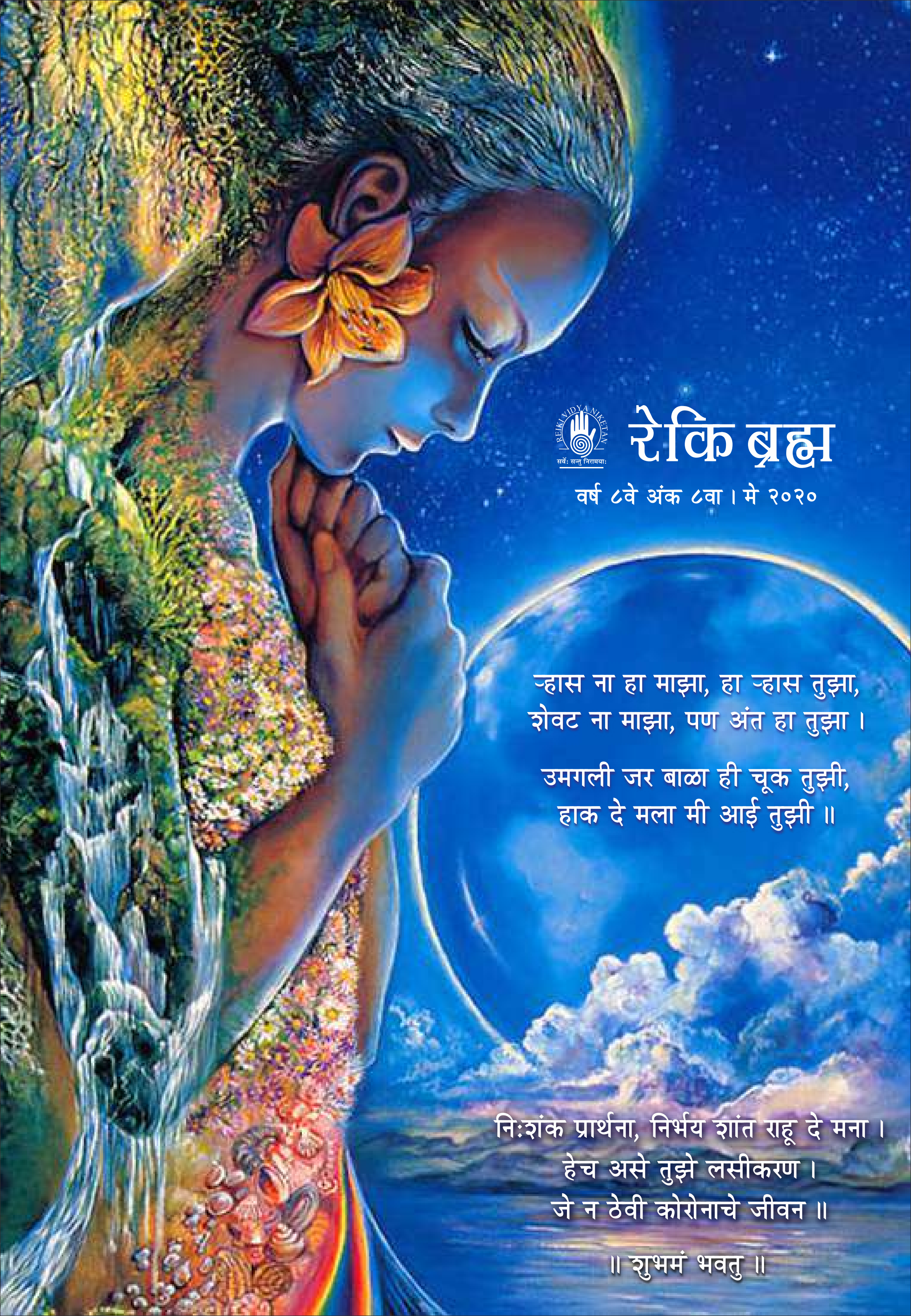


REIKI VIDYA NIKETAN

सर्वे: सन्तु निरामया:

रेकि ब्रह्म

वर्ष ८वे अंक ८वा । मे २०२०

श्वास ना हा माझा, हा श्वास तुझा,
शेवट ना माझा, पण अंत हा तुझा ।

उमगली जर बाळा ही चूक तुझी,
हाक दे मला मी आई तुझी ॥

निःशंक प्रार्थना, निर्भय शांत राहू दे मना ।
हेच असे तुझे लसीकरण ।
जे न ठेवी कोरोनाचे जीवन ॥

॥ शुभमं भवतु ॥

संपादकिय

कोरोना व्हायरस नव्या जीवनाची नांदी?

२०२० एक संवेदनाशील वर्ष ठरणार आहे हे आपण आपल्या जानेवारीच्या अंकात म्हटलेच होते. साधारण फेब्रुवारीचा महिना सुरू झाला आणि एका न भूतो न भविष्यति अशा घटनेने आकार घेतला हे समजायलाच आपल्याला उशीर झाला. गेले दोनेक महिने कोरोनाव्हायरसच्या एका घटनेने पाहता पाहता कसे रौद्र रूप धारण घेतले आणि सगळ्या जगाला कंप भरला हे आपण पाहतोच आहे. सगळ्या जगाला एकाच क्षणी बंद पाडून जपानपासून अमेरिकेपर्यंत सगळे जीवनाचे कारभार ठप्प करणारा हा व्हायरसरूपी राक्षस अजूनही केवळ मानवाच्या तथाकथित प्रगतिच्या आणि तंत्रज्ञानाच्या छातीवर पाय ठेवून नाही तर सगळ्या मानवी अहंकाराला पायदळी तुडवताना दिसतो आहे. ही घट्ना किती काळ चालेल याचा अंदाज स्वत:ला विश्वाचे सम्राट मानायला लागलेल्या महासत्तांना सुद्धा येते नाही. आमच्या ईच्छेशिवाय अमेरिकेच्या आकाशात पाखरू सुद्धा पंख हलवू शकत नाही अशी बढाई मारणाऱ्या अमेरिकेसारख्या गर्वाने फुगलेल्या देशाला कळलेही नाही कि हा न दिसणारा जीवाणू कसा आणि कोठून त्या देशात शिरून पन्नास हजाराच्या वरती माणसे मारून राहीला आहे. एखाद्या मायावी राक्षसासारखे तो मनुष्यहानी करत आहे आणि त्याला रोखण्याचे सामर्थ्य बलाढ्य देशांत नाही ही एक आगळी शोकांतिका आहे.

ह्या सगळ्या रणधुमाळीत एक गोष्ट मात्र लोकांच्या लक्षात येते आहे कि गेले पाच दशके माणसे ज्या प्रकारे जगत होती त्या जगण्याच्याच पद्धतीवरचा माणसाचा विश्वास उडू लागला आहे. साऱ्या बाह्य हालचाली बंद करून स्वत:च्या घरात कोंडून घेणाऱ्या माणसाला आपल्याच घराची एक नवी ओळख व्हायला लागलेली आहे. सुबत्तेच्या आणि लालसांच्या मागे मागे धावणाऱ्या माणसाला सातत्याने घरापासून दूर धावायला लावणाऱ्या जीवनशैलीची चौकट आता मोडून पडल्यासारखीच झालेली आहे. आपल्या अंतिम ध्येयापर्यंत पोहोचण्यासाठी आपल्या सगळ्या धावपळी असतात याचा विसर पडून आपण फक्त उर फुटेपर्यंत धावपळच करायला जन्म घेतला आहे असे माणुस गेली काही दशके मानत होता. त्याला अचानक जीवनाच्या क्षणभंगुरतेच्या चौकटीमध्ये आपल्या जीवनाचा अर्थ समजू लागावा अशीच ही परिस्थिती आहे. ह्या कोरोनाव्हायरसने माणसाच्या मनालाच छेद दिला आहे. आपल्या परिवारामध्ये एकत्र राहून आयुष्याचे नवे कंगोरे त्याला आता दिसू लागले आहेत. तीन–तीन तास प्रवास करून आपल्या कार्यालयात पोहोचून काम करायची शक्तीच गमावून बसणाऱ्या माणसाला आता घरबसल्याही आपण घर चालवण्यासाठी घरात राहूनही आपण अर्थार्जन करू शकतो व आपल्या गरजा कमी ठेवल्या तर फार धावपळ करायची गरज नाही हेही बऱ्याच लोकांना समजू लागलेले आहे. व्यवहारामध्ये गेल्यानंतर आपल्यावर केवढी धूळ बसते आणि ती काढता काढता आपल्या कसे नाकी नऊ येतात हेही सुज्ञांना आता समजू लागले आहे. कौटुंबिक जीवनाच्या पायाखालची निसटणारी वाळू आता आपल्या आवाक्यात आली आहे आणि समाज व्यवस्थेला स्थिरतेचे पहाटेचे स्वप्न पडायला लागले आहे हेही नसे थोडके.

प्रेम, प्रकाश आणि रेकि सह

अजित सर

२२ एप्रिल २०२०

गुरूचरित्र – मला समजले तसे

भक्तीकांड अध्याय ५०वा

श्री प्रविण कुळकर्णी, ठाणे

ते ऐकून ती राजपत्नी त्याला सांगते की मला राजाने टाकले, केवळ या मुलाकरता मी जगत होते, तो जर नाही तर मी कोणासाठी जगु? मला पण मरण दे. असे निर्वाणीचे बोल ऐकून त्या महानुभावाचे मन द्रवले. पुर्व उपकार स्मरून तो योगी भस्म काढून त्या प्रेताच्या कपाळावर व मुखात घालतो. त्याबरोबर ते बालक जिवंत होते व ते दोघेही माता व बालक व्याधी जाऊन सुवर्णकांतीचे होतात.ते दोघेजण त्या योग्याच्या चरणी लोटांगण घालतात. त्यांना तो भस्म लावून आशिर्वाद देतो की तुम्ही चिरतरूण रहाल, तुझा पुत्र कीर्तिवंत व खुप वर्षे राज्य करेल. पापविनाशी तीर्थावर तो श्रीगुरु रुपाने आलेला यती, म्लेंछ राजाला सांगतो की हे राजा! अशा प्रकारे, सत्पुरूषाची संगती वा सेवा केली असता फळ मिळते. तुझा फोड सुध्दा जाईल. म्लेंछ राजा विचारतो की असा महान योगी कुठे भेटेल? तेव्हा तो यती त्याला भीमातीरी गाणगापुरला जायला सांगतो. तेथे परमात्मा वास करत आहे, त्याच्या केवळ दर्शनाने तुझी व्याधी बरी होईल असे त्याला सांगतो.

राजा मजल दरमजल करत गाणगापुरला पोहोचतो. राजा व त्याचा लवाजमा बघून सर्व गाणगापुरवासीजन घाबरतात. श्रीगुरु कोठे आहेत ते त्याला कोणी पटकन सांगत नाहीत. तो रागावतो तेंव्हा ते सांगतात की सकाळी गुरु अनष्ठानस्थानी व दुपारी अमरजा संगमावर स्नान करून गावात येतात. राजा सर्वांना न घेता पालखीतून त्या स्थानी गेला. श्रीगुरुंना पाहून पालखीतून उतरून चालत त्यांच्याजवळ जातो, व नतमस्तक होतो, श्रीगुरु त्याला विचारतात “अरे परिटा! तू कोठे असतोस? आमचा सेवक असून खुप दिवसांनी भेटलास. ते शब्द ऐकल्याबरोबर राजाला पुर्वजन्म आठवला. (गुरुकृपेच्या प्रभावाने) तो श्रीगुरुंच्या चरणावर लोळण घेतो, सदग्दित अंत:करणाने, डोळ्यातून आनंदाश्रु वहात, त्यांची नाना स्तोत्रे म्हणून स्तुती करतो व म्हणतो “मी अनाथ झालो, आपण माझी उपेक्षा का केली? तुमच्या चरणापासून वेगळे करून या अंधकारी संसारात मला लोटलेत. मी मदोन्मत्त होऊन तुमचे चरण विसरलो. आता माझा उध्दार करावा, माझे जन्म–मरणाचे चक्र थांबवावे. तुमच्या चरणाची धूळ होऊन मी राहीन.” श्रीगुरु त्याला आश्वासन देतात की तू आमचा सच्चा भक्त आहेस, तुझ्या सर्व इच्छा पुर्ण होतील. राजाच्या मांडीवरील फोड श्रीगुरुंच्या केवळ दर्शनाने बरा झालेला असतो हे राजा जाणतो व त्यांच्या चरणावर पडून त्यांना विनंति करतो की माझे ऐश्वर्य अवलोकन करावे व नंतर मी हा सर्व संसार सोडून तुमच्या सेवेत कायमचा लीन होईन. श्रीगुरु त्याला सांगतात की आम्ही तापसी संन्यासी. तुझ्या नगरात महापातके होत असतात, धेनुहत्या, जीवहिंसा अशी महापातके होत असतात. राजा त्याला आर्जवाने विनवतो की मी तुझा पुरातन दास, माझा पुर्वजन्म आठवतो, मी एक रजक. तुझ्या कृपेमुळे मी हे राजवैभव, पुत्रपौत्र, सुख उपभोगले. माझ्या कुटुंबावर प्रत्यक्ष भेटून तुझी कृपादृष्टी ठेव. मग मी तुझ्या सेवेत कायमचा राहीन असे काकुळतीने विनवतो.

श्रीगुरु मनात विचार करतात की कलीयुगात दुर्जनांचा सुकाळ असणार आहे. आता परत इथून गुप्त होऊन गोदावरी पापविनाशी तीर्थावर जावे. म्लेंछ राजा श्रीगुरुंना पालखीत बसवतो व त्यांच्या चरणपादूका हातात घेऊन पायी चालतो. श्रीगुरु त्याला सांगतात की तू वैभवशाली राजा पायी चालतोस, लोक तुझी निंदा करतील. राजा म्हणतो, “कसला राजा, तुमच्या कृपादृष्टीचा परिपाक आहे तो, मी एक केवळ रजक आहे, तुझा भक्त आहे तुझे दर्शन हेच माझे वैभव आहे. तुझ्या चरणी समर्पण हेच माझे एकमेव ध्येय आहे.” राजा आपला सैन्याचा लवाजमा श्रीगुरुंना दाखवतो. श्रीगुरु त्याला निरोप देतात व सांगतात की ही आमच्या अनुष्ठानाची वेळ, मी तुला आता संध्याकाळी गोदावरी नदीवर पापविनाशी तीर्थावर भेटीन. असे म्हणून ते आपल्या सर्व शिष्यासह अदृष्य होतात. शुध्द सत्वस्थ षोडश कला युक्त पुर्णावतारी श्रीगुरु कधीही सूक्ष्म रुपाने आपल्या शिष्यासह वायुवेगाने प्रवास करु शकतात.

राजा परत घोड्यावर स्वार होऊन सैन्याचा लवाजमा घेऊन पापविनाशी तीर्थाकडे कुच करतो. श्रीगुरु क्षणार्धात पापविनाशी तीर्थावर पोहोचतात, नागनाथ शिष्याकडून श्रीगुरुंची षोडशोपचारे पुजा व समाराधना होते. संध्याकाळी श्रीगुरु म्लेंछ राजाला भेटतात, राजा त्यांना आपल्या नगरी घेऊन जातो. जागोजागी पोवळी व मोत्याची तोरणे, ध्वज, पताका लावून सर्व नगरी सुशोभीत केलेली असते. राजा श्रीगुरुंना पालखीत बसवून स्वत: त्यांच्या चरणपादुका हातात घेऊन चालतो. सर्व नगरवासी श्रीगुरुंना आरत्या घेऊन ओवाळतात. म्लेंछ राजा, संन्याशाला व ब्राह्मण जातीला पुजतोय हे बघून नगरातले ब्राह्मण आनंदित होतात व राजाला पुण्यश्लोक म्हणतात. नाना प्रकारची दिव्य वस्त्रे व द्रव्य देऊन राजा भिक्षुकांचा आदरसत्कार करतो. श्रीगुरुंना पायघड्यावरून आपल्या राजमहाली सिंहासनावर नेऊन बसवतो. त्यांची व त्यांच्या समवेत चार शिष्यांची षोडशोपचारे पुजा करतो, आपले पत्नी, पुत्र पौत्र स्वकीयांना त्यांच्या चरणी समर्पित करतो व त्यांच्यावर पण कृपादृष्टी ठेवावी अशी विनंती करतो.

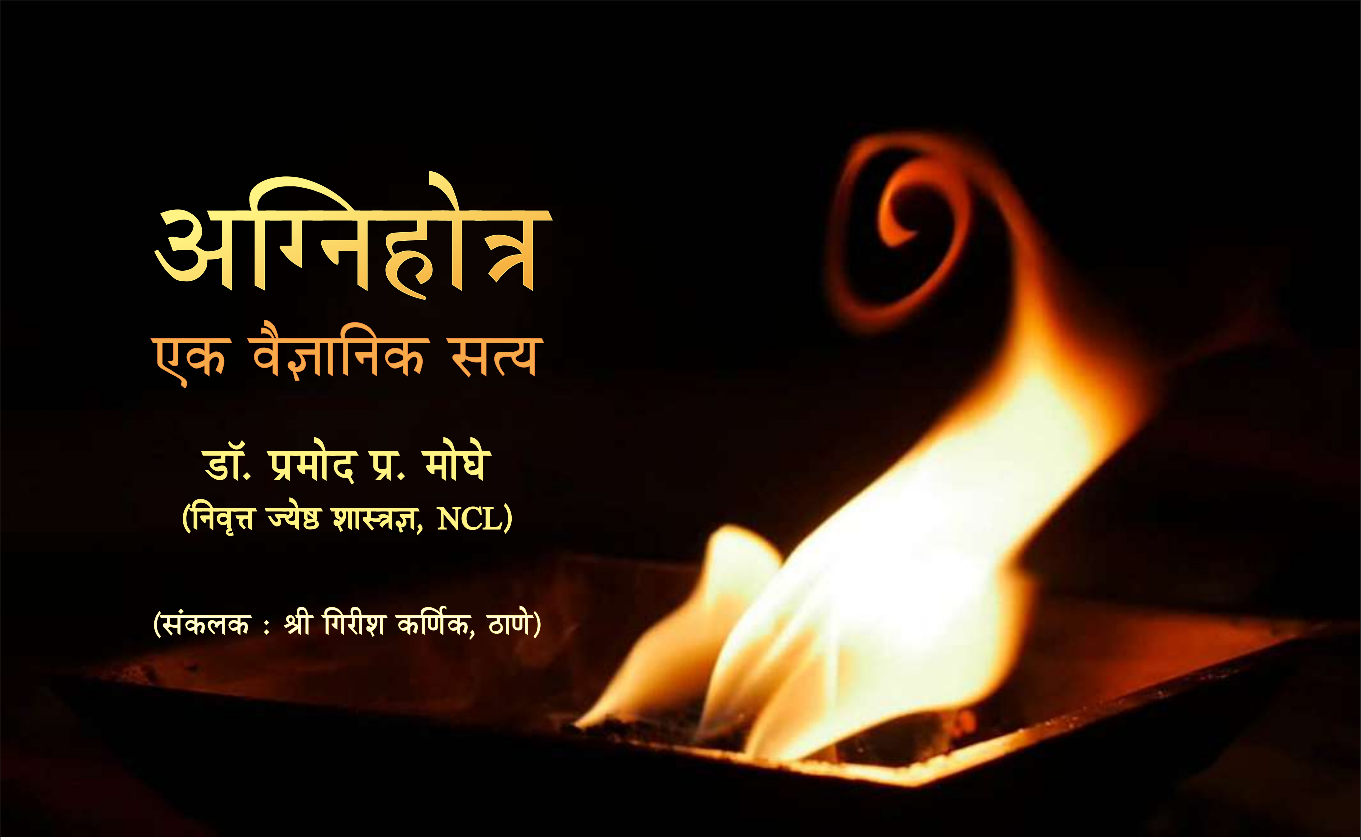
श्रीगुरु सर्वांना आशिर्वाद देऊन राजाला राज्य पुत्राच्या हाती सोपवून श्रीशैल्य पर्वतावर भेटीस येण्यास सांगतात व तिथे तू ज्ञानी होशील असा कृपाशिर्वाद देतात. त्वरीत श्रीगुरु गोदावरी यात्रा करून गाणगापुरास परत जातात.

श्रीगुरु सर्व शिष्यांना पाचारण करतात व सांगतात की आता आमची प्रसिध्दी फार झाली. आता आम्ही अव्यक्त स्वरुपात राहु. (अवतार समाप्ती). आमची श्रीशैल्य पर्वतावर यात्रेला जाण्याची वेळ झाली आहे, पण गुप्तरुपाने आम्ही भक्तजनांना तारण्यासाठी अखंड गाणगापुरातच वास करू. म्लेंछ राजा आला, आता त्या जातीची लोक सुध्दा येथे येतील. यवनांच्या राज्यात दूर्दिन पुढे येणार आहेत. म्हणून लौकीकार्थाने दाखवण्यासाठी आम्ही श्रीशैल्ययात्रेला जात आहोत.

गंगाधर सरस्वती प्रस्तुत ग्रंथाचा लेखक सांगत आहे की गाणगापुरी प्रत्यक्ष श्रीगुरु वास करत आहेत व त्यांचा दृष्टांत त्यानी अनुभवला आहे. जे भक्तजन त्यांची तेथे सेवाभक्ती करतील, ते त्यांच्या मन:कामना पुर्ण करतील हे नि:संशय सत्य आहे. काहीही प्रयास न करता त्यांची कामनापुर्ती होईल. हे गुरुचरित्र जो मनोभावे दिवसरात्र वाचेल, त्याच्या सकलकामना पुर्ण होतील. महानुभावांच्या सहवासात म्लेंछराजाच्या व्याधीनिराकरणाचा व त्याला ज्ञानी बनवून मोक्ष देणारा ५०वा अध्याय समाप्त. श्रीगुरुंच्या निजानंदगमनाची कथा पुढील अध्यायी बघु.

हा अध्याय म्हणजे कर्म–संस्कारांच्या तत्वबोधाचा अध्याय. ७व्या अध्यायात श्रीपाद श्री वल्लभांच्या हयातीत त्यांच्या समोर मुगल राजा होण्याचे स्वप्न पाहणाऱ्या रजकाला दिलेला आशिर्वाद फलित होऊन तोच ह्या जन्मीचा राजा श्री नरसिंह सरस्वतिंच्या रूपातील श्री दत्तात्रेयांच्या समोर येऊन त्याच्या कर्मांची पूर्ती व्हावी हा कर्म–सिद्धांताचा फार मोठा अनुभव ह्या सिद्धांताच्या बाबतीत कोठलाही संदेह राहू देत नाही एवढे मात्र निश्चित. एका सद्‌गुरूचे बळ पाठीशी असल्यावर स्वप्नपूर्ति होण्यास कोठलाच अडसर राहत नाही हेही आपल्याला येथे पाह्यला मिळते.

॥श्री अवधूत चिंतन गुरुदेव दत्त॥



अग्निहोत्र

एक वैज्ञानिक सत्य

डॉ. प्रमोद प्र. मोघे
(निवृत्त ज्येष्ठ शास्त्रज्ञ, NCL)

(संकलक : श्री गिरीश कर्णिक, ठाणे)

यज्ञ हा संस्कार वेदाकाळापासून भारतात अस्तित्वात आहे. उष्णता व ध्वनी ही उर्जेची अंगे मानली जातात. ह्या उष्णता व ध्वनीच्या उर्जेचा उपयोग यज्ञाच्या अनेक प्रकारातून सामान्यांच्या जीवनासाठी, आरोग्यासाठी व्हावा ह्यासाठी यज्ञ ही संकल्पना भारतीय संस्कृतीत चपलखपणे बसवण्यात आल्याचे आधुनिक विज्ञानाला आढळून आले आहे. सर्वसामान्य जनतेने ते अंगिकारले म्हणून यज्ञ हा ईश्वराला प्रसन्न करण्यासाठी करावा लागतो. त्यासाठी ईश्वराची मंत्राद्वारे स्तुती करावी लागते, निसर्गाने जे जे उपयुक्त आपल्याला दिले ते अग्नीद्वारे ईश्वराला अर्पण करणे इ. गोष्टी प्राचीन परंपरेत आपल्याला सांगितल्या आहेत. आपला जन्म ते मृत्यू ह्या प्रवासात त्या समाविष्ट केलेल्या आहेत व त्याकरता अनेक उपक्रम पण शोधले गेले आहेत.

उदा. जन्मानंतर नक्षत्रशांत वा आयुष्यहोम हा यज्ञ वा होम मुलाच्या जन्मापासून ते पुढील आयुष्यप्रवास निरोगी व्हावा ह्याकरता करण्यास सांगितलेला आहे. त्यानंतर धन्वंतरी होम, मृत्युंजय होम हे ही चांगल्या प्रकृतीसाठी, दिर्घायुष्यासाठी करतात. मग मुंजीत, लग्नात, मुलीसाठी लज्जाहोम, घरासाठी वास्तूशांत इ. करण्यास सांगितले आहेत.

पण हे झाले छोटे यज्ञ. समाजकल्याण, पर्यावरण, आरोग्य ह्यासाठी शतचंडी, महाचंडी, रुद्र्याग, पर्यावरणासाठी सोमयाग, पर्जन्ययाग ह्यासाठी प्रसंगारूप मोठे यज्ञ केले जातात. छोटया यज्ञात होमकुंड पात्राचा उपयोग अग्नी प्रज्वलनासाठी केला जातो तर मोठया यज्ञात विटांचे अग्निकुंड बऱ्याच भूमिती आकृतीत वापरले जाते. पूर्वी विशिष्ट लाकडांचे घर्षण करून अग्नी प्रज्वलित करत असत. त्या अग्नीत औषधी तत्वे असलेल्या अनेक गोष्टींची आहुती म्हणजे गाईचे तूप, साळीच्या लाह्या, तांबडे तीळ, तांदूळ, समिधा, म्हणून आंबा, वड, पिंपळ, औदुंबर, मंदार, देवदार इ. वृक्षांच्या खाली पडलेल्या कांड्या, दुर्वा हवन म्हणून अग्नीत अर्पन करत. ह्या आहुत्या देताना मंत्रोपचार विशिष्ट स्वरात म्हणतचस त्याचे हवन केले जाते. यज्ञ लहान असल्यास ३–४ तासांचा अवधी व मोठा यज्ञ पूर्ण करण्यास ३–७ दिवस अवधी लागतो. आताच्या आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टीने जगणाऱ्या जगात ह्या पैकी आपल्याला सहज जमणारा असा कोणता यज्ञविधी आहे ह्याचा आम्ही शोध घेतला असता ‘अग्निहोत्र’ ह्या यज्ञविधीने आमचे लक्ष वेधले. सर्व यज्ञात जागा, मनुष्यबळ, वेळकाळ भरपूर यज्ञ सामुग्री त्यामुळे खर्च, लागणारा पैसा इ. गोष्टी भरपूर प्रमाणात लागतात. ह्या सर्व यज्ञात मन:शांती, आरोग्य, पर्यावरण रक्षण होते. सामान्यातल्या सामान्य मानसाला तेच सर्व उद्देश ‘अग्निहोत्र’ ने सुध्दा लाभू शकतात हेही आमच्या ध्यानात आल्यावर वैज्ञानिक दृष्टीने त्याची उपयुक्तता सिध्द करण्याचे काम आम्ही गेले ५–६ वर्षे करत आहोत. त्याचे सर्व फायदे पूर्ण वैज्ञानिक छाननी करून आधुनिक वैज्ञानिक कसोट्यांवर पूर्ण यशस्वी करून वैज्ञानिक जगतासमोर यशस्वीपणे मांडू शकलो. ती माहिती सर्वसामान्यांपर्यंत देण्यासाठी हा लेखनप्रपंच ह्या लेखाद्वारे मी करत आहे.

‘अग्निहोत्र’ हा रोज केला जाणारा वैदिक संस्कृतीतला एक विधी आहे. अग्निहोत्र इतर यज्ञाच्या तुलनेत अतिशय सोपा यज्ञ आहे जो सामान्यातला सामान्य माणूस सहज करू शकतो. त्याला कोणतीही अट नाही. अग्निहोत्र हा विधी घरीदारी, शेतावर, कार्यालयात, अगदी १० मिनीटात करता येतो. ह्या यज्ञाला जास्तीत जास्त रु ३ ते रु ५ इतका खर्च येतो. अग्निहोत्रासाठी सूर्योदय व सूर्यास्त ह्या दोन्ही वेळा उपयुक्त आहेत. शक्यतो त्या काटेकोर पाळल्यास त्याचे फायदे प्रचंड आहेत.

रेकिब्रम्हाच्या वाचकांना अग्निहोत्राची प्रक्रिया माहीत असेलच. अग्निहोत्र प्रयोगाची उद्दीष्ट्ये खालील प्रमाणे ठरविण्यात आली:

हे प्रयोग शाळेतील वर्गात करण्यात आले. ह्यामध्ये शाळेतील विद्यार्थांनी, शिक्षकांनी, मुख्याध्यापकांनी मनापासून भाग घेऊन उत्तम साथ दिली. माझ्या मार्गदर्शनाखाली या प्रयोगाकरता फर्ग्युसन महाविद्यालयातील जैवतंत्रज्ञान प्राचार्यांची, तेथील विद्यार्थांची, तसेच सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठातील प्रयोगशाळा व प्राध्यापकांची मदत घेण्यात आली व त्यासाठी प्रज्ञा विकास मंचाच्या ‘फ्रॉस्ट’ ह्या संस्थेने पुढाकर घेऊन आर्थिक सहाह्य केले. सर्व आधुनिक विज्ञान यंत्राद्वारे अग्निहोत्राचे खालील फायदे जगासमोर मांडण्यात आम्ही यशस्वी ठरलो. अग्निहोत्राने प्राकाश उर्जेतील बदल हा लक्स मीटरच्या साह्याने मोजण्यात आला. अग्निहोत्राच्या धुराचे सभोवतालच्या सूक्ष्मजंतूंवर होणारे परिणाम अभ्यासण्यासाठी यज्ञाच्या आधीच्या व नंतरच्या जंतूची संख्या मोजण्यात आली त्यानुसार जवळजवळ ९०% सूक्ष्मजंतूची वाढ अग्निहोत्राने थांबत असल्याचे सिध्द झाले. प्रयोगासाठी निवडण्यात आलेली जागा रहदारीच्या, गजबजलेल्या ठिकाणी असल्याने तेथे हवेचे प्रदूषण प्रचंड असल्याचे आढळले. पण अग्निहोत्र केल्याने हवेतील घातक सल्फर डाय–ऑक्साईडचे प्रमाण दहा पतीने कमी झाल्याचे आढळून आले. त्यावरून प्रदूषण रोखण्यास अग्निहोत्र मदत करत असल्याचे सिध्द झाले. रोपांच्या वाढीवर अग्निहोत्राचे परिणाम तपासण्यासाठी मोड आलेल्या बिया अग्निहोत्र खोलीत व शाळेच्या बाहेर परिसरात ठेवण्यात आल्या. इतर परिसरातील बियांपेक्षा अग्निहोत्र वातावरणातील राख लावून ठेवलेल्या बियांच्या रोपांची वाढ अग्निहोत्र वातावरणात जोमाने व मोठ्या प्रमाणात होते हे आढळून आले. त्यामुळे शेतीला अग्निहोत्र विधी अंत्यत उपयुक्त आहे हे सिध्द झाले.

अग्निहोत्राची राख जंतूनाशक असल्याचे आढळून आल्यामुळे जखमा, त्वचारोग ह्यावर ती अंत्यत उपयुक्त ठरते हेही प्रयोगानिशी सिध्द झाले.

अग्निहोत्र राखेमुळे अशुध्द पाण्यातील जंतू व क्षाराचे प्रमाण ८०% ते ९०% पेक्षा कमी झाल्याचे सर्वसामान्यपणे आढळून आल्यावर अग्निहोत्राचा पाणी शुध्दीकरणासाठी उपयोग होतो हे सिध्द झाले. प्रत्येक घर प्रदूषण विरहीत, जंतू विरहीत करू शकतो. शेतीकरत त्या राखेचा उपयोग करू शकतो हे आम्ही जगासमोर सप्रमाण निष्कर्ष काढून जागतिक वैज्ञानिक मासिकात प्रसिध्द करू शकलो व जगात आपल्या पूर्वपारंपारिक विज्ञानाला मानाचे स्थान देऊ शकलो ह्याचा आम्हाला सार्थ अभिमान आहे.

सज्ज व्हा, उठा चला...

प्रिती सावंत, ठाणे.

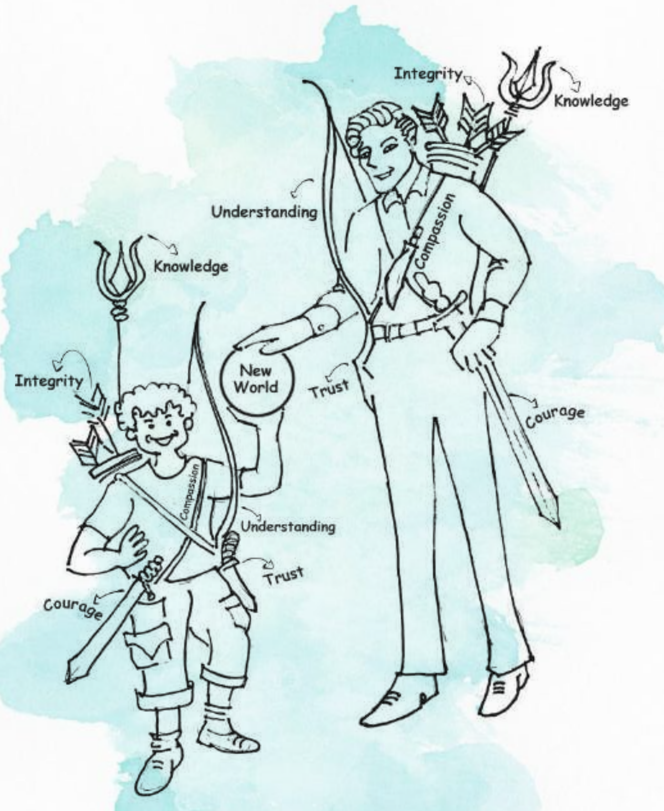
काही दिवसांपूर्वी मैत्रीणीला भेटण्याचा योग आला. कसं चालू आहे आयुष्य? मुलगा काय म्हणातो तुझा? असं विचारल्यावर ती उद्विग्नतेने म्हणाली, “काही म्हणत नाही. कारण काही म्हणण्याकरिता, बोलण्याकरिता एकमेकांना थोडा वेळ द्यावा लागतो. आम्ही नवराबायको अर्ध्यापेक्षा जास्त दिवस कामावर आणि परत आल्यावर हयाचा खेळ त्याच्या मोबाईलवर ! संवाद साधायचा कसा?” मी म्हटलं, “अगं मग खेळ कधीतरी त्याच्याबरोबर. लहानपणी आपण किती खेळायचो.” तर म्हणाली, “ तुझे माझे खेळ चांगले होते गं.. यांचे कसले! त्या मोबाईलवर कधी गोळ्या हाणत, कधी त्यावर कुस्ती लावत, असे हिंसक खेळ खेळून कसली आली गं मजा?”

परवा DSPLLने आयोजित केलेल्या ट्रेनिंगमध्ये गेले, तेव्हा तिथले पालक पण तीच व्यथा संगत होते. नशिबाने आपल्यातलेच एक पालक आपल्या मुलांबरोबर हे हिंसक दिसणारे खेळ त्याच्या आग्रहाखातर खेळले. त्यांनी सांगितले की नेहमी मला तो व्हिलनचा रोल देतो, म्हणजे त्या गेम मध्ये व्हिलनच्या बाजूने मोबाईल वर खेळायचे आणि हा पठया मात्र स्वत: नेहमी हिरो म्हणून खेळणार. आणि मला मारलं की ह्याला काय आनंद !

हे ऐकून त्यांच्या मुलासारखीच माझ्या मनातही आनंदाची लहर उसळली. म्हणजे हे दु:ख नसून येणाऱ्या सुखाची चाहूल आहे. त्याचा अर्थ त्याला निगेटिव्हीटी नको आहे. आपले सिनेमे बाकी काही चांगले करो ना करो पण व्हिलन म्हणजे वाईट काम करणारा हे तरी त्यांनी आपल्या मनात पक्के केले आहे. आणि आपल्या मुलांना जर हीरो बनून व्हिलनला मारण्यात आनंद वाटत आहे तर मग आपण त्याला खऱ्या जगातले मोकाट फिरणारे व्हिलन दाखवूया. फोफावणारा भ्रष्टाचार पिढ्यानपिढ्या चालून आता धावत असलेले हेवेदावे, हिंसा हाच धर्म समजून त्याला पसरवू पहाणारे हिंस्त्रक पशु, शरीराप्रमाणेच मनाचे वाढलेले रोग असे कितीतरी व्हिलन पूर्ण तयारीनिशी खेळायला तयार आहेत. आपल्या मुलांना जर ह्या व्हिलनचे चेहरे दाखवले तर मोबाईलच्या स्क्रीन वरून त्यांना खऱ्या जगाच्या स्क्रीनवर आणाता येईल. नक्की काय वाईट– काय चांगलं, काय केलं की चांगल्या – वाईट परिणामांना सामोरे जावे लागते, हे जर त्यांना सांगितलं, तर अस्थिर मने स्थिर होतील. त्यांच्या हातात जर योग्य ते साधन दिलं तर त्या गेम सारखेच ते आयुष्याचा गेमही तल्लीन होऊन खेळतील. मोबाईल सारखे नुसते स्मार्ट न राहता व्हाईज बनतील.

त्यासाठी आधी पालक म्हणून आपल्याला व्हाईज व्हावं लागेल. त्याला परिस्थिती दाखविण्या अगोदर आपण परिस्थिती समजावून घेऊ. हसत खेळत संवाद साधण्याकरिता दोघांची भाषा सारखी असावी लागते. तरच विचार समजतील. एकाची समज थोडी जास्त असली, तर अडचणीतून मार्ग काढणं सोपं होईल. वाईटाला कायमच घालवायच असेल तर चांगुलपणाला जागरूक राहावं लागेल. व्हिलन जर वाईट दोषाची शस्त्रे घेऊन असेल तर हिरो त्याच्या चांगल्या गुणांची शस्त्रे घेऊन तयार हवा. त्यासाठी पालक म्हणून आधी आपण ती शस्त्रे पेलूया. तरच त्यांना ती शस्त्रे आओपण देऊ शकू. ती वापरायची कशी हे शिकवू शकू.एकदा का आपल्याला हे जमले की मग आपला बाळया सुध्दा आजच्या जगाचा शिवबा बनेल. नवा श्रीकृष्ण होऊन नवे सुंदर जग निर्माण करेल. तर मग..

सज्ज व्हा उठा चला,
सशस्त्र व्हा उठा चला,



उठा... नवे युग घडवू !!!

चैतन्याचे धुमारे

साधकाचे 'लॉकडाऊन'

प्रांजल जोशी, पुणे

विनाशाच्या मध्यांतरावर साधकाची ही कथा ।
साधनेच्या सुखसागरी राहून लिहितो ही शब्दगाथा ॥

ऐहिक साधन सामुग्रीचा व्यर्थपणा कळला ।
साधनेमुळे हा हत्ती तर कधीच गेला,
पण आता शेपूटही जळला ॥

रिक्त वेळेचा सैतान जिथे सामान्यांना छळतोय ।
साधक मात्र अशा वेळेस ब्रम्ह आकलन करतोय ॥

नात्यांमधला ओलावच काय,
पण बारकावाही कळला ।
अहंकाराच्या भिंतीवरील शुद्र रंग विरला ॥

आप्तेष्टांच्या मांदियाळीत फक्त इष्ट आप्तच उरले ।
काळाने तर क्षणार्धातच उपरे सारे गळले ॥

प्रत्येक क्षणी साधकाला गुरुकृपेचा साक्षात्कार होतो ।
आणि तोचि आपला तारणहार असे
याचा पुनः प्रत्यय येतो ॥

साधकांमध्ये सगुण ज्याने अंकुरित केले दीक्षेने ।
तोच ते आता रुजवून घेई पुन्हा पुन्हा अध्ययनाने ॥

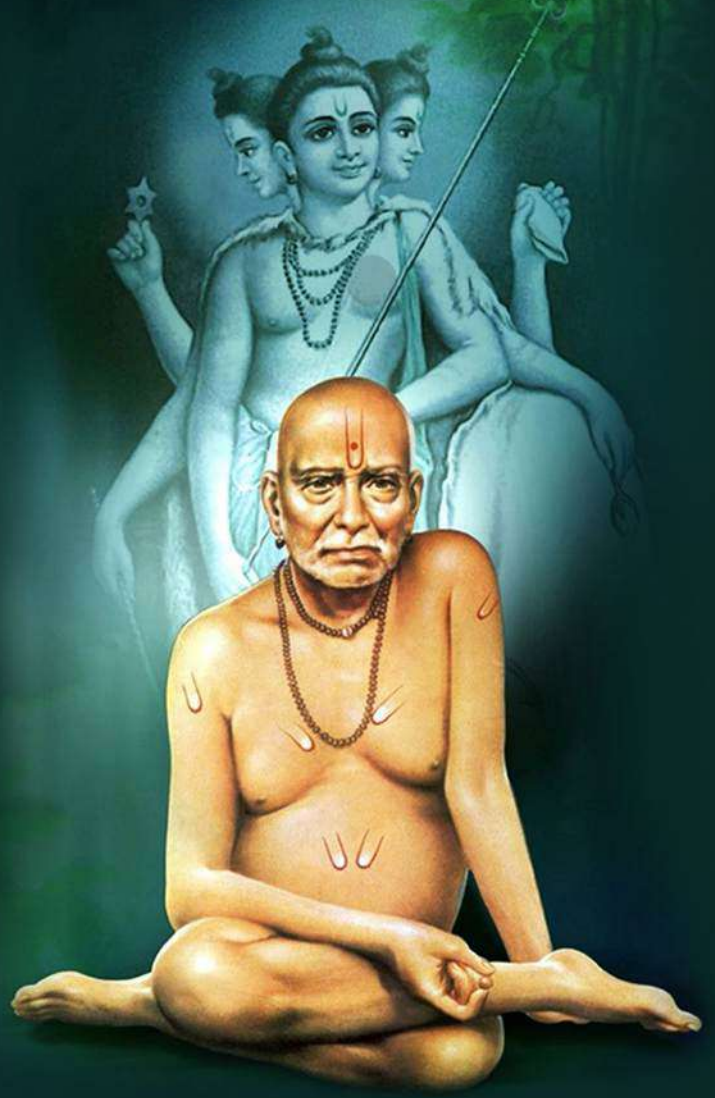
अशा या गुरुकृपेचा महिमा खरां,
ज्याने साधक झाला निश्चिंत पुरा ।
अंतरिक परिपूर्णतेचा गुरुने दाविला त्यास अथांग झरा ॥

करूणा आली, कोरोना गेला ।
विषाणू गेला आणि विष्णू उमगला ॥

साधकाला त्याच्या जीवनातील,
जन्मजन्मांतरीचा साक्षात्कार झाला
ह्या उपर काय लिहावे अशा या उन्मनीय क्षणी ।

हाच घ्यावा ओंकार माझा आणि
हीच माझी प्रांजल अशी अमृतवाणी ॥

(लेखांक ८)



जाहल्या स्वामीराज वैद्य, व्याधी पळे आपणची...

आतापर्यंतच्या स्वामींच्या व्याधि निवारणाच्या कथा त्यांच्या हयातीतील वाचल्या. परंतु समाधीच्या वेळेला "हम गया नही, जिंदा है" ह्या वचनाची सत्यता दाखवून देणाऱ्या कथा ज्या आजही आपल्या आजूबाजूला आजच्या काळातही घडत आहेत त्यातीलच ही खालील कथा.

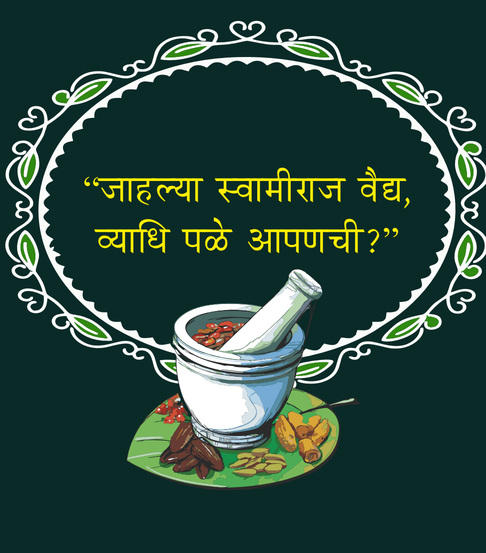
कै. नंदू होनप म्हणजे दत्त संगिताला पडलेले एक सुंदर स्वप्न म्हणायला हरकत नसावी. दत्त आणि श्री स्वामी समर्थ यांचे परम भक्त असलेल्या होनपांनी बऱ्याच दत्त आणि स्वामी भजनांना चाली देऊन ती अमर केली हे वेगळे सांगायला नको. "निघालो घेऊन दत्ताची पालखी" हे नुसते म्हटले तरी दत्त भक्तांचे अंग मोहरून जाते आणि डोळीयात गंगा जाहली बोलकी अशी अवस्था अजूनही होऊन जाते ही त्यांची प्रतिभा. त्यांनी स्वत:ला स्वामी भक्तीमध्ये आणि स्वामींच्या अनुभवांमध्ये कसे बुडवून घेतले होते हे ऐकले कि आपली मति गुंग होऊन जाते. त्यातीलच त्यांनी आपल्या देवरूख आश्रमात त्यांच्या कार्यक्रमात सांगितलेला हा अनोखा अनुभव.

कै नंदू होनप हे मुळात तसे व्हायोलीन वादक. ह्या वाद्यावरती त्यांचा प्रचंड अंमल. त्यानंतर ते एक उत्कृष्ट संगित दिग्दर्शक बनले. त्यांना बऱ्याच काळापासून मधुमेहाचा त्रास सतावत होता. एक दिवस घरातच जेवणानंतर काही भांडी विसळताना त्यांच्या उजव्या हाताच्या तर्जनीला एका भांड्याचा काठ लागला. थोडी जखम झाली. परंतु ते काही फारसे मनावर घेतले नाही होनपांनी. काही दिवसांनी लक्षात आले कि ही जखम आता मोठी झालेली आहे आणि भरून येत नाही आहे. त्यांनी ताबडतोब डॉक्टरांकडे धाव घेतली. डॉक्टरांनी जखम तपासून निदान केले कि त्यात पू झाला आहे आणि "गॅंगरीन" झाले आहे त्यामुळे बोट कापण्याशिवाय शास्त्रात दुसरा उपाय नाही. होनपकाका हादरलेच. बोटच जाणार मग व्हायोलीन कसे वाजवायचे? आपल्या संगिताचे काय होणार? ज्यावर आपले अर्थार्जन अवलंबून आहे तेच गेले तर जगणेच कठीण होणार. मोठा भीषण आघातच जणू. आणि डॉक्टरांनी सांगितले कि आता थांबता येणार नाही. ऑपरेशन उद्याच्या उद्याच व्हायले हवे. शुश्रुषा रुग्णालय ठरले. दुसऱ्या दिवशीच्या सकाळची सात वाजताची वेळ ठरली. सातला ऍडमिशन आणि आठला ऑपरेशन. आधल्या संध्याकाळपासून होनपांच्या मनात उदासिनता दाटून यायला सुरूवात झाली. बेचैनी प्रचंड वाढली. ज्या व्हायोलीनवर प्रचंड प्रेम केले तेच आता हाताळता येणार नाही ही कल्पनाच होनपांना सहन होईना.

रात्र झाली. मोठ्या मुश्किलीने होनपांनी आपल्या कॉटवर् अंग टाकले. अंगाची नुसती लाहीलाही व्हायला लागली. तळमळीने झोप येईना. सकाळ होऊच नये असे वाटत राहीले. कधीतरी दोनच्या सुमारास डोळा लागला असावा. साधारण तीनचा सुमार असावा. एका आगळ्या वेगळ्या प्रकाशाने त्यांना जाग आली. डोळे उघडले तर समोर प्रत्यक्ष श्री स्वामी समर्थ. उघड्या डोळ्यांनी पाहत होते होनप काका. गेल्या काही तासांतील उदासिनता एका क्षणात संपली. होनप गडबडले. स्वामींना त्यांचा खांदा पकडून त्यांना कॉटवरच बसायला सांगितले. एका कोपऱ्यात असलेली एक पत्र्याची खुर्ची स्वामींनी स्वत:च्या हाताने उचलून कॉटकडे सरकवली आणि प्रत्यक्ष जगन्नियंता त्या खुर्चीवर बसला. त्यांनी हळूवारपणे बॅंडेज केलेले होनपांचे बोट पकडले. त्यावरून आपला मुलायम हात फिरवला. दोन-चार वेळा थोपटला. म्हणाले, "भिऊ नकोस. झोप आता". हे सगळे होनपांच्या डोळ्यांसमोर घडत होते. हाताचा ठणका थांबला. हात हलका झाला. हे सांगताना नंदू होनपांच्या डोळ्यांमध्ये अश्रूंची धारा सुरू झाली होती.

एका क्षणात होनप गाढ झोपी गेले. त्यांना पुढे काय झाले कळलेच नाही. सकाळी उठेपर्यंत सहा वाजले होते. घाईघाईने आंघोळ वगैरे करून तयार होऊन ते बरोबर सातला रूग्णालयात पोहोचले. तेथील कर्मचाऱ्यांनी त्यांच्या नोंदी तयार केले. थोड्याच वेळात ऑपरेशनसाठी बोलावलेले भूल देणारे डॉक्टर आले. मुख्य डॉक्टरही ऑपरेशनसाठी सज्ज होऊन आले. होनपांनी डॉक्टरांना विनंति केली कि डॉक्टर साहेब जरा हे बोट पुन्हा तपासून पहा. डॉक्टरांच्या लक्षात आले कि होनप घाबरले आहेत. ते हसून म्हणाले, "अहो, कालच नाही का आपण तपासण्या केल्या. काय होणार एका रात्रीत?" होनप तरीही जिद्दीने म्हणाले, "नाही डॉक्टर, कृपा करून पुन्हा तपासणी कराच". डॉक्टर अनिच्छेने तयार झाले. ऑपरेशन थोडे लांबणीवर पडणार हे निश्चित झाले. तपासण्या झाल्या आणि डॉक्टरांसकट सगळे रुग्णालयच जणु हादरले. होनपांच्या बोटाला झालेले गॅंगरीन नाहीसे झाले होते. बोट एकदम तंदुरुस्त झाले होते. आता ऑपरेशनची गरज काय होती? होनप आनंदाने आपल्या घरी परतले आणि मंत्रमुग्ध झालेले डॉक्टर वर्ग आपापल्या जागी.

मग म्हणायचे नाही का...



(भाग ३०वा)

तेलंग स्वामी

एक अद्भुत अस्तित्व

अनुवादक – सौ. शुभदा गर्गे, नाशिक

बंगालमध्ये लोकनाथ ब्रम्हचारी, श्यामाचरण लाहिरी आणि प्रभुपाद विजयकृष्ण गोसावी, ह्या तिघांना देवासमान मानतात. यांचे भक्त जागोजागी आश्रम बनवून भजन कीर्तन करतात.

एक काळ होता जेव्हा विजयकृष्ण गोस्वामी कट्टर ब्राम्हसमाजी होते. बंगालमध्ये ब्राम्हसमाजाच्या प्रसार व प्रचाराकरिता अथक कार्य केल्यामुळेच त्यांना नेता म्हणून लौकिक प्राप्त झाला होता. कालांतराने त्यांना ब्राम्ह समाजाबद्दल इतका तिटकारा आला की ते सर्वसंगपरित्याग करून योगसधना करू लागले.

भारताच्या अनेक संत, महात्मा, योगी इत्यादींकडे योग शिकविण्याकरिता गेले, पण कोणीही त्यांना शिष्य म्हणून स्विकारले नाही. कोणी म्हणायचे, "अजुन वेळ आली नाही," तर कोणी सांगायचे योग्य वेळ येताच गुरू तुम्हांला शोधत येईल. ब्राम्ह समाजाचे प्रमुख कार्यकर्ता असल्याकारणाने त्यांना प्रत्येक काम त्वरीत करण्याची सवय होती, म्हणून गुरुच्या शोधात फिरत असता ते काशीत पोहोचले.

काशीत केदारघाट नामक वेटाळात त्यांच्या एका लोकनाथ नामक परिचितांकडे उतरले होते. लोकनाथ होमिओपॅथी डॉक्टर होते. त्यांनी गोस्वामीजींना आग्रहाने घरी ठेऊन घेतले.

गोस्वामीजींना लोकनाथबाबुंना सांगितले "मी फक्त रात्री झोपायला तुमच्याकडे येत जाईन. बाकी दिवसभर माझ्या कामानिमित्त मी केव्हा कुठे असेन काही सांगता येत नाही. तुमची ठराविक दिनचर्या असेल. तुम्हांला दिवसभर माझ्यामुळे त्रास नको."

लोकनाथ बाबुंनी स्मित केले व म्हणाले, "ठिक आहे. आमच्या घरात अनेक खोल्या आहेत. मी तुम्हांला बाहेरच्या बाजुला दार असलेली खोली देतो. तुम्ही तेथे राहा."

गोस्वामीजी त्यांना धन्यवाद देत म्हणाले, "मी येथे योग शिकवणाऱ्या संत, महात्म्यांच्या शोधात आलो आहे. तुम्ही बरीच वर्षे येथे वास्तव्य करून आहात तर तुम्हाला तैंलग स्वामींबद्दल काही माहिती आहे का?"

लोकनाथ बाबु म्हणाले, "तेलंग स्वामी तर साक्षात शंकर आहेत. आधी येथे जवळपासच रहात होते आता मणिकर्णिका घाटाच्या पुढे पंचगंगा घाटावर राहतात. येथे होते तेव्हा दर्शनाला जात होतो. पंचगंगा घाट खूप दूर आहे. या वयात इतक्या दूर चालत जाणे नको वाटते."

पुढे काय घडले ते गोस्वामीजींच्या शब्दात, "मी मनात येईल तसे दिवस–रात्र फिरत असे. माझा जास्तीत जास्त वेळ तैलंग स्वामींबरोबर व्यतित व्हायचा. सुरुवातीला कितीतरी दिवस मी गेलो की ते माझ्या अंगावर कुत्र्याची विष्ठा, चिखल, माती, घाण, केर–कचरा असे टाकत व स्वत:च्या अंगालाही फासून घेत; म्हणजे त्या वासाला कंटाळून मी निघून जाईन. अशा तऱ्हेने माझी परीक्षा घेतल्यावर ते माझ्याशी प्रेमाने वागायला लागले. प्रेमाने खाऊ–पिऊ घालीत. माझ्या प्रश्नांची उत्तरे देत. मला बघून म्हणत, "काय रे भुक लागली असेल ना!" मी होकार देताच तेथे बसलेल्या लोकांना खूण करीत. लागलीच चार–पाच जण उठून बाजारात नाश्ता आणायला पळायचे. खूप काही घेऊन यायचे. मी, मला हवे तेवढे घेऊन बाकी स्वामीजींना देत असे. मी घास त्यांना भरवित असे तेही हसून खात असत. त्यांचा आहार भरपूर होता. अंगापेराने धिप्पाड होते. कधी–कधी केदार घाटावर डुबकी मारून पंचगंगा घाटावर उतरत. मी घाटावर धावत तेथे पोहचत असे.

खरे तर गोस्वामीजी गुरुच्या शोधात काशीला आले होते. काशीत अनेक संत, महात्मे असून त्यातील कोणीतरी नक्कीच त्यांचा शिष्य म्हणून स्वीकार करेल असा त्यांना

विश्वास होता. तेलंगस्वामीनी त्यांना प्रभावित केले. गोस्वामीजी स्वामीजींची परीक्षा घेण्याकरिता त्यांना अनेक प्रश्न विचारीत. गोस्वामीजींच्या मते योगी व महात्मा प्रत्यक्ष ईश्वराला बघू शकतात.

याच प्रकारच्या एका प्रश्नांच्या उत्तरात तेलंग स्वामी म्हणाले, "गोस्वामी दिक्षा प्राप्ती करता आवश्यक ती सर्व लक्षणे तुझ्यात दिसू लागली आहेत. त्यांचा उल्लेख करायची वेळ अजून आली नाही. वेळ आली की तुझे गुरू तुला समजावून सांगतील. तू ब्राम्हसमाजी आहेस व मूर्तीपूजा मानत नाहीस. देव फक्त निराकार नाही तर साकार पण आहे खरे तर देव रूप, रस, गंध, स्पर्श, शब्द या सर्वांच्या पार आहे. जे निराकार उपासना करतात त्यांना आपली उपासना बरोबर होते की नाही कळतच नाही. भक्तिच्या चर्चेतून मानसिक शांती मिळाली तरी खरी गती होत नाही. दैवी तत्वज्ञान जाणून घ्यायचे असल्यास साकार स्वरूपाचे चिंतन केल्यास साकार उपासना होते. साकार रुपाचे चिंतन केल्याशिवाय देवाची महती, शक्ति व गुण हृदयात उतरत नाही.

गोस्वामीजींनी विचारले, "गुरुशिवाय काय बरोबर काय चूक हे कळत नाही. मी माझ्या खऱ्या गुरुच्या शोधात भारतभर फिरलो. प्रत्येक जण सांगतो की मी तुझा गुरु नाही. मला शिष्य म्हणून स्वीकारायला कोणीच तयार नाही."

तेलंग स्वामी म्हणाले, "तू गुरुच्या शोधात निघाला आहेस. लाहोरला असताना अपयशाने खचून जाऊन तू आत्महत्या करायला निघाला होतास. एका फकीराने तुला वाचवले. या पध्दतीने गुरु शोधण्यात काही अर्थ नाही. तुझे गुरु कोण ते मला माहीत आहे. वेळ आली की ते तुला भेटतील. त्याआधी मी तुला गुरुंच्या महानतेबद्दल सांगतो म्हणजे तुझा भ्रम दूर होईल."

एवढे बोलून तेलंगस्वामींनी मंगलला दार बंद करून घ्यायला सांगितले. दार लावून मंगलदास तेथेच बसले, अजुन चार भक्त पण होते.

तेलंगस्वामी म्हणाले, "गुरु कोणाला म्हणावे व गुरुची आवश्यकता काय आहे हे आधी जाणून घ्यायला हवे. गुरु शब्दाचा अर्थ आहे– 'ग' पासून गति देणारा, 'र' पासून सिध्दी देणारा आणि 'उ' शब्दापासून कर्ता– म्हणजेच साक्षात परमेश्वरच गुरु होय. गुरु शिवाय माणसाला मुक्ति नाही. जो गति–मुक्ति चा मार्ग दाखवतो तो गुरु होय, म्हणून परमेश्वर व गुरु एकच होय. अशा गुरुला सगुण ईश्वर म्हटले जाते. काही लोक गुरु शब्दाचा अजुन एक अर्थ सांगतात – 'गु' शब्दाचा अर्थ अंधार (अज्ञान) 'रू' शब्दाचा अर्थ निवारण करणारा म्हणजेच अज्ञानरुपी अंधकाराचे निवारण कारणारा तो गुरु. अशा गुरुला सामान्य मानव समजणे उचित नाही. गुरु बरोबर असताना कुठल्याही देवतेची उपासना करण्याची गरज नाही कारण ती सफल होत नाही. गुरुच कर्ता अर्थात विधाता आहे, गुरु संतुष्ट झाल्यास प्रत्यक्ष परमेश्वर संतुष्ट होतो. 'ग' शब्दाच्या उच्चाराने महापाप नष्ट होते, 'ऊ' शब्दाच्या उच्चाराने या जन्मीचे पाप नष्ट होते व रू शब्दाच्या उच्चाराने मागच्या जन्मीचे पाप नष्ट होते. गुरुच माता–पिता आहे. शिवाच्या कोपापासून सुध्दा गुरु वाचवु शकतो पण गुरुच नाराज झाल्यास कोणीच तारू शकत नाही. गुरु सर्वश्रेष्ठ होय. शिष्याला भवसागर पार करायला मदत करणारा केवळ गुरुच होय."

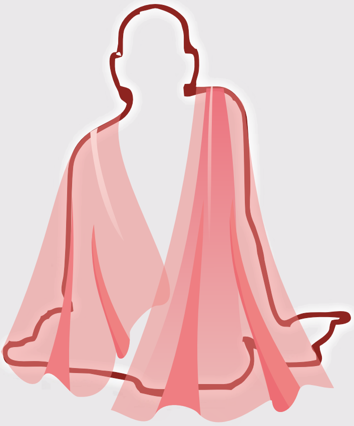
थोडा वेळ शांत राहून स्वामीजी बोलु लागले, "गुरु कोणास म्हणावे? जो सर्वशास्त्रदर्शी आहे, कार्यदक्ष आहे, शास्त्रार्थ जाणतो, मधुर वाणी असणारा, रुपवान, जितेंद्रिय, सत्यवादी, ब्राम्हण (ब्रम्ह जाणणारा) शांतचित्त, माता–पित्याचे हित जपणारा, आश्रमात राहणारा, आपल्याच देशाचा, विकलांग नसणारा, ज्याच्या केवळ दर्शनानेच प्रसन्नता निर्माण होईल – अशा व्यक्तिचा गुरु म्हणून स्वीकार करायला हवा."

आश्रम स्पंदन

प्रपंच करावा नेटका..

प्रत्येक परिस्थितीत प्रत्येकाची एक भूमिका असते. त्या भूमिकेला न्याय द्यायचा किंवा नाही द्यायचा हेच आपल्या हातात असते. गुरुजी एकदा साधकांना उद्देशून म्हणाले, "तुमच्यापैकी प्रत्येकाने काहीना काही भूमिका स्विकारली आहे. जसे आपल्यापैकी काही रेकि शिक्षक झाले, काही संपर्कप्रमुख झाले, काही देवरुख स्पिरीट्युअल प्रॉवेंसचे संचालक झाले, काही शिक्षक झाले, काही मासिकांचे संपादक झाले.. ह्या प्रत्येकांवर काही जबाबदाऱ्या आहेत आणि नैसर्गिकरित्या त्यातून येणारी कर्तव्ये आहेत. ती बजावणे आवश्यक आहे. साधक म्हणजे काही हालचाली न करणारा नव्हे तर जे स्विकारले ते पूर्ण सामर्थ्यानिशी करणारा आहे. तेथे कामचुकारपणा, स्वार्थीपणा चालायचा नाही. तेथे आळस आणि कामे न करण्याची निमित्ते चालणार नाहीत. प्रपंच करावा नेटका हे समर्थांचे वचन आहे. आपल्या लाडक्या पंतप्रधानांकडून तेच तर शिकायचे आहे. येणारी प्रत्येक परिस्थिती झेलण्याचे साधनेने तुम्हाला शिकवले आहे. श्रद्धा आणि परिश्रम असले कि डोंगर सुद्धा तुम्ही हलवू शकता. नव्हे डोंगरच त्या विंध्य पर्वतासारखे अगस्तिंच्या परंपरेपुढे झुकतात."

जादूची शाल..
एक प्रत्यक्ष अनुभव



श्री रामकृष्ण अय्यर, ठाणे

प्रिय साधकहो,
जय गुरुदेव.

फेब्रुवारी २०२० मध्ये मी स्वत: अनुभवलेला एक रोमांचक प्रसंग येथे निवेदन करत आहे.

महाशिवरात्रीच्या २१ फेब्रुवारीचा त्या अतिदिव्य अतिरूद्राच्या सोहळ्यामध्ये सगळ्या साधक पाठकांना स्वामींनी वापरलेली शाल आशिर्वादाची भेट म्हणून देण्यात आली. सोहळ्यात भाग घेणाऱ्या साधारण ३०० साधकांना स्वहस्ते गुरूजींनी जेव्हा ही शाल भेट केली तेव्हा त्यांनी सगळ्यांनाच सांगितले कि जेव्हा जेव्हा काही कठीण परिस्थिती आयुष्यात येईल त्या त्या वेळेला ही शाल तुम्हाला त्यातून बाहेर काढेल असे निश्चित समजा.

झाले असे कि तीन दिवसांच्या या सोहळ्यानंतर जेव्हा २२ तारखेला आम्ही ठाण्याला घरी पोहोचलो तेव्हा आमच्यासाठी एक दुर्घटना आमची वाट पाहत होती. आदल्याच रात्री माझा नातू अनीश सायकलवरून पडला होता व सायकलचा हॅंडल त्याच्या ओटीपोटात घुसले होते. ती रात्र तशी साधारणच गेली परंतु जसा दुसरा दिवस उजाडला, अनीशला सातत्याने उलटया सुरू झाल्या. त्याच्या पोटातही वेदनांचा कल्लोळ सुरू झाला. माझ्या मुलीने व जावयांनी त्याला जवळच्याच रुग्णालयात नेले आणि त्याच्यावर काही प्रथमोचार केले गेले. त्याचवेळी तेथील डॉक्टरांनी उच्च तपासणी करण्याचा सल्ला दिला.

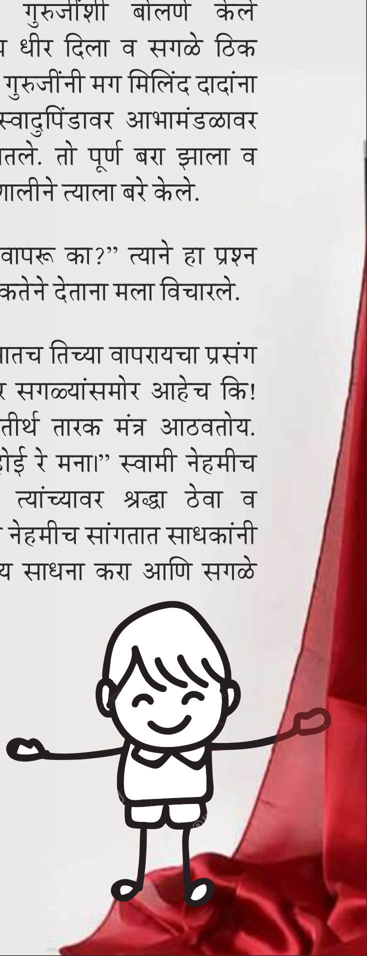
बेथनी रुग्णालयात ते तिघेही होते जेव्हा मी तडकच पोहोचलो. त्याच्या ओटीपोटावर मी तात्काळ अग्निहोत्राचे भस्म चोपडले. तेवढयात तेथील डॉक्टरांनी त्याचे x-ray, scanning, CT scan वगैरे करायला सांगितले. ह्या साऱ्या चाचण्या झाल्यानंतर निदान आले कि त्याचे स्वादुपिंड (pancreas) चेचले गेले आहे. ह्या साऱ्या प्रकाराचे गांभीर्य आता आमच्या लक्षात आले आणि त्याला आम्ही ताबडतोब ICU I मध्ये हलवण्यास डॉक्टरांना परवानगी दिली. तो चार दिवस त्या अवस्थेत होता.

त्याच काळात मला अचानक गुरुजींचा संदेश आठवला. शालीची तीव्र आठवण झाली. मी माझ्या नातवाला त्वरेने ती शाल दिली व त्याच्या उशीखाली ठेवायला दिली. माझ्या नातवाने माझ्यावर प्रश्नांचा भडिमार केला. “ही जादूची शाल आहे का? कोठून मिळाली? गुरुजींनी दिली का?” वगैरे. मी त्याला सगळे समजावून सांगितले तसा तो शांत झाला. त्याने मग तेथील नर्सेसना ही सांगून ठेवले कि ती शाल फार महत्वाची आहे आणि त्या जागेवरून हलवायची नाही. त्याचे तेवढयावर समाधान नाही झाले. ती शाल आणि त्यावरचे प्लास्टीकचे कव्हर ह्यामध्ये त्याने एक चिठ्ठी लिहीली, “दैवी शाल” कोणीही हात लावू नये. त्यानंतर तो पूर्ण बरा झाला आणि सामान्य रुग्णक्षात त्याला हलवले. परंतु कोठेही त्याने ती शाल आपल्यापासून दूर होऊ दिली नाही.

रुग्णालयातून माझ्या मुलीने गुरुजींशी बोलणे केले त्यावेळेला गुरुजींनी तिला खूप धीर दिला व सगळे ठिक होईल असा आशिर्वादही दिला. गुरुजींनी मग मिलिंद दादांना पाठवले व माझ्या नातवाच्या स्वादुपिंडावर आभामंडळावर काही प्रक्रिया करावयास सांगितले. तो पूर्ण बरा झाला व सगळ्यांना सांगतो कि ह्या दैवी शालीने त्याला बरे केले.

“मी ही शाल परीक्षेच्या वेळी वापरू का?” त्याने हा प्रश्न मला माझी शाल मोठया विमनस्कतेने देताना मला विचारले.

शाल मिळाल्यापासून काही तासातच तिच्या वापरायचा प्रसंग आला आणि त्याचा निकाल तर सगळ्यांसमोर आहेच कि! मला या क्षणी स्वामींचा कृपातीर्थ तारक मंत्र आठवतोय. “नि:शंक होई रे मना, निर्भय होई रे मना।” स्वामी नेहमीच आपल्या पाठीशी असतातच. त्यांच्यावर श्रद्धा ठेवा व गुरुजींचे मार्गदर्शन घ्या. गुरूजी नेहमीच सांगतात साधकांनी चिंता करायची नाही. फक्त नित्य साधना करा आणि सगळे काही योग्यच होईल.



महामारी आणि भय..

कॉरॉनाव्हायरसच्या राक्षसाने सध्या सर्वत्र जगभर धुमाकुळ घातलेला आहे. त्याच्या येण्याने एक महाभयंकर अशी परिस्थिति जगभरात तयार झालेली आहे. अश्या ह्या परिस्थितीत खालील बोधकथा फारच काही सांगून जाईल.

एका गावात एक महान साधू तपस्या करत होता. त्याचे सामर्थ्य अद्वितीय होते. कळिकाळावर सुद्धा त्याची सत्ता चालावी असा त्याच्या तपस्येचा अधिकार होता. एकदा ध्यानात बसले असताना त्याला अचानक लक्षात आले कि त्या गावावर एक महामारीचे संकट येऊ घातले आहे. गावातील लोक तसे प्रेमळ आणि सालस वृत्तीचे. त्यामुळेच साधू महाराजांना वाईट वाटले आणि त्याविषयी काहीतरी करावे असे त्यांना वाटले. त्या साधू महाराजांनी आपला मुक्काम आता गावच्या मुख्य वेशीवर हलवला. सर्व सामर्थ्यानिशी साधू महाराज ध्यानात बसले. त्यांना माहीत होते कि याच मार्गाने महामारी गावात प्रवेश करणार आहे. त्यांनी महामारीचा मार्ग बंद केला. आणि काही काळात महामारी गावात प्रवेश करण्याच्या इराद्याने आली. साधू आडवा आला. म्हणाला, “हे महामारी, तू ह्या गावात जाऊ शकत नाहीस. तू परत जा.” महामारीलासुद्धा साधूच्या तपसामर्थ्याची कल्पना होती. तिने साधूच्या पायाला हात लावला आणि त्याचा आशिर्वाद घेऊन शांतपणे म्हणाली, “महाराज, मला जाऊ द्या. कारण नियतिचे ते विधान आहे. मला तशी नियतिची आज्ञा आहे. मी तिचे उल्लंघन कसे करू?” साधू म्हणाले, “काहीही असले तरीही मी असा संहार माझ्या गावात हौउ देणार नाही. तुला परत जावेच लागेल.” महामारी आता गयावया करू लागली ब म्हणाली, “महाराज मी शपथेवर सांगते, मी या गावात एकच आठवडा राहणार आहे व फक्त पाचच माणसे मारेन. मला आता जाऊ द्या.” साधूने थोडा विचार केला. मान हलवून म्हणाला, “हे बघ, मलाही तुझी भूमिका समजत आहे. पण मला वचन दे कि तू फक्त पाचच माणसे मारशील. त्यापेक्षा एकालाही तू मृत्यु दिलास तर मी तुला सोडणार नाही. तुझी गाठ माझ्याशी आहे. हे लक्षात ठेव.” महामारी धावतच गावात शिरली. साधू सतत एक आठवडा गावाबाहेर राहीला आणि त्याने महामारी त्या वेशीवर येण्याची वाट पाह्यली. गावातला आक्रोश अचानक त्याच्या कानावर पडला. त्याने अंतर्ज्ञानाने जाणले कि गावात पाच हजारांची हत्या झालेली आहे. साधू कोपला. त्याचा राग प्रचंड वाढला.

तेवढ्यात समोरून महामारी आली. साधूचे क्रोधायमान स्वरूप बघून ती बिचारी घाबरली. भीतीने थरथरू लागली. म्हणाली, “महाराज, मला क्षमा करा. मला मारू नका. दंड देऊ नका. मी अगदी शपथेवर सांगते मी तर केवळ पाचच माणसे मारली जसे मी तुम्हाला वचन दिले होते.” साधू कडाडून म्हणाले, “मग पाच हजार कसे मेले? खोटे बोलण्याचा आणखी एक गुन्हा तू का करते आहेस?” महामारी गुढघे टेकून बसली आणि म्हणाली, “खरेच, महाराज. मी फक्त पाचच मारले. बाकी चार हजार नवशे पंचाणव मात्र भीतिने मेले.”

हे ऐकून साधू स्तब्ध झाला. त्याच्याही लक्षात आले काय झाले ते. तो दयाळुपणाने त्या महामारीला म्हणाला, “ठीक आहे. समजले मला. काही हरकत नाही. जा तू आता.”

तात्पर्य: भीति हा माणसाच्या आयुष्यातील सर्वात मोठा रोग आहे.

तमसोमा जोतिर्गमय...

तेजश्री रानडे, देवगड

**'असतोमा सद्‌गमय, तमसोमा जोतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतम् गमय ॥'**

हा श्लोक मला फार आवडतो. एक दिव्य प्रार्थनाच आहे ती. पहिलीत असताना बाईंनी शिकवली होती. आंम्ही सर्व अगदी तालासुरात म्हणत असू. त्यावेळी त्याचा अर्थ मला निट कळला नव्हता. आश्रमातही आरतीनंतर हा श्लोक म्हटला जातो. एकदा सर्वांबरोबर म्हणत असताना आतमध्ये काहीतरी वेगळच जाणवू लागलं. असं वाटलं किती आनंद भरला आहे चहूबाजूंनी. त्या आंनदाच्या भरतीने डोळ्यातही पाणी आलं. असं काय होत त्या श्लोकात की आजवर कधीही न आलेला असा वेगळाच पण आनंदमयी अनुभव येत होता? म्हणून आरती संपल्यावर मी गुरुजींना त्या श्लोकाचा अर्थ विचारला. त्यांनी छान समजावून सांगितलं. ते म्हणाले, "ही देवाला केलेली प्रार्थना आहे की, मला असत्याकडून सत्याकडे, अंधाराकडून प्रकाशाकडे आणि मृत्यूकडून अमृत्वाकडे म्हणजेच अमरत्वाकडे ने."

याला काही महिने होऊन गेले. पण आज एवढ्या दिवसांनी यावर विचार करताना जाणवलं की गुरु आणि सद्‌गुरु यांनी हेच तर केलंय आपल्यासाठी, याच जन्मात नाही तर न जाणो कित्येक जन्मात सांभाळ केलाय माझा. कित्येकदा भयाण अंधाऱ्या रात्रीकडून दिव्य, प्रकाशमयी पहाटेपर्यंत घेऊन गेले आहेत मला. ती भयाण वाटणारी रात्रसुध्दा त्यांच्या दिव्यत्वाच्या चंद्रप्रकाशाने उजळून जावी आणि भीती कुठच्या कुठे पळून जावी असे असंख्य अनुभव आजवर त्यांनी माझ्या झोळीत घातले आहेत. आणि ही सारी अनुभुती याच जन्मात नाही तर गेल्या कितीतरी जन्मात हा अंतरात्मा अनुभवत आहे असं वाटतंय. मागचे जन्म कोणालाच आठवत नाहीत, मलाही नाही आठवत. परंतु या जन्मात गुरु असे सांभाळत आहेत,शिकवत आहेत तसेच गेल्या जन्मातही त्यांनी सांभाळलं असेल याची खात्री आहे मनाला.

आई बाळाला हाताला धरून चालायला शिकवते. काही काळाने ती हळूच आपला हात सोडते. बाळ आपल्या पायांवर चालायला लागतं. पण आईच लक्ष असतं बाळावर. बाळ योग्य मार्गावरून चालत आहे ना यावर ती लक्ष ठेऊन असते. गुरुमाऊलीही तेच तर करते ना? आपलं बाळ मार्गी लागावं म्हणून झटतं राहते, माझ्यासारख्या वेड्या बाळाला त्यांनी पदरात घेतलं याहून मोठं भाग्य ते कोणतं? माझ्या मनातल्या साऱ्या शंका,प्रश्न मी अगदी निर्धास्तपणे त्यांना विचारू शकते. त्यांच्याशी बोलू शकते. एखाद्या लहान लेकराला समजावून सांगावं तसं ते सांगतात. कधी आणीबाणीचा प्रसंग आला, योग्य–अयोग्य ठरवण्याची वेळ आली तर ते सदैव असतात माझ्याबरोबर.

हे आयुष्य नानाविध अनुभवांनी काठोकाठ भरलं आहे. चांगले, वाईट असे कितीतरी अनुभव घ्यायचे बाकी आहेत. आजवर अनेकदा असं वाटलं की आता पुढे मार्ग नाही. केवळ अंधार दिसतो आहे. परंतु गुरु स्वत: हातात मशाल घेऊन त्या अंधाराला चिरत, घेऊन जातात त्याच्यापलिकडे. निर्भयतेची ज्योत सतत तेवत राहू दे अशी शिकवण देत राहतात. गुरुंनी फार प्रेमाने दाखवलेल्या प्रकाशवाटेवरून चालण्याचा मी नेटाने प्रयत्न केला पाहिजे असं एक सत्य प्रकाशीत व्हायला लागलयं आत. असत्याकडून सत्याकडे जाण्याच्या या प्रवासात गुरुंनीच तर साथ दिली आहे. हा प्रवास सोपा नाही. परंतु गुरुजीच एकदा बोलता बोलता म्हणाले होते, तेजू काही झालं तरी आनंदात राहायचं. म्हणजेच आपण एक आनंदयात्री आहोत आणि हीच आनंदयात्रा मृत्यूकडून अमृत्वाकडे म्हणजेच अमरत्वाकडे नेणारी आहे.

'वन्ही तो चेतवावा, चेतविता चेततो.' असं समर्थ रामदास स्वामींचं वचन आहे. गुरु आतला पवित्र अग्नी चेतवतो. ज्ञानाचा दिवा लावतो आत. त्यानं सारं अस्तित्वच प्रकाशून जातं. लख्ख प्रकाश पडतो आणि आत्मकेंद्रीवृत्ती हळूहळू वैश्विक होऊ लागते. सारं विश्वच आपलं घर होऊन जातं आणि मग अनंत, अद्वैत आनंदाशी समरस होऊन जातो आपण. केवळ आनंदाची अनुभुती जागृत राहते. केवळ आनंद,चिदानंद... आणि हेच कदाचित अमरत्व असेल, हेच ते अंतिम सत्य असेल आणि हाच कदाचित तो परमपावन प्रकाशही असेल.

स्वामी विवेकानंद आणि ध्यान

लेखांक ३रा

ध्यानासाठीचे स्थान कसे असावे?

जेथे अग्नि आहे किंवा पाण्यामध्ये किंवा धरतीवरती जेथे सुकलेला पाला पाचोळा आहे, किंवा जेथे वारूळे आहेत, जेथे हिंस्त्र पशूंचा वावर असेल, धोका असेल, जेथे चार रस्ते मिळतात, जेथे वाईट किंवा दुष्ट लोकांचा वावर असेल तेथे योग साधना करू नये. जेव्हा शरीर जडावले असेल किंवा आजार झाला असेल किंवा मन दु:खाने भरले असेल, भ्रमित असेल तेव्हा ध्यान करू नये. अशा ठिकाणी ध्यान करावे जेथे एकांत असेल, आणि आपल्याला कोणाचाही त्रास होऊ शकणार नाही. गलिच्छ जागा निवडू नयेत. जेथे सुंदर दृश्ये असतील, निसर्गाचे सौंदर्य फुललेले असेल त्या जागा ध्यानाला उत्तम. ध्यानाच्या सुरूवातीलाच प्राचीन योगी पुरूष, तुमचे स्वत:चे गुरू आणि तुमची आराध्य देवता यांचे स्मरण करावे व आशिर्वाद घ्यावेत.

ध्यानाच वेळ कोणता असावा?

ध्यान दिवसातून कमीत कमी दोनदा करावे आणि सर्वात सुंदर वेळ म्हणजे सकाळी आणि संध्याकाळी. संधिसमय म्हणजे रात्रीचा समय सरून जेव्हा सकाळची सुरूवात होते अथवा दिवस सरून रात्रीचा समय सुरू होतो अशा काळात ध्यान करणे उत्तम. पहाटेचा वेळ किंवा संध्याकाळची सुरूवात हे उत्तम समय मानले जातात. त्यावेळी मनाबरोबरच शरीराचीही प्रवृत्ती स्वास्थ्याची असते. निसर्गाच्या साथीने ह्या स्वाभाविक प्रवृत्तींचा लाभ घ्यावा हे उत्तम. साधारणत: ध्यान केल्याशिवाय जेवायचे नाही असा दंडक असावा जेणे करून तीव्र भूक ही आपल्याला आळसावर मात करायला शिकवते. भारतामध्ये तर आपण मुलांना ही शिस्तच लावतो कि जोपर्यंत स्नान आणि ध्यान. पूजा होणार नाही तोपर्यंत जेवायचे नाही. ही सवय एकदा का मुलांना लहानपणीच लावली कि मोठेपणी जोपर्यंत ते पूजापाठ, ध्यान करणार नाहीत तोपर्यंत त्यांना भूक लागतच नाही.

आता प्रार्थना संबंधी – मनातच पुन्हा पुन्हा म्हणायचे:

सर्वेत्र: सुखिन संतु,
सर्वे संतु निरामया.
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु,
मा कश्चित दु:खमाप्नुयात ॥

हे चारही दिशांना समोर ठेवून म्हणावे. हे केल्याने आपल्या चित्तवृत्ती प्रफुल्लीत होतात. स्वत:ला स्वस्थ ठेवण्याचा सगळ्यात सुंदर उपाय म्हणजे आजूबाजूच्या सगळ्यांना स्वस्थ करणे. स्वत:ला आनंदी करण्याचा सर्वात सोपा उपाय म्हणजे इतरांना आनंदी ठेवणे. हे केल्यावर ज्यांची परमेश्वरावर श्रद्धा असेल त्यांनी त्या परमेश्वराची प्रार्थना करायची. ही प्रार्थना सुबत्तेसाठी नसावी, स्वास्थ्यासाठी नसावी, आणि अगदी मोक्षासाठीही नसावी. प्रार्थना फक्त ज्ञानासाठी अथवा प्रकाशासाठी असावी. बाकी काहीही परमेश्वराकडे मागणे हे स्वार्थीपणा ठरेल.

पहिला पाठ:

काही काळ स्वस्थ बसावे आणि मनाला सैल सोडून द्यावे. मन चंचल असते. ते उसळत राहते. ते एखाद्या मर्कटासारखे असते. त्या माकडाला जेवढ्या उड्या मारायच्या तेवढ्या मारू द्या. आपण फक्त शांतपणे पहायचे. समज हेच सामर्थ्य असते एवढे लक्षात ठेवायचे. कारण ते सत्य आहे. जोपर्यंत मन काय करत आहे हे समजत नाही तो पर्यंत आपण त्याला आपल्या

काबूत आणू शकत नाही. त्याला थोडी मोकळीक द्या. त्यामध्ये भरपूर असे विचार येतील ज्याची आपल्याला जाणिवच नाही. स्वत:लाच आश्चर्य वाटेल कि आपल्या मनात असे विचार असू शकतात? परंतु असे काही दिवस गेल्यावर मग लक्षात येईल मनातल्या लहरी हळूहळू कमी होत आहेत. मनातील उचंबळ शांत व्हायला लागेल आणि मन दिवसेंदिवस शांत व्हायला लागेल.

सतावणाऱ्या आणि भरकटवणाऱ्या सगळ्या गोष्टी आता सोडून द्यायच्या. बैद्धीकतेच्या रुक्ष शब्दांच्या जंजाळात फसायचे नाही. ह्या ज्ञानाच्या शब्दजंजाळात आपण फक्त गुरफटून जातो. आणि मन अस्वस्थ होते, असंतुलित होते. शब्दांच्या आणि ज्ञानाच्या पलिकडच्या मार्गावरचे हे अडथळे असतात. स्वत:शी चाललेला व्यर्थ संवाद आता बंद करायचा. ज्या लोकांना खरेखरच आत्मसाक्षात्कार झालेला आहे अशांचेच ग्रंथ वाचायचे. इतर साहित्य वाचायची गरज नाही.

आता विचार करायचा...

सगळे लक्ष स्वतःच्या शरीरावर न्यायचे आणि पहायचे कि आपले शरीर किती स्वस्थ आहे, किती मजबूत आहे. साधनेतील हे आपले सगळ्यात महत्वाचे साधन आहे. स्वतःच्या शरीराचे सामर्थ्य समजले कि त्याच शरीराच्या मदतीने आपली नौका आपण जीवन सागराच्या पलिकडे आरामात नेऊ शकतो. दुबळ्यांना स्वातंत्र्याचा अधिकारच नसतो. म्हणून सगळा दुबळेपणा सोडून द्यायचा. शरीराच्या प्रत्येक पेशीशी बोलायचे. त्यांना त्यांच्या सामर्थ्याची जाणिव करून द्या आणि स्वत:मध्ये एक अतूट विश्वास तयार करा. शरीरातील प्रत्येक पेशी आपल्याला बळ द्यायलाच तयार केली गेली आहे एवढे लक्षात ठेवायचे.

आश्रम वार्ता:

(१) रेकि साधकांनी झेलले कॉरॉना व्हायरसचे आव्हान

कॉरॉना विषाणूंनी जगभर तयार केलेली दहशत व मानवजातीच्या ह्रासाची भीषण परिस्थितीत एक प्रचंड अवकळा सगळ्या जगावर पडली असताना ह्या परिस्थितिला एक साधक म्हणून तोंड कसे द्यावे या विषयी गुरूजींनी दोन चित्रफितींमधून आपल्या रेकि साधकांना मार्गदर्शन केले आणि उदासिनतेची कळा आलेल्या वातावरणाला चक्क उजाळा मिळाला. अशा परिस्थितीत साधकांनी करावयाची साधना आता ज्ञात झाल्याने साधक वर्ग आता ह्या कठीण परिस्थितीशी टक्कर द्यायला सिद्ध झालेला दिसतोय. ज्यांनी ही व्हिडियो फित पाह्यली नाही त्यांनी खालील लिंकचा वापर करून मार्गदर्शन घ्यावे.

https://youtu.be/teIcGNGSd7A	https://youtu.be/VtMktpz3w9k
हिंदी	इंग्रजी

(२) ठाण्यातील साधकांसाठी शरीर शास्त्रावरील अभ्यास वर्ग

आपले साधक व अमेरिकेतील एक प्रथितयश डॉक्टर संजीव पाटणकर हे नुकतेच भारतात चिपळूणजवळील डेरवण गावी तेथील वालावलकर रूग्णालयाचे प्रमुख शिक्षणतज्ज्ञ म्हणून कार्यभार सांभाळतात. त्यांनी नुकतेच ठाणे येथे २१ मार्च रोजी ठाण्यातील काही साधकांचे शरीरशास्त्राची तोंडओळख असे शिक्षण शिबिर घेतले त्याला १४ साधकांनी भाग घेऊन प्रतिसाद दिला. सकाळी ९ वाजल्यापासून सुरू सुरू झालेल्या या सत्राचा शेवट सायंकाळी ६च्या सुमारास झाला. ह्या शिबिरामध्ये रोग प्रतिकारक शक्ती, रक्ताच्या चाचण्यांचे वैद्यकीय रिपोर्टस कसे समजावेत इत्यादि बाबींचा सखोल विचार, शरीरातील सुरक्षा यंत्रणा, पोटाचे विकार (मुख्यत: मोठ्या आंतड्यांचे गंभीर आजार), वेगवेगळे जीवाणू व विषाणू यांची समज, रेकिद्वारे चिकित्सा झालेल्या रूग्णांच्या शास्त्रीय चांचण्या आणि त्यांचे अहवाल कसे बनवावेत, रेकिचा विकारांवरील परिणाम आणि त्याचे संशोधन अशा निरनिराळ्या गोष्टींचा उहापोह करण्यात आला.

आगामी उपक्रम: रेकि शिबिरे

मे २०२० (लॉकडाऊन उठल्यासच शिबिरे घेण्यात येतील)

दिनांक	रेकि शिक्षक	केंद्र/स्थान	श्रेणी	नोंदणीसाठी संपर्क
९ व १० मे	अजित सर/ विशाल	दक्षिण मुंबई	१ली	शारदा गुरव (९८१९२१५६५०)
९ व १० मे	राकेश कुमार	पुणे	१ली	अमृत किरपेकर (९१७५०५०९००)
९ व १० मे	भारतिबेन झिंझुवाडिया	अहमदाबाद	२री	किनल पंड्या (९७१४५१५८३९)
१६ व १७ मे	संगिता कुळकर्णी	नाशिक	१ली	मोनाली राक्षे (९४२०६९२१३६)
१६ व १७ मे	अजित सर / राकेश	ठाणे	१ली	गिरीश कर्णिक (९८२०२६०२२९)
१६ व १७ मे	विशाल श्रीधनकर	वडोदरा	१ली	चंद्रेशभाई परमार (९९७४७०१२००)
२३ व २४ मे	सीमाबेन त्रिवेदी	राजकोट	१ली	ज्योति सरैय्या (९८२४२९९१५३)
२३ व २४ मे	राकेश कुमार	मुंबई	१ली	विनया सावंत (९००४३२८०१६)
३० व ३१ मे	कल्पिता कीर	देवरूख	१ली	देवरूख मठ (०२३५४२६१३२२)

आपला पत्ता जर बदलला असेल तर
कृपया श्रीकर बलजेकर यांना संपर्क साधावा.

श्रीकर बलजेकर
८/७०१ गार्डन इन्क्लेव, धरमवीर मार्ग, सिध्दाचल जवळ,
वसंत विहार, ठाणे (प) ४००६१०, दूरध्वनी: ९८१९६ ९०४४१

रेकी ब्रम्ह मासिका संदर्भातल्या आपल्या प्रतिक्रिया किंवा आपले लेख, अनुभव अथवा प्रश्न आपण आम्हाला खालील संपर्कावर पाठवू शकता.

कल्पिता कीर: kalpitakeer@gmail.com
दूरध्वनी क्रमांक: +९१ ७२१८४९८७९९