



आदरणीय दादी जानकीजीच्या पावन स्मृतीस शत शत नमन !



मालाड : महाशिवरात्री कार्यक्रमात दीप प्रज्वलन करतांना कॅबिनेट मंत्री भ्राता असलम शेख, शेजारी ब्र. कु. कुंती बहेन व मीना बहेन.



नागठाणे (सातारा) : यौगिक शेती कार्यक्रमाचे उद्घाटन करतांना पालक मंत्री श्री. बाळासाहेब पाटील, ब्र. कु. डॉ. सुवर्णा बहेन व अंकिता बहेन.



कोलाड (रोहा) : रायगड जिल्ह्याच्या पालकमंत्री मा. आदितीताई तटकरे यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र. कु. पूनम व सावित्री बहेन.



सटाणा : यौगिक शेतीतील भाज्यांचे निरीक्षण करतांना आमदार श्री. दिलीप बोरसे, शेजारी ब्र. कु. अंजुलता व सोनू बहेन.



मलकापूर (कोल्हापूर) : जा. महिला दिनानिमित्त महिलांना संबोधन करतांना ब्र. कु. वर्षा बहेन, मंचासीन खासदार वेदांती माने व नगरसेविका कोठावळे.



मीरा रोड (मुंबई) : नविनिर्वाचित महापौर ज्योत्सना हसनाळे यांचा सन्मान करतांना ब्र. कु. रंजन व शुभा बहेन.



परभणी : जिल्हा न्यायाधीश श्री. उमाकांत देशमुख यांचा सन्मान करतांना ब्र. कु. ज्योति बहेन.



ठाणे (चेकनाका) : विश्व शांती-एकता अभियानाचे स्वागत करतांना नगरसेवक श्री. विकासरेपाळे, शेजारी ब्र. कु. सरला व वर्षा बहेन.

परमपिता परमात्मा त्रिमूर्ती शिवभगवानुवाच 'मन्मनाभव'।

अमृतकुंभ



अंतरंग

वर्ष १४, अंक १. एप्रिल - मे २०२०

मुखपृष्ठाविषयी

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय या आंतरराष्ट्रीय आध्यात्मिक संस्थेच्या मुख्य प्रशासिका आदरणीय राजयोगिनी दादी जानकीजींनी शुक्रवार २७ मार्च २०२० ला पहाटे दोन वाजता आपला नश्वर देह अत्यंत सहजतेने सोडला आणि त्यांचा आत्मा पुढील ईश्वरीय सेवेच्या प्रवासाला मार्गस्थ झाला.

दादी जानकीजींनी ऑगस्ट २००७ ला संस्थेच्या मुख्य प्रशासिका म्हणून पदभार स्वीकारला. वयाच्या १०४ वर्षांपर्यंत अव्याहत सेवा केली.

अशा आदरणीय, वंदनीय, दादी जानकीजींना 'अमृतकुंभ' तर्फे स्नेह सुमनांजली.

— प्रकाशक अमृतकुंभ



- | | |
|---|----|
| १) सारे विश्वकी माँ, तुझे सलाम! | २ |
| २) जगतजननी जानकी दादीजींना भावपूर्ण श्रद्धांजली! | ३ |
| ३) अंतिम सेवा - मानस (मन्सा) सेवा (संपादकीय) | ५ |
| ४) भगवान आपुला सोबती आहे | ८ |
| ५) वाचकांशी हितगुज | १० |
| ६) मधुरता - नवजीवन देणारे जीवनामृत! | ११ |
| ७) सचित्र सेवावृत्त | १३ |
| ८) हिरेतुल्य संगमयुगात श्रीमतानुसार सर्वश्रेष्ठ आचारण करू या! | १७ |
| ९) विचारांच्या परिवर्तना द्वारेच विश्वाचे परिवर्तन | १९ |
| १०) पवित्रतेच्या पायावरती (कविता) | २१ |
| ११) आरोग्यम् धनसंपदा | २२ |
| १२) शांती अमोल आहे..... (कविता) | २४ |
| १३) ईश्वरी नियमांचे पालन करणे | २५ |

फोटो, लेख आदी पाठविण्याचा पत्ता :

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

वर्गणी पाठविण्याचा पत्ता :

बी.के. गोदावरी, प्रकाशक अमृतकुंभ
द्वारा : प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज्, ए-१०, वर्षा अपार्टमेंट, छत्रपती शिवाजी सोसायटी, कोपरी कॉलनी, ठाणे (पूर्व) - ४००६०३ मोबाईल : ९८२००२३०९२

प्रजापिता ब्रह्मा कुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयाचे मुखपत्र 'अमृतकुंभ' द्वैमासिक मुद्रक व प्रकाशक बी.के. गोदावरी यांनी परफेक्ट प्रिंटस्, २२ ज्योती इंडस्ट्रियल इस्टेट, नुरीबाबा दर्गा रोड, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०१ येथे छापून प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज्, लाईट हाऊस, वागळे इस्टेट, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०४ येथे प्रसिद्ध केले. संपादक ब्र. कु. शिवाजी चौधरी.

वार्षिक वर्गणी रु. ७५/-, आजीव सभासद वर्गणी रु. १,४००/-

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



सारे विश्वकी माँ, तुझे सलाम!

(आदरणीय दादी जानकीजींच्या सोबतचा अनुभव)

राजयोगिनी ब्र. कु. गोदावरी दीदी, प्रकाशिका, अमृतकुंभ

ज्याप्रकारे शिवबाबा ज्ञानाचे सागर आहेत. ब्रह्माबाबा गुणांचे भंडार आहेत. त्याप्रमाणे आदरणीय दादी जानकीजी, ज्ञान आणि गुणांच्या मास्टर सागर होत्या. दादींच्या सान्निध्यात असताना नेहमीच दादीजींची पालना आणि त्यांच्या द्वारा मिळणाऱ्या अनेक शिकवणी ज्या अंतर्मनाला स्पर्श करणाऱ्या, पुरुषार्थात बळ भरणाऱ्या आणि उन्नतीच्या मार्गावर अग्रेसर करणाऱ्या हृदयस्पर्शीच होत्या.

दादीजींचा प्रत्येक आत्म्यासाठी समान प्रेमभाव, श्रेष्ठ भावना, आत्यंतिक जिव्हाळा आणि आपलुकीने केलेली पालना आजही रोम रोम पुलकित करते. कारण दादींच्या श्वासा-श्वासात बाबांची आठवण आणि यज्ञासाठी असीम प्रेमच होते. अशा प्रेमळ दादीजींची आठवण पदोपदी होत आहे.

दादीजी एका अलौकिक मातेप्रमाणेच प्रेम करित आणि प्रत्येकाची आस्थेने विचारपूस करित. मला आठवतं एकदा दादींनी मला जवळ बोलावलं आणि विचारले की गोदावरी तू कसला तरी विचार करित आहेस! तुझ्या मनात

काही असेल तर सांग. कारण मला तसं वाटतय की काहीतरी मनात विचार आहे. तो तू सांगत नाही आहेस. जानकी दादींनी असं विचारल्यावर माझे डोळे स्नेहाने भरून आले आणि मला जणू बापदादाच आईच्या स्वरूपात दिसले. मी म्हटले की दादीजी असा विचार येतो की बाबांच्या घरी रहाते, सेवा करते परंतु रोज जोपर्यंत काही सेवा करित नाही तोपर्यंत येथे जेवणाचा अधिकार काही माझा नाही. जेव्हा ही गोष्ट दादींनी ऐकली तेव्हा त्यांच्या डोळ्यात माझ्या प्रतीचा स्नेह दिसला आणि हसऱ्या चेहऱ्याने त्यांनी मला मिठीत घेतले आणि म्हणाल्या की अरे, तू तर आहेसच शिवबाबांची सच्ची बच्ची! अगदी मनापासून सेवा करणारी! बाबा तुझे आहेत. तर हा यज्ञही तुझाच आहे. आजपासून तू असा विचार कधीच करू नकोस. दादींनी माझा हात हातात घेऊन तशी प्रतिज्ञाच करविली. त्या दिवसापासून माझे सर्व संकल्प समर्थ बनले. यज्ञ, बापदादा आणि विश्व सेवेप्रति माझा उमंग, उत्साह वृद्धिंगत होऊ लागला.

दादीजींच्या अनेक विशेषता आणि शिकवणी जीवनाला उन्नतीच्या शिखरावर घेऊन जाण्यास मदत करित आहेत. अशी आई आज साकार रूपात नाही. परंतु त्यांचे प्रत्येक वचन जणू अमृतच! ते अमृत प्राशन करून प्रत्येकाचे मन सद्गदित अंतःकरणाने म्हणते - माँ तुझे सलाम! त्यांनी अपकारींवरही उपकार केले. निंदकालाही मित्र बनविले. सगळ्यांसाठी जणू सद्भावनांची गंगाच वाहिली. त्यांचे आत्मिक प्रतिमा बाबांचीच ओखळ देत आहे. त्या गुप्त रूपात फारशता बनून राहिल्या. त्यांच्या बोलण्या करण्याने अनेकांना यज्ञ स्नेही बनविले देश-विदेशातील अनेक आत्मे आजही दादीजींची आठवण करून गात आहे- “हे माझ्या प्रेम स्वरूप आई, यज्ञरक्षक आई, ज्ञान संपन्न आई आजही तू आमच्याबरोबर आहेस आणि पुढेही बरोबर राहशील.”

ना भूलेंगे, तुझे सुबह शाम।
आप रही सदा सबसे उपराम।
किया विश्वकल्याण का काम।
ऐसी मीठी माँ तुझे सलाम...



जगतजननी जानकी दादीजींना भावपूर्ण श्रद्धांजली!

ब्रह्माकुमारीज् संस्थेच्या मुख्य प्रशासिका तसेच स्वच्छ भारत मिशनच्या ब्रांड अम्बेसडर राजयोगिनी दादी जानकीजींचे (वयाच्या १०४ व्या वर्षी) दि. २७ मार्च २०२० रोजी प्रातः २ वाजता देहावसान झाले. संपूर्ण विश्वभरात मानवता व नारी शक्तीच्या आध्यात्मिक सशक्तिकरणाचा संदेश त्यांनी दिला.

नारी शक्तीच्या प्रेरणास्त्रोत राजयोगिनी दादी जानकीजींचा जन्म १ जानेवारी १९१६ मध्ये सिंध हैदराबाद येथे झाला होता. वयाच्या २१ व्या वर्षी (सन १९३७ मध्ये) त्या ब्रह्माकुमारी संस्थेच्या आध्यात्मिक मार्गावर चालू लागल्या व बघता-बघता त्या पूर्णतः समर्पित झाल्या. त्याग, तपस्या व सेवा यांच्या जोरावर त्यांनी आपल्या जीवनात आध्यात्मिक शिखर गाठले. त्यानंतर पाश्चिमी देशात मानवीय मुल्यांची स्थापना करण्यासाठी त्यांनी सन १९७० मध्ये भारताबाहेर प्रयाण केले. फलस्वरूप जगातील १४० देशात त्यांनी मानवीय मूल्यांचे बीजारोपण करून, ब्रह्माकुमारी संस्थेच्या हजारो सेवाकेंद्रांची

स्थापना केली व लाखो लोकांचे जीवन परिवर्तन केले.

राजयोगिनी दादी जानकीजी यांनी विश्वभरात मन वा आत्म्याची स्वच्छता याबरोबरच बाह्य स्वच्छतेसाठी देखील अभूतपूर्व कार्य केले. त्यामुळेच भारत सरकारने त्यांना स्वच्छ भारत मिशनच्या ब्रांड अम्बेसडर बनवले होते. दादीजींच्या देहावसानाची वार्ता कळताच भारताचे राष्ट्रपती मा. रामनाथ कोविंद यांनी अतीव दुःख व्यक्त केले व पुढील शोक संदेश ट्वीट केला - “अध्यात्म, समाज कल्याण आणि विशेष करून महिला सशक्तिकरण क्षेत्रातील त्यांचे योगदान अमूल्य आहे.” तसेच माननीय पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी म्हटले की दुसऱ्यांचे जीवन बदलण्यात तसेच नारी शक्तीचे आध्यात्मिक सशक्तिकरण करण्यात त्यांचे अमूल्य योगदान आहे. या प्रसंगी देश-विदेशातील अनेकानेक मान्यवरांचे शोक संदेश प्राप्त झाले.

दादीजींच्या अंतिम दर्शन प्रसंगी संस्थेच्या संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतन मोहिनी,

महासचिव बी. के. निर्वेर्भाई, अतिरिक्त महासचिव बी. के. बृजमोहनभाई, मीडिया प्रभागाचे अध्यक्ष बी. के. करुणाभाई, बी. के. मुन्नी बहेन, बी. के. जयंति बहेन, बी. के. हंसा बहेन व अन्य संस्थेच्या पदाधिकाऱ्यांनी भावपूर्ण श्रद्धांजली समर्पित केली. यावेळी कोरोना व्हायरसमुळे देशभरात लॉक डाऊन असल्याने बी. के. परिवारातील हजारो सदस्य दादीजींच्या पार्थिव देहावर श्रद्धांजली अर्पित करू शकले नाहीत. तथापि देश-विदेशातील लाखो ब्रह्मावत्सांनी यूट्यूब व लाईव टेलिकास्टद्वारे दादीजींचे अंतिम दर्शन घेतले.

त्याच दिवशी संध्याकाळी शांतिवन मधील दादीजी मीटिंग हॉलमध्ये संदेशी ब्र. कु. शशी बहेन यांच्याद्वारे दादीजींच्या निमित्त विशेष भोग लावण्यात आला. त्यावेळी दादीजींनी दिलेला संदेश पुढीलप्रमाणे आहे - “शिवबाबांनी आपल्याला एकनामी (एक बाप दुसरा कोणी नाही) व एकाँनामी (सर्व प्रकारची बचत) हा पाठ शिकवला आहे. तोच पाठ मी



शिकले. हीच गोष्ट सर्वांनी लक्षात ठेवा. समयानुसार आता पुरुषार्थात नवीनता आणा. स्वपरिवर्तनाद्वारे विश्वपरिवर्तन करा. आता जे कार्य शिल्लक राहिले आहे ते तीव्रगतीने संपन्न करा. एक बळ एक भरोसा, मी आणि माझे बाबा, सदैव शिवबाबांचे साथी बनून बाबांचा हात पकडून, बाबांच्या पाऊलावर पाऊल ठेवत उडती कला अनुभवा व दुसऱ्यांनाही उडती कला अनुभव करवा.”

दादीजींचे जीवन हे सर्वांसाठी आदर्श व प्रेरणादायी आहे. त्यांनी आपल्या जीवनात कधीही नकारात्मक व व्यर्थ संकल्प केले नाहीत. सदैव समर्थ व सकारात्मक संकल्प, बोल व कर्म त्यांच्या जीवनात पहायला मिळाले. दादीजी नेहमी म्हणत, “सर्व शक्तिवान शिवबाबा माझा साथी आहे. माता-पिता, सखा, स्वामी, सद्गुरु आहे. ही केवळ भावना नसून माझा प्रॅक्टिकल अनुभव आहे. देहाचे संबंधी तर विनाशी आहेत. आज आहेत तर उद्या नसतील. मी देखील त्यांची नसेल. जेव्हा अर्थी उठेल तेव्हा हे घर माझे नसेल, संबंधीही माझे नसतील. आपण ज्यांना आपले समजतो तेच घराबाहेर काढतील. त्यावेळी केवळ एक शिवबाबाच आपला असेल. तात्पर्य म्हणजे जेव्हा मी हे शरीर सोडेल तेव्हा माझा एकच साथी असेल. त्यामुळे मी तर जिवंत असतांनाच सर्वांना सोडून बसली आहे.

मी हेच म्हणणे – माझे कुणी नाही, मी कुणाची नाही. फक्त एक शिवबाबा माझे सर्वस्व आहेत.”

दादीजी खऱ्या अर्थी एकनामी व एकनामीच्या अवतार होत्या. त्यांची हीच इच्छा होती की माझ्या अर्थीवर देखील कसलाही खर्च होता कामा नये. मला कसलेही फुलांचे हार नकोत. त्यांची ही इच्छा सुद्धा देशभरातील लॉक डाऊन मुळे पूर्ण झाली. कारण त्यांच्या अंतयात्रेसाठी देश-विदेशातील ब्राह्मण परिवार येऊ शकला नाही. दादीजींचे एकनामीकडे देखील विशेष लक्ष होते. ‘मी आणि माझे बाबा’ यामध्ये तिसरा कोणीही येता कामा नये. शिवबाबा नेहमी सांगतात की जर तिसरा कोणी मधे आला तर तिसरा नेत्र (ज्ञानाचा) बंद होऊन जाईल. म्हणूनच दादीजींनी या गोष्टीकडे नेहमी लक्ष दिले.

दादीजींच्या जीवनाची मुख्य विशेषता म्हणजे त्या नेहमी ट्रस्टी (विश्वस्त) आणि विदेही (अशरीरी) स्थितीत राहिल्या. स्वतःला ट्रस्टी समजल्याने त्यांच्या मनात कधीही हा विचार आला नाही की हे सेंटर माझे आहे, हा विद्यार्थी माझा आहे, माझे कोणी नाही. हाच भाव सदैव त्यांच्या मनात होता. त्याचबरोबर त्यांनी विदेही अर्थात अशरीरी स्थितीत रहाण्याचा खूप अभ्यास केला. त्यामुळे कार्यव्यवहारात राहूनही त्या सदैव अलिप्त व शिवबाबांच्या प्रिय बनल्या. कुठलेही कार्य शिवबाबांनी केले, मी केवळ निमित्त होते, हीच भावना त्यांच्या मनात होती.

अशा महान त्यागी, सर्वश्रेष्ठ तपस्वी, जगतजननी जानकी दादींना विश्वातील सर्व ब्रह्मावत्सांची भावपूर्ण श्रद्धांजली!

राजयोग हीच जीवन जगण्याची कला आहे. या कलेत प्रामुख्याने ५ गोष्टींचा समावेश आहे.

१. मनात सदा सर्वाविषयी शुभभावना व शुभकामना बाळगा.
२. बुद्धीने सदा शुभ चिंतन करा.
३. डोळ्याने सदा शुभ अर्थात आत्मिक दृष्टीने पहा.
४. मुखाने सदा शुभ बोला.
५. कर्मेन्द्रियांनी (हातापायांनी) सदा शुभ आचरण करा.



(संपादकीय)

अंतिम सेवा – मानस (मन्सा) सेवा

ईश्वरीय सेवा अर्थात आपली दृष्टी, वृत्ती, वायब्रेशन, वातावरण यांच्याद्वारे तसेच संबंध-संपर्कात येणाऱ्या आत्म्यांना त्यांच्या आत्मिक स्वरूपाची अनुभूती करवणे, ज्यामुळे त्यांना परमानंदाचा अनुभव होईल. कारण आत्मिक स्वरूप हे परमानंदमय आहे. अशा प्रकारची ईश्वरीय सेवा तेच करू शकतात जे स्वतः आत्मिक स्वरूपात स्थित रहातात. म्हणूनच प्रत्येक ब्रह्मावत्साने स्वतः आत्मिक स्वरूपात स्थित होण्याची मेहनत करणे, आवश्यक आहे. सेवा हे ब्रह्मावत्सांच्या जीवनाचे स्वाभाविक कर्म आहे व सहज राजयोगाचा मुख्य विषय आहे.

ईश्वरीय सेवेत ज्ञानदानाची सेवा, मानस सेवा, यज्ञ सेवा, तनाची सेवा, धनाची सेवा, संबंध-संपर्काद्वारे सेवा या सर्वांचा अंतर्भाव आहे. या विविध प्रकारच्या सेवेची सफलता मात्र आपल्या योगयुक्त स्थितीवर अवलंबून आहे. म्हणूनच कुठल्याही प्रकारची सेवा करण्यापूर्वी आपली स्थिती योगयुक्त आहे का, हे सर्वप्रथम चेक करा. सेवाभाव अर्थात प्रत्येक आत्म्याच्या भावनेप्रमाणे त्याला फल

देणे. मुख्य म्हणजे सेवेत निमित्त भाव असेल तरच सफलता प्राप्त होते. त्यामुळे सदैव स्वतःला निमित्त आत्मा समजून ईश्वरीय सेवा करा.

मानस (मन्सा) सेवा

मानस सेवा अर्थात शुभ भावना, शुभ कामनाची सेवा. मानस सेवेसाठी ज्ञानसागर शिवबाबांनी श्रीमत दिले आहे की, “प्रत्येक आत्म्यासाठी तुमची मन्सा शुभ असली पाहिजे. त्याच बरोबर लाइट-हाऊस, माइट-हाऊस, सर्च-लाइट प्रमाणे तुमचे मन्सा वायब्रेशन सर्व आत्म्यांकरिता पसरत राहिले पाहिजेत.” मन्सा सेवा विश्वातील कुठल्याही ठिकाणी असलेल्या आत्म्याची करता येते. जेव्हा एखाद्या ठिकाणी भयंकर स्वरूपात आपत्ती येते तेव्हा तेथील आत्म्यांची मन्सा सेवा आपण करू शकतो. त्यांच्यासाठी सुख-शांतीचे वायब्रेशनस प्रसारित करू शकतो.

जसा सूर्य कोणताही भेदभाव न करता, सर्व आत्म्यांसाठी, प्रकृतीच्या सर्व तत्त्वांसाठी प्रकाशाची किरणे पसरवित असतो तसेच आपणही मास्टर ज्ञानसूर्य बनून, सर्व आत्म्यांसाठी

पवित्रता, सुख, शांतीची शुद्ध वायब्रेशनस पसरवू या. आज कोरोना व्हायरसमुळे जागतिक स्तरावर भीतीचे वातावरण पसरले आहे. या आजाराचा प्रसार सर्व उपखंडामध्ये झाल्याचे दिसून येत आहे. सरकारी यंत्रणेद्वारे योग्य ते प्रतिबंधात्मक उपाय योजले जात आहेत. तरीही भारतात अनेक ठिकाणी कोरोनाचे रुग्ण आढळून येत आहेत. अशावेळी आपले कर्तव्य आहे, मास्टर पवित्रतेचा सूर्य बनून, सर्व आत्म्यांना पवित्रतेचे वायब्रेशनस देणे. आपण अशाप्रकारची मन्सा सेवा करू या व आपल्या आत्मिक बांधवांच्या जीवनात सुख-शांती पसरवू या. (कोरोनामुळे असलेल्या ‘लॉकडाऊन’च्या कालावधीत आपण सर्वांनी याचा चांगला अभ्यास केला असेलच.)

खरं तर कोरोना व्हायरस वर सर्वात सोपा उपाय आहे – ‘कोरोना सभी शिवबाबा को याद!’ आपण सर्व ब्राह्मण हा अनुभव नेहमीच करतो की परमात्मा शिव पित्याची आठवण ही सर्व रोगांपासून मुक्त करणारी संजीवनी बुटी आहे. याचेच गायन भक्तिमार्गात केले जाते –



सिमर-सिमर सुख पावो,
कलह-क्लेश मिटे सब तन के,
जीवनमुक्ती पावो -

परंतु आजच्या विज्ञान युगात मनुष्य ईश्वराला तसेच ईश्वरीय शक्तीला विसरला आहे. परमात्मा शिव पिता जसा सर्व आत्म्यांचा माता, पिता, बंधु, सखा आहे. तसाच तो सर्व आत्म्यांचा रक्षक, परम दयाळू, सुप्रीम सर्जन देखील आहे. त्याची प्रेमपूर्वक केलेली स्मृती (आठवण) सर्व सुखाचा आधार आहे.

सदैव लक्षात ठेवा की मन्सा सेवा फास्ट सेवा आहे, शक्तिशाली आहे तसेच त्यात मेहनत देखील कमी आहे. परंतु त्यासाठी आवश्यकता आहे ती पॉवरफुल स्थिती बनविण्याची. सर्वात सहज स्वरूपाची मन्सा सेवा आहे - 'शुभचिंतक बनणे'. चालता-फिरतांना आपले कर्तव्य आहे की सर्व आत्म्यांविषयी शुभचिंतन करणे. शुभ चिंतक बनल्याने वायुमंडळ सहज परिवर्तित होते. अशाप्रकारे आपल्या शुभचिंतक वृत्तीद्वारे वायुमंडळ बनविणे अर्थात प्रकृतीचे परिवर्तन करण्याची सेवा आपण करू या. हीच काळाची गरज आहे.

प्रामुख्याने आपला हा दृढ संकल्प असावा की आपल्या भावाबहिणींच्या दुःखद परिस्थितीत परिवर्तन व्हावे. अगदी अंतःकरणापासून दया प्रकट व्हावी. जशी सायन्सची शक्ती खळबळ

माजवू शकते तशी इतक्या सर्व ब्राह्मणांच्या सायलेन्सची शक्ती काय करू शकणार नाही?

समयाची पुकार

आज धार्मिक व राजकीय नेते, वैज्ञानिक वर्ग आणि सामान्य जनतेची एकच मागणी आहे की आता लवकरच काही तरी परिवर्तन व्हायला हवे. सर्व क्षेत्रातील आत्मे स्वतःला अपयशी अनुभव करित आहेत. आता त्यांच्या मनात ही इच्छा उत्पन्न झाली आहे की एखादी शक्ती प्रकट व्हावी व तिने आपले जीवन परिवर्तन करावे. अशा आत्म्यांची पुकार ऐकून, मन्सा शक्तीद्वारे आपल्याला एका क्षणात पोहोचता आले पाहिजे व त्याची मनोकामना पूर्ण करता आली पाहिजे. आता सर्वजण मेहनतीपासून मुक्त होऊ इच्छितात. धार्मिक आत्मे साधना करून थकले आहेत. राजकारणी लोक पक्षांतर करून थकले आहेत, सामान्य जनता अनेक समस्यांना तोंड देऊन थकली आहे. अशावेळी आपले ब्रह्मावत्सांचे कर्तव्य आहे, सर्वांचा थकवा दूर करणे. आता **समयानुसार आपल्याला, 'ब्राह्मण सो फरिश्ता' बनून सर्वांचे रक्षक बनले पाहिजे. आपण मास्टर शांतिदाता, शांतीचे भांडार, शांतस्वरूप आत्म्यांनी सर्वांची शांतीची इच्छा पूर्ण केली पाहिजे. वास्तविक अविनाशी शांती सर्व आत्म्यांचा ईश्वरीय जन्मसिद्ध अधिकार आहे. परंतु ईश्वर पित्याचा पूर्ण परिचय**

नसल्याने बरेच जण किती धक्के खातात, पुकारतात, व्याकुळ होतात. अशा शांतीसाठी भटकणाऱ्या आपल्या आत्मिक भावंडांना स्नेहपूर्ण भाऊ-भाऊची दृष्टी द्या. याच दृष्टीने त्यांची सृष्टी बदलून जाईल. हे जे गायन आहे, 'नजर से निहाल' हे आपलेच आहे. दृष्टीमध्ये ही सर्व भाव सामावलेले असतात. म्हणूनच नजरेने तृप्त करण्याची सेवा शिवशक्तींनी केली, असे गायन आहे. तात्पर्य म्हणजे आपल्या डोळ्यात आत्मिक स्नेह असावा, आपल्या डोळ्यात दयाभाव असावा, ईश्वरीय नशा असावा.

मन्सा सेवेची साधने

मन्सा सेवेची प्रामुख्याने तीन साधने आहेत - १) शुभ संकल्प २) शुभ भावना व ३) डोळ्यांची भाषा (आत्मिक दृष्टी) आपल्या संकल्पाने वृत्ती व वातावरण निर्माण होते. म्हणूनच वृत्ती व वातावरण ही सुद्धा मन्सा सेवेची साधने आहेत. दुसरी गोष्ट म्हणजे मनातील भावना या चेहऱ्यावरील भाव रुपात प्रकट होतात. म्हणून ब्राह्मण आत्म्याचा चेहरा सुद्धा मन्सा सेवेचे साधन आहे. त्याचबरोबर मुखात भृकुटी (मस्तक), डोळे, स्मित हास्य यांचा समावेश होतो. ही देखील मन्सा सेवेची साधने आहेत. तात्पर्य म्हणजे मुख हे जरी मन्सा सेवेचे साधन असले तरी मुखाची भाषा वा बोल हे वाचा सेवेचे साधन आहे.



मन्सा सेवेची विधी

आपण शुभभावना, शुभकामना, श्रेष्ठ वृत्ती, श्रेष्ठ वायब्रे शन्सद्वारे कोणत्याही ठिकाणी राहून, अनेक आत्म्यांची सेवा करू शकतो जसा लाइट हाऊस एकाच ठिकाणी स्थिर असतांना दूर-दूरची सेवा करतो तसेच आपणही लाइट हाऊस, माइट हाऊस स्थितीत स्थित राहून, अनेकांच्या सेवेसाठी निमित्त बनू शकतो. मन्सा सेवेसाठी स्थूल साधने, धन-संपत्ती, समय व सेवेची संधी या कुठल्याच गोष्टीची गरज पडत नाही. यासाठी केवळ लाइट, माइटने संपन्न बनण्याची आवश्यकता आहे. आपल्या मन-बुद्धीत नेहमी समर्थ विचार असले पाहिजेत. त्यासाठी 'मन्मनाभव' या मंत्राचे स्वरूप बनायला हवे. शांतिसागर शिवबाबांच्या स्मृतीत राहून अनेक आत्म्यांना शांतीचे वायब्रेशन देत रहाणे ही सुद्धा मन्सा सेवा आहे.

मन्सा सेवेसाठी प्रथम स्वतःला शक्तिशाली बनवा. वाणीची सेवा तर स्थिती वर-खाली असतानाही करता येऊ शकते. परंतु मन्सा सेवा अशी होऊ शकत नाही. जर मन्सा थोडी कमजोर असेल तर मन्सा सेवा होऊ शकत नाही. तात्पर्य म्हणजे मन्सा सेवा करण्यासाठी स्वतःची मानसिकता अर्थात संकल्प शक्ती सदा सर्वांसाठी श्रेष्ठ असायला हवी, निस्वार्थ असायला हवी, सदा परोपकाराची भावना असायला हवी,

अपकारीवर ही उपकार करण्याची भावना असायला हवी. ईश्वरीय सेवेसाठी निमित्त बनलेले आत्मे जितके शक्तिशाली असतील तितके ते वातावरण शक्तिशाली बनवू शकतील अन्यथा वातावरण कमजोर राहिल. परिणामतः बऱ्याच समस्या उभ्या राहतील. याउलट वातावरण जर शक्तिशाली असेल तर ते स्वतःही विघ्न विनाशक असतील आणि इतरांचीही विघ्ने दूर करण्यासाठी निमित्त बनतील. जसा सूर्य प्रकाशमान असल्याने, अंधःकार दूर करून इतरांना प्रकाश देतो. तसेच निमित्त बनलेल्या आत्म्यांनी शक्तिशाली विघ्न विनाशक स्थितीमध्ये स्थित रहाण्याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. म्हणजे स्वउन्नती बरोबरच इतरांची उन्नती होत राहिल यासाठी मुख्य म्हणजे अमृतवेळा शक्तिशाली करा म्हणजे मन्सा सेवेचा अनुभव वाढवू शकाल.

वाणीद्वारे सेवा करतांना, जो समोर असेल त्याचेच परिवर्तन होते. परंतु मन्साद्वारे, शांतीच्या शक्तीने किती ही दूर राहणारा आत्मा असला तरी त्याला सन्मुख असल्याचा अनुभव करवू शकता. जसे आजकाल टी. व्ही.द्वारे दूरचे दृश्य आपण सन्मुख अनुभवतो. तसेच शांतीच्या शक्तीद्वारे दूर असणारी व्यक्ती सन्मुख असल्याचा अनुभव करू शकाल. परंतु त्यासाठी योगबलची आवश्यकता आहे. दुसरी गोष्ट म्हणजे

वृत्ती व दृष्टीची सेवा एका जागी बसून, एका क्षणात अनेकांची करता येऊ शकते. त्यासाठी दृष्टीद्वारे शक्ती घेणे व देणे याची प्रॅक्टीस करा. भक्त जेव्हा मंदिरात देवीच्या दर्शनासाठी जातात. तेव्हा त्यांचे लक्ष विशेषता देवीच्या नेत्राकडे असते. नेत्राद्वारेच त्यांना दिव्यतेची अनुभूती होते. वास्तविक आपण चैतन्य रूपात जी सेवा मागील कल्पातील संगमयुगात केली आहे. त्याचीच यादगार या मंदिरातील जड मूर्ती आहेत.

तात्पर्य म्हणजे मन्सा सेवा एक प्रकारचे चुंबक आहे. चुंबक जसा कितीही दूरची सुई खेचून घेतो तसेच मन्सा सेवेद्वारे घर बसल्या अनेक आत्म्यांना आकर्षित करू शकतो. दूर बसलेल्या कोणत्याही आत्म्याला आपण शिवबाबांचा संदेश देऊ शकतो जेणे करून तो आत्मा अनुभव करेल की मला कोणी महान शक्ती बोलावित आहे. काही अनमोल प्रेरणा देत आहे. अशा रीतीने मन्सा सेवा हे विश्व सेवाधारी बनण्याचे सहज साधन आहे. हीच अंतिम सेवा आहे. याद्वारेच सर्वांत शक्तिशाली व मोठ्यात मोठी सेवा करता येते. त्यामुळे आता समयानुसार मन्सा सेवेचे अभ्यासी बना म्हणजे विश्व परिवर्तनाचे कार्य जलद गतीने संपन्न होत जाईल.



भगवान आपुला सोबती आहे

आदरणीय वरिष्ठ भ्राता राजयोगी ब्र.कु. जगदीश भाईजी

स्वतः भगवंताने सोबती होऊन आपल्याला कधी, कशी साथ दिली याचा अनुभव आपण सगळ्यांनी घेतला आहे. म्हणूनच हृदयातून गीत उमटते 'जिसका साथी है भगवान...' भगवंताने वचन दिले आहे की, माझ्या हाती तुमचा हात सोपवून समर्पित झाला तर मी तुम्हाला कधीही अंतर देणार नाही. हे झालं सिद्धांतावर आधारित ज्ञान ज्यायोगे आपण त्याच्यावर संपूर्ण निश्चय ठेवतो. दुसरीकडे जेव्हा खरोखर संकट येतात, बिकट परिस्थिती ओढवते तेव्हा प्रत्यक्षात परमेश्वराची साथ कशी मिळते ते वेळोवेळी प्रयोगातून सिद्ध होतं. मूठभर तांदूळ देऊ करणारा सुदामा आणि त्याची आयुष्यभराची ददात मिटवणारा सखा श्रीहरी यांचं उदाहरण बोलकं आहे. तात्पर्य काय तर परमात्मा सोबती होतो पण त्यासाठी निव्वळ प्रार्थना पुरेशी नाही. तो जो आहे जसा आहे. त्याच्या सत्य स्वरूपाची ओळखही महत्त्वाची आहे. ईश्वरी ज्ञान प्राप्त करणे ही सुरुवात आहे. त्याबरोबरच त्याच्या ठायी असलेले सर्व गुण जाणून आपल्या जीवनात अनुभव करणे हीच खरी 'ईश्वरानुभूती'.

ज्ञानाचा सागर पिता परमात्मा :

'शोध म्हणजे सापडेल' एखादी समस्या आल्यावर तिचे निराकरण करण्यासाठी मानव आपली बुद्धी पणाला लावतो. विश्वाच्या अफाट पसान्यात मनुष्य विविध गोष्टींचे ज्ञान मिळवण्याची धडपड करताना दिसतो. पण ज्ञानाची व्याख्या काय? कोणी म्हणतो ज्ञान म्हणजे प्रकाश, कोणी म्हणतो शक्ती. कुणाच्या मते ज्ञान हा एक सद्गुण आहे तर कुणाला वाटतं की समस्येचं समाधान करणारं तेच खरं ज्ञान. शारीरिक व्याधींवर संशोधन करून अचूक औषध शोधून काढणारं औषधशास्त्र आपल्याला परिचित आहे. परमात्म्याला तर ज्ञानाचा सागर म्हणतात. मग तोसुद्धा आपल्या समस्येचं समाधान करतच असेल ना!

परमात्मा गुणांचा सागर आहे. प्रथमदर्शनी पाहता काही गुण असे आहेत जे परस्परविरोधी असावेत असे वाटते. उदा. परमात्मा कृपाळू आहे तसंच तो न्यायदाताही आहे. मनुष्यात्म्यांच्या चांगल्या वाईट कर्मांचा हिशेब तपासताना जर अधिक दया दाखवली तर न्यायाचं पारडं कमी

अधिक होत असेल किंवा संपूर्ण न्याय केला तर त्याचा दयेचा ओघ घटत असेल. परमात्मा खरंच कठोर आहे की दयाळू? जर दोन्ही असेल तर एकाचवेळी हे कसं शक्य आहे? आनंदस्वरूप शिवबाबा आपला प्रेमळ पिता व शिक्षकही आहे. समजा आपल्याकडून काही चूक झाली तर बाबा म्हणतात, "मी थोडं बहुत माफ करतो. सुधारण्याची संधी देतो. परंतु अंतसमयी धर्मराजाचं रूप धारण केल्यावर मला सामोरे याल तेव्हा माफी मिळणार नाही."

आनंदाचा सागर परमात्मा जेव्हा धर्मराजाचं रूप घेतो त्यावेळीदेखील त्याचं सच्चिदानंद स्वरूप असतं का? विचार करण्यासारखी गोष्ट आहे. अथांग समुद्र जसा कधी रिता होत नाही त्याचप्रमाणे शिव परमात्म्यामधे कोणत्याही गुणाचा लोप होत नाही. गुण समाप्त झाले किंवा काही अंशी कमी झालेत असं कधीही होत नाही. म्हणूनच धर्मराजाच्या रूपातील परमात्मा त्या क्षणीही आनंदस्वरूपच असतो. तात्पर्य म्हणजे जेव्हा आपल्याला



एखाद्या परिस्थितीला तोंड द्यावे लागते तेव्हा आपली स्थिती व भगवंताची मदत दोन्ही स्पष्ट अनुभवास येतात.

माझं स्वतःचं उदाहरण देतो. हसत खेळत, आनंदाने ईश्वरी सेवा करत होतो. मी शिव परमात्म्याच बालक आहे. ज्ञान-योगाचं, पवित्रतेचं बळ व बाबांच्या कृपेची छत्रछाया असताना अशक्य ते काय! असा अनुभव घेत मजेत संगमयुगाचा काळ व्यतीत होत होता. अचानक एका शारीरिक व्याधीने ग्रासलं. माझी समस्या बाबांना माहित आहे. दयावंत होऊन तो मला मदत नक्की करेल. पण त्याचबरोबर सत्कर्म आणि विकर्मांच्या गहन गतीचं ज्ञान देऊन माझी चूक स्पष्ट करून सांगेल. त्यासाठी हे भोगलं पाहिजे असा तो निवाडाही करेल. एकाच वेळी तो न्यायही करतो आणि दयाही दाखवतो. ज्ञानसागराला माझ्या दुखण्याची जशी जाणीव आहे तशीच उपचारांचीही माहिती आहे. 'वैद्यनाथ' परमात्म्याला रोगांचं निदान व औषधोपचार करणाऱ्या एलोपॅथी, आयुर्वेद, होमिओपॅथी इ. सर्वांचं ज्ञान आहे.

ईश्वर कधीही नियम मोडत नाही :

'मीठे बच्चे' म्हणणाऱ्या शिवबाबांची आजारपणात आठवण येणं स्वाभाविक आहे.

आपसूकच मनात येतं 'बाबा तुम्ही माझे, मी तुमचा. या आजारातून लवकर

बरा होईन असं काहीतरी करा ना' भगवंत आपलं हे कर्तव्यही पार पाडतो परंतु कसं? क्षणभरासाठी विचार करा. बाबांनी सांगितलं की 'वत्सा, तू मला खूप प्रिय आहेस. किती ईश्वरी सेवा करतोस! अमुक एक गोळी दहा दिवस घे तुला बरं वाटेल.' जर अशाप्रकारे बाबांनी औषध द्यायला सुरवात केली तर डॉक्टरांचा पार्टच संपून जाईल. सर्वशक्तिमान परमात्मा सारं काही जाणणारा आहे. त्याने एक दृष्टी दिली तर हृदयाच्या बंद झडपा क्षणार्धात उघडतील. क्ष किरण तपासणी, एम.आर.आय, अल्ट्रा साउंड अशा कुठल्याच तपासण्या करण्याचीसुद्धा परमेश्वराला गरज नाही. मी पाहिलंय, अनुभवलंय, शिवबाबांना सगळं आधीपासूनच माहित असूनही डॉक्टरांचा सल्ला घेण्याचं श्रीमत देतात. कारण परमात्म्याला स्पष्ट जाणीव आहे की जसा 'जगदीश' माझा मुलगा आहे तसंच डॉक्टर्ससुद्धा आहेत. त्यांचाही पार्ट सुरू राहिला पाहिजे. ईश्वरी ज्ञान म्हणजे समज. मी भगवंताचा लाडका असेना का पण ६३ जन्मांमध्ये जी कर्म माझ्या हातून घडली त्याचं फळंही मलाच भोगायला हवं, हा कर्म सिद्धांत आहे. नियम म्हणजे नियम, परमात्मा कधीही नियमभंग करत नाही. एखाद्या न्यायाधीशासमोर त्याचा स्वतःचा मुलगा गुन्हेगार म्हणून उभा राहिला. समजा सजा देण्याऐवजी पुत्रप्रेमापोटी त्याने मुलाला सोडून दिलं तर ते योग्य ठरेल

का? न्यायाधीशाच्या खुर्चीत बसून पक्षपात केल्याबद्दल लोकं नावं ठेवतील. दयावंत शिवपितादेखील सर्वोच्च न्यायाधीश (सुप्रीम जस्टीस) आहे.

मी माझा अनुभव सांगत होतो की व्याधीचा जो पेपर आला तेव्हा बाबांनी खूपच मदत केली. डॉक्टर मंडळींना प्रेरणा दिली. तसंच हे कर किंवा करू नकोस असं मलाही सांगितलं. बरेचदा होतं काय की वेगवेगळ्या डॉक्टरांकडून मिळणारा वैद्यकीय सल्ला भिन्न असू शकतो. एकाचं मत दुसऱ्याशी जुळेलच असं नाही. आपण म्हणतो परमात्मा पित्याला हे सर्व माहित आहे तर आधीच सांगायचं ना! तीन चार डॉक्टरांकडे जाऊन वेळ शक्ती. पैसा खर्च का करायचा? **परमात्मा रचनाकार आहे. मनुष्यात्म्यांच्या भूतकाळ, वर्तमान आणि भविष्य तिन्ही काळांचं त्याला ज्ञान आहे. प्रत्येकाच्या कर्मांची सूक्ष्म गती तो जाणतो. कोणाचा कोणाशी, कसा आणि किती हिशेब शिल्लक आहे. तो कसा पूर्ण होईल हेही त्याला पक्के ठाऊक आहे.**

सेवेतही पिता परमात्मा सदैव मदत करतो. भारतात ईश्वरी सेवेचा आरंभ झाला त्या सुरवातीच्या काळात अनेकांनी विरोध केला. अगदी हत्यार घेऊनही काही माणसं हल्ला करण्यासाठी येत असत. त्यावेळी आम्ही



ब्रह्मावत्सांनी एक शब्दही उच्चारला असता तर आमच्या जीवावरच बेतलं असतं. पण अशा प्रसंगी शिवबाबांची किती मदत मिळाली. परमरक्षक बनून त्याने आपल्या सुरक्षा कवचात आम्हाला सुखरूप ठेवलं. किती प्रसंग सांगावेत! आपली जबाबदारी त्याने

घेतली आहे. श्री श्री शिवबाबांचं वचन आहे की मी तुम्हाला बंधनांतून सोडवण्यासाठी आलो आहे. कशाप्रकारे बंधनमुक्त करायचं याची अलौकिक रीत आहे. म्हणतात ना 'परमात्मा की गत मत न्यारी है'. कर्ता करविता तोच आहे. श्रीमताचा हात हातात घेऊन आपण श्रेष्ठ

कर्म करावीत. सर्वाविषयी शुभ भावना शुभ कामना ठेऊन, आदरयुक्त स्नेहाने व्यवहार केला तर निश्चितच शिवबाबांची मदत सदैव अनुभवास येईल.

भावनुवाद : ब्र. कु. मीनल (ठाणे पश्चिम)

वाचकांशी हितगुज

- अमृतकुंभ व अमृतकलश या दोन्ही द्वैमासिकाचा विचार करता सन २०२०-२१ हे मराठी द्वैमासिकाचे ३६ वे वर्ष आहे. या अनुषंगाने वाचकांकडून अनेक सदिच्छापर संदेश प्राप्त झाले आहे. त्या सर्वांचे मनःपूर्वक आभार! यापुढेही आपल्याकडून असाच उत्तम प्रतिसाद अपेक्षित आहे.
विशेष बाब म्हणजे विश्वभरात पसरलेल्या कोरोना वायरसमुळे बऱ्याच देशात प्रदीर्घ काळासाठी लॉकडाऊन करण्यात आले आहे. भारतातही दि. २२ मार्च २०२० पासून ६८ दिवसासाठी लॉकडाऊन करण्यात आले. सद्यस्थितीत ३१ मे २०२० पर्यंत लॉकडाऊन रहाणार आहे, हे आपण जाणतो. आपणा सर्वांना कोरोनाशी मोठ्या संयमाने झुंज द्यायची आहे व त्यावर विजय प्राप्त करायचा आहे. लॉकडाऊनच्या काळात प्रिंटिंग प्रेस बंद असल्याने अमृतकुंभ द्वैमासिकाची छपाई करणे शक्य झाले नाही. त्यामुळे या अंकाच्या प्रकाशनास उशीर झाल्याने त्याची केवळ 'ई कॉपी' प्रकाशित करण्यात येत आहे.
- काही सेवाकेंद्रांकडून एप्रिल २०२० ते मार्च २०२१ करिता अमृतकुंभाची मागणी अद्याप प्राप्त झालेली नाही. तरी संबंधित भगिनींनी ती फोन, ई-मेल वा पत्राद्वारे त्वरीत कळवावी. मुख्य म्हणजे सदर वर्षाची वर्गणी सध्या इतकीच रु. ७५/- व आजीव सभासद वर्गणी रु.१४००/- इतकी राहिल, याची नोंद घ्यावी. तसेच वर्गणीची रक्कम शक्य तितक्या लवकर पाठवून ईश्वरीय सेवेत सहयोग द्यावा.

– प्रकाशक, अमृतकुंभ



मधुरता – नवजीवन देणारे जीवनामृत!

ब्र. कु. हेमंतभाई, शांतिवन (आबू रोड)

फारस देशात एक महिला राहत होती. ती मध विकायचा धंदा करित असे. ती स्त्री फारच व्यवहार कुशल होती, तिचे बोलणे इतके रसाळ होते की जणू काही तिच्या तोंडात साखरच भरलेली असे. तिच्या मधुर संभाषणात कमालीची जादू होती. तिच्या त्या गोड वाणीने कसा ही कडू काल्यासारखा इसम वा पाषाण हृदयी माणूस ही मेणाप्रमाणे सहजच वितळून जाई. तिच्या दुकानात ग्राहकांची तुफान गर्दी होत असे. जरी तिने मधाऐवजी विष ही विकले असते तरी लोकांनी विषाला मध समजून ते विकत घेतले असते. तिच्या दुकानाशेजारी एक कुजक्या स्वभावाचा वाह्यत मनुष्य ही रहात असे. ती महिला मधाचा व्यवसाय करून खूप नफा कमवित आहे, हे जेव्हा त्या मनुष्याच्या लक्ष्यात आले, तेव्हा त्याने ही मधाचा धंदा करायचा निर्णय घेतला.

त्याने त्या महिलेचा हेवा करून दुकान तर उघडले, आकर्षक मधाच्या बाटल्यांची सुरेख मांडणी करून दुकान छान सजवले. त्याची वागणूक मात्र कठोरच राहिली. त्याच्या मस्तकावर रागाने उमटलेल्या क्रोधाच्या खुणा चांगल्या प्रकारे दिसत असत. तो

ग्राहकांचे स्वागत आपल्या ताणलेल्या भुवयांनी करित असे. त्याचा रागीट चेहरा पाहून तयाच्या दुकानात जायचे कुणाचे ही धाडस होत नसे. ग्राह याचे मध विकत न घेता तसेच पुढे निघून जात. एखादी माशीसुद्धा त्याच्या आजूबाजूला भिरकायचे साहस करत नसे. संध्याकाळ होऊन जाई परंतु तो खाली हातच राहत असे. एके दिवशी एक महिला आपल्या पतीला म्हणाली, 'कडू तोंड व कठोर वाणी मधाला ही कडू बनवते, नाही? ह्या जगी आपले कार्य केवळ खरेदी विक्री करणेच नाही तर इथे एकामेकांचे मित्र बनून राहणे आणि त्याकरीता आपला व्यवहार सुमधुर बनविणे अतिशय गरजेचे नाही का? मधुरते मुळेच संबंध घनिष्ठ बनतात. खरे तर नात्यांना मजबूती माधुर्यच प्रदान करते.

जगात संबंधांचे सुख कुणाला नकोय हो! मानव जीवनाची सुखदाई इमारत मधुर संबंधांच्या मजबूत पायावरच उभी राहू शकते. माणूस सुखी जीवनासाठीच आयुष्य धडपडतो. त्याकरीता नाना नात्यांची गुंफण करतो. परंतु कधी-कधी जाणते-अजाणतेपणे संबंधांवर विरजण पडते. गैरसमज

झाल्याने प्रेमळ नात्यांमध्ये भेगा पडतात. वेळेवरच एकमेकांना समजून घेतले नाही, आपसात सुसंवाद साधला नाही किंवा मनातले मनातच ठेवले व मन मोकळे केले नाही अथवा एकमेकाचे तोंड पहायचे टाळले तर अबोला आणखीनच वाढत जातो, त्याने नात्यांमधले अंतर भलतेच वाढत जाते व संबंध बिगडायला क्षणभर ही वेळ लागत नाही. संबंभामधले माधुर्य ज्या क्षणी संपते, त्या क्षणापासूनच जीवनातले सुख लोप पावू लागते. मनःशांती भंग होत जाते. परंतु वेळ काळ पहाता, संवाद साधायचा प्रयत्न केला, आचार-विचार व व्यवहारात मधुरता भरली तर चुटकी वाजवल्या प्रमाणे समस्येचे निराकरण सहजच होते, कारण मधुरता हे नात्यामधे नवप्राण फुंकणारे जीवनामृतच होय, मधुरताच बिघडलेल्या संबंधांचे पुननिर्माण करते. प्रमाचे दोन गोड शब्द ताटातूट झालेल्या दोन हृदयांना जोडतात. नाजूक परिस्थितींमध्ये मधुरतेची संजीवनी बुटीच कामी येते. म्हणून संबंधातल्या कडूपणास सहज नष्ट करावयाचे असेल तर मधुरतेला धारण करायलाच हवं.

वास्तविकतः वाणीत मधासारखी



मिठास भरणे, साखरे सारख्या वाणीद्वारे प्रेमाची वर्षा करून आपलेपणाचा अनुभव करवून हृदयाचं नातं जपणे! काट्यांसारख कुजक्या व्यंग बाणांनी अंतःकरणास घायाळ न करता, मनाला टोचणारे टोमणे टाळून, राजयुक्त युक्तीयुक्त कोमल कळ्यांसारख्या मृदुल बोलाने दुसऱ्यांचे मन प्रसन्न करणे ही मधुरताच होय. आपापसात बोलताना एकमेकास 'अरे-तूरे, अरे-कारे' न करता 'अहो-काहो' इत्यादी सन्मानसूचक संबोधनाद्वारे संवाद साधणे, संभाषणात 'तू-तू' ऐवजी 'तुम्ही-तुम्ही' किंवा 'आपण-आपण' ह्या आदरयुक्त शब्दांचा वापर करणे, अपमानजनक अपशब्दांचा वाणीत वापर न करता, शब्दोशब्दी शिवीगाळ न करता, उद्धट-उर्मटपणे न बोलता, मनात कोणताही पूर्वाग्रह, संशय वा दुराग्रह न बाळगता, स्नेह-सुलभ सन्माननीय आत्मियतेच्या गोड बोलाने मनं जिंकून घेणे, कुटील बोल रुपी काट्याने मन न दुखावता स्नेहिल बोलरुपी फुलाने हृदयास हर्ष-आनंदाने भरपूर करणे, सद्गुणांचा सुगंध दरवहणाच्या शब्द सुमनांनी सर्वांना सुख देणे, कटुता व वैरभाव त्यागून नात्यांमध्ये प्रेम भरणे अशा कितीतरी विविध छटा आहेत मधुरतेच्या! साधेपणा-सुरलता-सभ्यता इत्यादी गुणांनी युक्त होऊन, अहंकार-छल-कपट रहित होऊन विनम्र वर्तन करणे ही व्यवहाराची मुधरता आहे. मधुरतेची जननी आहे विनम्रता तर जनक आहे निस्वार्थ प्रेम.

जसे गोडधोड मेवे, मिठाई व मिष्टान्न कुणाला आवडत नाहीत? तसेच

मधुरभाषी व्यक्ती ही सदा सर्वदा सर्वांना हवी हवीशी वाटतो. मधुर बोल कानात साखर घोळतात. मधुर संगीत ऐकण्यासाठी प्रत्येकजण किती उत्सुक असतो नाही! स्वर सम्राज्ञी लता मंगेशकरच्या मधुर गीतांची धुन किती आनंद देते व त्या सोबत थकवा ही घालवते. फुलांपासून मकरंद गोळा करण्यासाठी मधमाशा फुलाच्या अवतीभोवती सारख्या भिरक्या घेत असतात. त्याप्रमाणेच मधुरभाषी व्यक्तीच्या चोहीकडे लोकाची तुंबळ गर्दी झालेली दिसते. परंतु एक बाब लक्षात ठेवली पाहिजे की काम काढण्यासाठी गोड-गोड बोलून, तोंडावर खोटी महिमा करणे ही मधुरता नव्हे, त्यास केवळ कुटिलतेचा दुर्गुण म्हणावा लागेल. त्यामुळे काम तर होऊन जाते, परंतु सत्य प्रकट झाल्यावर भलतीच फजिती ही होते. त्यापासून स्वतःला वाचवायला हवं. म्हणूनच स्वार्थपूर्तीकरिता अती मधुर बोलणाऱ्या माणसाला पाहूनच लोक दुरुनच पळ काढतात व त्याला पाहून म्हणतात, 'लो, आ गई मिठी छुरी!' दुष्प्रवृत्ती कपटी मनुष्य आपले भल करण्यासाठी मधुर भाषी बनून काम काढतांना ही दिसतो. गोड बोलून, भुरळ घालून बदला घेणाऱ्यास 'गोड बोलून काटा काढणारा' ही म्हटले जाते.

वाणी वा भाषा अभिव्यक्तीचे उत्तम साधन होय. हृदयातले भाव व मनातल्या भावना यांचा सुसंवाद साधून ती व्यक्त केल्याने आनंदाची खरी अनुभूती होते. मानव व इतर प्राण्यांमध्ये बोलीभाषाच अंतर करते. सुमधुर

सुसंवाद साधून हृदयातले नाते जपले जाते, त्याउलट मुखी आलेला एखादाच कटु शब्द भांडणतंट्याला कारणीभूत ठरतो. द्रौपदीने हसत-हसत दुर्योधनाला उद्देशून बोललेले, "अंधे की औलाद अंधे (आंधळ्याचा पुत्र आंधळा)" हे कटु वचन महाभारताच्या भीषण युद्धाद्वारे असंख्य सैनिकांचे बळी घेण्यास कारणीभूत ठरले. मुखातून निघालेले शब्द शस्त्र बनून एखाद्याचे प्राण ही घेऊ शकतात आणि शब्द शास्त्र बनून ज्ञानदानाद्वारे भवसागर ही तारू शकतात. दोन-अडीच इंच लांबीची जीभ कुटील वचन बोलून कुणाला फासीच्या फंदावर ही लटकवू शकते आणि तीच जीभ गीता ज्ञान देऊन अर्जुनासारख्या धीर-वीर-धुरंधर महारथीचा मोहभंग ही करू शकते. शब्द जर कल्याणासाठी वापरले तर ते मधुरस बनून कुणाचा उद्धार ही करतात, या उलट मनी तिरस्कार बाळगून मुखातून निघालेले अब्रू लूटणारे कटु वचन जीवंतपणीच मरण देतात. संयमीत सुमधुर शब्दाने असंभव कार्य ही सहज संभव होते. म्हटले ही जाते, 'बोलक्या माणसाची माती ही विकली जाते, कठोर माणसाच सोनं ही कुणी घेत नाही.' गोड वचन वदणारा शस्त्र न वापरता, शस्त्रुस नामोहरणे करतो. ह्या उलट उद्धट-उर्मट वाणीने एखादा मनुष्य जगात स्वतःहून स्वतःचे हसे करून घेतो. जिथे कटु वचनाने हाती आलेले साम्राज्य ही धुळीला मिळते, या उलट मधुर बोलाने जगावर राज्य करणे सहज संभव होते, ह्या विषयी एक बोधप्रद कथा आहे. (क्रमशः)



नागोठणे (रोहा) : 'एक पेड एक जिंदगी' या उपक्रमात उत्कृष्ट योगदान दिल्याबद्दल ब्र. कु. तारा दीदी यांचा सन्मान करतांना पो. निरीक्षक श्री. घुटूकडे, सोबत ब्र. कु. भारती व मंदा दीदी.



मलकापूर (शाहूवाडी) : एन. सी. सी. कॅम्पमध्ये राजयोग मेडीटेशन शिकविल्यानंतर ब्र. कु. वंदना व वर्षा बहेन यांना भेटवस्तू देतांना मेजर श्री. पटेल व सरनाईक.



वाघोली (पुणे) : महाशिवरात्री निमित्त आयोजित शोभायात्रेत ब्र. कु. अनिता बहेन व ब्राह्मण परिवार.



जकातवाडी (सातारा) : येथील सुप्रसिद्ध डॉ. शिंदे यांना ईश्वरीय संदेश दिल्यानंतर भेटवस्तू देतांना ब्र. कु. शांता बहेन.



रोहा : पोलिस स्टेशनमध्ये राजयोग शिबीरानंतर पो. निरीक्षक मुल्ला साहेब यांना ईश्वरीय भेटवस्तू दिल्यानंतर ग्रुप फोटोट ब्र. कु. पूनम व सविता बहेन.



संगमनेर : नांदुर शिंगोटे येथील ज्येष्ठ नागरिक सन्मान समारोहात उपस्थित ब्र. कु. डॉ. सचिन परब, डॉ. किरण, ब्र. कु. भारती व पद्मा बहेन.



भिवंडी : महाशिवरात्री निमित्त शिवसंदेश देतांना ब्र. कु. अलकादीदी, शेजारी कमिशनर श्री. प्रवीण अष्टीकर व अन्य मान्यवर.



औरंगाबाद (भानुदास नगर) : विश्वशांती-सद्भावना मोटार सायकल रॅलीचा शुभारंभ करतांना उद्योजक श्री. महावीर पाटनी, ब्र. कु. शीला दीदी व मंगला बहेन.



पालघर : जा. महिला दिनानिमित्त सिंटेक्स कंपनीतील महिलांना प्रबोधन करतांना ब्र. कु. हेमा बहेन व नम्रता बहेन.



केसनंद (पुणे) : जा. महिला दिनाच्या कार्यक्रमाचे उद्घाटन करतांना ब्र. कु. सुनिता दीदी, सरपंच अलका हरभुडे.



बारशी : जा. महिला दिनानिमित्त ईश्वरीय संदेश देतांना ब्र. कु. संगीता बहेन.



पुणे (दिधी) : जा. महिला दिनानिमित्त नगरसेविका हिराबाई घुले यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र. कु. ज्योति दीदी.



शेगाव : महाशिवरात्री निमित्त शिव ध्वजारोहण करतांना तहसीलदार शिल्पा बोबडे, ब्र. कु. शारदा दीदी व अनिता दीदी.



येरवडा (पुणे) : महाशिवरात्री कार्यक्रमात उपस्थित भ्राता योगेश मुळीक, सभासद पुणे महा., ब्र. कु. प्रयागा बहेन व समाजसेवक श्री. जगताप.



औरंगाबाद (सिडको) : विश्वशांती सद्भावना मोटार सायकल रॅलीचे उद्घाटन प्रसंगी बँक मॅनेजर श्री. जोगळेकर, ब्र. कु. शीला दीदी, ब्र. कु. मंगला बहेन व अन्य.



बेलापूर (नवी मुंबई) : महाशिवरात्री कार्यक्रमाचे उद्घाटन प्रसंगी ब्र. कु. शीला दीदी, डॉ. रतन राठोड, समाजसेविका सुनिता पाटील व अन्य.



राहुरी (पुणे) : महाशिवरात्री निमित्त आयोजित मॅरेथॉन रेसमधील विजेत्यांना पारितोषिक दिल्यानंतर ग्रुप फोटोत ब्र. कु. डॉ. दिलीप नलगे, ब्र. कु. नंदा दीदी व श्री. शिवाजी कपाळे.



कणकवली : राष्ट्रीय सुरक्षा कार्यक्रमाचे उद्घाटन करतांना आर. टी. ओ. चे पदाधिकारी व ब्र. कु. संध्या बहेन.



श्रीरामपूर : महाशिवरात्री कार्यक्रमाचे प्रसंगी उपस्थित ब्र. कु. मंदा दीदी व हॉस्पिटल मधील नर्सस स्टाफ.



उलवे (नवी मुंबई) : महाशिवरात्री कार्यक्रमाचे उद्घाटन प्रसंगी डॉ. नेहा भगवा, व्यापारी श्री. गंगवानी, ब्र. कु. शीला दीदी व अन्य मान्यवर.



कुडाल (कणकवली) : महाशिवरात्रीच्या कार्यक्रमाचे प्रसंगी नगराध्यक्ष श्री. ओंकार तेली यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र. कु. शोभा दीदी, शेजारी डॉ. पाटणकर.



बांबवडे (कोल्हापूर) : ग्रामीण पदाधिकारी स्नेहमीलन कार्यक्रमात दीप प्रज्वलित करतांना ब्र. कु. सरला दीदी, सुनंदा दीदी, संगीता बहेन, दशरथ भाई व अन्य मान्यवर.



शाहुवाडी (मलकापूर) : 'युवा देशाचा आधारस्तंभ' या विषयावर प्रबोधन करतांना ब्र. कु. वंदना व वर्षा बहेन, सोबत कॉलेजचे प्रोफेसर्स तसेच युवा वर्ग.



चंदननगर (पुणे) : राष्ट्रीय प्राकृतिक संस्थानमध्ये तणाव मुक्त जीवन या विषयावर वर्कशॉप केल्यानंतर ग्रुप फोटोत ब्र. कु. अंजली व अनिता बहेन.



हिरेतुल्य संगमयुगात श्रीमतानुसार सर्वश्रेष्ठ आचारण करु या!

(भाग - २)

ब्रह्माकुमारी उज्ज्वलाताई, पुणे

कलियुगाच्या आरंभी देहाभिमान व देहाचे आकर्षण वाढल्याने मनुष्यात्म्यांची स्थिती व आचरण तमोगुणी झाले होते. तर कलियुगाच्या अंतिम चरणात कामक्रोधादि विकारांनी उग्ररूप धारण केल्याने मनुष्यात्म्यांची स्थिती व आचरण तमोप्रधान झाले आहे. आजच्या युवा नारींच्या वेषभूषेतील शालिनता, आचरणातील मर्यादा व नैतिकता संपुष्टात येऊन त्यांच्या भ्रष्ट फॅशनमुळे दैहिक आकर्षण अधिकच वाढले आहे. चित्रपटातील हिरो हिरोइन प्रमाणेच आपणही प्रेम विवाह करावा ह्यासाठी ते घरादारालाही तिलांजली देत आहे. दुदैव तर हेच आहे की, ज्यांनी समाजाला आपल्या सात्विक आचरण व प्रवचनाद्वारे प्रतिबंध करावयाचा तेच ह्या कामविकाराच्या अधीन झाले आहेत. असे म्हटले जाते की, योगी बनण्यासाठी कित्येक वर्षे लागतात तर योगीचा भोगी बनण्यासाठी एक क्षण देखील पर्याप्त असतो. ह्या एका क्षणामुळे योगी जीवन पूर्णतः उध्वस्त होऊ शकते. म्हणून असेही म्हटले जाते की, भोग्याचे जीवन तो योग्याचा मृत्यु होय! एकवेळ योग्याला त्याचा देहांत

झाला तरी चालेल परंतु पवित्र जीवनाचा अंत त्याच्यासाठी अत्यंत विदारक आहे. ज्या योगी तू आत्म्याला आपले पवित्र योगी जीवन आबाधित ठेवावयाचे आहे त्याने ह्या कामविकारापासून सदा सतर्क रहावे. बंधुनो, जो भारत एकेकाळी दैवी संस्कृतीने संपन्न असा पवित्र स्वर्ग होता त्याच भारताचे रौरव नर्कात रुपांतर झाले आहे कलियुगाच्या ह्या अंतिम चरणात सत्ययुगाच्या तुलनेत मनुष्यात्म्यांचे आचरण अत्यंत भ्रष्ट व तमोप्रधान झाल्याने ते अमावास्येच्या चंद्राप्रमाणे पूर्णतः कलाहीन अर्थात पूर्णतः पतित झाले आहेत. पौर्णिमेच्या चंद्राप्रमाणे पवित्रतेत सोळा कला संपन्न असलेला दैवी मानव व कलियुगी असुरी मानव ह्यांच्या आचरणात जमिन आस्मानचे अंतर पडले आहे. मंदिरातील गाभाऱ्यात सत्ययुगी मानव जड मूर्तीच्या रुपात असूनही पूज्य आहे, तर त्याची पूजा करणारा कलियुगी मानव चैतन्य रुपात असूनही पुजारी आहे. येथे तो आपल्या दुराचाराची व इष्ट देवाच्या सदाचाराची स्पष्ट कबूली देताना म्हणतो की, 'मी नीच, पापी व विकारी आहे. परंतु हे देवा, तू मात्र संपूर्ण निर्विकारी व सर्वगुण संपन्न आहेस.'

पूज्य आणि पुजारी ह्या दोनच शब्दात फार मोठे ज्ञान सामावलेले आहे! पूज्य अर्थात सत्ययुग, त्रेतायुगाचा इतिहास व पुजारी अर्थात द्वापरयुग व कलियुगाचा इतिहास आहे.

आपण जसे-जसे इतिहासाच्या भूतकाळात जाऊ तसे-तसे ह्या विश्वात अधिकाधिक श्रेष्ठाचारी, कर्तृत्ववान व गुणवत्ता संपन्न व्यक्ती होऊन गेल्या आहेत; असे आपल्या ध्यानात येईल. म्हणून सर्वसाधारणपणे असे म्हणता येईल की कलियुगी मनुष्यापेक्षा द्वापर युगातील मनुष्याचे आचरण अधिक श्रेष्ठ, द्वापर युगातील मनुष्यापेक्षा त्रेतायुगातील दैवी मनुष्याचे आचरण अधिक श्रेष्ठ, तर त्रेतायुगातील दैवी मनुष्याचे आचरण अधिक श्रेष्ठ, तर त्रेतायुगातील दैवी मनुष्यापेक्षा सत्य युगातील देवी देवतांचे आचरण अधिक श्रेष्ठ असते. बंधुनो, मनुष्यात्म्यांचे आचरण जसे युगानुसार होते, तसे ते त्यांच्या वर्णानुसारही होते. हे वर्ण मनुष्यात्म्यांच्या आचरणानुसारच परमात्म्या निश्चित केले आहेत. फलस्वरूप देवता वर्णातील देवात्मे आपल्या वर्णानुसार, क्षत्रिय वर्णातील



आपल्या वर्णानुसार, वैश्य वर्णातील त्यांच्या वर्णानुसार आचरण करतात. परमात्म्याने सर्वाधिक विकारी असलेल्या मनुष्यात्म्यांच्या वर्णाला 'शूद्र' वर्ण म्हटले आहे. कारण ते देहावरील चर्मावरच प्रेम करतात. फलस्वरूप त्याचे आचरणही कनिष्ठ असते. परंतु जे परमात्म ज्ञान प्राप्त करून संगमयुगी अलौकिक ब्राह्मण-ब्राह्मणी बनतात ते आपल्या सर्वश्रेष्ठ ब्राह्मण वर्णानुसार सर्वश्रेष्ठ आचरण करतात (येथे मनुष्यनिर्मित वर्णाचा काहीही संबंध नाही) ते केवळ आत्मिक प्रेम करतात. परमात्म्याचे हे महावाक्य मनुष्यात्म्याचे चारित्रिक उत्थान करणारे आहे की, 'मैं तुम्हे शूद्र से ब्राह्मण और ब्राह्मण से देवता बनाता हूँ। क्योंकि, अल्पकालमें ही मैं देवी देवताओंका चारित्र्य संपन्न युग स्थापन कर रहा हूँ।' मनुष्यसृष्टीचे चारित्रिक व आत्मिक पतन मंदगतीने होत असल्याने कलियुगी मनुष्यात्म्यांच्या हे बुद्धीतही येत नाही की, आपण तमोप्रधान अर्थात पतित झालो आहोत. म्हणून पूर्णतः पतित झालेल्या मनुष्यात्म्यांना पावन बनविण्यासाठी कलियुगाच्या अंतिम चरणात परमात्मा अवतरित होऊन भविष्यातील सत्ययुगात व त्रेतायुगात जन्म प्राप्त करणाऱ्या आत्म्यांची गती व सद्गती करतो. सद्गतीचा आधार आहे पवित्रता. ह्या विश्वात संन्यास घेऊन पवित्र बनणारे साधक अनेक आहेत. तसेच आपल्या कर्मयोगाद्वारे पवित्र

बनणारे मनुष्यात्मे करोडो आहेत परंतु जे मनुष्यात्मे श्रीमतानुसार पावन बनत नाहीत अशा आत्म्यांना परमात्मा केवळ गती अर्थात मुक्ती प्राप्त करवून देतो. अशा भिन्न भिन्न प्रकारे सर्वच मनुष्यात्मे मुक्तिधामी प्रस्थान करण्यापूर्वी पावन बनतात. जे मनुष्यात्मे संगमयुगावर महान पुरुषार्थ करून पवित्रतेच्या सोळा कला संपन्न बनतात त्यांचा जन्म सत्ययुगाच्या आदिमध्येच होतो. संगमयुगातील आत्मोन्नतीचा काळ सोडला तर अन्य युगात मनुष्यात्म्याचे पतन होणे अपरिहार्य असते. अन्य युगांच्या तुलनेत सत्ययुगी देवात्म्यांचे पतन अत्यंत मंदगतीने होते. सोळा कला संपन्न असलेल्या देवात्म्यांच्या पवित्रतेच्या केवळ दोन कला कमी होण्यासाठी १२५० वर्षांचा कालावधी व्यतित होतो. १२५० वर्षांनी येणार असलेले त्रेतायुग; ह्या युगाचे सावट सत्ययुगाच्या अंतिम काही वर्षात आल्याने ह्या अंतिम काळातच सर्व देवात्मे त्रेतायुगाच्या लायक बनतात. त्रेतायुगाच्या अंताला देवात्म्यांनी आपल्या पवित्रतेच्या आणखी सहा कला गमविल्याने ते २५०० वर्षांनी येणाऱ्या द्वापर युगाच्या लायक बनतात. अशाप्रकारे पवित्रतेच्या एकूण आठ कला कमी झाल्याने मनुष्यात्म्यांच्या आत्मिक दृष्टीत व आत्मिक वृत्तीत क्षीणता येते. सत्ययुगाच्या आरंभापासून त्रेतायुगाच्या अंतापर्यंत सर्व देवी-देवता एकमेकांच्याकडे वर्षानुवर्षे आत्मिक

दृष्टीने पाहता-पाहता ते आता चर्मचक्षुंनी देहाला पहात असल्याने आत्मिक दृष्टी क्षीण होऊन, दैहिक दृष्टीचा प्रभाव वाढू लागतो. परिणामी नेत्ररूपी गवाक्षातूनच (गवाक्ष=खिडकी) देहाभिमान मनुष्यात्म्यात प्रवेश करतो. ह्या देहाभिमानाबरोबरच विकारी संकल्पांची उत्पत्ती होऊन ज्या मनोविकाराचे प्रथम नाव घेतले जाते तो कामविकार. ह्या मनुष्यसृष्टीत प्रथम निर्माण झाला असावा. ह्या कामविकाराच्या द्वारेच ह्या सूक्ष्म अर्थात कोणालाही न दिसणाऱ्या दशमुखी रावणाचा जन्म त्रेतायुगाच्या अंताला होतो, असे म्हणावे लागेल. त्रेतायुगातील अंतिम महाराज श्रीराम व महाराणी श्री सीता त्यांच्या मनावर हा रावण कल्पातील पहिले आक्रमण करतो. ह्या आक्रमणात तो त्यांचे दोन्ही मुगट काढून दैवी सिंहासनावर आसनस्थ होण्याचा त्यांचा अधिकारही हिरावून घेतो. अशाप्रकारे रावण सीतेसह रामाला ही आपल्या बंदिगृहात पुढील दोन युगांसाठी बंदिस्त करतो. बंधुनो, येथेच शिवराम परमात्म्याने निर्माण केलेली दोन दैवी युगे व शाश्वत सुखशांती ही समाप्त होते. त्याचबरोबर ह्या मनुष्यसृष्टीतील दैवी संस्कृती, स्वर्गीय वातावरण व श्रेष्ठाचार समाप्त होऊन ह्या मनुष्यसृष्टीची वाटचाल नर्काकडे होऊ लागते. बंधुनो, मनुष्यात्म्यांच्या आचरणाद्वारेच स्वर्गाचा नर्क होणे व नर्काचा पुनः स्वर्ग होणे अपरिहार्य असते. (ऋमशः)



विचारांच्या परिवर्तना द्वारेच विश्वाचे परिवर्तन

ब्र. कु. भगवानभाई, शांतिवन (आबू रोड)

विज्ञानाच्या शोधानुसार वैज्ञानिक सांगतात की रोज मनुष्याच्या मनामध्ये सुमारे ६० ते ८० हजार विचार उत्पन्न होतात. त्यातील ७०% ते ८०% विचार हे नकारात्मक किंवा व्यर्थ स्वरूपाचे असतात. मनुष्य आपल्या वास्तविक स्वरूपाला विसरल्यामुळे अशा प्रकारचे नकारात्मक विचार मनात येतात. वर्तमान समयी प्रत्येक मनुष्याचे मन नकारात्मकतेकडे अधिक चालत असते. नकारात्मक घटना, नकारात्मक समाचार, नकारात्मक बोल, नकारात्मक व्यवहाराचा प्रभाव मनावर सतत होत जातो. त्यामुळे जीवनात दुःख, अशांती, तणाव हा वाढतच जातो. मनातील विचारच जर नकारात्मक असतील तर मग दृष्टी, वृत्ती, दृष्टिकोन तसेच व्यवहार सुद्धा नकारात्मक बनत जातो. मनातील नकारात्मक विचारांचा प्रभाव सर्व प्रथम शरीरावर आणि आपसातील संबंधांवर पडतो. प्रत्येकाच्या मनात चालणाऱ्या नकारात्मक विचारांमुळे सृष्टीवर दुःख, अशांती वाढतच चालली आहे. तात्पर्य म्हणजे विश्वाचे परिवर्तन कराचे असेल तर मग आपल्या विचारांमध्ये परिवर्तन करणे, अत्यावश्यक आहे.

विचार हेच आचाराचे मूळ आहे. जसा आपण विचार करतो तसेच आपण बनतो त्यामुळे जर मनात नकारात्मक अथवा व्यर्थ विचार आले तर त्यांना सेकंदात फूलस्टॉप (पूर्णाविराम) लावता आला पाहिजे व त्याऐवजी मनात सकारात्मक विचार उत्पन्न करता आले पाहिजेत. आपल्या नकारात्मक विचारांना बदलण्यासाठी सकारात्मक विचार उत्पन्न करणे आवश्यक आहे. जसे काटा काढण्यासाठी काट्याचा वापर केला जाते. तसेच विचारांना बदलण्यासाठी विचारांचाच वापर करावा लागते. शिवबाबांनी आपल्याला श्रेष्ठ विचार (अर्थात ज्ञान) दिले. त्याद्वारे आपल्या लक्षात आले की आपण आत्मा आहोत. परमात्मा आपला पिता आहे. आजवर आपण स्वतःला देह समजत होतो व देहधारी पित्यालाच लौकिक पिता समजत होतो. आपल्याला जेव्हा हे सत्य ज्ञान माहित झाले तेव्हा आपले विचार बदलले. विचार बदलण्याने आपले कर्म देखील बदलले. यावरून आपल्या लक्षात येईल की शिवबाबांची मुरली म्हणजे श्रेष्ठ विचार, शुभ विचार व सकारात्मक

विचारांचा अनमोल खजिना आहे. त्यामुळे मुरलीतील एक-एक महावाक्य लाखो-करोडो रुपयांचे आहे.

आजकाल या सृष्टीवर जणू नकारात्मक विचारांचा महापूर आला आहे. अशा परिस्थितीत लक्षपूर्वक दृढताद्वारे नकारात्मक विचारांना सकारात्मक विचारांची दिशा देणे गरजेचे आहे. जसे हवेचं, पाण्याचं व ध्वनीचं प्रदूषण होत आहे तसंच नकारात्मक विचारांनी सुद्धा डोक्याचं प्रदूषण होत आहे. यालाच विचारांचे प्रदूषण म्हटले जाते. प्रदूषित विचार जर डोक्यात शिरले तर आतील विचारात प्रदूषण सुरू करतात. जसा नासका आंबा चांगल्या आंब्यात ठेवल्याने इतर आंबेही नासतात. तसे विचारांचे आहे आपण हेही जाणतो की आरोग्याची जोपासना करावी लागते. मात्र रोगाचा प्रसार आपोआप होतो. (सध्या चीनमध्ये हाहाकार माजवणाऱ्या कोरोना व्हायरसमुळे जगभरात चिंतेचे वातावरण पसरले आहे, हे आपण जाणतो) रोगासाठी दुसर काही कराव लागत नाही. मात्र आरोग्यासाठी नियमित व्यायाम व आहारावर नियंत्रण व संयमित



जीवन या गोष्टी पाळाव्या लागतात. तसेच चांगल्या व सकारात्मक विचारांची मुद्दामहून जोपासना करावी लागते. परिणामतः सकारात्मक व्यक्ती नेहमी सुखी, आनंदी, समाधानी व यशस्वी असतात. ते आपल्या मेंदूला नेहमी शुभ, श्रेष्ठ, समर्थ व सकारात्मक विचारांचा पुरवठा करतात. तो त्यांच्या मनाचा नित्याचा खुराक असतो. म्हणूनच ज्ञानमार्गात ब्रह्मावत्सांसाठी दररोज मुरलीचे अध्ययन करणे, अनिवार्य आहे.

दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपल्या आजूबाजूची निराशाजनक परिस्थिती पाहून, नकारात्मक विचार करण्याऐवजी नेहमी सकारात्मक विचार करा. ड्रामा अनुसार जे काही घडत आहे ते चांगलेच घडत आहे. यामध्ये कुणाचा काहीसुद्धा दोष नाही. सर्व जण निर्दोष आहेत, असा विचार करा. रोज आपल्या मनाला शक्तिशाली ठेवण्यासाठी ईश्वरीय ज्ञान व राजयोगाचा अभ्यास करा. रोज कुठल्या ना कुठल्या स्वमानात राहा. तात्पर्य म्हणजे जेव्हा आपले विचार सकारात्मक असतात तेव्हा आपल्याला प्रत्येक व्यक्ती तसेच परिस्थिती चांगली दिसू लागते. याउलट जेव्हा मनात नकारात्मक विचार असतात तेव्हा प्रत्येक व्यक्ती तसेच परिस्थिती खराब दिसू लागते. म्हणूनच म्हटले जाते की आपण जसा चष्मा लावतो तशीच आपल्याला दुनिया दिसू लागते. तात्पर्य म्हणजे आपल्या मनात चालणाऱ्या

विचारांचा चष्मा सकारात्मक असेल. लोकसुद्धा सकारात्मक दिसू लागतात. म्हणूनच म्हणतात, “नजर बदलो तो नजारे बदल जायेंगे।” या अनुषंगाने पुढील दृष्टांत फारच अर्थपूर्ण आहे.”

एका ठिकाणी एक शेटजी खूपच आजारी पडले. तेव्हा त्यांना एका डॉक्टराने सल्ला दिला की तुम्ही जर रोज हिरव्यागार गवतामध्ये फिरत राहिलात तर तुमची तबबेत लवकर ठीक होईल. त्यानुसार त्या शेटजीने आपल्या रुममध्ये हिरव्या गवतासारखे कारपेट अंथरले. बंगल्याला हिरवा रंग दिला. एवढंच नाही तर शेटजी जिथे जात तेथेही सर्व हिरवे बनविले जात असे. एकदा दुसऱ्या गावाहून एक व्यक्ती त्या गावात आली. तिने सगळीकडे हिरवा रंग दिलेला पाहून चौकशी केली. तेव्हा तिला शेटजीच्या आजारपणाविषयी कळले. तेव्हा ती व्यक्ती शेटजीला भेटायला गेली व शेटजींना हिरवा चष्मा लावायचा सल्ला दिला. त्यानुसार शेटजींनी हिरवा चष्मा लावल्यानंतर त्यांना सर्वज हिरवे दिसू लागले. तात्पर्य म्हणजे आपण दुसऱ्यांना कुठपर्यंत बदलू शकतो? परंतु जर आपण आपल्या विचारांनाच बदलले तर आपल्याला सर्व काही बदललेले दिसून येईल. आपले जर नेहमी सकारात्मक असतील तर सर्व समस्यांचे समाधान सहज अनुभवाला येईल.

मनातील विचारांना सकारात्मक

बनविल्याने आपल्या जीवनात दैवी गुण व दैवी शक्ती आपोआप येतात. याउलट नकारात्मक विचारांमुळे असुरी अवगुण व असुरी शक्ती उत्पन्न होतात. नकारात्मक विचारांमुळेच ७०% शारीरिक आजार होतात. त्याद्वारेच कामक्रोधादि विकारांची उत्पत्ती होते. त्यामुळे नकारात्मक विचारांपासून सदैव दूर रहा. मनात सदोदित सकारात्मक विचार येत रहातील, याकडे लक्ष द्या. जीवनात स्थायी सुख-शांती हवी असेल तर सकारात्मक बना.

सदैव लक्षात ठेवा की सकारात्मक विचारांचा स्रोत आहे - ईश्वरीय ज्ञान व सहज राजयोगाचा अभ्यास. याद्वारेच आत्मिक सुख प्राप्त होते व ज्यांना आत्मिक सुख प्राप्त होते त्यांचे मन भटकू शकत नाही. त्याचबरोबर ईश्वरीय ज्ञानाद्वारे मनाला खरी दिशा प्राप्त होते. फलस्वरूप त्याचे मन व्यर्थ विचारांपासून मुक्त होऊन, अविनाशी सुख-शांतीची अनुभूती करते. तो नेहमी हर्षितमुख, खुश, हलका, गुणस्वरूप बनून सर्वांचा प्रिय बनतो. कोणत्याही विपरीत परिस्थितीत तो सकारात्मक बनतो. सकारात्मक व्यक्तीची वाणी, कर्म, संबंध संपर्क सहजच सेवा करू शकते. फलस्वरूप अशी व्यक्ती विश्व परिवर्तनासाठी निमित्त बनते.

वर्तमान संगमयुगात निराकार शिव परमात्मा मागील ८३ वर्षांपासून या सृष्टीला परिवर्तन करण्यासाठी अवतरित



झाले आहेत. विश्वातील सुमारे १० हजार सेवार्केन्द्रांच्या माध्यमातून रोज ज्ञान व योगाद्वारे मानवाच्या मनात सकारात्मक विचारांचे बीजारोपण करीत आहेत. त्यामुळे ब्रह्माकुमारी विद्यालयामध्ये जे साधक नियमितपणे राजयोगाचा अभ्यास करतात त्यांचे विचार सकारात्मक बनत जातात. हेच आत्मे निकट भविष्यात येणाऱ्या सत्ययुगात देवी-देवतांच्या रुपाने जन्माला येतात. यावरून आपल्या लक्षात येईल की 'संकल्पसे सृष्टी रची' हे गायन या समयाचे आहे. त्यामुळे वर्तमान समयी केवळ आपल्या कर्माकडे लक्ष न देता, आपल्या संकल्पांकडे लक्ष देण्याची आवश्यकता आहे. कारण आपण जे संकल्प करू, जशी आपली वृत्ती असेल त्यानुसार वायुमंडळ बनेल व अन्य आत्म्यांपर्यंत वायुब्रेशन्स (प्रकंपन) पसरतील.

तात्पर्य म्हणजे सदैव हा समर्थ विचार (स्वमान) मनात ठेवा की "मी महावीर आहे, मी श्रेष्ठ आत्मा आहे, फलस्वरूप सृष्टीदेखील श्रेष्ठ बनेल." कारण जसा संकल्प तशी सृष्टी बनते. हा सारा संकल्पांचा खेळ आहे, जर आपण खुशीची संकल्प रचला तर लगेचच खुशीचे वातावरण अनुभवाला येईल. याउलट दुःखाचा संकल्प रचला तर खुशीच्या वातावरणात सुद्धा दुःखाचे वातावरणे वाटेल. खुशीचा अनुभव होणार नाही. यावरून आपल्याला पटेल

की वातावरण बनविणे, सृष्टी रचणे हे आपल्या हातात आहे. त्यामुळे सदैव स्वतःला मास्टर सर्वशक्तिवान, विघ्नविनाशक, शिवपुत्र, 'श्रीगणेश' समजून चला म्हणजे सदैव खुशीच्या हिंदोळ्यावर बसून झोके घेत रहाल तसेच सर्वांचे विघ्नविनाशक बनेल. त्यासाठी सदैव डबल लाइट राहा - "माझे काहीच नाही, सर्व काही शिवबाबांचे आहे" जेव्हा माझेपणाचे

ओझे आपण आपल्या डोक्यावर घेतो तेव्हा विघ्न येतात. त्यामुळे निर्विघ्न बनण्याचा आधार आहे - 'सब कुछ तेरा' म्हणूनच संगमयुगातील ब्रह्मावत्सांचे लक्ष्य आहे - 'ब्राह्मण सो फरिश्ता' बनणे फरिश्ता अर्थात त्याला नकारात्मक वा व्यर्थ संकल्पाशी कुठलाच रिश्ता (अर्थात संबंध) नाही. त्यामुळे आता आपण फरिश्ता (देवदूत) बनून विश्व परिवर्तनासाठी निमित्त बनू या.

पवित्रतेच्या पायावरती

पवित्रतेच्या पायावरती, विश्व नवे निर्माण करू।
शांती, सुखाचे स्वराज्य आणू, सृष्टी स्वर्गसमान करू
जय जय जय शिवशक्ती - जय, जय, जय शिवशक्ती ॥१॥

विश्व अवघे अशांत आणि घोर नर्कमय झाले का?
देवतुल्य या मानवात हे, आयुरी गुण आले का?
साधुसंत अन् पुण्यात्म्यांचे, प्रयत्न वाया गेले का?
का असावे कारण याचे, चिंतन कोणी केले का?
विकार आहे मूळ तयाचे, हेच शिवाला दान करू।
शांती-सुखाचे स्वराज्य आणू, सृष्टी स्वर्गसमान करू॥१॥

निर्विकार अन् पवित्र होण्या, एक शिवाला नित्य स्मरा।
दिव्य गुणांना धारण करूनी, आत्म्याचा शृंगार करा।
मनसा, वाचा, कर्माद्वारे, पिडितांचे दुःख दूर करा।
आत्म्याचे परिवर्तन होता, पावन होईल वसुंधरा।
सर्वश्रेष्ठ हे श्रीमत पाळुनी, विश्वाचे कल्याण करू।
शांती-सुखाचे स्वरलय आणू, सृष्टी स्वर्गसमान करू॥२॥

(संदर्भ : ब्र. कु. गौतम सुत्रावे यांनी रचित काव्यसंग्रह)



आरोग्यम् धनसंपदा (आहार शुद्धी)

ब्र. कु. डॉ. जमिला बहेन, आबू रोड

कोणत्याही कामाला उत्साह वाटणे, योग्यवेळी कडकडीत भूक लागणे, शरीरात कोणत्याही प्रकारचं दुखणं नसणे, इंद्रियांनी आपापली कामे पद्धतशीरपणे पार पाडणे, मन प्रसन्न असणे, आत्मा सुखी असणे, निवांतपणे झोप येणे याला उत्तम आरोग्य असे म्हटले जाते. अशा प्रकारचे उत्तम आरोग्य ठेवणे, हे प्रत्येक ब्रह्मावत्सासाठी अति आवश्यक आहे. कारण संगमयुगात आपण जो पुरुषार्थ करतो त्यामुळे आपले संपूर्ण कल्पाचे सद्भाग्य बनते. समजा आज एखाद्या ब्रह्मावत्साने अचानक शरीर सोडले तर त्याला पुन्हा जन्म घ्यावा लागेल. तो जेव्हा मोठा होईल व त्याला शिवबाबांचा परिचय मिळेल तेव्हाच तो शिवबाबांची आठवण करू शकेल. कदाचित तेवढ्या कालावधीत संगमयुग संपून देखील जाईल.

आपल्याला साऱ्या विश्वाला पावन बनवायचे आहे. त्यासाठी आपली योगात एकाग्रता होणे, अति महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे आपल्या शरीररूपी कारची फार काळजी घेतली पाहिजे. सहाजिकच आपल्या प्रत्येकाला डबल डॉक्टर बनणे आवश्यक आहे. जर

आपण शरीराचे डॉक्टर बनलो नाही तर असे समजा की आपण केवळ आत्म्याचे डॉक्टर अर्थात सिंगल डॉक्टर आहोत. तात्पर्य म्हणजे आपल्याला जसे आत्म्याचे संपूर्ण ज्ञान प्राप्त झाले आहे. तसेच शरीराचे सुद्धा ज्ञान असले पाहिजे.

आजकाल लोक आहारात काय खातात? बहुतांशी लोक फास्ट फूड, जंक फूड खात आहेत, मांसाहार करीत आहेत. निरनिराळ्या प्राण्यांचे मांस खात आहे. 'सी फूड' खात आहेत. (सध्या जगात भीतीचे थैमान मांडणारा कोरोना व्हायरस हा समुद्री खाद्य पदार्थांशी निगडित आहे. याची सुरुवात चीनच्या बुहान शहरातील 'सी फूड' मार्केटमधून झाली आहे. हा विषाणु एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीपर्यंत पोहोचू शकतो, अशी आशंका व्यक्त केली जाते. तात्पर्य म्हणजे 'सीफूड'चे (मासे व अन्य जलचर प्राणी यांचे) सेवन हे आरोग्याला हानिकारक आहे.) यासोबत दारू, चरस, गांजा, विडी, सिगारेट इत्यादी व्यसनांच्या आहारी मनुष्य गेला आहे. परिणामतः त्याचे आरोग्य निकृष्ट प्रतीचे झाले आहे. साधा विचार करा की प्राण्यांचे कधी ऑपरेशन केले आहे

का? ते कसे नैसर्गिकरित्या स्वस्थ जीवन जगतात. परंतु मनुष्य मात्र किती प्रकारचे ऑपरेशन्स करत असतो. निरनिराळ्या आरोग्य चिकित्सा (Health Check-up) करवून घेत असतो. जनावरे मात्र कधी आजारी पडत नाहीत कारण ते नॅचरल फूड खात असतात. मनुष्य मात्र नॅचरल फूड न खाता चमचमीत पदार्थ (पिझ्झा, बर्गर, सामोसा, वडापाव, कटलेट, पावभाजी इ.) खाऊन, दिवसेंदिवस आपले आरोग्य गमवित चालला आहे. त्यामुळे आजपासून काय करणे आवश्यक आहे? आपल्या घरातील स्वीट्स, कोल्ड्रिंक्स, फ्रुट ज्यूस, जंक फूड, ब्रेड इत्यादी गोष्टींचा वापर करणे बंद करा. आपल्या घरातून त्या वस्तू हद्दपार करा. जेवढे शक्य असेल तेवढे नॅचरल फूड (आहार) घ्या. फलस्वरूप आपली प्रकृती स्वस्थ राहिल.

निकट भविष्यात येणाऱ्या स्वर्गात आपण अधिक तर नॅचरल फूड व सोलर फूड खातो. तेथे जे पदार्थ बनतील त्यात सोलर इनर्जी असेल. त्यामुळे त्यात सर्व प्रकारची शक्ती असते. त्यामुळे अशीच सवय आता आपल्याला लावून घेतली



पाहिजे. जेवढे आपण नॅचरल फूड (नैसर्गिक आहार) घेऊ तेवढे आपले रक्त पातळ असेल त्यात कोलोस्ट्रॉलची मात्रा नसेल. आपल्या शरीरात प्रकृतीची पाच तत्त्वे आहेत. त्या पाचही तत्त्वांचे पोषण होईल, असा आहार असला पाहिजे. समजा आपण नुसती फळे खात राहिलो तर त्यामुळे केवळ अग्नि तत्त्व प्रज्वलित होत राहिल व आपल्याला त्या आहारापासून तृप्ती मिळणार नाही. म्हणून आपण हे पाहू या की शरीराच्या पाचही तत्त्वांचे पोषण होण्यासाठी कोणता आहार घेतला पाहिजे.

पृथ्वी तत्त्वाचे पोषण होण्यासाठी आपण अंकुरित कडधान्ये, भिजवलेले ड्रायफ्रुट्स (सुका मेवा) खावा. पृथ्वी तत्त्वापासून आपले रक्त बनते व हाडे मजबूत होतात. जर पृथ्वी तत्त्व कमी सेवन केले तर आपली हाडे कमजोर होतील. जर आपण टोमॅटो, गाजर, कोबी व अन्य भाज्या खाल्ल्या तर त्यातून आपल्याला जल तत्त्व प्राप्त होते. जर आपण कुठलीही फळे (आंबे, केळी, द्राक्षे, पपई, डार्लिंब, पेरु इत्यादी) खाल्ली तर त्यातून आपल्याला अग्नि तत्त्व प्राप्त होते. जर आपण पालेभाज्या (पालक, मेथी, कोथिंबीर, चवळी, माठ, करडई, शेपू इ.) खाल्ल्या तर त्यापासून आपल्याला वायुतत्त्व प्राप्त होते. सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे जर आपण काहीच खाल्ले नाही केवळ पाणी पिऊन राहिलो अर्थात उपवास केला तर आपल्याला आकाश तत्त्व मिळते.

सद्यस्थितीत मनुष्याला जो शारीरिक त्रास आहे याचे मुख्य कारण आहे भोजनाची अधिक मात्रा. आजचा मनुष्य कुपोषणाने मरत नाही तर तो अधिक खाण्यामुळे मरत आहे. माणसं जेव्हा रेल्वेने प्रवास करतात तेव्हा आपण पाहतो की ते काही ना काही पोटात टाकतच असतात. वडा-पाव आला, येऊ दे, समोसा, टोमॅटो सूप, पॅटिस, कचोरी... जे येईल ते खात असतात. त्यामुळे त्यांचे पोट म्हणजे एखादी कचरा पेटी बनून जाते. तात्पर्य म्हणजे आपण योग्य वेळी योग्य तोच आहार घेतला पाहिजे. असे केल्याने आजार आपल्याला स्पर्शसुद्धा करू शकणार नाही. माझे वय ५० वर्षांचे आहे. परंतु मी १८ ते २० तास काम करू शकते. तसेच आपणही करू शकता. मी कधीही वाहनाची प्रतिकक्षा करत नाही. शक्यतो पायी चालते. मी ७०० प्रकारचे ज्यूस व सॅलड बनवू शकते. तात्पर्य म्हणजे नॅचरल फूड घेतल्याने आपली कार्यशक्ती वाढते व आपल्याला कुठलाही आजार होत नाही.

आरोग्यविषयक सल्ला

जितके व्हिटॅमिन 'सी' घ्याल तेवढे आपले तारुण्य टिकून राहायला मदत होईल. आपल्याला कुठलाही आजार होणार नाही. मग तुम्ही लिंबू पाणी (रोज सकाळी अनश्या पोटी २ ग्लास कोमट पाण्यात १/२ लिंबूचा रस घ्या), नारळ पाणी, आवळ्याचा रस, अॅपल शेक, मोसंबीचा रस, संत्र्याचा रस, द्राक्षे यांचे

सेवन करा. त्यामुळे तुमच्या रक्तातील कॉलोस्ट्रॉल कमी होईल. परिणामी रक्त पातळ होईल. ज्यांना हार्टचा प्रॉब्लेम आहे त्यांनी सुद्धा व्हिटॅमिन 'सी'चा विशेष वापर करावा. त्यामुळे धमण्यातील अवरोध (Blockages) दूर होण्यास मदत होईल. तुम्ही सदैव उर्जावान रहाल. तुमचे केस लांबसडक, काळे व दाट रहातील.

पंजाब व केरळ मधील लोकांवर संशोधन करण्यात आले. त्यात असे दिसून आले की पंजाबमधील लोक दूध, दही, ताक, तूप यांचे सेवन भरपूर प्रमाणात करतात. त्यांच्या पराठ्याला भरपूर तूप लावलेले असते. त्यामुळे तेथील लोकांचा कोलोस्ट्रॉल हाय (उच्च) असल्याचे दिसून आले. याउलट केरळमधील लोक चिंचेची चटणी खातात. लिंबू पाणी पितात, नारळ पाणी पितात. टोमॅटोचे रस्सम पितात. अशाप्रकारे ते आहारात कॅल्शियम अधिक घेतात. त्यामुळे पंजाबी माणसांच्या तुलनेने केरळमधील लोक अधिक उर्जावान असतात. त्यांच्यात हार्ट अॅटॅकचे प्रमाण कमी आहे. त्यांच्यात लठ्ठपणा दिसून येत नाही. केरळ मधील सडपातळ बांध्याच्या नर्सस भारतातच नव्हे तर जगभरात काम करतात. तात्पर्य म्हणजे नारळ पाणी, नारळ मलई, लिंबू पाणी... जेवढे घ्याल तेवढे अधिक तरुण रहाल. मुख्य म्हणजे हे सर्वांना सहज शक्य आहे. दिवसातून २ वेळा जरी तुम्ही लिंबू पाणी घेतले



तरी तुमची हाडे मजबूत होतील, तुमची गुडघे दुखी, कंबर दुखी बंद होईल. आवळ्यात सुद्धा व्हिटॅमिन सी विपुल प्रमाणात असते. हिवाळ्यामध्ये रोज अर्धा आवळा खा म्हणजे तुमच्या शरीरातील वात-वित्त-कफ या तिन्हींचे संतुलन पूर्ण वर्षात राहिल.

दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे दूध व डेअरी प्रॉडक्ट जेवढे कमी कराल तेवढे अधिक चांगले. कारण दूध अधिक पिल्याने आपले रक्त घट्ट होते. ही गोष्ट आपल्याला दुधाचे भांडे साफ करतांना लक्षात येईल. दुधाचे भांडे किंवा तुपाची कढई धुतांना आपल्याला किती त्रास होतो, याउलट लिंबू पाण्याचा ग्लास किती सहज धुतला जातो. मुख्य म्हणजे लिंबू पाणी पिल्याने आपल्या शरीराची सफाई होत असते. (त्यामुळे महाराष्ट्रीयन थाळीत लिंबाची फोड अवश्य असते.) कधी-कधी कुणाला लिंबू पाणी पिल्याने त्रास होतो. कुणाला घसाचा त्रास होतो, घसा पकडतो, इतरही त्रास (ओकारी, मळमळ) होतो. परंतु हे सुद्धा चांगले आहे कारण तुमच्या शरीराची सफाई होत आहे, याचे हे लक्षण आहे. फक्त कुठलाही प्रयोग करताना तो एकदम न करता, हळूहळू करावा म्हणजे शरीराकडून योग्य ती प्रतिक्रिया (Response) प्राप्त होते.

तिसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे सकाळचा नाश्ता शक्यतो बंद करावा. त्याऐवजी फळे, फळांचा ज्यूस (घरी

तयार केलेला), अंकुरित कडधान्ये यांचा वापर करावा. कित्येक जण म्हणतील की हे करणे महाग आहे. परंतु ते आपल्या आरोग्यापेक्षा तर महाग नाही ना? आपल्या घरातील एखादी व्यक्ती हॉस्पिटलमध्ये दाखल झाली तर आपण हजारो-लाखे रुपये खर्च करतोच ना? मग आपण आपल्या आहारावर जर तो खर्च केला तर आपल्याला हॉस्पिटलची पायरीसुद्धा चढावी लागणार नाही.

साररूपाने मी सर्वांना हेच कळकळीचे आवाहन करीन की शक्य तितके नॅचरल हेल्दी फूड खा. तसेच आपल्या शरीरातील पाचही तत्त्वांचे नीट पोषण होईल, याकडे लक्ष द्या. रोज

किमान अर्धा तास कुठला ना कुठला व्यायाम अवश्य करा. संगमयुगात सदा स्वस्थ राहा व श्रेष्ठ पुरुषार्थाद्वारे कल्पभरासाठी श्रेष्ठतम भाग्य बनवा. पिताश्री ब्रह्माबाबांनी वयाच्या ९३ व्या वर्षी, अगदी शेवटच्या दिवशीसुद्धा रात्रीचा क्लास केल्यानंतर अगदी सहजपणे आपल्या देहाचा त्याग केला. याला म्हणतात संपूर्ण आरोग्य संपन्न जीवन. याबाबतीत सुद्धा आपण सर्व पिताश्रींना फॉलो करूया. संगमयुगाचा एक-एक क्षण सफल करू या. उमंग-उत्साह, प्रसन्नता यांनी संपन्न असे निरामय जीवन जगू या.

शांती अमोल आहे, शृंगार जीवनाचा

शांती अमोल आहे, शृंगार जीवनाचा।
ही दिव्य देण दैवी। करी देव मानवाचा ॥१॥
आनंद, प्रेम, करुणा, करी श्रेष्ठ जीवनाला।
तू ध्यास या गुणांचा, लावी तुझ्या मनाला।
हे गुण त्यास लाभे, शांती स्वभाव ज्याचा।
ही दिव्य देणदैवी, करी देव मानवाचा॥१॥
दुर्भावना मनाची, वाल्यास जन्म देई।
सत्संग लाभता तो, ऋषि वाल्मिकी होई।
स्वीकार तू करावा, अनमोल सद्गुणांचा।
ही दिव्य देण दैवी। करी देव मानवाचा॥२॥
सकळास मोहवी हे, पावित्र्य देवतांचे।
ते पूजनीय नित्य, असती युगा-युगांचे।
'राहीन मी पवित्र' निर्धार कर मनाचा।
ही दिव्य देण दैवी, करी देव मानवाचा॥३॥

- एक ब्रह्माकुमार



ईश्वरी नियमांचे पालन करणे हीच सफलता प्राप्त करण्याची विधी

(ब्रह्मावत्सांकरिता)

ब्र. कु. ज्ञानेश्वर, धुळे

शिवबाबांचे हे महावाक्य आहे, 'बच्चे, सफलता आपका जन्मसिद्ध अधिकार है।' परंतु या महावाक्याचा अर्थ आपण यथार्थरीतीने समजत नाही. आपण असा विचार करतो की सफलता होईल किंवा नाही. परंतु या जगातील कुठलीही गोष्ट विशिष्ट शर्ती वा स्थितीवर आधारीत असते. (Everything is subject to a condition) समजा एखाद्या बिल्डरने आश्वासन दिले की तीन महिन्यांच्या आत ही इमारत उभी राहिल. परंतु काही कारणास्तव तो पूर्ण करू शकला नाही तर याला तो निरनिराळी कारणे सांगतो. उदाहरणार्थ, मार्केटमध्ये सिमेंट उपलब्ध झाले नाही. मजूर लोक सुद्धी घेऊन गावाला निघून गेले, जोराचा पाऊस आल्याने बांधकामाची गती मंदावली. त्याचा सांगण्याचा भावार्थ हाच असतो की जर या सर्व प्रतिकूल गोष्टी झाल्या नसत्या तर ठरल्याप्रमाणे तीन महिन्यात मी घराचा ताबा देऊ शकलो असतो. परंतु या सर्व गोष्टींमुळे सद्यस्थितीत मला ते शक्य नाही. तद्वत जर आपण सफलता आपला ईश्वरी जन्मसिद्ध अधिकार आहे हे गृहीत धरून आरामात झोक्यात बसून

झोके घेत राहिलो, कुठलाही पुरुषार्थ केला नाही, अमृतवेळेला उठलो नाही, मजेत झोपून राहिलो, योगाकडे लक्ष दिले नाही तर आपल्याला सफलता मिळेल का? नाही ना! **सफलता आपला जन्मसिद्ध अधिकार तेव्हाच आहे जेव्हा आपण त्यासाठी आवश्यक त्या शर्तीचे नीट पालन करू. त्यासाठी आपल्याला अमृतवेळेचा योग हा केलाच पाहिजे, संगमयुगातील समय सफल केलाच पाहिजे, वाईट गोष्टी ऐकता कामा नये, वाईट गोष्टी पाहता कामा नयेत, वाईट गोष्टी बोलता कामा नयेत. या पुरान्या दुनियेतील व्यक्ती, वस्तू-वैभव याविषयी आकर्षण असता कामा नये. श्रीमतानुसार पुरुषार्थ केलाच पाहिजे तेव्हाच सफलता आपला जन्मसिद्ध अधिकार असल्याचा अनुभव आपल्याला सदैव होत राहिल. त्यामुळे सफलता प्राप्त करण्यासाठी हे चेक करा की या सर्व शर्ती वा नियमांचे मी पालन करित आहे का? जो पालन करेल तोच प्राप्तीचा अनुभवही करेल. कारण हा कर्माचा अटळ सिद्धांत आहे. म्हणूनच शिवबाबा सांगतात, सफलता तुमचा जन्मसिद्ध अधिकार आहे. परंतु मी**

सांगतो त्याप्रमाणे करत गेलात तर.

सफलता प्राप्तीसाठी प्रत्येक कर्म शिवबाबांच्या सोबत करा.

प्रत्येक कर्मात सफलता प्राप्त करण्यासाठी, ते श्रीमतानुसार अर्थात शिवबाबांना आपल्या सोबत घेऊन केले पाहिजे. उदाहरणार्थ, शिवबाबा रोज सकाळी अमृतवेळेला आपल्या मुलांना सकाश (शक्ती) देत असतात त्यावेळी जर तुम्ही बिछान्यावर झोपलेले असाल तर तुम्ही शिवबाबांच्या सोबत होता असे म्हणता येईल का? नाही म्हणता येणार ना! समजा तुम्ही रात्री बसून टी.व्ही. बघत आहात, तुमची एखादी आवडती सिरीयल वा पिकचर बघत आहात तर त्यावेही काय शिवबाबा तुमच्या सोबत बसून टी.व्ही. बघत होते? अर्थात नाही. शिवबाबा तर तेथे राहणारच नाहीत. शिवबाबा म्हणतील मला जर सोबतीला ठेवायचं असेल तर टी.व्ही., सिनेमा पहाणे बंद करावं लागेल. शिवबाबांना सोबत ठेवायचं असेल तर त्यांची ही अट आहे. जेथे रावण आहे तेथे राम असूच शकत नाही. जेथे पाप आहे तेथे बाप नसतो. या सर्व गोष्टी त्यात गृहीतच आहेत. तुम्ही



म्हणाल रात्री झोप आली नाही म्हणून अमृतवेळेला उठू शकलो नाही, कधी म्हणाल रात्री झोपायला खूप उशीर झाला म्हणून अमृतवेळेचा योग व्यवस्थित झाला नाही. योगात झुटके येत होते. अशा स्थितीत शिवबाबा तुमच्या सोबत कसे राहतील? योग करतांना शिवबाबांना आपल्याजवळ ठेवायचे असेल तर एकदम स्फूर्त होऊन बसावे लागेल. योग करतांना जर आळस वा सुस्ती येत असेल तर थोडे फिरून या. मग योगासाठी बसा. तोंडावर पाणी मारून पूर्णतः फ्रेश व्हा. कित्येकांना माहित नसेल की **दीदी मनमोहिनीजी (बडी दादीजी) अमृतवेळेचा योग चांगला व्हावा यासाठी रोज स्नान करून मगच योग करीत.** योगानंतर नैमित्तिक कर्म केल्यावर पुन्हा दुसऱ्यांदा स्नान करीत. तात्पर्य म्हणजे आपल्या देहाला ठीक रीतीने चालविण्याची कला प्रत्येकाला आली पाहिजे. काय केल्याने आपले शरीर ठीक सहयोग देईल, याची विधी आपण जाणली पाहिजे. मुख्य म्हणजे आपण जर अमृतवेळेचा योग केलाच नाही तर आपल्याला सफलता कशी मिळेल? कित्येक जण असे म्हणतात की आम्हाला सफलता मिळते परंतु जितकी मिळायला पाहिजे तितकी मिळत नाही. याचा अर्थ असा आहे की कुठे ना कुठे लीकेज (leakage) जरूर आहे. कोणत्या ना कोणत्या नियमाचे आपण उल्लंघन करीत आहात किंवा कुठली ना कुठली अट पाळली

जात नाही. त्यामुळे शिवबाबा सांगतात की ते लीकेज (गळती) बंद करा. अर्थात त्या नियमाचे वा अटीचे पालन करा.

अमृतवेळेचा योग अतिशय उत्तमरीतीने करा.

समजा आपण योग अभ्यास करीत आहात परंतु त्यासोबत आळस वा सुस्ती मिक्स आहे. वास्तविक योगद्वारे आपण आळस व सुस्तीला दूर करायला पाहिजे परंतु आपण आळस व सुस्ती यांच्याद्वारे योगाला दूर करतो. अशारीतीने आपण माळा तर फिरवता परंतु उलटी माळा फिरविता. एकदा एका जिज्ञासूने किर्तनकाराला विचारले की, 'कुंभकर्ण सहा महिने झोपत होता का? त्याला इतकी झोप कशी येत होती? त्यावेळी किर्तनकाराने उत्तर दिले की कुंभकर्णाला इंद्राची उपासना करायला सांगितले होते. त्यानुसार इंद्र, इंद्र म्हणता म्हणता तो निंद्र, निंद्र असे म्हणू लागला व निद्रेच्या अधिन होऊ लागला. त्यामुळे लोक म्हणू लागले की कुंभकर्ण सहा महिने झोपतो. वास्तविक ज्याने आपल्या इंद्रियांना जिंकले त्याला इंद्र म्हटले जाते. कुंभकर्णाने जर यथार्थ रीतीने उपासना केली असती तर तो इंद्रियजीत बनला असता परंतु त्याने इंद्राच्या ऐवजी निद्रेची उपासना केली व तो इंद्रियांचा गुलाम, असुर बनला. आपला देखील योग आहे परमात्म्याबरोबर. परमात्मा तर सूक्ष्मातिसूक्ष्म ज्योतिर्बिंदू आहे. तसाच आत्मादेखील आहे. आपल्याला

सूक्ष्मातिसूक्ष्म परमात्म्याशी बुद्धियोग जोडायचा असेल तर आपली बुद्धीसुद्धा एकदम स्फूर्त (चुस्त) असली पाहिजे. म्हणून शिवबाबा सांगतात की सर्वात महीन कर्म आहे योग करण्याचे. योग करणे हा अत्यंत महीन पुरुषार्थ आहे. त्यासाठी मन-बुद्धी अतिशय अलर्ट (जागरूक) असली पाहिजे. म्हणून राजयोगाचा अभ्यास डोळे उघडे ठेऊन करायचा असतो. योग करताना डोळे जर बंद केले तर हमखास निद्रा वा सुस्ती येईल. काही जणांच्या बाबतीत असेही होते की त्यांना योग करतांना डोळे बंद करायचे नसतात परंतु आपोआपच ते बंद होतात. असे का होते? याला कारण म्हणजे योगासाठी जेव्हा ते बसतात तेव्हा ते आपल्याबरोबर झोपेला घेऊनच येतात. त्यामुळे योगाला बसल्यानंतर थोड्या वेळातच निद्रादेवी आपली उपस्थिती दाखवू लागते. त्यामुळे काहीही करून योग करतांना जरासुद्धा आळस व सुस्ती येणार नाही याकडे विशेष अटेंशन द्या. असा कधी विचार करू नका की आज योग लागला नाही तर उद्या तो लागेल. या विचारामुळे एक-एक दिवस करीत आजवर आपला बराच काळ व्यर्थ गेला. त्यामुळे आजच यथार्थ रीतीने योगाभ्यास करा. स्वतःला चेक करा व आवश्यक तो चेंज (परिवर्तन) करा. कारण शिवबाबांनी आपल्याला वेळोवेळी समजावून सांगितले आहे की अंतिम समय असा असेल, ज्यावेळी आपण योग लावायचा



प्रयत्न केला तरी योग लागणार नाही. चारी बाजूला हाहाःकार चालू असेल, त्यामुळे आताच योगबळाचा स्टॉक (संग्रह) भरपूर करा; जो अंतिम समयी आपल्या कामाला येईल. योग लावण्यात, योगबळ प्राप्त करण्यात अलबेले (निष्काळजी) बनू नका. तात्पर्य म्हणजे काहीही करा परंतु अमृतवेळेचा योग उत्तमप्रकारे करा. हाच आपल्या सफल ब्राह्मण जीवनाचा पाया आहे, हे कधीही विसरू नका.

या अनुषंगाने एक प्रसंग नमूद करावासा वाटतो. एकदा मधुबनमधील संमेलनासाठी जस्टिस कृष्णा अय्यर आले होते. इंद्रप्रस्थ मध्ये त्यांची राहण्याची व्यवस्था करण्यात आली होती. ते रोज सकाळी दोन ते अडीच वाजता उठत असत आणि लिखाण काम करीत असत. त्यांनी अनेक पुस्तके लिहिली आहेत. रात्रीच्या वेळी असलेल्या सांस्कृतिक कार्यक्रमांला जेव्हा त्यांना लोक आमंत्रित करीत तेव्हा ते नम्रपणे सांगत की मी येऊ शकणार नाही, मला साफ करा. परंतु जर त्यांना एखाद्याने सांगितले की दादीजींनी तुम्हाला यायला सांगितले आहे तेव्हा मात्र ते औपचारिकरित्या जात असत व ५-१० मिनिटे बसल्यानंतर आपल्या खोलीवर परत येत असत. त्यांच्या बाजूच्या खोलीत वरिष्ठ भ्राता जगदीशभाई राहत होते. ते रोज पहात असत की भ्राता कृष्णा अय्यरजी उठले आहेत व आपले लिखाणाचे काम करीत

आहेत. ज्याप्रमाणे त्यांनी आपल्या मन-बुद्धीचे टाइम-टेबल बनवून त्या अनुसार आपली यथार्थ दिनचर्या बनवली होती त्याप्रमाणे आपल्यालाही अमृतवेळा सफलता पूर्वक होण्यासाठी आपली दिनचर्या बनवली पाहिजे. रोज रात्री १० वाजता झोपले पाहिजे. कितीही कार्य असले तरी दहाच्या आत पूर्ण करायचा प्रयत्न केला पाहिजे. तात्पर्य म्हणजे लवकर झोपा व लवकर उठा. झोपायच्या वेळेला झोपा. योगाच्या वेळी योग करा. क्लासच्यावेळी क्लासला जा. सेवेच्या वेळी सेवा करा. हाच ब्राह्मण जीवनात सर्वसुख प्राप्तीचा राजमार्ग आहे. जे समयाला महत्त्व देत नाहीत त्यांना सफलता कशी प्राप्त होईल? त्यामुळे समयाचे व्यवस्थापन करा. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे काहीही करून अमृतवेळेचा योग उत्तमरीतीने करा. जर आपण अमृतवेळेला प्राप्ती स्वरूप स्थितीचा अनुभव केला तरच आपण दिवसभर शिवबाबांच्या सोबत राहून प्रत्येक कार्यात सफलतेचा जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त करू.

ईश्वरी नियमांचे योग्यरीतीने पालन करा.

त्याचबरोबर दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे वाईट ऐकू नका, वाईट बघू नका, वाईट विचार करू नका, वाईट बोलू नका व वाईट करू नका या नियमांचे पालन आपण योग्यरीतीने केले तरच आपल्याला सफलता प्राप्त होईल. दिवसाभरात आपल्या संबंध संपर्कात

अनेक व्यक्ती येतात. त्या अनेक प्रकारच्या व्यर्थ गप्पा-गोष्टी करतात. आपणही त्यांच्याशी व्यर्थ गप्पा माराव्यात अशी त्यांची अपेक्षा असते. परंतु शिवबाबा आपल्याला सांगतात की आता सर्व व्यर्थ गोष्टी सोडा. व्यर्थ गोष्टी सोडल्या तरच समर्थ बनावल. व्यर्थ म्हणजेच वाईट. ज्याप्रमाणे व्यर्थ गोष्टी ऐकणे व दुसऱ्यांना ऐकवणे हे वाईट आहे तसेच व्यर्थ गोष्ट पहाणे व करणे हे देखील वाईट आहे. बरेच जण असे म्हणतात की आम्ही टाइमपास करण्यासाठी टी.व्ही. बघतो. आम्ही आता रिटायर्ड आहोत त्यामुळे घरी नुसतेच बसून असतो. म्हणून रेडिओ ऐकतो, टी.व्ही.बघतो. परंतु आम्हाला त्याची काही आसक्ती नाही. केवळ टाइमपास करण्यासाठी आम्ही तसे करतो. वास्तविक संगमयुगाचा एक-एक सेकंद अतिशय अमूल्य आहे. जगात अनेक चांगल्या गोष्टी करता येण्यासारख्या आहेत. परंतु हे सर्वस्वी तुमच्यावर अवलंबून असते की तुम्ही वेळ सफल कसा करता? टी.व्ही. ऑन करून सर्व कार्यक्रम पहात बसलात तर हे योग्य होणार नाही. टी.व्ही पहाणे हे सुद्धा एक प्रकारचे व्यसन आहे. टी.व्ही. पहाण्यामुळे समाजावर अनेक प्रकारचे अनिष्ट परिणाम होत आहेत. समाजात दिसून येणारा वाढता पापाचार, हिंसाचार, भ्रष्टाचार याला टी. व्ही.च्या द्वारेच खतपाणी मिळत आहे. लहान मुले असोत अथवा वृद्ध असोत, वाईट



गोष्ठी ते कुठून शिकतात? टी.व्ही. द्वारे अथवा सिनेमाद्वारे. कित्येक जण असेही स्पष्टीकरण देतात की सिनेमा वा टी.व्ही. पाहून आमच्यावर काहीही परिणाम होत नाही. परंतु हे एकदम चुकीचे आहे. आज लगेचच त्याचा परिणाम जाणवणार नाही. परंतु हळूहळू, एक महिन्यांनंतर, दोन महिन्यांनंतर त्याचा परिणाम अवश्य दिसून येईल. कारण एखादी गोष्ट बघताना किंवा बघितल्यावर त्यावर मनुष्य अवश्य विचार करतो. मग तो विचार मनामध्ये आतल्या आत घर करून राहतो व योग्य वेळी कार्यान्वित होतो. या अनुषंगाने एक सत्य घटना नमूद कराविशी वाटते. अमेरिकेत एका हॉस्टेलमध्ये राहणाऱ्या विद्यार्थ्याने आपल्या खोलीच्याच बाजूला असलेल्या खोलीच्या दरवाज्याचा बोल्ट उघडून तेथे राहणाऱ्या एका मुलीवर अत्याचार केला. जेव्हा त्याला न्यायाधीशाने विचारले की तू खानदानी घराण्यातील असून असे कृत्य करायला कसा प्रवृत्त झालास? त्यावेळी त्या मुलाने उत्तर दिले की तुमचे म्हणणे बरोबर आहे. माझे आई-वडिल मोठ्या पदावर आहेत. मी देखील शाळेतील हुशार विद्यार्थी आहे. परंतु काल मी एक सिनेमा पाहिला त्यात दाखविण्यात आले होते की कशाप्रकारे दरवाजाचा बोल्ट उघडून एका मुलीवर रेप करण्यात

आला. त्याची कॉपी करून मी हा अपराध केला. त्यामुळे मी शिक्षेला जरूर पात्र आहे परंतु तो सिनेमा ज्याने काढला त्याचा निर्माता देखील शिक्षेला पात्र आहे. त्याला मात्र तुम्ही कुठलीच शिक्षा का देत नाही? यावरून हे सिद्ध होते की सिनेमा बघितल्यानंतर त्याचा विपरीत परिणाम कमी अधिक प्रमाणात जरूर होत असतो. म्हणून शिवबाबांनी सिनेमाला 'सिन की माँ' अर्थात पापाची जननी म्हटले आहे. तसेच टी.व्ही. साठी टी. बी. (क्षयरोग) असे म्हटले आहे. आजकाल टी.व्ही.चा इतका प्रसार झाला आहे की, प्रत्येक घर जणू 'होम थिएटर' बनले आहे. त्याचा विपरीत परिणाम म्हणजे मानसिक प्रदूषण फार मोठ्या प्रमाणावर वाढत चालले आहे. परिणामतः टी. व्ही. पहाणे हे समजदारीचे काम नव्हे कारण त्यामुळे आपली दृष्टी, वृत्ती व व्यवहार दैहिक बनत जातो. आपल्या मनात नकारात्मक विचारांचे प्रमाण वाढत जाते. आता समयानुसार आपल्याला साधारण तसेच व्यर्थ संकल्पांची सुद्धा अविद्या व्हायला पाहिजे. तरच आपण 'ब्राह्मण सो फरिश्ता' बनू शकू. परंतु अजूनही जर कोणी ब्राह्मण टाईमपास करण्यासाठी टी. व्ही. बघत असेल तर तो कल्पकल्पांतराची जी बाजी आहे, त्यात पास कसा होईल? त्यामुळे या लहान-

लहान गोष्ठींकडे देखील लक्ष दिले पाहिजे. त्या गोष्ठी दिसायला लहान असल्या तरी विषयमान आहेत. विषाची मात्रा कमी जरी असली तरी ती जीवन समाप्त करू शकते. त्यामुळे टी.व्ही. बघणे हे सुद्धा ब्राह्मण जीवनाला घातक ठरू शकते हे लक्षात ठेवा. त्या अनुषंगाने योग्य ती काळजी घ्या. काहीजण असाही युक्तिवाद करतात की टी.व्ही. हे ज्ञानप्राप्ती व मनोरंजनाचे एक साधन आहे. हे जरी काही प्रमाणात खरे असले तरी त्याचा रिमोट योग्यरीतीने वापरण्याची नितांत गरज आहे. अन्यथा एखादा घडा अमृताने भरावा व त्यात केवळ विषाचे दोन थेंब टाकून तो घडा पूर्णपणे विषतुल्य व्हावा, तशातला प्रकार होतो. कोणी मनोरंजनासाठी टी. व्ही. बघत असेल परंतु त्यात इतकी अश्लीलता मिक्स असते की त्याद्वारेच मनाला निर्भेळ आनंद कोठून मिळणार? मनात कुठला ना कुठला विकारी संकल्प प्रवेश केल्याशिवाय रहाणार नाही. सारांशाने, आता आपल्या मनात एकच धुन असली पाहिजे की मला बाबांचा सपूत मुलगा बनायचे आहे. ब्रह्माबाबांच्या प्रत्येक पाऊलावर पाऊल टाकून, आपले बापसमान बनण्याचे ध्येय गाठायचे आहे. बाबांनी जे केले तेच मलाही करायचे आहे.



वडगाव शेरी (पुणे) : नवीन सेवाकेंद्राचे भूमी पूजन करतांना राजयोगिनी रतन मोहिनी दादी, सोमप्रभा दीदी व लीला दीदी.



वाशी (नवी मुंबई) : जा. महिला दिनानिमित्त महिलांना संबोधित करतांना ब्र. कु. शीला दीदी, शेजारी नगरसेविका शिल्पा मोरे व अन्य.



सांगवी (पुणे) : महाशिवरात्री कार्यक्रमाचे उद्घाटन प्रसंगी आमदार श्री. जगताप, महापौर श्रीमती माई दोरे, ब्र. कु. संजीवनी बहेन व अन्य.



भांडुप (मुंबई) : महाशिवरात्री निमित्त मेळाव्याचे उद्घाटन प्रसंगी मिसेस इंडिया आरती वानखेडे यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र. कु. लाजवंती बहेन.



चंद्रपूर : महाशिवरात्री निमित्त आयोजित शोभा यात्रेचा शुभारंभ करतांना माजी मंत्री श्री. पुगालिया, ब्र. कु. कुसुम दीदी व अन्य.



विटा (सांगली) : 'जीवन का उद्देश' या कार्यक्रमाचे उद्घाटन करतांना ब्र. कु. शिवानी दीदी, महापौर प्रमिलाताई पाटील व ब्र. कु. सुनिता दीदी



ठाणे : विश्व शांती-एकता अभियानाचे प्रसंगी नगरसेविका मालती पाटील यांना ईश्वरीय भेटवस्तू देतांना ब्र. कु. मीनाक्षी बहेन, शेजारी ब्र. कु. वर्षा बहेन.



अहमदनगर : १७४ जागतिक रेकॉर्ड केल्याबद्दल ब्र. कु. डॉ. दीपक हरके यांचा विशेष सन्मान करतांना पर्यावरण व पर्यटन मंत्री श्री. आदित्य ठाकरे.



धनकवडी (पुणे) : विश्व परिवर्तन भवनाच्या शिलान्यास प्रसंगी आदरणीय राजयोगिनी दादी जानकीजी, संतोष दीदी, सुनंदा दीदी, उर्मिला दीदी व अन्य मान्यवर.



पिंपरी (पुणे) : दिव्य ज्योति भवनाचे उद्घाटन प्रसंगी राजयोगिनी दादी रतनमोहिनीजी, पारु दीदी, सुरेखा दीदी, आमदार श्री. लक्ष्मण जगताप व अन्य मान्यवर



शांतिवन (आबू रोड) : नागपूर सेवाकेंद्राद्वारे आयोजित कृषी ग्रामविकास कार्यक्रमात भाषण करतांना राजयोगी राजू भाई, मंचासीन ब्र. कु. सरला दीदी, सुनंदा दीदी व अन्य मान्यवर.



मालाड (मुंबई) : सेवाकेंद्राच्या रजत जयंती कार्यक्रमाचे उद्घाटन करतांना आमदार श्री. योगेश सागर, दिग्दर्शक श्री. सुभाष घई, भा. ज. प. अध्यक्ष (मुंबई) श्री. विशाल शेलार, राजयोगिनी आशा बहेन, दिव्या बहेन व कुंती बहेन.