चैतन्य लहरी

अंक क्र. : ७,८

जुलै/ऑगस्ट २००२

माझ्यासाठी करायची मोठी सेवा म्हणजे सहजयोगाचा प्रसार व प्रचाराच्या कार्याला लागा.
त्यासाठीच मी तुम्हाला आशीर्वाद दिले आहेत व देत असते हे विसरू नका.

प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवी

श्री आदिशक्ती पूजा, कबेला, ३ जून २००१

अनुक्रमणिका

- माझे जीवन गाणे २
- श्री आदिशक्ती पूजा - कबेला जून २००१ ....३
- राष्ट्रीय सहजयोग सेमिनार - मसुरी - उत्तरांचल - जून २००१....................७
- भविष्यवाणी ९
- आय. ए. एस. अधिकाऱ्यासमोर भाषण मुंबई २१ मार्च २००० ....१०
- दहा गुरूंची आवतरणे - झरथुष्ट्र..१३
- श्रीमाताजींचे स्वहस्ताक्षरांतील पत्र १४
- ध्यानातुन सर्मपण - इंग्लंड फेब्रुवारी ८२ ....१५
- अमृतवाणी..१८
- सहज समाचार..१९
- परदेशातील सहजयोग केंद्रांचे पत्ते २२

श्री गणेश पुजा	३१, ऑगस्ट १, २ सप्टेंबर २००१	कबेला
नवरात्री पुजा	१९, २०, २१ ऑक्टोबर	ग्रीस
दिवाळी पुजा	१६, १७, १८ नोव्हेंबर,	लॉस एंजिल्स, अमेरिका

सहजयोग महाराष्ट्र सेमिनार २००१ इचलकरंजी

स्थळ : राजीव गांधी सांस्कृतीक भवन, इचलकरंजी

दिनांक : ७, ८, ९ सप्टेंबर (शुक्र, शनि, रविवार) २००१

सेमिनार शुल्क :

प्रौढांसाठी	३००/- रुपये
युवाशक्ती (१५ ते २५ वर्षे)	२००/- रुपये
मुलांसाठी (५ ते १५ वर्षे)	१००/- रुपये

माझे जीवनगाणे

१९७० सालापासून सुरू झालेला सहजयोग आता खूप बहरला आहे आणि संगीताची जोड मिळाल्यापासून त्याचा सुगंध सर्वदूर दरवळत आहे. संगीत आणि सहजयोग यांचे अतूट संबंध सर्व सहजयोगी जाणतातच. ॐ या आदिनादापासून उत्पन्न झाल्यामुळेच संगीताचे माधुर्य व नादस्वरांची शक्ती मानवाला परमात्म्यापर्यंत पोचवण्यास समर्थ आहे. प. पू. श्रीमाताजींनी तर असेही सांगून ठेवले आहे की, संगीत ही आपल्यामध्ये सिद्ध करून ठेवलेली कार्यप्रणाली आहे व कुंडलिनी जागरणानंतर तिच्याकडूनच ती प्रवाहित चैतन्यद्वारा कार्यान्वित होते. श्रीकृष्णाच्या अवताराचे वैशिष्ट्य सांगताना श्रीमाताजींनी सामूहिकतेमधून मिळणारा आनंद पसरवण्यासाठी त्यांच्या गोपींबरोबरच्या रासक्रीडेचा आधारही नृत्यसंगीत असल्याचे सांगितले आहे. रासक्रीडेच्या संगीतमय आनंदाने गोप-गोपी इतके तल्लीन होऊन जात की, त्या चैतन्य-वर्षावाखाली ते स्वतःला विसरुन जात; गोपी तर इतक्या कृष्णमय होऊन जात असत की, श्रीकृष्ण आपल्यामध्ये सामावून गेला आहे. याचेच त्यांना जणू विस्मरण होत असे. तोच भाव एका कवीने ''सांगा मुकुंद कुणी हा पाहिला'' या काव्यपंक्तीमधून व्यक्त केला आहे.

समस्त मानवजातीच्या उद्धारासाठी आत्मसाक्षात्कारा-शिवाय दुसरा पर्याय नाही हे श्रीमाताजींनी वारंवार स्पष्ट केले आहे. त्याच कार्यामागे प्रत्येक सहजयोग्याने तन-मन-धन अर्पून लागण्याचे आव्हानही श्रीमाताची पुन्हा पुनः करत आहेत; त्याच कार्यासाठी आपल्याला शक्ति मिळाली आहे याचे भान सतत ठेवणे म्हणूनच अत्यंत आवश्यक आहे. आपल्या आतमधील संगीताला झंकार मिळाला तर हे सहज होण्यासारखे आहे.

संगीतामध्ये गायक (वादक) कलाकार सुरांबरोबर समरस होतो तेव्हा त्याचे सूर, लय, ताल, साथीला असणारी वाद्ये या सर्वांमध्ये एक हार्मनि (Harmony) असते. वाद्यांच्या तारा त्याआधी खुंट्या पिळून पिळून स्वच्छ-शुद्ध स्वरात लावाव्या लागतात व त्यानंतरच मनाला विभोर करणारे संगीत प्रगट होते. आपल्या आतमध्ये असे संगीत फुलण्यासाठी मन-बुद्धि-चित्त-अहंकार या तत्त्वांमध्ये अशीच हार्मनि व सुसंवाद होणे जरुरी आहे व त्यांच्यावर विवेकपूर्ण नियंत्रण हवे. अशा योग्याचे सहज-कार्य एखाद्या प्रथितयश संगीत कलाकारासारखेच मधुर व प्रभावशाली होईल; किंबहुना सहजयोग हेच ''माझे जीवनगाणे'' असे तो गुणगुणत राहील.

श्री आदिशक्ति पूजा

प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवींचे भाषण

(सारांश)

कबेला ३ जून २००१

आजची आदिशक्तीची पूजा ही सर्वात महत्त्वाची अशी पूजा आहे. कारण आदिशक्तीकडूनच तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार मिळाला व सत्य समजले. तसेच आदिशक्तीकडूनच तुम्हाला प्रेम व करुणाशक्ति मिळाली. मुळांत आदिशक्ति सदाशिवांबरोबरच एकरूप आहे; पण सृष्टिनिर्मिति करण्यासाठी ती त्यांच्यापासून अलग झाली आणि तिने एकापाठोपाठ अनेक सृष्टी निर्माण केल्या. ही निर्मितीही तिच्य प्रेमापोटीच झाली आणि त्यातूनच आपले जग निर्माण झाले.

आपली पृथ्वी ही एक विशेष निर्मिती आहे म्हणूनच ती सूर्य आणि चंद्र यांच्यामध्ये आहे आणि इथेच मानव निर्माण केला गेला. या निर्मितीमध्ये तिने आपले संपूर्ण प्रेम व जिव्हाळा पणाला लावला. कारण हा मानवच फक्त सरतेशेवटी परमसत्य जाणून अंतिम ज्ञान प्राप्त करून घेऊ शकेल अशी आशा होती. बायबलमध्ये अशी कहाणी आहे की, आदिशक्ति सर्पाचे रूप धारण करून आदिमानवासमोर प्रकट झाली आणि त्याला ज्ञानाचे फळ खाण्यास सांगितले. त्यामागे माणासाने इतर पशु-प्राण्यांपेक्षा उच्च स्तरावर येऊन जीवनाच्या सूक्ष्म अंगांचे ज्ञान मिळवावे हा हेतू होता. ते फळ चाखल्यावर आपण पशूंपेक्षा वेगळे आहोत ही जाणीव माणसामध्ये आली आणि त्यातूनच आपल्या नग्न अवस्थेबद्दल कमीपणा जाणून तो पाना-फांद्यांनी स्वतःला झाकून घेऊ लागला.

सृष्टीमध्ये प्रथम श्रीगणेशांना प्रस्थापित केले आहे आणि त्यांच्या शक्तीमुळे माणसामध्ये सुरुवातीलाच ही पावित्र्याची जाण निर्माण झाली; आपण पशूंपासून वेगळे आहोत ही उमज माणसाला पडली. पशूला आपण पशू आहोत ही जाणीव नसते. त्यातून मग ही जाणीव उत्तरोत्तर होत गेली व समाज, राष्ट्र इ. संकल्पना विकसित झाल्या; पण माणसांना सर्वसाधारणपणे याचे भान नसते. कारण **आत्मज्ञान झाल्याशिवाय माणसाने मिळवलेले इतर कसलेही ज्ञान क्षुल्लक असते. आत्मज्ञान हेच शुद्ध ज्ञान असल्यामुळे त्यामध्ये खरी शक्ति असते. हीच प्रेम व करुणेची शक्ति.**

आज जगात मानवांमध्येच युद्ध-मारामाऱ्या चालल्या आहेत. प्रत्येकजण आपल्या सुरक्षिततेच्या काळजीत ग्रस्त आहे व त्या सुरक्षिततेसाठी प्रचंड यंत्रसामुग्री बनविण्यात आली आहे. सर्व जग जणू विनाशाच्या काठावर मानवजात यावी इतकी स्पर्धा, चढाओढ, सत्ताधिकार, आक्रमकता यांचेच साम्राज्य सुरू आहे. जमिनीच्या हक्कावरून व स्वामित्वावरून ही परिस्थिति निर्माण झाली आहे. हे सर्व अज्ञान आहे. मृत्यू येईल तेव्हा ही तसूभर जमीनदेखील कुणाला बरोबर नेता येणार नाही. माणूस जन्माला येतो तेव्हा त्याच्या मुठी वळलेल्या असतात आणि मरताना तो खाली हातानेच जातो. हे क्षणभर बाजूला ठेवले तरी जे मिळवण्यासाठी सारा आटापिटा चालतो ते मिळाल्यावर त्याचा खरा आनंद तरी माणसाला मिळतो का ? नसेल तर मग या भांडणांना काय अर्थ आहे ? माणसे आपापसातच जमिनीच्या तुकड्यासाठी आपले शहाणपण कसे गहाण ठेवतात हे समजत नाही. हे सर्व माणसाची विनाशाकडे वाटचाल होत असल्याची लक्षणे आहेत. 'स्व'बद्दलच्या अज्ञानामुळे माणसासमोर अनेक दुःख व त्रासाच्या समस्या आल्या आहेत, चुकीच्या धारणा तो धरून बसला आहे व फालतू गोष्टींच्या मागे लागला आहे. ही परिस्थिति बदलण्यासाठी त्याच्या बुद्धीमध्ये प्रकाश यायला हवा, म्हणजेच त्याला आत्मज्ञान व्हायला हवे.

आत्मज्ञान प्राप्त करून घेणे हीच जीवनाची गुरुकिल्ली आहे. आजपर्यंत जगात सगळीकडे अनेक थोर संत होऊन गेले, सूफी आले, ताओ-झेन पंथाचे गुरु झाले; पण त्यांचा उपदेश कुणाला समजलाच नाही. उलट लोकांनी त्यांचा छळच केला; पण आताचा काळच वेगळा आहे आणि

माणसाला खऱ्या अर्थाने सत्य समजणार आहे. आणि हे सत्य कोरडे शब्दज्ञान नव्हे, तर प्रेम आणि करुणेने भरलेले आहे. सर्व मानवजातीला एकत्रित गुंफणारे ते सत्य आहे. आपल्या मानवजन्माचा हेतू काय, आपल्या जीवनाचा अर्थ काय, आपल्या अस्तित्वामागे काय मूल्य आहे हे सर्व मानवाला समजणार आहे. आदिशक्तीच्या प्रेम व करुणाशक्तीमधून त्याला आत्मा भेटणार आहे. एरवी तुम्हाला तुमच्या खऱ्या अस्तित्वाचे भान नसते. हे घटित होणे हे केवढे मोठे कार्य आहे हे नीट लक्षात घ्या; त्यासाठी तुमची चेतना सिद्ध होण्यामधील गांभीर्य समजून घ्या.

आपले खरे स्वरूप जाणणे ही फार महत्त्वाची गोष्ट आहे. हे स्वरूप म्हणजेच आत्मा एकदा प्रकाशात आला की, मग आपण काय करतो, काय चुका करतो, आपण का कशाच्या तरी मागे धावत आहोत, त्याची आपल्याला काय व किती जरूरी आहे अशा अनेक गोष्टी तुमच्या लक्षात येतील आणि मग त्यात काय बदल वा सुधारणा करता येईल हेही तुमचे तुम्हाला समजेल. **सध्याचा काळ त्यासाठी फार महत्त्वाचा आहे व ही वेळ पुन्हा येणार नाही. पूर्वी कधीच हे घडले नव्हते व भविष्यातही ते होणार नाही. आज तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार मिळाला एवढेच नव्हे, तर ती अनुभूति दुसऱ्याला देण्याची शक्ति पण तुम्हाला मिळाली.** पूर्वीच्या काळी संतांना ते शक्य झाले नाही. त्यांनी फक्त साक्षात्कारी माणूस कसा असतो, कसा वागतो एवढेच वर्णन केले; पण तो कसा मिळतो हे स्पष्ट केले नाही. कदाचित त्यांना कुंडलीनीबद्दल काही माहीत नव्हते किंवा माहीत असले तरी त्याबद्दल लोकांना काही स्पष्टपणे सांगू शकत नव्हते.

आदिशक्तीचे सर्वात महान कार्य म्हणजे तिने मानवाच्या माकडहाडामध्ये कुंडलिनी प्रस्थापित केली. कुंडलिनी म्हणजे आदिशक्ति – कारण आदिशक्ति महाशक्तिमान, महाव्यापक, प्रचंड आहे; तर कुंडलिनी हे तिचे फक्त एक प्रतिबिंब आहे; पण तुमच्यासारख्या आत्मसाक्षात्कार मिळालेल्या लोकांनी खबरदारी घेतली पाहिजे व आपल्यामध्येही आदिशक्तीची करुणा आहे का हे बघितले पाहिजे. तसे असेल तर दुसऱ्यांनाही तुमच्यासारखा साक्षात्कार मिळवून देण्याची तीव्र इच्छा तुम्हाला होईल. एरवी आदिशक्तीला महाप्रायास करुन एवढे कठीण कार्य घटित करण्याची काय जरूरी होती ? **म्हणून ज्यांना मी आत्मसाक्षात्कार मिळवून दिला ते लोकच आपली जबाबदारी ओळखत नाहीत किंवा त्याची फारशी पर्वा करीत नाहीत हे पाहिले की, मला फार वेदना होतात. याचा अर्थ त्यांना दुसऱ्यांबद्दल त्या प्रमाणात प्रेम व करुणा वाटत नाही असाच होईल. तुम्हाला सर्व मानवजातीला तारून न्यायचे आहे. ती तुमची मुख्य जबाबदारी आहे व ते कार्य तुम्हाला करायलाच हवे. बाकी इतर कसल्याही प्रकारे मनुष्यप्राण्याचा उद्धार होणे अशक्य आहे. तुमच्या प्रत्येकाच्या प्रयत्नामधून दुसऱ्यांना आत्मसाक्षात्कार देऊन त्यांना आत्मज्ञानी बनवूनच हे साध्य होणार आहे.**

हे आत्मज्ञान सूक्ष्म असले तरी समजायला अजिबात कठीण नाही. आता मोठमोठे शास्त्रज्ञही परमचैतन्याच्या चमत्काराचे तेजस्वी फोटो पाहून त्यावर अधिक संशोधन करू लागले आहेत. म्हणून काही **थोडेच सहजयोगी इतर सहजयोग्यांपेक्षा वरच्या स्थितीला येऊन भागणार नाही.** तुम्ही प्रत्येकाने हे लक्षात घ्यायला हवे की, हा आत्मसाक्षात्कार मिळणे ही तुमच्यासाठी महाभाग्याची गोष्ट आहे. ती एरवी हिमालयात जाऊन खडतर तपश्चर्या करून, वर्षानुवर्षे जप-अनुष्ठाने वगैरे करूनही प्राप्त झाली नसती. मला याची कल्पना होती म्हणूनच मी सर्व प्रकारचे त्रास व विरोधांना तोंड देत आजपर्यंत अविश्रांत मेहनत व कष्ट घेतले आहे. म्हणून तुम्हा प्रत्येकाला सहजयोग पसरवण्याचे व दुसऱ्यांना जागृति देत राहण्याचे कार्य केलेच पाहिजे. हेच मी तुम्हाला वारंवार सांगत असते. **स्वत: सहजयोगी बनून स्वस्थ न बसता पुष्कळ सहजयोगी तयार करणे ही तुमची जबाबदारी आहे.** तोच हा बहार येण्याचा काळ आहे.

हे कार्य आदिशक्तीचे आहे हे लक्षात घ्या; कुणा संतमहात्म्याचे किंवा प्रेषिताचे हे कार्य नाही. म्हणूनच ते कार्यान्वित होत असल्याचे स्पष्टपणे दिसून येत आहे. मला प्रसन्न करण्याची तुमची प्रामाणिक व तीव्र इच्छा मी जाणतेच, तुमचे प्रेम व तळमळही मी जाणते. म्हणूनच **माझ्यासाठी करायची मोठी सेवा म्हणजे सहजयोगाचा प्रसार व प्रचाराच्या कार्याला लागा. त्यासाठीच मी तुम्हाला आशीर्वाद दिले आहेत व देत असते हे विसरू नका.** तुम्हाला जे पैसा न खर्च करता विनासायास, सहजपणे मिळाले आहे ते स्वत:साठी नसून इतरांना वाटायचे आहे. तुमच्यातून आदिशक्ति हे कार्य करत आहे आणि ते तुमच्या जीवनामधून प्रत्ययास आले पाहिजे. त्यातच तुमची नि:स्वार्थ करुणा दिसून येणार आहे.

आजपर्यंत धर्मप्रसाराचे कार्य करणाऱ्या लोकांनी दीन-दुबळ्या गरीब लोकांवरच भर दिला. तुम्हाला तसे करण्याची आवश्यकता नाही. तुम्हाला लोकांचे परिवर्तन घडवायचे आहे. त्यांचे मार्ग व पद्धती तुमच्या तुम्हीच शोधल्या पाहिजेत.

आदिशक्तीचे कार्य आपण करत आहोत याचे चित्तात सतत स्मरण ठेऊन कार्य करीत राहिलात की, तुम्हाला यश येणारच. कार्याचा असा ध्यास तुम्हाला लागला पाहिजे; त्याचीच सहजयोग पसरण्यासाठी जरूरी आहे; नाही तर खिस्तांनी म्हटल्याप्रमाणे खडकावर किंवा ओसाड जमिनीवर पडलेले बीज वाया जाईल. आपल्याला काय शक्ति प्राप्त झाली आहे हे नीट समजून घेतलेत की, तुम्ही उत्तरोत्तर परिपक्व बनणार आहात.

मी या एकाच मुद्दयाबद्दल इतकी बोलत आहे; पण पूजेपुरतेच हे आहे अशी चुकीची कल्पना करून घेऊ नका. काही देशांमध्ये हे कार्य करणे अवघड असेल; पण तिथेही त्याची कारणे काय आहेत, ते लोक स्वतःच्या विनाशाबद्दलही का फिकीर करीत नाहीत याची कारणे शोधण्याचा प्रयत्न करा. तो या अंतिम निर्णय प्रक्रियेचाच एक भाग आहे, असे समजा. कारण आपली प्रेम व करुणावृत्ति ठेऊनच जास्तीतजास्त लोकांना वाचवण्याचे आपले काम आहे. हे सर्व आदिशक्तिचे कार्य असले तरी अनेक संतमंडळीही आपल्याबरोबर आहेत व आपल्याला मदत करीत आहेत; **तुम्हाला आदिशक्तीने दिलेली शक्ति फार मोठी व प्रभावशाली कार्य करणारी आहे; पण तुम्हीच जर तुम्हाला मिळालेल्या शक्तीबद्दल अनभिज्ञ राहिलात तर कार्य कसे घटित होणार ?** एखादे अगदी कार्यक्रम व सुस्थितीत असलेले यंत्र कुणी चालवणारा नसेल तर निरुपयोगी होणार असे ते आहे.

आजपर्यंत माझ्या या कार्यामध्ये खूप कठीण प्रसंगांना व अडचणींना मला तोंड द्यावे लागले; कधी-कधी तर अशी वेळ यायची की, मला दुसरा जन्म घ्यावा लागणार असे वाटू लागे; पण तुमचे काम अगदी सोपे करून ठेवले गेले आहे. जसा एखादा नवीन रस्ता करण्यासाठी कामावरच्या लोकांना खूप कष्ट उपसावे लागतात; पण रस्ता तयार झाल्यावर लोक आरामात त्याचा उपयोग करू लागतात. तेव्हा त्यांना त्या कामातील मेहनतीची जाणीव होत नाही; पण जेव्हा ती होते तेव्हा त्या कष्टाची, चिकाटीची व तो तयार करणाऱ्या लोकांच्या कल्पकतेची त्यांना जाणीव होऊन इतरांना त्याच मार्गावरून जाण्यास ते सांगू लागतात.

जगभरातील लोकांमध्ये परिवर्तन घडवून आणण्यासाठी सारेच्या सारे सहजयोगी कार्याच्या मागे लागल्याचे मला पाहायचे आहे. हे जग बदललेच पाहिजे आणि ते काम तुम्हीच करणार आहात. मोठमोठे नेते, पुढारी यांच्याकडून ते होण्यासारखे नाही. त्यासाठीच तुम्हाला शक्ति दिली आहे. म्हणून तुम्हीच तुमचा आत्मसन्मान राखला पाहिजे व स्वतःच्या उच्च स्तराची प्रतिष्ठा जपली पाहिजे. त्यात तुम्ही कमी पडून कसे चालेल ? पण तीच मला कधी-कधी शंका वाटते. कारण पूर्णपणे कार्याला जुंपून घेण्यात बरेचजण कमी पडतात. सहजयोगाशिवाय आजच्या मानवजातीला तारण्याचा दुसरा मार्गच नाही. वरवर कार्य करून आता भागणार नाही. आता तुम्ही जो समोर येईल त्याला जागृति देणे योग्य ठरेल.

आपल्यामधील मुलेही आता चांगली सुधारत आहेत. तीसुद्धा मोठी होऊन चांगले सहजयोगी बनणार आहेत; पण त्याआधी तुम्ही प्रगल्भपणे कार्य करून स्वतःची योग्यता दाखवली पाहिजे. सहजयोग ही एक जिवंत प्रगतीशील चळवळ आहे. सर्व सहजयोग्यांनी सामूहिक एकत्रपणे कार्य केले नाही तर सर्व खटपट फुकट जाईल आणि त्या दुर्दैवी परिणतीला कोणकोण जबाबदार धरले जातील मलाही माहीत नाही. सर्व मानवजातीचे कल्याण तुमच्या हातात आहे. स्वतःला कमी लेखू नका; तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार मिळाला याचाच अर्थ तुम्ही विशेष लोक आहात हे कायम लक्षात ठेवा. कोट्यावधी लोकांपैकी तुम्हालाच आत्मसाक्षात्कार प्राप्त झाला यातच तुमची योग्यता सिद्ध झाली आहे. एरवी हा आत्मसाक्षात्कार व सामूहिक चेतनेची जाणीव कुणावर लादता येत नाही हे तुम्ही जाणताच. त्यामध्ये प्रगति पण तुमची तुम्हालाच मिळवायची आहे. **आत्मपरीक्षण करत राहून चित्त आत-आत न्यायचा प्रयत्न करा व आपण काय करत आहोत, काय करायला हवे इकडे दृष्टि ठेवा. नुसते भौतिक गोष्टींच्या व पैशाच्या समस्यांमध्येच गुंतून बसलात तर स्वतःच एक प्रॉब्लेम बनून जाल.**

खरा सहजयोगी क्षुल्लक प्रापंचिक गोष्टींच्या पार गेलेला असतो म्हणून शक्तिशाली असतो. त्याची शक्ति फक्त प्रेम व करुणेमधून कार्य करत असते. हे प्रेम व करुणा त्याच्या नसानसांत इतकी भिनलेली असते की, त्याच्या व्यक्तिमत्त्वांतच त्यांचे तेज प्रगटते आणि लोकांवर त्याचा प्रभाव पडतो. आता पूर्वीपेक्षा तुम्ही लोकही खूप सुधारला आहात हे मला दिसते, पूर्वीसारखे आता प्रत्येकजण आपल्या कुटुंबियांचेच प्रश्न येऊन माझ्याजवळ विचारत ते आता खूप कमी झाले आहे. आजारपणातून सुटका करण्यासाठी सहज लोकही फार मागे लागतात, हे तुमचे काम नाही. त्यासाठी आपल्याकडे हॉस्पिटल आहे. तसेच आजारी माणसाने माझ्या फोटोसमोर नीट ध्यान केले तरी त्याचा फायदा होईल. आजारी लोकांना बरे करणे हे तुमचे काम नाही. माझे तर नाहीच नाही. ते करणे म्हणजे करुणा वाटणे नव्हे; काही

योग्यांना तर आपण आजार बरे करू शकतो अशी प्रसिद्धी मिळवावयाचीच हौस असते. **करुणेचा खरा अर्थ लोकांमध्ये परिवर्तन घडवून आणण्यासाठी धडपडणे. हीच आदिशक्तीची प्रेमशक्ति.** एरवी जन्माला आलेल्याला मृत्यु अटळ आहे. म्हणजे आपण निर्दय व्हावे असे नाही; पण आपले चित्त जास्तीत जास्त लोकांना जागृति कशी देता येईल इकडे असले पाहिजे.

तसेच सहजविवाहामध्ये समस्या येतात. विवाहानंतर काही पती-पत्नींमध्ये बेबनाव होऊ लागतो व ते विभक्त होऊ पाहतात. त्यांना विसरून जा; विभक्त व्हायचे असेल तर होऊ दे. त्यांच्याशी वाद घालण्यात अर्थ नाही. तुम्ही अध्यात्मिक कार्य करणारे लोक आहात. समाजकार्य हा तुमचा प्रांत नाही, सहजपणे काही समाजासाठी जमले तर करावे; पण तुमचे मुख्य काम लोकांमध्ये विधायक परिवर्तन घडवून आणणे हेच आहे. त्यातूनच जगभरातील मारामाऱ्या, हेवेदावे, क्रोध, स्वार्थीपणा इ. अपप्रवृत्ति दूर होईल. हेच खरे माणसाचे शत्रू आहेत. त्यामुळेच राष्ट्राराष्ट्रांत झगडे व युद्ध चालले आहे. आत्मसाक्षात्कार हाच एक त्यावर उपाय आहे.

तुम्ही जेव्हा दुसऱ्याला जागृति देता आणि त्याला प्रेमाने सहजयोगात आणता तेव्हा तुम्हालाही पूर्ण संरक्षण मिळते. तुम्ही म्हणाल आदिशक्ति संरक्षण करते, तर तसे समजा; पण या विश्वामध्ये एक कल्याणकारक तशीच संहारक शक्ति आहे आणि ती म्हणजे श्रीशिव. आदिशक्तीचे कार्य व्यवस्थित चालते तेव्हा ते प्रसन्न होतात, त्यांचे सगळीकडे लक्ष असते. कोण काय करत आहे हे त्यांना समजते आणि त्या कार्यात विघ्न आणणाऱ्यांना ते नेस्तनाबूत करतात. जगामध्ये जिथे-जिथे भूकंपासारखे प्रसंग ओढवतात त्यांच्यामागे महादेवांचीच अवकृपा असते; त्यामध्ये मीही काही करू शकत नाही. तुम्ही जागृति देऊन सहजयोगाचे कार्य करता तेव्हा अशा कठीण संकटकाळातही तुमचे संरक्षण केले जाते.

तुम्हाला सहजयोगी बनवून एक सुंदर नवीन जग बनविण्याची आदिशक्तीला उर्मी झाली असे म्हटले तरी चालेल; पण त्या कार्यात तुमचा सहभाग व जबाबदारी फार मोठी आहे. माझी जबाबदारी असली तरी खरे पाहिले तर 'माझे' असे मला कशाबद्दलच वाटत नाही. मला जे करावेसे वाटते ते मी करते; पण त्यात 'मी करते' हा भागच नसतो. तोच भाव तुम्ही मिळवला पाहिजे आणि अतिशय नम्रपणाने कार्य केले पाहिजे. मग तुम्हाला कशी मदत मिळते व कार्य कसे घडून येते हे पाहून तुम्हीच आश्चर्यचकित व्हाल.

दुसऱ्याला आत्मसाक्षात्कार देणे यासारखी आनंददायक गोष्ट नाही. दुसऱ्यांना मदत करण्यात, त्यांचे जीवन सुखशांतीने समृद्ध करण्यात जो आनंद व समाधान आहे ते दुसऱ्या कशानेही मिळणार नाही. लॉटरी, भरपूर पैशाची नोकरी, मोठमोठे पुरस्कार यांच्यापेक्षाही हा आनंद अवीट आहे. सहजयोगी निर्माण करण्याच्या आनंदाला सीमा नाही. त्यातून मग आपलेपणा, बंधूभाव, समरसता, एकी हे सर्व भाव समृद्ध होतात आणि हा आनंद द्विगुणीत होतो.

माझी भीती वाटण्याचे अजिबात कारण नाही. उलट स्वतःबद्दलच भीती बाळगा. आत्मपरीक्षण करून आपण काय करत आहोत, किती कार्य केले, काय करायला हवे इ. बद्दल जागरूक राहा. तुम्हाला प्रकाश मिळाला आहे म्हणून तोच प्रकाश दुसऱ्यांपर्यंत पोचवण्याचे, दुसऱ्यांना अंधारातून प्रकाशात आणण्याचे काम तुम्हाला करायचे आहे. इथल्या मेणबत्त्याही स्वतः संपून जाऊन आपला मिणमिणता प्रकाश बघा कसा पसरवत आहेत. तुम्हाला मिळालेला प्रकाश हा परमेश्वरी प्रसाद आहे आणि तो तुम्हाला वाटायचा आहे. त्यामध्ये परमात्म्याचे प्रेम व करुणा आहे.

म्हणूनच सहजयोगी लोक पैशाचा धंदा व अपहार करत असल्याचे पाहिले की, मला फार वेदना होतात. त्यांच्यामधील या घातक प्रवृत्ति मला समजत नाहीत व सहजयोगीही असे गैरप्रकार कसे करू शकतात हाच मला प्रश्न पडतो. ते या **अधोगतीला येण्याचे एकच कारण म्हणजे आपल्याला काय मिळाले आहे, ते किती मूल्यवान आहे ते त्यांना समजलेलेच नाही. त्यांना आत्मसन्मानच नाही. आधी जसे होता तसेच सहजयोग मिळाल्यावरही राहिलात तर माझ्यावर आणि तुमच्या स्वतःवर तो अन्याय केल्यासारखे होईल.**

आपणा सर्वांकडून हे कार्य झालेच पाहिजे. सुरुवातीला मी एकटी होते. खूप विचित्र-विचित्र लोकांना मला तोंड द्यावे लागले. बरेच विरोधी, स्वार्थी, मतलबी व भांडखोर लोक आले; पण आता त्याचे वाईट वाटत नाही. आता तुम्ही पुढचे कार्य करायचे आहे. स्वतः तेजस्वी होऊन सर्व कार्यान्वित करायचे आहे.

सहजयोग आणखी जोमाने खूप पसरला आणि समस्त मानवजातीला शांति, सुख व आनंद प्राप्त झाला तर मला फार समाधान होईल. तेच माझे स्वपन आहे आणि तुम्ही ते प्रत्यक्षात आणाल अशी माझी आशा आहे.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद.

ooo

राष्ट्रीय सहजयोग सेमिनार

मसूरी : उत्तरांचल

६ जून २००१

दरवर्षीप्रमाणे या वर्षी राष्ट्रीय सहजयोग सेमिनार ६ जून ते ९ जून २००१ या दिवसात मसूरीमधील ओक-ग्रोव्ह विद्यालयाच्या प्रशस्त व निसर्गरम्य प्रांगणांत यशस्वीपणे पार पडला. हिमालयाच्या कुशीत वसलेल्या या चैतन्यमय भूमीमधील सेमिनारचे औचित्य व आनंद वेगळ्या शब्दात सांगण्याची आवश्यकता नाही. सेमिनारला एकूण उपस्थिति सुमारे २००० होती. परगावामधून येणाऱ्या सर्व योग्यांची डेहराडूनला पोचल्यानंतरच्या सर्व प्रवासाची, राहण्याची व जेवणाखाण्याची सोय व सुविधा, सेमिनारच्या कार्यक्रमाची आखणी व नियोजन, व्यासपीठ-सभामंडप-सजावट इ. सर्व व्यवस्था परिश्रमपूर्वक व आत्मीयतेने पार पाडण्यात स्थानीय योगी व युवाशक्तीचा फार मोठा वाटा होता आणि सर्व उपस्थितांनी त्याबद्दल त्यांचे कौतुक व समाधान व्यक्त केले. प. पू. श्रीमाताजींचे कृपाशीर्वाद या सर्वामागे होतेच.

पहिल्या दिवशी, ६ जूनला, सकाळी काही कार्यक्रम ठेवले नव्हते. सहजयोग्यांचे आगमन, रजिस्ट्रेशन, एकमेकांबरोबर ओळख व देवाणघेवाण होण्यासाठी हा वेळ रिकामा होता. दुपारच्या जेवणानंतर सेमिनार सुरु झाला. त्या सत्रामध्ये उत्तरांचलचे लीडर डॉ. मझारी यांनी हिमालयाच्या परिसरातील चैतन्यगर्भ भूपृष्ठाची शास्त्रीय भाषेत माहिती दिली. त्यानंतर इटलीमध्ये वेगा (vega) मशीनवर केलेल्या चैतन्याच्या नोंदणीबद्दल व जंतुनाशक शक्तीबद्दलचे प्रयोग दाखवणारी व्हिडिओ टेप दाखवण्यात आली. त्यानंतर काही सामूहिक भजने झाल्यावर श्रीमाताजींच्या एका सार्वजनिक कार्यक्रमाची - इन्सान का परिवर्तन - व्हिडिओ टेप दाखवून कार्यक्रम संपला.

दुसऱ्या दिवशी, ७ जूनला, सकाळी ६ वा. सामूहिक ध्यान झाले. सकाळच्या पहिल्या सत्रात श्री. अशोककुमार मझारी यांनी विश्वामधील कुण्डलिनी संस्था, सर्व चक्रांचे व नाड्यांचे महत्त्व आणि कार्य, सजयोगासाठी चक्रे व नाड्या कार्यक्षम राखवण्याच्या पद्धती, सहजयोग ट्रीटमेंटस इ. बद्दल सविस्तर मार्गदर्शन केले. सायंकाळच्या सत्रात उपस्थितांनी लिहून दिलेल्या अनेकविध प्रश्नांना श्री. अरूण गोयल यांनी मार्गदर्शक उत्तरे देऊन समर्पक समाधान केले. त्यानंतर डेहराडून व अंबालामधील सामूहिकतेने आपापल्या नाटिका सादर केल्या. दुसऱ्या दिवसाच्या कार्यक्रमाचा समारोप श्री. सिम्पल यांनी गायिलेल्या कबीराचे भजन व नंतर श्री. अरूण आपटे यांनी खड्या आवाजात म्हटलेल्या भूप रागातील 'अबीर गुलाल' या सुप्रसिद्ध भजनाने करण्यात आला.

तिसऱ्या - ८ जून - दिवसाच्या सकाळच्या सत्राची सुरवात श्री. अरूण गोयल यांनीच केली; आपल्या मार्गदर्शनात त्यांनी सहजयोगाचा सामाजिक पैलू, देश व समाजाबरोबर योग्यांचा व्यवहार व जबाबदारी, श्रीमाताजींचे अवतरण स्वरूपातील कार्याची महानता व सहजयोग्यांबद्दलच्या त्यांच्या अपेक्षा, पूजा-हवन-सहजविवाह, आपल्यकडील सणांचे व विधींचे सहजसंदर्भ व संस्कार, ध्यान, चक्र स्वच्छता व सतत उन्नतीचा ध्यास व अभ्यास, सहजयोगाचे प्रोटोकॉल्स, रोजच्या दिनचर्येमध्ये प्राथमिकतेचे भान, भ्रष्टाचाराचा निषेध इ. इ. अनेक विषयांबद्दल सविस्तर व उपयुक्त माहिती दिली. उपस्थितांना हे खूप उपयुक्त वाटले. त्यानंतर काही सहजकेंद्रांनी आपापले छोटे-छोटे कार्यक्रम सादर केले. सायंकाळी ७ वा. हवन करण्यात आले. हवन यशस्वी झाल्याचे समाधान सर्व योग्यांना प्रकर्षाने जाणवले. आरती झाल्यानंतर अनेक भजनांमुळे वातावरण जोषपूर्ण झाले व श्रोत्यांनी ठेक्यावर नाच करत भजनांना साथ दिली.

चौथ्या– ९ जून – सकाळच्या ध्यानानंतर योग्यांनी ग्रुप्स बनवून सामूहिक जोडे पट्टी केली. त्यानंतर माहिती तंत्रज्ञान प्रवाहाला अनुसरून सुरु केलेल्या SITA - Sahaj Internet Team Administration - प्रॉजेक्टबद्दल चर्चा झाली; त्याबद्दल इच्छुकांना sarora 2000@yahoo.com बरोबर संपर्कात राहण्याच्या सूचना दिल्या आहेत.

सकाळच्या सत्रांत प्रथम श्री. अरूण गोयलनी पुन्हा

एकदा सहज-जीवनपर मार्गदर्शन केले. त्यामध्ये उन्नति व त्यासाठी ध्यान याचे महत्त्व नीट समजून त्यानुसार अभ्यास व प्रगति यावर विशेष भर दिला. ध्यान व ट्रीटमेंटस हे कर्मकांडाप्रमाणे न करण्याची खबरदारी घेण्याबद्दलही आवर्जून भर होता. त्याचप्रमाणे समाजात वा कुटुंबात चाललेल्या पूजा-विधींबद्दल सहजयोग्यांचा दृष्टिकोन हा विषय आला. दैनंदिन व्यावहारिक जीवनामध्ये 'सहज'पणा राखून सहजयोगाचे प्रटोकॉल्स व प्राथमिकता सांभाळून साक्षीभावाने व्यवहार करणे श्रेयस्कर आहे हा संदेश दिला. उपस्थित योग्यांना या मार्गदर्शनाचा फारच फायदा झाला असला पाहिजे. भोजनपश्चात झालेल्या विविध क्रीडा-खेळ कार्यक्रमात मुलांनी व योग्यांनी खूप उत्साहाने भाग घेतला. फॅन्सी ड्रेस स्पर्धेचाही त्यात समावेश होता व स्पर्धकांसाठी पारितोषिके देण्यात आली. सायंकाळी सर्वजण अधीरतेने वाट बघत असलेल्या संगीत-रजनी कार्यक्रमांत सुरुवातीला दीपक वर्मा व नंतर सिपल यांनी भजने सादर केली; त्यात काही नवीन रचनाही होत्या. भजनांच्या ठेक्यावर श्रोत्यांच्या ठेक्याचा प्रतिसाद वाढता वाढता शेवटी सर्व जणांनी नाचात दंग होऊन साथ दिली व वातावरण उल्हसित झाले. संगीत-रजनीचा समारोपासाठी अर्थातच श्री. अरूण आपटे व्यासपीठावर आले; त्यांनी प्रत्येक चक्राचे मंत्र रागदारीमध्ये सादर करत करत सर्व योग्यांना कुण्डलिनीचे उत्थान, प्रत्येक चक्राचे पोषण व प्रवासाच्या अखेरच्या टप्प्यावर-सहस्रारावर-कुण्डलिनीच्या नृत्य-झंकाराच्या अपूर्व आनंदाच्या महासागरात उतरवले व चैतन्याच्या संगीतामध्ये चिंब भिजवले. कार्यक्रम मध्य-रात्र उलटून गेल्यावरही चालूच राहिला.

१० जूनला सकाळी सर्व उपस्थित योग्यांनी सेमिनारच्या आठवणींची उजळणी करत एकमेकांचा निरोप घेतला व आपापल्या गंतव्य स्थानाकडे प्रस्थान केले.

सेमिनारच्या संयोजकांचे व कार्यकर्त्यांचे मनःपूर्वक अभिनंदन.

०००

○ सुविचार - कोश ○

सद्‌गुरु काय देतात? खरे सद्‌गुरु तुमचे 'सगळे नश्वर' घेऊन जातात आणि समग्र अविनाशी तुम्हाला देतात. जन्मभर आपण श्रीमंती, सत्ता, अधिकार, विद्या अशी अनेक ओझी वाहणारे भारवाहक असतो. गुरुगृही आसऱ्याला येताना ही ओझी टाकून देणे श्रेयस्कर असते. असे मोकळे आपण झालो की संपत्ति शुद्ध होतो. सत्ता नम्र होते, विद्या प्रवाही बनते आणि आपण आतून बदलतो आणि आपला आचार शुद्ध, निर्मल, मोकळा व सर्वांना सुखदायी होतो.

समर्थ रामदासस्वामींकडे शिष्याने मोक्षाची मागणी केली असता समर्थ म्हणाले, ''मी तुला मोक्ष देतो; पण मला तू काय देशील?''

शिष्य म्हणाला, ''स्वामी, आपण मागाल ते देईन.''

समर्थ म्हणाले, ''तुझ्याजवळ तू जमा केलेले सगळं नाशवंत मला दे मग मी तुला मोक्ष देतो.''

पैसा-अडका इथपासून 'हे माझे आहे, हे मी केले' इथपर्यंत सारं नाशवंत आहे. 'जीवन त्यांना कळले हो, ज्यांचे 'मी'पण सरले हो.''

○ संत कबीर : एक दोहा ○

नाँव न जाने गाँव का, बिन जाने कित जाँव।
चलता चलता जुग भया, पाव कोस पर गाँव॥

सामान्य जनांना जीवनाचे नीट आकलन न झाल्यामुळे मुक्तीचा मार्ग अगदी जवळ असूनही अंतर्मुख न झाल्यामुळे तो सापडत नाही. प्रयत्न केला तर आत्मस्वरूपाचे ज्ञान करून घेण्यास फारसा वेळ लागत नाही; पण अज्ञानामुळे माणूस कर्मकांडात अडकून पडतो आणि खऱ्या परमेश्वरापासून दूरच राहतो. हाच भाव संत कबीरांनी इथे व्यक्त केला आहे.

अर्थ : आपल्याला कोणत्या गावी जायचे आहे त्याचे नाव ठाऊक नसते. त्यामुळे कुठे जावे हेच त्याला उमजत नाही. चालण्यातच त्याचे आयुष्य संपून जाते. (खरे तर) मुक्तीचा मार्ग अगदी जवळ (पाव कोस) असतो.

भविष्यवाणी

प.पू. श्रीमाताजींच्या चैतन्य पसरविणारे तळहात दाखवणाऱ्या एका फोटोकडे निरखून पाहिल्यावर एका महिला हस्तरेखातज्ज्ञाने त्यांच्याबद्दल भविष्य वर्तवले. सन २०००मधील गुढीपूजनानंतर प. पू. श्रीमाताजींच्या सांगण्यानुसार ही भविष्य-वाणी उपस्थितांसमोर वाचून दाखविण्यात आली. त्याचा सारांश.

– आपल्या जन्मसमयापूर्वी व विशेषतः नंतरच्या काळात सर्वत्र शांतीचे व उल्हासपूर्ण वातावरण निर्माण होईल.

– आपल्याजवळ अद्भूत शक्ति व दिव्य दृष्टि असेल. पूर्व व भविष्यकाळातील घटना आपल्या दिव्य दृष्टिमधून ज्ञात होतील. ज्यांच्यावर आपली वात्सल्य व करुणामय दृष्टि पडेल ते धन्य होतील. ज्यांच्याडे आपण क्रोधपूर्ण नजरेने पहाल त्यांचा अंत होईल.

– आपल्याला चांगले-वाईट लगेच समजते. आपल्याला कृत्रिम अवडंबर आवडणार नाही. असत्य किंवा वरवरच्या बोलणाऱ्या व नाटकी वागणाऱ्या लोकांवर आपण नाराज होता.

– लहानपणापासून आपला स्वभाव शांत व सर्वांना आपलेसे करणारा आहे. आपले विचार नेहमी निश्चयात्मक आहेत. लहानपणापासून आपल्याला अध्यात्मिक जीवनाचे गूढ आकर्षण असेल व आई-वडीलही कधीकधी आपल्या प्रश्नांमळे विस्मयचकित होत.

– आपले समस्त जीवन व वैवाहिक जीवन सुखी व सामंजस्यपूर्ण असेल. आपली अपत्ये सुशिक्षित व सुस्वभावी होतील व कुटुंबमंडळीकडून सहयोग मिळेल.

– आपला स्वभाव नारळाप्रमाणे बाहेरून कठोर तर आंतमधून मृदु आहे.

– करुणा हा आपला स्वभावविशेष आहे. गरीब, निराधार व आजारी लोकांबद्दल आपल्यामध्ये अपार अनुकंपा असते व त्यांना मदत करण्यासाठी आपण उत्सुक असता. आपल्याला पैशाची घमेंड नाही. वाईटाबरोबर राहूनही आपण स्वच्छ असता.

– आपल्या हातावरची यश-रेषा लांब व स्पष्ट आहे. आपल्या कार्यामुळे व व्यवहारामुळे अनेक लोक आकर्षित व प्रभावी होतील व आपली सदैव वाहवा होईल.

– आपल्या कार्याबद्दल आपण दृढनिश्चयी आहात व जे हातात घ्याल त्यात यशस्वी व्हाल. आपण दूरदर्शी व प्रतिभाशाली आहात व निःसंदेहपणे लक्षपूर्तीची वाटचाल कराल.

– आत्म्याचा धर्म आत्मसाक्षात्कार व सर्वधर्मांचे सार असलेली आपली शिकवण या जनकल्याणाच्या मार्गावर आपण चालत रहाल, कुठल्याही रूढ धर्माची आलोचना न करता सर्वधर्मांबद्दल आदर ठेवाल.

– आपल्या बोलण्यातून खूप काही ज्ञान आपण द्याल व ऐकणारे प्रभावित होतील. आपल्याला कोटि कोटि शिष्य असतील.

– अखंड प्रवास करत रहाल, आपल्या पायावरही हे दर्शवणारे चक्र असले पाहिजे.

– आपण दीर्घायुषी व्हाल; ७५ वर्षांचे असताना कसलातरी त्रास संभवतो पण खूप दीर्घ आयुष्य लाभेल.

– शेवटी आपल्या हस्तरेषा हेच दर्शवतात की आपण लोककल्याणासाठी जीवन समर्पित कराल, आपले ध्येय अगदी शंभर टक्के पूर्ण झाले नाही तरी जीवन अत्यंत उज्ज्वल होईल.

[ही भविष्यवाणी छापून प्रसिद्ध करण्याविषयी श्रीमाताजींनीच त्यावेळी सूचना केली.]

ooo

प. पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवी

यांचे

आय. ए. एस. अधिकाऱ्यांसमोर भाषण

मुंबई २१ मार्च २०००

सत्याच्या शोधात असलेल्या सर्व साधकांना प्रणाम.

आज तुम्हा लोकांसमोर बोलताना मला विशेष आनंद होत आहे.

माझ्या पतीच्या तुमच्याच सनदी विभागातील सरकारी सेवेमुळे तुम्हा लोकांच्या कामाबद्दल मी खूप परिचित आहे. म्हणूनच तुमच्या कार्यक्षेत्रातील सत्य परिस्थितीबद्दल तुम्हाला चार वेगळे शब्द मला सांगावेसे वाटतात. मनुष्तप्राण्याच्या सूक्ष्म शरीरातील परमेश्वरी कार्यप्रणालीबद्दल तुम्हाला काहीच माहिती नाही. तुमच्या नोकरीमधील रोजच्या धकाधकीच्या, ताणतणावाच्या प्रसंगांमुळे त्या प्रणालीमध्ये बरेच वेळा दोष निर्माण होतात. तुम्हाला माहीत आहेच की, रोजच्या जीवनामध्ये आपण कसल्या ना कसल्या घटनेबद्दल सतत प्रतिक्रिया करत असतो; त्याचा परिणाम (या चार्टमध्ये दाखविलेल्या) आपल्यामधील सूक्ष्म प्रणालीवर होतो. प्रतिक्रिया करण्याऐवजी आपण त्याच घटनांकडे साक्षीभावांतून पाहू शकलो तर हे दोष आपल्याला टाळता येतील. या चार्टमध्ये दाखवलेल्या कपाळावरील आज्ञाचक्र या नावाने ओळखल्या जाणाऱ्या चक्राशी याचा संबंध आहे. इथे डावी व उजवी नाडी एकमेकांना क्रॉस करतात म्हणून विचार थांबल्याशिवाय हा मार्ग मोकळा होत नाही. म्हणजेच विचारांच्या अर्थात मनाच्या पलीकडे तुम्हाला जायला हवे. त्यानंतर तुम्ही निर्विचार पण जागृत भानावस्थेमध्ये पोचता. यालाच आपल्या शास्त्रामध्ये निर्विचार-समाधि असे म्हटले आहे. आईन्स्टाईननेसुद्धा म्हटले आहे की, मनाच्या पलीकडे गेल्यावरच तुम्ही Torsion Area मध्ये येऊ शकता. रिलेटिव्हिटीचा त्याचा प्रसिद्ध सिद्धांतही त्याच्या डोक्यात मुलांबरोबर खेळत असताना एकदम प्रकाश पडावा असा स्फुरला. या Torsion Area च्या संपर्कात येणे अत्यंत आवश्यक आहे. **क्रिया-प्रतिक्रिया करण्याचे बुद्धीचे काम थांबल्यावरच हे घडून येते.**

साधारणपणे माणूस दुसऱ्यावर छाप पाडण्याचा, इतरांना आपल्या प्रभावाखाली ठेवण्याचा वा स्वार्थ साधण्याच्या प्रयत्नांत गर्क असतो. त्यामुळे आपली उजवी बाजू कमजोर होते व त्याचा परिणाम सर्वप्रथम लिव्हरवर होतो – लिव्हरचा लिव्ह (Live) या शब्दाशी मजेदार संबंध आहे. बिघडलेली लिव्हर ठीक करणे जवळजवळ अशक्य आहे. वर सांगितलेल्या कारणांमुळे लिव्हर अतिशय गरम होते. काही मर्यादेपर्यंत ही उष्णता लिव्हर पचवते व ती रक्तप्रवाहात उत्सर्जित करते. फार झाली की ही उष्णता शरीरामधील वरच्या भागात येऊ लागते, हृदय व फुप्फुसांच्या उजव्या भागात येते. फुप्फुस गरम झाल्यामुळे दम्याचे विकार चालू होतात. विशेषतः तरुण वयातील खेळाडूंना हृदय गरम झाल्यामुळे तीव्र हृदयझटका येऊ शकतो. त्याचप्रमाणे स्वादुपिंड गरम झाले की मधुमेहाचे विकार होतात. आणखी खाली येऊन प्लीहा गरम झाल्यावर रक्ताचा कर्करोग होण्याचा धोका उद्भवतो. तुमच्यासारख्या सतत ताणतणावाच्या प्रभावाखाली वावरणाऱ्या लोकांनी या बाबतीत फार काळजी घ्यायला हवी. या उष्णतेचा दुष्परिणाम किडनी व पचनसंस्थेवरही होतो. वय वाढल्यावर हृदयही नीट काम करेनासे होते. उच्च अधिकारावर असलेल्या लोकांबद्दल म्हणूनच मला नेहमी काळजी वाटते व त्यांना स्वतःलाच या त्रासांपासून कसे वाचवणे शक्य असते हे सांगण्याचा माझा प्रयत्न असतो.

आजकाल सारे जीवनच धावपळीचे व धकाधकीचे झाले आहे. आत्तासुद्धा इथे या कार्यक्रमाला येत असताना आमची गाडी ट्रॅफिक-जाममध्ये अडकली. माझ्याबरोबर माझे पति होते; पण आश्चर्य म्हणजे तेसुद्धा शांतपणे बसून होते. तसेच मला नुकताच एक बदलीची ऑर्डर आलेला अधिकारी भेटला; पूर्वी बदली झाली की, त्यानंतर घर हलवताना होणाऱ्या सर्व कटकटींमुळे तो वैतागलेला असे; पण यावेळेस तोहि अगदी

शांत व आरामात दिसला. हे सर्व तुम्ही मनाच्या पलीकडे जायला शिकलात की, आपोआप जमून येते. हेच सहजयोग शिकवतो. योग समजून सांगायला इंग्रजी भाषा तशी अवघडच; सहजयोग सांगायला मराठीसारखी भाषा नाही. आणि कुंडलिनीबद्दल महाराष्ट्रामध्ये बराच अभ्यास पूर्वीपासून झाला आहे. नाथपंथीयांनी तर त्याचे प्रचंड कार्य केले. अडचण एवढीच होती की, एक साक्षात्कारी संत फक्त एकाच शिष्याला आत्मसाक्षात्कार देत असे. मी जे काही कार्य केले त्याचा मुख्य भाग म्हणजे सामूहिक आत्मसाक्षात्काराची प्रणाली मी शोधून काढली; त्यामुळे आता लाखो लोकांना कुंडलिनी जागृतीमधून. आत्मसाक्षात्काराची अनुभूति मिळाली आहे.

(या चार्टमध्ये दाखवल्याप्रमाणे) आपल्या पाठीच्या कण्याच्या शेवटी असणाऱ्या त्रिकोणाकृति हाडामध्ये ही परमेश्वरी शक्ति (कुंडलिनी) मानवामध्ये जन्मतःच असते म्हणूनच वैद्यकशास्त्रमध्ये या माकडहाडाला (Sarcrum Bone) असे नाव आहे. Sarcrum या ग्रीक शब्दाचा अर्थच 'पवित्र' असा आहे. ही शक्ति साडेतीन वेटोळ्यात असल्यामुळे त्याला कुंडलिनी म्हणतात. प्रत्येक मानवाची स्वतःची अशी ही शक्ति आहे. कुंडलिनी जागृत झाली की, मणक्यामधून मार्गातील चक्रे पार करत ती टाळूमध्ये येते व टाळूमधील ब्रह्मरंध्रातून बाहेर पडली की, तिच्या थंड चैतन्यलहरी टाळूभागावर जाणवू लागतात. त्याचबरोबर या थंड लहरी तळहातावर व बोटांवरही जाणवतात. **ही एक प्रत्यक्ष घटित होणारी घटना आहे.** ही परमेश्वरी शक्ति असल्यामुळे तिच्या जागृतीसाठी तुम्हाला अजिबात पैसे मोजावे लागत नाही. सध्याच्या या कलियुगामुळे लोक अगदी जेरीस आले आहेत व जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रामधील वाढत्या समस्यांमुळे मेटाकुटीस आले आहेत. जागृत होत असताना ती सहा चक्रांना पार करते. या सहा चक्रांमधून साधकाला शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व अध्यात्मिक उन्नतीसाठी शक्ति-पुरवठा होतो; त्याचबरोबर वर येताना कुंडलिनी सर्व चक्रांचे पोषण करते व त्यांच्या कार्यात सुसूत्रीकरण आणते व टाळूमधून बाहेर पडल्यावर सर्वव्यापी परमेश्वरी प्रेमशक्तीमध्ये मिसळून जाते. सृष्टीमध्ये चराचरात व्यापून राहिलेली ही सूक्ष्म शक्ति आपला सर्व प्रकारे सांभाळ करते. आपल्याला संरक्षण देऊन मदत करते. Torsion Area म्हणजे हीच शक्ति.

हा योग झाल्यावर तुम्हाला परम सत्याचे ज्ञान होते; त्या ज्ञानामध्ये कसली शंका उरत नाही. कारण ते त्रिकालाबाधित असते. या चैतन्यलहरी हातांच्या बोटांवर जाणवतात तेव्हा तुमच्या चक्रांची स्थिति ह्या संवेदनामधून समजते आणि हेच सत्य असते. आदि शंकराचार्यांनी त्याला 'स्पंद' म्हटल आहे. उदा. तुमच्यासमोर आलेल्या अपरिचित व्यक्तीच्या चक्रांची स्थिति पण तुमच्या बोटांच्या संवेदनामधून समजते व ती व्यक्ति आंतमध्ये प्रामाणिक वा विश्वसनीय आहे की नाही हे त्यावरून ओळखता येते. त्याचप्रमाणे स्वतःला वा दुसऱ्याला कसला शारीरिक आजार आहे हे पण न सांगता जाणता येते; एवढेच नाही तर त्या चैतन्यलहरी वापरुन स्वतःचे व दुसऱ्याचे आजार तुम्ही बरे करू शकता. हा योग म्हणजेच सामूहिक चेतनेमध्ये येणे. हे घटित होत नाही तोपर्यंत आपण अज्ञानात वावरत असतो.

आपण रोजच्या व्यवहारामध्ये क्रिया-प्रतिक्रिया करत असतो तेव्हा उजव्या बाजूला अहंकार व डाव्या बाजूला मन Ego आणि Conditioning तयार होतात. आपल्या मनावरचे संस्कार लहानपणापासून कुटुंबियांपासून, समाज व वंशपरिस्थितीमधून सर्वकाळ होत आलेले असतात; काही संस्कार घराण्यामधून आलेले असतात. त्याचबरोबर आपल्याला काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर हे षड्रिपू सदैव सतावत असतात. कुण्डलिनी जागृतीनंतर आपल्या व्यक्तिमत्वातील व स्वभावातील हे सर्व दोष हळूहळू गळून पडतात व आपल्यामध्ये साक्षीभाव वृद्धिंगत होतो. लगेच जाणवणारा परिणाम म्हणजे तुमचा चिडचिडेपणा, लहानशा कारणावरून उफाळणारा राग कमी होत जातो. तुमच्या क्षेत्रातील काहीजणांना (किंवा त्यांच्या पत्नींना!) अधिकरपदाचा रूबाब (मद) वाटतो; मीही त्याचे मजेदार किस्से अनुभवले आहेत. माझ्या पतीच्या सनदी नोकरीच्या काळात आम्हालाही खूप बरे-वाईट अनुभव आले व कठीण प्रसंगांना तोंड द्यावे लागले, पण आमच्यामधील देशभक्तीची भावना व लाच घेण्याबद्दल प्रखर विरोध या दोन गोष्टींचे बंधन आम्ही कायम पाळले. मी परदेशीय विमान कंपनीच्या विमानाने कधी प्रवास करीत नाही. माझ्या पत्नीला I.F.S. मधील नोकरी करण्यास मी सक्त विरोध केला. हा देशाभिमान घराण्यातच होता. मी व माझ्या आईवडिलांनी स्वातंत्र्ययुद्धातही सक्रिय भाग घेतला होता. आता आजकाल **आपल्या देशात सर्व क्षेत्रातच एकूण परिस्थिति फार खराब आहे. तरीही हे सर्व बदलून सगळीकडे पुन्हा आपल्या देशाचे नाव होणार आहे आणि हे कार्य कुण्डलिनीकडून होणार आहे.** आत्मसाक्षात्कार मिळाल्यावर लोक चुकीच्या मार्गाकडे वळणारच नाहीत, स्वदेशाबद्दल त्यांना आदर व निष्ठा वाटू लागेल व आर्थिक किंवा भौतिक गोष्टींबद्दलची अनाठायी अभिलाषा राहणार नाही. आजकाल लाखो लोकांना

सहजयोगाचे फायदे मिळाले आहेत, सहजयोगी आता जगभर पसरले आहेत. कारण त्यातून मिळणारा आनंदाला तोड नाही हे त्यांना अनुभवांती समजले आहे. त्याचबरोबर मिळणारी आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे मानसिक शांति व समाधान. शारीरिक व्याधी दूर करण्याचेही सहजयोगाचे सोपे उपचार आहेत. सहजयोगाचे खूप कार्य करणाऱ्यांनाही मी उजव्या बाजूची काळजी घ्यायला सांगत असते; उजव्या बाजूला लिव्हरवर बर्फाची पिशवी ठेवणे हा अगदी सोपा उपाय आहे.

मुंबईत अनेक ठिकाणी सहजयोगाची केंद्रे चालू आहेत. तुम्ही तुमच्या सोयीप्रमाणे कुठल्याही केंद्रावर गेलात तरी तुम्हाला मार्गदर्शन मिळेल. **कुण्डलिनी जागृति प्रत्येकाला उपलब्ध आहे. तिथे संपत्ति, अधिकारी हे भेदभाव नाहीत. नम्रपणा मात्र असलाच पाहिजे. नम्र झाल्याशिवाय हे मिळत नसते.** तुमच्यासारख्या लोकांना कामामध्ये सतत मानसिक ताण-तणावांना विशेष तोंड द्यावे लागते; मला त्याची पूर्ण कल्पना आहे. पण त्यासाठीच ध्यान हा एकमेव सर्वोत्तम उपाय आहे. जसे शॉवरखाली आपण स्नान करतो तसे या कुण्डलिनीच्या प्रेम वर्षावाखाली तुम्ही या, ती तुमची आईच आहे. तुमची पूर्वजन्मापासूनची सर्व माहिती तिच्याजवळ आहे आणि तुम्ही आत्मसाक्षात्कार कधी घेणार याची ती उत्सुकतेने वाट बघत असते. हे सर्व सूक्ष्मातील कार्य आहे आणि एकदा ती कुण्डलिनी जागृत झाली की चमत्कार वाटावा असे कार्य ती करते. कुण्डलिनी जागृत होण्याचे कार्य एका क्षणात घटित होत असले तरी बीजाला अंकुर फुटल्यावर जसे त्या रोपटाला वाढ होण्यासाठी जपावे लागते तसे नियमित ध्यान करून तुम्हाला प्रगति करावी लागते. म्हणून ध्यान करणे अत्यंत आवश्यक आहे; आणि त्याचबरोबर सामूहिकतेमध्ये आले पाहिजे. सामूहिकतेमधे तुम्ही तुमचा अधिकार, पद, श्रीमंति, मोठेपणा सर्व विसरून जाता. कारण या सर्व बाह्यातील गोष्टी असतात व सहजयोगात **तुम्हाला आंतरिक परिपतर्वन व प्रगति साध्य करायची असते. मानवी जीवनात मिळवण्यासारखे काही असेल तर हेच. मग तुम्ही इतरांनाही मदत करू शकता; त्यांना आत्मसाक्षात्कार देऊ शकता.**

आजकालच्या धकाधकीच्या, तणावग्रस्त, मूल्यांची घसरण होत चाललेल्या अशांत वातावरणावर सहयोग हा एक उत्तम उपाय आहे. आज तुर्कस्तानमध्येही दोन हजार सहजयोगी आहेत. मागच्या भूकंपाच्या वेळी त्यांच्यापैकी कुणाचेही काहीही नुकसान झाले नाही. ओरिसातही तसेच झाले. परमचैतन्याशी योग झाला की हे होणारच. **हे सूक्ष्माचे ज्ञान आहे पण आपण त्यासाठी सूक्ष्मात उतरले पाहिजे हे तुम्ही समजून घ्या.** आजच्या कलियुगात माणसाला मिळालेली ही सुवर्णसंधी आहे. त्याचा लाभ घेण्यासाठी तुम्हाला पैसे मोजावे लागत नाहीत. जसजसे तुमचे ध्यान वाढत जाईल तसतसे तुम्ही अधिकाधिक प्रगल्भ होत जाल. आपल्याकडे लोक कर्मकांडी असतात नाही तर बुद्धिवादी असतात म्हणून त्यांना सहजयोग पटणे अवघड होते. सहजयोग समजण्यासाठी आधी आपण आपले खरे स्वरूप ओळखलेले नाही ही गोष्ट समजली पाहिजे. स्वतःला खऱ्या अर्थाने जाणण्यासाठी कुण्डलिनी जागृतीशिवाय दुसरा मार्ग मला तरी माहीत नाही. मला आशा आहे की तुम्ही लोक याचा विचार कराल व आमच्या केंद्रावर जाऊन याची अनुभूति मिळवाल. तुमच्यामध्येच सज्ज असलेली ही सूक्ष्म व्यवस्था तुमच्यासाठी फार मौल्यवान आहे. आत्मसाक्षात्कारानंतर माणसांची अनेक व्यसने सुटतात. घातक प्रवृत्ति दूर होतात याची अनेक उदाहरणे तुम्ही बघाल. त्यासाठी लागणारी शक्ति तुमच्यामध्येच आहे. तुम्ही फक्त ती जागृत करायची आहे, ते झाल्यावर नोकरी व्यवसायातील कठीण प्रसंगातही तुम्ही विचलित होणार नाही. संथ पाण्याच्या प्रवाहामध्ये आरामात बोटीत बसावे असे जीवन तुम्हाला लाभेल. मग तुमच्याच नोकरी-व्यवसायात तुम्ही जास्त यशस्वी व्हाल. कारण त्या Torsion Area मध्ये आल्यावर तुमचे प्रश्न व समस्या तुम्ही समग्रपणे पाहू शकाल व त्यातून योग्य मार्ग काढू शकाल. म्हणून माझी पुन्हा एकदा आग्रहाची व प्रेमाची विनंति आहे की तुम्ही कुण्डलिनी जागृतीची व आत्मसाक्षात्काराची प्रत्यक्ष अनुभूति घ्या.

सर्वांना परमेश्वराचे अनंत आशीर्वाद.

०००

एखादा दुष्ट मनुष्य, निष्पाप, सत्यवचनी आणि न्यायी माणसास त्रास देतो त्या वेळी तो खूप रागावतो. त्याचा क्रोध भयंकर असतो. हुशार माणूस त्याचा राग शांत करण्यात यशस्वी होतो; परंतु अबोधित माणूस हसत राहतो. त्याच्यावर काहीही परिणाम होणार नाही हे माहीत असते.

दहा गुरुंची अवतरणे

झरथुष्ट्र

झरथुष्ट्रांच्या जीवनकाळाबद्दल अधिकृत अशी फारच अल्प ऐतिहासिक माहिती उपलबध आहे. त्याने रचलेल्या परमेश्वरावरील स्तुति- कवनांमधूनही फारशी माहिती उपलब्ध होत नाही. कारण त्यामध्ये जास्त करून त्यांचे अध्यात्मिक तत्त्वज्ञान व मानवी जीवनाचे विचार यांचाच संदर्भ मिळतो. या कवनांना 'गाथा' असे संबोधिले आहे. यामुळे त्यांच्या जीवनाबद्दल अनेक कथा कालानुसार गोवल्या गेल्या. त्यांची शिकवण कोरलेली काही शिल्पे दुर्गम पर्वतांमध्ये आढळून येतात.

उपलब्ध संदर्भावरून अंदाज करून मिळणाऱ्या माहितीप्रमाणे झरथुष्ट्रांचा जन्म प्राचीन इराणमध्ये अझबेजन या गावी दुग्धोवा-पौरष्पा या मातापित्यांच्या स्पितमा वंशामध्ये इ.स. पूर्व १७व्या शतकात झाला. त्यांना सहा अपत्ये झाली. त्यांचे व्यक्तिमत्व त्या काळापेक्षा वेगळेच होते आणि जीवनाबद्दल गहन विचारात असल्यासारखे त्यांचे वागणे असे. या व्यतिरिक्त त्यांचे बालपण व तरुणवयाबद्दल काही माहिती मिळत नाही. त्यांचे विचार तत्कालीन रूढ धर्मगुरुंना पटत नसत व त्यांच्या सल्ल्यानुसार राजघराण्याकडूनही झरथुष्टांना खूप विरोध व त्रास झाला आणि शेवटी निराश होऊन त्यांना मायदेश सोडावा लागला. बराच काळ भ्रमण केल्यावर शेवटी राजा विश्तस्पाच्या दरबारात त्यांचे बोलणे राजाने व दरबारातील विद्वानांनी चर्चा व प्रश्नोत्तरे करून मान्य केले आणि त्यांच्या धर्माला मान्यता मिळली. हळूहळू त्यांना अनुयायी मिळू लागले.

झोराष्ट्रीय धर्मग्रंथामध्ये त्यांच्याबद्दलच्या जन्मवेळेच्या चमत्कारांच्या व त्यांना झालेल्या दिव्य दर्शनांच्या अनेक कथा आहेत. असे सांगितले जाते की सात स्वर्गस्थ देवदर्शनांमधून त्यांना दैवी उपदेश प्राप्त झाले. सबाटन नावाच्या पर्वतावर ''अहुर-मझदा'' या दैवतेचे त्यांना दर्शन झाले व परमेश्वर म्हणून हे नाव रूढ झाले. वर म्हटल्याप्रमाणे यानंतर दहाबारा वर्षे खूप भ्रमण करून व लोकांना समजावण्याचा प्रयत्न करता करता अखेर त्यांना मान्यता मिळाली. त्यानंतरच्या पंधरा वर्षात त्यांनी 'अहुर-मझदां'चा उपदेश दूर-दूर पसरवला, चमत्कार करुन दाखविले, आजारी लोकांना बरे केले, अग्नि-मंदिरे उभारली व सर्व पर्शिया राज्यांत धर्मस्थापना केली. परंतु त्याकाळी ग्रीक व अरब राज्यांकडून वारंवार लादलेल्या युद्धांमुळे याबद्दलचे सर्व तपशील नाहीसे झाले.

त्यांना मिळालेली शिकवण अभंग स्वरूपात वाणी माध्यमांतून संग्रहीत झाली. या कवनाना 'गाथा' म्हणतात व त्या एकच साठ पानी लहानशा पुस्तिकेत संकलित केल्या गेल्याचे खूप काळानंतरच्या संशोधनातून दिसून येते. त्यामध्ये बराचसा भाग माणसाला विचार-प्रवण व विवेक-प्रवण करण्याच्या उद्देशाने लिहिला आहे; माणसाने जीवनाला उच्च स्तरावर येण्यासंबंधी आहे व अंतिम परमेश्वराप्रत पोचण्याबद्दलचा आहे.

झरथुष्ट्रांना निरोगी दीर्घायुष्य मिळाले व वयाच्या ७७व्या वर्षी त्यांचे देहावसान झाले.

त्यांचे धर्मतत्त्वज्ञान खालील तीन मंत्रात सांगितले जाते.

हु-माता : सद्‌विचार
हु-उक्ता : सद्‌वाणी
हु-वर्ष्ट्रा : सद्‌कर्म.

प. पू. श्रीमाताजींनी राखी पौर्णिमा १९७८ साली सहजयोग्यांना लिहिलेले स्वहस्ताक्षरातील पत्र

अनेकानेक आशिर्वाद,
अत्यन्त प्रेमाने पाठविलेल्या राखी मिळाल्या। राखी
म्हणजे रक्षा करणारी शक्ती। त्या शक्ती चे बन्धन फार
जोरदार आहे व अत्यन्त कोमल हि आहे कारण ते बहिणी
च्या पवित्र प्रेमाचे द्योतक आहे। त्याला [illegible] राखी बांधली
तेथे मग निर्मळ रक्षाचे स्थान स्थापित केले असे
मान्य आहे। तरी मानवा ची प्रेम संवेदन शक्ती इतकी
कमी झाली आहे कि राखी बांधणे ही एक यांत्रिक क्रिया
मात्र झाली आहे। जर कोणाच्या ओवाळा [illegible] तर
सर्व सुन्दर मानवी परम्परा सूचक नी निर्जीव होऊन
जातात। सहजयोग्यांच्या बन्धनांतच आम्ही संसारात
जन्म घेतला आहे। [illegible] त्याच्या बन्धनांतच
वावरत आहोत। आम्ही Desireless तेव्हा [illegible]
खरोखर आमचे सारे काहि अवलम्बून आहे।
सर्वांबरोबर काहितरी मागेव लावावे। [illegible]
विचारावं करवेत। जे मागणं असेल ते लिहावे।
योग्यांना [illegible] जे मागणं आहे कारण तुम्हां
पत्र लिहून त्यांत प्रकृती ठणठणीत आहे। [illegible]
आमची प्रकृती [illegible] आहे। [illegible] करु नये।
सर्वांची तो [illegible] आहे [illegible] नाही। [illegible] चिंता करु नये।
operation आहे [illegible] दिवस आहे। त्यानिमित्त
दुसरं [illegible] मोठा [illegible] मोठे मोठे [illegible] करावेत
राखी पौर्णिमा करावी। [illegible] गोष्टी सहजयोग्यांनी
पूर्णत्वाचे मागावे नेहमी [illegible] सहजयोग्यांनी कार्य
पाहिजेत। चित्त सहान [illegible] अजून पुष्कळ कार्य
पाहिजे। लहान [illegible] करु नये। [illegible] प्रगती झाली आहे
आपले चित्त नष्ट [illegible] सहजयोग्यांनी नवीन नवीन centres उघडले
कार्यक्रम आहे। [illegible] झाले पाहिजे। [illegible] पाहिजे व जनतेचे
त्यांनी कार्यरत [illegible] रोग निवारण झाले पाहिजे।
पाहिजेत। लोकांचे [illegible] वेळले गेले पाहिजे।
लहान परमेश्वर प्राप्तीकडे [illegible] वाचनात घ्यावे। —निर्मला
हे पत्र सर्व सहजयोग्यांना [illegible]

ध्यानातून समर्पण

प. पू. श्रीमाताजी निर्मला देवींनी सहजयोग्यांना केलेला उपदेश

इंग्लंड ८ फेब्रु. ८२

जे या आधीच तुम्हांला सांगायला हवे होते ते आज तुम्हांला सांगण्याचे मी थोडे धाडस करीत आहे. आता ते तुम्ही जाणून घेण्याची आजची वेळ आहे. याबाबत जे व्यवस्थित आहे ते आहे तसे जाणणे जरूर आहे. माझ्या विरोधात काही असेल ते कधीच सहन केले जाणार नाही. ही एक प्रकारे ताकीदच समजली पाहिजे हे समजून घेतले पाहिजे. अर्थात तुम्ही माझ्याविरूद्ध नाही; तुम्ही माझी मुले आहात, माझ्यावर प्रेम करता, मी तुम्हांवर प्रेम करते. पण येशूनी दिलेला हा इशारा लक्षात घेतला पाहिजे. बरेच लोक खोट्या गुरूंच्या नादी लागून भ्रमिष्ठ होतात, अगदी सर्वनाश ओढून घेतात. त्यांची लायकी न बघता, चौकशी न करता, ते सर्व गडद अंधारात लुप्त होतात. पण तुम्ही सर्वजण सहजयोगी आहात, स्वतःचा उद्धार करा. तुम्ही माझेप्रति समर्पित असायला हवेत, सहजयोगाशी नाही, आपल्या मातेच्या चरणाशी. सहजयोग एक माझ्यातील अंश आहे. म्हणून तुम्ही माझ्या चरणाशी पूर्णपणे समर्पित असायला हवे. कुठल्याही शंका न घेता तुम्ही ते प्राप्त करू शकता. तुम्ही तुमच्या समस्येत अडकता व मला विचारता की साक्षात्कारानंतर आम्ही पुन्हा का घसरतो. त्यासाठी पूज्य भावना व पूर्ण समर्पणाची जरूरी आहे. जेवढे तुम्ही श्रीकृष्ण, जीझस यांना मानता तसे एक ईश्वरी अवतार म्हणून तुम्ही तुमच्या मनातून हृदयातून मला मानणे आवश्यक आहे. कृष्णाने म्हटले आहे 'सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज.'

धर्म म्हणजे हिंदु, मुस्लीम इ. नसून तुमच्या सर्व उपाधि सोडून, शरण या. हे सहा हजार वर्षापूर्वी सांगितले. बरेच लोक म्हणतात आम्ही कृष्णाला समर्पित आहोत ज्यांना मी साक्षात्कार दिला त्यातीलही काही असे म्हणतात पण ते कोठे आहेत? तरीही त्यांच्यात (श्रीकृष्ण) वा माझ्यात काय फरक आहे ? मी जी एक आहे ज्याने तुम्हांला साक्षात्कार दिला आहे. पण लोकांचे लक्ष प्रथम आपली नोकरी, आपली प्राप्ति, कुटुंब याकडेच असत, समर्पण शेवटी. मी तशी साधीभोळी आहे पण मी महामायाही आहे. मी साधीभोळी तुम्हांला तुमचे मूल्यमापन करण्यासाठी आहे. **पूर्णसमर्पण हे उत्थानाकडे नेणारे आहे.** जेव्हा तुम्हांला धोके आहेत, सर्व जग विनाशाच्या उंबरठ्यावर उभे आहे अशा स्थितीत तुम्ही विधायक तत्त्वांना धरून असणे जरूर आहे. पूर्ण शक्तीने, पूर्ण श्रद्धेने. जेव्हा तुम्ही समुद्रात बुडण्याच्या स्थितीत आहात आणि एखादा मदतीचा हात पुढे आला तर काहीही विचार न करता तुम्ही तो पटकन धरता तसेच जेव्हा तुम्ही तुमच्या समस्यांनी, बाधांनी अगदी बेजार होता, अशा स्थितीत तुम्ही आपल्या या अमूल्य तत्त्वांना सर्व विसरून घट्ट धरून ठेवले पाहिजे.

आधुनिक काळात समर्पण ही एक आधुनिक फॅशन सारखी वाटते. जमला तर सहजयोग, जमल्या तर श्री माताजी. याने काही प्राप्त होणार नाही. तुम्ही देवीमहात्म्य वाचा तिची १००० नावे घ्या. ती तुम्हांला भक्तीतूनच प्राप्त होणार समर्पणातूनच. तिला भक्त प्रिय असतात. उत्तम वक्तृत्व करणारे, उत्तम केस विचरलेले, उत्तम वाद करणारे सुस्थितीत असणारे तिला प्रिय असतात असे कुठे लिहिलेले नाही. तिला फक्त भक्ति प्रिय आहे. ही भक्ति हळूहळू फुलत बहरत जाणे, हाच उन्नतीचा मार्ग आहे. पतिधर्म (पती म्हणून कर्तव्ये) पत्निधर्म, पुत्रधर्म, पितृधर्म या सर्वांच्या, तुमच्या वैयक्तिक समस्यातून बाहेर पडणे म्हणजेच श्रीकृष्णांनी सांगितलेले 'सर्वधर्मान् परित्यज्य' चा खरा अर्थ होय. या सर्वांचा त्याग करून, हृदयातून पूर्ण समर्पित होणे जरुर आहे. मी आहे तशी आहे. माझ्यात कधीही काहीही बदलणार नाही कारण मी शाश्वत (व्यक्तीत्त्व) आहे. तर माझ्याकडून जे जे प्राप्त करता येईल ते मिळवा. या जन्माचा सदुपयोग करा. या आधुनिक युगात पूर्णत्व मिळवा व परमेश्वराला तुमच्याकडून ज्या अपेक्षा आहे त्याची पूर्तता करा. या समर्पणातूनच तुम्ही कर्तृत्ववान होणार. हे सर्व प्राप्त करण्यासाठी ध्यान हा एकमेव मार्ग आहे. बाह्यातून तुम्ही मला खूप मानाल, भावनेतून तुम्ही मला हृदयात ठेवाल. पण **ध्यानाशिवाय सर्मण प्राप्त होणार नाही. पूर्ण समर्पणाचा तोच एक मार्ग आहे.**

पाश्चिमात्य लोकांना हे सर्व अवघड वाटते. ते अगुरुंच्या मोहाला फसतात. स्वतःच्या स्वतंत्रतेत आत्म्यापेक्षा त्यांचा अहंकार प्रभावी असतो. यामुळेच बरेच देश बुडाले, त्यात अहंकाराचा प्रभाव मोठा होता. ते अहंकारावर प्रभुत्व मिळवू शकत नाही यामुळे केवळ एक प्रकारचे गुलामच निर्माण होतात. तुम्ही तुमच्या स्वतंत्रतेत पूर्णपणे समर्पित व्हा. स्वतंत्रता म्हणजे अहंकार नाही. अहंकारच तुमच्या स्वतंत्रतेला मिळतो. तिला विकृत करतो, नष्ट करतो. **सूक्ष्मतेत स्वतंत्रता म्हणजे पूर्ण निरहंकारिता, ज्यात देखावा नसून पूर्ण पोकळपणा, एखाद्या बासरीसारखा, ज्यातून ईश्वरी**

संगीत बहरू लागेल. यामुळे तुम्ही तुमच्या भ्रांतीतून बाहेर पडाल. अज्ञान व गर्वाच्या भ्रांतीबाहेर जो या गर्तेतून एखाद्याला बाहेर ओढायचा प्रयत्न करतो तोच त्यात ओढला जातो व फसतो. एकाबरोबर दुसऱ्याचेही पतन होते. यातून बाहेर पडण्यासाठी **कुंडलिनीचा स्रोत वाढला पाहिजे, ज्यामुळे परमात्मा, परब्रह्म तुम्हाला या भ्रांतीच्या गर्तेतून बाहेर काढेल पण जर तुमची पकड ढिली असेल तर, पुन्हा खाली जाण्याची शक्यता असते,** कारण तुम्ही पूर्णपणे बाहेर आलेले नसता. तुमची पूर्ण स्वच्छता झालेली नसते. पूर्ण शुद्धतेलाच ईश्वरी आशिर्वाद असतात, त्याच्या प्रेमाच्या छत्राखाली आसरा मिळतो.

कित्येक लोक अगुरूंना अगदी पूर्ण श्रद्धेने, अगदी सर्वनाश होईपर्यंत चिकटून राहतात हे पाहिले की आश्चर्य वाटते. पण सहजयोगांचा लोक तसे समर्पित होत नाहीत. यात लोकांचे खरे पोषण होते, आरोग्य सुधारते, आर्थिक स्थिती सुधारते, मन स्वच्छ होते, नाते सुधारते, सहजयोगात पूर्ण काळजी घेतली जाते. सर्वप्रकारे सुधारणा होते. सर्व फायदे होतात. विशेषतः आश्रमात राहाणाऱ्यांना सर्व स्वस्त पडते, सर्व सोयी असतात असे अनेक फायदे आहेत. पण हे सर्व पोषण व आशीर्वाद कशासाठी? भ्रांतीतून बाहेर पडण्यासाठी, उत्थानासाठी. पण त्यासाठी तत्त्वांना धरून रहा, समर्पित व्हा, भक्ती धरा. पण लोक फार हुशार असताल, काही हातचे राखून ठेवतात, काही गोष्टी लपवतात हे फार धोक्याचे आहे. तुम्ही स्वतःच्या आत पहा. कुठल्या गोष्टी तुम्हाला समर्पणापासून दूर ठेवतात. कुठला ताठरपणा, कुठले पूर्वग्रह या आड येतात, जे तुम्हांला भ्रांतीत अडकवतात. सर्व बंधनातून, नात्यागोत्यातून बाहेर पडा. **अर्धवटपणाला सहजयोगात जागा नाही.**

खाईस्तने म्हणल्याप्रमाणे 'Now or never', Give your dedication devotion & leave rest to me" तुमची प्रगती, समर्पण भक्ती मी जाणू शकते, अगदी परोक्ष वा अपरोक्ष असो, कार्यरत परमचैतन्य सर्व काही दाखवते. सर्व तुम्ही तुमच्या भक्तीतून समपर्णातून प्राप्त करू शकाल. तुमची ही परमशक्ती मला पहाणे हेच माझे धन आहे. हे तसे सर्व सोपे, सरळ आहे. जे लोक साधेभोळे, निरागस, लोकांना प्रेम देणारे, दयाळू आहेत तेच मला प्रिय आहेत. या समपर्णातूनच तुम्ही एकमेकांना प्रेम द्याल, हात द्याल, एकमेकांचा आदर ठेवाल, आनंद भोगाल असे मला प्रसन्न ठेवणे फार अवघड नाही, त्यातूनच तुम्हाला आशिर्वाद मिळतात आनंद मिळतो कारण तुम्ही सर्व माझी मुले आहात. माझ्या प्रेमातून जन्मलेले, प्रेमाच्या गर्भात वाढलेले, माझ्या हृदयातून मी तुम्हांला आशिर्वादित केले. पण तुम्ही जेव्हा एकमेकांशी वाद घालताना, भांडताना दिसता, तेव्हा माझे हात कापतात, मला वेदना होतात. मग तुम्ही पुन्हा भ्रांतीत अडकता, पूर्वीच्या क्षुल्लक गोष्टीत हेव्यादाव्यात अडकतात. केवळ मदतीने काही होत नाही, पण बहीण भावातील प्रेम सुरक्षिततेची जाणीव निर्माण करते. सहजयोगात स्वार्थाला स्थान नाही. कंजुषपणाला, भौतिक समस्याना स्थान नाही. ' Greatest possesion you have is your Mother & throughh Her you have brothers & sisters. भूतकाळाला विसरा पूर्वीचे सर्व संपवा आणि माझी प्रेमशक्ती तुमचा कसा सांभाळ करते ते पहा. तुमच्या सर्व जाणीवा मला समजतात, सर्व इच्छा पूर्ण होतात, हे तुम्हीपण जाणता. ही एक बाजू आहे. **तुमचे उत्थान, प्रगति ही तुम्ही स्वतः घडविली पाहिजे; ते माझ्याकडून किंवा दुसऱ्या कोणाकडून घडणार नाही.** याबाबत मी सूचना देईन, ताकीदही देईन, सर्व काही तत्पर असते, हातात असते कारण मी एक अवतार आहे मी सर्वकाही जाणते. तुम्हाला काही द्यायचे नाही म्हणून तुम्ही तुमचे समर्पण वाढवा.

तुम्हाला एखादे चित्र काढावयाचे असेल आणि तुमच्या हातातला ब्रश जर तुटका, खराब असेल तर चित्र कसे काढणार? तद्वतच समर्पण नसेल तर तुमच्या समस्या, बाधा, अडथळे कसे दूर करणार. त्यात कृत्रिमपणा किंवा केवळ वैचारिकता नसावी. प्रथम पहा की आपण खरेच समर्पित आहोत? कारण समर्पिता म्हणजे माताजींच्या प्रति शुद्ध प्रेम. काही लोकांना काही त्रास झाला की लगेच असे का झाले म्हणून शंका घेतात. तर असला धर्मवेडेपणा नसावा. काही झाले तरी माताजीच माझ्या डॉक्टर आहेत, मी फक्त त्यांनाच जाणतो/जाणते. त्या पूर्ण समर्थ आहेत. त्यांनी मला बरे केले वा न केले, जे काय आहे, ती त्यांचीच इच्छा असेल, अशी श्रद्धा असावी. जशी श्री गणेशांची आपल्या आईबद्दल होती. ज्या आईने सर्व सृष्टी निर्माण केली, पृथ्वी निर्माण केली तिच्यापेक्षा आणखी काय महान. म्हणून पृथ्वीभोवती प्रदक्षिणा न घालता आपल्या मातेभोवती ती घातली. आईपेक्षा कोण महान आहे? ज्या वेदना मला होतील त्यापेक्षा मातेलाच त्या अधिक जाणवतात. कितीना खाइस्तसारखे समर्पण आहे ? महालक्ष्मीच्या इच्छेनुसारच ते क्रॉसवर चढले. अनेक समस्यातून बाहेर पडले. कारण ते आपल्या मातेचेच एक अंश होते. (Part of parcel of this Mother) हे सर्व एका उच्च ध्येयासाठी, उज्ज्वल जीवनासाठी सर्व सोसले. तसेच तुमचे पोषण झाले आहे. तुम्ही यातना सहन करत मोठे व्हा, आत्मा व्हा कारण, नैनं छिन्दन्ती शस्त्राणी नैनं दहती पावक. न चैनं क्लेदयनयोपि न शोष्यती मारुत॥ तुम्ही पुष्प झाला, तुम्ही फुलला, सुंदर घडलात पण कशाकरिता तर 'To see the wheels of God's chariot' ईश्वरांच्या रथांचे चक्रे (चाके) होण्यासाठी. तुमच्यावर होणारे हल्ले सोसण्यासाठी त्यागवृत्ती जोपासण्यासाठी आधी मातेला प्रसूतीवेदना सहन कराव्या लागतात. पण मुलाच्या जन्मानंतर तो वाढतो आणि आईच्याच बाजूने उभा राहतो. दोघांना एकमेकाचा अभिमान वाटतो, दोघेही संकटात एकत्र तोंड देतात.

हे सर्व समर्पणामुळे शक्य होते. मग सहजयोगातील भावी जीवनाची पूर्ण तयारी करू शकता. बाहेरून पाहिले तर समस्या, समस्या वाटतात, कष्टप्रद वाटते पण आतून तुम्ही तृप्त असता. तुम्ही सहजयोगात मोठे होता पण कशासाठी? महान मातेचे सुपुत्र म्हणून उभे टाकण्यासाठी कार्य फार मोठे आहे. ते फालतु, अर्धवट

घाबरट लोकांच्याकरिता नाही. ते करू शकणार पण नाही हे ध्यानातून पूर्ण समर्पिततेतून होऊ शकेल. तुमची उन्नती सामूहिकतेतून होते, त्या सामूहिकतेची तुम्ही जाणीव ठेवा. आता तुमची मुलांची व कौटुंबिक बंधने आता संपली.

सहजयोगाची सर्व जबाबदारी घ्या. पूर्ण समपर्णातून तुम्ही तुमची शक्ती वापरता व स्वतः उन्नत होता. हाच एक मार्ग आहे. अर्धवट सहजयोगींचे हे काम नाही. त्यांचा तुम्ही विचार करू नका. मी ते पाहून घेई. सहजयोगाच्या बाजूने उभे ठाका, लोकांना सामोरे जा. समर्पण म्हणजे काही बोलायचे नाही (मौन) असे नाही. ते ध्यानासाठी असावे. तर त्या कवचातून बाहेर पडा (shell) सर्व लोकांना सांगा की पुनरुत्थानाची आता वेळ आली आहे. ते प्राप्त करून घेऊ शकता. तुम्ही तुमच्या आवडी-निवडी बाजूला ठेवा सर्व प्रकारच्या गुलामीतून बाहेर पडा.

शरणागतीनंतर तुम्ही जेवला की नाही इकडे लक्ष नसते, काय खाल्ले इकडे लक्ष नसते. कोठे झोपला, कसे झोपला सर्व विसरता. तुमचे जीवन एखाद्या टेलिस्कोपसारखे फाकत जाते. सर्व चित्र स्पष्ट होते. ते पूर्ण करा, कार्यात पूर्णता आणा. तुम्ही सर्व बाहेरून सर्वसाधारण लोकांसारखे सरळ साधे व्हाल पण आतून तसे परिपूर्ण. ही पूर्ण शक्ती व समर्पण केवळ स्वतःपुरते नाही, भ्रांत अवस्थेतून बाहेर पडण्यासाठी आहे.

तुमच्या जीवनाचे संगीत त्या परमपित्याचे मुक्तगान करीत, त्या भ्रांतीतून तुम्ही बाहेर पडाल. ठामपणे उभे रहाल, जे भ्रांतात आहेत ते कसले गुणगान करणार, ते काय सुरक्षित असणार, ते दुसऱ्याला कसली मदत देणार? त्यातून बाहेर पडा. त्यासाठी खऱ्या शहाणपणाची आवश्यकता आहे. क्षणाक्षणाला तुम्ही डावी किंवा उजव्या बाजूला दोष देत बसू नका. पण तत्त्वांना धरून रहा. परब्रह्म तुमची काळजी घेण्यासाठी उभे आहे. मृत्युसुद्धा पळून जाईन. क्षुल्लक बाबीत अडकू नका. तुमच्या आईच्या नामोच्चारात ताकद आहे. तिच्या मंत्रात आहे, पण ते कसे घ्यायचे ते ठाऊक असावे पूर्ण श्रद्धेने. 'माताजी तुमचे नाममंत्र घेताना माझ्या चुकांना क्षमा करा' हा मोठा मंत्र आहे. पूर्ण शरणागती आवश्यक आहे. इंग्लंडमध्ये डेझीज फुलांना आता सुगंध येतो पूर्वी नव्हता आता ते फार सुगंधीत आहे. हे कसे घडते. ते सूक्ष्म आहे. केवळ नाममंत्राने निष्कलंका, निर्मला म्हणजे काय, मला म्हणजे माया. सहस्रारातला आनंद म्हणजे निर्मलानंद, निरानंद म्हणतात, पुराण कालापासून. हा आनंद म्हणजे तुम्हांला कोण विष पाजले अथवा किंवा सूळावर चढवले वा मृत्युशय्येवर जरी असलात तरी तुम्ही आनंदात असता तो निरानंद.

आता तुम्ही दुसऱ्या पर्वासाठी तयार रहा तुम्ही पुढच्या फळीत आहात. थोड्या अवधीची मला जरुरी आहे. पण मला पूर्ण शहाणे व समर्पित लोकांची यासाठी जरुरी आहे. पूर्ण स्थिर असलेले, इकडेतिकडे न झुकणारे, मगच आपण उन्नत होऊ, लढा देऊ. तुम्हांला सूक्ष्म, नकारात्मक शक्तीची कल्पना आहे. ती जरा सिमित आहे पण तिच्याशी लढायचे आहे, ज्या ईश्वरी इच्छेचा नाश करू पहातात तर सावध व्हा, सर्व हत्यारानिशी सज्ज रहा. श्रीकृष्णाने म्हटल्याप्रमाणे 'सर्व धर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज, व्रज म्हणजे who is twice born. हाच एक मार्ग आहे. जे असे पक्के परिपूर्ण आहेत तेच समर्पित होतील त्यामुळेच याची तुम्हांला भ्रांतीतून बाहेर पडण्यास मदत होईल. उच्चध्येय प्राप्त करण्यास याचे सहाय्य होईल. लोक विचार करतात की मी हे सर्व का करते, मी फार उदार आहे. पण तसे नाही. मला तशी पूर्ण जाण आहे. तुम्हीच एक आहात ज्यांच्यामधून परमेश्वरी आनंद दिसू शकेल, बासरीसारखे ज्यातून परमेश्वरी संगीत प्रवर्तित होईल. तुम्हाला त्या पूर्णत्वाकडे नेण्यासाठी माझे सर्व प्रयत्न आहेत. त्या ईश्वरी सत्तेचे साधन बनविण्यासाठी. जीवन सुंदर व रमणीय असेल, सर्व त्या सौंदर्याचा आस्वाद घेण्यासाठी, पोषणासाठी, ज्यातून त्या उच्च ध्येयाने तुम्ही प्रेरित व्हाल. झाडांच्या पानासारखे, अगदी निस्वार्थी, व्यापक हितासाठी एखाद्या सागरासारखे, चंद्रासारखे, पृथ्वी, ईश्वर व आत्म्यासारखे होण्यासाठी, त्यांच्यासाठी कार्य करण्यासाठी, तुम्ही तारे व्हाल. तुम्ही तुमच्या तत्त्वाला धरून रहाता त्या तत्त्वाशी एकजीव होता. तुम्हीच तत्त्व होता 'तत्त्वमसि' चिकटून रहा. मी कुंडलिनी आहे तिचा गाभा आहे. तुमची शरणागती व्यापक होते ती खोलवर पोहोचते, मुळाशी जाते, विश्वमय व शाश्वत होते. तुम्ही कुठल्याही सूक्ष्म व गहन अशा गोष्टींना समर्पित होऊ शकणार नाही. पण दिखाऊ अशी पर्वते, एखादा हिटलरसारा अगुरुंना सहज शरण जाऊ शकता. पण न दिसणाऱ्या, ऐकू न शकणाऱ्या अशा गहन तत्त्वाला शरण जाता ते एक विशेष आहे. पण त्या सुप्ततेत आटमबॉंबसारखी शक्ती असते. एका क्षणी जेव्हा ते अणु वेगवेगळे होतात तेव्हा त्यातून मोठी विध्वंसक शक्ती बाहेर पडू लागते. आता तुमची नजर या विश्वाच्या सूक्ष्मातल्या सूक्ष्म गोष्टीपर्यंत पोहोचली आहे. खोलवर अधिक खोलवर जा. पृथ्वीच्या खोलात अगदी मुळासारखे जे पाण्याच्या स्रोतापर्यंत पोहोचतात. तसेच तुम्ही त्या कुंडलिनीपर्यंत पोहोचता जी आदि कुंडलिनी पण आहे आणि तिची शक्ती परब्रह्म. आत्मसाक्षात्कारानंतर, पूर्ण परिपक्वतेनंतर हे घडू शकते, हे समजून घ्या, एरवी ते शक्य नाही. हे मी तुम्हांला ८ वर्षानंतर सांगत आहे आतापर्यंत मी तुमच्याशी प्रेमळ, जणू तुमचे माझ्यावर ऋण आहेत असे तुम्हाला वाटावे असे वागले. पण ते सर्व आता नाही. पण आता तुम्ही आत्मा झालात, जबाबदार झालात, ज्याकरिता तुम्हांला घडविण्यात आले. जहाज बांधून तयार आहे. ते समुद्रात प्रवासासाठी सोडायचे आहे. या दुसऱ्या पर्वासाठी आपण तयार असायला पाहिजे. तुम्ही त्या समुद्रात तरून जाण्यासाठी तयार असले पाहिजे. कारण त्या जहाजाबद्दल त्या समुद्राबद्दल तुम्ही तुमच्या पूर्ण स्वतंत्रतेत, सूज्ञतेत ते जाणता. तर तुम्ही समुद्रात उतरा येणाऱ्या वादळापासून, वावटळीतून तरून, त्या पलिकडच्या तीरावर पोहोचायचे आहे. ते तुमचे कर्तव्य, जबाबदारी आहे.

परमेश्वराचे तुम्हांला अनंतर आशीर्वाद.

अमृतवाणी

- आपण मानवी पातळीच्या पलीकडे जाऊन दैवी / दिव्य पातळीवर पोहोचलेलो आहोत हे लक्षात घेतले तरच आपण आपल्या चैतन्य लहरींना योग्य दिशा देऊ. म्हणून आपण मानवी कमकुवतपणा आणि मूर्खपणाच्या बेड्या, ज्या आपल्यावर वर्चस्व गाजवून परत आपल्याला मानवी पातळीकडे ओढत असतात, त्या तोडल्या पाहिजेत.

- आत्मपरीक्षण करा, स्वत:ला ओळखा, हाच सहजयोग आहे. तुमचे उदाहरण पाहून लोक सहजयोग घेतील. हे महान तत्त्व तुम्ही आत्मसात केल्यानंतर इतके शक्तीशाली व्हाल की, इतर अनेक लोकांत तुमच्यामुळे परिवर्तन होऊन जगात परिवर्तन घडेल. हे जग परिवर्तनशील आहे.

- सहजयोग्यांनी प्रथम खंबीर असायला हवं. त्यांनी समजून घ्यायला हवं की, सहजयोग म्हणजे आत्म्याचा प्रकाश आहे. त्याच्याकडूनच सर्व काही होणार आहे. तुमचं नाव, रूप, पैसा, सत्ता, अधिकार या सर्वांच्या पलीकडे तो आहे आणि तेच तुमचे स्वत: स्वरूप आहे.

- जर आरशात पाहून आपला चेहरा खराब दिसला तर तुम्ही तो ठीक करता. त्याच प्रकारे एखाद्याने तुम्हाला तुमचा दोष दाखवून दिला तर ते वरदान समजले पाहिजे.

- सहजयोगात काही व्यक्ती एकदम वर येतात व एकदम पुन्हा खालच्या स्तराला येतात. या गोष्टीचे मला वाईट वाटते. याचे कारण म्हणजे त्यांना विश्वास नाही स्वत:बद्दल व सहजयोगाबद्दल, सहज म्हणजे ईश्वरी सत्ता महणजेच सर्वत्र अस्तित्वात असलेली ईश्वरी सत्ता जी आपली काळजी घेते. त्याची जाणीव आपल्यात आता होत आहे हे सर्व जाणूनही ती श्रद्धा तुमच्यात उतरली नाही.

- जर आत्मसाक्षात्कारानंतर तुमच्यात विश्वास आला नसेल तर तुम्ही एक सामान्य व्यक्तिमत्त्व आहात. लोकांना आत्मसाक्षात्कार मिळूनही त्यांना स्वत:ला विश्वास नसेल तर ही आश्चर्याची गोष्ट आहे. आपला आत्मसाक्षात्कारी असल्याचा स्वत:बद्दलचा विश्वास दृढ हवा. तुमचा विश्वास तुमच्या ताब्यात असेल तर कशावरही ताबा मिळवाल.

- तुमचा विश्वास तुम्हाल शुद्ध करेल. तो तुम्हाला जागृत ठेवील. पोषण करील. ही श्रद्धा कोणी तुमच्या डोक्यात किंवा अंत:करणात भरू शकणार नाही. ही एक स्थिति आहे. ती तुम्हाला सहजयोगातूनच प्राप्त होईल. याच तऱ्हेने तुमच्या उत्थानाला पूर्णता येईल.

●●●

सहज समाचार

नाशिक सहजयोग केंद्र

प. पू. श्रीमाताजींच्या आशीर्वादात नाशिक जिल्ह्याच्या ग्रामीण भागात सहजयोग प्रचार व प्रसाराचे कार्य जोमाने सुरू आहे. ग्रामीण भागातील नवीन साधकांना सहजयोगाचे संपूर्ण मार्गदर्शन व्हावे व सहजाचे कार्याची व्याप्ती वाढावी या उद्देशाने १ जुलै २००१ रोजी लासलगाव (नाशिक) येथे आषाढी एकादशीचे दिवशी एकदिवसीय कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली होती.

१ जुलै रोजी सकाळपासूनच लासलगाव येथे येणाऱ्या सहजयोगी बंधु व भगिनींची रीघ लागली होती. सहजाची पताका घेऊन येणारे सहजयोगी रस्त्याने येत होते. त्यामुळे लासलगावला 'सहजपंढरी'चे स्वरूप आले होते व संपूर्ण वातावरण चैतन्यमय झाले होते. सुमारे १५००-२००० सहजयोगी या कार्यशाळेस हजर होते.

सकाळी ११ ते सायंकाळी ६ वाजेपर्यंत चाललेल्या या कार्यशाळेस वाशी येथील सहजयोगी रिसर्च व हेल्थ सेंटरच्या डॉ. श्रीमती बुगवे, नाशिकचे पंडितसाहेब, श्री. मुंदडा श्री. होनराव इत्यादी वक्त्यांदी मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन नाशिक जिल्हा प्रमुख श्री. सदूभाऊ शुक्ल यांनी केले. कार्यशाळेच्या यशस्वी आयोजनासाठी लासलगाव व परिसरातील ग्रामीण युवाशक्तीने विशेष परिश्रम घेतले.

कार्यशाळेच्या आयोजनाने ग्रामीण भागात सहजयोगाचे रोपटे झपाट्याने वाढेल व त्याची मुळे खोलवर रुजतील, अशी प्रतिक्रिया कार्यालेच्या समारोपानंतर अनेक सहजयोग्यांनी व्यक्त केली.

पुणे सहजयोग केंद्र

शेरे विद्यालय

आषाढी एकादशीच्या दिवशी सकाळी 'शेरे' या ठिकाणी पुणे सहजयोग केंद्रातर्फे 'वृक्षारोपणाचा' कार्यक्रम आयोजित केला होता. शेरे या ठिकाणी लवकरच 'सहज स्कूल' सुरू होणार आहे. त्याच्या कंपाऊंड वॉलचे बांधकाम पूर्ण झालेले आहे. सदर कंपाऊंड वॉलच्या बाजूला झाडे लावण्यात आली. त्यामध्ये पुणे सेंटरच्या युवाशक्तीने पुढाकाराने सदर कार्यक्रम पार पाडला. पुण्यातील साधारण शंभरपेक्षा जास्त युवाशक्तीची मुले वृक्षारोपणासाठी हजर होती. तसेच काही ज्येष्ठ सहजयोगी उपस्थित होते. संपूर्ण वृक्षारोपणाच्या कार्यक्रमाचे मार्गदर्शन पुणे सेंटरचे लिडर श्री. राजेंद्र पुगालिया यांनी स्वतः जातीने पाहिले.

पुणे आश्रम

– प. पू. श्री. माताजींच्या कृपेत पुणे सहज आश्रमासाठी गुरूपूजेच्या मुहूर्तावर पुणे सेंटरमधील सहजयोग्यांसाठी ३४ इंची दूरध्वनी संच व व्ही.सी.डी. संच घेण्यात आले. त्यानंतर सर्वांनी श्री. माताजींच्या अमृतवाणीचा व दर्शनाचा आनंद घेतला.

– प. पू. श्री. माताजींच्या कृपेत पुणे सहज आश्रमात श्रीकृष्णपूजेच्या मुहूर्तावर सेंटरमध्ये नवीन जनरेटर सेट खरेदी करण्यात आला. त्यामुळे पुढील काळात सेंटर/पूजेच्या वेळी विद्युत पुरवठा खंडित झाल्यास पूजेच्या आनंदात व्यत्यय येणार नाही.

पब्लिक प्रोग्रॅम्स

प. पू. श्री. माताजी निर्मलादेवींच्या ३१ डिसेंबर २००० पासूनच्या सर्व अमृतवाणीमध्ये, सहजयोग्यांनी बाहेर पडा, सर्व जगभर सहजयोगाचा प्रचार करा असे सतत सांगत आहेत.

त्यानुसार पुणे सहजयोग केंद्र, चैतन्य लहरी मंडळाकडे उपलब्ध झालेल्या ''पब्लिक प्रोग्राम'' बाबतची माहिती या अंकापासून प्रसिद्ध करण्यात येत आहे. तरी आपापल्या केंद्रातर्फे घेण्यात आलेल्या ''पब्लिक प्रोग्राम'' बाबतची माहिती (जास्तीत जास्त ५० शब्द) तसेच फोटो ''चैतन्य लहरी'' पुणे सहज योग केंद्राकडे पाठविल्यास पुढील अंकात प्रसिद्ध करणे सोयीचे होईल.

(१) दि. १३-५-२००१ रोजी प्रतिक नगर कोथरूड भागात 'पब्लिक प्रोग्राम' संध्याकाळी घेण्यात आला. त्यानंतर तीन दिवस फॉलोअप घेण्यात आला.

(२) दि. २७-५-२००१ : बारामती तालुक्यातील 'कनोरी' या गावी 'पब्लिक प्रोग्राम' संध्याकाळी घेण्यात आला. आयोजन पुणे केंद्रातर्फे केले होते. त्यास चांगला प्रतिसाद मिळाला. नंतरच्या आठवड्यात फॉलोअप झाला.

(३) रविवार दि. ३ जून २००१ : पुण्यातील औंध सेंटर तर्फे सहजयोग पुणे युनिव्हर्सिटी शेजारच्या रम्य परिसरात विवेकानंद स्कूलमध्ये प्रदर्शन व प्रोग्राम झाला. सकाळी ८ ते २ पर्यंत कार्यक्रम ठेवलेला होता. सकाळी फिरायला बाहेर पडणाऱ्यासाठी हा प्रोग्राम ठेवलेला होता. त्याला श्री माताजींच्या कृपेत चांगला प्रतिसाद मिळाला. साधारण १००-१२५ लोकांनी जागृति घेतली. त्यानंतर दोन दिवस 'फॉलोअप' घेण्यात आला.

(४) दि. २१-६-२००१ : 'मुंढवा या ठिकाणी पिंगळे वस्तीतील 'गंगापार्क' या ठिकाणी पब्लिक प्रोग्राम घेण्यात आला. त्याला साधारण ११० पेक्षा जास्त लोकांनी जागृति घेतली. त्या ठिकाणी नवीन सेंटर सुरु करण्यात आले आहे.

(५) दि. २४-६-२००१ क्विन मेरी टेक्निकल इन्स्टिट्यूट- खडकी कारगील युद्धामध्ये जखमी झालेल्या जवानांना त्यांच्या क्षमतेनुसार आवडीनुसार वेगवेगळे शिक्षण या संस्थेमार्फत दिले जाते. संस्थेचे सहजयोगी संचालकाच्या पुढाकाराने 'पब्लिक प्रोग्राम' व प्रदर्शन आयोजित केले होते. त्याला मोठा प्रतिसाद मिळाला. नंतरचे दोन दिवस फॉलोअप ठेवण्यात आला. त्यासही मोठ्या प्रमाणावर प्रतिसाद मिळाला. त्यामुळे सदर ठिकाणी दर शुक्रवारी सेंटर सुरू करण्यात आले आहे. सुरुवातीपासूनच सेंटरला १३५ जण उपस्थित राहू लागले.

(६) दि. १ जुलै २००१ : आषाढी एकादशीच्या दिवशी सिंहगड रोडवरील विठ्ठलवाडीच्या प्रसिद्ध विठ्ठल मंदीराच्या परिसरात मोठी यात्रा भरते. सदर विठ्ठलाच्या दर्शनासाठी येणाऱ्यांसाठी रस्त्याच्या कडेला मोक्याच्या ठिकाणी भव्य मंडपात प्रदर्शन व जागृतीचा कार्यक्रम 'विठ्ठलवाडी सेंटर' तर्फे आयोजित केलेला होता. सकाळी ७ पासून रात्री ९ पर्यंत प्रदर्शन व जागृती आयोजित केली होती. दिवसभरात साधारण १५०० जणांनी जागृती घेतली.

(७) १-७-२००१ व दि. २-७-२००१ : दौंड मध्ये रेल्वेच्या लायब्ररी हॉलमध्ये पब्लिक प्रोग्राम घेण्यात आला त्याला चांगला प्रतिसाद मिळाला.

(८) जुलैच्या पहिल्या आठवड्यात : माळवाडी भोर या ठिकाणी 'पब्लिक प्रोग्राम' संध्याकाळी आयोजित केला होता. सदर कार्यक्रम भोर सेंटरने आयोजित केला होता. त्यानंतर दोनदा फॉलोअप झाला त्यास चांगला प्रतिसाद मिळाला.

(९) दि. १५ जुलै २००१ : औंध सेंटर तर्फे पुणे-बाणेर रोडवरील इंदिरा गांधी प्रा. विद्यामंदीर औंध या ठिकाणी पब्लिक प्रोग्राम व प्रदर्शन आयोजित करण्यात आले होते. दिवसभरात साधारण ८०-९० जणांनी जागृती घेतली. त्यानंतरचे दोन दिवस फॉलोअप घेण्यात आला. सदर ठिकाणी आता सेंटर सुरू झाले आहे.

(१०) १९-७-२००१ : लक्ष्मीनगर पुणे परिसरातील आंबेडकर विद्यालयात पब्लिक प्रोग्राम व प्रदर्शनाचे आयोजन केले होते. त्याला चांगला प्रतिसाद मिळाला होता. नंतरचे दोन दिवस फॉलोअप घेण्यात आला. त्या ठिकाणी लवकरच नवीन सेंटर सुरु करण्याचे प्रस्तावित आहे.

(११) दि. २१-७-२००१ : पुणे आळंदी रोड. दिघी येथील दत्तनगरमध्ये भोसरी सेंटर तर्फे पब्लिक प्रोग्राम संध्याकाळी आयोजित केलेला होता. त्याला चांगला प्रतिसाद मिळाला.

(१२) दि. २२-७-२००१ : चंदननगर पुणे या ठिकाणी सकाळी पब्लिक प्रोग्राम व प्रदर्शनाचे तुकाराम धोंडीबा प्राथमिक विद्यालय या ठिकाणी सकाळी ९ ते ४ या वेळात आयोजन केले होते. त्यावेळी साधारण ७५ पर्यंत लोकांनी जागृति घेतली. पुढील दोन दिवस फॉलोअप झाली.

(१३) रविवार दि. २२-७-२००१ : पुणे शनिपार सेंटर तर्फे गणेश मंगळ कार्यालय, बाजीराव रोड, शुक्रवार पेठ मध्ये दुपारी ४ ते ९ या वेळात पब्लिक प्रोग्राम व प्रदर्शनाचे आयोजन केलेले होते. सदर ठिकाण पुण्याच्या मध्यवस्तीत असल्यामुळे प्रचंड प्रतिसाद मिळाला. आदल्या दिवशी घरोघरी जाऊन पत्रके वाटण्यात आली होती. कार्यक्रमाच्या दिवशी पुण्यातील प्रसिद्ध वर्तमानपत्रात (सकाळ) माहिती दिलेली होती. त्यामुळेच साधारण २००-२२५ जणांनी प्रदर्शनाचा व जागृतीचा लाभ घेतला. फॉलोअप सेंटरला मंगळवारी ठेवलेला होता. त्यासही चांगला प्रतिसाद मिळाला.

(१४) दि. २९-७-२००१ : भोर जवळील शिवथर घळी या प्रसिद्ध रामदास स्वामींच्या प्रवित्र गुहेच्या परिसरात येणाऱ्या भाविकांसाठी 'पब्लिक प्रोग्राम' दुपारी आयोजित केलेला होता. त्यामध्ये साधारण १३५ रामदास-स्वामी भक्तांनी जागृति व आत्मसाक्षात्काराची अनुभूति घेतली.

कै. बाबामामा जयंतीदिनानिमित्त संगीत कार्यक्रम - मुंबई

प्रत्येक सहभोग्यांच्या हृदयामध्ये ताल आणि स्वर बनून कायम स्थित असणारे आपले सर्वांचे व परमपूज्य श्रीमाताजींचे लाडके तीर्थरूप बाबामामा यांच्या जयंतीदिनानिमित्त त्यांच्या स्मृतींना उजाळा देणाऱ्या स्पंदनांनीच साजरा व्हावा, अशी शुद्ध इच्छा होती. आदिशक्ती परमपूज्य श्रीमाताजींच्या कृपाशिर्वादाने ही शुद्ध इच्छा पूर्ण झाली.

मुंबईतील सहजयोगी बंधु-भगिनींनी दि. १३ मे २००१ या दिवशी एक संगीत-संध्या आयोजित करून पूज्य बाबामामांना स्वर-पुष्पांजली अर्पिली. विक्रोळी येथील क्रीडा कला सभागृहामध्ये हा हृद्य कार्यक्रम पार पडला.

कार्यक्रमाचा प्रारंभ श्री. मगदूमसाहेबांच्या स्वागतपर भाषणाने झाला. सदर हृदयस्पर्शी कार्यक्रमाचे अध्यक्षपद श्री. प्रधानसाहेबांनी भूषविले. श्री. प्रधानसाहेबांनी नेमक्या आणि प्रसंगोचित शब्दात पूज्य बाबामामांच्या आठवणींना उजाळा देताना त्यांची चैतन्यमूर्ती साक्षात दृष्टीसमोर साकार केली; त्यावेळी पूज्य बाबामामाही सदर कार्यक्रमास हजर आहेत, अशीच अनुभूती प्रत्येकाने अनुभवली.

संगीत कार्यक्रमाची सुरुवात 'शाहू मोडक पुरस्कार' विजेती दूरदर्शन कलाकार सहजयोगिनी कु. श्रीला (राणी) तांबे हिने सादर केलेल्या गणेशवंदनाने झाली. अवघे तेरा वर्षे वय असलेल्या व आदिशक्ती परमपूज्य श्रीमाताजींच्या आशीर्वादाने पल्लवीत झालेल्या कु. श्रीलाने अत्यंत सुरेल व मधुर अशी चैतन्यमय सहजभजने सादर केली.

त्यानंतर कार्यक्रमाच्या प्रमुख कलाकार सुप्रसिद्ध गायिका श्रीमती मीनाताई फातरपेकर यांनी आपल्या सुश्राव्य आवाजात राग मधुवंती सादर केला व त्यानंतर भक्तीरसपूर्ण भजन सादर केले.

मध्यंतरात सर्व गायक व वादक कलावंतांचा पुष्पगुच्छ देऊन यथोचित सन्मान श्री. मगदूमसाहेब व श्री. प्रधानसाहेब यांच्या हस्ते करण्यात आला.

मैफिलीच्या दुसऱ्या पर्वाची सुरुवात पूज्य बाबामामांच्या सहवासात संगीतसाधना केलेले सहजयोगी श्री. दिनेश निंबाळकर यांनी सादर केलेल्या सुंदर अभंगाने झाली. त्यांच्या स्वरांनी सहज ध्यानावस्था प्राप्त करून दिली.

त्यानंतर हैद्राबाद निवासी पंडित श्री. भास्करसुब्रह्मण्यम् हे सहजयोगी बंधु जे खास या कार्यक्रमासाठी मुंबईस आले होते. त्यांनी शास्त्रोक्त शैलीत सहज भजने सादर केली. पंडितजींचे अतिशय लोभसवाणे विनम्र व्यक्तिमत्त्व, त्यांचे रेशीममधुर स्वर व आदिशक्ती परमपूज्य श्री. माताजींना अपेक्षित असे सहज पद्धतीचे गायन यामुळे सर्व श्रोते चैतन्यात चिंब न्हाऊन निघाले.

कार्यक्रमाच्या शेवटी श्री. मगदूमसाहेबांनी सर्व कलावंतांचे कौतुक केले व मनःपूर्वक आभार मानले.

पूज्य बाबामामांच्या जयंतीदिनी सादर केलेल्या या कार्यक्रमातून जे उत्पन्न मिळाले, तो निधी वैतरणा प्रकल्पासाठी देण्यात आला व हीच खऱ्या अर्थाने पूज्य बाबामामांना सर्व सहजयोग्यांनी वाहिलेली श्रद्धांजली म्हणावी लागेल. पूज्य बाबामामांनी सहजसाधनेला संगीतातून जी सोपी व जवळची वाट दाखवून दिली ती किती यथार्थ आणि अक्षय आहे याची प्रचीती त्यावेळी आली, जेव्हा श्री. मगदूमसाहेब म्हणाले की, बाबामामा आपल्यातच आहेत.

सदर कार्यक्रमाचे निमित्त साधून पंडित भास्करसुब्रह्मण्यम् यांच्या 'जगतजननी' या सहजभजनांच्या ध्वनिफितीचे विमोचन करण्यात आले. पंडितजींनी ध्वनिफितीचे सर्व उत्पन्न व हक्क वैतरणा प्रकल्पाच्या निधीस अर्पण केले. संपूर्ण कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन श्री. दिनेश निंबाळकर यांनी सहजसुंदर शैलीत केले.

✪✪✪

जागतिक सहजयोग केंद्राचे पत्ते

Mt. Mohammed Said Ait. Chaalal
27Avenue Pasteur, Alger, **Algeria**
Phone : (213 2) 64 21 96
Work (213 2) 64 65 23

Mr. Mariano Martinez
Apolinario Figueroa 786, Caballito
1416 Capital Federal, **Argenita**
Phone : (5411) 4793781
mmartinez @ ciudad com.ar

Mr. & Mrs. Nikkhil & Raani Varde
Noble Jewelers
Dutch Crown Center, Shop #2
Havenstraat #27
Oranjestad, **Aruba** (D. C.)
Phone : (297) 870870
Work (297) 839662
Fax : (297) 839253
nitya @ setamed. aw

Mr. Avinash Nichkawde
10 Clarence Street, Burwood Sydney
NSW 2134, **Australia**
Phone : 61 9747 4835
Fax : (not private) 61 2 9745 4927
avinash 8888 @ yahoo com. au

Dr. Engelbert Oman
Waldmeisterg. 29
1140, Vienna, **Austria**
Phone : 0043 911 9000
113016.2447 @ compuserve com.

Dr. Wolfgang Hackl
Sconbrunner Allee 113
A-2331 Vosendorf, **Austria**
Phone / Fax : (43-1) 609 1131
Cell phone : (66-4) 422 5686
wolfganghackl @ aon. at

K. Madusudan Pillai
C. C. 85, Alba, Post Box 570, **Bahrain**
Phone : (973) 70 21 48
madhukpillai @ hotmail. com

Belarus, 220030 Minsk, Ul. llimskaya
Dom 1 Kv 56, Korotky Oleg
Phone : (7 0172) 62 68 27
Work (7 0172) 66 02 13

Mr. Bemard Cuvellier
Rue Piervenne 58
B 5590 Ciney, **Belgium**
Phone/fax : (32) 83 21 47 31
Bernard Cuvellier @ advalvas.be

Mr. Roger Akigbe
02 bp 03 Porto-Novo, **Benin**
Phone : (229) 22 56 92
Work : (229) 21 42 88
Mobile : (229) 90 36 63
Fax : (229(21 56 92
hosedi @ firstnet. bj
christian. akplogan @ caramail. com
achrist @ gh 10 sdnphen. org. bj

Mr. Javier Valdertama
Los Pinos, Bloque 7, Apt 102
San Miguel, La Paz, **Bolivia**
Phone : (591 2) 79 08 70
Fax : (591 2) 39 17 82
jvaiderr @ entelsa entelnet.bo

Mr. Eduardo Marino
Rua Aperana, 99 Ap. 201, Lablon
22450-190 Rio de Janeiro RJ, **Brazil**
Phone : (5521) 274-1753
Fax : (5521) 239-2705
marino@if.ufrj.br
(also the leader for South America)

Mrs. Rosa Alexieva
Complex Borovo, Steet Todor Kableskov
Block 218, Entrance B, Floor 5, Ap. 39
Sofia 1618, **Bulgaria**
Phone and fax : (3592) 55 65 43
shanti@infotel.bg

Dovonoun Comlan Sabin
Ouagadougou, **Burkina Faso**
dsabin@cramail.com
Phone : (226) 38 02 77
Mobile : (226) 21 24 07

Dr. Francois Toe
01 BP 1430 Bobo-Dioulasso 01
Burkina Faso
Phone : (226) 97 15 65
Work : (226) 97 65 14
Mobile : (226) 24 52 83
francoistoe@yahoo.fr

Mr. Daniel Oyono
BP 11771 Yaounde, **Cameroon**
Telephone (237) 99 31 82
oyonodaniel@yahoo.fr

Mr. Jay Chudasama
390 Dixon Road, Apt. 612
Etobicoke, Ontario, **Canada** M9R 1T4
Phone : (416) 614-7338
sahajnet@bigfoot.com

Nadjilem Talasde Moudjingar
c/o Ndoubalengar Mdgaou
S.A.C. - N. P. 185,
Ndjamena, **Chad**

Macarena Baigorria
Jose Zapiola, 7626-Casa D
La Reina, Santiago, **Chile**
Phone : (562) 273-2984
macabg@terra.cl

Mr. Alex Henshaw
Flat D, 6/F, Lei Shun Court
116 Leighton Road, Causeway Bay
Hong Kong, **China**
Telephone : (852) 2915 0092
Work : (852) 2504 5260
Fax : (852) 2890 8469
smtech@hkstar.com

Mrs. Marie-Laure Cernay
Diagonal 110 Nr 19-15
Santafe de Bogota, **Colombia**
Phone : (00571) 214-3971
Fax : (00571) 629-8402
sycolomb@colomsat.net.com

Mr. Michel Bikindou
B. P. 1341, Brazzaville RP, Rep. of **Congo**

Inna Angelidou
5 Mirtou, Geri 2200, Lefkosia, **Cyprus**
Phone : (35 72) 48 95 96
loukis@rai.com.cy

Mr. Radim Ryska
Stefanikova 290
250 82 Uvaly, **Czech Republic**
Telephone : (4202) 997-2436
Work : (4202) 5719-3394
ryska@msmt.cz

Rasmus Heltberg
Hallandsparken 128
DK-2630 Taastrup, **Denmark**
Phone : (+45) 43 52 50 20
Work : (+45) 35 32 44 00
rasmus. heltberg@econ.ku.dk
nilima@get2net.dk

Mr. & Mrs. Aleksei and Galina Kotlov
Rohu 109-14, EE-80040 Parnu, **Estonia**
Phone : (37244) 36 043
galina@viisnurk.ee

Rajesh Prakash
PO Box 9898 Nandi Airport, **Fiji**
Phone/fax : 679 723934

Mr. Raine Salo
Kuusikallionkuja 3 B 27
02210 Espoo, **Finland**
Phone : (358 9) 855-0934
Fax : (358 9) 855-0934
pr.salo@kolumbus.fi

Mr. Majid Golpour

49 rue de Verneuil, 75007
Paris, **France**
Phone : (33-145) 483 373
majid.golpour@vndsy.asso.fr
Mr. Michael Roussin
9 rue Auguste Boudinot
97300 Cayenee, **French Guiana**
Phone/fax : (594) 30 46 14
Work : (594) 29 99 24
rfomaint@nplus.gf

Mr. Patrick Desire Akouma Nze
B. P. 146, Libreville, **Gabon**

Georgia
380008, Tbilisi, Ul. N. Nikoladze 10
Mr. Peter Jijeishvili
Phone : (995 8832) 934-911
ella@geonet.ge

Mr. Phillip Zeiss
Kastanienstrasse 19
D-14624 Dallgow, **Germany**
Phone : (49 3322) 20 88 70
Work : (49 30) 312 38 83
Zeiss@emd-germany.deMr. Vaibhav

Carol Moloney
c/o Link Community Development
PO Box Bg 703, Bolgatanga, **Ghana**
Phone : (072) 24232
lcd@ghana.com

Theodore Efstathiou and Aris Tsinaroglou
1 Epirou str, Arthens 104 33, **Greece**
Phone : (301) 821-7630
erichton@otenet.gr

Costel Lungu, Conakry, **Guinea**
Phone : (224) 66 21 50
costell.l@usa.net
Hong Kong - see China

Mr. Sandor Szechy
Patko u 71/4, H-2040
Budaors, **Hungary**
Phone/fax : 36 23 420 694
sandor—szechy@hotmail.com

Mr. Arun Goel
504, Link Apartments
18 Patpargunj, Delhi - 110092 **India**
Telephone : (9111) 272-5594
Work : (91 118) 450-0503 or 457-5472
Fax (91 11) 272-1253
mother@vsnl.com
Sahaj Yoga Temple
C-17 Institution Arya
Behind Kutub Hotel
New Delhi-110016.
Sahaj Temple
78, Gala No.3
Krishna Nagar Opp.
B-3/91 SfdarJung
Enclave-New Delhi-110019
Sahaj Yoga Kendra
Plot No. 79, Sr. No 98
Bhusari Colony Kothrud
Pune-411038, Maharashtra
Tel. 5280668, Fax-020-5284236 **India.**

Robert Felix
Taman Semanan Indah,
Blok B5, No 3
Cengkareng, Jakarta Barat
Jakarta, **Indonesia**
Telephone : 6221544-6672
Fax : 62 21 544-0289
jeanne.felix@undp.org
Shaja
YogaIndonesia@hotmail.com
Iran - see majid Golpour,France

Denis O'Neil
Glenmore, Riverstown
Dundalk, County Louth, **Ireland**
Phoen/fax : (353 42) 76 789

Mr. Oleg Kotilarsky
c/o Hila Artenstein
Arlozorov 27, Ramat-Gan, **Israel**
Phone : (9723) 672-6087
sy-israel@hotmail.com

Mr. Guido Lanza
Vocbolo Albereto 10
02046 Magliano Sabina **Italy**
Phone : (39-744) 919-851
Phone : (39-744) 919-122
Fax : (39-744) 919-904
romeasram@tiscsalinet.it

Mr. Jean-Claude Laine
01 BP 2887, Bouake 01,
Ivory Coast
Phone : (225) 63 25 14 or (225) 63 87 99
Amon@AfricaOnline.co.ci (A Ettien)
oule2@caramail.com
sita.diarra@caramail.com

Mr. Philippe Carton
Himonya 6-7-8 Meguro-ku
Tokyoa 152-003, **Japan**
Phone/fax : (813) 3760 4434
phc@gol.com
pcarton@softlab.co.jp

Mr. Dmitriy (Dima) Bondarenko
486002 Chimkent, Gagarin str. 38-45
Kazakhstan
Phone : (73252) 56 61 52
dimabond201@yahoo.com
book-shm@nursat.kz

Mirriam Oweke
P. O. Box 19672
Nairobi, **Kenya**
Phone : 2542-604999
Mobile : 254 733-730633
moweke@hotmail.com
didingauvin@hotmail.com

Ms. Irina Solomenikova,
Riga, **Latvia**
Phone : (0132) 25 93 42

Rimas Yurkus
Voveraiciu km
Kretingos rajonas, **Lithunia**
Phone : (370 58) 42417
nikolas@takas.lt

Goitchoo Stevkovski
Partenie Zografski 77A
91000 Skopje, **Macedonia**
Phone : (389 91) 22 62 75

Mr. Ivan Tan
17, Jalan 14/52, 46100
Petaling.Jaya
Selangor, **Malaysia**
Telephoe : (60 3) 7874 4750
Fax : (60 3) 7728 7128
sahajkt@pd.jaring.my

Graciela Vazquez-Diaz
Tejocotes 56-201, Col, del Valle
Mexico D. F. 03100, **Mexico**
Telephone/fax : (525) 575-1949
gracielamexico@hotmail.com

Mr. Peter Koretzki
Maracesti Str. 13/1,
Chisinau, **Moldova**
Telephone : (373-2) 73 02 12
Fax : (373-2) 73 86 69

Mr. Herbert Wiehart
Goumet Vienna, Chha 1-705
Thamel, Kathmandhu, **Nepal**
Phone/fax : (977 1) 41 54 88

Mr. Henno de Graaf
Kersegaarde 16
3436 GD Nieuwegein, **Netherlands**
Telephone : (31 30) 630-1270
Fax (31 30) 630-1700 (phone first)
h.degraaf@inter.nl.net

Mr. Hugh Frith
38A Selwyn Road, Howick
Auckland, **New Zealand**
Phone : 649 534-5264
Fax : 649 534-5269
Mobile : 025 592-493
hugh.frith@xtra.co.nz

Mrs. Vanitha Munthree
172, Unit 2 Wellington Street
Howick, Auckland, **New Zealand**
keona108@hotmail.com
Phone/fax : 649 535 0363

Adeleke Wabi
19, Olushogo Street, Veterinary
PO Box 44, Ibadan, **Nigeria**

Sidsel Mugford
Myrlia 31, 1453 BiØrenemyr, **Norway**
Phone/Fax : (47) 66 91 56 08
sahaja@online.no

Fanny Pickmann
AV. Jose Galvez
Berrenechea, 1051
San Borja, Lima, **Peru**
Phone : (511) 225-8615
sahajayogaperu@hotmail.com
ardila@col1.telecom.com.co

(Y.Ardila)

Dr. Rajiv Kumar
12 Gruzadas Street,
Urdenetta Village
Makati City, Metro Manila,
Philippines
Phone : 810-6245
Fax : 810-6246, Work : 632-5709
rkumar@adb.org

Mr. Tomasz Kornacki
Ul. Baczynskiego 20 m. 17
05-92 Lomianki, **Poland**
Phone/fax : (48 22) 751-3520
czacho@show.net.pl

Catarina de Castro Freire
R. Carcia de Orta, 70-1'c
Lisboa-1200, **Portugal**
Phone : (351-1) 396-3149
sypt@hotmail.com

Christian Fontaine
58, Grond Fond Exterieur
97414 Entre Deux, **Reunion**
Phone/fax : (262) 39 62 32

Mihaela Balasescu
Aleea Campul cu flori 12
Bl. A49/40 Sector 6
Bucharest 774081, **Romania**
Telephone : 00-40-1-7777216,
Mobile Phone : 00-40-92795007
sy_romania@fx.ro

Mr. Sergei Perezhogin,
Russia
Phone : (007 095) 931 37 95
sergei10@zmail.ru
inform@sahajnews.mtu-net.ru
maxim@shajnews.mtu-net.ru

Mr. Aziz Gueye
s/c de Serigue M'Baye Gueye
Direction CFAO-BP 2631
Dakar, **Senegal**

Hounkpatin Hyacinthe,
Senegal
Phone : (221) 821 66 25
jazkoth@yahoo.fr

Mr. Eric Sopholas
Belonie, Mahe, **Seychelles**
Phone : (248) 24 400 ext. 545
Phone : (248) 322 27 43
Work : (248) 38 80 00

Mr. Patrick B. Sheriff
c/o Sierra Rutile Limited
P. O. Box 59, Freetown,
Sierra Leone
Phone : (232) 25316, Telex : 3259
Phone : (221) 821-6625

Vikas Vig, 5 Simei Street 3
#06-21, **Singapore** 529892
Phone : (65) 588-3472
Fax : (65) 588-3471

Mr. Jozef Skurla
Znievska 7, Bratislava 851 10, **Slovakia**
Phone : (421 7) 6383 2316
gopta@internet.sk

Mr. Dusan Rados, Voljceva 6
SI-1360 Vrhnika, **Slovenia**
Phone : 389 41 737656
bostjan.troha@siol.net

Rajen Moodley
1 Japonica Street, 1449
Mayberry Park
Alberton, Johannesburg,
South Africa
Phone : (2711) 864-3410
Work : (2711) 638-4547, Fax : 638-5393
romoodley@hotmail.com

Maike Faber
204 Coral Island, 88 Coral Road,
7441 Bloubergrandt, Cape Town
South Africa
Phone : (2712) 554-2879
Work phone/fax : (2721) 638-0360
gic@wam.co.za

Mr. Jose Antonio Salgado
Santa Virgilia 16
28033 Madrid, **Spain**
Phone : (3491) 381-0144
Fax : (3491) 564-4457
jsalgadoca@nexo.es

Mr. Rolf Carlsson
Valhallanvagen 18
S-11422 Stockolm, **Sweden**
Telephone : (468) 16 77 17
rolf.l.carlsson@telia.com

Mr. Arneau de Kalbermatten
2 bis, Chemin Sous-Voie
1295 Mies, **Switzerland**
Telephone : (41 22) 779-2037
Fax : (41 22) 779-2037
info@sahajayoga.ch

Mr. Henry Ho
46-58, 20th floor, Lung-Hsing
Lung-Yuan Village, bali Shaiang
Taipei, **Taiwan**
Telephone : (886 2) 2618 3760
Mobile : (886) 928 288 839

Mr. Pascal Sreshthaputra
84 Sukhumvit Soi 40
Prakanong, Klongtoey
Bangkok 10110, **Thailand**
Phone : (662) 712-1418
Fax : (662) 391-2373 or 382-1109

Dotsey Kote, **Togo**
Phone : (228) 22 23 52
Mobile : (228) 06 82 92
ferdijulie@hotmail.com

Mrs. Claire Skinner
c/o Mary Warren
Railway Road 58
Monroe Road, Cunupia
Trinidad and Tabago

Tunisia
c/o Mr. Youcef Brahimi
Roggegasse 40, 1210
Vienna, Austria
Phone : (431) 2929 956

Mrs. Nese Algan
Atiye Sok Ak Apt. No. 7/7
Tesvikiye - Istanbul, **Turkey**
Telephone : (90) 212 248 3122
Work : (90) 212 241 3487
Fax : (90) 212 231 3524
nalgan@domi.com.tr

Ukraine, 01190, Kyiv - 190
vul.Estonska, 5, kv. 80
Galyna.Sabirova
Phone : (380 44) 442-6871
dobro@ipp.adam.kiev.ua
yourii@yahoo.com

Pravin Saxena and
Suresh Ananthnarayan
P. O. Box 25450, Sharjah
United Arab Emirates
Phone (971 6) 519012
Fax : (971 6) 518894
Work : (971 67) 571797
Work fax : (971 67) 571773
Mobile : 050-631 3504
pharmuae@emirates.net.ae

Mr. Derek Lee
1A Green End Road
Cambridge CB4 1RU
England, **United Kindom**
Phone : (44 1223) 42 08 55
Fax : (44 1223) 42 32 78
derek_lee_uk@hotmail.com

Mr. Manoj Kumar
17 Schuyler Street
Parsippany, New Jersey
United States 07054
manojkumarusa@hotmail.com
Phone : (973) 781-0391
Fax : (972) 781-0392

Monica Almansa
Amsterdam 1462 ap. 402
C. P. 11400, Montevideo,
Uruguay
Telephone/fax : (598 2) 619-2214
sahaja@adinet.com.uy

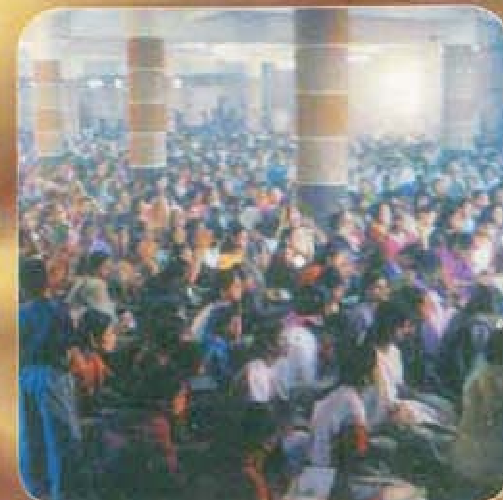
Mr. Shantanu Srivastava
222/3 Phan Van Han Street
District Binh Thanh
Ho Chi Minh City, **Vietnam**
Phone : 84-8-8230521/8290219
Fax : 84-8-8292451/8236743
shantanu.srivastava@clariant.vnn.vn
shantanu@hcm.vnn.vn

Mrs. Rani Lavu
P. O. Box 50180, Lusaka,
Zambia
Phone : (260) 1 291 378
Cell : (260) 757 550

ooo

पुणे सहजयोग केंद्रासाठी घेतलेल्या टी. व्ही. व व्ही. सी. डी. चे उद्घाटन करताना

सिंहगड रोडवरील विठ्ठलवाडीला आषाढी एकादशीनिमित्त झालेला पब्लिक प्रोग्रॅम



नाशिक कार्यालयात सेमिनार

पुणे शहरातील ताडीवाला रोड जवळील गणेश मंडळ कार्यालयात झालेला पब्लिक प्रोग्रॅम