REIKI VIDYA NIKETAN

सर्वे: सन्तु निरामया:

रेकिब्रह्म

वर्ष १०वे अंक ५वा
फेब्रुवारी २०२२

email: reikibramhamasik@gmail.com

कोरोनाने काय शिकविले?

आमच्या अध्यात्मिक शिबिरातून आम्ही सर्वच शिक्षक एक गोष्ट प्रकर्षाने शिकवित असतो आणि ती म्हणजे मानवी जीवन म्हणजे केवळ परिस्थितिंची साखळी असते. ह्यातील प्रत्येक परिस्थिति आपल्याला शिकवण्यासाठी तयार झालेली असते. प्रत्येक परिस्थितून आपण काहीतरी शिकत असतो किंवा आपल्याला काहीतरी शिकायचे असते. कोरोना ही सुद्धा आपल्या जीवनात घडलेली किंवा घडवून आणलेली एक परिस्थिति होती किंवा अजूनही आहे असे म्हटल्यास वावगे ठरू नये. प्रश्न एवढाच आहे कि कोरोनाने गेल्या दोन वर्षांत आपल्याला काय शिकविले?

सखोल विचार केल्यास आपल्याला एक गोष्ट आढळून येईल कि जे जे माणसाला शिकवायचा प्रयत्न अध्यात्मिक गुरूंनी आणि संत महंतांनी केला तोच प्रयत्न कोरोनानेही केला पण वेगळ्या प्रकाराने. मला असे वाटते कि कोरोनाने तीन गोष्टी सामान्य माणसाला शिकवल्या आणि त्याही प्रात्यक्षिकांच्या मदतीने. ह्या तीनही गोष्टी अध्यात्माने मग त्यात वेद, उपनिषदे आली, त्यात धर्मग्रंथ आले, त्यात गाथा आणि बोध आले– शिकवायचा प्रयत्न केला परंतु तत्वज्ञानाच्या मार्गाने. त्या तीन गोष्टी म्हणजे **१. जीवनाची क्षणभंगुरता, २. संसाराची माया आणि ३. अज्ञानाचा अंधकार.** सामान्य जनांना ह्या तीन गोष्टी नाही कधी समजल्या ना रूजल्या. हे तत्वज्ञान समजायलाही गहन आहेत. ते समजायला आयुष्यात वैराग्य यायला हवे. सांसारिक जीवनाच्या लोभ, प्रलोभनामध्ये ही समज कदाचित परवडत नाही म्हणून ह्या गोष्टींकडे दुर्लक्षही करण्यात आले. एक तत्वज्ञान म्हणून, थियरी म्हणून ह्या गोष्टींकडे अध्यात्माची तोंडओळखही नसलेल्या सामान्यांनाही तर ही भाषाच समजली नव्हती. कोरोनाने मात्र लोकांच्या आता पर्यंतच्या मानसिक धारणांनाच छेद दिला. आयुष्य हे निरंतर नाही तर तो एक पाण्यावरचा बुडबुडा आहे आणि हा बुडबुडा कधीही फुटु शकतो हे तर वेदांनी, उपनिषदांनी कित्येक युगांपासून सांगितले पण अज्ञानाच्या अंधकारालाच प्रकाशाच्या शलाका समजून डोळ्यांवरून कातडे ओढणाऱ्या नाठाळ पाश्चिमात्य संस्कृतिला ते कधीच रूचले नाही. ही मंडळी आता निसर्गाचे हे रूप पाहून अस्ताव्यस्त झाली आहेत. स्वतःच्या अज्ञानाला आधुनिक विज्ञानाच्या नावाने सजवणाऱ्या, त्याचे थोतांड माजवणाऱ्या आधुनिक वैद्यकीय शास्त्राच्या तर कोरोनाने चिंधड्या–चिंधड्या उडवल्या. स्वतःला परमेश्वरापेक्षा समर्थ आणि बुद्धीमान मानणाऱ्या तथाकथित वैज्ञानिकांची तर कोरोनाने लाज काढली. जे विज्ञान मानवाच्या कल्याणासाठी असायला हवे त्याच विज्ञानाने मानवजातिला विध्वंस करावा हे लक्षात आल्याने आपण विज्ञानावर ठेवलेला विश्वास केवळ अंधश्रद्धा होत्या ह्या जाणिवेने बुद्धीवाद्यांना तोंड कोठे लपवावे हेच कळेनासे झाले आहे. बाह्य जगत केवळ माया आहे आणि आत्मब्रह्म हेच निरंतर शाश्वत सत्य आहे हे ठामपणे प्रतिपादणाऱ्या भारतिय प्राचीन संस्कृतिच्या खिल्ल्या उडवणाऱ्या आधुनिक राक्षस प्रवृत्ती आता उघडया पडल्या आहेत. नैसर्गिक प्रज्ञेला आव्हान देणाऱ्या कृत्रिम प्रज्ञेला वेसण घालायला हवी हे उदगार आता कृत्रिम प्रज्ञेचे उदगातेच काढत आहेत ही एक शोकांतिकाच आहे.

अजित सर
१५ जानेवारी २०२२

स्वामी विवेकानंद आणि ध्यान

अनुवादक : श्री प्रांजल जोशी, पुणे

जर मी कोणाला सत्य सांगायचे म्हणून सांगितले की तुझा स्वभाव खुप वाईट आहे, तू आयुष्यात खुप चुका केल्या आहेस, घरी जा अन पुन्हा हे तोंड दाखवू नकोस. मग काय तुम्ही गोणपाटात तोंड घालून रडत बसणार का? अन त्याने काय होणार? आपले जीवन तुम्ही एक रडगाणे बनविणार. तुमची पाऊले अधिकाअधिक चुकीच्या गोष्टींकडे वळणार अन तुम्ही नव्याने चुका करणार. अधिकाअधिक कमकुवत होणार. म्हणजे माझ्या सत्य सांगण्याने चांगल्यापेक्षा वाईटाचा मार्गच धरला जाणार.

जर एखादी खोली वर्षानुवर्षे अंधाराने भरलेली असेल आणि तुम्ही त्या खोलीत गेलात, तर मग काय करणार? "अंधार, अंधार" म्हणून रडत बसणार? अन असे करण्याने का तो अंधार दूर होणार आहे? अरे अंधार दूर करायचा असेल तर मग दिवा पेटवा ना ! क्षणभरात ती खोली प्रकाशमान होईल. तुमचे भले त्यातच आहे.

आयुष्यभर "अरे, मी हे वाईट केले आहे, मी चुकलो. मी असे वागायला नको होते" असा विचार करत रडत बसण्यापेक्षा, येथून पुढे बदल घडावा. आज, आत्तापासून, या क्षणापासून नव्याने सुरुवात करा. जे घडायचे ते घडून गेले. आपले चारित्र्य सुधारा, तुमचे तेजस्वी व्यक्तिमत्व आता लोकांच्या पुढे येऊ देत, तुमचा आंतरिक आनंदी स्वभाव, प्रकट होऊ देत. अन तुमच्या संपर्कात येणाऱ्या प्रत्येकात तेच प्रतिबिंबित होऊ देत.

मंदिरांचा ताजमहल

अरे खरा देव तर तुमच्या आतच आहे आणि तरीही तुम्ही बाहेर चर्च आणि मंदिरे बांधत बसला आहात? या अशा काल्पनिक गोष्टींत आणाखी किती काळ रमणार? हा मूर्खपणा आणखी किती काळ चालणार? उपासनेसाठी एकमेव देव म्हणजे मानवी आत्मा अन त्याचे पवित्र मंदिर म्हणजे मानवी देह.

अर्थात सर्वच प्राण्यांची शरीरे ही देखील मंदिरेच आहेत, परंतु त्यातही मनुष्य देह म्हणजे अधिक महत्वाचे मंदिर जणू मंदिरांमधील ताजमहाल!

जर मी ही आत्म–पूजा करू शकत नसेन, तर मग इतर कोणात्याही मंदिराचा मला काडीमात्र फायदा होणार नाही. ज्या क्षणी मी प्रत्येक मानवी देहाच्या मंदिरात बसलेला देव जाणेन, ज्या क्षणी मी प्रत्येक मनुष्यातील ते दिव्यत्व पाहेन आणि त्या प्रत्येकामध्ये तो देव पाहीन ना – त्याच क्षणी मी या सर्व बंधनातून मुक्त होईन.

परमेश्वर तुझाच आहे

तुम्हाला इतरांबद्दल प्रेम आणि करूणा वाटते का? वाटत असेल तर आपण आध्यात्मिक प्रगती करीत असल्याचे ते लक्षण आहे. अद्वैताचे द्योतक आहे. कारण दुसरा असा कोणीच नाही आहे.

पण इतरांबद्दल जर तुम्हाला प्रेम आणी करूणा वाटत नसेल तर तुम्ही कितीका बुध्दिमान असा त्याचा अद्वैताच्या मार्गात काहीच उपयोग नाही. तुम्ही असाल भले मोठे बहाद्दर अन सर्वश्रेष्ठ विद्वान पण अद्वैतात त्याच उपयोग शून्य, तुमची हुशारी म्हणजे फक्त कोरडी बुध्दी आणि तुम्ही तसेच रहाल.

तुम्हाला कोणतेही पुस्तक वाचता येत नसेल तरी बेहत्तर, नव्हे तुम्हाला कोणतीही भाषा येत नसेल तरी चालेल, पण प्रेम अन करूणा असेल, तर तुम्ही योग्य मार्गाने जात आहात हे सदैव ध्यानात ठेवा. परमेश्वर मग, तुमचाच आहे.

जगाचा आजवरचा इतिहास अभ्यासा, शोधा अन सांगा मला की संतांची, प्रेषितांची अन विभूतींची शक्ती नेमकी कशात होती? त्यांच्या बुध्दीत? अशक्य! त्यांच्यापैकी कोणीही संताने तत्वज्ञानावर पुस्तक लिहीले आहे का? तर्कशास्त्राचे गुंतागुंतीचे असे प्रमेय तयार केले आहे काय? नाही. ते फक्त काही शब्द बोलले – प्रेमातून अन करूणेतून.

तुम्ही येशू खिस्तासारखे आहात असे तुम्हाला जेव्हा वाटेल ना तेव्हाच तुम्ही खिस्त व्हाल. तुम्ही स्वत:ला बुध्द मानलेत तर तुम्ही बुध्द व्हाल. कारण हे “वाटणं” हेच जीवन आहे. तेच सामर्थ्य आहे, तेच चैतन्य आहे. प्रभू बुध्दीने दिसत नाही. बुध्दी अन विद्वत्ता कधीच तुम्हाला देवापर्यंत पोहोचवणार नाही. त्याच्यापाशी जाण्याचा मार्ग हा नेहमी हृदयातूनच जातो.

देवरूख आश्रमः आयुष्यातले सोनेरी क्षण

कु. युक्ता पारेख, राजकोट
(मूळ इंग्रजी लेखाचा स्वैरानुवाद)

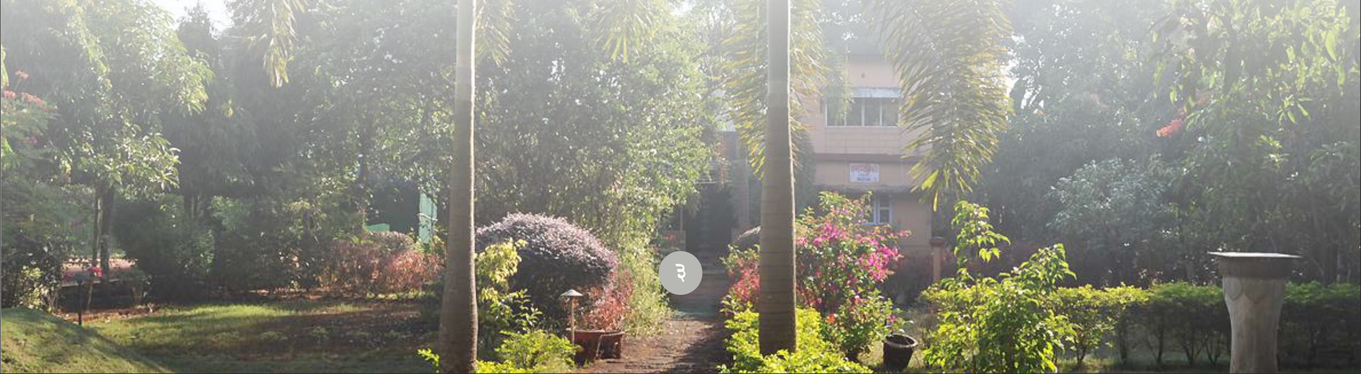
प्रिय गुरूजी,
जय गुरुदेव

नुकतेच मला देवरूख आश्रमात जाऊन सेवा करण्याची संधी मिळाली. सेवा काही दिवसांचीच असली तरी मला आश्रमाची अशी ओढ लागली आहे कि असे वाटत आहे कि मी कित्येक महिने आश्रमातच राहत आहे. ह्या छोट्याश्या काळात मी खूपच ज्ञान आणि अनुभव मिळवले असे मला वाटते. आश्रमात मला खूप मोकळे वाटले. नव–नव्या अनुभुतिंना मी सामोरी जाऊ शकले. अनुभुति पण अशा कि ज्या शब्दातीत आणि अवर्णनीय आहेत. मी कधी विचारही करू शकले नसते असे हे अनुभव.

एकदा योगनिद्रा करत असताना मला स्पष्ट जाणवले कि मी माझ्या शरीरापासून वेगळी झाले, अगदी सुन्न करणारा अनुभव. एकदा तर मंदिरात स्वामींना चवरी ढाळताना माझे डोळे मिटले गेले आणि काही केल्या उघडेनात. मी जणू काही त्या क्षणात विरघळून गेली होती. माझे भानच हरपले होते. मला सकारात्मकतेच्या ढगाने वेटाळून घेतले आणि त्या क्षणाला असे वाटले कि माझे सगळे संस्कार विरघळून गेले. वाचनालयात नेमके एक पुस्तक मला आकर्षून गेले ज्यात लिहीले होते कि आपल्या अस्तित्वातच सगळे विश्व ठासून भरले आहे मग बाहेर काय आणि का शोधायचे? माझ्या लक्षात आले कि आपणही तेच तर करतोय. आता कोठे तरी आंतरिक व्हायला पाहीजे हे तीव्रतेने जाणवले.

गुरूजी, ही संधि दिल्याबद्दल मी तुमची कृतज्ञ आहे. असे हे वातावरण, असे हे आगळे वेगळे अनुभव, असे हे अदभुत नाते.. सगळेच कसे दिव्य आणि भव्य. आश्रमाच्या वातावरणात तर कणाकणात स्वामींचे, कामाक्षी मातेचे आणि तुमचे अस्तित्व सदोदित जाणवते. आतापर्यंतच्या आयुष्यात हे असे सगळे जाणवले नव्हते कधी. आजूबाजूचे सगळे साधक सातत्याने त्यांच्यातील सकारात्मकतेने आणि समृद्ध अनुभवांनी माझ्या बऱ्याचश्या प्रश्नांचे निरसन सहजगत्या करायचे आणि एका नव्या स्फूर्तिने आणि उमेदीने मी भरून आणि भारून जायचे. माझ्या ह्या छोटयाश्या आयुष्यात एवढया लवकर हे सगळे मला मिळते आहे त्याचेच मला अप्रूप वाटतेय.

साधना कक्षात ध्यानात बसताना, आरति करताना आणि केवळ स्वामींकडे किंवा कामाक्षी देवीकडे पाहताना सुद्धा मला एका नव्या चैतन्याच्या स्तरावर गेल्यासारखे वाटतेय. आश्रमाचे वातावरण मला एका अदभुत विश्वात घेऊन जातेय. आपल्या सामान्य विश्वाच्या पलिकडेचे असे काहीतरी येथे आहे हे निश्चित. प्रत्येक क्षणाला स्वामी आणि तुम्ही बरोबर असल्याचे जाणवल्याने निर्भय आणि नि:शंक वाटत आहे. खरोखरच आश्रमात सेवेची संधि देऊन तुम्ही माझ्या आयुष्याचेच सोने करून टाकले. हे सगळेच अतर्क्य आहे, विलोभनीय आहे. हे सोनेरी क्षण पुन्हा पुन्हा अनुभवण्याची संधि मला मिळावी हीच स्वामीचरणी इच्छा!



अष्टावक्र गीता

अध्याय ८वे

अजित सर

सूत्र १

तदा बन्धो यदा चित्तं किन्चद्वान्छति शोचति।
किन्चितमुन्चति गृहणाति किन्चिदृष्यति कुप्यतिः ॥१॥

अर्थः जोपर्यंत चित्ताला काहीतरी आवडते, ते कशाचा तरी विचार करते, ते कशाचा तरी त्याग करते, ते कशाचे तरी ग्रहण करते, ते कधी सुखी तर कधी दु:खी होते तो पर्यंत ते बंधित आहे.

ह्या प्रकरणात अष्टावक्र मुक्ती आणि बंधन या विषयांवर बोलत आहेत. जनकाच्या आतापर्यंत घेतलेल्या परीक्षेत तो उत्तीर्ण झाला हे पाहून आता अष्टावक्र आनंदीत झाले व त्यांनी आता जनकाला मुक्ति आणि बंधने या विषयावर आपली मूल्यवान मते केवळ चार सूत्रांत सांगण्यासाठी सुरूवात ह्या श्लोकाने केली. ते जनकाला सुचवत आहेत कि माणसाचे बंध कधीच भैतिक नसतात. माणुस स्वत:च्याच वासनांमुळे, ईर्षेमुळे स्वत:ला बांधून घेत असतो. मनुष्याच्या चित्ताला जीवनाच्या पहिल्या क्षणापासून पर्याय असतो तो म्हणजे आत्मतत्वाच्या प्रभावाखाली राहणे किंवा अहंभावाच्या प्रभावात राहणे. अहंभावाच्या प्रभावक्षेत्रात चित्ताला वासना, इच्छा ग्रासतात आणि माणुस मग ह्या गोष्टींमुळे स्वत:ला भैतिक गोष्टींशी बांधून घेतो. अशा अवस्थेत मग काही गोष्टींशी आकर्षित होतो, काहीतरी विचार करू लागतो, कशाचा तरी त्याग करून कशाचे तरी ग्रहण करतो आणि अशा गोष्टींमधून स्वत:च सुखी, दु:खी होतो. वासनेत बांधले गेलेले चित्त हेच बंधन आहे आणि वासनेतून बाहेर पडणे हीच मुक्ती आहे असे वशिष्ठ ऋषिही योग वासिष्ठामध्ये रामाला सांगतात. बुद्धीत स्थिरावणाऱ्या वासनाच सगळ्या बंधनांचे मूळ आहे त्यामुळे केवळ कर्मांना सांभाळून वासनांचे निराकरण होणार नाही. त्यासाठी चित्तशुद्धीही महत्वाची आहे.

सूत्र २

तदा मुक्तिर्यदा चित्तं न वान्छति न शोचति ।
न मुन्चतिगृहणाति न ह्ष्यति न कुप्यति ॥२॥

अर्थः जेव्हा मनाला कसलीच इच्छा नसते, कसलाच विचार नसतो, कशाचाच त्याग किंवा कशाचाच स्विकार नसतो, ते जेव्हा सुखी नसते आणि दु:खीही नसते ती अवस्थाच मुक्तीची अवस्था आहे.

येथे अष्टावक्र म्हणतात कि जी बंधनांची कारणे आहेत तीच काढून टाकली कि मुक्तीचा मार्ग मोकळा होतो. चित्ताची शांत अवस्थाच मुक्ति आहे. मन, बुद्धी, अंत:करण हे सारे चित्ताचेच आविष्कार आहेत. जसे बाहेर भासणारे एक विश्व आहे– डोंगर, नद्या, समुद्र वगैरे तसेच एक विश्व आंतरिकही आहे. किंबहुना बाहेर भासणारे विश्व हे आतील विश्वाच्याच प्रतिमा आहेत. सगळ्याच गोष्टी विश्वात सर्वत्र आहेत परंतु त्या सुप्तावस्थेत आहेत. आपल्या आंतरिक जगातील गोष्टी ह्या बाह्य जगतातील गोष्टींना पुकारते तेव्हा त्या आपल्याला प्रतिमा स्वरूपात दृगोच्चर होतात. त्यांना वेगळे अस्तित्व नसते. आपल्या आंतरिक चैतन्याचा उद्रेकच संसाराच्या लहरींना जन्म देतो व त्याच चैतन्याच्या शांत होण्याने मुक्तिचा जन्म होतो. जोपर्यंत वासनांचा त्याग होत नाही तो पर्यंत संसारात काहीही त्यागून मोक्ष मिळवता येत नाही. आणि एकदा का वासनांचा, इच्छांचा त्याग केला कि अन्य कशाचाच त्याग करायची गरज नाही.

सूत्र ३

तदा बन्धो यदा चित्तं सक्तं कास्वपि दृष्टिषु ।
तदा मोक्षो यदा चित्तमासक्तं सर्वदृष्टिषु ॥३॥

अर्थ: चित्त जेव्हा एखाद्या गोष्टीशी जोडलेले असते तेव्हा ते बंधीत असते आणि चित्त जेव्हा सर्व तह्हेने अनासक्त असते तेव्हा ते मुक्त असते.

चित्ताची नजर ज्या गोष्टीवर जाते त्या त्या गोष्टींमध्ये चित्त रमते आणि त्यातच ते अडकते. त्यासाठी काही कर्मांची गरज नाही. याचाच अर्थ केवळ कर्मांनीच आपण बंधनांमध्ये गुरफटत नसतो तर एखाद्या गोष्टीचा विचार किंवा त्यावर पडलेली दृष्टीही आपल्या बंधनांना कारण बनू शकते. आपले चित्त तसे सातत्याने दृष्टीबरोबर भटकत असते, जेथे नजर जाते त्याचा विचार मनात येतो, त्याच्याबद्दलच्या कल्पना ते करू लागते, आणि त्या गोष्टींमध्ये ते भावनात्मक नात्याने जोडले जाते. मग ह्या गोष्टींतून बाहेर येण्यासाठी त्याची धडपड सुरू होऊ लागते.

परंतु ज्या क्षणी ते आजूबाजूच्या साऱ्या भुलभुलैय्या मधून बाहेर पडून आपली नजर आत्मभावामध्ये स्थिर करते त्या क्षणी आपण मुक्त होतो. अश्या गोष्टींबद्दची अनासक्तीच आपल्याला बंधनांतून सोडवून मुक्तीच्या द्वाराकडे घेऊन जाते.

सूत्र ४

यदा नाहं तदा मोक्षो यदाहं बंधनं तदा ।
मत्वेति हेलया किन्चिन्मा गृहाण विमुन्च मा ॥४॥

अर्थ: जोपर्यंत “मी” आहे तो पर्यंत बंधने आहेत, जेव्हा “मी” नसेल तेव्हा मोक्ष असेल. तू हा विचार सातत्याने कर. काही इच्छा, अपेक्षा ठेवू नकोस, कशाचेच ग्रहण करू नकोस, कशाचाच त्याग करू नकोस.

या सूत्रात अष्टावक्र जनकाला अगदी सोप्या आणि स्पष्ट शब्दांत मोक्षाचे रहस्य उलगडून सांगत आहेत. मागील सूत्रात त्यांनी समजावले होते कि अनासक्ती हा मुक्तीचा सगळ्यात सोपा उपाय आहे. ह्या सूत्रात ते म्हणतात कि मनुष्यामध्ये जोपर्यंत अहं आहे तो पर्यंत तो मोक्षाला प्राप्त होऊ शकत नाही. जन्मापासून मृत्युपर्यंत मनुष्याला सातत्याने दोन पर्याय असतात. पर्याय नाही असे आयुष्यात कधीच होत नसते. आपल्या आयुष्यात आपल्याला पर्याय नाही असे म्हणत जगणारे बहुसंख्य असतात. त्यांच्या हे लक्षात येत नाही कि आपला जन्मच मुळात द्वैतात झालेला आहे. द्वैत नसते तर मनुष्य किंवा कोठल्याही प्राण्याचे जीवन असूच शकत नाही. आणि द्वैत म्हणजेच दोन पर्याय. आपल्या अहंकाराच्या आणि अज्ञानाच्या काळोखात हा दुसरा पर्याय आपल्याला दिसत नाही म्हणा किंवा दुसऱ्या पर्यायाची आपल्याला जबाबदारी घ्यायची नाही म्हणा, आपण आपल्या आयुष्यात पर्याय नाही हे रडगाणे सातत्याने गात असतो. चित्ताने आणि शरीराने अहंचे बनून जगायचे कि आत्म्याचे हे एकदा ठरले कि आयुष्याची दिशा ठरवली जाते. जीवनाचा खेळ खेळण्यासाठी आपल्याच निर्गुण, निराकार आत्म्याने आपल्याच अहंला जन्म दिला परंतु मूळ मायबाप मात्र आत्माच. त्याची संगत नाही सोडली कि आयुष्याचे कल्याणच झाले समजा.

कभी नही देखे ऐसे गुरूवर..

सौ. वंदना तेलंग, ठाणे

कर्ममार्ग हा भक्तीमार्गाच्या दोन पाऊले पुढे असतो..

सध्या दूरचित्रवाणीवर स्वामी समर्थांच्या चरित्रावर आधारित एक चित्र मालिका चालू आहे आणि त्या विषयीचेच हे आपले सदर आहे. एका सत्रामध्ये स्वामींच्या तोंडी उदगार आहेत कि "कर्ममार्ग हा भक्तीमार्गाच्या पुढे दोन पाऊले असतो." स्वामींच्या भक्तीरसात डुंबुन गेलेल्या आपल्यासारख्या स्वामीभक्तांना ह्या वाक्याने नाही म्हटले तरी मनात चलबिचल झाली असावी. स्वामींवरील निस्सिम भक्ती म्हणजे समर्पणच जणू. आणि समर्पण म्हणजे स्वत:ला मिटवून स्वामींच्या छत्राखाली जगणे. आपल्या अहंला मारून आत्मभावात जगणे ही तर आपली धारणा. अहं नसल्याने कर्म कसे होणार? परंतु शेत पिकवावे आणि खावे अशी शिकवण देणारे स्वामी आपल्याला कसे सांगतील कि कर्म करू नका? प्रत्यक्ष परमेश्वर गीतेच्या माध्यमातून आपल्याला सांगत आहेत कि कर्म करा परंतु परमेश्वराचे होऊन करा. जोपर्यंत मानवाचे जीवन आहे तोपर्यंत कर्म करत राहणे हाच आपला धर्म. परंतु त्या कर्माचे मालक होऊन कर्म करू नका. कर्मयोग करा. कर्मयोगही कर्मच आहे कि. परंतु असे कर्म कि जे आपण परमेश्वराचे बनून करतो. एक माध्यम म्हणून करतो. स्वत:च्या अहंला प्राधान्य न देता आपल्या आत्मभावाला साक्षी ठेवून केलेले कर्म म्हणजेच कर्मयोग.

आता एकदा का आपण स्विकारले कि कर्म करणे आवश्यक आहे कि मग विचारात घ्यावे लागेल कि कर्म म्हणजे काय? ते कसे बनते? चैतन्याच्या स्पंदनांचे बुद्धीत उतरणे जेणेकरून कल्पना तयार होते, त्या कल्पनेचे मनात शिरणे जेणेकरून विचार बनतो, त्या विचारांचे भावामधील रुपांतर, अव्यक्त भावाचे परिवर्तन व्यक्त भावनेत आणि त्या भावनेतून तयार होणारे कर्म हा कर्माचा मार्ग. भक्ती हा भाव आहे. ती अव्यक्त असते जो पर्यंत ती भावनेत व्यक्त होत नाही. आणि ती इतरांना समजत नाही जोपर्यंत ती भक्ती आपल्या कर्मांत अथवा आचरणात येत नाही. जर आपल्यातील भाव आचरणात आलाच नाही तर मग ती भक्ती असो, प्रेम असो, करूणा असो मानवतेच्या कामाची नाही. मग हे भाव असोत अथवा नसोत, जगाला त्याचा काय उपयोग? चांगल्या माणसांनी चांगले असून उपयोगी नाही तर चांगले आचरण करून समाजाला एक दिशा देणे आवश्यक असते. हेच स्वामींना येथे अभिप्रेत असावे. चांगली माणसे आपला चांगुलपणा कुरवाळत बसून राहीले तर कसे होईल? आपल्या सदभावाची अभिव्यक्ती सदकर्मांत व्हायला हवी. यासाठीच प्रत्यक्ष भगवान सुद्धा अवतार धारण करतात. राक्षसी प्रवृत्ति आपल्या राक्षसी भावांना राक्षसी कर्मात प्रकट करतात; तर दैवी भावाला दैवी कर्मांत प्रकट करण्यासाठी दैवी माणसांना सदैव तत्पर असायला हवे असे स्वामी सांगत आहेत.

भावातून भावना आणि भावनेतून कर्म ही ती दोन पाउले ज्याबद्धल स्वामी येथे सांगत आहेत.

(भाग ३)

देमो दूक – ले लदाख (खूप सुंदर लदाख)

यामिनी कुटुंबळे (वडोदरा).

दिवस ६ : लेह दर्शन

सहाव्या दिवशी आम्ही लडाखची राजधानी लेह पाहायला गेलो. लडाखसाठी आमचा गृप लीडर मोरुप भैय्या होता. आम्ही शेय पॅलेस, लेह पॅलेसला भेट दिली आणि लडाखच्या इतिहासाबद्दल माहिती मिळवली. लडाखवर मुख्यत: "नामग्याल" वंशाने राज्य केले, ज्याची स्थापना मेरीउल राज्याचे राजकुमार भागा ने केली. सेंगे नामग्याल ने लडाख साम्राज्याचा विस्तार करून गौरव केला. आम्ही "हेमिस गोम्पा" आणि "थिक्से गोम्पा"ला देखील भेट दिली. हेमिस मठ हा "दूकपा" वंशाचा हिमालयीन गोम्पा आहे. त्याच्या गर्भगृहात "पद्मसंभव" (गुरु रिंपोचे)ची मूर्ती आहे. थिक्से मठ तिबेटियन बौद्ध धर्माच्या "येलुग"चा आहे. तो तिबेटच्या ल्हासाच्या पटोला पॅलेस सारखा आहे. थिक्से मठ हा मध्य लडाख मधील सर्वात मोठा गोम्पा आहे. शांती स्तूप लडाखच्या लेह जिल्ह्यातील "चान्सपा" येथील डोंगरावर स्थित आहे. हा स्तूप जपानी बौद्ध भिक्षू "योम्यो नाकामुरा" यांनी बांधला होता. शांती स्तूपात १४व्या दलाई लामांनी बुद्धांचे अवशेष स्थापित केले आहेत. मध्यावर बुद्धाची सुवर्ण प्रतिमा, स्तूपाच्या पहिल्या स्तरावर बुद्धांचे "जन्म आणि मृत्यू (निर्वाण)" आणि बुद्ध ध्यानात बसून वाईट गोष्टींचा पराभव करतात अशा प्रतिमा आहेत.

Figure Shanti Stupa

गोम्पा आणि स्तूपाला भेट देताना आम्हाला घरी आल्यासारखे वाटत होते. ध्यान सभागृहात आपण शांत राहिलो तर जाणिवपूर्वक एकाग्र राहण्याची गरज भासत नाही. तिथे आम्हाला वेगळ्या धर्माची जाणिव झाली नाही पण तिथल्या दिव्य स्पंदनांनी आणि ऊर्जेमुळे आम्ही चेतनेच्या उच्च पातळीवर पोहोचलो. आम्हाला सुक्ष्म उर्जा पण जाणवत होती, जणु लडाखच्या पुढच्या मोहिमेसाठी आमचा उत्साह वाढवत होती आणि प्रवासादरम्यान असे आणखी अविश्वसनीय , चमत्कारिक अनुभव मिळावेत अशी सदिच्छा देत होती. आम्ही आमच्या शहरापासून खूप दूर आलो आहोत असे कधीच वाटले नाही. फ़क्त एक भेट आणि आम्ही टवटवीत झालो. प्रवासाचा थकवा एका क्षणात दूर झाला.

दिवस ७ : लेह ते नुब्रा व्हेली (व्हॅली)

दुसऱ्या दिवशी आम्ही नुब्रा (पश्चिम) व्हॅलीचा प्रवास सुरु केला. ह्या व्हॅलीचे मुळ लडाखी नाव डुमरा म्हणजे फ़ुलांची दरी . जिथे श्योक आणि नुब्रा ह्या दोन नद्यांचा संगम आहे तिथे दरी तयार होते जी लडाख आणि काराकोरम हिमालय पर्वतरांगांना वेगळं करते. नुब्रा खोऱ्यात जाण्यासाठी आपल्याला खर–दूंग–ला पास ओलांडून जावे लागते.१७००० फ़ुटांहून अधिक उंच अंतरावर स्थित "खर–दूंग" पास हा जगातील तिसऱ्या क्रमांकाचा मोटरेबल पास आहे. "खर–दूंग" पासला खऱ्या अर्थाने स्वर्गाचे प्रवेशद्वार म्हणता येईल. आम्ही खर–दूंग पासला पोहोचत असताना निसर्गाने अतिशय सुंदर फ़ुलांनी आमचे स्वागत केले. पावसाळ्यात आम्ही नुकत्याच सुरु झालेल्या बर्फ़वृष्टीचा आनंद घेत होतो. आमच्या ड्रायव्हरने देखील सांगितले की यावेळी बर्फ़ पडणे अगदी अनपेक्षित आहे. निसर्ग नेहमी भेटीला आलेल्या प्रवाशांना प्रतिसाद देतो. निसर्गाने हिमवर्षेने आमचे स्वागत केले असे म्हणणे योग्यच ठरेल. देव या घटकाने आमच्यावर कृपा केली होती. आज आम्ही विशाल थंड वाळवंट "हंडर" मध्ये दुहेरी कुबड असलेल्या उंटाची स्वारी केली. ह्या विश्वाचा आनंद घेत आम्ही आमच्या घरट्याकडे 'वुडन नेस्ट कॉटेज' कडे परतलो. पटापट जेवून शेकोटी शेकत विविध खेळाचा आनंद घेतला.

दिवस ८ : नुब्रा ते पँगॉन्ग तलाव

आज आम्ही "पँगॉन्ग त्सो" च्या दिशेने आमचा प्रवास सुरु करुन आमच्या प्रवासाच्या सर्वोच्च शिखरावर जाण्यासाठी स्वत:ला तयार केले. आम्ही नुब्रा भागातील सर्वात जुना आणि मोठा बौद्ध मठ "डिस्कीट गोम्पा"ला देखिल भेट दिली. १४व्या शतकात चांगझेन टी सेराबे झांगपो यांनी या मठाची स्थापना केली. मठाजवळ ३२ मिटर उंच मैत्रेय बुद्ध मूर्तीची स्थापना केली आहे. संध्याकाळपर्यंत आम्ही विशाल पँगॉन्ग त्सो येथे पोहोचलो. बऱ्याच अंतरावरून छोटया आणि शांत लाटांसह हिरव्या ट्ट निळ्या पाण्याचे विशाल पात्र दिसत होते. १३४ कि.मी.चा एक विशाल तलाव समुह, जो पाच उप तलावांमध्ये विभागलेला आहे, त्याला "त्सोमो नांगंगला रिंगपो" असे नाव देण्यात आले आहे. "पँगॉन्ग त्सो" (उंच गवताळ सरोवर), न्याक त्सो (मधले तलाव), रम त्सो (जुळे तलाव), न्याक त्सो हे पाच उप तलाव आहेत. हा तलाव दिवस दरम्यान रंग बदलत रहातो त्यामुळे लोकप्रिय आहे.

Figure : Diskit Monastery – Maitreya Buddha

दिवस ९ : पँगॉन्ग तलाव – लेह

"पँगॉन्ग त्सो" येथे सूर्योदय पाहण्यासाठी आम्ही सकाळी ५.३० च्या सुमारास उठलो. वारा खवळलेला आणि थंड होता तरीही आम्ही सूर्योदयाच्या सोनेरी क्षणांची वाट पहात होतो.ढगाळ हवामानामुळे आम्हाला प्रत्यक्ष दिसण्याची खात्री नव्हती पण तरीही वेळ आणि प्रयत्न चालू ठेवले. कृपेचा वर्षाव झाला आणि सुंदर सूर्योदय झाला, ज्यामुळे तलावाच्या पाण्याचा रंग सोनेरी दिसत होता. ती वेळ खूपच शांत आणि प्रसन्न होती. आम्ही त्या मोहक सौंदर्यात भान हरपलो. काही वेळानंतर आम्ही त्याच ठिकाणी सेंटरिंग मेडिटेशन केले. सोनेरी चेंडू मणिपूर चक्रात पोहोचताच आम्हाला अचानक सूर्य प्रकाश जाणवला आणि थंड वाऱ्यामध्ये सूर्यप्रकाशामुळे आम्हाला उब मिळाली. ध्यान पुर्ण झाल्यावर कोणालाही बोलावेसे वाटत नव्हते. किंवा त्या ठिकाणाहून हलायचे नव्हते. आतून आणि आजूबाजूला जाणवलेल्या सर्व उर्जा आणि कंपनांनी जणू आम्हाला खिळवून ठेवले. हा अनुभव शब्दात वर्णन करणे कठीण आहे त्याची फ़क्त अनुभूती येते. आमचा मुक्काम कमळ भैय्या च्या इंप्रेशन कॉटेज मध्ये होता. तेथील लोकांच्या पाहुणचाराने आम्ही खूपच भारावलो. त्यांचे आदरातिथ्य खूपच स्नेहपूर्ण होते, आम्हाला घरची आठवण सतावली नाही. चहा बिस्कीट खाऊन आम्ही लगेच लेह च्या दिशेने निघालो. पँगॉन्ग ते लेह ला जोडणारा चांग ला पास १७५०० फ़ुटांपेक्षा जास्त उंचीवर आहे. या पासचे नाव प्रसिद्ध संत चांग ट्टला बाबा यांच्या नावावर आहे. हा पास विश्वात दुसरा उंच मोटरेबल पास आहे. आमच्या हॉटेलमध्ये पोहोचल्यावर आम्ही विश्रांती घेतली पण मन अजूनही पँगॉन्ग आणि लडाखच्या सौंदर्यायुक्त आठवणीत रमले होते.

Figure : Sunrise at Pangong Tso

औदुंबराखालचे श्री गुरुचरित्र पारायण–

एक विलक्षण अनुभव

सौ. कोमल पुकाळे, बंगळुरु

२३ डिसेंबर २०२१, आयुष्यातल्या अविस्मरणीय क्षणांपैकी हा पण एक असाच अविस्मरणीय क्षण. प्रत्यक्ष दत्त गुरूंच्या शेजारी बसून, औदुंबरच्या छायेत केलेले गुरुचरित्राचे पारायण. खरं तर हे पारायण दिड महिन्याआधीच सुरु झाले. कसे, तर जवळजवळ गेल्या दिड महिन्यापासून मी जिथे जिथे जात होते, तिथे तिथे मी औदुंबराजवळ जाऊन पोहोचायचे. खंबाटकी घाटात गाडीचा टायर बर्स्ट झाला, तिथे एका देवळातून ४ माणसे बाहेर आली आणि त्यांनी आमची मदत केली, त्या ठिकाणी देवाला धन्यवाद म्हणायला गेलो तर देऊळ एका विशाल औदुंबराच्या झाडाखाली होते. सिंहगडावर गरम गरम कांदा भजी, चहाचा आस्वाद घेताना, "अरे. स्वामींना पण अशीच कांदाभजी आवडते" असा विचार करत वर बघितले आणि दिसले की आम्ही ज्या वृक्षाच्या छायेत बसलो होतो तो तर औदुंबरच होता. केळवली, वज्राई, लोहगड, प्रतापगड, तिकोनागड जिथे जिथे गेलो तिथे तिथे औदुंबर आमच्या सोबत असायचे. मग लक्षात आले की हा काही योगायोग नाही, कसला तरी संकेत असावा, कसला ते अजून माहीत नव्हते. पण मजा वाटत होती. वाटत होते कदाचित स्वामी मला सांगत आहेत की तू कुठेही गेलीस तरी शेवटी येऊन माझ्याजवळच पोहोचणार आहेस आणि असेही वाटत होते की ते संकेत देत आहेत की मी प्रत्येक क्षणी तुझ्याबरोबर आहे. एकदा वाटेल की हे माझ्या मनाचे खेळ असतील, सगळ्या महाराष्ट्रभर औदुंबराची झाडं असावी. पण मग अर्ध आयुष्य इथे घालावलं तेव्हा नाही कधीच हे वृक्ष असे वारंवार समोर यायचे, या वेळेस काहीतरी वेगळे होते. किल्ले त्रिकोणाच्या शिखरावर पोहोचल्यावर आम्ही दमून एका छोटयाशा झाडाखाली बसलो, तिथे एक कुत्रा आणि माकड येऊन आमच्याबरोबर जेवून गेले. नंतर लक्षात आले की त्या शिखरावर एवढया झाडांपैकी ते एकमेव औदुंबराचे झाड होते त्याखाली आम्ही बसलो होतो. १७ डिसेंबरला कल्पिताचा फोन आला की गुरुजींनी तुला औदुंबराखाली पारायण करायला सांगितले आहे, तेव्हा गेल्या महिन्याभरातील संकेतांचा थोडाफार खुलासा झाला.

२३ डिसेंबरला मी आपल्या मठातील साधना रुम मध्ये सकाळी अग्निहोत्र केले. सूर्योदय ७.०० चा असल्यामुळे अजून फारसे उजाडले नव्हते. मागे औदुंबराखाली झाडून घेतले, अखंड दिवा लावला आणि गुरुचरित्राच्या पोथीची फुले वाहून मानसपूजा केली. बाजूला आसन ठेवले आणि दत्तगुरु, स्वामी आणि गुरूजींचे प्रार्थना करून आवाहन केले की माझ्याकडून हे पारायण करून घ्या. अंत:करण अगदी दाटून आले होते, डोळे भरून आले होते आणि हात आपोआप जोडले जाऊन गुरुजींना कृतज्ञता व्यक्त करत होते. तो क्षण अगदी अगदी विलक्षण होता. माझ्या बाजूला देवबाप्पा बसलेले आणि माझ्याकडून गुरुचरित्राचे पारायण करून घेणार होते. नुकतेच सुर्यदेवांचे आगमन झाल्यामुळे पहाटेचे ते वातावरण, पक्षांचा किलबिलाट मनाला खूप आनंददायी वाटत होता. पहिला अध्याय वाचला आणि दिगंबरा – दिगंबरा म्हणत वर बघते तो काय, मी जणू काही हिमालयातील बदरीनाथाच्या शिखरावर असल्याचा भास झाला. आजूबाजूला संपूर्ण मठाचा परिसर दाट धुक्याने भरून गेला होता, कोणीच दिसत नव्हते, ओल्या मातीचा व चंदनाचा सुगंध दरवळत होता. असं वाटत होतं की स्वामी गुरुजी मला हिमालयात घेऊन गेले आहेत, अतिशय अद्भुत अनुभूती होती ती !! काही वेळाने ते धुकं इतकं दाट झालं की त्याचे मोठे मोठे थेंब पावसासारखे आवाज करत टपटप पडू लागले जणू गंगा, यमुना, सरस्वती सडा घालण्यास आल्या होत्या. मी गुरुचरित्राची पोथी मांडीवर घेतली आणि हिमालयाच्या त्या परिसरात एखाद्या दाट जंगलाच्या मधोमध आपण बसलेलो आहोत, उजवीकडे लांब ओझरते एक ऋषी ध्यानस्त बसलेले दिसत होते, डावीकडे रुद्राक्षाचे झाड, स्वयंभू शिव, कैलास आणि समोर साधना

रुममधून डोकावून पाहणारे सर्व गुरु अवतार – श्री शंकर महाराज, श्री सत्य साई बाब, महावतार बाबाजी, येशू ख्रिस्त, स्वामी महाराज, त्यांची पण जणू काहीतरी सभा भरली होती. हिरण्यगर्भ वाचताना मी जी कल्पना केलेली तसेच काहीतरी. अशा या सर्व गुरुवर्यांसमक्ष थंडगार वातावरणात गुरुमाऊली तिच्या लेकराकडून गुरुचरित्राचे पारायण करून घेत होती . ह्या जन्माचे सार्थक झाले असा विचार आल्यावर डोळ्यांमधून टचकन आनंदाश्रू वाहू लागले. मी अधून मधून आपल्या औदुंबराच्या झाडाला कुरवाळायचे आणि काही क्षणांनी एखादी आई जशी अतिशय प्रेमाने आपल्या बाळाच्या पाठीवर हात फिरवते, तशी माझ्या पाठीवर ती जगन्माता हात फिरवायची. सर्व दुःख, सर्व वेदना दूर करणारा एवढा तो प्रेमळ स्पर्श, सर्वाधिक तृप्ततेची जाणीव भासवणारा त्या जगन्मातेचा स्पर्श.. मी शब्दात कसा वर्णन करू .. पूर्णतेचा, पूर्णत्वाची जाणीव करून देणारा असा तो स्पर्श होता. रोज एक औदुंबराचे फळ माझी ओटी भरून जायचे, या कल्पवृक्षाखाली आरतीचे ताट घेऊन पहिल्या दिवशी मी उभी राहीले तेव्हा प्रत्यक्ष दत्तगुरूंसमोर उभी असल्याची अनुभूती झाली. तेव्हा आपण जे आरतीच्या अखेरीस म्हणतो डोळ्यांनी पाहीन रुप तुझे, प्रेमे आलिंगन आनंदे पुजिन, भावे ओवाळीन म्हणे नामा, त्वमेव माता पिता त्वमेव, त्वमेव बंधुश्च सखा त्वमेव, त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव, त्वमेव सर्वं मम देव देव हे मी प्रत्यक्ष अनुभवले...

Yes, indeed these 7 days were completely blissful. It was an experience of touch of "Bliss", was feeling so empty yet so full, so light, so free.. It was like feeling complete, grateful and blissful for the present moment, something I had never felt or experienced before and cannot be explained in mere words..

आश्रम वार्ता

१. डी.एस.पी.पी.एल तर्फे अमावस्या व पौर्णिमेची शिबिरे

सामाजिक बांधिलकीच्या भावनेतून शिक्षण, नातेसंबंध अन एकूणच कुटुंबाला केंद्रस्थानी ठेवून डी.एस.पी.पी.एल तर्फे प्रत्येक अमावस्या व पौर्णिमेला समाज प्रबोधनासाठी अन समीक्षणासाठी विविध विषयांवर चर्चासत्र व व्याख्याने आयोजित केली जातात. या महिन्यात देखील २ जानेवारी अमावस्या या दिवशी श्री दीपक विजय यांची मुलाखत घेण्यात आली, तर १७ जानेवारी पौर्णिमेच्या दिवशी कौटुंबिक नातेसंबंधासंदर्भात एक व्हिडिओ फिल्म दाखवून त्यावर चर्चा करण्यात आली. श्री दीपक विजय हे उच्चविद्याविभूषित आय टी क्षेत्रामध्ये काम करणारे एक प्रतिथयश अभियंता होते. परंतु १० वर्षांपूर्वी त्यांनी आय टी क्षेत्र सोडून स्वतःच्या आवडीचे एकदम वेगळेच असे टयाटू आर्टिस्ट होण्याचे ठरविले. त्यांना नुकताच टयाटू आर्टिस्ट बद्दल विशेष पुरस्कार देखील मिळाला. हे स्थित्यंतर कसे घडले, कौटुंबिक अन सामाजिक जीवनात त्यांनी अडथळे कसे पार केले याबाबत दिपक विजय यांनी माहिती दिली. दीपक यांचा योगाभ्यास देखील आहे व या सर्व प्रवासात भगवत गीतेच्या अभ्यासाचा खूप उपयोग झाल्याचे त्यांनी आवर्जून सांगितले. आपली आवडा जोपासून त्यातून देखील परीपूर्णतेतून यशस्वी व्यवसाय कसा करायचा याचा मूलमंत्र दीपक यांनी आपल्या मुलाखतीत सांगितला. पौर्णिमेच्या दिवशी, मोबाईल मुळे कौटुंबिक संबंध कसे विरळ होत चालले आहेत अन आपण अधिकाअधिक आभासी जीवनाकडे कधी वाटचाल करत आहोत, याबाबत एक फिल्म दाखविण्यात आली. नंतर गुरुजींनी कुटुंब व सदृढ नातेसंबंध या विषयावर सदर फिल्मचा धागा घेऊन मार्गदर्शन केले. २०२२ हे साल याबाबत अधिक दक्षता घेण्याचे असल्याचे गुरुजींनी वारंवार नमूद केले. सर्वच उपस्थितांनी असे उपक्रम सातत्याने राबवावेत असे सांगितले.

कोरोना आणि अग्निहोत्राची उपयुक्तता

संकलक : गिरिश कर्णिक, ठाणे.

डॉ. बर्क हे जर्मनीतील शास्त्रज्ञ असून त्यांनी 'तत्वज्ञान' या विषयावर पीएच.डी केली आहे. तसेच ते जर्मन असोसिएशन फॉर होमा थिरपी' या संस्थेंचे अध्यक्ष आहेत. ते 'अग्निहोत्र तज्ञ' म्हणून ओळखले जातात. ते मागील ३५ वर्षे अग्निहोत्र करत असून त्याविषयावर संधोधनही करत आहेत. करोनावर अग्निहोत्र प्रभावी ठरू शकते असेही ते सांगतात. अग्निहोत्राचे विविध लाभ सर्वज्ञात आहेत.

कोरोना विषाणूचा जगभर संसर्ग झाल्यामुळे समस्या निर्माण झाली आहे. या विषाणूचा संसर्ग टाळण्यासाठी आपण वारंवार हात धुणे, सोशल डिस्टन्सिंग (सामाजिक अंतर) हे नियम पाळले पाहीजेत. आपल्या भारतीय परंपरेत अग्निहोत्र केल्याने वातावरणाची शुध्दी होते, हे सांगितले आहे. या विषाणूंचा संसर्ग अगदी अलीकडे झाल्याने, 'अग्निहोत्राचा कोरोना विषाणूवर काय परिणाम होतो?' याविषयीचा शास्त्रीयदृष्टया अभ्यास झालेला नाही. तरीही असे काही अनुभव आहेत की त्यावरून कोरोना विषाणूच्या समस्येवर मात करण्यासाठी अग्निहोत्राचे सहाय्य होऊ शकते असे आपण म्हणू शकतो. याविषयी जर्मनी येथील अग्निहोत्राचे अभ्यासक डॉ. उलरिच बर्क यांनी मांडलेली काही सूत्रे येथे देत आहोत.

अग्निहोत्रामुळे पुढील प्रकारे सहाय्य होऊ शकते

१. व्यक्तीला संसर्ग होण्याची शक्यता न्यून होते.

२. जर पूर्वीच संसर्ग झालेला असेल तर संबंधित विषाणूचा प्रभाव थोडा न्यून होतो.

३. संसर्गावर मात करण्यासाठी शरिराला सहाय्य मिळू शकते.

संसर्ग होण्याची शक्यता न्यून होणे

कोरोना विषाणूचा संसर्ग अल्प करण्यासाठी अग्निहोत्राचे साहाय्य होऊ शकते, असा एक चांगला अहवाल आला आहे.

* स्पेनमध्ये कोरोनाच्या संसर्गाच्या दृष्टीने अत्यंत संवेदनशील असणाऱ्या माद्रिद शहरात राहणाऱ्या एलिसाबेथ आणि त्यांच्या पतीसोबत राहणाऱ्या त्यांच्या भाडेकरूला करोना झाला. एलिसाबेथ आणि त्यांच्या पतीने कोरोना विषाणू चाचणी केली, तेव्हा ती नकरात्मक आली. संसर्ग झालेल्या माणसाच्या सान्निध्यात राहूनही एलिसाबेथ आणि त्यांचे पती यांना विषाणूचा संसर्ग झाला नाही. एलिसाबेथ या नियमितपणे अग्निहोत्र करत होत्या, तसेच अग्निहोत्राची विभूती प्रतिपादन ग्रहण करत होत्या. त्यामुळे त्यांना बहुदा कोरोनाचा संसर्ग झाला नसावा.

अग्निहोत्रामुळे विषाणू नष्ट होतात का हे ठाऊक नाही. अग्निहोत्रामुळे जिवाणूंची संख्या अल्प होते. जे जिवाणूंच्या संदर्भात झाले, ते विषाणूंच्या संदर्भातही होऊ शकते का याविषयी संशोधन होणे आवश्यक आहे.

हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, श्वसनसंस्थेसंबंधीत दम्यासारखे आजार, मधुमेह, कर्करोग प्रतिकारशक्ती अल्प असणारे, तसेच वयस्कर व्यक्ती यांना कोरोनाचा धोका अधिक असतो. जसजसे वय वाढते तसतशी माणसाची प्रतिकारशक्ती न्यून होते. आत्तापर्यंत कोरोना विषाणूमुळे ज्या लोकांचा मृत्यू झाला आहे, त्यामध्ये बऱ्याच जणांना वरील आजार होते.

अग्निहोत्र नियमित केल्याने काही आजारांमध्ये सहाय्य झालेले आहे:

१. अग्निहोत्रामुळे रक्तदाब सामान्य स्थितीला यायला सहाय्य होते. यासाठी अग्निहोत्र करण्याआधी आणि केल्यानंतर काही व्यक्तींचा रक्तदाब पडताळण्यात आला. या प्रयोगात अग्निहोत्रानंतर रक्तदाब सामान्य स्थितीला आल्याचे दिसून आले.

२. पेरू देशातील मगदा लोपेझ यांच्या आईचा १० वर्षांपूर्वी हृदय विकारामुळे हृदयाचा एक भाग मृत झाला होता आणि तो पुन्हा सुधारू शकणार नव्हता. गेली ४ वर्षे ते अनियमित अग्निहोत्र करत होते, परंतु गेल्या काही महीन्यापासून ते

रोज अग्निहोत्र करू लागले. २ आठवडयापूर्वीच्या आईचे इ.सी.जी च्या रीपोर्टामध्ये हृदय पूर्ण व्यवस्थित काम करत असल्याचे दिसून आले. घरातील नियमित अग्निहोत्र आणि दिवसातून ३–४ वेळा अग्निहोत्राच्या विभूतीचे सेवन यामुळे हा परिणाम साध्य होऊ शकला.

३. कोरोनाचा फुफ्फुसांवर अधिक परिणाम होत असल्याने ‘अस्थमा’ असणाऱ्यांनी विशेष काळजी घेण्याविषयी सांगितले जाते. अग्निहोत्रामुळे आपली फुफ्फुसे बळकट होण्यास सहाय्य होते आणि श्वसनाविषयी शरीराची लवचिकता वाढते. याविषयी काही उदाहरणे समोर आली आहेत त्यापैकी दोन उदाहरणे पुढे दिली आहेत.

- अमेरिकेत राहणाऱ्या डोन्ना एस यांनी आपल्या दम्याच्या आजाराचा अनुभव सांगताना म्हटले, “मी पुष्कळ आजारी होते, तेव्हा युनिव्हर्सिटी ऑफ विर्जिनियामध्ये श्वसनरोग विषयीच्या तज्ञांना भेटले. त्यांनी माझ्या फुफ्फुसांचा एक्स रे अहवाल मला दाखविला. त्यामध्ये माझी फुफ्फुसे पूर्ण काळी दिसत होती. केवळ ४ सेंटीमीटर जागा मोकळी दिसत होती. मी अग्निहोत्र करण्यास प्रारंभ केला. पहिल्याच आठवडयानंतर मी काही दम्याची औषधे घेणे बंद केले आणि काही काळाने स्टीरॉईड घेणे बंद केले. त्यानंतर ३ महीन्यांनी मी डॉक्टरकडे गेले, त्यांनी माझ्या फुफ्फुसांची क्ष किरण चाचणी केली. त्याचा अहवाल पाहील्यावर ते म्हणाले, तुम्ही काय केलेहे मला ठाऊक नाही परंतु तुमची फुफ्फुसे एकदम मोकळी झाली आहेत. तुम्हाला आता औषधे घेण्याची आवश्यकता नाही.”
  - पोलंड येथे राहणारे फ्रान बी म्हणाले, “वयाच्या ११ वर्षांपासून मला दम्याचा तीव्र आजार होता. २० वर्षांनंतर माझी स्थिती अजून बिघडली. साधारणपणे मला दम्याचा झटका रात्री उशिरा येत असे आणि स्थानिक रूग्णालयात जाऊन उपचार घ्यावे लागायचे. दमा हा हवेच्या प्रदुषणाशी संबंधित आहे असे मला वाटत होते. वयाच्या २५व्या वर्षी मी सूर्योदय आणि सूर्यास्त यावेळी अग्निहोत्र करू लागलो. २ आठवडयात माझा दम्याचा आजार बरा झाला. त्यानंतर मला तो आजार परत झाला नाही.”

४. अग्निहोत्रामुळे प्रतिकारशक्ती वाढण्यास सहाय्य होते.

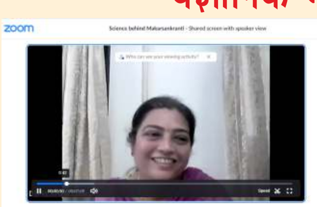
विषाणूमुळे होणाऱ्या एच.आय.व्ही हा रोग आटोक्यात आणण्यासाठी अग्निहोत्र आणि अग्निहोत्र विभूती यांचा चांगला परिणाम दिसून आला आहे. याविषयी केलेल्या प्रयोगामध्ये एच.आय.व्ही रोगाचा संसर्ग झालेल्या मुला–मुलींनी स्वतंत्रपणे अग्निहोत्र केल्यानंतर काही काळाने पुढील परिणाम दिसून आले – १. विषाणूचे प्रमाण घटले २. सीडी–४ या प्रोटीनची पातळी वाढली. ३. मुलांचे एकंदर आरोग्य सुधारून प्रतिकारशक्ती लक्षणीय प्रमाणात वाढली.

अग्निहोत्राच्या विभूतीचा वेगवेगळ्या विषाणूंवर काय परिणाम होतो हे पाहण्यासाठी प्रयोगशाळेत प्रयोग केला गेला. अग्निहोत्राच्या विभूतीचे पाणी, विषाणूंची वाढ करण्यासाठी ठेवलेल्या प्लेटस मध्ये घालण्यात आले. ते घातल्यानंतर विषाणूंचे प्रमाण ५० टक्के न्यून झाले. हे प्रमाण जरी अधिक नसले तरी त्यामुळे मंद आजार आणि तीव्र आजार असलेल्यांवर त्याचा परिणाम होऊ शकतो. जसा या वेगवेगळ्या विषाणूंवर परिणाम झाला, तसा सध्याच्या कोरोना विषाणूवर अग्निहोत्राचा परिणाम होऊ शकतो.

अग्निहोत्राचा कोरोना विषाणूचा संसर्ग न्यून करण्यात उपयोग होतो याविषयी प्रत्यक्ष पुरावा नसला तरीही वरील सर्व अहवालांचा अभ्यास केल्यास कोरोना संसर्गाच्या कठीण परिस्थितीमध्ये घरात अग्निहोत्र करणे उपयुक्त ठरू शकते हे मात्र नक्की. यासाठी शास्त्रीयदृष्ट्या अभ्यास करण्याचे आवाहन डॉ उलरिच यांनी केले.

आश्रम वार्ता

२. मकर संक्रांतिचे वैज्ञानिक महत्व

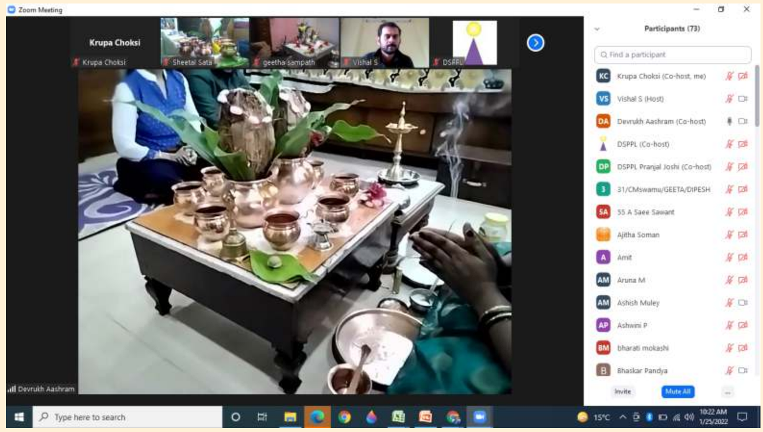


डी.एस.पी.पी.एल तर्फे १४ जानेवारी २०२२ रोजी मकर संक्रांतीच्या निमित्ताने ऑनलाईन शिबिर आयोजित करण्यात आले. सदर शिबिराचा उद्देश मकर संक्रांतीचे वैज्ञानिक महत्व सर्वांसमोर आणणे असे होते. भारतीय संस्कृती मधील प्रत्येक सोहळा, व्रतवैकल्य, सण, प्रथा–परंपरा यामागे खरंतर वैज्ञानिक सिध्दांत आहेत. परंतु काळाच्या ओघात ते सिध्दांत विसरले गेले अआणि मागे राहीली ती फक्त प्रक्रिया. त्यामुळे ते केवळ एल कर्मकांड बनून गेले. सदर कार्यक्रमाला शंभर लोकांनी उपस्थिती लावली, यापेक्षा अधिक लोकांना कार्यक्रमात सहभागी व्हायचे होते परंतु तांत्रिक अडचणीमुळे ते करता येऊ शकले नाही. सर्व उपस्थितांनी कार्यक्रमाबद्दल समाधान व्यक्त केले आणि मकर संक्रांत सणाचे वैज्ञानिक महत्व समजावून सांगितल्याबद्दल गुरुजींचे आणि कृपा चोक्सी यांचे देखील आभार मानले.

आश्रम वार्ता

३. २५ जानेवारी २०२२ अनघाष्टमी पूजा संपन्न

श्री अनघ स्वामी आणि अनघा माता हे दत्ताचे कौटुंबिक रुप. त्याची षोडशोपचार पूजा करण्याचा सोहळा म्हणजेच अनघाष्टमीचे व्रत. २०२२ हे वर्ष भावनात्मक पातळीवर आव्हानाचे असल्याने गुरुजींनी या आधीच सांगितले होते अन कुटुंब म्हटले की या भावनांचा दृढ संबंध. त्यामुळे प्रत्येक कुटुंबामध्ये सुखशांती रहावी तसेच त्यांचे नातेसंबंध अधिक सुदृढ व्हावे या उद्देशातून अनघाष्टमीचा वार्षिक व्रताचा संकंल्प घेण्यात आला. मागील महिन्यात मार्गशीर्षातल्या कृष्णाष्टमीला या व्रताची सुरुवात झाली. या महिन्यात २५ जानेवारी रोजी कृष्णाष्टमीला पुन्हा एकदा सर्वांनी अनघाष्टमीच्या पूजेच्या सोहळ्याचा आनंद लुटला. भारतातून तसेच अमेरिकेतून साधक उत्साहाने सहभागी झाले.



आपल्या देवरुख मठातून श्री निलेश जोशी यांनी अत्यंत शास्त्रोक्त पध्दतीने सर्वांना ऑनलाईन पध्दतीने पूजा सांगितली. पूजेनंतर सर्वांनी अनघाष्टमी कथा ऐकली, प्रसाद ग्रहण केला व अनघाष्टमीच्या व्रताचा धागा मनगटी बांधून सोहळा संपन्न झाला.

४. आयुष्यान भारत अंतर्गत बडोदा येथे रेकि शिबीर संपन्न

आयुष्यान भारत अंतर्गत बडोदा येथील गुजरात राज्य आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण संस्थेमध्ये ३ व ४ जानेवारी तसेच ५ व ६ जानेवारीला प्रथम पातळी रेकि शिबीर संपन्न झाले. दोन्ही शिबिरामध्ये डॉक्टर तसेच आरोग्य सेवेशी निगडीत अनुक्रमे १६ व १९ साधक या निमित्ताने रेकि परंपरेशी जोडले गेले. सदर रेकि शिबीर रेकि विद्या निकेतन तर्फे रेकि शिक्षिका कृपा चोक्सी व रेकि शिक्षक विशाल श्रीधनकर यांनी घेतले. सर्वच सहभागी साधकांनी शिबिराबद्दल समाधान व्यक्त केले आणि या मर्गावर पुढे जाण्याचा आपला मनोदय असल्याचे सांगितले.

परमार्थ करा पण ध्यान देऊन करा..

साधारणत: व्यवहारी दुनियेत मानले जाते कि ज्याला काहीच जमत नाही, ज्याच्याकडे काहीच कर्तृत्व नाही असा माणुस अध्यात्माच्या मार्गावर जात असतो. अध्यात्माला पलायनवाद समजणारे महाभागही भरपूर आहेत. वस्तुस्थिती मात्र तशी नाही. आज जगाच्या पाठीवर व्यवहारात प्रचंड यश मिळूनही त्या मायेकडे पाठ फिरवून आंतरिक उन्नतिसाठी अध्यात्माचा मार्ग चोखाळणारे सुद्धा मोठ्या संख्येने दिसतात. स्वामी समर्थ ह्या वाक्याद्वारे हेच सुचवू इच्छितात कि अध्यात्माच्या मार्गावर म्हणजेच परमार्थाच्या वाटेवर चालणारांनाही जबाबदारी टाळता येत नाही. आयुष्याच्या प्रत्येक अंगामध्ये माणसाला जागरूक राहायलाच हवे. आपापले नियत कर्म पूर्ण क्षमतेनुसार करणे व त्याचे फळ परमात्मा जसे देईल तसे स्विकारणे हेच निष्काम कर्म. हे ज्याला जमले त्याच्या अध्यात्माची वाट सुरू झाली. मग स्वार्थ किंवा व्यवहार आणि परमार्थ यांतील रेषा पुसट झालीच समजा. स्वामी म्हणत आहेत, “परमार्थात सुद्धा किंवा कदाचित परमार्थात जास्तच ध्यानपूर्वक जगण्याची गरज आहे. कारण अहं हा परमार्थाच्या मार्गावरचा सर्वात मोठा अडथळा आहे. सामान्य व्यवहारातील अहंकार माणसाला जमिनिवरच पाडून खरचटवू शकतो परंतु अध्यात्मातील या बाबतीतील बेफ़िकीरपणा माणसाला जणू डोंगरावरून दरीत फेकून त्याची हाडेच तोडू शकतो. ह्या अहंकारापासून वाचण्यासाठी साधकाला सातत्याने जागरूक राहायला हवे. माया, मोह आणि इतर प्रलोभने साधकाला भुरळ पाडू शकतात, त्याची कसोटीची परीक्षा येथे होऊ शकते. त्यासाठी त्याला सातत्याने सतर्क राहावे लागते. साधकाच्या विचारांपेक्षा त्याच्या आचरणातून सामान्यांना एक प्रेरणा मिळत असते त्यामुळे साधकाचे आचरण नेहमीच शुद्ध आणि स्वच्छ असायला हवे. त्याला निष्कलंक जगता यायला हवे. सामान्यांनी साधकाच्या साधनेकडे कितीही दुर्लक्ष केले तरी साधकाकडे तो एका अपेक्षेने पाहत असतो. त्यामुळेच आपण केवळ स्वत:चे नव्हे तर आपल्या साधनेचे, आपल्या गुरु परंपरेचे एक प्रतिनिधी, एक पाईक आहोत ह्याचा विसर साधकाला कधीच पडता कामा नये. येथे आपल्याच प्रतिक्रिया आणि आचरण यांच्याकडे आपल्याला त्रयस्थपणाने पाहता यायला हवे. ह्यासाठीच ध्यानपूर्वक साधना होणे आवश्यक आहे.