चैतन्य लहरी

मराठी

मार्च-एप्रिल २०१०

इस जन्म दिन पर.......

भेजना चाहते थे आपको सुन्दर फूल
पर आपसा सुन्दर फूल हमें
इस जहाँ में नहीं मिला!

भेजना चाहते थे आपको खुशबूदार फूल
पर ऐसा कोई फूल न मिला जिसमें
आपके प्रेम की खुशबू हो!

भेजना चाहते थे आपको प्रेममयी सन्देश
पर आपसा 'प्रेम का सन्देश' हमें
इस दुनिया में न मिला!

बतलाना चाहते हैं हम,
पाकर आपको कितने हैं धन्य
पर शब्द पड़ जाते हैं कम,
खुशी के आँसू से
आँखे पड़ जाती हैं नम!

हम सब सहजी बच्चों की ओर से आपको
जन्मदिन की बधाईयाँ!!!

या अंकात

कुंडलिनी आणि शिवशक्ती - ४

हंसा चक्र उपचार - १६

आजार-कारणे व उपचार - २०

इतर......

श्री राम नवमी - १८

कुंडलिनी आणि श्री शिवशक्ती

२४ डिसेंबर १९७९, मुंबई

शिव शक्ती आणि शिव यांचा अर्थ जर समजून घेतला तर त्यानी आपल्याला बराच फायदा होईल. कारण अजून शिवशक्तीचा मेळ शिवाशी झालेला नाही. जेव्हा हा मेळ घटित होतो तेव्हाच योग घडून येतो. शिव वेगळा शरीरामध्ये क्षेत्रज्ञ म्हणून वावरत असतो. इथे म्हणजे त्याला क्षेत्रज्ञ म्हटले आहे, म्हणजे क्षेत्राला जाणणारा. आपल्यामध्ये कोणीतरी असा आहे जो आपण जे काही करत आहोत ते जाणत असतो. आपल्याला हे माहीत आहे. जरी आपण स्वत:ला ठगविण्याचा प्रयत्न केला, जरी आपण स्वत:बरोबर कितीही प्रतारणा केली तरी सुद्धा आपल्या ह्रदयात ते सगळं कोणीतरी जाणत आहे. हे प्रत्येकाला माहिती आहे आणि त्याला जाणणारा जो शिव तो आपल्या ह्रदयात आत्मास्वरूप बसलेला आहे. जोपर्यंत शिवशक्तीचा आणि ह्या आत्म्याचा योग घडत नाही तोपर्यंत या दोन्ही शक्ती वेगळ्या समजल्या पाहिजेत. आता आत्म्याची जी शक्ती आहे ती म्हणजे साक्षिस्वरूप आहे, ती चिन्मय आहे, ती अनंत आहे. ती कधीही बिघडू शकत नाही. तिला तुम्ही मारू शकत नाही. आत्मा हा निर्लेपात आहे. तो कशातही लपटत नाही. तो वेगळा असतो. तो सगळे काही बघत असतो.

आत्म्याची जी शक्ती आहे ती म्हणजे साक्षिस्वरूप आहे, ती चिन्मय आहे, ती अनंत आहे.

मी कधी कधी उदाहरण देत असते; गॅस लाइटरमध्ये एखादा लहानसा दिवा पेटत असतो किंवा एक ज्योत असते लहानशी. तशीच आपल्या ह्रदयामध्ये जी ज्योत आहे तो एक आत्मा आहे. ती तेवलेली ज्योत, ते जागृत, ज्योतिर्मय जे आहे तो आत्मा आहे. बाकी सुप्तावस्थेत आहे. म्हणजे त्यांच्यात अजून जागृती नाही आलेली. जागृतीचा अर्थ हात-पाय हलविणे नाही. जागृतीचा अर्थ आहे; आपला जो जागतिक स्वभाव आहे, जी सामूहिक चेतना आहे त्याला प्राप्त होणे. ज्याला अलख म्हणतात, ज्याला परोक्ष म्हणतात. ते आपल्या चित्तामध्ये जागृत होणे म्हणजेच जागृती येणे म्हणजे जशी गॅसमध्ये फ्लिकर असते म्हणजे एक लहानशी ज्योत जळत असते आणि त्याच्यामध्ये गॅसचा मोठा झोत जाऊन त्या ज्योतीला भिडतो तेव्हा सबंध गॅस एक मोठी गॅस लाईट होते अशा तऱ्हेने हे योगाचं घडते. पण हा जो गॅस आज नळ्यातून वाहत आहे त्याला आपण सुप्त म्हणू या कारण तो अजून प्रज्ज्वलित झालेला नाही, म्हणून तो सुप्त आहे. प्रज्ज्वलित फक्त ती लहानशी ज्योत आहे आपल्या ह्रदयामध्ये आत्मास्वरूप ती जागृत आहे. बाकी सुप्तावस्थेत आहे. कुंडलिनी आपल्यामध्ये जी बसलेली आहे ती शिवशक्ती आहे. महाकालीची शुद्ध शक्ती आपल्या कुंडलिनीमध्ये बसलेली असते. इच्छा आपण वापरलेली नाही व शुद्ध स्वरूप आहे ती कुंडलिनीमध्ये बसलेली असते. जेव्हा ही कोणत्यातरी संयोगाने किंवा संकल्पाने जागृत होते, तेव्हा ती वर जाऊन सदाशिवाच्या स्थानाला भिडते. तेव्हा ह्रदयात बसलेल्या त्या आत्म्याला तो स्पार्क मिळतो आणि त्या स्पार्कमुळे ही शक्ती प्रज्ज्वलित होते. तेव्हा शिव शक्ती जी आहे ती आत्म्याची शक्ती नव्हे, पण ती एका अर्थाने आत्म्याचीच शक्ती आहे. कारण सुरुवातीला जर आपण पाहिले, तर परमेश्वर आणि परमेश्वरी शक्ती ह्या दोन्ही एकच आहेत. सूर्य आणि सूर्याचे किरण किंवा चंद्र आणि चंद्राचे किरण हे दोन नाहीत. त्याचप्रमाणे परमेश्वर आणि त्याची शक्ती ह्या दोन वस्तू नाहीत. पण मानवाच्या बुद्धीला हे समजत नाही, की दोन वस्तू एकाकार आहेत, पण त्या आपल्या एकमेकांपासून वेगळ्या झालेल्या आहेत कारण

विष्णुशक्ती
ही ज्ञानशक्ती
आहे
म्हणजे
जे आपल्या
जाणिवेत आले
त्याला
ज्ञान म्हटले
पाहिजे.

त्यांच्यामध्ये सृजन घडत आहे अन्यथा काहीही सृजन घडत नाही आणि पूर्णब्रह्म स्थापित होते तेव्हा सगळी सृजन क्रिया होते. ह्याच शिवशक्तीतून एकाकार कुंडलिनी आधी बनते. त्याच्यानंतर शिवशक्तीतूनच क्रियाशक्ती निघते. क्रियाशक्ती आणि शिवशक्तीच्या मेळानी, नंतर आपल्यामध्ये विष्णुशक्ती निघते. विष्णुशक्ती ही ज्ञानशक्ती आहे म्हणजे जे आपल्या जाणिवेत आले त्याला ज्ञान म्हटले पाहिजे. पुस्तकी ज्ञानाला ज्ञान म्हणत नाही.

जेव्हा मनुष्य परमेश्वराच्या शोधात फिरतो तेव्हा म्हटलं पाहिजे की, त्याचं विष्णुतत्त्व पूर्णपणे जागृत झालेलं आहे. जर हे विष्णुतत्त्व त्याच्यात पूर्णपणे जागृत झालेलं नसेल तर सहजयोग जरा कमी प्रतीचा होतो.

आता ही विष्णुशक्ती आपल्या सर्वांच्या पोटात आहे आणि विष्णुशक्तीनी धारणा होते. आपल्यामध्ये धर्माच्या इतक्या विकृत कल्पना आलेल्या आहेत, तशा त्या नसून अत्यंत शाश्वत आणि सनातन आहेत. त्या काही कल्पना नाहीत, पण वास्तविकता आहेत. म्हणजे कार्बनच्यात जर चार अणुभार आहेत तर त्या सर्व कार्बनला चारच अणुभार असणार जर सोन्याचा रंग पिवळा आहे आणि तो जर खराब होत नाही तर हा धर्म त्या सोन्याचा आहे. प्रत्येकाला आपला आपला धर्म मिळालेला आहे (विंचू, साप) तो विष्णुशक्ती म्हणून आहे. हा धर्म उजळत उजळत आज मानवस्थितीत आलेला आहे. मानवासाठी दहा धर्म सांगितलेले आहेत. ते दहा धर्म मानव असताना असायलाच पाहिजेत आणि ते जर नसेल, तर तो मनुष्य धर्मातून च्युत होतो. म्हणजे तो मानवच रहात नाही. एक तर तो राक्षस तरी होतो किंवा तो जनावर तरी होतो. मानव राहण्यासाठी ते दहा धर्म पोटात सांगितले आहेत. ही अगदी खरी गोष्ट आहे. आता दहा धर्माचे रक्षण करण्यासाठी एक दुसरी व्यवस्था परमेश्वराने करून ठेवली आहे, ती मानवाला समजत नाही, की आपण ह्या धर्मात राहिले पाहिजे. विष्णुशक्तीमुळे मानव होईपर्यंत स्वत: या संसारामध्ये अवतरण घेतलेलं आहे, आपल्याला माहीत आहे का, की परमेश्वराचे अवतार झालेले आहेत, आधी आपण मासळी होता, तेव्हा मासळीरूपाने झालं आहे. मग कूर्मरूपाने (कासव) झालेले आहेत. कासवानंतर मग वराह रूपाने झालेले आहे. म्हणजे प्रत्येक ठिकाणी असं आपल्याला स्पष्टरूपाने दिसून येते की, जशी जशी

एका प्राण्याची प्रगती होत गेली तसा तसा परमेश्वराने स्वत: या संसारामध्ये जन्म घेतला आणि तुम्हाला मार्गदर्शन केलेलं आहे. कारण त्यांच्याशिवाय मार्गदर्शन कोण करणार? आणि विष्णुशक्ती हीच फक्त अवतरण घेत असते. बाकीच्या कोणत्याही शक्त्या घेत नाहीत. त्याचं कारण असं आहे की अवतरणाची गरज उत्क्रांतीसाठी होत असते. आणि उत्क्रांतीसाठी जर आहे तर उत्क्रांतीचे कार्य हे विष्णुशक्तीमुळे होते. आणि म्हणून विष्णुशक्तीच नेहमी अवतार घेत असते. त्यातल्या त्यात आपण जिला महाकालीची शक्ती म्हणतो किंवा जिला आपण शिवशक्ती म्हणतो ती सुद्धा अवतार घेते. जेव्हा भक्तांवर काही संकटे येतात तेव्हा देवींनी अनेकदा ह्या संसारात येऊन आपल्या छत्रछायेने त्या भक्तांना संरक्षण दिलेले आहे. तेव्हा ती सुद्धा अवतरण घेते. पण मुख्य अवतरण जे उत्क्रांतीला मदत करतं ते म्हणजे विष्णुशक्तीचे आहे.

आता विष्णुशक्तीचा जो पूर्णपणे प्रादुर्भाव झालेला आहे, असं जे अवतरण आहे ते कृष्णाचे आहे. म्हणून त्याला संपूर्ण अवतरण असं म्हणतो. इतकंच नव्हे तर तो विराट आहे समजा जर हे विश्व विराटाचे आहे तर तुम्ही त्याच्यातले एक लहान पेशी आहात. ह्या पेशी आहेत, ह्या जागृत झाल्या पाहिजेत आणि ह्यांना कळलं पाहिजे की, ते एक संपूर्ण अवयव आहेत, भाग आहेत. आणि म्हणूनच आज इथे सहजयोग आपण करत आहोत.

आता मनुष्य विशुद्धी चक्रापर्यंत आला. हे चक्र श्रीकृष्णाचे आहे. आणि सगळ्यात जास्त म्हणजे सोळा पाकळ्या त्याच्यात आहेत. आणि सोळा हजार नाड्या आहेत. त्या श्रीकृष्ण स्थितीला आल्यावर मानवाने आपलं डोकं वर केलं. त्याच्यातूनच मानव हा एक विशिष्ट तऱ्हेचा प्राणी झाला. आणि त्याचे वैशिष्ट्य हे की त्याला 'मी' पणा आला. मी म्हणजे अमूक. हे जे त्याचे प्रत्येक घटक वेगवेगळे करणे आहे, ह्या प्रत्येक घटकाला जे परमेश्वराने वेगळं करून टाकलेले आहे, ते एका विशेष क्रियेमुळे घडतं की, आपल्यामध्ये अहंकार आणि प्रतिअहंकार दोन्ही वाढले आणि जेव्हा ह्या ब्रह्मरंध्राच्या जवळची ही जागा आहे. इथे जेव्हां ते येऊन मिळतात आणि एकावर एक पडून जातात, तेव्हा तिथे स्वस्तिक संतुलन होते. जमा होते. जमा झाले की टाळू भरते. टाळू भरली म्हणजे तुम्ही सगळे वेगळे झालात. मग तुम्ही मानव झालात. अशा रीतीने आता हे जे अ, ब, क, ड सगळे लोक तयार झालेले आहेत, हे स्वत:ला वेगळे वेगळे समजतात. आम्ही वेगळे, तुम्ही वेगळे, ते वेगळे आहेत, पण खरोखर तुम्ही वेगळे नाहीत. तुमच्यात एकच शक्ती आहे आणि त्या शक्तीला प्राप्त झाल्याशिवाय ते परत तुमच्या डोक्यात तरी कसे येणार? म्हणून परमेश्वराने तुम्हाला आधी वेगळे केलेले आहे.

मानवाला मात्र परमेश्वराने स्वातंत्र्य दिले. तुम्हाला वेगळे केलेले आहे, की आता तुम्ही थोडे स्वत: शिका. स्वत: शिकल्यानंतर मगच तुम्ही जाणू शकाल, की तुम्ही त्या सबंधाचे एक अवयव आहात किंवा एक घटक आहात आणि हा जो घटक आहे तो जेव्हा जागृत होऊन त्याच्याशी एकाकार होईल तेव्हाच त्याला आपलं पूर्णत्व प्राप्त होणार आहे. त्यांनी माणसासाठी केलेले आहे आणि त्यासाठी, हे कार्य होण्यासाठी कुंडलिनी ही शक्ती, जी की शिवशक्ती स्वत:वर उठून ब्रह्मरंध्रातून छेदून वर येते, त्या वेळेला हा साक्षात्कार घटित होतो, ह्याला कोणताही दुसरा

दत्तात्रेय आपल्यामध्ये जागृत झाले की मग धर्म आपोआप बसतो.

मार्ग नाही. कोणी जर सांगितलं की एकच मार्ग कसा? एकच मार्ग आहे. झाडाला अंकुर येणं हा एकच मार्ग आहे. तसाच मनुष्याची कुंडलिनी जागृत होणं हा एकच मार्ग आहे. आता इतर धर्मात याबद्दल सांगितलं आहे की नाही वगैरे पुष्कळ ऊहापोह होतात. पैकी तुम्ही जर ख्रिश्चन धर्म बघितला तर त्यांच्यात नाना तऱ्हेने कुंडलिनीचे वर्णन केलेले आहे. श्री ख्रिस्ताने असं म्हटलं आहे की, 'मी दरवाजा आहे' व 'मी रस्ता आहे' याचा अर्थ असा की श्री ख्रिस्त स्वत:च कुंडलिनीच्या मार्गातील दरवाजा आहे व रस्ता आहे. पण त्यांनी कुंडलिनी हा एक शब्द वापरला नाही; नंतर मुसलमान धर्मामध्ये कुंडलिनीबद्दल म्हटलं आहे की नाही असं जर विचारलं तर मी म्हणेन सगळं कुंडलिनी तत्त्व आहे. नमाज म्हणजे दुसरं तिसरं काही नाही, पण कुंडलिनी वर कशी करायची हे त्याच्यामध्ये दाखवलेले आहे. पूर्वी जेव्हा महंमदसाहेब होते तेव्हा त्यांनी सांगितले की आपले दोन्ही हात पसरून गुडघ्याच्या सहाय्याने तुम्ही नमाज करा. तेव्हा लोक हसत होते की हे कशाला करायचे. त्यांच्याशी कुंडलिनीच्या गोष्टी आजसुद्धा आपण करू शकत नाही. मग तेव्हाची तर गोष्ट वेगळीच. स्वत: ते महंमदसाहेब दत्तात्रयाचे अवतरणच होते. पण दत्तात्रयांची इथे काय स्थिती होती ते अगदी बघण्यासारखे आहे. म्हणून त्या लोकांनी समजून घेतलं नाही. तरीसुद्धा त्यांनी त्यांना सांगितलं की तुम्ही जरा मुसलमानांचे नमाज पहा. आता नमाजचे जेवढे काही प्रकार आहेत ते सबंध चक्रांना गती देणारे आणखी कुंडलिनी जागृत करणारे आहेत. तर ही जी दुसरी शक्ती आहे, विष्णुशक्तीच्या रूपाने आपल्यामध्ये वास करत असते त्याला हे जे गुरू लोक आहेत, म्हणजे दत्तात्रयाचे जे रूप आहे ज्यांना आपल्या महाराष्ट्रात आपण फारच मान देतो, हे सगळे पोटामध्ये विराजित आहेत. त्याची तत्त्वे जागृत झाली पाहिजेत. पुष्कळ लोक दत्तात्रयाचे भक्त आहेत. पण सगळ्यांची पोटं खराब आहेत. आश्चर्याची गोष्ट आहे तुम्ही दत्तात्रयांचे शिष्य म्हणजेच तुमचे पोट अत्यंत उत्तम असायला पाहिजे तर तुमचे पोटच खराब असणार. दत्तात्रयाला आळवायला बसले. दत्तात्रय काय तुमच्या घरातले नोकर नाही. दत्तात्रय म्हणजे काय? ते आम्हाला माहीत आहे, म्हणून त्याचे वर्णन देखील आम्ही करू शकत नाही. तेव्हा एवढ्या मोठ्या तत्त्वाला तुम्ही आवाहन करता, त्याच्यासाठी तुमची तयारी आहे कां? परत तुम्हाला त्याचा अधिकार आहे का? ही अनाधिकार चेष्टा

केल्यामुळे गुरूसुद्धा ह्याच्यात भामटे बसवले आहेत, पुष्कळसे गुरू नुसते भामटे आहेत. त्यांना दत्तात्रयाचे नावसुद्धा घ्यायचा मुळीच अधिकार नाही. परत ते असे सर्व अनाधिकारी गुरू दुर्गतीला जातात, पण तुम्हालाही मात्र दुर्गतीकर त्यांनी येते आणि अशा रीतीने तुम्ही जे दत्तात्रयांचे तत्त्व स्वत:मध्ये जागृत करायचे ठरविले, त्यामध्ये अत्यंत दोष आहेत. आणि ह्या दोषांमुळे पोटामध्ये त्रास वगैरे होतात.

आता सहजयोगानंतर तुमच्या लक्षात येईल की काय दोष आहेत? त्याचं अद्वैत कसं साधायचं? आणि कशा रीतीने आपल्यातले दत्रात्रेय जागृत करून घ्यायचे. एकदा दत्तात्रेय आपल्यामध्ये जागृत झाले की मग धर्म आपोआप बसतो. अधर्म करणे मोठे कठीण जाते. आता मुख्य म्हणजे ह्या गुरू लोकांनी काय सांगितलेले आहे, ते आपण लक्षात घ्या. पहिली मुख्य गोष्ट म्हणजे मानवाला कोणतीही नशेची गोष्ट नसावी. कोणी म्हणतात की साईनाथ चिलीम पीत होते. अहो, ते तुमच्या नशा घालविण्यासाठी पीत होते. त्यांची गोष्ट वेगळी आहे. पण तुम्ही नशा करायची नाही. कोणतीही नशेची गोष्ट, मग ती तंबाखू असो किंवा दारू असो, त्याच्या विरोधात सदैव आता दारू का प्यायची नाही? त्यांनीच आपल्या धर्माला किंवा गुरूतत्त्वाला त्रास होतो. विष्णुतत्त्वाला पोषक हे गुरू आहेत. परत कट्टरपणा धर्मांधता ह्या सर्व गोष्टी आपल्या नाभी चक्राला नुकसानकारक ठरतात. आता आपल्यामध्ये जर कट्टर लोक असतील तर हमखास त्यांना पोटाचा त्रास होईल. कट्टरतेने त्यांना भयंकर पोटाचा त्रास होणार आहे. कारण कट्टरता ही विष्णुतत्त्वाला फार हानीकारक आहे. इतकेच नव्हे तर गुरूतत्त्वसुद्धा त्यांच्यामध्ये नुकसान पावते, म्हणून ज्या माणसामध्ये कट्टरता आहे म्हणजे आम्ही मोठे लागून आलो. हिंदू किंवा ब्राह्मण, ख्रिश्चन किंवा मुसलमान, असे कट्टर म्हणवणारे लोक सहजयोगाला पावू शकत नाहीत. तुम्हाला काय माहीत? तुम्ही आज इथे जन्माला आलात, उद्या मुसलमान धर्मात आला असता तर, किंवा चायनामध्ये जन्माला आला असता तर? कशावरून तुम्ही ठरवलत तुम्ही हेच आहात म्हणून? हिंदुस्थानात तरी तुम्ही असे म्हणू शकत नाही. भारतीय असून, हिंदू असून म्हणू शकत नाही कारण सांगितलेले आहे की, तुमचे पुनर्जन्म आहेत. जर तुमचे पनुर्जन्म आहेत तर तुम्ही पूर्वजन्मी कोण होता काय माहिती? कदाचित पूर्वजन्मी तुम्ही इंग्रज असाल आणि जे इथे मोठे साधुसंत ते आता इंग्रज म्हणून जन्माला आले असतील आणि तिथूनच एखादे वेळेला तुम्ही इथे आला असाल.

आजकालचे पुढारी पाहिले की, मला अशी शंका वाटू लागते की, ते इथे आलेत की काय जन्माला? आणि त्यामुळे आपल्या लक्षात आलं पाहिजे की, आपण धर्माबद्दल बोलतो, तेव्हा बाह्य धर्मापेक्षा आतल्या धर्माकडे लक्ष दिले पाहिजे आणि त्याची अनेक उदाहरणे आपल्यामध्ये दाखविण्यासाठी आहेत. विशेषत: आपल्या अवतरणांनी दाखविले आहे. उदाहरणार्थ रामाचेच घ्या की एक भिल्लीण, तिचे दात तुटलेले, म्हातारी, अंघोळीला वंचित झालेली, दात घासले नसतील, अगदी म्हातारी जख्खड बाई. तिने बोरे फोडली आणि तोंडात घालून उष्टी केली. तुम्ही एकतरी खाल का? विशेषत: आपल्या महाराष्ट्रीयन लोकांना तर फारच वावडं उष्ट्याचे. पण इतक्या प्रेमाने रामानी ती खाल्ली. सीतेला म्हणाले की, 'मी तुला एकही देणार नाही. सगळी मीच

ज्या लोकांना अती कर्म करायची सवय लागलेली असते त्या लोकांना स्वाधिष्ठान चक्राचा फार जास्त त्रास होतो.

खाणार आहे. ' तिने म्हटलं, 'असं काय, सगळी आपणच खाणार.' मी म्हणे अशी बोरं कधी खाल्लीच नाही, मला अशी चव कधी आलीच नाही, तर मी हे का तुला देऊ? तर मग ती भिल्लीण म्हणते, 'नाही, नाही, माझ्याजवळ आहेत न तुमच्यासाठी, पण मी दातांनी तोडून ठेवलेली आहेत.' मग त्यांना दिली मग लक्ष्मणाला राग येत होता की हा काय प्रकार आहे? त्याला नाही समजलं, हा काय प्रकार? सीतेने सांगितले खरं आहे, मी कधी जन्मात अशी बोरं खाल्ली नाहीत. थोडी असली तर मला द्या. माझ्या दिराला पण द्या. मग अगदी धावून लक्ष्मणाने घेतली ती बोरं असं सुंदर वर्णन केलंय.

विदुराच्या घरी जाऊन जेवले श्रीकृष्ण. स्वत: गवळी जातीत त्यांनी जन्म घेतलेला होता. मग आम्ही कोणीतरी मोठे शिष्ट आहोत, असं मानायचं म्हणजे तुम्हाला हिंदूधर्म मुळातून अगदी समजला नाही, हे दिसून येते. सर्व माणसामध्ये एकच आत्मा आहे. आणि सर्व माणसे एकाच आत्म्याच्या भोवती फिरत आहेत. एकच परमेश्‍वर सगळ्यांच्यामध्ये नांदतो, हे अनेकदा जरी सांगितलं असलं तरी आपण जाती-पाती करून ठेवल्या आहेत. जाती-पाती ह्या मनुष्याच्या स्वभावामुळे असतात आणि प्रत्येकाचा स्वभाव वेगळा असतो तेव्हा ही फार आतली गोष्ट आहे. 'स्व' भाव त्या 'स्व' ला अजून जाणलं नाही. तुम्ही जाती कशा कराल? अशाच प्रकारे हे आपल्यामधील विष्णुतत्त्व खराब होते. म्हणजे आधीपासून आपल्या कल्पना करून घ्यायच्या की हे ठीक नाही ते ठीक नाही, तुम्हाला कसं कळलं? हे कसं तुम्ही ओळखणार?

त्याच्यासाठी आधी तुमच्यामध्ये विष्णुतत्त्व जागृत व्हायला पाहिजे. ते तुमच्या नाभीचक्रात आहे. नाभी चक्रातलं विष्णुतत्त्व जर जागृत झालं तर त्याच्यापुढे स्वाधिष्ठान चक्रावरती मी आपल्याला काय सांगितलेले आहे की ही क्रियाशक्ती स्वाधिष्ठान चक्रावर चाललेली आहे. तेव्हा ज्या लोकांना अती कर्म करायची सवय लागलेली असते त्या लोकांना स्वाधिष्ठान चक्राचा फार जास्त त्रास होतो. कारण सगळी शक्ती विष्णुतत्त्वातून ती स्वाधिष्ठान चक्रात ओढत असतात. जो अतिकर्मी मनुष्य असतो त्याला वेळच नसतो की माझी उत्क्रांती झाली पाहिजे, की मी काहीतरी करून, माझ्यातून विशेष निघालं पाहिजे. मला काहीतरी अर्थ निघाला पाहिजे. त्याचा

तिकडे विचारच नसतो. सगळा वेळ तो आपली परमेश्वराने दिलेली जी शक्ती आहे ती ओढत असतो. आणि म्हणूनच आपण पाहिलेले आहे की अशा लोकांना सारखे वरचेवर रोग होतात. आता ही शक्ती विष्णुशक्ती आणि शिवशक्ती आहे तर विष्णुशक्तीतूनच ही सहा चक्र वरती निघालेली आहेत. आणि ह्या सहा चक्रांमधून म्हणजे स्वाधिष्ठान चक्रसुद्धा विष्णुशक्तीतूनच निघालेले आहे.

जेव्हा ही कुंडलिनी हे सर्व छेदून वर जाते तेव्हा ती संपूर्ण शुद्ध विद्या म्हटली पाहिजे. किंवा जे शुद्ध तत्त्व आहे, परमेश्वराच्या इच्छेने ते त्याच्यातून छेदून जातांना जागृत करून जाते. म्हणजे आपल्यामध्ये बसलेले जे काही सुप्त देव आहेत जे अजून प्रज्ज्वलित झालेले, ते जागृत होतात. ते जागृत झाल्याबरोबरच ह्याचे आपल्याला चांगले परिणाम मिळतात.

लक्ष्मीतत्त्व जागृत झाल्याबरोबरच आपल्याला माहीत आहे की, लक्ष्मीचे काय अंग असते ते. लक्ष्मी म्हणजे अती श्रीमंत मनुष्य नाही. पैसेवाला नाही. लक्ष्मी म्हणजे एका हातातून दान असायला पाहिजे. एका हातातून आश्रय असायला पाहिजे. दोन हातामध्ये कमळ असायला पाहिजे. जो कंजूष आणि कद्रू मनुष्य आहे तो लक्ष्मी तत्त्वाला मुळीच अजून प्राप्त झालेला नाही. जो मनुष्य कमळासारखा अत्यंत प्रेमळ आणि ज्याच्या घरी कोणीही जावे. म्हणजे इतका की भुंगा इतका काटेवाला तो जरी आला तरी कमळ त्याला कसं अगदी सांभाळून घेतं, असा जो करील तोच मनुष्य आपल्याकडे खरा लक्ष्मीपती मानला जातो, पण आपल्याकडे असे किती लक्ष्मीपती आहेत? नाहीतच म्हटलं तरी चालेल. लक्ष्मीपती ज्यांना आपण म्हणतो ते खरं म्हणजे जे खूप पैसेवाले आहेत, गाढवावर पैसे लादावेत अशा तऱ्हेचे लोक आणि अशा लोकांना काहीही धर्म कधी मिळणार नाही. श्री.ख्रिस्तांनी सांगितले आहे, की ज्या माणसाजवळ अती पैसा आहे, तो कधीही प्रभूच्या साम्राज्यात येऊ शकत नाही. एक वेळेला एक उंट तुम्ही घातला एका सुईच्या भोकातून तो जाऊ शकेल, पण असा मनुष्य जाऊ शकत नाही. त्याला कारण हे की अशा माणसाला सगळा पैसाच दिसतो. दुसरं काहीच दिसत नाही. आपले आईवडील दिसत नाहीत, भाऊबहिणी दिसत नाहीत, बायको दिसत नाही. काही दिसत नाही. मी किती मोठा, माझ्याजवळ एवढा पैसा आहे, पण एकदा तो पैसा हरवला की मग त्याच्या लक्षात येतं, की तो कुठे गेला. अती पैशाचे पण आपल्याला माहीत आहे, की त्यामुळे मनुष्याला थेरं सुचतात, की तो आता कुठे खर्च करायचा? जरी पैसा जेमतेम असला, तरी ज्यांनी आपल्याला समाधान मिळतं ती विष्णुशक्ती जर आपल्यामध्ये जागृत झाली, तरच मनुष्याची पुढे प्रगती होऊ शकते. म्हणजे त्याचे चित्त पैशाहून समाधानावर आल्यावरती मग तो पुढच्या मार्गाला लागतो. पण समाधानच जर पैशातून आलं नाही, म्हणजे असं आहे, की आम्हाला वाटलं एक घर बांधावं तर घर बांधू. घर बांधल्यावरती मग वाटेल की आता मोटर घ्यावी, मग आम्ही मोटर घेऊ. मोटर घेतल्यावरती आम्हाला वाटेल बिल्डिंग घ्यावी. काहीतरी सारखं चालत राहणार. म्हणजे कधीही आपल्याला समाधान नाही मिळणार. पण हे जडत्व, स्थूल आहे. ही वस्तू आहे. त्या वस्तूपासून मानवाला कधीही समाधान होणार नाही. ही जड वस्तू आहे. जडतेने आपल्याला फक्त जडता येते. जडतेने समाधान येऊ

शिवशक्ती जी आहे, ती तुमच्या अस्तित्वाला कारणीभूत आहे.

शकत नाही. समजा एखाद्याला खुर्चीची सवय झाली मग जमिनीवर बसू शकत नाही, म्हणजे खुर्ची चिकटली त्याला. म्हणजे सर्व जडता आहे जी माणसाला सवय लावते. कोणत्याही गोष्टीची सवय जी जडतेची लागते. तर त्या सवयीमध्ये माणूस हळूहळू विरघळून त्याचे जे काही सत्त्व आहे ते नष्ट होते.

कोणत्याही जड वस्तूनी माणसाला समाधान मिळू शकत नाही. फक्त परमेश्वरी तत्त्वानेच येऊ शकते. जोपर्यंत तुमचा आत्मा तुमच्यातून प्लावीत होत नाही, प्रस्फुटीत होत नाही, स्तंभीत होत नाही तोपर्यंत तुम्हाला समाधान कधीही मिळणार नाही. तुम्ही वाटेल तितके पैसे कमवून बघा, वाटेल त्या सत्तेवर तुम्ही जाऊन बघा, पण तरी तुमचा चेहरा नेहमी सुतकीच राहील. पण असा एखादा बादशहा मनुष्य की जो काहीही नसतांना मजेत असतो. कुठे झोपवलं तरी मजेत असतो. अशा माणसाला पाहिल्यावर आपल्या लक्षात येईल की ही जी शक्ती आहे ती आपल्यामध्ये तृप्त झाली आहे. आता काहीतरी पुढचे पाहिले पाहिजे. आता काहीतरी दुसरं असायला पाहिजे. हे जे झाले हे समाधान झाले. फार झालं आता. आता आणखी नको हे प्रपंच फार झालेत, आता ह्याच्यापुढची पायरी काय? तर तेव्हा मनुष्य धार्मिकतेला जागृत होतो मग त्याच्यातही मनुष्याचे डोके बाहेर येते. पहिले एक ब्राह्मण बोलवायचा, मी तुला दोन पैसे देतो, तू पूजा कर. प्राप्ती लावायची किंवा फार तर एखाद्या देवळाला शे-पाचशे रुपयांची देणगी दिली. वा, वा आम्ही देणगी दिली. नाहीतर एक देऊळ बांधून टाकायला हरकत नाही. ह्या देवळाचं काय होणार आहे? तुमच्या देवळाची काय स्थिती आहे? इकडे आहेत की नाही देव स्वत: मध्ये? इथले देव तुम्ही जागृत केलेत की नाही?

तुमच्यामध्येच बसलेला आत्मा आहे. मग तुम्ही त्याला का नाही जागृत करत? कारण असं आहे, की माणसाला स्वत:ला बघायचं म्हणजे मोठा त्रास. तो स्वत:ला बघू शकत नाही. आणि त्याच्यासाठी कुंडलिनीची व्यवस्था आहे. ही कुंडलिनी एकदम उठते आणि वर येते ते का? सगळेच्या सगळे देव जागृत होतात. आता पुष्कळांना असं वाटतं की, कुंडलिनी जागरण म्हणजे मोठं कठीण काम आहे. पण तसं नाही आपण आता पाहिलतच. किती सोपं आहे. काल किती लोकांना पार केलं? काल किती लोकांच्या हाताला

थंड लहरी 'सौंदर्य लहरी' आल्यात. हे अत्यंत सोपं काम आहे. पण हे ज्याला जमतं तोच करू शकतो. ज्याला हे जमत नाही त्यांनी त्याच्यात पडू नये. अधिकार चेष्टा करू नये. ज्याला ह्याचा अधिकार आहे, त्याच्यासाठी ही सबंध लीला आहे आणि जेवढं काही महत्त्वपूर्ण आहे, तेवढं सोपं असायला पाहिजे. तर आता ही जी शिवशक्ती तुमच्यामध्ये डावीकडे आहे, ही शिवशक्ती सदाशिवाच्या आणि आपल्या इथे सुद्धा विराजित आहे असं म्हटलं पाहिजे. कारण त्यांच्यामध्ये आत्मा आणि शिवशक्ती दोन्ही आहेत. त्या स्थितीमध्ये. तिथे जेव्हा जाऊन ही कुंडलिनी ब्रह्मरंध्राला छेदते, तेव्हा तो प्रकाश सगळीकडे पडतो आणि तुम्ही एका नवीनच अवस्थेमध्ये उतरता. एका नवीन आयामात उतरता. तुमच्या चेतनेला एक नवीन रूप मिळते. म्हणजे तुमच्या चेतनेमध्ये एक प्रज्ज्वलितपणा येतो. 'प्र' शब्द जो आहे तो ह्याच्यात बरोबर वापरण्यासारखा आहे. 'प्र' म्हणजे प्रकाशित झालेला. आत एक दीप आहे. तो पेटलेला नाही तर त्याला काहीच अर्थ नाही. तो पेटवल्याबरोबरच तो प्रज्ज्वलित झाला तसेच तुमचे चित्त आहे ते प्रज्ज्वलित होते त्यामुळे प्रकाश पडतो. प्रकाशामुळेच तुम्हाला सगळं दिसायला लागतं. आता तुम्हाला काही दिसत नाही अलख आहे, अपरोक्ष आहे, वगैरे-वगैरे लोक बोलतात आणि त्यामुळे तुम्हाला समजत नाही. ह्याला इलाज काय? इलाज आहे. तुमच्यामध्ये प्रकाश आहे. तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार झाला पाहिजे. आत्मसाक्षात्काराशिवाय तुमची अविद्या जाणार नाही आणि ते हे घटीत झालंच पाहिजे. ते परमेश्वराचे कार्य आहे. त्यांना हे कार्य करायलाच पाहिजे. त्यांनी हे संसाराचे सुंदर स्वप्न रचलेलं आहे. आणि त्यांची ही रचना जर फलद्रूप झाली नाही तर परमेश्वरालाच अर्थ राहणार नाही. तेव्हा त्यांना हे कार्य करावे लागेल आणि ते कसं करायचं ते त्यांना माहीत आहे.

पुष्कळसे लोक म्हणतात-'आम्ही माताजी शिवजीचे भक्त' त्यामुळे हृदयाचा त्रास त्यांना. अगदी खरी गोष्ट आहे की, शिवाचे भक्त म्हणजे नक्कीच हृदयविकार! अनाधिकार चेष्टा केल्यामुळे जर शिवशक्ती रागावली तर शिवशक्ती जी आहे, ती तुमच्या अस्तित्वाला कारणीभूत आहे. तुमचे अस्तित्वच नष्ट होणार. म्हणून तुमच्या हृदयाचा त्रास पण त्याला पर्याय आहे. तर काय करायचं? क्षमा मागायची. शिवाकडे आपण क्षमा मागितली पाहिजे. फार सोपी गोष्ट आहे. शिवाला सांगायचं आमचं चुकलं, तू करुणासागर आहेस, दया सागर आहेस. तू आम्हाला क्षमा कर. आता आम्ही नीटपणाने चालणार आहोत.

इथून तिथून या महाराष्ट्रात इतके गुरू आहेत, त्यातले फार तर दोन चार खरे गुरू झालेले आहेत. बाकी सगळे अगदी भामटे आहेत. आणि त्यांचे मारे फोटो घरात ठेवलेले आहेत. आणि सांगून ठेवते आता कलीयुग संपलेले आहे आणि सत्ययुगाला सुरुवात झालेली आहे. त्या गुरूंच्यामुळे तुम्हाला ल्युकेमियाचा, कॅन्सरचा रोग होणार आहे आणि सहजयोगाशिवाय हा ठीक होणार नाही आणि त्यामुळे आता लक्षात ठेवा. जर तुम्ही अशा गुरूंची आणि घाणेरड्या लोकांची सेवा केली, तर त्याचे परिणाम तुम्हाला भोगावे लागतील. हे एक आईच्या प्रेमाने अत्यंत आतून करुणेने सागंत आहे.

सहजयोगाने तुमच्यात प्रकाश येईलच. आणि त्या प्रकाशाने तुम्ही जाणणार की, बाहेर किती खोटे काम चाललेले आहे. आणि हा खोटेपणा किती बळावलेला आहे. या धर्मांधतेने आणि अशा रीतीच्या देवळात जाऊन, इकडे जाऊन, तिकडे जाऊन काय आपलं आयुष्य अगदी बरबाद करून घेत आहेत. त्याला काहीतरी मार्ग द्या, त्याला काहीतरी प्रकाश द्या. हे मानवाचे शरीर तुम्हाला माहीत नाही, परमेश्वराने किती मेहनतीने बनवले आहे. कितीतरी योनीतून तुम्हाला काढून या स्थितीत आणलेलं आहे तेव्हा ही स्वतंत्रता आपण वापरली पाहिजे. आपण कोण आहोत? परमेश्वराने आपल्याला कोणत्या स्थितीतून इथे आणलंय? किती प्रेमाने, किती संगोपन करून आज आपली त्यांनी इतकी सुंदर स्थिती केलेली आहे. ह्या इतक्या सुंदर झालेल्या आपल्या मानव देहाला, आपल्या मनाला आणि ह्या सबंध मानव व्यक्तित्वाला कोणकोणत्या स्थितीला आणलंय. कुठे बसवलेले आहे ह्याचा विचार करावा. स्वत:ची मान्यता झाली पाहिजे. एक बाणा असायला पाहिजे माणसामध्ये समजण्याचा की, आम्ही कोण? कुठे जाणार? आम्हाला काय हवंय? तेव्हा तुम्ही आपले या आणि स्वत:चं कल्याण करून घ्या. त्या गुरूंच्या मागे उगीचच तुम्ही स्वत:ला त्रास करून घेऊ नका. आणि 'स्व' ला प्राप्त झाल्यानंतर ह्या गुरूपासून कशी सुटका करायची ते शिकून घ्या. पण त्यांच्याशी वाद घालायला जाऊ नका. भांडायला जाऊ नका. ते तुमच्या हृदयात वसत नाही. ते तुम्हाला जमायचं नाही. ही गोष्ट अगदी खरी आहे आणि तिथे जरी तुम्ही कितीही बलवत्तर असाल, पण तरीसुद्धा हे लोक अत्यंत दुष्ट असतात आणि त्यांच्यात इतक्या घाणेरड्या विद्या असतात आणि इतके पतित असतात! तेव्हा मला वारंवार सांगायचय की, अशा लोकांच्या मागे तुम्ही जरी गेले असाल तरी सहजतेतच तुम्ही त्यांना सोडलं पाहिजे. जर तुम्ही ते सहजतेत सोडून दिलं तर त्यानी फारच लाभ होण्यासारखे आहे. कधी कधी या गुरूंचे प्रकार बघून मला इतका त्रागा वाटतो, इतका क्रोध येतो की, कधी कधी वाटतं जर संहार शक्ती वापरली तर याचा सहज संहार परमेश्वर करू शकतो पण संहार करून तरी काय करणार? कारण कलीयुगामध्ये अशी स्थिती आहेच आहे की, 'यदायदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत' झालेला आहे. परंतु ह्या जगामध्ये असे साधू कोण आहेत? 'परित्राणाय साधूनां विनाशायच दुष्कृताम्' दुष्कृतांच मुख्य आहे, साधूंमध्ये तेव्हा ह्यांच्या डोक्यात घुसलेले दुष्कृत्य आधी काढायला हवे, तेव्हाच त्यांना पार करता येईल. अत्यंत नाजूक स्थिती आहे. मला दिसतयं की तुमच्या मेंदूमध्येच ते घुसलेले आहे. तेव्हा काढायला पाहिजे. ते स्वच्छ करायला पाहिजे. ते व्यवस्थित काढून तुम्हाला तुमच्या ठिकाणी द्यायचंय आणि तुमची जी संपदा आहे ती तुमच्यात बसवायची आहे.

हंसा चक्र उपचार

हंसा चक्र हे विशुद्धी चक्राचाच एक भाग आहे
आणि हे दोन डोळ्यांच्यामध्ये स्थित असते.

श्रीराम पूजा, ऑक्टोबर १९८७, अनुवाद

हंसा चक्र एक भौतिक गोष्ट आहे आणि त्यावर भौतिक स्तरावरूनच कार्य केले गेले पाहिजे. यामुळेच सायनस, सर्दी, खोकला अशा गोष्टी होतात आणि हे सर्व आपल्या शरीरातील गरमीमुळे, नाक आतून सुकल्यामुळे होते. भारतीय, विशेषकरून महाराष्ट्रीयन कडक गरम पाण्याने आंघोळ करतात. हे फार चुकीचे आहे. साधारणपणे थंड पाण्याने आंघोळ करणे सर्वात चांगले असते.....परंतु जर हे शक्य नसेल तर कोमट पाण्याने आंघोळ करावी. यामुळे एक समस्या सुटेल ती म्हणजे तुम्ही स्वत:ला खूप गरमी किंवा खूप थंडीत उघडे ठेवत नाही-पाण्याचे तापमान खोलीच्या तापमानानुसार असावे. काही लोक फुफ्फुसाच्या कॅन्सरने मेले आहेत कारण रोज सकाळी आंघोळ करून घराबाहेर जाण्याची त्यांची वाईट सवय ते सोडू शकले नाहीत. मी ही वाईट सवय भारतीयांसाठी सांगते आहे, इंग्लिश लोकांसाठी नाही कारण ते आंघोळ करून लगेच कामावर निघून जातात. म्हणून तुम्ही सकाळी चार वाजता आंघोळ करा, घरीच थांबा आणि तापमानाला अनुकूल व्हा आणि मग बाहेर जा.....किंवा रात्री आंघोळ करा.

अतिशयताचे वागणे, डावीकडून उजवीकडे यामुळे हंसा चक्रामध्ये समस्या उत्पन्न होते. जसे तुम्ही एखादे फळ खाल्ले तर त्यावर पाणी पिऊ नये. काही कर्बोदके खाऊन पाणी प्यायला पाहिजे......काही तळलेले खाल्ल्यावर पाणी पिऊ नये. तुम्ही बिस्कीट किंवा ब्रेड खाऊ शकता ज्यामुळे तुमचा घसा सुकून मग तुम्ही पाणी घ्या.

आता गरम आणि थंड.....उदाहरणार्थ कॉफी प्यायल्यावर पाणी घेणे एकदम चुकीचे आहे. पाणी प्यायचे असल्यास आधी पाणी प्या नंतर कॉफी घ्या त्यानंतर पाणी पिऊ नये, जोपर्यंत तुम्ही काही कर्बोदके खात नाही. माझ्या सांगण्याचा उद्देश हा की गरम आणि थंड यातील संबंध समजून घेतला पाहिजे.

वास्तविक तुम्ही निसर्गाच्या काही नियमांचे उल्लंघन करीत आहात.....जसे लंडन वगैरे ठिकाणी खोलीमध्ये गरमी असते.....आम्हाला माहिती आहे की इंग्लंड मध्ये आद्रतेचे यंत्र आवश्यक आहे. एखाद्या बादली किंवा टबमध्ये पाणी भरा व ते उघडेच ठेवा ज्यामुळे खोलीत आद्रता निर्माण होईल किंवा आपण हे पण करू शकतो की थोडे कोमट पाणी घेऊन त्यात थोडे मीठ टाका व दात घासल्यानंतर ते नाकाने ओढा. याला तीन वेळा आत घ्या व तीन वेळा बाहेर टाका. यामुळे तुमचे सायनस स्वच्छ होतील आणि ते कोरडे राहणार नाहीत.

भारतात गरम गरम खाण्याची पद्धत आहे....इतके गरम की ते मुळात गरम लोक आहेत. इंग्लंडमध्ये ते इतके थंड पदार्थ खातात की मला आश्चर्य वाटते की ते किती आइस्क्रिम खातात. काही विचार न करता ते आइस्क्रिम खातात आणि त्यानंतर कॉफी पितील किंवा आइस्क्रिम खाल्यानंतर गरम घेतील....हे तर सर्वात वाईट आहे. आपल्याला हे समजत नाही की गरम आणि थंडमध्ये किती अंतर असावे. पदार्थ ही ओव्हनमधून काढून लगेच गरम खाऊ नये-गरम, धूर असलेले (सिझलिंग) खाद्य खाऊ नये. मला माहीत नाही की का असे राक्षसी विचार येतात. अन्न पचवण्यासाठी आतून रस वाहू दे आणि नंतर खायला सुरुवात करा नाहीतर तुम्ही तुमची जीभ भाजून घ्याल......तोंडातील टाळू भाजेल.....सर्व काही भाजेल. म्हणून

तुमच्यासाठी हे सर्वात चांगले की तुम्ही खाण्याविषयी समजूतदारपणा ठेवा-पाणी पण जास्त गरम नसावे आणि खाणे ही जास्त गरम नसावे. बऱ्याच लोकांचे सर्दीमुळे हंसा चक्र पकडते. जर ही समस्या डावीकडून असेल तर आपण आपली नजर पृथ्वी वर ठेवून ठीक करू शकतो किंवा ईडा नाडी स्वामिनी, महाकाली मंत्र किंवा सूर्य मंत्राचा उपयोग करून ठीक करू शकतो. जर ही पकड उजव्या बाजूने असेल तर चंद्राचे नाव घेता येईल, जे याला थंड करू शकेल.

समस्यांमध्ये एका बाजूने डोकेदुखी किंवा सायनस इ. समस्या असतात किंवा सतत तुम्हाला निर्णय घ्यावे लागतात त्यामुळे ही या समस्या उद्भवू शकतात. खूप तीव्र किंवा आंबट अन्न घेऊ नये, घरी किंवा कामाच्या ठिकाणी कोरडे वातावरण असल्यास देखील अशा समस्या निर्माण होतात आणि त्या ठीक करण्यासाठी नाकामध्ये तूप घालावे-फक्त एक थेंब दोन्ही बाजूला, सकाळ-संध्याकाळ घालणे.

सायनसच्या समस्येवर लोण्याचाही चांगला उपयोग होतो. थोडे गरम करून ड्रॉपरच्या मदतीने याचा उपयोग करता येईल. तीन, चार दिवस, नाकाच्या एकदम आत, जिथे आतील शुष्क स्तरावर प्रक्रिया होऊन नरमपणा येतो.

सामूहिकतेत कृष्णा सिद्धांत आणि गुरू सिद्धांताचे मिश्रण असते. जेव्हा ते गुरू असतात तेव्हा सामूहिकतेला सुरुवात होते.......जेव्हा हे दोन्ही सिद्धांत जोडले जातात तेव्हा सामूहिकता सुरू होते आणि त्याचा परिणाम म्हणजे तुम्ही समजूतदार होता. हा समजूतदारपणा अधिक चांगला करण्यासाठी चैतन्यित तूप किंवा लोणी थोडे गरम करून नाकात टाकावे, परंतु त्याआधी आपल्याला मीठ-पाण्याने गुळण्या करायला पाहिजे, जे गुरू सिद्धांताचे प्रतिनिधित्व करतात.

हंसा चक्राच्या नाड्यांमध्ये संतुलन आणण्याची सर्वात चांगली पद्धत 'श्वास-क्रिया' आहे. एका नाकपुडीने श्वास आत घ्या, दुसरी नाकपुडी बोटाने बंद करा. थोड्या वेळ श्वास रोखा नंतर दुसऱ्या नाकपुडीने बोट बाजूला करून श्वास सोडा. आता दुसऱ्या नाकपुडीने श्वास आत घ्या (पहिली नाकपुडी बंद करा). थोड्यावेळ थांबा आणि पहिल्या नाकपुडीतून बाहेर सोडा. रोज ही क्रिया तीन वेळा सावकाश करा. वास घेण्याचे 'इनहेलर' ही खूप चांगले आहेत. सर्वात चांगली क्रिया 'नेती' आहे. ज्यात नेती करण्याच्या भांड्यात पाणी घेऊन त्या दोन, तीन थेंब 'इनहेलिंग' टाका आणि नळीद्वारे पाणी एका नाकपुडीत टाका, दुसऱ्या नाकपुडीने श्वास आत घ्या. ही हंसा चक्र साफ करते आणि ही एक खूप चांगली गोष्ट आहे. ही क्रिया तीन, चार दिवस, रात्री, झोपण्यापूर्वी करा आणि तुम्हाला खूप चांगले वाटेल. हे शारीरिक असंतुलन आपल्या व्यवहारातील असंतुलनामुळे होते, जिथे एक व्यक्ती दुसऱ्यावर दबाव टाकायला सुरुवात करते.

हंसा चक्र ठीक करण्यासाठी नाकात तूप टाकणे ही एक सोपी आणि महत्त्वपूर्ण क्रिया आहे. 'एडस्' चे एक लक्षण खराब हंसा चक्र हे ही आहे. खराब हंसा चक्र ठीक करण्यासाठी तूप टाकणे महत्त्वपूर्ण आहे नाहीतर तुमचे शरीर 'एडस्' साठी संवेदनशील होते.

हंसा चक्राचे उपचार, जे बाहेरून आहेत म्हणून भौतिक आहेत.....किंवा तूप टाका जे वर सर्व सांगितले आहे. हंसा चक्रासाठी हे ही महत्त्वपूर्ण आहे की एकदुसऱ्याला 'किस' करू नये. माझे मत विचाराल तर 'किस' करणे पूर्णपणे सोडले पाहिजे कारण 'किस' करण्याने दुसऱ्या लोकांचे किटाणू तुमच्यात येतात. सहजयोगात हे करणे एक वेळ ठीक होईल पण याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही वेड्यासारखे 'किस' करत रहावे.

जर तुम्ही अशाप्रकारच्या हाव-भावाने आपले प्रेम प्रदर्शित करत असाल तर आतमध्ये ते अधिक कमी होत जाते. काहीही जास्त दिखावा करण्यापासून वाचले पाहिजे. परंतु बाह्य हाव-भाव बिलकूलच न करण्याने ही विचारहीनता निर्माण होते.

हंसा चक्राचा मंत्र आहे 'त्वमेव साक्षात, श्री हंसा चक्र स्वामिनी साक्षात, श्री माताजी निर्मला देवी नमो नमः' तीन वेळा.

हंसा चक्राचे दुसरे मंत्र आहेत - प्रणव आणि ॐकार

जय श्री माताजी।

श्री राम नवमी

ऑक्टोबर १९८७, अनुवादित

रामनवमी हा दिवस श्रीरामांचा जन्मदिवस म्हणून साजरा केला जातो. श्री रामांची कथा खूप मनोहारी आहे आणि भारतात सध्या त्यांच्याविषयीची मालिका दूरदर्शनवर दाखवली जाते. असे म्हटले जाते की त्यांच्याविषयीची कथा त्यांच्या जन्मापूर्वीच लिहिली गेली आहे. ऋषी वाल्मिकींनी श्रीरामांच्या जन्मापूर्वीच त्यांची कहाणी लिहून ठेवली होती. श्रीरामांचा जन्म सूर्यवंशात झाला आहे, तसेच त्यांचा जन्म हा अग्नीच्या आशीर्वादाने झाला आहे. आत्तापर्यंतच्या सर्व अवतारात हे सर्वात शांत असा अवतार होते.

ते कोणत्याही समस्या सोडवतांना, मग त्यासाठी कितीही संकटांना तोंड द्यावे लागले तरी, दुसऱ्यांना सांगण्यापेक्षा स्वत:च सोडवत असत. श्रीरामांवर त्यांच्या राज्यातील लोकांचे खूप प्रेम होते. त्यांची पत्नी खूप सुंदर होती, तसेच ती एका आदरणीय पित्याची कन्या होती. श्रीराम ही आपल्या वडिलांचे प्रिय पुत्र होते. ते अतिशय विनम्र होते. तुम्ही त्यांच्या चरित्रात याची सुंदरता बघू शकता.

आजार
कारणे व उपचार

शिवपूजा, फेब्रुवारी १९८७, मुंबई

फिजीओथेरपीबाबत

जेव्हां चैतन्य लहरी लागतात तेव्हा त्या स्नायूंना रिलॅक्स करतात. खरंतर ताणतणावामुळे स्नायू आकुंचनात जातात. उदा.डावीकडे. जेव्हां तुम्ही तुमची चक्रं माझ्यावर सोपवता (माझ्या काळजीखाली) त्यावेळी ती शिथील होतात आणि मग चैतन्य लहरी देऊन तुम्ही ती नीट सरळ करू शकता. ही व्हायब्रेशन्स इतरांना देऊ शकता. दुसऱ्या व्यक्तीला तुम्ही स्पर्श करण्याची गरज नाही. पण मंत्रांचा वापर करून हातांना गोल फिरवून व्हायब्रेन्स देऊ शकता.

हार्ट ॲटॅक

जास्त कार्यक्षम आणि निष्क्रिय किंवा सुस्तावलेलं हृदय, उजवीकडील लोकांचं हृदय जास्त कार्यक्षम असतं. अशावेळी हृदय बंद पडू शकतं. मुख्यत: खूप तरुण वयात असं होऊ शकतं कारण त्यांचं चित्त बाहेर जास्तच असतं. त्यामुळे त्यांचा आत्मा बाहेर जातो. त्यांच्या अतिशय भौतिक स्वभावामुळे आत्म्याकडे लक्ष नसतं. जास्त कार्यक्षमता, कुटुंबाविषयी अतिशय काळजी, भविष्याबद्दलचा जास्त विचार, यामुळेदेखील हे होऊ शकते. हृदय जास्त रक्त पंप करू लागतं आणि स्वत:चं काम वाढवून घेतं. त्यामुळे ते दमतं. त्याशिवाय चित्तही आत्म्याकडे नसतं. सुस्तावलेलं हृदय-याप्रकारचे लोक अनेक प्रकारचे मंत्र घेतात आणि प्रथम त्यांची डावी विशुद्धी खराब करतात. तंबाखू, सिगरेट ओढून डाव्या विशुद्धीवर अडचणी निर्माण करतात. त्यामुळे हृदयाचं पंपींग कठीण होतं, त्यामुळे हृदय दमतं कारण, ते पंप करू शकत नाही. डावी विशुद्धी फार जास्त झाल्याने सुस्तावलेलं हृदय तुम्हाला अंजायना देतं. दे दोन प्रकारचे हार्ट ॲटॅक असतात. पहिल्या प्रकारासाठी पोटावर आणि उजव्या बाजूच्या हृदयावर बर्फ ठेवून उपचार करता येतात. शिवाय डावीकडून उजवीकडे घ्या. पाण्यात बसा. प्रकाश अजिबात वापरू नका. अंधारात झोपा. जास्त घरामध्येच रहा. पूर्ण विश्रांती घ्या आणि वारंवार म्हणत रहा, ‘मी आत्मा आहे.’ ‘देवा, कृपा करून मला क्षमा कर.’ दुसऱ्या प्रकारावर उपचार म्हणजे, त्याला म्हणायला सांगायचं, ‘आई, तूच माझा बीज मंत्र आहेस, तूच मांत्रिकही आहेस.’ आणि हे सुद्धा कीं, ‘मी दोषी नाही’ आणि म्हणा, ‘देवा, मी सर्वांना क्षमा केली आहे.’ त्यामुळे सर्व दुखापती नाहीशा होतात. डावी बाजू स्वच्छ करण्यासाठी प्रकाश व अग्नी वापरा.

अस्थमा (दमा)

बहुतांशी डावीकडील सायकोसोमॅटिक रोग. कधीकधी तो उजवीकडचा सुद्धा असू शकतो. त्या लोकांमध्ये, जे अगदी शुष्क असतात, इतरांवर दबाव टाकण्याचा प्रयत्न करतात. त्यांच्या पेरिटोनीयमचा

शुष्कपणा फार जास्त असतो. बहुतेकवेळा तो उजव्या हृदयाकडूनही येतो. ज्यांचे वडील मृत्यू पावले आहेत किंवा तुम्ही स्वत: चांगले पिता नसता किंवा तुमच्या मुलाला छळलं असेल किंवा स्वत:बद्दल तुम्ही दु:खी, उदास असाल. ते कोणत्याही प्रकारच्या जुळवणीनुसार असतं.

खाणं - डाव्या बाजूसाठी चरबीयुक्त खाणं (फॅट) खाल्ली तर ते वाईट कारण चरबी ठेवली जाते. आणि ती अभिसरणासाठी मिळत नाही. बारीक लोकांमध्ये ती वापरली जाते. त्यामुळे ते चरबी खाऊ शकतात. पण लठ्ठ लोकांसाठी त्यांनी तर चरबी फक्त नाकात घालायला तूप, कानांत घालायला तेल अशी वापरावी. डोक्यावर तेलाने मसाज करणं चांगलं. बारीक लोकांनी 'गोल्डन आमला हेअर ऑईल' ने मसाज करावा. त्यामुळे ते थंड होतात.

दमा हा सायकोसोमॅटिकही आहे. जेव्हां तुमचं लिव्हर (यकृत) सुस्तावलेलं असतं. तेव्हां ते कमकुवत होतं.

अर्टीकेरिया (ॲलर्जी)

रोगमुक्त होण्यासाठी गेरू वापरा. तो एका दगडावर घासा आणि तुमच्या मुलाला मधामधून द्या. (थोड्याशा प्रमाणात) मोठ्या माणसांनाही. वृद्ध लोकांसाठीपण तो चांगला कारण त्यामध्ये कॅल्शियम असतं आणि सोल्युबल (विरघळणारं) कॅल्शियम लावण्यासाठी चांगलं आणि मग कोणत्याही काळ्या रंगाने ते झाका. या प्रश्नाचं उगमस्थान असतं डावी नाभी. असं पहा, लिव्हर सुस्तावलेलं असतं त्यावेळी डावी नाभी सुस्तावते. ती व्यक्ती स्वत:च्या शक्त्या वापरत नसते. त्यामुळे लिव्हर सुस्तावतं. जे डाव्या नाभीमुळे जास्त वाढतं.

उपचार : परत डावीकडेच. कुठल्यातरी काळ्या गोष्टीने झाकणं बरं म्हणजे त्याला ऊब दिली जाईल. ती एक प्रकारची ॲलर्जीच आहे. बहुतेक ॲलर्जीचं कारण म्हणजे थंडमधून गरम गोष्टीत जाणे. उदा.थंड पाण्यात आंघोळ करून वरून गरम पाणी घेणे, कॉफी घेऊन नंतर ताबडतोब थंड पाणी पिणे. या अचानक बदलामुळे शरीरयंत्रणा त्याच्याशी जुळवून घेऊ शकत नाही. डाव्या नाभीच्या भागांत स्प्लीन (प्लीहा) येते. स्प्लीन ही स्पीडॉमीटरही आहे आणि जुळवून घेणारीसुद्धां आहे, जेव्हां ती जुळवून घ्यायला जाते तेव्हां, त्या अचानक बदलामुळे ते व्यवस्थित होत नाही आणि प्रश्न उद्‌भवतात (आर,बी.सी.) चा लाल रक्तपेशीचा प्रवाह कमी वा जास्त करण्यास अचानक आपल्या शक्त्या बदलाव्या लागतात. त्यामुळे स्प्लीन वेड्यासारखी वागू लागते. जी लोकं अत्यंत घाईत असतात त्यांना रक्ताचा कर्करोग (कॅन्सर) होण्याची शक्यता असते.

आपली अजूनही काही बंधनं आहेत ज्याद्वारे आपण दुसऱ्यांना पारखू शकतो. ही बंधनं आपल्या निर्णायक बुद्धीला प्रभावित करू शकतात. म्हणूनच चैतन्य लहरी बघणे ही सर्वोत्तम प्रक्रिया आहे. या लहरींद्वारेच तुम्हाला घटनाक्रमाचे (परिस्थिती) खरे ज्ञान प्राप्त होईल.

✦ प्रकाशक ✦

निर्मल ट्रान्सफॉर्मेशन प्रा. लि.

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

संस्कृतमध्ये एक सुंदर विचार आहे, 'हंस श्वेतः, बकः श्वेतः, को भेदो हंस बकायो हो। निर-क्षीर विवेक अेतू। हंसः हंसाक्ष, बकः बकः।' म्हणजे बगळा आणि हंस दोघे ही रंगाने श्वेत आहेत. मग या दोघांमधे कोणता फरक आहे? समजा तुम्ही पाणी आणि दूध एकत्र करून ठेवले, तर हंस त्यातून फक्त दूधच घेईल. पाणी आणि दुधात जो फरक आहे ते समजण्याचा विवेक हंसामध्ये आहे, जो बगळ्यात नाही. ही एक महत्त्वपूर्ण गोष्ट आहे. जी सहजयोग्यांनी समजून घेतली पाहिजे.

श्री माताजी निर्मलादेवी, ०७-१०-१९८८