परमपिता परमात्मा त्रिमूर्ती शिवभगवानुवाच 'मन्मनाभव'।

अमृत कुंभ

वर्ष १८, अंक ४. ऑक्टोबर- नोव्हेंबर २०२४

अंतरंग

१.	संपादकीय – खरी आभूषणे	२
२.	गॉडली मेसेन्जर : दादी संदेशीजी !	५
३.	चिंतन	८
४.	अढळ विश्वास	९
५.	सकारात्मक चिंतनाची गरज	१०
६.	स्वास्थ्य तुमच्या हातात	१३
७.	मुलाखत : रशियातील साधकाची	१४
८.	सशक्त मन	१६
९.	सत्संगति है सूप ज्यों....	१७
१०.	भूतकाळातील गोष्टी कशाप्रकारे विसरता येतील?	१८
११.	कर्म – सिद्धांत	२०
१२.	रोज सकाळी उठताच	२२
१३.	कर्म आणि भावना	२६
१४.	चक्रवर्ती राजा	२७

मुखपृष्ठाविषयी

कुठलाही उत्सव म्हणजे उत्साह. दिवाळी म्हटली की रांगोळी, दिव्यांची रोषणाई, नवनवीन वस्तूंची खरेदी आणि इतर अनेक गोष्टी डोळ्यासमोर येतात. दिवाळीतील रात्र आणि पहाट दोन्हीचे अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. त्याचप्रमाणे दीप + आवली म्हणजे दिव्यांची ओळ. आध्यात्मिक दृष्ट्या 'स्वं परं च दीपयति इति दीपः म्हणजे जो स्वतः प्रकाशतो आणि इतरांना उजळायला मदत करतो तो खरा दीप. यापेक्षा अधिक प्रेरणादायी काय असू शकते. संत ज्ञानेश्वरांनी सांगून ठेवले आहे –

सूर्ये अधिष्ठिली प्राची । जगा राणीव दे प्रकाशाची ।
तैसी वाचा श्रोतया ज्ञानाची । दिवाळी करी ॥

(ज्ञाने. अ.१५, ओ.१२)

या अंकातील लेख वाचून आपल्या सर्वांच्या आयुष्यात अशी दिवाळी साजरी व्हावी हीच शुभकामना.

– प्रकाशिका

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 ...

खरी आभूषणे

गणेशोत्सव, नवरात्री आणि इतर उत्सव कुठल्या ना कुठल्या देव-देवतांशी जोडलेले आहेत. भारतातील देव-देवतांच्या मूर्ती अलंकारांनी सजलेल्या आहेत. तसेच त्या अस्त्र, शस्त्रधारीही आहेत. मूर्तींच्या चेहऱ्यावर मंद स्मित दिसते. तसेच रौद्र रूपाचा परिचय म्हणून त्यांच्या पायाखाली दबलेले असुरही दिसतात. हातात असलेली शस्त्रे किंवा वस्तू अलंकार म्हणून पाहिली तर त्यामागच्या अध्यात्माची कल्पना येऊ लागते. उदाहरणार्थ - श्रीविष्णूंच्या हातातील चार गोष्टी शंख, चक्र, गदा, पद्म (कमळ) ही आभूषणे किंवा अलंकार आहेत. देवींच्या मूर्तीत बहुदा तलवार, त्रिशूळ ही शस्त्रे दाखविली जातात. अलंकार किंवा आभूषणे त्या व्यक्तिमत्त्वाचे सौंदर्य वाढविते. जसे भाषेतील अलंकार भाषेचे सौंदर्य वाढवितात, तसे देवतांच्या हातातील अलंकाराचे प्रयोजन आहे. गदा किंवा चक्र हाती असूनही ती उगारलेली शस्त्रे नव्हेत म्हणूनच ते अलंकार या अर्थाने शोभतात. तीच त्यांची खरी आभूषणे आहेत. या कारणास्तव म्हटले असावे.

अलंकारप्रियो विष्णुर्जलधारा प्रियः शिवः।

अर्थात् विष्णुला अलंकार प्रिय आहेत, तर शिवाला जलधारा किंवा जलाभिषेक प्रिय आहे.

सध्याचे युग जाहिरातीचे आहे असे म्हटले जाते. जाहिरातीचे म्हणजेच प्रदर्शनाचे आहे असे म्हटले तरी ते वावगे ठरणार नाही. तुमच्याकडे काय आहे यापेक्षा तुम्ही काय दाखवता ते महत्त्वाचे, असे मानणारी मानसिकता व्यावहारिक जगात आहे. एखादा साबण वा टूथपेस्ट किती प्रभावी आहे हे दाखविणे महत्त्वाचे ठरते. त्या उत्पादनाचे आभूषण म्हणजे जाहिरात. याचप्रमाणे मानवी जीवनाचेही आहे. आपण काय परिधान करतो, काय बोलतो यावर आपली सामाजिक प्रतिमा ठरते; पण 'बाहर भेष बनाइया भीतर भरी भंगार' असे असू शकते. आधात्मिक दृष्ट्या भंगार म्हणजे 'विकारूपी' अडगळीत टाकण्याजोग्या किंवा काढून टाकण्यासारख्या वस्तू असा अर्थ घ्यावा. आध्यात्मिकदृष्ट्या श्रीविष्णूंचे अलंकार दिव्य आहेत. शंख म्हणजे गीतेचे तत्त्वज्ञान अंगी बाणवल्यानंतर मुखाने इतरांना सांगणे, चक्र म्हणजे हिंसक हत्यार नसून या सृष्टिचक्राच्या आदि-मध्य-अंताचे ज्ञान स्मरण करणे. गदा अर्थात् योगयुक्त स्थितीद्वारे शक्ती प्राप्त करून मायेवर विजय मिळविणे आणि कमळ म्हणजे 'पंकज' स्थितीत जीवन जगणे. विकाररूपी चिखल सर्वत्र पसरलेला असूनही त्यापासून निर्लिप्त राहणे. श्रीविष्णूंची मूर्ती केवळ पूजापाठ करण्याचे माध्यम नसून, ते आपल्या जीवनाचे उद्दीष्ट बनणे गरजेचे आहे. आध्यात्मिक विकास त्या ध्येयप्राप्तीत सामावलेला आहे. अन्यथा आपण करत असलेले कर्मकांड आणि लहान मुलांच्या भातुकलीच्या खेळात फारसा फरक नाही असे खेदाने म्हणावे लागेल. श्रीविष्णूंचे अलंकार धारण करायचे तर या जन्मी काही आभूषणे धारण करावी लागतील.

१) हस्तस्य भूषणं दानम्

अर्थात हातांचे खरे भूषण आहे 'दान'. म्हणजे अंगठी, बांगड्या वाकी यासारखी आभूषणे हाताचे सौंदर्य वाढवत नाहीत; पण हातांनी केलेले सत्पात्री दानच खरे आभूषण आहे. अन्नदान, वस्त्रदान यासारख्या अनेक प्रकारच्या दानांचे माहात्म्य शास्त्र पुराणांत वर्णिले आहे. यासंबंधी एक गोष्ट आवर्जून सांगितली जाते. गुप्तदान महापुण्य! या हाताने केलेले दान दुसऱ्या हाताला कळू नये अशी अपेक्षा आहे.

दानाचा गाजावाजा होऊ नये किंवा त्याची प्रसिद्धी वा स्तुती स्वीकारू नये अन्यथा दानातून मिळणाऱ्या पुण्याची शक्ती नष्ट होते

असा प्रत्यय येतो. हाताने केलेले धन दानच नव्हे तर, श्रेष्ठ कर्महीदान आहे. पण केलेल्या श्रेष्ठ कर्माचे दानात व पुण्यात रूपांतर कधी होते? जेव्हा आपण आपल्या कर्माचे वर्णन करत नाही, त्या कर्मफलाची अभिलाषा बाळगत नाही तेव्हाच त्याचे बळात रूपांतर होते. नाहीतर इन्द्रपदापर्यंतचा प्रवास खंडित होणार हे निश्चित आहे. यासाठी शिवपिता सांगतात, मी हा ज्ञानयज्ञ स्थापिला आहे. तुम्ही केलेले प्रत्येक कर्म माझ्या श्रीमतानुसार असेल तर, ते मला अर्पण होईल आणि त्याची फलश्रुती पुण्यात होईल. अन्यथा हातातील वाळू निसटून गेल्यावर जसे थोडेसे कण चिकटलेले राहतात तशी प्राप्ती होईल. याकरिता हाताने कर्म करताना शिवाचे स्मरण आणि कर्म केल्यावर 'इदं न मम' हा भाव अति आवश्यक आहे.

२) सत्यं कण्ठस्य भूषणं

अर्थात गळ्याचे खरे आभूषण आहे सत्यवचन. 'सत्य हे कटु असते' असे वाक्य आपण अनेकदा ऐकतो. खरेच तसे असू शकते का? लहान मुलांनाही कडू औषध आवडत नाही. मग मोठी माणसे सत्य बोलताना कटुतेकडे का झुकतात? खरे पाहता कटु बोल म्हणजे भावनिक पराभव आहे. आपल्या हृदयातील भावना विपरीत झाल्या की बोल कटु होतात. भावना बदलल्या तर, बोलण्यातला कडवटपणा नाहीसा होऊ शकतो. मात्र आपण भावनांवर कमी लक्ष देतो आणि सत्यवादी, स्पष्टवक्तेपणा निर्भीडपणा यांचे पारडे जड करण्याच्या भरात कटुता सहज स्वीकारतो. कल्पना करून पहा सत्य, पण कटुवाणी आपल्याला श्रीविष्णू पदापर्यंत नेऊ शकते का?

सुभाषितकारांनी तर सांगून ठेवले आहे – 'सत्यम् ब्रूयात् प्रियम् ब्रूयात्' म्हणजे सत्य बोलावे; पण प्रिय बोलावे. आपण शरीर नसून आत्मा आहोत हे सत्य आहे. शरीर विनाशी आहे म्हणून ते असत्य म्हणता येईल. जसे आपण आत्मा आहोत तसेच इतरही मनुष्यात्मे आहेत आणि तेही शिवपित्याची संतान आहेत हे आत्मभान ठेवून बोलणे म्हणजे सत्य बोलणे अन्यथा वास्तवाबद्दल बोलणे म्हणजे सत्य बोलणे नव्हे. कबिरांनी सांगून ठेवलंय 'हिये, तराजु तौलिके तब मुख बाहर आनिः आपल्या अंतरंगात आत्मभान आहे हे आधी तपासून मग बोलले तरच ते शब्द गोड बनून बाहेर येतील. तेच खरे कण्ठाचे आभूषण ठरू शकतील.

३) 'श्रोत्रस्य भूषणं शास्त्रं'

अर्थात् शास्त्र–पुराण इत्यादीतील आत्मोन्नतीच्या गोष्टी ऐकणे म्हणजेच कर्ण आभूषण परिधान करणे होय. मुंबईतील काही गणेशोत्सव मंडळे श्रीगणेशाच्या मूर्तीला सोन्याची आभूषणे चढवतात. असा गौरव मानवी जीवनात प्राप्त करावयाचा असेल तर या कानांनी आपण काय ऐकतो ते महत्त्वाचे आहे. परचिंतन किंवा परनिंदा ऐकत असू तर आपले कान सोन्याचे म्हणजेच शुद्ध कसे बनतील? (परनिंदा) ऐकणे म्हणजे (अद्ययावत) राहणे असा अपसमज दृढ झाला आहे. साधकासाठी मात्र हे सगळ्यात मोठे विघ्न आहे. ऐकीव गोष्टीतील सत्यासत्यता पडताळून पाहणे बहुतकरून कठीण असते. आपला स्वाभाविक कल पाहता आपण ऐकलेले खरे मानतो. साधकासाठी याचा अनिष्ट परिणाम काय घडतो? परनिंदा ऐकण्याने मन कलुषित होते आणि कलुषित मन आपली मते देखील कलुषित करते. असे काही एखाद्याबद्दल विपरित ऐकल्यांनतर ती व्यक्ती समोर आली की आपले विचार त्यानुसार चालतात. विचाररूपी धन आपण काळजीपूर्वक न वापरता उधळून टाकतो. साधकाच्या जीवनात रितेपणाचा सूक्ष्म अनुभव याच कारणामुळे येतो. संकल्प किंवा विचार, वेळ आणि श्वास हे तीन सूक्ष्म खजिने अध्यात्मात अतिशय मोलाचे आहेत. व्यर्थ विचारांमुळे वेळ आणि श्वास व्यर्थ दवडले तर, जमा केलेली आध्यात्मिक पुंजी नष्ट होते. हे सगळे कशामुळे घडते? व्यर्थ ऐकण्यामुळे! यास्तव शिवपरमात्मा म्हणतात, 'मी तुम्हाला शास्त्र–पुराणातील महत्त्वाच्या गोष्टींचे सार सांगतो. तेच ध्यानपूर्वक ऐका. त्यावर मनन चिंतन करा. इतर साधक काय करतात किंवा काय करत नाहीत हे ऐकत रहाल तर ध्येयावरची दृष्टी ढळेल आणि पदच्युत व्हाल. गमतीने काही लोकं म्हणतात डोळ्यांवर पापण्या असल्याने ते बंद करता येतात; पण कान उघडेच राहतात. त्यामुळे काय ऐकायचे आणि काय नाही हे आपल्या हातात नाही. म्हणूनच सुपासारखे श्रीगणेशाचे कान आपल्या बुद्धीसमोर असावे. सूप वापरून फोलपटे दूर सारून आवश्यक तेवढेच घ्यावे हेच अपेक्षित आहे. हेच आध्यात्मिक पाखडणे आहे. आपण काय ऐकतो ते किती महत्त्वाचे आहे पहा!

४) विद्यासमं नास्ति शरीरभूषणम्

अर्थात् विद्येसमान दूसरे तुल्यबळ आभूषण या शरीरासाठी कुठलेही नाही. खरे पाहता शरीरभूषणम् ऐवजी

आत्मभूषणम् किंवा बुद्धिभूषणम् म्हणावेसे वाटते. प्राप्त केलेली विद्या हे आत्म्याचे किंवा बुद्धीचे भूषण बनते. विद्यावान मनुष्यास धन, कीर्ति, प्रशंसा सगळे काही मिळते. 'विद्या विनयेन शोभते' हेही तितकेच खरे. जर अंगी अहंकार बळावला तर ती विद्या फळास येत नाही अर्थात अहंकारी व्यक्ती इतरांच्या हृदयसिंहासनावर राज्य करू शकणार नाही. भौतिक प्राप्ती घडतील; पण आध्यात्मिक प्राप्तींपासून दूरच रहावे लागेल.

५) शक्तानां भूषणं क्षमा

याचा अर्थ आहे – जो शक्तीशाली आहे त्याचे आभूषण आहे क्षमा. 'क्षमा वीरस्य भूषणम्' असेही म्हटले जाते. क्षमा करणे म्हणजे दुसऱ्याची चूक नुसती पोटात घालणे नव्हे, तर ती आपल्या चित्तातूनही काढून टाकणे. पुन्हा कधी आपल्या स्मृतीत ती गोष्ट न येणे. त्या चुकीचे पडसाद आपल्या वागण्या–बोलण्यातही न येणे म्हणजे क्षमा करणे. यापुढील पायरी म्हणजे त्या व्यक्तीबद्दल शुभभावना ठेवणे अर्थात् त्याला आध्यात्मिक उर्जा देणे. याकरिता राजयोगाच्या साधनेद्वारे एकत्रित केलेली शक्ती आपल्या मनात हवी तरच ती दुसऱ्यास देता येईल. जर जमा केलेली शक्ती व्यर्थ जात असेल; तर ऐनवेळी ती वापरताच येत नाही. रथाचे चाक जमिनीत अडकलेल्या कर्णाप्रमाणे आपली अगतिक अवस्था होते. याकरिता जमा केलेल्या शक्तीचा सुयोग्य वापर हेच साधकाचे खरे आभूषण आहे.

अशी सुप्त आभूषणे जेव्हा साधक धारण करू लागतो तेव्हा त्याचे व्यक्तिमत्त्व उजळू लागते. हीच खरी विष्णुपदाकडे वाटचाल आहे. अन्यथा चारचौघात माझे नाव प्रसिद्ध झाले, मला इतरांकडून सन्मान प्राप्त होऊ लागले आहेत, हारतुरे, स्तुतिसुमने, केलेल्या ईश्वरी सेवेचा गवगवा ही आभूषणे नव्हेत. हे तर केवळ बुडबुडे आहेत किंवा साधकासाठी येणाऱ्या परीक्षा म्हणाव्यात. खरी आभूषणे म्हणजे ज्ञानस्वरूप, योगस्वरूप बनणे. राजयोगाचे हेच खरे फलित आहे. या जन्मी खरी आभूषणे धारण करण्यात सफल झालो तर, भविष्यातील श्रेष्ठ पदप्राप्ती सुनिश्चित आहे. मग म्हणता येईल **'भूषणैः किम् प्रयोजनम्?'** म्हणजे इतर स्थूल आभूषणांची काय आवश्यकता? सर्व वाचकांना श्रीनारायण वा श्रीलक्ष्मीसमान खऱ्या आध्यात्मिक आभूषणांचा लाभ व्हावा हीच दीपावलीच्या निमित्ताने मंगल कामना!

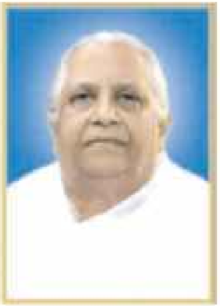
***

दीपावली निमित्त सर्व वाचकांना शुभेच्छा

दिवाळी किंवा दीपावली म्हणजे दिव्यांचा उत्सव, प्रकाशाचा उत्सव. आजच्या तुलनेत पूर्वी भारत अधिक शेतीप्रधान होता. चार महिन्यांचा पावसाळा संपून कार्तिक महिन्यात चांगले शेती उत्पन्न दिसत असे. हाती आलेल्या उत्पन्नाच्या निमित्ताने आनंद साजरा करण्यासाठी दिवाळीचे एक प्रयोजन. आध्यात्मिकदृष्टचा पाहिल्यास सर्व मानव आणि प्राणीमात्रांत आत्मा वसतो. आत्म्याचे स्वरूप ज्योतिर्बिंदू आहे. जणू काही आकाशात लुकलुकणारे तारे धरित्रीवर आले तर ते दिव्यांच्या रूपातच प्रकट होतील. मनुष्यात्म्यांचा पिता शिवपरमात्माही ज्योतिर्बिंदूरूपच आहे. लक्ष्यार्थाने पाहिल्यास परमपिता शिव हा जणु 'दीपराज' अर्थात दिव्यांचा राजाच आहे आणि आपण सर्व मनुष्य म्हणजे दीपकळी किंवा दीपराजाची राणीच आहोत. ईश्वराशी प्रेमाचे सर्व बंध जोडतो त्यातील हे एक नाते म्हणता येईल.

'नित्यता दिवाळी, नाही तेथे द्वैत' असे संत निवृत्तीदासांनी म्हटले आहे. आध्यात्मिकदृष्ट्या ज्योतिर्मय शिवाच्या प्रेमात आपण बुडून जाणे म्हणजेच द्वैत भाव संपणे आणि हीच खरी दिवाळी होय. परमेश्वर पतित–पावन आहे. सदैव प्रकाशमान आहे. मन–बुद्धीची तार त्याच्याशी जोडणे म्हणजे राजयोग. या योगाद्वारे आपल्या पूर्व कर्मांचा प्रभाव नष्ट होतो. मांगल्याचा उदय होतो अर्थात आपल्यातील दिवा किंवा तेज पुन्हा प्रकट होते. अधिकाधिक प्रकाशमान होतो म्हणजेच ज्ञानाचा, पावित्र्याचा उदय होतो. दीप्यते इति दीपः म्हणजे जो प्रकाशमान आहे किंवा जो चमकतो तो दीप. उत्तरोत्तर आपली साधना उजळत राहो आणि जीवन प्रकाशमान होत राहो हीच या दिवाळीनिमित्त सर्व वाचकांना शुभेच्छा!

ब्र.कु. गोदावरी दीदी, प्रकाशिका, मुलुंड



गॉडली मेसेन्जर : दादी संदेशीजी !

ब्र.कु. हेमंत, शांतिवन

विश्वात कुठेही क्षणार्धात संदेश पोहचवणारा अल्लाउद्दीनचा जादुई दिवा म्हणजे वॉटस्अॅप! वॉटस्अॅप द्वारे व्ही.डी.ओ. कॉलने खूप दूर असलेल्या स्नेहीशी असा संवाद होतो जणु त्याचा साक्षात्कारच होतोय! असेच ओममण्डळीच्या आरंभी ब्रह्मावत्स सत्ययुगी दुनियेचा साक्षात्कार करत. ध्यानावस्थेत सूक्ष्म लोकाची यात्रा करत, शिवपित्याशी संकल्पाद्वारे संवाद साधत. संदेशपुत्री, परमात्म्याचे अव्यक्त इशारे जाणून दिव्य-संदेश आणत. दिव्यदृष्टीने ज्ञानाची अनेक रहस्ये प्रकट करणाऱ्या संदेशपुत्रींमधे एक अलौकिक गॉडली ट्रांस-मेसेंजर होत्या 'राजयोगिनी दादी संदेशीजी!' दादींना ध्यानावस्थेत देव-देवता व त्यांचे पोषाख, हिरे-रत्नांनी सजलेले सोन्या-चांदीचे महाल, मनमोहक राजदरबार व स्वर्गीय उद्यान इत्यादींचा साक्षात्कार होई, दादी दिव्यदृष्टीद्वारे पाहिलेल्या सत्ययुगातल्या दृश्यांचे हुबेहूब नाट्यरुपांतर करुन सर्वांचे मनोरंजन करत. गोड कंठाने मधुर गीत गात व सुंदर नृत्य करून मनाला मोहित करत. अशा ज्ञानयुक्त गायन व नर्तन कलेच्या वैशिष्ट्यामुळे शिवपित्याने त्यांना अव्यक्त नाव दिलं होतं 'रमणीक मोहिनी!' त्या ध्यानावस्थेतून संदेश आणत, म्हणून 'दादी संदेशी!' ह्या नावानेच त्या यज्ञात प्रसिध्द झाल्या. दादी ब्रह्माबाबांच्या समीप राहत व ज्ञान-योग करत. त्या कधी बाबांबरोबर बॅडमिंटन तर कधी चंगोपट खेळत, तेव्हा बाबा म्हणत, 'तू भगवंताचेही मनोरंजन करतेस' त्यामुळे दादींना बाबा प्रेमाने 'बिंद्रबाला!' म्हणत व पत्रातही 'बिंद्रबालाच!' लिहीत.

सिंध हैद्राबाद येथे एका कुलीन कुटुंबात २५ डिसेंबर १९२५ शुक्रवारी येशु ख्रिस्तांच्या जन्म दिवशी दादींचा लौकिक जन्म झाला. सहा अपत्यांमधे ह्या चौथ्या कन्यारत्नाचं पिता रिझुमल सखरानी' व माता 'सती' ने नाव ठेवलं 'लक्ष्मी!' दादींच्या कठोर परिश्रमी व बुध्दिमान पित्याचा श्रीलंकेत सफल व्यवसाय होता, त्यामुळे आर्थिक स्थिती सम्पन्न होती. आई-वडील, जेष्ठ बंधू जगुमल, चार बहिणीं देवी, कला, लीला (दादी शांतामणी) व भगवती (अलौकिक नाव ज्योती) यांच्यासवे दादी एका भव्य भवनात सुखाने नांदत होत्या. घरात नौकर-चाकर होते. सर्वांचे खाणे-पिणे, उठणे-बसणे सारं राजेशाही होतं. गुरुभक्त पित्याच्या आदेशाने सर्व कुटुंबीय गुरुघरात प्रार्थना करत. आई रोज गुरुमुखी ग्रंथ, जपसाहेब व सुखमणी इत्यादी पोथ्यांचं वाचन करी, त्यावेळी दादी लहान असूनही खूप आवडीने ऐकत. दादींच्या एक मावशी होत्या 'रोचा', त्यांच्या पतीचा सोन्या-चांदीचा व्यवसाय होता. व्यापारात तोटा झाल्याने ह्रदयाघाताने पतीचा मृत्यू झाला तेव्हा मावशी रोचा दोन मुलीं राधे (मम्मा) व गोपीसवें माहेरी आल्या. दादींच्या दुसऱ्या मावशी होत्या ध्यानी दादी! त्यापण पतिच्या मृत्यूनंतर माहेरीच राहत होत्या. दादींच्या दोन्ही मावश्या दुःखाने व्याकुळ होत्या. दादा लेखराजांच्या घराशेजारुन दादींच्या आईं रोज येणं जाणं करत. हे खिडकीतून जशोदा माता (दादा लेखराजांच्या धर्मपत्नी) पाहत. एके दिवशी दादींच्या आईला जसोदा मातांनी 'रोज कुठे जाता?' हे विचारल्यावर दादींच्या आई म्हणाल्या, 'दोन्ही बहिणींचे पति देवाघरी गेले म्हणून त्यांच्या मनःशांतीसाठी तिन्हीं बहिणी सत्संगात जातो.' बहिणींची ही व्यथा एकून जशोदा मातांनी त्यांना घरच्या सत्संगात यायचं निमंत्रण दिलं. तिथे गेल्यावर ब्रह्माबाबांनी उच्चारलेला ओमध्वनी व गीताज्ञान ऐकताच आई देहभान विसरल्या अन् गहन शांतीत हरवून गेल्या. नंतर त्या दोन्ही बहिणींना सत्संगात घेऊन गेल्या. बाबा म्हणाले, 'आत्मा हाच मनाचा मालक आहे. मनाला सुखी वा दुःखी करणं हे आत्म्याच्याच हातात असतं.' हे ऐकून

दोन्ही बहिर्णींना खूप हलकं वाटलं व त्या रोज सत्संगात जाऊ लागल्या. त्यांच्या सोबत रोचा मावशीच्या दोन्हीं मुलीं राधे (मम्मा) व गोपीही ज्ञानमार्गस्थ झाल्या.

त्या दरम्यान ब्रह्माबाबा काश्मीरला गेले होते, योगायोगाने दादींचे वडीलही काश्मीरला गेले होते. फिरता-फिरता ते अचानक निर्मलशांता दादींना भेटले व दादींना पहलगामचा रस्ता विचारला. दादी म्हणाल्या, 'पहलगामचा रस्ता तर माहीत नाही, पण परमधामाचा रस्ता माहीत आहे.' दादींनी लगेच ब्रह्माबाबांशी गाठ घालून दिली. बाबा म्हणाले, 'बेटा, मी तुला तीन दिवसापासून शोधत होतो.' त्यांना काश्मीरमध्ये येऊन ३ दिवसच झाले होते. बाबांच्या मुखाने 'बेटा' शब्द ऐकून त्यांना आश्चर्य वाटलं हे 'बेटा-बेटा' बोलणारे कोण आहेत? बाबांनी शक्तिशाली दृष्टी देताच त्यांनी ट्रांस (ध्यान) मधे जाऊन परमाधामाचे अति सुंदर विलोभनीय दृश्य पाहिलं व परमात्मा पित्यावर त्यांचा दृढ निश्चय झाला. बाबांच्या सल्ल्याने ते सिंधला गेले व साप्ताहिक पाठ्यक्रम केला, तेव्हा त्यांना ३३ कोटी देव-देवतांचा साक्षात्कार झाला. बाबा काश्मीरहून परत आले, तेव्हा संदेशी दादींचे वडील परिवारासहित समर्पित झाले. त्याच कालावधीत बाबांनी बोर्डिंग स्कूल काढली होती. तेव्हा संदेशी दादी इयत्ता पाचवीत शिकत होत्या. दादींना वडिलांनी बोर्डिंगमधे दाखल केलं. अशा प्रकारे संदेशी दादींच्या आत्मिक शिक्षण व अलौकिक जीवन यात्रेचा श्रीगणेश झाला. हॉस्टेलमधे दादींचे संगोपन राजकुमारी सारखं झालं. दादींचा मखमली, श्वेत-धवल राजेशाही पोशाख, सरळ क्रिजवाली ड्रेस, डोक्यावर 'ओम'ची रिबिन व कमरेला 'ओम'चा बेल्ट असा थाट पाहिल्यावर कुणालाही त्या राजकुमारी वा देवलोकातील परी भासत. दिवसातून तीन वेळा ड्रेस चेंज होई. झोपायच्या आधी बेडशीट बदलली जाई, पांढऱ्या-शुभ्र बिछान्यावर जाताच मच्छरदाण्या टाकल्या जात व गीत सुरु होई, 'सो जा राजकुमारी, सो जा!'अन् बाबा-मम्मा गुड नाईट करायला येत. सर्वांना योगमुद्रेत बसलेलं पाहून बाबा म्हणत, 'मम्मा पहा, मंदिरात मूर्ती कशा शोभिवंत दिसतायेत?' सकाळी ४.३० ते ५ वाजे पर्यंत सर्व मुले फिरायला जात असत, तेव्हा व्यायामानंतर समाधीही शिकविली जाई. मग बाबा मधासोबत किंवा तूपासोबत पोळी खाऊ घालत.

एकदा बाबा ब्रह्मावत्सांचा पुरुषार्थ तीव्र करण्यासाठी युक्तिने म्हणाले, 'मुलानों पुढची दिवाळी नाही येणार! म्हणून जितका पुरुषार्थ करायचा, तितका आताच करा' ह्या महावाक्याचा दादींच्या बालमनावर इतका गंभीर प्रभाव पडला की त्या कलियुगी दुनिया पूर्णपणे विसरल्या. त्यांना ज्ञानाशिवाय सर्व काही मिथ्या, अर्थहीन वाटू लागलं. दादी दृढ निश्चयाने उज्ज्वल भविष्याकरिता पुरुषार्थात रममाण झाल्या. दादींची एक खास खुबी होती, 'ओमध्वनी!' बाबांनी इशारा देताच त्या आत्मिक स्थितीत स्थित होऊन 'ओमध्वनी' करत अन् अन्य साधक लगेच ध्यानावस्थेत जात. एकदा दादींना प्रतीत झाले लोहचुंबकासारखी एक अदृश्य सत्ता मला खेचत आहे. दादी त्या सत्तेकडे आकर्षित होत गेल्या, असं चार-पाच दिवस सारखं होत होतं. ही गोष्ट त्यांनी मम्मांना सांगितली. तेव्हा बाबा म्हणाले, 'मुली, शिवबाबांना काही संदेश द्यायचा असेल.' एके दिवशी दादी मम्मांच्या मांडीवर डोकं ठेवून बसल्या होत्या, तेव्हा त्यांना वाटले कुणीतरी मला वरच्या दिशेने खेचत आहे. मम्मा म्हणाल्या, 'मुली, घाबरु नकोस. बाबांना विशेष कार्य करुन घ्यायचे असेल.' व काय कमाल! टी.व्हीं. मधे जसे विविध दृश्ये पाहतो, तसच सूक्ष्म लोकातील साक्षात्कारात दादी रासलीलेचे रमणीक दृश्य पाहू लागल्या. तेव्हा अव्यक्त बाबा म्हणाले, 'मुली, आरामाने हे सर्व दृश्य पहा, खाली जाऊन वर्णन कर व रास करून घे सगळ्यांकडून' दादींनी हे मम्मांना सांगितलं. मग बाबांच्या आदेशाने दादींनी पांच कन्यांसोबत सुंदर रास नृत्य केले. अशा प्रकारे दादी तासनूतास आत्मा, परमात्मा व स्वर्गीय दृश्यांचा साक्षात्कार अनुभवण्यात गुंगून जात. एकदा ध्यानावस्थेत राजकुमारीच्या रुपात दहा दिवस राहील्या. ध्यानावस्थेत दादी अनुभव करत बाबांसोबत त्या भोजन करत आहेत, फळांचा रस पीत आहेत. या अनुभवामुळे दादी तहान-भूकही विसरुन जात. हीच साक्षात्काराची अनुभूती दादींच्या निश्चयाचा आधार बनली. परंतु नंतर बाबांनी स्पष्ट केलं साक्षात्काराने वा ध्यानाने विकर्म विनाश नाही होत अन् दादींचा ध्यानाचा पार्ट पूर्ण झाला.

दादी ध्यानावस्थेत योगाचे कार्यक्रम आखत तेव्हा बाबा सर्वांना विशेष राजयोग साधनेसाठी बसवत, दादी श्वेत वस्त्र धारण करून भोजनात

पांढरे पदार्थच ग्रहण करत. योगात कधी विदेही स्थिती तर कधी सूक्ष्मलोकातील शांतीची अनुभूती करत, कधी बाबांकडून शक्ती घेत. बाबा कर्मयोगावर जास्त लक्ष केन्द्रित करवत, स्वतः सेवा करणे शिकवत, काम करताना बाबा मागे उभे राहत उणिवा पाहिल्या की म्हणत, 'असं नव्हे, असं कर' तेव्हा दादी बाबांचं अनुसरण करत. दादींना कपड्यांना इस्त्री करायची सेवा मिळाली, ती सेवाही दादींनी आनंदाने केली. त्यांच्या शब्दकोषात 'काम चलाऊ' हा शब्दच नव्हता. त्या प्रत्येक कार्य सेवाभावनेने अचूक करत. स्नानघराची सफाई, चप्पल-बुटची दुरुस्ती, बस रिपेरिंग, गाडी चालवणं, भांडी घासणं, ब्रह्माभोजन बनवणं, कोर्स करणं, भाषण करणे इत्यादी सेवा दादी मोठ्या प्रेमाने करत. दादींनी जीवनात 'कम खर्च, बाला नशीन' ही बाबांची शिकवण तंतोतंत पाळली. दादी दानपेटीतून फक्त भोजन, तिकीट व औषधाचेच पैसे घेत, या व्यतिरिक्त एक पैही खर्च करत नसत. बाबा म्हणत, 'मुलांनो, मागण्यापेक्षा मरणं भलं' म्हणून दादी लौकिक मातपिता वा कुणाकडून काहीही मागत नसत. जेव्हा कराचीहून आबूला संस्था आली, तेव्हा आर्थिक चणचणीत दादी ताकासोबत बाजरीची भाकरीही आनंदाने खात, मखमली वस्त्राऐवजी खादीच्या कपड्यात देखील तितक्याच संतुष्ट राहत.

ब्रह्माबाबांच्या समीप सानिध्य प्राप्त करायचं सौभाग्य सर्वात जास्त दादींनाच लाभलं. दादी सन १९५१ ते १९६५ पर्यंत मधुबन मधे बाबांच्या सेवासाथी बनून, सेंटरहून आलेल्या पार्टीला (ब्रह्मावत्सांना) बाबांना भेटवत, खेळ करवत. त्यामुळे दादी बाहेर सेवार्थ जाऊ शकल्या नाहीत, तेव्हा बाबा म्हणाले, 'पास विथ ऑनर (सन्मानासहित पास) व्हायचे असेल तर सेवेच्या विषयातही पूर्ण मार्क मिळव' आणि सन १९६५ मधे बाबांनी दादींना कोलकाता येथे सेवेसाठी पाठवलं. प्रकाशमणी दादींसोबत पटना येथे राहून संदेशी दादी सेवाकेंद्राचे संचालन करायला शिकल्या. दादींनी काही काळ मुजफ्फरपुर येथेही सेवा केली. त्यानंतर नेपाळ (काठमाण्डू) मधे सेवा करुन शिवध्वज फडकविला. निर्मलशांता दादींच्या आज्ञेस मान देऊन त्या सन १९७८ मधे सेवेच्या निमंत्रणानुसार भुवनेश्वरला गेल्या. त्या निमित्त भावाने ओतप्रोत होऊन श्रेष्ठ स्मृतीत ज्ञानमुरली ऐकवत. सेवेत मन मोठं करून, साधनांना महत्त्व न देता, साधनेवर लक्ष ठेवत. बाबा म्हणत, 'मुली, पवित्रता ही सुख-शांतीची जननी आहे. धरत पडिये, धरम ना छोडिए (एकवेळ मरण पत्करा; पण धर्म त्यागू नका)' ह्या श्रीमतास सिरसावंद्य ठेवत, कुणाच्याही नावा-रुपात न फसता, दादींनी आजीवन संकल्प व स्वप्नातही अखण्ड पवित्रतेचे पालन केले. त्याच्या प्रभावाने ब्रह्मावत्स आणि बी.आय.पी देखील प्रेरणा प्राप्त करत. दादी पाककलेत पारंगत होत्या, त्या प्रेमाने शुध्द सात्विक ब्रह्माभोजन खाऊ घालून संगोपन करत. दादीजी नैवेद्य देखील अतिशय शुध्दिपूर्वक मोठ्या श्रध्देने बनवत. कपडे फाटले तर त्यांना ठिगळ लावत, कपडे नेसण्यास योग्य राहिले नाही तर, त्यांच्यापासून रजाईची खोळ व किचनचे पडदे बनवत. लादी पुसायला फाटके कपडे वापरत. इतक्या काटकसरी होत्या.

भुवनेश्वरच्या गीता बहन दादींची वैशिष्ट्ये सांगतात, 'दादी सेवा समारंभ असला तरी धन मागत नसत. त्या म्हणत, ज्याचं कार्य-त्याला चिंता!' दादी निमित्तभावाने सेवा पूर्ण करत. दादी म्हणत, 'कर्माच्या गुह्य गती सारखीच धनाचीही गहन गती आहे. म्हणून चार फुलक्यां ऐवजी तीन फुलके खाऊन, बचत करुन मधुबनला धनसहयोग पाठवत. ए.सी.चे तिकिट न घेता स्लीपर-क्लासचे तिकीट काढून रेलवेने प्रवास करत. कुणी मर्यादेचं उल्लंघन केलं तर महावाक्य ऐकवून सावध करत. त्या म्हणत, 'जेथे प्रेमाच्या दोन शब्दांनी काम होत असेल तिथे लांबलचक भाषण का करावं?' दादींना अपशब्द व चढ्या आवाजात बोलणं अजिबात आवडत नसे. त्या भांडण-तंट्याला लांबूनच हात जोडत. एकदा एक भाऊ आंबे घेऊन आला, तेव्हा दादी म्हणाल्या, 'बाबांना खाऊ घालायच्या आधी मी कशी खाऊ?' भाऊ म्हणाला, 'दादी हे तर थोडेच आहेत' आणि दुसऱ्या दिवशी खूप आंबे घेऊन आला व मधुबनला पाठवले. त्या भावाची नंतर भरपूर भरभराट झाली. राजधानी (भुवनेश्वर) मधे सेंटर छोटं होतं. सरकारने जमीन दिली, परंतु दादीजींनी ना सरकारकडून अनुदान मागितलं, ना वर्गणी गोळा केली. दादींच्या श्रेष्ठ संकल्पाने व सर्वांच्या सहयोगाने 'ओमनिवास' बनले.

एकदा दादी मुजफ्फरपुरहून पार्टी घेऊन मधुबनला गेल्या, तेव्हा बाबा म्हणाले, 'मुली, खूप लक्की

(पृष्ठ क्र.८ वर)

चिंतन
पूर्वसंचित
ब्र.कु. सारिका, दापोली

आपण अनेक जन्मांच्या ऋणानुबंधांत अडकलेलो आहोत. ही गुंतागुंत फार मोठी आहे. हे ऋण फेडण्यासाठी अनेक जन्म घ्यावे लागतात. अर्थात आपणांस जे काही करावयाचे आहे; ते याच जन्मात करायचे आहे. पुढल्या जन्मावर विसंबून चालणार नाही – 'जो करना हैं अभी करो तुम। गया वक्त फिर हाथ न आये –' किंवा 'कल करें सो आज आज करें सो अब' ह्याप्रमाणे आपण प्रत्येक शुभ कर्मास प्राधान्य द्यावे. ह्यात एक गोष्ट अतिशय महत्त्वाची लक्षात ठेवावी ती म्हणजे पूर्वीचा ऋणानुबंध (हिसाब–किताब) असल्याशिवाय माशीसुद्धा अंगावर बसत नाही. त्यामुळे मागच्या जन्मातील देणेकरी, वैरी ज्यांना त्रास झालाय (आपल्यामुळे) – हे या जन्मी आपले भाऊ, बहीण, नातेवाईक, शेजारी किंवा अन्य रूपात ऋण वसूल करायला येऊ शकतात. तसेच ज्यांना–ज्यांना आपण या ना त्या कारणाने मदत केली असते, तेही या जन्मात कोणत्या न कोणत्या रुपात येऊन त्याची परतफेड करतात. म्हणूनच मी सरळमार्गी आहे, मी कुणालाच त्रास दिलेला नाही, मग माझ्याच बाबतीत असे काय होतेय, या आणि यासारख्या विचारांनी दुःखी होण्याचे काही कारण नाही. त्याची खंत करत बसू नये. समर्थ रामदास स्वामींचा श्लोक इथे चपखल बसतोय. बघा स्वामी काय म्हणतात –

'मना त्वाची रे पूर्वसंचित केले,
तयासारिखे भोगणे प्राप्त झाले –'

देह प्रारब्धावर सोडून मन सद्गुरू शिवबाबांच्या पवित्र स्मृतीत, गुंतवले आणि त्यांच्या श्रीमताचे पूरेपूर पालन केल्यास जीवनातील, म्हणजेच ह्या विश्वरूपी नाटकातील प्रत्येक भागातील गंमत आणि आनंद अनुभवता येईल.

***

(पृष्ठ क्र. ७ वरून)

(भाग्यवान) आहेस, पुढच्या शिवरात्रीला बाबांना सोन्याच्या २१ गिन्नींचा (मोहरांचा) हार घाल, तेव्हा एवढी सेवा नव्हती, म्हणून विनोद समजून दादी विसरल्या. परंतु एके दिवशी एक माता सोन्याच्या मोहरा घेऊन आली. नंतर आणखी येत गेल्या व शिवरात्रीच्या आधी भण्डारी (दानपेटी) उघडली तर बरोबर २१ मोहरा होत्या. मग काय! दादींनी २१ मोहरांचा हार बनवून मधुबनला येऊन बाबांना घातला. दादी प्रत्येक वस्तूचा सदुपयोग करत. जसं पत्राची जुनी पाकिटे कापून भाजीच्या याद्या बनविसाठी वापरत, गहू निवडल्यानंतर त्याचे छोटे तुकडे चिमण्यांना व भाजीची सालटीं गायीला खाऊ घालत. उकडून निघालेल्या पाण्याची कढी बनवत. दादी म्हणत, 'वेस्टला बेस्ट (टाकाऊ ते टिकाऊ) नाही बनवलं तर पतिताला पावन कसं बनवणार?' १४ वर्षाच्या भठ्ठीच्या कालावधीत कुणी आजारी पडलं तर ध्यानात बसून बाबांना रोगावर औषध विचारत व उपचार करत. स्नेह–सरलता–रमणीकतेने भरपूर व नम्रता अन् साधेपणानं सम्पन्न असलेल्या संदेशी दादी, सदैव परमात्म्यावर 'एक बल एक भरोसा' ठेवून, विषम परिस्थिती व विकराल व्याधींमधेही प्रसन्न राहत. अखेर सद्गुरुवार १ नोव्हेंबर २००७ रोजी दादींनी दुपारी ब्रह्माभोजन स्वीकार केले, तेव्हा त्यांच्या चेहऱ्यावर कुठल्याही वेदनेचं चिन्ह नव्हतं. मी म्हणाले, 'दादीजी, बाबा बोला' तेव्हा दादी पाच वेळा, 'बाबा! बाबा! बाबा! बाबा! बाबा!' म्हणाल्या व १.५० वाजता देहाचा त्याग करून, दादीजी सहजपणे बाबांच्या कुशीत सामावल्या.

***

अढळ विश्वास

ब्र.कु. बाळू, सोलापूर

'देवावरील विश्वास अढळ असावा''

कुणीतरी खूप छान म्हटलंय. 'परमेश्वराला देवळात नाही, तर मनुष्याच्या ह्रदयात राहायला जास्त आवडते.' कारण देवळात माणसाचे राज्य असते (स्थूल स्वरूपात) पण प्रामाणिक मनात मात्र त्या दयाळू कृपाळू भोलेनाथ शिवाचे.' आज एक छोटीशी गोष्ट – एका माणसाची. त्याच्या जीवनात काहीच छान घडत नव्हते. त्याचा पगारही तुटपुंजा - कर्जावर कर्जे घेतलेली – छोट्या-छोट्या कर्जाचा डोंगर कधी उभा राहिला कळलेच नाही. त्यामुळे तो पुरता खचून गेला. काहीच ठीक चालले नसतानाही या पठ्ठ्याचा मात्र देवावर अजिबातच विश्वास नव्हता. कधी देवळांत जाणे, पूजा करणे, हात जोडून प्रार्थना करणे. ह्यांसारखी कर्मकांडे त्याला मान्य नव्हती. परिस्थिती फारच खराब झाली. तेव्हा आपल्या मित्रांना त्याने विचारायला सुरूवात केली की, काय करू आता मी? एक मित्र म्हणाला, 'मित्रा, वाईट वाटून घेऊ नकोस पण हे खरंच की तू देवाला मानत नाहीस. त्याची पूजा अर्चा काहीच करत नाहीस. ह्या बाबतीत मी तुला असे सांगेन, की तू हे सर्व सुरू करावे – देवपूजा वगैरे. बघ काहीच दिवसांत तुझ्या जीवनात सकारात्मक बदल घडून येतील. ही परिस्थितीही बदलेल. त्या माणसाने सरळ-सरळ त्या मित्राच्या सल्ल्याकडे दुर्लक्ष केले. कारण त्याला असे वाटायचे की, मनुष्याचे कर्मच त्याला चांगले वा वाईट घडवते. ह्यात परमेश्वर काहीच करू शकत नाही.

अशा विचारांतच तो घरी आला आणि ह्या गोष्टींवर पुन्हा विचार करू लागला – की असंही माझ्या बाबतीत वाईटच घडतंय घडू दे. पण मित्र म्हणाला तेही एकदा करून बघू का? नुसती पूजा करायला काय जातं आपलं? त्यात नुकसान तर काहीच दिसत नाही मला. दुसऱ्या दिवशी बाजारातून श्रीकृष्णाची सुंदर अशी मूर्ती घेऊन आला. देव्हाऱ्यात त्याची प्राणप्रतिष्ठा केली आणि लागला पूजा करायला. अशाप्रकारे तो महिना, दोन महिने करत ६ महिने रोज नित्यनेमाने पूजा करायला लागला. बघता-बघता वर्षही उलटून गेले. आता देवपूजेची गोडी वाढत होती. पूजा झाल्याशिवाय त्याला बरेच वाटत नसे. पण एवढे करूनही त्याची परिस्थिती मात्र 'जैसे थी'च होती. काहीच बदल घडत नव्हते. त्यामुळे पूजा करता-करता त्याला स्वत:बरोबरच देवाचाही राग यायचा. तरीही पूजा करणे मात्र चालूच होते. म्हणायचा 'का देवा, का असे होतेय, कर की माझ्यासाठी काहीतरी' साधारण २ वर्षे झाली होती आता पूजा करता-करता. जीवन मात्र तसेच 'दे धक्का' चालू होते. आता एका दुसऱ्या मित्राने सल्ला दिला, की तू श्रीकृष्णाची नको, काली मातेची पूजा चालू कर, बघ नक्की फरक पडेल. ह्याने लगेच तेही केले. कालीमातेची मूर्ती आणून प्राणप्रतिष्ठा केली आणि श्रीकृष्णाची मूर्ती वर माळ्यावर ठेवून दिली. काली मातेची पूजा करता-करता ६ महिने उलटले, तरी परिस्थिती काही निवळायला तयार नव्हती. आता तर तो फारच त्रासला. छ्या! काय चाललंय हे काहीही केलं, तरी काहीच उपयोग नाही – त्याच्या मनात विचार आला की मी कालीमातेला जे धूपारती करतो, त्याचा धूर वर जाऊन श्रीकृष्णाच्या मूर्तीलाही त्याचा माळ्यावर वास येतच असणार – एक काम करतो, कपड्यानी श्रीकृष्णाचे नाक तोंड बांधून ठेवतो. शिडीने माळ्यावर चढून श्रीकृष्णाला बांधून टाकणार इतक्यात श्रीकृष्णाने त्याचा हात पकडला. तो इतका घाबरला क्षणभर त्याला कळलेच नाही – मग भानावर येत म्हणाला, 'कृष्णा, तू आलास? किती वर्ष तुझी पूजा करतोय, तू आलासच

(पृष्ठ क्र.१९ वर)

सकारात्मक चिंतनाची गरज

ब्र.कु. भगवान, शांतिवन, आबू रोड

जीवन जगत असताना जीवनामध्ये काही ना काही विघ्ने तर येतच असतात. जेव्हा परिस्थिती विपरीत असते तेव्हा आपण त्या परिस्थिती पुन्हा पुन्हा आठवून दु:खी होऊन जातो. त्या परिस्थितीचे चिंतन करून वर्तमान वेळसुद्धा वाया घालवतो. त्या परिस्थिती निर्माण करण्याऱ्याविषयी मनामध्ये घृणा निर्माण करून त्याचे परचिन्तन, परदर्शन करू लागतो. अशी विपरीत परिस्थितीची आठवण अधून मधून करून दु:खी होऊन जातो. त्यामुळे आपले जीवन संघर्षमय अनुभव होऊ लागते. अशा जीवनात येणाऱ्या विपरीत परिस्थितींचा जेव्हा आपल्या मनावर नकारात्मक परिणाम होतो तेव्हा तणाव निर्माण होतो. अशा मानसिक तणावामुळे शारीरिक आजार सुद्धा होऊ लागतात. म्हणूनच विपरीत परिस्थिती मध्ये सुद्धा स्थिर राहून त्या परिस्थितीमध्ये विजयी बनण्यासाठी सकारात्मक चिंतनाची गरज आहे. लक्षात ठेवा सकारात्मक चिंतनाने परिस्थिती बदलू शकते. सकारात्मक चिंतनामुळे आपले मनोबल वाढते. ज्यांचे मनोबल मजबूत आहे तोच परिस्थितीवर विजय मिळवू शकतो.

तसे पाहिले तर मनुष्याला आपल्या जीवनामध्ये आलेली विपरीत परिस्थिती जास्त लक्षात राहते. ज्या परिस्थितीमुळे त्याला अतीव दु:ख मिळते अशी परिस्थिती त्याला पुन्हा पुन्हा आठवत राहते. उदा. कोणा व्यक्तीने त्याचा विश्वासघात केला. आपल्याच हातून काही चुकीचे काम झाले. अशा परिस्थिती अधून मधून पुन्हा पुन्हा आठवणीमध्ये येऊन तो वर्तमान वेळ सुद्धा वाया घालवत असतो आणि वर्तमानाचे सुख सुद्धा तो दु:खामध्ये परिवर्तन करतो. परन्तु काही परिस्थितीनी त्याला सुखसुद्धा दिलेले असते परंतु अशा परिस्थितीची आठवण तो कमी आणि कधी कधी करत असतो.

विचाराप्रमाणेच परिस्थिती निर्माण होते.

आपल्या जीवनात नेहमी सुखाची परिस्थिती यावी हीच आपली अपेक्षा असते. कधीही दु:खाची, कष्टाची परिस्थिती येऊ नये. परंतु असे घडण्यासाठी आपल्याला नेहमी सकारात्मक विचारच करण्याची गरज आहे. तरच आपल्या जीवनात सुखद आणि चांगल्याच परिस्थिती निर्माण होतील. लक्षात ठेवा आपल्या मनामध्ये ज्या प्रकारचे चिंतन किंवा विचार चालतात तशीच परिस्थिती निर्माण होते. मनातील विचाराद्वारेच परिस्थिती निर्माण होते. विचाराद्वारेच परिस्थिती सुद्धा आकर्षित होते. परंतु आपण आपल्या मनातील विचाराकडे दुर्लक्ष करतो. त्यामुळेच आपल्या जीवनामध्ये विपरीत परिस्थिती निर्माण होते. आपल्या मनामध्ये नेहमी शुभ विचार, श्रेष्ठ विचार, सकारात्मक विचारांची निर्मिती करत राहिल्यामुळे आपली कर्मे सुद्धा शुभ होत जातात आणि शुभ कर्मामुळे परिस्थिती सुद्धा शुभच निर्माण होत जाते. म्हणूनच जर जीवनामध्ये परिस्थिती शुभ निर्माण करावयाची असेल तर आपल्या मनाला सकारात्मक विचार करायची सवय लावणे गरजेचे आहे. विपरीत परिस्थिती किंवा चांगली परिस्थिती निर्माण करणारा दुसरा कोणी नसतो परंतु आपल्या स्वत:चे मनच परिस्थिती निर्माण करते आणि आपण दोष इतरांना देत राहतो. म्हणून म्हटले जाते मन आपलाच शत्रू आहे. मनच आपला मित्र आहे. जेव्हा मनामध्ये सकारात्मक विचार चालतात तेव्हा ते मित्र आहे. जेव्हा मनामध्ये नकारात्मक विचार चालतात तेव्हा मन आपला शत्रू बनते. मनाला जिंकले तरच आपण जग जिंकू शकतो. परंतु आपण मनाला सुधारण्याऐवजी परिस्थिती बदलण्याची इतरांना बदलण्याचा प्रयत्न करत असतो. यावर मला एक घटना आठवते.

एकदा एका राजाची तब्येत बिघडली तेव्हा अनेक लोक त्याला उपाय सांगू लागले. एक व्यक्तीने सांगितले की तुम्ही हिरव्या गवतामध्ये फिरत रहा. जर तुमच्या खोलीत हिरवा गालीचा वापराल किंवा हिरवे पडदे वापराल तर तुमची तब्येत लवकर बरी होईल.

राजाने आपल्या खोलीत हिरवा गालीचा अंथरला. पडदेसुद्धा हिरवे लावले. इतकेच नव्हे तर भिंतीला सुद्धा हिरवा रंग लावला. संपूर्ण खोली हिरवी केली. राजा जेव्हा बाहेर निघत तेव्हा रस्त्यावरती सुद्धा हिरव्या चटई अंथरल्या जात. इतकेच नव्हे तर सम्पूर्ण महालच हिरवा बनविला.

राजा जेव्हा शहरात जाई तेव्हा तो सांगायचा मी तिथं येईन परंतु रोड हिरवा पाहिजे. संपूर्ण इमारती हिरव्या पाहिजे. हळूहळू ते शहरच हिरवे झाले. एक व्यक्ती त्या शहरात आली होती. त्याने रस्ते इमारती हिरव्या पाहून विचारले हे सर्व शहर हिरवे का झाले? तेव्हा लोकांनी कारण सांगितले आमच्या राजाची तब्येत बिघडली आहे त्यांना कोणी इलाज म्हणून सर्व काही हिरवे बघायला सांगितले आहे म्हणून हे संपूर्ण शहरच हिरवे केले आहे.

ती व्यक्ती पळत पळत राजाकडे गेली आणि म्हणाली, 'राजन, जर तुम्हांला सर्व काही हिरवे बघायचे असेल तर मग तुम्ही चष्माच हिरवा बनवा.' राजाला ही गोष्ट पटली त्यांनी आपला चष्मा हिरवा बनविला. त्याला सर्व काही हिरवे दिसू लागले.

त्याचप्रमाणे आपल्याला जर इतरांना चांगले बघायचे असेल तर स्वत:च सकारात्मक विचारांचा चष्मा घालण्याची गरज आहे. जर आपला चष्मा सकारात्मक विचारांचा असेल तर सर्व परिस्थितीसुद्धा चांगली दिसू लागेल. आपण इतरांना कोठपर्यंत बदलत राहू? स्वत: बदला तर जग बदलेल. आपल्या मनातील विचार बदला तरच परिस्थिती सुद्धा बदलून जातील.

जसे बीज तसे फळ

ज्याप्रमाणे जमीनीमध्ये बीज पेरले जाते. त्याला पाणी दिले जाते. अंकुरित झाल्यानंतर त्याचे संरक्षण केले जाते. ते झाड बनते. त्याला खत-पाणी दिल्यानंतर त्याला फळे येतात. त्याचप्रमाणे मनातील चालणारे विचार हे एखाद्या बीजाप्रमाणे असतात असे विचाररुपी बीज आपल्या मनरूपी शेतीमध्ये टाकतो. त्या विचारांची पुन्हा पुन्हा आठवण करणे म्हणजे खत-पाणी देणे. जशाप्रकारचे विचार आपण आपल्या मनामध्ये बीजरोपण करतो तशीच परिस्थिती रुपी गुण-अवगुणी रुपी फळे सुद्धा निर्माण होतात. परिस्थिती विपरीत आहे म्हणजेच आपण बीजसुद्धा नकारात्मक टाकलेले आहे. म्हणूनच जीवनात दु:ख रुपी फळे खावी लागणार आहेत म्हणून सकारात्मक विचाराचे बीजारोपण करा तर जीवनात सुखाची, शांतिची सद्गुणांची फळे सुद्धा खायला मिळतील.

मन सशक्त बनवा तर परिस्थितीरुपी काटे बोचणार नाहीत.

आपण जेव्हा यात्रा करतो किंवा चालत असतो तेव्हा रस्त्यामध्ये अनेक काटे, छोटे, मोठे दगडगोटे असतात. परंतु ते वेचून टाकण्यामध्ये आपण आपला अमूल्य वेळ वाया घालवत बसत नाही. किंवा सर्व काटे बघून आपण हा प्रश्न सुद्धा करत नाही कोणी टाकले! का टाकले आपल्याला माहीत आहे आपण एक यात्रा करणार आहोत. यात्रेमध्ये काटे, दगड, धोंडे, ऊन, पाऊस हे सर्व असणारच आपण स्वत: त्याचा प्रबंध करून मग निघतो. चांगले मजबूत बूट घेतो, रेनकोट घेतो, छत्री घेतो. विपरीत परिस्थितीपासून बचावासाठी आपण साधनांचा वापर करतो. इतरांवर वा प्रकृतीवर दोष देत नाही तरच आपण वेळेवर आणि सुरक्षित सुखद यात्रा करू शकतो. त्याचप्रमाणे जीवन यात्रा करत असताना सुद्धा विपरीत परिस्थिती रुपी काटे, समस्या, विघ्न हे येतच राहणार आहे. अशा समस्यापासून आपले रक्षण व्हावे यासाठी आपले मन सशक्त बनविण्याची गरज आहे. तरच आपण कोणत्याही परिस्थितीमध्ये चलबिचल होऊ शकणार नाही. आपला आत्मविश्वास कमकुवत होऊ शकणार नाही. मन सशक्त बनविण्यासाठी सकारात्मक विचारांनी मनाला रोज भरपूर करा. कमजोर मनामुळेच विपरीत परिस्थिती निर्माण होऊ लागतात. सशक्त मन परिस्थितीवर मात करू शकते. याकरिता रोज राजयोग अभ्यास आणि ईश्वरी महावाक्यरुपी भोजनामुळे मन सशक्त बनून परिस्थितीवरती विजयी बनू शकेल.

वाहत्या पाण्याप्रमाणे बना.

तसे पाहिले तर आपण आपल्या जीवनामध्ये ज्यांनी आपल्याला ठेच पोहचविली आहे. ज्या परिस्थितींनी आपल्याला धोका दिला आहे. त्या गोष्टी पुन्हा पुन्हा आठवतो. परंतु लक्षात ठेवा अशा परिस्थितीची आठवण करता करता आपली यात्रा सुद्धा तिथंच थांबून जाते. एकाच ठिकाणी थांबणे म्हणजेच थांबलेल्या पाण्याप्रमाणे तिथं किडे

पडतात, पिण्यायोग्य राहत नाही, वास येतो डबके बनते तिथं कोणी स्नान करू शकत नाही. किडे पडलेले असतात. त्याचप्रमाणे आपण सुद्धा विपरीत गोष्टींची आठवण करत करत परचिंतन करू लागतो. विचार नकारात्मक बनतात, जो परचिंतन करतो, वातावरण बिघडते त्यांची यात्रा संपली. तो स्वत: सामर्थ्यहीन आहे. ज्या गोष्टी घडलेल्या आहेत त्या विसरा. काही कडू परिस्थिती विसरा त्या परिस्थितीचे भूतकाळामध्ये रुपांतर करा. अशा गोष्टींना पुन्हा आठवण करून वर्तमान, भविष्य खराब करू नका त्यातून धडा शिकून पुढे जात रहा, वाहते पाणी बनण्याचा प्रयत्न करा थांबू नका.

जीवनाला एक नाटक समजा

ज्याप्रमाणे नाटकामध्ये प्रत्येक प्रकारची पात्रे असतात. नायक, खलनायक, चांगली, वाईट कारण त्याच्याशिवाय नाटक तयार होऊ शकणार नाही. त्याचप्रमाणे आपले जीवनसुद्धा एखाद्या नाटकाप्रमाणेच आहे. यामध्ये चांगली वाईट परिस्थिती, सुखदु:खाची परिस्थिती ही तर येतच राहणार परंतु आपण आपल्या परिस्थितीला स्वीकार करून त्या परिस्थितीकडून काही ना काही शिकून आपल्याला काही ना काही करावयाचे आहे.

परिस्थितीरुपी विषाला औषध समजून त्याचा स्वीकारा करा.

आपण दुसऱ्याकडून वचन घ्या किंवा घेऊ नका परंतु स्वत:कडून वचन जरुर घ्या. स्वत:शी प्रतिज्ञा करावयाची आहे की कोणत्याही विपरीत परिस्थितीमध्ये सुद्धा मी आपल्या सकारात्मक विचाराला कधी सुद्धा सोडणार नाही. जेव्हा आपली महिमा होत असते त्याचा आपण स्वीकार करतो परंतु ग्लानी निंदा विपरीत परिस्थिती स्वीकारत नाही. परंतु विपरीत परिस्थितीसुद्धा आपल्याला स्वीकार करावयाची आहे.

जर विपरीत परिस्थिती विषाप्रमाणे हानीकारक आहे तर मग आपण आपल्या मनाला त्या परिस्थितीपासून वाचविण्याचा प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. अन्यथा हे विष स्वत:चे जीवन समाप्त करून टाकेल हे लक्षात ठेवा. जर परिस्थिती एखाद्या औषधाप्रमाणे असेल. क्षणिक कडू, कष्ट देणारी असेल तरी सुद्धा त्या परिस्थितीचा नि:संकोचपणाने स्वीकार करा. अशी परिस्थिती आपल्याला जीवनदायिनी सुद्धा बनू शकेल. अनेक रोगांपासून विघ्नांपासून ती दूर करविणारी ठरवू शकेल. हे नेहमी लक्षात ठेवा. जीवनातील येणाऱ्या कडू परिस्थितीला एखाद्या गोड मिठाईप्रमाणे स्वीकार केले तरच आपली सकारात्मकता कायम स्वरुपाची टिकून राहू शकेल. काही गोष्टी आपल्याला आवडत नाहीत. परंतु अशा गोष्टीच आपल्या जीवनासाठी हितकारी, औषधी असतात. कडू गोष्टींनाही आपल्या पोटात पचवतो तो मानसिक रुपाने स्वस्थ राहू शकतो.

आपला स्वभाव दगडासारखा नव्हे तर पाण्यासारखा बनवा.

आपला स्वभाव हा एखाद्या कठोर दगडासारखा नव्हे तर पाण्यासारखा, निर्मल असावा. पाणी कोणत्याही परिस्थितीमध्ये आपला मार्ग काढून निघून जाते. आपल्या ठिकाणाकडे पाणी विरोध करणाऱ्या दगडाचे पाय धुऊन आपल्या मार्गाकडे निघून जाते. दगड हा जिद्दी स्वभावाचा असतो, कठोर असतो म्हणून तो एकाच जागेवर पडून राहतो. परंतु पाण्याचा स्वभाव जिथं संधी मिळेल तिथून आपला मार्ग काढते. नेहमी वाहत राहते. ते छोट्याशा छिद्रातून सुद्धा जाते ते हे पाहत नाही की अडथळा केव्हा संपेल. त्याचप्रमाणे पाण्यासारखे बनून आपल्या नेहमी वाहत राहायचे आहे. परिस्थितीला पाहून जो थांबला तो संपला. जो वाहत राहिला तो जीवन बनतो. व्यवहार करताना पाण्यासारखे पातळ बनण्याची गरज आहे. कोणाला दु:ख देऊ नका. प्रत्येक परिस्थितीमध्ये स्वत:ला बदला. पाणी कोणत्याही भांड्यामध्ये टाका त्या भांड्याचे रूप धारण करून आपले अस्तित्व कायम ठेवते. त्याचप्रमाणे आपल्याला इतरांसोबत पाण्याप्रमाणे मिळून मिळून राहायचे आहे. हेच जीवनाचे सार आहे म्हणूनच पाण्याला 'जीवन' म्हटले आहे.

***

चांगल्या लोकांचा चांगुलपणा कधीच कमी होत नसतो. मी जर माझ्यातील चांगुलपणा जागृत ठेवला. स्वतः शक्ती संपन्न बनलो तर, हाच चांगुलपणा स्वतःबरोबर समोरच्याला आणि मग साऱ्या जगालाही नक्कीच घडवेल. प्रयोग करून तर पाहा.

स्वास्थ्य तुमच्या हातात

ब्र.कु. डॉ. सज्जला जोशी, ब्र.कु. कॉलनी आबू रोड

आजकालच्या धकाधकीच्या, धावपळीच्या जीवन लहान-मोठे सर्वांनाच व्यग्र आणि त्रस्त जीवनाला सामोरे जावे लागतेय. प्रत्येकालाच वाटत असते, की मी निरोगी असायला हवे. त्यासाठी काही जण तर सोशल मिडिया – जसे टी.व्ही., वर्तमानपत्रे, यू ट्यूब, व्हटस् ॲप सारख्या माध्यमाद्वारे, तसेच मित्र-मंडळींच्या ऐकीव चर्चेतून स्व-उपचार करून घेत असतात. पण 'निम हकिम खतरे में जान'चा उक्तीप्रमाणे कधी ते प्रयोग योग्य प्रकारे लागू पडतात, तर कधी-कधी काहींच्या ते प्राणावरही बेतू शकते. प्रत्येकालाच स्वत:च्या आजारपणाबद्दलच्या कारणांची थोडी-फार माहितीही असतेच. काही जण म्हणतात, 'मला नं तिखट-तेलकट खाल्ले की पोटात जाम ॲसिड होते, पित्त खवळते, जळजळ, उलट्या होतात. कुणी म्हणतं मला रात्रीच्या जागरणाचा त्रास होतो ह्याचा अर्थ काय, तर प्रत्येकालाच आपण आजारी का पडतो ह्याची कारणं माहिती असतात. नुसते कारण माहिती असून निवारण मात्र करता येत नाही. थोडक्यात काय तर 'कळतंय पण वळत नाही' – जेव्हा असे होते, तेव्हा हेच समजावे, की आपला आपल्या जीभेवर ताबा नाही.

आपल्या मनावर आणि इन्द्रियावर ताबा मिळवायचा असल्यास प्रत्येकाने राजयोग शिकायलाच हवा. या लेखाच्या माध्यमातून आपण जाणून घेणार आहोत सकाळी उठल्यापासून, रात्री निजेपर्यंत जी काही नित्य कर्मे आपण करत असतो, ती कशाप्रकारे करावीत. आपण कसे निरोगी राहू शकू. मी जे यासंबंधी सांगणार आहे, ते आयुर्वेदातील ज्ञान आहे. तुम्हाला वाटेल आम्ही आयुर्वेदाचे ज्ञानच का म्हटले आहे – बाजारात सध्या ४ प्रकारच्या पॅथी प्रचलित आहेत. १) ॲलोपॅथी २) नॅचरोपॅथी ३) होमियोपॅथी ४)आयुर्वेद.

यांपैकी आयुर्वेद फार जुने शास्त्र आहे. म्हणतात ना 'जुने ते सोने' आपल्या चार वेदांतील अथर्ववेद त्याचा उपवेद म्हणजे आयुर्वेद. आयुर्वेद हे एक शास्त्र आहे. त्याचा मुख्य उद्देश म्हणजे 'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्, आतुरस्य विकार प्रशणम् च। स्वस्थ व्यक्तीच्या स्वास्थ्याचे रक्षण करणे, अशी स्वस्थ व्यक्ती जेव्हा आजारी पडते, तेव्हा त्याला आतुर असे म्हटले जाते. मग त्या आजारी व्यक्तीच्या विकारांचे प्रशणम् करणे – हे दोन उद्देश आहेत आयुर्वेदाचे. पण पहिला उद्देश काय, तर निरोगी व्यक्तीने नेहमीच निरोगी राहणे.

आयुर्वेदाने सांगितलेली निरोगी मनुष्याची व्याख्या – समदोषा: समाग्निष्य समधातू मल क्रिया:। प्रसन्न आत्मा इन्द्रिय मना: स्वस्थ इति अभिभियते। अर्थात ज्या व्यक्तींचे तीनही दोष वात-पित्त-कप सम अवस्थेत आहेत, समधातू म्हणजे सातही धातू – रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र-सम अवस्थेमध्ये आहेत. आता ३ प्रकारचे मल आहेत. स्वेद (घाम), मल आणि मूत्र – हे तिन्ही जेव्हा खूप चांगल्या प्रकारे शरीराबाहेर पडतात, म्हणजेच जेव्हा ते सम अवस्थेत असतात, तेव्हा त्या व्यक्तीला स्वस्थ असे म्हणतात.

अशाच प्रकारे अग्नि – आयुर्वेदात १३ प्रकारचे अग्नि सांगितले आहेत. त्यात मुख्य आहे जठराग्नी – तो जेव्हा सम अवस्थेत असतो, तेव्हा व्यक्ती निरोगी आहे, असे म्हटले जाते. तसेच आयुर्वेदात 'प्रसन्न आत्मा, इन्द्रिय मन' असेही म्हटले आहे. म्हणजे आत्मा, इन्द्रिय. मन तिन्हीही जेव्हा प्रसन्न असतात. – अशा वेळी ती व्यक्ती निरोगी असते. थोडक्यात काय, तर दोष, धातू, मल, अग्नि, मन, आत्मा आणि इन्द्रिय – हे सर्व ठीकठाक चालणाऱ्या माणसाला निरोगी म्हणावे. तुम्हाला माहीतच असेल, की WHO -

(पृष्ठ क्र.२५ वर)

मुलाखत रशियातील साधकाची

२ ऑगस्ट १९७५ च्या अव्यक्त (वाणीत) ज्ञान मुरलीत बापदादांनी म्हटले होते की विदेशातील लोकांच्या आवाजानेच भारतातील कुंभकर्ण जागे होतील. ह्या सृष्टिरुपी नाटकात हे गुपित दडलेले आहे. दुसऱ्या एका मुरलीत बाबांनी सांगितले आहे की विदेशाद्वारे मिळणाऱ्या मदतीने भारतात परमेश्वराची स्पष्ट ओळख (प्रत्यक्षता) होईल. एकेकाळी विदेशात आपल्या संस्थेची फारशी सेवा सुरू झाली नव्हती. परंतु सांप्रत समयी हजारो परदेशी नागरिक बाबांची मुले बनून ज्ञानामृताचे रसपान करत आहेत.

त्यांच्यापैकीच आपले एक रशियन भाई आहेत. त्यांच्याशी आज आपण हितगुज करणार आहोत.

विजयभाई : ओम् शांती! साशा भाई आज आपल्या बरोबर आहेत. रशियाहून आलेले ब्र.कु. साशा भाई. त्यांना मला हे विचारायचे आहे भाईजी तुम्ही एवढी शुद्ध हिंदी भाषा कुठे कधी शिकलात? तसेच तुम्ही बाबांचे हे ज्ञान कधी घेतलेत? आपले शारीरिक वय किती आहे?

साशाभाई : ओम् शांती, माझे नाव साशा आहे. मी रशियातील सेंट पिटुरबर्गहून इथे भारतात (मधुबन ज्ञान सरोवर इथे) आलोय. मी मागील ३४ वर्षांपासून बाबांचा सच्चा बच्चा आहे. १९९० साली जेव्हा भारतातून राजयोगिनी चक्रधारी दीदीजी, सुधा दीदी, संतोष दीदी आणि विजय भाई पहिल्यांदाच रशियात आले तेव्हा त्यांच्या द्वारे जी सेवा झाली त्यातून पहिल्या ग्रुप मधून जी बाबांची मुले निघाली. त्यात मीही एक होतो. शारीरिक वय ५६ वर्षे आहे.

विजयभाई : वाटतच नाही तुम्ही एवढ्या वयाचे आहात!

साशाभाई : कारण मी ज्यावेळी ज्ञानात आलो, तेव्हा फार कमी वयाचा होतो. ज्ञान ऐकले त्यावेळी मला समजावण्यात आले की तू शरीर नसून एक आध्यात्मिक शक्ती (Spiritual Power) आहेस. आत्मा कधीच तरुण अथवा वृद्ध होत नसतो. ही गोष्ट मला फार भावली आणि मग ह्याच परमेश्वरी महावाक्यावर मी लक्षपूर्वक अभ्यास करायला सुरुवात केली. मला वाटते ह्याच गोष्टीचा शरीरावरही परिणाम होतो. म्हणूनच मला वाटते माझ्या वयाच्या शरीरावर कोणत्याही खुणा जाणवत नाहीत.

विजयभाई : हिंदी शिकायला कधी सुरुवात केली आपण?

साशाभाई : अहो, मी पूर्णतः शिकलोय कुठे अजून! भाषेविषयी असे म्हणतात की तुम्ही शिकाल तेवढी थोडीच आहे, भाषेला मर्यादा नसते. म्हणूनच माझे हिंदी शिकणे अव्याहतपणे अजूनही चालूच आहे. तुम्हाला मी बोलत असलेली हिंदी भाषा समजते हेच मला खूप वाटतंय.

विजयभाई : तुम्ही आमच्यासारखीच नव्हे आमच्यापेक्षा शुद्ध हिंदी बोलताय.

साशाभाई : ह्याला कारण म्हणजे बाबा (शिव भगवान) जेव्हा धरतीवर अवतरित होतात, तेव्हा ते हिंदी भाषेतच ज्ञान देतात, बोलतात. तसेच आपल्या सर्व दादी-दीदींचे क्लासेसही हिंदीतच असतात. तेव्हा मला जाणवले की अरे हे सर्वजण हिंदीतच बोलतात पण मला तर काहीच समजत नाही म्हणजे त्यातील भावार्थ समजू शकायचो, पण शब्दांचा खरा अर्थ लागत नाही, समजत नाही. मग मी ठरवले, नव्हे दृढ निश्चय केला की मला परमेश्वरी महावाक्यांचा आनंद घ्यायचा असेल, थेट ते समजून घ्यायचे असेल, तर मात्र मला हिंदी भाषा अवगत करावीच लागेल. मनातील ही शुभ इच्छा मी संतोष दीदींकडे बोलून दाखवली. मग काय त्याच शिक्षिका झाल्या माझ्या हिंदीच्या शिक्षिका. त्यांनीच मला मार्गदर्शन केले, मदत केली, मी अजूनही त्यांच्या मदतीने शिकतोय.

विजयभाई : तुम्ही मूळाक्षरांपासून म्हणजे अ आ इ ई पासून शिकलात की

थेट वाक्यच उच्चारायला लिहायला शिकलात?

साशाभाई : नाही हो, असंच बोलून बोलून ऐकून शिकत गेलो. आत्म्यात काही आठवणी असतात. मला वाटते मागच्या जन्मी मी नक्कीच भारतात असणार म्हणूनच हिंदी भाषा माझ्यासाठी नवीन नसून एकदम सोपी वाटते. मी जेव्हा १९९२ साली पहिल्यांदाच भारतात आलो, तेव्हा मला जे जाणवले ते अद्भुत होते. असे वाटले मी माझ्या स्वगृही परतलोय. माझ्यासाठी भारत खूप परिचित वाटला, असे वाटलेही नाही की मी परदेशात आलोय, माझा देश तर रशिया आहे... पण भारतच माझा खरा देश आहे हे जाणवत राहिले. मी माझ्या कुटुंबात परत आलोय. खूप आनंद वाटला बाबांच्या घरी माझ्या खऱ्या पित्याच्या घरी आलोय असेही वाटले.

विजयभाई : हे तर आत्म्याबद्दल सांगितलेत आपण. पण आपले हे स्थूल शरीर ताजेतवाने, शक्तीशाली ठेवण्यासाठी आपण काय काय करता?

साशाभाई : मी रोजच्या रोज साधे व्यायाम करतो. २० मिनिटांचा व्यायाम, त्याचबरोबर चालण्यावर माझा भर असतो. मी चालण्याचा व्यायाम खूप करतो. वेळ असेल तसा. कमीत कमी १ तास तरी चालतो. सकाळ-संध्याकाळ मला वाटते हा असा चालण्याचा व्यायाम खूप आवश्यक आहे, सर्वांनी आवर्जून करावाच करावा.

भोजन मी अतिशय सात्विक, शुद्ध शाकाहारी घेतो. मागील ३४ वर्षांपासून मी पूर्ण शाकाहारी आहे, मी मांसाहारी भोजन घेणे १९९० साली कोर्स झाला तेव्हापासूनच सोडले. आमच्या इथे रशियात लोकं म्हणतात हे सोपे नाही. म्हणजे शाकाहारी होणे. भारतात ठीक आहे एकवेळ, कारण इथली तशी परंपराच आहे. ऋषि मुनींच्या काळापासून शुद्ध शाकाहाराची. पण रशियातील वातावरण फार वेगळे आहे. रशियन जीवन पद्धतीत मांसाहार नैसर्गिक मानला गेला आहे.

साप्ताहिक पाठ्यक्रम पूर्ण होताच मी शाकाहारी होण्याचा निर्णय केला. मला त्यात काहीच कठीण वाटले नाही. शाकाहारी होणे म्हणजे माझ्यासाठी खूपच सोपे होते, काही एखादी भेटवस्तू, वा वरदान मिळाल्यासारखे खूप सहज. त्यावेळी मी महाविद्यालयात (university) शिकत होतो. सेंट पिटूरबर्ग युनिवर्सिटीत. त्याकाळी मी खूप आजारी असायचो, मी फार अशक्त होतो, थकायचो, फार लवकर डोकेही दुखायचे. पण ज्याक्षणी मी शाकाहारी बनायचे ठरवले, तसे करायलाही लागलो, जादू झाल्यासारखे थकवा, डोकेदुखी नाहीसे झाले - हो हा माझा खूप चांगला अनुभव आहे. म्हणूनच शाकाहारच आपले खरे अन्न आहे, ह्यावर माझा पक्का निश्चय बसला. माझे पिता निराकार शिव परमात्मा तर देह विरहीत आहेत. ते अभोक्ता आहेत. पण ब्रह्माबाबा जर हे असेच अन्न स्वीकारत असतील, तर माझ्यासाठीही हेच अन्न योग्य आहे - असे मला जाणवले.

विजयभाई : अमृतवेळा करायला कधीपासून सुरुवात केली?

साशाभाई : अमृतवेळा अगदी सुरूवातीपासूनच करू लागलो. फार क्वचितच माझी अमृतवेळा चुकते.

विजयभाई : समजा एखादा कार्यक्रम असेल, त्यात रात्रीचे १-२ वाजले, तर अशावेळी?

साशाभाई : असं बघा कधी प्रवासामुळे अथवा काही कार्यक्रम वा अन्य कारणाने उशीर झालाच जसे २-३ वाजले पहाटेचे, तर त्याचवेळी थोडावेळ बसून बाबांची आठवण करतो. मगच झोपतो. पण असे क्वचितच घडते. रोज मात्र ठरल्याप्रमाणे शक्तीशाली अमृतवेळा करतो. त्यामुळे बाबांकडून मिळणारी शक्ती, वरदान - ह्यांच्यामुळे पूर्ण दिवसभर मला बाबांची मदत मिळत राहते.

विजयभाई : बी.के. साठी सांगा त्यांनी कोणत्या गोष्टीवर जास्त लक्ष द्यावे

साशाभाई : बी.के. ना मी हेच सांगू इच्छितो की आता अव्यक्त बनायचे आहे, ते खूप गरजेचे आहे. त्यासाठी अव्यक्त, विदेही अशरीरी होण्याचा अभ्यास वाढवावा. कारण बाबांचे अवतरण होणे संपले असले, तरी आपल्यालाच आता सम्पूर्ण अव्यक्त अवस्था गाठायची आहे. त्यासाठी बाबांचे अव्यक्त इशारे समजण्यासाठी दैवी, शुद्ध सात्विक बुद्धिची आवश्यकता आहे. अव्यक्त स्थिती त्या आधारेच होईल. म्हणूनच अव्यक्त मिलनाचा जास्तीत जास्त अनुभव करावा.

विजयभाई : जे भारतवासी ज्ञान घेऊ इच्छित नाहीत. त्यांच्यासाठी तुम्ही काय संदेश द्याल?

साशाभाई : त्यांना मी हेच सांगेन की भारतात खूप खूप (ब्रह्मकुमारीज) सेवाकेन्द्रे आहेत. रशियात फारच कमी म्हणजे हाताच्या बोटावर मोजता येतील

(पृष्ठ क्र.२१ वर)

सशक्त मन

ब्र.कु. सरिता, पुणे

आज आपण विशेष एका संकल्पाचा, विचाराचा अभ्यास करूया. या द्वारे आपले मन सशक्त बनण्यास मदत होईल. ते स्थिर देखील होईल. बऱ्याच वेळा आपल्या सर्वांचीच तक्रार असते, की माझे मन एकाग्र शांत स्थिर राहतच नाही, सैरभैर असते. सारखी कसली तरी भीती वाटत राहते. तर आज आपण आपल्या मनाला सशक्त करूया. एकदा दादी जानकींनी मम्मांना (जगदम्बा) एक प्रश्न विचारला होता, 'मम्मा, आपली स्थिती (मनाची) अशी स्थिर, एकाग्रचित्त आणि सशक्त कशी राहते?' तेव्हा मम्मांनी त्यांना एका वाक्यात उत्तर दिले, 'कारण हे मन माझे नाहीच, मी तर ह्या मनाला त्या परमात्म्याला (शिवबाबांना) अर्पण करून टाकले (दिले) आहे.'

परमात्म्याचे महावाक्य आहे आपल्या मनाला सेवेत (परमात्म्याला) अर्पण करून टाका म्हणजे तुम्हाला प्रत्येक क्षेत्रात यश मिळेल हे नक्की. ह्या परमात्म महावाक्याचा उल्लेख गीतेत देखील आहे. अष्टावक्र लिखित गीतेत राजा जनक जेव्हा सर्वश्रेष्ठ ऋषी अष्टावक्रांना म्हणतात, 'तुम्ही मला आत्म ज्ञान द्यावे, मला मनाची शांती प्रदान करावी त्या बदल्यात मी तुम्हाला माझ्या राज्याची सम्पूर्ण संपत्ती देण्यास तयार आहे.' त्यावर अष्टावक्र म्हणतात, 'हे राजन् मला तुझ्या ह्या स्थूल संपत्तीचा लोभ नाही. ही संपत्ती तर राज्याचा खजिना आहे. तुम्हाला मला जर काही अर्पणच करायचे असेल, तर बस तुमचे मनच पुरेसे आहे. तेवढे मला अर्पण करावे. मन अर्पण करायचे म्हणजे कळले ना. त्यानंतर म्हणजे मन अर्पण केल्यानंतर तुम्ही स्वयंप्रेरणेचा कोणताही विचार करता कामा नये. राजा जनक होकार दर्शवून मन अष्टावक्रांना अर्पण करतात.

त्यानंतर ७ दिवसांनी अष्टावक्र जनकाला त्याच्या मनाची अवस्था विचारतात. राजा जनक म्हणतात, 'माझे मन तर आता तुमच्या हवाली आहे आणि ह्या अवस्थेत मी अति शांतीचा अतीन्द्रिय सुखाचा अनुभव करत आहे. गुरुजी मी आता हे ओळखले आहे की मी हे शरीर नसून मी तर एक चैतन्य शक्ती, आत्मा आहे आणि मी आत्मा कायमच शांत आणि आनंदी आहे.

चला तर मग आपण ह्याच संकल्पाचा अभ्यास ५ मिनिटांसाठी करूया संकल्प करा. हे मन माझे नाहीच. मी ते शिवपित्याला दिले ह्या संकल्पाचा ५ मिनिट अभ्यास केल्याने आपण खूप हलके आणि शक्तीसंपन्न, सशक्त अनुभव करूया. त्यासाठी स्वतःला खूप हलके अनुभव करा. शरीर सैल सोडा. मी एक सुंदर, सूक्ष्म तारा, चेहऱ्यावर दोन भुवयांच्या मध्यभागी चमकणारा दिव्य तारा, हाच तारा ज्यात मन आहे, मनाचे काम आहे, विचार करणे, हे मन माझे नाहीच, मी हे मन पूर्णपणे परमात्म्याला समर्पित करतो. आता खूप खूप गहन शांतीचा अनुभव करा. कुठलाही विचार नाही, मन शांत, स्थिर झालेय, एकच विचार हे मन माझे नाहीच. हे मन परमात्म्याला अपैण केल्याने आता माझा स्वतःचा कोणताही विचार, संकल्प नाही, पूर्ण निःसंकल्प अवस्था कुठलीही, व्यक्ती, वैभव, नातं, धन, मनाचा गोंधळ काहीच माझे नाही परमात्म्याने ह्या सर्व संकल्पांना शोषून घेतल्याने मी आत्मा आता पूर्णपणे शांत, स्थिर आहे. माझा कोणताच संकल्प नाही. हे मन माझे नाहीच.

जेवढा हा अभ्यास आपण दररोज सातत्याने करू, अखंड करू. तेवढी आपली मानसिक स्थिती, सशक्त होत जाईल. आपण अडथळ्यांपासून मुक्त बने, मने सदोदित शांत आनंदी राहील. आपल्याला प्रत्येक कार्यात परमात्म्याची मदत मिळत जाईल. खरे-खोटे समजण्याची त्यामुळे आपली निर्णयशक्ती आपल्याला योग्य दिशेने

(पृष्ठ क्र.२५ वर)

सत्संगति है सूप ज्यों...

ब्र.कु. साहेबराव, पाबळ

कबिरांनी सांगून ठेवलंय –

सत्संगति है सूप ज्यों, त्यागै फटकि असार।
कहै कबीर गुरू नामले, परसै नहीं विकार।।

याचा अर्थ आहे – सत्संग सूपाप्रमाणे आहे आणि पाखडणाऱ्याचे हात जसे त्याज्य गोष्टी दूर करतात. तद्वत सद्‌गुरुचा संग आपल्यातील अवगुण दूर करण्यात साह्यकारी ठरतात. फोलपटे दूर सारण्याकरिता, पाखडण्याच्या क्रियेत झटके किंवा फटके द्यावे लागतात. सद्‌गुरू नेमके तेच करतो आणि त्यातून विकारांपासून मुक्तता देतो.

एक संत आपल्या शिष्यांसमोर रोज गीतेचा पाठ करायचे. सर्व शिष्य ते ऐकून फार खुश व्हायचे. पण एक जण मात्र चिंताक्रांत दिसे. संतांनी त्याला ह्याचे कारण विचारले. तो म्हणाला, 'गुरुजी तुम्ही मला जे काही शिकवता, ते काही केल्या समजत नाही. त्यामुळेच मला खूप अपराधी वाटते की इतरांना तर सगळे कळते, मला मात्र असे का होते... असा विचार करून फार वाईट वाटते.

गुरुजी म्हणाले, 'बाळा तू काळजी करू नकोस बरं. मी सांगतो तसे कर. फक्त एक कोळसे भरून आणण्याची एक टोपली घेऊन ये. त्यात नदीवर जाऊन पाणी भर आणि इथवर घेऊन ये.' शिष्याला फार आश्चर्य वाटले हे ऐकून तो म्हणाला, 'गुरूजी हे कसं शक्य आहे? त्या बांबूच्या टोपलीत पाणी राहील का तरी!' गुरुजी म्हणाले, 'तू त्याची काळजी करू नकोस बाळ. तू फक्त आदेशाचे पालन कर.' शिष्याने तसेच केले – तो नदीवर टोपली घेऊन गेला आणि त्यात पाणी भरून लवकर लवकर आश्रमाकडे पळतच आला. पण छे, सर्वच फुकट गेले. त्या बांबूच्या टोपलीतून सर्व पाणी रस्त्यातच गळून गेले. त्याने बऱ्याच वेळा पाणी भरून आणले, खूप फेऱ्या केल्या पण व्यर्थच, त्यातून पाणी काही केल्या आश्रमापर्यंत आलेच नाही. शेवटी तो थकून म्हणाला, 'गुरुजी टोपलीतून पाणी आणणे शक्य नाही. मी किती फेऱ्या, पण काहीच उपयोग झाला नाही हो...' गुरुजी शांत होते, म्हणाले, 'फायदा झालाय बाळा, टोपलीकडे बघ तरी जरा.' शिष्याने टोपली बघताच त्याच्या लक्षात आले की ती कोळशाची काळीकुट्ट टोपली आता एकदम साफ स्वच्छ झाली आहे. त्याचे काळेपण धुऊन गेलेच. 'आता बघ बेटा, ही कोळशाची टोपली कधी स्वच्छ झाली तुला कळलेही नाही. ह्याचप्रमाणे (सारखे सारखे सतत) रोज –रोज सतसंग केल्याने परमेश्वराची कृपा व्हायला लागते. मग कुणाला कितीही त्यातले काही कळो न कळो, पण त्या व्यक्तीला आपल्या जीवनात सत्संगाचा लाभ मात्र जरूर होतोच. तसेच ह्यामुळे गुरुंची कृपादृष्टि त्याच्यावर नेहमीच राहते. हे लक्षात घेऊन तू सत्संगाचा पाठ नियमित केलास तर त्याचा फायदा जीवनातील प्रत्येक क्षेत्रात कधी, कसा होतोय हे तुलाही कळणार नाही...'

राजयोगाच्या साधनेत चार आधारस्तंभ फार महत्त्वाचे आहेत. ब्रह्मचर्य, सत्संग, शुद्ध अन्न आणि दैवी गुणांची धारणा. फक्त चांगल्या माणसांची संगत किंवा एकत्र येऊन साधना करणे म्हणजेच सत्संग नव्हे तर, बुद्धीद्वारे निराकाराचे ध्यान हाच खरा आध्यात्मिक सत्संग होय. सत्! म्हणजे अविनाशी आणि सत्य असे दोनही अर्थ इथे अभिप्रेत आहेत. नवरात्रीच्या निमित्ताने हा खरा सत्संग घडावा हीच शुभेच्छा!

***

भूतकाळातील गोष्टी कशाप्रकारे विसरता येतील?

ब्र.कु. विनिता, जनकपूरी

बऱ्याच वेळा बऱ्याच कारणांनी मनुष्याचे मन चिंतीत असते. पण त्याचे योग्य कारण मात्र त्यालाच माहिती नसते की हे असे का होतेय? वरवर पाहता सर्व काही ठीक आहे. घरात बाहेर सर्व चांगले चालू आहे. पण तरीही मन मात्र आतून अशांत आहे, दुःखी आहे. मनाला काहीतरी हवे आहे. पण नेमके काय? हेच कळत नाहीये. आज आपण ह्याचेच उत्तर धुंडाळण्याचा प्रयत्न करुया. कारण आपल्या आयुष्यात लहानपणापासून आजतागायत आपल्याला माहीतपण नाही आपण कुणाकुणाला आणि किती-कसे दुःख दिले आहे. आपल्या कोणत्या कर्मामुळे कुणी दुःखी झाला आहे अथवा आपण कुणाकुणाच्या किती गोष्टी मनात साठवून ठेवल्या आहेत. आजकालच्या मनुष्यांच्या तोंडी हे सर्रास असते की मी कोणतीही गोष्ट विसरेन पण हे विसरणे अशक्य कोटीतील गोष्ट आहे. पण लक्षात घ्या. आपण जर ह्या गोष्टी मनात साठवल्या, तर मला सांगा कोण दुःखी होतेय? आपणच ना! बोलणारा तर बोलून गेला, त्याला तर ती गोष्ट आता आठवतही नसेल, पण ज्याने ह्या गोष्टी मनात धरून ठेवल्यात ती व्यक्ती मात्र कळत नकळत दुःखात होरपळत असते... मग म्हणतात, 'काय झाले काय माहीत, पण मला करमत नाहीये, माझे मनच कशात लागत नाही, खूप खूप ताण जाणवतोय.

आज आपण वरील सर्व गोष्टी पाहूया म्हणजे त्या कारणांच्या उपायांवर आज ज्या ज्या व्यक्तींना त्यांच्या गोष्टींना आपण मनात धरून ठेवलंय - त्यांना आपण क्षमा करूया. तसेच कळत नकळत ज्यांना आपण दुःख दिले आहे, त्यांची क्षमा मागूया. त्यासाठी ध्यानधारणा करताना पुढील प्रमाणे मनात विचार करावेत. शांत बसा, दीर्घ श्वास घ्या, हळूच सोडा, एकदम शांऽऽऽतऽऽऽ... आता आपले लक्ष पयाकडे न्या, पायाच्या स्नायूंना सैल सोडा. हळूहळू पायाकडून ऊर्जा निघून वर वर येत आहे (असे समजा) मांड्या, पाठ, हात, पोट, छाती, मान, डोके, मेंदू सर्व काही शिथिल होत आहेत. थोडा वेळ हीच भावना धरून ठेवा. आता माझ्या चेहऱ्याचे स्नायू, तोंड, डोळे, नाक, कपाळ सगळेच शिथिल, शांत ऽऽऽ

आता आपले संपूर्ण लक्ष स्वतःवर केंद्रित करून आपली जीवनयात्रा सुरू करूया. बालपणात जा... असेही असेल आपले बालपण खूप छान गेले असेल किंवा नसेलही... पण तरीही जा बालपणात. जाऊन त्या काळाचा मागोवा घ्या. आपल्याला कुणी कुणी दुःख दिलंय. विचार करा, आपले मित्र-मैत्रीण असू शकतील. नातेवाईक, शेजारचे, कुणीही असू शकेल. आपण थोडे अजून मोठे होत गेलो तसे जीवनात पुढे पुढे चालू लागलो. थोडीफार समज येत गेली. आयुष्याच्या ह्या प्रवासात काही लोकं चांगले भेटले, काही वाईट, काहींनी अडचणी वाढवल्या. मला पुढे जाऊ दिले नाही. कुणी मला प्रोत्साहन दिले, माझ्या कामाचे कौतुक केले. अनेक प्रकारची, स्वभावाची लोकं माझ्या आयुष्यात येत राहिली. हळूहळू काळ पुढे सरकला. तसतशी मी अजून मोठी होत गेले. आपले काम चोख बजावत असतानाच चांगल्या, वाईटाची समज येत गेली. नवनवीन परिस्थितींना तोंड देण्यास सज्ज होत गेले. काही लोकं जीवनाच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर सूटत गेले. काहींशी माझी मैत्री होत गेली. आयुष्याच्या वाटेवर कधी आनंदाच्या डोही डुंबलो, तर कधी दुःखाच्या खाईत लोटला गेलो, त्या गोष्टी आठवा. कुणी असे काही बोलले, जे आपल्याला निराशेच्या खोल गर्तेत ढकलत गेले. खूप वाईट वाटले. आज आपणही गोष्ट खास करून विसरू म्हणता विसरू शकत नाही.

आता (मनानेच) ज्यांनी आपल्या आयुष्यात कुठे न कुठे क्षणोक्षणी अडचणी वाढवल्या त्यांना

डोळ्यासमोर आणा. आजही ते लोक आपला दुस्वास करत असतील. आजही आपल्या आजूबाजूला असे काही लोक असू शकतील, ते आपल्याला सारखे पाण्यात पाहतात, त्यांच्याशी आपला काही खास नकारात्मक देणे घेणे (हिसाब किताब) आहे. त्यांना खास करून नजरेसमोर आणा. ते कुणीही असे शकतील. आज आपल्या स्वतःच्या आनंदासाठी मन मोठे करून त्यांना क्षमा करा. बघा मनात संकल्प करा. तुम्ही जसे आहात तसे, तुम्ही माझ्याशी जसे वागलात, जे काही केलेत, पण त्या बदल्यात आज मी तुम्हाला क्षमा करतोय. क्षमा करणाऱ्याचे मन फार मोठे असते. आपण स्वतःच स्वतःसाठी त्यांना क्षमा करतोय. आपल्या जीवनात शांती, स्थैर्य येण्यासाठी त्यांना क्षमा करतोय. असंही होऊ शकेल तुम्हाला ते क्षमा करणे जमणार ही नाही कदाचित, पण आज ईश्वराला साक्ष ठेऊन त्यांना क्षमा करा. कुणी काहीही जरी केले असेल, अक्षम्य अपराधही केला असेल त्यांना ही क्षमा करा.

आता परत आपण आपल्या बालपणापासून आतापर्यंतचा प्रवास बघा. आपल्या कडूनही कळत नकळत अशा काही चूका घडल्या असतील, ज्यामुळे कुणाचे मन दुखावले गेले असेल. पण ह्याची आपल्याला कल्पनाही नाही, आपल्या कोणत्या प्रकारच्या वागण्याने कुणाला तरी दुःख झाले आहे. तुम्हाला जर तसे काही आठवत असेल की ह्या व्यक्तीशी मी असा वागलोय जसे वागणे योग्य नाही आता त्या व्यक्तींना नजरेसमोर (मनाने) आणा. हृदयापासून आज त्यांचीही क्षमा मागा. क्षमा करण्यापेक्षा मोठा क्षमा मागणारा असतो. इतरांना त्यांच्या चुकांबद्दल क्षमा केली. आता आपल्या चुकांबद्दल इतरांची क्षमा मागा. माझ्या आयुष्यात आत्तापर्यंत माझ्याकडून कळत-नकळत कुणालाही कोणत्याही प्रकारचे दुःख मिळाले असेल, तर त्या सर्वांची मी अंतःकरणापासून क्षमा मागतोय. समजा आपल्याला माहीतच नाही कुणाला कोणत्या गोष्टींचे वाईट वाटेल त्यासाठी आपल्या कर्मांवर लक्ष ठेऊन असावे. तरीही एवढे करूनही तसे झालेच, तर आज क्षमा मागा अशाने आपण आपल्या कर्माचा हिशेब हलका करत जातो. शांत, मन आता पिसासारखे हलके, शांत होत चाललेच, एक दीर्घ, लांब श्वास घ्या, हळूहळू श्वास सोडा, शांऽऽऽतऽऽऽ... मन आनंदाने भरून येतेय, डोक्यावरचे मणामणांचे ओझे आता उतरलंय. चेहरा प्रसन्न, आनंदी.

या अभ्यासाच्या जोडीला अजून एक अभ्यास करून पहा. ज्यांच्याविषयी आपल्या मनात कटु भावना किंवा नकारात्मक भावना आहेत त्यांना मनापासून माफ करणारे पत्र लिहा. मात्र ते पत्र आपल्या इष्ट देवतेच्या तसबिरी समोर किंवा ब्र.कु. सेवाकेंद्रातील बाबांच्या तसबिरीसमोर ठेऊन द्या. मनाने समजा आज पासून जुने सगळे हेवे-दावे संपले. ही फार प्रभावी पद्धत आहे, नक्की लाभ घ्या.

***

(पृष्ठ क्र.९ वरून)

नाही आणि आता अचानक कसा प्रकट झालास?' श्रीकृष्ण हसून म्हणाला 'मी (आलो) प्रकटलो कारण आज तू हे मनापासून मानलेस की मी आहे, माझे अस्तित्व आहे. आत्तापर्यंत तू केवळ एका निर्जीव मूर्तीची पूजा करत होतास. तेही नाइलाज म्हणून. पण आज तुला खरंच वाटलं की, ईश्वर आहे - तो माळ्यावर बसलाय, त्याला धूपाच्या वासाने गुदमरायला होईल, त्रास होईल, म्हणूनच तू माझे तोंड बांधायला वर आलास शिडीने. पण तुझा जसा विश्वास झाला, की मी आहे, खरंच माझं अस्तित्व तू जेव्हा मान्य केलस, तेव्हा तुला माझं रूप दाखवणं मला भाग पडलं आणि मी आलो बघ.'

ही गोष्ट जरी छोटी असली, तरी ही गोष्ट आपल्याला एक छान संदेश देऊन जाते - 'भाव तिथे देव' तुमच्या मनाच्या गाभाऱ्यात जेव्हा परमेश्वराच्या प्रति भाव येतात - ईश्वर आहे, खरंच तो माझा पाठीराखा आहे, त्याच्या सावलीत मी सुरक्षित आहे. अशा सकारात्मक विचारांनी देवही प्रसन्न होऊ शकतो. फक्त निर्जीव मूर्तीची पूजा करणे, तेही विना भाव-भावना, तर ती पूजा काही साध्य होत नसते. म्हणूनच म्हणतात, 'जाकि रही भावना जैसी, प्रभू मूरत देखी वैसी' तो ईश्वर केवळ 'भावनांचा भुकेला आहे. भावभोळ्या भक्तीची ही एकतारी, भावनांचा तू भुकेला मुरारी.

***

कर्म - सिद्धांत

ब्र.कु. सूरज, मा. आबू

''जर दुसऱ्यांकडून सुख मिळावे अशी आशा वाटत असेल, तर आधी कर्माचा सिद्धांत जाणून घ्या.''

सूरजभाई : एकदा काय झालं, एका गावात एक शेतकरी राहत असे. त्याच्याकडे बऱ्याच गायी, म्हशी, बैल होते. त्यामुळे घरी खूप दुध दुभते असायचे. त्याची बायको दुधाच्या धारा काढणे, घरोघरी पोहोचविणे हे सर्व करत असे आणि उरलेल्या दुधाचे दही लावून त्याचे लोणी काढून तूपही कढवत असे. हे तूप तो शेतकरी शहरात नेऊन चांगल्या भावाने विकायचा. आठवडी बाजारात त्याचे तूप फार लवकर विकले जाई.

ह्या वेळी मात्र शेतकऱ्याच्या बायकोने लोण्याचे १-१ किलोचे गोळे बनवले. शहरातील बाजारात जाऊन शेतकऱ्याने नेहमीच्या त्याच्या एका दुकानदाराला ते गोळे देऊन म्हटले की हे घेऊन ह्याच्या बदली मला अमुक सामान द्या. सामान घेऊन शेतकरी घरी परतला. इकडे दुकानदाराने ते गोळे फ्रिझर मध्ये ठेवण्याआधी त्याचे वजन करावे असा विचार करून त्याचे वजन केले, ते फक्त ९०० ग्रॅम भरले. त्याला आश्चर्य वाटले म्हणून त्याने सर्व गोळ्यांचे वजन केले. सगळेच ९०० ग्रॅम. आता त्याला आश्चर्याबरोबरच त्या शेतकऱ्याचा रागही यायला लागला.

पुढच्या आठवड्यात शेतकरी पुन्हा लोण्याचे गोळे घेऊन आला. दुकानदाराने त्याला बोलावून म्हटले की तुझे मागच्या आठवड्यातील लोण्याचे सर्व गोळे ९०० ग्रॅमच निघाले. तू फारच लबाड दिसतोस. असे म्हणून भांडायला सुरुवात केली. शेतकरी मात्र शांतच होता. त्या माणसाला त्याने शांतपणे म्हटले, ''शेटजी, मी तर गरीब, अशिक्षित माणूस आहे, मला हे १००० ग्रॅम, ९०० ग्रॅम ह्यातलं काही कळत नाही. माझ्याकडे तर १ किलोचे वजनही नाही. मी तर फक्त एकच काम करतो, तुमच्याकडील १ किलो वजनाची साखर नेतो, तीच वजन काट्याच्या एका बाजूला ठेवतो. १ किलो वजन म्हणून आणि दुसऱ्या बाजूला लोण्याचा गोळा ठेऊन दोन्ही वजनाला सारखे झाल्यावर तुम्हाला आणून देतो. ह्यात माझे काय चुकले?

रुपेशभाई : भ्राताजी, आपण दुसऱ्यांकडून आशा ठेवतो, की कुणी मला फसवू नये, पण आपण मात्र दुसऱ्याला फसवत असतो, तर ह्या बद्दल आपण काय सांगाल?

सूरजभाई : बरोबर आहे तुमचं. कर्माचा नियम त्याबद्दल आपण खूप काही सांगितले. पहा, या नियमापासून कुणीच वेगळे राहू शकत नाही. आपण कुणालाही कितीही फसवले, कशाही प्रकारे नाडले आणि विचार केला की, माझ्यासारखं चतुर कुणीच नाही. पण तुम्हाला सांगतो कर्माची गती, नियम सर्वांना सारखाच लागू पडतो. ह्या सर्व स्वयंचलीत यंत्रणा आहे. (automatic machinery) ते आपल्या अंतर्मनात सतत छापले जात असते. पण जेव्हा ते आपल्याकडे परतते, तेव्हा ते समान रूपाने म्हणजेच समोरच्या कडून तशाच प्रकारच्या फसवणूकीच्या रूपात येत असते. म्हणूनच मी म्हटले की कर्माचे फळ मिळण्यापासून कुणाचीच सुटका नाही. आता तुम्ही जी गोष्ट सांगितली की शेतकरी म्हणाला तुमच्या १ किलो साखरेचे वजन करून मी लोणी देतो. तेव्हा वाणी खरंच चपापला ना! यावरून आपल्याला कळते की भलेही माणूस दुसऱ्याला कसे आणि कितीही फसवू शकतो. पण खरं पाहिले तर कुणीच कुणाला नाडू शकत नाही. मनुष्य ह्या बाबतीत स्वतःलाच फसवतोय हे नक्की. संत कबीर म्हणायचे तुम्ही कर्मफल टाळण्याकरिता पाण्यात बुडी घेऊन बसलात तरी, तिथेही ते गाठल्यावाचून राहणार नाही.

हे ही खरंच की इमानदारीने माणूस स्पर्धेच्या युगात हव्या असलेल्या सर्व गोष्टी मिळवू शकत नाही. तरीही तो जेव्हा फसवणूकीची

कृत्ये करतो, त्याचे कुठेतरी त्याला भोगावेच लागते. असे लोक आयुष्यभर वाईट कृत्ये करतात आणि मग वृद्धापकाळात मृत्यू येईपर्यंतचा त्यांचा प्रवास अति खडतर होतो. माझ्यासमोर तर अशा गोष्टी सांगत लोकं येतात – माझी आई ९५ वर्षे वयाची झाली आहे, खूप आजारी आहे. शरीरही सुटत नाहीये. १५ वर्षे झाली ना जगतेय ना मरतेय. तशीच तळमळतेय. आता तर स्मृतिभ्रंश झाल्याने कठीण परिस्थितीत आहे. हे सर्व काही म्हणजे कर्मांचाच परिणाम आहे. मोठ्या मोठ्या व्यक्ती म्हातारपणातील आजारपणामुळे दवाखान्यात पडून आहेत. खूप त्रासात आहेत. कुणी विचारणारे नाही. ह्या गोष्टी अनेकांच्या जीवनात अशाच घडत नाहीत. तर हा सर्व कर्मांचाच परिणाम आहे. असे नाही की आत्ता वाईट कर्म केली, त्याचे फळ पुढील जन्मी मिळते. कारण बरेच लोक म्हणतात, 'अरे पुढला जन्म कुणी बघितलाय! पुढला जन्म असतो तरी का देवच जाणे, जाऊ द्या ना आत्ता तर मजा करून घ्या. पण वाईट कर्मांचे फळ ह्या जन्मातही मिळते बरं का! खरे सांगतो तुम्हाला जो दुष्कृत्य करतो त्याला रात्रीची शांत झोपही दुरापास्त झालेली आहे. अशा लोकांच्या मनावर एक प्रकारचे दडपण असते. आजकाल माणसाच्या मनात भीती खूप मोठ्या प्रमाणावर निर्माण झालेली दिसून येते. रोजच २-४ केसेस अशा येतात, त्यात ते लोक म्हणतात काहीच कळत नाही एक अनामिक भीती बसलीये मनात असे का होतेय आम्हाला ही कळत नाही. पण फार भीती वाटते मनुष्याने केलेले पापच त्याला भूत बनून घाबरवत आहे. म्हणूनच माणसाला स्वतःला पाप करण्यापासून परावृत्त करता आले पाहिजे.

रुपेशभाई : वा! खरंच खूप छान सांगितलत भ्राताजी. अशा सुंदर सुंदर गोष्टी तुम्ही सांगाता ह्याबद्दल जर नीटशी समज आली तर आपण इतरांना सुख देऊ शकू आणि आपण जे देतो, पेरतो तेच उगवते या नियमाप्रमाणे त्याचे फळ मग सुखच प्राप्त होईल. मित्रांनो, कसं होतंय बघा मी ज्या गोष्टीने सुरुवात केली, तात्पर्य बघायला गेलो, तर आपण दुसऱ्याकडून तर अपेक्षा करतो, की त्याने खरं बोलावं, फसवू नये, पण कधी स्वतःकडे पाहिले आहे का आपण कसे वागतोय? आपण लोकांकडून नीतिमत्तेच्या गोष्टीची अपेक्षा करतो. पण स्वतः मात्र भ्रष्ट वागत असतो. दुसऱ्यांकडून स्वच्छतेची आशा ठेवतो, पण स्वतः मात्र कुठे न कुठे घाण पसरवत असतो. दुसऱ्यांकडून अपेक्षा करतो त्याने शांती-प्रेमाने वागावे. पण कधी स्वतःकडे बघितलेत का की मी किती राग राग करतो ते!

तर मित्रांनो, ज्या गोष्टी इच्छा-अपेक्षा आपण इतरांकडून करतो, समाजात असे बदल व्हावे, सरकारने हा नियम करावा, तो करावा पण त्याची सुरुवात मी स्वतःपासून केली तर! हाच कर्माचा खरा सिद्धांत आहे. ज्याच्यासाठी आपण सारखी सारखी चर्चासत्रे घडवून आणत असतो. जसे आपण लोकांना देतो, तेच आपण मिळवतो. जर मी लोकांना सुख-शांती देतोय, तसा व्यवहार करतोय, तर तुम्ही निश्चिंत राहा. तुम्ही योग्य मार्गावर आहात कारण तीच सुख-शांती दुप्पट वेगाने तुमचेही आयुष्य उजळून टाकणार हे नक्की. पण जर आपण दुसऱ्याला फसवले, त्याच्याशी प्रतारणा केली, तर तेच आपल्यालाही मिळाल्याशिवाय राहणार नाही.

मग ही सुरुवात जी आपण स्वतःपासूनच केली तर! (charity begins at home) सर्वाप्रति चांगले विचार करा – तर किती सुंदर समाजाची रचना होईल.

सर्वेभवन्तु सुखिनः। सर्वेसंतु निरामयः। सर्वेभद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित दुःख भाग्भवेत।

***

(पृष्ठ क्र.१५वरून)

एवढीच आहेत. तुम्हाला जेव्हा वेळ असेल, तेव्हा, एकदा तरी येऊन राजयोग काय आहे, हे जाणून घ्या कारण इतर शारीरिक योगासनांबरोबरच मानसिक योगा, ध्यानधारणा ह्यांचीही आजच्या अशांत जगात मनुष्याला फार गरज आहे. आजच्या धकाधकीच्या, जीवनात मन शांत असेल, तरच शारीरिक (समस्याही) आजारही कमी होऊ शकतील. म्हणतात ना मन स्वस्थ तर शरीरही स्वस्थ आणि ह्याची खूप गरज आहे अगदी सर्वच-लहान – थोर सर्वांनाच. म्हणूनच राजयोग जरूर शिकवा.

***

रोज सकाळी उठताच

ब्र.कु. कमल, भोपाळ

एक गोष्ट समजणे खूप आवश्यक आहे. पहाटे उठताना जे विचार आपण सर्वात आधी करतो तेच विचार आपला पूर्ण दिवस कसा जाणार आहे, हे ठरवत असतात. म्हणजेच ह्याच विचारांचा नंतर येणाऱ्या संपूर्ण दिवसावर परिणाम होतो. आजकालचे राहणीमान फारच धकाधकीचे, धावपळीचे झालेले आहे. सर्वांनाच फार घाई असते प्रत्येक गोष्टीची. सकाळी उठतात तेच मुळी घाईघाईत, त्यामुळे विचारचक्रेही अधिक वेगाने फिरू लागतात. उदा. आज हे करायचंय ते करायचंय, खूप घाई होणार, काय करू... अशा अवस्थेत आपण मग स्वतःसाठीच पुरेसा वेळ देऊ शकत नाहीत. मनाला आवर घालू शकत नाही. म्हणून यावर उपाय काय, तर आपल्या मनाला तसे वळण द्यावे लागेल. सकाळी आपण जर गोंधळलेल्या अवस्थेत कार्यालयात जात असू किंवा कुटुंबासोबत तशा स्थितीत संपर्कात येत असू, तर यामुळे होईल काय, की आपले मन अशांत असल्याने आपण इतरांना काही शांती, सुख देऊ शकणार नाही कारण आडातच नाही, तर मग पोहऱ्यात तरी काय येणार म्हणा!

स्वतः सारखेच बाकीच्या व्यक्तीही अशाच जीवन पद्धतीच्या दुष्ट चक्रात अडकलेल्या असल्याने त्यांचीही तीच गत, मलाही कुणी समजून घ्या अशी स्वतःप्रमाणे त्यांचीही अवस्था! म्हणूनच सर्व व्यक्तींना दुसऱ्याकडून शांती हवी असते. आज काल हीच अडचण झालीय, आपण नात्यांमध्ये शांती शोधतोय. आनंद, प्रेम शोधतोय. सर्वच मागत आहेत – मला हे हवंय, मला ते हवंय, मला शांती हवी आहे, मला प्रेम द्या– पण विचार करा, देणारा कोण आहे बरं! त्यावरचाच उपाय आज आपण बघणार आहोत.

सकाळी उठताच छान–छान सकारात्मक विचार कसे करावे! ह्या विचारांना आम्ही म्हणतो स्व–मान (स्वतःबद्दल मानाचे, आदराचे विचार) श्रेष्ठ संकल्प करणे. हेच ते High energy products, High Vibrational products - असे सकारात्मक विचार आपल्यातील उर्जा वृद्धिंगत करतात. पण काही विचार (नकारात्मक) असे असतात ते आपल्यातील शक्तींचा ऱ्हास करतात. पण सकारात्मक विचार मात्र उर्जा वाढवतात. सकाळी उठताच कोणते विचार करावे बरे! सर्वात आधी कोणता विचार? सुरुवातीला – उठताच अंथरुणावर बसून हात जोडून त्या भाग्यविधात्या परमेश्वराचे आभार मानावे. I am greatful – मी खूप आभारी आहे.

आपला स्वाभाविक कल कमतरता बघण्याकडे जातो कारण तीच सवय जडलीय उदा. माझ्याकडे हे नाही, माझ्याकडे ते नाही. पण मी विचारतो, तुमच्याकडे असलेल्या गोष्टींबद्दल तुम्ही कधी देवाचे आभार मानता का? आपले नातेसंबंध – (बहुतेक लोक ह्यांबद्दलही तक्रारच करत असतात) ह्यांबद्दल मी आभार मानतो का? ही गोष्ट भले छोटी वाटत असेल, पण हेच आभाराचे शब्द त्याच संबंधात दृढता, मधुरता आणू शकतात. तर सकाळी उठताच आपल्या आयुष्यातील सर्व नातेसंबंधाबद्दल देवाचे आभार व्यक्त करा. तसेच त्यानंतर आपल्या ह्या धडधाकट (भले ते आजारी असले तरी) शरीराचे, आपल्या चांगल्या नोकरीसाठी आभार माना. तसेच आपण राहत असलेल्या घरासाठी आभार माना; त्याच्यामुळे आपण आरामात जीवन व्यतीत करतोय.

ह्या आभार मानण्याच्या सवयीमुळे खूप सकारात्मक ऊर्जा आपल्या नातेसंबंधात, नोकरीच्या ठिकाणी, घरात, शरीरात देखील पसरेल. आता दुसरा विचार – I am peaceful soul. मी शांतस्वरूप आत्मा आहे. हवं तर तुम्ही peaceful being

म्हणा नाही तर peaceful energy म्हणा. peaceful light ही म्हणून शकता. असेही म्हणू शकता – I am peace काही म्हटले तरी ह्या गोष्टीची जाणीव होऊ द्यावी, की माझा स्वभाव शांत-स्वरूप आहे. मी एक (energy) शक्ती आहे. शांती म्हणजे peace मी एक शांतस्वरूप आत्मा आहे. ह्या शरीरात कुठे राहतो. तर आपण जिथे टिळा, टिकली, कुंकू लावतो; तिथे मी आत्मा (ह्या शरीरात) वास करतो. कुणाकुणाला 'आत्मा' शब्द आवडत नाही. कारण 'आत्मा' शब्दाचे फार वेगळेच अर्थ घेऊन लोकं त्याबद्दल खूप भ्रांती पसरवतात. त्यामुळे बरेच जण आत्मा म्हटलं की घाबरतात. अशावेळी मग तुम्ही energy शक्ती किंवा being हा शब्द वापरू शकता. शब्द कोणताही वापरला तरी मुख्य गोष्ट आहे – तसे स्वत:ला समजणे realise करणे. कारण शब्दांना फक्त आपण labels लावलेले आहेत. पण त्या शब्दांमागील गर्भित अर्थ समजून घ्या. Peace is my true nature. शांती माझा स्वधर्म आहे. राग करणे माझा स्वधर्म नाही. कारण वर्षानुवर्षे आपल्याला ह्याबद्दल फारसे कुणी सांगितलेलेच नाही. म्हणून त्याबद्दलचे खूप गैरसमज आहेत – जसे राग येणे तर नैसर्गिक आहे.' 'माझा स्वभावच रागीट आहे...' नाही ... स्वत:ला आठवण करून द्या की मी म्हणजे कोण आहे? आणि ही जाणीव करून द्यायला सकाळची वेळ खूप चांगली आहे. मी शांत स्वरूप आत्मा आहे. दिवसभरात अनेक परिस्थिती येतील. ज्या आपल्या मनाप्रमाणे नसतील. त्यावेळी साहजिकच प्रश्न उत्पन्न होतील असे का बरे झाले, तसे का बरे घडले? हे झाले नसते तर ते घडलेच नसते... वगैरे-वगैरे. मग काय होईल अशांती निर्माण होईल. मन खट्टू होईल, नैराश्य येईल.... पण काळच्या सकारात्मक विचारांमुळे अशी काही जादू होईल की बाहेर परिस्थिती कितीही बिकट असली, तरी मी आत्मा आतून शांत राहून प्रत्येक परिस्थितीकडे स्वस्थितीच्या बळाने विजय मिळवेन.

ओम-शांतीचा मंत्र केवळ घोकण्याची गोष्ट नव्हे, तर तो मुळात समजणे अति आवश्यक आहे.

तर दोन विचार आपण बघितले– 1) I am greatful soul 2) I am peaceful soul

आता तिसरा विचार कोणता करायचा बरं – तर तो आहे 3) I am powerful (energy, Being) अनेक लोकं स्वत:ला फार डिप्रेशनमुळे कमी लेखतात. काही आपले शक्ती प्रदर्शन तर करतात. पण इतर दुबळ्या व्यक्तींवर. दुसऱ्याला दाबून टाकण्याचा प्रयत्न करतात. ते असे का करतात माहिती आहे का? तर त्याचे एकमेव कारण म्हणजे ते स्वत:ला आतून असुरक्षित समजतात. ह्या प्रकारच्या कमतरतेवर विजय मिळवण्यासाठीच हा विचार आतून करावा – I am powerful soul. मी एक शक्तीशाली आत्मा आहे. माझ्यात सर्व प्रकारच्या शक्ती आहेत. मी एक शक्तीस्वरूप आत्मा आहे. एक आहे परिस्थिती तर दूसरी आहे स्वस्थिती. आजकाल होतंय काय की कोणतीही बाह्य परिस्थिती समोर आली, तर त्याप्रमाणे आपले विचार चालतात. जसे चांगली परिस्थिती येताच आनंदाचे विचार येतात, तर नकारात्मक परिस्थिती येताच आपण दु:खी होतो. ह्याचाच अर्थ काय तर आपण कुठे न कुठे आपला लगाम बाह्य परिस्थितीच्या हातात दिलाय. पण मी म्हणतो, 'परिस्थितीचा आपल्यावर नव्हे, तर आपल्या (स्व-स्थितीचा) स्थितीचा परिस्थितीवर परिणाम व्हायला हवा. आपला रिमोट कंट्रोल आपल्याच हातात हवा.

कधी-कधी आपण बघतो परिस्थिती खूप मोठी वाटते. पण अशा परिस्थितीत काय करता येईल बरं! तर अशा वेळी आपण आपल्या शक्तीशाली, शांत स्थितीत स्थित राहून आपल्या मनाशी आपण बोललो की मी powerful शक्ती संपन्न आहे. तर तीच परिस्थिती आपल्याला छोटी वाटायला लागेल. बऱ्याच वेळा आपण कुणाचा तरी सल्ला घ्यायला जातो. ते जेव्हा त्यांच्या जीवनात घडलेल्या गोष्टी आपल्याला ऐकवतात. तेव्हा त्यांच्यावर आलेले प्रसंग, त्या प्रसंगात त्यांनी कसे निभावून नेले, हे जेव्हा आपण ऐकतो, तेव्हा आपोआपच आपण आपली स्थिती बघतो की अरे ही तर परिस्थिती काहीच नाही, माणूस अशा अशा प्रसंगातून तरुन जातात. मग मी का नाही? परिस्थिती, प्रसंग ह्यांचे काही आपले अस्तित्व छोटे किंवा मोठे नसून त्यांना तोंड देणारा 'मी' किती शक्तीशाली आत्मा आहे, हे जास्त महत्त्वाचे. आपली स्वस्थितीच परिस्थितींना लहान-मोठे करत असते. ह्यासाठी आपण एक उदाहरण बघूया.

समजा एखाद्या कुटुंबात काही आर्थिक नुकसानाचा प्रसंग आला, तर अर्थात कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीचे

विचार खूप वेगवेगळे असतील. कुणी म्हणतील बापरे किती मोठे नुकसान हे, कसे भरून निघावे, आम्ही तर पार बुडालो. कुणी म्हणेल हो नं ह्यावेळी जरा जास्तच नुकसान झाले, पण वेळ लागला तरी हळूहळू सर्व ठीक होईल, तर तिसरा म्हणेल, 'अरे बाबा धंद्यात नफा-नुकसान चालायचेच. ठीक आहे आम्ही पुन्हा प्रयत्न करू. पुन्हा उभे राहू Nothing new आता कळले ना - प्रसंग जरी एकच असला, तरी त्या त्या वेळी मी काय आणि कसा कसा विचार केला हे जास्त महत्त्वाचे नाही का! हे प्रत्येकाच्या आंतरशक्तीवर, विचारांच्या शक्तीवर अवलंबून आहे. पहिला विचार काय केला होता - I am greatful मी खूप खूप आभारी आहे. धन्यवाद.

आता ह्यात प्रत्येक आत्म्याचे धन्यवाद माना. प्रत्येक छोट्या छोट्या गोष्टीत खुश राहा, आभार व्यक्त करा. पण हे सर्व अगदी मनापासून केले ना, तरच त्याचा परिणाम मिळेल. नाहीतर आत एक, बाहेर दुसरे असे मुळीच नको व्हायला.

२) I am peaceful energy मी शांतस्वरुप (आत्मा) आहे. ह्या विचारात शांतीचा अनुभव करायचा आहे. स्वतःमध्ये असलेल्या गहन शांतीचा तुम्ही अनुभव करा, ती आपल्या आतच दडलेली आहे, शांती आपला स्वधर्म आहे - तर मग बाहेरच्या व्यक्ती, वस्तू, वैभव परिस्थितीत शांती शोधणे, किंवा असे झाले, तर मी शांत होईल, तसे झाले, तर मला बरे वाटेल - ह्या सर्व दृष्टीचक्रातून आपोआपच सुटका होईल.

३) I am powerful being. मी शक्तीशाली (आत्मा) आहे.

४) I am happy soul. मी आनंदी (आत्मा) आहे.

I am happyness, I am happy energy. काहीही म्हणा. आत्तापर्यंत आपण काय म्हणत होतो. I want happiness मला आनंद हवा आहे. हा आनंद आपण बाह्य वस्तू, व्यक्ती, संबंध - ह्यांत शोधत होतो. आपल्याला वाटायचं सर्व काही माझ्याच मनाप्रमाणे व्हावे, मला सर्व काही मिळावे, ही गोष्ट जरा मला मिळाली, तर मी आनंदी होईन. आता ह्याचा अर्थ काय तर आनंदासाठी आपण मुहूर्त शोधत, दुसऱ्याकडे आशाळभूत नजरेने बघत होतो. पण आता आपल्याला हे कळायलाच हवे की, आनंद बाह्य जगतात नसून आपल्या आतच दडलाय. मी असे म्हणत नाही की बाहेरून आनंद जराही मिळणार नाही; पण जो मिळेल, तो अल्पकाळासाठी असेल. तो सदैव टिकणारा नसणार. पण आंतरिक आनंद मात्र कुणावर अवलंबून असा नाही, तो चिरकाल टिकणारा आहे.

उदा. भारत-पाकिस्तान-क्रिकेट सामन्यात पाकिस्तान जिंकला, तर पाकिस्तानी खुश होतात. पण भारतीय मात्र दुःखी होतात. असे का होते? परिस्थिती तर येणारच कोणतीही - पण मी जे विचार निर्माण केले की, अमुक संघ जिंकावा. त्या-त्या प्रमाणे आपला आनंद तसा-तसा निर्माण होतो. तर लक्षात असू द्यावे परिस्थिती बाहेरून येते, पण आंतरिक स्व स्थितीचे (आनंद) निर्माण करणे पूर्णपणे आपल्याच हातात आहे. तर सकाळी वर वर्णिलेले संकल्प करताच ते दिवसभर जादूचे काम करत राहतील.

५) माझ्या जीवनात सर्व काही चांगलेच झालेय, होत आहे, होत राहील. माझ्या जीवनात सर्व काही बरोबरच होत आहे - हा आहे कर्मांचा सिद्धांत, नियम - ह्यात हे समजून घ्या 'जसे कर्म, तसे फळ' माझ्या कर्माचे चांगले-वाईट फळ मलाच भोगायचे आहे. - संकल्प-बोल-कर्म- ह्या नियमाप्रमाणे माझ्या बाबतीत जे काही घडलेय, घडतेच आणि घडणार ते योग्यच आहे. खूप जण नकारात्मक विचारच निर्माण करत असतात - काय माहीत परीक्षा तर देतोय, पास होईन की नाही, नोकरी लागेल की नाही, ह्याच काय होईल, त्याचे काय होईल - तर अशाप्रकारे आपण खूप नकारात्मक विचार करत खूप घाबरून जातो, मग त्या आत्मिक निखळ आनंदाला पारखे होऊन जातो. तसेच भविष्यातील चिंतेने ही घाबरत असतो. पण इथे हे लक्षात ठेवावे की आपण जे विचारांनी निर्माण करत असतो, ते ९०% तसे काहीच घडणार नसते. तर ही जो नकारात्मक विचार करण्यासाठी सवय जडलीय - मुलांसाठी, त्यांच्या भविष्यासाठी विचार करतोय, तो नकारात्मक, शरीरासाठी, नातेसंबंधांसाठी, नकारात्मक विचार हे सर्व घडतेय - सिनेमा, सिरियल्स, टी.व्ही.वरील कार्यक्रम, बातम्या बघून-बघून. यावर हाच एकमेव उपाय आहे - तो म्हणजे सकाळी हा विचार - माझ्या जीवनात सर्व काही चांगलेच झाले आहे, होत आहे, होत राहणार.

६) सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। Success is my birth right

विजय, यश माझा जन्मसिद्ध अधिकार आहे. मी जे काही कार्य करतोय, मला त्यात (विजय) यश नक्की मिळेलच. अशा-अशा विचारांनी आपल्यासाठी यशाचे दरवाजे नक्कीच उघडतील.

परंतु बऱ्याच वेळा होते काय की आपण काही विचार केलेला असतो, की असे होईलच. आणि आपण सकारात्मक विचारांची निर्मिती करणारच - मी नक्की पास होणारच मला नक्की नोकरी मिळणारच - पण ह्यात हे ही लक्षात ठेवावे, की मला जर ती गोष्ट मिळाली नाही, जी मी साध्य करू इच्छितो. तरीही त्याही परिस्थितीत मी नक्कीच शांत असेन. त्या परिस्थितीचा अभ्यास करणार काय चूक झाली होती. कशामुळे मी असफल झालो - पुन्हा ही चूक घडणार नाही याची काळजी घेईन, पण कुठेही मी माझी आंतरिक शांती ढळू देणार नाही. आनंद गमावणार नाही. तर लक्षात ठेवा सकाळी उठताच वरील ६ विचार अंथरूणात बसल्या बसल्याच पहिले १५ मिनिटे करावे. त्यामुळे सर्व दिवस छान जाईल. जीवनात हळूहळू स्थैर्य, शांती, सुख, आनंद येऊ लागेल. फक्त एक महिना करून बघा, आणि काय जादू होते ते पहा. उठताच मोबाईल, सोशल मिडिया पासून दूर- फक्त स्वत:साठी हे सकारात्मक विचार - हेच जीवन परिवर्तनाची जादू घडवून आणतील. कारण विचार बियाणे आहेत ते जीवनात सुखाची सावली निर्माण करतात. तुमच्या दैनंदिन जीवनातील सकारात्मकतेकरिता शुभेच्छा!

(अनुवाद : ब्र. कु. प्रज्ञा, ठाणे)

***

(पृष्ठ क्र.१३ वरून)

World Health Organisation देखील म्हटले आहे, व्यक्ती फक्त शारीरिक दृष्ट्या निरोगी असून चालत नाही, तर ती मानसिक, सामाजिक दृष्ट्या देखील तितकाच निरोगी हवी. मनाचा शरीरावर आणि शरीराचा मनावर परस्पर परिणाम होत असतो. जेव्हा मन आणि शरीर निरोगी असतात, तेव्हा माणूस निरोगी राहतो.

आयुर्वेदात ३ उपस्तंभ सांगितलेले आहेत - आहार, निद्रा आणि ब्रह्मचर्य - हे स्तंभ जर मजबूत असतील, तर ती व्यक्ती निरोगी समजली जाते. आध्यात्मिक उन्नतीसाठी देखील हे तीन उपस्तंभ महत्त्वाचे आहेत. आयुर्वेदात ३ प्रकारचे आहार आहेत. १) सात्त्विक २) राजसिक आणि तामसिक. निद्रा कधी, कशी आणि किती घ्यावी? ब्रह्मचर्याचे पालन कसे करावे? याचेही वर्णन आयुर्वेदात येते. सकाळपासून रात्रीपर्यंत नित्यकर्म कसे करावे याची माहिती यथावकाश घेऊ.

***

(पृष्ठ क्र.१६ वरून)

नेईल, त्यामुळे प्रत्येक क्षेत्रात यश मिळत जाईल. आपण निश्चिंत होऊ जर आपण ह्या 'हे मन माझे नाहीच' ह्या संकल्पाचा सातत्याने अभ्यास केला तर नक्कीच लाभ होईल.

मनाच्या अढळ शांततेसाठी आणि दीपावलीच्या निमित्ताने भरभरून शुभेच्छा!

***

अहंकार आणि आत्मविश्वास यांतील फरक

अहंकार आणि आत्मविश्वास हे एकाच कुटुंबातील दोन सदस्य आहेत. पण ह्या दोघांतील अंतर अत्यंत अस्पष्ट, धूसर असे आहे. आत्मविश्वास म्हणतो, 'मी चांगला आहे!' पण अहंकार म्हणतो, 'मीच चांगला आहे.' आत्मविश्वास म्हणतो, 'माझी हार होऊ शकत नाही.' अहंकार म्हणतो, 'मला कुणीच हारवू शकत नाही.' आत्मविश्वास म्हणतो, 'मी प्रत्येक आव्हान पेलू शकतो.' अहंकार म्हणतो, 'मला आव्हान देऊ शकेल असे कुणीच नाही, मीच एकमेवाद्वितीय आहे.'

दोघेही जे म्हणतात ते करूनही दाखवतात फरक फक्त इतकाच - आत्मविश्वासाची पायरी यशाच्या शिखरापर्यंत जाते, तर अहंकाराची पायरी विनाशाला प्राप्त करते.

***

कर्म आणि भावना

ब्र.कु. उमेश, सांगली

एकदा एक बाई गायीला केळं खायला घालत होती. पण गाय काही केल्या केळं खात नव्हती. ती बाई परत-परत केळं गाईच्या तोंडाजवळ आणत होती, पण गाय तोंडच फिरवत होती.

शेवटी ती गाय वैतागली आणि त्या बाईला शिंगाने मारायला धावली. तशी ती बाई पळून गेली. त्या गाईच्या जवळच एक वळू उभा होता. तो गायीच्या जवळ येऊन म्हणाला, 'काय गं ती बाई एवढ्या प्रेमाने तुला खाऊ घालत होती, तर तू खाल्लं का नाहीस?

तेव्हा गाय म्हणाली, 'काय सांगून बाबा तुला? आज तिची एकादशी आहे, म्हणून पुण्य कमावण्यासाठी ती मला खाऊ घालत होती. एरव्ही मी तिच्या घरासमोर जाऊन उभी राहते. तर काठी घेऊन मला मारायला धावते आणि आल्या पावली मला हाकलून लावते.' गाय पुढे म्हणाली, 'अरे भुकेल्याला प्रेमाने कोरडी भाकरी दिली, तरी ती गोड लागते.'

* जो मनुष्य स्वतःच्या स्वार्थासाठी पुण्य कर्म करण्याचा प्रयत्न करतो, तो दुर्योधन आहे.
* जो केवळ आपल्या माणसांचे भले करण्यासाठी पुण्य कर्म करण्याचा प्रयत्न करतो, तो युधिष्ठिर आहे. आणि
* जो सर्वांचे भले करण्यासाठी पुण्य कर्म करण्याचा प्रयत्न करतो, तो श्रीकृष्ण आहे.

म्हणूनच तात्पर्य असे की पुण्य कर्म करण्याबरोबरच ते करण्यामागील भावना तितक्याच महत्वाच्या आहेत.

'इदं न मम'

***

विचार करा

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

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

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

***

चक्रवर्ती राजा

ब्र.कु. सुदेश दीदी, ज्ञान सरोवर, आबू पर्वत

स्वदर्शन चक्र फिरवल्याने आपण चक्रवर्ती राजा बनतो : ह्याचा अर्थ काय असावा बरं! खरे पाहिल्यास बाबा आपल्या मुलांना नेहमी हेच म्हणतात की मनातील विचार (संकल्प) सदोदीत (श्रेष्ठ) उच्च असावेत. बुद्धित शिवबाबांचे दिव्य ज्ञान असावे. तसेच कर्मात दिव्य गुणांची धारणा असावी आणि आपले कर्तव्य उच्च आणि प्रेरणादायी असावेत. बहुत करून श्रीकृष्ण आणि नारायणाच्या हाती हे स्वदर्शन चक्र आपण बघतो. पण वास्तवात मात्र देव-देवतांच्या ज्या मूर्ती आहेत. सर्वांच्याच हातात ४ प्रकारचे अलंकार दाखवतात : १) स्वदर्शन चक्र २) गदा ३) कमळाचे फूल आणि ४) शंख. स्वदर्शन चक्र म्हणजेच आत्मिक स्मृतीचे ज्ञान स्व आत्मा नेहमी हीच आठवण राहावी - मी कोण आहे? कुणाचे मूल आहे? मी कोणत्या उच्च कर्तव्यासाठी ह्या साकार सृष्टिवर (उपस्थित) हजर आहे? ह्या आत्मिक स्थितीचे मंथन, अभ्यास आणि अनुभव जेव्हा वाढत जातो, तेव्हा मनातील सर्व व्यर्थ संकल्प संपुष्टात येऊ लागतात. परचिंतन, दुसऱ्यांचे दोष दर्शन समाप्त होत जाते आणि आत्मा अंतर्मुखी बनून स्व चे दर्शन करतो की आत्म्याचे वास्तविक (खरे) रूप काय आहे? जेव्हा आत्म्याला स्वतःच्या खऱ्या रूपाचा म्हणजे शांती आणि पवित्रता ह्यांचा अनुभव होतो, त्यावेळी विजयाच्या दिशेने कूच करण्यास प्रारंभ करतो तसेही 'चक्रवर्ती राजा' सम्राटाला म्हणतात. ज्याला सार्वभौम राजा म्हणजेच महाराजा असेही संबोधतात.

तर ह्या संगमयुगात आपण जेव्हा आपल्या आत्मिक स्वरुपात स्थित होते आणि सृष्टिचक्राच्या पूर्ण ज्ञानाला-स्वतःशी आणि त्या परमपिता परमात्म्याशी संबंध जोडण्यास परिपक्व होतो, तेव्हाच नराचा नारायण, नारीची लक्ष्मी - अशा उच्च पदाची प्राप्ती होते. स्वदर्शन चक्रधारी आत्म्याला पूर्ण चक्राचे दिव्य संस्कार संगमयुगातच नैसर्गिक आणि परिपूर्ण बनवतात. ते सत्ययुगात कायम होतात. त्यासाठी आपण आत्मा आधी स्वतःच्या कर्मइंद्रियांचा राजा बनतो. मनाच्या अधीनतेपासून मुक्त होतो. परचिंतनापासून दूर होतो. जेव्हा स्वदर्शन चक्र फिरवतो तेव्हा चक्रवर्ती राजा बनतो ही त्याची पहिली पायरी आहे. सगळ्या सृष्टिचक्रात ह्या संगमसमयी आपण आपल्या श्रेष्ठ स्थितीत स्थित होतो. शांतीधामापासून कलियुगाच्या अंतापर्यंत आत्म्यामध्ये गुणांची धारणा नैसर्गिकरित्या बदलत जाते. म्हणूनच प्रत्येक स्त्री-पुरुषांनी हे (भाऊ-बहिणींना) लक्ष्य ठेवावे की मला श्री नारायण अथवा श्रीलक्ष्मी बनायचे आहे. तर त्याद्वारे लक्ष्य आणि लक्षण समान होऊ लागतील. बाबा म्हणतात तुम्ही प्रत्येक चक्रात विकारांवर विजय प्राप्त करणारे उच्च वृत्तीचे अनेक आत्म्यांना प्रेरणा देणारे राजा बनता तुमच्यात ती पवित्रता, आध्यात्मिकता, देवत्व नैसर्गिक स्वरुपात येऊ लागते. त्यात तुम्ही कुठल्याही प्रकारचे युद्ध करावे लागत नाही. तर प्रत्येकाच्या मनावर राज्य करणारे श्रेष्ठ देवता बनता. मग हे संस्कार पूर्ण कल्पात सत्ययुगापासून कलियुग अंतापर्यंत काही प्रमाणात राहतातच.

श्रेष्ठ पुरूषार्थी व्यक्तीचे लक्षण आहे - स्वदर्शन चक्राच्या ज्ञानाचे नित्य सखोल चिंतन!

***

माणसाला आपल्या मनाला बदलणे आवश्यक आहे. चांगले विचार करा, सकारात्मक विचार जीवनात सर्व काही चांगलेच घडवून आणतील.