चैतन्य लहरी

नोव्हेंबर-डिसेंबर २००४

अंक क्रमांक ११/१२

नवरात्री पूजा २००४

दिवाळी पूजा २००४

अनुक्रमणिका

- ..... तै योगिया पाहे दिवाळी निरंतर ---------- २
- प.पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवींचे भारतात आगमन ---------- ३
- श्री नवरात्री पूजा २००४ अमेरिका वृत्तांत ---------- ३
- कलियुगाचा शेवट आणि कलकीचे अवतरण ---------- ४
- कुण्डलिनी योग -ज्ञानेश्वरी अध्याय ६ वा ---------- ८
- समर्थ रामदास ---------- ११
- सकाळच्या ध्यानाची गहनता ---------- १४
- सहज विवाह पद्धत ---------- १९
- सहज समाचार ---------- २४

शिवपूजा - दिनांक १२ व १३ मार्च २००४ - पुणे
वाढदिवस पूजा - दिनांक १९,२० व २१ मार्च २००४ - पुणे

सर्व सहजयोग्यांना कळविण्यात येते की, दिनांक १६ एप्रिल २००४ पासून सहजयोगातील कॅसेट, सी.डी. पुस्तके, मासिके, श्रीमाताजींचे फोटो, कॅलेंडर, चैतन्य लहरी व युवाद्दष्टी मासिके, श्रीमाताजींची पेंडॉल्स, इ. साहित्य भारतभरातील वितरण व विक्री व्यवस्था ''निर्मल इंन्फोसिस्टीम ॲण्ड टेक्नॉलॉजि प्रा. लि पुणे'' या कंपनी मार्फत होत आहे. तरी सर्व सहजयोग्यांना कळविण्यात येते की ,निर्मल इंन्फोसिस्टीमस ॲण्ड टेक्नॉलॉजिस प्रा. लि.या कंपनीच्या लेखी परवानगी शिवाय वरील साहित्याची निर्मिती तसेच परस्पर विक्री कुणीही करु नये. तसे केल्यास त्याची जबाबदारी संबंधित सहजयोग्यावर व लीडरवर राहील. तसेच चैतन्य लहरी मासिकाचे नवीन सभासदत्व घेण्यासाठी धनादेश पाठविताना तो " NIRMAL INFOSYSTEMS AND TECHNOLOGIES PVT.LTD." या नावाने पाठवावा. सदर कंपनीचा पत्रव्यवहाराचा पत्ता पुढीलप्रमाणे आहे.

NIRMAL INFOSYSTEMS AND TECHNOLOGIES PVT. LTD.
BLDG. NO. 8, CHANDRAGUPT HSG. SOC. BEHIND HOTEL GRACE,
PAUD ROAD, KOTHRUD,PUNE 411 O29. TEL. 020 25286537 , 020 25285232

तै योगिया पाहे दिवाळी निरंतर

प्रकाशाची उधळण करणाऱ्या असंख्य दिव्यांनी आणि त्याचबरोबर लुकलुकणाऱ्या पण तेजस्वी दीपांनी दिवाळीचे स्वागत झाले. दीपांच्या जागी दिवे आले तरी प्रकाश तोच; कारण ज्योत नसलेले दिवेही प्रकाशच देतात. बाह्य स्वरूप बदलले तरी प्रकाश तोच असतोच. आपणा सहजयोग्यांसाठी हा प्रकाशच महत्त्वाचा. समस्त मानवजातीच्या अंतरात्म्यांत प्रकाश फुलवण्यासाठीं आदिशक्तीचे अवतरण झाले आणि प.पू.श्रीमाताजींकडून आपणा सर्वांना आत्मसाक्षात्काराचा प्रकाश सापडला. हा प्रकाश सर्वदूर पसरवणें आणि आपल्या अंतरात्म्यामधील प्रकाश अधिकाधिक तेजस्वी बनवणें हेच सहजयोग्यांचे कार्य व जबाबदारी आहे. तिथें आपण कमी पडून चालणार नाहीं. दीपामधील वात जळते म्हणूनच वाट उजळते. श्रीमाताजींनी दिवा-तेल-वात हे तत्त्व त्यांच्या प्रवचनांतून समजावले आहे. ''मानवमे अवतर के कर दिया उजियाला'' असे आपण म्हणतोच.

योगियांच्या दिवाळीबद्दल बोलताना ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात: अविवेकाची काजळी । फेडून विवेकदीप उजळी । तै योगिया पाहे दिवाळी । निरंतर ॥ किती आशयगर्भ शब्द ! हा विवेक जागृत झाला की क्रोध, द्वेष, अभिमान, स्वार्थ इ.चा अंधार नाहीसा होऊन शांती, दया, नम्रता, निस्पृहतेचा प्रकाश पडतो आणि सारी सृष्टी सौंदर्याने किती पुलकीत झाली आहे हे आपल्याला जाणवते. ज्ञान, भक्ती, कर्म, प्रेम सदाचार, संयम, निष्ठा व सत्य यांचे स्वाभाविक रूप म्हणजेच सुंदरता. संतांनी हेच आपल्या आचरणातून व जीवनातून दाखवले. म्हणूनच कवी पुढील शब्दात संतांचा गौरव करतात. ''भरो विश्वांत आनंद । शांती नांदो चराचरी । म्हणून जळती संत । महात्मे भास्करापरी ॥''

हाच प्रकाश आत्मसात करण्याची व तो सर्वदूर पसरवण्याची आराधना आपण करु या.

•••

प.पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवींचे भारतात आगमन

ब्रिटीश एअरवेजच्या विमानाने प.पू.श्रीमाताजी निर्मलादेवींचे भारतात दिनांक २७.११.२००४ रोजी सकाळी १:०० वाजता मुंबईच्या सहारा एअरपोर्टवर आगमन झाले. आदिशक्तीचे चरण भारत भूमीवर लागले त्यावेळी वातावरणात प्रचंड चैतन्य तसेच सर्वत्र प्रचंड थंड गारवा जाणवत होता. त्यावेळी आदिशक्तीच्या स्वागतासाठी निसर्गाने देखील अचानक हवेत थंड थंड लहरी सोडून आदिशक्तीचे स्वागत केल्याचे जाणवत होते.

एवढ्या लांबच्या प्रवासानंतर देखील श्रीमाताजींचे प्रत्यक्ष दर्शन झाले त्यावेळी त्या अत्यंत प्रसन्न व आनंदी होत्या. त्यानंतर श्रीमाताजी एअरपोर्टवरून लगेच पुण्याकडे निघाल्या. त्यांच्यासाठी सर्व सुखसोई असलेल्या एका खास आराम बसची व्यवस्था केली होती. श्रीमाताजींचे सकाळी ५:०० वा पुण्याला प्रतिष्ठानमध्ये आगमन झाले आणि सर्वत्र चैतन्य पसरून गेले. श्रीमाताजींच्या सोबत आदरणीय सर सी.पी.श्रीवास्तवसाहेब होते. सध्या संपूर्ण भारतात व्हायब्रेशन्स वाढलेली असल्याचे आपणा सर्वांना जाणवत आहेच.

●●●

श्री नवरात्री पूजा २००४ अमेरिका वृत्तांत (ई -मेल वृत्तांत)

वातावरणात भरभरून असलेल्या परमचैतन्याचे आशीर्वाद सर्वांना जाणवत होते. प.पू.श्रीमाताजींचे आगमन साधारण ९:३० च्या सुमारास झाले. त्यावेळी मुलांनी स्वागत गीत गायले. श्रीमाताजींना हार अर्पण करुन त्यांना ओवाळले. त्यानंतर श्रीमाताजींची श्रीगणेश पूजा सुरू झाली. त्यावेळी श्रीमाताजींच्या चरणकमलांवर लहान मुलांनी फुले वाहून पूजा केली.

नंतर दुर्गा पूजा सुरू झाली. त्यात सात सुवासिनींनी श्री माताजींची ओटी भरून श्रीमाताजींना मुगुट अर्पियला. त्यांच्या हातात खड्ग दिलेले होते. संपूर्ण पूजा साधारण ४५ मिनिटे चालली होती.आरतीने पूजेचा समारोप झाला.त्यानंतर गिफ्ट डिस्ट्रिब्युशनचा कार्यक्रम झाला.त्यामध्ये भारतीय युवाशक्ती व कान्हाजोहारच्या शाळेची विशेष गिफ्ट अर्पण करण्यात आली.

कार्यक्रम संपला तेव्हा रात्रीचे ११.३० वाजले होते. ●●●

कलियुगाचा शेवट आणि कलकीचे अवतरण

श्री कलकीबद्दल पौराणिक वाङ्:मयातून जे काही घोषीत केले गेले, ते अगदी अटल सत्य आहे. असे सांगितले गेले की, कलियुगाच्या शेवटी ते (श्री कलकी) येतील, त्यावेळेस सद्‌गुणांचा ऱ्हास झालेला असेल, दुष्काळ असेल, शूद्र व गुन्हेगारांचे राज्यअसेल, स्त्रियांना उदंड संतती झालेली असेल. ब्राह्मण आपले ज्ञान हरवून बसलेले असतील. त्यांना ओळखण्यासाठी त्यांच्याजवळ फक्त जानवे असेल, सत्त्व आणि विश्वासाचे उच्चाटन झालेले असेल. पवित्र संस्कार संपलेले असतील. पृथ्वीचे फक्त खनिज संपत्तीसाठीच पूजन होईल. पुरूष व स्त्रिया केवळ विषयलोलुपतेतून लग्न न करताच एकत्र राहतील. कलियुगाचे वेधक वर्णन देवी पुराणात केलेले आहे. त्यात कथन केले आहे की, त्या काळात लोक लोखंडी ताटात(स्टीलच्या) जेवतील. स्त्रिया पुरुषी वेष धारण करतील तर पुरुष स्त्रीवेष . तर असे शहरी आधुनिक समाजाचे वर्णन आश्चर्यकारक खरे आहे.

ज्यावेळी पृथ्वीवर दुष्कृत्यांचा(पापांचा) अतिरेक असेल त्यावेळेस दुसरे अवतरण होईल; असे श्री लॉर्ड जिझस यांनी घोषीत करून ठेवले आहे. ह्या घटनाक्रमाची हिंदु शास्त्रातील कमळाच्या प्रतीकाबरोबर तुलना करता येईल. निर्मल असे फूल चिखलातच वाढते तसेच पाप्यांचे संतांमध्ये परिवर्तन ही किमया ईश्वरी कृपेचीच. जरी पौराणिक वाङ:मयात याबद्दल हमी दिलेली असली, तरी या खेळाचा शेवट (अंत)सुखात होईल, अशी आपण खात्री देऊ शकत नाही. प्रथमत:या विश्व नाटयाची कल्पना घेतली तर त्याचे अनाकलनीय शाब्दिक खंडन केलेले दिसते आणि त्यातूनच धार्मिक रूढी उद्‌भवतात आणि मग परिणामकारक बदलाची प्रणाली आणि आण्विक, मानवी विश्वात्मक पातळीवर होणाऱ्या उत्क्रांतीच्या नियमांची जरूरी दर्शविली जाते. विराटाचे सातवे चक्र उघडण्याची शक्यता व त्यातून घडणारे श्री कलकीचे आगमन हे अवघड वाटते. म्हणजेच पर्यायाने, विश्वाचा अंतिम व पूर्ण विनाश यातून सूचित होतो व ते अटल वाटते. कारण मनुष्य आपल्या अधर्मातून एका रेषेपलीकडे गेला की तो तेथून परत येऊ शकणार नाही. त्यानंतर तो ईश्वराला ओळखणे अगदी अशक्य असेल व विश्वाच्या निर्मितीचे सर्व नाट्य संपेल आणि अंतिम (तांडव) नृत्यातून तो परमेश्वर आपली सर्व शक्ती ओढून घेईल आणि सर्व विश्वे एका शून्यात विलय पावतील.

पण तितक्याच खात्रीने प.पू.श्री माताजी निर्मलादेवींनी आम्हांस सांगितले, '' आता मला दिसते की ते तांडव हे अनेक सहजयोग्यांच्या

निर्मितीने टळले आहे.'' जर वारा वाहत आहे आणि एक साडी सत्यरूपी झाडाला बांधली आणि इतर सर्व साडया पहिल्या साडीला घट्ट बांधल्या तर त्या उडून जाणार नाहीत. अनेक लोकांना सहजयोगात आत्मसाक्षात्काराचा लाभ होतो हे पाहून त्यांना (श्रीमाताजींना) प्रसन्नता वाटते. या आधी मला एवढे काही मिळाले नव्हते. इतिहासात प्रथमच एवढया मोठया संख्येने लोक ईश्वरी अवताराचे सत्य ओळखू लागले. यामुळेच असे दिसते की, मुक्तीच्या अंतिम टप्प्यात मानवाचा सहभाग हा महत्त्वाचा आहे. पुन्हा <u>सहजयोग हा श्री कलकींच्या वर्गीकरणाच्या अगोदरची चाळण क्रिया आहे.</u>

आता सेंट जॉन यांचा श्री कलकीच्या दृश्याचा संदर्भ पाहू.'' मला स्वर्ग उघडल्याचे दिसले आणि सफेद अश्व दिसला आणि त्यावर जो स्वार झालेला आहे तो जणू सत्याचा विश्वासार्हतेचा पुतळा म्हटले पाहिजे. आपल्या अस्तिकतेतून तो निर्णय घेतो, युध्द करतो. त्याचे डोळे जणू काही अग्नीच्या ज्वालाच आहेत. बरेच मुकुट त्याचे डोक्यावर आहेत. त्याचे नाव कोरलेले आहे ते फक्त त्यालाच माहीत आहे, दुसरे कोणास माहीत नाही. त्यांच्या अंगात रक्ताने माखलेला झगा आहे आणि ज्या नावाने त्यांना ओळखले जाते तो शब्द म्हणजे 'ईश्वराचा शब्द' आणि त्यांचे मागून येणारे त्यांचे स्वर्गीय सैन्य की जे स्वच्छ सफेद लिनन कपड्यात रांगेने पुढे जात आहे. त्यांचे(श्री कलकीचे)मुखातून तलवारीची पाती बाहेर पडतील, त्यांचे प्रहार निरनिराळ्या राष्ट्रांवर होतील व आपल्या लोखंडी दंडाने तो त्याच्यावर राज्य करेल. त्याचे झग्यावर व मांडीवर 'राजांचा राजा'व 'देवांचा देव'असे कोरलेले असेल.''

सेंट जॉन यांचे लक्ष प्रथम घोड्याकडे आणि मग कलकीकडे वेधले गेले. या गोष्टीत काही मतितार्थ आहे. पूर्वी जे उघड करून सांगितले त्याच्याशी या कलकीच्या घोडयाचा संबंध आहे. स्थूल व सूक्ष्म विश्व यातील संबंध आणि विश्वाची उत्क्रांती व मानवी पातळीवरील सूक्ष्म उत्क्रांती, हा विराटामधील सात तत्त्वावरील कार्यक्रम त्यात समाविष्ठ आहे. ही तत्त्वे प्रत्येक मानवास आत्मसाक्षात्कारासाठी मानसिक व आध्यात्मिक साधने आहेत. आम्ही अगोदरच सांगितलेले आहे की, आत्मसाक्षात्कार म्हणजेच सातव्या चक्राचे (सहस्त्राराचे)उमलणे वा उघडणे. वरील घटनांची उकल खालीलप्रमाणे आहे. मानवाच्या सूक्ष्म पातळीवरील सातव्या चक्राचे उघडणे म्हणजे आत्म साक्षात्काराची योग्य क्रिया. हे प्रथमत: मानवात निरनिराळ्या तत्त्वाचे एकत्रीकरण होय. तसेच मानव व ईश्वर यांच्यातील संयुक्तीकरण किंवा सीमित व असीमित म्हणजेच मर्यादांच्या पलीकडे जाणे होय. सूक्ष्म स्तरावर अनेक मानवांचे सातव्या चक्राचे उघडणे म्हणजेच विराटाचे सातवे चक्र उघडणे.

विश्वाचा उगम व इतिहास यातील संबंध वा ज्ञान व उत्क्रांती यातील दुवा म्हणजेच मानवाचे पुरेश्या संख्येने आत्मसाक्षात्काराच्या कक्षेत आपल्या जागृततेची पातळी वाढविणाऱ्या कार्यक्रमाचा झालेला प्रारंभ. अगदी शहाणपणाने सांगायचे तर जाणिवेचा घटनाक्रम व इतिहास यांची उत्क्रांती एकत्र मिसळलेली आहे. कारण त्यांची आपापली क्षेत्रे एकत्र आणली गेली ती एका निर्वाणीच्या घटनेच्या येण्याने, ते म्हणजे पवित्र आत्मा अशी देवता प्रतीत करतो की त्यांचे निवासस्थान विराटाचे सातवे चक्र आहे. श्री कलकी उध्दारकही आहे व संहारकही आहे आणि ख्रिस्ती व हिंदु यांच्या मृत्यू व नंतरची शिक्षा या बाबतच्या तत्त्वरूपी प्रणालीचा सफेद घोडेस्वार आहे आणि त्याचे आगमन हे सहजयोग्यांच्या सामुहिक जाणीवेत वाढ होण्याने घडणार आहे.

<u>साक्षात्कारी आत्म्यांची सामूहिक जाणीव हाच श्री कलकी यांचा घोडा आहे</u> आणि पुन्हा मी हेच सांगेन की कृपा करून आपले महत्त्व ओळखा. साक्षात्कारी लोकांची ही सामूहिक जाणिवेची बांधणी म्हणजेच स्थूलमानाने परत येणाऱ्या राजाचा (वाहनाचा) घोडा तयार ठेवणे. सर्व मानवांच्या सहभागानेच मानव जात वाचवून त्यांना उद्धारण्याचा हा विस्मयकारक कार्यक्रम श्री माताजींच्या योजनेत आहे.या सहभागाशिवाय श्री कलकीचे आगमन होणार नाही. नाही तर श्री सदाशिव हे उठतील आणि आपले विनाशकारी तांडव नृत्य सुरू करतील. मग आपल्याला हेच हवे कां? नाही. आपल्याला परमेश्वराचे राज्य हवे. त्याचे प्रेम त्याचा, न्याय हवा. आपले ईश्वरी पालक आपल्यातील ईश्वरी तत्त्व आम्हाला ओळखायचे आहे . सुवर्ण युग आणायचे आहे. सेंट जॉन यांनी केलेल्या या स्वाराचे वर्णन ऐकून आपण घाबरून गेला असाल. पण दुष्कृत्यांचा (पापांचा)नाश करणारा, हा निरपराध्यांना वाचविणारा आहे. जरी आपण अनेक पापे केली असतील याचा अर्थ आपण पापी झालो असा नाही. आम्हाला चुकीच्या मार्गाने नेले, आम्ही गोंधळलो, तर आपण हा दुराचार सोडून देऊ. जे दुष्ट आहेत ते माझ्या या इशाऱ्याला हसतील आणि शेवटच्या क्षणापर्यंत पापाचरण करतील.

मूलत: पापी दोन प्रकारचे आहेत.जे प्रथमपासूनच पापी असतात, दुसरे जे पापाकडे नेले जातात. पहिल्या प्रकारचे पार रसातळाला नरकात जातात, दुसऱ्या प्रकारचे सहजयोग्यांमुळे वाचण्याची शक्यता आहे. पण त्यांच्या नाड्या अशक्त असतील, चक्रे पार खराब झालेली असतील आणि अवधान बिघडलेले असेल. ईश्वरी शक्ती वाईटाचा (सैतानी शक्तीचा)नाश करू शकते, पण त्यांची (दुसऱ्या प्रकारच्या पाप्यांची)जागृतताच जर बधिर असेल तर काय करता येईल?

पण या प्रश्नाचे उत्तर द्यावयाचे तर आपण धार्मिकता व पवित्रता यांची कास धरली पाहिजे आणि आत्मसाक्षात्कार मिळवायला हवा. कोणावरही ही घातकी वावटळ येऊ नये अशी माझी मनोमन इच्छा आहे, मग तो कितीही पापी असो. पण सध्या अशी एक आगळी एकटी व्यक्ती(विभूती)आहे, तिने दिलेला इशारा दुर्लक्षून चालणार नाही. विशेषत: सध्याच्या पोकळ वल्गना व भाकितांनी भरलेल्या आधुनिक जगात, तुम्ही माझ्या म्हणण्यावर विश्वास ठेवण्याची गरजच काय? लक्षणे, आश्चर्ये वा चमत्कार कशाला? फक्त चैतन्य लहरी व जाणीवयुक्त निर्विचारिता मागा आणि या माध्यमातून तुम्हाला अनेक गोष्टींचा उलगडा होईल. दुसरा कोणताच मार्ग कोणालाही खात्रीचा वाटणार नाही. सर्वजण युध्दाच्या छायेत वावरत आहेत. जगातील अनेक लोकांना उपासमार सहन करावी लागत आहे. सगळीकडे दुराचार पसरला आहे. हिंसा, अयोग्य वातावरण व त्यातील घातक बदल यांनी जगाला ग्रासले आहे; आणि याकडे सर्व लोक काना-डोळा करत आहेत व करतील. पण आता आपल्याला अजून संधी दिली आहे की आपण परत त्यांच्या(परमेश्वराच्या) राज्यात येऊन त्याचे ऋण फेडू आणि आपण त्यांच्या सत्यतेचा शोध घेतला नाही तर आपली अवस्था एका गोष्टीतील पांच बावळ्या वधूप्रमाणे होईल. ज्या आपल्या नवऱ्याची वाट पाहत पाहत त्याला येण्यास उशीर झाल्यामुळे झोपी गेल्या आणि जेव्हा तो आला तेव्हां त्यांच्या दिव्यातील तेल संपल्यामुळे अंधार झाला त्यामुळे त्या वधू त्या नवऱ्याबरोबर गृहप्रवेश करू शकल्या नाहीत. ज्यावेळी श्री कलकी येतील तेव्हां आपण तयार असायला हवे. ''पण तुम्ही मनाशी पक्के करा की अनैतिकता,

व्यसनाधीनता व जगण्यातील चिंता यांनी तुमचे हृदय ग्रासले आहे व असा सगळा फास तुमच्या गळ्याभोवती आहे आणि तुम्ही सतत प्रार्थना करीत आहात की तुमची या सर्व जंजाळातून सुटका होण्यास शक्ती मिळो आणि तुम्ही त्या मानव पुत्रासमोर उभे राहण्यास समर्थ होवो.''

ल्यूक २१-३-४

लॉर्ड जिझस क्राईस्ट अर्थात महाविष्णूना श्री शंकरांच्या अकरा रुद्र शक्ती प्राप्त आहेत. पण ते एकच क्षमाशक्ती वापरतात. तुम्हांस माहीत आहेच की त्यांनी सक्त ताकीत दिली की पवित्र आत्म्याविरुध्द कोठलेही पाप केले तर त्याबद्दल क्षमा केली जाणार नाही. आणि त्याच क्षणी श्री जिझस क्षमा करणे थांबवतात, ते कलकी होतात आणि याच टप्प्यापर्यंत आपण स्वत:ला सावरून पश्चात्ताप मानू शकता, क्षमेची याचना करा, स्वत:ला सुधारा व शुद्ध करा, अगदी वाइटातल्या वाइटालासुद्धा शेवटची संधी मिळेल, याच धोक्याच्या क्षणाला.

हा चालक संहारक आहे, हे बायबलमध्ये व कलकी पुराणात स्पष्टपणे सांगितले आहे, ते जेव्हां येतील तेव्हा ते काही बोलणार नाहीत, काही ऐकणार नाहीत, ना वाचविणार, ना क्षमा करणार. आपण स्पष्टपणे समजले पाहिजे की श्रीमाताजी या आपल्या उध्दारक आहेत. कारण त्या दयाळू आहेत. श्री कलकी येण्याआधीच त्या आपल्याला मुक्ती देणार आहेत. श्री ख्रिस्तांनी आश्वासन दिल्याप्रमाणे त्या आनंद देणाऱ्या आहेत. त्यामुळेआपले संपूर्ण लक्ष त्यांच्यावर हवे आणि त्यांच्या आत्मसाक्षात्कार देण्याच्या कार्याकडे. कलकीची सध्या अपेक्षा करू नका. आपण त्याच्यासाठी अजून तयार नाही. ते श्री माताजींचे अत्यंत प्रेमळ व आज्ञाधारक पुत्र आहेत. ते फक्त श्रीमाताजींचे ऐकतात आणि आपले आगमन पुढे ढकलतात .कारण आधी आपल्याला आत्मसाक्षात्कार घडला पाहिजे.

<u>खरोखर कुंडलिनी आपल्याला दुसरा जन्म देणारी माता आहे व ती आपली स्वत:ची ओळख आहे तिचे सहजयोगाद्धारे प्रकटीकरण होत आहे. जी श्री माताजींची आपल्याला देणगी आहे.</u> हे नवीन मानवरूप व नवीन जग यांचे मूळ केवळ या मासांरूपात असणारा ईश्वरी अवतार आहे आणि त्यांनी सर्व जगाचा उध्दार करण्यासाठी हा मानवजन्म घेतला आहे.

आत्म्याचा दुसरा जन्म, सामूहिकपणे मुक्ती बद्दल खात्री देण्यात आलेली आहे. श्रीमाताजींचा ईश्वरी संदेश व सत्य यांना आपण सर्व पांचही खंडातील सहजयोगी साक्षी आहोत. आपण सामान्य माणसे पवित्र आत्म्याचे चैतन्य व नवीन जाणीव अनुभवू शकतो.

तुम्ही जर सत्याचे ईश्वराचे शोध घेणारे आहात तर आपण या व जरूर ते मिळवा, ते येथेच प्राप्त होईल, आम्ही हात जोडतो, उशीर करू नका.

इतरत्र भटकलेल्या बंधू आणि भगिनींनो आपली अवस्था काय आहे? आपण एका घोटाळ्यात अडकलेले आहोत. ठीक आहे. आपण या सर्व अधार्मिक वृत्तीतून शोध घेत होतो. त्या जंजाळातून बाहेर पडणे सोपे नाही. कदाचित आपल्याला थोडा त्रास पडेल. पण एक गोष्ट विसरता कामा नये ती म्हणजे श्रीमाताजींचे ईश्वरी प्रेम हे कोठल्याही पापापेक्षा मोठे आहे. आपण त्यांच्या चरणी आश्रय घेऊ व सुरक्षित राहू. श्रीमाताजींना समर्पित होण्यामुळे तुमच्या चित्ताच्या लहरी विराटाच्या चित्ताशी जुळतील. हा कलकी म्हणजे विराटाचे सहस्त्रार , दुसरे काही नसून विराटाच्या चित्ताचे व्यक्तिमत्त्व आहे आणि अशा रीतीने या विराटाच्या अश्वावर आरुढ होण्यास प्रभुत्व प्राप्त कराल.

कुण्डलिनी योग -ज्ञानेश्वरी अध्याय ६ वा

(अंक क्र. ९/१०, २००४ पासून पुढे)

(अद्वैत स्थितीबद्दल उपदेश करताना किती सांगू अशा तळमळीने,
ज्ञानदेव आणखी पुढें म्हणतात)

..... ना तरीं वृक्षाची पानें जेतुलीं । तेतुकीं रोपें नाही लाविली ।
ऐसी अद्वैत दिवसें पाहली । रात्री जया ॥ ४०० ॥
..... माझें व्यापकपण आघवे । गवसले तयाचेनि अनुभवें ।
तरी न म्हणतां स्वभावें । व्यापकु जाहला ॥४०२॥
..... म्हणोनि आपणपां विश्व देखिजे । आणि आपण विश्व होईजे ।
ऐसे साम्यचि एक उपासिजे । पांडवा गा ॥ ४०९ ॥

(अलंकार अनेक प्रकारचे असले तरी सर्वामध्यें एकच सोने आहे) किंवा झाडाला अनेक पानें असली तरी त्यासाठीं तितकी रोपे लावली नाहींत, अशा अद्वैत-दिवसानें ज्यास द्वैताची रात्र उजाडली(भ्रम संपला); माझे सर्व व्यापकपण त्याच्या अनुभवानें कवटाळले तर, त्याला व्यापकपण असें जरी म्हटले नाहीं, तरी तो सहज व्यापक आहे(तो देहधारी असला तरी देहाचे तादात्म्य घेत नाहीं) म्हणून आपल्या ठिकाणीं जगत् पहावें आणि आपणच जगत् व्हावे अशा एका साम्याचीच, अर्जुना, तूं उपासना कर.

(अर्जुनाच्या मनांत एवढे समजूनहीं पुन्हा एकदां संशयानें डोके वर काढल्यामुळें)
तो पुन्हा विचारतो

..... हे मन कैसे केवढे । ऐसे पाहों म्हणो तरी न सापडे ।
एऱ्हवी राहाटावया थोडें । त्रैलोक्य यया ॥ ४१२ ॥
...... जें विवेकाते भुलवी । संतोषासी चाड लावी ।
बैसिजे तरी हिंडवी । दाही दिशा ॥ ४१५ ॥
.... जे निरोधलें घे उवावो । जया संयमुचि होय सावावो ।
तें मन आपुला स्वभावो । सांडील काई ॥ ४१६ ॥

जे मन केवढें व कसे आहे याचा पत्ता लावूं म्हटले तरी सापडत नाहीं त्या मनाला वावरण्याला सर्व त्रैलोक्यही अपुरे पडेल, जे सारासार बुध्दीलाच भ्रमात पाडते व संतोषालाही आशा उत्पन्न करते आणि आपण एकाच ठिकाणीं असलो तरी आपणाला दाही दिशा फिरवते, ज्याला (मनाला)आवरण्याचा प्रयत्न केला तर ते उलट जास्तच उसळते अशा मनाला निरोधच साहाय्य करतो, एरवीं ते मन आपला स्वभाव टाकेल काय?(म्हणून मन निश्चल ठेवून साम्यावस्था मिळवणें अवघड वाटते)

(ही शंका दूर करण्याकरतां भगवान सांगतात,)

..... परि वैराग्याचेनि आधारें । जरि लाविले अभ्यासाचिये मोहरे ।
तरि केतुलेनि एकें अवसरें । स्थिरावेल ॥ ४१९ ॥
..... कां जे यया मनाचें एक निकें । जें हें देखिले गोडीचिया ठाया सोके ।
म्हणोनि अनुभवसुखचि कवतिके । दावीत जाइजे ॥ ४२० ॥

म्हणून वैराग्याच्या जोरावर मन जर अभ्यासाकडे वळवले तर कांहीं एका वेळानें ते स्थिर होईलच; कारण की या मनाची एक गोष्ट चांगली आहे की (एकदा गोडी लागली की) हे मन एकदा अनुभवलेल्या गोडीच्या ठिकाणीं सवकते. म्हणून त्याला आत्मानुभवच कौतुकानें पुन्हा-पुन्हा, वारंवार दाखवीत जावे.

(ज्याला या अभ्यासात सातत्य राखणें जमत नाहीं त्याची काय अवस्था होते हे अर्जुनानें पुन्हां विचारल्यावर श्रीकृष्ण म्हणाले)

..... तंव कृष्ण म्हणती पार्था । जया मोक्षसुखीं आस्था ।
तया मोक्षावांचुनि अन्यथा । गति आहे गा ? ॥ ४३७ ॥
...... परि तेतुला वेगु नव्हेचि । म्हणऊनि विसांवा तरी निकाचि ।
पाठीं मोक्षु तंव तैसाचि । ठेविला असे ॥ ४४० ॥

श्रीकृष्ण म्हणाले, अर्जुना ज्याला मोक्षसुखाची उत्कट इच्छा आहे त्याला मोक्षाशिवाय दुसरी गती आहे काय? (आज ना उद्या तो तिथें पोचणारच.)पण तितक्या वेगानें (चिकाटीनें) अभ्यास न

झाल्यामुळें विसावा घेणें भागच पडते; पण नंतर मोक्ष त्याच्याकरिता ठेवलेलाच आहे.

(अशा योगसिध्द वीरपुरुषाचे कौतुकानें वर्णन करताना शेवटीं भगवान, हे निरूपण संपवताना म्हणतात)

..... तेथ मनाचे मेहुडे विरे । पवनाचे पवनपण सरे ।
आपणपा आपण मुरे । आकाशही ॥ ४६८ ॥
..... पै जीवपरमात्मसंगमा । जयाचे येणे जाहले मनोधर्मा ।
तो शरीरीचि परी महिमा । ऐसी पावे ॥४८० ॥
..... म्हणोनि याकारणें । तूंते मी सदा म्हणे ।
योगी होय अंतःकरणें । पंडुकुमरा ॥ ४८१ ॥
..... परी तें मनाचा कानी ऐकावें । बोल बुध्दीचां डोळां देखावे ।
हे साटोवाटीं घ्यावे । चित्ताचिया ॥ ४९४ ॥
..... अवधानाचेनि हातें । नेयावे हृदयाआंतौते ।
हे रिझवितील आयणीतें । सज्जनांचिये ॥ ४९५ ॥

त्या ठिकाणी मनरूप मेघ नाहीसा होतो, वाऱ्याचा चंचलपणा संपतो आणि आकाशदेखील आपण आपल्यातच मुरते (अशी ही परमोच्च योगावस्था आहे) जीवपरमात्म्याच्या ऐक्याच्या ठिकाणीं ज्याच्या मनाच्या वृत्ती एकरूप झाल्या, तो जरी देहधारी असला तरी त्याला हा महिमा प्राप्त होतो. म्हणून या कारणास्तव हे अर्जुना, तूं मनाने योगी हो, असे मी तुला नेहमीं म्हणतो. (भगवंताच्या या उपदेशानंतर ज्ञानेश्वर म्हणतात) पण ते मनाच्या कानांनी ऐकले पाहिजे; माझे शब्द बुध्दीच्या डोळ्यांनी पाहिले पाहिजेत. हे शब्द चित्त देऊन त्याचा मोबदला म्हणून घेतला पाहिजेत. माझे हे शब्द अवधानाच्या द्वारां मनांत खोलपर्यंत न्यावेत; हे शब्द सज्जनांच्या बुध्दीला समाधान देणारे आहेत.

कुण्डलिनी जागृतीनंतर सुषुम्नेद्धारा ती ब्रह्मरंध्रापर्यंत येते व तिथे असणाऱ्या शिवाशी ती एकरूप होते. यालाच महायोग म्हणतात. मन, प्राण व शरीर यांना संघटित करणारा हा महायोग. ज्ञानदेव याला 'पंथराज' म्हणतात.

या लेखाबरोबरच ज्ञानेश्वरीच्या ६व्या अध्यायावरील हे संक्षिप्त विवरण पूर्ण होत आहे. चूक - भूल द्यावी घ्यावी.

● ● ●

समर्थ रामदास

(संक्षिप्त)

प.पू.श्रीमाताजींनी समर्थ रामदास स्वामी हे आत्मसाक्षात्कारी संत असल्याचे म्हटलेले आहे. श्रीगणेशांची आरती 'सुखकर्ता दु:खहर्ता वार्ता विघ्नाची' ही आज महाराष्ट्रात घरोघरी गायली जाते या आरतीचे लेखक श्री समर्थ रामदास आहेत. त्यांचे मूळचे नाव नारायण सूर्याजीपंत ठोसर. आईचे नाव राणूबाई, वडील बंधूचे नाव गंगाधर श्रेष्ठ. ते रामी किंवा रामदासी या नावाने ओळखले जात असत. समर्थांच्या घरात २१ पिढ्या रामोपासना चालू होती. अशा परम पावन कुलात रामनवमीच्या दिवशी दुपारी बारा वाजता त्यांचा जन्म मराठवाड्यातील जांब गावी झाला. वयाच्या पाचव्या वर्षी मारुतरायाचा अनुग्रह झाला. लहानपणापासूनच ते वैरागी वृत्तीचे होते. उदासीनता अंगी मुरलेली. प्रापंचिक विषयाबद्दल विलक्षण तिटकारा होता. लहनपणापासूनच त्यांना रामनामाचा छंद -इतर कोणताही छंद नव्हता. कोठेतरी अडगळीत बसावे आणि चिंतन करावे. वय अवघे सात वर्षाचे असताना आईने त्यांना एकदा विचारले, 'बाळा काय करतोस अडगळीत?'श्री समर्थ उत्तरले, 'आई चिंता करतो या विश्वाची' एवढ्या लहान वयातच त्यांना विश्वाची चिंता लागली होती. ती त्यांनी आयुष्यभर केली. दुसऱ्या कोणत्याही महापुरुषाने इतक्या लहान वयात अशी सर्वव्यापी चिंता केल्याचा इतिहासात दाखला सापडत नाही.

समर्थ रामदास आठ वर्षाचे असताना त्यांचे वडील वारले. त्यामुळे ते अंतर्मुख झाले.ईश्वरदर्शनाची त्यांना तळमळ लागली. पुढील वर्षी त्यांना रामदर्शन झाले. प्रत्यक्ष रामचंद्रांनी स्वप्नात येऊन ''श्रीराम जयराम जयजयराम'' हा त्रयोदशाक्षरी मंत्र त्यांना दिला. आई व वडील बंधूंनी, रामदासांचे लग्न त्यांची इच्छा नसताना ठरविले. पण 'सावधान' हे शब्द ऐकताच भर लग्न मंडपातून ते पळून गेले. त्यानंतर ते नाशिक जवळील टाकळी या गावी गेले. एका गुहेत त्यांनी १२ वर्षे रामोपासना केली. राममंत्राचा १३ कोटी जप, वेदशास्त्रे, वेदान्त, काव्ये, पुराणे यांचा अभ्यास तसेच संगीत साधना तेथेच केली. वयाच्या २४ व्या वर्षी ते तीर्थयात्रेसाठी बाहेर पडले. १२ वर्षे साऱ्या भारतभर अयोध्या, श्रीनगर, बद्रिनारायण, केदारनाथ अशा अनेक ठिकाणी ते गेले. या प्रवासात अयोध्येत त्यांचे सर्वाधिक वास्तव्य (११ महिने)होते. पंजाबात शीख धर्मगुरु भेटले. मानस सरोवरास प्रदक्षिणा केली. पुरीच्या जगन्नाथाचे दर्शन घेतले. या प्रवासात त्यांनी साधुमहात्म्यांच्या भेटी घेतल्या. राम-हनुमानाची मंदिरे उभी केली. मठ स्थापन केले. या यात्रापर्वात त्यांना भारताच्या लोकस्थितीचे दर्शन घडले. भारतीय समाजात कर्मकांडाचे स्तोम, जातीयता, चौकस व चिकित्सक वृत्तीचा अभाव, अंधश्रध्दा, रूढिप्रियता, उच्चनीचता या सारख्या अनेक गोष्टींमुळे भारतीय समाजाची प्रगती कुंठित झालेली होती. अशा भांबावलेल्या, गोंधळलेल्या महाभेदांनी चिरफाळलेल्या समाजास पाहून देवधर्माचे अराजक मोडावे, खऱ्या परमार्थाची स्थापना करावी आणि ऐहिक पुरुषार्थ साधणारी समाज-व्यवस्था घडवावी हे त्यांनी आपले ध्येय ठरविले. ते सिध्द करण्यासाठी ते कृष्णातीरी आले.

राजकारणात धर्मकारण जाणीवपूर्वक अंतर्भूत करणारे रामदास हे एकमेव महाराष्ट्रीय संत. समर्थांना अभिप्रेत असलेला राजा हा परमार्थ - संस्थापक आणि सज्जनांचा रक्षक असा होता. अशा राजाचे राज्य हे त्यांच्या दृष्टीने रामराज्य होते. अशा रामराज्याची सांस्कृतिक पार्श्वभूमी निर्माण करणे म्हणजेच समर्थ करू पाहत असलेली धर्मसंस्थापना होय.

समर्थ रामदास हे शिवरायांचे गुरू होते. त्यांचा शिवाजी महाराजांच्या राजकीय उलाढालीत प्रत्यक्ष सहभाग नव्हता. तरी शिवाजी महाराजांनी हाती घेतलेल्या स्वराज्य स्थापनेच्या कार्याला अनुकूल अशी मनोवृत्ती रामदासांनी लोकांमध्ये निर्माण केली. शके १५७१ मध्ये श्री समर्थांनी शिवरायांनाअनुग्रह दिल्यावर राजांची निष्ठा वाढत गेली. शके १५७७ मध्ये राजांनी आपल्या राज्याची सनद भिक्षा म्हणून श्री समर्थांच्या झोळीत टाकली. पण ती समर्थांनी त्यांना परत केली व आपली खूण म्हणून राज्याचा ध्वज भगवा करण्यास सांगितले.

इस्लामी राजवटीच्या भयापोटी लोकांनी डोहात व नद्यात बुडविलेल्या अनेक देवतामूर्ती बाहेर काढून रामदासांनी त्यांची पुन्हा प्रतिष्ठापना केली. अशाच प्रकारे अंगापूरच्या डोहात त्यांना श्री रामाच्या मूर्ती आढळल्या.त्या मूर्तींची स्थापना त्यांनी चाफळ येथे केली व तेथे रामनवमीचा मोठा उत्सव सुरू केला.

एके रात्री सर्वत्र निजानीज झाल्यावर श्री समर्थांनी कल्याणांना हाक मारली आणि '' गणाधीश जो ईश'' असा आरंभ करून २०५ श्लोक एका बैठकीत निवेदन केले. पहाटेच्या सुमारास श्लोक लिहवून झाले. नंतर कल्याणांना काही आज्ञा करून ते डोंगरावर चालतेझाले. सकाळी कल्याणांनी शिष्यांच्याकडून त्या श्लोकाच्या प्रती करवल्या, प्रती घेऊन शिष्य आसपासच्या गावात गेले. प्रत्येक घरासमोर उभे राहून एक श्लोक म्हणावयाचा व 'जय जय रघुवीर समर्थ' असा घोष करावयाचा. जी भिक्षा येईल ती घ्यावयाची व पुढे चालावयाचे. खड्या आवाजात म्हटलेल्या नव्या श्लोकांचा एवढा परिणाम झाला की आठ दिवसात अक्षरश: गाडया भरून धान्य आले. श्री समर्थ पाडव्याच्या पहाटे परत आले. उत्सवाची मनासारखी तयारी झालेली पाहून प्रसन्न झाले. उत्सव उत्तम रीतीने पार पडला. या उत्सवाच्या निमित्ताने मनाचे श्लोक रचले गेले.

श्री समर्थांनी उदंड वाङ्मय निर्माण केले. एकवीस समासी जुना दासबोध, रामायणातील (दोन कांडे) करुणाष्टके, आत्माराम, मनाचे श्लोक, दासबोध इत्यादी. श्रीमत् दासबोध हा समर्थांचा प्रधान ग्रंथ होय. समाजाला जे काही त्यांना सांगावयाचे होते ते त्यांनी दासबोधामध्ये स्वच्छपणे सांगून ठेवले आहे. ते म्हणतात, देहामध्ये दिव्यजीवन म्हणजेच आनंदमय ईश्वरी जीवन जगण्याची शक्ती सहज आहे. सहज याचा अर्थ जन्माबरोबर उत्पन्न झालेले किंवा जन्मत:च प्राप्त झालेले. म्हणूनच प्रत्येक माणसाने आपल्या अंतरातील सुप्त शक्ती जाग्या कराव्या आणि आपले व इतरांचे जीवन आनंदमय करावे असा दासबोधामध्ये श्रीसमर्थांचा अट्टाहास स्पष्ट दिसतो. समर्थांनी ज्या सुप्त शक्तीचे वर्णन दासबोधात केले आहे त्या सुप्त शक्तीची जाणीव श्रीमाताजी सहजयोगात चैतन्याच्या स्वरूपात आपणास देत आहेत.

समर्थ रामदासांना अनेक शिष्य होते. कल्याण हा त्यांचा आवडता शिष्य. तो त्यांचा प्रमुख लेखनिक होता. त्याचे मूळ नाव अंबाजी दिनकर स्वामी, गिरिधर हे त्यांचे अन्य शिष्य होत. परमार्थाचा अधिकार पुरुषाप्रमाणेच स्त्रियांनाही आहे असे श्री समर्थ रामदास मानीत. अक्काबाई व वेणुबाई या त्यांच्या, अनुयायी स्त्रिया प्रसिध्द आहेत.

समर्थांनी रघुवीरांची उपासना उत्सव करून आरंभिली. उपासना आणि शिकवण यांनी सर्व समाज भारून टाकला. समाज हा धर्माने बांधला जातो, या धर्माविषयी प्रीती उत्पन्न झाल्याशिवाय समाजाला स्थैर्य येत नाही व समाजाला स्थैर्य आल्याखेरीज कोणत्याही प्रकारचे शारीरिक, बौध्दिक, मानसिक व आत्मिक स्वास्थ्य लाभत नाही हे ओळखून आपले उभे आयुष्य जनतेच्या सुखाकरिता घालवून महाराष्ट्राला सुखाचे, स्वराज्याचे नीतियुक्त जीवनाचे दिवस आणून दिले.

प.पू.श्रीमाताजी निर्मलादेवींनी आजच्या समाजाला सर्व धर्म, जाती- पंथ यांच्या भिंती तोडून एकत्र येण्यासाठी त्यांना आत्मसाक्षात्कार देण्यासाठी महाराष्ट्राबरोबर संपूर्ण भारत, सर्व जगभर फिरून मेहनत घेतली आहे, याची जाणीव ठेवून आपण प्रत्येकाने सहजयोग प्रसार व प्रचाराचे कार्य करणे आवश्यक आहे.

●●●

सकाळच्या ध्यानाची गहनता

निर्मल योग
जानेवारी फेब्रुवारी १९८४
अंकातील लेख

तुम्ही सकाळी उठा. स्नान करा, बसा, चहा घ्या परंतु बोलू नका. सकाळी बोलू नका. बसून ध्यान करा. कारण त्यावेळी ईश्वरी शक्तीचे किरण येत असतात. सूर्य नंतर उगवतो. त्यामुळे पक्षी जागे होतात. त्यामुळे फुले उमलतात. ते सर्व त्यांच्यामुळेच जागे होतात आणि जर तुम्ही संवेदनशील असाल तर तुम्हाला असे वाटेल की, सकाळी उठल्यामुळे तुम्ही कमीतकमी दहा वर्षांनी तरी लहान दिसाल. खरोखर सकाळी उठणे इतके चांगले आहे आणि त्यामुळे तुम्ही आपोआपच लवकर झोपता. हे झाले उठण्याबद्दल ,झोपण्याबद्दल तुम्हाला काही सांगायला नको. कारण ते तुमचे तुम्ही कराल. नंतर सकाळच्या वेळी फक्त ध्यान करा.

ध्यानामध्ये विचार थांबविण्याचा प्रयत्न करा. डोळे उघडे ठेवून माझ्या फोटोकडे बघत रहा. आपले विचार थांबताहेत इकडे लक्ष द्या. प्रथम तुम्ही विचार थांबवा व मग ध्यानात जा. विचार थांबविण्यासाठी सर्वात सोपा उपाय म्हणजे ईश्वराची प्रार्थना. कारण विचार ही आज्ञा चक्राची स्थिती आहे. म्हणून सकाळी ईश्वराची प्रार्थना किंवा श्रीगणेशाचा मंत्र म्हणा. दोन्ही एकच किंवा असेही म्हणा की, मी सर्वांना क्षमा केली आहे. तेव्हा सुरुवातीला गणेशाचा मंत्र म्हणा. ईश्वराची प्रार्थना म्हणा आणि मग तुम्ही जाणिवेतल्या निर्विचार स्थितीमध्ये जाता. आता ध्यान करा.त्याचे आधी ध्यान होऊच शकत नाही. जेव्हा विचार येत असतात किंवा असे वाटत असते मला चहा प्यायचाय, मी काय करावे, आता मला काय करायचे आहे, हे काय, ते काय हे सर्व त्यावेळी असते. तेव्हा प्रथम तुम्ही जाणिवेतल्या निर्विचारस्थितीमध्ये जा. मग आध्यात्मिक उन्नतीला सुरुवात होते. जाणिवेतल्या निर्विचार स्थितीमध्ये आल्यानंतर त्याचे आधी नाही. तुम्हाला हे समजायला पाहिजे की, बुध्दीच्या पातळीवर तुम्ही सहजयोगामध्ये प्रगती करू शकत नाही. म्हणून पहिल्यांदा जाणिवेतल्या निर्विचार स्थितीमध्ये तुम्ही स्थिर व्हा. तरीसुध्दा एखाद्या चक्रावरती पकड आहे असे वाटेल. परंतु तिकडे दुर्लक्ष करा. अगदी दुर्लक्ष करा.आता तुम्ही शरण जावयास सुरुवात करा. जर एखादे चक्र पकडले असेल तर म्हणा श्रीमाताजी मी हे आपल्यावर सोपविले आहे.

इतर काही करण्यापेक्षा तुम्ही फक्त एवढेच म्हणा, परंतु शरण जाणे बौध्दिक स्वरूपाचे नको. तुम्ही जर अजूनही तर्क वितर्क करीत असाल आणि विचार करीत असाल की, असं का म्हणायचं तर त्यामुळे काहीही होणार नाही. जर तुमच्या हृदयात शुध्द प्रेम आणि पावित्र्य असेल तर फारच उत्तम आणि शरणागती हा त्याचा मार्ग.सर्व चिंता व काळज्या तुमच्या आईवर सोडून द्या. अगदी प्रत्येक गोष्ट.परंतु शरण जाणे ही एकच गोष्ट अहंकारप्रधान समाजात अवघड झाली आहे. त्याचे संबंधी नुसते बोलतानासुध्दा मला थोडी काळजी वाटते. पण जर विचार आलेच किंवा चक्रावर पकड आलीच तर शरण जा आणि लगेच चक्रे मोकळी झाली आहेत असे तुम्हाला कळून येईल. सकाळच्या वेळी

इकडची बाजू तिकडे वगैरे काही करू नका. सकाळी फार हात हलवू नका. ध्यानात तुमची सर्व चक्रे सुटल्याचे तुम्हाला जाणवेल.

हृदयात स्वत:चे प्रेम ठेवायचा प्रयत्न करा. तुमच्या हृदयात प्रयत्न करून बघा आणि त्यांच्या अगदी मध्ये गुरूंना स्थापीत करण्याचा प्रयत्न करा. आपल्या हृदयात प्रस्थापीत केल्यानंतर अत्यंत भक्तीने आणि समर्पणाने त्यांना नमस्कार करा. साक्षात्कारानंतर जे काही तुमच्या मनात कराल ते काही काल्पनिक असणार नाही.कारण तुमचे मन, तुमची कल्पना हे प्रकाशित झाले आहेत. म्हणून अशा तऱ्हेने पुढे जा की, तुमच्या गुरूंच्या तुमच्या आईच्या चरणांशी अगदी नम्र व्हा. चित्त सहस्रारात स्थिर ठेवून श्रीमाताजींच्या कृपेत निर्विचारतेचा क्षण अनुभवता ते म्हणजे ध्यान.

आता जर विचार येत असतील तर अर्थातच पहिला मंत्र म्हणा आणि मग आत लक्ष द्या. शिवाय तुम्ही गणेशाचा मंत्र जरूर म्हटला पाहिजे. काही लोकांना त्याचा फायदा होईल आणि नंतर आत लक्ष दिले पाहिजे आणि स्वत:च सर्वात मोठा अडथळा कोणता आहे पहिले ते बघितले पाहिजे. पहिली अडचण म्हणजे विचार. त्यासाठी निर्विचारतेचा मंत्र म्हटला पाहिजे. 'ओम् त्वमेव साक्षात् श्री निर्विचारता साक्षात् श्री आदिशक्ती माताजी श्री निर्मलादेव्यै नमो नम:''

आता आपल्या अहंकाराचा अडथळा बघा. तुमच्या लक्षात येईल की विचार नि:संशय थांबलेत, परंतु डोक्यावर अजून थोडासा दबाव आहेच. म्हणून जर अहंकार असेल तर हा मंत्र म्हणा, ''ओम् त्वमेव साक्षात् श्री महत अहंकार साक्षात् श्री आदिशक्ती माताजी निर्मला देव्यै नमो नम:''

''महत्'' म्हणजे मोठा. हा मंत्र तीन वेळा म्हणा. अजूनसुध्दा अहंकार आहे असे तुम्हाला आढळून आले तर डावी बाजू उचलून उजवी खाली दाबा . एक हात फोटोकडे करून दुसऱ्या हाताने डावी बाजू वर उचला आणि उजवी खाली करा म्हणजे अहंकार आणि मन (EGO AND SUPER EGO)याचे संतुलन होईल. हे सात वेळा करा आणि आता कसे वाटते ते बघा.

तेव्हा एकदा स्वत:ला संतुलनात आणल्यावर आपल्या भावनांकडे म्हणजे मन: शक्तीकडे लक्ष देणे सर्वात योग्य. तिकडे लक्ष द्या. तुम्ही तुमच्या भावना तुमच्या आईचा विचार करून प्रकाशीत करू शकता.ठीक. असे त्यांना प्रकाशीत करा. ह्याचबरोबर तुमच्या मनाचे जे प्रश्न आहेत ते संपूर्ण जातील. जेव्हा तुम्ही ध्यानामध्ये त्यांच्याकडे बघता. तेव्हा तुम्ही असे बघाल की, ह्या भावना तुमच्या अंतरंगात निर्माण होतात आणि जर तुम्ही त्या तुमच्या आईच्या चरणकमळी अर्पण केल्या तर त्या भावना विरघळून जातील आणि विशाल होतील. तुम्ही अशा तऱ्हेने त्यांचे प्रसारण कराल की, तुम्हाला त्यांचेवर पूर्ण नियंत्रण आले आहे असे वाटेल आणि त्या भावनांवर नियंत्रण आणल्यामुळे तुमच्या भावना फारच विस्तृत, प्रकाशीत आणि शक्तिमान झाल्या आहेत असे समजून येईल.

आता तुम्ही काय करा. तुमच्या श्वासोच्छ्वासाकडे लक्ष द्या.तुमचा श्वासोच्छ्वास कमी करण्याचा प्रयत्न करा. ह्याचा अर्थ, तुम्ही श्वास बाहेर सोडा. थोडा वेळ थांबा, मग श्वास आत घ्या. थोडा जास्त वेळ श्वास तसाच ठेवा. मग श्वास तसाच ठेवा. मग श्वास सोडा म्हणजे एका मिनिटामध्ये तुमचे श्वसन नेहमीपेक्षा कमी होईल. ठीक प्रयत्न करून बघा. लक्ष भावनांवर असू द्या. म्हणजे संबंध प्रस्थापीत होतील.

आता बरे आहे. बघा कुंडलिनी चढते आहे. आता तुमचा श्वासोच्छ्वास चालू असेल तेव्हा, तुमच्या लक्षात येईल की, काही काळ असा जाईल की, त्यामध्ये जाणिवेसकट निर्विचारता असेल. श्वास घ्या तो तसाच ठेवा. आता श्वास बाहेर सोडा आणि सोडत रहा. परत श्वास घ्या. आता अशा तऱ्हेने श्वास घ्या की, खरोखर तुमचे श्वासोच्छ्वास कमी कराल. तुमचे चित्त तुमच्या हृदयावर असावे किंवा तुमच्या भावनांवरही असू शकेल. काही वेळ श्वास आत ठेवणे चांगले. रोखून ठेवा.मग बाहेर काढा आणि बाहेरच ठेवा. मग थोडा वेळ बाहेरच ठेवा मग परत घ्या. नंतर

तुम्हाला कळून येईल की, थोडा वेळ तुम्ही श्वास घेणारच नाही. छान! बघा आता तुम्ही स्थिर झालात. तुमचा प्राण आणि तुमचे मन यांच्यात लय आली आहे. दोन शक्ती एक होतात. आता तुम्ही कुंडलिनी चढवून वर आणा पुन्हा बांधा. पुन्हा तुमची कुंडलिनी चढवा डोक्याचे वर आणा आणि बांधा. पुन: एकदा कुंडलिनी चढवा आणि तीन वेळा बांधा. आता सहस्राराचा मंत्र तीन वेळा म्हणा.

'' ओम् त्वमेव साक्षात् श्री कलकी साक्षात् श्री सहस्रार स्वामिनी मोक्ष प्रदायिनी माताजी श्री निर्मलादेव्यै नमो नम:''

आता तुमचे सहस्रार उघडेल. अशा तऱ्हेने तुम्ही सहस्रार पुन्हा उघडू शकाल आणि तिथेच स्थिर व्हाल असे बघा. एकदा हे झालं की, ध्यानात जा. श्वासोच्छ्‌वास कमी करा. हे उत्तम. तुम्ही श्वास इतका कमी करा की, जणू बंदच केला आहे. मात्र त्यामध्ये कोणताही त्रास नसावा.

ध्यान म्हणजे काय ?

श्रीमाताजी निर्मलादेवी १९७६

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

तशाच प्रकारे तुमच्या जीवनामधील तीन पातळ्यांवर तुम्ही फिरत असता. भावनिक, शारीरिक, मानसिक. तुम्ही तुमच्या आतमध्ये असतां पण ज्यावेळी तुम्ही तुमच्या आत असता, त्याचा अर्थ असा होतो की, तुम्ही निर्विचारितेत असता आणि त्यावेळी तुम्ही नुसतेच तिथे नसता. पण सगळीकडे असता कारण ती जागा आहे, तो बिंदू आहे. ज्यावेळी तुम्ही खरोखर विश्वव्यापी असता ,तिथून तुम्ही त्या मूलतत्त्वांशी, त्या शक्तीशी, त्या ऊर्जेशी निगडित असता. प्रत्येक भौतिक वस्तूच्या परमाणूमध्ये, प्रत्येक विचार जी भावना आहे, त्यामध्ये, पूर्ण जगाच्या विचाराल, योजनेमध्ये ती शक्ती झिरपत असते. ही सुंदर पृथ्वी निर्माण करणाऱ्या सर्व मूलतत्त्वांमध्ये तुम्ही मिसळता. आकाशात, तेजामध्ये, ध्वनीमध्ये मिसळता. पण तुमची गती फार हळू असते.'मी ध्यानामध्ये आहे' असं जेव्हा तुम्ही म्हणता, त्यावेळी विश्वव्यापी अस्तित्वाच्या निरनिराळ्या जोडणीत तुमचे चलन-वलन होत असते. पण तुम्ही हलत नसता, फक्त तुम्ही स्वत:वरचं वजन उतरवीत असतां. ज्या गोष्टी तुम्हाला हलू देत नाहीत, त्या वजनांतून मुक्त होण्यासाठी जेव्हा तुम्ही ध्यानामध्ये असता, तेव्हा तुम्ही स्वत:ला निर्विचारितेमध्ये जाऊ दिलं पाहिजे. त्या ठिकाणी स्वत: चैतन्य, स्वत: अंतर्मन तुमचा ताबा घेतं. चैतन्याच्या शक्तीबरोबर तुम्ही फिरू लागता. हे अंतर्मन, चैतन्य हे, कार्यान्वित करणारं आहे. तुम्ही जिथे जावं असं त्याला वाटतं तिथे ते तुम्हाला घेऊन जाणार आहे. तुम्ही निर्विचारितेत राहण्यचा प्रयत्न करा. तुम्ही हे जाणलं पाहिजे की, जेव्हा तुम्ही निर्विचारितेत असता, त्यावेळी तुम्ही देवाच्या राज्यात असता आणि त्याची गती, त्याच्या योजना, त्याची जाणीव तुमची काळजी घेणार आहे.

माझ्या लक्षात आलंय् की, तुम्ही जेव्हा इतर लोकांना व्हायब्रेशन्स देता त्यावेळी तुम्ही निर्विचारितेत नसता. जर तुम्ही निर्विचारितेत व्हायब्रेशन्स दिली तर तुम्हाला काही बाधा येणार नाहीत. कारण तुमच्यामध्ये येणाऱ्या या सर्व एंटीटीज (बाधा)आणि हे सर्व भौतिक प्रश्न जे तुमच्यामध्ये येतात ते तुम्ही जेव्हा या तीन पातळ्यांवर असता त्यावेळी येतात. सहजयोगाद्वारे स्वत:ची कवाडं तुम्ही उघडली आहेत. तुमच्या स्वत:च्या राज्यात तुम्ही प्रवेश केला आहे. पण तुम्ही तिथे थांबत नाही. तुम्ही त्याबाहेर येता, आणि नंतर परत जाता आणि तिथे स्थायिक होता. काही हरकत नाही. त्याविषयी तुम्हाला इतके निराश व्हायला नको. इतका खेद वाटायला नको. तुम्हाला ठाऊक आहे, हजारो वर्षे लोकांनी काय केले आहे आणि ते स्वत:ला स्वत:पासून वेगळं करू शकले नाहीत.

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

तुम्हाला जरी बाधा असल्या तरी तुम्हाला शक्ती आहेत. जरी तुम्हाला वाटलं व्हायब्रेशन्स येत नाहीत, तरी तुम्हाला माहीत आहे तुम्हाला शक्त्या आहेत. तुम्ही इतरांना साक्षात्कार देऊ शकता. तुमच्या उपस्थितीमध्ये लोकांना साक्षात्कार मिळतो. पण तुम्ही पूर्णपणे त्या शक्तीचा उपयोग केला पाहिजे. समजा, तुमच्या गाडीत काही बिघाड झाला आहे पण जोपर्यंत ती चालत आहे, ठीक आहे. आपल्याला ती दुरुस्त करायला पाहिजे. सबंध वेळ आपल्याला आपल्या जखमा दुरुस्त केल्या पाहिजेत. ज्या आपण स्वत:च आपल्या मूर्खपणाने म्हणा, आपल्या अधाशीपणाने, आपल्या लालसेमुळे, आपल्या स्वत:विषयीच्या चुकीच्या ओळखीने, स्वत:मध्ये करून घेतल्या आहेत. आपलं पूर्ण लक्ष आपल्या कमतरतांकडे पाहिजे. आपण काय संपादन केलं आहे त्याकडे नको. आपल्या कमतरता काय आहेत ते आपल्याला कळलं तर चांगलं. मग आपण पैलतीरापर्यंत चांगलं पोहू शकू.

समजा जहाजाला भोक असलं आणि पाणी त्या भोकातून आंत येत असलं तर जहाजावरचे सगळे कर्मचारी, सर्व नोकरवर्ग स्वत: कॅप्टन सर्वांचे लक्ष इतर कोणत्याही ठिकाणी नसतं.पण जिथून पाणी आत येतं, त्या भोकावर असतं. तुम्ही सुध्दा त्याचप्रकारे पाळतीवर असले पाहिजे. सहजयोग्यांसाठी इतके उतार आहेत मी पाहिले आहेत. अर्थात भूतकालावर मात करता येते. वर्तमानावर भूतकालाच्या अनेक छाया मात करीत असतात. उदा. तुम्ही एका गटांत बसला आहात, एकमेकांमध्ये गुंतला आहांत जे कोणी एकमेकांमध्ये कोणत्याही नात्याने गुंतले असतील, त्यांना समजलं पाहिजे की, अशा प्रकारची गुंतवणूक त्यांचे वैयक्तिक उत्थान करण्यांत त्यांना मदत करणार नाही.

<u>प्रत्येकाचं उत्थान वैयक्तिक आहे. जरी तुम्ही सामूहिकतेने एकमेकांशी निगडित आहात. संपर्कात आहात तरी.</u> उत्थान हे वैयक्तिक आहे. पूर्णपणे वैयक्तिक. त्यामुळे जरी तुमचा मुलगा असेल, भाऊ, बहीण,पत्नी, मित्र तुम्ही लक्षात ठेवा, त्यांच्या उत्थानाला तुम्ही जबाबदार नाही. त्यांच्या उत्थानामध्ये तुम्ही त्यांना मदत करू शकत नाही. आईची कृपा आणि त्यांची स्वत:ची इच्छा, आणि या तीन पातळ्यांवरचं सगळं सोडून देण्याचे त्यांचे प्रयत्नच. फक्त तेवढे त्यांना मदत करू शकतात.

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

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

मी पाहिलं आहे की खूप सहजयोग्यांना एकमेकांचा तिटकारा येतो टिकून राहणारा नको. अर्थात थोडा वेळ तुम्हाला तिटकारा येईल. तर ठीक आहे. ते चालायचंच किंवा तुम्हाला स्वत:चा तिटकारा येईल. कदाचित ती थोडया वेळापुरती लहर असेल पण तुम्ही त्यावर अडखळत राहिला, त्याच्याच मागे राहिला, तर तुम्ही स्वत:ला त्यात नियमबध्द करून घेत आहात. तुमच्या डोक्यामध्ये तुमच्या भूतकाळात एक भक्कम पाया करून देत आहात. जे चिरंतन रहातं. बाकी सगळं गळून जातं. वाहणारी नदी जी कुठेच थांबत नाही तसं ते असतं. पण वाहणारी नदी शाश्वत आहे, बाकीच्या सगळ्या गोष्टी बदलत असतात. जर तुम्ही शाश्वत तत्त्वावर असाल, तर जे शाश्वत नाही ते गळून पडतं. मिसळून जातं. अस्तित्व उरत नाही. आपल्याला आपली स्वत:ची योग्यता कळायला पाहिजे. आपलं स्वत:चं तत्त्व कळलं पाहिजे. प्रथम आणि आद्य गोष्ट ही की, सगळे सहजयोगी वेचलेले आहेत. ते असे लोक आहेत ज्यांना देवाने निवडले आहे.

या दिल्ली शहरात हजारो लोक आहेत. पूर्ण जगभर इतके लोक आहेत की, आपण लोकसंख्यावाढीमुळे त्रास सोसत आहोत. पण सहजयोगामध्ये खूप खूप थोडे लोक आहेत आणि जर तुम्हाला आधी निवडण्यात आलं आहे तर तुमच्या हे लक्षात आलं पाहिजे की, तुम्ही पाया आहांत. तुम्ही ते दगड आहांत जे खाली घातले जातात. जे शक्तिमान

असतात, मनावर संयम ठेवणारे असतात आणि म्हणून तुम्ही, जे आता थोडे आहात, पहिले दिवे आहात, जे जगातील इतर दिव्यांना प्रकाशीत करणार आहेत. तुम्हाला अनंताची शक्ती, दैवी प्रेमाची शक्ती तुम्ही असलेल्या विश्वव्यापी अस्तित्वाची शक्ती उपभोगणं जरुरीचे आहे.

हे म्हणजे ध्यान.

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

मग आपल्याकडे प्रार्थना आहेत. आपल्याकडे पूजासुध्दा आहेत. प्रार्थना जर पूर्ण समर्पणाच्या भावनेने हृदयामध्ये म्हटली, शाश्वत मागण्यांसाठी म्हटल्यास ती दिली जाईल. ती मागा आणि बाकीचे होईल.

सर्व सहजयोग्यांना अडचणी आहेत, त्या त्यांच्या भूतकालामुळे आणि त्यांच्या भविष्यामधील आकांक्षांमुळे.

आता जेव्हा तुम्हाला प्रश्न असतात, सहजयोगामध्ये त्यांच्यावर कशी मात करायची ते तुम्ही शिकला आहांतच. ध्यानाशिवाय दुसऱ्याही अनेक पध्दती आहेत त्या तुम्हाला नीट माहीत आहेत. चक्रे कुठे आहेत, कुंडलिनी कुठे आहे ते तुम्हाला नीट माहीत पाहिजे. आता जर एखादे चक्र काम करत नसेल म्हणून जर कुंडलिनी थांबली असेल तर आपण त्याबाबतीत निराश होता कामा नये. जर तुम्ही सगळं व्यवस्थित करू इच्छिता, तर सहजयोगाच्या सर्व कार्यपध्दती शिकल्या पाहिजेत, त्यांच्यावर प्रभुत्व मिळवले पाहिजे. दुसऱ्यांना देऊन 'त्यांना बरोबर करतेवेळी शिकून, तुम्हाला स्वत:ला सुधारताना, तुम्ही ते शिकू शकता.

त्यांत निराश होण्यासारखं काही नाही. ती फार वाईट गोष्ट आहे. जर तुम्ही निराश, स्वत:विषयी दु:खी झाला तर प्रश्न निर्माण होतील. तुम्ही स्वत:लाच हसलं पाहिजे आणि स्वत:ची यंत्रणा कामातून गेली आहे म्हणून हसले पाहिजे. जेव्हा तुम्ही स्वत:ची ओळख साधन म्हणून करता, त्यावेळी तिथे तुम्ही नसतां. तुम्ही चक्र नसता. वेगवेगळ्या वाहिन्या नसता, तुम्ही असता फक्त जाणीव!

तुम्ही असता शक्ती! तुम्हीच कुंडलिनी असता!

त्यामुळे ज्या सर्व गोष्टी योग्य स्थितीत नाहीत, त्याबद्दल तुम्हाला काळजी करायला नको. ज्या नाहीत, तुम्ही त्या सोडवू शकता. दिवे कसे गेले ? विद्युतशक्तीच्या बिघाडामुळे दिवे गेले, तर ती चिंताजनक गोष्ट आहे. पण जर दिवे फ्युजमुळे गेले तर तुम्ही ते बदलू शकता. ते सगळं तुम्ही करू शकतां. त्यामुळे तुमची चक्रे खराब असतील तर काळजी करण्याचे कारण नाही. काळजी करणं, स्वत:ची निराशा करून घेणं हाच सहजयोगाबाबत चुकीचा दृष्टिकोन आहे. सहज म्हणजे सहज होणारं. सहज व्हायचं म्हणजे तुला जसं हवं तसं तू मला ठेव. कोणी म्हटल आहे, तशा प्रकारचा दृष्टिकोन तुमच चित्त आंत ओढून घेतो. कारण बाहेरच सोडून द्या. बाह्याच्या बाबतीत आपल्याला काळजी नाही.

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

ही त्याची इच्छा आहे. ठीक आहे. ती देवाची इच्छा आहे आणि आता त्याच्या इच्छेशी तुम्ही एकरूप झाला आहात. देवाच्या इच्छेचा पूर्ण जगाशी संपर्क साधण्यासाठी तुम्ही इथे आहांत आणि आता या स्थितीमध्ये तुम्हाला स्वत:च्या इच्छा, स्वत:विषयी कल्पना स्फुरू लागल्या तर तुम्ही देवाची इच्छा कधी होणार?

हा ''मी''पणा जायला पाहिजे. ध्यान म्हणजे काय ते तेच आहे. जिथे तुम्ही मी पाहत नाही पण ते 'तू' आहे.

सहज विवाह पद्धत

SAHAJA MARRIAGES

ACCEPTING THE VISHWA NIRMAL DHARMA

विधि :- All brides and bride-grooms should take the following pledge -We all accept the Dharma of Sahaja Yoga that is Vishwa Nirmal Dharma. We do not accept any one religion. We accept the best of all religions which is Vishwa Nirmal Dharma.

मंत्र (Mantra)
सर्वधर्मान् परित्यज्य ।
आदिशक्त्यै एकां शरणं व्रजामि ॥
परमेश्वरास्य प्राप्त्यर्थम् ।
विश्वनिर्मलम् धर्मम् स्विकारोमि ॥

I renounce all Dharmas and surrender to Shri Adi Shakti alone. I accept the Vishwa Nirmal Dharma for achieving the God realization.

विश्वनिर्मलधर्म जीवनक्रम :

The way of life in Vishwa Nirmal Dharma is -

मंत्र - (Mantra)
- सत्यम् आचरेत्।
- प्रियम् आचरेत्।
- हितम् आचरेत्।

- The truth should be followed. That which is blissful, should be followed. That which would promote Hitam (benevolence), should be followed.

KANYADAN

Bride should hold her both hands (ओंजळ) over the copper plate. Bride's father should hold his both hands underneath touching the bride's hands. Bride-groom should hold his both hands underneath touching the bride's father's hands. Bride's mother should drop water into the hands of bride. The water will flow from bride's hands into her father's hand and then into groom's hands and then fall into the copper plate. Bride's father says to the bride-groom.

मंत्र : (Mantra)
ओम् श्री आदिशक्ति: सहजयोगिन:।
साक्षिण्या: सर्वदेवता : ॥
इमां सहज योगिनीं कन्यां ।
विश्वनिर्मलधर्मम स्वीकृतां ॥
पत्नित्वेन तुभ्यमहं संप्रददे ।
कन्यां प्रतिगृहणातु भवान् ॥

My daughter is a Sahaj Yogini and she has accepted the Vishwa Nirmal Dharma.
Also I and her mother are follower of Vishwa Nirmal Dharma. Considering that you are the best Sahaja Yogi, I offer my daughter to you in the auspicious and Divine presence of Shri Adi Shakti. So, keeping fully in mind the importance of this great function, please give complete respect to it. The bride- groom says,

मंत्र : (Mantra)
प्रतिगृहणामि

"Of course I will comply with it".

TYING THE TURMERIC

विधि : The bride- groom should tie the thread with trumeric attached, on the left hand wrist of the bride and the bride should do so on the right hand wrist of bride-groom. Both say the following -

मंत्र: (Mantra)
ओम् श्री आदिशक्ति: सहज योगिन: ।
साक्षिण्या: सर्वदेवता: ॥
श्री आदिशक्त्या: आशीर्वादात् प्राप्तम् : ।
स्वीकरोमि एतद् विवाह बंधनम् ॥

It is with the blessings of Shri Adi Shakti that I accept the auspicious bond of this Marriage and pray

मंत्र : सहजयोग: वर्धताम् ।
आत्मसाक्षात्कार: वर्धताम् ।
पुष्टि: तुष्टि: वर्धताम् ।

May the Sahaj Yoga grow
May the self-realisation grow.
May the satisfaction grow.

While the following Mantra is being recited,the brides and bride-grooms should sprinkle vibrated 'Akshtas' (अक्षता) over the heads of each other. Both say-

मंत्र : चैतन्यम् मे कामम् समृध्यताम् ।
निरहंकारम् जीवनम् मे कामम् समृध्यताम् ।
सहज नित्यैनंदमे कामम् संमृध्यताम् ।
सहजयोग कार्यार्थम् शक्ति: तथा ।
उत्साह: मे काम् संमृध्यताम् ॥

May we always have, by the blessings of Shri Adi Shakti
- The sensitivity of chaitanya
- The life without ego
- The joy of sahaja ethics
- The energy and enthusiasm to do Sahaja Yoga work.

TYING OF THE MANGALSUTRA

The bride-groom should apply the "akshtas' (... Rice mixed with vibrated vermillion) on the forehead of the bride and tie the Mangalsutra around the neck of the bride. While the following is being recited. Bride-grooms say -

मंत्र: सूत्रं चैतन्यस्वरूपं ।
(Mantra) पवित्रं मंगलं परम् ।
सौभाग्यं प्रीतिं शुद्धत्वं ।
कण्ठे बध्नामि ते प्रिये ॥

I am tying the Mangalsutra that is the thread of auspiciousness as-
- That which is of the form of Chaitanya
- That which is pure, chaste and auspicious
- That which is verily the thread of the chaitanya and auspiciousness and hence it is called the "Mangalsutram".

TYING OF THE SHOULDER CLOTHS

मंत्र: The ends of of shoulder cloths, put on by the bride and bride-groom, should be tied together into a knot by a married lady (Preferably the bride's mother) while the following is being recited on behif of the bride and bride-groom- Both say -

मंत्र: ओम् समजन्तु विश्वे देवा: ।
(Mantra) समापो हृदयानि नौ ॥
सन्मातरिश्वा संधाता ।
समुदेष्ट्री दधातु नौ ॥

While our shoulder cloths are being put together in knot, we fully realise that this relationship has been fixed through Sahaja Yoga and it is only through Sahaja Yoga that it will become pure and strong.

LAJA HOṂ i.e. THE HAVANA

The following is kept ready for the bride and bride-groom by the side of the fire-place (Havan-kunda).
a) Fire-wood and clarified butter (ghee), campher etc. for burning inthe Havanab)
b) The parched.grain to be offered in the oblation..

श्री गणेश स्तुति

ओम् गाणानां त्वांम् गणपतिं हवामहे ।
कविं कविनामुपव: श्रवस्तमम्
जेष्ठ राजं बह्नाणां ब्रह्णस्पत आन:
श्रुण्वन्नुतिभि: सीद सादनम् ॥
ओम् वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभ ।
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्व कार्येषु सर्वदा ॥

विधि :

After the Mantra of Shri Ganesh is recited, uncle (Mama) of the bride ignites the fire. Then the bride-groom drops the ghee, three times into the fire with the following Mantra being recited, three times.

मंत्र : ओम् अग्नये पवमानाय । इदम् न मम ॥
ओम् अग्नये पवमानाय । इदम् न मम ॥
ओम् अग्नये पवमानाय । इदम् न मम ॥

This is offered to the sacred fire. It no more belongs to me.

Then starts the performance of the Havana. The bride's uncle places inthe hands of the bride, parched grain five times, each coinciding with the Mantra recited. The bride-groom should hold both hands of the bride standing by her side and the bride should drop the parched grain inthe fire.

FIRST OBLATION

मंत्र: (Mantra)
ओम् अर्यमणं नु देवम् ।
वधु-वर:कुंडलिनीं अयक्षता: ॥
स इमां देव: अर्यमा ।
प्र इत: मुंचतु न अमृत: ॥ओम् स्वाहा
अर्यम्णे अग्नये । इदं न मम ॥

While the sacred fire is the withness, we invoke our own Kundalinis and pray that all our faults, negativity and conditioning be burnt into ashes, in the light of the kundalini.

SECOND OBLATION

मंत्र: (Mantra)
ओम् पूषणं नु देवम् ।
वधु-वर: कुंडलिनीं अयक्षता: ॥
स इमां देव: अर्यमा ।
प्र इत: मुंचातु न अमृत: ॥ ओम् स्वाहा
पूष्णे अग्नये । इदं न मम ॥

While the sacred fire is the withness, we promise that we will be like flames in Sahaja ZYoga and we shall, kindle the flames intohers too.

THIRD OBLATION

मंत्र: (Mantra)
ओम् अग्नये नु देवम्
वधु-वर: कुंडलिनी अयक्षता: ॥
स इमां देव: अग्नि ।
प्र इत: मुंचातु न अमृत: ॥ ओम स्वाहा
अग्नि देवताय । इदं न मम ॥

While the sacred fire is the witness, we promise that we shall evolve to maturity, all that is immature in us.

FORTH OBLATION

मंत्र:
ओम् अग्नये नु देवम् ।
वधु-वर: कुंडलिनीं अयक्षता: ॥
आवाम् सहजधर्मीयानाम् ।
समर्थका : भवाव: ।।
इति वचनबध्दा: ॥ ओम स्वाहा
अग्नि देवताय । इदं न मम ॥

While the sacred fire is the witness, we promise that we shall not support or take the side of those people who are not following Sahaja Dharma. We also promise that we shall have great regards to all Sahaja Yogis as they would be befitting to Saints and Sadhus and extend all hospitality to them.

FIFTH OBLATION

मंत्र: (Mantra)
ओम् अग्नये नु देवम्
वधु-वर: कुंडलिनीं अयक्षता : ॥
काष्ठये अग्निवत सहजयोग
मर्यादापालका: आवाम भवाव: ॥
इति वचनबध्दा: ॥
ओम स्वाहा । अग्नि देवताय । इदं न मम ॥

While the sacred fire is the witness, we resolve to lead the life with all humility within the Maryade (limits)of Sahaja Yoga, like the fire which limits itself inside fire-wood, because the kundalini is the cool power of the Divine Agni within us.

विधि: After the offering, the bride and bride-groom should go around the sacred fire, the bride-groom should lead the bride holding her hand.

सप्तपदी

CIRCUMAMBULATION TO THE SACRED FIRE WITH MARRIAGE VOWS

विधि: There are seven mounds of rice placed by the right side of the sacred fire. These are to be disturbed by the bride, With her right foot thumb, (अंगठा) one by one, after completing every round. The bride-groom should lead the bride in the first four rounds, followed by, the bride leading the bride-groom in the last three rounds, while seven mantras each corresponing to one chakra, beginning from Muladhar, are recited. The relations should keep the sacred fire burning when the brides and bride-grooms walk around the fire. The bride-groom says thus, to the bride'

THE FIRST ROUND

मंत्र : इषे एक पदी भव ।
(Mantra) सा माम् अनुव्रता भव ॥

I remember Shri Adi Shakti Mataji in my heart, and tell you that, you must keep the chastity that would be necessary for good Muladhar. Our benevolence and auspicious ness lies in completely accepting and keeping full respect of innocence and foresaking cunningness.

THE SECOND ROUND

मंत्र : ऊर्जे द्विपदि भव ।
(Mantra) सा माम् अनुव्रता भव ॥

I remember Shri Adi Shakti Mataji in my heart and tell you that the divine aesthetics of married life should be seen in our daily life. our home should be aesthetically decorated like planets and stars, that are revolving within the limits of their orbits at specific distance, we should do all our work within, and strictly abiding, by the Dharma.I shall extend all hospitality to Sahaja Yogis and fully associate with you in performing the duties towards Dharma. May we both achieve the blessings, of enjoying the joy of collectivity.

THE THIRD ROUND

मंत्र: रायस्पोषाय त्रिपदी भव ।
(Mantra) सा माम् अनुव्रता भव ॥

all the money that I earn to you, fully realizing that it has come to me as the reward of your Punya. You should spend that money carefully and only after consulting me, keeping in mind that all the wealth belongs to God, We should spend our wealth whatever possible, with the feeling that we are receiving the God's bless ings.There should be no hankering for material objects and becoming completely de tached (Videhi), we should nourish our Mahalakshmi principle.

THE FOURTH ROUND

मंत्र: मायो भव्याय चतुष्पदी भव।
सा माम् अनुव्रता भव ।

I remember Shri Adi Shakti Mataji in my heart, and tell you that, I will never hurt your feelings and shall forget all the mistakes made by both of us,in our past lives. My love for you would be limitless and so should be yours. Please do not suppress your feelings and never hesitate to tell me if for some reasons your mind is at anguish or someone troubles you. I shall always stand by you, protect you and shall never listen to any false complaints against you.

BRIDE TELLS THUS, TO THE BRIDE-GROOM

THE FIFTH ROUND

मंत्र: प्रजभ्य: पंचपदी भव ।
(Mantra) सा माम् अनुव्रता भव ॥

I remember Shri Adi Shakti Mataji in my heart and tell you that, I shall bring the Divine Sweetness in your life. I shall cook delicious food that can be enjoyed by you. We should eat only the food cooked by Sahaja Yogis, Please do not force me to meet, or be in the company of those who are not good Sahaja Yogis.We should never use, between ourselves, abusive or bad language and should never shout at each other. You should quietly listen to me and I shall also quietly listen to you.

THE SIXTH ROUND

मंत्र: ऋतुभ्य: षट्पदी भव ।
(Mantra) सा माम् अनुव्रता भव ॥

I remember Shri Adi Shakti Mataji in my heart and tell you that, we both should regularly meditate and teach our children and also our friends,how to meditate.Our life should be that of penance (Tapasya) but we should not complain or unncessarily tell others about it and should be happy in all circumstances. Your eyes should be pure and free from lust for women and without greed for anything.

THE SEVENTH ROUND

मंत्र: सखा सप्तपदी भव ।
सा माम् अनुव्रता भव।।

I remember Shri Adi Shakti Mataji in my heart and tell you that, we should truly understand, that her Holiness Mataji Shri Nirmala Devi, has conferred her Great Blessings on us, and so we should completely surrender and dedicate our hearts to her. This dedication should be through complete integration of body, mind and intellect. We should be aware haw tremendous and unprecedented work is self realisation and rest everything in our life is unimportant and of no consequence. It is my condition that we should, day and night unceas ingly enjoy the ever flowing grace, devote and dedicate ourselves to her, regularly offer the Puja to Her photo with all the protocols and be extremely humble in her presence. Please correct me if you find me failing in these.

BRIDES AND BRIDE-GROOMS SAY TOGETHER

I shall open the path of Moksha which I have got with the blessing and grace of her Holiness Shri Mataji also to others and shall achieve, in the company of such great and realised person, the well- being of whole universe.

पूर्णाहुति (COMPLETION OF HAVAN)

विधि : Bride-grooms should drop Ghee three times in the Havana with the saying of the following

मंत्र: ओम् अग्नये स्वाहा, ओम् अग्नये स्वाहा, ओम् अग्नये स्वाहा
(Mantra) ओम् तत्सत्, ओम् तत्सत्,ओम् तत्सत्,
ओम् पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ओम् शांतिः ओम् शांति ओम् शांतिः

OTI TO SHRI MATAJI

विधि : One lady to offer a saree and oti to Shri Mataji on behalf of all the couples.(Oti- Rice + Coconut + १ हळकुंड + १ सुपारी)

श्री मंगलाष्टके (Hymns of Auspiciousness)

१.स्वस्ति श्री गणनायकं गजमुखं विश्वस्य आद्यं बीजम् ।
गौरीनंदन बालकं अतिप्रियं कुंडलिनी रक्षकम् ॥
. भूमितत्त्वम् विराजितं गणवरं मूलाधारस्थितम् ।
पावित्र्यं प्रदायकं गणपतिं कुर्यात् सदा मंगलम् ॥

२.या कुंदेन्दु तुषार हार धवला या शुभ्र वस्त्रावृता ।
या वीणा वरदंड मंडितकरा निर्मलविद्याप्रदा ॥
भुवः स्वामी प्रिया सुवरदा आत्मैकनिष्ठा प्रदा ।
स्वाधिष्ठान स्थिता विरिंचि सहितं कुर्यात् सदा मंगलम् ॥

३.लक्ष्मीसंगे विराजिला मणिपुरी स्वतत्त्वासी राखावया ।
देऊनी सुख संपदेस मनुजा संतोषवी मानसा ॥
ताराया भवसागरात आपणा दत्तात्रया वन्दूया ।
प्रार्थूया चरणी रमापतिसया कुर्यात सदा मंगलम् ॥

४.अनाहति स्मरु जगज्जननिला सांभाळी जी साधका ।
शब्दार्थाइव एकरूप हृदयी राही सवे महेशा ॥
वन्दूया शिव पार्वतीस हृदयी जागविण्या आनंदा ।
प्रार्थूया चरणी जग्जज्जननिच्या कुर्यात् सदा मंगलम् ॥

५.आकाशा सम राहूनी चराचरी नाद जवे वैखरी ।
राहूनि कमलात शोडषदला सिध्दीस ने वाणिला ॥
माधुरीमय जीवनास करुनी देई जना समष्टिला ।
वन्दूया चरणी राधारमणा कुर्यात् सदा मंगलम् ॥

६.आज्ञा चक्री विराजला आईसवे येशू महालक्ष्मीचा ।
प्रेमभाव विकासिण्या जगी या देई क्षमाशीलता ॥
मोक्षमार्ग प्रकाशुनि स्वतेजे देई जना तपस्विता ।
साष्टांगे नमूया जगज्जननिला कुर्यात् सदा मंगलम् ॥

७.या ब्रह्मच्युतरुद्रकृष्णयेशू स्तुवन्ति दिव्यै स्तवै : ।
वेदै सांगपदक्रमोपनिषदैर्गायिंति यां सामगा ॥
ध्यानावस्थिततद्गतेन मनसा पश्यंति यां योगिनो ।
सादेवी परमेशी आदिशक्ति कुर्यात् सदा मंगलम् ॥

८.तदेव लग्नं सुदिनं तदेव ताराबलं चंद्रबलं तदेव ।
विद्याबलं दैवबलं तदेव आदिशक्ति तव पदयुगं स्मरामि ॥

सहज समाचार

● बाल सेमिनार, मालेगांव

प.पू.श्री माताजींच्या कृपेत रविवार दिनांक १२ सप्टेंबर २००४ रोजी मालेगांव सेंटरमधील ४ ते १२ वयोगटातील लहान मुलांना सहजयोगाची माहिती, ज्ञान याचा त्यांच्याकडून अभ्यास करून घेण्यात आला. त्यामध्ये सुरुवातीला सर्वांकडून ध्यान करून घेतले. त्यानंतर भजनामध्ये गणेशांची भजने म्हटली. ७ वर्षाच्या कु.निलिमा अमृतकरने ' आई अंबेचा जोगवा मागते' या भजनावर सुंदर असे नृत्य करून सर्वांची वाहवा मिळविली. कु.संकेत भामरे या १० वर्षे व शुभम अमृतकर ११वर्षे या दोघांनी सहजयोगाचा प्रसार व प्रचार व त्याचे फायदे यावर एक नाटक सादर केले. 'निघाली निघाली दिंडी निघाली माझ्या निर्मल आईची' या भजनावर छकुलीने सुंदर नृत्य सादर केले. त्यानंतर श्रीमाताजींविषयी तसेच चक्रे, नाड्यांबाबत प्रश्नोत्तराचा कार्यक्रम आयोजीत केला होता. सदर सेमिनारचे आयोजन केंद्रप्रमुख श्री कुलकर्णी यांनी केले होते.

● महिला सेमिनार, मालेगांव

प.पू.श्रीमाताजींच्या कृपेत ११ आक्टोबर २००४ रोजी महिला सेमिनार आयोजीत केला होता. सेमिनारची सुरुवात ध्यानाने झाली, त्यानंतर सहजयोगिनींनी वेगवेगळ्या विषयावर माहिती सांगितली, त्यामध्ये,संत व सहजयोग, प्राचीन भविष्यवाणी, रामायण महाभारत व सहजयोग, आदिशक्ती श्रीमाताजींचे महत्त्व, त्यांना मिळालेले मान- सन्मान, पूजेचे प्रोटोकॉल्स, स्वयंभू स्थाने, कुंकवाचे महत्त्व, लहानमुलांची काळजी कशी घ्यावी,कर्मकांड, जगातील चक्रांची स्थाने, अशाप्रकारे संपूर्ण सहजयोगाचा विषय वेगवेगळ्या महिलांनी मांडताना सर्वांना माहिती करून दिला. सदर सेमिनारमुळे अनेक महिलांना एकाचवेळी सहजयोगाच्या संदर्भातील महत्त्वाची माहिती अभ्यासता आली.

● दिवाळी पूजेच्या निमित्ताने पुण्यातील खडकी व बोपखेल युवाशक्तीने मिळून 'समर्पण' म्हणून छोटीशी नाटिका दिनांक १३ नोव्हेंबर २००४ रोजी सादर केली होती. त्यामध्ये श्रीगणेशांचे आईच्या चरणी केलेले समर्पण व त्याला हत्तीचे शीर कसे मिळाले हे दाखविले गेले. त्यामध्ये युवाशक्तीच्या कु.नीता, कु. वैशाली,कु.करुणा, कु.निशा, चि. अमोल,चि.राजेंद्र, चि. विजय, चि.किरण, चि.मिलिंद, व चि. मंगेश यांनी अभिनय करून सर्वांची वाहवा मिळविली.

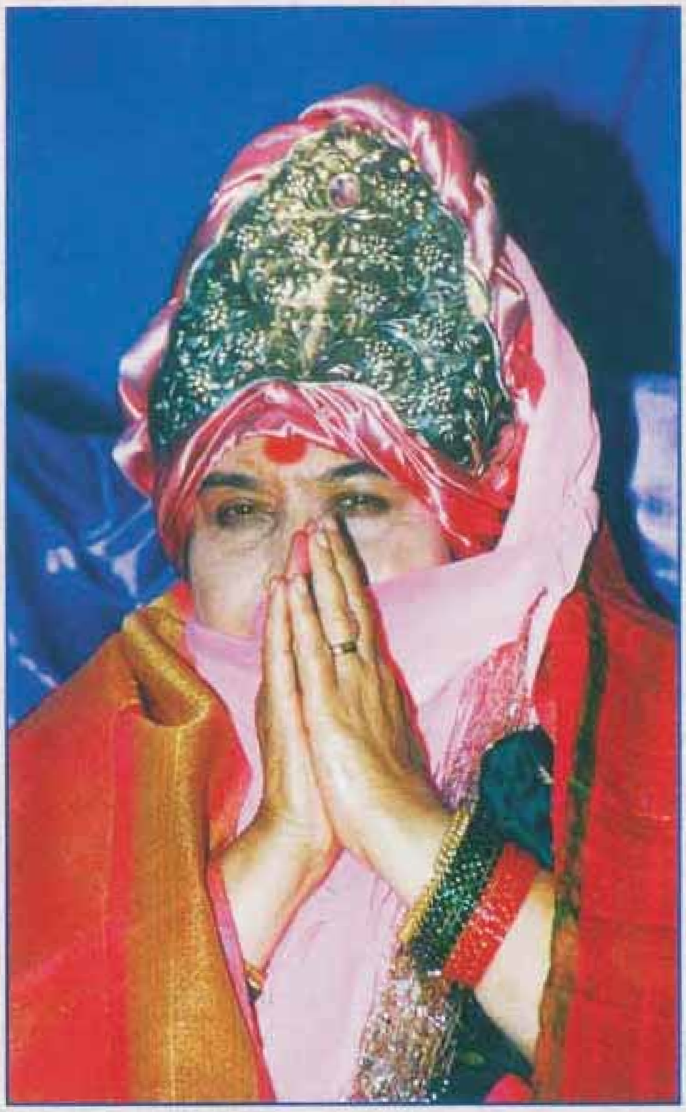
● मिरॅकल फोटो

रतलाम (मध्य प्रदेश) मधील सहजयोगी श्री प्रवीण प्रकाश मेहता यांनी दि. २२ जुलै २००४ रोजी आपल्या घरात घरगुती श्रीमाताजींची घरगुती पूजा केली होती त्यावेळी त्यांनी श्रीगणेशांची १०८ नावे घेत आदिशक्तीच्या चरणांवर गुलाबाच्या पाकळ्या वाहिल्या. त्यावेळी त्यांनी आपल्या कॅमेऱ्यातून फोटो काढले असता त्यामध्ये व्हायब्रेशन्स आढळली. (फोटो मागील कव्हर पानावर)

● चैतन्य लहरी (मराठी) सभासदांसाठी

प.पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवींच्या कृपेत ''निर्मल इंन्फोसिस्टीम ॲण्ड टेक्नॉलॉजि प्रा. लि पुणें'' या श्रीमाताजींच्या कंपनीमार्फत चैतन्य लहरी (मराठी) द्वै मासिक (एकुण सहा अंक) प्रकाशीत केले जात आहेत.या पूर्वीच्या पाचही अंकांचे वितरण सभासदांना हातपोच/पोष्टाने झालेले असून आपल्याला या वर्षाचा शेवटचा सहावा अंक (अंक क्र.११/१२) पुण्यात होणाऱ्या 'ख्रिसमस पूजेत ' प्रत्यक्ष हातात देण्याची व्यवस्था केली आहे.या शिवाय जर आपला अंक आपणास हातपोच देणे शक्य झाले नाही तर आपणास माहे जाने.२००५ मध्ये पोष्टाने निश्चितपणे पाठविण्याची व्यवस्था करण्यात येईल.

तसेच पुढील वर्षासाठी म्हणजे जानेवारी २००५ ते डिसेंबर २००५ साठी पोष्टाने अंक उपलब्ध करुन देण्यासाठी आपली देणगी पोष्टाने रुपये २२५/-(रु.दोनशे पंचवीस फक्त) व हात पोच अंकासाठी रुपये २००/- ख्रिसमस पुजेमध्ये स्वीकारण्याची व्यवस्था केली आहे. तरी आपण व आपले सहजयोगी सहकारी यांची नोंदणी ख्रिसमस पूजेमध्ये करावी. तसेच गेल्यावर्षाप्रमाणेच एका केंद्रावर एकदम सर्वांचे अंक पाठविण्याची व्यवस्था चालू ठेवलेली आहे. आपला धनादेश पाठविताना तो " NIRMAL INFOSYSTEMS AND TECHNOLOGIES PVT.LTD." या नावाने पान क्र१ वर दिलेल्या पत्त्यावर पाठवावा



मिरॅकल फोटो

नवरात्री पूजा, पुणे- बाल नृत्य

दिवाळी पूजा, पुणे- नाटिका