

परमपिता परमात्मा त्रिमुर्ती शिवभगवानुवाच 'मन्मनाभव।'

अमृतकुंभ

अंतरंग

वर्ष १२, अंक २. जून-जुलै २०१८

मुखपृष्ठाविषयी

आपण आपल्या शरीराचा सांभाळ करण्यासाठी, ते स्वस्थ ठेवण्यासाठी तसेच त्याचे सौंदर्य वाढविण्यासाठी खूप काही करत असतो. सुगंधी साबण, पावडरी, क्रीम तेल, कपडे, बूट, हातमोजे, स्वेटर, गॉगल, हेल्मेट अशी खूप मोठी लिस्ट होईल. परंतु आपलं खर स्वरूप हे शरीर नसून, आत्मा आहे. शरीर तर केवळ आत्म्याचे वस्त्र आहे. हे माहित असूनही त्याचे भान मात्र राहत नाही. परिणामतः दैहिक सुख साधनांचा संग्रह करण्यासाठी मनुष्य अहोरात्र धडपड करीत असतो.

आता आपल्या आत्म्याच्या उन्नतीसाठी, त्याला शक्तिशाली बनविण्यासाठी मुख्य पाँवर हाऊस, परमात्मा शिव पित्याशी योग लावणे, आवश्यक आहे. तरच आत्मा शुद्ध होईल. सर्वशक्तिमान शिवबाबांकडून त्याला शक्ती प्राप्त होईल फलस्वरूप आत्मा पावन, सत्त्वप्रधान बनेल. हाच आशय जागतिक योग दिनानिमित्त (२१ जून) मुखपृष्ठावर दर्शविण्यात आला आहे.

-प्रकाशक अमृतकुंभ



१) कलियुगी दुनियेतून आला घरी जायचे आहे (मातेश्वरींची वाणी)	२
२) सर्व गुणांची खाण होत्या आपुल्या मातेश्वरी (संपादकीय)	३
३) ज्ञानयुक्त विचारधारा	५
४) राजयोग हाच सर्वश्रेष्ठ योग	६
५) 'पुजारी' नको 'पूज्य' व्हावे	९
६) महाविनाशाला जो घाबरला...(भाग-२)	११
७) आरोग्यम् धनसंपदा	१४
८) सचित्र सेवावृत्त	१५
९) गोपीवल्लभच्या खऱ्या गोपी-दीदी मनमोहिनीजी	१९
१०) साक्षी स्थिती ही सुखदायी व शक्तिशाली	२३
११) जो विचार वारंवार कराल....	२६
१२) माझे पुण्य फळा आले.....	२८
१३) उपकार तुम्हारा बाबा (अनुभव)	२९
१४) प्रेम द्यावे, प्रेम घ्यावे (कविता)	३२
१५) दोष कुणाचे पाहू नका (कविता)	३२

फोटो, लेख, आदी पाठविण्याचा पत्ता :

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

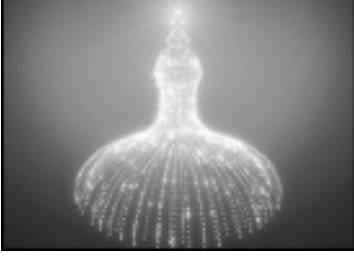
वर्गणी पाठविण्याचा पत्ता :

बी.के. गोदावरी, प्रकाशक अमृतकुंभ द्वारा : प्रजापिता ब्रह्माकुमारीजू, 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 प्रिंट, २२ ज्योती इंडस्ट्रियल इस्टेट, नुरीबाबा दर्गा रोड, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०१ येथे छापून प्रजापिता ब्रह्माकुमारीजू, लाईट हाऊस, वागळे इस्टेट, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०४ येथे प्रसिद्ध केले. संपादक ब्र. कु. शिवाजी चौधरी, संगणक अक्षरजुळवणी : आदिती ग्राफिक्स, उद्यमवाडी, विष्णुनगर, संभाजी पथ, ठाणे-२. मो. : ९८२१५१५०८३

वार्षिक वर्गणी रु. ६५/-, आजीव सभासद वर्गणी रु. १,३००/-

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



कलियुगी दुनियेतून आता घरी (परमधाममध्ये) परत जायचे असल्याने, या दुनियेतून ममत्व काढून टाका... (मातेश्वरी जगदंबा सरस्वती यांची अमृतवाणी)

परमात्मा परमधाम निवासी आहे. आपण सर्व आत्मे सुद्धा परमधामचे निवासी आहोत. आपण सृष्टीरूपी रंगभूमीवर आपली भूमिका बजावण्यासाठी आलो आहोत. परंतु या रंगभूमीवर भूमिका बजावतांना आपला मूळ स्वभावच बिघडून गेला आहे. आता शिवबाबा आपल्याला घरी नेण्यासाठी आले आहेत. तेथून आपण आपली श्रेष्ठ भूमिका बजावण्यासाठी सत्ययुगात जाऊ. तेथे आपले सुखाचे संबंध असतील. 'बिगडी को बनानेवाला' एक परमात्माच आहे. दूरदेशचा प्रवासी ही महिमा परमात्म्याचीच आहे. तो रहिवासी आहे परमधामचा. आता प्रवासी बनून थोड्या काळासाठी आला आहे. आपल्या सर्वांना घरी परत घेऊन जाण्यासाठी त्याला प्रत्येक कल्पाचे अंती संगमयुगात यावेच लागते. तोच सर्व समर्थ आहे जो सर्व आत्म्यांना मायेच्या (अर्थात पाच विकारांच्या) बंधनातून मुक्त करतो.

वर्तमान समयी सर्व आत्मे कर्माच्या बंधनामध्ये बांधले गेले आहेत. या कर्म बंधनातून परमात्माच आपल्याला मुक्त करू शकतो.

त्यासाठीच तो आपल्याला राजयोग शिकवितो. राजयोगाच्या अभ्यासानेच विकर्मांचे खाते भस्म होते. सर्व शक्तिवान परमात्म्याच्या मदतीशिवाय मायेच्या बंधनातून मुक्त होणे, शक्य नाही. कोणीही मनुष्य या बंधनातून मुक्त करू शकत नाही. आपल्या कर्मांना श्रेष्ठ बनविण्याचा मार्ग दाखविणारा तसेच कर्मांच्या बंधनातून मुक्त करणारा, एकच सर्वशक्तिवान परमात्मा आहे. तोच सर्व आत्म्यांना शक्ती प्रदान करतो. पतिताना पावन करण्याची अर्थारिटी एक परमात्माच आहे.

मनुष्य जन्म-मृत्युच्या अर्थात कर्मांच्या चक्रामध्ये येतो. परंतु परमात्मा जन्म-मृत्युच्या म्हणजे कर्मांच्या चक्रात येत नाही. त्यामुळे मनुष्य आपल्याला बंधनमुक्त बनविण्याची शक्ती त्याच्या जवळच आहे. त्यासाठीच तर तो आपल्याला श्रीमत् देऊन, श्रेष्ठ कर्म करवून घेतो. आता आपल्याला परत आपल्या घरी परमधाममध्ये जायचे आहे. त्यानंतर बंधनमुक्त होऊन, सुखाच्या संबंदांमध्ये यायचे आहे. त्यामुळे आपले लक्ष केवळ घरी परतण्याकडे केंद्रित असले पाहिजे. लवकरच आपल्याला या जुन्या पतित

दुनियेतून परत जायचे आहे. जुन्या पतित दुनियेचे परिवर्तन नवीन पावन दुनियेत होत आहे. जुन्या दुनियेच्या शेवटी सर्व आत्म्यांना परत आपल्या घरी जावेच लागते. त्यामुळे या दुनियेतून ममत्व काढून टाका. आता हे नाटक पूर्ण होत आहे. सर्व आत्म्यांना परतीचा प्रवास करायचा आहे. जबरदस्तीने सुद्धा घरी परत जायच आहे आणि धर्मराजकडून शिक्षा भोगून देखील जायच आहे. मग का नाही श्रेष्ठ पुरुषार्थ करून सन्मानाने घरी परत जावे? आता दुनिया बदलणार आहे. त्यामुळे आता जर आपण श्रेष्ठ पुरुषार्थ केला तर, नवीन दुनियेत (स्वर्गात) आपल्याला श्रेष्ठ पद प्राप्त होईल. सत्वप्रधान दुनियेत संपूर्ण सुख प्राप्त होईल. त्यामुळे समयाचे महत्त्व लक्षात घेऊन आपण तीव्र पुरुषार्थ करू या.

कलियुगी दुनियाचा आता अंत समीप आहे. त्यामुळे नवीन दुनियेसाठी आता पुरुषार्थ करा म्हणजे त्याचे फळ नवीन दुनियेत अवश्य प्राप्त होईल. सदैव हे गीत लक्षात ठेवा - 'अब घर जाना है...'

भावानुवाद : ब्र. कु. गौतमी,
ठाणे (पू.)



(संपादकीय)

सर्व गुणांची खाण होत्या आपुल्या मातेश्वरी, परि सर्वप्रथम त्या होत्या सदा निरहंकारी...

नवीन सृष्टीची स्थापना अथवा विश्व नवनिर्माण ब्रह्मा व सरस्वती यांच्या द्वारेच होते. त्यामुळे सृष्टीमंचावर त्यानंतर येणाऱ्या सर्व मनुष्य आत्म्यांचे ते पूर्वज आहेत. म्हणूनच इस्लामी, ख्रिश्चन, मुसलमान इत्यादी धर्मांचे लोक त्यांना एडम व ईव (Adam and Eve) अथवा आदम व बीबी या नावांनी सृष्टीच्या आदि काळात झाल्याचे मानतात. आता सृष्टीचक्रात पुन्हा कलियुगाचा अंत समीप आला आहे. त्याच्या विनाशासाठी परमाणु बॉम्ब इ. तयार करण्यात आले आहेत. परमात्मा शिव पित्याने प्रजापिता ब्रह्माद्वारे नव सृष्टीच्या स्थापनेसाठी भारतात रूद्र गीता ज्ञान-यज्ञ ५००० वर्षापूर्वीप्रमाणेच रचला आहे. या यज्ञाचेच दुसरे नाव, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय असे आहे. ब्रह्माकुमारी सरस्वती यांनीच यज्ञमाता बनून, जगदंबेचे कर्तव्य पार पाडले. म्हणूनच त्यांना मोठ्या प्रेमाने मातेश्वरी, मम्मा या नावांनी सुद्धा संबोधले जाते. त्यांच्या ५३व्या दिव्य स्मृतीदिनानिमित्त आपण त्यांचा जीवनपट संक्षिप्तपणे पाहू या व त्यांच्यापासून दिव्य प्रेरणा प्राप्त करू या.

मातेश्वरींचा संक्षिप्त जीवन परिचय

मातेश्वरींचा जन्म अमृतसर येथे एका सिंधी कुटुंबात सन १९१९ मध्ये झाला. त्यांचे बालपणीचे नाव राधा असे होते. त्यांच्या वडिलांचे नाव पोकरदास व आईचे नाव रोचा असे होते. राधा ही लहानपणापासून अतिशय हुशार व कुशाग्र बुद्धीची होती. तिचा शाळेत नेहमी पहिला नंबर असे. त्या हैदराबाद (सिंध) च्या कुंदनमल मॉडल स्कूलमध्ये मॅट्रिकपर्यंत शिकल्या. त्यानंतर वयाच्या १७ व्या वर्षी म्हणजे सन १९३६ मध्ये, जेव्हा पिताश्री ब्रह्माबाबांनी आपल्या घरी 'ओम् मंडळी' या सत्संगाची सुरुवात केली होती तेव्हा त्या आपल्या आई बरोबर सत्संगात आल्या होत्या. पिताश्री ब्रह्माबाबांनी जेव्हा त्यांना ईश्वरीय ज्ञान समजावून सांगितले तेव्हा ते खूप आवडले व त्याचवेळी त्यांनी ईश्वरीय सेवेसाठी आपले संपूर्ण जीवन समर्पण करण्याचा दृढ संकल्प केला.

पुढे ब्रह्माबाबांनी जेव्हा 'रूद्र गीता ज्ञान यज्ञाची' स्थापना केली तेव्हा यज्ञमातेची सर्वात मोठी जबाबदारी त्यांच्यावर सोपवली त्यामुळे सर्वजण त्यांना मातेश्वरी, मम्मा असे संबोधू

लागले...सुरुवातीला यज्ञात ३५० कन्या व मातांचा समावेश होता. त्या सर्वांना मातेश्वरींनी मातृवत स्नेह दिला व सर्वांची आध्यात्मिक उन्नती घडवून आणली. मातेश्वरींचा प्रत्येक संकल्प, बोल व कर्म श्रीमतानुसार होते. त्यांनी आपल्या २९ वर्षांच्या अलौकिक जीवनात (सन १९३६ ते १९६५) अतिशय तीव्र पुरुषार्थ केला व आपली संपूर्ण कर्मातीत अवस्था प्राप्त केली.

मातेश्वरी या महान तपस्विनी, बालब्रह्मचारिणी, सर्वस्व त्यागी, निस्वार्थ सेवाधारी, इच्छा मात्रम् अविद्या स्थिती असणाऱ्या, सर्व गुण सर्व मर्यादांनी सुशोभित, सर्व गुणांची खाण, चैतन्य कोहिनूर हिऱ्याप्रमाणे होत्या. त्या कुमारी असून देखील त्यांनी सर्व यज्ञवत्सांची तसेच हजारो ब्रह्मावत्सांची ममतामयी माता बनून, अलौकिक पालना केली. दिव्य गुणांनी त्यांचा शृंगार केला. त्यांना महान योगी बनण्याची दिव्य प्रेरणा दिली. सर्वांच्या विषयी मातेश्वरींच्या मनात वात्सल्य भरलेले होते. म्हणूनच त्यांना 'जगदंबा' (जगत-जननी) असेही म्हटले जाते. मातेश्वरींच्या अलौकिक कर्तव्याची स्मृती



सर्व ब्रह्मावत्सांच्या मनात आजही ताजी आहे व तशीच ती कायम राहिल.

मातेश्वरी – माता स्वरूपा शिक्षिका

मातेश्वरी वयाच्या १७ व्या वर्षी यज्ञात आल्या. आपल्या युवा अवस्थेत त्यांनी खूप तपस्या केली व त्या तपस्येचे स्वरूप त्यांच्या चेहऱ्यावर दिसत असे त्यांच्या मानस पटलावर सदैव पवित्रतेची आभा होती, वाणीत ओज होते, डोळ्यांत तेज होते. चेहऱ्यावर आत्मिक चमक होती. विचारात गंभीरता होती तसेच त्यांची चाल एखाद्या देवदूताप्रमाणे होती.

आजकाल समाजात लाखो शिक्षिका आहेत. परंतु माता स्वस्व्या शिक्षिका फार कमी आहेत. मातेचे प्रथम कर्तव्य आहे संपूर्ण परिवाराला एकतेच्या सूत्रात बांधणे. मातेश्वरी हे कार्य करण्यात नंबर वन होत्या. जर कधी दोन ब्रह्मावत्सांमध्ये मतभेद निर्माण झाले तर त्यांच्यातील मतभेद दूर करून, त्या दोघांची मने जोडण्याचे कार्य त्या करित असत. समजा एखाद्या घरातील दोन मुलांनी आपसात भांडण करून, अबोला धरला तर आईला किती वाईट वाटते. अशीच घटना जर यज्ञात घडली तर मातेश्वरी त्या दोघांना जोडण्याचा प्रयत्न करित. प्रत्येक यज्ञवत्साची कमी-कमजोरी त्या आपल्यात सामावून घेत असत. एक आदर्श मातेचे हे लक्षण आहे. मातेश्वरी कुणाच्या अवगुणाचे स्पष्टपणे वर्णन करित नसत. अशा यज्ञवत्साला प्रथम आपल्याजवळ

बोलावून त्याला टोली (प्रसाद) देत. त्याच्या गुणांचे वर्णन करित. नंतर त्याला समजावून सांगत की, “तू तर सोन्यासारखा आहेस. परंतु त्या सोन्यात अवगुणरूपी धातू मिक्स झाला आहे. तेवढा जर तू काढून टाकलास तर १०० नंबर सोने बनशील.” फलस्वरूप शिवबाबांचा अति प्रिय बनशील. मातेश्वरींचे हे बोल ऐकणाऱ्याला श्रेष्ठ परिवर्तनाची प्रेरणा देत असत.

मातेश्वरींची विविध रूपे

मातेश्वरी एखाद्या अहिंसक सेनेच्या सेनानी दिसत असत. त्यांच्या चेहऱ्यावरील मंद व मधुर हास्य, अत्यंत विलोभनीय व मनाला प्रसन्नता देणारे होते. त्यांची आध्यात्मिक चेतना, त्यांचा योग प्रकाश असा होता की त्यांना बघणारा देहभान विसरून आत्मनिष्ठ होत असे. तसेच त्या व्यक्तीच्या मुखातून हे उद्गार बाहेर पडत ‘हे माते!’ मातेश्वरींची दृष्टी, वृत्ती, कृती, भाषा व भावना या सर्व गोष्टी चुंबकीय शक्ती संपन्न होत्या. त्यामुळेच त्या ‘सृष्टीवरील चैतन्य देवी’ म्हणून प्रत्यक्ष झाल्या.

वास्तविक मातेश्वरींची मुख्य तीन रूपे होती. १) सरस्वतीच्या रूपात विद्येची देवी (२) ज्ञानधन वाटणारी श्रीलक्ष्मी (३) आसुरी वृत्तींचा संहार करणारी दुर्गा. त्यांना दुर्गा यासाठी म्हटले जाते की त्यांनी आपली मनसा, वाचा, कर्मणा एक दुर्ग अर्थात किल्ल्याप्रमाणे मजबूत बनवली होती. त्यामुळे मायेला

(अर्थात ५ विकारांना) त्यांच्या पुढे येण्याची हिंमत देखील होत नव्हती. आसुरी मनुष्याला त्यांच्यासमोर यायला सुध्दा भीती वाटत असे. ते त्यांच्यापुढे नतमस्तक होत असत. त्यांना कालीच्या विक्राळ रूपात दर्शविले जाते कारण त्यांनी आसुरी वृत्ती असणाऱ्या मनुष्यातील विकारांचा बळी घेतला होता. तसेच मातेश्वरींनी परमात्मा शिव पित्याचे ज्ञान सांगून, अनेक आत्म्यांना शीतलता प्रदान केली होती. म्हणून त्यांना शीतला असेही म्हटले जाते.

मातेश्वरी सदा निरहंकारी होत्या

मातेश्वरींना दिखावा मुळीच आवडत नव्हता. त्या जेव्हा बाहेरगावी सेवेसाठी जात तेव्हा आधीच लिहून कळवीत की, कोणीही स्टेशनवर घेण्यासाठी येऊ नका, फुले आणू नका, आम्ही सेवाकेंद्रावर व्यवस्थित पोहचू. आपल्याला कुठलाही दिखावा करायची गरज नाही. अन्यत्र कुठे महात्माजी आले किंवा माताजी आल्या की जसा बाहेरचा शो करतात. तसा आपल्याला करायचा नाही. जसे आपले शिवबाबा गुप्त आहेत तसे आम्ही मुले ही गुप्त आहोत. आमचे कामही गुप्त आहे. त्यामुळे आपल्याला कुठलाही अहंकार, अभिमान असता कामा नये. आपला पिता शिव परमात्मा तर सदा निरहंकारी, निर्भय व निर्वैर आहे. त्यामुळे आपण त्यांच्या मुलांनी निरहंकारी, निर्भय व निर्वैर असले पाहिजे. आपल्या हे सदैव लक्षात असले पाहिजे की आपण कोणाची मुले



आहोत? आपण कोण आहोत?’ आपण सुद्धा मातेश्वरींचे अनुकरण करून, निरहंकारी बनूया. सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे निरहंकारी हाच निराकारी व निर्विकारी बनू शकतो. त्यामुळे बापसमान बनण्याचा सहज पुरुषार्थ आहे, निरहंकारी, निराकारी व निर्विकारी या तीन शब्दांना सदैव स्मृतीत ठेवणे. त्याचबरोबर आपली स्थिती बापसमान बनवायची असेल तर आपल्यात जो सूक्ष्म अहंकार (मी ज्ञानी आहे, योगी आहे, सेवाधारी आहे) आहे, त्याचा संपूर्ण त्याग करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी हे लक्षात ठेवा की, कर्ताकरविता शिवबाबा आहे, मी केवळ निमित्त आहे.

एकदा हजरतगंज लखनौ सेवाकेंद्रावर मातेश्वरी थांबल्या होत्या.

तेव्हा त्यांना एक पत्र आले की, ‘माँ, आप ट्रेप पर कुछ महावाक्य बोल दें। थोडा वेळ विचार केल्यावर त्यांनी शिवबाबांची एक मुरली मागवली व मुरलीतील काही महावाक्ये जशीच्या तशी वाचली. आपल्याकडून त्यात एकही शब्द घातला नाही. अशी होती मातेश्वरींची निरहंकारिता. बाबांच्या महावाक्यांवर त्यांची अगाध निष्ठा होती.

मातेश्वरींची मनसा सदा शक्तिशाली (पाँवरफुल), वाचा ज्ञानयुक्त (नॉलेजफुल) व कर्म अर्थात संबंध संपर्क स्नेहयुक्त (लवफुल) होता. एकाच वेळी या तिन्ही गोष्टींचा त्या सेवा करतांना वापर करित असल्याने ‘सदा’ सिद्धीस्वरूप होत्या याबाबतही आपण मातेश्वरींना फॉलो करूया.

मातेश्वरी साक्षात सरस्वती अर्थात ज्ञानस्वरूप होत्या. त्यांनी जे संकल्प बोल व कर्म केले ते सदैव ज्ञानस्वरूप स्थितीत स्थित होऊन केले. त्या अतिशय मधुर व हळू आवाजात बोलत असत. मुख्य म्हणजे आवश्यक तेवढेच बोलत असत. ज्ञान, योग, धारणा व सेवा या चार गोष्टींशिवाय कसलीही त्यांना आसक्ती नव्हती. सर्वांना संतोष देणाऱ्या त्या संतोषी माता होत्या. पवित्रतेची पावन मूर्ती गायत्री त्या होत्या. अशा या सर्व गुणांची खाण असलेल्या मातेश्वरींना, त्यांच्या ५३ व्या दिव्य स्मृतीदिनानिमित्त आम्हा सर्वांचे कोटी-कोटी प्रणाम!

ब्रह्माकुमार शिवाजी

❖ ज्ञानयुक्त विचारधारा ❖

१. आपले शब्द कितीही महान असले तरी आपण आपल्या कर्माद्वारेच ओळखले जातो.
२. वाणीद्वारे शिक्षण देण्यापेक्षा कर्माद्वारे शिक्षण देणे अर्थात योग्य शिक्षक बनणे होय.
३. स्वतःला पाहा, स्वतःमधील कमी कमजोरी भरा. तेव्हाच ईश्वराकडून प्रेम प्राप्त होईल.
४. सर्वांच्या मनाला जिंकण्यासाठी, आपले मन स्वच्छ, शुद्ध व निःस्वार्थ ठेवा.
५. सदा सुखी रहाण्यासाठी प्रत्येकाचा पार्ट साक्षी होऊन पाहा.
६. धर्म, जाती व नाती या दृष्टीने न पाहता, आत्मिक दृष्टीने पाहा. म्हणजे आपसातील प्रेमभाव टिकून राहिल.
७. सुख-शांती सांसारिक साधनात नाही, आपल्या सत्य स्वरूपाला ओळखण्यात आहे.
८. या संसारात स्थायी असे काही नाही. आपल्या समस्या देखील स्थायी नाहीत. त्यामुळे जीवनाचा भरपूर आनंद घ्या.
९. जो दुसऱ्यांशी मिळून मिसळून वागतो, तोच जीवन जगण्याची कला जाणतो.
१०. आपली ओळख ही आपल्या कर्माद्वारेच होते.
११. दुसऱ्यांच्या चुकांना क्षमा करणे आणि विसरून जाणे, हीच महानता आहे.
१२. सद्‌व्यवहार आणि परोपकार करणे, हीच सर्व कलांमध्ये श्रेष्ठ कला आहे.

ब्र.कु. चंद्रशेखर, शांतिवन (आबू रोड)



राजयोग हाच सर्वश्रेष्ठ योग (२१ जून आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त)

वर्तमान समयी मनुष्य कित्येक वेळा असा विचार करतो की, आपल्या जीवनात आध्यात्मिक ज्ञानाची काय आवश्यकता आहे? आत्मज्ञानाची वा आध्यात्मिक ज्ञानाची सध्याच्या या आधुनिक जीवनशैलीत काही उपयोगिता आहे का? या ज्ञानाद्वारे आमच्या जीवनातील समस्या दूर होणार आहेत का? तात्पर्य म्हणजे मानव आध्यात्मिक ज्ञानामध्ये त्याचवेळी रस घेईल जेव्हा त्याचा निश्चय होईल की यात फार मोठी प्राप्ती आहे. वास्तविक 'स्व' ची यथार्थ ओळख अथवा आत्मज्ञान वा आध्यात्मिकतेची आवश्यकता यासाठी आहे की त्याद्वारे मनुष्य आपले सर्व प्रकारचे प्रश्न व समस्या यांचे समाधान प्राप्त करू शकतो.

या अनुषंगाने आपण महाभारतातील पुढील प्रसंग पाहू या. महाभारत युद्धाचे प्रसंगी अर्जुनासारखा सर्वश्रेष्ठ योद्धा जेव्हा उदास व निराश होऊन, आपले धनुष्य खाली टाकून वारंवार भगवंताला हेच सांगू लागला की, मला युद्ध करायची इच्छा नाही. काय त्यावेळी अर्जुनाचा आपल्या शक्तीवर विश्वास नव्हता का? जेव्हा

स्वयं भगवान त्याच्या बरोबर होते व त्याचा विजय निश्चित होता; अशावेळी काय अर्जुनाचा भगवंतावर विश्वास नव्हता? अशा परिस्थितीत भगवंताने अर्जुनाला कोणते ज्ञान दिले ज्यामुळे अर्जुनाच्या मनातील उदासी व निराशा नाहीशी झाली व तो युद्धाला तयार झाला? भगवंताने सर्वप्रथम त्याला आध्यात्मिक ज्ञान दिले, ज्याद्वारे आत्म निश्चयात स्थित झाला. तसेच त्याला स्वधर्माचा परिचय देऊन त्याच्यातील अनंत शक्ती जागृत करण्याची विधी समजावून सांगितली; ज्यामुळे अर्जुन खऱ्या अर्थी कर्मयोगी बनून, प्रत्येक संकटाचा सामना सफलतापूर्वक करू शकला.

आजचे जीवन देखील संघर्षमय आहे, जेथे प्रत्येक वेळी मनुष्याला युद्ध करावे लागते. आजचा मानव अनेक प्रसंगांना तोंड देतांना तणावग्रस्त, निराश, उदास व हिंमतहीन स्थितीचा अनुभव करतो... अशा परिस्थितीत परमात्म्याने शिकविलेला राजयोग जसा अर्जुनाला उपयोगी पडला तसाच तो आजच्या तणावग्रस्त मनुष्यासाठी देखील तितकाच उपयोगी आहे. आध्यात्मिक ज्ञानाद्वारे

मनुष्य स्वतःची आत्मशक्ती ओळखून, तिच्या प्रयोगाद्वारे सर्व प्रकारच्या समस्यातून मुक्त होऊ शकतो. राजयोगाच्या अभ्यासाने आपल्यातील आंतरिक शक्ती जागृत करून, आत्मविश्वासाने प्रत्येक समस्येला तोंड देऊ शकतो.

राजयोग म्हणजे काय? :

'राजयोग' यावर विचार करण्यापूर्वी 'योग' या शब्दाचा अर्थ जाणणे आवश्यक आहे. 'योग' या शब्दाचा अर्थ आहे 'जोड' संबंध वा मीलन. जसा वियोग या शब्दाचा अर्थ आहे वेगळे वा विभक्त होणे. तसाच योगाचा अभिप्राय आहे मीलन वा संबंध जोडणे. अशा प्रकारचा योग व्यक्तीच्या जीवनात निरंतर चालू असतो. एखाद्या विद्यार्थ्याचा जेव्हा अभ्यासाशी योग असेल तेव्हाच तो अभ्यास करू शकतो. एखाद्या व्यक्तीचा कर्माशी योग असेल तेव्हा तो कुशलतापूर्वक कर्म करू शकतो.

राजयोग हा सर्वश्रेष्ठ योग आहे. सर्वश्रेष्ठ यासाठी आहे कारण आत्म्याचा सर्वश्रेष्ठ परमपिता परमात्म्याशी योग आहे. याची विधीसुद्धा सर्वश्रेष्ठ आहे.



कारण आपण स्वतःला श्रेष्ठ आत्मिक स्थितीत स्थित करून आपली मन-बुद्धी परमात्म्यावर एकाग्र करतो. त्याचबरोबर राजयोगाद्वारे होणारी प्राप्ती ही सर्वश्रेष्ठ आहे कारण परमात्म सकाशाद्वारे आपण सर्व शक्ती प्राप्त करू शकतो.

श्रीमद्भगवद्गीतेत भगवंताने अर्जुनाला सांगितले होते की या राजयोगाद्वारे मी तुला राजांचाही राजा बनविन. राजांचाही राजा अर्थात प्रथम आपल्या कर्मेद्रियांवर राज्य करणे व ज्याने आपल्या कर्मेद्रियांवर अधिकार प्राप्त केला तो आपल्या मनाला सुद्धा सहज वश करू शकतो. म्हणूनच म्हटले जाते 'मन जीते, जगत जीते.'

कित्येकदा बरेच जण असाही प्रश्न विचारतात की आम्ही ज्या पद्धतीने योगाचा अभ्यास करतो, त्यात व राजयोगात काय अंतर आहे. त्याविषयी आपण थोडक्यात पाहू या.

प्राणायाम वा योगासन आणि राजयोग यातील अंतर :

प्राणायाम, योगासन शारीरिक स्वास्थासाठी चांगले आहे. परंतु राजयोग मेडीटेशन हे मनाच्या स्वास्थासाठी फारच चांगले आहे. हठयोगातील आसने ही शारीरिक स्तरावर केली जातात. तर तीच आसने राजयोगात मानसिक स्तरावर केली जातात. उदा. योगासनात पद्मासन केले जाते परंतु राजयोगात पद्मासन अर्थात पद्म (कमळ) प्रमाणे निर्लिप्त जीवन बनवणे अर्थात दैनंदिन

जीवनातील आपली कर्तव्य कर्मे करीत असतांना वाईट मनोवृत्ती अथवा वाईट गोष्टींपासून अलिप्त रहाणे. दुसरं म्हणजे शीर्षासन करतांना डोक्यावर शरीर संतुलित केले जाते. परंतु राजयोगात मनाला संतुलित केले जाते. कारण जीवनात संतुलनतेचे फार महत्त्व आहे. तिसरं म्हणजे शवासनात शरीराची स्थिती ही शवाप्रमाणे बनविली जाते. शरीर एकदम रीलैक्स (शांत) होऊन जाते. त्याच शवासनाला राजयोगात मनाच्या स्थितीला शवाप्रमाणे बनविली जाते अर्थात योगासाठी जेव्हा आपण बसतो तेव्हा मनाला देह, देहाचे पदार्थ, देहाच्या सर्व गोष्टींपासून दूर केले जाते व मनाला परमात्म्यावर एकाग्र केले जाते. फलस्वरूप मन एकदम रीलैक्स (शांत) होते. यावरून आपल्या लक्षात आले असेलच की योगासन वा प्राणायाम शरीर स्वास्थ्याकरिता उत्तम आहेत आणि राजयोग मनाच्या स्वास्थ्यासाठी उत्तम आहे.

खरं तर राजयोग ही मनाला प्रशिक्षित करण्याची विधी आहे. **राजयोग कुठल्याही शारीरिक क्रियांवर आधारित नाही. भगवंतानी अर्जुनाला गीतेचा उपदेश दिला त्यावेळी सुद्धा कुठले आसन व प्राणायाम आदी अर्जुनाला करायला शिकवले का? नाही ना!** गीतेतही वारंवार अर्जुनाला हेच सांगितले आहे की हे अर्जुन, आपल्या मनाला ईश्वराच्या स्वरूपावर टिकव. आपण हे देखील जाणतो की

योगगुरू 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.

राजयोगाद्वारे जीवनात होणारे लाभ :

राजयोगाद्वारे व्यक्तीच्या जीवनात पुढील तीन प्रकारचे लाभ होतात.

१. व्यक्तिगत लाभ - व्यक्ती आपल्या जीवनात मनाला शांत संतुलित ठेवण्याची कला शिकतो. त्यामुळे कित्येक प्रकारच्या नकारात्मक भावना, अवगुण व तणाव यापासून मुक्त होतो. फलस्वरूप तो जीवनात आत्मसंतुष्टीचा अनुभव करतो.

२. संबंधात लाभ - राजयोगाद्वारे व्यक्तीच्या जीवनात सद्गुणांचा विकास होतो. त्याच्या हे लक्षात येते की प्रत्येकामध्ये कुठली ना कुठली विशेषता आहे. त्यामुळे तो दुसऱ्याचे दोष दर्शन करण्याऐवजी गुणदर्शन करायला लागतो. परिणामतः आपसातील संबंध मधुर बनतात आणि व्यक्ती व्यवहार कुशल बनत जातो.

३. परिस्थिती व समस्यांमध्ये लाभ - मनुष्याच्या जीवनात वेळोवेळी अनेक समस्या येत असतात ज्यांना धैर्य व साहसपूर्वक तोंड द्यावे लागते. राजयोगाच्या अभ्यासाने व्यक्ती आपल्यात अनेक आध्यात्मिक शक्ती विकसित करतो आणि त्या शक्तींचा



योग्यप्रकारे वेळेवर उपयोग केल्यास, तो आपल्या जीवनाला निर्विघ्न बनवू शकतो.

मुख्य म्हणजे आध्यात्मिक शक्ती प्राप्त करण्याचा एकच स्त्रोत आहे. तो आहे राजयोगाचा अभ्यास. राजयोगाद्वारे आपण अशा शक्ती प्राप्त करतो की ज्यामुळे या भौतिक जगतात रहातांना विभिन्न परिस्थितीत आपण आपले जीवन संतुलित ठेऊ शकतो. या शक्तींना प्राप्त करण्याच्या यादगार स्वरूप भारतात शिव शक्तींना अष्ट भुजाधारी दर्शविण्यात येते. त्यांच्या भुजांमध्ये शस्त्र रूपा दिव्य अलंकार दाखवले आहेत. या शस्त्रांद्वारे त्यांनी कुठल्या असुराचा वध केला नाही परंतु व्यक्तीच्या आतील आसुरी मनोवृत्ती अथवा त्यांच्यातील कमजोरी नष्ट केल्या. तात्पर्य म्हणजे माणसातील अवगुण वा कमजोरी नष्ट करण्यासाठी दिव्य शक्तीची आवश्यकता आहे. म्हणूनच भक्तिमार्गात शिव शक्तींना अष्ट भुजाधारी दाखवतात. आता आपण थोडक्यात पाहू या. की राजयोगाद्वारे कोणत्या अष्ट शक्ती प्राप्त होतात व त्यांचा जीवनात कसा वापर करता येतो.

१. सहनशक्ती – सहनशक्ती एक सहान शक्ती आहे. तिच्याद्वारे मनुष्य महानतेच्या शिखरावर पोहचू शकतो. आजवर विश्वात जे महात्मे झाले, त्या सर्वांनी आपल्या जीवनात खूप काही सहन केले होते. परंतु व्यक्ती सहन तेव्हाच करू शकतो जेव्हा त्याच्या

मनात समोरच्या व्यक्तीविषयी प्रेमभाव व क्षमाभाव असेल. याउलट एखाद्या व्यक्तीमध्ये जेव्हा सहन करण्याची शक्ती नसेल तेव्हा तो क्रोधित होतो.

२. सामावून घेण्याची शक्ती – वास्तविक ही शक्ती सहनशक्तीचीच पूरक आहे. कारण या शक्ती शिवाय सहनशक्तीचे काही मूल्य रहात नाही. कित्येक वेळा मनुष्य सहन करतो परंतु जेव्हा ती गोष्ट स्वतःमध्ये सामावू शकत नाही, तेव्हा मात्र नवीन समस्या उत्पन्न होते. उदा. एखादी नवीन सून सासूचा जाच निमूटपणे सहन करते. परंतु ती जेव्हा आपले मन शेजारणीकडे जाऊन मोकळे करते तेव्हा ती गोष्ट फिरत-फिरत सासूपर्यंत पोचते. त्यावेळी पुन्हा नवीन समस्या निर्माण होते.

३. पारखण्याची शक्ती – राजयोगाच्या अभ्यासाने मनुष्याची बुद्धी हंस समान बनते. हंस जसा दूध व पाणी चांगल्याप्रकारे पारखतो. मोती व खडे यांना देखील पारखून वेगळे करतो. या शक्तीद्वारे आपण कुठल्याही धोक्यापासून वाचून, जीवनात उन्नती करू शकतो.

४. निर्णय शक्ती – राजयोगाच्या अभ्यासाने आपली बुद्धी स्थिर वा एकाग्र सहज होते. त्यामुळे कुठल्याही परिस्थितीत आपण योग्य निर्णय घेऊ शकतो. जसा एखादी धनुर्धर बाण मारण्यापूर्वी बुद्धी लक्ष्यावर एकाग्र करतो व मगच बाण सोडतो. तसेच जीवनात योग्य निर्णय घेण्यासाठी बुद्धीची एकाग्रता

आवश्यकता आहे.

५. सामना करण्याची शक्ती – मानव जीवनात अनेक समस्या येतात ज्यांचा सामना करावा लागतो. परंतु कधी-कधी मनुष्य गोंधळून जातो की अशा परिस्थितीत आपण सहन कराव की सामना करावा. वास्तविक सहन व्यक्तींना केलं पाहिजे व सामना हा परिस्थिती वा समस्यांचा केला पाहिजे.

६. सहयोग शक्ती – सहयोग या शब्दात देखील 'योग' शब्द आहे. 'योग' अर्थात संबंध, जेव्हा आपसात स्नेहयुक्त संबंध असतात तेव्हाच एक दुसऱ्याला सहयोग देतो. जर आपसातील आपले संस्कार जुळत असतील तर सहयोग अवश्य प्राप्त होते. परंतु जर संस्कार जुळत नसतील तर मात्र समीप येणे सुद्धा कठीण होते. शास्त्रात दाखवले आहे की श्रीकृष्णाला जेव्हा गोवर्धन पर्वत उचलायचा होता तेव्हा सर्व गोपगोपींनी सहयोगाचे बोट लावले होते.

७. विस्ताराला संकीर्ण करण्याची शक्ती – जसे कासव कर्म करायचे असेल तर आपल्या कर्मेद्रियांचा विस्तार करतो व जेव्हा काही धोका असेल तेव्हा तो आपली इंद्रिये संकीर्ण करून घेतो. तसेच आपण देखील कर्मेद्रियांद्वारे जेव्हा कर्म करायचे असेल तेव्हाच विस्तारात जायला हवे आणि कर्म पूर्ण होताच अंतर्मुखी स्थितीत स्थित व्हायला हवे. तात्पर्य म्हणजे जेथे काही धोका संभवतो तेथे कर्मापासून अलिप्त

पान क्र. १३ वर



‘पुजारी’ नको ‘पूज्य’ व्हावे....

ब्र. कु. अनुराधा, पुणे

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयात आल्यानंतर आपण जेव्हा ‘मुरली’ ऐकू लागतो तेव्हा काही शब्दसमूह आपल्याला कोड्यात टाकतात. काही वाक्यं एकदम समजत नाहीत. गोंधळून जातो आपण. अशा वेळी गैरसमज होऊ नये यासाठी त्या वाक्यामागचा भाव समजून घ्यावा लागतो. उदाहरणार्थ ‘भक्ती से दुर्गति हुई’ हे वाक्य किंवा ‘कृष्णका नाम गीतामें डालनेसे मनुष्यों की अवनति हुई’ हे वाक्य. यामधे भक्ती वा पूजा यांच्यावर सारा रोख नसून, आत्मरूपाची विस्तृती झाल्यामुळे देहाभिमान आला. त्यामागोमाग विकारांची रांग लागली- म्हणून दुःख आलं. या दुःखातून मुक्त होण्यासाठी भक्ती उदयाला आली म्हणून अवनति झाली. असा एकूण कार्यकारणभाव आहे.

परमधामातून आत्मे सत्ययुगात आले तेव्हापासून देहभान होतं. परंतु आत्मस्वात वावरणं, तन-मन पवित्र, दृष्टी-सृष्टी सारं पवित्र होतं. द्वापर युगापासून शुध्द देहभानाच्या जागी देहाभिमान आला. म्हणून अवनति होऊ लागली. ही सुध्दा अगदी हळूहळू होत

असल्यामुळे त्यावेळी लगेच ध्यानी येण्याजोगी नसावी. पण बदल किती मोठे झाले!

मनुष्य सत्वगुण उपभोगून जवळजवळ निम्म्या कलांपर्यंत, (८ कलांपर्यंत) आला. देवाचा मनुष्य झाला! आपण परमात्म्याचे संतान असून आपल्यात त्याचेच सात दिव्य गुण आहेत, हे विसरला. स्वतःला शरीरच समजू लागला. घसरण चालू झाली.

दूसरीकडे भूगर्भातल्या प्रचंड घडामोडींमुळे अनेक भूभाग वरती आले. त्यावरती वेगवेगळ्या वंशाचे लोक वसले. अनेक वंश, अनेक धर्म, अनेक मतं त्यातूनच मतभेद-विरोध-तणाव आणि हिंसा!

सगळा तोलच बिघडला. एकता, एकरसता, एकात्मता मावळून गेली. वेगळेपणाच्या भिंती उभ्या झाल्या. जमिनीचे तुकडे पडले. त्याच्या मालकीवरून वाद, संघर्ष, लढाया, हिंसा सुरू झाली. साम्राज्य- लालसा, सत्तापिपासा, संपत्तीचा लोभ, सौंदर्याचा मोह-व्यक्तिगत पातळीवरही तेच घडलं. आधी देहाभिमानातून अहंकार. मग त्यामुळे विकार-कामना, स्पर्धा,

ईर्ष्या, मत्सर, निराशा, क्रोध-त्यांची पिलावळ.

आदि सनातन देवी-देवता धर्म हळूहळू लुप्त प्राय झाला. याही स्थितीत पावित्र्याची आठवण तर मनात होतीच. तिचं महत्त्वही कळत होतं. परंतु आपणच आपली पवित्रता गमावून बसलो हे उमजत नव्हतं. ड्रामा! ती पवित्रता मिळवण्याचा प्रयत्न काही ऋषि-मुनि-तपस्वी यांनी केला. परंतु मनुष्यात्म्यांची उतरण थांबणं शक्य नव्हतं. मग पावित्र्याचं प्रतीक, सर्वोच्च शक्तीचं, निराकार शिव परमात्म्याचं प्रतीक म्हणून पिंडीची स्थापना आणि पूजा होऊ लागली.

प्रथम ही पूजा केवळ एका निराकाराचीच होई म्हणून ती अव्यभिचारी भक्ती होती. परंतु हळूहळू भक्तीचा अर्थ म्हणजे परमात्म्या विषयीचं उत्कट प्रेम आणि स्वतःच्या आत्म्याचं पावित्र्य, हे विसरत गेलं. कर्मकांडाला महत्त्व आलं नि त्यालाच भक्ती मानलं जाऊ लागलं. त्यातून काय काय झालं पहा- त्या कर्मकांडासाठी कधी-कधी दुसऱ्यांना छळणं, स्वतःच्या पोळीवर तूप ओढून घेणं, अमंगळ असा



भेदाभेद. अस्पृश्यता पाळणं आणि अशा अनेक गोष्टींमुळे होणारा सामाजिक अन्याय सुध्दा .

पिंडीच्या पूजेनंतर काही काळानं श्रीलक्ष्मी श्री नारायणाची पूजा चालू झाली. मंदिरांची बांधणी नि मूर्ती घडवणं त्यांना सजवणं, त्यांच्या प्रतिष्ठापनेचे विधि नि त्याचं शास्त्र हे सारं अस्तित्वात आलं. मग शैव मत-वैष्णव मत. त्यांचे आचार्य, मठ, त्यांचे ग्रंथ, पूजाप्रकार यातून विस्तारालाच चालना मिळत गेली. सार मात्र विसरत गेलं. त्यातच विविध शास्त्रं-पुराणं-महाकाव्य यामधील कथांची विशेषतः कृष्णलीलांची मोहिनी भारतीय माणसांवर इतकी प्रभावीपणं पडली की जागोजागी राधाकृष्णमंदिरं उभी केली गेली. भक्तिमार्ग फोफावत गेला तरी श्रीराम सीता, हनुमान, गणेश, कार्तिकेय, दत्तगुरू अशी अनेक दैवतांची पुजा होऊ लागली. याच ओघात शिव व शंकर यांना एक मानण्याचा प्रघात पडला असणार. या व्यभिचारी भक्तीमुळे आपण सर्व मनुष्यात्मे परमेश्वरापासून आणखी दूरच गेलो.

यामध्येच एक अतिशय मोठी चूक झाली ती गीतेचा उद्गाता (शिवभगवानांऐवजी) कृष्ण आहे असं मानण्याची. 'भगवान श्रीकृष्ण' असं म्हणण्याची. त्यांच्या विषयी कथा-काव्यं कीर्तनकारांनी अशा विलक्षण काल्पनिक कहाण्या रचल्या की त्यामुळे पवित्र देवी देवांवर आपण अपवित्रतेचे

अमंगळ शिंतोडे उडवले आहेत याचं भानच कुणाला राहिलं नाही-भक्ती आंधळी झाली! स्वतःला देह मानलं. देवांनाही देह मानलं. गुणसमुच्चयाची पूजा देहाकारात केली. गुण मागे पडले आणि देह-वर्णनंच शिल्लक राहिली. त्या वर्णनात आम्हीं बुडून गेलो.

वास्तविक पाहता भक्तिमार्गानं कितीतरी मोठी विधायक कामं केली. त्यानं आस्तिकबुद्धी राखली. पावित्र्य राखलं. भावसौंदर्य जपलं. प्रेमरस घेतला आणि सर्वांना वाटला. हृदयाचा ओलावा सांभाळला. याच्याच जोरावर परकीय धर्मांच्या आक्रमणाला शौर्यानं तोंड दिलं. आपला धर्म रक्षिला. धर्मांतरं थोपविली वा परतवली. संस्कृतीचा पाया अभंग राखला आणि तरी सुध्दा...

माणसांची नैतिक घसरण अखंड चालू राहिली. भक्तिमार्गात ती थांबवण्याचं बळ नव्हतं-नाही- कारण भक्ती करताना आपल्यात एक हीन भाव - न्यूनगंड आला. मी दास, मी पापी, मी नीच, तू महान श्रेष्ठ पवित्र हे म्हणताना. आपण एकीकडे स्वतःला हीनपणे वागण्याची सवलतच देत गेलो एक प्रकारे! भक्ती मागील उद्देश लक्षात घेतले तर ते आहेत एक तर हीनभाव, दुसरं आहे कशाचेतरी भय (त्यापासून तू मला रक्ष) तिसरं आहे चिंता (चिंतेचं कारण नष्ट कर) आणि चौथ-इच्छा. (मला अमुक तमुक दे) म्हणजे आपण एक आळशी याचक होऊन गेलो! 'कर्ता करविता' तो म्हटल्यावर त्यानंच सारं

करावं अशी आशाळभूत अपेक्षा करणारे झालं. आपली जबाबदारी झुगारून देणं दैववाद, मागत राहणं यामुळे जीवन कवडीमोल झालं. असं शिवबाबा अशा प्रकारच्या (वर दिलेल्या) वाक्यांतून सुचवीत असतात.

आता ज्ञानात आल्यावर आपण शिकलो की श्रीकृष्ण हा शिवबाबांपासून लहानथोर मनुष्यांपर्यंत साऱ्यांचा लाडका असला तरी, तो साकार आहे. नि कुणीही देहधारी हा 'भगवान' नसतो. भगवान एकमेव निराकार शिव आहे. तसेच शिवबाबाची ओळख झाल्यावरच हे ही कळलं की तो म्हणतो 'मेरी पूजा करनेकी दरकार नहीं।' आपण आता भक्त नाही, दास नाही, मुलं आहोत त्याची. 'सिकीलधे बच्चे!' दुसऱ्यातले गुण पाहा, ते स्वतःमध्ये ग्रहण करा. स्वतःला सुधारा, हे शिवबाबा आपल्याला शिकवितात. केवळ शिवपित्याविषयी प्रेम नाही तर आपण त्याच्यासमान बनावं, ही त्यांची इच्छा आहे.

तेव्हा उपरोल्लेखित वाक्यात शिवबाबांचा रोख आपल्या 'पुजारी' बनण्याच्या भूमिकेवर आहे. पूज्यांनी पुजारी बनणं ही उतरणीची पहिली पायरी होती. आज मूर्ती-आरास- ढोलताशे नि विसर्जन यांचं माजलेलं स्तोम पाहता. ते लयाला गेलं पाहिजे, या विचाराशी सारेच सुजाण लोक सहमत होतील. त्यासाठी अधिकाधिक आत्मे ज्ञानात यावेत आणि 'सच्चे बच्चे' बनून या स्तोमापासून दूर व्हावेत, हे प्रयत्न करू या. ***



(ब्रह्मावत्सांकरिता)

महाविनाशाला जो घाबरला तो सत्ययुगी

भाग्याला मुकला... (भाग - २)

ब्र. कु. जगदीश दीक्षित, पुणे

ज्यांनी जीवनमुक्तीसाठी पुरुषार्थ केला आहे, त्यांना मुक्तीसहित जीवनमुक्तीही प्राप्त होईल. घोर पापाचार माजलेल्या दुःखी, अशांत व अशाश्वत अशा तमो प्रधान कलियुगी नर्काचे उच्चाटन होऊन, माझ्या भारत देशात सत्ययुगी स्वर्ग अर्थात रामराज्य निर्माण होणार आहे ह्या सुवातेचा आनंद ज्ञानी तू आत्म्यापासून महाविनाशही हिरावून घेऊ शकत नाही. **ब्राह्मण जीवनाचा आदि 'मी आत्मा परमधामातून आलो आहे'** ह्या आनंदाने झाला आहे व त्याचा अंतही 'मज आत्म्याला परमधामी जायचे आहे' ह्या अत्यानंदानेच होईल. मनाला झालेल्या ह्या आनंदाच्या लहरीत भय व मोहाच्या लहरी निर्माण होतीलच कशा? बंधुनो, जो आत्मा ह्या देहरूपी मातीला चिकटून राहिल, त्याच्यासाठी महाविनाश अत्यंत क्लेषकारक असेल. अशा आत्म्याला कोणाच्या तरी सहाय्याची अपेक्षा निर्माण होईल. प्राकृतिक आपत्तीमुळे विस्कळीत झालेल्या परिस्थितीत त्याला सहाय्य करण्यासाठी कदाचित कोणीही येऊ शकणार नाही. ब्राह्मण जीवनाच्या काळात आत्म्याने पुरुषार्थ करून जी

अंतिम स्थिती प्राप्त केली आहे; त्या स्थितीनुसारच प्रत्येक आत्म्याला महाविनाशाचा सामना करावा लागेल. ज्या राजयोग्याने धैर्यवत, स्थितप्रज्ञ व योगयुक्त स्थिती प्राप्त केली आहे, जो अशरीरी बनून आपल्या फरिश्ता स्थितीद्वारे, महाविनाशातही विश्व परिक्रमा करेल तोच विश्वाचा आधार मूर्त व उद्धारमूर्त बनून, ह्या विनाशालाही लिलया पार करेल. त्याच्या अंतिम शरीराचा अंतही सहज होईल. 'जैसे मख्खनसे बाल निकल गया।' अंतिम श्वासापर्यंत त्याचा हाच निश्चय असेल की, माझा परमप्रिय साथी परमात्मा मृत्युनंतरच्या प्रवासात ही मजला साथ देईल. तोच मज आत्म्याला नेत्राच्या पापणीवर ठेऊन परमधामी घेऊन जाणार आहे. हे माझे परमभाग्य नव्हे काय? मी आत्मा परमधामाहून ह्या साकार सृष्टीवर एकटाच आलो होतो व जाताना मात्र माझ्या समवेत परमात्म्यासहित अनेक आत्मे असतील. असे हे भविष्यातील दृष्टी पलिकडील दृश्य अत्यल्प मनुष्य आत्मेच आपल्या बुद्धीच्या तिसऱ्या नेत्राद्वारे पाहू शकतात. बंधुनो, आत्मस्वरूपात सर्व

ब्रह्मावत्स शिवशक्तीच आहेत. म्हणून हा संकल्पदेखील मनात येऊ नये की, 'महाविनाशाला पार करणे सोपे काम नाही. शिवशक्तीचा प्रथम गुण आहे निर्भयता! जर शिवशक्तींनी ह्या गुणाद्वारे विक्राळ असा महाविनाशा-वरही विजय प्राप्त केला नाही अर्थात त्यावर स्वार झाला नाही तर पूज्य रूपात तुम्हाला विक्राळ अशा वाघ सिंहावर स्वार झालेल्या स्थितीत दर्शविता येईल काय? **जर शक्तीला शिवाची प्रत्यक्षता करावयाची आहे तर महाविनाशातही निर्भय असणे आवश्यक आहे. म्हणून समस्त ब्रह्मावत्सांनी हा दृढ संकल्प करावा की, मी माझ्या 'शिवशक्ती' ह्या महान उपाधीला भयाचा व मोहाचा कलंक लागू देणार नाही. काही वर्षे पुरुषार्थ करून आपण आपल्या आत्म्याची स्थिती सोळा कला संपूर्ण बनविण्यात फार मोठी बाजी मारली आहे अशी ही मारलेली बाजी केवळ भयाच्या कारणे महाविनाशात गमावून बसणार आहात काय? म्हणून राजयोगाद्वारे निर्भयतेची व शांतिचीही शक्ती प्राप्त करावी. आपणच अशांत झालो तर अंतसमयी भक्तांना व अन्य आत्म्यांना**



दृष्टी देऊन शांतीचे व मुक्तीचे वरदान देणार कोण? शिव भगवान उवाच 'तुम्हारी स्थिती ऐसी हो कि एक आँखमे मुक्ति और दूसरी आँखमें जीवनमुक्ति दिखाई दे। अर्थात एका नेत्रात शांतिधाम तर दुसऱ्या नेत्रात सुखधामाची अनुभूति अन्य आत्म्यांना होईल. विचार करा जे नेत्र भयाने विस्फारित होतील, त्या नेत्रात निर्भयता ती येणार कोठून? आत्मा महारथी आहे अथवा साधारण आहे, ह्याची वास्तविक परिक्षा, तुम्ही महाविनाशाला कसे पार करता ह्यावर अवलंबून राहिल. बंधुनो, परमात्म सत्संगात आल्यानंतर मज आत्म्यालाही महाविनाशात आपली स्थिती कशी राहिल ह्या विषयी चिंता होती. परंतु नियमित केलेली योगसाधना परमात्म्याच्या भिन्न भिन्न ज्ञानमुरलीचे वाचन तसेच दीदी, दादी व सूरजभाई सारख्या महारथींची प्रवचने श्रवण केल्याने आता चिंता अंशमात्रही राहिली नाही. तुम्हाला ही चिंता अथवा भय नष्ट करावयाचे असेल तर प्रतिदिन ज्ञानमुरली व भिन्न भिन्न प्रकारची प्रवचने श्रवण करणे अपरिहार्य आहे. त्याचबरोबर शिवबाबांची स्मृती, महाविनाशाची स्मृती, शांतिधामाची स्मृती व सुखधामाची स्मृती देणारे 'शिवपिताको अब याद करो' हे ट्रफिक कंट्रोलचे गीत पीस ऑफ माईडवर अवश्य पहावे व ऐकावे. स्वमानांचा अभ्यास केल्याने आत्मिक स्थिती शक्तिशाली होण्यास मदत होते. 'मैं

आत्मा मास्टर सर्व शक्तिवान हूँ। मैं कल्प कल्पकी विजयी आत्मा हूँ। ह्या स्वमाना-बरोबरच हा दृढ संकल्प करावा की, मुझ आत्माको सोलह कला संपूर्ण तथा ब्रह्माबापसमान कर्मातीत अव्यक्त फरिश्ता बनना ही है। ही फरिश्ता स्थितीच महाविनाशात उपयोगी पडणार आहे.' जर विश्व महाराजन बनावयाचे असेल तर ह्या फरिश्ता रूपाद्वारे महाविनाशातही विश्वाची परिक्रमा करणे आवश्यक आहे. बापसमान अव्यक्त फरिश्ता बनणे हेच ब्राह्मण जीवनाचे वास्तविक लक्ष्य आहे. देवत्वपद प्राप्त होणे हे तर आपले प्रारब्ध आहे. बंधुनो, परमात्मा काही महाविनाशात अवतरित होणार नाही. अर्थात बलहीन आत्म्यांच्यामध्ये बल भरून त्यांच्यासाठी मुक्ती जीवनमुक्ती प्रदान करण्याची जबाबदारी महारथी ब्रह्मावत्सांची आहे. जर आपणा सर्वांना सत्ययुगी राज्यभाग्य प्राप्त करावयाचे आहे, तर ही अंतिम सेवा करणे अपरिहार्य आहे. ज्ञानी व योगी तू आत्मा तोच आहे जो महाविनाशातही हा संकल्प करेल की, काट्यांच्या जंगलाला लागलेली ही आग समाप्त होऊन अल्पावधीत फुलांचा स्वर्गीय बगीचा अर्थात नंदनवन निर्माण होणार आहे. महाविनाशाच्या ह्या काळ्या रात्रीतूनच भविष्यातील सुखशांतिमय युग उदित होणार आहे. अर्थात महाविनाशाशिवाय सत्ययुग आरंभ होणे, अशक्य आहे. हे सृष्टिचक्र अविरत भ्रमण होण्यासाठी ह्या

महानाट्याच्या अंतिम अंकातील अंतिम दृश्य अटळ आहे. हे दृश्य पाहिले नाहीतर मनुष्यसृष्टीचे हे परिपूर्ण महानाट्य पाहिल्याचे समाधानही होणार नाही. ज्ञानमुरलीत परमात्म्याचे महावाक्य आपण श्रवण केले आहे की, 'यह दुनिया अब तुम्हारे रहने लायक है ही नहीं।' त्यासाठी ह्या महानाट्यात महाविनाशाशिवाय देवी देवतांच्या राहण्याचे योग्य व्यवस्थापन होणे अशक्य आहे.

बंधुनो, भारताच्या इतिहासात आतापर्यंत झालेल्या छोट्या मोठ्या युद्धात एखादा योद्धा गंभीर रित्या घायाळ झाला असतानाही तो 'भारत माता की जय' असे म्हणून शरीर सोडतो. अर्थात तो मृत्यु समयी देखील भयभीत होत नाही. तद्वतच महाविनाशात राजयोग्याला ना स्वतःच्या मृत्युचे भय, ना अन्य मनुष्यांच्या मृत्युचे भय असेल. 'जो डर गया वह सत्ययुगके लिए मर गया।' ही संकल्पना भयमुक्त करणारी आहे. अर्थात ही भयमुक्तस्थिती आंतर्बाह्य असणे आवश्यक आहे. बंधुनो, प्रदीर्घ काळ केलेल्या पुरुषार्थाद्वारे निर्माण झालेली श्रेष्ठ स्थिती आपणा सर्वांना महाविनाशातून ही पार करेल. कारण "मै कल्प कल्प की भयमुक्त, मोहमुक्त तथा बंधनमुक्त विजयी आत्मा हूँ। सत्ययुगी दैवी स्वराज्य मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। मैं आत्मा आदि देव या आदि देवी हूँ।" ह्या स्वमानामुळेच आपल्या सर्वांना प्रथम युगातील प्रथम



विश्वमहाराणी व विश्वमहाराज श्री. लक्ष्मी नारायण ह्यांच्या वैभवशाली राज्याभिषेक सोहळ्यास उपस्थित राहण्याचा सन्मान प्राप्त होईल, जर मी होवनहार देवात्मा त्या अद्वितीय अशा मंगलप्रसंगी बालवयात असेन तर बालकृष्णाप्रमाणे रत्नजडित मुगुट व दैवी वस्त्रे परिधान करून त्या चिमुकल्या नेत्रांनी का होईना परंतु तो अलौकिक सोहळा अवश्य पाहिनच! गेले अनेक कल्प तो सोहळा मज आत्म्याने पाहिला होता व पुढील कल्पातही पाहणार आहे अशाप्रकारे सत्ययुगाच्या आदिमध्येच प्रथम जन्माचा पार्ट आरंभ होणे हे ब्रह्मासरस्वतीसहित नऊ लाख ब्रह्मावत्सांसाठी कल्पकल्पांतराचे महान सत्य आहे. ह्या सृष्टीचक्रातील आदिचा शुभारंभ आदि देव व आदि देवीच्या रूपात नऊ लाख ब्रह्मावत्स करतात.

पान क्र. ८ वरून

होण्यातच समजदारी आहे. कित्येकदा वाचाळ व्यक्ती नको तिथे व नको ते बोलून बसते, ज्यातून पुढे कुठली न कुठली समस्या उद्भवते. म्हणूनच म्हटले जाते, 'अंतर्मुखी सदा सुखी व बाह्यमुखी सदा दुःखी.'

८. समेटण्याची शक्ती – आजच्या दुनियेत मनुष्याने आपल्या जवळ खूप पसारा गोळा करून ठेवला आहे. भौतिक सुख-सुविधांची त्याला इतकी लालसा आहे की जणू तो ही दुनिया सोडून जाणारच नाही. समेटण्याची शक्ती धारण करण्यासाठी सदैव दोन गोष्टी लक्षात

म्हणून तर सृष्टीचक्राचे चिन्ह असलेल्या स्वस्तिकाला शुभकार्यात प्रथम स्थान दिले गेले आहे. ह्या स्वस्तिकाचे अर्थात मनुष्यसृष्टीचक्राचे ज्ञान प्राप्त केल्यानंतर नवसृष्टीच्या आदिमध्येच जन्म प्राप्त करावयाचा ह्यासाठी तर आत्म्याने गेली कित्येक वर्षे अट्टहास केला होता. हा अट्टहास अल्पावधीतच निश्चितपणे पूर्ण होईल. संगमयुगावर श्रीमताद्वारे केलेला महान पुरुषार्थच महान युगाचे प्रारंभ आहे. **आता संपूर्ण व संपन्नतेची चैतन्य मूर्ती विश्वापुढे प्रत्यक्ष करण्यासाठी ज्ञान व योगाच्या आधारे ह्या मूर्तीवर शिवबाबा आपला अंतिम हात फिरवित आहेत. आपल्या सर्वांचे एक पाऊल संगमयुगावर असून, अल्पावधीत दुसरे पाऊल ब्रह्मलोकात तर तिसरे पाऊल स्वर्गलोकात पडणार आहे. बंधुनो, अशाप्रकारे प्रदीर्घ काळासाठी मायेवर**

ठेवल्या पाहिजेत. १) दुनिया मुसाफिरखाना आहे. आपण या दुनियेत पाहुणे आहोत व आपल्याला एक दिवस हे जग सोडून जायचे आहे. २) जीवनात कुठलीही परिस्थिती वा समस्या आली तरी हे लक्षात ठेवले पाहिजे की जे होत आहे ते चांगले आहे व जे होणार आहे ते अधिक चांगले असेल.

राजयोगाच्या नियमित अभ्यासाने आपण आपल्या जीवनात वरील अष्ट शक्तींचा विकास करू शकतो. या दिव्य शक्ती आपल्या आंतरिक आध्यात्मिक शक्ती आहेत.

विजय प्राप्त करून विनाशकाले परमात्मा व त्याच्या श्रीमताशी अंतिम श्वासापर्यंत प्रितबुद्धी ठेवाल तर महाविनाशाचा हाहाःकार होण्यापूर्वी संपूर्ण विश्वात पायाजीत महावीर आत्म्यांचा जयजयकार होईल! अशा महावीर आत्म्यांच्या सन्मुख मायाही नतमस्तक होऊन दोन युगांसाठी आपला अंतिम निरोप घेईल. माया ह्या विश्वातून हद्दपार झाली की, मायारहित संपूर्ण पावन असे विश्व निर्माण होण्यास कितीसा वेळ लागणार आहे? त्यामुळे आता लवकरच भारतात पुन्हा सत्ययुगी दुनिया स्थापन होणार हे नक्कीच! अशावेळी सदैव मनात हाच भाव असला पाहिजे –

**स्वर्णकाल सतयुग धरती पर आयेगा ।
स्वर्ग सदन सुख-चैन सदा बरसायेगा ॥**

या जेव्हा दुर्बल होतात तेव्हाच आपल्यात विकार वा आसुरी वृत्ती निर्माण होतात. राजयोगाच्या अभ्यासाने त्या पुन्हा विकसित वा शक्तीशाली झाल्याने आपण कमजोरी रूपी असुरांचा संहार करू शकतो. तसेच विकसित शक्तीद्वारेच आपण शुभ कार्य करण्यासाठी सक्षम बनतो व शुभ कार्य करतांना कुठले विघ्न आले तर त्याचा विनाशही करू शकतो.

(आधार : ब्र. कु. उषा बहेन यांनी लिखित 'अध्यात्म की ओर...' हे पुस्तक) ***



आरोग्यम् धनसंपदा

(हृदय रोगावर रामबाण उपाय – राजयोग)

ब्र. कु. दिलीप कौडिण्य, एम.डी, ठाणे

सुमारे ५०-६० वर्षापूर्वी हृदयरोग होणे म्हणजे वर जाण्यासाठी योग जुळणे, असा गमतीचा प्रकार होता. आता जमाना बदलला. साजुक तुपा ऐवजी डालडा व मार्गारिन आले. मार्गारिन असा परमाणु आहे की त्याच्या रचनेत एकच बदल झाल्यास प्लास्टिक तयार होते. सबब माणसाचे हृदय म्हणजे भावना व हृदय धमन्या दोन्ही गोठून गेल्या. आमच्या सर जे.जे. हॉस्पिटलमध्ये तर एक २२ वर्षाचा विद्यार्थी ऑगस्ट मेलडी मध्ये रात्रभर नाचला आणि पहाटे हृदय विकाराने निधन पावला. सध्या न्यूझीलॅंड मध्ये १०-१२ वर्षाची मुलं हृदयाच्या झटक्याने मरू लागली आहेत. संशोधन केले असता असे आढळले की रोज ५० लिटर दूध देणाऱ्या जर्सी गाईचे दूध या प्रकाराला कारणीभूत आहे. याउलट पापी पोटापायी शेतकरी शुद्ध भारतीय गाईना कसाई खान्यात पाठवित आहे. भारतीय गाय दिवसाला फक्त ५ ते १० लिटर दूध देते. पण ते उर्जादायक असतं. आईला दूध नसेल तर त्या गाईचेच दूध अर्भकाला देता येते. फक्त भारतीय गाईना एक 'हम्प' असते. तो

अंतरिक्षातून प्राण उर्जा खेचतो, असे म्हणतात. सदर दूधामुळे मेंदूची व बुद्धीची चांगली वाढ होते. त्यामुळे 'इस्कॉन' या संस्थेने भारतीय गाय व शेतकरी वाचविण्याकरिता, भारतीय मुले सशक्त व्हावीत आणि हृदयरोगापासून वाचावित यासाठी 'ए २ मिलक अभियान' सुरू केले आहे. (शक्य असल्यास संपर्क साधून ए-२ मिलक अवश्य द्या.)

आज आमच्या सारख्या डॉक्टरांच्या लक्षात आले की, पाश्चिमात्य औषध कंपन्यांची एक फारच शक्तिशाली लॉबी आहे. जी योजनापूर्वक भारतीयांच्या मनात स्वतःच्या बदल भयगंड निर्माण करित आहे. ही मंडळी अमेरिकन जर्नल्सच्या संपादक समितीला हाताशी धरून वाटेल तसे छापून आणत आहे. काही वर्षापूर्वी २००mg च्या वर ब्लड शुगर असल्यास डायबेटीस झाला, असे म्हणत असत. पंरतु आता अमेरिकन डायबेटिक एसोशियेशनने नवीन मापदंड प्रचलित केले आणि काय आश्चर्य! एक तृतीयांश भारतीय डायबेटीक झाले. कोलेस्टेरॉलचा खूप बाऊ केला आणि

कोलेस्टेरॉल कमी करणाऱ्या स्टॅटीनचा खप खूपच वाढला. शेंगदाणे, बदाम व तूप खाऊ नका, असा सल्ला देणे सुरू झाले. मग काय फॅट विरहित तेलाचा खप प्रचंडपणे वाढला. सोया, सनप्लॉवर, कोणत्याही बियांचे तेल खपू लागले. वास्तविक पाहता शेंगदाणा, तीळ किंवा करडईचे तेल आरोग्यदायक आहे. रोज २५ ते ५० ग्रॅम भाजलेले शेंगदाणे अमूल्य ओमेगा -३ मिळवून देतात.

आपला मेंदू लिपिडचाच बनलेला असतो. अनेक स्नाव आणि विटॅमिन 'ए व डी' लिपिड असतात पण लोकांच्या मनात भीती तर कायम ठेवायची आहे. सबब 'गुडकोलेस्टेरॉल व बॅड कोलेस्टेरॉल' असे नामकरण पुढे आले. स्टॅटीन व विटॅमिन ई च्या गोळ्या जास्त प्रमाणात घेतल्यास या गोळ्याच हृदय रोगाला कारणीभूत ठरतात. थॉमस बेवींगटन मकॉले या पाताळयंत्री इंग्रजाने भारतीयांची सारासार बुद्धी व पारखशक्ती संपवून टाकली आहे. आज इतक्या वर्षांच्या स्वातंत्र्यानंतरही भारतीयांची ठाम धारणा आहे की जे काही इंग्रजी किंवा विदेशी आहे ते

पान क्र. २२ वर



सचित्र सेवावृत्त



चिरबली (बुलढाणा) : जा. महिला दिनानिमित्त आयोजित कार्यक्रमात मान्यवरांचे स्वागत करतांना ब्र. कु. सुरेखा बहेन



जकातवाडी (सातारा) : डॉ. संकेत पडहळ्ळी यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देताना. ब्र. कु. शांता बेहन



पाचोरा : नगरपालिकेचे उपाध्यक्ष श्री. शरद पाटे यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र. कु. मीनाक्षी दीदी व ब्र. कु. मीरा दीदी



धांदरफळ (संगमनेर) : परमात्म अवतरणाचा फलक लावल्यानंतर ग्रुप फोटोत महामंडलेश्वर डॉ. सहवितकर, ब्र. कु. अनिता व रोहिणी दीदी तसेच बी. के. परिवार



वाशी (नवी मुंबई) : एन.एम.एम.सी हॉस्पिटलमध्ये व्यसनमुक्ती कार्यक्रमानंतर अधीक्षक डॉ. जवादे, डॉ. म्हात्रे, ब्र. कु. शीला व शुभांगी बहेन, नर्सस व बालकलाकार



बोपोडी (पुणे) : पुणे जिल्हा महिला समितीच्या सभापती सौ. राणीताई शेळके यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र. कु. सुनिता बहेन



तासगांव : महिला दिनानिमित्त आयोजित शोभायात्रेचे उद्घाटन करतांना प्राचार्य श्री. प्रकाश कांबळे ब्र.कु. डॉ. वैशाली बहेन तसेच शोभायात्रेत सहभागी कॉलेज विद्यार्थीनी.



फोर्ट- सोनगढ : उद्योगपती श्री. विजयभाई सिंधी व श्री. परमानंद भाई सिंधी यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र. कु. सुभद्रा बहेन सोबत रजनीभाई व कृष्णाभाई



पणजी (गोवा) : 'व्यक्तित्व विकास' या वर्कशॉपमध्ये सहभागी विद्यार्थ्यांसोबत ब्र.कु. शोभा बहेन



जयसिंगपूर : येथे मुलांसाठी आयोजित 'समर कॅंप' मध्ये सहभागी मुलांबरोबर ब्र. कु. राणी बहेन



वापी : 'अद्भूत मातृत्व' या प्रॉजेक्टच्या उद्घाटन प्रसंगी ब्र. कु. डॉ. शुभदा नील, डॉ. पूर्णिमा नाडकर्णी, ब्र. कु. रश्मी दीदी व अन्य



अलिबाग : ह भ प किर्तनकार रघुनाथ (केशव बुवा) यांना रामनवमी दिवशी ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र.कु. भारती दीदी, सोबत ब्र.कु. अंजली ब्र.कु. नरेंद्र, ब्र.कु. शैलेश

अलिबाग : ह. भ. प. किर्तनकार रघुनाथ (केशव बुवा) यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र. कु. भारती दीदी, सोबत ब्र.कु. अंजली, ब्र. कु. नरेंद्र व शैलेश भाई



वाशी (नवी मुंबई) : विशेष सरकारी वकील पद्मश्री भ्राता उज्वल कदम यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र.कु. शीला दीदी शेजारी नगरसेविका शिल्पा मोरे व अन्य



धनकवाडी (पुणे) : भारती विद्यापीठात विद्यार्थ्यांसाठी दिलेल्या भाषणानंतर ब्र.कु. सुलभादीदी यांचे अभिवादन करतांना प्राचार्य श्री. उत्तुकर शेजारी ब्र.कु. कमल भाई



हनुमंत वाडी (कोल्हापूर) : ग्राम विकास प्रभाग अंतर्गत यौगिक शेतीचे अवलोकन करतांना ब्र.क. सुनंदा बहेन व अन्य



तासगाव : 'मधुमेह निवारण' या कार्यक्रमात भाषण करतांना नगराध्यक्ष डॉ. विजय सावंत, शेजारी डॉ. नायर (मा. आबू), डॉ. वैशाली बहेन व अन्य



मडगाव (गोवा) : माजी सभापती, गोवा श्री. राजेंद्र आर्लेकर यांना ईश्वरीय संदेश दिल्यानंतर ग्रुप फोटोत ब्र. कु. सुरेखा बहेन



तळेगाव - दिघे (संगमनेर) : येथील गीता पाठशाळेचे उद्घाटन करतांना ब्र.कु. बालूभाई (शांतिवन), अभियंता रामनाथभाई, ब्र.कु. अनिता बहेन व सरपंच बाबासाहेब कांदळ



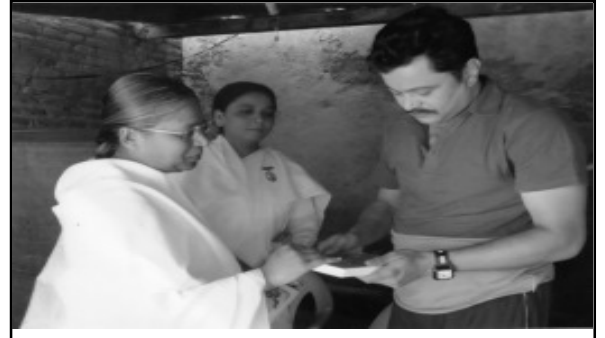
ठाणे (चेकनाका) : आर. टी. ओ. कार्यालयातील डी.सी.पी. श्री. नाईक यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र.कु. सरला बहेन



रावेर : केदारनाथ दर्शन झांकीचे उद्घाटन करतांना आमदार श्री हरिभाऊ जावळे, ब्र. कु. मंगला दीदी व ब्र.कु. लता बहेन



देऊळगावराजा : जा. महिला दिनानिमित्त ग्रुप फोटोत नगरध्यक्षा सुनिताताई शिंदे व ब्र.कु. सुनंदा बहेन, नगरसेविका विमला भालोदे, डॉ. प्रज्ञा दराडे व अन्य



नशिराबाद (कडगांव) : सुप्रसिद्ध मराठी फिल्म अभिनेता सुबोध भावे यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र.कु. मंगला बहेन व दीपा बहेन



बार्शी : श्री भगवंत महोत्सव कार्यक्रमात मार्गदर्शन करतांना ब्र.कु. संगीता बहेन, शेजारी नगराध्यक्ष श्री. तांबोळी, माजी आमदार श्री. राऊत व अन्य



भांडुप (पू) : गुढीपाडवा शेभायात्रेचे उद्घाटन करतांना नगरसेविका सुवर्णा करंजे, शेजारी ब्र.कु. नीला, उर्वशी व नीलम बहेन



गोपीवल्लभच्या खऱ्या गोपी : दीदी मनमोहिनीजी

ब्र. कु. हेमंत भाई, शांतिवन, आबूरोड

इयत्ता पाचवीची वार्षिक परिक्षा संपली होती. शाळेला सुट्ट्याही लागल्या होत्या. त्यावेळी नुकतेच नाशिकच्या मावस भावाने लौकिक आईला ईश्वरीय ज्ञान दिले होते. तेवढ्यात आमच्या छोट्याशा गावात (मु. पो. भोकर, ता. जि. जळगाव) ईश्वरीय विश्व विद्यालयाची छोटीशी गीतापाठशाळा ही सुरु झाली होती. गीता पाठशाळेची पहिली पार्टी बाबा मीलनसाठी मधुबनला जाणार होती. त्यात आई अन् माझा ही नंबर लागला. खरचं किती कुतुहलाने भरलेली, तना-मनाला रोमांचित करणारी आनंददायी यात्रा होती ती! आम्ही एकूण २२ ब्रह्मावत्सांच्या ग्रुप सह जळगांव ते सुरत, सुरत ते अहमदाबाद आणि अहमदाबाद ते आबू असा लांबलचक प्रवास रमत-गमत करत, अखेर मधुबनला येऊन पोहचलो. माझ्या बालमनासाठी सर्व काही आगळं-वेगळं होत. प्रत्येक नाविन्यपूर्ण गोष्ट टिपण्यात बालनेत्र गुंगुन गेले होते.

खरोखरचं! हेच ते मधुबन, जिथे गोपीवल्लभ परमात्मा, आत्म्यारूपी

गोपीना ज्ञान मुरलीने अमृताची गोडी देत असत. आम्ही सर्व ब्रह्मावत्स भराभरा तयार होऊन हिस्ट्री हॉल मध्ये एकत्र झालो. प्रथम आगंतुकांना दीदी मनमोहिनी आणि दादी प्रकाशमणी भेटून स्वागत करत. ह्या नेत्रांना दीदी आणि दादींच्या दिव्यमूर्तिंना पाहण्याचे परमसौभाग्य लाभले. आजही जसं गुलजार दादींच्या भाग्यशाली रथात बापदादा (शिवबाबा अन् ब्रह्माबाबा कम्बाइंड) एकच असल्याचा अनुभव होतो, अगदी तसाच - दीदी आणि दादींच्या त्या अलौकिक भेटीत, “दोन देहात दोन वेगवेगळे आत्में असून ही - दोन शरीर अन् एक आत्मा असल्याचा प्रत्यय आला.”

रोजची दिनचर्या सुरु झाली. एके दिवसी उठायला जरा उशीरा झाला, कसाबसा तयार होऊन मी मेडिटेशन हॉलकडे धाव घेतली. परंतु मुरली संपली होती. सगळे हॉलच्या बाहेर पडत होते. मी धावत मेडिटेशन हॉलच्या पॅसेजमध्ये पोहचलो. दीदी मनमोहिनीजी काही ब्रह्मावत्सांसोबत मुरलीच्या ज्ञानबिंदूवर रुहरिहान (वार्तालाप) करीत उभ्या

होत्या. मी दीदींना ओमशांती केले. वात्सल्याने ओंथबलेल्या प्रेमळ शब्दांनी दीदी म्हणाल्या, “अच्छा, अभी आये, टोली मिली?” मी म्हणालो “नाही” तेव्हा गीता बहेनजींना म्हणाल्या, “इनको टोली दो” त्यांच्या निर्मळ व प्रेमळ साखरे सारख्या शब्दांमध्ये आपलेपणात भिजविणारी व आपलं बनविणारी जादुई शक्ती होती. अध्यात्म, ज्ञान-ध्यान हे अवघड विषय समजण्याचे ते वय नव्हतं. तरीही मधुबनमध्ये राहीपर्यंत जेव्हा जेव्हा दीदीजी भेटत, इवलीशी बोटं हातात पकडत आणि प्रेमाचा धो धो पाऊस पाडत. धबधब्याच्या शीतल जलबिंदूप्रमाणे त्यांच ते आत्मिक निःस्वार्थ प्रेम, मनाला ओलेचिंब करी आणि अंतःकरणाला गोडवा वा गारवा देई.

बापदादांच्या मीलनाचा दिन ही आला. ब्रह्मावत्स मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र झाले. एकीकडे भाऊ व दूसरीकडे बहिणी आणि दोघांच्या मध्ये एक लांबलचक सतरंजी होती. मी भाऊ बहिणींच्या मध्ये असलेल्या ओळीत



पहिल्या स्थानावर बसलो. दादी गुलजारजी यायच्या आधी, दीदी ही बहिणींच्या बाजूने पहिल्या ओळीत येऊन बसल्या. अगदी एखाद्या शिस्तप्रिय विद्यार्थ्यांसारख्या. काळ्या फ्रेमचा चष्मा. हातात डायरी आणि पेन. बापदादांच्या आगमनापासून ते अखेरपर्यंत त्या भराभरा मुरली लिहित होत्या. माझे डोळे कधी गुलजार दादींच्या तनात अवतीर्ण बापदादांवर एकाग्र होत होते. तर कधी मुरलीत मग्न होऊन, तन्मयतेने एक न एक अक्षर टिपणाऱ्या दीदींवर, मन सहज मोहित होत होते. त्या महान मनमोहक मोहिनी मूर्तीकडे. माहित नाही, असं कोणतं हृदयाच्या ऋणानुबंधाचे नातं खेचत होतं.

पंधरा दिवसांच्या वास्तव्यातल्या बापदादांच्या दोनदा भेटी, आयुष्यातली सर्वात महान प्राप्ती होती ती. दिवस कसे भुरकन निघून गेले. परतायची वेळ आली. अलौकिक मातापित्यांच्या घरची आठवण म्हणून दीदी व दादी काहीना काही भेटवस्तु (सौगात) देत. त्यात विशेष एक बाळकृष्णाची गोंडस छवी (फ्रेम) ही असे. श्रीकृष्णाचे ते मोहकरूप (चित्र) हाती घेऊन दीदी सर्वाना विचारित, “ये नटखट किसको चाहिए?” त्यांचा बोलण्यात श्रीकृष्णासाठी हृदयी असलेली सागरासम अथाह अतूट प्रीती स्पष्ट झळकत होती. दीदीजींच्या ध्यानी मनी फक्त गोपीकांचा आवडता नंदलाल

गोपाल वसलेला दिसत होता. कुणा अबोध बालकांस बालसखा बालकृष्णाची सौगात का बरं नाही आवडणार? मनमोहिनी दीदींच्या त्या छानसा भेटवस्तूसवे आठवणींची अनमोल रत्ने, हृदयाच्या झोळीत भरून आम्ही स्वगावी परतलो.

आजही चार दशकापूर्वीच्या दीदीजींच्या सान्निध्याच्या सुमधुर स्मृती जागे होता क्षणीच, डोळ्यासमोर जीवंत उभी राहते ती त्यांची चैतन्य मूर्ती. कसे हिमालयासारखे दृढ, कर्मठ, दिव्य, भव्य, विराट आणि विशाल व्यक्तिमत्व होते. कदाचित् ‘न भूतो न भविष्यती...’ असं ते तेजस्वी अन् ओजस्वी. विधात्यानं विशेष कौशल्यानं घडलेलं ते शिल्प म्हणावं की नियंत्यानं रुहानी (आत्मिक) रंगाने काढलेलं स्वर्गीक सौंदर्याच सुंदर चित्र. ज्याकडे बघून कुणाचंही मन अगदी सहजच मोहून जाईल. स्नेह आणि सादगी (साधेपणा), शिस्त आणि संयम, रमणीकता आणि गंभीरता अशा कितीतरी गुणांचा अद्भूत संगम व संतुलन त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वात दिसत असे. **आध्यात्मिक साधक आणि विश्वाचा आदर्श सेवक कसा असावा, हे त्यांच्या आदर्श आचरणाने कुणी ही शिकावे. मनमोहिनी दीदींची जीवनवाटिका जणू विविध सदगुणांच्या सुमनांनी बहरलेली बोलकी बागच होती. वैविध्यपूर्ण दिव्यगुणांचा अलौकिक श्रृंगार त्यांच्या आत्मिक**

सौंदर्याला चार चंद्राच तेज प्रदान करीत असे.

त्यांच्या व्यवहारात कधी आईच्या अगाध प्रेमाचा, तर कधी पित्याच्या वात्सल्याचा अनुभव होत असे. पहिल्या भेटीतच त्या कुणाला ही सहज-सुलभ, सहृदय-संवादाने, सखा-सखी बनविण्यात सिद्धहस्त वा प्रवीण होत्या. त्यांच्या मार्गदर्शकरूपात, आपुलकीच्या भावनेने, अचूक शिकवणुकीने व्यक्तिमत्त्वाला अप्रतिम आकार देणाऱ्या आदर्श शिक्षिकेचा साक्षात्कार सदैव होत असे. कला गुणांना पारखून, विशेषतांना वाव देण्यात त्यांच्यासारखे दुसरे व्यक्तिमत्व क्वचितच शोधून सापडेल. एकदा का त्यांच्या तीक्ष्ण नजरेतून कुणी गेला, त्याच्या कर्म-कला-कौशल्याचे यथार्थ अचूक मूल्यांकन दीदीजी निष्पक्ष होऊन करीत आणि त्यास ईश्वरीय सेवेत समर्पित करून, भाग्याचे द्वार उघडण्याची सुवर्णसंधी ही उपलब्ध करून देत असत. गुणवानाचा गुण ओळखून, त्याच्या गुणी आचरणास प्रोत्साहन देत देत गुणांची वृद्धी करणे व संवाद साधता-साधता व्यक्तीच्या कमी कमजोरींना नकळत काढून टाकणे ही तर त्यांची विलक्षण अद्भूत, अद्वितीय हातोटी होती.

ईश्वराच्या अस्तित्वाची व प्रभु मीलनाची प्रचिती ज्यांच्या निष्काम कर्मयोगात सहज व साहजिकपणे होत असे, अशा आदर्श योगिनी



महातपस्विनी होत्या मनमोहिनी दीदीजी. कदाचित कुणी विद्वान बुद्धिवान योगाची व योगीची व्याख्या करण्यात खूपच पटाईत वा प्रख्यात असेल. परंतु योगीचे कर्म आणि योगीचा धर्म ज्यांच्या मनात ध्यानात व कर्माच्या कणा-कणात प्रत्यक्ष प्रकट होत असे. अशा साक्षात सिद्धयोगिनी योगमूर्ती होत्या दीदीजी. ज्या साधकावर त्यांची तपस्वी दृष्टी पडे, त्याला अतींद्रिय सुखाचा उत्कट अनुभव येई. अमृतवेळी नियमितपणे अचूक वेळी जागणं आणि कठोर साधक बनून तपश्चर्या करणं, हे तर त्यांच्या परमप्रिय योगी जीवनाचं अकाट्य अंग होतं. त्या भाषण करणाऱ्या भाषणकर्त्या नव्हे, प्रेमाची भासना देता-देता, हृदयाच्या तारा स्नेह सागराशी जोडणाऱ्या देवदूत (फरिश्ता) होत्या.

सूर्योदय व सूर्यास्त एकवेळ टळू शकेल पण “विद्यार्थी जीवन हेच सर्वश्रेष्ठ जीवन” हे ब्रीद साकार करणाऱ्या दीदींचे मुरली श्रवण व मुरली मंथन कधीच खंडित झाले नाही. मुरलीत रममाण होता-होता, ज्ञान सागराच्या तळाशी उतरणे, नीर-क्षीर वेगळे करणाऱ्या हंसासमान मुरली ऐकता-ऐकता, अति महत्वपूर्ण धारणा करण्या योग्य ज्ञानबिंदू वेगळे करणे, मुरली संपल्या-संपल्या त्यांना प्रश्न उत्तराचे सुरेख रूप देणे ह्यात दीदींजींचा हातखंडा वाखणण्याजोगा होता. आज सर्व जी ज्ञानमुरली ऐकतात व वाचतात

त्यातील १) मीठे बच्चे... २) प्रश्न उत्तर आणि ३) धारणा के लिए मुख्य सार - ह्या तीन विशेषतारूपी झालरीने दीदीजी ज्ञान मुरलीला आणखीन सजवून देत. (विशेष म्हणजे मुरलीत येणाऱ्या गीतानंतर जो पहिला ओमशांति असतो, त्या नंतर साकार मध्ये बापदादा मुरली सुरू करायचे व मीठे मीठे बच्चों... को बापदादा का यादप्यार ह्यानंतर मुरली संपायची. पण सेंटरवर मुरली पाठवितांना जे प्रश्न उत्तर व धारणा सार लिहिले जाते ते दीदींच्या चाणाक्ष हंसबुद्धीने साकार बापदादांच्या श्रीमताप्रमाणे काढलेले ‘मखन’ (लोणी) म्हणावे व मानावे लागेल.

साऱ्या कल्याचा आधार म्हणजे ईश्वरीय नियम व कायदे. दीदी शेटच्या श्वास व क्षणापर्यंत प्राण पणाला लावून प्रत्येक ईश्वरीय नियम मर्यादेचे सक्तीने पालन करीत राहिल्या. “स्वतः आचरणी आणावे मग दूज्यास सांगावे” हे दीदींच्या जीवनाचे सार होते. ईश्वरीय ज्ञानमार्गात त्यांनी अभिनव प्रयोग केले व शिवपित्याच्या यज्ञाचा आराखडा तयार करण्यात सिंहाचा वाटा उचलला. मनाच्या व्यर्थ संकल्प-विकल्पांना नियंत्रित करण्यासाठी दीदींजींनीच ट्रॅफिक कंट्रोलची सुरुवात केली. खऱ्या अर्थाने त्या नवयुगाच्या लॉ मेकर (लॉ म्हणजे विधी-विधान वा सत्ययुगी संविधान बनविणाऱ्या) होत्या. नियम मर्यादेच्या लक्ष्मणरेषेत

राहूनच संकल्प-बोल-कर्म करणाऱ्या दीदीजी नियमावलीच्या निर्मात्या ही सिद्ध झाल्या. त्यांची श्रीमतानुसार पडणारी पाऊले ब्रह्मावत्सांसाठी, श्रेष्ठ आत्मिक स्थिती बनविणाऱ्यांसाठी दिव्यदर्पण (आरसा) बनली.

अनेक कुमार व कुमारिकेंचे जीवन घडविणाऱ्या त्या अलौकिक शिल्पकार होत्या. जसं कुंभार मृदू मातीला आकार देताना भांड्याला आतून हाताचा आधार देतो व बाहेरून ठोकत असतो, अगदी तसाच हृदयातून प्रेम आणि आचरणातून शिस्त लावण्यात दीदींसारखे दुसरे कोणी होणे शक्य नाही. मुरली संपल्या संपल्या मुरलीत हजर नसलेल्या ब्रह्मावत्सांना बोलावून, मुरलीचे महत्व समजावून, पुरुषार्थ तीव्र करविण्यावर त्यांची बारीक नजर असे. कुणाची चूक लक्षात आली की त्याचा प्रिय मित्र वा मैत्रिण बनून, हिताचे दोन शब्द सांगून मित्रत्वाचे नाते जपण्यात दीदीजी पारंगत होत्या. त्यांच्या अद्भूत कलेमुळेच पिताश्री ब्रह्माबाबांनी मातेश्वरीजी अव्यक्त झाल्यानंतर मधुबन मध्ये यज्ञ पालनेचा भार दीदींच्या खांद्यावर दिला. तसेच शिवबाबांनी ब्रह्माबाबा अव्यक्त झाल्यावर दादी प्रकाशमणीजींसोबत त्यांना विशाल विश्वसेवेसाठी नियुक्त केले.

ज्यांच्या ध्यानी-मनी सदा शिवबाबाच वसत असे, ज्यांना सर्वांचे सदा हितच दिसत असे. ज्यांच्या प्रत्येक



श्वासात सदैव सेवा असे, अशा दीदींच्या विराट, विशाल व्यक्तिमत्वाला शब्दात बांधणे म्हणजे सागराला घागरीत भरण्यासारखे ठरेल. तरीही, अविनाशी रूद्र गीता ज्ञान यज्ञात ज्यांनी तन-मन-धन, समय-संकल्प-श्वास इत्यादींची आहूती दिली, अशा ज्ञानयज्ञाच्या अजेय अजिंक्य आधारशीलेस, त्या विश्वसेवेच्या दीपस्तंभास, त्या मुरलीधरच्या मुरलीत रमणाऱ्या गोपीस

विसरणे अशक्य नव्हे, असंभच. स्वधामी जाता-जाता “अब घर जाना है” हे संगमयुगी जीवनाचे एकमेव सत्य स्वतःच्या तीव्र पुरुषार्था द्वारे सांगितले आणि २८ जुलै १९८३ रोजी देह त्यागला. जणू त्या विश्वाच्या कल्याणासाठी देवदूत, फरिश्ता बनून पुढच्या प्रवासासाठी अग्रेसर झाल्या.

सत्यम्-शिवम्-सुंदरम्च्या मनाला ही मोहित करणाऱ्या व सर्व

अबाल-वृद्ध लहान-थोर म्हणजे जनता जनार्दनाच्या मनास माधुर्याच्या मधुरसाने मुग्ध करणाऱ्या दीदी मनमोहिनीजी खऱ्या अर्थाने महात्यागी-महातपस्वी-विश्वसेवेच्या महानतम् महामेरू होत्या. अशा मुरलीच्या चात्रक, गोपीवल्लभच्या खऱ्या गोपीस, आमुचे सर्वांचे अंतःकरणापासून शत-शत नमन. कोटी-कोटी वंदन...!

पान क्र. १४ वरून

भारतीय औषधप्रणाली किंवा शिक्षणप्रणाली पेक्षा जास्त उत्तम व श्रेष्ठ आहे.

महाराष्ट्र आरोग्य विद्यापीठाच्या एका समितीचा अध्यक्ष या नात्याने, आजवर मी महाराष्ट्रातील अनेक वैद्यकीय महाविद्यालयात, राजयोग व स्वास्थ्य या विषयावर अत्याधुनिक संशोधनावर आधारित भाषणे दिली. नियमित चालणे, योगाभ्यास, प्राणायाम व राजयोग केल्यास आपण अगदी स्वस्थ आनंदी व उत्साहाने कसे भरपूर राहतो हे ‘माईण्ड बॉडी मेडिसिन’ मध्ये होत असलेल्या संशोधनाद्वारे दाखवून दिले. बी.के.डॉ. सतीश गुप्ता यांच्या इंडियन हार्ट जर्नल २०११ मध्ये प्रकाशित झालेल्या संशोधनाबाबत देखील माहिती दिली. पण डॉक्टर काही आपला हेका सोडायला तयार नव्हते. कारण त्यांना खाजगी महाविद्याल दिलेल्या धनराशीची परतफेड करणारे कर्जाचे हप्ते दिसत होते, सदर मा. आबू

‘हेल्दी हार्ट ट्रायल’ मध्ये सर जे. जे. हॉस्पिटल मुंबई तसेच अन्य संस्थानी देखील भाग घेतला होता. अवरोध पूर्णपणे नाहीसे झाले होते. डॉ. नवीन सी. मन्दा यांनी अमेरिकन हार्ट जर्नल मध्ये सदर बाब प्रकाशित करण्याचा अटोकाट प्रयत्नही केला. परंतु ड्रग माफिया अधिक प्रबळ ठरला. त्यामुळे इतके महत्त्वपूर्ण संशोधन प्रकाशित झाले नाही. शेवटी आता असे सिद्ध झाले की प्राचीन भारतीय विचार, आचार, आहार-विहार, आणि व्यवहार हेच सर्वश्रेष्ठ आहेत. आसन ध्यान व धारणा नियमितपणे केल्यास, आपल्या दिनचर्येचा अविभाज्य भाग बनविल्यास वार्धक्य आणि विभिन्न रोगांवर हमखास विजय मिळविता येतो.

माझे व माझ्या डॉक्टर पत्नीचे एक संशोधन पत्र २०१३ मध्ये इन्टर नॅशनल जर्नल मध्ये प्रकाशित झाले होते. त्यात एकूण १२७ संदर्भ दिले आहेत. त्यात मेडिटेशन वर अद्यावत संशोधनाची

माहिती दिली आहे. डॉ. हर्बर्ट बेन्सन यांनी देखील असे संशोधन केले आहे की मनाची हलकी पुलकित अवस्था असतांना एक प्रकारचा संजीवनी स्त्राव निर्माण होतो. (राजयोगाचा अभ्यास करताना मनाची हलकी पुलकित अवस्था असते.) तसेच या अवस्थेत सरटुईन नावाचा स्त्राव वार्धक्य येऊ देत नाही. ऐनकेफोलिन हृदय धमन्यांचा कोलेस्टेरॉल वॉश घडविते. हृदय धमन्यात लिपिड जमू देत नाही. मेलाटोनिन गाढ झोप देते. एन्डोर्फिन सल्-चिन-आनंद अवस्था निर्माण करतो. स्टेम सेल झालेली झीज भरून काढतात. त्यामुळे हृदयाच्या स्नायुंना पुनर्जीवन लाभते. तात्पर्य म्हणजे राजयोगाचा अभ्यास हा हृदयरोगावर रामबाण उपाय आहे. त्यामुळे वाचक बंधुना हेच कळकळीचे आवाहन आहे की, आजच जवळच्या ब्रह्माकुमारी सेवाकेंद्रात जाऊन विनामूल्य राजयोग शिका आणि उमंग उत्साहाने भरलेले जीवन जगा. ***



साक्षी स्थिती ही सुखदायी व शक्तिशाली स्थिती

ब्र. कु. बालूभाई, शांतिवन (आबू रोड)

साक्षी स्थिती अर्थात् अलिप्त होऊन प्रत्येकाची भूमिका पहाणे. शरीरापासून अलिप्त होऊन, कर्मेन्द्रियांद्वारे कर्म करवितांना स्वतःला या ड्रामामध्ये विशेष पार्टधारी समजून पार्ट बजावणे. साक्षी म्हणजे असे नाही की आपल्यातील संवेदना संपल्या किंवा आपण संपर्क तोडला. साक्षी स्थिती अर्थात कमल आसनधारी. कमळाचे फूल हे सदैव प्रेरणा देते की ते चिखलात उमलून सुद्धा चिखलापासून अलिप्त असते. त्याप्रमाणे राजयोगी हा संसारामध्ये राहून, संसारातील व्यक्तींच्या दुराचारापासून अलिप्त, दैहिक आकर्षणापासून अलिप्त, नकारात्मक प्रवृत्तींपासून अलिप्त असतो. फलस्वरूप मानवी संबंधामध्ये राहून सुद्धा, राजयोगी सुखदायी व शक्तिशाली स्थितीचा अनुभव करतो. भक्तिमार्गात देखील संतांनी हेच सांगितले आहे की प्रपंचामध्ये राहून ज्यांनी पाच विकारावर विजय मिळवला, त्यांनीच खऱ्या अर्थी प्रपंच साधला. त्यासाठी प्रपंचाविषयी अनासक्त वृत्ती आवश्यक आहे. ती जर नसेल, देह व देहाच्या संबंधाविषयी

आसक्ती असेल तर दुःखाची संवेदना सुद्धा प्रकर्षाने जाणवते.

एकदा रामकृष्ण परमहंस हे जीवनाच्या अंतिम टप्प्यात कॅन्सरशी लढत असतांना, स्वामी विवेकानंदांना त्या वेदना असह्य वाटत होत्या. परंतु रामकृष्ण परमहंसांच्या चेहऱ्यावर मात्र आजाराविषयी साक्षी भाव झळकत होता. एके दिवशी स्वामी विवेकानंद, परमहंसांना म्हणाले की तुम्ही काली मातेजवळ आजार समाप्त करण्यासाठी प्रार्थना का करीत नाही? त्यावेळी रामकृष्ण परमहंस हसून म्हणाले की मी मातेसमोर गेल्यानंतर माझी मागण्याची इच्छा समाप्त होते आणि फक्त साक्षीभाव निर्माण होतो. यावर मी काय करू? तरी स्वामी विवेकानंद मोठ्या जिद्दीने म्हणतात की पुन्हा जा. परमहंस म्हणतात की मी कितीही वेळा गेलो तरी मागण्याची इच्छा होत नाही. शरीराविषयी साक्षीभाव निर्माण होतो अर्थात कर्मेन्द्रियांद्वारे या जन्मी किंवा पूर्वजन्मी केलेल्या पापकर्मांचा हिशोब चुकविण्याची ही वेळ आहे, हा भाव मनात निर्माण होतो. त्यामुळे मातेकडे मी का मागणी करावी की माझे दुःख

दूर कर. तात्पर्य म्हणजे जीवनाविषयीची आसक्ती समाप्त झाल्यानंतरच मनातील अनंत इच्छा समाप्त होतात व तेथूनच आत्मिक सुखाची खरी सुरुवात होते.

अधिक स्पष्टीकरणासाठी आपण आणखी एक बोधप्रद कथा पाहू या. एक राजा होता. तो परोपकारी, दानी व अनासक्त वृत्तीचा म्हणून प्रसिध्द होता. एकदा त्याच्या मनात विचार आला की आज आपण एका व्यक्तीला पूर्णतः संतुष्ट वा खुश करायचे. या विचाराने राजा सैनिकाबरोबर, जंगलाकडे निघाला. रस्त्यात समोरून एक भिकारी येतांना दिसला. राजाला त्याची दया आली. राजाने त्याला जवळ बोलवून सोन्याची एक मोहर दिली. त्यामुळे भिकारी अतिशय खुश झाला. परंतु थोडा पुढे जाताच, ती मोहर पाण्याच्या नाल्यात पडली. भिकारी हाताने ती शोधू लागला. राजाने ते दृश्य बघितले. राजाने पुन्हा दया आली. राजाने त्याला बोलावून, दुसरी मोहर दिली. भिखारी खुश झाला आणि पुन्हा नाल्यात पडलेली मोहर शोधायला लागला.

राजाला याचे खूप आश्चर्य वाटले. राजाने पुन्हा त्याला बोलावले



व आणखी एक मोहर दिली. कारण राजाने मनाशी हा निश्चय केला होता की आज मला एका व्यक्तीला पूर्णपणे संतुष्ट करायचे आहे. भिकाऱ्याने ती मोहर आनंदाने स्वीकारली व पुन्हा तो नालीमध्ये हात घालून पहिली मोहर शोधायला लागला, राजाला हे सर्व बघून वाईट वाटले. राजाने त्याला जवळ बोलावून घेतले व अजून एक सोन्याची मोहर दिली व त्याला म्हणाला की आता तरी संतुष्ट हो! त्यावर तो भिकारी म्हणाला, महाराज! मी संतुष्ट वा खुश तेव्हाच होईन जेव्हा नाल्यात पडलेली पहिली मोहर मला मिळेल. तेव्हा राजाला जीवनाविषयीचा एक बोध झाला की जोपर्यंत व्यक्ती, वस्तू, वैभव यांच्याविषयी अनासक्त भाव निर्माण होत नाही तोपर्यंत मन स्थिर होत नाही. कुठल्याही व्यक्तीच्या इच्छा इतक्या अनंत आहेत की त्या संपता संपत नाहीत. एक इच्छा पूर्ण झाली की दुसरी इच्छा निर्माण होते. त्यामुळे जे स्वतःजवळ आहे त्याचा आनंद न घेता, जे नाही त्याच्या प्राप्तीसाठी तो प्रयत्न करित असतो. त्यामुळे एकापेक्षा एक चांगली वस्तू मिळवून देखील तो दुःखीच राहतो. तात्पर्य म्हणजे जोपर्यंत अनासक्त भाव निर्माण होत नाही तोपर्यंत सुख, शांती व शक्तीचा अनुभव जीवनात होत नाही.

कर्मविषयी साक्षीभाव कसा बाळगावा याविषयी आणखी एक दृष्टांत आपण पाहूया. एकदा दोन संन्याशी

नदीच्या तीरावर मानस पूजा करित होते. त्यातील एक संन्याशी बाल अवस्थेपासून संन्याशी होता व दुसऱ्याने गृहस्थी जीवनाचा अनुभव घेतल्यानंतर संन्यास घेतला होता. त्यांनी बघितले की एक स्त्री नदीच्या पैलतीराकडे जाण्याचा प्रयत्न करित आहे. परंतु नदीचे पाणी वाढत चालले आहे. तिला जर वेळीच मदत केली नाही तर ती बुडण्याची शक्यता आहे. हे पाहून दुसरा संन्याशी उठला व त्या स्त्रीला उचलून पैलतीराकडे सोडून आला. परत आल्यावर पुन्हा आपल्या पूजेमध्ये व्यस्त झाला त्यावेळी पहिला संन्याशी जो बालब्रह्मचारी होता त्याच्या मनात दुसऱ्याविषयी घृणाभाव निर्माण झाला व तो म्हणाला की तू संन्यास धर्माचे उल्लंघन केले असल्याने तुला दंड मिळालाच पाहिजे. हे ऐकून दुसरा संन्याशी त्याला म्हणाला की तू कशाविषयी बोलत आहेस? तेव्हा पहिला संन्याशी रागाने म्हणला की ज्या स्त्रीला तू नदीच्या पाण्यातून पैलतीराला नेले, त्या स्त्री बदल. त्यावर दुसरा संन्याशी उत्तरला की ती तर स्त्री माझ्या बुद्धीतून कधीच निघून गेली. ती घटना तर मी विसरूनही गेलो. परंतु अजून तुझ्या बुद्धीतून ती जात नाही. असे म्हणून तो संन्याशी पुन्हा पूजेत मग्न झाला. वास्तविक हा आहे कर्माच्या प्रति असलेला साक्षीभाव. मनामध्ये साचलेला कचरा हा मनुष्याला बेदाग हिरा बनू देत नाही. म्हणूनच स्वच्छ

हिरा बनण्यासाठी जीवनात दुसऱ्यांच्या कर्मविषयी साक्षीभाव बाळगणे अति आवश्यक आहे.

वाल्याचा वाल्मिकी कसा बनला, याची कथा आपण जाणतो. वाल्या कोळीने जेव्हा नारद मुनींच्या म्हणण्याप्रमाणे साक्षी होऊन आपल्या जीवनाकडे पाहिले तेव्हा त्याच्या हे लक्षात आले की आपल्या कर्माच्या हिशोबामध्ये कोणतेही संबंधी साथ देत नाहीत. आपल्या वाईट कर्माची फळे ही आपल्यालाच भोगावी लागणार आहेत. त्यावेळी त्याच्या मनात वैराग्य उत्पन्न झाले व आत्मसुद्धीसाठी त्याने कठोर तपस्या केली. फलस्वरूप ते वाल्मिकी ऋषी बनले.

सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे जसे आपण साक्षी, द्रष्टा वा दर्शक म्हणून दुसऱ्यांच्या जीवनाकडे पाहतो, त्यांच्या जीवनातील गुण व अवगुण यांचे अवलोकन करतो, तसेच आपणसुद्धा आपल्या जीवनाकडे साक्षी बनून पहायला शिकले पाहिजे. जरी हा प्रयोग आठवड्यातून एक दिवस, सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत केला तरी आपले जीवन दुसऱ्या दिवशी बदलायला सुरुवात होते. कारण आपल्या कर्माकडे आपण साक्षी होऊन पाहू शकतो व आपण कुठे चुकलो, हे लक्षात घेऊन, भविष्यात ती चूक सुधारू शकतो. समजा एखादी व्यक्ती काल आपल्याला टोचून बोलली. ज्यामुळे आपल्याला दुःख झाले. परंतु तीच गोष्ट



जेव्हा आपण साक्षी होऊन पाहतो तेव्हा लक्षात येतं की तो तर त्या व्यक्तीचा पार्ट होता. तसेच एखाद्याने आपल्याला दुःख दिले तर ते आपण का स्वीकारवे? दुसऱ्याने दिलेलं दुःख स्वीकारणे, ही आपली चूक आहे. हे जेव्हा आपल्या लक्षात येतं तेव्हा आपण त्या व्यक्तीला क्षमा देखील करू शकतो.

साक्षी स्थितीचा अभ्यास

करण्यासाठी प्रामुख्याने चालता-फिरतांना स्वतःला निराकारी आत्मा समजा तसेच कर्म करतांना अव्यक्त फरिश्ता समजा. या दैहिक दुनियेत काहीही होत राहिले तरी फरिश्ता वरून, सर्वांचा पार्ट पहात, सकाश अर्थात सहयोग देण्याचे कार्य करतो. जेव्हा अशाप्रकारची आपली साक्षी, द्रष्टा स्थिती असेल तेव्हा कुठल्याही वातावरणाचा आपल्यावर

परिणाम होणार नाही. जसे एखाद्या नाटकातील दृश्य आपण सीटवर बसून पहातो तेव्हा आपल्याला मौज अनुभवाला येते. तसेच साक्षीपनच्या सीटवर बसून या विश्वनाटकातील हार व जीत चे दृश्य पाहिले तर आपली स्थिती डगमग होणार नाही. ती सदैव एकरस राहिल. म्हणूनच साक्षी स्थिती ही सदा सुखदायी व शक्तिशाली स्थिती आहे. ***

प्रत्येक ब्रह्मावत्साचे मन सदैव अपार खुशीने भरपूर असले पाहिजे. कारण ...

- १) आता संगमयुगात आपल्याला परमात्म प्राप्ती (अर्थात सर्वश्रेष्ठ प्राप्ती) झाली आहे.
- २) आपल्याला हे ज्ञान प्राप्त झाले आहे की मी एक अजर, अमर, अविनाशी व महान आत्मा आहे.
- ३) आपल्याला ही खुशी आहे की परमात्मा शिव पित्याने विश्व परिवर्तनासाठी मदतगार बनवले आहे.
- ४) विश्वनाटकात (द्रामामध्ये) आपला विशेष पार्ट आहे. आपण हिरो पार्टधारी आत्मे आहोत.
- ५) आपल्याला ही खुशी आहे की आपले शिव पिता हेच विश्व पिता आहेत.
- ६) आपण भारत मातेची मुले आहोत, जेथे परमात्मा शिव पित्याचे दिव्य अवतरण होते.
- ७) आपली खुशी दुसऱ्यावर अवलंबून नाही. आपण मुळातच 'सत्-चित्-आनंद स्वरूप' आहोत.
- ८) संगमयुगात शिव परमात्म्याशी आपले सर्व संबंध (माता, पिता, बंधु, सखा, साजन...) आहेत.
- ९) आपण जेव्हा आजारी पडतो तेव्हा शिवबाबा आपल्याला त्याच्या गोदीत बसवून ठेवतो.
- १०) संगमयुगात आपण हळू-हळू आत्मअभिमाना व परमात्म अभिमाना बनत आहोत.
- ११) आपल्याला इतका मोठा ईश्वरीय परिवार प्राप्त झाला आहे, जो सदा स्नेही व सहयोगी आहे.
- १२) प्रकृतीची पाच तत्वे (पृथ्वी, जल, तेज, वायु व आकाश) आपल्याला प्रिय आहेत. या पाच तत्वांची महानता विचारात घेता, मन प्रफुल्लित होते.
- १३) या जगातील कोणी आपल्यावर प्रेम करो अथवा न करो, परंतु शिवबाबांचे आपल्यावर अपार प्रेम आहे.
- १४) शिवबाबांनी आपल्याला सर्व प्रकारचे दुःख, चिंता, टेंशन... यापासून मुक्त केले आहे. संगमयुगातच आपण मुक्ती व जीवनमुक्तीचा अनुभव घेत आहोत.
- १५) आपल्याला जे हवं होतं ते सर्व प्राप्त झाले आहे- याचेच गायन आहे - 'पाना था सो पा लिया।'
- १६) आपण पद्मापद्म भाग्यशाली आत्मे आहोत. मास्टर सर्व गुणांचे सागर आहोत. भविष्य २१ जन्मांकरिता स्वर्गीय सुखाचे वारस आहोत. कारण स्वर्ग रचयिला शिव परमात्मा, आपला पिता आहे.

ब्र. कु. भगवानभाई, शांतिवन (आबू रोड)



जो विचार वारंवार कराल, तो वास्तवात बदलेल....

ब्र. कु. नीता (बोरिवली-प.)

मनुष्याचे जीवन अनेक रहस्यांनी भरलेले आहे. आपला वर्तमान फक्त या जन्माचा नाही परंतु पुर्वजन्माच्या अनेक घटनांशी जोडलेला आहे. 'कर्म सिद्धान्त' ह्या विषयावर प्रकाश टाकणारे साहित्य आपल्याकडे आहे परंतु प्रत्येक कर्माची सुरुवात आपल्या मनात उठणाऱ्या संकल्पांनी होते. हे संकल्पांचे चक्र आपल्या मनाला तसेच बाह्य परिस्थितींना ही प्रभावित करते कारण आपल्या मनामध्ये असीम शक्ती आहे.

'आपले मन एक चुंबक आहे, ते ज्याप्रमाणे विचार करते त्या अनुसार ते आकर्षित करते' - Andrew Matthew.

प्रत्येक वस्तूची निर्मिती प्रथम विचारांमध्ये आणि मग ती भौतिक रूपात होते. 'यद् भवं तद् भवन्ती' अर्थात मनात येणारा सकारात्मक अथवा नकारात्मक विचार जर वारंवार येत असेल तर तो देखील वास्तवात बदलेल. म्हणून आपल्या मनाला प्रशिक्षित करायला हवे. जेणे करून ते सदैव सकारात्मक विचारच करेल. असे केल्याने आपलं जीवन सुखी व आनंदी होईल.

प्रत्येक विचार एक ऊर्जा आहे व त्याचा परिणाम सर्वप्रथम शरीरावर होतो. उदाहरणार्थ - फ्रान्समध्ये एका कैद्याला फाशीची शिक्षा दिली गेली. ही बातमी ऐकून बाह्य मन आणि अंतर्मनावर प्रयोग करणाऱ्या काही डॉक्टरांनी त्या कैद्याला आपल्या वैज्ञानिक प्रयोगाने मारण्याची कोर्टाकडून मिळवली. कैद्याला एक पलंगावर झोपवून त्याला त्याचा मृत्यू कसा होणार आहे हे सांगण्यात आले, 'आम्ही हळूहळू तुझ्या शरीरातील सर्व रक्त काढणार आहोत. शरीरातून एक बाटली रक्त काढल्यानंतर तुला थोडा घाम येईल...दुसरी बाटली काढल्यानंतर तुला अशक्तपणा वाटेल...तिसरी बाटली काढल्यानंतर डोळ्यासमोर अंधारी येईल...चौथी बाटली काढल्यानंतर तुझी इंद्रिय काम करण बंद करतील....मग तू बेशुद्ध पडशील आणि त्यानंतर हळूहळू तुझा मृत्यू होईल.'

अश्याप्रकारे त्या कैद्याला शरीरातून एकेक बाटली रक्त काढलं जात आहे असा विश्वास दिला गेला. शेवटी तशा अवस्थेतच त्या माणसाचा मृत्यू झाला. प्रत्यक्षात त्या कैद्याच्या

शरीरातून फक्त एकच बाटली रक्त काढण्यात आलं होतं. नंतर त्याचा नकळत त्याच रक्त घेण थंबवून दुसरच रंगीत पाणी पाईप मधून त्या कैद्यासमोर सोडलं जात होतं. पण त्या कैद्याच्या मनात विचार येत होता, 'हे माझं रक्त आहे आणि आता मृत्यू अटळ आहे...या सतत विचाराने त्याचा खरोखरच मृत्यू ओढवला.

आज मनुष्याच्या विचारांची गति वाढली आहे. पण त्याच बरोबर त्याचा स्तर खालावत चालला आहे. म्हणूनच मनोदैहिक (Psychosomatic) रोग ही वाढत चालले आहेत. चिंता, भय, दुर्भावना, क्रोध, तणाव....अशा विचाराने युक्त असलेले मन, शरीराच्या वेगवेगळ्या अवयवांना ही रोगी बनवत आहे.

आपल्या प्रत्येक संकल्पांचा प्रभाव शरीर, संबंध, प्रकृती, वातावरण आणि संपूर्ण जीवनावर पडत आहे. ह्या विचारांना सकारात्मक व श्रेष्ठ बनवण्यासाठी काही गोष्टींवर लक्ष देण्याची आवश्यकता आहे.

१. मुरलीचे वाचन वा श्रवण -

ब्राह्मण जीवन पुण्यकर्मांचे सुंदर



फळ आहे, जे आपल्या सर्वांना मिळाले आहे. ईश्वराची साथ व मार्गदर्शनाचा अनुभव आपल्याला मुरलीतून होतो. 'मुरली' म्हणजेच ईश्वरीय ज्ञान, जे आत्म्याचे भोजन आहे. रोज सकाळी जर शक्तिशाली विचार आपण ऐकले अथवा वाचले तर दिवसभरामध्ये येणाऱ्या परिस्थितींवर मात करण्याची शक्ती आपल्याला मिळते. समस्यांना तोंड देताना ही मनाची स्थिती स्थिर (stable) ठेवण्यास मदत होते.

२. स्वमान :

भक्तिमार्गामध्ये आपण एखादा जप, मंत्र, श्लोक अथवा नामस्मरण करित होतो. काही मंत्र वा श्लोकांचा अर्थ ही माहीत नसायचा, तरीसुद्धा त्याचा प्रभाव पडायचा. परंतु आज प्रत्येक शब्दांचा अर्थ समजून जेव्हा त्या दृष्टिकोनाने आपण स्वतःला बघतो व श्रेष्ठ विचारांनी स्वतःला भरपूर करतो तेव्हा त्याचा परिणाम अद्भुत होतो. स्वमान अर्थात परमात्म्याने आत्म्याला दिलेला मान. स्वतःची ओळख मिळाल्या नंतर देहाची अनेकानेक आवरणे निघून आत्म्याचे सत्य स्वरूप दिसू लागते. त्या स्वरूपाने व्यर्थ गोष्टींचा अंधःकार मिटू लागतो. सतत स्वमानाचा अभ्यास केल्याने विचार शुद्ध व शक्तिशाली बनू लागतात." एक शक्तिशाली विचार आपल्या जीवनाची दिशा व दशा बदलू शकतो." ह्याचा अनुभव ह्या स्वमानांनी आपण करू शकतो.

३. साहित्य वाचन :-

चांगले व सकारात्मक विचारांचे भंडार असलेले साहित्य वाचण्याची सवय जरूर लावावी. पुस्तकांची मैत्री असणाऱ्या व्यक्तींनी जीवनामध्ये प्रगती केलेली आढळते. वेळेचा सदुपयोग करण्याचा ध्यास असावा. भारतामध्ये अनेकानेक महान विभूती होऊन गेल्या आहेत. त्यांचे प्रेरणादायी विचार व जीवनातील अनुभव वाचल्याने ही विचारांना चांगली दिशा देण्यास मदत मिळते.

४. स्वपरीक्षण (स्वचेकिंग)

जसे एखादा मधुमेहाचा किंवा रक्तदाब असलेला रूग्ण वारंवार स्वतःची तपासणी करतो तसेच आपण ही स्वतःच्या मनस्थितीला चेक करावे (तपासावे). कारण प्रत्येक क्षणी मनातील विचारांची स्थिती बदलत असते. अवस्थेची चेकिंग केली नाही तर तणाव/डिप्रेशन depression..... असे अनेक मनोरोग होण्याची संभावना वाढते. चेक व चेंज (check and change) ही पद्धती वापरावी.

५. ट्रॅफिक कंट्रोल -

विचारांच्या गतिला नियंत्रित करण्यासाठी 'ट्रॅफिक कंट्रोल' चा रोज अभ्यास करणे, गरजेचे आहे. एखादा नकारात्मक विचार सतावू लागला तर ट्रॅफिक कंट्रोलच्या अभ्यासाने त्या विचारांचा प्रभाव कमी करू शकतो. जीवनाचा कठीण वाटणारा प्रवास नव्याने सुरू करू शकतो.

६. शुभभावना :-

जसे मंदिराचे वातावरण पवित्र बनवण्यासाठी रोज त्याला स्वच्छ व सुगंधी केले जाते त्याच प्रमाणे ह्या मनरूपी मंदिराला ही पवित्र बनवण्यासाठी जुन्या व नकारात्मक आठवणींचा कचरा रोज साफ करण्याची सवय लावावी. जेव्हा एखाद्या व्यक्ती प्रतीच्या दुर्भावनांना समाप्त करू तेव्हाच शुभभावनांची सुगंधी अगरबत्ती लावू शकू. शुभभावनांनी भरलेल्या मनाचा संग ज्या कोणाला लाभेल त्याचे जीवन ही सुगंधी बनत जाईल.

'मी माझ्या जीवनाचा शिल्पकार' ह्या वाक्यामध्ये जीवनाची सारी रहस्य सामावली आहेत. सुंदर विचारांनी, सदभावनांनी आपण ह्या अमूल्य जीवनाला सुंदर बनवू शकतो. विचारांचे महत्व व त्यांचे होणारे परिणाम ह्यांची जागृती सतत ठेवली तर किती ही मोठे ध्येय आपण गाठू शकतो.

आजच आपण स्वतःशी दृढ प्रतिज्ञा करू या की 'कितीही मोठ्या परिस्थितीला सामोरे जावे लागले, मनाविरूद्ध काही गोष्टी होत असल्या....तरीही मी त्यात जे चांगले काय घडत आहे ह्यावर लक्ष केंद्रित करीन. हंसबुद्धी बनून श्रेष्ठ व शुभ बाबींना निवडण्याचा प्रयत्न करीन. ह्या अमूल्य जीवनाचे सार्थक करीन.



माझे पुण्य फळा आले, मी 'आबू' तीर्थ पाहिले

ब्र. कु. प्रेमला यादव, तळेगाव दाभाडे

माउंट आबू येथील ज्ञान सरोवर नावाप्रमाणे खरोखरच ज्ञानाचे सरोवर आहे. मनाला मोहून टाकणारे सौंदर्य, आल्हाददायक वातावरण जणू स्वर्गच अवतरला आहे! फुलांची तर वृष्टी होते आहे, असे वाटते. उंच-उंच वृक्ष, अनेक प्रकारच्या वेली तसेच जगातील विविध प्रकारची फुले इथे पहायला मिळतात. सौंदर्याची जणू स्पर्धा चालू आहे, असे वाटते आणि ही स्पर्धा पाहण्यासाठी मुख्य अतिथी कोण असेल तर तो आहे आबू पर्वतराज!

ज्ञान सरोवरलाच 'अॅकेडमी फॉर ए बेटर वर्ल्ड' (Academy for a better world) असेही म्हटले जाते. हा परिसर सुमारे ३५ एकर क्षेत्रात पसरला आहे. हे एक आध्यात्मिक प्रशिक्षण स्थान आहे. जेथे नैतिक, आध्यात्मिक मूल्य व सिद्धांत याविषयी प्रशिक्षण दिले जाते. येथे वेळेवेळी विभिन्न प्रभाग (wings) द्वारे संमेलने व कार्यशाळांचे आयोजन केले जाते. देश-विदेशातील प्रतिष्ठित व्यक्ती येथे येऊन आध्यात्मिक ज्ञानाचा लाभ घेतात व त्याचा आपल्या दैनंदिन जीवनात समावेश करण्याचा प्रयत्न करतात. येथे १३ प्रशिक्षण कक्ष, सुमारे १६ हजार लोक बसतील येवढे एक आधुनिक सभागृह व ५०० लोकांच्या निवासाची सुविधा आहे. तसेच येथे सौर उर्जेचा (solar Energy) वापर

करून पाणी गरम केले जाते व भोजन शिजवले जाते.

येथे कोणत्याही गोष्टीची कमी आहे, असे वाटत नाही. दमून-थकून आलेल्या लोकांना येथे जणू संजीवनीच लाभते. निकट भविष्यात येणारा स्वर्ग कसा असेल, याची येथे प्रचिती येते. मन कसं भारावून जाते. येथील प्राकृतिक सौंदर्य, स्वच्छता, शांतता, शिष्टाचार तसेच अतिशय प्रेमाने व्यवहार करणारे सेवाधारी सारं काही अलौकिक आनंदाची अनुभूती देतं. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे येथे दिलं जाणारं आध्यात्मिक ज्ञान, ज्याच्यामुळे मनातील भूतकाळ तसेच भविष्यकाळातील विचारांची वलये लोप पावतात आणि उरते ते केवळ वर्तमानातील आपले चैतन्य स्वरूप! त्यावेळी अनुभवाला येतं की मी (आत्मा) 'सत्-चित्-आनंद स्वरूप' आहे व सर्व आत्म्यांचा पिता 'शिव' परमात्मा आनंदाचा सागर आहे. तोच ज्ञानसागर, पतितपावन, सत्यगीता ज्ञानदाता आहे.

पहिल्याच दिवशी पहाटे गच्चीवरून दिसणारे सौंदर्य पाहून मन मोहित झाले. धुक्याने पांघरलेला आबू पर्वतराज म्हणजे जणू सृष्टीला कुणीतरी दिलेली अलौकिक भेटच ती! हळूहळू विरळ होत जाणारे ढग आपल्या

सौंदर्याची झलक दाखवून जादू केल्यासारखे सरकायला लागतात आणि पर्वत रांगांना पुन्हा तजेल करतात. सृष्टीवरील जीवांना धैर्याची, प्रसन्नतेची, कणखरपणाची देणगी देण्यासाठी स्तब्ध उभे अचल पर्वतराज! येथील वातावरणात आपण जणू स्वर्गात वावरतो आहोत, या भावनेने मनाला कृतकृत्य वाटते.

हे सर्व अनुभव घेत मी जेव्हा हळूहळू बालमनातून प्रौढावस्थेत गेले तेव्हा मला ज्ञान सरोवरमध्ये मातृत्वाचे दर्शन झाले. मातृत्व जसे सतत उपदेश करत असते. बाळावर श्रेष्ठ संस्कार करत असते. तसेच येथे देखील निरनिराळ्या कार्यक्रमांद्वारे ज्ञानामृत प्यायला मिळाले. ज्ञानसागरातील सगळेच ज्ञान ग्रहण करावेसे वाटत होते. परंतु आपल्या बुद्धीरूपी कलशाची मर्यादा आड येते. दुसरी गोष्ट म्हणजे स्वतःमध्ये बदल केल्याशिवाय ते घटाघट पिता येत नाही. त्यासाठी आवश्यक आहे, राजयोगाचा नियमित अभ्यास. ही दिव्य प्रेरणा मला ज्ञान सरोवरमध्ये लाभली. त्यानुसार मी आज राजयोगी जीवनाचा अतिशय सुंदर अनुभव करित आहे. आबू तीर्थावरील ज्ञान सरोवरचे दर्शन घेतल्यानंतरच माझे पुण्य फळा आले व मी (आत्मा) शिवबाबांची बनली.



उपकार तुम्हारा बाबा!

(अनुभव)

ब्र. कु. मोहन राजपूत, ठाणे (प.)

सुमारे ५० वर्षापूर्वी ठाण्यातील पाचखडी-टेकडी बंगला हा तडीपार गुंडांचा एरिया म्हणून प्रसिध्द होता. तेथे मी किराणा दुकान चालवीत होतो. इथले गुंड मला फारच त्रास देत. दारू पिण्यासाठी नेहमी पैसे मागत असत. पैसे दिले नाहीत तर चाकूचा धाक दाखवित असत. अशा परिस्थितीत जगणं फार अवघड होत. त्यावर उपाय म्हणून माझ्या एका पंजाबी मित्राने त्याची तलवार माझ्याजवळ ठेवण्यासाठी दिली. त्याबरोबर मी सुध्दा एका टाकीच्या झाकणाची ढाल बनवली होती. गुंडांनी चाकू दाखवला की मी सुध्दा तलवार व ढाल घेऊन बाहेर येत असे. बऱ्याच वेळा तलवार बघितली की गुंड घाबरून निघून जात. परंतु कधी-कधी तलवार फायटिंग करावी लागत असे. गुंड खाली पडला की ती त्याला मारण्याचे बंद करीत असे. अशा घटना महिन्यातून २-३ वेळा तरी होत असत. त्यामुळे त्या एरियातील गुंड मला घाबरून असत.

नंतर माझी राजकारणी लोकांशी, कोर्टातील वकीलांशी व पोलीस स्टेशनमध्ये चांगलीच ओळख झाली.

त्यामुळे गुन्हेगारी क्षेत्रातील गुंडांना पकडून देण्यासाठी मी त्यांना चांगलेच सहकार्य करीत होतो. पुढे-पुढे त्या परिसरात जेथे रिकाम्या जागा असतील तेथे गरीब मुलांना दुकानाचे गाळे काढून देण्यासाठी मी मदत केली. काहींना धंद्याचे ज्ञान देऊन, धंदा करायला शिकवले. काहींना रिक्षा चालवायला शिकवून, लायसन्स व बॅज मिळवून दिला. त्यामुळे त्यांच्या घरातील वडीलधारी मंडळी माझी फारच इज्जत करू लागले.

पुढे राजकारणी लोकांशी संगत सोबत वाढल्यामुळे मला बऱ्याच व्यसनांची वाईट सवय लागली. परिणामतः माझी तबबेत ढासळत गेली. काही पोटाचे आजार सुरू झाले. डॉक्टरांची ट्रीटमेंट पण चालू झाली. शेवटी डॉक्टरांनी सांगितले की तुम्ही जर दारू, तंबाखू, सिगारेट ही व्यसने सोडली नाहीत तर जास्त दिवस जगू शकणार नाही. यावर मी डॉक्टरांना सांगितले की मी मेलो तरी चालेल. पण ही व्यसने आता सुटणार नाहीत. कधी तरी एकदा मरायचेच आहे.

हे सर्व करीत असतोना मी रोज

सकाळी व संध्याकाळी देवीची पूजा व पाठ करीत असे. तसेच 'ओम नमः शिवाय' या मंत्राचा जप देखील करीत असे. तेव्हा एक दिवस असा उगवला की माझ्या शेजारी रहाणाऱ्या माताजींनी मला एक पत्रक आणून दिले. त्यात शिव परमात्म्याच्या अवरणाचा दिव्य संदेश होता. मी शिवभक्त असल्याने तो वाचून मला फार आनंद झाला. लगेचच मी त्या पत्रकातील पत्त्यावर माझ्या मुलाला तेथील काही पुस्तके आणायला पाठवून दिलं. त्याप्रमाणे माझ्या मुलाने दोन पुस्तके आणली. १) साप्ताहिक पाठ्यक्रम २) ब्रह्माबाबांचे जीवन चरित्र. त्याबरोबर एक शिवबाबांचे कॅलेंडर देखील होते. साप्ताहिक पाठ्यक्रम हे पुस्तक वाचतांना माझ्यात असे परिवर्तन झाले की त्या दिवसापासून मी मांसाहार बंद केला. पुढे मी जेव्हा पिताश्री ब्रह्माबाबांचे जीवन चरित्र वाचले तेव्हा तर माझे जीवनच बदलून गेले. ते वर्ष होते सन १९८४ चे. ही पुस्तके वाचत असतांना व्यसने आपोआप कशी सुटत गेली, हे कळले सुध्दा नाही. माझे आजारही कमी होत गेले. मी सेंटरवर साप्ताहिक कोर्स केला



नाही. फक्त पिताश्रींचे जीवन चरित्र वाचून माझ्यात बदल होत गेले. माझा आहार, आचार, विचार या सर्व गोष्टी बदलून गेल्या. खरोखर हे सगळं आश्चर्यकारक असं होतं.

मी रोज सकाळी पूजापाठ केल्यानंतर शिवबाबांच्या चित्रासामोर २-३ तास बसत असे. त्यावेळी मला असा अनुभव येई की त्या छोट्याशा बिंदूपासून जी किरणे निघत आहेत, त्यातून मला शक्ती प्राप्त होत आहे. अशाप्रकारे मला योगाची देखील अनुभूती होऊ लागली. तेव्हा मी माझ्या पत्नीला सुधदा सेंटरला जायला सांगितले. त्याप्रमाणे तिने सेंटरला जाऊन साप्ताहिक कोर्स केला. त्यानंतर पुढे १५ दिवसांनी रक्षाबंधनाचा सण आला. त्यावेळी सेंटरच्या दीर्दीनी माझ्या पत्नीला सांगितले की तुम्ही तुमच्या युगलला राखी बांधण्यासाठी सेंटरवर घेऊन या. त्या दिवशी पहिल्यांदा मी सेंटरवर गेलो. दीर्दीनी मला आत्मिक दृष्टी दिली व पावन राखी बांधली. नंतर साप्ताहिक कोर्स करण्यासाठी मला विचारणा केली. तेव्हा मी दीर्दीना सांगितले की मी साप्ताहिक पाठ्यक्रम हे पुस्तक वाचले असल्याने, मला ज्ञानाची माहिती झाली आहे. त्यामुळे दुसऱ्या दिवसापासून मी मुरलीसाठी जाण्यास सुरुवात केली. पुढे ज्ञानमार्गात चालत असतांना, जीवनात अनेक विघ्ने आली. परंतु 'एक बल एक भरोसा' या विश्वासावर प्रत्येक वेळी शिवबाबांनी

मला त्यातून अगदी सहजपणे पार केले. त्यातील काही निवडक प्रसंग मी आपल्यासमोर अगदी थोडक्यात मांडणार आहे. **खरोखर शिवबाबांचे माझ्यावर अनंत उपकार आहेत. त्याविषयी मी एवढंच म्हणेन - 'उपकार तुम्हारा बाबा, किन शब्दों में मैं गाऊँ ? इस दिलने जो पाया है, वो कैसे मैं बतलाऊँ ?'**

पहिली घटना म्हणजे माझे एक दुकान रोडला लागून होते. त्याची केस कोर्टात चालू होती. पुढे ती केस हायकोर्टात गेली आणि ती केस मी हारलो. त्यावेळेस मी त्यांच्याकडून दहा दिवसांची मुदत मागितली होती. परंतु मला ती मिळाली नाही. त्यामुळे नाईलाजास्तव दुसरे दुकान भाड्याने शोधण्यासाठी माझी धावपळ सुरू झाली. ही गोष्ट ब्र. कु. लतिका दीर्दीच्या लक्षात आली. तेव्हा त्यांनी मला विचारले की तुमची कसली धावपळ चालू आहे. तेव्हा मी त्यांना सर्व गोष्टी सविस्तर सांगितल्या. त्यावर त्या म्हणाल्या की तुम्ही रोज सकाळी अमृतवेळेला ३ ते ४ या वेळात यासाठी विशेष योग करा. त्याप्रमाणे मी रोज ३ ते ५ या वेळेत नियमितपणे योग करायला सुरुवात केली. त्या योगाच्या प्रयोगाने माझे दुकान त्याच ठिकाणी दहा वर्षे राहिले. जेथे दहा दिवसाची मुदत वाढवून मिळत नव्हती, ते पुढे दहा वर्षे अगदी आनंदात चालले. येवढेच नव्हे तर ते दुकान दहा वर्षांनी जेव्हा रोड

वार्डिंगमध्ये गेले तेव्हा मला दुसऱ्या दुकानासाठी पर्यायी जागा सुधदा मिळाली. परम कृपाळू शिवबाबा आपल्या लाडक्या मुलांना किती मदत करतात, याचे हे प्रत्यक्ष प्रमाण होते.

दुसरी घटना म्हणजे एके वर्षी पावसाअभावी सर्वत्र दुष्काळी परिस्थिती होती. पाऊस पडावा म्हणून ठिकठिकाणी होम-हवन देखील चालू होते. तरीही पावसाचा एक थेंब पडत नव्हता. तेव्हा मधुबनहून दादी प्रकाशमणीजींनी एक डायरेक्शन पाठविले की पर्जन्य वृष्टीसाठी प्रत्येक सेंटरला योगाचा विशेष प्रयोग करण्यात यावा. त्याचदिवशी ठाणे सेवाकेंद्रावर योगाची नाइट भट्टी ठेवण्यात आली. योगभट्टीची वेळ रात्री ८ ते सकाळी ६ वाजेपर्यंत होती. प्रत्येकाला संदलीवर बसून योग करण्याची वेळ सांगण्यात आली होती. त्यात माझी योगाची वेळ सकाळी ४ ते ४।। अशी होती. ठरल्याप्रमाणे सकाळी ४ वाजता मी योगासाठी संदलीवर बसलो आणि ४ वाजून १५ मिनिटांनी पावसाची सुरुवात झाली. त्याक्षणी मला जो आनंद झाला होता, तो खरोखर अवर्णनीय असा होता. आपल्या मुलांचा प्रत्येक शुभसंकल्प शिवबाबा कसा पूर्ण करतात. याचा अनुभव त्याक्षणी मला आला. 'भगवान हमारा साथी है। हम उनके संग-संग रहते है।' या गीतातील भाव हृदयी भरून उरला.

तिसरी घटना म्हणजे मला एकदा



आदणीय गोदावरी दीदींनी सेवेसाठी वसईला जायला सांगितले. तेव्हा मी मोटार सायकलीने जायला निघालो. त्यापूर्वी ३ मिनिट बाबांच्या रूममध्ये योग करण्याठी बसलो. तेव्हा मला अचानक असा संकेत मिळाला की वाटेत घोडबंदर रोडवर तुझ्या गाडीला अपघात होणार आहे. त्यामुळे मनात मी थोडा घाबरलो परंतु पुन्हा विचार आला की ईश्वरीय सेवा आहे. तसेच शिवबाबाही आपल्या बरोबर आहेत. त्यामुळे मी जायचे ठरवले. वसईला सुखरूप पोहचल्यानंतर दिलेली सेवा करून, मी पुन्हा रिटर्न निघालो. नंतर घोडबंदर रोडवर चायना ब्रिजच्या पुढे आलो. तेव्हा पुढे काजूपाडा गावाच्या वळणावर एका ट्रकने मला उजव्या खांद्याला जोराने धडक दिली. तेव्हा माझ्या डोक्यावरचे हेल्मेट कुठे उडून गेले ते कळलेही नाही. माझ्या मनातून 'ओ बाबा!' असा आवाज निघाला असावा. पण ते काही कळले नाही आणि मी मात्र ट्रकच्या मधोमध अगदी सुरक्षित मोटार सायकल सह पडलो होतो. हे सर्व कसे झाले काहीच कळले नाही. तेव्हा काजूपाडा गावातील माणसे धावत तेथे आली आणि त्यांनी मला बाहेर काढले. मला मात्र शिवबाबांनी अगदी अलंगद फुलासारखे उचलून ठेवले होते, असा अनुभव आला. नंतर गावातल्या लोकांनी मोटार सायकल उचलून उभी केली. तिला थोडे नुकसान झाले होते. परंतु चालू करून बघितली

तर ती चालू झाली. अशा रीतीने माझ्यावर आलेल्या भयानक संकटातून मी सहीसलामत सुटलो होतो. त्यामुळे विघ्नहर्त्या शिवबाबांचे लाख-लाख धन्यवाद मानून, मी मोटार सायकल घेऊन घरी परतलो. याचेच गायन आहे- 'जिसको राखे साई, उसे मार सके न कोई।'

चौथी घटना म्हणजे एकदा मी सेंटरवर संध्याकाळी ५ वाजता गेलो होतो. तेव्हा तेथे सेवा चालू होती. काही माता भोग बनवित होत्या. त्यावेळी मी तेथे गॅसच्या सिलेंडरजवळ उभा होतो. तेव्हा माझी नजर गॅसच्या पाईपवर गेली. तो पाईप फुगला होता. त्यामुळे तो पाईप कधीही फुटू शकतो, हे माझ्या लक्षात आले आणि योगायोगाने तेवढ्यातच तो पाईप फुटला. मी एका क्षणात रेग्युलेटर बंद केले. परिणामतः एक मोठा अपघात टळला कारण त्यावेळी मोठी शेगडी चालू होती. खर तर सेवार्केट्रावर सेवा करणाऱ्या भोळ्या मातांच्या रक्षणार्थ भोलानाथ शिवबाबा मला त्यादिवशी सेंटरवर घेऊन गेले होते. त्या दिवसापासूनच मी गॅस रिपेअरिंगची सर्व कामे शिकायचे ठरवले व लवकरच ती सर्व कामे करू लागलो.

पाचवी घटना म्हणजे मला एकदा रात्री स्वप्न पडले होते की घराच्या माळ्यावरच्या खिडकीतून आगीचा धूर निघत आहे. तिसऱ्यादिवशी खरोखरच ही घटना घडली. त्यादिवशी माझ्या घरी पाहुणे आले होते व त्यांच्यासोबत

लहान मुले सुध्दा होती. ती मुलेच घरातील माळ्यावर पेटती अगरबत्ती घेऊन गेले होते. त्या अगरबत्तीची एक ठिणगी का कापसाच्या गादीवर पडली व ती पेटली गेली. जशी हवा लागेल तशी ती आग वाढत गेली. त्या गादीच्या जवळच ३५ लिटर रॉकेलचे गॅलन, ३ लिटर थिन्नर व एक टेम्पो भरेल इतके टायर होते. तेव्हा शेजारी राहणारी एक मुलगी मला दुकानावर सांगायला आली की तुमच्या माळ्यावरच्या खिडकीतून धूर निघतो आहे. तेव्हा मी पटकन दुकानातून बाहेर पडलो व धावतच घरी पोहोचलो. माझ्यामागे बरीच माणसे सुध्दा मदतीसाठी धावत आली. त्यांनी जेथे गादी पेटली होती तेथे पाणी मारायला सुरुवात केली. कुणी रॉकेलचे गॅलन बाहेर काढले, कुणी खाली टायर फेकले व अगदी थोड्या वेळात परिस्थिती नियंत्रणात आली. परंतु जर का आम्हाला तेथे यायला काही मिनिटाचा सुध्दा उशीर झाला असता तर तो ३५ लिटर रॉकेलचा कॅन फुटला असता व संपूर्ण चाळीलाच आग लागली असती.

अशाप्रकारे अनेक प्रसंगी शिवबाबांनी मला खूपच मदत केली. या उपकारांची फेड करणे, केवळ अशक्य आहे. त्यामुळे बाबांना मनापासून कोटी-कोटी धन्यवाद! ज्ञानात येण्यापूर्वी सन १९८३ मध्ये डॉक्टरांनी मला सांगितले होते की तुम्ही २-३ वर्षांचेच सोबती आहात. परंतु सन



१९८४ मध्ये शिवबाबांचा बनल्यानंतर माझे अग्र्य ३० वर्षांपेक्षाही अधिक वाढले आहे. आज मी ७६ वर्षांचा असून, निरामय जीवनाचा आनंद घेत आहे. माझ्यासारखेच निर्व्यसनी,

तणावमुक्त, सदाचारी जीवन सर्वांना लाभावे यासाठी मागील ८ वर्षांपासून घरीच गीता पाठशाळा उघडली आहे व सर्वांना ईश्वरीय ज्ञान देण्याचा सर्वतोपरी प्रयत्न करित आहे. आता सदैव एकच

श्रेष्ठतम भाव मनी भरून असतो, तो म्हणजे - 'मै बाबा का, बाबा मेरा! बाबा मेरा!'

प्रेम द्यावे, प्रेम घ्यावे....

प्रेम द्यावे, प्रेम घ्यावे, देता-देता देवच व्हावे ॥१॥
प्रेम दिल्याने कमी न होई ।
असे खरोखर ही नवलाई ।
दातृत्वाचे महामर्म हे,
कुपमंडुका मुळी न ठावे, देता-देता देवच व्हावे ॥१॥
निसर्ग देतो दाता होऊन ।
म्हणून येथे जगतो आपण ।
त्या दानाची फेड करावी,
यथाशक्तीने अनन्यभावे, देता-देता देवच व्हावे ॥२॥
तरूसारखी सहनशीलता ।
अंगी अपुल्या धारण होता ।
दान शांतीचे सकळा देता ।
जीवन हे आदर्श करावे, देता-देता देवच व्हावे ॥३॥
जरीं जमेना समाजसेवा ।
शेजाऱ्यांवर स्नेह करावा ।
होऊ न शकलो सूर्य तरीही ।
पणती होऊनी तम सारावे, देता-देता देवच व्हावे ॥४॥
परोपकारी वृत्ती ठेऊन ।
मम्मा-बाबा जगले जीवन ।
त्यांच्या समान वर्तन करूनी ।
शिवबाबांना नित्य स्मरावे, देता-देता देवच व्हावे ॥५॥

एक ब्रह्मकुमार

दोष कुणाचे पाहू नका

(चाल - ज्योतसे ज्योत जगाते चलो)

दोष कुणाचे पाहू नका ।
सेवेवाचुनी राहू नका ॥१॥
काट्यांसोबत गुलाब फुलुनी, सुगंध सकळा देतो।
तशी साहूनी निंदा आपुली, ज्ञानी हर्षित होतो ।
वैर कुणाशी ठेवू नका ।
सेवेवाचुनी राहू नका ॥१॥
निंदक असतील त्या आत्म्यांचे, शुभ चिंतकची व्हावे ।
कोमल हृदयी स्नेही होउन, आलिंगन त्या द्यावे ।
भाव दुजा त्या दावू नका ।
सेवे वाचुनी राहू नका ॥२॥
चिखला मधल्या कमळ फुलासम, अलिप्त जे जे राही।
स्मरण शिवाचे निशिदिन करती, तेच पावन होई ।
भलत्या मार्गे जाऊ नका ।
सेवे वाचुनी राहू नका ॥३॥
सेवेसाठी ज्या आत्म्यांची, कण, कण काया झिजते।
भाग्य त्यांचे पद्मपतीने, निश्चित उदया येते ।
संधी सोडून देवू नका ।
सेवे वाचुनी राहू नका ॥४॥

आधार दिवंगत ब्र. कु. गौतम सुत्रावे यांनी लिखित
ज्ञानसुधा ही शिवबाबांची हे पुस्तक