परमपिता परमात्मा त्रिमूर्ती शिवभगवानुवाच 'मन्मनाभव'।

अमृतकुंभ

अंतरंग

वर्ष १८, अंक २. जून – जुलै २०२४

मुखपृष्ठाविषयी

'सा मां पातु सरस्वती भगवती नि:शेष जाड्यापहा' असे सरस्वतीदेवीचे वर्णन संस्कृतात वाचायला मिळते. संपूर्ण स्तोत्रात सरस्वती देवीचे वर्णन केले आहे. साक्षात् ब्रह्मा, विष्णु आणि शंकर जिला वंदन करतात अशा देवीने आमचेही रक्षण करावे ही विनंती या वाक्यात आहे. जून महिना म्हटले की मातेश्वरी जगदंबा अर्थात् मम्मांची आठवण येते. शिवपित्याने दिलेले अलौकिक ज्ञान सर्वार्थाने अंगी बाणवले आणि जणू सरस्वतीचे प्रकट रूप त्यांच्या जीवनातून /कर्मातून साकार झाले. त्यांची वाणी प्रभावी होती, फुलाप्रमाणे निर्मळ अंत:करण होते. जीवनात देवी पार्वतीप्रमाणे साधक तपस्विनीचे प्रखर रूप होते. या सगळ्याचा आशय मुखपृष्ठात सामावला आहे. त्याचप्रमाणे शेवटच्या पृष्ठावर योग दिवसाच्या निमित्ताने राजयोग म्हणजे मन-बुद्धी निराकारावर केंद्रित करणे दर्शविले आहे.

– प्रकाशिका

१.	संपादकीय – वैश्विक शांती आणि धर्म	२
२.	मनमोहिनी दीदींविषयीचा अनुभव	४
३.	अवध्य मी	९
४.	परमात्म अवतरणाची खरी वेळ	११
५.	एक अनुभव – सर्व सुखाचा सागर	१३
६.	शुद्ध भोजनाकरिता	१५
७.	आरोग्य रहस्य	१७
८.	अथक विश्वसेवक : भूरी दादीजी!	१८
९.	काय हरवले, काय गवसले?	२०
१०.	कुतूहल	२१
११.	निष्काम सेवाव्रती	२३
१२.	निंदकाचे घर असावे शेजारी	२५
१३.	प्रश्नोत्तरे (भाग – ८)	२७
१४.	यश मिळविण्यासाठीचा आत्मविश्वास	२८

फोटो, लेख इत्यादी 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 :
ब्र. कु. गोदावरी, प्रकाशक अमृतकुंभ
द्वारा : प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज्, ए-१०, वर्षा अपार्टमेंट,
छत्रपती शिवाजी सोसायटी, कोपरी कॉलनी,
ठाणे (पूर्व) – ४००६०३ मोबाईल : ९८२००२३०९२

Printed, published by B.K.Godavari on behalf of Prajapita Brahmakumaris Ishwariya Vishwa Vidyalaya. Printed at Perfect Prints, 22, Jyoti Industrial Estate, Nooribaba Dargah Road, Near Makhmali Talao, Thane (west), pin 400601. Published at Prajapita Brahmakumaris Light House, Wagle Estate, Thane (west), Pin - 400604, Maharashtra. Editor : Mr. Sachin Vinayak Upadhye.

वार्षिक वर्गणी रु. ८५/–, आजीव सभासद वर्गणी रु. १,५००/–, एका अंकाचे रु. १४/–

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

संपादकीय ...

वैश्विक शांती आणि धर्म

धर्मो रक्षति रक्षित: असे म्हटले जाते. याचा अर्थ आहे तुम्ही स्वत: धर्माचे रक्षण/पालन करा, तुमचे रक्षण आपसुकच होईल. ईश्वर तुमचे रक्षण करेल. खरा धर्म म्हणजे काय? स्वधर्म कशाला म्हणतात? प्रत्येक धर्माची मन:शांतीशी काय सांगड घातली आहे? आजच्या काळात धर्माचा शांततेशी संबंध आहे की अशांततेशी? अशा अनेक प्रश्नांचा परामर्श घेण्याचा प्रयत्न या लेखातून करूया.

सर्वसाधारणपणे धर्म शब्दाचे काही अर्थ खालीलप्रमाणे घेतले जातात.

अ) धर्म म्हणजे स्वभाव. उदाहरणार्थ पाण्याचा स्वभाव किंवा स्थायीभाव आहे शीतल. याला पाण्याचा गुणधर्म असेही म्हटले तरी ते वावगे ठरणार नाही. त्याचप्रमाणे अग्नीचा धर्म आहे जाळणे किंवा रूप परिवर्तित करणे. पाण्याचा एक गुणधर्म आहे स्वच्छ करणे, मळ नाहीसा करणे तसे अग्नी रूप पालटते. कदाचित यामुळेच गंगास्नानाचे महत्त्व किंवा यज्ञाचे धर्म कार्यातील महत्त्व भारतीय संस्कृतीत मानले गेले असावे.

आ) धर्म म्हणजे कर्तव्य – या जगात प्रत्येकाचे काही ना काही कर्तव्य असते. जन्माला आल्यावर किंबहुना समज आल्यावर कुठले ना कुठले कर्तव्य आपल्याला बाध्य करते. जसे विद्यार्थी धर्म म्हणजे विद्यार्थ्यांचे कर्तव्य आहे,– शिक्षणावर आपले लक्ष केंद्रित करणे. आयुष्याचा तो पायाभरणीचा काळ व्यर्थ न घालवणे. गृहस्थधर्म म्हणजे गृहस्थाश्रमातल्या जबाबदाऱ्या किंवा कर्तव्ये नीट पार पाडणे. कर्तव्यपालन हाच धर्म असा एक अर्थ करतात.

इ) धर्म म्हणजे धारणा – धारयते इति धर्म: या उक्तीनुसार धारण करणे म्हणजे धर्म. चांगल्या गुणांची, सवयींची धारणा करणे, अंगी बाणवणे म्हणजे धर्म अशी सोपी व्याख्या करता येईल.

ई)धर्म म्हणजे विशिष्ट गोष्टींवर असणारी श्रद्धा आणि उपासना पद्धती – कुणी पूजा करतो, कुणी स्तोत्र म्हणतो, देवळात जातो, कुणी नमाज पढतो. इ. या सगळ्याला धर्म पालन म्हटले जाते. एक विशिष्ट विचारधारा असेही म्हणता येते.

इंग्रजीत धर्माला 'रिलीजन' म्हणतात. काहींच्या मते धर्म वेगळा आणि 'रिलीजन' म्हणजे पंथ वेगळा. असो! त्या चर्चेत जाण्याचे इथे कारण नाही. रिलीजन या शब्दाचे मूळ तपासले तर लॅटिन भाषेनुसार मूळ शब्द होता 'रेलिगरे' म्हणजे बांधणे. यातून पुढे 'रिलीजिओ' शब्द बनला. 'रिलिजिओ' म्हणजे कर्तव्यनिष्ठा, श्रद्धा असे काही अर्थ त्यात समाविष्ट झाले. काळानुरुप इंग्रजीत या शब्दाच्या छटा अधिक बदलल्या आणि ख्रिस्ती मठाच्या शपथेनुसार जीवन जगणे म्हणजे धर्म अशी एक व्याख्या पुढे रूढ झाली.

या जगाचा गेल्या अडीच हजार वर्षांचा इतिहास पाहिला तर 'ज्यू' धर्म हा आजच्या ख्रिश्चन आणि मुसलमान धर्माचा पायाभूत धर्म मानला जातो. साधारण २२५० वर्षांपूर्वी गौतमबुद्धांनी बौद्ध धर्माची स्थापना केली. त्यानंतर येशूने ख्रिस्ती धर्माची स्थापना केली. पुढे मुहम्मद पैगंबरांपासून ते अलीकडे गुरू नानकांद्वारे शीख धर्माच्या स्थापनेचा इतिहास डोळ्यासमोर येतो. प्रत्येक धर्माचे, पंथाचे अनुयायी सांगतात. आमच्या धर्मस्थापनेमागचा उद्देश होता – मानवी जीवनाचे उत्थापन. मानवी जीवनात सुख-शांततेचा मार्ग प्रशस्त करणे. लोकांना सन्मार्गास लावणे. पण जसजसा काळ पुढे गेला. तसतसे धर्माचा विकास झाला. त्याच्या शाखा, उपशाखा निर्माण झाल्या. तिथेच वादाचे मूळही जन्माला आले. हीनयान, महायान हे दोन उपपंथ बौद्ध धर्मात आहेत. कॅथलिक, प्रोटेस्टंट ख्रिश्चन समाजात तर शिया, सुन्नी मुसलमान धर्मातील मोठे विभाग दिसून येतात.

कधी उपासना पद्धतीत काळानुरूप किंवा स्थानानुरूप बदल घडले आणि तेच वादाचे कारण ठरले. कधी जमिनीवरून, तर कधी श्रद्धेतील बारीक सारीक भेदांवरून भांडणे निर्माण होत गेली. उदाहरण म्हणून बघायचे झाले तर कॅथलिक पंथ येशू इतकेच महत्त्व मदर मेरीस देतो, तर प्रोटेस्टंट पंथ येशूचे महत्त्व अधिक मानतो. काळाच्या ओघात येशू हा ईश्वराचा पुत्र असला तरी तोही जणू ईश्वरच आहे असेही श्रद्धेपोटी मानले जाते. भारतात ईश्वराला सर्वव्यापक मानले जाते. कुणी एकेश्वरवाद मानतो कुणी ईश्वराला माता-पिता इत्यादी नात्यातही गुंफतो. या उलट कुणी म्हणतं तो फक्त स्वामी, मालक आहे आणि आपण त्याचे बंदे गुलाम किंवा सेवक आहोत.

जेलरूसलेमच्या काही विशिष्ट भागात ज्यू, ख्रिस्ती आणि मुसलमान धर्मबांधवांच्या श्रद्धा गुंतल्या आहेत. त्या जागेचा संबंध प्रत्येक धर्मातील प्रमुख किंवा धर्मस्थापकाच्या वास्तव्याशी जोडला गेला आहे. आता गाझा पट्टीत सुरू असलेले युद्ध, पूर्वीचे इराक-इराण युद्ध अशी अनेक युद्धे बारकाईने तपासली तर त्यात धार्मिक श्रद्धा गुंतल्याचे दिसून येते. हिटलरने घडवून आणलेल्या नरसंहारात 'शुद्ध रक्त/वंश' अर्थात आर्य याबाबतची टोकाची भूमिका दिसून येते.

औरंगजेबाने आपल्या भावाला, पुतण्याला मारले कारण त्यांची स्वधर्मावरची श्रद्धा ढासळत आहे असे औरंगजेबाचे मत होते. या सगळ्या चर्चेच्या गाभ्यात डोकावून पाहिले, तर ज्याला आपण धर्म म्हणतो तो धर्म आपल्याला देहधारणेतून प्राप्त झाला आहे. ज्या कुटुंबात आपला जन्म झाला त्या कुटुंबातील, समाजातील विचारांचा, श्रद्धांचा आपल्या मनावर पगडा बसला आणि तशी विचारधारा दृढ होत गेली. त्या श्रद्धा कायम झाल्या. विचारभेदाचे मूळ आहे देहधारणेतून अंगीकारलेला धर्म.

मूलत: अध्यात्माचे सार आहे आपण देह नसून आत्मा आहोत. कुणी त्याला आत्मा, रुह, स्पिरीट असे संबोधले आहे. देह म्हणजे कर्म करण्यासाठीचे आत्म्याचे वस्त्र किंवा माध्यम. याबाबत कुठल्याही धर्माचे, पंथाचे दुमत असण्याचे कारण नाही. प्रत्येक मानवाला अखेरीस सुख-शांतता, प्रेम या अनुभूतीचीच अपेक्षा असते. कुठल्याही कर्मातून या गुणांच्या अनुभूतीकडेच आपला ओढा असतो. जन्माला येणं म्हणजे मनुष्यात्म्याने देह धारण करणं आणि मृत्यू म्हणजे देह त्यागणं. पण आत्म्याचा धर्म कोणता? जन्माला येण्यापूर्वी आपण हिंदू होतो की मुसलमान की अजून कुणी? जगातील सर्व भेदांचे मूळ स्वत:ला देह समजणे आणि त्यानुसार वागण्यामुळे घडते. आपण स्वत:ला हिंदू, मुसलमान वगैरे का समजतो? कारण त्या कुटुंबात जन्माला आलो म्हणून.

आत्म्याचा खरा धर्म म्हणजे आत्म्यातील मूळ गुण, पवित्रता आणि शांती. हाच आपल्या सर्वांचा खरा धर्म आहे. पण या मूळ धर्माचा सगळ्या जगाला आज विसर पडला आहे. हाच स्वधर्म आहे. या विषयीची खरी ओळख शिव परमात्मा स्वत: अवतरित होऊन करून देतात, तोपर्यंत सर्व मानवांनी केलेले प्रयत्न थोड्या काळापुरते प्रभावी ठरतात; पण कायमस्वरूपी प्रभाव आणू शकत नाहीत. आत्मस्वरुपाचा अभ्यास हाच खऱ्या शांतीचा मार्ग आहे. हेच खरे धर्मपालन आहे. या विषयीची विस्तृत माहिती ब्रह्माकुमारी संस्थेच्या सर्व शाखांतून नि:शुल्क दिली जाते त्याचा लाभ सर्वांना मिळावा हीच सदिच्छा!

***

जीवनात साफल्याचा आधार - निर्णयशक्ती आणि लगाम लावण्याची शक्ती

(संदर्भ अव्यक्त वाणी १६ जाने. १९८०)

स्पष्टीकरण - कुठल्याही कार्याकरिता निर्णयशक्ती महत्त्वाची असते. साधे उदाहरण बघूया. छोट्याशा आजारासाठी डॉक्टरकडे जावे की घरच्या घरी उपाय करावे? विशेषत: करोनाच्या काळात साधा ताप आला तरी अनेकांच्या मनात गोंधळ निर्माण झाला. नक्की काय करावे ते कळेनासे झाले. मनाला आवर घालायचा सराव जेवढा असेल तेवढी निर्णयशक्ती चांगले कार्य करते. जर मन रानोमाळ भटकत असेल तर निर्णयशक्ती म्हणजेच बुद्धी एकाग्र होऊ शकत नाही आणि ऐन वेळी आपले निर्णय चुकू शकतात. याकरिता रोजच मन एकाग्र करण्याचा सराव करावा. याकरिता राजयोगाची साधना शिकल्यास नक्की फायदा होतो. कुठल्याही वयाची व्यक्ती राजयोग शिकू शकते.

मनमोहिनी दीदींविषयीचा अनुभव

ब्र.कु. सरला दीदी, मेहसाणा

ज्याप्रमाणे ह्या यज्ञाच्या स्थापनेत आदि पिताश्री ब्रह्मा बाबा आणि मम्मा ह्यांची विशेष भूमिका होती. त्याचबरोबर इतर आदिरत्न दीदी, दादीजी, इतर दादी ह्यांच्या तोंडून मनमोहिनी दीदींच्याबद्दल खूप ऐकायला मिळते. ह्या आदिरत्नांचा सुद्धा फार महत्त्वपूर्ण सहभाग संस्थेच्या स्थापनेत आहे. आपल्या सर्वांच्या परम श्रद्धेय, प्रेरणामूर्त, आदरणीय मनमोहिनी दीदीजी – ह्यांचाही फार विशेष सहभाग होता. ज्यावेळी यज्ञ पाकिस्तानातून भारतात स्थानांतरित होऊन आला, तेव्हा सर्वात आधी बाबांनी दीदींनाच यज्ञासाठी जागा शोधण्यास पाठवले होते. माउंट आबू हे स्थान दीदींनीच निवडले होते.

आज मी माझा दीदींबरोबरचा अनुभव कथित करते. – दीदींच्या बरोबर राहून मी खूप काही शिकले. मी ह्या मधुबनच्या अंगणातच वाढले. १९७१ साली मी मधुबनला आले, त्यावेळी मी वयाने फार लहान होते. दीदींनी खूपच प्रेमाने माझे पालन-पोषण केले आणि खूप काही शिकवले. कुणाचीही पारख दीदी अगदी पहिल्याच भेटीत, दृष्टीत करत. दीदी निरखायच्या, चाचपून पहायच्या त्या व्यक्तीला की, त्यांना खरंच बाबांची ओढ आहे? १९७१ला मधुबनला मी माझ्या सेवाकेन्द्राच्या बहिणींबरोबर आले होते. मी माझ्या टीचर बहिणीला सांगितले, मी परत येणार नाही. मला इथे राहून भट्टी करायची आहे. ही बातमी दीदींपर्यंत गेली, तेव्हा दीदींनी मला भेटायला बोलवले. तेव्हा मधुबनमध्ये दीदी एका छोट्या खोलीत राहत असत. त्या (तिथे) एका गादीवर बसायच्या आणि तिथे आम्ही त्यांना भेटत असू. दीदींनी मला बोलवले. दीदी वरून असं दाखवायच्या की मला काही माहीत नाही. बाहेरचे रूप खूप औपचारिक असायचे, त्यामुळे दीदींना ओळखणे कठीण जायचे – आणि आम्ही स्वत:ला विचारायचो खरंच मी निश्चयबुद्धी आहे का? दीदींवर माझे प्रेम किती आहे? मी त्या खोलीत गेले, तेव्हा माझी टीचर बहीणही बरोबर होती, त्यांचे नाव गंगाबहन होते. दीदी त्यांच्याकडे बघून म्हणाल्या, 'अच्छा, गंगे, हीच ती मुलगी का, म्हणतेय मला इथेच राहायचंय!' त्यांनी अशा काही वेगळ्याच पद्धतीने विचारलं, की मी त्यामुळे घाबरून जावे. हे त्यांचं बाह्य रूप होते, (म्हणजे बघा एकदम फणसासारखं बाहेरून काटे आत गोड) आतून तर त्या फार गोड स्वभावाच्या होत्या. दीदी मला म्हणाल्या बस'. मी बसले. 'केव्हा जायचंय तुला?' 'दीदी, मला इथेच रहायचंय!– भट्टी करायचीय' – इति मी. 'का?'. तुझी भट्टी आहे का?' मी म्हटलं, 'नाही दीदी माझी भट्टी नाहीये, पण मला अगदी मनापासून वाटतं की मी भट्टी करावी'. मग त्यांनी विचारलं, 'बरं, तुझ्या घरी भांडी कोण घासतं?' मी म्हटलं, 'दीदी कामवाली येते की!' 'तू समोर असलेला बाबांचा भण्डारा बघितलास का?' 'हो दीदी' 'दीदीला तर वाटत नाही, तू इथे रहावेस. पण तरीही तुला इथे रहायचं असेल, तर मात्र तुला भण्डाऱ्यात काम करणाऱ्या माईंना (कामवाल्यांना) दीदी कामावरून कमी करेल, तू घास भांडी.' मी म्हटलं, 'हो दीदी मी नक्की करेन'.

'मुट्टी', तेव्हा मी स्कर्ट (परकर पोलकं) घालायचे.' तू इतकी लहान आहेस की, मोठ्या पातेल्यात बसलीस तर, दिसणार पण नाहीस – आणि बोलते बघा कशी हो मी भांडी घासीन! जेवणाचे ताटही तू कधी घासलं नाहीस, आणि म्हणतेस की, मी पातेले घासीन!' हे सगळं दीदी माझी परीक्षा घेऊन मला घाबरवण्यासाठी करत होत्या. मी म्हटलं 'दीदी मला काही हे सर्व येत नाही, पण मी हळूहळू नक्की शिकेन'.

त्यानंतर दीदींनी दूसरा प्रश्न केला, 'केर-लादी कोण करते?' मी, 'अहो घरी तर आम्ही सर्व लहान लहान मुले आहोत, आम्ही शिकतोय, ह्या सर्व कामांना माणसं आहेत. त्या म्हणाल्या,

'समोरची इमारत आहे. ट्रेनिंग सेंटरची तिथेही बायका आहेत कामाला, त्यांनाही काढून टाकेन कामावरून. तूच कर मग झाडू पट्टा. मी म्हटले, 'हो, हो तेही करेन' तिसरा प्रश्न त्यांनी केला, 'उद्या तुला घरून जर तार आली, की तुझ्या आई किंवा बाबांनी शरीर सोडलंय. तर तू रडशील का?' मी लहान असल्याने दीदीला म्हटलं, 'हो, दीदी मला रडू येते, पण मी बिल्कुल रडणार नाही. पण तुम्ही मला घरी पाठवू नका.' मग त्या म्हणाल्या की, 'इथून तुला दिल्ली, मग मुरादाबाद-तिथपर्यंत जाता जाता तू रडत रडतच जाशील.' मी पुन्हा ठामपणे म्हटले, 'नाही दीदी मी मुळीच रडणार नाही.' अशा प्रकारे दीदींनी माझी परीक्षा घेतली. त्यांत मी पास झाल्याने मग मला मधुबन मध्ये राहायची परवानगी मिळाली. ते साल होते १९७१. प्रत्येक छोट्या छोट्या गोष्टींवर दीदींचे फार लक्ष असायचे. स्वतःच्या विद्यार्थी अवस्थेवर लक्ष असे. त्या म्हणायच्या मी माझ्या वहीच्या (diary) पहिल्याच पानावर लिहिले आहे. 'Student life is the best life' (विद्यार्थी जीवन सर्वश्रेष्ठ जीवन आहे.) दादी प्रकाशमणी म्हणायच्या 'I like very busy life' (मला व्यग्र जीवन खूप आवडते). दादी जानकी म्हणायच्या, 'दुसऱ्यांना शिकवण्याआधी तुम्ही स्वतःच स्वतःचे शिक्षक (teacher) बना.' तर मी सर्व प्रेरणा अशा थोर मंडळींकडून घेतल्या.

मी दीदींच्याजवळ बसायचे मुरली ऐकायला. दीदी फारच लक्षपूर्वक मुरली लिहायच्या. त्या मुरलीतून खूप छान छान प्रश्न काढायच्या. म्हणजे दीदींचे शिक्षणावर लक्ष असायचे, तसंच दीदींच्या जीवनात फार संतुलन होते. त्या लहानात लहान होऊन मिसळायच्या. आम्ही छोट्या छोट्या मुलांबरोबर कधी-कधी त्या खूप खेळायच्या. मी दीदींच्या बाजूला बसायचे. त्या तिथे थंडी असल्याने क्लासमध्ये रजई (दुलई) पांघरून, गरम पाण्याची पिशवी घेऊन बसायच्या, जेणेकरून हात गरम राहावेत. मी मुरली लिहिताना माझे हात फार थंड व्हायचे. त्यावेळी त्या माझा हात हातात घेऊन बघायच्या की फार थंड झालाय का ते? मग, त्या मला इशारा करायच्या. माझा हात दुलईतील त्यांच्या गरम पाण्याच्या पिशवीवर ठेवून शेकायच्या. दादींचे मुरली वाचताना आमच्याकडे लक्ष गेले, तर त्या हाताने इशारा करायच्या, 'बघ तरी दादी आपल्याचकडे बघत आहेत.' म्हणजे लहान मुलांना जसे सांभाळतात, शिकवतात तसे खूप प्रेमाने सर्व करायच्या. मुरली झाली की मी पुन्हा दीदींकडे जायचे, लिहिलेली मुरली दाखवायला. त्या म्हणायच्या 'बस इथे' आज बाबांनी जे सांगितले त्यावर दीदी प्रश्न विचारायच्या, आज बाबांनी असे काही म्हटले का? एवढ्या खोलात जाऊन दीदी प्रश्न काढायच्या दीदी पत्र लिहायच्या बाबांना. मी सुद्धा त्यांच्याबरोबर पत्र लिहायला बसायचे. त्या म्हणायच्या बघितलं ही शिकलेली आहे, हिने बाबांना ३ पत्रं लिहिली. पण दीदींनी ६ पत्रं लिहिली. एवढं छान लिहायच्या दीदी, पण तेवढंच तीव्र गतीने मग त्यांच्यासारखे पत्र लिहायला दीदींनी मला शिकवले. प्रश्न-उत्तरे कशी काढायची मुरलीतून ते ही शिकवले.

त्या मला रोज माझा दिनक्रम विचारायच्या सगळ्या दिवसांत तू ज्ञानावर मंथन चिंतन किती केलंस? कुणाबरोबर बसलीस, बोललीस? ती काय म्हणाली, मग तू काय उत्तर दिलंस? त्या शिकवायच्या- जेव्हा बहिणी आपसांत भेटतात, तर त्या ज्ञानाच्या गोष्टींनी सुरुवात करतात. मग हळूहळू विषय भरकटून वेगळ्याच दिशेने जाऊ लागतो. मग संसार समाचार चालू होते. तर ह्या छोट्या छोट्या गोष्टींवर पण आमचं लक्ष वेधायच्या. कारण आम्ही कुणी अशा संगतीत जाऊ नये, इतरांच्या वाईट संस्कारांचा आम्हा मुलांवर प्रभाव पडू नये. दीदींचे दुसरे वैशिष्ट्य म्हणजे त्या 'एकव्रता' होत्या. एका बाबांवर, बाबांच्या श्रीमतावर अतूट विश्वास. त्यांना स्वतःला जसे बाबांवर फार विश्वास होता असाच अतूट निश्चयाचा संस्कार त्या आमच्यावर देखील करायच्या. त्या म्हणायच्या बाबांनी जे सांगितले ते आणि तस्सच करा अगदी डोळे मिटून आणि हे काही त्यांचं 'बोलाची कढी...' वाले संस्कार नव्हते, बरं का! तर 'हे' आधी केले मग सांगितले. अशी धारणा होती. दीदी अमृतवेळेला खूप प्रेमाने तयार होऊन योगासाठी यायच्या. रात्री सुद्धा मी दीदींकडे शुभरात्री (Good night) म्हणायला जायचे, तेव्हा त्या म्हणायच्या, 'बघ दिवसभर हा फ्रॉक (Dress) खूप मळला आहे, हात-पाय तोंड धुऊन कपडे बदल. मग खूप प्रेमाने सर्व दिवसभराचा समाचार (बाबांना द्यायला) त्या दिव्य साजणाला द्यायला जा. मग त्याला प्रेमाने सांग की आजच्या मुरलीतून मी हा शृंगार (गुण) धारण केला आहे. तर तात्पर्य काय की शृंगारी मूर्त बनून आपल्या साजणाला भेटायला जायचे. त्याला शुभरात्री म्हणायचे. तर हा एक छान संस्कार

दीदींनी आमच्यावर केला.

दीदींच्या प्रत्येक कामात अचूकता असायची. कोणतंही लहान-मोठं काम त्या फार लक्षपूर्वक, शांततेत, प्रेमाने करत. साधी चादर घालायची असेल, तरी ती इतकी नीटनेटकी, की त्यावर एक सुरकुती पडता कामा नये. मला आठवतंय एकदा मी दीदींना जेवायला वाढत होते ते आंब्याचे दिवस होते. मी आंबा कापून दीदींना दिला. तर कापताना काय झालं, त्या फोडी जरा वेड्यावाकड्या कापल्या गेल्या. मी त्या दीदींकडे घेऊन गेले. दीदी म्हणाल्या, 'ह्या कुणी कापल्या अशा?' मी म्हटलं. 'दीदी मीच कापल्या की!' म्हणाल्या, 'दीदी हे असे खाणार नाही.' ह्या वेड्या वाकड्या कापल्यात दीदींची बुद्धि ही वाकडी झाली तर!' मी लगेच दीदींची क्षमा मागितली म्हटलं, 'क्षमा करा दीदी, पण यापुढे मी चांगल्या प्रकारे आंबा कापीन' त्यावर त्या म्हणाल्या, 'काहीझालं, तरी दीदी मात्र ह्या फोडी खाणार नाही. हे जिने कापलंय, ती सरलाच हे खाईल' दीदींची क्षमा मागूनही त्या असं बोलत आहेत बघून माझ्या डोळ्यातून गंगा-यमुना वाहू लागल्या. मी परत क्षमा मागितली त्यांची. पण त्या म्हणाल्या, 'नाही, तू जा वर दुसरा आंबा आण, आता दीदी तुला शिकवणार कसा कापायचा आंबा'.

मग मी धावत गेले आणि धुतलेला आंबा, चाकू, रुमाल-सगळं दीदींनी आंबा हातात घेतला. चाकूने सगळ्यात आधी मध्यभागी (आंब्याच्या) एक रेष मारली आणि मग बाजूने त्यानंतर ती फोड हळूच काढून माझ्या हातात दिली. विचारलं-'बघ बरं ही फोड तुला कुठे वाकडी दिसतेय का?' मी लगेच म्हटलं, 'दीदी, आतापासून असेच कापीन जसे तुम्ही शिकवलेत. आता ही चूक परत करणार नाही. पण दीदी परत म्हणाल्या, 'पण ही वाकडी फोड तर सरलालाच खावी लागेल! आणि तुम्हाला सांगते दीदींनी स्वतः समोर मला तो वाकडा कापलेला आंबा खायला लावला. माझे लहान डोळे भरून येत होते. तरी दीदींनी तो मलाच खाऊ घातला. हे झालं.

मग त्या संध्याकाळी त्यांनी कार्यालयात बसल्या असताना मला परत बोलवले. बाजूला बसवून मला विचारले, 'अच्छा सरला, आज तुझ्या मनाची अवस्था कशी होती ते' सांग बरं मला! कारण त्यांना ही कल्पना होती, की मला ते काही आवडलेलं नाही. डोळ्यातून पाणी ही वाहत होते. हिचे संकल्प तर नक्कीच चालले असणार. मी लगेच दीदींसमोर ते मान्य करून टाकलं, 'दीदी खरंच माझे संकल्प चालले हो, क्षमा करा माझ्याकडून मोठी चूक झाली.' दीदींनी विचारलं, 'कोणते संकल्प चालले सांग बरं, त्यात तुला बाबांची आठवण आली का?' 'नाही, खरंच नाही आली बाबांची आठवण, सारखा सारखा हाच संकल्प चालत होता.' मग त्यांनी मला स्वतःच्या बाजूला बसवून प्रेमाने समजावले. असं बघ बाळा, मी तुला तो बेडावाकडा कापलेला आंबा अशासाठी खाऊ घातला की यापुढे तू कधीच ही चूक परत करू नयेस. मी तसे केले नसते, तर तुला वाटले असते, अरे त्यात काय एवढे, इतके तर चालतेच. तुझ्या संस्कारात परिवर्तन आले नसते.'

अशाप्रकारे दीदींकडे प्रेमाबरोबरच प्रत्येक कामात अचूकपणा होता. थोडेसुद्धा इकडे-तिकडे चालायचे नाही त्यांना एखादी गोष्ट इथे म्हणजे इथेच लागायची, ती ठेवताना एखादी ही वळी, सुरकती चालायची नाही. कोणत्याही गोष्टीला वेष्टन लावायचे (जेव्हा आपण एखाद्याला कुठली गोष्ट भेट म्हणून देतो, तेव्हा) तर अशी सेवा करताना तो गुंडाळलेला कागद (वेष्टन) थोडे वाकडे लागले माझ्याकडून. मला लच्छू दादी म्हणाल्या, 'तू काढ ते आधी.' मी म्हटलं दादी थोडेसेच तर वाकडे आहे, तेवढं कुणी बघतं का?' त्या म्हणाल्या, 'बघ मी हे दीदीकडे घेऊन गेले, तर पहा हं, दीदी तुझ्या समोरच उघडतील. त्यापेक्षा तू इथूनच नीट करून घेऊन जा.' मग मी तसंच केले आणि दीदींकडे घेऊन गेले. दीदी म्हणाल्या, 'अरे वा! तू तर फारच हुशार झालीस की! किती छान वेष्टन लावलेस. लच्छू दादींनी आणि मी एकमेकांकडे पाहिले. मी प्रामाणिकपणे सांगितलं की, 'दादी, मला खरं तर लच्छू दादींनी हे करायला सांगितलं की असं वाकडे नाही, असे छान कागद गुंडाळावा, वस्तूला.'

तर सांगायचं तात्पर्य काय की बाबा आपल्याला १६ कला सम्पन्न बनवतात त्या मागे प्रत्येक कर्म अचूक असावे. चाल ढकलीचा भाव नसावा कुठल्याही कामामागे. आपण जेवताना, पाणी पिताना जशी पद्धत आहे, त्याच प्रकारे सर्व कामं झाली पाहिजेत जेवताना पाण्याचा पेला डाव्या बाजूला असावा तर तो त्याच बाजूला हवा. चाकू धुतला की जागच्या जागी पुसूनच ठेवायचा. प्रत्येक गोष्ट खूप सौजन्याने करावी. हा दिव्यतेचा संस्कार दीदींच्यात होता. प्रत्येकाच्या आरामावर त्या लक्ष द्यायच्या. दीदींचे

लक्ष असायचे, कुणाला कोणत्या गोष्टीची खरंच आवश्यकता आहे, न मिळाल्यास त्या व्यक्तीचे चुकीचे संकल्प चालू नयेत, हिच्याकडून वाईट काम होऊ नये. त्यासाठी दीदी प्रत्येकाला जवळ बसवून विचारायच्या.

मला सुरुवातीला कपडे धुता यायचे नाहीत. त्यामुळे माझे कपडे धोब्याकडे जायचे धुण्यासाठी एक बहीण होती, ती कधी धुवायची. त्यामुळे कुणीतरी दीदींकडे यासंबंधी तक्रार केली. मग दीदींनी मला बोलावणे धाडले. म्हणाल्या, 'तू असे का करतेस?' मी म्हटलं, 'दीदी मला हे काम काही जमत नाही. मला शिकवा. दीदींनी तशी व्यवस्था केली. हे कपडे तू इकडे धुवायला दे. ह्या कपड्यांना तू असे कर. मला ह्यासाठी जी मदत हवी होती, ती सर्व दीदींनी करून दिली. कारण त्यांनी मदत केली नसती, तर परत माझ्याकडून तीच चूक झाली असती. म्हणून त्या काही न काही युक्त्या काढून बिघडलेली काम सुधारत अशाप्रकारे छोट्या गोष्टींवर दीदींचे फार लक्ष असे.

दीदी खूप खेळकर वृत्तीच्या पण होत्या. १ एप्रिलच्या दिवशी एप्रिल फूल केले. त्या दिवशी दीदी भंडाऱ्यात आल्या, भोली दादींना म्हणाल्या. 'वडा करा-पिस्त्यांचा' मग त्यांनी केला पिस्त्यांचा एक वडा- एकच वडा केला, त्यानंतर तळलेला चिवडा असतो न आणि त्या चिवड्याचा लाडू करून त्यात मीठ टाकलं. हे दोन्ही वडे घेऊन दीदी सकाळी दादींकडे गेल्या. शुभ सकाळ (Good Morning) करायला. दोघी खूप प्रेमाने भेटल्या एकमेकींना. मग दीदी म्हणाल्या, 'दादी आज दीदी, बाबांच्या आठवणीत तुला एक टोली (गोडधोड) खाऊ घालणार' पण दादीही मोठ्या चतुर. त्यांच्या ते बरोबर लक्षात होतं, की आज १ एप्रिल आहे, तर दीदी नक्कीच आपल्याला फूल बनवणार. हजरजबाबी दादी म्हणाल्या, 'नाही आधी दीदी खाणार, मगच दादी. दीदींही चोरावर मोर दीदींनी काय केलं खाली होता गोड वडा आणि वर मीठाचा वडा. त्यांनी खालचा काढून खाल्ला. दादींना वाटलं की दीदी खात आहेत म्हणजे त्यात काही गडबड नसणार, दीदींनी वरचा वडा घेऊन मोठ्या प्रेमाने दादींच्या (तोंडात) भरवला. तोंडात मीठाचा वडा येताच दादींनी तो बाहेर काढला. त्यानंतर दोघींत एवढा हशा पिकला की विचारता सोय नाही. खूप टाळ्या दिल्या एकमेकींना. ह्यावरून कळते दीदी एवढ्या गंभीर पुरुषार्थ, (मुरली, योगाभ्यास) वर विशेष लक्ष असूनही दुसऱ्या बाजूला अशाप्रकारे खिलाडू वृत्ती जोपासणाऱ्या ही होत्या. रमणीकता आणि गांभीर्य ह्यांचा संगम मी बडी दीदींच्या जीवनात बघितला.

दादी आणि दीदींच्या जोडीने खूप चांगल्या प्रकारे ह्या यज्ञाला सांभाळले. अशा खूप गोष्टी मी दीदींकडून शिकले. एकदा दीदी अशाच बसल्या असताना मी सेंटरवरून ग्रुप घेऊन आले. मी दीदींना भेटायला म्हणून गेले, तेव्हा त्या थोड्या व्यग्र होत्या, म्हणून मी परत आले. दुसऱ्यांदा परत गेले तेव्हाही तेच. त्या कुणाला तरी भेटण्यात व्यग्र होत्या. म्हणून मी परत निघाले. आमची भेट झाली नाही. तेव्हा दीदींना असे वाटले, आता ही सेवाकेन्द्रावर राहायला गेली आहे, हिला दोन दिवस झाले इथे येऊन. तरी मला भेटायला आली नाही. साधं ओम् शांती करायलाही नाही आली. दीदी असा विचार करत आहेत हे मला माहीत नव्हतं. जेव्हा मी तिसऱ्यांदा त्यांना भेटायला गेले, तेव्हा त्या सहज म्हणाल्या, 'देखा ईशू यह सेंटर इंचार्ज आई है' (बघ ईशू ही सेवाकेन्द्राची संचालिका आली आहे.) म्हणजे त्यांना म्हणायचे होते, की मी आता मोठी झालेय. दोन दिवस झाले येऊन तरी मी त्यांना भेटले नाही, म्हणून त्या मला असे म्हणाल्या. अशाप्रकारे ही कधी कधी त्या शिकवायच्या. तात्पर्य हेच की ग्रुप घेऊन गेल्यास ते आपले आद्य कर्तव्यच म्हणावे लागेल, मोठ्यांची सदिच्छा भेट घेणे. मला हे सर्व कळले. मग मी त्यांना म्हटलं, 'दीदी, अहो मी इकडे येताच, सर्वात आधी तुम्हालाच भेटायला आले होते. तेव्हा तुम्ही कुणाशी बोलत होता (त्या बहिणीचं नाव ही सांगितलं मी) दुसऱ्यांदा मी जेव्हा आले, तेव्हा कार्यालयात तुम्ही अमूक एका बहिणीशी बोलण्यात व्यग्र होता. म्हणून मी पुन्हा परतले. दीदींना तेव्हा वाटलं की खरच ही मला भेटायला आली होती. मग त्या समजावणीच्या सुरात म्हणाल्या, 'अग सरला तू आली होतीस तेव्हा मी खरंच व्यग्र होते, पण मला हे कसे कळणार! आता परत असे करू नकोस कितीही काही असले तरी तू समोर येऊन ओम्-शांती करत जा. म्हणजे लक्षात राहील माझ्या. मग दीदीला वेळ असेल, तेव्हा दीदी स्वतः तुला बोलावणं पाठवेल भेटायला. अशाप्रकारे त्या छोट्या छोट्या गोष्टी शिकवायच्या. मोठ्यांशी आपले वागणे-बोलणे कसे असावे. त्यांच्या कशाप्रकारे संपर्कात राहावे? ह्या सर्व

दीदींनी शिकवलेल्या गोष्टी व्यवहारात फार कामी आल्या. म्हणूनच दीदी आणि त्यांची शिकवण फार फार आठवते. आज मी माझ्या जीवनात जे काही आहे ते दीदी आणि दादींच्या शिकवणूकीमुळेच. त्यांच्याच आशीर्वादामुळे मी एवढी पुढे जाऊ शकले.

शेवटी अजून एक छोटासा अनुभव सांगून मी थांबू इच्छिते. एकदा काय झालं, दीदींनी मला पोळ्या करण्याची सेवा दिली. मधुबनमध्ये त्याकाळी तव्यावर पोळ्या केल्या जायच्या. मी लहान होते वयाने. तिन्ही वेळा मी जायचे पोळ्या करायला. सकाळच्या न्याहारीसाठीचे पहाटे, दुपारच्या आणि रात्रीच्या पोळ्या. तेव्हा मधुबन फार छोटे होते. आता त्याचा फार विस्तार झालाय खूप लोकं राहतात आता. त्यावेळी फारच म्हणजे मोजकेच लोकं राहायचे. तिन्ही वेळेला ह्या सेवेला गेल्याने झालं काय की तो धूर डोळ्यात जायचा. त्यामुळे माझ्या डोळ्यांची फार आग आग व्हायला लागली. लहान असल्याने इतका वेळ उभे राहून, चुलीत लाकडे टाकणे वगैरे, त्याचा धूर, डोळे जळजळणे ह्या सर्वांमुळे माझे जेवण कमी झाले.

तसेच दुसरे म्हणजे बाबांनी एक मुरली चालवली त्यात त्यांनी म्हटले, की मुलांनी आता गुप्त पुरुषार्थ करावा. कारण आता फारच थोडा वेळ उरला आहे.' त्यावेळी १९७२ साल चालू होते. मला फार घोर लागला होता की आपण एवढे शेवटी शेवटी आलोय दादी लोकं किती पुढे गेले आहेत. माझा तर काहीच पुरुषार्थ नाही. मग त्यामुळे झाले काय की मी एकांतात जास्त जाऊन बसू लागले. माझ्या अशा एकांतात बसल्याने दीदींकडे कुणीतरी तक्रार केली की आता हिला लौकिक घराची आठवण येतेय. म्हणूनच ही कुणाशी बोलत नाही आणि एकटीच असते तेव्हा रडत बसते. खरं पाहिलं तर मी रडत नसायची पण स्वयंपाक घरातील धूराने डोळे जळायचे. त्यामुळे डोळ्यातून सारखे अश्रू वहायचे. डोळेच उघडायचे नाहीत. म्हणून मी डोळे मिटून घ्यायचे. त्यामुळे बाकीच्यांना वाटायचे की हिला घराची आठवण येते की काय! पण दीदींनी मला तसे म्हटले नाही की तुला घराची आठवण येते. मला फार प्रेमाने बोलवले. जवळ बसवून मला म्हणाल्या, 'सरला, दीदीच्या मनात एक विचार येतोय. तुला इथे मधुबनला येऊन फार दिवस झालेत, तर तू असं का नाही करत, घरी जाऊन ये जरा आपल्या! तुझ्या आईचे पण पत्र आले आहे. तिला पण तुझ्या आठवणीने फार रडू येतेय. तुझ्या बाबांनीही लिहिलंय की सरलाला थोड्या दिवसांसाठी पाठवा. खरे तर आई-बाबांचे असे कोणतेही पत्र आले नव्हते. पण जर दीदींनी त्यांचे नाव घेतले आणि मला जर त्यांचा मोह असेल, तर मी लगेच काय म्हणेन, 'दीदी, मी घरी जाईन' मी म्हटलं, 'नको, दीदी, मी नाही जाणार घरी'. 'नाही नाही तुला जावेच लागेल. त्यांना सगळ्यांना तुझी फार आठवण येतेय, तू एकदा जाऊनच ये पाहू!' मी परत, 'नाही दीदी मला नाही जायचेय.'

तेव्हा दीदी म्हणाल्या, 'खरं सांग पाहू, तुला आपल्या आईची आठवण येते ना! घराची आठवण येते ना! मी म्हटलं, 'नाही हो दीदी मला तर कधीच त्यांची आठवण येत नाही.' 'खरं सांग, तुला कधी कधी रडू पण येत ना! एकांतात जाऊन तू रडतेस ना! तू कुणालाही मनातलं गुपित सांगत नाहीस. दीदी तुझी जीवलग मैत्रीण आहे, म्हणून दीदीला सांग पाहू काय आहे तुझ्या मनात ते!'

मग मी दीदींना सरळ सगळं सांगून टाकल, 'दीदी, मला घर किंवा घरच्यांची आठवण नाही येत. मी रडतही नाही. पण ह्या पोळ्यांच्या सेवेत, तिकडच्या स्वयंपाक घरातील धुराने माझे डोळे फार जळतात. म्हणूनच डोळ्यांतून फार पाणी येते माझ्या. त्यामुळेच मला भूकही लागत नाही; आई-बाबांच्या आठवणींचा इथे काहीच संबंध नाही. त्यांच्यामुळे मी कमी जेवते असे काहीच नाही.; हे सर्व ऐकल्यावर दीदींनी लगेच माझी सेवा बदलली. पोळ्यांसाठी कुणा दुसऱ्याला पाठवलं म्हणाल्या,'मुट्ठी, असे जर का होते, तर तू दीदींना येऊन सांगायला हवे होते तसे.' की दीदी तिन्ही तिन्ही वेळा असणाऱ्या ह्या सेवेमुळे मला फार त्रास होतो मी, 'दीदी त्रास नाही हो, फक्त डोळे जळतात.'

अशाप्रकारे माझ्याही नकळत माझ्याकडूनच दीदींनी ते वदवून घेतले, 'मी कोण आहे, माझी ओढ लौकिकमध्ये कितपत आहे? ते दीदी माझ्याकडून काढून घ्यायच्या. तेवढी परीक्षा केल्यावर त्यांना कळायचं की ही तर बाबांची खरीखुरी मुलगी आहे. तर तात्पर्य काय - दीदींमध्ये पारख शक्ती होती. कुणीही त्यांच्या समोर जाऊन नुसते उभे जरी राहिले, तरी फक्त एकदाच अशा काही बघायच्या ती व्यक्ती कशी आहे हे त्या सांगायच्या व अगदी तंतोतंत! कारण दीदींना श्रीमत पालन करण्यामुळे एकप्रकारचे

(पृष्ठ क्र.२२ वर)

ब्रह्मावत्सांकरिता

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि

अवध्य मी

ब्र.कु. कांचन, ठाणे

साधकाला एक मोठी परीक्षा द्यावी लागते. देहाला व्याधि जडली तर, त्यातून होणाऱ्या वेदना, किंवा मनाची घालमेल हे सगळं आपण कसं झेलतो हीच खरी कसोटी असते. विवेकानंदांचे गुरू रामकृष्ण परमहंस यांना गळ्याचा कर्करोग झाला. व्याधि बलवान की साधना बलवान यात रामकृष्णांनी साधना बलवान हे जगाला दाखवून दिले. याचप्रमाणे मातेश्वरींनाही कर्करोगास सामोरे जावे लागले आणि त्यांनीही साधनेचे बळच कसे उजवे ठरते हे प्रत्यक्ष दाखवून दिले. हाच आदर्श डोळ्यासमोर ठेवून लढा देणारी ब्र.कु. कांचन. हा अनुभव अनेकांना प्रेरणा देणारा ठरेल – संपादक

जून २०२३ मधली गोष्ट आहे. वयाची साठी पूर्ण केल्यावर एक नियमित आरोग्य तपासणी करावी या हेतूने मी संपूर्ण आरोग्य तपासणी करून घेतली. त्याचे रिपोर्ट आल्यावर डॉक्टरांचा विशेष सल्ला घ्या असे त्यात सुचवले होते. सीटी स्कॅन करून घेतल्यावर डॉक्टरांना कॅन्सरची शक्यता वाटली. त्यादरम्यान मला जेवणातली रुचि कमी होणे, जीभेवर कडवट चव अशा किरकोळ लक्षणांव्यतिरिक्त तसे काहीच जाणवत नव्हते. डॉ. बोमन डाबर यांनी 'पेट स्कॅन' करून घ्या असे सुचवले.

३० जून २०२३ च्या ज्ञानमुरलीतील वरदान माझ्या मनाला उभारी देणारे ठरले. त्यात बाबांनी सांगितले होते. – 'दिलाराम बाप साथ है। कोई भी परिस्थिती में हाय हाय नहीं करो।' पेट स्कॅनसाठी काही औषधे किंवा मेडिकल ड्रग्ज असलेले द्रव्य घ्यावे लागते. ते पिण्यापूर्वी मी बाबांच्या आठवणीत राहून जणू काही त्या द्रव्यातही आत्मिक बळ, आणि परमात्म शक्तीचे बळ भरण्याकरिता काही वेळाकरिता राजयोगाचा अभ्यास केला. हे करताना मी दृढ विचार ठेवला होता – ही औषधाची बाटली, दिव्य शक्तीने भारित (चार्जड्) होत आहे. त्यानंतर मी ते प्राशन केले आणि स्कॅनिंगला सामोरी गेले. माझ्या मनांत अनेक सुंदर विचार तरळत होते. उदा. जे काही या वैश्विक नाटकात माझ्यासमोर आले आहे ते मी स्वीकारत आहे. ही शरीररुपी गाडी जणू गॅरेजमध्ये दुरुस्तीसाठी आणली आहे. मला सहनशक्तीचा आणि निर्भयतेचा धडा गिरविण्याकरीता हीच संधी आहे. या सगळ्याचा परिणाम म्हणजे त्या स्कॅनिंगच्या किरणांचे मला जराही भय वाटले नाही. बाबांचे शक्तिशाली बोल 'वाह वा करो हर परिस्थिति मे तो बीमारी भी सहज होती जायेगी' हेच कानात घुमत होते. स्कॅनिंगनंतर अनेक रुग्णांना उल्टी वगैरेचा त्रास होतो; पण माझ्या सुदैवाने मला तसा काही त्रास झाला नाही. जणू काही सुप्रीम सर्जन माझ्यासोबत प्रतिक्षण होता यात शंकाच नाही.

डॉ. बोमन डाबरांशी भेट झाली तेव्हा त्यांनी मला 'मम्मा' असेच अनाहूतपणे म्हटले हा देखील एक शुभसंकेतच मी समजते. त्यांनी निदान केले – फुफ्फुसाला आणि पोटाला कर्करोगाची बाधा झाली आहे. कर्करोगाच्या विविध पायऱ्या असतात. त्यातली ही चौथी पायरी आहे असेही त्यांनी सांगितले. या आजाराचे निदान झाल्यावर घरच्यांची स्वाभाविक प्रतिक्रिया भयाची आणि चिंतेची उमटली. बऱ्याचदा डॉक्टरांचे सांगणे ही आपल्याला घाबरविणारे ठरते. मला मात्र याची जराही भीती वाटत नव्हती. स्कॅनिंग सेंटरच्या बाहेरच एक पाटी होती.

Together we will fight... like warriers कितीदा हसूनि नव्याने जगावे? कितीदा रंग या जीवनाचे पहावे? याच ओळी मी मनांत गुणगुणत

राहिले. चवथ्या स्टेजचा कर्करोग म्हटल्यावर रडायचे नाही, घाबरायचे तर नाहीच नाही. रोजची ज्ञानमुरली माझ्यासाठी पूर्वीही टॉनिक होते. आजही आहे. चार युगे, चार धाम या ज्ञानमार्गातील गोष्टी त्या निमित्ताने मनात उजळत राहिल्या. कॅन्सर म्हणजे जणू काही can I come in sir असे मनात आले आणि जणू आपल्या अक्षौहिणी कॅन्सरग्रस्त पेशींचा सामना करायला साक्षात् शिवपिता म्हणतायत की मी आता तुझ्यावर उपचार करायला येतो. एक नवजीवन त्या निमित्ताने सुरू झाले आणि एक बल एक भरोसा हे शब्द कानी गुंजत गेले.

जुलै महिन्यात पहिली केमोथेरपीची फेरी ठरली. मी मनाशी खूणगाठ बांधली हीच माझी एक प्रकारे साधना आहे. डॉक्टर्स, नर्सेस तिथला स्टाफ या सगळ्यांशी माझा पूर्वजन्मीचा काही ऋणानुबंधच असावा म्हणून नियतीने माझी त्यांच्याशी गाठ घालायचे ठरविले आहे. ऐन जुलैच्या पावसाने त्याच दिवशी नेमका धुमाकूळ घातला. मी अभ्यास करत होते. मी प्रकृतिजीत आत्मा आहे. जसे साक्षात् श्रीकृष्णाच्या पायाचा स्पर्श झाल्यावर यमुनेचे पाणीही मागे सरले तद्वत मलाही प्रकृतीची तत्त्वे मदत करत राहणार, दृढ विश्वास मनी आला. ही God friendly केमोथेरपी आहे अन् ती मला अनासक्तही बनवत आहे असे आतून वाटत राहिले. तीन दिवसांनंतर मी नेहमीसारखी सेवाकेंद्रावर जायला सुरूवात केली. नियमित दिनचर्या सुरू झाली. त्यादरम्यान राखी पौर्णिमेनिमित्त मी वैद्यकीय क्षेत्राची सेवा करण्याची सुवर्णसंधी साधली. दुसरी, तिसरी केमोथेरपीही झाली. पहिल्या केमोथेरपीच्या दरम्यान रविवारच्या अव्यक्त वाणीत उमंग-उत्साह, कोणतीही गोष्ट नकारात्मक दृष्टीने बघू नका इ. अनेक ज्ञान बिंदू मला सावरण्यासाठी सिद्ध होते.

चौथ्या केमोथेरपीनंतर मला काहीसा थकवा जाणवला; पण तो काही काळाकरिता. मधुबनला त्याचवेळेस विशेष योगभट्टीचे (विशेष साधना वर्ग) आयोजन केले होते. माझी तीव्र इच्छा होती आणि आधीच तिकीट काढून ठेवले होते. गर्दीच्या ठिकाणी जाऊ नये असा डॉक्टरांचा सल्ला होता. पण माझ्या प्रबळ इच्छेचा विजय झाला. मी त्यांना आश्वस्त करताना म्हटले, मी आंतरिकदृष्ट्या अजून सबळ होऊन परत येईन हा विश्वास बाळगा. झालेही तसेच. यापूर्वी मी अमृतवेळेसाठी चार वाजता उठत असे आता मी अडीच-पावणेतीनलाच उठू लागले आहे. पाचवी, सहावी केमोथेरपी दिवाळीच्या काळात पूर्ण झाल्या. २०२४ च्या फेब्रुवारी महिन्यातील बाबा मिलनचाही मी आनंद घेतला. आता फुफ्फुसातील ककरोग दिसत नाही. थोडाबहुत पोटातील आहे असे तपासणीअंती दिसून आले आहे. 'खुद को रोगी नहीं राजयोगी समझो' यासारखी गाणी देखील मनात सकारात्मक तरंग निर्माण करतात. बाबांचे शक्तिशाली किरण मज आत्म्यास आणि शरीरास शुद्ध करत आहेत. आपल्याला सांगितलेला मधुबनच्या चारधामची यात्रा हा अभ्यास माझ्यासाठी पर्वणी आहे. बाबांची मधुबनमधील निवासाची खोली माझ्या मनात दृढता निर्माण करते, माझ्या यकृताला (लिव्हरला) बाबांच्या पर्णकुटीतील शुद्ध तरंग देऊ करते. इत्यादी अभ्यास माझ्या जीवनाला वेगळीच दिशा देत आहेत आणि सतत वाटत राहते. वाह बाबा वाह, जे प्राप्त करायचे होते ते मिळाले आहे. (पाना था सो पा लिया) पावलापावलागणिक बाबांच्या मदतीचे वेगवेगळे अनुभव माझे जीवन उजळून टाकत आहेत. माझ्याच वाट्याला ही परीक्षा का यावी याचे उत्तर मला एका संस्कृत सुभाषितात मिळते.

महद्भि: स्पर्धमानस्य विपदा एव गरीयसी

म्हणजे थोरामोठ्यांशी स्पर्धा करताना येणारी आव्हानेही मोठीच असतात (आणि ते झेलणारी माणसेही मोठीच असतात) असा आशय आहे.

असो! शेवटी एवढेच म्हणावेसे वाटते –

तुझा हात हातात आहे अजुनी
तुझी ज्योत जगण्यास आधार आहे
नदी जीवनाची तरी वाहते रे
कधी ऊन कधी सावली लागते रे!

***

बुद्धिमान व्यक्तीबरोबर एक वेळ स्पर्धा केली तरी चालेल;
पण मूर्खाबरोबर मित्रत्त्वही योग्य नाही. - स्वामी विवेकानंद

परमात्म अवतरणाची खरी वेळ

दिवंगत ब्र.कु. जगदीशचंद्र

''शेवटी परमेश्वर या धरेवर कधी येतो?''
परमात्म्याच्या अवतरणाची वेळ कोणती?''

संपूर्ण सृष्टिचक्राचे ज्ञान कधी मिळते हेही बाबांनी स्पष्ट केले आहे. जेव्हा सत्ययुग, त्रेता, द्वापर, कलियुग सरून सृष्टिचा अंत होतो, तेव्हा संगमयुगाची वेळ येते (कलियुगाचा शेवट आणि सत्ययुगाचा आरंभ ह्या दोहोंमधल्या काळात) तेव्हा परमात्म्याद्वारे हे ज्ञान दिले जाते. 'तो' सांगतो बघा हं सत्ययुग, त्रेता, द्वापर, कलियुग अशा प्रकारे गेले, चक्र पूर्ण झाले, आता ते परत त्याच क्रमाने फिरणार आहे. म्हणजे सत्ययुग त्रेता ..... समजा द्वापर युगाच्या शेवटी हे ज्ञान दिले गेले आणि कलियुग यायचे अजून बाकी आहे, तर लोकांना ते कळलेच नसते की कलियुग म्हणजे कोणते युग? महाभारतात लिहिले आहे (न्युकलीयर्स, मिसाइल वेपन्स) असे अणूबाँब, परमाणू बाँब होते. तर ते लोकांना कळलेच नसते, की हे असे शक्य आहे लोकांना वाटले असते, हे सगळे असेच मनाचे खेळ आहेत, विज्ञान वगैरे सारे काही काल्पनिक आहे. कलियुगाच्या अंताला हे अणूबाँब, परमाणू बाँब, रॉकेट बनले आहेत. तर परमात्म्याची ज्ञान देण्याची वेळ आहे, त्यात विशेष ४ गोष्टी असायला हव्यात. हीच ती वेळ ज्यावेळी परमात्मा ज्ञान देतो, जे ज्ञान द्यायचं आहे, ते पूर्ण ज्ञान असणार, तो ज्ञानाचा सागर असल्याने संपूर्ण सत्य ज्ञान देतो. परमात्मा पूर्ण सत्य असल्याने त्याचे ज्ञानही पूर्ण सत्य आहे. कारण God is truth म्हटले गेले आहे. जर God is truth, He must give perfects truth, complete truth. जे पूर्ण सत्य आहे, तोच संपूर्ण सत्य ज्ञान देऊ शकतो. जर सत्याचे ज्ञान तुकड्या तुकड्यांत मिळाले, तर तेही सत्य वाटणार नाही. आजकाल लोक Holistic पवित्र ज्ञानाची गोष्ट करतात, Holiest, whole knowledge जर असे नसेल, तर मग ते सत्य म्हणवले जाणार नाही. जेव्हा संपूर्ण सृष्टिचक्राचे ज्ञान देण्याची योग्य वेळ आहे, तेव्हाच परमात्मा आपले सत्य ज्ञान देतो. जेवढ्या काही ज्ञानाच्या शाखा आहेत, (branches of knowledge) त्या पूर्णपणे परिपक्व आहेत, असेही म्हणणे धाडसाचे ठरेल.

कुणीतरी म्हणले होते की पूर्वी जे ज्ञान आहे, ते १० वर्षात दुप्पट व्हायचे. आता ७ वर्षात दुप्पट होते. पुढे २ वर्षात दुप्पट होईल असेही होऊ शकते आणि त्यानंतर त्याचे दुप्पट होणेच संपुष्टात येईल. कारण माणसाच्या मेंदूची जी जडण-घडण आहे, त्याच्याही काही मर्यादा आहेत.

आपल्या nervous systems च्याही .... काही मर्यादा आहेत. संगणकात भले ते आपण साठवू शकतो. त्याचा वापर करू शकतो. जेवढे घ्यायची आपल्या मेंदूची क्षमता असेल. तेवढेच संगणकाद्वारे आपण ज्ञान घेऊ शकतो. जेव्हा परमेश्वर येऊन ज्ञान देतो तेव्हा विज्ञानाद्वारे दळणवळणाची साधनं असावीत कारण सर्वच मानव परमेश्वराची लेकरे आहेत. म्हणूनच हे ज्ञान सर्वांना मिळणार आहे. त्यावर सर्वांचा तेवढाच हक्क आहे. बाबा म्हणतात मी सर्वांचा मदतनीस आहे. कारण मीच गति-सद्गती म्हणजेच मुक्ती जीवनमुक्ती देऊ शकतो. बाबा सद्गती देण्यासाठी हे दिव्य ज्ञान देतात - हेच बाबांचे मदतनीसाचे कर्तव्य आहे. म्हणूनच हे ओघानेच आले की 'तो' ज्ञान देईल, (जेव्हा ते सर्व देण्याची वेळ असेल.) ज्यावेळी सर्वांशी सहज दळणवळणाची साधनं वापरून संपर्क करता येईल - ही एक गोष्ट.

दुसरी गोष्ट म्हणजे जेव्हा कुणा व्यक्तीमध्ये कुतूहल असते, तेव्हाच तो त्या बद्दलचे ज्ञान ग्रहण करू शकेल. कुणीतरी विचारले, 'What is knowledge' 'ज्ञान म्हणजे काय?'

दूसरा म्हणाला, 'ज्ञान म्हणजे अडचणी सोडवणे.' तिसरा म्हणाला, 'असे नाही, आपल्या कुतूहलाद्वारे आपण काही गोष्टी जाणून घेऊ इच्छितो, त्या भूकेचे, कुतूहलाचे, जे समाधान करते ते म्हणजे खरे ज्ञान.'

ज्ञान म्हणजे अडचणी मिटवण्याचे, कुतूहल शमवण्याचे, समाधान करण्याचे साधन आहे. पण परमात्म्याला आपण ज्ञानाचा सागर नॉलेजफुल म्हणतो, तर त्याला अशा वेळी हे ज्ञान द्यावे लागेल, जेव्हा मनुष्याच्या समस्या, कुतूहल – त्या सर्वांचे समाधानकारक उत्तर मिळू शकेल. जेव्हा सर्वात मोठे प्रश्न, जास्तीत जास्त अडचणी आपल्यासमोर असतील आणि त्या सर्वांचे समाधान कुणीच करू शकणार नाही, अशा वेळी तुम्हांला वाटेल, ह्याचे उत्तर तर खरंच एका परमात्म्याकडेच असणार परमआत्मा सर्वांपेक्षा वेगळा आहे, सर्वोच्च आहे. म्हणूनच तो ज्ञानाचा सागर आहे.

परमात्म्याचे हे ज्ञान देण्याची वेळ – ह्याचे दुसरे चिन्ह म्हणजे परमात्म्याला अशा वेळी ज्ञान द्यायला हवे, जेव्हा सगळ्या जगात फक्त आणि फक्त प्रश्नच, अडचणीच असतील. People are surrounded all the time by problems & because of curiosity they have so many questions. माणसं जोपर्यंत सुखात-शांतीत आनंदात असतील, त्यांना ह्या ज्ञानाची गरज का पडेल? सत्ययुगात कुणाला माहीत असेल का की कलियुग येईल तेव्हा विनाश होईल? तिथे ते म्हणतील, विनाशाच्या गोष्टी का करता तुम्ही? Why you start negative thinking? जेव्हा एखादा सुखात-समाधानात असेल, अशावेळी त्याला कुणी दु:ख-अशांती दूर करण्याचे ज्ञान देईल, तर तो घेईल का? म्हणेल मला ह्यात काही स्वारस्य नाही. पण जे लोक दु:खात अडचणीत आहेत, तेच हे ज्ञान घेऊ इच्छितात. म्हणूनच ज्यावेळी जगात सर्वत्र अडचणीच अडचणी असतील. तीच वेळ परमात्मा ज्ञान प्रकट करण्याची वेळ आहे. प्रत्येक देशात, प्रांतात, संस्कृतीत, कुटुंबात, प्रत्येकाच्या मनामनांत – अडचणीच अडचणी भरलेल्या आहेत. परमात्मा ज्ञानाचा भण्डार, मनुष्य अडचणींचे कोठार आहे. दोघे तेव्हाच भेटतात (परमात्मा – मनुष्यात्मा) जेव्हा अशा नकारात्मक गोष्टी मनुष्य जीवनात घडतात.

तिसरे म्हणजे परमात्म्याला सुखदाता, शांतीदाता म्हटले जाते. He is the giver of peace, giver of happiness. ज्ञानाने जर आपणांस सुख-शांती मिळाली नाही, दु:खी मनावर फुंकर घातल्या गेली नाही, तर अशा ज्ञानाचा उपयोग तरी काय? त्या द्वारे कुठली प्राप्ती नाही तर असे ज्ञान कुणी का घ्यावे? जीवनात काहीच सुधारणा नाही, फायदा नाही, कुठलाही सकारात्मक प्रकाश नाही, मनाची श्रीमंती नाही, त्या ज्ञानाचा मला सांगा आहे का काही उपयोग? मग अशावेळी परमात्मा जेव्हा ज्ञान देईल त्यानंतर अशी वेळ यायला हवी, असा काळ यावा, असे युग यावे – ज्या युगात ह्या सर्व अडचणी मिटून मनुष्य अती सुख-शांतीमय जीवन जगत राहील. खूप खूप आनंदी. हर्षोल्लासाचे जीवन प्राप्त करेल. परमेश्वराने ज्ञान देऊनही जर असे युग आले नाही, तर परमात्म्याने पृथ्वीवर येऊन असे काय मोठे केले सांगा बरं! Then he is also like a Ordinery humna being जर परमात्मा जो सर्वशक्तीवान, ज्ञानाचा सागर आहे, त्याचे धरतीवरचे कार्य झाल्यावर अशी वेळ यावी ज्या काळात पूर्णपणे आनंद पूर्ण शांती असावी, सर्व अडचणी दूर व्हाव्यात. सुख शांती, संपत्ती, समाधान सर्वांची वृष्टी व्हावी. हा ज्ञान देण्याचा काळ म्हणजे कलियुगाचा अंतिम काळ असला पाहिजे कारण (सृष्टि चक्रानुसार) त्यानंतर सत्ययुग यायला हवे. ह्या वेळेला परमात्म्याद्वारे मिळालेले ज्ञान सर्वांना प्राप्त होईल. त्यामुळे कलियुगी दु:ख अशांतीची सर्व कारणे संपून जातील. ते सर्व कसे संपतील? आता बघा दूषित पर्यावरणाची अडचण आहे किंवा लोक आपसात भांडतात. सर्व धर्मांचे आपसात मतभेद आहेत. प्रत्येकाचेच विचार एकदुसऱ्या पेक्षा भिन्न आहेत. एकमेकांवरील रागामुळे रोजच ते आपसात हेवेदेवे, भांडण करतात. तर परमात्मा जे ज्ञान देतात, त्यामुळे लोक स्वत:ला बदलतात, सत्ययुगी वारसा मिळवतात सद्‌गतिसाठी पुरुषार्थ करतात. बाबांनी आपल्याला दिव्य गुण धारण करण्यासाठी जे काही सांगितलंय – त्यालाच पुरुषार्थ असे म्हणतात. ते धारण करून दिव्यगुणधारी बनतात. पण बाकी लोकांचे काय? जे परमात्म्याच्या गोष्टी ऐकतच नाहीत. धारण करत नाहीत. त्यामुळे रोज रोज नवी-नवी शस्त्रास्त्रे बनत आहेत. लोक आपसांत भांडत आहेत. ह्या सर्व नकारात्मक गोष्टींचा शेवट नाही झाला, तर मग त्याचा काय फायदा? ज्यांना परमात्मा ज्ञान देईल, सुख-शांतीचा वारसा देईल. जोपर्यंत दु:ख अशांतीचा,

(पृष्ठ क्र. २४ वर)

एक अनुभव - सर्व सुखाचा सागर

ब्र.कु. रेखा, नाशिक

माझं नाव सुरेखा ससाणे. मी मूळची पुण्याचीच. पण लग्नानंतर मी माझ्या सासरी म्हणजे नाशिकला गेले. नाशिकला बरीच वर्षे मी राहिले. ब्रह्माकुमारी संस्थेबद्दल सांगायचं म्हणजे माझी आई ३४ वर्षांपासून बाबांच्या ज्ञानमार्गात होती. ११/०४/२०२१ ला तिने शरीर सोडलं. ती गेली. ३ मार्च २०२१ ला दादी गुलजार निवर्तल्या. दादी जायच्या काही दिवस आधी माझ्या स्वप्नात आल्या होत्या. तेव्हा मी ज्ञान मार्गात नव्हते. आई ज्ञान मार्गात असल्याने घरी आली की बाबांच्या गोष्टी सांगायची. आली की चांगली महिना दीड महिना राहायची. तिचे सगळे नियम ती पाळायची. तसे आम्हीही तिच्यासोबत पाळायचो. मुरली क्लासला जाणे, बाबांच्या आठवणीत स्वयंपाक करून भोग लावून आम्हाला खाऊ घालणे. अमृतवेळेला योग करणे संध्याकाळचा योग सगळे-सगळे नियम ती पाळायची.

आम्हालाही हळूहळू ज्ञानाचं महत्त्व सांगायची. मला ती म्हणायची काहीही अडचण आली, तरी फक्त 'बाबा' म्हण. आम्हाला आईने सांगितल्याप्रमाणे कुठे काही अडले की, मी बाबांना म्हणायची, 'बाबा मी तुमच्या ज्ञानात नाही. तुमचे काहीच करत नाही. पण माझी आई तर तुमचे करते ना, आणि आई तुमची मुलगी आहे, आणि मी आईची मुलगी मग तुम्ही मला मदत केलीच पाहिजे' आणि खरंच बाबा मला मदत करायचे हो! आणि मग एक दिवस वर सांगितल्याप्रमाणे दादी गुलजार माझ्या स्वप्नात आल्या. त्या खूप आजारी होत्या आणि त्यात हे दिसलं की त्यांनी देह ठेवला. मी आईला म्हटलं (तेव्हा मी दादींना ह्याच गुलजार दादी असे नावाने ओळखत नव्हते) 'आई तुमच्या त्या कोण दादी की दीदी माझ्या स्वप्नात आल्या आणि डायरेक्ट वर गेल्या, असं स्वप्न मला का बरं पडलं असावं!' सकाळी उठल्या-उठल्या मी आईला तातडीने फोन लावला. आई म्हणाली की, अगं त्या दादी गुलजार, त्या खूपच अत्यवस्थ आहेत, आणि रुग्णालयात आहेत. 'दोन दिवसांनी आईकडून खरंच त्या निवर्तल्याचं कळलं. तेव्हा मला राहून-राहून खूप आश्चर्य वाटत होतं की, मी तर ह्यांना कधी बघितलं ही नाही, मग ह्या का बरं माझ्या स्वप्नात आल्या असतील. आई म्हणाली, 'अगं ह्यांच्याच द्वारे बाबा आपले दिव्य ज्ञान प्रकट करत. इतकी वर्ष बाबा-मिलन ह्यांच्याचद्वारे झाले. ह्या काही साधारण व्यक्ती नव्हत्या. पण ह्या तुझ्या स्वप्नात आल्या म्हणजे काही त्या नव्हत्या प्रत्यक्ष बापदादाच आले तुला भेटायला आणि बोलवायला.''

मला काही कोर्स करायला वेळ मिळत नव्हता. कारण घरचं सांभाळून मी Computer Operator ची नोकरी करत होते. त्यामुळे वेळच मिळायचा नाही. तेवढ्यात माझे पती अचानक आजारी पडले. त्यांची सुश्रुषा करायची म्हणजे वेळ हवा. माझी फारच तारांबळ उडू लागली आणि मग सर्वांनी बोलून-बोलून मला नोकरी सोडायला लावली. त्यांची सेवा करण्यासाठी. ते जवळ-जवळ १ वर्ष आजारी होते, त्यातच त्यांनी शरीर सोडले. आता नोकरीही नव्हती पती पण गेले त्यामुळे मला फावला वेळ मिळायला लागला. नोकरीची सवय असल्याने घरातली सर्व कामे उरकली की, करायचे काय? हा प्रश्न होता. मग मला आईची, त्या स्वप्नाची आठवण झाली आणि मी जवळच्या सेवाकेंद्रात गेले. साप्ताहिक कोर्स केला. आता कोर्स करून मला वर्ष झाले. पतीने शरीर सोडलं, तेव्हा आयुष्यात पहिल्यांदा मी एकटीने घरात राहिले होते. पूर्वी कधीच एकटी राहिली नव्हते. त्या दिवशी रात्री मला झोप छान लागली. थोडा वेळ झाला असेल. अचानक एका मोठ्या आवाजाने मला जाग आली. मी एकदम दचकून उठले.

पण म्हटलं (मनाशीच) अरे तुला एवढं घाबरायला काय झालं बरं? बाबा आहेत नं, आपल्याबरोबर. बाबांचा एक छोटा फोटो माझ्या बेडजवळच लावलेला होता. मी तो उचलला आणि जरा दम देतात न लहान मुलाला तसे (कारण बाबा माझा मुलगा पण आहे न!) म्हटले, 'बाबा आता मी झोपणार आहे. तेव्हा कुठल्याही प्रकारचा आवाज होता कामा नये, कळले ना!' आता डायरेक्ट अमृतवेळेलाच जाग आली पाहिजे लक्षात ठेवायचं.' खरंच तुम्हाला सांगते बाबा एवढी मदत करतात, त्यानंतर मला फार शांत झोप लागली आणि माझा अमृत वेळेचा योगही मस्त झाली. असे छोटे-छोटे अनुभव करवतो बाबा. खरंच wonderful बाबा आहे आपला. जानकी दादी म्हणतात तसेच wonderful. असेच एक दिवस मी जमिनीवर झोपले होते. अचानक कुणीतरी कानात कुजबुजलं 'बाबा-बाबा' जरा जोरातच. मला असे वाटते त्या दिवशी झोपेत मला एखादं वाईट स्वप्न पडत होते, कुणीतरी फार वाईट वागत होते माझ्याशी (ते आठवत नाही काय होते ते) पण बाबा त्यांना सुचवू पाहत होते, तुम्ही हिला काही करू शकत नाही. मी तिचा बाबा आहे तिच्या सोबत कायम. तुम्ही यायचं नाही हिला त्रास द्यायला अगदी स्वप्नातही. अजूनही बाबांचा तो आवाज आठवला, की अंगावर रोमांच उठतात.

असे छोटे खूप अनुभव आहेत. एकदा माझी गाडी (2 wheeler) चावी सकट घराबाहेर होती. ३ दिवस ३ रात्री. मला माहीतही नव्हतं. पण बाबांनी गाडीही सांभाळली. गाडीवर बाबांचा sticker आहे. तसेच गाडी चालवताना (जसे बाबा म्हणतात नं use me, असे छोट्या गोष्टींतही मी त्याला सांगते) मी म्हणते, बाबा ही गाडी तुझी आहे. आणि तुलाच चालवायची आहे. मी केवळ निश्चिंत बनून चालवणार. अहो मी गाडी कितव्या वर्षी शिकले माहितेय का? ५५ व्या वर्षी. पण इतका आत्मविश्वास आलाय की मी डबल सीटही घेऊन जाते. घरातून निघताना बाबांना म्हणते की बाबा चला बरं आपल्याला मुरली ऐकायला जायचंय. त्यानंतर कुलुप लावतानाही बाबा हे तुमचं घर आहे. तुम्हीच सांभाळा. मग गाडी काढली की, वरील सूचना देते. बाबा, बरोबर वेळेवर मुरली सुरु व्हायच्या आधी सुरक्षित पोचवतात सेवाकेंद्रावर.

जेव्हा मला माऊंट आबूला जायचे होते. तेव्हा आबूला डिसेंबर जानेवारीत थंडी असल्याने मला पांढरे स्वेटर हवे होते. पण कुठेच पूर्ण पांढऱ्या रंगाचे स्वेटर मिळाले नाही. मन जरा खट्टू झाले. म्हटलं आता काय करू बाबा? लगेच उपाय सुचला बाजारातून पांढरी लोकर आणली. विणायला सुरुवात केली. पहिल्या दिवशी फार हात दुखले. दुसऱ्या दिवशीही तेच. कंटाळून बाबांनाच म्हटलं, बाबा माझे हात का बरं दुखत आहेत? हे माझे हात नाहीत तुमचे आहेत. (मी बाबांशी एखाद्या मैत्रिणीशी बोलावे तसे साध्या शब्दात दरवेळी बोलते) आपल्याला मधुबनला जायचंय बाबा मिलनासाठी त्या पूर्वी हे स्वेटर विणून झाले पाहीजे बघा. आपल्याला ते तिथे घालता आले पाहिजे. म्हणून माझ्या हाताने हे विणून घ्या बरं!' आणि तुम्हाला खरं सांगत माझे हात पुन्हा दुखलेच नाहीत आणि खूप वेगाने ते पूर्ण ही झालं विणून.

माझ्या बहिणीच्या बाबतीत आलेला एक अनुभव सांगते. भाऊबंदकी असते ना! तिच्या सासरी भाऊबंदकीत जरा समस्या निर्माण झाली. तिच्या नवऱ्या मुलींवर टांगती तलवार होती, की घर सोडायचं की, राहायचं ते. मी लगेच बाबांना साद घातली. कारण माझी बहिणही ५-६ वर्षांपासून ज्ञान मार्गात आहे. ज्ञान मार्गात धारणेच्या बाबतीत, मी कुठेच तडजोड करत नाही. म्हणजे बाबाच बघा माझ्याकडून ते करवून घेतात. बाबांना ह्याच कारणाने मी हक्काने सांगते म्हटलं, 'बाबा हे काय चाललय तुमच्या मुलीच्या बाबतीत. बघा हं बाबा २ वर्षांपासून हा त्रास, ही टांगती तलवार आहे तिच्या डोक्यावर! काय करायचं तिने? गुरुवार शुक्रवार हे दोनच दिवस आहेत या दोन दिवसांत काय ते करा. आता मी तुम्हाला दोन दिवसाचीच मुदत देतेय! खरोखर अशी मुदत दिली मी बाबांना. नंतर विचार केला, अरे मी कोण बाबांना मुदत देणारी. पण त्यावेळी काय झालं होतं काय माहीत? मी असंच बोलते बाबांशिवाय कुणावर हक्क गाजवणार आपण, तोच सर्वसंबंधाने असतो न आपल्या अवती भोवती.

शुक्रवारी संध्याकाळी तिचा फोन आला की घराला कुलुपं ठोकलंय. मी म्हटलं बरं झालं, त्या टांगत्या तलवारीतून तुझी सुटका तरी झाली एकदाची पण ती म्हणाली अगं पण भांडीकुंडी, कपडे सगळंच आत राहिलं की, काहीच नाहीये हातात. मी पुन्हा एकदा बाबांना म्हटलं, 'बाबा काय हो हे, तुम्ही निकाल लावला हे छान

(पृष्ठ क्र.२६ वर)

शुद्ध भोजनाकरिता

दिवंगत राजीव दीक्षित

या लेखातील मते/विचार राजीवजींचे व्यक्तिगत विचार होते. याबाबत सुज्ञ वाचकांनी आपले मत ठरवावे. केवळ एक माहिती अ थवा वेगळा दृष्टिकोण मिळावा म्हणून हा लेख दिला आहे – संपादक

डॉक्टरांना (वैद्यांना) शोधण्यापेक्षा आपण असे आरोग्य शोधूया की ते सहज सोपे असे असेल कसे?

अहो आपल्या खाण्या-पिण्याच्या आणि अन्न शिजवण्याच्या सवयी बदलून! आता आपण विस्ताराने ह्या गोष्टी जाणून घेऊया. इथे आता आपण सुरुवातीस फक्त अन्न शिजवण्याच्या प्रक्रियेबद्दल बोलूया. भारतात पाककला (अन्न शिजवण्याच्या कलेला पाककला असे म्हणतात) ही सुद्धा एक कलाच म्हणावी लागेल. आपल्या ६४ कलेपैकी एक आहे ही कला. कुणाही येऱ्या गबाळ्याचे काम नाही. अन्न शिजवण्याचे कसब अंगी असावे लागते. आपण मराठीत सुग्रास अन्न शिजवणाऱ्या गृहीणीला अन्नपूर्णा किंवा सुगरण असे म्हणतो हे तर सर्वश्रृतच आहे नाही का?

तर अशी ही पाककला आरोग्य आणि चव (स्वाद) दोन्ही दृष्ट्या खूपच महत्त्वाचे असे एक अंग आहे. पण ही कला आपण विसरत चाललोय. हा खरोखरच चिंतेचा विषय आहे. अन्न शिजवायच्या भांड्यांची ह्यात फार महत्त्वाची भूमिका असते, ज्या पारंपरिक भांड्यांना आपण आधुनिकते पोटी तसेच ते खूपच सुविधाजनक वाटल्याने बदलत आहोत. त्यामुळे आपण नकळत वेगवेगळ्या आजारांना निमंत्रणच देऊन ठेवलंय जणू! शरीराला जर नियमित आणि योग्य स्वरुपात सूक्ष्म पोषक तत्त्व मिळत राहिले तर, शरीरही आरोग्यदायी नक्कीच राहू शकेल.

अन्न शिजवण्यासाठी सर्वात सुरक्षित उपयुक्त असे कोणते भांडे असेल, तर ते म्हणजे मातीचे भांडे. आता ह्या मातीच्या भांड्यांची उपयुक्तता आपण बघूया.

१. मातीच्या भांड्यात शिजवलेले अन्न इतर धातूंच्या तुलनेत लवकर खराब होत नाही.

२. मातीचे भांडे अन्न छान शिजवते. फक्त मऊ करते असे नाही.

३. मातीच्या भांड्यात शिजवलेले अन्न खाल्याने सूक्ष्म पोषक तत्व १००% आपल्या नैसर्गिक रुपात अबाधित राहतात.

४. मातीच्या भांड्यात अन्न शिजवल्यास त्यात कफ-पित्त-वात तिन्हींचे प्रमाण सम राहते. शरीरात कफ-पित्त-वात समप्रमाणात असल्यास रोग होण्याची शक्यता जवळजवळ टळते.

आता तुम्ही म्हणाल आम्ही शहरात राहतो, इथे मातीची भांडी मिळणे कठीण, मिळाली तरी त्यांचा वापर करायला आम्हाला कुणाचे तरी मार्गदर्शन घ्यावे लागेल. शिवाय घरात कामवालीला ही भांडी टाकली तर रोजच नवीन भांडे विकत घ्यावे लागेल. हो की नाही. असेच विचार येत असतील मनात. पण अहो जरा थांबा ह्यालाही पर्याय आहे हो!

तर ह्या मातीच्या भांड्यांव्यतिरिक्त अजून कोणता धातू उपयुक्त आहे अन्न शिजवण्यास? तर त्याचे उत्तर आहे (कासे) काशाच्या भांड्यात अन्न शिजवल्यास फक्त ३% सूक्ष्म पोषक तत्त्वे कमी होतात. पण मातीच्या भांड्यात ती अबाधित म्हणजे १००% टिकून राहतात. हे वर सांगितलेलेच आहे.

त्यानंतर पितळेच्या भांड्यांचा क्रमांक लागतो. ह्यात अन्न शिजवल्या ७% सूक्ष्म पोषक तत्त्वे कमी होतात.

लोखंडी भांड्यांतून लोह मोठ्या प्रमाणावर मिळते. ह्यात आपण जास्त करून हिरव्या पालेभाज्या शिजवल्या

तर त्या चविष्ट आणि लाभदायक ठरतात. पण तांब्याला मात्र जाळावर अन्न शिजवण्यास वापरु नये. परंतु तांब्याच्या भांड्यातील पाणी पिणे अत्यंत लाभदायक म्हणजे ते पाणी अमृततुल्य असते, असे म्हटले तरी अतिशयोक्ती होणार नाही. हे पाणी रक्त शुद्धीकारक आहे. तसेच ते कफ-वात-पित्त ह्यांना सम प्रमाणात ठेवावयास ही मदत करते.

आता पुढील माहिती जरा अजून काळजीपूर्वक वाचा बरे. प्रेशर कुकर वापरणे सर्वात अपायकारक आहे काय? उडालात ना? अहो खरच सांगतोय. कारण ह्यात अन्न शिजवले असता ७% च सूक्ष्म पोषक तत्वे शिल्लक राहतात. म्हणजे याचाच अर्थ ९३% पोषक तत्त्वे वाया जातात. ह्यात अन्न शिजत नाही ते फक्त मऊ होते. ह्यात अन्न शिजवणे म्हणजे अन्न संस्कार न करता ते फक्त मऊ करून खाणे होय. आता अन्नावर संस्कार करायचे म्हणजे काय? तुम्ही हे नक्कीच विचाराल. तर मातीची, काशाची किंवा पितळेची भांडी जेव्हा आपण वापरतो, तेव्हा ते पदार्थ आपण जाळावर ठेवून उघडे शिजवतो. त्यामुळे त्या अन्नाला सूर्यप्रकाश तसेच वारा लागतो. जे नैसर्गिक घटक अन्नाचे पोषण मूल्य वाढवतात. ह्यालाच 'अन्न संस्कार' असे म्हणतात. पण प्रेशर कुकरमध्ये मात्र आपण झाकण लावल्याने सूर्यप्रकाश वारा लागतच नाही, परिणामी अन्न फक्त मऊ होऊन पोषक तत्त्वे मात्र नष्ट होतात. अन्न फक्त मऊ होते, शिजत नाही.

ॲल्युमिनियम मात्र सर्वात घातक धातू आहे. ह्यात अन्न शिजवल्यास ह्यातील विषारी पदार्थ अन्नात मिसळतात आणि अन्न विषारी होते. ॲल्युमिनियम, कॅल्शियम आणि लोहाला शोषून घेतो. त्यामुळे अल्झायमर, नर्व्हस सिस्टिम आणि हाडे कमजोर होणे असे रोग होऊ शकतात.

पूर्वीच्या काळी ॲल्युमिनियम धातू आपल्या देशात नव्हताच. आपण चक्क माती, कांसे आणि पितळ वापरायचो. आपल्या पूर्वजांचे आजी-पणजीचे स्वयंपाक घर आठवा बरं. कसे फळीवर क्रमाने लावलेले असायचे पितळी डब्बे, तांब्याचा बंब, काशांचे वाट्या, पातेले, मातीची सुगडी दही, दुधासाठी, इतकेच काय माझी आजी सांगायची त्यांच्या लहानपणी चांदीच्या ताटात जेवायचे एवढी सुबत्ता होती. तेव्हा ह्याचमुळे ते कमी आजारी पडत. हे ॲल्युमिनियम इंग्रजांनी आणले भारतात. आपल्या देशातील म्हणजे भारतीय कैद्यांना यात शिजवलेले अन्न देण्यासाठी. जेणेकरून ते एखादा दुर्धर आजार होऊन पटकन मरतील. आता कळले ना ॲल्युमिनियम वापरणे किती हानीकारक आहे ते!

आता नॉनस्टिक बद्दल बोलूया - नॉनस्टिक पॅनवर टेफलॉनचा थर असतो तो घातक अशा पॉलिमर फ्यूम फिवरला जन्म देतो म्हणजे हा रोग उद्भवतो. तसेच तो थर वातावरणात खूपच धोकादायक असा वायू सोडतो. जो पक्षी आणि मनुष्य दोघांनाही घातक ठरतो.

जर आपल्याला आरोग्यदायी राहायचे असेल, तर सर्वात पहिली पायरी म्हणजे अन्न शिजवण्याची आपली पद्धत बदलणे - तुम्हाला काय वाटते?

***

यक्ष प्रश्न

प्रश्न - प्रवाशाचा मित्र कोण? रोग्याचा मित्र कोण? आणि मरणासन्न व्यक्तीचा मित्र कोण?

उत्तर - प्रवाशाचा मित्र सहयात्री. रोग्याचा मित्र वैद्य (डॉक्टर) आणि मरणासन्न व्यक्तीचा मित्र आहे दान. यातील गर्भितार्थ असा आहे. बुद्धीद्वारे ब्रह्मलोकाची यात्रा सहजसाध्य नाही. या यात्रेतला खरा सहयात्री निराकार परमेश्वरच आहे. इतर मानव तिथपर्यंत सोबत देऊ शकत नाहीत. जोपर्यंत देह आहे तोपर्यंतच त्यांची सोबत या दैहिक जगात आहे. शरीराचा वैद्य शारीरिक व्याधी दूर करेल; पण आत्म्याची व्याधी म्हणजेच पाच विकार दूर करणारा शिवपिता हा अलौकिक, आगळा-वेगळा वैद्य आहे. तो तर वैद्यनाथ आहे. मरणासन्न व्यक्तीचा मित्र 'दान', याचा अर्थ आहे बुद्धीद्वारे सर्व गोष्टी सोडायच्या आहेत. स्थूल वस्तूंचा बुद्धीद्वारे त्याग म्हणजेच दान. हे सर्व ईश्वराच्या मालकीचे आहे अगदी माझा देह देखील त्याचीच ठेव आहे आणि हे सगळं इथेच इहलोकात सोडून जायचे आहे हे समजणे म्हणजे दान.

आरोग्य रहस्य

वैद्य सुविनय दामले, कुडाळ

साधनेत 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' या न्यायानुसार शरीरस्वास्थ्य ठीक राहणे अति आवश्यक आहे. त्याकरिता काही वेचक आणि वेधक टीपा या लेखमालेद्वारे देत आहोत. वाचकांना लाभ होत राहो हीच कामना.

अ. कोकण म्हणजे नारळ

गोवा, सिंधुदुर्ग, रत्नागिरी, रायगड, नवी मुंबई, मुंबई, ठाणे या भौगोलिक परिसराला कोकण म्हणूया. (वातावरण, समुद्र, शेतीपिके,' गोष्टींचा विचार करून... अगदी केरळपर्यंत सुद्धा कोकणच !.)

येथील एक महत्त्वाचे पीक म्हणजे नारळ. नारळ वापरल्याशिवाय कोकणी जेवण नव्हे तर अन्य कोणतीच गोष्ट पूर्ण होणारच नाही. येथील ती परंपराच आहे. मग जेवणात असो किंवा देवाला मानाचा ठेवायच्या नारळापासून, देवाला प्रसाद, पाहुण्यांची लग्नं आदिची आमंत्रणे, ओटी भरणे, लग्नातले अहेर, मानपानापासून अगदी करणी, ओवाळणी, दृष्ट काढणे, इ. अनेक कामांसाठी नारळ हा हवाच. अमृतफळ अशासाठी म्हणतोय, या कल्पवृक्षात अलौकिक औषधी गुण दडलेले आहेत. केसांची चांगली वाढ होण्यासाठी, गळणारे केस कमी होण्यासाठी, कोंडा, खरबा इ. कमी होण्यासाठी नित्य नियमाने केसांच्या मुळांना खोबरेल तेलाएवढे चांगले औषध शोधूनही सापडणार नाही. त्यात कापूर पावडर टाकून केसांच्या मुळांना लावले की, उवा, लिखांचा नायनाट होतो. शांत झोप येण्यासाठी, डोके, तळपाय, डोळे यांना लावावे आणि कानात खोबरेल घालावे. आंघोळीपूर्वी पूर्ण अंगाला तेलाचे अभ्यंग करावे, म्हणजे आंघोळीच्या थंड पाण्याने होणारा वातप्रकोप होत नाही. हिवाळा पावसाळ्यात जरा कोमट करून लावावे. ऊन्हाळ्यात तसेच वापरले तरी चालते. हल्लीच्या मराठी सिरियलमधून देखील डोक्याला मायेने खोबरेल तेल लावण्याचे (चंपी करण्याचे) प्रसंग मुद्दाम दाखवले जाताहेत, ही त्यातल्या त्यात समाधानाची गोष्ट (आयुर्वेदाला पण अच्छे दिन आनेवाले है !)

तात्पर्य – रोज रात्री डोक्यावर खोबरेल घालावेच. (याला शिरो अभ्यंग म्हणतात.)

आ. तेल लावणे म्हणजे ऑईलपेन्ट

रोज तेलाचे मालीश करावे, असं म्हटलं तर, जसं हाताला अत्तर लावतात, तेवढेच तेल पूर्ण अंगाला पुरवून पुरवून लावणारी मंडळी आम्ही पाहतो. असे कंजुषी तेल वापरून बलाढ्य वात कमी होण्याची अपेक्षा आम्ही धरतो. म्हणजे हे बिरबलाच्या खिचडीप्रमाणे होते. (बिरबलाची खिचडी ही गोष्ट सर्वांना माहीत आहे असे गृहीत धरले आहे.)

दरवाज्याच्या बिजागरातून घर्षणाचा आवाज येत असेल तर तेलाचे काही थेंब सोडले तर आवाज थांबतो. (आपले सांधे देखील या बिजागरांप्रमाणेच काम करतात. त्यांना पण तेल हवे असते.) शिवणाच्या मशीनला देखील, त्यातील अवयवांची झीज होऊ नये यासाठी आत तेल सोडण्यासाठी विशिष्ट ठिकाणी छिद्रे ठेवलेली असतात. (अशी छिद्रे शरीराला देखील आहेत, तोंड, कान नाक, त्वचा, गुदद्वार, मूत्रमार्ग, प्रजननपथ, इ.) यातून तेल आत सोडावे. म्हणजे या यंत्राची कार्यक्षमता वाढते. लोखंड गंजू नये म्हणून ऑईलपेंट' लावतातच ना ! मग शरीर गंजू नये म्हणून तेल लावायला हवेच. इंजिनमधले ऑईल संपू नये म्हणून डोळ्यात तेल घालून पाहिले जाते. (डोळ्यात तेल घालून पहारा देणे हा वाक्प्रचार आहे हा!) यासाठीच अंगाला रोज तेल लावायचा सल्ला खरे

(पृष्ठ क्र.२० वर)

अथक विश्वसेवक : भूरी दादीजी!

ब्र.कु. हेमंत, शांतिवन, आबू रोड

माता सीतेच्या मुक्तीसाठी हनुमान व वानरसेना समुद्रावर सेतु बांधत होते. हनुमंत दगडांवर श्रीरामांचं नाव लिहून ते दगड सागरात टाकत होते. हे पाहून एक चिमुकली खारही वाळूत लोळून अंगाला चिकटलेली रेती दगडांच्या फटीत झटकू लागली. श्रीरामांनी खारीची अथक सेवा पाहिली व प्रसन्न होऊन तिच्या पाठीवरुन प्रेमाने हात फिरवला, तेव्हा खारीच्या पाठीवर तीन रेखा उमटल्या. असं म्हणतात आजही त्या रेषा खारीच्या सेवेची प्रचीती देतात. एखाद्या महान कार्यात मदत केल्यास त्यास 'खारीचा वाटा' म्हणतात. खारी समान, 'मूर्ति लहान पण कीर्ति महान' ह्या उक्तीस सार्थ करणाऱ्या, ईश्वराच्या यादीतल्या अशाच एक अज्ञात अन् अथक विश्व-सेवाधारी होत्या 'राजयोगिनी भूरी दादीजी!'

दादींचा जन्म सिंध हैद्राबाद येथे झाला अन् त्यांना लौकिक नाव मिळालं 'रुकमणी!' रुद्र यज्ञात समर्पित झाल्यावर शिवपित्याने नाव दिलं 'हीर ललिता' दादींचा वर्ण खूप गोरा होता, म्हणून ब्रह्माबाबा प्रेमाने त्यांना 'भूरी' म्हणत. दादींचा विवाह 'भूरोमल' यांच्याशी झाला. दादींना एक मुलगी होती 'लीला.' त्या काही काळ दादींसोबत यज्ञात राहिल्या, त्यांनाही अलौकिक नाव मिळालं 'गुल्जारचन्दा!' दादींचं घर ब्रह्माबाबांच्या घराजवळच होतं. सर्वत्र ओममण्डळीची चर्चा होत होती. तिथे ओमध्वनी ऐकून होणाऱ्या दिव्य साक्षात्कारांची रंगत दादींच्या कानावर आली, तेव्हा एके दिवशी दादी मातांसोबत सत्संगात गेल्या. ब्रह्माबाबांच्या मुखकमलाद्वारे मंजुळ स्वरात ओमध्वनीचं मधुर उच्चारण ऐकताच दादी मंत्रमुग्ध झाल्या अन् देहाची सुधबुध विसरुन आत्मिक आंनदाने भारावून गेल्या. त्या दिव्य अनुभवातून जागृत अवस्थेत आल्यावर बाबांनी स्नेहाने दृष्टी देत, दादींना टोली (प्रसाद) दिली. चुंबकाला चिटकलेल्या सुईप्रमाणे बाबांच्या निःस्वार्थ प्रेमाने दादी मोहित झाल्या व प्रथम भेटीतच बाबांच्या दिवाण्या बनून प्रभु प्रेमिका बनल्या. भूरी दादींचं जानकी दादींशी दूरचं नातं होतं. त्यांच्या सोबत त्या नित्य नेमाने ज्ञानमुरली ऐकू लागल्या. बाबांनी पतिची परवानगी व चिठ्ठी आणायला सांगितली. पतीने स्वखुशीने परवानगी दिली अन् दादी समर्पित होऊन अतींद्रिय सुखाचा आस्वाद घेऊ लागल्या.

भारत व पाकिस्तानचे विभाजन झाल्यावर बाबांसोबत दादी आबूत आल्या. आबूत आल्यावर दादींनी सर्वतोपरी सेवा केली. बाबांनी सर्व दादींना सेवेसाठी बाहेर पाठवलं. तेव्हा अनेक सेवाकेंद्रे स्थापन झाली व ब्रह्मावत्स मधुबनला येऊ लागले. बाबांनी रेलवे स्टेशनहून आलेला ग्रुप पाण्डव भवन पोहचवायची व यज्ञातील सर्व खरेदीची जबाबदारी भूरी दादींना दिली. रात्री-बेरात्री ग्रुप येई म्हणून दादी कधी फ्लॅटफार्मवर झोपत, तर कधी ओळखीच्या सिंधींकडे मुक्काम करत. त्यावेळी यज्ञात बस वा कार नव्हती. आबूला एस.टी.नेच जावे लागे. कधी-कधी सकाळी तीन वाजता ग्रुपला एस.टीत पाठवून दादी भाजी खरेदी करुन बसने मधुबनला पाठवत. बाबांनी दादींना कधीही आदेश दिला की कंटाळा न करता त्या लगेच आबू रोडला जात व पाहुण्यांचे स्वागत करुन वर येत. दादींना दिवसांतून चार-पाच वेळा ही आबू रोडला जावे लागे. डोंगराळ रस्त्याने खाली-वर प्रवास केला तर, आपणही थकतो, घाटाच्या प्रवासात उल्टया होतात. पण दादींची कमालच म्हणावी लागेल अनेकदा बसने येणं-जाणं खूप त्रासदायक असूनही त्या थकत नसत. त्यांच्या हिंमतीची दाद द्यावी लागेल. दादींना एकच नशा होता मी निमित्त आहे व कर्ताकरविता शिवबाबा आहेत. तसं सर्व ब्रह्मावत्स आपल्यापरीने अथक सेवा करतात, पण बाबांना सदा 'हांजी' करणाऱ्या भूरी दादी सर्वांहून अतिविशेष

अथक विश्व सेवाधारी होत्या.

दादींचा शिवबाबांवर पूर्ण निश्चय होता. ब्राह्मण जीवनाचा आधार म्हणजे निश्चय!-१) स्वतःवर निश्चय २) शिवपित्यावर निश्चय ३) ब्राह्मण परिवारावर निश्चय व ४) ड्रामा म्हणजे कल्याणकारी विश्व नाटकावर निश्चय हे निश्चयाचे चारही स्तंभ दादींचे पक्के होते. दादी खूप नम्र होत्या. कुणी काही बोललं तरी क्रोध न करता हसतमुखाने व्यवहार करत. यज्ञाची सर्व प्रकारची खरेदी आबूरोडहूनच होत असे. त्यासाठी दादीच निमित्त होत्या. भाजीपाल्याची खरेदी त्याच करत. विशेष म्हणजे भाजी विक्रेत्यांना प्रेमाने वश करून बाबांसाठी भाजी निवडून आणत. दादी फार शिकलेल्या नसूनही हिशेब मात्र चोख ठेवत. हे त्यांचे मोठे वैशिष्ट्य होते. दादींना रिकामं बसणं अजिबात आवडत नसे. त्या कोणत्या ना कोणत्या कर्मणा सेवेत स्वतःला सदैव व्यग्र ठेवत. आबूरोडहून ब्रह्मावत्सांना घेऊन येण्याच्या सेवेतून निवृत्त झाल्यावर दादींना भोजन वाढायची सेवा मिळाली. वृद्ध असल्याने दादींचे हात थरथरत, तरी ही त्या अचूकपणे वेळेवर येऊन, खूप प्रेमाने भोजन वाढायची सेवा करत. यज्ञसेवेत दादींचा जणू प्राण होता, त्यांनी अखेरच्या श्वासापर्यंत यज्ञसेवा सोडली नाही. त्या स्वतःचे कपडे स्वतःच धुऊन इस्त्री ही करत. महिन्यातून एकदा मधुबन निवासी व सेवाधारींना कपडे धुण्याचा साबण व केसांना लावायचे तेल दादीच वाटत.

भूरी दादींचा स्वच्छताप्रिय स्वभाव अतुलनीय होता. टवटवीत गुलाबासारखा प्रफुल्लित चेहरा, नखापासून केसापर्यंत स्वच्छ निर्मळ काया, टीप-टॉप होऊन पांढऱ्या शुभ्र पोषाखात सजलेल्या, भूरी दादी आकाशातून उतरलेल्या परीच भासत. सर्वांवर प्रेम करणाऱ्या भूरी दादींचे प्रसन्न व्यक्तिमत्त्व अन् निरागस हास्य कुणालाही सहजपणे मोहित करायचं. दादींचं मधुबन निवासींवर खूप प्रेम होतं. त्या प्रकाशमणी दादींना प्रत्येक सणाच्या निमित्ताने धनसहयोग देत. दादी एकनामी व एकानॉमीच्या अवतार होत्या. अथक सेवा करून त्या दीदी-दादी व ब्रह्मावत्सांच्या हृदय-सिंहासनावर विराजमान झाल्या. दधिची ऋषी समान सेवा करणाऱ्या भूरी दादी २ जुलै २०१० रोजी देहाच्या पिंजऱ्यातून सहजपणे हसत-हसत मुक्त झाल्या आणि सूक्ष्मवतनवासी फरिश्ता बनल्या.

मधुबनच्या शशि दीदींनी भूरी दादींसाठी आणलेला बापदादांचा संदेश असा होता, 'आज भूरी दादींच्या निमित्ताने सर्वांची प्रेमळ आठवण घेऊन सूक्ष्म वतनमधे गेले, तिथे खूपच सुंदर सजावट पाहिली. एका सजलेल्या ठिकाणी भूरी दादींचा फरिश्ता रुपात श्रृंगार केला होता, त्याच्यावर सोनेरी छटा पसरत होती. मग दादींना देवी रुपात पाहिलं. बाबा म्हणाले, 'आज ह्या प्रिय पुत्रीचा श्रृंगार केलायं कारण ह्या बच्चीने अथक सेवा करून सर्वांना सुख दिलं. बाबांची बनल्यापासून मुलीचं बाबा व दैवी परिवारावर खूप प्रेम होतं.' दादींच्या डोळ्यांमधे स्नेहाचे मोती दिसत होते. बाबा म्हणाले, 'मी ह्या मुलीला कुठे न्यायचो ते दाखवतो.' लगेच एक पुष्पक विमान आलं, पुष्पक विमानाच्या अवतीभोवती फरिश्ते जमा झाले व पुष्पहारांनी दादींचं स्वागत करु लागले. बाबा म्हणाले, 'ही बच्ची, महारथींना व ब्रह्मावत्सांना प्रेमाने रिसीव करून गाडीची व्यवस्था करायची, म्हणून ते प्रेमाची परतफेड करताहेत.' नंतर पुष्पक विमानात दादी बसल्या, त्यांच्या एका बाजूला बाबा व दुसऱ्या बाजूला एडवान्स पार्टीही बसली. विमान उडाल्यावर सत्ययुगी दृश्य दिसू लागले. बाबा म्हणाले, 'हे स्वर्गातले दृश्य नसून, मुलीने सर्वांना सुख दिले ना ते सुखदाई दृश्य बाबा दाखवत आहेत.' नंतर बाबांनी दादींच्या वैशिष्ट्यांचे वर्णन केलं. 'बच्ची, निश्चयबुद्धि होऊन एकनामी व एकानॉमी करुन, चालता-फिरतांना बाबांचा साक्षात्कार करवत असे. मुलीचा चेहरा पाहून फरिश्त्याची भासना होत असे. हिच्या आनंद व दातृत्वाच्या संस्काराने सर्वांना आपलेपणाचा अनुभव करविला.'

***

---

१) आत्मसमाधान ही खरी समृद्धी आहे; ती प्राप्त करण्याचा प्रयत्न करा.

२) स्वतःला कधीही कमी लेखू नका; तुमच्या आत्मविश्वासाने अशक्य गोष्टी सुद्धा शक्य होऊ शकतात.

३) आयुष्य हे एक सुंदर प्रवास आहे; प्रत्येक दिवसाला एक नवीन अध्याय मानून जगा.

काय हरवले, काय गवसले?

ब्र.कु. मनोहर, गोरेगाव

एकदा एक माणूस कामावर न कळवता गैरहजर राहिला. मालकाला वाटले ह्याचा पगार बहुतेक कमी आहे. मी जर ह्याचा पगार वाढवला, तर तो कामात जास्त रुची दाखवेल. मालकाने त्याचा पगार वाढवला. पुढच्या महिन्यात १ तारखेला जेव्हा त्याला हा वाढीव पगार मिळाला, तेव्हा तो घेऊन तो माणूस गुपचूप निघून गेला.

काही महिन्यांनंतर तो कामावर पुन्हा गैरहजर राहिला. मालकाला आता ह्यावेळी त्याचा फारच राग आलो. त्याला वाटले की, ह्याचा पगार ह्याने न सांगता ही मी वाढवला. तरी काहीच फायदा झाला नाही. हा कधीच सुधारणार नाही, जाऊ दे - असे म्हणत त्याचा पगार पुन्हा पूर्वी होता तेवढाच केला. आता ह्या वेळी मात्र त्याला कमी पगार मिळाला. पण तो माणूस ह्या ही वेळी काही न बोलता निघून गेला. त्याने काहीच विचारले नाही.

मालकाला ह्या गोष्टीचे फार नवल वाटले. त्याने शेवटी त्या माणसाला विचारलेच की तू कामावर गैरहजर होतास तरीही मी तुझा पगार वाढवला. पण तू काहीच बोलला नाहीस आणि आता ह्या वेळेस जेव्हा न सांगता तू दांडी मारलीस आणि मी तुझा वाढवलेला पगार कमी केला, पण तरीही तू व्यक्त झाला नाहीस. असे का बरे?

तो माणूस उत्तरला, जेव्हा मी काही महिन्यांपूर्वी न सांगता कामाला दांडी मारली. तेव्हा माझ्या घरी एक गोंडस बाळाने जन्म घेतला होता आणि तुम्ही माझा पगार वाढवलात. मला खूप बरे वाटले आनंद झाला, की ईश्वराने ह्या (मुलाच्या) नवजात शिशूच्या पालन-पोषणासाठीचा हिस्सा मला पाठवून दिला आहे.

मी दुसऱ्यांदा जेव्हा दांडी मारली, त्याला कारण माझ्या आईचे देहावसन हे होते. ह्या वेळी तुम्ही माझा वाढीव पगार कमी करून दिलात तेव्हा मला समजले की, माझी आई आपल्या भाग्याचा हिस्सा स्वतः बरोबर घेऊन गेली.

हे सर्व असे आहे, तर मग मी ह्या छोट्याशा वाढीव किंवा कमी झालेल्या पगारासाठी का दु:खी होऊ? कारण ह्या सर्वांची जबाबदारी स्वतः परमात्म्याने घेतलेली आहे. मला ह्याबद्दल काळजी करण्याचे कारणच नाही.

तात्पर्य :- जर कुणी विचारले तुम्ही जीवनात काय हरवले आणि काय गवसले? तर त्याला म्हणा जे काही हरवले ते स्वतःच्या स्वार्थापायी आणि जे गवसले ते परमेश्वरी आशीर्वादाचे फळ आहे. माझे माझ्या परमात्म पित्याशी अति प्रेमळ नाते आहे - मी जास्त काही मागत नाही आणि तोही मला काही कमी पडू देत नाही.

***

(पृष्ठ क्र.१७ वरून)

आयुर्वेद तज्ज्ञ देतात. अंगाला रोज किमान सात चमचे तेल जिरवावे. (स्वानुभव)

दोन हात दोन चमचे !!! दोन पाय दोन चमचे !!! पोट छाती एक चमचा !!! पाठ कंबर एक चमचा !!! डोके आणि कान एक चमचा !!! याहून अधिक चालेल. पण कमी नको.

केरळमधे औषधी उपचारासाठी पंधरावीस लीटर तेल एका वेळी वापरले जाते. रोग होऊन असे उपचार करण्यापेक्षा रोज तेल लावून निरोगी राहणे जास्ती शहाणपणाचे! नाही का?

एप्रिलफुल्ल नाही हा केलेलं.

***

कुतूहल

ब्र.कु. मुखर्जीभाई, ज्ञानसरोवर, आबू पर्वत

प्रश्न : आजकाल कितीतरी वेळा असं होतंय की विनाकारण मूड ऑफ होतोय. त्यामुळे होतंय काय की कुणाशी ही बोलावेसे वाटत नाही. खूप संकल्प चालतात. मन अशांत झालंय – खूप-खूप उद्‌विग्न वाटतंय. उगाचच करमत नाही, कुठे लक्षही लागत नाही. ह्या सर्वांचा अमृतवेळेवर परिणाम होतोय. एक तर झोपेत जाते, किंवा उठले तरी बसावेसे वाटत नाही, तर तो शक्तीशाली काय होणार! कृपा करून काही उपाय सुचवा. जेणेकरून ह्या परिस्थितीतून बाहेर येऊ शकेन.

उत्तर : हे बघा, बाबा नेहमीच म्हणतात की संकल्पांनीच सृष्टीची निर्मिती होते. तसे पाहिले, तर हेच सत्य आहे. ह्या (वरील वर्णिलेल्या) अवस्थेकरिता आपले नकारात्मक किंवा व्यर्थ संकल्प हेच कारण आहे. खरं का ! ह्यातून बाहेर येण्यासाठी सर्वश्रेष्ठ उपाय हाच आहे, की आता आपल्याला खूप जाणीवपूर्वक शुद्ध भावनेने सकारात्मक विचार करायला हवेत. ह्या शुद्ध सकारात्मक विचारांच्या निर्मितीसाठी बाबांनी सांगितलेल्या (Drama) सृष्टीरुपी नाटकाचे रहस्य पुन्हा एकदा मनातल्या मनात गिरवायला हवे.

हे सृष्टी नाटक चार (सिद्धांत) नियमांच्याच आधारे चालते –

१) जो जे करेल, त्याला तशी प्राप्ती होईल. (जो करेगा सो पायेगा) २) जो जसे कर्म करेल, तसे त्याला फळ मिळेल. (जैसा करेगा वैसा पायेगा) ३) आता नाही केले, तर कधीच मिळणार नाही. (अभी नहीं तो कभी नहीं) ४) ह्या सृष्टि नाटकाची प्रत्येक घटना प्रत्येक कल्पात जशीच्या तशी पुनरावृत्त होते.

वरील चारही नियम जे त्रिकालाबाधित आहेत. ह्यावर विचार (खोलवर) केल्यास आपले आपल्या प्रत्येक संकल्प, बोल आणि कर्म – ह्यांवर पुन्हा पुन्हा लक्ष जाते जेणे करून आपण परत एकदा आपला पुरुषार्थ खूप चांगल्या प्रकारे करायला लागतो.

आता पुढली विशेष गोष्ट म्हणजे ह्या सृष्टी नाटकाच्या आठ अद्‌भूत (आश्चर्यकारक) वैशिष्ट्यांचा ही जरूर नक्कीच विचार करावा –

१) हे सृष्टी नाटक एकदम अचूक आहे. इंग्रजीतील ह्या Accurate शब्दाचे २ अर्थ होतात. १)Nothing wrong – काहीच चुकीचे नाही म्हणजे सर्वच बरोबर / ठीकच चाललेय. २) Nothing New – काहीच नवीन नाही, जे काही चाललंय ते अनेक वेळा घडून गेलेले आहे. म्हणूनच त्यात आश्चर्यजनक असे काहीच नाही. म्हणूनच ह्या दोन्ही अर्थांनी सृष्टि नाटक एकदम बरोबर आहे.

२) सृष्टी नाटक कल्याणकारी आहे. (हितकारी)

३) हे सृष्टी नाटक न्यायी आहे. सर्वांना सारखाच न्याय देणारे आहे, इथे अन्याय असा काहीच होत नाही. आपल्या बाबतीत जे काही होतंय ते अगदी न्यायपूर्ण असेच होतंय. जे व्हायला हवे तेच होतंय आणि तेच व्हायला हवे – तेच सत्य आहे. कारण हे आपल्याच कर्माचे फळ आपल्याला मिळत आहे. म्हणूनच हे आनंदाने स्वीकारायला हवे. त्रिकालाबाधित सत्य जोपर्यंत कुणी स्वीकारणार नाही, तोपर्यंत तो मनुष्य विचलित होतच राहील. म्हणूनच सृष्टि नाटकाचे हे वैशिष्ट्य स्वीकारणे अति आवश्यक ठरते.

४) ह्या सृष्टी नाटकात प्रत्येक आत्मा आपली भूमिका स्वत:च निवडतो.

५) ह्या सृष्टी नाटकात प्रत्येक आत्म्याची क्षमता, योग्यता सर्व काही वेगवेगळे आहे. ते कधीच सारखे असू शकत नाही. म्हणूनच ह्यात प्रत्येक पात्राला निर्दोष समजावे.

६) ह्या सृष्टी नाटकात प्रत्येक आत्म्याला (३/४) पाऊण हिस्सा सुख नक्कीच प्राप्त होते.

७) ह्या सृष्टी नाटकात ५००० वर्षांच्या हिशोबाने जेवढे काही सेकंदस् होतात त्यातील प्रत्येक सेकंद दुसऱ्या

सेकंदापेक्षा वेगळाच असतो. तो कधीच एक सारखा असू शकत नाही. गेलेला सेकंद परत ५००० वर्षांनंतरच पुन्हा त्याच प्रकारे येतो. म्हणूनच ह्याला Variety Drama म्हणतात.

दिन होत न एक समान – म्हणून म्हणतात की हर एक दिवस दुसऱ्यासारखा नसतो. मराठीत म्हण आहे – ' हे ही दिवस जातील. ह्याच कारणामुळे आपण कुणाही आत्म्याची कोणतीही गोष्ट मनात ठेवता कामा नये. गोष्टी पकडून ठेवल्यानेच दुःख मिळते. Let go करा सोडून द्या मनात ठेवल्याने मन खूप जड होते गोष्टी सोडून दिल्याने मन खूप हलके होते.

८) हे सृष्टीनाटक oneway traffic - एकतर्फी रस्ता आहे. ह्या नाटकात परमधामातून आत्मे नाटक खेळायला येऊ तर शकतात. पण कालावधी पूर्ण होण्याआधी परत जाऊ शकत नाहीत. म्हणूनच अशा सर्वच खाली आलेल्या आत्म्यांना घरी परत नेण्यासाठी शिवबाबांना ह्या पृथ्वीतलावर यावेच लागते. आत्म्यांना पवित्र करून घरी नेण्याची ताकद फक्त आणि फक्त शिवबाबांचीच आहे.

हेच ४ नियम आणि ८ वैशिष्ट्ये ही वैश्विक नाटकाचे गुपित स्पष्ट करतात.

उ. जर एखादा (Computer) संगणक किंवा (mobile) भ्रमणध्वनी कधी बंद पडला, तर त्याला पुन्हा चालू (active) करण्यासाठी restart चे बटण दाबणे आवश्यक असते. ह्याच प्रमाणे आपले मन उदास झालं, आनंदाची कमतरता झाल्यास मूड ऑफ झाल्यास आपल्यालाही आपल्या मन–बुद्धीला restart करण्याची गरज असते. सृष्टी नाटक योग्य प्रकारे समजणे हीच ज्ञानाची परिपक्वता आहे. ह्याची उजळणी करणे म्हणजेच आत्म्याला restart करण्यासारखे आहे. ह्यासाठी जर आपल्यात ती समज नसेल, तर न लाजता कुणा ज्ञानी योगी आत्म्याची मदत घ्यावी. हाच सर्वश्रेष्ठ उपाय आहे. आपणा सर्वांस आध्यात्मिक वाटचालीकरीता शुभेच्छा.

***

(पृष्ठ क्र. ८ वरुन)

अलौकिक बळ प्राप्त झाले होते. एकव्रताची शक्ती, बाबांवर एकदम जिगरी प्रेम होते. खूप सच्चेपणा होता त्यांचा बाबांविषयी म्हणूनच त्यांची निर्णय शक्ती, पारखण्याची शक्ती फार उच्च प्रतीची होती.

अशाप्रकारे दादी दीदीची जोडी फार छान होती. शेवटी शेवटी दीदी आजारी होत्या. त्यांना मुंबईतल्या इस्पितळात ठेवले होते. त्यांच्या डोळ्यांची मोतीबिन्दूची शस्त्रक्रिया करण्यासाठी. पण तिथे जाऊन कळले, की दीर्दीना तर मेंदूत गाठ (Brain Tumer) आहे. त्यामुळे दीर्दीना बराच काळ इस्पितळातच राहावे लागले. दीर्दीनी २८ जुलैला आपल्या नश्वर देहाचा त्याग केला. मला आठवतंय दीदी ट्रेननी जायच्या तेव्हा ती ट्रेन मेहसाणा मध्ये २२ मिनिटे थांबायची. आम्ही लोक स्टेशनवर खुर्च्या घेऊन जायचो, सतरंज्या ही न्यायचो. दीदी बसायच्या क्लास करायच्या. दीदी जेव्हा निघाल्या त्या दिवशी त्यांची तब्येत ठीक नव्हती. सगळ्यांना छान भेटल्या, दृष्टी दिली आणि मग त्या मुंबईसाठी निघाल्या. तेव्हा दीर्दीकडून खूपच वेगळ्या प्रकारचे तरंग येत होते. जेव्हा दीर्दीना भेटायला मी मुंबईला गेले, तिथे मी दीर्दीना शेवटची भेटले. त्यावेळी सुद्धा दीर्दीनी दृष्टी दिली. छान बोलल्या. समजावले, जवळ बसवले. मनातल्या शुद्ध प्रेमाची ती निशाणी होती. मी दादींची सर्व शिकवण जीवनात उतरवली आणि आज सुद्धा हृदयातून हेच निघतंय की ह्या दादी–दीर्दीनी आमच्यासाठी जे काही श्रम घेतलेत, त्याची परतफेड या यज्ञाप्रति मला नक्कीच करायची आहे. कितीही केले तरी त्याची उतराई मी होऊ शकणार नाही. आज आपल्यावर बापदादा आणि दादींची कृपादृष्टि आहे ही फार मोठी गोष्ट आहे.

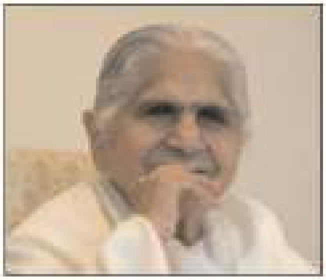
***

सुविचार

१) विचार करून वाचावे, अन् वाचून विचार करावा.

२) असत्याकडून सत्याकडे होणारी वाटचाल वेगाने घडविण्यात ज्ञान मदत करते.

३) कोणत्याही क्षेत्रात यशस्वी व्हायचे असेल तर अपयश पचवायला शिका - आचार्य अत्रे



'निष्काम सेवाव्रती'

दादी जानकीजी

या जीवनप्रवासात एकटे असूनही जर सगळ्यांबरोबर चालत राहिलो तर वास्तविक पाहता कठीण असं काहीच नाही; पण 'हे फारच कठीण आहे बुवा..' असं जर कुणी सारखं म्हणत असेल तर मला दया येते. अशी व्यक्ती फक्त बोलून दाखवते, रडगाणं गात राहते. प्रत्यक्षात करत काहीच नाही. आजकाल कुणी कुणाचं म्हणणं समजून घेण्याचा प्रयत्न करत नाही. अशावेळी परस्परांचे विचार समजून घेण्यासाठी मोठं मन, विशाल बुद्धी हवी. डोंगराएवढी गोष्टही मोहरीइतकी छोटी करता आली तरच आनंदी राहू शकतो म्हणून लहानसहान बाबींना मोठं रूप देऊ नका. जी व्यक्ती स्वतः खूप विचार करून लहान गोष्ट अशी नेहमीच मोठी करत असेल, ती इतरांबद्दल सहानुभूती कशी दाखवू शकेल? अशा माणसाचं मन एक मिनिटही शांत नसतं, त्यात कुणाविषयी प्रेम उत्पन्न होत नाही. म्हणून अशा गोष्टी समजून घेऊन आधी स्वतःवर उपकार करा. मन शांत, स्थिर हवं. सर्वांविषयी स्नेहभावना असावी. दया, करुणा, सहानुभूती, उपकार, आशीर्वाद याहूनही सूक्ष्म आहे - श्रेष्ठ विचारांची प्रकंपने देणं. जो सुखी असेल तो ते सुख इतरांनाही दिल्यावाचून राहणार नाही. आपण कोणासही दुःख दिलं नाही आणि कोणी देऊ केलेलं दुःख स्वीकारलंही नाही, तरच दया, करुणा किंवा कृपा केली असं म्हणता येईल. प्रत्यक्षात जो अनुभव घेतो तो इतरांना सुख देतो. म्हणूनच स्वतःच्या अंतःकरणाला सत्य, प्रेम, आनंद यांसारख्या गुणांनी सामर्थ्यवान बनवा. स्वतःवर प्रेम करा. अनेकांना स्वतःवर प्रेम करण्यासाठीदेखील वेळ नाही मग इतरांविषयी कसं प्रेम वाटेल? म्हणून आधी स्वतःवर प्रेम करायला हवं.

ज्ञानयुक्त शिकवणूक धारण करण्यासाठी शिवबाबांनी आपल्याला जी शक्ती दिली आहे त्यामुळे इतर बिनकामाच्या गोष्टींचा आपोआपच स्वीकार होत नाही. बाह्य जगतातील अशी कोणतीच गोष्ट अंतर्मनाने स्वीकार न करणे यालाच स्वतःवर प्रेम करणं, स्वउपकारी बनणं म्हणतात. सकाळी उठल्यापासून हे असं, ते तसं.. यातच बुद्धी व्यग्र असेल तर उपकारी कसं बनणार? खरंतर शांत राहणे हा माझा (आत्म्याचा) स्वधर्म आहे. अंतःकरणातील खरेपणा व प्रेमाने इतरांना आदराने, सन्मानाने वागवलंत तर त्यांच्याही मनात तुमच्याविषयी आदर निर्माण होईल. यासाठी परिवर्तनाचा आलेख चांगला हवा. स्वमानात राहून सर्वांना मान देणं हे आपलं कर्तव्य आहे. कित्येक मुलांना त्यांच्या लहानपणी आई-वडिलांचं, भावा-बहिणीचं प्रेम मिळत नाही म्हणून बिचारे दुःखी, उदास राहतात. आईचं दादा/ताईवरच जास्त प्रेम आहे, माझ्यावर नाही.. असं वाटून काहींच्या मनांत असुया दाटून येते. म्हणून लहान मुलांना विशेष स्नेह, द्या. तसं पाहता मी या सांसारिक गोष्टींपासून दूर असते; पण असं चांगलं घडावं ही भावना आहे. आज सगळ्यांनी स्वतःशी असं पक्कं करा जेणेकरून हजारो लोकांना देऊ शकाल. जाणीवपूर्वक स्वतःसाठी वेळ द्या. हे करत असताना खूप वेळ द्यावा लागेल असं नाही, फक्त वेळेचं सुयोग्य पद्धतीने नियोजन करणं महत्वाचं.

अशावेळी चित्त शांत ठेवण्यासाठी कोणत्याही घडून गेलेल्या जुन्या गोष्टीचा विचार येऊ दिला नाही तर निर्माण होणारे तरंग खूप शक्तिशाली असतात. त्यामुळे पावलोपावली सावधान राहण्याची समज येते, त्या व्यक्तींविषयी मग मनापासून आदरभाव व्यक्त होतो. ती अमुक एक व्यक्तीदेखील अशी वागते किंवा वागली होती असं म्हणणं म्हणजे अनादर व्यक्त करणं. ज्याला जे हवं ते त्याने करावं, बोलावं पण मी मात्र शांत राहणं आणि प्रेमाने वागणं सोडता कामा नये. समोरचा कितीही काही बोलू देत,

माझ्या चेहऱ्यावर त्याचं प्रतिबिंब उमटता कामा नये. 'तू माझ्याशी असं कसं बोलू शकतेस?' असं वाटून घेऊ नका. खूप अपेक्षा न ठेवता घडणाऱ्या गोष्टी स्वीकारा. एखाद्याकडून माझ्या काही अपेक्षा आहेत; पण जर त्याचं वागणं त्याहून निराळं असेल तर मी स्वत:लाही योग्य मान देऊ शकणार नाही. स्वमानात राहण्यासाठी बाबांनी आपल्याला खूप चांगलं साधन दिलं आहे. त्याचा उपयोग केला तर मिळणारा आनंद हा आत्म्यासाठी पौष्टिक खुराक होतो. या सूक्ष्म गोष्टी समजून घ्यायला हव्यात. मी सदैव श्रेष्ठ विचारांमध्ये रममाण व्हावं, माझी बुद्धी स्थिर असावी. छोट्या छोट्या गोष्टींमुळे नाराज होऊन माझ्या चेहऱ्यावर त्याची छटा उमटता कामा नये हा कटाक्ष असावा. आजकाल कुणी सुखी झालेलंही इतरांना पाहवत नाही, असुया वाटते. जे दु:खी आहेत त्यांना स्वेच्छेने कुणी मदत करत नाही. संपूर्ण विश्वातील मानवाचं आचरण इतकं चांगलं व्हावं जेणेकरून आत्ता आपल्या अवतीभवती असलेलं दु:ख, अशांती, हिंसेचं वातावरण पूर्ण बदलून जाईल. यासाठी शिवबाबांकडून आपल्याला जे अपार सुख मिळालं आहे त्याचे तरंग सर्वांपर्यंत पोहोचावेत. 'हे विश्वची माझे घर' अशी सदैव मोठ्या परिघात (बेहदमध्ये) बुद्धी असावी. क्षणिक मान-मरातबाची भूक नको. नेहमी माझं कौतुक व्हावं, भरपूर पैसा मिळावा अशी अपेक्षा ठेवणारा निष्काम सेवाव्रती नव्हेच. सर्वथा प्रामाणिकपणे वागणारा आणि मोठं मन असणारा तोच खरा विश्व सेवक. मी केलेल्या सेवेचं काय फळ मिळेल असा विचार किंवा अशी अपेक्षाही असता कामा नये. बाबांच्या श्रीमतानुसार सेवा करत राहावी. कोणाच्याही आयुष्यात जेव्हा एखादी परीक्षा येते तेव्हा हेच क्षण आणि संघटन आठवेल. यासाठी प्रत्यक्षात संयम हवा, शांतता आणि पारस्पारिक प्रेमही हवं..

(भावानुवाद - ब्र.कु. अंजली, ठाणे)

***

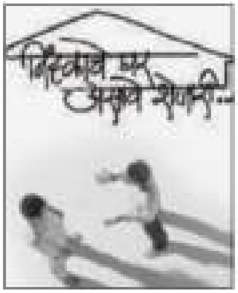
(पृष्ठ क्र.१२ वरुन)

चिडचिडेपणाची कारणं संपुष्टात येणार नाहीत तोपर्यंत परमात्म ज्ञान ऐकणारेही ते ग्रहण करू शकणार नाहीत. हीच विश्व परिवर्तनाची वेळ आहे. त्यात सर्व वाईट दु:खी गोष्टी भस्म व्हाव्यात कारण मनुष्याने आपल्या नकारात्मक भावनेने, कर्तव्याने, कर्माने, आपल्या अज्ञानाने सर्व सृष्टित असमतोल आणला आहे. त्यामुळे खूप disharmony चे वातावरण तयार झालेय. ह्याचाही शेवट जोपर्यंत होणार नाही, तोपर्यंत सत्ययुग येणार नाही, सुख-शांती ही मिळणार नाही. अशा वेळेस परमात्मा ज्ञान देतात.

मला वाटते कुणाचाही पुरुषार्थ पूर्ण रूपात कधी सुरु होतो, जेव्हा त्याच्या मनात ही गोष्ट पक्की बसते की फक्त परमात्माच मला सुख-शांती देऊ शकतो. सुख-शांतीचे जग पुन्हा स्थापन करू शकतो आणि त्यासाठी संगमयुगच एक अशी वेळ आहे, जेव्हा परमात्मा हे कार्य करतो म्हणजे त्यानंतर सत्ययुग यावे. कलियुग समाप्त होऊन एक नवीन जग, नवीन युग येते. कारण सुख मिळणे निश्चित आहे. जर शारीरिक सुख आहे, मनाचे सुख नाही - तरी ते पूर्ण सुख म्हणवले जाणार नाही. जर तन-मनाचे सुख आहे, परंतु धनाचे नाही - तरी ते अपूर्ण सुख होईल. सर्व प्रकारचे सुख असेल तर त्यालाच स्वर्ग म्हणता येईल. ते स्वर्गीय सुख तेव्हाच प्राप्त होते जेव्हा ह्या सृष्टीरुपी रंगमंचावर परमात्मा आपली भूमिका पूर्णपणे रंगवतो. जेव्हा परमात्मा येऊन पूर्णपणे रंगवतो ह्या सृष्टिमंचावर.

तर मुख्य गोष्ट हीच की परमात्मा सर्व सृष्टिचे ज्ञान देतात, सर्वांचे मदतनीस बनून सर्वांना सद्‌गति देतात. तसेच नाविक बनून, कलियुगातून सत्ययुगाकडे घेऊन जातात. हाच त्यांचा वारसा म्हणूनच ते सर्व सृष्टिचे पिता आहेत. ह्या सर्व गोष्टी लोकांना माहीत नाहीत कारण त्यांना संगमयुगाचेच ज्ञान नाही. कारण सर्व लोकांनी परमेश्वराचे अवतरण द्वापर युगात दाखवले आहे. म्हणूनच बाबा सारखे सारखे म्हणतात - सर्वांना ही गोष्ट स्पष्ट करण्याची गरज आहे, संगमची वेळ म्हणजे परमेश्वरी गीता ज्ञान देण्याची वेळ. 'गीते'ची गोष्ट करतो तेव्हा कृपया कुणी असे समजू नये, की हा फक्त भारतीयांचाच ग्रंथ आहे - पण बाबा म्हणतात गीता सर्व धर्माची माता-पिता आहे. जोपर्यंत लोकांना हे कळणार नाही की, परमेश्वराने काय ज्ञान दिले होते - आतापर्यंत एवढंच माहिती आहे की, धर्मस्थापकांनी आपल्या धर्माचे ज्ञान कधी दिले होते. पण सर्व धर्माची मुख्य गीतेचे ज्ञान साक्षात् परमेश्वराने दिले आहे हे सर्वांना समजणे आवश्यक आहे ह्या सर्व गोष्टी समजल्या की पुरुषार्थ full force मध्ये चालतो. दिव्य गुणांची धारणा होते.

***



निंदकाचे घर असावे शेजारी

ब्र.कु. भगवान, शांतीवन, आबू रोड

निंदक नियरे राखिए, आंगण कुटी छवाय ।
बिन साबून, बिन पानी, निर्मल करे सुभाय ।।

संत कबीरांनी म्हटले आहे आपल्या घराच्या अंगणामध्ये एका झोपडी मध्ये निंदकाला ठेवा. कारण तो बिना साबण, बिना पाणी तुमच्या स्वभावाला निर्मळ स्वच्छ बनवितो. परंतु आज याच्या विपरीत घडत आहे. जो निंदा करतो त्याच्या विषयी आपल्या मनांत सन्मान राहत नाही त्याला आपण आपला वैरी मानतो. त्याच्याविषयी असुया, क्रोध, आदि मनोविकाराचा जन्म होतो. निंदकाविषयी अशुभ भावना, दुर्भावना निर्माण झाल्यामुळे तणाव निर्माण होतो. या व्यर्थ चिंतनामुळे स्वतः सुद्धा अशांत, तर वातावरणसुद्धा अशांत आपण बनवितो. निंदकाविषयी दृष्टी आणि दृष्टीकोण नकारात्मक बनविल्यामुळे जीवनात अनेक समस्या, संघर्ष निर्माण होतात. यासाठी निंदकाविषयी आपला दृष्टीकोण आणि दृष्टी सकारात्मक ही काळाची गरज आहे. जो आपल्या शत्रूला सुध्दा मित्र बनवितो तोच खरा समजूतदार किंवा ज्ञानी आहे. निंदा करणारी व्यक्ती आपल्याला वाईट दिसू लागते परंतु निंदक तर एखाद्या आरशाप्रमाणे आपले दुर्गुण दाखवून स्वतःमध्ये सुधारणा घडविण्यासाठी जणू जागृती देत असते. यासाठी शांत मनाने निंदकाचे आभार मानावे. इतकेच नव्हे तर निंदकाद्वारे केलेली निंदा सहन केल्यामुळे आपल्या जीवनामध्ये सहनशीलता, शांती, धैर्यता, एकाग्रता, अंतर्मुखता, इत्यादी सद्गुण धारण करण्यास मदत होते. यासाठी निंदकाविषयी दृष्टी आणि दृष्टीकोण बदलण्याची गरज आहे. म्हणूनच म्हटले आहे निंदकाचे घर असावे शेजारी.

झाडाच्या किंवा रोपाच्या मुळाशी खत टाकल्यामुळे त्यांची भरभराटीने वाढ होते. त्याचप्रमाणे निंदकाद्वारे केलेली निंदा सुद्धा साधकाच्या जीवनामध्ये खताप्रमाणे काम करते. जर स्वतःची आत्मिक उन्नती करायची असेल तर स्वतःची निंदा शांत मनाने ऐकून घ्या आणि जीवनामध्ये बदल घडवून आणा. निंदा किंवा ग्लानि आपल्याला जागृत करते आणि उगाच महिमा ऐकविणारा आपल्याला झोपवितो हे लक्षात ठेवा. फुलाचा राजा, गुलाबाच्या मुळाशी दुर्गंधी खत चारी बाजूने टाकले तर त्याला टवटवीत चांगली फुले येतात. जर गुलाबाच्या मुळाशी सुगंधी द्रव्य टाकले तर सुगंधी आणि टवटवीत फूल येणारच नाहीत. तो फुलांचा राजा सुद्धा बनणार नाही. गुलाबाच्या रोपट्याने राजा बनण्यासाठी दुर्गंधी सहन केली. त्याचप्रमाणे जर स्वतःला महान बनवायचे असेल तर ग्लानी, निंदा रुपी खताचा वास सहन करावाच लागेल. निंदा दुर्गंधी आहे परंतु निंदा ऐकून स्वतःमध्ये बदल घडवून आणणारा भविष्यामध्ये सुगंधित गुलाबाप्रमाणे सर्वांना आकर्षित करेलच. महिमा रुपी अत्तर मनाला सुखावते परंतु महिमा रुपी अत्तर आत्मउन्नति साठी बाधक आहे.

ज्याप्रमाणे घरामध्ये रोज झाडू लावून कचरा बाहेर काढला जातो त्याचप्रमाणे निंदक सुद्धा निंदारुपी झाडूद्वारे आपल्या जीवनातील कचरा बाहेर काढायचे काम करतो म्हणून तो आपला मित्र आहे. कारण आपल्याला स्वतःचे दोष कमी दिसतात म्हणूनच अशी व्यक्ती आपल्या शेजारी राहून हे मदतीचे काम करते. म्हणूनच निंदकाविषयी मनामध्ये दुर्भावना येता कामा नये. तो तुम्हाला दोषमुक्त पाहू इच्छितो हा विचार त्याच्याविषयी बाळगा. तो तुमचा शुभ चिंतक आहे. जर आपल्यामध्ये अवगुण नाहीत तर मग निंदक आपल्यावर खोटा आरोप घेऊन आपल्या सहनशक्ति, शांती, संयमाची आणि सत्यतेची परीक्षा घेत आहे. त्याच्यावरती क्रोध न करता, शांत राहून आपल्याला त्या परीक्षेमध्ये

उत्तीर्ण होण्याची गरज आहे. दुसऱ्यामध्ये सद्गुण असून सुद्धा जर कुणी दुसऱ्याची निंदा करतो तर आपल्यापेक्षा सुद्धा निंदक चांगला आहे. तो स्वतः वाईट बनून तुमच्या आंतरिक कचऱ्याला दूर टाकून तुम्हाला निर्मल बनवू इच्छितो.

वर्तमान वेळी निंदकाला आपला मित्र बनविण्याचा, निंदकाविषयी सन्मान जागृत करण्याच्या निंदकाविषयी शुभ भावना निर्माण करण्याच्या पुरुषार्थाची गरज आहे. यासाठी जीवनाच्या अंतापर्यंत निंदा ग्लानीचेच खत मिळणार आहे तेव्हाच ८४ जन्म आपले जीवन टवटवीत गुलाबाप्रमाणे सुगंध फैलावित राहील यासाठी महिमा रुपी अत्तराची संगमयुगात अपेक्षा कधी सुद्धा करू नका. यासाठी निंदा करणाऱ्याविषयी आपल्या भावना सन्मानपूर्वक ठेवा व शुभ भावना ठेवा तरच आपला आत्म विकास होऊ शकेल. आत्ताचा काळ मौल्यवान आहे. ही घटीका परचिंतनात वाया घालवू नका. व्यर्थ चिंतन, दृष्टी किंवा दृष्टिकोणच पुरुषार्थामध्ये समस्या निर्माण करतात. हा खेळ कल्याणकारी आहे. खेळातील प्रत्येक घटना कल्याणकारी आहे. मनुष्य कोणीही कुणाचा दुश्मन नाही अशा प्रकारे आपल्या विचारांना सकारात्मक रूपामध्ये वळण द्या आणि निंदकाचे घर शेजारीच असू द्या. त्याच्या पासून दूर जाऊ नका हाच खरा पुरुषार्थ आहे.

***

(पृष्ठ क्र.१४ वरून)

केलंत, पण तुमची मुलं खाणार काय? कुठे राहणार? भांडी तर द्या भोजन बनविण्यासाठी' बघा न बाबाला जादूगार म्हणतात ते किती खरं आहे.

खरोखर त्याचं कुलुप काढून भांडी, कपडे आवश्यक ते सामान त्यांना दिले गेले. बाबांनी त्यांना भाड्याचे घरही दिले. डोक्यावर छप्पर मिळाल्याने ते कुटुंबही मग निश्चिंत झाले.

माझ्या मुलीच्या बाबतीतही बाबांनी फार मदत केली. मी पांडव भवनला तसे पत्र लिहून बाबांचे आभारही मानले. माझी मुलगी दिसायला फार सुंदर आहे पण तिच्या सौंदर्याचा तिला फार गर्व आहे. ह्यामुळेच तिच्या सासरीही काही वादंग झाले होते. पण त्यावेळी मी जरा हताश झाले होते. काय करावे आता? तेव्हा माझ्या धाकट्या बहिणीने मला आठवण करून दिली. की तू इतकं करतेस बाबांचं, सर्वांच्या मदतीसाठी बाबांना साकडं घालत असतेस. आता तुझ्या मुलीच्या पाठी तुलाच खंबीरपणे उभे राहायला हवे. मग मी बाबांना तसं पत्रच लिहिलं. सविस्तर नाशिकच्या सेंटरवर बाबांच्या खोलीत ठेवलं. बाबांना साक्षी मानून योग केला. त्यानंतर मला इतकं हलकं वाटलं की काय सांगू? असं वाटलं बाबांनी तिचे सगळे अवगुण जाळून टाकले जणू! त्यानंतर तिच्यात फार सुधारणा झाली. आपल्या मुलीची, कुटुंबाची काळजी करायला लागली.

माझा मुलगाही मला फार जपतो. अशाप्रकारे मला कोणताही प्रसंग आला तरी त्या-त्या प्रसंगात बाबा मला मदत करतात. मैत्रिणीच्या हक्काने, खुदा दोस्त, रक्षक, गाईड, अशा एक ना अनेक नात्याने ते मदतीला धावून येतात. मनात जे आलं, ते बोलून मी मोकळी होते आणि त्या माझ्या निर्मळ स्वभावामुळेच मला परमात्म मदत मिळते असे मला वाटते.

***

कबीरांचा दोहा

ऐसी वाणी बोलिए मन का आप खोए, औरन को शीतल करे, आपहुं शीतल होए

अर्थ – बोलण्याच्या कलेत सगळं काही आहे. असं म्हणतात, गोड बोलणाऱ्याची माती देखील विकली जाते आणि कडू बोलणाऱ्याचे सोनेही विकले जात नाही. त्याचप्रमाणे कबीर म्हणतात माणसाने नेहमी गोड बोलावे जेणेकरून आपल्या मनाला शांती मिळेल आणि दुसऱ्याच्या मनालाही शांती लाभेल.

***

प्रश्नोत्तरे

(भाग ८)

ब्र.कु. सूरज, आबू रोड

प्रश्न : भाईजी रावणावर, रामाचा विजय किंवा वाईटावर चांगल्याची मात अशाप्रकारचे शब्दप्रयोग आपण दसरा ह्या सणासाठी वापरतो. तर ह्या निमित्तने दसऱ्याचे आध्यात्मिक रहस्य काय सांगता येईल?

उत्तर : हे सर्व ब्रह्माकुमारी बहिणी खूप छान समजावून पण खूप वेगवेगळ्या गोष्टी सांगतात. त्यापैकी एक म्हणजे रावणाने १० वेळा आपले डोके शिवाला अर्पण केले. ह्या तर भक्तीमार्गातील कथा आहेत. पण खरे सांगायचे तर आपण आपल्या दहाही मनोविकारांना शिवावर अर्पण करतो. हीच ती रावणाची १० तोंडे ज्यात – काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार हे ५ मोठे विकार आणि ५ छोटे पण आहेत – आळस (अलबेलापन) टंगळमंगळ, असुया, द्वेष, वैरभावना, परचिंतन हे सर्व मिळून १० मनोविकार म्हणतात – जे आपल्यातील चांगल्या गुणांना, शक्तींना संपवतात.

तर दसरा म्हणजे ह्याच गोष्टींचा जागर होय. रामाने रावणावर विजय मिळवला, असे जरी शास्त्रात दाखवत असले, तरी ह्या १० विकारांवर त्याने (रामाने) विजय मिळवला होता. हेच सत्य आहे आणि आम्हीही सांप्रत काळी हाच पुरुषार्थ करतोय की ह्या १० विकारांवर विजय मिळावा. तर हा खूप आनंदाचा सण आहे दसरा. दसरा ह्या शब्दाची फोड कराची झाल्यास दश+हरा अशी होते आणि त्याचा अर्थ दश को हरना – हर लिया– जर असे आपण करू शकलो तर प्रत्येक दिवशी दसरा साजरा करू शकू असे म्हणता येईल.

प्रश्न : भाईजी तुम्ही म्हटलेत ह्या सर्व भक्ती मार्गातील कथा आहेत. मला सांगा राम पण एक कथापात्र आहे?

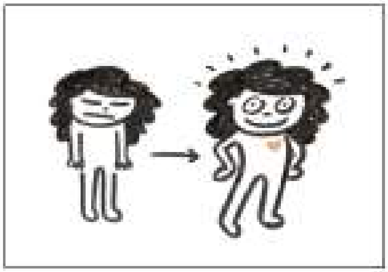
उत्तर : आता हे बघा श्रीराम तर नक्कीच होऊन गेले आणि रामायणावर ज्या लोकांनी चिंतन (विचार-मंथन) केलंय म्हणजे जे काही लिहिलंय रामाबद्दल की रामलीला करण्यासाठी पृथ्वीवर अवतरण झाले होते, कुणी म्हटलंय रावणाचा वध करायला रामावतार झाला होता. राक्षसांचा नायनाट करायला राम आला होता. ह्या सर्व गोष्टी तर बरोबरच आहेत, पण कोणतेही साहित्य (ग्रंथ, कथा, कहाण्या-तत्सम) जेव्हा लिहिलं जातं, तेव्हा एक लक्षात घ्या ही अगदी समजण्याची गोष्ट आहे की ते ते साहित्य पुन्हा पुन्हा लिहिणारे लेखक त्याच त्याच विषयावर लिहिताना स्वतःचे विचार ही त्यात समाविष्ट करत असतात. वाल्मिकींनी लिहिलेले रामायण काही वेगळंच होतं. तुळशीदासांनी याच रामायणाचा 'रामचरित मानस' असं नामकरण करून अजून काही लिहिलं म्हणजे त्याचा विस्तार करत त्यात अजून अजून गोष्टी लिहिल्या ज्याची त्या त्या वेळच्या समाजाला त्या त्या गोष्टींची गरज होती. तुळशीदासांनी आपल्या 'रामचरित मानस' ग्रंथाद्वारे ते समाजापुढे मांडलं.

तर सांगायचा मुद्दा असा की श्रीराम एक दिव्य देवता होते, पण त्यांची कथा सांगताना वेळोवेळी त्यात खूप गोष्टी समाविष्ट होत गेल्या.

प्रश्न : भाईजी मग राम एक ऐतिहासिक पात्र म्हणावे की ते एक महान राजा होते असे मानावे?

उत्तर : हो तर ते राजा होतेच. त्यांना ऐतिहासिक पात्र म्हणावेच लागेल. पुराणात त्याची चर्चा आहे, तर ते पौराणिक पात्र होतेच होते. पण असं नाही की श्रीराम नव्हते, ते नक्कीच होते – त्यांचे पूर्ण चरित्र आहे. कथा कहाण्या आहेत. म्हणूनच त्यांच्या असण्यावर कुणी प्रश्नचिन्ह उत्पन्न करूच शकत नाही.

***



'यश मिळविण्यासाठीचा आत्मविश्वास'

ब्र.कु. बाळू, सोलापूर

हार्वर्ड युनिवर्सिटीमध्ये एकदा एक संशोधन झाले. त्यात वैज्ञानिकांनी एका उंदराला पाण्याने भरलेल्या एका मोठ्या भांड्यात टाकले. तो उंदीर साधारण १५ मिनिटे त्या पाण्यात धडपडत (पोहत) राहिला. १५ मिनिटांनी जेव्हा तो थकला, तेव्हा मात्र तो बुडायला लागला. मग वैज्ञानिकांनी त्याला पाण्याबाहेर काढून पुसले. थोडा वेळ त्याला विश्रांती घेऊ दिली. पुन्हा त्याला पाण्यात सोडले. पुन्हा जेव्हा तो धडपडून थकला आणि बुडायला लागला, तेव्हा त्याला त्यांनी परत बाहेर काढून पुसून विश्रांती दिली. असे बऱ्याच वेळा केल्यानंतर – आता काय झाले कळले का तुम्हाला? असे बऱ्याच वेळा (संशोधन) प्रयोग करता करता त्या उंदराची क्षमता किती वाढली असेल बरं पाण्यात पोहण्याची? विचार करा. १५ मिनिट, १/२ तास, १ तास? अहो हे सर्व कल्पनेपलीकडे आहे. त्याची क्षमता तब्बल ६० तासांनी वाढली. आता आपल्याला कसे कळणार ह्याची क्षमता (पाण्यात पोहण्याची) इतकी कशी वाढली ते! ती वाढली कारण उंदराला फक्त एकच आशा होती की, मी पाण्यात जेव्हा बुडायला लागेन, तेव्हा हे लोक मला नक्की बाहेर काढतील. ह्या आशेवरच त्याने आपली शारीरिक क्षमता वाढवायला सुरूवात केली. पोहण्याची क्षमता वाढवण्यासाठी त्याने शारीरिक बळाचा वापर करत पाण्यात राहण्याचा (जिवंत) अवधी वाढवायला सुरूवात केली. फक्त १ आशा, १ विश्वास – आणि उंदराची क्षमता एवढी वाढली! कमाल वाटते ना!

विचार करा एक आशा, एक विश्वास – आपल्या क्षमतेवर, आपली वैशिष्ट्ये, आपल्या कलागुणांवर – आपल्या जीवनात एखादा चमत्कार घडवून आणायला मदत नाही करू शकणार का? स्वत:वर विश्वास ठेवा – कितीही अडचणी आल्या, कितीही वेळा हारलो, कितीही वेळा आपण नाकारले गेलो – तरी स्वत:वरचा विश्वास कधीच ढळू देऊ नका. (Trust yourself) जीवनात कितीही चुकलात – तरी हिंमत न हारता, त्या चुकांमधून काही तरी नवीन शिकता शिकता असा विचार करा, की माझा भूतकाळच माझा खूप मोठा शिक्षक आहे. तोच मला आता पुढे कसे वागायचे आहे, हे शिकवतोय. तसेच माझ्यावर येणारे प्रत्येक संकट त्यावर जेव्हा मी मात करतो, तेव्हा मला फार मोठी शक्ती मिळते. मी संकटांना घाबरून माघार घेणार नाही – अगदी कधीच. पुढे आणि पुढेच जात राहणार.

स्वत:वर असा विश्वास असावा की येणारा प्रत्येक दिवस आशेचा किरण घेऊन माझ्या जीवनात यशच घेऊन येतोय. आता चमत्कारावर चमत्कार घडत आहे. माझ्या जीवनात मी नक्की यशाचे शिखर सर करणारच – स्वत:बरोबरच परमेश्वरावरही विश्वास तेवढाच आवश्यक आहे. आठवण असावी हजारो भुजांसहित ईश्वर माझ्याबरोबर आहे, म्हणूनच विजय माझा जन्मसिद्ध अधिकार आहे.

तिसरा विश्वास स्वत:च्या भाग्यावर असावा, त्याचबरोबर आपल्या कर्मांवर अशा प्रकारे स्वत:वर, परमेश्वरावर आणि स्वत:च्या भाग्यावर विश्वास ज्याच्याकडे आहे, त्याला विजय मिळेल यात शंकाच नाही. ह्या एका आशेला नेहमीच बरोबर ठेवावे – मी यश मिळविणारच. आपली क्षमता, आपले गुण, आपल्या शक्ती – ह्यांवर कायम विश्वास असावा.

***

मन:शांतीसाठी नेहमी ग्रंथ वाचा. जीवनात ते धैर्य व आधार देतात.