

चैतन्य लहरी



अंक क्र. ११/१२

नोव्हेंबर/डिसेंबर २०००

आपल्या रोजच्या जीवनामध्ये व व्यवहारामध्येही आपण जे काय करतो ते योग्य आहे का?
सहजयोग्याला शोभण्यासारखे आहे का? इकडे नेहमी काळजीपूर्वक बघत चला.

प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवी,
श्री आदिशक्ती पूजा, अमेरिका, जुलै २०००







“नित्यं कर्मिणीं विनम्रं”

● अनुक्रमणिका ●

डॉ. ए.ए. वी. कुठार



अनु.	तपशील	पान क्र.
(१)	दुरितांचे तिमिर जावो	२
(२)	सहकार्याबद्दल आभार	३
(३)	श्री आदिशक्ती पूजा अमेरीका २ जुलै २०००	५
(४)	श्री आदिगुरु दत्तात्रय	९
(५)	श्री कृष्ण पूजा कबेला २० ऑगस्ट २०००	१०
(६)	सहज समाचार	१३
(७)	आपल्या शरीरातील तत्त्वे	१४
(८)	आजार व त्यांची चक्रांच्या आधारे ओळख व उपचार पद्धती	१७
(९)	ध्यान सिडनी - ऑस्ट्रेलिया १४ मार्च ८३	१८
(१०)	लहान मुलांविषयी श्रीमाताजीचा आदेश : पर्थ, मार्च ८५	२०
(११)	भौगोलिक दृष्ट्या जागतिक नकाशा	२४



सर्व सहजयोगी बंधु-भगिनींना नविन वर्ष सुख-समृद्धीचे
आणि भरभराटीचे जावो





श्री आदिशक्ती पूजा

प. पृ. श्री माताजी निर्मलादेवींचे भाषण (सारांश)
कान्हाजोहरी; अमेरिका २ जुलै २०००

आज आपण आदिशक्तीच्या पूजेसाठी इथे एकत्र जमलो आहोत. मी आदिशक्तीबद्दल आणि तिच्या पृथ्वीतलावरील कार्याबद्दल वेळोवेळी सांगितले आहेच. तिने सर्वप्रथम सृष्टि निर्माण केली आणि उत्क्रांतीच्या प्रक्रियेमधून मानव निर्माण केला. त्यानंतर आरामदायक व उपदेशात्मक कार्य सुरु झाल्यावर अनेक संत-महात्मे पृथ्वीवर आले, त्यांनी योग्य काय व अयोग्य काय, कसे वागावे वा वागू नये, मानवजन्माचे सार्थक होईल असे दिव्य मानव बनण्यासाठी माणसाची कर्तव्य काय आहेत, आत्मसन्मान कसा जपायचा इत्यादी उपदेश केले. जगातील अनेक देशांमध्ये असे महात्मे होऊन गेले आणि खरा धर्म लोकांना समजावण्याचे मार्ग त्यांनी दाखवले. पण लोकांनी धर्माचा खरा अर्थ ध्यानात घेतला नाही व त्यांचे प्रयत्न अयशस्वी ठरले. त्यातून अनेक वेगवेगळे धर्म निर्माण झाले आणि दुफळी वाढू लागली. एका धर्माचे लोक दुसऱ्या धर्माच्या लोकांचे वैरी झाले. संत-महात्म्यांनी सर्व मानव एकच आहे व एकत्र राहण्यातच सर्वांचे कल्याण आहे असा उपदेश केला, पण माणसांनी आपापली स्वतंत्र बुद्धी वापरून धर्मा-धर्मांमध्ये भेदभाव निर्माण केल्यामुळे भांडणे व झगडे सुरु केले आणि मोठे बिकट प्रश्न निर्माण झाले. खऱ्या धर्माला माणसा-माणसातला दुजाभाव व वैर मान्य नसतो, धर्म प्रेमाची गोडी लक्षात घ्यायला शिकवतो व सर्वत्र प्रेम, करुणा प्रस्थापित करतो. म्हणून आदिशक्तीचा अवतार घेणे प्राप्त झाले आणि तिचाच अंश असलेली कुण्डलिनी कार्यान्वित करावी लागली. कुण्डलिनीच्या जागरणामुळे तुम्हाला शुद्ध व अंतिम सत्य जाणवले आणि त्याला आव्हान देता येत नाही हे समजले. तुमच्या हातांवरील चैतन्य-लहरीतून मिळालेले ज्ञान हे सत्य असते व ते समजल्यावरच तुमच्या लक्षात येते की सर्वांनी समभावाने एकजुटीने राहण्यातच कल्याण आहे, युद्ध करून माणसांनाच मारणे चुकीचे आहे.

हे जेव्हा सगळीकडे घडून येईल तेव्हा जगातील सगळीकडेचे प्रश्न सुटतील. म्हणून आदिशक्तीने सर्वप्रथम लोकांच्या मनातील दुसऱ्याबद्दलच्या चुकीच्या कल्पना दूर करायचे ठरवले. तुम्हाला माहित असेलच की प्रत्येक माणसामध्ये

षड्रिपु कमी-जास्त प्रमाणात असतात. म्हणून खऱ्या अर्थाने धार्मिक बनण्यासाठी तुम्हाला ह्या षड्रिपूंना आपल्या कव्हात आणले पाहिजे. आजकालचे धर्म ह्या षड्रिपूंचा प्रभाव वाढवणारे झाले आहेत. म्हणून तुम्ही सत्यशोधाकडे वळला की सत्य सापडेपर्यंत तुमची साधना चालूच राहते. उत्क्रांतीच्या प्रक्रियेमधूनच हा प्रवास चालू असतो व अंतिम साक्षात्कार होतो तेव्हाच तुम्हाला सत्य समजलेले असते. त्यासाठी तुमची कुण्डलिनी-आदिशक्तीचे प्रतिबिंब-जागृत होणे जरूरीचे आहे. हे जेव्हा घटित होते तेव्हा तुमच्यामधील हे षड्रिपु आपोआप गळून पडतात आणि तुम्ही एखाद्या कमळासारखे सुंदर व्यक्ति बनून जाता. चिखलाच्या पाण्यामध्ये जेव्हा कमळाचे बीज तयार होते तेव्हा ते त्यातील इतर घाणेरड्या पदार्थासारखेच दिसते. पण त्याचे फूल बनून जेव्हा ते पाण्याच्या बाहेर येते तेव्हा ते एक सुंदर कमल-पुष्प झालेले असते आणि पूर्णपणे उमलल्यावर आपला सुगंध सगळीकडे पसरवते. सहजयोगीही त्याचप्रमाणे त्याच्या आजूबाजूच्या जगात चाललेल्या घाणेरड्या घटनांमधूनही सुंदर स्थितीला येतो, त्या घाणेरड्या घटनांचा परिणाम त्याच्या व्यक्तिमत्त्वावर होत नाही. तो फक्त शुद्ध द्रव्य शोधून घेतो आणि त्याच्याबरोबरीचे इतरेंजन होते तसेच राहतात. अशा तऱ्हेने तुम्ही आतमधून अत्यंत पवित्र होता आणि त्याचा सुगंध व सौंदर्य पसरवता. मग अवतीभोवतीच्या कसल्याही घटनांबद्दल व व्यक्तींबद्दल तुमच्या मनात कसलीही आसक्ति उरत नाही. जसे कमळ चिखलाच्या पाण्यात असते तसे तुमच्यापैकी बऱ्याच सहजयोग्यांनी विशेष करून अमेरिकेतील बऱ्याच योग्यांनी ही स्थिति मिळवली आहे याचे मला फार समाधान आहे. हे तुम्हाला मिळालेले आशीर्वादच आहेत.

आज अमेरिका अनेक क्षेत्रांमध्ये प्रगत झालेला देश म्हणून ओळखला जातो. त्यांच्याकडे खूप आर्थिक समृद्धि आहे. पण आदर्श सहजयोगी होण्यासाठी पैसा किती आहे याला महत्त्व नाही. सहजयोगात काय मिळत असेल तर समाधान, समाधानी असणे म्हणजे स्वतःजवळ आणि इतरांजवळही जे आहे त्याचा आनंद उपभोगणे. तुम्हाला मिळणारी आणखी एक गोष्ट म्हणजे

तुम्ही सामूहिक बनता. हे होणारच असते पण मला जाणवते ते म्हणजे बऱ्याच जणांना अजून सामूहिकतेचा अर्थ नीट समजलेला नाही. इथे पैशाला जीवनात अवाजवी महत्त्व दिले जाते आणि त्यामुळे कुटुंबातील घटकामध्ये हेवेदावे, भांडणे, मारामारी, इतकेच काय पण खुनाचेही प्रकार दिसून येतात. प्रेम व करुणा हाच कुटुंबसंस्थेचा कणा आहे व जिथे त्याचाच अभाव असतो तिथे कुटुंबजीवन सुखाचे नसते. इथल्या सहजयोग्यांमधेही मला कधी कधी आढळून येते की जे लोक काम करून खूप पैसे कमावतात व खूप शिकलेले असतात ते त्यांच्या मानाने कमनशिबी असलेल्या योग्यांना हलक्या प्रतीचे समजतात, किंवा एखादी सहजयोगिनी नोकरी न करता फक्त घरदार-मुले-बाळे सांभाळत असेल तर तिला आदराने वागवत नाहीत. एरवी कंपनीमध्ये काम करणाऱ्या महिला-सेक्रेटरीला ते जास्त मान देतील. घर-संसार सांभाळणाऱ्या गृहिणीला कमी लेखण्याचा हा पुरुषी मानमावीपणा मला समजत नाही. विशेषतः अमेरिकेत व पाश्चात्य देशांमध्ये ही प्रवृत्ति फार आहे. जिथे पैशालाच सर्व मान दिला जातो तिथे लक्ष्मीतत्त्वाचा अनादर होतो आणि फक्त घरदार सांभाळणाऱ्या गृहिणीचा आदर राखला जात नाही. हे फार चूक आहे. तुम्ही काम करणारे, पैसा कमावणारे वा उच्च-शिक्षित काहीही असलात तरी कुटुंबातील व्यक्तींकडे लक्ष दिले पाहिजे, त्यांना काय हवे-नको बघितले पाहिजे आणि कुटुंबाचा एकोपा जपला पाहिजे. त्याचप्रमाणे काही शिकलेल्या महिला- **I call them manly women-** स्वतःला फार मोठ्या समजतात आणि घरदार सांभाळणाऱ्या संसारी गृहिणींना तुच्छ लेखतात. पुरुष हा कधीही स्त्रीपेक्षा जास्त मोठा वा महत्त्वाचा नसतो, आणि स्वतःला शिक्षणाने वा पैशाने उच्च प्रतीचा मानणे ही मोठी चुकीची गोष्ट आहे. घरदार सांभाळणारी गृहिणी नोकरी करणाऱ्या सुशिक्षित स्त्रीपेक्षा कसल्याही बाबतीत गौण नसते. म्हणून अशा गृहिणी-महिलांचा त्यांच्या पतीने व इतर पुरुषांनीही आदर राखायलाच हवा. मी स्वतः एक गृहिणीच होते व घर-मुले-संसार सांभाळणे हे किती जोखमीचे काम असते याचा मला खूप अनुभव आहे.

अलिकडेच मला एका मुलाखतकार महिलेने विचाले, "आजकालच्या पुरुषप्रधान जगात तुम्हाला इतका मान कसा मिळतो?" मला हसूच आले व 'पुरुषांच्या जगात' हा शब्द ऐकून काय बोलावे हे समजेना; स्त्रिया आहेत म्हणूनच पुरुष आहेत

एवढेच मनात म्हटले. पुढे ती म्हणाली की, "तुरुंगातील गुन्हेगार काँदीही तुम्हाला मानतात." मी म्हटले, "त्यांनासुद्धा आई असतेच ना?" म्हणून संसार आणि विशेषतः मुला-बाळांच्या कल्याणासाठी स्त्रीची भूमिकाच श्रेष्ठ आहे. मी काही कर्तुत्वान स्त्रियांकडूनही चुका झाल्याचे व त्यामुळे गंभीर प्रश्न निर्माण होत असल्याचे पाहिले आहे. आईचे काम कुणावर अधिकार गाजविण्याचे नसून प्रेम व करुणा बाळगून सर्वांना सामावून घेण्याचे असते आणि नेमका हाच गुण स्वतःला प्रगत व आधुनिक समजणाऱ्या पाश्चात्य महिलांमध्ये असत नाही. ही परिस्थिति सुधारली नाही तर कुटुंब-व्यवस्थाच कोलमडून जाईल आणि कुटुंबाचे पालन-पोषण करणाऱ्या स्त्रीला आदर राहणार नाही. आजच्या पूजेच्या दिवशी तुम्ही सर्वांनी घरकाम व संसार सांभाळणाऱ्या गृहिणीचे महत्त्व आणि तिच्या श्रमांची किंमत लक्षात घेतली पाहिजे आणि ती केवढी मोठी जबाबदारी पेलत आहे याची जाण ठेवली पाहिजे. गृहिणीलाच जर सन्मानाची वागणूक दिली नाही तर मुलांचे संगोपन कोण करणार? आजची मुले उद्याचे नागरिक आहेत, त्यांच्याकडे लक्ष देणारे कुणी राहणार नाहीत, मग ती चुकीच्या मार्गाकडे वळतील व गुंड-प्रवृत्तीचे होतील. पाश्चात्य संस्कृतीमधील हा दोष फार घातक आहे. त्यांच्या संस्कृतीमध्ये स्त्रीला काही स्थान नाही. म्हणून नोकरी वगैरे न करता घराची जबाबदारी पूर्णपणे पेलणाऱ्या महिलांनी स्वतःला कमी लेखण्याची अजिबात जरूरी नाही. कुटुंबाचा समतोल व त्यातील सामूहिकता याची फार काळजी घेतली पाहिजे. मुलांना वळण लावून त्यांना वांगल्या प्रकारे वाढवले पाहिजे. सामूहिकता टिकवण्यासाठी मुलांकडे सर्वप्रथम लक्ष ठेवणे फार महत्त्वाचे असते ही गोष्ट तुम्ही समजून घेतली पाहिजे.

मागे एकदा मी 'भावनाशील बौद्धिकता' या विषयावर बोलले होते. ही भावनाशील बौद्धिकता तुम्ही अंगी बाणवली पाहिजे. भावनेवर जोपासलेली बुद्धिमत्ता असा त्याचा अर्थ करता येईल. जोपर्यंत आपल्यामध्ये ही भावनात्मक बुद्धिमत्ता रुजणार नाही तोपर्यंत समाज सुधारणार नाही. बुद्धीला भावनेची जोड असली म्हणजे तुम्ही इतरांची काळजी घेता व त्यातून आनंद मिळवता. इतरांबरोबर भावनिक जवळीक साधून त्यांच्याठी सर्व काही करता. एका विशिष्ट व्यक्तीबद्दल किंवा मुलाबद्दलच नव्हे तर आजूबाजूच्या सर्व लोकांबद्दल तुम्ही अशी भावनाशील बौद्धिकता बाळगली पाहिजे. काही मुलांमध्ये ती उपजतच असते

पण इतरांमधे प्रयत्न करून ती वाढवावी लागते. आई-वडील दोघेही स्वार्थी व पैशाच्या मागे असतात, त्यांना आपल्या मुलाने एखादी वस्तुही दुसऱ्याला दिलेली खपत नाही, अशी मुलेही मोठी होऊन विचित्र स्वभावाची बनतात. ती दुसऱ्याकरिता काहीही करणार नाहीत. स्वतःच्या देशासाठीही काही करणार नाहीत; यातूनच मग भ्रष्टाचारासारख्या प्रवृत्ति बनतात आणि सर्व व्यवहारांमधे स्वार्थीपणा हाच स्थायीभाव बनतो. आपण जेव्हा सामूहिक बनतो तेव्हा आपण नेहमी दुसऱ्याचा विचार करतो, दुसऱ्याकरिता काहीतरी करण्यात आनंद मिळवतो. दुसऱ्याला देण्यासाठी धडपडतो. ही भावनिक बुद्धिमत्ता आपल्या जीवनामध्ये, आपल्या सर्व व्यवहारांमध्ये उतरली पाहिजे. आपण केवळ भावनेच्या किंवा बुद्धीच्या आहारी जाऊन काही करत नाही ना याचे मान राखले पाहिजे. फक्त बुद्धी वापरूनच प्रत्येक गोष्ट करणारी व्यक्ति एकप्रकारे शुष्क मनाची बनते. त्याचा मित्रपरिवार लहान असतो आणि सामूहिकतेपासून अलग राहून तो स्वतःचे अस्तित्व टिकवू पाहतो. त्याचप्रमाणे अतिभावनाशील व्यक्ति एकाच मुलाबद्दल वा माणसाबद्दल आसक्त होते आणि काही कारण नसताना समाजापासून अलिप्त राहते. राजकारणी लोकांतही हे दिसून येते. भारतीय लोकांतही ही भावनिक आसक्ति असते व त्यामुळे त्यांचे खूप नुकसान होते. नीति-शास्त्रातही भावनाशील बुद्धिमत्ता हा चांगला गुण मानला गेला आहे. अशा व्यक्ति नेहमी दुसऱ्यांची काळजी घेत असतात, दुसऱ्यांसाठी काही ना काही करत राहतात व दुसऱ्यांना देण्यासाठी उत्सुक असतात. असे लोक चांगले सामूहिक असतात.

अलिप्तता ही आजकाल फॅशन समजली जाते, असे लोक गर्दीमध्ये कधी रमतच नाहीत. पण खरं म्हणजे भावनिक बुद्धिमत्ता हेच तुमचे वेगळेपण ओळखले गेले पाहिजे. माझ्यामधे या भावनिक बुद्धिमत्तेचा सागर असल्यामुळे मी तुम्हा सर्वांबद्दल सर्व काही जाणते. कृणा एका सहजयोग्याशी किंवा गुपशी चिकटत नाही. तुम्ही जे काही सांगता ते मला नीट समजते; कारण माझी स्थिति अशी आहे की मला न समजण्यासारखे काहीही नसते. ती स्थिति मिळवण्यासाठी तुम्हाला तुमच्या भावनिक बौद्धिकतेची क्षमता वाढवली पाहिजे. पण इथे एका मुलालाही आपले खेळणेसुद्धा दुसऱ्याला मुलाला घायला आवडत नाही. त्यांचे आई-बापही तसेच स्वार्थी. अमेरिकन लोकांमधील

ही प्रवृत्ति पार गेली पाहिजे, हे लोक इतके स्वार्थी का असतात समजत नाही; कॅनडा, मेक्सिको, पेरू वगैरे प्रांतातील लोकही असेच म्हणतात. स्वतःच्या स्वार्थीपणाची व दुसऱ्यांना लुबाडण्याची त्यांना लाजही वाटत नाही. ते खूप श्रीमंत असल्यामुळे कुणी त्यांना तसे बोलूनही दाखवत नाही. श्रीमंती कितीही असली तरी त्यातून समाधान व आनंद मिळत नसतो. पण भावनिक बुद्धिमत्ता राखली की जीवनातील आनंद मिळवता येतो, त्याच्या अभावामुळे जीवनात माणूस शुष्क बनतो, जीवनाचे स्वारस्य हरपून जाते आणि कुटुंब-संस्था लयास जातात. इथल्या ज्या महिला घटस्फोट घेऊन तीन-तीन, चार-चार लग्ने करतात त्या ह्यामुळेच. भावनिक बौद्धिकतेमुळे जीवनाला एक अर्थ येतो; त्यासाठी काही त्याग वगैरे करावा लागत नाही. येशू ख्रिस्तांकडे पहा. त्यांनी स्वतःच्या प्राणांचेही बलिदान दिले कारण त्यांना सत्य समजले होते. सत्याचा प्रकाश, सत्यापासूनची प्रेरणा व सत्याचीच ताकद असली की तुम्ही भावनाशील बुद्धिवान व्यक्तीच बनून जाता. मग तुम्ही बरोबर जाणता की तुम्ही एखाद्यावर प्रेम करता तेव्हा त्याच्यासाठी कसलेही कष्ट करायला व कितीही त्रास सहन करायला तुम्हाला तत्पर राहिले पाहिजे.

सहजयोगाचे कार्यक्रम चालवतानाही आपण भावनाशील बौद्धिकता वापरतो का इकडे लक्ष देत रहा. सगळीकडे मीच जाऊन सहजयोग सांगण्याची आता जरूरी नाही. तुम्हीसुद्धा हे काम करू शकता. भावनाशील बुद्धिमत्ता असेल तर तुमचे म्हणणे लोक ऐकून घेतील. माझ्या या क्षमतेमुळेच मुस्लिम, निग्रो लोकही आता सहजयोगात येत आहेत. ही भावनिक बुद्धिमत्ता लोकांच्या हृदयाचा ठाव घेते. तुमच्याजवळ प्रचंड प्रॉपर्टी व पैसा असेल आणि लोक तुमचा उदोउदो करत असतील आणि त्यात काय चुकीचे आहे असेही कुणी म्हणतील. पण चूक हीच होत आहे की माणसाच्या अंतरंगातील अमोल संपत्तीचा तुम्ही धिक्कार करत आहात. आजकालचे राजकारणी लोकही ही भावनाशील बुद्धि नसल्यामुळे भरकटत चालले आहेत. प्रशासकीय मंडळींचीही हीच तऱ्हा. या सगळ्या लोकांजवळ भावनिक बुद्धिमत्ता उरलेलीच नाही. तुमचा देश जसा सर्व बाबतीत विकसित झाला आहे त्याचबरोबर तुमच्या भावनाशील बुद्धिमत्तेचा विकास झाला पाहिजे. तुम्ही पाहता की इथे धर्मादाय व सेवासंस्था चालवणारी बरीच मोठी मंडळी आहेत; पण त्यांच्या कार्यामागे अशी भावनिक

बुद्धी नसून सत्ता व अधिकाराची अभिलाषा आहे. आणि म्हणूनच जाहिरात माध्यमातून त्यांच्या कार्याचा उदोउदो ते करवून घेतात. पण तुम्ही सहजयोगी आहात. तुम्ही या भावनाशील बुद्धिमत्तेचा वापर करून सगळीकडे पसरणारे व्हायचे आहे. प्रेमशक्ति वापरून लोकांना आपलेसे करायचे आहे. कसल्याही आसक्तीच्या पलीकडे गेलात की हे शक्य होणार आहे. उदा. तुम्हाला देशाबद्दलची आसक्ती असली की तुम्ही दुसऱ्या देशांवर प्रभुत्व मिळवण्याच्या, त्यांचा फायदा घेऊन स्वार्थ साधण्याच्या व त्यांच्यावर सत्ता गाजवण्याच्या मागे लागता; पण जेव्हा तुम्ही भावनिक दृष्टीने आपल्या देशाबद्दल आसक्त झाला की आपल्या देशासाठीच काहीतरी चांगले कार्य निःस्वार्थीपणे करण्याचा विचार करता. हा विवेक लोकांमध्ये का येत नाही व स्वतःच्या फायद्याची स्वार्थी दृष्टि का ठेवतात मला कळत नाही. तुम्ही सहजयोगी असल्यामुळे भावनाशील बौद्धिकता जागृत व कार्यान्वित करण्याची उत्तम संधी तुम्हाला मिळाली आहे. कमळ जसे आपला सुगंध सगळीकडे पसरवते व त्या सुगंधाने मोहित होऊन सर्वजण त्याच्याकडे आकृष्ट होतात तसे व्यक्तिमत्त्व तुमचे झाले पाहिजे आणि ती क्षमता तुमच्याजवळ आहे. तुम्ही सामान्य, साधारण स्तरावरचे अज्ञानी लोक नसून विशेष लोक आहात. कमळपुष्पासारखे बनून तुम्ही तुमचे प्रेम व करुणेचा सुगंध दुसऱ्यांना वाटा. कुठेही असलात तरी जी काही क्षमता तुमच्याजवळ असेल, जी जी संधी मिळेल तितके दुसऱ्यांनाही तसे बनवण्याची ईर्ष्या बाळगा. सामूहिकतेमधून हे झाले तर अधिकच चांगले. अमेरिकन लोकांनी हे विशेष करून या कार्याच्या मागे लागले पाहिजे. कारण सगळीकडे अमेरिकेचे अनुकरण पटकन केले जाते. म्हणून प्रयत्नांची शिकस्त करून या कार्याला लागा, दुसऱ्यांना जागृति देत रहा. ज्यांना आत्मसाक्षात्कार मिळाला आहे त्याची अनुभूति दुसऱ्यांनाही मिळवून देण्याविषयी ते घडपड करत नाहीत वा पुढाकार घेत नाहीत. मी कशासाठी जगभर सारखा प्रवास करत असते लक्षात घ्या. खिस्तांजवळ बाराच शिष्य होते पण तुमची संख्या फार मोठी आहे; तुमच्याजवळ सहजयोगाचे सर्व ज्ञान आहे. साधनसामग्रीची काही कमतरता नाही. मग ही उदासीनता झटकून टाका. कदाचित नाव व प्रसिद्धी पण मिळावी ही आकांक्षा असेल तर तीही त्याज्य समजा व सहजयोगाचा प्रसार व प्रचार कार्याला पूर्णपणे समर्पित व्हा. हे मुळीच अवघड नाही, फक्त तुम्ही विश्वभरातील

निवडलेले विशेष लोक आहात ही गोष्ट समजून घ्या व लक्षात ठेवा. तुम्ही निरर्थक जीवन जगून आपला जन्म व्यर्थ लावू नका.

अमेरिकेतही आता सहज-विवाह साजरे करण्यास आपण सुरुवात केली आहे. पण ते नुसते पति-पत्नी म्हणवून घेणारे दांपत्य एवढ्याच संकुचित किंवा औपचारिक नातेसंबंध करून घेण्यासाठी नसून तुम्हाला सहजयोगी दांपत्य होण्यासाठी घडवलेला संस्कार आहे. तुम्ही वेगळे लोक आहात आणि सर्व सहजयोगीयांचे एक मोठे कुटुंबच आहे. म्हणून तुमचे कुटुंब त्यात सामावणारे झाले पाहिजे व तुम्हाला होणारी मुले पण सामान्यांसारखी न होता वेगळी दिसून आली पाहिजेत.

इथे सहजयोग आता चांगला वाढत आहे. काही लोक सहजयोगात आल्यावर फार लवकर प्रगल्भ होतात तर काहीना फार वेळ लागतो. हे भावना व बुद्धि यांच्यामध्ये संतुलन नसल्यामुळे होते. हे संतुलन योग्य तऱ्हेने पूर्णपणे साधले पाहिजे आणि अमेरिका या बाबतीत जगाला आदर्श ठरेल याची मला खात्री आहे. आजपर्यंत या देशात सर्व चुकीच्या व मूर्खपणाच्या, नीतिशून्य गोष्टींचा सुळसुळाट चालला होता; आता कमळासारखे बनलेल्या तुमच्यासारख्या योग्यांनीच सर्व लोकांना या चिखलातून बाहेर काढायचे आहे. आपल्या रोजच्या जीवनामधे व व्यवहारामधेही आपण जे काय करतो ते योग्य आहे का, सहजयोग्याला शोभण्यासारखे आहे का इकडे नेहमी काळजीपूर्वक बघत चला. विशेषतः नीतिमत्ता सुधारण्यासाठी (ज्याची अमेरिकेला फार जरूर आहे.) आपण काय करायला हवे याचा प्रामुख्याने तुम्ही विचार केला पाहिजे. आपला पेहराव, वागणे-चालणे, बोलणे या सर्वांकडे त्या दृष्टीने लक्ष दिले पाहिजे, नियमित ध्यान करून चक्रे स्वच्छ केली पाहिजेत. या सर्व गोष्टींबद्दल जागरूक राहून सहजयोगासाठी आपण काय करू शकतो याचाही सतत अभ्यास करत चला. सहजयोगी म्हणून तुम्ही विशेष व निवडलेले लोक आहात हे कधी विसरू नका आणि आत्मसन्मानाने रहा. हे सर्व तुम्ही नीट समजून घ्या आणि सहजयोगी म्हणून आपल्या जीवनाचे सार्थक करा.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद.

०००

आदिगुरु दत्तात्रेय

नारदमुनी एकदा देवी सरस्वती, लक्ष्मी आणि पार्वतीकडे गेले असताना त्यांनी अत्रीऋषींची पत्नी अनुसूयेसारखी गुणसंपन्न स्त्री त्रिभुवनात दुसरी सापडणार नाही, असे सांगितले. तिन्ही देवींनी अनुसूयेची परीक्षा घेण्यास आपले पति ब्रह्मा, विष्णु आणि शिवांना सांगितले.

ते तिघेजण आश्रमात ब्राह्मणरूपात आले. त्यावेळेस अनुसूया आपल्या पतीचे चरण धूत होती. ते तीर्थ तिने तिन्ही ब्राह्मणांवर शिंपडताच ते बालक बनले आणि आपल्या सर्व शक्तीचे विस्मरण झाल्यामुळे आश्रमातच अडकून गेले. बराच काळ लोटल्यावर सरस्वती, लक्ष्मी आणि पार्वती आपल्या पतींच्या शोधात आश्रमात पोचल्या. त्या बालकांचा इतके दिवस सांभाळ केला असल्यामुळे अनुसूया त्यांना सोडण्यास तयार होईना. तेव्हा त्यांनी त्या तिघांचे मिळून तीन मुख व सहा हात असलेले नवीन देवस्वरूप निर्माण करण्याचे मान्य केले.

हेच ते श्री दत्तात्रेय. मधोमध असलेले मुख हे विष्णु, उजव्या बाजूचे ब्रह्मा व डावीकडचे शिव. पायापाशी असलेले श्वान हे अत्यंत विश्वासू व आदर्श शरणागत भक्ताचे प्रतीक आहे.

श्री दत्तात्रेय हे आदिगुरु आहेत. अर्थात सृष्टीमध्ये कालान्तराने आलेल्या सर्व दहा गुरुंचे तेच मूळस्वरूप आहेत. गुरु-तत्त्व त्यांनीच प्रस्थापित केले आणि समस्त मानव जातीला अध्यात्मिक उद्दाराचा उपदेश करून उन्नतीच्या मार्गावर आणण्यासाठी राजा जनक ते श्री साईनाथ अशा दहा अवतारात त्यांचे पृथ्वीवर अवतरण झाले.

गुरु-तत्त्व हे प्रेमाने व संयमाने किती ओतप्रोत भरले आहे हेच या अवतरणांमधून दिसून येते. 'भवसागर' पार करण्यासाठी, माया-भ्रान्तिच्या दुर्धर जंजाळातून पार करून दुर्गा-रूपांत आपल्याला कवेत घेण्यासाठी आतुर असलेल्या श्री माताजींच्या चरणापर्यंत पोचविण्यासाठी आदिगुरु दत्तात्रेयच आपल्याला मदत करतात. मानवामधे धर्म प्रस्थापित करून त्याला उन्नतीच्या मार्गावर ठेवणे हेच त्यांचे व त्यांच्या अवतरणांचे प्रमुख कार्य व उद्देश आहे.

श्री दत्तात्रेयांमधे ब्रह्मदेव, विष्णु व शिव अशा तिघांचे गुण व शक्ति एकवटलेली आहे. अर्थात ते निरागसता व तिन्ही गुणांचे साक्षात रूप आहेत. प. पू. श्री माताजींनी अनेक वेळा श्री गणेशाबद्दल व अबोधिततेबद्दल सांगितले आहेच. निरागसता व सूज्ञता परिपूर्ण बाणल्यावरच गुरु-तत्त्व प्रस्थापित होते व तोच त्याचा पाया आहे.

"दत्तात्रेयांनी स्वतःच तमस नदीच्या काठी (आताची Thames नदी) मातेची आराधना केली होती. ते स्वतःला कधीही परमात्म्याचे अवतरण समजत नसत. अबोधिततेमधूनच प्रकृतीचे तीन गुण सृष्टीमध्ये कार्य करू लागले" श्री माताजी

- प. पू. श्री माताजी

श्रीकृष्ण पूजा

प. पू. श्री माताजी निर्मलादेवींचे भाषण (सारांश)

कवेला : २० ऑगस्ट २०००

आज आपण आपल्यामधील श्रीकृष्णांची पूजा करणार आहोत. सहजयोगात येण्यापूर्वी तुम्ही कशासाठी तरी तळमळत होतात, काहीतरी मिळवण्यासाठी आतूर होता, पण आपल्याला काय व कसे मिळवायचे आहे हे तुम्हाला स्पष्ट होत नव्हते, आपण कोण आहोत हे समजत नव्हते. जगमरातील सर्व धर्मांची 'स्वतःला ओळख' हीच एक समान शिकवण आहे. कारण स्वतःला ओळखल्याशिवाय तुम्ही परमेश्वराला ओळखू शकणार नाही. म्हणून स्वतःला जाणणे ही साधनेची पहिली पायरी आहे. पण त्याचाच फायदा घेऊन तुम्हाला चुकीच्या मार्गाकडे नेण्याच्या व स्वतःचा स्वार्थ साधून घेणाऱ्या मंडळींनी तुमची फसवणूक केली. पण सहजयोगात आल्यावर आणि आत्मसाक्षात्कार मिळाल्यावर तुम्ही परमेश्वर जाणला आहे आणि हाच सहजयोगाचा मुख्य उद्देश आहे. त्यासाठीच तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार मिळाला आहे.

सहजयोगात आल्यावर आत्मसाक्षात्काराच्या पुढे काय याचाही विचार तुम्ही केला पाहिजे. तुमच्यात सुधारणा झाली, तुमच्या वाईट सवयी सुटल्या, भौतिक गोष्टींबद्दल तुमची लालसा कमी झाली हे सर्व ठीक आहे, पण तिथेच थांबून चालणार नाही. ते सर्व होणारच होते. म्हणून तुम्हाला आपली जाणीव करून देण्यामागे परमेश्वराचा काय उद्देश आहे हे तुम्ही समजून घ्यायला हवे. परमेश्वराला तुमच्यामधेच आपले प्रतिबिंब पाहण्याची इच्छा होती. म्हणून ते शक्य व्हावे असा मनुष्य-जन्म तुम्हाला मिळाला ही मुख्य गोष्ट तुम्ही लक्षात घ्या. तुमच्या मातेचीही तीच इच्छा आहे, तिचे प्रतिबिंबही तिच्यासारखेच तेजवी, प्रेम व करुणेने व्यापलेले, सुंदर आणि सूजतेने ओतप्रोत भरलेले असावे, ही तिची इच्छा आहे. ही गोष्ट नीटपणे समजण्यासाठीच तुमच्यामध्ये सूजता हवी, ती नसेल तर तुम्ही साक्षात्कारी आहात असे म्हणता येणार नाही.

श्रीकृष्णांच्या दृष्टीने बघितले तर तुम्ही विराटाचे अंग-प्रत्यंग बनावे ही त्यांची इच्छा आहे. त्यासाठीच आत्मसाक्षात्कार मिळाल्यावर तुम्हाला पुढचा प्रवास करणे जरूरी आहे. म्हणून तुमच्यामध्ये आलेले परमात्म्याचे प्रतिबिंब अधिकाधिक स्पष्ट व स्वच्छ कसे होईल हे श्रीकृष्णांच्या जीवन-चरित्राकडून तुम्हाला शिकायचे आहे.

श्रीकृष्णांची जन्मकहाणी तुम्हाला माहित आहेच. कंसाच्या बंदिवासामध्ये जन्म झाल्यावर त्यांना दूर गोकुळात नेले व तिथे यशोदेने त्यांचे पालनपोषण केले. बालपणी ते सवंगड्यांबरोबर खूप खेळायचे, तसे तुम्ही खेळकर वृत्ति बळावली पाहिजे, त्यातून तुम्ही

आजूबाजूला उत्साह व आनंद निर्माण करू शकता. त्याचबरोबर खेळता-खेळता त्यांनी दुष्ट प्रवृत्तीच्या राक्षसांचा संहार केला. तसेच गोपींबरोबरही त्यांची गंमत करत तो खेळत असे, कारण त्यांनीही आनंदी असावे, ही त्याची भूमिका होती. वेळ आली तेव्हा आपल्या फक्त एका करंगळीवर पुरा मेरू पर्वत त्यांनी उचलून घेतला व प्रचंड पर्जन्यापासून सर्वांचे रक्षण केले, तसेच कालियामर्दन केले. हे सर्व त्यांनी केवळ सहा-सात वर्षांचे असताना केले. कारण आपण 'श्रीकृष्ण' आहोत व शक्तिमान आहोत हे त्यांना पूर्णपणे ठाऊक होते. तशी 'आपण साधारण लोक नसून साक्षात्कारी लोक आहोत' ही धारणा तुमच्यामध्ये जागृत असली पाहिजे. तुम्ही साधारण सर्वसाधारण लोकांसारखे वागू शकत नाही. त्याशिवाय तुमच्यामधील परमेश्वराचे प्रतिबिंब दृग्गोचर होणार नाही. आणि आता तुम्ही परमचैतन्याच्या संरक्षणाखाली सर्वकाळ आहात म्हणून तुम्हाला कोणी मारू शकत नाही किंवा कसली इजा पोचू शकत नाही. तुम्ही सहजयोगी असल्यामुळे तुमची सर्व प्रकारचे काळजी घेतली जाते.

आता सहजयोगी कसा असला पाहिजे हे बघू या. सर्वप्रथम म्हणजे त्याला सर्व ज्ञान सहज (Spontaneous) झाले पाहिजे, त्यासाठी काही खटपट करण्याची वेळ लागू नये. तसेच कसलाही प्रश्न समोर उभा राहिला की सहजपणे निर्णय करण्याची क्षमता असली पाहिजे. उदा. एखादे कार्पेट विकत घ्यायचे असेल तर दुकानात पाहिल्याबरोबर नेमकी निवड करता आली पाहिजे, म्हणजे जीवनामधील कसल्याही प्रसंगी वेळ न लागता निर्णय घेता आले पाहिजेत. काही लोकांना दुकानात गेल्यावरही नाना चौकशा करण्याची, चर्चा करण्याची व काही पक्के न करता वेळ दवडण्याची सवय असते. सहजयोगी तसा वागत नाही, त्याचे विचार व निर्णय उत्स्फूर्त असतात. उदा. एखादा माणूस बुडताना दिसला तर चर्चा वगैरे न करता क्षणात पाण्यात उडी मारली पाहिजे. तुमची प्रवृत्ति अशी झाली पाहिजे. आजकाल विचारविनिमय व निर्णय घेण्याकरिता परिषदा भरतात त्याची अजिबात जरूरी नाही. राजकारण वा आर्थिक क्षेत्रालाही हेच लागू आहे. तसे रोजच्या जीवनातही तुमच्यामध्ये हा उत्स्फूर्तपणा यायला हवा. ते होण्यासाठी तुमच्या जवळचे चैतन्य (Vibrations) वापरा, तसे करूनच प्रत्येक गोष्ट करा व निर्णय घ्या. काही जणांना कबेल्याला येतानाच व्हायब्रेशन्स खूप वाढल्याचे लक्षात येते. तुमच्यामधील व्हायब्रेशन्सबद्दलची

संवेदनशीलता सतत वाढली म्हणजे प्रत्येक वेळी, प्रत्येक गोष्टीत, प्रत्येक प्रसंगी तुम्हाला त्यांच्यामधूनच सर्व ज्ञान मिळत राहते. तसचे प्रत्येक गोष्ट उत्स्फूर्तपणे करू लागाल. मला कसलेही निर्णय घ्यायला पाच मिनिटेसुद्धा लागत नाहीत, कबेल्याचा हा आश्रम घेण्याचे मी पाच मिनिटांतच ठरवले म्हणजे बघा, त्यावेळेस ही निर्जन जागा, कोसळण्याच्या मार्गावरची ही इमारत पाहून बऱ्याच जणांना ही जागा घेऊ नये असे वाटले, पण माझा निश्चय ठाम होता. कारण मला या जागेची व्हायब्रेशन्स उत्तम आहेत हे जाणवले होते. आधी मला बरोबरच्या योग्यांनी पाच-सहा जागा दाखवल्या पण हे ठिकाण मी आत न जाताच घेण्याचे पक्के ठरवले. तुम्ही अशी संवेदनशीलता मिळवली की तुम्ही इतरांना आश्चर्य वाटेल, अशा गोष्टी यशस्वी करू शकाल. अर्थात संवेदनशीलता आल्याशिवाय प्रत्येक गोष्टीची व्हायब्रेशन्स पाहा असे समजू नका. म्हणून आधी गहनता व परिपक्वता मिळवण्याच्या मार्गे लागू. व्हायब्रेशन्सवरून घेतलेले निर्णय कधी चुकीचे ठरले तरी घाबरू नका किंवा निराश होऊ नका. प्रयत्न चालूच ठेवा. कधी कधी मला भेटायला येणाऱ्या माणसाला मी परवानगी देण्याच्या मार्गे लोक लागतात तेव्हा मी त्याचा फोटो मागवते व लोकांनी त्याची कितीही वाखाणणी केली असली तरी भेट नाकारते. त्यांना कळत नाही. पण फोटोवरून मला कळते व नंतर कधी तरी त्यांना प्रचीति मिळते. म्हणून उत्स्फूर्तपणे ठरवलेल्या गोष्टींचा पडताळा घेण्याची सवय करा.

श्रीकृष्णांचा आणखी एक विशेष म्हणजे ते अत्यंत सर्जनशील होते. लहानपणी गमती-गमती करत ते खेळाच्ये, पण नंतर द्वारकेचा राजा झाल्यावर ते राजासारखे राहू लागले. सतत सर्जनशील असल्यामुळेच त्यांनी सोन्याची द्वारका निर्माण केली. आता तिथे सर्व समुद्रच झाला आहे; सोन्याची द्वारका वगैरे सर्व आख्यायिका आहेत, असेही लोक म्हणतात. पण आता सशोधनानंतर ती खरी गोष्ट असल्याचे लोकांना पटू लागले आहे. नंतर आलेल्या सर्व अवतरणांमध्येही ही सर्जनशीलता दिसून येते. तुम्ही आत्मसाक्षात्कार मिळवल्यानंतर तर सर्जनशील (creative) झालेच पाहिजेत. त्याचा सगळ्यात महान आविष्कार म्हणजे नवीन सहजयोगी निर्माण करणे. ती अगदी सोपी व आनंद देणारी गोष्ट आहे. जन्मो-जन्मापासून सत्याच्या शोधात असणाऱ्या साधकांना आत्मसाक्षात्कार देणे अगदी सोपे आहे; त्यांनाही परमात्म्याचे आशीर्वाद मिळू द्या.

तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार एका क्षणात, काही कष्ट न करता, विनासायास मिळाला आहे; म्हणूनच त्याचे महत्त्व व थोरवी तुमच्या लक्षात येत नाही. भारतातील लोक भाग्यवान समजले जातात पण त्यांनी पूर्वीच्या अनेक जन्मांपासून त्यासाठी कष्ट घेतले आहेत. दऱ्याखोऱ्यात राहून कठीण तपश्चर्या केली आहे. खडतर साधना केली आहे. तरीही त्यांना

साक्षात्कार मिळाला नव्हता. त्यांना वाटत होते की लोकांपासून दूर एकान्तवासात अनेक वर्षे तप केल्यावरच साक्षात्कार मिळवता येईल. म्हणूनच तुम्हाला सहजपणे मिळालेला आत्मसाक्षात्कार फार महान व अमोल आहे, हे लक्षात घ्या. काही थोड्या लोकांनाच पूर्वी तो प्राप्त झाला होता; पण त्यांनाही कुण्डलिनी समजली नव्हती. बुद्दाला किती तपश्चर्य केल्यावर साक्षात्कार झाला, तुम्हाला माहित आहेच. पण तुम्हाला तसे काहीही न करता विनामूल्य मिळाला असला तरी त्यांची किंमत कमी समजू नका. बी नुसते ओल्या जमिनीतून पेरले तरी त्याला अंकूर फुटतो. पण त्याचा वृक्ष होण्यासाठी त्याची काळजी घ्यावी लागते व पाणी द्यावे लागते, तसेच कष्ट तुमचे तुम्हाला घेतले पाहिजेत. त्याला प्रेम आणि करुणेचे खतपाणी मिळाले पाहिजे. ते तुमच्याजवळ किती आहे व किती वापरता हे बघा. 'मला हे आवडते, ते आवडत नाही' ही भाषाच बंद झाली पाहिजे. ही घात करणारी भाषा आहे. तुम्ही कोण आहात असे म्हणणारे? एखाद्या वस्तूला नावे ठेवण्याआधी तुम्ही तसे काही बनवू शकता का? तुम्ही आत्मा आहात म्हणून दुसऱ्याला लागेल असे तुम्ही बोलू शकत नाही किंवा दुसऱ्याला त्रास होईल असे काही कृत्य करू शकत नाही. तुमच्या बोलण्या-वागण्यामध्ये प्रेम व करुणाच असली पाहिजे. तुमच्या सान्निध्यात दुसऱ्याला आनंद मिळाला पाहिजे. आणि हे सर्व व्यवहार सहजपणे झाले पाहिजेत. तसेच तुम्ही उदार व दानी असले पाहिजे; देताना हात आखडता घेतला, पैशाचा विचार मनात आला तर तो खरा सहजयोगी नाही असे म्हणावे लागेल. पैसा-पैसा वाचवून कधीच समाधान मिळत नसते. उलट आत्मा अत्यंत उदार असतो; त्याला फक्त देणे समजते. त्याला यत्किचितही लालसा नसते. म्हणून आत्मसाक्षात्कारी माणूस कधीही लोभी असू शकत नाही; त्याला दुसऱ्यांचे प्रश्न व अडचणी नीट समजतात. सहजयोग्याला स्वतःचे प्रश्न कधीच नसतात, उलट त्याने दुसऱ्यांचे प्रश्न सोडवायचे असतात. स्वतःच्या प्रश्नांबद्दल तो चकार शब्द काढणार नाही. तुम्ही स्वतः परिपूर्ण असताना दुसऱ्याकडे कसे व काय मागणार? ती स्थिति आल्यावर तुम्हाला कसलीच इच्छा, आशा रहात नाही, काही पाहिजे असे उरत नाही. दुसऱ्यासाठी काय करता येईल हेच तुम्ही बघता. ही आश्चर्यजनक पण समाधान देणारी स्थिति तुम्हाला मिळवायची आहे आणि त्याचसाठी तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार मिळाला आहे.

असे झाले म्हणजे तुम्हाला कुठेही झोप येईल, जेवणा-खाण्याचा प्रश्न येणार नाही, जे मिळेल त्यात तुम्ही तृप्त रहाल. म्हणून तुम्ही आत्मा झाला आहात एवढेच लक्षात घ्या. मग तुमची सजनशीलता वेगळ्याच दिशेने उमळू लागते; तुमच्यातील कलानिर्मिती जागृत व कार्यान्वित होते. बाबामामांचे उदाहरण बघा, त्याला साहित्यामध्ये आधी मुळीच रस नव्हता;

भाषेमध्येही तो कच्चाच होता, पण आत्मसाक्षात्कारानंतर तो सुंदर कविता लिहू लागला, हिंदी, मराठी, उर्दू भाषेतही कविता व शेर लिहू लागला. सर्वांना हा चमत्कारच वाटला. अशा तऱ्हेने तुमच्यामधील कला-निर्मिति विकसित व्हायला लागते. तुमच्या सर्वांमध्ये ती सुप्त कला आहे आणि प्रत्येकाने ती प्रगट केली पाहिजे. त्याच्या प्रसिद्धीचा विचार करू नका, फक्त कला म्हणून ती साकार करा. मग त्यातील आनंद तुम्ही अनुभवाल. मला तर माझ्याबद्दल कुणी बोलत असले, कौतुक करत असले तरी माझे तिकडे लक्ष जात नाही. तुम्ही हळू-हळू या बाह्यातील गोष्टींच्या पलीकडे जाता. मग माणसे कधी कधी विचित्र का वागतात हे तुम्हाला समजू लागते. सहजयोगात आल्यावरही काही लोक लीडर बनण्याच्या मागे लागतात, कार्यक्रम घडवून प्रसिद्धीच्या मागे लागतात, स्वतःचे महत्त्व गाजवण्याच्या प्रयत्नात राहतात. पण काही कला प्रगट करण्याचा प्रयत्न वा विचार करत नाहीत. सामान्य माणसाचा हा स्वभावच आहे. तुम्ही आत्मा आहात तर मग पुढे-पुढे करण्याचा, प्रदर्शन करण्याचा प्रश्नच कुठे येतो?

तुम्ही आता प्रकाश झाला आहात आणि हा प्रकाश तुम्ही सगळीकडे पसरवायचा आहे. तुम्हीच जर अंधारात राहिलात तर दुसऱ्यांना प्रकाश कसा देणार? तेव्हा ध्यानात घ्या की तुमच्या आत्म्याला कसले प्रश्न नाहीत, कसली भीती नाही, पण त्याच्याजवळ अमर्याद सृजना आहे, म्हणूनच तुम्ही सामान्य माणसापेक्षा श्रेष्ठ मानव आहात. आता तुम्ही उन्नतीच्या वरच्या टप्प्यावर पोचला आहात. इतर लोकांसमोर तुमचे व्यक्तिमत्त्व तेजस्वी व उठावदार झाले पाहिजे. तरच सहजयोगात येण्याचा फायदा. रिब्रस्त सामान्य कार्पेंटरचा मुलगा म्हणून जन्मले पण केवढे महान कार्य त्यांनी केले? तुमच्या-आमच्यासाठी सुळावरही चढले! सहजयोगात तुमच्यावर तशी वेळ येणार नाही. पण तुम्ही कशाला काय मोल आहे हे नीट लक्षात घ्या. तुम्ही सर्वसाधारण माणसांसारखे वागत नाही ना इकडे सतत लक्ष द्या. कारण सहजयोगातील तुमचा गहनता तुमच्या वागण्या-बोलण्यावरून दिसून येणार आहे. तुमच्या चेहऱ्यावर त्याचे तेज प्रगटणार आहे. असा सहजयोगी कधी विचलित होत नाही, कधी चिडत नाही, उलट सगळ्या प्रसंगांकडे हसत-खेळत पाहतो. त्याला कशापासूनही इजा होऊ शकत नाही, झाली तरी त्याला पर्वा नसते.

माझ्याकडे कधी कधी सहजयोगात लग्न झालेले लोक घटस्फोट मिळवण्यासाठी येतात. हा काय मूर्खपणा? त्यातून त्यांना अजून काहीच प्रकाश न मिळाल्याचेच दिसून येते. आत्मा प्रकाशात आला की तुमची विचारधाराच बदलून जाते, तुम्ही स्वतःचा विचार सोडून देऊन फक्त दुसऱ्याचा विचार करू लागता आणि त्यांना अडचणीतून मार्ग काढायला मदत करता. आणि तुम्हाला तर ते सहज शक्य असते. कारण

पेटलेला दिवा प्रकाश देणारच, तो त्याचा धर्मच आहे. पण कधी कधी मला मनुष्य-स्वभावाचे हेच समजत नाही की साक्षात्कार मिळून वर्षानुवर्षे सहजयोग केल्यावरही त्यांना स्वतःच्या या आत्मसाक्षात्काराची किंमत समजत नाही. तरीही आत्म्याचा प्रकाश आहे तो आहेच, त्या दिव्यामधील तेल कधीच न संपणारे आहे. फक्त तुम्ही करुणा सतत कार्यशील ठेवा. एवढेच करा. दुसऱ्याला बरे कसे वाटेल असे बघत रहा; मग तो कसा आहे, कसा वागतो इकडे लक्ष देऊ नका. इतर विचार किंवा प्रतिक्रिया मनात येणे हे आत्मा जागृत नसल्याचे लक्षण आहे. श्रीकृष्ण-सुदाम्याची गोष्ट तुम्हाला ठाऊक आहेच. सुदामा इतका गरीब की त्याच्याजवळ राजाला- कृष्णाला- भेट देण्यासाठी जुन्या कपड्यामध्ये बांधलेल्या पोटाच्या पुरचुडीशिवाय काहीही नव्हते. पायात चपला नाहीत अशा अवस्थेत तो आपल्या महालाच्या दाराशी आल्याची वर्दी मिळताच कृष्ण सिंहासन सोडून धावत त्याला भेटायला दारापाशी आला, त्याला मिठी मारली आणि आदराने आत आणून सिंहासनावर बसवून त्याचा आदरपूर्वक सत्कार कला. ही करुणामयता लक्षात घ्या. सहजयोग्यानेही दुसऱ्या सहजयोग्याचा- तो गरीब असो, श्रीमंत असो, बडा अधिकारी असो- असा आदर केला पाहिजे. सर्व संत-महात्मांनी असे प्रेम सर्व माणसांबद्दल व प्राणिमात्रांवरही केले. हृदयातील प्रेमाला कसल्याही मर्यादा व अपेक्षा नसतात. आनंदी, समाधानी, प्रेमळ, करुणायुक्त, नम्र असे सहजयोगी तुम्ही बनले पाहिजे.

श्रीकृष्णाबद्दल, त्यांच्या जीवनचरित्राबद्दल आणखी खूप काही सांगता येईल. ते योगेश्वर हाते, विराट होते. पण त्यांनी आपले खरे रूप फक्त अर्जुनालाच दाखवले. एरवी त्यांनी आपल्या सामर्थ्याचे प्रदर्शन केले नाही. त्यांच्या सर्व व्यवहारात सृजना व विवेक दिसून येतो. परमेश्वरी शक्ती नेहमीच सृजना आणि विवेकपूर्ण असते, तसे नसेल तर ती सैतानी शक्ति. भारतामध्ये पूर्वी काही साधू लोक 'अवधूत' या नावाने ओळखले जायचे. कारण ते सर्वसंग परित्याग करून दूर रानावनात एकान्तात साधना करत. त्याचा समाजाला उपयोग नाही; शिवाय ज्ञानी माणसे विरळच. पण तुम्ही सहजयोगी आता इतक्या मोठ्या संख्येने दिसत आहात, तुमच्या लोकांचा पण एक समाज झाला आहे. म्हणून तुम्ही खूप सहजयोगी निर्माण केले पाहिजेत. कला, संगीत, काव्य, साहित्य अशा कुठल्या ना कुठल्या क्षेत्रात निर्मिती करत रहा आणि सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे सहजयोगी निर्माण करा. तेच तुमचे मुख्य उद्दिष्ट असायला हवे. तुमच्याकडे पाहिल्यावरच नवीन लोकांना सहजयोगात येण्याची प्रेरणा मिळाली पाहिजे. तुमच्या पावलावर पाऊल टाकून लोक तुमच्यामागे येतील. असे महायोगी तुम्ही बना आणि आत्म्याचा प्रकाश, आनंद, शांति आणि वरदान सबंध जगभर पसरवा.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद.

०००

सहज समाचार

संगीत कार्यक्रम - पुणे ध्यान केंद्र

रविवार दि. २६/११/२००० रोजी पुणे ध्यान केंद्रामध्ये गाण्याचा व श्री योगीमहाजनांच्या भाषणाच्या कार्यक्रमाचे आयोजन केले होते. त्यातुन मिळणारे उत्पन्न वितारणा येथे सुरु होणाऱ्या संगीत प्रतिष्ठानला देणगी देण्यासाठी सदर कार्यक्रम आयोजित केला होता.

कार्यक्रमामध्ये प्रसिद्ध गायिका श्रीमती मिना फातरपेकर सुरुवातीला १ तासभर विनामुल्य गायल्या. त्यानंतर श्री योगी महाजन यांनी सहजयोग्यांना प्रोजेक्टरवर मार्गदर्शन दिले.

..... क्रिडा डायरेक्टर श्री. भोसले यांनी बालेवाडीत क्रिडा युवकांसाठी ध्यान धारणा सेंटर सुरु झाल्यामुळे मुलांच्या खेळात नैपूण्य निर्माण झाल्याचे सांगितले. नंतर जोस्ना गणपूले व सहकारी गायले. पुणे सेंटर ने कव्वाली सादर केली. शेवटी नाशिक सहजयोग्यांच्या गाण्याने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

पुणे पोलिस कर्मचाऱ्यांसाठी नियमित सहजयोग शिबीर

पोलीस मुख्यालयात शिवाजीनगर पुणे येथे पोलिस उजळती कोर्स मध्ये नियमितपणे आयोजित करण्यात येणाऱ्या कोर्समध्ये "सहजयोग" जागृती व ध्यान घेण्यास परवानगी दिलेली आहे तसे पुणे सहाय्यक पोलीस आयुक्त श्री. बी. एम. वाडिले यांनी त्यांचे पत्र दि. ३०/११/२००० अन्वये कळविले. त्यानुसार प्रत्येक १५ दिवसांनी घेण्यात येणाऱ्या बॅचमध्ये जागृती व फॉलअपसाठी एकूण ३ दिवस वेळा दिलेल्या आहेत.

त्यानुसार प्रत्येक शनिवारी पोलिस कर्मचाऱ्यांसाठी सकाळी ९.०० वा त्यांच्या नवीन बॅचला जागृती व नंतर दोन शनिवार फॉलअप घेतला जातो. परत पंधरा दिवसांनी दुसरी बॅच सुरु होते. त्यामुळे प्रत्येक १५ दिवसांनी सुरु होणाऱ्या अंदाजे ७०-८० पोलिस कर्मचाऱ्यांना जागृती व फॉलअप कार्यक्रम घेतला जातो.

पहिला प्रोग्राम दि. २५/११/२००० रोजी पुण्यातील सहजयोग्यांनी घेतला होता. त्यास चांगला प्रतिसाद मिळाला आहे. मागील पानावर फोटोग्राफ दिलेले आहेत.

आपल्या शरीरातील तत्त्वे

आपल्या शरीरातील तत्वांचा विचार करीत असताना आपण हे लक्षात घ्यायला हवे की, ज्या तत्वांच्यामुळे आपल्या शरीराची रचना झाली असते, त्यांच्यात बिघाड झाल्यावर आजारपण येते. तेव्हा मूलतः दोन तत्वांच्यामुळे शरीर घटित होते तिसऱ्या तत्वांमुळे उत्क्रांति घडून येते.

पहिले तत्त्व, जे डाव्या बाजूला असते, ते इच्छाशक्ति या तत्वास धोक पोहोचल्यास, आपल्यामधील इंद्रियांचे कार्य कमी गतीने चालते व त्यातून आजार निर्माण होतात. डावी बाजू तामसिक असून पुढील प्रकारच्या लोकांना लेफड साईडेड (डावी बाजूप्रधान) असे म्हणता येईल. जे अतिशय अंधारात राहतात, भुतकाळात रममाण होतात, अतिशय हीनत्वाने वागतात, तोंड लपवून राहतात, आपल्या मनातील विचार बोलून दाखवीत नाहीत, एकलकोंडेपणाने राहतात, विशेष बोलत नाहीत, लोकांना टाळतात, अतिशय काळजीपूर्वक वागतात. मित्रेही असतात अथवा अशा प्रकारच्या लोकांच्या सहवासात राहतात. असे लोक आपल्या आध्यात्मिक जागृतीसाठी अथवा प्रगतीसाठी भक्तिमार्गाचा अवलंब करतात. ते जास्त भक्ति करतात. हृदयाच्या तळापासून व भावनांनी ओथंबून ते भक्ती करतात. त्यांचे सर्व कार्य भावनांच्या माध्यमातून चालते. ते परमेश्वराशी घोवीस प्रकारे नाती प्रस्थापित करतात. त्याला आपण भक्तीचे नाते असे म्हणू शकतो. त्यांच्यातच ते रममाण होतात. ते सतत रडत, ओरडत, देवा तू मला कधी भेटशील असे म्हणत असतात. असे लोक दुसऱ्याच्या दबावाखाली राहतात, त्रास सहन करतात व दुःखाचे जीवन व्यतीत करतात. पण त्यांच्या वागण्यातून, परमेश्वर प्राप्तिसाठी भक्ति करतात, त्यांना वाटते, त्यांच्या भक्तीतून ते परमेश्वराप्रत जातील. पण त्यांच्या भक्तिमुळे ईश्वरच त्यांच्याकडे येतो. कारण त्यांच्या भक्तिमुळे परमेश्वर त्यांच्याकडे येतो. परमेश्वर, त्यांच्यासाठी रडणाऱ्या भक्तांचेसाठी अवतार येतो. तेव्हा या लोकांच्यामध्ये तसे वाईट काहीच नसते.

आता प्रोटीनच्या बाबतीत हे लोक अतिशय असंतुलित जेवण घेतात. ते इतके अशक्य असतात की लोक, या लोकांना सर्दीचा, डायरियाचा आजार होतो. कारण त्यांचे स्नायु इतके अशक्त असतात की जे काही ते खातील ते सर्व बाहेर पडते. त्यांच्या हृदयाचे कार्य मंद गतीने चालते त्यामुळे त्यांचे हृदय रक्ताभिसरणाचे काम करीत नाही. त्यांचे शरीर सुजते. तसेच त्यांना गाऊट आणि सांध्यांचे दुखणे होते. यकृताचे कार्य मंद झाल्याने त्यांना अॅलर्जीचा त्रास होतो. तेव्हा कोणत्याही प्रकारे इंद्रियांचे कार्य मंद होत असल्यास तो डाव्या बाजूचा विकार समजावा. उदा. डोळे उघडे असतात पण दिसत नाही आणि अशा प्रकारचे रोग होतात.

या लोकांच्यावर सुप्त चेतना व सामहिक सुप्त चेतनेचा परिणाम होतो. त्यांच्यावर मृतात्म्यांचे हल्ले होतात, मग ते मृतात्म्यांच्या हातात जातात व त्यामुळे स्वतःसंबंधी त्यांची अतिशय वाईट प्रवृत्ति असते. ते स्वतः भयंकर त्रासात असतात व दुसऱ्याला तसेच करतात. कारण त्यांना अशाप्रकारे हीन व स्वतः त्रास सहन करणाऱ्यांच्याकडून कल्पना सुचविल्या जातात. त्यामुळे त्यांना दुसरे कोणी सुखात राहिलेले आवडत नाही व स्वतःलाही ते सुख लागू देत नाहीत. स्वतःच्या आजारपण, त्रास व अडचणीचे मोठे प्रस्थ करून दुसऱ्यांच्यासाठी शक्य तितक्या जास्त अडचणी व त्रास निर्माण करण्याच्या मागे असतात पण त्यांचा प्रश्न आक्रमकतेचा नसतो तर ते दुसऱ्यामधील सहानुभूतीच्या भावनेला आवाहन करतात. अशा लोकांच्या संगतीत रहाणाऱ्या व्यक्तित्वेने जर त्यांना सहानुभूति दर्शविली तर त्यांच्यावर पण परिणाम होतो.

जे लोक कट्टर शाकाहारी असतात. कांदा, लसूण वगैरेसुद्धा खात नाहीत अशा लोकांना डाव्या बाजूचे त्रास लवकर होतात. या शिवाय म्हणजे ते जर लेफट साईडेड गुरुंचे शिष्य असतील, तर त्यांची परिस्थिति फारच वाईट असते. तेव्हा माणसाने असाधारण असू नये. सर्वसामान्यपणे रहावे. आवश्यक असेल तसे योग्य

प्रमाणात प्रथिने, कार्बोहायड्रेट व स्निग्ध पदार्थ आपल्या आहारात ठेवावेत, तेव्हा डावी बाजूप्रधान (लेफ्ट साईडेड) लोकांनी अतिशय काळजीपूर्वक रहावे.

उजवी बाजूप्रधान व्यक्ति अतिशय कार्यरत (ओव्हर अॅक्टिव्ह) व्यक्तित्वाच्या असतात. ते प्रथिने जास्त खातात. त्यांच्यावर अहंकाराचा वरदहस्त असतो व त्यांचा अहंकार फुगून मोठा होतो, असा माणूस आक्रमक असतो, दुसऱ्यांवर टीका करतो, त्यांना त्रास देतो, अतिशय संतापी असतो, दुसऱ्यांच्या मूर्ति, प्रतिमा इत्यादींना पायदळी तुडवतो. अशी व्यक्ती राक्षसी प्रवृत्तिची असते. तेव्हा जे लोक प्रमाणाबाहेर मांसभक्षण करतात, जड अन्न खातात, त्यांच्या स्नायूंची क्षमता सामान्य मानवापेक्षा फारच वाढते. त्यांचे वागणे घोड्यासारखे होते. अशांची इद्रिये फार जलद कार्य करतात. त्यांच्या हृदयाचे कार्य जलद होते, त्यामुळे रक्ताभिसरण जलद होते. मग छातीमध्ये मोठ्या प्रमाणावर धडधडते. फुफ्फुसांचे कार्य जलद होऊन दम्यासारखे आजार होतात. आतड्यांचे कार्य जलद झाल्याने मलावरोधाचा त्रास होतो. त्यांचे लिव्हर बिघडते व कातडी अतिशय वाईट दिसते. अशी व्यक्ती फार मांडखोर व आक्रमक स्वभावाची असते.

अतिशय त्याग करणारी किंवा उपास-तापास, व्रत-वैकल्ये करणारी व्यक्ती अथवा सरकारी नोकर, गरम विटांच्या सारखे असतात. त्यांच्याजवळ सुद्धा जाता येत नाही इतके ते रागीट असतात. दुर्वास, विश्वामित्रासारखे लोक रागीट असतात. त्यांची भाषा बोचरी असते. स्वतःला त्यांनी कितीही विद्वान समजले तरी ते मूर्ख असतात.

अशी मंडळी अनेक रोगांचे शिकार होऊ शकतात. जसे हृदय, लिव्हर, लिव्हरचा सि-हॉसिस शिवाय मधुमेह, ल्युकेमिया, जास्त रक्तदाब (हाय ब्लड प्रेशर) गर्भशयाचे आजार या प्रकारातील स्त्रियांना मुले होत नाहीत. विशेषतः बाहेर फिरणाऱ्या, स्वतःला सुंदर समजणाऱ्या ओव्हर अॅक्टिव्ह स्त्रियांच्यामध्ये मुले होण्याची क्षमता संपते. तसेच पुरुषपण जर ते फार महत्त्वाकांक्षी असतील व त्यांचे चित्त महत्त्वाकांक्षा पूर्ण करण्याच्या मागे असेल तर अशा प्रकारात जाऊन बसतात. तेव्हा अमर्याद (अतिरेकी) जीवन जगणाऱ्यांचे आरोग्य बिघडते.

अशांच्या डाव्या हृदयाच्या बाबतीत असे म्हणता येईल की, त्यांच्या मुलांचे व त्यांचे पटत नाही. आई-वडिलांशी संबंध बिघडतील, त्यांच्या पत्नीचे व त्यांचे जमत नाही. उजव्या नाभीच्या बाबतीत त्यांना अपचनाचे विकार होतील, त्यांच्याजवळ पैसे असले तरी त्यांचा कधीच उपभोग घेता येत नाही. परिपूर्ण जीवनाची कल्पनाच ते करू शकत नाहीत.

डोक्याचे संबधात ते अतिशय अहंकारी असतात. त्यांचा अहंकार इतका फुगतो की त्यांना पॅरालिसिस होऊ शकतो. पॅरालिसिस दोन्ही प्रकारच्या लोकांना होऊ शकतो. डावी बाजूप्रधान (लेफ्ट साईडेड) किंवा उजवी बाजूप्रधान (राईट साईडेड) परंतु मुख्यतः पॅरालिसिस उजव्या बाजूस होतो. तो डाव्या बाजूकडून येतो पण उजव्या बाजूवर त्याचा परिणाम होतो.

तेव्हा दोन प्रकारचे पॅरालिसिस असतात. एक अतिशय अहंकारामुळे (इगो) व दुसरा प्रति अहंकारामुळे (सुपर इगो) ज्यांची शरीरयंत्रणा मंदगतिने काम करते, त्यांच्या रक्तामध्ये गाठी तयार होऊन कमी रक्त दाबाचा (लो ब्लड प्रेशर) आजार होतो. या गाठी झाल्यामुळे डाव्या बाजूचा पॅरालिसिस होतो. अहंकाराची प्रमाणाबाहेर वाढ झाल्यास त्याच्यामुळे मेंदुला इजा पोहोचते. परिणामतः पॅरालिसिसचा आजार होतो.

याशिवाय लोकांना मानसिक आजार असतात. जसे लेफ्ट साईडेड लोकांना मानसिक आजार असतात. तो कपटी असेल, घाबरट असेल, दुसऱ्यांशी बोलणार नाही. तो नर्व्हस असेल, त्याला आत्मविश्वास नसेल, लोकांच्या पासून दूर जाईल, घरातच बसून राहील. एखाद्या वेड्यासारखा वागेल.

दुसऱ्या बाजूची, म्हणजे उजव्या बाजूची व्यक्ति अतिशय तापट स्वभावाची असते, क्रूर असते, इतकी त्रासदायक असू शकते की, संपूर्ण समाजालाच तिचा त्रास होतो. अशी उजवी बाजूप्रधान व्यक्ति, बुद्धि भ्रष्ट दिसणार नाही, पण वृद्ध झाल्यावर ते सतत बडबडत राहत. कारण ते अहंकारी असतात व दुसऱ्याला ते बोलूच देत नाहीत. अहंकारी माणसांना प्रत्येक बाबतीत स्वतःच्या कल्पना सांगायच्या असतात. ती व्यक्ती वेडगळ, बावळट

असल्याने त्यांच्या कल्पनाही तशाच असतात व कोठेही त्या कार्यान्वित होत नाहीत. कधी कधी त्यांच्या कल्पना अतिशय वेड्यासारख्या असतात. पण त्यांच्या ते लक्षातच येत नाही.

अहंकारी लोक अतिशय कंजूष असतात, सर्व पैसे स्तःवरच खर्च करतात. चांगल्या कार्यास हातभार लावत नाहीत.

आता मधल्या बाजूचा, सुषुम्ना नाडीचा विचार करू. सुषुम्ना नाडी प्रधान लोक मधोमध असतात. त्यांना योग्य समजूत व सूझता आलेली असते. ते लोक अतिशय उदार असतात. प्रेम व्यक्त करण्याचा औदार्य हा एकच मार्ग आहे.

त्यांनी अयोग्य ठिकाणी जेवण घेतले अथवा जेवण व्यवस्थितरित्या व्हायब्रेट केले नसेल, तर त्यांनी उलटी होऊन ते बाहेर पडेल अथवा डायरिया होईल. परंतु त्यांच्या दयाळू व उदार स्वभावामुळे ते ज्यांच्या घरी जेवले त्यांना सांगणार नाहीत. त्यांची प्रवृत्ति स्वतः स्वच्छ राहण्याची व इतरांना सहजयोग्यात आणण्याची असते. ते पुढे पुढे करीत नाहीत अथवा जास्त देखावा करीत नाहीत. ते अतिशय शांत पण कार्यक्षम असतात. काही महत्त्वाचे विचारायचे असल्यासच ते मला भेटतात. दुसऱ्यांशी कसे वागावे हे त्यांना चांगले समजते. त्यांच्या आईचा सहजयोग्याचा अथवा ईश्वराचा मान भंग होऊ नये म्हणून ते कधी कधी संतापतात.

सर्वसाधारणपणे ते शांत असतात. त्यांची उपस्थिती आनंददायक व मंगलकारक असते. ते स्वतः आनंदी असतात. आपोआप त्यांच्यामुळे आशिर्वाद मिळतात. केवळ त्यांच्या असण्यामुळे शारीरिकदृष्ट्या ते स्थूल असतात. कारण प्राण-शक्ति त्यांच्या सुषुम्ना नाडीमध्ये प्रवेश करते. त्यामुळे त्यांचे शरीर वायुमय होते. वजनाने ते हलके असतात. जलद चालतात व चपळ असतात. आपल्या लिव्हरची काळजी घेतात.

व्हायब्रेशन्स जास्त झाल्यास, त्यांच्या शरीरावर सुज येण्याची शक्यता असते. ते ईश्वर-विरोधी माणसाच्या सहवासात असल्यास असे घडते. अशावेळी त्यांनी त्या व्यक्तिसुधारण्याचा प्रयत्न करावा. ईश्वर-विरोधी तत्वशी त्यांची व्हायब्रेशन्स झगडत असतात. त्यावेळी

त्यांच्या शरीरातून वेगाने व्हायब्रेशन्स बाहेर पडतात. व्हायब्रेशन्स सातून राहिल्यास त्यांना ऑर्थायटीसचा अथवा सांधेदुखीचा त्रास होतो.

याशिवाय पॅरासिपथेटिकच्या (सुषुम्ना) कार्यामुळे त्यांचे श्वसन कमी होते व ब्लड प्रेशर कमी असते. ईश्वरविरोधी तत्वांशी त्यांची व्हायब्रेशन्स झगडत असल्याने कधी कधी थकल्यासारखे होते. त्यामुळे त्यांच्या शरीरातील पेरीटोनियमच्यामध्ये (अवयवांच्या मधील अस्तर) शुष्कपणा येण्याची शक्यता असते. त्यामुळे त्यांच्या शरीरात एक प्रकारचा कोरडेपणा येतो. त्यासाठी त्यांनी तुप किंवा लोणी खावे. तसेच हातालाही चोळावे. दुसऱ्यांच्या शरीरातून बाहेर पडणाऱ्या उष्णतेने हात कोरडे पडतात.

अहंकारी व्यक्तित्वाचा सहवासात त्यांचे डोके दुखण्याची शक्यता असते. अशावेळी त्यांनी स्वतःला व त्या व्यक्तिला बंधन घावे व त्यांच्या बोलण्याकडे लक्ष देऊ नये. डोक्याच्या दोन्ही बाजूस दबाव जाणविण्याची शक्यता असते कारण आज्ञा चक्रावर अडथळा आल्यास कुंडलिनी वर येत नाही व त्यामुळे डोक्याच्या दोन्ही बाजूस दबाव वाटतो. त्यावेळी परमेश्वरी ग्रेस (कृपा) आपल्या सिपथेटिकमध्ये (डावी व उजवी बाजू) आणून, त्या खाली उतरवायच्या. तसेच पृथ्वी मातेवर उभे राहून तिला सिपथेटिक मंडली ओढण्याची प्रार्थना करावची.

सहजयोग्याचे सहसार पकडल्यास एकादश रुद्रस्थान पकडले जाते. त्यामुळे अनेक आजार व त्रास होण्याची शक्यता असते. तेव्हा सहजयोग्याने श्री माताजींना ओळखणे आवश्यक आहे. या संबंदात कोणताही संशय ठेवू नये. ही जाणीव प्रत्येकाने ठेवायला हवी की, आपल्याला श्री माताजींनी आत्मसाक्षात्कार दिला आहे. आतापर्यंत दुसरे कोणीही हे करू शकले नाही.

(प. पू. श्री माताजींच्या दिल्ली येथे केलेल्या भाषणावर आधारित.)



आजार व त्यांची चक्रांच्या आधारे ओळख व उपचार पद्धती

यापूर्वी डावी अथवा उजवी बाजू प्रधान व्यक्ति, त्यांचे स्वभाव व त्यांच्या शरीराच्या चलनवलनावर होणारे परिणाम आपण पाहिले हे प्रधानत्व व्यक्तिच्यामध्ये जन्मतःच असू शकते. ते रोजच्या व्यवहारामध्ये इतरांच्या संपर्कात आल्यावर वृद्धिंगत होऊ शकते. ज्यांच्यामध्ये जन्मतः अशी प्रवृत्ती नाही असे लोक वातावरण, जनसंपर्क, व्यवहार व या सर्वांचे त्यांच्यावर होणारे परिणाम यांच्यामुळे डावी अथवा उजवी बाजू प्रधान होऊ शकतात. हे प्रधानत्व फारच वाढल्यास शरीरामध्ये असंतुलन निर्माण होते व या असंतुलनातून आजार निर्माण होतात.

डावी बाजू प्रधान व्यक्तिमध्ये डाव्या बाजूचे आजार व उजवी बाजू प्रधान व्यक्तिमध्ये उजव्या बाजू आजार होऊ शकतात. तसेच उजवी बाजू अतिशय कार्यरत असल्याने डाव्या बाजूचे आजार निर्माण होतात. तसेच डाव्या बाजूच्या अतिकार्यामुळे उजव्या बाजूचे आजार होऊ शकतात. उदा. अतिशय बौद्धिक कार्यामुळे अथवा अहंकारामुळे हृदयाच्या कार्यावर परिणाम होतो. त्याचप्रमाणे भावना अथवा शोक अहंकारामुळे मेंदुचे कार्य बिघडते. त्याचप्रमाणे कॅन्सर व पॅरालिसिस- जी बाजू अतिकार्यरत असेल त्याबाजूच्या हातावर थंड चैतन्य लहरी जाणवणार नाहीत. अथवा त्या बाजूचे चक्रांवर पकड जाणवेल. उदा. लिव्हरचा त्रास असणाऱ्या व्यक्तिस उजवे नाभी व स्वाधिष्ठान या बोटांवर पकड जाणवेल. हृदयाचा त्रास असणाऱ्यांना डाव्या हाताच्या करंगळीवर पकड जाणवेल. दमा असणाऱ्या व्यक्तिस उजव्या बाजूची करंगळी.

मधुमेहाचा आजार उजव्या बाजूचे प्रधानत्वामुळे होतो. परंतु पंक्तीयाचे कार्य बिघडल्याने मधुमेहाचा आजार होत असल्याने डाव्या हाताचे नाभी व स्वाधिष्ठान या बोटांवर पकड जाणवेल.

आजारपणाशी संबंधित असलेल्या चक्रांवर चैतन्य लहरीच्या माध्यमातून (चैतन्य लहरी देऊन) उपचार करायचे असतात. त्यासाठी पकड असलेली चक्रे ओळखता येण्यासाठी प्रथम स्वतःला बंधन घ्यावे. मग आजारी व्यक्तिस बंधन घावे. नंतर त्या व्यक्तिसी कुंडलिनी जागृत करून चढवावी त्यापूर्वी श्री माताजीची प्रार्थना कावी. डावी बाजू उजवीकडे किंवा उजवी डावीकडे उचलून त्या व्यक्तिस संतुलनात आणण्याचा प्रयत्न करावा.

नंतर त्या व्यक्तिसचे प्रत्येक चक्रास बंधन घालावे,

त्यानंतर येणाऱ्या चैतन्य लहरीच्यामुळे चक्रांच्या स्थितीची कल्पना येते. जेथे थंड चैतन्य लहरी येतात ती चक्रे निरोगी समजावीत. पकड येणाऱ्या चक्रांना चैतन्य लहरी द्याव्यात. तसेच त्या व्यक्तिस ती चक्रे कशी सुधारावीत याचे मार्गदर्शन करावे.

डाव्या बाजूचे हातास पकड जाणवत असेल तर ज्योतिचा उपयोग करून पकड अथवा बाधा काढण्यास प्रयत्न करावा. पकड असणाऱ्या व्यक्तीने डावा हात ज्योतिचे जवळ धरून उजवा जमीनीवर पालथा ठेवावा. तसेच दुसऱ्या सहजयोग्याने तीन मेणबत्यांच्या ज्योतिचा उपयोग करून, पकड अथवा बाधा काढावी.

उजव्या हातास पकड जाणवत असल्यास थंड पाण्यात मीठ टाकून त्यात पाय ठेवून बसावे. श्री माताजीच्या फोटोसमोर बसावे. उजवा हात फोटोचे बाजूस करून डावा कोपरात वाकवून उभा धरावा. अशा लोकांना सर्व साधारणपणे लिव्हरचा त्रास असू शकतो.

लिव्हरचा आजार असल्याने डावा हात लिव्हरवर ठेवावा. (पोटाच्या उजव्या बाजूस, छातिचा पिंजरा संपतो त्याचेखाली) तसेच लिव्हरचे उपाय काळजीपूर्वक करावेत. डावी बाजू उजवीकडे आणावी. मधुमेहाचा आजार असणाऱ्याने डावी बाजू उजवीकडे आणावी. डावा हात श्री. माताजीच्या फोटोचे बाजूस करून उजवा हात पोटाच्या डाव्या बाजूस छातिचा पिंजरा संपतो त्या ठिकाणी ठेवावा.

शक्यतो सहजयोग्यांनी आजारी व्यक्तिसने स्वतःच उपचार करावेत यासाठी प्रोत्साहन द्यावे. व मार्गदर्शन करावे. सहजयोग्याचा हेतू अध्यात्मिक प्रगती असून रोगावर उपचार नाही, हे स्पष्ट करावे. आजारी व्यक्तिसची परमेश्वरावर व श्री माताजीच्यावर श्रद्धा असणे अत्यावश्यक आहे. तसेच त्या व्यक्तिसचे कुटुंबातील इतर मंडळींनी सहजयोग घेण्याचे आवश्यकतेवर सहजयोग्यांनी भर द्यावा.

आजारांवर सहजयोग्याची उपचार पद्धति इतरांना सांगणाऱ्या सहजयोग्याने आपण केवळ माध्यम आहोत हे कदापि विसरू नये. अन्यथा अहंकार वाढून सहज योग्यास स्वतःलाच त्रास होईल हे ध्यानात ठेवावे.

०००

ध्यान

प. पू. श्रीमाताजी निर्मला देवींचा उपदेश (सारांश)
सिडनी-ऑस्ट्रेलिया १४ मार्च ८३

आता तुम्ही सर्वांनी आपले स्वतःचे सत्य 'स्व'रूप जाणले आहे. हीच तुमच्या अंतर्दामीची शांति, सौंदर्य व गौरव आहे, आणि ते एखाद्या महासागरासारखे विशाल आहे. बाहेरच्या कसल्याही साधनांपासून ते मिळणे शक्य नाही कारण ते तुमच्या आतमधेच आहे. ध्यानाची गहनता मिळवल्यावरच ते प्राप्त होते व त्याच्या आनंदाची अनुभूति मिळते. आत्मा तुमच्यामधेच, अर्थात तुमच्या निकटच असल्यामुळे हे अगदी विनासायास घटित होऊ शकते. आजपर्यंत तुम्ही भौतिक साधनांमधून, संपत्ति व सत्तेमधून आनंद मिळवण्याची घडपड करत होतात ते सोडून फक्त उलट्या दिशेने प्रवास करायचा आहे, दृष्टि आतमधे वळवायची आहे. म्हणजे आजपर्यंत चुकाच करत आलात असे नव्हे तर आनंद मिळवण्याचा मार्ग तुम्हा माहित नव्हता. तुमच्यासारखे अनेक जण या सूक्ष्म जाणीवेपर्यंत आले आहेत. काही लोकांना कदाचित मानसिक पातळीवर समजले आहे तर काहींची जाणीव अजून सूक्ष्म जाणण्याइतकी संवेदनशील नसेल, तरी हरकत नाही कारण तुम्ही आता योग्य मार्गावर आले आहात.

म्हणून ध्यान करणे महत्त्वाचे आहे. जितके जास्त ध्यान कराल तितके तुम्ही आत्म्याच्या जास्त जवळ याल, हा सुख-शांतीचा एक महान सागरच तुमच्यामधे आहे. तसा तो प्रत्येक माणसामधेही आहे. त्याच्यापर्यंत पोचण्यासाठी 'आंत'मध्ये उतरायलाच हवे, या प्रवासाच्या मार्गातील सर्व अडथळे दूर सारून उन्नतीचा हा प्रवास तुमचा तुम्हालाच करायचा आहे. कधी कधी तुमच्यामधील या परामात्म्याच्या अस्तित्वाचा विसर पाडणाऱ्या गोष्टी वादळी वाऱ्यासारख्या तुमच्यावर हल्ला करतील; पण प्रत्येक वेळी त्यांना नाकारून हा अंतरंगाकडचा प्रवास तुम्ही करत राहिले पाहिजे. मग हळुहळु बाहेरच्या वैभवातील बेगडीपणा तुमच्या लक्षात येईल.

निम्न स्तरावरील माणसांची समजूत असते की पैसा मिळाला की ते पूर्णपणे सुखी होतील. पण त्यात काही अर्थ नाही. कारण एखाद्या श्रीमंत माणसाला तुम्ही जवळून पाहिलेत तर तो अजिबात सुखी नसल्याचे तुमच्या लक्षात येईल. असे लोक जीवनामध्ये अगदी लहान-लहान गोष्टींना अवाजवी महत्त्व देतात किंवा छोट्या-छोट्या कारणांवरून विडविड करणारे असतात, तसेच हे फार कंजूस असतात; साधी-सुधी गोष्टही इकडे-तिकडे झालेली त्यांना चालत नाही. त्यांना तऱ्हातऱ्हाच्या सवयी पण असतात; त्यांच्यावाचून त्यांचे चालत नाही. अशा

तऱ्हातऱ्हा हा एक शाप ठरतो. म्हणून पैसा मिळवण्याच्या मागे लागलेले लोक त्या पैशापासून कसलाच आनंद मिळवू शकत नाहीत.

दुसऱ्या तऱ्हाचे लोक इतरांवर अधिकार गाजवू पाहतात, सत्ता मिळवण्याच्या मागे असतात. जीवनामधे ते उच्च पदापर्यंत पोचतात, पण शेवटी त्यांचा पदरीही निराशाच येते. अशी अनेक उदाहरणे तुम्हाला माहित आहेतच; त्यांच्याबद्दल बोलायलाही लोकांना आवडत नाही.

भारतीय लोकांमध्ये विशेष करून आढळणारी गोष्ट ही की ते लोक कशात ना कशात - मुलं, घरदार, नातेवाईक इ. अडकलेले वा चिकटलेले असतात. अध्यात्मिक उन्नती करून घ्यायची असेल तर याचा काही उपयोग नाही; त्याच्यात गुरफटून राहण्यातच सारा वेळ व शक्ति खर्च होते. पण एकदा तुम्ही आत्म्याला जाणले व त्याच्याशी एकरूप झालात की या सर्व गोष्टींचा खरा अर्थ तुमच्या लक्षात येतो. म्हणजे तुमचे म्हणून जे काही आहे त्याच्याबरोबर राहूनही तुम्ही त्याच्यापासून अलिप्त असता आणि त्यामुळेच तुम्ही आजूबाजूच्या घटना एक खेळ चालला आहे अशा वृत्तीने पाहू शकता व चतुराईने त्यात सामील होऊ शकता. त्याच्यामधूनच तुम्ही लोकांना चार शहाणपणाच्या गोष्टी समजावता असा माणूस पूर्णपणे अलिप्त राहूनही दानी असतो व आनंदी असतो, मिळवण्यापेक्षा देण्यात त्याला आनंद मिळतो. मग सर्व काही बदलून जाते व सुकर होऊन जाते; मनुष्य ज्या गोष्टीच्या मागे लागतो त्याचा फोलपणा तुम्हाला समजतो. भौतिक गोष्टीमधील माया मग तुमच्या लक्षात येते.

हीच गोष्ट सत्तेच्या मागे लागलेल्या लोकांची. सहजयोगाचे कार्य करतानाही काही लोक त्यातून स्वतःसाठी पैसे कमावण्याच्या मागे लागतात; किंवा सहजयोगातही आपण कोणी विशेष आहोत असे भासवण्याचा प्रयत्न करतात. ही एक सूक्ष्म प्रवृत्ति असते पण त्यापासून वेळीच सावध राहिले नाही तर पुढे त्याचे फार वाईट परिणाम होतात. तसेच सहजयोगाच्या कार्यामधेही काटकसर कशी होईल याचा विचार सतत करणारे लोकही मला आढळतात. एकूण सर्व चित्त पैशाच्या मागे लागलेले; हे बरोबर नाही. म्हणून मी कधी कधी या गोष्टीकडे दुर्लक्ष करते आणि 'ठीक आहे' असे म्हणून तुम्हाला अडवीत नाही. अर्थात सहयोग्यांनी एकत्र येऊन व्यवसाय करायला हरकत नाही; पण सहजयोग म्हणजे धंदा नव्हे हे लक्षात घ्यायला हवे. उलट परमात्माच सहजयोग चालवतो आहे

असे समजून सहजयोगासाठी सर्व काही दान करण्याची तुमची तयारी असली पाहिजे. त्यासाठी पैसा द्यावा लागतो ही गोण गोष्ट आहे, पण हृदयापासून कार्य करणे हे महत्त्वाचे आहे. हृदय ओतून जोपर्यंत तुम्ही कार्य करत नाही तोपर्यंत तुमची प्रगति होऊ शकणार नाही. तीच गोष्ट सत्तेची व अधिकार मिळवण्याची. काही सहजयोग्यांना इतरांवर छाप पाडण्याची, त्यांना आपल्या वर्चस्वाखाली आणण्याची, दुसऱ्या सहजयोग्यांवर अधिकार गाजवण्याची सवय चा खोड असते. असे लोक आज ना उद्या सहजयोगामधून बाहेर फेकले जातात.

तुम्ही खरे तर प्रेमशक्ति वापरली पाहिजे व त्याचा आनंद मिळवला पाहिजे. दुसऱ्यांवर प्रभुत्व मिळवण्यापेक्षा दुसरे सहजयोगी तुमच्याकडे एक मित्र, काळजी घेणारा, सदैव मदतीसाठी तत्पर असणारा, सांभाळ करणारा अशा भावनेने कसे बघतील याची काळजी घ्या. सर्वांना आपुलकीने सांभाळणारा, एकत्र ठेवणारा अशी व्यक्ति तुम्ही बनले पाहिजे. दुसरे इतरांना चुकीचे मार्गदर्शन करणारे किंवा सतत अधिकार गाजवण्यात गुंतलेले लोक काही कामाचे नसतात व त्यांच्या नादी लागण्यात काही अर्थ नाही ते कधीतरी उघडे पडणारच; त्यांच्या संगतीत राहण्यात तुमचेच नुकसान आहे हे नीट लक्षात घ्या व या बाबतीत काळजी घ्या.

स्वतःच्याच मुलाबाळांत व कुटुंबात गुरफटलेले किंवा त्यांची अजिबात फिकीर न करणारे असे दोन्ही तऱ्हेचे लोक सहजयोगात येतात. अशा दोन्ही प्रकारच्या लोकांना स्वतःकडे आत्म्याकडे-चित्त लावणे अवघड जाते. वित्त जेव्हा आत्मविन्मुख होऊन भलत्या गोष्टीकडे वळते तेव्हा त्यांना स्वतःच्या मुलांकडे वा पति/पत्नीकडे बरोबर पाहता येत नाही व त्यांना बिघडवण्यास स्वतःच कारणीभूत होतात. मग विवाह वा मुले यशस्वी कशी होणार हाच त्यांच्या दृष्टीने महत्त्वाचा विषय बनतो व परमात्म्याच्या सत्तेचा त्यांना विसर पडतो. आता तुम्ही सर्वजण संत झाले असल्यामुळे सर्व काही परमचैतन्यावर सोपवायला शिका. सुरवातीला हे जमणार नाही; कारण तुमच्या मनात नेहमी कुटुंबाचे व मुलाबाळांचेच प्रश्न येत राहतात व त्यासाठी मला मदत मागता. पण आता सहजयोगात स्थिरावल्यावर हे सर्व थांबले पाहिजे.

ध्यान करता तेव्हा परमात्म्यापर्यंत पोचण्याचा सर्व प्रवास तुमचा तुम्हालाच करायचा असतो. या स्थितीला पोचल्यावरच तुम्ही खऱ्या अर्थाने सामुहिकतेमध्ये उतरता.

ही गोष्ट तुम्ही नीटपणे समजून घ्या. ध्यानामधील या प्रवासामध्ये तुम्हाला एकट्यालाच वाट चालायची असते; तुमचा कोणी मित्र, सखा, बंधु अगदी कोणीही तुमच्याबरोबर नसतो. कारण हा आत आत उतरण्याचा प्रवास असतो आणि तुम्हाला अगदी एकट्यानेच तो करायचा असतो. कुणाबद्दल राग-द्वेष मनात न ठेवता. जबाबदारी ओळखून स्वतःच स्वतःला

पहात ध्यानामध्ये गहनतेमध्ये अधिकाधिक उतरणे ही महत्त्वाची गोष्ट विसरू नका. मग ध्यानाच्या या महासागरात एकदा पोचलात की तुम्ही विश्वव्यापी होऊन जाल आणि समस्त मुले-माणसे आपलीच रूपे आहेत हे तुम्हाला जाणवेल. स्वतःमधील आत्म्याशी एकदा एकरूप झाल्यावर त्याच्या दृष्टीमधून तुम्ही सर्व पाहू लागता. त्यातूनच शांति, समाधान व आनंद आपल्यामध्येच ओतप्रोत भरून राहिल्याचं तुम्हाला समजेल. या प्रवासासाठी तुम्हाला तयार व्हायचे आहे. व ध्यान त्यासाठीच आहे.

ध्यानामध्ये तुमची जाणीव जसजशी विकसित होते तेव्हा ते अनुभव दुसऱ्यांना देण्याची तीव्र इच्छा तुम्हाला होऊ लागते. हे झालेच पाहिजे, तसे झाले नाही तर कुठे तरी ध्यान कमी पडत असते; त्याची शुद्धता कमी पडते किंवा मनात काही तर न्यूनगंड असू शकतो. ध्यानाच्या या उच्च अवस्थेतील आनंद व अनुभव दुसऱ्यांना द्यावासा वाटू लागणे हे ध्यानमार्गाच्या प्रगतीचे लक्षण आहे. तशी इच्छा न होणे हे ध्यानाबद्दल स्वतःची व इतरांची प्रतारणा करणे आहे. म्हणून ही आनंदाची अनुभूति व्यक्त व्हायलाच हवी. उजळलेल्या दिव्याचा प्रकाश जसा सगळीकडे पसरतो तसा हा आनंद व त्याचे तेज तुमच्यामधून दृग्गोचर झालेच पाहिजे. हे सर्व 'सहज'च घटित होते. खऱ्या संताला 'मी संत आहे' असे सांगावे लागत नाही. त्याच तऱ्हेने तुमची गहनता, आजूबाजूला पसरते. गहनता जेवढी जास्त तेवढे त्याचे तेज जास्त. एखाद्या साध्या-सुध्या, अशिक्षित माणसालाही गहनतेचे तेज असू शकते. ध्यान किती जास्त वेळ करता याला काही अर्थ नाही; पण ध्यान कसे होते हे तुमच्या व्यक्तिमत्त्वामधून, बोलण्या-वागण्यावरून दिसून येणे महत्त्वाचे आहे.

अशा तऱ्हेचे उच्च जातीचे संत तुम्ही बनले पाहिजे. ती गहनता मिळविल्याशिवाय तुम्ही इतर सहजयोग्यांनाच नव्हे तर अजून जे सहजयोगात आले नाहीत त्यांनाही तारु शकणार नाही. कारण तुम्ही खूप प्रगत झालात तरच तुम्ही इतरांना वर काढणार आहात, त्यांनाही आपल्याबरोबर वर खेचणार आहात. त्यासाठी आपण सहजयोगी का झालो, आपल्याला काय मिळाले आहे व काय मिळवायचे आहे याचे स्पष्ट भान ठेवा म्हणजे तुमचे ध्येय तुम्हाला स्पष्ट लक्षात येईल. आता तुम्ही साधारण संसारी माणसासारखे घर-दार, मुले बाळे, पैसा-अडका असल्या गोष्टींमध्ये अडकणारे, आजारपणाला धाबरणारे असे सामान्य लोक राहिले नाहीत तर संत झाले आहात. परमेश्वराच्या साम्राज्यात आल्यामुळे त्याच्या प्रेमछत्राखाली सुरक्षित आहात आणि त्याच्या कृपेतून मिळणारी अलौकिक शांति, सुख-समाधान, आनंद तुम्हाला भरपूर मिळणार आहे.

सर्वांना अनंत आशिर्वाद.

०००

लहान मुलांविषयी

प. पू. श्रीमाताजी निर्मला देवीचा उपदेश (सारांश) पर्थ : २ मार्च ८५

माझी एक काळजी म्हणजे मुलं आहेत. जी लहान आहेत आणि त्यांची तऱ्हेने काळजी घेतली गेली पाहिजे. एक गोष्ट ज्यावर तुम्ही भर दिला पाहिजे. ती म्हणजे शरीराचे मालिश. हे पाच वर्षांच्या वयापर्यंत महत्त्वाचे असते. प्रत्येक मुलाचा व्यवस्थित मसाज झाला पाहिजे मग ती खूप शांत होतात. डोक्याचा वरचा भाग जर तेलाने व्यवस्थित मसाज केला गेला नाही तर मुलाना त्रास होतो असं मला आढळलं आहे. टाळूच्या भागात भरपूर तेल घातलं पाहिजे. बाजूला घालून असं वर ढकललं पाहिजे. आणि सौम्य शांपूने तुम्ही केस धुऊ शकता. शिवाय त्यांची झोपण्याची वेळही जरा लवकर असते. ती जर लवकर झोपली तर तुम्ही सुद्धा लवकर उठलं पाहिजे. दहा तासांपेक्षा जास्त त्यांनी झोपता नये. त्याहून जास्त झोपल्यास त्यांना जागं केलं पाहिजे. बाराव्या वर्षापर्यंत स्तनमम अस्थि अजूनही. ऑटिबाडीज बाहेर सोडत असतं. त्यांना गरज असेल ते सर्व प्रकारचं संरक्षण व त्यांना हवं असेल ते सर्व प्रेम त्यांना देणं महत्त्वाचं असतं.

जर त्यांनी काही चुकीची गोष्ट केली तर ती गोष्ट चुकीची आहे हे तुम्ही त्यांना सांगितले पाहिजे. मुलं आज्ञाधारक असतात आणि त्यांनी काय केलं पाहिजे हे त्यांना कळते. काही असले तरी मुलांना त्यांच्या स्वतःच्या मार्गाने तुम्ही जाऊ देऊ नये. बारा वयापर्यंत त्यांचे योग्य प्रकारे संगोपन केले पाहिजे. जास्त प्रेम नाही, हे आणि ते जास्त नाही. तुमचा फायदा घेऊ शकतो असं त्यांना सारखं वाटत असतं. त्यांची काळजी घेणं, मसाज करणं, त्यांचे काम करणं म्हणजे कनवाळूपणा हे प्रेम आहे. पण खूप जास्त प्रेम त्यांना बिघडवून टाकणंच आहे. कारण त्यांना सर्व काही हवं असतं. त्यांना परवानगी द्यायची नाही मग ती चांगली होतात. माझ्या नातवंडांना मला काही सांगावं लागत नाही. एके दिवशी सर्वात छोट्याने गालिच्यावर काहीतरी सांडलं आणि ते साफ करण्यात ती दंग होती. ते ती तसंच साडू शकत नव्हती. "कशाला मी ते खराब केले, मला ते स्वच्छ केलं पाहिजे." स्वतःहून ते

ती करत होती. जर काही अव्यवस्थित दिसलं तर ते ते नीट करतील. काहीतरी चुकीच्या ठिकाणी दिसलं तर ते व्यवस्थित करतील. काय गोष्टी आहेत ते त्यांना माहित आहे. कोणत्याही गोष्टीकडे बघण्याचा हा दृष्टिकोन आहे. पाहुणे आले की ती दार उघडतील, इलेक्ट्रिकच्या बटणांना वगैरे हात लावत बसणार नाहीत. त्यांचं मन योग्य गोष्टीकडेच जातं कदाचित मसाजमुळे त्यांच्या नसा शांत होतात आणि त्यांना समजतं आणि ती शांत होतात.

मुलांविषयी एक महत्त्वाची गोष्ट तुम्हाला शिकली पाहिजे ती ही की तुम्ही त्यांचं काम केलं पाहिजे. मुख्यत्वेकरून जेव्हा ती लहान असतात तेव्हा त्यांच्याकडे लक्ष द्या, त्यांनी तुमचा फायदा घेता कामा नये, आगगाडीत माझ्याबरोबर प्रवास करणाऱ्या मुलाला गप्प ठेवायला आईला पूर्णवेळ एकसारखं गोष्टी सांग, हे कर, ते कर असं करायला लागत होतं. मी तिला तसं करू नको म्हणून सांगितलं कारण ती मुलाकडे फार जास्त लक्ष देत होती, त्याचं फारच करत होती आणि त्यामुळे तो तिच्यावर पूर्णवेळ अधिकार गाजवत होता. त्याने स्वतःहून खेळलं पाहिजे. मग त्यांच्यात सुधारणा होइल नाहीतर बिचारी आई त्याला त्रास होऊ नये म्हणून सर्व वेळ त्याला खूप करत राहिल. तसं करायचं नाही.

मुलांना "का" असं विचारयला द्यायचं नाही. तुम्हाला पूर्ण वेळ प्रश्न विचारत रहायचं ते त्यांचे काम नाही. कारण फार चुकीचे आहे. त्यामुळे बालपणापासून त्यांना खूप मोठा अहंकार प्राप्त होतो. सगळ्या गोष्टींविषयी माहिती त्यांना कशासाठी पाहिजे? हळूहळू सर्वांना सगळ्या गोष्टींबद्दल कळतं. जसं रस्त्यावरून जाताना हे काय आहे? ते काय आहे? ते विचारत बसतील. रस्त्यावर असलेली प्रत्येक गोष्ट सांगण्याची काही गरज नाही. ती मोठी झाल्यावर त्याबाबत त्यांना समजेल. एक प्रकारचा चिकटपणा त्यांच्यामध्ये तयार होतो. ती मोठी झाल्यावर तुम्हाला सांगायचं असतं. बालपणातही सांगण्याचा काय उपयोग? चिक्कार ज्ञान,

डोक भरून टाकणार, सारखं त्यांच्यामध्ये ओतत राहण्याची काही गरज नाही. कारण पुष्कळ ज्ञान त्यांच्या डोक्यात तुम्ही ढकललं तर ते सुद्धा गोंधळून जातात आणि अडचणीत सापडतात. तेव्हा त्यांना आहेत तसे असू द्या ज्याची गरज आहे ते त्यांना सांगा पाश्चिमात्य देशात फार लहानपणी आपण त्यांना गरज नाही ते ज्ञान देतो. त्यांची योग्य ती संवेदना हळूहळू विकसित होऊ दे.

हे चांगलं आहे, ते चांगलं आहे असं म्हणून तुम्ही त्यांना सौंदर्याभिरुची शिकवा. "मला हे आवडतं," "मला ते आवडतं", असे म्हणायला त्यांनी शिकता कामा नये आणि सकाळच्या वेळी सुद्धा तुम्ही त्यांना निवड करण्याला खूप मोकळीक देता. "तुम्ही काय घेणार" काही नाही. जे चांगलं असेल ते सगळ्यांनी खाल्लं पाहिजे. "तू काय घेणार" ते म्हणतील. "मी भात घेईन." दुसरा म्हणजे, "मी ते घेईन." काय फरक आहे? ते सारखंच आहे. "मी पापकोर्न घेणार" "मी ते घेणार" हे चुकीचे आहे कारण त्यामुळे त्यांचा अहंकार वाढतो. अशा पद्धतीने लोक अहंकारी, अहंकार प्रवृत्त होतात. एकदम घोड्यावर उडी घेतात. तुम्ही कोणाला दया दाखवली. तुम्हाला उपकृत वाटलं पाहिजे. त्यांनी उपकार केले आहेत असं तुम्हाला वाटलं पाहिजे. त्या ऐवजी त्यांना वाटतं "मी तर मालक आहे सगळ्या जगाचा" हे होतं. त्याचं कारण असं आहे की बालपणापासून त्यांना निवड कशासाठी हवी? सकाळी जे काही शिजवलेलं असेल ते त्यांनी घेतलं पाहिजे. पसंत ही एक गोष्ट आहे जी अहंकाराप्रत जाते. तुम्ही असं म्हणू शकत नाही की, मला असं आवडतं, मला देव असा आवडतो, मला देव झाडावर टांगलेला आवडतो. माणसाच्या आवडीसाठी सगळं केले जाणार आहे का? अशाप्रकारे माणूस अगदी लहरी बनतो आणि सामुहिकतेच्या बाहेर जातो. तर मुलांना हे शिकवले पाहिजे की "मला आवडते" हा खूप चुकीचा शब्द आहे. मुलांनी असा वाईट शब्द कधीच शिकता नये. आपली भाषा फार चांगली असली पाहिजे हे सांगितलं गेलं पाहिजे. तुम्ही सगळे सहजयोगी आहात. आपल्याला फार चांगली भाषा वापरली पाहिजे. आपण रागवता नये. आपल्याला आनंदायक दयेने परिपूर्ण अशी भाषा वापरली पाहिजे. ते फार महत्वाचं आहे. मी पाहिलं आहे, कधी कधी मोठे सहजयोगीसुद्धा इतक्या विचित्र तऱ्हेने वागतात जेव्हा ते

भांडायला जातात. दुसऱ्यांवर दबाव आणतात, ते त्यांची नखं वापरत नाहीत तरीही! ते असं बोलतात, मला आश्चर्य वाटतं, आपण सहजयोगी आहोत हे तुम्ही जाणून असता आणि असं कसं बोलू शकता? तुम्ही संत आहात आणि तुम्हाला संतासारखं बोललं पाहिजे दयाळू, आनंददायी भोषत, घुश्श्यात नव्हे. पाणउतारा करायच्या भाषेत नव्हे. मुलांशी सुद्धा, त्यांना खाली पाडण्याच्या भाषेत नव्हे तर सन्मानाने, जसं तुम्ही बघता, त्यांना रागवताना आपण त्यांना जास्त मान देतो. दुरुत्तरे वापरायची नाहीत, खराब काही वापरायचा नाही. मुलांना मारायचं नाही. जर ते फार विचित्र, मगूर असतील तर एखाद्या वेळी, ही आहे, कधी कधी त्यांना चापट मारण्याची गरज पडते. काही मुले फार अभद्र, ते फार क्वचित, कारण बहुतेक आत्मसाक्षात्कारी आत्मे असतात आणि ते तुम्हाला इतका जास्त त्रास देणार नाहीत. ते वळणावर येतील, माझी खात्री आहे.

आता नवरा बायकोने पण जास्त भांडता नये. गप्प बसणे बरे. जर एखादा वादविवाद असेल तर नुसतं गप्प बसा. ते मार्गी लागेल. भांडणं, आरडाओरड सहजयोगी याबाबत चालणार नाही. त्याशिवाय मुलांच्या सान्निध्यात तुम्ही तो दर्शविता नये. काही झालं तरी ते तुमच्यामध्ये होतं. त्यातून बाहेर पडा आणि इतरांना दया दाखवा. काही वेळा त्यांच्या रागाला त्यांना मोकळीक करून द्यायची असते. पण वाढत्या सहजयोगाने तुम्हाला कळेल त्यांची मनःस्थिती हळूहळू शांत होईल. तुम्ही सर्व विनोद पहाल आणि त्याला हसाल. पण असं होतं. मुख्यत्वे करून तुम्ही एक दुसऱ्यांना बरोबर करू पहाता, दुसऱ्या लोकांनी तुम्हाला बरोबर केलेलं तुम्हाला आवडत नाही. वैयक्तिक दृष्टीने सुद्धा या गोष्टीकडे पहा. तुमच्या पत्नीविषयी आत्यंतिक काळजीसुद्धा योग्य नाही. जर ती सुधारणार असेल तर सुधारेल. तुम्ही मला आणि इतरांना त्याविषयी त्रास देणं चांगलं नाही. कारण पती आणि पत्नी यांना सहजयोगाच्या दृष्टीने काही अर्थ नाही. तुमचा पती हा तुमचा पती आहे, जोपर्यंत तो स्वतःची वर्तणूक व्यवस्थित ठेवतो. तुमची पत्नी तुमची पत्नी आहे जोपर्यंत सहजयोगी म्हणून तिची वर्तणूक ती नीट ठेवते, नाहीतर ती नाही. त्यांना तसंच सोडणं बरं. त्याविषयी त्रास करू नये. तुमच्या पती किंवा पत्नीची सतत काळजी करून तुम्ही दुसऱ्या

जाळ्यात फसाल आणि दुसऱ्या वर्तुळात जाल. त्यामुळे सरळ सांगितलेलं बरं मला वैयक्तिकपणे माझा स्वतःचा विकास करत उच्च स्तरावर जायचं आहे. मला सापळे नको. जर लोकांना मी सुधारलेला दिसलो तर ते सुधारतील, लोकांना सुधारण्याची आपल्याकडे अनेक गुपीत आहेत. त्या सर्व पद्धती आपण वापरात आणून पाहिल्या पाहिजेत. पण वादविवाद इतरांना वाचवू शकणार नाही. आपले पालक, भाऊ, बहिण, नातेवाईक यांच्याशी बोलण्याचा प्रयत्न आपण केला पाहिजे. पण ते जर आता सामावत नसतील तर विसरून जा त्यांच्याबाबत काही करू नका. ज्यावेळी देवाकडे यायला त्यांनी नकार दिला त्यावेळी तुमची त्यांच्याबद्दलची जबाबदारी संपली म्हणून तुम्ही त्यांचे नातेवाईक नाही असं दाखविण्याचा प्रयत्न करा.

तुम्ही त्यांना सांगा, आमच्याकडून तुम्हाला मिळणारी ही सर्वात मोठी गोष्ट आहे. तुम्ही त्यांना पैसे द्याल. बक्षिस द्याल, मेजवानी, जेवण वगैरे ज्याचा काही उपयोग नाही. आम्ही तुम्हांला जे देणार ते उच्चतम, महान आहे आणि सर्वात उच्च का घ्यायचेय नाही? तुम्ही जर त्यांच्याशी प्रेमाने, मायेने बोलाल, अतिरेकीपणाने नव्हे जसे काही तुम्हाला खरोखरच त्यांच्यासाठी काही चांगले करावयाचे आहे तर ते कार्यान्वित होईल. उदाहरणार्थ माझे नातेवाईक, सहजयोगामध्ये कधीच जवळ नव्हते. मी काही लक्ष दिलं नाही. (मनावर घेतं नाही मी अगदी एकटी होते. हळूहळू एकेकजण आत येऊ लागला, काही जणांनी मला विरोध केला पण काही हरकत नाही. तुमचा स्वतःचा मार्ग तुम्ही आखला पाहिजे. अशा अर्थाने की तुम्ही काय करीत आहात हे तुमचे तुम्हाला पाहिजे. त्यांच्याबरोबर कठोर वागू नका, निष्ठूर असू नका. त्यांना खिसमस कार्ड्स पाठवा, भेटी पाठवा, फुले पाठवा, चांगुलपणा अभिप्रेत करणाऱ्या गोष्टी करू शकता पण त्यांना खराब करणाऱ्या नव्हे. त्यांनी तुम्हाला गृहित धरून चालता नये. त्याउलट तुमच्या संकेतानी त्यांना वळवलं पाहिजे. आता आपण सहजयोगाचे कुटुंब आहोत. आपण चांगलं असणं एकमेकांशी आपले चांगले संबंध असणं नैसर्गिकरित्या फार महत्त्वाचं आहे. पण याबाबतीत कोठपर्यंत जावं विवेक प्रत्येकाने विकसित केला पाहिजे. अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट ही की स्वतःच्या बाबतीत तुम्ही कुठवर जाता.

तुम्ही त्यांच्यावर प्रेम करता हे मुलांना समजलं पाहिजे छोट्या छोट्या गोष्टी ज्या तुमची आस्था दर्शवितात. प्रेमचा अविष्कार झाला पाहिजे. त्यांना वाटणारी भिती हीच असते की, ते त्यांच्याबाबतचं प्रेम हरवलं जाईल. ही मुख्य गोष्ट सतत त्यांना दिली पाहिजे. आणि सतत त्यांचा आदर राखा पाहिजे. कोणीतरी उच्च स्तरावरचे असल्याप्रमाणे त्यांना संबोधित करा. त्यांना मार देण्यापेक्षा आदर आणि प्रेम हा मुद्दा आहे. भरपूर प्रेम देणं हे प्राधान्य. नंतर शिस्त. जर मुलाला कशाची आवड असेल तर ती गोष्ट मिळवण्यासाठी तुमच्या मार्गाबाहेर जाऊन ते केलं पाहिजे. हे फार महत्त्वाचं आहे. मुलांना नेहमी उदार व्हायला शिकवा. घरामधलं काही त्यांनी दिलं तर त्यांच्या उदारतेचं तुम्ही कौतुक केलं पाहिजे. शिस्तीवर जास्त भर देऊ नका पण प्रेमावर द्या.

मुलांना सवयी लावायला देऊ नका. चिक्कार सोईची त्यांना सवय नको. त्यांनी दुसऱ्यांची सेवा केली पाहिजे. दुसऱ्यांसाठी गोष्टी आणल्या पाहिजेत. नेहमी कोणासाठी तरी कामात दंग असू दे. उदा. : नातवंडं त्यांना भेटायला येतात त्यावेळी श्री माताजींसाठी नेहमी काहीतरी बनवीत असतात. पाहुण्यांकडे लक्ष देण्यासाठी मदत करतात. कोणत्या चक्रांना बाधा आहे. ते पाहतात. त्यांना बंधन देतात वगैरे. मुले स्वच्छ आणि टापटीपीत असतात. सहजयोगी मुले फार व्यवस्थित शिस्तीवली असतात. तुम्हाला जर मुलांना शिस्त कशी लावायची हे समजत नसेल तर तुमची दुःखद चूक झाली आहे.

कसं वागायचं हे तुमच्या मुलांना कळलं पाहिजे. कशी उत्तरं द्यायची, जेव्हा बोलतील तेव्हा किती, बोलायचं बक्षिस देऊन त्यांना खराब करू नका. योग्य वेळी त्यांना बक्षिसे द्या आणि त्यांनी कसं वागलं पाहिजे हे त्यांना सांगा. तुमच्या मुलांना तुम्ही शिस्त लावली पाहिजे. ते तुमचं कर्तव्य आहे. त्यांना शिस्त लावण्याची ही वेळ आहे. महत्त्वाची वेळ. इकडच्या रितीभाती रूढी अशा आहेत की, मुलांना काही बोलायचं नाही, त्यांना रागावायचं सुद्धा नाही. ते त्यांना काही शिकवित सुद्धा नाहीत. सोळा, सतरा वर्षांची होइपर्यंत मुलं अगदी भटकी बनतात. त्यांना काही अर्थ नसतो. त्यांना आत्मसन्मान नसतो. ते तुम्हाला उलट उत्तरे दिल्यास त्यांना दोन चापट्या द्या. ते चालतं.

त्यांना आदरपूर्वक वागायला शिकवा. तुम्ही जर

त्यांना शिकविले नाही तर ते इतर लोकांचा अनादर करतील आणि दुसरे लोक त्यांना थापड मारतील आणि मग तुम्हाला ते आवडणार नाही. पण मुलांनी नीट वागणारे नाही तर त्यांना तसे मारण्याचा अधिकार आहे. कारण मुलांना कसे वागायचे हे कळले पाहिजे. जर त्यांना ते कळत नसेल तर तुम्ही त्यांना ते शिकविले पाहिजे. ते तुमचे कर्तव्य आहे. पण इथे प्रत्येकाला आपल्या जबाबदारीतून अंग काढून घ्यायचे असते. आपल्या मुलांवर प्रेम करणे आणि त्यांना काही न बोलणे सोपे आहे. जसं त्यांना मोठं होऊ द्या आणि वाऱ्यावर सोडून द्या नाही. तुमच्या मुलांशी तुम्ही ती वाढत असताना कडक शिस्तीने वागले पाहिजे. आजी आजोबा त्यांना बिघडवू शकतात. तुम्ही नाही. तुम्ही आजी आजोबा नाही, पालक आहात. कसं वागायचं हे तुम्ही त्यांना सांगितले पाहिजे. त्यांच्याबरोबर एक तास बसलं पाहिजे, बोललं पाहिजे. इतरांच्या समोर नाही. त्यांना सांगा. तुम्ही राजा आणि राणीसारखे आहात त्यांच्यामध्ये आत्मसन्मान पेटा म्हणजे ते स्वतःसारखे वागतील आणि त्याबाबतीत कसे काय करायचे ते शिकतील. त्यांनी तसे केले नाही तर त्याचा अर्थ, तुम्ही कारण नसताना तुमच्यासमोर आणि इतरांसमोर प्रश्न उभा करीत आहात. माझ्या मुलांना मी कधी मारलं नाही. मला आवडत नाही. पण तुम्हाला त्यांना कसं वागायचं ते माहित नसेल, त्यांना ताब्यात ठेवता येत नसेल तर कधीतरी तुम्ही एखादी चापट मारू शकता. काही हरकत नाही, जास्त करून मुलांना एखादेवेळी ते टि. व्ही. वर काहीतरी पहातात आणि त्यांच्याकडून ते तुम्हांला कळेल तुम्ही त्यांना सांगितलं पाहिजे की, तुम्हाला टि. व्ही. सागतो त्यापेक्षा तुम्हाला ज्याची गरज आहे, ते पाहिजे पाहिजे.

जर त्यांनी खेळणी तोडली तर त्यांना ती मिळणार नाहीत हे त्यांना सांगा. त्यांना व्यवस्थित लावून ठेवा. त्यांना ती संघटीत करू दे. अशाप्रकारे तुम्ही त्यांना वागवा. थोडी खेळणी ठेवा. पण ती कुठे आहेत ते माहित असू द्या. त्यांना यादी द्या. समजण्यासाठी त्यांना यादी ठेवू दे. आदर ही गोष्ट आहे. आपण आपल्या मालमतेचा आदर करीत नाही. आपण फक्त त्यात गुंतून जातो. आदर करतो का आपण? आपले कपडे आपण इकडे तिकडे टाकतो. म्हणून ती मोठी झाली की त्यांना शिस्त नसते. त्यांचे कपडे ते अव्यवस्थिततरित्या इकडेतिकडे टाकतात. मग तुम्ही

त्यांना ओरडतो.

दुसरी सवय मुलांनी लावली पाहिजे ती म्हणजे सकाळी उठणे, आई वडिलांनी सकाळी उठले पाहिजे. त्यांना आंघोळ घातली पाहिजे. त्यांना तयार केलं पाहिजे. मुलांना चहा देता नये तर दूध. ती चांगली नाही. श्रीमाताजींनी चाळीस वर्षे झाल्यावरच चहा पिण्यास सुरुवात केली. आई वडील हे आदर्श असले पाहिजे जर आईवडिलांनी आदर्श बनले नाही तर मुले त्याप्रमाणेच वागतील तर मुलांना खराब करण्याची सर्व जबाबदारी आईवडिलांवर असते, दुसऱ्या कोणावरही नसते.

सहजयोगींनी मुलांना बिघडविता कामा नये. मी त्यांना बिघडवू शकते कारण मी आजी आहे. तुमची जबाबदारी तुम्ही घ्या. मी माझ्या मुलांना बिघडविले नाही. मुलं सोळा वर्षांची होइपर्यंत तुम्ही त्यांना सगळं जे चांगले आहे, सदाचरणी कसे वागायचे कसे जगायचे ते सांगितले पाहिजे. नाहीतर ती भटकी बनतील आणि पूर्ण गोष्ट स्वतःवर घेतील. ती विचार करतील, "आम्ही काय वाटेल ते करू शकतो. त्यात काय चुकतंय?" काय चुकतं ते त्यांना शिकवा. त्यांना पैसे देऊ नका. त्यांना बिघडवू नका. एक दिवशी उपाशी राहू द्या. दुसऱ्या दिवशी ती नीट होतील.

त्यांना काम करू दे, पण तुमच्या मुलांच्या कामाबद्दल त्यांना कधीच पैसे देऊ नका. ते काही कामगार नाहीत. हे सर्व शिक्षण दिलं पाहिजे. मुलांमध्ये फाजिल लक्ष देण्याचीसुद्धा परवानगी नाही. पूर्णवेळ तुम्ही मुलांमार्गे धावत असता. ते तुमच्यावर दबाव टाकीत आहेत हे त्यांना कळलं की ते तुमच्या डोक्यावर बसतील. तुमच्याबरोबर ते कुठे उभे आहेत हे त्यांना कळले पाहिजे. हळूहळू ती शिकतील आणि नीट वागतील.

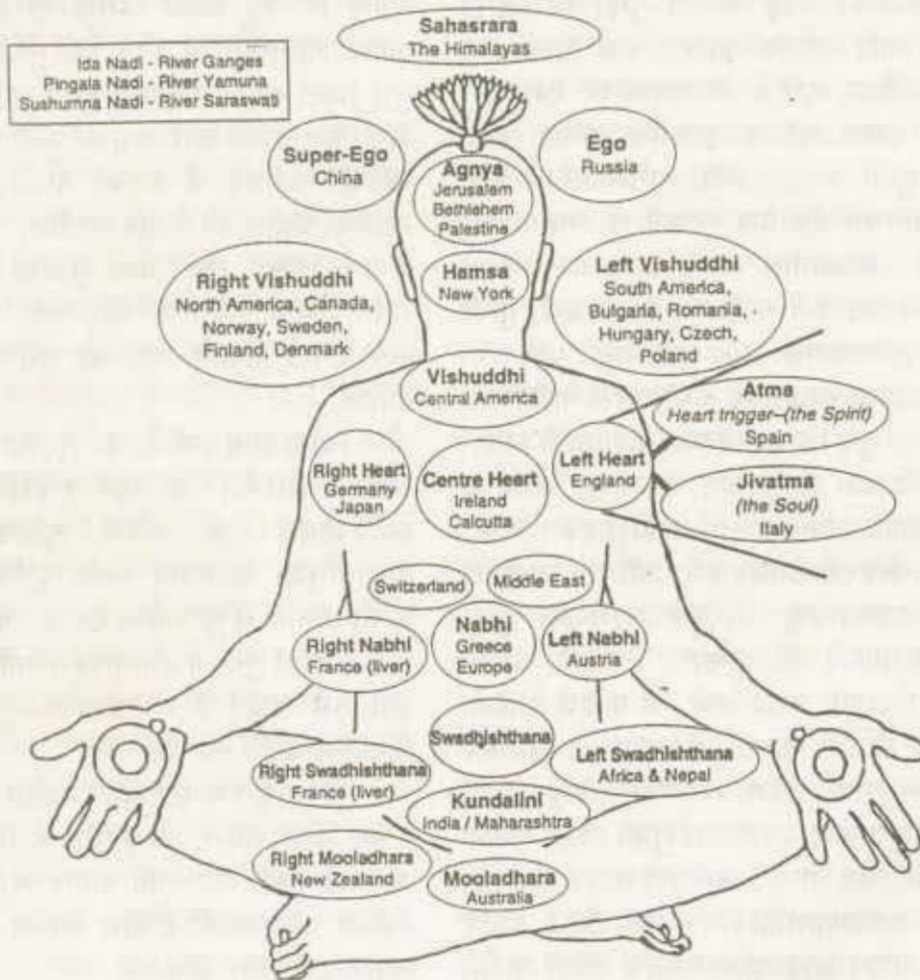
मुलं अजून माणसं झाली नाहीत. तुम्ही त्यांना माणसं बनवा किंवा राक्षस, ते तुमच्या हातात आहे. कुठल्याही कारणाने तुम्ही त्यांच्याशी कठोर असता नये. पण तुम्ही त्यांच्या दबावाखाली देखील असता नये. आईवडिलांनी मुलांकडून सूचना घेता नये.

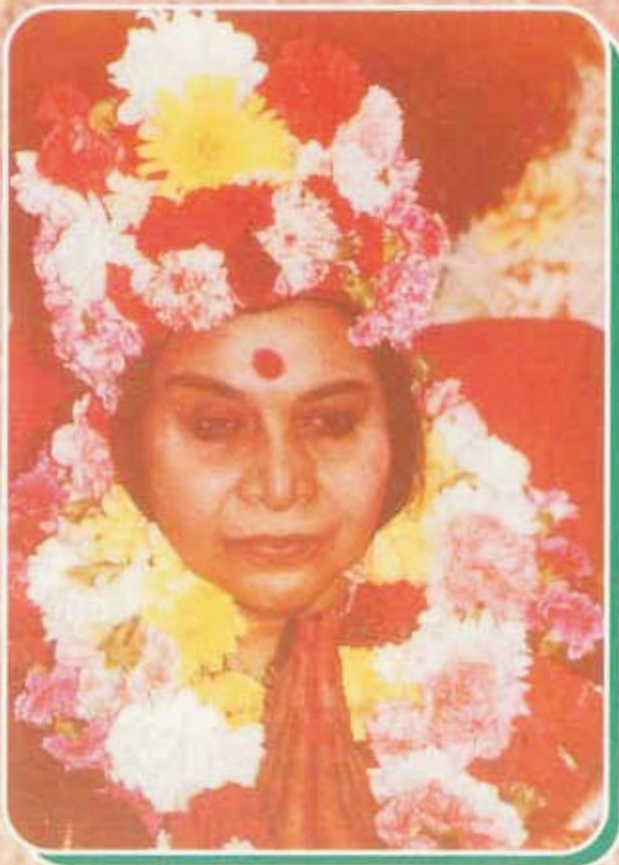




Our Place in the Virata

The Geography of the Virata







पोलीस मुख्यालय,
पुणे येथे पोलीस
कर्मचाऱ्यांना जागृती
देताना

