

परमपिता परमात्मा त्रिमूर्ती शिवभगवानुवाच 'मन्मनाभव'।

अमृतकुंभ

अंतरंग

वर्ष १९, अंक ४. ऑक्टोबर - नोव्हेंबर २०२५

मुखपृष्ठाविषयी

दसरा आणि दिवाळीचा उत्साह हळूहळू जोर धरत आहे. जीवनात प्रकाशाचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. आध्यात्मिकदृष्ट्या ज्ञान म्हणजे प्रकाश आणि तो प्रकाश धारण करणारी ऊर्जा किंवा चैतन्य म्हणजे मनुष्यात्मा. अज्ञानरूपी काजळी दूर करून जीवनात ज्ञानप्रकाश उजळला तर तीच खरी दिवाळी होय. संत श्रेष्ठ ज्ञानेश्वरांनी सांगूनच ठेवले आहे.

मी अविवेकाची काजळी। फेडूनि विवेकदीप उजळी ॥
तै योगिया पाहे दिवाळी। निरंतर ॥ - अध्याय ४/५४

निराकार शिवपित्याशी बुद्धियोग जोडला तर आपल्या ठायी ज्ञानदीप नक्की उजळेल हीच शुभेच्छा सर्व वाचकांना.

- प्रकाशिका



- | | |
|--------------------------------------|----|
| १. संपादकीय... दीपावली आणि अध्यात्म | २ |
| २. विजयादशमी | ३ |
| ३. शेती आणि जागतिक अडचणींवरील तोडगा | ५ |
| ४. स्थितप्रज्ञ राजयोगिनी अचल दीदीजी! | ७ |
| ५. मौन मनाचे | ११ |
| ६. जपान डायरी | १४ |
| ७. आपली चूक मान्य करावी | १७ |
| ८. साद अंतरात्म्याची | १८ |
| ९. आरोग्य रहस्य | २३ |
| १०. राजयोग म्हणजे काय? | २४ |
| ११. प्रश्न उत्तर | २५ |

फोटो, लेख इत्यादी पाठविण्याचा पत्ता :

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

वर्गणी पाठविण्याचा पत्ता :

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

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

वार्षिक वर्गणी रु. ८५/-, आजीव सभासद वर्गणी रु. १,५००/-, एका अंकाचे रु. १४/-
E-magazine साठी पुढील संकेतस्थळाला (वेबसाईटला) भेट द्या - www.amrutkumbh.com



संपादकीय ...

दीपावली आणि अध्यात्म



दसरा-दिवाळी सारखे सण मोठे आनंदाचे भरते घेऊन येतात. पूर्वीच्या काळी, देश शेतीप्रधान होता. बहुसंख्य भागात जून-ऑक्टोबर या दरम्यान पाऊस पडत होता आणि दिवाळीच्या दरम्यान कापणीला आलेले पीक डोळ्यासमोर दिसत असे. सण साजरा करणे म्हणजे उत्साहात राहण्यासाठी काही निमित्त साधणे. दिवाळी म्हणजे अभ्यंग स्नान, फटाके, दीर्घ सुटी आणि दूरवरचे पर्यटन, खरेदी, विक्रीचा जोम नातेवाईकांचे एकत्र येणे अशा अनेक गोष्टींचे एकत्र येणे.

अलीकडच्या काळात ध्वनिप्रदूषण, हवा प्रदूषण अशा गोष्टींचा दिवाळीशी संबंध जोडला जातो. तो वादाचा मुद्दा आपण बाजूला ठेऊन पण सणांमुळे अर्थचक्रही वेगात फिरते. लक्ष्मीपूजन हा मोठा दिवस साजरा केला जातो.

संत माउली ज्ञानेश्वर सांगून गेलेत

मी अविवेकाची काजळी। फेडुनि विवेकदीप उजळी ।

तैं योगिया पाहे दिवाळी। निरंतर ॥ (अ. ४, ओवी ५४)

मी म्हणजे परमेश्वर अविवेकाची काजळी झाडून विवेकाचा दीप प्रज्वलित करतो. त्याद्वारे योग्यांना अस्त नसलेला दिवाळीचा दिवस प्राप्त होतो.

ज्ञानदेवांना काय म्हणायचे असेल!

दिवाळीच्या आधी आपण नवरात्र आणि दसरा साजरा करतो. प्रचलित कथेनुसार देवीने नऊ दिवस असुराशी युद्ध केले आणि दहावा दिवस विजयाचा ठरला. म्हणून ती विजयादशमी म्हटली जाते. खरोखरच असे असुर पृथ्वीवर कधीतरी असतील का? असे अक्राळविक्राळ रूप असलेले मानव कल्पनेतच शोभतात. आध्यात्मिक दृष्ट्या मनोविकारांचे प्रतीक म्हणून असुर दाखवले जातात. देवीचे रूप म्हणजेच पावित्र्याची परमोच्च स्थिती. अंगभूत गुणांच्या आधारे विकारांवर विजय प्राप्त करणे म्हणजे विजयादशमी. विजयानंतरचा आनंदोत्सव म्हणजे दीपावली.

अविवेकाची काजळी काढून टाकण्यासाठी साक्षात स्वयं शिवपिता अवतरित झाले आहेत. शिव निराकार आहे, त्यास आपले ज्ञान प्रकट करण्यासाठी मानवी देहाचा आधार घ्यावा लागतो. हिरे-व्यापारात अग्रेसर असलेल्या दादा लेखराजांच्या द्वारे शिवाने सर्वप्रथम आपले रूप प्रकट केले. ज्ञानमार्ग प्रशस्त केला. दादांचे कर्तव्यवाचक नाव 'प्रजापिता ब्रह्मा' ठेवले. अनेक कन्या माता ॐ 'मंडळी' नावाच्या सत्संगात सामील झाल्या. तिथून एका नव्या अध्यायाची सुरवात झाली. राजयोगाच्या साधनेचे रूप हळूहळू विस्तारू लागले.

वैवाहिक बंधनात राहूनही ब्रह्मचर्यपालन शक्य करून दाखवले माता-भगिनींनी. या पार्श्वभूमीवर समाजाचा मोठा विरोधही सहन करावा लागला. तावून सुलाखून निघालेल्या साधिकांनी पुढे ज्ञानप्रचाराचे व्रत घेतले. बघता बघता संस्थेचे रूप फार मोठे झाले. या सगळ्या कार्याची सुरवातही दिवाळीच्या दिवशीच झाली. अनेकजण दिवाळीच्याच दिवसात यज्ञकुंडात समर्पित झाले. त्यामुळे या सणाचे आगळे महत्त्व ब्रह्माकुमारी संस्थेत आहे.

'तैं पापांचा अचळु फिटे। पुण्याची पहाट फुटे' या उक्तीनुसार शिवअवतरणामुळे पुण्याची पहाट उगवू पाहत आहे. सत्ययुगाची पहाट उगवण्यापूर्वी आपल्या पूर्वकर्मांची बीजे जाळून टाकणे गरजेचे आहे. आपण देह नसून आत्मा आहोत आणि निराकारावर मन-बुद्धी एकाग्र करणे म्हणजे राजयोग होय. विकर्म विनाशासाठी हीच साधना आवश्यक आहे असे परमात्मा शिवाने सांगितले आहे. शेवटी इतकेच म्हणावेसे वाटते.

'दीपावली: सहस्रदीपाः भवतः जीवनं सुखेन, सन्तोषेण, शान्त्या आरोग्येण च प्रकाशयन्तु।' अर्थात सुख, शांती, आरोग्याचे सहस्र दीप आपल्या जीवनात उजळू देत हीच अमृतकुंभतर्फे सर्व वाचकांना शुभेच्छा!

◆◆◆





विजयादशमी

ब्र.कु. छाया, मुलुंड (पूर्व)



भारतीय संस्कृतीची आध्यात्मिक परंपरा जपून ठेवणारे हर्षोल्लासित करणारे जीवनात अनेक रंग भरणारे विभिन्न सण, त्यापैकी एक सण म्हणजेच 'दसरा'. त्याला 'विजयादशमी' असेही म्हटले जाते. साडेतीन मुहूर्तापैकी एक मुहूर्त म्हणजे दसरा. शिवशक्ति, नवदुर्गा यांचे स्मरण करणारे नऊ दिवस म्हणजेच नवरात्री. नवरात्री नंतरचा दहावा दिवस 'दसरा' म्हणून साजरा केला जातो.

सत्याचा असत्यावर विजय, दैवी शक्तिचा आसुरी शक्तिवर विजय यांचे प्रतीक म्हणजे दसरा. या दिवशी विद्यादेवी शारदादेवीचेदेखील आदरपूर्वक पूजन केले जाते. असेही म्हणतात, या दिवशी पांडवांनी आपली सर्व अस्त्र-शस्त्र शमी वृक्षावर ठेवली होती. म्हणून या दिवशी शमीच्या झाडाची पूजा केली जाते. अनेक घरातील तसेच विभिन्न कार्य व्यवहारासाठी लागणाऱ्या अनेक हत्यारांची या दिवशी पूजा केली जाते. दहा तोंडे असलेल्या रावणाचा पुतळा बनवून तो जाळण्याची परंपरा आहे. या दिवशी आपट्याची पाने सोनं म्हणून एकमेकांना दिली जातात. नवीन कार्याची सुरुवात देखील केली जाते. नवीन वाहने, वास्तू पूजन, कपड्यांची सोन्याची, खरेदी देखील या दिवशी आनंदाने केली जाते. प्रत्येक घराच्या दरवाज्यावर झेंडूच्या फुलांची आणि आंब्यांच्या पानांची तोरणे लावली जातात. झेंडूच्या फुलांची पूजा करण्याची प्रथा देखील या दिवशी आहे.

अनेक वर्षांपासून आपण या गोष्टी महत्त्वाच्या मानून साजरा करतो. परंतु या मागील आध्यात्मिक सत्यता काय आहे, हे जाणून घेणे तेवढेच महत्त्वपूर्ण आहे. संस्कृतात म्हटले जाते,

**“यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते
रमन्ते तत्र देवताः”**

याचा अर्थ जिथे नारीला शक्तिचा दर्जा देऊन तिचा आदर केला जातो, सन्मान केला जातो तिथे देवतांचा वास

असतो. कलियुगात नारीची झालेली अवहेलना, अत्याचार यामुळे कलियुगातील मनुष्यात्म्यांच्या पापाचा घडा भरतो. अशा वेळी स्वतः निराकार परमात्मा प्रजापिता ब्रह्माद्वारे पुन्हा सृष्टीवर अवतरित होऊन नारीतील शक्ती पुन्हा जागृत करतात. तिला सन्मानाचे स्थान देतात. त्याचं स्मरण म्हणून नऊ दिवस नारीतील वेगवेगळ्या शक्तिची पूजा केली जाते. निराकार शिव परमात्मा ब्रह्माद्वारे स्त्रीला ज्ञान अमृताने भरलेला कलश देतात. अर्थात ब्रह्मा मुखातून प्रकट होणारे ज्ञान प्राप्त करून जी नारी आपल्या जीवनाचा उद्धार करते, ती देवता पद प्राप्त करते म्हणून तिची पार्वती, दुर्गा, सरस्वती, गौरी, जगदंबा, काली या रूपात पूजा केली जाते. शारदा देवीचे चित्र पाटीवर काढून तिची पूजा केली जाते. याचे कारण आहे ब्रह्मा मुखातून अलौकिक जन्म घेणारी माँ सरस्वतीच्या द्वारे ईश्वरी ज्ञान अनेक माता व भगिनींना प्राप्त झाले. अशा मनुष्यात्म्यांनी हे ज्ञान प्राशन करून आपले जीवन श्रेष्ठ ईश्वरी ज्ञानरूपी शक्ति व गुणरूपी अलंकारांनी अलंकृत केले, स्वतःची बुद्धी सात्विक बनवली, मनातील विचार शुद्ध केले, आपली कर्मे दिव्य बनवली. जीवन सत्त्वप्रधान बनवले म्हणून या दिवशी सरस्वतीची पूजा केली जाते व अस्त्र-शस्त्रांची देखील पूजा केली जाते.

'दसरा' या शब्दाचा अर्थ आहे - दहा तोंडाच्या रावणाला मारून विजय साजरा करणे म्हणजेच विजयादशमी. या दिवशी रावणाचा पुतळा बनवला जातो, जाळला जातो. सतबुद्धीने विचार केला तर आतापर्यंत असे दिसले आहे प्रकृती निर्मित मानवाची रचना ही एक तोंड, दोन हाथ, दोन पाय, अशी असते मग हा दहा तोंडांचा रावण आला कुठून, त्याचा जन्म झाला कसा ? कारण अद्याप कुठेही दाखविले नाही की रावणाच्या वंशात अन्य कोणी दहा तोंडाच्या व्यक्तीने जन्म घेतलाय. जर रावण नावाचा मानव असता तर तो जाळल्यानंतर मरायला हवा होता ना ?



जर तो मानव असता तर एकदा त्याला जाळल्यानंतर पुन्हा जाळण्याची प्रथा का निर्माण झाली ? याचा अर्थ तो मेल्याच नाही कारण एखादा मानव मरतो तेव्हा त्याचं भस्म झालेलं शरीर पुन्हा उत्पन्नच होऊ शकत नाही. याचा अर्थ रावण कोणी मानव नाही परंतु मानवामधील असलेल्या अपप्रवृत्ती म्हणजेच रावण. काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, द्वेष, आळस, घृणा, कपट यांचे प्रतीक म्हणजेच रावणाचा पुतळा. मानवातील या अप-प्रवृत्ती दिवसेंदिवस वाढतच जात आहेत. त्यामुळे आज संपूर्ण विश्व दुःख, अशांत, भय, तणाव, अनिद्रा यांची शिकार झाले आहे. मानवी जीवन जणू नर्कमय झाले आहे.

रावण हा लंकाधीश होता, महाराजा होता, धनवान होता, बुद्धीवान होता आणि कट्टर शिवभक्त देखील होता. जातीने ब्राह्मण होता परंतु देह अभिमानाने आपल्या विद्वत्तेच्या अहंकारामुळे त्याच्या बुद्धीचा विनाश झाला असे दाखविले आहे. बुद्धीच्या अहंकारामुळे त्याने सीतेचे अपहरण केले. जसे रावण हे विकारांचे प्रतीक आहे तसेच सीता देखील मनुष्य आत्म्यांचे प्रतीक आहे. आपण आत्मारूपी सीता विकाररूपी रावणाच्या अधीन होतो त्याचे कारण स्वतःला आपण देह समजू लागलो. म्हणूनच गीतेमध्ये परमेश्वराने अर्जुनाला उद्देशून एक महावाक्य उच्चारले आहे - हे अर्जुन तुझ्या दुःखाचे मूळ कारण देह अभिमान आहे. ज्या वेळेस तू स्वतःला आत्मस्मृति मध्ये टिकवून कर्म करशील त्या वेळेस तुझे प्रत्येक कर्म सत्कर्म ठरेल. आज देहभानामुळे मानव स्वतःची ओळख विसरला आहे. त्यामुळे तो अनेक मनोविकारांची शिकार झाला आहे. हे दहा विकार म्हणजेच रावणाचे प्रतीक म्हणून रावणाला दहा तोंडे दाखविली आहेत आणि या दहा तोंडाच्या रावणाचा वध म्हणजेच दसरा. रावण हा केवळ श्रीलंकेत नसून संपूर्ण

विश्वात एक प्रकारे रावणराज्य आहे. संपूर्ण विश्व रावणाची लंका झाली आहे. अशा रावणाचा वध करण्यासाठी रामाला अवतार घ्यावा लागला. परंतु विकाररूपी रावणाचा वध करणारा राम देखील कोणी मानव नव्हता. परंतु स्वतः निराकार परमात्मा शिव आसुरी शक्तीचा नाश करण्यासाठी आणि दैवी संस्कृतीची पुन्हा स्थापना करण्यासाठी कलियुगाचा शेवट आणि सत्ययुगाचा आरंभ या संधिकाळात अवतरीत होतात. हा संधिकाळ म्हणजेच पुरुषोत्तम संगमयुग.

सीतामाई म्हणजेच मनुष्यात्मा, रावणाच्या शोकवाटिकेत बंदिस्त आहे. कर्मइंद्रियाच्या आकर्षणात बद्ध आहे. या बंदिवासातून मानवास मुक्त करण्यासाठी म्हणजेच आत्मारूपी सीतेला मुक्त करण्यासाठी मुक्तेश्वर परमात्मा आपल्याला राजयोगाचे ज्ञान देत आहे. या ईश्वरी ज्ञानाने व योग साधनेने ज्या मानव आत्म्यांनी आपल्या मनोविकारांवर विजय प्राप्त केला म्हणजेच दुर्गुणांवरती सद्गुणांची मात, विकारी संस्कारांवर निर्विकारी अविनाशी दैवी संस्कारांचा विजय प्राप्त झाल्यामुळे म्हणजेच रावणाला मारल्यामुळे या दिवशी विजय उत्सव साजरा केला जातो. ह्यालाच 'विजयादशमी' असे म्हणतात. कलियुगाकडून सत्ययुगाकडे घेऊन जाण्यासाठी आसुरी संप्रदायाकडून दैवी संप्रदायाकडे घेऊन जाण्यासाठी परमात्मा आज गीतेचे ज्ञान देत आहे. सत्ययुग म्हणजे देव देवतांची दुनिया, सुवर्णकाळ, वैभवाने नटलेला सुख-शांति संपन्न असा काळ पुन्हा धरतीवर येऊ पाहत आहे. या वैभव संपन्न काळाची आठवण म्हणून आपट्याची पाने सोनं म्हणून वाटली जातात. चला तर मग सत्यम शिवम सुंदरम् सर्व आत्म्यांचे पिता शिव परमात्मा यांनी दिव्य आठवण करून आपले जीवन श्रेष्ठ बनवूया आणि खऱ्या रामराज्याची सुरुवात करूया.

◆◆◆

पचन संस्था अधिक चांगली करण्यासाठी

जेव्हा आपण जेवतो तेव्हा कसे जेवावे ? हळूहळू चर्वण करत-करत खावे. असे खाणे आपल्या पचनसंस्थेस पचण्यास मदत करते. तसेच जेवताना असे सकारात्मक विचार करावेच. मी जे सात्विक अन्न खातो ते माझ्या अंगी लागतय. पूर्णपणे पचतय. माझी सगळी इंद्रिये त्यातून निघणाऱ्या उर्जेला घेत आहेत. तसेच जेवणाच्या १ मिनिट आधी स्वतःला शांतस्वरूप अवस्थे टिकवून खावे. खाल्ल्यानंतर पुन्हा १ मिनिट स्वतःला (पोटाला) चांगल्या सकारात्मक तरंगांनी युक्त करा. त्यामुळे अन्नातून मिळणारी शक्ती माझ्या शरीरातील सर्व इंद्रियांना एक प्रकारची बळकटी देईल. आणि मी हळूहळू निरोगी होत जाईन. चला तर मग आजपासूनच आपण आपल्या पचन संस्थेला बळकट करून निरोगी (आरोग्यपूर्ण) राहू.

- डॉ. प्रेम मसंद



शेती आणि जागतिक अडचणींवरील तोडगा

ब्र.कु. राधेश्याम, जळगाव

सर्व जगाला अनेकानेक अडचणी भेडसावत आहेत. त्यांचे रूप अक्राळविक्राळ बनत आहे. जितके याबाबत उपाय करावे तितकी समस्या गंभीर होत आहेत. अगदी साधे उदाहरण घ्यायचे झाले तर लॉकडाउनच्या काळातल्या विद्यार्थ्यांना नंतर लेखी परीक्षा देण्याचे भय वाटू लागले म्हणून परीक्षेचा स्तर सौम्य करावा लागला. ऑन लाईन शिक्षणाचा जसा फायदा तसा तोटाही झाला. जागतिक पातळीवरील समस्यांसाठी काही वेगळा विचार करायला हवा असे माझे व्यक्तिगत मत झाले आहे. मूलगामी विचारांची आणि त्यानुरूप परिवर्तनाची गरज आहे असे वाटते. उदरनिर्वाहासाठी असलेल्या अनेक उद्योगांपैकी एक म्हणजे शेती. ज्यात खऱ्या अर्थाने सर्जन (नवनिर्माण) आहे असा एकच व्यवसाय तो म्हणजे शेती. जमिनीत बीजे पेरायची आणि त्यातून रोप येते, पुढे त्याला अनेक फळे, फुले लगडतात हा निसर्गाचा चमत्कारच म्हणावासा वाटतो. 'आधी बीज एकले, बीज अंकुरले रोप वाढले, एका बीजापोटी जन्म घेती सुमने फळे' या गाण्यातील शब्द किती समर्पक वाटतात. इतर वस्तू निर्माण केल्या, त्याचा दर्जा उत्तमोत्तम करत गेले तरी शेवटी मानवाला जगण्यासाठी अन्न आणि पाणी या प्रमुख गरजा सर्वप्रथम ठरतात. मोबाईल आणि कारसारख्या वस्तू एकवेळ नसल्या तरी जीवनक्रम सुरू राहू शकतो इतकाच मनोभाव येथे मांडायचा आहे.

जितके विकासाकडे पाऊल टाकावे तितके, प्रदूषण नवनवीन रोग, धनलालसा, सत्तास्पर्धा, पाणी आणि अनेक खनिजांचे दुर्भिक्ष्य, नैसर्गिक आपत्तीचे वाढते प्रमाण, मानवी युद्धांक्षेपुढे तर सर्वांनीच हात टेकायची वेळ आली आहे. यावर तात्पुरते उपाय दिसतात; पण कायमस्वरूपी उपाय दृष्टीक्षेपात नाहीत. कदाचित वाढती लोकसंख्या हेच याच्या मुळाशी आहे असे वाटते. जपान, द.कोरिया सारख्या काही देशांमध्ये भविष्यकाळात लोकसंख्या पुरेशी नाही राहिली तर

देशाचे अस्तित्वच धोक्यात येईल असा कयास आहे तर दुसरीकडे भारतासारख्या देशाची लोकसंख्या अफाट आहे.

जगात मानवाचे अस्तित्व टिकवायचे असेल तर शेतीकडे फार गांभीर्यनि पाहावे लागेल. बहुतेक अनेक अडचणींचे मूळ कृषी क्षेत्रातील अनियमितता किंवा लागवडीखालील जमिनीचे प्रमाण घसरत चाललेय त्यात असावे. पूर्वी भारतासारख्या देशातील शेतकरी किंवा बळीराजा स्वावलंबी आणि स्वयंपूर्ण होता. समृद्ध होता. पर्यावरणाचा समतोल साधणारी वृक्षसंपदा शेतीसोबत नांदत होती. त्या झाडांवर पक्षी वसत होते. शेतातल्या झाडावरचे पक्षी पिकांवरील कीटकांपासून पिकाचे रक्षण करत होते. एकच उदाहरण देऊन पुढे जातो. माळढोक नावाच्या पक्ष्याच्या उपस्थितीमुळे, टोळघाड पिकावर येत नाही. आलीच तर एका माळढोक जोडीद्वारे अनेक टोळ मारले जातात. अशी मदत प्रत्येक पक्ष्याद्वारे शेतकऱ्याला होतच असते. पक्षी मारण्याच्या आतताई निर्णयामुळे चीनमध्ये माओच्या काळात किती नुकसान झाले ते सर्वश्रुतच आहे. संपूर्ण निसर्गचक्र पूर्वी अबाधित होते. त्यात कीटक पक्षी, शाकाहारी प्राणी, मांसभक्षी प्राणी आणि मानव यांच्यात नैसर्गिक संतुलन होते. जितकी ढवळाढवळ मानवाने गेल्या शंभर वर्षांत केलीय तितकी यापूर्वी नव्हती. त्याचा परिणामही समोर आहे.

विज्ञानातील थर्मोडायनॅमिक्स नावाच्या शाखेत एक शब्द येतो 'एंट्रोपी' याचा सोपा अर्थ आहे, अव्यवस्था. कुठल्याही पदार्थाचे मूळ रूप बिघडत किंवा बदलत जाणे आणि ते पुन्हा मूळपदावर आणण्याकरिता अधिक ऊर्जा खर्च करावी लागणे. याला एंट्रोपी म्हणता येईल. नैतिकता किंवा आध्यात्मिकतेतून विचार केला तर पूर्वीपेक्षा मानव आता अधिकाधिक विकारग्रस्त झाला आहे. कामक्रोधादि विकारांच्या प्रभावामुळे शेती उत्पादनात प्रचंड नफा कसा



कमावता येईल याची स्पर्धा वाढत आहे. वाढत्या मागणीसमोर खते आणि कीटकनाशक फवारणी, इतर रसायनांचा वापर या सगळ्यांचे एक दुष्टचक्र निर्माण झाले आहे. हे भेदणे कठीण वाटू लागली आहे.

जागतिक तापमान वाढत चालले आहे. ग्रीनहाऊस गॅसेस म्हणजेच एयर कंडिशन, फ्रिज अशा गोष्टींच्या वापरामुळे काही घातक वायूंचा वापर अनिवार्य झाला आहे, दळणवळणाच्या साधनांचा वापर केल्याविना आज जगणे कठीणच आहे. त्यासाठी जैवइंधनाचा वापर करावाच लागतो. त्यातून मोठ्या प्रमाणात कार्बन डायऑक्साईडचे उत्सर्जन वाढत आहे. वीजनिर्मितीच्या क्षेत्रात सौरऊर्जेसारखे पर्याय तोकडे ठरल्याने परंपरागत मार्गाने कोळसा इत्यादी जाळून निर्माण केलेली वीज हाच आधार आहे. अणुऊर्जा निर्मितीद्वारे वेगळ्याच समस्या आहेत. चेर्नोबिल आणि फुकुशिमा येथील अणुभट्टीचा अपघात जग कधीही विसरू शकणार नाही.

शेतकऱ्याने पुन्हा एकदा नैसर्गिक शेती किंवा सेंद्रिय शेतीमध्ये लक्ष घातलं तर सगळं काही पूर्वपदावर यायला मदत होईल असे माझे वैयक्तिक मत आहे. अशी विषमुक्त शेती ज्यामध्ये गाय, बैल, शेळ्या यांच्या शेणाचा खत म्हणून वापर करून, त्यापासून पिकं सशक्त बनविण्याचे प्रयत्न जाणीवपूर्वक करायला हवेत. जपानी शास्त्रज्ञ 'मासानोबू फुकुओका' यांच्या नैसर्गिक शेतीच्या तंत्राचाही विचार व्हायला हवा. शेतीच्या बांधावर अनेक प्रकारची झाडे प्रयोग म्हणून लावली जावीत. आपल्या शेतीच्या साधारण १०% भागात वृक्ष लागवड केल्याने हवेची गती हळुवार होऊन शुद्ध हवेच्या निर्मितीत हातभार लागेल. आधी उल्लेख केल्याप्रमाणे पक्षी संवर्धन होईल, रासायनिक कीटकनाशकांचा वापर कमी करता येईल. जमिनीतल्या चांगल्या जिवाणूंची वाढ होईल. परिणामी शेतजमीन मऊ आणि कसदार होत जाईल. भूजल पातळी सुधारेल. शेतीवरील अनावश्यक खर्च कमी करण्यात हातभार लागेल.

शेतकरी आर्थिकदृष्ट्या सक्षम होण्यात अशा अनेक बाबींचे मोठे योगदान मिळू शकते. यासाठी अध्यात्माची कास धरणे हा मोठा प्रभावी मार्ग ठरावा. ध्यान-धारणेचे

प्रयोग शेतीसाठी, शेतजमिनीसाठी केले पाहिजेत. अनेक आजारांवर उपचारातील एक भाग म्हणून 'रीकीसारखे' तंत्र जर वापरात येत आहे तर तेच तंत्र शेतीत का वापरू नये? जमिनीच्या मशागतीसोबत मनाच्या आणि संस्कारांच्या मशागतीचाही विचार व्हायला हवा. जसे एखाद्या घरातील स्त्री अध्यात्माकडे वळली तर त्या घरातील वातावरण वेगाने सात्विक बनू शकते. ब्रह्माकुमारीज संस्थेच्या अनेकानेक साधकांचा (स्त्रियांचा) तसा विशेष अनुभवच आहे. त्याचप्रमाणे, शेतकरी अध्यात्माकडे वळला तर समाजही अध्यात्माभिमुख होईल. संस्कार बदलण्यासाठी राजयोगाच्या अभ्यासाचा निश्चितच लाभ घेता येतो. आपण शरीर नसून आत्मा आहोत. निराकार शिवपित्याची संतान आहोत. मूळ रूपात आपण सर्व मनुष्यात्मे पावन होतो. म्हणजेच कामक्रोधादि विकार ही आपली मूळ प्रवृत्ती नव्हे तर शांतता, पावित्र्य, प्रेम हेच आपले मूळ स्वरूप आहे. या साधनेचा सकस अभ्यास केला तर परिवर्तनाची प्रक्रिया जोमाने चालू राहिल असे वाटते. स्वातंत्र्यपूर्व काळात डॉ. जगदीशचंद्र बसूंनी भावनांचे वनस्पतींवर होणारे परिणाम जगासमोर मांडले. अलीकडच्या काळात जपानी वैज्ञानिक 'मसारू इमोटो' यांनी पाण्याच्या स्फटिकांवर होणारे मनातील विचारांचे परिणाम याविषयीचे प्रयोग सादर केल्याचे आढळते. या सगळ्यातून सिद्ध होते, चांगल्या विचारांद्वारे जगपरिवर्तन, निसर्ग परिवर्तन दृष्टीक्षेपात येऊ शकते. आवश्यकता आहे ती दृढ कृतीची.

आपल्याकडे म्हण आहे 'जसे अन्न तसे मन'. जर बळीराजाने अध्यात्माची बैठक भक्कम करत शेतीत ध्यान-धारणेचे प्रयोग केले तर तसे अन्न खाणाऱ्यांनाही त्याचा लाभ होईल. वाईट सवयी आपोआपच गाळून पडतील, शेतकऱ्यांच्या आत्महत्येचा प्रश्नही निकालात निघू शकेल कारण परिस्थितीला तोंड द्यायला बळीराजा सक्षम असेल. नफ्याची गणिते सुधारू लागतील, भरभराटीकडे वाटचाल सुरू होईल. हे केवळ कल्पनारंजन नाही तर हा प्रयोगाचा विषय आहे. याची व्याप्ती मोठी आहे. साररूपात एवढेच सांगून थांबतो - जर शेतकऱ्याने असे पाऊल टाकले तर अनेक अडीअडचणींवर तोडगा निघेल.

सुविचार

एखादी व्यक्ती तुमच्यापेक्षा जास्त हुशार असेल, तर अशा व्यक्तीबरोबर जरूर काम करा. पण कुठल्याही चढाओढी शिवाय. अशाने तुम्ही त्या व्यक्तीपेक्षा दुप्पट हुशार व्हाल.



स्थितप्रज्ञ राजयोगिनी अचल दीदीजी!

ब्र.कु. हेमंत, शांतिवन



शिवपित्याची अवतरण भूमी भारत सर्व देशांमधे महान आहे, आणि भारताचा एक 'प्रांत-धर्मासाठी प्राणांची आहुति देणाऱ्या वीर व धर्मात्म्यांसाठी प्रख्यात प्रांत आहे पंजाब!' यज्ञ इतिहासात पंजाबच्या गुरुदासपुर जिल्हातील एक छोटसं गांव 'श्री हरगोविंदपूरचं' नाव सुवर्णाक्षरात लिहिलं गेलंय, कारण तिथे आदिदेव ब्रह्माबाबा व मातेश्वरी जगदंबा सरस्वतींचे पदकमल पडले. ज्या स्थानी दादी चंद्रमणी सेवार्थ राहिल्या. तिथे अनेक कन्या ज्ञानमार्गात आल्या अन् रुद्र यज्ञात समर्पित झाल्या, त्या कुमारींच्या दिव्यदलाच्या प्रमुख व मार्गदर्शिका अन् ईश्वरी सेवेच्या आदिरत्न होत्या 'राजयोगिनी अचल दीदीजी.' विषम परिस्थिती व विरोधकांचा निर्भयतेने सामना करून, विपरित वातावरणात अंगदासमान अचल-अडोल स्थितीत स्थित राहणाऱ्या 'अचल दीदीजी' एक 'महान स्थितप्रज्ञ योगिनी' होत्या.

अचल दीदीच ब्रह्माबाबांना श्री हरगोविंदपूर येथे घेऊन जाण्यासाठी निमित्त बनल्या-ती रोमांचक कहाणी अचल दीदी खूप रसाळपणे सांगत, 'एकदा ब्रह्माबाबा अमृतसरला आले होते व मी श्री हरगोविंदपूर येथे लौकिक नोकरी करत होते. बाबांना मी श्री हरगोविंदपूरला यायचं निमंत्रण दिलं. मी म्हणाले, 'बाबा, तिथे बंधनात असलेल्या बऱ्याच कुमारी व माता आहेत, त्या मनापासून बाबांची आठवण करतात व बाबांच्या ओढीने प्रेमाश्रु ढाळतात. मला पक्का विश्वास होता बाबा माझं निमंत्रण जरूर स्वीकारतील. मातांची आशा पूर्ण करायला बाबा एका दिवसासाठी श्री हरगोविंदपूरला आले. तिथे घनदाट झाडांनी वेढलेलं शाळेचं एक मोठं पटांगण होतं. रात्रीच्या वेळी बाबा तिथे दादींसोबत हसत-खेळत बोलत बसले होते. दुसरीकडे बंधनात असलेल्या कुमारींच्या पित्यांनी एक इसम पाठवला व त्याला सांगितलं झाडाआड लपून सर्व गोष्टी ऐक व त्यांना सांग. त्याने तसेच

केलं. गावकऱ्यांचा गैरसमज झाला बाबांनी त्यांच्या मुलींचे मन-परिवर्तन केलं, म्हणून त्यांनी गोंधळ घालायचे ठरवले. प्रातःक्लास मधे २५ कुमारींनी बाबांसमोर खुशीने गीत गायलं,

'निकलेंगी शिव शक्तिर्यां कुरुक्षेत्र के मैदान में,
होती रहेंगी पास, जीवन के हर इम्तिहान में'

कुमारींचे मातापिता देखील क्लास मधे येऊन बसले होते. बाबांनी कन्यांचं उत्साहवर्धन करत महावाक्य उच्चारले, 'ह्या दिव्य मुलींना तर मी गाडी भरून घेऊन जाईन व त्यांच्या द्वारे सेवा करवेन.' हे ऐकताच कुमारींच्या आई-वडिलांचा रोष वाढला. बाबा कुमारींना व्यास नदीवर घेऊन गेले. त्यामुळे विरोधकांचा रोष आणखीच वाढत गेला. परिस्थिती फारच गंभीर बनली. आम्ही प्रिय बाबांना युक्तीने अमृतसरला पाठवलं. नंतर त्या कुमारींना खूप जाच सहन करावे लागले, तरीही निश्चयबुद्धी बनून, शिवबाबांवर भरोसा ठेवून मोठ्या हिंमतीने कुमारी सेवेच्या मैदानात उतरल्या. ह्याच कन्या सेवेच्या आदिरत्न बनून, अनेक सेवाकेंद्र संचालन करण्यास निमित्त बनल्या.

जेव्हा मी शाळेत शिकवायचे, तेव्हा मुख्याध्यापिकेला वाटायचं मी पाठ्यक्रम न शिकवता विद्यार्थ्यांना ईश्वरी ज्ञान देते, म्हणून त्या लपून ऐकत. पण मी मुलांना शिकवून उत्तम गुणांनी पास करायचं उद्दीष्ट ठेवत असे. विद्यार्थी शिकून झाल्यावर स्वतः म्हणत, 'आम्हाला ईश्वरी ज्ञान ऐकवा.' मी ज्ञानमुरली पुस्तकात ठेऊन त्यांना ज्ञान द्यायचे. त्याद्वारे बाबांच्या कार्यात सहयोगी बनायची कन्यांची इच्छा होई. त्यातील काही कुमारी ईश्वरी सेवेत समर्पित झाल्या.

अचल दीदींचा जन्म सन् १९३० मार्च महिन्यात श्री हरगोविंदपूर येथील एका भक्तिभावनेने ओतप्रोत भरलेल्या धार्मिक कुटुंबात झाला. वडील श्रीचरणदास भनोट व आई लाजवंती यांनी त्यांचं नाव ठेवलं, 'चंचलदेवी' दीदींचे

वडील लौकिक ब्राह्मण होते व त्यांचा व्यवसाय होता. दीदीजी पांच भाऊ-बहिणींमध्ये तिसऱ्या होत्या. दीदी जेव्हा ब्रह्माबाबांना पहिल्यांदा भेटल्या तेव्हा बाबा म्हटले, 'तू तर माझी अचल बच्ची आहेस!' तेव्हापासून त्या 'अचल दीदी' नावाने ज्ञान-यज्ञात प्रसिद्ध झाल्या. दीदीजी बालपणापासूनच श्रीकृष्णाच्या भक्त होत्या. वाढत्या वयाबरोबर अचल दीदीजी श्रीकृष्ण भक्तीत तल्लीन होत गेल्या. लौकिक शिक्षण पूर्ण झाल्यावर दीदी श्री हरगोविंदपुर येथे एका सरकारी शाळेत शिक्षिकेच्या पदावर रुजू झाल्या. दादी जानकीजी अमृतसरला वेदांत सम्मेलनात गेल्या होत्या. तिथे अचल दीदींच्या आई प्रवचन ऐकायला आल्या होत्या. दादींनी दिलेल्या ज्ञानाने आई खूप प्रभावित झाल्या. आईद्वारे अचल दीदी संस्थेच्या सम्पर्कात आल्या अन् ज्ञानमार्गात चालू लागल्या. चंद्रमणी दादींच्या देहत्यागानंतर अचल दीदीजी पंजाब जोनच्या (पंजाब, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, जम्मू कश्मीर आणि उत्तरांचल) मुख्यसंचालिका बनल्या. दीदीजी सुरक्षा प्रभागाच्या राष्ट्रीय अध्यक्षाही होत्या.

अचल दीदीजी आपल्या अलौकिक जीवन यात्रेचं वर्णन असं करतात, 'जसं भक्त भगवंताचा खूप महिमा करतात, तसंच मीही परमेश्वराला आळवून म्हणत असे, 'तू कधी भेटशील?' मी खूप पूजा-पाठ, व्रत-नियम, कीर्तन इत्यादी केले होते. मला भगवद् गीतेतली एक गोष्ट खूप आवडायची 'जेव्हा धर्मग्लानि होते तेव्हा परमात्मा स्वतः येऊन सत्यधर्माची स्थापना करतात.' मी प्रार्थना करायचे 'प्रभू जेव्हा तुम्ही याल, तेव्हा मला सांगा, म्हणजे मी तुम्हाला भेटू शकेन.' अखेर ती घटिका जवळ आली, जेव्हा मला भक्तीचं फळ स्वतः भगवंताने दिलं. मी रात्री झोपले होते, रात्रीचे दोन वाजले होते, तेव्हा माझ्या स्वप्नात एक श्वेत वस्त्रधारी देवदूत (ब्रह्माबाबा, त्यांना मी या आधी ओळखत नव्हते.) येऊन म्हणाले, 'मुली, तू तर माझीच आहेस! तुझी फार काळापासून ईश्वराला भेटायची इच्छा होती, ती पूर्ण करायला मी आज आलोय.' एवढं बोलून ते निघून गेले आणि मी जागी झाले. मी मनातल्या मनात परमेश्वराला म्हणाले, 'तू स्वप्नात तर भेटलास, प्रत्यक्षात पण भेट ना!'

त्यानंतर मला समजलं अमृतसर मध्ये काही ब्रह्माकुमारी बहिणी आलेल्या आहेत-त्या परमात्म्याविषयी ज्ञान देतात. मी त्यांच्याकडे गेले. तिथे ध्यानी दादींनी मला योगात

बसवलं, मी काही क्षणातच ध्यानावस्थेत गेले आणि एकदम अशरीरी अवस्थेचा अनुभव आला. ध्यानावस्थेत मी ज्योतिर्बिन्दू परमात्म्यास पाहिलं आणि ज्यांना स्वप्नात पाहिलं होतं, ते साकार बाबाही दुसऱ्यांदा दिसले. मी त्यांना म्हटलं, 'आपण जसं सांगाल, तसं मी वागेन.' बाबा म्हणाले, 'मी तुझा सूक्ष्म लोकाद्वारे पाठ्यक्रम पूर्ण करीन आणि बाबांनी त्यासाठी सकाळी १० ची वेळ दिली. दुसऱ्या दिवशी बाबांनी सांगितलेल्या वेळी मी योगात बसले व ध्यानावस्थेत गेले. तिथे मी एक फळा पाहिला, त्याच्यावर सोनेरी अक्षरांमध्ये ज्ञानाचे काही बिंदू लिहिलेले होते. ह्या प्रकारे लागोपाठ पाच दिवस बाबांनी आत्मा, परमात्मा, सृष्टीचक्राची ओळख इत्यादी ज्ञान देऊन ध्यानमार्गाद्वारे माझा साप्ताहिक पाठ्यक्रम पूर्ण केला. अशा प्रकारे बाबांनी मला आगळ्या-वेगळ्या प्रकारे ज्ञान दिलं.

माझी तीव्र इच्छा झाली ज्या बाबांनी हे साक्षात्कार करवले, त्यांना अवश्य भेटलं पाहिजे. मी रात्र-रात्र योगात बसून बोलायचे, 'भगवंता, मला तुझी भेट अवश्य घ्यायची आहे.' त्या कालावधीत ब्रह्माबाबांचे मुंबईत ऑपरेशन झाले होते, म्हणून कुणालाही बाबांना भेटू देत नसत. परंतु जेव्हा बाबांना माझ्या विषयी माहीत झाले तेव्हा बाबांनी तार करून मला मुंबईत बोलावलं. मी बाबांना १९५६ मध्ये पहिल्यांदाच भेटत होते. बाबांना भेटताच मला श्रीकृष्णाचा साक्षात्कार झाला. बाबांचं आत्मिक आकर्षण मला खूप खेचत होतं. बाबांनी मला पाहताच 'अचल भव' हे वरदान दिलं. बाबांनी विचारलं, 'मुली, कुणाला भेटत आहेस?' मी उत्तरले, 'मी माझ्या पित्याला भेटत आहे' माझं लौकिक नाव 'चंचलदेवी' होतं. प्रिय बाबा म्हणाले, 'तू तर माझी अचल बच्ची आहेस, जगात बाबाचं नाव मोठं करणारी आहेस.' नंतर बाबांनी मला खूप प्रेमाने जवळ घेतलं व आशीर्वादांची वृष्टि करत म्हटलं, 'मुली, तू आध्यात्मिक शिक्षिका बनून अनेकांना शिवपित्याचा परिचय देशील.' बाबा म्हणाले, 'तू तर माझीच कन्या आहेस, तुला खूप सेवा करून बाबांचं नाव मोठे करायचं आहे.' मला जाणवत होतं मी कुणा साकार व्यक्तीला भेटत नसून, साक्षात निराकार परमात्म्यासोबत मिलन अनुभवत आहे. बाबा मला पाहत होते अन् मी रुहानी नशेत गीत गात होते...

'बाबा तुम्हारे कई उपासक कई ढंग से आते है, सेवा में बहुमूल्य वस्तुयें ला-लाकर तुम्हें चढाते है।'

मी बाबांजवळ मुंबईत तीन दिवस राहून परतले. त्या काळी संस्थेविषयी खूप गैरसमज होते, पण त्याचा माझ्यावर काहीही प्रभाव पडला नाही. मी ईश्वरी कैफात मस्त होऊन म्हणत असे, 'जिसका साथी है भगवान, उसे क्या रोकेंगे आंधी और तूफान?' त्यानंतर मला बाबांची अनेक पत्रं येऊ लागली, बाबा पत्रांद्वारे सेवेसाठी जाण्याची प्रेरणा देत, तेव्हा मी बाबांची आज्ञा शिरसावंध मानून एकटीच सेवेसाठी निघत असे. मला अनुभव होत असे सर्वोच्च शक्ती माझ्या सोबत आहे आणि माझ्या द्वारे सेवा करवत आहेत. मी समजायची भगवंताच्या आदेशाचे पालन मला कोणत्याही परिस्थितीत करायचे आहे. खरंच बाबांनी सुंदर प्रकारे आपलं बनवून मला सेवेत समाविष्ट केले व मी समर्पित झाले.

आमच्या सेवार्केद्रात एक ज्ञानातल्या भावाची पत्नी त्याला विरोध करत असे व त्याला त्रास देत असे. ती सेन्टरवर येऊन बहिणींशी भांडण करत असे. ती एकदा म्हणाली, 'मी मधुबन जाऊन पाहू इच्छिते तुमचा कोणता ईश्वर आहे? तिने खूप हट्ट केला, तेव्हा बाबांकडे तिच्यासाठी परवानगी घेतली. मधुबन मध्ये क्लास ऐकल्यानंतर बाबांची दृष्टि त्या मातेवर पडल्यावर तिला अनुभव झाला हे तर माझेच पिता आहेत. ती रडत-रडत बाबांपाशी गेली व पश्चाताप करू लागली. बाबांनी तिचे कौतुक केले. बाबांपाशी जाताच तिचे कठोर संस्कार नरम पडले. बाबा प्रत्येक वत्सास स्नेहाच्या दृष्टीने पाहत व मुलांचे भाग्य बनवत, त्यांच्याद्वारे यज्ञ-सेवा करवून घेत. मधुबन मध्ये एक कच्चा रस्ता होता. मुलांना त्रास होऊ नये म्हणून बाबा स्वतः रस्ता ठीक करू लागले. हे पाहून ब्रह्मावत्स भारावून गेले व सेवा करू लागले. मुलांनी सेवा केल्यानंतर बाबा सर्वांना काही खाऊ देत. बाबा कुणाला दृष्टि देत तर कुणाचे गुणगानही करत. बाबांना भेटल्यानंतर प्रत्येकाच्या हृदयात बाबांच्या निःस्वार्थ प्रेमाची छाप पडत असे.

दीदी सांगतात, 'सन १९८४ मध्ये चण्डीगढ येथे राजयोग भवन बनलं, तेव्हा जुन्या भाड्याच्या घरातून सामान हलवत होतो, नव्या भवनामध्ये बाबांचा योगकक्ष बनवला होता, परंतु तो अजून पूर्ण तयार नव्हता. सर्व सामान त्या खोलीत ठेवलं होतं. त्या काळी कोळश्याच्या शेंगाडीवर भोजन बनत असे, बाबांच्या कक्षातही कोळसा ठेवला होता. संध्याकाळी मी योगात बसले तेव्हा बाबांनी विचारलं, 'हे

भवन कुणाचं आहे? मी उत्तरले, 'बाबा, तुमचं!' बाबांनी विचारलं, 'मग बाबा, भवनामध्ये कुठे बसलेत? काय कोळशांमध्ये जाऊन बसू?' हे ऐकून तर माझ्या पायाखालची जमीनच सरकली. मला माझी झालेली चूक झटकन लक्षात आली. मग लगेच क्लासच्या भाऊ-बहिणीं द्वारे बाबांचा कक्ष स्वच्छ करून तयार केला. दोन भाऊ बाबांचा फोटो उचलून आणत होते. दोन्ही बाजूंना भाऊ-बहिणी रांगेत उभं राहून बाबांचं स्वागत करत होते. असं वाटत होतं जणु साकार रूपात स्वतः ब्रह्माबाबा शिवबाबांना सोबत घेऊन योगकक्षात प्रवेश करत आहेत व शिवबाबांचं ब्रह्माबाबा स्वागत करत आहेत. हे सुंदर दृश्य पाहून सर्वांचे नेत्र प्रेमाने भरून आले.'

अचल दीदी सुरुवातीला अमृतसर मध्ये चंद्रमणी दादींचा उजवा हात बनून सेवा करत राहिल्या. अमृतसरहून अचल दीदी बटाला येथे सेवार्थ गेल्या. एकदा दीदीजी बटालाहून ग्रुप घेऊन मधुबनला गेल्या होत्या. परत येत असताना दीदींना निरोप देताना बाबा म्हणाले, 'मुली, तुला चंडीगढला जायचं आहे' पण बटालाहून येताच दीदी आजारी पडल्या व दोन महिने अंथरुणावरच राहिल्या. दीदींच्या मनात विचार आला-कदाचित मी भगवंताची आज्ञा न पाळल्याने मी आजारी पडले असेल- ही तर माझ्या कडून मोठीच चूक झाली. अचल दीदी त्याच वेळी चन्द्रमणी दादींना म्हणाल्या, 'काही झालं तरी आजच्या आज मला चंडीगढला जायचं आहे' चंद्रमणी दादीजी म्हणाल्या, 'तुम्ही तर बेडवर आहात, उद्या दुसऱ्या हॉस्पिटल मध्येही जायचं आहे, कशा जाऊ शकणार? दीदी म्हणाल्या, 'मी बाबांच्या आज्ञेचं कसं उल्लंघन करू? व दीदीजी ट्रेनद्वारे चंडीगढ पोहोचल्या. बाबांची कमाल बघा तेव्हापासून आजार छू मंत्रच झाला जणू! जुलै १९६८ पासून- जीवनाच्या अखेरच्या श्वासापर्यंत दीदींनी चण्डीगढ येथे राहूनच सेवांचा विस्तार केला.

पंजाब झोन इंचार्ज प्रेम दीदी अचल दीदींची वैशिष्ट्ये सांगतात, 'अचल दीदींचे जीवन एक खुलं पुस्तक होतं. जसं नाव, अगदी तसंच त्यांची स्थिती सदैव अचल-अडोल असे. त्या बोलून नव्हे, तर स्वतः करून शिकवत. एकदा टोपली भरून वालाच्या शेंगा आल्या होत्या, त्या शेंगा सोलायच्या होत्या, पण कुणी वाल सोलले नव्हते. सर्व बहिणी विश्रांती साठी निघून गेल्या. दीदी कुणाला काहीही न

बोलता वालाच्या शेंगा सोलू लागल्या. एका बहिणीने हे पाहिलं व दीदी तुम्हीं नका करू असं म्हणून...! स्वतः वाल निवडू लागली. हळू-हळू सर्व बहिणींना हे माहीत झालं दीदी स्वतः वालाच्या शेंगा सोलत आहेत, तेव्हा सर्व बहिणी गोळा झाल्या. पाहता-पाहता सर्वांच्या सहयोगाने वालाच्या शेंगा पटापट सोलून झाल्या. अचल दीदी प्रेमळ व्यवहाराने सर्वांची मनं जिंकत व सर्वांचे परिवर्तन करत.

चंडीगढच्या कविताबेन अचल दीदींच्या गुणांचं वर्णन करतात, 'दीदीजी स्थूल व सूक्ष्म, मन्सा-वाचा-कर्मणा सर्व प्रकारच्या सेवांना समान महत्त्व देत. त्या म्हणत- जेव्हा बाबांच्या आठवणीत सेवा कराल तेव्हा मार्क्स जमा होतील. दीदी हिवाळ्यात कोळशाची शेगडी पेटवून स्वयंपाकघरात आणून ठेवत, त्यावरच सकाळचा नाष्टा बनत असे. दीदी स्टुलावर बसून स्वतः गरम-गरम पराठे शेकून बहिणींना बोलवून खाऊ घालत. त्यात त्यांना खूप आनंद होई. एकदा त्यांनी सूचना केली, शेगडीत टाकले जाणारे कोळसे छोटे असायला हवेत. आम्ही सेवेत व्यग्र झाल्याने कोळसे छोटे करू शकलो नाही. दुसऱ्या दिवशी दीदींनी पुन्हा आठवण करून दिली, पण आम्ही परत विसरून आराम करायला निघून गेला. दुपारी ३.१५ वाजत मला खट-खट आवाज आला व माझी झोप मोड झाली. मी जागे होऊन खाली गेले तर बधितलं-अचल दीदी हातोडीने कोळसे तोडत होत्या. दीदी प्रेमाने हळू आणि मधुर स्वरात म्हणाल्या, 'विश्रांती पूर्ण झाली होती अन् झोप ही येत नव्हती म्हणून विचार केला थोडी सेवा करावी.' आम्ही खूप विनवण्या करून दीदींना उठवलं, तेव्हा दीदींचं वय होतं ६४ वर्ष! दीदींचं बाबांवर, सेवेवर आणि सर्व सेवाधारी भाऊ-बहिणींवर खूप जिगरी प्रेम होतं.

ग्लोबल हॉस्पिटलचे विवेक भाई अचल दीदींच्या बरोबर सह-यात्रेत घडलेला एक प्रसंग सांगतात, 'माझी दहावीची परीक्षा झाली अन् दीदींनी हरियाणा सेवाकेन्द्रांच्या टूर मध्ये त्यांच्या बरोबर यायचं सौभाग्य दिलं. दीदी बहुतेक वेळी रेल्वेचे प्रवास करत. हा रेल्वेत झालेला किस्सा आहे-दीदी आपल्या सीटवर बाबांच्या आठवणीत बसल्या होत्या. एक व्यक्ति जवळच्या सीट वर बसून बिडी ओढत होता. मी त्याला विडी ओढू नकोस असं सांगितलं. दीदींनी मला त्याला काहीही बोलू नकोस असं सांगितलं व दीदी मला म्हणाल्या, 'आपल्याला पाहूनच त्यांना वाटलं पाहिजे

की मला इथे विडी ओढायला नको. मला पहिल्यांदाच खूप गंभीरतापूर्वक जाणीव झाली की चारित्र्य व व्यक्तिमत्त्वाचा आवाज शब्दांपेक्षाही मोठा असायला हवा. दीदी माझ्या कवितांचे भरभरून कौतुक करत. दीदींमध्ये अद्भुत प्रभू प्रेम व समर्पणता होती.'

ज्ञानसरोवरचे भुवनदेव भाई अचल दीदींची वैशिष्ट्ये सांगतात, 'एके दिवशी काही माता आल्या व दीदींना भेटल्या. मातांनी मधुबनसाठी काही यज्ञ सहयोग दिला. मी पाहिलं, दीदींनी उघडूनही पाहिलं नाही की मातांनी दिलेला सहयोग किती आहे? एक बहिण मधुबनला जात होती, त्या बहिणीबरोबर मातांनी दिलेला सहयोग जशाचा तसा मधुबनला पाठवून दिला. दीदींच्या हृदयात सदैव बाबा व मधुबनच वसलेले असे. एकदा मी हसत-खेळत मनोज भाईंना फोन वर म्हटलं, 'मला एक मऊ उशी हवी आहे.' मनोज भाईंनी ते दीदींना सांगितलं. दीदी त्यांना म्हणाल्या, 'आताच उशी आणून त्यावर नाव लिहून माझ्या खोलीत ठेव.' दीदी शांतिवनला आल्या, तेव्हा मी भेटायला गेलो. दीदींनी स्वतः ती मऊ उशी मला दिली, तेव्हा अक्षरशः माझे डोळे भरून आले. इतक्या मोठ्या इंचार्ज असूनही, दीदींनी माझ्या सारख्या छोट्या भावाची किती काळजी घेतली! एकदा मी चण्डीगढहून मधुबनला परत येत होतो. दीदी बहिणींच्या मिटींग मध्ये स्टेजवर बसल्या होत्या. आता कदाचित दीदी भेटू शकणार नाहीत, असा विचार करून मी जाता-जाता हॉलच्या पाठीमागील दरवाज्यातून हात हालवून रजा घेऊन बाहेर आलो. पण दीदींनी स्वतः बाहेर येऊन मला फूल देऊन दृष्टी दिली. दीदींच्या त्या निर्मळ प्रेमाने पुन्हा माझे नेत्र सजल झाले.

अचल दीदींचा ध्यानावस्थेचा विशेष पार्ट होता. दीदी बाबांचे सुंदर-सुंदर संदेश आणत, जेव्हा मम्मा अव्यक्त झाल्या तेव्हा दीदींच्या द्वारे मम्मांनी काही मार्गदर्शनही केले होते. अचल दीदींनी अनेक आत्म्यांचं जीवन हिरेतुल्य बनवलं. दीदीजी तर दिव्यगुणांनी सजलेल्या चैतन्य मूर्ती होत्या. दीदींचे संयम-नियम व स्नेह-शक्तिचं संतुलन, त्यांची साधना व अचूक दिनचर्या आदर्श होती. अशा श्रेष्ठ आचरणाने सर्वांना प्रेरित करणाऱ्या, अविचल स्थितप्रज्ञ योगिनी अचल दीदीजी ७ आक्टोबर २०१४ रोजी नश्वर देह त्यागून बापदांदाच्या कुशीत सामावल्या. त्यांच्या स्मृती दिनी आमची मनोभावे स्नेहपूर्ण श्रद्धांजली...

◆◆◆



मौन मनाचे

ब्र.कु. भगवान, शांतीवन, आबू रोड (राज.)



मौनामुळे फक्त आपल्या वाणीचाच संयम होतो असे नव्हे परंतु आपल्यामधील शक्तिचा सुद्धा संचय होत असतो. मौनामुळे अनेक व्यर्थ वाद विवाद आणि त्यामुळे उत्पन्न होणाऱ्या परिस्थितीपासून सुद्धा आपण वाचू शकतो. जे गप्प बसू शकत नाहीत स्वतःची हुशारी इतरांना दाखविण्यासाठी एका ऐवजी दहा उत्तरे देत राहतात आणि त्यात स्वतःच फसतात. मौनामुळेच आपण संयमीत आहोत याचा प्रभाव इतरांना दिसून येतो. तसेच आपल्या विचारामध्ये ताकद येते. मौन राहून जे आपण विचार करतो ते सिद्ध होतात. मौन राहून आपण सेवा जास्त करून अनेकांच्या समस्यांचे समाधान गुप्त रूपाने करू शकतो. जितके आपल्या मनाचे आणि तोंडाचे मौन राहिल तेवढेच आपण आत्मानुभूती, परमात्म अनुभूती, शांतीची अनुभूती सहजच करू शकतो. मौनाद्वारेच आपण एकाग्रता धैर्यता, अन्तर्मुखता, शांती, सहनशीलता इत्यादी सद्गुणांचा आणि सखोल शांती, शक्तिचा अनुभव करू शकतो. मौन झाल्यामुळेच आपण वेळेची बचत, संकल्पाची बचत, वाणीची बचत करून शक्तिशाली बनू शकतो. मौनाच्या अभ्यासाद्वारेच आपण मन जिंकू शकतो. जो मन जिंकतो तोच जगसुद्धा सहज जिंकू शकेल. मौनाद्वारेच आपण कर्मेन्द्रियांवर ताबा मिळवू शकतो. मौनाद्वारेच आपण स्वतःमधील कमतरतेला सहज ओळखून त्याचे परिवर्तन करू शकतो. मनाच्या मौनाद्वारेच आपण परमात्म्याशी संवाद करू शकतो, बोलू शकतो. मनाच्या मौनाद्वारे मनोबळ, आत्मबळ आपण सहजच वाढवू शकतो. जर मनाचे मौन असेल तर आपण कर्मयोगी, निद्रायोगी बनून वेळ सफल करू शकतो. मनाचे मौन जेव्हा राहिल तेव्हा आपल्याला मानसिक, शारीरिक थकवा येणार नाही. ज्यांच्याकडे मनाचे मौन असते तो कधी ताण-तणाव अनुभवणार नाही. क्रोध, घृणा अशा मनोविकारावरती सहजच विजय मिळवू शकतो. मनाच्या मौनामुळेच मुखाचेही मौन राहते. ते अशरीरी

बिन्दुरूप, ज्वालास्वरूप, फरिश्ता इत्यादी स्थितीचा सहज अनुभव करू शकतात. मौनाभ्यासानंतर बोललेली वाणी हे वरदान, महावाक्य बनू शकते. असे बोल इतरांना प्रेरणा देणारे, उमंग उत्साह देणारे असू शकतो. मौनातून बोललेली वाणी जीवन सफल बनवू शकते. मनाच्या मौनाद्वारे आपण वृत्ति श्रेष्ठ बनवून वातावरण शुद्ध बनविण्याची सहज सेवा करू शकतो.

सद्यःस्थिती पाहूनच स्वतः परमपिता परमात्मा म्हणतात, मनाचे मौन ठेवा, मनाला गप्प बसवा, मनाची एकाग्रता वाढवा, शांतीची शक्ती वाढवा असा सर्वांना इशारा देतात. कारण शांतीची शक्ती विश्व परिवर्तनाचा किंवा स्वतःच्या परिवर्तनाचासुद्धा आधार स्तंभ आहे. मनाच्या मौनामुळेच आपण आपल्या जीवनातील प्रत्येक समस्येचे समाधान करू शकतो. तसे पाहिले तर हा काळ कल्याणकारी आहे. सांसारिक सर्व घटनासुद्धा कल्याणकारी आहेत. परंतु मनाच्या व्यथांमुळे समस्या वाढू लागतात, समस्या मोठ्या होऊन त्या आपला वेळ, श्वास, संकल्प, भावना सर्व वाया घालवतात म्हणूनच जर आपल्याला निर्विघ्न बनायचे असेल तर मनाचे मौन ठेवा.

ज्याप्रमाणे उन्हाळ्यातील उन्हामुळे जमीन तापते तिथे वादळ येते, धूळ उडू लागते जणू काही जमीन पाण्यासाठी तडफडत असते. जेव्हा धो-धो पाऊस पडतो, कित्येकदा जमीन पाण्याने भिजून जाते तेव्हा धरती शांत होऊन जाते. पावसाळ्यानंतर जमीन थंडगार होऊन जाते. तद्वत द्वापारयुगापासून सर्व मनुष्य आत्म्याची ज्ञानतृष्णा वाढत राहिल्याने शेवटी कलियुगामध्ये अनेक समस्या, परिस्थितीची वादळ येत राहिली. म्हणून स्वतः ज्ञानसागर परमपिता परमात्मा गेल्या ८८ वर्षांपासून ज्ञानाची वर्षा संपूर्ण धरतीवर करीत आहेत. एका गोष्टीत मनुष्य देवाच्या मूर्तीला म्हणतो, 'मी तुमच्या जागी पुतळा बनून उभा राहतो. असे

करा मी एका दिवसासाठी मूर्ती बनतो, परमेश्वर बनतो, तुम्ही एक दिवसासाठी भक्त बनून माझे काम करा.' यावर परमेश्वराने उत्तर दिले की, 'परमेश्वर बनणे ही काय सोपी गोष्ट नाही, त्यासाठी नेहमी गप्प बसावे लागते, साक्षी बनावे लागते, मूर्ती बनून राहावे लागते. तुझ्या कडून हे काही होऊ शकणार नाही.' यावर भक्त म्हणाला, 'परमेश्वरा एका दिवसासाठी मला संधी द्या. मी गप्प बसेन म्हणून हट्ट करू लागला.' तेव्हा परमेश्वराने सांगितले ठीक आहे; परंतु लक्षात ठेव कोणत्याही परीस्थितीत काहीसुद्धा बोलायचे नाही. गप्प बसायचे कारण जगातील प्रत्येक घटना या कल्याणकारी आहेत. जसे मी साक्षी राहतो तसे तुलासुद्धा साक्षी राहायचे आहे.' या जगातील सर्वांचा प्लॅन माझ्याजवळ आहे जे काय घडते ते चांगले म्हणून तू माझ्यासारखा गप्प बस तेव्हा भक्त म्हणाला, 'तुमच्या सर्व अटी मला मान्य आहेत. मी गप्प बसेन.'

मग तो भक्त परमेश्वराच्या रूपाने मूर्ती बनतो आणि परमेश्वर भक्त बनून पूजा वगैरे करून आपल्या घरी निघून गेला. इतक्यात एक सावकार त्या मंदिरात येऊन मूर्ती समोर हात जोडून म्हणतो, 'हे परमेश्वरा, आजपर्यंत मी अनेक कारखाने तुमच्या कृपेने उघडले आहेत आतासुद्धा एक नवीन कारखाना उघडणार आहे. तुम्ही जरूर त्यात मदत करा.' असे म्हणत तो सावकार दर्शन करत असताना त्यांच्या खिशातून मोठ्या रक्कमेचे एक पाकीट तिथं मूर्ती जवळ पडते. हे सर्व पाहून मूर्तीची चुळबुळ होऊ लागली. ती मूर्ती म्हणणार होती, 'तुमचे पाकीट इथं पडले आहे. तुम्ही घेऊन जा.' परंतु इतक्यात परमेश्वरानी गप्प बसून साक्षी राहण्यासाठी सांगितले आहे ही गोष्ट लक्षात आली, तो गप्प बसला. नंतर एक भिकारी मूर्तीसमोर जाऊन म्हणू लागला, 'हे परमेश्वरा मी ४ दिवसापासून भुकेलेला आहे. कृपा करून मला मदत करा.' म्हणून परमेश्वराजवळ गयावया करू लागला. खाली वाकून दर्शन करताच त्या भिकार्याला समोर रुपयांनी भरलेले पाकीट दिसलं ते पाकीट उचलून, 'परमेश्वरा माझी प्रार्थना लवकर ऐकलीस आणि मला पाकीट दिलेस म्हणून मी तुझा आभारी आहे.' असे म्हणून तो जाऊ लागला. पुन्हा त्या मूर्तीमध्ये चुळबुळ शुरु झाली तो बोलणार होता, 'मी दिले नाही. हे सावकाराचे पाकीट तू चोरी करत आहेस.' परंतु परमेश्वराची गोष्ट आठवली परमेश्वराने सांगितले होते, 'तू गप्प बस बोलू नकोस.' इतक्यात एक नावीक ६

महिऱ्यासाठी समुद्रामध्ये जहाज चालविण्यासाठी जाणार होता. तो मूर्ती समोर येऊन म्हणतो की, 'हे परमेश्वरा मी ६ महिऱ्यासाठी समुद्रामध्ये जहाज चालविण्यासाठी जात आहे. माझी आणि माझ्या कुटुंबाची काळजी घ्या. तसे तर तुम्ही नेहमी काळजी घेता' असे म्हणून दर्शन करणारच होता इतक्यात पोलीस येऊन त्याला पकडून बेड्या घालू लागले तो सावकार पोलीसासोबत होता. तो म्हणत होता साहेब मी इथून गेल्यानंतर हाच इथं आलेला आहे. त्या पाकीटामध्ये खूप रक्कम होती. जहाज चालविणारा पोलीसांना म्हणत होता, 'साहेब, मी पाकीट घेतले नाही मी आताच आलो.' हे सर्व दृश्य पाहून मूर्ती मध्ये चुळबुळ होऊ लागली. त्याला वाटू लागलं की हा किती मोठा अन्याय आहे. पाकीट दुसरा घेऊन गेला आणि शिक्षा तिसऱ्याला. हा अन्याय आहे. ती मूर्ती जोरात म्हणते, 'मी परमेश्वर सांगतो की, ही व्यक्ति निर्दोष आहे. याला पकडू नका सोडून द्या.' पोलीसांनी इकडे तिकडे पाहिले त्यांना वाटले की इथे कोणी नाही. परमेश्वराने आकाशवाणी केली ती खोटी तर नसणार म्हणून त्या जहाज चालविणाऱ्याला पोलीसांनी सोडून दिले आणि म्हणाले, तू भाग्यवान आहे जा. पोलीस जेव्हा मंदिराच्या पाठीमागे आले तेव्हा त्यांना एक भिकारी नोटा मोजताना दिसला त्यांना वाटले की, हाच चोर असेल म्हणून जेलमध्ये घेऊन गेले.

संध्याकाळी परमेश्वर आले आणि त्या भक्ताला विचारले, 'तुझा दिवस कसा गेला? तेव्हा भक्ताने खूप उत्साहात सांगितले की, 'आज मी इतकी चांगली न्याय देणारी गोष्ट केली आहे की तुम्ही हे ऐकून दंग होऊन जाल! परमेश्वरांनी विचारले, 'तू काय केलस हे तर सांग.' तेव्हा भक्त म्हणाला, 'एक सावकार दर्शनासाठी आला होता. त्याच्या खिशातून रुपयाचे पाकीट इथं पडले. मी बोलणार होतो परंतु तुमची आज्ञा होती गप्प बसा म्हणून मी गप्प बसलो. इतक्यात एक भिकारी आला म्हणला हे परमेश्वरा तुम्ही मला पाकीट दिलं म्हणून तो सावकाराचे पाकीट चोरी करून घेऊन गेला. मी त्यावेळी सुद्धा बोलणार होतो, परंतु तुमच्या आज्ञेमुळे मी गप्प बसलो. त्यानंतर एक जहाज चालविणारा ६ महिऱ्यासाठी समुद्रामध्ये जाणार होता तो दर्शनासाठी इथे आला होता. त्या सावकाराने पोलीसांना बोलवून आणले आणि त्याला बेड्या घालून जेलमध्ये टाकणार होता. आतामात्र मी गप्प बसलो नाही. मी सांगितले की, 'हा निर्दोष आहे.' त्याला सोडून दिले मी चांगले काम

केले ना माझ्याजागी तुम्ही सुद्धा असता तरी गप्प बसला नसता किती हा अन्याय होता. हे मी चांगले काम केले ना ?

तेव्हा परमेश्वर म्हणाला, 'तू काय चांगले केले तू आणखीनच काम बिघडवले आहेस. तुला सांगितले होते की, तू गप्प बस. त्या सावकाराने दोन नंबरचा पैसा कमविल्याने त्याचे खूप पाप झाले होते. त्याचे पैसे हरवले, ते भिकाऱ्याला मिळाले. त्याचे पोट भरले. त्याचा आशीर्वाद म्हणून सावकाराचे अर्थपाप संपणार होते. हा माझा प्लॅन होता म्हणून तुला सांगितले होते तू गप्प बस. त्या जहाज चालवणाऱ्याला पोलीसांनी अटक करून जेलमध्ये ठेवले असते. तो वाचला गेला असता कारण एक महिन्यांनी समुद्रात भयंकर वादळ येणार होत म्हणून तुला सांगितले होते, तू गप्प बस. तरीसुद्धा तू बोललास, तो समुद्रामध्ये निघून गेला यामध्ये तू काय चांगले केलेस?' यावर भक्त म्हणाला, 'परमेश्वरा तुम्ही धन्य आहात.' सांगण्याचे तात्पर्य हेच आहे की, 'आपण या जगाला वर्तमानात चर्मचक्षुने पाहून विचार करतो तेव्हा मनामध्ये नाना प्रकारचे विचार येतात त्यामुळे आपण मौनात राहू शकत नाही. परंतु परमेश्वर जो पाहतो तो त्रिकालदर्शी बनून म्हणूनच या जगामध्ये जे काही घडत आहे, घडणार आहे किंवा वर्तमान वेळी चालत आहे, यामध्ये आपले कल्याण आहे. म्हणूनच मनाचे आणि मुखाचे मौन ठेवणे गरजेचे आहे, असा साधकच महान बनू शकतो. आपल्या लक्ष्यापर्यंत पोहचू शकतो म्हणून मूर्ती बनाल तर परमेश्वर बनू शकाल. प्रत्येक घटनेमध्ये काही ना काही कल्याण आहे म्हणून मनाला मौन ठेवाल तर शांती, सुखाची अनुभूती करू शकाल.

मौन म्हणजेच विचारसंख्या कमी करणे असे आहे. काही लोक वाणीला विराम देणे म्हणजे मौन इतकेच मर्यादित अर्थाने समजतात. जर मनामध्ये व्यर्थ, नकारात्मक विचारांची उलथापालथ होत असेल किंवा इतर व्यक्तिविषयी

मनामध्ये असूया, घृणा, भाव असेल तर मग हे सुद्धा मौन म्हणता येणार नाही. वाणीचे मौन फक्त बाह्य मौन आहे. मनाचे मौन हेच खऱ्या अर्थाने मौन आहे. मन आणि वाणी हे दोन्ही जेव्हा पूर्णपणे शांत असतील तेव्हाच त्याला पूर्ण मौन म्हटले जाते. मौनामध्ये राहिल्यामुळे जीवनातील आणि जगातील अनेक रहस्यांचा उलघडा होऊ शकतो. मनाचे आणि मुखाचे मौन ठेवल्यामुळे आपण अनेक पश्चात्तापापासून वाचू शकतो.

मौनामध्ये राहिल्यामुळेच आपण स्वतःला खऱ्या अर्थाने ओळखू शकतो. आत्मविश्लेषण आणि आत्म निरीक्षण करू शकतो. मौनामध्ये राहिल्यामुळेच मनातील विषय-वासनाच्या आकर्षणाबद्दल आपणास सहज ज्ञान होऊ शकते. समुद्राच्या तळाशी गेल्यानंतर पाण्याच्या शांततेची जाणीव अधिक होत जाते. त्याचप्रमाणे मनाच्या मौनामुळे मनाची एकाग्रता, स्थिरता, शांतीही वाढतच जाते. अशा अवस्थेमुळे आपण प्रत्येक परिस्थितीमध्ये यशस्वी बनू शकतो. त्यासाठी आपल्या अनावश्यक बोलण्यावर लक्ष देऊन स्वतःच्या वेळेचा आणि उर्जेचा उपयोग करून स्वतःला मूल्यवान बनविण्याची गरज आहे. जी व्यक्ति जास्त बोलते ती आपली उर्जा तर व्यर्थ घालवतेच. परंतु अशी व्यक्ति स्थिर सुद्धा राहू शकत नाही. जास्त बोलणाऱ्याच्या मनामध्ये व्यर्थ विचार येतात. तो भरकटत जातो. व्यर्थ विचारांपासून स्वतःला वाचवायचे असेल तर मुखाचे मौन आवश्यक आहे.

म्हणूनच सांप्रत समयी आपल्या जीवनातील समस्यांची समाधान कारक उत्तरं मिळवायची असतील, आपल्यातील कमतरतेवर विजय प्राप्त करायचा असेल, सेवेत वृद्धी करायची असेल तर मनाचे व मुखाचे मौन साधणे हीच काळाची खरी गरज आहे असे मला वाटते.

आनंदी आयुष्य कस सोपे

बाहेर कितीही मोठा डोंगर तुटू द्या. माणसाने आतून मजबूत असावे. काहीही नसले तरी आनंदी राहा. आपल्यातील आनंदच आपल्याला सर्व काही मिळवून देईल. जे स्वतः आनंदी आहेत. ते इतरांनाही आनंदी करतात. (Be Happy with nothing and you will be happy with everything, whoever is happy will make others happy too.)

मिळालेल्या आयुष्याबद्दल ज्याच्याकडे कमीत कमी तक्रारी असतील. तोच सर्वात सुखी असेल.



जपान डायरी रजनीदीदी जपान - अनुभव ब्र.कु. रेश्मिता, टोकिया



जपान बहल सांगायला तसे खूप काही आहे. सर्वांना माहित आहे, जपानमध्ये भूकंप खूप होतात. दर दिवशी धके बसतच असतात. तुम्ही सकाळच्या न्याहरीसाठी बसलात आणि धरणीकंप जाणवला. क्लास (मुर्ली) करताय भूकंप आला, भांडी घासताय, भूकंप आला.... पण जपानची कार्यप्रणाली एवढी चांगली आहे सरकारची की, ते हे सर्व आधीच सांगतात की ह्या दिवशी भूकंप येईल, इतक्या भागात, एवढा शक्तिशाली वगैरे-वगैरे. अशा प्रकारची त्यांची काही यंत्रणा आहे. आज आपण रजनीदीदींकडून या विषयी थोडं जाणून घेऊया.

रेश्मिता - दीदी, भूकंप येतो, तेव्हा तुम्ही कशाप्रकारे त्याला तोंड देता म्हणजे काय-काय काळजी घेता ?

दीदी - मला तर १९९५ च्या भूकंप काळाचा चांगलाच अनुभव आहे. ७.२ रिश्टर एवढा शक्तिशाली भूकंप आला होता तेव्हा. बाबांच्या मुलांची दिनचर्या (ब्राह्मणांची) तुम्हाला माहितच आहे की, सकाळी-सकाळी शुचिर्भूत होऊन. चहा-पाणी, सर्व आन्धिकं आवरून मी त्या दिवशी पहाटे ६.४५ ला मुर्ली क्लास जिथे चालतो त्या खोलीत गेले. मी बाबांचं गाणं लावलं तेवढ्यात अचानक भूकंपाचे हादरे जाणवायला लागले. ते इतके जोरदार होते की टेपेरेकॉर्डर मशीन छताला जाऊन आदळली आणि ते हादरे, इतके जोरात होते, की असे वाटत होते, की मी झोपाळ्यातच बसलेय. कधी इकडे कधी तिकडे. अशा वेळी काळजी म्हणून दिवे, विद्युत प्रवाह बंद करतात, तसे ते केले गेले. खोलीत मेणबत्ती पेटलेली होती. तो १७ जानेवारी चा दिवस होता आणि आम्ही ब्रह्मा-भोजन केले होते सर्वांसाठी. भूकंपाचे असे हादरे चालू झाले, मी बाबांची आठवण केली आणि मेणबत्ती आधी विझवली. उभे राहून तिथपर्यंत पोहचणे शक्यच नव्हते, जिथे मेणबत्ती पेटती होती. तिथे मी अक्षरशः रांगतच गेले हळूहळू. पुन्हा मी बाबांची आठवण

केली म्हटलं - बाबा हा तर फारच भयंकर भूकंप आहे काय करू-असे म्हणत मी दरवाजाच्या चौकटीखाली जाऊन उभी राहिले. बाबांची शक्तीशाली आठवण करत मनाशी पक्की खूणगाठ बांधली की, 'ड्रामा कल्याणकारी आहे, जे काही होईल ते नक्कीच चांगलेच असेल. असं म्हणत शांत राहण्याचा प्रयत्न करत राहिले. त्यानंतर थोडी हिम्मत करून मी घराबाहेर गेले बाहेरचे दृश्य तर अजूनच भयंकर होते-कुठे आग लागली होती, वेगवेगळ्या प्रकारच्या वायूंची उग्र दुर्गंधी होती. शेकडो लोक त्यांच्या रात्रीच्या कपड्यांनिशीच (नाइट सूट) बाहेर आले होते. बाबांची मुलंही (ब्र.कु. मंडळी) त्या गर्दीत होती, पण सगळेच पांढऱ्या कपड्यात, आन्हीकं आटपून, चहा पिऊन तयार होते.

बाहेरचं दृश्य मोठं विदारक होते. सर्वत्र दुःखी वातावरण, लोकं आरडाओरड करत गोंधळ घालत होते, रडत होते, हताश-निराश अवस्थेत - त्यात जानेवारी महिना म्हणजे जपानमध्ये थंडीचा पर्यायाने बर्फाचा ऋतू - खूप बर्फ पडतो. कोट वगैरे घालून, पर्स घेऊन, त्यात पासपोर्ट (पारपत्र). थोडे पैसे टाकून मीही निघाले. म्हटलं जे काही होईल बघता येईल. आत्ता तर बाहेर पडू.

एक सिंधी परिवार मला दिसला. आई-वडिल आणि त्यांच एक महिन्याचं तान्हं बाळ, कारमध्ये बसलेले. मला त्यांनी हाक मारली 'रजनी बहन १० येन द्या न. (जसे आपण १० पैसे मागतो न तसेच) आईला फोन करायचाय.' ते बिचारे अनवाणी कार मध्ये बसले होते. कुणा गरजूला मदत करता येईल, अशा उद्देशाने मी थोडे पैसे जवळ ठेवले होते. मी दिले त्यांना पैसे. मी पण ओसाका सेवा केंद्र आणि बाकी ठिकाणी फोन केला, की मी ठीक आहे, बाकीच्यांनाही कळवा जरा.'

पुढे एका ठिकाणी साधारण ७० भारतीयांचा गट उभा होता. मी जाऊ लागले, तर त्यातील काही जण येऊन म्हणाले, 'तुम्ही किती शांत दिसता, अशा संकटकाळी

तुमच्यावर काहीच परिणाम दिसत नाहीये, जराही भीती नाही किती शांत आहात आपण? आम्ही तर सगळे निराश झालोय, रडतोय, घाबरतोय, - आता आम्हालाही तुमच्यासारखं शांत करा. त्यासाठी आम्हाला आत्ताच योग शिकवा. मी म्हटलं - '१६ वर्ष झाली, मी तुम्हाला सांगतेय की योग शिका, तुम्ही नेहमीच दुर्लक्ष केलं, शिकला नाहीत - तर अशा ह्या परिस्थितीत योग तात्काळ शिकवणे शक्य नसले, तरी तुम्ही ज्यांची भक्ती करता, ज्याच्यावर तुमचा विश्वास आहे, त्याची आठवण करा, अनुभव करा. एक जण म्हणाला की, मी गुरू - पुराण वाचलय, पण मला नाही माहीत कशी आठवण करायची त्याची.

दुसरा म्हणाला, मी साईबाबांचा भक्त आहे, पण मला त्याचा सराव नाही की संकटाकळी त्याची आठवण करावी? मी त्यांना धीर देत म्हटलं - असं बघा सरावानेच आपण जे हवे ते साध्य करू शकतो. ते सर्वजण सैरभैर होते - म्हणून त्यावेळी थोडाफार योग करवला त्यांच्याकडून मन स्थिर करण्यासाठी अभ्यास करविला.

दुसरं सांगायचं म्हणजे माझ्याबरोबर राहणारी बहीण त्या दिवशी नव्हती, मधुबनला गेली होती. त्यामुळे मी सेवाकेंद्रावर एकटीच होते. मी ही बाबांशी मनोमन हितगुज केले. 'बाबा मला परवा फिलीफिन्सला जायचय, तर मी काय करू? बाबांनी संकेत दिला, ठीक आहे जा तू मुली! बाबांचा इशारा मिळताच तयारीला लागले. एक छोटीशी पिशवी (बॅग) घेतली. तिकीट घेतले. एक जोडी कपडे घेतले - अशा वेळी जास्त काहीच बरोबर घेऊ शकत नाही आपण. कारण कितीही संग्रह करा, कितीही महागाच्या गोष्टी असो, लहान-मोठ्या, आपण सोबत नेऊ शकत नाही. आवश्यक गोष्टींशिवाय - हे त्रिकालाबाधित सत्य आहे. - त्यावेळी एकच तीव्र विचार असतो की कसंही करून ह्यातून तारून जायचे. मी ही मग त्या छोट्याशा बॅगेत आवश्यक त्या गोष्टी टाकून निघाले - पुन्हा, बाबांशी हितगुज केले - 'बाबा कुणाला तरी प्रेरणा द्या, मला विमानतळावर जायचय' कारण त्यावेळी हे सर्व फारच कठीण होतं, गाडी, टॅक्सी मिळणं - कारण हजारो लोक गाड्या रस्त्यावर होते. तेवढ्यात एक भाऊ आला दरवाजावर थाप मारून म्हणाला की, 'ताई आम्हाला असं आतून वाटतंय (प्रेरणा येतेय) की तुम्हाला ही आमच्या बरोबर न्यावे.' मी म्हटलं, 'तुम्ही सगळे कुठे जाताय?' (सगळेच भारतीय होते). तो म्हणाला, 'आम्ही

सगळे ओसाका हॉटेलमध्ये जातोय. तुम्ही काही काळजी करू नका. आमच्याबरोबर हॉटिलात राहा, आणि दुसऱ्या दिवशी तुम्हाला जायचे आहे, तिकडे जा विमानाने.'

बघा बाबा कशाप्रकारे मदत करतात ते - ह्यात हेही नवलच म्हणावे लागेल की ही ब्र.कु. मंडळी नव्हती. बाबा म्हणतात, 'ज्याची तुम्ही सेवा करता, जरी तो लौकिक असला, भक्त असला, तरी तो तुम्हाला वेळेला मदत नक्की करणार हे नक्की. ही गोष्ट मी नंतर मनोहर दादींना विचारली होती. 'दादी त्यावेळी जपानचे सारे ब्राह्मण तर आपापल्या घरात होते, आपल्या कुटुंबासमवेत. मग ही एकच व्यक्ती अचानक कुठून आली? आणि दरवाजावर थाप मारून मला बरोबर येण्यास सांगितले. दादी म्हणाल्या 'अग ह्या अशा व्यक्ती भक्त असतात. म्हणूनच बाबा म्हणतात, तुम्ही जी काही छोटी-मोठी सेवा करता ना, ती व्यर्थ जात नसते. तीच सेवा सहयोगाच्या, स्नेहाच्या रूपात परत येते. धनाच्या रूपातही अशा व्यक्ती मदत करतात.'

ती व्यक्ती म्हणाली, 'आम्ही ७० लोकं एकत्र जातोय. आमच्याबरोबर तुमचेही हॉटेल आम्ही बूक करतोय. तुमच्यासाठी आमच्या गाडीत जागाही ठेवलीय.' माझ्या आश्चर्याला तर पारावारच उरला नाही. मनात म्हटलं हे लोक एवढ्या संकटाच्या वेळी एवढी मदत करत आहेत, तर नक्कीच जायला हवे ह्यांच्यासोबत. मग मीही त्यांच्या बरोबर निघाले ती छोटीशी पिशवी घेऊन, ओसाकाला गेले.

ह्यात मुख्य गोष्ट म्हणजे आम्ही पाणी प्यायलो नव्हतो. अडचणीच्या वेळी नियोजन म्हणून आम्ही काही पाणी (जास्तीचे) जमा करून ठेवले नव्हते. पण दूध होते आमच्याकडे थोडेसे, मला तर एवढी तहान लागली होती की काय सांगू! ही वेळ फार कठीण होती. तहानलेल्या अवस्थेची! १७ जानेवारीच्या दिवशी हे सर्व घडत होते. साधारण १० तास लागले आम्हाला पोहोचायला. तसं पाहिलं तर ४५ मिनिटांचा तो रस्ता. पण त्या दिवशी बापरे किती गर्दी, ट्रॅफीक, असंख्य गाड्या, रस्त्यावर आम्ही मुंगीच्या पावलाने पुढे सरकत होतो.

चला एकदाचे पोहोचलो आम्ही ओसाकाला तब्बल १० तास! पोहोचताच मला जाणवले, की बापरे किती तहान लागली आहे मला ! मी हॉटिलात गेल्या-गेल्या पाणी मागवले आणि अक्षरशः घटाघटा प्यायले!

दुसरे सांगायचे म्हणजे आम्ही नेहमीच (भूकंपाचा

घोका असल्याने) तयारीत असतो. भरलेली ब्रिफकेस, बिस्किट आणि पाणी. तांदूळ वगैरे तिथे मिळणारे - जे चटकन शिजतील. अशा-अशा काही गोष्टी त्यांनी तयार केल्या आहेत. अशाच प्रकारे त्यांनी ५ वर्षे जे खराब होणार नाही असे पाणीही तयार केले आहे. ते ही बॉक्सेस आम्ही तयार करून ठेवलेले आहेत. पाणी खूपच आवश्यक आहे. काही दुसरे मिळाले नाही तरी चालेल.

रेश्मिता : दीदी अशा प्रकारे भूकंपाचे तर तुम्ही सांगितलेच आहे की जपानला भूकंप कसे सारखे-सारखे येतात. आणि त्याला तोंड देण्यासाठी काय काळजी घेता? त्सुनामी वादळाबद्दल सांगा ना थोडेसे.

दीदी : त्सुनामी म्हणजे सागराच्या मोठ्या लाटा उसळतात. जवळ-जवळ १०० ते १५० फूट. जे सागर किनाऱ्यावरील सारं काही उद्ध्वस्त करत वाहून नेतात. ह्याचाही जपानने अनुभव घेतलाय. त्याचबरोबर जपानमध्ये वादळंही मोठ्या प्रमाणावर येत असतात. मला विचाराल तर मी हा भूकंप आणि वादळाचा खूप अनुभव घेतला आहे. पाऊस पाण्याचा बराच अनुभव आहे मला. फिलिपिन्समध्ये खूप पाऊस पडतो. बाबा म्हणतात. - प्रकृतीच्या ह्या प्रकोपाच्या वेळी आपलं मन स्थिर ठेवणं फार-फार आवश्यक आहे. नाही तर आपल्या कडून चुका होऊ शकतात. घाबरून आपण जर योग्य निर्णय नाही केला, तर मात्र मोठे नुकसान होऊ शकते. मी अनुभवलं की प्रकृतीचा प्रकोप वेळोवेळी होतच असतो आणि तो कधी कमी कधी जास्त प्रमाणात. ह्या प्राकृतिक प्रकोपात काळजी तर घ्यायची असतेच पण मनाचे स्थैर्य अत्यंत आवश्यक असते.

रेश्मिता : दीदी ह्या भूकंपाच्या वेळी तुम्ही लोकांची सेवा कशाप्रकारे करता ?

दीदी : जसे आपण भारतात सेवा करतो, न भूकंपाच्या वेळी, पुराच्या वेळी, अन्नवाटप, ब्लॅकॅटचे वाटप, कपडे वाटतो - तसे तिकडेही ब्रह्माकुमारीजतफे ही सेवा तर करतोच. पण अशा विपरीत परिस्थितीत भीतीमुक्त कशाप्रकारे राहता येईल ह्यासाठी त्या लोकांची (जपानी) शिबिरं (वर्कशाॅप्स) घेतो. दूसरं असं की रोजच तयारीत राहावं लागतं. भूकंप झाला तर कसे वाचायचे त्याची. त्यासाठी बिछान्याशेजारी स्लीपर ठेवाव्या लागतात. त्याचबरोबर विजेरी (टॉर्च) ठेवावी लागते. तसेच ही पण काळजी घ्यावी लागते की कुठे खिळवा वगैरे सारख्या टोकदार वस्तू पडल्या तर नाही ना! कारण ते

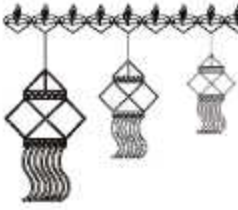
पायाला लागण्याची शक्यता असते. तुम्हांला सांगते. जो भूकंपाचा मी अनुभव तुम्हाला सांगितला न, त्या दिवशी माझ्या पायाला एक ड्रॉईंग बोर्ड पीन टोचली होती आणि त्याचा फार त्रास झाला होता मला. भूकंपात ह्या वस्तू खिळवे, पिना, सारख्या टोकदार वस्तू पटकन पडतात. तसेच ट्यूबलाईट्स, बल्ब्स फार लवकर पडून फुटतात. त्याच्याही काचा पायात घुसण्याची शक्यता असते. म्हणूनच बिछान्याशेजारी चप्पल (रबराची) ठेवा असं आम्हाला प्रशिक्षण देतात.

जपानमध्ये शाळांमध्येही भूकंपाला तोंड देण्याचे प्रशिक्षण असते. पहिल्याच दिवशी त्यासाठी सर्वांचे बँक पॅक तयार असते. हे सर्व काही सर्वांसाठी असते आणि ते फार आवश्यकही आहे. म्हणजे काहीही झालं तरी तयार राहणं गरजेचे आहे. जसे बाबा म्हणतात न सदोदित तत्पर तसेच - एक आहे शारीरिक स्तरावरची तयारी आणि दुसरी आहे मनाने तयारीत असणे. बोजा बिस्तर तयार ठेवणे. कुठल्याही प्रकारचा विस्तार आपल्या मनात नसावा, जेवढ्या लवकर निघता येईल, तेवढे निघता आले पाहिजे आहे. प्रत्येक परिस्थितीला धीराने तोंड देत.

मला माहितीय अनेक लोक खूप गोष्टी एकत्र करतात म्हणजे खूप संग्रह करतात. चप्पला, कपडे, वस्तू, दाग-दागिने-पण आस्मानी संकटाच्या वेळी हे काहीच बरोबर घेता येत नाही हो! हे सर्व काही सर्वांचे असं काही विखुरलेलं असतं सर्वत्र - पण कुणीच ते उचलतही नाही, नव्हे तशी इच्छा ही होत नाही कुणाला. कित्येक श्रीमंत लोकं, ज्यांच्याकडे काचेच्या वस्तू असतात. अत्यंत महागड्या त्याही क्षणात तुटतात - काहीच कामाला येत नाही. हे सर्व बघून नेहमीच असं वाटतं की कुठल्याच स्थूल वस्तूंचा संग्रह करू नये. (बाबा हेच सांगतात.)

तसेच मनाचा निर्मळपणा, हलकेपणा खूप आवश्यक आहेत आणि बाबांशी मनाचे संधान सांधणे खूप गरजेचे आहे. ह्या गोष्टी असतील, तर अशा भयंकर प्राकृतिक आपदांना आपण तोंड देऊ शकतो. करोनाचा तर सर्वांनीच अनुभव घेतला आहे, -

जपान काय साऱ्या जगानेच. पण जपानला खास ह्या भूकंपाचा, वादळांचा कायम तडाखा बसत असतो. पण हल्ली मी बघतेय की ते लोकं फारसे ह्या गोष्टींना घाबरून उगाच (पृष्ठ क्र. २७ वर)



आपली चूक मान्य करावी

ब्र.कु. सरिता, पुणे



आजचा आपला विषय आहे. आपली चूक त्वरीत मान्य करा, नाहीतर कालांतराने ती एक घोडचूक ठरू शकते. या विषयाची सुरुवात आपण एका गोष्टीने करू या. एकदा एका साधूला असे वाटले की, आज आपण एकांतात जाऊन ध्यान धारणा करावी. म्हणून तो एका तळ्याकाठी जातो. त्यानंतर एका छोट्या होडीत बसून तळ्याच्या मध्यावर पोहोचतो आणि तिथेच डोळे मिटून ध्यानस्थ बसतो. काही तास असेच शांतपणे ध्यान चालू राहते. त्याला खूप-खूप शांत आणि प्रसन्न वाटायला लागते. पण अचानकच त्याला जाणवते की, अरे माझ्या ह्या होडीला, दुसरी कोणतीतरी होडी धक्का देतेय. डोळे मिटलेले असले तरी, ह्या प्रकाराने त्याला मनातल्या मनात मात्र राग येऊ लागतो. कारण धक्क्यावर धक्के बसतच राहतात. आता तो विचार करायला लागतो, 'आता जर ह्याने धक्के देणे थांबवले नाही ना, तर ह्या होडीवाल्याला मी चांगलाच फैलावर घेईन, त्याला असे बोलेन, तसे बोलेन. ... ह्या विचारातच त्याचे ध्यान तुटते, डोळे उघडून तो तोंड उघडून ओरडण्याच्या स्थितीत असतो, - तेवढ्यात तो बघतो काय की अरे बाजूची धक्का देणारी होडी - ह्या होडीत तर कुणीच नावाडी नाहीये. ही बोट किनाऱ्यालगत बांधली नसल्याने ती सुटून माझ्या होडीच्या मागोमाग आली आहे, हीच रिकामी बोट वाऱ्यामुळे माझ्या होडीला धक्का देतेय - हे समजताच त्याचा रागाचा पारा खाली उतरायला लागतो, जरा शांत होऊन तो विचार करायला लागतो - हे काय झाले बुआ, मला तर थोडा वेळ शांततेत ध्यानधारणा करायची होती. शांती मिळवण्यासाठीच मी गावापासून इतक्या दूर तळ्याच्या मधोमध आलो होतो. पण हाय हे काय! रागाच्या मी इतक्या आहारी गेलोय, की तो माझ्या आत इतका भरलाय हेही मला जाणवले नाही. बाहेरून आलेली एखादी क्षुल्लक परिस्थितीने माझी शांती ढळून टाकावी खरंच इतका का मी कोपिष्ट आहे ...!'

मित्रांनो, आपण एखाद्याला भेटतो, तेव्हा आपणांस त्याच्याकडून झालेल्या छोट्याशा त्रासाने आपण विचलीत होतो, अशावेळी आपण सच्च्या मनाने विचार करावा - ती समोरची व्यक्ती खरंच माझी शांती भंग करतय का? कोण आहे ती व्यक्ती - खरे पाहता ती व्यक्ती दूसरे तिसरे कुणी नसून एक रिकामी होडीच आहे की! राग तर माझ्या आतच ठासून भरलाय. साधूने ही गोष्ट त्वरीत ओळखून स्वतःच्या कमतरता भरून काढण्याचा समजूतदारपणा दाखवला. अशा प्रकारे त्याने स्वतःला सावरले. परंतु इथे फार मोठा एक प्रश्न उठतो, की आपण सारेच स्वतःतील कमतरता, खरंच इतक्या सहजा-सहजी ओळखू शकतो का! आपण स्वतःतील अहंकार कुरवाळत तर बसलो नाही ना! स्वतःतील राग, द्वेष भावना ओळखतो का? बऱ्याच वेळा आपण आपल्याच चुकांची तरफदारी करतो आणि सांगत असतो, मी कसा बरोबर आहे ते! कारणे सांगत बसतो - ह्याने असे केले ना, म्हणून मला राग आला, हा खोटे बोलतो ना, मला खोट्याचाच राग येतो.... वगैरे-वगैरे.

आता ह्यात स्वतःच बघा आपले सारे लक्ष स्वतःकडे नसून दुसऱ्याच्या कमतरतेवरच आहे. त्यांच्या चुकांवर - आपण दुसऱ्यांचे न्यायाधीश बनतो. आपणच निर्णय करतो. तो अमका तमका ना, तो तो असाच आहे. तो नेहमीच असे करतो - मला माहीत आहे, ब्रह्मदेवाचा बाप आला तरी हा काही सुधारणार नाही! आता आपण काय केले? आपण आपली चूक न ओळखता, दुसऱ्याकडे बोट दाखवले - त्याला दोष देऊन मोकळे झालो - पण लक्षात असू द्यावे दुसऱ्याकडे एक बोट दाखवतो, तेव्हा उरलेली चार बोटे नेहमीच स्वतःला खुणावत असतात. कधीतरी स्वतःला जाणवू द्यावे. ह्यात माझी चूक काही झाली का? माझा बोलण्याचा अंदाज कसा होता. माझे काही चुकले का? माझे

(पृष्ठ क्र. २७ वर)



साद-अंतरात्म्याची

एक अनुभव

ब्र.कु. अर्चना, नागपूर



माझे नाव ब्र. कु. अर्चना आहे. मी तुमसर, नागपूर, महाराष्ट्र येथील रहिवाशी असून माझा जन्म एका छोट्याशा गावात, साधारण कुटुंबात झाला. आम्ही सर्वजण मिळून ६ भावंडे आहोत. माझे लग्न फार कमी वयात म्हणजे वयाच्या १८ व्या वर्षीच झाले. मला शिकायची भारी हौस होती, परंतु आमच्या गावात पुढील शिक्षणाची काहीच सोय नसल्याने मला पुढे शिकता आले नाही. मग घरच्यांनी माझ्या लग्नाचे काढले. मीही लगेच तयार झाले, कारण माझे पती, व्यवसायाने प्राध्यापक होते - मला वाटले ते मला पुढील शिक्षण घेण्यास मदत करतील. पण दुर्दैवाने लग्नानंतर असे काहीच घडले नाही. अशा काही, गोष्टी घडत गेल्या, की मी पुढील शिक्षण घेऊ शकले नाही. जेव्हा मला पहिले अपत्य झाले, ती मुलगी झालेली बघून मला धक्का बसला. कारण लहानपणापासून आम्ही बघत आलोय, की आमच्या आजीचा मुलीकडे बघण्याचा दृष्टिकोन जरा वेगळाच होता - मुली म्हणजे ओझे, परक्याचे धन, मुलगा कुलदीपक असतो, वंश वाढवतो... वगैरे-वगैरे. त्यामुळे मलाही वाटायचे की मुलगाच चांगला. काही वर्षांनी मला दुसरीही मुलगीच झाली. ह्यावेळी मला मुलगा होईल असा पक्का विश्वास होता. कारण मी श्री दुर्गेचे खूप मन लावून पूजा, व्रत-वैकल्पे, उपास-तपास असे खूप-खूप केले होते. ह्यामागे एकच इच्छा आता तरी मला मुलगा व्हावा.

दुसऱ्या मुलीचा जन्म नवरात्रीच्या पहिल्याच दिवशी झाला. हा खरं तर किती शुभसंकेत! पण मी मात्र एकदम खचून गेले. ते दुःख इतके मोठे होते, की माझी रात्रीची झोपच उडाली. मी आपले उगाचच मनाला समजावत होते ठीक आहे गं मुलगी तर मुलगी - हिलाच मी मुलासारखे वाढवीन, खूप शिकवेन... पण ते काही खरे नव्हते. मी पार कोसळून गेले होते. मनात सारखे बऱ्या-वाईट विचारांचे द्वंद्व चालू होते. काय करू मी.... हे दुर्गादेवी मी तुझी इतकी

भक्ती केली, एवढे जप-तप केले - मग तरीही असे का व्हावे? ह्या सर्व विचारांपायी मी हळूहळू डिप्रेशनमध्ये गेले. आता ना घड खाणे-पिणे, ना झोप, ना काही करणे -- अशातच कुणीतरी म्हणाले अग मुली तू अशाने वेडी होशील ग! ह्या गोष्टीची भीती इतकी वाटली मला, की वेड्या लोकांना कसे वागवतात, वेड्यांचे इस्पितळ, ते शॉक देणे, लोकांचे विचित्र वागणे.... हे सारं-सारं माझ्याही बाबतीत होतंय की काय, मला वाटू लागले. आतून खूप अस्वस्थ वाटायला लागल्याने मला वाटले की आता मेलेलेच बरे. हे सर्व मी सहन करू शकणार नाही. - विचार करून डोके फुटायची पाळी आली. मग मी आत्महत्येचे वेगवेगळे उपाय शोधू लागले. मरण हेच एकमेव औषध आहे असे वाटून मी एकदा तर झोपेच्या बऱ्याच गोळ्या खाल्ल्या. कधी काही तर कधी काही... पण प्रत्येक वेळी ह्या सर्वांतून मी वाचत गेले. मी श्री दुर्गेशी बोलायचे, 'आई, मी तुझी इतकी भक्ती केली, मग हे सर्व ताण-तणाव का येत आहेत. त्यांना सामोरे जाण्याची शक्ती माझ्यात का येत नाही? का असे होतेय?' असेच ३/४ महिने उलटले. अचानक एक दिवस माझे मलाच वाटायला लागले - मी काही एवढीही तकलादू नाही - माझ्यात शक्ती आहे - देवीचीच मुलगी मी! मी शांती बाहेरील गोष्टीत शोधतेय, पण शांती तर माझ्या आतच आहे. हो नक्कीच.. हळूहळू मला असे जाणवायला लागले, की ईश्वर ह्या धरेवर नक्कीच कुठे न कुठे अवतरित झालाय. हो मला माहीत आहे देवा तू अवतरला आहेस....

मग मी घराच्या गच्चीवर जाऊन आकाशाकडे डोळे लावून बसायला लागले. (ही साधारण २००२ची गोष्ट आहे.) मला सारखे-सारखे वाटायला लागले की, ह्या धरेवर आलेला राम (ईश्वर) च आता माझ्यातील रावणाचा (वाईट विचार) वध करणार. पण दुसरीकडे नकारात्मक विचार यायचे, वाटायचे-नाही, तू खूप दुष्ट आहेस. तू काय

परमेश्वराला पाहू शकणार! ह्याला कारण हेच - की माझ्या दोन्ही मुली वयाने लहान असूनही माझे मात्र त्यांच्याकडे बिल्कुल लक्ष नसायचे. मी आपल्याच ताण-तणावात. त्या समोर आल्या की, मी खूप रागवायची, त्यांना ओरडणे, प्रसंगी मारहाण करणे हे तर रोजचेच झाले होते. लहान मुलगी तर एकदम बाळ होती, तरी तिला मी दूधही पाजत नसे - खूप घृणा वाटायची - असे कर्म माझ्या हातून होत असल्यानेच मला वाटायचे मी तर इतकी दुष्ट आहे, मला देव भेटेल का? अशाच द्विधा मनःस्थितीत काळ पुढे सरकत होता.

माझी अशी दयनीय स्थिती बघून एक दिवस माझी दुर्गा भक्त ताई मला स्वतःच्या घरी घेऊन गेली. ताईने माझी खूप काळजी घेतली, सांभाळले - त्यामुळे बरे वाटायला लागल्याने मी स्वगृही परतले. घरी येताच परत भूतकाळातील गोष्टी मला त्रस्त करायला लागल्या - मी माझ्या चिमण्यांना मारलं, त्यांना सांभाळले नाही, त्यांच्याशी दुर्व्यवहार केला-- अशा विचारांनी मन पुन्हा कोमेजले. एक दिवस असेच बसून मी माझ्या मोठ्या मुलीचा गृहपाठ घेत होते, (ती श्लीत तर लहानगी ३ वर्षांनी होती) त्यावेळी आमच्या शेजारी राहणारी एक बहीण (ती ब्रह्माकुमारीजमध्ये जात असे) घरी आली. तिने मला ज्ञानामृत मासिकाची एक प्रत दिली. वेळ असल्याने मी लगेच वाचायला घेतले. त्यात मला मम्मांचा एक अनुभव वाचायला मिळाला. त्यात असे लिहिले होते, की मम्मांना एका रात्री झोप आली नाही, तेव्हा त्यांनी पूर्ण रात्र जागून बाबांची आठवण केली. हा अनुभव माझ्या मनाला फारच भावला. मनात शक्ती वाटायला लागली. त्या रात्री मी झोपले पण पुन्हा तेच - नकारात्मक विचारांचे काहूर मनात थैमान घालायला लागले. माझी झोपच उडाली. देवा आता मी काय करू? 'मग अचानक (रात्रीचे १२ वाजले होते) उठले, घरातील देव्हान्यासमोर बसले. देवाला साक्षी ठेवून विचार करू लागले. 'छे, आता पुरे झाले. आता मला कुठलीही चिंता काळजी करण्याचे कारण नाही - आतापासून जे करायचे ते चांगलेच करायचे. देवा आता सारा भार तुझ्यावर तूच माझा पाठीराखा, पण मी सुरुवात कशी करू बरं?' मग मी काय केले - स्वतःच ठरविले, मनाला समजावले.' हे बघ जेव्हा आपल्या मनाविरूद्ध एखादी गोष्ट होते, तेव्हाच आपल्याला दुःखाची जाणीव होते. आतापासून माझे एकच ध्येय-परमेश्वर

प्राप्तीसाठी महत् प्रयास. पण त्यासाठी पण काहीतरी करावेच लागेल ना? काय बरे करू? मग वाटले अरे परमेश्वराच्या प्राप्तीसाठी तर कुणीतरी गुरू-मागदर्शक हवा ना! आता गुरू कुणाला करू? मग दुसऱ्या दिवशीपासून गुरूंचा शोध सुरू झाला. मी विचार केला ह्यांना गुरू करावे. तर कुणी म्हणायचे ह्यांना नको त्यांना कर. अशीच एकदा बसले असता विचार आला, की ह्या देहधारी गुरूंना करण्यापेक्षा जर मी असे केले तर! त्या निराकार परमात्म्यालाच जर गुरू केले तर कसे होईल! त्या सदगुरूचा कुणीही गुरू नाही. ते सर्वोच्च आहेत. पण पुन्हा प्रश्न आला - मी त्यांच्या पर्यंत पोहचू कसे?' मन म्हणाले, 'अरे मी तर अर्जुन आहे, ना स्त्री, ना पुरुष! मग अर्जुनाला थेट परमात्माच ज्ञान देईल की! ह्यासाठी मी भगवत् गीता वाचायची ठरवले. मनातल्या मनात ईश्वराला म्हटले, 'मी तुम्हाला जे काही विचारिन, त्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे तुम्ही मला ह्या गीतेच्या माध्यमातून द्यावीत. मी मनात पक्के ठरविले की ईश्वर जे काही सांगेल, ते सारे ज्ञान मला स्वतःमध्ये धारण करायचे आहे. इथूनच माझ्या खऱ्या प्रवासाला सुरुवात झाली.

गीतेत पहिला धडा होता तुम्ही शरीर नसून, एक आत्मा आहात. आत्म्याचा संबंध परमात्म पित्याशी आहे. आपल्याला मिळालेले हे शरीर सेवार्थ आहे. अशा प्रकारचे ज्ञान घेऊन माझा दिनमान सुरू झाला. एकच ध्यास, एकच वेड - मला ईश्वर प्राप्ती व्हावी. जेव्हा आपल्या अल्पकालीन इच्छा पूर्ण होत नाहीत, त्यावेळी दुःखाची जाणीव होते - ही गोष्ट पूर्णपणे समजली. मी ठरविले आता कुठल्याही प्रकारची, कोणतीही इच्छा ठेवायचीच नाही. आता एकदम फळाची अपेक्षा न ठेवता भगवत् प्राप्तीसाठी प्रयत्नशील राहायचे. मग दुसऱ्याच दिवशी रात्री २ वाजता उठले. सकाळची आवश्यक कामे त्याच वेळी केली. ४ वाजता मी भगवत् गीता पठणासाठी बसले. गीतेत भगवंताने सांगितलेल्या सर्व गोष्टी वाचत-मनन-चिंतन करून लिहून पण घेत होते. विचार केला गीतेतील भगवंताने सांगितलेल्या गोष्टी जशाच्या तशा कशाप्रकारे आचरणात आणू बरं! - ह्यावर जास्त भर दिला. अशाप्रकारे माझी भक्ती हळूहळू वाढत होती. एक दिवस आरती करत असताना जेव्हा श्लोक म्हटला 'त्वमेव माताच - पिता त्वमेव.... हा श्लोक म्हणताच वाटले, अरे आई, वडील, भाऊ, बहीण, सखा, सतगुरू आपले सर्वस्व जर परमेश्वरच आहे, मग आता



असलेले पती/मुली हे माझे कोण? मी अजून पर्यंत ईश्वराला का बरे बघितले नाही? मला वाटले भगवंताशी सर्व संबंधाशिवाय मी अनाथ आहे. माझे कुणीच नाही. छे छे, मला ईश्वरप्राप्ती व्हायलाच हवी. मला माझी सर्व नाती (पती, मुली, आई, वडिल) हे कोण आहेत? हा प्रश्न पडायला लागला.

त्या रात्रीपासून माझी झोप पार उडालीच. रात्र-रात्र जागून रडून ईश्वराला म्हणायची, 'देवा मला कधी दर्शन देणार? केव्हा भेटणार?' एक दिवस पूजा करताना देवाच्या चरण-पादुका धुवून पिऊ का? माझ्या ह्या कर्मिनी तरी भगवंत भेटेल वाटल्याने मी तसे करू लागताच अचानक एक आवाज आला - 'पुरे झाले मुली....' ह्या आवाजाची जादू अशी झाली की, त्या दिवसापासून मी ज्या मूर्तीची देव्हान्यात ठेवून पूजा करत असे, त्या मूर्ती मला केवळ एक माध्यम वाटू लागल्या. मग मूर्ती पूजा, भक्ती, पूजा अर्चा करण्यापासून ही जीव उबला.

एक दिवशी अशीच देवाचा धावा करत रडून-रडून मी झोपले. लौकिक भगवत् गीतेत जसे म्हटले गेले आहे, की श्रीकृष्णच गीतेचा दाता आहे, भगवंत आहे, - पण मी झोपले असता मला विघ्न- विनाशक श्रीगणेशाचा पूर्ण साक्षात्कार झाला. पण त्यांना बघून मला मात्र मुळीच आनंद झाला नाही. मी म्हटले श्रीकृष्णाच्या भक्तीत असताना मला श्रीगणेशाने का बरे दर्शन दिले? मी फार त्रासले - रात्रीचा १ वाजला होता. मी उठून बसले आणि भगवत् गीता उघडून म्हणाले, 'देवा तुमच्या दर्शनाची फार आस लागली आहे. मला कुठल्याही प्रकारची रिद्धि-सिद्धि नको आहे. मला फक्त स्वकल्याणाचा मार्ग हवाय - तो दाखवा - कशाप्रकारे तुम्हीच सांगा...' अशा-अशा विचारात पुन्हा ग्लानी आली. आता जे काही होत होते, ते सर्व माझ्या बुद्धिपलीकडले होते - हळूहळू भक्ती करणे, मूर्तीची पूजा अर्चना, व्रत वैकल्ये, उपास-तपास सर्वच बंद होत होते - मनाची हुरहुर अजूनच वाढत होती. वाटायला लागले, छे आता ह्या परिस्थितीत काही भगवत् प्राप्ती शक्य नाही. एक स्त्री असल्याने सातत्याने देवभक्ती करू शकत नाही. त्यातच पतीच्याही लक्षात यायला लागले, की ही जरा जास्तच भक्ती करतेय - काय झालेय?

तसे पाहिले तर घरातील सर्व आवश्यक कामे मी खूप चांगल्या प्रकारे करत होते, उरलेला वेळ मात्र जमेल तेवढा,

जमेल तसा श्रीकृष्णाच्या आठवणीत - एकदम मीरिसारखी रंगून गेले होते. मला श्रीकृष्णाचा एवढा ध्यास लागला होता, की त्यांना भेटायला उतावीळच झाले होते. वाटायचे श्रीकृष्णाला ही मला भेटायची उत्सुकता नक्कीच असणार! एकदा एके वर्षी दीपावलीच्या दिवसाचा, लक्ष्मीपूजन हा दिवस होता. पण मनात खिन्नता असल्याने काहीच छान वाटत नव्हते. घरात त्यामुळे सणाचा उत्साह नव्हता. तो दिवस तर तसाच गेला. आता दुसऱ्या दिवशी पुन्हा ज्ञानात चालणारी ब्र.कु. बहीण आमच्या घरी आली. म्हणाली, 'ताई तुम्ही अशा उदास का बरं! आता मी जे काही सांगते, ते लक्षपूर्वक ऐका हं - तुम्हाला बरे वाटेल - परमात्मा म्हणतात - तुम्ही एक आत्मा आहात, शरीर नव्हे. ह्या शरीरात भृकुटीमध्ये आत्म्याचा वास असतो. आत्म्याचा पिता आहे अजर, अमर, अविनाशी परमपिता परमात्मा शिव, जो परमधामात राहतो. आता एकच करा स्वतःला आत्मा समजून परमात्मा शिवाची आठवण करा....' मी विचार करू लागले. अरे मी तर गीतेत हेच वाचले आहे. ह्या ही हेच सांगतात - चला, हेही करून बघते. मी खूप एकाग्र होऊन भृकुटीमध्ये ध्यान लावले.... खूप वेगवेगळे संकल्प येत होते, पण त्या विचारांना मागे सारत मी मात्र ह्या अभ्यासात गर्क झाले. थोड्याच वेळात मला माझ्या भृकुटीत मी आत्मा स्तर रूपात आहे. हे जाणवायला लागले. मग हा स्तर (मी आत्मा) भृकुटीतून निघून वर आकाशात उंच उंच जायला लागला. त्याचबरोबर मला देवी देवतांचा ही साक्षात्कार होण्यास सुरुवात झाली. विष्णू चतुर्भुज दिसले. (नंतर मला समजले मी विष्णूपरी मध्ये गेले होते - सूक्ष्मवतन मला माझेच स्थूल शरीर खाली बसलेले दिसत होते. वर गेल्यावर मला खूप-खूप शांतीचा अनुभव होत होता. त्या स्थितीत विचार आला - ह्याच अनुभवासाठी तर इतके कठोर परिश्रम केले, एवढे शोधले काय-काय केले नाही! आज मला ते साध्य झाले, माझा जन्म सफल झाला. माझ्या भक्तीचे फळ मला मिळाले - हेच सत्य आहे. त्या गहन शांतीत फार-फार सुख-समाधान जाणवत होते.

हा अनुभव इतका हवाहवासा वाटत होता, की मला सारखे ते अनुभवायचे असायचे म्हणून त्याच अनुभवात मी जास्तीत जास्त राहू लागले. सर्व कामधाम व्यवस्थित करता-करता परमधामाच्या स्मरणात बसू लागले. त्यामुळे मला कुणाशीही बोलणे नको वाटत होते. थोड्या काळासाठी

मी सर्वापासून दूर (डिटॅच) झाले होते. कारण परमात्म्याबरोबरचा अनुभव, त्याच्या प्रेमाचा झरा मी शब्दात वर्णन करू शकत नाही अशा अवस्थेत मी सतत राहू लागले असता. पुन्हा ती ब्र.कु. बहीण मला सांगायला लागली की, 'अग ताई, बाकी सर्व ठीक आहे, पण तू संसाराकडे, पति, मुली ह्यांच्याकडे लक्ष दे, त्यांची नीट सेवा कर....' पण खरं सांगू माझ्या मुखातून शब्दच निघत नसत. मग सर्वांना भृकुटीमध्ये आत्मा समजून बोलायला, व्यवहार करायला लागले., आपल्या मुर्तीनाही आत्मरूपात बघत होते. हळूहळू देह बघणे बंद झाले. त्यामुळे झाले काय की मुली किती मोठ्या झाल्यात, त्या दिसतात कशा - कशाचेच भान राहिले नाही. माझा अभ्यास सुरू होता - समोरची व्यक्ती आत्मा आहे, मी ही आत्मा आहे - आत्मा सुख, शांती, प्रेम, आनंद, ज्ञान, शक्ती, पवित्रता - ह्या गुणांनी सम्पन्न आहे. समोरची व्यक्ती खऱ्या स्वरूपात आत्मा आहे - ही गोष्ट मनात एकदम पक्की झाली. त्यामुळे कुणाचे अवगुण, दुर्गुण बघणे बंद झाले.

आता पतीच्या ही लक्षात येऊ लागले - की ही कुठल्यातरी वेगळ्याच जगात हरवलेली असते. शांत-शांत असते... हो, ते खरही होत म्हणा, ब्रह्माकुमारीचा जो नैसर्गिक गुण आहे - पवित्रता - माझ्यातही येत होती. मी स्वस्थितीत म्हणजेच आत्मिक स्मृतीत, राहून दुसऱ्यांनाही आत्मा बघायचे, जास्तीत जास्त वेळ परमधामाच्या स्मरणात राहायचे. ह्या सवयी अंगीकारल्याने माझ्यातील ती पवित्रता वाढत होती. अशा वेळी मग पवित्रतेचेच पेपर्स समोर आले. कारण त्यावेळी माझे वय फक्त २५ वर्षेहोते. त्यामुळे पतीचा विरोध सुरू झाला. पण माझा विषयभोगात बिल्कुल रस उरला नव्हता. लोकांनी, नातेवाईकांनीही मला समजवायला सुरुवात केली की, 'तू एकदम नॉर्मल रहा, आपल्या कुटुंबाकडे लक्ष दे. पती जे म्हणतो, ते ऐक - आताच हे सर्व करण्याचे तुझे वय तरी आहे का? एवढ्यात सांसारिक जगाचा त्याग योग्य नव्हे...' पण काय करू माझे मन 'त्या' गोष्टीसाठी तयार नव्हते. माझे असे वागणे बघून पतीही रागावले. त्यांनी मला मारणे, ओरडणे, मला योग करू न देणे ---- अशा गोष्टी चालू केल्या. मग मी काय करायचे. पलंगावर पडल्या-पडल्या संपूर्ण शरीरावर पांघरूण घेऊन बाबांची आठवण करायला लागले. मी पतीनाही ही शुभ भावना, शुभ कामनाचे तरंग घायचे, बाबांच्या आठवणीत

एवढे गढून जायचे की काय रात्र, काय दिवस - भानच राहिले नाही. पण बाबांच्या प्रेमाचा मात्र खास अनुभव व्हायला लागला. तरी दिवसेंदिवस माझ्या पुढील परीक्षा खूपच कठीण होत होत्या. मग अनेकांचे अनेक सल्ले - 'पती असे वागू शकत नाही, अशी जबरदस्ती वगैरे, तुम्ही न पोलीसात जा, तक्रार करा ...' पण मी म्हटले- 'नाही मला त्यांच्याबद्दल कोणतीही तक्रार नाही. त्यांचा काहीच दोष नाही. मी त्यांना सुधारेन नक्की. त्यांना ही मी बाबांचे बनवेन, अतीन्द्रिय सुखाची अनुभूती करविन' यावर नातेवाईक म्हणाले, 'तू वागणे बदल बाई, नाहीतर शेवटी एकटीच राहशील. सगळे साथ सोडतील तुझी ----' असे एक ना दोन - प्रत्येकजण सल्ले देत होता.

पण माझ्या मनाची साद मी बाबांना घातली - बाबा तुम्ही मला अशी शिवशक्ती बनवा, जेणेकरून हे सर्व तुमच्या पुढे नतमस्तक होतील. पती जेव्हा मला खोलीत बंद करायचे - त्यावेळेला मी बाबांची आठवण करण्याची सुसंधी समजून आठवणीत तल्लीन होई. बाबांच्या आठवणीत बसले असता मला सत्ययुगाचे अनुभव होतं - लक्ष्मी-नारायण दिसत. सर्वत्र हिरवे - हिरवे गवत - सोन्याचे महाल - पुष्पक विमान ---- सुंदर राजदरबार सजला आहे - मी आत्मा देखील राज सिंहासनावर सजलेल्या रुपात... रात्रभर अशी-अशी दृश्य बघितल्याने सकाळी माझ्या चेहऱ्यावर त्याचा आनंद दिसायचा. हे बघून पती पण कमालीचे थक्क झाले. आपल्या मित्रांना सांगत - 'मी हिला इतके मारतो की, हिने माझे ऐकावे, किंवा घर तरी सोडून जावे - पण काय माहीत - हिच्यात कोणती शक्ती आलीय, की ही मला कोणताही विरोध करत नाही, उलट अजूनच प्रेमाने वागते बोलते.' खर सांगू का? 'मी शिवशक्ती कम्बाइन्ड आहे' ह्या स्वमानाचा खूप अभ्यास करायचे. आता अती झाल्याने पतीच्या त्रासाला कसे सामोरे जावे कळना आणखी काय उपाय करावा बरे! मी बाबांना मनापासून साद घातली - 'बाबा, मी तर शिवशक्ती कम्बाइन्ड स्वरूपाच्या स्वमानात निरंतर असते. माझी पवित्रता ह्या आत्म्याला दिसत नाही का? आता तुम्हीच त्यांना हा अनुभव करून द्या.' त्याच वेळी असे काही झाले की, त्यांची तब्येतच बिघडली. त्यामुळे त्यांना तातडीने इस्पितळात भरती करावे लागले. त्यांनी कुणाला तरी हे सांगितले, (ते मला नंतर कळले) 'शिवबाबांनी मला खूप मोठा साक्षात्कार करवला आणि

आज्ञा दिली ह्या मुलीला त्रास देऊ नकोस मुला - ही तर माझ्याच आठवणीत असते.'

त्या प्रसंगानंतर त्यांनी मला सतावणे, त्रस्त करणे, मारणे, ओरडणे, धमकावणे एकदम बंद केले. आता त्यांचे वागणे ही पूर्णपणे बदलले. ते पूर्ण शांत झाले. इतकेच नव्हे तर मला मदत पण करू लागले. हळूहळू सर्व बंधने तुटू लागली. पण ज्यावेळी खूप विघ्न होते न पवित्रतेसाठी, त्यावेळी बाबांद्वारे मला अतीन्द्रिय सुखाचा फार सुंदर अनुभव व्हायचा, त्याचमुळे त्या त्रासातही मी आनंदी राहायचे. त्यामुळे मी अजूनच बाबांच्या आठवणीत राहत असे. एकदम अजपाजाप बाबांना मी सांगायची राहू द्या बाबा माझे हे बंधन असेच राहू द्या, जेणेकरून मी जास्तीत जास्त तुमच्या आठवणीत राहीन. कुंतीने नाही का श्रीकृष्णाला म्हटले होते - माझे दुःख कधी कमी नको होऊ दे - ह्या दुःखामुळेच मला तुझी आठवण जास्त राहते... पण बाबांचे धन्यवाद आज शेवटी माझे सर्व बंधने संपून मी बंधनमुक्त झालेय. पतीही सहयोगी झालेत.

आता बाबांची सेवा मी छान प्रकारे करू शकते, सेंटरला जाऊ शकते - २०१२ ची गोष्ट सांगते - नव्या वर्षाचा पहिलाच दिवस - मी घरातील कामात व्यग्र होते. घरातील वॉशिंग मशिनमध्ये अचानक करंट आलाय हे माझ्या गावीही नव्हते. अजाणता हात लावला आणि मी मशिनला चिकटले. त्यावेळी घरात कुणीच नव्हते. तो झटका इतका तीव्र होता, की मी कितीही जोरात ओरडायचा प्रयत्न करूनही तोंडातून शब्दच फुटत नव्हते. खूप प्रयत्न केले - पण छे काहीच उपयोग होत नव्हता. मी फार दमले - वाटायला लागले आता आपले काही खरे नाही - शरीर सुटणार असे दिसतेय. शेवटचा प्रयत्न म्हणून बाबांची मनापासून आठवण करत आवाज दिला. शिवबाबाऽऽ इतका जोरात आवाज निघाला, की इमारतीतील सर्वच लोक धावत आले. माझे अवस्था बघून सारेच घाबरले. पण बाबांनी वरून खूप-खूप शक्तीशाली किरण माझ्या दोन्ही हातांवर टाकले, मला खरेच जाणवले - क्षणात हात सुटले आणि मी जमिनीवर पडले. असे वाटले बाबांनी मला त्यांच्या कुशीत घेतले आहे. इस्पितळातील डॉक्टर म्हणाले, 'अजून १ मिनिट जरी उशीर झाला असता तर तो झटका (करंट) तुमच्या हृदयात शिरून सर्वच संपले असते. तुम्ही फार-फार भाग्यवान आहात. परमेश्वराने तुम्हाला वाचविले.

तेव्हापासून मला प्रत्येक क्षणी हेच जाणवत की बाबांनी मला हे जीवन भेट म्हणून दिले आहे. हे शरीर, जीवन त्यांच्याच सेवेत सफल करायचे आहे. माझे हेच लक्ष्य आहे, की बाबांची आठवण, त्यांच्या श्रीमतावर चालून अनेकांना त्यांचा संदेश द्यावा, त्यांनाही बाबांची मुले बनवावे. घर मंदिरासमान बनवावे. आपण स्वतःच स्वतःसाठी प्रयत्नशील राहत घर-दार सांभाळत हे ज्ञानार्जन करावे. इतरांना ही त्यासाठी प्रवृत्त करावे. त्यासाठी राजयोगाबरोबरच परमात्म महावाक्यांचे भाण्डार असलेली मुरलीचे आपण रोज पठण आणि मनन-चिंतन करावे - मुरलीच आत्म्यांना नित्य नवे जीवन प्रदान करते. मुरलीमुळे अंगी दिव्यगुण येतात. प्रत्येक अडचणींवर कशाप्रकारे मात करावी हे ही कळते. सर्वांनी ह्या परमात्म महावाक्यांचा लाभ घ्यावा.

* बंधनात राहणाऱ्या माता-बहिणींना मी हेच सांगू इच्छिते की, प्रत्येक परिस्थितीवर न घाबरता, शिवशक्ती बनून विजय मिळवता येतो. त्यासाठी बाबांनी जे स्वमान दिलेत - 'मी ह्या घरातील इष्ट देवी आहे' तसेच 'मी शिवशक्ती कम्बाइन्ड स्वरूप आहे' - ह्यासारख्या स्वमानांचा सतत अभ्यास करावा. बाबांना खूप प्रेमाने आठवावे. तसेच प्रत्येक संबंधांचे सुख त्यांच्याकडून घेत रसपान करावे.

* घरातील कुटुंबातील जे सदस्य - जसे पती किंवा इतर जे राजयोगाचा अभ्यास करताना तुम्हाला मदत करत नाहीत, त्यांना रोज अमृत वेळेला योग करताना शुभभावना द्याव्यात, आशीर्वाद (दुआ) द्यावेत. बाबांना सांगावे - बाबा माझ्याप्रमाणे ही सर्व तुझीच मुले आहेत. त्यांना ही तुझे सत्य ज्ञान पटो, ते ही तुझ्या वारशाचे हक्कदार बनोत.

अशा-अशा प्रयोगाने आपले घरदार, कुटुंब, स्वभाव-संस्कार दैवी होऊ लागतो, ह्याचा प्रभाव मग सर्व समाजावरही होत जातो.

आज मला ह्या ज्ञान मार्गात मार्गक्रमण करताना १८ वर्ष होत आहेत. माझे पती, मुली, माहेरील सर्व मंडळी (भाऊ-बहिणी-आई) सर्वच ह्या ज्ञानात रुजले आहेत. माझ्या आयुष्यात मला पुढे जाण्यासाठी, प्रत्येक कार्यात यशस्वी होण्यासाठी लाडक्या बापदादांबरोबरच (सेंटर) सेवाकेंद्राच्या निमित्त मोठ्या दीदी आदरणीय राजयोगिनी शक्ती दीदी ह्यांचा ही फार मोठा वाटा आहे (सिंहाचा वाटा) दीदी जेव्हा विचारतात ही-ही सेवा तुम्ही करणार का? तेव्हा

(पृष्ठ क्र. २७ वर)



आरोग्य रहस्य

तेल लावणे म्हणजे ऑईलपेंट

वैद्य सुविनय दामले, कुडाळ



साधनेत 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' या न्यायानुसार शरीरस्वास्थ्य ठीक राहणे अति आवश्यक आहे. त्याकरिता काही वेचक आणि वेधक टीपा या लेखमालेद्वारे देत आहोत. वाचकांना लाभ होत राहो हीच कामना. यंदाच्या दिवाळीत अभ्यंग स्नानाचा आनंद घेताना हा लेख विशेष उपयुक्त ठरो हीच दिवाळीच्या निमित्ताने शुभेच्छा!

तेल लावणे म्हणजे ऑईलपेंट

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

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

दोन हात दोन चमचे! दोन पाय दोन चमचे! पोटा, छाती, एक चमचा! पाठ, कंबर एक चमचा! डोके आणि का एक चमचा! याहून अधिक चालेल; पण कमी नको.

केरळमध्ये औषधी उपचारांसाठी पंधरावीस लिटर तेल

एकावेळी वापरले जाते. रोग होऊन असे उपचार करण्यापेक्षा तेल लावून निरोगी राहणे जास्ती शहाणपणाचे! नाही का? एप्रिलफूल नाही हा केलं!

अभ्यंग

अभ्यंगम् आचरेत नित्यं स जराश्रम वातः ।

दृष्टी प्रसाद पुष्टयायुः स्वप्नसुत्वक्तुव दादु र्यकृत् ॥

नित्य नेमाने केलेले अभ्यंग म्हणजेच तेल मालीश किती गुणकारी आहे! भरपूर काम केल्यानंतर आलेला थकवा नाहीसा करणे, अंगावर म्हातारपण दिसू लागणे म्हणजेच त्वचेला सुरकुत्या पडणे, डोळ्यांसाठी आरोग्यदायी, डोळे, शरीर तजेलदार दिसणे, शरीरसंघटन मजबूत होणे, चांगली शांत झोप येणे, त्वचेला लकाकी दिसणे, जिमसारखं फक्त बाहेरून 'सिक्सपॅक' न होता, आतून निरोगी होणे, यासाठी एकच उपाय अभ्यंग !! आणि अभ्यंग!!!

आज जर्मनी, रशिया इ. बाहेरील अनेक देशात भारतीय वैद्यक परंपरेतील तेल लावण्यावर संशोधन करावेसे वाटत आहे, ते संशोधन करताहेत देखील! पण आमचे वैद्यक तज्ज्ञ म्हणतात, छे हो ! असं तेल लावून काय होणार? बाहेरून तेल लावणे म्हणजे 'वेस्ट ऑफ टाइम, वेस्ट ऑफ मनी' आहे. राहून राहून एक आश्चर्य मात्र वाटते, जर त्वचेत बाहेरून आतमध्ये काही शोषलेच जात नसेल तर आज नव्याने उपलब्ध केलेली वेगवेगळी जेल, ऑईन्मेंट्स, क्रीम्स कशी काम करतात?

म्हणजे 'ते' तज्ज्ञ जे सांगतात ते सर्वच्या सर्व बरोबर आणि आयुर्वेदाच्या परंपरेतील वैद्य हजारां वर्षांपासून जे सांगतात ते म्हणजे कालबाह्य काय? वारे न्याय !



राजयोग म्हणजे काय?

ब्र.कु. डॉ. सचिन, ग्लोबल हॉस्पिटल, आवू पर्वत



मागील काही लेखात 'राजयोगाच्या विविध परिभाषा' क्रमवार पाहिल्या होत्या. तोच धागा पकडून यातील उर्वरित विचार या लेखाद्वारे देत आहोत. - संपादक

अकरावी परिभाषा - बाबांवर प्रेम अर्थात् सर्व दादींवर प्रेम. सर्व दादी आपल्यासमोर एक उदाहरण आहेत. जानकी दादींकरता बाबांनी म्हटले होते. "तुम्ही पूर्ण विश्वाची परिक्रमा करता आणि बाबा तुमची परिक्रमा करतात. या संसारात असा कोणी विरळाच असेल ज्याची स्थिती दादींप्रमाणे आहे. वयाच्या १०४ वर्षांतही दादी अथक सेवांमध्ये होत्या. मी दादींना खूप जवळून बघितले आहे. खूप आजारांमध्ये बघितले आहे. नेहमी अचल-अडोल स्थिती.

काही वर्षांपूर्वीची गोष्ट आहे. आम्ही दिल्लीमध्ये एका परिषदेला गेलो होतो. तेथे आम्हाला कळले दादींची तब्येत रात्रभर ठीक नाही. 'तुम्ही परिषद सोडून इकडे या.' असे आम्हाला तत्पर सांगण्यात आले. आम्ही शांतीवनला पोहोचलो. तर दादी हजारोंसमोर क्लास घेत डायमंड हॉलमध्ये बसल्या होत्या. आम्हाला तर असेच वाटते, की दादी जानकी वैद्यकीय क्षेत्रासाठी एक आव्हानच होत्या. खुद्द परमेश्वरच वरून त्यांना चालवत होता. नाहीतर ह्या गोष्टी होणे शक्यच नाही. सर्व दादींवरच प्रेम. ह्याकरिता सर्व दादींची जीवन चरित्रे वाचली पाहिजेत. आपल्याकडे पुस्तके, तसेच श्राव्य स्वरूपातही त्यांची चरित्रे, माहिती उपलब्ध आहेत ते वाचा, एका, त्यातच व्यग्र रहा. त्यामुळे मायेने संपर्क करण्याचा प्रयत्न केला तरी तिला एकच उत्तर मिळेल या मार्गावरील सर्व क्रमांक व्यग्र आहेत, तुझे बोलणे ऐकायला आमच्याकडे वेळ नाही. आम्ही तर आमच्या दादींची जीवन चरित्रे, जीवन कहाणी ऐकण्यात व्यग्र आहोत. संसारातील गोष्टी ऐकण्याकरता आमच्याकडे वेळच नाही. आपणही त्या कालखंडात पोहोचतो. स्वतःला तेथे बघा. सर्व दादी

छोट्या-छोट्या आहेत. त्या समूहात मी पण आहे. खूप छान अनुभव होईल.

बारावी परिभाषा - बाबांवर प्रेम अर्थात् सर्व निमित्त शिक्षक बहिर्णीवर प्रेम -

हे तर अगदी लक्षपूर्वक वाचा. निमित्त कोणी बनविले आहे त्यांना? स्वतः परमेश्वराने, त्या साधारण नाहीत. मंदिरात ज्यांची पूजा होते त्या ह्या सर्व शिक्षक बहिणी आहेत. त्या सर्व देवी आहेत. म्हणूनच कोणतेही षड्यंत्र, धोकेबाजी कोणतेही व्यर्थ संकल्प, विकारी संकल्प, त्यांच्या विषयी तिरस्कार, घृणा नसावी. त्या महान आहेत. ज्यांना खुद्द परमेश्वरांनी निवडून त्या स्थानावर बसवले आहे. अशा त्या आहेत. त्यांचे संपूर्ण जीवन बघितले तर कोणासाठी आहे? स्वतः करता असे काही आहे? स्वतः करता काहीच नाही. सर्वस्व स्वाहा केले, आपले तारुण्य यज्ञ वेदिकेवर समर्पण केले. त्या साधारण कशा असू शकतील? म्हणूनच त्यांच्या प्रति असलेल्या भावना नेहमीच आदरयुक्त असल्या पाहिजेत. कदाचित त्या फार शिकलेल्या नसतील, त्यांची समज कमी असेल परंतु परमेश्वरानी त्यांची निवड केली आहे हे कधीही विसरता कामा नये. शक्ती आहेत. शिवाची अर्धांगिनी आहेत त्या, शिवप्रिया आहेत, त्या बालब्रह्मचारिणी आहेत. म्हणूनच बाबांवर प्रेम अर्थात् सर्व शिक्षक अगदी छोटी कन्या असेनात का तिलाही छोटी कन्या समजू नका काय माहित कोणत्या जन्मात काय तपस्या करून आली असेल. या ब्राह्मण परिवारात कदाचित दुसरा जन्म असेल. म्हणूनच बाबांवर प्रेम अर्थात् निमित्त शिक्षक बहिर्णीवर प्रेम.

(पृष्ठ क्र. २८ वर)



प्रश्न-उत्तर

आपण आजारी असाल, एकटे असाल तर...

ब्र.कु. सूरज, आवू पर्वत

प्रश्न : भाईजी आजकाल आपण सगळीकडे बघतोय की बहुतेक सर्व लोकांना आरोग्यासंबंधी काही न काही तक्रारी आहेतच. आपले शरीर स्वास्थ्य ठीक राहिल असे काय करावे? जुन्या काळातील लोक एकदम आरोग्यपूर्ण आयुष्य जगत. आजकाल मात्र लहान-थोर सर्वच आजारी दिसतात. आता आपण असे काय करावे ज्यामुळे आरोग्यपूर्ण जगता येईल?

सूरजभाई : तुम्ही एकदम बरोबर प्रश्न विचारलात. आजारी होण्यामागे बरीच कारणे आहेत. आजकाल शेती करताना धान्य-फळे-भाज्या उगवताना अती प्रमाणात कीटकनाशके, खतं टाकत आहेत. त्यामुळेच अनेक प्रकारचे आजार उत्पन्न होत आहेत. प्रदूषणामुळे पाणीही दूषित झालेले आहे. आता शेतकऱ्यांची अडचण आहे, की कीटकनाशक, खत, फवारणी केली नाही, तर धान्यच पिकणार नाही, जगायला तर अन्न हवेच. त्या बिचाऱ्यांची इकडे आड, तिकडे विहीर अशी परिस्थिती झाली आहे. खतं वापरली तरी त्याच्या दुष्प्रभावाने लोकं आजारी पडतात, नाही वापरली तर धान्यच पिकत नाही. अशा वेळी खात कीटकनाशक वापरण्याशिवाय पर्यायच नाही.

आजारपण वाढत आहेत. त्याचे दुसरे कारण आहे - चुकीची जीवन पद्धती. तिसरे म्हणजे अतिरिक्त ताण-तणाव, अडी-अडचणी, घराघरांत आपसांतील भांडणे-तटे, घराघरांतून नाहीसे झालेले प्रेम, वाढलेला स्वार्थीपणा, पैसाच सर्वस्व आहे. हे ब्रीदवाक्य जगाला हळूहळू विनाशाकडे नेत आहे. अशा नकारात्मक परिस्थितीमुळे ही आजारपण वाढत आहेत. माणसाला अशा ह्या छोट्या छोट्या अडचणींकडे लक्ष देण्याची आवश्यकता आहे. त्यासाठी आजकाल सर्वत्र जे शिकवले जात आहे, आसन, प्राणायाम, खेळ, ध्यान धारणा ह्यांसारख्या सकारात्मक

गोष्टींकडेही कल वाढला पाहिजे. चालणे हाही मोठा व्यायाम आहे. अती खाणे टाळावे. भारपूर चालावे. ह्यांतील काही गोष्टी जरी आचरणात आणल्या तरी आजारपण कमी होतील. राजयोग साधनेद्वारे अनेक प्रकारच्या आजारपणात मानसिक स्थैर्य राखायला मदत मिळते. आमच्याकडे कर्करोगाचे (कॅन्सर) रुग्णही येत असतात. औषधांबरोबरच त्यांच्यातील मनःशक्ती जागृत करणे, सकारात्मक करणे, त्यांना आशावादी बनवणे. ह्यांसारख्या आवश्यक गोष्टी आम्ही करतो. कर्करोगाचा रुग्ण जेव्हा ऐकतो, की त्याला चवथ्या स्थितीतला कर्करोग झालाय हे ऐकूनच तो अर्धमेला होतो. आम्ही त्यांना धीर देतो. 'तुम्ही खूप शक्तीशाली आहात, आपल्यातील आंतरिक शक्ती वाढवा'. मग त्यांना आम्ही पाण्यावर सकारात्मक संस्कार कसे करावे हे शिकवतो. बऱ्याच लोकांना हे कळत नाही. पण ह्यामागे फार मोठे विज्ञान आहे. वैज्ञानिकांनी ह्या गोष्टीवर खूप संशोधन केले आहे. भारतात पूर्वी पाणी मंतरून देत असत. त्यानेही अनेक प्रकारचे आजार बरे होत.

पाण्यावर संस्कार कसे करावे - पाण्याला दृष्टि देऊन ७ वेळा संकल्प करावा - १) 'मी खूप शक्तीशाली आत्मा आहे. अथवा मी मास्टर सर्वशक्तीवान आत्मा आहे.' असे पाणी आध्यात्मिक उर्जेने भरित झालेले आहे. ते प्यायल्यास ते आपल्या शरीरातील जे दूषित पाणी झालेय त्याला स्वच्छ करेल. त्यातील जंतू मरून पाणी साफ होईल. अशाप्रकारे आध्यात्मिक शक्तीद्वारे आपण मानसिक स्थैर्य वाढवू शकतो. त्यासाठी अजून एक करता येईल - मनाला जमेल तेवढे आनंदी ठेवा. एक म्हण आहे न! 'खुशी जैसी कोई खुराक नहीं' लोकांना माहीतच नाही ह्या म्हणी का निर्माण झाल्यात. कारण जो मनुष्य आनंदी राहतो, त्याच्या मेंदूतील सूक्ष्म न्यूरॉन्स सक्रिय होतात. त्यांच्या द्वारे खूप चांगले



कार्य होऊ लागते आणि त्यातून चांगली संप्रेरके बाहेर पडू लागतात. त्यामुळे शारीरिक रोग झपाट्याने बरे होऊ लागतात.

आपण बघतो एखादी व्यक्ती फार आनंदी आहे, तर मनापासून आनंदी असणारे लोक कमीत कमी आजारी पडतात. आजारी पडले, तरी ते लवकर बरेही होतात. अशा गोष्टी आम्ही शिकवतो - उदा. आधी मन शांत करा. त्याद्वारे आयुष्यातील चिंता, दुःखे, ताण-तणाव हळूहळू कमी होऊ लागतील, ईश्वराच्या आठवणीत राहून सर्व त्याच्यावर सोपवावे. त्याचवेळी आपले मनोबळही वाढवावे. आपले आयुष्य सहज सोपे करण्याची कला शिकून घ्यावी. १ तास योग-अभ्यास म्हणजे आसनं नव्हे, तर ध्यान-धारणा करावी त्यातही राजयोगाचा अभ्यास करावा, परमेश्वराशी नाते जोडावे. त्याच्याकडून शक्ती घ्यावी, जेणे करून आपले ती पूर्वकर्म दग्ध होतील. आजारपणातून लवकर मुक्ती मिळेल.

अजून एक फार महत्त्वाची गोष्ट - ती म्हणजे क्षमा याचना करणे. यामुळे ती नकारात्मक ऊर्जा हजारो वर्षांपासून आपल्याकडे येत आहे, ती संपुष्टात येऊ लागते. ह्याप्रकाराने फार छान अनुभव होतात. औषधांचा योग्य तो उपयोग होऊ लागतो आणि रोगी लवकर बरा होतो. अशा प्रकारच्या अनेक गोष्टी (योग्य औषधं देण्याबरोबर) आम्ही करवतो. ह्या प्रश्नाच्या उत्तराच्या शेवटी अजून एक गोष्ट सांगतो- रात्री झोपण्यापूर्वी आपले अंतर्मन पुन्हा जागृत होते आणि रात्रीच्या वेळी आपल्या ह्या जागृत अंतर्मनात जास्तीत जास्त बरे होण्याची ऊर्जा असते. म्हणजेच जास्तीत जास्त रोगनिरोधक शक्ती. जर झोपण्यापूर्वी आपण ५ ते ७ वेळेस संकल्प केले, की 'मीह्या रोगातून मुक्त झालेय/झालोय, माझा उच्च रक्तदाब ठीक झाला आहे. माझा कर्करोग संपुष्टात आला आहे. माझी गुडघेदुखी संपली आहे! असे सकारात्मक विचार ५-७ वेळा केल्यास, आपल्याला मोठे मानसिक बळ लाभेल.

प्रश्न : भाईजी आजकाल ताण-तणावाच्या जीवनात लोकांची आनंदी राहण्याची वृत्ती संपलेली दिसून येते. काय केल्याने आयुष्यातून गेलेला आनंद परत येऊ शकेल? खूप-खूप उत्साह वाटेल?

सूरजभाई - हो, ही गोष्ट खरी आहे की बऱ्याच लोकांच्या चेहऱ्यावरचा आनंद हल्ली लुप्त झालेला दिसतोय.

कोणतेतरी ओझे, मनावरचे दडपण, ताण-तणाव असल्याने ते त्रस्त झालेले दिसतात, त्यामुळे काम करण्याचीही त्यांच्यात पूर्ण शक्ती नसते. मेंदूर ताण आहे, त्यातच संगणकावरचे किचकट काम. त्यामुळे होणाऱ्या चुकांनी मन बेचैन होते. आपल्यात जर द्वेष भावना आहे, बदला घेण्याची वृत्ती आहे - तर मला सांगा अशावेळी आपण आनंदात असू शकू का? आपल्यात जे काही आहे, तेच आपण इतरांना वाटतो ना, मग तेच आपल्याकडे दुष्प्रत वेगाने परत येते. ही गोष्ट लक्षात ठेवावी की क्रिया आणि प्रतिक्रिया समसमान परंतु विरुद्ध बाजूने असतात. म्हणूनच आनंद वाटा, दुसऱ्यांना सुख द्या - तेच तुमच्याकडे परत येईल.

प्रश्न : भाईजी, अलीकडे आपण पाहतो. खूप लोकांना आयुष्यात एकटेपणा जाणवत असतो. सर्व काही असतानाही एकटे-एकटे वाटत असल्याने ते मग फोन जास्त प्रमाणात वापरतात. तेच त्यांचे जग होऊन बसलोय - तर ह्या एकटेपणातून बाहेर येण्याचा उपाय काय?

सूरजभाई : हो, हो, बरोबर आहे, आजकाल ही एकटेपणाची भावना जास्त वाढल्याने भ्रमणध्वनी, इंटरनेट वापरण्याचे प्रमाण जास्त वाढले आहे पण त्यांना हे कळत नाही, की ह्यामुळे आपली बुद्धी भ्रमित होतेय, एकाग्रता कमी होत चाललेली आहे. विद्यार्थ्यांचे तर ह्यामुळे अभ्यासात लक्ष लागत नाहीय. कुणा एखाद्या आजीकडे नातवंडे येतात. खूप वर्षांपासून ती बिचारी त्यांची वाट बघत असते, की नातवंड येतील तर मला फार बरे वाटेल, आपण हे करू, ते करू, त्यांना ते खाऊ घालू, हे देऊ, ते देऊ... ती बिचारी स्वप्नरंजनात असते. पण नातवंड मात्र येताच फोनवरच आपला वेळ घालवतात. जेवायलाही उपाहारगृहात जातात. बाहेर फिरून येतात. आजीला काय वाटत असेल विचार करा! हीच आजकालची शाकांतिका आहे. चुकीची जीवनपद्धती आहे. एकटेपणा जाणवणे हीच ताण-तणावाची खरी सुरुवात असते. यातून बाहेर येण्यासाठी अध्यात्माची आवश्यकता आहे. ईश्वरी ज्ञान घेऊन राजयोगाचा अभ्यास करून ह्या एकटेपणाच्या भावनेतून सहज बाहेर पडता येईल. असे न केल्यास आजकालचे तरुण-तरुणी ताण-तणावाखाली गुदमरतील, भीतीही वाढत जाईल - म्हणूनच स्वतःची खरी ओळख जाणून आध्यात्माकडे प्रवास सुरू करावा. परमेश्वराला ओळखून त्याच्या साधनेत, ध्यान धारणेत मन रमवावे. आपण देवकुळातील पुण्यवान आत्मे

आहोत - हे सत्य ओळखा. तसा अभ्यास करा. आपल्या मूळ पदावर आल्यास एकटेपणा सहज नष्ट होईल.

प्रश्न - भाईजी, तुम्ही म्हणालात सर्व स्तराच्या लोकांनी अध्यात्माकडे वळावे. पण समजा कुणाच्या घरी कुणी अध्यात्माकडे वळले आणि त्यांच्या घरचे खूप आधुनिक विचारसरणीचे आहेत, त्यांचा अध्यात्मावर विश्वास नसल्याने, त्या व्यक्तीला ही बाकीचे लोक ज्ञान घेऊ देत नाहीत. अशा वेळी काय करावे?

सूरजभाई - असं बघा, हे सर्व खरं आहे की, जे स्वतःला आधुनिक समजतात. ते आध्यात्मिक व्यक्तीला खूप जुनाट, विचारसरणीचे समजतात. पण जेव्हा त्यांच्यावर अशी काही

वेळ येते, जसे ताण-तणाव, एकटेपणा, उदास वाटणे. तेव्हा ते स्वतः मात्र ह्या गोष्टीकडे सहज वळतात. पण ज्या व्यक्तीला अगदी मनापासून आध्यात्माची कळकळ आहे, त्याला कुणीही त्यापासून परावृत्त करू शकत नाही. हे लाखों लोकांचे अनुभव आहेत. बघा कुणा तरुणाचं कुणा तरुणीवर प्रेम असलं, तर ते आपल्या आई-वडिलांचे ऐकतात का? जर वाईट काम करण्यासाठी माणूस कुणाचे ऐकत नाही, तर मग आध्यात्म तर खूप महान, उच्च प्रतीचा पुरुषार्थ आहे, त्यासाठी कुणाच्या दबावाला बळी पडता कामा नये. मी तर म्हणून अध्यात्म हाच एकमेव रस्ता आहे आपल्या सर्व अडी-अडचणी दूर करण्याचा!

◆◆◆

(पृष्ठ क्र. १६ वरून)

त्याचा बाऊ करत नाहीत, कारण त्यांची अत्याधुनिक अशी तयारी असते. त्याचबरोबर मानसिक तयारीही होत आहे -

राजयोगाचे प्रशिक्षणही ते वेळोवेळी घेत असल्याने ते सर्व काही आता त्यांना नवीन नाही. त्यामुळे सर्व काही लवकरच नीट होत असते.

◆◆◆

(पृष्ठ क्र. १७ वरून)

हावभाव बरोबर नव्हते. मी समोरच्याला आदराने वागवले नाही. अशा प्रकारे मी ही त्याचा अपमानच केला नाही का! माझ्या शब्दरूपी तलवारीनेच आमच्या नात्यात तफावत येतेय.

नेहमी लक्षात असू द्यावे - आपण जेवढे-जेवढे आपल्या चुका मान्य करण्यास वेळ लावतो, तेवढी-तेवढी नाती दुरावतात. याचाच अर्थ मी माझ्या नात्यांमधील, प्रेम, मित्रता, सन्मान सर्वच गमावले. लोकही मग माझ्याबद्दल

बोलू लागले - म्हणूनच कृपा करून आपली चूक वेळीच ओळखून मान्य करावी मग तो अहंकार असो की राग की नाराजी, काहीही असो - मान्य करा स्वतःची चूक. स्वतःची चूक शोधण्यासाठी, कुणाची मदत घ्या हवे तर, मंथन करा, स्वतःला ओळखा. कुटुंबातील व्यतीना, मित्रांना विचारा मी बरोबर चाललोय ना! सल्ला घ्या. स्वतःवर काम करा. सुधारा, स्वतःच्या नात्यांना जपा, त्यांची पर्वा करायला शिका - आपल्या स्वतःला ओळखण्याची दृष्टी स्वच्छ ठेवा.

◆◆◆

(पृष्ठ क्र. २२ वरून)

असेच वाटते की, दीदीने सांगितले म्हणजे बाबांनीच सांगितले. ही सेवा नक्की सफल होणारच. आतून शक्ती वाटत राहते - सेवेचा मेवा ही मिळतो! दीदींचे जसे नाव आहे 'शक्ती' अशीच त्यांच्याकडून शक्तीची प्राप्ती होत

राहते. दीदींमध्ये प्रेमाबरोबरच 'कायदे में फायदा' हा ही गुण आहे, त्या तशाच वागतात ही. म्हणूनच त्यांच्याकडून आमहाला आईच्या मायेचा अनुभव होतो. अशा प्रेमळ दीदींचे संगोपन मिळाल्याबद्दल बाबांचे खूप-खूप आभार.

◆◆◆

शरीरावर प्रेम असेल तर, त्यासाठी आसन करा,
श्वासांवर प्रेम असेल तर, प्राणायाम करा,
आत्म्यावर प्रेम असेल तर, ध्यान करा,
आणि परमात्म्यावर प्रेम असेल, तर समर्पण करा. (समर्पित व्हा)

(पृष्ठ क्र. २४ वरून)

तेरावी परिभाषा – बाबांवर प्रेम अर्थात् त्यांच्या श्रीमतावर प्रेम – बाबांनी घालून दिलेल्या मर्यादांवर प्रेम! अशा मर्यादा कवच आहेत. ह्या मर्यादांच्या किल्ल्याच्या आत आपण राहतो तेव्हा माया काहीच करू शकत नाही. जेव्हा मर्यादांचे उल्लंघन होईल, तेव्हा रावण तर बाहेर पुष्पक विमान घेऊन उभाच आहे पळवून नेण्यासाठी. बाबांनी सांगितलेल्या मर्यादांची परत-परत उजळणी करायची आहे. मधुबन मधील मर्यादा काय आहेत? मधुबन जीवनातील मर्यादा काय आहेत? समर्पित जीवनाच्या मर्यादा काय आहेत? सेवार्थ प्रत्येकाच्या काय मर्यादा आहेत? विद्यार्थ्यांच्या काय मर्यादा आहेत? कुमार-कुमारींच्या काय मर्यादा आहेत? मातांच्या,

अधर कुमारांच्या काय मर्यादा आहेत? ब्राह्मण जीवनाच्या काय मर्यादा आहेत? आपण या मर्यादांवर किती अविचल आहोत? वारंवार मर्यादांचे उल्लंघन होत राहिले तर माया नक्कीच वार करणार. जीवनात दुःख आहे तर नक्कीच कोणत्या न कोणत्या श्रीमताचे उल्लंघन होत आहे. ज्यामुळे जीवनात निराशा आहे. म्हणूनच एकटेपणा वाटणे, कोणी देहधारी साथीदार म्हणून हवासा वाटणे. खरंच कोणी दुसरा साथीदार हवा आहे? उजळणी करा मर्यादांची. (येथे मर्यादा म्हणजे वागण्या बोलण्यातील सभ्यपणाच्या मर्यादा असा अर्थ अभिप्रेत आहे. व्यक्तिमत्त्व विकासाआड येणाऱ्या मर्यादा हा अर्थ घेऊ नये)

निसर्ग

- * तुम्ही एक ही झाड लावू नका ती आपोआपच उगवतात, तुम्ही फक्त ती तोडू नका.
- * तुम्ही कुठलीही नदी स्वच्छ करू नका, ती प्रवाही आहे, स्वतःच स्वच्छ असते, तुम्ही फक्त तिच्यात घाण टाकू नका.
- * तुम्ही शांतता प्रस्थापित करण्याच्या नादी लागू नका, सर्वत्र शांतताच आहे, तुम्ही फक्त द्वेष पसरवू नका.
- * तुम्ही प्राणी वाचवण्याचा प्रयत्न करण्याची गरज नाही, ती क्षमता निसर्गात असते. फक्त त्यांना मारू नका. जंगले जावू नका.
- * तुम्ही माणसं काहीही व्यवस्थित करण्याचा प्रयत्न करू नका, सर्व व्यवस्थितच आहे, तुम्ही फक्त स्वतःच व्यवस्थित राहा.

▲▲▲



भिलवाडी – पोलीस निरीक्षक भ्राता भगवान पालवे यांना राखी बांधताना ब्र.कु. मीरा