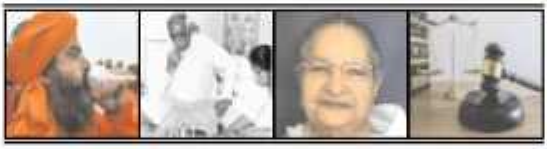
परमपिता परमात्मा त्रिमूर्ती शिवभगवानुवाच 'मन्मनाभव'।

अमृत कुंभ

अंतरंग

वर्ष १९, अंक १. एप्रिल – मे २०२५



१. संपादकीय...महाकुंभ आणि आध्यात्मिकता २
२. प्रभू भेटला (कविता) ३
३. ब्रह्माभोजनात काय दडलंय? ४
४. दुसऱ्यांना कसे बदलता येईल? ६
५. माझ्याच बाबतीत असे का होते? ८
६. अंतर्मनाची ताकद १०
७. परीकथा (भाग १९) १४
८. आरोग्य रहस्य १६
९. सत्यतेच्या प्रतिमूर्ती : सत्यवती दीदीजी! १८
१०. आभार मानल्याने आयुष्यात प्रगती २१
११. आबू तीर्थ महान (कविता) २३
१२. स्वानुभवाचे बोल २४
१३. ईश्वरी न्याय २५
१४. तुम्हे सौंपकर सब चिंता २७

मुखपृष्ठाविषयी

राजयोग म्हणजे देहभानाचा मन–बुद्धीद्वारे त्याग करणे आणि निराकार शिवावर त्यास केंद्रित करणे. सर्व मनोविकारांचे मूळ देह अहंकारात किंवा देहभानात दडले आहे, असे शिवपिता सांगतात. आपण एक चैतन्य शक्ती आत्मा आहोत, या शरीरात भृकुटीमध्ये आपला निवास आहे याचा अभ्यास, हीच साधना आहे. याद्वारे हळूहळू विकारांची पकड ढिली पडते, साधक उन्नत होतो. आपले भाग्य आपण याद्वारे घडवू शकतो.

योगिये तोहि करिती । परी कर्मे तेणें न बंधिजती ।
जे सांडिली आहे संगती । अहंभावाची ।।
(ज्ञाने. अ.५, ओवी ५६)

या स्थितीच्या दिशेने वाटचाल घडते आणि तेच योगमार्गाचे ध्येय आहे. हा आशय मुखपृष्ठाद्वारे सर्व वाचकांपर्यंत पोहोचावा हीच भारतीय नववर्षाच्या निमित्ताने मंगल कामना.

– प्रकाशिका

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

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

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

वार्षिक वर्गणी रु. ८५/–, आजीव सभासद वर्गणी रु. १,५००/–, एका अंकाचे रु. १४/–

E-magazine साठी पुढील संकेतस्थळाला (वेबसाईटला) भेट द्या – www.amrutkumbh.com

संपादकीय ...

महाकुंभ आणि आध्यात्मिकता

नुकत्याच होऊन गेलेल्या महाशिवरात्रीच्या दिवशी महाकुंभमेळा सुफळ संपूर्ण झाला. १३ जानेवारीस आरंभ झालेला हा मेळा दीड महिना चालू होता. भारत सरकारच्या घोषित आकडेवारीनुसार जवळजवळ ६६ कोटी लोकांनी या निमित्ताने प्रयागराज येथे स्नान केले. या घटनेमागे एक मोठे अर्थचक्रही फिरले. साधारण ६३ अब्ज (६३०० कोटी) रुपयांची उलाढाल झाली. अनेकांना कमाईची संधी मिळाली. रेल्वे, विमानसेवा कंपनी आणि इतर दळणवळणाच्या साधनांच्या द्वारे अनेकांना नफा कमावता आला. कोविडच्या काळात छोटे-मोठे उद्योग नुकसानीत गेले होते, त्यातील अनेकांना याद्वारे ऊर्जाही मिळाली असेल. भौतिक पातळीवर विचार करता हे छानच म्हणावे लागेल. कुठे गालबोट लागणारे प्रसंग वगळता हा सोहळा निर्विघ्नपणे पार पडला असे म्हणावेच लागेल. यात प्रशासन यंत्रणांनी देखील कमाल केली. कुठेही दंगा-धोपा न होऊ देता सगळा सोहळा यथासांग पार पडला.

भक्तीमार्गात या सगळ्याविषयी काय वर्णन आढळते? एकदा देव आणि दानवांनी मिळून समुद्रमंथन केले. वासुकी नावाच्या सापाचा दोर केला आणि मंदार पर्वताची रवी करून समुद्रमंथन केले. त्यातून १४ वेगवेगळी रत्ने प्राप्त झाली आणि त्यातील एक म्हणजे अमृत. त्या अमृताचे थेंब चार ठिकाणी पडले ती स्थाने -प्रयागराज, हरिद्वार, नाशिक आणि उज्जैन. काहींच्या मते असे थेंब सांडले नाहीत; पण आपण तो वाद तूर्तास बाजूला ठेवू. या चार ठिकाणी कुंभमेळा आयोजित केला जातो. नद्यांच्या संगमाचा संदर्भही कुंभमेळ्यास कारणीभूत ठरतो आणि ज्योतिष-शास्त्रातील काही घटनादेखील विचारात घेतल्या जातात. रवि (सूर्य), चंद्र, शनि आणि गुरू या ग्रहांच्या काही विशिष्ट राशीतील भ्रमणांमुळे ठरावीक ग्रहस्थितीमध्ये कुंभमेळा साजरा होतो. १४४ वर्षानंतर घडून आलेल्या पुष्य नक्षत्र आणि विशिष्ट ग्रहस्थिती, यामुळे या सगळ्याला एक अलौकिक महत्त्व होते.

वर केलेल्या उल्लेखानुसार कुंभमेळ्यात नद्यांच्या संगमाचाही संबंध आहे.

गंगा - शिवाच्या मस्तकातून जन्म घेतलेली अथवा शिवाने मस्तकावर जिला ठेवले ती इतकी पावन नदी. गंगेला ज्ञानाचे प्रतीकही मानले जाते. गंगाकाठीं अनेकांना ज्ञानप्राप्ती झाल्याचे उल्लेख मिळतात.

यमुना - शास्त्र पुराणांच्या मते यम या मृत्यू देवतेची बहीण म्हणजे यमुना. श्रीकृष्णाच्या सान्निध्याची ऊब लाभलेली नदी. त्यागाचे, भक्तीचे आणि समर्पणाचे प्रतीक म्हणजे यमुना नदी.

सरस्वती - गुप्त नदी; पण विद्येचे, पावित्र्याचे प्रतीक मानली गेलेली नदी.

गोदावरी - हिला दक्षिणगंगा असेही मानले गेले आहे. गंगेसमान मोठा प्रवास करत अनेक प्रांत समृद्ध करत जाणारी नदी म्हणून तिचे महत्त्वही तितकेच अन्यसाधारण आहे.

क्षिप्रा - हिला मोक्षदायिनी मानले आहे. यास्तव हिच्या काठावर वसलेल्या उज्जैनमध्ये महाकालेश्वराचे मंदिर आहे.

भारतीय संस्कृतीनुसार नद्यांना आपण देवी मानले आहे किंवा नदी मानव रूप धारण करून कल्याण करते असेही मानले आहे.

आता विचार करूयात कुंभमेळ्यात इतक्या मोठ्या प्रमाणात लोकं का जातात? यामागे अनेक उद्दिष्टे असतात. १) पहिली समजूत आहे, पापनाशाची किंवा पाप धुतले जाण्याची. २) कुणी मोक्षप्राप्तीच्या उद्देशाने जातो. ३) एखाद्यास वाटते कुंभमेळ्यात जाण्याने मला गुरूलाभ होईल, आध्यात्मिक जागृती घडेल. ४) कुणाला अपेक्षा असते ईशप्राप्तीची. थोडासा तार्किक विचार करून या

सगळ्याचा उहापोह करूया. संत तुकोबाराय सांगून गेलेत, 'तीर्थी तुवा काय केले? चर्म प्रक्षाळिले वरीवरी'. म्हणजेच तुकोबांच्या मते तीर्थक्षेत्रास जाऊन भक्तिभाव कायम ठेवणे ठीक आहे; पण केवळ शरीरस्नानाने आध्यात्मिक लाभ होईल का हा मूलभूत प्रश्न उपस्थित केला आहे. आपण नेहमी शब्दप्रयोग करतो, महात्मा, पुण्यात्मा म्हणजेच पाप-पुण्याचा प्रभाव / लेप हा शरीरावर चढत नसून तो अजर-अमर अशा आत्म्यावर चढतो हे आपण जाणतो. ज्ञानी माणसाच्या मुखातून ज्ञान ऐकताना आपण म्हणतो, ज्ञानगंगाच वाहते आहे. याचाच अर्थ ज्ञानरूपी जल अधिक महत्त्वाचे आहे. अविनाशी आत्म्याला मोक्षप्राप्ती होते का? एकीकडे आपण म्हणतो, सर्व मर्त्य मानव या सृष्टीरूपी रंगमंचावरचे अभिनेते आहेत. म्हणजेच अविनाशी आत्म्यातील भूमिकेचे रेकॉर्डिंगदेखील न पुसले जाणारे आहे. जन्म-मृत्यूची नोंद कशी पुसली जाईल? त्यामुळे जन्म-मृत्यूच्या चक्रापासून नाही; पण दुःखापासून मुक्ती शक्य आहे. ज्ञानाच्या आधारे बंधनमुक्ती घडू शकते. समर्थ रामदासांनी तर मनाच्या श्लोकात लिहूनच ठेवले आहे, 'विदेहीपणे मुक्ती भोगीत जावी.' मी आत्मा शरीरापासून वेगळा आहे या अनुभूतीच्या द्वारे क्लेशकारक घटनांचा परिणाम टाळता येतो मात्र तशा घटना टाळणे कदाचित अशक्य असेल.

प्रेमातून त्यागाचा जन्म होतो. म्हणूनच अपत्यावरच्या प्रेमापोटी वेळ-प्रसंगी आई-वडील आपल्या सुखाचा त्याग करून मुलांना मोठं करतात. हेच जर ईशप्रेमात रूपांतरित झाले, तर विकारांचा त्यागही सुलभ होतो. खरे अध्यात्म हेच तर आहे. कलियुगाच्या अंतिम चरणांत साक्षात शिवच अवतरित होतात. शिव निराकार आहे, जन्म-मृत्यूपासून अलिप्त आहे. त्यामुळे शिवाला साधारण मानवी शरीराचा आधार घ्यावा लागतो. १९३७ साली दादा लेखराजांच्या द्वारे शिवाने प्रथम आपले ज्ञान प्रकट केले. त्यांच्या मुखातून निघालेलं ज्ञान पावक आहे. असे ज्ञान आपल्या जीवनात धारण करून इतरांना त्याचा लाभ करून देणारे मनुष्यात्मे म्हणजेच जणू ज्ञान नदी होय. ज्ञानाद्वारे मुक्ती घडते म्हणजेच अशी व्यक्ती मुक्तीदायिनीदेखील म्हणता येईल. **परमेश्वरावर असे निस्सीम प्रेम करणाऱ्या जणू भक्तीरूपी नदी आणि तो ज्ञानसागर शिव यांची भेट / मिलन हेच तर खरे कुंभमेळ्याचे रूप नव्हे का?** इतका सुंदर अर्थ या आध्यात्मिक रहस्यात सामावलेला आहे. आपल्या समाजातील अनेक संतांना असा कुंभमेळा अपेक्षित असावा. कबीरांचे वचन पहा काय होते. 'गंगाजल से तन धोया मन वैसा ही मैला । कहत कबीर सुन भाई साधो क्या तीरथ क्या मेला'। दांभिकतेवर असे आसूड ओढणारे परखड संत फार विरळे. ब्रह्माकुमारी संस्थेच्या द्वारे शिवाने दिलेले ज्ञानरूपी अमृतप्राशन सहज शक्य आहे. निःशुल्क पद्धतीने देण्यात येणाऱ्या ज्ञानाचा लाभ घ्या हीच कळकळीची विनंती.

***

प्रभू भेटला

प्रभू भेटला मज या जन्मांतरी
आनंद मावेना या त्रिभुवनावरी ।।

विश्वास माझा प्रभुचिंतनावरी
घडवितो आम्हां सुवर्ण परी
ठेवितो आम्हां दोषमुक्तान्तरी
तुझीच छत्रछाया आम्हांवरी
प्रभू भेटला मज या जन्मांतरी
आनंद मावेना या त्रिभुवनावरी ।।१।।

करी कलियुगी दुःखातून सुटका भारी
बनवी सोळा कलासंपन्न भरजरी
हिशेब पूर्ण होई कल्पांती तरी
मन्मना भव मंत्र जादू करी
प्रभू भेटला मज या जन्मांतरी
आनंद मावेना या त्रिभुवनावरी ।।२।।

कलियुगातही सुख असे दारी
नेई परमधामी दूर देशांतरी
देव-देवता बनून येई स्वर्गदारी
सुखधामी पद मिळे क्रमवारी
प्रभू भेटला मज या जन्मांतरी
आनंद मावेना या त्रिभुवनावरी ।।३।।

ब्र.कु. चंदन
माणगांव (रायगड)

सुविचार • आजच्या काळाची शोकांतिका, आपण दुःख माणसांना देतो; पण क्षमा ईश्वराकडे मागतो.

ब्रह्मावत्सांकरिता

ब्रह्माभोजनात काय दडलंय?

दिवंगत, ब्र.कु. नलिनी दीदी, घाटकोपर

प्रश्न-१ : दीदी, भोजनाविषयी व अन्नशुद्धी, नैवेद्य याविषयी बाबा काय खास सांगतात? स्पष्ट करा.

उत्तर : बाबा म्हणतात जर तुम्ही शिवबाबांच्या आठवणीत भोजन बनवले तर त्या आठवणीचे एक सात्विक आभा मंडळ आपल्या भोवती तयार होते आणि त्याची प्रकंपने भोजनात जातात. बघा आईच्या हृदयात प्रेम असल्याने आपल्या मुलांप्रती प्रेमाची प्रकंपने त्या अन्नात संक्रमित होतात व मुले आईच्या हातचे भोजन खाण्यास तळमळत असतात. परमात्मा शिवबाबा तर आपला खरा माता-पिता आहे. आपण जेव्हा शिवबाबांच्या आठवणीत स्वयंपाक करतो तेव्हा त्यांचे निस्सीम प्रेम, गुण, शक्ती हे सर्व त्या अन्नात संक्रमित होतात. जेव्हा असे शिवबाबांच्या (परमात्म्याच्या) आठवणीत बनविलेले अन्न आपण ग्रहण करतो तेव्हा आपण तृप्त होतो.

प्रश्न-२ : दीदी, प्रवृत्ती, घर... संसारात राहणारे ब्रह्माकुमार-कुमारी जे मधुबनमध्ये येतात त्यांना बाबांच्या घरात मधुबनमध्ये भोजन तयार करण्याची परवानगी आहे का?

उत्तर : प्रवृत्ती, घर-संसारात राहणाऱ्या कन्या (कुमारी) किंवा माता असू देत त्यांना शिवबाबांचा हा निर्देश सांगितला जातो. एक तर त्या ब्रह्मचर्य व्रताचे पालन करणाऱ्या हव्यात, दुसरे (परमात्मा) शिवबाबांच्या आठवणीत राहायचे आहे आणि तिसरे म्हणजे बाबांनी जे ईश्वरी नियम-मर्यादा सांगितल्या आहेत त्यांचे पूर्णपणे पालन करणाऱ्या हव्या. ईश्वरी ज्ञान (मुरली) यांचे नियमित अध्ययन करणाऱ्या हव्या तरच त्या स्वयंपाक करू शकतात.

प्रश्न-३ : दीदी, ज्यांच्या ईश्वरी मर्यादा व धारणा नाहीत आणि असे भाऊ-बहिणी जर मधुबन स्वयंपाक घरात सेवा करत असतील तर त्यांच्या कर्माचे ओझे जे त्यांना घेऊन आले त्यांच्यावर पडते का?

उत्तर : अवश्य प्रभाव पडतो. ज्यांनी पवित्रतेची धारणा काया-वाचा-मनाने केलेली नाही, पवित्रतेची (आजीवन ब्रह्मचर्याची) प्रतिज्ञा पण बाबांसमोर केलेली नसेल अशा भाऊ-बहिणींना मधुबनमध्ये आणण्यास जबाबदार निमित्त टिचर असू देत किंवा अन्य भाऊ-बहिण त्यांच्यावर सगळ्या कर्माचे ओझे अवश्य पडते. शास्त्रांत एक गोष्ट आहे इंद्रलोकातील एक परी मृत्यूलोकातील मानवाला लपून-छपून इंद्रलोकात घेऊन आली. तर दोघेही (परी व मानव) दगड झाले अशाप्रकारची शिक्षा मिळते. देव काय शिक्षा करेल? वेळ आल्यावर त्यांना पश्चाताप होईल. हा पश्चातापच शिक्षेचे रूप आहे. म्हणजेच आपले चुकीचे कर्मच आपल्याला शिक्षेस पात्र बनवितात. परमात्मा, शिक्षा करत नाही आणि हीच धर्मराजपुरी आहे. एका ज्ञानमुरलीत शिवबाबांनी स्पष्ट केले होते की अंतिम वेळी सगळ्यांचे चुकीचे कर्म समोर येईल आणि कुकर्म माणसाला घाबरवतील. ती कर्मे श्रीमतच्या विरुद्ध असल्याने तुम्हांला वारंवार माफी मागण्यास भाग पाडतील आणि असे वाटेल की जणू धर्मराजाच्या समोर उभे आहोत आणि हीच धर्मराजाची शिक्षा आहे.

प्रश्न-४ : दीदी, अमुक व्यक्तिंच्या धारणा पक्क्या आहेत की नाही हे कसे ओळखणार? त्या व्यक्तीला भोजन बनविण्याची परवानगी आहे की नाही?

उत्तर : जे आपल्या धारणेविषयी सांगतात ते सत्य मानून, त्यांच्यावर विश्वास ठेवून शिवबाबांच्या समोर त्या गोष्टी ठेवाव्या. नंतर त्या व्यक्तिला प्रभू यज्ञात, भंडाऱ्यात भोजन तयार करण्याच्या सेवेत घेऊ शकतो. आम्ही बाबांना सांगतो बाबा आम्ही ह्या मनुष्य आत्म्यांच्या मनातील तर नाही जाणत; पण इतक्या काळापासून किंवा

वर्षापासून ही व्यक्ती ईश्वरी अभ्यास करत आहे आणि ह्या व्यक्तींचे ठाम मत व दावा आहे की मी पवित्र राहते आणि आम्हांलाही ते सत्य वाटते. जर आम्ही चुकीचे ठरलो तर बाबा आम्हांला क्षमा करा कारण आम्ही अंतर्यामी नाही; पण बाबा तुम्ही जाणता तुम्ही ज्ञान-सूर्य आहात. यज्ञात ती व्यक्ती आपले भाग्य बनावे म्हणून सेवा करत आहे त्यातून तिला शक्ती मिळावी आणि हेच यज्ञाचे कल्याण चिंतून मी सेवा देत आहे. अशी आमची शुभभावना प्रभूपर्यंत पोहचते व शिवबाबा मदत करतात.

प्रश्न-५ : दीदी, बाबांची जी मुले स्वयंपाक तयार करतात. शिवबाबांना नैवेद्य दाखवतात त्यांच्यासाठी बाबांची काय आज्ञा आहे?

उत्तर : बाबा तर सर्व मुलांना आज्ञा देतात, गहू, तांदूळ, साफ स्वच्छ करतात तेव्हा पण बाबांच्या आठवणीत रहा आणि जेव्हा जेवण तयार करतात म्हणजेच स्वयंपाक बनवितात तेव्हा तर पूर्ण प्रयत्न करा की, बाबांची आठवण जराही विसरता कामा नये. बाबा सदैव आठवणीत, स्मृतीत असायला हवेत. त्याकरिता तुम्हांला ज्या युक्त्या वापरायच्या त्या वापरू शकतात. उदा. बाबांची ज्ञानावर आधारित गाणी वाजवा, मुरलीतील एखादे महावाक्य वारंवार स्मृतीत ठेवा, बाबांशी गप्पा मारा. जी युक्ती तुम्ही स्वतःकरिता योग्य समजता ती वापरा. तुम्ही आपल्या घरातील सदस्यांकरिता भोजन तयार करत आहात तरीही असेच समजा की, मी बाबांकरिता ब्रह्माभोजन तयार करीत आहे. ही पण एक युक्ती आहे. बाबांची आठवण बुद्धीत राहण्यासाठी बाबांकरता बनविले तर बाबांची स्मृती राहते आणि बाबांना नैवेद्य पण दाखवा. नैवेद्य दाखवल्यानंतर तुम्ही स्वतः जेव्हा सेवन करता किंवा इतरांना जेव्हा वाढता तेव्हाही बाबांची आठवण करा. जेव्हा तुम्ही अन्न वाढता तेव्हा हा विचार करू नका की हा माझा प्रिय, हा अप्रिय, हा तसा, हा असा तर आहे! तर विचार करा ही प्रभू संतान आहे, मी पण प्रभू संतान आहे आणि त्याचा पण या ब्रह्माभोजनावर हक्क आहे. माझा पण ब्रह्माभोजनावर हक्क आहे. तो पण आपल्या हक्काचे ब्रह्माभोजन स्वीकार करत आहे. मी काही त्याच्यावर उपकार करत नाही. प्रेमाशिवाय भोजन वाढले तर ते चांगले लागणार नाही. चविष्ट लागणार नाही. तेच तुम्ही प्रेमाने हसत-खेळत भोजन खाऊ घातले तर खाणारे संतुष्ट होतील. अशाप्रकारचे संस्कार, शिष्टाचार बाबा आपल्याला शिकवितात. शेतकऱ्याने मेहनत केली, धान्य दुकानात गेले, दुकानातून आपण आणले या सगळ्यांना आशीर्वाद पोहोचतात. बघितले तर ते जाणत नाहीत किंवा त्यांना माहितीही नसते. पण आपल्या शुभभावना, आशीर्वाद त्यांच्यापर्यंत पोहोचतात. ज्यांनी कष्ट केले त्यांचे कष्ट कमी होतील हे सगळे करणारा बाबा. आम्ही मात्र त्यांच्या श्रीमत अनुसार कर्म करतो.

प्रश्न-६ : दीदी, आज आपण बघतो की, मशीन मेड अन्नपदार्थ, बिस्किट, मसाले, ब्रेड इत्यादी वस्तू आहेत काही ब्रह्मा कुमार-कुमारी खातात तर त्या खाणे योग्य आहे का?

उत्तर : वास्तविक तर असे कोणतेच पदार्थ आपणास सेवन करायला नकोत. कितीही आपण म्हटले की या वस्तूंना स्पर्श झालेला नाही पण मी स्वतः पाहिलेले आहे की मशीनमध्ये पीठ, मैदा टाकणारी माणसेच असतात. मशीनमधून बिस्किटे पास होतात तेव्हा तेथे त्यावर लक्ष ठेवणारे जे असतात त्यांच्यातील काहींची बिस्किटे खाण्याची इच्छाही होत असेल परंतु कंपनीच्या नियमामुळे ते खाऊ शकत नाही आणि त्यांच्यातील त्यावेळचे ते विचार किंवा संकल्प अतृप्तीचे असू शकतात. त्याचा परिणामही त्या अन्नावर होत असेल. मग त्यावेळी बाबांची आठवण राहत नाही. त्यामुळे असे पदार्थ वर्जित आहेत. ते खाणे योग्य नाही. बाबांनी नाईलाजाच्या परिस्थितीत, आवश्यकता असेल तर एखाद्या मुलाला खाण्याची सूट दिली असेल; पण त्या मुलाची योग्यता, गुण पाहूनच एकाला सूट मिळाली तर त्याचा मग बऱ्याच जणांनी लाभ घेतला. संगाचा रंग लागला. आपल्याला अशा गोष्टींचा त्याग करावयास हवा. जे पूर्ण नियमांनुसार, श्रीमतनुसार, संयमात चालतात, वागतात ते आजपर्यंत व यापुढे असे पदार्थ खाणारही नाहीत.

प्रश्न-७ : दीदी, मधुबन मध्ये आपल्या आवराच्या बाहेर बरेच ब्रह्माकुमार भाऊ प्रसाद बनवितात व विकतात. बरेच ब्रह्माकुमार-कुमारी, भाऊ-बहिणी तेथून प्रसाद खरेदी करतात आणि मधुबनचा प्रसाद म्हणून वाटतात त्या बाबतीत आपण काय सांगाल?

उत्तर : वास्तविक हे फारच चुकीचे आहे असे करायला नको. मधुबन सर्वात मोठे तीर्थ आहे. तीर्थस्थानातून आणलेला प्रसाद खूप श्रद्धेने मस्तकी

(पृष्ठ क्र. ७ वर)

दुसऱ्यांना कसे बदलता येईल?

ब्र.कु. सरिता, पुणे

रस्त्याने जाता येता ओळखीचे लोक भेटतातच. जेव्हा कुणी आपल्याला विचारते, 'नमस्कार, कसे आहात?' त्यावर आपण म्हणतो, हो हो मी बरा/बरी आहे, ठीक आहे, छान आहे, मस्त मजेत.. सगळं काही छान छान चालू आहे हो.' पण हे मी ठीक आहे कधीपर्यंत म्हणजे आपला मूड त्या उत्तराच्या ओघात कितीवेळ बरं राहतो! कधी विचार केलाय का? मला वाटते जोपर्यंत समोरचा कोणती चूक करत नाही तोपर्यंतच. जोपर्यंत समोरचा खोटे बोलत नाही, तोपर्यंत मी ठीकच आहे की! पण आपल्याला कळते की आज माझ्याशी पती खोटे बोलला, मुले खोटे बोलली अशावेळी काय होते पाहिलेत का कधी? लगेच राग अनावर होतो. कधी कधी तो इतका पराकोटीस जातो की त्या रागाची परिसीमा राहत नाही, ती नकारात्मक ऊर्जा आपल्या शरीर आणि मनाबरोबरच सगळ्या घरातही भरून जाते. मग वेगवेगळे विचार मनात डोकावायला लागतात. तोंडाने बोलतो, 'मी ह्या माणसांसाठी इतकी राबते-खपते, ह्यांचे सगळे एवढे प्रेमाने करते, पण ह्यांना काही आहे का त्याचे! कुत्र्याचे शेपूट वाकडे ते वाकडे, एवढे तूपात तळा साखरेत घोळा, कितीही काळजी घ्या कारले कडू ते कडूच - किती गोष्टी हे लोक माझ्यापासून लपवतात! प्रसंगी धडधडीत खोटेही बोलतात! अशाने गोष्टी चिघळतात आणि मग नात्यात दरी निर्माण व्हायला ह्या छोट्या छोट्या गोष्टी कारणीभूत ठरतात. मग अबोला, धूसफूस शीत युद्ध जणू! पण किती दिवस हे मौन हेही माहिती नसतं आणि गंमत अशी की हे मौन नकारात्मक ऊर्जा निर्माण करत राहते. ती ऊर्जा मग डोके जड करते, झोप उडवते. तहान-भूक कमी होते. आता मला सांगा ते खोटे बोलले, त्यावर मला राग आला. कोण बरोबर आहे दोघांत? कुणीच नाही ना! दोघेही चुकीचेच कारण खोटे बोलणे जसे वाईट तसा रागही वाईटच की! खोटे बोलणे समोरच्याचा संस्कार असला तर ते खोटे का बरे बोलले? काय कारण असेल बरे? पण कारण काहीही असू दे मी ते जाणून घेण्याचा प्रयत्न केला का? तर ह्याचे उत्तर 'नाही' असेच असेल. पण उलटपक्षी मी आग ओकायला लागलो/लागले. आपल्या रागावण्याने समोरचा खोटे बोलणे सोडेल का? गोष्टी लपवणे सोडेल का? राग करण्याने घरातील शांतता परत येईल का हो? नाही! उलट गोष्टी अजूनच चिघळतील. मग अशा वेळी कसे वागावे बरं, ज्यामुळे समोरच्याचा तो संस्कार संपून जाईल? तो सुधारेल? तो बदलेल?

खूप सोपे आहे. आपल्याला ह्या प्रसंगात फक्त एकाच गोष्टीवर काम करायचंय ते म्हणजे स्वतःवर. स्वतःला नीट तपासा, स्वतःतील कमतरता शोधा आणि त्यावर काम करा म्हणजे ह्याने होईल काय की समोरचा स्वतःची चूक मान्य करून स्वतःच बदलू लागेल. स्वतःकडे बघा म्हणजे स्वतःला समजून घ्या, जाणून घ्या, स्वतःच्या मनात कोणते विचार चालतात? भाव-भावना कोणत्या आहेत? मी कोणत्या प्रकारची ऊर्जा प्रसारीत करत आहे? सगळं मनाच्या घडणीवर अवलंबून आहे. म्हणूनच मला सर्वात आधी स्वतःची तपासणी करायची आहे. माझ्या मनात काय काय आहे? द्वेष, घृणा भावना, राग, दुःख एवढे सगळे नकारात्मक भाव-भावना असतील तर मग मी नक्की काय करतेय? मी त्या प्रकारची नकारात्मक ऊर्जा खेचत आहे. माझ्या नात्यांत आणि आयुष्यातही. लक्षात ठेवा आपण आपल्या विचारांप्रमाणे आपले आयुष्य घडवत असतो. आपण ज्या प्रकारचे विचार सतत करतो, तेच आकर्षित करत राहतो. मग नक्कीच मला माझ्यातील ह्या कमतरता काढाव्या लागतील ना! माझ्यात ही कमतरता आहे. ह्या ह्या गोष्टीत मी कमी पडतोय. तात्काळ उत्तर देणे, विचार न करता

उदास होणे. ह्या आपल्यातील कमतरता आहेत. मला आता ह्यावर काम करावे लागेल. ह्या कमतरता काढाव्या लागतील. पण कशाप्रकारे? असे केले तर आपणच स्वतःला तसे प्रशिक्षण दिले तर! चुका काय सर्वांकडूनच होत असतात. पण चूक झाल्यावर ती उमगली अन् त्यानंतर मला स्वतःबरोबरच समोरच्यालाही सुधारायचे असेल, त्यालाही त्याची जाणीव करून द्यायची असेल, तर त्याची पद्धत ती कोणती असेल बरे? ज्यामुळे समोरचा आपली चूक मान्य तर करेलच; पण ती चूक सुधारण्याचा प्रयत्न करेल. तशी शक्ती त्याच्यात येईल. पण त्यासाठी मात्र एकच अट, आधी मला सुधारावे लागेल. मला माझ्या मनात दया, करूणा, कणव आणावी लागेल. करुणा भाव म्हणजे समोरच्याला समजून घ्यावे त्याने ती चूक का बरं केली?

बऱ्याच जणी म्हणतात, 'पती खूप खोटे बोलतात नेहमीच.' जरा समजून घ्या ती व्यक्ती खोटे का बोलत आहे ते. बहुतेक ते तुम्हाला घाबरत असतील? कदाचित त्यांनाही हे जाणवत असेल मी चुकीचा आहे, त्यांचे मन खात असेल. पण त्यांच्यात हिंमत नाही. त्यांना हेही वाटत असेल आपण आपली चूक स्वतःहून मान्य केल्यास तुम्ही कसा प्रतिसाद द्याल? म्हणून तर ते लपवत नसतील? जरा त्यांच्याही बाजूने विचार करून बघा. मग अशावेळी आपण मोठ्या मनाने समजून घ्यावे. त्यांची चूक शांतपणे विचार करून ती का केली हे समजून घ्यावे. त्यांना विश्वासात घेऊन सांगा, ठीक आहे चूक झाली काही हरकत नाही. चुका कुणाकडून होत नाहीत! पण त्यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग आहे. मी आहे न, मी नेहमीच तुमच्या बरोबर आहे असे भासवून तसे वागणे ह्यासाठी सर्व प्रकारची मदत मी नक्की करीन. जेव्हा आपली मदत, आपलेपणाची भावना निःस्वार्थ शुभ भावना ह्या गोष्टींचा प्रयोग करू तेव्हा चांगले करण्याची ताकद जागृत होईल. हळूहळू त्यांच्यातही आत्मविश्वास वाढून त्यांचे मन शक्तिशाली बनत जाईल. त्यामुळे आपल्याबद्दल असलेले त्यांचे विचारही बदलू लागतील. ते आपल्याला जवळचा मित्र समजू लागतील. स्वतःचे मन आपल्याकडे मोकळे करू शकू असा विश्वास त्यांना वाटू लागेल. मग काय ते त्या त्या चुकींपासून परावृत्त होऊ लागतील, स्वतःला बदलू लागतील. हे सर्व साध्य करायचे असल्यास आधी आपल्याला स्वतःतील कमतरतेवर काम करावे लागेल. ह्या सर्व कृतींवर आधी आपला विश्वास हवा, तरच पुढील गोष्टी साध्य होतील हे ध्यानात असावे. चांगुलपणाची कधी हार होत नाही. हरिवंशराय बच्चन ह्यांची कविता इथे आठवते, 'लहरों से डरकर नौका पार नही होती, कोशिश करनेवालों की कभी हार नहीं होती.'

***

(पृष्ठ क्र. ५ वरून)

लावून त्याचा आदरपूर्वक सत्कार करून पूज्यभावाने स्वीकार केला जातो. आपणास जेवढे मिळाले त्यातील एक एक कण पण खाऊ घातला आणि ते श्रद्धाळू असतील तर तो एक कण खाऊनही ते आनंदी होतील एवढा प्रसादाचा महिमा आहे. जे मधुबनच्या नावाने प्रसाद देतात त्यात स्वतःचा स्वार्थ दिसतो त्यात सत्यतेचे बीज पडत नाही. तर खोटेपणाचे बीज पेरायचे कशाला? जेवढा प्रसाद आपल्याला मधुबन मधून मिळतो त्यातूनच थोडा थोडा सर्वांना वाटा. मी माझा अनुभव सांगते आम्हांला बाबांच्या हातून प्रसाद मिळायचा तो कमी असायचा. तरीही तो सर्वांना कण कण देऊन पुरे पडत असे. कारण प्रभूंच्या हातचा प्रसाद असायचा. सर्वोच्च परमेश्वराच्या घरातला प्रसाद आहे. त्या प्रसादाचा एक एक कणही किती मूल्यवान आहे!

(पुस्तक – राजयोगी जीवन की आधारशिला ब्रह्माभोजन, अनुवादक : ब्र.कु. माधुरी)

***

सुविचार

- जे शरीर घेऊन आपण जन्मास आलो, ते आपल्या हातात नव्हते; पण जे चरित्र आणि शील घेऊन आपण हे जग सोडून जाऊ ते घडवणे पूर्णपणे आपल्याच हातात आहे.
- वाणी, वागणूक आणि विचार हे आपल्या स्वतःच्याच कारखान्याचे उत्पादन आहे. आपण ह्यांचा जेवढा उच्च दर्जा राखाल, तेवढीच उच्च किंमत मिळेल.

माझ्याच बाबतीत असे का होते?

ब्र.कु. प्रीती झा, बंगलुरू

माझी ज्ञान मार्गाची यात्रा ३०.०९.२०१७ ला एका प्रश्नाने सुरु झाली. तो प्रश्न म्हणजे, 'माझ्याच बाबतीत असे का घडते?' २००५ साली माझ्या शरीराद्वारे एक अती मोठा हिसाब किताब सुरु झाला. मेरूदंडात खूप मोठा प्रॉबलेम आणि पूर्ण शरीरातील हाडांमध्ये सहनशक्तीच्या पलीकडे दुखणे सुरु झाले. मुंबईतील ब्रिज कँडी आणि यासारख्या अनेक इस्पितळात जाऊन अनेक डॉक्टर्सचा इलाज केला. पण हाडांच्या दुखण्यापासून आणि त्यावरील उपायांचा काहीच उपयोग झाला नाही. स्पाइनच्या डॉक्टरांनी म्हटले की सर्जरी फार किचकट आहे. म्हणूनच इच्छा शक्तीवरच तुमचे पुढील आयुष्य चालवावे लागेल. आता मला माझे शरीर म्हणजे जिवंत मृतदेह आहे, असेच जाणवायला लागले. शरीरात इतके दुःख होते की मी त्या दुखण्याने तडफडत होते.

लहानपणापासूनच मी दुर्गा देवीची भक्ती करायचे. माझ्या ह्या शारीरिक दुखण्याचे कारण जाणून घेण्यासाठी आस्था आणि संस्कार चॅनल्सवर अनेक संतांच्या प्रवचनांना हजेरी लावली. लौकिक बाबांना विचारले, (बाबांनी शास्त्रांचा खूप अभ्यास केला होता), माझ्या पतींना विचारले, ते फार्मास्युटिकल साइंटिस्ट आहेत, पण ह्यांपैकी कुणाकडेच माझ्या प्रश्नाचे उत्तर नव्हते.

असेच एक दिवस मी फेसबुकवर एक मेसेज वाचत होते शिवानी दीदींचा. (तोपर्यंत मी त्यांना ओळखतही नव्हते.) माझ्या मनात लगेच विचार डोकावला ह्यांच्या जवळ तरी माझ्या प्रश्नांचे उत्तर नक्कीच असेल. मी म्हटले मला शिवानी दीदींना भेटायचे आहे. ते ऐकून माझ्या पतीने चौकशी सुरू केली. ऑनलाईन राजयोग मेडिटेशन कोर्सबद्दल कळले आणि मी लगेच हा कोर्स सुरु केला. कोर्सच्या शेवटच्या दिवशी मँगलोर शहरातील सेंटरचा पत्ता मिळाला आणि मला कोण आनंद झाला म्हणून सांगू! त्यावेळपर्यंत मला ब्रह्माकुमारीजचे नावही माहीत नव्हते. तरी मी त्या पत्त्यावरील सेंटरला पोहचले.

माझ्यासाठी ब्रह्माकुमारीजची ओळख मँगलोर सेंटरच्या निमित्त बहिणीद्वारे झाली. त्यांना भेटून मी माझी पूर्ण कथा सांगितली. त्यांना सर्व सांगत असताना मला जाणवत होते, त्यांच्या डोळ्यात जणू दोन बल्ब लागले आहेत. मग मी सेंटरवर कोर्स केला. ३०.०९.२०१७ ला मी प्रथमच ज्ञान मुरली ऐकत होते. मला वाटले मुरली म्हणजे मुरली वादन असेल, पण त्यावेळी माझ्या ७ वर्षाच्या लौकिक मुलीने म्हटले, 'आई तू मुरली ऐकूनच ये.' मी क्लासमध्ये जाऊन बसले. मला कळलेच नाही मी कुठे बसले आहे. एकदम लाल-लाल प्रकाश... शरीर भानातून मुक्त-असा अनुभव व्हायला लागला. पहिल्याच दिवशी माझा अलौकिक जन्म झाला आणि माझे परमपिता शिवबाबांशी मिलन झाले. पाचच दिवसांत मुरलीद्वारे मला माझ्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे (समाधानकारक) मिळाली.

पवित्रता, ज्ञान आणि योगाची मूर्ती, अतिशय प्रेमाने पालना करणाऱ्या सदा पुढचा रस्ता दाखवणाऱ्या पाठीवर 'आगे बढो' अशी थाप देणारी मँगलोर सेंटरची निमित्त बहीण आहे.

जीवनातील आणखी एक अनुभव सांगते. करोना काळात सेंटरची फार आठवण यायची. मग मी बाबांना एक पत्र लिहिले, 'बाबा, मला सेंटरच्या जवळ एक घर हवे आहे.' ह्या संबंधात एक अनुभव फार चमत्कार वाटावा असा आहे. त्याचे असे झाले -

कर्नाटक राज्याच्या बेंगलुरु शहरात आम्ही ज्ञानात यायच्या आधीच एक फार छान फ्लॅट घेऊन ठेवला होता. मग २०१५ साली आम्ही मँगलोरहून तिथे राहायला गेलो. बेंगलुरु मध्ये जाताच मला ॲलर्जीने इतके त्रस्त केले की, मी मरायलाच टेकले आणि

मग श्वास घ्यायला ही जड जाऊ लागले. तिकडे डॉक्टर म्हणाले तुम्ही ज्या शहरातून इथे बदली घेऊन आलात तिकडेच परत जा लवकरात लवकर, नाही तर या ॲलर्जीचे दम्यात रूपांतर होईल. मग आम्ही परत बेंगलुरु मधून मँगलोरला आलो. आल्यावर असे वाटले आता बेंगलुरुचे घर ठेवण्यात काय फायदा? विकून टाकू, तसा प्लॅन करू लागलो. मँगलोरमध्ये असताना आम्ही जेव्हा ज्ञानात आलो, तेव्हा करोना काळात मी बाबांना एक पत्र लिहिले होते. 'बाबा सेंटर जवळ घर हवे आहे.' आणि जेव्हा मी राजयोग साधनेत बसले तेव्हा बाबांनी बेंगलोरला जायचा संकेत दिला होता. मी जेव्हा सांगितले, हे तेव्हा घरातले इतर सदस्य म्हणायला लागले की आता परत बेंगलुरुला जायचे म्हणजे योग्य होणार नाही. माझे पती आणि मुलगी ज्ञानात नाहीत, पण फार सहयोगी आहेत. तरीही माझा आग्रह बघून ते दोघे तयार झाले. मग आम्ही ०६-०७-२०२१ ला सर्व सामान घेऊन बेंगलुरुला गेलो. तिथे जाताच कळाले की आमच्या घरापासून ६ मिनिटांच्या अंतरावर एक रिट्रीट सेंटर (मिनी मधुबन) आहे. मला तर लॉटरीच लागली जणू! पण ०८-०८-२०२१ ला माझ्या ॲलर्जीने जोर पकडला आणि मी पुन्हा त्रस्त झाले. तेव्हा पती आणि मुलीने म्हटले, 'आता पूरे झाले, आता बेंगलुरुला नाही राहायचे.' ०९-०८-२०२१ ला अमृत वेळेलाच माझी स्थिती फारच खराब झाली. पण मनात दृढ विश्वास होता की 'बाबा तुम्ही परत इथे आणले आहे, तर नक्की ह्यात काही तरी कल्याण असणारच. बाबांना पत्र लिहिले आणि ध्यानाला बसले. जेव्हा मी ध्यानाला बसले, तेव्हा मला ॲजर्जीचा अती भयंकर त्रास होत होता. पण आश्चर्यच झाले, १ तास ४० मिनिटे शक्तिशाली योग केल्यानंतर मी जेव्हा उठले, तेव्हा माझी ॲलर्जी पूर्णपणे संपून गेली होती. माझ्या बाबांनी ह्या ॲलर्जीच्या भयंकर आजारातून मला मुक्त केले होते. घराजवळ असलेल्या मिनी मधुबनमुळे मला बाबांनी वरदान, महावाक्य (मुरली) आणि आपल्या लाड-कोडाने श्रृंगारले.

येथील निमित्त बहीण (ममता) प्रेमाची, सूक्ष्म दिव्य गुणाची खाण आहे. स्वतः गुप्त राहून सेवा करणारी ममतामयी बहीण बाबांच्या डोक्यावरील मुकुटमणी आहे. त्या निरहंकारी, सरळचित्त आहेत. अशा प्रेमळ, गोड बहिणीला आणि सर्व दैवी परिवाराला माझा कोटी कोटी प्रणाम.

***

ब्रह्मावत्सांकरिता

बापदादांचे महावाक्य (वचन)

बाबा म्हणतात, **'बच्चे सर्व काही ठीक आहे, जे काही घडतंय सर्व काही ठीकच, चांगलेच आहे...** 'सर्वांचे कल्याण होवो' हा संकल्प ज्या मुलांच्या मनात सतत असतो, तेच स्व कल्याणी आणि विश्व कल्याणी बनू शकतात. प्रत्येक आत्म्याप्रति शुभ भावना, शुभ कामना तसेच प्रत्येक परिस्थितीत (अडचणीत) सकारात्मक संकल्प करीत राहणे अत्यंत आवश्यक आहे. त्याचबरोबर वैश्विक नाटकाची समज असणे खूप गरजेचे आहे. म्हणजे काय तर loveful (प्रेम) तसेच lawful (नियम पाळणे) बनणे. बाबा ज्याप्रकारे सांप्रत काळी आपली भूमिका रंगवत आहेत. म्हणजे मुलांना स्वतःसारखे बनविण्यासाठी बाबा loveful तसेच lawful होऊन वागतात. कारण मानव कमजोर (शक्तिहीन) आहे. ह्या सांप्रत काळी स्थिर राहण्याबरोबरच समज असणेही आवश्यक ठरते. कारण हेच जग आता एकदम तमोप्रधान आहे, त्यात राहणारे मनुष्यात्मे सुद्धा तमोप्रधानच आहेत! ह्यांच्याबरोबर राहताना स्वतः समजूतदार बनून म्हणजे प्रत्येक आत्म्याबरोबर कोणत्या पद्धतीने वागावे (adjust होणे) हे जर समजून घेतले, तर तुम्ही मुले सदा अढळ राहू शकता. बघा शिक्षकांचे शिकवणे संपले आहे. परंतु पिता आपल्या मुलांना उच्चपद देण्याआधी खूप सूक्ष्म शिकवण देत आहे. त्याने काय होईल की, तुम्ही खूप चांगल्या प्रकारे आपलं दायित्व सांभाळू शकाल. हे बघा मुलांनो, बाबा तर शेवटपर्यंत तुमच्याबरोबर राहणारच आहे आणि शेवटी सतगुरू बनून आपल्या प्रति सतगुरु मुलांना घेऊन सर्व जगाचे कल्याण करून स्वगृही (शांतिधामात) निघून जाईल. अच्छा!

अंतर्मनाची ताकद

डॉ. जोसेफ मोरफी
(शब्दांकन : आर. जे. कार्तिक)

जर एखाद्या पहाटे उठताच तुम्हाला तुमचे रात्री पडलेले स्वप्न आठवत असेल, तर तुम्ही आपल्या मेंदूवर जोर देऊन बघा, तुम्हाला जाणवेल जे स्वप्नी दिसले, तोच विचार मी काही दिवसांपूर्वी करून अर्धवट सोडून दिला होता. जी गोष्ट आपण अर्धवट सोडली होती, त्याचा पुढील भाग आपल्याला स्वप्नात दिसला. कारण एकच, आपले अंतर्मन कधीच झोपत नाही. ते आपल्या मनातील निरनिराळ्या बिन्दूंना जोडण्याचे काम अव्याहत करत असते. मग आपलेच अर्धवट विचार स्वप्नात पूर्णत्वास जात आहेत असे आपल्याला दिसू लागते. ह्या मेंदूच्या अचेतन शक्तीला आपण अजूनपर्यंत पूर्ण ओळखले नाही. पण ही शक्ती आपण व्यवस्थित समजू शकलो, तर सगळेच चित्र बदलेल.

डॉ. जोसेफ मोरफींनी आपल्या आयुष्यातील बराच कालावधी भारतात व्यतीत केल्याने भारतीय शास्त्रातील विचार त्यांच्या पुस्तकात दिसून येतात. भारतातच त्यांनी अंतर्मनाच्या शक्तीवर बराच अभ्यास केला. ह्यांनी आपल्या आयुष्यात खूप पुस्तके लिहिली. पण त्यातील एक पुस्तक सर्वांत प्रसिद्धीस पावले - **'पॉवर ऑफ सबकॉन्शस माईंड'** ह्यात ते सांगतात जर आपण मनापासून काही संकल्प, प्रार्थना केली, तर ते नक्कीच सत्यात उतरते ह्यात शंकाच नाही. पण बऱ्याच लोकांची प्रार्थना, संकल्प सिद्धीस जाताना दिसत नाहीत, कारण त्यांना ते पूर्ण करण्याची पद्धतच माहीत नाही किंवा ते जे विचार करतात, ते पूर्णत्वास जातीलच असा त्यांना विश्वास नसतो. पूर्ण समर्पण भाव नसतो. आपले विचार आपल्या विश्वासाच्या पायावर टिकून असतात. हेच ह्या पुस्तकाचे सार आहे. हेच आपल्या शास्त्रांतही लिहून ठेवले आहे श्रद्धा आणि समर्पण भावाने तुम्ही प्रार्थना करून काही मागितल्यास ते मिळतेच मिळते. आपले संकल्पच प्रार्थनेसारखे असतात. जर आपण आपल्या अंतर्मनावर ताबा मिळविण्यात यशस्वी झालो, तर प्रार्थनेचे चमत्कार आपल्याही जीवनात घडू लागतात.

१. लेखक म्हणतात तुमच्या अंतर्मनातच यशाचा खजिना लपला आहे. एक लोहचुंबक आपल्या वजनाच्या २० पट भार (वजन) उचलू शकते. त्या चुंबकातून त्याची चुंबकीय शक्ती काढून घेतल्यास ते साधे चिमणीच्या पंखाइतके वजनही आकर्षित करू शकणार नाही. अशाच प्रकारे जगात अनेक प्रकारचे लोक असतात. पहिल्या प्रकारच्या लोकांत चुंबकीय शक्ती (magnetic power) असते. ते आपले कार्य ह्याच आधारे पूर्ण करत असतात. दुसऱ्या प्रकारचे लोक समजत असतात, मी काही हे कार्य करूच शकणार नाही. माझ्यात ती ताकदच नाही. चुंबकीय शक्तीवाले लोक म्हणतात मी कमाल करून दाखवीन. त्यांचा हा अढळ विश्वास असतो माझा जन्मच मुळी यश प्राप्तीसाठी झालाय. दुसऱ्या प्रकारचे लोक मात्र स्वतःवरच संशय घेत विचार करतात हे करणे मला शक्य होणारच नाही. माझ्यात ती क्षमता नक्कीच नाही. मी त्या कामात अपयशी झालो तर? माझे त्या धंद्यात पैसे बुडले तर! अशाप्रकारचे नकारात्मक विचार करणारे लोक फार घाबरट स्वभावाचे असतात ते पुढे जाण्यासाठी घाबरत असतात. म्हणूनच त्यांना यशाचे तोंड बघणे शक्य होत नाही. ह्या लोकांना काहीच मिळत नाही कारण भीती पोटी त्यांना हेही वाटत असते की माझ्याजवळ सध्या जे काही आहे, तेही बुडले तर! ह्या प्रकारातले लोक आयुष्यात मोठी स्वप्नही बघू शकत नाहीत.

पण चुंबकीय शक्तीवाले लोक आपल्या विचारावर ठाम असतात. आपल्या क्षमतेपेक्षा २० पट अधिक यश मी खेचू शकतो. ह्यावर त्यांचा दृढ विश्वास असतो. हे कसे होते ते आज

आपण बघणार आहोत. दुसऱ्या प्रकारचे लोक म्हणतात हे होणे शक्य नाही. मी विदेश यात्रा करू शकणार नाही. स्वतःसाठी मोठे घर घेणे माझ्या आवाक्याबाहेर आहे. मला कार घेणे परवडणार नाही. मोठ्या पगाराची नोकरी मिळवण्याची माझी लायकी नाही. पहिल्या प्रकारचे सकारात्मक विचारांचे लोक प्रत्येक गोष्टीसाठी 'हो मला हे सहज शक्य आहे' असे म्हणणारे. मी कोणतीही महाग कार घेऊ शकतो. मी करणारच. मी खूप पैसा कमवू शकेन, खूप खूप आनंदात जगतोय, माझ्या कुटुंबाला मी सर्व प्रकारे सुख देणारच.

अशाप्रकारे 'हो शक्य आहे', 'मला हे शक्य नाही' ह्या दोन प्रकाराच्या व्यक्ती आपण बघितल्या.

२. आपल्या मनाचे २ भाग आहेत. चेतन मन (Concious Mind) अचेतन मन (Subconcious Mind) चेतन मनामुळेच आपण बघू शकतो. ऐकू शकतो. बोलू शकतो. सर्वच बाह्य हालचाली चेतन मनामुळे होत आहेत. पण तुम्हाला माहिती आहे का, जेव्हा आपण झोपतो, तेव्हा हे चेतन मनही झोपून जाते. २४ तास काम करणारे अचेतन मन कधीच झोपत नाही. आपल्या आवाक्या बाहेरचा हा भाग आहे. आपण जी स्वप्न बघतो, झोपेत असताना ती ह्याच अंतर्मनामुळे बरं का! अंतर्मन नेहमीच जागरुक (active) असते. चेतन मनाद्वारे आपण जो विचार अर्धवट करून सोडून दिला होता, तोच विचार अंतर्मन पुढे पूर्णत्वास नेण्यासाठी स्वप्नात दाखवत असते. म्हणूनच तुम्ही जर चांगले विचार केलेत तर चांगले होऊ लागेल, वाईट विचार कराल, तर वाईटच होईल अशा प्रकारचे आपले मनही काम करत असते.

३. अंतर्मनाची जादुई शक्ती – हे अचेतन मन अथवा अंतर्मन काम करत असते. हेच आपल्या शरीराच्या महत्वाच्या अवयवांना ताब्यात ठेवते. ह्या अंतर्मनाला आपल्या प्रत्येक अडचणींवरचा उपाय माहीत असतो. थोडक्यात अंतर्मनाजवळ आपल्या प्रत्येक समस्येचे समाधान असते. आयुष्यात अडचणी तर येतच असतात. पण आपले लक्ष ह्या अडचणींवरच जास्त असेल, तर त्यावरचा उपाय शोधणे कठीण जाईल. अशा वेळी आपण अंतर्मनाची मदत घ्यावी. त्याला सांगावे मला अमुक अडचणींवरचा योग्य उपाय तूच सांगू शकतोस. जर तुम्हाला चांगली नोकरी, योग्य साथीदार, यशस्वी धंदा उभा करायचाय, पैसा हवाय... तर त्यासाठी तुम्हाला तसे जाणिवेत आणावे लागेल. मला जे हवे आहे, त्यासाठी अंतर्मनाचे मार्गदर्शन मिळत आहे. तशा गोष्टी सकारात्मक पद्धतीने माझ्या आयुष्यात घडत आहेत. तुम्हाला तुमच्या स्वप्नातील घर नोकरी हवी आहे. मग तशी जाणीव करा. 'हो, ह्या गोष्टी माझ्या जीवनात येत आहे, तसे योग्य संकेत मला मिळत आहेत. तसे आपले लक्ष ह्या सकारात्मक गोष्टीकडे ठेवावे, असेच घडत आहे. तुम्हाला जर कार खरेदी करायची आहे, तर तुम्ही आठवा... तुम्हाला त्याच प्रकारच्या अनेक कार्स रस्त्यावरून धावताना दिसतील, जाहिरातींमध्ये, फोटोंमध्ये तशी कार दिसेल. कुणाला मोबाइल फोन खरेदी करायची इच्छा असेल, तर आजूबाजूला सर्वत्र फोनच्या गप्पा ऐकू येतील, तसे फोन दिसतील बाजारात, लोकांच्या हातात.. आपले अंतर्मन त्या दृष्टिने प्रयत्न करायला लागते. म्हणूनच अडचणींवर नाही, तर त्याच्या समाधानावर लक्ष केन्द्रित करावे. समाधान आपल्या आसपासच असते. फक्त अंतर्मनाला आपल्याला तशा दिशा द्याव्या लागतात.

४. बरे करण्याची शक्ती – ही फार महत्वपूर्ण शक्ती आहे. आपल्याला झालेल्या जखमा कशा भरून निघतात. हाही एक चमत्कारच म्हणावा लागेल. ह्यात लेखकाने आपल्या वडिलांची कहाणी सांगितलेली आहे. फुप्फुसाच्या गंभीर आजाराने बाबा फार ग्रासले होते. डॉक्टरांच्या हाताबाहेर सर्व परिस्थिती गेली होती. तेव्हा लेखकाने आपल्या वडिलांना एक क्रॉस आणून दिला. आणि त्यांना सांगितले, 'बाबा हा फारच पवित्र क्रॉस आहे बरं का! १५० वर्षे ध्यान धारणा करून त्यात खूप शक्ती भरणाऱ्या संताचा आहे' हे ऐकताच वडील खूप भक्तीभावाने तो क्रॉस आपल्या गळ्यात घालतात. ह्या क्रॉसमध्ये माझा रोग बरा करण्याची पूर्ण क्षमता आहे हाच विचार करून झोपू लागतात आणि काय आश्चर्य त्यांच्या ह्या विश्वासाने काही दिवसात ते फुप्फुसाच्या गंभीर आजारातून बरे होतात. ह्यावर लेखक म्हणतात, तो क्रॉस, मी संताचा पवित्र क्रॉस म्हणून बाबांना दिला, ते सर्व खोटे होते, तो एक साधा क्रॉस होता, मी एका साध्याशा दुकानातून घेतला होता. पण माझ्या सांगण्यावर विश्वास ठेवून ज्या भक्तीभावाने त्यांनी तो गळ्यात घातला. आपला आजार नक्की बरा होणार ह्या संकल्पानिशी हे बाबांनी आपल्या अंतर्मनाला सूचनाच केली जणू की ह्या क्रॉसमधील पवित्र शक्तीनेच मी बरा होणार.' अशाप्रकारे

लेखकाचे बाबा अंतर्मनाच्या उपचार शक्तीने बरे झाले. बघा शरीराचा प्रत्येक घाव भरायची शक्ती आपल्यातच समावलेली असते. पण फक्त यासाठी आपली तशी इच्छा असली पाहिजे.

५. तुमचे अंतर्मन आणि झोपेची कमाल – जसे मी सुरुवातीला चेतन आणि अचेतन मनाबद्दल सांगितले, त्यांचे कार्य कसे चालते! हे अंतर्मन त्याचे कार्य अव्याहतपणे करतच असते. कारण ते शरीराच्या सर्वच अवयवांवर सतत लक्ष ठेवून असते. जसे रक्ताभिसरण, ह्रदयाचे कार्य, चयापचय क्रिया, लघवीच्या क्रिया, रोगप्रतिकारक शक्ती काम करते की नाही? ह्या सर्वांत ही अजून एक महत्वाचे कार्य अंतर्मन करत असते. ज्यांच्याकडे आपण सर्व दिवसभरात खूप लक्ष दिले असे विचार गतिशील करणे. अंतर्मन त्या विचारांना स्मृतीमध्ये बदलते. अनावश्यक विचारांना खोडूनही टाकते. खूप महिन्यांपूर्वी झालेल्या गोष्टी तुम्ही आठवणीत ठेवू शकत नाही, कारण त्या गोष्टी खोडून टाकल्या जातात. पण जो विचार अति लक्षपूर्वक तुम्ही केला. खूप वेळ, खूप वेळा केला, असा विचार मात्र स्मृतीमध्ये जपून ठेवला जातो. मग ती कुठलीही गोष्ट का असेना, अर्धवट विचार करून सोडून दिलेली होती. अजून एक महत्वपूर्व कार्य अंतर्मन करत असते ते म्हणजे आपल्याला रोगमुक्त करणे, बरे करणे, आपण झोपतो तेव्हा झोपेतच ते आपल्या जखमा बऱ्या करते. सकाळी उठतो, तेव्हा आपण फार ताजेतवाने असतो. त्यावेळी मन फार सकारात्मक असते. कारण रात्रभरात अंतर्मन आपला सगळा थकवा दूर करून हल्के करत असते. काल कुणाशी भांडण जरी झाले असेल, तरी दुसऱ्या दिवशी सकाळी उठताच त्या क्षणापर्यंत तुम्ही त्या व्यक्तीला क्षमा केलेली असते. पण जसजसा दिवस सुरु होतो, आपल्याला त्या गोष्टी परत परत आठवू लागतात आणि परत आपला मूड खराब होऊ लागतो. पण आपण उठता क्षणीची वेळ आहे, ती आठवताच आपल्याला कळते की आपण झाली गेली घटना पार विसरलोय. त्या व्यक्तीला क्षमा करून टाकलंय कारण ती गोष्टच क्षुल्लक होती. तर सांगायची गोष्ट अशी की एवढी उपचार शक्ती असते. आपल्या अंतर्मनात. ह्या क्रियेला आपण १० पट वाढवू शकतो. आपण आपल्या अंतर्मनाला तशा सूचना देऊ शकतो. रात्री झोपण्यापूर्वी अंतर्मनाला सांगा 'मी खूप खूप आनंदी मनाने सर्वांना क्षमा करतोय. मला तू नेहमीच आनंदी ठेव. आरोग्यदायी बनव. अंतर्मना मी सांगितलेल्या सर्व गोष्टी तू मला देणारच ह्यावर माझा पूर्ण विश्वास आहे.' बघा आयुष्यात कमाल होऊ लागेल. सकाळी खूप तरतरीत होऊन जागे व्हाल, एवढेच नव्हे, तर तुमचे आयुष्य ही वाढू लागेल.

६. अंतर्मन आणि आनंद – बघा तुमचा आनंद तुमच्याच हाती असतो. आपण जसा विचार करतो, तसे बनतो. हे आपण ऐकलेलेच असेल. काही लोकांना सवयच असते. प्रत्येक गोष्टीत नकारात्मकता शोधायची. प्रत्येक गोष्टीत ते दोषच काढतात. दोष वर्णन करतात. त्यामुळे त्यांच्या आयुष्यात वाईटच घडू लागते. कारण ते स्वतःच्या अंतर्मनाला उलटा विचार करायचाच बावटा (Signal) दाखवत असतात. अशाने त्यांचे विचार उलट दिशेने प्रवास करू लागतात. जर तुम्हाला कधी वाटले की माझ्या बाबतीत ही ही गोष्ट योग्य होत नाही, माझा mood खराब होतोय, तर त्यासाठी The Power of Visualization चा विचार करा. गोष्टी आपल्या मनाप्रमाणे घडत आहेत, असे प्रसंग बघायचा प्रयत्न करा, विचार करा. तुम्ही एखाद्या शांत जागी बसलात आणि डोळे बंद करून विचार करा सर्व काही माझ्या मनासारखे घडत आहे. तुम्हाला जे जे आणि जसे-जसे हवे आहे, तसाच विचार करायला लागा. त्याशिवाय अजून एक काम तुम्ही करू शकता. स्वतःलाच सकारात्मक सूचना द्यायला सुरुवात करा. उदा. आता हळूहळू मला फार फार शांत वाटत आहे. शिव परमात्मा मला सकारात्मक शक्तींनी भरत आहे. तो सर्वशक्तीवान माझा सांभाळ करत आहे. मी आता असीम शांतीचा अनुभव करत आहे. माझ्या अंतर्मनात आनंदच आनंद भरत चालला आहे. मी शांती कुंड झालोय. असा सतत स्वतःशी संवाद साधत राहा. सकारात्मक वाक्य, विधाने मनात घोळत राहिल्यास लवकरच आपण चिंतामुक्त होत जाऊ. मेंदूही शांत होत जाईल.

७. तुमचे अंतर्मन आणि सांसारिक अडचणी – अंतर्मन तुमच्या सर्वच अडचणींवर तोडगा काढू शकतो. त्यात सांसारिक अडचणीही मिटू शकतात. त्यासाठी परत Visualization असे विचार करा की माझे जोडीदाराशी झालेले भांडण आता मिटत आहे. मी त्याला त्याने केलेल्या चुकीसाठी क्षमा करत आहे, तसेच माझ्याकडून जर

काही चूक झाली असेल तर त्यासाठी मी त्याला / तिला क्षमा करत आहे. आमच्यात प्रेमाचे, समजुतीचे संबंध पुन्हा निर्माण झालेत. असे चित्र डोळ्यासमोर आणून ते तसे घडले आहे म्हणून देवाचे आभार मानणे हेच Visualization आहे. ही फार मोठी गोष्ट आहे. फक्त त्यावर आपला विश्वास असावा. हळूहळू आपण जशी चित्रफित मनात तयार केली आहे, तशाच घटना घडू लागतील. ह्याच अंतर्मनाच्या आंतरिक शक्तीचे विश्लेषण लेखकाने ह्या पुस्तकात इत्थंभूत केलेले आहे. तुम्ही फार दिवसात एकत्र कुठे फिरायला गेला नसाल, तर आम्ही सर्व कुटुंबीय फिरायला गेलोय, हेही चित्र बघू शकता. त्या प्रमाणे तयारी होऊन फिरण्याचा कार्यक्रमही बनेल.

हे अंतर्मन इतके शक्तीशाली आहे, की ते तुमच्यातील नाते संबंध ही सुधारु शकते.

८. तुम्ही नातेसंबंध दृढ करू शकता. तुम्हाला जर वाटत असेल की तुम्हाला सर्वांचे प्रेम मिळावे मान-सन्मान मिळावा, तर त्यासाठी तुम्हाला समोरील व्यक्तीस प्रेम, आदर द्यावाच लागेल. त्यासाठी लेखक सांगतात, 'एक माणूस रोज सकाळी उठल्या-उठल्याच वर्तमानपत्र घेऊन त्यातील सर्व नकारात्मक गोष्टी वाचायचा. त्या वाचून मग त्यावरच सर्व दिवसभर चर्वण करायचा. जगात किती वाईट-साईट घटना घडत आहेत. सर्वच नकारात्मक होत आहे. त्यामुळे थोड्याच दिवसात त्याला चिंतेने घेरले, झोपही येईना. त्यासाठी तज्ज्ञाकडे गेला असता त्या तज्ज्ञ डॉक्टराने त्याला सांगितले सकाळीच नकारात्मक गोष्टी तुझ्या वाचनात येतात. त्यामुळे मनात नकारात्मक गोष्टीच चालतात. त्याच विचारांचा परिणाम म्हणजे तुझे चिंताग्रस्त होणे, झोप न येणे म्हणूनच लेखक म्हणतात नकारात्मक गोष्टी फार काळ वाचू, बघू, बोलू नका. तुम्हाला जगात काय चालू आहे हे माहिती असावे, पण त्याच गोष्टीवर सतत चर्चा करणे, विचार करणे टाळावे. आपण त्यांच्या प्रभावातून मुक्त असावे. सिग्मंड फ्राइड म्हणतात जोपर्यंत तुमच्यात प्रेम करण्याची, दुसऱ्याला प्रेम वाटण्याची क्षमता येणार नाही, तोपर्यंत तुम्ही आजारी आणि चिंताक्रांत राहाल. प्रेम म्हणजे दुसऱ्याला चांगल्या प्रकारे समजून घेणे, त्याच्यावर विश्वास ठेवणे, त्यांना आदर-मान-सन्मान देणे. तुम्ही जर लाजाळू असाल, कुणाशी बोलताना घाबरत असाल, तर त्यासाठीही हे Visualization Technique चलचित्र बघण्याची कला कामाला येईल. असे बघा की तुम्ही आणि ती व्यक्ती समोरा समोर बसलात तो तुमच्याशी बोलतोय, तुम्ही त्याच्याशी तो तुमची स्तुती करतोय, तुम्ही त्याच्याशी खूप छान गप्पा मारत आहात. चांगली गट्टी झाली आहे. ह्या कलेचा उपयोग करून तुम्ही घाबरट, लाजाळू स्वभावावर मात करू शकता. त्यामुळे लोकांशी बोलताना सकारात्मक बदलासह आत्मविश्वास पूर्वक बोलू शकाल.

९. अढी काढणे - बऱ्याच वेळा आपल्या आयुष्यात आपल्याला वाईट सवयी जडतात. त्या सवयी आपण काढू शकतो. आपण नेहमी विचार करतो या वाईट सवयीपासून कसे वाचवू स्वतःला. अंतर्मन याबाबतीतही मदत करते. आपले अंतर्मन आपण ज्या मानसिक लक्ष्मण रेषा स्वतःभोवती काढून ठेवल्यात, त्याही मिटवू शकते. लेखक त्यासाठी खूप सहज सोपा उपाय सांगतात. Que, Routine & reward. Que म्हणजे कोणत्याही गोष्टीचा trigger _____ जसे उदा. सिगरेट पिणाऱ्या व्यक्तीला आतून संकेत मिळतो की आता सिगरेट हवीच त्यानंतर (Routine) नेहमीसारखे तो सिगरेट पेटवतो मग (reward म्हणजे) निकोटीनचा परिणाम म्हणजे त्या क्षणी आराम वाटतो; खूप हलके हलके वाटते. पण नंतर त्याचे दुष्परिणाम भोगावे लागतात. जेव्हा ही प्रक्रिया आपल्याला कळते Que, Routine & reward, तेव्हा त्यानंतर आपण त्या सवयीच्या पातळीवरच थांबवू शकतो. ह्या गोष्टी समजण्यासाठी आपले अंतर्मन आपल्याला फार मदत करते.

१०. एक तंत्र - आता ह्या पुढील तंत्राविषयी सांगणार आहे, मी गेली अनेक वर्षे ते करतोय. मी जिथे जिथे भाषण करायला जातो, तिथे जाण्याआधी तेथील प्रसंग मला हवा तसा डोळ्यासमोर आणतो. (Visualization Technique) आणि हे स्वीकारतो की माझ्या भाषणात सांगितलेल्या गोष्टी लोकांना आवडत आहेत. ते सर्व माझी स्तुती करत आहेत. मला सांगत आहेत. तुमचे आजचे भाषण फारच प्रभावशाली झाले बरं का! आम्हाला खूप आवडले. हे मी माझ्या अंतर्मनाला पूर्वसूचित करत आहे की माझ्याबरोबरच सर्वच चांगले घडत आहे. आपण आपल्या भीतीवर नियंत्रण मिळवू शकतो ह्यावरच आधारीत आहे १० नंबरचा भाग. असे चित्र बघा की तुम्ही भर सभेत

(पृष्ठ क्र. १७ वर)

परीकथा

(भाग १९)

मानवी जीवनाचे उद्दिष्ट

ब्र.कु. रेखा देगलूर

ही रडकथा नाही, भाकड कथाही नाही, ही तर सत्य गाथा. राधेच्या स्वप्नातली परी आता आमच्या आणि तिच्या जीवनाचा एक अविभाज्य भागच झाली होती. ज्या ज्या वेळी राधा अभ्यासात अति दंग असते किंवा खेळून खेळून खूप दमते तेव्हाच परी तिच्या स्वप्नात येते आणि तिला स्वतःसारखे हलके बनविते. मग दुसऱ्या दिवशी राधेची कळी खुलते. बहुतेक लहान मुलांना मोठी माणसे रात्री झोपताना गोष्ट सांगतात; पण आमच्याकडे वेगळेच प्रकरण होते. राधा गोष्ट सांगते, ती सुद्धा बऱ्याचदा सकाळी झोपून उठल्यावर. आतापर्यंतचा स्वप्नांद्वारे उलगडत गेलेला ज्ञानमार्ग राधेने अनेकांना सांगितला आहे. आता तर आजूबाजूची आजी-आजोबा मंडळीही परीची गोष्ट ऐकण्यास उत्सुक असतात. सुट्टीच्या दिवशी राधेच्या काही मैत्रिणी अभ्यासासाठी आमच्या घरी आल्या होत्या. मी (श्यामा) त्या सर्वांसाठी फळाचा रस करून दिला. ज्यूस पिऊन एकमेकांशी गप्पा मारत मुलं बसली होती. मी बाजूला बसून ऐकत होते.

राधेच्या दोन-तीन मैत्रिणी आपण पुढे काय होणार यावर चर्चा करत होत्या. एकीने सांगितलं मी वकील होणार, एल एल. बी पूर्ण करणार आणि सर्वांना न्याय मिळवून देणार. मला कोणावरही अन्याय झालेला आवडत नाही. मग दुसरी मैत्रीण लगेच म्हणाली, मी तर डॉक्टर होणार आणि अनेकांना रोगमुक्त करणार. आजारी लोकांची खूप सेवा करून त्यांना रोगमुक्त करणार. गरिबांना मोफत उपचाराची सोय करणार. राधा मात्र ते सगळं ऐकत होती व शांत बसली होती. मी राधेचं उत्तर ऐकण्यासाठी आतुर झाले होते. राधा म्हणाली, ''मी तर यापैकी काहीच बनणार नाही.'' तिची मैत्रीण लगेच म्हणाली, ''तुझं काय स्वप्न आहे?'' मनाने राधा स्वप्नातल्या तपशीलात गुंग झाली. गंभीर होऊन म्हणाली, ''मला की नाही सोन्याच्या हिरे माणिक मोती लावलेल्या महालात राहायचं आहे. एका उंच सिंहासनावर बसून राज्य करायचं आहे. सुंदर सुंदर झाडे गोड फळे त्या महलासमोर एखादी सुंदर बाग त्या बागेत सुंदर मनमोहुन टाकणारे पशुपक्षी जसे मोर हंस माझ्या अवतीभवती हवेत. मला हत्ती खूप आवडतो मी त्यावर बसून गार्डन फिरणार आहे. खूप झोपाळे, नवीन खेळ आणि दिवस भरात बदलण्यासाठी नव-नवीन कपडे. खूप खाऊ हवा अशा राज्यात मला जायचंय.'' मैत्रिणी खिदळू लागल्या. म्हणू लागल्या, ''अगं वेडाबाई स्वप्नाच्या राज्यातून बाहेर ये. तू काही सिंड्रेला नाहीस.'' राधाची मैत्रीण जवळ येऊन तिच्या मस्तकाला हात लावून म्हणू लागली, ''राधा तुला ताप वगैरे तर नाही आला ना? तू काय बोलत आहेस!'' आश्चर्याने मैत्रिणीने, मालाने तिला विचारलं. राधा एकदम ठामपणे बोलत होती, ''हो! मला महाराणी, स्वर्गाची राणी बनायचं आहे. तिथे जे सुखं आहे ते सुखं उपभोगायचं आहे. माझं उद्दिष्ट तर तेच आहे.'' माला व लीला अगदी जवळ येऊन परत तेच तेच विचारत होत्या, ''राधा तुझी तब्येत ठीक आहे ना! तुला स्वप्न वगैरे तर पडलं नाही ना.'' मग मात्र राधा लगेच म्हणाली, ''हो ! मला स्वप्नच पडलं होतं. पण माझे स्वप्न सत्य आहे. परीने जे काही सांगितलेलं आहे ते सर्व अगदी बरोबर आहे. काल सुद्धा तिने स्वप्नात येऊन मला सांगितलं मला काय बनायचं आहे.'' आता ती पुढची गोष्ट सांगू लागली, परी मला सांगत होती, ''बाळ राधा मी आजपर्यंत ज्या गोष्टी सांगितल्या त्या तू खूप छानपणे सर्वांना सुद्धा सांगितल्यास. शिवबाबाच्या ज्ञानानं मनुष्य काय बनतो आणि आपलं काय उद्दिष्ट आहे?'' राधा म्हणाली, ''मी ऐकण्यासाठी खूप उत्सुक आहे लवकर सांग ना ग.'' परी म्हणाली, ''हो हो सांगते; पण आपण दोघेही या झोपाळ्यावर बसूया.'' परी सांगत

होती, ''बाळ राधा आज जगात शिक्षणाद्वारे कोणी डॉक्टर, कोणी वकील, कोणी इंजिनियर, किंवा मंत्री व पंतप्रधान होण्याचा प्रयत्न करतो. काहीजण तर सर्वांचा त्याग करून संसाराचा सुद्धा त्याग करून संन्यास घेतात.'' राधा म्हणाली, ''हो ! पण मला ना या सर्वांपेक्षा काहीतरी वेगळं करायचं आहे.'' परी हसत पुढे सांगू लागली, ''बाळा मी तुला काय बनायचं आहे, तेच तर सांगत आहे.' आज डॉक्टर, वकील, इंजिनियर किंवा संन्यासी कोणीही संपूर्ण सुखी नाही हे सर्वांनाच माहीत आहे. कोणाला शरीराचा रोग तर कोणाचे मन अशांत आहे. कोणाजवळ धन नाही म्हणून चिंता तर कोणाजवळ अधिक धन आहे म्हणून जीवाला घोर. प्रत्येकाला आज पवित्रता, चिरकाल टिकणारे सुख-शांती हवी आहे.'' मी परीला विचारले, ''मग सदैव सुख शांती हवी असेल तर आपल्याला काय करावं लागेल?'' परी म्हणाली, ''हो सांगते, यासाठी नराचा श्री नारायण, नारीची श्री लक्ष्मी बनण्यासाठीचे शिक्षण घ्यावे लागेल. बनायचं आहे? शिकायचं आहे?'' राधा आश्चर्याने म्हणाली,''श्री नारायण आणि लक्ष्मी बनायचं आहे हे तर खूप खूप मोठी गोष्ट आहे. परी तू सांगत आहेस ते कसं शक्य आहे?'' परी पुढे म्हणाली, ''बाळा, मनुष्याला देवता बनवण्यासाठी शिव परमात्मा या धरतीवर आलेला आहे. या ईश्वरीय विश्व विद्यालयाची स्थापना त्यासाठीच झालेली आहे.'' परीला राधा म्हणाली, ''मी पण देवता बनू शकते का?'' परी म्हणाली, ''हो! का नाही? यात स्त्री-पुरुष, लहान-मोठा, वृद्ध-तरुण, कुणीही राजयोगाच्या साधनेद्वारे तितकी उंची गाठू शकतो. आपला उद्योगधंदा सांभाळत रोज आपण तास-दीड तास वेळ काढून आपल्या भावी जीवनासाठी आपलं भविष्य उज्वल करण्यासाठी हे करू शकतो. ही सर्वोत्तम व सोपी सहज राजयोगाची विद्या आहे. इतके सौभाग्यशाली कुणीही बनू शकतो.'' राधा म्हणाली, ''परी सर्व धर्मांचे लोक ही विद्या शिकू शकतात का?'' परी म्हणाली, ''हो ! सर्व आत्म्यांचा पिता परमपिता शिव परमात्मा आहे. या नात्याने आपण सर्वजण त्याची लेकरं आहोत. त्यामुळे सर्व जाती-धर्मांची लोकं ही विद्या आत्मसात करू शकतात. सर्वांना समान अधिकार आहे.'' एवढं बोलून परीने माझ्यासाठी एक नवीन प्रकारचा खाऊ आणला होता. हातावर ठेवला व परी लागलीच निघून गेली. एवढं बोलून झालं, राधा एकदम शांत बसली. मी राधेच्या जवळ गेले राधाच्या डोक्यावरून हात फिरवत म्हणाले, ''राधा तुझ्या परीने तर तुला पुढे काय करायचं आहे ते सांगितलं.'' मी म्हणाले, ''मुलींनो, तुम्ही शाळेचा अभ्यास न सोडता हाही अभ्यास करू शकता. राजयोगाचा अभ्यास शिकू शकता.'' मालाने विचारलं, ''काकू हे राजयोग शिक्षण म्हणजे काय?'' मी म्हणाले, ''बाळा, शिव परमात्मा हा ज्ञानाचा सागर आहे. प्रजापिता ब्रह्माबाबांच्या द्वारे ईश्वरी ज्ञान व सहज राजयोग शिव परमात्म्यानी शिकविला. ब्रह्माबाबांच्या शरीराचा आधार घेऊन साक्षात परमेश्वराने जे ज्ञान प्रकट केलं तेच आम्ही रोज शिकतो. तुमच्यासारखी छोटी मुलेही तिथे येतात आणि ध्यान शिकतात. रोजच्या जीवनात याचा खूप फायदा होतो. मन एकाग्र करणं जमतं. म्हणजेच अभ्यास पटकन पूर्ण करता येतो.'' राधा म्हणाली, ''आई मला पण राजयोग अजून छान समजून घ्यायचा आहे. मला देव बघायचा आहे आणि त्याच्याशी बोलायचं आहे.'' मी म्हणाले, ''हो बाळा! माझ्यापेक्षा तुझी परी तुला खूप छान सांगेल. आता नाही तर मग कधीच नाही. या संगमयुगातच आपण हे ज्ञान, योग शिकू शकतो. उत्तम पुरुष बनू शकतो. कारण स्वतः ज्ञानसागर परमात्म्याद्वारे दिले गेलेले हे मूळ गीता ज्ञान, कल्पात एकदाच या संगम युगात प्राप्त होतं.'' एवढं बोलणं झाल्यावर मी म्हणाले, ''राधा बाळ आता खूप उशीर झालेला आहे मी तुमच्यासाठी काहीतरी खायला बनवते व आपण आत्ताच या राजयोगाचा अभ्यास करूया व परमपिता परमात्मा शिवबाबा यांना धन्यवाद देऊया.'' मग आम्ही सर्वजण दहा मिनिटं शांतपणे बाबांसमोर समोर बसलो व मी बाबांना खूप खूप धन्यवाद दिले.

***

सुविचार

काळजी, चिंता करणे याचा अर्थ आहे ईश्वराच्या व्यवस्थेवर अविश्वास दाखवणे. चिंता चितेसमान आहे ती स्वतःबरोबरच इतरांनाही जाळते. म्हणूनच चिंता करणे (काळजी करणे) सोडा, 'तो' सर्वशक्तिवान ईश्वर, परमात्मा सर्व काही बघून घेईल. फक्त त्याच्यावरील दृढ विश्वास महत्त्वाचा.

आरोग्य रहस्य

आंघोळीनंतर काय?

वैद्य सुविनय दामले, कुडाळ

अ.च्वल्!हवाआन्नेदे!

अंघोळीनंतर काही वेळा (ऋतुनुसार, प्रदेशानुसार) थोडेसे ओल्या अंगाने राहावे. पण पंख्याचा वारा अजिबात घेऊ नये. आंघोळीनंतरचा पंख्याचा वारा काही काळापुरता सुखकर वाटतो, पण नंतर दुःखकर ठरू शकतो. कारण हा वारा वात वाढवतो. काहीजण म्हणतील हा वारा कसा काय वात वाढवेल? आपण ज्या वाहनाने प्रवास करतो, ती गती आपल्या शरीराला मिळत असते. जसे एसटीमधे बसलो, की एसटी हलते तसेच आपण हलतो. होडीत बसलो की तसेच हेलकावे खातो, रेल्वेत असलो की, तीच गती आपण अनुभवतो. विमान किंवा उद्वाहनातून (लिफ्ट हो) वर जात असलो की, शरीराला एक प्रकारचा वर उचलल्याचा भास होतो. होतो ना?

अगदी तस्संच आपण जेव्हा छताला टांगलेल्या पंख्याच्या खाली येतो तेव्हा, आपल्याला नकळत तीच पंख्याची गरागरा फिरणारी गती प्राप्त होते.

एकावेळी शरीरातील रक्त वरुन खाली आणि खालून वर ढकलले जात असते. (ती ताकद आपल्या हृदयाच्या पंपाची वापरली जाते.) याचवेळी बाहेरील पंख्याची वरून खाली वेगाने फिरत जाणारी गती देखील शरीरातील रक्ताभिसरणावर काम करत असते. परस्पर विरोधी असणाऱ्या दोन गती जर एकत्र आल्या तर काय होईल? रक्ताची एक गती वरून खाली किंवा खालून वर जातेय, त्याचवेळी बाहेरील वारा त्या रक्ताला गोल गोल फिरवतोय!!!!

म्हणजे रक्त वरून खाली आणि खालून वर जाताना, सरळ न जाता गोल गोल फिरत जाते...

काय होईल? रक्ताभिसरणावर, हृदय या पंपावर नक्की ताण निर्माण होणारच. यालाच म्हणतात, वात वाढणे!

गती निर्माण करणे, हे वाताचे प्रमुख कार्य आहे आणि या गतीमधे बदल म्हणजे वाताचे काम बदल!
पंखा बंद झाला तरी काहीवेळ या गतीमधे आपण राहाणारच! मग त्यातल्या त्यात छताखालील पंख्यापेक्षा भिंतीला असलेला किंवा चौपाईवरचा पंखा फार गडबड निर्माण करणार नाही. (याचा अर्थ असा नाही की मी टेबलफॅनचा पुरस्कार करतोय.) शरीराच्या कोणत्याही गतीमधे एकदम बदल करणे किंवा तापमानामधे वारंवार अडथळा निर्माण करणे हे भविष्यातील रोगाचे कारण ठरू शकते.

आ. झोत की झुळुक

आंघोळीनंतर अंगावरील घर्मछिद्रे मोकळी झालेली असतात, दोषांना आतून बाहेर येण्याची गती प्राप्त झालेली असते, अशावेळी थंडगार वारा अंगाला लागला तर या थंडाव्यामुळे रोमकूपांचा संकोच होतो. घाम बाहेर पडायला अवरोध होतो. तापमानात किंवा गतीमध्ये तात्काळ होणारा बदल हा पुढे जाऊन रोगनिर्मिती करणारा असतो. अनेक ठिकाणी याचे उल्लेख आढळतात. जसे,

पंचकर्म झाल्यावर लगेच वारा घेऊ नये, उलटीचे औषध घेतल्यानंतर असा पंख्याचा जोरदार वारा जर घेतला तर काही वेळा दमा वाढतो, येणारा उलटीचा वेग अडकतो. त्रास होतो, अपेक्षित परिणाम दिसत नाही. पण नियम म्हणून वारा घ्यायचाच नाही असे काही नाही. नियमाला अपवाद देखील असतो. ऋतुनुसार, रुग्णाच्या शक्तीनुसार, आपण यात थोडेफार बदल करू शकतो.

वाऱ्याचा जोरदार झोत घेऊ नये, पण झुळुक स्वरूपात हलताझुलता हळुवार वारा घेतला तर चालू शकते. जसे पुठ्ठा वा हातपंखा वापरून घेतलेला वारा किंवा छताच्या पंख्याऐवजी भिंतीवरील इकडून तिकडे फिरणारा पंखा लावला तर अंगावर येणारा वारा हा झुळुक स्वरुपात येईल. फार मोठी गडबड होणार नाही. जी गोष्ट पंख्याची तीच एसीची. एसी

एकदम वाईट आहे का?

जी टेक्नोलॉजी आपण वापरतोय, तिचा विवेकबुद्धी वापरून, हित अहित पाहून, स्थलकालानुसार, युक्तीने जर वापर केला तर फायदाच आहे ना! याचा युक्तीने वापर करण्याचे पूर्ण स्वातंत्र वैद्यांना दिले आहे.

ज्यांची प्रकृती पित्ताची आहे, त्यांनी बिनधास्त वारा घ्यावा आणि ज्यांची वात -कफाची प्रकृती आहे, त्यांनी वैद्यांचा सल्ला जरूर घ्यावा. (आता बरेच जण आपली प्रकृती पित्ताचीच आहे असे ठरवून मोकळे होतील.) (आपली प्रकृती कशी ओळखावी, याविषयी सवडीने लिहावे लागणार आहे. त्यासाठी थोडी कळ सोसावी लागेल.)

एसीचा वापर ग्रीष्म ऋतूमधे, दिवसा करायला काहीच हरकत नाही, एसीमधे काम केल्याने कार्यशक्ती नक्कीच वाढते, फक्त काही सूचना कराव्याशा वाटतात. तापमानात अचानक होणारा बदल टाळण्यासाठी एसी रूममधे गेल्यावर ३० ते ४० मिनिटांनी एसी सुरू करावा. बाहेर येण्यापूर्वी अर्धा तास आधी बंद करावा म्हणजे तापमानात हळूहळू बदल होत जाईल, तात्काळ बदल होणार नाही. दर पंधरावीस मिनिटांनी एसी केवळ फॅन मोडवर आणि फिरता ठेवावा. एसीचा झोत, झुळुक डोक्यावर कानात येणार नाही, अशी बैठक व्यवस्था करून घ्यावी. गरज वाटल्यास कानात कापसाचे बोळे घालावेत म्हणजे त्रास कमी होईल. रात्रीच्या वेळी मात्र एसी ऐवजी भिंतीवरील पंखा वापरावा. कुलर वापरायचा झाल्यास वातावरणातील आर्द्रता अभ्यासून योग्य दिशेला त्याचे तोंड ठेवावे. आंघोळीनंतर शरीराचे बदललेले तापमान लक्षात घ्यावे आणि झुऽऽळुऽक वाऱ्याऽची अनुभवावी.

***

(पृष्ठ क्र. १३ वरून)

आत्मविश्वासपूर्वक सर्व लोकांसमोर आपले विचार मांडत आहात. तुमच्या कामधंद्यासंबंधी सभा असतील तर आधीच विचार करा. माझे म्हणणे सर्व मान्य करतील. पुढचे काम मलाच मिळणार हे नक्की. तुम्ही जसे चित्र बघाल, तसे आणि तसेच घडत जाईल ह्यात शंकाच नाही. म्हणूनच आपल्या अंतर्मनाची शक्ती ओळखून त्याचा उपयोग रोजच्या जीवनात सुरु करा. जर तुम्ही हे करू शकलात तर तुम्ही Game changer व्हाल. खेळात विजयी व्हाल.

ह्या पुस्तकात यशाची ३ पावले सांगितली आहे. १) सगळ्यात पहिले आणि सोपे म्हणजे आपल्या कामावर प्रेम करायला लागा. आपल्या आवडीच्या कामाचाच सकारात्मक विचार करा यश तुमच्या हाती येईल. २) तुमच्या स्वप्नातील काम मिळाले की त्यावर प्रभुत्व मिळवायची तयारी करा. ३) तुमच्या कामाचे ध्येय लोकांची मदत करणे, मानवतेकडे आपला प्रवास असावा. अंतर्मनाला योग्य सूचना देऊन त्याचा वापर करावा ते आपल्या हिताचे होईल. शिव परमात्मा सांगतात, स्वमानाचा म्हणजेच 'उच्च आत्मभानाचा' अभ्यास करा. या द्वारे आध्यात्मिक साधनेत आणि दैनंदिन जीवनात येणाऱ्या समस्यांचे निराकरण करू शकाल.

***

संकल्प

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

सत्यतेच्या प्रतिमूर्ति : सत्यवती दीदीजी!

ब्र.कु. हेमंत, शांतिवन

हे एक सुखद आश्चर्य नाही का भारत देशाला माता मानून 'भारतमाता की जय' हा जयघोष केला जातो. अन्य कोणत्याही देशास कुणी माता मानत नसावेत, असं का? कल्पांताच्या समयी शिव परमात्मा भारत भूमीवर अवतरीत होऊन, मातांच्या मस्तकी ज्ञानकलश ठेवतात. ह्याच माता, शिवशक्ति अवतार बनून भारताला स्वर्ग बनविण्यात हातभार लावतात. त्यांच्या स्मृतीप्रीत्यर्थ भारत भूमीस मातेचं स्थान देऊन सर्वजण 'भारतमाता की जय' म्हणतात. अशा महान मातांच्या मालिकेतील एक अतिविशेष शिव परमात्म्याच्या अलौकिक रचना, शिवशक्ति अवतार होत्या, 'राजयोगिनी सत्यवती दीदीजी!' आदर्श गृहस्थ आश्रमाचं उदाहरण बनून सर्वांना प्रेरणा देणाऱ्या 'सत्यवती दीदीजी' गृहस्थाश्रमींसाठी 'सत्यतेच्या प्रतिमूर्ती!' दीदींनी शुद्ध अंतःकरण व शुद्धभावनांनी ईश्वराचं हृदय जिंकलं, त्यांचं निःस्वार्थ प्रेम सर्वांच्या हृदयाला स्पर्श करीत असे. दीदींनी सर्वस्व मानवतेच्या सेवेत अर्पण केलं. दीदीजी तिनसुकिया (आसाम, अरुणाचल प्रदेश, नागालैंड तथा मिजोरम) उपक्षेत्राच्या निर्देशिका होत्या.

सत्यवती दीदींचा जन्म २१ जानेवारी १९३१ रोजी कोलकाताच्या एक कुलीन धार्मिक कुटुंबात झाला. त्यांच्या जन्मापासूनच सर्वांना आभास होत असे ही कुणी साधारण कन्या नसून, देवीचं रूप आहे! ही कन्या अवश्य असाधारण जीवन व्यतीत करेल. बालपणापासूनच त्यांचा कल गुणग्रहणाकडे होता. घरात धार्मिक वातावरण असल्याने दीदी पूजा-पाठ व शास्त्रं वाचण्यात रमून जात. तेराव्या वर्षी दीदींचा भूप्रकाश गुप्ताजींसोबत विवाह झाला व सतराव्या वर्षी त्यांना एक कन्यारत्न 'आशा' प्राप्त झाले. दीदी आपले कुटुंब कुशलतेने सांभाळू लागल्या. दीदींना बालपणापासूनच ईश्वर प्राप्तीची ओढ होती. सन् १९५८ मधे त्यांच्या शेजारील गावी दोन ब्रह्माकुमारी बहिणी प्रवचन देत होत्या, त्या 'शिव आणि शंकर मधील अंतर' हे चित्र समजावत होत्या. त्या बहिणींचा रुहानी (आत्मिक) नशा, बहिणींची ज्ञान समजावून सांगायची पद्धत व त्यांनी दिलेल्या ज्ञानाच्या अमृतधारेत दीदी भारावून गेल्या. दीदींच्या अंतर्मनातून एकच आवाज आला 'हेच सत्य आहे!' अन् निश्चय झाला हे मनुष्यांनी दिलेलं शास्त्रांचं ज्ञान नसून ईश्वरी ज्ञान आहे... आणि इथूनच सुरु झाली सत्यवती दीदींची आध्यात्मिक यात्रा!

ज्ञानमार्गावर पाऊल ठेवताच दीदींना अनेक संकटं देखील आली. दीदींचे लौकिक पति दोन भावांमधे धाकटे होते, मोठ्या भावाने बंधनं घातली, नाना अडथळे उभे केले व विषम परिस्थिति निर्माण केल्या. परंपरागत नियमांचं पालन न केल्याने दीदींना घर व समाजापासून वेगळं व्हावं लागलं. दीदींना परिवाराने दिलेल्या यातनाही सहन कराव्या लागल्या. त्यांच्यावर अनेक कलंकही लागले. तरीही त्यांच्या प्रभु प्रीतीच्या पथावर जशी विघ्ने येत गेली, तशी दीदींची ओढ तीव्र होत गेली, त्यांचा ईश्वरी ज्ञान व परमात्म्यावर निश्चय दृढ होत गेला. ज्ञान व योग बलाने सूक्ष्म साखळ्या तोडण्यात त्या यशस्वी होत गेल्या. ज्या सत्याच्या शोधात सत्यवती दीदी होत्या, ते परमसत्य त्यांना बाबांपाशी गवसलं. एके दिवशी दीदींच्या लौकिक पतीला श्रीकृष्णाचा साक्षात्कार झाला, तेव्हा ते दीदींना म्हणाले,'मला तर भगवंत भेटले, मी इथेच राहीन, पण तू आश्रमात निघून जा.' अखेर दीदी 'आशा' ला सोबत घेऊन निर्मलशांता दादींपाशी आल्या व कायमच्या बाबांच्या बनल्या.

आता बघूया, साकार ब्रह्माबाबांशी भेटीची कहाणी, सत्यवती दीदींच्याच शब्दांत, 'मी सन् १९६१ मधे मधुबनला आले, तेव्हा

ब्रह्माबाबांशी साकार मधुर-मिलन झालं. आम्ही आलो तेव्हा ब्रह्मा बाबा धोबीघाटावर उभे होते. मला पाहाता क्षणीच बाबांनी मला ह्दयाशी धरलं व म्हणाले, 'आ गई मेरी मीठी बच्ची, प्यारी बच्ची।' बाबांचे ते स्नेहपूर्ण बोल ऐकताच मला जाणीव झाली जे काही आहे, हेच (बाबाच) माझे सर्वस्व आहे. त्या क्षणी माझ्या मोहाचे पाश, क्षणार्धात नष्ट झाले. मी एकदा क्लास मधे बाबांच्या समोर बसले होते, तेव्हा मला एक अलौकिक दिव्य दृश्य दिसलं-एक ज्योति बाबांमधे सामावत आहे व बाबांच्या मस्तकातून किरण बाहेर पडत आहेत. तेव्हा कुठे मला दृढ निश्चय झाला शिवबाबाच ब्रह्माबाबांच्या तनात अवतरीत झालेले आहेत. या आधी ब्रह्माबाबांवर माझं खूप प्रेम होतं, परंतु शिवबाबांच्या अवतरणावर निश्चय नव्हता. परंतु त्या दिवसापासून अनुभव होत गेला जगातील कोणतीही व्यक्ती माझा हा परमात्म निश्चय हलवू शकणार नाही.

एके दिवशी बाबांनी मला विचारलं, 'बच्ची, इथे मधुबन मधे बाबांपाशी राहशील का? मी लगेच हो म्हणाले.. सच्चाई मुळे मला साकार व निराकार दोन्हीं पित्याचें सानिध्य लाभले. मी बाबांचे श्रीमत खूपच गम्भीरपणे पाळत असे व धारणही करीत असे. त्यामुळे बाबा माझ्यावर वात्सल्याची उधळण करत. मला बाबांचं भोजन बनवायची सुवर्णसंधीही मिळाली. बाबा भोजन करते वेळी मला सोबत बसवून जेवू घालत. बाबांनी मुखात घास भरवला नाही, असा एकही दिवस जात नसे. बालपणी जसे कुणी शिशुचे लाड करतात, अगदी तसेच बाबा डोक्यावरुन हात फिरवून खूप लाड करत जणू मी लहान बाळच आहे. मी बाबांच्या प्रेमळ मधुर शिकवण व श्रीमतानुसार चालत राहिले.' एकदा मी माझ्या गावाहून प्रातःकाली क्लाससाठी जात होते, रस्त्यात चोराने माझ्या गळ्यातली साखळी खेचली, मी त्याचा सामना केली, ही गोष्ट मी जेंव्हा बाबांना सांगितली तेव्हा बाबा म्हणाले, 'ही तर माझी वाघिणीप्रमाणे निर्भीड मुलगी आहे. गुंडांशी दोन हात करून आली आहे. तेव्हापासून मला कुणाचीही भीती राहिली नाही, मी निर्भय बनले व आता एकच अनुभव नेहमी होत असतो कि बाबांचा कृपाहस्त डोक्यावर सदैव आहे.

मम्मा अव्यक्त झाल्यावर दीदींनी बाबांना कालचक्राच्या गतीबाबत निश्चिंत स्थितीमधे पाहिलं. बाबा वत्सांना धीर देत होते नियतीच्या मनात असेल तर तुमची मम्मा परत येईल. बाबा खूपच निश्चिंत होते. ब्रह्माबाबा अशरीरी स्थितीचा अभ्यास कसा करत-हे ही मी त्यांच्या जीवनात पाहिलं. एकदा बाबा वर्तमानपत्र वाचत पहुडले होते. पाहता-पाहता बाबा एकदम साइलेन्समधे गेले, मी बाबांच्या समोर उभी होते व पाहत होते बाबांना काय झालं? थोड्या वेळानंतर बाबांच्या पापण्या हालल्या, तेव्हा कुठे मी समजले कि बाबा अशरीरी झाले होते. बाबांना ब्रह्मावत्सांचा ज्ञान रत्नांनी श्रृंगार करणं, त्यांना आत्मिक स्नेह देणं, गुणांनी संपन्न बनवणं व मुलांना अष्टपैलू बनविण्याचा फारच शौक होता. बाबांची दृष्टी सर्चलाईटचा अनुभव करवत असे. खूप वयोवृद्ध असूनही बाबा असे चालत, जणू ते देवदूत आहेत. बाबांची दृष्टी सर्वांसाठी एक समान व सन्मानयुक्त होती.

एकदा झोपळ्यावर मी व बाबा होते, बाबांनी मला विचारलं, 'मुली, कुणा सोबत झोके घेतेय? मला वाटलं, मी छोट्या मिचनू (छोट्या बाळास मिचनू म्हणतात) श्रीकृष्णा सोबत झोका घेत आहे. बाबा किती निरंहंकारी होते! ज्ञान-मुरली क्लास करुन बाबा जेव्हा उठत, तेव्हा वत्सांना नमस्ते-नमस्ते करत, मुलांना पाठ न दाखवता, दरवाज्याकडे पाठ करुन बाहेर निघत व नंतर पाठ फिरवून बाहेर जात. एकदा मी अमृतवेळेला ३.३० वाजता बाबांपाशी गेले, बाबा गादीवर बसले होते. मी आत गेले, बाबांनी मला आलिंगन दिलं. बाबा कापसासारखे खूप हल्के शक्तिशाली देवदूत भासत होते. बाबांच्या हांडामासाच्या शरीराची थोडीसुद्धा जाणीव होत नव्हती. बाबा मला नेहमी 'फूल बच्ची' म्हणत. एकदा मी भेटत असताना बाबा म्हणाले, 'मुली तुझ्या सारख्या एक डझन माता मिळाल्या तर बाबांचं कार्य तीव्रतेने होईल. कोलकाता मधे टिबरेवाल धर्मशाळेत आध्यात्मिक प्रदर्शनीचे आयोजन केलं होतं, त्या प्रदर्शनीमधून एक डझन माता ज्ञानमार्गात आल्या व निश्चयबुद्धी बनल्या व बाबांचे महावाक्य वरदान बनले.' एकदा दीदी कोलकात्याहून स्वतः गोलगप्पे (पाणीपूरी) बनवून घेऊन गेल्या व बाबांना खाऊ घातले. बाबा खूप खूश होऊन म्हणाले, 'मुली, यज्ञवत्सांसाठीही गोलगप्पे बनव.' दीदींनी 'हो' म्हणून दीडशे यज्ञवत्सांना एकटीनेच गोलगप्पे (पाणीपूरी) बनवून खाऊ घातले. म्हणून बाबा दीदींना प्रेमाने 'गोलगप्पी बच्ची' म्हणत. एकदा दीदींनी एका दिवसात एकटीनेच ४० किलो बटाट्याचे चिप्सही बनवले.

दीदी दिल्ली, पाण्डव भवन येथे सेवार्थ गेल्या होत्या, तेथून मनमोहिनी दीदी, सत्यवती दीदींना तिनसुकियाला (आसाम) घेऊन गेल्या. तिथे १९७५ मधे एक आध्यात्मिक मेळा भरला. त्यात ब्रह्माकुमारींचे स्टॉल लावण्यात आले होते. दादी प्रकाशमणी, कुंज दादी, राज दीदी, क्वीन मदर, शीलेन्द्रा दादी व बरेच महारथी मेळ्यात गेले होते. थोड्या दिवसातच छान सेवा झाली. मनमोहीनी दीदी, सत्यवती दीदींना सेवार्थ नियुक्त करुन म्हणाल्या, 'सत्या, आसामच्या सेवेसाठी तुला इथे राहून, घरोघरी बाबांचा संदेश द्यायचा आहे.' मोठ्यांच्या आज्ञेस प्रभु प्रसाद मानून सत्यवती दीदी सेवा करू लागल्या. हे ईश्वरी सेवेचं आसाम राज्यातील पहिलं स्थान होतं, या आधी इथे ना गीतापाठशाला, ना सेवाकेंद्र होतं. खूप प्रयत्नानंतर एक शाळा मिळाली, तिथे तीन महिन्यानंतर मुरली क्लास सुरू झाला. मग किशनलाल रासीसिया नावाच्या बंधूंनी आपलं गोदाम सेवेसाठी दिलं. दीदी गोदामामधे राहून, तिथेच क्लास करू लागल्या. गोदामाला फक्त एकच दरवाजा होता. गोदामाला धड ना खिडकी, ना शौचालय, ना स्नानघर होतं. लाईट-पंखेही नव्हते. छत देखील टीनचे (लोखंडी पत्र्यांचे) होते. ते उन्हात खूप तापत असे. वायूविजनाची सोय नसल्याने उन्हाळ्यात रात्री दरवाजा बंद केल्यावर खूप घुसमट होत असे. दीदींना गुहेत बसल्या सारखं वाटे. दीदी कंदील लावून बसून रात्र घालवत. दीदी एकट्या असल्याने सर्व कामांची जबाबदारी स्वतःच घेत असे. त्यानंतर निर्मलशांता दीदींनी कोलकात्याहून एक माता पाठवली व ती माता तीन महिने राहिली तेव्हा छान सेवा झाली.

त्या काळी ब्रह्माकुमारी संस्था इतकी प्रसिद्ध नव्हती, त्यामुळे दीदींना विरोध पत्करावा लागला. एके ठिकाणी आध्यात्मिक प्रदर्शनी लावली होती. हे माहीत होताच विरोधक प्रदर्शनीची चित्रे फेकून वत्सांना पळवायला उतावीळ होते. तेवढ्यात दोन व्यक्तिंनी दीदींजवळ संस्थेबाबत विचारपूस केली. दीदींनी सर्वशक्तिवान शिवबाबांचं स्मरण करुन काही चित्रं समजावली, तेव्हा ३० मिनिटं सखोल ज्ञान समजून ते म्हणाले, 'आता निश्चिंत होऊन प्रदर्शनी करा, तुम्हाला कुणीही अडवणार नाही. आरंभी दीदी एकट्याच होत्या, त्यांच्याकडे ना सेवाधारी, ना साधन, ना संपत्ती होती. तरीही दीदी बहादूर बनून स्वस्थिती व बापदादांच्या मदतीच्या बळावर चालत राहिल्या. अशाप्रकारे अप्पर आसाममधे दीदींनी पहिले सेवाकेंद्र तिनसुकियात उघडले. नंतर डिब्रूगढ, डिगबोई, शिवसागर, जोरहाट आणि अरुणाचल, नागालँड व मिझोराम ह्या राज्यांत सेंटर स्थापनेसाठी दीदी निमित्त बनल्या.

एकदा सत्यवती दीदी व निर्मलशांता दादीजी मुजफ्फरपूरला गेल्या होत्या. एका सद्गुरुवारी निर्मलशांता दादी म्हणाल्या, 'बाबांना नैवेद्य दाखव,' दीदी ध्यानात जात नसल्याने म्हणाल्या, 'मी कशी नैवेद्य घेऊन जाऊ?' तरीही परदादींनी दीदींना संदलीवर बसवलं, काही क्षणानंतर दीदी ध्यानात गेल्या. ध्यानावस्थेतून परतल्यावर पाटण्याच्या काही गोष्टी व भाऊंच्या नावांचं दीदींनी वर्णन केलं- त्यांना बाबांनी सूक्ष्मलोकात काही दाखवलं होतं. दीदींना मधुबन, कोलकाता व अन्य ठिकाणी नैवेद्य दाखवून अनेकदा संदेश आणायची संधी मिळाली. कोलकाता म्युझियम निर्मितीच्या वेळी बाबांनी दीदींद्वारे दिशा निर्देश दिले, दीदींना साक्षात्कारात सुंदर दृश्य दाखवून, बाबांनी अनेक रहस्यं प्रकट केली.

ब्र.कु. विनोद भाई दीदींसोबत घडलेली सत्य घटना सांगतात, 'सत्यवती दीदींद्वारे मला ४२ वर्ष स्नेहपूर्ण संगोपन प्राप्त झाले. दीदींनीच मला बापदादांच्या समीप आणून शक्तिशाली बनवलं व जीवन घडवलं. दीदींचं व्यक्तिमत्व खूपच प्रभावशाली होतं, त्यांच्या चेहऱ्यावर दिव्यशक्तिची अनुभूती होत असे. एकदा मी डिमापूरहून जोरहाट येथे गाडीने दीदींना घेऊन जात होतो. पहाटेची वेळ होती, आम्ही जोरहाट शहराच्या अगदी जवळ पोहचणार होतो, तितक्यात एक वृद्ध माता अचानक गाडीच्या समोर आली, तिला गाडीची ठोकर लागली व ती बेशुद्ध पडली. तो ग्रामीण भाग होता, गावकरी काठ्या दगड घेऊन आले व दंगा करू लागले, पण जेव्हा त्यांची दृष्टी पुढील सीटवर बसलेल्या दीदींवर गेली तेव्हा ते एकदम शांत झाले, जणू त्यांना देवीचा साक्षात्कार झाला! मग सर्व ग्रामवासी झटपट मदत करू लागले, लगेच सर्वांनी मातेला हॉस्पिटलमधे नेलं, इतकी पहाडा एवढी दुर्घटना राई एवढी छोटी झाली. दीदींच्या सहवासात येताच शांति व शक्तिची अनुभूती होत असे.'

ऐंझॉल (मिजोरम)च्या नर्मदा बहनजी दीदींची वैशिष्ट्ये सांगतात, 'दीदींची यज्ञावर फारच श्रद्धा व प्रेम होते, जेवताना ४ बहिणी व २पोळ्या

(पृष्ठ क्र. २८ वर)

आभार मानल्याने आयुष्यात प्रगती

ब्र.कु. उमेश, सांगली

एक चिमणी वाळवंटातील एका झाडावर राहत असे. ती फार आजारी होती. तिचे पंख तुटले होते. खायला काहीच नव्हते. अन्नाचा शोध घेण्यासाठी ती कुठे उडून ही जाऊ शकत नव्हती. तहान-भूकेने व्याकुळ चिमणी, त्या शुष्क वाळवंटात स्वत:च्या नशिबाला दोष देत पडून होती. एक दिवस एक साधू त्या रस्त्याने जात होता. तेव्हा चिमणीने त्याला थांबवून विचारले, 'साधू बाबा तुम्ही मला सांगू शकता का, की माझे हे दु:खाचे दिवस कधी संपतील?' साधूने तिची दयनीय स्थिती बघितली, त्याला तिची दया आली. तो म्हणाला, 'चिमणे मी तुझा भूतकाळ तर बघू शकतो, पण पुढचे भविष्य मात्र सांगू शकणार नाही. पण मी माझ्या गुरुंकडे जातोय. त्यांना विचारून सांगतो. चिमणी बरं म्हणाली. बुडत्याला काडीचा आधार...

साधूने गुरुंना चिमणीच्या दयनीय स्थितीबद्दल सांगितले. गुरू म्हणाले,' हे बघ, त्या चिमणीचे दु:ख काही ह्या जन्मी पूर्ण व्हायचे नाही. तिच्या भूतकाळातील पापाचे प्रायश्चित्त तिला पुढील ७ जन्म दु:ख भोगून करावे लागेल. या प्रत्येक जन्मात एक दु:ख दुसऱ्या दु:खाचे कारण बनेल. म्हणूनच म्हटलं पुढील ७ जन्म हेच दु:ख तिच्या नशिबी आहे. साधू म्हणाला, 'गुरुजी काही तरी मार्ग असेलच की ज्या उपाये चिमणी आपले हे भोग भोगण्याचे दुष्ट चक्र तोडू शकेल. गुरुंनी थोडा विचार करून म्हटले, 'हो आहे एक उपाय, चिमणीला सांग ह्या मंत्राचा जप जास्तीत जास्त कर' असे म्हणून त्यांनी साधूच्या कानात तो मंत्र सांगितला. साधूला फार आनंद झाला. तो लगेच चिमणीकडे गेला. तिला सांगू लागला. 'चिऊताई ऐक' देवा, प्रत्येक गोष्टीसाठी तुझे खूप-खूप आभार' तुला ह्या मंत्राचा जप उठता-बसता होईल तितका करायचा आहे.' चिमणीने हो म्हटले.

एका आठवड्यानंतर तोच साधू एका हिरव्यागार रानातून जात होता. साधूने एक फार गोड चिवचिवाट ऐकला, त्यानंतर त्याला जे दिसले ते बघून तो स्तब्धच झाला. अरे ही तर तीच चिमणी त्याने अजूनच निरखून बघितले. त्याला दिसले अरे हिचा तर संपूर्ण कायापालट झालाय. चिमणी इकडून तिकडे उडत होती, नाचत, गात होती. तिच्या शरीरावर सुंदर पंख आले होते. चिमणी त्या वाळवंटातून निघून एक सुंदर तळ्याकाठी राहायला आली होती. खूप खूश होती. साधू तातडीने आपल्या गुरुंकडे आला. त्याने विचारले गुरुजी चिमणीला तर ७ जन्म दु:ख भोगायचे होते. मग अचानक हा सकारात्मक बदल कसा बरे घडला, कृपया सांगावे. गुरुजी म्हणाले, 'जेव्हा तू तिला मी सांगितलेला मंत्र सांगून गेलास, तेव्हा त्यावर चिमणीला विश्वासच बसत नव्हता. तरीही तिने रेटा लावून तो मंत्र म्हणावयास सुरूवात केली. थोड्याच वेळाच तहानेने व्याकूळ होऊन चिमणी झाडावरून खाली तापत्या वाळूवर पडली. पण आश्चर्य म्हणजे विव्हळायच्या जागी अचानक तिच्या तोंडातून निघाले, 'परमेश्वरा, माझ्या देवा प्रत्येक गोष्टीसाठी तुझे खूप खूप आभार! चिमणीला मनात वाटले तहानेने माझा जीव व्याकुळ झालाय, पंख नसल्याने मी उडूही शकत नाही, पण साधूने सांगितले तसे ह्यातही काही चांगलेच असावे. म्हणूनच देवा ह्यासाठीही तुझे मनापासून आभार. हे सर्व चिमणीच्या जीवनात अचानक आणि पहिल्यांदाच होत होते. रडायच्या किंवा नशिबाला दोष देण्याऐवजी चिमणीचे हे नवीनच चालले होते. चिमणीला आतून म्हणजे मनाच्या अंतर्भागातून कुठून तरी असे वाटत होते, हो नक्कीच ह्यातही काहीतरी चांगले दडलेले असावे.... अशा अशा विचारांनी चिमणीची जाणीव बदलत गेली. होणाऱ्या वेदनेत थोडा आराम जाणवत गेला. काही दिवसात तिला थोडे पंखही आले. तिच्यात हिंमत,

शक्ती आली, तशी ती खुरडत खुरडत एका मोठ्या झाडाजवळ आली. आता तर जेव्हा जेव्हा चिमणीला दु:ख वेदना व्हायच्या, तेव्हा तेव्हा ती दु:ख करण्याऐवजी देवाचे आभारच मानू लागली. परिणामी तिला एकदम पिसासारखे हलके-हलके वाटू लागले. ह्याच भावनेमुळे, जाणीवेमुळे, आंतरिक शक्तीमुळे तिचे ७ जन्माचे कष्ट ७ दिवसांतच पूर्ण झाले.

मित्रांनो, जेव्हा-जेव्हा आपण तक्रार करतो (कुणा व्यक्तींबद्दल, परिस्थिती वा वस्तूबद्दल) तेव्हा आपण आपल्या शरीर आणि मनाला नकारात्मक जाणीवेने भरून टाकतो. जी बाह्य परिस्थिती काही काळासाठी आलेली होती, तिच्यावरच लक्ष केंद्रींत केल्याने, वा तेच मनात धरून ठेवल्याने ती बाहेरची परिस्थिती स्वस्थितीवर काबू करते. मग मन बेचैन होते. चला तर आता आपण सर्वजण मिळून एक संकल्पांचा प्रयोग करूया - आत्ताच्या आत्ता तुम्ही एक काम करा - ज्या-ज्या गोष्टी तुम्हाला दिसत आहेत, त्यांच्यात काहीना काही दोष बघा आणि त्याचे दोषवर्णन करताना आपल्या आवाजात हेल बदला - बघा - उदा. अरे बाबा हा फोन किती वजनदार आहे. ते झाड असं काय वाकलंय, सरळ उभे असते तर छान दिसले असते. एवढी गर्मी का होतेय.... लोकांना चांगले कसे बोलावे हे ही कळत नाही...' बघा - म्हणजे कोणतीही गोष्ट असो, त्यात कमतरता शोधायचीच शोधायची. आरशात बघून स्वत:ला निरखत म्हणा बघा ना, माझा एक डोळा लहान, एक मोठा आहे, नाक कसे, केस कसे.....'.

ह्या नकारात्मक मानसिक स्थितीतच (mental state) तुमचा पूर्ण दिवस व्यतीत झालाय. मग परिणामी रात्रीपर्यंत तुम्हाला स्वत:बद्दलच घृणा निर्माण होईल. आणि ह्याच मानसिक अवस्थेत आपण काही दिवस राहिलात, तर हाच विचार डोकावत राहील, की लवकर मरण आले तर फार बरे होईल. ह्या संकल्पाच्या प्रयोगानंतर (वैचारिक अनुभव) आपण स्वत:च अनुभव करू शकतो की तक्रार करत बसणे हे कडू आणि हळूहळू पसरणारे विष आहे. ते आपल्या मानसिक स्थितीला, शक्तीला खराब करते. आपण सर्व जण पूर्ण वेळ तक्रार तर करत बसत नाही, पण तरीही मधूनच त्याची चव चाखण्याची सवय मात्र आपण लावून घेतली आहे. मधून-मधून असे विचार डोकावतच राहतात. पण ह्या विषारी विचारांनी आपली मानसिकता पूर्ण खराब होते. नकारात्मकता वाढल्याने आपण शक्तिहीन होऊ लागतो. पण तक्रारींच्या ऐवजी आपण प्रत्येक छोट्या-मोठ्या गोष्टींबद्दल आभार व्यक्त करू लागलो, तर काय होईल बरे? पडलात. तरी देवा तुझे आभार, डोके दुखत असेल तरी देवाचे आभार. चूक झाली तरी धन्यवाद! - आज कार्यालयात जायला पुन्हा उशीर झालाय. साहेबांचा ओरडा खावा लागेल. पण ह्या गोष्टीसाठी तर जास्तच आभार. आता सुरुवातीला प्रत्येक गोष्टीत देवाचे आभार (तेही मनाविरुद्ध घडत असताना) मानणे तुम्हास जड जाई. त्यासाठी काही कारणे ही द्यावी लागतील. जसे साहेब मला मी वेळेवर यावे, चांगले काम करावे म्हणूनच समजावत आहेत. ओरडा खाऊन माझ्यात सहनशक्ती वाढत आहे. माझ्या भल्यासाठी हे सर्व होत आहे. हळूहळू अशी मानसिक स्थिती तयार होईल की, आभार प्रकट करण्यासाठी तुम्हाला कोणत्याही कारण-मिमांसेची गरजच पडणार नाही. देवाचे आभार मानताच तुम्ही एका चांगल्या प्रकारच्या जाणीवेशी जोडले जाल ज्यामुळे तुम्हाला एकदम पिसासारखे हलके-हलके वाटू लागेल. सांगायचा मुद्दा आपली जाणीव बदलणे गरजेचे ठरते. स्वामी विवेकानंद म्हणतात. पण जाणीव स्पंदने (Vibrant) आहेत आणि तेच आयुष्य आहे.

ज्ञान + जाणीव = कर्म.

जाणीवच आपल्याला ज्ञानाचा उपयोग करायला शिकवते. आपण जेव्हा आपल्या आतील जाणिवा बदलतो, तेव्हा आपली वैचारिक शक्तीही बदलू लागते. जेव्हा (वैचारिक शक्ती) विचार बदलतात, तेव्हा कर्म ही सहजच बदलतात. त्यामुळे नवीन अनुभव येऊ लागतात. ह्यालाच म्हणतात कर्म बरोबर होणे. म्हणजेच कर्मांचा हिशोब. आता जाणीवेची गोष्ट निघालीच आहे, तर अंतर्मनाबद्दल बोलणे गरजेचे ठरते. विचार करा अशी कोणती गोष्ट आपल्याला चांगला अनुभव करण्यापासून थांबवते? आपण सर्वांनी लहानपणापासूनच बघितले आहे (अनुभवले आहे) की, जेव्हा बाह्य परिस्थिती आपल्या अनुरुप असते, तेव्हा लोक आनंदी असतात. नाहीतर लोक स्वत:हून तेवढे आनंदात राहत नाहीत. हेच programing आपल्या सर्वांतही आहे. आपण सर्वजण वाट बघतोय, कधी बाह्य परिस्थिती सुधारेल, तेव्हा मी आत्मविश्वास आणि यशाची अनुभूती करेन. जेव्हा लोकांना मी आवडू

लागेन, तेव्हा मी ही स्वत:ला आवडू लागेन. यासाठी कुणाचीही वाट पाहू नका. तुम्ही वाट पाहत बसलात, तर काहीच निर्माण करू शकणार नाहीत. तुमच्याजवळ आत्ता शक्ती आहे तुम्ही तुमची जाणीव बदलू शकता. आपण सर्वजण आत्ताच्या आत्ता नवीन व्यक्तीमत्त्व आणि निकाल तयार करू शकतो. आपल्या इच्छेनुसार चांगले-चांगले अनुभव करू शकतो. हे कसे होईल? हो हो, ते ही सांगते.

प्रत्येक रात्री झोपण्यापूर्वी हे वाचा - एका कागदावर भाग करा - त्यात एकात लिहा - अडथळे, चुका, लहान-मोठ्या चिंता, ह्या सर्व दिवसभरात आलेल्या अडचणींसमोर देवाचे आभार असे लिहा. जमले तर कारण सुद्धा लिहा, ह्या-ह्या गोष्टीमुळे मी आभार व्यक्त करतो, प्रत्येक अडचण मला शक्तीसंपन्न करत आहे. हे वाक्य रोज वाचा. जेव्हा तोंडातून शी बाबा ! च्या जागी आभारी आहे, हे शब्द निघतील, त्याचवेळी खूप हलके-हलके वाटू लागेल, तेव्हा समजा आपले काम झाले. कारण तुमच्या विचारांवर, जाणिवांवर तुमचा काहीसा ताबा येत आहे, आता गोष्टी तुमच्या आवाक्यात येत आहेत. मित्रांनो सारं लिहिताना सर्वात आधी मन तक्रार काय करते तर बाह्य परिस्थितीला आत धरून ठेवते. त्यामुळे विचार नकारात्मक बनतात. गोष्टीतल्या चिमणीने रडणे, तक्रार करणे थांबविले, तशी बाह्य परिस्थितीही बदलायला लागली. म्हणूनच जेव्हा आपण आभार प्रकट करतो, तेव्हा आपले तरंग पूर्णपणे बदलून जातात. शरीर आणि मेंदूला संदेश जातो सर्वकाही छान आहे सारे काही आलबेल आहे. त्यामुळे सर्व कर्मेन्द्रिये अजून जोमाने कामाला लागतात. आपण सर्वजण एकच चूक करतो. आपल्या पूर्वानुभवाप्रमाणे आभार व्यक्त करायला, चांगले वाटायला - त्या क्षणाची वाट बघतो, बाहेर काही चांगले घडले, तर मला छान वाटेल पण वाट पहात बसू नका हे लक्षात असू द्या. आपले जुने विचार बदलण्यासाठी प्रत्येक वेळी, प्रत्येक गोष्टीसाठी प्रत्येकाचे आभार माना. अडचणींवर शक्ती वाया घालू नका, ती शक्ती सकारात्मक बदलासाठी वापरा. प्रत्येक रात्री झोपण्यापूर्वी - आजच्या दिवसभरातील अडचणींसाठी, आपल्या वा इतरांच्या चुकांसाठी, प्रत्येक टोचणाऱ्या, बोचणाऱ्या गोष्टींसाठी, ज्या आपल्याला वाईट वाटायला भाग पाडतात - हे सर्व आपल्या जाणिवा नकारात्मक करतात. त्यांच्यासाठीही आभार व्यक्त करा. दुसऱ्या दिवशी वेळ मिळेल तसा ते परत-परत वाचा... असे सारखे-सारखे केल्याने तुम्ही शरीर आणि मन-बुद्धीला सकारात्मक विचार करण्यासाठी मदतच कराल हे नक्की.

***

आबू तीर्थ महान

आबू तीर्थ महान बाबा माझा जीव की प्राण
उंच उंच आबूची टेकडी वाट जाय तेथे नागमोडी
घनदाट तेथे जंगलझाडी संथ येई आबूची गाडी
बाबा फिरवी जादूची छडी मरूभूमीतून पाणी काढी ।।१।।

बाबा मोठा जादूगार आबूचे हवा-पाणी गार गार
मधुबन मज स्वर्ग भासे ठायी ठायी बाबा दिसे
पाना-फुलांचा सुगंध पसरे लोचनाचे पारणे फिटे ।।२।।

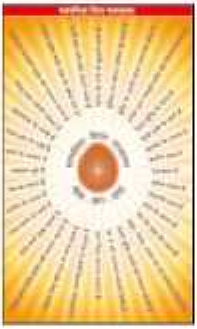
मधुबनी नाही कशास तोटा ज्ञानरत्नांचा खजिना लुटा
शांतीधाम घरेवर येई अनुभवाविना म्हणू नका खोटा
शिवप्राप्ती येथ होई येऊनि त्याला भेटा ।।३।।

ब्र.कु. मनीषा, कराड (पार्ले)

सुविचार

- पर-चिंतन, पर-दर्शन, पर-वर्णन, हेच पारतंत्र्य होय, तर स्व-चिंतन, स्व-दर्शन, स्व-परिवर्तन हेच खरे स्वातंत्र्य आहे.
- आनंदी दिसणाऱ्या व्यक्तींना दुःख नसतेच असे मुळीच नाही, तर त्यांना दुःखाशी दोन हात करण्याची कला जमलेली असते इतकेच.
- म्हणतात ना ...
  लक्षपूर्वक जाणे, लक्षपूर्वक येणे,
  लक्षपूर्वक खाणे, लक्षपूर्वक पिणे,
  लक्षपूर्वक बोलणे, लक्षपूर्वक ऐकणे,
  लक्षपूर्वक चालणे, लक्षपूर्वक अभ्यास करणे,
  लक्षपूर्वक बसणे, लक्षपूर्वक उठणे,
  बघितले.... प्रत्येक कामात लक्ष(पूर्वक) आहे, फक्त आपण त्याकडे लक्ष देत नाही.

***



स्वानुभवाचे बोल

ब्र.कु. सुविलाल संघवी, अहमदनगर

माझे नाव सुविलाल संघवी. मी मूळचा अहमदनगर येथील रहिवासी आहे. मी अनेक वर्षांपासून ज्ञानमार्गात आहे. माझ्या जीवनात एक अशी घटना घडली की अगदी लहानपणीच म्हणजे १०-१२ वर्षांचा असल्यापासूनच मला असे वाटत असे की सगळे मोठे मोठे महापुरुष अथवा देवी देवता कुणाचे ध्यान करत बसलेले दाखवतात? फार कुतुहल वाटे. त्यासाठी मी अनेक साधूसंतांना भेटलो, पण कुणीच समाधानकारक उत्तर देऊ शकले नाहीत. ते म्हणायचे, 'बाळ, तू लहान आहेस म्हणून तुला ह्या गोष्टी कळणार नाहीत.' तरी मनाला लागलेल्या ह्या ध्यासापायी मी खूप फिरलो. हिमालयात गेलो, साधू संतांना भेटलो, पण माझे समाधान झाले नाही. शेवटी माझ्या एका मित्राने मला ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रावर नेले. त्या दिवसापासून माझ्या जीवनात कायापालट झाला. या गोष्टीला आज जवळ-जवळ ३५ वर्ष होत आहेत. ज्ञान मिळाले तरी धारणेचे नियम तितकेसे पाळत नव्हतो. पण गेल्या १०-१२ वर्षांपासून मात्र मी कडक धारणा नियम पाळतोय. अहमदनगर मध्ये १-२ एकर मध्ये बाबांचे म्युझियम बनवावे, जेणे करून ते पाहून लोकांच्याही जीवनात परिवर्तन होईल, अशी माझी तीव्र इच्छा आहे. त्या दृष्टिने माझा तसा प्रयत्न ही सुरु आहे. मी साधारण २५ एक वर्षांपूर्वी 'स्नेहालय' नावाची एक संस्था उभारली होती. आपल्या भारतातून प्रतिवर्षी लाखों मुलींची विक्री होत असते. साधारण १२-१४ वय वर्षांच्या, ज्यांना वेश्या व्यवसायात जबदस्ती ढकलले जाते. फार फार वाईट परिस्थितीतून त्यांना जावे लागते. अशा निष्पाप मुलींसाठी काही प्रयत्न करून त्यांना सोडवावे असे माझ्या मनात आले. मग मी माझ्या काही सहकाऱ्यांसोबत त्या कामी लागलो. त्याही प्रयत्नाला बाबांमुळे यश आले. आज हजारो मुलींनी त्यांचे संसार थाटलेत, त्यातल्या कुणी उच्च शिक्षित झाल्या, कुणी शिकून मोठ्या पदावर कार्यरत आहेत. अशा प्रकारची सामाजिक सेवा करता-करता बरेच विषय पुढे आले. त्यातलाच एक म्हणजे HIV-AIDS चा एक प्रकल्प ह्या रोगाची नवीनच लागण भारतात झाली होती, त्या वेळी लोकांमध्ये फार मोठे भीतीचे वातावरण निर्माण झाले होते. आपल्यालाही हा रोग होईल, ह्या भीतीने लोक २-३ किलोमीटर दूर जात, अशा रोग्यांपासून. ह्या रुग्णांना मी स्वतःच्या घरी आणले. फार्म हाऊस वर त्यांच्या राहण्या-खाण्याची व्यवस्था केली. पण त्यातही फार अडथळे आले. फार्म हाऊसवर काम करणारे सर्व कामगार निघून गेले. शेजार-पाजारचे लोक मोठे-मोठे दगड फेकून मारायचे-म्हणायचे ह्या लोकांना इथून काढा. पण ह्या संकटाच्या काळात मी एकटा ह्यांच्या सोबत राहिलो. लोकांमध्ये प्रबोधन, जनजागृती केली की HIV-AIDS च्या लोकांच्या सान्निध्यात राहिल्याने तुम्हाला काही एक इजा पोहोचणार नाही. हा रोग संसर्गजन्य नाही. त्याचबरोबर मी झोपडपट्टीत राहणाऱ्या मुलांसाठी काम केले. माझे असे म्हणणे आहे की गुन्हेगारीची पाळेमुळे ह्या झोपडपट्टीतून रोवली जातात. म्हणून ह्या मुलांसाठी मी खूप झटलो.

अशाप्रकारे वेगवेगळ्या अंगाने समाजसेवा करत आपले जीवन मी सार्थ केलेय ह्याचे कारण म्हणजे फक्त आणि फक्त शिवबाबाच आहेत. बाबांनी मला खूप-खूप-खूप वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या दिल्या आणि मी ही त्या खूप आनंदाने पार पाडल्या, अजूनही पार पाडत आहे. रोजची बाबांची मुरली ऐकून माझ्या जीवनात श्रीमत अनुसार वागल्याने इतके काही परिवर्तन झाले की सगळे मोहपाश, सांसारिक बंधन आपोआप तुटत गेले. आता केवळ कर्तव्य म्हणून मी आपली जबाबदारी

(पृष्ठ क्र. २६ वर)

ईश्वरी न्याय

ब्र.कु. साहेबराव, पाबळ

कुणीतरी म्हटले आहे की ईश्वराच्या न्यायावर कधी नाराज होऊ नका. कारण तो तुमच्यासाठी जे चांगले (हितकारक) आहे. तेच करतो, तुम्हाला आवडत असलेले तुमच्या हिताचे असेलच असे सांगणे कठीण आहे. एक सेल्स मॅनेजर एका कंपनीत गेल्या अडीच वर्षांपासून कार्यरत होता. तो प्रत्येक गोष्टीसाठी देवाचे आभार मानीत असे. त्याला वाटे आपल्याला नोकरी मिळाली आहे, ती देवाचीच कृपा आहे. प्रत्येक क्षणासाठी तो ईश्वराचे उठता-बसता आभार मानीत असे. घरातून निघताना देवाला सांगून निघत असे, देवा तू चल माझ्याबरोबर. आल्यावरही आभार मानत असे की, 'देवा तुझ्यामुळे माझा दिवस फार चांगला गेला.' प्रत्येक गोष्टीसाठी देवाला धन्यवाद म्हणायचा. त्याचा अध्यात्मावर फार विश्वास होता. पण तरीही कधी कधी काही वाईट, मनाविरुद्ध घडायचेच. त्याला वाटायचे आज हे काय झाले माझ्या बाबतीत? काय माहीत देवाची काय मर्जी आहे!' अडीच वर्षांपासून एकाच कंपनीत जीव तोडून काम करूनही पगार मात्र वाढत नव्हता. तो विचार करू लागला. नोकरी बदलू का? एकदा त्याला दुसऱ्या एका नोकरीबद्दल कळले आणि तसा त्यासंदर्भात एकाचा फोनही आला होता, 'मी तुम्हाला अमूक अमूक दिवशी बोलविन.' तारीख सांगितली तरी कोणत्या वेळी बोलवेन हे मात्र सांगितले नव्हते.

तो दिवस जवळ आला आणि हा फार उत्सुक होता की केव्हा एकदा जातो आणि नवीन नोकरीसाठी मुलाखत देतो म्हणजे ह्या नोकरीला राम राम करायला मोकळा! असे मनात मांडे खात झोपला. पहाटे लवकरचा गजर लावला. मुलाखतीत काय काय विचारतील ह्याची मनामध्ये उजळणी चालली होती. पण पहाटेचा तो गजर त्याला ऐकूच आला नाही आणि उठायला झाला उशीर! ७.३० ला जाग आली. उशीर झाल्याने तो स्वतःवरच चरफडत होता की का मी इतका वेळ झोपून राहिलो! कसेबसे गडबडीत सर्व आवरले, खाली आला स्कूटर चालू केली पण तीही खराब झाली होती, सुरुच होईना. त्याला अजूनच राग आला. काय हे देवा! रागातच स्कूटर तिथेच सोडून तो निघाला रिक्षाने जातो म्हणून. रिक्षा मिळायलाही उशीर झाला. मग काय कार्यालयातही अजूनच उशीरा पोहचला. त्याला फार राग येत होता. लक्ष सारखे घड्याळाकडे केव्हा एकदा नवीन नोकरीचा कॉल येतो. मी मुलाखत देतो आणि ह्या जुन्या नोकरीतून मुक्त होतो. मधली सुट्टी झाली तरी तिकडून फोन आला नाही. तसा तो अजूनच अस्वस्थ झाला जेवायला म्हणून कँटीनमध्ये गेला कारण सकाळी उशीर झाल्याने डबा ही आणला नव्हता. कँटीन ही त्या दिवशी बंद होते. त्याला कळेना आज झालंय काय? एकही काम धड होत नाहीये. कुठून तरी सँडविच मागवले, तेही काही खास नव्हते अर्धवट खाऊन टाकून दिले. 'देवा आज काय चालले आहे, तू आहेस तरीही अडथळ्यांची शर्यत का रे बाबा!' संध्याकाळी ५.३० च्या सुमारास एक फोन आला. तो दिवसभर वाट बघतच होता. फोनवरच मुलाखत सुरु झाली. पण मध्येच संपर्क तुटल्याने फोनही बंद झाला. त्याचा फोनच डिसचार्ज झाला होता. रागारागात फोन आपटला टेबलवर. ह्यालाही आत्ताच खराब व्हायचे होते! कार्यालयाची वेळ संपली तसा तो बाहेर पडला. विचार करत होता आता पूर्ण दिवस तर असाच गेला जाऊन आता आराम करतो. घरी जाऊन जेवण केले. झोपायला जाणारच इतक्यात दिवे गेले. आता मात्र त्याचे रागावर नियंत्रण राहिले नाही, 'देवा, मी तुला इतके मानतो, इतके करतो तुझे! पण तुला माझी काही चिंता नाही.' असे बोलत बोलत त्याला झोप लागली. स्वप्नात देवाला म्हणाला, 'देवा तुला हवंय तरी काय? मी तुझी किती

आठवण करतो. एवढी भक्ती, पूजा उपवास, करतो पण तू मात्र काय करतोस काय माहीत?' आजचा दिवस किती वाईट गेला माहितेय का? गजर झाला नाही, स्कूटर खराब, रिक्षा उशिरा मिळाली, कँटीन बंद, सँडविच मागवले, तेही खराब! कॉल आता नव्या नोकरीचा तर फोन बंद झाला, घरी आलो तर लाईट गेले. ह्याचा अर्थ तरी काय? कळू दे मलाही' देव म्हणाला, 'बाळा, आज जे झाले, ते सर्व माझ्या मर्जीने झाले. मीच गजर होऊ दिला नाही. तुझी स्कूटर ही माझ्या मर्जीने खराब झाली. तू जर स्कूटरने गेला असता, तर आज तुझा अपघात निश्चित होता. बरेच झाले कँटीन बंद होते ते कारण तिथले खाणे आज चांगले नव्हते. तू आजारी पडला असतास आणि तो कॉल आला होता न मुलाखतीसाठी तो एक नंबरचा धोखेबाज माणूस होता. नोकरीच्या नावाखाली तुला लुबाडायचे होते त्याला. म्हणूनच तुझा फोन मी बंद केला आणि राहता राहिला दिवे गेल्याचा प्रश्न ते गेले नसते, तर ह्या घरात शॉर्ट सर्किटने आग लागली असती. तू माझा खरा भक्त आहेस म्हणूनच सर्व सांगतोय. सर्वांना हे रहस्य सांगत नाही मी. एक गोष्ट लक्षात ठेव माझ्यावरचा तुझा विश्वास काही झाले तरी ढळू देऊ नकोस. आयुष्यात तुझे कधीच वाईट होणार नाही, मी तसे होऊ देणार नाही. अचानक त्याची झोप पूर्ण होऊन डोळे उघडले. पुन्हा देवाचे आभार मानत कृतज्ञ भावाने देवाकडे बघू लागला.

मित्रांनो, आयुष्यात बऱ्याच वेळा आपल्याला वाटते माझ्या बाबतीत हे वाईट झाले, हा अन्याय झाला, तसे झाले नसते तर असे झाले असते. पण तुम्ही पुन्हा एकदा आपल्या गतकाळाकडे तटस्थ नजरेने पाहाल तर झाले ते योग्यच असे वाटायला लागेल. त्यातच माझे हित होते. म्हणूनच प्रत्येक क्षणी ईश्वराचे आभार माना. देव ते नाही करत जे आपल्याला हवे असते, तेच करतो. जे आपल्यासाठी चांगले आहे.

***

(पृष्ठ क्र. २४ वरून)

पार पाडतोय, सग्या-सोयऱ्यांना, कुटुंबियांना भेटतो, त्यांनाही संतुष्ट करतो. पण मनाने मात्र मी फक्त आणि फक्त बाबांचाच झालोय, त्यांच्याच साठी त्यांच्या कार्यासाठी जगतोय. आता बाबांचं एक खूप छान म्युझियम बनवावे, लोकसेवेसाठी अशी फार छान कल्पना आहे मनात (माझी) ही सेवा ही बाबा माझ्याकडून नक्की करून घेतील, अशी मनोमन खात्री ही आहे. माझी तब्येत ही अजून चांगली आहे. मला हे कधीच जाणवत नाही की मी ८३ वर्षांचा वृद्ध आहे असे. साधारण २००० साली मला हृदय विकाराचा झटका आला होता. त्यावेळी माझ्या एका ब्रह्माकुमार मित्राने सुचविले की आपण माउंट आबूला जाऊन डॉ. सतीश गुप्तांचा ६ दिवसांचा जो कोर्स आहे, तो करुया का? मग मी संमती दर्शवताच आम्ही मा. आबूला आलो. या शिबिरात डॉ. गुप्तांनी सांगितले की हृदय विकाराचा झटका म्हणजे काय असतो? बायपास काय असते? तुमच्या शरीरात नैसर्गिक बायपास असतो. पण त्याची सामान्यांना माहिती नसते. अशाप्रकारे सतीश भाईंनी ह्या विषयाचे सखोल ज्ञान दिले. त्यानेच बघा आज २४ वर्षे झाली, मी ऑपरेशन न करताही त्रासातून मुक्त आनंदी जीवन जगतोय. मी खूप मोठे मोठे हृदयरोग तज्ज्ञांशी चर्चा केली, त्यांच्या सभा घेतल्या, त्यांनाही गुप्ताजींचे ज्ञान ऐकवले. ते म्हणाले हे करतात ते अगदी बरोबर आहे. पण हे ज्ञान आम्ही रुग्णाला देऊ शकत नाही. कारण आमच्या रुग्णाला जिवंत ठेवणे हे आमचे काम आहे. डॉ. गुप्तांचे विचार फार मोठे, स्वतःच्या हिंमतीवर घेतलेले आहेत.

सांगायचा मुद्दा काय तर आज मी जो काही आहे तो केवळ आणि केवळ डॉ. सतीश गुप्तांमुळे आणि बाबांनी मला त्या प्रकारची बुद्धि दिली म्हणून. त्या ब्र.कु. भावाबरोबर मला इथपर्यंत आणले. आता मी मनात एकच ठेवलंय मला दुसरे काहीच करायचे नाही बाबांच्या श्रीमतानुसार चालून आदर्श जीवन जगत सत्ययुगात देवता कशाप्रकारे बनेन तो पुरुषार्थ करायचा. संपूर्ण बनायचे.

वरील माहिती गॉडलीवूड स्टुडिओ, मराठी विभागातील 'अनुभूती' ह्या कार्यक्रमात सादर झालेली असून ब्र.कु. सुविलाल संघवी भाई हे अहमदनगर येथील फार मोठे समाजसेवक आहेत.

***

देवाक काळजी

तुम्हे सौंपकर सब चिंता

ब्र.कु. मनोहर, गोरेगाव

कुणीतरी म्हटले आहे की एक दिवस पाऊस पडला आणि कानात सांगून गेला की कुणाचीच गर्मी (गर्व जास्त दिवस टिकत नाही. मग तो आकाशीचा शक्तिशाली सूर्य का असेना...

एकदा एक मुलगा गावाकडून शहरात आला. तो सरकारी नोकरी मिळावी यासाठी तयारी करत होता. काही परीक्षा बाकी होत्या. एक दिवस खूप आनंदाची गोष्ट झाली. त्याला एका ठिकाणी मुलाखतीसाठी बोलावणे आले. त्याला त्यासाठी दुसऱ्या दिवशी सकाळी निघायचे होते. मुलाखतीचे ठिकाण शहरापासून दूर दुसऱ्या शहरात होते. पण त्याच्याकडे बसच्या तिकिटापुरते पैसेही नव्हते. घरात इकडे-तिकडे शोधले असता कसेबसे ५० रु. मिळाले. गरीब कुटुंबातील गावाकडून आलेला हा मुलगा अभ्यासाचा, खाण्या-पिण्याचा, शहरातील इतर खर्चाचा ताळमेळ बसवू शकत नव्हता. आधीच मित्रांकडून उधारीवर पैसे घेतले होते, तेही परत केले नव्हते अशात अजून कसे बरे पैसे मागावे? फारच विवंचनेत सापडला तो! दुसऱ्या दिवशी थोडी हिंमत करून तयार झाला, आपली मुलाखतीची फाईल घेऊन बस स्टॉप वर जायला निघाला. तो विचार करत होता. मी काही न काही नक्की करेनच. मधून मधून देवाचे आभारही मानत होता आणि त्या ईश्वराला विचारतही होता हे काय होतंय देवा माझ्याच बाबतीत असे का? त्यालाही आशा वाटत होती, कुणी न कुणी ओळखीचे भेटेल नक्की मला लिफ्ट देईल, मग मुलाखतीला जाणे सोपे होईल. बस स्टॉपवर पोहचला खरा. पण त्याच्या ओळखीचे कुणीच दिसले नाही. बससाठी तर तिकिटाचे पैसे हवेत, ते कुठून आणू? तो फारच उदास झाला. आता परतणेच योग्य असा विचार करून बस स्टॉपच्या बाहेर पडला. जवळच एक मोठे मंदिर होते. त्याने ठरविले देवाकडे मागतो मला जे हवे ते. तो जातो पायऱ्या चढून वर मंदिरात देवाला म्हणतो, 'देवा, तूच आता मला वाचवू शकतोस, काय करू मी मुलाखतीला जायला पैसे ही नाहीत.' मग खाली येऊन बूट घालायला लागतो. त्याला जवळ बसलेला एक साधू दिसतो. त्याच्या पुढ्यातल्या वाडग्यात खूप पैसे असतात. तो परत वर जाऊन म्हणतो, 'देवा कमालच आहे तुझी, ज्याला पैशांची खरी गरज त्याला न देता, ज्याला गरज नाही अशाला मात्र इतके पैसे! काय तुझा न्याय! साधू त्याचे देवाशी केलेले भाष्य ऐकतो. त्याला विचारतो, 'काय झाले? काही अडचण असेल तर मी काही मदत करू शकतो का?' तो म्हणतो, 'बाबा, तुम्ही काय मदत करणार? तुम्ही स्वतःच भिक्षा मागताय.' साधू म्हणतो, 'मुला, मी भिक्षा मागत नाही. ते लोक मला देत आहे, कारण ते पुण्य कमावू इच्छित आहेत. मी तुझी मदत करू शकतो. मला सांग बर काय अडचण आहे?' मुलगा म्हणतो, 'मी मुलाखतीसाठी जातोय. पण मला ह्या घडीला जिथे जाण्यासाठी कमीत कमी ५०० रुपये तरी हवे आहेत.' साधू म्हणाला, 'बाळा मला एवढे पैसे काय करायचे आहेत? ह्यातले तुला हवे तितके घे. मुलगा पैसे घेतो आणि म्हणतो, 'बाबा, माझ्याकडे पैसे आले, की नक्की परत करेन!' साधू म्हणाला, 'ठीक आहे, मुला मीही इथेच बसलोय केव्हाही परत कर.' मुलगा मुलाखत देतो आणि त्याला नशिबाने ती नोकरी मिळतेही. घरी येताना तो मुलगा फार आनंदात असतो. विचार करतो, बाबाला धन्यवाद करू त्यांच्यामुळेच हे शक्य झाले. मंदिराजवळ जाताच तो हबकतोच. तिथे फार गर्दी असते. एकजण म्हणतो, 'एका साधू बाबाचे देहावसन झाले. ' तो पुढे होऊन बघतो, तर तेच साधू बाबा! दुसरा एक जण म्हणतो, 'बहुतेक ह्यांनी औषध घेतले नाही, पैसे नव्हते बिचाऱ्याकडे!

म्हणूनच आपला जीव गमाऊन बसला.' मुलगा म्हणतो, 'वा देवा, एक माणूस दुसऱ्याच्या मदतीसाठी आपले प्राणपणाला लावून निघून गेला. वाह रे तुझा न्याय!' गर्दीतून आवाज येतो, 'भिकारीच होता, बरे झाले गेला, असे लोक कुणाच्या कामाचे नसतात...'

ही छोटीशी गोष्ट आपल्याला दोन गोष्टी शिकवून जाते. १) नेहमी दुसऱ्याची मदत करा. एकमेका सहाय्य करू अवघे धरू सुपंथ. २) विश्वास ठेवा, जेव्हा तुम्हाला वाटेल आयुष्यात काहीच उरले नाही. तेव्हा कुठून ना कुठेन तुम्हाला मदत नक्कीच मिळेल. देवाचे कार्य कसे चालते तुम्हालाही ठाऊक नाही की देव कधी तुम्हाला एखाद्याचा देव बनून त्याच्या मदतीला पाठवेन. म्हणून सर्वांची मदत करा. ह्या गोष्टीवर ही विश्वास ठेवा. तुमच्याही आयुष्यात कुणीतरी तुमचा देव बनून मदतीसाठी येईलच.

***

(पृष्ठ क्र. २० वरून)

शिल्लक असतील तर २ पोळ्यांचे चार तुकडे करुन,चौघींना वाटून म्हणत, 'हे यज्ञाचं अन्न आहे.' सुरुवातीला कढईत उरलेली भाजी, कुकरमधील भात छोट्या डबींमधे आणून घरी जेवणात मिसळत, ब्रह्माभोजनावर दीदींची नितांत श्रद्धा होती. अमृतवेळेनंतर दीदी पाच वाजता तयार होऊन बाबांची दृष्टी घेऊन मुरली ऐकवत व दृष्टी देऊन बदाम देत. दीदी स्वागत देखील दृष्टी देऊन करत व निरोपसुद्धा दृष्टीने देत. दीदी प्रत्येकाचे जीवन साक्षी होऊन पाहत, त्या कधीही कुणाच्याही प्रभावात येत नसत. कुणी आजारी असेल तर, शुभभावना देत म्हणत, 'ह्यांचा हिसाब-किताब आहे.' कुणाच्या प्रभावाने चेहरा बदलला तर म्हणत, 'परिस्थितीच्या प्रभावाखाली का येता? बाबांना समोर ठेवा व अवस्था ठीक करा. पवित्रतेच्या व्रतावर दीदी खूप अढळ होत्या. एकदा मला मधमाशी डोक्याच्या मागे चावली, मी दीदींना विचारलं, 'डोक्याच्या मागचे थोडे केस कापू का? दीदी म्हणाल्या,'तुला जपानी गुडीया बनून फिरायची हौस आहे का?' दीदींना केस कापणं, फॅशन करणं पसंत नव्हतं. दीदी प्रसिद्धी पराङ्मुख होत्या, त्यांना फोटो काढणं आवडत नसे. सेवेचं वर्णन केलं तर दीदी म्हणत-सेवेची गणना नका करु, बाबांनी सेवा करवली, तन-मन-धन सफल झालं, पुण्य जमा केलं, वर्णनाने पुण्य नष्ट नका करु.

मला (लेखक) सत्यवती दीदींच्या स्नेह-सनिध्याचे अहो सौभाग्य प्राप्त झाले. दीदींच्या आग्रहाने तिनसुकियाला सेवार्थ जाणं झालं. रेल्वेत स्नान करताना पाणी गेल्याने मोबाइल बंद झाला-हे तिनसुकिया पोहोचताच दीदींना कळलं, तेंव्हा दीदींनी लगेच मोबाईल घेऊन दिला, मोबाईल घ्यायला संकोच होत होता, मी स्वस्त मोबाइल घेऊ इच्छित होतो, परंतु दीदींनी चांगल्या दर्जाचा मोबाइल दिला, हे होते त्यांचे औदार्य. १५ दिवसांच्या सहवासात सत्यवती दीदींच्या व्यक्तिमत्वात बाबा-मम्मा व दीदी-दादींचे दिव्यगुण प्रत्यक्ष पाहिले. ब्रह्माबाबांसम सेवेचं आकाश देऊन वत्सांना ऊंच भरारी देण्याची उच्च भावना पाहिली. मातेश्वरी समान दीदींच्या तेजस्वी चेहऱ्यावर गंभीरता व चारित्र्यात दिव्यतेचा साक्षात्कार झाला. सत्यवती दीदींना मनमोहीनी दीदींसमान स्नेह व शक्तिच्या योग्य मिलाफाद्वारे सर्वांकडून शुभेच्छांची देव-घेव करताना पाहिलं. 'कुमारांच्या कुमारका' दादी प्रकाशमणीसमान सत्यवती दीदींना कुमारांवर अलोट प्रेम उधळताना पाहिलं. अशा स्नेह-शक्ति व सत्यतेचे उदाहरण असलेल्या सत्यवती दीदीजी ९ एप्रिल २०२१ रोजी अमृतवेळी देह त्याग करुन बापदादांच्या कुशीत सामावल्या व अव्यक्त वतनवासी बनल्या. त्यांना अमुचे शत्-शत् नमन...

***

सुविचार

- डावपेच हे बुद्धिबळामध्ये चांगले दिसतात. नात्यांमध्ये नाही.
- कष्ट करणारी व्यक्ती स्पष्ट बोलायला घाबरत नाही.
- मिळालं आहे आयुष्य तर थोडं जगून बघा, रडगाणं गाण्यापेक्षा थोडं हसून बघा.
- राग आणि मतभेद पावसाच्या ढगांसारखे असावेत एकदाच बरसून मुक्त होणारे!
- ज्याच्या मनगटात वेळ बदलण्याची क्षमता असते, तो बंद घड्याळावर अवलंबून राहत नाही.