चैतन्य लहरी

मराठी

जानेवारी-फेब्रुवारी २०१०

श्री माताजींचा नववर्षासाठी संदेश!

नवीन वर्षाची सुरुवात झाली आहे आणि या शुभदिवशी संपूर्ण विश्वातील माझ्या मुलांना माझे अनन्त आशीर्वाद!

जसे दै.वृत्तपत्रांद्वारा आपल्याला माहितीच आहे की संपूर्ण विश्व धोक्यात आहे. सर्वत्र द्वेष आणि हिंसा पसरलेली आहे. या विश्वाला सहजयोगाच्या स्नेहाची आणि प्रेमाच्या संदेशाची आवश्यकता आहे. आपणा सर्वांना माझी विनंती आहे, विशेषकरून विश्वातील नॅशनल सहजयोगांचे प्रमुख आणि को-ऑर्डिनेटर्स यांना की तुम्ही सहजयोगाचा प्रेममयी आणि स्नेहमयी संदेश लोकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी तुम्ही तुमचे सर्वश्रेष्ठ योगदान द्या, हे तुम्ही फक्त आपल्या देशातच करू नका तर सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे तुमच्या शेजारील देशातही सहजयोगींचे छोटे गट पाठवून सहजयोगाच्या प्रेमळ, स्नेहपूर्ण संदेशाचा प्रचार करा.

मी तुम्हा सर्वांना नवीन वर्षाच्या शुभेच्छा देते आणि तुम्हाला सहजयोगाच्या संदेशाच्या प्रचार-प्रसारासाठी यश प्रदान करते.

– श्री माताजी निर्मला देवी
३ जानेवारी २०१०

या अंकात

सहजयोगात धर्मस्थापना झाली पाहिजे - ४

तुम्हाला तुमचं डोकं झाकण्याचा.... - १३

अमावस्या आणि पौर्णिमेच्या रात्री.....- १८

और अन्य

श्री माताजी द्वारा दिली गेलेली प्रश्नांची उत्तरे : १४-१५

साबुदाणा वडा - १६

आज्ञा चक्र - २०

सहजयोगामध्ये

धर्मस्थापना झाली पाहिजे

मुंबई, कळवे, १८ डिसेंबर १९७६

हे सहजयोगाचे कार्य किती विशेष आहे. मी आपल्याला आधी सांगितले की मी गणपतीसारखं एक नवीन मॉडेल तयार केलं आहे तुमचं. एक नवीन पद्धत आहे ही. ही विशेष रूपाने तुम्ही ग्रहण केली कारण तुम्ही त्या ग्रहणाला योग्य आहात. अयोग्य दान नाही दिलेलं मी. तुमची योग्यता क्षणोक्षणी पदोपदी मी जाणते. फक्त एवढं म्हणता येईल की आईच्या प्रेमामुळे, फारच हळुवारपणे सांभाळून, प्रेमाने, अत्यंत काळजीपूर्वक हे कार्य झालेलं आहे, पण जर आपल्यामध्ये ती योग्यता नसती तर हे झाले नसते.

पैकी आज हजारो मंडळी इकडेतिकडे धावत आहेत. वेड लागलंय लोकांना. विचार करत नाहीत की आजपर्यंत शास्त्रांमध्ये जे सांगितलेले आहे अनादी काळापासून, मोठमोठ्या तत्त्ववेत्त्यांनी आणि श्रीकृष्णांसारख्या महान परमेश्वराचीच ती एक साक्ष आहे, त्यांच्या तोंडूनही ज्या गोष्टी निघाल्या त्या सगळ्या एकीकडे फेकून, त्या लोकांनी ज्या नवीन नवीन पद्धतींनी लोकांना आपल्या जाळ्यात फसवलेलं आहे, त्याबद्दल कोणताही विचार हे लोक का करीत नाहीत?

कोणत्याही शास्त्रात, मग ते महम्मद साहेबांनी लिहिलेलं असो किंवा ख्रिस्तांनी सांगितलेले असो किंवा श्रीकृष्णांनी गीता म्हटलेली असो, सगळ्यामध्ये जे तत्त्व आहे की तुम्हाला स्वतःच्या आतमध्ये असलेला 'स्व' जाणला पाहिजे आणि त्याची शक्ती तुम्हाला लाभते. पण असं म्हटल्याबरोबर लोक यापासून परावृत्त होतात कारण सत्याच्या गोष्टी केल्या की लोकांना पटतच नाही मुळी. असत्य असलं तर ते लगेच पटतं आणि असत्याच्या मार्गावर चालण्याची सवय पडल्यामुळे ते रुजतंही जास्त. असत्याची जास्त कास धरून मानवाने शेवटी गाठलंय काय तर तर्काची पायरी. तर्क गतीला उतरायची स्थिती आलेली आहे. ते कलीयुगात दिसतंय आपल्याला चोहीकडे. बापाला मुलावर विश्वास नाही, मुलाला आईचा विश्वास नाही. सगळ्या संसारात हाहाकार माजलेला आहे. अशा परिस्थितीत सत्य पुढे केल्याबरोबर लोक असे बिचकतात, की जसे अंधारातून कुणाला एकदम उजेडात आणलं की त्याचे डोळे दिपतात आणि नको तो प्रकाश म्हणून मागे सरतात.

तेव्हा सहजयोगात पुष्कळ मंडळी एकदम येणार नाहीत हे लिहून ठेवते आणि जी आली ती घसरणार, कोलमडणार. त्यांना मी जागेवर बसवलं तरी ते परत परत धावणार. ही स्थिती राहणारच आहे मुळी काही काळ, पण सहजयोगाला स्थायित्व किंवा जगजाहीर ज्याला म्हणतात, करायचं असलं तर त्याचा एकमात्र इलाज आहे, आम्ही काही जरी असलो तरी ते आहोतच. आमचे काही वैशिष्ट्य नाही किंवा आम्ही काही मिळवलेलं ही नाही. आम्ही जे आहोत ते असेच आहोत जन्मजन्मांतरापासून. तेव्हा आमचं त्याच्यात काही देणं नाही नी घेणं नाही. तेव्हा आम्ही असलो तर लोक एवढेच म्हणतील की माताजी होत्या

तुम्हाला स्वतःच्या आतमध्ये असलेला 'स्व' जाणला पाहिजे.

आदिशक्ती. त्या स्वत:च आदिशक्ती असल्यामुळे त्यांचं काय आम्हाला सांगता तुम्ही.

तर तुमच्याकडे नजर होणार लोकांची की सहजयोगामध्ये काय परिवर्तन आलं. त्यांच्या धर्माची स्थापना झाली का? कारण धर्मस्थापना होते ना पहिल्यांदा. कलियुगामध्ये पहिल्यांदा धर्माची स्थापना माताजींनी केली का? ती कुठे करणार, ती तुमच्या नाभी चक्रात. तुमच्यातून तो धर्म आहे की नाही, तुम्ही धार्मिक आहात की नाही, ही आधी जर सिद्धता झाली, चार लोकांनी तुम्हाला पाहून म्हटलं पाहिजे की यांच्यामध्ये काय बदल झाला! काय मनुष्य झालाय! कमालीची त्याच्यात चमक आलेली आहे. आमचा एक दीप असला तर लोक म्हणतील आहे, 'तो पुष्कळ दिवसांपासून आकाश दीप लागलेला. त्याचं काय माहात्म्य? कित्येक आले आणि गेले.' जे दीप आम्ही लावले ते कधी लावले नव्हते. मराठी भाषेत म्हणायचे झाले तर दिवे पाजळले. तर तसे होऊ नये. खरोखर आम्ही दीप लावून दिवाळी सजवली हे तुमच्या प्रकाशातून समजलं पाहिजे लोकांना आणि याच्यापेक्षा मोठी जाहीर बातमी काहीही असू शकत नाही. उद्या आम्ही वर्तमानपत्रात दिसलो, फोटो आला, मग काय माताजींचं दिसतंच आहे मुळी. साक्षातच आहे. जरूर! मग पुढे काय? 'किती ही म्हटलं तरी त्या आदिशक्ती, पण आमचं काय?' तर मग त्या भामट्याकडे कशाला जाता तुम्ही? तर भामट्याकडे एवढ्यासाठी जायचं की तो नुसती आपली कमाल दाखवत असतो. दोन पैसे दिले की खुष. पण माताजींना म्हणतात की, 'तुम्ही दाखवा कमाल.' तिथेच माताजींचं चुकते. ज्यांना ज्या कमाली करायच्या आहेत त्या कराव्यात त्यांनी, पण आमच्याकडून अपेक्षा करतात, म्हणजे हे काय माताजींचे. पैसे हवे असतील तर देऊ आम्ही. काबाडकष्ट करा म्हणतील तर करू, पण आमच्यात धर्मस्थापना झाली पाहिजे. आमच्यात प्रेम दिसलं पाहिजे, संसारात लोकांनी म्हटलं पाहिजे,'काय चमकणारा मनुष्य आहे.' हे फार कठीण काम आहे बुवा, मग सहजयोग कसा जमणार कारण 'आम्हाला जे धंदे करायचे आहेत ते आम्ही करत राहू.' मी आता काल-परवाच सांगितलं, मी तिकडे सिंगापूरला गेले होते, तर तिकडे एक गुरूबाबा पळ काढत होते. कारण त्यांनी सगळ्यांना सांगितले होते की तुम्ही स्मगलिंग करा, काहीही करा, कितीही बायका ठेवा, पुरुष ठेवा, पण पैसे इकडे द्या मात्र. शेवटी तिकडे त्यांचं सगळं स्मगलिंगचं सामान पकडण्यात आलं. तेव्हा ते आले माझ्याकडे. म्हटलं, 'आता त्यांना जाऊन विचारा.' तेव्हा ही गोष्ट माणसाला रुचत नाही मुळी. आता कोणीही घ्या. मी म्हणते, मी किती तरी रिअलाईज्ड साधू पाहिले. पुष्कळ पाहिले. ते अंबरनाथला होते, आपले महाराज होते ते. काही कुणाला काही करत नाहीत. आणि म्हटलं महाराज तुम्ही काही म्हणत का नाही? 'मरू देत' कारण त्यांचं असं म्हणणं आहे त्यांची पात्रताच नाही मुळी. त्यांना कशाला द्यायचे? माझं तसं म्हणणं नाही. तुमची पात्रता आहे हे आधीच सांगितलं मी. योग्यता आहे हे ही सांगितलं आणि ते दिलं आहे हे ही खरं आहे. त्याबद्दल कोणाला, तुमच्यातल्या कोणालाही शंका नाही. तर ते आतमध्ये भिनलं किती आहे. त्याचा साक्षात्कार किती झाला आतमध्ये तिकडे लक्ष असायला पाहिजे आणि आपल्या ज्या चुका आहेत किंवा जी बाजू आपली लंगडी आहे ती बघितली पाहिजे. एक एक सहजयोगी म्हणजे दीपस्तंभासारखा आहे, खरं पाहिलं तर. अहो, इतके गणेश बसवल्यावर मला कशाला इतकी मेहनत करायला पाहिजे मला सांगा. मला तंगड्या तोडायची काय गरज आहे, जर तुमच्यासारखे एक एक मी बसवलेले आहेत. कुंडलिनी तुम्ही उठवू शकता, लोकांना पार करू शकता. एक एक मठ घालून बसला तर लाखो रुपये तुमच्या पायावर

येणार. मला कशाला एवढी मेहनत करायला पाहिजे!

फक्त एकच गोष्ट कमी आहे की अजून ते तुम्ही समजला नाहीत की काय मिळालयं ते! अहो, ज्यांच्या जागृत्या झाल्या नाहीत त्यांनीसुद्धा आश्रम चे आश्रम बांधलेत. ''आम्ही सर्वसाधारण माणसं आहोत, घरगुती आहोत, गृहस्थ आहोत.'' हे बाह्यातलं झालं आतमध्ये काय आहात तुम्ही! जिथे पाय पडेल तिथून बाधा पळणार आहेत. मला माहिती आहे, दुधातून पाणी काढून वेगळे करण्याची तुमच्यामध्ये शक्ती असताना हे सगळं प्राप्त झाल्यावर जर तेजस्विता येत नाही, तर त्याला आधी काय मी कारण सांगू मला समजत नाही.

चक्र धरतंय म्हणजे काय? एवढी मेहनत करायची तुम्हाला गरजच नाही मुळी. नुसतं निरपेक्षतेत साक्षी स्वरूपात उभे राहिल्यावर सगळी चक्र खटकन सुटणार. कारण मिथ्या आहे ते सगळं काही. मिथ्यतेतून फक्त आपण जिथे आहोत तिथे उभे राहिल्याबरोबर सगळंच्या सगळं तुटून पडतं का नाही पहा बरं! नुसतं चिकटवा जरा आपल्याला तिकडे. थोडंसं चित्त जरासं आतमध्ये घ्यायचं आहे. उभे तिथेच आहात, कपडे तेच आहेत, वागणं तेच आहे, नवरा आहे, बायको आहे, मुलं आहेत, बाळं आहेत, सगळा संसार आहे, समाज आहे, पण चित्तात जर तुम्ही आतमध्ये उतरलात तर सबंध संसाराची भक्ती तुमच्या मागे उभी आहे ते लक्षात घ्यायला पाहिजे. ही पृथ्वीमाता उभी आहे तुमच्या संरक्षणाला. सगळे तारेगण उभे आहेत तुमच्या संरक्षणाला, काय पाहिजे ते आहे पण सहजयोगावर बोलायचं सुद्धा तरी नव्या नवरी सारखे लाजता. अर्धवट लोकांसाठी सहजयोग नाही हे मी शंभरदा सांगितलेलं आहे. असाल खंबीर आणि वीर तर या. मला दोन असले तरी चालतील. यायला पाहिजे वीरत्व. घोडा दिला, घोड्यावर बसवलं, घोडा कसा चालवायचा ते शिकवलं, पण तरी रडतराऊ लोक, मग करायचं तरी काय हे तुम्ही मला सांगा? आता काय तुम्हाला चिकटवायला पाहिजे का घोड्याला?

चक्रं ही धरलीच नाही पाहिजेत. खरोखर धरत नाहीत तुमची चक्रं. आता हे बघा. याच्यात माया कशी आहे ते समजून घेतली तर तुम्हाला कळेल. चक्र तुम्ही धरतच नाही. तुम्ही इन्स्ट्रुमेंट आहात. तुम्ही एक कॉम्प्युटर सारखे इन्स्ट्रुमेंट आहात. तुम्हाला जी बातमी मिळते ती तुम्ही सांगता. आता समजा यांचे जर आज्ञा धरलें आहे, तर तुमचं आज्ञा धरणार नाही ही तिथे information आली, पण तुमचा तो भाऊ आहे, तेव्हा माताजी याचं आज्ञा काढा बरं! म्हणजे तुम्ही आज्ञाधारी झाला. हा माझा भाऊ, हा माझा चुलता, हा माझा अमका, हा माझा तमका, हा माझा मुलगा. काय करणार! म्हणजे धरतं ते. कोण आहे तुमचं? तुमचं कोण आहे? तुम्ही तुमचे, एकाकार, तुमच्यामध्ये, तुमच्याच आनंदात, तुमच्याच

ही पृथ्वीमाता उभी आहे तुमच्या संरक्षणाला.

राज्यात, परिभ्रमण करता आणि तिथे जे आहेत ते तुमचे होते आणि नेहमी राहणार. हे बाह्यातलं जरासं सोडायला पाहिजे म्हणजे चक्र धरणार नाहीत. फक्त information तुम्हाला येत आहे. कोणाला जास्त येणार, कोणाला कमी येणार. ती तुमची चक्रं धरत नाहीत. मग तिकडेच लक्ष. 'माझं हे चक्र धरलंय माताजी.' 'असं का? हे कसं तुझं धरलंय, शेजारच्या माणसाचं धरलंय म्हणून तुझं तसं येतंय' म्हणजे मिथ्या गोष्टींकडे जी आशंका आहे. कळायला पाहिजे हे मिथ्या आहे. त्याची काय आशंका? म्हणजे आपण बागुलबुवा म्हणतो तसं. हा नुसता बागुलबुवा तुम्ही धरत आहात. खरोखर त्याच्यामध्ये काही धरणं शक्यच नाही तुम्हाला. आता पुष्कळसे लोक असंही म्हणतात की कोणी होते गुरू, कुणाला त्यांनी अमकं दिलं तर त्यांना तो आजार झाला. त्यांना तमक्यांनी बरं केलं, त्यांना तो आजार झाला. तुमच्यातल्या किती तरी लोकांनी या लोकांना व्हायब्रेशन्स देऊन ठीक केलेलं आहे. तुम्हाला माहिती आहे कोणाला आजार झालेला आहे इथे? साक्षात गंगा तुमचे पाय धूत असते, सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत. आणि तुम्ही इथे उभे राहून मला हे धरलं, मला ते धरलं. सिंहासनावर बसायच्या लोकांनी असं वागायला नको. म्हणजे बाह्यातलं जे वागणं आहे ते आतला भित्रेपणा, आतला कोतेपणा त्यामुळे आहे. राजासारखं राहायला पाहिजे. परवा दिल्लीला एक गृहस्थ भेटले. मला म्हणाले, 'मी फार साधा राहतो. साधेपणाने राहतो, तर माताजी तुम्हाला हरकत तर नाही?' म्हटलं, 'तुम्ही राजे आहात.' तेव्हा व्यक्तित्वाचा पहिला विचार, उभे राहिलं तर वाटलं पाहिजे, कोणीतरी उभा आहे मनुष्य. तेव्हा सहजयोगी उभे केले तर वाटायचं कुठल्या कैदेतून हे लोक आले आहेत. आपली सत्ता किती लक्षात घ्या की माताजींनी आपल्याला काही तरी विशेष दिलेले आहे. अतिविशेष आहे मी सांगते. याची किमया मी सुद्धा शिकले तेव्हा जमलं हे. कारण तुमचे घोटाळे, हे सगळे तुमच्या कुंडलिनी अशा अटकलेल्या. त्या कशा सोडवायच्या आणि तुम्हाला या मार्गावर कसं आणून सोडायचं, तुम्हाला इकडे कसं पोहचवायचं ही सगळी मेहनत आधी केली आणि मग तुम्हाला सोडवलेलं आहे.

पहिल्यांदा आपला धर्म स्थापन केला पाहिजे. धर्मच फार जरुरी आहे. जर माणसामध्ये आपला धर्मच हलत असला तर सहजयोग जमत नाही. फार सोपं काम आहे धर्माचं. 'अतिवर्जयेत्.' जे काही अती असेल ते सोडायचं पहिल्यांदा, मध्यावर यायचंय नं! अती काही करायचं नाही. कोणत्याही गोष्टीमध्ये अतिशयता नसली पाहिजे. हट्ट नसला पाहिजे. वेड्यासारखं एखाद्याच्या मागे लागावं तसं नसलं पाहिजे. हसत-खेळत सहज अगदी. 'अतिवर्जयेत्' आता धर्मामध्ये काय एक साधी गोष्ट. दारू प्यायची नाही. तंबाखू ओढायची नाही. अशा या राक्षसी वनस्पती आहेत. दारू एक तऱ्हेचे राक्षसी मादक पेय आहे. अशा तऱ्हा आहेत. राक्षसी वस्तू आहेत जगामध्ये. त्या वापरू नका. खाण्याचं सुद्धा अती करू नये. विशेषत: गृहस्थ लोकांना हा त्रास. खायचं असलं की, खाण्याबद्दल जरा जास्तच उत्सुकता असते. 'काय, काय येतंय, काही तरी चमचमीत करू या.' मग बसल्या बायका पुरुषांच्या डोक्यावर, त्यांची जीभ खराब करून करून. तर खाण्याचं सुद्धा अती करायचं, सारखं सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत. खाण्याने मुलांना खराब करायचं. बायकांनी नवऱ्याला खराब करायचं हे सुद्धा एक वेड आहे नुसतं आणि मग लीव्हर खराब. 'अतिवर्जयेत्', नाही तर उपवास. खायचंच नाही मुळी, उपवास! हे खायचं नाही, ते खायचं नाही, आठवड्यातून सात दिवस उपवास आणि नुसता फलाहार करायचा. खाण्याचंसुद्धा अती करायचं नाही. कपड्याचं सुद्धा. एक तर

जर
माणसामध्ये
आपला
धर्मच
हलत
असला
तर सहजयोग
जमत नाही.

नागवे फिरतील नाही तर कपडे रोज तीन तीन बदलतील. काही तरी मध्ये चालतं की नाही तुमचे. स्वच्छ, व्यवस्थित, उत्तम साजेसे कपडे घालायचे अंगावर. त्याच्यातही अती लक्ष नको. गृहस्थ लोकांना फार जरूरी आहे. आणि त्यांना एकच फायदा असतो की मूलबाळ झाल्यामुळे अती करता येत नाही कारण मुलं चांगली काढतात त्यांची खरडपट्टी. एखादा असा वेडा घरात असला तर लोक हसतात मग त्याला. ती मुलं एकदा हसू लागली म्हणजे वेड्याचा शहाणा तरी होतो नाही तर सोडून देतो. तेव्हा अती वर्ज्य करायचे. प्रत्येक बाबतीत अती वर्ज्य करायचे आणि ज्या गोष्टी सैतानाच्या राज्यातल्या आहेत तिकडे लक्ष ठेवायचं नाही.

आता मनुष्याचा सगळ्यात मोठा धर्म काय? जर मला कोणी विचारेल की, 'माताजी, मनुष्याचा कोणता धर्म जरुरी आहे.' आता इतक्या लोकांना पाहिल्यावर, एकच मला वाटतं फार जरुरी आहे, की हा जो तुमचा माथा आहे नं हा कोणासमोरही वाकवायचा नाही. हा जर माथा तुमचा वाकविला तुम्ही, मग रिअलायझेशन फारच कठीण होऊन जाईल. सगळे भामटे आलेले आहेत त्यांच्यासमोर जाऊन डोकं टेकवायचं नाही. सहजयोग्यांनी तर कोणासमोर वाकण्याची गरज नाही. दुसऱ्या सहजयोगी किंवा योगी माणसासमोरही डोके वाकवण्याची गरज नाही. तुम्ही काय कमी आहात? आज्ञा चक्र धरलंच पाहिजे, आणि ते असं धरतं की सुटता सुटत नाही कारण तुमच्यावर कोणी नाही. हे सांगते मी तुम्हाला. जर तुम्ही गणेशाच्या स्टाईलमध्ये आहात तर ब्रह्मा, विष्णू, शिवसुद्धा तुमच्यापुढे जाऊ शकणार नाहीत. कायद्यात या तुम्ही मग बघा. बघा तुम्ही व्हायब्रेशन्स वर बघा मी बोलते आहे ते खरं आहे का खोटं आहे ते. फक्त जसं माझं नाव आहे 'निर्मल' तसं स्वत:ला निर्मल ठेवा फक्त. फक्त हा शब्द आहे. ब्रह्मा, विष्णू, महेशसुद्धा तुम्हाला हात लावू शकणार नाहीत. तुम्ही कोणासमोर जाऊन माथा टेकविण्याची गरज नाही. एवढे सगळे गुरुबाबा लोक आहेत नं ते माझ्या डोक्याला हात लावू शकत नाहीत. गंगासुद्धा माझ्या डोक्यावर चढू शकत नाही. पण तुम्ही लोक माझ्या डोक्यावर हात ठेवू शकता. आलं का लक्षात. तेव्हा ही तुमची स्थिती असताना, एवढ्या मोठ्या पदावर बसले असताना स्वत:विषयी बरोबर कल्पना न ठेवणे, ते सहज नाही. म्हणजे असा काही गर्व करायला नको. म्हणजे आता कोणी म्हणेल की तुम्ही आदिशक्ती आहात याचा गर्व काय, म्हणजे आम्ही आहोतच ते. याचा गर्व कसला? म्हणजे आमचं काही वैशिष्ट्य नाही त्याच्यामध्ये, म्हणजे आम्ही आहोत तसेच आहोत. तसेच तुम्ही जर सहजयोगी आहात तर आहात. त्याच्यात गर्व कसला, पण जे आहात ते रहा. एखादा समजा कोणी हिरा असला तर त्याच्यात चमक येणारच. त्यात हिऱ्याला काही गर्व चढतो का!

त्याच्या उलट पाश्चिमात्य देशात आहे. तिकडे भयंकर अहंकार आहे लोकांना. ते स्वत:ला राक्षस समजतात. म्हणून इकडून गेले आहेत त्यांना नागवायला. लोक पाठवलेत नं एक्सपोर्ट करून, एक्सपोर्ट क्वालिटी. छाटून बदमाष पाठविलेले आहेत. त्या सगळ्यांचा अहंकार असाच तडाक तोडलाय तिथे की बास. गाढवासारखे हातात चिलिमा घेऊन फिरतायत. ते इतके मूर्ख आहेत, महामूर्ख आहेत. त्यांच्या मूर्खपणाचं मी वर्णन करू शकत नाही. तुम्हाला सांगेन कधी तरी. आता मुलं बाळं आहेत. काही सांगण्यासारखं नाही. त्यांनी आपल्या त्या अहंकारामध्ये महामूर्खपणाची पदवी मिळविलेली आहे म्हणजे त्यांना पदवीदानच देता येणार नाही इतके मूर्ख आहेत ते. ते वाटेल ते करतील मूर्खपणासाठी म्हणजे आपल्याकडे वेडेसुद्धा तसं करणार नाहीत. त्यांची एक तऱ्हा आणि तुमची दुसरी तऱ्हा.

अती वर्ज्य करायचे.
प्रत्येक बाबतीत अती
वर्ज्य करायचे.

कितीही म्हटलं तरी तुम्ही तसेच राहणार आणि त्यांना म्हटलं अहो, जरा डोकं खाली करा तर ते वर येणारच म्हणजे अशा दोन तऱ्हांच्या लोकांमध्ये आम्ही कुठे. थोडी तरी जागा आता सहजयोग्यांच्या मुळे आली आहे मधोमध. थोडीशी जागा. ती जरा वाढवायची आहे. मग काम बघा आमचं तुम्ही! तेव्हा आता सहजयोग्यांनी काय करायचं आपला धर्म स्थापन केला पाहिजे. नंतर काम, याबाबतीत जाणलं पाहिजे की पवित्रता असायला पाहिजे. आपल्या पत्नीशिवाय दुसऱ्या कोणत्याही स्त्री कडे आई स्वरूपातच पाहिलं पाहिजे. कठीण नाही. ती एक फारच सोपी गोष्ट आहे, पण आजकालच्या कलीयुगात इतकी घाण पसरलेली आहे की नाकातच घुसते, डोळ्यातच घुसते. पूर्वी मला आठवते आमचे आई-वडील सांगायचे की सगळ्यांनी खाली डोळे करून चालायचं. वर डोळे करून कुणी चाललं तर शेजारीपाजारी लगेच आईला जाऊन सांगायचे,'तुमची मुलगी अशी वर डोळे करून चालली होती.' झालं, मग आमचे अनेक अपराध झाले मग त्यावर आईनी ओरडायचं मुलींवर. वडिलांना जर कुणी सांगितलं, 'अहो, तुमचा तो नाना डोळे वर करून चालला होता', मग नानाची कंबख्ती आली. त्याचं खाणं-पिणं बंद. 'तू वर डोळे करून का बघत चालला होता, लक्ष कुठे होतं तुझं?' लक्ष कुठे आहे हा पहिला प्रश्न असायचा. ही मी सांगते पंचवीस वर्षापूर्वीची गोष्ट. आता तुम्ही स्वतंत्र झाल्यामुळे दिखावा जो आलेला आहे त्यामुळे जी प्रकरणं आपण केलेली त्याबद्दल लक्षात घेतलं पाहिजे की डोळे जमिनीवर ठेवायचे. ती तुमची आजी आहे. डोळे नेहमी जमिनीवर ठेवायचे. तिच्या आशीर्वादात राहायचं. स्वत:ला नम्र करून पृथ्वीच्या स्मरणात राहिलं पाहिजे.

तिसरी गोष्ट अर्थ, पैशाच्या बाबतीत, पैशाच्या बाबतीत मनुष्याने कसे वागले पाहिजे. सारखी पैशाची हाव ठेवून पैसे मिळत नाहीत किंवा दुसऱ्याकडे दोन वस्तू जास्त आहेत म्हणून अधाशासारखे तिकडे बघूनही पैसे मिळत नाहीत आणि त्याच्याजवळ पैसे आहेत म्हणून त्याचा गळा कापूनही पैसे मिळत नाहीत. आणि ज्यांना पैसे मिळतात त्यांनासुद्धा सुख आणि आनंद मिळत नाही हे तुम्ही पाहिलेले आहे. आता बुद्धीनेच हा विचार तुम्ही कायम करू शकता की पैशाने सुख मिळत नाही तर मग कशाने मिळतं? पैसा एक अंग आहे, मग पैशाचं कोणते अंग आहे. तेव्हा लक्ष्मी नावाचं स्वरूप मी पूर्वी सांगितलं होतं, तसं स्वरूप असायला पाहिजे समाधानी, समाधानी वृत्ती. जे मिळेल ते स्वीकार करण्यामध्ये मनुष्य राजा होऊन जातो. अहो, ज्याला समाधान आहे तोच राजा. जो समाधानी नाही तो भिकारीच आहे. साधा हिशेब असतो. ज्याला समाधान नाही तो कितीही जरी मोठा असला, स्वत:ला मोठे मानत असला तरी तो भिकारी आहे आणि ज्याला समाधान आहे तो दिसायला जरी गरीब दिसला तरी तो राजा. तेव्हा समाधान मानायला पाहिजे आणि तुम्हासाठी कठीण नाही. सहजयोगामध्ये ते दिलंय आम्ही तुम्हाला, समाधान.

आता कसं मानून घ्यायचं आणि कसं करायचं ते ही थोडं सांगते मी. कारण हे सगळे प्रश्न माणसाला येतात विचारांच्यामुळे. विचारच आले नाहीत तर प्रश्नही येणार नाहीत. तर कोणत्याही गोष्टीवर विचार जास्त सुरू झाला, अतीवर गेला तर विचार उचलायचा आणि फेकायचा माताजींच्या चरणावर. ज्याला आपण अचेतन मन म्हणतो, अनकॉन्शस माईंड, ते तिथे आहे. तो सगळा विचार तिथे फेकायचा. मग आम्ही तो उचलतो. तुम्हाला प्रश्न आहे नं उद्याच्या इन्कमटॅक्सचा, मग विचार करू नका. तो आणून आमच्या पायावर फेकायचा. तो जसा तुम्हाला हवा तसा होणार नाही. पण जे तुम्हाला हितकारी आहे ते होईल. हितकारी होईल आणि तेच खरं लाभदायी आहे.

सर्वांना अनंत आशीर्वाद!

तुम्हाला तुमचं डोकं झाकण्याचा प्रयत्न करायला हवा...

सहस्राराची काळजी घेण्याच्या दृष्टीने विचार केला असता, तुम्ही थंडीत तुमचे डोके झाकणे जरुरी आहे. ज्यायोगे तुमचा माथा व मेंदू थंडीपासून सुरक्षित राहील कारण मेंदू हा चरबीप्रमाणे एक भाग आहे.

थंडीबरोबरच मेंदूचे जास्त उष्णतेपासून ही संरक्षण करणे गरजेचे आहे. पाश्चात्त्य देशातील लोकांप्रमाणे जास्त वेळ उन्हात बसणे योग्य नाही, त्यामुळे तुमच्या मेंदूला बाधा होऊ शकते. आणि तुम्ही थोडेफार विक्षिप्त बनू शकता आणि हा विक्षिप्तपणा वेडेपणाची पहिली पायरी असू शकते.

तुम्ही उन्हात बसताना तुमचे डोके झाकणे आवश्यक आहे. पण नेहमीच डोके झाकून ठेवणे ही बरे नव्हे त्यामुळे तुमच्या डोक्यातील रक्त प्रवाहात बाधा येऊ शकते. तेव्हा केव्हा केव्हा डोक्याला सूर्य आणि चंद्रप्रकाशात विना आच्छादित ठेवणे जरुरी आहे. पण तुम्ही चंद्राच्या प्रकाशात जास्त वेळ बसलात तर वेडेपणा होईल. म्हणून मी नेहमी सांगत असते की,''कोणत्याही गोष्टी अतिप्रमाणात करू नका. सहजयोगात कोणतीच गोष्ट अती नको आहे.''

(परमपूज्य श्री माताजी, हनुमान रोड, दिल्ली, ०४.०२.१९८३)

मस्तकामध्ये काही जातच नाही कारण की तुम्ही मागच्याच वाक्यात अडकलेले आहात. वर्तमानात तर तुम्ही नाहीच आहात.

मस्तकामध्ये काही जातच नाही कारण की तुम्ही मागच्या वाक्यातच अडकलेले आहात. वर्तमानात तर तुम्ही नाहीच आहात.

''मला असे वाटते की, मी तुम्हाला फारच मोठे भाषण दिले आहे. काही प्रतिक्रिया तर फारच चांगल्या आहेत आणि काही लोक याला चांगल्या प्रकारे ग्रहण करू शकले, परंतु असे कळले की काही लोक झोपले होते. हे सर्व नकारात्मकतेमुळे होत असते. तुम्हाला तुमच्या नकारात्मकतेबरोबर लढायला पाहिजे कारण नकारात्मकताच अशी गोष्ट आहे जी नेहमीच प्रश्न विचारत असते. मी जेव्हा बोलत असते तेव्हा सत्यच सांगत असते, पूर्ण सत्य. परंतु नकारात्मकता प्रश्न विचारते आणि प्रतिबिंबित करत असते- आणि जेव्हा त्याचे प्रतिबिंबिकरण सुरू होते तेव्हा तुमच्या मस्तकात काहीच जात नाही. आणि तेव्हा तुम्ही वाक्यात गुरफटलेले असता, वर्तमान काळात तुम्ही राहतच नाही.

तर सगळ्या गोष्टी पळपुटेपणावर येत असतात आणि तेव्हा तुम्ही पळता, झोपी गेलेले असता. सांगायचा अर्थ असा, की आज मी तुम्हाला चेतन-मस्तकात ठेवण्याचा भरपूर प्रयत्न केला आहे. तुम्हाला चेतित व्हावे लागेल, स्फूर्तिदायक व्हावे लागेल कारण चेतनेशिवाय तुम्ही उत्क्रांती मिळवू शकत नाही. कोणताही माणूस उत्क्रांती मिळवू शकत नाही. तुम्हाला स्वत:ला असामान्य, असाधारण बनवावे लागेल. तुमच्यातील बऱ्याच लोकांमध्ये असामान्यता होती, जी बाहेर दिसू लागली आणि बाहेर फेकली गेली. बरेचसे लोक स्वच्छ झाले आहेत. पण अजूनही काही लोक लटकत आहेत तर त्यांना पण कार्यान्वित करायला पाहिजे. पण ते तर त्याला (नकारात्मकता) योग्य ठरविण्यातच गुंग झाले आहेत. साधारणपणे नकारात्मकता नकारात्मक माणसाला आकर्षित करते. तर जर तुमच्यामध्ये अशाप्रकारची काही नकारात्मकता असेल तर अशा कोणत्याही माणसाजवळ जावू नये. दूर राहणे उत्तम.

(परमपूज्य माताजी, अल्पेमोता, इटली, ४.५.१९८६)

तुम्हाला तुमच्या हातांचा उपयोग करायला हवा
आपल्या पायांचा उपयोग करायला हवा.
पाणी-पाद (पाय) क्रिया करायला हवी
कारण जल 'सागर' आहे.

तुम्हाला तुमच्या हातांचा उपयोग करायला हवा, आपल्या पायांचा उपयोग करायला हवा. पाणी-पाद (पाय) क्रिया करायला हवी कारण जल 'सागर' आहे.

सर्व सहजयोगींनी नियमित मीठ-पाणी करणे आवश्यक आहे. रोज पहाटे ध्यान-धारणा करावी. बौद्धिक दृष्टीने विचार करतांना आपण असे म्हणतो की, आम्ही माताजींच्या समवेत आहोत. ही गोष्ट सांगणे ह्या दृष्टीने ठीक आहे. तुम्ही लोक आलात आणि तुम्ही स्वत: पाहिले की भारतीय लोक कसे आहेत आणि सहजयोगासाठी ते किती चांगल्याप्रकारे योग्य व्यक्ती आहेत.

पण हे सगळे पाहिल्यानंतर तुमच्या एक गोष्ट लक्षात येईल की सहजयोगात हे कार्यान्वित करणे आवश्यक आहे. त्याबद्दल फक्त विचार करून भागत नाही फक्त सहजयोगाचा विचार करून कुणीही त्यात यशस्वी होणार नाही.

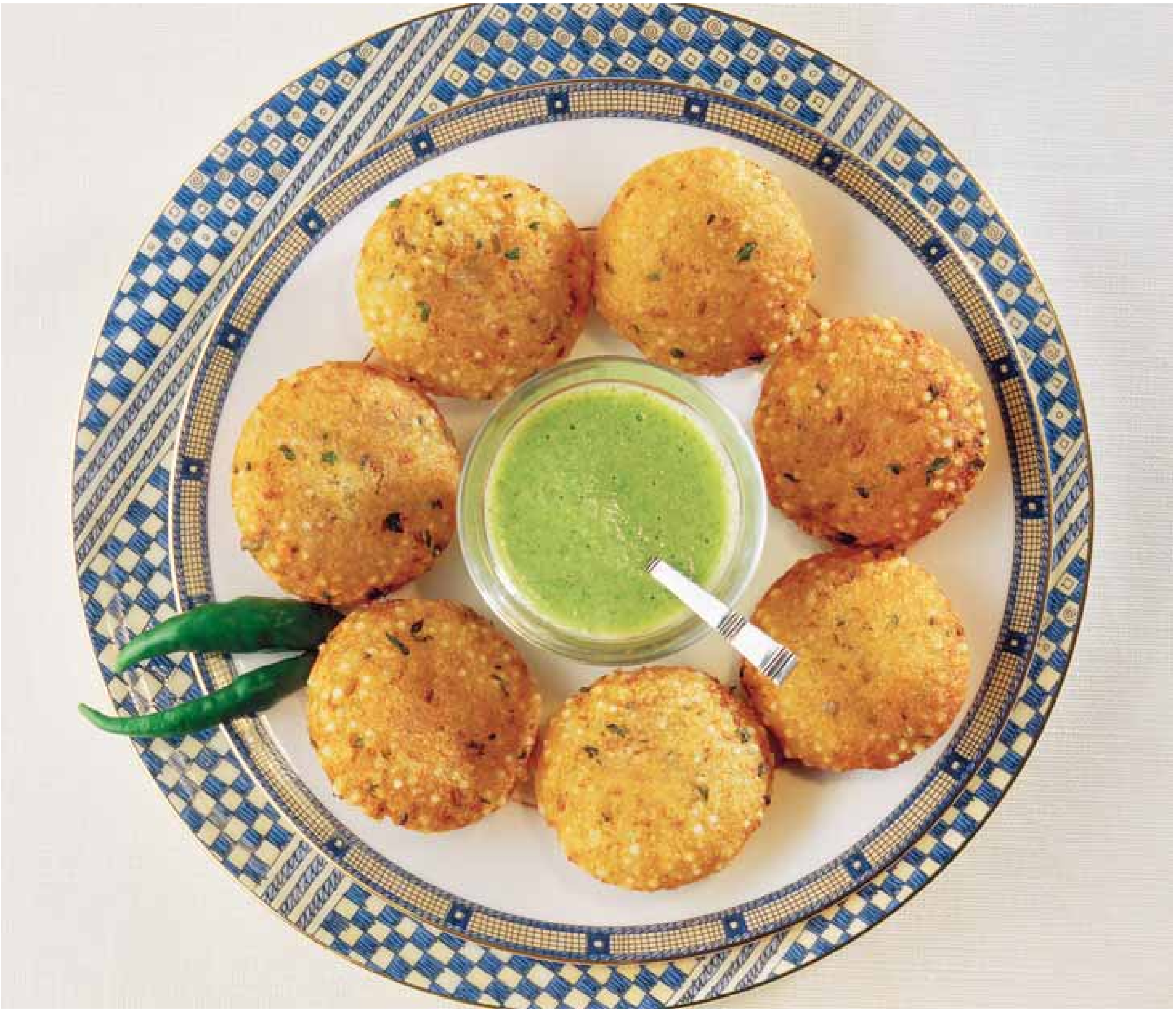
तुम्हाला तुमच्या हातांचा उपयोग करावा लागेल. तुमचे पाय पाण्यात सोडून बसावे लागेल, कारण पाणी समुद्र आहे. ही सर्व पाच चक्रे नव्हे, सहा चक्रे , मी पाच चक्रे अशासाठी म्हणते, त्यातील पहिले चक्र मूलाधार आहे आणि सातवे व सर्वात वरील चक्र मस्तकात आहे. तर ही मध्यात पाचही चक्रे मूलत: भौतिक तत्त्वांपासून बनली आहेत आणि पाच तत्त्वांतून या चक्रांचे शरीर बनले आहे, आपल्याला काळजीपूर्वक या पाच चक्रांचे संचालन करावयास हवे. ज्या तत्त्वांपासून हे चक्र बनले आहे त्यातून याची अशुद्धी बाहेर काढून या चक्रांना शुद्ध करावयास हवे.

उदाहरणादाखल, एखादी व्यक्ती जर उग्र स्वभावाची असेल तर तिला डाव्या बाजूकडून संतुलन प्राप्त करायला हवे. हाताने उठवणे नक्कीच ठीक असेल पण तत्त्वाचे काय? उजव्या बाजूच्या (उग्र स्वभावाच्या) व्यक्तीमध्ये असणाऱ्या सर्व तत्त्वातून उष्णता मिळत असते-आपण म्हणतो, प्रकाश वा अग्नी. म्हणून उजव्या बाजूच्या लोकांना अग्नीची अधिक मदत होणार नाही. जसे फोटोसमोर आणि अहंकारी लोकांसमोर जरी तुम्ही दिवा (प्रकाश) प्रज्ज्वलीत केला, तरी याचा त्यांना काही फायदा होणार नाही. फायदा तर पृथ्वी आणि जलतत्त्वाकडून होईल, जे शीतलता प्रदान करेल. या लोकांसाठी बर्फाचा उपयोगही लाभदायक आहे. तेव्हा उग्रता ठीक करण्यासाठी सर्व शीतलता प्रदान करणाऱ्या तत्वांचा उपयोग केला गेला तर उग्रता शांत होईल

खाण्याच्या विषयाचेही असेच आहे. उजव्या बाजूच्या लोकांना असे भोजन दिले पाहिजे, जे त्यांना शांत करेल, जसे कार्बोहायड्रेटस व शक्यतो शाकाहार, मांसाहार करायचाच असेल तर चिकन खाऊ शकता. समुद्रातील मासे गरम पडू शकतात. याप्रकारे आपल्या चक्राच्या भौतिक भागाला ठीक करू शकता. डाव्या बाजूच्या (तमोगुणी) लोकांसाठी, दीप-प्रकाश वा अग्नीतत्त्वाचा उपयोग डावी बाजू ठीक करण्यासाठी योग्य राहील. खाण्यासाठी या लोकांनी नायट्रोजनयुक्त म्हणजेच प्रोटीन्सयुक्त भोजन करावयास हवे. जास्त प्रोटीन्स त्यांच्यासाठी आवश्यक आहे.

(परमपूज्य श्री माताजी, वैतरणा, महाराष्ट्र, भारत, १८.०१.१९८३

साबुदाणा वड़ा



साहित्य :-

60 ग्रॅम साबुदाणा, 200 ग्रॅम उकडून कुस्करलेले बटाटे, 2 मोठे चमचे बारीक चिरलेली कोथिंबीर , 1 हिरवी मिरची बारीक चिरलेली (इच्छेनुसार) 1 छोटा चमचा जिरा पावडर, ½ छोटा चमचा गरम मसाला, ¼ छोटा चमचा काळे मिरे पावडर, 8 कढीपत्त्याची पाने कापलेली, चवीनुसार मीठ, तेल तळण्यासाठी.

कृती :-

1) साबुदाणा पाण्यात धुवून निथळून घ्या, थोडे पाणी ठेवा म्हणजे साबुदाणा ओला राहील. दोन तास तसेच भिजत ठेवा.
2) एका भांड्यात तेल सोडून साबुदाणा तसेच इतर सर्व पदार्थ एकत्र करा व चांगले मळून घ्या.
3) याचे 8-10 भाग करा आणि गोल, चपटे, एक सें.मी. जाडीचे वडे बनवा. सोनेरी रंगावर तळा.

चटणी किंवा केचप बरोबर गरम वाढा.

(श्री माताजी द्वारा लिखित *'Cooking with Love'* मधून घेतले आहे.)

अमावस्या आणि पौर्णिमेच्या

रात्री लवकर झोपा.....

आता तुम्ही विचारले की, मिळवल्यानंतर काय करायचे ? अर्थात मिळाल्यावर ते वाटायचेच असते. ही फारच अगदी आवश्यक गोष्ट आहे की, मिळवल्यानंतर ते वाटायचेच आहे. नाहीतर मिळवण्यात काहीच अर्थ नाही आणि देतांना फक्त एक छोटीशी गोष्ट लक्षात ठेवायची आहे की, ज्या शरीराने, ज्या मनाने, ज्या बुध्दीने, अर्थात या पूर्ण व्यक्तित्वाने अशी जी सुंदर गोष्ट देत आहात, ती स्वत: पण सुंदर असणे आवश्यक आहे. तुमचे शरीर स्वच्छ असायला हवे. शरीरात कुठलाच रोग नको. जर तुम्हाला रोग असेल - बऱ्याचशा सहजयोग्यांना असेही होईल, त्यांच्यामध्ये काही शारीरिक रोग आहे. तर सहजयोगापूर्वी ते म्हणतील की 'साहेब, माझा हा त्रास बरा व्हायला पाहिजे, माझा तो त्रास बरा व्हायला पाहिजे.' पण सहजयोगानंतर त्यांचे चित्त आजारावर राहणार नाही. जसे असेल, तसे होईल. चला, सर्व ठीक होईल. ही गोष्ट चुकीची आहे. तुम्हाला कुठलाही जरासा पण त्रास होत असेल तर पटकन तेथे हात ठेवा आणि तुमची प्रकृती बरी करा. तुमची physical side पूर्णपणे स्वच्छ ठेवू शकता. फार काही करायची गरज नाही. स्नान करणे, स्वच्छ राहणे व आपली शारीरिक बाजू ठीक करणे एवढेच !

परंतु यासाठी मला एक गोष्ट सांगायची आहे. जसे म्हणतात की सकाळी सर्वांनी शौचास जायला पाहिजे, शरीर स्वच्छ ठेवले पाहिजे. सहजयोग्याकरीता झोपण्या आधी मीठ-पाणी उपचार पध्दती कमीतकमी पाच मिनीटे आवश्यक आहे. मग तो कोणी ही असो. तुम्ही कोणी फार मोठे सहजयोगी असलात तरी ही. तुम्ही म्हणाल आम्हाला काही होत नाही- याला अर्थ नाही. तुम्हाला पाच मिनिटे तरी मीठ पाणी करायला पाहिजे. तुम्हाला ही सवय लागावी म्हणून मी मुद्दाम केव्हा केव्हा मीठ-पाणी करते, म्हणजे माझे सहजयोगीपण करतील. ही एक चांगली सवय आहे.

एक पाच मिनिटे सर्व सहजयोग्यांनी मीठ-पाणी करायलाच पाहिजे, फोटोसमोर दिवा लावून, कुंकू लावून, आपले दोन्ही हात फोटोसमोर पसरवून, दोन्ही पाय पाण्यात ठेवून, सर्व सहजयोग्यांनी मीठ-पाणी करायला पाहिजे. त्यामुळे अर्ध्याहून जास्त त्रास दूर होतील, तुम्ही हे कराल. काहीही झाले तरी, तुम्हाला पाच मिनिटे मीठ-पाणी करणे काही कठीण नाही. झोपण्याआधी मीठ-पाणी सर्वांनी करायलाच पाहिजे. त्यामुळे अर्ध्याहून जास्त बाधा नष्ट होतील.

आपल्यामध्ये स्वत:च बऱ्याचशा दुष्ट प्रवृत्ती आहेत, ज्याला नकारात्मकता (निगेटिव्हिटी) म्हणतात. त्या जोर करतात. त्यांच्या पकडीमध्ये येणे म्हणजे स्वत:ला राक्षस बनवणे होय. तुम्हाला वाटले तर तुम्ही राक्षस बनू शकता आणि तुम्हाला वाटले तर तुम्ही ईश्वर बनू शकता. जर राक्षस बनायचे असेल तर गोष्ट वेगळी आहे. त्यासाठी मी तुमची गुरू नाही, पण जर ईश्वर बनायचे असेल तर त्याकरिता मी तुमची गुरू आहे. परंतु राक्षस बनण्यापासून वाचले पाहिजे.

प्रथम एक गोष्ट अशी आहे की, अमावस्येची रात्र किंवा पौर्णिमेची रात्र ही डावी आणि उजव्या दोन्ही बाजूकडून तुमच्यासाठी घातक असतात. विशेषकरून अमावस्या आणि पौर्णिमा हे दोन दिवस रात्री लवकर झोपावे.

जेवण करून, नमस्कार करून, ध्यान करून चित्त सहस्रारामध्ये गेल्याबरोबर तुम्ही अचेतन (Unconscious) मध्ये जाता. तेथे स्वत:ला बंधन घातले तर तुम्ही वाचू शकता. दोन रात्रींना विशेष करून आणि ज्या दिवशी अमावस्येची रात्र आहे, त्या दिवशी तुम्हाला श्री शंकराचे ध्यान करायला पाहिजे. शिवाचे ध्यान करून त्यांच्यावर सर्व काही सोपवून झोपले पाहिजे.

आत्मतत्त्वावर आणि पौर्णिमेच्या दिवशी श्रीरामाचे ध्यान केले पाहिजे. त्यांच्यावर आपल्या जीवनाची नाव सोडून. श्रीरामाचा अर्थ काय आहे, अर्थातच सृजनशक्ती (Creativity) आपल्या ज्या रचनात्मक शक्त्या (Creative powers) आहेत. त्या पूर्णपणे समर्पण करून तुम्हाला राहायचे आहे. या दोन दिवशी विशेष करून स्वत:ला सुरक्षित ठेवावे.

साधारणपणे सप्तमी आणि नवमी या दोन दिवशी तुमच्यावर आमची विशेष कृपादृष्टी असते. तरी सप्तमी आणि नवमीचे दिवस सर्वांनी लक्षात ठेवावे. सप्तमी आणि नवमीच्या दिवशी काही असा कार्यक्रम करा, ज्यामध्ये आपले चित्त पूर्णपणे ध्यानात राहील. सामूहिकपणे ध्यान अशाच ठिकाणी करावे, जेथे श्री माताजींच्या पदस्पर्शाने भूमी पावन झाली आहे, अर्थात ती जागा पण शुद्ध झाली आहे. ध्यान अशा ठिकाणी करू नका, जी जागा माझ्या पदस्पर्शाने पवित्र झाली नाही कारण अशा ठिकाणी तुमच्यातील भुते येऊन बोलू लागतील आणि मग आपसात भांडणे सुरू होतील. कारण अजूनपण तुमच्यावर भुतांचा प्रभाव आहे. भूत कोठून येईल हे समजणार पण नाही. आणि भूत सर्व काम करेल.

अशाप्रकारे स्वत:चे रक्षण करणे ही एक गोष्ट आहे. आणि जेव्हा कधीही तुम्ही बाहेर जाल, कधीही घरातून बाहेर जाल, तुम्ही स्वत:ला पूर्णपणे बंधनात ठेवा. असे वाटले की, एखाद्याचे आज्ञा चक्र पकडले आहे. आपण चित्ताने बंधने टाका. ज्या माणसाचे आज्ञा चक्र धरले आहे त्याच्याशी कधीही वादविवाद करू नका. हे तर मूर्खपणाचे लक्षण आहे. ज्याची आज्ञा धरली आहे, तेथे भूताशी तुम्ही काय वाद घालणार? ज्याची आज्ञा धरली आहे. त्याच्याशी वाद (Argument) घालू नका.

ज्याचे विशुद्धी चक्र धरले आहे, त्याच्याशी पण वाद घालू नका. ज्याचे सहस्रार धरले आहे. त्यांच्या दरवाजावर तर उभेपण राहू नका. त्याचेबरोबर तुम्ही संबध ठेऊ नका. फार तर म्हणा, 'तुम्ही तुमचे सहस्रार नीट करून घ्या दादा!' हे असे सांगण्यात काहीच हरकत नाही की 'तुमचे सहस्रार धरले आहे, त्याला ठीक करा!' सहस्रार नेहमीच साफ ठेवायला पाहिजे. माझे सहस्रार तुम्ही कशा ही प्रकारे नीट करा. जर सहस्रार कोणाचे धरले असेल आणि ती व्यक्ती तुमच्याबरोबर बोलण्याचा प्रयत्न करत असेल तर सरळ सांगा, आपण माझे वैरी आहात. त्या माणसाबरोबर जोपर्यंत त्याचे सहस्रार धरले आहे तोपर्यंत बोलू पण नका.

आता राहिली हृदय चक्राची गोष्ट. ज्या माणसाचे अनाहत चक्र धरले आहे. त्याला मदत करायला पाहिजे. जसे शक्य होईल तसे त्याच्या हृदयावर बंधने घालावी. स्वत:च्या हृदयावर हात ठेवावा, श्री माताजींच्या फोटोसमोर त्याला घेऊन जावे. हृदय चक्राची काळजी जरूर घेतलीच पाहिजे. कारण दुसऱ्याच्या हृदय चक्रावर कधीकधी पकड येऊ शकते. म्हणून हृदय चक्रावर जरूर मदत करायला पाहिजे.

(परमपूज्य श्री माताजी, भारतीय विद्याभवन, मुंबई, २९.५.१९७६)

आज्ञा चक्र खराब होण्याचे कारण.....

आता आपण पाहू या की, आज्ञा चक्र कशाने खराब होते. आज्ञाचक्र खराब होण्याचे मुख्य कारण डोळे आहेत. आपल्याला आपल्या डोळ्यांची काळजी घेणे आवश्यक आहे. अयोग्य गुरूच्या चरणी माथा टेकवल्याने आज्ञा चक्र खराब होते. ह्याच कारणामुळे येशू ख्रिस्ताने कुणाही समोर अथवा कुठल्याही अयोग्य स्थानावर डोके टेकवण्यास मनाई केलेली दिसते. असे केल्याने आपण जे प्राप्त केलेले असते, ते सर्व नष्ट होऊ शकते. फक्त ईश्वरी अवताराच्या, भगवंताच्या प्रेषितांसमोर आपले शीर झुकवणे योग्य आहे. दुसऱ्या कुणाही अयोग्य व्यक्तीसमोर आपले शीर झुकवणे अयोग्य आहे आणि जेव्हा जेव्हा तुम्ही अयोग्य व्यक्तीच्या चरणी माथा टेकवाल, तेव्हा तेव्हा याची जाणीव सर्वप्रथम तुमच्या आज्ञा चक्राला होईल व ते प्रभावित होईल.

सहजयोगात असा अनुभव पुष्कळ वेळा येतो की, आजकाल खूप लोकांचे आज्ञा चक्र खराब आहे. याचे एकमेव कारण म्हणजे लोक चुकीच्या लोकांना गुरू मानून त्यांच्या चरणावर माथा टेकतात, किंवा चुकीच्या स्थानावर डोके ठेवतात. डोळ्यांचे अनेक आजार हे त्यामुळेच होतांना दिसतात.

असे हे चक्र स्वच्छ ठेवण्यासाठी आपण नेहमी चांगल्या पवित्र ग्रंथाचे वाचन करायला हवे. अपवित्र साहित्य अजिबात वाचू नये. काही लोक म्हणतात की, त्यात काय होते? आमचे कामाचे स्वरूप असे आहे की, आम्हाला अनेक अयोग्य कामे करावी लागतात, जी पूर्णपणे पवित्र नाहीत. परंतु अशा अपवित्र कार्यामुळे डोळे खराब होऊ शकतात.

मला एक गोष्ट कळत नाही, की लोक अयोग्य गोष्टी करतातच का? एखाद्या अपवित्र वाईट मनुष्याला बघून ही आज्ञा चक्र खराब होऊ शकते. श्री येशू ख्रिस्तांनी एक शिकवण दिली की, तुम्ही व्यभिचार करू नका, पण मी तर त्याहीपुढे म्हणेन की, तुमची नजरसुद्धा व्यभिचारी नसावी. त्यांनी सांगितले होते की, तुमची नजर अपवित्र असेल तर तुमचे डोळेही खराब होतील, याचा अर्थ असा नाही की, तुम्ही चष्मा लावलात तर तुम्ही अयोग्य व्यक्ती आहात.

ठराविक वयानंतर चष्मा लावावा लागतो आणि त्यात नजरेचा अर्थ आहे, तुमचे चंचल मन, जे तुमच्या डोळ्यातून डोकावते. अशावेळी तुमची नजर स्थिर राहत नाही. जेव्हा तुमचे मनच स्थिर राहत नाही तर नजर स्थिर कशी राहणार?

अशा चंचल नजरेमुळे तुमचे डोळे खराब होतात आणि आज्ञा चक्र ही. आज्ञा चक्र खराब होण्याचे दुसरे कारण म्हणजे आपली काम करण्याची पद्धत. जर समजा, तुम्ही काही वाईट काम करत नाही, योग्य तेच काम करता, पण हे योग्य काम जर प्रमाणाबाहेर, अती प्रमाणात केलं, तरी त्याचे परिणाम वाईट होणारच. तुम्ही खूप वाचन, शिवण, अभ्यास, विचार केलात तर, तुम्ही त्यात इतके व्यस्त व्हाल की, तुम्ही ईश्वराला, देवाला ही विसरून जाल. अशा वेळी आपल्यात असलेल्या देवाच्या अस्तित्वाला तुम्ही विसरलात असे म्हणणे गैर होणार नाही.

(परमपूज्य श्री माताजी, मुंबई, भारत, २७.९.१९७९)

ठराविक
वयानंतर
चष्मा
लावावा
लागतो.

NITL

सहज साहित्य
नोंदणी मार्गदर्शिका

तुम्ही तुमचे सहज साहित्य उदा.पुस्तके, ऑडिओ, व्हिडीओ कॅसेट, सीडीज (प्रवचन आणि संगीत), मासिके, पेंडंट इ. खाली दिलेल्या पद्धतीने मागवू शकता.

☞ एनआयटीएल प्रतिनिधी :

तुम्ही तुमच्या सहज साहित्याची खरेदी एनआयटीएलच्या अधिकृत प्रतिनिधींकडून करू शकता.

☞ एनआयटीएल वेबसाइट - ऑनलाइन बुकिंग :

तुम्ही आमची वेबसाइट www.nitl.co.in वर ऑन-लाइन रजिस्ट्रेशन करूनही ऑर्डर देऊ शकता.
(माहितीसाठी 'शॉपिंग डेमो' बघा)

☞ टेलिफोन/फॅक्स/ई-मेल :

तुम्ही तुमची ऑर्डर एनआयटीएलपर्यंत खाली दिलेल्या फोन नं., फॅक्स, ई-मेल द्वारे नोंदवू शकता.

टेलिफोन	:	+91-20-25286032, 25286537
मोबाईल नं.	:	9763741027, 9767583808
फॅक्स	:	+91-20-25286722
ई-मेल	:	sale@nitl.co.in

☞ पैसे भरण्याविषयी माहिती -

- ✦ वेबसाइटवर ऑर्डर करण्यासाठी आपण आपली रक्कम क्रेडिट कार्ड द्वारा ऑन-लाइन भरू शकता किंवा चेक/डी.डी./कॅश द्वारा एनआयटीएलच्या ॲक्सिस बँकेच्या सेव्हिंग अकाऊंट नं.१०४०१०१००१८५५५४ वर ॲक्सिस बँकेच्या कोणत्याही शाखेद्वारे 'निर्मल ट्रांसफॉर्मेशन प्रा.लि.' या नावाने पाठवू शकता. (payable at Pune)
- ✦ रक्कम मिळाल्यानंतरच दिलेल्या ऑर्डरनुसार तुम्हाला साहित्याची घरपोच व्यवस्था केली जाईल.

एनआयटीएल टीम

नव आगमन

Date	Speech Title	Place	Type	Code Nos. (* New Releases)			
				DVD/HH/	VCD/HH/	ACD/HH/	ACS/HH/
17-Mar-85	Birthday Puja	Melbourne	Sp/Pu	202		445*	
6-May-89	Sahastrar Puja	Sorente	Sp	288 *		039*	039
31-May-90	Public Program	San Diego	Sp	289 *		447*	
26-Aug-90	Shri Ganesha Puja	Lanersbach	Sp	211		064*	064
10-Nov-96	Diwali Puja : What State you have to Reach	Lisbon	Sp	291 *		150*	150
23-Jun-02	Shri Adishakti Puja : Your job is to create more Sahaja Yogis	Cabella	Sp	292 *		237*	237
25-Dec-02	Christmas Puja: Take character of Christ as model for you	Ganapatipule	Sp	046 *		281*	281
11-Dec-90	सार्वजनिक कार्यक्रम	Shrirampur	PP	215		446*	
15-Dec-91	श्री गणेश पूजा / Shri Ganesha Puja	Shere	Sp/Pu	290 *		448*	
10-Jun-82	When are we going to grow - Hampstead	London	PP	293 *		399	
11-Jul-82	Becoming the Knowledge- Anahat, Vishuddhi, Agnya, Sahasrara	Derby	PP	294 *		431	
12-Jul-82	Shri Bhoomi Devi Puja	Derby	Pu	295 *			
31-May-85	Shri Devi Puja	San Diego	Sp/Pu	203		449*	
21-Jun-98	Sri AdiShaktiPuja: Being Sahajayogis you are responsible for whole world	Cabella	Sp	296 *		175*	175
23-Apr-00	Easter Puja : Purity is the basis of your existence.	Istanbul	Sp	297 *		207*	207
	Guided Meditation by Shri Mataji		Gen	298 *			
22-Feb-86	धर्म– आचरण	Delhi	PP			084*	084
10-Dec-80	सहज सेमीनार – भाग २ व ३	Mumbai	Sp			364	364*
20-Dec-89	सार्वजनिक कार्यक्रम	Shrirampur	PP			332	332*
26-Dec-89	सार्वजनिक कार्यक्रम	Pune	PP			333	333*
01-Nov-86	दिवाली पूजा (श्री लक्ष्मी पूजा)	Pune	Sp	207		451*	
27-Dec-85	Puja at Brahmapuri -The Knowledge of the roots	Brahmapuri	Sp/Pu	204		450*	
1976	Description of Kundalini	Delhi	Sp			452*	
22-Dec-76	Advice at Bhartiya Vidya Bhavan	Mumbai	Sp			453*	
27-Jan-77	Attention, Collectivity, Be Responsible (Seminar)	Bordi Shibir	Sp			456*	
19-Oct-85	Navaratri Puja: ' Everyone has to work it out' Part I & II	Switzerland	Sp/Pu	299 *		455*	
10-May-98	Sahastrar Puja : Meditaton is the only way	Cabella	Sp	300 *		174*	174
27-Nov-91	ध्यान की आवश्यकता	Delhi	Sp			18*	018
15-Feb-77	Sat-Chit-Anand	Delhi	Sp			454*	

Title	Artist	Song List	ACD	ACS
Mangal Dhwani	Kolkatta Collectivity		**150***	
Nirmal Dham	Nirmal Sangeet Sarita		**151***	
Maa Ke Charno Mein	Meena Subedi		**152***	
Nirmala Geetham	Sangeetha Ram Prasad		**153***	
Little Ganesha	Sweden Children Collectivity		**154***	
Classical Musical Evening Ganapatipule – 7th Jan' 1988 Part - I	Meena Phatarpekar		**155***	
Classical Musical Evening Ganapatipule – 7th Jan' 1988 Part - II	Meena Phatarpekar		**156***	

✦ प्रकाशक

निर्मल ट्रांसफॉर्मेशन प्रा. लि.

प्लॉट नं.८, चंद्रगुप्त हौसिंग सोसायटी, पौड रोड, कोथरुड, पुणे - ४११ ०३८. फोन : ०२०- २५२८६५३७, २५२८६०३२, e-mail : sale@nitl.co.in

''जसे तुम्ही मला ठेवाल, मी तसाच राहीन'' आणि तुम्हाला आश्चर्य वाटेल की सर्व काही चांगले झाले आहे, ठीक झाले आहे. कधी-कधी तुम्हाला असे आढळेल की तुम्हाला कुठेतरी पोहोचायचे आहे परंतु पोहोचू शकत नाही, कोणाला भजन लिहायचे होते परंतु लिहू शकत नाही. एखादी वस्तू मिळवायची आहे-तुम्हाला ती मिळत नाही, हे सर्व तुम्हाला परमेश्वराची इच्छा समजून स्वीकार करायले पाहिजे.

नवी दिल्ली, १९७६