

# अमृत कुंभा





१. पुणे (शंकरनगर): महाराष्ट्राचे राज्यपाल मा. के. शंकर नारायणन् यांना पावन राखी बांधतांना बी. के. अरुणा बहेन. २. गोवा : गोव्याचे राज्यपाल भारत विर वांचू यांना राखी बांधल्यानंतर त्यांच्यासोबत बी. के. शोभा, सुरेखा, पुष्पा व चंद्रकांता बहेन. ३. वाशी (नवी मुंबई) : महाराष्ट्र राज्याचे उत्पादन शुल्क मंत्री भ्राता गणेश नाईक यांना राखी बांधतांना ब्र.कु. शीला, शुभांगी व निलम बहेन. ४. पुणे (वडगावशेरी) : पालकमंत्री मा. अजीतदादा पवार यांना राखी बांधतांना बी. के. प्रेमा व मालन बहेन. ५. बारशी : पाणी पुरवठा व स्वच्छता मंत्री मा. दिलीपराव सोपल यांना राखी बांधल्यानंतर ईश्वरी भेटवस्तू देतांना ब्र.कु. सोमप्रभा बहेन, शेजारी ब्र.कु. संगीता व राणी बहेन. ६. संगमनेर : महाराष्ट्राचे महसूल मंत्री मा. बाळासाहेब थोरात यांना राखी बांधल्यानंतर त्यांच्या समवेत बी. के. भारती व पद्माबहेन. ७. शहादा (नंदुरबार): महाराष्ट्राचे क्रीडा राज्यमंत्री मा. पद्माकर बळवी यांना राखी बांधतांना बी. के. विद्या बहेन. ८. चंद्रपूर : सांस्कृतिक व पर्यावरण मंत्री मा. संजय देवताळे यांना राखी बांधतांना बी. के. कुंदा बहेन.

# अमृतकुंभ

वर्ष ७ | अंक ४ | ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०१३

## मुखपृष्ठाविषयी

वर्तमान कलियुगातील दिवाळी ही आनंद थोडासा परंतु चिंताच अधिक घेऊन येते. म्हणूनच म्हटले जाते की दिवाळी आली आणि दिवाळ काढून गेली. याला कारण म्हणजे सध्या रावणाचे अर्थात पाच विकारांचे राज्य सर्वत्र आहे. या विकारापासून मनुष्याला क्षणिक सुख मिळते पण दुःख मात्र पर्वताएवढं भोगावे लागते. हे विकारच माणसाचे खरे शत्रू आहेत. या विकारांना भस्म करण्याचा एकच उपाय आहे, तो म्हणजे स्वतःला आत्मा समजून परमपिता ‘शिव’ परमात्म्याची प्रेमपूर्वक आठवण करणे. यालाच राजयोग असे म्हटले जाते. याद्वारेच कलियुगी सृष्टीचे परिवर्तन होते. मानव देवतातुल्य बनतो व ही सृष्टी सत्ययुगी स्वर्ग बनते जेथे प्रत्येक आत्म्याची ज्योति प्रज्वलित असते. फलस्वरूप घराघरात सदैव पवित्रता, सुख, शांती व समृद्धीची अविनाशी दिवाळी असते. मुखपृष्ठावरील चित्रात समोरून दिसणारा चौरस हा कलियुगाचे प्रतीक आहे जेथे आत्मदीप विझलेले आहेत व दुसरा जो तिरका चौरस आहे तो सत्ययुगाचे प्रतीक आहे जेथे आत्मदीप पेटलेले आहेत. त्यामुळे हेच ते प्रकाशाचे पर्व आहे ज्यावेळी राजयोगाद्वारे आत्मदीप प्रज्वलित करता येतो. आता नाही तर कधीच नाही.

**अमृतकुंभच्या सर्व वाचकांना दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा तसेच सर्वांना नवीन वर्ष सुख, शांती व समृद्धीचे जावो, हीच मंगलकामना!**

-- प्रकाशक, अमृतकुंभ.

वार्षिक वर्गणी रु. ६०/-

अर्धवार्षिक वर्गणी रु. ३०/-

आजीव सभासद वर्गणी रु. १,३००/-

## -- अं त रं ग --

- दिवाळी हे प्रकाशाचे पर्व (संपादकीय) २
- लाख लाविल्या पणत्या (कविता) ४
- आपणच आहोत आपल्या खुशीचे रचनाकार ५
- मनसा सेवा - सर्वश्रेष्ठ सेवा ७
- नवरात्रीचा हा काळ खरा, जाग नारी तू जाग जरा! १०
- तणावमुक्त जीवन जगण्यासाठी १२
- सर्वश्रेष्ठ काय आहे? १४
- कॅन्सरमुक्ती व त्याच्या प्रतिबंधाकरिता १५
- राजयोगा माईण्डफुलनेस प्रोग्राम
- सचित्र सेवावृत्त १७
- काउन्सेलिंगद्वारे सर्व मानसिक समस्यांतून मुक्ती २१
- स्वराज्य अधिकारी हाच भविष्य विश्वाचा राज्य अधिकारी २२
- न्यायव्यवस्था, पोलिसदल व सेनादलास... २७
- आपण हे जाणता का? ३१
- राजयोगाच्या अभ्यासाने कर्मभोगावर विजय ३२
- सचित्र सेवावृत्त ३३

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. मोबाईल : ९८२००२३०९२

E-mail : meenakshi.bk@gmail.com

वर्गणी पाठविण्याचा पत्ता : बी.के.गोदावरी,

प्रकाशक अमृतकुंभ द्वारा : प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज्,

ए-१०, वर्षा अपार्टमेंट, छत्रपती शिवाजी सोसायटी,

कोपरी कॉलनी, ठाणे (पूर्व) - ४००६०३.

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयाचे मुखपत्र ‘अमृतकुंभ’ द्वैमासिक मुद्रक व प्रकाशक बी.के.गोदावरी यांनी परफेक्ट प्रिंट, २२ ज्योति इंडस्ट्रियल इस्टेट, नुरीबाबा दर्गा रोड, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०९ येथे छापून प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज्, लाईट हाऊस, वागळे इस्टेट, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०४ येथे प्रसिद्ध केले - संपादक ब्र.कु.शिवाजी चौधरी.

संगणक अक्षरजुळणी : कु.मनिषा गोवळकर, ८ श्रीसदिच्छा सोसायटी, मीठ बंदर रोड, ठाणे (पूर्व) - ४०० ६०३.



संपादकीय . . ✍



## दिवाळी हे प्रकाशाचे पर्व



हिंदूंच्या सणांमध्ये सर्वाधिक आनंदाचा सण कुठला असेल तर तो आहे - दिवाळी. त्यामुळे भारतात तो सर्वत्र मोठ्या उत्साहाने साजरा केला जातो. दिवाळी प्रकाशाला प्रगट करण्याचा सण असल्याने, त्याला प्रकाशाचे पर्व असेही म्हटले जाते. मनुष्याची अंधःकारापासून प्रकाशाकडे जाण्याची प्रवृत्ती सदाकाळापासून आहे कारण अंधारात माणसाला भीती आणि बेचैनी अनुभवता येते. अंधःकार अधोगतीचे लक्षण आहे. याउलट प्रकाश हा प्रसन्नता, उल्लास व उन्नतीचे लक्षण आहे. प्रकाशामुळेच मनुष्याला खरे मार्गदर्शन प्राप्त होते. प्रकाशातच मनुष्य कुठल्याही वस्तूचे वास्तविक मूल्यांकन करू शकतो.

अज्ञानाच्या अंधःकारातून सत्यज्ञानाच्या प्रकाशाकडे घेऊन जाणारा परमपिता परमात्मा, स्वतःदेखील प्रकाश स्वरूपच आहे. त्यामुळे प्राचीन काळापासून आजपर्यंत सर्व धर्मात, त्या सृष्टी रचयित्याची आराधना विराट ज्योतिपुंजाच्या रूपाने केली जाते. तसेच दिव्य ज्योतिस्वरूप परमात्म्याकडेच प्रार्थना केली जाते की तू आम्हाला अंधःकाराकडून प्रकाशाकडे घेऊन जा. त्यामुळे आर्य लोकांचा प्राचीन नारा आहे 'तमसो मा ज्योतिर्गमय'. इसाने देखील बायबलमध्ये म्हटले आहे, 'आम्हाला प्रकाश पाहिजे'. इस्लाम धर्माचे प्रवर्तक हजरत मोहम्मद यांनी देखील 'प्रकाश दे, प्रकाश दे' हीच कामना व्यक्त केली. पारशी लोकांच्या धर्मग्रंथात देखील म्हटले आहे, 'आम्हाला अग्नी वा प्रकाश पाहिजे.' जैन व बौद्ध धर्माचे प्रवर्तक महावीर स्वामी व महात्मा बुद्ध हे देखील त्या प्रकाशाच्या शोधात आजन्म लीन राहिले. गुरुनानक, स्वामी रामतीर्थ, दयानंद, विवेकानंद इत्यादी अनेक महापुरुषांनी अज्ञान अंधःकाराला समाप्त करून विश्वात ज्ञानाचा प्रकाश पसरविण्यासाठी सतत प्रयत्न केले. परंतु एवढे सगळे प्रयत्न करूनही या जगात अज्ञान अंधःकार वाढतच आहे.

मागील दोन युगांपासून मनुष्य अज्ञान अंधःकारापासून

पीडित आहे (म्हणूनच शास्त्रातून द्वापरयुग व कलियुगाला 'ब्रह्माची रात्र' अर्थात अज्ञानाची रात्र असे म्हटले जाते). या अंधःकाराला सदाकाळासाठी दूर करण्याचा प्रयत्न मनुष्य दरवर्षी करित असतो. संपूर्ण वर्षभर अंधःकारात गुरफटलेला मानव, दिवाळीच्या दिवशी मोठ्या उमंग-उत्साहाने त्या अंधःकाराला समाप्त करण्याचा पुन्हा प्रयत्न करित असतो. यावर्षी देखील प्रकाशाच्या सोनेरी विमानावर बसून अमावस्येच्या अंधःकाराला समाप्त करून प्रकाशाची सोनेरी किरणे घेऊन प्रकाशाचे पर्व दिवाळी येत आहे. मनुष्यात पुन्हा अंधःकाराला दूर करण्याचा उत्साह जागृत होईल. असंख्य दीप अमावस्येच्या रात्री पेटवले जातील. अनेकानेक दीपमाळा प्रज्वलित होतील. विद्युत रोषणाईचा अनुपम प्रकाश सर्वत्र चमकू लागेल. यावर करोडो रूपये पाण्यासारखे खर्च केले जातील. कर्णकर्कश आवाज करणारे तसेच विषारी वायू पसरविणारे फटाके फोडून अंधःकाराला पुन्हा परत न येण्याची ताकीद दिली जाईल. घरात आणि दुकानात विद्युत रोषणाई करून विभिन्न प्रकारचा सुगंध पसरवून सुख-संपत्तीची देवी श्रीलक्ष्मीचे जोरदार आवाहन केले जाईल. तिची मनोभावे प्रार्थना केली जाईल. दिवाळीच्या दिवशी लक्ष्मीपासून धनाचे वरदान प्राप्त करण्यासाठी तिला आपल्या तिजोरीत बंद करण्यासाठी सगळीकडे पत्ते, जुगार, सश्रा खेळला जाईल. खरंच हे सगळ करून जर लक्ष्मीची प्राप्ती झाली असती तर आज आपल्या भारताची जी दशा आहे ती झालीच नसती.

परंतु आजचा मनुष्य अज्ञात अंधःकारात इतका बुडून गेला आहे की तो या सणाद्वारे दिल्या जाणाऱ्या दिव्य संदेशाकडे लक्षसुद्धा देत नाही. एकीकडे तो असंख्य दीपमाळा प्रज्वलित करतो पण दुसरीकडे तो ज्ञान प्रकाशासाठी व्याकुळ आत्मरूपी चैतन्य दीपकाची उपेक्षा करतो. तो परमपिता परमात्म्याद्वारे प्राप्त दिव्य ज्ञानज्योतीच्या प्रकाशाने आत्मरूपी दीपक प्रज्वलित करित नाही. तो



घर-अंगण, गल्ली-बोळाची सफाई करून सगळीकडचा केरकचरा काढून, आपल्या घराला सुंदर-सुंदर वस्तूंनी सुशोभित करण्यात धन्यता मानतो परंतु आपल्या आत्मारूपी घरातील विकारांचा कचरा काढून, त्याला दिव्य गुणांनी सजविण्याच्या बाबतीत तो पूर्णतः उदासीन आहे. तो दिवाळीच्या मुहूर्तावर हिशोबाची नवीन खतावणी सुरू करतो. परंतु आपल्या आतापर्यंतच्या कर्मांच्या हिशोबाकडे मात्र जरासुद्धा लक्ष देत नाही. याच कारणांमुळे असंख्य दीप पेटवूनही मनातील अंधःकार दूर होत नाही. उलट तो दिवसेंदिवस वाढतच जातो. फलस्वरूप युगे-युगे तो रात्रभर जागून, लक्ष्मीची आराधना करून देखील तो तीचे दर्शन-सुद्धा प्राप्त करू शकला नाही. हे सगळं अनुभवूनसुद्धा मानव आपली आत्मज्योति पेटविण्यासाठी उदासीन आहे. कारण अंधःविश्वास व परंपरा (रुढीवाद) यांच्या विळख्यात तो जखडला गेला आहे. त्याला तोडण्याचे साहस व सामर्थ्य त्याच्यात नाही.

वास्तविक या सर्वांचे मूळ कारण आहे मनुष्याच्या अंतःकरणात पसरलेला अज्ञान अंधःकार ज्याने त्याचा विवेक नष्ट करून टाकला आहे. या अज्ञान अंधःकाराचे कारण आहे, कामक्रोधादि विकारांची प्रवेशता. जसजशी मनुष्य आत्म्यातील दिव्यता, आत्मबळ कमी होत गेले तसतशी त्याच्यात विकारांची प्रवेशता होत गेली. हळू-हळू त्या विकारांनी आत्मारूपी चैतन्य दीपकाला आपल्या घश्र आवरणाने झाकून टाकले. या अज्ञान अंधःकारामुळेच अंधःश्रद्धा व परंपरा यांची पाळेमुळे खोलवर रुजत गेली. किती आश्चर्याची ही बाब आहे की सर्व शक्तिवान परमात्म्याची मुले आज विकाररूपी शत्रूंच्या पुढे असहाय्य बनली आहेत.

अशावेळी जेव्हा समस्त आत्म्यांची ज्ञानज्योति विझलेली आहे, त्यांना योग्य मार्गदर्शन मिळत नसल्याने, ते चुकीच्या मार्गावर भटकत आहेत, तेव्हा कलियुगाच्या अंती, त्या दिव्य ज्योतिपुंज परमपिता परमात्म्याचे दिव्य अवतरण या सृष्टीवर झाले आहे. तो अतिशय स्नेहपूर्ण शब्दात आत्मारूपी मुलांना सांगत आहे, 'प्रिय वत्सानो, जर तुम्ही तुमचे आत्मारूपी दीपक माझ्या दिव्य ज्योतीने प्रज्वलित

कराल तर लवकरच या सृष्टीवरील अज्ञान अंधःकार नाहिसा होईल आणि या सृष्टीवर पुन्हा सर्वत्र सुख-शांती-समृद्धीचे साम्राज्य स्थापन होईल.' आत्मारूपी दीपक प्रज्वलित करण्यासाठी मुख्य दोन गोष्टींची आवश्यकता आहे, १) सत्यज्ञान व २) सहज राजयोग. आत्मा, परमात्मा, सृष्टिचक्र व परमधामचा सत्य परिचय जाणणे यालाच सत्य ज्ञान म्हटले जाते. तसेच आपल्या मनाला सर्व सांसारिक भोग पदार्थांपासून दूर करून परमपिता परमात्म्याच्या दिव्य स्मृतीत स्थित करणे याला योग म्हटले जाते. त्यासाठी परमात्म्याचा संपूर्ण परिचय, त्याच्यावर संपूर्ण निश्चय, घनिष्ठ संबंध आणि अपार स्नेह यांची आवश्यकता आहे. योगाद्वारेच परमात्म्याकडून दिव्य प्रकाश प्राप्त करून आत्मारूपी चैतन्य दीपकाला प्रज्वलित करता येते. हाच भाव पुढील गीताच्या ओळीतून अतिशय सुंदर रीतीने व्यक्त करण्यात आला आहे.

ज्ञानघृताने भिजवूनि आपुल्या, आत्मदीपांच्या वाती ।

सहज राजयोगाग्नीद्वारे, चेतवी शिव त्या ज्योति ॥

कल्पांती ही संधी आली, भाग्य आपुले खरोखरी ।

आत्मदीप हा उजळूनी करूया, आज दिवाळी साजरी ॥

अशारीतीने खरी दिवाळी साजरी करण्यासाठी, परम-ज्योति परमात्म्याचा सत्य परिचय प्राप्त करण्यासाठी तसेच सहज राजयोगाची विधी समजून घेण्यासाठी आपल्या जवळच्या कुठल्याही ब्रह्माकुमारीज् सेंटरला अवश्य भेट द्या. त्याचबरोबर हेही लक्षात ठेवा की ही खरी दिवाळी साजरी करण्याकरिता कुठलाही खर्च मात्र नाही. आता आपण दिवाळी विषयीच्या प्रचलित कथा व त्यामागील रहस्य थोडक्यात पाहूया.

दिवाळी विषयी एक कथा आहे की नरकासूर नावाच्या असुराने साऱ्या संसाराला भयभित केले होते व १६,००० राजकन्यांना कैद केले होते. भगवंताने त्याला मारले आणि राजकन्यांना त्याच्या कैदेतून मुक्त केले. तेव्हापासून आनंदोत्सव म्हणून दिवाळीचा सण साजरा केला जातो. दुसरी एक कथा आहे की एकदा दैत्यराज बळीने संपूर्ण भूखंडावर अधिकार प्राप्त केला व लक्ष्मीसहित सर्व देवी-देवतांना आपल्या बंदीगृहात टाकले होते. त्यावेळी भगवंताने



वामनरूप धारण करून बळीराजाला पाताळात लोटले आणि त्याच्या कारागृहातील श्रीलक्ष्मी व अन्य देवी-देवतांना मुक्त केले. याच्या स्मृतीप्रित्यर्थ भारतात दिवाळी साजरी केली जाते.

वास्तविक यामागील रहस्य असे आहे की सत्ययुगी भारतात श्रीलक्ष्मी व श्रीनारायणाचे अटळ, अखंड, सुखदायी राज्य होते. सत्ययुग व त्रेतायुगात राजा, राणी व प्रजा सर्वजण दैवीगुणसंपन्न होते म्हणून त्यांना देवी-देवता म्हटले जाते. त्यावेळचा भारत स्वर्ग होता. परंतु सत्ययुग-त्रेतायुगात स्वर्गिक सुख भोगतांना, त्या आत्म्यांचे पुण्य क्षीण होत गेले. परिणामतः ते उच्च स्थितीपासून खाली येत गेले. द्वापरयुगाच्या प्रारंभी ते देहअभिमानाच्या कैदेत बंद झाले. तेव्हापासून या संसारात दुःख आणि भय वाढत गेले. अशाप्रकारे वरील कथेत मायेचे (अर्थात पाच विकारांचे) एक नाव नरकासूर तर दुसऱ्याचे बळिराजा असे दिले आहे. यांनीच श्रीलक्ष्मी व अन्य देवी-देवतांना या दुःखमय सृष्टीरूपी जेलमध्ये कैद करून ठेवले आहे. त्यांना या जेलमधून सोडविण्यासाठी परमपिता परमात्मा शिव जी वामन अर्थात ज्योतिर्बिंदू स्वरूप आहे या कलियुगी सृष्टीवर अवतरित होतो व पूर्वकालीन देवी-देवतांना ज्ञान व योगाच्या साधनेद्वारे जेलमधून मुक्त करतो. मायारूपी बलिराजाला पाताळात पाठवतो व नरकासुराला मारतो.

वास्तविक हाच तो संगमयुगाचा समय (कलियुगाचा अंत व सत्ययुगाचा आदि यांचा संधीकाळ) आहे जेव्हा परमज्योति परमात्मा शिव स्वयं अवतरित होऊन, सर्व आत्म्यांना ज्ञान व योग शिकवित आहेत. फलस्वरूप निकट भविष्यात भारतात श्रीलक्ष्मी व श्रीनारायणाचे राज्य स्थापन होईल. तेथे श्रीलक्ष्मी व श्रीनारायण यांना राजतिलक दिला जाईल तेव्हा खरी दिवाळी मोठ्या आनंदाने साजरी केली जाईल.

यारून आपल्या लक्षात आले असेल की आज मनुष्य दिवाळीच्या शुभ मुहूर्तावर श्रीलक्ष्मीचे आवाहन करीत आहे. धन-संपत्तीसाठी तिची याचना करीत आहे. परंतु आता स्वयं परमात्मा, आपल्याला श्रीलक्ष्मी आणि श्रीनारायण समान बनविण्यासाठी ज्ञान व योग शिकवित आहेत.

याचेच गायन केले जाते, 'नर अैसी करनी करे, जो नर से श्री नारायण बने और नारी अैसी करनी करे, जो नारी से श्री लक्ष्मी बने।' तात्पर्य म्हणजे आपणही या संगमयुगाचे महत्व लक्षात घेऊन आपले महान सद्भाग्य घडवावे. यावर्षाच्या दिवाळीच्या प्रकाशपर्वात स्वतःचे जीवन ईश्वरी ज्ञान-प्रकाशाने उजळून टाकावे तसेच इतरांनाही ईश्वरी ज्ञान-योगरूपी दीपक दान करावेत.

शेवटी, दीपराज शिव परमात्म्याच्या परम पावन स्मृतीत, आत्मारूपी सर्व दीपराण्यांना खऱ्या दिवाळीच्या पद्मापद्म मंगलकामना! सारांशाने,

प्रकाशाचे पर्व अशी ही दिवाळी आली।

प्रभू वरदानांची वर्षा करण्या बघ आली।।

आज चेतवी आत्मदीप तू कधी न विझणारा।

प्रभुप्रेमात लीन होऊनी, करी दीपोत्सव साजरा।।

-- ब्र. कु. शिवाजीभाई.

## लाख लाविल्या पणत्या

लाख लाविल्या पणत्या, परि ना लक्ष्मी आली घरी।  
मर्म सणाचे सत्य सांगण्या, आले शिव भूवरी।। १।।  
केर, कचरा काढूनी देती, रंग सफेदी घरा।  
केवळ करूनी स्थूल सफाई, लाभ न होई जरा।  
विकार झाडूनी स्वच्छ करावे, मन मंदिरापरी।  
मर्म सणाचे सत्य सांगण्या, आले शिव भूवरी।। १।।  
अमावस्या ही असे भयंकर, अज्ञान अंधाराची।  
याच वेळी सर्वत्र असे, सत्ता नरकासुराची।  
आत्मदीप हे उजळीत आहे, ज्ञानसूर्य सत्तरी।  
मर्म सणाचे सत्य सांगण्या, आले शिव भूवरी।। २।।  
पवित्र मानस होता स्वयेच, लक्ष्मी होशिल मुली।  
नर हा होईल नारायण, श्रेष्ठ कर्म पाऊली।  
लक्ष्मी-नारायण जिथे नांदती, तीच दिवाळी खरी।  
मर्म सणाचे सत्य सांगण्या, आले शिव भूवरी।। ३।।

(संदर्भ : ब्र. कु. गौतम सुत्रावे रचित  
'ज्ञानसुधा ही शिवबाबांची'.)



## आपणच आहोत आपल्या खुशीचे रचनाकार

(ब्र.कु.शिवानी यांच्या 'हॅपिनेस इंडेक्स' या पुस्तकावर आधारीत)

ब्र.कु.मिन्गल, ठाणे.

मागील लेखात आपण पाहिले की परिस्थिती किंवा लोकांची वागणूक कशीही असो, सकारात्मक चिंतनाने आपण स्वतःला आनंदी ठेऊ शकतो. वास्तविक आपल्या सकारात्मक विचारांची सुंदर रचना आहे, आपली खुशी. एक असते आत्म्याच्या मूळ स्वभाववश खुशीत राहणे. परंतु अज्ञानवश ते शक्य होत नसल्याने, बरेच जण इतर व्यक्ती, वस्तू, घडणाऱ्या घटना इत्यादींमध्ये खुशी शोधण्याचा प्रयत्न करतात.

### □ भविष्यातील गोष्टींवर अवलंबून असलेली खुशी

सामान्यतः आपण म्हणतो की अमूक एक गोष्ट घडली म्हणजे मी खुश होईन. उदाहरणार्थ शाळेत, कॉलेजमध्ये विद्यार्थी दशेत असताना विचार येतो की शिक्षण पूर्ण झाल्यावर मला चांगली नोकरी लागली की मी खुश असेन. मग वाटते लग्न होऊन आयुष्यात स्थैर्य आले, माझा कुटुंब परिवार वाढला की मी अधिक खुश होईन. याचा अर्थ माझ्या वर्तमान परिस्थितीत मी कधीच पूर्णपणे खुश राहू शकत नाही. भविष्यात खूप आनंद देणारं काहीतरी नवीन घडेल या आशेवर आपली खुशी अवलंबून असते. कधी-कधी आपण भूतकाळात घडून गेलेल्या आठवणींना उजाळा देऊन त्यातच खुशी शोधण्याचा प्रयत्न करू लागतो. त्यामुळे होतं काय की आज वर्तमानमध्ये घडणाऱ्या घटनांतून खुशीचा सुंदर अनुभव घेण्यापासून आपण स्वतःला वंचित ठेवतो.

### □ भीतीमुळे खुशी स्थायी राहू शकत नाही

आपल्या मनात अव्याहत सुरू असणाऱ्या विचारांकडे पाहिलं की जाणवतं, आपली खुशी ही कामाचे स्वरूप, साधनसामुग्री, लोकांचा व्यवहार अशा कोणत्या ना कोणत्या गोष्टींवर अवलंबून असते. माझी खुशी दुसऱ्यांवर अवलंबून असेल तर सतत एक प्रकारची असुरक्षितता वाटत राहिल की माझं काही चुकत तर नाही ना? तो नाराज झाला तर काय करायचं? असे भय निर्माण करणारे विचार नकारात्मकता वाढवतात. समजा कुटुंबातील व्यक्तींना खुश

ठेवण्यासाठी एखादी गृहिणी उत्तम स्वयंपाक करते. वरकरणी ती खुश असते पण मनातून मात्र पतीच्या नाराजीचे भय वाटत असेल तर तिला असुरक्षिततेचीच प्रकंपने जाणवतील, खुशीची नाही. आजच्या पालक आणि मुलांचं उदाहरण घेऊया. आई-वडील दोघेही नोकरी करणारे असतील तर आपण आपल्या मुलाला हवा तेवढा वेळ देऊ शकत नसल्याची खंत त्यांच्या मनाला वाटत राहते. मग यावर उपाय म्हणून असे पालक मुलांची प्रत्येक गोष्ट मान्य करून, त्यांचे सगळे लाड पुरवून त्यांना खुश ठेवण्याचा प्रयत्न करतात. अशाने संबंध चांगले होतील पण वेळेची कमतरता भरून काढण्यासाठी हे प्रयत्न केल्यामुळे निर्माण झालेली ऊर्जाही कमतरतेचीच असेल खऱ्या खुशीची नाही. इथे हे समजून घेतले पाहिजे की मी खुश राहण्यासाठी प्रत्येक वेळी इतरांना खुश केलेच पाहिजे असे नाही. स्वतःमध्ये सकारात्मक ऊर्जा असेल तर अपराधीपणाची (असुरक्षिततेची) भावना असणार नाही. स्वतःचं मन शांत, खुश असेल तर थोड्याशा साधनांमधून देखील समोरच्या व्यक्तीला खुशीची, प्रेमाची अनुभूती होईल.

### □ निर्माण होणारी ऊर्जा महत्वाची असते

खुश राहण्यासाठी दुसऱ्यांवर अवलंबून राहताना, एखाद्या वेळेस ती व्यक्ती दुःखी झाली तर आपल्यालाही दुःख होते, उदास वाटते. क्वचित मुखातून वेडेवाकडे शब्द देखील निघतात. या शब्दांचं व कर्माचं बीज आपल्या आत्म्यात आहे. त्यामुळे मनात वेदनेची जाणीव होत असेल, भय असेल तर चांगलं बोलण्यासाठी, वागण्यासाठी आपल्याला खूप मेहनत करावी लागेल. याउलट आपण शांत, स्थिर असू तर अशा प्रसंगात निर्माण होणारी प्रकंपनही स्वाभाविकपणे योग्य असतील. कारण खुशी निर्माण करणे हे आपल्याच हातात आहे. निर्माण झालेल्या ऊर्जेची प्रकंपन आत्म्यामध्ये असल्यामुळे आपण जिथे जाऊ तिथे तशाच प्रकारची अनुभूती (वातावरण निर्मिती) होईल. उदाहरणार्थ, सकाळी



घरातून निघताना एखादी गोष्ट आपल्या मनाप्रमाणे घडली नाही तर विचारचक्र सुरू होते. 'ही व्यक्ती अशीच आहे, काहीच ठीक होत नाही. माझं कुणी ऐकत नाही.' याच प्रकंपनांच्या प्रभावामुळे मग कार्यालयातही लक्ष लागत नाही. संध्याकाळी त्याच ऊर्जेसह आपण पुन्हा घरी परततो. इथे इतर व्यक्ती अगर परिस्थितीवर आपण अवलंबून असल्याने आपली खुशी स्थायी राहणार नाही.

काहींना असे वाटते की मी (प्रतिक्रिया न देता) स्थिर राहिल्यामुळे इतर व्यक्ती मला वेगळे समजतील. पण वास्तविक पाहता जर आपले चित्त स्थिर असेल तर आत्म्याचा जो मूळ स्वभाव आहे खुशी, शांती आणि पवित्र प्रेम त्यांची प्रकंपनं स्वाभाविकपणे (विशेष प्रयत्न न करता) प्रवाहित होतील. कारण आपल्या मनात कमकुवत करणारी ऊर्जाच नसल्यामुळे इतरांचे बोल मला प्रभावित करू शकणार नाहीत. अशा सहज स्वभावामुळे 'काय बोलू, कसं बोलू, त्यांना वाईट वाटणार नाही ना' असे स्वतःला सावधान करावे लागणार नाही.

### □ खरं स्वातंत्र्य कशात आहे ?

यावर उत्तम उपाय म्हणजे आपण स्वतः कोणावर अवलंबून आहोत का हे तपासून पाहावे. जिथे आपली खुशी कोणत्याही व्यक्ती, वस्तू अथवा परिस्थितीवर अवलंबून आहे तिथे स्वातंत्र्य असणार नाही. उदाहरणार्थ, कार्यालयात वरिष्ठ पदावरील व्यक्तीच्या संपर्कात येताना आपण त्यांच्या सूचनांचं पालन करून त्यांना खुश ठेवण्याचा प्रयत्न करतो. पण हे करत असताना कित्येक वेळेस आपण आपलं म्हणण त्यांच्यासमोर मांडू शकत नाही. नाराजी ओढवण्याच्या भीतीने कित्येकांची आतल्या आत घुसमट होत राहते. साहजिकच ती व्यक्ती खुश राहू शकत नाही. इथे हे समजून घेतले पाहिजे की जे भय, जी वेदना आहे ती वास्तविक आपणच स्वतःमध्ये निर्माण करत आहोत. एखादी चांगली गोष्ट मांडतानाही आतून जर आपली तक्रारीची, स्वतःच श्रेष्ठत्व सिद्ध करण्याची किंवा पाणउतारा करण्याची भावना असेल तर कळत-नकळत फक्त शब्दांच्याच माध्यमातून नाही, तर आपल्या हावभावातूनही ती ऊर्जा समोरच्या व्यक्तीपर्यंत पोहोचते. ती व्यक्ती जर दुखावली गेली तर आपली स्वतःची भावना प्रथम तपासून पाहायला हवी.

शब्दांद्वारे भावना प्रकट होण्यापूर्वी, ती आपल्याकडून प्रवाहीत होणाऱ्या ऊर्जेच्या स्वरूपात व्यक्त होत असते. उदाहरणार्थ, आपल्या मनात विचार घेतो की 'मघाशी बोलताना मी हो म्हणून गेलो पण...' 'मी एवढं चांगलं बोलून देखील त्यांना ते आवडलं का नाही?' याठिकाणी मनात भाव एक आणि प्रत्यक्ष बोल मात्र दुसरे असतात. त्यामुळे आपण समोरच्या व्यक्तीची फक्त नकारात्मक प्रतिक्रिया पाहतो. काही वेळेस आपण सकारात्मक ऊर्जा प्रवाहीत करतोही पण आपली खुशी त्यांच्या प्रतिक्रियेवर अवलंबून ठेवल्यामुळे आपण प्रभावितही होतो. ऊर्जेची ही देवाण-घेवाण इतक्या भराभर होत असते की आपल्याला समजतही नाही. अशावेळी सजगतेने स्वतःला पारखण्याची आवश्यकता असते.

□ सकारात्मक ऊर्जा आचरणात आणण्याचा अभ्यास हवा थोडा वेळ मौन राहून, अंतर्मुखी होऊन विचार केल्यास ही सकारात्मक ऊर्जा आपण आपल्या सुप्त मनात निर्माण करू शकतो. जेव्हा आपण मेडिटेशन (ध्यान) करतो तेव्हा 'विचार करण्याची ही पद्धत' आपल्या मनातील विचारांशी जोडण्याचा प्रयत्न करा. दररोज सकाळी जो वेळ तुम्ही स्वतःसाठी देत आहात, त्यामध्ये सकारात्मक ऊर्जा निर्माण करण्याचाही पुढील अभ्यास अवश्य करा.

### मनाची डिल

□ काही क्षण शांत बसून स्वतःला बघा, विचार करा आजपावेतो अनेक ठिकाणी खुशी मिळवण्यासाठी मी शोध घेतला; व्यक्ती, वस्तू, परिस्थितींमध्ये शोधत राहिलो, वाट पाहत राहिलो की निकट भविष्यात काहीतरी घडेल ज्यामुळे मला खुशी लाभेल. आता माझ्या लक्षात आलं आहे की मी आत्मा खुश आहे. खुशी माझा मूळ स्वभाव आहे. मला खुशी आहे, मी कोण आहे याची. 'मी' जी रचना रचतो आहे त्याचीही. माझी खुशी कोणावरही अवलंबून नाही. आज जे मिळवलं आहे त्यात आणि उद्या जे काम करेन त्यातही मी सदैव खुश आहे.

प्रथम लक्षपूर्वक विचार करा की मी खुश आहे व हीच खुशी सोबत घेऊन मी जीवन जगत आहे. 'मी सदैव खुश आहे' असा विचार करून प्रत्येक पाऊल टाकले तर मग

► पान क्र. ११ वर





## मनसा सेवा - सर्वश्रेष्ठ सेवा

(ब्रह्मावत्सांसाठी)

ब्र.कु.गुणवंत पाटील, बिबवेवाडी (पुणे).

पृथ्वी, जल, तेज, वायु आणि आकाश या पाच तत्वांनी शृंगारीत प्रकृतीच्या मांडवात, आम्ही आत्म्यांनी सत्ययुगा-पासून कलियुगाच्या अंतापर्यंत आपल्या निर्धारित भूमिका अभिनीत केल्या. आता त्या मांडवाचे वैभव, त्याची सारी सजावट तसेच आमची भूमिका बिघडून कुरुप, विद्रुप झाली आहे. या मांडवाचे गत वैभव, भाग्य पुनश्च मिळवून देण्यासाठी भाग्यविधाता पुन्हा या धरतीवर आला आहे. या महान पुण्य कार्यात आपण सर्व ब्रह्मावत्स मनसा, वाचा, कर्मणा सहयोगी आहोत.

सृष्टिनाटकाच्या सुरुवातीला या मांडवात अर्धा कल्प (२५०० वर्षे) देवी-देवतांचे राज्य होते. येथे भारतात सुवर्णयुग होते, सुबत्ता होती, आरोग्य होते. पवित्रता, सुख-शांतीचे साम्राज्य होते. भारतीय संस्कृती नीतिचे नवनीत होती. मग हा शृंगार कलियुगाच्या अंतापर्यंत इतका विस्कटला कसा? या कारणांचा वेध घेणे उद्बोधक ठरेल कारण त्यामुळेच निवारणाची दिशा स्पष्ट होईल.

भूकंप, अतिवृष्टी, सुनामी, दुष्काळ, वादळ, आगी या प्राकृतिक आपदांनी निसर्गाचा समतोल बिघडून दुर्दशा झाली. विज्ञानाच्या अतिरेकाने पर्यावरणाचा ऱ्हास झाला. जल, वायु तसेच मन सारं-सारं प्रदुषित झालं. त्यात जमीन, समुद्र, आकाश यांचेही तुकडे करून लुटालुट झाली. माया रावणाने (अर्थात पाच विकारांनी) माणुसकीवर दरोडा टाकून तिला घायाळ केले. विज्ञानाने आज अंतराळात चंद्रापर्यंत मजल मारली आहे. विविध भौतिक सुखसाधनांची निर्मिती केली. तरीही मनुष्य खऱ्या सुख-समाधानाला वंचित राहिला, याउलट विज्ञानाने अणु, जैविक, रासायनिक बॉम्बसूची, विध्वंसक क्षेपणास्त्रांची भरमार करून सृष्टीच्या विनाशाची तरतूद करून ठेवली आहे. परिणामी दुःख, अशांती, तणाव यांनी मानवाचे जीवन नरक यातनामय झाले आहे. माणूसच माणसाचा वैरी बनला आहे. सत्ता आणि पैसा यासाठी माणुसकी आंधळी लाचार झाली आहे.

का जगावे, कसे जगावे याच्या अज्ञानाबरोबरच जगण्याची विवशताही वाढली आहे. माणसाची मानसिकता विकृत झाल्याने आयुष्य कुरुप, असह्य झाले आहे. मानवता अनाथ, पोरकी झाली आहे.

त्यामुळेच पुढचा काळ मोठा कठीण आहे. प्रकृतीचा 'खुनेनाहक खेल' सुरू झाला की अकाली मृत्युबरोबरच महाविनाशाचे हृदयद्रावक तांडव सुरू होईल. सर्वत्र समस्या, अडचणी, संकटे यांचा जणू महापूर येईल. त्यावेळी दुःखी, अशांत, त्रस्त, रोगी पीडित आत्म्यांची संख्या खूप वाढेल. परंतु ते अश्रु वा पैशाचे नाहीतर शक्तीचे भिकारी असतील. या निर्बल, लाचार आत्म्यांचे भिकारीपण खिश्तेपेक्षाही विषण्ण करणारे असेल. संस्कारांचे आरोग्य धोक्यात आल्याने कर्मभोगाची तीव्रता वाढेल. भाऊबंदकीचा कडेलोट होईल. दिवसेंदिवस पापाचार, हिंसाचार व भ्रष्टाचार वाढतच जाईल.

अशा परिस्थितीचा मनस्वी सामना करित तिच्या परिवर्तनाचे दायित्व आम्हा ब्रह्मावत्सांचे राहिल कारण आपण सर्वशक्तिवान शिव परमात्म्याची मुले आहोत. मास्टर विश्वकल्याणकारी, मास्टर बीजरूप आहोत. आधार व उद्धारमूर्त आत्मे आहोत. आजवर आपण ज्ञानदाता बनून वाणीने ज्ञानरत्नांचे दान केले परंतु वाणीच्या क्षमतेला मर्यादा आहेत. आपले बोल सर्व ठिकाणी अनेकांपर्यंत नेहमीच पोहोचू शकणार नाहीत. अशावेळी शिवबाबांचा दिव्य संदेश प्रत्येक आत्म्यापर्यंत पोहोचवण्याचे श्रेष्ठ कार्य केवळ संकल्पांनीच सिद्ध होईल. वाणीद्वारे ज्ञानदान आहे परोक्ष सेवा व मनसा सेवा आहे अपरोक्ष सेवा. मनसा सेवा ही संकल्प शक्तीनेच होईल म्हणून संकल्पशक्ती शक्तिशाली (पॉवरफुल) कशी होईल, याचा पुरुषार्थ आता झाला पाहिजे. मनसा शक्तीनेच विहंग मार्गाची सेवा प्रत्यक्ष साकार होईल. विहंग म्हणजे पक्षी. पक्षी जेव्हा पंख पसरून आकाशात विहरतो तेव्हा आकाशही त्याला अपुरे वाटते.



## □ मनसा सेवेसाठी मनोबलची आवश्यकता

मनसा सेवेसाठी मनोबल नितांत शक्तिशाली हवे. मनोबल म्हणजे आत्म्याची मनःशक्ती. आज अनेक कारणांनी ही मनःशक्ती दुर्बल झाली आहे. ज्ञानसागर शिवबाबांनी मुरलीतून अनेकदा हे स्पष्ट केले आहे की व्यर्थ संकल्प मनाला दुबळे करतात. अशुद्ध, अशुभ संकल्प आत्म्यांचे पावित्र्य कलंकित करतात. भय हे देखील आत्म्याला शक्तिहीन करते अर्थात मनाची समर्थ आणि शुभ संकल्प करण्याची क्षमता संपवून टाकते. परिणामी वेळ व शक्तीचा अपव्यय होतो. परमात्मा शिव पिता हा आपला शक्तीस्त्रोत आहे. त्याच्याशी जर आपला संबंध-संपर्क (Relation & connection) ढीला असेल अर्थात योग ठीक नसेल तर ऊर्जा वा शक्ती कशी प्राप्त होणार ?

यासाठी सदैव लक्षात ठेवा की 'मी महान आत्मा आहे. मन, बुद्धी व संस्कार या माझ्या सूक्ष्म शक्ती आहेत. मी सर्वशक्तिवान परमात्म्याचा पुत्र आहे. म्हणूनच मास्टर सर्वशक्तिवान ही माझी खरी ओळख आहे. माझी प्रत्यक्षता माझ्या आत्मबलाने माझ्या विविध स्वरूपांद्वारेच होईल. प्रामुख्याने मी शांतस्वरूप, प्रेमस्वरूप, ज्ञानस्वरूप, शक्तिस्वरूप, आनंदस्वरूप, पवित्रस्वरूप व सुखस्वरूप आत्मा आहे. या सुप्त स्वरूपाच्या प्रकटीकरणानेच मी माझी प्रत्ययकारी अनुभूती इतरांना घडवू शकेन.' या सर्व स्वरूपांचा एकत्रित प्रभाव म्हणजेच आत्मबळ. हे आत्मबळ वाढविण्याची आता नितांत गरज आहे.

शक्तिशाली आत्मा सदा प्राप्तीचा अनुभव करतो. त्याच्या खजिन्यात अप्राप्त अशी कोणतीही वस्तू नसते. त्याला व्यर्थ संघर्ष करावा लागत नाही. त्याचा वेळ अमूल्य असतो. तो आपला समय, संकल्प, गुण, शक्ती, विशेषता हे सारेच खजिने ईश्वरी कार्यात सफल करतो. फलस्वरूप तो सदा संतुष्टमणी असतो. तो दुसऱ्यांनाही संतुष्ट करतो. खुशी प्रदान करतो. महावीर आत्मा कुठल्याही वातावरणाने प्रभावित होत नाही. उलट त्याच्या उपस्थितीने वायुमंडळ बदलून जाते. ते शक्तिशाली, कल्याणकारी होते. उमंग-उत्साहाच्या लहरी उठतात. असे सर्व शक्तिसंपन्न महावीर आत्मेच सर्वशक्तिवान शिव पित्याला 'Son Shows

Father' या उक्तीप्रमाणे प्रत्यक्ष करण्याची क्रांती घडवतात. अनुभवीमूर्त, शक्तिशाली आत्मेच अतृप्त आत्म्यांची तृप्ती करतील. या ज्ञानचंद्रमाच्या शीतल छायेत ते शीतलतेचा अनुभव करतील.

## □ मनसा सेवेची विधी

मनसा सेवेसाठी सदैव आपल्या मनात सर्वांसाठी शुभ-भावना आणि शुभकामना हवी. जेव्हा आपली वृत्ती शुभ, कल्याणकारी असेल तेव्हाच या सद्भावनेची प्रकल्पने दूरवर पसरतील. या सद्भावना, मनसा सेवेचा प्राणाधार आहे. सदा सर्वांचे शुभचिंतक बनणे, हीच सहज रूपाने मनसा सेवा आहे. जसा सूर्य कोणताही भेदभाव न करता, सर्व आत्म्यां-साठी, सर्व तत्वांसाठी प्रकाशाची किरणे पसरवितो तसेच आपणही मास्टर ज्ञानसूर्य बनून सर्व आत्म्यांसाठी व प्रकृतीच्या पाच तत्वांसाठी शुद्ध वायब्रेशन्स (प्रकल्पने) पसरवित राहिले पाहिजे. चालता-फिरतांना प्रत्येक ब्राह्मण आत्मा ही सेवा करू शकतो. एखादा ब्रह्मावत्स जरी आजारी असला तरी तोही मनसा सेवा करू शकतो.

मनसा सेवा जशी सर्व आत्म्यांची करता येते तशी ती एका व्यक्तीची तसेच समुहाची देखील करता येते. जेव्हा व्यक्ती विशेषची मनसा सेवा करायची असेल तेव्हा सूक्ष्म-मध्ये त्याला इमर्ज करून, वायब्रेशन्स देता येतात. जेव्हा एखाद्या ठिकाणी कुठली आपत्ती आली असेल तेव्हा तेथील आत्म्यांसाठी सुख, शांती व शक्तीची वायब्रेशन्स प्रसारित करता येतात. मनसा सेवा फास्ट सेवा आहे. पॉवरफुल सेवा आहे व त्यात मेहनतदेखील कमी आहे. फक्त त्यासाठी आवश्यक आहे, पॉवरफुल (शक्तिशाली) स्थिती. एवढंच नव्हे तर एकाच वेळी मनसा, वाचा व कर्मणा या तिन्ही सेवा एकत्रित करता येतात. सदैव लक्षात ठेवा की ब्राह्मण जीवन हेच सेवेचे जीवन आहे. त्यामुळे ते देवतापेक्षाही श्रेष्ठ आहे.

सेवेचे मोल अनमोल आहे. ईश्वराला प्रसन्न करण्याचे, त्याच्या प्राप्तीचे साधन आहे. याविषयी एक छोटीशी कथा आहे. दोन मित्र यात्रेसाठी निघतात. परंतु एक मित्र वाटेतील दुष्काळी गावात जातो. तेथील दुष्काळ पीडितांची सेवा करून त्यांना जगवतो. आपल्या जवळचे पैसे



संपल्यावर तो यात्रेला न जाता, घरी येतो. परंतु यात्रेच्या ठिकाणी गेलेल्या, दुसऱ्या मित्राला त्याचा मित्र देवाजवळ दिसतो. तात्पर्य म्हणजे दुष्काळग्रस्तांची सेवा देवाला पावली. यात्रेला न जाताही तो मित्र देवाजवळ जाऊन बसला. हे आहे सेवेचे महत्त्व वा दिव्यत्व !

#### □ अंतर्मुखतेद्वारे सूक्ष्म शक्तींच्या लीलांचा अनुभव

मनसा संकल्प शक्तीने पतित, दुःखी, अशांत आत्म्यांची सेवा करता येते. संकल्प शक्तीद्वारे कितीही दूर असलेल्या आत्म्याच्या दृष्टी-वृत्तीत परिवर्तन करता येते. यासाठी हवी एकाग्रता. या एकाग्रतेचा आधार आहे अंतर्मुखता. दिव्य दृष्टीने जशा सूक्ष्मवतनच्या विचित्र लीला पाहता येतात तशाच अंतर्मुखतेद्वारे सूक्ष्म शक्तींच्या लीला अनुभवता येतात. अंतर्मुखतेच्या शक्तीद्वारे दूरस्थ आत्म्यांचे आवाहन करणे, त्यांच्याशी संवाद साधणे, त्यांचे स्वभाव-संस्कार परिवर्तन करणे, त्यांना परमात्म्याचा संदेश देणे. दुःखी, अशांत, निर्बल, रोगी, भक्त आत्म्यांना सुख, शांती, आरोग्याची प्राप्ती घडवणे अशा अनेक लीला अनुभवता येतात. जसजशी एकाग्रतेची शक्ती वाढेल तशी आत्म्यांच्या दुनियेत आत्मिक सेवा वृद्धिंगत होईल. त्यासाठी व्यर्थ संकल्प, व्यर्थ बोल, व्यर्थ कर्माच्या पलिकडे एकाग्र स्थितीत राहण्याचे व्रत घ्यावे लागेल. ही एकाग्रता अगरबतीच्या सुगंधाप्रमाणे अन्य आत्म्यांना आकर्षित आणि मुग्ध करील.

आजवर विश्वात शांती प्रस्थापित व्हावी म्हणून अनेक यज्ञ करण्यात आले. त्यासाठी यज्ञकुंडात स्थूल वस्तूंचे हवन करण्यात आले. परंतु आजही विश्वात सर्वत्र अशांतीच आहे. ही आहे भक्ती वा कर्मकांड. ही अशांती कायमची दूर करण्यासाठी शांतीसागर परमात्म्याने आपल्याला सत्य ज्ञान दिले. आत्मस्वरूपाची नवी ओळख दिली. शांतस्वरूप आत्म्यांना स्वतःच शांतिकुंड बनून, शांतीची अनुभूती करण्याचा नवा मंत्र दिला. जेव्हा वाणीद्वारे सेवा करणे शक्य होणार नाही तेव्हा मनाने शांतीकुंडाची प्रत्यक्षता करता येईल. शांतीची वायब्रेशन्स या शांतीकुंडातून निघून सारे नभोमंडळ व्यापून टाकतील. ही शांतीची किरणे विश्व-शांतीचा चमत्कार घडवतील. क्रोधाग्नि विझवतील तसेच युगायुगांचे असुरी संस्कार भस्म करतील. शांतीची शक्ती

आत्म्यांना निर्विघ्न करील. जन्मोजन्मी भटकणाऱ्या आत्म्यांना इच्छित ठिकाण देईल. तिन्ही लोकांची यात्रा एका क्षणात घडवील. शांतीच्या शक्तीने आपण दुसऱ्या आत्म्यांचा आवाज ऐकू शकतो. त्यांची व्यथा जाणून ती दूर करू शकतो.

शांतीच्या शक्तीपेक्षाही पवित्रतेची शक्ती ही श्रेष्ठ आहे. तिचा प्रभाव चमत्कार घडवतो. पवित्रतेनेच आपण मायाजीत बनतो तसेच उडत्या कलेचा अनुभव करू शकतो. विकारी अपवित्र आत्म्यांना मुक्ती देण्याचे, शीतल बनविण्याचे कार्य पवित्रतेच्या आधारेच करता येते. पवित्रतेची शक्ती महान तसेच सर्वश्रेष्ठ आहे. आत्म्यांच्या दृष्टी, वृत्ती व कृतीत बदल घडविण्याचे सामर्थ्य पवित्रतेत आहे. आत्म्यांची ६३ जन्मांची विकर्मे, कर्मबंधने वा पाप पवित्रतेच्या शक्तीनेच समाप्त होतील. पवित्रतेच्या शक्तीनेच आत्मा पुजारीपासून पूज्य देवी-देवता बनतो.

#### □ अंतिम समयी महावीर आत्म्यांचे कर्तव्य

अंतिम समयी चोहीकडे वडवानल पेटतील. या भंभोरला आग लागेल. अशा आगीत 'भश्रीमें पडे हुए पुंगरे' अर्थात सपूत मुले सुरक्षित राहतील. अशावेळी निर्बळ आत्म्यांना हर संभव सहयोग वा आधार देण्याचे कर्तव्य शक्तिशाली योग्यांना करावे लागेल. केवळ ज्ञान आणि साधारण योगाने हे होणार नाही. म्हणूनच अशावेळी मनसा शक्ती, निर्भयतेची शक्ती, शांती व पवित्रतेची शक्ती महावीराची हवी. उपनिषदात ईश्वराला 'अभयः' म्हटले आहे. आपल्यालाही बापसमान अभयः अर्थात निर्भय व्हावे लागेल. निर्भय वृत्तीनेच आचरण वा कृती निर्भय होईल. आजवर सर्व महान आत्म्यांनी या गुणाच्या आधारेच इतिहास घडवला.

आगामी काळात प्राकृतिक विपदांचा प्रकोप भयंकर वाढेल अशा विपरीत परिस्थितीत आपल्या सहनशक्तीची, हिंमतीची, निर्भयतेची कसोटी लागेल. अशावेळी नष्टोमोहा स्मृतिस्वरूप बनून आपण स्वतः सुरक्षित राहू शकू आणि दुसऱ्यांनाही त्यासाठी मदत करू शकू. आपण रुहानी (आत्मिक) सर्जनची मुले आहोत. अंतिम विनाशाच्या दृश्यात

► पान क्र. १४ वर



## नवरात्रीचा हा काळ खरा, जाग नारी तू जाग जरा!

ब्र.कु.मुग्धा तांबे, नाशिक.

श्रावण महिना येतो तोच मुळी सृष्टीला हिरवा साज चढवत, सर्वत्र आनंद उत्साहाचे तुषार पसरवत आणि मग सुरू होते विविध सण-उत्सवांची मालिका. श्रावण संपता-संपता वेध लागतात गणपतीच्या आगमनाचे. गणपतीचा उत्सवी मूड टिकवतच येते नवरात्र. नऊ दिवस देवीची पूजा, उपवास, जागरण, सतत तेवणारा दिपक इत्यादी रूढी जपताना स्त्रीवर्गाची मोठी तारांबळ उडते. या दिवसांमध्ये देवीच्या विविध रूपांची प्रत्येक दिवशी पूजा केली जाते. त्यात देखील दुर्गा पूजेचा मान फार मोठा आहे.

खरं म्हणजे देवीची पूजा म्हणजेच स्त्री शक्तीची पूजा. अनादि काळापासून स्त्रीला देवीचे स्थान दिले गेले. पण काळाच्या ओघात स्त्री शक्तीचा सन्मान कमी होत गेला. मध्ययुगीन काळानंतर तर स्त्रीला पायाची दासी म्हणूनच वागविण्यास सुरुवात झाली. समाजातील स्त्री स्थान नेहमीच दुय्यम मानले गेले. बालविवाह, सती सारख्या कुप्रथा अजूनही आपल्या देशात टिकून आहेत. 'मुलीला काय करायचे आहे शिकून, चुल व मुलच तर सांभाळायचे आहे.' अशा विचारांनी शैक्षणिक क्षेत्रातही तिला मागेच ठेवले गेले. दिवसेंदिवस तिची पीछेहाटच होत गेली. केवळ भारतातच नव्हे तर जगभरात जवळपास अशीच परिस्थिती होती.

कालांतराने त्यात काही सकारात्मक बदल घडले. अनेक समाज सुधारकांच्या प्रयत्नांनी तिच्या जीवनात परिवर्तन येण्यास सुरुवात झाली. दुसऱ्या महायुद्धानंतर व स्वातंत्र्य प्राप्तीनंतर सामाजिक, राजकीय तसेच आर्थिक आघाड्यांवर अनेक बदल झाले. त्याचबरोबर स्त्रीचे अर्थाजन देखील महत्वाचे ठरू लागले. तरीदेखील विसाव्या शतकाच्या उत्तरार्धातही गरज असेल तरच तीने नोकरी करावी असा समज काही प्रमाणात होता पण शिक्षणाची दारे तिच्यासाठी खुली झाली होती. आज एकविसाव्या शतकात असे कोणतेही क्षेत्र नाही जिथे स्त्री पोहोचली नाही. पुरुषांच्या बरोबरीने ती आकाशाला गवसणी घालते, तर समुद्राचा तळ देखील धुंडाळते. आपला व्यवसाय नोकरी सांभाळून घरच्या

आघाड्यांवरही ती तितक्याच सक्षमपणे लढते. या सगळ्या कसरती निभावणारी स्त्री खरोखरच अष्टभुजा ठरते.

नवरात्रीच्या दिवसात लक्ष्मी, सरस्वती, अंबा, काली, दुर्गा इत्यादी विविध देवी रूपांची पूजा-अर्चना केली जाते. आजच्या युगातील स्त्री शिक्षणाने अलंकृत झाली व अध्यापनही करू लागली. सरस्वतीचे रूप तिने सिद्ध केले. अर्थाजनाच्या क्षेत्रातही ती जरा देखील मागे नाही. गृहलक्ष्मी म्हणून तिला पूर्वीपासूनच गौरविले गेले, आता ती धनाची देवी लक्ष्मी ही ठरली. ती गायत्री देखील आहे. ती संतोषी सुद्धा आहे. पण आता खरी गरज आहे, तिच्यातील दुर्गेला, कालीला जागे करण्याची.

मागील काही महिन्यांपासून स्त्रीयांच्या विटंबनेच्या अनेक घटना समोर येऊ लागल्या आहेत. 'कॉर्पोरेट रॅगींग' सारख्या घटनांनी तर सारा समाजच हादरला आहे. काय या सगळ्यांवर काहीच उपाय नाही का? स्वसंरक्षणासाठी अनेक ठिकाणी स्त्रियांना विविध गोष्टी जसे की कराटे इत्यादी शिकवले जातात, तिच्या शारीरिक क्षमता वाढविल्या जातात, तिची मानसिक क्षमताही अनेक ट्रेनिंग प्रोग्रामद्वारे वाढविण्याचा प्रयत्न होत आहे. तिची बौद्धिक क्षमता तर अनेक वेळा सिद्ध होत आहे. असे असूनही कोठेतरी चुकते आहे. तिला मिळालेल्या स्वातंत्र्याचा अर्थ कधीतरी स्वैराचारात बदलतो आहे. पाश्चात्य संस्कृतीच्या अंधानुकरणात ती स्वतःचे संस्कारही कधीतरी विसरते आहे. म्हणूनच या सर्वांसाठी गरज आहे तिची आध्यात्मिक शक्ती वाढविण्याची. कारण आजच्या परिस्थितीत गरज आहे स्त्रीला दुर्गेच्या अष्टशक्तींची.

दुर्गा, काली यांच्याविषयी पुराणात अनेक कथा सांगितल्या जातात. नवरात्रीच्या आरतीमध्येही महिषासुर, शुंभ, निशुंभ इत्यादी असुरांचा उल्लेख आहे. यात एक आख्यान आहे की मागील चौथ्या युगाच्या अंतिम समयी मधु, कैटभ नावाच्या असुरांनी देवी-देवतांना आपले बंदी बनविले, ज्यावेळी श्रीनारायणही मोह निद्रेत झोपले होते. अशावेळी ब्रह्माद्वारे आदिकन्या प्रगट झाली आणि तीने श्रीनारायणाला मोहनिद्रेतून



जागे केले व सर्व असुरांचा संहार करून देवतांना मुक्त केले.

अजून एका आख्यानानुसार महिषासुर नामक राक्षसाने सर्व देवीदेवतांना पराजीत केले होते. त्यावेळी त्रिदेव शक्तीपासून एक कन्या आदि रूपात प्रगट झाली, जी दिव्य अस्त्र-शस्त्रांनी सुसज्जित होती, त्रिनेत्री व अष्टभुजाधारी होती. तिने महिषासुराचा वध केला.

तिसऱ्या प्रसंगात असे वर्णन आहे की सूर्यवंशात शुंभ व निशुंभ असे दोन असुर जन्मले, ज्यांच्या प्रधानाचे नाव रक्तबिंदू व सेनापतीचे नाव धूम्रलोचन होते. व त्यांच्या सहाय्यकांची नावे चंड आणि मुंड होती. त्यांच्या निःपाता-साठी शिवशक्ती आदिकुमारी प्रगट झाली. तिने चंड-मुंडाचा नाश केला व कालिका शक्तीने रक्तबिंदू व धूम्र-लोचनाचा नाश केला. यात पुढे असेही वर्णन आहे की रक्तबिंदूच्या रक्ताच्या पडलेल्या प्रत्येक थेंबापासून एक असुर निर्माण होत असे. म्हणून आदिशक्तीद्वारा त्याचा रक्तपात न करता, विनाश करविला गेला.

या सर्व कथा जर विवेक बुद्धीला स्मरून लक्षात घेतल्या, तर यातील सर्व नावे व प्रसंग रूपकात्मक आहेत हे समजते. दोन असुर सर्व देवी-देवतांना हरवू शकतात ही गोष्ट थोडी अवघड वाटते. प्रत्यक्षात मधु व कैटभ हे राग व द्वेषाचे प्रतीक आहेत, तर असुर म्हणजेच असुरी मनोविकारांचे लक्षण आहे. काम, मोह, लोभ आहेत मधु नामक असुर तर क्रोध व अहंकार आहेत कैटभ. महिष अर्थात म्हैस, जे मंद बुद्धी किंवा अविवेकी बुद्धीचे प्रतीक आहे. पुराणात असेही वर्णन आहे की युद्ध करताना महिषासुराने सिंहाचे व हत्तीचे रूप घेतले व रेड्याच्या रूपात परत येत असतांनाच दुर्गेने त्याचा नाश केला. म्हणून दुर्गा देवीच्या चित्रात अनेकदा महिषासुर रेडा व असुराच्या रूपात दाखवितात. धूम्रलोचन म्हणजे ईर्ष्या व वाईट दृष्टीचे प्रतीक आहे, तर शुंभ व निशुंभ हिंसा व द्वेषाचे द्योतक आहेत.

वरील सर्व वर्णन वाचल्यावर लक्षात येते की हे सर्व असुर पुराणकाळात नव्हे तर आता या कलियुगात उपस्थित आहेत. या युगाच्या वेळी सर्वत्र अज्ञान व तमोगुणाची रात्र आहे. वर वर्णन केलेले असुर म्हणजे सत्ययुगातील दिव्यता संपन्न देवी-देवतांना समयानुसार आपल्या वश करणारे

विकार आहेत. या विकारांच्या फारच वशीभूत असलेले मनुष्य, या पृथ्वीवरील असुरच आहेत. त्यांच्या कर्मांनी आज सारी सृष्टी अधःपतनाकडे चालली आहे. अशा या अंधःकारमय रात्रीच्या समयी अर्थात वर्तमान कलियुगाच्या अंती शिव परमात्मा भारतातील कन्यांना व मातांना ज्ञानाचा प्रकाश देऊन शक्तिशाली बनवितो. ज्ञानाचा तिसरा नेत्र प्रदान करून अंतर्मुखता, सहनशीलता, पवित्रता, शांती इत्यादी शक्तींनी सुसज्जित बनवितो. याच आदि शक्तींद्वारे ईश्वरीय ज्ञानाचा प्रसार होऊन, विश्वातील असुरी शक्तींचा नाश होतो. म्हणूनच नवरात्रीच्या प्रारंभी कलशाची स्थापना केली जाते. अज्ञान अंधःकारात, मोह निद्रेत झोपलेल्या नर-नारींना जागृती येते, ज्याचे प्रतीक म्हणून जागरण केले जाते. आत्मिक स्मृती जागृत ठेवली जाते म्हणूनच नवरात्रीच्या काळात सतत दीपक तेवत ठेवण्याची प्रथा आहे.

वाचक हो ! वरील सर्व वर्णन वाचून तुमच्या लक्षात आले असेल की आताची वेळ आहे आपली आंतरीक शक्ती म्हणजेच आध्यात्मिक शक्ती वाढविण्याची. ही शक्ती प्राप्त करण्यासाठी गरज आहे शिव परमात्म्याशी यथार्थ संबंध जोडण्याची, अर्थात राजयोग शिकण्याची. ही आवश्यकता फक्त स्त्रियांनाच नाही तर पुरुषांनाही आहे. कारण या कलियुगाच्या अंती असुरी संस्कार अर्थात पाच विकार सर्वव्यापक झाले आहेत. प्रत्येकात ते कमी अधिक प्रमाणात आहेतच. म्हणूनच राजयोगाच्या अभ्यासाने आपण त्यावर विजय मिळवला, तरच खऱ्या अर्थाने साजरी होईल नवरात्र व विजयादशमी. सदैव लक्षात ठेवा की वर्तमान संगमयुगाचा काळ हाच नवरात्रीचा काळ आहे. सारांशाने असे म्हणता येईल,

नवरात्रीचा हा काळ खरा, जाग नारी तू जाग जरा ।  
शिवशक्ती तुला बनविण्या, शिव पिता आलासे दारा ॥

► पान क्र. ६ वरून

खुशी मागण्याची नाही तर इतरांनाही देण्याची शक्ती बनते. खुशी माझी सुंदर रचना आहे. माझी मिळकत आहे. कालपर्यंत मी खुशी अन्यत्र शोधत होतो आणि आज मी इतरांना ती देत आहे.





## तणावमुक्त जीवन जगण्यासाठी

ब्र.कु.ज्ञानेश्वर, धुळे.

ज्याप्रमाणे शारीरिक प्रतिरोधक वा प्रतिकारक शक्ती कमी असेल तर बाहेरील वातावरणाचा शरीरावर परिणाम होतो त्यामुळे ताप, सर्दी, पडसे, खोकला इत्यादी छोटे-मोठे आजार होतात. त्याचप्रमाणे जर मानसिक प्रतिरोधक शक्ती कमी असेल तर तात्कालिन परिस्थिती, समस्या वा घटना आपल्या मनावर प्रभाव दाखविण्यास प्रारंभ करते. यालाच दुसऱ्या शब्दात तणाव असे म्हणतात. अशावेळी तणाव कमी करण्यासाठी कोणत्याही प्रकारची कॅप्सूल अथवा कोणतेही अॅन्टीबायोटिक्स बाजारात उपलब्ध नाही. यावर एकमेव उपाय म्हणजे आपली मानसिक प्रतिरोधक शक्ती वाढवणे. ती जर वाढवली नाही तर तणाव वाढत जाऊन 'नर्व्हस ब्रेक डाऊन' होऊ शकतो. परिणामतः मनुष्य डिप्रेसनचा (नैराश्याचा) शिकार होऊ शकतो. आजच्या जगात याचे प्रमाण वाढतांना दिसत आहे. त्यासाठी वेळीच जर जनजागृती केली नाही तर लवकरच प्रत्येक घरात एक व्यक्ती डिप्रेसनचा शिकार बनू शकले; असा इशारा जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) दिला आहे.

### □ मानसिक प्रतिरोधक शक्ती कशी वाढवाल ?

आजकालचे डॉक्टर्स देखील हे मान्य करतात की सुमारे ७०% आजार हे तणावामुळे उत्पन्न होतात. त्यामुळे तणावा-पासून मुक्त होण्यासाठी स्वतःचे मानसिक मनोबल वाढविण्याची आवश्यकता आहे. ज्याप्रमाणे शारीरिक प्रतिरोधक शक्ती वाढविण्यासाठी डॉक्टर लोक प्रामुख्याने तीन गोष्टी करायला सांगतात १) पौष्टिक आहार, २) शरीराला पुरेसा आराम, ३) नियमित व्यायाम. त्याप्रमाणे मानसिक प्रतिरोधक शक्ती वाढविण्यासाठी देखील ३ गोष्टींची आवश्यकता आहे, १) मनाला शुद्ध विचारांचे भोजन, २) मनाला पुरेसा आराम, ३) सकारात्मक चिंतनाचा व्यायाम. आता या तीन गोष्टींचे विश्लेषण थोडक्यात पाहू या.

### □ मनाला शुद्ध विचारांचे भोजन

यासाठी आध्यात्मिक ज्ञानाचे अध्ययन करण्याची आवश्यकता आहे. आध्यात्मिक ज्ञानात अशी शक्ती आहे,

जिच्यामुळे मनोबल विकसित होते. मानसिक प्रतिरोधक शक्ती वाढते. आपल्या बुद्धीमध्ये शक्तीचा संचार होऊ लागतो. आजच्या दुनियेत लोकांचा कल हळू-हळू अध्यात्माकडे वळत चालला आहे. लोकांमध्ये ही जागृती होतांना दिसत आहे की दिवसेंदिवस नवीन-नवीन समस्यांना तोंड द्यावे लागणार आहे. प्रत्येक नवीन दिवस नवीन समस्या घेऊन येत आहे. अशा परिस्थितीला यशस्वीपणे तोंड द्यायचे असले तर मानसिक प्रतिरोधक शक्ती वाढविणे अत्यंत गरजेचे आहे. त्यासाठी मनाला शुद्ध विचारांचे भोजन दिले पाहिजे.

सध्याच्या जगात परचिंतन, व्यर्थ चिंतन फार मोठ्या प्रमाणावर आहे. कोणाकडेही आपण गेलो तर त्यांच्याकडे कोणते विषय असतात? कोठे कोणता प्रॉब्लेम निर्माण झाला, त्यावर कोणाची काय प्रतिक्रिया आहे, कोणी काय केले असे परचिंतन वा व्यर्थ चिंतनाचे विषय असतात. (आजकाल टी.व्ही.वरती बरेच न्यूज चॅनल्स आहेत व हे सर्व न्यूज चॅनल्स काही मिनिटात देश-विदेशातील अनेक बातम्या पुरवतात. त्यातूनच परचिंतन वा व्यर्थ चिंतन सतत चालू असते. कित्येक जण तासनूतास आपल्या आवडत्या सिरियल्स बघतात त्यामुळे आपला समय व संकल्प शक्ती व्यर्थ घालवतात.) यातून मनुष्याला कोणत्याही प्रकारची प्राप्ती तर होत नाहीच परंतु त्याची मानसिक शक्ती दिवसेंदिवस कमी होत जाते. काहींचा असाही युक्तिवाद असतो की टी.व्ही. वा सिनेमा पाहिल्याने आमचे मनोरंजन होते. परंतु त्यांना याचा विसर पडतो की यातूनच त्यांच्या मनात विकारी संस्कार वाढीला लागतात. उदाहरणार्थ, एखादी व्यक्ती करमणूक म्हणून हाणामारीचे सिनेमे दीर्घकाळ बघत राहिला तर पुढे त्याच्यात क्रोधाचा संस्कार हमखास पक्का होत जाईल.

आजकाल मनुष्याची दिनचर्या कशी सुरू होते? तो सकाळी उठल्यावर सर्वप्रथम आजचा पेपर आला किंवा नाही, हे पाहतो व चहा पिता-पिता पेपर वाचतो. परिणामतः



त्याच्या बुद्धीला बऱ्याचशा अनावश्यक वा व्यर्थ विचारांचे भोजन मिळते. त्यानंतर तो जेव्हा कामावर जातो, कोणाशी गप्पा मारतो, त्यावेळी देखील पेपरमधील बातम्या व टी. व्ही. वरील सिरियल्स हेच विषय प्रामुख्याने असतात. कोणी पाहुणे घरी आले तरी त्यांच्यापुढे आजचा पेपर ठेवतात व टी. व्ही. लावून दिला जातो. म्हणजे परचिंतन वा व्यर्थ चिंतन करण्यासाठी आवश्यक साधन-सामुग्री त्यांना पुरवली जाते. मग काय, तास-दोन तास सहज टाइमपास होतो. अशारीतीने व्यर्थ गप्पा-गोष्टी, व्यर्थ चिंतन, नकारात्मक चिंतन यातच मनुष्य आपला वेळ घालवत असतो. परंतु त्याला जर रोज अर्धा तास आध्यात्मिक चिंतन करायला सांगितले तर त्याचे उत्तर ठरलेले असते की मला वेळ नाही. यामुळेच दिवसेंदिवस मनुष्याची मानसिक प्रतिरोधक शक्ती कमी होत चालली आहे व डिप्रेशनला शिकार होणाऱ्या माणसांचे प्रमाण वाढत चालले आहे.

#### □ मनाला पुरेसा आराम

रात्री जेव्हा मनुष्य झोपतो तेव्हा तो शरीराने झोपतो परंतु त्याचे मन मात्र झोपत नाही. त्याचे मन रात्रभर स्वप्नांच्या दुनियेत भटकत असतं. त्यामुळे तो सकाळी झोपेतून उठला तरी त्याला थकवा जाणवतो. त्याला फ्रेश वाटत नाही कारण संपूर्ण रात्रभर मनाने काम केलेले असते. रात्रभर ते सारखे भटकत राहिल्याने थकून जाते. म्हणून सकाळी झोपेतून उठल्यावर सुद्धा मनाला फ्रेश वाटत नाही. त्यामुळे मनाला आराम देण्यासाठी मेडिटेशन वा ध्यान करण्याची आवश्यकता आहे. मेडिटेशनचा अभ्यास केल्याने मनाला शांती प्राप्त झाल्याने आराम वाटतो. त्यामुळे सकाळी उठल्यावर २० मिनिटं व संध्याकाळी २० मिनिटं मेडिटेशनचा अभ्यास अवश्य केला पाहिजे.

मेडिकल सायन्सच्या रिसर्च अनुसार ५ मिनिटांकरिता केलेला क्रोध, आपली २ तासाची कार्यक्षमता नष्ट करतो. याउलट आपण जर ५ मिनिट मनाला आराम दिला तर आपली २ तासाची कार्यक्षमता वाढते. त्यामुळे सकाळी उठल्यावर आपण जर मनाला मेडिटेशनद्वारे २० मिनिट शांतीचा अनुभव करवला तर पुढील ८ तास आपली मानसिक स्थिती स्वस्थ राहिल व कार्य करतांना मन सहज एकाग्र

करता येईल. त्यामुळे तणावमुक्त जीवन जगण्यासाठी रोज सकाळी उठल्यानंतर २० मिनिटं मेडिटेशन अवश्य करा.

#### □ सकारात्मक चिंतनाचा व्यायाम

आजकाल आपल्या मनाला नकारात्मक चिंतन करण्याची सवय जडली आहे, त्यामुळे ते आपोआपच सकारात्मक चिंतन करणार नाही. त्यासाठी त्याला जाणीवपूर्वक सकारात्मक चिंतनाची सवय लावावी लागेल. समजा जर आपला मुलगा कॉलेजमधून वेळेवर घरी आला नाही तर कितीतरी नकारात्मक संकल्प मनात येऊन जातात. त्याला काय झालं असेल? त्याच्या मोटार सायकलला अपघात तर झाला नसेल ना? त्याला कुठे हॉस्पिटलमध्ये भरती तर केले नसेल ना? असे अनेक नकारात्मक विचार येतात. परिणामतः मन अशांत होते व मनाची प्रतिरोधक शक्ती कमी होऊ लागते. त्यामुळे आपण तणावग्रस्त, चिडचिडे बनतो. परिणामतः मुलगा जेव्हा घरी परत येतो तेव्हा आपण त्याच्यावर सगळा राग काढतो. कारण आपण जे नकारात्मक चिंतन करतो, त्याप्रमाणे आपला व्यवहार देखील तसाच नकारात्मक होतो. म्हणूनच सकारात्मक चिंतनाची सवय लावून घ्या. जसे व्यायाम केल्याने शारीरिक स्वास्थ्य लाभते तसे सकारात्मक चिंतनाने मानसिक स्वास्थ्य सुधारते अर्थात मनाची प्रतिरोधक शक्ती वाढते.

मनाला सकारात्मक चिंतनाची सवय लावण्यासाठी आध्यात्मिक चिंतन व अध्ययन करण्याची आवश्यकता आहे. कारण अशाप्रकारचे आध्यात्मिक ज्ञानयुक्त विचार जेव्हा मनात घोळत असतील तेव्हा आपोआपच आपल्या हातून सदाचार घडेल. म्हणूनच म्हटले जाते, 'जसा विचार तसा आचार'. आध्यात्मिक ज्ञानाच्या मनन-चिंतनाने आपले मन व बुद्धी स्वच्छ व निर्मळ बनत जाते. फलस्वरूप आपल्याला सकारात्मक चिंतनाची सवय लागते. खरं तर मनाला सदैव ज्ञानाच्या गोष्टी आवडतात. मनाला कधीच फालतू गोष्टी आवडत नाहीत. परंतु आपणच मनाला फालतू गोष्टींचे खाद्य सतत पुरवत राहतो. यातूनच मनाला नकारात्मक चिंतनाची सवय लागते. यातून मुक्त होण्यासाठी रोज आध्यात्मिक ज्ञानाचे (ईश्वरी ज्ञान मुरलीचे) अमृतमय भोजन मनाला द्या म्हणजे त्याला सकारात्मक चिंतनाची



सवय लागेल. फलस्वरूप मन सदैव सद्विचारांनी भरलेले असल्याने, आपले जीवन सदा सुखमय, आनंदमय व तणाव-मुक्त अनुभवाला येईल.

वास्तविक श्रेष्ठ विचार हाच आपल्या जीवनाचा खरा खजिना आहे. त्यामुळे मनात सुखदायी, शक्तिशाली विचार निर्माण करायला शिका. या जीवनात जो जितके अधिक चांगले विचार करू शकतो, तो तितका अधिक सुखी बनतो. याउलट जो व्यर्थ चिंतन करून तणावग्रस्त बनतो, तो तितकाच दुःखी आणि अशांत बनतो. त्यामुळे व्यर्थ वा फालतू संकल्प मुक्त बना. सदैव समर्थ श्रेष्ठ संकल्पांद्वारे आपले जीवन समर्थ, श्रेष्ठ व महान बनवा. सारांशाने असे म्हणता येईल -

व्यर्थ चिंतन हेचि असे, तणावाचे कारण ।

सदा समर्थ चिंतन, हे त्याचे निवारण ।।

(संदर्भ पुस्तक : 'गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य').

#### ► पान क्र. ९ वरून

अनेक आत्म्यांना अविनाशी आरोग्य देण्याचे कर्तव्य आपल्याला करावे लागेल. कुणाला धीराचा प्राणवायू, कुणाला शांतीचे जल, कुणाला दया, करुणेची सावली द्यावी लागेल. सर्वांना शुभभावनांचे, सद्भावनांचे दान द्यावे लागेल.

आपण भाग्यविधात्याची मुले चैतन्य देवदूत आहोत, अंतिम समयी भक्त आत्मे आम्हा इष्ट देवतांकडे येतील व मुक्तीची याचना करतील. त्या व्याकुळ आत्म्यांचे समाधान वा तृप्ती आपल्याला तीव्र वेगाने, तत्परतेने करावी लागेल. त्यासाठी सर्वशक्तींची व सर्व गुणांची भांडारे भरपूर असली पाहिजेत. म्हणूनच बहूकाळच्या पुरुषार्थाची आवश्यकता आहे. लवकरच कल्पांताच्या वेळी मुक्ती-जीवनमुक्तीच्या गेटसमोर प्रचंड मोठ्या रांगा लागतील. त्या आत्म्यांना गेटपास देण्याचा अधिकार केवळ श्रेष्ठ महावीर आत्म्यांनाच असेल. असा महावीर आत्मा बनण्याचा विशेष पुरुषार्थ आपण करू या. खरं तर यासाठी उशीर झाला आहे. परंतु अद्यापही खूप उशीर (टू लेट) झालेला नाही. अजूनही पद्मापद्म भाग्यशाली बनण्याची हिरेतुल्य संधी आहे.



## सर्वश्रेष्ठ काय आहे?

- सर्वश्रेष्ठ सत्ता - परमात्म सत्ता
- सर्वश्रेष्ठ लक्ष्य - मनुष्यापासून देवता
- सर्वश्रेष्ठ योग - राजयोग
- सर्वोत्तम कुल - ब्रह्मामुखवंशावली ब्राह्मण
- सर्वोत्तम युग - पुरुषोत्तम संगमयुग
- सर्वश्रेष्ठ प्राप्ती - परमात्म प्राप्ती
- सर्वश्रेष्ठ मत - श्रीमत
- सर्वश्रेष्ठ जीवन - अलौकिक जीवन
- सर्वश्रेष्ठ मीलन - परमात्म मीलन
- सर्वोत्तम सेवा - आत्मिक (रुहानी) सेवा
- सर्वोत्तम दान - ज्ञान, गुण व शक्तीचे दान
- सर्वोत्तम वैराग्य - बेहदचे वैराग्य
- सर्वश्रेष्ठ परिवार - ईश्वरी परिवार
- सर्वश्रेष्ठ सुख - अतींद्रिय सुख
- सर्वश्रेष्ठ ज्ञान - सेकंदात जीवनमुक्तीचे ज्ञान
- सर्वश्रेष्ठ गुण - संतुष्टता
- सर्वोत्तम रचना - स्वर्गाची निर्मिती
- सर्वोत्तम तीर्थस्थान - मधुबन
- सर्वश्रेष्ठ ज्ञान - ईश्वरी ज्ञान
- सर्वश्रेष्ठ नशा - नारायणी नशा
- सर्वश्रेष्ठ स्वमान - मास्टर सर्वशक्तिवान
- सर्वश्रेष्ठ धर्म - आदि सनातन देवी-देवता धर्म
- सर्वश्रेष्ठ पालना - परमात्म पालना
- सर्वश्रेष्ठ गुरु - सद्गुरु शिव परमात्मा
- सर्वश्रेष्ठ वाणी - ईश्वरी वाणी
- सर्वश्रेष्ठ सिंहासन - बापदादांचे हृदय सिंहासन
- सर्वश्रेष्ठ आसन - एकरस स्थिती
- सर्वश्रेष्ठ धन - ज्ञान धन
- सर्वश्रेष्ठ संग - परमात्म संग
- सर्वश्रेष्ठ कमाई - २९ जन्मांची अविनाशी कमाई
- सर्वश्रेष्ठ पर्सनॅलिटी - पवित्रतेची
- सर्वश्रेष्ठ भाग्य - भाग्यविधाता परमात्म्याची प्राप्ती.

-- ब्र. कु. नरेश, अहमदनगर.





## कॅन्सरमुक्ती व त्याच्या प्रतिबंधाकरिता राजयोगा माईण्डफुलनेस प्रोग्राम (आर.एम्.पी.) (कॅन्सर करिता ब्रह्माकुमारीज् स्पेशल इन्टरेस्ट ग्रुप (SIG))

डॉ.दिलीप कौंडिण्य, मुंबई.

आधुनिक औषधशास्त्राची एक नवीन शाखा सायको-ऑन्कोलॉजी, मनःशक्तीद्वारे कॅन्सर बरा होतो या संकल्पनेवर संशोधन करित आहे. या शाखेचा उद्गम एक आश्चर्यकारक चमत्कारानंतर घडला. डॉ. कार्ल सिमोन्टन हे अमेरिकेतील एका ऑन्कोलॉजी (कॅन्सर) केंद्राचे संचालक होते. विशेष तपासणीकरिता एका शिक्षिकेला त्यांच्याकडे पाठविण्यात आले. डॉ. सिमोन्टन यांनी तपासणी करून सांगितले की सदर महिला फक्त दोन महिन्यांची सोबती आहे. सदर शिक्षिका अमेरिकेतील एका ब्रह्माकुमारी योगकेंद्रात नियमितपणे जात होती. डॉक्टरांच्या निदानानंतर या शिक्षिकेने ज्वालामुखी योग करावयास सुरुवात केली. जागृत अवस्थेतील बहुतांश वेळ योग करण्यात जाऊ लागला. पुढील तपासणीच्यावेळी डॉ. सिमोन्टन यांच्या असे लक्षात आले की रुग्णाच्या स्थितीत एक सकारात्मक बदल घडला आहे. त्यामुळे प्रयोगशाळीय चाचण्या करण्यात आल्या. एका चाचणीत एक आश्चर्यकारक बाब दिसून आली. शरीराच्या वेगवेगळ्या भागात पसरून झालेल्या कॅन्सर पेशींच्या समुहाला मॅटास्टेसीस असे म्हणतात. सदर मॅटास्टेसीस आकाराने लहान झाल्याचे आढळून आले. पुढील तपासणीच्या वेळी सदर मॅटास्टेसीसचा मागमूस देखील नव्हता.

सदर कालावधीच्या दरम्यान दोन महत्वाची संशोधनपत्रे (रिसर्च पेपर्स) डॉ. कार्ल सिमोन्टन यांच्या पाहण्यात आली - १) डॉ. डेव्हीड एडी, कार्डिओ-थोरॅसिक सर्जन, स्टॅनफोर्ड युनिव्हर्सिटी, यांनी 'आर्किमीडिज' नावाचा एक व्हर्च्युअल प्रोग्राम तयार केला. यात मानवी शरीरातील शरीर क्रिया शास्त्राशी संबंधित सर्व प्रक्रियांचा समावेश होतो. त्यांनी सदर प्रोग्रामचा उपयोग मानवी आयुर्मर्यादा आधुनिक महागड्या उपचारानंतर किती प्रमाणात वाढते हे जाणून घेण्याकरिता केला. संशोधनानंतर बाहेर आलेली

माहिती अतिशय धक्कादायक होती. हजारों-लाखों रूपये खर्च करावयास भाग पाडणाऱ्या आधुनिक उपचार पद्धती, मानवाचे आयुष्यमान फक्त ३% वाढवितात. बाकीचे ९७% सात्विक सकस आहार, स्वच्छता, योग्य प्रमाणात झोप व मनःशांती याद्वारे आयुष्यमान वाढते. आणि २) याच दरम्यान डॉ. रिचर्ड डेव्हीडसन, प्राध्यापक, मानसिकरोग चिकित्सा (सायकॅट्री), व्हिस्कोन्सिन युनिव्हर्सिटी यांचे संशोधन उपलब्ध झाले. त्यांनी विपश्यना या योगाच्या प्रयोगाद्वारे मनःशांती हमखास मिळविता येते, असे सिद्ध केले. योगाच्या अशा प्रकारच्या तंत्राला त्यांनी 'माईण्ड-फुलनेस मेडिटेशन' असे नाव दिले. डॉ. कार्ल सिमोन्टन यांनी माईण्डफुलनेस मेडिटेशनचा प्रयोग अनेक प्रकारच्या कॅन्सरमध्ये केला. या संशोधनात एक चमत्कार घडल्याचे लक्षात आले. कित्येक रुग्णांची आयुर्मर्यादा दुप्पटीहून जास्त वाढल्याचे आढळून आले. त्यापैकी कित्येक जण कॅन्सरमुक्त झाल्याचे दिसून आले. आज अमेरिकेत कार्ल सिमोन्टन सायको-ऑन्कोलॉजी संस्था अस्तित्वात आहे व कार्यरत आहे. तात्पर्य म्हणजे कार्ल सिमोन्टन यांच्या संशोधनाने योगाद्वारे कॅन्सरमुक्ती होते ही एक नवीन दिशा दाखवून दिली.

वरील संशोधन लक्षात घेऊन, संपूर्ण मानव जातीच्या कल्याणाकरिता शिवबाबांनी शिकविलेल्या राजयोगाला 'राजयोगा माईण्डफुलनेस प्रोग्राम' (RMP) असे शास्त्रसंमत नाव देण्यात आले व ब्रह्माकुमारीज्च्या मेडिकल विंगद्वारे या प्रोग्रामच्या आधारे, कॅन्सर पेशान्तसूच्या जीवनात शक्ती, आनंद, उत्साह व मानसिक शांती पुनःस्थापित करून, त्यांना कॅन्सरमुक्त करण्याची सेवा सुरू करण्यात येत आहे. या प्रोग्रामविषयीचे सविस्तर विवेचन खाली नमूद करण्यात आले आहे, ते आपण पाहू.



## □ कॅन्सरकरिता राजयोगा माईण्डफुलनेस प्रोग्राम

आर. एम. पी. या शास्त्रोक्त विधीमध्ये अशा तीन क्रिया वापरण्यात येतात ज्या मनःशक्ती वाढविण्याकरिता सायकेट्री (मनोरुग्ण चिकित्सा शास्त्र) या विषयात अत्यंत प्रभावशाली असल्याचे सिद्ध झाले आहे. १) सेल्फ हिप्नोसिस किंवा ऑटोसजेशन, २) व्हिज्युअलायजेशन किंवा गाइडेड इमेजरी आणि ३) न्युरोलिंग्विस्टिक प्रोग्रामिंग या तिन्ही विधी मनाच्या एका विशेषतेवर आधारित आहेत. मन एका लहान मुलासारखे असते. वारंवार एकच गोष्ट मनाला सांगितल्यास, सदर गोष्ट अस्तित्वात नसतांना देखील सदर बाब अस्तित्वात आहे, यावर आपले मन एखाद्या लहान मुलासारखे विश्वास ठेवते. उदाहरणार्थ, भूतांचे भय, वारंवार मनावर ठसविल्यास, भूताची उपस्थिती खरोखरची आहे असे मानून भीती निर्माण होते.

## □ आर. एम. पी. ची तीन पाऊले

शिवबाबांच्या राजयोगात सदर तीन शास्त्रोक्त विधींचा समावेश करून राजयोग माईण्डफुलनेस प्रोग्राम तयार करण्यात आला आहे. राजयोगाच्या ज्या तीन मूलभूत पायऱ्या आहेत त्या तशाच ठेवण्यात आल्या आहेत. (विशेष म्हणजे राजयोगाचे प्रशिक्षण प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज्च्या १३५ देशांतील ८,५०० हून अधिक सेवाकेंद्रातून विनामूल्य दिले जाते. त्याचा अवश्य लाभ घ्या.)

### पायरी क्रमांक १ - फोकस

योग करण्याकरिता एका विशिष्ट जागी रोज बसा. पाठीचा कणा ताठ ठेवा कारण यामुळे परमात्मा पित्याकडून प्राप्त होणारी अंतरिक्ष ऊर्जा (कॉस्मिक एनर्जी) सहस्त्रासार चक्रापासून थेट मूलाधार चक्रापर्यंत विना अवरोध प्रसारित होऊ शकते. आधुनिक माणसांचे शंकाकुल मन विचारेले, 'आसमंतातील ऊर्जा काय खरोखरीच शरीरात संचरते?' ब्रह्माकुमार डॉ. चंद्रशेखर यांनी युनिव्हर्सल स्कॅनर नावाच्या उपकरणाचा उपयोग करून असे दाखवून दिले आहे की, राजयोग करीत असताना आंतरिक्ष ऊर्जा खरोखरीच शरीराच्या सर्व शक्ती चक्रातून संचरित होते. आता आपल्या मनःपटलावर उमटणाऱ्या विचारांचे एखाद्या त्रयस्थाप्रमाणे अवलोकन करा. विचार एखाद्या सुपरफास्ट ट्रेनच्या गतीने

पळत असतांना दिसतील. मनाला वारंवार सूचना द्या (ऑटो सजेशन म्हणतात). 'गती कमी होत आहे, गती कमी होत आहे.' काही क्षणानंतर मनाला सूचना द्या, 'माझी सर्व चैतन्य शक्ती जी सूर्यप्रकाशाप्रमाणे विखुरलेली आहे, एकाग्र होऊन माझ्या दोन्ही भुवयांच्या मध्ये स्थित एखाद्या ताऱ्याप्रमाणे चमकणाऱ्या चैतन्यमय ज्योतिर्बिंदुवर केंद्रीत होत आहे. हा बिंदू म्हणजे खरा मी आहे, आत्मा आहे. मी आत्मा अजर, अमर व अविनाशी आहे.' काही क्षण मनाला अशा सूचना दिल्यानंतर मनाला वारंवार बजावून सांगा, 'मी हे शरीर नाही, एक आत्मा आहे. मी हे शरीर नाही, एक आत्मा आहे.' काही वेळाने विचारांची गती कमी झालेली आढळेल. आता नकारात्मक आणि सकारात्मक विचारांमध्ये फरक करता येईल. मग मनाला सूचना द्या, 'माझे नकारात्मक विचार जळून भस्म होत आहेत.' काही क्षणानंतर नकारात्मक विचार खरोखरीच त्या क्षणांकरिता नाहीसे होतील. यावर केंद्रीत चैतन्यशक्ती सकारात्मक विचारांशी संलग्न होऊन थेट अंतर्मन गाठेल.

### पायरी क्रमांक २ - इन्टरनलायझेशन (चैतन्य शक्तीला अंतर्मनात नेणे)

चैतन्यशक्तीने अंतर्मन गाठताच शरीर हलके-फुलके झाले असे वाटेल. तसेच सत्-चित्-आनंद अशी मनाची स्थिती होईल. डॉ. हर्बट बेन्सन, अमेरिकन हृदयरोगतज्ज्ञ, ज्यांनी अमेरिकेतील पहिल्या वहिल्या 'इन्स्टीट्युट ऑफ माईण्ड बॉडी मेडिसिन' ची स्थापना केली. सदर शारीरिक व मानसिक शिथिलीकरणाला बायोलॉजिकल रिलॅक्सेशन रिस्पॉन्स (बी. आर. आर) व 'दि झोन' असे नाव दिले आहे.

शरीरातून कॅन्सरच्या निर्मूलनाकरिता सदर झोन स्थितीचे अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. या स्थितीत चिंता, भय इत्यादी विकल्पांचे आगार आपले वैज्ञानिक मन शांत झालेले असते व अतिशय शक्तिशाली अंतर्मन कार्यशील होते. अंतर्मनात खोलवर दडलेल्या जखमा, दुःखद अनुभव वर येतात. अशा वेळी मनाला वारंवार सूचना द्या की, 'माझ्या या जखमा आणि अनुभव जळून नाहीसे झालेले आहेत.' अशाप्रकारे अतिशय खोलवर झालेले व्रण भरून येतात आणि चमत्कार घडतो. असाध्य रोग देखील संपूर्णपणे बरे होऊन जातात.

► पान क्र. २६ वर



**राहुरी :** येथील कॉलेजचे प्राचार्य श्री. संभाजीराव पठारे यांना राखी बांधतांना बी. के. नंदा बहेन



**ठाणे (पू.) :** पोलिस निरीक्षक भ्राता सुरेश कांबळे यांना राखी बांधवांनी बी. के. मिनाक्षी बहेन.



**वणी (चंद्रपूर) :** दैनिक लोकमतचे वरिष्ठ संपादक श्री. ज्ञानचंद भंडारी यांना राखी बांधतांना बी. के. कुंदा बहेन.



**कनकवळी :** अॅडव्होकेट प्रज्ञा खोत, नगराध्यक्षा यांना राखी बांधतांना बी. के. पल्लवी बहेन.



**अलिबाग :** उपजिल्हाधिकारी श्री. सतीश बागल यांना राखी बांधतांना बी. के. भारती बहेन, शेजारी अंजली बहेन.



**पुणे (चिंचवड) :** म्युनिसिपल कमिशनर भ्राता श्रीधर परदेशी यांना राखी बांधतांना बी.के. शीतल बहेन.



**जामखेड (अहमदनगर) :** पोलिस निरीक्षक श्री. संजय पाटील यांना राखी बांधतांना बी. के. शोभा बहेन,



**पुणे (धनकवडी) :** आमदार भ्राता भिमराव आण्णा तापकीर यांना राखी बांधतांना बी. के. सुलभा बहेन.



**मडगाव-गोवा :** आमदार भ्राता विजय सरदेसाई यांना राखी बांधण्यापूर्वी आत्मिक स्मृतीचा तिलक लावतांना ब्र.कु. राखी बहेन.



**अमरावती :** विधायक श्री. रविभाऊ राणा यांना राखी बांधतांना संचालिका बी. के. सीतादीदी.



**शिराळा (सांगली) :** आमदार भ्राता मानसिंग भाऊ यांना राखी बांधल्यानंतर ईश्वरी भेटवस्तू देतांच ब्र. कृ. नंदाबहेन



**बांबवडे (कोल्हापूर) :** खासदार भ्राता राजू शेठ्टी यांना ईश्वरी भेटवस्तू देतांना बी. के. संगीता बहेन.



**वाशी (नवी मुंबई) :** खासदार भ्राता संजीव नाईक यांना राखी बांधतांना ब्र.कु. शीलादीदी, शेजारी ब्र. कु. शुभांगी व निलम बहेन.



**नागोठाणे (रोहा) :** आय. पी. एस. श्री. देविदास सोनवणे यांना राखी बांधतांना बी. के. मंदा बहेन, सोबत बी. के. पुनम व नगरसेविका बहेन.



**मुलुंड (मुंबई) :** रिचर्ड सन्स अॅन्ड कुडुस कंपनीच्या मुख्य अधिकाऱ्यांना रक्षाबंधनाचे आध्यात्मिक रहस्य समजावून सांगतांना बी. के. रेखा बहेन.



**दौंड (पुणे) :** एस्. आर. पी. चे असि. कमांडंट भ्राता खैरमोडे यांना राखी बांधल्यानंतर ईश्वरी भेटवस्तू देतांना बी. के. दिव्या व मंगला बहेन.



**सेलू (वर्धा) :** येथे आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रमात पोलीस बांधवांना राखी बांधतांना संचालिका बी. के. जयश्री बहेन.



**पुणे (सदाशिव पेठ) :** इंदापूर टोल प्लाझाचे मॅनेजर भ्राता सोयबजी खान यांना राखी बांधतांना ब्र.कु. लता बहेन, सोबत वंदना बहेन



**वर्धा :** रक्षाबंधन कार्यक्रमाचे प्रसंगी लायन्स क्लबचे अध्यक्ष श्रीमान गणराज हे ब्र. कु. माधुरी दिर्दीना 'मोमेंटो' देऊन सन्मानित करतांना.



**बार्शी :** लोकमतचे संपादक राज माने यांना ईश्वरी भेटवस्तू देतांना बी. के. संगीता बहेन, शेजारी बी. के. मोहनभाई व अन्य.



**अमरावती :** संत गाडगेबाबा विद्यापीठाचे कुलगुरू डॉ. मोहन खेडकर यांना राखी बांधतांना संचालिका राजयोगिनी सीता दीदी, सोबत बी. के. जयश्री बहेन व शिरभावे भाई.



**पिंपरी (पुणे) :** महापौर सौ. मोहिनीताई लांडे यांना ईश्वरी भेटवस्तू देतांना ब्र. कु. सुरेखा दीदी, सोबत शिक्षण मंडळ सदस्या सौ. सविता सुळे



**सोलापूर (नातेपूते) :** पोलिस उप निरीक्षक श्री. घाटगे यांना राखी बांधल्यानंतर ईश्वरी भेटवस्तू देतांना बी. के. जयश्री बहेन.



**पुणे (बाणेर) :** पोलिस उप निरीक्षक भ्राता कदम यांना राखी बांधतांना बी. के. त्रिवेणी बहेन.



## काउन्सेलिंगद्वारे सर्व मानसिक समस्यांतून मुक्ती

(अनुभव)

ब्र.कु.अनुराधा, बनेली-बिहार.

आयुर्वेदात म्हटले आहे की ज्याचे मन स्वस्थ आहे, त्याचे शरीरही स्वस्थ असते. परंतु वर्तमान जीवनात व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक, बेरोजगारी अशा अनेक समस्यांमुळे बहुतांश व्यक्ती चिंता, भय, व्यसन, आत्महीनता, बेचैनी, तणाव, नैराश्य, उदासी, अनिद्रा यांचे शिकार होत चालले आहेत. या मानसिक संघर्षातून मुक्त होण्याची विधी आहे - मानसिक संघर्षाचे सूक्ष्म यथार्थ विश्लेषण करून, त्याची कारणमीमांसा जाणून, त्यावर मानसिक सल्ला, समुपदेशन वा मार्गदर्शन (अर्थात काउन्सेलिंग) प्राप्त करणे. ही सुविधा मोदी हेल्थ केअर सेंटर, शांतीवन, आबू रोड मध्ये उपलब्ध आहे. तेथे ब्र.कु.सुधाकर दवे हे समर्पित रूपाने 'काउन्सेलर' (सल्लागार) म्हणून सेवारत आहेत. त्यांनी मागील ७ वर्षात ७,२३० व्यक्तींना काउन्सेलिंगद्वारे मानसिक समस्यांतून मुक्त केले. याविषयीचा प्रत्येक अनुभव हा उद्बोधक स्वरूपाचा आहे. प्रस्तुत लेखात असाच एक सुंदर प्रेरणादायी अनुभव नमूद करण्यात आला आहे. -- संपादक.

माझे नाव ब्र.कु.अनुराधा. माझा जन्म एका शेतकरी परिवारात झाला. मला दोन बहिणी व दोन भाऊ आहेत. मी सर्वात लहान आहे. मी अतिशय हुशार होते परंतु घरच्या परिस्थितीमुळे मला मध्येच शिक्षण सोडून द्यावे लागले. माझे मामा जवळच एका गावात रहात होते. त्यांच्या घरी गीता पाठशाळा होती. जेव्हाही मी वडिलांच्या बरोबर मामांकडे जात असे तेव्हा त्यांच्या घरात लावलेल्या चित्रांकडे (आत्मा, परमात्मा, सृष्टिचक्र, कल्पवृक्ष इत्यादी) सारखे टक लावून पहात असे. परंतु मला त्याचा अर्थ काहीच कळत नसे. एकदा माझे मामा मला ब्रह्माकुमारी सेंटरला घेऊन गेले. तेथील मोठ्या बहिणीने मोठ्या प्रेमाने मला विचारले की तू थोडे दिवस येथे राहशील का? मी 'हो' म्हटले आणि मी तेथे राहिले ती कायमचीच. याला म्हणतात कल्याणकारी ड्रामा! तेथील वातावरण मला इतके आवडले की त्या क्षणापासून मी शिवबाबांची बनले. शिवबाबाच आपले अविनाशी पारलौकिक पिता आहेत, हा निश्चय मनात दृढ झाला. फलस्वरूप त्या सेंटरला मी सहा वर्षे सेवा केली. नंतर मला मोठ्या बहिणीने नवीन सेंटरवर सेवा करण्यासाठी पाठविले.

त्यानुसार मी मोठ्या आनंदाने त्या सेंटरवर आले. ते सेवाकेंद्र अगदी छोटेसे, झोपडीवजा होते. सुमारे १० वर्षे मी तेथे सेवा केली. फलस्वरूप तेथे येणाऱ्या ब्रह्मावत्सांची

संख्याही वाढत गेली. परंतु सेवाकेंद्राची जागा अतिशय लहान असल्याने, मी नेहमी शिवबाबांना सांगत असे की बाबा या ठिकाणी मोठे भवन बनवा. पण सेंटरला येणारे भाऊ-बहिण परिस्थितीने गरीब असल्याने ते शक्य दिसत नव्हते. नेमक काय करावं, हे काही कळत नव्हतं. आपल्या स्वस्थितीच्या आधारे परिस्थिती बदलणे शक्य होते. परंतु मी पुरेशी शिक्षित नसल्याने व फारसा अनुभव नसल्याने, मला योग्य मार्गदर्शनाची गरज होती. तो योग ऑगस्ट २०११ मध्ये जुळून आला. शांतीवनमध्ये योग भक्तीसाठी गेले होते. त्यावेळी एका टीचर बहिणीने मला मोदी हेल्थ केअर सेंटरमधील (गेट नं. ६ जवळील) काउन्सेलिंग विभागाची माहिती दिली तसेच काउन्सेलिंगची उपयुक्तता समजावून सांगितली. ते ऐकून मी लगेचच तेथील काउन्सेलर ब्र.कु.सुधाकर भाई यांच्याकडे गेले. सुरुवातीला ओळख परिचय झाल्यावर त्यांनी मला ३ मिनिट योग करायला सांगितले. नंतर माझ्या मनातील प्रश्न निःसंकोचपणे सविस्तर मांडायला सांगितले. तेव्हा मी त्यांना सांगितले की मला बनेली (बिहार) येथे भव्य बाबा भवन बनविण्याची खूप इच्छा आहे. पण मी हे कसे करू शकेन? हे कार्य करतांना, कोणकोणत्या परिस्थितींना मला तोंड द्यावे लागेल? याविषयी मला आपल्याकडून मार्गदर्शन हवे आहे. या अनुषंगाने सुमारे चार दिवस (रोज काही तास) त्यांनी माझे काउन्सेलिंग



केले. फलस्वरूप माझ्या सर्व प्रश्नांची समाधानकारक उत्तरे मला मिळाली. त्यामुळे मी अतिशय खुश झाले. माझ्यात हिंमत, साहस, सामना करण्याची शक्ती, पारखण्याची शक्ती व निर्णयशक्ती पूर्णतः भरली गेली. चौथ्या दिवशी शेवटच्या सत्रात त्यांनी मला योगाभ्यास करवला तसेच पुढीलप्रमाणे दृढ संकल्प करायला सांगितला, 'आजवर जे झाले ते चांगले झाले, आज जे होत आहे ते अधिक चांगले आहे व भविष्यात जे होणार आहे ते सर्वाधिक चांगले असेल. संगमयुग परम कल्याणकारी युग आहे. जीवनात हानी-लाभ, जय-पराजय, सुख-दुःख, मान-अपमान सर्व काही मला सहन करायचे आहे. प्रत्येक परिस्थिती, समस्या एक पेपर समजून त्याचा स्वीकार करायचा आहे. मी स्वराज्य अधिकारी आत्मा आहे. मी जे कर्म करेन, ते पाहून दुसरेही करतील. मला सदैव निश्चय व नशा आहे की सर्वशक्तिवान शिवबाबा माझा साथी आहे. मी मास्टर सर्वशक्तिवान आहे. सफलता माझा जन्मसिद्ध अधिकार आहे. मी सदा विजयी आत्मा आहे. मला सर्वासमोर आदर्श प्रस्तुत करायचा आहे. असंभव हा शब्द आम्हा ब्राह्मणांच्या डिकशनरीतच नाही.' या दृढ संकल्पाने मला जणू नवीन जीवन लाभले होते तसेच माझ्या सर्वांगावर अक्षरशः रोमांच उभे राहिले होते.

शांतीवनहून परत मी माझ्या झोपडीवजा सेंटरला आले. नंतर मोठ्या बहिणीला भेटले. त्यांच्यापुढे माझा विचार मांडला की सध्याचे सेंटर पाडून त्याठिकाणी भव्य भवन बांधायचे आहे. मोठ्या बहिणीला ती संकल्पना पटल्याने त्यांनी होकार दिला. त्यांनी आर्किटेक्टला बोलावून प्लॅन बनवायला सांगितले. त्यानुसार आर्किटेक्टने प्लॅन बनवून, सुमारे २५ ते ३० लाख रुपये खर्च येईल असे सांगितले. कर्ताकरविता शिवबाबा, सर्वांच्या सहयोगाने हे कार्य करतील असा दृढ विश्वास काउन्सेलिंगमुळे निर्माण झाला होता. सेंटरसाठी जवळच एका ठिकाणी भाड्याने घर घेण्यात आले व नवीन भवनाचे काम सुरू करण्यात आले. मी वेळोवेळी सेंटरच्या बांधकामाचा आढावा, ब्र.कु.सुधाकर भाई यांना फोनद्वारे देत होते. त्यांच्याकडून हिंमत व साहस मिळत होते. एवढंच नव्हे तर त्यांच्या एका मित्राकडून

त्यांनी या कामासाठी आर्थिक सहयोगही दिला.

सेंटरचे कार्य निर्विघ्नपणे पार पडावे म्हणून मला अमृतेलेला २ ते ५ व सेंटरच्या सर्व ब्रह्मावत्सांसाठी क्लासपूर्वी १ तास व नंतर १ तास संघटित योग तसेच संध्याकाळी ६.३० ते ७.३० विशेष योगाभ्यास करण्याचा सल्ला ब्र.कु.सुधाकर भाई यांनी दिला होता. त्यानुसार योग करण्यात येत होता. भवनचे काम जोरात चालू होते. सुमारे ६०% काम झाले होते व पुढील कामासाठी लागणारे सामान (सिमेंट, ग्रॅनाइट, स्टील पाईप इत्यादी) जवळच आवारात आणून टाकले होते. एके दिवशी मी १.३० वाजता उठून योगासाठी फ्रेश होत होते तेव्हा मला बाहेरून आवाज आला. मी खिडकीतून डोक्यावर पाहिले तर काही चोर आवारातील किमती सामानाची चोरी करीत होते. मला काय करावे, काही सुचेना. माझ्याकडे पोलिस स्टेशनचा फोन नंबरही नव्हता. त्यावेळी अचानक मी ब्र.कु.सुधाकर भाईंना फोन करून ही गोष्ट सांगितली. ते म्हणाले की तुम्ही निश्चिंत राहा. मी पोलिस स्टेशनला फोन करतो. त्यांनी लगेचच बनेली (बिहार) पोलिस स्टेशनला फोन केला व ताबडतोब घटनास्थळी पोलिसांना पाठविले. काही मिनिटांत पोलिस आले व त्यांनी चोरांना पकडून नेले. त्यादिवशी अमृतवेळेला योग करताना कर्ताकरविता शिवबाबांची खूप-खूप आठवण येत होती. डोळ्यातून आनंदाश्रु येत होते. मन गात होते, 'भगवान हमारा साथी है, हम उनके संग-संग रहते है...' बघता-बघता पुढील कार्य संपन्न झाले. सुमारे ३१ लाख रुपये बांधकामासाठी खर्च आला. परंतु सर्वांच्या सहयोगाने हे कार्य अगदी सहज संपन्न झाले.

'दृढता संपन्न फक्त एक पाऊल आपले व हजार पावलांची मदत शिवबाबांची' याचा मला अनुभव आला. ज्याठिकाणी एक झोपडीवजा सेंटर होते तेथे आज भव्य बाबा भवन निर्माण झाले आहे. दिनांक १८ जानेवारी २०१३ रोजी दीदीर्जीच्या करकमलाद्वारे सेंटरचे उद्घाटन झाले. याप्रसंगी सर्व ब्राह्मण परिवार उपस्थित होता. बाबांच्या या कार्यात सहयोगी बनून अनेकांनी आपले सद्भाग्य बनवले. मुख्य म्हणजे ब्र.कु.सुधाकर भाई यांची काउन्सेलरची भूमिका,

► पान क्र. २५ वर





## स्वराज्य अधिकारी हाच भविष्य विश्वाचा राज्यअधिकारी

ब्र.कु.भगवान भाई, शांतीवन-आबू रोड.

प्रत्येक युगामध्ये राज्य प्राप्त करण्याची पद्धती वेगवेगळी असते. द्वापर-कलियुगात सैन्यबळाच्या अर्थात बाहुबळाच्या आधारे, धन-संपत्तीच्या आधारे किंवा कुटनीतीच्या आधारे राज्य प्राप्त केले जाते. त्यामुळे अशा राज्यात सुख-शांती नसते. तेथे दुःख-अशांती, भ्रष्टाचार, वैर-विरोध, हिंसाचार थैमान घालत असते. परंतु सत्ययुग-त्रेतायुगात राज्यपद प्राप्त करण्यासाठी संगमयुगात जे आत्मे ईश्वरी ज्ञान आणि राजयोगाच्या आधारे, आपल्या जीवनात सर्व गुण व शक्ती धारण करतात, आपल्या सर्व कर्मेद्रियांवर विजय प्राप्त करतात; तेच स्वराज्य अधिकारी बनतात. फलस्वरूप सत्ययुगात तेच विश्व राज्यअधिकारी बनतात. असे राज्य प्राप्त करण्यासाठी कोणाचेही कुळ, धर्म, जाती, वर्ण यांच्याशी संबंध नसतो. फक्त ईश्वरी ज्ञान व योगाच्या आधारे आपल्या सर्व कर्मेद्रियांचा राजा बनण्याची आवश्यकता असते.

आज मानव आपल्या कर्मेद्रियांच्या अधिन होऊन कार्य करतो. त्यामुळे असा मनुष्य कधीही अधिकारी बनू शकत नाही. याउलट जो स्वराज्य अधिकारी आत्मा असतो तोच आपल्या कर्मेद्रियांवर शासन करतो. तसेच दुसऱ्यावर देखील शासन करू शकतो. त्याचा संबंध-संपर्क सुखदायी, सद्गुणांनी युक्त व प्रेरणादायी असतो. अशी व्यक्ती जेथे रहाते तेथे प्रकृतीसुद्धा सुखदायी बनते. फलस्वरूप अशा ठिकाणी सामाजिक, प्राकृतिक व आंतरिक सुख-शांती असते. त्यामुळे वर्तमानसमयी ईश्वरी ज्ञान व राजयोगाच्या आधारे आपल्या कर्मेद्रियांवर राज्य करण्याची कला आत्मसात करणे आवश्यक आहे. सत्य-त्रेतायुगात सर्वांचे कर्मेद्रियांवर राज्य होते परंतु द्वापर-कलियुगात मनुष्य विकारांच्या अधिन होऊन कर्मेद्रियांद्वारे कर्म करू लागला. हीच कर्मेद्रियांची अधिनता होय. यामुळेच मनुष्याकडून पापकर्म वा विकर्म होत गेले. आता जर आपल्याला पुन्हा स्वर्गात २१ जन्मांचे राज्यभाग्य प्राप्त करायचे असेल तर पुन्हा कर्मेद्रियजीत बनले पाहिजे. अर्थात कर्मेद्रियांना सतोप्रधान बनवले पाहिजे. हाच खरा आपला पुरुषार्थ आहे. याचेच प्रतीक म्हणून

भक्तिमार्गात 'ॐकार प्रधान रूप गणेशाचे' (अर्थात निरंतर आत्मअभिमानी) असे गायन केले जाते. तसेच त्याला 'गजवदन गणपती' असेही म्हणतात अर्थात त्याने आपल्या सर्व कर्मेद्रियांना सतोप्रधान बनवले होते. फलस्वरूप त्याला २१ जन्मांची स्वर्गाची बादशाही प्राप्त होते. म्हणूनच २१ मोदकांचा नैवेद्य दाखवितात.

भारतात जेव्हा इंग्रज आले तेव्हा भारतातील काही नवाबांनी त्यांना सहयोग दिला. त्याचा फायदा घेऊन, इंग्रजांनी हळू-हळू दिल्लीचे राज्य बळकावून अनेक वर्षे भारतावर राज्य केले. त्याचप्रमाणे कामक्रोधादी विकाररूपी माया जेव्हा द्वापरयुगात आली तेव्हा कर्मेद्रियरूपी नवाबांनी (कान, डोळे, मुख, मन, बुद्धी) मायेला सहयोग दिला. त्यामुळे मायेने आत्मरूपी राजाचा पराभव करून सुमारे २,५०० वर्षे आपली सत्ता चालवली. आता संगमयुगात ईश्वरी ज्ञान व राजयोगाच्या शक्तीने, मायेवर विजय प्राप्त करून, आपण आपले गमावलेले राज्य पुन्हा प्राप्त करू शकतो.

भारताला इंग्रजांच्या गुलामीतून मुक्त करण्यासाठी जशी निरनिराळ्या प्रकारे जनजागृती करावी लागली. त्यांच्याशी असहकाराचा लढा द्यावा लागला. ठिकठिकाणी सत्याग्रह करावा लागला. 'भारत छोडो' आंदोलन पुकारावे लागले. सरतेशेवटी कठोर परिश्रमानंतर भारताला स्वातंत्र्य मिळाले. तशाच प्रकारचा पुरुषार्थ मायेच्या गुलामगिरीतून मुक्त होण्यासाठी करण्याची आवश्यकता आहे. सर्वप्रथम आपल्या सर्व कर्मेद्रियांचा रोज दरबार लावून त्यांना मायेच्या विरुद्ध जागृत करण्याची गरज आहे. त्यांना हे सांगितले पाहिजे की मायेमुळेच आजची ही दुर्दशा झाली आहे. आपल्याला राज्यपदाचा तिलक, ताज व तख्त गमवावे लागले. मायेने आपल्याला क्षणिक सुख दिले परंतु दुःख मात्र अपार दिले. त्यामुळे मायेविषयी मनात नफरत, घृणा उत्पन्न झाली पाहिजे. आता सर्व कर्मेद्रियांनी 'मायामुक्ती मोर्चा' उघडला पाहिजे व मायेला हद्दपार केले पाहिजे.

पिताश्री ब्रह्माबाबांनी देखील नारायण पद प्राप्त करण्या-



साठी रोज आपल्या कर्मेन्द्रियांचा दरबार लावला. तसाच आपणही तो लावला पाहिजे. जर एखादे कर्मेन्द्रिय आत्मारूपी राजाची आज्ञा मानत नसेल तर त्या कर्मेन्द्रियाला वेळीच दंड द्या, विशेष व्रत पाळा. अशाप्रकारे कर्मेन्द्रियजीत बनण्याचा तीव्र पुरुषार्थ करा. याद्वारेच आपण भविष्यात राज्य अधिकारी बनू शकू. त्यासाठी आपण किती वर्षांपासून ज्ञानात आहोत, यज्ञात किती धन दिले, किती सेंटर उघडले, समर्पित आहोत किंवा नाही, मम्मा-बाबांना पाहिले किंवा नाही या गोष्टींना फारसे महत्त्व नाही. भविष्यात राज्य अधिकारी (अर्थात पूज्य देवी-देवता बनण्यासाठी) मुख्य आवश्यक गोष्ट आहे - संगमयुगात निरंतर आत्म-अभिमानी बनून, आपल्या कर्मेन्द्रियांवर विजय प्राप्त करण्याची. प्रत्येक कर्मेन्द्रियाला सतोप्रधान, स्वच्छ बनविण्याची. या मुख्य पुरुषार्थानेच भविष्यात नंबर प्राप्त होतात. या अनुषंगाने थोडासा विचार केल्यास भविष्यात राजा कोण बनेल? राजघराण्यात कोण येईल? दास-दासी कोण होईल? सावकार कोण होईल? प्रजा कोण होईल, या विषयी अनुमान करता येईल.

१) समजा एखादा साधक कधी-कधी अमृतवेळेचा योग करीत असेल, कधी-कधी मुरली मिस करीत असेल, यथाशक्ती धनाने सहयोगी असेल, कोणी सांगितले तर सेवाही करीत असेल परंतु जर तो कर्मेन्द्रियजीत बनला नसेल तर तो प्रजा बनेल.

२) समजा एखादा साधक रोज अमृतवेळेचा योग करतो. रोजची मुरलीसुद्धा ऐकतो. परंतु तो इतरांना ज्ञान दान करीत नसेल, ईश्वरी कार्यात धनाची सेवा करीत नसेल, त्याचबरोबर कर्मेन्द्रियांच्या अधिन असेल तर अशा साधकाला भविष्यात दास-दासीचे पद प्राप्त होईल. कारण जे कर्मेन्द्रियांच्या अधिन असतात ते उदास रहातात ते भविष्यात दास-दासी बनतात. जे इतरांचा ज्ञानरत्नांनी शृंगार करीत नाहीत, ते भविष्यात दुसऱ्यांचा शृंगार करणारे दास-दासी बनतात.

३) एखादा साधक इतरांना ज्ञान-रत्नांचे दान करतो, धनाचीही सेवा करतो. ठिकठिकाणी सेवाकेंद्रे उघडतो. परंतु तो कर्मेन्द्रियांच्या अधिन असेल तर त्याला भविष्यात सावकाराचे पद मिळू शकेल.

४) एखाद्या साधकाने श्रेष्ठ साधना करून आपल्या कर्मेन्द्रियांवर विजय मिळवला परंतु तन, मन, धन मोठ्या प्रमाणावर ईश्वरी सेवेत सफल केले नाही तर असा साधक राजघराण्यात जन्माला येईल.

५) ज्या साधकाने निरंतर आत्मअभिमानी राहून आपल्या सर्व कर्मेन्द्रियांना जिंकले तसेच तन, मन, धन, संकल्प, श्वास व शक्ती ज्याने ईश्वरी सेवेत पूर्णपणे सफल केले असा साधक भविष्यात राजा वा महाराजा बनू शकेल. मुख्य म्हणजे ज्यात विश्व-कल्याणाची भावना असल्याने तो विश्व-महाराजा बनतो. प्राणेश्वर बापदादांची हीच शुभेच्छा आहे की प्रत्येक मुलाने बापसमान संपूर्ण बनावे. आम्हा मुलांची देखील हीच इच्छा आहे. परंतु ती इच्छा पूर्ण करण्याचा तीव्र पुरुषार्थ मात्र काही-काही जणच करतात म्हणूनच नंबर बनतात.

तात्पर्य म्हणजे स्वराज्य अधिकारी हाच विश्वराज्य अधिकारी बनतो. म्हणूनच म्हटले जाते प्रथम आपल्या घराला सुधारा, घर सुधारल्यानंतर विश्व आपोआपच सुधारून जाईल. तसे पाहिले तर आत्म्याचे घर शरीर आहे. त्या घरातील सर्व कर्मेन्द्रियांना श्रीमतानुसार चालवणे म्हणजेच घराला सुधारणे. कारण जेव्हा आपण आपल्या सर्व कर्मेन्द्रियांना श्रीमतानुसार चालवतो तेव्हा आपोआपच आपल्या व्यवहारामध्ये, संस्कारांमध्ये परिवर्तन घडून येते.

याचेच प्रतीक म्हणून भक्तिमार्गात ईश्वराला प्रसन्न करण्यासाठी मंदिरात नारळ फोडण्यात येतो. नारळाला हिंदीत नारियल असे म्हटले जाते. नारियल अर्थात जे सत्य (रीयल) नाही ते सोडा, फोडा वा बदला. नारळाचे कवच फोडल्यानंतर त्यातून गोड पाणी व खोबर प्राप्त होतं. त्याचप्रमाणे आत्म्याचा आकारदेखील नारळाप्रमाणे आहे. त्यावरसुद्धा अनेक जन्मांतील विकारी स्वभाव-संस्काराचे कठीण आवरण तयार झाले आहे. ते तोडण्यासाठी ईश्वरी ज्ञान व निरंतर आत्मअभिमानी बनण्याची तपस्यारूपी हातोडी आवश्यक आहे. त्याद्वारे एकदा का ते आवरण तुटले की मग आत्म्याचे ओरीजनल संस्कार (शांतस्वरूप, आनंदस्वरूप, प्रेमस्वरूप, सुखस्वरूप) आपोआपच अनुभवाला येतील. अशाप्रकारे जे आपला स्वभाव-संस्कार बदलतील;



त्यांच्यावरच परमेश्वर प्रसन्न होऊन त्यांना सत्ययुगी बादशाहीचा ताज, तिलक व तख्त प्रदान करेल. या अनुषंगाने एक सुंदर गीत आहे -

तप-तप कर निखरेगा जीवन, तप कर बनते देव महान।  
तप से मिलता जीवन का सुख, तप से मिलता जीवन दान।

त्याचबरोबर एखाद्या राजामध्ये ज्या विशेषता असतात, त्या जर आपण धारण केल्या तर आपण सुद्धा भविष्यात राजा बनू शकू. राजाची पहिली विशेषता म्हणजे जो दानी असतो त्याच्याकडून कोणीही याचक रिकाम्या हाती जात नाही. आपल्याला सुद्धा राजा बनायचे असेल तर प्रत्येकाला ज्ञान, गुण, शक्ती, शुभभावना, शुभकामना यातील कोणते ना कोणते दान अवश्य देत जा. दुसरी विशेषता म्हणजे राजाला शिकारीचा छंद असतो. राजा प्रत्येक आठवड्यातून एक तरी मोठी शिकार जरूर करीत असे. त्याच्या अंगी असलेल्या शौर्य व पराक्रमाचे ते प्रतीक समजले जात असे. त्याचप्रमाणे आपल्याला जर भविष्यात राजा बनायचे असेल तर मोठी शिकार केली पाहिजे. मोठी शिकार अर्थात समाजातील मोठ्या अज्ञानी व्यक्तीला ज्ञान देऊन त्याला ज्ञानी बनविणे. एखाद्या सामान्य माणसाला ज्ञान देणे म्हणजे हरिणाची शिकार करण्यासारखे आहे. राजा बनण्यासाठी आठवड्यात किमान एका विशेष व्यक्तीला अवश्य ज्ञान द्या. जर तुम्हाला वाघाची शिकार करायला जमत नसेल तर निदान त्या वाघाला तुम्ही जाळ्यात तर फसवू शकता ना? म्हणजे सेंटरवर तर आणू शकता. बाकी शिकार करण्याचे काम बहिणी करतील. परंतु सेंटरपर्यंत शिकार आणल्यामुळे तुम्हाला पुण्याचा अर्धा हिस्सा जरूर मिळेल. तात्पर्य म्हणजे राजा बनायचे असेल तर प्रजा ही बनवावीच लागेल. नाही तर राज्य तरी कोणावर करणार ?

राजाची तिसरी विशेषता म्हणजे कोणी एखाद्याने जर राजाज्ञा मोडली तर त्याला योग्य ती शिक्षा देणे. आपल्याला सुद्धा राजा बनायचे आहे तर आपण आपल्या कर्मेद्रियांना आज्ञा द्या. जर आत्मा राजाची आज्ञा कर्मेद्रिय ऐकत नसतील तर कर्मेद्रियांना दंड द्या. सदैव लक्षात ठेवा जो आत्मा कर्मेद्रियांच्या चुकांकडे दुर्लक्ष करतो तसेच त्यांच्या अधिन होऊन चालतो, तो कमजोर आत्मा भविष्य विश्वाचा

राजा कधीच बनू शकणार नाही. चौथी विशेषता म्हणजे राजा हा सर्व गुण व शक्तींनी संपन्न असतो. आपल्याला जर राजा बनायचे असेल तर संगमयुगात ईश्वरी गुण वा शक्तींनी संपन्न बना. पाचवी विशेषता म्हणजे राजा हा प्रजाहितदक्षी अथवा प्रजेचा माय-बाप समजला जातो. त्यामुळे भविष्यात राजा बनण्यासाठी सर्वांची मोठ्या प्रेमाने अलौकिक पालना करा. सर्वांच्या हृदयसिंहासनावर राज्य करा. अशा अनेक विशेषता राजामध्ये असतात म्हणूनच तो प्रजेला वंदनीय असतो. तसाच आपणही सर्वांकडून सन्मान प्राप्त करा.

सर्वात महत्वाची बाब म्हणजे राजा हा नेहमी किल्ल्यात राहतो. त्या किल्ल्याच्या सुरक्षिततेसाठी प्रत्येक दरवाज्यावर अहोरात्र पहारेकरी तैनात केलेले असतात. त्याचप्रमाणे आत्मरूपी राजाचा देखील शरीर हा एक किल्ला आहे. कान, डोळे, तोंड हे किल्ल्याचे दरवाजे आहेत परंतु या दरवाज्यांवर पहारा नसल्याने, या दरवाजातून मायेचा कोणताही शत्रू येतो व आत्मा राजाची सुरक्षितता धोक्यात आणतो. म्हणूनच आपल्याला रोज या कर्मेद्रियांचा दरबार लावून, त्यांच्यावर नजर ठेवणे गरजेचे आहे. ज्या कर्मेद्रियाने आत्मा राजाची ऑर्डर मानली नसेल त्याला दंड दिलाच पाहिजे. तरच आपल्यामध्ये परिवर्तन होईल. आपण सशक्त, बलशाही बनून, भविष्यात राज्य अधिकारी बनू. (पुढील लेखात आपल्या कर्मेद्रियांचा दरबार कसा लावायचा आणि बेशिस्त कर्मेद्रियांना दंड कोणता द्यायचा, यावर विस्तारपूर्वक चर्चा करू.)



#### ► पान क्र. २२ वरून

एखाद्या लाइट हाऊस, माइट हाऊस प्रमाणे मला प्रकाश व शक्ती प्रदान करणारी होती. त्यामुळे त्यांना विशेष धन्यवाद ! वास्तविक कर्ताकरविता शिवबाबा आहेत. सुधाकर भाई त्यासाठी निमित्त आहेत. यापुढेही त्यांच्या हातून अनेकांना असेच प्रेरणादायी मार्गदर्शन लाभत राहो, हीच मंगलकामना ! त्याचबरोबर आपल्याला जर काही मानसिक समस्या असतील तर काउन्सेलिंगद्वारे त्यातून मुक्त व्हा. काउन्सेलिंगमुळे खचितच मनोबल वा हिंमत वाढते व असंभव वाटणारे कार्य संभव होते. याला कारण म्हणजे हिंमते बच्चे, मददे बाप'.



► पान क्र. १६ वरून

खास कॅन्सर रुग्णांकरिता ऑटोसजेशन आणि विज्युअल-लायजेशन मॉड्युल -

झोनची स्थिती प्राप्त झाल्यानंतर मनाला खालीलप्रमाणे सूचना वारंवार अनेकदा द्या. झोन स्थितीत ऑटोसजेशन व विज्युअल-लायजेशन फारच प्रभावी होऊन जातात. खालील सूचना मनाला वारंवार देऊन स्वतः अनुभव करीत जावे -

१) अंतरिक्षातून आलेली ऊर्जा माझ्या शरीरातील प्रत्येक कॅन्सर पेशीका जाळून भस्म करीत आहे.

२) सदर अंतरिक्ष ऊर्जेने रक्तातील जेम्स बॉड नॅचरल किलर लिम्फोसायससूला इतके सक्षम केले आहे की ही यंत्रणा नवीन कॅन्सर पेशी तयार होता क्षणीच तिला शोधून काढून तिचा फडशा पाडत आहेत. अशाप्रकारे मी रोगमुक्त व सशक्त होत आहे. माझ्या शरीरात एक नवीन चैतन्यशक्ती व उत्साह संचारलेला आहे.

३) सदर झोन स्थितीत मेंदूतून निर्माण झालेले संजीवनी स्त्राव इनकॅफेलिन, एन्डोर्फिन, मेलाटोनीन, बी. डी. एम. एफ. आणि स्टेमसेल अँक्टिव्हेशन फॅक्टर (सिद्धांत स्वरूपात) शरीराच्या प्रतिकार शक्तींना अत्यंत प्रभावशाली बनवित आहेत व शरीरातील झीज भरून काढित आहे.

या प्रक्रियेला न्युरोलिंग्विस्टिक प्रोग्रामिंग (एन. एल. पी. ) फॉर पॅशन कोशियन्ट (पी. क्यू. ) असे म्हणतात.

**पायरी क्रमांक ३ - कॉस्मिक कॉन्सुनियन**

आता असे दृश्य मनाच्या समोर आणा की, मी आत्मा एक ज्योर्तिबिंदू शरीरातून बाहेर येऊन परमधामकडे प्रवास करीत आहे. एका क्षणांत मी आत्मा परमधाममध्ये शिव परमपिता परमात्माच्या समोर उभा झालेला आहे. परमात्मा शिवबाबांकडून येणारी शक्तीची लाल रंगाची व पवित्रतेची पांढऱ्या रंगाची किरणें माझ्यात समावून जात आहेत व मला शक्ती, आनंद व शांतीद्वारे समृद्ध करीत आहेत. सदर दृश्य वारंवार समोर आणा व मनाला ज्या सूचना दिल्या जात आहेत त्यांचा अनुभव घ्या. सदर अनुभव मनात घोळवा.

शेवटी आठ प्रकारच्या शक्तींद्वारे समृद्ध होऊन परतीचा प्रवास झाला व मी आत्मा दोन्ही भृकुटीच्या मध्ये पुन्हा स्थानापन्न झालेली आहे असे दृश्य समोर आणा व मनाला

सांगा की साक्षात परमेश्वराकडून प्राप्त ऊर्जा व चैतन्य माझ्या शरीराच्या प्रत्येक पेशीत संचरीत होत आहे.

**पोस्ट मेडिटेशन सजेशन (पी. एम. एस. )**

आता मनाला दोन प्रकारच्या सूचना द्या

१) मला प्राप्त झालेली शक्तीशाली स्थिती दिवसभर पुन्हा झोपी जाईपर्यंत तशीच कायम राहिल.

२) दुसऱ्या दिवशी सकाळी ४ वाजता अमृतवेला योगाची सुरुवात सदर शक्तीशाली व समृद्ध स्थितीपासूनच होईल.

□ **राजयोगा माईण्डफुलनेस प्रोग्राम (आर. एम. पी. )**

ही एक वैज्ञानिक, आध्यात्मिक व तांत्रिक विधी आहे. यात समाविष्ट असलेल्या आणि नित्य नियमाने व मोठ्या प्रेमाने करावयाच्या बाबी पुढीलप्रमाणे -

१) अमृतवेला योग सकाळी चार ते पाच.

२) ट्रॅफिक कंट्रोल - प्रत्येक एक तासानंतर एक मिनिटा-करिता मनाला सूचना द्या की मी हे शरीर नसून एक शांत-स्वरूप, शक्तिस्वरूप व पवित्रस्वरूप आत्मा आहे.

३) झोपण्याच्या अगोदर फक्त पाच मिनिटे योग.

४) सात्विक पौष्टिक, शाकाहारी आहार.

५) सदा शुद्ध व पवित्र विचार (यासाठी रोज नियमित ईश्वरी ज्ञानाचे मनन-चिंतन करा)

तसेच ज्यात परमेश्वराची म्हणजेच परमोच्च शक्तीची संकल्पना अजिबात नसलेली अशी विपश्यना जर कॅन्सर रुग्णांचे आयुष्य वाढविते. त्यांच्या जीवनातील आनंद व उत्साह वाढवू शकते आणि कित्येक लोकांना कॅन्सर मुक्त करू शकते तर साक्षात परमेश्वराकडून प्राप्त विधी सर्वच्या सर्व कॅन्सर रुग्णांना कॅन्सरमुक्त नक्कीच करेल. फक्त यावर दृढ विश्वास ठेवा. तसूभरदेखील शंका घेऊ नका.

सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे आत्मअभिमानी स्थिती व राजयोगाच्या अभ्यासाने सर्व प्रकारच्या शारीरिक व मानसिक व्याधी तसेच जीवनातील सर्व समस्या आणि दुःखे सहज दूर होतात, असा अनेकांचा अनुभव आहे. कारण प्रत्येक व्याधी वा दुःख आपल्या विकर्मांमुळेच होतात. परंतु योगाग्निद्वारे विकर्म भस्म होतात. फलस्वरूप मनुष्याच्या सर्व व्याधी तसेच दुःख दूर होतात. आपणही याचा अनुभव घ्या. खात्री करा व दुसऱ्यांनाही खात्री द्या. ❖❖❖



## न्यायव्यवस्था, पोलिसदल व सेनादलास

### २,५०० वर्षांची सेवानिवृत्ती

-- ब्र.कु.जगदीश दीक्षित, पुणे.

असे मानले जाते की, परमात्मा या मनुष्यसृष्टीचा रचयिता आहे. ज्या मनुष्यसृष्टीची रचना तो ब्रह्माद्वारे करतो ती संपूर्ण मनुष्यसृष्टी सतोप्रधान असते. परंतु त्या सतोप्रधानतेला हळू-हळू उतरती कळा लागून द्वापरयुगात ती रजोप्रधान तर कलियुगात पूर्णतः तमोप्रधान अवस्था प्राप्त करते. या तमोप्रधान अवस्थेमुळेच आजच्या भारतात भ्रष्टाचार, अत्याचार व गुन्हेगारी प्रवृत्ती वाढली आहे. म्हणून शासनाने पोलिस दलाचे नियोजन केले आहे. या पोलिस दलाला कित्येक वेळा अहोरात्र ड्युटी करावी लागते. वेळप्रसंगी जीवावर उदार होऊन आपले कर्तव्य पार पाडवे लागते. अशी कर्तव्ये, कर्मे करताना अनेक पोलिस व पोलिस अधिकाऱ्यांना आपले बहुमूल्य प्राणही गमवावे लागतात. जातीय दंगली आटोक्यात आणण्यासाठी तर पोलिस खात्याला अहोरात्र प्रयत्न करावा लागतो. या प्रयत्नात बहुतांश पोलिसांना व पोलिस अधिकाऱ्यांना आपल्या परिवारापासून कित्येक दिवस दूर रहावे लागते. अशाप्रकारे पोलिसांना काय त्रास होतो, हे पोलिस झाल्याशिवाय समजणारच नाही. म्हणून म्हटले जाते 'जावे त्यांच्या वंशा तेव्हा कळे!'

पोलिस खात्यापेक्षाही अधिक जबाबदारीची व जीवावर बेतणारी ड्युटी देशाच्या सीमेवरील सेनाधिकाऱ्यांना व जवानांना करावी लागते. त्यांच्यावर संपूर्ण देशाच्या संरक्षणाची जबाबदारी असते. देशासाठी व देशातील नागरिकांसाठी जवानांनी प्रसंगी प्राणार्पण देखील करावे यापेक्षा अधिक त्यागमय कर्तव्य ते कोणते असू शकेल? असे महान कर्तव्य पार पाडणाऱ्या जवानांना आम्हा ब्रह्मावत्सांचे कोटी-कोटी प्रणाम!

युद्धात शौर्य गाजवून ज्यांचा मृत्यु होतो त्यांना मरणोत्तर शौर्यपदके प्रदान करून त्यांचा यथोचित गौरव केला जातो. इतकेच नव्हे तर त्यांच्या शौर्याची गाथा अनेक देशभक्तीच्या गीताद्वारे वर्णन केली जाते. 'ए मेरे वतन के लोगो, जरा आँख में भर लो पानी' हे कवी प्रदीप यांचे ज्येष्ठ गायिका

लता मंगेशकरजी यांनी गायिलेले गीत अत्यंत हृदयस्पर्शी व जवानांच्या शौर्याचे रोमांचकारी वर्णन करणारे आहे. हे गीत ऐकून दिवंगत पंतप्रधान मा. पंडित नेहरूजींच्या डोळ्यात अश्रू तरळले होते.

वरील परिस्थितीजन्य विवेचनावरून निष्कर्ष हाच निघतो की, वर्तमान समयी आपल्या देशाला पोलिस दल व सेनादलाची नितांत आवश्यकता आहे. कारण गुन्हेगार व गुन्हेगारीची भीषणता अति वाढत चालली आहे. तसेच या देशाच्या सीमेवर व देशातही अन्य देशातील अतिरेकी वेळोवेळी हल्ला करित आहेत. अतिचा नेहमीच अंत होत असतो. हा नियतीचा नियम आहे. या नियमानुसार एक वेळ अशी येईल की, संपूर्ण विश्वातच गुन्हेगारीचा व देशा-देशातील युद्धांचा अंत होऊन अपराधमुक्त व युद्ध-मुक्त अशा सात्विक वृत्तीचे एक नवविश्व उदयास येईल. संपूर्ण विश्वातच सुख-शांती निर्माण झाल्याने पोलिस व सेनादलाची जरामात्रही आवश्यकता भासणार नाही. अर्थात या दोन्ही दलांसाठी आनंदाचा संदेश आहे की, लवकरच एका आध्यात्मिक व अहिंसक क्रांतीद्वारे या कलियुगाचा अंत होऊन आपल्या भारतात सत्ययुगी सतोप्रधान व संपूर्ण पवित्र असे दैवी स्वराज्य स्थापन होणार आहे. वर्तमानसमयी मात्र सर्व अति धर्मग्लानीची लक्षणे दृष्टी-पथात येत आहेत. फलस्वरूप भगवद्गीतेचा अभ्यास करणाऱ्या साधकांच्या मनात हा प्रश्न अवश्य निर्माण होत असेल की, भगवद्गीतेतील 'यदा यदाहि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत... ' या श्लोकानुसार धर्मग्लानि झाली असताना अद्यापही परमात्म्याचे अवतरण कसे झाले नाही?

भगवद्गीतेचे अभ्यासक व त्याविषयी नितांत आदर असणाऱ्या साधकांसाठी विश्वातील सर्वात महत्त्वपूर्ण समाचार आहे की, परमात्म्याने भगवद्गीतेत दिलेल्या वचनाची पूर्ति करण्यासाठी तो ब्रह्मातनाचा आधार घेऊन या भूतलावर अवतरित झाला आहे. दुःखदायी कलियुग



संपुष्टात आणून सुखदायी सत्ययुगाची निर्मिती करण्यासाठी त्यानेच या आध्यात्मिक क्रांतीचा महान संदेश विश्वातील सर्व मनुष्यआत्म्यांना दिला आहे. क्रांती अर्थात परिवर्तन ! परिवर्तन हा सृष्टीचा अटल नियम असल्यामुळे या मनुष्य-सृष्टीची कोणतीही एक अवस्था व एकच युग कायम स्वरूपी राहू शकत नाही. बंधूनी, चार युगांच्या चक्रातून ही सृष्टी अविरत फिरत असल्याने या कलियुगानंतर पुन्हा सत्ययुग येणे अनिवार्य आहे. ज्याप्रमाणे उन्हाळा, पावसाळा, हिवाळा हे तीन ऋतू क्रमाक्रमाने येतच राहतात. उन्हाळा समाप्त झाल्यानंतरही बारा महिन्यांनी पुन्हा उन्हाळा येतोच त्यावेळी असे कोणी विचारत नाही की, पुन्हा उन्हाळा कसा काय आला ? तद्वतच कुणाच्याही मनात अशी शंका येऊ नये की, पुन्हा सत्ययुग येणे शक्य आहे काय ? महाविनाशानंतर स्थापित होणाऱ्या आश्चर्यकारक अशा पावन सत्ययुगी स्वर्गाला व त्या स्वर्गातील दिव्य मानवाला जाणण्यासाठी दिव्य बुद्धीची आवश्यकता आहे. होवनहार सत्ययुगात स्वर्ग हेच विश्वाचे एकमात्र आश्चर्य असेल. अर्थात तेथे ताजमहालासारखे कोणतेही आश्चर्य नसेल. परंतु त्या स्वर्गीय भूमीवर प्रत्येकाच्या मस्तकी रत्नजडित ताज असेल. ताजमहालापेक्षाही मौल्यवान असा हिरेजडित सुवर्ण महाल असेल. अशा या सुवर्ण युगातील संपन्न वैभवाप्रमाणे तेथील राजा आणि प्रजा सर्वगुणसंपन्न व पवित्र असतील. इतिहास संशोधकांनाही पाच हजार वर्षापूर्वीचा हा सुवर्ण इतिहास ज्ञात नाही की, या भारतात सत्ययुगाच्या आरंभी चक्रवर्ती महाराजा श्री नारायण व महाराणी श्री लक्ष्मी यांनी राज्य केले होते. त्या अपार वैभव असलेल्या सत्ययुगाचेच गायन आहे की, 'जहाँ डाल-डालपर सोने की चिडियाँ करती है बसेरा, वो भारत देश है मेरा। जहाँ सत्य अहिंसा और धर्मका पग पग लगता डेरा, वो भारत देश है मेरा।' असे रम्य सुवर्णयुग निर्माण करणारा व कलियुगातील पतित नर-नारींना पावन करून त्यांना देवत्वपद प्रदान करणारा एका सत्य परमात्म्याशिवाय कोण असू शकेल ? तोच असत्य व हिंसक युगातूनच अहिंसा परमोधर्माचे युग निर्माण करणारा आहे. अशा या परमात्म निर्मित सत्वशील युगात कसल्याही

प्रकारचा अपराध होणे त्रिवार अशक्य आहे. संपूर्ण विश्वातच युद्धरहित परिस्थिती असल्यामुळे भारत देश सत्ययुग, त्रेतायुगात तब्बल २५०० वर्षे निर्विघ्न व सुरक्षित असतो. म्हणजेच पोलिस दलाप्रमाणे सेनादलालाही आपोआपच सेवानिवृत्ती प्राप्त होते. सेवानिवृत्तीचा हा समाचार ऐकून सर्व भारतवासियांना आनंद व्हायला हवा. कारण याच सेवानिवृत्तीच्या कालावधीत भारतात सुख-शांतीचे रामराज्य स्थापन होईल. असे रामराज्य स्थापन व्हावे ही राष्ट्रपिता महात्मा गांधीजींची इच्छा होती ती इच्छा आता राष्ट्रपित्याचाही पिता व बापूजींचाही बापू शिव परमात्मा पूर्ण करणार आहे.

जेथे संपूर्ण सुख, शांती व पवित्रता आहे, जेथे ना तनाचे विकार ना मनाचे विकार, ना कसल्याही प्रकारचा संघर्ष आहे, जेथे निर्विघ्न व भयमुक्त मानवी जीवन आहे, जेथे संपूर्ण विश्वात एकही मनुष्यआत्मा दुःखी, अशांत, रोगी व लुळा-पांगळा नसून कुणाचाही अकाले मृत्यु होत नाही, जेथे प्रत्येकाच्या सात्त्विक तेजाने युक्त असलेल्या मुखमंडलावर नुकत्याच उमललेल्या टवटवीत फुलाप्रमाणे हर्षित भाव आहेत तेथेच वास्तविक स्वर्ग असतो. स्वर्ग व नरकाविषयी असलेली अंधश्रद्धा व अज्ञान ईश्वरीय ज्ञानामुळे नष्ट होऊन त्याची वास्तविकता स्पष्ट होते. स्वर्ग अन्यत्र कोठे नसून तो या भारतातच निर्माण होत असतो. परंतु दैवी गुणांशिवाय मनुष्य स्वर्गातील देवत्वपद प्राप्त करू शकत नाही. त्यासाठी आत्म्याला संपूर्ण पावन बनण्याची आवश्यकता असते. स्वर्गातील देवी-देवतांचे पोषाख, रत्नजडित मुकुट, त्यांचे सुवर्ण महाल व बागबगीचा तयार करणे ही कर्मे फार कठीण नाहीत. परंतु कलियुगातील पतित आत्म्यांना सत्ययुगासाठी पावन बनविणे हे महा-कठीण कर्म केवळ पतित पावन परमात्माच करू शकतो. मनुष्य आत्मा कितीही पतित व असुरी वृत्तीचा असो तो जर ब्रह्माकुमारी विद्यालयात आला तर परमात्म ज्ञान व राजयोगाचा अभ्यास करून तोही वाल्याचा वाल्मिकी होऊ शकतो. त्याचे मूर्तिमंत उदाहरण डाकू पंचमसिंग याचे आहे. ज्याने सुडापोटी अनेक हत्या केल्या होत्या. आपल्या गुन्हाची शिक्षा कारागृहात भोगत असताना एक दिवस



असा उजाडला की, जो दिवस त्याच्या अमूलाग्र जीवन परिवर्तनाचा होता. ज्या कारागृहात त्याला ठेवले होते तेथील सर्व कैद्यांसाठी एका ब्रह्माकुमारी भगिनीने ईश्वरीय ज्ञानाचे योग शिबीर आयोजित केले होते. त्या भगिनीची ज्ञानयुक्त, आत्मिक भावयुक्त शक्तिशाली परंतु अत्यंत मधुर, सत्याची अनुभूती करवून देणारी, ओजस्वी ओघवती व प्रभावशाली वाणी ऐकून पंचमसिंगाने आपले जीवन पूर्णतः परिवर्तन करण्याची प्रतिज्ञा केली. आत्म्याला परमात्म ज्ञान परिसाचा स्पर्श होताच शीघ्र गतीने त्याचे जीवन हिरेतुल्य होऊ लागले. त्याच्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे त्याला समाधानकारक अशीच प्राप्त झाली आणि काही दिवसातच क्रूरकर्मा डाकू पंचमसिंगाचे अहिंसा परमोधर्म मानणाऱ्या राजयोगी पंचमसिंगात परिवर्तन झाले. परमात्म्याने अप्रत्यक्षरित्या त्याच्या आत्म्यातील असुरी संस्कार नष्ट करून त्यात सात्विक संस्काराचे अमृत भरल्याने त्याला नवजीवन प्राप्त झाले. पंचमसिंगाच्या या उदाहरणावरून पोलिस अधिकारी आणि न्यायधीशांनी हे कटूसत्य जाणून घ्यावे की, गुन्हेगार व्यक्ती नष्ट झाली तरी तिच्या आत्म्यातील गुन्हेगारीचे संस्कार शक्यतो नष्ट होत नाहीत. फलस्वरूप तो आत्मा पुनर्जन्म घेऊन पुन्हा गुन्हेगारीकडेच वळतो. अशी ही मानवी दृष्टी पलिकडील वास्तविकता केवळ सर्वज्ञ परमात्माच जाणू शकतो. म्हणून त्याने हे ज्ञान दिले आहे की, गुन्हेगाराला नष्ट करण्यापेक्षा त्याच्या गुन्हेगारी संस्कारांना नष्ट करणे हा गुन्हेगारी कमी करण्यावरील उत्तम उपाय आहे. हीच संकल्पना चित्रमहर्षी व्ही. शांताराम यांनी आपल्या 'दो आँखे बारह हाथ' या चित्रपटात प्रस्तुत केली आहे. सदरहू उपायामुळे सर्वच गुन्हेगार सुधारतील असे नाही परंतु ज्यांच्या मनात सुधारण्याची प्रामाणिक इच्छा असेल त्यांच्यासाठी हा उपाय अवश्य करून पाहावा.

सत्ययुगात पोलिसदल व न्यायव्यवस्था नाही याचा अर्थ असा नाही की त्या संबंधित मनुष्य आत्मे तेथे जन्मच प्राप्त करू शकणार नाहीत. त्यांनाही या न्यायपूर्ण युगात आपला प्रथम जन्म प्राप्त करण्याचा पूर्ण अधिकार आहे. त्यासाठी त्यांना नजिकच्या ब्रह्माकुमारी केंद्रावर जाऊन

प्रथमतः ईश्वरीय ज्ञानाचा पाठ्यक्रम पूर्ण करणे आवश्यक आहे. हा पाठ्यक्रम म्हणजे भगवद्गीतेच्या ज्ञानरूपी विशाल वृक्षाचा पाया होय ! हा पाया पक्का होण्यासाठी साधकास प्रथमतः आत्मा व परमात्म्याचा यथार्थ परिचय प्राप्त होणे तर आवश्यक आहेच त्याशिवाय गीतेतील रथ, रथी, सारथी व गीताज्ञान अर्जन करणारा अर्जुन कोण आहे ? हा गीतेचा महत्त्वपूर्ण गाभा अथवा मर्म जोपर्यंत समजत नाही, तोपर्यंत यथार्थतः गीताज्ञान प्राप्त होऊ शकत नाही. त्यासाठी प्रतिदिन परमात्म्याची महावाक्ये श्रवण करून आपल्या मनन चिंतनातून गीताज्ञान प्राप्त करावे. या चिंतनातूनच साधकास ही जाणीव होते की, सूक्ष्म आत्म्यात पाच सूक्ष्म दरोडेखोर कित्येक दिवसापासून लपून बसलेले आहेत. हे दरोडेखोरच मज आत्म्याची सुखशांती व पवित्रता लुटून मजला पतित बनवीत आहेत. हे पाच दरोडेखोर आहेत - काम, क्रोध, लोभ, मोह आणि अहंकार ! या दरोडेखोरांची निर्मिती करणारा त्यांचा सरदार आहे देहाभिमान ! सत्ययुग त्रेतायुगातील देवात्मे आत्माभिमानी असल्यानेच संपूर्ण निर्विकारी होते. म्हणून साधकांनीही आपल्या पूर्वजांप्रमाणे आत्माभिमानी होऊन या पाच विकारांना नष्ट करण्याचा यथाशक्ती प्रयत्न करावा.

वर्तमान कलियुगात बहुतांश मनुष्यआत्म्यांच्या आचरणाचा दर्जा अत्यंत हीन आणि समस्यायुक्त झाला आहे. येथे नारीची होणारी अवहेलना, अपमान व पाशवी अत्याचार पाहून असे म्हणावे लागेल की, ही पतित भ्रष्टाचारी अत्याचारी व तमोप्रधान दुनिया अत्यंत शीघ्र वेगाने विनाशाकडे चालली आहे. नारीकडे पाहण्याची समाजाची दृष्टी विकृत झाली आहे. पदोपदी तिचा अवमान केला जात आहे. तिच्याच कुटुंबातील व्यक्ती तिचा छळ करून जीवावर बेतणारे अत्याचार करीत आहेत. नारीच्या अनेक जन्मांच्या तळतळाटाने संपूर्ण मनुष्यसृष्टीच शापित होत चालली आहे. या अति अन्यायाचा अंत होण्यासाठी खरे तर महाविनाश हा एक मात्र उपाय बाकी आहे. तमोगुणाचा अंत व सतोगुणाचा आरंभ हा मनुष्य-सृष्टीचा अपरिहार्य नियम आहे. अर्थात महाविनाशानंतर ज्यावेळी सतोगुणाचा सत्ययुगी दुनिया स्थापन होईल त्यावेळी त्या



पावन व श्रेष्ठाचारी दुनियेत मात्र नारीचा सर्वप्रथम सन्मान ठेवला जाईल. त्या सन्मानाच्या स्मृत्यर्थ आजही श्रीनारायणाच्या नावाआधी श्रीलक्ष्मीचे नाव घेतले जाते. (श्रीलक्ष्मीनारायण). सत्ययुगात विकारी व तमोगुणी मनुष्यआत्मे नसल्याने तेथे नारी रक्षणाचा प्रश्नच उद्भवत नाही. आजच्या नारीने मात्र आपल्या चारित्रिक रक्षणा-साठी आत्म्याची सात्विक अवस्था प्राप्त करून शिवशक्ती बनणे आवश्यक आहे. जे नरनारी आत्मे अशी सात्विक अवस्था प्राप्त करतील ते विकारांनी भडकलेल्या कलियुगी वणव्यातही सुरक्षित राहतील. इतकेच नव्हे तर त्यांचा प्रथम जन्म निश्चितपणे सुख-शांतीयुक्त, भयमुक्त व नारी सन्मानित अशा सत्ययुगातच होईल.

महाविनाशापूर्वी तुमची आत्मिक स्थिती कशी होती अथवा ती स्थिती आपल्या पुरुषार्थाने किती उश्चत केलीत यावरच तुम्ही आपला प्रथम जन्म कोणत्या युगात घेणार आहात हे निश्चित होत असते व त्याप्रमाणेच आत्म्याला गती प्राप्त होते. अशा अनेक गुह्य रहस्यांची उकल करण्यातच मनुष्य आत्म्याने आपल्या बुद्धीचा सदुपयोग करावा. सर्वसाधारण मनुष्य दिवसातील पाच-सहा तास तरी रोटी, कपडा, मकान या व्यावहारिक व शरीराच्या संबंधित असलेल्या विषयाबद्दल बोलत असतो. तो स्वतःविषयी म्हणजे आत्म्याविषयी एक अवाक्षरही बोलत नाही. इतकेच नव्हे तर मी आत्मा आहे याचीच त्याला विस्मृती झालेली असते. फलस्वरूप आत्मिक उश्चतीसाठी त्याला आध्यात्मिक ज्ञान श्रवण करण्यासही वेळ नसतो. या विज्ञानयुगातील विज्ञान मात्र सखोलपणे प्राप्त केले जात आहे. ही मनुष्यसृष्टी कधी व कशी निर्माण झाली यावरही दीर्घ कालीन संशोधन होत आहे. वास्तविक सत्ययुगातील आपल्या पूर्वजांचे आचरण कसे होते? तेथे डॉक्टर वैद्य व रुग्णालयाची अंशमात्रही आवश्यकता का नव्हती? तेथे अपार सुखशांती व निर्विघ्न परिस्थिती का होती? अशी सुखशांती पुनः आपणा सर्वांना कशी प्राप्त करता येईल? यासाठी कोणत्या कर्मांचा त्याग व कोणत्या कर्मांचा अंगिकार करावयाचा; याचे संशोधन मानवमात्रासाठी अधिक कल्याणकारी आहे. माझ्या देश बांधवांनो, शाश्वत सुखशांती ही कोणत्याही शस्त्राने, शास्त्राने

अथवा शास्त्राप्रमाणे संन्यास धर्माचा स्विकार केल्याने प्राप्त होत नाही तर ती केवळ स्वधर्मात असते. (आत्माच्या मूळ धर्मात स्थित झाल्यानेच प्राप्त होते.) स्वधर्माची जाज्वल्य स्मृती आणि या विषयीचे यथार्थ ज्ञान मनुष्य आत्म्यांना प्रदान करणारा केवळ ज्ञानसागर परमात्माच आहे.

हे देशप्रेमीनो, तुम्ही आपल्या देशाला सत्ययुगी स्वर्ग बनविण्याकरिता आपल्याच पारलौकिक पित्याला सहयोग देणार नाहीत काय? त्याच्या या महान कार्यामुळे संपूर्ण विश्वाचेच राज्य भारताला प्राप्त होणार आहे. म्हणून सत्य-युगात प्रथम राज्य करणाऱ्या श्री नारायणास परमात्म्याने 'विश्व महाराजन्' म्हटले आहे. असे हे संपूर्ण विश्वाचे दीर्घ कालीन सुखशांतीचे साम्राज्य बाहुबलाने नव्हे तर केवळ योगबलानेच प्राप्त होते. या साम्राज्यात मानवमात्रांसाठी केवळ एक धर्म, एक राज्य, एक भाषा व एकाच दैवी कुलाच्या मर्यादा सर्वांसाठी असल्याने तेथे एकता व सर्वांचे एकमत असते. अशाप्रकारे सत्ययुग, त्रेतायुगात खऱ्या अर्थाने गोकुळ निर्माण होऊन राजा व प्रजा गुण्यागोविंदाने राज्य करतात. आता विचार करा की, अशा या सुखशांतीच्या राज्यात सेनादलाची आवश्यकता असू शकेल काय? अर्थातच २५०० वर्षांसाठी सेनादलास पूर्णतः निवृत्ती घ्यावीच लागते.

माझ्या देशबांधवांनो, कोणतेही स्वराज्य प्राप्त करावयाचे असेल तर त्यासाठी युद्ध अनिवार्य असते. तुम्हालाही या दैवी स्वराज्यासाठी युद्ध तर करावेच लागेल. परंतु हे युद्ध कोणा मानवाविरुद्ध करावयाचे नसून मानवाला असुर बनविणाऱ्या पाच मनोविकारांच्या विरुद्ध करावयाचे आहे. हे विकारच मानवमात्राचे वास्तविक शत्रू आहेत. जे शत्रू मानवांना एकमेकांचे शत्रू बनवितात. या शत्रूंचे निर्दालन करण्यासाठी ईश्वरीय ज्ञान आणि राजयोगाचा अभ्यास आवश्यक आहे. हा अभ्यास करून तुम्ही हे संपूर्ण अहिंसक व कल्याणकारी युद्ध जिंकू शकता. हे अहिंसक युद्ध म्हणजेच भगवद्गीतेचे वास्तविक युद्ध होय! हे युद्ध म्हणजेच परमात्म्याचे प्रितबुद्धी पांडव बनून मनातील अनेक विकल्प-रूपी कौरवांना नष्ट करणे होय! ज्याने अनेकवेळा भगवद्गीतेचे वाचन करून आपल्या मनन चिंतनाद्वारे त्या ज्ञानाचे यथार्थ आकलन केले आहे असा साधक आत्मकल्याणार्थ





हे युद्ध निश्चितपणे करेल व त्यात तो विजयी होईल. मायेवरील विजय हा या विश्वातील सर्वात महान विजय आहे. त्यासाठी विजयीभवचे वरदान परमात्म्याकडून तुम्ही प्राप्त करू शकता. तोच तुम्हाला अप्रत्यक्षपणे मार्गदर्शन करणार आहे. जो सर्व धर्मातील सर्व आत्म्यांचा एकमात्र पिता आहे. त्यानेच ब्रह्मावत्सांची रुहानी सेना प्रजापिता ब्रह्माद्वारे स्थापन केली आहे. ब्रह्माच या गुप्त सेनेचा सरसेनापती आहे. या सेनापती द्वारेच परमात्मा हे अहिंसक युद्ध करण्याची आज्ञा देतो. या युद्धातील विजयामुळेच भारत विकारांच्या गुलामगिरीतून मुक्त होऊन खऱ्या अर्थाने स्वतंत्र होईल. आपल्याच देशाचे गायन आहे की 'सारे जहाँ से अच्छा हिंदोस्ता हमारा!' अशा या देशावर आपल्या सर्वांचे नितांत प्रेम आहे. म्हणून आपण सर्वजण दृढ संकल्प करू या की, जर माझा हा देश २५०० वर्षे दैवी संस्कृतीने सुजलाम् सुफलाम् होऊन निर्विघ्न सुखमय स्वर्ग बनत असेल तर परमात्म्याच्या या महान क्रांतीला सहयोग देणे माझे परमकर्तव्य आहे. हा सहयोगच तुम्हाला सत्ययुगी स्वर्गात स्वराज्य अधिकारी बनवेल.

हे राष्ट्रवीरानो, या महान आध्यात्मिक क्रांतीसाठी सज्ज व्हा! कोणत्याही क्रांतीसाठी आंदोलन हे करावेच लागते. हे रुहानी क्रांतीकारकांनो, हे आंदोलन आहे असुरी प्रवृत्ती नष्ट करून दैवी प्रवृत्ती धारण करण्याचे, हे आंदोलन आहे हिंसाचारविरुद्ध अहिंसा परमोधर्माचे. हे आंदोलन आहे अज्ञान व अंधश्रद्धेचा अंधःकार नष्ट करून अंतर्आत्म्यात ज्ञानमय श्रद्धेचा दीप प्रज्वलित करण्याचे. हे आंदोलन आहे सर्वांकडून सहयोग, प्रेम व सद्भावना प्राप्त करण्याचे! हे प्रभूपित्याच्या वत्सानो, तुम्हास आपल्या पित्याचे आवाहन आहे की, या भारतमातेला तिची उर्जित, वैभवशाली पावन व निर्विघ्न अशी अवस्था प्राप्त करवून देण्यासाठी या अविनाशी रुद्र ज्ञान यज्ञाला अंतःकरणापासून सहयोग द्यावा. या सहयोगामुळेच भारतभूमीचा सर्वोदय होऊन सत्ययुगी स्वर्गीय दैवी स्वराज्य उदयास येईल. अशा मंगलदायी रामराज्याचा उदय होणे म्हणजेच राष्ट्रपिता महात्मा गांधीजींचे स्वप्न व भारताचे सर्वोच्च कल्याण करणाऱ्या भारत भाग्यविधाता परमात्म्याचे महान उद्दिष्ट साकार होणे होय! ❖❖❖

## आयण हे जाणता का?

- आपण शरीर नसून शरीरापासून भिन्न, मन, बुद्धी, संस्कार सहित अविनाशी चैतन्य आत्मा आहोत. परमपिता शिव परमात्म्याची अविनाशी मुले आहोत.
- शरीरात आत्म्याचे निवासस्थान भृकुटीत आहे, जेथे तिलक लावला जातो.
- आपल्या सर्वांचे दोन पिता आहेत. एक शरीराचे लौकिक पिता व दुसरे आत्म्याचे पारलौकिक पिता - शिव परमात्मा.
- आपण सर्व आत्मे सूर्य, चंद्र व तारांगणाच्या पलिकडे असलेल्या परमधाम मधून या सृष्टीरूपी रंगमंचावर पार्ट बजावण्यासाठी आलो आहोत.
- ईश्वर, अल्लाह, गॉड, खुदा, सद्गुरु एक निराकार परमात्मा शिव पित्याचीच नावे आहेत, जो जन्म-मरण रहित, ज्ञानसागर, दुःखहर्ता, सुखकर्ता आहे. परमधाम निवासी तसेच पतितपावन आहे. तो देवांचाही देव आहे.
- शिव आणि शंकर वेगळे आहेत. निराकार परमात्मा शिवाचे प्रतीक शिवलिंग आहे. तसेच देवता शंकराला तपस्वीमूर्त दर्शविण्यात येते.
- गीता-ज्ञान दाता एक निराकार परमात्मा शिव आहे, जो वर्तमानसमयी प्रजापिता ब्रह्मा यांच्या तनाद्वारे सत्य गीता-ज्ञान देत आहे. याद्वारेच मनुष्य देवतातुल्य बनतो.
- सृष्टिचक्राचा कालावधी ५००० वर्षांचा आहे, ज्याच्यात सत्ययुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग व कलियुग हे चार युग आहेत. प्रत्येक युग १२५० वर्षांचे असून ५००० वर्षांनंतर त्याची जशीच्या तशी पुनरावृत्ती होत असते.
- मनुष्य आत्मा मृत्युनंतर मनुष्याच्या रूपातच जन्म घेतो. तसेच या सृष्टिचक्रात अधिकाधिक ८४ जन्म घेतो.
- मनुष्य जीवनाचे लक्ष्य केवळ डॉक्टर, इंजिनियर, आय. ए. एस. होण्याऐवजी देवी-देवता समान बनण्याचे असले पाहिजे.
- ज्ञानसागर, पतित-पावन परमात्मा शिव पित्याचे अवतरण सन १९३६ मध्ये झाले आहे. आपल्याला पवित्रता, सुख, शांतीचा ईश्वरी जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त करण्यासाठी 'प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज्' च्या जवळच्या सेवा-केंद्रावर हार्दिक ईश्वरी निमंत्रण आहे.

**'आता नाही तर कधीच नाही!'**



## राजयोगाच्या अभ्यासाने कर्मभोगावर विजय

(अनुभव)

ब्र.कु.सुजंदा घोडेकर, संगमनेर.

आपल्या जीवनात येणारा संघर्ष हाच खरा आपला उत्कर्ष घडवत असतो. त्यामुळे संघर्षाला कधीही न घाबरता फक्त त्याकडे सकारात्मक दृष्टीने पहाण्याची गरज असते. त्यातूनच आपल्या जीवनात अनेक कला, गुण व विशेषता उदयाला येतात. याचे प्रत्यक्ष उदाहरण म्हणजे माझे स्वतःचे जीवन आहे. माझ्या लौकिक व अलौकिक जीवनात संघर्षजन्य परिस्थिती अनेकदा आली. परंतु प्रत्येकवेळी सकारात्मक दृष्टिकोन बाळगल्याने माझी उश्चती होत गेली. प्रस्तुत लेखातील माझा अनुभव वाचकांना खचितच प्रेरणादायी ठरेल, अशी आशा आहे.

मी नेहमीच आजारी राहत असे. सुरुवातीला शरीरातील सर्व सांध्यांवर सूज आली. त्यामुळे तीव्र वेदना व्हायला सुरुवात झाली. त्यासाठी करण्यात आलेल्या औषधोपचारात स्टिरॉईड्स देण्यात आले. त्याचा दुष्परिणाम माझ्या हृदयावर, फुफ्फुसांवर आणि किडनीवर झाला. हृदयाला सूज आली, किडनीला देखील सूज आली. फुफ्फुसे काम करेनाशी झाली. मला दम लागायला सुरुवात झाली. त्याकरिता रुग्णालयात आय.सी.यु.मध्ये अॅडमिट करण्यात आले. एक महिन्यात ३-४ वेळा ऑक्सिजन लावावा लागला. दिवसातून १० ते १२ गोळ्या सकाळ-संध्याकाळ चालू होत्या. औषध गोळ्यांना मी अगदी कंटाळून गेले होते. माझ्या शरीरातील हेमोग्लोबिनचे प्रमाण अतिशय खाली आले होते. आता आपण काही जगणार नाही, असे वाटायला लागले होते. घरातील सर्वांनी सहयोग देऊनही त्याचा काही उपयोग नव्हता. रात्र-रात्र जागून काढल्या. डोळ्यांना झोपच नव्हती.

अशा अवस्थेत सेंटरच्या बहेनजींनी शिवबाबांचे ट्रान्स-लाईटचे चित्र मला भेट दिले. त्याची फ्रेम बनवून मी घरीच बाबांचा एक कमरा तयार केला. माझी तब्येत ठीक नसल्याने, इंटरनेटवरून मुरली काढून घरीच वाचत असे. बाबांचे अवतरण देखील घरी बसल्या-बसल्याच बघत असे. मग

मनात संकल्प आला की शिवबाबा आपल्या घरी आले आणि आपण मात्र बेडवरच पडून आहोत, हे काही बरोबर नाही. त्यानंतर सकाळी २ वाजल्यापासूनच अमृतवेळेचा योग करायला सुरुवात केली. योगात बसल्यावर बाबांपासून शक्तीची किरणे प्राप्त झाल्याने, थोडी ताकद यायला लागली. शरीर कितीही जड झाले तरी ते हलके करण्याची शक्ती योगात आहे याची प्रचिती आली. जसजसा अमृतवेळेचा राजयोगाचा अभ्यास वाढत गेला तसतशी शक्तीही वाढत गेली. फलस्वरूप माझी प्रकृती चांगली झाली. विशेष म्हणजे त्यानंतर मला एकदाही ऑक्सिजन लावण्याची गरज पडली नाही. त्यावरून माझ्या लक्षात आले की कर्मभोगावर विजय प्राप्त करण्यासाठी योगसाधना अतिशय महत्त्वाची आहे.

जशी तहान लागल्यावर पाण्याची गरज भासू लागते तसेच जीवनात दुःखाचा अनुभव आल्यावर शाश्वत सुखाची तीव्र अभिलाषा निर्माण होते व यातूनच मग शोध लागतो तो शिवबाबांच्या ज्ञानाचा व राजयोगाच्या खऱ्या साधनेचा! मग त्या परम चैतन्याकडे आपली वाटचाल सुरू होते. शिवबाबा म्हणतात, 'प्रिय वत्सानो, परमधामला पोहचायला फक्त एक सेकंद लागतो. स्वतःला आत्मा समजून, माझी प्रेमपूर्वक आठवण करताच, तुम्ही तिथे पोहचाल. ते जसे माझे घर आहे, तसे तुमचेही घर आहे.' ❖❖❖❖

● ईश्वरी प्रेमाने आपले मन भरून जाईल तेव्हा पुरुषार्थ आपोआपच तीव्र होत राहिल. जसे एखादी युवती ही जेव्हा माता होते तेव्हा ती आपोआपच आपल्या बाळाचे संगोपन करायला शिकते. तिला ते शिकवायची गरज लागत नाही. आपल्या बाळाविषयी वाटणाऱ्या प्रेमामुळे ती रात्र-रात्र आनंदाने जागते. तिला निद्राजीत बनण्याचा अभ्यास करावा लागत नाही. आपल्या बाळाच्या प्रेमापोटी ती साऱ्या गोष्टी आपोआपच शिकते. तसेच परमेश्वरा-विषयी हृदयात नितांत प्रेम बाळगणाऱ्या म्हणजे आपोआपच त्याच्या श्रीमतानुसार तीव्र पुरुषार्थ होत राहिल.



**बोरिवली (मुंबई) :** हॉटेल मालकांसाठी आयोजित 'तणावयुक्त जीवन' या कार्यक्रमाचे उद्घाटन करतांना आमदार भ्राता गोपाळ शेठ्ठी, भ्राता पाय्याडे, ब्र. कु. दिव्यप्रभा बहेन, ब्र. कु. बिंदु बहेन, ब्र. कु. करुणाभाई व अन्य.



**धनकवडी (पुणे) :** पुणे म.न.पा. च्या स्थायी समितीचे अध्यक्ष भ्राता विशाल तांबे यांना राखी बांधतांना ब्र.कु. सुलभा बहेन.



**जळकोट (उदगीर) :** पोलिस उप निरीक्षक भ्राता बापूराव पानपट्टे यांना राखी बांधतांना ब्र. कु. महानंदा बहेन.



**पुणे (निगडी) :** वरिष्ठ पोलिस निरीक्षक भ्राता नंदकिशोर भोसले पाटील यांना राखी बांधतांना ब्र. कु. संगीता बहेन, सोबत ब्र. कु. पोर्णिमा बहेन.



**सी.बी.डी. बेलापूर :** कमिशनर ऑफिस मधील पोलीस बांधवांना राखी बांधल्यानंतर त्यांच्या समवेत ब्र.कु. शीला, शुभांगी व मीरा बहेन.



**संगमनेर :** माजी नगराध्यक्षा सौ. दुर्गाताई तांबे यांना राखी बांधतांना ब्र. कु. पद्मा बहेन.



**उद्गीर :** रक्षाबंधन कार्यक्रमात भाषण करतांना ब्र. कु. महानंदा बहेन, मंचासीन उद्योगपती भ्राता मानकरी, पोलिस अधिकारी श्री. खांडवी व सौ. सुशीला खांडवी.



**वसई रोड :** राष्ट्रवादी महिला काँग्रेस कमिटी सदस्यांना ईश्वरी संदेश दिल्यानंतर, त्यांच्यासमवेत ब्र. कु. प्रफुल्ला बहेन, अध्यक्षा सौ. मनिषा उके व अन्य.



**शिरूर :** नगराध्यक्षा अलकाताई सरोदे तसेच सर्व नगरसेवकांचा राखी बांधल्यानंतर, त्यांच्यासमवेत ब्र. कु. अर्चना दीदी व शकुंतला दीदी.



**धरणगाव :** पोलिस निरीक्षक भ्राता बनकर यांना राखी बांधतांना बी. के. संजीवनी बहेन सोबत भ्राता मधुकर रोकडे.



**गडचिरोली :** जिल्हा परिषद अध्यक्षा भाग्यश्री आत्राम यांना राखी बांधतांना ब्र. कु. नलिनी दीदी.



**डोंबिवली (मुंबई) :** मध्यवर्ती विद्युत प्रशिक्षण संस्थेत आयोजित चर्चा सत्रात भाषण करताना बी. के. निकुंज भाई, शेजारी बी. के. शकुंदीदी व प्राचार्य कुलविंदर सियालीजी.



**सातारा (कूपर कॉलनी) :** आर्मी मेजर भ्राता राजेश हंकारे यांना राखी बांधल्यानंतर ईश्वरी भेटवस्तू प्रदान करतांना ब्र. कु. कांचन बहेन.



**पारोळा :** पोलिस निरीक्षक भ्राता आत्माराम प्रधान यांना राखी बांधतांना बी. के. संध्या बहेन.



**पुणे (निगडी) :** लोकमान्य हॉस्पिटलमध्ये डॉक्टरांसाठी आयोजित 'स्ट्रेस फ्री फिलिंग' या विषयावर भाषण करतांना ब्र. कु. स्मिता बहेन.



**भोकर :** ग्रामविकास शिबीराचे उद्घाटन करतांना प्रगत शेतकरी डॉ. माऊली शिंदे, श्री. मोरे, श्री. माधवराव पाटील, बी. के. विष्णुभाई, बी. के. मनिषा बहेन व स्वाती बहेन.



**मलकापूर :** पोलिस उपनिरीक्षक श्री. अनिल जाधव यांना राखी बांधतांना ब्र. कु. वंदना बहेन.



**सानपाडा (नवी मुंबई) :** येथील आध्यात्मिक कार्यक्रमात मार्गदर्शन करतांना ब्र. कु. शीला बहेन, शेजारी नगरसेविका कोमल वारकर, प्राचार्य प्रिया पाटील, शिक्षण तज्ज्ञ शरद मांडेवाल, समाजसेवक श्री. भापकर



**पर्वरी (गोवा) :** आमदार भ्राता रोहन खवटे यांना राखी बांधतांना बी. के. वनिता बहेन.



**हिंगणघाट (वर्धा) :** आमदार भ्राता अशोक शिंदे यांना राखी बांधतांना बी. के. जयमाला बहेन.



**बोपोडी (पुणे) :** 'तणावमुक्त जीवन' या त्रिदिवशीय कार्यक्रमाचे उद्घाटन करतांना अप्पर विक्रीकर आयुक्त ए. के. जिनियासी मॅडम, विक्रीकर अधिकारी श्री. सातव व ब्र. कु. लक्ष्मी बहेन.



**सेलू (वर्धा) :** रक्षाबंधन कार्यक्रमात भाषण करतांना कृषी अधिकारी श्री. बाळासाहेब पावडे, मंचासीन पत्रकार श्री. लुंगे, समाजसेवक श्री. व्यास, जि. प. सदस्या निलिमाताई व बी. के. जयश्री बहेन.



**खडकी (पुणे) :** रक्षाबंधन कार्यक्रमात भाषण करतांना ब्र. कु. उर्मिला बहेन, शेजारी ब्र. कु. लक्ष्मी बहेन, माजी पर्यटन मंत्री श्री. चंद्रकांत छाजेड, खडकी कॅन्टोन्मेंट बोर्डाचे उपाध्यक्ष मनिष आनंद व अन्य.



**सोनई :** विश्वविख्यात अॅथलेटिक्स खेळाडू पी. टी. उषा यांना ईश्वरी भेटवस्तू देतांना ब्र. कु. उषा बहेन, सोबत ब्र. कु. दीपक भाई.



१. सायन (मुंबई) : कॅबिनेट मंत्री श्रीमती वर्षा गायकवाड यांना राखी बांधल्यानंतर ईश्वरी भेटवस्तू देतांना बी. के. माला बहेन. २. पुणे (सोमेश्वर वाडी) : आमदार भ्राता विनायक तिम्हण यांना राखी बांधतांना बी. के. पद्माबहेन. ३. बीड : सार्वजनिक बांधकाम मंत्री मा. जयदत्त क्षीरसागर यांना राखी बांधतांना बी. के. कविता बहेन, सोबत बी. के. सोमप्रभा बहेन व प्रजा बहेन. ४. मालाड (मुंबई) : आमदार भ्राता योगेश सागर यांना राखी बांधतांना बी. के. कुंती बहेन, शेजारी बी. के. नीरजा बहेन. ५. भांडुप : आमदार भ्राता शिशिर शिंदे यांना राखी बांधतांना बी. के. मीता बहेन. ६. अमरावती : आमदार भ्राता प्रवीण पोटे यांना राखी बांधल्यानंतर ईश्वरी भेटवस्तू देतांना राजयोगिनी सीतादीदी, शेजारी ब्र.कु. इंद्रा, संगम व रुपाली बहेन. ७. ठाणे (श्रीनगर) : ठाणे लघु उद्योग संघटनाद्वारे मानव सेवार्थ राजयोगिनी दीदी गोदावरी यांचा सन्मान करतांना श्री. नंदूभाई पांचाल, श्री. खांबटे व श्री. जोशी ८. अहमदनगर : समाजसेवी मा. अण्णा हजारे यांना राखी बांधतांना ब्र.कु. राजेश्वरी बहेन, सोबत ब्र.कु. आशा व ब्र.कु. दीपकभाई.



**आयू रोड (शांतीवन) :** मीडिया महासंमेलनाचे उद्घाटन करतांना राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, वरिष्ठ भ्रता बी. के. विवेरभाई, ओमप्रकाश भाई, वरिष्ठ पत्रकार प्रो. कमल दीक्षित, डॉ. संजीव भनावत व अन्य मान्यवर.



**बोरिवली (प.) :** रक्षाबंधन समारंभाचे उद्घाटन करतांना आमदार भ्राता गोपाल शेठ्टी, बिल्डर भ्राता हरेश संघवी, ब्र. कु. बिंदु बहेन, श्रेया बहेन, डॉ. रमेश देहिया व भ्राता अश्विन सागर



**विलेपार्ले(मुंबई):** पोलिस ट्रेनिंग कॅम्प, मरोळ येथील १२०० पोलीस बांधवांना राखी बांधल्यानंतर, त्याच्या समवेत बी. के. तपस्वीनी बहेन, प्राचार्य श्री. प्रकाश पाटकर व अन्य मान्यवर.



**ठाणे :** आमदार भ्राता एकनाथ शिंदे यांना राखी बांधल्यानंतर ईश्वरी भेटवस्तू देतांना राजयोगिनी गोदावरी दीदी, शेजारी बी. के. मिनाक्षी बहेन व बिंदीया बहेन तसेच ठाण्याचे महापौर भ्राता हरिश्चंद्र पाटील, भ्राता संदीप नेने, भ्राता मयूर भाई व अन्य मान्यवर.