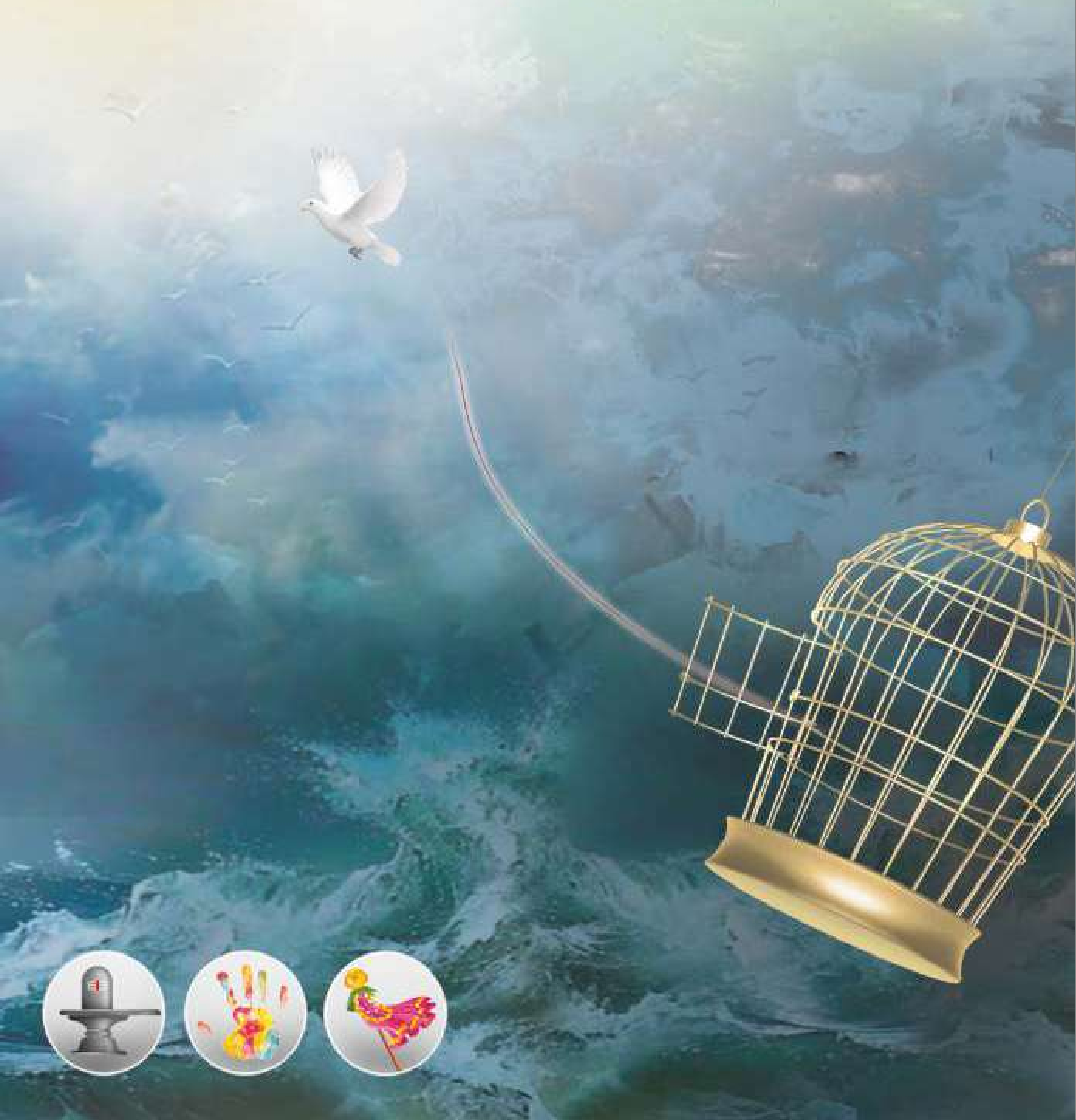
# अमृत कुंभ

परमपिता शिव परमात्मा

वर्ष १९ | अंक ६ | फेब्रुवारी - मार्च २६ | मूल्य रु. १४/-



लातूर : 'तनाव से सफलता कि ओर' या विषयावरील कार्यक्रमाचे दीप प्रज्वलन करताना राजयोगिनी ब्र.कु. उषा, दयानंद एज्यूकेशन सोसायटीचे अध्यक्ष भ्राता लक्ष्मीरमण लाहोटी, जनरल सेक्रेटरी भ्राता रमेश बियानी व ब्र.कु. नंदा

धनकवडी (पुणे) : आमदार भ्राता अण्णा तापकीर यांना ईश्वरी भेटवस्तू देताना राजयोगिनी ब्र.कु. उषा मा. आबू, ब्र.कु. उषा व ब्र.कु. सुलभा

भिलवडी : पत्रकार दिनानिमित्त आयोजित कार्यक्रमात पत्रकार भ्राता प्रदीप माने, भ्राता महेश चौगुले, भ्राता वैभव यादव यांना ईश्वरी भेटवस्तू देताना ब्र.कु. मीरा

कार्वे : ग्रीन शुगर कारखान्याचे व्यवस्थापक भ्राता धोंबरे साहेब यांना ईश्वरी भेटवस्तू देताना ब्र.कु. मनीषा व ब्र.कु. उषा

शेगाव : नवनिर्वाचित नगराध्यक्ष भ्राता प्रकाश शेगोकर यांना ईश्वरी भेटवस्तू देतांना ब्र.कु. शारदा

चिखली (शाहू नगर) : विशाल हिंदू संमेलनात ब्र.कु. कोमल यांचा सन्मान करताना आर.एस.एस. विभाग संयोजक भ्राता ओमप्रकाश गोधणे

परमपिता परमात्मा त्रिमूर्ती शिवभगवानुवाच 'मन्मनाभव'।

# अमृत कुंभ

## अंतरंग

वर्ष १९, अंक ६. फेब्रुवारी – मार्च २०२६

१. संपादकीय...शिवरात्रीचे महत्त्व २

२. योगी जीवनासाठी आहार ४

३. मकर संक्रांतीचे आध्यात्मिक रहस्य ७

४. ब्रह्माकुमारी संथेच्या उद्दीष्टाविषयी ८

५. पाच चिमण्यांमधील एक : राजयोगिनी मिट्ठू दादीजी! १०

६. मुरली कुठे ऐकावी? १३

७. यशाचे अचूक उपाय १७

८. कभी सोचा नहीं था... १९

९. बालकथा – कंस आणि पुतना २२

१०. संत – सूरदास २३

११. स्वास्थ्य तुमच्या हातात २४

१२. आत्मविश्वास कसा वाढवावा? २५

१३. "झोक्यातून उतरून धूळीत पाय ठेवू नका" २८


## मुखपृष्ठाविषयी

शिवरात्र आणि त्यानंतर येणारी होळी व मराठी नववर्षाचे आगमन असे एकापाठोपाठ येणाऱ्या सणांची हुरहूर आपणां सर्वांनाच आहे. शिव परमेश्वराला शास्त्रकारांनी 'मुक्तेश्वर' असेही संबोधले आहे. शिवाची सर्व नावे कर्तव्यवाचक किंवा गुणवाचक आहेत. मुक्तेश्वर अर्थात मुक्ती देणारा. कशापासून मुक्ती? आपल्यातील अवगुण, काम क्रोधादि विकारांपासून मुक्ती देणारा तो मुक्ती-जीवनमुक्ती दाता आहे. बद्ध जीवात्म्यास उन्नत करण्यासाठी परमेश्वर राजयोग शिकवितो. आत्मभानात स्थिर होऊन निराकार शिवावर ध्यान केंद्रित करणे म्हणजे राजयोग होय. या साधनेद्वारे पूर्वकर्मांच्या ओझ्याची होळी आणि सद्गुणांची धारणा साध्य करता येते. अशा साधनेचे फलित म्हणजे केवळ नववर्षाचे स्वागत नव्हे तर, नवयुगाचीही नांदी आपल्याला दिसावी हीच मंगल कामना.

– प्रकाशिका


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



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



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

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

संपादकीय ...

# शिवरात्रीचे महत्त्व

सध्याचे युग हे प्रसार माध्यमांच्या वर्चस्वाचे आहे असे म्हटल्यास ती अतिशयोक्ती होणार नाही. एकीकडे कृत्रिम बुद्धिमत्ता, दुसरीकडे माहितीचे जंजाळ पसरले आहे. लोकं गमतीने म्हणतात, अमुक गोष्ट माहीत नाही मग गुगलबाबाला विचार.खरोखरीच अनेक गोष्टींचे योग्य उत्तर मिळतेही. पण ईश्वर कोण याचे खरे उत्तर ही सर्व साधने देऊ शकतील का? ईश्वराचा यथार्थ, निर्विवाद आणि अचूक परिचय करून देणारे एखादे ॲप आहे का? आज वेगवेगळ्या प्रकारचे ज्ञानकोश पाहायला मिळतात. उदाहरणार्थ मृदा आणि खडक यांचे प्रकार, त्यांची उत्पत्ती, पशु, पक्षी, ग्रह, तारे आणि असंख्य गोष्टींची माहिती मिळते पण आश्चर्याची गोष्ट आहे- ईश्वराच्या परिचयाबाबत ठोस माहिती उपलब्ध होत नाही. वर्तमानपत्रातही यावर चर्चा होतात, लेख झळकतात; पण सत्य कशाला म्हणायचे ते अनुत्तरीतच राहते. काही वेळेस अशा विषयांना राजकीय किंवा नको तो धार्मिक रंगही चढवला जातो. महत्त्वाच्या सेवा पुरविणाऱ्या संस्थांचे दूरध्वनी क्रमांक जागोजागी असतात. अग्निशमन दलाचे दूरध्वनी क्रमांक मिळतात; पण कामक्रोधादि अग्नी विझवण्याकरिता काय करायचे यावरच उपाय कुठे सापडेल? विंचू चावला, इंगळी डसली की काय आग होते त्याचे वर्णन आपल्याकडे एकनाथ महाराजांनी करून ठेवले आहे. त्यावरचा उपाय म्हणजे नामस्मरण किंवा भक्ती असेही संतांनी सांगून ठेवले. मात्र भक्तीचे फळ ईश्वर प्राप्ती, ती कधी आणि कशी होणार याबाबत उलगडा कसा करायचा?

ईश्वर म्हणजे कोण तर त्याविषयीच्या काही सामायिक गोष्टी शोध घेता आपल्याला आढळतात. उदाहरणार्थ - १) ईश्वर ज्योतीबिंदू रूप आहे किंवा प्रकाशस्वरूप आहे. कुणी गॉड इज लाईट म्हटले तर त्यालाच कुणी नूर का पुतला म्हटले. २) देव, जन्म मृत्यूपासून निराळा आहे, कालातीत आहे असेही मानले जाते. यातील भाव आहे, त्याचे रूप प्रकाशाचे आहे, एखाद्या शरीरधारी व्यक्ती किंवा देवतेप्रमाणे नाही. कारण देवतेप्रमाणे मानले तर जन्म-मृत्यूचे बंधन प्रकाशस्वरूप ईश्वरालाही घालावे लागेल. ३) ईश्वर सर्वांचा मात -पिता आहे; त्याचा कुणी जन्मदाता असू शकत नाही कारण तो सदैव देहातीत देखील आहे. ४) तो निर्विकार आहे, परम पवित्र आहे, जगाचा पालक आहे, नियंता आहे हे चार निकष डोळ्यासमोर ठेवले तर ज्यांना देव-देवता म्हटले जाते त्यांनाही परमेश्वर म्हणता येत नाही. चारही निकषांच्या कसोटीवर खरे ठरेल असे शिवलिंग किंवा ज्योतिर्लिंगच म्हणावे लागेल.

भारताच्या प्राचीन संस्कृत साहित्यामध्ये लिंग शब्दाचा वापर ९९.९९% वेळा प्रतीक किंवा चिन्ह या अर्थानेच केला जातो. त्यामुळे शिवलिंग म्हणजे शिवाचे प्रतीक किंवा शिव-प्रतिमा असाच बोध होतो. परंतु ज्यांनी पृथ्वीचा अभ्यास केला आहे किंवा जे पुरातत्त्ववेत्ता किंवा मानवशास्त्रज्ञ आहेत, त्यांनी पश्चिमेकडील देशांमध्ये, उदा. रोम आणि त्याच्या आसपासच्या प्रदेशांमध्ये काही वामपंथीय पूजासंकेत पाहिले. इंग्लंड, अमेरिका, ग्रीस, जर्मनी इत्यादी देशातही वामपंथीय पूजापाठ किंवा त्याच्याशी मिळताजुळता प्रकार अस्तित्वात होता असं मत पाश्चात्य लेखक वेस्ट्रॉप, केनेडी सारख्या मंडळींनी प्रकट केले, खरे पाहता तेथील प्रतीकांचा शिवलिंगाशी अर्थाअर्थी काहीही संबंध नाही. अशा लेखकांचे लेख प्रमाण मानून भारतातील प्रसिद्ध विद्वान गोपीनाथ राव यांनीही मानले, शिवलिंगाची पूजा देखील वामपंथीय आहे. त्यांनी हे मत अधिकच अधोरेखित केले की शिवलिंगाची पूजा वामपंथीय पद्धतीने होते आणि त्याची आकृती पाश्चात्य देशांतील प्रतीकांशी मिळतीजुळती

आहे. जर भारतात होणारी शिवपूजा खरोखरच वाममार्गी असेल, तर भारतीय संस्कृतीची खरी भावना कुठेच उरत नाही. भारतीय संस्कृती आणि तिचा पाया म्हणजे संयम आणि ब्रह्मचर्य. मूळ संकल्पनेपासून कितीतरी दूर नेणारे विधान अशा विद्वान म्हणविणाऱ्या लोकांनी केले.

**शिवलिंगाविषयी माहिती**

आपल्या विद्वानांनी शिवलिंगाची पूजा ही वाममार्गी मानण्याचे कारण म्हणजे लिंग शब्दाचा प्रतीक हा अर्थ न समजणे. दक्षिण भारतात आजही शिवलिंग म्हणजे शिव-प्रतिमा असाच अर्थ घेतला जातो. तेथे लिंग शब्दाचा स्त्रीलिंग किंवा वाममार्गाशी काहीही संबंध नाही. उलट, तेथे आजही अनेक लोकांचे नाव लिंगराज, लिंगस्वामी असे ठेवले जाते.

उत्तर भारतात लिंग शब्द कधी संपूर्ण शरीरासाठी म्हणजे पुल्लिंगी, स्त्रीलिंगी अशा अर्थी तर कधी पुरुष शरीरातील विशिष्ट अवयवासाठी वापरला जातो. जसे बिहारमध्ये संडास, टट्टीखाना, पाखाना याऐवजी सभ्य शब्द शौचालय वापरला जातो. जसे इंग्रजीत संडासाला लॅट्रिन, युरिनल, टॉयलेट्स, सीट, ॲमेनिटीज असे इंग्रजी शब्द वापरले जातात. लिंग हा शब्द प्रतीक म्हणून न घेता तो शरीराचे इंद्रिय किंवा जननेंद्रिय अशा अर्थी घेतल्यामुळे लोकांमध्ये त्याविषयी घृणा निर्माण झाली. याकारणास्तव एक गल्लत निर्माण झाली. निराकार शिवाला पुरुष रूप देण्यात आले. त्यापुढची पायरी म्हणजे शंकर हा एक पुरुष देव चित्रकारांनी किंवा मूर्तिकारांनी प्रचलित केला. वास्तविक पाहता निराकार शिव हे गुणांचे, सागर आहे. ज्ञानसागर आहेत. ज्ञानचक्षू प्रदान करणारे आहेत; पण ते शंकराच्या प्रतिमेस जोडले गेले. शिवाला पुरुषरूपात चित्रित केल्यामुळे शिव आणि शंकर यांना एकच मानले गेले. शिव म्हणजे कल्याणकारी, निराकार ईश्वराचे मूळ नाव 'शिव' आहे आणि त्याचा अर्थच कल्याणकारी असा आहे. तो अजन्मा, अकर्ता आहे, निर्विकारी आहे. साधकाची वैराग्यसंपन्न अवस्था म्हणजे श्रीशंकर आहेत. त्याकरिता भस्मलेपन केलेला, व्याघ्राजिन धारण केलेला असा साधक म्हणजे जणू शंकराचेच मूर्त रूप होय. शिवलिंगामध्ये जे त्रिनेत्र दाखवले गेले, ते शिवलिंगाला पुरुषरूप देऊन त्याचे मस्तकावर तिसरा नेत्र दाखविला गेला. हे सर्व मानवी अज्ञानाचे परिणाम आहेत असे खेदाने म्हणावे लागते.

**शिवलिंग म्हणजे प्रतीकच**

प्राचीन ग्रंथांमध्ये लिंग शब्दाचा अर्थ स्पष्टपणे प्रतीक असा दिला आहे. उदाहरणार्थ, काश्मीरचे प्रसिद्ध संस्कृत विद्वान अभिनवगुप्त यांनी तंत्रलोक ग्रंथात स्पष्ट सांगितले आहे - **लिंगं शब्देन विद्वांसः सृष्टिसंहारकारणम्। लयादागमनात् चाहूर्भावानां पदम् व्ययम्।।**

अर्थ : विद्वान म्हणतात 'लिंग' या शब्दातून सृष्टीच्या उत्पत्ती आणि संहाराचा बोध होतो.

त्याचप्रमाणे दुसरीकडे असेही सांगितले आहे की जो सृष्टीचा संहार करतो आणि पुन्हा सृष्टी निर्माण करतो, त्यालाच 'लिंग' म्हणतात.

**लयं गच्छन्ति भूतानि संहारे निखिलं यतः। सृष्टी काले पुनः सृष्टिस्तस्माल्लिंगमुदाहृतम्**

शास्त्रांमध्ये ब्रह्मा देवतेविषयी देखील अनेक मतमतांतरे आहेत. ब्रह्मदेवाला चतुरानन म्हणजे चार मुखांचा मानले आहे. लोक समजतात खरोखरीच ब्रह्माजी चार मुखांचे आहेत. पण शास्त्रांमध्ये याविषयीचा एक श्लोक मननीय आहे. ब्रह्मदेवाच्या चार मुखांचा खरा आध्यात्मिक अर्थ समजून घेणे आवश्यक ठरते.

**ऋग्वेदादिप्रभेदेन कृतादियुगभेदतः विप्रदीवर्णभेदेन चतुवक्त्रं चतुर्भुजम्**

अर्थ: ऋग्वेदादि चार वेद, सत्ययुग त्रेतायुग इत्यादी चार युगे आणि देवता क्षत्रिय वैश्य इत्यादी वर्ण अशा काही गोष्टी दर्शविणारी प्रतिमा म्हणजे चार मुखे किंवा चार हात होय. त्याचा ब्रह्मदेवाशी खरे पाहता संबंध नाही.

अशा अनेक आध्यात्मिक रहस्यांविषयी खरी माहिती उपलब्ध होणे गरजेचे आहे. वास्तविक पाहता निराकार शिवाने आपले ज्ञान प्रकट करण्याकरिता साधारण मनुष्य देहाचा आधार घेतला. ज्यांच्या द्वारे शिवाने आपले दिव्य ज्ञान प्रकट केले त्यांना कर्तव्यवाचक नावामुळे ब्रह्मा म्हटले जाते. पतित पावन शिवाने १) सत्य ज्ञान -आपण कोण? परमेश्वर कोण? विश्वव्यापी नाटक काय आहे? इत्यादीचे ज्ञान २) सहज राजयोग - विद्वान म्हणतात, म्हणजेच देहभान विसरून निराकाराची आठवण करणे आणि त्याद्वारे आपल्या पूर्वकर्मांची बीजे दग्ध करणे, ३) दिव्य गुणांचा अंगीकार करणे आणि ४) मिळालेल्या ज्ञानाचा प्रसार करून इतरांना लाभान्वित करणे हे चार मुख्य विषय शिकविले. त्याकरिता माध्यम म्हणून 'दादा लेखराज' ह्या तत्कालीन प्रसिद्ध

(पृष्ठ क्र. २१ वर)

# योगी जीवनासाठी आहार

**दिवंगत भ्राता ब्र.कु. जगदीश भाई**

**शांती आणि गतिशीलता यातील भेद :** peace म्हणजे शांती आणि Dynamism म्हणजे क्रियाशीलता अथवा कार्य तत्परता, पुरुषार्थात प्रवीण. हे शब्द काही परस्पर विरोधी नाहीत, परंतु एकमेकांना पूरक आहेत. जी व्यक्ती शांत आहे, ती क्रियाशील नसते असे नव्हे. पण ती व्यक्ती रचनात्मक (Creative Work) कार्य करते. ज्याद्वारे आपले आणि इतरांचे भले होईल ते कार्य असा समन्वय असणारी व्यक्ती करते. पण जी व्यक्ती अशांतेत कार्य करते. त्या कामाचा निकाल काय लागतो ?

समजा, कुणी अशांत होऊन रागारागात ॲटम बॉम्ब तयार केला, तर त्याचा परिणाम काय होईल? परंतु त्याचवेळी शांत व्यक्ती, ह्याच ॲटॉमिक शक्तीला (अणू शक्ती), आपल्या वश करून याद्वारे विजेची निर्मिती करेल, मोठेमोठे कारखाने चालवेल, तसेच अजून चांगली चांगली सकारात्मक कामे करण्याचा प्रयत्न करेल. म्हणूनच या कार्याला – 'Peaceful uses of Atomic energy' 'अणूशक्तीचा शांततापूर्ण वापर' असे म्हणतात. पण जो ह्याविरुद्ध नकारात्मक कार्य करतो, ह्या उर्जेचा वापर चांगल्या प्रकारे करत नाही, तर अशा व्यक्तीतही क्रियाशीलता आहेच. पण ती व्यक्ती जगाचे हित न साधता, जगाचा ऱ्हास करण्याचेच कार्य करते. तर मग शांती आणि काम करण्याची रचनात्मकता आहे, म्हणजे शांती आणि रचनात्मक प्रवृत्ती एकत्र न आल्यास, एका चांगल्या विश्वाची निर्मिती होणार नाही. पण ती निर्मिती मात्र जगाचा विनाशच करण्यास कारणीभूत ठरेल. त्या कामाची परिणती खराबच होईल.

उदाहरणार्थ – कुणी एखादी गोष्ट तयार केली, पण ती अशांततापूर्ण पद्धतीने तयार केली, त्याचाही परिणाम चांगला होणार नाही. पण तीच गोष्ट एखादी शांतीप्रिय व्यक्ती चांगल्या कार्यासाठी वापरेल. तर परिणामी शांतता सुखाचा अनुभव होईल. अशांत व्यक्तीचा उद्देश्यच होता की, ह्यामुळे नुकसान व्हावे. समजा लोखंड आहे. याचा वापर करून अशांत व्यक्ती तलवार बनवेल, पण त्याचवेळी शांतीप्रिय माणूस एखादी बादली तयार करेल किंवा एखादी सकारात्मक कार्यासाठी वापरता येईल अशी वस्तू बनवेल. एकाच गोष्टीचा वापर कसा करावा, कोणत्या कार्यासाठी करावा, हे प्रत्येक मनुष्याचा मानसिक अवस्थेवर अवलंबून असते. शांत व्यक्तीची रचना शांती पसरवणारी आहे. त्याचवेळी अशांत व्यक्तीची रचना ही अशांती निर्माण करेल. परंतु असे म्हटले जाते की creativity & activity is Life, peace is also for life. (रचनात्मकता आणि कार्य क्षमता हेच जीवन आहे, शांती सुद्धा जीवन जगण्यासाठी आवश्यक आहे) शांतीचा अनुभव चैतन्य शक्तीलाच होऊ शकतो, अचेतन (जड) वस्तूला नव्हे. आयुष्य आहे, म्हणून त्या आयुष्यात माणूस रचनात्मक कार्ये करू शकतो.

अशांतता आपले आयुष्य आणि रचनात्मक कार्य नष्ट करते. जसे राग – ह्याचा सर्वात पहिला परिणाम मनुष्यावर काय होतो? त्याच्या मज्जासंस्थेवर – काय आणि कसा पडतो? कुणी व्यक्ती योगात बसलीच – अशा व्यक्तीचा EEG आणि ECG त्याच्या स्नायूंचे परीक्षण केले, तसेच अजून काही शारीरिक गोष्टी तपासल्या तर त्याचे शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य एकदम शांत, ठीकठाक असेल, त्यांचा मेंदूही सक्षम असल्याने कामात जास्त कुशल चांगला परिणाम साधेल.

अशांत व्यक्तीचा रक्तदाब उच्च असेल, हृदयाचे ठोके गतिशील असतील शरीराचे इतर भागही अकार्यक्षमच दिसतील. म्हणजेच काय तर अशांत व्यक्तिही कामं तर करू शकते, मोठमोठी कामं ही शिताफीने करू शकते – पण त्या सर्व कामांचा निकाल मात्र त्याच्या स्वत:साठी आणि जगासाठी देखील फार

काही चांगला नसतो.

प्रश्न – आज दादींनी सर्वांना मांस, दारू, अंडे खाऊ नका असे आवाहन केले. सर्वांकडून तशी प्रतिज्ञाही करवून घेतली. पण कुणीतरी असे विचारले आहे, की ठीक आहे मी मांसाहार वर्ज्य करीन, पण जर माझ्या घरातील इतर व्यक्ती मांसाहार असतील, तर मी त्या मांसाहारी वस्तूंना हातही लावायला नको का?

दूसरा प्रश्न – दादींनी हे सर्व काही सोडा असे विनवले, पण मला व्यक्तीगत असे वाटते की, ज्याप्रमाणे अंडे वा मांस जनावराच्या शरीराचा एक हिस्सा आहे, तसेच जनावराच्या शरीरातूनच निघालेले दूधही त्याच्या शरीराचा एक भाग आहे. जे दूध त्याच्या मुलांसाठी आहे, आपल्या शरीरासाठी नाही – ह्यावर आपण काय म्हणाल?

जगदीश भाईजी : – जनावराच्या दुधाची जी गोष्ट इथे विचारली गेली आहे, ती काही प्रमाणात बरोबरही आहे, मननीय आहे. त्याचेही उत्तर आहे. आता असं आहे की जनावरं जसे गायी, म्हशी ह्यांचे दूध त्यांच्या पिल्लांसाठी असते, ह्यात शंकाच नाही. पूर्वीचा काळ आठवा जेव्हा लोकं ह्याच जनावरांची एवढी सेवा करून, त्यांना खूप खाऊ – पिऊ घालत. जनावरांना ते फार प्रेमाने सांभाळत. गाईला सुद्धा मातेचा दर्जा देतात. जसे मातेचे दूध बाळाला चालते – अशाप्रकारे. असे नाही की तिच्या वासरांचा हक्क हिरावून ते दूध घ्यायचे. परंतु वासराला त्याच्या हक्काचे पूर्ण दूध देऊन बाकी दूध ते घेत. गाईला शक्तीवर्धक सर्व गोष्टी ताजा चारा, पाणी खाऊ घालत. गाईला किती प्रेम आणि आदराने पाळत ही गोष्ट तर भारतात सर्वश्रृत आहे. विदेशी लोक भारतीयांच्या ह्या भावनेला हसतात. बघा तरी भारतातील लोक गाईला ही गऊमाता म्हणतात. आता विचार करा की गाईला गऊमाता गोमाता म्हणतात बरं? जसे लहान मुलाला, बाळाला त्याची आई दूध देऊन, त्याला प्रेमाने वाढवते, त्याच्यामुळेच त्याच्या शरीरातील, हाडे, मांस, रक्त मजबूत होतात – आईच्या दुधाचीच कमाल आहे, बाळात एवढी शक्ती येत जाते.

लोकं आपसात बोलताना ही म्हणतात की, अरे तू आपल्या आईचे दूधाचे कर्जही विसरलास. आईशी ह्या भाषेत बोलतोस? लाज नाही वाटत? आईचे मुलांवर किती उपकार असतात, ह्यांवर खूप म्हणी, कथा लिहल्या गेल्या आहेत. खरंच – ते म्हणतात 'जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरियसी ––' ही तर आई आणि जन्मभूमीश्च आहे – त्या स्वर्गापेक्षा ही मोठ्या आहेत. माणूस कितीही मोठा बनो, राजा असो वा रंक – आईचे कर्ज कधीच उतारू शकत नाही – अगदी कुणीच. कारण आई ही आईच असते. ती सम तीच.

अकबर जेव्हा घरी यायचा तेव्हा त्याची आई म्हणायची अकबरू तू आलास?' तो म्हणायचा, 'अग आई, बाकीचे मला बादशाह सलामत, अन्नदाता, जहाँ परवर –– आ रहें हैं – असे म्हणतात. आणि मी घरी येतो, तेव्हा तू कमीत कमी मला पूर्ण नावाने 'अकबर' म्हणून तरी बोलवत जा. तू म्हणतेस अकबरू आला, आता मी लहान का आहे?' असे म्हणतात दुनिया के ३ नाम, परशु, परशा, परशाराम. लहानपणी आई म्हणते, 'परशु इकडे ये बाळ.' थोडे मोठे होताच बाप म्हणतो, 'ह्याला परशु म्हणू नकोस हा मोठा झालाय ह्याचे लग्न होणार आता. परशा तर म्हण कमीत कमी. तोच मुलगा मोठा झाला, की त्याला परशाराम नावाने हाक मारतात. ह्याला मुलं झाली की लाला परशाराम म्हणतात. असा फरक पडत जातो. असं असताना तू मला अजूनही अकबरू म्हणतेस.' आई म्हणाली, ते काही असलं तरी तू माझ्यासाठी अजूनही लहानच आहेस ! अकबर म्हणाला, 'खरंय आई, काही झालं तरी मला हेच नाव आवडते, तू मला ह्याच नावाने बोलव. लोकं तर मला मान देण्यासाठी वेगवेगळ्या नावांनी बोलवतात. ते सगळे स्वार्थाचे आहेत. पण खरंच घरात येताच माझा शीण कुठल्या कुठे पळून जातो, जेव्हा तू मला अकबरू म्हणून हाक मारतेस. हे नाव मला फार आवडते. माझ्या बालपणात घेऊन जाते ते मला.' असा आईचा महिमा आहे.

इथे तर भारतात आपण गाईला माता म्हणतो. आम्ही आमच्या लहानपणी गाईची खूप सेवा केली, आमच्या घरी गाय होती. ती पण खूप प्रेमळ होती. पशू–पक्षी पण खूप प्रेमाने आपल्याला आपलेसे करतात.

ऑस्ट्रेलियात मी ज्या व्यक्तीकडे राहिलो होतो, तो एका योगाश्रमाचा मुख्य होता. तो ऑस्ट्रेलियन विदेशी होता. त्याच्याकडे एक पोपट होता त्या पोपटाला त्याने काहीबाही शिकवलेले होते. आम्ही घरात येताच पोपट म्हणायचा, 'हे डेविड तू आलास का?' खूप प्रेमाने ४–५ वाक्ये तो म्हणायचा, 'मान वाकडी करून नाचायचा – अशाप्रकारे तुम्ही कुणालाही प्रेमाने वागवाल, तर त्याचे प्रेमानेच उत्तर देतील. साप पाळणारे गारुडी आणि नागाला पाळणारे (नागपाल) ह्या पंजाब मधील मधील २ उपजाती सप्रा आणि

नागपाल – हे लोक साप आणि नागाची पूजा करतात. सापाला दूध पाजतात. त्यांचे विष वाढवण्याचे काम करतात. ते म्हणतात सप्रा आणि नागपालाला साप–नाग चावत नाहीत. आमच्या परंपरेतच आहे ते, आम्हाला ते चावत नाहीत.

मी म्हणायचो सापाला कसे कळले तू सप्रा–नागपाल आहेत ते, आम्हालाही माहीत नव्हते जोपर्यंत तू सांगितले नव्हतेस तुमची जात. साप बिळातून बाहेर येऊन विचार करेल का की, हे नागपालाचे घर आहे. ह्यांना, ह्यांच्या मुलांना चावायचे नाही. काय बोलताय तुम्ही लोक! ते म्हणायचे ठीक आहे, कधी साप आला तर मग तुम्हीच बघा तो काय करेल ते ! ह्यामागचं शास्त्र म्हणजे त्यांच्या मनातला पक्का विश्वास की आम्हाला साप कधीच चावणार नाही आणि तुम्हाला सांगू सापापर्यंत त्यांचा हा विश्वास पोहोचतो. बघा हं मनाला मनाचा संदेश जातो.

तर सांगायचा उद्देश्य लोक गाईंची एवढी सेवा करतात. गाईचे स्वत:च्या वासराप्रमाणेच घरातील स्त्रीची सेवा करणाऱ्या सर्व कुटुंबावर पण प्रेम असावे. जसे आपल्या वासराचा हक्क तसाच घरातील कुटुंबाचाही हक्क आहे – आपल्या दुधावर असे गायीलाही वाटत असावे. It' was a mutual kind of aggrement, not written by a lawyer. हा कुणा वकिलामार्फत केलेला करार नसतो. हे गाय आणि त्या कुटुंबातील सदस्यांचे आपसातील नाते असते प्रेमाचे. जसे एखाद्या घरात मांजर आणि कुत्रा दोन्ही राहतात. तसे पाहिले, तर कुत्रा मांजर किती शत्रू आहेत एकमेकांचे आपण जाणतोच. पण एका घरात राहत असता कसे एकाच वाटीतून दूध पितात न ! वाघाचही बघतो आपण कुणी त्यांना पाळले तर घरात कसे एकत्र इतर पशू–पक्षांशी ते खेळतात.

आपल्याकडे दाखवतात देवादिकांच्या फोटोंमध्ये – कसे शंकर–पार्वती आणि त्यांचा परिवार – त्यांची वाहनं – कुणाचे वाहन मोर तर कुणाचे गरुड, कुणाचे साप, कुणाचे उंदीर – जे परस्परांचे शत्रू; पण सगळे एकत्र बसलेत एकाच कुटुंबात. ते सगळे असे असते. तर त्यांचा हक्क नक्कीच आहे.

आज आपण बघितले तर माणसं गायीला योग्य प्रकारे गवत पाणीही देत नाही, उलट इंजेक्शन देऊन तिचे जास्तीत जास्त दूध काढतो. गांधीजीना कुणी म्हणायचे महात्माजी तुम्ही बकरीची किती सेवा करता ! त्यावर ते म्हणायचे बकरी दूध देते. तुम्ही द्याल का मग तुमची सेवा करीन. हा तर हिशोब म्हणावा लागेल मनुष्य आणि जनावरांचा 'इस हाथ से दो, उस हाथ से लो' –

तर गायीच्या दूधावर आपला हक्क आहे ही आणि नाही पण. हे पूर्णपणे आपल्या व्यवहारावर अवलंबून आहे. आपण गाईशी कसा व्यवहार करतो त्यावर. बाकी काळानुरुप शरीरातील घडण बदलत आहे. त्यानुसार प्राणीजन्य आहारापासून साधकाने लांब राहणे हेच श्रेयस्कर आहे.

दुसरी मांसाबद्दलची गोष्ट – कुणाला जीवानीशी मारणे योग्य आहे का? मला सांगा कुणाचा जिवंत राहण्याचा हक्क तुम्ही कसा हिरावू शकता बरं? माणसाच्या मुलाला मारल्यास कसे वाटते तुम्हाला? मग जनावरांना का मारता? जेव्हा जगात हजारो, लाखो पदार्थ आहेत खाण्याचे. मिठाईवाल्याकडे किती प्रकारचे पदार्थ असतात! तसेच फळं, भाज्या, सुकामेवा किती–किती प्रकार – एकाच हरबऱ्याच्या डाळीच्या पीठापासून किती प्रकारचे पदार्थ बनतात! खायला काही कमी आहे का अशा विविध पदार्थांची. सात्विक पदार्थ सोडून कुणा निष्पाप जनावराच्या मानेवर सूरी फिरवून, त्यांचे रक्त काढून त्यांना शिजवून खाता – मला सांगा तुमचे पोट आहे की, कब्रस्तान ! त्यात असे मुडदे टाकतात, पोट आहे की कबर ? किती कोंबडे, बकऱ्या, गायी, बैल – सगळे–सगळे आत मृतावस्थेत. ही सर्व वाईट कामे करतो माणूस. जो माणूस पशूंना मारून खातो, तो उद्या माणसांनाही मारून खाईल. त्यालाही मागे–पुढे पाहणार नाही.

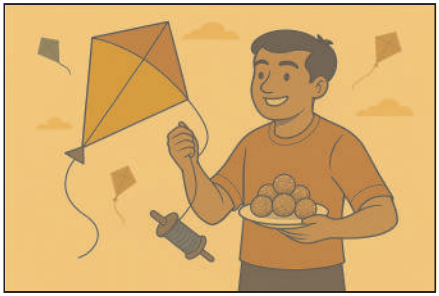
पण ज्याची बुद्धी अशी आहे की, कुणाला दु:ख द्यायचे नाही तो कसा कुणाला मारून खाणार बरं ! बकरी ईदच्या दिवसापर्यंत ती बकरी–बकरा घरात पाळतात – म्हणजे ते जनावर पण घरातले एक सदस्यच झाले ना ! असे असूनही तुम्ही आज त्याची कुर्बानी देता त्याला कापून खाता – हा सर्व ज्याचा त्याचा विचार आहे. प्रत्येकाला आपला विचार योग्य वाटतो. आम्ही कुणाला घृणा भावनेने असे काही सांगत नाही, सल्लाही देत नाही. पण आम्ही ह्यावर आपला विचार नक्कीच व्यक्त करतो. – तो म्हणजे प्रत्येकालाच जगण्याचा अधिकार आहे. जीओ और जीने दो. जे मेडिकलच्या दृष्टिने मांसाहार शरीरास हानीकारक आहे. मग ते अंडे असो वा मांस ह्याचा खूप विस्तार आहे.

असं बघा आपल्या शरीराची रचनाच अशी आहे की मांसाहार

(पृष्ठ क्र.९ वर)

# मकर संक्रांतीचे आध्यात्मिक रहस्य

**ब्र.कु. लक्ष्मी, पुणे**



इंग्रजी नवीन वर्षाची सुरुवात आणि ह्या नवीन वर्षाचा पहिला महिना जानेवारी, ह्या महिन्यातील पहिला सण म्हणजे 'मकरसंक्रांती' हा सण मनुष्य जीवनात आपसातील नाते संबंधात स्नेह संबंध आणि माधुर्याची वृद्धि करणारा सण म्हणून ओळखला जातो. खरं पाहिलं तर मकर संक्रांती हा सण मनुष्य जीवनात एक नवीन क्रांती घडवून आणणारा सण घडावा. संक्रांतीच्या दिवशी सर्वांच्या मुखातून हेच ऐकायला मिळते, 'तीळगुळ घ्या, गोड-गोड बोला, आमचा तीळ सांडू नका, आमच्याशी कधी भांडू नका.' ह्या ओळींचा अर्थच असा की प्रत्येक व्यक्तीला एकमेकांशी माधुर्याने व्यवहार करण्यातच खरा आनंद आहे.

ह्या दिवशी विशेष तीळ आणि गूळ देण्याची प्रथा आहे. तीळगुळाचे लाडू, वड्या, हलवा एकमेकांना देऊन तो खाणे हे कुठल्या गोष्टीकडे निर्देश करते बरे! मकर संक्रांती हा सण थंडीच्या दिवसात येतो. थंडीच्या ह्या दिवसांत शरीरात कोरडेपणा वाढतो, तसेच शरीराला उष्णतेचीही आवश्यकता असते. तीळात उष्णताही आहे आणि तेलाची स्निग्धताही. ह्यामुळे स्निग्ध तेलामुळे शरीराला मॉइश्चराईझिंगही मिळत असते. तीळ आणि गूळ एकत्र करून आपण स्वतःबरोबरच इतरांना ही त्या शुभ भावनेने वाटतो. जेणेकरून आमच्या सारखाच तुम्हालाही हे शारीरिक स्वास्थ्य लाभावे.

अशाप्रकारच्या ह्या तीळगुळाच्या देवाणघेवाणीच्या मागे एक सुंदर आध्यात्मिक भावही दडलेला आहे. आपण बारकाईने तीळ बघितल्यास त्याचा आकार एखाद्या ज्योतीप्रमाणे आहे. तसेच प्रत्येक तीळ हा सुटसुटीत आहे. एकमेकांपासून सुटा ह्या सर्व तीळांना एकत्रित आणून बांधण्याच्या कामी गुळच वापरणे इष्ट ठरते. त्यानंतरच त्याचे लाडू, चिक्की, वडी इ. बनत असतात.

ह्या सर्वांमागे एक खूप सुंदर भाव आहे. तीळ ज्याप्रमाणे एखाद्या ज्योतीसारखे आहेत, स्वतंत्र आहे. हा तीळ आत्म्याचे प्रतीक आहे. कारण मनुष्य शरीराला चालवणारी चैतन्य शक्ती ज्याला आपण 'आत्मा' म्हणतो, त्याचेही स्वरुप एका ज्योतीप्रमाणे आहे. पण जगातील सर्व आत्म्यांमध्ये एकोपा तेव्हाच निर्माण होऊ शकतो, जेव्हा गुळाची गोडी आपण आपल्या जीवनात उतरवू. गुळात असणारा गोडवा आपल्या मुखात, व्यवहारात येईल, तेव्हाच आपण सर्व मानव स्वतंत्र जरी असलो, तरी गुळाच्या माधुर्याने नाते संबंधांत गोडवा निर्माण होऊन मग ते मजबूत होतील.

आज समाजात आपण बघतो, की नात्यांमध्ये कुठेतरी दुरावा निर्माण होतो. ह्याचे कारण एकच एकमेकांबद्दल मनात असलेली अढी, असूया, कटू वचन, कटू भाव हे मिटवण्यासाठी आपल्याला आपल्या वाणीत माधुर्य आणणे आवश्यक आहे. मकर संक्रांती हा मधुरतेचाच संदेश देणारा सण आहे. म्हणूनच या दिवशी तीळगुळ देताना आपण एकमेकांना हेच सांगत असतो, 'तीळगुळ घ्या गोड-गोड बोला...'

एकमेकांशी प्रेमाने गोडीने राहणे तेव्हाच जमू शकेल, जेव्हा आपण देहभानातून मुक्त होऊन आत्मस्थितीत राहून इतरांनाही आत्मिक दृष्टिने पाहू, आत्मिक नातेसंबंधाने राहू. त्यावेळी प्रत्येकाच्या मनात इतरांबद्दल एक सात्विक स्नेह जागृत होईल. हा सात्विक स्नेहच वाणीमध्ये ही माधुर्य घेऊन येईल.

अशा भावनेने जर आपण मकर संक्रांतीचा सण साजरा करून तीळ गूळ दिला, तर खऱ्या अर्थाने मानव जीवनात एक मोठी क्रांती (मोठा बदल) घडवून आणू शकू. या दिवशी अजून एक विशेष रुढी आहे. ती म्हणजे पतंग उडविणे. लहान थोर मंडळी या दिवशी मोठ्या आवडीने आवर्जून पतंग

(पृष्ठ क्र. २१ वर)

# ब्रह्माकुमारी संथेच्या उद्दीष्टाविषयी

**ब्र.कु.प्रणिता, पर्थ, ऑस्ट्रेलिया**

काही उपलब्ध संदर्भानुसार अग्नि पुराणात विष्णु व शिव दोघांना लागू व्हावा असा एक श्लोक आढळतो. – पुष्प: अंतःकरणाचा आध्यात्मिक सुगंध– बाह्य पूजेपलीकडील एक सुंदर जीवनदृष्टी भारतीय अध्यात्मामध्ये पहायला मिळते. अनेक सुंदर आणि गहन तत्त्वे आढळतात. देवपूजेसाठी बाह्य फुले अर्पण करण्याची परंपरा अत्यंत प्राचीन आहे. परंतु आपल्या ग्रंथांमध्ये एक सूक्ष्म परंतु अत्यंत महत्त्वाचा संदेश जपून ठेवला आहे– देवाला फक्त बाह्य फुले नव्हे, तर मनातील सद्गुणांची फुले अधिक प्रिय आहेत. हीच संकल्पना 'अष्ट–पुष्प' म्हणजे आठ आध्यात्मिक गुणांची आठ अंतर्मनातील फुले गुंफलेली छोटी माळच आहे जणू.

हे आठ गुण म्हणजे–अहिंसा, इन्द्रियनिग्रह, सर्वभूतदया, क्षमा, ज्ञान, तप, शांती आणि सत्य. हे सद्गुण केवळ देवपूजेसाठी नव्हेत; तर संतुलित, सुंदर आणि मूल्यनिष्ठ जीवनासाठी अत्यावश्यक आहेत.

मूळ संस्कृत श्लोक :

**अहिंसा प्रथमं पुष्पं, पुष्पं इन्द्रियनिग्रहः। सर्वभूतदया पुष्पं, क्षमा पुष्पं विशेषतः।। ज्ञानं पुष्पं तपः पुष्पं, शान्तिः पुष्पं तथैव च । सत्यं अष्टविधं पुष्पं, विष्णोः प्रीतिकरं भवेत् ।।**

**१) अहिंसा – मनातील सौम्यता आणि दयाळूपणा**

अहिंसा म्हणजे फक्त हिंसा टाळणे नव्हे; तर विचार, शब्द आणि कृतीतून कोणालाही दुखावू नये ही वृत्ती. आजच्या तणावपूर्ण आणि तडक–फडक प्रतिसादांच्या युगात अहिंसा म्हणजे थोडे थांबणे, विचार करणे आणि सौम्य वागणे. दैनंदिन जीवनातील लहान सवयी–कोणाचे मन न दुखावणे, कटू शब्द टाळणे, मतभेदांमध्ये शांत राहणे–हीच अहिंसेची व्यावहारिक रूपे आहेत. कामदृष्टीचा अर्थात कामासक्त वृत्तीचा त्याग करणे ही त्यातील अधिक सखोल साधना आहे.

**२) इन्द्रियनिग्रह – स्वतःवरची पकड**

आधुनिक जग इंद्रियांना सतत उत्तेजित करते: स्क्रीन, जाहिराती, त्वरित आनंद, अनियंत्रित खर्च. इन्द्रिय निग्रह म्हणजे या सर्वांमध्ये स्वतःवर नियंत्रण राखण्याची क्षमता. फोनचा वापर कमी करणे, राग आल्यावर शांत राहणे, खरेदीतील संयम–ही या गुणाची साधी पण प्रभावी रूपे.

**३) सर्व भूतदया – सर्व जीवांप्रती करुणा**

ही दया फक्त मनुष्यांपुरती नसून सगळ्या सृष्टीसाठी आहे. पक्षी, प्राणी, वृक्ष, निसर्ग–सर्वांविषयी संवेदनशीलता आणि कृतीशील करुणा हीच सर्वभूत–दया. आजच्या पर्यावरणीय संकटाच्या काळात हे पुष्प सर्वाधिक आवश्यक आहे. सगळीकडे sustainability म्हणजे पर्यावरणासंबंधी दीर्घकालीन टिकाऊ धोरण यांचा बोलबाला आहेच ना!

**४) क्षमा – मनाला मुक्त करणारा गुण**

क्षमा म्हणजे चुकीचे समर्थन नव्हे; तर स्वतःच्या मनातील राग, कटुता आणि सूडभावना सोडून देणे. नाती निरोगी ठेवण्यासाठी, घरात शांतता राखण्यासाठी, आणि स्वतः आनंदी राहण्यासाठी क्षमेचा गुण अत्यंत महत्त्वाचा आहे.

**५) ज्ञान – प्रकाश देणारी जीवनशक्ती**

ज्ञान म्हणजे फक्त माहिती नव्हे; तर विचारांना दिशा देणारा विवेक. योग्य–अयोग्य समजणे, परिस्थितीनुसार निर्णय घेणे, अनुभवांतून शिकणे–हे ज्ञानाचे रूप आहे. आज माहिती मुबलक आहे, पण ज्ञान दुर्मीळ; म्हणूनच हे एक दिव्य पुष्प मानले आहे.

**६) तप – सातत्य आणि शिस्त**

तप म्हणजे कठोर साधना नव्हे; तर रोज स्वतःला घडवत राहण्याचे प्रयत्न. वेळेची शिस्त, कामातील सातत्य, उद्दिष्टाप्रती निष्ठा–हीच आधुनिक तपश्चर्या. लहान पण रोज केलेले प्रयत्न मोठे परिवर्तन घडवतात.

**७) शांती – अंतर्मनातील स्थिरता**

शांती ही बाहेरून मिळत नाही; ती मनात निर्माण होते. समस्या असल्या तरी मन शांत राहिले तर निर्णय योग्य होतात आणि नातीही टिकतात. ध्यान, प्राणायाम, संयम, आणि कमी प्रतिक्रिया देण्याची सवय–हे शांतीचे स्तंभ आहेत.

**८) सत्य – सर्व सद्गुणांचे अधिष्ठान**

सत्य म्हणजे प्रामाणिकता–विचार, वाणी आणि कृतीत पारदर्शकता. सत्याचा मार्ग सोपा नसतो; पण तोच सर्वात शुद्ध आणि टिकाऊ असतो. सत्यामुळे विश्वास निर्माण होतो आणि नात्यांत दृढता येते.

**अष्ट–पुष्पांचे आधुनिक जगातील महत्त्व**

आजचे जीवन जलदगतीने बदलत आहे–कुटुंब, करिअर, जबाबदाऱ्या, ताण, अपेक्षा या सगळ्यांत माणसाला बाह्य शक्तीपेक्षा अंतर्मनातील शक्ती अधिक आधार देतात. ही आठ पुष्पे म्हणजे मानसिक आरोग्याचे स्तंभ, आध्यात्मिक संतुलनाचे सूत्र, आणि नैतिकतेची सुवासिनी. ही फुले मनात फुलली की व्यक्तिमत्त्व तेजस्वी होते, नाती समृद्ध होतात, मन शांत होते आणि जीवन अर्थपूर्ण बनते.

**समारोप**

अष्ट–पुष्प ही संकल्पना केवळ धार्मिक नसून सुंदर, संतुलित, मूल्यनिष्ठ जीवन जगण्याची एक आध्यात्मिक पद्धत आहे. बाह्य फुलांचा सुगंध काही काळ टिकतो; पण अंतर्मनातील या सद्गुणफुलांचा सुगंध आयुष्यभर आणि पुढील पिढ्यांपर्यंतही पोहोचतो.

देवासाठी फुले कमी पडतील कधी; पण अंतःकरणातील 'फुले' वाढत गेली, तर जीवन नक्कीच फुलत जाते.

असा आंतरिक गुणविकास घडविण्यासाठी मनाची एकाग्रता लागते. याकरिता ब्रह्माकुमारी संस्थेत स्वतः निराकार शिवाने येऊन शिकविलेला 'राजयोग' अभ्यासला जातो आणि नवागतांना शिकविला जातो. आमच्या सेवाकेंद्रावर अवश्य या आणि निःशुल्क राजयोग शिक्षणाचा लाभ घ्या.

***

---

(पृष्ठ क्र. ६ वरून)

पचणारच नाही. आपल्या शरीराची आतील रचना गाय म्हैस ह्या शाकाहारी प्राण्यांप्रमाणेच मनुष्याच्या आतड्यांची रचना आहे. लांब आतडी शाकाहारास योग्य आहे.

पण मांस खाणारी जनावरे, कुत्रे, मांजरे, वाघ, सिंह – ह्यांची आतडी छोटी असतात. ह्यांच्या आतड्यांत मांस सडत नाही. पण माणसाच्या आतड्यांत ते सडते, मग शरीराला ते न पचल्याने अनेक आजार होतात. माणसाची जीभ बघा आणि कुत्रे, वाघांची बघा ही जनावरे पाणी तोंड लावून पित नाहीत, तर ते जिभेने चाटून पितात. अशा प्रकारे शरीरात फार फरक आहे. शाकाहारी आणि मांसाहारी प्राण्यांत.

आपले दात वेगळे, मांसाहारी प्राण्यांची वेगळी रचना आहे – आपल्या दातांना कॅनन टिथ म्हणतात. सगळे नाही पण काही दातांनी आपण चणे, शेंगदाणे काजू खातो, मेवा खायचे दात आपल्याकडे थोडे आहेत – दाढा. मांसाहारी जनावरांचे कुत्रे, सिंह, वाघ – ह्यांचे सगळेच दात कॅनन (सुळे) टिथ या प्रकारात मोडतात. कारण त्यांना मांस चावायचे आहे. आपण मांसाहारी नाही. मनुष्य आहोत – शाकाहारी रचनेसह. हा एक वेगळा विस्तारीत विषय आहे.

डॉक्टर लोक हिशोब करायचे की, आर्थिक दृष्टिकोनातून किती पशू वाढतील (जर आपण त्यांना खाल्ले नाही तर) मग ते एवढे–एवढे अन्न प्रति वर्षी फस्त करतील. मग माणसांना अन्न उरणार नाही – वगैरे–वगैरे.

सांगायचं तात्पर्य काय, तर आता आपण योगी आत्मे आहोत म्हणूनच मांसाहाराबद्दल विचारही करू नये. Past is Past जुने सर्व विसरा आणि ज्ञानाचा वापर करून ठरवा–आता आपल्याला काय खायचे आहे. आपण आता हंस आहोत, आपण काय खावे, तोंडाने काय खावे काय नको – सर्व विचार करू शकतो. हे सर्व आता तुमच्याच हातात आहे. आम्ही इथे फक्त आपला विचार सांगितला आहे. बाकी तुमची मर्जी. इथे कुठल्याही प्रकारचे बंधन नाही, आम्ही चांगले तेच तुम्हासमोर ठेवलय. तुम्हीच ठरवा.

***

**विशेष सूचना**

**भारत सरकार, पोस्ट खात्याने अचानक पोस्टेजसाठी आकारली जाणारी रक्कम वाढवली आहे. याकारणास्तव एका अंकाची किंमत १४/– ऐवजी १६/– करावी लागणार आहे. तसेच वार्षिक वर्गणी १००/– केली जाईल. हा बदल एप्रिल २०२६ पासून लागू केला जाईल. यापुढे नवीन आजीव सभासदत्वाची सोय नसेल. वार्षिक वर्गणी मनीऑर्डरने अमृतकुंभ कार्यालयात पाठवावी. अन्यथा मोबाईल क्र. ९८२००२३०९२ वर संपर्क साधावा. – संपादक**

# पाच चिमण्यांमधील एक : राजयोगिनी मिट्ठू दादीजी!

**ब्र.कु. हेमंत, शांतिवन**

असं म्हटल जातं की 'ब्रह्माजींनी संकल्पाद्वारे सृष्टी रचली' पण कशी? दादा लेखराजांच्या देहात शिव परमात्म्याने प्रवेश करून नाव दिलं, 'ब्रह्मा!' स्वर्गाचा साक्षात्कार करवून शिव पिता वदले, 'तुम्हाला अशी सत्ययुगी सृष्टी रचायची आहे!' नवसृष्टी सर्जनाचा हा संकल्प साकार करण्यास भविष्यद्रष्टा ब्रह्मा बाबांनी बाल सुमनांना निवडलं. ओममण्डळीत येणाऱ्या मातांच्या मुलांसाठी वसतिगृह उघडले. बालगोपालांचे संगोपन करायला बाबांनी पाच दादींचं दिव्य दल नेमलं. आध्यात्मिक विद्या देण्यास त्या दलास नियुक्त केलं. बाबा त्या पाच दादींना प्रेमाने 'पाँच चिड़ीयाँ (५ चिमण्या)' म्हणत. त्या पाच चिमण्यांमधे एक होत्या 'राजयोगिनी मिट्ठू दादीजी!' मिट्ठू दादी पेटी वादनात अत्यंत कुशल होत्या, गळा फारच गोड होता. दादींच्या कंठात जणू खडीसाखरेचा गोडवा होता. ब्रह्माबाबा मुलांना ज्ञानाचे पाठ शिकवण्यासाठी गीते लिहीत. मिट्ठू दादी पेटीवर सूर देत, गीतांना स्वरबद्ध करत. गोड गळ्याने गीत गाऊन, मुलांना ज्ञानाचे धडे देत. दादी स्वत:ही गीत लिहीत अन् गात, दादी मम्मांच्या सोबतही गायन करत. लौकिक जीवनात दादी गुरुद्वारामधे पेटीवर इतक्या तन्मयतेने भावविभोर होऊन गात की मंत्रमुग्ध झालेल्या श्रोत्यांच्या नेत्रातून गंगा-यमुना वाहू लागे. मिट्ठू दादीजी खूपच काटकसरी, स्वच्छता प्रिय, स्थूल-सूक्ष्म संगोपन देऊन भरपूर करणाऱ्या यज्ञाच्या एक अति विशेष आदिरत्न होत्या.

दादींचा जन्म सन १९२२ मधे सिंध हैद्राबाद येथे झाला. लौकिक माता-पित्याची पुत्र-प्राप्तिची इच्छा होती, परंतु एक तपाहून अधिक म्हणजे चौदा वर्ष वाट पाहिल्यावर, एकुलती एक संतती प्राप्त झाली अन् तीही कन्या रत्न! तेव्हा पिता 'नारायणदास' व माता 'पपुर' यांनी पुत्रीला नाव दिलं 'मिठी!' जसं नाव तसे गुण ह्या म्हणीनुसार दादींचा स्वभाव सॅक्रिनच्या गोळीपेक्षाही फारच गोड होता. यज्ञात आल्यावर शिवपित्याने दादींना अव्यक्त नाव दिलं, 'गुलजार मोहिनी!' दादींचे आई वडील तन-मन-धनासहित यज्ञात समर्पित झाले. दादीही त्यांच्यासवे यज्ञात समर्पित झाल्या. भाऊ नसल्याची उणीव/दु:ख दादींना नेहमी सलत असे. भावाची उणीव भासत असल्याने दादी बाबांना म्हणाल्या, 'मला भाऊ नाहिये!' तेव्हा दादींना श्रीकृष्णाचा साक्षात्कार करवून बाबा म्हणाले, 'आजपासून मी तुझा भाऊ आहे!' बाबा दादींना सदैव 'मिट्ठू बहन!' ह्या नावानेच संबोधत. दादीही यज्ञात 'मिट्ठू दादी!' नावानेच प्रसिद्ध झाल्या. बाबा बंधूच्या रुपात रमणीकतेने दादीशी संवाद करुन भ्रातृप्रेमाचा अनुभव करवत. बाबांनी आत्मिक स्नेहाद्वारे दादींची भावनिक गरज पूर्ण केली. दादींचं ब्रह्माबाबांशी लौकिक-मधेही लांबचं नातं होतं.

एकदा बाबा-मम्मा पटियालाला गेले होते, जेव्हा बाबा परत जात होते, तेंव्हा मिट्ठू दादींनी बाबांचा हात पकडला, बाबा हात सोडवू लागले, मग दादींनी गीत गायलं.

**'निर्बल मोहे जानके हाथ लियो छूडाए,**
**जब जाओगे दिल से तब मानूंगी तोय।'**

बाबा म्हणाले, 'मिट्ठू बहन, बाबांना दिल्लीला जायचं आहे एका आठवड्यासाठी, मम्मा इथे राहतील, एका आठवड्यानंतर बाबा येऊन मम्मांना घेऊन जातील.' हे बोलून बाबा निघून गेले. पण लगेच तिथे गेल्यावर तार करुन बाबांनी मम्मांना बोलावून घेतलं. तेव्हा दादींनी एक गीत रेकॉर्ड करुन बाबांना पाठवलं.

**प्रभू तुम बडे दिल के कठोर निकले,**
**चोरी-चोरी चल दिये बडे चोर निकले,**
**मैंने समझा था तुम बडे दाता हो।**
**दीन-दु:खीयों के भाग्य विधाता हो।'**

मिट्ठू दादीजी यज्ञात स्टाफ नर्स बनून सेवा करत राहिल्या. दादी जशा शरीराची नाडी तपासत, तशीच मनाची

अवस्था पारखून चाणाक्षपणे रुग्णांना संतुष्टही करत. दादी नाना वस्त्रांचं शिवणकाम करण्यात खूपच प्रवीण होत्या. बहिणींचे सर्व कपडे दक्षतेने शिवत. दादी यज्ञाच्या विविध सेवांमधे सदैव पुढे राहत. प्रत्येक कार्य उत्साहाने करत. लौकिक वडिलांच्या मृत्यू नंतर दादी लौकिक आई 'पपुर मातासोबत' यज्ञात अनेक प्रकारच्या सेवा करत राहिल्या. सदैव हर्षित असणाऱ्या दादी सर्वांना आनंदी ठेवत. दादींच्या आनंदी स्वभावामुळे सर्व भाऊ-बहिणी त्यांच्यावर संतुष्ट असत, परंतु दादीजी स्वत:ची कोणतीही शारीरिक सेवा कधीच करवून घेत नसत. दादींची पारखशक्ती व निर्णय शक्ति खूपच तीव्र होती. त्या एका सेकंदात निर्णय करत असत.

आबूला आल्यानंतर बाबांनी दादींना सेवार्थ दिल्लीला पाठवले. तेथून दादी लुधियानाला गेल्या. दादींनी तिथे दहा वर्ष सेवा केली. त्या नंतर दादी जींद पटियालाला गेल्या. लुधियाना व पटियालांमधे राहून, दादी हिस्सार, जींद, सिरसा, रोहतक, डबवाली व तोषाम इत्यादी शहरांमधे सेवाकेंद्र स्थापन करण्यास निमित्त बनल्या. दादींनी बऱ्याच योग्य कुमारींना ज्ञानमार्गात आणलं. त्या आज मोठ-मोठी सेवाकेंद्रे संचालन करायला निमित्त बनल्या आहेत. दादी हरियाणा उपक्षेत्राचे दक्षतेने संचालन करत राहिल्या. चंद्रमणी दादी अमृतसर, मनोहर दादी कर्नाल आणि मिट्ठू दादी लुधियाना यांच्यात छान मैत्री होती. तिन्ही दादी कोणत्या न कोणत्या निमित्ताने भेटत असत. मिट्ठू दादी पंजाब जोनची मिटींग लूधियाना मधे ठेवत, तिथे सर्वांचे मिलन सहज शक्य होऊ शकत असे. पंजाब जोनच्या सेवांची वृद्धी करण्यात मिट्ठू दादीजींचे योगदान अतुलनीय ठरले.

जींद सेवाकेंद्र संचालिका विजय बहन दादीजींची वैशिष्ट्ये सांगतात, 'मला १९६३ ते १९७५ पर्यंत दादीजींच्या समीप राहण्याचा आणि १९७५ ते १९८३ पर्यंत त्यांच्या संपर्कातील सेवा करायचं सौभाग्य लाभलं. महात्यागी-तपस्वीमूर्त दादींच जीवन साधं होतं. दादी योगात इतकी पॉवरफूल दृष्टी देत, त्याद्वारे डेड सायलेन्स (गहन शांती) होऊन जाई. दादींचा आत्मिक दृष्टी देण्याचा अभ्यास खूप पक्का होता. निर्भयतेच्या अवतार पाहता त्या जणू साहसी पुरुषच भासत, म्हणून सर्व त्यांना भाऊच मानत. मी बालपणीच दादींपाशी आले, दादींनी लौकिक मातपित्यासम माझे संगोपन केले. त्या काळी स्वयंपाक चुलीवर व कोळश्याच्या शेगडीवर केला जाई. एकदा दादींनी चुलीला माती लावायला सांगितलं. मी म्हणाले, 'मी कधीच चुलीला माती नाही लावली.' तेव्हा दादी बोलल्या, 'झाड (कल्पवृक्ष), त्रिमूर्ति आधी समजावलं होतं का? समजावलं तेव्हा शिकलीस ना! अशी छोटी छोटी उदाहरणे देऊन, दादींनी सेवेत सदा 'हो' बोलायला शिकवलं. मी कोर्स करुन जेवायला बसले की दादी विचारत, 'कोणते प्रश्न विचारले व काय उत्तर दिलं' समजावतांना चूक झाली असेल तर बरोबर उत्तर कसं द्यावं-हेही शिकवत. दादी वक्तृत्व कलेत प्रवीण होत्या. दादींनीच विचारसागरमंथन करायला शिकवले. ज्ञानातले सिद्धांत, सिद्ध करायला दादी दोन गट बनवत. एक गट म्हणत असे, 'ईश्वर सर्वव्यापी आहे' तर दुसरा म्हणत असे, 'ईश्वर सर्वव्यापी नाही.' असेच गीतेचा भगवान कोण? मनुष्याचे ८४ जन्म कसे? इत्यादी बिंदूंवर प्रकाश टाकत. दादी साकार बाबांचे दिव्य अनुभव व यज्ञ-इतिहास ऐकवून मजबूत मन घडवत. बाबा दादींच्या द्वारे लुधियान्याहून पायाचे मोजे, मफलर, मंकी टोपी इत्यादी गरम कपडे मागवत. एकदा खूप कपडे पाठवून दादी बाबांना म्हणाल्या, 'बाबा, मी नमुने पाठवले, कारखान्यात जाऊन नाही पाहिले.' बाबांनी रमणीकतेने उत्तर दिलं, 'बुरखेवाली बीबी आहेस का?'

हिसारच्या रमेश बहनजी मिट्ठू दादींची वैशिष्ट्ये सांगतात, 'सन १९७५ मधे मी चंडीगढ़हून मधुबनला आले तेव्हा मनमोहिनी दीदींनी मला मिट्ठू दादींपाशी सोपवलं. तीन-चार दिवस पटियालात ठेवून, मिट्ठू दादींनी हिसार सेवाकेंद्रांची जबाबदारी दिली. दादींनी आत्मिक दृष्टी देत बोलणेही शिकवलं. सर्वांप्रति कल्याणाची भावना ठेवून, यज्ञाबाबत श्रेष्ठ भावना ठेवून कुठलीही वस्तू फुकट न घालवता त्याचा सुयोग्य वापर करणे व सांभाळणे शिकवलं. दादी म्हणत, 'कितीही समस्या आल्या तरी हिम्मत हारु नये, अमृतवेळी सर्व गोष्टी बाबांना सांगा. बाबा आपोआप दयेची दृष्टी व शक्तिची वृष्टी (वर्षाव) करतील.' हिसार मधे बाबांच्या नूतन वास्तुची आधारशीला ठेवली, तेव्हा कमी खर्चात भाग्यवान बनायचा विधि शिकवला. दादींच्या कृपादृष्टिनेच हिसार मधे सर्वांच्या सहयोगाने बाबांचे विशाल भवन बनलं. जणू आजही सूक्ष्म रूपात दादींच्या स्नेह-सहयोगाची प्रकंपने सदैव जाणवतात.

ब्र.कु. दिलबाग सिंग व ब्र.कु.

सतवंत बहन सन १९५९ ते १९८३ पर्यंत दादींनी दिलेल्या प्रेमाचं वर्णन करतात. १९५९ मधे मिट्ठू दादींनी आम्हाला ज्ञान दिलं व अवघ्या सहा महिन्यातच मधुबनमधे पण्डा बनून साकार बापदादांशी भेट घडवून आणली. मम्मा-बाबांशी मिलन करवून त्यांच्या सवे ब्रह्माभोजनाचं भाग्य दिलं. किती सुंदर भावनेनं भरलेलं दृश्य होतं ते! बाबांनी आम्हाला व आम्ही बाबांना घास भरवला, खूप आनंद-विभोर झालो! मिट्ठू दादींनी स्वत: दिलवाडा मंदिर व सनसेट दाखवलं. मधुबनमधे दादी म्हणत, 'बाबांना भेटायला स्वच्छ होऊन टापटीप होऊन जा. दादी सांगत, ''ब्रह्माबाबा गुरुंसाठी शौचालयातही अगरबत्ती लावत, आपल्याला शूचिर्भूत होऊन बापदादांना भेटायला हवं.'' १४ वर्षे बाबा-मम्मांनी जसे संगोपन दिले तसेच संगोपन दादींनी आम्हाला दिले. भोजन करतेवेळी बाबांसारखा त्याही घास भरवत. दादी सर्व काही व्यवस्थित ठीक-ठाक करुन ठेवत व आम्हाला काटकसर करणं शिकवित. दादी फाटक्या वस्त्रांना टांके लावून शिवत, जोपर्यंत जुने कपडे वापरात येऊ शकतील तो पर्यंत वापरत. दादींना ईश्वरी सेवा करायचा मनापासून शौक होता. दादींनी रचलेले सेवेचे विविध आराखडे आम्ही साकार करायचो. सुट्टीच्या दिवशी इतर शहरांमधे प्रोजेक्टर व प्रदर्शनीद्वारे सेवा करताना दादीही सोबत असत. आम्हाला मंचकावर बसवून भाषण करणं शिकवत. गावी नातलगांकडे जातांना दादींची दृष्टी घेताना, दादी वेलची-खडीसाखर देऊन म्हणत, 'बाबांना न विसरता, सर्वांना बाबांचा संदेश अवश्य द्या.'

लुधियानाचे ब्र.कु. खुशीराम साहनी दादींची वैशिष्ट्ये सांगतात, 'दादीजी १९६३ मधे लुधियानात सेवार्थ आल्या, जो दादींच्या संपर्कात येई, दादी त्यास आत्मिक प्रेमाने सहयोगी बनवत असत. दादींचे मनोबल खूपच प्रभावी होते. त्यांच्या समोर जिज्ञासुंचे रुसवे-फुगवे, घर मालकाद्वारे कोर्ट-कचेरी होणे, धनाचा अभाव, शरीराचं आजारपण यासारख्या अनेक समस्या आल्या. परंतु दादी सदैव अचल-अडोल राहत व दृढतेने परिस्थितींचा सामना करुन विजयी होत. एकदा दादींच्या गुडघ्यांना गंभीर इजा झाली, तरीही त्या क्लासमधे अवश्य येऊन योगही करत. दादी सेवाकेंद्रांचे वातावरण सदैव शक्तिशाली बनवून ठेवत. ब्रह्मावत्सांसाठी त्या प्रत्येक महिन्यात स्नेह मिलन व ब्रह्माभोजन ठेवत. नवे-नवे खेळ, मनोरजंन व पिकनिक करायला रम्य-स्थळांवर सहलीला नेत. दादी रिकामं न बसता, सदैव सेवेत व्यग्र असत. त्या सिंधी भोजनही छान बनवत. सेवा नसेल तर त्या युगलांच्या घरी जाऊन स्वयंपाक करुन स्वहस्ताने खाऊ घालत. दादी स्वतःच्या जीवनाद्वारे गुणांची धारणा करवत. अन्य सेवाकेंद्रावर कार्यक्रम असेल तर मोठ्या मनानं सहयोगही देत. कुणाची कमतरता माहीत झाली तरी इतरांना कधीही सांगत नसत. परंतु युक्तिने त्या कमतरतेची व्यक्तीस जाणीव करवून त्याचे लक्ष वेधत. परंतु त्यांना निराश हताश होऊ देत नसत.

सिरसा सद्भावना भवनच्या संचालिका ब्र.कु. कृष्णा बहनजी दादींचे संस्मरण सांगतात, 'मी १९७४ मधे ज्ञानमार्गात आले, १९७७ मधे सिरसामधे मेळा झाला, तिथे दादींशी भेट झाली. दादीजी खूपच निरंहकारी होत्या. त्या छोट्या-छोट्या कार्यक्रमांमधेही सततोत्साही.. सहजपणे जात. दादी वेळेच्या खूप पक्या होत्या, सर्व ठिकाणी अचूक वेळवर पोहचत. सततोत्साही दादींची चाल अति जलद होती. त्यांच्या सवे चालताना पळत जावे लागे. दादी कधीही रिक्शा करत नसत, सेवेला पायीच जात. दादींनीच मला भाषण करायला शिकवलं. दादींबाबत प्रसिद्ध होतं, जो दादींसोबत राहू शकतो तो कुठेही टिकू शकतो. अखेरच्या दिवसांमधे, आजारपणात दादी तीन महिने मधुबनमधे राहिल्या. अव्यक्त बापदादा आठवड्यात एकदा येत, मी दादींच्या सेवेत होते. दीदी मनमोहनी, दादींच्या वतीने मला बाबांना भेटवत, तेव्हा बाबा दादींसाठी स्पेशल टोली (खाऊ) डाळिंब देऊन म्हणत, 'बच्ची को खिला देना।'

१९८३ मधे कॉन्फ्रेस होती, तेव्हा गर्दी असल्याने आणि मिट्ठू दादींच्या तब्बेतीत सुधार होत नसल्याने मनमोहिनी दीदींनी मिट्ठू दादींना आबू रोड संगमभवनला पाठवले. तेथून पटियालांच्या भाऊ-बहिणींनी दादींना पटियाला नेऊन राजेंद्र हॉस्पिटलमधे दाखल केलं. देहत्यागाच्या दोन तास आधी डॉक्टरांनी दादींना चण्डीगढला नेण्याचा सल्ला दिला. माझा संदेशीचा पार्ट होता, म्हणून दादींनी ध्यानात पाठवून बाबांना विचारायलं सांगितलं. मी ध्यानावस्थेत एक दृश्य पाहिलं, एक मोठ्या पडद्यावर लिहिलं होतं, 'ड्रामा!' त्याचा अर्थ होता दादींना चण्डीगढ़ला न्यायचं नाही, म्हणून दादींना चण्डीगढ़ला नेलं नाही. थोड्याच

(पृष्ठ क्र. २७ वर)

ब्रह्मावत्सांकरिता

# मुरली कुठे ऐकावी?

## ब्र.कु. उषा दीदी, शांतिवन, आबू रोड

ज्यांना भेटायची, त्यांच्याशी बोलायची अनेकांची इच्छा असते, अशा उषादीदींशी घडलेला संवाद शब्दांकित करत आहोत. ज्यांचा व्हिडीओ जर फक्त ५ मिनिटे जरी ऐकला तरी स्वत:कडे ते बळ, तो आत्मविश्वास जागृत होतो, स्थैर्य यायला लागते. परिस्थितीवर कशाप्रकारे मात करता येईल, त्यावरचा उपाय शोधायला मन धजावते. मेंदूला चालना मिळते – अशा प्रेरणास्रोत दीदीजी.

ओम्-शांती दीदी – हल्ली सर्वच अती-अती व्यावसायिकतेकडे झुकताना दिसत आहेत. मी अतिशय प्रामाणिकपणे ह्या गोष्टी तुमच्याशी बोलतोय. त्यामुळे योग्य मार्गदर्शन मिळणे दुरापास्त झाले आहे. आजकालचे तरूण हेच म्हणतात की, आम्ही तर घरी राहूनच ईश्वराची ध्यान-धारणा करतो. आमच्यात ईश्वराप्रती खरेपणा, पवित्रता इ. गुण आहेत. 'त्या' ला अती प्रिय आहेत, मग आम्हाला सेंटरवर जायची काय गरज? आणि हे फक्त हिन्दू धर्मातच नव्हे तर इतर धर्मीय आपापल्या धार्मिक स्थळांना भेट देऊ शकत नाहीत. ते सर्वजण हेच म्हणतात की, ईश्वराशी आमचा थेट संवाद-संबंध आहे मग माणसाने 'त्या'च्या नावावर बांधलेल्या अशा वास्तूंमध्ये आम्ही का जावे?

तुम्ही म्हणता तिथे नक्कीच योग्य ते मार्गदर्शन मिळते. चांगली संगत लागते, रोजच्या जीवनातील अनेक संकटांवर मात करण्यात यशस्वी ठरतो. जीवनात नैतिक मूल्ये वाढू लागतात... पण त्यासाठी अशा संस्थेच्या रोजच्या रोज संपर्कात येणे जास्त गरजेचे ठरते. हल्ली तरुणांमध्येही अनुत्साह दिसून येतो – आपण स्वत:शी प्रामाणिक राहून परमेश्वराप्रती कृतज्ञ राहून त्याच्या शिकवणूकीचे अनुसरण करण्याची हीच वेळ आहे ना?

**उषा दीदी :** असं आहे – तुमच्या प्रश्नांसाठी मी एक उदाहरण देते – एक लहान मुलगा आहे – त्याला आपण घरीच अ, आ, इ, ई शिकवू शकतो. तरीही आपण त्याला शाळेत का बरं पाठवतो? मग ती कुठल्याही माध्यमाची शाळा का असेना. त्या मुलाची क्षमता बघून, या प्रकारच्या शाळेत घालू. पण त्याला शाळेत घालणे जास्त महत्त्वाचे असते. ते आपण करतोच. कारण आपल्याला माहीत आहे. मुलाला घरी बसवून शिकवायचे म्हटले तर तो काही शिकणार नाही. कारण घरात शाळेसारखे वातावरण असणे तर शक्य नाही ना! त्याला आपण कितीही समजावले तरी त्याला घरी शिकावेसे वाटणारच नाही. रवीन्द्रनाथ टागोरांसारखे अपवाद वगळता सर्वसामान्यांना शाळेची गरज असतेच. म्हणूनच मुलांना शाळेत पाठवतो जेणेकरून, तिथे त्याला त्या वातावरणात गोडी वाटावी. तशा प्रकारची त्या वयाच्या मुलांची साथ-सोबत आहे, शिक्षकांची मदत आहे, तर अशा प्रकारच्या वातावरणात मुलांची शिक्षण घेण्याची प्रक्रिया खूपच तीव्र होत जाते. म्हणूनच तुम्ही मुलांना घरीही शिकवू शकता, तुम्ही त्यांना शाळा अथवा अन्य प्रकारच्या संस्थांत टाकण्याची गरज नाही असे न समजता योग्य ती पावले उचलावीत जेणेकरून तुमची मेहनत वाया जाता कामा नये. घरी शाळेसारखी साधने नसतात. शिकताना सारखे-सारखे कुणी तरी येऊन अडथळा निर्माण करू शकते. म्हणूनच अध्यात्मात सुद्धा हेच गरजेचे आहे. तुम्ही सेवाकेन्द्रात जाऊन तसे शिक्षण घेतले पाहिजे. जिथे सर्व प्रकारचे लोक एकत्र बसून ज्ञान घेत आहेत – अशाने एकमेकांच्या साथीने, सहयोगाने, उत्साहाने ज्ञान ग्रहण करण्याची आपली क्षमता नक्कीच वाढते. म्हणूनच सेवाकेन्द्रात जाणे गरजेचे ठरते. मग हे ज्ञान एकदा मिळवायला सुरुवात केली की, घरी राहून तुम्ही ज्ञानाचा व्यक्तिगत

अभ्यास, मनन, चिंतन करू शकता, पण प्राथमिक ज्ञान मात्र सेवाकेन्द्रावर रोज जाऊन घेणे आवश्यक आहे. मनातील प्रश्नांची उत्तरे सेवाकेन्द्रावरील शिक्षिका, भाऊ-बहिणी मिळून शोधू शकता. अशा प्रकारच्या प्रक्रियेत तुम्ही ज्ञानाच्या गुह्यतेत जाऊन जेव्हा त्याचा ऊहापोह करता तेव्हा एक प्रकारचे समाधान तुमच्या जीवनात येऊ लागते. आयुष्यात स्थैर्य निर्माण होते.

आता परत पहिले उदाहरण - शाळेत जाऊन मुले प्राथमिक ज्ञान घेतात, त्यात त्यांचा शिक्षणाचा पाया पक्का होतो, शिकायची गोडी लागते. पण हळूहळू तो जेव्हा महाविद्यालयात जाऊ लागतो, पुढील एक-एक (डिग्री) पदवी घेऊ लागतो. त्यावेळीही महाविद्यालयात नित्य जाणे हेच फायदेकारक असते.

* म्हणजे दीदी तुम्ही हेच म्हणताय महाविद्यालयात जाणे गरजेचे ठरते, कारण तिथे तुम्हाला एक प्रकारचे अनुशासन लाभते, पण त्याच वेळेस कुणाचे अनुसरण करणे गरजेचे नाही. स्वत:ला समर्पित करणे गरजेचे आहे.

**उषा दीदी :** नाही, अहंकार समर्पित करावा म्हणजे तुम्हाला ते ज्ञान मिळेल. ही बौद्धिक पातळीवर समर्पित होण्याची गोष्ट आहे. जेव्हा तुम्ही आपली बुद्धी ईश्वरापुढे समर्पित करता, तेव्हा, जो कुणी निमित्त बनून तुम्हाला ज्ञान देतोय, त्यावेळी माझ्या कामाची गोष्ट निमित्त व्यक्तीद्वारे परमेश्वर देऊ करत असतो.

**प्रश्न :** दीदी, जसे तुम्हाला खूप लोक मानतात, तुमचे अनुसरण करतात, माझी आई किंवा मित्र-मैत्रिणींचे आई-वडिलही तुम्हाला खूप मानतात. जर तुम्हाला विचारले तुमचे जगासाठी उदात्त स्वप्न कोणते?

**उषा दादी –** माझं एकच स्वप्न आहे की, मी माझ्या आयुष्यात ईश्वराच्या गुणांचे प्रकटीकरण करू इच्छिते.

प्रश्न : प्रसार माध्यमांवर जेव्हा आम्ही बघतो, तेव्हा हेच दिसते ह्या महिन्यात हे बदल होत आहेत. अमुक ग्रह बदलत आहे, शनीची साडेसाती अमुक राशीस लागत आहे.... ह्या सर्व प्रकारांकडे तुम्ही कोणत्या दृष्टिने बघता?

**उषा दीदी :** आता ह्याचं असं आहे बघा - हे (ग्रह तारे, ज्योतिष, नक्षत्र) एक प्रकारचे विज्ञानच आहे, आपण ते नाकारू शकत नाही. त्यांचे आपले एक विश्लेषण असते. पण ते प्रत्येकालाच लागू होतेच असे नाही. आज आपण बघतो मनुष्य ज्योतिषाचा(Astrology) आधार केव्हा घेऊ लागतो, तर जेव्हा त्याच्या जीवनात अती नकारात्मकता आलेली आहे, किंवा खूप संकटे एकापाठोपाठ येतच आहेत. अशावेळी त्याला वाटते की, मी कुणाची तरी मदत घेऊ, विचारू हे असे का घडते आहे, शेवटी ह्यावर काही उपाय आहे की नाही... वगैरे-वगैरे. अशावेळी मग ज्योतिषांना विचारतात माझ्या नशिबात काय आहे, कोणती वेळ चालू आहे - मग ज्योतिषी त्यांच्या अभ्यासानुसार सांगतात, तुमचे ग्रह खराब आहेत, साडेसाती चालू आहे, तुमचा मंगळ कडक आहे, गुरु बळ नाही. राहूचे ग्रहण आहे तुमच्या राशीला. मग त्यावरचा उपाय विचारला जातो. मग त्यावरचा उपाय म्हणजे होम-हवन करा, शांती करा, एवढे लाख नाम लिहा, दान करा, गाईला चारा द्या, हे खडे घाला, त्या अंगठ्या घाला, गरीबांना दान करा. ह्या मागील खरे कारण हेच आहे, जेव्हा तुमच्या जीवनात एखादे संकट येते; पण मनाची शक्ती कमी पडते. त्याचा अर्थ तुमचे पुण्यकर्म क्षीण झालेले आहे. तुम्हाला सांगण्यात येते की, तुम्ही राम नाम १ लाख वेळा लिहा अथवा जपा आणि एक यज्ञ, होमहवन करून त्यात ते स्वाहा करा. आता जरा विचार करा त्या संकटातून बाहेर येण्यासाठी तुम्ही १ लाख वेळा राम नाम लिहाल अथवा जपाल, तेव्हा खरंच तुमच्या मनात त्यावेळी फक्त आणि फक्त भक्ती भाव असेल परमेश्वराविषयी किंवा जेव्हा तुम्ही एखाद्या वस्तूचे दान करता, तेव्हा तुमच्या मनात चांगलेच विचार असतात. ह्याचा अर्थ काय, तर परमेश्वर तुम्हाला अनेक मार्गाने संकेत देत असतो, आता तुम्हाला तुमच्या जीवनात पुण्य साठवायची वेळ आलेली आहे. पूर्वी जमा केलेल्या पुण्याचा साठा आता कमी झाल्याने अशा-अशा अडचणी एकापाठोपाठ येत आहेत. म्हणूनच आता पुन्हा नव्याने पुण्य करायला सुरूवात करा अमक्या नव्या पुण्य कर्माने मनुष्य खरंच त्या संकटांतून मुक्त होऊ लागतो. असा बऱ्याच लोकांना अनुभवही येतो की अरे मी त्या अमुक ज्योतिषाने सांगितलेला उपाय केला आणि खरच तरलो रे बाबा! खूप फायदा झाला. तर सांगायचा मुद्दा हाच की ज्योतिष शास्त्र ही एक प्रकारची वैज्ञानिक शाखाच असून ते एक प्रकारे सांगतात तुम्ही तुमच्या जीवनात पुण्याचा साठा कायम वाढवत राहा, पापांपासून दूर रहा.''

**प्रश्न :** हे तर प्रत्येक मनुष्यात मुळातच असायला हवे. तुमचे विचार फार शुद्ध आणि तात्विक असावेच लागतात ह्यासाठी.

**उषा दीदी :** पण आजच्या जगात हे कुठे बघायला मिळते शुद्ध विचार वगैरे!

आणि त्याचबरोबर मनुष्य विचार करतो की आर या पार कोणत्याही उपाये मला यश मिळवायचेच आहे. त्यासाठी त्यांना शॉर्टकट हवा असतो. मग शॉर्टकटच्या भानगडीत अनेक वेळा नको त्या रस्त्याला लागतात. आणि मग हीच पापे कधी आपल्या बोकांडी बसली. हे ही त्याला कळत नाही.

**प्रश्न :** दीदी आपण आपली ग्रहस्थिती सुधारण्यासाठी कुठल्या मंत्रांचा जप करतो तेव्हा आपण खरोखरच त्या मंत्र परीणामाचा लाभ घेतो का ?

**उषा दीदी :** उदाहरणार्थ जर तुमच्यावर शनीची दशा आहे, तर शास्त्रात शनीला न्यायाचा देव म्हटले गेले आहे. तर तो न्यायच करणार ना! तुमच्या जीवनातील पुण्य कर्म संपले आणि पापफल सुरू झाले असेल, तर तो न्याय करेलच. म्हणूनच पुण्याचा संचय वाढवण्यासाठी तुम्ही परत चांगले कर्म करत वाटचाल करावी हे केव्हाही योग्य नाही का! ग्रहांचा प्रभाव कमी करता येतो, जर तुमच्या पुण्य संचयाचा आलेख वाढता असेल तर! म्हणतात ना जसे करावे तसे भरावे.

**प्रश्न :** ह्यात असेही होऊ शकेल तुम्ही विचार केला असेल. तसा परिणाम मिळणारही नाही कदाचित. पण जरी आपल्या आयुष्यात कुठलेही चढ उतार का येईनात, पण आपण कमीत कमी इतरांसाठी तरी चांगले विचार करू शकतो ना! विचारांनी आपण स्वत:चे आयुष्यही बदलू शकतो ना!

**दीदी :** हो माझा हा स्वानुभव आहे बरं का! मला कुणी तरी म्हटले की तुम्हाला काळसर्प योग आहे, त्याचा तुम्हाला फार त्रास होईल. पण माझा विश्वास आहे की हे सर्व कधी घडेल, जर माझा पुण्य संचय कमी असता वा माझे कर्म ठीक नसते. त्यांनी माझ्या पत्रिकेतील ग्रहांच्या स्थितीनुसार भाकित केले, ते अगदी बरोबर होते. कारण ज्योतिष विद्या देखील मी आधीच म्हटले तसे एक फार मोठे विज्ञान आहे. असे ग्रह पत्रिकेत येतात तेव्हा साहजिकच कर्मफळ समोर येते त्यामुळेच त्रास संभवतात. तर माझ्याही जीवनात काळ सर्प योगाचा काळ आला होता, पण माझी कर्मे चांगली होती, त्यामुळेच त्या ग्रहांचा माझ्यावर म्हणावा तसा परिणाम झाला नाही. तो योग, त्या परीक्षा आल्या मात्र त्या परीक्षेत मी उत्तीर्ण झाले. कारण माझ्या मनात माझ्या पुण्य कर्मांच्या खात्याबद्दल फार विश्वास होता, तसेच मी चांगली कर्मे करणे सोडले नाही. त्या जोरावर मी पुढे-पुढे जात राहिले. अगदी निर्विघ्नपणे. म्हणूनच म्हटले आयुष्यात जी सुकर्मे करतो, ती आपल्याला चांगलीच फळे देतात. मागील अनेक जन्मांच्या कर्मांचा लेखाजोखा जेव्हा समोर येऊन ही परिस्थिती (काळसर्प योग) आली, परंतु ह्या जन्मी मी केलेल्या पुण्याचे बळ नसते, तर मात्र माझ्यावर त्याचा नक्कीच भलाबुरा परिणाम झाला असता. मी ह्या गोष्टीवर बराच विचार केला असता हेच समजले की, मागील कुठल्या जन्माचा हा हिशोब असेल त्यामुळेच हे घडले. पण वर्तमान जीवनात जर आपण नियमीत पुण्य संचय करीत असू, तर ते मात्र आपल्याला अशा कात्रीतून वाचवू शकतात.

अशाच प्रकारे मी दुसरा अनुभव केला - ज्याला आपण आशीर्वादाचे बळ म्हणू शकतो. मला जाणवले आपण जेव्हा एखाद्याला चांगले मार्गदर्शन करतो आणि ते त्याला संकटातून, अडचणीतून पार करते, तेव्हा त्या व्यक्तीच्या अंतर्मनातून आपल्यासाठी आशीर्वादाचे बोल निघतात. आशीर्वादाचे बळ काय करू शकत नाही ते पाहा! एकदा असेच आम्ही गाडीने जात होतो. गाडीचा वेग १०० वगैरे होता - आजकाल रस्ते फार छान बनले असल्याने गाडी एवढा वेग पचवू शकते! तर आम्ही रस्त्याने जाताना आमच्या पुढे असलेला ट्रक अचानक बंद पडला अन् थांबला जागच्या जागी, भर रस्त्यात आता आमची गाडी एकदम वेगात - आपत्कालीन ब्रेक नव्हता त्यावेळी गाडीत. त्यामुळेच गाडी अचानक थांबवू किंवा वळवू शकत नव्हतो. मग त्यामुळे झाले असे की आमची गाडी त्या ट्रकच्या खाली जाऊन अडकली. तुम्हाला खोटं वाटेल पण ट्रकच्या मागील भागात जो लोखंडी पार्ट असतो, तो गाडीच्या काचेला तोडून १ इंच पुढे आमच्या कपाळाजवळ येऊन थांबला, बाकी काचेचा तर चुराच झाला होता. मी तोच विचार करत होते की कसे हे सर्व झाले, जादू केल्यागत १ इंचावर येऊन त्या लोखंडी भागाने थांबावे, थोडेही जास्त पुढे आले असते तर - जागच्या जागी मृत्यू झाला असता. पण बघा एवढे सर्व होऊनही मला किंवा माझ्या-बरोबरच्यांना किंचितही खरचटले नाही. गाडी मात्र पूर्णपणे चेंदामेंदा झाली होती. अपघातानंतर आम्ही बाहेर येऊन उभे राहिलो, तेव्हा गाडीची अवस्था बघून जो तो हेच म्हणत होता ह्या गाडीने जाणारे सर्वच गेले असणार हे नक्की. मी म्हटले, अहो आम्हीच ते प्रवासी ह्या गाडीने जाणारे - त्यांच्या आश्चर्याला पारावार नव्हता. 'अहो तुम्हाला काहीच कसे झाले नाही! तुम्ही

वाचलात कसे!' त्यावेळी मी हाच विचार करत होते की, खरंच आशीर्वादाचे बळ काय करू शकते! किती मोठ्या संकटातून वाचवते. ह्या प्रकारचे माझ्या आयुष्यात ३ अपघात झाले. पण तिन्ही वेळा मी आश्चर्यकारकरीत्या बचावले. साधे खरचटलेही नव्हते. एकदा हैदराबादेतील करीम नगरला आम्ही गेलो असता तिथून परतताना चालक खूप जोरात गाडी चालवत होता. आम्ही सर्वजण त्याला सारखे-सारखे हळू चालव सांगून थकलो होतो. पण ते महाशय काही ऐकायच्या बेतात नव्हते. गाडी होती ओमनी मारुती, गाडीत आम्ही ६ जण बसलो होतो. शेवटी एक असे वळण आले तिथेच घात झाला, चालकाला कळलेच नाही केव्हा गाडी गडगडत २/४ वेळा उलटी-पालटी होत खड्ड्यात जाऊन पडली. ४ वेळा तर गाडी गडगडली - गाडीच्या काचा फुटल्या. पण पुन्हा बघा दैव गती कशी असते आम्ही सर्व जण सही-सलामत बाहेर आलो. फक्त एक बहीण चालकाच्या बाजूला बसली होती, तिला तिचाच चष्मा कपाळावर जोरात लागला. आम्हा बाकीच्यांना जराही खरचटले नाही. पुन्हा एकदा आम्ही अनुभवले की आशीर्वादाचे बळ काय करू शकते ते! हे अनेकदा अनुभवले - व्हायचे ते होणारच - ज्याला आपण म्हणतो ड्रामा अटळ आहे, पण ह्या ड्रामा शब्दाला लौकिक भाषेत 'होनी' नशिब म्हटलेले आहे. 'होनी टाले नहीं टले' नशिबात जे व्हायचे आहे, ते कुणीच टाळू शकत नाही. ह्याचाच अर्थ काय तर ड्रामा अटळ आहे. असेच ना! आणि हे कुणी फिक्स केले, तर मीच ते माझ्या मागील जन्मातील कर्मांनी फिक्स केले ना! म्हणूनच त्या-त्या गोष्टी ज्या फिक्स आहेत. त्या-त्या वेळी समोर येणारच ना! पण त्याचबरोबर हे ही समजून घ्या की - तुमचे वर्तमान कर्म जर शक्तिशाली असतील, तर मात्र ते येणारे संकट माझे कोणतेही नुकसान करू शकणार नाही.

**प्रश्न :** दीदी तुमच्या अशा गोष्टी ऐकून वाटते की मनुष्याला नेहमीच चांगले कर्म करत गुणवान मनुष्य बनूनच जगले पाहिजे. सर्वांशी प्रेमाने वागावे, बोलावे - सर्वांचे भले करावे. मग हे भविष्य वगैरे सर्वच गौण वाटू लागते. माणसाने त्याच्या चांगल्या कर्मांवर लक्ष दिले तर आयुष्य किती छान होईल ना! समोरचा नेहमीच आनंदी रहावा यासाठी झटले पाहिजे. ह्यापेक्षा चांगली गोष्ट ती कोणती!

**दीदी :** मला बरेच लोक म्हणतात की बहेनजी आजकालचे जगच खोट्याच्या आधारावर चालते आणि खोटे बोलणेही सोपे आहे. पण त्यावर मी स्वानुभवाने विचार करते त्यांना तसे विचारते की, 'खरचं सांगा खोटे बोलणे सोपे की खरे?' माझा अनुभव हेच सांगतो की खरे बोलणे सोपे आहे कारण खोटे बोलणारा एकटा खोटे बोलतो. पण त्याला प्रत्येक वेळी लक्षात ठेवावे लागते की, मागच्या वेळी मी काय बोललो होतो. आता मला अमुक सांगायचं आहे. खूप लक्षपूर्वक बोलावे लागते. हे फारच किचकट होते! म्हणूनच सांगायचा मुद्दा की खऱ्याला मरण नाही ! खऱ्याने नेहमीच सर्वांचे भले होताना मी बघितले आहे. पण खोटं जेव्हा उघडे पडते, तेव्हा तुमची किती दयनीय अवस्था होते नाही का? नाती बिघडतात, अनेक प्रश्न उत्पन्न होतात. मग खरे बोललो आणि थोड्या वेळासाठी काही छोटा मोठा प्रसंग जरी आला तरी आपण त्यातून तरून जाऊ हे नक्की. त्या एका प्रसंगासाठी खोट्यावर खोटे बोलणे ह्याला शहाणपणा म्हणू का आपण! खोटे बोलण्याच्या सवयीमुळे समाजात त्या व्यक्तीला मग तो आदर सन्मान दुरापास्त होऊन जाते. त्यांच्यावर मग सहसा कुणाचा विश्वास बसत नाही. अरे त्याने सांगितलंय ना म्हणजे नक्कीच तपासून बघ रे बाबा. अशाप्रकारे नात्यांबरोबर तो माणूस समाजातील स्वत:चा मान सन्मानही हरवून बसतो. म्हणूनच माझा विचार आहे की खोटे बोलणे सोपे नाही, खऱ्याला मरण नाही!

***

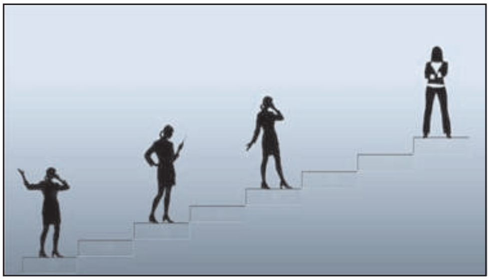
**सुविचार :** रसनेंद्रियाला अंमळ सैल सोडा की बाकीची इंद्रियेही सैरावैरा धावत सुटलीच म्हणून समजा.

– स्वामी विवेकानंद

## दोषमूलक दृष्टी

जर तुम्ही इतरांमधील दोष पाहात राहिलात तर ती तुमची सवय बनेल. कावीळ झालेल्याा सगळेच पिवळे दिसते त्याप्रमाणे दोष नसलेल्या जागीही दोष दिसायला लागतील.

– ब्र.कु. रमेश, ठाणे



# यशाचे अचूक उपाय

**शब्दांकन : ब्र.कु. बाळू, सोलापूर**

**१) 'अडी-अडचणींना ब्रेक'**

आजच्या ह्या धकाधकीच्या आयुष्यात आपण कुठे थांबायचं हे तर विसरलो नाही ना! यश आणि जबाबदारीच्या चुरशीमध्ये धैर्य मात्र कमी-कमी होत जात आहे. बऱ्याच वेळा आपण असेही म्हणतो, की, 'काय सांगू तुला मला न श्वास (मरायलाही वेळ नाही) घ्यायची ही फुरसत नाही! ह्याचमुळे आपल्यात सहनशक्ती, पारखण्याची शक्ती, निर्णयशक्तीची कमतरता व्हायला लागते. ज्या शक्तींची यश मिळविण्यासाठी अती आवश्यकता असते. काही लोक धीराने घ्यायचे म्हणजे योग्य वेळेची वाट बघणे, संधी मिळण्यासाठी थांबून राहणे असे समजतात. परंतु प्रतिकूल परिस्थितीत शांत राहून विचारपूर्वक निर्णय करणे, स्वत:वर विश्वास ठेवून आत्मविश्वासपूर्वक पुढे जाणे म्हणजेच खऱ्या अर्थाने 'धीराने घेणे' (धैर्य) होय. चला तर मग ह्या धावपळीच्या आयुष्यात अडी-अडचणींचे समाधान शोधण्यासाठी धैर्याने घेऊन त्याला ब्रेक लावायला शिकू या.

**२) सकारात्मक विचारांची सुरूवात**

आपण सर्वजण ह्याचे अनुभवी आहोत - सोशल मिडियावर जेव्हा आपण एखादा व्हिडिओ बघतो, तेव्हा होम पेजवर दरवेळी आपल्याला त्या विषयाशी संबंधित किंवा त्याच प्रकारचे व्हिडिओ बघायला मिळतात. कारण आपण बघितलेल्या विषयाचा व्हिडिओ आपली आवड समजून सोशल मिडिया सारखे-सारखे तसेच व्हिडिओ पाठवत राहतो. अनावश्यक परिणाम खोडण्यासाठी आपल्याला आवश्यक तो विषय निवडून तोच बघावा लागेल. ह्याचप्रकारे आपण जर सारखा-सारखा नकारात्मक विचार केला, तर आपले विचार ही नकारात्मक बनतात. म्हणूनच परिस्थितींमध्ये अडचणींमध्ये आपोआपच नकारात्मक विचार येऊ लागतात. आपण विचार तर करतो की आपले विचार सकारात्मक आणि उच्च दर्जाचे असावेत. पण ह्याची सुरुवात मात्र आपल्याद्वारे केल्या गेलेल्या प्रत्येक सकारात्मक विचारानेच होईल बरं का! चला तर मग सकारात्मक विचारांच्या दिशेने पहिले पाऊल उचलून आपण तशी सुरूवात करूया.

**३) दृढतेला आपली शक्ती बनवा**

आपली किंमत आपण खरोखरीच जाणतो का ? आपण एक आत्मा आहोत. जे काही ठरवतो ते पूर्णत्वास नेण्याची क्षमता आपल्यात आहे. खरे पाहिल्यास आपण बऱ्याच वेळा स्वत:ला गरीब बिचारे (पिडीत) गांजलेले आहोत असे मानत असतो. लोकांनी आपल्याला समजून घ्यावे, अशी अपेक्षाच माणसाला दु:खाच्या अंधाऱ्या दरीत लोटत असते. फक्त आणि फक्त आपणच आपले आयुष्य बदलू शकतो. आपण सर्वजण हे तर जाणतोच की दृढ निश्चय करून केलेले प्रयत्न कायम यशाचं तोंड पाहत असतात. चला तर मग दृढतेला आपली शक्ती बनवून आजपासूनच आपण स्वत:ला अधिक चांगले बनवण्याचा पुरुषार्थ (प्रयत्न) सुरू करूया.

**४) आपल्या आत्मविश्वासाचा सांभाळ आपणच करावा.**

तुम्ही सर्वांनी ससा आणि कासवाची गोष्ट तर ऐकली असेलच. ही गोष्ट आपल्याला आपल्या उद्दीष्टाप्रति समर्पणता, दृढता, एकाग्रता, तसेच एकरस स्थिती कशी टिकवून ठेवावी ह्याचीच प्रेरणा देते. त्याचप्रमाणे ह्या गोष्टीतून प्रेरणा मिळते की आपल्याला नेहमीच आत्मविश्वास- पूर्वक जीवन जगले पाहिजे. जर आपल्यात आत्मविश्वासाची कमतरता असेल, तर आपण एकतर खेळात भागच घेणार नाही, नाहीतर भाग घेतला तरी त्यात समोरचाच जिंकतो हे नक्की. ज्यांच्यात आत्मविश्वास असतो, अशी व्यक्ती खेळात नेहमीच एकाग्रतेने, तन्मयतेने भाग घेत असते. त्याला ह्या गोष्टीची

काळजी नसते की समोरचा काय करतोय. चला तर मग आपण आपल्या आत्मविश्वासाचा सांभाळ स्वत:च करुया, आयुष्याच्या खेळात कुणाशीही आपली तुलना न करता आपला अभिनय मन:पूर्वक चांगल्या प्रकारे करुया.

**५) जगातील खूप मोठा बदल...**

मागील १० वर्षांत आपण जिथे अनेक क्षेत्रांत अती उन्नति केली आहे, तिथेच दुसऱ्या बाजूला ह्या जगात खूप मोठा बदलही दिसला आहे. ते म्हणजे तरुणांमध्ये स्वत:बद्दलच घृणा, तिरस्कार वाढीस लागतोय. फक्त आत्म तिरस्कारच नव्हे, तर दादागिरी करणे, दुसऱ्याची निंदा-नालस्ती करणे, तसेच इतरांची टिंगल टवाळी करणे - हे जणू त्यांच्या मनोरंजनाचे साधनच झाले आहे! बहुतेक ह्याचसाठी, जणू काही आपण आपल्या बचावासाठी आणि पुढे जाण्याच्या आशेने चुकीचे मार्ग निवडले आहेत पण हे तर निश्चितपणे म्हणावे लागेल, की जोपर्यंत आपण आत्म घृणा आणि निंदा नालस्ती-सारख्या नकारात्मक भावनाच्या चक्रव्यूहापासून स्वत:ला दूर ठेवत नाही, तोपर्यंत आपण आपल्या आयुष्यात भरभराट आणि यशापासून खूप-खूप दूर आहोत. चला तर मग आजपासूनच आपण सकारात्मकतेला आयुष्यात आणणाऱ्या कार्यात स्वत:ला व्यग्र ठेवूया, स्वत:शीच एक सुंदर नातं तयार करूया.

**६) आपण आपल्या झोपेची वेळ बदलू शकतो का?**

कोणत्याही माणसाचे वागणे अर्ली बर्ड / नाईट आऊल ह्या प्रकारचे असू शकते. मग आपण आपले वागणे असे केले, तर ज्यामुळे आपल्या खाजगी आणि व्यावसायिक आयुष्यात आपल्याला समन्वय साधता येईल! आजकाल आपल्यातील बहुतेक लोकांकडे आपल्या इच्छेप्रमाणे वेळेचे नियोजन करून काम करायचे - असे लक्ष असतेच. पण आजच्या या OTT युगात लोक मला सर्व काही कळालेच पाहिजे, ह्या हव्यासापोटी, आपली जीवनशैली त्यातही विशेषत्वे झोपेचा त्याग करू लागले आहेत. ह्या गोष्टींचा सरळ-सरळ प्रभाव आपल्या आरोग्यावर पडतोय. अर्ली बर्ड बनण्यासाठी आपल्याला रात्री लवकर झोपायची सवय लावायला हवी. त्यासाठी आपले एक वेळापत्रक बनवून त्यानुसार दिनचर्या ठेवावी लागेल. असे केल्यास ह्या OTT युगात आपण आपले काम आणि आरोग्याचा समन्वय नक्कीच साधू शकू.

'लवकर नीजे, लवकर उठे, त्यासी आरोग्य लाभे'

**७) तुमची सतत शिकायची तयारी आहे का?**

आज आपल्याला लागणारी प्रत्येक उपयोगी माहिती इंटरनेटवर लगेच क्षणात उपलब्ध होते. म्हणूनच आपला कल स्वत: खोलवर अभ्यास करून माहिती गोळा करण्याऐवजी इंटरनेटवर तात्काळ मिळणाऱ्या, विना कष्टाच्या साधनांकडे जास्त होत चालला आहे. अशा प्रकारे आपण माहिती तर मिळवतोय, पण खोलवरचा (गाढा) अभ्यास, संकटांशी दोन हात करण्याची कला आणि दीर्घकालीन ज्ञानाजर्नापासून (लाँग नॉलेज रिटेंशन) खूप-खूप दूर जातोय. माहिती घेणे आणि त्याआधारे तीव्रतेने पुढे जाणे ह्यात समन्वय (balance) साधणे जास्त गरजेचे आहे. सातत्याने शिकत राहण्याची मानसिकता आपल्यासमोर येणाऱ्या मोठ्या अडीअडचणींवर मात करून त्या संकटरूपी संधीचे सोने करण्यास भाग पाडेल. त्यातून मिळणारे यशच आपल्याला पुढे जाण्यास वा यश देणाऱ्या शिक्षकाची भूमिका पार पाडेल. आता एवढे सगळे ऐकल्यावर - मला सांगा, तुम्हाला सतत शिकायला आवडते का?

**८) आपण फक्त तक्रारी आणि दुसऱ्यांवर आरोप करतो का?**

सर्वांना आपल्या आयुष्यात कधी न कधी नको त्या संकटांशी दोन हात करावेच लागतात. पण खरं सांगा आपण त्याबद्दल फक्त तक्रारीचाच सूर लावतो आणि दुसऱ्यांवर आरोप करतो का? त्याही पलीकडे जाऊन धीराने घेत त्यावर मात करतो? अडी-अडचणींच्या वेळी बऱ्याचदा आपण त्या वातावरणाच्या आहारी जाऊन घाईघाईत नको तो निर्णय करतो. म्हणूनच अशा परिस्थितीत आपल्याला वेगळे विचार करून मगच खुल्या दिलाने निर्णय करणे गरजेचे ठरते. निर्णय करायची शक्ती, ती अध्यात्माचा एक शक्तीशाली भाग आहे, ती जर पुरेशी नसेल, तर ती शक्ती जागृत करण्यासाठी राजयोग (मेडिटेशन) ध्यान धारणा हा एक शक्तिशाली उपाय आहे, तो आपल्याला परिस्थितीच्या प्रभावापासून सुरक्षित राहायला शिकवतो. मग काय - आपण निर्णय शक्ती वाढवून, धीराने नको त्या परिस्थितीशी दोन हात करायला तयार आहात?

(पृष्ठ क्र. २६ वर)

# कभी सोचा नहीं था...

**डॉ. औदुंबर पावले, टेम्भूर्णी (सोलापूर)**

कभी सोचा नहीं था भगवान मिलेगा
स्वर्ग से भी सुंदर परिवार मिलेगा
कभी सोचा नहीं था भगवान मिलेगा
गवर्मेन्ट जॉब छोडकर प्राईवेट प्रैक्टिस करुंगा
डॉक्टर से डबल डॉक्टर बनूंगा..

सन् १९८० मधे मला परमात्म्याचा परिचय प्राप्त झाला. दोन महिन्यांनंतर योगशिबिरात मधुबनला गेलो आणि मनमोहिनी दीदींना भेटताच त्यांनी वरदान दिलं, 'डबल डॉक्टर बना, डबल हॉस्पिटल उघडा.' अशीच प्रेरणा मला ज्ञानात यायच्या आधी १९७६ मधे शिवबाबांच्या द्वारे झालेल्या साक्षात्कारात झाली होती. तेव्हा मी जाणत नव्हतो. त्या साक्षात्कारात पाहिलेली. प्रकाशमय काया आणि त्यांच्या मस्तकात चमकणारी ज्योती कोण होती? परंतु बाबांचे शब्द मला स्पष्ट आठवत होते. त्या साक्षात्कारात बाबा म्हणाले होते, 'व्हाई आर यू वेस्टींग युवर टाईम, गो एण्ड स्टार्ट त्रिमूर्ति हॉस्पिटल एट टेम्भूर्णी' अर्थात 'तू आपला वेळ का वाया घालवतोस, जा आणि टेम्भूर्णी मधे हॉस्पिटल उघड.' तेव्हा भलेही मी नास्तिक होतो, तरी ही प्रभू आज्ञा मानून सरकारी नोकरीचा राजीनामा देऊन मी माझ्या गांवापासून ३० कि.मी. दूर टेम्भूर्णी मधे त्रिमूर्ति क्लिनिक उघडले आणि स्वास्थ्य सेवा आरंभ केल्या. ज्ञान प्राप्त झाल्यावर त्रिमूर्ति क्लिनीक व गीता पाठशाळा सुरु झाली अन् मनमोहिनी दीदींच्या शुभसंकल्पांनुसार नियमितपणे चालत राहिली. आजपावतो माझी धर्मपत्नी हेमलता पावले (एम ए) निमित्त बनून गीता पाठशाळा चालवत आहे. अशा प्रकारे मी डबल डॉक्टर बनलो.

कभी सोचा नहीं था..
रत्नागर शिवबाबा मुझे मिलेगा
गरीब निवाज बाबा मुझ गरीब को मालामाल करेगा।

जेव्हा बाबांनी साक्षात्कार करवून त्रिमूर्ती क्लिनिक उघडायला सांगितलं तेव्हा टेम्भूर्णीत भाड्याचं घर घेऊन, बँकेतून कर्ज काढून त्रिमूर्ति क्लिनिक चालवायची सुरुवात केली. त्यावेळी आर्थिक स्थिति एवढी बरी नव्हती. पण बाबांचं ज्ञान मिळालं आणि बाबांनी फक्त ज्ञान रत्नांनीच नव्हे, स्थूल धनानेही मालामाल केलं. आज आमची पाच घरं आहेत. एक वडिलोपार्जीत, एक टेम्भूर्णी येथे, एक पुण्यात, एक बापदादांचे मधुबन घर, एक अमेरिकेत सेंट लूईस मधे, तिथे मोठा मुलगा, (हार्ट सर्जन) राहतो. आणि एक घर न्यू जर्सी मधे तिथे छोटा मुलगा (बी.टेक. इंजिनीयर) राहतो.

कभी सोचा नहीं था
निमित्त बनकर,
तीन पैर पृथ्वी दे कर
कल्प कल्प का भाग्य बनाउंगा।

घरात गीतापाठशाला उघडली आणि नाव दिलं 'शिवतीर्थ'. शिवबाबांनी केलेल्या साक्षात्कारामुळे उघडलेल्या त्रिमूर्ति क्लिनीक मधे डबल डॉक्टर बनून शरीर व ज्ञान देऊन आत्म्याची स्वास्थ्य सेवा करत राहिलो. जेव्हा १९९३ मधे टेम्भूर्णी सेवाकेंद्राच्या शिलान्यासासाठी सूरज भाई आले तेव्हा त्यांनीच गीता पाठशाळेचेही उद्घाटन केलं, तेव्हा ते म्हणाले 'ज्यांनी घराला आश्रम बनवलं ते धन्य धन्य आहेत. त्यांना ह्या जन्मी तर काय जन्मोंजन्मी काही कमी पडणार नाही. खरोखर आम्हाला काही कमी नाहीं. आम्ही मुक्त आहोत, बाबांच्या सेवेत तत्पर आहोत, 'माझा तर एक बाबा दूसरा कुणी नाही.'

कभी सोचा नहीं था
एवरहेल्दी हॉस्पिटल में सेवाधारी बनूंगा
विश्व सेवाधारी बन विश्व कल्याण की सेवा करुंगा

२००४ मधे मी पहिल्यांदा एवर हेल्दी हॉस्पिटलमधे सेवेसाठी गेलो आणि ४० दिवस सेवा केली. त्या दरम्यान बनारसी भाईंनी दर वर्षी बाबांच्या सिझनमधे ऑक्टोबर ते एप्रिलपर्यंत सेवेसाठी यायचा आग्रह केला, त्याचा मी

भगवंताची आज्ञा मानून स्वीकार केला. मग दोन वर्षानंतर स्वतःच्या घर-दार व प्रॉपर्टीचा निपटारा करुन २००६ पासून आजतागायत बाबा मिलनच्या सिझन मधे एवर हेल्दी हॉस्पिटल शांतीवनमधे सेवा देत असतो.

कभी सोचा नहीं था
भगवान का वारिस बन,
भगवान को भी अपना वारिस बनाऊंगा
अपनी सारी जायदाद बाबा के यज्ञ में सरेंडर करुंगा

जेव्हा सहा महिने मधुबनमधे राहून सेवा करण्याची संधी मिळाली तेव्हा आपली सर्व मालमत्ता रमेश भाई मधुबन यांच्या जवळ बाबांच्या नावे समर्पित केली. दोन्ही मुलं अमेरिकेमधे स्थायिक असल्याने त्यांनी स्वतःहून सांगितलं, 'आम्हाला काही नको.' ह्या प्रकारे मी बाबांचा वारस बनलो अन् बाबांनाही वारस बनवलं.

कभी सोचा नहीं था
अपने अनुभव ज्ञानामृत में छपवाऊंगा
ओरो को सुनाकर उमंग-उत्साह भरूंगा

शांतिवनला हे सर्व अनुभव करवून मला प्रोत्साहन करण्याकरिता, माझे मार्गदर्शन करण्यासाठी आणि त्या अनुभवांच्या ड्राफ्टिंग साठी सर्वांचे खूप खूप मनःपूर्वक आभार.

कभी सोचा नहीं था
निमित्त बडो की प्रेरणा से स्वास्थ व नशामुक्त केन्द्र खोलूंगा
घर-घर में बाबा का संदेश पहुचाऊंगा
मेरा भारत हेल्दी भारत की सेवाओं में अपनी अंगुली दूंगा

मला सुरुवातीपासूनच नशामुक्त अभियानामधे रुची होती. त्रिमूर्ति क्लिनीकमधे मी नशामुक्तिसाठी रोग्यांना जागरुक करायचो जेणेकरुन ते नशामुक्त जीवन व्यतीत करु शकतील. २०२३ मधे बनारसी भाईजींच्या हस्ते नशामुक्ती क्लिनीक स्वास्थ केन्द्र सुरु केलं. कोरोना काळात मधुबनमधे सेवार्थ जाणं होत नव्हतं. आता बाकीचे सहा महिने सदा स्वास्थ व नशामुक्त केन्द्र चालवतो, तेथे लोकांना मार्गदर्शनासोबत व्यसनमुक्तिची औषधं मोफत देतो आणि त्यासोबत बाबांचा परिचयही देतो.

कभी सोचा नही था कि नास्तिक से आस्तिक बन जाऊंगा
मुझे भगवान क्या से क्या बना देगा

बाबा तर रत्नागर, जादूगार आहेत त्यांनी मला रंकाचा राव बनवलं? बाबा तर सौदागर आहेत त्यांनी पद्मपति बनवलं. प्रत्येक पाऊलामागे अब्जावधी आध्यात्मिक कमाई करणारा बनवलं. फक्त श्रीमतवर चालत रहा आणि बाबांना आठवत रहा. यज्ञ सेवा करत रहा, तर सदैव मालामाल आहात, खुदाई खिदमदगार आहात. लोक तर देवाकडे मागतात, परंतु आपल्याला तर अगणित प्राप्ती प्राप्त होतात. ह्या जन्मी भक्ति न करता, भक्तिचे फळ ज्ञान देऊन बाबांनी स्थूल व सूक्ष्म धनाने मालामाल केलं. आणखी साक्षात्काराद्वारे घर बसल्या भगवान भेटले. लोक फक्त म्हणतात भगवान पालनहार आहे परंतु आपण तर सकाळी, दुपारी, संध्याकाळी व रात्री प्रत्येक क्षणोक्षणी परमात्म संगोपनात वाढत आहोत.

कभी सोचा नहीं था गीत सूनकर
भगवान के लिए कभी प्रेम के आंसू बहेंगे
दिल खूशी में नाच उठेगा और अतीन्द्रिय सुख मिलेगा

१९८० मधे जेव्हा पहिल्यांदा मधुबनमधे शिबिरात गेलो होतो, तेव्हा शीलू बहिनजीं निरोप द्यायला पाण्डव भवनच्या गेटच्या समोर आल्या होत्या. माझ्या मनात आलं किती आत्मिक प्रेम इथे मला प्राप्त झालं. कोणत्याही लौकिक संबंधात एवढं प्रेम मिळाले नव्हते. हे सर्व विचार केल्यावर त्या वेळी पहिल्यांदा डोळ्यातून प्रेमाश्रू वाहू लागले. वाटलं येथून परत जाऊच नये जणु हेच आपलं स्वर्ग आहे.

१८ जानेवारी १९९४ मधे ज्ञान सरोवर हारमनी हॉलचं उद्घाटन होत होतं. सकाळी १० वाजता बाबा आले होते आणि एका कॅसेटचं उद्घाटन होतं. आणि ते गीत गात होते, 'तूम तो यहीं कहीं बाबा मेरे आसपास हो...' गीताचे हे बोल ऐकताच माझ्या डोळ्यातून पाणी आलं होतं. मी हॉलच्या शेवटी बसलो होतो तरीही इतका आनंद होत होता आणि प्रेमाची गंगा अश्रूंच्या रुपाने डोळ्यातून वाहत होती.

२०१९ मधे जनरल मिटींगमधे येणाऱ्या भाऊ बहिणींचा सन्मान सोहळा डायमंड हॉलमधे ठेवला होता. आम्हाला डायमंड हॉलच्या स्टेजवर बसवण्यात आलं होतं. श्रृंगार केला गेला. ताज, तिलक, हार इत्यादी घातलं गेलं. त्या वेळी ही आम्ही अतिइंद्रिय सुखात झूलत होतो. हॉलमधे आनंदाने डान्स करतेवेळी माझ्या डोळ्यातून आनंदाचे अश्रू येत होते.

२०२३ मधे स्वास्थ्य व नशामुक्ती केन्द्राचं उद्घाटन होत होतं तेव्हा दशरथ भाई बोलत होते, 'ज्यांनी आपल्या हॉस्पिटलची जागाही सेंटर साठी दिली, ते धन्य होत.' अशा प्रकारे ते महिमा करत होते. माझं मन खूप आनंदीत होऊन वाटत होतं, आम्ही तर

काहीच नाही, देणारा दाता तर बाबाच आहे. कर्ता करविता बाबा करतात अन् महिमा मात्र मुलांचा होत असतो. वाह बाबा वाह!

एकदा गायक महेंद्र कपूर, ओमशांती भवन मधबनमधे गीत गात होते, 'मेरे देश की धरती सोना उगले..., भारत देश की महिमा महान..., जहाँ डाल-डाल पर सोने की चिडीया करती है बसेरा...' असे भारत देशाच्या महिमेचे खूप सुंदर-सुंदर गीत ऐकून खूशीचे अश्रू येत होते, बाबा म्हणतात ना भारत देशाचा महिमा करा. आणि गीत ऐकून प्रभु प्रेमात गुंग होण्याचा इशाराही मुरलीत सांगत असतात. तर असे सुंदर गीत एकून मन भरून येतं. प्रेमाचे अश्रू येतात. फार आनंद वाटतो. पुढे जाण्याची प्रेरणाही मिळते. बाबांचे असे विशेष गीत पुन्हा-पुन्हा ऐकून संगमयुग बाबांच्या सोबत मजेत चालत राहो. म्हणतात ना, 'नर चाहत कुछ और.. और की और भये' आणि खरंच कधी विचार केला नव्हता. परंतु वैश्विक नाट्यातील एक सुंदर नोंद आहे आणि कालचक्रात हा सुंदर भाग्ययोग आहे. सगळं कल्पनातीत आहे.

***

---

(पृष्ठ क्र. ३ वरून)

जवाहिऱ्याच्या देहाचा आधार घेतला आणि आपले ज्ञान प्रकट केले. या सगळ्याचे संकीर्तन किंवा गुणगायन म्हणजे शिवरात्री होय. शिवरात्र साजरी करणे म्हणजे शिवाच्या अवतरणाचे केवळ स्मरण नव्हे तर आपल्या जीवनात मांगल्य, पावित्र्य आणण्याचे व्रत घेणे. त्यानुसार जीवन आचरणे. शिवपित्याने आपल्या जीवनातील अंधकार ज्ञानोदयाने नष्ट केला. त्याची मधुर स्मृती म्हणजे शिवरात्र होय. या अलौकिक विषयाची व्याप्ती फार मोठी आहे. ती जाणून घेण्याकरिता ब्रह्माकुमारी संस्थेच्या सेवाकेंद्रावर जाऊन नि:शुल्क साप्ताहिक पाठ्यक्रमाद्वारे अधिक माहिती मिळवा. राजयोग साधनेचा आपल्या दैनंदिन जीवनात लाभ करून घ्या हीच कळकळीची विनंती.

***

---

(पृष्ठ क्र. ७ वरून)

उडवितात. याच दिवशी पतंग उडविण्या मागचा भाव काय असावा बरे? पतंग जरी आकाशात उडत असला, तरी त्याची दोरी (धागा, मांजा) व्यक्ती आपल्या हाता ठेवत असते. ह्या पतंगाप्रमाणेच आपलेही मन आकाशाला गवसणी घालायचा प्रयत्न करीत असते. पण हे करताना त्या मनावर नियंत्रण ठेवण्याची दोरी मात्र आपल्या (आत्म्याच्या) हातात हवी. तेव्हाच खऱ्या अर्थात आपले मन स्वतंत्रपणे स्वच्छंदपणे आकाशाला गवसणी घालू शकेल. दुसरी गोष्ट पतंग हा वजनाने खूप हलका असतो. त्यामुळेच तो आकाशात सहज उंच उंच जाऊ शकतो. त्याचप्रमाणे जी व्यक्ती मनाने नेहमीच हलकी असते ती जीवनात पतंगाप्रमाणे उंच उंच उडतो म्हणजे प्रगती पथावर मार्गक्रमणा करत असते.

मकर संक्रांती ह्या शुभ दिवशी अनेकानेक विधी केले जातात. जसे विशेष दान, पुण्य, तप, व्रत, वैकल्ये, शुभ कार्ये सर्वांमागचा विशेष भाव हाच की या दिवशी आपण आपल्यातील नकारात्मक गोष्टींचे ईश्वराप्रति दान करून (ईश्वर चरणी वाहून) सद्‌गुणांची विशेष धारणा करण्याचे तप केले, तर खऱ्या अर्थाने आपल्याला (मुक्ती - जीवनमुक्ती) ईश्वरी सान्निध्याचा लाभ मिळू शकेल.

अशाप्रमारे सुंदर सुंदर गोष्टी धारण करून आपल्या जीवनात आध्यात्मिक भाव जर रुजवला तर हा मकर संक्रांतीचा सण एका दिवसापुरता मर्यादित न राहता, प्रत्येक दिवस आपल्यासाठी संक्रांतीची क्रांती घडवू शकेल. म्हणजेच गुळाचा गोडवा, माधुर्य, तिळाचा स्नेह, प्रेम, स्निग्धता, दोहोंचा आनंद ह्यांचा समावेश आपल्या जीवनात घडून येईल आणि खऱ्या अर्थाने नाते-संबंधाचे सुख अनुभवू शकू.

सर्व वाचकांना संक्रांतीच्या गोड-गोड शुभेच्छा!

***

**जीवन ही एक आश्चर्याची श्रृंखला असते. आपल्याला उद्याचा राग-रंग आजच्या घडीला ठाऊक नसतो.**

**- इमर्सन**

# बालकथा

## कंस आणि पुतना

**ब्र.कु. अश्विनी, मंडणगड**

श्रीकृष्णाच्या जन्माच्या वेळी, दानवराज कंस, मथुरेचा राजा होता. कंसाने स्वप्नात बघितले, त्याची बहीण देवकी आणि तिचा पती वासुदेव यांचे आठवे अपत्य त्याच्या मृत्युचे कारण (निमित्त) बनेल. या कारणाने घाबरलेल्या कंसाने आपल्या राज्यातील सर्व नवजात बाळांना ठार मारण्याचा हुकुम काढला. जेव्हा-जेव्हा देवकी-वासुदेवाला मूल होई कंस त्याला मारून टाके. अशाप्रकारे देवकीची सात अपत्ये कंसाने मारली.

एका रात्री देवकीला स्वप्नात विष्णु दिसले आणि ते तिला म्हणाले की मी तुझ्या पोटी श्रीकृष्णाच्या रूपात जन्मास येईन आणि कंसाचा वध करेन (कृष्ण हा विष्णूचाच अवतार मानला जातो). जेव्हा मध्यरात्रीत देवकीने आपल्या आठव्या पुत्रास जन्म दिला, तेव्हा ती अमावस्येची घोर काळरात्र होती. मुसळधार पावसाच्या वर्षावात वासुदेवाने आपल्या मुलास कुणाच्याही नकळत बंदीगृहातून बाहेर काढून दुसऱ्या राज्यात पोहोचविले. वासुदेव जेव्हा टोपलीत घालून नदी पार करू लागले, तेव्हा नागदेवतेने त्या मुसळधार पावसात त्या लहानग्यावर छत्रछाया धरून त्याचे रक्षण केले. वासुदेव नदीजवळ येताच कृष्णाच्या पदस्पर्शाने यमुना (नदी) देवी साक्षात उठून आली नमस्कार करण्यास. त्यानंतर यमुनेचे पाणी आपोआप कमी होऊन वासुदेवाला जायला मार्ग तयार झाला.

वासुदेव गोप गावातील निवासी असलेल्या नंदाच्या घरी पोहोचले. नंदाची पत्नी यशोदेने त्याच वेळी एका मुलीला जन्म दिला होता. ती एक देवी होती). वासुदेवाने त्या दोघांना सर्व कहाणी सांगून दोन्ही मुलांची अदला बदली केली. मुलीला बरोबर घेऊन वासुदेव मथुरेला परतले. त्यांच्या त्या जाऊन येण्याची कुणालाही कानोकान खबरही नव्हती. दुसऱ्या दिवशी कंसाला जेव्हा कळले, की देवकीला बाळ झाले आहे, तसा तो घाईघाईने त्या बाळास मारायला येऊन पोहोचला. त्याने त्या मुलीला उचलले आणि जमिनीवर फेकणार इतक्यात ती हवेत उडाली म्हणाली, 'हे कंस, तुला मारणारा तर अजूनही जिवंत आहे.'

जेव्हा कंसाला कळले की कृष्ण शेजारील गावातच वाढत आहे, तेव्हा कृष्णाला मारण्यासाठी तो पुन्हा नाना युक्त्या करू लागला, पण त्यात त्याला यश मिळत नव्हते. शेवटी कंसाने एक योजना आखली. पुतनेने एका सुंदर स्त्रीचे रूप धारण केले आणि ती श्रीकृष्णाच्या गावी पोहोचली. यशोदेला तिने फार आग्रह केला की तिला श्रीकृष्णाला आपले दूध पाजायचे आहे. त्या दुधात अर्थातच विष होते. यशोदेला ह्या सर्वांची कल्पना नव्हती. तिचा होकार मिळताच पुतनेने श्रीकृष्णाला आपल्या ओटीत घेतले. पण श्रीकृष्णाला मात्र पुतनेच्या काव्याची जाणीव होती. त्याने त्या राक्षसिणीला (पुतनेला) मारून टाकले.

पुढे काही वर्षांनी कंसाने श्रीकृष्णाशी युद्ध करण्याचे रणशिंग फुंकले. यशोदेला श्रीकृष्णाने हे युद्ध करू नये असे वाटले. परंतु नंदाला माहीत होते, की श्रीकृष्ण साधारण मनुष्य नसून प्रत्यक्ष देवाधीश आहे म्हणूनच नंदाने श्रीकृष्णाला कंसाच्या राज्यात युद्ध करण्यास पाठवले. कंसाने खूप ताकदीनिशी प्रतिकार केला, श्रीकृष्णाला संपवण्याचा; पण त्यात तो स्वतःच मारला गेला. **आध्यात्मिक भाव :-** ह्या गोष्टीवरून आपण हेच शिकतो, की नेहमीच वाईटावर चांगल्याचा विजय होत असतो, वाईट लोकांनी कितीही काही केले. तरी शेवटी त्यांचा अंत ठरलेलाच असतो. सत्याचा नेहमीच विजय होतो. सत्यतेच्या मार्गावर चालणारे यशाची गोडी नक्कीच चाखतात. जसे - कर्माचा नियम आहे पेराल तसेच उगवेल.

***

# भक्तिकथा

## संत-सूरदास

**ब्र. कु. उमेश, सांगली**

१४७८ साली दिल्ली शहराजवळ सिही नावाच्या गावात एका गरीब ब्राह्मण परिवारात एका जन्मांध बालकाचा जन्म झाला. मुलाकडे त्याचे कुटुंबीय तसेच शेजारीपाजारीही फारसे लक्ष देत नसत. त्याला ३ सख्खे भाऊ होते. तो आंधळा मुलगा जेव्हा तीनेक वर्षाचा होता, तेव्हा पासूनच सर्वजण त्याचे खरे नाव विसरले. सर्वच जण त्याला 'ठसूर' म्हणजे आंधळा, (ए आंधळ्या) ह्याच टोपण नावाने बोलवत. याच मुलाचे पुढे सूरदास असे नाव पडले.

सूरदास जेव्हा जेव्हा देवाचे भजन ऐकत, तेव्हा तेव्हा त्यांचे मन फार फार आनंदी-उत्साही व्हायचे. ते विचार करायचे मला गीत गाता येईल का? त्यासाठी त्यांनी स्वतःच तसे प्रयत्न (साधना) सुरू केले, त्यामुळे साधारण १४ व्या वर्षीच ते चांगले गायक बनले. अशाप्रकारे त्यांच्या गायकीमुळे ते सर्वांचे लाडके झाले. गायकीसाठी नव्हे, परंतु त्यांची परमेश्वराप्रती असलेली श्रद्धा आणि प्रेम इतरांना चांगले वाटे. त्यांची ईश्वराप्रती असलेली भक्ती आणि श्रद्धांमुळे त्यांच्यात एक अलौकिक, अद्‌भूत शक्ती घेऊन आली. उदा. कुणाचे जनावर (गाई, म्हशी, बकऱ्या) हरवल्या असता, ते सूरदासांकडे येत. सूरदास त्यांना ते शोधून देत पत्ता सांगत अमुक ठिकाणी शोधा.

एकदा सूरदासांच्या गाण्यावर प्रसन्न होऊन प्रत्यक्ष ईश्वर त्यांच्या समोर प्रकटला. ईश्वराने त्यांना दृष्टि परत केली. सूरदासांनी आतापर्यंत त्यांच्या स्थूळ डोळ्यांनी हे जग बघितलेच नव्हते. त्याच डोळ्यांनी ईश्वराचे सगुण रूप बघून अती आनंदीत झाले. परंतु सूरदासांची भक्ती इतकी उच्च कोटीची होती, की आता त्यांना ह्या पतित जगाला स्थूळ नेत्रांनी बघायची अजिबात इच्छा नव्हती. त्यांना तर फक्त आणि फक्त आंतरिक नेत्रांनी ईश्वरालाच बघायचे होते. ईश्वरालाच सर्वस्व अर्पण करायचे होते. म्हणूनच त्यांनी कठोर निर्णय केला स्वतःचे डोळे स्वतःच फोडून टाकले! आणि सूरदासांच्या भक्तीचे हे फार मोठे उदाहरण जगासमोर प्रत्यक्ष झाले.

संत सूरदास प्रदीर्घ आयुष्य जगले. ते श्रीकृष्णाच्या बाल्यावस्थेतील क्रीडांचे वर्णन आपल्या भजनांतून करत असत. म्हणूनच आजही जन्माष्टमी सारख्या सणांच्या दिवशी सुरदासांची भजने गायली जातात. स्थूल नेत्रांनी अंध असूनही संतश्री सूरदास ईश्वराचे पवित्र प्रेम आपल्या दिव्य नेत्रांद्वारे अनुभव करत असत. ईश्वराला कुठलीही व्यक्ती शारीरिक अपंगत्वाने ग्रसित, लुळी, लंगडी बहिरी, चकणी, आंधळी असो, काही फरक पडत नाही. ही सर्व त्याचीच मुले असल्याने त्याचे प्रेम शारीरिक नसून आत्म्याच्या गुणांवर आहे. म्हणूनच जी मुले निश्चयाने त्याची आठवण करतात, खऱ्या प्रेमाने त्याला साद घालतात, त्या सर्वच आत्म्यांना ईश्वर आपल्या हृदयात स्थान देतो.

***

### सुभाषित

**दीपो भक्षयते ध्वान्तं कज्जलं च प्रसूयते ।**
**यदन्नं भक्षयेन्नित्यं जायते तादृशी प्रजा।।**

**अर्थ** – दिवा अंधकाराचे भक्षण करतो आणि काजळी बाहेर टाकतो. (म्हणजे जसे अन्न तसे उत्सर्जन) त्याचप्रमाणे माणूस जसे अन्न ग्रहण करतो त्यानुसार समाज घडतो. अन्नाचे इतके अनन्य साधारण महत्त्व मनाच्या जडण घडणीत आहे. – चाणक्य

# स्वास्थ्य तुमच्या हातात

**ब्र.कु. डॉ. सज्जला जोशी**
**आयुर्वेद आणि पंचकर्म तज्ज्ञ, मा. आबू, राजस्थान**

**सकाळी पाणी पिण्याचे फायदे – उषःपान**

मागच्या एका भागात आपण ब्राह्म मुहूर्ताबद्दलची माहिती वाचलीत. आजचा आपला विषय आहे उषःपान म्हणजेच पाणी पिणे, तेही ब्राह्ममुहुर्तावर प्रत्येकालाच पडणारा हा एक मोठा प्रश्न आहे – पाणी किती, कसं आणि कधी प्यायचे? काहीजण म्हणतात मी सकाळी पूर्ण १ लीटर पाणी पितो, तर कुणी म्हणते २ लिटर. पण खरंच एवढं पाणी प्यायचं असतं का हो? आणि का प्यायचे – ते सर्व आपण आजच्या भागात बघणार आहोत

उषःपानात आयुर्वेदाने असे सांगितले आहे ८ प्रसूती जल – म्हणजे जवळपास ६५० – ७५० मि.ली. म्हणजेच २.५ (ग्लास) पेले पाणी हे पाणी थंड असावे की गरम ह्याचे उत्तर म्हणजे बाहेर ज्यानुसार वातावरण असेल, त्यानुसार पाणी प्यावे. कडाक्याच्या थंडीत पाणी कोमट करून प्यावे. तर ग्रीष्म ऋतूत म्हणजेच उन्हाळ्यात साधं माठातील पाणी प्यावे. म्हणजे आयुर्वेदात वर्णन केले आहे पाणी विहिरीतले प्यायलास जास्त योग्य. कारण ते जास्त थंडही नसते जास्त गरम ही. पण आजकाल शहरात कुठल्या विहिरी बघायलाही मिळत नाहीत. तेव्हा साध्या माठातल्या पाण्याचा वापर करावा.

पाणी कोणत्या पात्रातील प्यावे? त्यासाठी आयुर्वेद म्हणते रात्री ताम्रपात्रात पाणी ठेऊन ते सकाळी प्यावे २.५ ते ३ पेले, फार गरम किंवा फार थंड नव्हे सामान्य तापमानाचे पाणी (Room temperature).

उषःपानाचे फायदे – तसेच ह्या उषःपानाचा आपल्या शरीरासाठी काय फायदा होतो? आपण पाणी पितो, ते मुखावाटे अन्ननलिकेत जाते, तिथून ते जठर आणि जठरातून छोट्या आतड्यात, मग मोठ्या आतड्यांत असा त्याचा प्रवास होतो. शेवटी ते किडनीद्वारे अथवा मलाद्वारे बाहेर पडते. एकप्रकारे ह्या पाण्याद्वारे शरीर सफाई होत असते. २.५ ग्लास पाणी प्यायला सांगितले आहे, ते फक्त ब्राह्म मुहूर्तावर सांगितलेले आहे. बाकी दिवसभर जे पाणी प्यायचं ते अगदी घोट-घोट या स्वरूपात प्यावे.

आता तुम्हाला प्रश्न पडला असेल, की दिवसभर तर घोट-घोट पाणी प्या असे सांगत आहेत आणि सकाळी मात्र २.५ पेले तेही ब्राह्म मुहूर्तावर ! त्याच कारण म्हणजे ब्राह्ममुहूर्तावर म्हणजे साधारण २ वाजल्यापासून सकाळी ६ पर्यंतची वेळ शरीरात वात विकाराच्या प्राधान्याची आहे. आयुर्वेदात दिवसाचे वेगवेगळे भाग केलेले आहेत आणि त्या भागात कोणता दोष वाढतो ह्याचे वर्णन आहे. तर रात्रौ २ ते सकाळी ६ ही जी वेळ आहे, ही आहे वाताच्या प्राबल्याची. आता वात का बरं गरजेचा-ते जाणून घ्या – वात शारीरिक हालचालींवर नियंत्रण ठेवण्याचे काम करते (movement) सोप्या भाषेत सांगायचे झाल्यास वात म्हणजेच हवा, वायू – काय काम करते. हवा – ती गती देते. आपल्या शरीरात ३ प्रकारचे दोष असतात-कफ-पित्त आणि वात. परंतु गती देणारा दोष एकच तो म्हणजे वात. सकाळी २.५ पेले पाणी पिण्यामागचे कारण म्हणजे ह्या वेळात वाताचे प्राधान्य असल्याने शरीरात जाणारे हे पाणी वेगवेगळ्या अवयवांतून प्रवास करत मार्गक्रमणा करते. म्हणूनच आयुर्वेदानुसार पाणी सकाळी प्यावे (ब्राह्ममुहूर्तावर) असे म्हटले गेले आहे म्हणजेच सूर्योदयाच्या आधी. काही लोक ७ वाजता, ८ वाजता उठून २-२ बाटल्या पाणी पितात. पण ह्या वेळेला पाणी पिणे योग्य नव्हे. ही वेळ कफाची (दोष) असते. सकाळी ६ ते १० ह्या वेळात केलेल्या अति पाण्याच्या सेवनाने शरीरातील कफ वाढतो. म्हणूनच इतके पाणी प्यायचेच असेल तर सकाळी ६ च्या आधी उठावे.

(पृष्ठ क्र. २७ वर)

# आत्मविश्वास कसा वाढवावा?

**ब्र.कु. सरीता, पुणे**

आपल्यापैकी अनेकांना कोणतेही कार्य करताना फार भीती वाटते? आत्मविश्वासाचा अभाव वाटतो? कुणाशी साधे बोलण्याचेही धाडस होत नाही? अशा वेळी अनेकजण म्हणतात, माझ्यात ना आत्मविश्वासाचाच अभाव आहे. त्यामुळेच ही गोष्ट करण्याची माझी हिंमत होत नाही.

कधी कधी कार्यक्रमाच्या जागी अचानक कुणाला म्हटले की तुम्ही पुढे येऊन आभाराचे भाषण करा किंवा प्रार्थना म्हणा, काही विचार प्रकट करा. तर ते म्हणतात अहो असे अचानक कसे बोलणार, धीर होत नाही माझा. आधी तरी सांगायचत. तयारी केली असती, असं ऐनवेळेला कसे जमणार. कुणाला अंधाराची भीती वाटते, तर कुणाला एकट्याने स्वतःच्याच घरात भीती वाटते. तर कुणाला इतरांना प्रश्न विचारायचेच जमत नाही. तर कुणाला फोन करायची पण भीती वाटते.

ह्या भीती कितीतरी प्रकारच्या आहेत? आता वर बघितलेल्या सर्वच भीतींच्या मूळाशी एकच कारण आहे, ते म्हणजे आत्मविश्वासाची कमतरता. आता जरा फक्त विचार करा अथवा लिहा, काही करायचं म्हटलं की पोटात भीतीचा गोळा येतो, आत्मविश्वासाची उणीव जाणवते अशा कोणत्या गोष्टी आहेत जर आपण हे जाणायचा प्रयत्न केला आणि त्यावर विजय मिळवण्यासाठी प्रयत्न चालू केले, तर हळूहळू आपला आत्मविश्वास वाढत जाईल आणि भीती कायमची पळून जाईल. म्हणूनच आतील भीती, स्वतःतील कमतरता ओळखण्याचा प्रयत्न सुरू करा. कोणत्या प्रकारच्या भीतीने आपण ग्रासित आहोत, आपण कुठे कमी पडतोय त्या कारणांचा शोध घ्यावा.

आत्मविश्वास म्हणजे काय?

आत्मविश्वास म्हणजेच स्वत:वर आत्म्यावर विश्वास स्वयं म्हणजेच स्वतःवर विश्वास. आपल्या आज असलेल्या शक्तीवर विश्वास आपल्या क्षमतेवर विश्वास, आपल्या गुणांवर विश्वास, हा विश्वास फार मोठी ताकद आहे. विश्वास म्हणजेच सकारात्मक विचार, तोही स्वतःवर 'होय मी हे नक्कीच करू शकेन, हे शक्य आहे माझ्यासाठी सर्वच शक्य आहे, विजय माझा जन्मसिद्ध अधिकार आहे, मी विजयी होणारच म्हणूनच कुठलेही काम माझ्यासाठी अशक्य नाही. 'अशक्य' शब्द माझ्या शब्दकोषातच नाही.' विचार करा असे प्रत्येकाचेच विचार असतील तर स्वतःमध्ये विश्वास निर्माण व्हायला वेळ लागणार नाही ह्यासाठी सर्वात आधी हे खूप छान समजून घ्यावे की माझ्यासाठी काहीच अशक्यप्राय नाही, मी प्रत्येक गोष्ट शक्य करून दाखवेनच.

नेपोलियनने सुद्धा हेच म्हटले होते की 'व्यक्तीच्या शब्दकोषात 'अशक्य' हा शब्दच असणार नाही. तुम्हाला माहिति आहे का? आपल्यात खूप निरनिराळ्या शक्ती आहेत. जेव्हा आपण एखादे अवघड काम आपल्या हाती घेतो, त्यावेळी आपण आपल्या मनाला म्हणतो, 'हो हे काम मी खूप जबाबदारीने पूर्ण करीन.' अशावेळी आपल्यातील सुप्त शक्ती जागृत होऊन त्या कामाला लागतात आणि मग यशाचा मार्ग मोकळा होऊ लागतो. म्हणूनच कुठलेही काम मी हे करू शकणार नाही किंवा करू शकेन का? अशी शंका मनात येता कामा नये. तसेच त्यामुळे येणाऱ्या निराशा, चिंता यासारख्या गोष्टींना मनात स्थान देऊ नये.

आत्मविश्वास असेल आणि कुणाची साथ नसेल, तशी साधनेही नसतील तरी आपण ते काम स्वबळावर अवश्य पूर्ण करू शकतो. अशी खूप उदाहरणे देता येतील. सर्वांना माहीत असेलच एकदा एके ठिकाणी भूकंप आला होता, ज्या भागात हे घडले, तिथे एक रुग्णालय होते. त्यात काही हाडांची समस्या असलेले रुग्ण होते. त्यातील

बरेच झोपून होते. त्यांना साधी हालचालही करता येत नव्हती. भूकंपाचे हादरे बसताच सगळे जण डॉक्टर्स, नर्सेस, रुग्णही सैरावैरा पळू लागले. आश्चर्य म्हणजे जे रुग्ण एकदम झोपून होते, प्रत्येक बाबतीत दुसऱ्यावर अवलंबून होते, चालूही शकत नव्हते अगदी तेही आपली सर्व शक्ती पणाला लावून बाहेर चालत आले. सर्व लोकांबरोबर उभे राहिले. ह्यावरून काय सिद्ध होते? जर तुम्ही आत्मविश्वास वाढवला, हे मला करायचेच आहे, मी हे नक्कीच करू शकेन, तर तुम्ही-आम्ही काहीही करू शकतो. आपण शारीरिक अक्षमता असूनही, आजारी असूनही हवे ते करू शकतो. काहीही अशक्य असे नाही. सर्व शक्य आहे. फक्त आत्मविश्वास हवा.

आपण अब्राहम लिंकनचे नाव ऐकलेच असेल. ते एका गरीब घरी जन्मास आले होते. तरीही आत्मविश्वासाच्या बळावर ते अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष झाले. त्यांनी वर्णभेद संपवण्यासाठी फार मोठे कार्य केले. आपल्या भारताचे माजी राष्ट्रपती डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम, त्यांचाही जन्म एका गरीब कुटुंबात झाला होता. त्यामुळे १४ व्या वर्षीच वर्तमानपत्र विकून ते आपल्या शिक्षणाचा खर्च भागवायचे. त्यांच्या बहिणीने आपले दागिने विकून त्यांना इंजिनिअरींग कॉलेजात प्रवेश मिळवून दिला होता. विचार करा. एक गरीब कोळी कुटुंब मासे विकून पोट भरणारे त्या घरातून एक व्यक्ती अशी निपजते, ती जगातील खूप मोठ्या लोकशाहीची राष्ट्रपती पदाची धुरा सांभाळते. हे सर्व कलाम साहेबांना कसे शक्य झाले असेल बरे? कारण त्यांच्यात असलेला सच्चा आत्मविश्वास खरंच! अगदी खरं आहे की आपण जीवनात हवे ते बनू शकतो. त्यासाठी फक्त एक काम करावे लागेल. आपल्या मनात निराशेचे, न्यूनगंडाचे विचार कधीच येऊ देऊ नये. सर्वांनी हेच सर्वात मोठे उपकार स्वतःवर करावे. म्हणूनच म्हणतात, देवही त्यांचीच मदत करतो, जो स्वतःची स्वतःच मदत करतो.

स्वामी विवेकानंद म्हणतात, 'पूर्वीच्या काळी नास्तिक म्हणजे, कोण? तर जे परमेश्वरावर विश्वास ठेवत नसत, पण आज नास्तिक म्हणजे जे स्वतःवर विश्वास ठेवत नाहीत. तर माझ्या भावा-बहिणींनो स्वतःवर खूप खूप विश्वास ठेवा. प्रत्येक काम, प्रत्येक जबाबदारी मी तेवढ्याच तत्परतेने पेलू शकतो. मी त्यात यश मिळवू शकतो. तर तुमच्यातील हा विश्वासच तुम्हाला जागृत करायचा आहे आणि आपल्या यशाची कहाणी सर्वांना ऐकवायची आहे. लक्षात ठेवा तुम्हाला तुमच्यात ज्या आत्मविश्वासाची कमतरता वाटते, तोच वाढवण्यासाठी प्रयत्न करून त्यातच यश मिळावाचे आहे. चला तर मग त्यासाठी आपण आता थोडी ध्यानधारणा करूया.

जरा आरामात बसा- शांतपणे विचार करा, मी सर्वशक्तीवान अशा परमात्म्याचे संतान आहे. माझे परमात्मा पिता शिव निराकार ज्योतीबिंदू स्वरुप असून मीही त्यांच्याच सारखी निराकार ज्योतीबिंदू आहे. म्हणूनच माझ्या पित्याप्रमाणे मीही त्याच्या सर्व शक्तींनी परिपूर्ण आहे. त्यांनी मला ह्या सृष्टिवर सर्वश्रेष्ठ कार्य करण्यासाठी पाठवलेले आहे. माझे शिवबाबा, माझे वडील सतत माझ्याबरोबर आहेत. त्यांच्या आशीर्वादाचा हात माझ्या डोक्यावर आहे. त्याद्वारे ते मला सर्व शक्ती देत आहेत. बाबा मला वरदान देत आहेत. 'माझ्या बाळा, सदा यशाच्या प्राप्तीने संपन्न भव सफलता संपन्न भव तू विजयी आहेस, मी तुझ्याबरोबर आहे. म्हणूनच आत्मविश्वासपूर्वक तू सदा यशस्वी आहेस. यशस्वी भव, यशस्वी भव, यशस्वी भव'

***

(पृष्ठ क्र.१८ वरून)

**९)** धावपळीच्या दिनचर्येत मधून-मधून कमीत कमी १ मिनिट तरी थांबा जसे ट्रॅफिक सिग्नल्स वाहतूकीला सुरक्षित आणि सुरळीत करतात, तसेच आपणही आपल्या कार्याला सहज-सोपे करण्यासाठी आपल्या विचारांना ट्रॅफिक इतके वाढते की, मनाची अवस्था सिग्नल्स नसलेल्या रस्त्यासारखी होते. मनात एकाच वेळी येणारे अनेक विचार आपल्या मनाला शक्तीहीन बनवतात. एकाग्रता नष्ट करतात. ट्रॅफीक जाम झाले, तर तिथे दुर्घटना झालीच म्हणून समजा. अशाच प्रकारे वेगवान अनियंत्रित विचारांमुळे मानसिक ताण-तणाव होऊ शकतात. म्हणूनच आपल्या ह्या धकाधकीच्या, धावपळीच्या आयुष्यात मधून-मधून कमीत कमी एक मिनिट तरी काढून स्वत:वर लक्ष केन्द्रित करावे - लाल सिग्नल देऊन थांबावे. त्याचबरोबर आवश्यक आणि सकारात्मक विचारांना हिरवे सिग्नल (बावटा) द्यावे.

***

(पृष्ठ क्र. १२ वरून)

वेळात ३ मार्च १९८३ रोजी दादींनी देह त्याग केला. दादी प्रीत्यर्थ भोग लावला, तेव्हा ध्यानावस्थेत दादींनी शव शोभायात्रा पूर्ण शहरात पायीच घेऊन जाण्याचा संदेश दिला. संदेशाप्रमाणे संपूर्ण शहरात शवयात्रा काढल्याने खूप सेवाही झाली.

देह त्यागाच्या एक दिवस आधी दादी डायरीमधे काही तरी लिहू इच्छित होत्या, परंतु लिहू शकल्या नाहीत. दादींच्या देहत्यागानंतर मला ध्यानात पाठवलं गेलं. मी दादींना विचारलं, 'आपण काय लिहू इच्छित होता?' माझ्या हातात डायरी पेन दिलं गेलं. दादींनी लिहीले, 'मी दादी-दीदींना पत्राद्वारे सांगू इच्छित होते आपण दिलेली सेवा मी जबाबदारीने पूर्ण करून जात आहे. पुढचं तुम्ही पहा. जणू दादींना देहत्यागापूर्वीच आभास झाला होता. जेव्हा दादींचा तेरावा झाला तेव्हा दादी चंद्रमणि, अचल दीदी आणि पंजाब-हरियाणाचे सर्व ब्रह्मावत्स पटियाला मधे एकत्रित झाले. सर्वांची मिट्ठू दादींना भेटायची इच्छा होती. ध्यानावस्थेत उत्तर मिळालं - शरीर साथ देत नव्हतं.' त्यामुळे देह सोडावा लागला. दादी चंद्रमणि म्हणाल्या, 'आम्हालाही घेऊन चला ना दादी, वतन मधे' मिट्ठू दादी उत्तरल्या, 'दादी तुमच्या सारख्या शेरणीची (सिंहीणीची) इथे गरज आहे.' दादी असताना पटियाला मधे ज्ञानमार्गात कुमारी फारशा नव्हत्या, परंतु दादीजी अव्यक्त होताच कुमारी येऊ लागल्या. जणु दादींच्या अव्यक्त आव्हानामुळेच ह्या कुमारी आल्या असाव्यात, अशी प्रचिती येते. दादीजींना शतशः नमन!

***

(पृष्ठ क्र. २४ वरून)

म्हणजेच सूर्योदयापूर्वी उठून फक्त २.५ पेले पाणी १-२ लिटर नव्हे.

ह्या सर्व माहितीचा संदर्भ अष्टांग हृदय संहिता अथवा चरक संहितामध्ये मिळतो. **उषःपानाचे फायदे -** उषःपान करणाऱ्या व्यक्तीची नजर अती तीक्ष्ण म्हणजे गरुड पक्ष्याप्रमाणे होते. आयुर्वेदात प्रत्येक गोष्टीचे वर्णन विशिष्ट प्रकारे केले आहे. म्हणजे डोळे किंवा नेत्र गरुडाप्रमाणे होतात असे म्हटले आहे. गरुड आकाशात कितीही उंच भरारी घेतो, पण तरीही त्याला जमिनीवरील बारीक गोष्ट ही स्पष्ट दिसते. तसेच त्या माणसाची नजर तीक्ष्ण होते. त्याचप्रमाणे कानालाही चांगले ऐकू येईल. शरीरात वात-पित्त-कफ ह्यांचे योग्य संतुलन राहील. त्यामुळे ह्यांपासून होणारे आजारही पळून जातील अशा व्यक्ती मग (१०० वर्षे) शतायुषी होऊ शकतात. असे आयुर्वेद म्हणते. त्यांना पोट खराब होणे, लठ्ठपणा, सर्दी-पडसे अथवा पित्त ह्यांसारखे रोग होणार नाहीत.

आपणांस (स्वास्थ्य) आरोग्य लाभावे असे वाटत असल्यास आपणही ब्राह्ममुहूर्तावर (सूर्योदयापूर्वी) २.५ ते ३ पेले पाण्याचे उषःपान करू शकता.

आज एवढेच पुढील भागात आपण मलविसर्जनाचा विधी कोणता त्याबद्दल माहिती घेऊ.

***

## संकल्प

असे कधीच म्हणू नका मी 'दुःखी आहे' 'माझे काम होत नाहीये' 'माझा धंदा आजकाल मंद चालला आहे.' जे लोक सारखे सारखे हेच शब्द उच्चारतात, ते लोक वातावरणात ज्या सूक्ष्म शक्ती असतात, त्यांच्याकडून 'तथास्तु' (तसेच होवो) असे म्हणवून घेतात. आता तुम्ही काय म्हणाल? 'मला करोडपती व्हायचे आहे', तर त्या शक्ती ह्या शब्दांना ही 'तथास्तु'च म्हणतील. 'माझं सर्व काही नीट आहे छान चालू आहे' 'माझं न, मस्त चाललंय की सगळं... वातावरणातील शक्ती काय म्हणतील 'तथास्तु' वातावरणातील सूक्ष्म शक्ती नेहमीच 'तथास्तु' म्हणत असतात. मग तुम्ही नकारात्मक संकल्प करता की सकारात्मक त्या शक्तींना फक्त एवढेच कळते 'तथास्तु' म्हणणे. ह्या सूक्ष्म शक्ती अथवा तरंग आपल्याला (अति सूक्ष्म असल्याने) ह्या स्थूल नेत्रांनी दिसत नाहीत किंवा त्यांचा आवाजही ऐकू येत नाही, पण आपले जे संकल्प असतील तसेच घडते. म्हणूनच ह्या शक्तींचा आशीर्वाद घ्यायचा असेल तर नेहमी सकारात्मक बोलून तसे वागावे. वातावरणातील पोकळ जागा ह्याच बऱ्या वाईट सूक्ष्म शक्तींनी भरलेल्या असतात. ह्याच 'तथास्तु' म्हणत असतात. म्हणूनच सकारात्मक बोला. चांगले चांगले विचार वातावरणात सोडा. मग तसेच घडेल. प्रत्येक गोष्टीसाठी परमेश्वराचे आभार माना, धन्यवाद करा. ईश्वराचे आशीर्वाद तुमची सर्वोन्नती नक्कीच करतील.

ब्रह्मावत्सांकरिता

# ''झोक्यातून उतरून धुळीत पाय ठेवू नका''

**दादी गुलजार**

बाबांकडे जे पहिल्यांदाच आले आहेत भेटायला, बाबा त्यांना तृप्त करणारच, आणि जे दरवेळी बाबांना भेटायला येतात, ते तर बाबांच्या प्रेमाच्या (झोपाळ्यावर) हिंदोळ्यावर झुलतच राहतात. बाबा म्हणतात माझी मुलं इतकी गोड आहेत, ह्या माझ्या लाडक्यांसाठी मी वेगवेगळे झोके (बनविले आहेत) बांधले आहेत. आनंदाचा झोका, शांतीचा झोका, प्रेमाचा झोका. ह्या वेगवेगळ्या झोक्यांवर झोके घेत मजेत राहा. जमिनीवर पाय ठेवूच नका. आत्ताच बाबांनी एका मुरलीत म्हटले होते. बरीच मुलं बऱ्याच वेळा देह-भानात आल्याने ह्या निरनिराळ्या झोक्यात किंवा बाबांच्या 'हृदयसिंहासनावर' बसायच्या ऐवजी कधी-कधी जमिनीवर पण पाय ठेवतात. लाडक्या मुलांना आई-वडील आपल्या कुशीत किंवा झोक्यात (पाळण्यात) ठेवतात. जमिनीवर खेळायला सोडत नाहीत. धरती, जमीन, कोणती तर ती आहे देह-अभिमानाची, देह भानाची. म्हणूनच बाबा म्हणतात - हे माझ्या गोड, लाडक्या मुलांनो, जमिनीवर पाय ठेवू नका बरं! तुम्हीही हा अनुभव करता ना! आम्ही परमात्म पित्याची लाडकी लेकरे आहोत. आहात ना लाडके? मग लाडकी मुले बाबांच्या झोक्याशिवाय, कुशीशिवाय जमिनीवर धूळीत पाय ठेवतील का? सर्वजण इथे आलेली मुलं बाबांच्या हृदयसिंहासनावर बसलेले आहात ना! कारण मधुबनचे (वायूमण्डळ) वातावरण हे किती छान आत्मिक उन्नतीचे आहे ! सर्व ब्राह्मणांचे संघटीत तरंग (vibs) किती शक्तीशाली आहेत! ह्या वातावरणातील तरंगात, प्रत्येक क्षणी आपली कमाईच कमाई आहे !

***


**प्रपत्र ४ : अमृतकुंभ द्वैमासिकाविषयीचे निवेदन**

१) प्रकाशन स्थळ : प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज् लाईट हाऊस, वागळे इस्टेट, ठाणे (प.) ४००६०४

२) प्रकाशनाचा अवधी - द्वैमासिक

३) मुद्रकाचे नाव - बी. के. गोदावरी

राष्ट्रीयत्व : भारतीय

अ) भारताचे नागरिक आहेत का? होय

मुद्रणस्थळाचा पत्ता : परफेक्ट प्रिंटस्, २२, ज्योती इंडस्ट्रियल इस्टेट, नूरीबाबा दर्गा रोड, ठाणे (प.) ४००६०१

४) प्रकाशकाचे नाव : बी. के. गोदावरी

राष्ट्रीयत्व : भारतीय

अ) भारताचे नागरिक आहेत का? होय

पत्ता : द्वारा : प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज्, ए-१०, वर्षा अपार्टमेंट, छत्रपती शिवाजी सोसायटी, कोपरी कॉलनी, ठाणे (पू)-४००६०३

५) संपादकाचे नाव : ब्र. कु. सचिन उपाध्ये

राष्ट्रीयत्व : भारतीय

अ) भारताचे नागरिक आहेत का? होय

पत्ता : १०२, सीताराम भुवन, भास्कर कॉलनी, नौपाडा, ठाणे (प.) ४००६०२ महाराष्ट्र

६) मालकाचे नाव व पत्ता : प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय, माऊंट आबू (राजस्थान)

मी बी. के. गोदावरी, असे प्रमाणित करते की माझ्या ज्ञानानुसार वरील माहिती सत्य आहे.

**(बी. के. गोदावरी)**
**प्रकाशिका, अमृतकुंभ**

वाशी : क्रिसमस निमित्त आयोजित कार्यक्रमात ग्रुप फोटोमध्ये सर्व धर्माचे प्रतिनिधी व सोबत ब्र.कु. शीला

देऊळगाव राजा : सर्व नवनिर्वाचित नगरसेवक तसेच नगराध्यक्षा माधुरी शिंपणे यांना ईश्वरी भेटवस्तू दिल्यानंतर ग्रुप फोटोत ब्र.कु. सुनंदा

मुक्ताई नगर : राष्ट्रीय किसान दिवस निमित्त कार्यक्रमात शेतकऱ्यांचा सन्मान केल्यानंतर ग्रुप फोटोत सर्व शेतकरी, ब्र.कु. वर्षा व ब्र.कु. सुषमा

चिखली : विद्यादेवी अपंग विद्यालयाचे प्राचार्य भ्राता शिवकांत देशमुख यांना ईश्वरी भेटवस्तू देताना ब्र.कु. निर्मला

जकातवाडी (सातारा) : राष्ट्रीय पेन्शनर्स दिनानिमित्त आयोजित कार्यक्रमात उपस्थित पेंशनर्सचा सत्कार करताना ब्र.कु. शांता व सहाय्यक अधीक्षक अभियंता भ्राता धनाजी माने

गडहिंग्लज : नवनिर्वाचित नगराध्यक्ष भ्राता महेश तुरवतमठ यांचे अभिनंदन करताना ब्र.कु. शालिनी व ब्र.कु. राजश्री

Registration No. : MAHMAR/2007/21914

कोपरगाव : महाराष्ट्राचे मुख्यमंत्री भ्राता देवेंद्र फडणवीस यांना ईश्वरी भेटवस्तू देताना ब्र.कु. सरला

आबू रोड : मिडिया विंग मधील सेवाधारिका ब्र.कु. वैशाली यांना पत्रकारिता या विषयामध्ये पदव्युतर पदवी देताना KBCNMU चे कुलगुरू भ्राता डॉ. विजय महेश्वरी

वर्धा : सुप्रसिद्ध गायक भ्राता अनुप जलोटा यांना ईश्वरी भेटवस्तू देताना ब्र.कु. माधुरी, ब्र.कु. मधु व ब्र.कु. अपर्णा

जगदंबा भवन (पुणे) : 'हिलिंग फ्रॉम विदिन' या विषयावर आयोजित कार्यक्रमाचे दीप प्रज्वलन करताना वरिष्ठ नेते भ्राता हर्षवर्धन पाटील, आईएस भ्राता निलेश गटने, आईएस डॉ. संजय कोलते व ब्र.कु. सुनंदा

बाणेर (पुणे) : आध्यात्मिक प्रेरक वक्त्या जया किशोरी व मिस इंडिया डॉ. इशा अगरवाल यांना ईश्वरी भेटवस्तू देताना ब्र.कु. त्रिवेणी व ब्र.कु. दीपक