# चैतन्य लहरी

मराठी

जुलै-ऑगस्ट २००८

प्रकाशक

**निर्मल ट्राँसफॉर्मेशन प्रा. लि.**

प्लॉट नं.८, चंद्रगुप्त हाउसिंग सोसायटी, पौड रोड, कोथरुड, पुणे - ४११ ०३८

फोन : ०२०- २५२८६५३७, २५२८६०३२

# अनुक्रमणिका


१) श्रीकृष्ण पूजा ---------------------------- ४

२) पोशाख कसा असावा ----------------------- ११

३) मुलांसाठी आरोग्यदायी घरगुती उपचार ------------- १२

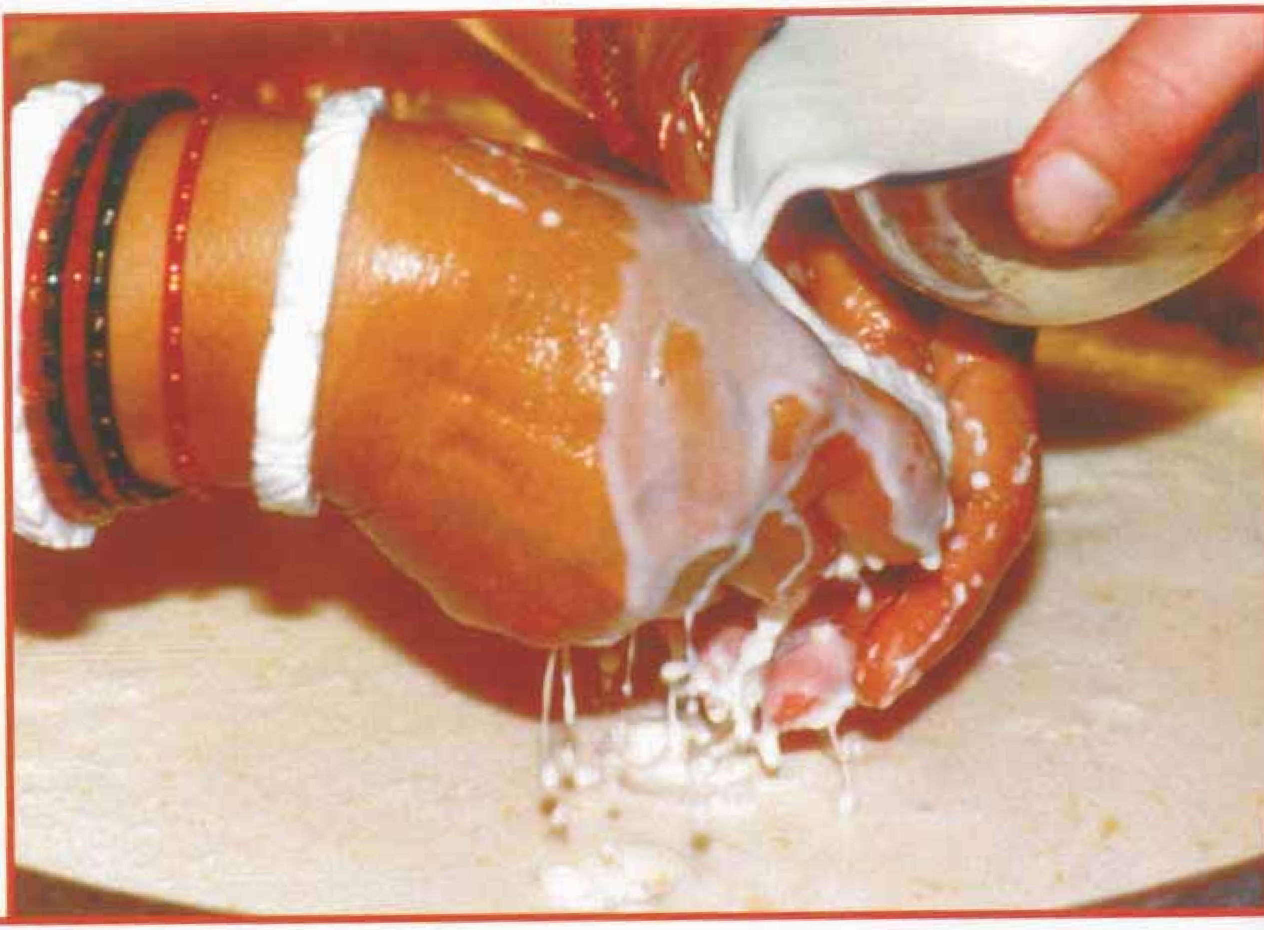
४) तुम्ही जे म्हणाल तेच परमेश्वर तुमच्याबरोबर करेल! ---- १३

५) सहजयोग्यांसाठी भारतीय सभ्यता व संस्कृतीचे महत्त्व - १४

६) आदिशक्ति पूजा --------------------------- २२

# श्रीकृष्ण पूजा

१४ ऑगस्ट १९८९, सफरौन, यु.के.



आज आपण श्रीकृष्ण अवताराची पूजा करण्यासाठी जमलो आहोत. श्रीकृष्ण म्हणजे श्री नारायणांचा तसेच श्री विष्णूंचा अवतार होय. प्रत्येक अवतार आपले चांगले गुण, शक्ति आणि स्वभाव बरोबर घेऊन अवतरतात. त्यामुळे श्रीराम व श्री नारायण यांचे सर्व गुण त्यांच्या या अवतारात होते. प्रत्येक अवतारात त्यांच्या पूर्वीच्या अवतारामध्ये जे काही विचारांमुळे गैरसमज झाले अथवा त्यांनी जे सांगितले त्याचा अतिरेक झाला असेल तर ते सुधारण्याचा प्रयत्न पुढील अवतारात केला जातो. त्यामुळेच ते वारंवार अवतार घेतात. श्रीविष्णू हे विश्वाचे व धर्म संरक्षक आहेत. त्यामुळे त्यांनी जेव्हा अवतार घेतला त्यावेळी लोक धर्माचरणाने राहत आहेत हे त्यांना पाहवे लागले. आपल्याला ठीक राहयचे असेल तर आत्मसाक्षात्कार घ्यावा लागेल आणि महालक्ष्मी मध्ये राहिले पाहिजे. प्रथम अवताराविषयी आपण म्हणू शकतो की, त्यांनी श्रीरामाच्या रूपात एक परोपकारी राजा निर्माण करण्याचा प्रयत्न केला.

श्रीराम हे पुरुषोत्तम होते. त्यांनी एक पूर्ण मानवरूपात आपल्या साऱ्या मानवी गुणांसकट अवतार घेतला. श्री सीतेच्या रूपात त्यांनी लक्ष्मी तत्त्वाशी विवाह केला व एक सर्वसाधारण वैवाहिक जीवन जगले. मग त्यांनी आपल्या पत्नीशिवाय एका तपस्वी लोकांप्रमाणे जीवन व्यतीत केले. आपल्या आयुष्यातून त्यांनी हे दाखविले की, पतीची पत्नीबरोबर वागणूक कशी असली पाहिजे. नंतर त्यांनी एका राजाची भूमिका पार पाडली. जेव्हा ते राजा झाले तेव्हा त्यांनी पाहिले की, श्री सीतेला त्यांनी रावणाकडून परत आणल्यामुळे प्रजा त्यांची निंदा करीत आहे म्हणून श्रीरामांनी श्री सीतेला वनवासात पाठवले. रामाप्रमाणेच आपल्या हाताखालच्या लोकांमध्ये चांगल्या वर्तणुकीने आदर्श स्थापित करण्याची प्रेरणा किती लोकांमध्ये आहे? श्री सीतेला या

# ईश्वराची पूर्ण निर्मिती ही एक लीला आहे, केवळ मजा आहे.

लीला समजल्या. सर्व लीला समजल्या म्हणून त्या घर सोडून गेल्या.

राजाच्या रूपात श्रीरामांनी प्रजेवर राज्य कसे करावे हे शिकविले. राजासाठी आवश्यक आदर्श त्यांनी प्रस्थापित केले. रामराज्याला सर्वात आदर्श राज्य मानले जाते. त्यांच्या राज्यात शांती होती, प्रतिस्पर्धा नव्हती. सदाचार, धर्माचरण, आनंद, आशीर्वाद तसेच शांतीमुळे सर्व प्रजा प्रसन्न होती. परंतु लोक अशा काही गोष्टी स्वीकारतात जे कोणत्याही अवतारासाठी स्वाभाविक नाही. श्रीराम तपस्व्यासारखे राहिले म्हणून लोकही वैराग्याप्रमाणे राहू लागले. लोक रुक्ष झाले. ते हसत नव्हते की स्मितही करीत नव्हते. सर्व काही खूप गंभीर झाले. लग्न न केल्यामुळे त्यांचे संतुलन बिघडले. लग्न तुम्हाला संतुलित करते. त्यावेळी ईश्वराची सर्व निर्मिती ही एक लीला आहे, मजा आहे हे दाखविण्यासाठी श्रीकृष्णांनी जन्म घेतला. तिथे गंभीर, रुक्ष वैराग्याने राहण्याची काहीच गरज नाही. खरे तर, श्रीरामांच्या आधी सर्व संत विवाह करत होते. नंतर एक निराधार ब्राह्मणाचार सुरू झाला. जातीयतेचा निर्णय मनुष्याच्या जन्मावरून न ठरता कार्यानुसार ठरवला जावू लागला. त्याला पण तथाकथित ब्राह्मणांनी दुर्बल बनविले. ब्राह्मणांनी दुसऱ्यावर वर्चस्व गाजवायला सुरूवात केली. त्यामुळे श्रीकृष्णांनी गवळ्याच्या घरी जन्म घेतला.

जेंव्हा श्रीकृष्ण फक्त पाच वर्षांचे होते तेव्हा त्यांनी खूप खोड्या केल्या आणि सर्व प्रकारच्या लीला केल्या जसे कालिया नावाचा मोठा नाग त्यांनी मारला. आणि त्यांच्या शक्तीने खूप राक्षस त्यांनी त्यांच्या खेळाखेळात मारले. नाना प्रकारांनी हे प्रकट झाले की ते अवतार आहेत. आणि काही मर्यादांच्या हितासाठी त्यांनी हे सत्य कधीच स्वीकारले नाही, महामायेप्रमाणे. आज साधारण कॅमेरे ही तुम्हाला खऱ्या महामायेविषयी पुरावा देत आहेत आणि सांगत आहेत की ती कशी आहे. तरीपण व्यक्तीला असे दाखविले जाते की, त्यांना काही आठवत नाही. त्यांना वास्तवाची आठवणसुद्धा नाही. कारण जर व्यक्तीने या सत्याला लक्षात

# विशुद्धी चक्रासाठी लोणी अत्यंत चांगले आहे.

ठेवले तर तुमच्या क्रिया मानवी नसतील. त्या दैवी लीला होतील आणि त्या कदाचित मनुष्यासाठी ते योग्य नसेल कारण मनुष्य हे कार्य सहन करू शकणार नाही. तो घाबरेल आणि सर्वत्र भीती पसरेल. त्यामुळे श्रीकृष्ण साधारण व्यक्तीसारखे वागत होते.

बालपणी त्यांना लोणी खूप आवडत असे. लोणी विशुद्धीसाठी अत्यंत चांगले आहे. चहामध्ये थोडे लोणी टाकून घ्या म्हणजे कोरड्या झालेल्या घशाला आराम मिळेल. आपल्या मित्रांच्या मदतीने श्रीकृष्ण मटकी फोडून सर्व लोणी खाऊन फस्त करीत असत आणि मग उगाच थोडे थोडे खोटे सांगत असत. त्याच्या सर्व खोड्या बालसुलभ, गोड, गोड भावना जागृत करण्यासाठी असत. जेंव्हा मुलं आईबरोबर या प्रकारचा नटखटपणा करतात तेंव्हा ती खूप प्रिय वाटतात. पौर्वात्य देशातील लोक आपल्या मुलांच्या खट्याळपणाचा आनंद घेतात. मुलांबरोबर असणारा कडकपणा बहुतांशी आपल्या अपत्यांवर प्रेम नसल्याने असतो. त्यांचे गालिचे आणि इतर जड वस्तूंवर केवळ विकण्यासाठीच प्रेम असते. आपल्या मुलांना तर ते विकू शकत नाहीत. मुले व पालक भौतिकतेच्या विचारामुळे एक दुसऱ्यापासून दूर जातात. जड वस्तू जास्त महत्त्वाच्या वाटू लागतात.

आता चोरी करणे हे खूप वाईट समजले जाते, पण श्रीकृष्ण हे ज्या गवळणी मथुरेत राक्षसांकडे लोणी घेऊन जायच्या त्यांचे सर्व लोणी चोरत होते. या स्त्रियांकडून दिले गेलेले लोणी खाऊन सर्व राक्षस खूप बलवान होत होते. त्यामुळे श्रीकृष्णाने सगळे लोणी खाऊन टाकायचा विचार केला ज्यामुळे ते राक्षसांपर्यंत पोहचू शकत नव्हते. या चोरीचे महत्त्व आपल्याला या सत्यात ही दिसेल की, फक्त थोड्याशा पैशासाठी आपण आपल्या मुलांनाही उपाशी ठेवतो. 'प्रत्येक गोष्ट परत विकायची असते' या कल्पनेत पैशांची हाव लपलेली आहे. त्यामुळे मुले ही कायमची जबाबदारी होते. मुलांबरोबर फक्त ओझे असल्याप्रमाणे वागले जाते. जर जीवनाचे सर्व मूल्य पैशांतच होणार असेल तर मुलांना कुटुंबात स्थानच राहणार नाही. सहजयोगानुसार कुबेराच्या सर्व

## श्रीकृष्णांना धर्म स्थापने च्या कार्यासाठी पाच तत्त्वांची गरज होती.

संपत्तीपेक्षाही मुले ही जास्त महत्त्वाची आहेत व त्यांचे पालनपोषण त्याचप्रकारे झाले पाहिजे. अर्थात माननीयता म्हणजे काय आणि कसे वागावे हे त्यांना कळलं पाहिजे. पण त्यांच्या छोट्या छोट्या खोड्या समजून घेतल्या पाहिजेत आणि त्याचा आनंद घेतला पाहिजे. मुले लहानपणीच खोड्या करू शकतात. मोठे झाल्यावर नाही. त्यांना खोड्या करता याव्या, क्लृप्त्या करता याव्या इतके स्वातंत्र्य पाहिजे. नाहीतर ते फार गंभीर होतील आणि वैरागीही बनू शकतील. जे पालक त्यांच्या मुलांबद्दल कडक शिस्त बाळगतात ते कधीही स्वाभाविक नसतात. एकतर ते खूप विकृत असतात किंवा ते शांत होऊन आयुष्याला तोंड देऊ शकत नाहीत. दोन्ही एकाच प्रकारचे असतात. एक आयुष्याला तोंड देवू शकत नाही आणि दुसरा म्हणजे जीवन त्यांना तोंड देऊ शकत नाही.

तुम्हाला तुमच्या मुलांबरोबर अत्यंत प्रेमाने, समजूतदारपणाने वागले पाहिजे. पण मुलांना हे सुद्धा समजले पाहिजे की, त्यांनी वाईट प्रकारे वागल्यास हे प्रेम संपुष्टात येईल. मुले फक्त प्रेमाला प्रतिसाद देतात. त्यांना पैसा किंवा दुसरे काही समजत नाही. तुमच्या मुलांमध्ये तुम्ही प्रस्थापित केलेले प्रेम ही फार मौल्यवान गोष्ट असते. सहजयोग हा ईश्वरी प्रेमाच्या पायावर उभारला आहे आणि लोक प्रेमळ असतील तरच तो कार्यान्वित होईल. जर त्यांनी त्यांची स्वत:ची मुले किंवा कुटुंबे यावर प्रेम न करता पैसा, सत्ता, त्यांचे नाव यांवर प्रेम केले तर ते त्यांचा समाजातील फार मोठा भाग हरवून बसणार आहेत.

राजाच्या रूपात ही श्रीकृष्णांना लोकांना धर्माप्रमाणे ठेवायचे होते. या कार्यासाठी त्यांना पाच तत्त्वांची गरज होती. त्यांनी या तत्त्वांची रचना पाच स्त्रियांच्या रूपात केली ज्यांच्याशी त्यांनी विवाह केला. पण या स्त्रिया त्यांचेच अभिन्न अंग आहेत. ते योगेश्वर होते. त्यांच्या योगामध्ये पूर्णपणे अलिप्त पण सांसारिक कार्यासाठी त्यांना पाच पत्नी होत्या आणि शिवाय सोळा हजार अन्य स्त्रिया ज्या त्यांच्या पत्नी बनल्या, त्या दुसरे काही नसून त्यांच्या सोळा हजार शक्तिच होत्या. विशुद्धी चक्राच्या सोळा

## ''मौन'' धारण करून आपल्या उजव्या विशुद्धीला आराम देणे, हा ठीक करण्यावर सर्वात चांगला उपाय आहे.

पाकळ्या गुणिले विराटाच्या १,००० पाकळ्या मिळून १६,००० शक्ति होतात. या सोळा हजार शक्त्यांनी स्त्रिया म्हणून अवतार घेतला आणि एका दुष्ट राजाने त्यांना पळविले. श्रीकृष्णांनी या राजाचा पराभव केला, त्या स्त्रियांना सोडविले आणि लग्न करून त्यांना संरक्षण दिले.

जेंव्हा आपल्याला विशुद्धीच्या बाधा असतात त्यावेळी आपल्या दोन्ही बाजूंना कोणत्या शक्ति आहेत आणि कोणत्या गुणांचा आपल्यामध्ये अभाव आहे ज्यामुळे आपल्याला त्रास होत आहे हे आपल्याला समजले पाहिजे. आपण पाहूया उजव्या बाजूची विशद्धी आपल्याला लागते ते काय. मधुरता हा श्रीकृष्णाचा मोठा गुण आहे. त्यांची शक्ति राधा. 'रा' उर्जा, 'धा' जी उर्जा धारण करते ती. आणि त्यांची शक्ति म्हणजे आल्हाद, आनंद देणारा गुण. श्रीकृष्णाचे गुण म्हणजे ते योगेश्वर होते, अक्षय, साक्षी. आता ओरडणारी, किंचाळणारी व्यक्ती, जोराने बोलणारी, स्वतःचे भान सोडून वागणाऱ्या व्यक्तींला उजव्या विशुद्धीचा त्रास होतो. हे समजून घेतले पाहिजे की, आपल्याला कोणाला रागवायचे असेल तरी प्रेमपूर्वक म्हटले पाहिजे की 'तू हे काय करतो आहेस?' याला ठीक करायचा सर्वात चांगला उपाय म्हणजे मौन धारण करून आपल्या उजव्या विशुद्धीला आराम देणे.

उजव्या बाजूला यकृतापासून उष्णता यायला सुरूवात होते. हा प्रवाह वर यायला सुरुवात करून सर्वप्रथम उजव्या हृदयावर परिणाम होतो. त्यामुळे तुम्ही खूप रागीट पती किंवा पिता बनता. नंतर ती गरमी उजव्या विशुद्धीकडे जाते. तुम्ही खूप चिडचिडणारी रागीट व्यक्ती बनता. कधी कधी लोकांवर ओरडणारे. ज्या व्यक्तीवर तुम्ही तुमचा राग काढाल ती व्यक्ती तुम्हाला घाबरू लागेल. त्याच्यात न्यूनगंडांची भावना निर्माण होईल. कदाचित तो डावीकडे जाईल. एखाद्यावर कोणीतरी पूर्ण वेळ ओरडत असेल तर त्याचे काय होईल ते देवच जाणे!

# श्रीकृष्ण गोड बासरी वाजवून पूर्ण आसमंत शांत करीत होते.

श्रीकृष्णाच्या जीवनावरून आपल्याला हे शिकले पाहिजे की ते कसे गोड बासरी वाजवून पूर्ण आसमंत शांत करीत होते. पण हल्लीच्या काळात ते उलट झाले आहे. इथे उजवी विशद्धी तुटण्याच्या किंवा फुटण्याच्या बेतात आहे. आजचे संगीत तुम्हाला आनंद देण्यापेक्षा जास्तीतजास्त उत्तेजित करते. अशा प्रकारचे संगीत सहस्रार खंड जे श्रीकृष्णाच्या विराट तत्त्वाचे स्थान आहे त्याला शिथील करतात.उजव्या विशद्धीकडून ते सहस्राराकडे जाते. मग तुम्ही अंमली पदार्थ घेता कारण तुमचा मेंदू बधीर झाला असतो. मग तुम्हाला वाटते हे पुरेसे नाही म्हणून तुम्ही जास्त तीव्र अंमली पदार्थ घेता अशाप्रकारे तुमचे चालूच राहते. शेवटी तुम्ही अशा स्थितीला येता जिथून तुम्ही परत येऊ शकत नाही. जिथे फक्त स्वत:चा नाश आहे.

श्रीकृष्ण हे परमेश्वरी राजकारणी होते. परमेश्वरी राजकारण काय आहे? तुम्हाला ओरडायचे नाही आहे. तुम्हाला कोणाला निर्णयाप्रत आणावयाचे असेल तर उत्तम गोष्ट म्हणजे विषय बदलणे. ती फार कौशल्याची गोष्ट आहे. त्या व्यक्तीबरोबर एकतानता साधणे म्हणजे त्या व्यक्तीला क्रीडेमध्ये गुंतविणे. व्यक्तीला हे समजले पाहिजे की राजनीतीचा निष्कर्ष म्हणजे परोपकारिता हाच आहे. तुम्हाला सर्व मानवजातीचे हित साधायचे आहे. जर ते तुम्ही साधत असाल तर तुमच्या स्वत:च्या फायद्यासाठी किंवा एका विविक्षित व्यक्तीसाठी तुम्ही ते करीत नाही. त्यामुळे ओरडण्याची गरज नाही. त्याच्याशी खेळ करत जे हित आहे त्या बिंदूपर्यंत या. श्रीकृष्णांनी सांगितले की तुम्हाला सत्य सांगितले पाहिजे. पण ते आवडणारे पण पाहिजे आणि हितकारकही हवे. समजा तुम्ही कोणाला सत्य सांगितले त्या क्षणाला त्याला कदाचित ते आवडणार नाही. पण ते त्याच्या हितासाठी असेल तर कालांतराने तुम्ही त्याला मदत केली म्हणून तो तुमचे अनेक उपकार आहे असे मानत राहील. हितासाठी थोडे खोटे सांगितले तरी हरकत नाही कारण श्रीकृष्ण ही त्याची देवता, त्यांना माहीत आहे.

तुमच्यावर अवलंबून असणाऱ्या व्यक्ती, तुमचे कुटुंब, नातेवाईक यांना त्यांच्या चुका सांगायला घाबरू नका. जे योग्य आहे ते सरळ सांगा. ते तुमचे कर्तव्य आहे. लोक ते सुद्धा चुकवितात. पुष्कळसे लोक आपल्या मुलांना खूप खेळणी देऊन निघून जातात. शिस्त म्हणजे शिक्षा नव्हे. पण त्याचा अर्थ आपण जे करतो ते तुमच्या आत्म्याच्या हितासाठी तसेच इतरांच्या आत्म्याच्या हितासाठी असते. हीच 'सहज' ची शिस्त आहे.

डावी विशुद्धी ही विजेसारखी असते. ही एका अशा व्यक्तीची आहे जी आरडाओरडा करू शकेल व विष्णूमायेप्रमाणे दोषांना उखडून टाकेल. आपल्याला निडर बनावे लागेल. जे लोक स्वतःला दोषी समजतात त्यांचा आत्मविश्वास संपुष्टात आलेला असतो आणि त्यांच्या अहंकाराने डाव्या बाजूला प्रवेश केला असतो. ती फार गुंतागुंतीची स्थिती आहे. काळजीपूर्वक आपण आपल्याला दोषी मानत नाही ना हे बघितले पाहिजे. दोषी ही फक्त दंतकथा आहे. वास्तवतेला आपण तोंड दिले पाहिजे. स्वतः आणि दुसरे यांच्यात काय चुकले आहे ते शोधण्याचा प्रयत्न करा. कारण विष्णुमाया दुसरे काही नाही. पण विजेसारखी आहे. वीज लोकांना उघडकीला आणते. ती लोकांवर ओरडते, किंचाळते, गर्जना करते. तुम्हाला डावी विशुद्धी ठीक करण्यासाठी या गोष्टी उपयोगात आणल्या पाहिजेत. ज्या व्यक्तीला डावी विशुद्धी असेल त्याने समुद्रावर जावे आणि समुद्राला म्हणावे 'मी सागराचा स्वामी आहे, मी हे आहे, मी ते आहे.' मोठ्याने म्हणावे.

घशामध्ये उजव्या बाजूला श्रीकृष्णाची शक्ति स्वरांवर आहे. गोडव्याची शक्ति आहे. तीच गोष्ट विष्णुमायेचीसुद्धा आहे. विष्णुमाया ही अव्यक्त शक्ति आहे, पण ती शक्ति ओरडायला, किंचाळायला ती तिथे आहे हे तिचे अस्तित्व दाखवायला वापरते. आता ही जी चमत्कारांची छायाचित्रे तुम्हाला दिसतात ते विष्णुमायेमुळे. ती विजेप्रमाणे कार्य करते व हे सर्व सांभाळते. जरी श्री कृष्णांची बहीण असली तरी ती खूप सूक्ष्मात आहे. आणि सूक्ष्मतेमध्ये ती तुम्हाला मदत करते. आता या मायक्रोफोनमध्ये वीज आहे आणि तुम्हाला आश्चर्य वाटेल त्यामधून व्हायब्रेशन्स जात आहेत. इथून ते तुम्हाला हवे तिथे जाऊ शकतात. दुसऱ्या बाजूला तुम्ही कॉम्प्युटर ठेवून त्यांना कॉम्प्युटरमध्ये घालू शकता. ही किती लक्षात घेण्यासारखी गोष्ट आहे की जी ओरडणारी, किंचाळणारी, गर्जना करणारी आहे ती डाव्या बाजूला आहे. ज्यामुळे ती अव्यक्त स्वरूपात जे लोक स्वतःला दोषी मानतात, न्यूनगंडाने पछाडलेले असतात. जे लबाड आहेत ते कुचकामी आहेत असे त्यांना वाटते. त्यांच्यामध्ये अस्तित्वात असते. विरोधाभास पहा. ज्या माणसाला आत्मविश्वास नाही त्यामध्ये तिची शक्ति प्रकटते. आणि तिची शक्ति निश्चयपूर्वक सिद्ध करते ज्यामुळे लोकांना आत्मविश्वास मिळतो.

आपली विशुद्धी स्वच्छ ठेवली पाहिजे हे आपल्याला समजणे महत्त्वाचे आहे. सर्वप्रथम आपल्याकडे सुरेख व स्वच्छ हृदय पाहिजे ज्यात श्रीकृष्णाच्या मधुर संगीताचा सुगंध आहे. तुमची विशुद्धी वाढवा! ठीक करा! विराटाकडे पहा! तुमचे काय चुकते आहे ते शोधा आणि ती ठीक करा कारण दुसरे कोणी ते करू शकणार नाही. तुम्हाला स्वतःबद्दल पूर्ण कल्पना आहे हे पहा. तुमची विशद्धी चांगली असेल तरच ते होऊ शकेल. नाहीतर तुम्ही स्वतःला पाहू शकणार नाही कारण फक्त विशुद्धीच्या बिंदूवरच तुम्ही साक्षी होऊ शकता. जर तुम्हा साक्षी स्वरूपाची स्थिती लाभली असेल तर तुमचे काय चुकते हे तुमच्या विशुद्धीत तुम्ही पाहू शकाल. तुमच्या अडचणीत काय चूक आहे. तुमच्या परिसरात काय चूक आहे आणि सगळे काही तेव्हा आज जेव्हा आपण श्रीकृष्णाची पूजा करीत असतो त्यावेळी आपल्याला हे कळले पाहिजे की शेवटी तेच मेंदू बनतात. पोटातील चरबी मेंदूमध्ये जाते. त्यामुळे श्री नारायण मेंदूमध्ये शिरतात आणि विराट बनतात. अकबर, जेव्हा ते अकबर बनतात तेव्हा ते जड सृष्टीतील मेंदू बनतात. त्यामुळे लोक जेव्हा श्रीकृष्णाची पूजा करतात तेव्हा ते अहंकारविरहित बुद्धिमान लोक बनतात. त्यांचा मेंदू प्रगत होत जातो आणि त्याबद्दल त्यांना अहंकार नसतो. अहंकारविरहित बुद्धिमत्ता. ज्याला मी शुद्ध बुद्धिमत्ता म्हणते ती प्रकट होऊ शकते.

**ईश्वर तुम्हाला आशीर्वाद देवो!**

# पोशाख कसा असावा.

अनुवादित, २५/३/१९८५, दिल्ली

सहजयोगात हे अनिवार्य आहे. प्रत्येक पुरुषाला आतमध्ये बनियान घातले पाहिजे. तसेच स्त्रियांनी आतून शमीज घातली पाहिजे, जर साडी घातली असेल तर नाही. जर ड्रेस घालत असेल तर वरून ओढणी घ्यायची आहे. हे जरूरी आहे. नाहीतर छातीत वेदना होतील. मग तुम्ही याल व म्हणाल, 'माताजी, माझ्या छातीत वेदना होतात.'

सर्व पुरुषांनी बनियान घालायचे आहे कारण आपल्याला माहीत आहे की छोटीशी गोष्ट आहे जेंव्हा तुम्हाला घाम येतो तेंव्हा तो घाम सुकून जातो व शरीरात थंडावा येतो. यासाठीच अशी गोष्ट पाहिजे की जी घाम शोषून घेईल. पुष्कळ लोकांना अशा वेदना होतात. विनाकारणच मला त्रास देतात. यासाठी सर्वांना या गोष्टी आवश्यक आहेत. स्त्रियांनासुद्धा.

आम्ही पण कॉलेजमध्ये शिकत होतो. आम्ही पण सलवार-कुडता घालत होतो. जेंव्हा सलवार-कुडता घालत होतो तेंव्हा शमीज ही घालत होतो. प्रश्नच उद्‌भवत नाही. त्याकाळी कोणी मुलगी शमीज न घालता व ओढणी न घेता फिरली तर चांगले समजत नसत. आणि दुसरी गोष्ट अशी की शमीज नसेल तर सलवार-कुडता घालत नसत. एखाद्या कपड्याबरोबर शमीज नसेल तर तोपर्यंत तो कपडा घातला जात नव्हता. शमीज घालायची पद्धत पहिले होती. आता माहीत नाही सगळे लोक इतके फॅशनेबल झाले आहेत की काही समजत नाही. हे कशासाठी बनवले गेले? फायद्यासाठीच ना. आपला घाम शोषून घेईल.

जर तुम्ही साडी घालत असाल तर ठीक आहे. साडी तुम्हाला झाकून घेईल, पण साडी पण आपल्याला पूर्ण गुंडाळून घ्यायला पाहिजे. जेंव्हा तुम्ही बाहेर जाता तेंव्हा ही साडी संपूर्ण शरीर झाकेल अशी घाला. या सर्वांचे फायदे आहेत. शारीरिक ही आहेत आणि दुसरे लज्जा स्वरूप आहे.

खूप फायदा आहे जर तुम्ही आपली छाती झाकून ठेवाल तर. जी हवा आहे, खास करून इथल्या हवेसाठी हे जरूरी आहे. आपल्याला इतका घाम येतो तो छातीत जखडून आपल्याला आजार होतात. मी बघते की जगातले आजार यामुळेच होतात. टी.बी. पण होऊ शकतो. यामुळे आपली फुफ्फुसे कमकुवत होतात आणि माहीत नाही डॉक्टर लोक ही जे सांगायचे ते सांगत नाहीत. कोणी सांगून ऐकेल थोडीच, आजकाल फॅशनच झाली आहे. एक तर फॅशन करा आणि हॉस्पिटलमध्ये भरती व्हा.

जेंव्हा बाहेर जाल तेंव्हा संपूर्ण शरीर झाकून घ्या. नाहीतर त्रास होईल.

# मुलांसाठी आरोग्यदायी घरगुती उपचार

दिल्ली, २५ ऑगस्ट १९८५

मुलांना साखर पाण्यात विरघळवून द्या, ज्यामुळे ती दातात अडकणार नाही किंवा दाताला टोचणार नाही. पाण्यात विरघळवून दिलेली साखर मुलांसाठी आवश्यक आहे. डॉक्टरांचे याबाबतीत मत ऐका. ते तर सर्वसामान्य गोष्टी सांगतात की आता साखर खाऊ नका की सगळे लोक साखर खात नाही. मग मीठ खाऊ नका की सगळे लोक मीठ खात नाहीत. बाबांनो, ज्याला ज्या गोष्टीची आवश्यकता आहे ते खा. लहान मुलांना साखरेची आवश्यकता जास्त असते, त्यांना तुम्ही साखर द्या. परंतु अशी साखर देऊ नका जी ते दातांनी खाऊ शकतील, पण अशी साखर द्या जी पोटात जाईल.

दुसरे असे की उन्हाळ्यामध्ये 'कोकम' नावाचे फळ येते. महाराष्ट्रात ते मिळेल. त्याला रात्री पाण्यात भिजत ठेवा. त्याच्या दुसऱ्या दिवशी पाहिजे असेल तर थोडे उकळून घ्या. त्याचा रस काढून त्याच्यात साखर टाका. साखर टाकून ठेवून द्या. दिवसभर ते मुलाला प्यायला द्या.

जर कावीळीसारखा आजार असेल तर मुळ्याच्या छोट्या छोट्या पानांना उकळून घ्या. पाने कोवळी असावी. ताजी असावी. त्यांना उकळून त्यात खडीसाखर किंवा व्हायब्रेटेड केलेली साखर घालून मुलाला द्या. दुसरे कुठले पाणी देऊ नका. एका दिवसात मुलाची कावीळ बरी होईल.

उन्हाळ्याच्या दिवसात मुळ्याचा रस दिला तर जास्त चांगले आहे. मुलांना खूप मुळा खायला द्या. मुलांसाठी मुळा खूप फायदेशीर आहे आणि त्यांना अशा गोष्टी खायला द्या की ज्यामुळे त्यांच्यावर जास्त चरबी साठणार नाही. आपल्या इथे खूप जास्त तळलेल्या गोष्टी मुलांना देतात. काही विचारच करत नाही. तळलेल्या गोष्टी बिलकूल देऊ नये. दुसरे असे की इथे एक 'लिव ५२' हे चांगले औषध मिळते. ते जर सुरू केले तर एक वर्षाच्या आतही चालते. एक गोष्ट आहे ज्याला 'एरोण्या' म्हणतात. छोट्या छोट्या, काळ्या काळ्या असतात. नागपूर मध्ये खूप होतात. त्यामुळे नागपूरमध्ये कुणालाही यकृताचा आजार होत नाही.

आणि जर थंडी पडली तर सुंठ थोडी वाटून (सुंठ पावडर) त्यात साखर घालून सकाळी थंडीच्या वेळी मुलांना द्या.

दुसरी गोष्ट उसाचा रस. मुलं जितका रस घेतील तितके त्यांच्यासाठी चांगले. त्यात आलं, लिंबू टाकून मग द्या. हे सर्व फायदेशीर आहे.

मुलांना जास्त करून 'हे कर रे, ते कर रे' असे बोलू नका. 'सकाळी उठा, लवकर आटपा, हे करा' असे म्हणू नका. यामुळे त्यांची स्प्लिन खराब होते आणि त्यामुळे ब्लड कॅन्सर होतो. धकाधकीच्या जीवनामुळे ही ब्लड कॅन्सर होतो. मुलांना तणावग्रस्त बनवू नका. मुलांना खूप शांत ठेवा.

पुरी खाणे, पराठे खाणे चांगली गोष्ट नाही. तुम्ही लोक पराठे तर एकदम बंद करा.

अनुवादित, २५/३/१९८५, दिल्ली

# तुम्ही जे म्हणाल तेच परमेश्वर तुमच्याबरोबर करेल!

१ फेब्रुवारी १९७५, प्रभादेवी, मुंबई

आता आपण लोक ध्यान करूया. मी सांगितले जसे की अगोदर स्वत:ला प्रेमाने भरून घ्या. तुम्हाला माहीत आहे की मी तुमची आई आहे. पूर्णपणे तुम्ही हे समजून घ्या मी तुमची आई आहे. आणि आई होणे याचा अर्थ संपूर्ण संरक्षण व सुरक्षितता आहे. कोणत्याही गोष्टीत गडबड होणार नाही. तुम्ही माझ्याकडे हात करा आणि हळूहळू डोळे बंद करून तुमच्या विचारांकडे पहा आपले विचार पूर्णपणे थांबतील. तुम्हाला काहीच करायचे नाही. तुम्ही जसे निर्विचार व्हाल तसे तुम्ही आत जाता.

पहिल्यांदा स्वत:ला सांगा की आज निश्चय करेन की कोणालाही कशाही प्रकारचे दु:ख देणार नाही आणि परमेश्वरा, ज्यांनी मला दु:ख दिले आहे त्या सर्वांना तू क्षमा कर आणि मला क्षमा कर कारण मी जगातल्या खूप जणांना दु:ख दिले आहे.

तुम्ही जे म्हणाल तसेच परमेश्वर तुमच्याबरोबर करेल. तुम्ही त्याला म्हणाल की 'प्रभू, मला शांती द्या', तो तुम्हाला शांती देईल. परंतु तुम्ही 'शांती' मागतच नाही. 'संतोष द्या', तो तुम्हाला संतोष देईल. ते तुम्ही मागत नाही. 'माझ्या आत सुंदर चरित्र द्या' तर तो चरित्र देईल. आता प्रार्थनेला अर्थ आहे कारण तुमचा संबंध परमेश्वराशी जोडलेला आहे.

'माझ्या आत प्रेम द्या. साऱ्या विश्वासाठी प्रेम द्या.' 'मला माधुर्य द्या, मिठास (गोडवा) द्या.' जे जे तुम्ही मागाल ते तुम्हाला देईल. अजून काही मागू नका. स्वत:साठीच मागा. 'मला आपल्या चरणांमध्ये सामावून घ्या.' 'माझा थेंब महासागरात विलीन करा.'

'जे जे माझ्यात आत अशुद्ध आहे, ते काढून टाका.' परमेश्वराकडे प्रार्थनेत जे मागाल तेच होईल. 'मला विशाल करा.' मला समजूतदार करा. तुमची समज मला द्या. तुमचे ज्ञान मला सांगा.' 'साऱ्या जगाचे कल्याण होवू दे', 'साऱ्या जगाचे हित होऊ दे' 'सर्व जगात प्रेमाचे राज्य येऊ दे. त्यासाठी माझा दीप प्रज्वलीत होऊ दे. त्यात हे शरीर मिटू दे. त्यात हे मन लागू दे. त्यात हे हृदय खपू दे.'

सुंदर सुंदर गोष्टी विचार करून परमेश्वराकडे मागा. जे जे सुंदर आहे ते मागा, मिळेल. तुम्ही असुंदर मागला ते पण तुम्हाला देईल. निरर्थक काही मागता ते पण देईल. परंतु जे असली आहे ते मागा, ते काय तो देणार नाही?

असे वर वर नाही, आतून, आंतरिक होऊन मागा!

# सहजयोग्यांसाठी भारतीय सभ्यता आणि संस्कृतीचे महत्त्व

२५/८/१९८५, दिल्ली, चैतन्य लहरी

नवरात्रीच्या शुभदिनानिमित्त आपणा सर्वांना शुभेच्छा!

तुमच्या सर्वांमध्ये सहजयोगाबद्दल जे प्रेम, आदर व गौरव आहे त्याचे कौतुकच करायला हवे. उत्तर हिंदुस्थानात आपल्याकडे वंशपरंपरा चालत आलेल्या अनेक प्रथा-धारणा व प्रणाली असल्या तरी आता ती भूतकाळ झाला आहे व तीनशे वर्षांच्या गुलामगिरीतून मुक्त होऊन आपण स्वतंत्र झालो आहोत. ही एक अभिमानाची गोष्ट असली तरी त्यात काही विध्वंसक प्रवृत्ती पण आल्या आहेत. आपल्या संस्कृतीच्या मूलभूत मूल्यांपासून आपण दूर जात आहोत या गोष्टींवर विचार-चिंतन झाले नाही व लोक बाह्य गोष्टींकडे जास्त आकृष्ट होत गेले.

उत्तर हिंदुस्थानला हा एक प्रकारचा शापच आहे. उत्तरेमध्ये आपण फिरलो तर दिसून येते की लोकांमध्ये अश्रद्धा, अनास्था, बेफिकीरपणा असे अनेक दुर्गुण इतके बळावत चालले आहेत की उत्तर प्रदेशांत सहजयोग रुजेल असे वाटत नाही. तीच गोष्ट पंजाब-बिहारमध्ये.

आपण स्वत:ला हिंदू वा भारतीय म्हणत असलो तरी आपल्याला आपल्याच संस्कृतीबद्दल काही ज्ञान नाही. आपल्या मुळांना आपणच विसरलो आहोत. दुसऱ्या वृक्षांची बांडगुळे आपल्यामध्ये येतात पण त्याला फळे येणार नसतात. आपल्या पुरातन संस्कृतीमधूनच त्याची मुळे मजबूत असल्यामुळे खऱ्या जगाचा उद्धार होणार आहे. पण इथले लोक पाहिले तर ते इथल्या मातीतले नाहीत वा परक्या मातीतले नाहीत असे अर्धवट आहेत. त्यांच्यात गहनता नाही आणि याचेच मला फार आश्चर्य वाटते. या परिस्थितीबद्दल आपण विचार केला पाहिजे. आणि आपल्याच उच्च संस्कृतीपासून आपण का दूर गेलो, का सर्व काही विसरलो हे शोधून काढले पाहिजे. त्यामानाने शीख लोकांना त्यांच्या धर्माबद्दल खूप माहिती असते. हिंदूंचे तसे नाही. याचे कारण म्हणजे धर्माचे अवडंबर जेव्हा जास्त माजते तेव्हा त्या कर्मकांडांच्या शृंखला आपल्या उन्नतीच्या आड येतात आणि लोक आपल्या धर्माच्या तत्त्वांना, श्रद्धेला, मूलभूत विचारांना विसरतात. परदेशी लोकांना आपण म्हणू शकतो की भारतीय संस्कृती जाणून घेतली पाहिजे आणि तिच्या मूलभूत विचारांचे अनुसरण केले पाहिजे. पण इथल्याच हिंदू लोकांना काय सांगणार? हे लोक स्वत:लाच फार मॉडर्न झालो असे समजतात, इतके ते उथळ झाले आहेत. म्हणूनच आपली संवेदना जी आत्म्याकडून येते ती गहन होऊ शकत नाही.

जो मनुष्य वरवरच्या गोष्टींमध्येच रमत असतो, त्याला गहनता

कशी येणार? आणखी एक गोष्ट विचार करण्यासारखी म्हणजे आपण ही संवेदना का हरवून बसलो व ती परत कशी मिळवता येईल इकडे बघणे. कारण आपण धर्माला विसरलो आहोत. मी माणसाच्या बाह्यातल्या धर्माबद्दल बोलत नाही तर माणसाच्या अंतरंगातील धर्माबद्दल बोलत आहे. हा धर्म म्हणजेच संतुलित जीवन. त्याचा जीवनाच्या सर्व बाबतीत परिणाम होत असतो. आता कुणी म्हणेल कपड्यालत्त्याची का फिकीर करायची. ते तर बाह्यातले जड आहेत (सूक्ष्म नाहीत). पण जड नीट समजल्याशिवाय सूक्ष्म कसे लक्षात येईल? जडाच्या बाबतीत इतका उच्छृंखलपणा ठेवला तर सूक्ष्मता कशी मिळणार?

आपल्या भारतीय संस्कृतीची विशेषता लक्षात न घेतल्यामुळे लोक चुका करत राहतात. महिलांनी बांगड्या घालणे विशुद्धी चक्रासाठीच आहे. पुरुष ही पूर्वी कंकण वापरत होते. अशा आपल्या संस्कृतीमधील सर्व गोष्टी विशिष्ट उद्देशाने, अर्थाने, योजनापूर्वक आखलेल्या आहेत. या गोष्टी धर्मात सांगितल्या गेल्या नाहीत तर पूर्वीच्या ऋषी-मुनींनी, जे द्रष्टे होते, त्यांनी सांगितल्या आहेत. म्हणून आपण प्रत्येक गोष्टीत, आचार-विचारांत, बोलण्या-वागण्यात प्रथम भारतीय आहोत याचे भान ठेवले पाहिजे. जोपर्यंत ही भावना रुजत नाही तोपर्यंत सहजयोगात तुम्ही स्थिरावणार नाही. परकीय सहजयोगी आपण प्रत्येक बाबतीमध्ये भारतीय संस्कृतीप्रमाणे कसे होऊ याबद्दल जागरूक असतात. मला कुणी म्हणाले की, पाश्चात्त्य सहजयोग्यांचे समर्पण व आस्था इकडच्या सहजयोग्यांत दिसत नाही. इकडचे लोक आजार बरे करण्याच्या मागे असतात. परकीय लोकांची बुद्धी कुशाग्र व चमकदार असल्यामुळे त्यांना लवकर समजून येते की, आजपर्यंत अहंकारामधून ते जे काही करत होते ते सोडून दिले पाहिजे व भारतीय संस्कृती, जी आत्मनिर्देशक आहे ती पत्करली पाहिजे. ही गोष्ट त्यांनी मानल्यामुळे ते तसेच वागतात. त्या गोष्टी आचरणात आणतात. आपल्या लोकांचे तसे नाही; माताजींच्या समोर नीट वागतील पण एरवी त्याची आठवणही ठेवणार नाहीत.

आज मी आपल्यासमोर एक प्रस्ताव मांडत आहे. आपल्याला माहीत आहेच की 'विश्व निर्मल धर्म' ची स्थापना झाली आहे. या विश्व धर्माची संस्कृती पूर्णपणे भारतीय आहे. त्याबद्दल कसलीही शंका घ्यायची जागा नाही. भारतात जे येतील त्यांना भारतीय संस्कृतीचेच पालन करावे लागणार. कारण ही संस्कृती हजारो वर्षांपासून, विचार व परीक्षण करून त्यातले दोष दूर करून बनलेली आहे. चित्त निरोध करणे हे त्याचे मुख्य अंग आहे.

दिल्लीमध्ये बघितले तर सगळ्यांच्या नजरा भरकटत असतात. कुणाचीही नजर शुद्ध दिसत नाही. त्यामध्ये वासना, हाव, लोभच दिसतात. चित्त निरोध होण्यासाठी आपण आपल्या स्वत:चा व इतरांचाही आदर ठेऊन एक सौष्ठवपूर्ण व्यक्तीसारखे झाले पाहिजे. आपल्या जीवनाचे सर्व व्यवहार शुद्ध व सौष्ठवपूर्ण असले पाहिजेत. प्रत्येक स्त्री-पुरुषाचे जीवन, आचार व व्यवहार तसे दिसले पाहिजेत. पण आपण लोक पाश्चात्त्यांच्या

# विशुद्धी चक्रासाठी महिलांनी बांगड्या घातल्या पाहिजेत.

वाईट गोष्टी पटकन उचलतो तर त्यांच्या चांगल्या गोष्टींचा स्वीकार करत नाही आणि वर स्वत:ला मॉडर्न समजतो. असल्या आधुनिकतेच्या शापातून तुम्ही वाचू शकणार नाही.

आपल्या मुलांच्या बाबतीतही तुम्ही जागरूक राहून त्यांना भारतीय संस्कृतीप्रमाणे बनवले पाहिजे. मुलांमध्ये आदर, नम्रता, आस्था इ. गुण असले पाहिजेत. महाराष्ट्रीय मुले अशी असतात. त्यांना इकडे-तिकडे बघण्याची, बडबड करण्याची सवय नसते. उलट इंग्रज लोकांची मुले फार दांडगाई करतात म्हणून आयांना त्यांना घेऊन बाहेर बसावे लागते.

या गहनतेसाठी आपणच आपले आत्मपरीक्षण करून आपल्याला गहनता न मिळण्याची कारणे शोधून काढली पाहिजेत. त्यांच्या बाबतीत सतर्क बनले पाहिजे. भारतीय संस्कृतीचे आदरपूर्वक समर्थन व आचरण केले पाहिजे. वृद्ध मंडळींचा, नातेवाईकांचा आदर राखला पाहिजे. काही सहजयोगी आपल्या माता-पित्यांचा आदर राखत नाही असे मला समजले. एखादी आई भुताटकीसारखी असली तर हे चालण्यासारखे आहे, पण एरवी मातेला त्रास देणे सहजयोगाला मान्य नाही. आई-वडिलांचा अनादर करणे मुळीच मान्य नाही. तसेच भाऊ-बहिणींना सोडून देणे पण चालत नाही. त्याचप्रमाणे घरी आलेल्या व्यक्तीचा आदर ठेऊन त्याचे स्वागत केले पाहिजे.

आतापर्यंत आपण जे हरवून बसलो आहोत ते सर्व सहजयोगांतून तुम्हाला परत मिळवायचे आहे. पन्नादाईसारख्या सामान्य स्त्रीने राजपुत्राला वाचवण्यासाठी आपल्या मुलाचा बळी दिला. तशीच महाराणी पद्मीनी जिने जोहार केला. यासारखी अनेक उदाहरणे आहेत. त्यांचे स्मरण ठेवा. अशा या महान संस्कृतीला सोडून तुम्ही सहजयोगात काहीही मिळवू शकणार नाही. मी अनेक देशात हिंडून तेथील संस्कृती पाहिली आहे. इजिप्त, चीन, इटली इ. देशातील अगदी पुरातन काळापासून चालत आलेली संस्कृती पण पाहिली आहे. ज्यांच्यामध्ये बऱ्याच विकृती आल्या आहेत. आपल्याकडच्या देवदेवतांबद्दलही त्यांच्याकडे विपरीत कल्पना झाल्या आहेत. संस्कृतीमध्ये सभ्यता यायला हवी. सभ्यता फार महत्त्वाची गोष्ट आहे. आणि तीच गोष्ट सोडून आपण कृत्रिम सभ्यतेच्या आहारी गेलो आहोत. म्हणून आपण भारतीय संस्कृतीचा अभिमान बाळगला पाहिजे, तिचा आदर केला पाहिजे आणि आपल्या संपूर्ण जीवनामध्ये तिचे दर्शन होईल असा प्रयत्न केला पाहिजे. परदेशी वस्तू वापरणे, त्यांच्या रहाण्या-

# माझ्या नाकातली नथ ही शुक्राचा तारा आहे, ती मला घालावी लागली.

वागण्याच्या पद्धती अनुसरणे चुकीचे आहे. तुमची आई सर्व भारतीय वस्तू, प्रसाधने वापरते तुम्हाला माहीत आहेच. माझ्या नाकातली नथ ही शुक्राचा तारा आहे, ती मला घालावी लागली. उत्तर हिंदुस्थानामध्ये परदेशी वस्तू वापरणे, परदेशी आचार-विचारांची नक्कल करणे इकडे लोकांचा फार कल असतो. पण ते कुठपर्यंत जाणार आहेत? म्हणून आपली सभ्यता राखली पाहिजे.

आता धर्माचा प्रश्न, धर्म म्हणजे संतुलन. जरूरीपेक्षा जास्त बोलणे, जरूरीपेक्षा जास्त टीका करणे किंवा कुणाच्या आहारी जाणे चुकीचे आहे. सर्वात दु:खाची गोष्ट म्हणजे आपल्याकडे, विशेषत: उत्तर भारतामध्ये महिलांना फार दबावाखाली ठेवले जाते. त्यांचा खूप छळ होतो. पण आता त्या शहाण्या झाल्या आहेत. उलट बोलून जबाब विचारत आहेत. ही नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. साधे-सरळपणाने वागल्याने आपला टिकाव लागणार नाही हे त्यांना समजले आहे. असे सांगतात की मुसलमान देशांमधून हे प्रकार आले पण मी मुसलमान देशांतही गेली आहे. तिकडे स्त्रीला फार मानाने वागवतात. आपल्याकडे ना हिंदू ना मुसलमान असे वाटावे इतका महिलांना त्रास भोगावा लागतो. नवविवाहितेला जाळून ठार करण्याचे प्रकार तर भयानकच. परदेशातही त्याबद्दल लोक मला विचारतात. कायदेकानून करत रहातात पण माणसाला स्वत: कायदेशीरपणे राहताच येणार नाही का? स्त्री म्हणून तिची इज्जत आपणच सांभाळायला हवी. इतकेच नव्हे तर स्त्रीवर ओरडून रागावणे हेही एक पाप आहे. तो काय पुरुषांचाच अधिकार आहे का? पत्नी ही तुमच्या मुलांची आई आहे. पण स्त्रियांनीही चारित्र्यवान असले पाहिजे. तिने स्वत:ला पूजनीय ठेवले पाहिजे. पंडितांबरोबर भर सभेत वादविवाद करणाऱ्या महिला या देशात होत्या. इतकी ही महान संस्कृती आहे. पण आता त्यांचा विसर पडला. एखादी राक्षसी प्रवृत्ती स्त्री आली तर तिच्यासमोर तुम्ही मान वाकवाल किंवा चारित्र्यहीन असलेल्या स्त्री बरोबरही तुम्ही धावाल, हा पुरुषार्थ म्हणायचा का?

आता बायकांची तऱ्हा पहा. त्यासुद्धा उथळ वाटतात. फॅशनच्या नावाखाली वाटेल ते कपडे घालायचे, असभ्य रीतीने हिंडणे-फिरणे व बडबड करत राहणे म्हणजे पुरुषांची नजर खेचण्याचेच प्रकार. इतक्या त्या उच्छृंखल झाल्या आहेत. कारण इतक्या वर्षांच्या दबावाखाली राहिल्याने त्या कसेही करून पुरुषांना खुष करायला बघतात. मी या सर्वांबद्दल पुरुषांनाच दोष देते. कारण स्त्रीत्वाचा सन्मान केल्यानेच तिचा गौरव होत असतो, याचा अर्थ असा नाही की बायकांनी उठापळ बोलत राहवे, तिने सन्मानपूर्वक नवऱ्याबरोबरीनेच राहवे, त्याच्या इच्छा जाणून पुऱ्या कराव्या. स्त्रीमध्ये फार मोठी शक्ति आहे. ती पुरुषाला उद्युक्त

करू शकते, उभारी देऊ शकते. पण सारखेच जर जमीन धोपटत रहाल तर एक दिवस त्यातूनच ज्वालामुखी भडकेल. महाराष्ट्रात त्यामानाने बरे आहे. तिकडे हुंडा पद्धती नाही. दक्षिणेकडे मात्र हुंडा फार घेतात. म्हणूनच सारे मद्रासी दिल्लीकडे आले असावेत.

भारतीय संस्कृतीमध्ये स्त्रीला फार महान समजले जाते. म्हणूनच राधा-कृष्ण असे म्हणतात. कारण राधेशिवाय कृष्ण काहीच नाही. तिच्या शक्तिमुळेच कृष्ण कंसाला ठार करू शकले. **आपल्या संस्कृतीमध्ये इतक्या सुंदर सुंदर पद्धती आहेत की सूक्ष्मपणे त्यांचा विचार केला की त्यांचे महत्त्व पटते.** भारतीय संस्कृतीबद्दल लिहिणाऱ्या लोकांनी त्यातील दोषांबद्दलच लिहिले. त्यांची महानता त्यांनी लक्षात घेतली नाही. एखाद-दुसरा दोष त्यामध्ये आला असेल पण म्हणून तिची महानता कमी होत नाही. आता 'स्वार्थ' हा शब्दच पहा. 'स्व' चा अर्थ जाणणे म्हणजे स्वार्थ, परमस्वार्थ, हाच जो तुम्हाला परमात्म्याची भेट (योग) करवतो. मी पाहते की परदेशी महिला भारतीय स्त्रियांप्रमाणे कपडेलत्ते करण्यात, त्यांच्यासारखे रहाण्या-वागण्यात रूची घेतात. त्यांची त्या फार इज्जत बाळगतात.

फार वर्षांपूर्वी मी जपानला गेले होते तेव्हा सगळीकडे मानसन्मान केले गेले. समुद्र किनाऱ्याजवळच्या एका ठिकाणी गेले तर हजारो लोक तिथे जमलेले. चौकशी करता कळले की एक परिपूर्ण भारतीय स्त्री कशी असते ते पहायला ते आले होते. इतकी त्यांची तळमळ. वर जिथे जिथे आम्ही गेलो तिथे तिथे उपहार म्हणून भेट-वस्तू दिल्या. माझे केस पाहून तर ते म्हणाले आमच्या रॉयल फॅमिलीतल्या महिला फक्त असे केस ठेवतात व बाकी साऱ्या पार्लरमध्ये जातात.

आपल्या देशातच राहिल्यामुळे आपल्याकडे जे सुंदर, सभ्य आहे ते आपल्या लक्षात येत नाही. बाहेर पडल्यावरच त्याची महती कळते. विवाहित स्त्रियांनी अलंकार घातले पाहिजेत. स्वत:चे घर सुंदर, सुशोभित ठेवले पाहिजे. योग्य दिसेल असाच पेहराव केला पाहिजे. नुसते आकर्षक दिसण्यासाठी नटायचे हे भारतीय संस्कृतीनुसार नाही. ज्या समारंभासाठी आपण जातो त्याची शोभा वाढेल असा पेहराव स्त्रियांनी करावा. स्वत:च्या प्रदर्शनाची अशावेळी हौस ठेवू नये. महाराष्ट्रात माझ्या पूजेला येतात किंवा मला एअर पोर्टवर भेटायला येतात तेव्हा तेथील महिला अगदी नटून थटून येतात. देवीला भेटायचे तर सुंदर दिसायला हवेच असे त्या समजतात. महाराष्ट्रातील महिला आता दिल्लीकरांची बरोबरी करायला लागल्या आहेत.

मला मनापासून वाटते की भारतीय संस्कृतीमधील अगदी बारीक-बारीक गोष्टी तुम्हाला समजावून सांगाव्या. तुम्ही या संस्कृतीची पूर्ण माहिती करून घ्या. देवी माहात्म्य वाचा. देवीच्या सर्व गुणांबद्दलही जाणून घ्या म्हणजे खऱ्या अर्थाने तुम्ही स्त्रिया गृहलक्ष्मीच बनून जाल.

उत्तर हिंदुस्थानात पत्नीला मुळीच मान देत नाहीत पण मुलींना खूप चांगले वागवतात या गोष्टीचे मला नवल वाटते. ही अगदी मुसलमानी पद्धत आहे. मुलगी लग्न झाल्यावर सासरी जाईल पण पत्नी आयुष्यभर तुमच्याबरोबर असणार आहे. त्याचप्रमाणे नवऱ्याला मान द्यायचा नाही पण मुलाचे कोडकौतुक करायचे हा ही एक विचित्र प्रकार. मुलगा झाला नाही तर सगळे खलास. झाला आणि मोठा होऊन आईला मार देऊ लागला तरी हरकत नाही. स्त्रीला सुरुवातीपासूनच अशी वागणूक मिळत गेली तर तिच्यामध्ये असुरक्षितपणाची भावना घर करून बसते, अशी स्त्री तुम्हाला स्वस्थ बसू देणार नाही किंवा तुमचा सर्वनाश करेल. मुलांनासुद्धा आयांनी नीट वळण लावून सहजयोगाला योग्य असे चालणे-बोलणे, वागणे शिकवले तर त्यांची खूप उन्नती होईल. पण असे दिसत नाही. एक तर मुलांना सारखं रागावून धाकात ठेवले जाते किंवा फाजील लाड केले जातात. मुलांना इज्जत दिली पाहिजे. एवढंच नव्हे तर घरच्या नोकरांनाही इज्जतीने कुटुंबातला माणूस असल्यासारखी वागणूक दिली पाहिजे. बायकांनी सारखे हे मला आवडत नाही, हा पसारा काय केलाय, हे ठीक झाले नाही इ.बडबड करू नये. घर स्वच्छ ठेवायची, स्वयंपाक करायची त्यांना आवड असली पाहिजे. दुसऱ्यांसाठी सारखे कष्ट करायची शक्ती याचा अर्थ असा नाही की पुरुषांनी काहीच न करता लोळत पडायचे. इंग्लंडमध्ये भांडी घासण्याचे काम पुरुष करतात. पुरुषांना आपण पुरुष आहोत याचा अहंकार फार असतो. पुरुष आणि स्त्री असा फरक मला दिसतच नाही. करणारा तोच आहे व भोगणाराही तोच आहे. आपण स्वत:ला पुरुष समजतो हा एक फार मोठा अहंकार आहे. आपण तर सर्व आईची लेकरे आहोत. सहजयोग्यांतही हा अहंकार असतो. शहाणपणाची गोष्ट समजून घ्यायला हवी ती म्हणजे **पुरुष आणि स्त्री (पती-पत्नी) एकाच रथाची दोन चाके आहेत आणि एक चाक लहान झाले तर रथ चालत नाही. उलट चाकच फिरत राहते.** उजव्या बाजूच्या चाकाचे (पती) काम बाहेरचे सर्व सांभाळणे, बाहेरची कामे करणे, बाहेरची स्वच्छता करणे. इंग्लंडमध्ये सर्व पुरुष शनिवार-रविवारी आपल्या घराबाहेरची जागा झाडून स्वच्छ करतात. आपल्याकडे पूर्वीच्या काळी बाहेरची सफाई पुरुषच करत असत. घरातील स्त्रियांच्या कामाला हातभार लावला तरच त्यांचे काम किती कष्टाचे असते हे समजते.

आपल्या स्वत:बद्दल कोणत्याही प्रकारची विशिष्ट धारणा बाळगणे हे चांगले नाही. आमच्याकडच्या काही मुली सांगतात की आमची लग्ने बाहेरच्याच मुलांबरोबर होऊ देत. कारण त्या म्हणतात की सहजयोगिनी झाल्यावर आम्हाला दंडुक्यांचा मार नकोसा वाटतो. पाश्चिमात्य मुलींना तऱ्हेतऱ्हेने पटवून देऊन भारतीय लोकांबरोबर लग्नाला तयार करावे लागते. पण लग्नानंतर इकडची मुलेच परदेशात जातात. ज्यांना असे परदेशांत जायचे आहे त्यांनी म्हणूनच घरांतली सारी कामे करण्याचे शिकून घ्या. नाहीतर तुम्हाला तिकडे कुणी विचारणार नाही.

# स्त्री धरतीसमान आहे, तिच्याजवळ अनंत शक्ति आहे.

आनंदाचा स्रोत आत्मा आहे, तो आपण मिळवला आहे. म्हणून आता तो आनंद आपल्या नसानसांमधून प्रवाहित झाला पाहिजे. आपल्या जीवनात, व्यवहारात तो उठून दिसला पाहिजे. त्यासाठी आपली दानत विकसित झाली पाहिजे. जो देऊ शकत नाही तो या आनंदाची मजा लुटत नाही. हे सर्व प्रवाही झालेच पाहिजे तर त्याचा उपयोग. नाहीतर डबक्यात राहणाऱ्या बेडकाची अवस्था होईल. जीवनाचा रस मिळवायचा असेल, आत्म्याचा अनुभव व आनंद मिळवायचा असेल तर जरूरी आहे की आपले हृदय उघडून त्या आनंदाच्या प्रवाहात सामील झाले पाहिजे. तुमची आई इतके वय झाले असले तरी किती मेहनत करते, दर तिसऱ्या दिवशी प्रवास करते, लाखो लोकांची कुण्डलिनी जागृत करते. तुम्ही जाणता यात फक्त देण्याची शक्ति आहे. तुम्ही जास्त देत राहिलात की वृद्धत्व येणारच नाही. सूक्ष्मामध्ये हृदय उघडले गेले पाहिजे हेच आपल्या संस्कृतीच्या सभ्यतेचे तत्त्व आहे. आणि त्याचेच तुम्हाला आचरण करायचे आहे.

या संस्कृतीचे गुणगान जितके करावे तितके थोडे आहे. पण ती आपल्या अंतरंगात खोलवर रुजली पाहिजे. तिला सोडू नकाच तर तिचा प्रसार करा. आपले संगीत, आपली कला इ. सर्व फार गहन आहे. ते सर्व जाणून घ्या. त्याच्या सूक्ष्म तत्त्वांमध्ये उतरा. हे आपल्या भारतमातेचे सौंदर्य आहे. ते लक्षात घेत नाहीत म्हणून लोक झगडे करतात. आपल्याकडच्या छोट्या-छोट्या गोष्टींमध्ये, घरगुती औषधांमध्ये मूल्य आहेत. उदा.केळे खाल्ल्यावर चणे द्या. उन्हातून आल्यावर गूळ-पाणी द्या पण द्राक्षे खाल्ल्यावर लिम्का पिणे, आईस्क्रीम खाल्ल्यावर कॉफी पिणे चूक आहे. ह्या सर्व लहान-लहान गोष्टी शरीर स्वास्थ्य, मन:स्वास्थ्य, चित्तशुद्धी यांच्या परिपोषणासाठी आहेत. म्हणून त्यांचा अर्थ लक्षात घ्यायला हवा. तीच गोष्ट चारित्र्याची. चारित्र्याला उंची देणारी कोणती गोष्ट असेल तर सभ्यता. सभ्यतेमुळेच आपल्याला काय अयोग्य आहे, अशोभनीय आहे हे तुम्ही जाणता. म्हणून आज तुम्हाला एवढंच सांगणे आहे की आपली भारतीय संस्कृती जाणून घ्या व तिचा स्वीकार करा. त्यातूनच तुमचे चारित्र्य उच्च स्थितीला येईल.

शिवाजी राजांचे चरित्र खूप महान होते. शिवाजी राजांच्या कितीतरी गोष्टी तुम्हाला सांगितल्या पाहिजेत. परंतु त्यांच्या चरित्रात आईचे स्थान खूप मोठे होते. परंतु एकदा कल्याणच्या सुभेदारांच्या सुनेला त्यांच्या सरदारांनी पकडून आणले. ती खूपच सुंदर होती. तिचा मोठा खजिनाही होता. ते सगळं सैनिक घेऊन आले. तिचा सर्व माल, तिचे सगळे दागिने आणि बऱ्याच लोकांना

पकडून आणले. शिवाजी राजांसमोर दरबारात सर्व पेश केले. तिने बुरखा घातलेला होता. त्यांनी तिला बुरखा बाजूला करण्यास सांगितले. जेंव्हा बुरखा बाजूला केला तेंव्हा ते 'तुम्ही आमची बहीण आहात' असे म्हणण्याऐवजी म्हणाले की जर आमची आई इतकी सुंदर असती तर आम्ही ही असेच सुंदर झालो असतो. तिच्या डोळ्यातून अश्रू आले. त्यानंतर तिच्या सर्व वस्तू, दागिने, तिची सर्व माणसे सर्वांना आदराने कल्याणपर्यंत पोहोचवले. एका स्त्रीला अशा प्रकारे पकडून आणले म्हणून ते नाराज झाले. त्याबद्दल त्या सरदाराची त्यांनी चांगली खरडपट्टी काढली. हे आमच्या देशाचे चारित्र्य आहे.

राणा प्रताप एकदा एकूण परिस्थितीमुळे झुकले. त्यांच्या मुलीसाठी गवताची भाकरी बनवली होती. ती पण मांजरीने पळवली. हे पाहून आधीच निराश झालेल्या राणा प्रतापांच्या मनात अकबराला शरण जाण्याचा विचार येऊन त्यांनी बादशहाला शरणागतीचे पत्र लिहायला घेतले. त्यांच्या पत्नीने हे पत्र वाचून हातात भाला घेऊन ती आपल्या मुलीला मारण्यासाठी पळाली. तेंव्हा त्यांनी विचारले, 'हे तू काय करीत आहेस?' यावर तिने सांगितले कि, जिच्यामुळे तुम्ही शरण जायचा विचार करीत आहात, तिलाच मी मारून टाकते म्हणजे तरी शरणागतीचा विचार तुम्ही सोडून द्याल.

हे आमच्या देशातील स्त्रियांचे चारित्र्य. राणाप्रतापांप्रमाणे आज कोणी मनुष्य आहे का आपल्या राजकारणात? सगळे चोर आहेत.

आणि आजकाल संस्कृतीत म्हटले जाते की परस्त्री ही आईसमान आहे आणि परकन्या ही मुलीसमान आहे. जेंव्हा आम्ही लग्न होऊन यु.पी. मध्ये गेलो तर ते म्हणू लागले हे असंभव आहे. मी सांगितले,'आम्ही असे खूप लोक पाहिले आहेत. येथे एक नवाब साहेब होते. त्यांच्या १६५ बायका होत्या आणि माहीत नाही आणि काय होईल? त्यांच्या समोर असेच घाणेरडे आदर्श असतील तर काय होईल? काही चांगले आदर्श तर दिसत नाही.

जसे एक लंडनचे राजे साहेब होते. त्यांनी सात बायकांना ठार मारले. तेथे आणि काय होईल. आजकाल तिकडे स्त्रिया पुरुषांना मारतात.

तर **आपली संस्कृती अत्यंत महत्त्वाची आहे आणि ह्या महत्त्वपूर्ण संस्कृतीला समजणे, तिची गहनता समजणे प्रत्येक सहजयोग्याचे परम कर्तव्य आहे**. जेंव्हा तुम्ही ते समजून घ्याल, त्यावर काही लिहाल तेंव्हाच आमचे परदेशी सहजयोगी ते आत्मसात करतील. ते लोक छोट्या-छोट्या गोष्टी पाहातात आणि आतमध्ये ते सगळे आत्मसात करतात. परंतु आम्ही लोक हे शिकत नाही कारण आम्ही ना इकडचे ना तिकडचे राहिल्यामुळे कोणती गोष्ट आम्ही शिकत नाही.

**ईश्वर तुम्हाला आशीर्वाद देवो!**

# आदिशक्ति पूजा

परमपूज्य श्री माताजी निर्मलादेवींचा उपदेश

आदिशक्ति पूजा ६ जून ला इटलीमधील कबेला याठिकाणी श्री माताजींच्या चरण कमलांवर समर्पित केली गेली. संध्याकाळी जवळ जवळ सात वाजता श्री माताजी सहजयोग्यांमध्ये आल्या आणि जवळ जवळ दीड तास विराजमान होत्या. या दरम्यान श्री माताजींच्या चरण कमलांवर पूजा अर्पित केली. श्री माताजींच्या दरबारात उपस्थित लोकांना पूजेदरम्यान अत्यंत आनंदाची अनुभूती झाली. तिथे उपस्थित असलेल्या सहजयोगींना अभूतपूर्वक शांतीचा अनुभव आला. पूजेनंतर जेव्हा श्री माताजी कबेला येथील घरी गेल्या तेव्हा त्यांनी सांगितले की 'ही एक खूप सुंदर पूजा होती.'

आदिशक्तीचे प्रतिबिंब म्हणजेच आपल्या आतील कुंडलिनी आहे. जेव्हा या सृष्टीची रचना झाली हेही आदिशक्तिचेच काम आहे. बरेच लोक म्हणतात की परमेश्वर एकच आहे आणि हे सत्य आहे की परमेश्वर एकच आहे- परमात्मा, परंतु त्याच्याजवळ अनेक शक्त्या आहेत. ज्यांना ते कोणत्याही व्यक्तीमध्ये साकार करू शकतात आणि आपल्या स्वतःला ते प्रकट करू शकतात. तेव्हा, त्यांनी सर्वात पहिले आदिशक्तिची रचना केली. जेंव्हा ती प्रकट झाली तेंव्हा एक ध्वनी निघाला, ज्याला आपण 'ॐ' म्हणतो. हा आदि ध्वनी आणि या तीन शक्त्या, त्या ध्वनीमधूनच निघाल्या. जसे आ, ऊ, मा (अ, ऊ, म) ॐ (ओम्). आदिशक्तिच आहे जी परमेश्वराच्या इच्छाशक्तीचे साकार रूप धारण करते. परमेश्वराची इच्छाशक्ती तिच्या कृपेने होते. स्वतःला व्यक्त करण्यासाठी, स्वतःला प्रगट करण्यासाठी, स्वतःला प्रतिबिंबित करण्यासाठी. मी तर म्हणते की ते आपल्या एकाकीपणामुळे थकले असतील म्हणून त्यांनी एका साथीचा विचार केला जो त्यांच्या इच्छेनुसार प्रकट होऊ शकेल.

अशा प्रकारे त्यांची शक्ति त्यांच्यापासून वेगळी झाली आणि त्यांची कृपा, म्हणजे त्यांनी सृष्टीची रचना करून, इच्छाशक्तीला साकार स्वरूप दिले. संस्कृतमध्ये याला 'चिद्‌विलास' म्हणतात. आदिशक्तिचा उपयोग करणे. चित्त हेच ध्यान आहे. चित्त स्वतःच ध्यान आहे. चित्त स्वतःतच एक आनंद आहे आणि त्या चित्ताच्या आनंदासाठी या सृष्टीची रचना केली, पृथ्वी मातेची रचना केली. या सर्व सृष्टीची रचना केली. सर्व प्राण्यांची रचना केली, सर्व मनुष्याची रचना केली आणि सर्व सहजयोगींची रचना केली. ही सारी सृष्टी अशा प्रकारे बनली.

आता यावेळी कोणी विचारू शकेल, 'का तिने सरळ मनुष्याची रचना केली नाही?' तो तर परमेश्वराचा संकल्प होता, फक्त मनुष्याला निर्माण करण्याचा. परंतु आदिशक्ति आई असल्यामुळे तिची रूप प्रगट करण्याची आपलीच पद्धत होती. तिने विचार केला की परमेश्वराला आपला चेहरा बघण्यासाठी तिला आरशाची रचना केली पाहिजे. ज्यामुळे ते आपले प्रतिबिंब बघू शकतील. ते स्वभाव बघू शकतील आणि अशा प्रकारे या सृष्टीचा विकास झाला. हा विकास अशा तऱ्हेने करावा लागला. कारण त्यांना माहीत नव्हते की ते कुठून आले आहे. आपल्याला माहिती पाहिजे की आपण प्रकृतीमधून आलो आहोत. आणि प्रकृतीलाही हे माहिती पाहिजे की ती पृथ्वीमातेपासून आली आहे आणि पृथ्वीमातेची आपली कुंडलिनी आहे आणि ती फक्त निर्जीव माती नाही. तिला माहीत आहे, ती विचार करते आणि तीच व्यवस्था करते.

(कबेलामध्ये दिले गेलेले भाषण, ८-६-१९९६, सहजा पात न्युजलेटर)

# NEW RELEASES

नव आगमन

| DVD | | CODE |
|---|---|---|
| 1) Mahashivratri Puja | - 6th Mar' 2008 | 218 |
| 2) Shiv Puja (Part I & II) | - 8th - 9th Mar' 2008 | 219 |
| 3) Birthday Celebration | - 18th - 21st Mar' 2008 | 221 |
| 4) Easter Puja | - 23rd Mar' 2008 | 222 |
| 5) Ramnavmi Puja | - 13th Apr' 2008 | 223 |
| 6) श्री महाकाली पूजा (भाग १ व २) | - 1st Apr' 1986 | 224 |
| 7) Mahadevi Puja (Part I & II) | - 21st Dec' 1986 | 225 |
| 8) Christmas Puja (Part I & II) | - 25th Dec' 1986 | 226 |
| 9) Guru Puja | - 1st Aug 1999 | 227 |

| BHAJAN ACD/ACS | | CODE |
|---|---|---|
| 1) Mhari Pyari Nirmal Maa Padharo Mhare Des | - Rajasthan Collectivity | 136 |
| 2) Manhi Maay | - Mrs. Kirti Vispute | 137 |
| 3) Devotion | - Ajit Kakde | 138 |

| SPEECH ACD/ACS | | CODE |
|---|---|---|
| 1) Public Program | - 31st Dec' 1983 | 367 |
| 2) Guru Puja | - 1st Aug' 1999 | 195 |
| 3) Shri Rajlakshmi Puja | - 7th Dec' 1996 | 149 |

नव आगमन

ज्या मनुष्यात सहजयोगाचे कार्य करण्याची इच्छा आहे,
ज्या मनुष्यात दीप बनण्याचे सामर्थ्य आहे,
अशाच लोकांची परमेश्वर मदत करेल आणि
असेच लोक दीप लावू शकतील
ज्यांच्यामुळे या पूर्ण विश्वात प्रकाश पसरेल.