

जुलै / ऑगस्ट २००३

अंक क्र. ७,८

चैतन्य लहरी





अनुक्रमणिका

- गुरु तुंच बनवी मला माझा..... २
- श्रीकृष्ण पूजा : प्रतिष्ठान, १० ऑगस्ट २००३ ३
- गुरु पूजा : श्रीमातार्जीचा संदेश, कबेला १३, जुलै २००३ ५
- रक्षाबंधन : सहजयोग्यांनी पाळावयाच्या मर्यादा, लंडन ११ ऑगस्ट १९८४ ६
- सत् - चित् - आनंद : भाषण १५ फेब्रुवारी १९७७ ११
- गणपत्यथर्वशीर्ष भावार्थ १६
- प.पू. श्रीमातार्जीचा सहजयोग्याबरोबरचा संवाद, जून १९८८ १८
- इंटरनॅशनल सहज पब्लिक स्कूल, धरमशाला १९
- वनदेवी आयुर् अल्टरनेटीव्ह थेरपी हेल्थ आणि रिसर्च सेंटर उदघाटन समारंभ, १९ जुलै २००३ २०
- गणपतीपूळे समुद्राकडे जाणारा रस्ता उदघाटन सोहळा-वृत्तांत, १९ जुलै २००३ २१
- सहज समाचार २४

चैतन्य लहरी, सहजयोग केंद्र, प्लॉट नंबर ७९, सर्व्हे नंबर ९८, भुसारी कॉलनी, कोथरुड, पुणे - ४११ ०३८
 टेलिफोन : ०२०-५२८ ६१०५ chaitanyalaharipune@rediffmail.com



.....गुरु तूंच बनवी

मला माझा

प.पू.श्रीमातार्जीनी आपल्याला कुंडलिनीच्या जागृतीमधून आत्मसाक्षात्काराची अनुभूति दिली. एवढेच नव्हे तर दुसऱ्यांची कुण्डलिनी जागृत करण्याची शक्ति दिली. हे सर्व जितके सहज मिळाले तितकेच त्याच्या मागचे समस्त मानवजातीच्या उन्नतीचे उद्दिष्ट महान आहे. म्हणूनच त्याचे सतत भान राखण्याची व त्यानुसार स्वतःची व इतरांची उन्नति गाठण्याची आपली जबाबदारी महत्त्वाची आहे. त्यासाठीच श्रीमातार्जीनी आपल्याला स्वतःचा गुरु बनण्याचा आदेश दिला आहे.

आजचे युग विज्ञानाचे आहे. आजकालचा मानव गतिमान विज्ञानाच्या व त्यानुसार मिळणाऱ्या अत्याधुनिक सुख-संपर्क साधनांच्या प्रभावाखाली आला आहे. इतका की आजकालच्या जीवनांत अध्यात्माचा कांहीं उपयोग आहे का व त्याचा वैज्ञानिक प्रगतीशी कांही संबंध आहे का या विषयी तो शंकाग्रस्त झाला आहे. खरी गोष्ट ही आहे की वैज्ञानिक प्रगतीला आत्मज्ञानाची जोड व आधिष्ठान मिळाले तरच त्याचा कल्याणकारी सदुपयोग होणार आहे. कारण वैज्ञानिक साधनांचे व्यसन व उपभोगवतीच्या मर्यादा आत्मज्ञानातून मिळणाऱ्या सूज्ञतेमधून समजल्यावरच हे शंकांनिरसन होऊं शकते. तसे झाल्यावरच मानव आपल्या स्व-रुपाचा आत्मसन्मान व प्रतिष्ठा मिळवून मानवजन्माचे सार्थक करेल व पृथ्वीवर सुख-शांतीचे साम्राज्य निर्माण करेल.

त्यासाठी आपण स्वतः सिद्ध व कार्यप्रवीण होण्याशिवाय दुसरा पर्याय नाही. त्यासाठीही श्रीमातार्जीचा उपदेश सतत डोळ्यासमोर ठेऊन आपण सहजयोगामधें प्रगल्भता व वैशिष्ट्य संपादन करणें आवश्यक आहे. म्हणूनच श्रीमाताजी आत्मपरीक्षणावर वारंवार भर देत असतात. आत्मपरीक्षणातूनच आपल्याला आपण कुठें आहोत, काय करतो, कुठे चुकतो, काय केले पाहिजे, इ. समजते व त्यानुसार आपण आपल्यामधें परिवर्तन घडवून आणू शकतो. तसे झाले की इतरांमधेही परिवर्तन घडवून आणणें आपल्याला शक्य होईल. श्रीमाताजी नेहमी सांगतात की आपल्या जीवनामधून, संबंधांतून व आचरणातून सहजयोग परावर्तित झाला पाहिजे.

एकलव्य कल्पनेनें पण श्रद्धेने निराकार गुरुसमोर स्वतःच जिद्दीनें परिश्रम करून शस्त्रविद्येत पारंगत झाला. आपल्या भाग्याने साक्षात् आदिशक्ति आपल्याला मार्गदर्शन, मदत व आशीर्वाद देत आहेत. त्यानुसार गुरुपदासाठी सिद्ध व तत्पर होण्याचा ध्यास घेऊ या. तरच श्रीमाताजीचे हे अमोल ऋण आपण अंशतः तरी फेडू शकू.



श्रीकृष्ण पूजा

प.पू.श्रीमाताजी निर्मलादेवीचे भाषण,
प्रतिष्ठान, पुणे दि.१० ऑगस्ट २००३

नमस्कार,

आपण सर्वांनी विचार करण्यासारखी गोष्ट म्हणजे सहजयोग आतां बराच पसरत असला तरी जोपर्यंत आपल्यामधून सहजयोग व्यवस्थित तऱ्हेने व पूर्णपणे परावर्तित होणार नाही तोपर्यंत त्याला लोकांची मनापासून मान्यता मिळणार नाही. त्यासाठी आपल्याला स्वतःकडे नीट पाहण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. श्रीकृष्णांची हीच शिकवण आहे की आपण आपल्यामधेच द्विधा मनःस्थिति निर्माण करणाऱ्या काय काय कमतरता आहेत हे बघितले पाहिजे; त्यासाठी आपलेच अंतरंग तपासून, स्वतःकडे प्रामाणिकपणे पाहून शोध घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

स्वतःच्या अंतरंगात डोकावणे कठीण नाही. एरवी स्वतःला पाहण्यासाठी आपण आरशासमोर येऊन पाहतो. त्याचप्रमाणे आपल्या आत्म्याचे दर्शन करण्यासाठी आपल्यामधे तो कसा दिसतो हे पाहिले पाहिजे. पुष्कळ लोक म्हणतात की हे कसे समजायचे? त्यासाठी आपण स्वतःशीच खूप नम्र झाले पाहिजे; नम्रता नसेल तर तुम्ही तुमच्याच पूर्वगृहीत विचारांमधून पहात बसता. श्रीकृष्णांच्या जीवनांतून हे दिसून येते की लहानपणी त्यांनी गुरु-आश्रमांत राहून विद्या संपादन केली; नंतर आईच्या आज्ञेनुसार वागत गेले. त्याचप्रमाणे आपण प्रत्येकाने स्वतःला एक बालक समजून रहावे. श्रीकृष्णांनी अनेक वेळा लोकांना सांगितले की लहान मुलासारखे सुबोध स्वभावाचे आपण बनले पाहिजे, आपल्यामधे बालकाचे गुण असले पाहिजेत. लहान मूल म्हणजे अबोध, निष्पाप, भोळेपणा; हा भोळेपणा प्रेमाचेच रूप आहे व तेच आपल्यामधून प्रकट झाले पाहिजे.



**स्वतःला आत्मपरीक्षणामधून सतत तपासत
रहा व बोध घ्या.**

म्हणूनच लहान मुले सगळ्यांना आवडतात; त्यांच्या वागण्यांत चलाखी, स्वतःचे महत्व दाखवणे हे प्रकार नसतात. त्यांना सगळेच लोक आवडतात, भाऊ-बहीण, लहान-मोठा असले भेदभाव त्यांच्याजवळ नसतात. श्रीकृष्ण समजणे म्हणजे सगळे व्यवहार बालकासारखे होणे. सहजयोगामधेही कांही लोक चलाखी करतात, कुणी स्वतःला फार हुशार समजतात, कुणाला वाटते की आपणच श्रीमाताजींच्या अधिक जवळचे आहोत वगैरे.

म्हणून तुम्हाला जरूरीची गोष्ट म्हणजे आधी स्वतःकडे पहा व स्वतःला प्रामाणिकपणे तपासा; अमका कोण आहे, तमका कसा आहे असल्या फालतू गोष्टी मनांत आणू नका. श्रीकृष्णांनी लहानपणापासून त्यांच्या भोळेपणाच्या लीला दाखवल्या व मोठेपणी गहन गीता-तत्त्वज्ञान सांगितले. त्याचप्रमाणे सहजयोग मिळाल्यावर तुम्हाला त्यामधे प्रगल्भ झाले पाहिजे. प्रगल्भ बनण्यासाठी स्वतःबद्दलच्या स्वतःच्याच सर्व कल्पना (खयालात) आधी टाकून दिल्या पाहिजेत आणि

बालकासारखे बनले पाहिजे. बऱ्याच लोकांना वाटते की आपण जसे आहोत ते विसरून लहान मुलासारखे कसे होणार? पण लहान मुलांमधे राहिल्यावर त्यांच्याबद्दल एक प्रकारची आस्था आपल्या मनांत निर्माण होते. त्यांचे बागडणे, बोलणे-चालणे पाहिल्यावर तुमच्यातही सूक्ष्म बदल होतो.

सर्वप्रथम स्वतःच्या अंतरंगात डोकावून स्वतःकडे नीट पाहून, आपल्या मधील दोष नीट जाणून ते दूर करण्याचा प्रयत्न आपण केला पाहिजे. आपले दोष आपल्याला नीट लक्षांत आले तरच आपण ते ठीक करू शकतो व सुधारू शकतो. म्हणून आपल्यावरच ध्यान झाले पाहिजे; आपण उगीच कुणाशी कठोरपणे वागलो का, उगीचच कुणाला रागावून बोललो का असे बघत रहा. दुसरा तसा वागला असेल तर त्याला दोष देण्यांत काय फायदा? आपले चित्त स्वतःवर न लावता सतत दुसऱ्याच्या दोषांकडे गेले तर ते विचलित होणारच. म्हणून स्वतःकडेच पाहणे जरूरीचे आहे. कुण्डलिनी जागरणानंतर हे सर्व प्रकाशांत आले पाहिजे व स्वतःमधील दोष, सर्व मलीनता ठीक केली पाहिजे. दुसऱ्यांचे जे दोष आपण पाहतो तेच आपल्यातही असू शकतात. ते आधी लक्षांत घेऊन ते दूर करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. म्हणजे सर्व कांहीं ठीक होईल. साधू-संत नेहमी आपल्या स्वतःच्या दोषांबद्दल जागरूक असतात. सर्वसाधारण माणूस स्वतःच्या दोषांबद्दल बेफिकीर असतो. कारण त्यांच्याकडे दोष म्हणून तो पहातच नाही (उलट त्यांचे समर्थन करण्याचा प्रयत्न करत रहातो); मग ते दूर करण्याचा विचारही दूरच.

एकदां आपल्या स्वतःमधले दोष लक्षांत घेतले आणि त्यांचा आपल्या प्रगतीमधील अडथळा समजून घेतला की खूप सुधारणा होईल. ध्यानामधून हेच मिळवायचे आहे. श्रीकृष्णांवर ध्यान केल्यावर आपण आंतून स्वच्छ होतो. पण कांही लोक कृष्णाचे दोष दाखवण्यांत धन्यता मानतात. म्हणून स्वतःकडे

पाहण्याबद्दल सतर्क राहिले पाहिजे. म्हणजे आपले आपल्याच लक्षांत येते की आपल्यामधेही कांहीं दोष आहेत व ते आपण दूर केलेच पाहिजे. हे सहजयोग्यांसाठी अत्यंत आवश्यक आहे. श्रीकृष्णांनी हाच उपदेश केला आहे. दुसऱ्यांचे दोष दाखवणारे खूप असतात पण स्वतःमधले दोष स्वतःच ओळखणारे थोडेच असतात. म्हणूनच स्वतःचे दोष जाणणे व त्यांचा विचार करणे फार महत्त्वाचे आहे; म्हणजेच तुमचे चित्त दुसऱ्यांकडे न धावता स्वतःकडे लागले पाहिजे. तरच स्वतःमधे तुम्हाला सुधारणा करता येईल. कधी कधी तर स्वतःचे दोष समजल्यावर आपणच हैराण होतो.

अशी सुधारणा व स्वच्छता झाली की मनुष्याला एक वेगळेच व्यक्तिमत्व येते. हे रूपच शक्तिमय असल्यामुळे असा माणूस खूप कार्य करू शकतो. कांहीं जणांना स्वतःचे दोष समजतात पण ते समजूनही दूर करणे जमत नाही. त्यासाठी स्वतःकडे सूक्ष्म नजरे मधून बघितले पाहिजे. असे केल्यावरच सगळी मलीनता दूर होईल.

श्रीकृष्णांचा हाच संदेश आहे की तुम्ही स्वतःमधे डोकावून पहा व स्वतःला नीट पारखून ओळखा. त्याच्या आड येणारी एकमेव गोष्ट म्हणजे आपला अहंकार. हा अहंकारही एक दुर्गुणच आहे; त्याच्यामुळे आपण आपल्याकडे नीट पाहू शकत नाही.

आजच्या पूजेला मोजकेच लोक उपस्थित आहेत. पण श्रीकृष्णांची पूजा हृदयांतून झाली तर खूप लोक आतून स्वच्छ होतील. हाच श्रीकृष्णांचा संदेश आहे. त्यामधून होणारे आत्म्याचे दर्शन अत्यंत समाधानकारक असते. म्हणून त्यासाठी खूप मेहनत घेतली पाहिजे; सहजयोग्यांनी हे शिकलेच पाहिजे. त्यातून तुमच्यामधे श्रीकृष्णांच्या बाललीलांमधून व्यक्त होणारा निष्पाप भोळेपणा येईल व तुमची नरजही स्थिर होईल.

सर्वांना आशीर्वाद.



गुरु - पूजा

प.पू.श्रीमाताजी निर्मलादेवींचा संदेश,

कबेला : १३ जुलै २००३

आजच्या पूजेचे खास असे वैशिष्ट्य म्हणजे माझ्या नातीची अनुपस्थिति मला फार जाणवत आहे आणि त्यामुळे मी फार अस्वस्थ आहे. नवल पहा की मी, खुद्द आदिशक्ति असूनही, इतकी अस्वस्थ कां होत आहे? पण माझ्या लक्षांत आले की हा मनुष्यस्वभावच आहे.

आपल्यावर जेव्हां जबाबदारी असते आणि तेव्हांच आपण नेमके गैरहजर असतो तेव्हां आपल्याला तळमळ लागते. इथे बरीचशी मुलें परत गेल्यामुळे मुलांची संख्या तशी कमीच आहे, ही परमेश्वरी कृपाच. पण आपणही कधी कधी मुलांप्रमाणेच अधीर होऊन काळजी करत बसतो. आज मला सुचवावेसे वाटते की नवीन वर्षाची सुरवात होत आहे असे समजून आपण सर्वांनी स्वतःबद्दल एक नवीन धारणा निश्चित करुं या; अवघड वाटली तरी ती धारणा म्हणजे आपण दुसऱ्या कोणासाठीही जबाबदार नाही; आपण स्व-तंत्र आहोत आणि आपणच आपले जीवन घडवणार आहोत. हे थोडे अवघड आहे.

ज्यांना मुले- बाळें नाहीत ते लोक एक प्रकारे सुखी म्हणायचे; पण त्याचबरोबर ज्यांना कांहीं जबाबदाऱ्या आहेत व आपापली कर्तव्ये पार पाडायची आहेत ते लोक अजून हवेंत तरंगत आहेत आणि म्हणून सहजयोगापासून खूप दूर आहेत. आपली मुख्य जबाबदारी स्वतःबद्दल आहे, स्वतःला नीट ओळखणे आणि पूर्ण आत्मविश्वासाने स्वतःबद्दल खंबीर राहणे हे आपले मुख्य कर्तव्य आहे. ही फार मोठी जबाबदारी आहे; कारण मोठ्या प्रमाणावर आपले कार्यक्रम होणार आहेत आणि हे नजरेआड होण्याची शक्यता आहे. म्हणून स्वतःशी पक्की खूणगाठ बांधा की मी कोण आहे हे मी विसरणार नाही आणि स्वतःबद्दल सतत दक्ष राहीन.

मला एवढेंच सांगायचे आहे; आशा आहे की

त्याचे तुम्हीं चिंतन कराल आणि

नीट समजून घ्याल.



रक्षाबंधन :

सहजयोग्यांनी
पाळण्याच्या
मर्यादा.

प.पू. श्रीमाताजीचा
सहजयोग्यांना उपदेश (संक्षिप्त)
लंडन : ११ ऑगस्ट १९८४

सहजयोग्यांचे
आपापसातील संबंध
शुद्ध प्रेमाचे, पावित्र्याचे
व सभ्यतेचे प्रतीक असे
असले पाहिजेत.

आज रक्षाबंधनाचा महान दिवस आहे. त्या निमित्ताने आज मी सहजयोग्यांनी आपापसांतील संबंधांबाबत पाळण्याच्या मर्यादांबद्दल तुमच्याशी बोलणार आहे.

पाश्चात्य योग्यांमधे मला दिसून येते की त्यांना मूलाधार चक्राचे महत्व समजले असले - मुलाधार चक्र पूर्णपणे प्रस्थापित केल्याशिवाय आत्मोन्नतीमार्गात व्हावी तितकी प्रगति होत नाही - तरी त्यासंबंधातील कांहीं दूषित प्रवृत्ति अजून रेंगाळत आहेत. उदा. सहजयोगी विवाहासाठी आपापसांत जोडीदार (रीण) जमवण्याच्या मागे लागतात. ह्या गोष्टीला आपल्यामधे अजिबात परवानगी नाही. आपले आश्रम वा ध्यानकेंद्रे विवाहसंस्था नाहीत. तुम्हाला लग्नच करायचे असेल तर बाहेर खुशाल करा; पण सहजयोगांत लग्न करणार असाल तर सहजयोगामधील मुलगा (गी) शोधण्याच्या फंदात पडू नका; ते सहजयोगाला आणि तुम्हालाही घातक आहे. तसा प्रयत्न करण्याचा विचारही करू नका. सहजयोगी आणि सहजयोगिनी यांचे नाते फक्त बहिण-भावाचे असते. म्हणूनच मी नेहमी वेगळ्या देशांतील मुलगा (गी) जोडीदार म्हणून निवडते.

तुमच्याकडील वातावरण व संस्कार फार वेगळेच आहेत व

त्यामुळे आश्रमामधे वातावरण पवित्र राखण्याचे महत्त्व तुमच्या लक्षांत येत नाही. एका ठिकाणचे वातावरण गढूळ झाले की त्याचा परिणाम इतर केंद्रांवर व तेथील लोकांवर होतो. 'तुमची दोघांची जोडी छान दिसेल' असे गमतीने कुणाला म्हणणेही अयोग्य आहे, ती एक मूर्खपणाची सवय आहे. खरंतर तुमचे स्वतःचे व्रत ब्रम्हचर्याचे आहे; पण ते अवघड असले तरी कांहीं मर्यादा तुम्ही पाळल्याच पाहिजेत. आतां दोघांचे लग्न ठरले असेल तर गोष्ट वेगळी. पण तसे नसेल तर अशा विनोदाला कांहीं अर्थ नाही, तो केवळ उथळपणा आहे. आपल्याकडे सहजाच्या बाहेर विवाह केलेले पण नंतर सहजयोगांत स्थिरावलेल्या उत्तम योग्यांची उदाहरणे आहेत. तुम्हालाही तसे जमत असेल तर तसे करा; पण सहजयोगांत विवाह करायचा असेल तर त्याच्या नियमाप्रमाणेच केला पाहिजे. आपल्या आपणच आश्रमात जोडीदार शोधण्याच्या व मिळवण्याच्या प्रयत्नामुळे आश्रमाचे पावित्र्य व आदर्श तुम्ही बिघडवता आणि सहजयोगालाही कमीपणा आणता. तेव्हा हे प्रकार पूर्णपणे थांबले पाहिजेत. आजच्या दिवसाचे महत्त्व संबंदात पावित्र्य राखण्यात आहे; सहजयोगामधे योगी-योगिनींचे संबंध फक्त भाऊ-

बहिणीसारखे असले पाहिजेत आणि ही मर्यादा प्रत्येकाने पाळलीच पाहिजे.

ख्रिस्त म्हणाले होते 'तुमची नजरही अपवित्र असता कामा नये;' सहजयोग्यांनीही हे बंधन पाळले पाहिजे. लग्नाबद्दल काळजी कशाला करायची? त्याला महत्त्व देण्याची जरूरी नाही. जगांत एवढी सारी लग्ने होतात पण त्यांतले किती यशस्वी होतात? सहजयोगांतही कांही विवाह अयशस्वी होतात. पण ते त्यांच्याच चुकीच्या वागण्यामुळे. म्हणून लग्नाच्या आधीच या चुकीच्या गोष्टी काढून टाका; नाहीतर लग्नानंतरही त्या प्रवृत्ति डोके वर काढत राहतील. लग्नाच्या आधीच स्वतःला सुधारा, चुकीच्या गोष्टी करणाऱ्या लोकांचा विवाह कधीच यशस्वी होत नाही असे माझ्या पाहण्यांत आले आहे आणि जरी वरवर ते सुखी दिसत असले तरी तो एक देखावा असतो; त्यांतून खरा आनंद मिळत नसतो. म्हणून सर्वसाधारण पध्दतीनेच विवाह करा, त्यांतच खरा आनंद असतो व ते संबंध कायमचे जोडलेले असतात.

सहजयोगामधें पुरुष व स्त्री संबंध पवित्र राखण्यासाठी सर्वांनीच मर्यादा पाळल्या पाहिजेत. या मर्यादा पाळण्यांत सर्वांचेच हित व कल्याण आहे. घरांतही आपण एका भांड्यात दूध ठेवतो आणि दुसरा तसाच द्रव पदार्थ दुसऱ्या वेगळ्या भांड्यात ठेवतो. ते-ते पदार्थ शुध्द ठेवण्यासाठी त्या- त्या भांड्यातच राहिले पाहिजेत; ते एकत्र मिसळले गेले तर दोन्हीही फुकटच जाणार तसेच ही नाती असतात. एकमेकांशी संबंध ठेवतांना प्रत्येकाने एकमेकांचे पावित्र्य व सन्मान जपला पाहिजे. आपल्यापेक्षां लहान वयाच्या मुलींबरोबर वागताना योग्य ते अंतर ठेवले पाहिजे; या गोष्टी सामुहिकतेमधें तुम्ही जपणे आवश्यक आहे. तसेच लहान वयाच्या पुरुषांबद्दल स्त्रियांनी कसल्या तरी भ्रामक कल्पना मनांत येऊ देऊ नयेत. इथें नशीबाने वातावरण चांगले असल्यामुळे तसे प्रकार नाहीत ही चांगली गोष्ट आहे.

कधी कधी सहजयोगी पुरुष व स्त्री एकत्र मला भेटायला येतात आणि सांगतात की 'श्रीमाताजी आम्ही दोघाजणांनी एकमेकांबरोबर लग्न करायचे ठरवले आहे।' मी आपली 'हो' म्हणून जाते; पण त्यांत कांही वेळा आधीच चुका असतात आणि प्रत्येक प्रकरणांत मला तुमच्याशी कठोर होता येत नाही. मी तुमची आई आहे ना? - म्हणून मला काय व कधी सांगायचे, विचारायचे हे तारतम्य तुम्हीच ठेवले पाहिजे आणि ही महत्त्वाची मर्यादा तुम्ही जपली पाहिजे. तसेच तुम्ही कधी कधी "माझा भाऊ, माझी बहिण" किंवा असेच कुणाला तरी माझ्याकडे घेऊन येता; मग असे माझ्यासमोर आणलेले लोक कसे आहेत, त्यांची स्थिति काय आहे, माझ्याशी बोलायला ते योग्य आहेत का? इ.चा विचारही तुम्ही करत नाही. म्हणून मला त्रास होणार नाही असे संबंध तुमचे माझ्याशी असले पाहिजे व तसे प्रस्थापित केले पाहिजेत. म्हणजे सर्वप्रथम माझा उगीच गैरफायदा घ्यायचा नाही आणि माझ्याकडे तशी लायकी नसलेल्या बेकार लोकांना आणायचे नाही. मला इतर महत्त्वाची कामे आहेत, अजून बऱ्याच गोष्टी मला करायच्या आहेत. मला खूप कष्ट पडतात. तुम्हा कोणीही सहजयोग्यांपेक्षा मी जास्त काम करते; म्हणून या वयांत तरी मला असे त्रास देऊ नका, एवढे तरी करा. तसा आक्रमकपणा तुम्हाला शोभत नाही. माझ्याशी वागतांना तुम्ही या सर्व मर्यादा विसरता कामा नये.

माझ्या ऐकण्यांत आले आहे की, एकजण अहंकार फार वाढल्यासारखा वागत आहे; तो माझ्या कॅसेट्सही कधी लावू देत नाही; स्वतःच भाषणबाजी करतो. ही फार आश्चर्याची गोष्ट आहे. तुम्ही तुमचा अहंकार व प्रति-अहंकार नियंत्रणात ठेवला पाहिजे; त्याशिवाय तुम्ही मला प्रसन्न ठेवू शकणार नाही. "प्रसन्न भव हे देवी प्रसन्न भव" अशी म्हणूनच प्रार्थना आहे. हे तुम्हाला जमले नाही तर तुम्ही काय मिळवले? मला 'महामाया' म्हणतात हे माहित आहे ना? मग त्याप्रमाणे रहायला शिका; आपली



वाढ करुन घ्यायची असेल तर माझ्याशी योग्य तऱ्हेने वागा आणि मी प्रसन्न राहिल असेच वागा. कधी कधी लोक बळजबरी केल्यासारखे माझ्या मागे लागतात आणि मी फक्त 'हो' म्हणते; पण तेही अशा तऱ्हेने की मला त्याचा आनंद होत नाही हे त्यांना कळावे.

त्यानंतर तुमच्या आपाआपसामधील संबंधाबद्दलच्या मर्यादा; तुमचे हे संबंध शुद्ध प्रेमाचेच असले पाहिजेत; हे संबंध जोपर्यंत शुद्ध होणार नाहीत तोपर्यंत तुमची प्रगति होणार नाही. उलट अधोगतीच होईल. तुमचे सर्व संबंध हृदयांतील प्रेमभावनेतून व्यक्त झाले पाहिजेत, त्यांत लोभ, लालसा, स्वार्थाला थारा नसावा. अशा शुद्ध भावनेने एकमेकांना मदत करत चला. हे नसेल तर तो सहजयोगीच नव्हे. तुमच्यामधे दुसऱ्याशी वागतांना कसलीही आसक्ति असता कामा नये, ते अगदी निम्नस्तरावरच्या बाबतीत होते. तुमची आसक्ति आतां फक्त आत्म्याबरोबर आहे आणि आत्मा हेच आपले शुद्ध रूप आहे. त्यासारखा दुसरा आनंद दुसऱ्या कशांतही नाही; भौतिकतेमधल्या कसल्याही आनंदाबरोबर त्याची तुलना होणार नाही कारण तो परमानंद आहे व तोच तुम्ही मिळवायचा आहे.

[आतां स्त्रीपुरुषांमधील आचरणाबद्दल. हे आचरण शुद्ध व्यवहारासारखे असले पाहिजे. जिथे स्त्रिया एकत्र बसलेल्या असतात तिथे पुरुषांनी जाऊ नये. स्त्रियांनीही हाच शिष्टाचार पाळावा. सहजयोगिनींचे वागणे बाहेरच्या स्त्रियांप्रमाणे असू नये. तसेच कपडे नेसण्या-बदलण्याच्या पध्दती आपण ज्या प्रदेशांत व वातावरणांत आहोत त्याला अनुसरुन असाव्यात; फॅशन वा सराव म्हणून उथळ निःसंकोचपणा दाखवू नये; आपल्या स्त्रीत्वाची 'लज्जा' सांभाळून वागावे. त्याने तुमच्या व्यक्तिमत्वाला शोभा येते. तसेच पुरुषांचे स्त्रियांबरोबरचे बोलणे-चालणे सभ्यतापूर्वक असले पाहिजे. उदा. म्हणून सांगते, एकदा इंग्लंडमधल्या एका

सहजयोगिनीला भारतातील एका कार्यक्रमांत एका भारतीय पुरुषाच्या पाठीवर थाप मारुन 'हॅलो' केल्याचे पाहिले। हे अगदी चुकीचे आहे. तसेच परदेशी योगिनी भारतात आल्यावर कपडे बदलण्याच्या बाबतीत बेफिकीरपणा दाखवतात. सहजयोगी स्त्री-पुरुषांचे वागणे-चालणे-बोलणे सौष्टवपूर्वक असले पाहिजे; त्यात सहजपणा वा सौंदर्य जपावे. सहजयोगी म्हणजे संत; अर्थात तुमचे आचरण सर्व बाबतीत संतांना शोभा देणारे असले पाहिजे. ही मर्यादा तुम्ही पाळलीच पाहिजे. नाहीतर सहजयोगाला कमीपणा आणून तुम्ही सहजयोगाचेच नुकसान कराल. बाहेरच्या लोकांमधे तुमचे व्यक्तिमत्व व आचरण इतर सामान्य लोकांपेक्षा उच्च दर्जाचे व उतून दिसणारे आहे हे इतरांना जाणवले पाहिजे. त्याबद्दलच्या सर्व मर्यादा तुम्ही सांभाळल्या पाहिजेत.

लीडरबरोबर तुमचे वागणे नम्रता व आदरपूर्वक असले पाहिजे. हीही एक मर्यादाच आहे. कुणालाही नांवाने हाक मारतांना वयानुसार बोलवावे. अंकल किंवा काका हे संबोधन चांगले. लहान मुलांना अशा संवयी लावाव्या. मॉडर्न अविर्भावांत बोलणे चांगले दिसत नाही. Please Thank You ही भाषा वापरावी, त्यातून आदर दाखवला जातो.

रक्षाबंधनामुळे सर्व योगी(नी) बहीण- भाऊ झालेले असतात; त्या बंधनाच्या मर्यादा म्हणजे हे शाब्दिक नाते नसून तो भाव तुमच्यामधे अंतःकरणापासून रुजला पाहिजे. त्यांतून विष्णुमाया प्रसन्न होऊन तुमची डावी विशुद्धी सुधारेल आणि तुमच्या व्यक्तिमत्वांत सौष्टव येईल. डाव्या विशुद्धीला झाकणारा अहंकार माता- बहीण-कन्या या संबंधातील पावित्र्य जपल्यामुळे कमी होतो. बहीण मानल्यावर तिची काळजी घेणे, तिचे रक्षण करणे हे भावाचे कर्तव्य आहे. तसेच बहिणीनेही भावाच्या संरक्षणासाठी प्रार्थना करणे, त्याच्याबरोबर प्रेमाने वागणे, त्याला घरी बोलावून

त्याचे तोंड गोड करणें ह्या पध्दती पाळल्या पाहिजेत. ह्याच या संस्कारांच्या मर्यादा असतात.

सहजयोग्यांच्या सामूहिकतेतही तुमच्या वागण्याच्या मर्यादा तुम्ही सांभाळल्या पाहिजेत. दुसऱ्या योग्यांची व्हायब्रेशन्स तपासण्याची गरज नाही. दुसऱ्याच्या चक्रांबद्दल Comment करण्याची संवय पण चुकीची आहे. कांहीं जणांना सतत एखाद्याला व्हायब्रेशन्स देऊन त्याला ठीक करण्याची संवय असते. ही चुकीची समजूत आहे. स्वतः ध्यान न वाढवता हे करत राहिल्यास दुसऱ्यांच्या बाधा तुमचीच चक्रे खराब करतात. रोज सकाळी फोटोसमोर बसून ध्यान करणें अत्यंत आवश्यक आहे. मी तुमच्यामधील दिवा पेटवला आहे. त्या दिव्याची काळजी तुमची तुम्हालाच करावयाची आहे. त्यासाठीच मी तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार दिला आहे. त्या प्रकाशांत स्वतःकडे पहात चला, स्वतःला स्वच्छ करत रहा. मी जो प्रकाश तुम्हाला दिला आहे तो हे दिसावे म्हणून. असे करत राहिलात तर तुमची खूप प्रगति होईल. तुम्हाला आता आदर्श सहजयोगी बनले पाहिजे. सहजयोग्यांची नुसती संख्या उपयोगाची नाही, तर प्रगल्भ परिपक्व सहजयोगी तयार व्हायला हवेत.

आता सहजयोगा बदलच्या मर्यादा बघू. प्रथम म्हणजे सहजयोग गृहीत धरून (taken for granted) राहू नये. आत्मसाक्षात्कार मिळाला म्हणजे सर्व श्रेष्ठ व्यक्ति झालो असा समज बाळगू नका. जे मिळाले ते कार्यान्वित करणें ही शिस्त तुम्ही पाळली पाहिजे. अनेक लोकांना वाटते की पूर्वी ब्रम्हचर्य पाळून खडतर तपश्चर्या - साधना व गुरुसेवा करून खूप वर्षांनंतर हे मिळत असे मग आतां हे इतके सहज कसे? मी जे करते ते 'आधी कळस मग पाया' असा हा सहजयोग आहे. कळसाखाली तुम्हाला सर्व संरक्षण मिळते. पण लोक हे न जाणतां 'माताजी बघून घेतील' असे म्हणत राहतात. हे तसे नाही तर तुम्ही माझे हात-पाय आहांत. म्हणून सहजयोगाबद्दल तुमच्या



मनांत आदर (respect) हवा. बाहेरच्या लोकांसमोर उघडपणें बंधने देत रहाणे वा घेणे योग्य नाही. सर्वांत महत्त्वाचे म्हणून हे आहे की तुम्ही सहजयोग आधी नीट समजून घ्या; अभ्यास करा, परिपक्व होण्याचा प्रयत्न करत रहा. पण बरेच जण सहजयोग मिळूनही लग्न, माझे आई-वडिल, माझे मुले यांतच गुरफटलेले राहतात. हे सुधारले पाहिजे, सहजयोग तुमच्यासाठी नाही. तर सहजयोगासाठी तुम्ही आहांत. अध्यात्मिक उन्नति हे तुमचे ध्येय असले पाहिजे. You must ascend

तीच गोष्ट आश्रमाबद्दलची. आश्रमातल्या कांहीजणांना वाटते की ही आपलीच प्रॉपर्टी आहे; मग ती तेथील व्यवस्था असो, पैशाचे व्यवहार असोत. ही भावना होणें चुकीचे आहे. तुम्हाला उलट वाटले पाहिजे की, 'हा मातार्जीचा आश्रम आहे, मी फक्त एक सहजयोगी म्हणून इथें काम करतो' ही मालकीपणाची (Possesive) भावना सुटून निरासक्तपणाची (detachment) वृत्ति वाढवली पाहिजे. उन्नत होण्यासाठी निरासक्त बनले पाहिजे. मी तर म्हणेन, ज्यांची स्वतःची घरे आहेत त्यांनी आश्रमांतच येऊन रहावे. म्हणजे कुणाबरोबरही असेल तसे मिळून - मिसळून राहणें जमेल.

आपले सर्व संबंध शुद्ध झाले पाहिजेत. यासाठीच सर्व आसक्ति संपली पाहिजे. मग जीवनाचे सर्व अनुभव आनंदमय होतात. आसक्तिमुळेच आपण ऊठ-सूट आपल्याच लोकांची सतत काळजी करत असतो. हे संपल्याशिवाय खरा आनंद मिळत नाही. त्या आनंदाबद्दलही आपण प्रामाणिक राहिले पाहिजे, त्याचा देखावा करण्यांत कांही फायदा नाही. प्रामाणिकपणातूनच शुद्धता मिळणार. सहजयोगामधे ही शुद्धता मिळवणे फार महत्वाचे आहे. प्रकाशांत आल्यावरच सूज्ञता येते व स्वच्छ जीवन जगता येते. म्हणून सामूहिकतेमधील सर्व संबंध शुद्ध असायला हवेत, त्यांत मतलबीपणा किंवा स्वार्थ नसावा. त्यासाठी संबंध - अगदी पति-पत्नी पण- आड येत असतील तर ते खुशाल तोडा, पण त्यासाठीही आधी धैर्य राखा., नाहीतर मग नैराश्य वाटले तर काय फायदा? अशीच परिस्थिति असली तर प्रथम हे प्रश्न मिटवा व मग सहजयोगांत या. सहजयोग तुमच्या खाजगी कटकटी सोडवण्यासाठी मुळीच नाही. विशेष करून आश्रमांत राहण्यासाठी येणाऱ्यांच्या बाबतीत हे महत्वाचे आहे. तसेच आजारी किंवा भ्रमिष्ट लोकांनीही आश्रमांत राहता कामा नये. कांहीं सहजयोगी दया म्हणून हे करू पाहतात. पण ते चूक आहे.

बहीण-भाऊ हे एक पवित्र बंधन आहे. विशुद्धि चक्रावर श्रीकृष्ण व त्यांची बहीण विष्णुमाया आहे. विष्णुमायानेच श्रीकृष्णांना वाचविण्यासाठी स्वतःचे बलिदान दिले आणि श्रीकृष्णाचे अवतरण घोषित केले. तीच पुढे द्रौपदी म्हणून आली आणि तिला वरूहरणाच्या नामुष्कीपासून श्रीकृष्णांनी संरक्षण दिले व तिचे पावित्र्य राखले. रक्षाबंधन हे असे पावित्र्याचे व संरक्षणाचे कवच आहे. हेच या बंधनाचे व भाऊ-बहीणीच्या नातेसंबंधाचे महत्त्व आहे. म्हणजेच तुम्ही सर्व सहजयोगी व

सहजयोगीनी एकाच आईची लेकरे आहांत हेही नीट लक्षांत घ्या आणि त्या संबंधाचा आदर करा.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद



नऊ-९

विश्वामधील सान्या पसान्यांत एक लय असते. व विश्वातील घटनांमधे ९ (नऊ) हा आकडा हे कसा दशर्वतो त्याचे कुतुहल

१) सत्य, त्रेता, द्वापार व कलि अशी चार युगे सांगितलेली आहेत. त्यांचा काल असा :-

सत्ययुग : १७,२८,००० वर्षे ; $१+७+२+८=१८$; $१+८=९$

त्रेतायुग : १२,९६,००० वर्षे ; $१+२+९+६=१८$; $१+८=९$

द्वापारयुग : ८,६४,००० वर्षे ; $८+६+४=१८$; $१+८=९$

कलियुग : ४,३२,००० वर्षे ; $४+३+२=९$

२) वरील एकूण काल (चौकडी) ४३,२०,००० वर्षे;

$४+३+२=९$

३) अशा १००० चौकड्या म्हणजे ब्रह्माचा १ दिवस व एक रात्र म्हणजे पूर्ण ब्रह्म दिवस = $२ \times ४३,२०,०००$ वर्षे = $८६,४०,०००$ वर्षे = $८+६+४=१८$; $१+८=९$

४) प्राचीन काळी Iceland पुराणांत माणसांना मृत्युपश्चात एका प्रचंड हॉलमधे आणून संस्कार केले जात असा उल्लेख आहे. त्यांत असे म्हटले आहे की या हॉलला ९४० दरवाजे असत. $९+४=९$

५) पुरातन Babylonian पुराणांत उल्लेख आहेत की Kish नांवाची सर्वप्रथम नागरी वस्ती झाल्यापासून ४३२,००० (पुन्हा $४+३+२=९$) वर्षांनी प्रलय झाला.

६) बायबलप्रमाणे Adam ते प्रलयकालापर्यंत दहा उच्चाधिकारी (Patriarchs) होते. त्यांचे एकूण वयोमान ९६५६ वर्षे होते. $९+६+५+६=१८$; $१+८=९$

७) माता गर्भाला ९ महिने आपल्या उदरामधे सांभाळते.

८) आपल्याकडे देव-देवतांना प्रत्येकी १०८

($१+०+८=९$) नावे दिलेली आहेत. श्रीमातार्जीनाही

१०८ नावे आहेत.



सत्-चित् - आनंद

प.पू. श्रीमाताजी
निर्मलादेवीचे भाषण
न्यू दिल्ली, १५ फेब्रुवारी ७७

ध्यानामधून सजग
निर्विचारता स्थापित
झाल्यावर निर्विकल्प
स्थिति मिळते आणि
आनंदी- आनंदच
जाणवतो. जीवन
सौंदर्य व समरसतेने
भरून जाते.

हिंदीमधून का इंग्रजीमधून बोलावे हा मला प्रश्नच पडला आहे. मी इंग्रजीच्या विरोधांत नाही. पण आत्म्याबद्दल सांगण्यासाठी ती भाषा अपुरी पडते असे मला वाटते. खरं म्हणजे ही भूमि फार प्राचीन आहे आणि आत्मज्ञान हा येथील संस्कृतीचा गाभा आहे. येथील सर्व पुरातन ज्ञान संस्कृतमधे आहे कारण संस्कृत ही देववाणी आहे. शिवाय कुण्डलिनी जागृत होऊन हालचाल करुं लागते तेव्हा त्या हालचालीच्या स्पंदनाचे विशिष्ट आघात (नाद) चक्रांवर उमटतात व त्या नाद लहरींची स्पंदने जाणवतात. भारतभूमि ही योगभूमि आहे. इथल्या कणाकणामधे चैतन्य स्फुरत आहे.; ही संस्कृति समग्र व सर्वसमावेशक आहे. शास्त्रज्ञांना हे समजणे व पटणे अवघड आहे. माझ्या एका इंग्रजी भाषणाचे मराठीमधे केलेले भाषांतर वाचल्यावर तुम्हालाही हा फरक जाणवेल. म्हणून तुम्ही संस्कृत अवघड असले तरी कमीत कमी हिंदी भाषा शिका.

सत्-चित्- आनंद हे परमचैतन्याचे, सर्वव्यापी शक्तीचे रूप आहे. चित् म्हणजे भान, जाणीव, सावधान. आतां माझे भाषण ऐकताना तुमचे लक्ष क्षणोक्षणी माझ्या बोलण्याकडे आहे. येणारा पुढचा क्षण सतत भूतकालांत जात राहतो. तसेच मनांत विचार उमटता-

उमटताच विलयास जात राहतो. विचार उत्पन्न झाल्याचे कळले तरी -विचार निघून गेल्याचे ध्यानांत येत नाही; पण या दोन प्रक्रियांमधे जो क्षणभराचा अती-सूक्ष्म काळ असतो त्याला विलंब म्हणतात; हा विलंब जेव्हा जाणला जातो तेव्हा मन अति तरल व जागृत होते आणि तिथेच सत्-चित्-आनंद असतो. आपण असेही म्हणू शकतो की सत्-चित्-आनंद ही मनाची विचार-शून्य पण जागृत स्थिति आहे आणि इथेच तुम्ही जाणीवेच्या सर्वव्यापक सूक्ष्म पातळीवर येता. कुणाला वाटेल की आत्मसाक्षात्कारानंतर आपण आदिशंकराचार्य झालो. पण प्रत्येकाला हे शक्य नाही. प्रत्येकजण त्या पातळीवर नसतो. सर्वप्रथम तुम्ही जागृत निर्विचार स्थिति मिळवली पाहिजे. तुमची कुण्डलिनी आज्ञाचक्र पार करून मस्तकांत येते तेव्हाच ही स्थिति मिळते; त्यावेळीं तुमचे चित्त 'सत्' ला स्पर्श करते, सत्य मिथ्यापासून दूर अलग होते आणि तुम्हाला एक वेगळे अस्तित्व जाणवते. दुधामधे विरजण घातल्यावर जसे दही आणि पाणी वेगवेगळे होते तशी ही प्रक्रिया आहे. यावेळी कुण्डलिनी जागृत झाली आहे असे तुम्ही म्हणू शकता. ही वेगळे अस्तित्व होण्याची स्थिति तुम्ही समजून घेतली पाहिजे. हे सांगायला जितका वेळ लागतो

त्याहीपेक्षा कमी वेळांत कुण्डलिनी इरकन सहस्रांत येते. आतां कांहीं लोकांमधें स्वाधिष्ठान वा नाभीचक्राच्या पुढे कुण्डलिनी चढायला वेळ लागतो अथवा कांहीजणांची कुण्डलिनी अजिबात वर येत नाही. पण एकदा आझाचक्र पार झाल्यावर, तुम्हाला जागृत निर्विचारावस्था प्राप्त होते. त्याचबरोबर तुम्हाला कांहीं शकत्या मिळतात. गव्हर्नर झालात की तुम्हाला त्याचे अधिकारही मिळतात तसे. कुण्डलिनी तिथेंच राहणें योग्य नाही कारण तसे झाल्यास कुण्डलिनी मस्तकाच्या डाव्या बाजूकडे किंवा उजव्या बाजूकडे सरकण्याची शक्यता असते. डावीकडे सुप्त अचेतन भूतकाळ आणि उजवीकडे अहंकारयुक्त सचेतन भविष्यकाळ आहे; त्यानुसार कांहीं सिध्दी मिळू शकतात. उदा. उजवीकडे गेल्यावर भविष्यातील घटना तुम्ही जाणू शकता, डावीकडे गेल्यावर पूर्व-जन्मातील घटना ओळखू शकता. म्हणून माइयाकडे येणाऱ्या कांही साधकांना माइया पूर्वजन्मातील व्यक्तित्वाची ओळख पटते; किंवा एखादा दारुच्या व्यसनाधीन झालेला माणूसही, त्याच्या मुळातील भाविक व सत्प्रवृत्त वृत्तीमुळे माइयासमोर आल्याबरोबर मुखरतंभ होतो व मी कोण आहे वा होते हे जाणतो. याच्या उलट उजव्या बाजूकडे गेलेल्या लोकांना मी फक्त प्रकाश म्हणून दिसते. कुणाला धबधबा किंवा हिमनग अशा स्वरुपांत दिसते; म्हणजे पंचमहाभूततत्वांचे साकार रूप असल्याचे जाणवते. अशा माणसाला मग कांही शंका रहात नाही व तो मला तुमच्यापेक्षां जास्त जाणतो व मानतो. एकदा एक घरकाम करणारी बाई माइया प्रोग्रामला आली आणि तिच्या अंगात वारे शिरल्यासारखे माझे वर्णन करणारे संस्कृत श्लोक धडाधडा म्हणू लागली! अशी ही सारी सुरवात झाली.

म्हणून तुमच्या या स्थितीमधें मी तुमच्या कुण्डलिनीला सोपवू शकत नाही. कारण तुमच्या मस्तकामधें ती आल्यावर तुम्ही इतरांना मदत करून

त्यांना सुधारुं शकता. त्यांचे आजार ठीक करु शकता. म्हणून ती मस्तकामधून बाहेर पडण्याची व्यवस्था करते. त्यामुळे तुम्हाला चैतन्यलहरी जाणवू लागतात. या क्षणी तुम्ही फक्त 'चित्' होऊन 'सत्' ला स्पर्श करता व तुमचे चित्त आत्मविभोर होऊन जाते. वेगळ्या भाषेत सांगायचे तर हे एखाद्या गॅसबत्ती पेटण्यासारखे आहे. त्यामधें चित्त ही ठिणगी व कुण्डलिनी ही गॅस; ठिणगी गॅसला लागल्याबरोबर बत्ती पेटते तसे चित्त आणि कुण्डलिनी एकत्र आल्यावर आत्मा प्रकाशित होतो. आणि त्याचा प्रकाश तुमच्या नसा- नसांमधें म्हणजेच मध्यवर्ति मज्ज्यासंस्थेमधें पसरतो. 'चित्' चा बाह्यभाग म्हणजे चित्त (लक्ष, Attention), कुण्डलिनी ब्रह्मरंध्र उघडून बाहेर येते व तुम्हाला चैतन्यलहरीची अनुभूति मिळते; दुसऱ्याच्या चैतन्यलहरी पण तुम्ही जाणता, म्हणजेच तुम्ही सामूहिक चेतनेमधें उतरता. म्हणजेच तुम्ही व्यापक 'चित्' मधें बिन्दु सागरात उतरावा तसे मिसळून जाता आणि तुमचे चित्त सामूहिक झाल्यामुळे दुसऱ्याची कुण्डलिनी जाणू शकता. हा सागर म्हणजेच सत्-चित्-आनंद. अर्थात आनंद स्थिति याच्यापुढें आहे.

तुमचे चित्त सामूहिक चेतनेमधें आल्यामुळेच तुम्ही दुसऱ्याची कुण्डलिनी जागृत करु शकता, त्यांच्या चक्रांची स्थिति ओळखू शकता, त्यांच्या कोणत्या चक्रावर पकड आहे हेही जाणू शकता. एवढेच नव्हे तर एखाद्या व्यक्तीची कुण्डलिनी व चक्रे चार-पांच सहजयोग्यांनी तपासली तर सर्वांना एकसारखाच अनुभव येतो. खराब चक्राचा दोष सर्वांना एकसारखाच जाणवतो. एकदा इंग्लंडमधील एक सहजयोगी इथें आला होता, त्याला एकाएकी वडिलांची आठवण आली आणि लगेच तर्जनीवर घटक्यासारख्या गरम संवेदना जाणवल्या; त्याने लगेच घरी फोन केला आणि वडिलांचा घसा खराब झाल्याचे त्याच्या आईने सांगितले. त्याने त्या बोटावर कांही तरी केले आणि वडिल ठीक झाल्याचे त्याला कळले. पण सांगताना तो नुसता म्हणाला " मला

जाणवल्या बरोबर मी अस अस केले आणि ते ठीक झाले" म्हणजे 'मी' ठीक केले अशी भावनाच त्याला नव्हती; हा 'मी' पणाच संपतो. तसेच कांही जण म्हणतात 'माझी आज्ञा बिघडली आहे' किंवा "माझ्या हृदयावर पकड वाटते"; त्यांतही त्यांना संकोच वाटत नाही. कारण त्यांचा संबंध त्या चक्राशी नसून अलिप्तपणे आत्म्याबरोबर असतो. पण एवढ्यावरच थांबू नका, कारण चित्त कार्य करू लागल्याच्या या फक्त खुणा आहेत. एरवी पुढची प्रगति खुंटते आणि तुम्ही बाजूला पडता.

आतां या चैतन्य लहरी कुठून येतात आणि कोठपर्यंत पोचू शकतात हे पाहू. या प्रक्रियेत अनेक सूक्ष्म गोष्टी सामावलेल्या असतात. आत्मसाक्षात्कार मिळाल्यावर चिरंजीव(गण) तुमच्यासमोर तयार असतात तसेच तुमच्यामधील सर्व देवता जागृत झालेल्या असतात. तुम्ही चुकीच्या मार्गाकडे वळलात तर त्या तुम्हाला शिक्षा पण करतात. प्रथम तुम्हाला गरम-गरम जाणवते आणि तरीही तुम्ही बदलला नाहीत तर याच चैतन्यलहरी नाहींशा होतात आणि तुम्ही पुन्हां पूर्वीसारखे सामान्य माणूस होता. सुरवातीला ह्या खुणा क्षणिक व तात्पुरत्या असतात. पण त्या ओळखल्या की तुमचा आत्मसाक्षात्कार बळकट होतो आणि त्याकडे दुर्लक्ष केले तर थोडी फार इजा होऊ शकते. एकदा गण तुमच्या पाठीशी आले की ते सदैव तुमचे रक्षण करत असतात व तुम्हाला मार्गदर्शन करत असतात. प्रवासांत गुपमधें एखादा जरी सहजयोगी असला तरी वाहनाला कधी अपघात होणार नाही. म्हणजे तुम्हाला स्वतःला अशी बुद्धि चालवून कांही करण्याची गरज रहात नाही. मग 'मी अमुक - अमुक करतो' हा विचारही उत्पन्न होत नाही इतका तुमचा 'मी' आत्म्यामधें एकरूप झालेला असतो.

या सर्वांच्या मुळाशी एक 'आनंद' अंतर्भूत असतो. तुम्ही नेहमी पहाता की एखाद्या चांगल्या साक्षात्कारी व्यक्तीबरोबर बरेच सहजयोगी गोळा



होतात. माझ्याकडे जर एखादा भाविक पुण्यात्मा आला तर तिथल्या सर्व योग्यांना आनंद होतो. दुसऱ्यांचा आनंद पाहण्यातही आपल्याला आनंद मिळतो. हा आनंद निर्विचार समाधीमधून मिळतो. ही बेभान (trance) होण्याची स्थिति मुळीच नसून जागृत व सजग निर्विचारता असते.

याच्या पुढची स्थिती म्हणजे निर्विकल्प. इथें मनातले सर्व विकल्प मावळतात. दिल्लीमधें हे अवघड आहे कारण इथले वातावरणच असे आहे की कुणी कांहीं सुचवले की त्याच्यावर लगेच, ते न मानता दुसरे सुचवले जाते. याच्यासाठी सहजयोगांत आधी तुम्ही पूर्णपणे प्रस्थापित झाले पाहिजे. पाण्यात पडून बुडायला लागल्यावर कुणी हात देऊन बोटीवर घेतले तर बुडण्याची भीति रहात नाही. त्याप्रमाणे हे होते. निर्विकल्प स्थितीत सामूहिक चेतना अधिक सूक्ष्मतेत येते आणि त्यामुळे घटनांचा वा परिस्थितीचा अगदी खोलवरचे अर्थ तुमच्या लक्षांत येतात. म्हणजेच सत्य तुम्हाला अधिकाधिक स्पष्ट होऊ लागते. उदा. कुण्डलिनी कशी कार्य करते, कशी वस्तूच्या अंतरंगात

प्रवेश करते हे तुम्हाला समजू लागते. तसेच स्वतःचे हात वापरून तुम्ही तिची प्रचीति बघू शकता व तिची हालचाल पाहिजे तशी बदलू शकता. त्याचप्रमाणे आजार बरे करू शकता; प्रयोग करून तिच्या अनेक रचना तपासून पाहू शकता. ज्याप्रमाणे संगीत शिकताना सुरवातीला स्वर आणि साधे राग शिकल्यावर चिकाटीने अभ्यास केल्यावर तुम्ही स्वतंत्र संगीत निर्माण करू शकता तसे हे आहे.

निर्विकल्प स्थिति मिळाल्यावर दुसऱ्यांची स्थिती समजण्यासाठी त्याच्याकडे हात करण्याचीही जरूर भासणार नाही; नुसते स्वरस्थ बसून त्याची चक्रे तुम्हाला कळतील, त्याच्या अडचणी समजतील, सामूहिक प्रश्नही लक्षांत येतील. मग तुमच्या मनांत त्याबद्दल कसल्या शंका राहणार नाहीत; कुण्डलिनी किंवा सहजयोगाबद्दलही शंका राहणार नाही. म्हणजेच कुण्डलिनीबद्दल तुम्ही परिपक्व व सर्वाधिकारी बनाल. त्यावेळी तुमचे चित्त अत्यंत सूक्ष्म बनेल. एकदा एक नवीन व्यक्ति माझ्यासमोर बसली होती पण बाहेरच्या खोलीत बसलेल्या सहजयोग्यांना कळले की ह्या व्यक्तीला श्रीमातार्जीकडून आत्मसाक्षात्कार मिळणार. अशा वेळी सहजयोग्यांना अपरिमित आनंद होतो आणि इतर बारीक सारीक गोष्टी वा अडचणी त्यांच्या मनांतही येत नाहीत. म्हणजे त्यांचे चित्त खोलवर गेलेले असते असे सहजयोगीच पुढे सहजाचा आधारस्तंभ होतील आणि त्यांच्यामधील आमूलाग्र परिवर्तन पाहून लोक प्रभावित होतील आणि त्यांच्यामधील अमूलाग्र परिवर्तन पाहून लोक प्रभावित होतील. फक्त माझ्याबद्दल कुणी कांही चुकीचे वागला तर मात्र त्यांचा राग अनावर होईल. ख्रिस्तसुधदां असेच म्हणाले होते की आदिशक्तीच्या (Holly Ghost) विरोधात असलेल्या कुणालाही क्षमा नाही. श्रीकृष्णांनी व देवींनीही वेळ आल्यावर राक्षसांचा, दुष्टांचा संहार केलाच. आपल्याकडे पूर्वीचे अनेक ऋषी या स्थितीला पोहचलेले होते. पण वेळ पडली कुठल्याही राक्षसाचा संहार करण्याची शक्ति त्यांच्याजवळ होती.

सांगण्याचा मुद्दा हा की निर्विकल्प मिळवलेली व्यक्ति अत्यंत शक्तिशाली बनते.

निर्विकल्प स्थितीवर गेलेल्या योग्यामधे श्रीगणेश शक्ति पूर्णपणे जागृत होते. अशा माणसाला कशाचाही मोह पडत नाही. दुसऱ्या स्त्री/पुरुषाबद्दल त्याच्या मनांत कांहीही अनैतिक भावना येत नाही. कसल्याही आकर्षणापुढे तो अढळ राहतो. दारु-धूम्रपान असल्या गोष्टींचा त्याला तिटकारा असतो. मला तर एका डॉक्टराने माझ्या नकळत ब्रँडी दिली तर मला रक्ताच्या उलट्या झाल्या. या स्थितीवरच्या व्यक्तीचे मूलाधारच इतके शुध्द व जागृत होते की आकर्षक पेहराव, फॅशन, दुसऱ्यावर छाप पाडण्याची धडपड, आधुनिक कपडेलते या व अशा गोष्टी त्याच्या मनांतही येत नाहीत. उलट साधेसुधे पण भारदारुत राहणे त्याला पसंत असते. आणखी एक गोष्ट म्हणजे कोणत्याही व्यक्तीचे वा वस्तूचे आंतरिक सौंदर्य तुमच्या ध्यानांत येते; हेच सौंदर्य तुमच्या बोलण्यामधे प्रकट होते. असा माणूस कधी मूर्तिकार, चित्रकार, गायक, कवि अशा कसल्याही कलेत प्रावीण्य मिळवेल. आत्मा प्रसन्न व प्रगट होऊ लागल्यामुळे हे सर्व होते. चैतन्यलहरी प्रभावी झाल्यामुळे जीवन सौंदर्य व समरसतेने भरून जाते. अशा माणसाच्या हातात देवाची मूर्ति दिली तर त्याचा खरे-खोटे पणा त्याच्या लगेच लक्षांत येतो; त्याची सूक्ष्म स्पंदने त्याला समजतात. म्हणूनच अष्टविनायक अथवा ज्योतिर्लिंगासारखी जागृत स्थाने सहजयोगी चैतन्यावरून जाणतात. पण त्याच्यासाठी आत्मसाक्षात्कार हवा. त्याशिवाय त्यांची सत्यता जाणवणार नाही. म्हणूनच माझे वडील मला सांगायचे की सत्याबद्दल प्रवचने करून कांही उपयोग नाही, त्यातून आणखी एखादी गीता वा बायबल तयार होईल, म्हणून सामूहिक स्तरावर (A-mass) प्रत्यक्ष अनुभूति देण्याची पध्दत शोधून काढ आणि तेच माझे ध्येय निश्चित झाले. त्यांतून अनेक माणसांची कुण्डलिनी तपासली, वेगवेगळे प्रयोग करून पाहिले आणि मग

माझ्या लक्षांत आले की अनेक माणसे खरोखरच पुण्यात्मे आहेत; पण त्यांना स्वतःला ते समजत नव्हते आणि त्यांच्यामागे लागून लोक अडकून बसले. त्यांना माणूस खरा कसा आहे, त्याची मानवी बुद्धि कशी चालते समजले नाही, माणसाचे सूक्ष्म अंतरंग जाणले नाही. म्हणून माणसाला त्याच्या स्वभाविक जाणीवमधे त्याचे मूळ 'स्व'-रूप जाणवून दिले पाहिजे. तेच मी करत आहे.

निर्विकल्प स्थिति आल्यावर तुम्हाला सगळीकडे आनंदच दिसतो; हा आनंद तुमच्यामधेच जणू घर करून राहतो. मग आजूबाजूला, निसर्गात सगळीकडून आनंदच उसळतो आणि त्याच्या वर्षावाखाली तुम्ही चिंब होऊन जाता; तुमचे चित् आनंदस्वरूप होऊन जाते.

मग आजपर्यंत आपल्याला न समजलेली परमेश्वरी शक्ति सर्व कांहीं व्यापून राहिली आहे हे लक्षांत येते; तुमच्या हातांवर, बोटांवर ते जाणवते. हेच 'सत्य' आहे. आपल्या आजूबाजूला पसरलेले हे परमचैतन्य जिवंत असल्यामुळे त्याला सर्व कांहीं समजते. ते विचार करून सर्व सिद्ध करते आणि तुमच्यावर प्रेमच करते. हे ज्ञान साक्षात अनुभवल्यावर हा आनंद तुमच्या हृदयांतून पाझरू लागतो आणि त्या आनंदांमधेच तुम्हाला विलय मिळतो; तेव्हाच आत्मसाक्षात्कार पूर्णत्वाला येतो. मग तुम्ही सर्वशक्तिमान होता. त्याच्यानंतरच परमेश्वराचा साक्षात्कार होतो. गौतमबुद्ध, महावीर त्या स्थितीला पोचले होते, त्यांची शक्ति आपल्या मस्तकामधे आहेच. हे दोघे अवतारच होते, त्याआधी लव-कुश म्हणून आदिशक्ति सीतेच्या पोटीए ते जन्मले होते, पुढे हसन-हुसेन म्हणून फातिमाबिबीच्या पोटी तेच जन्मले. मनुष्यामधे त्या स्थितीला पोचण्याची क्षमता आहे. सहजयोगीच हे सर्व जाणू शकतात आणि चैतन्यलहरींवर त्याची सिद्धता समजून घेऊ शकतात; मलाही तसे तुम्ही जाणू शकता. पण त्यासाठी तुमच्यामधील देवता जागृत व्हायला हव्यात कारण त्यांच्याकडूनच ही उत्तरे मिळत असतात.

परमेश्वराचे सर्वांना अनंत आशीर्वाद. ●●●

गुरु-माऊली स्तुति

....विषयरूपी सर्पाने दंश केल्यावर शुद्ध हरपते; हे गुरुमाऊली तुझ्या कृपादृष्टीने मी शुद्धीवर येतो आणि सर्पविषापासून माझी सुटका होते.

.....हे गुरुमाऊली, मुलाधारामधील कुंडलिनीच्या मांडीवर तू भक्तांना कौतुकाने वाढवतेस व त्यांना हृदयाकाशरूपी पाळण्यांत प्रेमाने झोक देऊन झोपवतेस.

.....आम्हा साधकांची तू आई आहेस; सर्व विद्या तुझ्या चरणीं पिकतात. आतां मी तुझ्या चरणांचा आश्रय कधी सोडणार नाही.

.....हे गुरुमाऊली, नास्तिकपणाच्या दऱ्या व वितंडवादरूपी आडवाटा नाहींशा कर; कुतर्काची दुष्ट श्वापदे हाकलून दे (आणि आम्हांला सहज मार्गावर बोट धरून चालव)

.....हे गुरुमाऊली, आपल्या फक्त स्मरणाने शब्दकला जागी होते (भाषण करण्याची संवय नसणाऱ्यालाही) मनांत स्फुरणारे विचार योग्य शब्दांत सांगण्याचे सामर्थ्य येते; व सकल कलाविद्या प्रगट होतात.

.....जेव्हा गुरुमाऊलीचे चरण आपल्या हृदयांत धरून राहते तेव्हां ज्ञानाला वैभव व दैवत्व प्राप्त होते.

हे गुरुमाऊली, तूं समस्त मानवांचे विश्रान्ति-स्थान आहेस. तूच आम्हाला ब्रह्मशक्तीची अनुभूति दिलीस. तुझा त्रिवार जयजयकार असो.

हे गुरुमाऊली, तुझ्या कृपाछात्राखाली आम्ही बालके सुरक्षित व निवांत आहोत.

हे गुरुमाऊली, तुझ्या रूपाचे वर्णन करण्यास आमचे शब्द अपुरे व असमर्थ आहेत. तुझे रूप पाहता पाहतांच आम्ही ध्यानांत निःशब्द होतो.

(ज्ञानेश्वरी अध्याय १२:१३:१४ वर आधारित)

॥ श्री गणपत्यथर्वशीर्ष ॥



(अंक क्र. ५-६ २००३ वरुण पुढे)

मंत्र : अव त्वं मां । अव वत्कारं । अव श्रोतारं । अव दातारं । अव धातारं ।
अवानूचानं । अव शिष्यं । अव पश्चात्तात् । अव पुरस्तात् । अवोत्तरात्तात् ।
अव दक्षिणात्तात् । अव चोर्ध्वात्तात् । अवाधरात्तात् । सर्व तो मां पाहि पाहि समंतात ॥

अर्थ : (हे गणपते) तूं माझे रक्षण कर. वक्त्याचे रक्षण कर, श्रोत्याचे रक्षण कर, दात्याचे रक्षण कर, धात्याचे रक्षण कर, सतत मनन करणाऱ्या शिष्याचे रक्षण कर, पश्चिमेकडून रक्षण कर, पूर्वेकडून रक्षण कर, उत्तरेकडून रक्षण कर, दक्षिणेकडून रक्षण कर, ऊर्ध्व दिशेकडून रक्षण कर, अधर दिशेकडून रक्षण कर, सर्व इतर दिशांकडून रक्षण कर, रक्षण कर.

भावार्थ :- हा मंत्र वरवर प्रार्थने सारखा वाटला तरी चिंतन करताना त्यांत दडलेला सूक्ष्म भाव ध्यानात घेण्यासारखा आहे. यातील १४ उपमंत्रांपैकी पहिला उपमंत्र अंतर्मुख करण्यासाठी, पुढील ६ मंत्र साधक (शिष्य) स्थिति मिळविण्यासाठी व नंतरचे ७ उपमंत्र 'सर्वत्र मयि पश्यति' ही स्थिति मिळवण्यासाठी आहेत. 'अव' ह्या धातूचे 'रक्षण करणे सहाय्य करणे, इच्छा पुरी करणे' वगैरे अर्थ असल्यामुळे तो शब्द पुन्हा-पुन्हा येतो.

'अव त्वं माम्' ह्याचा रुढ अर्थ 'माझे रक्षण कर' असा असला तरी त्यांत रथूल (भौतिक) स्तरावरचा 'मी' गृहीत नसून 'आत्मज्ञानाची साधना करणारा मी' हा सूक्ष्म 'मी' धरला की प्रार्थनेची गुढता जाणवते. म्हणजेच 'माझ्या साधनेत मला मदत कर, साधनेत बळ मिळू दे' असा अर्थ आहे.

प्रार्थना म्हणजे मागणी असा रुढ अर्थ असला तरी प्रार्थनेबरोबरच कृपेसाठी आपण लायक बनण्यासाठी साधकाला कर्तव्य व जबाबदारीची जाणीव असली पाहिजे हे लक्षात घेतल्यावर पुढील ६ मंत्र अर्थपूर्ण होतात. या दृष्टीने सुसूत्रतेसाठी उपमंत्राचा उपक्रम बदलून पुढील विवेचन केले आहे.

'अव शिष्यं' म्हणजे शिष्याचे रक्षण कर. आत्मज्ञान-मार्गावरचा साधक शिष्यच असतो. शिष्याजवळ विवेक, क्षमा, श्रद्धा, निरागसता, करुणा, समाधान, समर्पण इ. गुण असावे लागतात वा बाणवावे लागतात. म्हणजेच हे गुण जोपासण्यासाठी व त्यानुसार जबाबदारी पार पाडण्यासाठी मला (शिष्याला) मदत कर असा भाव या प्रार्थनेत अध्याहृत आहे.

'अव, श्रोतारं' ह्या उपमंत्राचा भावार्थ याच शिष्य-दृष्टिकोनातून घेतला जावा. 'श्रवण' हे 'ऐकणे' यापेक्षा सूक्ष्म स्तरावरचे असते, कारण गुरुमुखातून झालेले ज्ञान अंतःकरणांत रुजले पाहिजे. गुरुच्या नाद (शब्द)लहरींशी तन्मय होणे म्हणजे श्रवण. म्हणून श्रवण करणारा साधक प्रार्थना करत आहे की 'श्रवण करणारा जो मी, त्याचे रक्षण कर'

'अवानूचान' हा उपमंत्र पहिल्या दोन उपमंत्रांच्या ओघानेच येतो. श्रवण केलेले शब्द पूर्णार्थाने मनन करण्याची प्रतिक्रिया 'अनूचन' या शब्दाची व्याख्या म्हणून समजली जाते. 'अनु' म्हणजे सतत व 'उच्' म्हणजे 'एके जागी गोळा करणे' म्हणजेच सातत्याने मनन व चिंतन ही प्रक्रियाच इथे सामावली आहे. यालाच 'अभ्यासाला वाहून घेणे' हा सोपा अर्थही दिला जातो. 'अवानूचानं' ह्या प्रार्थनेमधून साधक 'माझ्या अनुचानाच्या बुध्दीला बळ देऊन माझे रक्षण कर' असे मागत आहे.

'अव धातारं' या उपमंत्रात कर्मयोगाचा अंतर्भाव आहे. धातृत्व म्हणजे सांभाळ, पालनपोषण करणे. सामान्य माणूसही प्रापंचिक कामे व कर्तव्य करतो तेहि जगत्धारणेचे कामच आहे; ही जी धर्माची व्याख्या आहे त्या शब्दातही जगत् -धारणा गोवलेली आहे. म्हणून संसारांत राहूनही आपली वृत्ति अलिप्तपणाची व 'मी' पणा न बाळगण्याची होण्यासाठी 'माझी जीवप्राप्त कर्तव्ये पार पाडण्यासाठी माझे रक्षण कर' अशी भावना या प्रार्थनेमधे आहे.

'अव दातारं' या प्रार्थनेत आपल्या गरजा कमीत कमी करून देऊन टाकण्याचे औदार्य जोपासणे साधकाला अभिप्रेत असते. हे औदार्य जोपासण्यासाठी 'देणऱ्या माझे रक्षण कर' अशी विनवणी साधक करत आहे.

'अव पश्चात्तात्.....सर्वतो मां पाहि पाहि समंतात' या उपमंत्रामधे ईश्वर सर्वव्यापी व सर्वशक्तिमान आहे ही श्रद्धा ठामपणे बाळगून 'माझ्या साधनेत सर्व दिशांकडून येणाऱ्या अडथळ्यांपासून माझे रक्षण कर' हा भाव साधक व्यक्त करत आहे.

अशा तऱ्हेने पायरी- पायरीने साधकाला उच्च - तर स्थितीकडे पोचवणे हाच अथर्वणऋषींचा उद्देश अथर्वशीर्षामधून दिसून येतो.

यापुढील मंत्रावर याच भूमिकेवरून विवेचन लक्षांत घ्यावे ही प्रार्थना.

(क्रमशः)

जून १९८८ मध्ये परदेशांतील एका आश्रमामध्ये श्रीमाताजींचा सहजयोग्यांबरोबरचा एक उद्बोधक संवाद :-

श्रीमाताजी : तुमच्या देशांमध्ये सहजयोग पसरायला वेळ लागतो कारण इथल्या लोकांना सर्व कांहीं पैशात मोजण्याची संवय असते आणि आपण विनामूल्य आत्मसाक्षात्कार देतो. ते असूंदे; पण मी तुम्हाला विचारते की तुमची सहजयोगामध्ये प्रगति म्हणावी तशी होत नाही याबद्दल तुम्ही काय सांगू शकता? त्यासाठी अत्यावश्यक अशी कोणती गोष्ट आहे?

सहजयोगी : आजपर्यंत ब्रह्मशक्ति साक्षात् अवतरली नाही म्हणून.

श्रीमाताजी : ते ठीक आहे पण तुम्हाला अत्यावश्यक असे काय आहे?

सहजयोगी : आमचे पूर्वीपासूनचे संस्कार.

श्रीमाताजी : तसे नाही; तुमच्या प्रगतीसाठी एकमेव अशी कोणती गोष्ट आवश्यक आहे?

सहजयोगी : आमचे आचरण आदर्श असले पाहिजे.

श्रीमाताजी : तेहि नाही; तुमच्यामध्ये काही सुंदर सहजयोगीही आहेत.

सहजयोगी : आम्ही फार विचार करतो.

श्रीमाताजी : मी काय विचारते आहे ते तुम्हाला समजले नाही. मी विचारत आहे की तुम्हाला एकमात्र अशा कोणत्या गोष्टीशिवाय सहजयोगांत प्रगति साधणार नाही.

सहजयोगी : समर्पण

श्रीमाताजी : हे योग्य आहे पण जरा आणखी खोलांत विचार करा.

सहजयोगी : आज्ञापालन

श्रीमाताजी : तसे तुम्ही खूप आज्ञाधारक आहातच. आणखी काय ?

सहजयोगी : आनंद मिळवणे

श्रीमाताजी : आनंद हे फळ आहे; एकमेव पात्रता कोणती?

सहजयोगी : श्रद्धा, प्रेम व समर्पण

श्रीमाताजी : जरा आणखी विचार करा.

सहजयोगी : हृदयापासून आपली भक्ति व श्रद्धा.

श्रीमाताजी : अजून विचार करून पहा बरे?

सहजयोगी : श्रीमाताजींना पूर्णपणे शरण गेले पाहिजे.

श्रीमाताजी : छान, पण अजून कांहींतरी असले पाहिजे.

सहजयोगी : आपण आदिशक्ती आहांत हे जाणले पाहिजे.

श्रीमाताजी : हां! अगदी बरोबर. मला आदिशक्ति म्हणून ओळखल्याशिवाय अध्यात्मिक उन्नति (प्रगति) होणार नाही. जसे जसे गहन होत जाल तस तशी ही जाणीव प्रगल्भ होणार आहे



इंटरनॅशनल सहज पब्लिक स्कूल, धरमशाला

इंटरनॅशनल सहज पब्लिक स्कूल' ची स्थापना इ.सन. १९८९ साली प.पू.श्रीमातार्जीच्या कृपेत करण्यात आली. 'सहजयोग' कुटुंबातील काहीजणांनी आपल्या मुलांतील अबोधिता नष्ट होऊ न देता त्यांना सुसंस्कारित शिक्षण मिळून ते आपापल्या देशांचे सुजाण व जबाबदार व्यक्तित्व होतील या उदात्त हेतूने या शाळेची जरूरी वाटली. काही मोजक्या विद्यार्थ्यांच्या उपस्थितीत ही शाळा सुरु झाली. आता जवळ जवळ २० देशातील २५० मुले या शाळेत शिक्षण घेत आहेत.

सभोवार अरण्ये जंगलांनी वेढलेल्या धौलाधर डोंगराच्या कुशीत निसर्ग रम्य परिसरात ही शाळा उभी आहे. जवळूनच 'गज' नावाची नदी वाहत असते. या नदीवरच गज धरण बांधले आहे व तेथून वीजनिर्मिती पण केली जाते. धर्मशाळेपासून वर १३ किलोमीटरवर 'तलवू' या छोट्या गांवी ही शाळा आहे. आजूबाजूच्या डोंगरांची शिखरे हिमाच्छादित असल्यामुळे वातावरण अधिकच शुद्ध व सुशोभित झाले आहे. 'ज्युनिअर किंवा प्राथमिक विभाग व सीनियर अथवा प्रशाला (हायर-कूल)विभाग असे तिचे दोन मुख्य विभाग आहेत.

विद्यार्थ्यांची दिनचर्या पुढीलप्रमाणे आहे. सकाळी सहा-सव्वासहा वाजता उठणे; प्रातर्विधी करून सर्वजण जोडेपट्टी करतात व त्यानंतर पावणेसात वाजता ध्यानासाठी जमतात. सकाळी ७.३० वा नाष्टा दिला जातो. त्यानंतर मधला काही वेळ मोकळा असतो वत्यानंतर ८.३० वा शाळा चालू होते. दुपारी १ वा जेवणाची सुट्टी, परत २ ते ४ पर्यंत शाळेचे वर्ग चालतात. नंतर साधारण पावणेपाचला मैदानावर निरनिराळ्या खेळांसाठी जमतात. त्यानंतर सायं. ६ वा. संध्याकाळचे ध्यान घेतले जाते. पावणेसात वा ध्यानानंतर गृहपाठ इ. साठी वेळ असतो. ७.३० वा रात्रीचे जेवणाची वेळ होते. जेवणानंतर रात्री ९.३० वा मीठपाण्याच्या उपचारानंतर मुले झोपी जातात. असा हा त्यांचा साधारण दिनक्रम असतो.

खेळांबरोबरच विद्यार्थ्यांमध्ये संगणक ज्ञान, संगीत, नृत्य, चित्रकला, कला कौशल्य यामध्येही त्यांच्या गुणांचा विकास घडत असतो. शाळेतच दहा वर्ग आहेत. व राहण्यासाठी सहा दालनात डॉम अंकल व आँटी यांच्या प्रेमळ देखरेखीत सर्व काळजी घेतली जाते. 'सहाजयोग्यांतही' उन्नत होण्यासाठी ध्यान धारणाद्वारे आणि आठवड्यातून एकदा कार्यशाळा घेतली जाते. एकमेकांना चैतन्यलहरी देणे व ठीक करणे तसेच श्रीमातार्जीच्या पूजनांचा कार्यक्रमही ते मोठ्या उत्साहाने व तन्मयतेने करतात. तसेच वर्ग - सजावट, निबंध लेखन, सांघिक खेळ, संगीत इ. विषयी स्पर्धात्मक कार्यक्रमही घेतले जातात. याबाबत सर्व शिक्षकांकडून त्यांना योग्य ते मार्गदर्शन केले जाते. कलांचे प्रदर्शनही ठेवले जाते ज्यातून त्यांच्य कल्पकतेला वाव मिळतो. वर्षातून जवळपासच्या ठिकाणी सहलीचे आयोजन केले जाते.

अशा रीतीने या शाळेतून बाहेर पडणारे विद्यार्थी सहजयोगाच्या भक्कम पायावर उभे राहून आपल्या शुद्ध चारित्र्याद्वारे निर्व्याज प्रेमातून विश्वात मानवी मूल्यांची जोपासना करणारे, विश्वबंधूत्व जोपासणारे, जात, धर्म, भेद-भाव विरहित वैज्ञानिक व आध्यात्मिक दृष्टिकोन देणारे 'दीपस्तंभ' असतील यात शंका नाही.



वनदेवी आयुर् अल्टरनेटिव्ह थेरपी
हेल्थ आणि रिसर्च सेंटर
उदघाटन समारंभ- दिनांक २०
जुलै २००३

पुण्यातील पौड रोड परिसरातील चंद्रगुप्त हाऊसो. मधील श्रीमातार्जीच्या इमारतीत सदर उदघाटन कार्यक्रमाची सुरवात सौ कल्पनादिदि व श्री प्रभात श्रीवारस्तव यांच्या शुभहस्ते फित कापून सकाळी ११.०० च्या सुमारास झाली. त्यानंतर श्रीमातार्जीची निराकार पुजा झाली. पुजेच्यावेळी श्री आपटे, श्री बागडदे यांनी भजेने म्हटली.

त्याप्रसंगी श्री प्रभात श्रीवारस्तव यांनी त्यांच्या भाषणात प्रामुख्याने सांगितले की, प.पू. श्रीमाताजी ह्याची मुलगी ही माझी पत्नी आहे हे माझे खरोखरच भाग्यच आहे. तसेच मला जन्मो जन्मी श्रीमातार्जीची मुलगी पत्नी म्हणून लाभो अशी मी आदिशक्ती श्रीमातार्जीच्या चरणी प्रार्थना करतो. सौ कल्पना दिदि यांनी प्रामुख्याने सांगितले की, श्रीमाताजी ह्या माझ्या एकट्याच्या आई नसून सान्या विश्वाची आई आहे, आदिशक्ती आहे याची मला खात्री आहे.

सदर इमारतीत तळ मजल्यावर वनदेवी आयुर्वैदिक औषधाचा दवाखाना असून त्यामध्ये पाच रुग्णांना उपचारासाठी राहण्याची व्यवस्था आहे. पहिल्या मजल्यावर छटचक्र मसाज, पंचकर्म, स्टीम बाथ, मड थेरपी, सोना, शिरोधरा, नस्य, स्वेदन, स्नेहन, मुझिक थेरपी, निसर्गोपचार, योगोपचार घेण्याची

व्यवस्था असून चौथ्या मजल्यावर ध्यान हॉल आहे. योगोपचार मध्ये प्रामुख्याने पाठीचा कणा, गुडघेदुखी, हृदय रोग, दमा यावर विशेष उपचार दिले जात असून त्याला चांगला प्रतिसाद आहे.

बाह्य रुग्ण विभागाची वेळ ही सोमवार ते शुक्रवार सकाळी ९.०० ते १.०० संध्याकाळी ४ ते ७ तसेच शनिवारी फक्त सकाळी ९.०० ते १.०० असून रविवारी दवाखाना बंद राहिल. तसेच पेशंटसाठी डॉ विश्वजीत चव्हाण, डॉ कामाक्षी सालूके, डॉ वैशाली बाबर, डॉ स्मिता बुगदे, सपना चव्हाण हे काम पाहणार असून अंतर रुग्णांसाठी ऑर्थोपेडिक समस्यांसाठी निवासी डॉ विश्वजीत चव्हाण तसेच मुझिक थेरपी साठी (सहजयोग पद्धत) प्रसिध्द गायक श्री अरुण आपटे हे काम पाहणार आहेत.

प.पू. श्रीमातार्जीच्या आशीर्वादाने वनदेवी औषधे सध्या जगभर प्रसिध्द असून नुकत्याच सुरु झालेल्या हॉस्पिटलला देखिल आश्चर्यकारक प्रतिसाद मिळत आहे. प.पू. श्रीमातार्जीच्या आशीर्वादात असलेल्या या संस्थेचा पत्रव्यवहाराचा पत्ता पुढील प्रमाणे आहे.

वनदेवी आयुर् अल्टरनेटिव्ह थेरपीज हेल्थ अँड रिसर्च सेंटर, बिल्डींग क्रमांक ८, चंद्रगुप्त हौ. सो. हॉटेल ग्रेसच्या मागे, पौडरोड, कोथरुड,

पुणे-४११०२९ दुरध्वनी:-०२० ५२८६७२२
E-mail: vanadeviayur@rediffmail.com

गणपतीपूळे - समुद्राकडे
जाणारा रस्ता उदघाटन
सीहळा - वृत्तांत
१९ जुलै २००३



गणपतीपूळे सेमिनारच्या जागेतून सहजयोग्यांना समुद्रावर जाण्यासाठी गेटच्या समोर असलेली जवळजवळ १७ गुंठे जागा प.पू.श्रीमातार्जीच्या कृपेत पुणे सहजयोग केंद्रामार्फत खरेदी करण्यात आली. त्यामुळे सेमिनारला येणाऱ्या सहजयोग्यांना सेमिनारच्या मुख्य प्रवेशद्वारासमोरच असलेल्या आपल्या जागेतून समुद्रावर जाता येईल. सदर जागेत नव्याने विहीर खोदण्यात आली. त्याला दहा-बारा फुटावर गोड पाणी लागले. तसेच जागेच्या दोन्ही बाजूला नारळाची झाडे लावून परिसराच्या सौंदर्यात भरच पडली.

पुणे सहजयोग केंद्रातर्फे सदर जागेत गंगापूजन व भूमिपूजनाचा कार्यक्रम दिनांक १९ जुलै रोजी आयोजित केला होता. त्या कार्यक्रमासाठी आदल्या दिवसापासूनच सहजयोगी गणपतीपूळे सेमिनारच्या ठिकाणी जमू लागले होते. त्यामध्ये प्रामुख्याने पुणे, श्रीरामपूर, नाशिक असे एकंदर १७५ - १८० पर्यंत सहजयोगी उपस्थित होते. त्यांच्या राहण्याची व जेवणाची व्यवस्था नव्याने बांधलेल्या ऑफिस-कार्यकर्ते यांच्या जागेत करण्यात आली होती. तर श्रीमातार्जीची पूजा फॅरेनर्ससाठी असलेल्या पेंडालमध्ये केली होती.

सकाळी ८ पासून चहा-नाष्टाची व्यवस्था केली होती. १०.३० च्या सुमारास आपल्या समुद्रावरील जागेत सर्व सहजयोगी जमू लागले. त्या ठिकाणी मांडवामधे श्रीमातार्जीचा व चरणांचा फोटो मांडला होता. बाजूला भूमिपूजनाची व गंगापूजनाची तयारी केली होती. त्यासाठी जनरेटरवर स्पिकर्सची व्यवस्था केली होती. पुजेला सुरवातीला तीन महामंत्र घेऊन सर्वांनी ध्यान केले. नवीन विहीरीला लागलेल्या गोड गंगेचे पुजन करण्यात आले. त्याप्रसंगी सर्वांनी जलदेवतेचे मंत्र म्हटले. त्यानंतर भूमिमातेचा मंत्र म्हणून सर्वांनी भूमिपूजन केले.

साधारण ११.०० च्या सुमारास फॅरेनर्सच्या पेंडालमध्ये सर्वजण हवनासाठी व पूजेसाठी एकत्र जमले. सर्व तयारी पुण्याच्या युवाशक्तीने केली होती. तासभराने पुजा संपल्यानंतर हवनास सुरवात झाली हवन- आरती होऊन दुपारी १.३० च्या सुमारास कार्यक्रम संपला. चैतन्याच्या आनंदात सर्वजण भोजनासाठी एकत्र जमले. दुपारी ३.०० च्या सुमारास सेमिनारची सुरवात झाली. सुरवातीला श्रीरामपूरचे प्रा. नितीन पवार यांनी आपल्या भाषणात युवकांच्या सहभागामुळेच सहजयोगातील मोठ



मोठे कार्यक्रम पार पडले आहेत. तसेच प्रत्येकाने आत्मपरिक्षण केले पाहिजे, आपले भौतिकातले प्रश्न श्रीमाताजींनी सोडविलेले असल्याने आता आपला वेळ वाचला आहे तो सहजयोगाच्या कार्याला लावला पाहिजे. तसेच इतर सर्व धर्मातील गुरुंनी त्यांचा जेवढा वेळ सहजयोगाच्या कार्याला दिला होता त्यापेक्षा कितीतरी जास्त वेळ श्रीमाताजींनी दिलेला आहे याची सर्वांना जाणिव करून दिली. पुण्याच्या श्रीमती पाठारे यांनी त्यांच्या भाषणात सहजयोगाचा प्रसार समाजातील मुळात म्हणजेच मुलांच्यात केला पाहिजे त्यासाठी सर्वांनी शाळा-कॉलेजामधून प्रसार करण्यावर भर दिला पाहिजे. तसेच सहजयोगाचा आपल्याला झालेला फायदा आपल्या कुटुंबापुरता मर्यादीत न ठेवता सर्व समाजाला त्याचा उपयोग करून देणे आपले काम आहे हे प्रामुख्याने सांगितले. पुण्याचे श्री निंबाळकर यांनी नाभी चक्र हे वेळोवेळी सहजयोगासाठी पैसे खर्च केल्याने सुधारते या विषयी सांगताना गणपतीपुळे सेमिनारच्या जागेत सध्या सुरु असलेल्या कामांची माहिती दिली. त्यामध्ये अजून नव्याने करावयाच्या प्रोजेक्टबाबत देणगी देण्याबाबत आवाहन केले.

शेवटी प्रा. अशोक चव्हाण यांनी त्यांच्या मधूर वाणीत सांगितले की सहजयोगाचा मोल हा पैशात करता येत नाही. सृष्टीमध्ये विष्णूचे अनेक अवतार झाले पण

आदिशक्तीचा अवतार हजारो वर्षांनी झालेला असून आपल्याला त्यांचा सहवास लाभला आहे हे आपले सवचे भाग्यच आहे. आपण पृथ्वीवरील लोकसंख्येच्या मानाने १% पेक्षा कमी संख्येने आपण सहजयोगी आहोत त्या कमी निवडलेल्या सहजयोग्यात आपण आहोत त्यामुळे आपण भाग्यवान आहोत. श्रीमाताजींना प्रसन्न करण्यासाठी सहजयोग प्रसार-प्रचार हा एकमेव मार्ग आहे. तसेच चैतन्याच्या प्रवाहाबरोबर चालणारे लोक शहाणे दिसतात तर प्रवाहाविरुद्ध जाणारे आपल्याला वेडे दिसतात. तसेच अ-गुरु सोडून सहजयोगात अनेक लोक आले आहेत मात्र सहजयोग सोडून अ-गुरुकडे कोणी गेलेले ऐकावात नाही-जावूच शकत नाही. कारण सहजयोग ही एकमेव जिवंत क्रिया असून चैतन्यात रममाण होण्यासाठी सामुहिकतेत राहणे आवश्यक आहे. श्रीमाताजींनी पुर्वी सांगितल्याप्रमाणे आता सहजयोगात झुंडीच्या झुंडी लोक येत आहेत. त्यांच्या अत्यंत प्रभावी भाषणानंतर ५ च्या सुमारास सेमिनार संपले.

त्यानंतर सर्वजण मिठपाण्यासाठी समुद्रावर गेले. रात्री ७.३० च्या सुमारास सहजभजनासाठी एकत्र जमले. उपस्थित असलेल्या सर्व सहजयोग्यांमधून सहजभजनाचा कार्यक्रम सुरु झाला. त्यामध्ये दहा गृप व वैयक्तिक सहा जणांनी भाग घेतला.





असल्याचे सांगितले. शेवटी श्री निंबाळकर यांनी आत्मपरिक्षण या शब्दाची फोड करित आपले विचार मांडले आणि सेमिनामध्ये आलेल्या सर्वांचे तसेच श्री पित्रे, श्री धुमाळ, तसेच पुण्याची युवाशक्ती, श्री मानकर तसेच सर्व कार्यक्रमाचे आयोजन व मार्गदर्शन केल्याबद्दल श्री राजेंद्र पुगालिया यांचे आभार मानले. दुपारच्या भोजनानंतर सेमिनारची समाप्ति झाली.

गणपतीपूळे परिसरात या सेमिनारच्या आदल्या दिवसापर्यंत प्रचंड पाऊस पडत होता मात्र सेमिनारच्या कालावधीत एखादी सर सोडली तर पाऊसच आला नाही याचे सर्वांना नवल वाटत होते. सेमिनारचा परिसर अत्यंत प्रसन्न वाटत होता. त्यामध्ये नव्याने होत असलेल्या सुधारणा दिसून येत होत्या. मुख्य ऑफिसची-व्हालेंटायर्सची असलेली टेकडीवरील इमारत साधारण ६० फुटरुंद, ३०० फुट लांब व २५ फुट उंच असलेली इमारत लांबून देखिल उठून दिसत होती. बाजुला कायमस्वरुपी स्टॉल्ससाठीचे बांधकाम सुरु होते, जुन्या विहीरीचा गाळ काठणे चालू होते, इलेक्ट्रीक रुम, गेस्ट रुमचे काम पुर्ण होत आले होते. सर्वांनी सेमिनारला उपस्थित राहला मिळाल्याबद्दल श्रीमाताजींचे आभार मानले.

उपस्थितांच्या ४०% पेक्षा जास्त जणांनी प्रत्यक्ष गाण्याचा आनंद घेतला. त्यातील चांगली वाटलेल्या गृपला व गायकांना संयोजकांनी बक्षिसे देऊन कौतुक केले. रात्री ९.३० च्या सुमारास कार्यक्रम संपला.

२० तारखेची सुरवात सकाळच्या सामुहिक ध्यानाने झाली. सामुहिक मिठपाणी व नाष्टा घेवून सर्वजण परत ९.३० च्या सुमारास एकत्र सेमिनारसाठी जमले. सुरवातीला पुण्याच्या सौ पित्रे यांनी जगातील वाढता भ्रष्टाचार त्याचा समाजावर होणारा परिणाम तसेच अ-गुरु, बुवाबाजी या विषयावर आपले विचार मांडले. पुण्याच्या सौ वाघ यांनी सहजयोग प्रसारामध्ये महिलांचा सहभाग या विषयावर आपले विचार मांडले. त्यानंतर पुण्याचे श्री देवेंद्र ठाकुर यांनी युवाशक्तीने गावातील देवळात भजने म्हटल्याने जागृतीसाठी मोठ्याप्रमाणावर मॉब जमू शकतो याविषयावर माहिती दिली. श्री राजेंद्र पवार यांनी पुढील महाराष्ट्र सेमिनार मध्ये आलेल्या सर्व सहजयोग्यांचा उपयोग करून एक दिवस हा सेमिनारच्या शहराच्या आजुबाजुच्या गावात नागरीकांना सहजयोग सांगण्यासाठी करून घ्यावा याबाबत आपले विचार मांडले. शेवटी डॉ गजरे यांनी मी सहजयोगी आहे का? याबाबत आत्मपरिक्षण करणे आवश्यक असल्याचे सांगून प्रत्येकाने आपली स्थिती सुधारणे आवश्यक



जुलै / ऑगस्ट २००३

सहज समाचार

प.पू. श्रीमाताजींचे प्रतिष्ठान वास्तव्य

दिनांक २६ जुलै ते दिनांक ३० ऑगस्ट पर्यंत प.पू. श्रीमाताजींचे प्रतिष्ठान पुणे येथे वास्तव्य होते. त्याकाळात पुणे परिसरात सर्वत्र चैतन्य प्रचंड प्रमाणात वाढलेले सर्वांना जाणवत होते. या कालावधीत श्रीमाताजींनी साक्षात श्रीकृष्ण पूजा करण्याचे भाग्य दिले. तसेच १५ ऑगस्टच्या दिवशी श्रीमाताजींनी राष्ट्रध्वज फडकाऊन आपल्या भारताचा गौरव वाढवला. त्यावेळी सर श्री सी.पी.श्रीवास्तव साहेबांनी श्रीमाताजींचा संदेश सर्वांना आपल्या भाषणात सांगितला.

राखीपोर्णिमेच्या दिवशी श्री राजेंद्र पुगालिया यांनी पुणे सहजयोग केंद्राच्या वतीने श्रीमाताजींना राखी बांधली. पुण्यातील वास्तव्याच्या कालावधीत श्रीमाताजी अत्यंत प्रसन्न तसेच आनंदी होत्या. त्यांचे आशीर्वाद सर्व सहजयोग्यांना मिळाले. याच कालावधीत श्री नलगीरकर साहेबांनी श्रीमाताजींकडून पुण्यात एक मोठा आश्रम होण्यासाठीची परवानगी घेतली. त्यामुळे आता लवकरच पुणे लगतच्या परिसरात एका मोठ्या जागेत आदिशक्तीच्या आशीर्वादात एक मोठा आश्रम होणार आहे.

श्रीमाताजींनी नाशिकच्या कुंभमेळ्या विषयी बोलताना सांगितले की " लोक पहिल्यांदा पाप करतात- वाईट काम करतात नंतर ते धुण्यासाठी कुंभमेळ्यात जातात. श्रीमाताजी म्हणाल्या की आपण वाईट काम करताच का? यावर सर्वांनी विचार केला पाहिजे."

गुरु पूजा पुणे काही क्षणचित्रे



करी न्यून ते पूरते । अधिक ते सरते ॥

करणी घेवावे हे तुमते । विनवितु असे ॥





वनदेवी आयुर् अल्टरनेटीव्ह थेरपी हेल्थ आणि रिसर्च सेंटर उदघाटन समारंभ, पुणे



इंटरनॅशनल सहज पब्लिक स्कूल, धरमशाळा



गणपती पूजे समुद्राकडे जाणारा रस्ता गंगापूजन व भुमी पूजन समारंभ