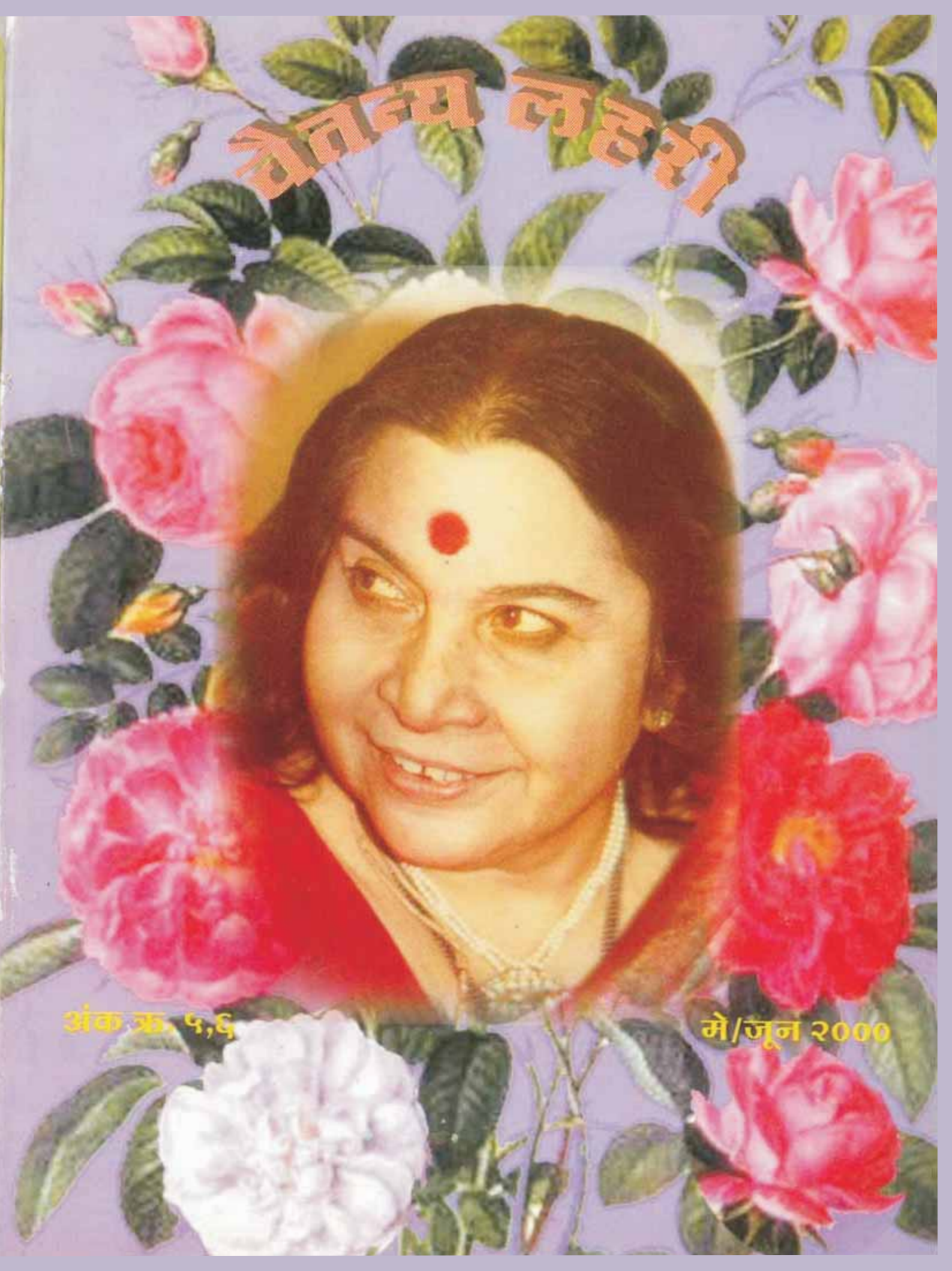


# वैतन्य लहरी



अंक क्र. ५,६

मे/जून २०००



गुरुपूजा, कवेला १९९५



श्रीकृष्ण पूजा, फ्रान्स १९८७



श्रीमाताजीच्या पूजेतील एक फोटो

● अनुक्रमणिका ●

| अनु. | तपशील  | पान क्र. |
|------|--|----------|
| (१)  | वाढदिवस पूजा<br>दिल्ली, २१ मार्च २०००                            | ३        |
| (२)  | वाढदिवस समारंभ<br>दिल्ली २० मार्च २०००                           | ५        |
| (३)  | विवाहसोहळा<br>श्रीमाताजीनी वधूना केलेले उपदेश, दिल्ली मार्च २००० | ६        |
| (४)  | गुढीपाडवा पूजा<br>दिल्ली, ५ मार्च २०००                           | ७        |
| (५)  | गुरुनानक जयंती<br>श्रीमाताजी निर्मलादेवीचे भाषण संक्षिप्त १९९९   | ९        |
| (६)  | महाराष्ट्र बाल सहज संस्कार सेमिनार<br>पुणे २०००, वृत्तांत        | १०       |
| (८)  | श्रीविष्णू पूजा<br>पॅरिस १३ जुलै ९४                              | १२       |
| (७)  | अमृतवाणी   | १५       |
| (८)  | सहस्त्रारपूजा<br>इटली, ४ मे १९८६                                 | १६       |
| (९)  | सहज समाचार   | २०       |
| (१०) | ध्यानधारणा<br>श्रीमाताजीच्या १९८४ च्या भाषणाचा सारांश            | २१       |
| (११) | पुणे जिल्हा सहजयोग ध्यानकेंद्र यादी                              | २३       |

## वाढदिवस पूजा

प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवीचे भाषण (सारांश)  
दिल्ली २१ मार्च २०००

तुम्हा सर्व सहजयोग्यांनी खूप परिश्रम करून हा समारंभासाठी इतकी सुंदर तयारी केल्याचे पाहून माझे हृदय आनंदाने भरून आले आहे. या आडबाजूच्या जागेचे स्वरूपच तुम्ही पार पालटून टाकले आहे. याचे कौतुक वाटावे तेवढे कमीच होईल. सहयोगी लोक प्रेमाने व जिव्हाळ्याने एकरूप होऊन कसे कार्य करू शकतात याचे हे उत्तम उदाहरण आहे. माझा हा वाढदिवस इतक्या उल्हासाने साजरा करताना तुम्ही माझ्यावरची जी भक्ति व आदर दाखवला आहे ती शब्दातून व्यक्त कशी करावी हेच मला समजेनासे झाले आहे.

आजचा दिवस होळीचा सण आहे, रंग उधळून लोक एकत्र येऊन हा सण साजरा करतात. त्यामधून दिसणारे एकमेकांबद्दलचे प्रेम व आपुलकी आपण लक्षात घेतली पाहिजे. आजपर्यंतचे माणसामाणसांमधील संबंधाच्या कल्पना एकमेकांवरील प्रेमाच्या आधारावर आधारित नव्हत्या; उलट गटा-गटांमधील स्पर्धा, आक्रमकपणा, कुरघोडी इ. विकृत प्रवृत्तीच वाढीला लागण्यासारखे वातावरण तयार होत गेले व ते सुधारण्याच्या प्रयत्नांतही ह्याच प्रवृत्ति नकळत डोके वर काढण्याचेच प्रकार घडू लागले म्हणून 'स्व'ला जाणल्याखेरीज या विकृतीचे निराकरण होण्यासारखे नाही व त्यानंतरच सुधारणा करण्याचा मार्ग सापडतो. आत्मसाक्षात्कार झाल्यावरच प्रेमाची महति समजते, माणसामधील निकृष्ट प्रवृत्तींमधून बाहेर पडल्यावर प्रेमांमध्ये किती आनंद असतो याचा अनुभव मिळतो. सहजयोगांत तर नावाप्रमाणे हे सहज घटित होते. त्यात नंतर गहनता मिळवणे हे मुख्य व महत्त्वाचे आहे. इथे जमलेल्या देश परदेशांतील बरेच सहजयोगी त्या स्थितीला आले

आहेत व या आनंदाचा अनुभव घेत आहेत. माझ्या जीवनकालामधेच हे होणार आहे याचबी मला देखील कल्पना नव्हती, प्रेम, विश्वास व शांति यांचा इतका गौरव होत आहेयाचे मला खूप समाधान आहे आणि आज तुम्ही केलेल्या या समारंभामधूनही तुम्ही हेच दाखवून दिले आहे.

सामान्य माणसांना स्वार्थ सुटत नाही, वैयक्तिक सुख व प्रश्न यांतच ते गुरफटलेले असतात. पण एकदा आत्मसाक्षात्कार मिळाला की आपल्याला किती मोलाची देणगी मिळाली आहे हे माणसाच्या लक्षात येते. मग त्याचाच आविष्कार सुंदर तऱ्हेने प्रत्ययास येतो. सहजयोग पसरायला वेळ लागला. तुम्हालासुद्धा हळु-हळुच प्रगति करणे जमले पण आता हा सहजयोग इतक्या ठामपणे रुजला आहे की त्याच्यात नवीन-नवीन लोक येतच राहणार, कोणी तो सोडून देणार नाहीत. अंतिम सत्य एकदा समजल्यावर त्या ज्ञानामध्ये तुम्ही जणू विरघळून जाता, तुम्ही त्यामध्ये विद्वत्-प्रचूर नसाल पण तुम्हाला ते ज्ञान शुद्ध स्वरूपांत झालेले असते, त्यामुळेच तुमच्याजवळ प्रेमाची केवढी महान शक्ति आहे हे तुम्हाला समजलेले असते आणि सामूहिकतेमधून किती महान कार्य घडते याचा तुम्हाला अनुभव आलेला असतो. त्यामुळेच आनंद-सुख-शांतीची तुम्ही एकत्रित राहून एकमेकांमध्ये देवाण-घेवाण करत राहता. समुद्रावर उठणाऱ्या लाटा किनाऱ्यापर्यंत धावतात व परत येताना पाण्यावर सुंदर-सुंदर आकार दिसून येतात. तेच सौंदर्य तुमच्या अशा प्रयत्नांमधून, तुमच्या वागण्या-बोलण्यामधून व्यक्त होत असल्याचे मला जाणवत आहे. त्याचे मला खूप समाधान वाटते आणि तुम्ही हे सर्व दाखवून देत आहांत याबद्दल मी आभारी आहे. एखाद्या हिऱ्याला

त्याच्या तेजाची कल्पना नसते पण त्याला योग्य तऱ्हेने पैलू पाडले की तो घमकू लागतो. आत्मसाक्षात्कारानंतर माणसाची असा तेजस्वी हिराच असतो. शिवाय स्वतःमधील महान शक्तीची ओळख पटल्यावर तो नम्र पण होतो; इतका नम्र की स्वतःला आपण कोणी वेगळे आहोत असे न मानता तो इतरांच्यात सामावून जातो.

माझ्या ७७ वर्षांच्या जीवनकालात मला चित्रविचित्र अनुभव आले. अनेक अडचणी आल्या पण त्यांतूनही कमल-पुष्पासारखे तुमच्यासारखे अनेक सहजयोगी पाहिल्यावर पूर्वीचे सर्व विसरायला होते. हाच सुगंध सगळीकडे पसरू दे. तुमच्याजवळची करुणा व प्रेम सगळीकडे कार्यान्वित होऊ दे आणि तुम्ही त्या करुणेच्या सागरात पोहत रहा. तुमच्यासारखे अनेक लोक तुम्हाला आपोआप भेटत राहतील आणि या दिव्य प्रेमाचा आनंद तुम्ही सर्वजण लुटाल.

दिल्लीच्या सहजयोग्यांनी इथली सर्व व्यवस्था काळजीपूर्वक व कौतुकास्पद पद्धतीने जमवली याबद्दल मी त्यांचे अभिनंदन करते व त्यांना शाबासकी देते. दिल्ली, उत्तरप्रदेश, राजस्थान, हरियाना इकडूनही सर्व सहजयोग्यांचा यात हातभार आहे. त्यातील कलाकारांची तर कमाल आहे इतकी सुंदर व भव्य सजावट इथे नजरेत भरत आहे. ज्याला प्रेमाची शक्ति मिळाली आहे. त्याच्याकडूनच सुंदर कला प्रगट होत असते; वाचा-मन-बुद्धि मधून ती कलाच बाहेर येते; बोलण्यामधूनही आपण दुसऱ्याला सुख व आनंद देऊ शकतो; बुद्धीमधूनही लोकांबरोबर प्रेम वृद्धिंगत होईल अशा प्रेरणा मिळतात; तसेच मनामध्ये जर प्रेमभावना नसेल तर कशानेच तुम्हाला तृप्ति मिळत नाही. अतिरेक समाधानही वर्णक रून सांगण्यासारखी गोष्ट नाही, अशा समाधानी माणसाचे सारे जीवनच अत्यंत इतके सुंदर व मधुर असते की त्याच्या सर्व

व्यवहारांत प्रेमाचीच देवाण घेवाण होत असते; माणसा-माणसांमध्ये मुळांत प्रेम ही भावना नसल्यामुळे क्रोध, भांडण, मारामारी, पैशांवरून हेवे-दावे इ अनिष्ट प्रकार चालतात पण आत्मसाक्षात्कारी माणूस कुणी न सांगताही ह्या सर्व वाईट गोष्टींपासून आपोआप मुक्त होतो. कमळांची फुले फक्त सुगंध पसरवण्याचेच काम करतात तसे तुम्ही आत्मसाक्षात्कारी लोक प्रेमच प्रेम वाटणारे लोक झाले आहात; त्याचाच आनंद तुम्ही लुटत आहात.

जगामध्ये बरे-वाईट, तऱ्हेतऱ्हेचे लोक असतात. पण त्यांच्याकडून तुम्हाला कधीच त्रास होणार नाही; हे तुमचे काहीच नुकसान करणार नाहीत; उलट तुमच्याकडे पाहून त्यांनाच सहजयोग्यांत येण्याची प्रेरणा मिळेल. संबंध मानवजातीला बदलून टाकण्याचे काम आता तुमच्याकडे आहे; जर - व सत्प्रवृत्त माणसे झाली तर सारे जगच सुंदर बनून जाईल. म्हणून लोकांना जागृत करण्यासाठी तुम्हाला कार्यरत व्हायला हवे. माणसामध्ये अनेक दोष असतात पण त्यांच्याबद्दल आस्था बाळगून त्यांना आत्मसाक्षात्काराची अनुभूति तुमच्याकडून मिळाली की त्यांच्यातही परिवर्तन घडून येईल. म्हणून जास्तीत जास्त लोकांना त्यांच्यामधील खऱ्या 'स्व' ची ओळख करून देणे जरूरीचे आहे. लोकांना सहजावस्था प्राप्त करून देणे हेच तुम्हा सर्वांचे मुख्य कार्य आहे; त्यांतूनच तुम्हाला अवर्णनीय आनंद मिळेल. समस्त मानवजातीच्या उन्नतीसाठी हाच निश्चय माझ्या वाढदिवसाची भेट म्हणून तुम्ही प्रत्येकाने केलात तर मला खूप आनंद होईल; आणि त्यांतूनच देण्यामधील आनंद किती परिपूर्ण असतो हे तुम्हाला समजेल.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद.

०००

आपण अत्यंत महान सहजयोगी होण्याची इच्छा बाळगा. एक जबाबदार सहजयोगी होण्याची इच्छा बाळगा, माताजींना पूर्णपणे शरण राहण्याची इच्छा करा. हे काही कठीण नाही.

## वाढदिवस समारंभ

प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवींचे भाषण (सारांश)

दिल्ली २० मार्च २०००

सहजयोगांत आल्यावर आंतरिक परिवर्तन घडून आल्यामुळे आपल्या आजूबाजूला, आपल्या देशामध्ये कुठे व काय चुकत आहे हे माणसाला बरोबर समजते. परदेशीय सहजयोग्यांमध्ये तर मला हे इतके जाणवते की कधी कधी तेच लोक आपल्या देशाकडे माझे चित्त लवण्यासाठी माझी प्रार्थना करतात व मला विनंती करतात. आपापल्या देशामध्ये सहजयोग पसरवण्याचे ते खूप काम करतात व त्यासाठी सारखे धडपडत असतात. म्हणून प्रत्येक सहजयोग्याने आपापल्या देशांत काय चुकीच्या गोष्टी चालल्या आहेत हे लक्षात घेऊन त्या सुधारण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. सहजयोग समाजासाठी कसा उपयोगात आणला असा विचार न करता तो स्वतःपुरताच मर्यादित ठेवला तर त्याचा खरा उपयोग नाही. प्रेम हाच आत्मसाक्षात्काराचा मूलाधार आहे; ती प्रेम-भावना एकदा तुमच्यामध्ये प्रज्वलित झाली की तुम्हाला तुमच्या आजूबाजूचे समाजातले लोक आणि तुमचे देशबांधव अशा सर्वांबद्दल आपुलकी वाटू लागते व त्यांच्या जीवनात कशी सुधारणा करता येईल इकडे तुमचे लक्ष लागते. अगदी वाईटातले वाईट लोकही सहजयोगांत आल्यावर कल्पनेबाहेर सुधारल्याचे मी पाहिले आहे. आणि त्याच्यासाठी काही फार कष्ट करावे लागतात असेही नाही. त्यांच्या अडचणी त्रास, काळज्या, प्रश्न असतील पण एकदा जागृती मिळाली की सर्व बदलून जाते व हे परिवर्तन घडवणे हेच सहजयोगाचे मुख्य कार्य आहे; त्यामुळेच माणसांमधील दुष्ट व घातकी विचार व प्रवृत्ति पार बदलून जातात. एका माक्रिया-टोळीचा मुख्य सहजयोगांत आल्याचेही मला माहीत आहे. व त्याने स्वतः माझ्याजवळ त्याला आता समाधान व आनंद म्हणजे काय हे कळल्याचे कबूल केले आहे. याला कारण हेच की तुमचा आत्मा एकदा प्रकाशात आला की तुम्हाला सर्व स्वच्छपणे दिसते व समजू लागते, योग्य-अयोग्य, हितकारक-हानिकारक, चांगले-वाईट हा सर्व विवेक तुमच्यामध्ये जागा होतो व दुसऱ्यांनाही तो लाभ मिळावा अशी इच्छा व प्रेरणा तुम्हाला मिळते.

त्यांतूनच तुमच्यामधील सामूहिक चेतना जागृत होते व

आपण या सर्वव्यापी शक्तीचाच एक भाग आहो ही जाणीव तुम्हाला होते. म्हणून सहजयोगाच्या सामूहिकतेत वाद-विवाद, भांडणे, स्पर्धा शिल्लक रहात नाही; सहजयोग्याला कशाच्या पाठीमागे लागण्याची गरज नसते कारण तो आतूनच समाधानी असतो. एरवी इतर सामान्य माणसाची हाव व वासना कधीच तृप्त होत नाही. म्हणून त्याची धावपळ संपत नाही. पण सहजयोग प्रेमावर आधारित असल्यामुळे सहजयोग्यांना सतत दुसऱ्याला देण्याचीच (Sharing) भावना होत असते. आत्म्याचा प्रकाश चित्तामध्ये आला की माणूस अंतर्बाह्य असा पूर्णपणे बदलून जातो; त्याला त्रास देणारे षड्रिपू पळून जातात. त्याचा रागीटपणा, आक्रमकपणा -सर्व काही नाहीसे होतात व सुटतात. आता तुर्कस्तानसारख्या देशांतही दोन हजार सहजयोगी आहेत. खूप मुसलमानही सहजयोगांत आले आहेत; रशियामध्ये सहजयोगाला धर्म म्हणून अधिकृत मान्यता मिळाली आहे. सहजधर्म व इतर धर्म-पंथांसारखा नाही. तो एक प्रेम व करुणेचा विश्वधर्म आहे. सहजयोग्यांना पूर्णपणे संरक्षण असते, त्यांना कुणीही त्रास देऊ शकत नाही वा कुणीही ठार मारणार नाही. तुर्कस्तानातील प्रचंड भुंकपातही एकही सहजयोगी दगावला नाही किंवा त्याचे घर पडले नाही.

आजपर्यंत धर्मा-धर्मांमधेच लढाया व वाद-विवाद झाले. धर्माची मूळ शिकवण लोक विसरले आणि आक्रमकपणा चालू झाला. सर्व धर्माची शिकवण एकच आहे पण ख्रिस्त, कबीर, मोहम्मदसाहेब इ. थोर पुरुषांची शिकवणूक मुळात एक असून ही धर्माची जागतिक संदर्भ बाजूला राहिला आणि ख्रिश्चन, मुसलमान, हिंदू हे भेदभाव निर्माण झाले. त्यातून पुढे धर्माचा अधिनिवेश व कर्मकाण्डांचा जोर वाढला. ते स्थान श्रीरामांचे जन्मस्थान आहे यांत शंका नाही, व्हायब्रशन्सवरही तुम्ही त्याची सत्यता जाणू शकाल. मग त्याठिकाणी मंदिर असावे की मशीद हा माणसांनी निर्माण केलेला प्रश्न आहे.

आजचा समारंभ इतका सुंदरपणे तुम्ही घडवून आणला आहे त्याबद्दल मी फार आनंदात आहे

तुम्हा सर्वांना अनंत आशीर्वाद.

०००

## विवाह सोहळा

प. पू. श्री माताजींनी सहजयोगिनी वधूंना केलेला उपदेश  
दिल्ली मार्च २०००

तुम्ही आता सहजयोग्याबरोबर विवाह-बंधन स्वीकारणार आहांत. म्हणून तुमचा पति एक सहजयोगी आहे हे कधीही विसरू नका, तुम्ही त्याची काळजी घेतली पाहिजे, त्याला जपले पाहिजे. तो कधी रागावला व तुम्हाला टाकून बोलला तरी तुम्ही संयम न सोडता त्याला शांत केले पाहिजे. तसेच तुमच्या घरी येणाऱ्या लोकांचे, विशेषतः सहजयोगी मंडळींचे तुम्ही आदरातिथ्य केले पाहिजे. सहजयोगी स्त्री म्हणून तुम्ही समाजाचे आधारस्तंभ आहांत; जगांत कुठेही राहिलांत तरी तुम्ही सहजयोगिनी आहांत हे भाव विसरू नका; सहजयोगामधून सर्व मानवजातीला सुधारण्याची जबाबदारी सहजयोग्यांची आहे पण विशेषतः तुमच्यावर ती जास्त आहे हे समजून घ्या. त्यासाठी तुमची प्रेमशक्ति सतत प्रवाही ठेवा व सगळीकडे, फक्त स्वतःच्याच कुटुंबातच नव्हे, त्याचा वर्षाव ठेवा. तुमच्या कुटुंबामध्ये तुम्ही मुख्य असता पण त्याचबरोबर तुमच्यामध्ये जी मातृशक्ति आहे ती तुम्ही इतरांसाठीही कारणी लावायची आहे. म्हणून कुणाबद्दलही टीका वा अनादर न दाखवता सर्वांशी गोडीने वागा. तुमचे प्रेम, तुमचा संयम, तुमची नीतिमत्ता व वागणूक या सर्वांमधूनच तुमचे वैवाहिक जीवन यशस्वी वाटचाल करणार आहे. स्वतः सुखी होण्यासाठी आधी इतरांना सुखी करण्याकडे तुमचे जास्त लक्ष असले पाहिजे. स्वतःच्या कल्पना, विचार, मागण्या जरा बाजूला ठेवा व इतरांचा विचार प्रथम

करा. तुमचे बोलणे गोड व मृदु असू दे; तुमचे वागणे मन मिळाऊपणाचे ठेवा, ओरडून बोलण्याचे वा रागावण्याने शांति बिघडते. तुम्हाला प्रगल्भ होऊन सहजयोगाचे कार्य करायचे आहे. संपूर्ण सहज-कुटुंबाचे पालनपोषण कार्य करायचे आहे, ही सर्व जबाबदारी तुमची आहे.

जीवनातील स्वास्थ्य कर्त्या स्त्रीवर अवलंबून असते. प्रेम व मृदुपणाने तुम्ही सर्वांना आपलेसे केले पाहिजे. कुटुंबातील कोणाला काय हवे, काय लागते हे सर्व तुम्ही जाणून घेऊन त्याप्रमाणे वागले पाहिजे. तुमची दानत नेहमी वापरत चला. स्वतःचे दोष न बघता सर्वांना क्षमा करत रहा. सर्वांशी खेळी मेळीचे वातावरण ठेवावे, फार गंभीर वा शिस्तीत राहण्याची जरूर नाही. उलट हसतमुख राहून वातावरण प्रसन्न ठेवणे चांगले. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे तुमची मातृशक्ति; तुमच्या पोटी जन्मतःच साक्षात्कारी असणारे आत्मे जन्म घेणार आहेत. स्वतःच्या चुकांबद्दल जागृत राहून त्या सुधारण्याचा प्रयत्न करा; दुसऱ्याच्या चुका काढत बसू नका; नवऱ्याबद्दल दुसरांकडे किंवा दुसऱ्यांबद्दल नवऱ्याजवळ तक्रारी करत बसू नका. मला खात्री आहे की सहजयोगिनी पत्नी म्हणून तुम्ही स्वतःची जबाबदारी ओळखाल व ती पार पाडाल; तुमच्याकडे पाहिल्यावर आदर्श गृहिणी कशी असावी हे इतरांना समजेल असे व्यक्तिमत्त्व मिळवा.

सुखी व्हा व इतरांना सुखी ठेवा. परमेश्वराचे तुम्हा सर्वांना अनंत आशीर्वाद. ❀❀❀

## गुढीपाडवा पूजा

प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवीचे भाषण (सारांश)

दिल्ली : ५ मार्च २०००

भारतामध्ये दोन नवरात्र मानले जातात. आजचा या चैत्र-नवरात्रीचा पहिला दिवस महत्वाचा मानला जातो कारण या दिवशी देवीने "शैलपुत्री" नावाने पहिला जन्म हिमालयाच्या उत्तुंग पर्वतात घेतला. म्हणूनच तिला "शैलपुत्री" असे नाव पडले. तिचे कार्य त्या क्षेत्रातच होते. कथा अशी सांगतात की दक्ष राजाने केलेल्या हवनासाठी शिवांना न बोलवल्यामुळे तिने तेथे जाऊन अग्निकुंडात समर्पण करून घेतले; त्यानंतर शिव तिच्या मृत शरीराला घेऊन जात असतांना तिच्या शरीराचे तुकडे ठिकठिकाणी पडले व त्या त्या ठिकाणी तिची शक्ति प्रस्थापित झाली. उदा. विध्याचल. त्यानंतर संहारक शक्तीचे अवतरण झाले; काही शक्ति डाव्या बाजूवर तर काही उजव्या बाजूवर (गायत्री, सावित्री) निर्माण केल्या गेल्या पण संहारक शक्ति मध्यावर आहे. दुर्गांमाता स्वरूपात हृदयचक्रावर तिची स्थापना झाली. संहारक शक्तीचे कार्य म्हणजे जे लोक दुसऱ्यांना त्रास देतात, त्यांच्यावर आघात करतात किंवा संकटात टाकतात अशांचा संहार करणे व सज्जनांचे संरक्षण करणे. संहारक शक्तीचा प्रादुर्भाव कुण्डलिनीमुळे दिसून येतो, म्हणजे कुण्डलिनी जेव्हा हृदयचक्रावर प्रस्थापित होते तेव्हा दुर्गाशक्ती प्रभावित होते व तीच तुमचा सर्वतोपरी सांभाळ करते. ही एकप्रकारे मातृत्व-शक्ती आहे व मातेप्रमाणे ती तुमचा सांभाळ करते, तुमचे संरक्षण करणाऱ्या गणांना तीच आज्ञा करते व ते कार्याला लागतात. त्या गणांचा अधिपति श्रीगणेश व ते आपल्या मातेबरोबर पूर्णपणे

निगडित असतात व गणेश-चक्रालाही ही देवीच ठीक ठेवते.

शैलपुत्रीच्या आधी आदिशक्तीचे गाय-स्वरूपात अवतरण झाले. म्हणूनच गाईला इथे पवित्र मानतात. पण आदिशक्तीचे मनुष्य रूपात कलियुगातच अवतरण झाले, कारण ती काळाची गरज होती. आधीच्या द्वापार, त्रेता इ. युगांमध्ये त्याची गरज नव्हती. पण घोर कलियुगात संपूर्ण मानवजातीच्या उद्धाराचे महान कार्य होणार असल्यामुळे तिला सर्व चक्रे, सर्व शक्ति व सर्व देवता बरोबर घेऊन यावे लागले. त्याशिवाय हे कार्य होण्यासारखे नव्हते आणि त्याचबरोबर तिला महामाया-रूप धारण करावे लागले. तसे देवीने महाकाली, महासरस्वती, दुर्गा, शाकंभरा देवी अशी अनेक रूपे कालानुरूप धारण केली पण महामाया स्वरूपात या सर्व शक्ति तिचे. अंगप्रत्यंग म्हणून होत्याच. तसे प्रत्येक अवतरणाच्या पाठीशी देवीचीच शक्ति होती. वेगवेगळ्या स्वरूपात आपल्याकडे जी पूजा केली जाते त्या सर्वांचा अर्थ शक्तिपूजा हाच असतो.

शक्ति माता-स्वरूप असल्यामुळे आपल्या संस्कृती मध्ये मातेला आदराचे स्थान आहे. आपल्याकडील स्त्रियांचे मातृत्व अजून फारसे विघडलेले नाही; पण खऱ्या अर्थाने मातृत्व जोपासण्यासाठी कोणते गुण अंगी बाळगले पाहिजेत हे त्यांनी नीट समजून घेतले पाहिजे; त्या गुणांनी अलंकृत असे व्यक्तिमत्त्व त्यांचे झाले पाहिजे. तरच



त्यांच्या पोटी येणारी संतान चांगली विपजेल. म्हणून स्त्रीचा मान राखणे, तिला प्रेमाने वागवणे या गोष्टींना महत्त्व आहे. उत्तर भारतातील स्त्रियांची अवस्था फार वाईट आहे; मानसिक व शारीरिक छळ, हुंड्यावरून मारहाण इ. फार वाईट प्रकार बरेच चालतात. ज्या देशात महिलांना चांगली वागणूक दिली जात नाही ते देश लयास जाणार आहेत. हे सर्व बदलण्याचे महान कार्य आपल्याला करायचे आहे; हे सृजनकार्य यशस्वी झाले तर भारत पुन्हा एकदा सशय-शामलाम् बनेल. त्यासाठी कायदे-कानून करण्याची गरज नाही; ते आतमधेच घटित झाले पाहिजे. स्त्रीला सांभाळणे, मदत करणे हे प्रत्येक पुरुषाचे कर्तव्य आहे. तसेच स्त्रियांनी पण आत्मसन्मान राखून आपली शक्ति जोपासली पाहिजे. पुरुषाजवळ बुद्धि आहे तर स्त्रीजवळ हृदय आहे. म्हणून पती-पत्नीमध्ये प्रेम असेल, समजूतदारपणा असेल तर सहजयोग खूप पसरेल.

शास्त्र-पुराणात वर्णन केलेले अनेक देवी-अवतार हे खरे आहेत; त्यांची गहनता समजून घेतली पाहिजे. व्हायब्रेशन्सवरून हे सर्व तुम्हाला समजेल. हे सर्व सूक्ष्मातील ज्ञान आहे व ते तुमच्या नसा-नसामधून प्रवाहित झाले पाहिजे. त्यासाठी ध्यान करून तुम्ही ही शक्ति सतत वाढवली पाहिजे. नजरेसमोर आलेला माणूस एका दृष्टिक्षेपात समजेल इतकी स्थिति मिळवली पाहिजे. त्यासाठी ध्यान व आत्मपरीक्षण सतत करत राहिले पाहिजे. ध्यानामधून तुमच्या चैतन्य-लहरी वाढतात व आत्मपरीक्षण केल्यावर

स्वतःमधील दोष दूर होतात. म्हणून नेहमी स्वतःकडे पहात चला, दुसऱ्यांकडे पाहून त्यांचे दोष दाखवण्यात काही फायदा नाही. स्वतःकडे बघताना मला राग का आला, मी क्षमा का करू शकत नाही, माझ्याकडून फक्त प्रेमच का व्यक्त होत नाही इ. गोष्टी बघत चला. हे स्वतःला दोषी समजणे नव्हे तर साक्षीभाव ठेऊन आत्मावलोकन करणे आहे. मग तुम्ही स्वच्छ, निर्मळ होता आणि कुण्डलिनी तुमच्यासाठी सर्व मदत करते. कशाच्या मागे- अधिकार, पैसा, सत्ता इ- लागण्याची तुम्हाला जरूर उरत नाही; जे मिळाले आहे त्यात समाधानी राहता. हीच सहजावस्था व त्या स्थितीला आलात की सर्व देवींची शक्ति तुमच्या पायाशी तत्परतेने येतात व तुमचा पूर्ण सांभाळ करतात.

ध्यान आणि आत्मपरीक्षण सतत करत तुम्हाला प्रगति करायची आहे. सहजयोग्याला दुसऱ्यावर रागावण्याची, नाराज होण्याची जरूर नाही, उलट फक्त प्रेम आणि आनंदाचे आदान-प्रदान करायचे असते. अशी स्थिति मिळाली की तुम्हाला प्रत्येक वस्तू व व्यक्तीमधील सुप्त सौंदर्य समजते. सौंदर्य लक्षात घेण्याचे समजले की तुम्ही पण अधिकाधिक सुंदर बनत जाता व त्याचा आनंद अनुभवता. मग याच सौंदर्याचा व मधुरतेचा आविष्कार तुमच्या जीवनामधून होत राहतो. अशी तुम्ही प्रगति करत राहिलात तर साऱ्या मानवजातीचे परिवर्तन घडून एक सुंदर जग बनवण्याचे माझे स्वप्न साकार होईल.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद.



..... "मी माझा स्वतःचा गुरु आहे" हा मंत्र म्हणताच बुद्धी ताबडतोब सूचना करू पाहते की "वा, मग मी आता दुसऱ्याचे कशाला ऐकू. लीडरचेचे काय म्हणून ऐकू." पण खरं तर या मंत्राचा दुसरा अर्थ आहे म्हणजे "मी माझा स्वतःचा गुरु आहे तर मलाच माझे दोष पाहून सुधारलं पाहिजे" .....

## गुरु नानक जयंति

प. पू. श्री माताजी निर्मलादेवींचे भाषण - : १९९९  
(संक्षिप्त)

आज गुरु नानक साहेबांचा जन्मदिवस सगळीकडे साजरा होत आहे, तरीही आपल्याकडे इतक्या उत्साहात तो जसा अवेळी साजरा होत आहे तितका पूर्वी कधी मला दिसला नव्हता. नानकसाहेबांनी नेहमी सहजयोगच सांगितला आणि धर्माच्या नावाखाली उपास-तापास, तीर्थयात्रा, कर्मकाण्डात गुंतणे इ. सर्व प्रकार वरवरचे असल्याचे सांगून त्यावर ते टीका करत. हे करणे म्हणजे धर्माचे अवडंबर माजवणे असे ते म्हणत. स्वतःच्या आतमधील खऱ्या 'मी' चा शोध घेणे व त्यामध्ये स्थिरावणे हे त्यांच्या दृष्टीने महत्त्वाचे होते. पण त्यांच्या बोलण्याचा व त्यांच्या कवितांचा खोलवरचा गर्भित अर्थ समजून घ्यायला हवा ना? त्यांच्या ग्रंथ-साहेबामध्ये त्यांनी अनेक थोर संतांच्या कवितांनाही स्थान दिले व त्यांचे अभंग वा कविता ग्रंथसाहेबामध्ये आदराने नमूद केल्या. म्हणूनच 'ग्रंथ-साहेब' हा ग्रंथ लोक पूजनीय मानतात. पण त्यांच्या अर्थाच्या खोलात जाऊन मनन केले नाही व नुसते शाब्दिक पठण केले तर काय फायदा होणार? ते नुसते शाब्दिक पांडित्यच, कबीरांनी म्हटलेच आहे "पढि-पढि पंडित मूर्ख भये" तसाच तो प्रकार. नंतरच्या गुरूंनी त्या काळाच्या युद्धजन्य परिस्थितीमुळे कडा घालणे, खंजीर राखणे, केस न कापणे इ. गोष्टी सुरू केल्या असल्या तरी लोक तेवढेच पकडून बसतात. मग खऱ्या शीख धर्माचे ते कासे पालन करणार? म्हणूनच आपण पाहतो की शीख लोकांचीही आत्म्यापासून दुरावल्यामुळे आज वाईट स्थिती झाली आहे. नानक साहेब तर नेहमी आत्म्याबद्दलच बोलत व लिहीत असत. पण त्यांचा अर्थ लक्षात न घेता आजकालचे शीख धर्माच्या कर्मकाण्डामध्येच अडकले आहेत आणि आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे दारू पिण्यात त्यांना अयोग्य असे काही वाटत नाही. नानकसाहेबांनी दारूला स्पर्शही न करण्यासंबंधी अनेकदा सांगितले कारण दारूमुळे माणसाची चेतनाच बिघडते. अशा कारणामुळे त्यांच्यामध्ये बाह्य रुढीबद्दलच जास्त काळजी घेतली गेली व आत्मवस्तूपासून ते दुरावत गेले.

अशा लोकांना आपल्यामध्ये आणणे मात्र मुळीच कठीण नाही. कारण आपण जो सहजयोग सांगतो तोच नानकसाहेबांनी सांगितला. फरक एवढाच की त्यांना जागृति देता आली नाही तर तुम्ही ते सहज करू शकता. असे म्हणतात की त्यांनी फक्त त्यांच्या दोन शिष्यांना आत्मसाक्षात्कार दिला. त्यांचा काय उपयोग होणार? 'सरदारजी' खूप झाले पण माणूस होता तसाच राहिला. लोकांनी त्यांची खूप मंदिरे बांधली. आणखी उत्सव सुरू केले, बरेच काही केले पण हे सर्व बाह्यातून चालत आले. आता काही शीख लोक सहजयोगात येऊ लागले आहेत, बँकॉकमध्ये मी पन्नास-साठ सफेद पगडीवाले

'नामधारी' पाहिले. नानकसाहेब स्वतःला मुसलमानांचा पीर व हिन्दूचे गुरु म्हणायचे. पण त्यांनी जे बीज पेरले त्याला आता अंकुर फुटणार आहे आणि तेच आपले काम आहे.

महाराष्ट्रातही ज्ञानदेव फार मोठे संत होऊन गेले पण त्यांच्यानंतरही लोकांची हीच तऱ्हा. लोकांनी पंढरीची वारी करायची, टाळ कुटत, फाटक्या कपड्यानिशी महिना-महिना पायी पंढरपूरची यात्रा करायची, तुळशीच्या माळा गळ्यात घालायच्या एवढ्यातच धन्यता मानली. वर पुन्हा तोंडात सतत तंबाखू! स्वतःला वारकरी समजून ज्ञानदेवांच्या पादुका त्यांच्या पायात चपलासुद्धा नव्हत्या. पालखीत ठेऊन त्यांची मिरवणूक काढत चालत वारी करण्या पलीकडे काही मिळवले नाही. पुन्हा पालखीच्या वाटेवरच्या गावातल्या लोकांकडून जेवण मागायचे; हे भीक मागण्यासारखे नाही तर काय?

नानकसाहेबांनंतर हेच झाले. त्यांची शिकवण, त्यांचा उपदेश सर्वजण विसरून गेले. चंदिगड जरूर बनवले पण "चण्डि" येणार असल्याचे त्यांनी जे सांगितले ते कुणाच्याच लक्षात आले नाही. कुणाला समजलेही नाही. पण आता असे होणार नाही. शिवाय आम्ही जे सांगतो बोलतो ते सर्व Tape record केले जाते म्हणून त्यांत पुढे-मागे कुणी बदल करू शकत नाही. म्हणून पुस्तके लिहिण्यापेक्षा टेप काढण्यावर माझा भर असतो. एक तर वाचणारे व त्याला समजून घेणारे थोडेच असतात, म्हणून ऐकून ऐकून तरी थोडे फार लोकांच्या डोळ्यांत जाईल असे मला वाटले. शिवाय सहजयोग आता अशा स्थितीला आला आहे की त्यात कुणी विघाड आणू शकणार नाही. पूर्वी तसे नव्हते, त्यावेळेस सहजयोगाचे काय होणार अशी शंका येत असे, पण आता ती भीति नाही. जागृति झाल्याशिवाय प्रत्यक्ष अनुभूति होत नाही, म्हणून एकदा जागृति मिळाली की चुकीच्या कल्पना व चुकीच्या धारणा होऊ शकत नाही. मी नेहमी सांगत असे की सहजयोगी हे 'विशेष निवडले गेलेले म्हणून स्पेशल' लोक आहेत. तुम्ही सहजयोगीच सत्य जाणू शकता. स्वतःबद्दल व दुसऱ्याबद्दलही सर्व काही जाणू शकता, म्हणून आता सहजयोगाचे कोणी नुकसान करू शकणार नाही. तुम्ही एवढीच काळजी घ्यायची आहे की तुमच्यामुळे सहजयोगात कसलीही विकृति येता कामा नये; तसे करू पहाल तर त्याच्यासारखे दुसरे पापच नाही. म्हणून कुठल्याही कारणास्तव सहजयोगात कसलीही विकृति येऊ देऊ नका.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद.

०००

## महाराष्ट्र बाल सहज संस्कार सेमिनार

पुणे २०००

वृत्तांत

गतसालाप्रमाणे या वर्षीही मे महिन्यांत मुलामुलींसाठी तीन दिवसांचा बाल- सेमिनार सहजयोग केंद्र पुणे द्वारा आयोजित करण्यांत आला. पुण्यापासून ३५ कि. मी. अंतरावर खानापूर याठिकाणी स्नेहसेवा शिबिर या संस्थेच्या आवारात २१ मे ते २४ मे २००० या कालावधीत हा सेमिनार आखला होता.

सेमिनारला १०५ मुले उपस्थित होती. २१ मे ला दुपारपर्यंत सर्व मुले नियोजित वेळी जमा झाली. मुलांच्या राहण्याची प्राथमिक व्यवस्था लागल्यावर त्यांनी एकत्रित भोजन घेतले व थोड्या विश्रांतिनंतर चार वाजात सेमिनारला प्रारंभ झाला. सर्वप्रथम मुलांना सेमिनारच्या कालावधीत पाळावयाच्या शिस्तीबद्दल सूचना दिल्या गेल्या व नंतर मुलांनी आपापली ओळख करून घेतली.

### सेमिनारमधील दैनिक कार्यक्रम

रोज स. ६ वा. सामूहिक ध्यान करणे.

ध्यान, मीठ-पाणी, चहा, स्नान, नाश्ता इ. नंतर सकाळी ९ ते १ वा. पर्यंत सेमिनार-सत्र.

जेवण व थोड्या विश्रांतिनंतर दु. ४ नंतर सेमिनार-सत्र.

रात्री ९ वा. जेवण व १० वा. पर्यंत झोपी जाणे

सेमिनार दरम्यान काही स्पर्धाही आयोजित करण्यांत आल्या होत्या. त्यामध्ये वक्तृत्व, निबंध, चित्रकला, रांगोळी, क्विझ इ. स्पर्धा होत्या. शिवाय काही मार्गदर्शन भाषणाऐवजी मुलाखतीच्या स्वरूपांत मांडण्यांत आले. त्यामुळे मुलांचे चित्त विचलित न होण्यास मदत झाली.

बालसेमिनारचा मुख्य उद्देश मुलांना संपूर्णपणे सहजयोगाच्या वातावरणातच तीन दिवस ठेवण्याचा होता. अर्थातच मुलांना सहजयोगाची पूर्ण माहिती मिळावी हा हेतू मनांत ठेऊन त्या अनुषंगाने दररोज सकाळच्या व दुपारच्या सत्रांमध्ये जेष्ठ सहजयोग्यांकडून वेगवेगळ्या विषयांबद्दल तसेच इतर संबंधित विषयांबद्दल माहिती सांगण्यात आली. या योजनेमधून खालील विषय मांडण्यात आले.

१) सर्वप्रथम सहजयोग घडविणारी कुण्डलिनी व सूक्ष्म चक्रांची रचना व कार्यप्रणाली समजावून देण्यात आली. इडा-पिंगला सुषुम्ना आणि सात चक्रे यांचे स्थान, त्यांच्यावरील देवता व त्यांचे कार्य याबद्दल मुलांना उपयुक्त अशा पद्धतीने सांगण्यात आले. त्यामध्ये चक्रामधून आपल्याला मिळणारे गुण व चक्रांना त्रासदायक होणारे आपल्यामधील दोष व सवयी यांची पण माहिती होतीच. माहितीचा भर मुलांसाठी सोप्या समजण्यासारख्या व उपयुक्त होणाऱ्या मुद्द्यांवरच होता. तसेच या प्रणालीमध्ये ध्यानाचे महत्त्व व आवश्यकता ह्यांचे विवरण झाले.

२) श्रीमाताजींबद्दल सविस्तर माहिती देतांना त्यांचा जन्म, बालपण, शिक्षण, स्वातंत्र्ययुद्धकाळी त्यांच्या घराण्याने केलेला स्वार्थत्याग व कार्य, त्यांच्या स्वभावगुणांचे वैशिष्ट्य, विवाह व त्यांनी सहजयोग कसा सुरु केला इ माहिती देण्यात आली.

३) स्वतःच्या चक्रांची स्थिति जाणणे व त्यांतील दोष दूर करणे, सहजयोगासाठीच्या ट्रीटमेंटस, दुसऱ्यांना जागृती देणे व त्यांची चक्रे ठीक करणे इ.बद्दल खुलासेवार मार्गदर्शन करण्यासाठी स्वतंत्र व वेगळा वेळ ठेवण्यांत आला. याचा मुलांना नक्कीच फायदा झाला. हेड-मसाज कसा करायचा याचेही मार्गदर्शन केले गेले.

४) कुण्डलिनी चढवणे व बंधन घेणे, आरती, पूजा व सहजयोगातील मुलांनी पाळले पाहिजेत असे नियम (protocols) मुद्दाम स्वतंत्र वेळ ठेऊन समजावून देण्यांत आले.

वरील सहजयोगाच्या शास्त्रीय माहिती व्यतिरिक्त इतर संलग्न गोष्टींची माहिती देण्याचा व त्याद्वारे मुलांची ज्ञानकक्षा वाढवण्याचा उद्देशही साध्य व्हावा म्हणून खालील विषयांबद्दल मार्गदर्शन करण्यांत आले.

१) पसायदान आजकाल शाळांमधील प्रार्थनेमध्ये न्हटले जात असल्यामुळे मुलांना माहित आहेच. या पसायदानाचे महत्त्व, त्यातील श्लोकांचा अर्थ व सहजयोगामधून सर्व मानवजातीला मिळणाऱ्या उन्नत

स्थितीचेच त्यातून होणारे दर्शन या सर्वांचे स्पष्टीकरण मुलांना होईल अशा पद्धती केले गेले.

२) सहजयोगामध्ये प्रगति साधण्यासाठी आत्मपरीक्षण अवश्य आहे. मुलांना सुद्धा आपल्या वागणुकीत, अभ्यासासाठी, चित्ताची स्थिरता मिळवण्यासाठी आत्मपरीक्षण कसे करता येईल हे समजावण्यात आले. मुलांनी रोजच्या व्यवहाराबद्दल स्वतःला कोणते प्रश्न विचारून हे आत्मपरीक्षण करावे हे उदाहरणांसहित सांगितले. त्याचबरोबर सहजयोग व ध्यान केल्यामुळे अभ्यासामध्ये चक्राकडून कोणते फायदे होतात व कसे होतात हेही मार्गदर्शन करण्यात आले.

३) व्यायाम व खेळ यांचे महत्त्व विशद करण्यात आले.

४) संगीत व सहजयोग एकमेकांस कसे पूरक आहेत हे समजावण्यासाठी संगीताचे मूलभूत शास्त्र, स्वर व चक्रे, संगीतामधून कुण्डलिनी जागृती, निर्विचारता, मानसिक शांति इ. संकल्पना प्रात्यक्षिकांसह सांगितल्या.

५) टी. व्हि. हा मुलांच्या जीवनामधील प्रिय विषय, त्याबद्दल मुलांना एरवी न मिळणारे मार्गदर्शन व्हावे म्हणून हा विषय स्वतंत्र निरूपणासाठी ठेवण्यात आला. टी. व्हि. बघण्याचा अतिरेक झाल्यामुळे कोणते नुकसान होते. चित्तावर त्याचे कसे व कोणते परिणाम होतात, उगीचच टी. व्हि. बघण्याच्या सवयीमुळे वेळ वाया जातो व तो सत्कारणी कसा लावता येईल आणि टी. व्हि बद्दल प्रत्येक मुलाने विवेक कसा जोपासावा इ. मुद्दांबद्दल सविस्तर मार्गदर्शन झाले.



६) वंदे मातरम् या राष्ट्रगीताबद्दल श्री माताजी बरेच वेळा बोलल्या आहेत व कार्यक्रमाचे शेवटी हे गीत सर्वांनी म्हणण्याची सूचनाही त्या अनेक प्रसंगी करतात. म्हणून या राष्ट्रगीताचा इतिहास व अर्थ समजावण्यात आला. सेमिनरच्या स्मरणिकेमध्ये या विषयावर स्वतंत्र लेख आहेच.

७) समर्थ रामदास स्वामींचे जीवन व कार्य, महाराष्ट्रातील स्वयंभू देवस्थाने, अष्टविनायक व देवीची साडे-तीन पीठे यांचीही माहिती देण्यात आली.

८) निसर्ग, पर्यावरण व प्रदूषण याबद्दल मुलांमधील जाणीव अधिक प्रगल्भ होणे आवश्यक असल्यामुळे या विषयाबद्दल सविस्तर मार्गदर्शन, विषयामधील शास्त्रीय पार्श्वभूमीसह करण्यात आले. स्मरणिकेमध्येही हा विषयावर लेख आहे.

९) मुलांसाठी सर्वात महत्त्वाचा विषय म्हणजे व्यक्तिमत्त्व विकास आणि हा विषय मुलांच्या नीटपणे निदर्शनास आणण्याचे जरूरीचे असल्यामुळे त्याबद्दल सविस्तर मार्गदर्शन करताना खालील गोष्टींवर भर देण्यात आला.

मुलांनी भणेश-तत्त्वाचा आदर राखून त्याला जपण्यासाठी शुद्ध आचरण ठेवावे. चांगल्या गोष्टींकडेच- उदा. चांगली भाषा वापरणे, टी. व्हि. बघण्यात किंवा पुस्तके वाचताना नुकसानकारक गोष्टी टाळणे, आजूबाजूच्या वाईट वातावरणातही आपण स्वच्छ राहणे.- चित्त राहिल याची काळजी घ्यावी. दुसऱ्याला नेहमी मदत करावी, आपल्या वस्तू वा खेळ दुसऱ्यांना घेऊ द्याव्या, सर्वांवर प्रेम करावे, दुसऱ्याला त्रास होईल असे वागू नये. गणित, शास्त्र, क्रीडा इ. विषयांकडे वेळ दिल्यास बुद्धीला चालना मिळते. फालतू गोष्टींमध्ये व गप्पांमध्ये बुद्धीला अपाय होतो व तिची वाढ खुंटते. अशा तऱ्हेने शरीर व मनाची शुद्धता व शक्ति जपल्यावर आपले व्यक्तिमत्त्व सुधारते.

समारोपाच्या दिवशी श्री. योगी महाजन यांचे भाषण झाले. आपल्या भाषणामधे किंवा सेमिनारबद्दल समाधान व्यक्त केले व मुले आणि पालक यांना प्रोत्साहनपर मार्गदर्शन केले. त्यावेळी निरनिराळ्या स्पर्धांमध्ये निवडल्या गेलेल्या यशस्वी स्पर्धकांना बक्षिसे देण्यात आली. या समारंभाला सेमिनारमध्ये सहभागी झालेल्या मुलांचे पालकही आमंत्रणाप्रमाणे उपस्थित होते. सर्व पालकांच्या व विशेषतः सहभागी मुला-मुलींच्या प्रतिक्रिया सकारात्मक व उत्साहदायक होत्या.

●●●

## श्री विष्णु पूजा

प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवीचे भाषण पॅरिस : १३ जुलै ९४

फ्रान्समध्ये राज्यक्रांति होऊन मिळवलेले स्वातंत्र्य आज फ्रेंच लोक साजरा करत आहेत. खरे तर ज्या ज्या देशांमध्ये अशी क्रांति झाली तिथे स्वातंत्र्य मिळवूनही परिस्थिती विशेष चांगली झाली व सुधारली असे मला वाटत नाही. याचे एक कारण म्हणजे सर्वसाधारण समाजामध्ये असणाऱ्या द्वेष व असूया या प्रवृत्तींमधून अशा क्रांतीचा उगम झालेला असतो. या प्रवृत्ति माणसाच्या हृदयात परिवर्तन घडून आल्याशिवाय नाहीशा होणे शक्य नाही आणि त्यानंतरच माणूस खऱ्या अर्थाने स्वतंत्र होतो.

फ्रान्समध्ये घडून आलेली आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे युरोपियन देशांमध्ये इथे प्रथमच सहजयोगाला धर्म म्हणून मान्यता मिळाली आहे. त्यासाठी येथील सर्व सहजयोग्यांचे व लीडर्सचे कौतुक केले पाहिजे. त्यांच्या परिश्रमामुळेच हे शक्य झाले आहे. म्हणूनच आज श्री विष्णु पूजा करण्याचा माझा विचार आहे.

एरवी श्री शिव सोडले तर आपण अवतरणांची पूजा करतो. श्री गणेश, श्रीराम, श्री कृष्ण इ. सर्व अवतरणच होते. श्री विष्णु हे धर्माचे मूळ दैवत असल्यामुळे आज त्यांची पूजा आपण करणार आहोत. श्रीराम, श्रीकृष्ण, श्रीकलकी हे विष्णूचेच अवतार. म्हणून धर्म म्हणजे काय हे आपण समजून घेतले पाहिजे. मनुष्य प्राण्यामध्ये दहा धारणा (Valancies) असतात; त्या श्री विष्णूनीच तयार केल्या आहेत; तेच त्यांचा सांभाळ व रक्षण करतात. त्यांनी धर्माची ग्लानी दूर करण्यासाठीच पृथ्वीवर अवतार म्हणून जन्म घेतला. शेवटच्या विराट स्वरूपामध्ये श्री विष्णूतत्त्वाचे दोन भाग पडतात; एक विराट बनतो व दुसरा महाविष्णु बनतो- येशू ख्रिस्त हे महाविष्णूचेच अवतार होत. ही सर्व तत्त्वे सहस्रारांत कार्य करतात. विराटतत्त्वामुळे अंगभूत धर्माचा संदेश जगभर सर्वत्र पसरतो. पण जगामध्ये आता अशी परिस्थिती झाली आहे की वेगवेगळे धर्म- त्यांची मूळ शिकवण समान असली तरी - वेगवेगळ्या दिशेने चालले आहेत; सत्ता, पैसा, अशांति व असत्य इ. दोष त्यामुळे धर्मा-धर्मांमध्ये पसरले गेले. त्यामुळे मूळ धर्म - संकल्पनाच नष्ट झाली व त्याला माणूसच कारणीभूत झाला. माझ्या मते माणसामध्ये असे दोन जनुके आहेत ज्यांच्या प्रादुर्भावामुळे मानव, माता व पिता यांच्या बाबतीत पापकर्म करतो. मानवाच्या उत्क्रांती प्रक्रियेमध्येच हे सर्व घडून आले आहे.

भारतामध्ये अजूनही पूर्वापार चालत आलेल्या संस्कारांमुळे धार्मिक प्रवृत्ति मूळ धरून आहे. ईजिप्त, ग्रीस हेही त्यासारखेच पण कधी तरी त्यांच्या संस्कृतीमध्ये बिघाड होत गेले; उदा. ग्रीसमध्ये दैव-दैवतांना मानवी स्वरूप दिले गेले आणि ईजिप्तमध्ये मृत्यू-कबर-पिरॅमिड इ. ना अवाजवी महत्त्व दिले गेले. म्हणूनच ईजिप्तमध्ये धर्माचा ऱ्हास झाला आणि इस्लामी धर्म स्थापित झाला. अधार्मिक प्रवृत्तीला पोषण मिळाल्यामुळे हे झाले; ख्रिश्चन वा इस्लाम धर्मांमध्येही माणसाच्या आंतरिक धर्माला बाजूला सारले गेले. श्री विष्णूनी नृसिंह अवतार घेतला तो याच भूभागामधील प्रदेश होता. (पेशावर) हे सर्व सुमारे दहा हजार वर्षांपूर्वी झाले. नृसिंह अवतारात वरील भागात सिंह तर खालील भागात मनुष्य असे स्वरूप होते पण ईजिप्तमध्ये याच्या उलट म्हणजे असुर (राक्षस) दिसून येतात; म्हणजे तिकडे अवतारांना असे विकृत स्वरूप दिले गेले. त्याचा अर्थ हा की राक्षस-प्रवृत्ति अंगात भिनल्यामुळे तिकडील लोक फार आक्रमक वृत्तीचे बनले. यामुळे ग्रीस प्रदेशातील संस्कृति लढाया, मारामाऱ्यांमुळे विलयास गेली. सिकंदर जेव्हा भारतावर स्वारी करून आला तेव्हा तोहि भारतातील धार्मिक प्रवृत्तीचे जीवन पाहून प्रभावित झाला होता.

ईजिप्तमधील लोकांनाही धर्माचा अर्थ नीट कळला नाही. त्यांच्याकडे प्रेतविद्येचा फार पसार झाला होता. मुसलमान लोक तिथे गेल्यावर त्यांनी तो धर्म स्वीकारला; इथे लोकांनी ख्रिश्चन धर्म स्वीकारला. रशियामध्ये झारच्या कारकीर्दीत कॅथॉलिक लोक आले व त्यांना त्यांचा धर्म शिकवायची परवानगी देण्यात आली. पण कॅथॉलिक लोकांचे एक पत्नी-व्रत त्यांना पसंत पडले नाही. मग मुस्लिम लोक तिथे शिरले. त्यांच्या धर्माप्रमाणे पुरुषाला कितीही बायका पत्नी म्हणून ठेवायची मुभा होती. पण मदिराप्राशन चालत नसे. मग पुरातत्ववादी (Orthodox) लोक तिकडे आल्यावर ही दोन्ही नियंत्रणे दूर झाली. म्हणजे एकंदरीत असे दिसून येते की माणसांवर कसली तरी बंधने घातली तर त्यांच्या बरोबर उलट वागण्याकडे त्यांचा कल असतो. एक मसालेदार उदाहरण द्यायचे म्हणजे एकदा मी विमानाने रियाझहून लंडनला येत असताना प्रवासात मला एकदम अगदी मॉडर्न कपडे घातलेल्या फॅशनेबल महिला दिसल्या; या कुठे चालल्या मला कळनासे झाले म्हणून चौकशी केल्यावर कळले की रियाझमध्ये ह्याच महिला काळ्या

बुरख्यात होत्या व नंतर त्यांनी बुरखे काढून टाकले! ख्रिश्चन लोकांचीही हीच तऱ्हा. ख्रिस्तांनी बजावून सांगितले होते की नजरेमधेही दुर्वासना असता कामा नये. पण याच बाबतीत ख्रिश्चन म्हणवणाऱ्या देशातील लोक, विशेषतः महिला, फॅशनच्या व आधुनिकतेच्या नावाखाली वाटेल ते प्रकार करत आहेत. चर्चमध्ये नटूनथटून जाणे हीही ख्रिस्तांची वंघना व देखावा आहे. त्यामुळे सर्वत्र नीतिमतेचा न्हास होत आहे. त्यांनी जीवनशैलीच अशी बनवली आहे की त्यांची वाटचाल अधोगतीच्याच दिशेने चालली आहे. कॅथॉलिक म्हणजे एका अर्थाने सनातनी म्हणवणाऱ्या मिशनरी लोकांमध्ये सनातनीपणाचा अंशही दिसत नाही. ते लोकांना फसवतात, लुबाडतात व पैसाही कमावतात. बुद्ध धर्माचीही तीच तऱ्हा. बौद्ध लोकांही पैशामध्ये फार अडकले आहेत, ते फार लोभी झाले आहेत.

हे सर्व पाहिल्यावर धर्म कशाला म्हणायचे हा प्रश्न पडतो. खरा धर्म माणसाच्या अंतरंगात स्थापित झाला पाहिजे व फुलला पाहिजे. त्यासाठी त्यांच्यामधील विष्णुतत्त्व जागृत झालेच पाहिजे. तसेच ते अधिकाधिक व्यापक बनले पाहिजे. विष्णूला घन्वतरी समजले जाते. तोच आपला पालनकर्ता आहे; तोच आपले रक्षणही करत असतो व त्याच्याकडूनच आपले आजार बरे केले जातात. त्याचप्रमाणे शरीर मृत झाल्यावर जीवाची पुढची वाटचाल - स्वर्ग, नरक वगैरे - तोच यम बनून करवतो, या कामांत त्याला महाविष्णु, अर्थात येशू ख्रिस्त मदत करतात. म्हणून अधर्मी माणसे मृत्यूनंतर नरकात जातात. पण कधी कधी मृत शरीराची कवटी प्रेतविद्या करणारे माणसे पळवतात व आधी त्या जीवात्म्याला आपल्या कबजात घेतात व आपल्या फायद्यासाठी त्याचा दुरुपयोग करतात. ही फार अधार्मिक प्रवृत्ति आहे. अशी काळीविद्या करणाऱ्या माणसांचा मेल्यानंतर यमाकडून तीच छळ केला जातो व त्यांचे खूप हाल होतात. तीच त्यांची शिक्षा असते.

पाप ही संकल्पना धर्म आणि अधर्म यांच्यापासून आलेली असते. बरेच वेळा पापाबद्दल आपली कल्पना वरवरची असते. महाभारत युद्धाची सुरुवात होण्याच्या वेळी अर्जुनाला आपल्याच सग्या-सोयऱ्यांना युद्ध करून कसे मारायचे हा प्रश्न सुटेना. तेव्हा श्री कृष्ण ते सर्व आधीच मृत आहेत असे म्हणाले होते; कारण ते सर्व अधर्माबरोबर असल्यामुळे मेल्यासारखेच होते म्हणून त्यांनी अर्जुनाला धर्मासाठी लढलेच पाहिजे असा आग्रह केला व त्यांत मरण आले तरी त्यात त्याचे हितच आहे असा उपदेश दिला. अर्थात त्याचा चुकीचा व एकांगी अर्थ लावून मुस्लीम, ज्यू व ख्रिश्चन लोकांमध्ये मृत शरीराला मातीत पुरण्याची पद्धत रुढ झाली. पॅरिसमध्ये तर शहराच्या मध्यभागीच त्यांची दफनभूमी आहे. मातीत पुरल्यानंतर शरीराचे पुनरुत्थान होते ही चुकीची कल्पना झाल्यामुळे अशी पद्धत रुढ झाली असावी. खरे तर फक्त

आत्मसाक्षात्कारी लोकांचे शरीर मृत्यूनंतर जमिनीत पुरणे योग्य आहे पण एरवी ही पद्धत चुकीची आहे. म्हणून धर्म समजण्यासाठी मृत्यू नीटपणे समजला पाहिजे.

लक्षात घेण्यासारखी आणखी एक गोष्ट म्हणजे नुसते धार्मिक जीवन जगणे-म्हणजे सदाचारी, कुणाला त्रास न देणारा, वाईट न करणारा- पुरेसे नाही. कारण बेरच वेळा असे लोक तापट प्रवृत्तीचे व असंतुलित असतात; नाहीतर एकलकोंडे असतात. खऱ्या अर्थाने जे धार्मिक असतात आणि उन्नत स्थितीला येऊन विराटस्वरूपापर्यंत येतात त्यांचे शरीर मृत्यूपश्चात जतन करून ठेवायचे असते. नाभी चक्रावर पूर्णतया स्थापित झालेला धर्म मेंदूमध्ये येतो. त्याचा प्रवाह-आत्म्याची शक्ति नसानसामधून पसरत असतो. अर्थात सर्व शरीर चैतन्यमय झालेले असते; मातीमध्ये पुरल्यावरही त्या मृत शरीराचा सुगंध आजूबाजूला येऊ लागतो. याचे प्रत्यंतर माझ्या फोटोमधून आलेले तुम्ही पाहिले आहे. एका खेडेगावांत असाच एक पीर होता व त्या ठिकाणी कार्यक्रमांला गेल्यावर मला तिथे खूप चैतन्य जाणवले व त्याचे दर्शनही मला प्रकाशाच्या स्वरूपात झाले. असे आत्म भूतयोनीत जात नाहीत तर प्रकाश रूपात असतात आणि जेव्हा जरूर असते तेव्हा आपले अस्तित्व प्रगट करतात.

सहजयोगात आल्यावर धर्म म्हणून विष्णुतत्त्व तुम्ही अनुसरले पाहिजे. त्याच्याशिवाय काही साध्य होणार नाही. विष्णूना दारु, तंबाखू, धूम्रपान आवडत नाही; अँटिबायोटिक औषधे आवडत नाही. हा धर्म तुम्ही पाळू लागला की सहजयोगाच्या विरोधात असलेल्या व्यक्तीच्या घरी तुम्हाला जेवण करावेसे वाटणार नाही किंवा अधार्मिक लोकांबरोबर संबंध ठेवावेसे वाटणार नाही; स्त्रियांकडे वळून पाहण्याचीही इच्छा तुम्हाला होणार नाही. मला या गोष्टी सांगायचीही जरूर पडणार नाही. मग तुम्ही आपोआप धार्मिक बनत जाल. कुण्डलिनीचा प्रकाश एकदा मेंदूमध्ये आला की योग्य-अयोग्य हे तुम्हाला आपोआप समजते. तुम्ही कुणाला छळणार नाही, पापाचरण तुमच्याकडून होणारच नाही. अर्थात सहजयोगात पूर्णपणे उतरल्यावरच या गोष्टी व्हायब्रेशन्समधून तुम्हाला समजू लागतात. मग तुमच्या सदगुणांचा तुम्हाला खरा आनंद मिळतो. ज्याला सदगुण म्हणतात ते विष्णुतत्त्वामधूनच येतात.

ख्रिस्त म्हणाले होते की तुमच्या एका गालावर कुणी तोंडात मारली तर दुसरा गाल पुढे करा. याचा अतिरेक न करता त्यामागील सहनशीलता व संयम हे गुण लक्षात घ्या. पाश्चात्य देशांपैकी अमेरिका, इंग्लंड, फ्रान्स इ. अनेक ख्रिश्चन लोक दुसऱ्या देशांत गेले आणि त्यांनी तेथील अनेक निरापराध लोकांची हत्या केली. ही आक्रमक वृत्ति कामाची नाही. त्यांनी सांगितलेल्या दहा आज्ञा सहजयोगी बनण्यासाठीच होत्या. तुमचा सहजयोग किती सुंदर, तेजस्वी

आहे व आत्म्याचा प्रकाश सहजयोग्यांकडून कसा दिसून आला पाहिजे हेहि "Mathews" ह्या ग्रंथात सांगून ठेवले आहे. प्रेम, करुणा, क्षमा, सहनशीलता यांचेच खिस्त हे मूर्तिमंत उदाहरण होते. पण ख्रिश्चन लोकांनीच त्यांची शिकवण धुडकावून दिली. इस्लामचीही तीच अवस्था झाली. मोहम्मदसाहेबांना लिहिता-वाचता येत नव्हते पण लोकांनी त्यांच्या नावाखाली कुराणमध्ये चुकीच्या गोष्टी घुसवल्या. प्रेम व करुणेचा धर्मच हे लोक विसरून गेले आहेत. इस्लाम धर्माचे लोक तर दुसऱ्या धर्माच्या लोकांना ठारच केले पाहिजे असा आग्रह करतात. ज्यू लोकांचीही तीच गत झाली, मोझेसची सर्व शिकवण त्यांनी बाजूला केली, अर्थात त्यांनी ख्रिस्तांना सुळावर चढवले नाही कारण तो सर्व पॉलचा डाव होता; पण ज्यू लोक पैशाचा फार आहारी गेले आहेत, कर्जाचे पैसे मिळत नसले की त्या गरीबाचे घरदार लुबाडायला कमी करणार नाहीत. त्यांच्यातलाच फ्रॉइड नावाचा एक राक्षस. त्याने जो विचार मांडला तो पाहिल्यावर या लोकांना धर्म कशाला म्हणायचा हे कळते का नाही असेच वाटते.

अशा परिस्थितीमुळे आणि पुरातन संस्कारांच्या अभावी पाश्चिमात्य लोकांचा धर्मावर विश्वास राहिला नाही; चर्चमध्ये जाणे हा फक्त एक सोपस्कार राहिला; पाद्री व मुल्ला लोकांतही जीवनांत धर्म-नीति पाळण्याची वृत्ति उरली नाही. हा विश्वास नाहीसा झाल्यावर त्यांचे व्यक्तिमत्त्वही तेजोहीन बनले. म्हणूनच फॅशनच्या नावाखाली कसलेही विचित्र तऱ्हा व थेर चालले आहेत. यांत Enterpreneurs लोकांचे छान चालले आहे, काहीही नवीन ट्रूम काढली की सगळे त्याच्यामागे लागणार.

धार्मिक माणूस असा मूर्खपणा करणार नाही. तो त्यांच्याकडे दुकूनही बघणार नाही. मी सहजयोग सुरू केला तेव्हा सहजयोग्यांना डोक्याला तेल लावण्याबद्दल आग्रहाने सांगत असे; त्यांना ते अवघड वाटते पण रात्री तेल लावणे फार जरूरी आहे. प्रकृति आणि पैसा याची सहजयोग्यांनी काळजी घेतली पाहिजे आणि त्यांना धर्म समजलेला असल्यामुळे हे अजिबात अवघड नाही. शिवाय ते परमचैतन्याच्या सुरक्षेखाली आलेले आहेत. विराटाच्या साम्राज्यात आलेले आहेत म्हणून त्यांनी काळजीपूर्वक राहिले पाहिजे. त्यांची सर्व व्यसने

सहजयोगांत आल्यानंतर सुटली आहेत. पाश्चिमात्य संस्कृतीमधील सर्व वेडगळपणा त्यांनी सोडून दिला आहे. त्यांना स्वतःचे व्यक्तिमत्त्व गवसले आहे. चारित्र्यसंपन्न असणे हा धर्माचाच भाग आहे हे त्यांना पटले आहे. पुरुष आणि स्त्रिया दोघांनाही हे लागू आहे. त्यामध्ये श्रीगणेशांची शक्ति आहे. सहजधर्माचा तुम्ही स्वखुषीने स्वीकार केला आहे आणि त्याचा आनंद तुम्ही मिळवत आहात. बाहेरच्या जगांत धर्म कसा चुकीच्या मार्गाने पाळला जातो ते तुम्हाला समजले आहे. खऱ्या अर्थाने धर्म समजल्याशिवाय माणसाला सूझता व संतुलन सापडणार नाही. आणि त्याशिवाय उन्नति होणार नाही. पूर्वी धर्म मानत नसलेलेही सहजयोगांत आल्यावर धार्मिक बनून जातात हीच सहजयोगाची महति आहे. जगातील सर्व भयानक परिस्थितीवर व धार्मिक युद्धे, मारामाऱ्या पाहिल्यावर मला समजून चुकले की कुण्डलिनीचे जागरण झाल्याशिवाय माणसामध्ये खऱ्या अर्थाने धर्म उतरणार नाही. म्हणूनच मोठ्या प्रमाणावर सामूहिक जागृति देण्याचे मी ठरवले. मग तोंडाने काही उपदेश करण्याची काही जरूरच राहिली नाही. त्या प्रयत्नांत मला खूप यश आले याचे मला समाधान आहे. तुमच्याकडे पाहिल्यावर माझे स्वप्न साकार झाले आहे असे मला दिसते. मला आता फ्रान्सबद्दल काळजी वाटायचे कारण उरले नाही.

आपल्यामध्ये विष्णुतत्त्व आहे हे सहजयोग्यांनी आधी ओळखले पाहिजे. कधी कधी सहजयोगी अति नम्र झाल्यामुळे त्यांना त्यांच्याजवळ काय आहे हे लक्षात येत नाही. तुम्हाला दुसऱ्याचे आजार बरे करण्याची शक्ति मिळाली आहे, तुम्ही दुसऱ्यांना जागृति देऊ शकता, हे सर्व तुमच्यामधील विष्णुतत्त्व कार्यान्वित झाल्यामुळेच घडत आहे. श्रीविष्णुची सहस्र नावे आहेत पण त्यातील काही लक्षात ठेवा. मला कुणीतरी सहजयोगासाठी काम करणे सोडून दिले असे म्हटले व कारण विचारल्यावर त्याच्यामुळे अहंकार परत येईल अशी शंका आल्याचे मला त्याने सांगितले. पण विष्णुतत्त्वामुळे तुम्ही विराटापर्यंत आलेले असल्यामुळे त्याची काळजी करण्याची आता जरूर नाही.

परमेश्वराचे सर्वांना अनंत आर्शीवाद!

सहजयोग्यांना सतत जाणवणाऱ्या शीतल लहरींचे महत्त्व विशेष आहे. कारण चैतन्य-लहरी म्हणजेच परमचैतन्य, परमेश्वराची सर्वव्यापी प्रेमशक्ति. आदि शंकराचाचार्य आणि इतर महान ऋषी-मुनींनी आपल्या संस्कृत ग्रंथात त्याचे 'स्फुरण', 'स्पंद' असे वर्णन केले आहे. "--यस्थैव स्फुरणं सदात्मकं असत्कल्पार्यगं भासते" (दक्षिणामूर्ति स्तोत्र) किंवा "स्वाच्छन्धानंद वृन्दोच्छलद मृतभूयातुत्तरस्पन्दतत्त्वम्" (शिवसूत्र) ही वर्णने हेच दर्शवतात.

## अमृतवाणी

प. पू. श्री माताजीनी वेळोवेळी केलेले उपदेश

..... तुमचा स्वतःबद्दल असा ठाम विश्वास हवा की तुम्ही विशेष, खास निवडलेले लोक आहात. ही फार महान गोष्ट आहे. एकदा तुम्हाला हे समजले व ते तुम्ही ओळखले की आयुष्यातील लहान-सहान गोष्टींची तुम्ही काळजी करत बसणार नाही. ही स्थिति तुम्ही हळुहळु मिळवली पाहिजे आणि जपली पाहिजे. त्याकरता सामूहिक राहिले पाहिजे. अर्थात सहजयोग्यांचीच सामूहिकता.

..... दुसऱ्याचे दोष दाखवणे फार सोपं काम आहे. तसेच दुसऱ्याच्या चुका काढणंही अगदी सोपे आहे. पण स्वतःकडे पाहून आपल्या चुका शोधणे त्याहून सोपे असते कारण तुम्ही दुसऱ्याला सुधारू शकत नाही, स्वतःला मात्र नक्की सुधारू शकता ..... दुसऱ्याला सुधारण्यापेक्षा स्वतः सुधारणे जास्त चांगले आणि नुसते स्वतःच्या अहंकाराकडे-जो त्या सुधारणेच्या आड येत असतो - पाहिले की झाले.

..... जोपर्यंत तुम्ही अगदी स्वच्छ होत नाही तोपर्यंत तुम्हाला आशीर्वाद कसे मिळतील? परमेश्वराचे तुम्हाला पूर्ण आशीर्वाद मिळणार आहेत. त्याच्या प्रेमशक्तीची कृपा होणार आहे. पण त्यासाठी तुम्ही स्वतः तुमची उन्नति करून घ्यायची आहे, स्वतःहूनच वर चढायचे आहे आणि हे कार्यान्वित तुम्ही स्वतः करणात आहात. अगदी फक्त स्वतः, दुसरे कोणीही नाही. अगदी मीसुद्धा नाही. म्हणून हे समर्पण शिका .....

..... सहजयोगाची गहनता मिळण्याकरिता ही मुळे खालवर रुजली पाहिजेत. मुळांची वाढ होऊ द्या. मुळं वाढल्याशिवाय वृक्ष वाढणार नाही. मी पुष्कळ सहजयोगी पाहिले आहेत जे सहजयोगाबद्दल मोठमोठ्या बाता करतात, पुस्तके लिहितात .... पण हे सहजयोग्याचे लक्षण नाही. सहजयोग्याची वाढ आतूनच व्हायला हवी.

..... सैतानी प्रवृत्ति आता माणसांमधूनही कार्य करू लागल्या आहेत. त्यांचा प्रभाव पसरत आहे. म्हणून सर्व सहजयोग्यांनी स्वतःमधील या अपप्रवृत्तींच्या सैतानी शक्तींबरोबर लढायला पाहिजे. ही लढाई आपल्या स्वतःमध्येच चालणार आहे, बाहेर नाही. .... या प्रवृत्ती आपल्या बुद्धीमधून, भावनांमधून व आपल्या बोलण्या-चालण्यातून डोके वर काढत राहतात. म्हणून आपण सदैव जागरूक राहिले पाहिजे.



## सहस्रार-पूजा

प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवींचे भाषण (संक्षिप्त)

इटली : ४ मे १९८६

आज मी अगदी कळकळीने, अंतःकरणातील प्रेमांमुळे, बोलणार आहे म्हणून कमी-जास्त बोलले तरी समजून घ्या. एक-दोन वर्षांपूर्वी मी असे बोलू शकले नसते, पण आता तुम्ही सर्वजण उन्नत स्थितीला आलेले असल्यामुळे मी सांगते ते समजू शकता. तरीही ते तुमच्या जाणीवेमध्ये प्रत्यक्ष उतरायला हवे. तसे झाले म्हणजे जे व्हायला हवे ते घटित होईल.

आज सहस्रार उघडून सोळा वर्षे होत आहेत, एक प्रकारे उन्नतीच्या या सोळा पायऱ्यांचे. विशुद्धि चक्राला सोळा पाकळ्या आहेत म्हणून श्रीकृष्णांनाही पूर्णावतार म्हणतात. पहिल्या पायरीवर तुम्हाला आत्मसाक्षात्काराची अनुभूति मिळाली. उत्क्रान्तीच्या प्रक्रियेमध्ये मानव जनावरापेक्षा प्रगल्भ अशा जाणीवेच्या स्थितीला आला आहे. जनावरांना स्वतःच्या अस्तित्वाचे भान नसते. त्यांना आरशातही स्वतःचेच प्रतिबिंब आहे हे समजत नाही; समोरील वस्तूचा आपल्या फायद्यासाठी कसा उपयोग करता येईल हेही त्यांना समजत नाही. पण माणसाच्या जाणीवेतही अनेकानेक वस्तू प्रवेश करतात आणि आपल्या बुद्धिनुसार तो त्यांचा स्वतःसाठी उपयोग करून घेऊ शकतो.

साक्षात्कारापूर्वी तुम्हाला तुमच्या चक्राबद्दल काहीच जाणीव नव्हती आणि तुमची जाणीव अंधारात घावपडल्यासारखी त्याबद्दलची माहिती तुमच्या मनातून तुम्हाला मिळत होती. खऱ्या अर्थाने चक्रे कार्यान्वित झालेली नसल्यामुळे ते होत होते. त्याचप्रमाणे तुमची मज्जा-संस्था किंवा शरीरातील अवयव कसे कार्य करतात याचीही तुम्हाला साक्षात जाणीव होत नव्हती. तसेच इतरांच्या निगेटिव्ह प्रवृत्तींचा आपल्या चक्रांवर होणारा त्रास तुम्हाला जाणवत नव्हता. माणसांना जन्मतःच मिळालेल्या स्वातंत्र्यामुळे त्यांच्या डोक्यात किती भयानक व विनाशकारी गोष्टी भरल्या जातात याची त्यांना कल्पना पण नव्हती. माणसाने आपली जाणीव व ज्ञान उन्नती सोडून इतर गोष्टींच्या मागे लावले तर तो अधोगतीलाच जाणार हा श्रीकृष्णांनी दिलेली धोक्याचा संदेश त्यांच्या कानांपर्यंत पोच नव्हता. पूर्वेकडे काय, पश्चिमेकडे काय सर्व लोकांना "द्विज" झाल्याशिवाय तरणोपाय नाही हे माहित होते; पण पश्चिमात्य लोकांना वाटत होते की बुद्धीमधून आपल्याला निसर्गावर मात करता येईल आणि स्वतःचा फायदा

होऊ शकेल. त्यांनी आत्मसाक्षात्कार मिळवल्यानंतर तसे केले असते तर गोष्ट वेगळी होती. कारण आत्मसाक्षात्कारानंतर या परमचैतन्याबरोबर तुम्ही जोडले जाता व तुमच्या चक्रांमधून तुम्हाला सर्व समजते. योग्य व अयोग्य गोष्टी तुम्हाला समजतात; त्यामुळे चुकीच्या गोष्टी तुम्ही करणारच नाही. पण माणसाच्या हव्यासामुळे त्याला हे समजले नाही आणि आता तर त्याची बुद्धि इतकी भरकटली आहे की त्याला 'सत्य' समजणे फारच अवघड झाले आहे. यात्रिक जीवन पद्धतीच्या मागे लागून माणूस स्वतःचाच गुलाम बनला आहे. त्यामुळे माणसाच्या स्वाभाविक भावना करपून गेल्या आहेत व माणसा-माणसामधील स्वाभाविक नाते विरत चालले आहे. खरे तर मानवजन्म प्राप्त झाल्यावर तुमची जाणीव त्यासाठी प्रगल्भ होत होती पण अहंकाराचा प्रभाव वाढल्यामुळे माणूस नैसर्गिक जीवन विसरून कृत्रिम जीवनाच्या मागे लागला.

हे सर्व माणसाच्या उन्नतीच्या आड येत आहे; मानव-जन्माला येण्याच्या उद्देशाला वंचित करणारे आहे. म्हणूनच समाजामध्ये ज्या काही संस्था सामूहिक कल्याणाचे कार्य करत आहेत त्यांच्यामध्येही एक प्रकारचा कृत्रिमपणा येत आहे. मग "निसर्गाकडे चला" अशी काही तरी दूम सुरू होते. नैसर्गिक जीवनप्रणाली म्हणजे आदिवासींसारखे रानटी जीवन नव्हे. उलट उन्नतीकडे वाटचाल करणे हीही नैसर्गिक प्रणाली आहे. किंबहुना सर्व निर्मिती त्यासाठीच झालेली आहे. सुपीक डोक्यातून निघणाऱ्या कसल्याही कल्पना, विचित्र असल्या तरीही, स्वीकारण्याची सवय झाल्यामुळे लोकांनी आपलेच जीवन इतके कृत्रिम बनवले आहे की स्वतःला जाणण्यासाठीही बाहेरून मिळणाऱ्या संवेदनांचा आधार त्यांना लागतो. म्हणजे जीवनातल्या कुठल्याही अंगाविषयी त्यांची जाण कसल्यातरी प्रणालीवर अवलंबून राहिल्यामुळे त्यांच्या समजुतीमध्येही एक प्रकारचा कृत्रिमपणा आलेला दिसतो. विषयसेवनासारखी नैसर्गिक भावनाही त्याच दृष्टीने विकृत होते कारण त्याबाबतीतही बुद्धीमधून विचित्र-विचित्र विचार पसरवले जातात. त्यामुळे मूलाधार चक्रांमधील श्रीगणेशच नव्हे तर मेंदूमधील महागणेशही अकार्यक्षम होतात.

कलेच्या बाबतीतही आता अशी समजूत होऊ लागली आहे की कोणतीही कला ही अधिष्ठित नियमानुसारच असली

पाहिजे. मग तुम्हाला कलेमधील सौंदर्य समजेनासे होते आणि प्रत्येकाला फक्त नावे ठेवायची सवय लागते; पुढे पुढे मग अशी धारणा निर्माण होते की कलेमध्ये काही अर्थ नाही. म्हणजे जसे पिळून रस काढल्यावर राहिलेल्या घोथ्यामध्येही तुम्हाला कला दिसू लागते. याचाच अर्थ सांगायचा तर म्हणावे लागेल की ज्या मेंदूचा संबंध हृदयाबरोबर नाही. तो मेंदू कृत्रिम माणसासारखे (Robot) काम करू लागतो. या साऱ्या कल्पना विघातक असतात. हिटलरच्या डोक्यात म्हणूनच कल्पना शिरली की तो आर्य आहे आणि तोच सर्वश्रेष्ठ वंश आहे; तो वंशच फक्त उरावा म्हणून दुसऱ्या वंशाच्या सर्व लोकांना ठार मारण्याचा त्याने चंग बांधला. हृदयाला विसरला की आपल्या मेंदूवर असे अघोरी लोक सत्ता गाजवू पाहतात आणि नको त्या कल्पना आपल्या डोक्यात घुसवतात. सर्व धर्मांचीही हीच अवस्था झाली आहे.

माणसाच्या डोक्यात ठाम बसलेली अशीच एक कल्पना म्हणजे पैसा हीच आयुष्यामधील सर्वात मोठी गोष्ट आणि तो मिळाला की सर्व काही मिळाले. त्याच्या आधी राजकीय वर्चस्व व अधिकार मिळवण्याचा त्यांनी प्रयत्न केला पण त्यातून काही साध्य झाले नाही. मी सहजयोग सुरू केला तेव्हा त्या सर्वांच्या सहसारावर खूप त्रास होते असे मला दिसून आले. माझ्या आयुष्यातच या पन्नास वर्षात या लोकांची स्थिती फारच बिघडली आहे. त्यांनी प्रोग्राम केला तर पाचशे लोक येतील पण पंधरा दिवसातच सर्वच्या सर्व गायब. खरे तर कुण्डलिनी जागृत झाल्यावर अहंकाराचा फुगा हळुहळु कमी होतो आणि साधक सत्य समजू लागतो. पण या लोकांचा अहंकार इतका पटकन बळावतो की पुन्हा टुप्पट वेगाने पुन्हा डोक्यात शिरतो. मग पुन्हा सर्व विचित्र कल्पना व वेडेवाकडे विचार त्यांना मारून टाकतात व पुन्हा ये-रे मागल्या. आपले स्वातंत्र्य गमावल्याची विचित्र भावना ते बाळगतात. मूर्खपणाची नवीन शकल लढवली की बाजारात माल खपतो अशी त्यांना सवय झालेली आहे, त्यालाच ते नाविन्यपूर्ण व आधुनिक समजतात.

यासारखीच आणखी एक गोष्ट म्हणजे असुरी विद्येचा त्यांच्यावर फार प्रभाव आहे. श्रीकृष्णांनी पंधराव्या अध्यायात सांगूनच ठेवले आहे की असुरी विद्या बोकाळली की शुद्ध विद्या

क्षीण होत जाते. उदा. अमेरिकेत सहजयोग्यांमध्ये माझा फोटो हॉलमध्ये ठेवायचा की नाही यावर खूप वादावादी झाली! पण याच लोकांना तोंडाला काळा रंग लावा, काळे कपडे घाला असे काही तरी सांगितले तर लगेच ऐकतील! म्हणजे सहजयोग घेतल्यावरही धार्मिक राहणी लोकांच्या नजरेस येण्याबद्दल त्यांना संकोच वाटतो. याच लोकांना हिप्पी बनण्यात, त्यांच्यामागे पैसा-घरदार सर्वकाही ओतण्यात, वेडेवाकडे कपडे वापरण्यात कसली अडचण वाटली नाही. पण सहजयोग करताना त्यांना लोक काय म्हणतील असा संकोच वाटतो. तुमची आई तुमच्याकडे एक पैसादेखील मागत नाही, उलट तुमच्यासाठी ती स्वतः खर्च करते हे माहित असूनही काही खर्च करायची, आर्थिक मदत करण्याची त्यांना इच्छा होत नाही.

अशा वातावरणामधून तुम्ही आता परमेश्वराच्या साम्राज्यात (प्रकाशात) आला आहात; तरीही जोम पकडून तुम्हाला पुढे जायचे आहे, नाही तर तुमची संधि तुमच्या हातातून निसटून जाईल. तुम्हाला मिळालेला प्रकाश, चक्रांचे ज्ञान, चैतन्यलहरीची संवेदना इ. सर्व ज्ञान स्वतःसाठीच ठेवायचे किंवा स्वतःच्या फायद्यासाठीच वापरायचे असे नाही. आता तुम्ही पूर्वीचे सारे विसरून गेले पाहिजे. सहजयोगामधून तुम्हाला या जन्मातच आत्मसाक्षात्कार मिळाला आहे. म्हणून या जन्मातच त्यामध्ये प्रगति करून त्याची गहनता तुम्हाला मिळवायची आहे. म्हणून वेळ फार थोडा आहे. शिवाय तुम्ही आधी फार वाईट वातावरणात जगत होता, तुमच्या बरोबरचे लोक विनाशकारक गोष्टी तुमच्या डोक्यात भरवत होते म्हणून तुम्ही सहजयोगाची गहनता मिळवण्याबद्दल शिथिल आहात आणि त्यामुळे जरी मनातून इच्छा असली तरी म्हणावी तशी प्रगति करणे तुम्हाला जमत नाही.

तुमच्यापैकी प्रत्येकाने रोज विचार केला पाहिजे की "आज मी सहजयोगासाठी काय केले?" पण तुम्ही तुमचे व्यवसाय, कुटुंब, मित्र-परिवार, पैसा यातच अडकून राहिलात तर काहीच साध्य होणार नाही. तुम्हाला जे मिळाले आहे, जे समजले व जाणवले आहे त्याच्याशी पूर्णपणे एकरूप होऊन जायचे आहे हे लक्षात ठेवा आणि त्याच्यामागे अथकपणे लागू. आजपर्यंत भौतिक गोष्टींच्या इतके मागे लागलात तर मग इथे का कमी पडता? म्हणून सर्वप्रथम म्हणजे 'आपण सहजयोगी

सत्, चित्त, आनंद परमेश्वराच्या सेवेत आहे. आनंद ही अनुभूति आहे, सत्य ही प्रचीति आहे आणि ही प्रचीति सबंध चित्ताला होते तेव्हा या तिन्ही गोष्टी समग्र होतात. तेव्हाच आत्मसाक्षात्कार पूर्णत्वाला येतो.

आहोत' याबद्दल सदैव जागरूक राहून त्याचे भान ठेवा; इतर सामान्य माणसांपेक्षा मानव म्हणून तुम्ही उच्च स्तरावर आलेले आहात; सर्व मानवजातीचा उद्धार तुमच्या हातून होणार आहे. म्हणून तुम्ही विशेष लोक आहात आणि म्हणूनच तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार मिळू शकला हे विसरू नका. मग अजून तुम्ही अहंकार व कण्डिशनिंग यांच्यामध्ये का अडकून आहात याचा विचार करा. उदा. सहजयोगी खिश्चन असला तरी खिश्चन धर्माचे काही ना काही उर्वरित बाळगून असतो. खरे तर सहयोगामध्ये तुम्हाला शांतीचा शुद्ध स्रोत सापडला आहे म्हणून या भौतिक गोष्टींचा मल साफ केला पाहिजे म्हणजे तुमचे सहस्रार स्वच्छ होईल. आपली चक्रे जाणून घेतल्यावर ती सतत स्वच्छ करण्याचा तुम्ही प्रयत्न केला पाहिजे. कपडे, घर, जसे स्वच्छ करतो तशी चक्रांचीही काळजी घेतली पाहिजे. तसे केले नाही तर खऱ्या अर्थाने तुम्ही सूक्ष्मतेमध्ये उतरला आहात असे म्हणता येणार नाही. जरूर तिथे आपण हातावरचे चैतन्य वापरत नाही किंवा कधी कधी फालतू गोष्टींसाठी यंत्रासारखे बंधन घेत असतो. याचा अर्थ तुमची चक्रांबद्दलची जाणीव वरवरची आहे व अजून तुमच्या मध्यवर्ति मज्जासंस्थेमध्ये ती उतरली नाही. म्हणून कधी कधी तुम्ही चुकता व तुमची चूक तुमच्या लक्षात येत नाही. निर्विकल्प स्थिति मिळवल्याशिवाय ही प्रगति होणे शक्य नाही. उदा. मी काय करते हे मला माहित असते, जरूर तेव्हा मी माझी शक्ति वापरू शकते, कसल्याही प्रकारची निगेटिव्हिटी मी खेचून घेऊ शकते किंवा नको ती निगेटिव्हिटी दूर ठेऊ शकते. तुम्ही माझ्यापासून हजारो मैल दूर असलात तरी तुमचे नाव लक्षात न ठेवताही मी तुम्हाला जाणते कारण तुम्हा प्रत्येकाला मी माझ्या शरीरात धारण केले आहे. मी सामान्य माणसासारखी चालते-बोलते, राहते-फिरते पण मी हे मानवीरूप जाणीवपूर्वक स्वीकारले आहे. किंबहुना जाणीवेशिवाय माझ्याजवळ काहीही नाही.

म्हणून जाणीवपूर्वक तुम्ही काही करता तेव्हा त्याबद्दल सावधानता आली पाहिजे. सगळ्यात मोठी गोष्ट तुम्हाला मिळाली असेल तर शांति. पण तरीही मला दिसते की शांति मिळूनही तुमच्यामधील भांडणे कमी होत नाहीत मग शांतिमधून आनंद कसा मिळणार? सत्य एकच असते व तेच संपूर्ण आहे. त्याच्या वेगवेगळ्या भागांमध्ये वादविवाद नसतात. आपण सर्वजण व्यावहारिक दृष्ट्या वेगवेगळे असलो तरी वेळ पडली की सगळेजण एक होऊन कार्याला जुंपून घेऊ शकतो. तुमच्या मेंदूमध्ये ही जी अव्यक्त क्षमता आहे तिचे भान प्रत्येकाला असते. हेच उन्नतीचे लक्षण आहे. तुम्ही जेव्हा एखादा चमत्कार झाल्याचे सांगता तेव्हा तुम्हाला जरी तो चमत्कार वाटला तरी मला तसे वाटत नाही. कारण मला काय होत आहे हे माहीतच

असते. म्हणून माणसा-माणसामधील परस्पर-संबंधाचा पायाच बदलला पाहिजे. पाश्चात्य वातावरणात हे विशेष लागू पडते; कारण भारतीय समाजात सर्वसाधारणपणे मानवी प्रयत्नांच्या मर्यादांबद्दल थोडीफार मान्यता असते. आता तिकडेचे काही सहजयोगी कधी कधी सहजयोगासाठी फायदा घेण्याचा प्रयत्न करत असले तरी असे लोक सहजयोगात जास्त टिकत नाहीत. आपण असेही म्हणू की तुम्हाला 'स्व'चे ज्ञान झाले आहे पण अजून ते ज्ञान तुमच्या जाणीवेमध्ये उतरले नाही. उदा. एखाद्या संतपुरुषाचे नाव जरी घेतले तरी लगेच तुम्हाला चैतन्यलहरी जाणवू लागतात; पण तीच गोष्टी तुम्हाला तुमच्यापैकीच कुणा सहजयोग्याचे नाव घेतल्याबरोबर घडत नाही. पूर्वीच्या काळी अशा सत्पुरुषांच्या पाठीशी आदिशक्ती नव्हती जी आता तुमच्यासमोर प्रत्यक्ष आहे; पण ही गोष्टही बरेच जण गृहीत धरूनच वागतात!

आपण जेव्हा काही बोलतो ते हृदयापासू बोलतो का इकडे जाणीवपूर्वक लक्ष देण्याचा प्रयत्न करा. तसे झाले तर मला जास्त आवडेल. सहजयोगात काही लोक खूप मेहनत घेऊन कार्य करत असतात तर काही न करता सर्व काही होईल असे नुसते गृहीत धरून स्वस्थ बसणारे असतात. हृदयापासून जेव्हा सहजयोगी कार्य करतो तेव्हा आपण किती कष्ट करतो हे त्याच्या स्मरणातही येत नाही आणि म्हणून त्या कार्यसफलतेचा जास्त आनंद व समाधान त्याला लाभते. असा आनंद तुम्हाला मिळाला तर तुमच्या डाय्या विशुद्धीचे बरेचसे त्रास कमी होतील.

याच्यापुढची पायरी म्हणजे तुम्ही जे काही कराल त्यात कमीपणा राहणार नाही. काही कमी पडल्यासारखे वाटले तरी त्याने काही नुकसान होणार नाही आणि सर्व सुरळीत पार पडेल. मी जेव्हा जेव्हा स्तुती केल्यासारखे बोलते तेव्हा प्रत्येकाला वाटते की माताजी आपल्याबद्दल बोलत आहेत. तुम्ही सर्वजण कुठे ना कुठे चुकत असता कारण आपल्यातील 'स्व'चे तुम्हाला भान नसते. आपण नेहेमी वरवरच्या 'स्व'कडे लक्ष देत असतो. उदा. इंटरव्यूला किंवा पार्टीला जायचे असेल तर कोणते कपडे घालायचे याचा नीट विचार करतो व काळजी घेतो. पण उन्नतीच्या बाबतीत 'स्व'कडे दुर्लक्ष करतो नाही तर माताजी सर्व घडून घेतील असे गृहीत धरतो.

म्हणून तुम्ही प्रगल्भ होऊन उन्नतीच्या मार्गावर प्रगति करत राहिले पाहिजे. त्यासाठी आत्मपरिक्षण करून आपण दैनंदिन कामकाजामधे किती वेळ घालवतो व उन्नतीसाठी किती वेळ काढतो याचा विचार करा. आपल्यामध्ये पूर्वीपेक्षा काय सुधारणा झाल्या आहेत, बोलण्यावागण्यामधले किती दोष आपण सुधारले आहेत, इतरांबरोबरचे संबंध नीट जपतो का,

सहजयोग्यांबरोबरचे आपले संबंध कसे आहेत इ. गोष्टींकडे पहात घेता. कधी कधी मला दिसते की काही सहजयोगी निगेटिव्ह लोकांच्या जास्त जवळ असतात. त्यांच्याबरोबर त्यांचे चांगले चालते. हे बरोबर नाही; आपल्यापेक्षा जो चांगला सहजयोगी आहे त्याच्या संपर्कात जास्त राहणे चांगले. मी या गोष्टी बरेच वेळ सांगत असते, पण तुम्ही त्याचा सोयीस्कर अर्थ लावता आणि बरोबर उलट वागता. उदा. मी म्हणाले भूतकाळ विसरून जा तर लगेच त्याचा अर्थ भूतकाळातल्या चांगल्या गोष्टीही विसरून जा असा होत नाही.

बुद्धि जेव्हा शुद्ध असते तेव्हा मी जे सांगते ते नीट समजते. त्याच्यासाठी करावयाची गोष्ट म्हणजे निर्विचारतेत राहणे. कुणाकुणाला वाटते की विचार करूनच कुठलीही गोष्ट करावी लागते. आता मला भाषण करायचे असेल तर फक्त विचार करत राहिले तर काही उपयोग होईल का? आणखी एक गोष्ट म्हणजे चर्चा करण्याच्या फंदात पडू नका. सहजयोगाबद्दल तर अजिबात वाद घालू नका. लीडरबद्दल चर्चा करू नका. लीडर्सच्या पत्नींनी तर याबाबतीत फार काळजी घेतली पाहिजे, लीडर-पतीवर हुकुमत गाजवण्याचा मुळीच प्रयत्न करू नये. लक्षात ठेवण्याची गोष्ट म्हणजे या महिलांनी सहयोगाबद्दल आस्था बाळगली पाहिजे, पतीला प्रेमाने प्रोत्साहन दिले पाहिजे, आपल्या डोक्यापेक्षा आपल्या हृदयातून कार्य केले पाहिजे. एक वेळ डोक्याने विचार न करता हृदयाचा जास्त वापर केला तर जास्त चांगले होईल. बायका फार वाद घालत राहिल्या तर नवरे दुर्लक्ष करू लागतात आणि त्या जेव्हा जास्त आक्रमकपणा दाखवू पाहतात तेव्हा ते गप्प बसतात. म्हणून परस्पर संबंध जपण्यासाठी स्त्रीने स्त्रीसारखे तर पुरुषाने पुरुषासारखे सहजपणात रहावे. म्हणून प्रत्येकाने हे संबंध व्यवस्थित राखण्यासाठी आपण त्या बाबतीत कसे आहोत हे जाणीवपूर्वक बघावे, त्या व्यापक चेतनेमध्ये आपण किती प्रगल्भ झालो आहोत याच्याकडे लक्षपूर्वक पहावे. हीच विराटाची म्हणजेच सहसाराची सामूहिक चेतना आहे.

सहसाराचे तत्त्व हे मुळात विष्णुतत्त्वच आहे आणि त्याची अधिष्ठात्री देवता श्री माताजीच आहेत. श्री विष्णूची शक्ति देवतेच्या कमलघरणी पूर्ण समर्पित असल्यामुळे तिच्या

इच्छेप्रमाणेच कार्यान्वित होत असते. मी याबद्दल जास्त काही सांगत नाही कारण ते सर्व तुम्हाला पेलण्यासारखे नाही, म्हणून जे काही घटित होत आहे ते चालू ठेवा. देवतेचे साक्षात दर्शन होण्याइतके तुम्ही सहजयोगी भाग्यवान आहात एवढेच पुरे.

सालोक्यता, सामीप्यता आणि सान्निध्यता अशा परमेश्वरासंबंधीच्या अवस्था सांगितल्या आहेत; परमेश्वराचे अवलोकन, परमेश्वराच्या निकट वास आणि परमेश्वराबरोबर सहवास असे त्याचे अर्थ. पण तुम्हाला तर त्याही पुढची म्हणजे तादात्म्यता मिळाली आहे. पूर्वीच्या कोणत्याही साधुसंतांना हे मिळाले नव्हते. तुम्ही जिवंत असूनही मी तुम्हा सर्वांना माझ्या शरीरात धारण केले आहे त्यांना मृत्यूपश्चातच मी माझ्या शरीरात सामावून घेतले. म्हणून तुमची या कार्यासाठी निवड केली गेली ही एक महान घटना आहे आणि त्याचे महत्त्व तुम्ही नीटपणे समजावून घेतले पाहिजे आणि ध्यानात घेतले पाहिजे.

आता सर्व प्रकारचा आळस झटकून तुम्ही जागे व्हा आणि डोळे उघडा व कार्याला लागू. आजच्या दिवशी तुम्ही निर्विकल्पाचा अनुभव घ्यावा व त्यात समरस व्हावे ही माझी इच्छा आहे पण प्रयत्नपूर्वक तुम्ही त्याच्यामार्गे लागाल तर ते मिळवाल, नाही तर पुन्हा पूर्वपदावर याल. म्हणून मी जे आज बोलले त्याच्यावर पुन्हा पुन्हा चिंतन करा; त्याच्यावर विचार न करता त्याचे सतत मनन करा. जे सांगितले ते तुमच्यापैकी प्रत्येकासाठी आहे आणि प्रत्येकाने आपण किती प्रगति केली आहे हे दररोज तपासून पहा. तुम्ही कुणी यंत्रमानव नाही तर उत्क्रान्तीच्या प्रवासामध्ये मानव-जन्माला आला आहात आणि त्याच्या पुढच्या टप्प्यामध्ये तुम्हाला आणखी वरची स्थिति प्राप्त करून घ्यायची आहे. या प्रवासामध्ये काय मिळवले हे तुम्हीच इतरांना दाखवून द्यायचे आहे. आम्ही तुमचे सहसार कितीही प्रकाशात आणले तरी ते तसे टिकवणे तुमच्या हातात आहे; नाही तर ते पुन्हा पहिल्या स्थितीला येईल. म्हणून पूर्ण शक्ति वापरून व कार्य करून त्याला जपणे हे तुमचे स्वतःचे काम व कर्तव्य आहे.

परमेश्वराचे सर्वांना अनंत आशिर्वाद. ◆

..... तुम्हाला एकमेकांबद्दल प्रेम व करुणा असली पाहिजे. तुम्ही स्वतःच्याच फायद्याकडे किंवा आरामाकडे लक्ष देऊ नये तर त्याऐवजी दुसऱ्याला आराम कसा मिळेल इकडे लक्ष द्या.  
"दुसऱ्याला सुखी करण्यासाठी मी काय करायला हवे" असा स्वतः विचार करा .....

## सहज समाचार

### श्रीमाताजीची कॅनडा यात्रा

गेल्या वर्षी अमेरिकेला जाण्यापूर्वी श्रीमाताजीनी कॅनडाला भेट दिली. मे-जून १९९९ मध्ये ही भेट यात्रा व कार्यक्रम झाले. हे टोरंटो व व्हॅंकूवर असे दोन ठिकाणी कार्यक्रम झाले.

टोरंटो विमानतळावर २५ मे ९९ ला सायंकाळी श्री माताजीचे स्वागत करण्यासाठी १५० सहजयोगी जमले होते. विमानतळावर तेथील सात कस्टम अधिकाऱ्यांना श्री माताजींनी आत्मसाक्षात्कार दिला. कार्यक्रम तेथील विश्व विद्यालयातील दीक्षान्त-प्रदान होणाऱ्या भव्य हॉलमध्ये आयोजित केला होता. अंदाजे एक हजार लोक उपस्थित होते. श्री माताजींचे आगमन होण्याआधी थोडा वेळ सरोदवर राग यमन वाजवण्यात आला व नंतर दहा मिनिटांमध्ये सहजयोगाची थोडक्यात माहिती देण्यात आली. श्रीमाताजींनी आपल्या प्रवचनात अत्यंत साध्या व सुगम शब्दात विनोद प्रचुर शैलीमध्ये उपस्थितांना सहजयोग व त्याची आवश्यकता समजावून सांगितली. प्रवचनामधून श्रीमाताजींचे प्रेम, करुणा व सहृदयता सर्वांना जाणवली. सामूहिक जागृतीनंतर सर्व श्रोत्यांनी थंड चैतन्यलहरी वाऱ्यासारख्या जाणवल्याचे सांगितले. नंतर भजनी-मंडळींना जोगवा म्हणण्यास श्रीमाताजींनी सांगितले व त्याचा अर्थही श्रोत्यांना समजावून दिला. त्याच बरोबर भजनाच्या तालावर टाळ्या वाजवल्यावर चैतन्य लहरीचा अनुभव वाढत असल्यामुळेही श्रोत्यांना टाळ्या वाजवण्यास त्यांनी प्रोत्साहित केले.

दुसऱ्या दिवशी आधीच्या सार्वजनिक कार्यक्रमाला आलेल्या तामिळ दूरदर्शनच्या मंडळींसाठी वेळ दिला. उत्तर व दक्षिण अमेरिकेत स्थायिक झालेल्या बिगर-ख्रिश्चन तामिळ लोकांसाठी त्यांनी श्री माताजींवर एक वृत्तचित्र तयार केले. त्यांच्याबरोबरही श्री माताजींनी उत्साहाने गप्पा केल्या.

नंतरच्या फॉलोअप कार्यक्रमास शंभर लोक आले. फॉलोअप कार्यक्रम चार दिवस चालला.

त्यानंतरचा कार्यक्रम व्हॅंकूवर इथे घेण्यात आले. तिथे २५०० सहजयोगी आहेत. या ठिकाणीही दोन कार्यक्रम घेण्यात

आले. कार्यक्रमाला प्रतिसाद चांगला मिळाला. त्याशिवाय स्थानिक नामांकित पत्रकार बातमीदार व केबल चॅनेलचे कर्मचारी इ. मंडळीबरोबर बातलाप कार्यक्रमही झाले. तेथील आश्रमामध्येही श्री माताजी आल्या व सहजयोग्यांना मार्गदर्शन केले, त्याशिवाय तेथील प्रत्येक सहजयोग्यासाठी त्यांनी वेळ देऊन अडचणींचे निराकरण केले.

वरील कार्यक्रमात श्रोत्यांनी विचारलेले काही प्रश्न व श्री माताजींनी दिलेली उत्तरे:

प्र : आपण कोण आहात?

उ : मी कोण आहे याची चिंता करण्यापेक्षा तुम्ही स्वतः कोण आहात हे बघा व तुमच्या मधील खऱ्या 'स्व' ला जाणा.

प्र : मानवी जीवनाचे लक्ष्य काय आहे?

उ : प्रत्येकाने 'दिव्य' बनणे.

प्र : सर्वांमध्ये एकच 'अस्तित्व' आहे का?

उ : सर्व लोक एकमेकांशी जोडले गेलेले आहेत पण आत्मसाक्षात्कारी माणूसच हा संबंध जाणू शकतो.

प्र : आज मानवापुढे इतक्या समस्या काय आहेत?

उ : मानव पशुयोनीतून उन्नत होऊन मानव बनलेला असल्यामुळे त्याच्यामध्ये काही पशुवृत्ति अजून शिल्लक आहेत. त्यामुळे तो ईर्ष्या, वैर व आक्रमता यांच्या प्रभावाखाली वागतो. शिवाय आजकाल माणसाचा लोभ फार वाढला आहे आणि अनेक साधने व पैसा जमवण्याच्या तो मागे लागला आहे. आत्म साक्षात्कार मिळाल्यावर साक्षी रूपाने तो सर्व करतो व पाहतो हाच माणसाच्या समस्यांवर उपाय आहे.

प्र : हे सर्व घडून यायला किती काळ लागेल?

उ : ते माणसाच्या इच्छेवर अवलंबून आहे. माझी इच्छा म्हणाल तर ते उद्याच घटित व्हावे. पण सर्व काही लोकांनीच कराव्ये आहे. सत्ताधारी मंडळींना याचे महत्त्व पटले तर अधिक चांगले.

प्रार्थना पूर्ण समर्पणाच्या भावनेने हृदयातून झाली पाहिजे. शाश्वत मागण्यांसाठी म्हटल्यास त्या पुरवल्या जातात, ती माया. बाकीचे सर्व होत राहिल.

## ध्यान धारणा

(श्री माताजी यांच्या ध्यान धारणेवरील निर्मला योग जानेवारी फेब्रुवारी १९८४ मध्ये प्रसिद्ध झालेल्या भाषणाचा अनुवाद)

तुम्ही सकाळी उठा, स्नान करा. बसा, चहा घ्या परंतु बोलू नका. सकाळी बोलू नका. बसून ध्यान करा कारण त्यावेळी ईश्वरी शक्तिचे किरण येत असतात. सूर्य त्याचेनंतर उगवतो. त्यामुळे पक्षी जागे होतात त्यामुळे फुले उमलतात. ते सर्व त्यांच्यामुळेच जागे होतात आणि जर तुम्ही संवेदनाशील असाल तर तुम्हाला असे वाटेल की सकाळी उठल्यामुळे तुम्ही कमीतकमी दहा वर्षांनी तरी लहान दिसाल. खरोखर सकाळी उठणे इतके चांगले आहे आणि त्यामुळे तुम्ही आपोआपच लवकर झोपता. हे झाले उठण्याबद्दल, झोपण्याबद्दल तुम्हाला काही सांगायला नको कारण ते तुमचे तुम्ही कराल. नंतर सकाळच्या वेळी फक्त ध्यान करा.

ध्यानमध्ये विचार थांबविण्याचा प्रयत्न करा. डोळे उघडं ठेवून माझे फोटोकडे बघत रहा. आपले विचार थांबताहेत इकडे लक्ष घ्या. प्रथम तुम्ही विचार थांबवा व मग ध्यानात जा. विचार थांबविण्यासाठी सर्वात सोपा उपाय म्हणजे ईश्वराची प्रार्थना. कारण विचार ही आज्ञा चक्राची स्थिति आहे. म्हणून सकाळी ईश्वराची प्रार्थना किंवा श्री गणेशाचा मंत्र म्हणा. दोन्ही एकच. किंवा असेही म्हणा की, मी सर्वांना क्षमा केली आहे. ह्याचा उपयोग होईल. मग तुम्ही जाणिवेतल्या निर्विचार स्थितीमध्ये जाता. आता ध्यान करा. त्याचे आधी ध्यान होऊच शकत नाही. जेव्हा विचार येत असतात किंवा असे वाटत असते मला चहा प्यायचाय, मी काय करावे, आता मला काय करायचे, हे काय, ते काय हे सर्व त्यावेळी असते तेव्हा प्रथम तुम्ही जाणिवेतल्या निर्विचारस्थितीमध्ये जा. मग अध्यात्मिक उन्नतीला सुरुवात होते. जाणिवेतल्या निर्विचार स्थितीमध्ये आल्यानंतर, त्याचे आधी नाही. तुम्हाला हे समजायला पाहिजे की, बुद्धीच्या पातळीवर तुम्ही सहजयोगामध्ये प्रगति करू शकत नाही. म्हणून पहिल्यांदा जाणिवेतल्या निर्विचारस्थितीमध्ये तुम्ही स्थिर व्हा. तरी सुद्धा एखाद्या चक्रावरती पकड आहे असे वाटेल. परंतु तिकडे दुर्लक्ष करा. अगदी दुर्लक्ष करा. आता तुम्ही शरण जावयास सुरुवात करा. जर एखादे चक्र

पकडले असेल तर म्हणा "श्री माताजी मी हे आपल्यावर सोपविले."

इतर काही करण्यापेक्षा तुम्ही फक्त एवढेच म्हणा. परंतु शरण जाणे बौद्धिक स्वरूपाचे नको. तुम्ही जर अजूनही तर्क-वितर्क करीत असाल आणि विचार करीत असाल की, असे का म्हणायचं, तर त्यामुळे काहीही होणार नाही. जर तुमच्या हृदयात शुद्ध प्रेम आणि पावित्र्य असेल तर फारच उत्तम आणि शरणागति हा त्याचा मार्ग. सर्व चिंता काळज्या तुमच्या आईवर सोडून द्या. अगदी प्रत्येक गोष्ट. परंतु शरण जाणे ही एकच गोष्ट अहंकार-प्रधान समाजात अवघड झाली आहे. त्याचेसंबंधी नुसते बोलताना मला थोडी काळजी वाटते. पण जर विचार आलेच किंवा चक्रावर पकड आलीच तर शरण जा आणि लगेच चक्रे मोकळी झाली आहेत असे तुम्हाला कळून येईल. सकाळच्या वेळी इकडची बाजू तिकडे वगैरे काही करू नका. सकाळी हात हलवू नका. ध्यानात तुमची सर्व चक्रे सुटल्याचे तुम्हाला जाणवेल.

हृदयात स्वतःचे प्रेम ठेवायचा प्रयत्न करा. तुमच्या हृदयात प्रयत्न करून बघा आणि त्यांच्या अगदी मध्ये गुरुंना स्थापित करण्याचा प्रयत्न करा. आपल्या हृदयात प्रस्थापित केल्यानंतर अत्यंत भक्तीने आणि समर्पणाने त्यांना नमस्कार करा. साक्षात्कारानंतर जे काही तुम्ही तुमच्या मनात कराल ते काही काल्पनिक असणार नाही. कारण तुमचे मन, तुमची कल्पना हे प्रकाशित झाले आहेत. म्हणून अशा तऱ्हेने पुढे जा की, तुमच्या गुरुच्या, तुमच्या आईच्या चरणांशी अगदी नम्र व्हा. आता ध्यानासाठी आवश्यक असणारे वातावरण किंवा आवश्यक असणारा स्वभाव यांच्यासाठी प्रार्थना करा. जेव्हा तुम्ही ईश्वराशी एकरूप होता ते ध्यान होय.

आता जर विचार येत असतील तर अर्थातच पहिला मंत्र म्हणा आणि मग आत लक्ष द्या. शिवाय तुम्ही गणेशाचा मंत्र जरूर म्हटला पाहिजे. काही लोकांना त्याचा फायदा होईल आणि नंतर आत लक्ष दिले पाहिजे आणि स्वतःच सर्वात मोठा अडथळा कोणाचा ते बघितले पाहिजे. पहिली अडचण म्हणजे

विचार. त्यासाठी निर्विचारतेचा मंत्र म्हटला पाहिजे. "ॐ त्वमेव साक्षात् श्री निर्विचारता साक्षात् श्री आदिशक्ती माताजी श्री निर्मला देवी नमो नमः ।"

आता आपल्या अहंकाराचा अडथळा बघा. तुमच्या लक्षात येईल की विचार निःसंशय थांबलेत, परंतु डोक्यावर अजून थोडासा दबाव आहेच, म्हणून जर अहंकार असेल तर हा मंत्र म्हणा- "ॐ त्वमेव साक्षात् श्री महत् अहंकार साक्षात् श्री आदिशक्ती माताजी श्री निर्मला देवी नमो नमः"

"महत्" म्हणजे मोठा, हा मंत्र तीन वेळा म्हणा. अजून सुद्धा अहंकार आहे असे तुम्हाला आढळून आले तर डावी बाजू उचलून उजवी खाली दाबा. एक हात फोटोकडे करून दुसऱ्या हाताने डावी बाजू वर उचला आणि उजवी खाली करा म्हणजे अहंकार आणि मन

(Ego & Super Ego) याचे संतुलन होईल. हे सात वेळा करा आणि आता कसे वाटते ते बघा.

तेव्हा एकदा स्वतःला संतुलनात आणल्यानंतर आपल्या भावनांकडे म्हणजे मनः शक्तीकडे लक्ष देणे सर्वात योग्य. तिकडे लक्ष द्या. तुम्ही तुमच्या भावना तुमच्या आईचा विचार करून प्रकाशित करू शकता. ठीक. असे त्यांना प्रकाशित करा. त्यांच्या बरोबर तुमच्या मनाचे जे प्रश्न आहेत ते संपूर्ण जातील. तेव्हा तुम्ही ध्यानामध्ये त्यांचेकडे बघता तेव्हा तुम्ही असे बघाल की ह्या भावना तुमच्या अंतरंगात निर्माण होतात आणि जर तुम्ही त्या तुमच्या आईच्या चरण कमळी अर्पण केल्या तर त्या भावना विरघळून जातील आणि विशाल होतील. तुम्ही अशा तऱ्हेने त्याचे प्रसारण कराल की, तुम्हाला त्यांचेवर पूर्ण नियंत्रण आले आहे असे वाटेल आणि त्या भावनांवर नियंत्रण आणल्यामुळे तुमच्या भावना फारच विस्तृत, प्रकाशित आणि शक्तीमान झाल्या आहेत असे समजून येईल.

आता तुम्ही काय करा तुमच्या श्वासोच्छ्वासाकडे लक्ष द्या. तुमचा श्वासोच्छ्वास कमी करण्याचा प्रयत्न करा. ह्याचा अर्थ, तुम्ही श्वास बाहेर सोडा, थोडा वेळ थांबा, मग श्वास आत घ्या. थोडा जास्त वेळ श्वास तसाच ठेवा. मग श्वास सोडा म्हणजे एका मिनिटामध्ये तुमचे श्वसन नेहमीपेक्षा कमी होईल, ठीक प्रयत्न करून बघा. लक्ष भावनावर असू द्या. म्हणजे संबंध प्रस्थापित होतील.

आता बरे आहे. बघा कुंडलिनी चढते आहे. आता तुमचा श्वासोच्छ्वास चालू असेल तेव्हा तुमच्या लक्षात येईल की, काही काळ असा जाईल की, त्यामध्ये जाणिवेसकट निर्विचारता असेल, श्वास घ्या तो तसाच ठेवा. आता श्वास बाहेर सोडा आणि सोडत रहा, परत श्वास घ्या. आता अशातऱ्हेने श्वास घ्या की, खरोखर तुमचे श्वासोच्छ्वास कमी कराल. तुमचे चित्त तुमच्या हृदयावर असावे किंवा तुमच्या भावनावर ही असू शकेल. काही वेळ श्वास आत ठेवणे चांगले. रोखून ठेवा, मग बाहेर काढा आणि बाहेरच ठेवा. मग थोडा वेळ बाहेरच ठेवा मग परत घ्या. नंतर तुम्हाला कळून येईल की, थोडा वेळ तुम्ही श्वास घेणारच नाही. छान! बघा आता तुम्ही स्थिर झालात. तुमचा प्राण आणि तुमचे मन यांच्यात लय आला आहे. दोन शक्ती एक होतात. आता तुम्ही कुंडलिनी चढवून वर आणा, बांधा; पुनः एकदा कुंडलिनी चढवून वर आणा बांधा; पुनः एकदा कुंडलिनी चढवा आणि तीन वेळा बांधा. आता सहस्राराचा मंत्र तीन वेळा म्हणा.

"ॐ त्वमेव साक्षात् श्री कलकी साक्षात् श्री सहस्रार स्वामिनी मोक्ष प्रदायिनी माताजी श्री निर्मला देवी नमो नमः"

आता तुमचे सहस्रार उघडेल. अशा तऱ्हेने तुम्ही श्वास इतका कमी करा की, जणू बंदच केला आहे मात्र त्यामध्ये कोणताही त्रास नसावा.

सत्याचा आनंद घेण्यास धैर्य लागते. काही वेळेस लोक तुम्हाला हसतील, तुमची टिंगल करतील. कदाचित त्रासही देतील. पण त्याची तुम्हाला काळजी नसावी. कारण तुमचे नाते परमेश्वरी नियमांशी, परमेश्वराच्या कृपेशी आहे. परमेश्वरी शक्तीबरोबर एकदा संलग्न झाल्यावर इतर लोकांची व गोष्टींची फिकीर तुम्ही करू नये. ठामपणे उभे राहून सत्याने तुम्ही स्वतःला सुशोभित करायला हवे आणि लोकांशी बोलायला हवे. मग लोकांना समजेल की तुम्हाला सत्य मिळाले आहे.

## पुणे जिल्हा सहजयोग ध्यान केंद्र यादी

| S.R. No. | Meditation Day and Time | Name and Address of Centre   |
|----------|-------------------------|--|
| 1.       | Saturday<br>6.30 p.m.   | Sahaja Yoga Ashram,<br>Plot No. 79.S.No. 98,<br>Paud Road, Bhusari Colony,<br>Kothrud,<br>Pune- 411038<br>Ph.- 5284236 |
| 2.       | Sunday<br>4.00 p.m.     | Narayangaon Centre<br>Z. P. Primary School<br>Narayangaon,<br>Dist. Pune.  |
| 3.       | Sunday<br>4.00 p.m.     | Manchar Centre<br>Z.P.Primary School,<br>Manchar,<br>Dist. Pune  |
| 4.       | Monday<br>6.30 p.m.     | Manjari Centre<br>K.K. Ghule Vidyalyaya,<br>Manjari Budruk,<br>Dist. Pune.   |
| 5.       | Monday<br>6.30 p.m.     | Vadgaon Maval<br>Shri Datta Mandir,<br>Vadgaon Maval,<br>Dist. Pune.   |
| 6.       | Monday<br>6.30 p.m.     | Bibwewadi<br>Guruprasad Banglow,<br>Vasant Baug Society,<br>Bibwewadi,<br>Pune. 411037                                 |
| 7.       | Monday<br>7.00 p.m.     | Chakan<br>Anganwadi,<br>Opp. Shah Petrol Pump,<br>Mulkawadi, Chakan,<br>Dist. Pune                                     |
| 8.       | Monday<br>6.30 p.m.     | Dhankawadi<br>Res. Of Mr. Satyam H. Jetha,<br>'Janaki' Banglow No. 23,<br>Kalanagar, Dhankawadi,<br>Pune - 411043      |
| 9.       | Monday<br>6.30 p.m.     | Nanapeth,<br>Hotel Choice,<br>613 Nana peth,<br>Parsi Agyari   |



|     |                       |   |
|-----|-----------------------|---|
| 10. | Thursday<br>7.00 p.m. | Pune 411002<br>Chinchwad Gaon<br>Saraswati Gawade Prashala,<br>Chinchwadgaon,<br>Pune - 411033                  |
| 11. | Tuesday<br>6.30 p.m.  | Hingne Khurd<br>Nityanand Hall,<br>Hingne Khurd,<br>Pune - 411051   |
| 12. | Tuesday<br>7.00 p.m.  | Shanipar<br>Zashichi Rani Kanya Shala,<br>Pune - 411030.  |
| 13. | Thursday<br>6.30 p.m. | Talegaon<br>Siddhivinayak Colony,<br>Opp. Vishal Vihar,<br>Talegaon Station, Dist. Pune                         |
| 14. | Thursday<br>6.00 p.m. | Awasari Budruk<br>Resi. Of Mr. G.B. Hinge   |
| 15. | Thursday<br>6.00 p.m. | Shinoli<br>Prajakta Typewriting Institute.  |
| 16. | Thursday<br>7.00 p.m. | Pimpri<br>Sant Rohidas Hall Sant<br>Tukaram Nagar,<br>Nr. D.Y.Patil College,<br>Pimpri, Pune 411018             |
| 17. | Thursday<br>7.00 p.m. | Sangvi<br>Residence of Mr. Koli, Behind<br>Navin Marathi Shala,<br>Opp M.K.Hotel,<br>Sangvi, Pune 411027        |
| 18. | Thursday<br>7.00 p.m. | Chinchwad Gaon<br>Saraswati Gawade Prashala,<br>Chinchwadgaon, Pune 33  |
| 19. | Friday<br>7.00 p.m.   | Awasari Khurd<br>Bhairavnath Vidyalaya,<br>At Post Awasari Khurd,<br>Tal. Ambegaon, Pune. -5                    |
| 20. | Friday<br>7.00 p.m.   | Akurdi<br>Abasaheb Chinchawade<br>Sabhagruha, Bijalinagar,<br>Nr. New English School,<br>Chinchwad, Pune 411033 |
| 21. | Friday<br>5.30 p.m.   | (14) Chanda Centre<br>Z.P. Primary School,<br>Dist. Pune  |

..... तुम्ही सामूहिक स्तरावर आल्यावर हे लक्षात घ्यायला हवे की तुमचे माझ्याशी असलेले नाते जास्त चांगल्या प्रकारे दृढ झाले आहे. पण हे तुम्ही प्रत्येकजण एकमेकातले संबंध जर सामूहिकपणे व सर्वसमान बनवू शकलात तर जास्त चांगले .....

महाराष्ट्र बाल सहज संस्कार सेमिनार, पुणे, मे २०००



महाराष्ट्र बाल सहज संस्कार सेमिनार, पुणे, मे २०००

