

# अमृत कुंभ

राजयोग विशेषांक



राजयोगाद्वारे स्वस्थ मानव जीवन



पाच तत्त्व



पाच विकार

## राजयोगाविषयी आदरणीय दादीजींचे प्रेरणादायी वचन



त्यागी व योगी आत्म्यांचे जीवन हे सर्व श्रेष्ठ जीवन आहे कारण त्यांच्या हृदयात प्रभुप्रेमाची झलक, चेहऱ्यावर मधुर हास्य व आचरणात आत्मिक खुशीचा अनुभव सर्वांना होत असतो.

- दादी प्रकाशमणीजी



वास्तविक राजयोगी त्यांना म्हणावे जे आपले मन शुद्ध व स्वच्छ बनवून, सदैव शुभभावना, शुभकामना, श्रेष्ठ वृत्ती व श्रेष्ठ वायब्रेशन द्वारे अनेक आत्म्यांना शक्तिशाली बनविण्याची सेवा करतात.

- दादी जानकीजी



शिवबाबांशी सर्व संबंध जोडून, सर्व संबंधांचा रस एकापासून प्राप्त करणाराच खरा योगी आहे. तसेच शिवबाबांच्या आज्ञेनुसार चालून, जीवनात दिव्य गुणांची धारणा करणे, हेच खरे योगी जीवन आहे.

- दादी गुलजारजी



स्वतःला आत्मा समजून, शिवबाबांची प्रेमपूर्वक आठवण करणे हाच खरा राजयोग आहे. अशाप्रकारे निरंतर योग वा तपस्या केल्याने अतींद्रिय सुखाची अनुभूती होते. तसेच मनातील व्यर्थ संकल्प समाप्त होतात व शुद्ध, स्वच्छ, पवित्र संकल्पांच्या सिंचनातून नवयुगाचा प्रारंभ होतो. म्हणूनच राजयोग हा सर्व योगांचा राजा आहे. विश्व परिवर्तनाचा आधार आहे.

- दादी रतनमोहिनीजी



२१ जून आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त देश-विदेशातील ८५०० हून अधिक सेवाकेंद्रांचे लाखो ब्रह्माकुमार - ब्रह्माकुमारी राजयोगाद्वारे विश्वात शांतीची प्रकंपने पसरविणार आहेत. ज्ञानामृत, वर्ल्ड रिन्युअल, प्युरिटी, ओमशान्ति मिडीया-ईश्वरीय विश्व विद्यालयाच्या अशा अनेकानेक पत्रिकांचे विशेषांक या निमित्ताने प्रसारित केले जात आहेत.

आशा आहे, यांच्या द्वारे संपूर्ण विश्वात शांतीचा आवाज, शांतीची किरणे पसरतील.

- ब्र. कु. संतोष दीदीजी

# अमृतकुंभ

अंतरंग

## मुखपृष्ठाविषयी

राजयोग अर्थात देहसहित देहाचे सर्व संबंध विसरून, स्वतःला आत्मा समजून, परमात्मा शिव पित्याची स्नेहपूर्ण स्मृती. राजयोगाच्या अभ्यासाची प्रत्येक आत्म्याला नितांत गरज आहे कारण त्याद्वारेच मागील विकर्मांचा वा पापकर्मांचा विनाश होतो व आत्मा पावन बनतो. तसेच भविष्यातील २१ जन्मांकरिता तो पद्मपादूम भाग्यशाली बनतो. याचेच गायन आहे- 'नर ऐसी करनी करे, जो नरसे श्रीनारायण बने और नारी ऐसी करनी करे जो नारी से श्रीलक्ष्मी बने।' राजयोग स्वयं परमात्मा शिव पित्याने, प्रजापिता ब्रह्मा यांच्या शरीरात अवतरित होऊन शिकवला आहे. त्यामुळे हा सर्वश्रेष्ठ व संपूर्ण योग आहे.

राजयोगाच्या अभ्यासानेच आत्मा मायाजीत (विकारांपासून मुक्त), प्रकृतीजीत व विश्वजीत बनतो. प्रकृतीची पाच तत्त्वे देखील त्याचे सेवक बनतात. राजयोगी हा संगमयुगात विश्वसेवेसाठी निमित्त बनतो. फलस्वरूप भविष्यात विश्व राज्य अधिकारी बनतो. हाच भाव मुखपृष्ठावरील चित्रात अतिशय समर्पक रितीने दर्शविण्यात आला आहे.

दि. २१ जून रोजी असलेल्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा! त्यानिमित्त आपण विश्वातील सर्व आत्म्यांना राजयोगी बनण्याचा ईश्वरी संदेश अवश्य प्रदान करूया.

- प्रकाशक अमृतकुंभ



- राजयोग हाच संपूर्ण योग..... २
- राजयोगिनी तपस्विनी मातेश्वरीजी..... ३
- आंतरराष्ट्रीय योग दिवस व राज्याश्रय..... ४
- मी आलो आहे!..... ७
- राजयोगाचा आधार..... ९
- राजयोग आणि मनोविज्ञान..... ११
- राजयोग अर्थात प्रभुमीलन..... १३
- राजयोगाद्वारे विकर्मविनाश व क्रोधमुक्ती..... १५
- कविता..... १९
- राजयोगाचा निरंतर अभ्यास करण्यासाठी..... २०
- राजयोग व हठयोग ह्यामधील महत् अंतर..... २२
- निश्चयबुद्धी वाढविणारा एक दिव्य अनुभव..... २३
- राजयोगीच्या जीवनाची महानता..... २५
- सचित्र सेवावृत्त..... ३०

वार्षिक वर्गणी रु. ६०/-

अर्धवार्षिक वर्गणी रु. ३०/-

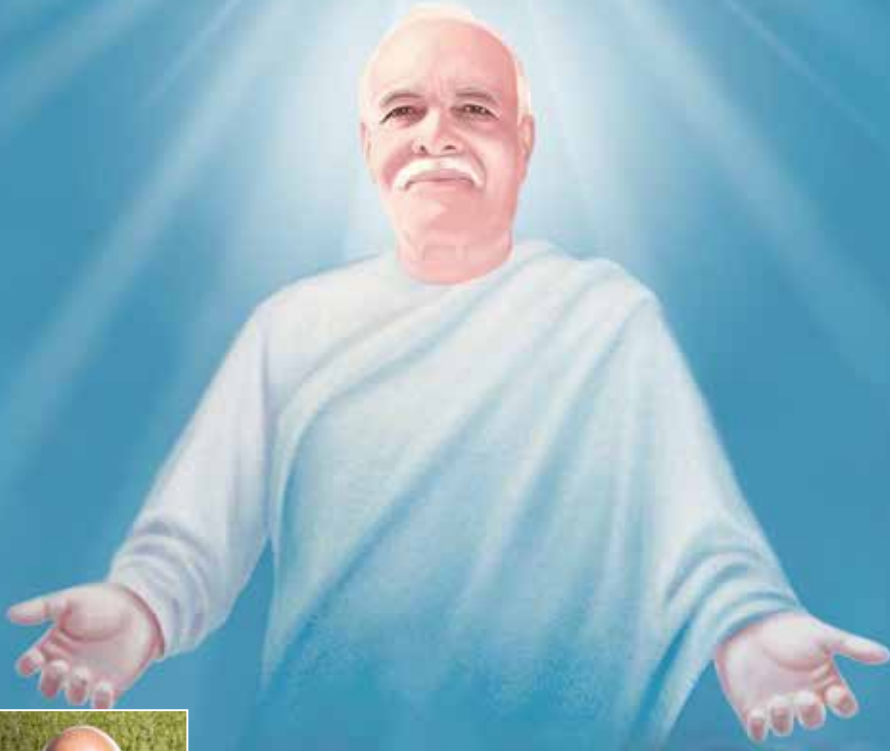
आजीव सभासद वर्गणी रु. १,३००/-

E-magazine साठी पुढील संकेतस्थळाला

(वेबसाईटला) भेट द्या [www.amrutkumbh.com](http://www.amrutkumbh.com)

**फोटो, लेख, आदी पाठविण्याचा पत्ता :** संपादक - अमृतकुंभ, द्वारा : प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज् ए-१०, वर्षा अपार्टमेंट, छत्रपती शिवाजी सोसायटी, कोपरी कॉलनी, ठाणे (पूर्व) - ४००६०३  
फोन : ०२२-२५३२२२०८. मोबाईल : ९८२००२३०९२ • E-mail : [info@amrutkumbh.com](mailto:info@amrutkumbh.com)  
**वर्गणी पाठविण्याचा पत्ता :** बी.के.गोदावरी, प्रकाशक अमृतकुंभ द्वारा : प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज्, ए-१०, वर्षा अपार्टमेंट, छत्रपती शिवाजी सोसायटी, कोपरी कॉलनी, ठाणे (पूर्व) - ४००६०३.

प्रजापिता ब्रह्मा कुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयाचे मुखपत्र 'अमृतकुंभ' द्वैमासिक मुद्रक व प्रकाशक बी.के.गोदावरी यांनी परफेक्ट प्रिंट, २२ ज्योति इंस्ट्रियल इस्टेट, नुरीबाबा दर्गा रोड, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०१ येथे छापून प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज्, लाईट हाउस, वागळे इस्टेट, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०४ येथे प्रसिद्ध केले - संपादक ब्र.कु.शिवाजी चौधरी. • संगणक अक्षरजुळवणी : मीडिया आर अॅण्ड डी प्रा. लि. १३, अमृत मधुरा, प्लॉट ३, सेक्टर ३, आरएससी २८, चारकोप, कांदिवली (प) मुंबई - ४०० ०६७



आदरणीय भ्राता जगदीश भाईजी (संजय) यांच्या लेखणीतून...

## राजयोग हाच संपूर्ण योग

परमपिता परमात्म्याने, प्रजापिता ब्रह्मा यांच्या माध्यमाद्वारे आपल्याला जो सहज योग शिकवला आहे, त्यालाच आपण 'राजयोग' असे मानतो. या योगाला हे नाव देण्याची अनेक कारणे आहेत; त्यातील मुख्य तीन कारणे पुढीलप्रमाणे आहेत, पहिले कारण म्हणजे हा योग शारीरिक क्रियांवर आधारित नसून, हा मनाचा योग आहे. आणि त्या योगांचा उद्देश आहे, मनाचे इंद्रियांवर पुन्हा राज्य प्रस्थापित करणे. दुसरे कारण आहे, हा योग अन्य सर्व प्रकारच्या योगांमध्ये श्रेष्ठ आहे. ज्याप्रमाणे एखाद्या देशाचा शासक हा तेथील नागरिकांमध्ये सर्वोपरि असल्याने त्याला 'राजा' म्हटले जाते, त्याप्रमाणे या जगात प्रचलित सर्व योगांमध्ये हा योग सर्वोपरि असल्याने त्याला 'राजयोग' म्हटले जाते. तिसरे कारण म्हणजे या योगाच्या अभ्यासाने मनुष्याला दैवी राज्य घराण्यात अथवा देवतांच्या राज्यात प्रकृतीचा शासक बनण्याचा अधिकार प्राप्त होतो. म्हणून देखील हा राजयोग आहे.

या नावामुळे गैरसमज होण्याची शक्यता

'राजयोग' हे नाव देखील चांगले आहे. परंतु या नावामुळे गैरसमज होण्याची शक्यता आहे कारण पतंजलिद्वारे जो योग शिकवला आहे, त्यालाही राजयोग म्हटले जाते. याखेरीज आपल्या ह्या योगाला 'राजयोग' असे संबोधन केल्यामुळे लोक असे समजतात की या योगात देखील प्राणायाम व आसनांचा समावेश असावा; परंतु हठयोगात या गोष्टींना जे स्थान दिले गेले आहे त्या मानाने आपल्या या योगात त्यांचे स्थान गौण आहे; कारण पतंजलिचा राजयोग, ज्याला 'अष्टांग योग' असे म्हटले जाते, त्यात प्राणायाम व आसन यांना योगाचेच अंग मानले गेले आहे. त्यांच्यावर अधिक जोर दिला आहे.

एक विशेष गोष्ट ही देखील आहे की आज जगात विशेषकरून भारतात जो 'ज्ञानयोग', 'कर्मयोग', 'संन्यास योग', 'बुद्धियोग' इत्यादी नावांनी अनेक साधना पद्धती प्रसिद्ध वा प्रचलित आहेत, त्या ध्यानात घेऊन काही असा विचार करतात की या सर्वांपेक्षा हा राजयोग भिन्न आहे. परंतु पतंजलि पान २९ वर ➤

## राजयोगिनी तपस्विनी मातेश्वरीजी

संगमयुगात पारलौकिक पिता शिवबाबांनी प्रजापिता ब्रह्मा यांच्याद्वारे 'अश्वमेध अविनाशी रूद्र गीता ज्ञान यज्ञाची' स्थापना सन १९३६ मध्ये केली. या यज्ञाची पालना करण्यासाठी त्यांनी यज्ञमाता सरस्वतींना निमित्त बनवले. त्यांनी सर्व ब्रह्मावत्सांची मातृवत पालना केली तसेच त्यांची आध्यात्मिक उन्नती कशी होईल याकडे संपूर्ण लक्ष दिले. म्हणूनच सर्व जण त्यांना मोठ्या प्रेमाने मम्मा वा मातेश्वरी असे म्हणत. मम्मा फार गुणवान होत्या, गुप्त तपस्विनी होत्या. दिसायला जरी त्या साधारण असल्या तरी त्या सर्व गुणांची खाण होत्या. त्यांच्यातील श्रेष्ठ संस्कार, मधुर स्वभाव व दैवी गुणामुळे मम्मा यज्ञमाता बनल्या होत्या. खरोखरच ते ब्रह्मावत्स धन्य आहेत ज्यांना त्यांचा सहवास लाभला, त्यांची मधुर दिव्य वाणी ऐकायला मिळाली, त्यांची महासुखकारी दृष्टी प्राप्त झाली, त्यांच्या हातून टोली (प्रसाद) मिळाली त्यांच्या मातृवत गोदीचा सुखद अनुभव मिळाला. मातेश्वरीच्या जीवनरूपी परिसंस्पर्शाने त्यांचे जीवन धन्य झाले. अशा मातेश्वरींच्या दिव्य स्मृती, यावर्षी दि. २४ जून रोजी असलेल्या त्यांच्या ५० व्या स्मृतिदिनानिमित्त, सर्वांच्या मानसपटलावर पुन्हा जागृत होतात ज्यातून आपल्याला अनेकानेक प्रेरणा प्राप्त होतात.

**मातेश्वरींचे जीवन असे महान प्रेरणादायी।**

**त्यांच्या त्याग-तपस्या-सेवेला जगी या उपमा नाही।**

**मातेश्वरी महान तपस्विनी होत्या**

मातेश्वरी निरंतर राजयोगाची तपस्या करण्यात मग्न असत. 'मन्मनाभव' आणि 'मद्याजीभव' हे महामंत्र त्यांनी अगदी स्वाभाविकपणे आपल्या जीवनात धारण केले होते; त्यामुळे त्यांना पाहून असे वाटत होते की त्यांची बुद्धी परमधाममध्ये शिवबाबांशी एकरूप झाली आहे. परिणामतः त्यांच्या सभोवती सदैव शांती व शक्तीची

प्रकंपने पसरलेली असत. त्यांच्यात योगी आत्म्याची सर्व लक्षणे विराजमान होती. त्या सदैव आत्मअभिमानी स्थितीत राहत असत. त्यांच्यात जरासुद्धा देहअभिमान नव्हता. त्यांचा प्रत्येक संकल्प, बोल व



**कर्म श्रीमतानुसार होते.**

**मुख्य म्हणजे मातेश्वरी अमृतवेळेला २ वाजता उठून एकट्या योग करीत असत. त्यांचा हा नियम कधीच चुकला नाही.**

एकदा एक मंत्रीमहोदय मम्मांना भेटण्यासाठी आले होते. ज्ञानचर्चा आटोपून मंत्रीमहोदय परत जाईपर्यंत रात्रीचे १२ वाजले होते. तरी दुसऱ्या दिवशी सकाळी मम्मा आपल्या दिनचर्ये प्रमाणे सकाळी २ वाजता उठल्या होत्या. त्यावेळी मम्मा, वरिष्ठ भाता ब्र. कु. रमेश शाह यांच्या घरी मुंबईला राहत होत्या. तेव्हा सकाळी रमेश भाईंनी मम्मांना विचारले की आपल्याला झोपायला सुमारे १ वाजला असेल तरी आपण सकाळी इतक्या लवकर कशा उठलात? त्यावर मम्मा म्हणाल्या, 'एका मंत्रीमहोदयाच्या निर्धारित भेटीसाठी मी जर रात्री जागू शकते तर माझ्या प्राणेश्वर परमात्म्याच्या भेटीसाठी मी सकाळी २ वाजता का उठणार नाही?' तात्पर्य म्हणजे मम्मांनी अमृतवेळेचा योग कधीही मिस (miss) केला नाही.

**मम्मांच्या योगशक्तीची कमाल**

मम्मांचे व्यक्तित्व अतिशय

आकर्षक व चुंबकीय अशा प्रकारचे होते. मम्मांना जो कुणी एकदा भेटत असे, तो त्यांना आपल्या आईच्या रूपात अनुभव करीत असे अथवा ईष्ट देवीच्या रूपात दर्शन प्राप्त करीत असे. त्यांच्या जीवनचरित्रात असे अनेक प्रसंग आढळतात. त्यापैकी एक प्रसंग थोडक्यात नमूद करावासा वाटतो. दिल्ली कमला नगर सेवाकेंद्रावर एक माता येत होती. तिचा पती स्वभावाने चांगला होता. परंतु लोकांनी त्याला ब्रह्माकुमारी संस्थेविषयी बऱ्याच उलट्या गोष्टी सांगून, भडकावून दिले होते. त्यामुळे तो आपल्या पत्नीला सेवाकेंद्रावर जाण्यासाठी विरोध करीत होता. ती माता मात्र लपत-छपत सेवाकेंद्रावर येत असे. तिला जेव्हा हे कळले की या सेवाकेंद्रावर मम्मा येणार आहेत तेव्हा तिने ही गोष्ट मोठ्या आनंदाने आपल्या पतीला सांगितली. तसेच हेही सांगितले की मम्मा जगदंबा आहेत, देवी आहेत. तुम्ही मम्मांना एकदाच येऊन भेटा, त्यांचे दर्शन घ्या. त्यानंतर जर तुम्हाला वाटले की या संस्थेत जाणे उचित नाही तर मी माझे जाणे बंद करीन. पतीला तिचे म्हणणे पटले व तो आपल्या पत्नीबरोबर सेवाकेंद्रावर आला.

मम्मा त्या दोघांना पर्सनल भेटल्या. पाच मिनिटे दोघांना शक्तिशाली दृष्टी दिली. तसेच त्यांच्यासाठी मधुर महावाक्यांचे उच्चारण केले. त्यामुळे ते दोघेही अगदी गद्-गद् होऊन गेले. तेथून बाहेर आल्यावर पत्नीने आपल्या पतीला विचारले की आपल्या घराशेजारी एक सेवाकेंद्र आहे. तेथे येण्यासाठी आपण मम्मांना निमंत्रण देऊ या का? या गोष्टीला पती लगेचच तयार झाला व त्याने मम्मांना तसे निमंत्रण दिले. त्याबरोबर हेही आश्वासन दिले की त्या सेवाकेंद्रांवर मी सर्व प्रकारचा प्रबंध करीन. मम्मांनी मोठ्या प्रेमाने त्यांचे निमंत्रण स्वीकार केले. त्या सेवाकेंद्रावर मम्मा आठ दिवस सेवेसाठी राहिल्या. रोज ती व्यक्ती सर्वप्रथम क्लासमध्ये उपस्थित राहून, मम्मांच्या समोर येऊन बसत होती. तसेच मनः पान २८ वर ➤

# आंतरराष्ट्रीय योग दिवस व राज्याश्रय

- ब्र.कु. रमेश, गावदेवी(मुंबई)

संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या (युनोच्या) सर्वसाधारण सभेत भारताचे पंतप्रधान भ्राता नरेंद्र मोदी यांनी एक प्रस्ताव ठेवला होता की प्रत्येक वर्षी 'आंतरराष्ट्रीय योग दिवस' साजरा करण्यात यावा. त्यानंतर त्यांनी हीच गोष्ट विश्वातील मोठ्या २० देशांच्या (G-20 Summit) शिखर परिषदेत देखील मांडली. पुढे संयुक्त राष्ट्रसंघानेही भारताच्या या गोष्टीला दुजोरा दिला तसेच सर्व देशांनी या गोष्टीला आपली संमती दिली. **अशाप्रकारे २१ जून हा दिवस 'आंतरराष्ट्रीय योग दिवस' म्हणून साजरा करण्याचे निश्चित करण्यात आले.**

हा देखील एक ईश्वरी संकेत आहे की कशाप्रकारे शिवबाबांनी हे कार्य केले. योगायोग म्हणजे यावर्षी २१ जूनला तिसरा रविवार आहे. आपल्या ईश्वरी परिवारात दर महिन्यात तिसऱ्या रविवारी आंतरराष्ट्रीय योग केला जातो. याच गोष्टीला आंतरराष्ट्रीय स्तरावर मान्यता प्राप्त होते, ही फार मोठी योगायोगाची

गोष्ट आहे.

शिवबाबांनी दिलेल्या ज्ञानात मुख्य चार विषय आहेत- ज्ञान, योग, धारणा व सेवा. यामध्ये योगाचे स्थान फार उच्च आहे. आपल्या दैवी परिवारात विशेष अमृतवेळेच्या योगाला फार महत्वाचे स्थान आहे. आजपर्यंत आपला 'सहज राजयोग' केवळ दैवी परिवारापर्यंत सीमित होता. तसे तर बरेच लोक योग करतात भारतीय जीवन वीमा कंपनीचे देखील घोषवाक्य आहे, 'योगक्षेमः वहाम्यहम्', कित्येक शिक्षण संस्थांचे सुद्धा घोषवाक्य आहे. 'योगः कर्मसु कौशलम्' आता तर योगाला जीवनावश्यक गतिविधींच्या रूपात स्वीकार केले आहे.

१९८६-८७ मध्ये भारताचे तत्कालिन पंतप्रधान श्री. राजीव गांधी यांच्या नेतृत्वाखाली जी नवीन शिक्षणप्रणाली बनविण्यात आली, त्यात योग शिकण्याला शिक्षणाचे एक अंग मानण्यात आले आहे. त्या शिक्षणप्रणालीत शिक्षणाची व्याख्या पुढीलप्रमाणे करण्यात आली आहे-



'शिक्षण त्याला म्हणावे ज्याद्वारे आपली भौतिक व आध्यात्मिक उन्नती होऊन, सर्वांगीण विकास होत असेल'. **अशाप्रकारे योगाच्या महत्वाला राज्याश्रय प्राप्त झाला. अर्थात्, विश्वातील सर्व राष्ट्रांद्वारे योगाला मान्यता मिळाली. त्याचबरोबर विश्वातील कित्येक कंपन्यांद्वारे सामूहिक सामाजिक जबाबदारी (corporate social responsibility) म्हणून योगाला विशेष स्थान देण्यात आले आहे. तात्पर्य म्हणजे योगाच्या कार्यशक्तीला राज्याश्रय मिळाला आहे. विश्वाचा इतिहास पाहिला तर आपल्या लक्षात येईल की जोपर्यंत कुठल्याही गोष्टीला राज्याश्रय मिळत नाही तोपर्यंत त्या गोष्टीचा प्रचार-प्रसार झपाट्याने होत नाही.**

या संदर्भात बुद्ध धर्माच्या प्रसाराचे उदाहरण पाहूया. बुद्ध धर्माचे संस्थापक गौतम बुद्ध यांनी गया येथे तपस्या केली. त्यानंतर बुद्ध धर्माचा प्रचार-प्रसार सुरू झाला. पुढे सम्राट अशोकाने स्वतः बौद्ध धर्माचा स्वीकार केला. त्यानंतर बौद्ध धर्माचा प्रचार-प्रसार झपाट्याने होत गेला. त्यांनी ठिकठिकाणी स्तूप, पैगोडा इत्यादी बांधले व अनेक बौद्ध साधूना धर्माच्या प्रचारार्थ देश-विदेशात पाठवले. अशा रितीने बौद्ध धर्माला राज्याश्रय मिळाल्यामुळे, तो धर्म सान्या विश्वात पसरला.

त्याचप्रमाणे ख्रिश्चन धर्मालासुद्धा



राज्याश्रय मिळाला. आपण सर्वजण हे जाणतो की येशू ख्रिस्ताला फासावर चढविण्यात आले. त्यानंतर त्याचा परम शिष्य सेंट पीटर्सने ख्रिश्चन धर्माचा प्रसार करण्याचा प्रयत्न केला. त्यासाठी तो रोमच्या सम्राटाकडे गेला. रोमच्या सम्राटाने ख्रिश्चन धर्माचा स्वीकार केला व ख्रिश्चन धर्माला रोमन कॅथॉलिक धर्माच्या रूपात मान्यता दिली. तसेच रोमन सम्राटाने रोमच्या जवळच वॉटिकन सिटी (Vatican city) निर्माण केली व तिला राज्याचा दर्जा दिला. आजही वॉटिकन सिटीत सर्वात मोठा पोप वास्तव्य करतो. तेथूनच साऱ्या विश्वात ख्रिश्चन धर्माचे संचालन केले जाते. यावरून हे सिद्ध होते की सुरुवातीला ख्रिश्चन धर्माचा कारभार जेरुसलेम येथे होता परंतु रोमन सम्राटाने राज्याश्रय दिल्याने ख्रिश्चन धर्माचा कारभार अतिशय तीव्र गतीने वाढत गेला. परिणामतः आज विश्वातील सुमारे २.२ अरब (म्हणजे २२० कोटी) लोकांनी ख्रिश्चन धर्म स्वीकारला आहे.

भारतीय संस्कृतीविषयी जर विचार केला तर श्रीकृष्ण तसेच कौरव-पांडव हे सर्व राजघराण्यातील होते. कुरुक्षेत्रात युद्धाच्या मैदानावर जेव्हा गीताज्ञान दिले तेव्हा सर्व राजे उपस्थित होते, असे वर्णन आहे. महाभारतात १४ गीतांचे गायन आहे. त्यात भगवंतांनी हेच सांगितले आहे की अधर्माचा विनाश व सत्धर्माची स्थापना करण्याकरिता मी अवतरित होतो. जसा श्रीकृष्णाने कंसाला मृत्युदंड दिला (अर्थात अर्धमाचा विनाश केला) तसाच धर्माला राज्याश्रय देऊन धर्माचे रक्षण केले. अशाप्रकारे राज्याश्रय मिळाल्यानेच धर्माच्या प्रचार-प्रसाराचे कार्य सहजरित्या संपन्न झाले.

रामायणातील कथेत वर्णिलेल्या रघुवंशी राजा रामाने देखील रावण, कुंभकर्ण, मारीच इत्यादी राक्षसांचा संहार केला होता. भारतीय संस्कृतीच्या रक्षणासाठी हे युद्ध झाले होते. रामाचा साथी सुग्रीव हा सुद्धा राजा होता.

श्रीरामाने सुग्रीवाला मदत करण्यासाठी वालीचा संहार केला अर्थात धर्माला राज्याश्रय दिला.

परमात्म्याद्वारे आदि सनातन देवीदेवता धर्माची स्थापना झाली. कल्पवृक्षाची एक शाखा असलेल्या ज्यू धर्माचे संस्थापक मोजेस होते ज्यांनी परमात्म्याची १० सूत्रे (Ten Commandments) यांच्याद्वारे आध्यात्मिकतेचा प्रचार-प्रसार केला. मोजेस हा देखील राजकुमार होता. त्याचा आपला लहान भाऊ रामसे याच्याशी संघर्ष झाला, परिणामतः मोजेसने आपला राज्य अधिकार लहान भावाला देऊन टाकला व स्वतः ज्यू धर्माचा प्रचार-प्रसार केला. परिणामतः ह्या धर्माचा खूप प्रसार झाला. अमेरिकन सरकार यहुदी लोकांना सर्व प्रकारचे सहाय्य देत आहे. अशाप्रकारे ज्यू धर्माला राज्याश्रय मिळाला व त्या धर्माचा कारभार चांगल्या रितीने चालला.

कल्पवृक्षातून आणखी एक मोठी शाखा इस्लाम धर्माची निघाली. इस्लाम धर्माचे संस्थापक इब्राहिम हे देखील राजे होते. इब्राहिमच्या नावावर कित्येक लोकांनी इस्लाम धर्म स्वीकारला. वर्तमान समयी सुद्धा इस्लाम धर्मात त्यांच्या नावावर धार्मिक उत्सव साजरे केले जातात.

जैन धर्माचे संस्थापक महावीर सुद्धा राजपरिवारातील होते. परंतु त्यांनी राज्यत्याग केला व तपस्या केली. तसेच त्यांच्याद्वारे प्रस्थापित जे राज्य होते तेथे जैन धर्माचा प्रचार-प्रसार केला. अशा रितीने जैन धर्माला राज्याश्रय मिळाला. दक्षिण भारतात त्यांच्याच विचारावर आधारित श्रवणबेळगोळ या मूर्तीची स्थापना करण्यात आली आहे. त्या मूर्तीचा इतिहास असा आहे की दोन भाऊ राज्याची गादी प्राप्त करण्यासाठी लढत होते. त्यात ऋषभदेव यांनी आपल्या लहान भावाचा पराभव केला व त्याला ठार मारण्यासाठी अंतिम मुष्टिप्रहार करणार तेवढ्यात अचानक त्यांच्यात परिवर्तन झाले.

त्यांनी लहान भावाला सोडून दिले व आपल्या लहान भावाला राज्य देऊन टाकले. स्वतः ऋषभदेव यांनी जैन धर्माचा स्वीकार केला. म्हणून त्यांची खूप मोठी मूर्ती बनविण्यात आली व पुढे ते तीर्थंकर म्हणून प्रसिद्ध झाले.

आबू येथील दिलवाडा मंदिर देखील असाच राज्याश्रय मिळाल्यामुळे बनले आहे. त्यावेळी श्री. विमल शाह हे गुजरातचे प्रधानमंत्री होते. त्यानंतर वस्तुपाल व तेजपाल हे राज्याचे प्रधानमंत्री व सेनापती होते. त्यांनी दिलवाडा मंदिराचे निर्माण कार्य केले. त्यावेळी आबू गुजरातमध्ये होते. त्यामुळे तत्कालिन राजाच्या सहमतीनेच हे कार्य झाले.

जपानमध्ये सुद्धा शिंटो या धर्माला राज्याश्रय प्राप्त आहे. सारांशाने असे की बहुतेक सर्व धर्माचा कारभार राज्याश्रयाद्वारेच सुरू झाला. येशू ख्रिस्त एक सामान्य व्यक्ती होते ज्यांनी ख्रिश्चन धर्माची स्थापना केली. भारतातील शीख धर्माचे संस्थापक गुरुनानक देव हे देखील राज परिवारातील नव्हते.

वर्तमान समयी ५२ देशातून इस्लाम धर्माला राज्याश्रय प्राप्त आहे. ग्रेट ब्रिटनमध्ये 'चर्च ऑफ इंग्लंड'चा प्रमुख राजा हा आहे. सध्याचे अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष बराक ओबामा हे सुद्धा जन्माने मुसलमान होते. परंतु त्यांनी नंतर ख्रिश्चन धर्म स्वीकारला. आपण भारतवासी हे जाणतो की भारतात जेव्हा मुगलांचे राज्य होते तेव्हा त्यांनी आपल्या धर्माचा प्रसार करण्यासाठी अनेक ठिकाणी मशिदी बांधल्या. प्रामुख्याने धार्मिक ठिकाणी उदा. मथुरा, द्वारका येथे मशिदी बांधल्या. त्यानंतर भारतात जेव्हा इंग्रजांचे शासन सुरू झाले तेव्हा त्यांनी अनेक ठिकाणी चर्च बांधून आपल्या धर्माचा प्रसार केला, या सर्व गोष्टींवरून हे स्पष्ट होते की एखाद्या गोष्टीला जेव्हा राज्याश्रय मिळतो तेव्हा तिचा प्रसार चांगल्या रितीने होतो. वर्तमान समयी योगाला केवळ भारताद्वारेच नव्हे तर

विश्वाद्दारे मान्यता मिळाली आहे. अर्थात, राज्याश्रय मिळाला आहे. त्याअनुषंगाने असे समजते की संयुक्त राष्ट्रसंघाद्दारे २१ जून हा आंतरराष्ट्रीय 'योग दिवस' मोठ्या प्रमाणावर साजरा करण्यात येणार आहे. त्यासाठी भारताचे प्रधानमंत्री तसेच विदेश मंत्री यांना निर्मंत्रित करण्यात येणार आहे. फलस्वरूप, संयुक्त राष्ट्रसंघाद्दारे योगाचा प्रचार-प्रसार संपूर्ण विश्वात होईल.

भारत सरकारने सामूहिक सामाजिक जबाबदारी (corporate social responsibility) अंतर्गत प्रत्येक मर्यादित कंपनीला (जिचा आर्थिक लाभ ५ कोटीपेक्षा अधिक आहे) त्यांच्या लाभाच्या २% लाभ समाज कल्याणासाठी खर्च करण्यासाठी सांगितले आहे ज्यामुळे त्या कंपनीला समाजसेवा करू शकतील. कायदांमिती कपिल सिब्बल यांनी सांगितले की अशाप्रकारे सर्व कंपन्यांकडून प्राप्त होणारी २% लाभाची रक्कम ही सुमारे २६,६०० कोटी रूपये असेल, जी समाजसेवेसाठी वापरली जाईल. शिवबाबांनी अशाप्रकारे धनाद्दारे ईश्वरी सेवा करण्यासाठी, सध्या जे सत्ताधीश बनले आहेत, त्यांच्यासाठी सांगितले आहे की वारिस क्वालिटी व माईक क्वालिटीची सेवा करा कारण अशा लोकांद्दारेच ईश्वरी सेवेचा विस्तार तीव्र गतीने होऊ शकतो. म्हणूनच २१ जूनचा 'आंतरराष्ट्रीय योग दिवस' खास करून

भारतात तसेच विश्वात राजयोगाच्या प्रचार-प्रसारासाठी उपयुक्त होऊ शकतो. त्यासाठी आपल्या वृत्ती व वायब्रेशन्सद्दारे सेवा करायची आवश्यकता आहे. आपल्या यज्ञाचा या वर्षीचा मुख्य विषय देखील 'सहज राजयोगाद्दारे संपन्न समाज' असा निश्चित करण्यात आला आहे.

या वर्षी सेवायोजनेच्या वार्षिक मीटिंगमध्ये असे ठरविण्यात आले की संस्थेच्या सर्व नियतकालिकातून जूनचा अंक विशेष रूपाने राजयोगाविषयी माहिती देणारा असावा ज्यामुळे सर्व आत्म्यांना राजयोगाविषयी ज्ञान प्राप्त होईल, तसेच राजयोगाविषयी नवीन प्रकारची प्रदर्शनी इत्यादी बनविण्यात यावी. २१ जून, आंतरराष्ट्रीय योग दिवसानिमित्त प्रत्येक सेवाकेंद्रावर तीन दिवसाकरिता सेमिनार, शिबीर अथवा व्याख्यानमाला इत्यादी कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात यावे. भारतातील मान्यवर संतांमध्ये तसेच वैश्विक स्तरावर हठयोगाविषयी बरीच जागृती दिसून येते. तशीच जागृती आपल्यालाही परमात्म्याद्दारे शिकविण्यात आलेल्या राजयोगाविषयी देखील करण्याची आवश्यकता आहे.

हा लेख लिहिण्याचा मुख्य उद्देश हाच आहे की राजयोगाचा प्रचार-प्रसार करण्याची आपल्याला जी सुवर्णसंधी प्राप्त झाली आहे, तिचा आपण लाभ घेतला पाहिजे. शिवबाबांनी

आपल्याला ज्ञान दिले, आपली पालना केली, आजही करीत आहेत. अर्थात, शिवबाबांनी आपले कार्य केले. आता हे उर्वरित कार्य मोठ्या जोमाने संपन्न करण्यासाठी बाबांनी आपल्याला निमित्त बनवले आहे. हाच भाव पुढील गीतातून अतिशय सुंदर रितीने व्यक्त झाला आहे.

'झलक तुम्हारी ओ प्यारे भगवन... करानेवाला करा रहा है, करनहार हम किये जा रहे हैं....' अशा तऱ्हेने बाबांचे हे कार्य आपण तीव्र गतीने करू शकतो. हीच सर्वांसाठी समयाची पुकार आहे. आपणा सर्वांना समयाची पुकार व निर्धारित समय या दोन्ही गोष्टी माहीत आहेत. त्या लक्षात ठेऊन आपण तीव्र पुरुषार्थ करण्याची आवश्यकता आहे. तात्पर्य म्हणजे आपल्या राजयोगाचा प्रचार-प्रसार करण्यासाठी आपल्याला राज्याश्रय मिळाला आहे. त्याचा आपण पूर्णपणे फायदा घेऊ या. याअनुषंगाने मातेश्वरीचे अतिशय सुंदर प्रेरणादायी महाकाव्य आहे. 'हमें बीसो नाखूनों का जोर देकर पुरुषार्थ करना चाहिए.'

आपण जर चांगल्याप्रकारे पुरुषार्थ करून, राजयोगाविषयी विश्वात जागृती आणली तर २०१५ हे वर्ष आपल्या यज्ञ इतिहासात सुवर्ण अक्षरांनी लिहिले जाईल. मला आशा आहे की सर्व दैवी परिवार या कार्यासाठी अग्रेसर होईल. हीच माझी शुभभावना-शुभकामना आहे.

## दैवी भ्राता दिनकर भाईना भावपूर्ण श्रद्धांजली!

अमृतकलश पोचविण्या घरोघरी, ज्यांनी जीवन सरिता वाहिली।

त्यांच्या पावन स्मृतीला वाहुया, आपली भावपूर्ण श्रद्धांजली।।



परमप्रिय शिवबाबांनी आपल्याद्दारे सुरु केलेले 'अमृतकुंभ' द्वैमासिक आजही अनेकानेक मनुष्य आत्म्यांची, ज्ञान अमृताची तहान भागवून, त्यांची आत्मिक उन्नती करीत आहे. तशी पुढेही ज्ञानसागर शिवबाबा त्याद्दारे करवतील. दिनांक २८ जुलै २०१५ रोजी असलेल्या आपल्या बाराव्या स्मृतिदिनानिमित्त सर्व ब्राह्मण परिवारातर्फे, आपल्या पावन स्मृतीला कोटी-कोटी श्रद्धा सुमन समर्पित!

- ब्र.कु. गोदावरी, प्रकाशक अमृतकुंभ



# मी आलो आहे!

- ब्र.कु. गोदावरी, मुलुंड (मुंबई) (अमृतकुंभ प्रकाशक)

काही वर्षांपूर्वीची गोष्ट आहे. मी गाढ झोपेत होते. पहाटे साडे-तीनच्या सुमारास मला एक अलौकिक, अद्वितीय अनुभव आला. मी स्वप्नलोकी पोहोचले. तेथे मला एका चैतन्य दिव्य ज्योतीच्या किरणांनी आकर्षित केले, त्या दिव्य किरणांत सामावून मी परम आनंदाचा अनुभव घेत होते. अनुभवात मग्न असतानाच त्या प्रकाश पुंजातून धैर्यतासंपन्न, मधुर, मृदु स्वर माझ्या मानसपटलावर पडले, “मुली, मी आलो आहे.... मी आलो आहे.... मी आलो आहे.” या शब्दांनी माझे मन जागृत झाले आणि मी निद्रेतून जागी झाले.



## हे कोण असावे?

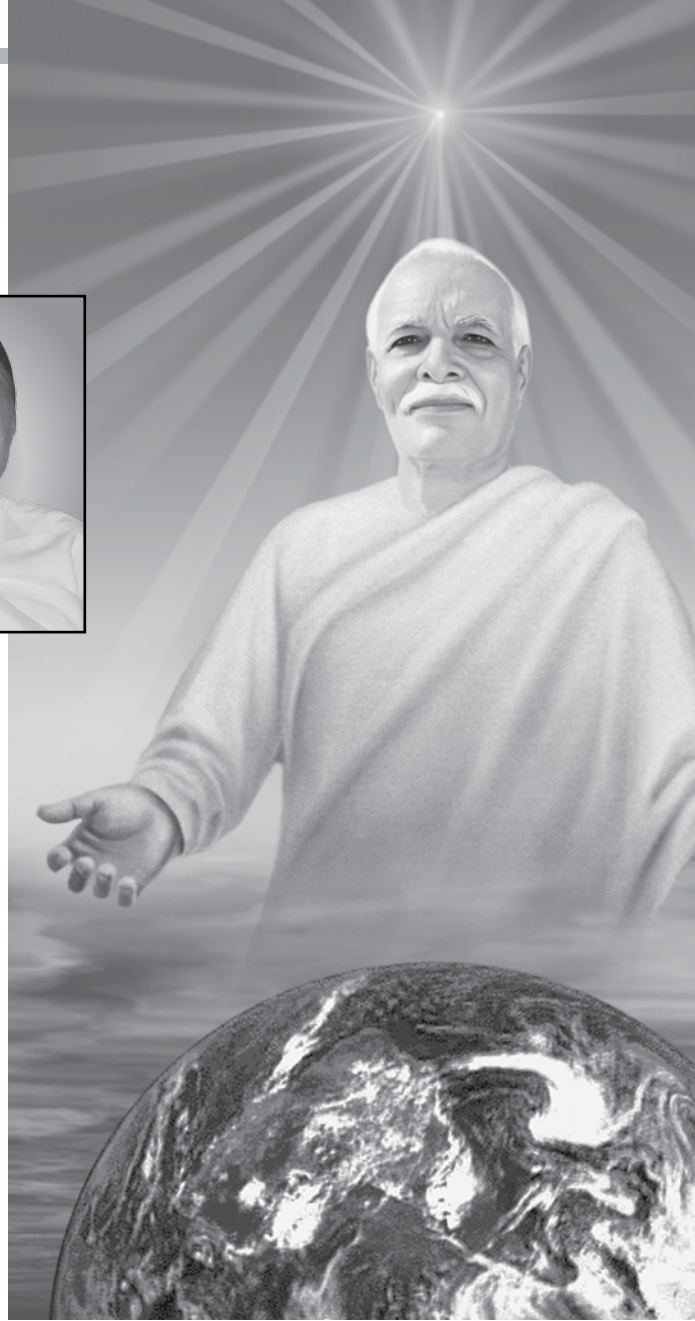
झोपेतून जाग आल्याने, स्वप्न संपुष्टात आले होते, माझे मन विचारांच्या लहरीत लहरू लागले होते. मला कोण म्हणाले असावे की मी आलो आहे. खरंच तो ईश्वराचा आवाज होता का? की ती कोणीतरी दिव्य शक्ती होती? मी संभ्रमात पडले होते. मी पुन्हा पुन्हा ईश्वराला विनवित होते. खरंच मला सांगा की तुम्ही कुठे आला आहात? तुम्ही मला प्रकाशाचे दिव्य दर्शन करवून स्वतःला का लपवले? तुम्ही मला सांगा की तुम्ही कुठे आला आहात?

## मी कुठे शोधू?

माझ्या मनाच्या धैर्याचा बांध तुटला. सुख, शांती, आनंदाच्या लहरीतून आलेल्या त्या आवाजाने माझ्या मनाला बैचन केले. परमेश्वरा! या दुनियेत मी तुम्हाला कोठे शोधू? कुणाला विचारू? कोणी म्हणतो, की ईश्वर यत्र तत्र सर्वत्र आहे, कोणी म्हणतो की ईश्वर बेअंत आहे, कोणी म्हणतो की ईश्वर आकाश तत्वात आहे, कोणी म्हणतो कणाकणात ईश्वर आहे, कोणी म्हणतो तुझ्यात राम, माझ्यात राम, सर्वत्र राम सामावलेला आहे.... असे असंख्य विचार माझ्या मनात येत होते. परंतु ईश्वराच्या शोधाची नेमकी दिशा लक्षात येत नव्हती. त्यामुळे मन बैचन झाले होते. मला ईश्वराला शोधायचे आहे की ईश्वर मला शोधतोय, याचा बोध मला होत नव्हता. अशा अवस्थेत माझ्या प्रश्नाचे उत्तर कुठे मिळेल? व कोण देईल?

## जर ईश्वर सर्वव्यापी असेल तर?

अनेक प्रकारची व्रत-वैकल्ये, जप-तप, दान-पुण्य, भजन-पूजन,



शास्त्र अध्ययन, कर्मकांड इत्यादी करता-करता मन ईश्वराकडे आकर्षित होऊ लागले. परंतु मनाला ईश्वराच्या कोणत्या रूपावर व कोणत्या ठिकाणी स्थिर करावे, हे कळत नव्हते. श्रीरामाची आठवण करावी तर रामायण समोर यायचं. माता जगदंबेची आठवण करावी तर भागवत समोर यायचे, शिवाची आठवण करावी तर शिव पुराण समोर यायचे, हनुमान रामभक्त, गणेश पार्वतीपुत्र. आठवण तरी कोणाची करायची? जर परमात्मा सर्वव्यापी आहे तर मग मला प्रभुप्राप्तीची इच्छा का व्हावी? जर मी स्वतः ईश्वर आहे तर मग मी कधी खूश, कधी नाखूश का होते? प्रत्येकाच्या हृदयात ईश्वराचा निवास असणे हे तर असंभव आहे कारण दुनियेत अनेक प्रकारचे लोक आहेत. कोणी व्यसनाधीन, दुःखी, रोगी, अशांत, भोगी, लोभी, व्यभिचारी, मूर्ख,



सर्वाची  
पवित्रता संपन्न  
दृष्टी ईश्वराच्या  
समीपतेचे दर्शन  
घडवीत होती.  
त्यांच्या उपराम  
वृत्तीने, एकनिष्ठ  
स्मृतीने, दिव्य  
कृतीने माझे  
मन मोहित  
झाले व काही  
क्षणाकरिता मी  
देखील ज्ञान  
योगाच्या त्या  
प्रवाहात मग्न  
झाले.

हिंसाचारी, पापाचारी, भ्रष्टाचारी इत्यादी. अशा कुलक्षणी व्यक्तींमध्ये ईश्वर कसा असेल? नाही! नाही! असे होऊच शकत नाही. माझा परमेश्वर तर ज्ञानाचा सुखाचा सागर, आनंदाचा सागर, शांतीचा सागर आहे.

अशा अनेकविचारांमुळे मन एका निश्चित ठिकाणी एकाग्र होत नव्हते. कधीकधी असाही विचार यायचा की मी जर श्रीकृष्णाची आठवण केली तर श्रीरामाला वाईट वाटेल. जगदंबेची आठवण केली तर श्रीलक्ष्मीला वाईट वाटेल. परिणामतः ते नाराज होतील. याविषयी मी एका संताला विचारले असता, ते म्हणाले की भारतात तर तेहतीस कोटी देवीदेवतांची महिमा आहे. सर्व देवतांची आठवण करणे हे तर आपले कर्तव्य आहे. फलस्वरूप कोणीही देवता नाराज होणार नाहीत. तेव्हापासून मी तेहतीस कोटी देवतांविषयी विचार करू लागले. नंतर असेही वाटू लागले की जर ईश्वर सर्वत्र आहे तर मी तेहतीस कोटी देवांची आठवण का करावी? शेवटी या विचारचक्राने माझे मन अशांत झाले. ईश्वराला सर्वव्यापी मानून, मला माझ्या प्रश्नाचे उत्तर मिळणार नव्हते.

### अखेर माझे स्वप्न साकार झाले

समयानुसार माझ्या मनाची उत्कंठा वाढतच गेली. मी जरी ईश्वराला पाहू शकत नव्हते. तरी त्याच्या अदृश्य शक्तीचा अनुभव मात्र मला होत होता. अखेर मन-मंदिरात, हृदयरूपी आकाशात सोनेरी सूर्योदय झाला. मला आशेचे किरण दिसू लागले. खुशीचे तारे चमकू लागले.

अचानक एके दिवशी एका बहिणीमार्फत मला प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालयाचा परिचय प्राप्त झाला. परिचय मिळताच मनात एक वेगळीच ओढ निर्माण झाली व माझे पाय ईश्वरीय विश्व विद्यालयाच्या दिशेने चालू लागले. विद्यालयात प्रवेश करताच, अति शीतल, परमशांतीचा अनुभव आला. सत्संग कक्षात अनेक श्वेत वस्त्रधारी बंधु-भगिनी बसले

होते. स्नेहसंपन्न मधुर ईश्वरी स्मृतीचे संगीत, मधुर मौनाच्या भाषेतून ऐकू येत होते. ज्याप्रमाणे सूर्यफूल नेहमी सूर्याच्या दिशेने फुललेले असते त्याप्रमाणे सत्संग कक्षात बसलेल्या सर्व बंधुभगिनींचा चेहरा ईश्वराचा साक्षात्कार करवित होता. सर्वांची पवित्रता संपन्न दृष्टी ईश्वराच्या समीपतेचे दर्शन घडवीत होती. त्यांच्या उपराम वृत्तीने, एकनिष्ठ स्मृतीने, दिव्य कृतीने माझे मन मोहित झाले व काही क्षणाकरिता मी देखील ज्ञान योगाच्या त्या प्रवाहात मग्न झाले.

### मी काय पाहिले?

ओहो! हे काय? माझ्या आनंदाला पारावार नव्हता. माझ्या चारही बाजूला सोनेरी प्रकाशाची किरणे पसरली आहेत आणि मी प्रेमाचा सागर, सत्यपिता, परमात्मा, निराकार, शिव ज्योतिर्बिंदूच्या असीम प्रेमात लवलीन होऊन गेले आहे. अरे, हे मी काय पाहिलेय? अतिशय तेजोमय, एक सर्वश्रेष्ठ राजऋषी, तपस्वी, योगी पुरुष माझ्यासमोर विराजमान आहेत. ते माझ्याकडे स्मित वदनाने पाहत आहेत व त्यांच्या मुखातून बाहेर पडलेले मधुर बोल मला ऐकू येत आहेत- “मुली, मी आलो आहे... आलो आहे... आलो आहे इथेच! इतर कुठेही नाही. केवळ इथेच! मी निराकार शिव परमात्मा, प्रजापिता ब्रह्मा यांच्या साकार शरीरात अवतारित झालो आहे.”

त्यानंतर मला आदेश मिळाला की “माझ्या सत्य स्वरूपाला ओळख. स्वतःच्या वास्तविक स्वरूपाला ओळख व माझ्याद्वारे होत असलेल्या महान विश्व परिवर्तनाच्या कार्याला ओळख. मी वर्तमान समयी गुप्तरूपाने प्रजापिता ब्रह्माद्वारे नवसृष्टीची स्थापना करित आहे. तू देखील या महान कार्यात आपले तन, मन, धन, समय, श्वास व संकल्प अर्पण करून आपले अविनाशी सद्भाग्य घडव.”

# राजयोगाचा आधार

- ब्र.कु. उषा, माउंट आबू



योगाचा सोपा सरळ अर्थ आहे मीलन वा संबंध जोडणे. मनुष्याचा संबंध अनेक स्तरांवर असतो; जसा भौतिक वस्तूंबरोबर, व्यक्तींबरोबर, इष्टदेवांबरोबर इत्यादी. जेव्हा मनुष्यांचा संबंध भौतिक वस्तूंबरोबर असतो तेव्हा त्याला 'भौतिक योग' असे म्हटले जाते. जेव्हा त्याचा संबंध मनुष्यांशी असतो तेव्हा त्याला 'लौकिक योग' म्हटले जाते. आणि जेव्हा त्याचा संबंध इष्टदेवांशी असतो तेव्हा त्याला 'अलौकिक योग' म्हटले जाते; परंतु या सर्व योगांमध्ये राजयोगाला सर्वश्रेष्ठ मानले आहे कारण राजयोगात आत्म्याचा संबंध परमात्म्याशी जोडला जातो. हा संबंध आध्यात्मिक स्तरावरील योग आहे. या योगात देहभान विसरून, स्वतःला आत्मा समजून परमात्म्याची आठवण केली जाते. त्यामुळे हा योग करताना आत्मा व परमात्म्याचे संपूर्ण ज्ञान आवश्यक आहे. मुख्य म्हणजे हा राजयोग स्वयं परमात्मा शिवपित्याने शिकवला आहे.

राजयोगाविषयी म्हटले जाते की या योगाद्वारे आपण राजांचेही राजे बनू शकतो. सर्वप्रथम आपण या योगाद्वारे आपल्या इंद्रियांवर राज्य करायला शिकतो. ज्याने स्वतःवर विजय प्राप्त केला, तो आपल्या मनाचा राजा बनू शकतो. म्हणूनच गायन केले जाते, 'मन जीते जगत जीत'. अर्थात ज्याने मनाला जिंकले त्याने समजा साऱ्या जगाला जिंकले. मनाला जिंकणे अर्थात इंद्रियजीत बनणे. आजच्या युगात मनुष्य इंद्रियांचा गुलाम बनला आहे. परिणामतः त्याचे मन परेशान असते. अशा परिस्थितीत राजयोग आपल्याला इंद्रियांवर नियंत्रण ठेवण्याची कला शिकवतो. वास्तविक हीच जीवन जगण्याची कला आहे. राजयोगाचा अभ्यास करण्यासाठी घरदार सोडण्याची आवश्यकता नाही. बरेच जण असा विचार करतात की मनाला वश करण्यासाठी, मनाला जिंकण्यासाठी दूर कुठे तरी जंगलात जावे लागेल किंवा गुरूला शरण जावे लागेल; परंतु राजयोग हा सहजयोग आहे.

त्याचा अभ्यास घर-गृहस्थीमध्ये राहून करता येतो. एवढेच नव्हे तर राजयोगात ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, संन्यासयोग, हठयोग इत्यादी सर्व प्रकारचे योग सामावलेले आहेत. राजयोगाचा अभ्यास करण्यासाठी आता सर्वप्रथम आपण स्वतःचा परिचय पाहूया.

## आपण आत्मा आहोत

आजचा मानव स्वतःला ओळखत नाही. एखाद्या माणसाला जर विचारले की, 'आपण कोण आहात किंवा आपला परिचय काय आहे?' तर तो लगेच आपल्या शरीराचे किंवा आपण करीत असलेल्या उद्योगधंद्याचे नाव सांगेल. परंतु वास्तविक 'मी' हा शब्द शरीराहून भिन्न; चैतन्य सत्ता जो 'आत्मा' आहे. त्याचा सूचक आहे. माणूस (जीवात्मा) हा आत्मा व शरीर या दोघांचा मिळून बनतो. शरीर जसे पाच तत्वांचे (पृथ्वी, आप, तेज, वायु व आकाश) बनलेले आहे तसेच आत्माही मन, बुद्धी आणि संसारमय आहे. आत्मा मनाद्वारे विचार करतो आणि बुद्धीद्वारे निर्णय करतो. आत्मा जसे कर्म करतो, तसे त्याचे संस्कार बनतात. आत्मा एक चैतन्य, अविनाशी, ज्योतिर्बिंदू असून त्याचे वास्तव्य भृकुटीत असते. म्हणूनच गायन केले जाते, 'भृकुटी के बीच चमकता अजब सितारा.' आत्मा भृकुटीत निवास करीत असल्याने भक्त लोक तेथेच तिलक लावतात. परंतु आजचा मानव आपल्या आत्मिक सत्यस्वरूपाला पूर्णपणे विसरला आहे. तो स्वतःला देह (स्त्री-पुरुष, म्हातारा, तरुण इत्यादी) समजतो. म्हणून सदैव हे लक्षात ठेवा की 'आपण शरीर नसून आत्मा आहोत.' शरीर केवळ एक वस्त्र आहे, जे 'परिधान करून आत्मा या सृष्टीरूपी रंगमंचावर निर्धारित भूमिका बजावित असतो.'

शरीर निर्वाहासाठी आपल्याला पाच तत्वांची गरज असते त्यापैकी एक तत्व जरी कमी पडले तरी आपण बेचैन होतो. उदाहरणार्थ आपल्या शरीरात सुमारे ६० ते ७० टक्के पाण्याचा अंश आहे. परंतु मनुष्य जेव्हा थकून जातो तेव्हा

त्याच्या शरीरातून बराच घाम बाहेर पडतो. त्यामुळे शरीरातील पाण्याचा स्तर कमी होतो. म्हणून मनुष्याला तहान लागते. तसेच आत्म्याला देखील जीवन जगताना सात गोष्टींची आवश्यकता आहे. त्या सात गोष्टी म्हणजे सात गुण आहेत. म्हणूनच आत्म्याला 'सतोऽगुणी' असे म्हटले जाते. ते सात गुण आहेत. सुख, शांती, आनंद, प्रेम, पवित्रता (शुद्धी), ज्ञान व शक्ती. हे सात गुण आत्म्याची आवश्यकता आहे. आपण पाहतो की मनुष्याला सुकी रोटी वा साधे भोजन असले तरी चालते परंतु शांती परम आवश्यक आहे कारण भोजनाची आवश्यकता शरीराला आहे पण आत्म्याला त्याहून अधिक आवश्यकता आहे शांतीची. मनुष्याला राहण्यासाठी लहानसे घर असले तरी चालेल परंतु जीवनात सुख मात्र पाहिजे. तात्पर्य म्हणजे जीवन अर्थात जेथे सुख आहे, शांती आहे, आनंद आहे, प्रेम आहे..... आज आपण लेडी डायनासारख्या राजकुमारीला पाहतो जिच्या जीवनात कोणत्याही भौतिक साधन-संपत्तीची कमी नव्हती. परंतु ती आपल्या जीवनात खूश नव्हती कारण तिच्या जीवनात प्रेम नव्हते, शांती नव्हती. म्हणून तिने राजाईचा देखील त्याग केला. ती हेच म्हणाली की जेथे प्रेम आहे, शांती आहे तेथेच मी जाईन.' यावरून आपल्या हे लक्षात येईल की जेथे आत्म्याच्या सातही गुणांची प्राप्ती होते तेच खरे जीवन होय.

## परमात्म्याचा सत्य परिचय

बहुतेक सर्वजण परमात्म्याला 'हे पिता', 'हे दुःखहर्ता', 'हे सुखकर्ता', 'प्रभु', 'हेवन्ली गॉड फादर',..... इत्यादी नावांनी संबोधतात, त्याचे स्मरण करतात. परंतु त्याचा यथार्थ वा सत्य परिचय त्यांना नसल्याने, त्यांच्याशी त्यांचा स्नेह व संबंध देखील नाही. परिणामतः परमात्म्याचे स्मरण करताना, त्यांचे मन एकाग्र होत नाही. म्हणूनच परमपिता परमात्म्याकडून त्यांना जो

शांती व सुखांचा जन्मसिद्ध अधिकार मिळायला हवा, तो मिळत नाही. त्यामुळे आपण सार रूपात परमात्म्याचा सत्य परिचय जाणून घेऊ या.

परमपिता परमात्म्याचे नाव 'शिव' आहे. शिव शब्दाचा अर्थ आहे कल्याणकारी. परमपिता शिव परमात्मा ज्ञानाचा सागर, शांतीचा सागर, आनंदाचा सागर, प्रेमाचा सागर.... आहे. तो सर्व गुणांचा सागर आहे. तोच पतिताना पावन करणारा, सर्वांवर दया करणारा (Merciful), मनोविकार व मृत्यूच्या बंधनातून सोडविणारा (Liberator), मनुष्य आत्म्यांना शांतीधाम व सुखधामाचा मार्ग दाखविणारा (Guide) आहे. तोच सर्वांना मुक्ती व जीवनमुक्तीचे वरदान देणारा आहे.

परमपिता परमात्म्याचे रूप दिव्य ज्योतिर्बिंदू स्वरूप आहे. तो परमधाम निवासी आहे. परमधाममध्ये सर्वत्र सोनेरी लाल रंगाचा प्रकाश पसरलेला असून त्यालाच 'ब्रह्मलोक', 'ब्रह्मांड', 'सहावे महत्तत्त्व शांतिधाम' असेही म्हणतात. मनुष्यात्मे देखील कल्पांती सृष्टीचा महाविनाश घडल्यानंतर आपापल्या कर्माची फळे भोगून झाल्यावर परमधाममध्ये जातात. तेथे मनुष्यात्मे देहबंधन, कर्मबंधन तसेच जन्म-मरण विरहित असतात. तेथूनच सर्व आत्मे आपापली निर्धारित भूमिका बजावण्यासाठी या सृष्टीरूपी रंगमंचावर येत असतात. सुरुवातीला प्रत्येक आत्मा हा सत्तोप्रधान असतो. परंतु सृष्टीचक्रात तो सत्तो, रजो व तमो बनत जातो. कलियुगाचे अंती जेव्हा सर्व आत्मे तमोप्रधान वा पतित बनतात तेव्हा परमात्मा शिव पिता अवतरित होऊन, त्यांना पुन्हा राजयोग शिकवितात. राजयोगाच्या अभ्यासानेच पतित आत्मा पुन्हा पावन बनतो. तथापि, जे आत्मे राजयोगाचा अभ्यास करित नाहीत, त्यांना मात्र धर्मराजपुरीत त्यांच्या विकर्माची शिक्षा भोगावी लागते. नंतर ते पावन बनतात.

## राजयोगाची विधी

जशी एखाद्या मुलाला आपल्या देहधारी पित्याची स्मृती अगदी सहज व स्वाभाविकरित्या असते, तशीच आत्म्याला आपल्या पिता परमात्म्याची स्मृती सहज व स्वाभाविकपणे असली पाहिजे. या अभ्यासासाठी हे विचार करायला हवेत की, 'मी एक आत्मा आहे,

मी ज्योतिर्बिंदू आहे आणि ज्योतिर्बिंदू शिव परमात्म्याचा अविनाशी पुत्र वा संतान आहे. माझा परमपिता ब्रह्मलोक निवासी, शांतीचा सागर, आनंदाचा सागर आणि सर्वशक्तिमान आहे. मी त्यांचा पुत्र देखील बापसमान मास्टर शांतीचा सागर, मास्टर आनंदाचा सागर व मास्टर सर्व शक्तिमान आहे....' असे मनन करित मन ब्रह्मलोकी परमपिता शिव परमात्म्यावर स्थिर करावयास हवे आणि त्याच्या दिव्य गुणांचे ध्यान केले पाहिजे. म्हणजे परमप्रिय परमात्म्याच्या गुणांची अनुभूती होईल.

अशा प्रकारच्या स्मृतीत मन स्थिर राहिल्यास ऐहिक संबंधांचे तसेच वस्तू, वैभव यांचे आकर्षण वाटत नाही. जितकी ईश्वरी ज्ञानावर निष्ठा असेल तितकीच सांसारिक गोष्टींची व लौकिक आप्तमित्रांची स्मृती होणार नाही. राजयोगाच्या अभ्यासामुळे शीघ्रतेने आध्यात्मिक उन्नती होत जाऊन संपूर्ण स्थिती प्राप्त होते. परंतु त्यासाठी चालता-फिरताना, उठता-बसताना आणि कार्यव्यवहार करतानाही परमात्म्याच्या (शिवबाबांच्या) स्मृतीत स्थिर राहण्याची नितांत आवश्यकता आहे.

सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे परमात्मा एक आहे. तो सत्यम्-शिवम्-सुंदरम् आहे. तो सर्व देवांचाही देव- महादेव- आहे. 'गोपेश्वर' तसेच 'रामेश्वर' येथील शिवमंदिरावरून हे स्पष्ट होते की, शिव परमात्मा हा श्रीकृष्ण व श्रीराम या देवतांनाही पूज्य आहे. विभिन्न धर्मात त्यालाच ईश्वर, अल्लाह, गॉड, जेहोवा इत्यादी नावांनी संबोधतात. तोच सर्व आत्म्यांचा परमपिता, परमशिक्षक व परमसद्गुरु आहे. म्हणून ज्योतिर्बिंदू स्वरूप परमात्म शिवाची आठवण केल्यानेच आपण पापांपासून मुक्त होऊ शकतो. त्यामुळेच शिव परमात्म्याला पापकटेश्वर, मुक्तेश्वर, सद्गतीदाता, पतितपावन असे म्हटले जाते.

## राजयोगाच्या विभिन्न अवस्था

राजयोग ही अंतरजगताची यात्रा वा आध्यात्मिक यात्रा आहे. यातील पहिली पायरी आहे; चिंतन-मनन. दुसरी पायरी आहे संवाद, तिसरी पायरी आहे एकाग्रता व चौथी पायरी आहे अनुभूती. याविषयी आपण थोडक्यात पाहूया.

१. चिंतन-मनन (विचार सागर मंथन) - जेव्हा आपण ईश्वरी ज्ञानावर आधारित विचारांचे

सागर मंथन करतो तेव्हा आपल्याला रत्न वा मोती सापडतात. ज्यातून आपण ज्ञान अमृताचा अनुभव करतो.

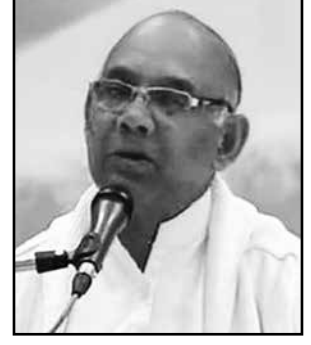
२. संवाद अथवा वार्तालाप- जसजसा आपला योगाभ्यास वाढतो तसतसा परमात्मा शिव पित्याशी आपला संबंध जुळत जातो. फलस्वरूप या संबंधाच्या आधारे आपल्याला मधुर मीलनाचा अनुभव होतो. त्यातूनच आत्म्याचा परमात्म्याशी संवाद सुरू होतो. यालाच 'रुहरिहान' (आत्मिक संवाद) असे म्हटले जाते.
३. एकाग्रता- आत्मा जेव्हा परमात्मा पित्याशी वार्तालाप वा संवाद करतो तेव्हा त्याला आनंदाची अनुभूती होते. परिणामतः आपले मन परमात्म्याच्या प्रेमात एकाग्र होते. त्यामुळे आपल्याला स्थळ, काळ आणि वेळेचे भान राहत नाही.
४. अनुभूती- या अवस्थेत आत्मा जो अनुभव करू इच्छित असेल, त्याचा अनुभव करू शकतो.

राजयोग व प्रार्थना यात मुख्य अंतर असे आहे की, राजयोगात 'तू वे कम्प्युनिकेशन' (दोघांमध्ये सुसंवाद) आहे तर प्रार्थनेत केवळ 'वन वे कम्प्युनिकेशन' (एकतर्फी संवाद) आहे. राजयोगात परमात्म्याशी मधुर मीलनाचा अनुभव करायचा असेल तर मनात कुठलीही कामनापूर्तीची अभिलाषा किंवा कुठलीही तक्रार घेऊन बसू नका. केवळ परमात्मा पित्याच्या प्रेम सागरी लीन होण्याचे लक्ष्य असावे. संगमयुगात शिवबाबा मिळाले म्हणजे सर्व काही मिळाले, अशी मनाची 'सदा संतुष्ट' स्थिती असली पाहिजे. तात्पर्य म्हणजे 'बाबा मिला, सब कुछ मिला' ही आपल्या मनाची संतुष्टता, परमात्मा पित्याला सर्वाधिक प्रिय आहे. अशा संतुष्टमणी आत्म्याच्या हृदयी परमात्मा निवास करतो. फलस्वरूप तो आत्मा सहजयोगी, कर्मयोगी, निरंतर योगी बनून, सदैव मायाजीत प्रकृतीजीत व जगतजीत स्थितीचा अनुभव करतो. समयानुसार आपण प्रत्येकाने अशी श्रेष्ठतम स्थिती प्राप्त करावी, हीच परम मंगलकामना!

आधार- ब्र.कु. उषा बहेन यांच्या प्रवचनांवर आधारित 'राजयोग मेडिटेशन' पुस्तक

# राजयोग आणि मनोविज्ञान

- ब्र.कु. सूर्य, शांतिवन (आबू रोड)



आजपर्यंत अनेक मनोवैज्ञानिकांनी मनाच्या विभिन्न स्थितींची व्याख्या केली आहे. परंतु मनाचे पतन थांबविण्यात कोणीही सफल झाला नाही. एवढंच नव्हे तर मनाच्या गतीला पूर्णपणे जाणू देखील शकला नाही. कारण काही समयापूर्वी एका वैज्ञानिकाने विभिन्न व्यक्तींच्या वृत्तीचे निरीक्षण केले व असा निष्कर्ष काढला की कामविकार ही त्याची स्वाभाविक भूक आहे. तिला थांबविता येत नाही. परंतु त्यांना या गोष्टीचे ज्ञान नाही की त्यांच्या संशोधनाच्या १००० वर्षापूर्वी मनाची स्थिती काय होती. त्याच्याही मागे २००० वर्षापूर्वी मनाची स्थिती काय होती? त्यांना जर हे माहित असते की त्यावेळी मनाची वृत्ती संपूर्ण पवित्र होती तर त्यांनी कामविकार ही मनाची भूक आहे, हा निष्कर्ष काढण्याची चूक केली नसती.

आता परमशिक्षक शिव परमात्म्याने हे स्पष्ट करून सांगितले आहे की मन ही चैतन्य आत्म्याची एक शक्ती आहे आणि मनाला योग्युक्त करण्याचा सहज मार्ग शिकविला आहे. त्यांनी मनाच्या विभिन्न स्थितींची व्याख्या समजावून सांगितली आहे. तसेच मनाला पूर्णतः दिव्य, शक्तिशाली बनविण्याची विधी सांगितली आहे. ती विधी आहे राजयोग. राजयोगाची विधी ही पूर्णपणे मनोवैज्ञानिक आहे. कसे ते पाहू. त्यासाठी सर्वप्रथम आपल्याला हे सत्य जाणण्याची आवश्यकता आहे की आत्म्यांची अनेक रूपातील संपूर्ण शक्ती ही भिन्न-भिन्न आहे. कुणा आत्म्याची संपूर्ण शक्ती ६० डिग्री, कुणाची ७० डिग्री, कुणाची ८० डिग्री तर कुणाची १०० डिग्री असते. जसा प्रकाश; किरणांच्या रूपाने

चारही बाजूंना पसरतो तशीच मनाची अर्थात आत्म्याची शक्ती संकल्पांच्या रूपाने बाहेर पडत असते अर्थात आत्म्याची ही शक्ती हळूहळू कमी होत जाते. मनात सतत संकल्प प्रवाहित होत असतात. प्रामुख्याने संकल्प ३ प्रकारचे असतात. साधारण, व्यर्थ व समर्थ. व्यर्थ संकल्पांमुळे मनाची शक्ती तीव्रतेने नष्ट होते. साधारण संकल्पांमुळे (जे आवश्यक संकल्प आपण कार्य व्यवहारासाठी करतो) धीम्या गतीने वापरली जाते आणि समर्थ संकल्पांमुळे शक्तिमध्ये वृद्धी होते. याला कारण म्हणजे व्यर्थ संकल्पाची गती तीव्र असते. याउलट पवित्र संकल्पांची गती धीमी असते. तात्पर्य म्हणजे मनात जेवढे कमी संकल्प चालतील तेवढे ते शक्तिशाली असते. अधिक संकल्प हे मनाला कमजोर बनवितात. अशाप्रकारे जेव्हा एक ८० डिग्री शक्तिशाली आत्मा परमधामहून सृष्टीवर येतो तेव्हा त्याच्या मनात काहीना काही संकल्प तर येतच असतात. त्यामुळे थोडी-थोडी शक्ती वापरली जाते.

याच कारणामुळे सत्ययुगात विकर्म वा विकल्प होत नसतानाही आत्म्याची कला कमी होत जाते परंतु द्वापारयुगात मनुष्य जेव्हा विकारांच्या वशीभूत होऊन विकर्म करतो तेव्हा त्याच्या मनात व्यर्थ संकल्प चालत असल्याने संकल्पांची गती तीव्र होत जाते. फलस्वरूप आत्म्याच्या कला झपाट्याने कमी होत जातात. परिणामतः द्वापारयुगापासून कलियुगाच्या अंतापर्यंत विकर्मांच्यामुळे आध्यात्मिक शक्ती क्षीण होत जाते. आत्मा जेव्हा पाप कर्म करेल



तेव्हा त्यांची छाप वाईट संस्कारांच्या रूपाने आत्म्यामध्ये पडते. वाईट संस्कारांमुळे संकल्पाची गती तीव्र झाल्याने, आत्म्याची गती झपाट्याने व्यर्थ होत जाते. यावरून आपल्या लक्षात येईल की पाप कर्माचा परिणाम आहे, आत्म्याच्या संपूर्ण शक्तीचा न्हास. अर्थात ८० डिग्री शक्तिशाली आत्मा १० डिग्रीपर्यंत पोहोचतो तेव्हा त्या आत्म्याला पुन्हा ८० डिग्रीपर्यंत पोहोचण्यासाठी आवश्यकता आहे, राजयोगाच्या अभ्यासाची.

## राजयोग काय आहे ?

राजयोगात मुख्य दोन गोष्टी आहेत १) स्वतःला आत्मा समजा अर्थात अशरीरी समजा. २) मन-बुद्धीला परमात्म्याच्या स्वरूपावर एकाग्र करा.

अशरीरी स्थितीचा अनुभव करण्यासाठी सर्वप्रथम मनातील संकल्पांची गती धीमी करा. ज्यावेळी आपल्याला असा अनुभव होईल की आपले मन निरसकल्प बनले आहे त्यावेळी आपली अशरीरी स्थिती झाली आहे असे समजा. ही सहज शांतीची स्थिती आहे; फलस्वरूप आत्म्याला परमशांतीचा अनुभव होतो. तसेच मन निरसकल्प झाल्यामुळे मनातील संकल्प शक्तीचा प्रवाह थांबतो. फलस्वरूप आत्म्याची शक्ती कमी होणे थांबते.

त्यानंतर आत्मा जेव्हा आपल्या मन आणि बुद्धीला परमात्म्याच्या स्वरूपावर एकाग्र करतो तेव्हा त्याला परमात्म्यापासून पवित्रता, सुख, शांती, शक्ती यांची किरणे प्राप्त होतात. त्यामुळे आत्म्याच्या शक्तीमध्ये वृद्धी होत जाते व तो पुन्हा ८० डिग्रीपर्यंत पोहोचतो. तसेच ती किरणे त्याच्या चारही बाजूला पसरतात. त्यामुळे वातावरणातील अपवित्रता, दुःख, अशांती आपोआपच नाहिशी होते. यावरून हेही सिद्ध होते की मनुष्य हाच वातावरणाचा रचयिता देखील आहे. त्यामुळे जेथे राजयोगी तपस्या करित असतात तेथील वातावरण पवित्रता, सुख, शांती व शक्तीने

संपन्न अनुभवाला येते. याचे प्रत्यक्ष उदाहरण म्हणजे जेव्हा आपण मधुबनला भेट देतो, सेवाकेंद्रांवर जातो किंवा ब्राह्मण परिवारात जातो तेव्हा तेथे आपल्याला अशा प्रकारचे प्रकंपन जाणवतात. यावरून सिद्ध होते की मनुष्याच्या शुद्ध विचारांनी वातावरण शुद्ध बनते. याउलट अशुद्ध विचारांनी अशुद्ध बनते.

## प्रकंपनाचा प्रकृती व जनावरांवर प्रभाव

मनोवैज्ञानिकांनी आता हा देखील शोध लावला आहे की जर आपण एखाद्या बगीच्यात एकाच जातीची दोन रोपे लावली व त्यातील एका रोपाजवळ बसून चांगले विचार केले अथवा मधुर संगीत वाजवले तसेच दुसऱ्या रोपाजवळ बसून व्यर्थ, घृणास्पद विचार केले तर दोन्ही रोपांच्या फुलांत व फळांत फार मोठे अंतर दिसून येते. त्याचप्रमाणे एका प्रसन्न व आनंदी परिवाराच्या अंगणात लावलेले रोप आणि उदास व चिंताग्रस्त परिवाराच्या अंगणात लावलेले रोप यांच्या वाढीतही खूप अंतर दिसून येते. यावरून हे स्पष्ट होते की मनुष्याच्या मनातील संकल्पांचा प्रभाव प्रकृतीवर पडत असतो. शाश्वत यौगिक शेतीच्या प्रयोगाद्वारे आता राजयोगाचा शेतीतील पिकांवर होणारा प्रभाव प्रत्यक्ष अनुभवाला आला आहे. त्यामुळे अनेक शेतकरी शाश्वत यौगिक शेती करायला लागले आहेत. आपल्या शेतात जाऊन ते तेथील पिकांना योगाचे प्रकंपन देतात. तेथे शिवबाबांची मधुर गीते लावतात. जागोजागी शिवध्वज फडकवतात. फलस्वरूप भरघोस पीक प्राप्त करतात. अशाच प्रकारे मनुष्याच्या मनस्थितीचा प्रभाव जनावरांवर सुद्धा पडतो. समजा एखादा कुत्रा भुंकत-भुंकत तुमच्याकडे धावत आला व तुम्ही जर विचलित न होता, शांतपणे उभे राहिलात, तर कुत्रा देखील तुमच्या जवळ येऊन थांबेल परंतु जर तुम्ही घाबरून पळत सुटलात तर मात्र तो तुमचा पाठलाग करेल. एकदा मी, दोन बहिणींच्यासोबत जिल्हाधिकारी महोदयांच्या घरी गेलो होतो.

तेथे बसल्यानंतर तेथील दोन पाळीव कुत्रे आमच्या जवळ येऊन खेळू लागले. थोड्या वेळाने तेथील एक वरिष्ठ अधिकारी सहपरिवार जिल्हाधिकाऱ्यांना भेटण्यासाठी आला. परंतु त्यांना प्रवेश करताना, त्या दोन कुत्र्यांनी फार त्रास दिला. हा आहे वायब्रेशन्सचा प्रभाव. अशाप्रकारे योगीच्या अहिसक वृत्तीचा प्रभाव वाघ-सिंह यांच्यावर सुद्धा पडतो. परिणामतः प्राण्यांची हिंसात्मक वृत्ती देखील बदलून जाते. म्हणूनच सत्ययुगात वाघ व बकरी एका घाटावर पाणी पितात.

आपण हे जाणतो की कुठलाही पदार्थ व तत्वात असलेल्या न्युक्लियसच्या सभोवती विभिन्न कक्षेत इलेक्ट्रॉन फिरत असतात. त्या गतीवरच कोणत्याही तत्वाचे गुण आधारित असतात. योगाच्या शक्तिशाली प्रकंपनाद्वारे जेव्हा ते इलेक्ट्रॉन उत्तेजित होतात तेव्हा ते एक कक्षा सोडून दुसऱ्या कक्षेत फिरायला लागतात. फलस्वरूप त्या तत्त्वांचे गुण बदलतात. तात्पर्य म्हणजे योगशक्तीद्वारे तत्त्वांचे इलेक्ट्रॉन गतिमान केले जातात व प्रकृतीला सत्तोप्रधान, सुखदायी बनवता येते. अशा रितीने राजयोगीचा प्रत्येक संकल्प प्रकृतीवर तसेच मनुष्यांच्या वृत्तीवर देखील प्रभाव टाकत असतो.

म्हणूनच समयानुसार राजयोगी आत्म्यांची वृत्ती सदैव शक्तिशाली असली पाहिजे, साधारण नाही. त्यांची दृष्टी विश्वातील आत्मे व प्रकृती यांना पवित्र बनविणारी असली पाहिजे. आता आपल्या दृष्टीने सृष्टी बदलत आहे. आपल्या श्रेष्ठ कर्माद्वारे श्रेष्ठाचारी दुनिया बनत आहे. ही स्मृती वा नशा सदैव जागृत ठेवा व राजयोगाचा निरंतर अभ्यास करा. आपल्या मनात केवळ एकच संकल्प असला पाहिजे- 'मी आत्मा व माझे शिवबाबा'. यालाच सहज राजयोग म्हटले जाते.

(संदर्भ : राजयोग अमृतधारा हे पुस्तक) ■

# राजयोग अर्थात् प्रभुमीलन

- ब्र.कु. प्रकाश तलाठी, विलेपार्ले (मुंबई)

सर्व योगांचा राजा आहे राजयोग! यामध्ये सहजयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, हठयोग असे सर्व योग सामावलेले आहेत. राजयोगाच्या अभ्यासाने आपण कर्मेद्रियांचा राजा बनू शकतो. क्षणभर विचार करा, आज आपण राजे आहोत का? आज आत्म्याचे राज्य आहे की कर्मेद्रियांचे? जिभेला खाऊ नये ते खायचे असते, डोळ्यांना पाहू नये ते पाहायचे असते, कानांना ऐकू नये ते ऐकायचे असते... इत्यादी. मग राज्य कुणाचे? राजयोग हा आत्मा राजाला पुनश्च त्याची राजधानी सुपूर्द करतो आणि राजा बनवतो. त्याचप्रमाणे जितका काळ साधक वा योगी स्वतःच्या (स्थूल व सूक्ष्म) कर्मेद्रियांचा राजा बनतो त्याच्या प्रमाणात सत्ययुग आणि त्रेतायुगात विश्वाचा महाराजा बनतो.

'राजयोग' हा काही शारीरिक आसनांचा प्रकार नाही. राजयोगामध्ये शरीर व शारीरिक कर्मेद्रियांचा काहीही संबंध नाही. राजयोगामध्ये आत्म्याच्या सूक्ष्म कर्मेद्रियांचा अर्थात मन, बुद्धी व संस्कार यांचा वापर केला जातो. मनाने रचलेले श्रेष्ठ विचार आणि बुद्धीने त्या विचारांचे केलेले चित्रिकरण आत्म्याला एक खास अनुभव देतात. आणि कालांतराने आत्मा अनुभवांनी समृद्ध बनतो. आत्मिक शक्तीचा विकास होतो व आत्मा गुणमूर्त बनतो.

## राजयोग म्हणजे काय?

हे समजण्यासाठी सर्वप्रथम आपण योग म्हणजे काय ते पाहू. त्यासाठी दुसरा एक शब्द विचारात घेऊया- वियोग. वियोग म्हणजे काय? एकमेकांपासून दुरावणे, विभक्त होणे, घटस्फोट घेणे, विरह सहन करणे. योग हा वियोगाच्या विरुद्ध अर्थी शब्द आहे. त्यामुळे योग म्हणजे जवळ येणे, जुळून येणे, मीलन! मीलनामध्ये एक अतिरसदार घटक असतो प्रेम! म्हणूनच योग- अर्थात प्रेमपूर्ण मीलन- हे दोन व्यक्तींमध्ये होऊ शकते. तसेच वस्तूबाबतसुद्धा होऊ शकते. समजा, एखाद्याला आइस्क्रीम फार प्रिय आहे आणि वारंवार खाण्याची सवय आहे. जर कोणी ते देण्याचे आश्वासन दिले असेल तर इतर कशातही त्याचे मन लागत नाही. त्याला वारंवार आइस्क्रीम आठवत राहते. हा झाला त्या व्यक्तीचा आइस्क्रीमशी योग. हिर-रांझा, लैला-मजनू अशा प्रेमिकांच्या जोड्यांतील एकजण जरी दुसऱ्यापासून दूर असेल तरी एकमेकांची आठवण त्यांना सतावत असे. अशी सतावणारी आठवण म्हणजे योग!

राजयोग याहून उच्च दर्जाचा आहे. कारण तो आत्मा परमात्म्यामधील आहे. याचेच गायन आहे-

'आत्मा परमात्मा' अलग रहे बहुकाल  
सुंदर मेला कर दिया, जब सदगुरु मिला दलाल...'

सुंदर मेला म्हणजे परमात्म्याशी मधुर मीलन अर्थात राजयोग. हा सर्वश्रेष्ठ योग आहे. याहून दुसरा योग असूच शकत नाही. परंतु याचे यथार्थ ज्ञान जाणण्यासाठी दलालाची गरज पडते. कारण सध्याच्या काळातील मनुष्य ना आत्म्याला जाणतो, ना परमात्म्याला. राजयोगाच्या अभ्यासासाठी आत्मा तसेच परमात्मा यांचे यथार्थ ज्ञान आवश्यक आहे.

राजयोगाची विधी परमपिता परमात्म्याने जी वर्णन केली आहे ती पुढीलप्रमाणे आहे- 'देहसहित देह के सर्व संबंध, वस्तू, वैभव को भूल स्वयं को आत्मा समझ, मुझ एक बाप को याद करो।' सर्व शरीरधारी संबंधी, संपर्कातील व्यक्ती, वस्तू-वैभव वगैरे सर्व काही विसरून तसेच स्वतःच्या शरीरालासुद्धा विसरून, बाकी राहिलेला फक्त आत्मा, तो म्हणजेच मी स्वतः हे जाणून त्या आत्मिक स्थितीमध्ये स्थित राहा. नंतर माझ्या अर्थात परमपिता शिवबाबांच्या आठवणीत राहा हीच राजयोगाची सहज विधी आहे.

गीतेमध्ये केवळ एका शब्दात सांगितले आहे- 'मन्मनाभव' अर्थात स्वतःच्या मनाला माझ्यामध्ये गुंतव आणि तसाच स्थिर राहा. तसेच त्यापासून होणारी प्राप्तीदेखील अशीच एका शब्दात सांगितली आहे- 'मध्याजी भव'. त्रिमूर्तीमध्ये मध्यभागी आहे, विष्णु. मध्याजी भव अर्थात विष्णुपुरीला वा वैकुण्ठपुरीला प्राप्त करणे. किंबहुना स्वर्गाचे राज्य परमात्मा शिव पित्याकडून वारसा रूपात प्राप्त करणे.

## राजयोगाचे काही फायदे-

- राजयोगाद्वारे परिवर्तनाची प्रक्रिया होते. परिवर्तन हा साधारण बदल नसून, कायम स्वरूपी होणारा बदल आहे. योगाद्वारे नकारात्मक आणि व्यर्थ विचारांचे, नकारात्मक कृतीचे, असुरी किंवा विकारी संस्कारांचे, खराब सवयींचे, व्यसनांचे सुद्धा परिवर्तन करता येते. सवयी बदलता येत नाहीत, जित्याची खोड मेल्यावाचून जात नाही, असे म्हटले जाते परंतु योगाद्वारे असंभव गोष्ट संभव होते. फलस्वरूप, वाईट सवयी, व्यसन यापासून मुक्तता मिळते.
- योगाच्या प्रक्रियेत मन आणि बुद्धीचा संपूर्णतः सहभाग असतो. ते जे काही करतात त्याचा संस्कार नोंदवला जातो. मन ही एक सर्जनशील (creative) शक्ती आहे. मनाने केलेले विचार बुद्धी चित्रित करते आणि मुख्य विचारधारा सोडून मन जर भरकटू लागले म्हणजे व्यर्थ किंवा नकारात्मक विचारांचे जाळे विणू लागले

- तर त्याला सतर्क करून पुनश्च सकारात्मक विचारांची रचना रचण्यासाठी प्रवृत्त करते. बुद्धीचा मनावर असा अंकुश असतो. परंतु रचना रचणारे मन मुख्य. त्याने रचनाच नाही रचली तर बुद्धी काय करणार? म्हणून तर 'मनमनाभव' म्हटले जाते (आणि बुद्धियोग जोडला जातो). जेव्हा मन निश्चिंत असते, तेव्हा मनाची सर्जनशीलता वाढीला लागते. क्रोधी स्थितीमध्ये मन अशांत असते आणि म्हणून आपण बुद्धीला बायपास करून संस्कारवश बोलू नये ते बोलून जातो, करू नये ते करून बसतो. शांती हे मनाचे खाद्य आहे. शांत मन सर्जनशील (creative), सकारात्मक (positive), दर्जेदार उत्पादन करणारे (productive), (efficient), आणि सदा स्नेहमयी असते. म्हणून योगामध्ये शांतीला फार महत्त्व आहे. Silence speaks louder than sound. फक्त ऐकण्याचा (तिसरा) कान, पाहण्याचा तिसरा डोळा कार्यशील हवा.
३. अंतरात घर करून राहिलेल्या घटनांची भूतकाळातील (ती) दृश्ये पुनःपुन्हा पाहून आणि जगून (Reliving) झालेल्या जखमांना काळाच्या, विस्मरणाच्या औषधाने बरे होऊ न देता त्या जखमांवरील खपली पुनःपुन्हा काढून आपण त्या जखमांचा घाव खोलवर आणि ओला करत राहतो. या अशा जखमा योगाद्वारे भरल्या जातात. क्षमाशीलता, सहनशीलता, समज, प्रेम आदी गोष्टींचा वापर करून परमात्म्याच्या स्नेहमयी सान्निध्यात, या वाहत्या जखमा भरल्या जातात. अन्यथा कपाळावर ओली जखम घेऊन फिरणारा अश्वत्थामाच राहतो. जखम भरलीच जात नाही.
  ४. योगसाधना करणारा साधक, तपस्वी अथवा योगी हा नैसर्गिकरित्या सकारात्मक, कल्याणकारी वृत्ती धारण करतो. सकृत्दर्शनी नुकसान, हानीकारक प्रसंग, दुर्घटना यांमार्गे कल्याणच सामावलेले आहे, हा त्याचा दृढविश्वास पक्का असतो आणि ते कल्याण पाहण्याचा त्याचा प्रयत्न त्याची सकारात्मक वृत्ती दाखवून देते.
  ५. योगाचा अभ्यासक विचारांची स्पष्टता (clarity), तार्किकता (logic) आणि व्यक्ती-प्रसंग-परिस्थिती यांना पारखण्याचे कौशल्य धारण करतो. त्यामुळे योग्य निर्णय घेण्याची त्याची क्षमता वाढते.
  ६. योगयुक्त व्यक्तीमध्ये आंतरिक शक्तीचा भरपूर साठा असतो. यास्तव कितीही स्फोटक परिस्थिती उत्पन्न झाली (धंदा, व्यवसाय, संबंधांमध्ये) तरीही त्याच्या मनाचा समतोल बिघडत नाही आणि तो शांती-शीतलतापूर्वक (calm & Compose थंडपणा किंवा coolness) कार्यवाही करण्याची परिपक्वता (maturity) दाखवतो. अशा प्रकारे तो तणावमुक्त जीवन जगतो. तो बेफिक्र बादशाह बनतो.
  ७. योगी हा अंतर्मुखी असतो. तो सतत स्वतःचे वर्तन (वागणे)

बारकाईने पाहत असतो. जर वागण्यात काही चुकीचे आढळले तर माफी मागण्यामध्ये त्याला गैर वाटत नाही. तसेच एकदा केलेली चूक पुनः न करण्याची सतर्कता तो बाळगतो. तो इतरांचा वकील आणि स्वतःबाबत न्यायाधीश बनून स्वतःचे शील (Character) घडवतो आणि इतरांना सुधारण्यासाठी वाव देतो.

८. योगाभ्यासामुळे त्याची कर्मेन्द्रिये सतत शीतल (आणि सुगंधित) राहतात. नकारात्मक ऊर्जेपासून (क्रोध, मत्सर, ईर्ष्या, द्वेष आदी) पासून तो सुरक्षित राहतो, शीतल राहतो. म्हणून त्याला दीर्घ आयु (long life span) मिळतो.
९. जीवन जगण्याची कला त्याला प्राप्त असते. म्हणून केवळ दीर्घ आयु नव्हे तर जीवनाचा दर्जा (quality of life) सुद्धा उत्कृष्ट असतो.
१०. त्याचे सकारात्मक विचार आणि वृत्ती, शांतीपूर्ण व्यवहार, स्नेह, सहकार आदी तो जेथे-जेथे वावरतो, तेथे-तेथे एक सौहार्दपूर्ण वातावरण उत्पन्न करतात. त्याचा सहवास सर्वांना हवाहवासा वाटतो. तो जगत्मित्र बनतो.
११. चिंता, दोषारोप करणे, चिडचिड करणे, टीका-निंदा करणे, चुगली करणे, टोमणे मारणे, खोटे वागणे-बोलणे आदींपासून तो हजारो मैल दूर राहतो. स्वतःच्या वागण्याची जबाबदारी घेतो, आणि गरज असेल तर स्वतःमध्ये सुधारणा करतो.
१२. स्वतःबद्दल चांगली भावना सतत राहते. हलकाफुलका राहतो. आत्मविश्वास वाढीला लागतो. कोणत्याही गुण वा शक्तीचा योगाभ्यासाद्वारे विकास करता येतो. स्वतःच्या अंतरा (core) बरोबर सतत संबंध राहतो. स्वतःचा मूळ धर्म (शांती) पाळला जातो, त्याबरोबर तादाम्य (एकरूपता) राहते.
१३. मुख्य म्हणजे राजयोगाच्या अभ्यासाने आपणाला पुढील अष्ट शक्तींची प्राप्ती होते.

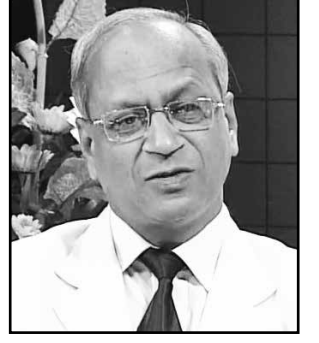
१. विस्ताराला आवरून घेण्याची शक्ती
२. समेटण्याची शक्ती
३. सहन करण्याची शक्ती
४. सामावण्याची शक्ती
५. पारखण्याची शक्ती
६. निर्णय शक्ती
७. सामना करण्याची शक्ती
८. सहकार्याची शक्ती

असे राजयोगाच्या अभ्यासाने आत्म्याला अनेकाअनेक फायदे होतात.



# राजयोगाद्वारे विकर्मविनाश व क्रोधमुक्ती

- ब्र.कु. डॉ. सतीश गुप्ता, शांतिवन, आबू रोड



जेव्हा  
आपण डोळे  
उघडे ठेऊन  
साधारण  
मनःस्थितीत  
बसलेले असतो  
तेव्हा आपल्या  
मेंदूतून 'बीटा'  
तरंगे निघतात

आजकाल विज्ञानाने इतकी सोपी पद्धत शोधून काढली आहे की केवळ 'स्विच ऑन' करताच लाईट, पंखा, टी.व्ही., ए.सी. अशी सर्व साधने सेवेसाठी हजर होतात. ही जशी विज्ञानाने शोधून काढलेल्या सहज विधीची कमाल आहे तसेच आपल्यालासुद्धा थोड्या अवधीत स्वतःची आणि दुसऱ्यांची आध्यात्मिक उन्नती करायची असेल तर अशा प्रकारची सहज विधी शोधून काढली पाहिजे; ज्यामुळे आपल्या विकर्माचा विनाश होईल व आपली अवस्था एकरस बनेल. एका सेकंदात आपण सहज अशरीरी बनून बिंदुरूप शिवबाबांच्या स्मृतीत मग्न होऊ शकू. प्रस्तुत लेखात यासंबंधी वैज्ञानिक दृष्टिकोन आपण पाहणार आहोत.

## मेंदूची कार्यपद्धती

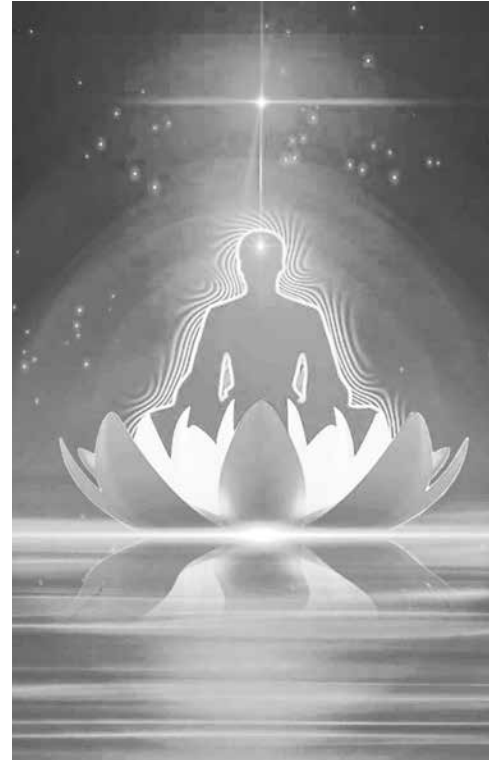
पहिली महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपण जसे कर्म करतो तशा प्रकारची 'वायब्रेशन्स' (प्रकंपने) आपल्या सभोवती पसरतात. आज विज्ञानाद्वारे ती मोजता येतात. जसे आपले संकल्प असतील, वृत्ती असेल, बोल वा कर्म असेल त्यानुसार वातावरण बनते. ज्याप्रमाणे हृदयाची स्पंदने आपण 'ई.सी.जी.'द्वारे मोजू शकतो; त्याप्रमाणे आपल्या मेंदूची प्रकंपने 'ई.ई.जी.' (Electro-Encephalography) द्वारे मोजता येतात. त्यावरून आपल्या मेंदूतून कुठल्या प्रकारची प्रकंपने निघत आहेत (शांतीची, प्रेमाची वा क्रोधाची...) ते पाहता येते. जेव्हा आपण डोळे बंद ठेऊन शांत स्थितीत राहतो तेव्हा मेंदूतून 'अल्फा' तरंगे निघतात, ज्यांची प्रकंपन संख्या (Frequency) ८ ते १२ प्रती सेकंद इतकी असते.

जेव्हा आपण डोळे उघडे ठेऊन साधारण मनःस्थितीत बसलेले असतो तेव्हा आपल्या मेंदूतून 'बीटा' तरंगे निघतात; ज्यांची प्रकंपन संख्या १३ ते १८ प्रती सेकंद इतकी असते. त्यानंतर आपण जेव्हा चिंतित वा भयभीत असतो, कुणाविषयी अनुमान लावीत असतो

तेव्हा मेंदूची प्रकंपन संख्या १९ ते ३० प्रती सेकंद इतकी असते. याला देखील 'बीटा' तरंगे असे म्हणतात.

जेव्हा एखादी व्यक्ती काम, क्रोध, लोभ, मोह व अहंकार या विकारांच्या वशीभूत होऊन कर्म करते तेव्हा त्याच्या मेंदूतून 'सुपर बीटा' तरंगे निघतात ज्यांची प्रकंपन संख्या ३० ते ५० प्रती सेकंद इतकी असते व जेव्हा यापेक्षाही अधिक प्रकंपन संख्या वाढते (म्हणजेच ५० प्रती सेकंदपेक्षा अधिक) तेव्हा मनुष्य वेडा होतो.

हा जसा आपण वाढता क्रम बघितला 'अल्फा-बीटा-सुपर बीटा' आता याउलट उतरता क्रम पाहू या. जेव्हा आपण डोळे बंद करून अधिक शांत स्थितीत स्थित होतो. तेव्हा 'थीटा' तरंगे निघतात, ज्याची प्रकंपन संख्या ४ ते ७ प्रती सेकंद इतकी असते.



लहान मुलाला जर हे ज्ञान नसेल की हा साप आहे व तो चावला तर त्याचे वाईट परिणाम होतील; तर तो सापाला न घाबरता त्याला पकडायला जाईल.

यापेक्षाही जेव्हा आपण एकदम अशरीरी स्थितीचा अनुभव करतो अथवा गाढ निद्रेत असतो तेव्हा आपल्या मेंदूतून 'डेल्टा' तरंगे निघतात; ज्याची प्रकंपन संख्या ०.५ ते ३.५ प्रती सेकंद इतकी असते.

तात्पर्य म्हणजे जेव्हा मनुष्याच्या मेंदूतून निघणाऱ्या प्रकंपनाची संख्या शून्यच्या जवळपास असेल तेव्हा तो शांत असतो. १५ पेक्षा अधिक असेल तेव्हा तो चिंतित, भयभीत, उदास, संशयाने पीडित असा असेल व ३१ पेक्षा अधिक असेल तर तो विकाराने ग्रासलेला असतो. अशा प्रकारची आपल्या मेंदूची कार्यपद्धती आहे व त्यानुसार आपल्या मेंदूत प्रत्येक कर्माची नोंद (Recording) सतत चालू असते.

### मेंदूमध्ये स्मृती कशाप्रकारे साठविली जाते?

आत्मा जेव्हा गर्भामध्ये प्रवेश करतो तेव्हा देखील तो आपल्याबरोबर मन, बुद्धी, व संस्कार घेऊन आलेला असतो. परंतु त्यावेळी त्याचे मन फारसे विकसित झालेले नसते. त्याचा विकास होतो त्याचे माता-पिता, त्याचे पारिवारिक सदस्य, त्याचे मित्र-मैत्रिणी, शाळा-कॉलेजातील शिक्षण याद्वारे. मनामध्ये प्रामुख्याने चार गोष्टी असतात १. स्मृती, २. वृत्ती, ३. भावना, ४. विचार. जे विचार माता-पिता मुलावर पुन्हा पुन्हा टाकतात त्यानुसार मुलाची स्मृती, वृत्ती, भावना बनत जातात. लहान मुलाला कुठल्याच गोष्टीचे ज्ञान नसते. त्याला त्याचे आईवडील सांगतात की हे चांगले आहे, हे वाईट आहे. त्यानुसार त्याच्याच चांगल्या-वाईट वृत्ती बनत जातात. लहान मुलाला जर हे ज्ञान नसेल की हा साप आहे व तो चावला तर त्याचे वाईट परिणाम होतील; तर तो सापाला न घाबरता त्याला पकडायला जाईल. तात्पर्य म्हणजे लहानपणापासून आपल्या मेंदूमध्ये स्मृती बनत जाते. आपल्या मेंदूत केमिकल्स (रासायनिक द्रव्ये) अथवा (Molecules) च्या स्वरूपात विविध स्मृती साठविल्या जातात. जे जे आपण पाहतो, ऐकतो, बोलतो वा विचार करतो त्यानुसार आपल्या मेंदूमध्ये 'केमिकल्स' बनत जातात. ज्याप्रमाणे एखाद्या संगणकामध्ये जसे 'प्रोग्राम्स' असतील त्यानुसार तो कार्य करतो त्याप्रमाणे आपल्या मेंदूत देखील ज्या प्रकारचे 'केमिकल्स' असतील त्याप्रमाणे आपण कार्य

करीत असतो. अशा प्रकारे सुमारे ११ वर्षांपर्यंत आपल्या मेंदूची जडणघडण होण्याचे कार्य चालू असते. त्यानंतर मूल स्वतः कार्य करू लागते.

समजा आपण २५ वर्षांचे झाल्यानंतर ज्ञानात आलो तर तोपर्यंत आपण जे जे ऐकले, पाहिले, बोलले त्यानुसार आपल्या मेंदूमध्ये परमाणू (Molecules) बनत गेले. त्यानंतर जेव्हा आपण राजयोगाचा अभ्यास करून विकर्म विनाश करायचा प्रयत्न करतो तेव्हा आपल्या विकर्माचा विनाश लगेचच होत नाही. याउलट वेळोवेळी आपल्या हातून त्याच गोष्टी अथवा त्याच त्याच प्रकारचे विकर्म होत जातात. ज्याप्रमाणे संगणकात जो प्रोग्राम (आज्ञावली) भरला असेल त्यानुसारच तो कार्य करीत असतो. त्याप्रमाणे आपण जेव्हा बाह्य वातावरणाच्या संपर्कात येतो, तेव्हा त्याच प्रकारचे विचार अथवा भावना आपल्या मेंदूत जागृत होतात कारण तशाच प्रकारचे 'केमिकल्स' आपल्या मेंदूतील 'न्यूरॉन सेल्स' मध्ये भरले गेलेले असतात.

आपल्या मेंदूमध्ये जी नोंद (Recording) होते ती प्रकंपन संख्येनुसार (According to Frequency) होत असते. समजा, माझी प्रकंपन संख्या १५ इतकी आहे तर सध्या मी करीत असलेल्या कर्माची नोंद ही १५ वर केली जाईल. समजा ५ वर्षांपूर्वी १५ प्रकंपन संख्येवर जे कर्म केले आहे, ते देखील याच ठिकाणी नोंदलेले आहे. त्यामुळे आपल्याला आतासुद्धा ५ वर्षांपूर्वीची घटना आठवते (बऱ्याच वेळा भांडणाऱ्या दोन व्यक्ती एक दुसऱ्याला म्हणतात की आता मागच्या गोष्टी कशाला उकरून काढतो. ते घडायला कारण म्हणजे मेंदूमधील नोंद करायची पद्धती).

समजा, पती-पत्नीच्या भांडणाला सुरुवात झाली त्यावेळी प्रकंपन संख्या होती ३५ ही नंतर वाढत वाढत जाईल. ३५ वरून ३६, ३७, ३८.... व त्यातून भांडण विकोपाला जाईल. ते पुन्हा १५ या प्रकंपन संख्येवर लगेचच येणार नाही. याउलट दोन माणसातील भांडण वाढत जाऊन ते ५० प्रकंपन संख्येपर्यंत गेले तर माणूस क्रोधाच्या भरात वेडा होऊन एक दुसऱ्याचा खून देखील करतो. (अशा प्रकारच्या घटना आपण जेलमधील अनेक कैद्यांच्या बाबतीत पाहतो. एरवी शांत स्वभावाच्या व्यक्तीने क्रोधाच्या भरात एखाद्याचा खून केला आहे.) अशाच प्रकारे काम विकारतून देखील भांडणाचा

विपर्यास कुठल्याही थराला जाऊ शकतो.

तात्पर्य म्हणजे विकारी विचार हे मनुष्याला वाढत्या प्रकंपन संख्येकडे (Higher Frequency) कडे घेऊन जातात आणि त्याच्या हातून विकर्म घडवून आणतात. याउलट परमात्मा शिव पित्याची आठवण माणसाला कमी प्रकंपन संख्येकडे (Lower Frequency) घेऊन जाते. फलस्वरूप मनुष्याच्या हातून सुकर्म वा श्रेष्ठकर्म घडून येते.

समजा आपण योगाभ्यास केला व आपली प्रकंपन संख्या ५ पर्यंत पोहचली त्यानंतर आपण एखाद्या गोष्टीची चिंता करायला लागलो वा एखाद्या गोष्टीचे भय आपल्या मनात निर्माण झाले तर आपली प्रकंपन संख्या २५ वर जाऊन पोचेल. त्यानंतर समजा एखाद्यावर आपण रागावलो तर आपली प्रकंपन संख्या ३५ वर पोहोचेल. थोडा अधिक क्रोध केला तर ४० वर वाढत जाईल व आपण योगाभ्यासाने जी स्थिती बनवली होती ती व्यर्थ जाईल. म्हणूनच काम-क्रोधादि विकार हे मनुष्याचे शत्रू आहेत. (सर्वात जास्त प्रकंपन संख्या वाढते कामविकारामुळे; म्हणून कामविकार हा महाशत्रू आहे) यावरून हे स्पष्ट होईल की केवळ योगी बनणे पर्याप्त नसून निरंतर योगी (योगी जीवन) बनणे आवश्यक आहे.

### आत्मअभिमानी स्थितीचे अनन्यसाधारण महत्त्व

शिवबाबांची प्रकंपन संख्या (Frequency) आहे शून्य. तशीच आत्म्याची प्रकंपन संख्या शून्य आहे. आत्मा जेव्हा शरीर सोडतो तेव्हा जर मेंदूची प्रकंपन संख्या मोजली तर ती देखील शून्य येईल. आत्मा जेव्हा शरीरात प्रवेश करतो तेव्हा मेंदूची प्रकंपन संख्या वाढते आणि ती सर्वाधिक वाढते देहअभिमानवश उत्पन्न होणाऱ्या विकारामुळे. म्हणूनच रोज मुरलीतून शिवबाबा आपल्याला प्रामुख्याने एक गोष्ट अवश्य सांगतात; 'प्रिय वत्सांनो, आत्मअभिमानी बना' (अर्थात सदैव मेंदूची प्रकंपन संख्या (Frequency) शून्याच्या जवळपास राहिल याकडे लक्ष द्या.) जेव्हा आपली स्थिती कर्मातीत बनते तेव्हा मेंदूची प्रकंपन संख्या शून्य बनते व त्यावेळी आत्मा शरीरापासून मुक्त होतो.

अशा प्रकारे शून्य प्रकंपन संख्येच्या जवळ जाण्यासाठी शून्य प्रकंपन असणाऱ्या निराकार



शिवबाबांची आठवण करणे आवश्यक आहे. (जितकी प्रकंपन संख्या कमी तितकी स्थिती अधिक शक्तिशाली असते. म्हणूनच परमात्म्याची महिमा सांगताना आपण म्हणतो, "परमात्मा है बिंदू मगर सर्व गुणों का सिंधू अर्थात सागर है।")

### फरिश्ता (देवदूत) स्थिती

जेव्हा मेंदूची प्रकंपन संख्या १ असते, तेव्हा आपली फरिश्ता स्थिती असते. म्हणून ब्रह्माबाबांची प्रकंपन संख्या १ आहे व शिवबाबांची शून्य आहे. आपण जेव्हा स्वतःला आत्मा (अर्थात प्रकंपन संख्या शून्य) समजून, परमात्मा पित्याची आठवण करतो; तेव्हा आपली फरिश्ता समान स्थिती (अर्थात प्रकंपन संख्या १ ते ४) बनू शकते.

### विकर्माची पुनरावृत्ती का होते?

आपल्या मेंदूची जेवढी क्षमता आहे, तेवढे जुने परमाणू (Molecules) भरलेले आहेत व ते जुने परमाणू आपल्याला वाईट कर्म करायला प्रवृत्त करीत असतात. आपण एखादी गोष्ट करू इच्छित नाही तरी देखील आपल्या हातून त्या गोष्टी होतात. याला कारण म्हणजे हे जुने तयार झालेले परमाणू उदाहरणार्थ एखाद्या पेशंटला तेलकट पदार्थ वर्ज्य केलेले असतात; तरी तो पराठे खात असतो. कारण त्याच्या मेंदूतील जुने परमाणू त्याला प्रवृत्त करीत असतात. याउलट लहान मुलाला तळलेल्या पदार्थाची 'टेस्ट' माहीत नसल्याने तो त्या गोष्टी मागत नाही. कारण तशा प्रकारचे परमाणू त्याच्या मेंदूत अद्याप तयार झालेले नसतात.

जसे ज्ञानात आल्यानंतर आपल्याला क्रोध करायची इच्छा नसते; तरीसुद्धा आपल्या हातून क्रोध होतो

आत्मा जेव्हा शरीर सोडतो तेव्हा जर मेंदूची प्रकंपन संख्या मोजली तर ती देखील शून्य येईल.

जर आपण  
आनंद स्वरूप  
स्थितीत बसलात  
तरच ते  
हार्मोन्स  
स्रवित होतात.  
फलस्वरूप,  
संपूर्ण दिवसात  
आपली इंद्रिये  
उत्तम प्रकारे  
कार्य करतात.

कारण आपल्या मेंदूतील जुने परमाणू आपल्याला क्रोध करायला भाग पाडतात. त्यामुळे म्हटले जाते की, एखादी व्यक्ती ज्ञानात चालते आहे; परंतु त्याच्या बुद्धीत ज्ञान चालत नाही अर्थातच त्याच्या मेंदूतील जुने परमाणू हे बदलले गेले नाहीत. त्यामुळे त्याचे आचरण ज्ञानयुक्त होत नाही. म्हणूनच योगी जीवनात आवश्यकता असते तपस्येची. जन्मोजन्मीचे हे संस्कार परिवर्तन करण्याचा हाच आधार आहे.

### राजयोगाद्वारे विकर्मविनाश

सर्वप्रथम आपल्याला एकदम चांगल्या प्रकारे ही आंतरिक खोलवर जाणीव (Deep Realisation) असली पाहिजे की मी श्रेष्ठ पवित्र आत्मा आहे. केवळ वरवरची स्मृती असेल की मी आत्मा आहे. तर तिचा फारसा उपयोग होणार नाही.

दुसरी गोष्ट म्हणजे आपल्याला ज्या वाईट गोष्टी लहानपणापासूनच्या आठवत असतील त्या सर्व शिवबाबांना सांगितल्या पाहिजेत. (आत्मनिवेदन) अथवा त्या कागदावर लिहून शिवबाबांच्या पुढे ठेवल्या पाहिजेत कारण त्या घटनांचे केमिकल्स आपल्या मेंदूत

गोष्टी घडल्या असल्यास त्या पुन्हा लिहा अथवा शिवबाबांना सांगा; जेणेकरून आपली बुद्धी आणि मन सदैव स्वच्छ राहिल. म्हणून शिवबाबा मुरलीतून सांगतात की ईश्वरीय ज्ञान हे सोन्याच्या भांड्यात अर्थात स्वच्छ बुद्धीतच धारण होऊ शकते.

तिसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे योगाची यथार्थ विधी. स्वतःला आत्मा समजून शिवबाबांची आठवण करणे; ती देखील निरंतर व दृढतापूर्वक. यासाठी मुख्य वेळ आहे अमृतवेळेची. यावेळी (सकाळी ४ ते ५) आपल्या पिच्युटरी ग्रंथीमधून १४ हार्मोन्स स्रवित होत असतात. त्यावेळी जर आपण आनंद स्वरूप स्थितीत बसलात तरच ते हार्मोन्स स्रवित होतात. फलस्वरूप, संपूर्ण दिवसात आपली इंद्रिये उत्तम प्रकारे कार्य करतात. याउलट जर यावेळी ठीक रितीने ते हार्मोन्स स्रवित (Secrete) झाले नाहीत तर आपल्या शरीरातील काही इंद्रिये ही नीटपणे काम करीत नाहीत. म्हणूनच प्रत्येक ब्रह्मावत्साने अमृतवेळेचा योग अतिशय चांगल्या रितीने केला पाहिजे. केवळ नेमीनाथ बनून अमृतवेळेचा योग केल्यास ते हार्मोन्स स्रवित होणार नाहीत. तसेच विकर्मविनाश होणार नाही. मेंदूतील जुने परमाणू (Molecules) पुन्हा पुन्हा आपल्या हातून त्याच प्रकारच्या चुका करवून घेतील. त्यामुळे ब्राह्मण जीवनात अमृतवेळेचे अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.

अशा रितीने वरील तीन गोष्टी (खोलवर जाणीव, आत्मनिवेदन आणि योगाची यथार्थ विधी) करणाऱ्यासाठी आवश्यकता आहे, सदैव लक्ष (Attention) ठेवण्याची. असे केल्याने आपल्या मेंदूतील जुने परमाणू (Molecules) हळूहळू बदलले जातील आणि हे नवीन परमाणू आपल्या हातून सदैव श्रेष्ठ कर्म करायला प्रवृत्त करतील. तो आपला सहज स्वभाव बनेल. आपली स्थिती शांत, मधुर व क्रोधमुक्त अनुभवाला येईल. सदा आत्मअभिमानाची स्थितीत राहिल्याने आत्म्याचे जे सात गुण (सुख, शांती, आनंद, प्रेम, पवित्रता, ज्ञान व शक्ती) आहेत, त्या गुणानुसार आपली कर्मे होऊ लागतील. हीच ती आत्म्याची सत्तोप्रधान स्थिती होय.

भरलेले आहेत. ते आपल्या जीवनातील जहर आहे. ते शिवबाबांना द्या. (याचेच गायन आहे की शंकराने समुद्रमंथनातील सर्व विष प्राशन केले) त्यानंतर ते नकारात्मक विचारांचे कागद फाडून टाका अथवा जाळून टाका व त्याचबरोबर असा संकल्प करा की माझ्या मेंदूतील परमाणू (Molecules) पूर्णतः आता साफ झाले आहेत. माझी पाटी जणू कोरी झाली आहे. अशा प्रकारे आपण आपले मन व बुद्धी साफ केल्यानंतर त्यात पुन्हा दैनंदिन जीवनात मलीनता येऊ नये; यासाठी रोज आपल्या हातून काही वाईट

# राजयोगाने स्वस्थ व संपन्न जीवन

सहज राजयोगाने बनते स्वस्थ जीवन ।  
संपन्न जीवन जणू सुविचारांचा श्रावण ॥१॥  
आनंदी आनंद सदा घरी व दारीही ।  
गगन अन् धरा स्नेह-सुखचंद्र पाही ।  
झरा उत्साहाचा मनातून वाहत राही ।  
गुणांच्या सुगंधाने हे जग भरून जाई ॥२॥  
'तुझे आणि माझे' येथे सारे दूर सरते ।  
चिंता, असूया, मोहमाया भस्म होते ।  
शिवबाबांची मनाला खरी ओढ लागते ।  
गुलाबापरी आपुले जीवनपुष्प फुलते ॥३॥

- ब्र.कु. सरोजिनी मराठे, पुणे.

## निरंतर योग

शिव, शिव शब्द बोलण्याने, योग कधी लागत नाही।  
ज्ञानघृत घातल्याविना, आत्मज्योति उजळत नाही।  
सागरा जवळ गेल्याविना, ढग कधी भरत नाही।  
शिवबाबांची आठवण केल्याविना, योग कधी लागत नाही॥१॥  
कोणी कितीही प्रयत्न केले, तरी विकार सुटत नाही।  
संसार सोडला, घर सोडले, तरी माया पिच्छा सोडत नाही।  
जरी स्वतःला ईश्वर समजले, तरी पाप कधी मिटत नाही।  
जेव्हा निरंतर योग लागतो, शिवापासून मन हटत नाही ॥२॥  
कसा सांगू योगाचा अनुभव, शब्दात सांगता येत नाही।  
उडते मी सदा वतनाकडे, पतित दुनिया आवडत नाही।  
ज्ञान, गुण, शक्तींच्या खजिन्याविना, मन कुठे लागत नाही।  
अतींद्रिय सुखाच्या खुराकाशिवाय, मन काही सेवित नाही॥३॥  
कमाल आहे निरंतर योगाची, मन कुठेही धावत नाही।  
शुद्ध संकल्पाची सृष्टी रचते, व्यर्थ संकल्प येत नाही।  
संगमयुगाच्या पावन समयी, मन निरूत्साही होत नाही।  
योग लावता निरंतर, लाईट स्वरूप कमी होत नाही॥४॥

- ब्र.कु. गोदावरी दीदी, मुलुंड

# राजयोगाचा निरंतर अभ्यास करण्यासाठी

- ब्र.कु. भगवानभाई, शांतिवन (आबू रोड)



मी ईश्वरी  
सेवाधारी  
आहे, हा  
स्वमान सदैव  
बाळगावा.  
निरंतर योगी  
बनण्यासाठी  
कार्यव्यवहार  
करीत  
असतानाही  
योगयुक्त  
राहणे  
आवश्यक  
आहे.

वर्तमानसमयी सुरू असलेल्या कलियुगाचे हे अखेरचे पर्व आहे. कलियुगाची ही अंतिम घटिका आहे. हे लक्षात घेऊन राजयोगाचा अभ्यास निरंतर करण्याची आवश्यकता आहे. असे काही सांगता येत नाही की, अखेरचा श्वास घेताना आपण शिवबाबांच्या कमन्यात असू किंवा अलौकिक ब्राह्मण परिवारात असू, अगदी केव्हाही आपल्या आयुष्याची समाप्ती होऊ शकते. कारण आजकल नैसर्गिक आपत्ती (प्रामुख्याने भूकंप, सुनामी, चक्रीवादळ, आग इ.) इतक्या अचानक होताना आपण पाहत आहोत. त्यामुळे अंत समयी शिवबाबांची आठवण केवळ त्यांनाच राहू शकेल ज्यांचा बऱ्याच काळचा अभ्यास असेल. अर्थात ज्यांनी राजयोगाचा निरंतर अभ्यास करण्याची तीव्र पुरुषार्थ केला असेल. त्या अनुषंगाने प्रस्तुत लेखात आपण महत्त्वाच्या काही गोष्टी पाहूया.

## योगाभ्यास करताना करावयाचा पुरुषार्थ

राजयोग हा बुद्धियोगही आहे. म्हणून जेव्हा आपण योगाभ्यासासाठी बसतो त्यावेळी आपले मन संसारातून काढून (लौकिक तसेच अलौकिक दुनियेतूनही काढून) ते परमधामात शिवबाबांवर स्थिर करावे. ज्या चित्रावर,

व्यक्ती वा वस्तूवर आपण कॅमेरा फोकस करतो, त्याचा फोटो अगदी स्पष्टपणे काढता येतो. त्याचप्रमाणे आपण आपला बुद्धीरूपी कॅमेरा परमधामात शिवबाबांवर फोकस करताच, शिवबाबांचे चित्र उमटेल व त्यातून शुद्ध, पवित्र संकल्पांचा स्रोत आपल्याकडे प्रवाहित होईल. एका ठिकाणी बसून योग करीत असताना विशेष गुणांचे चिंतन काही दिवस केले तर तो गुण सहजच धारण होतो, असे अनेकांचे अनुभव आहेत.

## कर्म करीत असताना योगयुक्त राहण्यासाठी करावयाचा अभ्यास

कर्म लौकिक असो वा अलौकिक असो, शिवबाबांनी मला ही सेवा दिली आहे, असे समजून ते करावे. त्यामुळे मानसिक समाधान तर लाभतेच शिवाय शिवबाबांचीही स्मृती राहते. म्हणून मी ईश्वरी सेवाधारी आहे, हा स्वभान सदैव बाळगावा. निरंतर योगी बनण्यासाठी कार्यव्यवहार करीत असतानाही योगयुक्त राहणे आवश्यक आहे. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे कर्म करीत असताना योगयुक्त स्थिती असेल तरच एका जागी बसून केलेला योगही शक्तिशाली होतो.

सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे कर्मानुसार आपले

संस्कार बनत असतात. त्यामुळे कर्म करताना विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे. प्रत्येक कर्म स्वतःला निमित्त कर्ता समजून, विश्वस्त समजून करावे. तसेच करविता (करावनहार) स्वयं परमपिता परमात्मा आहे ही स्मृती असावी. म्हणजे सफलता वा असफलता यांचा प्रश्नच उद्भवणार नाही. मुळात असफलता येणार नाही आणि आली तरी चिंता वाटणार नाही कारण त्यातही भविष्यातील सफलता दडलेली असेल. त्याचबरोबर प्राप्त सफलतेमुळे अहंभाव कधीच जागृत होणार नाही. फलस्वरूप, स्थिती सदैव अचल, अडोळ राहिल.

## शिवबाबांची स्मृती निरंतर राहण्यासाठी करावयाचा अभ्यास

आपल्याजवळ एक पॉकेट डायरी बाळगावी. या डायरीत प्रत्येक तासात आपण किती वेळ योग केला याची नोंद ठेवावी. प्रत्येक तासाचा असा चार्ट ठेवल्याने आपण साधारण तसेच व्यर्थ संकल्प-बोल-कर्म यांच्यापासून मुक्त होत जातो. कारण आपण जागरूक राहून, समर्थ संकल्प, बोल व कर्म यांच्याकडे विशेष लक्ष देत असतो. फलस्वरूप, अतिशय झपाट्याने आत्मिक उन्नती होत जाते. तात्पर्य म्हणजे निरंतर योगी बनून आपण जितकी शक्ती हवी, तितकी आता जमा करू शकतो. कारण भोलेनाथ शिवबाबांचे भंडार सर्वांसाठी खुले आहे. परंतु जेव्हा अचानकचा पेपर येईल तेव्हा मात्र परमशिक्षक शिवबाबांकडून मदत मिळणार नाही.

## निरंतर आत्मिक स्थितीत राहण्यासाठी करावयाचा अभ्यास

आत्मिक स्थिती निरंतर रहावी यासाठी व्यक्तीच्या देहाकडे न पाहता, तिला आत्मा समजून तिच्याशी व्यवहार करावा. दिवसभरात जे कोणी आपल्या संबंध-संपर्कात येतात, त्यांना आत्मिक स्वरूपात पाहावे. या अभ्यासाने पिताश्री ब्रह्माबाबांनी कर्मातीत अवस्था प्राप्त केली. आत्मिक स्थितीत राहिल्याने विकार आपल्याला स्पर्शसुद्धा करू शकत नाहीत. त्यामुळे आत्मिक स्थिती ही खऱ्या अर्थी निर्लेप स्थिती आहे. (आत्मा निर्लेप नाही परंतु आत्मिक स्थिती ही निर्लेप स्थिती आहे) इतकेच नव्हे तर आपल्या स्वभाव-संस्कारात श्रेष्ठ परिवर्तन घडून येते. परिणामी फरिश्ता स्थिती व बीजरूप स्थितीचा अनुभव होतो.



## आत्मिक वा अशरीरी स्थिती प्राप्त करण्यासाठी करावयाचा अभ्यास

झायव्हर हा जसा आपली गाडी लॉक (Lock) करून गॅरेजमध्ये ठेऊन आपल्या मालकाला दिवसभरात किती कमाई व किती खर्च झाला, याचा हिशोब देतो, दिवसभराचा समाचार सांगतो, त्याचप्रमाणे आपणही झोपण्यापूर्वी आपली देहरूपी गाडी बिछानारूपी गॅरेजमध्ये ठेऊन दिवसभराचा समाचार शिवबाबांना सांगवा, योगयुक्त स्थितीत किती वेळ राहिलो तेही सांगवे. तसेच व्यर्थ संकल्प, विकल्पात किती वेळ गेला याचाही समाचार द्यावा. शिवबाबा सांगतात, 'योगाभ्यास करूनही मनात विकल्प येत असतील, तर याचा अर्थ राजयोगाच्या अभ्यासाने जी प्रगती व्हायला हवी, ती अद्याप झालेली नाही. अजून खूप पुरुषार्थ करायला हवा आहे.'

झोपण्यापूर्वी किमान अर्धा तास शिवबाबांची आठवण केली तर झोप चांगली लागते. निरर्थक वा पवित्रता खंडित करणारी स्वप्ने पडत नाहीत, विशेष म्हणजे ४-५ तास झोप घेऊनही भरपूर झोप घेतल्यासारखे वाटते. फलस्वरूप अमृतवेळेचा योगाभ्यास अतिशय चांगला होतो. म्हणून दिवसभर कार्यव्यवहार करताना, मी आत्मारूपी डायव्हर देहरूपी गाडी चालवित आहे, असा अभ्यास करावा. तसेच शिवबाबा माझ्यासोबत आहेत, ही स्मृती असेल तर आपले जीवन सदैव दिव्य गुणांची खाण बनून जाते. याविषयी अतिशय सुंदर गीत आहे-

**शिव के हम वरदान है और दिव्य गुणों की खान है।  
प्रेम, शीतलता आनंद गुणों से हम तो मालामाल है।  
हम शिवबाबाके लाल है, करते बडी कमाल है....**

डायरीत प्रत्येक तासात आपण किती वेळ योग केला याची नोंद ठेवावी. प्रत्येक तासाचा असा चार्ट ठेवल्याने आपण साधारण तसेच व्यर्थ संकल्प-बोल-कर्म यांच्यापासून मुक्त होत जातो.



# राजयोग व हठयोग ह्यामधील महत् अंतर

- ब्र. कु. जगदीश दीक्षित, पुणे

१. राजयोग केवळ अवतरित झालेला विदेही परमात्माच शिकवू शकतो. भिन्नभिन्न प्रकारचे हठयोग भिन्नभिन्न देहधारी गुरूंच्याद्वारे शिकवले जातात.
२. राजयोगात स्वतःला आत्मा समजून परमात्म्याची स्मृति ठेवण्यास सांगितले जाते. तर हठयोगात 'आत्मा सो परमात्मा' असे सांगितले जाते.
३. राजयोगाने जन्मजन्मांतरीची विकर्म व कर्मबंधने नष्ट होतात तर हठयोगाने वर्तमान जन्माचीही विकर्म नष्ट होत नाहीत.
४. राजयोगात आत्म्याचा संबंध थेट परमात्म्याशी जोडला जातो. तर हठयोगात देहधारी गुरूशी अथवा देवतांशी संबंध जोडावयास सांगतात.
५. काही हठयोगात निर्संकल्प अवस्था करण्यास सांगितले जाते तर राजयोगात साधकास थोडे परंतु शक्तिशाली संकल्प करण्यास सांगितले जाते.
६. राजयोगात देहाभिमान नष्ट होऊन आत्माभिमान निर्माण होतो. हठयोग हा देहध्यानांशी असल्यामुळे देहाभिमान अथवा देहभान नष्ट होत नाही.
७. राजयोगात आत्मा फारशता रूपाद्वारे सूक्ष्म वतनमध्ये तर आत्मिक स्वरूपाद्वारे ब्रह्मतत्वात जाऊन परमात्म्याच्या भिन्नभिन्न शक्तिशाली प्रकाश किरणांचा अनुभव करू शकतो. उच्च प्रतीच्या हठयोगींनी ब्रह्मतत्वालाच परमात्मा मानल्याने त्या तत्वापर्यंतच आत्मा जाऊ शकतो परंतु ब्रह्मतत्वातील परमात्म्याशी मात्र त्यांचे मंगल मीलन होत नाही.
८. राजयोगामुळे कामक्रोधादी पाच विकार पूर्णतः नष्ट होतात अर्थात आत्मा सत्तोप्रधान स्थिती प्राप्त करतो. हठयोगात आत्म्याला संपूर्ण निर्विकारी बनविण्याची ताकद नसल्याने तमोगुणी आत्मा फार तर रजोगुणी बनू शकतो.
९. राजयोगामुळे आत्म्याचा शांती हा स्वधर्म जागृत होऊन मनाला निरंतर व पूर्णतः शांती प्राप्त होते. हठयोगासाठी संन्याशी जंगलातही जातात परंतु मनाची शांती मात्र ते प्राप्त करू शकत नाहीत.
१०. राजयोगामुळे आत्म्याला सद्गती (सर्वोत्तम कल्याण) प्राप्त होऊन सत्ययुग, त्रेतायुगात त्याला २० जन्मांसाठी पूर्णतः सुखशांती प्राप्त होते. हठयोगाची मर्यादा केवळ आत्म्याला एक जन्म सुखी करण्याची आहे.
११. राजयोगात गृहस्थीनाही पवित्रतेची पालन करणे आवश्यक असते. हठयोगात गृहस्थीना पवित्रतेची पालना करण्याची शिकवण दिली जात नाही.
१२. राजयोगात आत्मानुभूती व परमात्मानुभूती प्राप्त होते तर हठयोगात केवळ आत्मानुभूतीपर्यंत मजल जाऊ शकते. अर्थात हठयोगाची पूर्णता हा राजयोगाचा आरंभ आहे.
१३. राजयोग आत्म्याला संपूर्ण निर्विकारी, इंद्रियजीत व कर्मबंधनमुक्त बनवून जीवनमुक्त स्थिती व कर्मातीत स्थिती प्राप्त करून देतो. हठयोगात मात्र अशी कोणतीही स्थिती प्राप्त होत नाही.
१४. हठयोगामध्ये प्राणायाम, अनुलोम- विलोम, कपालभाती इ. शारीरिक क्रियांना महत्त्व असते तर राजयोगात शरीराला विसरून अशरीरी अवस्था प्राप्त करावयाची असते.
१५. संकल्प सिद्धी होण्यासाठी राजयोगात साधक एकाच संकल्पात स्थित राहतो तर हठयोगी संन्याशी संकल्प सिद्धीसाठी बराच वेळ एकाच पायावर उभा राहून साधना करतो.
१६. ब्रह्मतत्वाशी योग म्हणजे हठयोग तर ब्रह्मतत्वात निवास करणाऱ्या परमात्म्याशी योग म्हणजे राजयोग होय!
१७. हठयोग मनुष्यआत्म्याला परमात्म प्राप्तीसाठी संन्याशी बनवितो तर राजयोगामुळे परमात्म प्राप्ती होऊन आत्मा भविष्यात देवीदेवता बनतो.
१८. हठयोगात हृदये वैराग्य येऊन हृदया संन्यास केला जातो तर राजयोगात कलियुगी पतित दुनियेविषयी बेहृदये वैराग्य येऊन बेहृदया संन्यास केला जातो.
१९. हठयोगी गुरूंच्या सन्मुख सर्वसाधारण मनुष्यआत्मे नतमस्तक होतात तर राजयोगामुळे ज्या आत्म्यांनी देवत्वपद प्राप्त केले त्यांच्या जडमूर्तीसमोर हठयोगी गुरूही नतमस्तक होतात.
२०. राजयोगामुळे पाच तत्वांसहित विश्वातील एकेक कण पावन होऊन सत्ययुगी स्वर्गाची स्थापना होते. अन्य कोणत्याही योगामुळे स्वर्गाची स्थापना होऊ शकत नाही.
२१. सर्व धर्मांचा विनाश व एका सत्य धर्माची स्थापना केवळ राजयोगामुळे होऊ शकते. शिवपिता परमात्मा हे कार्य राजयोग्यांच्याद्वारे करवून घेतो. अर्थात हे कार्य कोणीही हठयोगी महात्मा करू शकत नाही.



# निश्चयबुद्धी वाढविणारा एक दिव्य अनुभव



- ब्र.कु. संतोष महाडिक,  
मीरा सोसायटी, पुणे

शिवबाबांची पहिली ज्ञानमुरली मी तेथेच श्रवण केली. तेथे मला हे समजले की आता मज आत्म्यासाठी शिवरात्री राहिली नसून आता शिवजयंती साजरी करायची आहे, मी आत्मा भक्तिमार्गात पूजाअर्चा करताना 'ओम् नमः शिवाय' चा जप प्रतिदिनी करित होतो. आणि ही माझी भक्ती दि २०/०२/१४ रोजी फलिभूत झाली. ह्याच दिवशी पुण्याच्या गोखलेनगर ह्या विभागात एका शाळेच्या मैदानावर राजयोग शिबीर आयोजित केले होते. ते शिबीर चालू असताना मी सहज त्या ठिकाणी गेलो. तेथे राजयोग शिबीर घेत होत्या, ब्रह्माकुमारी पद्माताई राणे. त्यांचे प्रवचन मी पंधरावीस मिनिटे ऐकले असेल आणि एका क्षणी मला त्यांच्याभोवती प्रकाशाची वलये दिसू लागली. त्यानंतर त्यांच्याद्वारे मला माझ्या इष्ट देवीचा साक्षात्कार झाला. मला काही भास तर होत नाही ना म्हणून मी स्वतः ला चिमटा काढून पाहिला. तो भास नसून साक्षात्कारच होता. ज्यावेळी साक्षात्काराचे दृष्य समाप्त झाले त्यावेळी मी विचार करू लागलो की हा साक्षात्कार होण्याचे कारण काय असावे? बहुधा मज आत्म्याच्या उद्वाराची वेळ आता जवळ आली असावी. योगशिबीर पूर्ण केल्यानंतर त्या भागातील गीतापाठशाळेत जाऊन मी साप्ताहिकी पाठ्यक्रमही पूर्ण केला. रामायण, महाभारताविषयी तसेच सृष्टिचक्राचे ज्ञान श्रवण केल्यानंतर मी अवाक झालो. माझ्या बुद्धीत ज्ञानाचा लख्ख प्रकाश पडला. माझा भक्तीवरील प्रभाव नष्ट होऊन मी आत्मा परमात्मा ज्ञानावर प्रभावित झालो.

दि २७/०२/२०१५ रोजी महाशिवरात्र असल्याने पहाटे चार वाजता उठलो व नेहमीप्रमाणे मी माझ्या बैठ्या घराचा दरवाजा उघडला. सहज आकाशाकडे पाहिले. त्यावेळी मला आकाशात सर्वत्र सोनेरी रंगाचा प्रकाश दिसला. काही क्षणात मी माझ्या शरीराचे भानही विसरून गेलो. मी आकाशात भरारी घेत आहे असा भास मला बराच वेळ होत होता. ज्यावेळी मी देहभानात आलो त्यावेळी मी घराजवळील अंगणात फेऱ्या मारीत आहे ह्याची जाणीव झाली. ह्याच शुभदिनी मी माझ्या लौकिक

परिवारासह मुख्य केंद्रावर गेलो. तेथे मला पवित्रतेची विशेष प्रकंपने जाणवली. शिवबाबांची पहिली ज्ञानमुरली मी तेथेच श्रवण केली. तेथे मला हे समजले की आता मज आत्म्यासाठी शिवरात्री राहिली नसून आता शिवजयंती साजरी करायची आहे. शिवबाबांची टोली घेवून मी घरी आलो. त्या टोलीच्या गोडीबरोबरच मला मुरलीची गोडी लागली आणि मी नियमितपणे ज्ञान मुरली श्रवण करण्यासाठी गीतापाठशाळेत जाऊ लागलो.

प्रतिदिन ज्ञानमुरली ऐकून त्यातील महावाक्यांची धारणा करण्याचा प्रयत्न करित होतो. महिना दीड महिन्याचा कालावधी लोटल्यानंतर एके दिवशी मला माझ्या लौकिक घरात रात्री दोन वाजता जाग आली. डोळे उघडून पाहतो तो काय, आमची खोली एका अलौकिक दिव्य प्रकाशाने भरून गेली होती. त्यात एक सूक्ष्म ज्योतिर्बिंदूही चमकत होता. तो प्रकाश पाचसहा सेकंद टिकला असावा. हा साक्षात्कार म्हणजे आत्मदर्शन होते की परमात्म दर्शन हे मात्र मला समजले नाही. हृदयाला भिडणारी ईश्वरीय महावाक्ये व झालेले अनुभव ह्यामुळे परमात्म ज्ञानावर माझी नितांत श्रद्धा बसली आणि पवित्रतेचे पालन करणे सहज शक्य झाले.

सर्व प्रकारचे अनुभव घेत असताना मला मधुवनला जाण्याची इच्छा झाली. जानेवारी (२०१५ च्या) महिन्याच्या अखेरीस आठ दिवसांची रजा काढून बिझिनेस विंगतर्फे मी मधुवनला गेलो. डायमंड हॉलमधील सर्व कार्यक्रमात माझी उपस्थिती होती. रोज पहाटे चार वाजता मात्र मी न चुकता डायमंड हॉलमध्ये जाऊन योग साधना करित होतो. तेथे आलेल्या अनुभवामुळे मी आत्मा तृप्त होऊन परतीच्या प्रवासाला निघालो. आम्ही सर्व बी.के. आबू रोडपासून अहमदाबादला रेल्वेनेच आलो. पुढे अहमदाबाद-पुणे ह्या रेल्वेचे आमचे बुकिंग होते; परंतु आबूरोडवरून निघालेली रेल्वे अहमदाबादला १ तास उशिरा आली. गाडीतून खाली

कोणीतरी  
रेल्वेची साखळी  
ओढली होती.  
रेल्वे पोलिसांची  
त्यावरील  
कारवाई पार  
पाडल्यावरच  
रेल्वे चालू  
झाली. ती घटना  
आमच्यासाठी  
मात्र  
कल्याणकारी  
सिद्ध झाली  
होती.

उतरत असतानाच अहमदाबाद-पुणे ही रेल्वे सुटली होती. मी बाबांना मनातून सांगत होतो; बाबा काही करून आमची ही गाडी तुम्ही थांबवा... आणि आश्चर्य घडले. काही फर्लांग रेल्वे पुढे गेल्यावर ती थांबली. आम्ही सर्व बी.के. पळत-पळत जाऊन त्या गाडीत सामानासहित कसेबसे बसलो. परंतु ह्या धावपळीत एक वृद्ध माता मागे राहिल्या होत्या. त्यांना गुडघेदुखीचा त्रास असल्यामुळे पळणे तर सोडाच परंतु भरभर चालताही येत नव्हते. मी डब्यातून खाली उतरलो व डब्याच्या दरवाजाजवळच्या दाराला धरून उभा राहिलो. त्या मातांना लवकर येण्याविषयी इशाराही केला आणि पुन्हा एकदा शिवबाबांना सांगितले, “बाबा तुमची ही बच्ची गाडीत बसेपर्यंत गाडी थांबवून ठेवा.” खरोखर आश्चर्य हेच घडले की, त्या वृद्ध माता ज्यावेळी आपल्या सामानासह डब्यात आल्या त्याच वेळी गाडी चालू झाली.

गाडी का थांबली ह्याची चौकशी केली असता नेमके कारण कळू शकले नाही. कोणीतरी रेल्वेची साखळी ओढली होती. रेल्वे पोलिसांची त्यावरील कारवाई पार पाडल्यावरच रेल्वे चालू झाली. ती घटना आमच्यासाठी मात्र कल्याणकारी सिद्ध झाली होती. पुढील स्टेशनवर गाडी थांबल्यावर आम्ही आमच्या रिझर्वेशनच्या डब्यात बसलो व शिवबाबांचे शतशः आभार मानले. अशाप्रकारे शिवबाबांच्या मदतीची अनुभूती घेऊनच पुणे मुक्कामी सुखरूप आलो.

शिवबाबांचा संदेश अन्य आत्म्यांना मिळावा म्हणून मी आत्म्याने संदेशाचा एक मोठा फलकही घरावर लावला आहे. ह्या ज्ञानयज्ञात सर्वप्रकारची सेवा करण्याची खूप इच्छा आहे. बघूया, बाबा माझ्याकडून कोणकोणती सेवा करून घेणार आहेत!

## शुभ भावनांद्वारे होणारे चमत्कार

- स्वतःविषयी शुभभावना बाळगणे म्हणजे स्वतःवर एकप्रकारे दया करणे होय.
- दुसऱ्यांविषयी शुभभावना या केवळ शुद्ध व स्वच्छ हृदयातून बाहेर पडतात.
- दुसऱ्यांवर शुभभावनांची वर्षा करणाऱ्यांचे हृदय अतिशय उदार असते.
- शुभभावनांनी युक्त आत्मे झालेल्या गोष्टीला बिंदू लावतात.
- शुभभावना दुसऱ्यांची मने जवळ आणतात.
- शुभभावना मित्रता व निश्चिंततेचे पोषण करतात.
- उदारता व दयाभाव यांनी भरपूर असलेल्या हृदयात, दुसऱ्यांविषयी सदैव शुभभावना असतात.
- शुभभावना खरेदी करता येत नाही, त्यासाठी सद्व्यवहार आवश्यक असतो.
- शुभभावनांची शक्ती कुठल्याही संघर्षात एक सेतुचे काम करते.
- शुभभावनेच्या शक्तीद्वारे विघडलेल्या गोष्टीसुद्धा नीट होतात.
- शुभभावनेची शक्ती असंभव गोष्टी संभव करते
- शुभभावनांचे द्वार उघडे असेल तर अनेकांचे आशीर्वाद आपल्याला प्राप्त होतात.
- शुभभावनेची शक्ती मोठ्या समस्यांना सुद्धा छोटे करून त्या सोडवते.
- शुभभावनेची शक्ती एक शक्तिशाली मार्ग निर्माण करते जेथून स्नेहाची नदी वाहू शकते.
- शुभभावनेची शक्ती मोठी कमाल करणारी शक्ती आहे.

# राजयोगीच्या जीवनाची महानता

- ब्र.कु. अभिजीत, मीरा सोसायटी (पुणे)

**या** मानव सृष्टीवर आणि विशेषतः आपल्या भारतवर्षात योगी-महात्म्यांची एक विशेष परंपरा चालत आली आहे. कोणी ज्ञानाच्या आधारावर योगी जीवन व्यतीत केले, तर कोणी आपल्या कर्मांचा योग मानले. काहींनी तर शरीराला कष्ट देऊन अनेकानेक योग-सिद्धी प्राप्त केल्या. अशा वैविध्यपूर्ण योगींच्या चरित्राद्वारे आपल्याला त्यांच्या जीवन पद्धतीविषयी ज्ञान प्राप्त होते. परंतु प्रस्तुत लेखात आपण राजयोगी जीवनाच्या समस्त पैलुंवर प्रकाश टाकून, त्यांच्या सर्व विशेषता जाणून घेऊया. राजयोगी तोच आहे जो ज्ञानयोगी, कर्मयोगी, भक्तियोगी, संन्यास योगी, सहजयोगी... आहे कारण राजयोगात सर्व योग सामावलेले आहेत, कसे ते पाहूया.

## राजयोगी हा ज्ञानयोगी

राजयोगी हा भल्या पहाटे उठून ईश्वरी ज्ञानाचे चिंतन करतो जणू तो प्रभात समयी ईश्वरी ज्ञान-स्नान करतो. तसेच आपल्या दिनचर्येतून थोडा वेळ काढून, एकांतात बसून, ऐकलेल्या ज्ञानाची मनन-चिंतनाद्वारे गहन अनुभूती करतो. अगदी त्याचप्रमाणे जशी एखादी गाय प्रथम गवत-चारा खाते व नंतर निवांत रवंथ करते. त्याचा ज्ञानाचा तिसरा नेत्र सदैव उघडा असतो म्हणजेच तो नित्य सजग जागृत असतो. तो ज्ञानाला प्रत्यक्ष जीवनात उतरवण्याचा पुरुषार्थ करीत असतो. फलस्वरूप त्याचे जीवन ज्ञानस्वरूप बनते, तो व्यर्थ चिंतन-परचिंतन, परदर्शन वा परमत यांपासून सदा मुक्त राहून आत्मचिंतन व परमात्म चिंतनात मग्न असतो. त्याच्या मनात सदैव विश्वकल्याणाची भावना असते.

## राजयोगी हा कर्मयोगी

राजयोगी हा प्रत्येक कर्म योगयुक्त होऊन करतो. त्याच्या बुद्धीत सदैव ही स्मृती असते की परमात्मा पिता कर्ता करविता आहे व मी केवळ निमित्तकर्ता आहे. त्याचे प्रत्येक कर्म हे ईश्वरी श्रीमताच्या आधारे केले जाते. फलस्वरूप प्रत्येक कर्म हे श्रेष्ठ कर्म असते. आपल्या सर्व प्रकारच्या जबाबदाऱ्या सांभाळण्यासाठी तो सदैव कर्मक्षेत्रावर उपस्थित असतो. तो सफलतेच्या नशेत कधी चूर-चूर होत नाही किंवा असफलता आली तर घाबरून जात नाही. कारण तो कर्मफळाला प्रभु समर्पण करीत असतो. म्हणूनच तो कोणतेही कर्म करताना चिंतामुक्त वा तणावमुक्त असतो.

## राजयोगी हा भक्तियोगी

राजयोगी प्रेमसागर परमात्म्याशी आपले सर्व संबंध, जसे की माता, पिता, बंधू, सखा, स्वामी इत्यादी जोडून प्रतिक्षण अतींद्रिय सुखाच्या हिंदोळ्यात झुलत असतो. परमात्म प्रेमात त्याचे मन मग्न असते. त्याच्या मुखी सदैव परमात्मा शिव पित्याची महिमा असते. माझे बाबा, प्रिय बाबा, प्राणनाथ बाबा, दिलाराम बाबा.. हेच अनहद गीत तो गात असतो, फलस्वरूप तो सर्व प्रकारच्या संसारिक आकर्षणाच्या पलीकडे, एक परमात्मा पित्याच्या मधुर स्मृतीत रमतो.

## राजयोगी हा संन्यास योगी

राजयोगी हा विकारांचा, अवगुणांचा, व्यसनांचा पूर्णपणे संन्यास करतो अर्थात आपल्या हातून होणाऱ्या विकर्मांचा वा पापकर्मांचा संन्यास करतो. तो गृहस्थ व्यवहारात राहून सदैव कमळ पुष्पाप्रमाणे पवित्र राहून सर्वांपासून अलिप्त (न्यारा) व सर्वांचा प्रिय (प्यारा) बनतो. तो कुसंगतीपासून आपला सांभाळ करतो.

प्रत्येक कर्म हे ईश्वरी श्रीमताच्या आधारे केले जाते. फलस्वरूप प्रत्येक कर्म हे श्रेष्ठ कर्म असते.

सदैव  
दुसऱ्यांना  
काहीतरी  
चांगले देण्याच्या  
भावनेने,  
निस्वार्थ व  
निष्काम भावनेने  
विश्वसेवेत  
उपस्थित  
असतो. तो  
सतत दुसऱ्यांना  
मदतीचा हात  
देत असल्यामुळे  
सर्वांच्या  
आशीर्वादास  
पात्र ठरतो.

तसेच आपल्या कमी-कमजोरींना काढून टाकण्याचा पुरुषार्थ करतो. मान-शान, पद-प्रतिष्ठा तसेच अल्पकालिन सर्व कामनांचा त्याग करतो. तो परमात्म स्मृतीत राहण्याची निरंतर तपस्या करतो. तसेच विश्वसेवेत अथक बनून, अविरत कार्यरत असतो. 'साधी राहणी, उच्च विचारसरणी' या जीवनशैलीचा अंगीकार करतो.

### राजयोगी हा हठयोगी

राजयोगी हा आपल्या जीवनात संपूर्ण पवित्रतेचे दृढतापूर्वक पालन करतो. तसेच हार-जीत, लाभ-हानी, मान-अपमान इत्यादी सर्व प्रकारच्या परिस्थितीत समान राहतो. तो अंगद समान अचल-अडोल राहून प्रत्येक संकटाला निर्भयतेने तोंड देतो. त्याचा स्वतःवर, परमात्मा शिव पित्यावर व ड्रामावर अतुट दृढ विश्वास असतो. प्रत्येक गोष्टीत काही ना काही कल्याण सामावलेले आहे, हा त्याचा दृष्टिकोन असल्यामुळे तो सदैव निश्चिंत असतो. एकाग्रतेच्या आधारावर सर्व सिद्धी प्राप्त करून विश्वसेवेत लावतो.

### राजयोगी हा सहजयोगी

राजयोगी हा सदैव सर्वशक्तिवान परमात्म्याला आपला साथीदार बनवून प्रत्येक कर्म करीत असतो. फलस्वरूप त्याला आपल्या जबाबदाऱ्यांचे ओझे वाटत नाही. त्याच्यासाठी प्रत्येक कर्म म्हणजे जणू एक खेळच असतो. म्हणूनच प्रत्येक कर्म करताना तो मनोरंजनाचा अनुभव करतो. तो स्वतः कर्म व कर्मफळ यांच्या प्रभावातून सदा मुक्त असतो. तो स्वतःला मन-बुद्धीने नेहमीच हलके ठेवून, उमंग-उत्साहाचे पंख लावून, आपल्या अंतर्मनाच्या आकाशात उडत असतो.

### राजयोगी हा सहयोगी

राजयोगी नेहमीच परमात्माद्वारे प्राप्त सर्व अलौकिक संपत्तीना - जसे की, कला-गुण-विशेषता-शक्ती इ. सर्वांना वाटतो. आपल्या

अंतःकरणात सर्वांप्रति शुभ-भावना व शुभ-कामना ठेवतो. तो दया-क्षमा द्वारे पद-दलित, वंचितांना आपलेसे करतो, आंधळ्यांची काठी बनतो, बुडणाऱ्याला वाचवितो. अपकारीवर देखील उपकारच करतो. सदैव दुसऱ्यांना काहीतरी चांगले देण्याच्या भावनेने, निस्वार्थ व निष्काम भावनेने विश्वसेवेत उपस्थित असतो. तो सतत दुसऱ्यांना मदतीचा हात देत असल्यामुळे सर्वांच्या आशीर्वादास पात्र ठरतो. तोच देता-देता एक दिवस 'देवता' बनतो.

### राजयोगी हा संयोगी

राजयोगी हा ५००० वर्षापूर्वी परमात्मा पित्यापासून विभक्त झालेल्या मानव-आत्म्यांना त्या परमप्रिय परमपित्याशी पुन्हा भेट घडवून आणण्याचे सर्वोत्तम मंगलमय कार्य आपल्या मन-वचन-कर्म याद्वारे नित्य करीत असतो. मनःशांतीसाठी भटकणाऱ्या, तडपणाऱ्या, तहानलेल्या मानव-आत्म्यांची ही तृष्णा तृप्त करण्यासाठी, त्यांच्या मन-बुद्धीची तार त्या शांतीसागर, शांतीदाता परमात्मा पित्याशी जोडून देण्याचे पवित्रतम्, पुण्यप्रद कार्य करतो. तो रुहानी पार्वतीचा त्या शिवसाजन परमात्म्याशी संयोग घडवून आणतो.

### राजयोगी हा प्रयोगी

राजयोगी आपल्या जीवनालाच एक अद्भूत प्रयोगशाळा बनवितो. नित्य नव्या, सकारात्मक योजना आखून स्व-उन्नती व विश्व-सेवा वृद्धी करण्यात गुंतलेला असतो. प्रत्येक कर्म विधीपूर्वक करून अनेकानेक सिद्धींचा स्वामी बनतो. तो योगाचे नित्य-नूतन रचनात्मक प्रयोग करून योगाला मनोरंजक व परिणामकारक बनवितो. मनाच्या संकल्पा-शक्तीद्वारे विविध पद्धतींचा अविष्कार करून, विहंगमार्गाच्या सेवाकार्यात सतत मग्न असतो. अंतर्मनवाहक शरीराद्वारे अर्थात फरिश्ता स्वरूपाद्वारे लाखो आत्म्यांना मुक्ती व जीवनमुक्तीचा मार्ग दाखवितो.

## राजयोगी हा उपयोगी

राजयोगी हा वर्तमान समयी उपलब्ध व प्राप्त झालेली साधन-सामुग्री विश्व कल्याणार्थ सेवेत लावत असतो. कोणतीही साधन-सामुग्री तो व्यर्थ न घालवता, सदा 'एकनामी व इकॉनॉमी' अर्थात् एक पित्याच्या दिव्य-स्मृतीत राहून बचत करून, पाहिजे तेवढीच साधन-सामुग्री उपयोगात आणतो. आपल्या जीवनाचा क्षण-नि-क्षण व सन्मार्गाने मिळालेल्या प्राप्तीचा कण-नि-कण ईश्वरीय कार्यात सफल करून सफलता प्राप्त करतो. ईश्वर-प्राप्त कला-विशेषतांचा सेवेत तसेच गुण-शक्तींचा आपल्या संबंध-संपर्कात गोडवा आणण्यासाठी वापर करतो. स्वतः सर्वशक्तिवान परमात्म्याला देखील आपला आज्ञाधारक-सेवक बनवून आपल्या प्रत्यक्ष कार्य-व्यवहारात उपयोग करून, अगदी कठीण कार्य सुद्धा सहज पार पाडतो.

## राजयोगी उद्योगी

राजयोगी हा अतिवेगाने निघून चाललेल्या या अमूल्य वेळेचे अनन्यसाधारण महत्त्व जाणून कोणत्या न कोणत्या कार्यात - मग ते, स्व-उन्नती साठी असेल, जीवन-चरितार्थासाठी असेल वा विश्व-सेवार्थ असेल - स्वतःला नेहमीच व्यस्त ठेवतो. तो सकाळीच आपली दिनचर्या बनवितो व त्यानुसार संपूर्ण दिवस कार्यमग्न राहतो. तसेच मनाला व्यर्थ विचारांपासून मुक्त करण्यासाठी देखील मनाचा व बुद्धीचा साऱ्या दिवसासाठी चिंतन-कार्यक्रम आखतो आणि तत्सम चालतो. म्हणूनच तर फालतूच्या व्यर्थ चिंतनासाठी, वर्णनासाठी, दर्शनासाठी त्याच्याकडे यत्किंचित ही वेळ नसतो. तो आळस व निष्काळजीपणात आपला वेळ वाया घालवित नाही. तो निंद्राजीत बनून भल्या पहाटे अमृतवेळेला उठून गहन योग-साधना करतो.

## राजयोगी हा नित्ययोगी

राजयोगी हा दिवसातील काही तासांचा

योगी नसून त्याचे समस्त जीवनच योगी जीवन असते. त्याच्या मनमंदिरात अखंड ईश्वर-स्मृतीचा अजपाजाप चालू असतो. त्याच्या नयनांद्वारे ईश्वरी प्रेम ओथंबून वाहत असते, मुखाद्वारे ईश्वरी ज्ञानाची अविरत धारा वाहत असते. तसेच हातांद्वारे परमात्म-वरदानांची दिव्य प्रकाश किरणे निरंतर निघत असतात. त्याला प्रत्येक पावलामागे अमर्याद, अविनाशी अशी अलौकिक प्राप्ती होत असते. त्याच्या मनाद्वारे सतत शुद्ध-पवित्र व शक्तिशाली प्रकंपने सर्व दिशांना प्रसारीत होत असतात. तो चालता-फिरता चैतन्य 'प्रकाश-स्तंभ' व 'शक्ति-स्तंभ' प्रत्यक्ष अनुभवास येतो. म्हणूनच तो 'मास्टर सर्वशक्तिवान' संबोधिला जातो.

अशी ही राजयोगीच्या जीवनाची महानता खरोखर अवर्णनीय आहे. राजयोगीचा आपल्या कर्मेद्रियांवर तर ताबा असतोच परंतु आपल्या सूक्ष्म इंद्रियांवर (मन-बुद्धी-संस्कार) यांच्यावर देखील ताबा असतो. त्याच्यात सत्यता, सभ्यता, दिव्यता, पवित्रता इत्यादी श्रेष्ठतम गुणांची पराकाष्ठा असते. तो स्वराज्य अधिकारी असल्याने, कोणत्याही परिस्थितीच्या अथवा मायेच्या कधीही अधीन होत नाही. तो ईश्वरी मताचे अर्थात श्रीमताचे पालन करीत असल्याने प्राणेश्वर शिवबाबांच्या हृदय-सिंहासनावर विराजमान होतो. नम्रता, मधुरता इत्यादी दिव्य गुणांच्या आधारे तो 'लोक-पसंत' बनून, त्यांच्या मनावर अधिराज्य गाजवतो. फलस्वरूप भविष्यात तो 'विश्वराज्य' अधिकारी बनतो. अशा या सर्व विशेषतांना आपण धारण करून राजयोगी जीवनाचा संपूर्ण आनंद प्राप्त करूया. तसेच आपले जीवन खुशीने संपन्न बनवून, सर्वांना खुशी प्रदान करू या. हाच भाव पुढील गीतातून व्यक्त होतो.

राजयोगी बनके सीखो, फूलों जैसा मुस्कुराना ।

गुण प्रभु के गुणगुनाना, सबपे खुशियाँ तुम लुटाना ।

पूर्वक ज्ञानाचे श्रवण करीत होती. त्यानंतर ती व्यक्ती ज्ञानात इतकी पक्की झाली की त्याने जेव्हा नवीन घर बांधले तेव्हा तो स्वतः खालच्या मजल्यावर राहू लागला आणि वरचा मजला त्याने सेवाकेंद्रासाठी दिला. यावरून आपल्या लक्षात येईल की मातेश्वरीचा संपर्क हा जीवनात आमूलाग्र परिवर्तन घडवून आणणारा होता. एखादी व्यक्ती केवळ ५ मिनिट जरी मातेश्वरीच्या सहवासात आली तरी त्याचे जीवन जणू सोन्यासारखे चमकू लागे. मातेश्वरीची वृत्ती, दृष्टी, बोल व कर्म इतके चुंबकीय शक्ति संपन्न होते की त्या या धरतीवर साक्षात चैतन्य देवी म्हणून प्रसिद्ध झाल्या. वास्तविक ही सारी कमाल होती योगशक्तीची. त्यांचे तपोबल अतिशय उच्चस्तरीय व विशुद्ध होते. त्यांची बुद्धी सदैव शिवबाबांशी जोडलेली असे. फलस्वरूप त्यांचा एक-एक शब्द मनाला शांती व शक्ती प्रदान करणारा होता. मातेश्वरी फार कमी बोलत असत. केवळ क्लासमध्ये किंवा कोणाला भेटताना त्या बोलत असत. बाकी इतर वेळेला शिवबाबांच्या मधुर स्मृतीत लवलीन राहणे, ही त्यांची स्वाभाविक स्थिती होती. आपणही आता समयानुसार याबाबतीत मातेश्वरींना फॉलो करूया.

### मातेश्वरी अतिशय गंभीर व शांत होत्या

मातेश्वरी जशा यज्ञवत्सांना मुरली समजावून सांगत तशाच त्या यज्ञाची सर्व जबाबदारी सुद्धा सांभाळत होत्या. त्यांना अनेक प्रकारची स्थूल सेवा करावी लागत असे. त्या सदैव शांत, गंभीर, एकरस स्थितीत राहत असत. उदाहरणार्थ जेव्हा यज्ञात बेगरी पार्ट आला तेव्हा व्यवस्थित जेवण न मिळाल्याने, कित्येकांचा चेहरा फिका व निस्तेज होऊन जात असे. तथापि, मातेश्वरी सदैव हसतमुख व निश्चिंत राहत असत कारण त्यांचा शिवबाबांवर अचल, अटळ विश्वास होता. यज्ञात एखाद्या मातेने जरी शरीर सोडले तरी मम्मांच्या चेहऱ्यावर कुठलाही बदल दिसत नसे. जेव्हा मम्मांच्या लौकिक आईचा देहांत झाला तेव्हा सुद्धा मम्मा अशा राहिल्या की जणू लौकिक रीतीने त्यांच्याशी कुठलाही संबंध नव्हता; एकदम शांत, स्थिर, एकरस अशी त्यांची स्थिती होती. मम्मांची दुसरी विशेषता

म्हणजे काहीही झाले तरी त्या कुणावर कधीही रागवल्या नाहीत. कुणालाही अपशब्द बोलल्या नाहीत. कधीही कुणावर नाराज झाल्या नाहीत.

मम्मा नेहमी सांगत की, 'काम, क्रोध, अहंकार इत्यादी नरकाची द्वारे आहेत. त्यामुळे तुम्ही मुलांनी कधीही क्रोध करता कामा नये.

जर कुणी क्रोध केला तर त्यावेळी मम्मा हसत हसत समजावून सांगत की 'क्रोधाला भूत म्हटले जाते. क्रोध करणे म्हणजे आपल्यामध्ये त्या भूताचा प्रवेश होणे. त्यामुळे कधीही भूत बनू नका. काहीही झाले तरी क्रोध करू नका, कितीही जरी नुकसान झाले तरी प्रेमाने समजावून सांगा'. याबाबतीत आपण सर्वांनी मम्मांना फॉलो करूया. म्हणजे ईश्वरी सेवा तीव्र गतीने व निर्विघ्नपणे होत जाईल. फलस्वरूप परमात्म प्रत्यक्षतेसाठी आपण निमित्त बनू.

### मातेश्वरीची विविध रूपे

मातेश्वरी परमात्मा शिव पित्याच्या प्रत्येक कार्यात पूर्णतः सहयोगी होत्या. आपण जाणतो की परमात्म्याचे मुख्य ३ कार्य आहेत. नवसृष्टीची स्थापना, पुरानी पतित सृष्टीचा विनाश व नवीन सृष्टीची पालना. मातेश्वरींनी ईश्वरी ज्ञानाच्या शिक्षणाद्वारे अनेकानेक आत्म्यांना शूद्रापासून ब्राह्मण बनविले. या महान कार्यासाठी शिवबाबांनी त्यांना सरस्वती देवीचे उच्चतम पद दिले. याचेच प्रतीक म्हणून आजही भक्तिमार्गात सरस्वतीपासून ज्ञानाची भिक्षा मागितली जाते. परंतु कलियुगात जेव्हा मातेश्वरींनी प्रत्यक्ष ज्ञानदानाचे कार्य केले तेव्हा मात्र भक्तांनी त्यांना ओळखले नाही. मातेश्वरींनी योगबलाद्वारे सर्व शक्तींची प्राप्ती करून, आपल्या विकर्मांचा विनाश केला तसेच आपल्या अलौकिक योगशक्तीने अन्य आत्म्यांच्या विकर्मांचाही विनाश केला. त्यांना पावन बनविले. जगातील सर्व आत्म्यांना मातृवत प्रेम प्रदान केले म्हणूनच त्यांना 'जगत्अंबा वा जगदंबा' असेही म्हटले जाते. त्याचबरोबर मातेश्वरींनी ईश्वरी गुणांची धारणा करून, आपल्या श्रेष्ठ कर्माद्वारे लोकांना गुणदान केले. त्यांची आध्यात्मिक पालना केली. म्हणूनच श्रीलक्ष्मीच्या रूपात आजही

त्यांची पूजा केली जाते. मातेश्वरींनी आसुरी वृत्तीच्या मनुष्यांकडून विकारांचा बळी घेतला होता. म्हणून त्यांना माता कालीच्या विक्राळ रूपात दर्शविण्यात येते. अशा रीतीने मातेश्वरींना सरस्वती, जगदंबा, श्रीलक्ष्मी, काली, दुर्गा, शीतला इत्यादी अनेक नावे देण्यात आली आहेत. अर्थातच त्यांची ही सर्व नावे, कर्तव्यवाचक आहेत.

### 'फॉलो मदर' करूया सारे

प्रत्येक ब्रह्मावल्याचे हेच लक्ष्य आहे की मला मातेश्वरींचे अनुकरण करून त्यांच्यासारखे बनायचे आहे अर्थात 'फॉलो मदर' करायचे आहे. त्यासाठी प्रामुख्याने पुढील तीन गोष्टींची धारणा करणे आवश्यक आहे.

१. अमृतवेळेचा योग व शिवबाबांची मुरली कधीही मिस न करणे. आपण कितीही कामात असलात तरी मुरली अवश्य वाचली पाहिजे. तिच्यावर चिंतन केले पाहिजे.
२. मुरलीद्वारे शिवबाबांनी जे श्रीमत दिले आहे ते कुठल्याही परिस्थितीत आचरणात आणणे आवश्यक आहे.
३. मातेश्वरींच्या जीवनातील दोन मंत्र सदैव लक्षात ठेवा- पहिला आहे, संगमयुगातील प्रत्येक क्षण हा आपल्या जीवनातील अंतिम क्षण आहे असे समजून 'एवर रेडी' राहा व दुसरा आहे, 'हुक्मी हुक्म चलाय राहा' (अर्थात शिवबाबांच्या श्रीमतानुसार मी आत्मा प्रत्येक पाऊल टाकत आहे. शिवबाबा मला चालवित आहेत.)

मातेश्वरींनी आपल्या अलौकिक जीवनात (सन १९३६ ते १९६५) अतिशय तीव्र पुरुषार्थ केला व दि. २४ जून १९६५ रोजी आपली संपूर्ण स्थिती प्राप्त करून आपल्या नश्वर देहाचा त्याग केला. मातेश्वरींच्या ५० व्या दिव्य स्मृती दिनानिमित्त त्यांच्या पावन स्मृतीला विश्वभरातील आम्हा सर्व ब्रह्मवत्सांची भावपूर्ण श्रद्धांजली!

– ब्र.कु. शिवाजी

## राजयोग हाच संपूर्ण योग... पान २ वरून ➤

राजयोगापेक्षा भिन्न असला तरी त्याचेच रूपांतर आहे. तसेच त्यांचा हा देखील गैरसमज होण्याची शक्यता आहे की आपल्या राजयोगात केवळ एकाप्रतेला विशेष महत्त्व आहे परंतु त्यात परमात्म्याशी प्रेमपूर्वक संबंध जोडण्यावर फारसा जोर दिलेला नाही. तथापि, वस्तुस्थिती मात्र तशी नाही, हे आपण जाणतो.

आपल्या या योगाला 'राजयोग' असे म्हटल्याने लोकांवर त्याचा प्रभाव तत्क्षणी नक्कीच पडतो. त्यांना असे वाटते की हा उच्च प्रकारचा विधिवत तसेच शास्त्रसंमत योग असावा. परंतु जेव्हा ते आपल्या योगाविषयी चर्चा ऐकतात तेव्हा त्यांच्या लक्षात येते की येथे पतंजलिच्या नावाचा उल्लेखही केला जात नाही. त्यांच्या सूत्राचेही उच्चारण केले जात नाही, तसेच आपल्या या संस्थेतील बरेच जण संस्कृतही जाणत नाहीत. तेव्हा त्यांना या सर्व गोष्टींचे आश्चर्य वाटते तसेच खेदही होतो; परंतु त्यांना या गोष्टींची विशेष खुशी होते की आपला हा योग सहज योग आहे. त्याचबरोबर त्यात परमेश्वराविषयी अनन्य प्रेम, अतूट श्रद्धा तसेच जीवनाला सात्विक प्रवृत्तीत परिवर्तन करण्याची विधी व सबंधस्थितीत मानव जीवनात असलेल्या समस्यांचे समाधान करण्याची क्षमता सामावलेली आहे. याचा त्यांना खूप आनंद होतो. विशेष म्हणजे जेव्हा ते हे पाहतात की हा योग छोट्या-छोट्या कन्या व बहिणी शिकवीत आहेत तेव्हा त्यांना आश्चर्य व खुशी या दोन्हीचा अनुभव होतो. कारण आजपर्यंत असा समज होता की योग शिकविणारी व्यक्ती ही वयोवृद्ध, जटाधारी असली पाहिजे; परंतु जेव्हा ते आपल्या गोष्टी ऐकतात तेव्हा त्यांना याचा प्रत्यय येतो की या बहिणी आपल्या अनुभवाच्या गोष्टी सांगत आहेत. त्यांनी सफलतापूर्वक राजयोगाचा अभ्यास केला आहे. जसे एखादा यात्री तिथे जाऊन आल्यावर त्याचे वर्णन करून इतरांना सांगतो तसेच राजयोगाच्या विभिन्न स्थितीचे मार्गदर्शन आपल्या बहिणी करतात.

### या योगाला 'संपूर्ण योग' असे म्हटले तर कसे राहिल?

वरील सर्व गोष्टी विचारात घेता, आम्हाला असे वाटते की 'राजयोग' हे नाव ऐकून पहिल्यांदा लोकांच्या मनात थोडा-फार गैरसमज अवश्य निर्माण होतो. त्यामुळे हा विषय विचारणीय आहे की आपण या योगाला 'संपूर्ण योग' असे नाव दिले तर कसे राहिल? असेही होऊ शकते की हे नाव ऐकल्यावर लोकांना हा प्रश्न पडेल की आपण कोणत्या प्रकारच्या योगाचा अभ्यास करतो तसेच करवतो, परंतु या नावाने हा लाभ नक्कीच होईल की लोकांच्या मनात चांगल्या भावना जागृत होतील. या नावाने लोकांच्या मनात सर्वप्रथम हा भाव निर्माण होईल की या योगात सर्व प्रकारच्या योगातील चांगल्या गोष्टींचा समावेश असावा अथवा त्यांच्यातील गुण समाविष्ट असावेत म्हणूनच या योगाचे नाव 'संपूर्ण योग' असे ठेवले असावे. त्यामुळे साहजिकच त्यांना ही उत्सुकता वाटेल की हा योग 'संपूर्ण योग' कसा आहे,

हे जाणून घ्यावे. अशा रितीने 'संपूर्ण योग' हा शब्द प्रेरक व आवड उत्पन्न करणारा सिद्ध होईल. जिज्ञासूच्या मनात योग शिकण्याची जिज्ञासा निर्माण करेल, पिताश्री ब्रह्माबाबा देखील नेहमी हेच सांगत असत की ज्ञान सांगण्यापूर्वी श्रोत्यांच्या मनात त्याविषयी उत्कट गोडी अवश्य उत्पन्न करा.

दुसरी गोष्ट म्हणजे या नावामुळे आपल्याला स्वाभाविकच ही संधी प्राप्त होईल की या योगात इतर सर्व योग कसे सामावलेले आहेत; कारण 'संपूर्ण' शब्द उच्चारण करताच अशी स्थिती अवश्य निर्माण होईल की श्रोत्याला संक्षिप्तपणे व विस्तार पूर्वक ही गोष्ट समजावून सांगायची लागेल की यात सर्व योग कसे सामावलेले आहेत. या नावाचा आणखी एक फायदा म्हणजे हे नाव लोक पहिल्यांदाच ऐकत असतील. त्यामुळे त्यांना या योगाविषयी जाणून घ्यायला आवडेल कारण आतापर्यंत त्यांनी जे ऐकले आहे, शास्त्रात वाचले आहे त्यापेक्षा हे नवीन असल्याने त्याविषयी जाणण्याची उत्सुकता असेल.

'संपूर्ण' या विशेषणाची ही देखील एक सार्थकता आहे की याद्वारे आपण लोकांना हे सांगू शकतो की संपूर्ण **योगाद्वारेच मनुष्य आत्मा आपली संपूर्ण अवस्था प्राप्त करू शकतो तसेच जो सदा संपूर्ण परमात्मा आहे त्यानेच हा योग शिकवला आहे. दुसरे योग हे एकांगी आहेत परंतु हा योग सर्वांगीण आहे. या योगाद्वारे मनुष्याच्या सर्व गुणांचा, त्याच्या व्यक्तित्वाचा, त्यांच्या सर्व सुप्त योग्यतांचा सर्वमुखी (multi faced) व संपूर्ण (full degrees) विकास होतो.**

या व्याख्येमुळे हा सुद्धा लाभ होईल की जे लोक सुरुवातीला राजपद वा स्वर्गातील राज्यप्राप्तीला महत्त्वपूर्ण मानत नाहीत, ते देखील संपूर्णता प्राप्तीला चांगले मानतील. परिणामतः आपला हा अभिप्राय देखील सिद्ध होईल की वर्तमान समयी कुठलाही आत्मा संपूर्ण नाही. तसेच योग ही पतित आत्म्याला पावन बनविण्याची सर्वश्रेष्ठ कला आहे. त्यांच्या या स्वीकृतीमध्ये आपला हा भाव देखील सामावलेला असेल की योगाचे फळ भोगण्यासाठी पवित्रताही संपूर्ण हवी, सृष्टीसुद्धा संपूर्ण सत्तोप्रधान हवी, राजा-राणी ही संपूर्ण गुणवान हवेत तरच सुख-शांती सुद्धा संपूर्ण असेल. अशाप्रकारे 'संपूर्ण योग' हे असे नाव आहे, ज्यात आपला 'राजयोग' देखील सामावलेला आहे. त्यामुळे राजयोग शब्दाची व्याख्या करून आपण त्याला 'संपूर्ण योग' या स्वरूपात स्पष्ट करू शकतो. तात्पर्य म्हणजे जसे आपण राजयोगाविषयी स्पष्टीकरण करतो की हाच 'ज्ञान योग' आहे, 'कर्म योग' आहे.... तसेच हेही स्पष्ट करू शकतो की हाच 'संपूर्ण योग' आहे.

(आधार- 'ज्ञान-निधी' हे पुस्तक)

## प्रभू संदेश केवल आपल्या नावाने



माझ्या प्रिय लाडक्या मुलांनो...

तुम्ही शरीर नसून, भूकृतीत निवास करणारी चैतन्य शक्ती आत्मा आहात. निराकार ज्योतिस्वरूप, प्रकाश स्वरूप आहात. तुम्ही जितके आत्म-अभिमानी बनाल तितका देह-अभिमान समाप्त होत जाईल.



मी तुम्हा सर्व आत्म्यांचा पिता ज्योतिस्वरूप, प्रकाश स्वरूप, निराकार शिव परमात्मा आहे. मलाच विविध धर्मात ॐकार, अल्लाह, गॉड, जेहोवा इत्यादी नावांनी संबोधतात. मी तुम्हा आत्म्यांच्या सोबत परमधाममध्ये निवास करतो.



माझ्या प्रिय मुलांनो, मी तुमची पुकार ऐकून, प्रजापिता ब्रह्मा यांच्या शरीरात अवतरित झालो आहे. मी तुम्हाला ज्ञान व राजयोगाद्वारे पावन बनवून, आपल्या घरी (परमधाममध्ये) परत घेऊन जाण्यासाठी आलो आहे.



आता संसाराच्या या सृष्टिचक्रात कलियुगाचा अंतिम समय चालू आहे. तसेच माझी आत्मारूपी सर्व मुले या संसारात आली आहेत आणि ती सर्व दुःखी व अशांत आहेत.



या घोर कलियुगाचा महाविनाश आता समीप आला आहे. आणि निकट भविष्यात नवीन स्वर्णिम सत्ययुगी सूर्य उदय होणार आहे. राजयोगाच्या अभ्यासानेच तुम्ही सत्ययुगात देवी-देवता (अर्थात श्रीलक्ष्मी-श्रीनारायण समान) बनता. म्हणूनच आता राजयोगी बना.

प्रिय वत्सांनो, आता जागे व्हा! समयाला ओळखा. नंतर असे म्हणू नका की भगवान, तुम्ही सृष्टीवर आलात परंतु आम्हाला मात्र सांगितले नाही. तुम्ही मला भेटण्यासाठी येणार नाही का?

**मला तुमची प्रतीक्षा आहे.**

तुम्हा आत्म्यांचा पिता  
निराकार परमपिता शिव परमात्मा

संपर्क करा-प्रजापिता ब्रह्मा कुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय