

email: reikibramhamasik@gmail.com



सर्वे: सन्तु निरामयाः

# रेकिब्रह्म

वर्ष १०वे अंक ७वा  
एप्रिल २०२२



श्री स्वामी समर्थ प्रकट दिनाच्या सगळ्यांना खुप शुभेच्छा

ॐ

# रेकि उपचारांतील साधकाची भूमिका



रेकि साधनेमध्ये आपल्यावर हे वारंवार बिंबविले जाते कि आपण एक माध्यम आहोत आणि साहाजिकच आपण कोणालाच बरे करत नसतो. प्रत्येक रूग्ण स्वतःलाच बरे करत असतो. आपण फक्त एक माध्यम म्हणून त्या रुग्णाला मदत करत असतो. ह्याचे एक कारण साधारणतः असे असते कि साधकाला कर्त्याभावात जावे लागून त्याचा किंवा तिचा अहंकार वाढू नये. परंतु हे झाले आपल्या समजेसाठी आपल्याला सांगितलेले. आणखी एक मुख्य कारण असे असते कि जोपर्यंत रूग्ण स्वतःच्या आरोग्याची जबाबदारी स्वतः घेत नाही तोपर्यंत तो रूग्ण ठीक होऊ शकत नाही. रेकि किंवा कोणतीही उपचार पद्धति हा एक पर्याय असतो आणि तो पर्याय त्या रुग्णाने आपल्या आयुष्याशी जोडून घेतला तरच त्यातून मार्ग निघतो.

येथे हेही समजणे आवश्यक आहे कि प्रत्येकात परमेश्वराने आत्मा नामक एक अमर्याद शक्तीचा स्त्रोत भरलेला आहे. तो सर्वव्यापी, अविनाशी, अमर्याद, सत्ताधिश आत्मा सर्व काही करू शकतो. हे सामर्थ्य तर आपण सर्वच आपल्याबरोबर घेऊन आलो आहोत. परंतु सामान्य मानवाला ह्याचा विसर पडतो आणि मग त्याच्या आयुष्यात आजार-विकार यांची एक मालिका सुरू होते. रेकि साधना आपल्यातील ते सामर्थ्य जागवते आणि आपण उपचार करण्याच्या लायकीचे बनतो एवढेच.

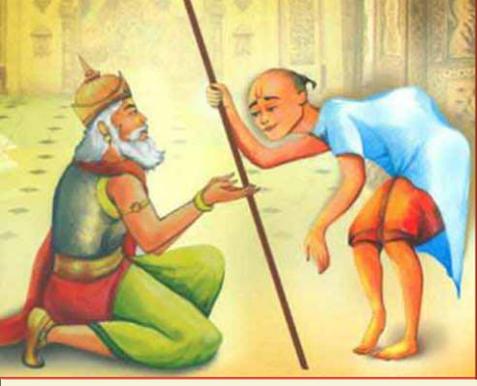
रुग्णाला रेकि देताना हा भाव मनात असायलाच हवा कि मी माझ्या नैसर्गिक चैतन्याच्या आधारे रुग्णाच्या अस्तित्वातील त्या सुप्त शक्तिशी केवळ संधान बांधत आहे. “शक्तिसंधाने शरीर उत्पत्ती” असे तर प्रत्यक्ष महादेवांनी देवी पार्वतीला शिवसूत्रमधील तिसऱ्या सूत्रातच सांगितले आहे. म्हणजे केवळ नैसर्गिक ऊर्जेच्या संधानाद्वारे शरीराचे मूळ आरोग्य प्राप्त होऊ शकते. आणि हेच रेकि साधनेचे मूळ सूत्र मानायला हरकत नाही. रेकि देताना, ज्या अवयवाला आपण स्पर्श करत आहोत त्या अवयवाशी आपल्याला संवाद साधायचा असतो. त्या अवयवाशी आपल्याला एक नाते

जुळवायचे असते. त्या नात्यातूनच मग ह्या त्या शरीराचे साधकाच्या शरीर लहरींशी संधान जुळते आणि आजच्या रेड्योनन्स थैयरीनुसार मग तो अवयव नैसर्गिक चैतन्याशी रेड्योनेट होतो, त्याच्याच स्पंदनगतिशी तादात्म्य पावतो. रुग्णाच्या नकळतच मग त्याच्या आतील अमर्याद शक्तीला जागृती येते. ज्या क्षणी त्या रुग्णातील आंतरिक शक्तीला जाग येते त्याक्षणी मग सारे अडथळे कोसळून पडतात. संस्कारांचे इमले कोसळून पडतात आणि शरीरातील पेशीनपेशी मग त्या अमर्याद सत्तेच्या तालावर झुलायला लागते.

खरे म्हणजे साधू संतांच्या केवळ शब्दांनीसुद्धा ही जाग रुग्णाला यायला हवी. परंतु रूग्ण बऱ्याचवेळेला आपल्या विकारांच्या हातातील एक बाहुले बनलेला असतो. ते विकार साधू संतांचे शब्द त्याच्या अंतरंगात जाऊ देत नाहीत. बाह्य मनातील संस्कार त्या शब्दांना आत उतरू देत नाहीत. परंतु रेकि साधक मात्र शब्दांच्या जंजाळात सापडतच नाहीत. ते आपल्या दिव्य स्पर्शाने रुग्णाच्या आंतरिक सामर्थ्याला मनापेक्षा वेगळ्या अवस्थेतून साद घालतात. बाह्यमनाचा अडथळाच मध्ये नसल्याने अंतर्मनाची कवाडे सताड उघडी असतात आणि त्याद्वारेच साधकाला आपल्या दिव्यस्पर्शाला रुग्णाच्या अंतरंगात प्रवेश प्राप्त होतो. पण ह्या साठी आपण केवळ त्या दिव्य वैश्विक चैतन्याचे दूत किंवा माध्यम असून त्या दिव्यत्वाकडून आलेला प्रसाद रुग्णाकडे पोहोचवत आहोत याचे भान सुटता कामा नये. आपल्यातील प्रेम आणि करुणा यांच्या माध्यमातून हळूवारपणे रुग्णाच्या प्रत्येक पेशीला आंजारता गोंजारता यायला हवे. एकदा का त्या परमचैतन्याला रुग्णाच्या अस्तित्वात प्रवेश मिळाला कि मग तो परमशांत, परम पवित्र चैतन्याचा स्त्रोत सगळे काही करू शकतो. हा चमत्कार पाहण्याचे भाग्य आपल्याला मिळाले त्याहून काहीच मोठे नाही. तोच मोक्ष, तीच समाधि.

**अजित सर**

मार्च २२, २०२२



# अष्टावक्र गीता

अध्याय दहावा

अजित सर

## सूत्र १

विहाय वैरिणं काममर्थं चानर्थसंकुलम ।  
धर्ममप्येतयोन्हेतुं सर्वत्रानादरं कुरुं ॥१॥

**अर्थ:** अष्टावक्र येथे सांगत आहेत कि वैरस्वरूप कामाला आणि अनर्थाने भरलेल्या अर्थाला (संपदेला) तू सोडून दे. त्यामागच्या कारण रूपाला समजून तू त्यांचा अनादर कर.

येथे अष्टावक्र सांगत आहेत कि काम आणि अर्थ हे दोघेही आपले शत्रू आहेत. कारण ह्या दोघांशिवाय संसार किंवा जग असूच शकत नाही. ह्या दोघांचा त्याग केला कि आणखी कशाचाही त्याग करायची गरजच नाही. ह्यांचा त्याग करायचा म्हणजे त्यांच्याकडे आदराने, सन्मानाने बघणे सोडून देणे. आपल्याला त्यांचा आदर केला कि त्या गोष्टी कालांतराने हव्या-

हव्याश्या वाटतात. आणि मग मोहमायेच्या जाळ्यात आपण गुंतत जातो. धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष ह्या चारही पुरुषार्थांमध्ये मोक्ष हाच आपला उद्देश असावा. अर्थ आणि काम ह्यांच्यातला अनर्थ लक्षात आला की त्यांना टाळून आपण धर्मातून निघून सरळ मोक्षाच्या दिशेने झोपावू शकतो.

## सूत्र २

स्वप्नेन्द्रजालवत्पश्य दिनानि त्रीणि पन्च वा  
मित्रक्षेत्रधनागारदारयादि सम्पदः ॥२॥

**अर्थ:** तुझे मित्र, आप्त, नातेवाईक, शेत, धन, संपदा, पत्नी ह्या सगळ्यांना तू स्वप्न किंवा मायाजाल म्हणून बघ. मायाजाळासारखे किंवा स्वप्नांसारखा त्यांचाही प्रभाव केवळ तीनच दिवस टिकतो.

अष्टावक्र वारंवार जनकाला समजावत आहेत कि संसार, जग हे निंद्य नाही. आपण हा संसार स्विकारला आहे शिकण्याकरिता. आपण सर्वच ह्या जगात शिकायला आलेलो आहोत, जसे एखादा पाहुणा एखाद्या ठिकाणी जातो. जो पर्यंत तो जाणतो कि आपण येथे काही कारणस्तव काही काळासाठी एक पाहुणे म्हणून आलेलो आहोत तो

पर्यंत तो सुख, -दुःखापलिकडे जाऊ शकतो. परंतु एकदा का आपण ह्या वास्तुचे मालक म्हणून स्वतःला मानायला लागलो कि आसक्ती येतेच. तद्वत संसारापेक्षा त्यातील वासना, आसक्ती ह्या गोष्टी निंद्य आहेत त्यांचा तू त्याग कर. त्रयस्थ भावाने तू ह्या जगाकडे बघ. ह्या सगळ्या गोष्टी निरंतर नाहीत. त्या दर जन्मागणिक बदलत राहतील. तू मात्र नित्य आहेस.

## सूत्र ३

यत्र यत्र भवेत्तृष्णा संसारं विद्धि तत्र वै ।  
प्रौढवैराग्यमाश्रित्य वीततृष्णः सुखी भव ॥३॥

**अर्थ:** जेथे जेथे वासना आहे, काहीतरी प्राप्त करायची, मिळवायची इच्छा आहे तेथे तेथे संसार आहे असे समज. प्रौढ वैराग्याचा अनुभव करून तू आपल्या वासनांचा अंत कर आणि सुखी हो.

वासनेशिवाय संसार होऊच शकत नाही. वासना म्हणजे अपूर्णता. परमेश्वराने आपल्याला सर्वकाही देऊन अगदी तृप्त मनाने ह्या जगात पाठवले आहे. एखाद्या मुसाफिरासारखे आपण ह्या जगात आलेलो आहोत. परंतु येथे आल्यावर आपण हे साफ विसरून गेलेलो आहोत. आणि एकदा का आपण हे मानले कि मी अतृप्त आहे, अपूर्ण आहे कि मग आयुष्यभर पूर्णत्वाच्या

शोधाला आपण बाहेर पडतो एखाद्या कांचन मृगासारखे. जनकाला त्याचे गुरू येथे सांगत आहेत कि आता हा शोध बंद कर कारण काही हरवलेलेच नाही. आपले पूर्णत्व हरवले आहे हाच मोठा आभास आहे. ते सत्य नाही. तू लहान मुलाची लालसा आणि हव्यास विसरून आता प्रौढत्वाच्या दिशेने चल आणि वैराग्याचा अनुभव करून सुख-दुःखाच्या पार पलिकडे जा.

## सूत्र ४

तृष्णामात्रात्मको बन्धस्तन्नशो मोक्ष उच्चते ।  
भवासंसक्तीमात्रेण प्राप्तितुष्टिर्मुहुर्मुहुः ॥४॥

**अर्थ:** केवळ तृष्णा किंवा वासना हीच आत्म्याचे बंधन आहे. आणि ह्या तृष्णेच्या बंधनाचा नाश करणे, तिच्या बंधनातून मुक्त होणे हाच मोक्ष आहे. ह्या संसारापासून अनासक्त होणे हेच आनंदाचे आणि समाधानाचे साधन आहे.

लालसेशिवाय, वासनेशिवाय, तृष्णेशिवाय आत्म्याला ह्या जगात कशाचेच बंधन नाही. प्रत्येक गोष्टीतून काहीतरी मिलवण्याचा हव्यास हाच आत्म्याच्या मुक्तीमधील मुख्य अडथळा. कशाचा तरी हव्यास असणे ह्याच्या मागे कोठेतरी स्वतःच्या पूर्णत्वाचा अभाव जाणवत असणे आवश्यक आहे. पण येथे अष्टावक्र जनकाला म्हणत आहेत कि तू तर जाणतोस कि तुच तो

अविनाशी, अव्यक्त, अमर्याद, परिपूर्ण आत्मा आहेस. मग अपूर्णतेचा अनुभव आला कोठून? आणि अपूर्णताच नसेल तर हव्यास कशाचा. मुळातच आपण पूर्ण असतो. त्याची अनुभूति न करणे हेच आपल्या सगळ्या वासनांचे मूळ कारण. आता तरी जनका, ह्या आसक्तीपासून दूर हो आणि आपल्या मूळ स्वरूपाला प्राप्त हो.

## सूत्र ५

त्वमेकश्चेतनः शुद्धो जड विश्वमसत्तथा ।  
अविद्यापि न किञ्चित्सा का बुभुत्सा तथापि ते ॥५॥

**अर्थ:** तू एक शुद्ध, पवित्र चैतन्य आहेस, संसार मात्र केवळ मायेचा आभास आहे, जड आहे. हे अज्ञान पण माया आहे. ह्या सगळ्यातून तू आणखी काय जाणण्याची इच्छा ठेवतो आहेस?

आता तू हे जाणत आहेस कि तू एक शुद्ध, निरंतर, निरामय, पवित्र चैतन्य आहेस. ह्याच शुद्ध चैतन्याचा आभास म्हणजे हा संसार. अज्ञान संसाराला सत्य मानते तर ज्ञान सत्याला सामोरे जात असते. हा संसार म्हणजे केवळ मायेचा बुडबुडा आहे. तो अनित्य आहे, वाहता आहे. तुझे आत्मस्वरूप मात्र नित्य,

निरंतर आहे, शुद्ध आहे, स्थिर आहे. मग हा स्वतःला जाणल्यानंतरचा ज्ञानाचा राजमार्ग सोडून तू अज्ञानाच्या बिकट पायवाटेने कोठे निघाला आहेस? ह्या अनित्य, अज्ञानाने भरलेल्या संसारात तुला कोणते सत्य गवसणार आहे?

## सूत्र ६

राज्यं सुताः कलत्राणि शरीराणि सुखानि च ।  
संसक्तस्यापि नष्टानि तव जन्मनि जन्मनि ॥६॥

**अर्थः** तुझे राज्य, तुझी मुली-मुले, शरीर आणि सुख तू त्या सगळ्यात आसक्त असूनसुद्धा जन्माजन्मातून नष्ट झाली आहेत. आता तरी आसक्तीचा त्याग कर.

अष्टावक्र येथे जनकाला समजावत आहेत कि कित्येक जन्मांपासून तू जगत आला आहेस. प्रत्येक जन्मात तुझे राज्य होते, तुझी मुले-बाळे होती, शरीर आणि त्याची सुखे होती. ह्या सगळ्यांमध्ये तू प्रत्येक जन्मात गुंतला होतास. परंतु तरीही प्रत्येक मृत्युच्या वेळी तुला हे सगळे सोडावे लागले होते व

पुन्हा एकदा नव्या नात्यांमध्ये, कार्यांमध्ये तू आसक्त होत राहिलास. त्यातील काहीच राहिले नाही. मग तू कशाला ह्या सगळ्या मायेच्या मागे लागत आहेस? अज्ञानाच्या ह्या फेऱ्यातून आता तू मुक्त का होऊ इच्छित नाहीस? आता तरी ज्ञानाचा मार्ग पकड आणि हे सगळे सोडून दे.

## सूत्र ७

अलमर्थेन कामेन सुकृतेनापि कर्मणा ।  
एभ्यः संसारकान्तारे न विश्वान्तमभून्मनः ॥७॥

**अर्थः** अर्थ, काम आणि सुकृत कर्म आता पुष्कळ झाली. हे करून सुद्धा तुला ह्या संसार रूपा जंगलामध्ये शांति मिळालीच नाही.

अष्टावक्र पुन्हा एकदा जनकाला सांगत आहेत कि जन्मा-जन्मांतून तू एवढी संपदा मिळवलीस, चांगली चुंगली कामे केलीस आणि अजूनही करत आहेस. परंतु हे सगळे करून सुद्धा तुला अजूनही सुख-शांतिचा लाभ नाही झाला. ह्या सगळ्यात जर तुला सुख, आनंद, समाधान मिळाले असते तर

एव्हाना तू शांतिला प्राप्त झाला असतास. ह्याचा अर्थच मुळी कि ह्या सगळ्यामध्ये शांति मिळायची शक्यताच नाही. तुला ह्या सगळ्यात शांतिचा आभास जाणवतोय. आता तरी ह्या सगळ्या मोह मायेचा त्याग कर आणि शांति मिळव.

## सूत्र ८

कृत न कति जन्मानि कायेन मनसा गिरा ।  
दुःखमायासदं कर्म तदद्याप्युपरम्यताम ॥८॥

**अर्थः** किती जन्मांपर्यंत तू ह्या शरीर, मन आणि वाणीने किती श्रमपूर्ण आणि दुःखपूर्ण कार्य केले आहेस? आता तरी विश्रान्ति घे.

येथे अष्टावक्र जनकाला सांगत आहेत कि किती जन्मांपासून तू ह्या शरीराच्या, मनाच्या आणि वाचेच्या माध्यमातून काम करताना किती दुःख भोगले आहेस, किती कष्ट वाहीले आहेस आणि तरीही तुझी ह्या शरीरावरची आणि मनावरची आसक्ती कमी

कशी होत नाही? तू पुन्हा पुन्हा ह्या जन्म-मरणाच्या दुष्ट चक्रात अडकतो आहेस. आता तू ह्या चक्रातून स्वतःची सुटका कर आणि परम शांतिला प्राप्त हो.



## स्वामी अनुभूती – देवरुखची सफल यात्रा

गीता काचा, राजकोट

आमची रत्नागिरीची गाडी राजकोटहून तारीख ३०.१२.२०२१ रोजी सकाळी १०.३० वाजता होती. घरून सकाळी ८.३० वाजता निघताना माझी नात, शिव्याला मिठीत घेऊन मी खुप रडले. तिची आई नोकरी करत असल्याने तीचे जेवण-खाण, तीला झोपवणे, संभाळणे सर्व काम मीच करत असे. तीला माझा खुपच लळा होता. माझ्या काळजाच्या तुकडयाला सोडून जाताना जिवावर आले होते. गाडीत बसल्यावर सुध्दा मी दोन वेळा तीच्या आजोबांना फोन करुन तीची, तीच्या खाण्यापिण्याची चौकशी केली. आजोबांनी सांगितले की तीचे सर्व व्यवस्थीत सुरु आहे, काळजी करु नये. तरीही मला काळजी वाटत होती. तशातच रात्र झाली आणि आम्ही सर्व झोपलो.

रात्री जवळजवळ १ वाजण्याच्या सुमारास कोणीतरी येऊन मला म्हणाले, “टेन्शन मत ले, मै संभालता हू तेरी पोती को”. मी डोळे उघडून बघितले तर मला कुणीही दिसले नाही. मी समजले नक्की स्वामीच येऊन मला धीर देऊन गेले, अगदी १००%.

शुक्रवारी ३१.१२.२०२१ रोजी सकाळी ६.३० वाजता आम्ही मठात पोहोचलो आणि सेवा सुरु झाली. तेव्हा मठात बंगलोरच्या कोमल दीदी भेटल्या. त्यांना विचारले, सेवेसाठी आलात का तर त्या म्हणाल्या, माझे २९ तारखेला पारायण संपले आता थोडे दिवस राहून मी घरी जाईन. रविवारी स्वामींजवळ गर्भगृहात झाडू पोछा करत असताना सहज मनात विचार आला, कोमलदीदी एवढया लहान वयात त्यांच्या लहान मुलाला घरी सोडून विशेषतः पारायणासाठी आल्या आहेत.

गुरूवार तारीख ३० पासून आशाताईंचे पारायण सुरु होते. सोमवारी प्रमुख सेवेकरी, रोहीणी बेन म्हणाल्या, “राजकोटहून आपल्या तीन मुली (साधिका) येत आहेत. कोणाचे पारायण नसेल आणि तुमची इच्छा असेल तर गुरूचरित्र रूम मध्ये पारायण करू शकता. कल्पिता ताईंना विचारून बघू कोणी नाव दिले आहे का?” मी होकार दिला पण मला त्याच दिवसापासून थोडी सर्दी वाटू लागली.

मंगळवारी कल्पिता ताई आणि मग गुरुजींनी पण पारायणासाठी होकार दिला. या आधी मी औदुंबराखाली, घरी पारायण केले होते पण गुरूचरित्र रूम मध्ये केले नव्हते. सून नोकरी करत असल्यामुळे पारायणासाठी परत येणे जमले नसते त्यामुळे परत अशी संधी मिळणेही शक्य झाले नसते.

मंगळवारी सर्दी वाढली. अशरूपणा आणि ताप पण वाटू लागला. रोहिणीताई आणि माधवीताईंनी लक्ष्मी विलास आणि दूसरी काही औषधे दिली तरी मला बरं वाटत नव्हतं. रात्री आरतीच्या वेळी स्वामींची चौरी सेवा केली आणि जी उर्जा मिळाली त्याने ३०% फ्रक पडला. बुधवारी आरतीच्या वेळी पण चौरी सेवे नंतर अजून ३०% फ्रक पडला आणि मला बरं वाटू लागले. संध्याकाळ पर्यन्त मी एकदम ठीक झाले. तरी दूसऱ्या दिवसापासून पारायण करायचे असल्याने सर्वांनी मला आराम करायला सांगितले.

गुरुवार ६-०१-२०२२ पासून माझी गुरुचरित्र पारायण यात्रा सुरु झाली. माझ्या आधी आशाताई पारायण करत होत्या. माझी इथे पारायण करायची पहिलीच वेळ असल्याने त्यांनी मला काय आणि कसे करायचे ते सर्व समजाऊन सांगितले. माझ्या नविन वर्षाचा पहिला अनुभव- गुरुचरित्र पारायणाची सुरवात- मी खुप खुष होते की माझे नविन वर्ष सार्थक होणार.

गुरुचरित्र रूम मध्ये गेल्यावर आधी मी अग्नीहोत्र केले आणि त्यानंतर ॐकार सुरु केले. त्यावेळी कोणीतरी माझ्या हातावर हातावर हात ठेवल्यासारखे वाटले आणि त्यानंतर जणू माझा रोम रोम उर्जेनी भरुन गेला. मला सर्दी वगैरे झाली होती असे काही वाटतही नव्हते.

मी पारायणाची तयारी केली. धूप, दीवा, फुले वगैरेनी पूजा केली. दत्त प्रभू, स्वामींना नमस्कार केला. आसने मांडून दत्त प्रभू, श्रीपाद श्रीवल्लभ, श्रीनृसिंह सरस्वती आणि स्वामी यांना पारायणाला उपस्थित रहाण्याची विनंती केली. सांगितले पारायण सुरु होत आहे सर्वांनी यावे. निमंत्रण दिल्यावर वाटले की खरोखरच सर्व आसनांवर विराजमान झाले आहेत. त्यांच्या उपस्थितीमुळे पारायणासाठी सुंदर वातावरण तयार झाले. मी पारायणाची सुरवात करताच सर्व वातावरण पवित्र झाले. निरव शांतता पसरली. पक्षांची किलबील थांबली. पानांची सळसळ थांबली. गोठ्यातील गाईंचे हंबरणे, स्वयंपाक घरातून येणारे कुकरच्या शिटटयांचे आवाज ऐकू येईनासे झाले. स्वामी, दत्त प्रभू, श्रीपाद श्रीवल्लभ, श्रीनृसिंह सरस्वती यांशिवाय मला कहीही दिसत नव्हते. मागचे बॅकग्राउन्ड, खुर्ची, माझे सामान, खिडकी, वॉशरूम काहीच नाही. समोर स्वामींची मूर्ती आणि गुरुचरित्राची पोथी. या वातावरणाचे अजून काय वर्णन करू? काय उपमा देऊ? माझ्याकडे शब्दच नाहीत. ह्या वातावरणाचा ज्यांनी अनुभव घेतला असेल तेच समजू शकतात मला कसं वाटतयं ते.

सातही दिवस पठणाला बसले की असेच वातावरण तयार होई. पठणाची तयारी झाली आणि सर्वांचे आवाहन केले की लगेच एखादा मुलगा जसा पायावर पाय ठेऊन बसतो तसे सर्व आसनस्थ होत असत. लगेचच वातावरणात बदल जाणवू लागे.

शनिवारी दिनांक ८-१-२०२२ रोजी सकाळी प्रातःविधी आटपून काकड आरती केली आणि स्वामींना तयार केले. आज स्वामी फ़ारच सुंदर दिसत होते. त्यांच्याशी गप्पा मारताना मी त्यांना सांगितले सुध्दा स्वामी! आज तुम्ही खुप सुंदर दिसत आहात. त्यानंतर अग्नीहोत्र करून पठणाची तयारी केली. दिवा लावला. नैवेद्य दाखवला, सर्वांचे आवाहन केले तरी माझे लक्ष स्वामींवरच

होते. मी परत त्यांना सांगितलं स्वामी, तुम्ही खुप छान दिसत आहात. अजून पठणाला सुरवात केली नव्हती. मी पुर्ण स्वामीमय झाले होते. पठण सुरु करायचे भानच राहिले नाही. तेवढयात आवाज आला, अब पारायण शुरु करते है, हम तो कबसे आ गये . मी चमकलेच. हा आवाज कुठून आला? वाटलं हा आवाज आसनाच्या दिशेने येत आहे. मी भानावर आले आणि जाणवलं आता पठन सुरु केले पाहिजे.

रोज जसे पठणाच्या आधी वातावरण तयार व्हायचे तसेच रोज ॐकार करताना कोणी तरी येऊन हात देत आहे , फ़क्र करताना कोणी तरी मस्तकातून प्रकाश सोडून माझ्यात उर्जा भरत आहे असे वाटे. हे सात दिवस माझ्या साठी खुपच महत्वाचे होते. या आधी मी घरी औदुंबराखाली पारायण केले होते पण पारायणाचे हे ७ दिवस कायमच आठवणीत राहातील. माझे शरीर, पुर्ण जीवनच उर्जेने भरून गेले. हे ७ दिवस अगदी अवर्णनीय आहेत.

गुरुवारी संध्याकाळी माझी आरती सेवा होती. रुम मधून मी जेव्हा मठात पोहोचले तेव्हा माझा आनंद हृदयात मावत नव्हता. आरतीमध्ये जशी माझ्या स्वामी समर्था, माझ्या स्वामी समर्था ही आरती सुरु झाली तेव्हा वाटले स्वामींनी तीन वेळा डोळे हलवले. माझ्या हृदयाचे ठोके वाढले. शरीराला हलकासा कंप सुटला. चालू आरतीत काय करावे ते सुचेना. माझे डोळे बंद झाले. डोळे जेव्हा उघडले तेव्हा स्वामी हसत होते. त्यानंतर जेव्हा दिगंबरा, दिगंबरा जागर सुरु झाला तेव्हा वाटले माझे सर्व शरीर चैतन्याने भरून गेले आहे.

देवरुख, स्वामींची माझी नववर्षाची आठवण ही अशी. गुरुचरित्र पारायणा दरम्यान जे अनुभवले ते इथे व्यक्त केले.

जय गुरुदेव.





## आदर्श दिनचर्या आणि जीवनातील संतुलन- नविन पिढीसाठी महत्वाचे

आयुष्य जगण्याचे दोन मार्ग असतात. एक म्हणजे समजून उमजून जगणे अथवा न समजता, न उमजता जगणे. एखादा खेळ जसा आपण पाहत असतो पण खेळत नसतो; त्या खेळासंबंधी जर आपल्याला समज असेल तर तो खेळ पाहणे हे फार आनंदाचे असते. पण समजच नसेल तर तो खेळ पाहण्याचा अनुभव खूप कंटाळवाणा आणि कटु असू शकतो. जीवनाचा खेळ समजण्यासाठी आयुर्वेदाचा थोडासा अभ्यास सुद्धा फार महत्वाचा असतो. आयुर्वेद म्हणजे जीवनाची समज कारण आयु म्हणजे जीवन आणि वेद म्हणजे एखाद्या गोष्टीची पूर्ण समज. आयुर्वेदाचे पहिले आणि मुख्य प्रयोजन आरोग्याचे रक्षण आहे. कारण आरोग्य हा सर्व गोष्टींचा मूलभूत पाया आहे. म्हणून आयुर्वेदात म्हटले आहे कि “सर्वं अन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।”

ह्याचाच अर्थ अन्य गोष्टींचा त्याग करून सर्वप्रथम शरीराकडे/स्वास्थ्याकडे लक्ष द्यावे. आरोग्यासाठी जे प्रयत्न करावे लागतात ते स्वतःसाठी स्वतःलाच करावे लागतात. आयुर्वेदाच्या संहितेचा पहिला भाग म्हणजे स्वस्थवृत्त. त्यात सुरुवातीलाच संगितलेलं आहे, “स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम् । व्याधितस्य विकारप्रशमनम् ।” ह्या स्वस्थवृत्ताचे तीन भाग पडतात ते म्हणजे (१) दिनचर्या (२) ऋतुचर्या आणि (३) सदवृत्त. दिनचर्येमध्ये दिवसभरात काय काय गोष्टी कराव्यात हे येते तर ऋतुचर्येमध्ये निरनिराळ्या ऋतुनुसार आपल्या खाण्या-पिण्यात, विहारात काय काय बदल करावेत ह्या गोष्टी मोडतात. सदवृत्तात मानसिक व अध्यात्मिक शांति व स्वस्थ्यासाठी काय प्रयत्न करायला हवेत ह्याचा अभ्यास आहे. ह्या तीनही गोष्टींत मुळात निरोगी व्यक्तीचे आरोग्य कायम टिकवणे हे आयुर्वेदाचे पहिले कर्तव्य आहे. त्यातूनही विकार झाला तर विकार

दूर करून पुन्हा आरोग्य संपादन करणे हे आयुर्वेदाचे दुसरे महत्वाचे कार्य आहे. हेच तत्व आपण रेकि साधनेतही पाळतो हे महत्वाचे.

आज ह्या लेखात आपण दिनचर्येचा विचार करणार आहोत. सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपण्यापर्यंत काही गोष्टी आपण सहजपणे आणि आरामात करू शकतो. त्यासाठी वेगळा वेळ काढायची फारशी गरज पडत नाही हे महत्वाचे.

### ब्राह्ममुहूर्त व मुखशुद्धी

दिवसाची सुरुवात रात्रीची झोप पूर्ण होऊन पहाटे जाग येण्यापासून होते. माणसाने रोज सकाळी ब्राह्ममुहूर्तावर उठावे. ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो सर्वार्थमायुषः। ब्राह्ममुहूर्त सुर्योदयापूर्वी साधारण ४५ मिनिटे सुरू होतो आणि साहजिकच दर दिवशी तो थोडासा पुढे मागे होतो, सकाळी साधारण साडेपाचच्या सुमाराला उठणे हे केव्हाही योग्य कारण पहाटे उजाडण्यापूर्वी शरीरातील त्रिदोषांपैकी वातदोषाचा काळ सुरू असतो. त्यामुळे जागे होणे, मलमूत्र विसर्जन इत्यादि वातदोषाशी संबंधित क्रिया सहजपणे होऊन जातात. वातदोषाचा काळ सरल्यावर ह्या क्रिया एवढ्या स्वाभाविकपणे होत नाहीत. मल-मूत्र प्रवर्तन वेग आल्यानंतरच करावे हा दंडक आहे आणि बऱ्याच वेळेला आपण तसे न करत असल्याने बऱ्याच रोगांच्या आक्रमणाला आपण बळी पडतो.

मनाची एकाग्रता ह्या काळात सर्वात जास्त असते हे मानसिक आणि अध्यात्मिक आयुष्यासाठी फार चांगले.

## गंडूष

मुखशुद्धी ही शरीरशुद्धीएवढीच आवश्यक असते. पोटात उतरणारी प्रत्येक गोष्ट मुखावाटेच प्रवेश करत असते. आयुर्वेदातील पचन संकल्पनेनुसार अन्नाचा घास मुखात आला कि लगेचच सूक्ष्म स्तरावर त्याचे शोषण, पचन सुरू होते. त्या अन्नात मुखातली लाळ योग्य प्रमाणात स्त्रवली जाऊन मिसळली पाहीजे तरच पुढच्या क्रिया सुरळीत पार पडतील. त्यासाठी गंडूष आणि दंतधावन आवश्यक ठरते.

गंडूष करण्याचा सगळ्यात सोपा उपाय म्हणजे कपभर कोमट पाण्यात चमचाभर मध किंवा किंचित हळद टाकून केलेले मिश्रण तोंडात धरून ठेवावे किंवा अधून अधून खुळखुळावा. असे साधारण पाच मिनिटे करावे. असा नियमित गंडूष केला असता मान, डोके, कान, डोळे, मुख या अवयवांचे स्वास्थ्य कायम राहते व यासंबंधित विकार सहसा होत नाहीत तसेच जिभेला चव नसणे, तोंडाला वाईट वास येणे, तोंडाला पाणी सुटणे, तोंडात चिकटा राहणे असे विकार होत नाहीत.

## दंतधावन

मुखशुद्धीसाठी दुसरी मुख्य गोष्ट म्हणजे दंतधावन. रात्रभर झोपून उठल्यानंतर सकाळी छाती, घसा, तोंड, नाक, शिर या सर्व कफस्थानी कफदोष वाढलेला असतो. तो कमी करण्यासाठी कडू, तिखट व तुरट वनस्पतिंचा वापर केलेल्या दंतमंजनाचा वापर करावा. यातून हिरडयांतून पू येणे, दात किडणे हे प्रकार कमी होतात.

## अंजन

याच्यानंतर काळजी घ्यायची ती डोळ्यांची. डोळे तेज किंवा अग्नि या महाभूतांची संबंधित असल्यामुळे त्यांना कफ आणि वात दोषांपासून अपाय होण्याची शक्यता असते. कफ दोष वाढला की डोळ्याचे रोग वाढतात. आजच्या जीवनामध्ये मोबाइल, टि. व्ही. अश्या गोष्टींच्य वापरामुळे डोळ्यांवर खूप ताण येतो. डोळे कोरडे होणे सुरू होते. घरीच बनवलेले साधे अंजन किंवा दूध, गुलाब पाणी यांच्या घडया डोळ्यावर ठेवल्यास डोळ्यांचे आरोग्य चांगले राहते.

## अभ्यंग

अभ्यंग म्हणजे सर्वांगावर हलक्या हाताने तेल जिरवणे. त्वचा हे वात दोषचे स्थान आहे. योग्य अश्या तेलाचा अभ्यंग केल्यास त्वचेबरोबरच सम्पूर्ण शरीराचे आरोग्य कायम राहते. थकवा नष्ट होतो, म्हातारपण उशीरा येते, डोळ्यांची शक्ती वाढते, शरीरयष्टी उत्तम राहते, झोप शांत लागते, त्वचा मऊ आणि स्निग्ध राहते, वर्ण उजळतो, जीवन शक्ती वाढते. शरीरातील तीन स्थाने अभ्यंगासाठी

महत्वाची. डोके, कान आणि पाय. येथे निश्चित अभ्यास करावे. तीळाचे तेल ह्यासाठी सर्वात उत्तम. शुद्ध केलेले तेल महत्वाचे. तेल जरासे गरम करून वापरावे.

## नस्य

नाकात गायीच्या तूपाचे थेंब टाकणे म्हणजे नस्य. नाक हे मस्तकाचे प्रवेशद्वार मानले जाते त्यामुळे हा प्रयोग मेंदूला बळ देते व पंचज्ञानेन्द्रियांचे बळ वाढते. ह्याने बुद्धी आणि स्मृति तल्लख होतात, चेहऱ्याला तजेला येतो, शरीर बलवान होते, अकाली झालेली केसांची हानी थांबते, शांत झोप येते आणि सकाळी जाग येते. सामान्यतः रात्री झोपण्यापूर्वी नस्य करावे.



## व्यायाम

शरीर सुदृढ होऊन स्थैर्य प्राप्त होते. आपल्याला सहन होईल असा व्यायाम करावा. सूर्यनमस्कार हा सगळ्यात चांगला. स्वतःच्या शक्तीच्या निम्म्याने व्यायाम करावा. अतोनात व्यायामाने सुद्धा त्रास होऊ शकतो.

## स्नान

स्नानाने शरीरातील अग्नि प्रदीप्त होतो. उटणे आणि अभ्यंग ह्यांचा वापर योग्य. गरम पाण्याने स्नान करावे. परंतु डोक्यावरून कधीही गरम पाणी घेऊ नये. त्याने डोळ्यांची शक्ती कमी होते व केसांना हानी पोहोचते.

## भोजन

महत्वाचा विधी. अन्न हे आपल्या सर्वांगीण विकासास कारणीभूत असते. दुपारची जेवणाची वेळ साधारण १२ ते साडेबारापर्यंत असावी. उशीरा जेवल्यास वाढलेला वायू पचनास बाधा करतो. अन्न शुद्ध आणि ताजे असावे. उभे राहून न जेवता खाली बसून जेवावे. रात्रीचे जेवण कमी असावे. जेवणानंतर फार शारीरिक श्रम करू नयेत. डाव्या कुशीत निजावे. चालणे, धावणे आणि वाहनात बसून प्रवास करणे टाळावे. ताजे आणि गरम जेवावे.

# स्वामी विवेकानंद आणि ध्यान

लेखक: श्री प्रांजल जोशी, पुणे



## धर्म आणि धर्माचरण

धर्माची सुरुवात आपल्यासाठी तेव्हा होते, जेव्हा नितिमत्तेच्या अन सदाचाराच्या जीवनाची जाण अन आपल्या आचरणाचे भान आपल्याला आतून येते. साक्षात्काराच्या मार्गावरचे ते पहीले पाऊल आहे जणु. ती जाणीव हीच जागृतावस्था आहे. ती धर्माचरणाची पहाट आहे आणि ती एकदा का आपल्या अस्तित्वात आली की मगच आपण नैतिकता म्हणजे काय हे समजू शकू, अन ती आचरणात आणू शकू. समाजाच्या भीतीने, कायद्यांच्या धास्तीने अन लोकापवादाच्या कारणाने आलेली नैतिकता ही खरी नैतिकताच नव्हे. खरे सांगायाचे ना, तर प्राण्यांमध्ये आणि आपल्यात फार फरक नाही. आपण अगदी किंचित पुढे असू, बस्स ! उद्या जर चोरीची शिक्षा कायद्याने बंद झाली तर आम्ही एकमेकांच्या मालमत्ता ओरबाडून घ्यायला कमी करणार नाही. आज आम्ही ते करत नाही कारण आम्हाला धाक आहे तो पोलिसांचा अन कायद्याचा. त्यावरच मग आमची नितिमत्ता बेतलेली आहे. आणि हे असेच आहे का? हे आपण प्रामाणिकपणे आपल्या स्वतःशीच तपासायला पाहीजे. उगाच नैतिकतेचे ढोंग कशाला रंगवायचे?

वेदांताचे खरे गुपित यातच दडलेले आहे. धर्म आचरणात उतरला पाहीजे, सदाचारात दिसला पाहीजे. धर्माच्या गप्पा गोष्टी अन त्यातील तत्वांवर वाद विवाद म्हणजे काही धर्म नव्हे ! त्या सनातन धर्माची कुपी आत आपल्या हृदयात उघडली पाहीजे, ती नैतिकता अन ते धर्माचरण आपल्या कृतीत आले पाहीजे. नुसत्या गप्पा नकोत. आमच्या ऋषीमुनींना हे कळले होते, अन त्यांनी ती कुपी आत्मनिरिक्षणाच्या सामर्थ्याने उघडली ती कायमची !

## प्रत्येकात देव पहा !

लहानपणापासून मला सांगितले गेलं की सर्वांमध्ये देव आहे. सृष्टीच्या कणाकणात देव आहे, प्रत्येक माणसात, अन प्रत्येक प्राण्यात देव आहे. एवढेच काय तर निर्जीव गोष्टीत देखील देवच आहे, त्यामुळे सदैव प्रत्येकात देव पहा. देवत्व पहा. खरं सांगू प्रत्येकाला हेच सांगितले जाते. नाही का? लहानपणी या कल्पनेनेच मी भारावून गेलो की प्रत्येकात देव आहे, अन तीच गोष्ट उराशी बाळगून अगदी आनंदात दिवस घालवत होतो. पण जसजसा मोठा होऊ लागलो अन दैनंदिन जीवनात टक्के टोपणे खाल्ले, अन बरे वाईट अनुभव मला मिळू लागले तसतशी उराशी बाळगलेली “ प्रत्येकात देव आहे” ही संकल्पना हळूहळू धूसर होऊ लागली. नव्हे, मिथ्याच वाटू लागली. असाच विचार करत मी एकदा रस्त्यावरून चालत होतो, अन तेवढयात एका पिळदार शरीरयष्टी असलेल्या माणसाने मला जोराने धक्का दिला आणि मी फूटपाथवर पडलो. मग काय, घटट मुठ धरून मी पटकन उठलो, रक्त नुसतं सळसळत होतं, रागाने मी बेभान झालो होतो, देव अन देवत्व सर्वकाही विसरलो. देव तर सोडाच, पण मला तर माझ्या समोर सैतानच दिसत होता! आपण जन्मल्यापासून आपल्याला ही शिकवण दिली जाते, की सर्वांमध्ये देव पहा. प्रत्येक धर्म हेच शिकवतो – सर्वत्र अन सर्वात देवाला पहा. मग तो देव आता गेला कुठे?

आयुष्याच्या भल्या बुऱ्या प्रसंगांनी डगमगून जाऊ नका, अपयशाला घाबरू नका. धीराने त्याला सामोरे जा. पण आपल्यातल्या त्या “प्रत्येकात देव आहे” या विश्वासाला मात्र जपून ठेवा. संघर्षाशिवाय आयुष्य ते कसले? अशा प्रसंगांनी तर आयुष्य समृद्ध होते, जीवन गाणे म्हटले की वरचे अन खालचे स्वर आलेच ! मी कधी गावीला खोटे

बोलल्याचे ऐकले नाही, परंतु ती गाय आहे, मनुष्य नाही. तेव्हा अपयशांनी, या छोट्या गोष्टींनी अनवर्तनांनी आपली निष्ठा डळमळीत होऊ देऊ नका. अगदी हजार वेळा तुम्ही अयशस्वी झालात तरी पुन्हा एकदा नव्याने प्रयत्न करा. उत्तम पुरुषाचा आदर्शच हा आहे की तो प्रत्येकात देव पाहतो !

## परमोच्च ध्येयाच्या दिशेने

जर एखादा माणूस उतावीळपणाने वा अविचाराने सत्याचा शोध घेण्याऐवजी व्यवहारी जगाच्या ऐषोआरामात बुडून गेला, तर त्याचा मार्ग चुकला हे निश्चित. त्यामुळे तो कधीच अंतिम ध्येय गाठू शकणार नाही. पण उलट जर दुसरा एखादा माणूस या व्यवहारी जगाला शिब्या श्वाप देऊन जंगलात निघून जात असेल, अन इंद्रियदमन करून, मग उपास तापास करून हळूहळू एकप्रकारे स्वतःलाच संपवत असेल, तर त्याचे हृदय देखील एखाद्या नापीक ओसाड जमिनीसारखेच वांझोटे होईल. हे दोनही अगदी टोकाचे मार्ग आहेत आणि दोनही चुकीचेच आहेत. आपल्या अंतिम ध्येयाच्या विपरीत जाणारे आहेत.

दुदैवाने, या जगात बहुसंख्य लोक कोणत्याही आदर्शाशिवाय अन ध्येयाशिवाय आयुष्य जगतात, अगदी अंधारात चाचपडल्यासारखे. जो माणूस आयुष्यात स्वतःसमोर सतत एखादा आदर्श अन ध्येय ठेवून जगतो, तो जर हजार चुका करत असेल, तर मला खात्री आहे की ज्याच्या समोर आयुष्यात कोणताच आदर्श नाही, अन ध्येय नाही, तो माणूस किमान पन्नास हजार चुका तरी करेल. त्यामुळेच आयुष्यात तुमच्या समोर परमोच्च आदर्श ठेवा, ध्येय ठेवा. ते फार आवश्यक आहे. हे परमोच्च आदर्श वा ध्येय समोर ठेवून त्याचा ध्यास घेतला पाहिजे. जोपर्यंत ते आपल्या हृदयात उतरत नाही, आपल्या श्वासाश्वासात अन शरीराच्या पेशीपेशीमध्ये ते झिरपत नाही तोपर्यंत त्यावर आपण चिंतन केले पाहिजे. त्याचाच ध्यास घेतला पाहिजे अन त्याचेच ध्यान केले पाहिजे. अशा ध्येयाने भरलेल्या अन भारावलेल्या हृदयातूनच मग ते सत्य बोलते अन त्याच्या परीपूर्णतेसाठी मग ते ध्येयच आपल्या बाहूंना ते साध्य करण्याची ताकत देखील पुरविते.

# आनंद कसा सांगू...

अमृता पाटील, मुंबई

आई हृदयस्थ तू नर्मदेच्या

आनंद कसा सांगू

हिरण्यगर्भ माझ्या हाती

आनंद कसा सांगू

ठेविते माथा सद्गुरुंच्या चरणावरती

आनंद कसा सांगू

परब्रम्ह सांगाती माझ्या संसाराचे

आनंद कसा सांगू

देवरुखच्या संमाधीत प्रवेश मिळाला

आनंद कसा सांगू

अन्नपूर्णांच्या साक्षीने नैवेद्य बनविला

आनंद कसा सांगू

निशब्दातुनी माऊली सारे काही कळले तुला

आनंद कसा सांगू

येथे येता नव्याने पुन्हा जन्माला आले

आनंद कसा सांगू

किती भाग्य थोर जन्माचे म्हणून झाले भोई तुझ्या पालखीचे

आनंद कसा सांगू

कणाकणातूनी ऐकू येतो नादब्रम्हाचा

आनंद कसा सांगू

ब्रम्हकमलाच्या गाभाऱ्यात जाता देहभान हरपते

आनंद कसा सांगू

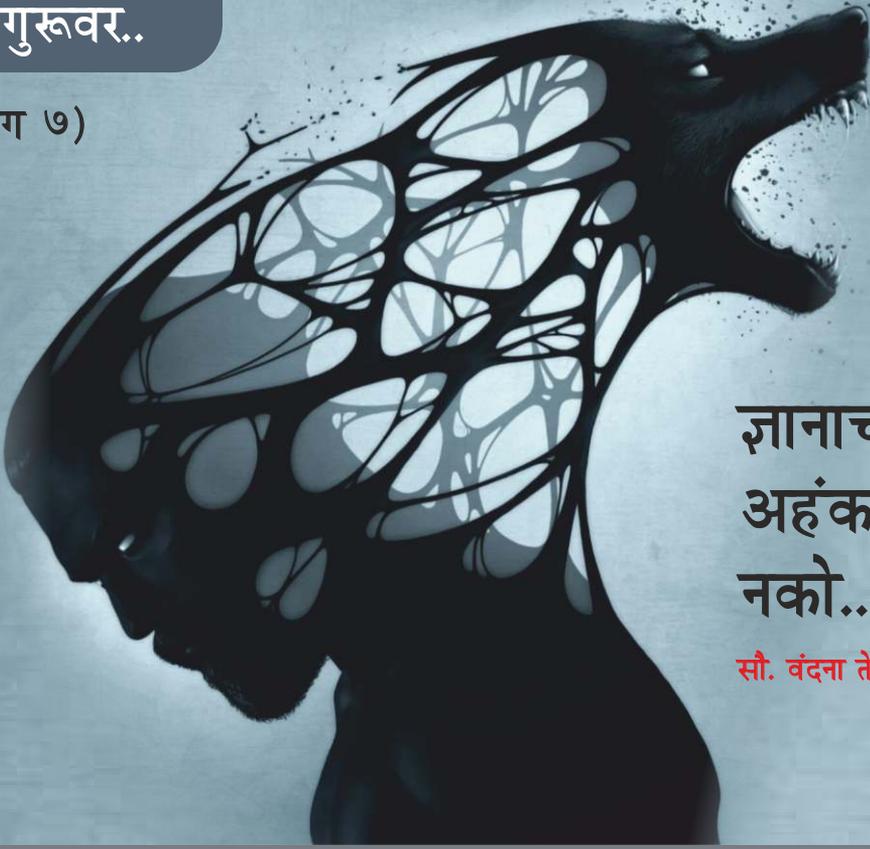
करता तुझी प्रदक्षिणा होते पूर्ण जन्मांची परिक्रमा

आनंद कसा सांगू



कभी नहीं देखे  
ऐसे गुरूवर..

(भाग ७)



ज्ञानाचा  
अहंकार  
नको..

सौ. वंदना तेलंग, ठाणे

जय जय स्वामी समर्थ ह्या मालिकेच्या नुकत्याच झालेल्या सत्रात स्वामी समर्थांच्या समोर विष्णुबुवा नावाचे एक वेदशास्त्र संपन्न प्रगाढ पंडीत आपल्या ज्ञानाचे प्रदर्शन मांडण्यास येतात. अक्कलकोटच्या राज दरबारी त्यांचे चांगलेच प्रस्थ असते. आपण एक विद्वान पंडीत आहोत आणि आपल्या सारखे वेदांचे ज्ञान जगात कोणालाच नाही अशी प्रौढी ते सातत्याने मिरवत असतात. नेहमीप्रमाणे अशा व्यक्तींचा अहंकार तोडण्यासाठी स्वामी परिस्थिती तयार करतात. स्वामींची सत्ता प्रत्यक्ष वेदांवर असल्याचे त्या अहंकारी विष्णुबुवांना प्रत्यय आल्यावर त्यांचा अहंकार विरघळू लागतो व ते स्वामींच्या चरणापाशी शरण येतात.

त्यावेळेला स्वामी त्यांना माफ करून त्यांना हा सल्ला देतात कि तुझ्या ज्ञानाला अहंकाराचा स्पर्श नको. ज्ञान हे समुद्रासारखे अफाट असू शकते परंतु जसे समुद्रातील मिठामुळे एवढे अमर्याद स्वरूप असूनही त्या समुद्राचे पाणी कोणाच्याच पिण्याला उपयोगी नसते. स्वामी त्यांना सांगतात कि ज्ञान म्हणजे समुद्र तर त्यातील मिठ म्हणजे माणसाचा अहंकार. अहंकाराच्या असण्याने तो पाण्याचा अफाट संग्रह पिण्याच्या लायकीचा राहत नाही तसेच अफाट ज्ञान असूनसुद्धा ते अहंकाराने भरलेले असताना कोणाच्याच कामाचे नसते. म्हणूनच ज्या ज्ञानाला अहंकाराची

जोड आहे ते ज्ञान मानवी समाजाला घातक आहे. आज आपण पाहतो आहोत कि ज्ञानी माणसांना प्रचंड अहंकार असतो आणि त्या अहंकारामुळे सामान्यांना ज्ञानाची घृणा येत असते.

प्रसिद्ध कीर्तनकार बाबामहाराज सातारकरांचे एक प्रवचन मला आठवते आहे. ते म्हणाले होते कि ते एका ठिकाणी कीर्तनाला गेले होते त्या ठिकाणी त्या माणसाच्या दिवाणखान्यात एक मोठे झुंबर होते. बहुधा फार किंमतीचे असावे ते असे कीर्तनकारांना वाटले. त्यांच्या मनात हेही आले कि सकाळी हे झुंबर इतके छान दिसत आहे तर सायंकाळी उजळल्यानंतर ते किती छान दिसेल? सायंकाळी आपण येथे नसणार मग आताच पाहू या कसे दिसते ते. त्यांनी मग त्या घराच्या मालकाला विनंती केली कि जरा पेटवून दाखवाल ते? घरमालक ओशाळवाणेपणे म्हणाला, “नाही बुवा, अजून कनेक्शन नाही दिलेय त्याला”. बुवा हसले. त्यांच्या लक्षात आले कि ज्ञानी लोकांची आज गत अशी आहे. सगळे दिमाखदार आहे, तोरा आहे, पण वरचे कनेक्शन नाही. ते कनेक्शन असायला अहंकार हा सगळ्यात मोठा अडथळा. मग त्याच कथेत बुवांनी पुढे म्हटले, “शेजारच्या घरात गेलो. तेथे एक छोटेसे झुंबर होते आणि ते पेटतही होते. उजेड देत होते कारण त्याला कनेक्शन होते. स्वामी येथे हेच तर सांगू इच्छितात.

## इदं न मम...

जयराम आठलेकर, मुंबई.

आज मंगळवार, १५ मार्च २०२२, निलिमा वैद्य- वय वर्षे ६२, यांची ३० दिवसांची ग्रुप रेकि पूर्ण झाली. रेकि सेमिनार मध्ये रेकि उपचार म्हणजे काय हे सांगताना आम्ही जे काही सांगतो ते ह्या ग्रुप रेकि मध्ये आम्ही सर्व रेकि साधकांनी पुन्हा एकदा जवळून अनुभवले. ते येथे शब्दाकीत करण्याचा प्रयत्न करत आहे.

निलिमाताईची मुलगी रेकि विद्या निकेतन मधून २०१५ मध्ये रेकि शिकली होती. फेब्रुवारी २०२१ पासून ती आईच्या आजारपणात, स्वतःचे काम सांभाळून, तीची जमेल तशी काळजी घेत होती. १० फेब्रुवारीच्या दरम्यान तीने विनया सावंत यांच्यामार्फत गुरुजींशी संपर्क साधला आणि गुरुजींनी सुचविल्याप्रमाणे १५ फेब्रुवारीला, ३० दिवसांच्या (संकल्प) ग्रुप रेकिची सुरुवात झाली.

ग्रुप रेकिला सुरुवात करण्याआधी आपण रुग्ण आणि त्याचे कुटुंबीय यांच्याशी संवाद साधून व्याधी आणि तिचे मूळ हे समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो. त्याप्रमाणे आम्ही त्या सर्वांशी जवळपास ३०-४५ मिनीटे बोललो. त्यांचा आजार हा चुकीच्या निदानामुळे सुरुवातीला जी अयोग्य औषध घेतली गेली त्यामुळे झाला आहे हे लक्षात आले. मग आम्ही निलिमाताईंना रेकि बदल प्राथमिक माहिती देऊन, आपण काय करणार आहोत हे सांगून दिलासा दिला. सर्व बोलणे झाल्यावर श्री वैद्य (निलीमा ताईंचे यजमान) म्हणाले, “तुम्ही कुठल्याही रुग्णाशी नुसते बोललात तरी रुग्ण ५०% बरा होईल.” इतकी वर्षे वेगवेगळ्या रुग्णांना रेकि देऊन बरे होत असलेले आम्ही अनुभवत असल्यानेच कदाचित समोरच्याला आमच्या बोलण्यामुळे दिलासा वाटत असावा. खरंतर ही सारी त्या परमेश्वराची आणि रेकिचीच कृपा.

ग्रुप रेकि चालू असतानाच्या काळात निलिमाताईंनी आणि त्यांच्या मुलाने रेकि शिकून घेतली. त्यानंतर साधारण १०-१२

दिवसांनी त्यांना थोडा त्रास झाला आणि त्यांना ईस्पितळात ४-५ दिवसांसाठी दाखल देखील व्हावे लागले. आपण रेकि सेमिनार मध्ये सांगतो त्याप्रमाणे उपचार योग्य दिशेने होत आहे ह्याची ती जणू पावतीच होती. त्यांची ग्रुप रेकि न थांबता चालू होती. ईस्पितळातून घरी आल्यावर साधारण आठवडयाने, (आजच) ३० दिवसांची रेकि पूर्ण झाली.

आज रेकि देत असताना श्री वैद्य ही तेथे उपस्थित होते. गेला महिनाभर रेकि देण्याच्या वेळेस ते स्वतः बाहेर चालायला जात असत. पहिल्या दिवशीच्या भेटीनंतर आज पुन्हा एकदा शेवटच्या दिवशी त्यांच्याशी भेट होत होती. आम्ही पाच जण (भारती, निलिमा, मानसी, मीनल आणि मी) रेकि देत असताना श्री वैद्य बाजूला शांतपणे डोळे मिटून बसले होते.

रेकि पूर्ण झाल्यावर श्री वैद्य यांनी मला विचारले की रेकि देण्याच्या वेळेला आम्हाला काही विशेष जाणवत होते का? मी त्यांना एवढेच सांगितले की “रेकि देणे हा आम्हा सर्वांसाठी नेहमीच एक आनंदाचा क्षण असतो. बस्स एवढंच!” तुम्ही असं का विचारत आहात असे विचारल्यावर ते म्हणाले, “रेकि चालू असताना ते जेव्हा डोळे मिटून बाजूला बसले होते तेव्हा त्यांना तिथे श्री भगवान शंकरांचे दर्शन झाले.” आणि हे सांगताना एक वेगळाच आनंद त्यांच्या चेहऱ्यावर दिसत होता.

इतकी वर्षे आपण जे मानत आहोत की 'आपण फक्त माध्यम आहोत आणि उपचार हे दैवी शक्तीकडून होत असतात', त्याचा हा प्रत्यक्ष अनुभव होता आणि तोही एका रेकि न शिकलेल्या व्यक्तीने घेतलेला. हा अनुभव अर्थातच प्रातिनिधिक स्वरूपाचा आहे, सर्वच उपचार असेच होत असतात. फक्त कधीतरी विशिष्ट परिस्थिती तयार होते, आपण त्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेतो आणि मग... रेकि देताना 'इदं न मम' का म्हणावे ते खऱ्या अर्थाने समजते.



# आश्रम वार्ता



## १. मठातील महाशिवरात्री उत्सव- २०२२

महाशिवरात्री उत्सव म्हणजे देवरूख मठाचा प्राणच जणू. दरवर्षी ह्या उत्सवाची वाट आपले साधक चातकासारखी पाहत असतात. २०१६ व २०२०च्या दोन अतिरूद्रांच्या अनुभवांनंतर तर महाशिवरात्री म्हणजे साधकांना ऊर्जेचा एक प्रचंड स्रोतच असल्यासारखे भासते आणि त्या अखंड, बलशाली सहस्रधारांमध्ये आपण स्वतःला कसे चिंब भिजवून टाकू शकतो हा एकच ध्यास साधकांना लागतो हे मात्र खरे. ह्या वर्षीचा महाशिवरात्रीचा उत्सव २७, २८ फेब्रुवारी आणि १ मार्च ह्या तीन दिवसांत साजरा झाला. साधकांची संख्या दरवर्षीपेक्षा

कमी असली तरीही साधकांचा उत्साह मात्र जराही मावळला नव्हता हे मठ आता प्रौढत्वाच्या युगात प्रवेश करू लागला आहे हे दर्शवित होता. स्वामींच्या मूर्तिमागील अवधूत पोटफोड्यांचे कैलासचे चित्र प्रत्यक्ष कैलास पर्वत मठात अवतरल्याची जाणिव करून देत होता. तीन दिवसातील तीन शिवभक्तांच्या चमूंनी केलेले अकरा लघुरूद्र नेहमीप्रमाणेच मठाच्या परिसरात शिवचैतन्याचा जयजयकार करत गुंजत होता. महाशिवरात्रीचा सत्संग, महा-आरति आणि शिवरात्रीच्या मध्यरात्रीचा जागर सगळेच कसे विलोभनिय होते.





# आश्रम वार्ता



## २. १२ मार्च २०२२ चा विश्व अग्निहोत्र दिवसाचे ८०वे पर्व:

१२ मार्च हा दिवस दरवर्षी विश्व अग्निहोत्र दिवस म्हणून साजरा केला जातो. गेल्या अनेक वर्षांच्या परंपरेप्रमाणे आपल्या देवरूख मठात अग्निहोत्राच्या पुनर्स्थापनेला जेवढी वर्षे होतात तेवढ्या अग्निहोत्रांची पात्रे वापरली जातात. १९४२ साली सुरू झालेल्या ह्या वेदिक पुनरुज्जीवनाला आता ८० वर्षे पूर्ण झाली त्यानिमित्त ८० साधकांनी सायंकाळच्या वेळी ८० अग्निहोत्र पात्रे कार्यान्वित केली. ह्या कार्यक्रमानंतर मठाच्या परिसरात जे वातावरण तयार होते ते अवर्णनीय आहे.



## ३. श्री स्वामी समर्थ मठाचा बाविसावा वर्धापन दिन

आपल्या मठाची स्थापना १५ मार्च २००० साली झाली त्याला ह्या १५ मार्च २०२२ला २२ वर्षे पूर्ण झाली. त्यानिमित्त १५ मार्चच्या सकाळी मठात देवरूखच्या ब्रह्मवृंदाच्या पुरोहितांतर्फे उदकशान्ति करण्यात आली. सायंकाळी साधकांनी स्वामींच्या पादुकांवर रुद्राभिषेक केला. सांज आरती नंतर देवरूख संगित मंदिराच्या गायक साधकांनी स्वामींसमोर भजनाचा कार्यक्रम साजरा केला.



## ४. डि.एस्.पी.पी.एल. तर्फे नवचंद्र-पूर्णचंद्र कार्यक्रम

डी.एस्.पी.पी.एल. या आपल्या साधक संस्थेतर्फे दिनांक १८ मार्च २०२२च्या सायंकाळी ७ वाजता "समाज पुष्टीकरण व्यासपीठ" ह्या कार्यक्रमात होळी आणि त्या सणाचे अध्यात्मिक व वैज्ञानिक महत्व या विषयावर संस्थेच्या संचालक कु. कृपा चोक्सी यांनी छान सादरीकरण केले. हा कार्यक्रम झूमच्या ऑनलाईन ऍपचा वापर करून केला गेला. ह्या कार्यक्रमाला उपस्थितांनी प्रचंड दाद दिली.



सिद्धीओंके और चमत्कारके  
मायाजालमे फसना नही कभी ॥

# 18

## सिद्धींच्या आणि चमत्काराच्या मायाजाळत कधीच फसू नका..

स्वामी समर्थांचे संपूर्ण जीवनच चमत्काराने भरलेले. परंतु स्वामींनी चमत्कार केवळ चमत्कारांसाठी कधीच केले नाहीत. लोकांनी आपल्याला मानावे किंवा मोठे म्हणावे म्हणून किंवा आपले स्तोम माजवावे हा स्वामी समर्थांच्या चमत्कारांचा हेतु कधीच नव्हता. किंबहुना भलीभली थोतांडे माजवून आपल्या स्वतःच्या स्वार्थासाठी लोकांना फसवण्यासाठी आपल्या सिद्धी वापरण्याचा प्रयत्न करणाऱ्यांना स्वामींनी केवळ दंडच दिला नाही तर मोठ्या मनाने सुधारण्याची संधी देवून त्यांनाही अध्यात्म मार्गात पुढे आणले. मग तो नाशिकचा किमयागार असो अथवा अक्कलकोटातीलच अब्दुलशाचा शिष्य जंगलीशा असो.

साधनेच्या मार्गात कमावलेल्या सिद्धी ह्या सामान्यांच्या भल्यासाठीच किंवा मानवतेच्या शत्रूंच्या निःपातासाठीच असाव्यात असा स्वामींचा दंडक असे. सिद्धींचा गैर उपयोग हा

अध्यात्मिक मार्गातील सगळ्यात मोठा भ्रष्टाचार असे स्वामी नेहमी सांगत असत. खरे चमत्कार हे असे ठरवून केलेले नसतात तर संपुर्ण ब्रह्मांड जेव्हा आपले चैतन्य एखाद्या अवताराच्या माध्यमातून उतरत असते तेव्हा चमत्कारिक घटना घडत असतात, आपण काहीतरी चमत्कारीक करत आहोत हे त्या अवधूताला अवगतही नसते. “परित्राणाय साधूनां, विनाशायच दुष्कृताणाम” ह्या वचनाप्रमाणे असे महासिद्ध आपल्या अस्तित्वातून अशा परिस्थिती घडवून आणत असतात कि ज्याला सामान्यतः चमत्कार असे म्हटले जाते. सामान्यांना लुटण्यासाठी, फसवण्यासाठी काही तथाकथित साधू आपण चमत्कार करत असल्याचे आभास निर्माण करून आपली पोळी भाजून घेत असतात. अडाणी, अंधश्रद्ध, गरीब लोकांना फसवण्याठी ते आपल्या सिद्धींचा उपयोग करतात परंतु अश्या चुकीच्या मार्गाने गेल्यानंतर त्यांच्या सगळ्या सिद्धी मग उडून जातात आणि मग ते सामान्यांपेक्षाही सामान्य होऊन जातात

आणि आपल्याच कर्माची फळे भोगायला सिद्ध होतात. ह्या सगळ्या गडबडीत ते भोळ्या, बाभडया सामान्यांचे जीवनही उध्वस्त करतात ते वेगळेच.

म्हणून स्वामी म्हणतात कि भक्तांनी कोठल्याही माणसाच्या तथाकथित सिद्धींच्या प्रयोगांना फसू नये. हा स्वामींचा संदेश केवळ सामान्य भक्तांनाच नव्हे तर अगदी सिद्धावस्थेला पोहोचलेल्या साधकांना सुद्धा उद्देशून आहे. स्वामींचे एक भक्त श्री नरसिंह कृष्ण सरस्वती यांना सुद्धा एकदा स्वामींनी ह्या अश्या वारयोषितांपासून दूर राहण्याची सूचना केली होती.

सामान्यांना या मागचा अर्थ समजला नसला तरीही श्री नरसिंह कृष्ण सरस्वती समजून चुकले व त्यांनी आपल्या सिद्धींचे प्रदर्शन थांबविले. हे चमत्कार आपण करत नसून वर म्हटल्याप्रमाणे त्या परमेश्वरी लीला आपल्याद्वारे होत असतात याची जाण प्रत्येक सिद्धाला हवी, तसेच ह्या लीलांच्या मागे त्या दिव्य शक्तीचा काहीतरी उद्देश असला पाहीजे ही जाणिवही सिद्धाला असायला हवी. कोठल्याही शस्त्राचा उपयोग आपल्या सामर्थ्याचे प्रदर्शन करण्यासाठी नसतो तर गोर गरीबांच्या, समाजाच्या पीडीत लोकांसाठी करायला हवा. मगच त्या सिद्धी मानवतेच्या कल्याणाच्या पायघड्या ठरतील.

## आगामी उपक्रम: रेकि शिबिरे

दिनांक	केंद्र/स्थान	श्रेणी	नोंदणीसाठी संपर्क
९ व १० एप्रिल	मुंबई (दक्षिण)	१ ली	शारदा गुरव (९८१९२१५६५०)
९ व १० एप्रिल	बंगळूर	१ ली	सिंधू राजीव (९८८६०२१७०९)
९ व १० एप्रिल	कुडाळ (पावशी)	१ ली	प्रकाश भोगटे (८९५६५०२०३९)
९ व १० एप्रिल	सूरत	१ ली	चंद्रेश परमार (९९७४७०१२००)
२३ व २४ एप्रिल	वडोदरा	२ री	चंद्रेश परमार (९९७४७०१२००)