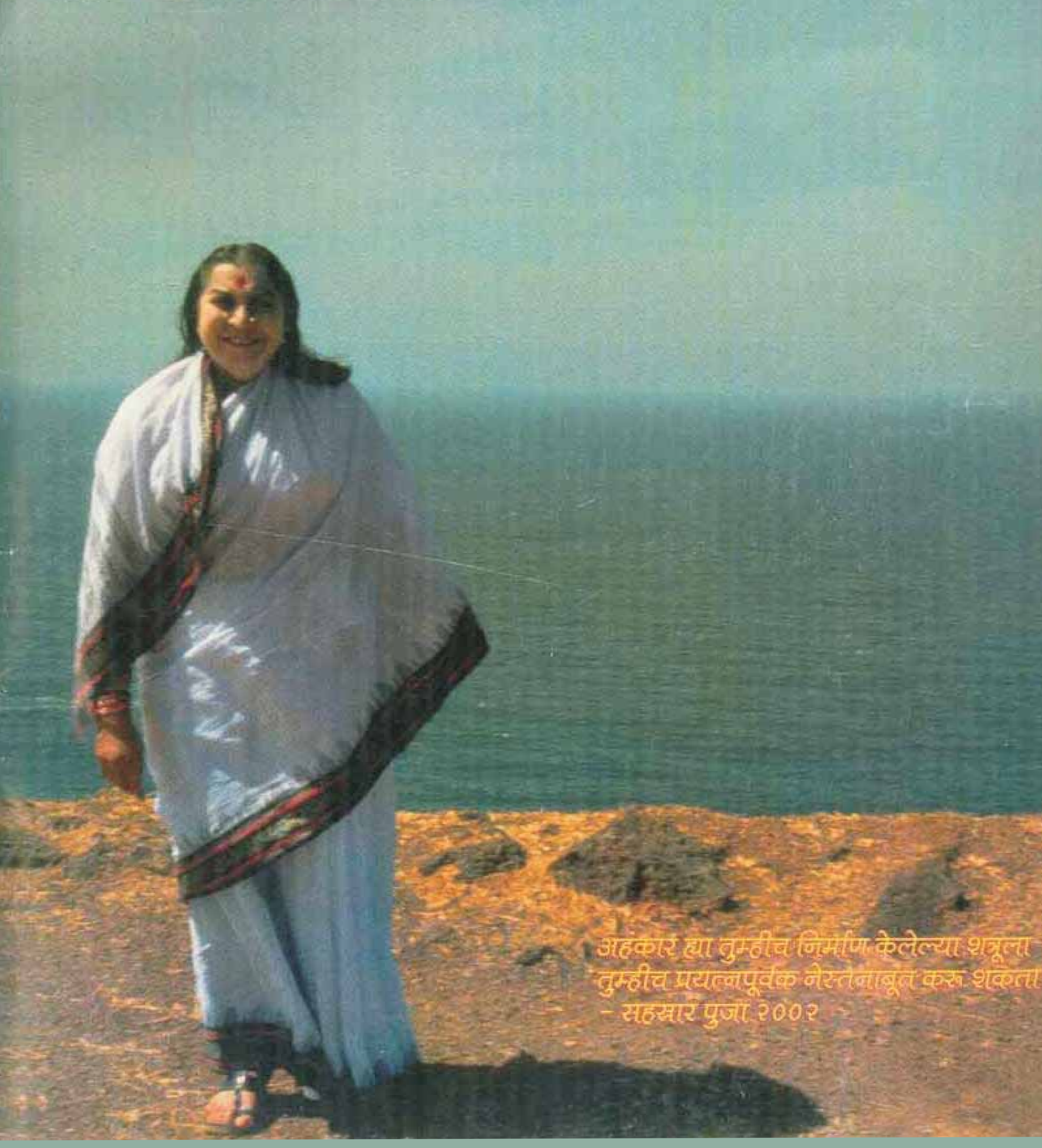
# चैतन्य लहरी

अंक क्र. ५, ६

मे - जून २००२



## अनुक्रमणिका

हृदयी अमृत नयनी पाणी........ २

सहस्रार पूजा, इटली, ५ मे २००२........ ३

दहा गुरुंची अवतरणे - मोहम्मद पैगंबर........ ९

पब्लिक प्रोग्राम, दिल्ली, २४ मार्च २००२........ ११

अमृत-वाणी........ १३

पंच तत्त्वे आणि गहनता, दिल्ली, १६ डिसेंबर ९८........ १५

सहज समाचार........ १८

भाषण - वैतरणा, १८ जानेवारी ८३........ १९

संपर्क :

चैतन्य लहरी

द्वारा सहजयोग ध्यान केंद्र, प्लॉट नंबर ७९ सर्वे नंबर ९८, भुसारी कॉलनी , कोथरुड, पुणे -४११ ०३८

टेलिफोन : ०२०-५२८० ६६८

इमेल : chaitanyalaharipune@rediffmail.com

वितरण व्यवस्था : श्री. राजेंद्र मदने टेलिफोन (निवास) ०२०-७२७२ ६३३

## हृदयी अमृत नयनी पाणी.....

एका वेगळ्या संदर्भातील गीतामधील या पंक्ति सहजयोगाच्या संदर्भात किती समर्पक आहेत याची संवेदना फार आनंददायक आहे. सहजयोग प्राप्त होणें आणि त्यांत परिपक्व होणे म्हणजे नरजन्माचे सार्थक आहे हे श्रीमाताजींच्या कृपेत मिळालेला आत्मसाक्षात्कार प्लावित झाल्यावरच उमजते. हृदयांतील आत्मा प्रकाशित होऊन परमात्म्याशी समरस होणे हे सहजयोगामुळेच कलियुगांतही शक्य झाले आहे; त्याचास ध्यास घेणें व ही उपलब्धी जास्तीत जास्त लोकांना उपलब्ध करून देणे या जबाबदारीची निकड व अनिवार्यता आपण सहजयोग्यांच्या मनावर बिंबवणें ह्यावर आजकालच्या श्रीमाताजींच्या प्रवचनामधें भर असतो.

सहजयोग मिळवून नियमित ध्यान करणें तसेच सामूहिक ध्यानासाठीं व पूजेसाठी केन्द्रांवर येणे एवढयावरच संतुष्ट राहून आता भागणार नाहीं. जगामधीन परिस्थिति आजकाल समस्याप्रधान झाली आहे. चढाओढ, स्पर्धा, धार्मिक आक्रमकता, सत्तालोलुपता, भ्रष्टाचार व संघर्षाच्या विनाशकारी शिखरावर जात चालल्यासारखे मानवजातीवरचे संकट हे विसाव्या शतकाच्या उत्तरार्धापासून सुरु झालेल्या समृध्दीच्या विकासमार्गावरील डाग तर नसावेत ना अशी शंका यावी अशी आजची परिस्थिति आहे.

अहंकार व प्रेमाचा अभाव हेच या बिकट परिस्थितीचे मूळ आहे हे श्रीमाताजींनी वारंवार सांगितले आहे. आजकाल जीवनाच्या सर्व क्षेत्रांमधील मानवी अहंकाराच अतिरेक व शुध्द प्रेमभावनेची उणीव यावर सहजयोग हाच एकमेव उपाय असल्याचेही त्यांनी सांगितले आहे. कारण समस्त मानवाचे आंतरिक परिवर्तन झाल्याशिवाय या बिकट समस्यांवर तरणोपाय शक्य नाहीं व ते कुण्डलिनी-जागरणातूनच शक्य आहे. त्यासाठींच सहजयोग्यांनी आत्मसाक्षात्काराचा गहनतेततधिकाधिक उतरुन, आपण कोण आहोत व आपल्याला काय मिळाले आहे व आपली जबाबदारी काय आहे याचे भान सतत आत्मपरीक्षणामधून जागृत ठेऊन, त्याआधारे कार्यशील बनण्याची आवश्यकता श्रीमाताजींनी आग्रहाने पुन्हां पुन्हां प्रतिपादित केली आहे.

अहंकारावर पूर्णपणें ताबा मिळवल्याशिवाय सहस्रार पूर्णपणें कार्यान्वित होत नाहीं. कारण तोपर्यंत पूर्णपणे पोचण्याचा मार्ग अति सूक्ष्म व संवेदनशील आहे. म्हणूनच आपल्यामधील अहंकाराबद्दल अतिशय सावध व सर्तक राहण्याला पर्याय नाहीं. संतांना अहंकार नव्हता, राग नव्हता व लोकांच्या उध्दाराची तळमळ होती; त्यासाठी जीवन समर्पित करण्याची शक्ति व प्रेरणा होती. तरीसुध्दां मुक्ताबाईवर 'विश्व रागे झाले वन्हि, संत मुखे व्हावे पाणी' असा उपदेश ज्ञानदेवांना करण्याची वेळ आली.

आत्मसाक्षात्कारानंतर मिळालेली चैतन्यशक्ति हा अमृतमय व परमानंदाचा आपल्याला मिळालेला प्रसाद आहे व आपल्याला तो सगळीकडे वाटायचा आहे; तेच आपले कर्तव्य आहे. श्रीमाताजींच्या मातृहृदयातील अमृताचा व नयनांमधील कारुण्यमय प्रेमाचा प्रसाद मिळूनही आपण त्यांच्या उपदेशांचे व आज्ञेचे पालन करुं शकलो नाहीं तर आपल्यासारखे अभागी कोण असणार ?

# श्री सहस्रार पुजा

प.पू.श्रीमाताजी निर्मला देवींचे भाषण (सारांश)

कबेला, इटली, ५ मे २००२

स्वभावातील राग, द्वेश, लालसा व अहंकार या विकारांवर ताबा मिळवून सहस्रारात स्थीरावण्याचा ध्यास बाळगा

आजचा सहस्रार -पूजेचा दिवस खरोखरच एक महान दिवस आहे. सहस्रार उघडणें ही तुमच्यासाठी एक अलौकिक व असामान्य घटना होती. जगामधें आजपर्यंत अनेक थोर संतमहात्मे, सूफी होऊन गेले, चीनसारख्या पौर्वात्य देशांतही तसे लोक होते: पण फारच थोड्या लोकांना हा अनुभव मिळाला. त्यामुळे या संतमंडळींनी जे कांहीं सांगितले व लिहिले ते लोकांना कधींच समजले नाहीं; उलट लोकांनी अशा संताना खूप त्रास दिला, छळ केला, सुळावर चढवले, नाना तऱ्हेच्या यातना दिल्या; कारण त्यांना आत्मसाक्षात्काराचा अनुभव पचवता आला नाहीं.

सामूहिक स्तरावर सहस्रार उघडणें शक्य झाले म्हणून आजचा दिवस महत्वाचा आहे. तुम्ही प्रत्येकाने ही अमुभूति मिळवली आहे; जगभर ही अनुभूति प्राप्त झालेले लोक पसरले आहेत; अर्थात आपल्याला असे अजून खूप लोक पाहिजेत म्हणजे अजून खूप मोठ्या प्रमाणावर माणसांना हा अनुभव व त्याचे महत्त्व समजेल. तुमच्यापैकी कांहीं जण सहजयोगात खूप प्रगल्भ झाले आहेत, त्यांनी खूप गहनता मिळवली आहे आणि त्यांची ही अनुभूति परमात्म्याशी समरस झालेल्या जाणीवेच्या उच्च स्तरामधें उतरली आहे.

परमात्म्याशी एकरुप होणें हे मानवाला मिळालेले वरदान आहे.तोपर्यंत मानव अस्तित्वाच्या निम्न स्तरावर असतो. त्यामुळे द्वेष, मत्सर, एकमेकांबद्दल प्रेमभावनेचा अभाव, भांडणे, झगडणे, खून - मारामाऱ्या या बिकट समस्यांमुळें मानवाचे जीवन दुर्धर होऊन गेले आहे. सहस्रार न उघडल्यामुळेच हे सर्व प्रश्न निर्माण झाले आहेत.

म्हणून समस्त मानवजातीला सहस्रार उघडण्याची संधि उपलब्ध करुन देणें हे आपल्यासमोर आव्हान आहे आणि हे अवघड मुळींच नाहीं. तुम्ही प्रत्येकजण ते करण्यास समर्थ आहांत; सामूहिकतेमधून हे कार्य झाले तर जास्त चांगले, कारण सामूहिकतेमधून ते लवकर कार्यान्वित होते. सहजयोगामधें आतां तसे खूप अनुभवी लोक तयार झाले आहेत.

आत्मसाक्षात्कार मिळाल्यानंतर तुम्ही गहनतेकडे अधिक लक्ष दिले पाहिजे. गहमतेमधे अधिकाधिक स्थिर होऊन खोल अंतर्मनामधील आत्मस्वरुपाशी एकरुप झाल्याशिवाय आत्मसाक्षात्काराचा खरा आनंद मिळत नाहीं.जोपर्यंत तुम्ही स्वत:लाच नीट जाणले नाहीं तोपर्यंत दुसऱ्याला कसे जाणूं शकाल? म्हणून आधीं सहस्रार पूर्णपणें उघडले पाहिजे म्हणजेच परमात्म्याशी पूर्णपणें एकरुप झाले पाहिजे. म्हणूनच ध्यान नीट झाले पाहिजे कारण ध्यानामधुनच प्रगति होत असते. असे खूप परिपक्व सहजयोगी आपल्यामधें आहेत; असे लोक पाहिले व भेटले, त्यांनी सामूहिकतेसाठी घेतलेले कष्ट पाहिले की खरोखरच साक्षात्कारी संत भेटल्याचे समाधान वाटते.

साक्षात्कारी माणसाचे भान कसे असते इकडे आतां वळू या. असा माणूस जगामध्ये आजकाल एकंदरीत कुठे-काय चालले आहे याबद्दल जागरुक असतो आणि ते

सुधारण्यासाठीं आधीं तुम्हाला तुमच्याबद्दल पूर्ण ज्ञान असावे लागते, त्यानुसार पूर्ण शक्तिशाली असल्याचा आत्मविश्वासही हवा. परमात्म्याबरोबरचा तुमचा संबंध अधिक दृढ होण्यासाठीं सहस्रारदिन साजरा करायचा असतो; त्यांतून तुमच्या आकलनामधें प्रकाश येतो व तो सर्वंकष बनते आणि परिस्थितीचे सर्वांगीण भान तुम्हाला होते.

कांही देशांत मी पहाते की तेथील लोक सहजयोगांत चटकन उतरतात व फार वेगानें प्रगति करतात. आफ्रिकेसारखा देश, जो आधुनिक देशांच्या तुलनेने मागासलेला समजला जातो, तिथे फार जोरांत कार्य होत आहे आणि हजारो लोकांना जागृति मिळाली आहे. मला तर त्यावरुन असे वाटते की प्रगत आणि विकसित देशातील लोक उत्थान होण्याच्या स्थितिपलीकडे गेले असावेत; त्यामुळे जागृति मिळाल्यानंतरही त्यांची वाढ अविकसित आणि मागासलेले समजले जाणाऱ्या लोकांच्या तुलनेत खूप कमी पडते; तरीसुध्दा एकंदरीत जगातील बहुतेक देशांमधें हे कार्य चांगले पसरले आहे आणि सहजयोग चांगला पसरला आहे आणि बरेच जण उत्थानतील वरच्या स्थितीला आले आहे.

त्यादृष्टीनें मला एक सांगावेसे वाटते की, रोजच्या ध्यानाव्यतिरिक्त एरवीचे व्यवहार करत असतानाहीं ध्यानाच्या स्थितीमधें राहून तुम्ही साक्षीभाव वाढवला पाहिजे. तसे राहिलांत की आपल्यामधें काय कमी आहे व दुसऱ्याचे कुठे चुकत आहे आणि आपण काय करुं शकतो हे तुमच्च्या लक्षांत येईल. फक्त तुमच्या चैतन्यलहरींचा उपयोग करुन तुम्ही तुमच्या राष्ट्राचे, कुटुंबाचे अनेक प्रश्न सोडवूं शकता. तुम्हाला आतां दिसत आहेच की सहजयोग खूप वाढला आहे, वाढत आहे आणि आत्मसाक्षात्कार मिळवण्याची इच्छा लोकांमधें जास्त प्रमाणांत जाणवत आहे. त्यांना मदत करण्याची ओढ तुम्हाला प्रेमापोटी वाटली पाहिजे व समजूतदारपणें त्यांच्याशी वागले पाहिजे; ते अज्ञानाच्या अंध:कारातून बाहेर येण्याची धडपड करत आहेत हे लक्षांत घेऊन प्रकाशामधें त्यांचे डोळे एकदम दिपणर नाहींत अशा तऱ्हेने संयमानें, सावकाशपणें , प्रेम व करुणा बाळगून त्यांना आपलेसे केलेत तर तेहि मार्गावर येतील. त्यांच्यावर रागावून कांही फायदा नाहीं कारण आजपर्यंत आपण काय करत आलो हे त्यांचे त्यांनाही समजलेले नसते. 'परमेश्वरा, त्यांना क्षमा कर कारण आपण काय करत आहो हे त्यांना माहित नाही' असे ख्रिस्तही म्हणाले होते. म्हणून आपण आजपर्यंत जे समजत होतो व करत होतो ते अयोग्य व निम्न स्तरावरचे आहे; साक्षात्कारी पुरुषाचा व्यापक विचार त्यामधें नव्हता हे त्यांच्या लक्षांत येईल अशा तऱ्हेनें त्यांना समजावले पाहिजे. तसेच ते भूतकाळ विसरलेले नाहींत आणि आजपर्यंत जे चालत आले तेच करण्यापुरतेच त्यांची बुध्दि चालते आणि आत्मसाक्षात्काराच्या प्रकाशामधें आल्यावरही आपल्याच चुका लक्षांत यायला त्यांना वेळ लागतो.

अहंकाराचेच उदाहरण घ्या. आजकाल अहंकार बळावत आहे, पश्चिमात्य लोकांमधें भौतिक समृध्दतेबरोबर त्यांचा अहंकारही वाढत आहे, त्याच्याकडे त्यांनी अधिक लक्ष देऊन काळजी घेतली पाहिजे. अहंकार अनेक प्रकारांतून येतो; स्वत:ला फार मोठे समजणें किंवा विशेष आहोंत असे वाटणें, वाडवडिलांच्या मोठेपणाचा टेंभा मिरवणे, आपल्या अधिकाराचा वा सत्तेचा वृथा अभिमान बाळगणे इ. अनेक प्रवृत्तींमधून तो वरचढ होतो आणि ही भावना तुमच्या चैतन्याशी सुसंगत नसते कारण ते सत्य नसते. तुमचे व्यक्तिमत्त्व या बाहेरच्या गोष्टींवर अवलंबून नसते तर तुमच्या आंतमधील चेतनेकडून ते घडत असते आणि हेच भान अधिकाधिक जागृत झाले पाहिजे. हा अहंकार कसा व कुठून येता हे समजून घेतले पाहिजे. अहंकार हा उजव्या बाजूचा दोष आहे. उजवी बाजू जास्त शक्ति खर्च करुं लागली तर तुम्हालाच शारीरिक त्रास व आजार होतात, काल मला तुमच्यापैकी बरेच उजव्या बाजूचे जाणवले. उजव्या बाजूला गेलेले सहजयोगी कामाचे नाहींत.

सर्वात मुख्य म्हणजे तुम्हाला प्रेमाची शक्ति समजली पाहिजे; प्रेम बाळगणे हीच सर्वात महान आणि एकमेव श्रेय भावना आहे. तुमच्या स्वभावातील राग, द्वेष, लालसा आणि त्याचबरोबर अहंकार या विकारांवर ताबा मिळवून त्यापासून मुक्त होऊ शकलात तरच तुम्ही सहस्रारांत राहूं शकता. हा अहंकारच आपली क्रीडा चालवत तुमच्या उत्थान- प्रगतीच्या आड येत असतो. या अहंकारामुळेच लोक भरकटले जातात व डाव्या किंवा उजव्या बाजूचे होतात आणि कधी कधी त्यांच्या टोकापर्यंतही जातात. म्हणून सर्वप्रथम तुम्ही या अहंकारावर काबू मिळवला पाहिजे. त्यासाठी काय करायला पाहिजे म्हणाल तर स्वत:वरच लक्ष ठेवा व स्वत:चीच खिल्ली उडवायला शिका; आपल्याला कशाबद्दल व कां अहंकार आहे हे तपासत रहा. आतां तुम्ही सामान्य माणसाहून उच्च दैवी स्थितीला

आलां आहांत हे विसरुं नका. आत्म्याच्या प्रकाशांत आल्यावर त्या सर्वव्यापी परमेश्वरी सत्तेचाच आपण एक अविभाज्य अंश आहोत, त्या प्रेमसागरातीलच एक बिंदु आहोत हे तुम्ही समजून घेतले पाहिजे. तुम्हाला अहंकारावर नियंत्रण साधले आणि तुमच्या आत्मस्वरुपाशी त्याचा कांही संबंध नसल्याचे समजले की सर्व चांगल्या प्रकारे कार्यान्वित होईल.

पाश्चात्य लोकांमधे हा अहंकार खूपच बळावला असल्याचे मी पाहते. कांहीही चुकीच्या गोष्टी केल्या तरी या अहंकाराच्या प्रभावामुळे आपण चुका करतो असे त्यांना वाटतच नाहीं; याच्या उलट अविकासित व विकसनशील देशांमधील लोकांना अहंकाराचा त्रास नसला तरी त्यांचे संस्कार (सुपर-इगो) त्यांचे आड येतात. हा दोष दूर करणें सोपे आहे पण <u>अहंकार हा तुम्हीच निर्माण केलेला तुमचा शत्रू आहे. म्हणून त्याला नेस्तनाबूद तुम्हीच करणारे आहांत;</u> म्हणून तो कुठून- देश, कुटुंब, परिस्थिती इ.- आला आहे व कसा आला आहे याचा शोध घ्या व त्याला हाकलवा. सहस्रारांत स्थिरावण्यासाठी हे अत्यंत आवश्यक आहे. मी सामूहिक स्तरावर सहस्रार उघडण्याचा विचार करत होते तेव्हा लोकांमधील अहंकारच माझ्या प्रयत्नामधें अडथळा आणत होता; लोकांच्या अहंकाराबरोबर मला जणुं युध्द करावे लागले. मी साधीसुधी स्त्री असल्यामुळें, कसला अभिमान नसल्यामुळें लोक मला खाली खेचूं पहात होते व मला वाटेल तसे बोलत होते. पण मला त्यांचा अहंकार स्पष्ट दिसत होता. हा अहंकार प्रमाणाबाहेर फुगला की तोच तुमच्यावर अधिकार गाजवूं लागतो आणि मग हिटलरसारखे राक्षस निर्माण होतात. हे जगाच्या पाठीवर कुठेही घडूं शकते.

म्हणून तुम्ही प्रथम हे लक्षांत घ्या कि अहंकरी व्यक्तिच्या प्रभावाखाली आपण येता कामा नये; त्याच्याशी भांडण करा असा याचा अर्थ नाहीं. पण आपण आत्मसाक्षात्कारी आहोत याचा स्वत:बद्दल आत्मविश्वास राखा: तुम्ही त्याच्यापेक्षाही शक्तिशाली आहांत. आत्मसाक्षात्कारी लोकांमधूनच माझ्या शक्त्या कार्यान्वित होत असतात. पण अहंकारी व्यक्तीमधून तसे होण्याची शक्यता कमी असते. याचे अनुभव तुम्हालाही येतील व तुम्ही आश्चर्यचकित व्हाल. त्याचप्रमाणे माझ्या संरक्षक शक्त्या तुम्ही वापरु शकता, विशेषत: सहजयोगांत परिपक्व झालेल्या योग्यांसाठी ही शक्ति खास करुन कार्य घडवून आणते. म्हणून आपण सहजयोगी आहोत याचा स्वत:बद्दलचा पूर्ण विश्वास बाळगा. पण अहंकाराला थारा देऊं नका; <u>सहजयोग्याला अहंकार असूंच शकत नाहीं.</u> हा अहंकार कितीतरी गोष्टींपासून होतो हेहि तुम्हाला माहित आहे. पण त्याचे निर्दालन केलेच पाहिजे. नदीच्या प्रवाहांत वाटेत नाना तऱ्हेची घाण, कचरा येत असतो. पण एकदा ती समुद्राला मिळाली की नदीचे अस्तित्व संपवून ती समुद्रच बनते. तुमचे तसे झाले पहिजे. समुद्र होण्यासाठी तुमच्यमध्यें मर्गांत आलेल्या उपनद्यांसारखे अनेक गोष्टींचे व कल्पनांचे प्रवाह तुम्ही विसरुन गेले पाहिजे; या गोष्टी कुठून येतात ते सांगता योणार नाही, त्यांची नांवे सांगणेही मला अशक्य आहे इतक्या त्यांच्या तऱ्हा आहेत.

अनेक वेळा या अहंकारापायी लोक वेड्यासारखे वागतात. म्हणून महत्त्वाची गोष्ट अशी की तुम्हीच तुमच्या अहंकाराकडे साक्षीपणाने पहात चला; तो कसा प्रभाव पाडतो, तुमची वृत्ति कशी बिघडवतो, तुमचे परस्परांशी संबंध कसे दूषित करतो, तुम्हाला मूर्ख कसे बनवतो इकडे लक्ष द्या. अहंकाराच्या वेडापायी तुम्हालाच एक दिवशी लोक महामूर्ख म्हणू लागतील. पण त्याचाही कांहीं फायदा असा होणार नाहीं. याच्या उलट तुमच्याजवळ सूज्ञता, शहाणपणा, शांतवृत्ति असेल, जीवनातील सर्व गोष्टींपासून निखळ आनंद लुटण्याची प्रवृत्ति असेल व सामूहिकतेत रमण्याचा स्वभाव असेल तर सर्व कांही घडून येईल आणि तुमचा लोकांवर प्रभाव पडूं लागेल. कारण प्रकाशांत आल्यावर त्यांचा मूर्खपणा व खोटारडेपणा त्यांच्या लक्षांत येईल व त्यांच्या चुका त्यांना समजतील; आणि 'हा माणूस खरोखरच गहनतेत उतरला आहे, आपणही त्याच्यासारखी गहनता मिळवली पाहिजे' असे त्यांना वाटूं लागेल.

सहजयोगामधें लीडर्स नेमले जातात; पण तो कांही अधिकार म्हणून नव्हे तर त्यांना सहजयोगाची गहनता आलेली असते म्हणून. तसे नसल्याचे दिसून आले तर त्यांना दूर केले जाते. त्यांच्या गहनतेचा इतरांना फायदा होतो व त्यांच्या सहवसाचा आनंद मिळतो. म्हणूनच मी प्रत्येकाला स्वत:कडे पहा असे सांगत असते, लीडर्सना तर हे फार आवश्यक आहे कारण इतर सहजयोगी त्यांच्याकडे आदर्श म्हणून बघत असतात. कांही जणांना वाटते की माताजीच अखेर सर्वश्रेष्ठ, मग यांच्याकडून आपल्याला काय मिळणार? पण हे बरोबर

नाहीं. कारण लीडर्स कडूनही आपल्याला शिकायला मिळते; काय बरोबर वा चूक, काय योग्य वा अयोग्य हे समजते.

प्रत्येक सहजयोग्यानें आदर्श सहजयोगी बनले पाहिजे. म्हणून मी सारखे अहंकाराबद्दल जपायला सांगत असते; अहंकार गेलाच पाहिजे. अहंकार झाला की स्वभाव रागीट बनतो, सहजयोगी आहोत म्हणजे आपण कोणी विशेष व मोठे आहोत, आपण कांहींही करु शकतो, कांही अवघड नाहीं अशा भ्रमात येतो. उलट सहजयोगांत तुमच्यामधे अत्यंत नम्रपणा येतो, शिष्टपणा व राग नाहींसा होतो व तुमच्या व्यक्तिमत्त्वात संतुलन येते. त्याचबरोबर तुमच्यामधें सूज्ञता येते आणि आपले कर्तव्य काय, आपल्याला या पृथ्वीवर मानवजन्म कशासाठी मिळाला, आपल्यामधे ही परमेश्वरी शक्ति कशी व कशासाठी जागृत झाली हे तुम्हाला उमजते. तुमची जबाबदारी आतां खूप वाढली आहे; परमचैतन्य तुमचा सर्व प्रकारे संभाळ करणार असल्यामुळें तुम्हाला स्वत:ची कसलीही काळजी करण्याची जरुरी नाहीं; तुम्हाला काय मिळाले पाहिजे हे त्यालाच समजते व ते पुरवले जाते. पण जर अहंकार झाला तर तुम्हीच सत्यापासून अलग होऊन दूर जाता आणि मग उतावळेपणा, चिडखोरपणा व अभिमान तुमच्यावर प्रभुत्व गाजवूं लागतात; हे सर्व आतां संपले पाहिजे.

सहजयोगी संत असतात; एवढेंच नव्हे तर तुमच्यातील हे वैशिष्ट्य तुम्ही चांगल्या प्रकारे व्यक्त करुं शकता; तुम्हाला शक्त्या मिळाल्या आहेत त्यांचा उपयोग करुं शकता व लोकांना तुम्ही सर्व गोष्टी कशा व्यवस्थित पार पाडू शकता हे दिसून येते.उदा. जगांत सर्वांना अस्वस्थ करणारी समस्या असली तरी तुम्ही नुसते साक्षीभावाने तिकडे लक्ष दिले तरी ती दूर होते, तिचा मागमूसही उरत नाहीं. आज जगांत सगळीकडे उलथापालथ चालली आहे, मूर्खपणा, वादविवाद व भांडणे, आक्रमकपणा इ. चा अतिरेक होत आहे; अशा परिस्थितीकडेही तुम्ही साक्षीभावाने बघितले तरी सुधारणा घडून येईल. कारण तुमच्याजवळ ती शक्ति आहे व तुम्ही शक्तिशाली आहांत. ही शक्ति कार्यान्वित करणारी यंत्रणाही तुमच्यामधेंच असल्यानें तुम्ही हे सहज करुं शकता. पण तिथेही अहंकार आडवा आला तर काम होणार नाहीं. अहंकार हा तुमच्या उत्थानप्रक्रियेमधील मोठा अडथळा आहे. या अहंकाराचे स्थानच असे आहे की हा अडथळा पार केल्याशिवाय तुम्ही सहस्रारांत येऊच शकत नाहीं. त्यानंतर सहस्रार उघडायला कांहींच अडचण नाहीं व त्याला वेळही लागत नाहीं. पण अहंकार मधें आला की अहंकारातच तुमचा प्रवास थांबेल.

यासाठी आत्मपरीक्षण केले पाहिजे. 'मी अहंकारी आहे कां?' असे सतत स्वत:ला तपासत रहा. अहंकार तुम्हाला मर्यादित बनवतो आणि आपण मानव जन्माला कां आलो व आपल्याला आत्मसाक्षात्कार कशासाठी मिळाला हे एरवी तुम्हाला कधींच समजणार नाहीं आणि तुम्ही स्वत:मधेंच, आपला संसार, आपली मुले-बाळे, आपले कुटुंब यामधेंच गुरफटून रहाल, जी स्थिति फार निम्न स्तरावरची असेल. अहंकार गेला की तुमचे संपूर्ण व्यक्तिमत्वच बदलते व तुम्ही प्रभावशाली बनता.

सहस्राराची शक्तिच महान आहे. कांही योगी त्याबाबतीत फार वरच्या स्तराला पोचलेले आहेत आणि त्यांनी प्रचंड कार्य केले आहे; तर बऱ्याच जणांची प्रगति अहंकारामुळे खुंटली आहे, असे खुजे लोक सहजयोगी आहेत असे म्हणता येणार नाहीं.

मी हे सर्व सांगण्यासाठींच तुमच्यासमोर साक्षात आहे. पूर्वीच्या काळांतील संतमंडळींना कुणी असे सांगणारे, समजावणारे कुणी नव्हते, उलट त्यांचा सर्व बाजूंनी छळच झाला. ते संतलोक इतके नम्र, सहनशील कसे, त्यांचा अहंकार व राग कुठें जातो हे इतरेजन समजूं शकले नाहींत म्हणून त्यांनी त्या संताचा आदर केला नाहीं.पण आतां तुम्हा लोकांना शक्ति मिळाली आहे, तिचा काय उपयोग करायचा हे तुम्ही लक्षांत घेतले पाहिजे. फक्त त्या शक्तीचा अहंकार येऊं देऊं नका तर अधिकाधिक नम्र व्हा. नम्र होण्याची शक्ति तुमच्याजवळ आहे. मग तुम्ही इतर सामान्य लोकांना समजून घेऊं शकल; ते लोक अजून खालच्या स्तरावर आहेत, साक्षात्कार न मिळाल्यामुळें त्यांना अहंकार आहे, म्हणून त्यांना वर येण्यासाठीं मदत केली पाहिजे असे तुम्हाला वाटेल, मग तुमच्यामधील करुणा व सूज्ञता जागृत होईल आणि परमचैतन्य तुमच्या मदतीला येईल आणि तुमच्या अडचणी सोडवील.

मला असे दिसून येते की तुम्हा लोकांचे प्रश्न व अडचणी अगदी मामुली व निरर्थक गोष्टींसंबंधी असतात आणि तरीही त्यांच्यामुळे तुम्ही उगीचच व्यथित होतात किंवा त्यांचा बाऊ करता.मला आश्चर्य वाटते असे की तुमच्याजवळ इतक्या शक्त्या

असूनही हे कां हाते? म्हणून सहस्रारांत किती शक्त्या आहेत हे जाणून घ्या; थोड्याथोडक्या नाहीं तर एक हजार शक्त्या आहेत तिथें आणि त्या आता प्रकाशित होणार आहेत. हे सर्व समजले तर तुम्हाला हेहि समजेल की अंहकार बाळगून कांहीं उपयोग नाहीं. आजपर्यंत तुम्ही या शक्त्या वापरल्या नाहींत, आतां त्यांचा उपयोग करणें तुम्हाला जमेल आणि तुम्ही खूप कार्य करुं शकाल.

आजच्या दिवशी मी तुम्हाला विनंती करते की 'आम्ही आमच्यामधील सर्व अहंकार दूर करूं' अशी तुम्ही शपथ घ्या. वर मी सांगितलेच आहे की सहस्रार कार्यान्वित होण्यामधें हा अहंकार फार मोठा अडथळा आहे. तुम्ही कुणीही असा, कितीही मोठे असा किंवा कलाकार असा, अहंकार असेल तर त्याला कांहीही अर्थ नाहीं. आज आपल्याला निरहंकारी, प्रवाहशाली शक्ति असलेल्या माणसांची फार जरुर आहे. सहस्रार पूर्णपणें उघडल्यावरच सर्व शक्त्या प्रवाही होऊ लागतात; प्रेमाच्या या शक्त्या प्रवाहित झाल्याच पाहिजेत. तुम्हाला आश्चर्य वाटेल पण मी जिथें जिथें जाते तिथे लोकांच्या माझ्यावरच्या प्रेमाला भरती येते; खरं तर मी त्यांच्यासाठीं कांहीच करत नाहीं, पण त्यांच्यावरचे माझे प्रेम त्यांना जाणवते.पण हे झाले पाहिजे, तुम्ही लोकांबद्दल प्रेम बाळगता ते त्यांना जाणवले पाहिजे, तुम्ही प्रेमळ आहांत हे त्यांना जाणवले पाहिजे. समस्त मानवजातीच्या उध्दारासाठीं तुम्हाला विशेष तऱ्हेने सिध्द केलेले आहे, तेच तुमचे कर्तव्य आहे; सामान्य माणसासारखे पैसे मिळवणें व फालतू उद्योग करण्यात आयुष्य घालवण्यासाठी नाहीं. लोकांची कुण्डलिनी जागृत करणे व त्यांना मानव जन्माची महानता जाणवून देणे यासाठीं तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार मिळाला आहे. लढाया करण्यासाठीं, प्रत्येक क्षेत्रांत राजकारण करण्यासाठीं, स्वार्थीपणाच्या क्लृप्त्या चालवण्यासाठीं, घाणेरडे व अनीतिमान जीवन जगण्यासाठीं वगैरे हीन उद्योग करण्यासाठीं परमेश्वराने मानव निर्माण केला नव्हताच तर परमेश्वरी कार्याचे माध्यम म्हणून त्याची निर्मिति झाली.

आपले सहस्रार उघडले आहे याचा अर्थ नीट उमगला तरच तुमच्याकडून हे कार्य होईल. सहस्रारामधेंच पावित्र्य व शुध्दता सामावलेली आहे, ते सोडून तुम्ही ज्या क्षुल्लक गोष्टींची काळजी करत बसता त्यांना कांहीही अर्थ नाहीं. कांहीं लोक सहजयोगाचा फायदा करुन घेण्यासाठीं कुणाबद्दलही मतप्रदर्शन करुन लोकांना त्यांची मदत घेण्याचा सल्ला देतात. तुम्हाला कुणा दुसऱ्याची मदत घेण्याची जरुरी नाहीं कारण तुम्हीच स्वत:ला मदत करुं शकता व कोणा दुसऱ्याला मदत करण्यासाठीही समर्थ आहांत. मी एक साधारण गृहिणी होते पण साऱ्या जगभर सहजयोग पसरला, त्याचे कारण त्याच्यामागची प्रेमशक्ति. मी ती शक्ति वापरली पण तुम्हाला ती कशी वापरायची हे समजत नाहीं एवढाच फरक. ध्यानामधून तुम्ही ही प्रेमशक्ति मिळवूं शकता व वृध्दिंगत करुं शकता.तसे झाले की लोकच तुमच्याकडे खेचले जातील. मग तुम्हाला समजेल की त्यांचे प्रश्न सहजयोग न मिळाल्यामुळें व परमेश्वराबरोबर संबंध न झाल्यामुळें व त्याचे आशीर्वाद न लाभल्यामुळे निर्माण झाले आहेत. समस्त सृष्टी निर्माण करणारा व चालवणारा परमेश्वर केवढा महान शक्तिशाली आहे ! आणि त्या शक्तीचाच तुम्ही एक अविभाज्य अंश आहांत. प्रेम व समजूतदारपणा वापरुन तुम्ही ही शक्ति वापरु शकलात तर तुमच्यामधें सूज्ञता वृध्दिंगत होईल.

'मी एक साक्षात्कारी पुरुष आहे आणि तेच माझे विशेष व्यक्तिमत्व आहे' असे सतत स्वत:लाच बजावत रहा. सुरवातीला तसे फार थोडे सहजयोगी होते पण आतां संख्या कितीतरी पटीनें वाढली आहे. पण त्यांतही कमतरता एवढीच आहे की तुमचा अहंकार अजून पूर्णपणें गेला नाहीं. कशाबद्दलही अहंकार बाळगून उपयोग नाहीं. कारण सर्व कांहीं नाशवंत आहे. अविनाशी असे जे आहे ते दैवी प्रेम व दैवी व्यक्तिमत्व. खूप वर्षांपूर्वी होऊन गेलेल्या संतांचे लोक अजूनही नांव घेतात, त्यांचे काव्य भक्तीनें स्मरतात. ते सहस्रारावर भले कांहीं करुं शकले नसतील, लोकांना त्यांनी आत्मसाक्षात्कार दिला नसेल तरी पण लोक त्यांचे नांव घेतात. त्यांच्या व्यक्तीमत्वामुळे ते अजूनही आदरणीय आहेत; त्यांनी केवढे कार्य केले व काय चमत्कार घडवून आणले हेही बहुतेकांना माहीत आहे. त्याचप्रमाणे तुम्ही आतां परमात्म्याच्या संपर्कात आला असल्यामुळें तुमच्या बाबतीतही चमत्कार घडून येत आहेत याचा अनुभव तुम्हाला आला असेल; त्यातूनच तुम्हाला काय शक्ति मिळाली आहे हे तुमच्या लक्षांत येइल. हे तुम्ही कधीही विसरु नका; तुमच्यावर कांहीही संकट आले, अडचणी आल्या तरी 'माझे रक्षण होणार' ही श्रध्दा दृढ करा. अशा अनेकांचे रक्षण झालेच आहे.

पण एवढ्यावरच थांबून चालणार नाहीं. ह्या परमात्म्याच्या कृपेमागे काय हेतु आहे, तुमच्या जीवनाचा काय अर्थ आहे, तुम्ही कशासाठीं जगत आहांत ह्यांचा विचार केलात तर तुम्हाला समजेल की जगभरांतील मानवप्राण्यांसाठीं खूप कांहीं करण्याची जरुर आहे. तुम्ही कार्य केले पाहिजे. म्हणून खऱ्या 'मी' ला म्हणजेच आत्मस्वरुपाला नीट जाणा व संपुर्ण आत्मज्ञान मिळवा. ते झाले नाहीं तर सहस्रार उघडण्याचा काय उपयोग? आत्मज्ञानानंतर तुम्हाल गर्व वगैरेची कांहींच बाधा होणार नाहीं पण कार्य करणें हेच तुमचे कर्तव्य असल्याचे समजेल.

सहजयोग तुम्हाला स्वत:साठी मिळालेला नाहीं तर तुम्हाला, तो जगभर पोचवायचा आहे हे नीट लक्षात घ्या. कांहींजणांना वाटते की सहजयोग आपल्या भल्यासाठीं, आरोग्यासाठीं वगैरे आहे, तर ते तसे नसून इतरांच्या कल्याणासाठीं आहे. त्यासाठींच तुम्हाला शक्ति मिळाली आहे. पण तुम्ही त्याचा उपयोग करत नाहीं.तुम्ही अजून प्रपंचांत अडकला आहांत; मला येणारी बरीच पत्रेंहीं कुटुंबातील अडचणींसंबंधीं असतात. तुम्ही स्वत:च त्या गोष्टी कां ठीक करुं शकत नाहीं ? तुम्ही स्वत:ला व घरच्यांना ठीक करु शकला नाहींत तर इतरांना कसे ठीक कराल? 'आपण विशेष लोक आहोत'एवढी जाण तुमच्या आकलनामधें आली आहे असे मला दिसते. पण ही जाणीव आणखी प्रगल्भ झाली पाहिजे. तिचा आविष्कार तुमच्यामधून व्यक्त झाला पाहिजे तर तुम्ही खऱ्या अर्थाने सहजयोगी व्हाल. तुम्ही कुठल्याही सूफी-संतांपेक्षा कमी नाहीं. त्यांनाही मिळाली नव्हती अशी शक्ति तुम्हाला मिळाली आहे.म्हणून स्वत:ची क्षमता व शक्ति समजून घ्या, त्याचा अभिमान येऊं देऊं नका, तर हे आपलेच काम आहे या भावनेने कार्याला लागा.त्या कार्यातूनच तुम्हाला आनंद मिळणार आहे. कारण त्यांत अहंकार नसेल. हे करु शकलात तर फार चांगले होईल.

आता हा अहंकार बऱ्याच प्रमाणांत कमी होत असल्याचे मला दिसत आहे; तसे कांहीं जणांनी म्हटलेही आहे. कधीं कधीं मतभेद, भांडणे होत असतील पण तरीही आजपर्यंत जे कांहीं कार्य झाले आहे ते तुमच्यामुळेंच झाले आहे व तुम्हीच समूहिकतेमधून घडवले आहे.मी पुन्हा एकदां सांगते की स्वत:कडे लक्ष ठेवा व अहंकाराबद्दल जागरुक, सतर्क रहा. कुणाला आपल्या देशाबद्दल अहंकार असतो पण लक्षांत घ्यावे की आपण इतर कुठेही जन्माला आलो असतो. म्हणून स्वराष्ट्राचाअहंकार हा देखील भ्रम आहे. तुमच्या देशाची स्थिती

चांगली नसेल, तिथें अध्यात्मिक वातावरण नसेल, अध्यात्मिक मूल्यें नसतील तर हा अभिमान काय कामाचा ? त्यापेक्षां तुम्ही तिथे कार्य करा आणि तेथील लोक अध्यात्मिक झाले तर मग वाटल्यास त्या देशाचा अभिमान बाळगा. म्हणून कार्य करण्याचा ध्यास घ्या. सहजयोग आतां सर्वदूर वेगानें पसरत आहे याचे मला फार समाधान आहे; ज्या देशांत सहजयोग सुरु होण्याची मलाही खात्री नव्हती तिथेंही आतां तो सुरु झाला आहे. जगातील खूप लोकांना आत्मसाक्षात्कार हवा आहे, सहजयोग हवा आहे आणि मर्त्य जीवना पलीकडचा शोध ते घेत आहेत; त्यांना फक्त माणूस म्हणून जगण्यापेक्षां कांहीतरी उच्च, श्रेष्ठ मानव बनण्याची ओढ लागली आहे.

शेवटी पुन्हा एकदां सांगते की अहंकाराबद्दल जागरुक रहा, साक्षीपणाने त्याच्याकडे लक्ष द्या आणि तो कसा बळावतो व तुम्हाला योग्य मार्गावरुन परावृत्त करतो याची काळजी घ्या. याबद्दल प्रत्येकानें फार सतर्क राहिले पाहिजे. कारण हे शेवटचे चक्र उघडल्याशिवाय पुढची प्रगति नाहीं; ते पूर्णपणे स्वच्छ होऊन उघडल्यानंतरचा तुम्ही परमात्म्याशी जोडले जाणार आहांत; मगच तुमचे सर्व प्रश्न दूर होणार आहेत. हे प्रश्न इतके क्षुल्लक व निरर्थक असतात की सहस्रार कार्यान्वित झाल्यावर त्यांचा मागमूसही उरत नाहीं. आजच्या या महत्त्वाच्या दिवशी हे तीन तारे एकत्र येण्याचा योग जुळून आला आहे व आपल्याला आशीर्वाद मिळत आहेत.जशी तुमची शक्ति वाढेल तसे समाजाला मारक असणाऱ्या, कारवाया व लबाड्या करणाऱ्या हितशत्रूंचा नाश होणार आहे; त्यांची शक्ति संपुष्टात येणार आहे.

अहंकारविरहित असे तुमचे व्यक्तिमत्वच सर्वांना लाभदायक ठरेल.

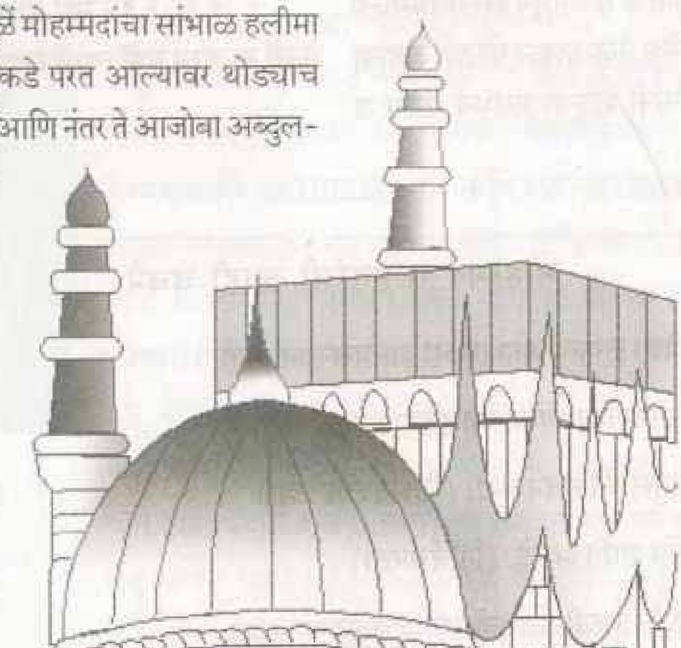
सर्वांना अनंत आशीर्वाद

●●●

## दहा गुरुंची अवतरणे

# मोहम्मद पैगंबर

मोहम्मदसाहेबांचा जन्म इ.स.५७० मधें अमीना आणि अब्दुल्ला या माता-पित्यांच्या पोटी झाला. त्यावेळच्या रुढीप्रमाणें जन्मानंतर पांच वर्षे बालकाचे सर्व लालन-पालन व संगोपन मातेच्याऐवजी दाई करत असल्यामुळें मोहम्मदांचा सांभाळ हलीमा या दाईकडेच झाला. त्यानंतर आईकडे परत आल्यावर थोड्याच दिवसांत माता अमीनाचे निधन झाले आणि नंतर ते आजोबा अब्दुल-मुतालिब यांच्याकडे झाले. इ.सन ५७८ मधें आजोबा वारल्यानंतर पुढील चाळीस वर्षे ते अबु-तालीब या चुलत्यांजवळ होते. त्यांचा स्वभाव लहानपणापासूनच गोड, शांत व मृदु होता. चुलत्यांच्या माल इकडे तिकडे पाठविण्याच्या व्यवसायात त्यांना ते मदत करुं लागले. काम प्रामाणिकपणें व कष्टाळू वृत्तीनें ते करत. धंदा मंदीत असला की गुरांना चारण्याच्या निमित्तानें ते दूर -दूर डोंगर व शेतात हिंडत असल्यामुळे एकान्तात मानवी जीवनाचा तहानभूकही विसरुन विचार करण्याची त्यांना गोडी लागली.



व्यवसायामुळे एका श्रीमंत व प्रौढ अशा विधवेशी त्यांची ओळख झाली. तिचे नांव होते खदिना व इ.सन ५९५ मध्यें तिच्याच मागणीवरुन त्या दोघांचा विवाह झाला. त्यांना चार मुली- त्यापैकी एक फातिमा- व दोन मुलगे झाले; दोन्ही मुलगे दुदैवानें लहान पणीच वारले. इ.सन ६१९चा काळ हा मोहम्मदसाहेबांच्या आयुष्यांतील दुःखदायक ठरला. कारण त्यावेळीं त्यांची पत्नी व चुलते असे दोघांचे निधन झाले.

याच सुमारास एका डोंगरावरील गुहेमधे, पूर्ण एकान्तात विचारात असलेल्या मोहम्मदसाहेबांना - इक्रा इक्रा -(वाच वाच) असे दिव्य ध्वनी कानावर आले; पण त्यांना वाचता येईना, त्याच वेळी गॅब्रिएलचे त्यांना दर्शन झाले आणि त्यांची समाधि लागली. गॅब्रिएल त्याच अवस्थेंत त्यांना स्वर्गीय प्रवासाला घेऊन निघाले; जेरुसलेमला त्यांना खिस्त, अब्राहम, मोझेस यांचे पृथ्वीवरील अवतरण स्वरुपातील दर्शन व भेट झाली. त्या अनुभवांतून इस्लाम धर्मतत्त्वांचा त्यांना साक्षात्कार झाला. त्यानंतर त्यांनी इस्लाम धर्माची शिकवणूक करण्याचे कार्य सुरु केले. मदिनामधून मक्केला आलेले अरब जमातीचे कांही लोक त्यातून प्रभावित झाले आणि त्यांनी इस्लाम धर्म स्वीकारला. मदिनामधें जास्त अनुयायी झाल्यावर मोहम्मदही त्या प्रांतांत वास्तव्य करुन होते. त्याच ठिकाणी त्यांनी सर्व प्रथम इस्लामी मशीद स्थापन केली. त्याच ठिकाणी इस्लामधर्मीय लोकांमधें प्रार्थनेसाठी 'अल्ला हू अकबर '(परमेश्वरा, तूच सर्वशक्तिमान आहेस) असे म्हणण्याची प्रथा सुरु झाली. ह्या सर्व घटना इ.स.६२० ते ६२३ या काळांत घडून आल्या.

त्याच सुमारास मोहम्मदांचा दुसरा विवाह सौदहा या विधवेबरोबर इ.स.६२० मधें झाला.पाठोपाठ स्वप्नामधें दृष्टांत झाल्याप्रमाणें आयेशा या नांवाच्या सहा वर्षाच्या मुलीबरोबर त्यांचा

वाङ्निश्चय झाला व हा विवाह इ.स. ६२३ मधें संपन्न झाला. त्याआधीं त्यांनी आणखी दहा स्त्रियांबरोबर विवाह केला. एक आयेशा सोडली तर बाकी सर्व पत्नी विधवा किंवा घटस्फोटित होत्या आणि त्यांच्यापासून कांहींच पुत्रप्राप्ति झाली नाहीं. त्यांची पहिली मुलगी फातिमा हिचा विवाह अली बरोबर इ.स. ६२४ मधें झाला आणि त्यांना हसन आणि हुसेन असे दोन मुलगे झाले.

मदिनामधील इस्लामधर्मीयांचे आणि मक्केमधील ज्यू व कुरेशी पंथीयांचे परंपरागत शत्रुत्व होते व मक्केमधून इस्लामधर्माला खूप विरोध होता. या जमातींमधें अनेक वेळा लहान मोठ्या लढाया झाल्या. सरतेशेवटी इस्लाम धर्मीयांनी शत्रूचा पराभव केला व इ.स.६३० च्या सुमारास मक्केमधें इस्लाम धर्म प्रस्थापित झाला व मोहम्मद साहेबांना प्रेषित अशी सर्वमान्यता मिळाली. इ.स. ६३० मध्ये ते परत मदिनाला आपल्या मूळ गांवी आले व दोन वर्षाच्या काळांत संपूर्ण अरेबियामधून वेगवेगळ्या जमातींचे नेते त्यांच्याकडे शासनासंबंधी सल्ला घेण्यास येऊं लागले व संपूर्ण अरेबियामधें शासन-प्रशासन-कायदा व्यवस्थेमधे इस्लाम धर्म प्रस्थापित झाला.

इ.स. ६३२ मधें मोहम्मदसाहेबांनी मक्केची शेवटची यात्रा केली व त्याच वर्षी त्यांचे देहवासन झाले.

## मोहम्मद साहेबांची काही वचने

- दुसऱ्याकडून कांहीही अपेक्षा न करणें यांत तुमचा आत्मसन्मान आहे.
- हृदयांतून आलेला शब्द समोरच्या व्यक्तीच्या हृदयांत उतरतो.
- समोर ठेवलेले अन्न थंड झाले की सेवन करा. (चैतन्य लहरी द्या)
- प्रार्थनेच्या सुरवातीला निरव शांति असते. (निर्विचारता)
- प्रार्थना करत असतांना डावी-उजवीकडे बघूं नका. (वर्तमानांत रहा)
- निष्ठा शुध्द असेल तर थोडेसे ध्यानही पुरेसे होते.
- तुमचे पुनरुत्थान होते तेव्हां तुमच्या हातावर एक बीज येते; ते दुसऱ्याला द्या.
  (आत्मसाक्षात्कार मिळाल्यावर दुसऱ्यांनाही जागृत करा.)
- त्या दिवशी (अंतिम निर्णय)त्यांच्या तोंडावर पट्टी बांधली जाईल आणि त्यांचे हात बोलतील आणि त्यांचे पाय त्यांच्या सर्व कर्मांची साक्ष देतील.(कुराण सुरा २४.६५)
- कांहीही करण्याआधीं क्षणभर शांत रहा, त्या क्षणांत तुम्हाला परमात्म्याचा संदेश मिळेल.(चैतन्य लहरी बघा)
- हे परमेश्वरा, राक्षस आणि परमात्म्याच्या विरोधी माणसांना ओळखण्याची शक्ति आम्हाला दे म्हणजे त्यांची कृत्ये आम्ही पायदळी आणूं (जोडे-पट्टी करणे)

सत्याच्या शोधांत असलेल्या इथें जमलेल्या सर्व साधकांना नमस्कार.

# पब्लिक प्रोग्रॅम

प.पू.श्री माताजी निर्मलादेवींचे भाषण(सारांश)
रामलीला मैदान दिल्ली २४ मार्च २००२

प्रेम हीच माणसाला आतमधून शांती देणारी शक्ति आहे

आजकालच्या परिस्थितीत सगळीकडे जी मूळ कमतरता आहे ती म्हणजे प्रेमाचा अभाव. सर्वसाधारणपणे लोकांना प्रेम हा शब्द किंवा भावना आहे असे वाटते.पण प्रेम ही आपल्यामधील एक अंगभूत शक्ति आहे; आपल्या आईकडे पाहिले तर ती आपल्याला जाणवते व समजते. माझ्या म्हणण्याचा अर्थ हा आहे की ती आपल्यामधील प्रकाशित आत्म्याची शक्ति आहे; तिला कसलाही भेदभाव नसतो;इतकेच काय तर ती माणूस आणि पशू असला भेदही करत नाहीं.मला तर कधीं कधीं वाटते की जनावरांना हे प्रेम सहजपणे समजते. खरें तर माणसा-माणसांमधील वैर वा द्वेषभाव पूर्णपणें नाहींसा झाला पाहिजे. प्रेम हे माणसामधे सागरासारखे आहे आणि त्याच्या लाटा तो समजू शकतो; कारण ती त्याला मिळालेली एक अंतर्भूत शक्तिच आहे. शक्ति म्हटले की एरवी तो एक विनाशकारक गुण आहे अशी कल्पना प्रथम डोक्यांत येते; पण खरें तर हे प्रेम ही माणसाला आंतमधून शांत करणारी शक्ति आहे; तीच आपल्या अंत:करणाला स्वच्छ करुन आनंद व समाधान मिळवून देते. माणसामधें राग, लोभ,अहंकार इ. अनेक शत्रू दबा धरुन बसलेले असतात. त्यामुळें आपल्यामधील खरी शक्ति आपल्या लक्षांत येत नाहीं. माणूस साधारणत: भौतिक वस्तूंच्या मागे सतत धावत असतो; खूप पैसा कमवला की सर्व कांही मिळेल असे अनेकांना वाटते. पण मी तर पाहते की ज्यांच्याजवळ खूप पैसा आहे त्यांनाच जास्त प्रश्न पडतात, खूप कटकटी व काळज्या असतात; चोर आपली संपत्ति कधी व कशी लुबाडतील अशी भीती वाटत असते. तरीही त्यांची पैशाची हांव संपत नाहीं आणि म्हणूनच ते कधीही समाधानी नसतात. समाधान फक्त देण्यामधून, गरीब गरजूंना दिल्यानेच मिळते. उदारता बाळगल्यानंतरच तुम्हाला लक्ष्मी-तत्त्वाचे आशीर्वाद मिळतील; देण्याच्या वृत्तीमधून आंतरिक आनंद व समाधान हमखास मिळते. पैसाही वाटला तरच त्याला अर्थ येतो; मग लोक त्याला मूर्खपणा म्हणूं देत. त्यानें कांही बिघडत नाहीं. पण आजकाल पैसा आला की लोक भलत्या गोष्टींकडेच वळतात, वाट्टेल त्या खरेदी करण्यांत उधळतात, काहींजण दारु वा बाईच्या मागे लागतात. अशा तऱ्हेनें अधार्मिक जीवन जगण्यांत पैशाचा व्यय होतो. खरा आनंद दुसऱ्याला देण्यामधून मिळतो हे समजून घेतले पाहिजे.

त्याचप्रमाणे आजकाल लोक सत्ता-अधिकार मिळवण्याच्या मागे लागतात. सत्ता हातांत असेल तरच लोक आपल्याला मान देतील अशी भावना त्याच्यामागे असते, सत्ता संपली की कुणी विचारतच नाहीं याचा पश्चाताप होतो. मी एकदां अशा सत्ता मिळवण्याच्या

मार्गे लगलेल्या माणसाला त्याबद्दल विचारले तर लोकांचे कांही तरी कल्याण करता यावे म्हणून तो तसे करत असतो असे म्हणाला. पण सत्ता संपली की त्याचे कांही चालत नाहीं हे तुम्हालाही माहित आहे. मग या धडपडीचा काय फायदा? जो प्रेम करणें जाणतो त्यालाच खरा मान मिळत असतो. तो इतरांची धडपड व चढउतार नुसते पहात राहतो व त्याचा त्याच्यावर कांहीही परिणाम होत नाहीं.

तीच गोष्ट स्वत:ला चलाख समजणाऱ्या लोकांची. चोऱ्या करण्यांत, दुसऱ्याला लुबाडण्यांत, ढोंगबाजी करण्यांत काय फायदा? त्यातून तुम्हाला कुणी मोठेपणा देणार आहे कां? असा लोभीपणा व हव्यास बाळगल्यानें तुम्ही तुमच्या आत्म्यापासून दूर जाता. सर्व प्राणीमात्रांवर प्रेम करणारा माणूसच लोकांच्या स्मरणांत राहतो. तो पैशानें मदत करणार नसेल, कुराण, बायबल वगैरे त्याला तोंडपाठ नसेल पण त्याला प्रेम करणेंच फक्त समजते. मग लढाई, मारामाऱ्या करण्यांतही अर्थ उरत नाहीं. पैशाचा हव्यास असणारे पैसा खाऊनच पोट भरतात की काय अशी मला शंका येते. असा माणूस रस्त्यांत दिसला तर त्याची दुर्गंधी नको म्हणून लोक नाक-तोंड झाकून घेऊ लागतील.

आणखी एक विचित्र प्रकार म्हणजे कपड्यांचा फॅशनच्या नांवाखाली सोस; मग त्यांत वाट्टेल ते प्रकार चालतात व त्याचे समर्थनही केले जाते; अतिरेक म्हणजे हनुमानही कपडे घालत नव्हते असेही फुशारकीने सांगितले जाते, तुम्ही साधी माणसे असताना हनुमानांची बरोबरी करण्यांत काय अर्थ आहे? एकदां श्रीकृष्ण ध्यानमग्न असलेल्या महावीरांकडे गेले व त्यांची वस्त्रें त्यांनी मागितली, महावीरांनी एका क्षणांत आपल्या अंगावरची सर्व वस्त्रे उदारपणें देऊन टाकली. पण त्याचा अर्थ नीट समजून न घेता लोकांनी महावीरांचे पुतळे बनवतांना त्यांना नग्न अवस्थेत दाखवणे सुरु केले. अॅडम आणि इव्हबद्दल कहाणी आहे की सुरुवातीला त्यांच्या अंगावर कपडे नसत; पण त्यांनी प्रथम खाल्लेल्या फळामधून सर्प निघाला व तो कुण्डलिनीच असल्यामुळें त्यांना जागृति मिळाली व आपले शरीर झाकण्याचा विवेक त्यांच्या मनांत जागृत झाला. पण आजकाल लज्जाशीलतेचे नांवच उरले नाहीं. माणसांना अशी विपरीत बुध्दि कुठून येते समजत नाहीं. 'लज्जारुपणे संस्थित:' असे देवीतत्त्वाचे स्तुति-वर्णन आहे. महिलांनी या बाबतीत जास्त जागरुक राहिले पाहिजे. आपल्या डाव्या व उजव्या खांद्यावर श्रीललिताचक्र व श्री श्रीचक्रांची शक्ति अहे म्हणून हे दोन्ही खांदे उघडे पडतील असा पेहराव करु नये. हे महिलांसाठी फार महत्वाचे आहे.

माणसांमधे अबोधितता आली की हे सर्व दोष दूर होतील. अबोधितता हा दैवी गुण असतो. लहान मुलें जात्याच निरागस असतात. पण हळुंहळुं मोठे होत असताना वर सांगितल्याप्रमाणें चुकीच्या कल्पनामधून माणूस भलतीकडे वाहत जातो. मानवी जीवनाचे मुख्य ध्येय आंतरिक शांति-समाधान मिळवणें हेच आहे; त्याच बरोबर आपले संपूर्ण जीवन प्रेममय झाले पाहिजे. सहजयोग हाच त्याचा एकमेव मार्ग आहे. कुण्डलिनी जागृत झाल्यावर आपल्यामधें मूलभूत सुधारणा झाल्याचे पाहून तुमचे तुम्हालाच आश्चर्य वाटेल. तुमच्या आंतमधेच प्रेमाचा सागर आहे आणि सहस्रार न उघडल्यामुळें तुम्हाला त्याची जाणीव नव्हती. सहजयोगांत उतरल्यावर कुण्डलिनी जागृतीमधूनच हे सर्व सहजपणें कार्यान्वित होणार आहे; त्यासाठी वेगळे असे कांही प्रयत्न करण्याची जरुरच रहात नाहीं. आपला अहंकार व भौतिक समृध्दीसाठीची धांवपळ हेच आपल्या उन्नतीमधें अडथळे निर्माण करतात. पण तुमच्या मधील प्रेम व करुणेची शक्ति एकदां कार्यान्वित झाली आणि ती सगळीकडे पसरली तरच सर्व ठीक होऊन जाणार आहे. आज आपण इथें जमला आहांत म्हणून हा योग प्राप्त करुन घ्या व जीवनांत खऱ्या अर्थाने शांति व समाधान प्राप्त करुन घ्या.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद.

●●●

# - अमृत वाणी -

स्वाधिष्ठान चक्राबद्दल श्रीमाताजींच्या भाषणांमधील कांहीं वेचक उल्लेख

क्रियाशक्तीला आम्ही सहजयोगामध्ये महासरस्वतीची शक्ती म्हणतो. महासरस्वतीची शक्ति आपल्या (उजव्या) पिंगला नाडीतून वाहत असते, हीच ब्रह्मशक्ती आहे. अर्थात क्रियाशक्ती जेव्हा कार्यान्वित होते, तिलाच आपण ब्रम्हशक्ती म्हणतो आणि त्याची देवता ब्रह्मदेवसरस्वती आहे, ती या ब्रम्हाच्या क्रियाशक्तीला मदत करते तसेच ती त्यांच्यातून वाहते तेव्हा ब्रह्म कार्यान्वित होते.

जेव्हां ब्रह्मतत्त्व जागृत होते तेव्हां आपल्या कार्यक्षेत्रात आपण जे काही करतो त्याला इतकी धार येते म्हणा किंवा त्या कृतीला एकप्रकारची रुपरेषा येते. त्या रुपरेषेची एक गुणकसंख्या आहे (Coefficient). त्याचे गुणकसंख्यांक काढले तर त्याच्यातून बरोबर चैतन्यलहरी( व्हायब्रेशन्स) येतील. या व्हायब्रेशन्स सुरु झाल्याबरोबर दुसरा समोर बसलेला मनुश्य असतो त्याच्याही आत्म्याला आनंद होऊ लागतो आणि त्यालाही ते प्राप्त होते.

सर्व प्रकारचे सृजनशील कार्य प्रेमानेच घडून येत असते. जसे प्रेम वाढेल, तशी तुमची सृजनशीलताही वाढेल. सरस्वतीच्या सृजनशीलतेचा पाया प्रेमच आहे. जर प्रेम नसेल तर सृजनपणा नाही.

आपली चक्रे ह्या विशुध्द निसर्गाच्या स्वरुपातूनच बनली आहेत. आपणच आपल्या विचारांनी ती मलीन करतो. सरस्वतीच्या शक्तीच्या किंवा सरस्वतीच्या विरुध्दच तुम्ही वागता. सरस्वती निसर्गामधील जे जे अपवित्र आहे ते ते स्वच्छ करीत असते, आपण आपल्या मेंदूच्या कार्यांनी ते खराब करत असतो. आपल्या मेंदूचे सर्व कार्य विशुध्द बुध्दीमत्तेच्या विरोधी असते .आपण हेच जाणले पाहिजे की बुध्दी आपल्या विशुद्ध विचारांनी मलीन होता कामा नये. आपले वाईट विचार आपल्याला इतके अहंकारी व अपवित्र बनवितात की, आपण विष खाऊन वर विचारू की माझे काय चुकले ? अगदी सरस्वती विरोधात.

गायत्री हा मंत्र आहे. खूप लोक गायत्री जप करीत असतात. पण नुसत्या अशा बडबडण्याने गायत्री देवी जागृत होणार आहे का ? गायत्री जप कसा करावयाचा ते सुध्दा तुम्हाला माहित नाही. गायत्रीला जागृत करण्याच्या आधी आपल्या आत्म्याला जागृत करणे आवश्यक आहे. गायत्री परमात्म्याची एक शक्ति आहे. जो पर्यत परमात्म्याला जाणत नाही, तोपर्यंत गायत्री जप करुन काय होणार? जोपर्यंत तुम्हाला ईश्वर मिळत नाही तोपर्यंत या सर्व शक्त्या व्यर्थ आहेत.

पंचमहाभूतांना जागृत करताना त्यांना( मानवाला) आढळून आले की, त्यांच्यामधे सात शक्त्या आहेत. त्या सातपैकी एक शक्ती गायत्री ही आहे, दुसरी सावित्री आहे. तेव्हा गायत्री मंत्र हा त्या वेदातून निघाला आणि गायत्री हा मंत्र सुद्धा पिंगला नाडीवर बसलेल्या सर्व देवतांना तसेच पंचमहाभूतांच्या उजव्या बाजूला असलेल्या सर्व देवतांना जागृत करण्यासाठी आहे.

निर्मलाविद्या ही एक विशेषशक्ती आहे की, ज्यायोगे आपण सर्व ईश्वरी कार्य करतो. अगदी क्षमा करणेसुध्दा. ज्या पध्दतीने मी तुम्हाला क्षमा करते तीच ही निर्मलाविद्या. मी तुमच्यावर प्रेम करते तीसुध्दा निर्मलविद्याच . ज्यामुळे मंत्र फलद्रूप होतात व त्यांचा परिणाम दिसतो तीच ही निर्मल विद्या. निर्मलाच अर्थ शुध्द व विद्या म्हणजे ज्ञान. अशा रीतीने निर्मलविद्या म्हणजे शुध्दातले शुध्द ज्ञान किंवा या तंत्राचे ज्ञान. ही विद्या वलये निर्माण करते, कार्य करते. तसेच जे अशुध्द आहे ते ओढून घेते व आपल्या शक्तीने भरुन टाकते.

जास्त विचार करण्यामुळे स्वाधिष्ठान चक्रावर पकड येते. जेव्हा आपण जास्त विचार करु लागतो, तेव्हा हे चक्र जास्त काम करते. या चक्रात एक शक्ती असते. तिच्यामुळे आपल्या पोटातील मेदाचे (Fat) रुपांतर मेंदूच्या कर्यासाठी होत असते. विचार करण्याची लोकांना एक प्रकारचा आजारच असतो. कधी कधी मला हे कळत नाही की, एवढी काय जरुरी आहे विचार करण्याची ?

सर्वात प्रथम जो माणूस सतत योजना करतो त्याला सर्व पोटाचे रोग होतात. त्याचे यकृत (लिवर) खराब होते. कारण यकृत सर्व विषांना आपल्या शरीराबाहेर काढून टाकते. जास्त विचार करणारा माणूस आपल्या स्वाधिष्ठान चक्राला थोपवितो. तो आपल्या यकृताची पर्वा करत नाही. आपल्या सर्व संवेदना व चेतना केवळ त्वरीत ब्रेन सेल बनवून मेंदूला पुरविणे व त्याला काबूत ठेवणे ह्यासाठी झटत असतात. सर्व ईमजन्सी केवळ मेंदूमधुनच येत असते. पण त्यावेळी मग लिव्हर निरुपयोगी होते.

सरस्वतीच्या आपण करतो त्या सर्व कलाकृती तिला भक्तीभावाने समर्पित केल्या पाहिजेत.असे झाले तरा सर्व कलाकृती अमर होतील. देवांच्यानावे केल्या गेलेल्या कलाकृती, गाणी अजून जीवंत आहेत. आजचं फिल्मी संगीत येतं आणि नष्ट होतं.पण कबीर, ज्ञानेश्वरांची गीते अजून आठवणीत आहेत. आत्मसाक्षात्कारामुळे त्यांना महासरस्वती शक्ती मिळाली आणि त्यांनी जे काही लिहीलं, निर्माण केल त्याचा प्रकश अद्वितीय होता. या निर्मितीनच जगाला एकत्र आणले. जर सरस्वती तत्त्व बीज असेल तर महासरस्वती वृक्ष आहे. जोपर्यंत बीजाला तुम्ही महासरस्वतीत रुपांतरीत करत नाही तोपर्यंत महालक्ष्मी मध्ये तुम्ही विलीन होऊ शकत नाही.

# पांच तत्त्वेआणि गहनता

प.पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवींचे प्रवचन, (सारांश) दिल्ली : १६ डिसेंबर ९८

एवढ्या कडक थंडीमधें आणि या अवघड परिसरांत तुम्ही एवढ्या संख्येने जमला आहांत हे पाहिल्यावर माझें मातृहृदय भरुन आले आहे. यावेळेस मला तुमच्यासाठीं जास्त वेळ काढतां आला नाहीं म्हणून इथें जमण्याचे मनांत आले. दिल्लीवाल्यांच्या उत्साहाची मात्र कमाल आहे; एवढा उत्साह जर सगळीकडे पसरला तर भारत सहजयोगाचे महाद्वार बनायला वेळ लागणार नाहीं.

सध्या कलियुग चालूं आहे; या घोर कलियुगाचा विशेष म्हणजे माणूस भ्रांन्तिमधें येतो, त्यांतून त्याचा सारासार विवेक संपतो व तो कुठेंतरी भरकटत जातो. म्हणूनच आजकाल लोक भलत्यासलत्या लोकांच्या मार्गे धावत असतात. त्यांतून लोक धर्म-नीतीचा मार्ग सोडून अधर्म मार्गाकडे नकळत खेचले जात आहेत. परदेशातही वरकरणी साधू म्हणवणारे लोक हेच करत असतात व लोकांना भुलवतात. त्यांच्यांत 'आपण सत्कर्म करत आहोत' असा उद्दामपणा येतो. सगळीकडे ही परिस्थिति वणव्यासारखी पसरत आहे. तुम्ही सहजयोगी अशा कठीण परिस्थितीमधें आज आहांत. पुराणांत कलियुगाचे खूप वर्णन केलेले आहे व नल-दमयंतीची कहाणी तुम्हाला माहित आहेच; त्यांत कलीने नलाला सांगितलेच आहे की या कलियुगांतच आत्मसाक्षात्काराचे महान कार्य होणार आहे. आत्मसाक्षात्कार मिळवणें हेच मानवजन्माचे मुख्य लक्ष्य आहे व तुम्हालाही या कलियुगांतच तो मिळाला. अगदी सहज मिळाला. म्हणूनच आतां त्याचे महत्व ओळखून त्याच्या गहनतेत येण्याच प्रयत्न तुम्ही केला पाहिजे; म्हणजे तुम्हाला समजेल की शांति व आनंद मिळवण्याचा हाच एकमेव मार्ग आहे. पुष्कळ लोकांना हा अनुभव मिळाला आहे, पण आतां त्याच्यांत सूक्ष्मता आली पाहिजे. त्यानंतरच आपण सहजयोगात किती अग्रेसर होत आहात व आपली स्थिति काय आहे हे तुम्हाला समजेल. तसे होत नसेल तर आपल्यांत कांहींतरी कमी आहे हे ओळखून ती कमतरता ठीक केली पाहिजे.

> आत्मसाक्षात्कार सहज मिळाला पण आता त्याची सूक्ष्मता ओळखून त्याच्या गहनतेत येण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

कुंण्डलिनी जागृतीला आपल्याकडील अनेक शास्त्रांचा व ग्रंथांचा आधार आहे; शास्त्रांमधे केलेले त्याचे वर्णन अद्वितीय आहे, इतके सुंदर वर्णन दुसऱ्या कुठल्या ग्रंथात सापडणार नाही. इतर सामान्य लोक ते वाचून त्याचे ज्ञान मिळवू शकतील पण त्याच्या गहनतेत तुम्ही सहजयोगीच उतरु शकता. आपल्या देशांत महान अध्यात्मिक वाङ्‌मय निर्माण झाले आहे, पण नुसते पठण करुन कांहीं मिळत नाहीं. मी हे खूप प्रकारे समजावत असते पण तुम्ही त्याच्या गहनतेत आल्याशिवाय तुम्हाला त्याचे खरे समाधान अनुभवता येणार नाहीं; त्याची अनुभूति मिळाली पाहिजे व ती समजली पाहिजे.

आतमसाक्षात्कार मिळवण्यासाठींच मानवामधें कुंण्डलिनी प्रस्थापित केली आहे. आपल्याकडे हे फार पुरातन काळापासून सांगितलेले आहे व अनेक ग्रंथांमधून त्याचे वर्णन केलेले आहे. शंकराचार्य, ज्ञानेश्वर, तुकाराम, नामदेव, कबीर, नानक इ. अनेक संतांनी या शक्तीचे गुणगान केले आहे. आपल्या संस्कृतीमधें थोर संतपुरुषांनी सांगितलेल्या गोष्टी व उपदेश स्वीकारण्याची जाणीव असते. भारतीय लोक मुळांत धार्मिक असतात; पाश्चात्य लोकांना धर्म व अधर्म हा फरक कळत नाहीं. उलट अधार्मिक कार्य करणें हे आव्हानात्मक समजले जाते व ते करण्याची उत्सुकता असते. भारतीय मनुष्य साक्षर- निरक्षर, शहरांतील-खेड्यातील, शिकलेला- न शिकलेला कसाही असला तरी धर्म - अधर्म हा फरक करण्याची त्याची प्रवृत्ति असते. उलट पाश्चात्य लोकांत पाप-पुण्य ही भावनाच मुळांत नसते. इथें हिंदु, मुसलमान, ख्रिश्चन, धर्म अभिप्रेत नाहीं तर आपल्या संस्कृतीमधेंच

चांगुलपणाला महत्व आहे. याला कारण म्हणजे या भूमीमधें पूर्वीच्या महान संतांनी केलेले कार्य व उपदेश. म्हणूनच या भूमीमधें जन्मलेल्या लोकांना मी भाग्यवान म्हणते. पूर्व जन्मी हजारो पुण्यकर्म केलेले असल्यामुळेच या भारतांत तुम्हला जन्म मिळाला आहे.

पाश्चात्य लोकांची मनोवृत्ति व विचारधारा वेगळ्या प्रकारची असते. त्यांना कांहीही सांगीतले तरी त्याला शास्त्रीय परिमाण किती आहे हे प्रथम बघतात. एवढेंच नाहीं तर ख्रिस्त, मोझेस यांच्यासारख्यांची वचनेही ते मानत नाहींत, जणू ते स्वत: फार बुध्दिवान आहेत. इतकेच नाहींतर ती त्यांची मुळातली वचनेच नसल्याच्या शंका उपस्थित करुन आपल्या म्हणण्याच्या पुष्ट्यर्थ त्यावर जाड-जाड पुस्तके लिहितात. म्हणजे ही वचने एका बाजूनें मानायची नाहींत तर दुसऱ्या टोकाला जाऊन मूलतत्त्ववादी बनायचे असा प्रकार त्यांच्याकडे दिसतो. दुसरी गोष्ट अशी की शास्त्रीय शोध घ्यायचे म्हटले तर त्यातून कुठपर्यंत पोचणार ? त्यानं कांहीच्च पदरांत पडणार नाहीं. शिवाय प्रत्येक शास्त्रज्ञ साक्षात्कारी असेलच असे नाहीं आणि प्रत्येक शास्त्रज्ञाचे मत व निरीक्षण वेगळे असते. म्हणून शहाणपण हेंच आहे की जे कांही ख्रिस्त, मोझेस, ज्ञानदेव, नामदेव इ. थोर सत्पुरुषांनी सांगितले त्याचा नम्रपणे स्वीकार करावा कारण ते त्यांच्या प्रत्यक्ष अनुभूतींमधून व ज्ञानामधून आलेले आहे; आणि आत्मसाक्षात्कार मिळाल्यानंतर, त्यामधें परिपक्व झाल्यानंतर वाटल्यास त्याचा पडताळा घ्यावा. सहजयोगामधें मी जे सांगते त्याचा म्हणूनच तुम्ही स्वीकार करता व मानता. म्हणूनच आपल्याकडे गुरुपद फार महत्वाचे व श्रेष्ठतेचे मानले जाते; गुरु जे सांगतो त्याचा शिष्य नि:शंक मनानें स्वीकार करतो. अर्थात खरा गुरु केण व ढोंगी गुरु कोण हे ओळखण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे व सहजयोगातून ते तुम्हाला समजते. जो गुरु आत्मसाक्षात्कार देतो तोच खरा सद्‌गुरु आणि या आत्मसाक्षात्काराची तुम्हालाही प्रत्यक्ष अनुभूति आलेली आहे. पण एवढ्यानेच भागणार नाहीं; अनुभव आल्यावर त्याचा स्वीकार करुन त्यामधें प्रगति करत राहून अग्रेसर बनले पाहिजे व पूर्णपणें प्रस्थापित झाले पाहिजे. अनुभवामधून तुम्ही प्लावित (nourish)होत नाही तोपर्यत तुम्ही अर्धे कच्चे राहता व खरे सत्य तुम्हाला समजत नाहीं.

मी पाहते की परदेशी लोक लवकर पार होतात व गहनतेत उतरतात. आपण तसे गहन होण्याचा प्रयत्नच क्रत नाहीं; शास्त्रांमधील वचनांमधून कांहीं प्रेरणा घेत नाहीं. या भूमीमधें अनेक थोर संतपुरुषांनी कार्य केले, लोकांना उपदेश केला. हे सर्व त्यांनी स्वानुभव घेऊन व चिंतन करुन केले, कुणाला कसली जबरदस्ती केली नाहीं. गुरु-ग्रंथामधें नानकसाहेबांनी अनेक साक्षात्कारी संतांच्या कवितांचा समावेश केला. पण त्याचाही अर्थ ध्यानांत न घेता लोक नुसते पठण -पठण करत राहिले. तसेच महाराष्ट्रांत संतांनी वारी करायला सांगितली, नाम जपायला सांगितले पण लोक महिना-महिना पायी टाळ कुटत वारीला जाणें एवढेच करत राहिले, कुणाला कांहीं फायदा झाला नाहीं. त्या संतांना लोक गहनतेत उतरतील अशी अशा होती पण तसे झाले नाहीं. त्यामानानें परदेशीयांना शोध घेण्यांत रस आहे, त्यांच्यामधें गहनतेत उतरण्याची उत्सुकताआहे, जे आपल्या लोकांत नाहीं. अंधार उपभोगल्यामुळें प्रकाशाचे महत्त्व ते जाणतात. म्हणून भारतीय लोक सहजयोगांत येऊनही गहनतेत उतरणें अवघड आहे. बीज अंकुरल्यावर त्याचा विशाल वृक्ष बनतो. तसे तुम्ही सहजयोगांत वाढले पाहिजे. त्यासाठी ध्यान वगैरे करत राहून सहजयोगाच्या प्रसारासाठीं कार्य केले पाहिजे. आत्मसाक्षात्कार मिळवल्यानंतर उत्थान-कार्य करणें आवश्यक आहे. त्यामधें लाज-संकोच-भीति वाटण्याचे कारण नाहीं.

भारतीय संस्कृतीमधें लहान-सहान गोष्टींनाही विशिष्ट अर्थ असतो. म्हणून भारतीय लोकांचा विशेषपणा त्यांतून दिसून येतो. तीच गोष्ट भाषेची. आपल्या संतांच्या साध्यासुध्या अभंगातील शब्दांनाही फार खोल अर्थ आहे, आपल्या ग्रंथांची भाषाही समृध्द आहे. त्यात निरर्थक असे शब्दच नाहींत. 'नांवांत काय आहे' ही समजूत चुकीची आहे. म्हणूनच आपल्याकडे मुलाचे नांव काय ठेवायचे याला महत्त्व असते. नांवाच्या एकेका अक्षराला अर्थ असतो. अर्थामधें शब्दाचे मर्म असते. उदा. स्वतंत्रता म्हणजे स्व(आत्मा)चे तंत्र. अर्थ समजला की वाचलेले आत्मसात होते, समजते व खोलवर आत उतरते. हे सांगण्याचे कारण म्हणजे ज्या पांच तत्त्वापासून आपण बनवले गेलो आहोत त्यांनाही पांच व्यंजनांनी ओळखले जाते, ही पांच तत्त्वे शक्ति-रुप असल्यामुळें पांच व्यंजनांनाही तोच अर्थ आहे. आपले

सर्व कार्य ही पांच तत्त्वेच चालवतात.

कुंण्डलिनी फक्त मानवामधेंच जागृत होंऊ शकते व कार्यान्वित होते. सहस्रार उघडल्यावर तुमचा सर्वव्यापी शक्तीबरोबर योग होतो व तुम्हाला परमचैतन्य जाणवते; त्यातूनच तुम्ही एखादी गोष्ट सत्य आहे का असत्य, परमेश्वरी(Divine) आहे का हे जाणूं शकता. पण त्याच्याही पलीकडे ही व्हायब्रेशन्स म्हणजे काय, त्यामधें काय सामावले आहे व ती मिळाल्यावर काय होते इ. गोष्टी समजल्या पाहिजेत.

कुंण्डलिनी जागृत होऊन सहस्रारांतून बाहेर पडल्यावर सर्वव्यापी परमेश्वरी शक्तीमधें मिसळते व ती शक्ती तुमच्यामधून वाहूं लागते. आपली निर्मिति पांच तत्त्वांपासून झाली आहे. परमेश्वरी शक्ति तुमच्यामधे प्रवाहित झाल्यानंतर ती सूक्ष्म पांच तत्त्वांमधें विभाजित होऊ लागते. शास्त्रामधें सांगितलेले आहे की परमात्म्याचे प्रगटीकरण होतांना प्रथम नाद झाला व त्यांतुन बिंन्दू आला, बिंदुपासून ही पांच तत्त्वे एकापाठोपाठ निर्माण झाली. सर्वप्रथम तेज-तत्व निर्माण झाले; या तत्त्वाचा प्रकाश सहजयोग व्यापून तुम्हा सर्वांच्या भोवती पसरला आहे; तुम्हाला तो सगळीकडे जाणवतो. म्हणूनच आत्मसाक्षात्कारी पुरुषाच्या चेहऱ्यावर तेजस्वीपणा उठून येतो. प्रकाशाचा मूळ गुण तेजच आहे, म्हणजेच तेजस्व प्रकाशाचे सूक्ष्म तत्त्व आहे. माझ्या फोटोमधेंही तुम्ही हीच तेजोवलयें पाहता. त्याच्या नंतर वायु हे तत्त्व येते. आपल्याला जाणवणारी हवा हे वायूतत्त्वाचे जड स्वरुप; सूक्ष्म झाल्यावर त्याच्या चैतन्याच्या थंड लहरी जाणवतात. त्याच्यानंतर जल-तत्त्व. या तत्त्वाचा गुण त्वचेचा नरमपणा, बोलण्यांतले मार्दव इ. मधें उमटतो. त्याच्यानंतर अग्नि - तत्त्व. या तत्त्वामुळें तुमच्यामधील आणि त्यातून इतरांच्यामधील अपायकारक दोष जळून जातात. कारण जाळून भस्मसात करणें हा अग्नीचा गुण आहे. तुमच्यामधील सर्व रागीटपणा नाहींसा होतो व एखादी क्रुध्द व्यक्ति तुमच्यासमोर आली तर तिचाही क्रोध मावळतो.साक्षात्कारी पुरुषाला अग्नि जाळूं शकत नाहीं. सीतेने अग्नीप्रवेश केला तरीही ती सुरक्षित राहिली. कारण जल तत्त्व प्रभावी झाल्यामळें ते कार्यान्वित झाले. सर्वांत शेवटचे तत्त्व म्हणजे भूमितत्त्व. या तत्त्वामधूनच पालन-पोषण होते; फुले-फळे बहरतात. माझ्या खोलीत ठेवल्यावर फुलेही टवटवीत व तजेलदार होतात; हा परिणाम तत्त्वाच्या सूक्ष्मपणामधून होतो. भूमि-तत्त्वाचा आणखी एक गुण म्हणजे खेचून घेणें (Gravity)किंवा प्रभाव पाडणे. उदा. एखाद्या व्यक्तिमत्त्वाला वजनदारपणा असतो आणि पाहणाऱ्याला ते वैशिष्टय प्रभावित करते. या गुरुत्वाकर्षणामुळेंच आपण सर्वजण धरतीवर उभें आहोत. याच्याशिवाय ह्या तत्त्वामुळेच माणूस कमालीचा सहनशील, संयमी व क्षमाशील बनतो.माणसानें निसर्ग संपत्तीचा चालवलेला ऱ्हासही तिलाच सहन करावा लागतो.

आत्मसाक्षात्कारानंतर ही पाच तत्त्वे तुमच्यामधून आविष्कृत होतात. म्हणूनच सहजयोगी हे तुमचे वैशिष्टय व खास व्यक्तिमत्त्व आहे. इतर लोक नियमित देऊळ-मशीद-चर्चमधें जातात. पण त्यांना त्यांतून कांहींच मिळवतां आले नाहीं. कारण परमात्म्याबरोबर योग न झाल्यामुळें त्यांचे प्रयत्न कृत्रिम होतात. योग झाल्यावरच तुमच्यामधें कार्य करणाऱ्या सूक्ष्म शक्ति तुम्हाला समजतात. तुम्ही स्वत:ला नीट जाणावे व ओळखावे म्हणून मी हे सर्व सांगत्ये. हे सर्व झाल्यावर तुम्ही सक्षम बनता. सहजयोग्याजवळ पूर्ण आत्मविश्वास व आत्मसन्मान असला की, सहजयोगी म्हणून आपण कसें आहोत व सहजयोगासाठी आपण काय करतो ह्याबद्दलची त्याची जाण प्रगल्भ होते. कांहीं सहजयोगी खूप चांगले कार्य करतात. तर कांहींजण त्यांच्या कुटुंबाच्या अडचणीच मला सांगत राहतात. मी तुमचे असले प्रश्न सोडवण्यासाठी मुळीच नाहीं. सहजयोग म्हणजे तुम्हाला सहज साक्षात्कार मिळतो एवढेच नसून तुम्ही स्वत: आणि निसर्ग व पांच सूक्ष्म तत्त्वे सर्वच सहज(Sponteneous) बनून जाणें. गण तुमच्या मदतीला आहेतच. तुमच्या हितासाठी, तुम्हाला परिपक्व करण्यासाठी आणि तुमच्यामधें सहजयोगी असल्याची आत्मीयता निर्माण करण्यासाठींच सर्व कांही घटित होत असते. ही प्रगल्भता तुम्ही मिळवली पाहिजे, त्यासाठीं आत्मपरीक्षण आवश्यक आहे. त्यांतूनच तुम्हाला तुमची स्थिति व प्रगति कळेल. मग तुम्हाला स्वत:मधील शक्तीचा आणि कार्यक्षमतेचा आत्मप्रत्यय येईल.

तुम्ही सहजयोगांत आत्मसाक्षात्कार मिळवला आहे; आतां त्याच्या गहनतेत उतरा म्हणजे तुमच्यामधें सूक्ष्मता येईल आणि तुमच्यामधील सूक्ष्म तत्त्वे विकसित होतील. त्यासाठीं माझे तुम्हा सर्वांना आशीर्वाद.

●●●

# सहज समाचार

## सहस्त्रार -पूजा २००२ वृत्तांत इटली

*प. पू. श्रीमाताजी* इटलीमधील मिलान विमानतळावर २७एप्रिल २००२ रोजी टर्कीमधील कार्यक्रम व ईस्टर -पूजा संपवून पोचल्या. सर्व इटलीमधील अनेक सहजयोगी विमानतळावर स्वागतासाठीं जमले होते. लहान मुलांनी फुले देऊन श्रीमाताजींचे स्वागत केल्यानंतर सहजयोग्यांनी हार व पुष्पगुच्छ अर्पण केले. त्यावेळीं श्रीमाताजी अत्यंत प्रसन्न होत्यां. आपल्या पंधरा मिनिटांच्या छोटेखानी भाषणांत त्यांनी इटलीमधील सहजयोग्यांचे कौतुक केले व म्हणाल्या '' इटलीमधील लोकांचे हृदय विशाल असल्यामुळे सहजयोग चांगला पसरत आहे. इथें सहजयोगाला विरोध केला जात नाहीं. म्हणून इटली हा इतर देशांसमोर आदर्श ठरेल असे कार्य व प्रगति करण्याची तुमची जबाबदारी आहे. मला म्हणूनच इथेंच कायमचे वास्तव्य करावसे वाटते ''या उल्हासपूर्ण स्वागत-समारंभानंतर श्रीमाताजी कबेल्यासाठीं रवाना झाल्या.

४मे २००२ ला म्हणजे सहस्रार पूजेच्या आदल्या दिवशीं कबेलामधें एक सांस्कृतिक कार्यक्रम जर्मनी, ऑस्ट्रिया, झेकोस्लोव्हेनिया, स्लोवोनिया , हंगेरी या देशांनी आयोजित केला होता. कार्यक्रमासाठीं श्रीमाताजींचे आगमन झाल्यावर जर्मनीच्या लीडरने स्वागतपर भाषण केले. युरोप हे विराटाचे भवसागर असल्याचे सांगून या वर्षाच्या पूजेच्या दिवशी जेमिनीच्या स्थानावर तीन ताऱ्यांचा संयोग होणार असल्याचे सांगितले व हा योग पूर्वी एकदाच दोन हजार वर्षांपूर्वी ख्रिस्त जन्माच्या वेळेस झाला होता हे महत्त्व विषद केले. पूजेच्या व्यासपीठावर पार्श्वभूमीवरील पडद्यावर हेंच चित्र भव्य व आकर्षक रुपात दाखवले होते. कार्यक्रमामधें लहान मुलांची भजने, पाश्चात्य शास्त्रीय संगीत, नाटिका व सतार वादन इ. कार्यक्रम निरनिरळ्या कलाकारांनी सादर केले.

●●●

## होली उत्सव-२००२ दिल्ली

भारतामधें असतांना गुरगावमधील श्री माताजींच्या निवासस्थानी त्यांच्या उपस्थितीत २९ मार्च २००२ या दिवशी होली उत्सव साजरा करण्यांत आला. कार्यक्रम पाऊण तासाचाच होता, पण बरेच सहजयोगी उपस्थित होते. होळी साजरी करण्याचे महत्त्व विशद करताना श्रीमाताजी म्हणल्या 'श्रीरामांच्या काळीं लोकांमधें रुजलेले गंभीरपणाचे वातावरण उल्हास व आनंदमय करण्यासाठीं श्रीकृष्णांनी होळीसण साजरा करण्याची प्रथा सुरु केली. होळी पेटवणे हे विनाशकारी व दुष्ट शक्तींचे निर्दालन करण्याचे द्योतक आहे. पण आजकाल लोकांनी त्याला विद्रूप स्वरुप दिले असल्यामुळें तो साजरा करतांना घाणेरडे प्रकार केले जातात. हे चुकीचे आहे' भक्त प्रल्हादला ठार करण्यासाठीं त्याच्या वडिलांनी आपल्या बहिणीला-होलिका, तिलाअग्नी जाळणार नाहीं असा वर मिळाला होता, -प्रल्हादला मांडीवर घेऊन चितेवर बसायला सांगितले, पण त्या अग्नीमधें प्रल्हादला कांहीही झळ न लागता होलिकाच भस्मसात झाली अशी कथा सांगून श्रीमाताची पुढे म्हणाल्या 'सहजयोग्यांनाही असेच संरक्षण मिळाले आहे व त्यांना त्रास देणाऱ्या व कार्यात विरोध करणाऱ्या दुष्ट शक्तींचाही असाच नाश होणार आहे. सहजयोग्यांनीही राक्षसी वृत्ति ठेऊ नये. तसे केल्यास त्यांना हे परमेश्वरी संरक्षण मिळणार नाही' यानंतर उपस्थित सहजयोग्यांनीं श्रीमाताजीच्या चरणांवर गुलाल अर्पण केला आणि श्रीमाताजींनीं गुलालला चैतन्यलहरी दिल्यावर उपस्थितांनी तो गुलाल वापरुन बागेमधें होळी साजरी करण्यास सांगितले. अशा तऱ्हेने सहजयोग्यांनी होलिकोत्सवाचा आनंद लुटला. ●●●

## सहजयोग आईला प्रसन्न ठेवल्याने घटित होतो

प.पू.श्रीमाताजी निर्मलादेवींचे भाषण,
वैतरणा, १८ जानेवारी ८३

आपल्या ह्रदयाकडे काळजीपुर्वक लक्ष द्या व सर्व काही ह्रदयातून होऊ द्या.

आता आपला पहिला दौरा अर्धा अधिक पुरा होत आलाय. आपण आपले आत्मपरिक्षण केले पाहिजे आणि त्यातून आपण काय मिळवलं आहे हे शोधले पाहिजे.

आपण हे समजून घेतले पाहिजे की सहजयोग बुध्दीच्या करामतीतून होणार नाही. पुष्कळ लोकांना असे वाटते की जर तुम्ही नुसतं स्वत:शी सांगितले की - तुमचं असं असं व्हावे - तर ते घटीत होते, जर तुम्ही सतत प्रत्येकवेळी स्वत:शीच सांगितले की - हा (अमुक)प्रश्न सुटावा तर तो सुटतो. किंवा काही लोकांना असे वाटते की त्यांनी कोणाला सांगितलं की - हा त्रास तुला आहे तू चांगला व्हावास, तर तेही चांगल घडतं. पण ते तसे नाही कारण सहजयोग मानसिक पातळीवर काम करीत नाही. तो अध्यात्मिक पातळीवर कार्य करीत असतो - जी पातळी मानसिक पातळीपेक्षा कितीतरी उच्च स्थरातील आहे.

आपली चक्रे कशी ठीक करायची हे तुम्हाला समजलं पहिजे आणि हे समजून घेतले पाहिजे की तुमची यंत्रे कशी काम करत असतात. कित्येक लोक मानसिक पातळीवर जगतात आणि त्याच पातळीवर आपल्या समस्या सोडविण्याचा प्रयत्न करतात आणि म्हणूनच सर्व समस्या उभ्या करतात. जर तुमच्या कोणत्याही चक्राबाबत समस्या आहे किंवा ते पकडंतय किंवा तुम्हाला आढळून आलं की काही तरी गडबड आहे तर अन्य पातळीवर कांहीही करुन कसलाच उपयोग नाही फक्त अध्यात्मिक पातळी हवी!

काही लोकांचा विश्वास असतो की जर त्यांनी कुणासारखी वेशभूषा केली तर, किंवा वरवर कुणासारखी तरी बर्तणूक ठेवली तर ते तसे बनतील. पण ते खरे नाही. जसे पश्चिमी देशात -हिप्पीज-आहेत आणि त्यांना वाटते की ते आता आदिमानव झालेत! आता कशानेही तुम्ही आदिमानव होऊ शकत नाही कारण तुम्ही अतिशय प्रगतीशील झाला आहात. आता परत आदिमानव होऊ शकणार नाही. म्हणजेच काही तरी मनाने करुन, आपण तसे बनू शकत नाही.

आता ही मानसिक पातळी पुढे पुढे लोकांमध्ये अतिसूक्ष्म मार्गापर्यंत जाते. काहींना असे वाटू शकते की काही आरत्या आणि इतर काही बाबी पाठ केल्या तर तुम्हाला भारदस्तपणा येईल. पण ते खरे नाही. कारण ते केवळ शब्द आहेत. पण जर तुमच्यात - जागृति - ची शक्ति असेल तर (त्या) आरत्या मंत्र बनतील आणि ते तुम्ही कार्यान्वित करु शकता, मंत्र निर्मितीची शक्ति मिळवण्यासाठीं सर्वप्रथम तुम्ही ठराविक पातळी संपादन केली पाहिजे.

तुम्ही जी आरती म्हणता ती कार्यान्वित झालीच पाहिजे हे देखिल अगदी निश्चितपणे शक्य नसते. अशा गोष्टी घडतात तशाच स्विकारु या. आणि कशानेही भारयुक्त (अटितटीने बध्द) होता कामा नये. तुमच्यातच निश्चित अशी -आंतरिक - खोली आली पाहिजे,

ज्याने मंत्र सिध्द होतील.

प्रथम कमीत कमी तुमच्यात निश्चित चैतन्य लहरी आल्या (जाणवल्या) पाहिजेत. जर तुमची काही चक्रे पकडली जात असतील तर प्रथम माझ्या फोटासमोर- सुधारुन घ्या. फोटोचा योग्य तो मान राखून केवळ माझा फोटोच कार्य करुन घेणार आहे- इतर काही नाही. किंवा जर मी प्रत्यक्ष असेन तर! परंतु एकदा तुम्ही ज्ञानाची निश्चितशी स्थिती प्राप्त केलीत, तर तुम्ही मंत्राचा उपयोग करु शकता, नाही तरी देखील ते मंत्र तुम्हास मदत करतातच.

परंतु सर्व प्रथम तुमचे हृदय स्वच्छ हवे. मला सर्व साधारणपणे असं आढळून आलंय की दोन चक्रे फार मोठ्या प्रमाणात पाश्चिमात्य लोकात चांगल्या रित्या काम करत नाहीत. पहिलं आहे हृदय चक्र, त्याचा अर्थ तुम्ही हृदयाने अजून लहान व्यक्ति आहात. आपल्या हृदयात अजून आईला स्थान दिलेले नाही. फोटोकडे लक्ष ठेवून आईबद्दल प्रेमभावना ठेवून तिचे कार्य समजून घेऊन आणि हृदयात तिला स्थित करीत तुम्ही तुमचे हृदय शुध्द केले पाहिजे.

जर हृदय स्वच्छ नसेल तर कशासही अर्थ नाही. कारण अंधारमय हृदय सारं काही नको ते करत असते. हृदय स्वच्छच हवे, पूर्णपणे शरणागत हवे आणि प्रत्येक गोष्टीच्या आधी मला तुम्ही स्थित केले पाहिजे. हे तुम्हास मी सांगू शकते, कारण आपण सर्व सहजयोगी आहात. मी सर्व सामान्य लोकांना हे सांगू शकत नाही कारण ते सहजयोगी नाहीत.

आपण नेहमीच सहजयोगाचा संबंध स्वत:च्याच अटीतटीशी लावत असतो आणि परमेश्वराच्या संज्ञेशी लावत नाही. ईश्वर जो आहे तसाच आहे. तो स्वत: बदलू शकत नाही. तुम्ही बदलायचे आहे. जे जे आपणास ईश्वराबद्दल वाटतं ते आपणास त्यांच्यावर लादावसे वाटते. उदाहरण म्हणजे कुणी एक विचार करतो की तो अगदी मला तसाच जवळचा आहे आणि जर कुणी विचार करतोय की तो सुंदरपणे व्यवस्था पहातोय किंवा तो काहीतरी कार्य करतोय किंवा तसंच काहीतरी करतोय आणि त्यास वाटतं की तो स्वत: फार महत्वपूर्ण आहे कारण तो काहीना काही कार्य करतोय. तर त्यांनी हे जाणलं पाहिजे की हे सर्व मानसिक आहे. खरं म्हणजे आपण काहीही करत नाही. जेव्हा तुम्ही काही करता, तेव्हा स्वत: गोंधळता आणि मला सुद्धा गोंधळात घालता.

आपण कालच उदाहरण पहा -मी निश्चित होते की त्यांना दुसऱ्या दिवशी जायला पाहिजे- परंतु कुणीच माझे ऐकले नाही आणि ते लोक घाईत गेले- आणि त्यांना आढळलं की तिकीटे दुसऱ्या दिवशीचीच खरेदी केली आहेत. हे ज्ञान आपणालाही येईल जेव्हा तुम्ही स्वच्छ हृदयाचे असाल . काल मी सांगितलं की -उद्या न येणे चांगल! मी जाणत नव्हते की काय परिस्थिती होती तेथे! मी नुसतं (त्या लोकांना) म्हटले की -येऊ नका- बस संपल, कारण मी जाणल की तेथे काय घडणार आहे. म्हणजे जर तुमचं हृदय स्वच्छ असेल तर घटनांची निश्चित कल्पना तुम्हाला येईल.

परंतु सर्व प्रथम तुम्ही सर्व लोकांनी हे जाणलं पाहिजे की तुमच्या हृदयातून कार्य झालं पाहिजे आणि मेंदूद्वारे नव्हे ! जेव्हा मेंदूद्वारे तुम्ही कार्य घटीत करता, तेव्हा स्मरण शक्तीने, सतत संवयीने, स्मरण शक्तीला सतत विचारांची सवय लावून या किंवा त्या मार्गाने कसे जावे इत्यादी प्रकार मेंदूत प्रकट करण्याचा प्रयत्न करता- खरे की नाही? आपण मेंदूला प्रशिक्षित करतो. आता सहजयोगात हृदय प्रशिक्षित केले पाहिजे. प्रथम प्रत्येकाने हे जाणले पाहिजे की हृदय अहंकार किंवा प्रतिअहंकारात गुरफटलेले असते. लिंबिक भाग हृदय प्रकट करीत असतो. आणि तेथे अहंकार असेल तर हृदय-तथाकथित - हृदय म्हणावे ! ते खरं हृदय नसेल. ते काम करीत असेल पण ते केवळ मनाचे चित्रण असेल आणि तुम्हाला असे वाटेल की मी सारं माझ्या हृदयाने करीत आहे पण ते तसे नसते.

आता आपलं हृदय कमकुवत असेल तर काय करायचे ते पाहू या. तुम्ही कदाचित म्हणाल की, -ते चांगले नाही, हे बरे नाही- अशा किंवा सर्व प्रकारच्या मानसिक सूचना किंवा स्वयंसूचना किंवा मनोवैज्ञानिक आणि सर्वचजणांनी दिलेल्या तशा प्रकारच्या सूचना तुम्ही स्वत:स सांगत राहव्यात. पण हे (सूचना देणे) सर्व मानसिक आहे. पण हा मार्ग नव्हे, जो केवळ कृतीतून घटीत होईल. आपण समजून घेतले पाहिजे, आपण काय करायचे ते ! म्हणजेच डावी बाजू उचलायची आणि ती उजव्या बाजूस टाकायची. दुसरा अन्य काही मार्ग नाही. तुम्हालाच ते तुमच्या हाताने कार्यान्वित करायचे आहे. तुमचे हात ते करीत आहे. आणि मेंदू नव्हे. म्हणून तुमचे हात

वापरा आणि सहजयोगाच्या पध्दति वापरा.

आता प्रत्येकांनी दररोज मीठपाण्याची बैठक केलीच पाहिजे. ते महत्वाचे आहे. प्रत्येक सकाळी तुम्ही तुमचे ध्यान केलेच पाहिजे. कारण मानसिक पातळीवर आपणाला वाटत की आपण प.पू. आई जवळ आहोत. ठीक आहे. हे स्पष्टीकरण (म्हणून )योग्य आहे. तुम्ही आलातच तुम्ही पाहीलत की, भारतीय कसे आहेत आणि त्यांच्या - मार्गातल्या- पाऊलांचे तेच प्रकाश आहेत. सहजयोगासाठी ते किती चांगले आहेत आणि हे सार पाहिल्यावर तुम्ही हे जाणल पाहिजे की सह्जयोग कार्यान्वित करायचा असतो. नुसता त्याचा विचार करु शकत नाही. तुम्ही तुमच्या विचारतून काही करण्याचा प्रयत्न केलात तर सहजयोगात काहीही फळ मिळणार नाही. तुम्हाला तुमचे हात वापरायचे आहेत. तुमचे पाय वापावरायचे आहेत. तुमचे पाय(मीठ) पाण्यात बुडवायचे आहेत, कारण पाणी म्हणजे महासागरच ! ही सर्व पाच चक्रे - की सहा चक्रे म्हणा-मी पाच म्हणते कारण मूलाधार चक्र जे प्रथम आहे आणि सातवे आणि सर्वोत्कृष्ट असा मेंदू (सहस्रार) म्हणून मधली अशी पाच चक्रे जी तेथे आहेत व जी मूलत: -वस्तु- पासून बनली आहेत आणि ही पाच मूलतत्त्वे ह्या चक्रांचीच घडण करतात. या भावनेने ती पूर्णपणे वापरली पाहिजेत. आता ही चक्रे जर सुव्यवस्तित करायची असतील तर त्या चक्रांच्या सर्व समस्या मुलतत्वात म्हणजे ज्या पासून त्या आल्या आहेत तेथे नेल्या पहिजेत. उदा. म्हणजे एखादी व्यक्ती जी उजव्या बाजूची आहे, त्यांना तितकासा प्रकाश (अग्नीतत्त्व) उपयोगी पडणार नाही. जर तुम्ही फोटोसमोर दिवा लावलात आणि जे अहंकारी आहेत आणि त्यांचे साठी केवळ दिवा वापरला तर कार्य घटीत होणार नाही. म्हणून त्यांचे साठी जे घटीत होणार आहे ती आहे धरतीमाता आणि जलतत्व जे थंड करते! जे जे उजव्या बाजुचे आहेत त्यांना बर्फ देखिल उपयोगी पडेल. म्हणून सर्व थंड तेचा प्रयोग उजवी बाजू ठीक करण्यासाठी वापरावा. म्हणजे तुम्ही तिला थंडतेने खाली आणाल. त्याच प्रमाणे आहाराबाबतीत, जे उजव्या बाजूचे (उपयुक्त)अन्न घ्यावे. ते म्हणजे कर्बोहैड्रटस. म्हणजे त्यांनी अंशत: शाकाहारी बनावे- नव्हे पुष्कळच प्रमाणात बनावे आणि मांसाहारात चिकन वगैरे सारखे पदार्थ खावेत. मात्र मासे खाऊ नये- समुद्रातले अन्न काहिच नको कारण ते गरम आहे.आपल्या चक्रांची भौतिक (स्थूल) बाजू कशी संभाळली पाहिजे, ती बाब अशी आहे.

आता डाव्या बाजूच्या लोकांनी त्यांची डावी बाजू सुधारण्यास -दीप- वापरला पाहिजे. म्हणजे प्रकाश किंवा अग्नी तत्व. आहाराबाबत अशा लोकांनी नत्रयुक्त पदार्थ म्हणजे प्रोटीन्स किंवा तत्सम पदार्थ घेतले पाहिजेत. त्यांनी जास्त प्रथीने घेतली पाहिजेत.

आता सहजयोगातील मूळ गोष्ट आहे ती म्हणजे कुंडलिनी आणि कुंडलिनी म्हणजे मी सांगीतले आहेच की- शुध्द इच्छा परत ते काळजीपूर्वक ऐका- शुद्ध इच्छा - याचा अर्थ इतर (भौतिक,मायिक) इच्छा आहेत त्या अशुध्द! ती एकमेव शुध्द इच्छा म्हणजे ईश्वरी शक्तीशी एक होणे; ब्रह्माशी एक होणे आणि परमेश्वराशी एक होणे. तीच एकमेव शुध्द इच्छा आहे. इतर सर्व इच्छा अशुध्द आहेत. म्हणून तुमच्या मनाला ती मुख्य वस्तु मिळवण्यासाठी प्रशिक्षित करा, जर तुम्ही तुमचे मन या प्रकारे प्रशिक्षित केलेत तर तुम्ही शुध्द इच्छा वाढवू शकाल आणि त्यामुळे इतर सर्व इच्छा हळूहळू नष्ट होतील. ईश्वर शक्तिशी एकरुप होणे ही इच्छा अत्यंत शुध्द आणि उच्चतम आहे. आणि ते मिळवण्यासाठी आपल्याला काय करावे लागते ते मिळविण्यासाठी तुम्हाला तुमची आई प्रसन्न ठेवावी लागते. ते अगदी सोपे आहे श्री आदिशंकराचार्य म्हणाले आहेत की तुम्ही कशाचीही चिंता करु नका. फक्त आपल्या आईला प्रसन्न ठेवा. तुम्ही साधीसुधी व्यक्ती बना. माझ्याशी लबाडीचा किंवा अती हुशारीचा प्रयत्न नकोय. मी प्रत्येकाला चांगले जाणते. म्हणून प्रत्येकाने स्वत:स सांगण्याचा प्रयत्न करा. मी अशाच गोष्टी बोलेन, अशा पध्दतीने वागेन की माझी आई प्रसन्न होईल- समजा तुम्ही सहजयोगात आहात, तुम्ही वाईट गोष्टी करत आहात,तुम्ही मला बिलकुल प्रसन्न करु शकणार नाही. तर आईला प्रसन्न कसे करावे?

तर तुम्ही स्वत:ला पाहण्याचा प्रयत्न करा. कोणत्या प्रकारची गोष्ट मला सर्वाधिक प्रसन्न करु शकेल? मी स्वत: साधी आहे म्हणून मला हृदयाने साधी अशी माणसे आवडतात. - जी अगदी सरळ हृदयाची आहेत. उदा. म्हणजे जो अधिक दिमाख दाखवतो, सर्वत्र पुढे पुढे करतो, सिनेमाचा जणू अभिनेता बनू पहातो, अशी

व्यक्ति मला आवडत नाही. तुम्ही अत्यंत शांत असावे आणि तुम्हाला स्वत:च्या दिखाऊपणाबद्दल शरम असावी. मी आदिशक्ति आहे; ह्याचे नाटक करते का? मी नाही तसे करत ! मी तुमच्या सारखीच रहाते. अगदी तुमच्या सारखीच राहते.पण मी तुमच्या सारखा दिखाऊपणा करते का? तर तुम्ही मला दिखाऊपणा का दाखविता तरी अशी व्यक्ती चांगली नाही. दुसरे असे की तुम्ही माझ्याजवळ तणावाखाली राहू नका. तणावाखाली राहण्याची काही गरज नाही. जर मी तुमची खरडपट्टी काढली तरी ते तुमच्या हिताचेच आहे. जरी मी तुमच्याबद्दल चांगले बोलले तरी ते तुमच्या हितासाठीच आहे.माझा सहजयोग अशा प्रकारे काम करतो.

माझ्या मनात जगातील कुणाबद्दलही आकस बिलकुल नाही आणि जगातील कोणाबद्दलही राग नाही. माझ्याजवळ दयेखेरीज काही नाही.परंतु दयेपोटी मला कधी कधी खरड्पट्टी करावी लागते. त्याच दयेपोटी मला ममतेने बोलावे लागते. अशा प्रकारे दोन्ही मार्ग तुम्हाला मदत करतात.दोन्ही मार्गाने तुम्हाला सहकार्य मिळते.ईश्वराचे अनंत आभार तुम्हास कोणीतरी आहे, जे तुम्हाला योग्य वेळी सुधारतय, तुमच्या भल्यासाठी, कारण तुम्ही संत आहात. या पृथ्वीवर ईश्वराचे साम्राज्य प्रस्थापित करण्यासाठी तुम्ही आला आहात.तेच तुम्हाला करणे आहे. जर तुम्ही लोक मान्यवर नसाल, जर सूज्ञ नसाल, प्रतिष्ठीत नसाल, कनिष्ठ दर्जाचे वागत असाल तर लोक तुम्हाला कसे स्विकारतील?

म्हणून हृदयचक्राची काळजी घेतली पाहिजे. तुमच्या हृदयाने, जी इच्छा असेल तिने तुमची आई प्रसन्न राहिली पाहिजे. जरी मी तुमच्यावर रागावले, तरी त्याचे वाईट वाटून घेऊ नका. सहजयोग तुमच्यात अद्याप वाढला नाही. त्याची ती एक खूण आहे. मी जर तुमची खरडपट्टी काढली तर तुमच्यात काही तरी उणिव आहे.,जी गेली पाहिजे.तो एक सुधारण्याचा केंद्रबिंदु समजा, हे तुमच्या हिताचे आहे. कसला तरी काटा तुमच्यात

रुतला आहे आणि तो दुसऱ्या काट्याने काढायचा आहे आता आईने तो दूर केला आहे.एकदा जर तुमच्या आईची करुणा तुम्हाला समजली तर तुमचे जे चुकीचे आहे त्याबद्दल माझे बोलणे, तुम्हाला सुधारणे, माझे सांगणे याबद्दल आपण काहीच हरकत घेणार नाही.कारण मला ते केलेच पाहिजे. ज्या लोकांना सुहृदय नाही, निर्मल -हृदय नाही त्यांना हे समजणार नाही. ते समजू शकणार नाहीत. हे फारच कठीण आहे म्हणूनच तुमचे हृदय आईजवळ निर्मल ठेवा. मी आपणासाठी जे जे करु शकते ते आशिर्वाद तुमच्यासाठीच.जे काही करते ते आशिर्वादच आहेत हे लक्षात ठेवा.

आता आणखी एक चक्र तुमचे भयानकपणे पकडते ते म्हणजे नाभीचक्र. तुम्ही भौतिकवादी आहात असेच ते सुचवते. अगदी लहान सहान गोष्टीसाठी आपण भौतिकवादी आहात. ते अगदी सुक्ष्म, अतिसूक्ष्म असते म्हणून समजून घेण्याचा प्रयत्न करा की भौतिक वस्तु (जड वस्तु) फार महत्वाची नाही. जड वस्तु ह्या एकमेकांना प्रसन्न करण्यासाठी ! त्याला इतर काहीही किंमत नाही. म्हणून भौतिकवादी बनण्याचा प्रयत्न करु नका. अशा अर्थी की, हे पहा, छोट्या छोट्या गोष्टीसाठी मला हे करावयाचे आहे ते करावयाचे आहे! हे काही महत्वाचे नाही. जर ते घडले तर ठीक , नाही घडले तरी ठीकच. म्हणून तुम्ही हे पहा की, नाभीचक्र हे फार व्यक्तिगत आहे. पुष्कळच व्यक्तिगत आहे. ती प्रत्येकाची व्यक्तिगत बाब आहे. जर तुमची इच्छा -लक्ष्मी च्या हेतुपुरती आहे म्हणजे तुम्हाला जास्ती पैसाअडका हवा आहे किंवा लहानसहान गोष्टींची चिंता आध्यात्मिक मुल्याशिवाय करत बसला आहात तर तुमचे लक्ष्मी तत्व फार झालेच तर जागृत होईलही पण हे लक्ष्मी तत्व महालक्ष्मी तत्व बनले पाहिजे.हे तुमच्या उन्नतीसाठी आहे. महालक्ष्मी तत्त्वात एकरुप होण्यासाठी तुम्हाला तुमच्या भौतिक वस्तू, तुमचे भौतिक अस्तित्व अशा प्रकारे वापरायचे की त्याने मी प्रसन्न होईल. ते फार महत्वाचे आहे. प्रत्येकाने ते जाणून

घेतले पाहिजे.

तुम्हाला मल समजावून सांगायचे आहे की तुम्ही वेशभूशा करताना केस पिंजारलेले असलेले मला बिलकुल आवडत नाही. ती फॅशन असेल किंवा आणखी काही असेल पण मला ते आवडत नाही.नेहमीच केस ठिकठाक, विंचरलेले असावेत, व्यवस्थित केलेले असावेत. पिंजरलेले केस ही खरोखरच भूत आत येण्याची लक्षणे आहे. तुमचे केस पिंजरलेले असताना भुते अशा माणसांना ओळखतात आणि त्या माणसात शिरतात. आपले केस नेहमी योग्यरित्या ठेवा. भारतीय लोक पहा, ते कसे त्यांचे केस व्यवस्थित ठेवतात. तुमच्या केसांशी मला काही करायचे नाही. मी काही केशभूषा करणारी नव्हे किंवा कोणी नाही.जर तुमचे केस योग्य रीत्या विंचरलेले नाहीत किंवा ठेवले नाहीत तर निश्चित तुम्ही अडचणीत आहात, म्हणून अशा गोष्टीकडे लक्ष द्या. कांही लोकांना अव्यवस्थित (गबाळे )कपड्यांची सवय असते, ती पण चांगली गोष्ट नव्हे. तुम्ही व्यवस्थित वेशभूषा केलीच पाहिजे, स्वच्छ आणि टापटिप ! ते सर्व भौतिक आहे म्हणून नव्हे तर ते फार महत्वाचे आहे. जर तसे नसेल तर गलिच्छ कपडे बाधांना आकर्षित करतील. तुम्ही स्वत:ला स्वच्छ आणि व्यवस्थित ठेवा. कारण बाधा येता कामा नयेत. या सर्व फॅशनच्या कल्पना ज्या पश्चिमेकडून आल्या आहेत. त्या सैतान शक्तीकडून आल्या आहेत. ते काही सुशोभनीय नाही. ते काही केल्या, अध्यात्मिक व्यक्तींना चांगले दिसत नाही. आपल्या पध्दती बदलावयास पाहिजेत, परमेश्वराला आवडण्यासाठी, भुतांना नव्हे.! आमच्यावर कोणतेही भूत नकोय. ही साधी वस्तुस्थिती समजली की नंतर तुम्ही अशा पध्दतीने वेषभूषा करण्यास सुरवात करा की ती आधुनिक नसेल ती प्राचीन (जुनाट)नसेल. ती कशी असो, ती व्यवस्थित, स्वच्छ, नावीन्यपूर्ण असावी. दुसरे म्हणजे ज्या वस्तू प्लॅस्टीकच्या व त्या प्रकारच्या असतील त्या हजारो साठवल्या तरी उपयोग नाही. तुमच्याकडे थोड्याच वस्तु हव्यात, ज्याना अध्यात्मिक मुल्य नसते. म्हणून या सर्व तुम्हाला निरर्थक असलेल्या वस्तु जमवण्याचा प्रयत्न करु नका. हळूहळू तुम्हाला समजून येईल तेव्हा त्या कमी कराल.

तुमच साधे सुधे जीवन चांगल्या वस्तु व आध्यात्मिक वस्तूंनी पूर्ण असू द्या. जे कांही विकत घ्याल, त्याची व्हायब्रेशन्स पहा आणि नंतर खरेदी करा. अन्यथा खरेदी करु नका. कारण सर्व प्रकारची निरर्थक भुते तुमच्या घरात येतील आणि तुम्हाला त्रास होईल. म्हणून जे तुम्हाला खरेदी करायचे आहे ते व्हायब्रेशनच्या जाणीवेवर पाहिले पाहिजे. जर तुम्हाला समजत नसेल तर कुणालाही मदतीसाठी विचारा म्हणजे सहजयोग्याला ! तुम्हाला वाटत त्या वस्तू स्वस्त आहेत, त्या चांगल्या व सुंदर आहेत म्हणून विकत घेत जाऊ नका. चैतन्य लहरी प्रमाणे वस्तु विकत घेण्याचा प्रयत्न करा, ते योग्य आहे. जर तसे नसेल तर संपलच. - मला हे खरेदी केल पाहिजे, हे खरेदी करण्यासाठी मुंबईला गेलच पाहिजे- हे काही योग्य नाही. ती चुकीची कल्पना आहे. सर्व काळ आता चित्त आत असले पाहिजे. मी पाहिले आहे की आपले चित्त बाहेर आहे. त्यामुळे बाहेर पहात रहाणे हे चैतन्य लहरींना चांगले नाही. जर तुमचे चित्त आत असेल तर तुम्ही जे व्हायब्रेशन्सला योग्य नाही ते कांहीही खरेदी करणार नाही.तर लगेच बाहेर फेकुन द्याल.

तुमचे चित्त बाहेर असल्यामुळे तुम्ही एखाद्या वस्तूबद्दल नीट निर्णय घेऊ शकत नाही. नाभी चक्राकडे लक्ष असले पाहिजे. त्यासाठी नुसता विचार करुन भागणार नाही. तर त्यावर मेहनत केली पाहिजे. पहा, नाभी चक्राची कोणती बाजू पकडत आहे तर तुमच्यासाठी साखर चांगली आहे. साखर पुष्कळ गोष्टी सूचित करते. साखर म्हणजे तुमची जीभ गोड असावी. तुम्ही गोड बोललात तर लोक समजतात की तुम्ही एकतर कुचकामी आहात किंवा पूर्णपणे नम्र व्यक्ति आहात. तुम्ही नम्र असले पाहिजेत. आपण नम्र व लीन असले पाहिजे. आपण एकमेकांशी गोड कसे बोलावे ते शिकले पाहिजे. जर आपण कसे बोलावे ते कळत नसेल तर ज्यादा साखर घ्या. चैतन्यलहरी युक्त साखर घ्या.त्यामुळे आपली जीभ गोड होईल आंणि तुमच्या इतराबद्दलच्या कल्पना कठोर किंवा टीकात्मक असण्यापेक्षा मधुरतम होतील. म्हणून उजव्या बाजूच्या लोकांसाठी साखर उचित करण्यात येत आहे. डाव्या बाजूच्यासाठी मीठ! डाव्याबाजूच्या लोकांनी मीठ अधिक घेतले पाहिजे. मीठाने ते पुष्कळ समस्या सोडवू शकतील! मीठ त्यांना व्यक्तिमत्व व शांतता देईल! व त्याद्वारे ते स्वत:स गौरवपूर्ण व सुस्त नसलेल्या अशा मार्गाने व्यक्त करु शकतात. म्हणून तुमच्या संभाषणाचा वेग, वर्तणूक किंवा सर्व

काही कृती विचार मधोमध (मध्यस्थानी)असावेत, सुस्त नसावे,अत्यंत जलद, चटपट अणि आवेशपूर्ण नसावे.

म्हणजे तुम्हाला समजेल की सहजयोग हा प्रत्येक गोष्टीचा मध्यबिंदु आहे. प्रत्येकाने तसे करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. एका टोकापासून दुसऱ्या (अतिरेकी) टोकापर्यंत काहीही नको. जर तुम्ही खूप बोललात, वटवट केलीत आणि तुम्ही जलद आहत तर त्यांकडे (साक्षी राहून) पहा, अगदी जागृतपणे तुम्ही तुमचा वेग कमी करण्याचा प्रयत्न करा.तुम्ही जागृत असायलाच हवे- पहा माझा वेग- वाढतोय, मला बोलयाची गरज नाहीय, मला थांबू द्या.परंतु जे अजिबात बोलत नाहीत,ते पण चांगले नाही. म्हणून जे (अति)बोलतात आणि जे बोलतच नाहीत त्यांनी फक्त एकच गोष्ट समजून घेतली पाहिजे की आपण जे जे बोलायचे, ते -मध्यात - बोलले पाहिजे. एकदा तुम्ही ते (सूत्र) समजलात तर प्रत्येक गोष्टींसंबंधीची प्रत्युत्तरे मधोमध, समतोल व सुंदर असतील. आता मी यावेळी हे एवढेच सांगू शकते कारण आपल्याला वेळ अपुरा आहे.

मला वाटते की आपण या ठिकाणी राहण्याचा पुरा आनंद घेतला आहे. सर्व प्रकारे तुम्ही आनंदी आहात.आणि ते सूत्र आपण चांगल्या रीतीने घटित केले आहे.आपल्या सर्वांना इथे चांगला बोध व आनंदाचा महान अनुभव झाला आहे. म्हणून कशाबद्दलही अपराधी वृत्ति ठेवू नका. आपराधी वृत्ती जाणवल्यास त्याला तुम्ही सामोरे गेलेच पाहिजे. तुम्ही तोंड दिले पाहिजे आणि पहा, स्वत:स सुधारा आणि मी सांगितलेल्या सूत्राशी एकरुप व्हा. अपराधी वाटून घेण्यापेक्षा किंवा आक्रमक रहाण्यापेक्षा हा सर्वात उत्तम मार्ग आहे. कारण मी म्हटल्याप्रमाणे ते सर्व मानसिक आहे.

जर तुम्ही नाभी व तुमचे हृदय या दोन चक्रांबद्दलचे हे थोडे काही मुद्दे समजून घेतलेत. तुम्ही दोन मुद्दे स्वच्छेने समजून घेतले- म्हणजे, तुम्ही(ती चक्रे) स्वच्छ ठेवली पाहिजेत आणि त्यांचे प्रकटीकराण तुमच्या वर्तणूकीत, तुमच्या वेषभुषेत, तुमच्या चालण्यात, चालण्याच्या पध्दतीत, बोलण्यात आणि प्रत्येक बाह्य गोष्टीत दिसून जाईल.

परंतु तुम्ही बाह्यातून आतमधे जाऊ शकत नाही. कल्पना करा, कुणी म्हणाल की- ठीक आहे श्रीमाताजी, मी माझे केस व्यवस्थित विंचरले आहेत. मी चांगला आहे, पण ते तसे नाही. ते असते असे नाही. जरी तुम्ही केस विंचरले आहेत, ते तुम्हाला भूतांनी पछाडलेले असू शकते. पण ते कमीतकमी संभवनीय आहे. म्हणून एखाद्याने हे समजले पाहिजे की ते सूत्र कर्यान्वित झाले पाहिजे. मला वाटते, हे तुमच्या डोक्यात पक्के बसले पाहिजे की सहजयोग हा कार्यान्वित करावा लागतो. तुम्ही केवळ तुम्हालाच सांगु शकत नाही की- वा, मी खूप आनंदी आहे- कारण ते सांगणे तुमच्या अहंकाराला लाडावून ठेवते. किंवा -मी फार दुखी: आहे कारण ते सांगणे तुमच्या अहंकाराला त्रास देत असते. -मी फार सुखी नाही, मी फार दुखी नाही- तो काही एक मार्ग नव्हे. तुम्ही आनंदात असले पाहिजे म्हणजे या गोष्टी घटीत होऊ शकतात.

तुमच्यापाशी स्वत:बद्दल धीर असला पाहिजे. तुमच्यापाशी प्रेमअसले पाहिजे. आणि तुम्ही सहजयोगी आहात ही प्रतिष्ठा असली पाहिजे. प्रत्येक व्यक्तीनी त्याच्या स्वत:साठी ते सूत्र अंकीत केले पाहिजे. म्हणजे समग्रता ठीक होईल. असे काही लोक आहेत, जे दुसऱ्याबद्दल चिंतातुर आहेत. स्वत:ची स्वत:च चिंता करा. दुसऱ्यांच्या चांगल्या बाबी पहा. वाईट गोष्टी नकोत तर दुसऱ्यांच्या चांगल्या गोष्टी पहा. जर तुम्हाला दुसऱ्यांना कार्य करावे लागण्याबाबत सांगावे लागले तरी त्याबद्दलचे वाईट वाटून घेऊ नका.आपल्याला फार जलद कार्य करावयाचे आहे. प्रत्येकाने सहजयोगाचे कार्य करण्यासाठी तयार, स्वास्थ्यपूर्ण व तत्पर असले पाहिजे.

तुम्हास माहीत आहे की मी माझ्या दौऱ्यात तुमच्या तुलनेने कितीतरी जास्त काम करते आहे आणि वयाने देखील ज्येष्ठ आहे. तुम्ही म्हणु शकता की श्रीमाताजी आपण आदिशक्ती आहांत; ते ठीक आहे. पण मी तुमचा आदर्श आहे. कोणत्याही परिस्थितीत, जर तुमचा कोणी आदर्श असेल तर त्या व्यक्तिप्रमाणे बनण्याचा प्रयत्न करा,ते गुण तुमच्यात बिंबवण्याचा प्रयत्न करा.

परमेश्वरचे तुम्हाला अनंत आशिर्वाद

बालेवाडी स्टेडियम पुणे
शिव पुजा

कबेला, ईटली