

चैतन्य लहरी



अंक ६, ७

जुलै, ऑगस्ट २०००



● अनुक्रमणिका ●

अनु.	तपशील	पान क्र.
(१)	पुणे सहज केंद्र महिला द्वारा आयोजित सहजयोग सेमिनार	२
(२)	संपादकीय	३
(३)	अगृतवाणी	४
(४)	सहस्रार पूजा	५
(५)	प. पू. श्री मातार्जीचे भाषण	१०
(६)	श्री आदिशक्तीच्या चौसष्ट शक्ती	१२
(७)	देवीशक्ती पूजा	१५
(८)	प. पू. श्रीमातार्जीचा सहजयोग्यांना उपदेश	१७
(९)	सहजसमाचार	१९
(१०)	ध्यानविषयी	२०
(११)	मुंबई सहजयोग केंद्राचे पत्ते	२३

संपादकीय

२१ व्या शतकांत पदार्पण करता करताच आपण नवीन सहस्रकांतही पदार्पण करणार आहोत. प. पू. श्रीमाताजींच्या कृपेने येणारे सहस्रक समस्त मानवजातीसाठी फार उज्वल व तेजस्वी काल ठरणार आहे याची विश्वभरातील सहजयोग्यांना खात्री आहे.

सरत्या सहस्रकाकडे, विशेषतः त्यांतील शेवटच्या दोन-तीन शतकांकडे नजर टाकताना कळून येते की त्या काळांत मानवाने प्रचंड प्रगति केली. विज्ञान, तंत्रज्ञान, अवकाश-ज्ञान या क्षेत्रांमध्ये तर डोळे दिपवून टाकील अशी भरारी मानवाने घेतली. पण तरीही जगभरातील एकदर मानवी जीवनाकडे पाहिले तर दिसून येते की 'मानवा'चे प्रश्न संपले नाहीत, सुटले नाहीत पण आणखीनच जटिल होत आहेत. माणसामधला 'माणूस'पणा हरवला आहे काय अशी शंका येऊ लागते. जगण्याचा दर्जा वाढला पण स्पर्धा, चढाओढ, वेग, डावपेच, परस्पराबद्दल वैरभाव व आक्रमकपणा यांतही तेवढीच वाढ झाल्यामुळे जीवनाची गुणवत्ता पुढील काळांत लोप पावणार तर नाही ना अशी चिंता अनेकांना वाटल्यास नवल नाही. पण ती भीति उरणार नाही अशी एक अलौकिक घटना त्या परमात्म्याच्या रचनेमध्ये अगोदरपासूनच अंतर्भूत होती. ही दिव्य घटना म्हणजे सरत्या सहस्रकांतील आदिशक्तीचे पृथ्वीतलावरील अवतरण! प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवी हेच ते मानव स्वरूपातील अलौकिक अवतरण. अर्थात हे अवतरण प्रेम व करुणेची मूर्तिमंत शक्ति असल्यामुळे मानवी जीवन-सूर्याला पुन्हा एकदा तेज प्राप्त होऊन पृथ्वीतलावरील अंधार दूर होणार आहे आणि हाच नवीन सहस्रकाच्या उंबरठ्यावर असलेल्या जगाचा आशेचा किरण आहे.

प. पू. श्रीमाताजींनी १९७० साली सहजयोगाचे बीजारोपण केले आणि आता सहजयोग 'इवलेसे रोप लाविलेले द्वारी। त्याचा वेलु गगनावरी। असा तो फोफावत आहे, बहरत आहे आणि नवीन सहस्रकांत जगाला व्यापून टाकणार आहे. हेच श्रीमाताजींचे दिव्य स्वप्न आहे. हे होणार अशी परमात्म्याची योजना अगोदरपासूनच होती. श्रीमाताजी अनेक अनेक वेळा सांगत असतात. की सहजयोग्यांच्या माध्यमातूनच हे कार्य होणार आहे. आणि आपणा सहजयोग्यांना श्रीमाताजींच्या या अवतरण-स्वरूपाकडून ही अपूर्व संधि उपलब्ध झाली आहे हे आपल्या सर्वांचे महत्भाग्य म्हटले पाहिजे. अर्थात माध्यम सक्षम व कार्यतत्पर राखणे हेच आपले परमकर्तव्य आहे. म्हणून श्रीमाताजी कशामुळे सर्वांत अधिक प्रसन्न होतील याबद्दल सतर्क व जागरूक राहून आपण सर्वजण तन-मन-धन अर्पून कार्याला लागू या. स्वासागणिक ध्यान, स्वासागणिक सहजयोग आणि स्वासागणिक कार्य अशी निष्ठा बाळगून संपूर्ण मानवजातीसाठी परमेश्वरी साम्राज्य स्थापन करण्याच्या कार्याला जुंपून घेऊ या. हीच शपथ घेऊन आपण नवीन सहस्रकांत पदार्पण करू या. श्रीमाताजींचे प्रेम, प्रेरणा व आशीर्वाद आपल्यामागे असतीलच.

•••

अमृतवाणी

.... प्रत्येकाने चैतन्य लहरीकडे सतत लक्ष ठेऊन कुठलीही गोष्ट करताना चैतन्य लहरी पाहून करणे आवश्यक आहे....

.... प्रत्येक सहजयोगी कार्यकर्त्याने श्री माताजींनी वेळोवेळी दिलेल्या व प्रसिद्ध झालेल्या सूचनांचा आपल्या वागण्यात अवलंब करावा. आपले वागणे इतर सहजयोग्यांना अनुकरणीय असे ठेवावे. आपण दुसऱ्यांना जसे वागायला सांगतो तसे आपण वागताना दिसले पाहिजे...

... सहजयोगी कार्यकर्त्यांनी चर्चा इतर सहयोग्यांवर करू नये. त्याचप्रमाणे आपली निष्ठा श्री माताजींवर व सहजयोगावर दृढ ठेवावी. आपण दुसऱ्या सहजयोग्यांवर टीका, दोषारोप करण्याचे टाळावे किंवा अशा प्रकारची टीका कोणी करत असेल तर ते ऐकण्याचे टाळावे.

... उत्स्फूर्त व हृदयापासून कार्य करणाऱ्या प्रत्येक सहजयोग्यावर श्री माताजींचे लक्ष असते मग ते त्यांचे जवळ असतो वा लांब, हे ध्यानात घेऊन प्रत्येक कार्यकर्त्याने आपले काम पार पाडावयास हवे.

.... आपली चक्रे स्वराब असल्यास श्री माताजींना फारच त्रास सहन करावा लागतो कारण आपण त्यांचे मध्ये आहोत. हे ध्यानात घेऊन आपली सर्व चक्रे स्वच्छ ठेवणे प्रत्येकाचे कर्तव्य आहे. यामुळे व चैतन्य लहरीकडे सतत लक्ष देण्याने आपल्या हातून चुका होणार नाहीत व आपोआपच श्रीमाताजी प्रसन्न होतील असे आपले वागणे घडून येते. म्हणून याबाबत प्रत्येकाने विशेष दक्ष रहावे व सकाळ संध्याकाळ ध्यान व इतर उपायांनी आपली चक्रे स्वच्छ ठेवावीत.

... सहजयोगी कार्यकर्त्यांचे वर्तन इतर ठिकाणी सुद्धा अत्यंत शुद्ध, भारदस्तपणाचे व स्वतःची व सहजयोगाची प्रतिष्ठा वाढविणारे हवे. आपली चक्रे व नाड्या, श्रीमाताजींचे कृपेने जागृत झाल्याने, आपल्या सहजयोगाबाहेरील वागण्याचा त्यांच्यावर परिणाम होतो व चैतन्य लहरी बिघडतात. म्हणून सहजयोगाबाहेरील वातावरण शक्यतो कमी प्रमाणात रस (इन्ट्रेस्ट) घ्यावा अथवा आपले चित्त त्यात गुंतवून ठेवू नये.

सहस्रार पूजा

प. पू. श्रीमाताजी निर्मला देवीचे भाषण (सारांश)
कबेला दि. ७.५. २०००

तीस वर्षापूर्वी जेव्हा सहस्रार उघडते, तेव्हा सर्वत्र अंधार पसरला होता. लोक फार अज्ञानी होते. आपण कशाचा शोध घेतला पाहिजे हे त्यांना नेमके कळत नव्हते. पण कुठल्यातरी अज्ञाताच्या शोधात ते होते. पण हे अज्ञात काय हे नेमके ठाऊक नव्हते. ते फारच अज्ञानी होते. स्वतःबद्दल स्वतःच्या भोवतालच्या परिस्थितीबद्दल व जीवनाचा हेतू काय? जेव्हा सहस्रार उघडले तेव्हा त्याचे ज्ञान लोकांना कसे पटवायचे याचा मी विचार करत होते. मी एका स्त्रीवर कार्य करण्यास सुरुवात केली. ती जरा वृद्ध होती तिच्याबरोबर आणखी एक स्त्री आली होती. वृद्ध स्त्री लवकर पार झाली पण त्या दुसऱ्या स्त्रीला फीटस् येत आणि ती बाधित होती. तिला आत्मसाक्षात्कार द्यावा का हा प्रश्न पडला पण ती लवकर ठीक झाली व पारही झाली.

या ज्ञानाबद्दल लोकांना काहीच ठाऊक नव्हते. मानवाला पूर्णत्व येण्यासाठी आत्मसाक्षात्कार होणे आवश्यक आहे हे केवळ आपल्या अहंकारातून ते समजू शकत नव्हते. सध्याच्या जीवन शैलीनुसार माणसे इतकी ग्रस्त आहेत की स्वतःसाठी ते वेळ देऊ शकत नाही. आत्मसाक्षात्काराची प्रत्येकाला आवश्यकता आहे हे सांगणेही कठीण वाटते. ते काहीतरी असाध्य आणि काल्पनिक आहे असेच त्यांना वाटते. दुसऱ्या गुरुच्या नादी लागून त्यांनी सांगितलेले विधि उपचार केले की झाले. सर्व काही गुरुच्या सांगण्याप्रमाणे केले की बस सर्व काही मिळाले. ते सर्व कर्मकांडच आहे. जोपर्यंत तुम्ही 'स्व'त्व जाणून घेत नाही तोपर्यंत हे सर्व व्यर्थ आहे हे समजणार नाही. आत्मसाक्षात्काराबद्दल सर्व संतांनी सांगून ठेवले आहे. मी एकटी हे सांगत नाही. अनेक शतके ते सांगत आले. ख्रिस्तांनी सांगितले Know Thy self (स्वतःला

जाणा) महंमदसाहेबांनी नानकांनी तेच सांगितले. इतर गुरुंच्या म्हणण्याप्रमाणे कर्मकांड करून तुम्हाला काहीच प्राप्त होणार नाही. त्यासाठी आत्मसाक्षात्कारच हवा. वरील दोन स्त्रियांना आत्मसाक्षात्कार दिल्यानंतर मी सागरकिनारी गेले. तिथे अंदाजे तीस लोक असतील. त्यांना आत्मसाक्षात्कार घेण्याबद्दल सांगितले. त्यासाठी आम्ही योग्य आहोत का? आम्हाला ते कसे मिळेल, त्यासाठी आम्ही पात्र आहोत? इ. त्यांच्या शंका होत्या. त्यातील बारा लोक तयार झाले. पार झाले, शिवाय वरील दोन स्त्रिया, एकंदरीत ही वाटचाल हळूहळू होत होती. मी थोडी निराश होते. मला कोणी समजून घेईना. पण पुढे एका कार्यक्रमात एक साधी बाई आली. ती संस्कृतमधून स्त्रोत्रे म्हणू लागली. माझीच स्तुती होती, सौंदर्य- स्त्रोत्रे होती. तिचा आवाज जरा पुरुषी होता. सर्वांना आश्चर्य वाटले ती म्हणाली 'या कोण हे तुम्हाला माहित नाही.' ती खूप बाधित होती. लोकांना मी म्हणाले ती म्हणते ते खरे आहे. याबद्दल त्यावेळी लोकांना सांगून पटत नव्हते, तोंड फिरवून निघून जात.

दुसरे गुरु म्हणतील ठीक आहे आम्हाला पाच-दहा रुपये द्या. आम्ही सर्व पाहतो. पैसे मिळाले की ते खूप. अशा गुरुंना पैशाने विकत घेता येते मग इतर काही करण्याची गरज नाही. एकूण अशा परिस्थितीत कार्य चालू होते. पार झालेल्या लोकांनी मला दुर्गापूजेसाठी परवानगी मागितली. दुर्गापूजा ही विशेष समजली जाई. ब्राह्मण सहसा दुर्गापूजेला तयार नसत. कारण ते पार झालेले नव्हते. त्यांना फीटस् येत आणखी काही त्रास होत. शेवटी त्या सात ब्राह्मणांना बोलावून त्यांना पूजा करण्यास सांगितले. तुम्हाला काहीही त्रास होणार नाही कारण तुम्ही सत्याला सामोरे जाताय ही

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

मूर्तीपूजा वगैरे नाही असे सांगितले. सुरुवातीला घाबरत घाबरत पूजा सुरु झाली. विश्वासपूर्वक मंत्र व स्त्रोत्रे म्हणू लागले. चैतन्य लहरी वाहू लागल्या. पण लोकांना काय घडत आहे समजेना शांत समुद्र, तोही गर्जू लागला. सर्व काही व्यवस्थित झाले कुणालाही त्रास झाला नाही. हा एक पहिला चमत्कार होता.

मानवी मन अशा परिस्थितीला समजू शकत नाही. ते स्वतःच्या महतेत रहातात. स्वतःबद्दल आम्ही सर्व काही जाणतो असे ते समजतात. पण शेवट कुठे आहे हे त्यांना स्वतःला समजत नाही. सत्याच्या शोधासाठी मूलतः गरज आहे ती नम्रतेची. नम्रता असल्याशिवाय तुम्ही साधक बनू शकत नाही. लोक म्हणतात आम्ही आमच्या मार्गाने जातो, आम्हाला जे योग्य वाटते ते अनुसरू. असा अनुभव मला बऱ्याच देशात आला आहे. लोक माझ्या कार्यक्रमाला येतात, भाषण ऐकतात व जागृति न घेताच निघून जात. ज्यांनी जागृति घेतली ते पण काही दिवसांनी बेपत्ता होतात. मी लोकांना आत्मसाक्षात्कार देते, फुकट विनामूल्य देते. लोकांना त्यावेळी ती गंमतच वाटे, त्याची किंमत त्यांना कळली नव्हती, त्यातीलच एक व्यक्ती मला सांगू लागली की आजच्या बाजारी जीवनात जोपर्यंत तुम्ही फी घेत नाही तोपर्यंत लोकांना त्याची किंमत नसते. तुम्ही गेटवरच माणूस उभा करून पैसे घ्या म्हणजे आम्ही पैसे मोजलेत तर जागृति घेतलीच पाहिजे असे त्यांना वाटेल. मी म्हणाले आत्मसाक्षात्कार विकता येत नाही. तो म्हणाला मग तुम्ही यशस्वी होणार नाही, कारण दुसरे गुरू लोकांकडून पैसे घेतात, अगदी मागून घेतात. पण अशामुळे त्यांचा अहंकार पोसला जाऊन ते खोटेपणात अडकतात. अशा अगुरुपासून जेव्हा त्यांना अत्यंत शारीरिक पीडा, मानसिक त्रास होतो तोपर्यंत खूप उशीर झालेला असतो व सर्व हाताबाहेर गेलेले असते.

सहस्राराचे आतापर्यंत कोणी वर्णन केले नव्हते. जुन्या ग्रंथात त्याबद्दल उल्लेख आहे. त्याच्या १००० पाकळ्या आहे एवढेच त्याबद्दल बोलले जाते. तसे एखादे वर्णन असते तर लोकांना मी दाखविले असते म्हणजे मग त्यांना विश्वास

वाटला असता. कठीण परिस्थिती होती. त्याबद्दल काही काव्यरचना आहेत. लोक म्हणतात पण समजू शकणार नाहीत. सामुहिक जागृतीबद्दलही काही लिहिलेले नाही. पण खोटेचा साधनेच्या मार्गात जे लोक अडकले, त्यांचे पुढे काय होईल याची चिंता होती. काही भयंकर अनुभव आले होते पण माझे कार्य चालूच होते. काही विक्षिप्त व दुष्ट लोकांनी मला व सहजयोग्यांना त्रासही दिला पण हतबल झाले नाही. लोक असे का वागतात हा विचार होता. पण मला जाणवले की जगातील सर्वच लोक आत्मसाक्षात्कार घेणार नाहीत.

आताचा काळ शेवटच्या निर्णयाचा (Last Judgement) आहे. लोकांना महत्त्वाचे काय हे समजले पाहिजे. आपल्याला जे मिळाले त्याचे महत्त्व जाणले पाहिजे. संख्या महत्त्वाची नाही पण खंदे सहजयोगी पाहिजेत. बरेच लोक असाध्य आजारातून बरे झाल्यानंतरही कुठेतरी गायब झाले. लोकांची सर्व व्यसने सुटली, दारु सुटली, नशा सुटली, मी त्यांना सोडा म्हणून सांगितले नाही. एकदा कुंडलिनी जागृत झाली की आपोआप सर्व घडते. सर्वांचे जीवन सुधारले. पण इतर लोकांना विश्वास वाटेना. लोकांना जीवनात उथळपणाच आवडतो. म्हणतात आत्म्याचा काय संबंध? हळूहळू सहजयोगी कार्य करत होते पण आजच्या कलियुगात लक्षावधी लोक एकदम येतील ही अपेक्षाही चुकीची होती. आमची सर्वांचीच इच्छा होती की सर्व लोकांनी आत्मसाक्षात्कार घ्यावा. त्यातून बरेच काही चांगले घडून येईल. बरेच लोक आजारातून ठीक झालेत. ख्रिस्तांनी २९ लोकांना बरे केले होते पण सहजयोगात कित्येक हजारो लोक बरे झाले असतील.

मानवाच्या बाबतीत काही मोठ्या समस्या आहेत. पुस्तके बरीच लोक वाचतात, पण त्यातून काय घ्यायचे, आपले साध्य काय हे प्रश्न महत्त्वाचे आहेत. पुस्तके वाचून त्याप्रमाणे ते आचरणात आणायचा प्रयत्न करतात. सहजयोगातही हे घडते. एकीकडून दुसरीकडे बदलतात त्यामुळे सहजयोगातही त्यांची प्रगति खुंटते. एका योग्य मार्गावरून दुसरीकडे झुकला की तुम्ही आणखी मागे जाता.

... सहजयोग्यांमध्ये शिस्त देखील 'सहज' हवी. त्यासाठी स्वतःकडेच पहात रहा. अशी शिस्त पाळली नाही तर स्वतःमधील अप-प्रवृत्तींबरोबर तुम्ही कसे लढाल? म्हणून सहजयोग्यांची शिस्त आतच निर्माण झाली पाहिजे....

त्यांना वाटते की ही आपली स्वतंत्रता आहे. आत्मसाक्षात्काराशिवाय तुम्ही खऱ्या अर्थाने 'स्वतंत्र' असूच शकत नाही. आपण कोण आहोत आमची काय शक्ती आहे हे समजणे, हीच खरी स्वतंत्रता. ज्यामुळे तुम्हाला ईश्वरी आशीर्वाद मिळतात. हे नसतील तर तुमच्या जीवनात तुम्ही कुठेलरी चुकता आहात. एकदा तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार मिळाला म्हणजे तुम्ही स्वतंत्र आहात म्हणजेच तुम्हाला आत्म्याकडून मार्गदर्शन होते, जे परमेश्वराचे तुमच्यातील प्रतिबिंब आहे, ते सर्वास सारखे, एकच आहे. ही जागृती योग्य काय, अयोग्य काय, रचनात्मक काय, विनाशात्मक काय, याची जाणीव देते. ह्याचे जे समाधान ते काय खोटे आहे? तुम्ही सत्य जाणता, हेच ते साध्य होय.

सहजयोगात तुम्हाला अनुभव मिळतो. आपल्या बोटांच्या अग्रांवर स्पंद म्हणजेच थंड चैतन्यलहरी जाणवतात. अनुभवाशिवाय विश्वास येत नाही. तुम्ही एका नव्या आयामात उतरता. आपल्या नसानसांवर त्यांची जाणीव होते. सर्व प्रणाली समजते, जे आधी कधीही माहित नव्हते. सिंपथेटिक नाड्यांचे कार्य जाणवते पण ते कसे कार्यान्वित होते ते समजत नाही. आत्म्याबद्दल आधी तितके ज्ञान नव्हते. पण जागृतीनंतर सर्वकाही प्रकाशित होते सर्व नवीन वाटते. तुम्ही तुमच्या अहंकाराबरोबर लढता. आपले अज्ञान दूर करायचे असते. कारण आत्मसाक्षात्कारानंतर तुम्हाला शुद्ध ज्ञान मिळते. त्याला आव्हान देता येत नाही. कारण ते पूर्ण सत्य- एकमेव सत्य असते. जे सत्य जाणता ते तुम्ही तपासू शकता. ते अधूक आहे हे पाहू शकता. हे तुम्ही प्राप्त केलंय आणि चैतन्यलहरीद्वारे ते पडताळू शकता. आपण पूर्णपणे सत्यतेत उतरलो की नाही हे पाहू शकता. जे तुम्हाला विरोध करतात किंवा तिसरेच काही सांगतात ते तुम्हाला तुमच्या बोटांवर समजेल यालाच महंमदसाहेबांनी 'कियामा' म्हणले आहे.

एकदा माझ्याकडे टेलिव्हिजन संस्थेतले अब्बास नावाचे बातमीदार आले होते. मला ते विचित्र व विसंगत प्रश्न

विचारू लागले. मी सांगितले काही समर्पक प्रश्न विचारा. ते म्हणाले मी कट्टरपणाच्या (Fundamentalism) विरोधात आहे. मी विचारले मी तशी आहे की नाही कसे समजले? तेच मी शोधत आहे ते म्हणाले, मी म्हणाले ठीक आहे. त्यांना दोन्ही हात माझ्यासमोर धरायला सांगितले आणि म्हटले कियामाच्या वेळेस तुमचे हात बोलतील असे महंमदसाहेबांनी सांगितलेले आहे. त्यांना हातातून थंड लहरी वाहू लागल्याची जाणीव झाली म्हणाला हे काय होतय? मी म्हणाले तुम्ही अनुभव घ्या, काहीही बडबडून काय मिळते? नंतर ते एकदम मुग्ध झाले. आमचे जे बोलणे झाले व त्यांना जे प्रसिद्ध करायचे ते तसेच राहिले. लोकांना सत्याप्रत पोहोचले पाहिजे आणि हेच ते सर्वकाही सत्य आहे. ते कशानेही बदलत नाही. महान प्रेषितांनी त्यांच्या अनुभवातून आपल्या आपल्या नससंस्थेवरच्या जाणीवेतून सर्व सत्य जाणले, बघून किंवा ऐकून नाही. त्यांना बीया मिळतील. पण वृक्ष पुन्हा बी होत नाही. बी हेच बीच असते. जेव्हा तुम्ही आत्मसाक्षात्कारी होता आणि ईश्वरी शक्तीशी एकाकार होता तेव्हा तुम्ही घसरणार नाही. पण तुम्ही स्वतःहून तशी इच्छाच धरली तरच घसरणार.

हे गुण तुम्हाला कसे प्राप्त होतात, तुमची क्षमता कशी वाढते? ती ढळू नये हे तुम्ही जाणता हे विशेष आहे. तुमचे सर्व व्यक्तीमत्व प्रकाशित होते, सर्व काही सुरम्य. त्यात समरस होऊन त्याची मजा घेता. तुम्हाला जो आनंद मिळतो तो तुम्ही दुसऱ्याला देता जसा एखादा माणूस उपाशी दिसला तर त्याला आपल्या जवळचे खायला देता. त्याप्रमाणेच जे इतर माधक सत्याच्या शोधात घडपडत असतात त्यांना तुम्ही हे सर्व सांगता. ते विश्वास ठेवो अगर न ठेवोत. पण तुम्हांला खात्री असते कारण आपण खऱ्या मार्गावर आहोत. ही आपली 'सहजावस्था' म्हणू. या स्थितीत तुम्ही प्रतिक्रिया व्यक्त करत नाही. जे अनुभवता त्यांची प्रशंसा करता. येथे मी आले, हे सर्व पाहिले सर्व चक्रे आणि त्यांच्यावर सहसार. सर्व काही सुंदर प्रतीत होते. पण कोणी तिन्हाइताने पाहिले तर म्हणेल हेच रंग का, ते असेच का, ही रंगसंगती बरोबर नाही इ. दोष दाखवेल. दोष

...सहजयोग्यांची भाषा मधुर हवी. वागणं चांगलं असावं. स्वभाव अगदी नम्र व सौजन्यशील हवा. तुमचे लोकांमधील बसणे-उठणे योग्यासारखे हवे, जीवन संतांसारखे हवे, असे झालात तर लोकांना तुमच्यामध्येच सहजयोग्याची महानता जाणवेल...

काढण्याची ही वृत्ती आपल्या मेंदूतून उद्भवते, जो अप्रकाशित असतो.या वृत्तीमुळे तुम्हाला कुठल्याही गोष्टीतून आनंद मिळणार नाही केवळ दोषच दिसतील म्हणून तुम्ही प्रतिक्रिया व्यक्त करू शकत नाही, तो आपला गुण नाही. आपला मुख्य हेतू आनंद मिळविणे म्हणजेच परमेश्वरी आशीर्वादाचा आनंद मिळविणे. गोंधळ अथवा छळणूक याची सुद्धा तुम्ही मौज मिळवू शकता यात तुमच्या आत्म्यावर परिणाम होत नाही. कारण तो शुद्ध प्रकाशमय आहे. तुमची छळणूक चालू असली तरी आत्म्याच्या शुद्ध प्रकाशामुळे ते तुम्हाला आनंददायक ठरते आणि अशा सहजावस्थेत राहून तुम्ही दुसऱ्याला आनंद देता. हे सर्व आपोआप सहजच होते. सहजावस्थेत सर्व काही वेगळे नाटकासारखे वाटते. मला हे आवडत नाही ते आवडत नाही असे तुम्ही म्हणू शकत नाही. मी आला की अहंकार आलाच. त्यातून तुम्हाला आनंद मिळत नाही. सहजस्थिति असेल तर काहीच त्रासदायक नसते. जीवनाची दशा उच्च असावी. दर्जा आतून उच्च असावा.

मी काही नोकरशाहाना भेटले. मी म्हणाले की मला माहित आहे काही लोकांना तुम्हापेक्षा जास्त पगार मिळतो, जास्त फायदे मिळतात. पण जर तुमच्यात देशभक्तीची भावना असेल तर तुम्ही आनंद मिळवू शकाल. कोणत्याही त्यागापेक्षा देशभक्तीची जाणीव जास्त आहे. समाधान देणारी आहे. कुठल्याही उणीवा वा निराशा तुमच्यावर परिणाम करणार नाही. तुम्ही अंतर्मुख व्हाल. सागराच्या स्वच्छ पाण्यात थोडं अशुद्ध घाण पाणी आले तरी ते जाणवत नाही. तुम्ही सागरासारखे होता. ज्यात, त्याच्या विशालतेत सर्व काही सामावले जाते. तुम्ही कोणास दुखावणार नाही, त्रास देणार नाही. सर्वांना सामावून घेणार असे प्रेमळ, प्रभावित व्यक्तीमत्व निर्माण होते. कोणी काही बोलले, अपमान केला तरी तुम्ही शांत राहता सहजावस्थेत राहता. अशा महान व्यक्तीतूनच संगीतातील श्रेष्ठ कलाकार, उच्च विचारांचे लोक, जे चुकीच्या मार्गावर चुकतात त्यांना हे वाचवतात, योग्य मार्गावर आणतात. अशा रितीने साक्षात्कारी लोकांचे कार्य शाश्वत ठरते. तेही शाश्वताच्या सागरात असतात. अशा अर्थांग प्रेमाच्या सागरात, ज्यांना कोणालाही इजा करण्याची कल्पनासुद्धा येत नाही, त्यांच्याकडे हे विशेष वैभव असते, ते उदार असतात. त्यांना चांगली समज असते. त्यांना हे करू नका वा ते करू नका हे सांगण्याची गरजच भासत नाही.

सहजयोगात सर्वांनी रुजले पाहिजे. जे अजून रुजले

नाहीत. त्यांनी रुजले पाहिजे. काही लोक त्रासदायक असतात त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करा. गेले ३० वर्षे मी धावपळ करीत आहे. जगातील अनेक लोकांनी सहजयोग स्विकारला. अनेक द्रष्ट्यांनी याबद्दल भाकित केलेले आहे की अनेक लोक साक्षात्कार घेतील त्यावेळी विश्वास वाटला नाही पण आता पाहिले तर ते खरे ठरते. जगातील तुम्ही सर्व सहजयोगी आलेले, तुम्ही सर्व सारखेच आहात. कसलाही भेदभाव नाही, भांडणे नाहीत, फसवणूक नाही, हे दृश्य अतिशय सुंदर आहे. सगळ्यांना चांगली जाणीव आहे. त्यातून काही सुंदर कवि झालेत काही उत्तम वक्ते झालेत. काही चांगले योजक झालेत कुठलेही कार्य करताना स्वतःचे महत्त्व न वाढवता करा व आपण कोणी विशेष आहोत हे विसरा. महत्त्वाचे म्हणजे नम्रता ठेवा. स्वतःला तुम्ही महत्त्व दिले तर तुम्ही त्या विराटाचे अंश असूच शकत नाही. शरीराचा एकच हात महत्त्वाचा नसतो, हातांची जरूर आहे तशीच पायांची, इतर अवयवांची जरूर आहे. सहजाच्या प्रवासात स्वतःचेच अवडंबर माजवले तर ती सहजावस्था नाही. माझे ध्येय तुम्हाला त्या क्षेत्रात पोहोचविण्याचे आहे. जिथे तुम्ही आत्मतत्त्वाशी एकाकार होता, निसर्गाशी एकरूप होता. आपल्या देशाशीसुद्धा. सर्व लोकात एकच आत्मतत्त्व पहाता. शेवटी ब्रह्माशी एकत्व जाणवते. तुमच्या आत्मतत्त्वातून निनाद बरसतील. अध्यात्मिक कक्षेत, तुमच्या जीवनात तुमच्या कामात ते दिसून येईल. अशा प्रकारचे बरेच लोक अनेक देशात आहेत. आणि तुम्ही उच्च अशा ज्ञानाचे प्रवक्ते म्हणून समजले जातील. सत्याच्या ज्ञानाचा प्रकाश तुमच्या जीवनात तुमच्या कार्यात किंवा कलागुणात चमकून दिसतो. आता ठरवले पाहिजे की आम्ही किती लोकांना आत्मसाक्षात्कार देणार हे महत्त्वाचे आहे. त्यातूनच तुम्ही सर्वांचे कल्याण साधणार. तुम्हाला डोंगर चढायचा आहे. तुम्हाला शिखरावर पोहाचायचे तर तो चढलाच पाहिजे एकदा का शिखरावर पोहोचला की खालील सर्व दिसेल. त्यामुळे समाधान मिळेल. तुमच्यातूनच तुमचे प्रेम, करुणा शिखरावरून सर्व डोंगरावर बरसेल. तुम्ही इतर सर्व लोकांच्यापेक्षा उच्च अवस्थेत आहात. सहजद्वारा तुम्हाला हिऱ्यासारखे पैलू पाडून बनविले आहे. त्यातून तुम्ही पूर्ण समाधानी होता. तुम्हाला पूर्ण शांति, आनंद मिळतो, क्षमता वाढते अशा अनेक गोष्टी प्राप्त होतात. तुमच्या सहस्रारातील १००० पाकळ्या प्रकाशित झाल्या आहेत. त्या सहस्राराच्या कक्षेत पोहोचल्यावर तुम्हाला सर्व शास्त्रांचे, सर्व शोधांचे ज्ञान प्राप्त होते. त्यामुळे तुम्हाला

स्वतःविषयी आदरच वाटतो. स्वतःच्या महत्वापेक्षा स्वतःचा आदर यात फरक आहे. स्वतःच्या आदरातून तुम्ही नम्र होता, प्रेमळ होता, सहजतेत.

सागरापासून ढग निर्माण होतात. ढगांपासून पाऊस पडतो. हे निसर्गाचे चक्र चालूच असते. त्यात त्यांना स्वतःला त्याची जाणीव नसते. पण तुम्ही त्या चक्राच्या बाहेर असता. तुम्ही जे करता, त्यात तुमचे स्वतःचे महत्त्व न ठेवता. हे एक वेगळे चक्र ज्याला Cycle of Awareness म्हणता येईल. हे सर्व तुम्ही तुमच्या नम्रतेत पूर्ण प्रेमाने, कणवपूर्ण, अगदी शांतपणे न ओरडता करता. अगदी एखादा कठोर माणूस आला तर तुम्ही त्याच्या नकळत त्याची कुंडलिनी चढवता आणि पार झाला तर ठीकच नाही तर विसरून जाता. पण या सर्व कार्यात नम्रता ठेवा. तो तुमचा अलंकार आहे, ते तुमचे सौंदर्य आहे. कुठलीही अपेक्षा न ठेवता तुम्ही पूर्ण प्रेमाने सर्व करता. तुम्ही तुमच्या आतील शांततेत असता. शांततेतून तुम्हाला शहाणपण मिळते. इतरापेक्षा तुम्ही विशेष ज्ञानी असता. ह्या ज्ञानातून तुम्हाला सत्य कळते, शांति मिळते, सर्ब पर्याय सापडतात. अशा रीतीने इतरापेक्षा तुम्ही एक वेगळे विशेष व्यक्तीमत्वाचे समजले जाता. तुम्हाला आनंद मिळालेला आहे, तो शब्दात व्यक्त करता येत नाही. आनंद हा आनंदच. तो तुमचा आनंद आहे. तुम्ही कुठल्याही स्थितीचा आनंद घेता, कुठल्याही संगतीचा, कुठल्याही देखाव्याचा. आनंदात मोठी क्षमता साठवलेली असते.

मी माझ्या मुली व जावयाबरोबर एका ऐतिहासिक स्थळाला भेट दिली होती. पण तेथे डोंगरावर चढून जावे लागले त्यामुळे ते थकले होते. आम्ही एका संगमरवरी सज्जावर थांबलो व विश्रांति घेतली, तेथे काही हत्ती कोरलेले शिल्प होते. मी त्यांना म्हणाले तुम्ही नीट पाहिले का त्या सर्व हत्तींचे शेंपूट वेगवेगळे आहे. ते मला म्हणाले आम्ही एवढे थकलो पण तुम्हाला हे काय सुचते? म्हणजे आपले चित्त योग्य गोष्टीकडे असले की तुम्ही आनंद मिळवू शकता, कंटाळा वाटत नाही. यामुळे तुमचे चित्त इतर क्षुद्र गोष्टीतून आनंदाकडे रहाते. दुसऱ्यालाही तो दिल्यामुळे

त्याचाही कंटाळा निघून जातो. एखादा मित्र बिघडलेला असले, त्याचाही तुम्ही आनंद घेऊ शकता, त्याबद्दल टीका करू नका. मग तुमचे मन तिरस्कारात न अडकता ते एका माधुर्याकडे वळते. हीच ती तुरिया अवस्था. तुम्ही तुमच्या मजेत रहाता. कबीरांनी म्हटले 'मस्त हुअे तो क्या बोले' तसा स्वभाव असावा. दुसऱ्याचा आदर राखा. म्हणजे आनंद वाढेल. आम्ही कोणीतरी उच्च आहोत हे दाखवू नका. मग हे आवडते ते आवडत नाही असे वाटत नाही. मी असे लोक पाहिले ज्यांना जुजबी ज्ञान असते पण असा आव आणतात की त्यांना सर्व ज्ञात असते व लगेच कशावरही शिरेबाजी करतात, टीका करतात. हे अगदी सामान्यपणे दिसून येते. पण तुमच्या शुद्ध ज्ञानामुळे तुम्ही अतिशय नम्र असता. तुमचे माधुर्य दिसते. मवाळ व दयाळू असता. एकूण आजचा दिवस महत्वाचा आहे. तुम्हाला आणि मलाही इतरांच्या दृष्टीतून कठीण परिस्थितीतून सर्व घडत गेले आणि विशेष आनंद म्हणजे अनेक सहजयोगी निर्माण झालेत. त्यांच्याशी मी बोलले, त्यांचेही ऐकले. ते अतिशय गोड बोलत अतिशय कनवाळू आहेत त्याबद्दल आदर वाटतो. याची मला विशेष मदत झाली. त्याकरिता मी तुमची आभारी आहे. तुमच्या या आधाराने तुमच्या मदतीने तुमच्यातील सामंजस्याने मी हे सर्व मिळविले. तुम्हीच माझे हात आहात, माझे डोळे आहात. त्यांची मला गरज आहे. तुमच्याविना हे घडले नसते. तुम्ही त्याचे प्रवाह आहात. ते प्रवाहित झाले, त्यामुळे हे सर्व मिळवू शकले. सहजयोगी म्हणून तुम्ही अधिक लोकांना आत्मसाक्षात्कार दिला पाहिजे. ती तुमची जबाबदारी आहे. लोकांना समजून घ्या. समजून सांगा आत्मसाक्षात्कार देण्यातच तुमच्या जीवनास पूर्णत्व येईल.

परमेश्वराचे तुम्हाला अनंत आशीर्वाद!

•••

... मी निघून गेल्याबरोबर लोक आलतू-फालतू गोष्टी बडबडायला लागतात. मला ते ऐकू येते, चैतन्यलहरीतून मला सर्व समजते. आपले समर्पण तीव्र होत नाही, आपली ही क्षमता वाढली पाहिजे...

निर्मल-धाम, भूमि-पूजा

प. पू. श्रीमाताजी निर्मला देवीचे भाषण (सारांश)

बृहन्-नॉयडा ७ एप्रिल २०००

दिल्लीजवळ H.H. Shri Mataji Nirmala Devi Foundation या Charitable Organization च्या अधिपत्याखाली 'निर्मल धाम' या नावाने परित्यक्त व निराधार महिलांसाठी एक संस्था स्थापित करण्यांत आली आहे. या वास्तूचा भूमि-पूजन समारंभ ७ एप्रिल २००० या दिवशी प. पू. श्रीमाताजींच्या कमलहस्ते पार पडला. त्याप्रसंगी श्रीमाताजींनी केलेल्या भाषणाचा सारांश.

सत्याच्या शोधात असणाऱ्या सर्व साधकांना आमचा नमस्कार.

एवढ्या दूरवरच्या ठिकाणी आपण लोक या कार्यासाठी एवढ्या मोठ्या संख्येने याल असे मला वाटत नव्हते. पण तुम्हा सर्वांना इथे जमलेले पाहून मला आनंद होत आहे.

एकदा आम्ही गाडीने प्रोग्रामसाठी जात असताना दौलताबादजवळ आमची गाडी नादुरुस्त झाली. म्हणून मी खाली उतरले. खरे तर हीहि एक 'सहज'चीच घटना म्हणावचे. खाली उतरल्यावर मला तिथे साधारण शंभर एक महिला व त्यांच्याबरोबरची मुले एका नळावर पाणी भरत असल्याचे दिसले. त्यांच्या अवतारावरून त्यांची परिस्थिती हलाखीची असल्याचे माझ्या लक्षात आले. चौकशी केल्यावर मला समजले की त्या सर्व बायका घटस्फोटित मुसलमान होत्या व मुलांसह अत्यंत हालखीत जगत होत्या व दगड फोडण्याचे दुष्काळी मजुरी-कामावर लागल्या होत्या. राहण्यासाठी पडकी कच्ची घरे होती. अंगावर धड कपडे नव्हते. त्यांची सर्व दशा पाहिल्यावर मला रडूच आवरेना. माझ्या मनात आले की आपल्या देशाची पुरातन संस्कृति व स्त्रियांमध्ये चारित्र्याची पवित्रता असूनही लोकांची अशी दुर्दशा का व्हावी? माताच जर इतक्या हलाखीत जगत असल्या तर मुलांचे भवितव्य काय? मग मला वाटू लागले की अशा बेसहाय, निराधार व परित्यक्त महिलांसाठी मदत पुरवणारी एखादी संस्था उभारली पाहिजे. तीच व्यवस्था पुरवण्याचे कार्य आता इथे होत आहे.

विशेष तर उत्तर प्रदेशात मला आढळून आले की तेथील स्त्रियांची परिस्थिती फार वाईट आहे. विचान्यांना सर्व बाजूंनी दबावाखाली ठेवले जाते. एखादी धीट, आक्रमक महिला सोडली तर सर्वसाधारण स्त्रियांना जगणेच नकोसे होण्याइतक्या वाईट परिस्थितीत कसे तरी दिवस काढावे लागतात. त्यातून विधवा असेल तर बघायलाच नको. मी तर हे सर्व पाहून हैराण होत असे. त्या मानाने महाराष्ट्रात इतकी वाईट स्थिती नाही. म्हणूनच उत्तर प्रदेशातच ही संस्था सुरू

करण्याचा माझा मानस होता. तीच इच्छा आता पूर्ण होणार आहे. ही फार आनंदाची गोष्ट आहे.

ज्या स्त्रिया निराधार आहेत त्यांना स्वतःच्या पायावर उभे राहता येईल, आपल्या मुलांचे व्यवस्थित पालन-पोषण करता येईल, समजात त्यांना प्रतिष्ठा मिळेल अशी व्यवस्था व शिक्षण या ठिकाणी झाले पाहिजे. अर्थात एक संस्था सुरू केली म्हणजे सर्व काही झाले असे नाही. कारण हा एक लहानसा प्रयत्न आहे. मोठ्या प्रमाणावर या बाबतीत सुधारणा होण्यासाठी सान्या समाजाचेच परिवर्तन व्हायला हवे, समाजात स्त्रीला आदराचे स्थान मिळायला हवे; सर्व पुरुषांना घरातील स्त्री व मुलांबाळांचे बाबतीतील त्यांचे कर्तव्य पार पाडण्याची त्यांची जबाबदारी त्यांच्या लक्षात आली पाहिजे. एरवी इथल्या स्त्रियांची हालत सुधारणे शक्य नाही. इथे एखादी स्त्री विधवा झाली तर विचारायलाच नको. आजूबाजूच्या स्त्रियाच तिला जिणे नकोसे करतात; म्हणूनच पूर्वी कदाचित सती जाणे त्या पसंत करीत असाव्यात. आपल्या इथेही कुणी विधवा सहजयोगात आली तर तिचा विवाह होण्यासाठी अवश्य प्रयत्न केला जाईल. पुरुषाने (पति) तर 'मी म्हणेन तेच खरे व तसेच झाले पाहिजे' हा अहंकाराचा हट्ट सोडला पाहिजे व पत्नीचा आदर राखला पाहिजे. भारतीय संस्कृतीमध्ये वचनच आहे "यत्र नार्या पूज्यते रमन्ते तत्र देवता:" अर्थात स्त्रीनेही स्वतःला पूजनीय राखले पाहिजे. एकंदरीत आपल्या देशात पूर्वीपासून स्त्रियांना चांगली वागणूक मिळत नसल्यामुळेच इथे कुठलेही साम्राज्य फार काळ टिकले नाही. कारण त्यांच्या पाठीशी देवीचे आशीर्वाद नव्हते. स्त्रीला समान वागणूक मिळाली व तिचा सन्मान ठेवला गेला तर आपले बरेचसे प्रश्न सुटतील. घरच्या लक्ष्मीला जर जपले नाही तर लक्ष्मीदेवीचे आशीर्वाद कसे बरे मिळतील?

अलीकडेच मी एक व्हीडिओ-फिल्म पाहिली. त्यात मथुरेतील विधवांची दुर्दशा दाखवली होती. दिवसभर गाणी म्हणूनही त्यांना फक्त एक रुपया मिळत असल्याचे दाखवले

होते. पण आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे असली फिल्म पाहूनही कुणाच्या मनात त्याबद्दल काही करण्याची जागृति आली नाही! ही एक संवेदनशून्यताच. म्हणून अशा स्त्रियांसाठी काही आश्रम वगैरेची कायदेशीर व्यवस्था झाली पाहिजे. परदेशात अशी परिस्थिति नाही; तिथे नीतिमतेला विशेष महत्त्व नसल्यामुळे विधवा स्त्रीला स्वतंत्रपणे काही धंदा करण्याची वा दुसरे लग्न करण्याची मुभा असते. पण आपल्याकडे विधवा स्त्रीला औषध-पाणी मिळण्याचीही मारामार. तिचे दर्शन म्हणजे अपशकून अशा खुळ्या समजुती. असल्या गोष्टी आपल्याकडील कुठल्याही शास्त्रांमध्ये सांगितलेल्या नाहीत. श्रीरामने तर मंदोदरी विधवा झाल्यावर तिचा विवाह बिभीषणाबरोबर लावून दिला. तेव्हा समाजाने या बाबतीत नीट विचार करून ही परिस्थिति सुधारली नाही तर तो रसातळाला जाईल यात शंका नाही. स्त्रियांची अशी दुर्दशा करणारे पुरुष महापापी म्हणावे लागेल.

ही परिस्थिति सुधारण्यासाठी प्रत्येकाने, विशेषतः पुरुषांनी, धर्मानुसार आचरण ठेवले पाहिजे; आणि धर्माचरणाची पहिली गोष्ट म्हणजे प्रेम. जो आपल्या पत्नी वा मुलांबद्दल प्रेम ठेवत नाही तो इतरांवर काय प्रेम करू शकणार? स्त्री होणे हा स्त्रीचा दोष नाही कारण तिच्या शिवाय पुरुषालाही माता मिळाली नसती व तो स्वतः जन्माला आला नसता. म्हणून समाजात या प्रश्नाविषयी तीव्र संवेदना असायला हवी. महाराष्ट्रातही पूर्वी बालविवाह वगैरे प्रकार व्हायचे. पण टिळक, रानडे, गोखले, कर्वे इत्यादी थोर नेत्यांनी समाजात स्त्रियांविषयी खूप जागृति निर्माण केली. स्त्रियांसाठी स्वतंत्र शिक्षण-संस्था काढल्या. पण या प्रदेशात त्याहूनही खूप प्रचंड कार्य होण्याची जरूरी आहे. कारण इथली परिस्थिति कमालीची वाईट आहे. म्हणून येथील लोकांमध्ये जागृति व्हायला हवी. त्यासाठी स्त्रियांनी जबरदस्त वा आक्रमक व्हायची जरूरी नाही. स्त्रियांनी सर्व काही आत्मसात करायचे असते, पृथ्वीमातेची त्यांच्यामधील शक्ति त्यांनी जागरूक करणेच योग्य आहे. स्त्रियांना सांभाळणे, त्यांना नीट वागणूक देणे हे पुरुषांचे (सहजयोगी असो वा नसो) कर्तव्य आहे आणि जिथे कुठे स्त्रियांना त्रास दिला जातो तिथे तिथे त्यांनी पुढे येऊन त्यांना संरक्षण दिले पाहिजे. अशी जागृति जोपर्यंत त्यांच्यात येत नाही तोपर्यंत काही यश येणार नाही. म्हणूनच ही संस्था आता सुरू होत आहे. इथे लहान प्रमाणावर का होईना पण पूर्ण निष्ठेने आपल्याला असे कार्य करायचे आहे की अशा निराधार स्त्रिया आपल्या पायावर उभ्या राहू शकतील; स्वतःला प्रतिष्ठा मिळवून स्वाभिमानाने जीवन जगू शकतील; शक्य असेल तिथे विधवांचे पुन्हा विवाह जगवण्याचे प्रयत्न आपण करू. मी तर माझ्याकडून होईल तेवढे लक्ष या संस्थेत

घालणार आहे. आपल्या देशात निम्म्याहून अधिक लोकसंख्या महिलांची आहे आणि एवढा मोठा भाग शक्तिहीन राहिला तर या देशाचे काय होईल हे लक्षात घ्या. नाटकं लिहून, कथा लिहून वा भाषणे करून काही होणार नाही. आता प्रत्यक्ष कार्य करून दाखवण्याची वेळ आली आहे. पुरुषांची अरेरावी चालूच राहिली आणि स्त्रिया हतबल होऊन सर्व सोशित राहिल्या तर त्याचा परिणाम मुलांवर होईल आणि तीहि बिघडतील. कुटुंब व्यवस्था सर्व प्रकारे सुधारली तरच समाज सुधारणार कारण समाज हा कुटुंबांचाच बनलेला असतो. समाजाचाच देश बनतो. देशाच्या भवितव्यासाठी कुटुंब निरोगी व शक्तिशाली झाली पाहिजेत. म्हणून कुटुंबातील स्त्री हा महत्त्वाचा घटक आहे व तिचा सन्मान राखला पाहिजे. त्या दृष्टीने बदल घडवून आणलाच पाहिजे.

या संस्थेला सर्वांनी मदत केली पाहिजे. नुसतीच आर्थिक मदत नाही तर प्रत्यक्ष कार्यासाठी हातभार लावला पाहिजे. मुख्य म्हणजे पीडित, निराधार महिलांना शोधले पाहिजे; जिथे तिथे त्या आढळतील तिथून त्यांना या संस्थेत येण्यासाठी प्रवृत्त केले पाहिजे. सध्या शंभर महिलांसाठी इथे सोय होणार आहे; त्याशिवाय ज्या बाहेर राहतील त्यांनासुद्धा सहानुभूति दाखवली पाहिजे. त्यांच्या नातेवाईकांनाही समजावून त्यांना चांगली वागणूक मिळवून देण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. भारतात अजूनही कुटुंब-व्यवस्था टिकून आहे ती येथील स्त्रियांमुळे; म्हणून येथील पुरुषांनी स्त्रीचे कुटुंबातील महत्त्व ओळखून तिला प्रतिष्ठित व प्रेमाची वागणूक दिली पाहिजे. स्त्रियांनी पण अति-आक्रमक व सत्ता गाजवणारी बनू नये तसेच अति सहनशाली, दबाव सोसणारी पण बनू नये. हे महान कार्य आपल्या सर्वांना करायचे आहे व त्यात पुरुषांना जास्त जबाबदारी उचलायची आहे. त्यासाठीच मी तुम्हाला आशीर्वाद देत असते; माणसांमध्ये परिवर्तन घडवून आणणे, माणसा-माणसांना एकत्र जोडणे हे आपले ध्येय आहे. म्हणून सर्व सहजयोग्यांनी हे लक्षात ठेऊन एकमेकांशी प्रेमाने संबंध जोडले पाहिजेत तरच सहजयोग प्राप्त झाल्याचे सार्थक होईल. त्याने सारा समाज बदलून जाईल. सहजयोग्यांच्या व्यक्तिमत्त्व व स्वभावाचा प्रभाव पडून लोक तुमच्यामागे येतील.

मी जे हे सर्व सांगितले त्याची तुमच्या हृदयात नोंद करा. माझ्या हृदयात सलग्नारे हे दुःख आहे व ते दूर करणे तुमच्यावर अवलंबून आहे.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद.



श्री आदिशक्तीच्या चौसष्ट शक्ती

अमेरिकेत १९ मधील आदिशक्ती-पूजेच्या वेळी सामूहिकतेने प. पू. श्रीमाताजींची ५४ नावांनी स्तुति केली. श्री माताजींनी या नावांचे पुनरावलोकन केले व स्वतः त्यात दहा आणखी नावे जोडली. ही स्तुति म्हणताना प्रत्येक नावानंतर "ॐ श्री आदिशक्ति नमो नमः!" असे म्हणावे.

- (१) हे आदिशक्ति, चौदा भुवनांचे सृष्टिब्रह्मांड निर्माण करणारे तत्त्व आपणच आहात. आपण आमच्या बुद्धिपलीकडे आहात.
- (२) ॐ आपलेच ध्वनिरूप प्रतीक आहे आणि त्या नादात समस्त ब्रह्मांड व्यापून राहिलेल्या आपल्या तीनही शक्ति प्रगट होत आहेत.
- (३) आपला चिद्धिलास आनंद-रूपाने सर्व सृष्टीमध्ये अभिव्यक्त होत आहे.
- (४) सर्वशक्तिमान परमात्म्याची दिव्य लीला आपल्याच शक्तीकडून कार्यरत झाले आहेत.
- (५) श्री सदाशिवाची इच्छा व स्वास आपल्याच शक्तीमुळे कार्यरत झाले आहेत.
- (६) आपल्या परमशक्तिमान चैतन्याकडून समस्त नभोमंडळ व स्वर्ग संगीतमय झाल्यामुळे श्री सदाशिव प्रसन्न होतात.
- (७) आपणच ब्रह्मांडाचा उर्जा-स्रोत आहात. ही शक्तीच सूक्ष्मतम परमेश्वरी प्रेमाचा प्रभाव प्रगट करते.
- (८) भौतिक सिद्धांत व बुद्धीच्या पलीकडे असलेली आदिशक्तीची कृपा जिथे सत्याचा शोध चालतो तिथे कार्यरत असते.
- (९) आपण अनिर्वचनीय व अपार आहात. आम्ही कितीही नावांनी आपली स्तुति गायली तरी आपण त्यांचापेक्षाही महान आहात. फक्त देवदेवताच आपले महात्म्य जाणू शकतात.
- (१०) सर्वशक्तिमान परमात्म्याच्या नृत्यामध्ये श्री आदिशक्ति पण आपल्या सर्व शक्तींसह एकरूप झाली आहे.
- (११) आपणच परमचैतन्याचा आदि-स्रोत आहात, त्यानेच ईसा-मसीहाच्या मातेचे रूप घेतले.
- (१२) सर्व सृजन-कार्याचा आपणच आधार आहात, आपल्या या सृजनशक्तिमुळेच परमात्म्याची शांति सांभाळली जात आहे.
- (१३) आपल्या महालक्ष्मी शक्तीकडूनच आम्हाला दिक्कालातील चिरंतन शांतीची अनुभूति मिळाली आहे.
- (१४) हे श्री आदिशक्ति, सर्वशक्तिमान परमात्म्याचे पवित्र कार्य आपणच करत आहात. वास्तविक ब्रह्मांडातील महानतम शक्ति आपणच आहात.
- (१५) आदिशक्तीच्या विरोधात जे कार्य करतात त्यांना सर्वशक्तिमान परमात्मा तत्काळ शिक्षा देतो.
- (१६) आपण सर्वप्रथम निर्माण केलेले श्रीगणेश कार्वनच्या अणूमधून जीवनाचे सूत्र नादमय करतात. आपल्या आशीर्वादाने मानवामधेही त्यांची अबोधितता व विवेक पुनर्स्थापित होऊ दे.
- (१७) आपणच या दिव्य सृष्टीला व साधकांना निर्माण केले आहे. आपल्या कृपेने आमचे पुनरुत्थान होऊन या दिव्य लीलेमध्ये आम्हाला विलीन होऊ दे.
- (१८) हे आदिशक्ति, उत्थान ही अशी घटना आहे. जिच्यामुळे मानवी जीवनाचे सार्थक होते व आपल्या दिव्य लीलेची प्रतिष्ठा सन्मानित होते.
- (१९) हे आदिकुंडलिनी, आदि-चक्रांची रचना आपणच केली आहे. जीवनाचे रहस्य आकलन करण्याचा मार्गही आम्हाला दाखवा.
- (२०) पृथ्वीमातेच्या कुंडलिनीला आपणच कार्यान्वित करत आहात.

- (२१) साधारण फुलाची पाकळी तसेच अति-विशाल वृक्षाचा थोडासा अंश, दोन्ही आपल्या चरणी अर्पण करण्यासाठीच आहेत.
- (२२) पृथ्वीमातेच्या अंगावरील हिरवीगार पर्णराजी तसेच वाघसिंहादि पशूंची शानशौकत इत्यादी प्रकृतिद्वारे प्रकटलेले सर्व जिवंत अस्तित्त्व आपल्यातच सामावलेले आहे.
- (२३) भूमातेचे गुरुत्वाकर्षण व नभोमंडळातील ग्रह-तारे या सर्वांचे नियंत्रण आपल्या तेजस्वी शक्तिकडूनच होत आहे.
- (२४) परम चैतन्याचे स्वरूप व त्याची व्यवस्था आणि त्याच्या कार्याचे नियोजन आपणच करत आहात आणि त्याची सर्वव्यापक शक्ति आम्हाला आपल्या कृपेसाठी लायक बनवते.
- (२५) हे आदिशक्ति आपणच सौंदर्यशाली पृथ्वीमातेची निर्मिती केली आहे. जे लोक या पृथ्वीमातेचा आदर सन्मान राखतात त्यांना आपण आपल्या प्रेमछत्राखाली घेता.
- (२६) हे आदिशक्ती, विशुद्धी-भूमि (अमेरिका) आपल्या महान सृजनकार्याचा एक अंश आहे. अमेरिकन लोकांमध्ये परिवर्तन घडवण्यासाठी कृपा करून आपण इथे भरपूर चैतन्य-लहरी पसरवा.
- (२७) अमेरिकेतील आदिवासी लोक पुरातन काळी आदिशक्तीची माता म्हणून पूजा करत होते आणि या भूमीचा सन्मान राखत होते. येथील समृद्धीचा उपभोग घेणाऱ्या आजच्या लोकांवर आपण कृपा करा व त्यांनाही तशीच प्रेरणा द्या.
- (२८) समस्त जीवसृष्टीचे रहस्य आपल्या व्यतिरिक्त कोणीच जाणत नाही. आपल्या कृपेत सर्व मानवांना हे सत्य समजू दे.
- (२९) हे ऋतंभरा प्रजा, आपण आदि शक्तीचीच एक शक्ति आहात व सर्व जिवंत कार्य आपल्याकडूनच चालवले जात आहे.
- (३०) संपूर्ण जीवसृष्टीचे नियमन व नियंत्रण आपणच करत आहात.
- (३१) हे आदिशक्ति, विष्णु लोकामधून आपणच गोकुळात सुरभि (कामधेनु) स्वरूपात अवतीर्ण झालात.
- (३२) हे आदिशक्ति, आपल्या कृपेने ध्यान, समर्पण व आत्मसन्मानद्वारा सहजयोगिनी भगिनीचे नारी-सुलभ गुण प्रगट होऊ देत.
- (३३) आपल्या शारदादेवी शक्तिद्वारा सत्य, कला, संगीत, नाटक, नृत्य इत्यादी कलागुण समृद्ध होतात.
- (३४) आपणच सहजयोगिनींना खरी शालीनता समजावली आणि आता त्या आपापला परिवार व समाज सुरक्षितपणे सांभाळू शकतात.
- (३५) हे आदिशक्ति, आपण साक्षात सतीदेवी स्वरूपात प्रगट झाल्यामुळे आम्ही आजपर्यंत वाट पाहिलेला राजधर्म आता प्रस्थापित झाला आहे.
- (३६) हे वागेश्वरी, प्रतिभावान कवि व थोर संतांना आपणच प्रेरणा देत आहात.
- (३७) हे आदिशक्ति, कवि व संत आपली महति सांगतात पण परिपूर्ण नसल्यामुळे ते या विशाल अंतरिक्षाच्या गूढतेची एखादी शाखाच उगलडण्याचा प्रयत्न करतात.
- (३८) हे आदिशक्ति, आपण समस्त शक्तींच्या पलीकडील पराशक्ति आहात.
- (३९) हे आदिशक्ति, कृपा करून आम्हाला अधिक विनम्र बनवा जेणेकरून आपल्या महिमेची थोडीशी झलक आम्हालाही प्राप्त होईल.
- (४०) हे आदिशक्ति, आम्हाला आपले सदैव गुणगान व स्तुति करण्यात मग्न असलेल्या सूफी संतांसारखे बनवा.
- (४१) आपल्या महालक्ष्मी शक्तीने भवसागर व्यापून टाकल्यावर पुढील उत्थानासाठी साधकाची कुण्डलिनी आणखी वर चढते.
- (४२) हे आदिशक्ति, आम्हाला सहजयोगात येण्याची प्रेरणा दिल्याबद्दल आम्ही आपले शतशः ऋणी आहोत. कृपा करून मानवाला अंतिम निर्णयासाठी सज्ज करा.

- (४३) हे आदिशक्ति, आम्ही प्रार्थना करतो की विश्वभरातील सर्व साधकांना व संतांना आपण संरक्षण देत रहा.
- (४४) हे आदिशक्ति, आपले कार्य महत्तम आहे. चक्रे, पीठे, प्रकृति व मानव आणि त्यांचे सूक्ष्म कार्य चाललेली ही सृष्टि आपणच निर्माण केली आहे. आपल्या या कार्याची भव्यता व दिव्यता आम्हाला नम्र बनवू दे.
- (४५) आम्ही बंधन घेतो तेव्हा त्या बंधनात आपल्या प्रेमाची शक्ति येऊ दे.
- (४६) आपल्या कुण्डलिनी शक्तीने आम्हाला दिव्य स्वतंत्रता दिली आहे. हीच खरी स्वतंत्रता आहे.
- (४७) हे आदिशक्ति, आपले चैतन्य आमच्याकडून अखंडपणे प्रवाहित करा. आपल्या फोटोमधून वाहणाऱ्या या चैतन्य लहरीमधून लोकांना जागृति देण्यासाठी आम्हाला माध्यम बनवा.
- (४८) आपले महामायास्वरूप आम्हाला आपल्या चरणाशी राहण्याचे सौभाग्य देत आहे व तेच आपल्या संहारक शक्तीपासून आम्हाला अभय देते.
- (४९) हे आदिशक्ति, कृपा करून आम्हाला 'आत' खोलवर उतरण्याची शक्ति प्रदान करा ज्यायोगे आम्ही आत्मशोधक व आत्मजागृत बनू शकू.
- (५०) हे आदिशक्ति, आपण समस्त मानवजातीची माता आहात, सर्व मानवांमध्ये सर्वशक्तिमान परमात्म्याचे प्रतिबिंब स्वच्छपणे दिसावे हीच आपली एकमेव इच्छा आहे.
- (५१) मानवतेच्या उत्थानासाठी आपण सहजयोग्यांमधील आत्म्याला सुंदर तऱ्हेने आरशाचे रूप दिले आहे.
- (५२) आपली करुणा आमचे परमात्म्याच्या क्रोधापासून रक्षण करीत आहे.
- (५३) मायेच्या प्रभावामुळे मानव आज जीवनाची मूल्ये विसरला आहे. सहजयोग मिळाल्यावर हाच मानव आदिशक्तीचे स्मरण करू लागला आहे आणि तिच्या चैतन्यहरी आत्मसात करू लागला आहे.
- (५४) आपली उद्धारक शक्ति आम्हाला परमेश्वराचे साम्राज्यात प्रवेश मिळेल असे मानव बनवू दे.
- (५५) आपण आम्हाला काम, क्रोध, लोभ, मोह, मत्सर, हिंसा, चुकीच्या धारणा इत्यादींपासून मुक्त केले आहे.
- (५६) अंतिम निर्णयाप्रत मानवाला नेण्यासाठीच आपण पृथ्वीतलावर अवतरण घेतले आहे.
- (५७) आपण संज्ञानात्मक विज्ञान व संवेदनशील क्षेत्राच्या स्वामिनी आहात.
- (५८) मानव 'मी'पणातून जो संकल्प करतो तो अहंकार दूर करण्यासाठी आपण त्याचा विकल्प करून टाकता, आपल्या एका कटाक्षामधून हिटलरसारखा हुकूमशहा नष्ट होतो.
- (५९) आपल्या साध्यासुध्या व विनोदी भाषेमधूनही आपण गहनतेचा संदेश देत आहात.
- (६०) आम्हाला सुधारण्यासाठी आपण आमच्याशी कटु शब्द न वापरता आपले प्रेम, करुणा व सौदाई यातूनच कार्य करत आहात.
- (६१) सर्व पुराण-ग्रंथांचा सूक्ष्म अर्थ आपणच उलगडून देत आहात.
- (६२) असत्याला उघडे पाडणारी शक्ति आपणच आहात.
- (६३) भय हा शब्दच आपल्या लेखी नाही, आम्हा सर्व सहजयोग्यांना आपणच संरक्षण पुरवीत आहात.
- (६४) आपली सहजयोगी मुले सर्व मानव जातीसोमर आदर्श व्यक्ति बनावी म्हणून आपण त्यांची काळजी घेता व त्यांच्यावर सदैव प्रेम करता. कृपा करून आम्हा सर्वांना पूर्ण आनंद व अबोधितता प्रदान करा.

देवीशक्ती पूजा

प. पू. श्रीमाताजी निर्मला देवीचे भाषण (सारांश)
न्युयॉर्क ८ ऑक्टो. ९५

अमेरिकेत आज इथे इतके सहजयोगी एकत्र आल्याचे पाहून मला फार आनंद होत आहे. परवाच्या प्रोग्रामालाही बरेच लोक जमले होते व सर्वांना जागृती मिळाली; त्यावरून आता येथील प्रामाणिक व चांगल्या स्थितीवर आलेले साधक आपल्याकडे वळत आहेत असे म्हणता येईल. तुमच्यामध्ये अमेरिकेत प्रथम सहजयोगात आलेले लोक आहेत, अर्थात तुम्ही येथील कार्याच्या पायाचे दगड आहात. म्हणून तुमची जबाबदारी तुम्ही नीट जाणली पाहिजे. विशुद्धि चक्राकडून सर्व जगाची काळजी घेतली जाते म्हणून गणाप्रमाणे तुम्ही लोक सर्व जगाबद्दल जबाबदार आहात. पण नेमके हेच येथील सहजयोग्यांमध्ये कमी असल्याचे मला दिसते. जबाबदारी खांद्यावर घेणे म्हणतात यालाही तसाच संदर्भ आहे. कारण शिराला खांद्याचाच (विशुद्धि) आधार आहे. म्हणून अमेरिकेतील सहजयोग्यांनी आपली जबाबदारी नीट जाणली पाहिजे.

त्यामानाने रशियन सहजयोगी खूप चांगले आहेत; गेल्या चार वर्षांत तिथे सहजयोग खूपच मोठ्या प्रमाणावर वाढला आहे. सैबेरियासारख्या ठिकाणी अनेक शास्त्रज्ञ, जे तिथे विजनवासात दिवस काढत आहेत, आता अध्यात्माबद्दल चिंतन करत आहेत व जगासाठी आपल्याला काय केले पाहिजे याचा विचार करत आहेत. त्यांच्यामध्ये भांडणे नाहीत, स्पर्धा नाही, फालतू विषयांचे आकर्षण नाही, गर्व नाही. नुकताच मला तिथे एक शास्त्रज्ञ भेटला, तो तरुण होता पण त्याचे डोळे एखाद्या प्रशांत धीरगंभीर सागरासारखे खोल होते; त्याने चैतन्य-लहरी भोजण्याचे एक मशीन बनवले होते व त्यावरून मी अवतार असल्याचे त्याने ओळखले होते. त्याबद्दल सांगून त्याने मला माझा फोटो उपग्रहावरून प्रक्षेपित करण्याची परवानगी मागितली. त्याद्वारे चैतन्य-लहरी

सगळीकडे पसरवता येतील अशी त्याची कल्पना होती. यावरून रशियातील शास्त्रज्ञ किती गहनतेत आहेत ते बघा; येथील शास्त्रज्ञांना अहंकार फार आहे. त्या शास्त्रज्ञांजवळ मेंदूमधील चक्राची स्थिती माहित करून देणारी उपकरणे पण आहेत. याचे कारण त्यांना अध्यात्म्याची तळमळ आहे. युकेनसारख्या ठिकाणीही आमच्या प्रोग्रामाला दहा हजार लोक जमले आणि सगळ्यांना आत्मसाक्षात्कार मिळाला. त्या ठिकाणी तर लोकांना कुंडलिनी बद्दलही माहिती आहे; आदिशक्तीला 'आदिती' म्हणून ते मानतात व तिची पूजा करतात; काही ठिकाणी तर मला कुण्डलिनी, मूलाधार चक्र, आज्ञा चक्र दाखवलेली पेंटिंग्ज पहायला मिळाली; एका ठिकाणी आदितीच्या पोटामध्ये कुण्डलिनी दाखवलेले चित्र दिसले. तसेच काही ग्रंथ व कविता पण आहेत. हे सर्व ख्रिस्तपूर्व काळापासून आल्याचे ते सांगतात. ख्रिश्चन धर्माचा प्रसार सुरू झाल्यावर हे सर्व भांडार गुपित ठेवले गेले पण अजूनही त्याच्या खाणाखुणा आढळतात. कदाचित मच्छिद्रनाथ वा गोरखनाथ तिकडे गेले असावेत. म्हणून त्या प्रदेशातील लोक मुळातच अध्यात्मिक प्रवृत्तीचे आहेत. डॉक्टर, इंजिनिअर, शास्त्रज्ञ असे वेगवेगळ्या क्षेत्रातील नावाजलेले लोक मुळातच गहनतेकडे प्रवृत्ति असलेले असल्यामुळे शास्त्रीय दृष्टिकोन ठेऊन ते सहजयोगाचा अभ्यास करतात व जगामध्ये सहजयोगाला शास्त्रीय बैठक व मान्यता कशी मिळेल याचा पाठपुरावा करतात.

पण इथे सगळा वेगळाच प्रकार आहे. इथे सगळीकडे आई-वडील, मुले, पति-पत्नी, भाऊ-भाऊ-सगळ्यांची आपापसांत भांडणे, शिवाय इथले लोक नसत्या गोष्टींच्या मागे लागतात, मूर्खासारख्या कल्पना बाळगतात. प्रेमभावनेमध्येसुद्धा ते स्वार्थ पाहतात. तसे भौतिक

... कुण्डलिनी हीच शुद्ध इच्छा. आपण आदर्श सहजयोगी व्हावे, आपली गहनता वृद्धिंगत व्हावी हीच सर्वात शुद्ध इच्छा. इतर सर्व इच्छा गौण व वेकार. आणि हीच सर्वोत्तम इच्छा. शिवाय घात फायदा फक्त तुमचाच. आणि तुमच्यावरोंवर सान्या जगालाही फायदाच होणार आहे...

जीवनामध्ये अमेरिकन लोक सर्वांच्या पुढे आहेत. तंत्रज्ञानात त्यांनी प्रचंड प्रगति केली आहे. सुख-साधनाची त्यांच्याकडे समृद्धि आहे. पण बुद्धीची ही चमक अहंकारामधेच तर लोपणार नाही ना याची मला भीति वाटते.

म्हणून आता तुम्ही लोकांनी हे सर्व सोडून देऊन एका नव्या आत्मप्रतिष्ठा जपणाऱ्या जीवनाचा आदर्श बनायचे आहे. तुम्ही जेव्हा स्वतःची सहजयोगी म्हणून जबाबदारी समजून घ्याल तेव्हाचे हे परिवर्तन शक्य होणार आहे. सतत आत्मपरीक्षण करा, स्वतःमधील दोषांकडे लक्ष द्या व ते कसे सुधारतील याचा विचार करा, दुसऱ्याच्या चुका वा दोष काढू नका. इथे सहजयोग कसा पसरेल, त्यासाठी मला काय करणे शक्य आहे हे पहात रहा.

कधी कधी मला वाटते की "माया"-शक्तीचा प्रभाव अमेरिकेवर जास्त असावा म्हणूनच इथे व्यर्थ गोष्टींना प्राधान्य मिळते. मी पुष्कळ लोकांना भेटले आहे. वरिष्ठ अधिकारी, सनदी अधिकारी, मंत्रालयातील नेते मंडळी इ. पाहिले पण त्यांच्या हालचालीमध्ये, बोलण्या-वागण्यामध्ये उथळपणाच जास्त जाणवतो. पैसा, सत्ता, अधिकार, खाणे-पिणे यातच ते मग्न असतात. यालाच मी मूर्खपणा समजते. इथले तरुण पाहिले की आमच्या भाषेमध्ये 'गधे पंचविशी' म्हणतात ते बरोबरच वाटते याची प्रचीति येते. असाच एक मूर्खपणाचा समज म्हणजे सहजयोगामधील लीडरबद्दल. लीडर बनणे म्हणजे काही विशेष योग्यत आहे वा मान आहे असे समजू नका. फक्त मला तुमच्यापर्यंत संपर्क राखण्यासाठी ती एक सोय आहे. पण लीडर झाला की त्याचा अहंकार बळावतो! खरे तर लीडर नेमून मी त्या व्यक्तीची परीक्षा घेत असते, त्याच्यासाठी ती एक मायाच असते; मग त्याचा अहंकार होणे हा मूर्खपणाच म्हणावा लागेल. या अहंकारामुळेच तुम्हाला तुमची खरी योग्यता व जबाबदारी कळत नाही. अमेरिकन लोकांचा अहंकार हीच एक अडचण आहे. त्यामानाने रशियन किंवा चिनी योगी, कितीही मोठे, शिकलेले, अधिकारी असले तरी नम्र असतात व अध्यात्मिकपणात संवेदनशील असतात, त्यांचे कौतुक केले तरी 'ठीक आहे' एवढेच म्हणतील. पण आता इथली परिस्थिती बदलेल असा तुम्हा लोकांकडे पाहिल्यावर मला विश्वास वाटतो. तुम्ही जर ध्यान वगैरे करून प्रगति करून

घेतलीत तर इथली सामूहिकताही बळकट व कार्यक्षम होईल. इथल्या भरभराटीला आलेल्या अ-गुरुंच्या नादी लागू नका, त्यांच्या जाळ्यांत पडू नका. कारण ते सर्व वातावरण अशुद्ध आहे. भौतिकामागे गुंतलेल्या इतर लोकांचे अनुकरण करण्याच्या फंदात पडू नका. सहजयोगामध्ये तुमची तुम्हालाच उन्नति साधायची आहे, स्वतःची शक्ति वाढवायची आहे. सहजयोग हा कसला व्यवसाय नाही तर ते एक सामूहिक सर्वांच्या कल्याणासाठी असलेले कार्य आहे. त्यासाठी तुम्हाला मिळालेली शक्ति तुम्हीच समृद्ध करायची आहे.

परवाच्या आपल्या कार्यक्रमाला खूप लोक आले व त्यांना आत्मसाक्षात्कार मिळाला. पण आता त्यांच्याकडे लक्ष ठेवणे तुमचे काम आहे. अमेरिकन लोकांनी स्वतःच्या मानव-जन्माचे मोठेपण ओळखले पाहिजे आणि कुटुंब, मुले-बाळे, पैसा, अधिकार इ. बद्दलची सर्व आसक्ति सोडली पाहिजे, पूर्णपणे अलिप्त राहून अध्यात्मिक उन्नति साधली पाहिजे; निरासक्तता अंगी बाणवल्याशिवाय अध्यात्मिक उन्नति होत नसते. तुमची ही प्रगति झाली तरच इथे सहजयोग पसरू शकेल. म्हणून अहंकार पूर्णपणे विसर्जित करा व कार्यामध्ये त्याला समर्पित करा; तसेच पैसा, धावपळ, जाहिरातबाजी इ. मुळे या अहंकाराला खतपाणीच मिळते. हा अहंकार हा इथे मोठाच प्रश्न झाला आहे. म्हणून तो आटोव्यात आणण्याचा प्रयत्न करा; 'मला हे आवडत नाही', 'हे बेकार आहे' ही भाषा सोडून द्या. आत्मपरीक्षण सतत करत राहिलात तर ते अवघड नाही व त्याचबरोबर प्रेम व करुणा यांना जास्त संधि द्या.

सहजयोग आता जगभर पसरत आहे. तुम्ही श्रीकृष्णांच्या भूमीमध्ये आहात हीच तुमची मोठी शक्ति आहे. तुम्ही खूप कार्य करू शकता. मी फार कडक बोलले असले तरी त्यामागची माझी तळमळ लक्षात घ्या आणि त्याचे मनन करा. तुमची जबाबदारी ओळखलीत तर तुम्ही खूप कार्य करू शकाल.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद!

● ● ●

... प्रत्येक सहजयोगी कार्यकर्त्याला सहजयोगाचे सखोल ज्ञान असले पाहिजे व दुसऱ्याला ते देता आले पाहिजे अशी तयारी असली पाहिजे...

चित्त

प. पू. श्रीमाताजींचा सहजयोग्यांना उपदेश
२६ मे १९८०

आज मी चिंताबद्दल बोलणार आहे. चित्त म्हणजे काय, त्याचे व्यापार कसे चालतात व चिंताची स्थिरता का बिघडते हे आपण पाहू या. सत्य तुम्हाला स्वतःच्या चिंताकडूनच समजणार आहे. म्हणून हे तुमचे तुम्हालाच साधायचे आहे. म्हणून लक्ष देऊन हे आत्मसात करा. नाही तर त्याचा काही उपयोग नाही. निर्वाचारतेत राहून हे ऐकणे फार बरे.

तुम्ही सतत दुसऱ्याबद्दल विचार करत राहता किंवा स्वतःच्या अडचणींबद्दल विचार करत असता, त्यामुळे तुमचे चित्त व्यग्र होते. सत्याची जाणीव होण्यासाठी या सर्व गोष्टी फालतू आहेत व तुमचे चित्त उच्च स्तरावर येण्यामध्ये त्याचीच अडचण होते.

आपल्या चित्तामध्ये आपले संपूर्ण अस्तित्व असते. तुम्ही ते किती जाणले आहे हा प्रश्न वेगळा. हे चित्त एखाद्या विस्तीर्ण कापडासारखे पसरलेले असते आणि आपल्या मनात जे जे काही विचार उत्पन्न होतात, ज्या काही वृत्ति उत्पन्न होतात त्या सर्वांच्या प्रतिक्रिया लाटेसारख्या या कपड्यावर उमटत राहतात. हा माणसाच्या त्रिगुणात्मक प्रकृतीचा एक प्रकारचा खेळ असतो असे म्हटले तरी चालेल. हे तीन गुण भूत, भविष्य आणि वर्तमान काळाशी निगडित आहेत. जीवनामध्ये वेगवेगळ्या व्यक्ति वा प्रसंगातून तुम्हाला जे काही अनुभवास येते ते सर्व तुमच्या स्मृतीमध्ये नोंदले जाते. उदा. काळ्या रंगासंबंधी तुमचे अनुभव स्मृतीमध्ये असल्यामुळे काळा रंग पाहिल्याबरोबर त्या सर्व आठवणी वर उठतात व तुम्हाला जाणवतात. चिंताच्या दृष्टीने बघितले तर असे म्हणता येईल की काळ्या रंगासंबंधीचे तुमचे पूर्वीचे अनुभव चित्तामध्ये पुन्हा जागे होतात व चित्त त्यामध्ये गुंतून जाते आणि चित्तावरच्या या प्रतिक्रियांना अनुसरून तुम्ही कृति करू लागता. आणखी एक सामान्य उदाहरण घ्यायचे तर जळत्या काडीमुळे पूर्वी काहीतरी जळाल्याचा प्रसंग पाहिल्यावर पुन्हा जेव्हा कधी काडी जळताना पहाल तेव्हा तुम्ही त्याबद्दल जागरूक व्हाल व काळजी घ्याल. त्याला कारण जाळ पाहिल्याबरोबर तुमचे चित्त त्याबद्दल जागृत होते. तसेच पुढे होणाऱ्या घटनेबद्दल वा भेटणाऱ्या व्यक्तीबद्दल तुम्ही आधी काही विचार करून ठेवला असेल तर प्रत्यक्ष घटना घडताना वा ती व्यक्ति भेटल्यावर त्या कल्पना चित्तामध्ये जाग्या होऊ लागतात. म्हणजे भूतकाळाच्या स्मृति व भविष्यकाळाच्या कल्पना चित्तामध्ये वेळोवेळी बुडबुड्यांसारख्या उफालून येतात. यालाच चित्त-वृत्ति म्हणतात.

वृत्तींच्या तऱ्हा प्रत्येक माणसाच्या स्वभावधर्मानुसार असतात आणि हा स्वभावधर्मही तीन गुणांच्या कमी-अधिक मिश्रणाप्रमाणे वेगवेगळा असतो. त्यामुळे आपले चित्तही त्या-त्या प्रकारे वैयक्तिक बनते. (gets identified) आणि एकदा तुम्ही तशा स्वभावाचे बनला की तुम्ही भ्रान्तिमधे येता.

एखादी भूतबाधित व्यक्ति सजयोगात येऊन ठीक होते पण नंतर कधी दुसऱ्या एखाद्या बाधित व्यक्तीच्या संपर्कात आली तर तिचा त्रास पुन्हा सुरु होतो. कारण त्या भूतकाळाच्या स्मृति पुन्हा चाळवल्या जातात व मेंदूपेक्षा त्यांचा प्रभाव जास्त पडल्यामुळे हा प्रकार होतो. स्मृति-भावनांवर म्हणूनच मेंदूचे नियंत्रण असावे.

आत्मसाक्षात्कार झाल्यानंतर मात्र चिंताची ही भ्रान्ति संपून जाते. आपला अहंकार आणि कण्डिशर्निंग भ्रम असल्याचे तुम्हाला समजते. पण त्यांचा प्रभाव जेव्हा-जेव्हा बरचढ होतो तेव्हा तुम्ही पुन्हा पूर्वीसारखे विचलित होता. चिंताची पूर्ण शुद्धता समजण्यासाठी लहान मूल बघा, ते प्रत्येक गोष्ट पूर्ण शुद्ध, स्वच्छ दृष्टीने पाहते; कारण त्याला स्मृति-ज्ञान नसते. म्हणून ज्योतीला हात लावला तर भाजेल ही भावना (ज्ञान) त्याच्याजवळ नसते, बर्फ हात लावल्याशिवाय थंडगार असतो हे त्याला समजत नसते. पण तो अनुभव घेतला की तो त्याच्या स्मृतीमध्ये नोंदला जातो. अशा तऱ्हेने माणसाचे व्यक्तिमत्त्व स्मृतिरूपातून बनत जाते व सुख-दुःखाचे अनुभव तो घेत राहतो. त्यातूनच इगो व सुपर इगो तयार होतो. पण सुख-दुःख, समाधान-असमाधान हे सर्व माया असल्यामुळे आपल्याला त्यांच्या पलीकडे जायचे आहे कारण या दोन्ही भावनांचा आपल्या उन्नतीसाठी व सत्य जाणण्यासाठी उपयोग नसतो.

अशा तऱ्हेने डाव्या बाजूकडून आपले चित्त असमाधान, दुःख, वेदना नैराश्य, असुरक्षितता, यामुळे व्यग्र होते तर उजव्या बाजूकडून वरचढपणा, आक्रमकपणा, घंचलपणा, अनावरवृत्ति इ. मुळे ते व्यग्र होते. डाव्या बाजूचा रंग निळा आहे व तो हलुहलु काळपट बनू लागतो तर उजव्या बाजूचा रंग पिवळा असतो व तो सोनेरी-लालसर बनू लागतो. एका बाजूने तुम्ही गोतून जाता तर दुसऱ्या बाजूने उन्मादित होता. पण या दोन्ही चुकीच्या वृत्ति आहेत. म्हणून तुमचे चित्त मधोमध आले पाहिजे. तसे ते झाले तरी अत्यंत तरल असल्यामुळे ते तिथे टिकू शकत नाही. अग्नी भस्मसात करण्यासाठी वापरता येतो तसाच तो अन्न तयार करण्यासाठीही उपयोगी पडतो; म्हणजे अग्नीचा उपयोग जाळण्यासाठी करता

येतो तसाच प्रकाश देण्यासाठीही करता येतो. त्याचप्रमाणे आपण आपले गुण संतुलनात ठेवले तर कालान्तराने ते आपल्या नियंत्रणाखाली येतात. मग तुमचे चित्त गुणानुसार भस्कटत नाही, अर्थात पूर्वीच्या अनुभवांच्या स्मृतीमुळे त्याच्यावर परिणाम होत नाही किंवा दुसऱ्यावर हुकूमत गाजवण्याच्या कल्पनांकडे वळत नाही.

इतिहास पाहिला तर धर्माच्या नावाखाली - मुस्लिम, ब्राह्मण, ख्रिश्चन, बौद्ध सगळीकडे उजव्या बाजूकडे गेल्यामुळे लढाया व रक्तपात झाले. आजकालही याच कारणामुळे विकसित देशही शस्त्रास्पर्धेत उतरले आहेत! सर्व मानवांना ईश्वरानेच निर्माण केले आहेत तर माणसा-माणसांमध्ये लढाया का होतात? ही परिस्थिती सुधारण्याचा आत्मसाक्षात्कार होणे हा एकच एक मार्ग आहे. आत्मसाक्षात्कारानंतर माणसांचे चित्त उच्च स्तरावर येते व आजकालच्या स्पर्धा, मत्सर, हेवे-दावे, चढाओढ इ. प्रवृत्तीपासून मुक्त होते. या सर्व प्रवृत्तींमध्ये प्रेम, करुणा, हृदय यांना स्थान नसते कारण त्या सर्व मेंदूमधून कार्य करत असतात. उलट दुसऱ्या बाजूकडे झुकलेले लोक काल्पनिक-चांदणे, प्रेमी युगुले, रोमान्स-जगात रममाण होतात; प्रेमाइतकी वेदनामय भावना नाही असे सांगत सुटतात, पण त्यातच ते पुन्हा-पुन्हा गुंततात. या दोन्ही - डावी व उजवी-प्रवृत्ति संतुलनात, योग्य प्रमाणात राखणे हे म्हणून फार महत्त्वाचे आहे. सामान्य जीवनात संतुलन Equilibrium कशाला म्हणायचे हे लोकांना नीट समजत नाही. प्रेम, विवाह इ. गोष्टी इतके तर मधल्या वृत्तीच्या आहेत; स्वयंपाकघरात किंवा मंदिरात जसा अग्नी तसेच ते आहे. उजव्या बाजूला झुकल्यामुळे विचार, योजना यामध्ये गुंतलेल्या लोकांनाही पुढे त्यामुळेच त्रास होतात. म्हणून मधोमध म्हणजे Equilibrium मध्ये राहण्याचे महत्त्व लक्षात घेतले पाहिजे. ते होत नाही. म्हणूनच आत्मसाक्षात्कारातही चित्त उन्नत न झाल्यामुळे वृत्तीच्या प्रभावानुसार लोक डावी-उजवीकडे खेचले जातात, त्यामुळेच चित्ताची चलबिचल चालू होते व त्याला स्थिरता येत नाही.

म्हणून प्रत्येकाने हे लक्षात घेतले पाहिजे की सहजयोगी म्हणून आपण या डाव्या-उजवीकडे खेचणाऱ्या वृत्तीच्या पलीकडे गेले आहोत. उत्तरोत्तर प्रगति करून आपल्याला अशी स्थिती मिळवली पाहिजे की आपण परमात्म्याच्या चित्तामध्ये सामावले जाऊ. तुमच्या चित्तात प्रकाश आलाच आहे, म्हणूनच तुम्हाला स्वतःमधले व दुसऱ्याले दोष दिसत आहेत पण चित्त हीच आपली शक्ति असल्याचे न समजल्यामुळे तुमची म्हणावी तशी प्रगति होत नाही. आपल्या चित्तामध्ये जे व्यापार अजूनही चालतात ती सर्व माया असल्याचे आपण ध्यानात घेत नाही. म्हणून जे काही होत आहे त्याच्याकडे साक्षीभावाने बघण्याची क्षमता मिळवली की तुमचे चित्त कल्पनेपलीकडे उन्नत होईल. कधी कधी सत्वगुणी माणसेसुद्धा बुद्धि वापरून (व्हायब्रेशन्स न बघता) चांगल्या गोष्टी वा सेवासंस्था कार्याच्या मागे लागतात पण त्यांनासुद्धा चित्ताची

उन्नती करून घेणे साधत नाही.

मी या सर्व गोष्टींसाठी तुम्हाला मदत करणारच आहे पण साक्षात्कारी असल्यामुळे सत्य व माया यातील फरक तुम्ही क्षणोक्षणी जाणून घेऊन वागले पाहिजे. नाही तर प्रगति कशी होणार? यासाठी सर्वात उपयोगाची गोष्ट म्हणजे निर्विचार-स्थिति बळकट करणे. निर्विचारता म्हणजे या त्रिगुणांच्या पलीकडे जाणे. आज्ञाचक्राच्या पार गेल्यावर तुम्ही गुणातीतच होता. मग आपण सहज-अवस्थेत कर्म करू लागतो. म्हणजे पाश्चात्य लोकांसारखे प्रत्येक बाबतीत चर्चा-चर्चिकरण करण्याची गरज रहात नाही. शास्त्र (science) जर मधोमध असलेल्या चित्ताकडून प्रगत झाले असते तर फार बरे झाले असते. म्हणून मला कधी कधी सायन्स चांगले की मागासलेपणा चांगला हे कळेनासे होते. संतुलनातून सायन्सची प्रगति झाली नसल्याने त्याचे अनेक तोटे अनुभवास येतात, त्याच्यामध्ये ते सतत अस्थिर राहतात. म्हणून महत्त्वाची पहिली गोष्ट म्हणजे तुम्ही स्थिर बनले पाहिजे. त्यासाठी सत्याशिवाय जे जे काही माया आहे, भ्रान्ति आहे त्याला महत्त्व देणे सोडले पाहिजे. तुम्ही साक्षात्कारी लोक असल्यामुळे तुम्ही लक्षात ठेवले पाहिजे की तुमच्या चित्ताची स्थिती तुम्ही सतत सुधारत राहिले पाहिजे. साक्षात्काराच्या वेळी तुमच्यामधील कुण्डलिनी जागृत होऊन तिचे एक-दोन धागे वर येतात. पण तेवढ्यानेही तुमच्या टाळूचे भेदन होते. पण आता तुम्हाला हा अनुभव आणखी प्रखर करून घ्यायचा आहे. म्हणजे कुण्डलिनीचे जास्त-जास्त धागे जसे वर येतील आणि तस-तसे तुमचे चित्तही जास्त सुधारेल, जास्त कार्यक्षम होईल. त्या प्रगतीमध्ये चित्तावरचे सर्व मळ घालवले जातील. अशा तऱ्हेने तुमचे चित्त मध्यमार्गामध्ये प्रकाशित होईल. आपल्यामधील अज्ञानाचा अंधार पूर्णपणे जाण्यासाठी हा प्रकाश उत्तरोत्तर तेजस्वी झाला पाहिजे. त्यासाठी भ्रामक गोष्टींपासून आपले चित्त वेगळे झाले पाहिजे आणि मानसिक गोंधळ संपून आपल्या स्वतःबद्दल आत्मविश्वास दृढ झाला पाहिजे. मग 'मी चित्तस्वरूप आहे, मीच चिरंतन प्रकाश आहे' याचा तुम्हाला अनुभव येईल; मग तुम्हाला खरा आनंद समजेल. आता प्रश्न असा उत्पन्न होईल की दैनंदिन जीवनात हे साध्य कसे करायचे वा पूर्वीच्या स्मृति कशा जाणार? जुन्या आठवणी न येण्यासाठी नवीन स्मृति-अनुभव निर्माण करणे हा सोपा उपाय आहे. अशावेळी आपल्याला आत्मसाक्षात्कार कसा मिळाला हे आठवा. हे आठवले की नको असलेल्या आठवणी दूर जातात. राग येऊन उतावीळ झालात की पुन्हा आत्मसाक्षात्कार आठवा व त्याच्याशी समर्पित कसे व्हायचे हा विचार करा. म्हणजे नवीन स्मृति तयार होतील. दुसऱ्याची कुण्डलिनी जागृत करताना जाणवणारा आनंद जाणीवपूर्वक जतन करा. म्हणजे सुख-दुःखादी वृत्ति निर्माण करणाऱ्या गोष्टींपासून तुमचे चित्त मुक्त होईल.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद



सहजसमाचार

सहजयोग सेमिनार मसूरी

भारतीय सहजयोग सेमिनार मसूरीजवळील जारापानी या हिमालय पर्वतराजीमधील ५५०० उंचीवरील ठिकाणी १२ ते १६ जून २००० या कालांत पार पडला. निसर्गरम्य अशा वातावरणांत आयोजित केला असल्यामुळे सेमिनारमधील ध्यान-चर्चा-मार्गदर्शन इ. साठी हे ठिकाण आदर्शच होते. साधारण १३०० सहजयोगी उपस्थित होते; त्यामध्ये पुणे-नाशिक-मुंबई येथील २०-२५ सहजयोगी होते.

सेमिनारमध्ये विशेष कार्यक्रम हवनाचा होता. हवन सुरु होण्याच्या वेळी आकाश काळ्या कुट्ट ढगांनी व धुक्यांने भरले होते व मुसळधार पावसाची लक्षणे होती. पण चमत्कार असा घडला की हवन सुरु होताच सर्व ढग पसार होऊन आकाश निरभ्र झाले व स्वच्छ चंद्रमा दिसू लागला; संध्याकाळच्या ६ ते ७।। या वेळेत हवन पूर्ण होईपर्यंत स्वच्छ चंद्रप्रकाश होता. हे वाचूनही सहजयोग्यांना आनंद व समाधान जाणवेल.

आणखी एक विशेष कार्यक्रम म्हणजे सहजयोग-विज्ञान-संगीत या विषयांबद्दल स्लाईड्सच्या साहाय्याने दीड तासभर मार्गदर्शन झाले व त्यातून सहजयोगाच्या सर्वगामी व्याप्तीबद्दल उपस्थितांना नवीन आणि उपयुक्त माहिती मिळाली. त्याशिवाय प्रश्नोत्तरांच्या माध्यमातूनही मार्गदर्शन केले आहे. क्रीडा-स्पर्धा व संगीताचे सांस्कृतिक कार्यक्रमही होतेच.

स्थानिक Oke Railway School या १२० वर्षांपासून चालत आलेल्या संस्थेच्या विस्तीर्ण प्रांगणात सर्व सेमिनार ठेवला होता व तेथील अधिकाऱ्यांनी खूप सहकार्य केले तसेच सहजयोगाबद्दल उत्सुकता दर्शविली.

तसेच या जारापानी गावांतील स्थानिक लोकांसाठी सहजयोगाचा कार्यक्रम झाला व तेथे सेंटरही सुरु झाले.

दिल्ली सहजयोग आश्रम

या वर्षाचा प. पू. श्रीमातार्जीचा ७७ वा वाढदिवस समारंभ दिल्ली-सहजयोग आश्रमाच्या नवीन प्रांगणात पार पडला. पाच एकराची ही नवीन आश्रमाची विस्तीर्ण जागाही कमी वाटावी इतकी गर्दी या सोहळ्यासाठी जमली होती. या नवीन ठिकाणीही दिल्ली व आसपासच्या सहजयोग्यांनी व युवाशक्तीने अपरंपार कष्ट करून शामियाना व सर्व व्यवस्था उत्साहपूर्वक व उत्कृष्टपणे जमवून आणल्याचे पाहिल्यावर श्रीमातार्जीही प्रसन्न झाल्या. याच सोहळ्यांत २३ मार्च रोजी प्रथमच विवाह समारंभ पार पडला व ३० विवाह साजरे झाले.

सहजयोग - केंद्र; पुणे

१) The Poona School and Home for Blind Boys, Pune या संस्थेमध्ये जून २००० मध्ये सहजयोगाचा कार्यक्रम घेण्यांत आला व प्रतिसाद चांगला मिळाल्यामुळे सध्या ध्यानाचा कार्यक्रम व्यवस्थित व नियमितपणे चालला आहे. संस्थेने तशी लेखी परवानगी पुणे सहजयोग केंद्राकडे कळवली आहे.

२) क्रीडा-प्रबोधिनी, पुणे; म्हाळुंगे, बालवाडी या संस्थेमध्ये मार्च २००० मध्ये सहजयोगाचा कार्यक्रम घेण्यात आला. संस्थेकडून उत्साहपूर्वक प्रतिसाद मिळाल्यामुळे तीन महिने साप्ताहिक ध्यानही करून घेण्यात आले व चाळीस मुली ध्यानासाठी नियमितपणे उपस्थित रहात होत्या. संस्थेच्या अधिकाऱ्यांनी पाठवलेल्या लेखी पत्राप्रमाणे मुलींमध्ये आत्मविश्वास व एकाग्रता वाढली असल्याचे, ध्यानाची आवड निर्माण झाल्याचे व पुढे शिकण्याची इच्छा निर्माण झाल्याचे फायदे निदर्शनास आले असल्याचे कळवले आहे.

ध्यानाविषयी

प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवींचे भाषण
दिल्ली १९७६

आपण ध्यान करू शकत नाही. आपण ध्यानामध्ये असू शकतो. आपण जेव्हा म्हणतो, आम्ही ध्यान करणार आहोत. त्याला काहीच अर्थ नसतो. तुम्ही एकतर, घरात तरी असता किंवा बाहेर तरी. घरात असतांना मी बाहेर आहे असं तुम्ही म्हणू शकत नाही किंवा जेव्हा तुम्ही घराबाहेर असता तेव्हा मी घरात आहे असं तुम्ही म्हणू शकत नाही.

तशाच प्रकारे तुमच्या जीवनामधील तीन पातळ्यांवर तुम्ही फिरत असता. भावनिक, शारीरिक, मानसिक तुम्ही तुमच्या आत असता, त्याचा अर्थ असा होतो की, तुम्ही निर्विचारितेत असता आणि त्यावेळी तुम्ही नुसतेच तेथे नसता. पण सगळीकडे असता कारण ती जागा आहे. तो बिंदू आहे. ज्यावेळी तुम्ही खरोखर विश्वव्यापी असता. तिथू तुम्ही त्या मूलतत्वांशी, त्या शक्तिशी, त्या उर्जेशी निगडीत असता. प्रत्येक भौतिक वस्तूच्या परमाणूमध्ये, प्रत्येक विचार जो भावना आहे, त्यामध्ये पूर्ण जगाच्या विचारांत, योजनेमध्ये ती शक्ती झिरपत असते. ही सुंदर पृथ्वी निर्माण करणाऱ्या सर्व मूलतत्वांमध्ये तुम्ही मिसळता. आकाशात, तेजामध्ये, ध्वनीमध्ये मिसळता पण तुमची गती फार हळू असते.

'मी ध्यानामध्ये आहे' असं जेव्हा तुम्ही म्हणता, त्यावेळी विश्वव्यापी अस्तित्वाच्या निरनिराळ्या जोडणीत तुमचं चलन-वलन होत असतं. पण तुम्ही स्वतः हलत नसता, फक्त तुम्ही स्वतःवरचं वजन उतरवीत असता. ज्या गोष्टी तुम्हाला हलू देत नाहीत. त्या वजनांतून मुक्त होण्यासाठी जेव्हा तुम्ही ध्यानामध्ये असता. तेव्हा तुम्ही स्वतःला निर्विचारीतेमध्ये जाऊ दिलं पाहिजे. त्या ठिकाणी स्वतः चैतन्य, स्वतः अंतर्मन तुमचा ताबा घेतं. चैतन्याच्या शक्तीबरोबर तुम्ही फिरू लागता. हे अंतर्मन, चैतन्य, हे, कार्यान्वित करणारं आहे. तुम्ही जिथे जावं असं त्याला वाटतं तिथे ते तुम्हाला घेऊन जाणार आहे. तुम्ही पूर्ण वेळ निर्विचारितेत रहा. तुम्हाला शक्य होईल तेवढं निर्विचारितेत रहाण्याचा प्रयत्न करा. तुम्ही हे जाणलं पाहिजे की, जेव्हा तुम्ही निर्विचारितेत असता त्यावेळी तुम्ही देवाच्या राज्यात असता आणि त्याची गती त्याच्या योजना, त्याची जाणीव तुमची काळजी घेणार आहे.

माझ्या लक्षात आलंय की, तुम्ही जेव्हा इतर लोकांना व्हायब्रशन्स देता त्यावेळी तुम्ही निर्विचारितेत नसता, जर

तुम्ही निर्विचारितेत व्हायब्रशन्स दिली तर तुम्हाला काही बाधा येणार नाहीत. कारण तुमच्यामध्ये येणाऱ्या या सर्व एंटीटीज (बाधा) आणि हे सर्व भौतिक प्रश्न जे तुमच्यामध्ये येतात ते तुम्ही जेव्हा या तीन पातळींवर असता त्यावेळी येतात. सहजयोगाद्वारे स्वतःची कवाडं तुम्ही उघडली आहेत. तुमच्या स्वतःच्या राज्यात तुम्ही प्रवेश केला आहे. पण तिथे थांबत नाही. तुम्ही त्याच्याबाहेर येता आणि नंतर परत जाता आणि तिथे स्थायिक होता. काही हरकत नाही. त्याविषयी तुम्हाला इतकं निराश व्हायला नको. इतका खेद वाटायला नको. तुम्हाला ठाऊक आहे. हजारो वर्ष लोकांनी काय केलं आहे आणि ते स्वतःला स्वतःपासून वेगळं करू शकले नाहीत.

फक्त तुम्ही लोक सहज योगीच- जे प्रत्यक्ष श्रीगणेशाच्या नमुन्याप्रमाणे निर्माण केले आहेत. ज्यामुळे ते इतरांना जागृती आणि आत्मसाक्षात्कार देऊ शकतात.

तुम्हाला जरी बाधा असल्या, तरी तुम्हाला शक्ती आहेत. जरी तुम्हाला वाटलं व्हायब्रशन्स येत नाहीत. तरी तुम्हाला माहीत आहे तुम्हाला शकत्या आहेत. तुम्ही इतरांना साक्षात्कार देऊ शकता. तुमच्या उपस्थितीमध्ये लोकांना साक्षात्कार मिळतो. पण तुम्ही पूर्णपणे ती शक्ती असलं पाहिजे. समजा, तुमच्या गाडीत काही बिघाड झाला आहे. पण जोपर्यंत ती चालते आहे, ठीक आहे. आपल्याला ती दुरुस्त करायला पाहिजे. संबंध वेळ आपल्याला आपल्या जखमा दुरुस्त करायला पाहिजेत. ज्या आपण स्वतःच आपल्या मूर्खपणाने म्हणा, आपल्या अधाशीपणाने, आपल्या लालसेमुळे, आपल्या स्वतःविषयी चुकीच्या ओळखीने, स्वतःमध्ये, करून घेतल्या आहेत. आपलं पूर्ण लक्ष आपल्या कमतरतेकडे पाहिजे. आपण काय संपादन केलं आहे. त्याकडे नको. आपल्या कमतरता काय आहेत ते आपल्याला कळलं तर चांगलं. मग आपण पैलतीरापर्यंत चांगले पोहू शकू.

समजा जहाजाला भोक असलं आणि पाणी त्या भोकांतून आंता येत असलं तर जहाजावरचे सगळे कर्मचारी, सर्व नौकरवर्ग, स्वतः कॅप्टन, सर्वांच लक्ष इतर कोणत्याही ठिकाणी नसतं, पण त्या भोकावर असतं. जिथून पाणी आंता येत असतं. तुम्हीसुद्धा त्याच प्रकारे पातळीवर असलं पाहिजे. सहजयोग्यांसाठी इतकं उतार आहेत. मी पाहिले आहेत.

अर्थात, भूतकालावर मात करता येते. वर्तमानसुद्धा भूतकालाच्या अनेक छाया त्यांच्यावर कार्य करीत असतात. उदा. तुम्ही एका गटांत बसला आहात. एकमेकांमध्ये नात्याने गुंतले आहांत. जे कोणी एकमेकांमध्ये कोणत्याही नात्याने गुंतले असतील, त्यांना समजलं पाहिजे की, अशा प्रकारची गुंतवणूक त्याचं वैयक्तिक उत्थान करण्यात त्यांना मदत करणार नाही.

प्रत्येकाचं उत्थान वैयक्तिक आहे. जरी तुम्ही सामुहिकतेने एकमेकांशी निगडित आहात. संपर्कात आहात तरी, उत्थान हे वैयक्तिक आहे. पूर्णपणे वैयक्तिक. त्यामुळे जरी तुमचा मुलगा असेल. भाऊ, बहिण, पत्नी, मित्र तुम्ही लक्षात ठेवा, त्यांच्या उत्थानाला तुम्ही जबाबदार नाही. त्यांच्या उत्थानामध्ये तुम्ही त्यांना मदत करू शकत नाही. आईची कृपा आणि त्यांची स्वतःची इच्छा. आणि या तीन पातळीवरचं सगळं सोडून देण्याचे त्यांचे स्वतःचे प्रयत्नच. फक्त तेवढे त्यांना मदत करू शकतात.

त्यामुळे जेव्हा असा विचार येतो. त्यावेळी तुम्हाला समजलं पाहिजे की, पूर्णपणे निर्विचार तुम्ही अजून झाला नाही आणि त्यामुळे तुम्हाला हे प्रश्न येतात जे या तीन पातळीवर असतात.

कधीकधी सहजयोग्याला त्याच्या मनात एक भावना आलेली आढळेल, ती खेदाची, निराशेची असेल आणि स्वतःविषयी किंवा इतरांविषयी त्याला अत्यंत तिटकार येईल. दोन्ही गोष्टी त्याच आहेत.

मी पाहिलं आहे खूप सहजयोग्यांना एकमेकांचा तिटकार येतो. टिकून राहणारा तिटकार नको. अर्थात थोडा वेळ तुम्हाला तिटकार येईल. तर ठीक आहे. ते चालायचं किंवा तुम्हाला स्वतःचा तिटकारा येईल. कदाचित ती थोड्या वेळापूरती लहर असेल पण तुम्ही त्यावर अडखळत राहिला. त्याच्याच मागे राहिला, तर तुम्ही स्वतःला त्यात नियमबद्ध करून घेत आहांत. तुमच्या डोक्यामध्ये तुमच्या भूतकालात एक भक्कम पाया करून देत आहात. जे चिरंतन नाही ते निष्कळ. वर्तमानामध्ये चिरंतन रहातं. बाकी सगळं गळून जातं. वहाणारी नदी जी कुठेच थांबत नाही. तसं ते असतं. पण वहाणारी नदी शाश्वत आहे. बाकीच्या सगळ्या गोष्टी बदलत असतात. जर तुम्ही शाश्वत तत्वावर असाल तर जे शाश्वत नाही ते गळून पडतं. मिसळून जातं. त्याचं अस्तित्व उरत नाही. आपल्याला आपली स्वतःची योग्यता कळायला पाहिजे. आपलं स्वतःचं तत्व कळलं पाहिजे. प्रथम आणि आद्य गोष्ट ही की, सगळे सहजयोगी वेचलेले आहेत. ते असे लोक आहेत ज्यांना देवाने निवडलं आहे.

या दिल्ली शहरांत हजारो लोक आहेत. पूर्ण जगभर सोसत आहोत. पण सहजयोगामध्ये खूप खूप थोडे लोक आहेत आणि जर तुम्हाला आधी निवडण्यात आलं आहे तर तुमच्या हे लक्षात आलं पाहिजे की, तुम्ही पाया आहात. तुम्ही ते दगड आहांत जे खाली घातले जातात. जे शक्तिमान असतात, मनावर संयम ठेवणारे असतात आणि म्हणून तुम्ही, जे आता थोडे आहात, पहिले दिवे आहात, जे जगातील इतर दिव्यांना प्रकाशित करणार आहात. तुम्हाला अनंताची शक्ति, दैवी प्रेमाची शक्ति, तुम्ही असलेल्या विश्वव्यापी अस्तित्वाची शक्ती उपभोगणं जरूरीच आहे.

हे म्हणजेच ध्यान आहे.

तर जेव्हा सहजयोगी मला विचारतात, ध्यानासाठी काय करायचं? तुम्ही निर्विचारित रहा. झालं! त्यावेळी काही करू नका. तुम्ही तुमच्या उद्दिष्टांकडे जात आहात किंवा सुप्तमन तुमचा ताबा घेत आहे असं नाही, एवढंच नव्हे तर पहिल्यांदाच दैवी शक्ति तुम्ही प्रकृतीमध्ये- निसर्गामध्ये उत्सर्जित करीत आहात. तुमच्या आजूबाजूच्या वातावरणात आणि इतर लोकांमध्ये जी विश्वात्मिक रूपे तुमच्याशी निगडीत आहेत, फक्त एका गोष्टीची आपल्याला सवय झाली आहे, ती म्हणजे- आपण त्यासाठी काहीतरी करायला पाहिजे आणि त्यामुळेच आपण काहीतरी करू लागतो. ध्यान ही सर्वांत सोपी पद्धत आहे.

मग आपल्याकडे प्रार्थना आहेत. आपल्याकडे पुजासुद्धा आहे. प्रार्थनासुद्धा पूर्ण समर्पणाच्या भावनेने हृदयामध्ये म्हणली, शाश्वत मागण्यासाठी म्हटल्यास ती दिली जाईल. ती मागा आणि बाकीचे होईल.

सर्व सहजयोगीयांना अडचणी आहेत, त्यांच्या भूतकालामुळे आणि त्यांच्या भविष्यामधील आकांक्षामुळे.

आता जेव्हा तुम्हाला प्रश्न असतात. सहजयोगामध्ये त्यांच्यावर कशी मात करायची ते तुम्ही शिकला आहांतच. ध्यानाशिवाय दुसऱ्याही अनेक पद्धती आहेत. त्या तुम्हाला नीट माहीत आहेत. चक्र कुठे आहेत. कुंडलिनी कुठे आहे ते तुम्हाला नीट माहिती पाहिजे. आता जर एखादे चक्र काम करत नसेल म्हणून जर कुंडलिनी थांबली असेल तर आपण त्याबाबतीत निराश होता कामा नये. समजा, जर तुमचं यंत्र, तुमची गाडी वाटेत थांबली तर त्याबाबतीत निराश होण्याचा काय उपयोग आहे, तुम्हाला त्यांची कार्य करण्याची पद्धत, यंत्रणा शिकली पाहिजे. तुम्हाला चांगलं तंत्रज्ञ झालं पाहिजे. आणि मग तुम्ही सगळं व्यवस्थित करू शकता. तेव्हा सहजयोगांच्या सर्व कार्यपद्धती शिल्या पाहिजेत. त्यांच्यावर

प्रभुत्व मिळवले पाहिजे. दुसऱ्यांना देऊन, त्यांना बरोबर करतवेळी शिकून, तुम्हाला स्वतःला सुधारतांना, तुम्ही ते शिकू शकता.

त्यांत निराश होण्यासारखं काही नाही. ती फार वाईट गोष्ट आहे. जर तुम्ही निराश, स्वतःविषयी दुःखी झाला तर प्रश्न निर्माण होतो. तुम्ही स्वतःलाच हसले पाहिजे आणि स्वतःची यंत्रणा कामातून गेली आहे म्हणून हसले पाहिजे. जेव्हा तुम्ही स्वतःची ओळख साधून म्हणून करता, त्यावेळी तिथे तुम्ही नसता तुम्ही चक्र नसता. वेगवेगळ्या वाहिन्या नसता. तुम्ही असता फक्त जाणीव!

• तुम्ही असता शक्ति! तुम्हीच कुंडलिनी असता!

त्यामुळे ज्या सर्व गोष्टी योग्य स्थितीमध्ये नाहीत त्याबद्दल तुम्हाला काळजी करायला नको. त्या नाहीत, तुम्ही त्या सोडवू शकता. दिवे कसे गेले? विद्युतशक्तिच्या बिघाडामुळे दिवे गेले. तर ती चिंताजनक गोष्ट आहे. पण जर दिवे फ्यूजमुळे गेले तर तुम्ही ते बदलू शकता. ते सगळं काही तुम्ही करू शकता. त्यामुळे तुमची चक्र खराब असतील तर काळजी करण्याचं कारण नाही. काळजी करणं, स्वतःची निराशा करून घेणं हाच सहजयोगाबाबत चुकीचा दृष्टीकोन आहे. सहज म्हणजे होणारं. सहज व्हायचं म्हणजे, तुला जसं हवं तसं तू मला ठेव. कोणी म्हटलं आहे, तशा प्रकारचा दृष्टीकोन तुमचं चित्त आत ओढून घेतो. कारण बाहेरचं सोडून द्या. बाह्याच्या बाबतीत आपल्याला काळजी नाही.

“तू मला ठेवशील त्याप्रकारे मी राहीन” आणि तुम्हाला आश्चर्य वाटेल. सगळं काही व्यवस्थित-जुळून येतं. कधीकधी तुम्हाला वाटतं, मी अमुक जागी गेलं पाहिजे. हे भजन झालं पाहिजे, या गोष्टी मी करून घेतल्या पाहिजेत आणि कधी कधी त्या होत नाहीत. कधी कधी, चुकीने तुम्हाला जे हवं असतं ते होत नाही. देवाची इच्छा म्हणून तुम्ही त्याचा स्वीकार केला पाहिजे.

ही त्याची इच्छा आहे. ठीक आहे. ती देवाची इच्छा आहे आणि आता त्याच्या इच्छेशी तुम्ही एकरूप झाला आहात. देवच्या इच्छेचा पूर्ण जगाशी संपर्क साधण्यासाठी तुम्ही इथे आहात आणि आता या स्थितीमध्ये तुम्हाला स्वतःच्या इच्छा स्वतःविषयी कल्पना स्फूरू लागल्या तर तुम्ही देवाची इच्छा कधी होणार.

हा ‘मी?’ पणा जायला पाहिजे. ध्यान म्हणजे काय ते तेच आहे. जिथे तुम्ही मी पहात नाही. पण ते ‘तू’ आहे.

श्री निर्मला देवै नमो नमः।

चक्रांची स्वच्छता कशी ठेवायची?

प. पू. माताजी श्री. निर्मला देवीच्या कृपेत आपणास आत्म्याची जाणीव/ आत्मसाक्षात्कार झालेला आहे. आता आपणाला आपल्या नाड्या व चक्रे (जे अति सूक्ष्म आहेत) ते स्वच्छ ठेवायचे आहेत. आपली कुंडलिनी ही उर्ध्व-मुखी झालेली आहे. आपणास माहीत आहे, की आपला संबंध/योग परमेश्वराशी लागलेला आहे. पण ही अंतीम बाब नव्हे. हे नाते आपणास बळकट व स्थिर करावयाचे आहे. त्याकरीता दोन गोष्टींची आवश्यकता आहे.

१) आपल्या चक्रांवरच्या देवताना नियमित उद्युक्त करणे, त्यामुळे आपण अप्रत्यक्षपणे परमेश्वराचे गुण आपल्या चक्रांत आणतो. हे आपण त्याची कृपा ब्रह्म शक्ति वा चैतन्य लहरी वळवून त्या चक्रावर सोडल्याने होते. त्या वेळेस आपण त्यांचे मंत्र म्हणतो वा त्यांना आवाहन करतो.

आपण मंत्रे वा लहरींचा वापर करावयास हवा.

२) आपली चक्रे शुद्ध ठेवण्याची वा चक्रावरील अडथळा वा नकारात्मक भूमिका दूर करण्याची एखादी पद्धत हवी. त्यामुळे त्यांच्यावर चांगला प्रकाश पडेल व कुंडलिनी अगदी जोमाने वर येईल/ उद्युक्त होईल व सर्व चक्रे स्वच्छ होतील.

हे करण्याकरिता काही तंत्रे वा पद्धती वापराव्या लागतील.

तरीपण आपणास हे कळावयास हवे, की ही तंत्रे आहेत व त्याचा मर्यादित उपयोग असतो. पूर्ण आत्मसाक्षात्कारी माणूस जो माताजींना पूर्ण समर्पण झालेला आहे व जो सहजतेने परमेश्वराचे प्रेम वा करुणा यांचा लिलया प्रसार करतो तो आपल्यांत ते परमेश्वरी गुण देईल. ते तो आपोआप आत्मसात करेल व साधकावर कुंडलिनी उद्युक्त करतांना काही बाधा आल्या तर तो सहज दूर करू शकेल.

अशा प्रकारे पूर्ण आत्मसाक्षात्कारी माणूस सहजगत्या कार्य करू शकतो.

पण आपणास तशी स्थिती प्राप्त करावयाची आहे. प. पू. माताजींनी जे तंत्रे वा जी पद्धत शिकविली आहे. त्या वापरून, समतोल आचरण ठेवून आपणास आपल्या आत्म्याची त्या प्रकारे स्थिती आणावयाची आहे.



मुंबई सहजयोग केंद्राचे पत्ते

SAHAJA YOGA MEDITATON CENTRES - Day, Venue & Time

● SUNDAYS

Jillha Parishad Marathi School	05.00 p.m.
Near Ram Mandir, Bolinj Nalasopara Road, Boling, VIRAR (W)	
D.N. Nagar Municipal High School	06.30 p.m.
Ground Floor, Behind Y.M.C.A., D.N.Nagar, ANDHERI (W).	
Tardeo Police Compound	06.30 p.m.
Opp Bldg No. 2, Near Ganga Jamuna MHADA's Room, TARDEO, Mumbai 34	
Chheda Nagar Community Centre	10.30 a.m.
Behind Subramanyam Temple, Chheda Nagar, GHATKOPAR (E).	
Samaj Mandir, Rotary Hall,	07.00 p.m.
Sector 9, NERUL EAST, Navi Mumbai 400506	
Mori Road Muncipal School,	10.30 a.m.
Opp. Mahim Bus Depot, Near Parsi Agyari, MAHIM (W)	
Amba Mata Mandir Hall	06.00 p.m.
PALGHAR (W)	
Brahman Vidyalaya,	10.00 a.m.
Vartak Nagar, Last Bust Stop, THANE (W) 400 606.	
Vidya Niketan School,	06.30 a.m.
Govt. Industrial Employees Colony, M.G. Road, GOREGAON (W)	
Kalyan Kamgar Kendra,	07.00 p.m.
Century Colony, Ram Lila Maidan, SHAHAD	
School No. 2,	05.00 p.m.
B.A.R.C. Colony, BOISAR	
Ram Rahim Shelter,	05.00 p.m.
Ambadi Road, VASAI (WEST)	
Pahadi Muncipal School	06.30 p.m.
Opp. St. Pias College. Aarey Road, GOREGAON (EAST), Mumbai	
Vispute Hall,	
Bhagwati Krupa, Behind Andhra Bank, Pendse Nagar, DOMBIVLI (East), Near Nehru Maidan	

● MONDAYS

Nityanand Muncipal School	06.30 p.m.
Opp. Garware Plastics, Koldongiri, ANDHERI (E), Mumbai.	

Nare Park Marathi Mun. School,	06.30 p.m.
Opp. Nare Park, PAREL, Mumbai 400 012.	
Zilla Parishad Marathi School,	
JUIGAON, Navi Mumbai	
Bhagini Samaj Hall,	07.00 p.m.
Near Ratan Talkies, PANVEL.	
Bharat Sevak Samaj (Balwadi),	06.30 p.m.
Sardar Nagar No. 1, Near Housing Board Bldg. No. 11&12, SOIN KOLIWADA Mumbai 400 022	
Adarsh Vinay Mandir,	06.30 p.m.
18th Road, KHAR (W), Mumbai- 400 052.	
New English School,	07.00 p.m.
Dnyan Vikas Mandal, Belapur Marg, Neat Last TMT Bus stop., Kalwa Agar, KALWA (W) Thane 400 605.	
Nikku Plaza	07.00 p.m.
3rd floor, Neat Pooja Hotel, In front of C.H.M. College, ULHASNAGAR -3	
Ganesh Vidyalaya,	07.00 p.m.
Marathe Kholewadi, Near Lalan Stop, KALYAN EAST.	
Municipal Primary School	07.00 p.m.
Tagore Nagar, VIKHHOLI (EAST)	
St. Lawrence High School	
Shivaji Nagar, Near D'Souza Wadi, THANE	
Prabhadevi Muncipal School No 2	07.00 p.m.
Ground floor Hall, Murari Ghag Marg, New PRABHADEVI, Mumbai 400 025.	

● TUESDAYS

Jagannath Shankersheth Marathi	06.30 p.m.
Municipal School, Nana Chowk, Grant Road, Mumbai	
Shishu Vihar High School	
Murbad Road, Rambag Lane No. 5 KALYAN WEST	

Seudhagd Educ. Society School 07.00 pm Sector 3 E, Kalamboli, Navi Mumbai	Municipal School No. 3 06.45 p.m. Pant Nagar, Ghatkopar (East)
Municipal High School 07.00 pm Opp. Bus Stop, Majiwade, Thane (W)	B. M. C. Primary School 07.00 p.m. Opp. St. Francis School, Kanjur Marg (E), Mumbai.
Tirandaz Marathi Mun. School 06.30 pm Tirandaz Vill., Opp. I.I.T. Main Gate Powai, Mumbai.	Wadala Estate Marathi High School 06.45 p.m. No. 57, Near Kannada High School Wadala (W), Mumbai 37
Municipal School No. 4, 07.00 p.m. G. V. Scheme, Station Road, Mulund (East) Mumbai	Municipal High School 06.30 p.m. Fire Brigade Lane, Off Colaba Causway, Colaba, Mumbai
S. V. Jondhale High School 07.00 p.m. Shastrinagar, Dombivli (West)	
Smarth Building 07.00 p.m. Behind Chatrapati Shivaji Mandal, Near Railway Stn., Badlapur (V)	● SATURDAYS
Atomic Energy Centre School No. 3 07.00 p.m. Near Mansarovar 'C' Bldg. Anushaktinagar, Mumbai 94	Jillha Parishad School, 07.00 p.m. Nehru Gaon, Near Nerul Rly. Station Nerul (West), Navi Mumbai
● THURSDAYS	Model College 07.00 p.m. M. I. D. C. Residential Zone, Dombivli (East)
M. N. Nanavati Prathmik Shala 06.30 p.m. Next to Gokalibai School, Dadabhai Road, Off. S. V. Road, Vile Parle (West), Mumbai.	PMM Inner Wheel School 07.00 p.m. S. P. Mukerjee Road, Near Rly. Stn. Ambernath (E)
Municipal School 06.30 p.m. Opp. Vartak Hall Crossing of Chitale Path & Bhavani Shankar Road, Dadar (West), Mumbai	Dnyan Pushpa Vidya Niketan School 07.00 p.m. Sector 4, C.B.D., Navi Mumbai - 400 614
Harshchandra Raut Municipal 07.00 p.m. School No.9, Near Rly. Stn., Chendani Loliwada, Thane (E).	Brahman Vidyalaya, 07.00 p.m. Opp. St. John Baptist Deaf/Mute School, Charai, Thane (West)
Zillha Parishad Prathamik Shool 07.00 p.m. Kopar Khairane, Navi Mumbai	Tank Road Mun. Marathi School No. 1 06.30 p.m. Tank Road, Bhandup, Mumbai.
● FRIDAYS	Laxmi Lok Kalyan Kendra 06.30 p.m. Rasul Jiva Compound, K. Khade Road, Saat Rasta, - Mumbai-400 011.
Municipal High School 07.00 p.m. Babhai Naka, L.T. Road, Borivali (West), Mumbai	Prabhadevi Municipal School No. 2 07.00p.m. Gr. Floor Hall, Murari Ghag Marg, Behind Prabhadevi Tempale, New Prabhadevi, Mumbai
New Bombay High Scholl Hall 07.00 p. m. Sector 1, Vashi,	Manisha Vidyalaya 07.00 p.m. Manisha Nagar, Kalwe, Thane.
Jui (Kamothe) Primary School 06.45 p.m. Panvel, Raigad.	Anna Saheb Vartak High School 05.00 P.m. Nalasopara (W)
Hanuman Mandir 07.00 p.m. Kuntoli, Ambernath west	
Saraswati Mandi School 07.00 p.m. Beturkar Pada, Lalyan (W)	
Bedekar School - Marathi Medium 07.00 p.m. Vishnunagar, Behind Ice Factory, Naupada, Thane (W) - 4000 602	





सहजयोग हेल्थ अँड रिसर्च सेंटर

सी. वी. डी. (कोकण भवन) श्रीमाताजी निर्मलादेवी रोड, न्यू मुंबई