परमपिता परमात्मा त्रिमुर्ती शिवभगवानुवाच 'मन्मनाभव।'

अमृतकुंभ

मुखपृष्ठाविषयी

आजच्या आधुनिक युगात आपण दिवसभर मोबाईल फोनचा वापर करतो. वापर केल्यामुळे त्याची बॅटरी डिस्चार्ज होते. नंतर आपण तो मोबाईल चार्जरद्वारे मेन पॉवरशी जोडतो व त्याची बॅटरी पुन्हा चार्ज होते. मग तो मोबाईल फोन आपण दिवसभर वापरू शकतो.

त्याचप्रमाणे आत्मा देखील एक बॅटरी आहे. सत्ययुगापासून कलियुगाच्या अंतापर्यंत आपण ही बॅटरी वापरल्यामुळे डिस्चार्ज झाली आहे. आता संगतयुगात आत्मारूपी बॅटरी मेन पॉवर हाऊसशी अर्थात परमपिता शिव परमात्म्याशी आपण मन-बुद्धी रूपी तार जोडतो आणि चार्ज करतो. अशाप्रकारे परमात्मा शिव पित्याशी कनेक्शन (संबंध) जोडणे म्हणजेच राजयोग होय.

मुखपृष्ठावरील चित्रात हाच आशय दर्शविण्यात आला आहे. दि. २१ जून रोजी असलेल्या तिसऱ्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा !

- प्रकाशक अमृतकुंभ

• वार्षिक वर्गणी रू. ६५/-

• आजीव सभासद वर्गणी रू. १,३००/-

E-magazine साठी पुढील संकेतस्थळाला (वेबसाईटला) भेट द्या -

www.amrutkumbh.com

अंतरंग

वर्ष ११ • अंक २ • जून - जुलै २०१७

१.	निरंतर योगी बनण्याची सहज युक्ती (मातेश्वरींची अमृतवाणी)	२
२.	राजयोग - सर्व योगांचा राजा (संपादकीय)	३
३.	दिव्य गुणमूर्त मातेश्वरी जगदंबा सरस्वती	६
४.	ड्रामा कल्याणकारी आहे	८
५.	वाचकांशी हितगुज	१०
६.	ईश्वरीय कार्यव्यवहारात आदर्श व्यवस्था संपन्न करण्याची आवश्यकता....	११
७.	मुखाचे व मनाचे मौन	१४
८.	सचित्र सेवावृत्त	१६
९.	पाऊले चालती परमधामची वाट....	१८
१०.	कर्माची शेती	२१
११.	जन्मजन्मांतराची कर्मबंधने नष्ट करूया....(भाग २)	२६
१२.	हे अर्जुना, समस्त शृंखलातूनी तू मुक्त हो (कविता)	३०
१३.	जिसका साथी है भगवान..... (अनुभव)	३१
१४.	सुखी राहण्याचे १८ उपाय	३२

• फोटो, लेख, आदी पाठविण्याचा पत्ता : बी. के. शिवाजी, संपादक - अमृतकुंभ द्वारा : प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज् ए - १०, वर्षा अपार्टमेंट, छत्रपती शिवाजी सोसायटी, कोपरी कॉलनी, ठाणे (पूर्व) - ४०० ६०३. • वर्गणी पाठविण्याचा पत्ता : बी. के. गोदावरी, प्रकाशक-अमृतकुंभ द्वारा : प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज् ए -१०, वर्षा अपार्टमेंट, छत्रपती शिवाजी सोसायटी, कोपरी कॉलनी, ठाणे (पूर्व) - ४०० ६०३. फोन : ०२२ - २५३२२२०८. मोबाईल : ९८२००२३०९२ • E-mail :info@amrutkumbh.com.

• संगणक अक्षरजुळवणी : मीडिया आर ॲण्ड डी प्रा. लि. १३, अमृत मधुरा, चारकोप, कांदिवली (प) मुंबई – ४०० ०६७.

डिमांड ड्राफ्ट 'अमृतकुंभ, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय' या नावाने पाठवावा.

निरंतर योगी बनण्याची सहज युक्ती

(मातेश्वरी जगदंबा सरस्वती यांची अमृत वाणी)

ज्या वस्तूवर प्रेम असत त्या वस्तूची आठवण सहज होते. स्नेह तेव्हाच असतो जेव्हा त्यापासून प्राप्ती असते. हा अनादि कायदा आहे. **आपलेही परमात्म्यावर प्रेम आहे. आपण अनुभवाने सांगू शकतो की परमात्म्याद्वारे आम्हाला सर्व काही प्राप्त झाले होते आणि आताही प्राप्त होत आहे. ज्याच्याकडून प्राप्ती होते. त्याच्याशी स्नेह आपोआपच राहतो आणि स्नेह आहे, तर त्याची आठवण येते. त्यामध्येच ज्ञान व योग दोन्हींचा समावेश आहे. ज्ञानाने स्नेह राहतो. स्नेहाने आठवण राहते.** या सगळ्या गोष्टी बुद्धीने समजण्याच्या आहेत. जी गोष्ट प्राप्त करायची आहे ती अनुभवली जाते. ती गोष्ट आहे सुख-शांती. जितके आपण ज्ञान समजत जातो, तितके आपण अनुभवी बनतो. दु:ख व अशांतीपासून मुक्त होऊन सुख व शांती प्राप्त होत आहे. सत्ययुगात तर फक्त प्रारब्ध आहे. परंतु या संगमयुगात दोन्ही गोष्टींचा फरक आपण प्रत्यक्ष अनुभवू शकतो. अनुभवाच्या आधारे सांगू शकतो की परमात्म्याबरोबर आमचा स्नेह वाढत आहे.

योगासाठी काही स्थूल साधनेची आवश्यकता नाही. ज्ञानाने अनुभव येतो. आणि अनुभवाने त्याची आठवण आपोआपच राहते. आठवण नैसर्गिक आहे. आपण ती आठवण कितीही विसरायचा प्रयत्न केला तरीही ती विसरता येणार नाही. आठवण राहण्यासाठी युक्ती अतिशय सहज आहे- संबंध ठेवून आठवण करणे, हेही आपणास माहीत आहे की परमात्मा पिता सर्वांना सुख देणारा आहे. सर्व प्राप्ती करविणारा तो पिता इथे उपस्थित आहे. त्याच्याकडून प्राप्तीचा अनुभव होत आहे. त्यामुळे त्याच्याशी स्नेह आहे व त्याचीच आठवण आहे, या सर्व अनुभवण्याच्या गोष्टी आहेत. स्नेहाचा आधार अनुभव आहे. जितका अनुभव जास्त तितका स्नेह वृद्धींगत होतो. स्नेहाने आठवण जास्त येते. या जुन्या दुनियेतील दु:ख तर प्रत्यक्ष दिसत आहेत, त्यानंतर जरूर नवीन दुनियेत सुख-शांती असेल. अनुभवाने आपण सांगू शकतो की या प्राप्ती होत आहेत. त्यामुळे जरूर आपला बुद्धीयोग सर्व ठिकाणाहून निघून त्या परमात्म्याकडेच राहील.

काही जण विचारतात की आमची अवस्था कधी-कधी डोलायमान का होते? चार दिवस चांगली असते तर पुढील सहा दिवस आनंद, खुशी, उल्हास रहात नाही. जितकी ज्ञानाची धारणा, तितका स्नेह वाढेल, तितकी आठवण राहील. बुद्धी जरी इतर कामांमध्ये असेल तरीही एखादी गोष्ट सतत आठवत राहते.

परमात्म्याची आठवण ही अशी आहे, जी विसरायचा प्रयत्न केला तरी विसरली जाणार नाही. **आपण जितकं ज्ञान आत्मसात करून, त्याचा अनुभव करू, तितकी परमात्म्याची आठवण वृद्धींगत होईल. यामध्ये शारीरिक क्रिया आदी करण्याची गरज नाही. आपण जितका ज्ञानाचा अनुभव करू. तितके प्रेम राहिल व जितकं प्रेम, स्नेह तितकीच परमात्म्याची आठवण अतूट व सतत राहील. ही प्रत्यक्ष अनुभवण्याची गोष्ट आहे.** आजवर आपण देहभानात राहून कर्म करीत होतो, आता ते बदलून आत्मअभिमानी बनून कर्म करायचे आहे. प्रत्यक्ष जीवन परिवर्तन करायचे आहे. खूप सहज गोष्ट आहे. बाह्य गोष्टींचा काही दिखावा नाही. कुठे जंगलात जाणं नाही किंवा काही साधना करण्याची गरज नाही. उठणे-बसणे, चालणे-फिरणे, खाणे-पिणे या सगळ्या कर्मांमध्ये सहज परिवर्तन येते. एकेक कर्म परिवर्तनाची मेहनत करावी लागत नाही. सगळ्या

>> पान ५ वर

योगासाठी काही स्थूल साधनेची आवश्यकता नाही. ज्ञानाने अनुभव येतो. आणि अनुभवाने त्याची आठवण आपोआपच राहते. आठवण नैसर्गिक आहे. आपण ती आठवण कितीही विसरायचा प्रयत्न केला तरीही ती विसरता येणार नाही.

संपादकीय....

राजयोग – सर्व योगांचा राजा

(२१ जून आंतराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त)

राजयोगाचा अभ्यास करताना सुरुवातीला जेव्हा आपण ईश्वरी ज्ञानावर आधारित विचारांचे सागर मंथन करतो तेव्हा त्यातून आपल्याला ज्ञानाचे रत्न वा मोती सापडतात. त्यानंतर जसजसा आपला योगाभ्यास वाढतो तसतसा परमात्मा शिव पित्याशी आपला संबंध जुळत जातो.

योग शब्द उच्चारताच लोकांचे लक्ष शारीरिक योग अथवा योगासन याकडे वेधले जाते. परंतु वास्तविक योग शारीरिक क्रियांवर आधारित नाही. श्रीमद्‌भगवद गीतेचा उपदेश जेव्हा भगवंताने अर्जुनाला दिला त्यावेळी सुद्धा कुठले आसन वा प्राणायाम आदी अर्जुनाला करायला शिकवले का? खरं तर योग, मनाला प्रशिक्षित करण्याची विधी आहे. त्यामुळे गीतेतही वारंवार अर्जुनाला हेच सांगितले आहे की हे अर्जुन, आपल्या मनाला ईश्वराच्या स्वरूपावर टिकव. आपण हे देखील की जाणतो योगगुरू पतंजली यांनीदेखील चित्तवृत्ती निरोध यालाच योग म्हटले आहे. यावरून हेच सिद्ध होते की आपले लक्ष अधिकतर मनाला व्यर्थ व नकारात्मक विचारांपासून दूर ठेवण्याकडे असले पाहिजे; शारीरिक क्रिया (आसन, प्राणायाम आदी) करण्याकडे नाही. आसन व प्राणायाम याद्वारे थोड्याफार प्रमाणात शारीरिक स्वास्थ्य जरूर लाभते. परंतु अंतिम स्थिती अथवा समाधीची अवस्था प्राप्त करण्यासाठी आत्मिक स्वरूपात टिकण्याची आवश्यकता आहे.

राजयोगाची विधी

राजयोग ही अशी सर्वश्रेष्ठ विद्या आहे, ज्यास कुठलाही मंत्र वा कुठलेही आसन करण्याची आवश्यकता नाही. केवळ स्वत:ला एक चैतन्य ज्योतिर्बिंदू आत्मा समजायचे आहे. त्यानंतर चंद्र, सूर्य, तारांगण यांच्याही पलीकडे परमधाममध्ये निवास करणारा परमपिता परमात्मा, जो ज्योतिर्बिंदू स्वरूप आहे. परंतु गुण व शक्तींचा सिंधु अर्थात सागर आहे, त्याच्याशी आपल्या बुद्धीने स्नेहयुक्त संबंध जोडायचा आहे. **अशाप्रकारे आत्म्याचे परमात्मा शिव पित्याशी मीलन, म्हणजेच राजयोग होय. राजयोग ही आंतरमनाची यात्रा वा आध्यात्मिक यात्रा आहे. यातील पहिली पायरी आहे - चिंतन-मनन, दुसरी पायरी आहे - संवाद तिसरी पायरी आहे - एकाग्रता व चौथी पायरी आहे - अनुभूति.**

राजयोगाचा अभ्यास करताना सुरुवातीला जेव्हा आपण ईश्वरी ज्ञानावर आधारित विचारांचे सागर मंथन करतो तेव्हा त्यातून आपल्याला ज्ञानाचे रत्न वा मोती सापडतात. त्यानंतर 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 व आपल्याला आनंदाची अनुभूती होते. परिणामत: आपले मन परमात्म्याच्या प्रेमात एकाग्र होते. या अवस्थेत आत्मा जो अनुभव करू इच्छित असेल त्याचा अनुभव सहजच होतो.

अशाप्रकारे राजयोग ही मनाला पूर्णत: दिव्य, शक्तिशाली बनविण्याची विधी आहे. याद्वारेच आपण आपल्या कर्मेंद्रियांवर विजय प्राप्त करून, त्यांचा राजा बनू शकतो. तात्पर्य म्हणजे जशी एखाद्या मुलाला आपल्या देहधारी पित्याची स्मृती अगदी सहज व स्वाभाविकरित्या असते. तशीच आत्म्याला सुद्धा आपल्या पिता परमात्म्याची स्मृती सहज व स्वाभाविकपणे असली पाहिजे.

राजयोग कोणीही करू शकतो

समाजात अशी मान्यता आहे की जर एखादी मनुष्य आध्यात्मिक मार्गावर चालू लागला तर तो परिवार, देश व दुनिया यांच्यापासून दूर जातो. यांच्याशी त्याचा संबंध रहात

नाही. परंतु राजयोगाच्या अभ्यास हा आपल्याला घर-गृहस्थीत राहूनच करायचा असल्याने, आपण घर-परिवारापासून दूर जात नाही. उलट आपले घर हे आश्रमासारखे पवित्र स्थान अथवा चैतन्य मंदिरासारखे बनते. वास्तविक आध्यात्मिक जीवन म्हणजे आपल्या चेतनाच्या स्तरामध्ये वृद्धी होणे. आपली स्वत:विषयी तसेच दुसऱ्यांविषयीची जागरूकता वाढणे. आजवर आपण स्वत:ला देह समजत होतो. परिणामत: देहअभिमानामुळे आपल्यात कामक्रोधादी विकारांची उत्पत्ती होत होती व त्यामुहे दिवसेंदिवस आत्म्याचे पतन होत होते. परंतु आता संगमयुगात ज्ञानसागर शिव परमात्म्याने आपल्याला सत्य आध्यात्मिक ज्ञान प्रदान केले आहे. त्याद्वारे आपण आत्मा, परमात्मा, सृष्टिचक्र व कर्माच्या गतीचे यथार्थ ज्ञान जाणतो. त्याचबरोबर आत्मअभिमानी बनण्याचा पुरुषार्थ करतो. आपण स्वत:लाही आत्मा समजतो तसेच दुसऱ्यांनाही आत्मिक दृष्टीने पहातो. सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपण सर्व आत्मे एका परमात्मा शिव पित्याची मुले असल्याने, बंधुत्व भावनेने व्यवहार करू लागतो. फलस्वरूप सारे विश्व एक परिवार असल्याचा अनुभव येतो. आपसातील सर्व भेदाभेद नाहीसे होतात. एक परमात्मा पिता व एक विश्व परिवार (One God, One World Family) ही उदात्त भावना मनामध्ये भरून उरते. आपण सर्व आत्म्यांचे सदा शुभचिंतक बनतो.

आता आपण थोडक्यात पाहूया की राजयोगाचा अभ्यास अतिशय सहजपणे आपल्या जीवनात कसा करू शकतो. **कोणतेही कार्य करताना आत्मस्मृती व परमात्मस्मृती असल्याने, आपल्या जीवनात अद्‌भुत परिवर्तन होत जाते. आपल्या जीवनात महानता, दिव्यता वा श्रेष्ठता अनुभवाला येते.**

१. सर्वप्रथम आपल्याला सकाळी-सकाळी काही चांगले सकारात्मक विचार मनात भरणे आवश्यक आहे. त्यासाठी मनाला सांगा की माझा आजचा संपूर्ण दिवस अतिशय चांगला जाईल. तसेच मी आज ज्यांना भेटेन, ही भेटही सकारात्मक असेल. या विचारांची मनात कमीत कमी १० ते १५ वेळा उजळणी करा.

२. जेव्हा आपण ऑफिसमध्ये जायला निघतो तेव्हा गाडीत बसल्यावर हे चेक करा की माझे मन शांत आहे का? परमात्म्याची शक्ती माझ्यासोबत आहे का? त्यामुळे माझा प्रवास अतिशय आनंददायी व सुरक्षित होईल. (प्रवास बराच वेळ करायचा असेल तर ईश्वरीय ज्ञानाचे मनन-चिंतन करा. आपल्या सहप्रवासींना ज्ञानदान करा.)

३. ऑफीसमध्ये पोचल्यावर सर्वांसाठी एक संकल्प करा की सर्व कर्मचाऱ्यांचे मन माझ्यासारखेच शांत आहे. आज दिवसभर अशाच शांत वातावरणात सर्वजण आपले काम करतील. दिवसभरात अधून मधून या संकल्पांची उजळणी करा.

४. ऑफीस संपल्यावर बाहेर पडतांना, आपल्या हजजिन्सबरोबर हस्तांदोलन करा व ते करतांना असा विचार करा की माझ्या हातातील सकारात्मक उर्जा त्यांना प्राप्त होत आहे. परिणामत: त्यांची थकावट दूर होत आहे.

५. अशाप्रकारची आपली विचारधारा असेल तर व्यर्थ व नकारात्मक विचार मनात येणारच नाहीत व आपला संपूर्ण दिवस अतिशय चांगला जाईल. **तात्पर्य म्हणजे सकारात्मक विचार हीच राजयोगाची पहिली पायरी आहे; जी कोणीही सहज चढू शकतो. पुढे ईश्वरीय ज्ञान व राजयोगाचा अभ्यास नियमित करत गेल्यास, आपल्या मन-बुद्धीची तार परमात्म्याशी निरंतर जुळलेली राहील. फलस्वरूप आपले प्रत्येक कर्म महान बनेल.**

राजयोगाचा मूळ आधार-पवित्रता

संगमयुगात परमपिता शिव परमात्मा जो राजयोग शिकवितात. त्याचा मूळ आधार पवित्रता आहे. त्यामुळे परमात्म्याने दिलेला जो मूलमंत्र आहे, तो आहे - 'पवित्र बना - राजयोगी बना.' पवित्रतेची पालना केल्याशिवाय आत्म्याचा संबंध परमपवित्र परमात्म्याशी जुळूच शकत नाही. कुठलाही साधक हा सुरुवातीला बलपूर्वक अथवा परमात्मा पित्याची आज्ञा समजून, पवित्रतेची पालना करतो. परंतु जेव्हा तो आत्मा, परमात्मा तसेच विश्वनाटकातील विधी-विधानाला जाणून, राजयोगाचा अभ्यास करतो तेव्हा त्याची पवित्रतेची धारणा

"**कोणतेही** कार्य करताना आत्मस्मृती व परमात्मस्मृती असल्याने, आपल्या जीवनात अद्‌भुत परिवर्तन होत जाते. आपल्या जीवनात महानता, दिव्यता वा श्रेष्ठता अनुभवाला **येते.**"

पक्की होत जाते. कारण त्याच्या हे लक्षात येते की 'पवित्रता आत्म्याचा स्वधर्म आहे. पवित्रता ही सुख-शांतीची जननी आहे. पवित्रता हीच आत्म्याची रीयल्टी, रॉयल्टी व पर्सनालिटी आहे. पवित्रता सर्व प्राप्तीचा आधार आहे. पवित्रतेद्वारेच मानव पूजनीय देवीदेवतातुल्य बनतो.

वर्तमान संगमयुगात राजयोगी जो पुरुषार्थ करतो, त्याच्या आधारेच संपूर्ण कल्पाचे (५००० वर्षाचे) भाग्य बनते. याआधारेच कोणी आत्मे विश्व महाराजन्, विश्वमहाराणीचे पद प्राप्त करतात. तर कोणी आत्मे राजा-राणी, सावकार अथवा प्रजेचे ही पद प्राप्त करतात. सध्याच्या पुरुषार्थाच्या आधारेचे आपण भक्तिमार्गात आपले गायन-पूजन करणारे भक्त निर्माण करतो. अशाप्रकारे राजयोगाद्वारे संपूर्ण कल्पासाठी आपण श्रेष्ठतम भविष्य बनवतो. अन्य इतर योगसाधनेद्वारे असे महान भाग्य बनविता येत नाही. कारण त्या योग पद्धती श्रेष्ठ महात्म्यांनी शिकविलेल्या आहेत. **परंतु राजयोग स्वयं अविनाशी परमात्म्याने शिकविलेला असल्याने, त्याद्वारे होणारी प्राप्ती वा सद्भाग्य देखील अविनाशी आहे. सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे विश्वभरात जे प्रचलित योग आहेत, त्या सर्वांमध्ये 'राजयोग' हाच सर्वांत श्रेष्ठ असल्याने, सर्व योगांचा राजा आहे.** याद्वारेच आपण मनावर राज्य करू शकतो. तसेच भविष्यातील स्वर्गीय दैवी दुनियेत राज्यपद प्राप्त करू शकतो. त्यामुळे प्रिय बंधुंनो, राजयोगी बना व परमात्मा शिव पित्याकडून स्वर्गीय राज्यभाग्य अवश्य प्राप्त करा. **असा हा राजयोग प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयात विनामूल्य शिकवला जातो. त्याचा अवश्य लाभ घ्या व २१ जून रोजी असलेला आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त संस्थेच्या जवळच्या सेवाकेंद्राला अवश्य भेट द्या. शेवटी सर्वांना कळकळीचे आवाहन करणारे गीत याठिकाणी नमूद करावेसे वाटते.**

राजयोगी, बनो राजयोगी,
मेरे प्यारो बनो राजयोगी।
जिन्दगी में परम शान्ति होगी,
मेरे प्यारो बनो राजयोगी।।

- ब्रह्माकुमार शिवाजी

>> पान २ वरून कर्मांमध्ये परिवर्तन सहज होते. असेही नाही की योगासाठी काही वेगळी साधना आहे. सहजच वृत्ती परिवर्तन होते. स्थूल, सूक्ष्म आंतरिक अवस्थेत परिवर्तन येते. स्थिती बदलते मन-वाणी-कर्म सगळ्यात एकदम बदल होतो. आत्मा जेव्हा पवित्र होतो. तेव्हा शरीरही पवित्र मिळते. आत्म्याच्या संस्कारांचा परिणाम शरीरावर होतो. **काहीजण समजतात की आमच्यात क्रोध आहे, मोह आहे. तो घालविण्यासाठी काय उपाय आहे? आम्हाला रागवायची इच्छा नाही, तरी आम्ही रागवतो; मोह उत्पन्न होतो परंतु त्यासाठी काही वेगळा उपाय नाही. उपाय एकच आहे की एका पिता परमात्म्याची आठवण करा. आठवण केल्यानेच सर्व विकार समाप्त होतात. या सर्व समजण्याच्या गोष्टी आहेत.**

शिवबाबांनी फर्मान केले आहे - 'निरंतर माझी आठवण करा.' जितकी आपण बाबांची आठवण करू, तितका वारसा हक्क मिळेल, हे ही एक प्रलोभन आहे. आपण जाणतो की प्रत्येक विषयाच्या धारणेची, काय प्राप्ती आहे. या ईश्वरीय विश्व विद्यालयाचे चार विषय आहेत. ईश्वरीय ज्ञान, राजयोग, दैवीगुणांची धारणा व ईश्वरीय सेवा. जितकी ज्ञानाची धारणा कराल तितके ज्ञानाचे दान ही कराल. फलस्वरूप सत्ययुगी दुनियेत पदही श्रेष्ठ मिळेल आणि दैवी गुण धारण केल्याने कोणतेही पापकर्म होणार नाही. राजयोगामुळे पापकर्म भस्म होतात. **त्यामुळे प्रत्येक विषयाची धारणा आवश्यक आहे. ज्ञानाशिवाय योग यथार्थ होऊ शकणार नाही. ज्ञान-योगाशिवाय दैवीगुण आत्मसात होणार नाहीत. जेव्हा या सर्व गोष्टी आपल्या लक्षात येतात तेव्हा आपला पुरुषार्थ तीव्र होतो. त्यामुळे चारही विषयावर आपले लक्ष केंद्रित असले पाहिजे. केवळ एका विषयावरच नव्हे. फक्त ज्ञान स्नानच करायचे नाही. तर ज्ञानाच्या धारणेने प्रत्यक्ष जीवन बनवायचे आहे. त्यामुळे कोणत्याही गोष्टीत गोंधळून जाऊ नका. तन-मन-धनाने तीव्र पुरुषार्थ करून संपन्न व संपूर्ण बना.**

> शिवबाबांनी फर्मांन केले आहे - निरंतर माझी आठवण करा. जितकी आपण बाबांची आठवण करू, तितका वारसा हक्क मिळेल, हे ही एक प्रलोभन आहे.

संदर्भ पुस्तक : ज्ञानवीणा

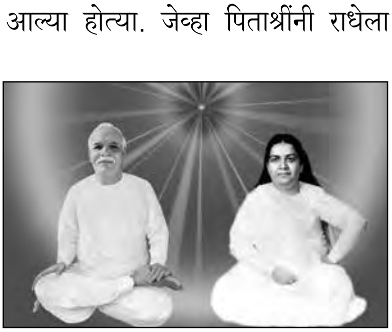
(भावानुवाद : ब्र.कु. मीनाक्षी, ठाणे पू.)

दिव्य गुणमूर्त मातेश्वरी जगदंबा सरस्वती

– ब्र.कु. गोदावरी दीदी, मुलुंड

ब्रह्माबाबांनी जेव्हा त्यांना ईश्वरीय ज्ञान समजावून सांगितले. तेव्हा त्यांना ते अतिशय आवडले व त्याचवेळी त्यांनी ईश्वरी कार्यासाठी आपले संपूर्ण जीवन समर्पण करण्याचा दृढ संकल्प केला. त्या नियमित सत्संगात येऊ लागल्यावर त्यांना सर्व जण 'ओम् राधे' या नावाने संबोधन करू लागले.

धन्य-धन्य आहे ती शिवशक्ती भारतमाता! जिच्या दिव्य गुणांची अमर गाथा आजही इतिहास गात आहे. त्याच मातेश्वरी जगदंबा सरस्वतींनी ज्ञानवीणा वाजवून, माता व कन्यांना दिव्य शिक्षा प्रदान करून, आपल्यासारख्या अनेक भारतमातांचा एक विशाल समुदाय निर्माण केला. मातेश्वरींचा जन्म सन १९१९ मध्ये अमृतसर येथे झाला. त्यांचे बालपणीचे नाव 'राधे' असे होते. त्यांच्या आईचे नाव 'रोचा' आणि वडिलांचे नाव 'पोकरदास' असे होते. सन १९३६मध्ये वयाच्या १७व्या वर्षीच त्या ब्रह्माकुमारी संस्थेच्या संपर्कात आल्या. त्यावेळी पिताश्री ब्रह्माबाबांनी आपल्या घरी 'ओम् मंडळी' या सत्संगाची सुरुवात केली होती. तेव्हा त्या आईबरोबर सत्संगात आल्या होत्या. जेव्हा पिताश्रींनी राधेला पाहिले. तेव्हा त्याचक्षणी त्यांच्या लक्षात आले की ही माझी वारस कन्या आहे. तसेच राधेलाही वाटले की हेच बऱ्याच कालावधीपासून दुरावलेले माझे पिता आहेत.



ब्रह्माबाबांनी जेव्हा त्यांना ईश्वरीय ज्ञान समजावून सांगितले. तेव्हा त्यांना ते अतिशय आवडले व त्याचवेळी त्यांनी ईश्वरी कार्यासाठी आपले संपूर्ण जीवन समर्पण करण्याचा दृढ संकल्प केला. त्या नियमित सत्संगात येऊ लागल्यावर त्यांना सर्व जण 'ओम् राधे' या नावाने संबोधन करू लागले. पुढे पिताश्री ब्रह्माबाबांनी जेव्हा ईश्वरीय ज्ञान यज्ञाची स्थापना केली. तेव्हा यज्ञमातेची सर्वांत मोठी जबाबदारी त्यांनी 'ओम् राधे' यांच्यावर सोपवली. कारण त्यांच्यात पवित्रता, हर्षितमुखता, नम्रता, मधुरता, धैर्यता, गंभीरता, सर्वांना सन्मान देण्याची भावना इत्यादी सर्व दैवीगुण होते. यज्ञात सुरुवातीला सुमारे ३५० कन्या व मातांचा समावेश होता. त्या सर्व यज्ञवत्सांना त्यांनी मातृवत स्नेह दिला व सर्वांची आध्यात्मिक उन्नती घडवून आणली. फलस्वरूप सर्वजण त्यांना 'मातेश्वरी मम्मा' असे संबोधू लागले.

मम्मांचे दिव्य व्यक्तित्त्व असे होते की त्या एखाद्या अहिंसक सेनेच्या सेनानी दिसत असत. त्यांच्या चेहऱ्यावरील मंद व मधुर हास्य हे अत्यंत विलोभनीय व मनाला प्रसन्नता देणारे होते. त्यांची आध्यात्मिक चेतना, त्यांचा योगप्रकाश असा होता की त्यांना बघणारा देहभान विसरून आत्मनिष्ठ होत असे. किमान त्याची आध्यात्मिक चेतना जागृत होत असे. त्यांचे तमोगुणी व रजोगुणी संस्कार थोड्या वेळापुरते नाहीसे होत असत व त्याजागी सत्वगुणाचा उदय होत असे. सिंध कराचीमध्ये जेव्हा ही संस्था स्थापन झाली त्यावेळी तेथील लोक खूपच विकारी, व्यसनाधीन व तमोगुणी होते. त्यांना सत्यता व पवित्रतेच्या मार्गावर आणणे, हे फार मोठे अग्नीदिव्य होते. अशा परिस्थितीत मम्मांनी अदम्य साहस, सहनशीलता, धैर्यता, गंभीरता इ. गुणांच्या जोरावर असंख्य लोकांना ईश्वरीय ज्ञानमार्गावर चालण्यासाठी दिव्य प्रेरणा दिली. मम्मांच्या संबंध-संपर्कात

येणाऱ्या प्रत्येकाला त्यांच्यातील अलौकिक दिव्य ईश्वरीय शक्तीचा अनुभव होत असे. त्यांच्या शीतल शांत स्वभावाने तसेच स्नेहपूर्वक व्यवहाराने लोकांचा क्रोधाग्नी शांत होत असे. त्यांच्या हाताचा स्पर्श होताच, इंद्रियांची चंचलता समाप्त होत असे. त्यांची दिव्यता, शालीनता व सौंदर्य हे स्वर्गीय होते. त्यांचा विवेक अद्वितीय होता. सर्वांच्या विषयी त्यांच्या मनात वात्सल्य भरलेले होते. म्हणूनच त्यांना जगदंबा असे म्हटले गेले.

मम्मांच्या पुरुषार्थातील सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे त्या रोज सकाळी २ वाजता उठून, एकांतात बसून शिवबाबांची मोठ्या प्रेमाने आठवण करीत. हा नियम त्यांनी अगदी शेवटच्या दिवशीसुद्धा पाळला. त्यामुळे त्यांचे तपोबल अतिशय उच्च स्तरीय व विशुद्ध होते. मम्मांची स्थिती संसारिक आकर्षणापासून सदा मुक्त होती. त्यांची बुद्धी सदैव शिवबाबांशी जोडलेली असे. फलस्वरूप त्यांचे व्यक्तित्त्व अत्यंत प्रभावशाली व आत्मिक आकर्षणाने भरपूर होते. त्यांचा प्रत्येक शब्द मनाला शांती व शक्ती प्रदान करणारा होता. फलस्वरूप मम्मांच्यासमोर जी माणसे येत त्यांना साक्षात जगदंबा, माता सरस्वती तसेच

श्रीलक्ष्मीचा साक्षात्कार होत असे. त्या सर्व दिव्य गुणांच्या चैतन्य मूर्ती होत्या. त्याग-तपस्या-सेवामूर्त, सदा स्नेहमयी, शिवशक्ती स्वरूप मम्मांचे अलौकिक जीवन म्हणजे जणू संगमयुगात चैतन्य रूपात नवदुर्गाचे या सृष्टीवरील अवतार कार्य होते. मम्मांनी आपल्या २९ वर्षाच्या अलौकिक जीवनात (सन १९३६ ते १९६५) अतिशय तीव्र पुरुषार्थ केला व आपली संपूर्ण कर्मातीत अवस्था प्राप्त केली, त्यामुळे मम्मांचे जीवन प्रत्येक ब्रह्मावत्साकरिता अनुकरणीय आहे. प्रजापिता ब्रह्माबाबांच्या नंतरचे यज्ञमाता सरस्वतींचे स्थान हे खरोखरच सर्व महान आहे. यज्ञाच्या स्थापनेत त्यांची शिरोमणी पवित्रता, त्यांची तपस्या, अतूट निश्चय इत्यादी गोष्टींची जितकी महिमा करावी तितकी कमीच आहे. त्यांच्याविषयी एका कवीने वर्णन केले आहे -

शक्तिरूपा, सिद्धीस्वरूपा,
जगतजननी अंबिका ।
यज्ञमाता होऊनिया,
पालन केले तू बालका।
आरती तव गात आहे,
भक्तजन हे मंदिरी।
मातृमहिमा गावयाला,
तोकडी मम वैखरी ।।

अशाप्रकारे मानवमात्राच्या कल्याणाचे महानतम कार्य मम्मांनी केले. त्याचबरोबर त्यांनी अलौकिक जीवनात तीव्र पुरुषार्थ करून, दि. २४ जून, १९६५ रोजी संपूर्ण स्थिती प्राप्त केली व त्या अव्यक्त वतनवासी बनल्या. त्यांच्या ५२ व्या दिव्य स्मृतीदिनानिमित्त विश्वभरातील सर्व ब्रह्मावत्सांचे कोटी कोटी प्रमाण!

“ **प्रजापिता** ब्रह्माबाबांच्या नंतरचे यज्ञमाता सरस्वतींचे स्थान हे खरोखरच सर्व महान आहे. यज्ञाच्या स्थापनेत त्यांची शिरोमणी पवित्रता, त्यांची तपस्या, अतूट निश्चय इत्यादी गोष्टींची जितकी महिमा करावी तितकी कमीच आहे.

जूनच्या चोवीसला,
अव्यक्त मम्मा जाहली।
त्या स्मृतीला वाहतो आम्ही,
भावपूर्ण श्रद्धांजली।
पाच दशके लोटली पण,
विस्मृती ना अंतरी।
मातृमहिमा गावयाला,
तोकडी मम वैखरी।।

वर्तमान समयी मातेश्वरी साकारमध्ये आपल्या समोर नाहीत तरी त्यांच्या अलौकिक दिव्य कर्तव्याची अविनाशी छाप प्रत्येक ब्रह्मावत्साच्या अंतरंगात खोलवर बिंबलेली आहे, त्या कुमारी असून देखील त्यांनी सर्व यज्ञवत्सांची तसेच हजारो ब्रह्मावत्सांची ममतामयी माता बनून, अलौकिक पालना केली. ज्ञान-योगाद्वारे सर्वांचे जीवन सुशोभित केले. दैवीगुणांनी त्यांचा शृंगार केला. त्यांना महान योगी बनण्यासाठी दिव्य प्रेरणा दिली. आजही त्यांचे आदर्शमय जीवन आणि अव्यक्त पालना आम्हा सर्व ब्रह्मावत्सांसाठी जणू दिव्य संजीवनी आहे. आता समयानुसार आपणही मातेश्वरी मम्मांप्रमाणे तीव्र पुरुषार्थ करूया व संपूर्ण स्थिती प्राप्त करूया.

ड्रामा कल्याणकारी आहे..

- ब्र.कु. अनुराधा, पुणे

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालयात दाखल झाल्यानंतर आपण ज्ञानमुरली ऐकायला लागतो. एक एक नव्याच गोष्टी आपल्यापुढे येतात. एकेक रहस्य कळू लागतं. दि. २४-१२-२०१५ ला दत्तजयंती होती. त्यादिवशीच्या मुरलीतली ही महावाक्ये पहा.

''बापने कौनसा वंडरफुल राज बताया? ड्रामा! ड्रामा बनाबनाया है। इसमें मैं भी बाँधा हुआ हूँ।'' पुढे होतं जे जे अनादि आणि अविनाशी ते ते सायक्लिक ऑर्डर (Cyclic order) मध्ये म्हणजे चक्राकार गतीनं फिरत राहातं. म्हणून ड्रामामधलं उत्थान आणि पतन याचं फिरत राहणारं चक्र हे सत्य आणि रहस्ययुक्त आहे.

मेंदूमध्ये प्रकाशाची वीज चमकून गेल्यासारखं वाटलं. लख्ख लख्ख! हे चक्र चालूच राहतं कारण ते चक्राकार गतीनं फिरतं. कालप्रवाह हा सरळ गतीनं वाहणारा, अशी एक कल्पना प्रचलित होती, परंतु ते तसं नाही हे परमात्मा सांगतो. अन् ते पटतं.

> **दुसरं** सत्य असं की ईश्वर, विश्व आणि मनुष्यात्मा ही सारी-तीनही एकाचवेळी अस्तित्वात होती, आहेत अन् राहतीलही! जसं ते पहिलं रहस्य मला स्तिमित करून गेलं तसंच हे दुसरं रहस्यसुद्धा!

दुसरं सत्य असं की ईश्वर, विश्व आणि मनुष्यात्मा ही सारी-तीनही एकाचवेळी अस्तित्वात होती, आहेत अन् राहतीलही!

जसं ते पहिलं रहस्य मला स्तिमित करून गेलं तसंच हे दुसरं रहस्यसुद्धा! कारण आपण शाळा, कॉलेजात जे जे शिकलो ते तर वेगळंच होतं. त्यात 'बिग् बँग्' थिअरी होती. म्हणजे विश्वाचा जन्म मोठ्या स्फोटातून झाला. केवळ अंदाजच होता तर तो! दुसरी थिअरी होती ती उत्क्रांतिची, परंतु ईश्वरीय ज्ञान हे तर काही वेगळ्याच गोष्टी सांगतं.

पुन्हा शिवबाबा म्हणतात, ''पूरा ड्रामा भारत के ऊपर आधारित है!... भारत की कहानी यह अपनी कहानी है!.... भारत अविनाशी खण्ड है।.....'' भारत विनाश होत नाही. भारत अखंड होतो! किती किती आनंद झाला होता हे ऐकून. भारत साऱ्या जगात अगदी वेगळा आहे. कारण भारत ही पवित्र भूमी आहे. परमेश्वराची अवतरणभूमी आहे. ही पतित झाली तरी पुन्हा पवित्र होते.

प्रत्येक मुरली ही लक्षपूर्वक ऐकावी लागते. कारण कुठलं रहस्य कधी उलगडेल, माहिती नसतं. ड्रामाविषयी मग नवं नवं आपल्या पदरात पडत राहतं. उदाहरणार्थ हे पहा **''श्रीकृष्ण कभी पतित दुनिया में नहीं आते। बापको ही आना पड़ता।.... भगवान युगे युगे नहीं आते.. कल्प कल्प आते केवल संगम में।''**

ड्रामा पाच सहस्र वर्षांचा हे आणखी एक आश्चर्य होतं मी ऐकलेलं! कारण तोवर ऐकली ती लक्षावधी वर्षांची गणना. नंतर वाटलं, बरं झालं देवा! इतक्या पतित झालेल्या जगात लक्ष लक्ष वर्षं राहायचं. म्हणजे किती दुःख भोगायचं? त्यापेक्षा एवढ्यात संपतं हेच किती चांगलं!

''बच्चोंको लायक बनानेकी ड्यूटी बाप करते कल्प कल्प! ड्रामा है ना?'' तसंच हे सुद्धा ''लोकसंख्या बहुत बढती है तब ड्रामानुसार बापही आकर फॅमिली प्लॅनिंग का काम करते है। पहले प्राकृतिक उत्पात, फिर युद्धद्वारा। महाविनाश के बाद स्वर्ग का गेट खुलता।'' अन् बाबा वचन देतात - ''जबतक विनाश हो तबतक ज्ञान देता रहूँगा।'' या ज्ञानातली काही रहस्यं अजूनही उलगडायची बाकी आहेत बरं का!

आणखी एका ठिकाणी शिवबाबा म्हणतात - ''इस रुद्रज्ञान यज्ञ से विनाश ज्वाला प्रकटती जिससे विनाश होता।'' परंतु विनाशात प्रलय नाही होत. विनाश होतो तो दुर्गुणांचा, सृष्टीचा नव्हे! हे वाचून वाटलं वाह्, बाबा वाह्! किती सुंदर आहे हे सत्य! सृष्टी शुद्ध होते. पंचतत्त्वं शुद्ध होतात. कारण आधी निवडक, थोडं का

असेनात, आत्मे पवित्र शुद्ध झाले आहेत. 'सत्ययुगात भारताची जमीन वाढते असं नव्हे तर माणसं कमी असतात.'

'त्रेतायुगाच्या अंती काही उलथापालथ होते, त्यामुळे स्वर्गातल्या काही गोष्टी जशाच्या तशा द्वापरयुगात येऊ शकत नाहीत. हे पण रहस्यच आहे. हे ऐकल्यावर कळतं, की सुमधूर संगीत ऐकवत, लीलया आकाशात उडणारी सोन्याची विमानं भारतात का नाहीत? सोन्याचे महाल का नाहीत? विमानाचा पुन्हा शोध लागायला विसावं शतक उजाडावं लागलं. ती विमानंही कसली तर कर्ण कर्कश आवाज करणारी! बहिरं करणारा गोंगाट हेच मुळी कलियुगाचं वैशिष्ट्य झालंय. तेव्हाच सायन्स केवळ सुखकारक. तर आताचं सुविधाजनक परंतु अंती दु:ख देणारं.

शिवबाबा म्हणतात - 'परिपूर्ण अवस्था केवळ बिंदूरूप आत्म्याची. सत्युयगात पहिला जन्म घेताच कला कमी होऊ लागतात. देहधारण करताच पुण्यक्षय व्हायला सुरुवात होते. आणि मग द्वापरयुगापासून देहभानात येणं, आत्मा व परमात्मा दोन्ही विसरून जाणं, आदि सनातन देवीदेवता धर्म हळूहळू प्राय:लोप होणं, भक्तीत येऊन साधारण मनुष्य नंतर अतिसाधारण मनुष्य बनत जाणं, कलियुग... घोर कलियुग. मग त्यामध्येच सुंदर संगमयुग येणं यज्ञाची सुरुवात शिवबाबांच्या अवतरणातून होणं. तपस्विनींची तपस्या, ही उत्थानाची पुन्हा सुरुवात होणं... हे घडत जातं.'

परंतु एक मात्र पाहिलंय मी ड्रामा एकदा बनला तो बनला, त्यात बदल होणे नाही असं जर सांगितलं गेलं तर काही माणसं एकदम निराश होतात. असंच घडत राहणार? अगदी असंच? मग काय उपयोग या नियम पालनाचा? ते केल्यावर काहीतरी बदल पुढच्या जन्मी घडायला हवा. आत्म्याची उन्नती झाली पहिजे. म्हणजे यानंतर काही वेगळं घडलं पाहिजे. असं वाटतं राहतं माणसांना. तशी इच्छा असते. आणि खरोखरीच पहा. काही माणसांची आयुष्यं इतकी काही अनेक प्रकारच्या दु:खांनी भरली आहेत की पुन्हा ते सर्व तसंच घडणार त्यालाच तोंड द्यावं लागणार या कल्पनेनंच बिचारे ढेपाळून जातात. कोमेजून जातात. उपयोग काय? असं वाटून निराश होऊन ज्ञानातूनच निघून जातात. बाबाला पारखे होतात. पुन्हा उदासपणाच्या दु:खाच्या गर्तेत - हे किती वाईट आहे.

मला तर वाटतं, दु:खहर्त्या सुखकर्त्या बाबाच्या इच्छेच्या हे अगदी उलटच, घडतंय! तो तर केवळ कल्याणकारी, फक्त सुख, आनंद, आरोग्य, सुबत्ता हे देणारा आहे. मग चुकतं कुठे?

विचार करतां असं वाटलं की आपण शिवबाबांचं सांगणं नीट लक्षात नाही घेत नाही. त्याचा समग्रतेनं विचार नाही करत. बाबा काय म्हणतात पहा:

'ड्रामा नित्यनूतन है।'

केवढं अर्थाचं विश्व भरलं आहे या चार शब्दात! याचा अर्थ हा नाही का झाला की ड्रामामध्ये बदलाची शक्यता आहे? एक प्रकारे नित्यनूतन यासाठी की पूर्वजन्मातलं सर्व काही प्रत्येक पुनर्जन्मात आपण विसरलेलो असतो. म्हणून ते सर्व नवं असतं. पण त्याहीपेक्षा स्थूल मानानं घडणाऱ्या घटना जरी त्याच असल्या, म्हणजे विश्वनाट्यातलं उत्थान-पतन, हिस्टरी, जॉग्रफी (इतिहास-भूगोल) ही जरी तशीच राहणार असली तरी, आपल्या व्यक्तिगत आयुष्यात ड्रामाबरोबरच 'फ्री विल' आहे. म्हणजे आपली इच्छाशक्ती आहे. आपण जर विवेक ठेवून वागलो, शुभ इच्छाशक्ती जागी ठेवली तर आपण आपलं नशीब बदलू शकू.

आपल्या ड्रामाचे रचयिता आपण आहो - काही प्रमाणात निश्चितच ! बाबाच्या सांगण्यातून त्याचे पुरावे मिळतात. 'मुरलीत' जे 'एम ऑब्जेक्ट' सतत पुढे ठेवलं जातं ते ध्येय काय आहे? लक्ष्मी-नारायण बनणं! इंग्रजीत अशा अर्थाची म्हण आहे ना की अपयश नव्हे परंतु लहान, शुद्र, लक्ष्य समोर ठेवणं हेच आहे पाप-गुन्हा-अपराध! कारण त्यात तुम्ही स्वत:ला लहान करतां. कशाला भिंतीमध्ये काचून घेताय स्वत:ला? ध्येय उच्च ठेवा. ते साध्य करायला मेहनतीची जोड द्या. ही शिकवण आहे बाबाची.

बाबा सांगताहेत-

दुसऱ्याचं चांगलं नशीब पाहून कोमेजून जाऊ नका. बाबाला दोष देऊ नका. माणसांनाही बोल लावू नका. ''हरेकके हाथमें बाबाने तकदीरकी लकीर खींचनेकी कलम दे दी है। वह है श्रेष्ठ कर्म की कलम! तुम छोटी लकीर क्यों खींचते हो? सतयुगकी सीट अभी रिझर्व कर सकते हो। हरेक बच्चा स्वराज अधिकारी बने।''

> **शिवबाबा** म्हणतात - 'परिपूर्ण अवस्था केवळ बिंदुरूप आत्म्याची. सत्युयगात पहिला जन्म घेताच कला कमी होऊ लागतात. देहधारण करताच पुण्यक्षय व्हायला सुरुवात होते.

'ड्रामात जे असेल ते होईल' असं म्हणून प्रयत्न सोडून स्वस्थ बसून राहू नका. इथे सर्वांना समान संधी आहे. समान शिक्षण आहे. कुठल्याही प्राप्तीसाठी रांग नाही. बाबांचं प्रेम सर्वांवर समान आहे. तो कुणालाही रिकाम्या हाती पाठवित नाही. भाग्य वाढवता येते. आपल्यात तीव्र इच्छा मात्र तेवढी हवी. विधी सोपी आहे. खर्च नाही - फी नाही! एकच शब्द खजिन्याची किल्ली आहे. तो शब्द आहे - 'मेरा बाबा'

किती किती सकारात्मक शिकवण आहे बाबांची. केवढा प्रचंड विश्वास देतोय तो - केवढा आशावाद, केवढा प्रयत्नवाद शिकवतोय्. याचं रहस्यही तो उघड करतो - ईश्वरकी भावी नही, ड्रामा की भावी है! पत्ता हिलता है ड्रामानुसार, न कि बाबाकी इच्छानुसार। ड्रामा बनतो तुमच्या कर्मानुसार, ड्रामाला कर्म जोडलेलं आहे.

काय याचा अर्थ? ड्रामाचे रचयिता आपण आहोत आपल्या आयुष्यापुरते! प्रत्येक प्रश्नाची दोन उत्तरं असतात कमीतकमी. तो सोडवण्याचे दोन मार्ग असतात. आपण जर विचार करून त्यातला पवित्र, योग्य, शुद्ध, शुभ मार्ग निवडला तर आपलं नशीब त्या क्षणी उजळ झालं म्हणून समजा. भौतिक लाभ हा त्याचा अर्थ नाही. चांगलं संचित जमा झालं हा अर्थ आहे. तेच, तात्कालिक लाभासाठी जर तुम्ही अपवित्र, अशुद्ध मार्ग निवडलात, तसे वागलात तर नशीब तुम्हीच बिघडवलंत. आलं लक्षात? आपणच आपल्या नशिबाची रेषा लांब ओढतो किंवा लहान करतो. म्हणजेच जे म्हटलं जातं की तुमच्या नशिबाचे तुम्हीच शिल्पकार, त्याचा अर्थ हा! आपलं कर्म हा आपला ड्रामा.

म्हणून बाबा म्हणतात,

ड्रामा में तुम हीरो-हीरोईन का पार्ट बजाते हो! असतोच ना आपल्या आयुष्याचे हीरो - हीरोईन? म्हणून बाबा सांगतात, 'ड्रामा के राजको समझो। नाराज मत हो, दोष मत दो ड्रामा में अटक न जाना। इसे समझने से विश्व महाराजन बनते।.... जो संकल्प कर्म में उतरा वह ड्रामा बना। नहीं तो नहीं।' इसलिए बुरा विचार प्रत्यक्ष में न लाओ। हे जर आपण लक्ष ठेवून केलं तर आपण आपला ड्रामा बदलू ना!

जानकी दादी म्हणतात-

ड्रामा को जाननेसे धीरज आता। म्हणजे संकट आलंच तर म्हणायचं- हुं:! त्यात काय मोठंसं? पूर्वीही हे संकट येऊन गेलं. त्यातून मी तरून गेलो होतो. पुन्हा त्याला सहज पार करीन. नथिंग न्यू!

त्या पुढे म्हणतात, ''सदा ड्रामाकी स्मृति रहे तो हर घटनासे हमें कल्याण निकालना चाहिये!'' म्हणजे काय? एक तर आपण आपला भोग भोगून संपवत आहोत. हे तर ठीकच आहे. कुणाला ही त्याचं कारण समजून, दोष द्यायचा नाही. आपल्या त्रासाला आपलं कर्म कारण झालं आहे हे लक्षात घ्यायचं. हे ध्यानी घेऊन आपलं कर्म आपण बदललं कर्म करण्याची चुकीची पद्धत बदलली तर निश्चितच पुढे चांगलं होणार आहे.

तेव्हा ड्रामाची ही सकारात्मक बाजू समजून घेतली तर ड्रामातला हा 'फ्री विल्' चा भाग जाणून, आपण नव्या उत्साहानं कामास लागूया. आपण प्रत्येक जण असं समजू शकतो की मी कल्प-कल्प हिरो-हिरोईन चा पार्ट बजावणारा आत्मा आहे. संगमयुगात श्रेष्ठतम पुरुषार्थ करून श्रीलक्ष्मी-नारायण समान विश्व राज्य अधिकारी बनणारा आत्मा आहे. त्याचबरोबर हेही लक्षात ठेवा की ड्रामा सुद्धा आपली सर्वांची 'माँ' अर्थात माता आहे, जी सदैव कल्याणकारी आहे.

वाचकांशी हितगुज

- काही सेवाकेंद्रांकडून अमृतकुंभची सन २०१७-१८ ची मागणी अद्याप प्राप्त झाली नसल्याने, संबंधित टीचर भगिनींनी ती फोन, ई-मेल वा स्पीड पोस्टद्वारे त्वरीत कळवावी. तसेच अधिकाधिक सभासद संख्या वाढविण्याचे उद्दिष्ट डोळ्यासमोर ठेवावे व ईश्वरीय सेवा वृद्धीगत करण्यासाठी सहयोग द्यावा.
- मुख्य म्हणजे सन २०१७-१८ ची वर्गणी मागच्या इतकीच ठेवण्यात आली आहे. त्यामुळे वार्षिक वर्गणी रु. ६५/- व आजीव सभासद वर्गणी रु. १३००/- राहील. डिमांड ड्राफ्ट पाठवितांना तो 'अमृतकुंभ, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय' या नावाने पाठवावा. तसेच वर्गणीची रक्कम कृपया लवकर पाठवावी.
- आपले काही विशेष अनुभव, लेख, कविता तसेच अमृतकुंभविषयी काही सूचना असल्यास त्या अवश्य कळवाव्यात.
- कुठलाही लेख वा कविता पाठवतांना त्याची छायांकित प्रत (xerox copy) स्वत:कडे ठेवावी.

- प्रकाशक, अमृतकुंभ

{लेखांक १८ वा}

ईश्वरीय कार्यव्यवहारात आदर्श व्यवस्था संपन्न करण्याची आवश्यकता

– दिवंगत वरिष्ठ भ्राता रमेशजी शाह यांच्या लेखणीतून

आपल्याला ज्ञात आहे की, सत्ययुगातील विश्वमहाराजांना राज्य कारभारामध्ये मंत्र्यांच्या सहकार्याची आवश्यकता नसते. ते स्वत:च आपल्या दिव्यबुद्धीने निर्णय घेतात, त्यासाठी तेथे राज्यकारभार चालवण्याचे संस्कार, या संगमयुगातूनच घेऊन जावे लागतात. हा लेख वाचल्यानंतर मी अशी आशा ठेवतो की, या लेखाचे वाचन करणारे स्वत:मध्ये असे श्रेष्ठ संस्कार भरतील.

मागील लेखामध्ये, मी मॅनेजिंग डायरेक्टरच्या रूपात कसा कार्यव्यवहार करावा, याबाबत प्रिय ब्रह्माबाबांनी पत्रांद्वारे मला जी शिकवण दिली, त्याबाबत लिहिले होते या लेखामध्ये शिवबाबांनी दिलेल्या दुसऱ्या शिकवणीबाबत मी लिहिणार आहे. प्रिय ब्रह्माबाबांद्वारे मला लिहिले होते, ''बच्चे, बाबांनी तुम्हाला धनदान (Donation) स्वीकारण्याची परवानगी दिली आहे. परंतु धन घेते वेळी माझ्या असलेल्या जवाबदारीचे भान ठेवा. कारण तुम्ही स्वीकाराल आणि मला द्यावे लागतील.'' या गोष्टींवर आपण सखोल चर्चा करूया.

पहिली गोष्ट ही आहे की, बाबा म्हणाले, मला द्यावे लागेल. आपण सारे हे जाणता की शिव बाबांच्या यज्ञात जे कोणी तन-मन-धनाने सेवा करतात, त्याचा परतावा आपल्याला शिव बाबांकडून मिळतो. फळाच्या आशेशिवाय कोणतेही कर्म होत नाही. या संदर्भात शास्त्रांमध्ये लिहिले आहे की, फळाची आशा न ठेवता कर्तव्य करीत रहावे. परंतु साकार बाबांनी म्हटले आहे, फलप्राप्तीच्या आशेशिवाय एकही कर्म होत नाही. फळाची आशा न ठेवता कोणते कर्म करणे, ही सुद्धा एक आशाच आहे. मनुष्याची जशी सावली असते, त्याप्रमाणे कर्मफळ हे सावलीप्रमाणेच असते. बाबांनी सांगितल्याप्रमाणे जे कोणी धन देणगी म्हणून देतात. त्याचे फळ बाबांकडून त्यांना हमखास प्राप्त होते! हे फळसुद्धा अनेक प्रकारे प्राप्त होते. भक्तिमार्गात म्हटले जाते की, भक्तीचे फळ मिळते. तथापि ते अल्पकाळासाठी मिळते. परंतु ॲडव्हान्स पार्टीमध्ये जे आत्मे गेले आहेत. त्यांना दुसऱ्या प्रकारचे फळ प्राप्त होते. आपण हे जाणतो की ॲडव्हान्स पार्टीत जे आत्मे गेले आहेत. म्हणजे जे आपले पूर्वज आहेत, त्या सर्वांचा जन्म खूप चांगल्या घराण्यात झालेला आहे आणि त्यांच्या सहकार्याने अंत समयाची सेवा चांगल्या प्रकारे होईल. ॲडव्हान्स पार्टीतील अनेक आत्मे आपल्या चांगल्या सन्माननीय धनाढ्य परिवारातील सदस्यांना बाबांच्या घरी घेऊन येतील. तिसरे फळ म्हणजे सत्ययुगी दैवी दुनियेत श्रेष्ठ पद आणि प्रारब्ध प्राप्त करणे; हे होय. **यासाठी बाबांनी सांगितले आहे की, आज जर कोणी धनाने अधिक सेवा करीत असतील तर त्यांचा अंतिम रिझल्ट हाच असेल की त्याला सत्ययुगी दुनियेत एकाचे शंभर पट किंवा एकाचे हजारपट या रितीने बाबांना फळ द्यावे लागते.** हे एकाचे हजार पट देण्याची जबाबदारी बाबांची तेव्हा आहे. जेव्हा आपण अधिकाधिक बचत करून, ते धन ईश्वरीय सेवार्थ उपयोगात आणू. देणाऱ्यांनी बाबांवर पूर्ण विश्वास ठेवून सेवेसाठी दिले तर श्रेष्ठ प्रारब्ध निश्चितच बनेल!

बापदादा दोघेही उत्तम अर्थतज्ज्ञ आहेत. म्हणूनच धनाच्या संबंधात त्यांनी पवित्र धनाचा सिद्धांत मला शिकविला. बाबांच्या या महावाक्याचा अर्थ असा आहे की, आपण जास्त धन जमा करता

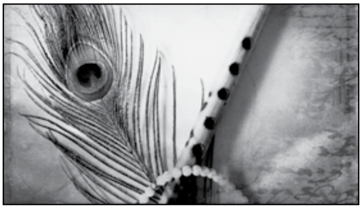
“**पहिली** गोष्ट ही आहे की, बाबा म्हणाले, मला द्यावे लागेल. आपण सारे हे जाणता की शिव बाबांच्या यज्ञात जे कोणी तन-मन-धनाने सेवा करतात, त्याचा परतावा आपल्याला शिव बाबांकडून मिळतो. फळाच्या आशेशिवाय कोणतेही कर्म होत **नाही.**”

कामा नये. म्हणून आपले काही भाऊ-बहिणी मोठे सेंटर बांधण्यासाठी किंवा मोठा कार्यक्रम आयोजित करण्यासंबंधी जेव्हा सांगतात तेव्हा आम्ही सर्वप्रथम त्यांच्याकडून बजेट लिहून घेतो. त्यावरून आमच्या लक्षात येते की, किती पैसा जमा होईल आणि तो कसा खर्च होईल. अचल संपत्तीची खरेदी करताना आम्ही हे पाहतो की, त्यासाठी जितके धन आवश्यक आहे. तितकेच धन स्वीकारले जावे.

शिवबाबांचा कोणताही कार्य व्यवहार धनाच्या कमतरतेमुळे थांबू शकत नाही. बाबा कोणालाही निमित्त बनवून सहयोग मिळवूनच देतात. या संदर्भात मी माझा एक अनुभव सांगू इच्छितो. मी आणि उषाजी अमृतसरला गेलो होतो. आणि परत येताना दिल्लीला आलो होतो. दिल्लीहून मुंबईला जाणाऱ्या ट्रेनसाठी दोन तासाचा अवकाश होता. म्हणून आम्ही दोघे गुरूद्वारा रोडवरील सेवाकेंद्रावर गेलो. स्नान करून नाश्ता केला. तेथे दिल्लीचे दोन अनन्य भाऊ भ्राता रामनाथजी आणि भ्राता रामालुभैय्याजी आले होते. ते म्हणाले की, कालच त्यांनी एक घर पाहिले आहे. आम्ही ही ते पाहावे अशी त्यांची इच्छा होती. भ्राता रामलुभैय्याजी उषाजींना जुन्या दिल्लीतील रेल्वे स्टेशनजवळील सेंटर दाखविण्यासाठी घेऊन गेले आणि भ्राता रामनाथजी मला ते घर दाखविण्यासाठी घेऊन गेले. मला ते घर योग्य वाटले. त्यावेळेस त्या घराची किंमत अंदाजे चार लाख रुपये होती. नंतर आम्ही मुंबईस परत आलो. त्यावेळी दादी प्रकाशमणीजींचे वास्तव्य मुंबईत होते. लौकिक ऑफिसला जाण्यापूर्वी मी दादीजींना दिल्लीच्या त्या घराचा समाचार दिला व त्या घराची किंमत चार लाख रुपये द्यावे लागतील, हे ही सांगितले. दादीजी म्हणाल्या की, त्यासाठी चार लाख रुपये कोठून येतील? मी त्या प्रश्नाचे उत्तर देण्यापूर्वीच मधुबन वरून मनमोहिनी दीदीजींचा फोन आला. दीदीने दादीजींना घरासंबंधी समाचार सांगितला आणि मला प्रश्न केला की चार लाख रुपये कोठून येतील? मी त्यांना सांगितले की, प्रथम आपण घर पसंत करा. बाबा पैशाची व्यवस्था करतील. तेव्हा दीदींनी आबूला गुलजार दादींना सांगितले की तुम्ही या घराबद्दल व किमतीबाबत बाबांना विचारा. त्यावर गुलजार दादी म्हणाल्या की मी उद्या सकाळी बाबांना विचारून सांगते. असे सांगून गुलजारदादी नाश्ता करण्यासाठी निघून गेल्या. जाता-जाता मध्येच त्या बाबांच्या रूममध्ये गेल्या तर लगेच शिवबाबांनी गुलजारदादींच्या बुद्धीची तार क्षणात खेचली आणि संदेश दिला की रमेश बच्चाला सांग की, ते घर जरूर घ्यावे. **मग गुलजार दादींनी बाबांना विचारले की ते घर खरेदी करण्यासाठी लागणारे चार लाख रुपये कोठून येतील? तेव्हा अव्यक्त बापदादा म्हणाले की, बाबा आहेत ना- बाबा व्यवस्था करतील.** बाबा पुढे माझ्यासाठी असेही म्हणाले, जर आज व्यवहार होत असेल तर त्वरीत होऊ दे, तो उद्यावर जाता कामा नये आणि उद्या होणार असेल तर तो परवावर जाता कामा नये. म्हणजे उशीर करू नये; गुलजार दादी नाश्ता करायच्या ऐवजी बाबांचा संदेश घेऊन दीदींजवळ आल्या आणि त्यांना सांगितले की बाबा म्हणाले की बाबा पैसे पाठवून देतील. मग दीदीजीने त्वरीत दादी प्रकाशमणीजींना फोन करून घर खरेदी करण्याबाबतचा बाबांचा शुभसंदेश दिला. त्यावेळी मी दादीजींजवळच बसलो होतो. तो ऐकून मी तेथेच दिल्लीसाठी विमानाचे तिकिट रिझर्व केले आणि दुसऱ्याच दिवशी घराचा सौदा केला आणि मुंबईला परत आलो. त्याच्या दुसऱ्याच दिवशी बाबांनी एका आत्म्याला निमित्त बनवले आणि धनराशी पाठवून दिली. मी पुन्हा दिल्लीला गेलो आणि ते घर खरेदी केले. ही अशी आहे दिल्लीच्या पांडव भवनाची कहाणी!

हे उदाहरण लिहिण्या मागचा उद्देश असा आहे की, आपल्याला ज्ञात आहे की **हा यज्ञ शिवबाबांचा आहे आणि यज्ञाची सर्व प्रकारची सुरक्षा ही बाबांची जबाबदारी आहे.** ज्यासाठी बाबा कोणाला ना कोणाला निमित्त बनवून ती पूर्ण करतात. तसेच जेव्हा नवीन सेवाकेंद्र वा उपसेवाकेंद्र होते. तेव्हा बाबा एखाद्याला निमित्त बनवून, ते स्थान सुरळीत चालेल, अशी व्यवस्था करतात.

धनाच्या कारभारासंदर्भात बाबा नेहमीच पूर्ण सहयोग देतात, असा माझा अनुभव आहे. उदाहरणार्थ १९७३ मध्ये भारताच्या अर्थमंत्र्यांनी आपल्या बजेटमध्ये प्रस्ताव मांडला की सर्व धर्मदाय संस्थांमध्ये धनदान देणाऱ्यांची नावे व त्यांचे पत्ते योग्य रितीने लिहिले असले पाहिजे आणि तसे नाही केले तर म्हणजेच भंडारी द्वारे प्राप्त झालेल्या धनराशीमध्ये जर दान करणाऱ्याचे नाव व पत्ता नसेल तर सरकार त्यातून $^{२}/_{३}$ रक्कम टॅक्सच्या रूपात घेईल; उदाहरणार्थ, भंडारीमध्ये एखाद्या व्यक्तीने ३०० रुपये टाकले व त्याचे नाव व पत्ता नसल्यास सरकारला त्या प्राप्तीवर २०० रुपये टॅक्स द्यावा लागणार होता. त्यावेळी मी अव्यक्त बापदादांना विचारले की आपली भंडारीची



> **धनासंदर्भात** ब्रह्माबाबांनी साकार मुरलीमध्ये एक महत्त्वपूर्ण गोष्ट सांगितली आहे की, जर एखाद्या वत्साकडे स्वत:साठी व आपल्या परिवाराच्या पोषणासाठी पर्याप्त धन संपत्ती असेल तर त्याने वर्तमान समयी अधिक धनप्राप्तीसाठी पुरुषार्थ करु **नये.**

जी प्रथा आहे ती चालू ठेवावी की बंद करावी? तेव्हा बाबांचा संदेश आला की भंडारी चालू ठेवावी. पुढे पाहू काय होते ते! वित्तमंत्र्यांच्या या प्रस्तावावर तत्कालीन पंतप्रधानांनी एक कमेटी बनविली आणि त्यावर चर्चा झाली. मला आठवतं की १२ ऑगस्ट १९७५ रोजी कमेटीने आपला रिपोर्ट सादर केला. त्यात सांगितले की भंडारी ठेवायची प्रथा सुरू ठेवावी. परंतु संस्थेने त्यातील ८५% रक्कम खर्च करून १५% पर्यंत बचत करावी. त्या दिवसांत मी आबूला आलो होतो. तेथील मीटिंगमध्ये मी सरकारच्या रिपोर्टबाबत ही गोष्ट सांगितली.

मीटिंगमध्ये एक-दोघा आत्म्यांचे म्हणणे होते की, भंडारी प्रथा नसावी. कारण सर्व सेवाकेंद्र आमंत्रणावरून उघडले जातात. उदा. एक बंधू म्हणतो की मी सेवाकेंद्र चालविण्यासाठी १०० रु देतो आणि ते पैसे तो निमित्त बहिणीच्या हाती वायदा केल्यानुसार देत राहिला तर त्यात सातत्य राहील आणि जर भंडारी प्रथा असली तर १०० रुपयाच्या ऐवजी त्याने ५० रुपयेच टाकल्यास, कसे माहीत होईल की त्या बंधूने पूर्ण पैसे टाकले वा नाही? या विषयावर खूप चर्चा झाली. मीटिंगमध्ये शीलइंद्रादादीची बसल्या होत्या. त्या संदेशी होत्या. मी त्यांना म्हणालो की तुम्ही बाबांना भंडारी ठेवावी की नाही याबाबत विचारून या. त्यानुसार शीलइंद्रादादीजी वतनमध्ये गेल्या व एका मिनिटात परत आल्या सर्वजणांना समजले की दादी परत आल्या. परंतु पाच-सात मिनिटांनंतर लक्षात आले की दादीजींच्या तनामध्ये बाबांचे अवतरण झाले आहे. मी बाबांना विचारले की बाबा आपण कसे काय अवतरण केले. त्यावर बाबा म्हणाले की मी तुम्हा मुलांना खूप महत्त्वाच्या कार्यव्यवहाराबाबत मार्गदर्शन करण्यासाठी आलो आहे. बाबांनी सांगितले की, भंडारी प्रथा सुरू राहील. बाबांची सर्व मुले ईमानदार आहेत. जे कधी १०० रुपये सांगून ५० रुपयेच टाकतील आणि आपल्या दिलेल्या वचनापासून फारकत घेतील. त्याला मी धर्मराजपुरीत बघून घेईन. बाबांनी सांगितले की, यज्ञात भंडारी प्रथा सुरू राहील. **आणखी एक महत्त्वपूर्ण गोष्ट सांगितली की सर्व सेवाकेंद्रासाठी मधुबनवरून भंडारी बनवून पाठविणे आणि त्या रिकाम्या न पाठविता त्यात बीजधन (seed money) यज्ञातर्फे घालून पाठविणे, जेणेकरून निमित्त बहिर्णींना कधीही पैशाची कमी होणार नाही.** यानंतर दादीजींनी कारपेंटरी विभागाकडून अनेक भंडारी बॉक्स बनविल्या व अनेक वर्षे यज्ञातर्फे सेवाकेंद्रांना शुभशकुनाच्या रूपात ११ रुपये बीजधन टाकून भंडारी देत राहिल्या. ट्रस्टसाठी जेव्हा बँक अकाउंट उघडायचे असते. त्यातही यज्ञातर्फे १००० रुपये शुभशकुनाच्या रूपात देऊन अकाउंट उघडण्याचे कार्य दादीजींनी सुरू केले. हे मी यासाठी सांगितले कारण शिवबाबा यज्ञरक्षक आहेत. आणि त्यांच्यावर पूर्ण श्रद्धा ठेवली तर बाबा तन-मन-धनाने सेवा करणाऱ्यांना सेवाकेंद्र व्यवस्थित चालविण्यासाठी पाठवून देतात.

धनासंदर्भात ब्रह्माबाबांनी साकार मुरलीमध्ये एक महत्त्वपूर्ण गोष्ट सांगितली आहे की, जर एखाद्या वत्साकडे स्वत:साठी व आपल्या परिवाराच्या पोषणासाठी पर्याप्त धन संपत्ती असेल तर त्याने वर्तमान समयी अधिक धनप्राप्तीसाठी पुरुषार्थ करू नये. परंतु भविष्य प्रारब्ध बनविण्यासाठी अधिक पुरुषार्थ केला पाहिजे. त्याच मुरलीत बाबा म्हणाले की, अधिकांश मुले वर्तमान कमाईसाठीच पुरुषार्थ करीत आहेत. भविष्यातील प्राप्तीसाठी जितके पुरुषार्थावर लक्ष द्यायला हवे, तितके देत नाहीत. धन तर विनाशी आहे. म्हणून मुलांनी आपल्या श्रेष्ठ भविष्य प्राप्तीसाठी पुरुषार्थ केला पाहिजे. या संदर्भात चायनीज गीतामध्ये खूप छान मार्गदर्शन केले आहे. त्याबाबतीत पुढील लेखामध्ये लिहिता येईल.

(नोट:- मी या लेखांमधून प्रिय बापदादांच्या सहवासातील अनुभव यासाठी लिहित आहे की त्या अनुभवांद्वारे सिद्धांत स्पष्ट करणे आणि त्याचे महत्त्व स्वीकारणे सहज सोपे होते.)

(भावानुवाद-बी.के. जयश्री, विक्रोळी, मुंबई)

मुखाचे व मनाचे मौन

– ब्र.कु. भगवानभाई, शांतिवन, आबूरोड

मौन स्थितीचा अभ्यास योगयुक्त व समर्थ बनण्यासाठी अतिशय आवश्यक आहे. म्हणूनच शिवबाबांनी यज्ञ स्थापनेच्या आदिकाळात व मध्य काळात देखील मौनाचा विशेष अभ्यास यज्ञवत्सांकडून करवून घेतला. (याचीच यादगार म्हणून भक्तिमार्गात मौन व्रत ठेवले जाते.) **मौन दोन प्रकारचे असते. एक मुखाचे (वाणीचे) मौन व दुसरे मनाचे मौन.** योगाच्या सफलतेसाठी दोन्ही आवश्यक आहेत. प्रस्तुत लेखात आपण मौनाचे किती अनन्यसाधारण महत्त्व आहे, हे पाहूया.

मुखाचे (वाणीचे) मौन

मौनात राहिल्याने केवळ आपल्या वाणीवर संयम प्राप्त होतो असे नव्हे तर आपल्या आत्मिक शक्तीचा देखील संचय होत असतो. वाणीचे मौन पाळल्याने व्यर्थ वादविवाद आणि त्यातून उत्पन्न होणाऱ्या परिस्थिती पासून सुद्धा आपला बचाव होतो. जो गप्प बसू शकत नाही व स्वत:ची हुशारी दाखविण्यासाठी एकाऐवजी दहा उत्तरे देत रहातो, तो स्वत:च गोत्यात येतो. याउलट मौनात राहिल्याने आपण संयमित आहोत. याचा प्रभाव इतरांवर पडतो. मौन पाळल्याने आपल्या विचारांमध्ये शक्ती येते. फलस्वरूप आपण जे संकल्प करतो, ते सिद्ध होत जातात. आपण मनसा सेवा करून अनेकांच्या समस्यांचे समाधान गुप्त रूपाने करू शकतो. **तात्पर्य म्हणजे आपण जितके मुखाचे व मनाचे मौन पाळू तितकी सहजच आत्मानुभूती, परमात्म अनुभूती करू शकतो. मौनाद्वारेच आपण एकाग्रता, धैर्यता, अंतर्मुखता, सहनशीलता, शांती इत्यादी सद्गुणांचा अनुभव करू शकतो.** मौनात राहिल्यानेच आपण वेळेची, संकल्पांची तसेच वाणीची बचत करून शक्तिशाली बनू शकतो.

मनाचे मौन

मनाचे मौन पाळल्याने आपण आपल्या मनाला जिंकू शकतो आणि जो मनाला जिंकतो तो जगाला सुद्धा जिंकू शकतो. मौनाद्वारेच आपण कर्मेंद्रियांवर ताबा ठेऊ शकतो. आपल्यातील कमी-कमजोरी ओळखून, त्यांचे परिवर्तन करू शकतो. मुख्य म्हणजे मनाच्या मौनाद्वारेच आपण परमात्मा शिव पित्याशी संवाद साधू शकतो. बोलू शकतो. मनाच्या मौनाद्वारेच आत्मा भृकुटी सिंहासनावर सहज विराजमान होऊ शकतो. अर्थात आत्मा कर्मेंद्रियांचा राजा आहे; याचा अनुभव करू शकतो. **मनाच्या मौनाद्वारेच मनोबल वा आत्मबल वाढत जाते. परिणामत: कधीही मानसिक, शारीरिक थकावट वाटत नाही. कुठल्याही परिस्थितीत मनात ताणतणाव निर्माण होत नाही.** एवढेच नव्हे तर क्रोध, ईर्ष्या, घृणा, वैरविरोध अशा मनोविकारांवर सहजच विजय प्राप्त करता येतो.

मनाच्या मौनामुळेच मुखाचे मौनसुद्धा सहजच होऊ शकते. ज्याचे मुखाचे व मनाचे मौन रहाते; तो अशरीरी बिंदूरूप, ज्वालास्वरूप, फरिश्ता इत्यादी स्थितींचा अनुभव सहजपणे करू शकतो. मौनात राहून बोललेले शब्द हे वरदान वा महावाक्य बनतात. त्यापासून इतरांना उमंग-उत्साह, प्रेरणा प्राप्त होते. मनाच्या मौनाद्वारे आपली वृत्ती श्रेष्ठ बनते. फलस्वरूप आपल्या भोवतालचे वायुमंडल देखील शुद्ध बनते.

वर्तमान समयी स्वयं त्रिकालदर्शी शिवबाबांनी ब्रह्मावत्सांना हा इशारा दिला आहे की मनाचे मौन ठेवा, मनाची एकाग्रता वाढवा, सायलेन्स पॉवर वाढवा. कारण शांतीची शक्ती हीच स्वपरिवर्तनाचा तसेच विश्व परिवर्तनाचा आधार आहे. मनाच्या मौनामुळेच आपण आपल्या जीवनातील समस्यांचे समाधान करू शकतो. तसे पाहिले तर ड्रामा कल्याणकारी आहे. त्यातील सर्व घटना कल्याणकारी आहेत, परंतु मनातील व्यर्थ संकल्पामुळे समस्या वाढत जातात. त्यामुळे आपला समय, श्वास व संकल्प वाया जातात. म्हणूनच जर आपल्याला निर्विघ्न बनायचे असेल तर मनाचे मौन ठेवा.

ज्याप्रमाणे उन्हाळ्यात उन्हामुळे जमीन तापून जाते. धूळ उडू लागते. जोराचा वारा (वादळ) वाहू लागतो. जणू काय जमीन पाण्यासाठी तडफडत असते. त्यानंतर जेव्हा पावसाळ्यात खूप जोराचा पाऊस पडतो. तेव्हा जमीन पाण्याने भिजून शांत, थंडगार होऊन जाते. त्याचप्रमाणे द्वापरयुगापासून सर्व मनुष्य आत्म्यांची ज्ञानासाठी तहान वाढत राहिली. शेवटी कलियुगात अनेक प्रकारच्या समस्यांचे वादळ येत राहिले. म्हणूनच ज्ञानसागर शिव परमात्मा

या सृष्टीवर गेल्या ८० वर्षापासून ज्ञानाची वर्षा करीत आहेत. ज्यांनी हे परमात्म ज्ञान आत्मसात केले त्यांची मनाची स्थिती आपोआपच शांत झाली. त्यांनाच मनाचे मौन प्राप्त झाले. कारण आपल्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे शिवबाबांनी दिली आहेत. या सृष्टिचक्राचे ज्ञान, कर्माच्या गुह्य गतीचे ज्ञान दिले आहे. त्यामुळे आजवर जे झाले ते चांगले झाले, जे होत आहे तेही चांगलेच आहे व भविष्यात जे होणार आहे ते अधिक चांगले असेल त्यामुळे कुठल्याही गोष्टींची व्यर्थ चिंता करण्याची गरज नाही. याचेच गायन आहे. 'बनी बनायी बन रही, अब कुछ बननी नाही। चिंता ताकि किजिए जो अनहोनी होय।' कल्याणकारी ड्रामा फक्त रिपीट (पुनरावृत्त) होत असतो व आपण आत्मारूपी कलाकार या सृष्टीरूपी रंगमंचावर आपली पूर्वनिर्धारित भूमिका बजावत असतो. **तात्पर्य म्हणजे ज्याला रचयिता व रचनेच्या आदि-मध्य-अंताचे ज्ञान समजले त्याच्या मनाचे मौन राहील. म्हणूनच खरा समजदार तो आहे जो कोणत्याही परिस्थितीत 'नो कनेक्शन, नो अपोझिशन, नो कोटेशन' अशा मनस्थितीत राहतो. फलस्वरूप त्याचे सदैव मुखाचे व मनाचे मौन सहजच रहाते.**

लक्षात ठेवा या सृष्टीवर ज्या काही घटना घडत आहेत. त्यामध्ये काही ना काही कल्याण सामावलेले आहे. म्हणून मनाला आणि मुखाला गप्प बसवा तरच तुम्ही मूर्ती बनून, मंदिरामध्ये भक्तांना आशीर्वाद देणारे बनू शकाल. नेहमी खुश राहू शकाल. आता मूर्ती बनविल्या जात आहेत. त्यामुळे इकडे-तिकडे बघू नका. अर्थात परदर्शन, परचिंतन यामध्ये आपण वेळ घालवू नका. स्वदर्शन, स्वचिंतन व परमात्म चिंतन याकडे लक्ष द्या. म्हणूनच जे गप्प बसतात अर्थात साक्षी, द्रष्टा बनून, प्रत्येक परिस्थितीला तोंड देतात, त्यांना आपण देवमाणूस अशी संज्ञा देतो. याअनुषंगाने मला एक गोष्ट नमूद कराविशी वाटते.

एका मंदिरात एक भक्त नेहमी भक्तिभावाने श्रीविठ्ठलाच्या मूर्तीची पूजा करत असे. एके दिवशी तो देवाला म्हणतो, ''देवा! तुम्ही असे गप्प बसून, वर्षानुवर्षे उभे आहात. तुम्हाला याचा कंटाळा येत नाही का? आज मी एक दिवसासाठी तुमची जागा घेतो. तुम्ही आराम करा.'' यावर देवाने उत्तर दिले की देव बनणे काही साधारण गोष्ट नाही. त्यासाठी नेहमी गप्प बसावे लागते. साक्षी बनावे लागते. मूर्ती बनून रहावे लागते. तुला हे काम जमणार नाही. त्यावर भक्त म्हणाला की देवा, मला फक्त एक दिवसाकरिता संधी द्या. मी गप्प बसेन. तेव्हा देवाने त्याला समजावून सांगितले की कोणत्याही परिस्थितीत बोलायचे नाही. गप्प बसून पहात रहायचे कारण या संसारातील प्रत्येक घटना कल्याणकारी आहे. त्यामुळे जसा मी साक्षी रहातो तसे तुलासुद्धा साक्षी रहायचे आहे. तेव्हा भक्त म्हणाला तुमच्या सर्व अटी मला मान्य आहेत. मी गप्प बसेन. इतक्यात तो भक्त देवाची मूर्ती बनतो व देव विश्राम करण्यासाठी निघून जातात.

इतक्यात एक सावकार त्या मंदिरात येऊन मूर्तीसमोर हात जोडून उभा रहातो आणि म्हणतो की हे देवा, आजवर मी अनेक कारखाने तुझ्या कृपेने उघडले आहेत. आता सुद्धा एक नवीन कारखाना उघडणार आहे. त्यासाठी तू मला मदत कर. असे म्हणत वाकून दर्शन करतांना सावकाराच्या खिशातील पाकीट मूर्तीजवळ पडले. हे पाहून मूर्ती म्हणणार होती की

> **लक्षात ठेवा या सृष्टीवर ज्या काही घटना घडत आहेत. त्यामध्ये काही ना काही कल्याण सामावलेले आहे. म्हणून मनाला आणि मुखाला गप्प बसवा तरच तुम्ही मूर्ती बनून, मंदिरामध्ये भक्तांना आशीर्वाद देणारे बनू शकाल.**

तुझे पाकीट इथं पडलं आहे. ते तू घेऊन जा. परंतु देवाने घातलेली अट लक्षात येताच तो गप्प बसला. त्यानंतर मंदिरात एक भिकारी आला व मूर्तीसमोर उभा राहून वो सांगू लागला की हे देवा, मी चार दिवसापासून भूका आहे. तुम्ही माझ्यावर कृपा करा. असे म्हणून त्याने मूर्तीच्या पायावर डोके ठेवले. त्यावेळी भिकाऱ्याला खाली पडलेले पाकीट दिसले. त्यात भरपूर पैसे होते. पाकीट मिळताच भिकाऱ्याने देवाची कृपा समजून त्याचा स्वीकार केला व तो आनंदाने बाहेर पडला. त्यावेळी सुद्धा मूर्ती बोलणार होती की मी तूला पैसे दिले नाहीत. हे सावकाराचे पाकीट तू चोरी करत आहेस. परंतु देवाने घातलेली अट लक्षात येताच, मूर्ती गप्प बसली. त्यानंतर मंदिरात एक नाविक दर्शनासाठी आला. तो सहा महिन्यासाठी समुद्रात जहाज चालविण्यासाठी जाणार होता. तेव्हा तो मूर्तीसमोर उभा राहून म्हणतो की हे देवा, मी ६ महिन्यासाठी समुद्रात जहाज चालविण्यासाठी जाणार आहे. तेव्हा तुम्ही माझे आणि माझ्या परिवाराचे रक्षण करा. नमस्कार करून तो परत जायला निघाला. इतक्यात तेथे ज्याचे पाकीट हरवले होते. तो सावकार पोलिसाला आपल्याबरोबर घेऊन आला व म्हणाला

▸▸ पान २९ वर

सचित्र सेवावृत्त

पुणे (मीरा सोसायटी) : 'कृषि व ग्रामविकास' परिसंवादात सहभागी राजयोगी राजूभाई (शांतिवन), डॉ. राम खर्चे, डॉ. वठारकर, डॉ. नरेंद्र, ब्र.कु. सुनंदा दीदी व अन्य मान्यवर

बोरीवली (मुंबई) : येथील स्नेहमीलन कार्यक्रमात भाषण करतांना ब्र.कु. दत्ताभाई (शांतिवन), शेजारी राजयोगिनी दिव्यप्रभा दीदी व ब्र.कु. परमेश भाई (शांतिवन)

बोपोडी (पुणे) : सेवाकेंद्रावर आयोजित कार्यक्रमात भाषण करतांना ब्र.कु. सुनिता बहेन शेजारी माजी महापौर श्री. सुरेश शेवाळे, नगरसेवक श्री. प्रकाश ढोरे, विजय शेवाळे, ब्र.कु. सुनिल भाई व नगरसेविका सुनिता वाडेकर

देऊळगांवराजा : व्यापारी महामंडळाचे अध्यक्ष श्री. किशोर खवडे यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र.कु. सुनंदा बहेन, शेजारी आमदार श्री. खेडेकर, नगरराध्यक्षा सुनितानाताई शिंदे व उपाध्यक्ष श्री. गंगाधर जाधव

अंबाजोगाई : 'बेटी बचाओ, सशक्त बनाओ' या कार्यक्रमात 'जागरण' या पुस्तकाचे विमोचन करतांना आमदार संगीता डोंगरे, डॉ. सुधा कांकरीया, ब्र.कु. गीता, महानंदा व सुनिता बहेन, नगराध्यक्ष मोदी

अंजनी (तासगाव) : 'बेटी बचाओ, सशक्त बनाओ' या कार्यक्रमाचे प्रसंगी ब्र.कु. डॉ. वैशाली बहेन व ग्रामपंचायत सदस्य

मलकापूर (कोल्हापूर) : नगराध्यक्ष श्री. केसरकर व उपनगराध्यक्ष श्री. पाटील व जि.प. अध्यक्ष श्री. सर्जेराव पाटील यांना ईश्वरीय संदेश दिल्यानंतर भेटवस्तू देतांना ब्र.कु. वंदना बहेन व ब्र.कु. राहुलभाई (मधुबन)

घणसोली (नवी मुंबई) : आध्यात्मिक कार्यक्रमाचे उद्घाटन करतांना नगरसेविका कमल पाटील व सुवर्णा पाटील, ॲडव्होकेट अनिता पाटील, ब्र.कु. शीला व मीरा बहेन

भिलवडी (सांगली) : सरपंच प्राचार्य धनंजय पाटील यांना ईश्वरीय संदेश दिल्यानंतर भेटवस्तू देतांना ब्र.कु. मीरा बहेन

शिर्डी : प्रतिष्ठित महिलांना ईश्वरीय संदेश दिल्यानंतर ग्रुप फोटोत नगराध्यक्षा योगितताई शेळके, माजी नगराध्यक्षा अनितताई जगताप सोबत ब्र.कु. भारती दीदी, ब्र.कु. पद्मा दीदी व लता दीदी

रत्नागिरी : येथील कारागृहात ईश्वरीय संदेश दिल्यानंतर ग्रुप फोटोत जेल अधिकारी श्री. कांबळे, ब्र.कु. भगवान भाई (मा. आबू), कॉन्स्टेबल श्री. भोसले

पुणे (आनंदनगर) : सुप्रसिद्ध संगीतकार श्री. हृदयनाथ मंगेशकर यांना ईश्वरीय संदेश देतांना ब्र.कु. विद्या बहेन

पाऊले चालती परमधामची वाट....

- ब्र.कु. हेमंतभाई, शांतीवन-आबूरोड

गोडधोड पदार्थाचा वास लागला की तिकडे मुंग्याची वरात लागलीच समजा! असेच आषाढ आला रे आला की, महाराष्ट्राच्या कानाकोपऱ्यातून... पंढरपूरकडे वारकऱ्यांच्या दिंड्या मुंग्यांच्या वरातीप्रमाणे सुरू झाल्याच समजा! जिकडे तिकडे चोहीकडे... भक्तीचा महापूरच जणू.... सर्वत्र भक्तीमय वातावरण आणि सारखेच मनोहर दृश्य.. टाळचिपळ्यांचा गजर.. मनी मुखी देवभेटीचा एकच टाहो.. मस्तकी चंदन बुक्याचा टिळा.. तुळसी हार गळा.. रस्त्या-रस्त्यावर चालला भोळ्या भक्तांचा मेळा.. डोक्यावर तुळसी वृंदावन.. मुखामुखातून हरी भजन.. कंठाकंठातून भावपूर्ण कीर्तन... ''पाऊले चालती पंढरीची वाट... सुखी संसाराची सोडूनीया गाठ..''

भावभोळ्या भक्तीचा हा भव्य मेळावा... कशासाठी? प्रभू प्रेमाचा प्याला पिण्यासाठी, भक्तिरसात रंगण्यासाठी, परमार्थ साधण्यासाठी व जीवनाचा खरा अर्थ जाणण्यासाठीच ना! परंतु त्यासाठी संसार प्रपंचाच्या दोरखंडात पडलेल्या लोभ-मोहाच्या घट्ट-गाठी सोडाव्याच लागतील. पण हे शक्य तरी आहे कां? कारण कोळ्याच्या जाळ्यासारखं माणूस संबंधांच जाळं विणतो अन् स्वतःच विणलेल्या... मोहमायेच्या जाळ्यात स्वतःच गुरफटतो. जाळ्यातून सुटकेसाठी धडपडणाऱ्या कोळ्यासारखा.. बिचारा अजाण माणूसही... मोहपाशातून सुटायचा सरसकट प्रयत्न करतो ही. पण त्यात अधिकच फसत जातो.

धाग्यांची गुंतागुंत जशी सुटता सुटत नाही... गुंतागुंत सोडवता-सोडवता आणखीनच गाठी पडत जातात. धाग्यांच्या गुंतागुंतीप्रमाणेच कर्माच्या गाठीही अतिशय गुंतागुंतीच्या, त्या गाठी मोकळ्या करणे किती कठीण? नव्हे नव्हे... अवघडच की! कारण कर्म गती अती गुह्य नि अत्यंत गोपनीय, अगदी धाग्यांच्या गुंतागुंती सारखी! त्यात ही कर्माच्या गाठी कुठून पडल्या? त्या सुटतील कशा? हे सर्व जाणणे अत्यंत निकडीचे... मात्र तसे ते काम दुष्करच.. तरीही कर्माच्या गाठी सोडविणे श्वासा इतकेच महत्त्वाचे नां!

कारण हीच काळाची गरज होय. धरतीच्या अंगणात सांज होतेय. समयाचा सूर्य अस्ताला चाललाय. विश्व रंगमंचावर चाललेले जीवननाटक अंताला आलेयं. सगळं काही संपतयं. चहुकडे नजर फिरवली तर काय दिसतंय? निसर्ग राजा कोपलाय, पंचतत्त्वे प्रदुषित झालींत. काळ ही थकलायं. जग म्हातारपणाच्या उंबरठ्यावर येऊन ठेपलयं. सृष्टी आयुष्याचा अंतिम श्वास घेतेयं, परिस्थिती अक्राळविक्राळ रूप घेत आहेत. समाज भेदभावाच्या भिंतीने दुंभगतोय. देश-धर्माच्या चिंधड्या-चिंधड्या होताहेत. सर्वत्र आंतकवादाचे साम्राज्य, विषय विकारांचे थैमान, आधुनिकतेच्या नावाखाली संस्कृतीचे पतन होतयं.

पडक्या जीर्ण घराची डागडूजी तरी कुठपर्यंत करायची. अखेर एक ना एक दिवस मोडकडीला आलेलं छप्पर कोसळणारचं. अगदी तसंच... **विश्वरूपी घर अती जर्जर झालयं. धर्माचा पाया कधीच कमकुवत नि ठिसूळ झालायं. राज्यसत्तेच्या भिंती कोसळायला आल्यात. विज्ञानाचे खांब ही डोलू लागलेत. त्यात ही आभाळच फाटलयं. माणूसच माणसाला खायला उठलायं. अणुबॉम्बच्या ढिगावर उभे असलेले देश, विश्वयुद्धासाठी उतावीळ झालेतं. विनाशाची ही जय्यत तयारीच नाही का?**

एवढेच पुरेस नाही. पदोपदी स्वार्थांचं विष पेरलं जातयं. नात्यांच्या नावावर आंधळा मोह फुलतोय नि संबंधांना दुबळा करतोयं. पैसा प्राप्तीच्या वाटेवर लोभाचा डाकू सर्रास डाका टाकतोय.

> **भावभोळ्या** भक्तीचा हा भव्य मेळावा... कशासाठी? प्रभू प्रेमाचा प्याला पिण्यासाठी, भक्तिरसात रंगण्यासाठी, परमार्थ साधण्यासाठी व जीवनाचा खरा अर्थ जाणण्यासाठीच **ना!**

> **हे** मानवा आता तरी जागा हो, डोळे उघड... हे निज आत्मन् आता वेळ झालीयं निजधामी परतायची. सांज होताच वासरांच हबंरणं ऐकून गाय गोठ्याकडे धाव घेते. जीव जंतू ही नैसर्गिक विपत्तीचा वेध घेतात नि सुरक्षित स्थानी पळ काढतात. मुक पशु प्राणी संकटांची चाहूल लागताच स्वरक्षण **करतात.**

क्रोध आतंकवादाच्या आगीत आणखीनच तेल ओततोय. आधूनिकतेच्या राक्षस आई बहिणींची अब्रू लूटतोय. त्यातच कामाग्नी जगाला भस्मिभूत करतोयं. सुखाची आस व शांतीचा श्वास दोन्ही ही असंभव वाटू लागलेत. कौडी इतकी जगायची आशा ही शिल्लक नाही. तर मग किती दिवस चालणार हे अन् किती सोसावे लागणार? हा प्रश्न प्रत्येकाच्या काळजाला भेडसावतोयं.

म्हणूनच... सारे संपायच्या आधीच... जागं झालंच पाहिजे. काळवेळ समजून समयाची घंटा ऐकलीच पाहिजे. त्यात ही संसाराची साद नि सर्वशक्तिवानाची हाक न ऐकून कसं बरं चालेल? क्रूर कर्दनकाळ साक्षात समोर पाहून ही डोळे गप्प मिटले, चाकोरीबद्ध विषय वासनांच्या विकारी वाटेला तिलांजली दिली नाही, तर नुसती पंढरीच्याच वाटेवर नव्हे. तर परमधामाच्या वाटेवर पुण्यकर्माची पाऊले कशी पडतील? नि कर्माच्या दोरखंडाला पडलेल्या क्लिष्ट कुकर्माच्या गाठी कशा सुटतील?

हे मानवा आता तरी जागा हो, डोळे उघड... हे निज आत्मन् आता वेळ झालीयं निजधामी परतायची. सांज होताच वासरांच हबंरणं ऐकून गाय गोठ्याकडे धाव घेते. जीव जंतू ही नैसर्गिक विपत्तीचा वेध घेतात नि सुरक्षित स्थानी पळ काढतात. मूक पशु प्राणी संकटांची चाहूल लागताच स्वरक्षण करतात. परक्याघरी गेलेला पाहुणा ही पाहुणचार आवरता घेतो नि सामानाची वळकटी बांधून मायदेशी माघारी फिरतो... असेच आत्म्याच्या माहेरी... मुक्तिधामी परतायची वेळ झालीयं की! पण पाप कर्माच्या भवबंधनातून मुक्त झाल्याविना... मुक्तिधामी असेच कसे जाता येईल? आत्मा पक्षी निर्वाणधामी उंच भरारी कशी घेऊ शकेल?

त्यासाठी अंतर्मुखी होऊन आयुष्याचा आढावा घ्यावाच लागेल नि एक न् एक कर्माचे क्षालन करावेच लागेल. तमोगुणी बुद्धीने विणलेले ईर्ष्या-द्वेष, तिरस्कार-घृणेचे जाळे कापावे लागेल. पैसा-आडका, दाग-दागिने, सत्ता-संपत्ती, घर-दार व पोरं-बाळांमधली मोहमाया दूर सारावीच लागेल, नि डोक्यातून माझे-तुझे, उणे-दुणे, आपले-परके इत्यादीचा केर कचरा बाहेर काढून फेकावाच लागेल. मनात साठलेला मद-मत्सर, राग-अनुराग बाहेर लोटावा लागेल. मळक्या मनाला ज्ञानजलाने धुवून संपूर्ण स्वच्छ करावेच लागेल ना. पण हे कसे शक्य आहे?

हे शक्य होईल... जीवनाचे कटू सत्य जाणल्याने ... केवळ काळाचा कौल ऐकल्याने नि धर्म-कर्म, नीति-नियम समजल्याने... विधात्याच्या विधी-विधानावर विश्वास ठेवल्याने... अध्यात्माचा अर्थ उमगल्याने... व कर्माच्या गुह्य गतीचा सखोल अभ्यास केल्यानेच... आत्मारूपी पुरुषाची पाऊले परमधामाकडे वळण्यासाठी समर्थ बनतील. देह व दैहिक रसात लिप्त असलेले मन व देहाच्या संबंधांमध्ये गुरफटलेली बुद्धी जोपर्यंत शरीर-सुखाच्या सोनेरी पिंजऱ्यातून स्वतंत्र होत नाही... तोपर्यंत मुक्तपंखांनी आत्मा परमधामी कसा उडणार?

कर्मगती वर लख्ख प्रकाश टाकणारी अशीच ही कथा. एक राजा चार राण्यांसोबत गुण्यागोविंदानं रहात होता. सर्व राण्यांमध्ये चौथ्या धाकट्या राणीवर राजाचे सर्वात जास्त प्रेम होते. तिसऱ्या राणीवर ही राज्याचं प्रेम होतं पण चौथ्या राणी एवढे नव्हे. दूसऱ्या राणीला राजा कधीतरी आठवें व तिच्याकडे जाई. तिन्ही राण्यांपेक्षा अति दुर्लक्षित होती ती पहिली मोठी राणी, तिच्यावर त्याचे पाहिजे तेवढे लक्ष्य नव्हते. धन-धान्याने समृद्ध राज्य. सुखाचे दिवस सरत होते. पण वेळ कुणासाठी थांबतो का? आयुष्याचा अंत जवळ पाहून, राजाने एक-एक राणीला बोलावले. सर्वात प्रिय चौथ्या छोट्या राणीला बोलावून राजा म्हणाला, 'प्रिये, मला देवाघरचे बोलावणे आलयं. मी एकाच राणीला स्वर्गात सोबत नेऊ शकेन. कारण मला गुरूने तसा मंत्र दिलाय. पण स्वर्गात जाण्याआधी सात वर्ष नरकात राहावे लागेल. सर्व राण्यांपैकी माझे तुझ्यावरच सर्वात जास्त प्रेम आहे. तेव्हा तू माझ्याबरोबर ये,' ते ऐकून धाकटी राणी पटकन म्हणाली,

'छे-छे हे मुळीच शक्य नाही. तुम्ही जसा शेवटचा श्वास घ्याल तशी मी दुसऱ्याची होईन,' राणीच्या अनपेक्षित उत्तराने राजा अत्यंत दु:खी झाला. त्याने तिसऱ्या राणीला बोलावून तोच प्रश्न केला, तेव्हा जवळीक दाखवित तिसरी राणी उत्तरली, 'स्वामी, माझे तुमच्यावर खूपच प्रेम! पण देवाघरी प्रत्येकाला एकटेच जावे लागते, म्हणून मी स्मशानापर्यंत येऊ शकेन,' हे उत्तर ऐकून राजाच्या मनाला धक्का बसला. नंतर दुसऱ्या राणीला बोलावून राजाने तोच प्रश्न मांडला. दुसरी राणी म्हणाली, 'धनी, तुमच्यावर माझे जीवापाड प्रेम, म्हणून तुमच्या विना जगणे मला असंभवच. म्हणून मी तुमच्या असह्य विरहाने जळत्या चितेवर सती जाईन. पण तुमच्यासवें स्वर्गा-नरकात येऊ शकणार नाही.' तिचे उत्तर ऐकून राजा निराश झाला. शेवटी जिच्याकडे सदा दुर्लक्ष केले त्या सर्वात मोठ्या पहिल्या राणीला बोलावून जड मनाने राजाने विचारले. तेव्हा राणी उत्तरली, 'महाराज, माझे तुमच्यावर हृदयापासून प्रेम... म्हणून तुम्ही जेथे ही जाल स्वर्गात किंवा नरकात, मी तुमच्यासोबत अवश्य येईन,' राणीचे हे उत्तर ऐकून राजा खूपच खुष झाला.

खरे तर वरील कथेतील राजा दुसरा कुणी नसून मानव देहातला आत्माच होय आणि त्याच्या चार राण्या म्हणजे १) कर्म, २) शरीर, ३) संबंधी व ४) संपत्ती होय. चल-अचल संपत्ती आत्मारूपी राजाची सर्वांत छोटी म्हणजे चौथी राणी. मनुष्य सर्वांत जास्त प्रेम करतो ते पैशा-अडक्यावरच. संपत्तीसाठीच जीवाचं रान करतो. परंतु जीव गेलां रे गेला! की इस्टेट मालमत्ता वारसदारांची किंवा दुसऱ्यांची होते. आत्म्याची तिसरी राणी म्हणजे सगे-संबंधी. पैशानंतर माणूस जीवलग नातलगांवरच प्रेम उधळतो. परंतु नातलग ही स्मशानापर्यंतच साथ देतात. दुसरी पत्नी म्हणजे नश्वर काया. कधीतरी रोगराई झाली की व्यक्ती शरीर स्वास्थ्याकडे लक्ष देतो. तरीही शरीर शेवटपर्यंत सुख देण्याचा प्रयत्न करतं नि आत्म्यावरच प्रेम जपतं. तसेही आत्माशिवाय शरीर जिवंत राहू शकत नाही. अर्थात देह ही चितेपर्यंतच साथ देतो. परंतु आयुष्यभर ज्याकडे आत्मा लक्ष देत नाही ते म्हणजे कर्मच. आत्मा राजाच्या रात्रदिवस सोबत राहणारी सर्वात मोठी नि पहिली राणी. मृत्यूनंतर ही कर्मच सावलीसारखे आत्म्यांच्या मागे जातात.

म्हणूनच कर्म करतांना स्वत:वर लक्ष ठेवा किंवा नका ठेवू. पण 'जैसे ज्याचे कर्म, तैसे फळ देतो ईश्वर' हे गीतेतले त्रिकालाबाधित सत्य ही तेवढेच स्वीकारावे लागेल. मनाला आवरून नि देहाच्या संबधांना सावरून... संसाराच्या रहाट गाडग्यापासून उपराम व्हावेच लागेल. एक-एक दिवसाच्या पानांवर कर्माच्या लेखणीने लिहिलेले बरे-वाईट वाचावेच लागेल. स्वत:च्या प्रत्येक कर्माला स्वत:च साक्षी होऊन, स्वत:तले गुण-दोष नि:पक्षपणे निरखून तपासावे लागतील. कर्मातल्या चुका-घोडचुकांचा म्हणजे बारीक-सारीक एकंदरीत पाप-पुण्याचा हिशेब ठेवावा लागेल. सत्कर्माच्या प्राप्तीसाठी व कुटील कर्मांच्या मुक्तीसाठी जीवनाचे पुस्तक चाळावेंच लागेल.

कारण सृष्टीच्या खेळातला प्रत्येक डाव व सुख-दु:खाचा लपंडाव कंटाळवाणा, निरस नि बेचव झालाय. साऱ्यानाच जगणे नको नकोसे झालेयं.. **म्हणूनच हे मानवा, पुन्हा-पुन्हा पापकर्मांना बळी पडू नको. इंद्रियरूपी घोड्यांना सद्बुद्धीच्या लगामाने आवर घालं. सद्बुद्धीचा लगाम श्रीमत (ईश्वरानं दिलेल श्रेष्ठ मत) रूपी ईश्वराच्या हाती दें. जीवनाचं सारथ्य ईश्वराला करू दे**. भगवंताने सांगितलेल्या विकारांच्या त्यागाचा (गीता-गीता म्हटले की त्याग त्याग हे शब्द बोलले जातात अर्थात गीता म्हणजे विकारांचा त्याग) गीतेतला आदेश अक्षरश: पाळ आणि निष्काम कर्मांचा संदेश समज. नीच कर्मात लिप्त होऊ नकोस. विषय वासनांच्या चिखलात ही कमळासारखं अलिप्त राहून, अंग-अंग पवित्र बनव.

हे मानवा, आधी क्षणिक सुख व नंतर दु:ख देणाऱ्या इच्छांना आवर घाल. वाह्यात कामनांचा

>> पान २७ वर

दुसरी पत्नी म्हणजे नश्वर काया. कधीतरी रोगराई झाली की व्यक्ती शरीर स्वास्थ्याकडे लक्ष देतो. तरीही शरीर शेवटपर्यंत सुख देण्याचा प्रयत्न करत नि आत्म्यावरच प्रेम जपतं. तसेही आत्माशिवाय शरीर जिवंत राहू शकत **नाही.**

कर्मांची शेती

– ब्र. कु. विठ्ठल दा. सावकार, नाशिक

'गहनो कर्मस्य गति' कर्माची गती गहन आहे. हे आपल्या परिश्रमाने माणूस जाणत नाही. गीतेत भगवंतांनी म्हटले आहे की, स्वत:च अवतरित होऊन मला कर्माचा गुंता सोडवावा लागतो. तेव्हा प्रश्न उद्‌भवतो की, परमात्म्याने ब्रह्माबाबांद्वारे आम्हास कर्मांची कोणती गहन रहस्ये सांगितली आहेत? हाच प्रश्न घेऊन काही गहन रहस्यांचा पुढे उल्लेख केला आहे. आपली कर्मे ही आपला दुसऱ्यांशी व्यवहार, व्यापार, आचार इत्यादी रूपांनीच व्यक्त वा मूर्त होत असतात. तीच आपले जन्म, भोग इत्यांदींची रूपेही घेत असतात. या गोष्टी लक्षात ठेवून कर्म-गती वा मनुष्याचा कर्मांच्या शेतीशी असलेला संबंध खाली दिलेला आहे. **परमपिता शिव परमात्म्याने कर्मांच्या गतीविषयी जी गहन रहस्य उलगडली आहेत. त्यापैकी एक म्हणजे 'मनुष्य आपल्या कर्मांचे फळ सदा मनुष्य योनीतच भोगतो' वाईट कर्मांचे परिणाम भोगण्यासाठी तो पशु-पक्ष्यादि योनीत जात नाही.**

कर्मांच्या बंधनात जखडलेला नाही, असा एकही माणूस जगात सापडणार नाही. यावरून माणसाला कर्मांच्या गतीचे सत्य किंवा संपूर्ण ज्ञान नाही हे सिद्ध होते. अन्यथा तो त्यांच्या बंधनात जखडला गेला नसता. कर्मांच्या बंधनापासून सदा मुक्त असा एक परमपिता परमात्माच आहे. त्यालाच कर्मांच्या गहन गतीचे पूर्ण ज्ञान आहे. म्हणूनच तो माणसाला सत्य ज्ञान देऊन आणि योग शिकवून कर्मांच्या बंधनातून मुक्त होण्याचा खरा मार्ग दाखवतो.

माणूस सुख किंवा दु:ख आपल्याच कर्मांद्वारे भोगत असतो. आपल्याच कृत्याने तो आराम मिळवितो आणि आपल्याच कृत्याने तणाव निर्माण करून, त्रस्त होतो. म्हणूनच हे जग कर्म-प्रधान आहे, हे एक कर्म-क्षेत्र आहे येथे 'जसे पेरावे तसे उगवते' असे म्हटले गेले आहे. येथे ज्या कोणी कर्मेंद्रियांचा आधार घेतला आहे, त्याला कर्म हे करावेच लागते. निदान शरीर निर्वाहासाठी तरी त्याला कर्म करण्यास प्रवृत्त व्हावेच लागते. आता प्रश्न उद्‌भवतो की, माणसाने आपल्या जीवनात कोणकोणत्या मुख्य गोष्टी समोर ठेवाव्यात, ज्यायोगे त्याच्या पूर्व कर्माचा बाकी राहिलेला हिशोबही चुकता होईल, त्या कर्मांद्वारे बनलेले अपवित्र संस्कारही नष्ट होतील तसेच वर्तमान काळातही त्याच्याकडून तणाव व दु:ख निर्माण करण्यास निमित्त होणारी कर्मे घडणार नाहीत?

आपल्या जीवनात येणाऱ्या विपरीत परिस्थितीला कारण आपल्या मागील जन्मातील कर्मभोग असतात. हे सदैव लक्षात ठेवावे. म्हणजे आपण व्यर्थ संकल्पांपासून मुक्त राहू शकू.

आपल्या जीवनात येणाऱ्या विपरीत परिस्थितीला कारण आपल्या मागील जन्मातील कर्मभोग असतात, हे सदैव लक्षात ठेवावे. म्हणजे आपण व्यर्थ संकल्पांपासून मुक्त राहू शकू. थोडक्यात कर्माच्या गतीचे ज्ञान कधीही विसरता कामा नये. ह्या सृष्टीला कर्मक्षेत्र असे म्हटले जाते. या जगातील प्रत्येक परिस्थिती कर्मानुसारच येते.

तात्पर्य म्हणजे आपण जन्मोजन्मी कळत नकळत अशी अनेक कर्म केलेले असतात; जे कर्मभोगाच्या रूपाने वर्तमानसमयी आपल्यासमोर येतात. अशावेळी कर्माच्या गतीचे ज्ञान जर आपल्या बुद्धीत असेल तर विपरीत परिस्थितीचा प्रभाव बुद्धीवर पडणार नाही. तसेच राजयोगाच्या अभ्यासाद्वारे कर्मभोगावर आपण सहज विजय प्राप्त करू शकू. म्हणूनच कोणीतरी फार सुंदर शब्दात म्हटलं आहे,

काम किए जा, राम भजे जा,
ना काहु का डर है।
इस नगरी में सभी मुसाफिर,
ना काहु का घर है।।

आपण सर्व जी आपापली कर्मे करतो त्याद्वारे आपल्यापैकी प्रत्येकजण असे एक कर्मांचे खाते उघडतो की, ते भोगण्यासाठी तो आपले मित्र, नातेवाईक, शत्रू यांच्या लहानशा जगाचा जणू पाया घालत असतो. ही गोष्ट अगदी तशीच आहे जशी एक-एक जमिनीच्या तुकड्यात प्रत्येक मनुष्याने भविष्यात उपयोगी पडतील म्हणून वृक्षाचे बी पेरावे आणि असे कित्येक तुकडे मिळून पुढे त्यांचे एक फार मोठे उपवन तयार व्हावे. प्रत्येक माणसाने कर्मांच्या रूपाने भविष्यासाठी बी पेरल्यास हे एक मोठे उपवन किंवा वन निर्माण होते. अशाप्रकारे आदि काळापासून आपण मनुष्यात्मे यात बी पेरत व फळ चाखत आलो आहोत. हे जग असेच आहे जसे आपण सर्वांनी तसेच आपल्या पूर्वजांनी आपल्याच कर्मांद्वारे मिळून निर्माण केले आहे.

ज्याप्रमाणे शेती करतांना एक छोटसं बीजं जमिनीत पेरतात आणि त्याची योग्य काळजी घेतल्यानंतर त्या एका बीचे काही पटीने फळ प्राप्त होते, अशाच प्रकारे ह्या सृष्टी रंगमंचावर आपण सर्व पार्टधारी आत्मे देखील आपल्या-आपल्या कर्मानुसार फळ प्राप्ती करतो. म्हणूनच म्हटलं जातं की, ''जैसी करनी वैसी भरनी,'' ''जैसा बोओगे वैसा काटोगे'' इत्यादी. ज्याप्रमाणे बियाण्यापासून फळ प्राप्ती करण्यासाठी त्याची काळजी घ्यावी लागते व खूप मेहनत करावी लागते, त्याप्रमाणे आपल्या कर्मांना श्रेष्ठ व फलदायक बनविण्यासाठी सावध व मेहनत करण्याची आवश्यकता आहे.

ज्याप्रमाणे शेती करताना एक छोटसं बीज जमिनीत पेरतात आणि त्याची योग्य काळजी घेतल्यानंतर त्या एका बीचे काही पटीने फळ प्राप्त होते, अशाच प्रकारे ह्या सृष्टी रंगमंचावर आपण सर्व पार्टधारी आत्मे देखील आपल्या-आपल्या कर्मानुसार फळ प्राप्ती करतो. म्हणूनच म्हटलं जातं की, 'जैसी करनी वैसी भरनी,' 'जैसा बोओगे वैसा काटोगे' इत्यादी.

श्रेष्ठ कर्मांची शेती करण्यासाठी आपण सर्वप्रथम जीवनरूपी भूमीवर ज्ञानाचा नांगर चालवतो अर्थात ज्ञान आत्मसात करायला सुरुवात करतो. त्यानंतर शुद्ध व पवित्र विचारांच बियाण पेरतो. म्हणजेच स्वत:साठी आणि सर्वांसाठी शुभविचार करायला सुरुवात करतो. बियाणाचे पालन पोषण व वाढ होण्यासाठी खाद्यांची (खत) आवश्यकता असते. त्यासाठी आपण आपले जुने तन, विनाशी धन आणि विकारी मन ईश्वरीय सेवेसाठी अर्पण करतो. दररोज सत्य ज्ञानाच्या विचारांनी त्याचे सिंचन करतो. पिकाला ज्याप्रमाणे फळं, फुलं येण्यासाठी सूर्याच्या ऊर्जेची आवश्यकता असते, त्याचप्रमाणे ज्ञानसूर्याच्या किरणांनी कर्मांची बीजे फलीभूत होतात अर्थात शक्तिशाली होत जातात. ज्याप्रमाणे शेतातून अनावश्यक घटक गवत वगैरे काढल्यामुळे, पिकाला जमिनीची पूर्ण पोषणशक्ती प्राप्त होते. अगदी अशाच प्रकारे आपल्यातील अवगुण आणि वाईट गोष्टी काढून टाकल्याने, जीवनातील व्यर्थ जाणाऱ्या शक्तींना वाचवता येऊ शकते, ज्यामुळे आपले कर्म श्रेष्ठ बनतात.

ज्याप्रमाणे पिकांवर कीटकनाशक औषधांचा फवारा मारून पिकाला नुकसान करणाऱ्या कीटकांपासून सुरक्षित करता येते, त्याप्रमाणे कर्मांना सुद्धा फलिभूत होण्यासाठी स्वत:ला व इतर सर्वांना निरंतर शुभभावना आणि शुभकामनांची आवश्यकता असते. म्हणूनच सदैव शुभचिंतन (स्वत:विषयी) व शुभचिंतक (दुसऱ्यांविषयी) बनण्याची आवश्यकता आहे.

पीक तयार झाल्यावर ते विकल्यामुळे आर्थिक लाभ होतो, त्याप्रमाणे श्रेष्ठ कर्मांच्या फलस्वरूप आणले जीवन सुद्धा तन, मन, धन आणि जन ह्या चारही प्रकारांनी समृद्ध आणि सुखमय होतं. जीवनात दिव्यगुणांचा सुगंध दरवळायला लागतो. अतिउच्च संस्कार बनतात आणि स्वत:बरोबरच परिवार, गाव, समाज, देश तथा सर्व विश्वाचा उद्धार होतो, म्हणूनच म्हणतात -

कर्मों की खेती को
जब समझे किसान।
भारत हमारा फिर से
बने स्वर्ग महान।।

वर सांगितल्याप्रमाणे ग्रामवासीयांचा सरळ संबंध शेतीशी येतो आणि प्रत्येक ग्रामवासी शेती चांगल्याप्रकारे करू शकतो. **अन्नधान्याच्या शेतीने देश**

समृद्ध होतो आणि कर्मांच्या शेतीने 'नर नारायण' होतो. अर्थात चरित्र समृद्ध बनते. कोणत्या वेळेला कोणतं बियाण पेराव, कोणत्या ऋतुत/हंगामात कोणतं पीक घ्याव, हे ज्याला माहीत असत, तोच खरा समजदार शेतकरी असतो. ज्याप्रमाणे शेती करतांना बियाणे पेरणे, खत टाकणे, कीटकनाशक औषधांची फवारणी करणे, वेळेवर पिकाला पाणी देणे इत्यादी गोष्टींची आवश्यकता असते, जेणेकरून पिकाच चांगलं उत्पादन येईल, अगदी त्याचप्रमाणे कर्मांच्या शेतीसाठी सुद्धा खालील गोष्टी सांगता येतील.

१. **जमीन** - मनुष्याचे जीवन
२. **नांगर चालवणे** - ईश्वरीय ज्ञानाचा
३. **बियाणे** - शुद्ध संकल्प वा विचारांचे
४. **प्रकाश** - ज्ञानसूर्य परमात्म्याचा
५. **पाणी** - नियमित ज्ञानाचे चिंतन
६. **खत** - तन, मन, धनाने ईश्वरीय सेवा करणे
७. **औषधे(कीटकनाशके)** - शुभकामना/ शुभभावना
८. **गवत काढणे (निंदणी)** - अवगुण व विकारांना काढणे
९. **पक्षांपासून पीक संरक्षण** - ॲटेंशन (दक्षता) रूपी पहारेकरी
१०. **पीक उत्पादन मिळवणे** - दिव्य गुणांचा जीवनात समावेश करणे
११. **उत्पादन बाजारात पोहोचवणे** - अनेकांना दिव्यगुण दान करणे
१२. **कमाई** - अनेक जन्मांचे श्रेष्ठ प्रालब्ध प्राप्त करणे

कर्मांचे सिद्धांत :

ह्या विधीप्रमाणे कर्माचे तीन सत्य सिद्धांत खालीलप्रमाणे वर्णन करता येतील.

जो करेगा सो पायेगा - जो बोयेगा सो पायेगा - (जो करेल तो भरेल)

ह्या संदर्भात गीतेमध्ये सांगितले आहे की, मनुष्यच आपला मित्र आणि शत्रू आहे. अर्थात चांगल्या कर्मांद्वारे आपण आपला मित्र बनतो आणि वाईट कर्मांद्वारे आपणच आपला शत्रू बनतो.

जैसा करेगा वैसा पायेगा - जैसा बोयेंगे वैसा पायेंगे - पेराल तेच उगवेल.

हा एक सिद्धांत आहे की, मनुष्य जे कर्म करतो त्याच्या बदल्यात त्याला तसंच फळ मिळतं. आपण दुसऱ्यांना दुःख दिले तर दुःखच मिळेल, प्रेम दिले तर प्रेम मिळेल, सुख दिले तर सुख मिळेल वगैरे. परंतु त्या संदर्भात कधी अपवादात्मक गोष्ट निदर्शनास येते. ती म्हणजे, चांगले कर्म करणाऱ्याला सुद्धा चांगले फळ मिळत नाही. तेव्हा आपल्याला हा सिद्धांत चुकीचा वाटतो, परंतु हा सिद्धांत सत्य आहे. अशी परिस्थिती हे दर्शविते की, तो मनुष्य पूर्व जन्मीच्या कर्माचा हिशोब चुकता करतो आहे, ज्याला संचित (जमा) कर्म म्हणतात.

> **हा एक सिद्धांत आहे की, मनुष्य जे कर्म करतो त्याच्या बदल्यात त्याला तसंच फळ मिळतं. आपण दुसऱ्यांना दुःख दिले तर दुःखच मिळेल, प्रेम दिले तर प्रेम मिळेल, सुख दिले तर सुख मिळेल वगैरे.**

जितना करेंगे उतना पायेंगे - जितना बोयेंगे उतना पायेंगे - जेवढे कराल तेवढेच मिळेल.

एक व्यक्ती खूप धनवान होता. परंतु त्याला खूप आजार होते. तो चांगल्या प्रकारे खाऊ पण शकत नव्हता. हे असं का झालं विचारल्यावर, ह्या संदर्भात उत्तर मिळालं की, पूर्वजन्मात त्या व्यक्तीने खूप धन दान केले म्हणून त्याला या जन्मात श्रीमंती प्राप्त झाली. परंतु धन दान करतांना त्याला खूप दुःख झालं आणि मनात विचार आला की, मी खूपच धन दान केलं. त्या विचारांच फळ त्याला आजारपणाच्या रूपाने मिळालं. म्हणून धन दान करण्याचं फळ श्रीमंती आणि पश्चाताप करण्याचे फळ आजारपण मिळाले.

वर दिलेल्या कर्मांच्या तीन सिद्धांताबरोबरच कर्माच्या तीन महत्त्वपूर्ण पायऱ्या आहेत.

१. संकल्प (विचार) - बीज आहे.
२. बोल - फूल आहे.
३. कर्म - फळ आहे.

कर्म करण्याच्या आधी मनात संकल्प वा विचार उत्पन्न होतात. ते विचार वाणीद्वारा व्यक्त होतात आणि त्या विचारांना प्रत्यक्ष कर्मांद्वारे कृतीत आणले जाते. म्हणून संकल्प बीयाणाच काम करत, बोलासाठी फुलाची उपाधी देता

येईल आणि कर्माद्वारे आपल्याला फळ मिळते.

अकर्म, विकर्म आणि सुकर्म :

अकर्म, विकर्म आणि सुकर्म हे कर्माचेच भाग आहेत.

काम, क्रोध आदि मनोविकारांपैकी कोणत्याही विकाराने युक्त किंवा देहअभिमानावर आधारलेले कर्म हे 'विकर्म' होय, ज्याचे फळ म्हणून दु:ख, अशांती व मानसिक ताण भोगावा लागतो.

प्रचलित सामाजिक, आर्थिक, राजकीय व धार्मिक परिस्थितीत जे लोक परमपिता परमात्म्याकडून सत्य ज्ञान प्राप्त करून, योगयुक्त राहतात म्हणजेच आत्मिक स्मृतीत स्थित होऊन जे कर्म करतात ते 'सुकर्म' होय.

स्वर्गीय देवीदेवतांची कर्मे ही शुभ, भोग्य कर्मे किंवा पूर्व काळात घडलेल्या कर्मांचे फळ अथवा उपभोगाच्या स्वरूपाची कर्मे असतात.' अशाप्रकारे त्यांची ही कर्मे 'अकर्म' होत कारण ते 'विकर्म' ही करीत नाहीत आणि संगमयुगी पुरुषार्थ्यांप्रमाणे 'सुकर्म' ही करीत नाहीत. त्यांची सर्व कर्मे पूर्व काळात (संगमयुगात) ज्ञान व योग यांच्याद्वारेच झालेली असतात.

कर्मांचे दोन प्रकारचे फळ आहे. एक आहे ज्यावेळी आपण कर्म करतो, त्याचवेळी आपल्याला त्याचे फळ मिळते, जे अल्प वेळेसाठी असते. जसे टोमॅटो, कांदे व इतर भाजीपाला फार थोड्या कालावधीत फळ देतात. दुसरे कर्म म्हणजे जे कर्म आपण आज करतो आणि फळ मात्र काही कालांतराने प्राप्त होते. हे आहे कालांतराने मिळणारे फळ. जसे आंब्याचे फळ उशीरा येतं पण ते खूप वर्षांपर्यंत फळ देत राहत, त्यासाठी धीर हा गुण पाहिजे.

पूर्व जन्मात आपण जे काही कर्म करतो, त्याला भूतकाळात जाऊन सुधारू शकत नाही, कारण ती वेळ आपल्या हातून गेलेली असते. वर्तमान समयी आपल्याला जे काही प्राप्त होत आहे, हे आपलं भाग्य आपण पूर्व जन्मात बनवलं होतं. म्हणून वर्तमान काळातील कर्मच आपल्या भविष्यातील भाग्याचा आधार आहे.

पूर्व जन्मात आपण जे काही कर्म करतो, त्याला भूतकाळात जाऊन सुधारू शकत नाही, कारण ती वेळ आपल्या हातून गेलेली असते. वर्तमान समयी आपल्याला जे काही प्राप्त होत आहे, हे आपलं भाग्य आपण पूर्व जन्मात बनवलं होतं. म्हणून वर्तमान काळातील कर्मच आपल्या भविष्यातील भाग्याचा आधार आहे. अर्थात वर्तमानातील पाया जेवढा मजबूत असेल तितकीच भविष्य रूपी इमारत शक्तिशाली असेल. वर्तमानला ठीक केल्यामुळे तीनही काळ पर्यायाने ठीक होतात. म्हणून म्हणतात- ''भूत सपना - भविष्य कल्पना - सिर्फ वर्तमान अपना!'' ज्याप्रमाणे झाडाच्या मुळांना पाणी दिल्याने सर्व पानांपर्यंत ते पाणी आपोआप पोहोचते, त्याचप्रमाणे जीवनरूपी विशाल वृक्षाची जड वर्तमान आहे. त्याचे जितके तुम्ही पवित्र भावना आणि श्रेष्ठ कर्मरूपी पाण्याने सिंचन कराल, तितकी भविष्यात सुख आणि शांतीची भरपूर फळे मिळतील. म्हणून निराश होऊन, श्रेष्ठ कर्मांची साथ कधीही सोडू नये. कारण ते सावली प्रमाणे आपल्या बरोबर असतात. परत-परत असफल झाल्यामुळे सुद्धा हिंमत आणि धैर्याची साथ सोडू नका. खरं तर हे आहे की, जगात प्रत्येक यशस्वी व्यक्तीमागे असफलतेची मोठी कहाणी दडलेली असते.

एखादा शेतकरी काही कारणास्तव मागील हंगामात पेरणी करू शकला नाही. परंतु वर्तमान हंगामात जर त्याने चांगली मशागत करून, पेरणी केली आणि निंदणी, औषधांचे फवारे मारून पीकाची योग्य काळजी घेतली, तर भविष्यात तो निश्चितच चांगल्या उत्पन्नाचा धनी होईल, एवढंच नव्हे तर मागील हंगामात पेरणी न केल्याची पण भरपाई काढू शकेल. म्हणूनच वर्तमान सफल करा.

करणारा भोगेल,
आपण चिंतित का?

कबीरदासच्या झोपडीजवळ एक कसाई आपला धंदा करत होता. झोपडीच्या जवळ असल्यामुळे त्याची नजर, इच्छा नसतांना सुद्धा कसाई करीत असलेल्या धंद्यावर जात असे आणि मन:स्वी दु:खी होत असे व कबीर विचार करीत असे की, हा माणूस किती निर्दयी आहे आणि किती घोर पाप करतो आहे. एक दिवस कबीरदासने आपल्या मनाला समजावलं की, तू दु:खी का होतोस, पाप कसाई करतो आहे आणि त्याच्या कर्माविषयी तुला चिंता करायची काय गरज आहे? 'करेगा सो फल पायेगा' मग उदास का? म्हणून त्याने दोहा

लिहिला-

कबीरा तेरी झोंपडी,
गल कटियन के पास।
करेंगे सो भरेंगे,
तू क्यों भया उदास।।

आपण हे स्वीकारलं पाहिजे की, माझ्या जीवनात व्यक्ती, प्रकृती, परिस्थिती आदी संबंधी ज्या अडचणी व संकटे असतील, त्याला कारण मी पेरलेलं बीज आहे. त्याला अंकुरित होऊन, मोठं होण्यासाठी फळं, फुलं येण्यासाठी एवढा वेळ लागला. आपल्या क्रियांच्याच त्या प्रतिक्रिया आहेत. आपण पेरलेल्या बियाण्याचाच वटवृक्ष आहे. **म्हणून आता आपण स्वत: पेरलेल्या बियाण्याच्या फळाचा स्वीकार केला पाहिजे आणि मागील हिशोब चुकता केला पाहिजे, यातच आपले कल्याण सामावलेले आहे. त्यांच्यापासून दूर पळू नका किंवा कोणावर दोषारोप करू नका. परंतु त्यांचे स्वागत करा आणि स्वत:ला त्याप्रमाणे बदला.** संकटांनी प्रभावित न झाल्यामुळे, सुळाएवढी संकट ही काट्याप्रमाणे भासतात आणि जर प्रभावित झालात तर काट्याएवढी संकटेही सुळाएवढी वाटतात.

सासू सुनांमध्ये होणारी भांडणे सर्वज्ञात आहेत. एखादी सासू सुनेवर अन्याय करते. त्यावर आपण निष्कर्ष काढतो की, सून गरीब आहे म्हणून त्रास सहन करते. सुनेच्या मनात सासूविषयी घृणा व द्वेषभाव निर्माण होतो. परंतु ह्या सासू सुनांची मागील जन्माची कथा आपल्याला ज्ञात झाली तर असे आढळून येईल की, कदाचित आज जी सून आहे ती मागील जन्मी सासू असेल आणि तिने देखील आपल्या सुनेला त्रास दिला असेल. त्यामुळे मागील जन्माच्या कर्माचा हिशोब कदाचित या जन्मात सून म्हणून भोगावा लागत असेल. **म्हणजेच ह्या सृष्टीवर आपण जे काही चांगले किंवा वाईट कर्म करतो त्याचे फळ आपल्याला केव्हा ना केव्हा अवश्य भोगावे लागते. म्हणूनच म्हटले जाते,**

कोई लाख करे चतुराई।
कर्म का लेखा
मिटे ना रे भाई।।

>> पान २० वरून विस्तार टाळ. हृदयी वैराग्याचा दिवा पेटव. त्यात अनासक्तीचे घृत (तेल) ओत. ज्ञानाच्या उजेडात योग्य कर्माचे पाऊल उचल. दुसऱ्याने दिलेले दु:ख मनाने पुन्हा पुन्हा आठवून, मनाला लावून घेऊ नकोस. दु:ख देवू ही नको नि दु:ख घेऊही नकोस. त्रास देणाऱ्यास क्षमा कर नि विसरून जा. स्वत:चे चुकले किंवा चुकून कुणास दुखावले गेले तर न लाजता, क्षमा माग किंवा जर प्रत्यक्ष क्षमा मागणे शक्य होत नसेल तर त्याने क्षमा करावी म्हणून किमान ईश्वराशी तशी विनंती कर. मोकळ्या मनाने सुख दे अन् सुख घे. सढळ हाताने तन-मन-धन ईश्वरीय सेवेत सफल कर. पोटासाठी कमव, पेटीसाठी नव्हे. कारण ते पेटीतच राहील म्हणून निर्लोभी बन. कारण 'किसकी दबी रही धूल में, किसकी राजा खाय, किसकी चोर लूट जाए, किसकी आग जलाए, सफल उसकी होय जो धनी (ईश्वर) के नाम लगाए.'

डोक्यावर मृत्यूची टांगती तलवार सदैव पहा. कारण काळाचा काय भरोसा? म्हणून देहधारी व देहाच्या संबंधांमध्ये न गुरफटता नष्टमोहा बन. निर्मोही होऊन एका परमात्म्याशी सर्व संबंध जोड अन् त्याच्या प्रेमळ आठवणीत रमून जा. तरच जग सोडताना देह व देहाच्या संबंधांमध्ये जीव अडकणार नाही. सतत बदलणाऱ्या अस्थिर जगाच्या पाठीशी धावू नको. इहलोकी कुणी कुणाचा झाला का? म्हणून नवी-नवी नाती जोडून स्वत:ची फसगत करू नकोस. कुणाशी ही उगीचच भांडणतंटे करून कर्माचे साखळदंड पुन्हा (हिसाब किताब) बनवू नकोस. देह असतानाच जन्मोजन्मीचे देणे-घेणे, तेही हसत-हसत पूरे कर. योगबलाने डोक्यावरचं पापकर्माचं गाठोड उतरव. अर्जुनासम डोळ्यात तेल घालून, शिवपित्याच्या आठवणीवर लक्ष केंद्रित कर. कारण परमात्म्याच्या बहुकाळ आठवणीच्या अभ्यासानेच 'अंत मति सो गति' चांगली होईल! वेळेचा सदुपयोग करून परमार्थ साधला नाही... तर सर्वथा सर्वनाशच होईल...

हे प्रिय आत्मन्, वेळीच सावध झाला व पुण्यकर्माने भाग्याची झोळी भरली... तरच संसार प्रपंचाच्या दोरखंडाला पडलेल्या कर्माच्या गाठी ही सुटतील व मन, बुद्धीची पाऊले परमधामातल्या परमात्म्याकडे सहज धाव घेतील. आता लवकरच आपणा सर्वांना आपल्या घरी परमधाममध्ये जायचे आहे. त्यामुळे सदैव पुढील गीताच्या ओळी लक्षात ठेवा...

चलना है घर वापस अब तो,
यही ज्ञान का सार ।
योगी बनो, ज्ञानी बनो,
योगी जीवन है प्यारा ।।

जन्मजन्मांतराची कर्मबंधने नष्ट करूया

व जन्मजन्मांतर जीवनमुक्तीचा अनुभव करूया (भाग २)

– ब्र.कु. जगदीश दीक्षित, पुणे

बंधुंनो, द्वापर युगापासून कोणी कोणाच्या भिन्न-भिन्न जन्मात भिन्न भिन्न शरीरांचा जितक्या वेळा वध केला असेल तर वध करणाऱ्या मनुष्य आत्म्याच्याही भिन्न-भिन्न शरीरांचा तितक्याच वेळा वध केला जातो. कारण हा ड्रामा न्यायपूर्ण आहे. द्वापरयुगापासून कलियुगाच्या अंतापर्यंत झालेल्या अनेक युद्धात, अनेक योद्ध्यांचा मृत्यू होण्याचे कारण परस्परांशी असलेली ही कर्मबंधनेच आहेत.

ज्ञानात आत्म्याला कर्मबंधनमुक्त व्हायचे असेल तर त्याने प्रथमत: हा विचार करावा की, ज्या मन, वचन कर्मांनी मज आत्म्याने दु:ख देऊन कोणाशी कर्मबंधन निर्माण केले असेल तर त्याच मन, वचन, कर्मांचा उपयोग करून मजला कर्मबंधन मुक्त व्हायचे आहे. म्हणून त्यांच्याविषयी अज्ञानात निर्माण झालेल्या कटुभावनांचे निर्मूलन करून, त्यांच्यावर काही काळासाठी शुभभावनांचा वर्षाव करावा 'Every action has a reaction' ह्या न्यायाने त्या आत्म्यातही शुभभावना निर्माण होऊन आपल्या विषयी आदर वाटू लागेल. **बंधुंनो, मायारावण कर्मबंधने निर्माण करतो तर ती कर्मबंधने नष्ट करणारा केवळ निराकार शिव परमात्माच आहे. कर्मबंधनाचे धागे तोडण्यासाठी राजयोगाचा परशु हे अमोघ शस्त्र आहे. ह्या शस्त्राचा उपयोग करून अमृतवेळेला बापदादांशी रुहरिहान करावे. आपल्या संकल्पांनी त्यांना सांगावे की, बाबा, मला सर्व प्रकारच्या कर्मबंधनातून मुक्त व्हायचे आहे, मी आत्म्याने विकर्मांच्याद्वारे ज्या आत्म्यांशी कर्मबंधन निर्माण केले आहे. अशा ज्ञात, अज्ञात आत्म्यांना इमर्ज करून आपणाकडून घेतलेली शक्तिशाली प्रकाश किरणे मी आत्मा त्यांना प्रदान करीत आहे. अशाप्रकारे त्या सर्व शक्तिवान परमात्म्याशी आपल्या ज्ञानानुसार व बुद्धीनुसार रुहरिहान करावे.** बंधुंनो, जो परमात्मा जन्मजन्मांतराची पापकर्मे नष्ट करतो तो परमात्मा मनुष्य आत्म्यांची कर्मबंधने राजयोगाच्या ह्या विधीद्वारा नष्ट करू शकत नाही काय? तो अवतरित झालाच आहे जीवनमुक्तीचा अद्वितीय व अलौकिक अनुभव करविण्यासाठी.

आपल्या मधुर, श्रेष्ठ, ज्ञानयुक्त व युक्तियुक्त वाणीद्वारेही आपण आपली कर्मबंधने हलकी करून संबंधातील तणाव कमी करू शकतो. आपल्या लौकिक कुटुंबात व समाजात ज्यांच्याशी कर्मबंधने निर्माण झाली आहेत; त्यांच्याशी सुसंवाद साधण्याचा प्रयत्न करावा. त्यांचे म्हणणे उदार अंत:करणाने ऐकून घ्यावे. आपण प्रथम पूर्वज व पूर्वाश्रमीचे देवीदेवता असल्यामुळे त्यांना समजून घेणे आपले कर्तव्य आहे. आरंभी कदाचित ते आपल्याला कटुवचन बोलतील परंतु त्यांच्या बोलण्याचा विपरित परिणाम आपल्या मनावर होता कामा नये.

तसेच आपली चूक नसतानाही, माझी अमुक चूक झाली आहे असे सांगावे. बंधुंनो, चूक नसतानाही माझी चूक होती असे म्हणणे ही मनाची व वाणीची महानता आहे. जो युक्तियुक्त हार मानतो, त्याच्याच गळ्यात भविष्यात फुलांचे हार पडतात. अशा नाजूक प्रसंगी आपली स्थिती मात्र मजबूत अर्थात अचल, अडोल व स्थितप्रज्ञ असावी. जोपर्यंत त्या आत्म्यांचे परिवर्तन होत नाही; तोपर्यंत राजयोगाचा प्रयोग करीत असतानाच, त्यांच्याशी शुभभावनांसहित वारंवार सुसंवाद साधावा. हा सुसंवाद करीत असताना आपल्या वाणीचे व आत्मिक स्थितीचे परिवर्तन पाहून, त्यांचेही सकारात्मक परिवर्तन होऊ लागेल. लेखकाचा अनुभव आहे की, कंपनीत नोकरी करीत असताना एक गृहस्थ मजला वारंवार नको ते अपशब्द बोलावयाचे. अशा वेळी मी आत्मा त्यांच्याविषयी मनात शुभभावना ठेऊन काहीही प्रतिक्रिया व्यक्त न करता, हर्षित मुखाने त्यांच्याकडे पाहत असे आणि एक दिवस असा आला की, त्या गृहस्थाने त्याच्या अपशब्द बोलण्याबद्दल क्षमा मागितली. स्वस्थितीत परिस्थिती बदलण्याची सुप्त ताकद असते हे त्यावेळी मजला प्रॅक्टिकली समजले. ज्याने संगमयुगावर अतिंद्रिय, सुखाची प्राप्ती केली आहे त्याने कोणाही देहधाऱ्याकडून सुख प्राप्त करण्याची अपेक्षा ठेवू नये. जर तशी अपेक्षा ठेवली तर अपेक्षा भंगाचे दु:खही त्याच्या वाट्याला येऊ शकते. दुसऱ्याचे कर्म माझ्या हातात नाही, परंतु माझे कर्म मात्र माझ्या हातात आहे. म्हणून सर्वांबद्दल शुभभावना ठेऊन सुखदायी वचनच मजला बोलावयाचे आहेत. शिवभगवानउवाच 'इस ड्रामा में हर एक का अपना-अपना पार्ट है।' म्हणून पार्ट बजाविताना आपले सुख हे दुसऱ्यावर अवलंबून नसावे. ज्याचे सुख परमात्म्या शिवाय अन्य आत्म्यावर अवलंबून आहे तो निरंतर सुखी राहू शकत नाही. बंधुंनो आपले सुख हे आपणच स्वपुरुषार्थाने प्राप्त करावयाचे असते. तसेच प्राप्त झालेले सुख आपल्या आत्मिक स्थितीद्वारे अबाधित ठेवायचे असते. आपले आत्मिक सुख इतके उच्च प्रतीचे असावे की, एखाद्याने आपल्याकडे अंगुली निर्देश करून म्हटले पाहिजे की 'सापडला सापडला मला सुखी माणसाचा सदरा!' असा सुखी माणूस कोणालाही दु:ख देणार नाही व कोणाकडूनही दु:ख घेणार नाही. बंधुनों कर्मबंधनमुक्त स्थिती अशी असावी की, कोणीही मज आत्म्याविषयी अकारण संकल्प करणार नाही. तसेच मी आत्माही कोणाविषयी अकारण संकल्प करणार नाही. प्रसंगानुरूप कोणाविषयी संकल्प केले तर ते यथायोग्य असू शकतात. जसे १८ जानेवारीला शिवबाबांची पधरामणी झाल्यानंतर तेही म्हणतात की, ''आज साकार बाबा की जीवन कहानी बहुत याद आती है।'' ब्रह्मा बाबांनी तर संकल्पांनीही कोणाला दु:ख दिले नाही. समर्पण होतानाही आपल्या बिजनेसमधील पार्टनरला त्यांनी हेच सांगितले की, ''तुला जो योग्य वाटतो तो हिस्सा तू मला दे.'' त्यांनी ह्या व्यवहारात ओढाताण केली असती तर कर्मबंधन निर्माण झाले असते. बंधुंनो आर्थिक व्यवहार कर्मबंधनमुक्त व्हावा असे वाटत असेल तर व्यवहार असा करावा की, देनेवाला मी खुश तो लेनेवाला भी खुश!

सर्वांना तुम्ही खुश करून सुख देत राहिलात तर सर्वांच्याकडून तुम्हाला सुखच प्राप्त होईल. म्हणून कोणी सुखद वचन बोलेल तर त्याचा अवश्य स्वीकार करावा. परंतु कोणी दु:ख देणारे वचन मुखातून बाहेर काढले व तुम्हाला त्याची फीलिंग आली तर कर्मबंधन निर्माण होऊ शकते. असे नेहमीच म्हटले जाते की, शब्द हे हत्यार आहे ते जपून वापरा. हे हत्यार जसे कर्मबंधन निर्माण करणारे आहे, तसेच ते कर्मबंधन समाप्त करणारेही आहे. मधुर व प्रेमळ वाणीने शत्रूही मित्र बनतात. बंधुंनो, अलौकिक परिवाराकडूनही ज्या परीक्षा येतात. त्याचे महत्त्वाचे कारण कधीकाळी निर्माण झालेले कर्मबंधनच आहे. लौकिक व अलौकिक परिवारात कोणी कटुवचन बोलेल तर समजावे की, बाबांचे हे बाळ अज्ञानी आहे. त्याच्याविषयी आपल्या मनात कल्याणकारी भावच निर्माण व्हायला हवेत. ज्यावेळी एखादी आई आपल्या एक वर्षाच्या बालकाला मांडीवर घेते त्यावेळी ते बालक हालचाल करीत असताना

दुसऱ्याचे कर्म माझ्या हातात नाही, परंतु माझे कर्म मात्र माझ्या हातात आहे. म्हणून सर्वांबद्दल शुभभावना ठेऊन सुखदायी वचनच मजला बोलावयाचे आहेत.

आईच्या छातीवर आपल्या कोमल पावलांनी प्रहारही करते. परंतु आईला त्याचे यत्किंचितही वाईट वाटत नाही. इतकेच नव्हे तर त्याविषयीचा कोणताच संकल्प तिच्या मनात निर्माण होत नाही. तद्वतच आपल्याही मनात मातृत्व भाव जागृत करून सर्वांविषयी कल्याणकारी भावना ठेवायची आहे. ही मातृत्वभावाची स्थिती प्राप्त असेल तर कटुवचन बोलणाऱ्या अथवा क्रोध करणाऱ्या आत्म्याविषयी कोणताही विपरित भाव निर्माण न होता, केवळ दयाभाव निर्माण होतो. दयाभाव, सहयोग व शुभभावना असेल तर कर्मबंधन चुकतू होण्यास अल्पकाळही पर्याप्त होतो. अशाप्रकारे आत्म्याची कर्मबंधनमुक्त स्थिती प्राप्त

दयाभाव, सहयोग व शुभभावना असेल तर कर्मबंधन चुकतू होण्यास अल्पकाळही पर्याप्त होतो. अशाप्रकारे आत्म्याची कर्मबंधनमुक्त स्थिती प्राप्त झाल्यावर नवीन कर्मबंधने कोणाच्या संकल्पांनी देखील निर्माण होऊ नयेत म्हणून आपल्या भोवती सदा योगकवच निर्माण करावे.

झाल्यावर नवीन कर्मबंधने कोणाच्या संकल्पांनी देखील निर्माण होऊ नयेत म्हणून आपल्या भोवती सदा योगकवच निर्माण करावे. असे योगकवच महारथी आत्मे धारण करतात. म्हणून त्यांच्याविषयी कोणी विकल्प केले तरी कर्मबंधन रूपात त्यांच्यावर कोणताच विपरित परिणाम होत नाही. अशाप्रकारे परमात्मा सदा योगयुक्त आत्म्याचे रक्षण करतो.

भिन्न-भिन्न पुरुषार्थ करीत असताना, कर्मबंधन चुकतू करण्याचा पुरुषार्थ आपल्याला वेळोवेळी अवश्य करावयाचा आहे. परंतु 'माझी कर्मबंधने राहिली आहेत' ह्याची चिंता व चिंतन अकारण करू नये. त्याविषयीचा पुरुषार्थ केल्यानंतर राहिलेला भार परमात्म्याला देऊन टाकावा. पुरुषार्थ केल्यानंतरच उर्वरित भाराचा तो स्वीकार अवश्य करतो. कर्मबंधनाला दुसरा शब्द आहे. 'ऋणानुबंध' अर्थात कर्जाचे बंधन! हे कर्ज आर्थिक नसून कर्मांचे कर्ज आहे. कर्म करीत असताना एखाद्याला कोणी दु:ख दिले तर त्याने त्याला सुख देऊनच हे कर्ज फेडावयाचे असते आणि सुख दिले तरीही देणाऱ्याला सुख देऊनच कर्ज समाप्त करावे लागते. कर्ज समाप्ती अर्थात ऋणानुबंधातून मुक्तता. राजयोगी आत्म्यांनी तर सर्वप्रकारच्या कर्मबंधनातून स्वत:ची मुक्तता करून, डबल लाईट स्वरूपाचा अनुभव करावयाचा आहे. **जो राजयोगी आत्मा डबल लाईट बनतो तोच फरिश्ता बनून सत्ययुगात सोळा कला संपूर्ण देवता बनतो. म्हणून म्हटले आहे, ''ब्राह्मण सो फरिश्ता व फरिश्ता सो देवता.'' फरिश्ता अर्थात ज्याचा एका परमात्म्याशिवाय कोणाशीही भाई-भाई शिवाय अन्य रिश्ता नाही.** अशी उपराम स्थिती असलेल्या आत्म्याविषयी हेच गीत म्हणावे वाटेल की, ''चल उड जा रे पंछी के अब ये देस हुआ बेगाना'' हे सुमारे पन्नास वर्षापूर्वीचे गीत ब्रह्मावत्सांनी अवश्य श्रवण करावे. त्यात पहिल्या कडव्यातील अंतिम ओळ आहे. ''तेरी किस्मत में लिखा है जीते जी मर जाना।'' बंधुंनो, संगमयुग आहेच मरजीवा व हिरेतुल्य जन्माचे युग. ह्या जन्माचा पूरेपूर लाभ घेऊन कर्मबंधनमुक्त व्हावे. 'मी आत्मा कर्मबंधन मुक्त झालो आहे,' ह्याचीही विस्मृती होऊन खऱ्या अर्थाने आपण कर्मबंधनमुक्त, जीवनमुक्त झालो तर अंतिम कर्मातीत स्थिती प्राप्त करणे आपल्याला सहज होईल.

दु:खाचे मूळ कारण आहे शरीराचे भान. जर शरीराचे भान विसरून, आत्मिक स्वरूपात रहात असाल तर सुखच सुख आहे. त्यामुळे सुखाच्या शैयेवर झोपण्याचा अनुभव होईल. स्थूलमध्ये जरी कुठल्याही बिछान्यावर झोपत असाल तरी मन कुठे झोपते? चालता-फिरतांना काय वाटते? सुखच सुख आहे. संसारच जणू सुखाचा आहे. नवीन जीवन आहे. युगदेखील बदलले आहे. कारण आता आपण संगमयुगी श्रेष्ठ ब्राह्मण आत्मे आहोत.

– दादी जानकीजी

>> पान १७ वरुन की साहेब, मी येथून गेल्यावर हाच माणूस येथे आला आहे व यालाच माझे पाकीट सापडले असावे. त्या पाकीटात खूप मोठी रक्कम होती. तुम्ही याची चांगली झडती घ्या. हा माणूस नक्कीच चोर आहे. हे सर्व दृश्य पाहून मूर्तीला वाटू लागलं की हा किती मोठा अन्याय आहे. पाकीट दुसरा घेऊन गेला आणि शिक्षा मात्र तिसऱ्याला होत आहे. तेव्हा मूर्तीला ते सहन झाले नाही व ती जोरात म्हणते की ही व्यक्ती निर्दोष आहे. हिला पकडू नका. सोडून द्या. तेव्हा पोलिसांनी इकडे-तिकडे पाहिले तर तेथे कोणीच नव्हते. त्यामुळे पोलिसांना वाटले की ही देवाने आकाशवाणी केली असावी. ती खोटी तर नसणार. म्हणून त्यांनी त्या व्यक्तीला सोडून दिले. त्यानंतर पोलीस जेव्हा मंदिराच्या पाठीमागे आले तेव्हा त्यांना एक भिकारी नोटा मोजताना दिसला. सावकाराने देखील आपले पाकीट ओळखले पोलिसांनी त्याच्याजवळचे पाकीट हिसकावून घेतले. त्याला चोर, ठरवून जेलमध्ये टाकले.

ठरल्याप्रमाणे संध्याकाळी देव, मूर्तीरूपाने उभा असलेल्या आपल्या भक्ताला सोडविण्यासाठी आले आणि त्या भक्ताला विचारले की तुझा सारा दिवस कसा गेला? तेव्हा भक्ताने मोठ्या उत्साहाने आपण किती चांगला न्याय दिला, याविषयीचा वृत्तांत कथन केला. तो ऐकल्यावर देव म्हणाले, तू कसले चांगले काम केलेस. तू तर आणखीनच काम बिघडवले आहेस. मी तुला गप्प बसायला सांगितले होते. परंतु तुला जमले नाही. त्या सावकाराने दोन नंबरचा पैसा कमावल्याने, त्याचे खूप पाप झाले होते. त्याचे पाकीट भिकाऱ्याला मिळाल्याने, त्याचे पोट भरले असते. त्याच्या आशीर्वादाने सावकाराचे अर्धे पाप संपणार होते, हा माझा प्लॅन होता. तसेच त्या नाविकाला पोलिसांनी पकडून जेलमध्ये टाकले असते तर त्याचा जीव वाचला असता. कारण एक महिन्याने भयंकर मोठे समुद्री तुफान येणार आहे. तू बोलल्यामुळे तो आता समुद्रात आपल्या कामावर निघून गेला. आता तूच सांग की तू काय चांगले केले? यावर भक्त म्हणाला, ''देवा! तुम्ही खरोखरच धन्य आहात. आम्हाला मानव बनणेच ठीक आहे. **तात्पर्य म्हणजे ड्रामा कल्याणकारी आहे. प्रत्येक घटनेच्या मागे काही ना काही कल्याण दडलेले आहे, असा मनात दृढ विश्वास असेल तरच आपण मौनामध्ये राहू शकतो. तसेच सदा सुख-शांतीची अनुभूती करू शकतो.''**

काही लोक समजतात की वाणीला विराम देणे अथवा मुखाने काही न बोलणे म्हणजे मौन होय. परंतु मनात जर व्यर्थ, नकारात्मक विचार चालत असतील, इतरांविषयी ईर्ष्या, घृणा, वैरभाव असेल तर याला सुद्धा मौन म्हणता येणार नाही. वाणीचे मौन हे केवळ मुखाचे मौन आहे. परंतु मनाचे मौन हेच खऱ्या अर्थी मौन आहे. मन आणि वाणी हे दोन्ही जेव्हा पूर्णपणे शांत व सकारात्मक असतील तेव्हाच पूर्ण मौन, म्हटले जाईल. अशा अवस्थेत आत्मस्मृती व परमात्मस्मृती स्थायी रूपाने टिकून रहाते.

जसे समुद्रामध्ये खोलवर गेल्यावर पाण्याच्या शांततेची तीव्रता वाढत जाते. तसेच मनाच्या मौनामध्ये मनाची एकाग्रता, स्थिरता, शांती वाढत जाते. अशा अवस्थेमुळे आपण कोणत्याही परिस्थितीत सहज सफल होऊ शकते. याउलट जो मनुष्य जास्त बोलतो तो आपली उर्जा तर व्यर्थ घालवतोच. तसाच तो स्थिरसुद्धा राहू शकत नाही. त्याचे मन व बुद्धी भटकत रहाते. त्यामुळे मुखाचे तसेच मनाचे मौन आपल्या आध्यात्मिक उन्नतीसाठी परम आवश्यक आहे. **म्हणूनच संगमयुगाचा जो थोडासा काळ बाकी आहे, त्यात जर आपली श्रेष्ठ अवस्था बनवायची असेल, जीवनातील सर्व समस्यांचे समाधान करायचे असेल, आपल्यातील कमी-कमजोरींवर विजय मिळवायचा असेल, मनसा सेवा तीव्रगतीने करायची असेल, खरी वानप्रस्थ अवस्था अनुभवायची असेल तर मुखाचे व मनाचे मौन ठेवणे, ही काळाची गरज आहे. सार रूपाचे असे म्हणता येईल.**

मौनाच्या स्थितीने
आंतरिक सुख लाभतसे।
देह व देहाच्या
दुनियेचा विसर पडतसे।।
शिवबाबा आपुल्या
हृदयी भरून राहतसे।
प्रभुमीलनाचा अनुभव
सदा होत असे।।

काही लोक समजतात की वाणीला विराम देणे अथवा मुखाने काही न बोलणे म्हणजे मौन होय. परंतु मनात जर व्यर्थ, नकारात्मक विचार चालत असतील, इतरांविषयी ईर्ष्या, घृणा, वैरभाव असेल तर याला सुद्धा मौन म्हणता येणार नाही. वाणीचे मौन हे केवळ मुखाचे मौन आहे.

हे अर्जुना, समस्त शृंखलातूनी तू मुक्त हो।

- ब. कु. जगदीश दीक्षित, पुणे

हे अर्जुना, तू तोडिल्या आहेस,
लौकिक सर्व शृंखला ।
पण अद्याप तू तोडिल्या नाहीस,
अलौकिक मोहाच्या शृंखला ।
त्यास्तव अलौकिक मोहाच्याही
शृंखला तोडूनी तू मुक्त हो पार्थ ।।१।।
पिताश्रींच्या स्मृतिदिनी तुजला,
तयांची स्मृती येणे अटळ असते ।
पण अशी स्मृती वारंवार येणे,
खचितच कल्याणकारी नसते ।
त्यास्तव मोहाच्या ह्या सुवर्ण
शृंखला तोडूनी तू मुक्त हो पार्थ ।।२।।
सरस्वती मम्मांना ब्रह्माबाबांनी
नियुक्त केले होते पालनार्थ ।
परंतु त्या पालनेच्या स्मृतीत
हरवून जाणे नसते यथार्थ ।
त्यास्तव मोहाच्या ह्या सुवर्ण
शृंखला तोडूनी तू मुक्त हो पार्थ ।।३।।
हे राजयोगी, तू पालना घेतली
आहेस दादी प्रकाशमणींची ।
दार्दीनी नाही असे सांगितले कुणाला,
याद करा मज आत्म्याची ।
त्यास्तव मोहाच्या ह्या सुवर्ण
शृंखला तोडूनी तू मुक्त हो पार्थ ।।४।।
हे अर्जुना, तू पालना घेतली आहेस
शतायुषी दादी जानकीजींची ।
दादी स्वत:च म्हणतात ''याद करा
तुम्ही फक्त शिवबाबांची' ।
त्यास्वत मोहाच्या ह्या सुवर्ण
शृंखला तोडूनी तू मुक्त हो पार्थ ।।५।।
हे महावीर, तू कल्पकल्पांचा
आहेस मायाजीत, प्रकृतिजीत आत्मा ।
तुझी पालना तर स्वत:
करीत आहे परमपिता परमात्मा ।
त्यास्तव मोहाच्या ह्या सुवर्ण
शृंखला तोडूनी तू मुक्त हो पार्थ ।।६।।

हे मायाजीत, तुझे अंतिम लक्ष्य
असेल नष्टोमोह: बनण्याचे ।
परंतु तुजला आव्हान असेल,
दोन युगे हरविणाऱ्या मायेचे ।
त्यास्तव मोहाच्या ह्या सुवर्ण
शृंखला तोडूनी तू मुक्त हो पार्थ ।।७।।
हे आत्मन, तुला ना आकर्षण
देहाचे ना देहाच्या दुनियेचे ।
तव कर्तव्य आहे बापसमान
अव्यक्त फरिश्ता बनण्याचे ।
फरिश्ता तोच जो मोहाच्या शृंखला
भेदूनी पंचतत्त्वांच्या पार होतो ।।८।।
हे मोहजीत, तुजला हवी असेल
दैवी जीवनमुक्ती सत्ययुगात ।
तर मोहमायेचा लवलेषही नसावा
कोणत्याही संबंधात ।
अंतसमयी हा लवलेषच
महारूप धारण करेल पार्थ ।।९।।
हे दुखहर्ता, स्वपुरुषार्थाने तू
अल्पावधीतच महारथी झालास ।
पण एकही दु:खद अश्रू आला
तर होईल सारा खेळ खलास ।
त्यास्तव मोहाच्या समस्त
शृंखला तोडूनी तू मुक्त हो पार्थ ।।१०।।
हे मर्यादा पुरुषोत्तम तू ईश्वरीय
मर्यादांना जाणीले आहेस ।
तू कदापि, मर्यादांच्या लक्ष्मण
रेषेवर, पाऊलही ठेवणार नाहीस ।
कोणाही व्यक्तीच्या स्मृतिशृंखलेत
अटकणे ही मर्यादा नव्हे पार्थ ।।११।।
हे हिरो पार्टधारी, हा संपूर्ण ड्रामा
तुजला पहावयाचा आहे ।
त्यास्तव तुजला चौऱ्यांशी जन्म
प्राप्त करणे अनिवार्य आहे ।
संपूर्ण मोहजीत आत्माच चौऱ्यांशी
जन्मांचा अधिकारी आहे पार्थ ।।१२।।

हे रुहानी योद्धा, नको असेल
तुजला खांद्यावरी धनुष्यबाण ।
तर स्वदर्शन चक्राद्धारे मायेचा
गळा कापूनी घे तिचा प्राण ।
तत्पुर्व मोहाच्या समस्त शृंखलातूनी
तुजला पार व्हायचे आहे ।।१३।।
हे राजऋषी, राजभवनी राहूनही
तुजला तप करावयाचे आहे ।
ना ते भवन तुझे आहे,
ना त्यातील संबंधी, ना वैभव तुझे आहे
म्हणूनी तू व्यक्ती वैभव व वास्तुच्या
शृंखलातून मुक्त हो पार्थ ।।१४।।
हे पार्थ, प्रत्येक कल्पांती
जीवनमुक्तीचा पुरुषार्थ अटळ आहे ।
ह्या पुरुषार्थामुळे जीवनमुक्त
सत्ययुग उदित होणार आहे ।
फलस्वरूप, सृष्टीचे हे चक्र
अविरत फिरत राहील पार्थ ।।१५।।
हे रुहानी यात्री, मुक्तिधामाहून
तू आला होतास एकला प्रवासी ।
मुक्तिधामी जाताना स्वयं मुक्तिदाता
असेल तुझा सहप्रवासी ।
हा एक मात्र सहप्रवासी तुजला
अंतापर्यंत साथ देईल पार्थ ।।१६।।
हे प्रेमी, जर तू प्रभू प्रेमाच्या
शृंखलेत स्वत:ला बद्ध करशील ।
तर अन्य समस्त शृंखलातूनी
तू प्रदीर्घ काळ मुक्त होशील ।
त्यास्तव तू परमात्म प्रेमाच्या शृंखलेत
अवश्य बद्ध हो पार्थ ।।१७।।
हे ब्रह्मापुत्र, तू आपल्या पित्यासमान
प्राप्त कर कर्मातीत स्थिती ।
ह्या सर्वोच्च स्थितीद्धारेच होईल
तुझी अंतमते सद्गती ।
त्या सद्गती स्तव इहलोकीच्या
सर्व शृंखलातून तू मुक्त हो पार्थ ।।१८।।

जिसका साथी है भगवान.....

(अनुभव)

- ब्र.कु. काशिनाथ भाई, चाळीसगांव

सुरुवातीला माझी युगल व माझ्या दोन्ही मुली ज्ञानमार्गात होत्या मी मात्र ज्ञानात नव्हतो. त्यामुळे सेवाकेंद्रावर काही विशेष सांस्कृतिक कार्यक्रम किंवा ब्रह्माभोजन असले तरच मी जात असे. त्यावेळी मला पाहिल्यावर आमच्या सबझोनच्या प्रमुख पार्वती दीदी नेहमी म्हणायच्या की गुरूजी, आपण या ज्ञानमार्गात सामील व्हा. सात दिवसाच्या कोर्स करा. तुमचे कल्याण होईल. कारण हे कल्याणकारी संगमयुग आहे. त्यावर मी त्यांना म्हणत असे की मीपण तुमच्या सारखाच शिवबाबांचा मुलगा आहे. त्यांनीच मला या ज्ञानमार्गाकडे आकर्षित करावे.

मी रोज घरी आल्यावर बराच वेळ लक्ष्मी नारायणाच्या फोटोतील बिंदूरूप शिवबाबांकडे एकाग्र चित्ताने पहात असे. **काही महिने गेल्यावर दि. १९ जून १९८९ ला सकाळी चार वाजता मला असा अनुभव आला की त्या बिंदूतून लाइट चमकत आहे. खरोखर मी आश्चर्यचकीत झालो व माझी ही खात्री झाली की मला शिवबाबांनी दर्शन दिले. त्यामुळे मी खूप आनंदित झालो.** मग मी सेंटरला गेलो व दीदींना सांगितले की मला बाबांचा साक्षात्कार झाला. आता मला माऊंट आबूला जायची इच्छा आहे. तेव्हा दीदी म्हणाल्या की त्यासाठी आधी तुम्हाला खान-पान शुद्धीचा नियम पाळावा लागेल. तेवढ्यात तेथे ब्र.कु. नानासाहेब अमरसिंग पाटील आले. त्यांना दीदी म्हणाल्या की गुरूजी माऊंट आबूला जायचे म्हणता आहेत. तेव्हा त्यांनी मला प्रश्न विचारला की तुम्ही पुढारी आहात का? कारण मी २० पुढाऱ्यांना संमेलनासाठी उद्या माऊंट आबूला नेणार आहे. त्यावर मी म्हटले की मी शिक्षक संघटनेचा अध्यक्ष आहे. त्यांनी लगेच मला सांगितले की तुम्ही सकाळी चार वाजता सर्व तयारीनिशी स्टेशनला या. मी तुम्हाला घेऊन जाईन. हे ऐकून माझ्या आनंदाला तर सीमाच उरली नव्हती. ठरल्याप्रमाणे आम्ही सर्वजण माऊंट आबूमधील पांडव भवन येथे पोहोचलो. त्या पावन भूमीवर पाऊल ठेवताच असे वाटू लागले की जणू आपण स्वर्गातच आलो आहोत. तेथील स्वच्छता, शिस्त, शांतता, पवित्रता, आपसातील स्नेह या सर्व गोष्टी पाहून मी चकीत झालो. **बाबांच्या कमऱ्यात गेल्यावर, बाबांच्या फोटोकडे पहाता पहाता मी ध्यानस्त झालो. मला ब्रह्माबाबा न दिसता, त्याठिकाणी बाळ श्रीकृष्ण दिसू लागला. मला खूपच धन्यता वाटली. आपणही श्रीकृष्णासमवेत स्वर्गीय सुख प्राप्त करू शकतो, हा विश्वास मनात उत्पन्न झाला. परिणामत: मी त्याचक्षणी अशुद्ध खान-पानचा त्याग करण्याचा दृढ निश्चय केला.** (तोपर्यंत मी कांदा, लसूण, मटन, दारू, हॉटेलमध्ये खाणे-पिणे, जुगार खेळणे या सर्व गोष्टी करीत होतो.) एका सेकंदात मी या सर्व गोष्टी सोडल्या. भक्तिमार्गात यालाच 'झाटक्' (एका झटक्यात बळी चढणे) असे म्हणतात. त्या दिवसापासून आजपर्यंत (सुमारे २८ वर्षे) मी ज्ञानमार्गातील सर्व नियमांचे मोठ्या आनंदाने पालन करीत आहे. **मी आजपर्यंत मुरली कधीही मिस केली नाही. दीदीजी सांगतील ती सेवा ती मनापासून करतो. त्यामुळे ''मैं बाबा का, बाबा मेरा'' हा परमोच्च भाव हृदयी भरला आहे. घरातील सर्वजण ज्ञानात चालत असल्याने ''बाबा ही मेरा संसार'' अशी अवस्था आहे.** बाबांचा बनल्यानंतर बाबांच्या मदतीचे खूप अनुभव आले. त्यातील काही निवडक अनुभव मी आपल्याला सांगू इच्छितो.

बऱ्याच दिवसांनी मी शेती खरेदी केली होती. परंतु शेतमालक वेडा होता. त्यामुळे रजिस्टारने मला सल्ला दिला की तुम्ही या खरेदीबाबत कोर्टाकडून हुकूमनामा करून घ्या. अन्यथा शेतमालक हा वेडा असल्याने, पुढे मागे तुम्ही केलेली खरेदी ही अवैध ठरविण्यात येऊ शकते. त्यामुळे मी कोर्टात केस दाखल केली. सुमारे दोन महिन्यानंतर कोर्टाची तारीख मिळाली. योगायोग असा की त्याच्याच आदल्या दिवशी मुरलीत शिवबाबांनी सांगितले की 'बच्चे, योग का प्रयोग करो तो मुश्कील काम भी सहज होगा।' त्यानुसार मी योगाचा प्रयोग केला. दुसऱ्या दिवशी सकाळी नेहमीप्रमाणे अमृतवेळेचा योग केला. त्यानंतर शेतमालकाच्या घरातील सर्वांना योगदान केले. त्या सर्वांना शुभभावना दिल्या. दुपारी कोर्टात गेल्यावर मी योगयुक्त स्थितीतच होतो. प्रथम न्यायाधीशांनी त्या वेड्या माणसाच्या आईला, नंतर भावाला, त्याच्या पत्नीला विचारले. मग मला विचारले. तोपर्यंत मी बाबांच्या स्मृतीत न्यायाधीशांना दृष्टी देत होतो. न्यायाधीशांनी मला प्रश्न केला की आपले काय म्हणणे आहे? त्यावर मी म्हणालो की आपण न्यायदेवता आहात. आपण जो न्याय द्याल तो मला मान्य आहे. थोड्याच वेळात माझ्या वकीलांनी येऊन मला सांगितले की आपला विजय झाला आहे. सर्वांत महत्त्वाची बाब म्हणजे त्या

वेड्या माणसाच्या घरातील कोणाचीही बुद्धी पालटली असती तर मी केलेली शेतीची खरेदी अवैध ठरली असती. **त्यामुळे वास्तविक ही सर्व योगाच्या प्रयोगाची कमाल होती. शिवबाबांची मदत आपल्या लाडक्या मुलांना पावलोपावली कशी मिळते, याचे हे प्रत्यक्ष प्रमाण आहे.**

दुसरी घटना अशी की मी माझ्या मुलीला पोचविण्यासाठी मनमाडला गेलो होतो. तिला तिच्या रिझर्वेशनच्या जागी बसवले. तिच्या शेजारच्या कंपार्टमेंटमध्ये माझ्या ओळखीचे काँग्रेसचे एक पुढारी बसले होते. त्यांच्याशी गप्पा सुरू झाल्या. बोलण्याच्या नादात गाडी सुरू झाल्याचे लक्षात आले नाही. माझ्याजवळ तिकीट नसल्याने मला उतरणे भाग होते. मी कसाबसा डब्याच्या दरवाजाजवळ पोहोचलो. तोपर्यंत अर्धा प्लॅटफॉर्म संपला होता. गाडीने वेग घेतला होता. शिवबाबांच्या आठवणीत मी खाली उडी मारली. तेव्हा मला असे जाणवले की माझ्या दोन्ही हातांना जणू पंख लागले आहेत व मी अगदी अलगद जमिनीवर ठेवला गेलो. तेवढ्यात प्लॅटफॉर्मवरील लोक माझ्या अवती भवती गोळा झाले व म्हणू लागले, ''बाबा, मरायचे आहे का?'' मी मात्र मनातल्या मनात म्हणालो - ''जिसका साथी है भगवान, उसे क्या करे आँधी और तूफान.''

तिसरी घटना अशी की मी माझ्या मुलासोबत धुळ्याला कारने चाललो होतो. तेथे एका डॉक्टरकडे किडनीच्या उपचारासाठी मला जायचे होते. परंतु रस्त्यामध्ये अचानक एका ट्रॅक्टरने आमच्या गाडीला धडक दिली. आमची गाडी उलटी पलटी झाली. गाडीच्या काचा फुटल्या. रस्त्यावरचे लोक आमच्या अवतीभवती जमा झाले व म्हणू लागले की तुम्ही खरच नशीबवान आहात. तुम्हाला काहीच लागले नाही खरं तर ही घटना जेव्हा झाली तेव्हा मी शिवबाबांच्या आठवणीत होतो. त्यामुळे बाबांनीच आम्हाला वाचवले. भक्तिमार्गात याचेच गायन आहे - 'जिसको राखे साई (शिवबाबा) उसे मार सके न कोई'

पुढे ठरल्याप्रमाणे मी धुळ्याला डॉ. आशिष पाटील यांच्या हॉस्पिटलमध्ये ॲडमिट झालो. तेथे माझे किडनीचे ऑपरेशन झाले. ते सुदधा अतिशय उत्तम प्रकारे पार पडले. त्यावेळेस माझ्या मनात कुठलाही तणाव अथवा भीती नव्हती. मी ते संपूर्ण ऑपरेशन टी.व्ही.वर पाहिले. तेव्हा ते डॉक्टर मला म्हणाले की 'तुम्ही तर अजिबात घाबरला नाहीत बाबा. मला तर तुमची कमाल वाटते.' परंतु खरी कमाल होती शिवबाबांची. मला बरं वाटायला लागल्यावर मी डॉक्टरांनादेखील शिवबाबांचा परिचय दिला व सवडीनुसार मधुबनला जाण्याविषयी निमंत्रणसुद्धा दिले. **अशाप्रकारे जीवनात अनेक समस्या येत गेल्या. परंतु प्रत्येक वेळी शिवबाबांच्या आठवणीमुळे त्यातून सहज पार होत गेलो. अर्थात प्रत्येक ब्रह्मावत्सांचा हाच अनुभव आहे. या अनुषंगाने एका शायरने सुंदर शब्दात म्हटले आहे.**

जिंदगी जीना, आसान नही होता।
बिना संघर्ष कोई, महान नहीं होता।
जब तक न पडे, हाथोडी की चोटे।
पत्थर भी देवता की मूर्ती नहीं होता।।

सुखी राहण्याचे १८ उपाय

- शांत रहा, मुरलीतील ज्ञानाचे मनन करा.
- चिंता करू नका, चिंतन करा.
- कोणालाही दु:ख देऊ नका.
- हसत रहा, हसवत रहा.
- कोणाचे कधी वाईट करू नका.
- कमी खा, दु:ख गिळा.
- सदैव सकारात्मक विचार करा.
- चुकल्यास क्षमा मागा. दुसऱ्यांना क्षमा करा.
- अधिकार विसरा, कर्तव्य लक्षात ठेवा.
- सर्वांच्या कल्याणाची भावना ठेवा.
- रोज १ तास चांगले साहित्य वाचा.
- सेवा करा. त्याबदल्यात कुठलीही अपेक्षा ठेऊ नका.
- धैर्य, संयम व सहनशीलता धारण करा.
- कमी, हळू व प्रेमाने बोला.
- दररोज किमान अर्धा तास नियमित व्यायाम करा.
- बाप समान सुखकर्ता बनून सर्वांना सुख द्या.
- प्रतिदिन ईश्वरी ज्ञानमुरली श्रवण करा.
- राजयोगाचा नियमित अभ्यास करा