

# अमृतकुंभ





भांडुप (प.): 'प्रज्वलित मन' या विषयावर युवकांना मार्गदर्शन करतांना ब्र. कु. लाजवंती बहेन, शेजारी डॉ. राम शिंदे, ब्र. कु. रामकृष्ण भाई व अन्य.



वर्धा : सामाजिक आणि आर्थिक क्षेत्रात विशेष कार्य केल्याबद्दल ब्र.कु. माधुरी दीदी यांचा सत्कार करतांना खासदार श्री. रामदास तडस.



उळंबे (वाशी) : श्री गोरखनाथ ट्रस्टफॅ ब्र.कु. शीला दीदी यांचा सत्कार करतांना ट्रस्टी श्री. मिलिंद पाटील.



गोराई (मुंबई) : नवनिर्वाचित आमदार श्री. सुनिल राणे यांचा सन्मान करतांना ब्र.कु. पारुल बहेन.



भुसावळ : चैतन्य देवीच्या झांकीचे अवलोकन केल्यानंतर विधायक श्री. सावकारे यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र.कु. सिंधु दीदी.



चंद्रपूर : हिंदू संस्कृतीचे संवर्धन या कार्यक्रमा अंतर्गत रोपांचे वाटप करतांना ब्र.कु. कुसुम दीदी व अन्य.



बोरीवली (मुंबई) : रस्ता अपघातातील दिवंगातांच्या स्मृती प्रित्यर्थ आयोजित कार्यक्रमात आमदार श्री. राणे यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र.कु. दिव्यप्रभा बहेन.



पणजी (गोवा) : डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके यांना 'इंडियन स्टार यंग अचिव्हर अवॉर्ड' प्रदान करतांना गोव्याचे मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत.

परमपिता परमात्मा त्रिमूर्ती शिवभगवानुवाच 'मन्मनाभव'।

# अमृतकुंभ

अंतरंग

वर्ष १३, अंक ५. डिसेंबर २०१९ - जानेवारी २०२०

## मुखपृष्ठाविषयी

कलियुगी पतित सृष्टीला पावन बनविण्यासाठी, परमधाम निवासी निराकार शिव परमात्मा, ज्यांच्या शरीरात अवतरित झाले आणि ज्यांच्या दृष्टी, वाणी व हस्तांचा प्रयोग केला, ती सिद्धहस्त व्यक्ती म्हणजे प्रजापिता ब्रह्माबाबा होत. ते अनेकानेक गुण व विशेषतांचे धनी होते. त्यांचे व्यक्तिमत्व तसेच व्यवहार असा होता की त्यामुळे सर्वांच्या जीवनात सहजच आध्यात्मिक परिवर्तन होत असे. त्यांच्या मुखकमलाद्वारे शिव परमात्म्याने सत्य गीता-ज्ञान दिले.

१८ जानेवारी १९६९ रोजी त्यांनी आपल्या नश्वर देहाचा त्याग केला व ते अव्यक्त वतनवासी झाले. आजही ते अव्यक्त रूपाने विश्वसेवेचे महान कार्य करीत आहेत. दि. १८ जानेवारी २०२० रोजी त्यांच्या ५१ व्या दिव्य स्मृतीदिनानिमित्त आम्हा सर्व ब्रह्मावत्सांची भावपूर्ण श्रद्धांजली !

- प्रकाशक अमृतकुंभ



- |  |    |
|--|----|
| १) पिताश्री ब्रह्माबाबांच्या जीवनातील स्मृतींचे मोती (संपादकीय)  | २  |
| २) वाचकांशी हितगुज   | ५  |
| ३) प्रजापिता ब्रह्माबाबांकडून प्राप्त दिव्य स्मृती वा ज्ञानरत्ने | ६  |
| ४) तिळगूळ घ्या, गोड बोला   | ७  |
| ५) महापूरे झाडे जाती, तिथे लव्हाळे वाचती!                        | ९  |
| ६) संगमयुगी ब्राह्मण जीवनात प्राप्त करावयाच्या सोळा कला (भाग २)  | १२ |
| ७) सचित्र सेवावृत्त  | १६ |
| ८) सदैव खुश रहा व दुसऱ्यांना खुशी वाटत रहा..                     | १८ |
| ९) ज्ञानामृत प्राशनाने देवपदाची प्राप्ती                         | २० |
| १०) सारे सोबती सुखाचे (कविता)                                    | २१ |
| ११) शुभ व श्रेष्ठ वृत्तीद्वारे वायुमंडळ बनविण्याची सेवा          | २२ |
| १२) दीपस्तंभ ब्रह्माबाबा (कविता)                                 | २५ |
| १३) ऑस्ट्रेलियाच्या जनतेत परमात्म मीलनाची आशा आणि विश्वास        | २६ |
| १४) आरोग्यम् धनसंपदा   | ३० |

फोटो, लेख आदी पाठविण्याचा पत्ता :

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

वर्गणी पाठविण्याचा पत्ता :

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

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

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

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



(संपादकीय)

## पिताश्री ब्रह्माबाबांच्या जीवनातील स्मृतींचे मोती

पिताश्री ब्रह्माबाबा हे प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयाचे साकार संस्थापक ज्यांचे नाव आज विश्वभरात सर्वांना ज्ञात आहे. त्यांनी सन १९३६ ते १९६९ पर्यंत, ३३ वर्षांच्या कालावधीत त्याग, तपस्या व सेवा यांच्या जोरावर 'संपूर्ण ब्रह्मा' ही उच्चतम स्थिती प्राप्त केली व आजही ते अव्यक्त रूपाने विश्वसेवा करीत आहेत. त्यांच्या द्वारे करण्यात आलेल्या अलौकिक व दिव्य कर्तव्याचे उदाहरण विश्वाच्या संपूर्ण इतिहासात शोधूनही कुठे सापडणार नाही. ते आजही कलियुगी पतित सृष्टीचे परिवर्तन, सत्ययुगी पावन सृष्टीत करण्यासाठी, निराकार शिव परमात्म्याचे साकार माध्यम (भाग्यशाली रथ) बनले आहेत. प्रस्तुत लेखात आपण पाहू या की त्यांच्यात असे कोणते गुण व विशेषता होत्या की त्यामुळे भोलानाथ शिव परमात्म्याने त्यांना आपला भाग्यशाली रथ बनवले अर्थात त्यांच्या शरीरात प्रवेश करून त्यांना विश्व परिवर्तनासाठी निमित्त बनवले. त्यांच्या १८ जानेवारी रोजी असलेल्या ५१ व्या दिव्य स्मृती दिनानिमित्त, त्यांच्या जीवन सागरातील

काही निवडक मोत्यांची उधळण मी आपल्यापुढे करणार आहे.

### पिताश्रींचे चुंबकीय व्यक्तिमत्त्व

पिताश्रींचे व्यक्तिमत्त्व अतिशय प्रभावशाली होते. त्यांचे मस्तक उन्नत, शरीर सुडौल, मुखमंडल कांतियुक्त आणि ओठावर सदैव हास्य विलसत असे. वयाच्या नव्वदाव्या वर्षीसुद्धा ते कंबर सरळ ठेऊन बसत होते. दूरपर्यंत चांगल्या रीतीने पाहू शकत होते. हळू आवाज देखील ऐकू शकत होते. डोंगरावर चढू शकत होते. बॅडमिंटन खेळू शकत होते. एवढंच नव्हे तर १५-२० तास काम करू शकत होते. आळस व निराशा या दोन्ही गोष्टी त्यांना कधी स्पर्श सुद्धा करू शकल्या नाहीत. ते स्वभावाने उदारचित्त व दानी होते. राजकुलोचित्त व्यवहार, शिष्ट-मधुर स्वभाव व उज्ज्वल चरित्रामुळे त्यांचे व्यक्तिमत्त्व चुंबकीय होते. त्यामुळेच प्रत्येक ब्रह्मावत्साला त्यांना सन्मुख भेटण्याची ओढ लागत असे. हे जे गायन आहे - 'तुम्ही संग खाऊं, तुम्ही संग बैटू...' याचा अनुभव प्रत्येकाला होत असे. पिताश्रींच्या चरित्राद्वारे हा

निश्चय पक्का होत असे की परमपिता शिव परमात्मा पिता, शिक्षक व सद्गुरु या तिन्ही रूपाने पिताश्रींच्या साकार तनाद्वारे सत्ययुगी पावन सृष्टीच्या स्थापनेचे कर्तव्य करित आहेत.

ब्रह्मावत्स जेव्हा बाबांना भेटण्यासाठी मधुबनमध्ये जात असत तेव्हा ते या गोष्टीकडे विशेष लक्ष देत असत की मुलांना कुठल्याही गोष्टीची उणीव भासू नये. त्यांना आवश्यक त्या सर्व सुविधा पुरविण्यात याव्या. एकदा बंगलोरची पार्टी बाबांना भेटण्यासाठी आली होती. तेव्हा हसत-हसत बाबा म्हणाले - "मुलांनो, तुम्ही आपल्या बापाच्या घरी आला आहात. त्यामुळे तुम्हाला जर दोन्ही वेळेला जेवणात भात व भाताचे पदार्थ खायचे असतील तर अवश्य खा. चहाऐवजी तुम्हाला कॉफी हवी असेल तर तीदेखील मिळेल." तात्पर्य म्हणजे लौकिक माता-पिता सुद्धा जितकी काळजी घेणार नाहीत तितकी बाबा घेत होते. बाबा रात्री सर्वांच्या रुममध्ये जाऊन हे निरीक्षण करित की सर्व मुले आरामात झोपली आहेत ना!



## यज्ञाचा किती सांभाळ करित होते पिताश्री

इतका मोठा यज्ञ सांभाळतांना पिताश्री आपल्या प्रॅक्टिकल जीवनाद्वारे ब्रह्मावत्सांना 'ऑल राउंड' सेवा कशी करायची, याची शिकवण देत असत. यज्ञाच्या अगदी लहानसहान गोष्टींकडे पिताश्रींचे लक्ष असे. एकदा मद्रासच्या रोजी दीदी पिताश्रींच्या समवेत पांडव भवनमध्ये चक्कर मारत होत्या. जेव्हा ते भंडाऱ्यात आले. त्यांनी पाहिले की चूल पेटविण्यात आली आहे. परंतु चूलीवर स्वयंपाक मात्र चालू नाही. तेव्हा पिताश्रींनी चौकशी केली असता त्यांना कळले की अजून भाजी कापून व्हायची आहे. पिताश्रींनी लगेचच सेवाधारीला बोलावून सांगितले की यापुढे जोपर्यंत भाजी कापून होत नाही तोपर्यंत चूल पेटवायची नाही. यज्ञात येणारी प्रत्येक वस्तू ही मूल्यवान आहे. तिचा पूरेपूर सदुपयोग झाला पाहिजे. तेथून बाहेर गेल्यावर रोजी दीदी बाबांना म्हणाल्या की इतक्या लहान-सहान गोष्टीत आपण का लक्ष घालता? तेव्हा पिताश्री म्हणाले, "मुली, हा यज्ञ फार मोठा आहे. परंतु मी शिवबाबांचा ट्रस्टी (विश्वस्त) आहे. त्यामुळे मला प्रत्येक गोष्टीकडे लक्ष दिलेच पाहिजे. जसे कर्म मी करेल, मला पाहून इतरही करतील."

पिताश्रींच्याद्वारे एका सेकंदात परमात्म्याचा साक्षात्कार

एकदा हरदेवी दीदी सिंध

हैदराबादमध्ये पहिल्यांदाच पिताश्रींना भेटण्यासाठी आल्या होत्या. पिताश्रींनी त्यांना विचारले - 'मुली, तुझी काय इच्छा आहे?' तेव्हा त्या म्हणाल्या की मला परमात्म्याला भेटण्याची फार इच्छा आहे. तेव्हा पिताश्री म्हणाले - 'हे तर फारच सहज आहे. तुझे हे शरीर पाच तत्वांनी बनलेले आहे व तू आत्मा भुक्तीत विराजमान आहेस. तुला आत्म्याच्या स्वाभाविक गुणात (सुख, शांती, आनंद, प्रेम...) स्थित व्हायचे आहे. तसेच तू परमात्मा पित्याची प्रिय संतान आहेस, या नशेत रहायचे आहे.'

पिताश्रींची समजावण्याची पद्धत व त्यांची स्थिती इतकी श्रेष्ठ होती की हे ऐकता-ऐकता हरदेवी दीदी देहापासून अलिप्त झाल्या. त्या तबबल ४ तास आत्मिक सुखात एका जागी बसून राहिल्या. त्यांना ज्योतिस्वरूप परमात्म्याचा साक्षात्कार झाला. पुढे त्या यज्ञात समर्पित झाल्या.

## पिताश्री-मास्टर प्रेमाचे सागर

वरिष्ठ भ्राता बृजमोहन भाई जेव्हा-जेव्हा मधुबनमध्ये जात असत तेव्हा त्यांना पिताश्रींच्या बरोबर ब्रह्माभोजन करण्याची हिरेतुल्य संधी अवश्य प्राप्त होत असे. असेच एकदा ते मधुबनमध्ये गेले असतांना आंब्याचा सीझन होता. पिताश्रींच्या बरोबर भोजनाला सुरुवात करण्याआधी एक बहीण आंबे कापून एका डिशमध्ये घेऊन आली. तेव्हा सहजच बृजमोहनभाईंच्या

लौकिक मातार्जींनी बाबांना सांगितले की बृजमोहनला आंबे खूप आवडतात. लगेचच बाबांनी जेवढ्या प्रकारचे आंबे मधुबनमध्ये होते ते सर्व मागवून घेतले व मोठ्या प्रेमाने कापून-कापून बृजमोहन भाईंना खाऊ घालू लागले. बृजमोहन भाई आनंदाने आंबे खात होते व त्यांना पाहून बाबा खुश होत होते. पोट भरत आल्यावर बृजमोहन भाई पूरे-पूरे म्हणत होते. तरी बाबा त्यांना प्रेमाने आग्रह करित होते. शेवटी जेव्हा बृजमोहन भाईंचे पोट पूर्णतः भरले तेव्हा बाबांनी त्यांना आंबे खाऊ घालणे बंद केले. अशाच प्रकारची प्रेमाची उधळण पिताश्री सर्व ब्रह्मावत्सांवर करित असत. असे होते मास्टर प्रेमाचे सागर पिताश्री! त्यामुळे खरोखरच ते आत्मे धन्य आहेत ज्यांना पिताश्री ब्रह्माबाबांची साकार पालना प्राप्त झाली.

## पिताश्री बेदह हितैषी

एक माता होती. तिच्या परिवारात ८ सदस्य होते. तसेच घरची परिस्थिती सामान्य होती. परंतु ईश्वरीय सेवा करण्याची तिला तीव्र इच्छा होती. एकदा ती माता मधुबनमध्ये पिताश्रींना भेटण्यासाठी आली असतांना, तिने आपली ही इच्छा बाबांच्या पुढे व्यक्त केली. त्याचबरोबर लौकिक परिवार मोठा असल्याने ईश्वरीय सेवेसाठी तिला वेळच मिळत नव्हता, हेही सांगितले. काही दिवस मधुबनमध्ये सेवा केल्यानंतर जेव्हा ती माता आपल्या घरी जायला निघाली तेव्हा बाबांनी तिच्या घर



परिवारासाठी एक चिठ्ठी दिली. त्यात लिहिले होते की या मातेची सेवा करण्याची तीव्र इच्छा आहे. त्यासाठी तिला वेळ मिळावा म्हणून तुम्ही घरकामासाठी नोकराणी ठेवा. तिला द्यावा लागणारा पगार तुम्हाला यज्ञाकडून पाठविण्यात येईल. तात्पर्य म्हणजे प्रत्येक ब्रह्मावत्साची शुभ इच्छा कशी पूर्ण करता येईल, याचा पिताश्री नेहमी विचार करीत असत. असे होते बेहद हितैषी पिताश्री ब्रह्माबाबा!

### बेसहान्यांना सहारा देणारे बाबा

एक माता होती पाकिस्तानमध्ये तिचे सर्व काही लुटले गेले होते. भारतात आल्यानंतर तिच्या पतीचाही देहांत झाला. मेहनत मजदूरी करून मोठ्या कष्टाने ती माता जीवन जगत होती. एकदा ती पिताश्रींना भेटण्यासाठी मधुबन मध्ये गेली. तेथे काही दिवस राहिल्यानंतर पिताश्रींकडे तिने परत जाण्याची इच्छा व्यक्त केली. तेव्हा पिताश्री तिला म्हणाले, 'मुली, हे आपले घर आहे व तू येथेच ईश्वरीय सेवा करीत रहा.' तेव्हा माता म्हणाली, 'मी तर अशिक्षित आहे. मग मी येथे कशी काय ईश्वरीय सेवा करू शकेन?' हे ऐकल्यावर पिताश्रींनी तिच्यासाठी योग्य अशी एक शिक्षिका नेमून दिली. त्यामुळे पुढे जीवनभर ती माता तेथेच ईश्वरीय सेवेत राहिली. अशाप्रकारे पिताश्रींनी एका बेसहारा मातेला सहारा प्रदान करून तिला समाजात सन्मानाचे स्थान प्राप्त करवून दिले.

### सर्व श्रेष्ठ तपस्वी वा ऋषी ब्रह्माबाबा

या संसारात राहूनही ब्रह्माबाबा संसाराच्या प्रभावापासून निर्लिप्त होते. प्रत्येक कर्म करतांना कर्मातील स्थितीत रहाणारे ते सर्वश्रेष्ठ तपस्वी वा ऋषि होते. दिवंगत दादी मनमोहिनी जेव्हा पहिल्यांदाच त्यांच्या घरी सत्संगात गेल्या होत्या. तेव्हा त्यांनी बाबांच्या मस्तकाभोवती एक प्रकाशाचे चक्र पाहिले. ते पाहूनच त्यांना या संसाराच्या चक्रातून मुक्त होण्याची प्रेरणा प्राप्त झाली. त्यावेळी त्या देहभानापासून इतक्या दूर गेल्या की त्यांना सत्संगाचाही विसर पडला होता. तात्पर्य म्हणजे बाबांच्या जीवनात अखंड तपस्या होती ते सृष्टीचे नंबर वन आत्मा असल्याने सर्वाधिक बुद्धिमान, सर्वाधिक शक्तिवान व सर्वाधिक पावन होते. पिताश्रींनी आपले जीवन शिवबाबांच्या श्रीमतानुसार पूर्णतः परिवर्तन केले होते.

सन १९६८ नंतरचे त्यांचे तपस्वी रूप अतिशय महान होते. बाबांनी खेळणे बंद केले होते. (याचा अर्थ वयाच्या १२ व्या वर्षापर्यंत बाबा बॅडमिंटन खेळत होते.) बाबा अधिक वेळ झोपडीत एकांतात बसून उपराम लवलीन स्थितीचा अनुभव करीत असत. या अंतिम वर्षात बाबांनी निरंतर योगाची सर्वोत्तम स्थिती गाठली होती. सूक्ष्मवतनमधील संपूर्ण ब्रह्मा व साकार ब्रह्माबाबा यांच्यात कुठलेही अंतर राहिले नव्हते. त्यांना पाहिल्यावर असे वाटत असे की बाबांचे पाय या धरतीवर

नाहीत. खरोखरच बाबा धरतीच्या आकर्षणापासून दूर सूक्ष्म वतनमध्ये राहू लागले होते. 'मीपणाचा' संपूर्ण त्याग केल्यामुळेच ते सर्वश्रेष्ठ तपस्वी वा ऋषि बनले होते.

### पिताश्रींच्या जीवनातील अद्भूत संतुलन

जसे पिताश्रींच्या जीवनात ज्ञान व प्रेम यांचे संतुलन होते. (त्याचे उदाहरण म्हणजे यज्ञाच्या सुरुवातीच्या काळात पिताश्री ज्ञानावर आधारीत साहित्य, आत्मारूपी मुलांना प्रेमापाटी मोफत वाटत होते. आजही त्याचे मूल्य केवळ छपाईच्या खर्चा इतकेच असते.) तसेच त्यांच्या जीवनात सर्व बाबतीत संतुलन होते. ते आत्मअभिमानी बनण्यावर पूर्णपणे जोर देत. परंतु शारीरिक स्वास्थ्य व शरीराचा सांभाळ करण्याकडे दुर्लक्ष करा, असे कधीही त्यांनी सांगितले नाही. ते हे जरूर सांगत की वारंवार शारीरिक व्याधींविषयी चर्चा करून आपले श्वास व्यर्थ घालवून नका. कारण आता आपली प्रकृती तमोप्रधान आहे. तसेच अज्ञान काळात आपण विकर्म ही केले आहेत. त्यामुळे थोडाफार शारीरिक त्रास होईल. तरी देखील त्यांच्या चिंतनात मन-बुद्धी व्यस्त असेल तर शिवबाबांची आठवण करायला वेळच मिळणार नाही. त्यामुळे बाबांनी औषधोपचार व आशिर्वाद (दवा आणि दुवा) यांचे संतुलन ठेवायला सांगितले. ईश्वरीय सेवा करतांना देखील शिवबाबांची याद कधी विसरू नका



असा इशारा दिला. अन्यथा देह अभिमानाचा संस्कार पक्का होत जाईल. पिताश्री नेहमी सांगत की संगमयुगातील हे शरीर अतिशय मूल्यवान आहे. त्यामुळे ते प्रयत्नपूर्वक स्वस्थ जरूर ठेवा. कारण शरीर स्वस्थ असेल तरच आपण सेवा करू शकतो तसेच योग साधनाही उत्तम प्रकारे करता येते.

पिताश्री चांगले भोजन करायला सांगत. परंतु त्याबरोबर हेही सांगत की त्यातील पदार्थांविषयी तुम्हाला आकर्षण वा आसक्ती असता कामा नये. तात्पर्य म्हणजे पिताश्रींनी कधीही जीवन शुष्क वा कोरडे बनवायला सांगितले नाही तर त्यात साधेपणा, स्वच्छता व सात्विकता वृद्धिंगत करण्यावर जोर दिला. पिताश्री हे देखील सांगत की मुलांमध्ये फिरण्याचा शौक असता कामा नये. परंतु त्याबरोबर हेही सांगत की

मुलांनी ऐतिहासिक स्थळे व प्राकृतिक सौंदर्य पाहिले पाहिजे. फक्त त्याचे अवलोकन करतांना आपली योगाची स्थिती सोडता कामा नये. तसेच सत्ययुगी सृष्टीतील अतुलनीय सौंदर्याचा विसर पडता कामा नये. अशाच प्रकारचे अद्भूत संतुलन प्रत्येक ब्रह्मावत्साच्या जीवनात असावे, याकडे पिताश्रींनी सतत लक्ष दिले.

१८ जानेवारी १९६९ रोजी (वयाच्या ९३ व्या वर्षी) पिताश्री ब्रह्माबाबांनी आपल्या नश्वर देहाचा त्याग केला व संपूर्णता प्राप्त केली. त्यानंतरच्या काळात त्यांच्या अव्यक्त सहयोगामुळे ईश्वरीय सेवा खूपच वृद्धिंगत होत गेली. फलस्वरूप आपली ही संस्था १४२ देशात पसरली आहे. सूक्ष्म रुपाने आजदेखील ब्रह्माबाबा प्रत्येक ब्रह्मावत्साला स्नेह, सहयोग व

प्रेरणा प्रदान करित आहेत. आपल्या लाडक्या मुलांनी लवकरच आपले संपन्न व संपूर्ण स्वरूप प्राप्त करावे म्हणून सकाश देत आहेत. वास्तविक ब्रह्माबाबांचे अव्यक्त होणे म्हणजे केवळ स्थान आणि वस्त्र बदलण्यासारखे आहे. साकार वतन सोडून ते आज सूक्ष्म वतनमध्ये वास करित आहेत. तसेच साकार शरीराऐवजी त्यांनी अव्यक्त फरिश्ता रूप धारण केले आहे. आजही प्रत्येक ब्रह्मावत्स त्यांच्या छत्रछायेचा अनुभव करित आहे. असे साकार सृष्टीचे आदि पिता, मनुष्य सृष्टीचे पूर्वज, प्रपितामह ब्रह्माबाबांना, त्यांच्या ५१ व्या दिव्य स्मृतीदिनानिमित्त (दि. १८ जानेवारी २०२० रोजी असलेल्या) आम्हा सर्वांचे कोटी-कोटी प्रणाम!

– ब्र. कु. शिवाजी

\*\*\*

## वाचकांशी हितगुज

- वाचकांनी तसेच सेवाकेंद्राच्या टीचर बहिणींनी एप्रिल २०२० पासून सुरु होणाऱ्या नवीन वर्षांच्या 'अमृतकुंभ' ची मागणी फेब्रुवारी २०२० अखेरपर्यंत कृपया कळवावी म्हणजे त्यानुसार अंक छापणे सोयीचे होईल. विशेष बाब म्हणजे पुढील वर्षाची वर्गणी सध्या इतकीच ठेवण्यात आली आहे, याची नोंद घ्यावी. त्याचबरोबर प्रत्येकाने अधिकाधिक सभासद संख्या वाढवून ईश्वरीय सेवेत आपला बहुमोल सहयोग प्रदान करावा व सद्भाग्य जमा करावे.
- सन २०१९-२० ची वर्गणी अद्याप थकित असल्यास ती लवकरात लवकर प्रकाशक, अमृतकुंभ यांच्या पत्त्यावर पाठविण्याचे सहकार्य करावे.

– प्रकाशक अमृतकुंभ

अमृतकुंभच्या सर्व वाचकांना नववर्ष २०२० च्या हार्दिक शुभेच्छा! तसेच नूतनवर्ष आपणा सर्वांना अतिशय सुख-शांतीचे आणि भरभराटीचे जावो, हीच मंगलकामना!

– राजयोगिनी बी. के. गोदावरी दीदी, प्रकाशक



## प्रजापिता ब्रह्माबाबांकडून प्राप्त

### दिव्य स्मृती वा ज्ञानरत्ने

ब्र. कु. गोदावरी दीदी, मुलुंड (मुंबई)

ब्रह्माबाबांच्या अंग संग राहून मला त्यांच्याकडून अनेकानेक अलौकिक दिव्य धारणा शिकता आल्या. त्यांच्यामुळे जीवनात सदैव उन्नती होत राहिली. त्यांनी शिकविलेल्या काही गोष्टींच्या स्मृती सारांशाने आपल्यासमोर मांडत आहे.

१) प्रिय वत्सांनो, स्मृती-विस्मृतीच्या आधारे हा खेळ बनला आहे. शिवबाबांनी सर्व प्रथम स्मृती दिली की तुम्ही शरीर नसून एक आत्मा आहात. या स्मृतीने संपूर्ण जीवनच परिवर्तन केले. जीवनातील अनेक परिस्थितींमधून पार जाण्याची शक्ती दिली.

२) हे माझ्या आत्मिक मुलांनो, तुम्ही नेहमीच ज्ञानाचा वर्षाव सर्वांवर करा. तर तुमच्या आणि अनेकांच्या जीवनात हिरवळ म्हणजेच प्रसन्नता येईल.

३) प्रिय मुलांनो, श्रीमतच आत्म्याचा शृंगार आहे. प्रत्येक पाऊल श्रीमतानुसार टाका. तर कधीच चुकीची कर्म होणार नाहीत. नियमांवर चालताना प्रेमस्वरूप देखील बना. तर सदैव प्रफुलित रहाल.

४) संगमयुगात श्वास, समय, संकल्प आणि शक्ती जमा करा. व्यर्थ वाया घालवू नका. अंतर्मुखी बनून

आत्मस्मृतीत राहून श्रेष्ठ संकल्प, श्रेष्ठ कर्मांचे खाते जमा करा.

५) प्रियवत्सांनो, सदा आनंदित रहाणारे भाग्यवान आत्मेच आपले तन-मन-धन ईश्वरीय कार्यात सफल करतात. मुलांनो तुम्ही संगमयुगात भाग्य बनविण्यासाठी आले आहात. त्यामुळे ईश्वरीय सेवेत सर्वस्व सफल करा.

६) हे ज्ञानस्वरूप मुलांनो, या ईश्वरीय यज्ञात तुम्ही तुमचे विकार, अवगुण स्वाहा करा. तर संपूर्ण पवित्र बनल आणि तुमचे पुढील २१ जन्मांसाठी पवित्रतेचे संस्कार बनतील.

७) प्रिय मुलांनो, कमी बोला, हळू बोला, मधुर बोला आणि अतींद्रिय सुखाच्या झोपाळ्यात झूला.

८) हे तीव्र पुरुषार्थी मुलांनो, अमृतवेळेचा योग आणि ज्ञानमुरली (जे आपले ईश्वरीय शिक्षण आहे) दोन्ही नियमित चालू ठेवा. ब्रह्माबाबांनी ही रोज अमृतवेळेच्या योगाद्वारे अनेक आत्म्यांना शक्ती दिली. सकाळची ज्ञान मुरली ऐकून मनन-चिंतन करा आणि जीवनात त्याची धारणा करा.

९) हे मुलांनो, ईश्वरीय सेवेची आवडही आपण ठेवा. कारण ईश्वरीय सेवेद्वारे

अनेकानेक आत्म्यांचे जीवन बनते गावोगावी जाऊन ईश्वरीय ज्ञान सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

१०) प्रिय वत्सांनो, खुशी हा एकप्रकारे खुराक आहे. तर सदैव आनंदित रहा. तसेच ज्ञान, योग, धारणा आणि सेवा या चारही विषयांमध्ये पूर्ण पास व्हा.

११) माझ्या अथक सेवाधारी मुलांनो, योग आणि सेवा यांचे संतुलन ठेऊन सफलता प्राप्त करा. सेवा करतानाही ही स्मृती ठेवा की करन करावनहार (कर्ताकरविता) शिवबाबाच सेवा करवित आहेत. त्यामुळे निमित्त भावाने सेवा करा आणि युक्तीने सेवा करा.

१२) हे माझ्या होलीहंस मुलांनो, पवित्र बना, योगी बना. पवित्रता ही सुख-शांतीची जननी आहे. मन-वचन-कर्म तन, मन व बुद्धी स्वच्छ करा. अर्थात पवित्र बना.

१३) हे विश्व कल्याणकारी मुलांनो, श्रीमतावर चालून स्वकल्याण आणि विश्व कल्याण करा. घरोघरी ईश्वरीय संदेश द्या. ईश्वरीय स्नेहाने एकतेच्या सूत्रात रहा.

१४) हे योगी मुलांनो, प्रत्येकाला एक

(पान क्र. १२ वर)





## तिळगूळ घ्या, गोड बोला

(१५ जानेवारी - मकरसंक्रांतीनिमित्त)

ब्र. कु. चंद्रशेखर, शांतिवन (आबू रोड)

पौष महिन्यात येणारा संक्रांतीचा सण हा महाराष्ट्राच्या सामाजिक जीवनातला एक महत्त्वाचा उत्सव आहे. 'तिळगूळ घ्या, गोड बोला' असे एकमेकांना म्हणत नवे जुने स्नेहाचे धागे अधिक घट्ट करण्याचा व एकदिलाने वागण्याचा संदेश देणारा हा मंगलदिन आहे. या दिवशी सूर्य मकर राशीत प्रवेश करतो. यापुढील सहा महिन्यांच्या कालखंडात उत्तर गोलार्ध अधिक प्रकाशमान होणार असतो ही संक्रमणस्थिती 'मकरसंक्रांती' म्हणून ओळखली जाते. प्रकाशाच्या मार्गावर नेणारे उत्तरायण शुभ व पवित्र समजले जाते. संक्रांत या उत्सवाची आराध्यदेवता सूर्य असल्याने सूर्यनारायणाच्या उत्तरायणातील आगमनाचे अत्यानंदाने स्वागत केले जाते. संक्रांतीच्या पुण्यकाळी संगमावर किंवा तीर्थावर स्नान करण्याची परंपरा आहे. यामध्ये फक्त देहशुद्धी अभिप्रेत नसून आत्मशुद्धी व आत्मचिंतन यांचाही समावेश आहे. अज्ञान अंधःकारात मनात व समाजात दाटलेली मरगळ, वैमनस्य आणि शत्रूत्व हे सर्व विसरून, अंतर्बाह्य शुचिर्भूत होऊन,

प्रकाशाने उजळलेल्या नवमार्गावर वाटचाल करण्याचा, हा परिवर्तनाचा काळ आहे. सर्वांनी सामंजस्याने वागावे, सहकार्याने रहावे, यासाठी गोड बोला अशा संदेशाची देवाणघेवाण करणे, हे संक्रांत सणाचे वैशिष्ट्य आहे.

संक्रांतीच्या हळदीकुंकू समारंभात स्त्रिया वाण देतात. ही प्रथा महणजे एक प्रकारचे दानच आहे. सूर्यनारायणाच्या दातृत्वाचा आदर करण्यासाठीच मकरसंक्रांत ते रथसप्तमी (१५ जानेवारी ते १ फेब्रुवारी) ह्यावेळी दान देण्याची उदात्त प्रथा आहे. आपणही सर्वांना ज्ञान दान देऊ या. हेच खरे अविनाशी व अलौकिक दान आहे. त्यासाठी घरोघरी स्त्रियांसाठी हळदीकुंकूचे कार्यक्रम आयोजित करा. त्यानिमित्ताने त्यांना ईश्वरीय साहित्य भेट द्या. बऱ्याच ठिकाणी हळदी कुंकूचे सार्वजनिक कार्यक्रम आयोजित केले जातात. तेथे स्त्रियांना हळदीकुंकूचे आध्यात्मिक रहस्य समजावून सांगा. पति हा परमेश्वर नसून, परमेश्वर हा सर्व आत्म्यांचा अविनाशी पती आहे. तसेच तो केवळ सौभाग्यशाली नव्हे तर पद्मपादम सौभाग्यशाली बनवतो, हे

समजावून सांगा. मकर संक्रांतीचे आध्यात्मिक रहस्य त्यांना स्पष्ट करून सांगा.

वास्तविक तिळगूळ देण्यामागील भाव असा आहे की तिळ हे अतिशय सूक्ष्म असलेल्या मनुष्य आत्म्याचे प्रतीक आहे कारण आत्मा ज्योतिर्बिंदू स्वरूप आहे व गूळाची गोडी हे आत्मिक प्रेमाचे प्रतीक आहे. तिळगूळाचे लाडू हे आत्मिक एकता व मधुरता यांची शिकवण देतात. तथापि आत्मिक एकता व मधुरतेचा आधार आहे, परमात्मा पित्याचा सत्य परिचय. आपण सर्व आत्मे एक ज्ञानसूर्य परमात्मा शिव पित्याची मुले, आपापसात भाऊ-भाऊ आहोत. त्यामुळे सहाजिकच आपल्यात बंधुत्व भाव अर्थात आत्मिक स्नेह असला पाहिजे. परंतु आजचा मानव स्वतःच्या सत्य आत्मिक स्वरूपालाच विसरला आहे. तसेच परमात्मा शिव पित्यालाही विसरला आहे. परिणामतः आजच्या जगात अनेक भेदाभेद (धर्म, जाती, भाषा, प्रांत संस्कृती इत्यादी) अस्तित्वात आहेत. त्यातूनच आपसात मतभेद, तंटे, लढाया, झगडे, हिंसाचार यासारख्या गोष्टी सर्वत्र



पहायला मिळतात व आजकाल तर केवळ पार्किंगच्या जागेवरून सुद्धा हिंसाचार (राजधानी दिल्लीमधील पोलीस व वकील यांच्यातील तंटा) होतांना दिसतो. एकंदरीत मनुष्याच्या जीवनातील मधुरता, प्रेम, दया, क्षमा, शांती यासर्व गोष्टी जणू लुप्त झाल्यासारख्या वाटतात. अशावेळी आवश्यकता आहे ती आध्यात्मिक ज्ञानाची. ईश्वर पित्याला जाणून ईश्वरीय परिवाराचा सदस्य अर्थात ब्रह्मावत्स (ब्राह्मण) बनण्याची, सर्वांशी आत्मिक प्रेमाने वागण्याची. आता आपण पाहू या की ब्राह्मण बनल्यानंतर आपल्यात कसे आमूलाग्र परिवर्तन होते.

### ईश्वरीय परिवार अर्थात सर्वांविषयी अतूट आत्मिक प्रेम

जसा ईश्वर एक आहे तसे संपूर्ण विश्वदेखील एक ईश्वरीय परिवार आहे. ब्राह्मण आत्म्यांचा साऱ्या कल्पात अतूट संबंध आहे कारण ईश्वरीय परिवार आहे. शिवबाबांनी प्रत्येक आत्म्याला निवडून ईश्वरीय परिवारात आणले आहे. आपण स्वतः परिवारात एकत्रित आलो नसून, शिवबाबांनी आपल्याला एकत्रित आणले आहे. अशाप्रकारे जेव्हा आपण शिवबाबांना समोर ठेऊ तेव्हा प्रत्येक आत्म्याविषयी आपल्या मनात अतूट प्रेम निर्माण होईल.

जेव्हा कुणा आत्म्याची एखादी गोष्ट आपल्याला पसंत पडत नाही तेव्हा प्रेमात अंतर पडते. त्यावेळी ही गोष्ट

बुद्धीत ठेवा की या आत्म्याला शिवबाबांनी पसंत केले आहे. त्याच्यात अवश्य कुठली तरी विशेषता आहे म्हणूनच पसंत केले आहे. समजा एखाद्यामध्ये ३६ गुणांपैकी ३५ गुण नसतील तरी परंतु १ गुण विशेष आहे. ज्यामुळे शिवबाबांनी त्याला पसंत केले आहे. शिवबाबांनी त्याचे ३५ अवगुण पाहिले नाहीत तर केवळ त्याचा एक गुण पाहिला. त्याच्यातील सर्वात मोठी विशेषता ही आहे की त्याने शिवबाबांना ओळखले, तो हिंमत ठेऊन शिवबाबांचा बनला, शिवबाबांवर त्याने प्रेम केले, जे संपूर्ण कल्पात धर्मनेते, राजनेते मोठे धनवान यांना देखील करता आले नाही.

दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपण जेव्हा शिवबाबांकडे आलो तेव्हा आपण गुणसंपन्न होऊन आलो होतो का? त्यावेळी शिवबाबांनी आपली कमजोरी पाहिली का? शिवबाबांनी असे म्हणून आपली हिंमत वाढवली ना की 'तुम्हीच माझे होता, माझे आहात व सदैव माझे रहाल. याबाबतीत 'फॉलो फादर' करा अर्थात शिवबाबांचे अनुकरण करा. त्यासाठी प्रत्येकाला विशेष आत्मा समजून त्याच्याकडे पहा, त्याच्या संबंध-संपर्कात या म्हणजे त्या आत्म्याविषयी आपोआपच आत्मिक प्रेम प्रकट होईल. आत्मिक स्नेहाने आपण सर्वांचे स्नेही बनू. तसेच आत्मिक स्नेहाने सदैव सर्वांकडून सद्भावना, सहयोगाची भावना, दुवांच्या रुपाने आपल्याला प्राप्त होत

जातील. याला म्हणतात आत्मिक यथार्थ श्रेष्ठ वर्तन (हॅडलिंग).

### ईश्वरीय परिवार अर्थात परमात्म प्रेमाचा अधिकारी परिवार

ईश्वरीय परिवारातील सर्वांना हा नशा आहे की आम्ही परमात्म्याचे प्रिय आहोत. म्हणूनच साऱ्या जगताचे प्रिय आहोत. याउलट सर्व भक्तांची हीच इच्छा असते की एक घडी, अर्धी घडी ईश्वराची नजर आपल्यावर पडावी, यालाच ते महानता समजतात परंतु आपण ब्रह्मावत्स मात्र परमात्म प्रेमाचे पात्र बनतो, अधिकारी बनतो. हे आपले किती थोर भाग्य! आपल्या सर्वांना परमात्म प्रेम लाभले. आपण परमात्म्याचे प्रिय बनलो. यापेक्षा मोठी वस्तू या जगात काहीच नाही. प्रेम आहे तर जगत आहे, जीवन आहे. प्रेम नाही तर जीवन नीरस आहे. सारी दुनिया परमात्म प्रेमाच्या एका थेंबासाठी आसुसलेली आहे. याचेच गायन आहे - 'तू प्यार का सागर है, तेरी एक बूँद के प्यासे हम।' परंतु आपण मात्र परमात्म प्रेमाच्या आधारे परमात्म्याला सदा साधी वा सोबतीच्या रुपाने अनुभव करतो. परमात्म प्रेमाद्वारेच सहज योगयुक्त स्थितीचा अनुभव करतो.

त्यामुळे ईश्वरीय परिवारात सदैव आत्मिक प्रेमाची देवाणघेवाण करा म्हणजे दुसऱ्यांनाही योगयुक्त स्थितीचा अनुभव करविण्यासाठी निमित्त बना.

(पान क्र. २९ वर)



## महापूरे झाडे जाती, तिथे लव्हाळे वाचती!

ब्रह्माकुमार हेमंत भाई, शांतिवन, आबू रोड

एकदा नदीला तिच्या प्रचंड प्रवाहावर खूप अहंकार झाला. तिला वाटले, 'भल्या भल्यांना वाहुन नेण्याची किती तुफान शक्ती आहे माझ्यात!', एके दिवशी गर्विष्ठ नदी समुद्राला म्हणाली, 'हे सागरा, सांग बरं! मी तुझ्यासाठी काय काय आणू? घरं-गुरं-दोरं, झाडं वडं-पर्वत ह्या पैकी मी तुला काहीही आणून देऊ शकते. समुद्र समजून चुकला की नदीला घमेंड झालीयं. तो म्हणाला, 'तुला काही आणावसं वाटलचं तर येताना, थोडसं गवत घेऊन ये,' नदी उत्तरली, 'बस, फक्त गवत, ते तर मी आत्ताच घेऊन येते. 'नदीने खूप जोर लावला, पण ती गवत काही उपटू शकली नाही. 'अखेर थकुन-भागुन, हार-मानून समुद्रापाशी येऊन ती म्हणाली, 'मी स्वतःसोबत व्यक्ती, वस्तू, वृक्ष काहीही आणू शकते. पण जेव्हा गवत उपटायचा प्रयत्न करते, तेव्हा ते खाली वाकते आणि मी गवतावरून वाहुन जाण्यास विवश होते. तेव्हा हसत हसत समुद्र म्हणाला, 'अगं सरिते, झाडां-वडां-पहाडां सारखे आखडून राहणारे अहंकारी धाराशाही होतात व गवता सारखे नम्र निरहंकारी

परिस्थितीरूपी पूरांच्या तडाख्यात ही वाचतात', म्हणूनच संत तुकारामांनी ही म्हटलयं, "महापूरे झाडे जाती, तिथे लव्हाळे वाचती".

तसं ही आज भौतिक प्राप्तींमुळे अहंकाराला नुसता पूर आलेला दिसतोयं! ह्या महापूरात श्रीमंत-बुद्धिवंत, संत-महंत, रूपवान-गुणवान-बलवान सगळेच वाहून जातांना दिसतात. कुणाला सत्ता संपत्तीचा अभिमान दाटतो, तर कुणाला प्रभुता-प्रतिष्ठा-प्रसिध्दीचा अहंकार घेरतो. कुणास रूप-लावण्याची, कला-गुणाची घमेंड होते. कुणी बिल्डींग बांधल्या, गाड्या घेतल्या, कागदी पदव्या मिळवल्या, स्पर्धेत प्रथम आला, पोथ्या-पुस्तके वाचली व ज्ञानाची पोपटपंची करता आली वा जगात थोडं नाव झालं, तर लगेच आभाळ ठेंगणं वाटू लागतं. कुणाला बुद्धीचा तर कुणाला सिद्धीचा मद चढतो. साधना-आराधना करून कुणी भक्तीचा, तर कुणाला बलिष्ठ देहाच्या शक्तीचा दंभ भरतो. कुणी नामधारी-अधिकारी बनून भलताच तोरा दाखवतो, तर कुणी मोठा चित्रकार-पत्रकार, गीतकार-संगीतकार-

कलाकार बनून जगी मिरवतो, तर कुणी विद्वान-वैज्ञानिक, नेता-अभिनेता बनून स्वतःस मोठा महान मानतो. कुणी नेत्याचा नातेकाईक असल्याने जास्तच हुशारी मारतो तर कुणी चलाख चतुर बनून उगीचच फुशारकी करतांना दिसतो.

परंतु रावणासारख्या अहंकारीचा ही अंत होतो, या उलट श्रीरामासारखे निरहंकारी होऊन अहंकारावर विजय मिळवता येतो. तसं पाहिलं तर रावण प्रत्येक गोष्टीत श्रीरामापेक्षा वरचढ होता, श्रीराम क्षत्रिय होते तर रावण ब्राह्मण, त्याचे वय व कुटुंब ही मोठे होते. श्रीरामांचा महाल रत्नजडित होता, तर रावणाची आख्खी लंकाच सोन्याची होती तसेच रावणापुढे पाच ही तत्वं पाणी भरत होते, त्याचे ज्ञान व तपश्चर्या ही रामाहून जास्तच होती, म्हणून अयोध्येत परतल्यावर माता कौसल्येने रामचंद्रांना विचारले, रावण महान शिवभक्त, शस्त्र-शास्त्रांचा ज्ञाता, भू-अधिपती, वेद-विद्यापती, विलक्षण-विद्वान, प्रकांड-पंडित, प्रचंड-पराक्रमी, परमप्रतापी, महाबलशाली असूनही, श्रीरामा तू त्याला कसे काय मारलेस? तेव्हा रावण वधाचे श्रेय स्वतः



न घेता राघव विनम्रतेने उत्तरले, “माते, दशाननाला ‘मी’ नव्हे, त्याच्या ‘मी’ नेच (मी पणाच्या अहंकाराने) त्यास मारले! म्हणून एखाद्याला उर्मी चढली, घमेंड झाली, तर जनमानसात बोली भाषेत रावणाचे सर्रास उदाहरण देत म्हटले जाते, “अरे बाबा, जिथे रावणाचा अहंकार टिकला नाही तर तुझा कसा राहिल?”

कित्येकदा व्यक्ती परिश्रमाने पद-प्रतिष्ठा-प्रसिध्दी-पैसा कमवतो व त्याविषयी पदोपदी वर्णन करतो. त्याला यश पचवता येत नाही. स्वतःच स्वतःचे कौतुक करत फिरतो व इतरांच्या तोंडून ही स्वतःच्या स्तुतीची इच्छा बाळगतो. त्याच्या तोंडून नेहमीच ‘मी हे केलं, ते कमवलं, इतक दान दिलं, मी धर्मशाळा-हॉस्पिटल उघडले, माझ्याएवढं कुणी करून तर दाखवा! मग मानेल.’ हेच मी पणाचे बोल ऐकायला मिळतात. अंगी मी पण आले की माणूस अहंकाराने आंधळा बनतो व रावणाप्रमाणे सर्वनाश करून घेतो. परंतु जर माणूस मोठ्यात मोठ्या प्राप्तीला ही पचवत असेल, गुप्त राहून सर्वासोबत नम्रतेने वागत असेल तर तो सहजच सर्वांवर अमीट छाप टाकतो. हे फक्त आणि फक्त एक निरहंकारी व्यक्तीच करू शकतो. निरहंकारिता म्हणजे कर्तेपणाचे भान व अहम् भावनेचा त्याग करून विनयशील आचरण करणे. स्थूल धन संपत्ती, वस्तू, वैभव व पद प्रतिष्ठेच्या व्यर्थ अभिमानापासून मुक्त होऊन, नम्रचित्त व्यवहार करणे ही निरहंकारिता होय.

दुसऱ्यांना सन्मान देणे, व्यक्तीच्या गुण विशेषतांचा स्वीकार करणे आणि त्यांचा उचित सत्कार करणे ही निरहंकारिताच म्हणावी लागेल.

निरहंकारी व्यक्ती अभिमानाच्या आवरणाचा त्याग करतो व साधेपणाने राहतो. खरे तर निरहंकारिता ही एक सर्वोच्च महानता आहे, जी मानवास महामानव बनवते, ईश्वराशी हृदयाचं नाते जोडते व दानवाला ही देवपदी पोहचविते. निरहंकारी व्यक्तीचं मन गंगेच्या निर्मल जलासमान स्वच्छ असतं आणि हृदय उदारतेने भरपूर! तो सर्वांना आपले मानतो व सर्वांची मनोभावे सेवा करतो. प्रत्येक कर्माद्वारे सद्गुणरूपी फळ वाटतो. मोठा असूनही स्वतःला लवचिक बनवतो. तसं ही खुश राहण्यासाठी अहंकारी बनून, लढाया जिंकायची गरज नाही, निरहंकारी होऊन नको ते उपदव्याप व भांडण तंट्यापासून स्वतःला कुशलता पूर्वक वाचवणे हे एक प्रकारे युध्द जिंकणेच होय. अहंकार मोठ्या-मोठ्यांनाही शैतान बनवतो व निरहंकारीपण साधारण व्यक्तीला ही फरिश्ता वा देवदूत बनविते. म्हणून गर्विष्ठ बनून विनाशाला निमंत्रण देण्यापेक्षा, निरहंकारी बनून विकास करण्यातच खरी बुद्धिमानी होय!

निरहंकारी व्यक्ती ‘मरावे परी किर्ती रुपे उरावे’ ह्या म्हणीप्रमाणे मरून ही अमर होतो, परंतु बांबू सारखा नेहमीच ताठ राहणारा अहंकारी,

परिस्थितींच्या चक्रीवादळात धाराशाही होतो व विषय-वासनांचा प्रबल प्रवाहात वाहत जातो. परंतु सर्वांशी विनम्र व्यवहार करणारा जीवन संघर्षात विजयी ठरतो. जो झुकतो तो सर्वांना झुकवतो, पण नेहमीच मान-पान मागणारा मागे राहतो. जग जिंकायाचे असेल तर छातीचा फुगा फुगवून नाही चालतं, कधी कधी नमते ही घ्यावे लागते. अहंकारी आचरणाने व्यक्ती इतरांच्या नजरेतून खाली पडतो, त्यासोबत त्यांच्या रागाला ही कारण बनतो. ह्या उलट निरहंकारी आपल्या मृदुल मधुर वाणीने सर्वांच्या हृदय सिंहासनावर सहज राज्य करतो. तो सर्वांना हवा हवासा वाटतो. त्याच्या स्नेहिल सान्निध्यात सर्वांचा सर्वांगीण विकास होतो. मात्र घमेंडी व्यक्तीला पाहून लोक दुरुनच पळ काढतात. त्याच्या नादी लागण्यापेक्षा स्वतःचा जीव वाचविण्यातच भलाई समजतात.

इतिहास साक्षी आहे, जग जिंकण्यास निघालेल्या सिकंदर सारख्या जगजेत्याला ही धुळीत मिळावे लागले. ईरानचा राजा दाराला जिंकून तो स्वतःस विश्वविजेता म्हणवून घेऊ लागला. विजयानंतर त्याने भव्य मिरवणूक काढली. नगरवासी मानाचा मुजरा देत स्वागत करत होते, मात्र त्याच्या पुढे जायचे एकाचेही धाडस नव्हते. तेवढ्यात एक फकीर आला, सिकंदरला वाटले तोही नमन करेल. पण त्याने ढूंकून ही पाहिले नाही. तेव्हा चिडून सिकंदर म्हणाला, “तुला माहीत नाही,



मी विश्वविजेता आहे?’ तेव्हा फकीर म्हणाला, “सत्ता, संपत्तीचा मिथ्या अभिमान का करतोस! तू तर माझ्या दासाचा ही दास आहे, अहंकार माझा गुलाम व तू त्या अहंकाराचा गुलाम आहेस!” हे ऐकून सिकंदरची घमेंड उतरली. मृत्यूआधी त्याने आदेश दिला की मेल्यावर हात तिरडीला न बांधता मोकळे ठेवावेत, कारण जगास कळलं पाहिजे की विश्वविजेता सिकंदर ही खाली हातीनेच गेला. एके दिवशी सिकंदरच्या आईने स्मशानात जाऊन पहारेकरीला म्हणाली, “माझ्या राजाची कबर कुठेयं?” तेव्हा पहारेकरी म्हणाला, “कोणता राजा! इथे तर अनेक राजे पुरलेले आहेत?”

जीवन चक्राचे ज्ञान मानवास निरहंकारी बनवते. जसा बियाण्याचा प्रवास वृक्षापर्यंत, सरितेचा प्रवास सागरापर्यंत तशीच आत्म्याची यात्रा परमात्म्यापर्यंतच असते. ज्याचा आदि-त्याचा अंत ही होतो व जेथून सुरुवात होते, तेथेच शेवट ही होतो. म्हणून जे कायमस्वरूपी टिकत नाही, त्याचा अभिमान करण्यात कोणते शहाणपण? बीजापासून झाड व झाडापासून बीज असं हे जीवन, चक्राकार पध्दतीने गोल गोल गतीने पुढे चालत असते. जो आभाळाची उंची गाठतो, त्यास जमिनीवर यायला वेळ लागत नाही, गगनात सोनेरी किरणाचं सोनं उधळत सूर्य उदय होतो व गरुड झेप घेऊन आकाशाची ऊंची गाठतो. परंतु

समयासोबत सांज होताच तोच सूर्य अस्त होऊन, काळ्याकुट्ट अंधारात हरवतो. आयुष्याच्या अंगणी उगवलेला सफलतेचा सूर्य कधीही निराशेच्या निशेत लपू शकतो, म्हणून यशाचे गौरीशिखर गाठले तरी हुरळून जाऊ नये. इहलोकी कमावलेले, इहलोकीच त्यागावे लागते. मातीतून मिळवलेले, मातीतच मिसळते. नियतीच्या निश्चित नियमानुसारच भाग्याचे द्वार उघडले जाते, म्हणून नशीबाने कुणाला कुबेराचा खजिना दिला तरी त्याने विनाशी वैभवावर घमेंड का म्हणून करावी?

सिंध हैद्राबाद येथे दादा लेखराज यांचे धन-धान्य व सोन्या-चांदीनं भरलेलं घरदार तसेच हिरे माणिक मोत्यांचा शाही व्यापार होता. त्यांचा राजेरजवाड्यामध्ये मान मर्तबा व समाजात प्रतिष्ठा-प्रसिध्दी होती. तरी ही अमाप ऐश्वर्याचे धनी असूनही त्यांना अहंकार कधी शिवू ही शकला नाही. मुक्त हस्ताने दान करून ही त्यांच्या चेहऱ्यावर अहंकाराचे चिन्ह दिसत नसे. गुरुभक्ती एवढी की देह अभिमान त्यागून, गुरुसाठी स्वतःच संडास स्वच्छ करीत. त्यांच्या ह्या निराभिमानी स्थितीमुळेच परमात्मा त्यांच्या देहात अवतरले. शिवपित्याचे माध्यम असल्याचा तीळमात्र ही अभिमान न बाळगता, ब्रह्माबाबा स्वतःला शिवाचे वाहन नंदी मानीत. ते माता भगिनींना सेवेत सदैव पुढे करत व स्वतः मात्र गुप्त राहत. **मुरली संपल्या-संपल्या**

आत्मिक मुलांना विनम्रतेने नमस्ते करीत. ‘बाबा कितने निरहंकारी, बच्चों को नमस्ते करते है,’ हे गीत बाबांच्या निरहंकारी पणाची पावती देतं. बाबा नेहमी म्हणत ‘मी तुमचा आज्ञाधारी सेवक आहे.’ भविष्यात नारायण बनणार, हे माहित असूनही ते गोवऱ्या थापण्यासारखे साधारण सेवाकर्म देखील करीत. त्यांचे विनम्र आचरण निरहंकारितेचा आरसा होता. अंतिम क्षणी ब्रह्मा बाबांनी ‘निराकारी, निर्विकारी व निरहंकारी भव’ हे वरदान उच्चारले व ते संपूर्ण कर्मातीत फरिश्ता बनले.

तात्पर्य म्हणजे निरहंकारी बनण्याची नितांत आवश्यकता आहे, त्यासाठी निराकारी स्थितीच्या निरंतर अभ्यासाची गरज आहे. साकार मनुष्य लोकी आल्या नंतरच आत्म्याला स्थूल धन-संपत्ती, विनाशी वस्तू-वैभव प्राप्त होतात. परंतु परमधामी ना घरदार, ना मुलं-बाळं, ना सगे-सोयरे, ना सत्ता-संपत्ती! तिथे निराकार (नाही ज्याला स्थूल वा सूक्ष्मदेहाचा आकार तो आहे निराकार) आत्मा तन, मन, धन व जन यामुळे निर्माण होणाऱ्या विकारी बंधनापासून सर्वथा स्वतंत्र असतो. परंतु देहात प्रवेश करताच देहभानामुळे देह अभिमान व देह अहंकार उत्पन्न होतो. इहलोकी सुंदर तन, मोह-मायाग्रस्त मन, अपार धन व विकारी जन ह्या ऐहिक प्राप्तींनी माणूस अहंकारी बनतो. पण मुक्तिधामात स्थूल-सूक्ष्म देह, व्यक्ती, वस्तू, वैभव व पदार्थापासून आत्मा मुक्त



असतो. निराकारी आत्मा निर्वाणधामी मूळ संपूर्ण निर्विकारी परमपवित्र स्थितीत असतो. जर हे लक्षात ठेवले, 'मज आत्म्याचे अनादि रूप निराकारी आहे' मी निराकारी आत्मा धरतीवर खाली हाताने येतो व रिकाम्या हातीच परमधामी परत जातो. तेथे जातेवेळी सोबत काहीच जात नाही, हे पक्के केले तर अहंकार सहज गळून पडतो.'

इथे एक विचार करण्याजोगी गोष्ट म्हणजे, पाच विकारांमध्ये अहंकार ही येतोच, तरी सुध्दा 'निराकारी, निर्विकारी सोबत निरहंकारी भव हे वेगळे वरदान देण्याची बाबांना काय गरज होती? खरं पाहिलं तर योगी विश्वामित्रासारखी घोर तपश्चर्या करून कुणी संपूर्ण निर्विकारी ही बनला तरी ही त्याला आपल्या योगशक्तीचा अहंकार होऊ शकतो.

### (पान क्र. ६ वरून)

आत्मा, शिवपित्याचे बालक समजून, त्याच्या विशेषता तेवढ्या पहा. त्याच्या गुणांचा आदर करा.

१५) हे आज्ञाधारी मुलांनो, एका ईश्वर पित्याचेच ऐका कधीही कुणाच्या व्यर्थ गोष्टी ऐकू नका, व्यर्थ बोलू नका. देहभानामुळे तुमच्यात आसुरी अवगुण आले आहेत. ते सोडून, ईश्वरीय गुण धारण करा.

१६) माझ्या मायाजीत मुलांनो, तुम्ही पक्के ब्राह्मण असल्याने, तुमच्या जीवनात कधीही कुकर्म कुदृष्टी व कुवचन असता कामा नये. (ब्रह्माबाबांना

विशेष म्हणजे जेव्हा अहंकार येतो, तेव्हा तो एकटाच येत नाही, काम, क्रोध, लोभ, मोह इत्यादी विकार-विकृतींचे अंश व वंशासहीत सारे सैन्यदळच सोबत घेऊन येतो. म्हणून निराकारी स्थितीचा जितका जास्तीत जास्त पक्का अभ्यास करू, तितके देहाचे भान नष्ट होईल व विकारांचे अंश व वंश लोप पावतील, तथापि निर्विकारी बनल्यानंतर ही अहंकारापासून मुक्त होण्यासाठी निराकारी आत्मिक स्थिती मजबूत करणे अति आवश्यक आहे.

तसं ही जगात जे काही होत आहे ते ईश्वरीय विधान आहे. कुणी कुणास काही ही देऊ शकत नाही ना कुणाचे काही घेऊ शकत. कर्माच्या नियमानुसार एकमेकाला काही देण्यासाठी व काही घेण्यासाठी आपण फक्त निमित्त बनतो.

आम्ही जवळून पाहिले आहे. बाबा, भविष्यातील संपूर्ण स्वरूपाच्या स्मृतीत सदैव मस्त असत. त्यामुळे त्यांच्या श्रेष्ठ स्मृती, वृत्ती, दृष्टी आणि कृतीद्वारे इतरांना श्रेष्ठ बनण्याची प्रेरणा मिळत असे. तसेच कुकर्म, कुदृष्टी आपोआपच सुटून जात असे.)

१७) हे समर्थ मुलांनो, 'जसा संग, तसा रंग'. परमात्म्याचा संग करा. तर तुम्ही दैवी गुण संपन्न फूल बनाल. ईश्वराच्या संगाने कलियुगी दुनियेचं दुःख विसरून जाल.

१८) हे माझ्या लाडक्या मुलांनो, कर्म इंद्रियांना शांत-शीतल बनवून, विकर्माजीत बना. ईश्वराच्या घराला

जे भाग्यात असते तेच मिळते. ईश्वरीय सेवा असो वा दानधर्माचे पुण्य कर्म हे सर्व निश्चित नियतीमुळे होत असतं. म्हणून माणसानं हा भ्रम कधीच बाळगू नये की मी नसतो तर काय झालं असतं? 'सृष्टी रंगमंचावर जीवनरूपी नाटकात मिळालेली भूमिका मला उत्तमप्रकारे पार पाडायची आहे. मला सर्वांना खरा आनंद देत, खुशी-खुशीने परमधामी परतायचे आहे, ब्रह्मा बाप समान निराकारी, निर्विकारी व निरहंकारी बनून परमपित्यापाशी हसत हसत जायचे आहे,' हे सदैव लक्षात ठेवले तर अहंकार हा मन-बुद्धीस स्पर्श सुध्दा करू शकणार नाही. फलस्वरूप आपल्याला ब्रह्माबाबांसारखे संपूर्ण कर्मातीत 'फरिश्ता सो देवता' ही सहज बनता येईल!

\*\*\*

आपले घर समजा. सदैव एकनामी, इकॉनामी, एकाग्रचित्त आणि एकांत प्रिय बना. तसेच जबाबदारीने सेवा करा म्हणजे तुम्ही शिवबाबांच्या हृदयावर राज्य कराल.

अशा या १८ प्रकारच्या श्रेष्ठ धारणा वा ज्ञानरत्ने ब्रह्माबाबांच्या सान्निध्यात प्राप्त झाली. त्यांची धारणा आपल्या जीवनात करून आपण ब्रह्मा बापसमान बनण्याचा दृढ संकल्प करू या. आजही तो १८ जानेवारी १९६९ चा दिवस आठवतो आणि त्यांच्या अमीट स्मृती मनःपटलावर तरळतात.

\*\*\*



# संगमयुगी ब्राह्मण जीवनात प्राप्त करावयाच्या सोळा कला

(भाग - २)

ब्र. कु. जगदीश दीक्षित, पुणे

५) **संघटनाचे नेतृत्व व प्रशासन करण्याची कला** - जितकी मनुष्यात्म्याची लोकप्रियता असते तितके त्याचे संघटनही विशाल असते. जनसामान्यांना संघटित करून त्यांना नरापासून श्री नारायण व नारीपासून श्री लक्ष्मी बनण्याचे मानवी जीवनाचे अंतिम लक्ष्य देऊन मार्गदर्शन करणे, अर्थात नेत्याने नेतृत्व करणे होय! असे नेतृत्व करणाऱ्या राजयोगी नेत्याचा बुद्धियोग परमात्म्याशी जोडला गेला असल्याने परमात्मा त्याला त्याच्या कार्यात अप्रत्यक्षपणे सहयोग देत असतो. संघटनाला मार्गदर्शन करीत असताना त्याच्या नेतृत्व कलेचा विकास सहज होत जातो.

**प्रशासन कला** - नेतृत्व कला व प्रशासन कला ह्या दोन्ही कलेचा संबंध परस्परांशी असल्याने संगमयुगावर जो राजयोगी संघटनाचे नेतृत्व करतो तोच सत्ययुगात उत्तम प्रशासक बनतो. सत्ययुगात प्रशासन अर्थात राज्य करणे अत्यंत सुलभ असते. जो राजयोगी संगमयुगावर आपल्या कर्मेद्रियांच्यावर राज्य करतो तो सत्ययुगात उच्चकोटीचा प्रशासक बनून दैवी प्रजेवर निर्विघ्नपणे राज्य करतो. बंधुनो, तेथे ना युद्ध ना कोणते

आंदोलन, ना संप ना राजाविरुद्ध उठाव केला जातो. अर्थात तेथे एकच भारत देश, एक धर्म, एक भाषा, एकच देवता वर्ण व एकच कुल असल्याने कोणत्याही प्रकारचा संघर्ष नसतो. तेथील दैवी प्रजा अत्यंत समजूतदार व एकमेकांच्यावर आत्मिक प्रेम करणारी असते. असे सर्वोत्तम व निर्विघ्न शासन करण्याचे संस्कार ह्या संगमयुगावरच आत्म्यावर होणे आवश्यक आहे. त्यासाठी रोज आत्म्याने कर्मेद्रियरूपी मंत्र्यांचा दरबार भरवावा. आत्म्याने आपल्या कर्मेद्रियांच्यावर कसे राज्य करावे ह्याविषयी अत्यंत मार्मिक असे गीत तयार केले आहे. त्या गीताचे बोल पुढील प्रमाणे - 'मस्तक सिंहासनपे हम आत्माएँ, राजन् बने और शासन करे।' ह्या गीताचा मराठीत केलेला स्वैर (अनुवाद - आत्मा मस्तकाच्या सिंहासनावर विराजमन असल्याने त्याने राजा बनून आपल्या कर्मेद्रियावर राज्य करावे.) ही कर्मेद्रिये राजाचे दरबारी आहेत. म्हणून त्यांचा दरबार भरवून त्यांच्याशी विचार विनिमय करावा. कोणताही दरबारी धोका तर देत नाही ना ह्यावर लक्ष ठेवावे. मायारावणाने

(पाच मनोविकारांनी) ह्या भृकुटीरूपी राजधानीत प्रवेश करू नये म्हणून विकारी संकल्पांच्या द्वारपालांची हकालपट्टी करून निर्विकारी संकल्पांच्या द्वारपालांची नियुक्ती करावी. बुद्धिरूपी न्यायाधीश उत्तम व कल्याणकारी न्याय करणारा असल्याने मी आत्मा राजा व माझी कर्मेद्रियरूपी प्रजा सुखी होणारच आहोत. सद्गुणरूपी मित्र जागृत असेल तर दुर्गुणरूपी शत्रू धोका देऊ शकत नाही. बंधुनो, आम्हा ब्रह्मावत्सांचा सल्लागार व मार्गदर्शक स्वतः परमात्माच असल्याने, तो आम्ही गमाविलेले दैवी स्वराज्य पुनः प्राप्त करवून देणार आहे. सत्ययुगी स्वराज्य प्राप्त होण्याचा आधार आहे, आत्म्याने आपल्या कर्मेद्रियांच्यावर राज्य करणे.

६) **शिकण्याची व शिकविण्याची कला** - कोणताही मनुष्य हा आपल्या संपूर्ण आयुष्यात एक शिक्षक व एक विद्यार्थीच असतो ह्याचे कारण तो कोणाकडून काहीतरी शिकत असतो अथवा कोणाला तरी शिकवित असतो. ह्यासाठी गुणग्राहक वृत्ती, निरहंकारिता व ज्ञान पिपासा हे गुण धारण करणे आवश्यक आहे. 'मला सर्व काही ज्ञान आहे.



मला कोणीही अक्कल शिकवू नये. हा अहंकार सोडून द्यावा व मजला अद्याप खूप काही शिकावयाचे आहे' ही मनोवृत्ती असणे आवश्यक आहे. ईश्वरीय ज्ञान प्रदान करण्यापूर्वी ते ज्ञान मी आपल्या जीवनात धारण केले आहे काय? ह्याचे परिक्षण करावे. जो निमित्त, नम्रचित्त व योगयुक्त होऊन आपल्या सुमधुर वाणीद्वारे ईश्वरीय सेवा करतो त्याला सफलता अवश्य प्राप्त होते. त्याच्यात समजावून सांगण्याची अर्थात शिकविण्याची कला असते. मंद बुद्धीच्या आत्म्याला शिकविताना 'तुला इतके देखील समजत नाही का?' ह्या कटु वचनाचा प्रयोग करू नये. ज्याच्या त्याच्या आकलन शक्तीनुसार ज्ञानामृताचा डोस द्यावा. हीच तर शिकविण्याची कला आहे. म्हणून संतांनी म्हटले आहे- 'जे जे आपणासी ठावे ते ते दुसऱ्याशी शिकवावे। शहाणे करुनी सोडावे सकलजन'। ह्या संगमयुगावर परमात्म्याच्या दृष्टिकोनातून तोच मनुष्यात्मा शहाणा आहे, जो आत्माभिमाना व पावन बनण्याचा पुरुषार्थ करतो. तसेच आपल्या परमपित्याद्वारे सत्ययुग त्रेतायुगातील २० दैवी व निर्विकारी जन्मांचा अलौकिक वारसा हक्क प्राप्त करतो.

७) कार्य करण्याची कला - कर्म आणि कार्य ह्यात मोठे अंतर आहे. कर्माची व्यापकता कमी तर कार्याची व्यापकता विशाल असते. कर्म हे बहुदा स्वतःसाठी असते. अनेक लौकिक परिवारांना

एकत्रित करून केलेले कार्य हे लौकिक असते. तद्वतच समाजासाठी अथवा विश्वासाठी केलेल्या कार्याला 'अलौकिक' कार्य म्हणता येईल. असे हे अलौकिक कार्य कसे करावयाचे ह्याची कला ह्या विद्यालयात शिकविली जाते. ही कला प्राप्त व्हावी असे वाटत असेल तर मनात समाज कल्याण व त्याचबरोबर विश्वकल्याणाचे संकल्प येणे आवश्यक आहे. नुसतेच संकल्प करून विश्वकल्याण होणार नाही. विश्वाचे कल्याण करण्यासाठी काही तरी ठोस कार्य करण्याचा दृढ संकल्प करून तो संकल्प आपल्या कार्यात आणावा. कार्यकुशल होण्यासाठी राजयोगाची आवश्यकता आहे. कोणत्याही चांगल्या कार्यात सफलता येण्यासाठी 'सफलता हा माझा जन्मसिद्ध अधिकार आहे' हा स्वमान बुद्धिरूपी फलकावर व काळ्या फलकावरही लिहून ठेवावा. कोणतेही महानकार्य सफल होण्यासाठी संघटनाची आवश्यकता असते ह्याचे उत्तम उदाहरण पुराण कथेत आहे. श्रीकृष्णाने आपल्या सहकार्यांच्या सहयोगाने गोवर्धन पर्वत उचलून धरला. अशी ही सहयोगाची शक्ती महत्त्वपूर्ण आहे. कारण ती शक्ती अष्टशक्तींपैकी एक आहे. आज लाखो ब्रह्मावत्सांचे हात परमात्म्याला त्याच्या महान कार्यात सहयोग देत आहेत. महान कार्य करण्याची कला व सहयोग प्राप्त करण्याची कला ह्या दोन कला शिवबाबांच्याकडून शिकून घ्याव्यात. मी आत्मा देखील त्या सर्व शक्तिवान

परमात्म्याचे संतान आहे. माझ्यासाठी अशक्य असे काहीच नाही. अशी हिंमत आपण ठेऊ तर परमात्मा ही आपल्याला आपल्या कार्यात मदत अवश्य करेल.

८) वक्तृत्व कला - असे म्हटले जाते की, 'Practice makes man perfect' अर्थात तुम्ही वारंवार भाषण करित रहाल तर ही वक्तृत्व कला तुम्हाला सहज आत्मसात करता येईल. जो वक्तृत्वाचा विषय दिला असेल तर त्याचे भिन्न भिन्न मुद्दे एका कागदावर लिहून काढावेत. ते क्रमवार बुद्धीत ठेवून वक्तृत्वाच्या वेळी त्याचा उपयोग करावा. वक्तृत्व अथवा प्रवचन करण्यापूर्वी शिवबाबांची याद करून त्यांना सांगावे (संकल्पांनी) की, 'बाबा कर्ता करविता तुम्ही आहात मी तुमचा माईक आहे. ह्या माईकद्वारे तुम्हाला काय बोलावयाचे आहे ते बोलून घ्यावे.' अशाप्रकारे योगयुक्त प्रवचन कराल तर त्याचा प्रभाव सर्व सामान्यांच्यावर सहज पडू शकतो. प्रभावशाली वक्त्याला सहयोग देणारे अनेक हात प्राप्त होतात. वक्तव्य प्रभावी व मार्मिक व्हावे असे वाटत असेल तर इंग्रजी, हिंदी व संस्कृत भाषेचा उपयोग करून त्या त्या भाषेतील सुविचार, ग्रंथातील श्लोक, म्हणी व वाक्प्रचार उच्चारल्यानंतर त्याचा अर्थ हिंदी अथवा मराठी भाषेतून अवश्य सांगावा. वक्तृत्व कलेमुळे राजयोगी समाजाला आपलेसे करून, ईश्वरीय संदेश देण्याची सेवा चांगल्याप्रकारे करू शकतो. त्याचे प्रवचन समाप्त झाल्यावर





भिन्न भिन्न प्रकारचे श्रोते अनेक प्रश्न व समस्या त्याच्यापुढे ठेवतात. त्याची उत्तरे व समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी त्यांनी दिलेला सल्ला अनमोल असतो. (उदा. मा. शीलूबहन, उषा बहन, सूरजभाई, आत्मप्रकाश भाई इत्यादी महान आत्म्यांनी) त्यांच्या एका महावाक्यातही एखाद्या मनुष्यात्म्याचे जन्मजन्मांतराचे कल्याण होऊ शकते. कोणीही व कधीही आपल्या प्रवचनात जातीयवाचक शब्दांचा प्रयोग करू नये. असे म्हटले जाते की, वक्त्याची छोटीसी जीभ त्याला सिंहासनावर बसविते तर तीच जीभ त्याला फासावरही लटकवू शकते म्हणून ज्ञानी तू आत्म्याने भाषण करताना शब्द तोलून वापरावेत. 'शब्द हे हत्यार आहे' असेही म्हटले जाते.

९) पत्र लेखनाची कला – उत्कृष्ट पत्र तोच पाठवू शकतो जो दुसऱ्यांच्या भावनांना, आवडी निवडीला, अडीअडचणींना व त्याच्या अपेक्षांना जाणू शकतो. ते पत्र त्याने वाचताच त्याला पत्र पाठविणारी व्यक्ती भेटली आहे असा आभास होतो. परंतु ह्या मोबाईलच्या युगात संबंधियांना पत्र लिहिण्याची परंपरा प्रायः लोप पावत चालली आहे. फोनवर बोलताना मनातील काही विचार तसेच राहून जातात. पत्र लिहित असताना मात्र मनातील सांगावयाचे सर्व विचार पत्रावर लिपीबद्ध होतात. बोलण्याच्या प्रभावापेक्षा पत्रातील अलंकारीक शब्दरचना अधिक प्रभावी असते.

एखाद्याला एखादी भावना दुसऱ्याला सांगण्याची हिंमत होत नसेल तर ती भावना तो पत्राद्वारे स्पष्ट करू शकतो. पत्र लेखनाची कला पिताश्रींना (ब्रह्मा बाबांना) अवगत होती. त्यांचा पत्र लिहित असतानाचा फोटो आपण सर्व ब्रह्मावत्स पहातच असतो. पिताश्रींनी प्रथमतः पत्राद्वारेच आपल्या आप्तेष्टांना परमात्म अवतरणाचा संदेश दिला. प्रत्यक्ष पारलौकिक पिताही आपल्या वत्सांना आवर्जून सांगतात की, मजला एक महिन्यातून एक तरी पत्र पाठवा. महिन्यात कोणता पुरुषार्थ केला. कोणत्या प्रतिकूल परिस्थितीवर अथवा मायेवर कशी मात केलीत? ह्याविषयीचा मजकूर शिवबाबांना अपेक्षित आहे. कुणाचे परिवर्तन करावयाचे असेल तर त्यावर पत्र हा मार्मिक उपाय होऊ शकतो, हा लेखकाचा अनुभव आहे. एका पत्रामुळे एखाद्या मनुष्याचे पूर्णतः जीवन परिवर्तन होऊ शकते. जो मनुष्यात्मा जितका सदगुणी, सदाचारी, सद्विचारी, जनहितैषी व ज्ञानवान असेल तर त्याच्या पत्रातून सदरहू गुणांचा प्रभाव दिसून येतो. पूर्वीच्या काळी एखाद्या राजाच्या पत्रात इतिहासाला नवीन वळण देणारा मजकूर असावयाचा. पत्राचा दुरुपयोग करून एखाद्याचा वध केल्याची नोंदही इतिहासात आहे. राघोबा पेशव्यांच्या पत्नी आनंदीबाईने नारायण पेशव्यांच्या शिक्षेविषयी पत्रातील मजकूरात 'ध' चा 'मा' केल्याने त्यांचा वध केला गेला.

१०) विचार सागर मंथनातून नवनिर्माण करण्याची कला – असे म्हटले जाते की, जर मनुष्यात्मा आपल्या जीवनात श्रेष्ठ विचार करून, त्या विचारांप्रमाणे कर्म करेल तर तो निश्चितपणे श्रेष्ठ बनत जाईल. साधी रहाणी व उच्च विचार हाच त्याच्या जीवनाचा मापदंड असतो. ही कला आत्मसात करण्यासाठी ब्रह्मावत्सांनी ज्ञानमुरली श्रवण करताना परमात्म्याची जी महावाक्ये हृदयाला भीडतील ती महावाक्ये डायरीत टिपून ठेवावीत व वेळेनुसार त्यावर विचार सागर मंथन करावे. ह्या विचार सागर मंथनासाठी दृष्टिकोनाची विशालता, मनाची एकाग्रता व निर्मलता असणे आवश्यक आहे. नवनिर्माण करण्याचे कार्य महारथी आत्मे तर करीतच आहेत. त्यांच्या द्वारे ज्ञानरूपी नवनीत 'पीस ऑफ माईंड' ह्या चॅनलवर समस्त ब्रह्मावत्सांना प्राप्त होत आहे. ह्याशिवाय ईश्वरीय ज्ञानाचे विचार सागर मंथन करून लेखक व कवी भिन्न भिन्न भाषेतील मासिकांच्याद्वारे लेख व कविता सादर करीत आहेत. ज्या ब्रह्मावत्साला ईश्वरीय ज्ञान परिपूर्ण प्राप्त झाले आहे तो त्यावर एखादा प्रबंध ही लिहू शकतो. ह्याचे उत्तम उदाहरण अमृतकुंभचे निमित्त लेखक ब्र. कु. डॉ. संजय माळी ह्यांचे आहे. त्यांनी लिपीबद्ध केलेले व परमात्म ज्ञानाचे भंडार असलेले 'विवेक रत्नावली' हे पुस्तक म्हणजे सर्वोत्तम असा प्रबंधच

(पान क्र. २५ वर)



उदगीर : गोदावरी पाटबंधारे महामंडळाचे उपाध्यक्ष श्री. नागनाथ निडवदे यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र. कु. महानंदा दीदी.



राबगाव (रोहा) : येथील ग्रामपंचायतीच्या आवारात वृक्षारोपण करतांना श्री. बर्गे सर व घोरमाडे सर तसेच बी. के. परिवार.



संगमनेर : 'मोबाईल ऑडिक्शन' या विषयावर मुलांना मार्गदर्शन केल्यानंतर ग्रुप फोटोत डॉ. सचिन परब, प्राचार्य अमृतवहिनी, ब्र.कु. पद्मा बहेन व टीचर्स स्टाफ.



भिलवडी (सांगली) : पूरग्रस्त विद्यार्थ्यांना वहा वाटप केल्यानंतर ग्रुप फोटोत ब्र.कु. मीरा बहेन व प्राजक्ता बहेन.



जकातवाडी (सातारा) : गावाचे सरपंच श्री. चंद्रकांत सणस यांना ईश्वरीय भेट देतांना ब्र.कु. शांता बहेन.



मलकापूर (कोल्हापूर) : मंदिराच्या परिसरात वृक्षारोपण कार्यक्रमानंतर ग्रुप फोटोत सरपंच श्री. भोसले, ब्र.कु. वंदना व वर्षा बहेन, ट्रस्टी श्री. पाटील.



कोडोली (कोल्हापूर) : पोलीस उपनिरीक्षक श्री. बनसोडे यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र.कु. शोभा व शमा बहेन, शेजारी उद्धवभाई.



वाशी (नवी मुंबई) : 'प्रवास २०१९' या कार्यक्रमाचे प्रसंगी चेअरमन श्री. प्रसन्न पटवर्धन, ब्र.कु. शीला दीदी व कुंती दीदी.



नागोठाणे (रोहा) : वृक्षारोपण कार्यक्रमात झाडे लावतांना पॉलिटेक्निक कॉलेजच्या डीन सौ. तनुजा मुक्करा, ब्र.कु. मंदा दीदी व पूनम बहेन.



वाघोली (पुणे) : समाजसेवक अॅड. रेगे व पल्लवी रेगे यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र.कु. अनिता बहेन व रेखा माता.



पुणे (सहकार नगर) : दूध उत्पादक संघ, कात्रजमध्ये 'तणाव मुक्त जीवन' या विषयावर वर्कशॉप करतांना ब्र.कु. अरुणा बहेन, शेजारी डॉ. क्षीरसागर व स्टाफ.



पुणे (रविवार पेठ) : वृक्षारोपण कार्यक्रमाचे प्रसंगी ब्र.कु. रोहिणी दीदी तसेच ब्राह्मण परिवाराचे सदस्य.



## सदैव खुश रहा व दुसऱ्यांना खुशी वाटत रहा..

ब्र. कु. बालूभाई, शांतिवन (आबू रोड)

संगमयुगी ब्राह्मणांचे कर्तव्य अथवा सेवा आहेच मुळी खुश रहाण्याची व दुसऱ्यांना खुशी वाटण्याची. त्यामुळे खुशीचा इतका स्टॉक जमा करा की आपण दुसऱ्यांना ती वाटू शकू. पुढे जसजसा नाजूक समय येत जाईल तसे अनेक आत्मे आपल्याकडे खुशी मागण्यासाठी येतील. त्यामुळे इतकी खुशी जमा करा की कोणीही खाली हात जाता कामा नये. वास्तविक दुसऱ्यांना खुशी देणे, हे देणे नसून धेणे आहे. तात्पर्य म्हणजे आपल्या चलन व चेहऱ्याद्वारे सदैव दुसऱ्यांना खुशी देत रहा. आपला चेहरा सदा खुशीने भरपूर असला पाहिजे. कारण आपलेच गायन आहे - 'पाना था सो पा लिया, अब पाने का ना कुछ रहा, जब तुझको पा लिया।' आपण सर्व ब्रह्मावत्स हीरो-हीरोइन एक्टर आहोत. आपला पार्ट आहे सदा खुशीत रहाणे व दुसऱ्यांना खुशी वाटणे. केवळ आपण स्वतःपुरते खुश रहाणे, हा देखील स्वार्थ आहे. ब्रह्मावत्सांची सेवा आहे, सर्वांना खुशी प्रदान करणे. आपण सर्वांना ज्ञान देतो ते सुद्धा त्यांना खुशी प्राप्त व्हावी यासाठीच.

**इतके खुशीत रहा की आपला चेहरा बोलला पाहिजे -**

संगमयुगात आपल्याला पद्मपद्म भाग्य प्राप्त झाले आहे. त्यामुळे सहाजिकच आपण सदैव खुशीत राहिले पाहिजे. आपल्याला पाहून कुणीही विचारले पाहिजे की तुम्हाला काय प्राप्ती झाली ? कारण चेहरा हा आरश्याचे काम करतो. जसे आरशात जी वस्तू जशी आहे तशी दिसते तसा आपला चेहरा काम करेल. अंतिम समयी इतका वेळ ही नसेल की बसून दुसऱ्यांना ज्ञान देता येईल. अशावेळी आपल्या चेहऱ्याद्वारे सेवा होईल. जसे म्युझियम मध्ये चित्रांच्या द्वारे सेवा होते. चित्र पाहून लोक प्रभावित होतात. तसे आपले चैतन्य चित्र सेवेसाठी निमित्त बनेल. त्यामुळे सदैव चालतांना-फिरतांना, उठतांना-बसतांना हीच स्मृती ठेवा की, 'मी चैतन्य चित्र आहे. माझ्याकडे विश्वातील सर्व आत्म्यांची नजर आहे.' **नवीन वर्षात कुठला सहज पुरुषार्थ कराल ?**

नवीन वर्षात कुठला सहज पुरुषार्थ कराल? - वा! वा! .. जे ही समोर दिसले, जे ऐकले, जे बोलले - ते सर्व

वा! वा!, हाय-हाय कधीच नाही. हाय, हे काय झाले. असा विचार न करता, वा! हे फार चांगले झाले. कुणी एखाद्याने काही वाईट जरी केले तरी आपल्या परिवर्तन शक्तीने त्या वाईट गोष्टीचे चांगल्यात परिवर्तन करा. हेच तर परिवर्तन आहे ना! आपल्या ब्राह्मण जीवनात वाईट काहीच होत नाही. समजा कुणी आपल्याला शिवी जरी दिली तरी त्याची आपल्यावर मेहरबानीच झाली कारण त्यामुळे आपल्याला हे कळले की आपल्यात सहनशक्ती किती आहे. मग ही गोष्ट चांगली झाली की वाईट? ब्रह्मावत्सांच्या दृष्टीने वाईट काहीच होत नाही. त्यांच्या कानांना वाईट ऐकायला येत नाही. त्यामुळे त्यांच्या जीवनात सदैव खुशी असते.

**साऱ्या कल्पात ब्रह्माकुमार व कुमारींचे जीवन श्रेष्ठ आहे. देव आत्मे सुद्धा आपल्या पुढे काहीच नाहीत. त्यामुळे सदैव या नशेत रहा. सदैव खुश रहा व दुसऱ्यांना खुशी वाटत रहा. संगमयुगातील आपले कम्बाइण्ड (एकत्रित) स्वरूप आहे - शिवशक्ती. ही शिवावाचून काही करू शकत नाही. तसेच शिवबाबा देखील शक्तीवाचून काही करू शकत नाही. त्यामुळे**



संगमयुगात आपल्या सर्वांचे स्वरूप 'शिवशक्ती' आहे. केवळ मातांचेच हे स्वरूप नाही तर पांडव देखील शक्ती स्वरूप आहेत. आजकालचे जगदगुरुसुद्धा शिवशक्तीचे पूजन करतात. जर आपले स्वरूपच मुळी कम्बाइण्ड आहे तर मग ते आपण विसरू कसे शकतो?

जेव्हा आपण स्वतःला एकटे समजतो तेव्हा ते कम्बाइण्ड स्वरूप विसरतो. याची महाभारतात देखील यादगार आहे. अर्जुन जेव्हा भगवंताची सोबत विसरतो तेव्हा निर्बल बनतो आणि जेव्हा अर्जुनाला ही स्मृती असते की माझा सोबती व सारथी स्वयं भगवान आहे. तेव्हा तो सहज विजयी बनतो. तात्पर्य म्हणजे निरंतर विजयी वा योगी बनण्याची सहज युक्ती हीच आहे की सदैव स्वतःला कम्बाइण्ड रूप 'शिवशक्ती' समजा. म्हणजे कधीही कमजोर संकल्प येणार नाहीत. जागेपणी, स्वप्नीसुद्धा हेच स्वरूप स्मृतीत ठेवा.

### संगमयुग खुशीचे युग

संगमयुग खुशीचे युग आहे. कारण यावेळीच आपल्याला अनेक खजिने प्राप्त होतात. 'धनवान भव'चा खजिना तसेच अन्य सर्व खजिन्यांच्या प्राप्तीचे वरदान आताच प्राप्त होते. फलस्वरूप ब्राह्मण जीवनात अपार खुशीची प्राप्ती होते. फक्त हे प्राप्त खजिने माया कधी चोरी करू नये, याची मात्र काळजी घ्यावी लागते. ज्यावेळी आपण निष्काळजीपणा करतो; झोपी जातो

तेव्हा माया खजिन्यांची चोरी करते. त्यामुळे सदैव सावधान रहा. जागती ज्योति बनून रहा म्हणजे प्राप्त खजिने चोरण्याची हिंमत माया करणार नाही. तात्पर्य म्हणजे खुशीच्या खजिन्याने सदैव भरपूर रहा. ही खूशी आपल्याबरोबर संपूर्ण कल्पभर असते. आपले जड चित्रसुद्धा भक्तांना खुशी प्रदान करतात. त्यामुळे चेक करा की इतकी खुशी जमा केली आहे का? इतका खुशीचा स्टॉक जमा करा की जो अनेक जन्म आपल्या सोबत राहिल. ज्याच्याकडे जितका खुशीचा स्टॉक जमा असेल तितकी त्याच्या चेहऱ्यावर खुशी व नशा दिसून येईल. आपला चेहरा बोलेल. म्हणून कित्येक जण म्हणतात की ब्रह्माकुमारी भगिनी सदैव खुशीत असतात. त्यांना झालं तरी काय आहे? दुःखात देखील खुशीत रहातात. अशा रीतीने आपण जरी बोललो नाही तरी आपला चेहरा बोलतो, आपले कर्म बोलतात. त्यामुळे ब्रह्माकुमार-कुमारींची निशाणी आहे सदैव खुश राहणे. आपले दुःखाचे दिवस समाप्त झाले आहेत. आपल्याला इतके खजिने प्राप्त आहेत मग दुःख येईल तरी कुठून?

आपण सदैव खुशीच्या हिंदोळ्यात झोके घेत असतो. हा झोका असा आहे की तो कुठेही लावता येतो. हा झोका केवळ स्मृतीचा झोका आहे. त्यामुळे अति सहज आहे. यात कुठलीही थकावट होत नाही. आपला ब्राह्मण जन्म खुशीच्या झोक्यात झाला आहे व आपल्या घरी परत जाणार ते देखील खुशीच्या डोक्यात झोके घेत-घेत. कारण आपला कर्माचा

हिशोब कितीही जरी मोठा असला तरी तो आपण येथेच चुकता करणार आहोत; अर्थातच त्यानंतर आपल्याला खुशी प्राप्त होईल.

ब्राह्मण जन्म होताच शिवबाबांनी आपल्याला खुशीचा खजिना दिला आहे. ब्राह्मण जन्माची ही भेट (Gift) आहे. तसेही या जगात दोन प्राप्ती होतात. १) व्यक्ती २) वस्तू. संगमयुगात तर आपले सर्व संबंध एक शिवबाबांशी आहेत. त्यामुळे या संसारात जे पाहिजे, ते सर्व शिवबाबांनी आपल्याला दिले आहे. तसेच या जगात वस्तूच्या प्राप्तीने सुख वा अल्पकाळची खुशी प्राप्त होते. परंतु शिवबाबांनी तर आपल्याला अविनाशी प्राप्ती करवली आहे. त्यामुळे आपण सदैव खुशीचा अनुभव करतो.

### ज्ञानी अर्थात सदैव खुश

आपण ब्रह्मावत्स खुशीचे सागर परमात्मा 'शिव' पित्याचे बनलो आहोत तर आपल्याला किती खुशी असली पाहिजे. आपल्याला शिवबाबा मिळाले म्हणजे सर्व काही मिळाले. याचेच गायन आहे - 'बाबा मिला सब कुछ मिला।' त्यामुळे जेथे प्राप्ती आहे तेथे आपोआपच खुशी असते. या जगात सुद्धा अल्पकाळाची प्राप्ती करणारेही खुश असतात. मग सदा काळची प्राप्ती करणाऱ्यांनी सदैव खुश रहायला नको का? जर आपण कधी-कधी खुश राहिलो तर आपल्यात व त्यांच्यात अंतर काय राहिले? त्यामुळे ज्ञानी अर्थात सदैव खुश राहणारा व अज्ञानी अर्थात

(पान क्र. ३२ वर)





जन्माला यावी म्हणून मी काही योजले आहे. या मातेच्या कार्यात अनेक जण सहभागी झाले म्हणजे जणू ही माता सहस्त्रभुजाधारी बनेल. अशी माता सर्वांवर हृदयापासून प्रेम करील. तिच्याद्वारे केवळ बौद्धिक स्तरावरचे अध्यात्म नव्हे, तत्त्वज्ञान नव्हे तर प्रत्यक्ष जीवनात आचरण करण्यासारखे ज्ञान प्रसारित व्हावे, अशी योजना आहे. या मातेच्या एका नेत्रातून अपार करूणा व दुसऱ्यातून विकारांना दग्ध करणारी योगज्वाला निघेल. अनेकांचे दुःख हरण करण्यास जी निमित्त बनेल, अशी माता मी निर्माण करित आहे.” याचे प्रत्यक्ष उदाहरण आपण आजही राजयोगिनी दादी जानकीजी, दादी हृदयमोहिनीजी व दादी रतन मोहिनीजी यांच्या रूपाने पहात आहोत.

अशा जगन्मातांच्या जीवनरूपी नौकेचा नावाडी प्रत्यक्ष परमेश्वरच आहे. तोच या सृष्टीचा तारणहार, दुःखहर्ता, सुखकर्ता, पापकटेश्वर, मुक्ती व जीवनमुक्ती दाता आहे. अशा त्यागी, तपस्वी, सेवाधारी दादीजींना पाहूनच सुमारे ५० हजार आत्म्यांनी आपले जीवन ईश्वरीय कार्यासाठी समर्पित केले. हे सर्व आत्मे जणू आगामी नवसृष्टीच्या आगमनाचीच तयारी करित आहेत. सत्य तर हेच आहे की संगमयुगात प्रत्येक ब्रह्मावत्सासोबत शिवबाबा आहेत. याचीच यादगार भागवतामध्ये महारासच्या रूपाने दर्शविण्यात आली आहे. (तेथे प्रत्येक गोपीबरोबर श्रीकृष्ण

रास करतांना दर्शविण्यात आले आहे. त्याठिकाणी श्रीकृष्ण हे भगवंताचे अर्थात निराकार शिव परमात्म्याचे प्रतीक आहे. तसेच गोपी हे ब्रह्मावत्सांचे प्रतीक आहे.) आजही अज्ञान अंधःकारात भटकणाऱ्यांसाठी साऱ्या दुनियेत अमावस्या आहे. लोक दरवर्षी दीपावली, दसरा, होळी, जन्माष्टमी इत्यादी सण साजरे करतात. परंतु आजही त्यांचा अंतरात्मा ज्ञानप्रकाशापासून दूर आहे.

ज्ञानसूर्य परमात्मा शिव पिता देत असलेल्या ज्ञानाने आपल्याला स्वतःची खरी ओळख पटते. आपण देह नसून, एक चैतन्य आत्मा आहोत याचे भान होते. या कर्मेद्रियांचे आपण गुलाम नसून स्वामी आहोत, याची स्मृती जागृत होते. अशा आत्मभानामुळे हळू-हळू आपली इंद्रियजीत अवस्थेकडे वाटचाल सुरु होते. आत्मदीपकाच्या प्रज्ज्वलित होण्याने, परमज्योति शिव परमात्म्याचे स्मरण (अर्थात याद) वाढत जाते. फलस्वरूप आपल्या विकर्मांचा विनाश होऊन, आत्मा पावन बनत जातो. तसेच आपल्या शुभविचारांची प्रकंपने दूरवर पोहोचू लागतात. परिणामी विश्वपरिवर्तन होत जाते.

याविषयी एका कवीने अतिशय सुंदर शब्दात वर्णन केले आहे -

पूर्व जन्मीचे विकर्म सारे, योगाग्निने भस्म करा।

सुसंस्कारे सहज होईल, सत्ययुगी ही वसुंधरा।

ब्रह्माच्या मुख कमलाद्वारे, स्त्रवती अमृत सरी।

मनुष्याला देवता बनविण्या, शिव आले भूवरी।।

(भावानुवाद - ब्र. कु. सचिन, ठाणे, प.)

\*\*\*

## सारे सोबती सुखाचे

पदोपदी जाणिव होते, कुणी ना कुणाचे।  
तरीही का न मिटती, मोहपाश या मनाचे ॥१॥

पिता, पुत्र, बंधु, भगिनी, रक्ताचीच नाती।  
तरी स्वार्थ दुखवता त्यांचा, तेच बोल देती।  
सोबती सुखाचे सारे, सौख्य हे क्षणाचे।  
तरीही का न मिटती, मोहपाश या मनाचे ॥१॥

आप्त, मित्र म्हणूनी जयाला, आपुला म्हणावा।  
विश्वास करिता त्याने, दगा मात्र द्यावा।  
मिळालेत अनुभव असले, जरी या जनाचे।  
तरीही का न मिटती, मोहपाश या मनाचे ॥२॥

मृगजळास फसुनी जैसे, मृगाने मरावे।  
तसे यत्न शांती साठी, किती मी करावे?  
नित्य या मनावर बसती, घाव हे घणाचे।  
तरीही का न मिटती, मोहपाश या मनाचे ॥३॥

(संदर्भ : ब्र. कु. गौतम सुत्रावे यांचा काव्यसंग्रह)



## शुभ व श्रेष्ठ वृत्तीद्वारे वायुमंडळ बनविण्याची सेवा

ब्र.कु. भगवानभाई, शांतिवन (आबू रोड)

वर्तमान समयी वायुमंडळ शक्तिशाली बनविण्याची विशेष आवश्यकता आहे. त्यासाठी आपली वृत्ती शुभ व श्रेष्ठ असली पाहिजे. याद्वारेच वायुब्रेशन (प्रकंपन) निर्माण होतात व वायुब्रेशन द्वारे वायुमंडळ बनते. ही सेवा अतिशय महत्त्वपूर्ण आहे. आजवर आपण जो चांगला क्लास करतो, त्याला महारथी समजतो, जो खूप वर्षांपासून ज्ञानात चालतो, यज्ञाची धनाने सेवा करतो त्याला महारथी म्हणतो. परंतु काही वर्षांनंतर महारथी त्याला म्हटले जाईल जो वायुमंडळ शक्तिशाली बनविण्याची सेवा गुप्त रूपाने करित आहे. वास्तविक जे अनेक आत्म्यांना मायाजीत बनण्यासाठी, त्यांच्या संस्कारांना बदलण्यासाठी, त्यांच्या जीवनातील समस्यांचे समाधान करण्यासाठी, गुप्त रूपाने सकाश देण्याची निरंतर सेवा करतात, ते खरे महारथी होत. त्यांची स्थिती आपोआपच श्रेष्ठ बनते.

**वृत्तीद्वारे सेवा करण्यात कुठलेही बंधन नाही.**

वाणीद्वारे सेवा करतांना स्थळ, काळ, वेळ, लोकांचा मिळणारा

प्रतिसाद अशा अनेक गोष्टींचा विचार करावा लागतो. लोकांना एकत्रित करण्यासाठी प्रदर्शनी, मेळे, शिबीर, संमेलने, शोभायात्रा इत्यादी आयोजित कराव्या लागतात. परंतु वृत्तीद्वारे सेवा करतांना कुठलेही बंधन येत नाही. फक्त आपल्या उपराम वृत्तीद्वारे अव्यक्त स्थितीमध्ये स्थित व्हावे लागते. परिणामी कशीही वृत्ती असणारा मनुष्य जेव्हा आपल्या समोर येतो, तेव्हा तो आपल्या देहाला न पहाता, आत्मज्योतिला पहातो. आत्म्याला पहाताच त्यात परिवर्तन होते व त्याची दैहिक तमोगुणी वृत्ती आपोआपच परिवर्तन होते. तात्पर्य म्हणजे अशाप्रकारची वृत्तीद्वारे सेवा करण्याची आता आवश्यकता आहे.

आपल्या वृत्तीत जे असेल तेच दुसऱ्यांना आपल्या दृष्टीतून दिसेल. जर आपली वृत्ती देह-अभिमानाची अर्थात चंचल असेल तर आपल्या दृष्टीद्वारे दुसऱ्यांना तसाच साक्षात्कार होईल. त्यांची देखील दृष्टी चंचल होईल. ते यथार्थ साक्षात्कार करू शकणार नाहीत. त्यामुळे सर्वप्रथम आपल्या वृत्तीला सुधारा म्हणजे आपोआपच आपली

दृष्टी दिव्य बनेल.

**वर्तमान समयी अलौकिक पालना करा -**

अलौकिक पालना करणे अर्थात आपल्याला परमात्मा शिव पित्याकडून ज्या सर्वशक्ती प्राप्त झाल्या आहेत त्या दुसऱ्यांमध्ये भरणे. ज्या आत्म्याला ज्या शक्तीची आवश्यकता आहे त्याला ती शक्ती प्रदान करून, त्याची पालना करणे. यासाठी आपली वृत्ती अतिशय शुद्ध असली पाहिजे. जो आत्मा आपल्या संबंध-संपर्कात येईल त्याच्याविषयी श्रेष्ठ भावना असली पाहिजे. सर्वांना सुख देण्याची वृत्ती (अर्थात शुभभावना) असली पाहिजे.

त्यासाठी सदैव आपले तीन स्वरूप लक्षात ठेवा : १) उपकारी २) निरहंकारी व ३) अधिकारी. कोणी कितीही अपकारी असला तरी आपली वृत्ती आणि दृष्टी उपकारी असली पाहिजे. तसेच जितके आपण अधिकारी आहोत तितकेच आपल्याला निरहंकारी असणे आवश्यक आहे. जेव्हा वृत्तीमध्ये 'मी पणाचा' त्याग असेल, स्मृतीमध्ये सदैव शिवबाबा असतील तेव्हा आपोआपच





आपले बोल देखील योगयुक्त, युक्तियुक्त व कल्याणकारी असतील. अशाप्रकारे कल्याणकारी वृत्ती व आत्मिक दृष्टीद्वारे शिवबाबांना प्रत्यक्ष करण्याची सेवा करा.

### सेवेच्या वृद्धीचा आधार वृत्ती

सेवेच्या वृद्धीचा आधार आहे श्रेष्ठ वृत्ती. जोपर्यंत आपली वृत्ती शुभ व श्रेष्ठ बनत नाही तोपर्यंत सेवेत वृद्धी होणार नाही. त्यामुळे सदैव प्रत्येक आत्म्यासाठी दया व कल्याणाची वृत्ती बाळगा. म्हणजे आपोआपच दया व कल्याणाचे वायब्रेशन (प्रकंपन) अन्य आत्म्यांपर्यंत पोचतील. त्यासाठी आपली वृत्ती शुभभावना व शुभकामना संपन्न बनवा. सर्वांचे भले व्हावे ही वृत्ती धारण करा. म्हणजे आपल्याला सर्वजण आपले समजतील. त्यासाठी सदैव आपली वृत्ती श्रेष्ठ आहे का, याचे चेकींग करा. आपली वृत्ती सदैव श्रेष्ठ रहावी यासाठी दोन गोष्टींचे व्रत घ्या. १) मनसा, वाचा, कर्मणा पवित्र रहा. २) एक बाप (शिवबाबा) दुसरे कोणी नाही.

आपल्या वृत्तीत ही शुभ भावना असली पाहिजे की सर्व आत्म्यांना अर्थात माझ्या भावंडांना शिवबाबांचा वारसा (जन्मसिद्ध अधिकार) मिळाला पाहिजे. आपली ही भावना निस्वार्थ, कल्याणकारी व दयापूर्ण असल्याने, अवश्य फलीभूत होते. एवढंच नाही तर आपल्या श्रेष्ठ वृत्तीद्वारे आपण

परिस्थिती व प्रकृतीला सुद्धा परिवर्तन करू शकतो. आपली वृत्ती श्रेष्ठ असेल तर कुठलीही परिस्थिती आपल्यावर वार करू शकत नाही. कारण श्रेष्ठ वृत्ती आहे - 'मी मास्टर सर्व शक्तिवान आहे, नॉलेजफुल आहे, पीसफुल आहे...'

### मधुबनसारखे वायुमंडळ बनवा -

मम्मा-बाबांनी, दादी-दीदींनी तसेच मधुबननिवासी ब्रह्मावत्सांनी आपल्या श्रेष्ठ व शुभ वृत्तीद्वारे मधुबनचे वायुमंडळ अतिशय शक्तिशाली बनवले आहे. त्या भूमीत त्याग, तपस्या व सेवेचे वायब्रेशन सामावलेले आहेत. त्याची छाप प्रत्येकाच्या अंतःकरणात कायमची पडते. तशाच प्रकारे वायुमंडल शिवबाबांच्या प्रत्येक स्थानावर (गीता पाठशाळेत, सेंटरवर, झोनमध्ये, प्रत्येक अलौकिक परिवारात) आपण आपल्या शुभ वृत्तीद्वारे बनविणे आवश्यक आहे. परंतु असे शक्तिशाली वायुमंडळ तेव्हाच बनेल जेव्हा आपल्या मनात कोणाविषयीही उलटी (अर्थात नकारात्मक) वृत्ती नसेल. आपल्या मनात कुणाविषयी थोडासुद्धा अशुभ व हीन भाव असेल तर आपण शुभ वृत्तीद्वारे सेवा करू शकणार नाही.

आपण विश्वकल्याणकारी, ज्ञानस्वरूप आत्मे आहोत. त्यामुळे कुणी चुकीचे वागत असेल तर त्याला चूक अवश्य म्हणा. परंतु त्याच्या चुकीच्या गोष्टी आपल्या मनात मात्र ठेऊ नका. कारण जर त्या चुकीच्या गोष्टी आपल्या

वृत्तीमध्ये ठेवल्या तर आपली दृष्टी व सृष्टी बदलून जाईल. तात्पर्य म्हणजे मनाच्या वृत्तीत जर वाईट गोष्टी व व्यर्थ विचार असतील तर आपण विश्व कल्याणकारी बनू शकणार नाही. म्हणूनच परवश आत्म्यांना क्षमा करा कारण आपण क्षमा सागर शिवबाबांची मुले आहोत. त्यामुळे अपकारीवर सुद्धा उपकार करा. निर्दकालाही आपला मित्र माना. तरच आपण आपल्या शुभ व श्रेष्ठ वृत्तीद्वारे शक्तिशाली वायुमंडळ बनवू शकू. तसेच आपल्या समोर येणाऱ्या प्रत्येकाला थोडाफार स्नेह, सहयोग, हिंमत, उमंग-उत्साह देऊ शकू. तात्पर्य म्हणजे आपली वृत्ती सर्व आत्म्यांसाठी सदा बेहद व कल्याणकारी असली पाहिजे.

### स्वपरिवर्तनाचा आधार वृत्ती परिवर्तन

स्वपरिवर्तनाचा आधार वृत्ती परिवर्तन आहे. जेव्हा आपली वृत्ती शुभ व श्रेष्ठ बनते तेव्हा आपल्या भावना, विचार, दृष्टी, बोल, व्यवहार या सर्व गोष्टी श्रेष्ठ बनतात. त्यामुळे आपण एखादी लाइट हाऊस, माइट हाऊस बनून, इतरांसाठी मार्गदर्शक बनतो. फलस्वरूप विश्व परिवर्तनासाठी आवश्यक असे वायुमंडळ बनविण्याची सेवा आपोआपच आपल्याद्वारे होते. त्यामुळे वृत्ती परिवर्तन करण्याची गरज आहे. त्यासाठी सर्वप्रथम आपण हे पाहू या की आपली वृत्ती नकारात्मक कशी बनते व तिला सकारात्मक (अर्थात शुभ व श्रेष्ठ) कसे बनवता येईल.



१) ज्यावेळी आपण दुसऱ्याचे दोष पहातो व त्यावर परिचितन करतो. तेव्हा आपली वृत्ती नकारात्मक बनते. परिणामतः वायुमंडळ देखील दूषित होते.

वास्तविक या सृष्टीवरील प्रत्येक आत्म्यामध्ये काही ना काही गुण अवश्य आहेत. ते गुण तेवढे पहा व त्याच्या दुर्गुणांकडे दुर्लक्ष करा. जशी मधुमाशी फुलातील मध तेवढा गोळा करते. तसेच दुसऱ्याचे गुण ग्रहण करा. म्हणजे वृत्ती कधीही नकारात्मक बनणार नाही. त्याचबरोबर सर्वांचे गुण ग्रहण करीत राहिल्याने आपण सर्वगुण संपन्न बनू.

२) जेव्हा आपल्या जीवनात कोणी समस्या वा विघ्न निर्माण करतो तेव्हा त्या व्यक्तीविषयी वृत्ती नकारात्मक बनते. त्यामुळे वायुमंडळ बिघडते. याला मुख्य कारण म्हणजे त्या व्यक्तीविषयी आपण वारंवार विचार करू लागतो. त्याचे दोष पाहू लागतो. तसेच ते इतरांना सांगून वायुमंडळ देखील बिघडवतो. त्यावेळी आपण कर्माच्या गुह्यगतीला विसरून जातो. आपण सुद्धा मागील जन्मी त्या व्यक्तीशी असा व्यवहार केला असावा. त्याची परतफेड म्हणून ती व्यक्ती आपल्याशी अशी वागली असावी. यात त्या व्यक्तीचा काही दोष नाही. अशा विचारांमुळे त्या व्यक्तीविषयी सकारात्मक वृत्ती कायम रहाते. त्यामुळे वायुमंडळ न बिघडता ते शुद्ध रहाते.

३) जेव्हा आपण विकारी संस्कारांच्या

वशीभूत होतो तेव्हा आपली वृत्ती नकारात्मक बनते. परिणामी वायुमंडळ दूषित बनते.

ज्यावेळी एखादी साधक आळस व निष्काळजीपणाच्या वश होऊन ईश्वरीय ज्ञान व योगाकडे दुर्लक्ष करतो, ईश्वरीय नियम आणि मर्यादांचे उल्लंघन करतो तेव्हा त्याचे मन व बुद्धी कमजोर बनते. परिणामतः तो विकारांच्या वशीभूत होतो. त्याची वृत्ती नकारात्मक बनते तसेच वायुमंडळ दूषित बनते. त्यामुळे ईश्वरीय नियम व मर्यादांचे पालन काटेकोरपणे करणे आवश्यक आहे. तरच साधकाला खरे आत्मिक सुख प्राप्त होईल आणि असा साधक कधीही विकारांच्या वशीभूत होणार नाही. त्याच्या मनात विकारांविषयी पूर्णतः वैराग्य निर्माण होईल. फलस्वरूप त्याची वृत्ती सदा शुभ व श्रेष्ठ असल्याने, तो शक्तिशाली वायुमंडळ बनविण्याची सेवा करत राहिल.

४) जेव्हा आपण एखाद्या कर्मेद्रियाच्या वश होऊन नको ते पहातो. नको ते ऐकतो. नको तो विचार करतो तेव्हा आपली वृत्ती नकारात्मक होऊन वायुमंडळ दूषित होते.

तसे पाहिले तर आपले हे शरीर एक प्रकारचा किल्ला आहे. आत्मा राजा त्या किल्ल्यामध्ये निवास करतो. ही कर्मेद्रिये आत्मा राजाचे रक्षण करणारे रक्षक आहेत. परंतु हे रक्षकच कधी-कधी भक्षक बनून, नको ते बघतात,

नको ते ऐकतात. त्यामुळे आपली वृत्ती नकारात्मक बनते व सारे वायुमंडळ दूषित होते. असे होऊ नये यासाठी रोज आपल्या कर्मेद्रिय कधी कर्मचाऱ्यांचा दरबार लावा व चेक करा की आज कोणत्या कर्मेद्रियाने आपल्याला धोका दिला आहे. वेळीच त्याला शिक्षा करा म्हणजे पुन्हा अशा प्रकारची चूक तो करणार नाही. त्यामुळे आपली वृत्ती सदैव सकारात्मक राहून, वायुमंडळ देखील शक्तिशाली राहिल.

५) जेव्हा आपण देहभानात येतो तेव्हा आपली वृत्ती नकारात्मक बनून, वायुमंडळ दूषित होते. म्हणूनच शिवबाबा प्रत्येक मुरलीतून हेच समजावून सांगतात की, 'मुलांनो स्वतःला आत्मा समजा.' जो आत्मिक स्वरूपात रहातो, तो तोंडातून काही न बोलता सुद्धा वायुमंडळ शक्तिशाली बनवित असतो. आत्मिक स्थितीमुळे अज्ञान अंधःकार दूर होतो तसेच वातावरणात पसरलेले विकारांचे किटाणू नष्ट होतात. आत्मिक स्थितीत असणाऱ्याला परमात्मा शिव पित्याची आठवण सहजच होत असते. त्यामुळे जन्मोजन्मीचे विकर्म दग्ध होतात. तात्पर्य म्हणजे आपल्या भृकुटीमध्ये आत्मिक दिवे नेहमी तेवत ठेवा म्हणजे आपोआपच वायुमंडळ शक्तिशाली व शुद्ध बनेल.

जेव्हा आपली वृत्ती सदैव शुभ व श्रेष्ठ (अर्थात सकारात्मक) असेल तेव्हा आपल्या कर्मांमध्ये कुशलता येईल.

(पान क्र. २९ वर)



(पान क्र. १५ वरून)

आहे. ह्या प्रबंधात मानव मात्राचे आत्मिक विकार कोणते आहेत व त्यावर औषधोपचार कोणते करावयाचे ह्याचे त्यांनी मार्गदर्शन केले आहे. अशाप्रकारे ते शरीर व आत्मा ह्या दोन्हीचे डॉक्टर अर्थात डबल डॉक्टर झाले आहेत. त्यांना आत्म्याचा डॉक्टर बनविणारा सुप्रीम सर्जन निराकार शिव परमात्मा आहे. डॉक्टर भाईंच्या ह्या प्रबंधात 'वर्णमालेत गवसले जीवन मर्म' ह्या लेखांची मालिका तर लाजवाब आहे! कमाल आहे त्यांच्या विचारसागर मंथनाची व नवनिर्मितीची! हा प्रबंध अनेक आत्म्यांसाठी निमित्त बनून दैवी भाग्य प्राप्त करवून देणारा आहे. बंधुनो, सत्ययुगात डॉक्टर नसतील परंतु आजचा डॉक्टर ह्या रुहानी युनिव्हर्सिटीत डबल डॉक्टर बनून सत्ययुगात डबल ताजधारी देवता बनू शकतो.

११) आत्मिक सेवा करण्याची कला - जीवात्मा अर्थात शरीर व आत्मा. ज्याप्रमाणे शरीरात विकार (व्याधी) निर्माण होतात, त्याचप्रमाणे आत्म्यातही जन्मजन्मांतराचे कामक्रोधादि पाच मनोविकार आहेत. बंधुनो, दैहिक सेवा करणाऱ्या अनेक संस्था आहेत. त्या संस्था हे जाणत नाहीत की, सदरहू सेवा ते मनुष्यात्म्यांची करीत नसून त्यांनी धारण केलेल्या शरीरांची सेवा करीत आहेत. ब्रह्माकुमारी संस्थेच्या ग्लोबल हॉस्पिटलचे परिक्षण केल्यास आपणास ही जाणीव होईल

की तेथे देह व आत्मा ह्या दोन्हीची सेवा केली जाते. औषधोपचार व शस्त्रक्रियांच्या द्वारे देहाला ठीक करणारी तसेच राजयोग व ईश्वरीय ज्ञानाच्या आधारे आत्म्याला पावन बनवून त्याचे एका जन्माचे नव्हे तर जन्मजन्मांतराचे कल्याण करणारी ब्रह्माकुमारी विद्यालय ही विश्वातील एकमात्र संस्था आहे. म्हणून ब्रह्माकुमारींच्या प्रत्येक सेवाकेंद्राला रुहानी (आत्मिक) हॉस्पिटल म्हटले आहे. ह्या केंद्रावर सेवा करीत असताना अपकान्यावरही उपकार करून त्याला उपकारकर्त्या

परमात्म्याचा परिचय द्यावयाचा आहे. विश्वसेवाधारी बनण्यासाठी पुढील धारणांची आवश्यकता आहे.

१) प्रतिदिन विश्वातील मनुष्यात्म्यांसाठी व पाच तत्त्वांसाठी योगदान करावे.

२) सर्वांसाठी शुभभावना व शुभकामना ठेवाव्यात.

३) लोकसंग्रह करून त्यांना ईश्वरीय ज्ञानाची समज द्यावी

४) 'सफलता माझा जन्मसिद्ध अधिकार आहे' ह्या स्वमानावर दृढ रहावे.

५) अथक सेवा करावी.

६) उदारता, त्याग, नम्रता व निमित्तभाव ठेवावा.

७) चारित्र्य संपन्न जीवन बनवावे.

८) राजयोगी जीवनात निर्वैर बनण्यासाठी ज्यांच्याशी वादविवाद झाला होता त्यांच्याशी मैत्री करून सुसंवाद साधावा. चूक आपली असेल तर क्षमाही मागावयास हरकत नाही. त्याची चूक असेल तर मोठ्या मनाने त्याला क्षमा करावी.

क्रमशः

\*\*\*

## दीपस्तंभ ब्रह्माबाबा

तू दीपस्तंभ बाबा, जगतास लाभलेला।  
उज्ज्वल तुझ्या प्रकाशे, काळोख दूर झाला ॥१॥  
चिखलातही जरी ते, राजीव पुष्प फुलते।  
टाळून स्पर्श त्याचा, मोदे प्रफुल्ल डुलते।  
तसाच तू अलिप्त, दिनरात राहिलेला।  
उज्ज्वल तुझ्या प्रकाशे, काळोख दूर झाला ॥१॥  
प्रत्येक कर्म तुमचे, आदर्श थोर देती।  
संदेश पाळता ते, संदेह दूर होती।  
शांती सुखात रमतो, हा जीव गांजलेला।  
उज्ज्वल तुझ्या प्रकाशे, काळोख दूर झाला ॥२॥  
हा जन्म सार्थ करण्या, बाबा तुझ्या मुखाने।  
अनमोल ज्ञान रत्ने, आम्हा दिली शिवाने।  
कर्णासमान दानी, तुझिया रुपात दिसला।  
उज्ज्वल तुझ्या प्रकाशे, काळोख दूर झाला ॥३॥

- एक ब्रह्माकुमार



## ऑस्ट्रेलियाच्या जनतेत परमात्म मीलनाची आशा आणि विश्वास

ब्र. कु. आत्मप्रकाशभाई, आबू पर्वत

जुलै-ऑगस्ट २०१९ मधे प्राण बापदादांच्या सेवेनिमित्त माझा ऑस्ट्रेलिया, न्यूझीलंड, पापुआ, न्यू गिनी, ताइवान, सिंगापूर इ.देशांमध्ये ईश्वरी सेवेचा सुंदर कार्यक्रम आखला गेला. यासाठी मी आदरणीय जानकी दादीजी तसेच डॉ. निर्मला दीदींना मनःपूर्वक धन्यवाद देऊ इच्छितो. त्यांच्या शुभेच्छा सदैव माझ्या सोबत होत्या. भौगोलिकदृष्ट्या ऑस्ट्रेलियासारखे देश भारतापासून खूप दूर असले तरी तेथील लोकांमध्ये परमात्म्याच्या मीलनाची ओढ आहे. त्याच्याकडून प्राप्तीची शुभ आशाही आहे. त्यांच्यात मला आशाच किरण दिसला. तसाच त्या लोकांचा आत्मविश्वासही थक करणारा आहे.

पाच देशांच्या या दौऱ्यात महाविद्यालय, मंत्रालय, कॉलेज, क्लब, एनजीओ इ. विविध संस्थांमध्ये आयोजित करण्यात आलेल्या कार्यक्रमांमध्ये अनेकांनी सहभाग घेतला. प्रश्नोत्तरांच्या सत्रात तसेच राजयोगाचा अभ्यास करताना विद्यार्थी, अधिकारी, कर्मचारी, ज्येष्ठ नागरीक, स्त्रीवृंद तसंच व्यावसायिकांना अतिशय चांगली

अनुभूती आली. ब्रह्मावत्सांना स्वपुरूषार्थाच्या प्रगतीसाठी मार्गदर्शनपर क्लासेसही वेगवेगळ्या सेवाकेंद्रांवर ठेवण्यात आले होते. अमृतकुंभच्या सर्व वाचकांना त्याचा लाभ व्हावा म्हणून काही निवडक प्रश्नोत्तरं देत आहोत :

\* प्रश्न : एक तरूण - जीवनात खूप अनिश्चितता जाणवत आहे. यातून बाहेर पडण्याचा उपाय काय ?

\* उत्तर : 'हे असं घडू नये. ते तसं व्हायला नको' आपण खूप विचार करत राहतो जे अनिश्चितता जाणवण्याचं एक मुख्य कारण आहे. 'मी या परीक्षेत पास होणारच नाही' असा नकारात्मक विचार करत राहिलो तर परिणामी नापास होऊ हे निश्चित. हे टाळण्यासाठी गरज आहे 'सकारात्मक' चिंतनाची. सर्वप्रथम पहाटे ब्राह्ममुहूर्तावर उठून आपल्या संकल्पांना नवीन दिशा द्या. शुद्ध विचारांनी मन प्रसन्न करून काहीतरी नवीन करण्याचा चांगला संकल्प केला तर आयुष्यातील अनिश्चितता संपून तुम्ही नेहमी यशस्वी व्हाल.

\* प्रश्न : एक गृहस्थ - राजयोगाच्या नियमित ध्यान साधनेने परस्परातील

संबंध कशाप्रकारे अधिक चांगले होऊ शकतील ?

\* उत्तर : सुसंवादाचा अभाव व इतरांचे दोष पाहण्याचा स्वभाव संबंधांमध्ये कटुता निर्माण करतो. राजयोगाचा नियमित अभ्यास केल्याने आपला दृष्टिकोन बदलून आपण गुणग्राहक बनतो. आपण एक परमात्मा पित्याची मुलं आत्मरूपात बांधव आहोत. आपलं एकच ईश्वरी कुटुंब आहे. एकमेकांचे गुण पाहिल्याने गोड बोलून संवाद साधत राहिल्याने संबंधांमध्ये एकोपा राहतो. देवता अर्थात देणारा हे भारतात प्रसिद्ध आहे. ईश्वरी ज्ञान आपल्याला इतरांना देणं शिकविते. सर्वोच्च दाता असलेल्या परमात्म्याची लेकरं आहोत अशी स्मृती ठेऊन जेव्हा आपण सर्वांना काही ना काही (ज्ञान, सुख, शांती) देतो तेव्हा परस्परांचे संबंध दृढ होतात.

\* प्रश्न : एक तरूणी - अपयशाचा सामना कसा करावा ?

\* उत्तर : यश आणि अपयश या नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. एखादी व्यक्ती नेहमीच यश मिळवेल किंवा



कुणी सतत अपयशीच ठरेल असं होत नाही. अब्राहम लिंकनने म्हटलंय की 'मी कधी अयशस्वी झालोच नाही यात माझं मोठेपण नाही. तर प्रत्येक वेळेस मी हरून जिंकत आलो आहे' तात्पर्य काय तर आलेल्या अपयशातून आपण योग्य तो बोध घेतला पाहिजे. एकदा झालेली चूक पुन्हा होता कामा नये. आयुष्यात येणारे प्रसंग आपल्याला नित्य नवीन शिकवण देत असतात. एका कवीने छान लिहिलंय 'जीवनगाणे गातच रहावे. झाले गेले विसरून जावे, पुढे पुढे चालावे'.

\* प्रश्न : एक अधिकारी - प्रत्येक परिस्थितीत सुहास्य वदनाने कसे रहावे ?

\* उत्तर : एका संशोधनानुसार लहान मूल दिवसभरात जवळपास ४०० वेळा स्मितहास्य करते. जसजसे आपण मोठे होत जातो तशी प्रसन्नता कमी होत जाते. चेहरा ओढलेला दिसू लागतो. चिंता काळज्यांनी माणूस आणखीनच त्रासून जातो. **प्राप्त परिस्थितीला सामोरे जाताना हर्षित राहणं ही जीवन जगण्याची कला आहे. आपली स्वस्थिती शांत स्थिर ठेवणं आपल्याच हातात आहे. परीक्षा घेणं यात काहीतरी ईश्वरी योजना आहे. कठीण परिस्थितीतून पार करून पिता परमात्मा मला दृढ निश्चयी. योग्य बनवून माझा आत्मविश्वास वाढवू इच्छितात. जितकी कठीण परिस्थिती तितकी मोठी प्राप्ती. म्हणतात ना 'स्मितहास्यावाचून**

चेहरा खुलत नाही आणि सत्य ज्ञानावाचून सुख मिळत नाही'. सदैव सुहास्य वदनी असणे हेच मानवी चेहऱ्याचे खरे सौंदर्य आहे.

\* प्रश्न : शासनातील एक ज्येष्ठ अधिकारी - काही कालावधीनंतर मी सेवानिवृत्त होणार आहे. समाजात आत्ता असलेली प्रतिष्ठा हरवेल की काय अशी मला सतत भीती वाटते. यावर काही उपाय असल्यास सांगा.

\* उत्तर : या भीतीवर मात करण्यासाठी 'मी' व 'माझे' यातील अंतर समजून घेणे गरजेचे आहे. दिवसभरात एक पती, वडील, कार्यालयातील अधिकारी इ. वेगवेगळी कर्तव्यं पार पाडणारा 'मी' **वास्तविक पंचतत्वांनी बनलेलं शरीर नसून एक चैतन्य 'आत्मा' आहे. म्हणून भूमिका बजावण्याच्या देहभानातून मुक्त होऊन आत्मभानात स्थित व्हायला हवं. जेव्हा एखादया विशिष्ट भूमिकेत आपण स्वतःला बांधून घेतो त्यावेळी ती व्यक्ती, ते पद दूर जाण्याची भीती वाटते. सेवानिवृत्त जीवनात अवस्था परिवर्तन होते. कित्येक व्यक्ती निवृत्तीनंतरही सक्रीय राहून निरनिराळ्या संस्थांशी स्वतःला जोडून घेतात. आपल्यातील विशेष कलागुणांचा लाभ अनेकांना करून देतात. तुम्हीदेखील अजिबात निराश न होता समाजहिताच्या कार्यामध्ये स्वतःला व्यग्र करण्याचा संकल्प करा, जेणेकरून भविष्यात काय होईल. याचे भय उरणार नाही.**

\* प्रश्न : एक वयोवृद्ध व्यक्ती - आजकाल नवीन पिढीबरोबर जुळवून घेणं ही एक मोठीच परीक्षा झाली आहे. यावर काही उपाय सांगू शकाल ?

\* उत्तर : जीवनात नवनवीन गोष्टींचा अंतर्भाव करणं, आजूबाजूच्या बदलणाऱ्या परिस्थितीतून शिकत राहणं हीच जीवन जगण्याची कला आहे. तरुण पिढीतील मुलांबरोबर बोलून विचारांची देवाण घेवाण करणं फार आवश्यक आहे. आपल्या अनुभवातून आलेल्या शहाणपणाचा त्यांना फायदा करून देण्याबरोबरच त्यांच्याकडूनही शिकत जावं. तरुणपणी तुम्ही घेतलेले कष्ट, मिळवलेलं यश, नैतिक मूल्यांची जोपासना याबद्दल ऐकायला तरुणांना नक्कीच आवडेल. आजकाल नवीन पिढीला नुसतं प्रवचन ऐकण्यात काहीच रस नसतो. प्रत्यक्ष आदर्श जीवन घडवलेल्या व्यक्तींना भेटण्याची त्यांची इच्छा असते. जेव्हा तुम्ही त्यांच्यासाठी असे प्ररणास्रोत व्हाल, तेव्हाच दोन पिढ्यांमधील अंतर मिटेल आणि मित्रत्वाची भावना वाढीस लागेल.

\* प्रश्न : एक तरुण - माझं बाह्य व्यक्तिमत्व जसं आकर्षक आहे तसंच आंतरिक व्यक्तिमत्वही प्रभावशाली बनवण्यासाठी काय करता येईल ?

\* उत्तर : चुंबकीय आकर्षण असलेले व्यक्तिमत्व घडविण्यासाठी स्वतःमध्ये श्रेष्ठ मूल्यांची धारणा तसंच अवगुणांचा त्याग करणे आवश्यक आहे. म्हटलंच



आहे की श्रेष्ठ मूल्यांशिवाय मानवाचे काहीच मोल असत नाही. मूल्यांची निव्वळ ओळख असणं वेगळं आणि प्रत्यक्ष जीवनात त्यांची धारणा असणं वेगळं. यासाठी आध्यात्मिक शक्तीची आवश्यकता असते. ज्ञान आपल्याला युक्ती शिकवतं तर योगाने शक्ती प्राप्त होते. युक्ती आणि शक्ती मिळून मूल्यांची धारणा होते. यासाठी राजयोगाचा नियमित अभ्यास करत राहणे अनिवार्य आहे.

\* प्रश्न : कोणत्याही व्यक्तीला भेटल्यावर मला त्यांच्यातील अवगुणच दिसतात. हे परिवर्तन करणं कसं शक्य आहे?

\* उत्तर : मानवी देह आणि त्याचं बाह्य रूप पाहिल्याने अवगुण दिसतात. याउलट आत्म स्वरूप बघितलं तर गुणच दृष्टीस पडतात. आपण ज्यांना भेटतो त्यांच्या भूकृतीत चमकणारा मणी 'आत्मा' पहा. स्वतःमधील कोणताही अवगुण मला खरी प्राप्ती करण्यापासून, प्रगतीपासून वंचित ठेवतो. तर इतरांचे अवगुण पाहिल्याने नकारात्मक विचार येतात ज्याने आत्म्याची शक्ती क्षीण होते. अवगुण पाहत राहिल्याने माझी बुद्धी जणू कचऱ्याचा डबा बनेल. दुसऱ्याला जे नको आहे ते तो फेकू इच्छितो व मी ते स्वीकारतो याला हुशारी म्हणावं का? हे टाळायचं असेल तर एक शुभ संकल्प करा. **मधमाशी ज्याप्रमाणे प्रत्येक फुलातून मधच गोळा**

**करते. त्याप्रमाणे आजपासून मी गुण पाहण्याचा चष्मा लावून आत्मरूपी गुलाब पुष्पातून दिव्य गुण, विशेषता ग्रहण करेन. सर्वांमधे विशेषता व महानता पाहणारी व्यक्तीच महान म्हणून ओळखली जाते.**

\* प्रश्न : माझी सासू मला फार त्रास देते. दिवसभर टोमणे मारत माझ्याकडून खूप काम करून घेते. याउलट माझ्या नणंदेला मात्र एका शब्दानेही काही बोलत नाही. अशा आयुष्याला मी वैतागले आहे. काही उपाय सुचवा.

\* उत्तर : धीर धरणे व सहनशक्तीने वागणे हा कमकुवतपणा नव्हे. ही शक्ती सगळ्यांमध्ये असत नाही. म्हणूनच म्हटलं जातं की सहनशक्तीचा गुण आत्म्याचा खरा दागिना आहे. जो सहन करतो तोच बादशहा बनतो. जेवढं व्यक्तिमत्व महान तेवढी त्यांच्यामधील सहनशक्तीही मोठी. तेव्हा एखादी गोष्ट सहन करणं हा माझा कमकुवतपणा नसून ती माझी शक्ती आहे हे समजून घ्यावं लागेल. आत्म्याबरोबर जन्मजन्मांतरीच्या कर्मांचा हिशोब आहे. विचार करा की त्या विशिष्ट आत्म्याशी माझा काहीतरी जुना हिशोब शिल्लक आहे म्हणून या जन्मात आमचं सासू-सुनेचं नातं आहे. अशावेळी दोन मार्ग प्रामुख्याने दिसतात १. स्वतः चिडचिड करून, दुःखी अंतःकरणाने सगळं सहन करावं. जेणेकरून कर्मांचा नवीन हिशोब तयार होईल. दुःखाची अनुभूती वाढतच

राहील. किंवा २. हा पूर्वजन्माचा हिशोब पूर्ण होत आहे. आपल्या विकर्मांचं ओझं हलकं होत आहे या विचारांनी आनंदी राहून सहन करावं. दुसरा पर्याय निवडल्यामुळे दिवसेंदिवस आपली प्रसन्नता वाढत जाईल. परिणामी सासूबरोबर असलेले संबंधही छान होतील.

\* प्रश्न : एक कर्मचारी - कार्यालयात पोहोचताच टेबलावरील फाईल्सचा ढीग बघून दडपण येते. त्यावर दिवसभर काम करून खूप दमून जातो. या तणावातून मुक्त होण्याचा काही उपाय सांगा.

\* उत्तर : कार्यालयात पोहोचल्यावर काम सुरू करण्याआधी ५ मिनिटे राजयोगाचा अभ्यास करा ज्यामुळे मन शांत होईल. दिवसभरातही अधूनमधून असा अभ्यास करत रहा. असं केल्याने मन चैतन्याने भरून जाईल. परिणामी तुमची कार्यक्षमता, कौशल्य तसंच एकाग्रता वाढेल. कोणत्या कामाला कसं प्राधान्य द्यायचं याचा विचार करा. तातडीने पूर्ण करायचे काम सर्वप्रथम करावे. मग आवश्यक असलेल्या कामांच्या फाईल्स पहाव्यात व त्यानंतर कमी महत्वाच्या कामांकडे लक्ष पुरवावे. असे केल्याने न थकता तुम्ही कमी वेळात जास्त कार्य करू शकाल. खरं पाहता आधी आपण मनाने थकतो नंतर शरीराने. पण अशाप्रकारे कामाची योग्य विभागणी केल्याने दमछाक होणार नाही. ताण नाहीसा झाल्याने आयुष्य आनंदी होईल.



\* प्रश्न : एका वृद्ध व्यक्तीने विचारले - जेव्हा मी एखादया तरूणीला बघतो तेव्हा माझ्या मनात उलटसुलट विचार येतात. यापासून कसा मुक्त होऊ शकेन?

\* उत्तर : आजकाल फॅशनच्या मायाबाजारात देह प्रदर्शनाला आलेलं अवास्तव महत्व, शारिरीक आकर्षणात बुडून गेलेला समाज आपण पाहतो. वर्तमानपत्रं असोत, दूरदर्शन असो किंवा इंटरनेट प्रत्येक ठिकाणी विकारांचं प्राबल्य आणि विकृतीच पहायला मिळते. लोकांच्या दृष्टीने ही मनोरंजनाची साधनं आयुष्याचा अविभाज्य भाग बनली आहेत. यापासून मुक्त व्हायचं असेल तर आत्मस्वरूपाचा तसंच आत्मिक दृष्टीचा अभ्यास वाढविण्याची नितांत गरज आहे. सर्व आत्म्यांचा पिता एक परमात्मा आहे अर्थात परस्परात आपलं भावा-भावाचं नातं आहे. भौतिक शास्त्राच्या नियमानुसार विजातीय ध्रुव एकमेकांच्या जवळ येतात. तर सजातीय ध्रुव दूर जातात. त्याचप्रमाणे जेव्हा आपण स्वतःला आत्मा समजून आत्मा बंधूला बघतो तेव्हा शारिरीक आकर्षण संपून जातं. या अभ्यासाने उलटसुलट विचारांपासून मुक्तता होऊ शकते.

\* प्रश्न : एक गृहिणी - मी घरात एकटी राहते त्यामुळे कोणत्या ना कोणत्या प्रकारची भीती नेहमी सतावत असते. या भयापासून कशी सुटका होईल?

\* उत्तर : कोणत्याही प्रकारची भीती आपलं शारिरीक व मानसिक आरोग्य बिघडवते. एका वैज्ञानिकाने दोन बकऱ्यांवर प्रयोग करून पाहिला. दोघींना वेगवेगळ्या ठिकाणी ठेवण्यात आलं. त्यांना उत्तम खायला घातलं. दोघींच्या समोर सुंदर बाग होती. पण एका बकरीच्या समोरच्या बागेत वाघाचा पिंजरा ठेवला गेला. पहिल्या बकरीची तब्येत सुधारत होती तर वाघ आपल्याला खाऊन टाकेल या भीतीने दुसरी बकरी मात्र खंगत चालली. यावरून सिद्ध होतं की कोणत्याही

(पान क्र. ८ वरून)

जेव्हा आपण ब्राह्मण परिवारातील एखाद्याशी कटु वर्तन करतो तेव्हा आपण त्याला वियोगी बनविण्यासाठी निमित्त बनतो. हे सुद्धा पाप आहे. म्हणूनच सर्वांशी सदैव आत्मिक प्रेमाने वागा म्हणजे आपल्या खात्यात पुण्य जमा होत राहिल.

अशारीतीने मकर संक्रांतीचे आध्यात्मिक रहस्य लक्षात घेऊन आपल्यामध्ये स्थायी परिवर्तन करूया. आत्मिक बंधुनो, संक्रमणाच्या या शुभसमयी आपसातील मतभेद विसरून अनेकतेमध्ये एकता प्रस्थापित करू या. तसेच २१ व्या शतकात भारताला पुन्हा महासत्ता व साऱ्या विश्वाचा आध्यात्मिक गुरु बनवू या.

\*\*\*

भयाचा आपल्या मनावर तसंच शरीरावरही वाईट परिणाम होतो. यापासून मुक्त व्हायचं असेल तर कधीही स्वतःला एकटं समजूनका. राजयोगाच्या अभ्यासाने सर्वशक्तिवान शिव परमात्म्याची सोबत अनुभवत रहा. म्हणतात ना 'देव तारी त्याला कोण मारी' स्वतः भगवंत ज्याचं रक्षण करतो त्याचं कुणीच काही वाईट करू शकत नाही.

भावानुवाद : बी.के. मिनल, ठाणे (पश्चिम)

\*\*\*

(पान क्र. २४ वरून)

आपले प्रत्येक कर्म इतरांसाठी प्रेरणादायी ठरेल. तसेच वायुमंडळ शुद्ध व शक्तिशाली बनेल. त्यासाठी शिवबाबांनी अतिशय सहज पुरुषार्थ करायला सांगितले आहे - "मीठे बच्चे, किसी से भी संपर्क में आओ 'दुआ दो और दुआ लो' चाहे वह बददुआ देता है तो भी आपको दुआ ही देना है। कोई भी निगेटिव्ह बात मन में नहीं रखो। एक कान से सुना, दुसरे कान से निकाल दो। तब ही विश्व में, आत्माओ में फास्ट गति की सेवा, वृत्ती से वायुमंडल बनानेकी कर सकेंगे।" वर्तमानसमयी अशा प्रकारची सेवा करण्याची आवश्यकता आहे. याद्वारेच विश्व परिवर्तनाचे कार्य थोड्या वेळात संपन्न होईल.

\*\*\*



## आरोग्यम् धनसंपदा

(राजयोगाद्वारे वार्धक्य व रोगांवर मात)

ब्र. कु. डॉ. दिलीप कौंडिण्य, एम्.डी., ठाणे (पश्चिम)

असाध्य रोग बरे करण्यासाठी औषधांच्या बरोबर साधनेची आवश्यकता हमखास असते. परंतु सध्याचे कलियुग हे संभ्रमाचे युग आहे. आज सुमारे दोनशे पेक्षा अधिक प्रकारच्या साधना पद्धती प्रचलित आहेत. त्यामुळे सहाजिकच प्रत्येकाच्या मनात हा यक्ष प्रश्न उपस्थित होतो नी 'कोणती साधना पद्धती अधिक योग्य आहे?' कुठलाही भारतीय माणूस हेच सांगेल की जी साधना पद्धती सहज आहे, विनामूल्य आहे, सहज शिकता येण्यासारखी आहे व सहज सफलता देणारी आहे. अर्थातच ती यथार्थ साधना पद्धती आहे. आपण जाणतो की पतंजली क्रिया योग ही एक अशी साधना आहे, जिला फार वेळ द्यावा लागतो. यम व नियम आजच्या व्यस्त जीवनात अंमलात आणणे प्रायः अशक्य आहे. तथापि परमात्मा शिव पित्याने सर्व आत्म्यांच्या उत्थानासाठी जो राजयोग शिकवला आहे, तो मात्र अगदी सहज व सोपा आहे. तसेच प्रजापिता ब्रह्माकुमारीजच्या कोणत्याही सेवाकेंद्रावर विनामूल्य शिकवला जातो. त्याचे मुख्य वैशिष्ट्य म्हणजे चालता-

फिरतांना, उठता-बसतांना आपण तो करू शकतो. त्यामुळे बस किंवा ट्रेनमध्ये प्रवास करतांना सुद्धा राजयोगाचा अभ्यास करता येतो. म्हणूनच प्रत्येकाने सहज राजयोग शिकून, त्याचा अभ्यास करणे, ही आजच्या काळाची गरज आहे. फलस्वरूप अनेक असाध्य रोगांवर सहजच मात करता येते तसेच वार्धक्यापासून देखील दूर रहाता येते.

याचे प्रॅक्टिकल उदाहरण म्हणजे मुंबईच्या जग प्रसिद्ध जे. जे. हॉस्पिटलमध्ये 'ब्रह्माकुमारीज ध्यान कुटीर' उघडण्यात आले आहे. तसेच एक योगासन ओ.पी.डी.सुद्धा आहे. या हॉस्पिटलशी संलग्न असलेल्या सेंट जॉर्ज हॉस्पिटलमध्ये सुद्धा एक आगळे वेगळे 'स्पिरीच्युअल हेल्थ क्लीनिक' (Spiritual Health Clinic) आहे. या दोन्ही हॉस्पिटलमधील हृदय रोग्यांना ब्र. कु. डॉ. सतीश गुप्ता यांनी CAD प्रोग्रॅममध्ये समाविष्ट केले होते. त्यांच्या या संशोधन प्रकल्पात असे सिद्ध झाले होते की राजयोगाच्या नियमित प्रयोगामुळे हृदय धमण्यातील अवरोध (Blockages) केवळ तीन ते सहा महिन्यात नाहिसे होतात. परंतु

महाराष्ट्रातील हृदयरोग तज्ज्ञांनी या संशोधन कार्यावर भोंदूगिरीचा ठप्पा मारला. यावर डॉक्टरांचे म्हणणे असे आहे की जर इतक्या सहजपणे राजयोगाच्या अभ्यासाने हृदय रोगावर यात करता आली तर खाजगी वैद्यकीय महाविद्यालयात शिक्षण घेण्यासाठी आम्ही भरलेली मोठी रक्कम आम्हाला परत कशी मिळणार? आम्हालाही खूप मोठं व्हायचय, पैसा कमवायचा आहे, स्वतःचं हॉस्पिटल उघडायचं आहे. त्यामुळे असाध्य रोग हे असाध्यच राहिले पाहिजेत. ते सहज साध्य होऊन चालेल तरी कसे? यावरून हेच स्पष्ट होते की देवासारखा असलेल्या डॉक्टरांचे मन देखील लोभ व मोह या मनोविकारांनी ग्रस्त आहे. अशा परिस्थितीत लोक डॉक्टरांना मारझोड का करतात, याचे आश्चर्य वाटायला नको. वास्तविक डॉक्टरी पेशा म्हणजे जनता जनार्दनाची सेवा करण्यासाठी मोठ्या आनंदाने स्वीकारलेला पेशा आहे.

आनंदाची गोष्ट म्हणजे सर्वच डॉक्टर असे नाहीत. बरेच डॉक्टर्स अगदी मनापासून रुग्णांची सेवा करतात व त्यांच्या आशिर्वादाने पुण्य जमा करतात.





त्यामुळे आजही Doctor is next to God (ईश्वरानंतर डॉक्टरच आहे.) असे गायन केले जाते. याचे प्रत्यक्ष उदाहरण म्हणजे ब्र. कु. डॉ. सतीश गुप्ता (हृदयरोग तज्ज्ञ) व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी 'जिओ दिलवाले' नावाचा प्रकल्प नुकताच हाती घेतला आहे. राजस्थानमधील प्रत्येक गावात जाऊन ते हृदयरोगाविषयी जनजागरण करीत आहेत. मुख्य म्हणजे हृदय रोगावर राजयोग नावाच्या संजीवनीचे प्रशिक्षण अगदी मोफतरित्या देत आहेत. अशाच प्रकारचे जनजागरण महाराष्ट्रात देखील करण्यात यावे. यासाठी महाराष्ट्र आरोग्य संचालनामार्फत कार्यान्वित असलेल्या एन.सी.डी. विंग (N.C.D.) मधील डॉक्टर्सनी पुढाकार घ्यावा असे माझे त्यांना विनम्र आवाहन आहे. आजची परिस्थिती अशी आहे की आधी माणूस रोगपीडित होतो, नंतर डॉक्टर पीडित बनतो आणि शेवटी आर्थिक दृष्ट्या उद्ध्वस्त होतो.

ही बाब लक्षात घेऊन सध्या 'सोल माईण्ड बॉडी मेडिसीन' (Soul-Mind-Body Medicine) नावाच्या अद्ययावत वैद्यकीय शाखेचा उदय झाला आहे. आता वैद्यकीय शास्त्र हे मान्य करू लागले आहे की मन हे आपल्या सूक्ष्म शरीराचा एक भाग आहे. हे मन विभिन्न आकर्षणाकडे खेचून माणसाचा घात करते. परिणामतः मनात भय, चिंता, वैफल्य, संशय व ताणतणाव उत्पन्न होतो व त्यातूनच पुढे तणावजन्य

एन.सी.डी. आजार उद्भवतात. शेवटी कर्मभोग किंवा पैसे संपल्यावर मनुष्य इहलोक सोडतो. वास्तविक मनाचा ताबा म्हणजे उत्तम ताबा असे आपण म्हणतो. परंतु संपूर्ण जेवण जेवल्यावर सुद्धा आमरसाच्या वाट्यावर वाट्या पोटात रिचवतो. अशा प्रकारे जरूरीपेक्षा अधिक अन्न सेवनाने आपण लठ्ठपणा, सांधेदुखी, मधुमेह इत्यादी आजारांना आग्रहाचे निमंत्रण देतो. मग पुढे आधुनिक चिकित्सालयात जाऊन, स्थूल शरीराला झालेले आजार बरे करण्याचा प्रयत्न करतो. परंतु मनुष्य आपल्या विकृत मनोवृत्तीचा विचार मात्र करीत नाही. त्यामुळे बहुतेक आजार असाध्य व दीर्घकाळीन होत जातात. चरक संहिता म्हणते की मन म्हणजे मनोमय कोष आहे. त्यात विकार, विकल्प, वासना व विक्षेप निर्माण झाले की मन आनंदात राहू शकत नाही. म्हणूनच संत तुकारांनीही म्हटले आहे - 'मन करा रे प्रसन्न, सकळ सिद्धीचे कारण।'

आजच्या आधुनिक शास्त्राचा हा सिद्धांत आहे - 'दुःखी मन म्हणजे अशक्त मन आणि त्यातूनच अशक्त तन'. जगप्रसिद्ध मनोरुग्ण तज्ज्ञ डॉ. एन. एन. वीग म्हणतात की माणसाची सारासार बुद्धी प्रायालोप झालेली आहे. याचे मुख्य कारण म्हणजे मनातील 'आध्यात्मिक शून्यता' हे आहे. त्यामुळे माणूस ईश्वरीय मत अर्थात श्रीमत सोडून सैतानाच्या आसुरी मार्गाचा अवलंब

करतो. भौतिक सुखालाच श्रेष्ठ मानायला लागतो. तसेच भौतिक सुखाचा आधार पैसा असल्याने, पैसा म्हणजेच सर्व काही असा गैरसमज त्याच्या मनात दृढ होत जातो. मग तो पैसा मिळविण्याकरिता वाटेल त्या आसुरी मार्गाचा अवलंब करतो. पुढे एके दिवशी ज्या जीवलग अपत्यासाठी अमाप पैसा जमा केलेला असतो, त्याचा अचानक अपघात होतो किंवा त्याला प्राणघातक आजार जडतो. त्यानंतर डॉक्टरसुद्धा हताशपणे सांगतात - 'आता मनापासून परमेश्वराचा धावा करा-' नेमक्या कठीण प्रसंगी मनाला शक्ती मिळावी म्हणून ईश्वराला प्रार्थना केली जाते. त्यावेळी मनुष्याला याची जाणीव होते की इतके दिवस आपण ईश्वराला विसरून गेलो होते. आपण आजवर सैतानाच्या मतावर चालून, अनेकांना दुःख दिले. अयोग्य मार्गाने धनसंचय केला. त्याला मनोमन या सर्व गोष्टीचा पश्चाताप देखील होतो. परंतु आता उशिर झालेला असतो. मनुष्याला आपल्या वाईट कर्मांची फळे ही भोगावीच लागतात. तात्पर्य म्हणजे अशी वेळ कुणावर सुद्धा येऊ नये. यासाठी प्रत्येकाने आपल्या जीवनात श्रीमतानुसार श्रेष्ठ कर्म करून, सदैव सुख-शांतीचा अनुभव करावा. तसेच गतकाळातील विकर्मांचा विनाश करण्यासाठी नियमित राजयोगाचा अभ्यास करावा.

मी मुंबईच्या जे. जे. हॉस्पिटलमध्ये



प्राध्यापक व विभाग प्रमुख होतो. अतीव तणावामुळे मला स्वतःला सात असाध्य आजार झाले होते. परंतु राजयोगाच्या नियमित अभ्यासामुळे माझे सर्व कर्मभोग भस्म झाले. फलस्वरूप माझे सातही आजार ३-४ महिन्यातच दूर झाले. वाचकांना प्रश्न पडेल की हे सगळे कसे झाले? याचे कारण म्हणजे राजयोगाचा अभ्यास करतांना एक अशरीरी अवस्था प्राप्त होते. यालाच 'माईण्ड फुलनेस' (Mind fullness) अवस्था असेही म्हणतात. या अवस्थेत शरीर हलके होत जाते. मन 'सच्चिदानंद अवस्थेत स्थित

व स्थिर होत जाते. या अवस्थेत मेंदूतून परमेश्वरी स्राव झिरपायला लागतात. फलस्वरूप आपले असाध्य रोगसुद्धा बरे होतात. या विषयाबाबत केलेले संशोधन माझ्या 'स्परिच्युअल मेडिसिन फॉर मॉडर्न लाइफ स्टाइल डिजीजेस' (Spiritual Medicine for Modern Lifestyle Diseases) या पुस्तकात करण्यात आलेले आहे. सदरचे पुस्तक 'अॅमेझॉन' वर देश'विदेशात उपलब्ध करण्यात आले आहे. वाचकांनी जर त्याचा लाभ घ्यावा.

### सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे

#### (पान क्र. १९ वरून)

कधी-कधी खुश रहाणारा. तात्पर्य म्हणजे ज्ञानी त् आत्म्यांनी सदैव खुश राहिले पाहिजे व दुसऱ्यांनाही खुशी वाटली पाहिजे.

#### सदैव खुश रहाण्याचे साधन - श्रीमत -

जेव्हा आपण श्रीमतावर चालतो तेव्हा आपल्याला खुशीची प्राप्ती होते. या उलट जेव्हा आपण श्रीमतामध्ये मनमत वा परमत मिक्स करतो तेव्हा आपल्याला सेवेत जेवढी सफलता मिळायला हवी तेवढी मिळत नाही. फलस्वरूप खुशी वा शक्तीचा अनुभव होत नाही. म्हणूनच आपले प्रत्येक कर्म हे श्रीमतानुसारच असले पाहिजे.

कधी-कधी आपण बरीच मेहनत करतो परंतु सफलता कमी मिळते, अनुभव कमी होतो. याला कारण म्हणजे श्रीमतामध्ये मनमत मिक्स करणे, हे होय.

त्यासाठी सदैव सूक्ष्म चेकींग करण्याची आवश्यकता आहे. कारण मनमत हे फार सूक्ष्म आहे. माया ही श्रीमतामध्ये मनमत मिक्स करतांना, रॉयल रुपात मिक्स करते. त्यामुळे आपल्याला वाटते की हे ईश्वरीय मत आहे. परंतु ते असते मनमत. त्यामुळे आपल्याला पारखण्याची व निर्णय करण्याची शक्ती धारण केली पाहिजे. या दोन शक्ती जर पाँवरफुल असतील तर आपल्याला माया धोका देणार नाही. परिणामतः आपण सदैव खुश राहू. सदा शक्तिशाली रहाण्यासाठी खुशीचा खुराक खात रहा -

आपल्यासाठी सर्वात खुशीची गोष्ट म्हणजे शिवबाबांनी आपले बनवले. भक्तगण भगवंताची एक नजर पडावी, यासाठी तडपडतात व आपण मात्र शिवबाबांच्या हृदयात सामावून गेलो. याला म्हणतात खुश नसीब.

स्वयं परमात्मा शिव पित्याने, आत्मारूपी आपल्या मुलांच्या परम कल्याणासाठी शिकवलेला राजयोग हा सर्वांसाठी संजीवनी वा अमृत आहे. याविषयी मनात कुठलाही संभ्रम न बाळगता त्याचा अभ्यास अवश्य करून घ्या. (त्यासाठी 'प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज्' संस्थेच्या जवळच्या सेवाकेंद्राला भेट द्या.) स्वतःही त्याचा लाभ घ्या व दुसऱ्यांनाही सांगा. शेवटी आपले जीवन संपूर्ण निरामय (स्वस्थ वा निरोगी) होवो, हीच मंगलकामना!

\*\*\*

आपण ज्याची कल्पना ही केली नव्हती, त्याची प्राप्ती झाली आहे. त्यामुळे आपले स्वतःचे नशीब पाहून नशेचा अनुभव करा.

खुशीसारखा खुराक नाही, असे म्हटले जाते. त्यामुळे खुशीत रहाणारा सदा शक्तिशाली स्थितीचा अनुभव करतो. तसेच ड्रामाच्या ढालीच्या योग्य रीतीने वापर केल्यास सदैव खुश राहाल, कधीही निराश होणार नाही. जर कल्याणकारी ड्रामा सदैव स्मृतीत असेल तर कधीही निराशा येणार नाही. ज्ञानाच्या आधारे केवळ बौद्धिक स्तरावर खुशी नको परंतु कुठलेही दृश्य समोर आले तरी त्यातून आपले कल्याण साधता आले पाहिजे. ड्रामा अनुसार आलेला कुठलाही पेपर हा आपल्याला शक्तिशाली बनविण्यासाठी आला आहे, असे समजा म्हणजे आपण सदैव खुशीत राहू.

\*\*\*



मालाड : रस्ता अपघातातील दिवंगतांच्या स्मृती प्रित्यर्थ आयोजित कार्यक्रमात प्रवचन करतांना ब्र.कु. कुंती बहेन, शेजारी पोलिस अधिकारी.



सांताक्रुझ (मुंबई) :माजी शिक्षण मंत्री श्री. आशिष शेलार यांना ईश्वरीय संदेश देतांना ब्र.कु. मीरा बहेन.



घनसोली (नवी मुंबई) महिला सशक्तीकरण कार्यक्रमानंतर ग्रुप फोटोत ब्र.कु. शीला दीदी व अन्य टीचर बहिणी.



रोहा : पोलिस स्टेशनमधील कार्यक्रमानंतर ग्रुप फोटोत ब्र.कु. डॉ. दिलीप नलगे, ब्र.कु. तारा दीदी व पूनम बहेन.



मुलुंड (मुंबई) : प्रभु समर्पित बहिणींच्या रथयात्रेला हिरवा झेंडा दाखवितांना राजयोगिनी गोदावरी दीदी, ब्र.कु.लाजवंती बहेन, ब्र.कु.आत्मप्रकाश भाई व अन्य मान्यवर.



अहमदनगर : सुप्रसिद्ध डॉ. कानडे व त्यांच्या धर्मपत्नी यांना ईश्वरीय संदेश दिल्यानंतर भेटवस्तू देतांना ब्र.कु. शैलजा बहेन व अन्य.



पेरनेफाटा (पुणे) : अभिनेत्री सोनाली कुलकर्णी यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र.कु. अनिता बहेन शेजारी अगरवाल माताजी.



नागपूर : विश्व शांती सरोवरच्या वर्धापन दिनी ब्र.कु. प्रेमप्रकाश यांचा सत्कार करतांना ब्र.कु. सीता दीदी व अन्य वरिष्ठ दीदी.



शांतिवन (आबू रोड) : वैश्विक शिखर सम्मेलनाच्या उद्घाटन प्रसंगी भारताचे उपराष्ट्रपती महामहिम भ्राता वेंकैया नायडू, राजस्थानचे राज्यपाल महामहिम भ्राता कलराज मिश्र, राजयोगिनी दादी जानकीजी, राजयोगिनी दादी रतनमोहिनीजी, ब्र. कु. निर्वेर भाई, ब्र. कु. मुन्नी बहेन, केंद्रीय मंत्री भ्राता मेघवाल व अन्य मान्यवर.



शांतिवन (आबू रोड) : वैश्विक शिखर सम्मेलनात भाषण करतांना उपराष्ट्रपती महामहिम भ्राता वेंकैया नायडू, मंचासीन राजस्थानचे राज्यपाल महामहिम भ्राता कलराज मिश्र, राजयोगिनी दादी जानकीजी व अन्य मान्यवर.



शांतिवन (आबू रोड) : वैश्विक शिखर संमेलनात भाषण करतांना केंद्रीय कायदा मंत्री भ्राता रविशंकर प्रसाद, मंचासीन राजयोगिनी दादी जानकीजी, ब्र.कु. वृजमोहन भाई, ब्र.कु. संतोष बहेन व अन्य मान्यवर.



ऐरोली (नवी मुंबई) : मुलुंड सब झोनच्या २२ कन्यांच्या समर्पण समारंभात मंचासीन राजयोगिनी गोदावरी दीदी, ब्र.कु. आत्मप्रकाश भाई (मधुबन), ब्र. कु. लाजवंती बहेन, ब्र. कु. डॉ. राजकुमार भाई व अन्य मान्यवर तसेच प्रभु समर्पित बहिणी.