# चैतन्य लहरी

मराठी

सप्टेंबर-ऑक्टोबर २०१३

# या अंकात

निर्विचारीतेमध्ये राहिल्याने तुम्ही निरासक्त होता ...४

वेदना व यातना ...१४

**कृपया लक्ष द्या :**

**२०१४ च्या सर्व अंकांची नोंदणी सप्टेंबर २०१३ ला सुरू होऊन ३० नोव्हेंबर २०१३ ला समाप्त होईल.**

# निर्विचारीतेमध्ये राहिल्याने तुम्ही निरासक्त होता

२४ जून १९९५, लंडन

निसर्गाच्या सहवासात आपण एकदम निर्विचारितेमध्ये जातो. वृक्षांमध्ये हा सर्व हिरवेपणा भरलेला असतो. ते किती सामूहिक आहेत, त्यांच्यापासून आपल्याला पुष्कळच शिकण्यासारखे आहे. प्रत्येक पानाला ऊन मिळेल अशी व्यवस्था असते. ते कसे वाढतात, कसे सर्व संयोजित असतात, ते अशा प्रकारे कसे वागतात; याचा कोणाच्याच मनात विचार येत नाही. त्यांना आत्मसाक्षात्कारसुद्धा मिळाला नाही, पण त्यांच्यात असे काय आहे जे हे सर्व घडविते? इतक्या सुंदररीत्या ते कसे सर्व कार्यान्वित करतात? ते परमेश्वराच्या पूर्ण नियंत्रणात असल्याने त्यांना कसलीच काळजी करावी लागत नाही. पशुसुद्धा परमेश्वराच्या नियंत्रणात असतात म्हणून त्यांना पशू म्हणतात. पाश म्हणजे नियंत्रण. श्री शिवांचे नाव पशुपती आहे. ते सर्वांना प्रेमाने व अतिशय नाजूक प्रकारे सांभाळतात. या सर्वांची मानवासाठी निर्मिती केली आहे. पण मानवाला हे समजत नाही, की त्याच्या उपयोगासाठी हे सर्व जग निर्माण केले गेले आहे. हे उपयोग करण्यासाठी आहे, दुरुपयोगासाठी नाही. वातावरणात एक गोष्ट आपल्या लक्षात घ्यायला हवी, की ते कसे सामूहिक आहेत. त्यांच्यामधे कोणतेच प्रश्न नाहीत. ते एकत्र राहतात. विश्व चक्राला ते धरून रहात असल्याने वातावरण चांगले आहे. जीवनरस चढतो आणि वृक्षाच्या प्रत्येक भागास आवश्यक असेल ते देतो. शेष भाग परत वातावरणात मिसळतो. तेव्हा तो एकाच ठिकाणी चिकटून रहात नाही.

मी तुम्हाला फार पूर्वीच सांगितले आहे, की तुम्ही कशालाही चिकटू नका. तुम्ही निरागस झाल्यास सर्व चांगले कार्यान्वित होते, पण आसक्त झाल्यास तुम्हाला काळज्या व अडचणी मिळतात. त्याच्याविषयी जास्त विचार केल्याने जीवनात फार त्रास होतो. अनासक्त झाले, की निसर्ग आपल्या हातात सर्व घेतो मग तुम्हालाही आराम मिळतो. पण तुम्ही विचार करून वागलात, की हे करायचे आहे, ते करायचे आहे, ते मिळवायचे आहे, की तुम्ही काळजी करू लागता. मग दोन गोष्टी घडू शकतात, एक म्हणजे तुम्ही गोंधळात पडता; मग तुम्हाला काहीच प्राप्त होत नाही व तुम्ही विचारच करीत राहता. दुसरे म्हणजे पूर्ण थकून जाता, पण सहजयोगी असल्याने तुम्ही अनासक्त झालात की सर्व कसे आश्चर्यकारकरीत्या कार्यान्वित होते.

आत्मसाक्षात्कार मिळाल्यावर तुम्ही सर्व आसक्ती सोडण्याचा प्रयत्न करायला हवा. तुम्ही जाणिवेच्या निर्विचार अवस्थेमध्ये रहायला हवे. निर्विचारीतेमध्ये राहिल्याने तुम्ही निरासक्त होता. आता तुम्ही आसक्त आहात का, ते पहा निरासक्त होण्याची साधना करता येते. तुम्ही स्वत:स आरशात पहा आणि लक्षात घ्या, की स्वत:चे प्रतिबिंब जे तुम्ही पहात आहात, ते तुम्ही नव्हेत तर त्या प्रतिबिंबाहून पुष्कळ अधिक आहात.

आपल्याला आत्मसाक्षात्कार मिळण्यापूर्वी आपली काळजी घेणारे काय असते, आपल्या पॅरासिंपथेटिकचा कोण सांभाळ करते? आपल्या लहानसहान गोष्टीकडे लक्ष देते, आपल्याला सन्मार्गावर ठेवण्याचा प्रयत्न करते, आपल्याला चेतना देते, ते काय असते? आपल्यामध्ये हे सर्व करणारे काय आहे? आपल्यातील आत्मा अद्याप चित्तामध्ये आला नसतो, पण आपल्या अंतर्यामी असलेले काही तरी आपल्याला सत्याचा विचार करावयास भाग पाडते, सत्याचा शोध घ्यावयास लावते. आपल्याला जाणीव करून देते, की समाजात काही तरी चुकते आहे. कुंडलिनी निद्रीस्त असते आणि आत्मा हृदस्त असतो. त्यांच्यामध्ये काय असते? तो असतो जीव.

काही वेळेस लोकांना मृत्यू आला असतो किंवा मृत्यू येणार असतो आणि ते परत जीवित होतात तेव्हा ते

सांगतात, की ते एक प्रकारच्या बोगद्यामधून गेले होते. काहींचा काळा बोगदा असतो, काहींचा प्रकाशमय असतो तर काहींचा हलका असतो. तो आपल्यातील जीव असतो. तो ऊर्ध्वगामी होतो व त्याचबरोबर आपले चित्तही ऊर्ध्वगामी होते आणि आपल्याला वाटते, की आपण बोगद्यामधून जात आहोत. आत्मसाक्षात्कारानंतर आपल्याला हे जीव दिसतात, त्यापूर्वी नाही. हा जीव तुम्हाला मार्गदर्शन करतो, त्याने तुम्हाला सहजयोगात आणले आहे आणि सांगितले आहे, की तुम्ही सत्याचा शोध घ्या आणि सत्य मिळवा तोच सातत्याने प्रयत्न करतो. जीव हाच तुमच्या मागे असतो आणि त्याच्यामुळे शोध घेण्यात लोक फार उत्सुक असतात. आत्मसाक्षात्कारापूर्वी हे सर्व जीवाकडून येते. हा जीवच तुम्हाला शोधण्यास प्रवृत्त करतो. व्यक्तीच्या मृत्यूनंतर जीव बाहेर येतो आणि आत्माही येतो, म्हणून आपण त्याला मृत जीव म्हणतो. काही काळ ते हवेत तरंगतात. ते साक्षात्कारी जीव असल्यास ते परमेश्वराशी एक होतात. इच्छा असेल तेव्हा ते जन्म घेऊ शकतात. परंतु मृत जीवांना आसक्ती असते त्यांच्या मुलांची, घराची किंवा दारू पिणे वा तशाच निरर्थक गोष्टींची. हेच जीव आपल्याला त्रास देतात.ते ग्रुपमध्ये असू शकतात. त्यांचे विविध प्रकार असू शकतात. ते सुप्तचेतना (सबकॉन्शस) किंवा चेतना बाह्यता (सुप्राकॉन्शस) यांच्या कार्याच्या बाबतीत वाईट असू शकतात. पण याचे बाबतीत आपण दुसऱ्या लोकांबरोबर बोलू शकत नाही कारण त्यांना काहीच माहिती नसते व असे काही असते यावर त्यांना विश्वास ठेवायचा नसतो. मृत जीव, मृतात्मे असतात हे धर्मात सांगितले आहे व त्या लोकांचा धर्मावर विश्वास असेल पण ते केवळ चर्च, मशीद वा मंदिरे इतकाच असतो. वैयक्तिक जीवनात ते विश्वास ठेवत नाहीत, की या सर्व गोष्टी त्यांच्या सभोवताली आहेत.

आपल्याला असाध्य वाटणाऱ्या अडचणी मृत जीवांमुळे निर्माण होऊ शकतात. तेव्हा त्यांच्या संबंधात निरासक्त वृत्ती ठेवणे हाच सर्वात उत्तम मार्ग होय. आता एखादी व्यक्ती घराशी अथवा दुसऱ्या एखाद्या गोष्टीविषयी आसक्त असेल तेव्हा आपल्या इच्छा ज्याच्यामधून पूर्ण करून घेता येतील अशा व्यक्तीच्या मनात प्रवेश करतात, मग सर्वच बिघडते. तुमचे काहीच चांगले होत नाही. काहीच मिळविता येत नाही. विशेषत: अगुरूंचे सहवासात तुम्हाला हे सर्व त्रास होतात. निरासक्त राहून हे सर्व सुधारावे लागते. काही लोकांना त्यांच्या मुलांची आसक्ती असते. मग मृतात्मे या मुलांना चिकटतात. तुम्हाला पैशाचा फार लोभ असेल तर काही तरी होऊन तुमचा पैसा जातो. मला पुष्कळ लक्षाधीश लोक माहिती होते पण त्यांना हव्यास होता. मग मृतात्म्याने अथवा तसेच काही तरी त्यांच्यात प्रवेश करून त्यांना सूचना देत राहिले की इकडे पैसे गुंतव, तिकडे गुंतव वगैरे मग पैसा शिल्लक राहिला नाही. विशेषत: पाश्चात्त्य व्यवसाय असा असतो. तुम्हाला सूचना मिळत राहतात, इकडे पैसा गुंतवा, तिकडे गुंतवा मग तुमच्याजवळ फक्त कर्ज बाजारीपणा राहतो. बाकी काही रहात नाही.

पैशाच्या बाबतीत अगदी निर्लोभी असावे. मी टेराकोटाच्या व्यवसायात कसा प्रवेश केला ती गोष्ट सांगते. सेवानिवृत्त झालेले काही लोक होते. त्यांना वाटले निर्यात करून देशसेवा करावी. परंतु त्यांचे एक दुसऱ्यांशी पटले नाही. प्रत्येकाला वाटले तेच सर्वोत्तम आहेत; मग त्यांची भांडणे होऊन त्यात सर्व कप फुटून गेले. त्यांच्यापैकी एकाला मी विचारले, 'आता तुम्ही काय निर्यात करता?' तो म्हणाला, 'पंखे.' मी म्हणाले, 'पंखे? स्वित्झर्लंडला?' त्यांनी विचारले, 'तुम्ही काय बाहेर पाठविले?'

मी म्हणाले, 'टेराकोटा.' त्यांना आश्चर्य वाटले! 'टेराकोटा?' मला बँकेचे व्यवहार माहिती नाही की बिझिनेसचे काही ज्ञान नाही. या संबंधात मी इतकी अनासक्त आहे. सगळीकडे टेराकोटाचे अगदी उत्तम चालू आहे. कारण लोकांना हाताने बनविलेल्या वस्तू हव्या आहेत. त्यांना फारच त्या आवडतात. शिवाय ज्यांना केवळ एकच कपडा घालण्यास आहे अशा खेड्यातील लोकांना मी मदत करते. माझ्या धर्मादाय स्वभावातही ते मानवते. शिवाय लोकांनी हातांनी बनविलेल्या वस्तू वापराव्यात ही एका पातळीवर गरज आहे आणि ते चांगले कार्यान्वित झाले आहे. तुम्हाला आश्चर्य वाटेल, मला व्यवसाय समजत नाही, पण मला त्याचेवर विचार करावा लागत नाही. ते आपोआप होते. तेव्हा मला त्याबद्दल अनासक्ती आहे. मी माझ्या स्वत:वर डोकेदुखी ओढून घेतली नाही. हे गरीब लोक सगळीकडे काहीतरी सुंदर बनवित आहेत, हे पाहतांना किती आनंद वाटतो! सर्वत्र किती तरी सुंदर वस्तू आहेत.

तेव्हा, तुम्ही जाणिवेच्या निर्विचारीतेमधून अनासक्ती विकसीत केली तर परमेश्वर त्याचा विचार करेल. तुमची सर्व काळजी घेतील. परमेश्वर सर्व शक्तिमान आहे, अशी तुमची श्रद्धा हवी. तो सर्व काही करतो. प्रत्येक गोष्टीची काळजी घेतो. तुम्ही कशाला काळजी करता, हा चांगला जीवनक्रम आहे. तुम्हाला काही करण्याची गरज नाही. तुम्ही काळातीत आहात. तुम्ही तिन्ही गुणांच्या पलीकडे गेले आहात. तुम्ही विचारांच्या पलीकडे गेले आहात. तुमचे विचार, तुमचे मन, तुमच्या पद्धती, यांच्यातून तुम्ही जे काही करीत होता, ते थांबवा. अमेरिकेत एका दुकानदार मुलीला मी जागृती दिली. तिने मला सांगितले, 'श्रीमाताजी, माझ्या दुकानातील प्रत्येक गोष्ट मला माहिती होती. माझ्याकडे काय आहे त्याची तपशीलवार माहिती मला होती. आता मी काळजी करीत नाही. माझ्या दुकानात काय आहे ते मला माहिती नाही.' मी म्हणाले, 'त्याचे कारण काय?' ती म्हणाली, 'मला पुष्कळ नफा होतो.' मी म्हणाले, 'ते फारच चांगले.' डोक्यावर सर्व बोजा घ्यायचा आणि नफा मात्र काही नाही याचा काय उपयोग? परमेश्वरी इच्छेस पूर्ण व सतत समर्पित होण्याची तयारी असावी. ते जे काही करतात ते ते तुमच्या चांगल्यासाठीच असते.

तुम्ही सहजयोगी आहात, तुम्ही प्रश्न ओढून घ्यायला हवे. तुम्ही शांतवन करू शकता व स्वत: शांत राहू शकता. तुमच्याजवळ सर्व शक्त्या आहेत. स्त्रियांना त्यांच्या शक्तीचे ज्ञान असावे. त्यांच्याजवळ काय काय शक्त्या आहेत ते त्यांना समजत नाही म्हणून त्यांना सर्व अडचणी आहेत. शिवाय काही पुरुषांना ग्रुप बनविण्याची सवय आहे. तिसरा प्रकार आहे, लिडर्सची पत्नी. काही ना काही तरी कारणाने त्या अत्यंत डॉमिनेटिंग पद्धतीने वागू लागतात. त्यांच्याजवळ एक प्रकारे पंपिंग स्टेशनच असते त्यांच्या अहंकारात हवा भरली जाऊन ते हवेत तरंगतात व प्रत्येकाला बाहेर काढू लागतात. अशी गोष्टसुद्धा पाप आहे. तुम्ही लिडरची पत्नी आहात म्हणून तुमचे वर्तन चांगले असावे. तुम्ही लोकांच्या भावना दुखवू शकत नाही.

शास्त्राप्रमाणे पाच प्रकारच्या माता असतात. त्यापैकी एक असते लिडरची पत्नी, गुरूची पत्नी, ती आई असते आणि तिने आईसारखे वागावे. आई वागवते त्याप्रमाणे तिने सर्व शिष्यांना वागणूक द्यावी. समजा एखाद्या गोष्टीवर तिचा लिडर पती अस्वस्थ असेल तर तिने त्याला शांत करावे. तिने

म्हणावे, ‘असे पहा, तुम्ही असे करू नका.’ हे तिचे काम आहे. दुसऱ्यांवर हुकुमत गाजविणे नव्हे. जे करू नये तेच त्या करतात. कोणाला काही अडचण असल्यास व त्याला लिडरला भेटणे शक्य नसल्यास तो लिडरच्या पत्नीला भेटेल व तिला आपली अडचण सांगेल. काही वेळेस पती म्हणून तुम्हाला तुमच्यात सुधारणा करावी लागते आणि पत्नी म्हणून तुम्ही समाजाचे एक घटक असता व तुम्हाला घडवावे लागते व सांभाळ करावा लागतो. ते स्त्रियांचे कर्तव्य आहे. त्यांना स्वत:चे कर्तव्य काय आहे तेच समजत नाही. सेक्रेटरीप्रमाणे अथवा राजकारण्याप्रमाणे काम करणे हे तुमचे कर्तव्य नाही.

विवाह कसा टिकवायचा व कसा त्यास न्याय द्यायचा हे तुम्हास माहिती हवे. पण लग्न म्हणजे देखावा नाही, हे त्यांच्या लक्षातच येत नाही. असे काही करण्याऐवजी त्यांनी लग्न करू नये हे चांगले अर्थात सहजयोगात तुम्हाला घटस्फोट घेण्यास परवानगी आहे. हा स्वातंत्र्याचा प्रश्न आहे. पण तुम्हाला सहजयोगास मदत करायची असल्यास तुमचा विवाह यशस्वी करणे अधिक चांगले.

दुसरी एक फार धोकादायक गोष्ट म्हणजे काही लोकांना, लिडरच्या विरोधात ग्रुप बनविण्याची सवय असते. अमेरिकेत अलीकडेच एक फार अवघड केस होती. ज्या ठिकाणी ती गेली त्या ठिकाणी तिने लिडरच्या विरोधात ग्रुप बनविला. इतका तो मोठा प्रश्न निर्माण झाला. मी तिला भारतात जाण्यास सांगितले. ती आत्महत्या करण्यास गेली. तिने नदीत उडी टाकण्याचा प्रयत्न केला, पण उडी टाकली नाही. ती म्हणाली, ‘मी आत्महत्या करते;’ तिने पॅराडॉल किंवा असे काही तरी औषध घेतले पण तिला काही मृत्यू आला नाही. तेव्हा असा आक्रस्ताळेपणा करून तुम्ही स्वत:च्याच विरोधात जाता. मी तिला सांगितले की, तू भारतात जा. ती सारखीच म्हणत होती की, ‘मी नाही जाणार, मी हे करीन, ते करीन.’ दुसऱ्या दिवशी तिच्या वडिलांना मोठा हार्टअ‍ॅटॅक आला, मग तिला परत जावे लागले. तेव्हा असा आक्रस्ताळेपणा स्त्रीला वाईटच.

आमच्या जीवनातील एक घटना मला आठवते. माझ्या पतीच्या कंपनीमधे नोकरी करणारा एक माणूस नोकरी सोडून दुसऱ्या कंपनीमधे गेला कारण सरकारी कंपनीत त्याला चांगला पगार मिळत नव्हता. पण नवीन कंपनीतील नोकरी त्याला आवडली नाही व त्याही गोष्टी ते ज्या प्रकारे करीत होते ते आवडले नाही, म्हणून त्याने माझ्या पतींना विचारले, की त्याला पुन्हा नोकरी मिळेल का? माझे पती म्हणाले, ‘मी काही करू शकत नाही. तू नोकरी का सोडली? तुझा माझा काही संबंध नाही.’ आता काय करायचे हे त्यास कळेना. त्याने प्रयत्न केले पण काहीच कार्यान्वित होत नव्हते. म्हणून मला भेटून त्याने सांगितले, की त्याला परत यावयाचे होते. ‘मी चांगला अधिकारी आहे. मी फार चांगले काम केले आहे. मी दुसरी नोकरी धरली हा माझा मूर्खपणा झाला. परत येऊन मला देशाची सेवा करायची आहे.’ म्हणून सर सी.पी. घरी आल्यावर मी त्यांना सांगितले की हे गृहस्थ मला भेटले. ते म्हणाले, ‘होय ते योग्य व्यक्तीला भेटले. आता तुम्ही माझे डोके खाऊ नका. कारण मी त्याला नाही असे सांगितले आहे.’ मी म्हणाले, ‘मी फक्त तुम्हाला सांगते कारण त्याला वाटले मी तुमच्यापेक्षा फार अधिक उदार आहे.’ सर सी.पी. म्हणाले, ‘मी कमी उदार नाही.’ मी म्हणाले, ‘ठीक आहे. तुम्हाला हवे असेल ते करा.’ त्यांना मान्य झाले. म्हणून स्त्रीचे कार्य फार महान, फार उच्च व फार गहन आहे. पतीबरोबर शंभर लोक काम करीत होते. त्यांनी मला

सांगितले, की तुम्ही या लोकांना सांभाळा. मी शंभरच नव्हे तर या शंभराच्या शेकडो नातेवाईकांनाही मला शक्य होती ती मदत केली. हे फारच समाधारकारक असते. तुम्ही स्वत:चा एक समाज निर्माण करता. तुम्हाला गरज भासल्यास ते उपस्थित असतील, ते तुम्हाला मदत करतील व तुमची सर्व काळजी घेतील.

दुसऱ्या लोकांवर प्रेम करणे व त्यांना आनंदी करण्याचा प्रयत्न करणे महत्त्वाचे असते. स्त्रियांना ते जमले तर त्यांनी स्त्रीत्व मिळविले, उलट इतर लोकांच्या विरोधात नवऱ्याला कथा सांगणे ही पद्धत नव्हे. तुम्हाला कोणी त्रास देत नाही तोपर्यंत दुसऱ्या व्यक्तीच्या विरोधात काही बोलू नये. चांगलेच सांगावे हा उत्तम मार्ग आहे. उदा.माझ्याकडे कोणी तरी सांगावयास येते की, 'श्रीमाताजी, या माणसाने मला हे केले, त्यामाणसाने ते केले.' तर मी म्हणाले, 'तुम्ही हे कसे सांगता तेच मला समजत नाही; कारण ती व्यक्ती माझ्यासमोर तुमची तासभर स्तुती करीत होती.' लोकांचा माझ्यावर विश्वास आहे. अशाप्रकारे तुम्ही कुटुंब सांभाळू शकता. प्रत्येकास सांभाळू शकता. स्त्रियांनी सर्वात प्रथम हे लक्षात घ्यायला हवे, की त्यांनी प्रेमळ व दयाळू असावे. त्यांची शक्ती त्यांच्या करुणेत आहे. माझीसुद्धा तीच शक्ती आहे.

काही लोकांना माझे बोलणे ऐकू येत नाही. पण तुम्हाला त्याचे काही वाटत नाही, ते प्रेम आहे. तुमच्या व माझ्यामधील प्रेमाच्या वातावरणाचा अनुभव घेणे किती महान आहे; त्याच्यापेक्षा काय अधिक मोठे असणार? इंग्लंड विश्वाचे हृदय आहे. हृदयाला कशाचे प्रेम असेल? प्रेम व करुणा. करुणेतूनच आपण एक होतो. हे तुम्ही समजून घ्या. जगातील अनेक श्रीमंत, प्रसिद्ध व मोठे लेखक माझ्या परिचयाचे आहेत. सर्वप्रकारचे लोक त्यात आहेत, पण त्यांची नेहमी तक्रार असते. वृद्ध झाल्यावर आम्हाला कोणी भेटण्यास येत नाही. मी म्हणते येथे उलट आहे. जेवढी मी अधिक वृद्ध होते तेवढे जास्त लोक मला भेटावयास येतात. माझे वय कोणालाच समजत नाही. ते म्हणतात, 'तुम्ही हे कसे करता?' मी सांगते, 'करुणा व शुद्ध प्रेम.' त्या लोकांनी कधी दुसऱ्यांवर प्रेम केलेच नाही. ते कायम असेच राहिले म्हणून ते आता एकाकी आहेत. ते आपल्या फ्रिजशी बोलतात, कल्पना करा, त्यांच्या फ्रिज बरोबर बोलतात! असे ते आपले मित्र खरेदी करतात.

आपण किती सामूहिक आहोत, किती एकदुसऱ्यांना मदत करतो, किती एक दुसऱ्यांवर प्रेम करतो, ते पहा, अशा प्रकारे अंतर्मुख होणे महत्त्वाचे आहे. तुमच्या चैतन्य लहरी वाईट असल्या तरी काही बिघडले नाही. त्या सुधारतील, पण तुमची प्रवृत्ती चांगली हवी. ज्यांची चांगली प्रवृत्ती नाही अशांची सहजयोगात प्रगती होणार नाही. प्रेम शुद्ध असावे. ज्याच्यावर तुमचे प्रेम असते, त्याचे दोष तुम्हाला दिसत नाहीत. काही वेळेस कोणा व्यक्तीस काही सांगावयाचे असल्यास मला त्याची तयारी करावी लागते. मी त्या त्या प्रकारे सांगेन आणि त्याच्याशी बोलत असतानाच त्याची अर्धी वाईट व्हायब्रेशन्स गेलेली असतात. तुम्ही आचरणात आणले तर फारच सोपे आहे. लहान लहान गोष्टीसुद्धा तुम्ही त्यांना सुचवू शकाल.

इंग्लंडमध्ये व्हिक्टोरिया राणीचा एक पुतळा होता. कोणी तरी त्याचे नाक तोडले. झाले! प्रत्येकजण हातात फलक घेऊन निषेध करण्यास गेला आणि विचारले, 'कोणी नाक तोडले? तुमची

हिम्मत तरी कशी झाली?' आणि त्यांनी ते परत बसविले. ती अशी व्यक्ती होती, की तिच्या देशात तिला फार मान्यता होती, असे म्हणता येईल, की देश तिच्या वर्चस्वाखाली होता. स्त्रीचे व्यक्तिमत्त्व असे असते हे आपण लक्षात घ्यायला हवे. युद्ध असेल तर स्त्री 'जोन ऑफ अर्क' होते व शांतीचा काळ असल्यास ती युद्ध टाळून शांतता बिघडू नये यासाठी तयार असते. ती शांतता निर्माण करते. ती इतकी शक्तिशाली आहे. ती खरी शक्ती आहे. पुरुषांच्या बरोबर स्पर्धा करणे नव्हे हे इतके महान कार्य आहे, इतके गहन आहे व कारुण्य निर्माण करणारे आहे. शांततेच्या क्षेत्रात, करुणा कार्यान्वित करण्याच्या क्षेत्रात स्त्रिया काय करू शकतात हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे आणि तुम्ही सहजयोगी असल्याने हे शक्य आहे.

नवऱ्यांनी त्यांच्या बायकांचा सन्मान करावयास हवा. ते महत्त्वाचे आहे. जेथे स्त्रियांचा आदर केला जात नाही, तेथे संकटे येतात. उदा.बांगलादेश स्त्रियांचा आदर करत नसल्याने तो देश संकटांनी भरला आहे. पाकिस्तान संकटमय आहे. कारण तिथे स्त्रियांना मान नाही. सौदी अरेबिया, इराण यांचे काय? या देशातही त्रास आहेतच कारण स्त्रियांना आदर नाही. परंतु स्त्रियांनी स्वत:सही आदर द्यायला हवा. पश्चिमेकडील स्त्रियांच्याप्रमाणे नाही. तिकडे स्त्रिया स्वत: पुरुषांच्या समोर येतात. पुरुषांना सतत आकर्षित कशासाठी करावयाचे? ते तुमच्या मागे सतत धावतील असा पोषाख का करायचा? अशी संस्कृती स्त्रियांना खरोखर हीन करते. आपण वेश्या नव्हे. आपल्याला आत्मसन्मान हवा. मी तुम्हाला एका राणीची जीवन कथा सांगितली होती. मुस्लीम आक्रमकांचा युद्धात विजय होत असल्याने आपल्या पावित्र्याचे रक्षण करण्यासाठी त्यांनी स्वत:चे दहन केले. करुणा ही स्त्रियांची शक्ती आहे, पण पावित्र्य हे त्या शक्तीचे वाहन आहे. आपल्या शरीराचा, पतीचा, मुलांचा, प्रत्येकाचा सन्मान करावयास हवा. ते महत्त्वाचे आहे. पण तुमच्या कुटुंबाचा व समाजाचाही सन्मान करावयास हवा. तुम्ही स्वत:चाही सन्मान केला पाहिजे. स्त्री आणि पुरुष परस्परास पूरक आहेत. पश्चिमेने विज्ञानाने प्रगती केली आहे व कृष्णवर्णीय यांना पूरक आहेत. कृष्णवर्णी नसतील तर त्यांना बक्षिसे कशी मिळतील. संगीताचा काय उपयोग? तेव्हा सर्व गोष्टी परस्परांना पूरक आहेत. आपण सर्व एक आहोत. आपल्याला भारतीय हवे आहेत व इंग्रजही हवे आहेत. आपण पूरक आहोत. आपल्याला उजव्या हाताकरिता डावा हातसुद्धा पाहिजे अन्यथा ते पूरक कसे होतील? म्हणून पत्नींचा सन्मान करावा आणि पत्नीने पतीचाही सन्मान करावा कारण ते पूरक आहेत.

शिवाय पती आणि पत्नी यांच्यासंबंधीसुद्धा काळजी असते. गणपतीपुळे येथे लोक जातात. त्यांना लग्न करण्याची लहर येते. गणपतीपुळ्यातून बाहेर पडले, की त्यांना लग्न करायचे नसते. मी अनेक प्रकारचा वेडेपणा पाहिला होता, पण हा वेडेपणा मला माहिती नव्हता, लग्ने ठरविण्यास मी इतका वेळ घालविते, तो वेळ मला वाचविता आला असता, तर मी क्षणिक एक पुस्तक लिहू शकले असते. लिडर्सना एक एक केसची काळजी असते, की या स्त्रीला त्या पुरुषाबरोबर राहायचे नाही आणि या माणसाला त्या स्त्रीच्या बरोबर राहायचे नाही. हा प्रश्न तसाच राहील आणि पुढील वेळेस ते दुसरे लग्न करण्यास येतात. ज्यांना लग्न करायचे नसेल त्यांनी करू नये. परंतु लग्न केल्यावर ते असे वागतील तर त्यांना सहजयोगात येऊ दिले जाणार नाही. कारण ते घटस्फोट घेतात व सहजयोगाला दोष देतात.

आपण या वृक्षाच्या खाली बसलो आहोत आणि ते जीवित असल्याने आपण वचन घ्यायचे आहे,

की आम्ही परस्परामध्ये अडचणी निर्माण करणार नाही. पती आणि पत्नी म्हणून आम्ही आनंदात राहू. अर्थात् एखादी अवघड केस असेल तर ती सोडविता येईल. विवाह ही एक संस्था आहे. तुम्हाला एकामागून एक घटस्फोट देता येणार नाहीत. जे महान जीव तुमच्या पोटी जन्म घेऊ इच्छितात ते यावेत म्हणून विवाह आहे. परंतु तुम्ही असे वागल्यास ते होणार नाही. तुम्हाला घटस्फोट घ्यायचा असेल तर निदान पुन्हा लग्न करू नका. तुम्ही लक्षात घ्यायला हवे, की पुढील दहा-पंधरा वर्षांमध्ये ही मुले फार मोठी शक्ती होणार आहेत. ती तुम्हाला सुधारतील. तुमच्यामधील गुंतागुंत ते काढून टाकतील, त्यांना सहजयोगी म्हणून मोठे होऊ द्या आणि मग किती फरक पडतो ते तुम्हाला दिसेल. ती किती शहाणी आहेत, सुंदर आहेत. त्यांना सांभाळा, मदत करा आणि समजून घ्या. आपल्याला एक पाऊल पुढे टाकता येईल. येथपर्यंत आपण आलो आहोत. सर्व निरर्थक, क्षुद्र आणि निरूपयोगी गोष्टी आणि प्रश्न विसरून जा. सहजयोगाकरिता आपण काय करणार आहोत? आपल्याकडे शक्ती आहे. एक उंच उडी घ्या आणि सर्व कार्यान्वित होईल. प्रत्येकाने या सगळ्यांचा विचार करणे आवश्यक आहे आणि मला खात्री आहे, की सर्व काही व्यवस्थित कार्यान्वित होईल.

परमेश्वराचे तुम्हाला आशीर्वाद!

# वेदना व यातना

## भाऊ-बहीण नाते

जेंव्हा स्त्री म्हणते, की तिचा पुरुष मित्र आहे, ह्या मर्यादा नव्हेत. पुरुष व स्त्री यांच्यामध्ये मैत्री असू शकत नाही. कधीच नसावी, हे पूर्णपणे मूर्खपणाचे आहे. भाऊ आणि बहीण कधीही मित्र नसतात. ते अधिक बोलत नाहीत (दि.१.९.१९८५) विष्णूमाया त्याकडे बघेल. ते पति-पत्नी एकत्र बसले आहेत.(दि.१.९.१९८५)

भाऊ व बहीण यांच्यामधील शुद्ध मैत्री वाढली पाहिजे. जर भाऊ-बहीण एकत्र चालत असले तर ते एकमेकांकडे बघत नाहीत. बघतील कां? ते एकमेकांना न्याहाळून बघतील कां?.....नाही! जेंव्हा भाऊ व बहीण यांच्यामधील नाते संपुष्टात येईल तेंव्हा तुम्ही संकटात सापडाल. अतिशय संकटात पडाल. या सर्व मोहजालातून मुक्ती मिळविण्यास आपले डोळे...आपण शुभ व सुंदर दिवस रक्षाबंधन साजरा करतो.(दि.१८.८.१९८६)

जेंव्हा तुम्ही चांगल्याप्रकारे भाऊ-बहीण असाल तर तुमची सर्वात प्रथम डावी विशुद्धी सुधारते. आपल्या डाव्या विशुद्धीला पकड येते जेंव्हा भाऊ-बहीण.....पण कोणतीही स्त्री जी सहजयोगी आहे ती बहीण, फक्त तुमची स्वत:ची पत्नी वगळता. आपण सहजयोग योग्य प्रकारे करू शकणार नाही. जोपर्यंत आपण शुद्ध जाणीव आपल्यामधील बघत नाही तोपर्यंत सहजयोगाचे कार्य होणार नाही. हे पचनी पडण्यास थोडेसे कठीण आहे हे मी जाणते, पण ते सत्य आहे.(दि.१८.८.१९८६) तुमचे Kith & Kin सहजयोगी आहेत.....ते तुमचे भाऊ आहेत आणि त्या तुमच्या बहिणी आहेत.(दि.१८.८.१९८६) सहजयोगी तुमचे नातेवाईक आहेत. या विश्ववृक्षाखाली तुम्ही जन्मले आहात उलटपक्षी ते (तुमच्या भूमीचे नातेवाईक-खरे नातेवाईक-Ed) नाहीत म्हणून आपण त्यांना ओळखू नये.(दि.२०.१२.१९८७)

एक सहजयोगी दुसऱ्या सहजयोग्याबरोबर विवाह करू शकत नाही. तुम्ही भाऊ-बहीण आहात. माझ्याकडे कोणी येऊ नये.......आणि म्हणू नये की, 'मला याच्याशी किंवा त्याच्याशी लग्न करण्याची इच्छा आहे.' जर मी म्हटले लग्न करा तर ती वेगळी गोष्ट आहे, पण तुम्ही माझ्याकडे येऊ नका आणि सांगू नका. मी अन्य सहजयोग्याच्या प्रेमात पडलो आहे (दि.४.९.१९८१) जर कोणत्या पुरुषाचे आकर्षण वाटले तर विचार करा की त्याच्याकडे भूत आहे आणि मीही भूतच आहे. फक्त भुताचेच भुताला आकर्षण असते. हे अगदी साधे आहे, की फक्त आकर्षण भुताचेच असते.

कोणताही माणूस तुमच्यापेक्षा मोठा असला, कोणत्याही मुलीने त्याच्याशी अधिक बोलू नये, पण तुमच्यापेक्षा लहान असेल तर ते तुमचे भाऊ आहेत. तुमच्या पतीपेक्षा कोणताही माणूस वयस्कर असेल, तुम्ही त्यांच्याशी बोलण्याची आवश्यकता नाही. तुम्ही सर्व भाऊ-बहिणी आहात. कोणताही मुक्त भावनाविष्कार नको. तुम्हाला एकमेकांशी लग्न करावयाचे नाही. सहजयोगाला समर्पित व्हा.(दि.९.४.१९८१) कोणत्याही अविवाहित स्त्रीने विवाहित पुरुषाकडे जाऊ नये. हे असे सहजयोगात करावयाचे नाही.(दि.४.९.१९८१)

समजा, जर टॅक्सीने एकटा माणूस येत आहे आणि त्याने लिफ्ट म्हटले....मी त्या वस्तूत प्रवेश करू नये. मी नाही - का म्हणून आपण मैत्रीच्या नात्याने कोणाबरोबर रहावे? ते सामान्य याप्रमाणे आहे. मी पाहिले आहे, की एकाएकी स्त्री वर येते आणि बोलते कुणाशी तरी.....कोणीतरी पुरुष येईल आणि माझ्याशी संभाषण करेल.....हे गैर आहे. 'मी त्याला ओळखत नाही.' त्यात बोलण्यासारखे काय आहे?(दि.९.४.१९८१)

## कर्करोग (Cancer)

कर्करोग म्हणजे काहीही नाही परंतु असंतुलन.....आपल्या नाडीसंस्थेचा अतीवापर. जर तुम्ही मध्यनाडी संस्थेवर ताबा मिळविलात तर तुम्ही मध्यमार्गी व्हाल आणि पूर्णपणे तुम्ही कर्करोग बरा कराल, पण आपण आजाऱ्यांना बरे करण्यासाठी नसावे. आपण इथे केवळ आपल्या उत्थानासाठी आहोत.(दि.२४.१०.१९७७/१) सहजयोगाशिवाय कर्करोग कधीच बरा होऊ शकणार नाही कारण म्हणजे आपण जी शक्ती प्राप्त केली आहे ती अत्यंत तुटपुंजी आहे. ही शक्ती आपण नाडीसंस्थेसाठी वापरत असतो. जेंव्हा शक्ती थकून जाते तेंव्हा त्या संस्थेमधील पेशी स्वत:प्रमाणे काम करू लागतात जसे मोडक्या घरात मूल धावू लागते, अमूक म्हणून या पेशी अमूककडे धावणे सुरू करतात आणि खूप वाढतात आणि अत्यंत घातक पद्धतीने बसतो. आता हा कर्करोग बरा करू शकतो. जर तुम्ही त्यात शक्ती ओतलीत की जी सर्व चराचरातील चैतन्य शक्ती त्या आजारी माणसात ओतली आणि तुमच्यात ती सतत वाहत आहे आणि त्या शक्तीची तुम्हाला कोणतीही अडचण नाही. शक्ती खर्च करा.(दि.२९.७.१९७९)

कर्करोगाचे कारण बहुतांश मी पाहिले आहे, जी माणसे डाव्या बाजूची आहेत, (दि.८.१०.१९८२) डाव्या बाजूची अतिशय वागणूक आहे. (दि.१४.५.१९८२) जे उजव्या बाजूचे आहेत त्यांच्यात अधिक नाही.....जे आक्रमक आहेत, पण जे भावनिक त्रासात असल्याने हा त्रास घेतात (दि.८.१०.१९८२) आणि हा बरा होऊ शकतो, जर त्यांना तुम्ही सेंटरच्या अतिशयतेत आणलेत(दि.१४.५.१९८२) अलीकडच्या काळात मी कर्करोगी पाहिला नाही की जो भावनिकरीत्या गुंतल्याने त्रासात आहे, म्हणून भावनिक त्रासाची बरीच माणसे तुम्ही पहाल की ज्याला कर्करोग आहे. हातावर तुम्ही शोधाल की सर्व बोटांची (सर्व डाव्या बाजूची बोटे) आग होत आहे. कधीकधी सर्व बोटांना (दोन्ही हाताची बोटं) आग होऊ लागते. जर तुम्ही र्ककरोगाने आजारी असलेल्या माणसाकडे हात केलेत तर सर्व हाताच्या बोटांची आग होऊ लागेल (डाव्या व उजव्या हाताच्या) आणि इकडेतिकडे जळजळ जाणवेल (हाताच्या तळव्याच्या खालच्या बाजूस सर्व बोटांच्या सुरुवातीला दोन्ही डाव्या व उजव्या हातात) आणि तुम्हाला इथे त्रास सुरू होत असल्याचे जाणवेल. (सोलर प्लेक्सस एरियादेखील) अर्थातच नाडी वा ह्दयाचे ठोके म्हणजे कर्करोग त्या माणसाचा नव्हे पण ते त्यापैकी एक चिन्ह आहे.(दि.८.१०.१९८२)

आता कर्करोगाचे कारण पाहू. आपण कोणतीही गोष्ट अती केली, अगदी निकडीच्या प्रसंगी तर ती दोन्ही बाजूवर जाते कारण त्यामुळे नाडीसंस्था व्यक्त करते....... त्या आपल्या नाडीसंस्थेसाठी कार्य करतात. जेंव्हा तिथे निकड जाणवते तिथे केंद्र तयार होते. दोन्हीकडून डावी व उजवीकडून एकत्रित येऊन सेंटर होते (डाव्या उजव्या बाजूकडून एकत्र येऊन परिणामस्वरूप मध्य मार्ग) याद्वारे यामधून जो Medulla Oblongata बाहेर येतो.....पाठीच्या मणक्याकडे हाच पाठीचा कणा म्हणून घटित होतो. त्या पेशी या पाठीच्या मणक्याला आधार देतात मग इथे केंद्र होते. उदा.जेंव्हा मध्य उजव्या बाजूकडे खेचला जातो किंवा डावी बाजू अतिशय नाडी संस्थेत होते, मग ही जोडणी तोडली जाते. आपल्याला स्वतंत्रता दर्शवित एकत्रित एक स्वतंत्र मार्ग बनतो. (त्याच्या डाव्या व उजव्या बाजूचे घटक मार्ग) जेंव्हा ते तुटतात. मध्यमार्गाचे कनेक्शन, जे शक्तीचा पुरवठा करण्याचे काम करते अगदी पूर्णतेसह ते तुटते. आणि पूर्णत्वाबरोबरचा संपर्क जेंव्हा तुटतो त्यामुळे तिथे डाव्या बाजूचा समस्वय साधू शकत नाही....तिथे कोणताही डाव्या बाजूचा ताबा नसतो आणि त्यामुळे पेशी स्वतंत्रपणे राहतात......त्याला आपण 'अत्यंत घातकी' संबोधतो...ते स्वैरपणे काम करतात......सर्व अवयवांवर ते दबाव आणतात आणि त्या आपल्या रक्तात फिरू लागतात आणि अन्य भागातही जातात. ह्या सर्व द्वेषयुक्त पेशी...अत्यंत

घातकी.....अगदी स्वैराचारी........आपण त्याच्यावर ताबा मिळवू शकत नाही. कदाचित काही संधीने जर तुम्ही त्यांना परत मागे आपल्या पूर्णत्वाच्या संपर्कात आणल्यात.......कर्करोग बरा होतो. हे अगदी असे साधे आहे. जेंव्हा कुंडलिनीचे उत्थान होते, ती ही केंद्रे जागृत करते आणि ही केंद्रे जागृत झाली तर ती पुन्हा पूर्ववत मागे अगदी सामान्य होतात........माणूस सामान्य बनतो अशा तऱ्हेने कर्करोग दुरूस्त होतो, सुधारतो. ही अगदीच साधी आहे.(दि.८.१०.१९८२)

डाव्या बाजूचा आजार हा त्यांच्यामध्ये असणाऱ्या अन्य वस्तुंमुळे होतो, चुकीच्या माणसांपुढे नतमस्तक झाल्याने (दि.३१.७.१९८४) ज्यामुळे एकादश रूद्र सत्ता गाजवतात, पुढाकार घेतात आणि समस्या निर्माण करतात.(दि.२९.१.१९८३) प्रोटीन ५८ आणि ५२ जे ह्या घटनेची सर्व परिस्थिती काबूत आणतात, जी कर्करोगाची आपल्यामधील आहे आणि जी आपल्या आत प्रवेश करते......जे अनभिज्ञ क्षेत्रातून काही आपल्यात प्रवेश करते.....त्याला ते म्हणतात हे, जे आपल्यात खरे जिवंत 'जन्मापासून अस्तित्वात आपल्यात आहे' मी त्याला सामूहिक चेतना म्हणते. आपल्यातील जे मृत आहे ते डाव्या बाजूला.....म्हणून ते पूर्ण बोलण्यावर ताबा......मृत आत्म्यावरील ताबा किंवा इतर गोष्टी.......ते म्हणजे ती वस्तू मृत आत्मे किंवा काहीतरी कर्करोगाची सर्व परिस्थिती काबूत आणतात.(दि.७.१०.१९८२) पेशींचा संपर्क तुटतो पूर्णत्वाबरोबरचा आणि स्वैरपणे काम करतात आणि त्या पूर्णपणे अत्यंत घातकी बनतात.......पण त्या चैतन्याद्वारे दुरुस्त करता येतात. सहजयोग्यांमार्फत, ज्याच्यात भावनिक गोष्टी सामावलेल्या आहेत........शारीरिक, मानसिक (वैचारिक) आणि उत्क्रांत तत्त्वामुळे, जे जेव्हा नादुरुस्त/बिघडलेल्या चक्रावर वापरल्याने......त्यामुळे पुन्हा सर्वसामान्यत्वाकडे जाण्याचे कारण होते.(दि.१३.३.१९८४)

प्रेम करण्याचे ढोंग करणाऱ्या पतीमुळे, संरक्षणाची भावना गेल्याचा परिणाम म्हणून स्त्रियांना छातीचा कर्करोग होतो अथवा पती भटक्या, भिरभिरत्या नजरेचा असल्यास होतो. (दि.११.७.१९८२) आणखी दुष्ट आणि दुसऱ्यांना दुखावणारा असल्यासही परिणामी कर्करोग होतो.(दि.११.७.१९८२) हा सहजयोगाने दुरुस्त, बरा होता. जी माणसे सहजयोग करतात त्यांना कधीच कर्करोग होणार नाही.(दि.७.५.१९७९) कर्करोग फक्त तुमच्या आत्मसाक्षात्काराने दुरुस्त होतो. दुसरा कोणताही मार्ग नाही. जर तुम्ही आत्मसाक्षात्कारी असाल, तुम्हाला कर्करोग होणार नाही. जर स्वत:ला मध्यमार्गात कसे ठेवावे हे जर तुम्हाला समजले तर कर्करोग होणार नाही.(दि.२.१.१९८०)

आधुनिक काळातले सर्वात मोठे पाप म्हणजे आईच्या विरोधातली कृती, त्यामुळे कर्करोग होतो, जे उष्णतासुद्धा निर्माण करत राहते.(दि.१३.१.१९८३/२) सर्व कर्करोगी उष्णता देतात.(दि.२४.५.१९८१)

उन्हात आपले शरीर न झाकता राहणे हे अत्यंत चुकीचे आहे त्यामुळे तुमच्यात त्वचेचा कर्करोग वाढीस लागेल. आपली त्वचा जास्त प्रमाणात जाळली (उष्णतेच्या संपर्कात) जाऊ नये. तुम्हाला माहीत पाहिजे, की ही चांगली गोष्ट नाही.(०.२.१९७९/१)

## स्वच्छता (Cleansing)

स्वत:ला स्वच्छ करीत राहणे आणि स्वत:ला बरोबर (योग्य स्थितीत ठेवणे).....अर्थातच हे प्रत्येक सहजयोग्याचे महत्त्वाचे कर्तव्य आहे. तुमच्याकडे ज्या समस्या आहेत त्या समस्येने तुमची ओळख नसावी. परंतु तुम्ही त्यांना सामारे जाण्याचा प्रयत्न करा आणि त्या बऱ्या करा. हे तुम्हा सर्वांसाठी अतिशय महत्त्वाचे आहे. आपल्या सर्व समस्या आणि सर्वप्रकारचे त्यासंबंधीचे (डोक्यातील) विचार, त्यासंबंधीचे सर्व पुस्तकांचे वाचन आणि त्याबाबत जे जे म्हणून शोधकार्य करावयाचे ते आणि त्याबाबतचा सर्व मूर्खपणा यातून प्रत्येकाला मार्ग काढावा लागतो आणि त्या सर्वांमधून बाहेर पडावे लागते. (दि.१३.१२.१९८७)

परंतु तुम्हाला तुमची जबाबदारी समजत नाही........तुम्ही काय करीत आहात? तुमच्या स्वच्छतेकडे तुम्ही लक्ष देत नाही.......तुमच्या आध्यात्मिक वाढीकडे/उन्नतीकडे तुम्ही लक्ष देत नाही.......तुम्ही मला बिलकूल मदत करीत नाही......कारण ह्या चैतन्य लहरी बाहेर वाहत नाहीत.....त्यांना तुमच्यामधून वाहत राहता आले पाहिजे....तुम्ही त्यांच्या वाहण्याचा मार्ग आहात. तुम्ही स्वत:ला स्वच्छ आणि विनम्र आणि शांत, सहनशील ठेवल्याशिवाय हे घटित होणार नाही.(दि.२७.९.१९८०) तुम्हाला तुमच्या खालच्या स्तरावरून उत्थान मार्गात येणे गरजेचे आहे. प्रत्येकाला हे समजलेच पाहिजे...तुम्ही काय करीत आहात? तुम्ही त्या मूर्खपणात स्वत:ला स्वैर सोडले आहे. त्यामधून बाहेर पडण्यासाठी मेहनत घ्यायला हवी. तुम्हाला सकाळी लवकर उठायचे आहे, तुम्हाला उठावेच लागेल आणि काम करावेच लागेल. तुम्हाला तुमची जबाबदारी समजली पाहिजे. हा महत्त्वाचा मुद्दा आहे.(दि.२७.९.१९८०)

हा आपला जीवनमार्ग आहे......आपण आपल्या स्वत:ला स्वच्छ ठेवणे.......ही आपली (स्वच्छता करणे म्हणजे) स्वत:च्या आंघोळीप्रमाणे (स्नान) आहे. आपल्यात ज्या काही ओंगळ, घाणेरड्या गोष्टी व विचार आहेत, त्या सर्वांना बाहेर काढा. जे कोणी सहजयोगी आहेत आणि ज्यांना आश्रमात रहावे लागते (वास्तव्य करावे लागते) त्यांनी प्रत्येक रात्री पावलांच्या स्वच्छतेचा (मीठ-पाणी उपचार) उपचार करावा आणि ध्यानधारणा अवश्य करावी कारण तुमचा अहंकार एकमेकांच्यात जात असतो. हे पूर्णपणे दूषितीकरण, मलिनता, घाणेरडे डाग आहेत. विनम्र बनण्याचा प्रयत्न करा. (दि.७.९.१९८०)

काही माणसे काहीच करीत नाहीत आणि स्वत:ला सहजयोगी म्हणवतात. काही जण पाण्यात पावले ठेवण्याचा उपचार घेत नाहीत आणि ध्यानही करीत नाहीत. मला समजत नाही, की ते सहजयोगी कसे? मला काहीही समजत नाही. प्रत्येक दिवशी तुम्ही पाय पाण्यात ठेवण्याचा उपचार घेतला पाहिजे. प्रत्येक सकाळी तुम्ही स्वत:च्या बाधांना, अहंकाराला मारलेच पाहिजे. जर तुम्हाला संधी मिळाली तर, तुम्ही ते करावेच. त्यामुळे तुम्ही स्वच्छ व्हाल. हा एक भाग आहे. (दि.७.९.१९८०) पाणी जितके वापरता येईल तितके वापरा आणि हात दहा वेळा स्वच्छ करा. हे अत्यंत गरजेचे आहे. आपल्याला चैतन्य लहरी चांगल्या प्राप्त होण्यासाठी हात स्वच्छ करीत रहा.(दि.२७.९.१९८०)

काही जण विचार करतात, जे काही आम्ही करतो आम्ही सहजयोगी आहोत. जे ध्यान करीत नाहीत, तुम्ही बघा, ते कधीही सहजयोगी होऊच शकत नाही. सहजयोग्याने निर्णय घ्यावेत, ईश्वरी, दैवी शक्तीला शरणागत असावे. ईश्वरी शक्तीद्वारे निर्णय घ्या. जर तुम्ही खरे असाल, जर तुम्ही साधे असाल, तुम्ही ठीक

आहात असे परमेश्वर ओळखतो. तिथे तुम्ही असता. जर तुम्ही तिथे नसाल तर तो तुम्हाला बाहेर फेकून देतो.(दि.७.९.१९८०)

आता मी सांगते, की सहजयोग्यांकडे रुढ संस्कार नसावेत.....धार्मिक विधींचे स्तोम माजविण्याचे संस्कार नेहमीच तुम्हाला पूर्णपणे मृत बनविणार....तिथे असे रुढ संस्कार अजिबात नसावेत.....जसे पहाटे तुम्ही मंत्राने सुरुवात करता आणि मंत्रांचे पुन:उच्चारण करीत रहाता, ही यांत्रिक गोष्ट झाली. ही पूर्णपणे देवदेवतांचा आदर करण्याची बाब नाही. परंतु हे योग्य आहे, की तुम्हाला जी देवता जागृत करावयाची आहे...त्या देवतेचा विचार करा. स्वच्छता करण्याचा प्रयत्न करा. सर्व समजूतदारपणा आणि सावधपणा सोबत ठेऊन......अगदी आदरपूर्वक, सर्व शिष्टाचारासह आणि कोणाचे तरी नाव घेऊ नका. चेतना प्राप्त होईल अशा मंत्राद्वारे प्रार्थना करा. कोणताही चेतना देणारा मंत्र म्हणा....ही यांत्रिक गोष्ट नाही. सहजयोग म्हणजे अशी गोष्ट आहे, की हृदयामधून स्फुरण पावते आणि बाहेर येते. ही हृदयाची जाणीव आहे. जर तुम्ही हृदयपूर्वक करीत नसाल तर त्या करण्याला कोणताही अर्थ नाही.(दि.११.५.१९८१)

तुम्ही ते तसेच चालू ठेवा, पण काही वेळानंतर तुम्हाला कळेल, की तुमच्या चैतन्य लहरी नाहीशा झाल्या आहेत. तुमची थंड वाऱ्याची झुळूक बंद झाली आहे कारण हृदयाला यांत्रिक गोष्टी आवडत नाहीत. प्रत्येक दिवशी नवीन गोष्ट घडते. ती सवयीने लिप्त नसते. प्रत्येक गोष्ट त्याच सवयीनुसार त्याच गोष्टी करू नका. ते प्रत्येक दिवशी नवीन स्वरूपात, बुडबुड्याच्या रूपात वर येते आणि यांत्रिक स्वरूपात तुम्ही जे करता त्यामुळे सरस्वती शक्तीचा नाश होतो. स्वत:वर व दुसऱ्यावर पूर्ण विश्वास ठेवून करावे.(दि.११.५.१९८१)

## चक्रांना दुरुस्त करणे

तुम्ही तुमच्या चक्रांना दुरुस्त करण्यासाठी तुमचे विचार वापरू नका. तुम्ही त्याबाबत बाहेर कशाप्रकारे पडावे याचा विचार करू शकणार नाहीत. तुम्ही काय करू शकता, तर बंधनं देऊ शकता किंवा तुम्ही तुमच्यासाठी संतुलन देऊ शकता....तुमच्या हाताने. तुम्हाला तुमचे हात हालवायचे आहेत, मेंदू नव्हे. ठीक आहे, तुमच्या हातात ते वाहत आहे. जरी तुम्हाला बाधांची पकड असेल किंवा नसेल, परंतु तुमच्या हातातून (चैतन्य) वहात आहे. ते तिथे आहे. तुमच्या हातातला प्रवाह तिथे आहे.....थोड्या प्रमाणात जो नेहमीच तिथे आहे. (दि.९.७.१९८०)

बुद्धीच्या स्तरावर सहजयोग कार्यान्वित होणार नाही. तो आध्यात्मिक स्तरावर कार्यान्वित होतो, जो बौद्धिक स्तरापेक्षा कितीतरी अधिक उच्च स्तरावर आहे. काही अद्यापही बौद्धिक पातळीवर जीवन व्यतीत करतात आणि त्याच पातळीवरून समस्या सोडविण्याचा प्रयत्न करतात. त्यामुळेच त्या समस्या पुढे येण्याची सुरुवात होते. जर विवक्षित चक्रात बाधा आली तर प्रतिमेच्या सहाय्याने चक्र सुधारण्याचा प्रयत्न करा. फोटोला द्यावयाच्या सर्व आदरासह....हा केवळ फोटोचेच फक्त कार्य कार्यान्वित होणार.(दि.२१.१.१९८३)

तुम्ही तुमचे स्वत:चे मंत्र तयार करू शकता कारण तुम्हाला एक प्रकारचा अधिकार दिला आहे, जो तुम्ही वापरू शकता आणि प्रत्येक मंत्र जो तुम्ही म्हणाल. त्यामुळे जागृत होईल. जरी अद्यापपर्यंत तुमचा ताबा तुमच्यावरून गेलेला नाही तोपर्यंत तो कार्यान्वित होईल....तुम्ही दुसऱ्यांची कुंडलिनी तोपर्यंत जागृत

करू शकाल. ज्यांची कुंडलिनी तुम्ही जागृत करीत आहात, त्याचे काहीही चुकीच्या मार्गाला जाणार नाही कारण ते शुद्धतेने घटित होते. (दि.११.११.१९७९)

पाश्चिमात्य लोकांचे एक चक्र पूर्णपणे झाकले गेले. तुम्हाला तुमचे हृदय शुद्ध करायचे आहे....प्रतिमेकडे बघत आणि सर्व प्रेम भावना आपल्या आईच्याकडे ओतून.....तिचे कार्य जाणून आणि तिला हृदयात ठेवायचे आहे. हृदय स्वच्छ असलेच पाहिजे. पूर्णतः शरणागत व्हायचे आहे आणि आपण आपली प्रत्येक गोष्ट आईसमोर ठेवण्याचा प्रयत्न करावा आणि तुम्हाला तुमच्या हृदयातून घटित करावयाचे आहे आणि तुमच्या मेंदूद्वारे नव्हे.(दि.२१.१.१९८३)

आपल्याला आता वेगवेगळे मंत्र मिळाले आहेत. वेगवेगळ्या चक्रांकरीता....जर एक चक्र पकडले तर तुम्ही फक्त त्याच चक्रावर काम करा आणि त्या चक्रांवर तुमचे मंत्र वाढवा. उदा.जर तुम्हाला तुमच्या हृदयाबाबत काही सांगावयाचे आहे, तर तुम्ही प्रथम परमेश्वराची क्षमा मागा कारण तुमचे चित्त जसे हवे तसे चांगले नाही. ते आत्म्यावर नाही किंवा आपण एखादी चूक केली तर क्षमा मागा. तुम्हाला हृदयापासून मागायची आहे. जे काही तुम्हाला सांगावयाचे आहे, ते तुमच्या हृदयापासून सांगा (दि.७.९.१९८०)

जेव्हा तुम्ही मंत्र उच्चारता, त्यावेळी निर्विचार स्थितीत त्या विशिष्ट चक्राकडे लक्ष द्या, पण तुम्ही विचार करीत राहिलात तर पुन्हा तुमच्या हृदयावर अधिक पकड येईल. विचार करण्यामुळे उजवी बाजू अतिशय भारी होईल. अहंकार वाढेल आणि हृदयाला गिळून टाकेल, म्हणून विचाराने अहंकारी असणे हे बरोबर होणार नाही. तुम्ही अत्यंत घाणेरडे बनाल. नंतर तुम्ही त्याचेशी लढू लागाल. तेव्हा तुम्हाला संतुलन दिले पाहिजे. तुमचा अहंकार खाली आणा. तुमच्या हाताने. तुम्ही बुद्धीने ते चक्र सुधारू शकत नाही. चक्र फक्त चैतन्य लहरी दिल्याने व मंत्राने सुधारेल........मंत्र सहजयोगासाठी महत्त्वाचे आहेत. तुमच्या अहंकारासाठी तुम्ही म्हणा, 'आई तू आमचा अहंकार आहेस.' आम्ही काहीच करीत नाही, तुम्ही प्रत्येक गोष्ट करता-जर तसे तुम्ही म्हणाल तरच काम होईल, घटित होईल. नाहीतर कधीच घटित होणार नाही. तुम्ही विनम्र व्हा. तुमच्या हृदयाने विनम्र व्हाल, तुम्हाला काय समर्पण करावयाचे आहे- तो म्हणजे अहंकार-म्हणजेच तुमचे विचार-जर तुम्ही विचार करीत रहाल-तुमचे डोळे उघडा आणि म्हणा 'मी क्षमा करतो, मी क्षमा करतो.' तुम्ही माझे नाव घ्याल तरी पुरेसे आहे.(दि.७.९.१९८०)

जेव्हा तुम्ही फोटोसमोर बसता. तुम्ही स्वतःला तपासून बघा. प्रथमतः स्वतः विनम्र बना, अगदी आपल्याला दुरुस्त बनविणाऱ्या माणसासारखे त्याचेशी व्हा आणि तुमचे काय चुकले आहे ते शोधून काढा. विनम्र होणे म्हणजे तुमचे चित्त तुमच्या हृदयाकडे वळवणे. विचार करू नका आणि कोणते चक्र पकडले आहे ते बघा. तुम्हाला न्याय द्यायचा नाही. का ते पकडत आहे? आपल्यासाठी ते महत्त्वाचे नाही.....ठीक आहे, म्हणून तुम्ही विचारांच्या ट्रीपला जाऊ नका. जर तुम्ही विचार सुरू केलेत, तर तिथे आत्मा आणि तुम्ही या दोघात अडथळा येईल. कोणत्या ही कलेत किंवा (हाताने करावयाच्या कामात) कुशलतेत अडथळा येईल. म्हणून प्रत्येक गोष्ट शांततेने करा. निर्विचार जाणिवेत माझा चेहरा तुम्हाला निर्विचार बनवेल. फोटोग्राफमध्ये, प्रतिमेमध्ये तुम्ही माझा चेहरा न्याहाळू शकता, न विचार करता. आणि ते घटित

होईल. (दि.९.७.१९८०)

नंतर ध्यानधारणेत तुम्ही म्हणावे, 'आई, मला आत्मा बनवा.' 'मी आत्मा आहे.' 'आई, मी आत्मा आहे.' तुम्ही तुमच्या आत्म्याच्या डोळ्याने प्रत्येक गोष्ट बघता, मग तुम्हाला वाईट वाटत नाही. आपली स्वत:ची गंमत वाटते. तुम्ही स्वत: आनंद स्वत:चा होता. तुम्ही तुमचाच विनोद करता आणि सर्व गोष्ट विनोद बनते. खोलीत, खाजगीपणात तुम्ही या सर्व गोष्टी करा तुम्ही त्या घटित कराल. तुम्हाला जर चोळायचे आहे किंवा मसाज करायचा आहे, तुम्ही तेल वापरा किंवा जरी पावडर वापरलीत........तुमचे घर्षणामुळे होणाऱ्या शक्ती नाशासाठी. तुम्ही लिंबू, पाणी, प्रकाश (ज्योत), आकाश, समुद्र आदि सर्व गोष्टी स्वत:ला स्वच्छ करण्यासाठी वापरा.(दि.७.९.१९८०)

जर आत्म्याद्वारे तुम्ही स्वत:ला स्वच्छ करण्यास सुरुवात केलीत तर तुम्ही अधिक घाबरणार नाही आणि तुम्हाला आश्चर्य वाटेल, की खरोखर आपण सुंदर आहोत आणि सर्व गोष्टी गळून पडतील. उत्तम मार्ग म्हणजे तुमच्या आत्म्यासोबत रहा, क्षमा करा कारण त्यावेळी विचार निघून जातात. तुम्ही विचार केलात. वेगात तुम्ही हालता (पुढे जाता) तुमच्या आत्मसाक्षात्काराबरोबर. त्याबरोबर वाद घालू नका, अगदी आत्मा बनण्याचा प्रयत्न करा. तुम्हाला आत्मा बनावेच लागेल, विचार करू नका. त्यावेळी तुम्हाला स्फुर्ती येईल. तुमच्यात येईल आणि तेव्हा स्फुर्ती येत राहते. हे अगदी वेगळेच आहे. ते अतिशय सुंदर असेल.(दि.९.७.१९८०)

जुलाब आणि उलट्या ही स्वच्छता आहे. ते तुमच्यासाठी चांगले आहे. औषधे (डोस) आणि अगुरू आपला भवसागर खराब करतात आणि तुम्ही जेव्हा सहजयोगात येता तेव्हा ते याप्रकारे बाहेर टाकले जाते. ते असू द्या. जर पूजेनंतर ते घडले ते फार चांगले ते पूजेनंतर घडावे (दि.२१.१२.१९८८) ओव्याची धुरी ही फार चांगली गोष्ट आहे. ती तुम्हाला पूर्णपणे स्वच्छ बनविते (दि.२१.१२.१९८८) तुम्ही जर तिथे भुते बसलेली पाहिलीत तर ती लगेच पळून जातील. ते अगदी साधे आहे. त्यांना सांगा, 'माताजींनी सांगितले आहे. बाहेर व्हा.' ठीक आहे. जेव्हा तुम्ही म्हणता नाव घेऊन, त्या नावानंतर तुमचा विश्वास, शक्तीचा आहे.

काही गोष्टी भूमातेने शोषून घेतल्या जातात. काही ज्योतीद्वारे नाहीशा होतात. ज्योतीद्वारे, अग्नीद्वारे सूर्यप्रकाशदेखील शोषून घेतो. आकाशदेखील. ज्या केंद्रात, चक्रात समस्या आहे त्याप्रमाणे घडते. ठीक आहे, पण पूर्णपणे भूमाता ही अतिशय दयाळू आनंददायक गोष्ट आहे. त्यामुळे तुम्हाला जास्तीत जास्त मदत मिळते, असे मला वाटते.(दि.८.१.१९८२)

मूलाधाराचे गणेश, विराटात महागणेश बनतात-ते मस्तिष्क आहेत. याचा अर्थ असा की हे श्रीगणेशांचे आसन आहे. याचे तात्पर्य म्हणजे श्रीगणेश आपल्या आसनाद्वारे अबोधितेच्या सिद्धांताने शासन करतात. जसे तुम्हाला माहिती आहे की हे डोक्याच्या मागील बाजूस 'ऑप्टिक थॅलॅमस'च्या क्षेत्रात स्थित आहे-जसे की याला 'ऑप्टिक लोब' म्हटले जाते आणि ते डोळ्यांना अबोधिता प्रदान करतात.

(१९८६, श्रीमहागणेश पूजा, गणपतीपुळे)

✦ प्रकाशक ✦

**निर्मल ट्रांसफॉर्मेशन प्रा.लि.**

प्लॉट नं.८, चंद्रगुप्त हौसिंग सोसायटी, पौड रोड, कोथरुड, पुणे - ४११ ०३८. फोन : ०२०- २५२८६५३७, २५२८६७२०, e-mail : sale@nitl.co.in

जर आपण आपल्या श्रीगणेश तत्त्वाची काळजी घेतलीत, स्वत:ला स्वच्छ ठेवले, आपले डोळे स्वच्छ ठेवले, सर्वांबरोबर पवित्र संबंध ठेवलेत, तर आपल्याला कोणत्याही प्रकारची समस्या राहणार नाही.

(१९९६, श्रीगणेश पूजा, कबेला)