



# अमृतकुंभ



ज्ञान - ज्ञानेश्वरी सरस्वती



दिल्ली:भारताचे राष्ट्रपती महामहिम श्री. रामनाथ कोविंद, ब्र. कु. शिवानी बहेन यांना 'नारी शक्ती' अवार्ड प्रदान करतांना.



बोरीवली (प्रभु उपवन) : येथे आयोजित वार्षिक उत्सव व समर्पण समारोह कार्यक्रमाचे उद्घाटन करतांना राजयोगिनी संतोष दीदी व दिव्यप्रभा बहेन, ब्र. कु. किरण बहेन व अन्य.



मालाड (मुंबई) : 'गॉड ऑफ गॉडस्' या चित्रपटाचे स्क्रीनिंग प्रसंगी, मान्यवरांचे स्वागत करतांना ब्र. कु. कुंती बहेन.



संगमनेर : मानसिक आरोग्य व राजयोग या कार्यक्रमाचे प्रसंगी श्री अरगडे, उपाध्यक्ष पंचायत समिती, ब्र. कु. भारती बहेन, पद्मा बहेन व अन्य.



अहमदनगर : झी मराठी टी. व्ही. कलाकार श्री. मोहिनीराज गटणे यांचा सत्कार करतांना ब्र. कु. शैलजा बहेन



शाहुवाडी (मलकापूर) : 'यौगिक शेतीचे महत्त्व' सांगतांना ब्र. कु. वंदना बहेन, मंचासीन तहसीलदार श्री. सानप, बी. डी. ओ. वाघमारे व डी. एस. पी. श्री. रानमाळे



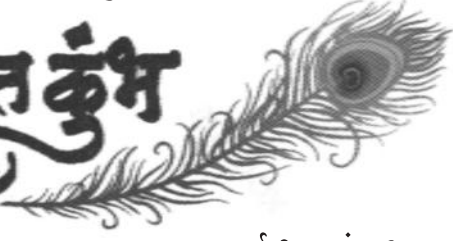
ठाणे (पू.): नववर्षाच्या कार्यक्रमात भाषण करतांना ब्र. कु. सरला बहेन, मंचासीन समाजसेविका वीणा भाटियाजी, राजयोगिनी



मुंबई : दलेर मेहंदी यांच्या हस्ते ब्र. कु. डॉ. दीपक हरके यांना 'प्राइड ऑफ इंडिया अवार्ड' प्रदान करतांना.

परमपिता परमात्मा त्रिमूर्ती शिवभगवानुवाच 'मन्मनाभव'।

# अमृतकुंभ



अंतरंग

वर्ष १३, अंक २. जून-जुलै २०१९

## मुखपृष्ठ व अंतिम पृष्ठाविषयी

मुखपृष्ठावर ज्ञान-ज्ञानेश्वरी सरस्वतींचा फोटो, त्यांच्या २४ जून रोजी असलेल्या ५४ व्या दिव्य स्मृतीदिनानिमित्त देण्यात आला आहे. त्यांच्या पावन स्मृतीस आम्हा सर्व ब्रह्मावत्सांचे कोटी-कोटी प्रणाम!

अंतिम पृष्ठावर २१ जून रोजी असलेल्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त राजयोगाविषयी चित्र दिले आहे. त्यातील भाव असा आहे की जीवनात जरी अनेक समस्या आल्या तरी त्यांचा प्रभाव राजयोगी आत्म्यावर पडत नाही. सागरात उसळणाऱ्या लाटा हे समस्यांचे प्रतीक आहे व राजयोगी आत्म्याची अचल अडोल व निश्चित स्थिती ही शिवबाबांवर असलेल्या दृढ निश्चयाचे प्रतीक आहे.

- प्रकाशक अमृतकुंभ



- |   |    |
|---|----|
| १) २१ जन्मांच्या प्रालब्धाचा आधार - या एका अंतिम जन्मातील पुरुषार्थ | २  |
| २) मातेश्वरी सरस्वतींची महानता (संपादकीय)                           | ३  |
| ३) श्रद्धांजली  | ६  |
| ४) भारत आणि राजयोग  | ७  |
| ५) आरोग्यम् धनसंपदा   | १० |
| ६) सहनशीलता... एक अद्भूत शिल्पकार...                                | १३ |
| ७) अहंता (अहंकार) तुझी तूचि शोधून पाहे                              | १६ |
| ८) गुरु आणि सद्गुरु ह्यामधील महत् अंतर                              | १९ |
| ९) शब्दांची किमया   | २१ |
| १०) जीवनात सदा सुख-शांती कशी प्राप्त होईल?                          | २३ |
| ११) आनंदाच्या सागरी, आनंदाच्या लाटा ...                             | २६ |
| १२) वेळेचे महत्त्व  | २८ |
| १३) संगमयुगातली ट्रेन (कविता)                                       | ३० |
| १४) शिवबाबांच्या असीम कृपेचा अनुभव                                  | ३१ |
| १५) शतदा अमुचे तुला प्रणाम! (कविता)                                 | ३२ |

## फोटो, लेख आदी पाठविण्याचा पत्ता :

संपादक - अमृतकुंभ, द्वारा : प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज् ए-१०, वर्षा अपार्टमेंट, छत्रपती शिवाजी सोसायटी, कोपरी कॉलनी, ठाणे (पूर्व)-४००६०३  
फोन : ०२२-२५३२२२०८  
E-mail : info@amrutkumbh.com

## वर्गणी पाठविण्याचा पत्ता :

बी.के. गोदावरी, प्रकाशक अमृतकुंभ  
द्वारा : प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज्, ए-१०, वर्षा अपार्टमेंट, छत्रपती शिवाजी सोसायटी, कोपरी कॉलनी, ठाणे (पूर्व) - ४००६०३ मोबाईल : ९८२००२३०९२

प्रजापिता ब्रह्मा कुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयाचे मुखपत्र 'अमृतकुंभ' द्वैमासिक मुद्रक व प्रकाशक बी.के. गोदावरी यांनी परफेक्ट प्रिंटस्, २२ ज्योती इंडस्ट्रियल इस्टेट, नुरीबाबा दर्गा रोड, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०१ येथे छापून प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज्, लाईट हाऊस, वागळे इस्टेट, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०४ येथे प्रसिद्ध केले. संपादक ब्र. कु. शिवाजी चौधरी.

वार्षिक वर्गणी रु. ७५/-, आजीव सभासद वर्गणी रु. १,४००/-

E-magazine साठी पुढील संकेतस्थळाला (वेबसाईटला) भेट द्या - www.amrutkumbh.com.



## २१ जन्मांच्या प्रालब्धाचा आधार – या एका अंतिम जन्मातील पुरुषार्थ

यज्ञमाता जगदंबा सरस्वती यांची महावाक्ये

‘बचपन के दिन भूला ना देना’ असं ज्याचं वर्णन केलं जातं, हाच तो परमात्म्याची सोबत असलेला बालपणीचा काळ सुखाचा आहे. प्रत्येकाच्या आयुष्यात येणारं लहानपण ही सर्वसामान्य गोष्ट आहे. पण एखाद्या उत्तम गोष्टीचीच महिमा गायली जाते. परमात्मा जेव्हा प्रत्यक्ष अवतरित होतो तेव्हा त्याची मुले होऊन आपण आपला जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त करतो. या बाल्यकाळातच आपण २१ जन्मांची मिळकत जमा करतो. संपूर्ण चक्राचा ज्यावर आधार आहे अशा बालपणीच्या काळाचंच हे गायन आहे. परमात्मा पित्याकडून वारसा हक्क मिळवण्याचा आपण जितका पुरुषार्थ करू तितकं अनेक जन्मांसाठी आपलं प्रालब्ध बनत जातं. हेच पिता परमात्म्याकडून थेट वारसाहक्क प्राप्त करणं आणि त्याची पालना घेणं आहे. हक्क मिळवून मग त्यांच्या पालनेचाच सुखद उपभोग घेत राहू. २१ जन्म (सुमारे २५०० वर्ष) आपण त्या पित्याचा वारसा उपभोगतो. आजपावेतो देहधारी लौकिक पित्याचा वारसा घेत आलो. आता पारलौकिक पित्याचा वारसा आपण मिळवतो.

आताच्या पुरुषार्थानुसार २१ जन्मांचं प्रालब्ध (भाग्य) बनतं. श्री लक्ष्मी-नारायणालासुद्धा याच पुरुषार्थचं प्रालब्ध प्राप्त झालं. सगळी वंशावळ आताच तयार होत आहे ना. तेव्हा सगळा अधिकारही आपण आताच घेत आहोत.

अनेक जन्मांचा वारसा या एका जन्मातच पिता परमात्म्याकडून आपल्याला प्राप्त होतो. जिथे कुठलंही दुःख किंवा अशांती असू शकत नाही. आता (कलियुगात) आपण कर्मबंधनात वावरतोय पण नंतर २१ जन्म (सत्ययुग, त्रेतायुग) पारलौकिक पित्याचा वारसा प्राप्त करतो. या बालपणी (पुरुषोत्तम संगमयुगात) त्यांचा बनून आपण आपला हक्क मिळवण्यासाठी प्रयत्न करतोय. हे सर्वोत्तम प्रालब्ध आहे. अशा पित्याला आपलं मानणं हेच श्रेष्ठ भाग्य आहे. त्यांचीच बलिहारी आहे. आपण त्या पित्याबरोबर आता बालपणात वावरत आहोत. **जर आता त्यांचे बनलो नाही तर मग कधीच वारसा हक्कावर दावा करता येणार नाही. याच समर्पणाचं गायन आहे. ज्या आधारावर अनेक जन्मांचं सुंदर भाग्य आपण घडवतो. तो परमात्मा आपला पारलौकिक पिता**

आहे. अशा पित्याची पालनादेखील किती श्रेष्ठ आहे, जिथे कुठलीही गोष्ट अप्राप्त नाही. तेव्हा इतकी श्रेष्ठ स्मृती ठेवायला हवी. अशी सर्वोत्तम प्राप्ती करून घेण्यासाठी प्रयत्नांची पराकाष्ठा करत राहणं यातच फायदा आहे.

संपूर्ण रचनेचं ज्ञान प्राप्त झाल्यावर आपण समजू शकतो की ज्ञान अथवा अज्ञानाच्या गोष्टी याच वर्तमान काळातील आहेत जो सृष्टिनाटकातील अंतिम काळ आहे. परमात्म्याकडून हे ज्ञान आपल्याला प्राप्त होतं ज्याद्वारे नवीन दुनिया स्थापन होते. या चक्रातील अंतिम काळ हीच ज्ञानदानाची योग्य वेळ आहे. कारण सत्ययुगात देवी-देवता निवास करतात जिथे ज्ञानाची आवश्यकता भासत नाही. नंतर हळूहळू संपूर्ण जगाची अवस्था खालावतच जाते. मनुष्यात्म्यांमधे जेव्हा संपूर्ण अज्ञान असेल तेव्हाच ज्ञानप्राप्तीसाठी परमात्म्याची आवश्यकता आहे. देवतांचं एक गायन आहे की ते या (पतित) सृष्टीवर पाय ठेवत नाहीत. मग देवता ज्ञान कसे देणार? जरूर परमात्म्याचं दिव्य अवतरण होतं. तोच (पान क्र. ९ वर)



(संपादकीय)

## मातेश्वरी सरस्वतींची महानता

भक्तिमार्गात सरस्वतीला ज्ञानदेवी समजून तिची महिमा पुढील शब्दात केली जाते-

या कुन्देन्दु, तुषार हार धवला या शुभ्र वस्त्रावृता ।

या वीणावर दण्ड मण्डितकरा, या श्वेत पद्मासना ॥

(अर्थात श्री सरस्वती कुन्द, इन्दु (चंद्र) व तुषार याप्रमाणे श्वेत आहे. तिने श्वेत वस्त्र परिधान केले आहे. तसेच श्वेत पद्मा (कमळा) वर विराजमान आहे. अशातऱ्हेने तिला श्वेत वस्त्रधारिणी, श्वेत चंदनधारिणी दर्शविण्यात आले आहे. त्यांच्याबरोबर सर्व श्वेत वस्तूंची कल्पना करण्यात आली आहे. परंतु यामागील आध्यात्मिक रहस्य कोणी जाणत नाही. वास्तविक श्वेत (पांढरा) रंग हा जसा सात रंगाचे संमिश्रण आहे. त्यातील प्रत्येक रंग एक-एक गुणाचे प्रतीक आहे. तसेच सर्वगुण संपन्न व्यक्तीस श्वेत ही उपमा दिली जाते. ज्ञानदेवी मातेश्वरी सरस्वती या सर्वगुण संपन्न होत्या म्हणूनच संपूर्ण श्वेत रूपात त्यांची कल्पना केली जाते.

आजही भारतात नवरात्री उत्सव

वर्षातून दोन वेळा मोठ्या उत्साहाने साजरा केला जातो. भक्त देवीपुढे धन, आयु, भाग्य, संतती इत्यादी गोष्टी मागतात. परंतु ही प्राप्ती केवळ त्यांच्या जड मूर्तीचे गायन-पूजन करून होत नाही तर संगमयुगात त्यांनी दिलेले ईश्वरीय ज्ञान धारण केल्याने होते. मुख्य म्हणजे ज्ञानसागर शिव परमात्म्याने दिलेले ज्ञान, आपल्या बुद्धिरूपी कलशात धारण करून, अन्य आत्म्यांना प्रदान करण्याची ईश्वरीय सेवा मातेश्वरी सरस्वतींनी केली. म्हणूनच त्यांना 'ज्ञानदेवी सरस्वती' असे संबोधण्यात आले. अशा ज्ञानदेवी सरस्वतींचा जीवनपट आपण थोडक्यात पाहू या.

मातेश्वरी सरस्वतींचा संक्षिप्त जीवन वृत्तांत

मातेश्वरींचा जन्म अमृतसर येथे एका सिंधी कुटुंबात सन १९१९ मध्ये झाला. त्यांचे बालपणीचे नाव राधा होते. त्या अतिशय मधुर स्वभावी, हुशार व कुशाग्र बुद्धिच्या होत्या. वयाच्या १७ व्या वर्षी म्हणजे १९३६ मध्ये जेव्हा पिताश्री ब्रह्माबाबांनी आपल्या घरी 'ओम् मंडळी' या सत्संगाची सुरुवात केली तेव्हा त्या आपल्या आईबरोबर सत्संगात आल्या होत्या. पिताश्री

ब्रह्माबाबांनी जेव्हा राधेला ईश्वरीय ज्ञान समजावून सांगितले तेव्हा त्यांना ते फारच आवडले व त्याचवेळी त्यांनी ईश्वरीय सेवेसाठी आपले संपूर्ण जीवन समर्पण करण्याचा दृढ संकल्प केला.

पुढे ब्रह्माबाबांनी जेव्हा ईश्वरीय ज्ञान यज्ञाची स्थापना केली तेव्हा यज्ञमातेची सर्वात मोठी जबाबदारी त्यांच्यावर सोपवली. त्यामुळे सर्व यज्ञवत्स त्यांना मातेश्वरी मम्मा असे संबोधू लागले. यज्ञात सुरुवातीला सुमारे ३५० कन्या व मातांचा समावेश होता. या सर्व यज्ञवत्सांना मातेश्वरींनी मातृवत स्नेह दिला व सर्वांची आध्यात्मिक उन्नती घडवून आणली. जेव्हा बाबांनी मातेश्वरींना हा संकल्प दिला की तूच सरस्वती आहेस तेव्हा त्यांची स्मृती जागृत झाली व त्यांच्यात जणू नव चेतनेचा संचार झाला. फलस्वरूप त्या श्रेष्ठ पुरुषार्थात तल्लीन होऊन गेल्या. जसे भाग्य मनुष्याला पुरुषार्थ करायला बाध्य करते तसे मातेश्वरींच्या बाबतीत घडले व त्या 'ज्ञान-ज्ञानेश्वरी सरस्वती' बनल्या. मातेश्वरींनी आपल्या २९ वर्षांच्या अलौकिक जीवनात (सन १९३६ ते १९६५) अतिशय तीव्र पुरुषार्थ केला व आपली संपूर्ण कर्मातीत



अवस्था प्राप्त केली. त्यामुळे मातेश्वरींचे जीवन प्रत्येक ब्रह्मावत्साकरिता अनुकरणीय आहे.

मातेश्वरींच्या पुरुषार्थातील सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे त्या रोज सकाळी २ वाजता उठून एकांतात बसून, परमात्मा शिव पित्याची मोठ्या प्रेमाने आठवण करीत तसेच त्या निरंतर योगी होत्या. या योगबळाच्या आधारेच त्या 'शिवशक्तीस्वरूपा' बनल्या होत्या. फलस्वरूप त्यांच्याद्वारे अनेकांना आपल्या इष्ट देवीचा (वैष्णोदैवी, जगदंबा, सरस्वती, शीतला, काली इत्यादी देवींचा) साक्षात्कार होत असे. त्यांच्या केवळ स्पर्शाने सर्वांना पवित्रतेचा व शीतलतेचा अनुभव होत असे. त्यांच्या व्यवहारात सर्वांविषयी समभाव, आत्मिक भाव व शुभ भाव प्रत्यक्ष होत असे. त्या अत्यंत निर्मल होत्या. 'मी-पणा' ला त्यांनी पूर्णतः जिकले होते. त्यांचे मुख्य एक घोषवाक्य होते - 'हुकमी हुकम चला रहा है' (अर्थात बाबांची प्रत्येक आज्ञा त्यांनी शिरोधार्य मानली) त्यांच्या मुखातील बोल 'वरदानी' सिद्ध होत होते. त्यांनी निरंतर आत्म-अभिमानी स्थितीत रहाण्याची तपस्या केली व सर्वांना आत्मिक दृष्टी दिली. त्यांनी ईश्वरीय ज्ञानाची पूर्णतः धारणा केली. अशारीतीने ज्ञानदेवी सरस्वतींनी ईश्वरीय ज्ञान व योगाचा प्रयोग करून, संपूर्णता प्राप्त केली. दि. २४ जून १९६५ रोजी त्यांनी आपल्या नश्वर देहाचा त्याग केला व त्या अव्यक्त

वतनवासी बनल्या.

### मातेश्वरी साक्षात सरस्वती

मातेश्वरी साक्षात सरस्वती अर्थात ज्ञानस्वरूप होत्या. मातेश्वरी ज्ञानाचे स्पष्टीकरण अशाप्रकारे करीत की ऐकणाऱ्यांना वाटे, साक्षात सरस्वती देवी बोलत आहे. एकदा सिकंदराबाद मधील काही लोक ज्ञानाला खूप विरोध करू लागले. तेव्हा पिताश्री ब्रह्माबाबांनी मातेश्वरींना तेथे जायला सांगितले. बाबांच्या आदेशानुसार त्या तेथे गेल्या. त्या विरोधकांना भेटल्या व आपल्या मधुर वाणीने तसेच बुद्धी चातुर्याने सर्वांची मने जिंकली. परिणामता विरोधकांना असे वाटले की साक्षात सरस्वती येथे प्रकट झाली आहे. माता सरस्वतीचे हे रूप पाहून ते म्हणाले, 'माते, आम्हाला क्षमा कर. आम्हाला आपला परिचय नव्हता. आपल्या मुखाद्वारे आम्ही ज्ञानाचे जे विवेचन ऐकले, ते खरोखरच अद्भूत आहे. चिंतन योग्य आहे. आम्ही या ज्ञानाची धारणा करू अथवा न करू परंतु आपल्या आगमनामुळे आमचे मनःचक्षु उघडले आहे.' अशारीतीने विरोधकांच्या मनात ईश्वरीय ज्ञानाविषयी श्रद्धा उत्पन्न झाली. परिणामता त्यांनी ज्ञानाला विरोध करणे सोडून दिले.

### मातेश्वरी विद्यादेवी असूनही परम विद्यार्थिनी होत्या-

शिवबाबा जसा आपल्या सर्वांचा परमपिता आहे, तसाच तो परम शिक्षक देखील आहे. त्यामुळे मातेश्वरींचे

सर्वाधिक लक्ष ईश्वरीय ज्ञान मुरलीकडे असायचे. बाबा जेव्हा मुरली चालवित असत तेव्हा त्या एकाग्र होऊन मुरली ऐकत असत. जसा एखादा चात्रक विद्यार्थी आपल्या शिक्षकाचा एक-एक शब्द लक्षपूर्वक ऐकतो तशी त्यांची स्थिती असे. मातेश्वरी अगदी शेवटपर्यंत परम विद्यार्थिनी बनून राहिल्या.

अंतिम समयी मातेश्वरींची शारीरिक अवस्था अतिशय नाजूक होती. त्यांना एक मिनीट देखील बसता येत नव्हते. तरी त्या प्रकृतीजीत असल्याने, त्यांच्या चेहऱ्यावर जरासुद्धा पीडा दिसत नव्हती. त्यांचा चेहरा सदा प्रसन्न होता. मातेश्वरी रोज मुरली ऐकतांना, पाठीशी उशी घेऊन कॉटवर तासभर बसून मगच मुरली ऐकत असत. कधीही कॉटवर पडल्या-पडल्या त्यांनी मुरली ऐकली नाही. त्यांना सदैव हा नशा होता की स्वयं शिव परमात्मा, परम शिक्षक बनून आपल्याला ज्ञान देत आहेत. त्यामुळे मुरलीतील एकही महावाक्य 'मिस' होता कामा नये. याबाबतीत मातेश्वरींचे अनुकरण प्रत्येक ब्रह्मावत्साने अवश्य केले पाहिजे.

### मातेश्वरींनी बाबांचे प्रत्येक महावाक्य तात्काळ आचरणात आणले-

यज्ञाच्या सुरुवातीच्या काळात एकदा हैदराबाद (सिंध) मध्ये एक सरकारी ऑफिसर ब्रह्माबाबांना भेटण्यासाठी झाला होता. कारण लोकांच्या मनात त्यावेळी असा भ्रम होता की ब्रह्माबाबा हे माता व कन्यांना



घरादारापासून दूर करतात, त्यांच्यावर जादू करतात...इ. तेव्हा बाबा त्या ऑफिसरला समजावून सांगत होते की मी या मुलींना काही दागिने देत नाही किंवा चांगले कपडेही देत नाही. दागिने व कपडे यांच्यापेक्षाही उच्च असा ज्ञान शृंगार येथे त्यांना मिळतो. त्यातून त्यांना आत्मिक सुखाची प्राप्ती होते. त्यामुळे त्या भौतिक सुखाचा त्याग करून, येथे आत्मिक सुखासाठी येतात. त्यांचे संभाषण बागेत फिरत असतांना मातेश्वरींनी व बृजइन्द्रा दादींनी ऐकले. त्यावर त्या एकमेकींना म्हणाल्या की अजूनही आपण तर विनाशी दागिने घातलेले आहोत. आपण जर हे खोटे दागिने घातले तर बाबांचे बोल खोटे वाटतील. त्यामुळे त्या दोघींनी लगेचच आपल्या अंगावरील दागिने काढून टाकले. त्यांना पाहून यज्ञातील इतर कन्यांनी देखील तसेच केले. तात्पर्य म्हणजे बाबांचे प्रत्येक महावाक्य आचरणात आणण्यात मातेश्वरी नंबर वन होत्या.

शिवबाबा नेहमी म्हणत की ब्रह्माबाबा नंबर वन आहेत परंतु तुमची मातेश्वरी मम्मा 'प्लस वन' मध्ये गेली. मातेश्वरींच्या चेहऱ्यावर कधीही कुणी उदासी पाहिली नाही. त्यांच्या चेहऱ्यावर नेहमी मंद स्मित झळकत असे. त्यांचा एक-एक शब्द सुखदायी होता. त्यांचे दृढता संपन्न बोल, दुसऱ्यांनाही दृढ संकल्पधारी बनवित. त्यांची आत्मिक दृष्टी पडताच कित्येकांना अशरीरीपणाचा अनुभव होत असे. त्यांच्या शीतल

गोदीत गेल्यावर जन्मोजन्मीचा विकारांचा अग्नी कायमचा शांत होत असे. एवढी अद्भूत योगशक्ती मम्यांच्या संबंध-संपर्कात आल्यावर प्रत्येक ब्रह्मावत्साला तसेच सर्व आत्म्यांना अनुभवाला येत असे.

### मातेश्वरींचा सर्वात विशेष गुण - दृढता -

एकदा दिवंगत वरिष्ठ भ्राता रमेशजींनी मातेश्वरींना विचारले की आपण यज्ञात येण्यापूर्वी बऱ्याच बहिणी आल्या होत्या. तरी देखील आपण पुरुषार्थात त्यांच्यापुढे गेलात, याला मुख्य एक गोष्ट कोणती कारणीभूत होती. त्यावेळी मातेश्वरी म्हणाल्या की अशा अनेक गोष्टी असतात की ज्यांच्यामुळे व्यक्ती जीवनात पुढे जाते. त्यावर भ्राता रमेशजींनी पुन्हा विनंती केली की आपण केवळ एक विशेष गोष्ट सांगावी. त्यावर थोडा विचार केल्यानंतर मातेश्वरींनी उत्तर दिले, "मला वाटते माझ्यात जी दृढता आहे, त्या गुणामुळे मी इतकी पुढे गेली. मी जो संकल्प करते, तो कुठल्याही परिस्थितीत अवश्य पूर्ण करते." या अनुषंगाने एक प्रसंग नमूद करावासा वाटतो.

यज्ञ कराचीला असतांना विश्वकिशोर भाऊ, विश्वरतन दादा, कुंज दादी यांचा ग्रुप मिळून दिवसभरात २-४ चित्र बनवित होते. एके दिवशी ब्रह्माबाबांनी सांगितले, "मम्मा, प्रिन्सेस एलिझाबेथचा वाढदिवस आहे. त्या निमित्ताने त्यांच्या परिवारातील १०८

जणांना चित्र पाठविण्याचा माझा विचार आहे. तर १५ दिवसात इतकी चित्र बनविता येतील का? मम्मांनी लगेच उत्तर दिलं, "जी बाबा" मम्मांनी जेव्हा ही गोष्ट इतरांना सांगितली तेव्हा ते विचारात पडले की हे कसे शक्य आहे? तेव्हा मम्मा म्हणाल्या, "आपल्याला हे काम कोणी सांगितले आहे, हे लक्षात घ्या. बाबांनी जर सांगितले की आकाशातील चंद्र खाली धरतीवर घेऊन या. तरी त्यासाठी तयार असले पाहिजे कारण ज्याने आपल्याला हे करायला सांगितले तो आपल्याला शक्तीसुद्धा अवश्य देईल". खरोखरच ते काम दोन दिवस आधीच पूर्ण झाले होते. इतका दृढ विश्वास मातेश्वरींमध्ये होता. मातेश्वरी सर्व गुण व सर्व शक्तींचे भांडार होत्या. त्याचे वर्णन करणे, कोणालाही शक्य नाही. एका कवीने अतिशय सुंदर शब्दात म्हटले आहे -

**शक्तिरूपा, सिद्धीस्वरूपा, जगत-जननी अंबिका।**

**यज्ञमाता होऊनिया, पाळिले तू आम्हा बालका।**

**आरती तव गात आहे, भक्त जन हे मंदिरी।  
मातृमहिमा गावयाला, तोकडी मम वैखरी।।**

अशा सर्व गुणांची साक्षात मूर्ती असलेल्या मातेश्वरी सरस्वतींना, त्यांच्या २४ जून रोजी असलेल्या ५४ व्या दिव्य स्मृतीदिनानिमित्त आम्हा सर्व ब्रह्मावत्सांचे कोटी-कोटी प्रणाम!!

**- ब्रह्माकुमार शिवाजी**

\*\*\*



## श्रद्धांजली



ठाणे सेवाकेंद्राच्या संचालिका ब्र.कु. लतिका बहेननी अचानक २६ एप्रिल २०१९ ला हार्ट अटॅकमुळे नश्वर शरीर सोडले आणि त्या बापदादांच्या प्रेमळ गोदीत विसावल्या.

लतिका बहेनचा लौकिक जन्म सन १९५२ मध्ये मुलुंड (पूर्व) चे भ्राता रघुनाथ पाटील यांच्या घरात झाला. ते एक प्रख्यात कीर्तनकार होते. लौकिक परिवारात ३ भाऊ आणि ३ बहिणी होत्या. लहानपणापासून घरात धार्मिक वातावरण होते त्यामुळे अतिशय सुसंस्कारी, स्नेही आणि सरलता हे गुण पहिल्यापासूनच त्यांच्यात होते. सन १९७५ साली ईश्वरीय ज्ञान प्राप्त झाले आणि एक वर्षामध्येच त्यांनी आपले जीवन बाबांच्या कार्यात समर्पित केले. लतिका बहेन योगनिष्ठ, प्रेममूर्त, गुणमूर्त असल्यामुळे ईश्वरीय सेवेत सहयोगी बनल्या आणि ठाणे सेवाकेंद्राच्या निमित्त शिक्षिका बनल्या. त्यांच्या शिवबाबांवरिल असीम प्रेमांमुळे असंख्य बंधु-भगिनी शिवबाबांचे बनले. मुलुंड सेवाकेंद्राच्या पालनेमुळे सेवेत वृद्धी होत गेली. विशेष एकनामी, इकॉनामी, एकाग्रता, सत्यता, मधुरता आणि पवित्रता या दैवी गुणांमुळे त्यांनी आपले जीवन अलौकिक अद्भूत मूर्तीप्रमाणे बनविले.

सेवेमधील वृद्धीमुळे त्यांना अनेक संस्थानी पुरस्काराने सन्मानित केले. ठाणे महानगरपालिकेने सन २००६ मध्ये 'ठाणे गौरव' पुरस्काराने सन्मानित केले. नम्रता, निरहंकारी स्वभाव, निर्माणचित्त, शिवबाबांमध्ये पूर्ण निश्चयबुद्धी असल्यामुळे अंतिम समयी लतिका बहेनना हीच स्मृती राहिली की मी श्रेष्ठ आत्मा आहे आणि 'बाबा बाबा' म्हणत नश्वर शरीराचा त्याग केला. अशा स्नेही बहिणीला आम्ही स्नेहाजली अर्पित करतो.

ब्र.कु. गोदावरी दीदी, ब्र.कु. लाजू बहेन एवं दैवी परिवार



'ठाणे गौरव' पुरस्काराने सन्मानित करताना नाट्यनिर्माता भ्राता प्रभाकर पणशीकर



सेवाकेंद्राच्या वार्षिकोत्सव प्रसंगी प्रसन्न मुद्रेत ब्र.कु. लतिका बहेन, ब्र.कु. गोदावरी दीदी, ब्र.कु. लाजू बहेन.





## भारत आणि राजयोग (२१ जून आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त)

ब्र. कु. गोदावरी दीदी, मुलुंड (मुंबई)

राजयोग हाच आत्म्याला पावन बनविण्याचा तसेच सुख-शांतिमय जीवनाचा एकमात्र आधार आहे. हा राजयोग कुणी संत-महात्मा शिकवित नाही तर स्वयं परमात्मा अवतरित होऊन शिकवितात. या राजयोगाद्वारेच साऱ्या दुनियेत खास भारतात सुख-शांतीची स्थापना होते. म्हणूनच भारताच्या प्राचीन राजयोगाची फार महिमा आहे. विशेष म्हणजे विदेशात भारताच्या प्राचीन राजयोगाची खूप महिमा व आकर्षण आहे. त्यामुळे राजयोग शिकण्याची त्यांची इच्छा असते. परंतु अज्ञानवश त्यांना राजयोगाच्या नावाखाली हठयोग शिकविला जातो. वास्तविक ईश्वरीय ज्ञान समजून घेतल्यानंतर जी तपस्या अथवा साधना केली जाते, त्याला राजयोग असे म्हटले जाते. स्वतःला आत्मा समजून, परमात्मा शिव पित्याच्या मधुर स्मृतीत रहाणे, हाच राजयोग आहे.

वर्तमान समयी विश्वातील सर्व आत्मे शांतीची इच्छा करतात. परंतु यापूर्वी विश्वात शांती कधी होती, ती कोणी स्थापन केली होती तसेच विश्व शांतीचा भारताशी काय संबंध आहे,

याचे ज्ञान मात्र आज कुणालाच नाही. ते सत्य ज्ञान केवळ परमात्माच जाणतो. कारण तो त्रिकालदर्शी व ज्ञान सागर आहे.

### भारताचा प्राचीन राजयोग असे का म्हटले जाते?

याला भारताचा प्राचीन राजयोग असे म्हटले जाते. कारण प्रत्येक ५ हजार वर्षांनंतर कलियुगाचे अंती संगमयुगात, परमात्मा अवतरित होऊन हा योग शिकवितात. निराकार शिव परमात्मा भारतात प्रजापिता ब्रह्मा यांच्या शरीरात अवतरित होतात. राजयोगाच्या अभ्यासानेच आत्म्यातील जन्म-जन्मांतराची पापे दध होतात. म्हणूनच याला योग-अग्नि असेही म्हटले जाते. फलस्वरूप कलियुगी पतित आत्मे पावन बनतात व कलियुगी पतित सृष्टीचे सत्ययुगी पावन सृष्टीत परिवर्तन होते. म्हणूनच भारताचा प्राचीन राजयोग खूपच प्रसिद्ध आहे. याची विधी आपण थोडक्यात पाहू या -

### राजयोगाची विधी

योग शब्द उच्चारताच लोकांचे लक्ष शारीरिक योग अथवा योगासन

याकडे वेधले जाते. परंतु वास्तविक योग हा शारीरिक क्रियांवर आधारित नाही. योगगुरु पतंजली यांनीदेखील 'चित्तवृत्ती निरोध' यालाच योग म्हटले आहे. यावरून हेच सिद्ध होते की आपले लक्ष अधिकतर मनाला व्यर्थ व नकारात्मक विचारांपासून दूर ठेवण्याकडे असले पाहिजे.

राजयोग ही अशी सर्वश्रेष्ठ विद्या आहे, ज्यामध्ये कुठलाही मंत्र व कुठलेही आसन करण्याची आवश्यकता नाही. फक्त स्वतःला आत्मा समजून, परमात्मा शिव पित्याशी संबंध जोडायचा आहे. हा सर्वश्रेष्ठ परमात्म्याशी योग (अर्थात संबंध) असल्याने, याला राजयोग म्हटले जाते. दुसरी गोष्ट म्हणजे राजयोगाद्वारे आपण स्वराज्य अधिकारी अर्थात स्वतःवर नियंत्रण करू शकतो. त्यामुळे आपल्या ज्या तक्रारी असतात की मन नियंत्रणात येत नाही. डोळे धोका देतात, तोंडातून अपशब्द बाहेर पडतात. या सर्व समाप्त होतात. राजयोगाच्या अभ्यासाने आपण कर्मद्रियजीत बनतो.

राजयोगाचा अभ्यास करतांना सर्वप्रथम स्वतःला एक चैतन्य ज्योतिर्बिंदू आत्मा समजा. त्यानंतर चंद्र, सूर्य, तारांगण यांच्याही पत्नीकडे



परमधाममध्ये निवास करणारा परमपिता शिव परमात्मा, तो ज्योतिर्बिंदू स्वरूप आहे. परंतु गुण वा शक्तींचा सिंधु अर्थात सागर आहे, त्याच्याशी आपल्या मन-बुद्धीने स्नेहयुक्त संबंध जोडायचा आहे. अशाप्रकारे आत्म्याचे परमात्मा शिव पित्याशी मीलन, म्हणजेच राजयोग होय. राजयोग ही आंतरमनाची यात्रा वा आध्यात्मिक यात्रा आहे. यातील पहिली पायरी आहे. चिंतन-मनन, दुसरी पायरी आहे- संवाद, तिसरी पायरी आहे - एकाग्रता व चौथी पायरी आहे - अनुभूती.

राजयोगाचा अभ्यास करतांना सुरुवातीला जेव्हा आपण ईश्वरीय ज्ञानावर आधारित विचारांचे सागर मंथन करतो तेव्हा त्यातून आपल्याला ज्ञानाचे रत्न सापडतात. त्यानंतर जसजसा आपला योगाभ्यास वाढत जातो तसतसा परमात्मा पित्याशी आपला संबंध जुळत जातो. फलस्वरूप या संबंधाच्या आधारे आपल्याला मधुर मीलनाचा अनुभव होतो. त्यातूनच आत्म्याचा परमात्म्याशी संवाद सुरु होतो व आपल्याला आनंदाची अनुभूती होते. परिणामतः आपले मन परमात्म्याच्या प्रेमात एकाग्र होते. या अवस्थेत आत्मा जो अनुभव करू इच्छित असेल त्याचा अनुभव सहजच होतो.

तात्पर्य म्हणजे राजयोग ही मनाला पूर्णतः दिव्य, शक्तिशाली बनविण्याची विधी आहे. याद्वारेच आपण आपल्या कर्मेन्द्रियांवर विजय प्राप्त करू शकतो व त्यांचा राजा बनू

शकतो. अशाप्रकारे जशी एखाद्या मुलाला आपल्या देहधारी पित्याची स्मृती अगदी सहज व स्वभाविकरित्या असते. तशीच प्रत्येक आत्म्याला सुद्धा आपल्या पिता परमात्म्याची स्मृती सहज व स्वाभाविकपणे असली पाहिजे.

आता संगमयुगात ज्ञानसागर परमात्म्याने आपल्याला सत्य आध्यात्मिक ज्ञान प्रदान केले आहे. याद्वारे आपण आत्मा, परमात्मा, सृष्टिचक्र व कर्माच्या गतीचे यथार्थ ज्ञान जाणतो. त्याचबरोबर आपण आत्मअभिमानी बनण्याचा पुरुषार्थ करतो. आपण स्वतःलाही आत्मा समजतो व दुसऱ्यांनाही आत्मिक दृष्टीने पहातो. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपण सर्व आत्मे एका परमात्मा शिव पित्याची मुले असल्याने, बंधुत्व भावनेने आपापसात व्यवहार करू लागतो. फलस्वरूप आपसातील सर्व भेदाभेद नाहीसे होतात व आपण सर्वांचे सदा शुभचिंतक बनतो. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे कोणतेही कार्य करतांना आत्मस्मृती व परमात्मस्मृती असल्याने, आपल्या जीवनात अद्भूत परिवर्तन होत जाते. आपल्या जीवनात महानता, दिव्यता व श्रेष्ठता अनुभवाला येते.

राजयोगी सदैव आत्मअभिमानी स्थितीत रहात असल्याने, तो देहभानापासून अलिप्त असतो. तो स्वतःला चैतन्य शुद्ध आत्मा अर्थात अविनाशी दीपक अनुभव करतो. तसेच दुसऱ्यांशी देखील आत्मिक बंधु अर्थात

भाऊ-भाऊच्या संबंधाने व्यवहार करतो. त्यामुळे देहभान संपते. फलस्वरूप विकारांचा अंश समाप्त होतो व आत्मा कर्मातीत बनतो. याचेच प्रतीक म्हणून दीपावलीच्या दुसऱ्या दिवशी भाऊबीज साजरी केली जाते. (वास्तविक दीपावली अर्थात ईश्वरीय ज्ञान-योगाने सर्वांचा आत्मारूपी दीप प्रज्वलित होणे. तसेच भाऊबीज अर्थात आत्मिक बंधुत्वाची दृष्टी पक्की करणे होय.)

### राजयोगाचा मूळ आधार -पवित्रता

संगमयुगात परमपिता शिव परमात्मा जो राजयोग शिकवितात त्याचा मूळ आधार पवित्रता आहे. संपूर्ण पवित्रता अर्थात पाच विकार, आळस, निष्काळजीपणा यापासून मुक्त संपूर्ण निर्विकारी बनणे. मुख्य म्हणजे काम विकार हा आत्म्याचा मुख्य शत्रू आहे त्याला जिंकल्यानेच आत्मा पवित्र बनतो. त्यामुळे परमात्म्याने दिलेला जो मूलमंत्र आहे. तो आहे - 'पवित्र बना, राजयोगी बना.' पवित्रतेची पालना केल्याशिवाय आत्म्याचा संबंध परमपवित्र शिव परमात्म्याशी जुळूच शकत नाही.

सुरुवातीला कुठलाही साधक हा बलपूर्वक अथवा परमात्मा पित्याची आज्ञा समजून पवित्रतेची पालना करतो. परंतु पुढे जसजसा त्याचा राजयोगाचा अभ्यास वाढत जातो त्याची पवित्रतेची धारणा पक्की होत जाते व संपूर्ण पवित्रतेकडे त्याची वाटचाल सुरु होते. कारण त्याच्या हे लक्षात येते की पवित्रता आत्म्याचा स्वधर्म आहे.



पवित्रता ही सुख-शांतीची जननी आहे. पवित्रता हा सर्व प्राप्तीचा आधार आहे. पवित्रतेच्या धारणेद्वारेच मानव पूजनीय देवीदेववातुल्य बनतो. तात्पर्य म्हणजे पवित्रता हीच आत्म्याची रीयल्टी, रॉयल्टी व पर्सनॅलिटी आहे.

### राजयोगाद्वारे होणारी अविनाशी प्राप्ती

राजयोगाच्या अभ्यासाने प्रामुख्याने दोन प्राप्ती होतात - १) आत्म्याचे अनादि संस्कार (सुख, शांती, आनंद, प्रेम, पवित्रता, ज्ञान व शक्ती) प्रकट (इमर्ज) होतात. वास्तविक आत्म्याच्या अनादि संस्कारात या सातही गुणांची प्रधानता होती. म्हणूनच ही आत्म्याची सत्त्वप्रधान स्थिती होती. परंतु सृष्टिचक्रातील जन्म-मृत्युच्या फेऱ्यात आत्म्यावर कर्माचा लेपछेप चढत जातो व कलियुगाचे शेवटी आत्मा तमोप्रधान बनतो. राजयोगाच्या अभ्यासाने तो पुन्हा सत्त्वप्रधान बनतो. २) दुसरी गोष्ट म्हणजे कलियुगाचे अंती होणाऱ्या

महाभारी विनाशानंतर सर्व आम्यांना आपल्या कर्माचा लेखाजोखा (हिसाब-किताब) संपवून, पावन बनून, आपल्या घरी परमधाममध्ये परत जायचे आहे. हा कर्माचा लेखा जोखा दोनच प्रकारे संपवता येतो एक म्हणजे शिक्षा भोगून आणि दुसरा म्हणजे योगबळाच्या आधारे. त्यामुळे जितका आपण राजयोगाचा अभ्यास करतो तितका आपला हिसाब-किताब संपत जातो. फलस्वरूप आपण दुःख व पीडा यापासून मुक्त होत जातो. तसेच आत्मा पावन बनून, मोठ्या आनंदाने परमात्मा शिव पित्यासोबत आपल्या घरी परत जातो. अशाप्रकारे राजयोगाच्या अभ्यासाने सर्व प्रकारच्या दुःखापासून मुक्तता (अर्थात मुक्ती) तसेच सर्व सुखांची प्राप्ती (अर्थात जीवनमुक्ती) होते. म्हणूनच प्रत्येकाने राजयोगाचा अभ्यास अवश्य करावा. अन्य दुसऱ्या कुठल्याही योगसाधनेद्वारे मुक्ती व जीवनमुक्तीची प्राप्ती होत नाही.

सध्याच्या या जगात ज्या योगपद्धती प्रचलित आहेत, त्या सर्व श्रेष्ठ महात्म्यांनी शिकविलेल्या आहेत. परंतु राजयोग स्वयं अविनाशी परमात्म्याने शिकवलेला असल्याने, त्याद्वारे होणारी प्राप्ती वा सद्भाग्य देखील अविनाशी आहे. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे राजयोग हाच सर्वात श्रेष्ठ योग असल्याने, सर्व योगांचा राजा आहे.

असा हा राजयोग प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयात विनामूल्य शिकवला जातो. त्याचा सर्वांनी अवश्य लाभ घ्यावा व २१ जून रोजी असलेल्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त जवळच्या सेवाकेंद्राला भेट द्यावी. सदैव लक्षात ठेवा, स्वयं परमात्मा शिव पिता, आत्मारूपी आपल्या लाडक्या मुलांना राजयोग शिकवून भविष्य २१ जन्मांकरिता राज्यपद (राजाई) प्रदान करित आहे.

\*\*\*

### (पान क्र. २ वरून)

ज्ञानाचा सागर आहे. परमात्मा स्वतः सांगतो की 'जेव्हा जेव्हा धर्म ग्लानी होते तेव्हा मी अवतरित होतो'. परमात्म्याच्या श्रेष्ठ कर्तव्याचं हे गायन आहे.

देवी-देवतासुद्धा माणसंच होती, ते या पृथ्वीतलावर येऊन ज्ञान देत नाहीत. आता आपल्याला समज आली आहे की एक पिता परमात्मा एकदाच (पुरुषोत्तम संगमयुगात) येऊन सत्य ज्ञान देतो. दुर्गती झाल्यावरच सद्गतीसाठी

ज्ञानाची आवश्यकता भासते ना! सर्वांचा सद्गतीदाता तो परमात्माच आहे. त्यांच्याकडूनच आपण संपूर्ण ज्ञान प्राप्त करत आहोत. ज्या ऋषी मुनींना त्रिकालदर्शी म्हटलं जातं तेसुद्धा परमात्म्याला 'अनंत' म्हणायचे. परंतु आजकाल म्हणतात की, 'परमात्मा सर्वव्यापी आहे' किंवा काहीजण स्वतःलाच 'शिवोहम्' संबोधतात. हे जर खरं असेल तर मग तो परमात्मा अनंत कसा? जरूर काहीतरी गफलत

झाली आहे. म्हणून तर अशा थोर बुद्धिवंतांनीही त्याला 'अनंत' म्हटलं ना! ज्याच्याकडे सर्वांचं (रचयिता आणि त्याच्या रचनेच्या आदि, मध्य, अंताचं) ज्ञान आहे त्याच्याकडूनच ते आपल्याला प्राप्त होऊ शकतं. पूर्ण दुर्गती झालेल्या मनुष्यांना तो, सदैव समर्थ असा सर्वशक्तिवान परमपिता परमात्मा, अवतरित होऊन ज्ञान देतो.

(भावानुवाद: बी. के. मिनल, ठाणे (प.))

\*\*\*



## आरोग्यम् धनसंपदा

(राजयोगाच्या अभ्यासाने शारीरिक रोगांपासून मुक्ती)

ब्र. कु. सूरजभाई, मधुवन (आबू पर्वत)

शारीरिक आजारांचे मूळ कारण मेंदूशी निगडीत आहे. आजकाल बऱ्याच जणांचा मेंदू हाच मुळात कमजोर झाला आहे. याला मुख्य कारण म्हणजे नकारात्मक संकल्प. आपल्या शरीरात सुमारे ७०% पाणी आहे आणि पाण्यावर आपल्या नकारात्मक विचारांचा (राग, द्वेष, मत्सर, घृणा इत्यादींचा) फार लवकर परिणाम होतो. याचे एक उदाहरण म्हणजे जपानच्या वैज्ञानिकांनी असा प्रयोग केला की त्यांनी दोन ग्लासात पाणी घेतले. एका ग्लासावर त्यांनी लिहिले प्रेम व दुसऱ्या ग्लासावर लिहिले द्वेष. तसेच त्या प्रकारच्या संकल्पांचे वायब्रेशन त्या पाण्याला दिले. हे दोन्ही ग्लास त्यांनी एका बंद खोलीत, विशिष्ट तपमानात रात्रभर ठेऊन दिले. सकाळी जेव्हा त्यांनी आपल्या उपकरणांनी चेक केले तेव्हा त्यांच्या लक्षात आले की ज्या ग्लासावर त्यांनी प्रेम लिहिले होते त्यात सुंदर सोनेरी किरणे दिसत होती आणि दुसऱ्या ग्लासावर जेथे द्वेष असे लिहिले होते तेथे मात्र काळी छटा दिसत होती. ती पाहताच त्यांना वाटले की हे पाणी फेकून देण्यासारखे आहे. याचा शरीराला स्पर्श

देखील होता कामा नये. जेव्हा मी हा केवळ ५ मिनिटाचा व्हिडिओ बघितला तेव्हा माझ्या मनात योगाद्वारे पाणी चार्ज करण्याची संकल्पना आली. आता विचार करा की ज्याच्या मन-बुद्धीत एखाद्या विषयी दीर्घकाळ नकारात्मक विचार भरलेले असतील, क्रोधाची भावना भरलेली असेल त्याच्या शरीरातील पाण्याचे काय हाल होत असतील? ते एकदम अस्वच्छ व काळपट होत असेल. परिणामतः निरनिराळे शारीरिक रोग उत्पन्न होत असतील.

शारीरिक रोगांचं दुसरं कारण म्हणजे पूर्वजन्मापासून आजार आपल्या बरोबर येत असतात. ही गोष्ट अतिशय सूक्ष्म आहे. याला मेडीकल सायन्स जाणत नाही. मी बंगलोरमध्ये असतांना मला एक सिव्हील सर्जन भेटायला आली. तिने एक वर्षापासून ईश्वरीय ज्ञान घेतले होते. तिने सांगितले की ५ वर्षांच्या एका मुलीला कॅन्सर आहे. त्याचे कारण काय असाचे याचे निदान डॉक्टरसंना करता येत नाही. यावर तुमचे काय मत आहे? याला कारण म्हणजे त्याचा पूर्वजन्माचा हिसाब-किताब.

समजा पूर्व जन्मात एखाद्याचा मृत्यु हा भयानक कॅन्सरने झाला तर त्याच्या सूक्ष्म शरीरात त्या रोगाचा अंश राहून जातो व जेव्हा तो आत्मा नवीन गर्भात प्रवेश करतो तेव्हा तो रोग त्याच्या नवीन शरीरातही प्रिंट होतो वा हस्तांतरित होतो. त्यामुळेच आजकाल लहानपणापासून काहींना डायबेटिसचा (टाईप १) त्रास होतो तर काहींच्या हार्टला होल असते. या सर्व आजारांचे कारण हे त्यांच्या पूर्व जन्माशी संबंधित असते. मेडीकल सायन्स जरी या गोष्टी जाणत नसले तरी आध्यात्मिक सायन्स (Spiritual Science) द्वारे यांची कारणमीमांसा जाणता येते व त्यावर योग्य तो उपचारदेखील करता येतो. कसे, ते प्रस्तुत लेखात आपण सारांशाने पाहू या.

एक मुलगा अमेरिकेत रहाणारा. त्याचा परिवार गुजरातचा होता. त्याच्या हृदयाला जन्मतःच दोन छेद होते. त्याच्या दादीने मला फोन केला की केवळ १० दिवसाचा मुलगा आहे व अशी परिस्थिती आहे. यावर काही उपाय आहे का? डॉक्टरांकडे यावर काहीच उपाय नव्हता. डॉक्टरांनी सांगितले होते की हा मुलगा १२-१४



वर्षाचा होईल तेव्हाच हार्टचे ऑपरेशन करता येईल. त्यावर मी अतिशय सोपी विधी सांगितली की आपला उजवा हात जेथे छेद आहे तेथे ठेवा व तेथे इनर्जी द्या. त्यावेळी संकल्प करा की मी मास्टर सर्व शक्तिवान आत्मा आहे. त्याचा परिणाम असा झाला की १०-१२ दिवसात छेद भरले गेले. इतका चांगला हा अनुभव होता की मलाही खूप आश्चर्य वाटले. अशाप्रकारचे ७ जणांचे अनुभव आहेत. दुसरा एक अनुभव असा आहे - पुण्याची एक मुलगी जी १९ वर्षाची होती, तिच्या हृदयाला २ छेद होते. तिच्या आईने आपल्या मुलीला ४० दिवस अशाप्रकारे ट्रीटमेंट दिली. तीचेही छेद भरले गेले. तेव्हा माझ्या लक्षात आले की हे छेद योगाच्या अभ्यासाने भरले जाऊ शकतात.

तेव्हा मग मी पाण्याला भारित (charge) करून त्याचा प्रयोग करणे सुरु केले. त्याचेही अतिशय सुंदर परिणाम पहायला मिळाले. त्यासाठी पाण्याला दृष्टी देतांना विशेष २ संकल्प सात वेळा करावेत की मी परम पवित्र आत्मा आहे व फार शक्तिशाली आत्मा आहे. परिणाम: पाणी चार्ज होते व ते आपल्या शरीरातील पाण्यात मिक्स होते. फलस्वरूप आपले अनेक आजार बरे होतात. समजा एखाद्याला ताप आला असेल तर चार्ज केलेले पाणी पिताच १०-१५ मिनिटात ताप दूर होतो. प्रयोग करून पहा.

तिसरा प्रयोग हा आपण आपल्या अंतर्मनावर करू शकतो. सर्वांनी हा प्रयोग करावा. त्यासाठी झोपण्यापूर्वी हा संकल्प करा की मला जो रोग वा आजार आहे, त्यातून मी पूर्णपणे मुक्त झालो आहे. अगदी मनापासून हा संकल्प ७ वेळा करा. हा आपला संकल्प अंतर्मन स्वीकार करतो व त्यानुसार तो रात्रभर झोपेत तो रोग ठीक करायचा प्रयत्न करतो. रात्री झोपण्यापूर्वी ५-१० मिनीट आपले अंतर्मन जागृत असते. त्यावेळी हा प्रयोग करावा. काही दिवसातच आपला आजार बरा होत असल्याचा अनुभव आपल्याला होईल. याला अंधश्रद्धा समजू नका. अशाप्रकारचे अनेकांचे अनुभव आहेत. आपण ही अवश्य करून पहा. (अंतर्मन एखाद्या कल्पवृक्षाप्रमाणे काम करते.)

चौथा प्रयोग मी अनेकांना सांगितला तो म्हणजे आपल्या मेंदूला शक्ती देण्याचा. ज्यांना अनिद्रा, निराशा (Depression) तणाव इत्यादी गोष्टींचा त्रास आहे. त्यांच्यासाठी ही विधी अतिशय उपयुक्त सिद्ध झाली आहे. मी त्यांना अतिशय सोपी विधी सांगतो की झोपण्यापूर्वी केवळ १०८ वेळा कागदावर हे लिहा की 'मी शिवबाबांचा लाडका मुलगा महान आत्मा आहे' या संकल्पाची पवित्र प्रकंपने (वायब्रेशन) मेंदूला पोहचतात व मेंदूला शिथिल (Relax) वाटू लागते व ५-७ दिवसात तर असे होते की वरील संकल्प लिहिता-लिहिताच झोप

येऊ लागते. तसेच मेंदूत जे ब्लॉकेजेस आहेत ते सुद्धा खुले होत जातात. परिणामतः डिप्रेशन दूर होत जाते. या छोट्या-छोट्या विधीचा वापर करून, अनेकांना रोग निवारणार्थ राजयोगाची उपयुक्तता लक्षात आली आहे. एवढेच नव्हे तर कॅन्सर, सोरायसिस (त्वचा रोग), मायग्रेन (अर्धशिशी) यासारखे भयंकर रोगसुद्धा राजयोगाच्या अभ्यासाने ठीक झाले आहेत.

पाचवा प्रयोग आहे आपल्या मेंदूत निर्माण झालेले ब्लॉकेजेस सहजपणे खोलण्याचा. मनुष्याच्या नकारात्मक विचारांमुळे, चिंता, तणाव वा डिप्रेशनमुळे, आपसातील कटु संबंधामुळे त्याच्या मेंदूमध्ये ब्लॉकेजेस (अवरोध) निर्माण झाले आहेत. आजकालच्या डॉक्टर्सना सुद्धा याविषयी विशेष ज्ञान नाही. एकदा मधुवनमध्ये डॉक्टर्सचे संमेलन आयोजित करण्यात आले होते. त्यात २५० सर्जन उपस्थित होते. त्यावेळी त्यांनी सांगितले की सध्या मेडिकल सायन्सला मेंदूविषयक जे ज्ञान आहे ते केवळ १०% आहे. तात्पर्य म्हणजे मेंदूविषयी ९०% ज्ञान आजही डॉक्टर्सकडे नाही. माणसाच्या मेंदूत (सुमारे २ किलो वजनाच्या) खूप काही भरलेले आहे. त्यावेळी मला एक कल्पना सुचली की जर मेंदूतील अवरोध (ब्लॉकेजेस) दूर करता आले तर अनेक प्रकारचे मानसिक रोग, मायग्रेन, गुडघ्यांचे रोग, किडनीचे रोग सहजपणे दूर करता येतील. त्यादृष्टीने मी प्रयोग करायला सुरुवात केली.



आपण ज्या शारीरिक क्रिया करतो त्यांना नियंत्रित करण्यासाठी आपल्या मेंदूत निरनिराळे केंद्र आहेत. उदाहरणार्थ आपण हात हलविण्याची क्रिया करतो तर त्यासाठी मेंदूत एक केंद्र आहे. आपण डोळ्यांची जेव्हा हालचाल करतो, त्यावर नियंत्रण करणारे दुसरे केंद्र आहे. मेंदूतील या केंद्रात अत्याधिक तणाव, नकारात्मक संकल्प, मनोविकार, उदासी (डिप्रेशन), व्यसन, आपसातील कटु संबंध इत्यादी कारणांमुळे ब्लॉकेज होतात. यावर प्रभावशाली उपाय म्हणून मी ब्रेनला इनर्जी (उर्जा) देण्याचा विचार केला. त्यासाठी अतिशय सोपी विधी म्हणजे आपले दोन्ही तळहात एकमेकांवर घासा व मनात संकल्प करा की मी फार शक्तिशाली आत्मा (किंवा मास्टर सर्व शक्तिवान आत्मा) आहे. साधारण ५ ते १० वेळा तळहात एकमेकांवर घासा. (आता आपले दोन्ही तळहात समोरासमोर करून थोड्या अंतरावर धरा. म्हणजे तुम्हाला जाणवेल की आपल्या हातात इनर्जी (उर्जा) उत्पन्न झाली आहे.) आता ही इनर्जी तुम्ही ज्याठिकाणी दुखत असेल तेथे देऊ शकता. समजा तुम्हाला मायग्रेनचा त्रास असेल तर आपले दोन्ही तळहात डोक्यावर ठेवा. ५-१० वेळा अशाप्रकारे इनर्जी देत रहा. तुम्हाला असा अनुभव येईल की तुमचा मायग्रेनचा त्रास काही दिवसातच दूर झाला आहे. असे अनेकांचे अनुभव आहेत. समजा

कुणाला गुडघे दुखीचा त्रास असेल तर त्यांनी देखील १ मिनिटाकरिता तळहाताची इनर्जी गुडघ्यांना द्या. अशाप्रकारे ५-१० वेळा करा म्हणजे गुडघे दुखी दूर होईल. (या प्रयोगाद्वारे किमान १ हजार मातांचे गुडघ्याचे दुखणे बरे झाल्याचा अनुभव आहे.)

अशाच प्रकारे आपल्या तळहातात निर्माण झालेली उर्जा जर आपण मेंदूला दिली तर आपल्या मेंदूतील ब्लॉकेजेस दूर होतील. त्यासाठी आपल्या डोक्यावर दोन्ही बाजूंनी दोन हात ठेवा. डोळे बंद करून घ्या. १ मिनिटात तुम्हाला अनुभव येईल की तुमच डोकं जे आधी गरम होतं, ते आता थंड झालं आहे. असे ५-१० वेळा करा म्हणजे तुमचा ब्रेन ठीक होईल. फलस्वरूप काही दिवसांच्या अभ्यासाने तुमचे सर्व शारीरिक आजारही ठीक होतील. (जर एखादी व्यक्ती खूपच मानसिक रोगी असेल तर हा प्रयोग त्याला स्वतःला करता येणार नाही. अशावेळी दुसऱ्याने त्याच्यावर हा प्रयोग करावा.)

आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे तुमच्या पूर्व जन्मांतील कर्मांचा मोठा हिसाब-किताब (कर्मांचा लेखाजोखा) असेल तर तुम्हाला शारीरिक व्याधींना सामोरे जावेच लागते. समजा तुम्ही एक हजार वर्षापूर्वी एक राजा वा सेनापती होता व तुमच्या एका चुकीच्या निर्णयामुळे हजारो लोकांना अतोनात दुःख भोगावे लागले. तर सहाजिकच त्या माणसांच्या बददुवा तुम्हाला मिळतील. त्या हजार

वर्षापूर्वीच्या बददुवा आजही तुमचा पाठलाग करत असतात. त्या अशाच नाहिशा होत नाहीत. म्हणून कित्येक जणांचे मन काही कारण नसतानाही उदास असते. त्यांचे मन कशातही लागत नाही. अशा या बददुवांपासून मुक्त होण्याची एक सोपी विधी आहे; ती म्हणजे आपण आजवर ज्यांना कळत-नकळत दुःख दिले त्या सर्व आत्म्यांची अगदी मनापासून क्षमायाचना करणे. (जैन धर्मात आजही ही प्रथा पाळली जाते. वर्षातून एक दिवस (संवत्सारी दिवस) ते एकमेकाला भेटून क्षमा याचना करतात.) किमान ७ दिवस अमृतवेळेला हा प्रयोग अवश्य करावा. त्यामुळे तुमच्या मागे असलेली बंड इनर्जी (वाईट उर्जा)चा प्रभाव कमी होईल व तुम्हाला होणारा मानसिक त्रास कमी होईल. त्यामुळे प्रत्येकाने ७ दिवस क्षमायाचनेचा प्रयोग देखील अवश्य करावा.

वरील विवेचनावरून आपल्या लक्षात आले असेल की राजयोगाच्या अभ्यासाने निर्मित उर्जा (इनर्जी) वापरून आपण अनेक प्रकारच्या शारीरिक व्याधींपासून सहज मुक्त होऊ शकतो. त्यामुळे आपण स्वतःही याचा अवश्य अनुभव करा व आपल्या संबंध संपर्कातील सर्वांना अनुभव सांगा. कारण आपल्यासाठी विश्व एक परिवार आहे व परमात्मा शिव पिता एकमात्र रूहानी (आत्मिक) अविनाशी सर्जन आहे. (संदर्भ : You Tube व्हिडिओ)

\*\*\*



## सहनशीलता... एक अद्भूत शिल्पकार...

(भाग - २)

ब्र. कु. हेमंतभाई शांतिवन, आबूरोड

कुणी उगीचच दिवसरात्र सतावित असेल, निंदा-नालस्ती, टीका-टिप्पणी करत असेल, हक्काचे देत नसेल, शुभकार्यात नको त्या उचापती करून विघ्न टाकत असेल, शोषण करीत असेल, आब्रूचा पंचनामा करत असेल, कारण नसतांना ही भांडण करत असेल, त्रास देत असेल, तर अशावेळी मनातला संताप तळपायाची आग बनून मस्तकी पोहचतो व मनातला आक्रोश शेवटी मुखावाटे बाहेर पडतोच, 'अखेर कुठपर्यंत सहन करू? मीच का एवढं सोसू?' त्रास देणाऱ्या बद्दल मन द्वेष व वैर वैमनस्यानं भरून जातं. मनाची शांती भंग होते व जगणं नकोनकोसं होऊन जातं.

समाधान करण्याऐवजी समस्येचे चिंतन केल्याने चिंतेची चिता आणखीच भडकते व सुख-शांतीला भस्म करून राख करते. त्रास देणारा समोर जरी नसला तरी मनी-ध्यानी, जागता-झोपता मनात घर करून बसतो. एवढेच नाही तर स्वप्नात ही पाठलाग करतो. अशा वेळी सहनशक्ती संपते अन् सोसणं दुष्कर होते. मनुष्य अधीर होतो, तना-मनाने तुटतो व कधी कधी तर जीव

रणांगणातून पळ काढून मरायला धावतो. पण हा तर झाला निव्वळ भित्रेपणा? सहन करणे भित्रेपणा किंवा कमजोरी मुळीच नव्हे. महावीराच्या धैर्य शौर्य व वीरतेचे लक्षण म्हणजे सहनशीलता! कटकटींना घाबरून जीव देण्यात असे कुठले शहाणपण-मोठेपणा? सहनशील बनून जग जिंकण्यातच खरी नवलाई व मोठी भलाई आहे. सहनशीलतेस शक्ती म्हटले गेलयं ते उगीचच नव्हे. ह्या गुणाविना व्यक्ती मानसिक रुपाने दुबळाच म्हणावा लागेल.

तसं ही टाकीचे घाव सोसल्याविना देवपण कुठे येतं? येणाऱ्या जाणाऱ्या लोकांच्या लाथा खाणारा रस्त्यावरचा काळा पाषाण छत्री हतोड्याचा मार खातो व सहनशीलतेच्या कृपेने दगड ही देखणी मूर्ती बनून पूजनाचे भाग्य प्राप्त करतो. ह्याविषयी अशीच एक छानशी बोधप्रद कथा आहे. एका धर्मप्रेमी राजाने कुलदेवीचे मंदीर बांधायचा संकल्प केला. मंदिराचे बांधकाम सुरु झाले. त्याबरोबर शिल्पकार संगमरवराची शिळा घेऊन कुलदेवीची मूर्ती घडू लागला. दोनचार हतोड्यांचे घाव पडताच पहिली शिळा

दुभंगली. त्यावर त्याने दुसरी शिळा घेतली, ती ही थोडा आकार घेतल्यावर फुटली. तेव्हा शिल्पकार तिसऱ्या शिळेला घडवू लागला. पण शेवटच्या क्षणी मूर्ती बनता बनता तीचे ही काही अंग खंडित झाले. अखेर मोठ्या मेहनतीने शिल्पकाराने चौथ्या शिळेपासून कुलदेवीची सुंदर बोलकी मूर्ती घडली. बांधकाम चालू असताना पहिली दुभंगलेली शिळा मंदिराच्या पहिल्या पायरीत बसवली गेली. दुसरी शिळा नारळ फोडण्याच्या स्थानी ठेवली गेली तर तिसऱ्या शिळेची अंग-भंग झालेली मूर्ती मंडपात सजविण्यात आली.

मंदिर ही बांधून सज्ज झाले. शुभदिनी कुलदेवीच्या मूर्तीची विधीवत प्राणप्रतिष्ठा झाली. तेव्हा तिन्ही तुटलेल्या शिळा आपापसात कुजबुजू लागल्या, 'काय बाई हिचा थाट! किती मानपान नि सन्मान मिळतोय हिला, केवढा हिचा तोरा!' तेव्हा मूर्तीची शिळा म्हणाली, 'सखीनो, ही तर माझ्या सहनशीलतेची किमया होय! पायरीच्या शिळेला उद्देशून ती म्हणाली, 'तू दोन चार हतोड्यांचा मार सहन केला म्हणून तुला नमन करून तुझ्यावर पाय देत



भक्त पुढे जातात. दुसऱ्या शिळेला मूर्ती म्हणाली, 'तू पहिली पेक्षा थोडं जास्त सोसलं म्हणून नारळाचा मार खाल्यावर श्रीफळाचे अमृत जल तुला लाभते. तिसऱ्या शिळेला मूर्ती म्हणाली, 'प्रिय सखी, तू ह्या दोघीपेक्षा जास्त सहन करूनही शेवटच्या क्षणी सहन करण्यात चुकली व खंडित झालेली मूर्ती म्हणून दर्शनीय ठरली. पण मी मोठ्या आनंदाने छात्री हतोड्याचा मार शेवटपर्यंत सहन करत राहिले. सहनशीलतेच्या प्रतापानेच मी आज पूजली जातेयं.'

नाजूक मन, कोमल हृदय, तापट स्वभाव असलेला मनुष्य ठिसूळ दगडांप्रमाणे लहान-सहान गोष्टींनी ढासळतो व लक्ष्यापासून वंचित होतो. जगी मोठं व्हायचं असेल तर मनाला मेणासारखं मऊ बनवून कसं बरं चालेल? त्यासाठी हृदयाला पोलादासारखे कठोर बनवून, परिस्थितींच्या घनांचे घाव सोसावे लागतील. युद्धाच्या मैदानात शत्रूच्या बाणांना झेलत पुढे चाललेल्या हत्तीप्रमाणे आवडत्या-नावडत्या, प्रिय-अप्रिय बाबींना तोंड देत चालत रहावे लागेल. स्वतःच्या सुख-दुःखास बाजूला सारून, हाल अपेष्टा सोसत असतांना लक्षात असू द्यावे, "जया अंगी मोठेपण, तया यातना कठीण" मनातल्या व्यथा, वेदना मनात लपविल्यानेच मोठेपण उदयास येतं. तसे ही स्वतःला धीर-गंभीर करून, परिक्षांचे चटके सोसल्याशिवाय यश कुठे पदरी

पडते? आपण देवासारखे पुजले जावे, आपल्या कलेचं कौतुक व्हावे, केलेल्या कामाचं चीज व्हावे-फक्त अशा पोकळ कल्पना केल्याने काय सिद्ध होते?

महिमेच्या माळा व प्रशंसेचे हार-तुरे प्राप्त करायची स्वप्नं रंगविल्याने महान बनता येत नाही. ह्या विपरीत सोसायची हिंमत केल्याने जगी किंमत ही होते. 'मी पूजनीय बनावे' ही मज आत्म्यारूपी बाळासाठी शिवपित्याची शुभेच्छा आहे. त्याकरिता 'मी सहन करावे' ही ईश्वर-इच्छा मानून जो सहन करण्यासाठी हिंमतीचे एक पाऊल उचलतो. शिवपिता त्यास हजार पाऊलं पुढे टाकण्यासाठी सहन करण्याचे हत्तीचे बळ मदतीच्या रूपात देतो. दृष्टिकोन सकारात्मक ठेवला, मनी धीर धरला. हृदय सागरासम उदार केले व साऱ्या जगास आपले मानले. दुज्याचे गुण पाहत स्वतःच्या अवगुणाकडे लक्ष दिले. हेवा-दावा टाळून ईर्ष्यामुक्त बनले, परीक्षांना यशाचे साधन मानले, तुफानास (वादळास), तोहफा (बक्षिस) देणारे विमान मानले तर सहन करणे सहज होते.

विशेष कर्माची गुहागति समजून घेतल्याने सहनशक्ती वाढते. कर्ज घेणाऱ्यास कर्ज फेडणे सुटत नाही. ह्या जन्मी वा पुढच्या जन्मी देणे-घेणे चुकवावेच लागते. कधी काळी दिलेले दुःख व्याजासकट परत मिळते. कुण्या जन्मी पति बनून मारले असेल तर पत्नी

बनून मार खावा लागतो. हे कर्माचे गणित विसरून, कर्माच्या हिशेबात टाळाटाळ करून चालत नाही. 'चार दिवस सासूचे व चार दिवस सुनेचे' हा नियम समजून सासुरवास सोसत सासूची स्वखुशीने सेवा केली तर सुन ही सेवेचा मेवा चाखते. खेळताना 'अ' ने 'ब' ला, 'ब' ने 'क'ला, 'क' ने 'ड'ला व 'ड' ने पुन्हा 'अ' ला चेंडू द्यावा. असेच कर्मगतिच्या साखळी सिद्धांतानुसार दिलेला दुःखरूपी चेंडू फिरून देणाऱ्यापाशीच परत येतो. व्यक्तीच्या वाट्यात व ताटात असेच दुःख वाढले जात नाही. कर्ज फेडल्याने माणूस हलका होतो. सहन करताना ही केलेल्या बऱ्या वाईट कर्माचा हिशोब चुकविला जात आहे, हे स्वीकारल्याने हलके राहणे शक्य होतं.

लोहाराच्या घनाचे थंड लोखंड तापलेल्या लोखंडाला वाकवते, असंच गर्विष्ठ, तापट, ताठ व्यक्तीला ही थंड डोक्याने व नम्र बोलाने नमवता येते. परंतु क्रोधाने क्रोधाची आग नाही विझवता येत. वादविवाद करण्यापेक्षा गप्प राहून यशस्वी माघार घेणे ही कधी-कधी श्रेयस्कर ठरते. म्हटले ही जाते, 'एक चुप, सौ सुख किंवा एक चुप सौ को हराये.' अहंकारीशी वादावादी न करता 'मौनम् सर्वार्थ साधनम्' ह्या सुभाषितानुसार मौनाने जिंकता येतं. अशावेळी सतावणाऱ्यास सहनशीलतेची परीक्षा घेणारा परिक्षक (पर्यवेक्षक) मानले, 'त्रास सहन करणे'





ही मोठी समस्या समजण्या ऐवजी जीवनाच्या शाळेतली सहनशीलतेची परीक्षा समजले, समस्यारूपी प्रश्न गुण आचरणाद्वारे खुशी-खुशीने सोडवले तर सहनशीलतेचा परीक्षेत उत्तीर्ण होणे सहज शक्य होते. संबंध टिकवतांना आपण एक गोष्ट विसरतो. जिथे वापरायला हवी सहनशक्ती तिथे वापरतो सामना करायची शक्ती. सामना करायचा अर्थ व्यक्तींशी भांडण करणे नसून, परिस्थितींना तोंड देणे होय. जिथे आयुष्य काढायचे तिथे कुणाशी वैर बांधून शत्रूता बाळगून कसं चालेल? आत्म्याचे खरे शत्रू आत्मे नसून, विकार आत्माचे वैरी बनून, सुख-शांतीची संपत्ती लुटतात. खरा सामना व्यक्तींशी नाही. काम-क्रोधादी विकारांचा सामना दैवीगुणांच्या शस्त्राने केला पाहिजे. क्रोधाला शांतीने, भांडणतंट्याला मौनाने, अपकाराला क्षमेने, दुर्भावनेला सद्भावनेने, तिरस्काराला प्रेमाने, घृणेला करुणेने, दानवतेला दयेने, लोभाला संतोषाने व अहंकाराला विनम्रतेने जिंकायला हवं. विषम स्वभाव-संस्कारांचे वार व परिस्थितींचा मार सहनशक्तीच्या ढालीने आडवून स्व-रक्षण सहज होते. सापासारख्या शत्रूची चाहूल लागताच कासव अवयवांना कवचाखाली आवरून सर्पदंशापासून वाचतो. तसं योगी ही सहनशीलतेच्या कवचाखाली कान, डोळे, मुख इत्यादी आवरून (इंद्रियांना संकीर्ण करून) विकाराच्या

सर्पदंशापासून वाचतो.

कुशीत निजलेल्या बाळाने शु-शी केल्यावर आई बाळावर राग-राग नाही करत, परंतु प्रेमापोटी त्यास स्वच्छ करते. बाळापेक्षा जननी दुबळी नसते. बाळ अबोध निरापराध आहे अशा परिपक्व समजूतीने ती मुलाच्या चुकांना चुका मानत नाही. जननी बनण्याआधी बाळाच्या पोटात लाथा खाते व बाळाच्या जन्मापासून मरेपर्यंत त्याच्या त्रासास सहन करते. कुटून येते बरं पहाडाएवढी सहनशक्ती? स्त्रीमधली जागी झालेली मातृत्व शक्तीच मुलाचे अक्षम्य अपराध पोटात घालून, ममतेपोटी पोटच्या गोळ्यासाठी प्राणपणाला लावूनही सोसायचे सामर्थ्य देते. मुलाच्या सुखाला स्वतःचे सुख मानल्याने, सहन करणे मातेला मुळी सहन करणे वाटतच कुठे? ममतेच्या मातीत सहनशीलतेचं बीयाणं चांगलं रुजतं. प्रेमाच्या पोटी सहनशीलता निपजते. धैर्यतेच्या सावलीत सहनशीलता भराभरा वाढत जाते अन् क्षमेच्या पावन जल-सिंचनाने समृद्ध होते. उदारतेच्या छत्रछायेखाली सहनशीलता चांगलीच बहरते व आभाळाची उंची गाठते. ज्ञानसूर्याच्या किरणांनी जोपासल्यावर हिंमत व साहसाचा सहयोग मिळताच सहनशीलता भलतीच फलते फुलते व सद्गुणांच्या संगतीत व्यक्तीला सुगंधीत सुमन ही बनवते. अशी सहनशील व्यक्ती सर्वांना मोहित करत, सुखाचा

सुवास देत, सद्गुणांचा सुगंध पसरवते. सर्वप्रिय ही बनून अखेर ईश्वर चरणी अर्पण होते व प्रभू सांनिध्याचे सौभाग्य मिळवते. खरं तर स्नेहाच्या गर्भातच सहनशक्ती जन्मास येते. 'मी जगत्माता आहे' हा स्वमान बुद्धीरूपी गर्भात धारण केल्याने सारे 'विश्वची माझे घर' वाटते व सर्वांना आपले मानल्याने सहन करणे सहज होते. जगदम्बा सरस्वती कन्या असूनही जगत्मातेच्या स्वमानाने विश्वाच्या मातेश्वरी बनल्या व कडू विरोधास सहनशक्तीने तोंड देत राहिल्या. एकदा मम्मा कानपूरला गेल्या होत्या. ब्रह्माकुमारींच्या हेडला परतवून लावले तर ब्रह्माकुमारींना घालवणे शक्य होईल ह्या विचाराने आर्य समाजाने मोर्चा काढला. मोर्च्याला कसे बसे आवरून मम्मांना भेटू दिले नाही. मोर्च्यात ज्ञानमार्गात चालणाऱ्या मातेला काम विकारासाठी सताविणारा इसम ही होता. तो रागाच्या भरात मम्मांकडे धावला. मम्मा पहिल्या मजल्यावर शिवबाबांच्या आठवणीत मग्न होत्या. मम्मा प्रेमाने बोलल्या 'मुला, कसं येणं केलस आणि चमत्कारच म्हणावा, तो कामी-क्रोधी मम्मांची चुंबकीय प्रेमळ दृष्टी घेत परमशांतीचा अनुभव करू लागला. खाली आल्यावर तो म्हणाला, "ह्या ब्रह्माकुमारी जरी कशा ही असल्या तरी ह्यांची मम्मा मात्र खूपच प्रेमळ आहे." ही होती मातेश्वरींची जगत-प्रेमापेटी निपजलेली सहनशक्तीची जादू.

(पान क्र. १८ वर)



## अहंता (अहंकार) तुझी तूचि शोधून पाहे

ब्र. कु. बालूभाई, शांतिवन (आबू रोड)

एका गावात गणपत नावाचा एक धार्मिक व सत्प्रवृत्तीचा माणूस रहात होता. चरितार्थाचे साधन म्हणून तो कपड्याचा व्यापार करित होता. तो स्वभावाने अतिशय शांत, नम्र व इमानदार होता. विशेष म्हणजे त्याला कधीच राग येत नव्हता.

एकदा काही उनाड मुलांनी त्याची गंमत करायचे ठरवले. गणपतला खरच राग येत नाही का? हे पहायच ठरवलं. त्या मुलांच्या गुपचा लीडर गब्बर नावाचा मुलगा होता. अर्थातच तो घरचा श्रीमंत व अहंकारी होता. त्याने गणपतला एका साडीची किंमत विचारली. गणपतने २०० रु. असल्याचे सांगितले. गब्बरने ती साडी हातात घेतली व त्या साडीचे दोन तुकडे केले. नंतर गणपतला त्याची किंमत विचारली. तेव्हा त्याने त्याची किंमत १०० रु. सांगितली. आणखी परत त्याने तुकडे केले. अशाप्रकारे त्याने साडीचे तुकडे-तुकडे केले व शेवटी गणपतला सांगितले की आता मला ही साडी नको. त्यावर शांतपणे गणपत उत्तरला की आता हे तुकडे तुझ्याच काय परंतु कोणाच्याच कामाचे नाहीत. गणपतचे हे उत्तर ऐकून,

गब्बरला आपल्या कृत्याचा पश्चाताप झाला आणि त्याने साडीची किंमत म्हणून २०० रु. देण्यासाठी हात पुढे केला. त्यावर गणपत म्हणाला की तू माझ्याकडून जर साडीच घेतली नाहीस तर मी पैसे कशाचे घेऊ?

त्यावर गब्बर मोठ्या अहंकाराने म्हटला की मी श्रीमंताचा मुलगा आहे. मला २०० रु.नी काही फरक पडत नाही. तुमचे जे नुकसान झाले आहे त्याची भरपाई म्हणून मी हे पैसे देतो. त्यावर गणपत धीर गंभीर आवाजात म्हणाला, 'तू झालेले नुकसान अशाप्रकारे भरून काढू शकत नाहीस. तू याचा विचार कर की यासाठी किती कापूस लागला असेल, किती कष्टाने त्याचे सूत काढून कापड विणले असेल, साडीवर नक्षीकाम केले असेल. जेव्हा ही साडी वापरली गेली असती तेव्हाच ही मेहनत सफल झाली असती. परंतु तू मात्र साडीचे तुकडे-तुकडे करून, सर्वांची मेहनत वाया घालवलीस. तू पैसे दिल्याने हे नुकसान भरून निघेल का? हे समजावून सांगताना गणपतच्या आवाजात सौम्यता व गब्बरविषयी दयाभाव होता. याचा परिणाम असा

झाला की गब्बरचा अहंकार पार गळून पडला. गब्बर गणपतच्या पाया पडला. तेव्हा गणपतने त्याच्या पाठीवर प्रेमाने हात फिरवत सांगितले की, 'मी तुझ्याकडून पैसे घेतले असते तर माझे काम चालले असते. परंतु तुझ्या भविष्य जीवनाचे हाल त्या साडीसारखे झाले असते. एक साडी गेली तर दुसरी साडी बनवता येईल परंतु तुझे जीवन अहंकाराने नष्ट झाले तर दुसरे जीवन कुठून आणणार? तुला झालेला पश्चाताप हाच माझ्यासाठी खूप किंमती आहे.' गणपतच्या या श्रेष्ठ विचारांनी गब्बरचे सारे जीवन बदलून गेले.

अहंकाराचे अनेक प्रकार आहे-

१) रुपाचा २) शक्तीचा ३) सत्तेचा ४) धनाचा ५) भक्तीचा व ६) ज्ञानाचा. अहंकार इतका वाईट आहे की तो मनुष्याला नरकात घेऊन जातो. याविषयी संत तुकाराम महाराज म्हणतात-

तुका म्हणे नरकी घाली अभिमान।  
जरी होय ज्ञान गर्व ताठा।।

म्हणूनच प्रत्येकाने आपल्यातील अहंकाराचा त्याग केला पाहिजे. अहंकाराचा त्याग करणे म्हणजे नम्रता



धारण करणे होय. जसे आकाशाचे भूषण सूर्य, वाचेचे भूषण सत्य, श्रीमंतीचे भूषण दान, मनाचे भूषण सर्वांशी मैत्री, चांगल्या कुळाचे भूषण चांगले चरित्र तसेच सर्व गुणांचे भूषण नम्रता अथवा विनयशीलता आहे. तात्पर्य म्हणजे ज्याचा अहंकार गेला तो देव स्वरूप झाला. याविषयी संत तुकारामांचा अभंग आहे - 'अहंकार ज्याचा गेला। तुका म्हणे देव झाला।।'

या अनुषंगाने गुरु नानक यांच्या जीवनातील एक घटना पाहू या. एकदा गुरु नानक लाहोरला गेले होते. तेथे दुलीचंद नावाचा एक शेट होता. त्याला आपल्या संपत्तीचा फार मोठा अहंकार होता. तो गुरु नानकांना भेटण्याकरिता गेला. त्याने गुरु नानकांना भेट म्हणून सुवर्ण मुद्रांची एक थैली दिली आणि विचारले मी आपली काय सेवा करू? गुरु नानकांनी जाणले की यांना धनाचा फार मोठा अहंकार आहे. नानकांनी त्या शेटला एक सुई दिली व सांगितले, 'आपण मला ही सुई पुढच्या जन्मी परत द्यावी'. दुलीचंद महात्म्याचा प्रसाद म्हणून सुई घरी घेऊन गेले व देव्हान्यावर ठेवली. रात्री झोपतांना त्यांचा डोक्यात विचार आला, नानकांनी दिलेली सुई आपण पुढच्या जन्मी कशी काय परत करणार? दुसऱ्या दिवशी सकाळीच दुलीचंद नानकांना भेटण्यास गेले व म्हणाले, 'महाराज, पुढच्या जन्मी ही सुई मी कशी काय परत करणार? कारण माणूस मरतांना रिकाम्या हाती जातो.

त्यावर गुरुदेव नानक म्हणाले, 'मरतांना जर तू साधी सुई घेऊन जाऊ शकत नाहीस तर सर्व संपत्ती कशी काय घेऊन जाणार? दुलीचंदचे डोळे उघडले व त्याचा संपत्तीचा अहंकार नाहीसा झाला. त्यांनी आपली संपत्ती गरीबांना दान दिली व ते नानकांचे परमशिष्य बनले. तात्पर्य म्हणजे ज्याचा अहंकार जातो, त्याचे अंगी देवत्व येते. त्यामुळे आपण सदैव लक्षात ठेवले पाहिजे की आपल्या जीवनातील सर्व प्राप्ती, सर्व गुण व विशेषता या ईश्वर प्रदत्त वा प्रभू-प्रसाद आहे त्यामुळे त्यांचा आपल्याला जरामुद्धा अहंकार असता कामा नये.

मनुष्याला सर्वाधिक अहंकार जर कुठल्या गोष्टींचा असेल तर तो असतो आपल्या बुद्धीचा. यातूनच नाना प्रकारचे वादविवाद उत्पन्न होतात व शेवटी गोष्टी विकोपाला जातात. म्हणूनच अहंभाव सोडणे अतिशय हितकारी आहे. याविषयी समर्थ रामदासांनी अतिशय सुंदरपणे विवेचन केले आहे.

**तुटे वाद संवाद त्याते म्हणावे।**

**विवेके अहंभाव याते जिणावे।**

**अहंतागुणे वाद नानाविकारी।**

**तुटे वाद संवाद तो हीतकारी।।**

(श्लो.११०)

(अर्थात जेथे वाद तुटतो तो संवाद व जेथे वाद वाढतच जातो तो वाद-विवाद असतो. संवादात विवेक जागा असतो. म्हणून अहंभाव मोडून जातो. वाद-विवादात मात्र अहंभाव पेट घेतो व क्रोध,

मत्सर द्वेष इ. विकारांची भूते जागतात. म्हणून हे मना! तू प्रेमाचे ऐक्य करणाऱ्या हितकर संवादातच रममाण हो.)

आपण महाभारतात पाहिले आहे की दुर्योधनातील अहंकारामुळे संपूर्ण कौरव कुळाचा नाश झाला. अहंकारी व्यक्ती सदैव आपले दोष लपविण्यात धन्यता मानतो. याउलट आपली स्तुती वा प्रशंसा व्हावी, आपल्याला मान, सन्मान प्राप्त व्हावा, असेच प्रत्येकाला वाटते. कारण आत्म्याचा मूळ गुण हा प्रेम, आनंद, सुख... हाच आहे. परंतु मनुष्य जेव्हा कार्यव्यवहारात येतो तेव्हा त्याच्या इच्छा, आकांक्षा या गोष्टींमुळे त्याचा अहंकार दिसून येत असतो.

व्यक्तीच्या जीवनात प्रथम अहंकार नंतर अभिमान जागृत होतो अभिमान याचा अर्थ आता लगेचच मानाची अभिलाषा. तो जर मिळाला नाही तर अपमानाची जाणीव होते. अशाप्रकारे अपमानित झालेला मनुष्य बदला घेण्याची प्रवृत्ती बळावल्याने प्रतिशोधाच्या अग्नीत जळत असतो. जोपर्यंत तो अपमानाचा बदला घेत नाही तोपर्यंत त्याला सुख-शांती लाभत नाही. या दुष्टचक्रातून बाहेर पडण्यासाठी पिताश्री ब्रह्माबाबांनी सर्वांना हाच आदेश वा संदेश दिला की, 'निराकारी, निर्विकारी व निरहंकारी बना'. वास्तविक निर्विकारी बनतांना तर आपण अहंकार हा विकार सोडलेलाच असतो. मग पिताश्रींनी 'निरहंकारी' बना, असे का



सांगितले? याला कारण म्हणजे आपण निराकारी व निर्विकारी बनण्यासाठी राजयोगी बनतो अर्थात अलौकिक ब्राह्मण जीवनात पुरुषार्थ करतो. या पुरुषार्थाद्वारे कोणी ज्ञानी, तर कोणी योगी, कोणी धारणामूर्त, तर कोणी सेवाधारी बनतो. या अलौकिक प्राप्तीचा देखील आपल्याला सूक्ष्म अहंकार येतो. उदाहरणार्थ मी तर ज्ञानी आहे, मी

समर्पित आत्मा आहे, मी ईश्वरीय सेवेसाठी निमित्त आहे, मी प्लॅनिंग बुद्धी आहे, मी टीचर आहे, सब-झोन इनचार्ज आहे, झोन इनचार्ज आहे, मधुबन निवासी आहे, मी हड्डी सेवाधारी आहे. असे अनेक प्रकारचे सूक्ष्म अहंकार समयानुसार आपल्या मन-बुद्धीत प्रवेश करतात. याचा ही त्याग करणे म्हणजे निरहंकारी बनणे

होय. कर्ताकरविता शिवबाबा आहे व मी केवळ निमित्त आहे. अशा प्रकारचा निमित्त व निर्माण भाव सदैव बाळगणे म्हणजेच खऱ्या अर्थी निरहंकारी बनणे होय. यासाठी चेक करा की माझ्यात अलौकिक प्राप्तीचा सूक्ष्म अहंकार तर नाही ना? शेवटी मी सर्वाना हेच कळकळीचे आवाहन करेल की 'अहंता तुझी तूचि शोधून पाहे...'.  
\*\*\*

### (पान क्र. १५ वरून)

तीनशे ब्रह्मावत्सांना सहनशक्तीच्या जोरावर सांभाळले. डॉक्टर बलवंत यांनी पुढीलप्रमाणे सांगितलेला असाच एक प्रेरक प्रसंग - एकदा मम्मा कृष्णानगर दिल्लीला गेल्या होत्या. त्याकाळी आजसारखे आधुनिक संडास नव्हते. तेव्हा डोक्यावर बादल्यांमध्ये मलमूत्र घेऊन जाणाऱ्या स्वच्छता कर्मीचा संप होता. मम्मा छतावर रात्री दोन वाजता योग करीत. मम्मा स्नानासाठी खाली आल्या. स्वतः संडासातील मलपात्र खाली केले. हॅण्डपम्पवरून पाणी आणून संडास स्वच्छ केला व स्नान करून परत मम्मा योगासाठी छतावर गेल्या. तेव्हा सेवाकेंद्रावर डॉ. बलवंत व बलदेव पाठक हे दोघेच होते. संडास कोण स्वच्छ करेल? म्हणून ते आपापसात कुजबूजत होते. त्यांचे बोलणे ऐकून

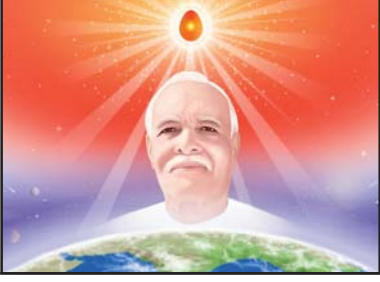
मम्मांनी वर बोलवले. डॉ. बलवंत वर गेल्यावर त्याच्यावर रागावण्याऐवजी मम्मा प्रेमाने कुशीत घेत म्हणाल्या, "बाळांनो, का घाबरतां? मी तुमची आई आहे ना!"

साध्या सर्दीपडशाने माणूस बेजार होतो. परंतु वेदनाशामक गोळ्या नसतांनाही मातेश्वरींनी जीवघेण्या कॅन्सरच्या असह्य वेदना योगबलाने सोसल्या. निंदा-स्तुती, मान-अपमानासोबत थंडीचा गारठा व ग्रीष्माचा कडक उष्मा ही सोसला. मम्मा अमृतसरला गेल्या असतांना भयंकर उन्हाळा होता. तेव्हा ज्ञानामृतचे संपादक आत्मप्रकाश भाईंच्या मातोश्री मम्मांना म्हणाल्या, "मम्मा, इथे पंखा नाही, एवढा उकाडा कसा सहन कराल?" त्यावर मम्मा म्हणाल्या "सर्दी गर्मी एक समान." स्थितप्रज्ञ योगीन बनून प्रकृतीच्या प्रकोपाला व जगत जननी

बनून विकृत भाव-स्वभावाच्या व्यक्तींच्या विकोपाला मम्मांनी हसत-हसत सहन केले म्हणूनच संगमयुगात जगदम्बा सरस्वती ज्ञान-ज्ञानेश्वरी बनल्या व सत्ययुगात राज-राजेश्वरी श्री लक्ष्मी पदाला प्राप्त होतील.

अजिंठा वेरुळची कोरीव लेणी व ताजमहालाचे नक्षीकाम पाहून कुणीही आश्चर्यचकीत होतो. परंतु त्यांना आकर्षकरूप देऊन काळाच्या पडद्याआड गेलेल्या शिल्पकारांना कोण आठवतो? अजिंठा-वेरुळचे कोरीव काम व ताजमहालाचे नक्षीकाम शिल्पकारांविना संभव नाही. असंच सहनशीलतेविना आत्म्याची आत्मिक सुंदरता, अलौकिक दिव्यता-भव्यता संभव नाही, कारण सतोगुणी संस्कार घडविणारा सहनशीलता... एक अद्भुत शिल्पकार होय!  
\*\*\*

मी ब्रह्मचारी रहातो, पवित्रतेची पालना करतो - केवळ यावरच खुश होऊ नका. आता आपल्या वृत्ती-दृष्टीच्या पवित्रतेवर विशेष अण्डरलाइन करा. मूळ पाया म्हणजे आपले संकल्प शुद्ध बनवा. ज्ञानस्वरूप बनवा, शक्तीस्वरूप बनवा. आपली वृत्ती शुभभावना संपन्न बनवा. 'सर्वांचे कल्याण होवो' ही वृत्ती धारण करा म्हणजे आपण सर्वाना आपलेसे वाटू.



## गुरु आणि सद्गुरु ह्यामधील महत् अंतर

(गुरुपौर्णिमेच्या निमित्ताने विशेष लेख)

ब्र. कु. जगदीश दीक्षित, पुणे.

आत्मिक बंधुनो, ह्या विश्वातील सर्वांत महान व मनुष्यात्म्यांसाठी कल्याणकारी घटना हीच आहे की, दुर्गतीच्या ह्या कलियुगात मनुष्यात्म्यांची सद्गती करण्याअर्थ सद्गुरु निराकार शिव परमात्म्याचे परमधामातून अवतरण होणे. त्याचे अवतरण होऊन ८२ वर्षांहून अधिक काळ व्यतित झाला आहे. फलस्वरूप प्रत्येक मनुष्यात्म्याचे परमकर्तव्य आहे की, त्याच्या श्रीमताप्रमाणेच आपले जीवन बनविणे. बहुतांश मनुष्यात्मे सद्गुरुविषयी अनभिज्ञ आहेत. ते आपल्या गुरुला, एखाद्या धर्मस्थापकाला, एखाद्या संतमहात्म्याला अथवा कोणत्यातरी इष्ट देवाला सद्गुरु मानतात. सद्गुरुचे ज्ञान स्पष्ट व्हावे म्हणून सदरहू लेखात गुरु आणि सद्गुरु ह्यामधील भेद स्पष्ट केला आहे. हा लेख वाचून त्यावर यथार्थतः चिंतन केल्यास तुमच्या बुद्धिचा निर्णय होईल की, 'माझा सद्गुरु ह्या साकार सृष्टीवर अवतारित झाला आहे' हा सद्गुरु मनुष्यात्म्यांची सद्गती करून त्यांचे श्रेष्ठ भाग्यही बनवितो म्हणून त्याला 'भाग्यविधाता'ही म्हटले जाते. गुरु

आणि सद्गुरु ह्यामधील अंतर पुढीलप्रमाणे आहे.

१) गुरु जन्म-मृत्यू व सतो, रजो तमोच्या चक्रात सदाबद्ध असतो. सद्गुरु कोणी देहधारी नसून सदा सत्त्वप्रधान असलेला विदेही परमात्माच आहे. विदेही अर्थात जन्म-मृत्यू व सतो, रजो व तमोच्या चक्रांमधून सदा मुक्त असणे होय!

२) गुरु मातेच्या गर्भातून आपला जन्म प्राप्त करतो - सद्गुरु शिव परमात्मा मातेच्या गर्भातून जन्म घेत नसल्याने तो अतिधर्मग्लानी समयी परकाया प्रवेश करून अवतारित होतो. हाच त्याचा दिव्य जन्म होय!

३) गुरुच्याही गुरुद्वारेच गुरुला ज्ञान प्राप्त होते. परंतु ज्ञानसागर सद्गुरुला ज्ञान देणारा कोणीही गुरु नसतो. तो तर सर्व गुरुंचाही सद्गुरु आहे.

४) गुरुंच्या शिष्यगणांची संख्या सीमित असते- सद्गुरु परमात्मा सर्व धर्मातील सर्व मनुष्यात्म्यांचा सद्गुरु असल्याने त्यांच्या शिष्यांची संख्या असीम आहे.

५) गुरु स्वतःच्या मुखाद्वारे ज्ञान देतो

- अजन्मा सद्गुरु परमात्मा ब्रह्मामुखाद्वारे ज्ञान देतो.

६) गुरुच्या ज्ञानाला शास्त्रांच्या मर्यादा आहेत - सद्गुरु परमात्मा त्रिकालज्ञानी असल्याने मनुष्यसृष्टीच्या आदि मध्य व अंताचे आश्चर्यकारक ज्ञान देतो.

७) गुरु आपल्या शिष्यांना स्वतःप्रमाणेच पुजारी बनवितो-सदा पूज्य असलेला सद्गुरु आपल्या सद्शिष्यांना पुजाऱ्यापासून पूज्य देवी देवता बनण्याचे मार्गदर्शन करतो.

८) गुरु आपल्या शिष्यांचे केवळ एका जन्माचे कल्याण करू शकतो - सद्गुरु आपल्या शिष्यांचे तब्बल २१ जन्मांचे कल्याण करून, त्यांना सत्ययुग त्रेतायुगातील स्वर्गीय सुख प्राप्त करवून देतो.

९) गुरुला लौकिक मातापिता व नातेसंबंधी असतात-सद्गुरु परमात्मा मातपिता (सर्व मनुष्यात्म्यांचा) असल्याने त्याला कोणतेही लौकिक नातेसंबंधी नसतात.

१०) गुरु कधीही आपल्या शिष्यांची गती व सद्गती करू शकत नाही -



सद्गुरु आपल्या शिष्यांना कामक्रोधादि मनोविकारातून व कलियुगी नर्कातून मुक्त करून सत्ययुगी स्वर्गातील दैवी कुळात जन्म प्राप्त करवून देतो. हीच त्यांची सद्गती होय!

११) भिन्न भिन्न गुरुंचे भिन्न भिन्न शिष्य असतात - बंधुनो, ज्याप्रमाणे भौतिक सूर्य संपूर्ण जगासाठी एकच असतो, तद्वतच अभौतिक ज्ञानसूर्य परमात्मा जगातील सर्व धर्मांतील, सर्व आत्म्यांसाठी एकमात्र सद्गुरु आहे.

१२) गुरु आपल्या शिष्यांना परमधामी घेऊन जाऊ शकत नाही. जगतगुरु परमात्मा महाविनाशाच्या पश्चात सर्व आत्म्यांना परमधामी घेऊन जातो.

१३) गुरु आपल्या गृहस्थी शिष्यांना ही आज्ञा देवू शकत नाही की, हे गृहस्थीनो, कामक्रोधादि विकारांच्या चिखलापासून दूर राहून, आपले जीवन कमळपुष्पाप्रमाणे निर्मळ बनवा. सद्गुरु ही आज्ञा आपल्या शिष्यांना कल्पकल्प देत असतो.

१४) गुरु मुक्ती जीवनमुक्ती विषयी यथार्थ ज्ञान देवू शकत नाही. सद्गुरु शिव परमात्माच ह्याविषयी यथार्थ मार्गदर्शन करू शकतो.

१५) गुरु पूर्वजन्म व पुनर्जन्माविषयी अनभिज्ञ असतो. सद्गुरु आपल्या शिष्यांना त्यांच्या ८४ जन्मांची कहाणी सांगतो. ज्या कहाणीद्वारे आत्म्यांची आदि देव स्वरूपाची स्मृति जागृत होते.

१६) सतो, रजो व तमो ह्या आत्मिक स्थितींच्या चक्रात येणाऱ्या गुरुला त्रिगुणातीत म्हणता येणार नाही. त्रिगुणातीत केवळ सद्गुरु परमात्माच आहे.

१७) गुरु, धर्मस्थापक, ऋषी-मुनी अथवा कोणत्याही संतमहात्म्याजवळ इतके आत्मबल नसते की, तो एका सत्यधर्माची व एका सत्ययुगाची स्थापना करू शकेल. सद्गुरु परमात्मा कलियुगासहित कलियुगातील जडजडीभूत झालेल्या सर्व धर्मांचा विनाश करून एका सत्यधर्माची व सत्ययुगाची स्थापना करतो.

१८) गुरु कलियुगी पतित नरनारींना सत्ययुगी पावन देवी देवता बनण्याचे लक्ष्य देऊ शकत नाही. सद्गुरु परमात्मा हे लक्ष्य कल्प कल्प, कलियुगाच्या अंतिम चरणातच नरनारींना देत असतो.

१९) बहुतांश गुरु श्रीसीताराम ह्यांना अथवा गंगा नदीला पतित पावन मानतात. सद्गुरु शिव भगवान उवाच: 'पतित पावन केवळ मी निराकार सद्गुरु परमात्माच आहे.'

२०) सर्व गुरुंची ही मान्यता आहे की श्रीकृष्ण भगवान असून श्रीकृष्णानेच द्वापर युगात प्रथमतः गीताज्ञान दिले. सद्गुरु परमात्म्याने हे गृह्य रहस्य प्रगट केले की, श्रीकृष्णाच्या ८४ व्या अंतिम नर जन्मात (प्रजापिता ब्रह्मा) त्याच्याच शरीररथात प्रवेश करून प्रथमतः

त्यालाच गीताज्ञान ऐकवून पुनः नारायणपद प्राप्त करवून देतो. अर्थात श्री नारायण ही परमात्म्याची श्रेष्ठ रचना आहे.

२१) 'देहसहित देहाच्या सर्व संबंधियांना विसरून मज एकट्याचीच स्मृती ठेवा' हे महावाक्य कोणीही देहधारी उच्चारू शकत नाही. हे महावाक्य केवळ सद्गुरु शिव परमात्माच बोलू शकतो. कारण तो निराकार ज्योतिर्बिंदू स्वरूप आहे.

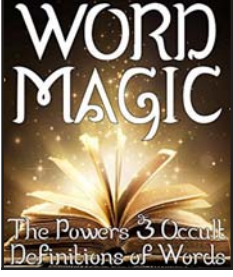
२२) गुरुला कोणत्याही धर्मात जन्म घेणे क्रमप्राप्त असते. सद्गुरु शिव परमात्म्याला देहच नसल्याने त्याला कोणत्याही देहाच्या धर्माची बद्धता नसते.

२३) गुरु मनुष्यसृष्टीच्या कल्पवृक्षाचे एक पान आहे. सद्गुरु परमात्मा ह्या कल्पवृक्षाचे बीज आहे.

२४) गुरुला मनुष्यसृष्टीचा रचयिता कोण व त्याची श्रेष्ठ रचना कोणती ह्याचे ज्ञान नाही. सद्गुरु शिव परमात्मा स्वतः रचयिता असून त्याची श्रेष्ठ रचना श्री लक्ष्मी नारायण आहे.

२५) गुरुला अथवा संत महात्म्यांना 'जगतगुरु' म्हणणे अयथार्थ आहे. निराकार सद्गुरु परमात्म्याला देह व दैहिक धर्म नसल्याने त्यालाच जगतगुरु म्हणून जगातील सर्व धर्मियांची मान्यता प्राप्त होऊ शकते.

(पान क्र. २२ वर)



## शब्दांची किमया

ब्र. कु. नीता, बोरिवली

लहान असताना रेडिओवर 'आवाज के दुनिया के दोस्तो' असे बोलून गाण्याचा कार्यक्रम सुरु व्हायचा. खरंच ह्या जगामध्ये आवाजच आवाज आहे. बाह्य जगत आणि अंतर्जगत दोन्ही आवाजांनी भरलेली आहेत. बाह्य जगात ध्वनी प्रदूषण आणि अंतर्जगत विचारांचे प्रदूषण. मनातल्या विचारांना आवाज देणारे आहेत शब्द. विचारांना व्यक्त करण्याचे साधन म्हणजे शब्द. विचारांना शब्दांचे रूप कसे द्यायचे हे मात्र प्रत्येकाने ठरवायचे.

विचारांमधील प्रभुप्रीती जेव्हा शब्दात उतरते तेव्हा त्या शब्दांना "प्रार्थना" म्हटले जाते. हेच प्रेम जेव्हा शब्दांद्वारे लोकांपर्यंत पोहोचवले जाते तेव्हा ते 'प्रवचन' बनते. विचारांची दृढता जेव्हा शब्दात उतरते तेव्हा ते 'वचन' समजले जाते. विचारांमध्ये जेव्हा जोश येतो व तो शब्दात उतरतो तेव्हा त्याला 'भाषण' म्हटले जाते. एक-दोघांच्या विचारांची सुसंगती शब्दांद्वारे व्यक्त होते तो होतो 'संवाद' आणि तेच जर विसंगत असेल तर 'वाद' व्हायला ही वेळ लागत नाही. मनामध्ये अनेकानेक बाबींवर विचारांचा संग्रह केला असेल

आणि तो जर शब्दात उतरला तर, त्याला 'बातम्या' म्हटले जाते. शब्दांची मांडणी व्यवस्थित रचून त्यात सूर भरले तर ते 'संगीत' बनते. विचारांची ऊर्जा शब्दांद्वारे व्यक्त होण्याचे हे अनेक प्रकार.

मनामध्ये विचारांचा भला मोठा संसार आहे. परंतु प्रत्येक विचाराला आपण वाचा देत नाहीत. विचारांच्या लहरी मनापासून मुखापर्यंत येई तोपर्यंत निवळून जातात. खूप वेळा आपण रागाच्या भरात किंवा आवेशाने शब्दांचा प्रयोग करतो, त्यामुळे संबंधांमुळे दुरावा येतो. जसे विचारांचा प्रभाव शब्दांवर होतो तसेच शब्दांचा प्रभाव आपल्या विचारांवर ही होतो. एवढेच नव्हे तर आपल्या मनावर ही होतो. एखादे नकारात्मक वाक्य आपण जितक्या आवेगाने व्यक्त करतो त्याचा परिणाम ऐकणाऱ्याच्या मानसिकतेवर तर होतोच परंतु त्याचा अनिष्ट परिणाम त्याच्या पाचनक्रियेवर होतो. म्हणून अशा नकारात्मक वाक्यांचा प्रयोग जेवताना खास टाळावा.

जर आपल्या जीवनात सुख व

शांती हवी असेल तर व्यक्तिगत तसेच सामूहिक संभाषण सकारात्मक, आनंदी, आशावादी, समाधान देणाऱ्या वाक्यांनी परिपूर्ण असायला हवे. आपले साधारण संभाषण ही शांतीमय शब्दांनी भरलेले असावे. ह्याची शिस्त आपण स्वतःला जाणीवपूर्वक लावायला हवी. शांत आणि स्थिर होण्यासाठी रोज काही वेळासाठी मौन बाळगावे. कारण आपल्या मनामध्ये सतत विचारांची आंदोलने होत असतात. त्यांना नियमित अभ्यासाने समाप्त करावे.

विचारांची स्पंदने जशी प्रभावशाली असतात तसेच शब्दांमध्ये सुद्धा शक्ती असते. मंदिरांमध्ये जेव्हा मंत्रांचे, श्लोकांचे उच्चारण केले जाते किंवा भजन-किर्तन गायले जाते. तेव्हा त्यांची सकारात्मक ऊर्जा मंदिर तसेच आसपासच्या परिसराला मिळते. देवळांमध्ये येणाऱ्या भक्तजनांना त्याचा पवित्र व शक्तिशाली अनुभव ही होतो. शब्दांचा सकारात्मक परिणाम आहे तसेच नकारात्मक परिणाम ही आहे. शास्त्रीय प्रयोगातून सिद्ध झाले आहे की आपण जिथे राहतो, काम करतो किंवा झोपतो तिथे असलेला कोलाहल



आपली कार्यक्षमता उल्लेखनीय प्रमाणात घटवतो. आपल्या शब्दांमध्ये एखाद्या दुःखी व्यक्तीला सुखी किंवा उत्साहात आणण्याचे सामर्थ्य आहे तसेच एखाद्याला कमजोर करून मरणाच्या घाटात उतरवण्याचे ही सामर्थ्य आहे. आपले शब्द व्यक्तीच्या मनातील घावांसाठी मलमाचे काम ही करतात तर इजा पोहोचवण्याचे सुद्धा. मनुष्याची ओळख त्याच्या शब्दांनी होते. एखादा आध्यात्मिक व्यक्ती शब्दांचा प्रयोग खूप प्रेमाने, शांततेने, शुभभावनांनी करतो. साधारण व्यक्तींचे शब्द ही साधारण असतात. शब्दांद्वारे व्यक्तीचा दर्जा, विचारांचा स्तर, धर्म, भाषा, प्रांत... अशा अनेक प्रकारचे दर्शन होऊ शकते. शब्दांनी माणसाच्या भावनांचा शोध घेता येतो.

एकदा एक राजा, त्याचा मंत्री व शिपाई जंगलामध्ये गेले होते. पण काही कारणाने ते एकमेकांपासून वेगळे झाले.

**(पान क्र. २० वरून)**

२६) केवळ बालब्रह्मचारी गुरु आपल्या काही बालब्रह्मचारी शिष्यांना मायेपासून (मनोविकारांपासून) एखाद्या जन्मासाठी मुक्त करू शकतो. सद्गुरु परमात्मा आपल्या गृहस्थी शिष्यांनाही २१ जन्म मायेपासून मुक्त करतो.

कोण कोणत्या दिशेला गेले काहीच कळना. जेव्हा जंगलातून बाहेर पडतात तेव्हा त्यांना आसपास कोणीच दिसत नाही. थोडेसे चालल्यावर त्यांना एका डोळ्याने आंधळा माणूस रस्त्याच्या कडेला बसलेला दिसतो. पहिल्यांदा शिपाई त्या माणसाला बघतो. त्याच्याजवळ जाऊन थोडा जोराने बोलतो, 'ए, ऐकतो का? ह्या रस्त्यावरून कोणी, जाताना आढळले?' तो उत्तर देतो, 'मला माहित नाही.' काही वेळाने मंत्री तिथे येतो. तो विचारतो, 'अहो, तुम्ही इथून कोणाला जाताना बघितले? तो म्हणतो नाही' आणखीन थोड्या वेळाने राजा तिथे येतो, तो त्या माणसाला विचारतो, "काय हो, आपण ह्या रस्त्यानी कोणाला जाताना पाहिले आहे का?" तो उत्तर देतो, 'होय राजन!' राजाला आश्चर्य वाटते आणि तो म्हणतो तुम्ही तर नीट बघू शकत नाहीत, मग तुम्हाला कसे समजले की

२७) गुरुमत आहे की 'आत्मा निर्लेप आहे'. सद्गुरु मत अर्थात श्रीमत आहे की, 'आत्मा कधीच निर्लेप नसतो.' कलियुगात आत्म्यावर कामक्रोधादि तमोगुणांचा अपवित्र लेपछेप येतो तर सत्ययुगात आत्म्यावर सतोगुणांचा पवित्र लेप जन्मतःच असतो. असा हा

मी राजा आहे. तो मनुष्य म्हणतो की 'राजन, तुमच्या शब्दांनी तुमची ओळख दिली. ह्यांच्या ही आधी दोन गृहस्थ इथून गेले. त्यांनी मला हाच प्रश्न विचारला. त्यांच्या शब्दांनी मला जाणवले की ते कदाचित तुमचे मंत्री आणि शिपाई असावेत.

तात्पर्य म्हणजे आपली ओळख आपल्या शब्दांनी दुसऱ्याला होते. म्हणून आपण आपल्या शब्दांना जपावे. आपले बोल बहुमोल आहेत. योग्यरीत्या, आवश्यक तेवढ्या प्रमाणात त्याचा वापर करावा. खूप बोलणाऱ्या व्यक्तीचे बोल 'वायफळ गप्पा' म्हणून ओळखले जातात. जास्त बोलण्याने आपल्या जीवनात समस्या ही जास्त येतात. समस्यांपासून स्वतःला दूर ठेवायचे असेल तर कमी बोलणे, शब्दांचा कमीत कमी वापर करणे आवश्यक आहे म्हणून कमी बोला, हळू बोला व गोड बोला.

\*\*\*

**पवित्र लेप पुरुषोत्तम संगमयुगावर स्वतः सद्गुरु परमात्मा चढवितो. बंधुनो, असे आहे गुरु आणि सद्गुरु ह्यामधील महत् अंतर! जाणूनी गुरु आणि सद्गुरु मधील हे अंतर, राहूया सद्गुरुच्या स्मृतीत निरंतर!**

\*\*\*

आज सर्वत्र इच्छा वाढत चालल्या आहेत. त्यांच्या वशीभूत आत्मे परेशान आहेत. अगदी पद्मपति जरी असला तरी तो इच्छांमुळे परेशान आहे. तात्पर्य म्हणजे आत्म्यांच्या परेशानीचे विशेष कारण आहे - हृदया इच्छा. अशावेळी आपण बेहदची वैराग्य वृत्ती धारण करून, त्या आत्म्यांमध्येही वैराग्य वृत्ती पसरवली पाहिजे. आपल्या वैराग्य वृत्तीच्या वायुमंडळा शिवाय आत्मे सुखी-शांत बनू शकणार नाहीत, परेशानीतून सुटू शकणार नाहीत. - आदरणीय गुलजार दीदी





## जीवनात सदा सुख-शांती कशी प्राप्त होईल ?

ब्र. कु. लाजवंती बहेन, भांडुप (मुंबई)

आजच्या दुनियेत शरीराविषयी अथवा भौतिक जगाविषयी ज्ञान देणाऱ्या अनेक युनिव्हर्सिटी आहेत. परंतु आपली ही युनिव्हर्सिटी अशी आहे जेथे आत्म्याविषयीचे ज्ञान दिले जाते. आपण या विश्वनाटकात ८४ जन्माचा पार्ट बजावला. भारत जेव्हा स्वर्ण होता तेव्हा तेथे आपण सत्त्वप्रधान होतो. आता कलियुगाचे अंती आपण तमोप्रधान बनलो आहोत. याचे कारण कोणते, हे शिवबाबांनी आपल्याला समजावून सांगितले आहे. त्याच बरोबर आता आपल्याला पुन्हा सत्त्वप्रधान बनण्याचे लक्ष्य दिले आहे. त्यासाठी त्यांनी ईश्वरीय ज्ञान व राजयोग शिकविला आहे. काही जण ज्ञानमार्गात बऱ्याच काळापासून चालत आहेत परंतु त्यांच्यात तितकेसे परिवर्तन घडून न आल्याने, ते आपला पुरुषार्थाविषयी असंतुष्ट असतात. वास्तविक ज्ञानी तू आत्म्याच्या जीवनात सदा सुख शांतीची अनुभूती झाली पाहिजे. ती का होत नाही याची कारण मीमांसा प्रस्तुत लेखात आपण पहाणार आहोत.

### चेक व चेंज करा

आपली तबबेत ठीक नसेल तर

आपण डॉक्टरकडे जातो. तो काही तपासण्या के ल्यानंतर आपल्या आजाराचे निदान करतो व त्यावर योग्य ती औषधे देतो. तसेच ती नियमित वेळेवर घ्यायला सांगतो. त्याचप्रमाणे आपण जेव्हा रोजची मुरली ऐकतो तेव्हा हे चेक केले पाहिजे की अजूनही माझ्यात कुठल्या गोष्टीची कमी आहे व त्यानुसार मला जीवनात कुठले परिवर्तन वा अभ्यास करणे आवश्यक आहे. तात्पर्य म्हणजे महसूसतेची शक्ती व परिवर्तन शक्ती या दोन शक्तींचा पुरेपूर वापर केला पाहिजे. जर आपण आपल्यातील कमी-कमजोरी महसूस केल्या नाहीत अथवा जाणूनच घेतल्या नाहीत तर आपल्यात परिवर्तन होणार तरी कसे ? त्यामुळे आधी त्या ओळखा. आपण दुसऱ्यांच्या कमी-कमजोरी जाणतो, त्याचे वर्णन ही करतो परंतु स्वतःकडे मात्र लक्ष देत नाही. परिणामतः ज्ञानात दीर्घकाळ चालूनही जे परिवर्तन व्हायला हवे, ते होतांना दिसत नाही.

### ज्ञान केवळ श्रवण करू नका तर त्याचे मनन करा

बरेच जण नियमितपणे सॅटरला

जाऊन ज्ञानाचे श्रवण करतात, परंतु त्याचे मनन मात्र करत नाहीत. त्यामुळे मुरली ऐकल्यानंतर काही वेळानंतर त्यांना मुरलीतील पॉईंट विचारले तर लक्षातही नसतात. जर ते लक्षातही रहात नसतील तर ऐकून तरी काय फायदा ? त्यामुळे केवळ मुरलीतील ज्ञान श्रवण करणे, ही सुद्धा एक प्रकारची भक्ती आहे व मुरलीतील ज्ञान प्रत्यक्ष आचरण्यात आणणे, हे ज्ञानी तू आत्म्याचे मुख्य लक्षण आहे.

जसे दिवसात आपण भूक लागल्यावर तीन वेळा भोजन ग्रहण करतो व ते पचवण्याकडे लक्ष देतो. तसेच रोजच्या मुरलीची दिवसातून किमान ३ वेळा उजळणी (Revision) करा. म्हणजे ज्ञान आपल्या बुद्धीत प्रकट (इमर्ज) स्वरूपात राहिल व आपण त्यानुसार आचरण करू शकू. समजा आजच्या मुरलीत शिवबाबांनी सांगितले मुलांनो, तुम्हाला सदैव मधुर बोल बोलायचे आहेत. कधीही क्रोध करायचा नाही. आपण सकाळी ही मुरली ऐकली व थोड्यावेळाने विसरून गेलो. घरी आल्यावर कोणाशी तावातावाने बोललो वा भांडण केले. तर सकाळी जे ज्ञान



ऐकले तर ते व्यर्थ गेले असे म्हणावे लागेल. याचेच गायन हे. 'नळी फुंकिली सोनारे, इकडून तिकडे गेले वारे' असे होता कामा नये. म्हणूनच सकाळी ऐकलेले ज्ञान बुद्धीत दिवसभर इमर्ज रहाण्यासाठी त्याची किमान ३ वेळा उजळणी करा. म्हणजे आपल्यामध्ये परिवर्तन जलद होतांना अनुभवाला येईल.

ज्ञानाने सद्गती होते हे आपण जाणतो. वास्तविक दैनंदिन जीवनात सद्गतीचा अर्थ आहे शिवबाबांनी दिलेले ज्ञान आपल्या मन-बुद्धीत ठेऊन सदैव सत्कर्म वा श्रेष्ठ कर्म करणे. याउलट दुर्गती अर्थात मन-बुद्धी कुठल्याही विकाराच्या वशीभूत होऊन, वाईट कर्म वा विकर्म करणे. उदाहरणार्थ आपल्याला डॉक्टरांनी सांगितले की तुम्ही आईस्क्रीम खाऊ नका. त्यामुळे तुम्हाला घशाला त्रास होईल. त्यांचा सल्ला ऐकला तर आपले आरोग्य चांगले राहील. परंतु डॉक्टरांचा सल्ला आपण ऐकला नाही तर आपले आरोग्य बिघडेल. ही एक प्रकारची अल्प काळासाठी होणारी दुर्गतीच आहे ना ! जसे डॉक्टरचा सल्ला हा हितकारी असतो तसेच सुप्रीम रुहानी (आत्मिक) सर्जनचा (शिवबाबांचा) सल्ला सुद्धा आत्म्याच्या सद्गतीसाठी आचरणात आणणे अत्यंत हितकारी आहे.

**आपल्या स्थितीची ओळख कशी कराल ?**

आपल्या स्थितीची ओळख वा पारख ही आपल्याला पडणाऱ्या स्वप्नांवरून होते. म्हणूनच म्हटले जाते. 'Dreams are telling what you are' (अर्थात तुमच्या स्थितीची ओळख ही तुमच्या स्वप्नांवरून होते) तात्पर्य आपल्या मन-बुद्धीत जो कचरा वा दुर्गंधी भरली आहे ती आपल्या स्वप्नांवरून स्पष्टपणे दिसून येते. त्यामुळे आपल्याला पडणारी स्वप्ने कशी आहेत. हे चेक करा. ती जर सात्विक असतील तर आपण पुण्यात्मा बनलो आहोत, असे समजा. परंतु ती जर कुठलाही हीनभाव वा विकारांचा अंश दर्शवित असतील तर आपल्याला मन.बुद्धीतील कचऱ्याची सफाई करणे आवश्यक आहे असे समजा. बऱ्याच वेळा काय होत, आपण एकीकडे कचरा साफ ही करीत असतो परंतु दुसरीकडे दारं-खिडक्या उघड्या ठेऊन, कचरा आत येण्यावर प्रतिबंध मात्र करीत नाही. त्यासाठी मुख्य काळजी जर कुठली घेणे आवश्यक असेल तर ती म्हणजे वाईट संकल्प करू नका, वाईट बघू नका, वाईट बोलू नका, वाईट ऐकू नका व वाईट कर्म करू नका, या ५ गोष्टींकडे दैनंदिन जीवनात लक्ष दिले तर लवकरच आपले मन गंगेसारखे निर्मळ, पवित्र बनेल. असे ज्यांचे मन आहे, भगवंत सदा त्याचे जवळ आहे-याचेच गायन आहे-

**जैसी गंगा वाहे, तैसे ज्याचे मन ।  
भगवंत जाण तये जवळी ॥**

**आपल्या विचारांकडे विशेष लक्ष द्या -**

भक्तिमार्गात भक्त आपल्या वाणीकडे विशेष लक्ष देतात. आपली वाणी ही सदा सुखदायी असावी यासाठी रामनामाचे वा इष्टदेवाचे स्मरण करीत असतात. रस्त्यांवर कोणी भेटलं तर 'राम-राम' करीत असतात. भक्तीमध्ये स्थूल गोष्टीकडे (वाणीकडे) लक्ष दिले जात होते. आता आपल्याला संकल्पांकडे अर्थात सूक्ष्म गोष्टीकडे लक्ष दिले पाहिजे. कारण आपल्या संकल्पानेच आपली सृष्टी बनते. (As we think, we become) त्यामुळे आपल्या संबंध-संपर्कात येणाऱ्या प्रत्येक आत्म्याविषयी सदा शुभभावना व शुभकामनाच असली पाहिजे. एखादी व्यक्ती आपल्याशी वाईट वागली असेल, वाईट बोलली असेल तर ते तात्काळ विसरून जा. त्याला क्षणात बिंदू लावायला शिका. भक्तिमार्गात ही गायन केले जाते. 'प्रभू, मेरे अवगुण चित्त न धरो।' आपले सर्वांचे लक्ष्य सुद्धा 'प्रभुसमान वा बापसमान' बनण्याचे आहे. मग आपण दुसऱ्याचे अवगुण लक्षात ठेऊन, आपले चित्त मलीन का करावे ?

सदैव लक्षात ठेवा की प्रत्येक आत्मा हा सृष्टीरूपी रंगमंचावर आपला निर्धारित पार्ट बजावत आहे. विश्वनाटकात प्रत्येकाला कर्माची पूर्ण स्वतंत्रता आहे. स्वतः भगवान सुद्धा त्यात हस्तक्षेप करीत नाही. या अनुषंगाने महाभारतातील एक कथा अतिशय



बोधप्रद आहे. दुर्योधन द्रौपदीचे वस्त्रहरण करतांना, तिने श्रीकृष्णाचा धावा केला. तेव्हा श्रीकृष्णाने वेळीच द्रौपदीला साड्या पुरविल्या. परंतु दुर्योधन जे दुष्कृत्य करीत होता, त्यापासून त्याला परावृत्त मात्र केले नाही. **तात्पर्य म्हणजे कोणी कसाही जरी वागला तरी त्याच्याविषयी मनात घृणाभाव ठेऊ नका. त्याचा द्वेष करू नका. त्याच्याविषयी देखील शुभभावना बाळगा. त्याच्या स्वभाव-संस्कारात परिवर्तन व्हावे, यासाठी शिवबाबांकडून शक्ती घेऊन, त्या आत्म्याला द्या. दुसरी महत्वाची गोष्ट म्हणजे आपल्यावर कोणी क्रोध करीत असेल तर त्यावेळी शांत रहा. म्हणजे त्याच्या चुकीच्या वागण्याचा त्याला नंतर आपोआपच पश्चाताप होईल. त्यावेळी त्याला समजावण्याचा प्रयत्न करू नका. कारण गरम तव्यावर कितीही गार पाण्याचा शिडकावा केला तरी तो अधिकच तडतड करतो. त्यामुळे दुसऱ्याचा स्वभाव-संस्कार बदलण्याचा प्रयत्न करू नका. केवळ त्याच्यापासून आपला बचाव करा व शिवबाबांना सांगा की बाबा हा आपला मुलगा आहे, या आत्म्याला परिवर्तन करा.**

**प्रत्येक पाऊलावर पदमांची कमाई कशी कराल ?**

संगमयुगात शिवबाबा आपल्या सोबत आहेत. एवढंच नव्हे तर आपल्याबरोबर एकत्रित (Combined)

आहेत. त्यामुळे आपण 'शिवशक्ती अवतार' आहोत. (बाकी साऱ्या कल्पात आपण एकटे असतो) त्यामुळे संगमयुगात शिवबाबांच्या श्रीमतानुसार आपण जे पाऊल टाकतो, त्या प्रत्येक पाऊलावर आपल्याला पदमांची कमाई होत जाते. समजा तुम्ही रस्त्याने जात आहात, तेव्हा रस्त्याने जातांना प्रत्येकाला आत्मिक रूपात पाहा. सर्वजण माझे भाऊ आहेत. त्यांना शिव पित्याचा परिचय देण्याचा प्रयत्न करा. त्यांना शिवबाबांकडून कुठली ना कुठली शक्ती घेऊन ती प्रदान करा. त्यांना एखादी वरदान द्या. **वास्तविक आपण दाता परमात्म्याची मुले आहोत. त्यामुळे शिवबाबांकडून शक्ती घेऊन, ती सर्व आत्म्यांना प्रदान करण्याचे अविनाशी 'लंगर' चालू ठेवा. फलस्वरूप सदैव आनंदाच्या लाटा मनात उसळत राहतील.** तसेच आपण दैनंदिन जीवनात जेव्हा एखादी दुर्घटना पहातो किंवा पेपरातून वाचतो तेव्हा आपले कर्तव्य आहे, त्यात दुःखी-अशांत झालेल्या आत्म्यांना सकाश (शक्ती) देणे. जसे एखादी दुर्घटना घडताच तेथे पोलिस येतात तसे आपणही शांतीदूत बनून, दुर्घटनाग्रस्त आत्म्यांची मनसा सेवा करण्याकडे लक्ष दिले पाहिजे.

**पवित्रता हीच सुख-शांतीची जननी**

एकदा दादी जानकीजींची मुलाखत चालू असतांना त्यांना विचारण्यात आले की तुमचे लग्न झाले

आहे का ? त्यावर दादाजींनी 'होय' असे उत्तर दिले. पुढचा प्रश्न त्यांना विचारण्यात आला की तुम्हाला मुले किती ? तेव्हा दादीजींनी उत्तर दिले. दोन. मुलाचे नाव आहे 'सुख' व मुलीचे नाव आहे 'शांती'. अशारीतीने दादीजींनी आपल्या अलौकिक पवित्र जीवनाविषयी अतिशय मार्मिक पद्धतीने उत्तर दिले.

वास्तविक अलौकिक ब्राह्मण जीवन अर्थात पवित्र जीवन. पवित्रता हाच ब्राह्मण जीवनाचा पाया आहे. यावरच २१ माळ्यांची (अर्थात भविष्य २१ जन्मांची) इमारत उभी असते. कृपाळू, दयाळू शिवबाबांची आपल्यावर खरी कृपा (Bliss) हीच आहे. सत्ययुग व त्रेतायुगात पवित्रता असल्याने तेथे सदैव सुख, शांती व समृद्धी नांदत असते. म्हणूनच आता संगमयुगात संपूर्ण पवित्र बनणे, हेच आपले लक्ष्य असले पाहिजे. या अनुषंगाने दि.१४/११/८७ च्या अव्यक्त वाणीत शिवबाबांचे महावाक्य आहे - **"मीठे बच्चे पवित्रता ही सुख-शान्ति की जननी है। पवित्रता माया के अनेक विघ्नों से बचने की छत्रछाया है। अगर किसी भी कारण से दुःख का अनुभव होता है, तो सम्पूर्ण पवित्रता की कमी है।"** त्यामुळे केवळ या एका जन्मातच नव्हे तर भविष्य २० जन्मातही सदा सुख-शांतीची अनुभूती करण्यासाठी, आता संगमयुगात संपूर्ण पवित्रतेची धारणा करू या.

\*\*\*



## आनंदाच्या सागरी, आनंदाच्या लाटा ...

ब्र. कु. चंद्रशेखर, शांतिवन (आबू रोड)

परमात्मा शिव पित्याला 'सत्-चित्त-आनंद' स्वरूप असे म्हटले जाते अर्थात तो सत्य आहे, चैतन्य आहे तसेच आनंदाचा सागर आहे. आपण त्यांची मुले असल्याने आपणही मास्टर आनंदाचे सागर आहोत. त्यामुळे आपल्या मनात देखील सदैव आनंदाच्या लाटा उसळत राहिल्या पाहिजेत. त्यासाठी शिवबाबांनी श्रीमत दिले आहे की, 'तुम्ही आत्मिक स्वरूपात स्थित होऊन, ज्ञानाचे चिंतन करीत माझ्या अव्यभिचारी आठवणीत रहा म्हणजे तुम्हाला जीवनात सदैव परमानंदाचा अनुभव होत राहील.' त्यामुळे वर्तमान संगमयुगात जी विशेष प्राप्ती आहे, अतींद्रिय सुखाची वा आनंदाची तिचा अनुभव करा. त्यासाठी मुख्य पुरुषार्थ आहे, आत्मिक स्वरूपात स्थित होण्याचा अथवा आत्मअभिमाना बनण्याचा. कारण आनंद केवळ आपल्या आत्मिक स्वरूपापासून प्रवाहित होतो. याउलट भौतिक सुख हे भौतिक जगतातील प्राप्तीपासून अनुभवाला येते. तात्पर्य म्हणजे भौतिक सुखाचा संबंध भौतिक जगताशी आहे. तर आनंदाचा संबंध आत्मअभिमाना व परमात्म

अभिमाना स्थितीशी निगडित आहे. परंतु आजकाल भौतिक सुखालाच लोक आनंद समजतात व भौतिक सुखसाधनांचा संग्रह करण्यातच आपले आयुष्य घालवतात.

### आनंदाचा अविनाशी स्त्रोत - एक आनंदसागर परमात्मा

भौतिक सुख हे एखाद्या दीपकाप्रमाणे आहे, जो प्रतिकूल परिस्थितीत सहजच विझून जाऊ शकतो. परंतु आनंद हा जणू 'स्वयंप्रकाशित मणी' असावा, तसा आहे, ज्याला भयंकर हवेच्या तुफानाची झळ पोहचू शकत नाही. भौतिक सुखाचा दीपक पेटविण्यासाठी कित्येक साधनांची आवश्यकता आहे. परंतु आनंदरूपी मणी साधनांशिवाय प्रकाशित आहे. एकांतात, जंगलात, रात्रीच्या वेळी ... कुठेही, कधीही व कितीही काळासाठी आनंदाचा अनुभव करता येतो. परंतु भौतिक सुखाला मात्र मर्यादा आहेत. जोपर्यंत एखादी वस्तू वा व्यक्ती अनुकूल आहे तोपर्यंतच भौतिक सुख प्राप्त होते. ती प्रतिकूल होताच भौतिक सुख संपते. आनंदाचा संबंध

परमात्म्याशी आहे तर भौतिक सुखाचा संबंध भौतिक जगाशी आहे. आनंद प्राप्तीला कुठलाच अवरोध नाही. त्यामुळे आनंद या शब्दाच्या विरुद्ध दुसरा शब्द देखील नाही. याउलट भौतिक सुखात अवरोध येताच दुःखाची उत्पत्ती होते. कुठल्याही व्यक्ती वा वस्तूचे प्रथम मीलन हे सुखदायी अनुभवाला येते. परंतु नंतर हळूहळू ते कमी होत जाते. परंतु आनंद कधी कमी होत नाही. कारण आनंदाचा स्त्रोत परमात्मा सदा एकरस आहे. जेव्हा एखादा मनुष्य एकरस परमात्म्यापासून सर्व रस प्राप्त करीत नाही तेव्हा त्याचे मन भौतिक सुखाच्या मागे धावायला लागते.

### आजच्या जगात सुख भरपूर परंतु आनंदाचा अभाव

जे शरीराला आराम देते ते भौतिक सुख आहे. परंतु आत्म्यांपर्यंत जो पोहचतो तो आनंद आहे. चांगल्या घरात रहाणे, चांगले वस्त्र परिधान करणे, चांगली कार असणे ही सर्व भौतिक सुखाची साधने आहेत. परंतु सत्य आचरण करून मन-वचन-कर्माने



पवित्रतेची पालना करून, निःस्वार्थ प्रेम व परोपकार यांच्याद्वारे जो प्राप्त होते, तो आनंद होय.

आपल्याला इच्छित भौतिक प्राप्ती झाली की त्यापासून होणारी सुखाची अनुभूती हळूहळू कमी होत जाते. म्हणूनच म्हटले जाते, 'नव्याचे नऊ दिवस'. त्यानंतर दहाव्या दिवशी त्यापेक्षाही अधिक सुखाची प्राप्ती व्हावी, यासाठी मनुष्याची धडपड सुरु होते. शेवटच्या क्षणापर्यंत हीच त्याची धडपड चालू असते. याला मुख्य कारण म्हणजे दुरून जे दिसते त्याचा तो सत्कार करतो व आपल्याला जे प्राप्त आहे त्याचा तिरस्कार करतो. आपल्या ताटात काय वाढल आहे त्याकडे लक्ष न देता, दुसऱ्याच्या ताटात काय वाढल आहे, याकडे त्याचे अधिक लक्ष असते. परिणामता मनुष्य आपल्या जीवनात नेहमीच असंतुष्ट असतो. दुसरी गोष्ट म्हणजे मनुष्याला झालेली प्राप्ती जर काही कारणास्तव परिस्थितीने हिरावून घेतली तर त्याला अतोनात दुःख होते. समजा एखाद्याने कठोर परिश्रम केले, परीक्षेत तो उत्तीर्ण झाला, अधिकारी बनला परंतु जेव्हा काही कारणास्तव त्याला ती खुर्ची सोडावी लागते तेव्हा त्याला अतोनात दुःख होते व तो दुसऱ्यांची नजर चुकवत फिरतो. जणू त्याच्या जीवनातील भौतिक सुख रूपा पक्षी आकाशात उडून जातो. वास्तविक भौतिक सुखाचा उपभोग घेत असतानाच जर मनुष्याने त्यासोबत आत्मिक

आनंदाची अनुभूती केली असती तर भौतिक सुखाचा पक्षी उडून गेल्यावर सुद्धा त्याला आनंदाच्या सागरी डुबकी मारता आली असती. **तात्पर्य म्हणजे भौतिक ज्ञान व अध्यात्मिक ज्ञान याचा समन्वय आपल्या जीवनात असेल तर जीवन सदा सुखमय तसेच आनंदमय राहिल.**

**आनंद आपल्या आतच आहे परंतु त्याचा शोध मात्र बाहेर घेतला जातो.**

जसं जमीनीलगत छाटलेल झाड काही दिवसांनी वाळून जाते. तसेच आपल्या आत्मस्वरूपाला जो विसरला आहे, त्याचे वर्तमान व भविष्य निराधार होऊन जाते. जसा एखादी दोरीपासून काटला गेलेला पतंग हा हवेत उडत असतो. परंतु त्याचे उडणे दिशाहीन असते. बघता-बघता तो एखाद्या झाडात कुठेतरी अडकून पडतो. तसेच ज्याच्या जीवनात आत्म अनुभूती व परमात्म अनुभूती या गोष्टी नाहीत, त्याचे मन सुद्धा दिशाहीन भटकण्या पलिकडे करणार तरी काय? वास्तविक आनंदाची सरिता आपल्या आतमध्येच वाहत असते. परंतु आपण आनंदाचा शोध मात्र बाहेरच्या भौतिक जगात घेत असतो. म्हणूनच संतांनी म्हटले आहे - 'तुझे आहे तुजपाशी, परि तू जागा चुकलाशी'. दुसरी गोष्ट म्हणजे जे भौतिक सुख हे आज आहे, उद्या ते नसेलही. परंतु आनंद मात्र नित्य आहे. तो कोणी दुसरा हिरावून घेऊ शकत

नाही. जेव्हा तो आपण स्वतःच सोडून देतो तेव्हा तो आपल्यापासून दूर जातो. त्यामुळे जो आत्मअभिमान व परमात्म अभिमान आहे, त्याच्या जीवनात आनंदाचा प्रवाह अव्याहतपणे वहात असतो.

**आपल्या जीवनातील रिक्त स्थान परमात्म्याला द्या.**

भौतिक सुखाचा कुठलाही आधार कालचक्रानुसार जेव्हा हिरावून घेतला जातो. तेव्हा त्या रिक्त ठिकाणी परमात्म्याला ठेवा म्हणजे त्या दुःखाची शाश्वत रूपाने भरपाई होईल. कित्येक जण ती रिक्त जागा दुसऱ्या कुणाद्वारे भरण्याचा प्रयत्न करतात. परंतु एका व्यक्तीचा अभाव दुसरी व्यक्ती भरू शकत नाही. त्यामुळे पहिल्या व्यक्तीची आठवण ही येतच असते. म्हणून जर जीवनात पतिचा अभाव असेल तर परमपति परमात्म्याद्वारे ती जागा भरा. पुत्राचा अभाव असेल तर परम पावन परमात्म्याला पुत्र रूपाने स्मरण करा. धनाचा अभाव असेल तर ईश्वरीय ज्ञानरूपी धनाची वृद्धी करा. अशा प्रकारे सर्व प्रकारच्या अभावांना भरणारा सर्वोच्च खजिना आहे - परमात्मा. या अनुषंगाने परमात्मा पित्याची पुढील महावाक्ये लक्षात ठेवा - 'मीठे बच्चे जहाँ-जहाँ तुम्हारा बुद्धियोग उलझता है, वहाँ-वहाँ मुझे भी ले चलो क्योंकि मैं हर उलझन को सुलझाने वाला हूँ।

(पान क्र. ३० वर)



## वेळेचे महत्त्व

ब्र. कु. भगवान भाई, शांतिवन (आबू रोड)

वेळ ही नेहमी आपल्या सोबत चालत असते. आपणच वेळेला विसरतो. परंतु वेळ आपल्याला विसरत नसते. ज्यावेळी वेळ आपली सोबत सोडते तेव्हा मृत्यु होतो. ज्या दिवसापासून आपल्या वेळेची सुरुवात होते तोच आपला जन्म. तसेच जन्मापासून मृत्युपर्यंत आपल्याला जो वेळ मिळाला आहे तेच आपले जीवन. म्हणूनच आपल्याला जो वेळ मिळाला आहे, त्याचा सदुपयोग कसा करायचा, हे आपण प्रस्तुत लेखात पाहू या.

### वेळेचे प्रबंधन (Management) ही काळाची गरज—

कधी-कधी आपण म्हणतो की मी फार व्यस्त आहे. त्यामुळे माझ्याजवळ वेळ नाही. परंतु हे लक्षात ठेवा की आपण या सृष्टीवर फार मोजका वेळ पाट बजावणार आहोत. त्यामुळे आपल्या पदरात जेवढा वेळ आहे त्याचा सदुपयोग केल्यानेच आपले जीवन महान बनणार आहे. जर आपण आपला वेळ व्यर्थ घालवत असू तर आपले जीवनही व्यर्थ जाईल. त्यामुळे प्रत्येकाने वेळेला महत्त्व देणे, अत्यंत गरजेचे आहे.

काही जण खऱ्या अर्थाने वेळेचा सदुपयोग करून, इतिहास घडवतात. ज्यांना वेळेचे महत्त्व समजले, जे वेळेच्या सोबत चालायला शिकले तेच आपल्या जीवनाला धन्य बनवू शकतात. जर आपण आपले प्रत्येक काम वेळेवर करत असू तर आपण वेळेच्या सोबत चालतो, असे म्हणायला हरकत नाही. याउलट जर आपल्याकडे अपुऱ्या कामांची लांबलचक यादी असेल तर आपण वेळेच्या मागे आहोत, असे समजा. याचा परिणाम म्हणजे आपल्याला जीवनात तणाव अनुभवाला येईल.

म्हणूनच सध्याच्या या युगात वेळेचे प्रबंधन करणे, ही काळाची गरज आहे. त्यासाठी आपल्या जीवन पद्धतीमध्ये आवश्यक ते बदल करा. स्वतःला सदा सकारात्मक, शांत व एकाग्र ठेवण्यासाठी काही चांगल्या सवयी लावा. परिणामतः आपल्यात ऊर्जा भरली जाईल व आपण नेहमी ताजेतवाने राहून वेळेसोबत चालत राहू.

### आत्मिक व भौतिक उन्नतीसाठी वेळेचा सदुपयोग

आपण जीवनात जी भौतिक प्रगती

करतो, ती दृश्य स्वरूपात असल्याने सर्वांना ती ज्ञात असते. सर्व जण आपले कौतुकसुद्धा करतात. परंतु आत्मिक उन्नती मात्र आपण स्वतःच जाणतो. आपल्या जीवनातील सुख, शांती, आनंद, प्रेम या सर्व गोष्टींचा आधार आत्मिक उन्नती हाच आहे. म्हणूनच या धकाधकीच्या दुनियेत राहूनसुद्धा आपल्या आत्मिक उन्नतीसाठी वेळ काढणे, अत्यंत गरजेचे आहे. ज्याने आत्मिक उन्नती केली आहे तो प्रत्येक कार्य एकाग्रतेने, समर्पण भावनेने व सेवा समजून करतो. फलस्वरूप त्याचे प्रत्येक कार्य अतिशय उत्तम रीतीने आणि वेळेवर संपन्न होते.

### जीवनात वक्तशीरपणाचे महत्त्व

जेव्हा प्रत्येक कार्यात आपण वेळेला महत्त्व देतो. तेव्हाच आपले जीवन सफल होते. त्याचबरोबर आपण सर्वांचे प्रिय बनतो. याउलट जे वेळेला महत्त्व देत नाहीत. आपला वेळ साधारण व व्यर्थ गोष्टीत घालवतात, त्यांचे जीवनही व्यर्थ जाते. म्हणून आपल्याला जर आपले जीवन अतिशय सुंदर, श्रेष्ठ बनवायचे असेल तर वक्तशीर बनणे, आवश्यक आहे. त्यासाठी आपल्या



जीवनाला शिस्त लावा. काही चांगले नियम जरूर पाळा. तात्पर्य म्हणजे जो आपल्या वेळेचे मूल्य समजतो तोच आपले जीवन मूल्यवान बनवू शकतो. अशी व्यक्ती स्वतःच्या वेळेलाही महत्त्व देते तसेच दुसऱ्यांच्याही वेळेला महत्त्व देते. अशाप्रकारे वेळेला महत्त्व देऊन, वक्तशीर असणारी व्यक्ती दुसऱ्यांची विश्वासपात्र बनते. तात्पर्य म्हणजे आपल्याला मिळालेला वेळ ही जीवनातील फार मोठी संधी आहे. परमेश्वराची शक्ती आहे. तिला वाया घालवू नका.

### गेला हा वेळ पुन्हा न ये.

वेळेला जो महत्त्व देतो तो ईश्वराला सुद्धा आवडतो. जे वेळेचे नियोजन करतात, वेळेला सफल करतात, त्यांच्या जीवनात सदैव सुख-शांती नांदते. आजवर जगात जे महान पुरुष होऊन गेले त्या सर्वांनी वेळेला महत्त्व दिले. त्यामुळे ज्याला वेळेचे महत्त्व समजले, त्यालाच जीवनाचा खरा अर्थ समजला.

सदैव लक्षात ठेवा की मानव जीवन आपल्याला मर्यादित कालावधीसाठी प्राप्त झाले आहे. त्यामुळे प्रत्येक क्षण सफल करा अर्थात आपले जीवन सफल करा. फालतू गोष्टीत आपला वेळ घालवू नका. काही ना काही रचनात्मक कार्यात आपला वेळ सफल करा. वास्तविक वेळेचा सदुपयोग करणे जीव जीवनाची खरी

सार्थकता आहे. जर प्रत्येकाने वेळेचे महत्त्व लक्षात घेऊन, सदैव सकारात्मक वा रचनात्मक कार्य करण्याची सवय लावून घेतली तर हा संसार बदलून, सुख-शांतीचा संसार स्थापन होईल. हे लक्षात ठेवा की आपल्या हातून गेलेला वेळ हा पुन्हा परत कधीच येत नाही. म्हणूनच म्हटले जाते 'Time and tide wait for none' (अर्थात समय आणि पाण्याची लाट कोणाचीच वाट पहात नाही.)

### संगमयुगाचा अनमोल समय

वर्तमान समय हा संगमयुगाचा आहे. स्वयं परमपिता शिव परमात्मा या सृष्टीवर अवतरित होऊन, राजयोगाद्वारे पतित आत्म्यांना पावन बनविण्याचे महान कार्य करित आहेत. त्यामुळे जे आत्मे ईश्वरीय ज्ञानासाठी व राजयोगाच्या अभ्यासासाठी आपला वेळ देतात, तेच भविष्यात महान आत्मे बनतात. या अनुषंगाने पुढील ईश्वरीय महावाक्य अतिशय उद्बोधक आहेत - **“मीठे बच्चे, वर्तमान समय भी बहुत बडा खजाना है क्योंकि वर्तमान समय में जो कुछ प्राप्त करना चाहो, जो वरदान लेना चाहो, जितना अपनेको श्रेष्ठ बनाना चाहो, उतना बना सकते हो। अब नहीं तो कब नहीं। जो इस समय के महत्त्व को जानते हैं, वे स्वतःही महान बनते हैं।”**

तात्पर्य म्हणजे अविनाशी सर्व खजिने प्राप्त करण्यासाठी संगम युगातील वेळ सुद्धा एक अनमोल खजिना आहे. त्यामुळे जे वेळेचा सदुपयोग करतात.

तेच महान भाग्यशाली बनतात. महणूनच वर्तमान संगमयुगाच्या या अनमोल समयाला महत्त्व देऊन, श्रेष्ठ कर्मांचे बीज पेरा तरच तुमच्या जीवनात दैवी सदगुणांची फळे प्राप्त होतील. तुमचे जीवन हिरेतुल्य बनेल.

### वेळेचा हॉर्न ऐका

जो वेळेचा हॉर्न ऐकत नाही अर्थात समयाच्या इशान्याकडे लक्ष देत नाही. त्याच्या जीवनात दुर्घटना होण्याची संभावना असते. वर्तमान समय हा युग परिवर्तनाचा समय आहे. आता सर्व मनुष्य आत्म्यांना आपल्या घरी परमधाममध्ये परत जायचे आहे. महाभारी महाविनाश समोर उभा आहे. त्यामुळे अशावेळी केवळ भौतिक वस्तूंचा संग्रह करण्यात आपला बहुमोल समय वाया घालवू नका. आपल्या पोटाला दोन चपात्या पुरेशा असतात. त्यासाठी आपला सर्व वेळ घालवू नका. वर्तमान समयाने महत्त्व लक्षात घेऊन, आत्मचिंतन व परमात्म चिंतन करून, जन्म-जन्मांतरासाठी महान बनण्याचा पुरुषार्थ करा. संपूर्ण कल्पाचे भाग्य बनविण्याचा समय आता चालू आहे.

त्यामुळे असा विचार करू नका की पुरुषार्थाचा अजून समय आहे. आपण नंतर तीव्र पुरुषार्थ करू. असा निष्काळजीपणा करू नका. तसे केल्यास शेवटी काहीच हाती येणार नाही. केवळ पश्चात्ताप करायची वेळ येईल. या



अनुषंगाने योगेश्वर शिवबाबांची पुढील महावाक्ये सदैव लक्षात ठेवा, “मीठे बच्चे, समय के पहले बदलनेसे अपने किये का फल मिलेगा! जो करेगा सो पायेगा। समय प्रमाण किया तो यह हुई

समय की कमाल। सारे कल्प की तकदीर इस घडी बनानी है। ऐसे ध्यान देकर चलना है। सारे कल्प की तकदीर बनाने का समय अब है। इसमें जरा भी गफलत वा टाइम वेस्ट नही करना है।

सारांशाने मी हेच म्हणेन -

आपला समय सफल करु या सारे।  
बनू या आपण विश्व गगनातील तारे॥

\*\*\*

(पान क्र. २७ वरुन)

जहाँ मैं हूँ अर्थात मेरी स्मृति है वहाँ उलझन, भटकन, चंचलता, अस्थिरता, विकारी संस्कार, विकारी स्मृति, विकारी दृष्टि-वृत्ति रह ही नहीं सकती।’

सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे वर्तमान पुरुषोत्तम संगमयुगातच आपल्याला आनंदाची (अथवा अतींद्रिय सुखाची) अनुभूती होते. कारण आताच आपल्याला आत्मा व परमात्म्याचा यथार्थ परिचय प्राप्त होतो. त्यामुळे सदैव मास्टर आनंदाचा सागर बनून, मनमुराद आनंद लुटा व आत्मारूपी आपल्या सर्व भावांना ही आनंद देत रहा. जशा सागराच्या लाटा या किनाऱ्याला पुन्हा-पुन्हा स्पर्श करतांना दिसतात. तशा आपल्या मनातील आनंदाच्या लाटासुद्धा अवघ्या विश्वरूपी किनाऱ्याला स्पर्श करतांना, अनुभवाला आल्या पाहिजेत. अशी जर आपली स्थिती निरंतर असेल तर अवघे विश्व आनंदमय अनुभवाला येईल.

(संदर्भ : ब्र. कु. उर्मिला बहेन यांनी लिखित ‘अमृत संचय’ हे पुस्तक)

\*\*\*

## संगमयुगातली ट्रेन

संगमयुगाच्या ट्रेनमध्ये मी बसले,  
त्यासाठी पवित्रतेचे तिकीट काढले॥१॥

पहिले स्टेशन होते ज्ञानाचे,  
तेथे ज्ञान झाले स्वदर्शन चक्राचे ॥२॥

दुसरे स्टेशन आले शांतीचे,  
त्याला पाहून समाधान झाले आत्म्याचे ॥३॥

तिसरे स्टेशन आले सुखाचे,  
खात्री पटली कल्याण होईल विश्वाचे ॥४॥

चौथे स्टेशन आले प्रेमाचे,  
तेथे नाते जोडले विश्व-बंधुत्वाचे ॥५॥

पाचवे स्टेशन आले शक्तीचे,  
मायाजीत होता तिलक लावले विजयाचे॥६॥

सहावे स्टेशन आले आनंदाचे,  
सदा मिलन आत्मा-परमात्म्याचे॥७॥

सातव्या स्टेशनवर गाडी थांबली,  
पापकर्माची गाठोडी उतरवली गेली॥८॥

मुक्तिधामात मी पोहचले,  
शिवबाबांच्या गोदीत विसावले॥९॥

जरा वेळाने बाबांनी उठवले,  
जाग मुली जाग, बघ नवयुग आले॥१०॥

ब्र. कु. सविता माता (धारवाड)





## शिवबाबांच्या असीम कृपेचा अनुभव

ब्र. कु. योगेश पवार, सोयगाव (मालेगाव)

मी मागील १२ महिन्यांपासून आरोग्य संपदा हॉस्पिटल समोर असलेल्या केंद्रावर योग करण्यासाठी जात आहे. माझे वय ३९ वर्षे आहे. योग सुरु करण्यापूर्वी मला दारू पिण्याची अत्यंत वाईट सवय होती. मी रोज रात्री दारू पिऊन घरी येत असे. घरी गेल्यावर घरात भांडणे व्हायची. रोज पत्नीला मारहाण, शिवीगाळ हा प्रकार चालत असे. रोजचा हा प्रकार पाहून माझा १२ वर्षांचा मुलगा व ६ वर्षांची मुलगी दहशतीत व तणावात रहायचे. दारूच्या नशेत मी त्यांना कधी-कधी, रात्री-बेरात्री घराबाहेर हाकलून देत असे. सुमारे १० वर्षे हे सगळं चालू होतं. माझा रोजचा आहार देखील तामसी होता. रोज चिकन, मटन, मासे, अंडी इत्यादी असा होता. बऱ्याच वेळा तर बाहेरच मांसाहारी जेवण करीत असे. माझ्या अशा वागण्यामुळे माझा संपूर्ण परिवारच डिस्टर्ब होता. माझ्या या दारूच्या व्यसनापायी त्यांना मी अतिशय दुःख वा नर्कतुल्य यातना देत होतो.

मी कृषि उत्पन्न बाजार समितीत नोकरीला होतो. माझा व्यापारही होता. त्यामुळे मार्केटमध्ये मी एक प्रतिष्ठित

व्यक्ती म्हणून वावरत होतो. दिवसा देव व रात्री सैतान, असे माझे दुटप्पी वागणे होते. माझ्या अशा वागण्यामुळे घरातील सर्व जण खूपच वैतागले होते. परंतु रात्री पिऊन घरी आल्यावर, माझे ते भयानक रूप पाहून, मला समजवण्याची कोणीही हिंमत करीत नसे. माझ्या अशा वागण्यामुळे माझे आई-वडिल माझ्यापासून वेगळे राहू लागले होते. माझ्या घरी कोणीच येत नव्हते. माझी पत्नी तर एकदा तिच्या भावाला घेऊन कॅम्प पोलिस स्टेशनला माझ्यावर मारहाणीची केस दाखल करण्यासाठी गेली होती. तेव्हा तेथील पोलिस इन्स्पेक्टर श्री. राम भालासिंग माझ्या पत्नीला म्हणाले की योगेश पवारला मी चांगला ओळखतो. तो खूप चांगला आहे. त्यामुळे तुम्ही असा काही चुकीचा निर्णय घेऊ नका. याला मुख्य कारण म्हणजे मी एका चांगल्या सुशिक्षित व प्रतिष्ठित घराण्यातील होतो. त्यामुळे पी. आय. साहेबांनी केस न नोंदवता माझ्या पत्नीला व तिच्या भावाला परत पाठवून दिले. फक्त मला फोन करून, माझी कान उघाडणी केली. त्यानंतर बऱ्याच नातेवाईकांनी सुद्धा दारू

सोडण्याविषयी मला समजावून सांगितले. पण त्याचा काही परिणाम होत नव्हता. मी त्यांना सांगत असे की आजपासून दारू एकदम बंद करणार आहे. परंतु रात्री मात्र दारू पिऊन, उशिरा घरी येत असे. बरेच जण मला निरनिराळ्या बाबांकडे घेऊन गेले. त्यांनी दिलेली रक्षा, आयुर्वेदिक जडीबुटी व औषधे इ. घेऊनही काही फरक पडला नाही. माझे व्यसन वाढत गेले. त्यावर होणारा माझा खर्च रोजचा हजार ते पंधराशे रुपये होता. मी पूर्णतः व्यसनाधिन बनलो होतो.

बऱ्याच वर्षांनंतर या व्यसनाचा परिणाम दिसायला लागला. जीव घाबरणे, अँसिडीटी, हातांचा थरकाप होणे इ. शारीरिक त्रास होऊ लागला. तेव्हा मात्र माझे डोळे उघडले. मी मालेगावातील सर्व दवाखान्यात जाऊन आलो परंतु काही फरक पडत नव्हता. मी नाशिक येथील दवाखान्यातही गेलो. परंतु तेथेही काही फरक पडला नाही. तेव्हा माझ्या एका मित्राने मला डॉ. कापडणीस यांच्या आरोग्य संपदा हॉस्पिटलमध्ये जाण्याचा सल्ला दिला. डॉक्टरांनी मला चेक केले व ८ दिवसांच्या गोळ्या दिल्या व दारू बंद



करायला सांगितली. ५-६ दिवसानंतर पूर्वीसारखाच तबबेतीचा त्रास होऊ लागला. तेव्हा मी पुन्हा डॉक्टरांच्या कडे गेलो. तेव्हा डॉक्टर कापडणीस यांनी शिवबाबांविषयी व मेडिटेशन विषयी थोडक्यात माहिती सांगितली व संध्याकाळी मेडिटेशन करायला बोलावले. मी त्याच दिवशी उशिरा ५.३० वाजता गेलो. तेव्हा त्यांचा योगा क्लास संपून गेला होता.

त्यावेळी डॉ. सौ. मनिषा कापडणीस या परमपिता परमात्मा शिवबाबांविषयी प्रवचन करित होत्या. ते प्रवचन आटोपल्यानंतर डॉ. मनिषा दीदींनी मेडिटेशन करवून घेतले. आपण आत्मा आहोत व सर्व आत्म्यांचे परमपिता शिव परमात्मा आहेत तसेच ते सर्वव्यापी नसून, परमधामनिवासी आहेत. त्यांचे स्वरूप निराकार ज्योतिर्बिंदूस्वरूप आहे. सर्व गुणांचे सागर आहेत. त्यांची मोठ्या प्रेमाने आठवण करायला सांगितले. त्यादिवशी खरोखर चमत्कार झाला. माझी डायरेक्ट परमात्म्याशी मन-बुद्धीद्वारे भेट घडली. त्यादिवसापासून माझ्यावर असीम कृपा झाली. माझ्यात आमूलाग्र बदल झाला. गेल्या १ वर्षांपासून माझे दारू पिणे बंद झाले व मांसाहार देखील बंद झाला. मी रोज योगा क्लासला जाऊ लागलो. माझ्या जीवनाला अचानक नवीन दिशा प्राप्त झाली. याचे श्रेय प्रामुख्याने डॉ. उज्वल कापडणीस व सौ. मनिषा कापडणीस यांना जाते. त्यानंतर डॉक्टरांनी मला

सांगितले की १२ बंगला येथे शिवबाबांचे सेवार्केन्द्र आहे. तेथे ब्र.कु. शकुंतला दीदींना भेटून साप्ताहिक कोर्स करून घ्या. त्यानुसार मी कोर्स केला व रोज मुरली क्लासला जाऊ लागलो. फलस्वरूप माझ्या घरातील वातावरण अतिशय आनंदी व प्रसन्न बनले. मला समाजात पुन्हा प्रतिष्ठा प्राप्त झाली. आजवर जे माझा तिरस्कार करित होते ते माझा सत्कार करू लागले. माझ्यातील परिवर्तन पाहून अनेकांनी ईश्वरीय ज्ञान समजावून घेतले. आता मी असा दृढ निश्चय केला आहे की उरलेले जीवन फक्त आणि फक्त ईश्वरीय सेवेसाठी व्यतीत करायचे. त्यासाठी मी गावोगावी जाऊन संगीतमय व्यायाम व मेडिटेशन कोर्स करवतो.

परिणामतः लोक व्यसनापासून मुक्त तर होतातच परंतु त्याचबरोबर तणावमुक्त व रोगमुक्त देखील होतात.

अशाप्रकारे शिवबाबांचा बनल्यानंतर माझे 'योगेश' हे नाव खऱ्या अर्थी सार्थ झाले आहे. आता माझ्या जीवनात आनंदच आनंद भरून उरला आहे. 'आनंदाचे डोही आनंद तरंग' अशी अवस्था अनुभवाला येत आहे. मी आधी काय होतो आणि आता काय बनलो; हे महान परिवर्तन शिवबाबांच्या असीम कृपेचे प्रत्यक्ष प्रमाण आहे. सारांशाने मी हेच सांगू इच्छितो,

‘दुःखोने लेली विदाई, वरदाता पा लिया।  
पाके तुझको बाबा, सुख का सार पा लिया।।

\*\*\*

## शतदा अमुचे तुला प्रणाम!

स्वर्ग रचता परमपिता शिव, शतदा अमुचे तुला प्रणाम्!  
पावन करूनी, सद्गती देशी, त्रिकालदर्शी तुला प्रणाम् ॥१॥

मन-बुद्धीने लवलीन होता, जुळे योग शिवबाबांशी।  
उमंग-उत्साहाच्या पंखानी, करु हर्षित आत्मारुपी भावांशी।  
चाखता ज्ञानामृत, नाचे ओठी, संजीवन 'शिव-नाम' ॥१॥

आदि-मध्य-अंतिही करिशी, तू उधळण प्रेमाची।  
कोटी आत्म्यातून निवडून, देशी माया माता-पित्याची।  
पामर मी, तुज नाही देण्या, स्नेहाविन शिव-राम ॥२॥

स्मृती, वृत्ती, दृष्टी, बोल व कर्म सारे ठेवू बापसमान।  
आत्म स्मृतीने देहभान विसरूनी, सकळा देऊ सन्मान।  
तेणे स्वर्गात प्रकृती दासी, होऊ पद्मापद्म भाग्यवान ॥३॥

ब्र. कु. वसंत निंबाळकर, कागल (कोल्हापूर)



जेऊर (अहमदनगर) : श्रमदान दुष्काळमुक्त महाराष्ट्र या कार्यक्रमाचे प्रसंगी जिल्हाधिकारी श्री. राहुल द्विवेदी यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र. कु. उज्वला बहेन.



ठाणे (प.) : गुढीपाडवा निमित्त आयोजित झांकीचे प्रसंगी ब्र. कु. लतिका बहेन, डॉ. महेश जोशी, डॉ. रेखा थोटे व ब्राह्मण परिवार.



हिंगोली : येथील सामान्य रुग्णालयात 'आयुष्यमान' या कार्यक्रमात दीप प्रज्वलन करतांना ब्र. कु. अरुणा दीदी, शेजारी डॉ. शेडगे, जि.प. उपाध्यक्ष श्री. पतगे व अन्य.



विटा (सांगली) : गीतेचे सत्य रहस्य या कार्यक्रमाचे उद्घाटन प्रसंगी राजयोगिनी वीणा दीदी (हुबळी) नगराध्यक्षा प्रतिभाताई पाटील, ब्र. कु. सुनिता व नंदा बहेन.



पाचोरा : आयुष्य मंत्रालयाच्या कार्यक्रमाचे उद्घाटन प्रसंगी ब्र. कु. मिरा दीदी, प्रतिभा बहेन, ब्र. कु. नंदा बहेन, डॉ. अर्चना बहेन व अन्य मान्यवर.



भिलवडी (सांगली) : येथील रत्नाकर बँकेत ईश्वरीय संदेश दिल्यानंतर ग्रुप फोटोत सर्व स्टाफ मेंबर्स आणि ब्र. कु. मिरा दीदी.



संगमनेर : येथील न्यायालयाच्या जज् किर्ती जैन यांना ईश्वरीय संदेश दिल्यानंतर भेटवस्तू देतांना ब्र. कु. भारती बहेन व पद्मा बहेन



वाशी (नवी मुंबई) : श्री धनलक्ष्मी महिला मंडळाद्वारे आयोजित कार्यक्रमात ब्र. कु. शीला दीदी, डॉ. संजीव कुमार, डॉ. वनिता राजे, मिसेस इंडिया टियारा व अन्य.

राजयोगा द्वारे स्वस्थ मानव जीवन  
राजयोगी जीवन



२१ जून - आंतराष्ट्रीय योग दिवस