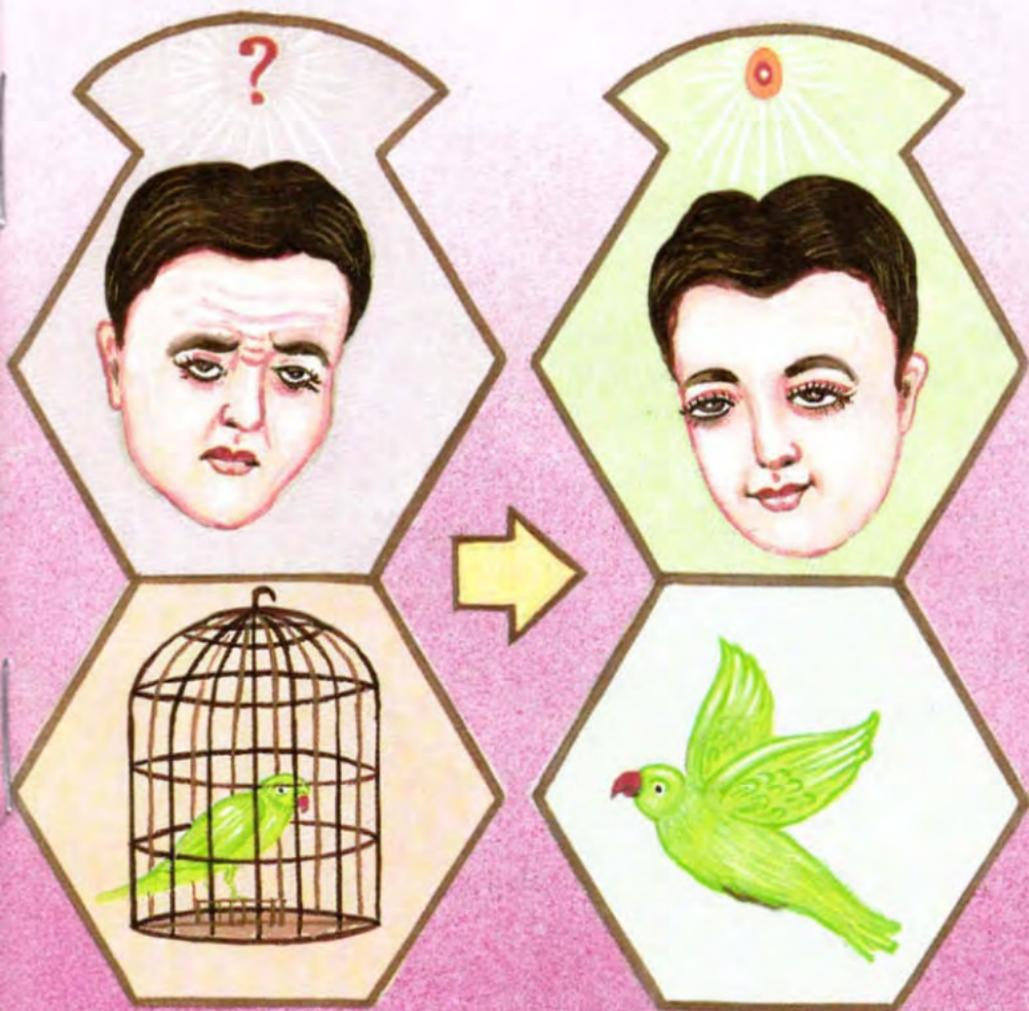


तणावमुक्त जीवन



प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालय

तणावमुक्त जीवन



प्रजापिता ब्रह्मा कुमारीज् ईश्वरीय विश्व
विद्यालय आवू पर्वत, (राजस्थान)

प्रकाशक :

मराठी साहित्य विभाग,

प्रजापिता ब्रह्मा कुमारीज् ईश्वरीय विश्व विद्यालय,

इंद्रप्रस्थ भवन, 8-अ, वसंत नगर, नागपुर-440 022,



2246793, 2225746, 9373225747

कॉपी राइट :

प्रजापिता ब्रह्मा कुमारीज् ईश्वरीय विश्व विद्यालय,

पांडव भवन, आबू पर्वत-307 501,

(राजस्थान), भारत

दोन शब्द

विसावे शतक पूर्ण होऊन आम्ही एकविसाव्या शतकात येवून पोहोचलो. तणाव मात्र कमी झाला नाही. विसावे शतक हे मानसिक तणावाचे शतक असेही मानले जाते, पण एकविसाव्या शतकातही तणाव कमी होण्याची कोणतीही चिन्हे दिसण्यात येत नाहीत. उलट एकविसाव्या शतकात तणाव जास्तच वाढले, म्हणून प्रत्येक व्यक्तीने तणावास तोंड देण्याचा व तो कमी करण्याचा विधी आपल्या जीवनात आत्मसात करावयास हवा.

तणावापासून मुक्त होण्यासाठी ही गोष्ट स्वीकारावयास हवी की तणाव परिस्थितींमुळे निर्माण होत नाही उलट त्याचे कारण व्यक्तीची चुकीची विचार पद्धती व चुकीचा दृष्टीकोण होय. हे शाश्वत सत्य काही उदाहरणांद्वारे स्पष्ट करणे योग्य होईल.

★ तुमच्या घरी पाहुणे आले आहेत. तुमची पत्नी

त्यांच्यासाठी चहा-फराळ तयार करून आणत आहे. एखाद्या कारणामुळे चहा सांडतो अशा वेळी तुमची काय प्रतिक्रिया होईल? प्रामाणिकपणे विचार करा मग लक्षात येईल की चार व्यक्तित्वांच्या वेगवेगळ्या प्रतिक्रिया होऊ शकतील. **एक-** तू नेहमी अशाच चुका करीत असतेस. तुझ्याशी लग्न करून मला मोठी किंमत मोजावी लागली आहे. **दुसरी-** झाले ते झाले, आता या पुढे नीट लक्ष दे. **तिसरी-** जो चहा शिल्लक आहे तो पिण्याचा आपण आनंद घेऊ या, नंतर जमीन साफ करून टाकू. **चौथी-** तू जमीन साफ कर, तोवर मी दुसऱ्यांदा चहा तयार करून आणतो. ह्या चार भिन्न प्रतिक्रियांचा आधार माणसाचा आपल्या पत्नी विषयीचा दृष्टिकोण आहे.

★ दोन महिलांना हद्दोग (हार्ट अटॅक) उद्भवल्याने रुग्णालयात दाखल करण्यात आले. दोघीनांही एक सारख्या तणाव उत्पन्न करणाऱ्या परिस्थितींना तोंड द्यावयास लागले

होते. दोर्घीना कुणकुण लागली की त्यांच्या पतींनी घटस्फोटासाठी न्यायालयात फिर्याद केली आहे. एकीला ही बातमी कळताच तिला दुसऱ्यांदा हृद्रोग उद्भवला आणि त्यातच तिचा देहांत झाला. दुसरीला आनंद झाला की आता तणावपूर्ण वैवाहिक जीवनापासून सुटका होईल. हे उदाहरणही स्पष्ट करते की परिस्थिती तणावपूर्ण नसते उलट तिच्या विषयीचा आपला दृष्टिकोण तणाव किंवा आनंद उत्पन्न करतो.

★ एका महिलेने आपल्या पतीला त्याच्या जन्मदिनी दोन नेकटाय भेट म्हणुन दिल्या. काही दिवसानंतर एका मेजवानीत जाताना तिच्या पतीने एक टाय बांधली तेव्हा त्या महिलेत तणाव उत्पन्न झाला. तिला वाटले की तिच्या पतीला दुसरी टाय काही आवडलेली नाही. हा चुकीच्या विचार पद्धतीचा परिणाम होय. तिच्या पतीला दोन्ही टाया आवडल्या असल्या तरी तो दोन्ही टाया एकाच वेळी काही बांधू शकणार

नाही. म्हणून तणावापासून मुक्त होण्यासाठी आपण आपल्या विचारपद्धतीत बदल करावयास हवा.

ही गोष्ट एका अन्य गोष्टीने ही सिद्ध करता येते. गणिती सिद्धांता प्रमाणे खालील दोन गोष्टी जोडून घ्या-

पहिली- व्यक्तीच्या सर्व अनुभवांचा मूळ आधार तिचे विचार होत. सुख-दुःख, उत्साह-निराशा, शांती-अशांती इत्यादी सर्व अनुभवांचा आधार आपले विचारच होत. कोणत्याही अनुभवाचे मूळ जागृत नव्हे तर प्रछन्न (अप्रकट) विचारच होय.

दुसरी- व्यक्ती आपले विचार इच्छित कोणत्याही दिशेला वळवू शकते. मग ती दिशा उत्साहाची असो वा निराशेची असो, शांतीची असो वा अशांतीची असो.

जसे हात-पाय वर खाली करणे आपल्या ताब्यात असते तसेच विचारांनाही आपण दिशा-निर्देश देऊ शकतो.

उपरोक्त दोन गोष्टी जोडल्यास काय निष्कर्ष निघेल?

थोडा वेळ पुढे न वाचता या प्रश्नाचे उत्तर शोधा.

निष्कर्ष हा निघेल- व्यक्ती आपले अनुभव इच्छित दिशेला वळवू शकते किंवा आपले अनुभव आपल्या ताब्यात आहेत किंवा आपल्या अनुभवांना आपण स्वतः जबाबदार आहोत. तणावाविषयी खोलवर संशोधन करणाऱ्या डॉ. हेन्स सेल यांचे मत आहे की, तणाव कमी करण्यासाठी औषधे तसेच अन्य विधी उपयोगात आणण्या ऐवजी दृष्टिकोण बदलणे हा सर्वोत्तम विधी होय.

कॅलिफोर्नियाचे मनोचिकित्सक डॉ. डेव्हिड फिंकही मानत होते की ज्याप्रमाणे एक मोटर चालक मोटारीचे नियंत्रण करतो, त्याचप्रमाणे व्यक्तीचा दृष्टिकोण तिच्या मनाचे नियंत्रण करतो.

स्वामी विवेकानंदानीही दृष्टिकोनाच्या परिवर्तनाला महत्वपूर्ण मानले आहे. डॉ. दीपक चोपरा या पैलूला फार महत्व देतात. त्यांनी या संदर्भात, जे लोक जग बदलू इच्छितात त्यांना

आपला दृष्टिकोण बदलण्याचा सल्ला दिला आहे. विचारपद्धती तसेच दृष्टिकोण बदलण्याच्या पुढे दिलेल्या अठरा सोनेरी सिद्धांतांवर रोज चिंतन केल्यास तणाव कमी करण्यास मदत मिळेल.

या छोट्या पुस्तिकेत राजयोगाच्या अभ्यासाच्या वेळी आत्म्याच्या शांती, प्रेम, आनंद, पवित्रता व शक्ती ह्या स्वतःच्या गुणांचा अनुभव करण्यासाठी विशेष चिंतन करण्याचे बिंदु दिलेले आहेत. आठवड्याच्या प्रत्येक दिवशी एक विशेष लक्ष्य घेऊन योगाभ्यास करण्याचा विधीही वर्णिलेला आहे.

ऑक्टोबर 1999

डॉ. गिरीश पटेल, बोरीवली, मुंबई
-ओम शांती-



तणाव मुक्त जीवनासाठी अठरा सोनेरी सिद्धांत

1. जीवनाच्या प्रत्येक घटनेत कोणत्या ना कोणत्या रूपाने तुम्हाला लाभच होतो. परोक्ष वा अपरोक्ष रूपाने होणाऱ्या लाभा विषयी सदैव विचार करा.

2. भूतकाळात केलेल्या चुकांचा पश्चाताप तसेच भविष्याची चिंता करू नका. वर्तमान सफल करण्यासाठी पूर्ण लक्ष द्या. आजचाच दिवस तुमच्या हातात आहे. आज तुम्ही रचनात्मक कार्य कराल तर कालच्या चुका लुप्त होतील आणि भविष्यात जरूर लाभ होईल.

3. आपल्या जीवनाची तुलना तुम्ही अन्य कोणाच्या जीवनाशी करून चिंतीत होऊ नका. कारण या जगात तुम्ही एक आगळे व वैशिष्ट्यपूर्ण माणूस आहात. या जगात तुमच्या सारखा दुसरा कोणी नाही.

4. सदैव लक्षात ठेवा की तुमचा निंदक तुमचा मित्र

आहे, जो विनामूल्य एका मनोचिकित्सका प्रमाणे तुमच्या चुका आणि दोषांकडे तुमचे लक्ष वेधतो.

5. तुम्हाला दुःख देणाऱ्याला तुम्ही क्षमा करा तसेच त्याला विसरून जा.

6. सर्व समस्या एकाच वेळी सोडविण्याचा प्रयत्न करून गोंधळून जाऊ नका. एका वेळी एकाच समस्येचे निराकरण करा.

7. जितके शक्य होईल तितके इतरांना सहकार्य देण्याचा प्रयत्न करा. इतरांचे सहायक बनल्यास तुम्ही आपल्या चिंता जरूर विसराल.

8. येणाऱ्या समस्या पाहण्याचा दृष्टिकोण बदला. दृष्टिकोण बदलल्यास तुम्ही दुःखाचे सुखात परिवर्तन करू शकाल.

9. जी परिस्थिती तुम्हाला बदलणे शक्य नसेल तिच्याविषयी विचार करून दुःखी होऊ नका. लक्षात ठेवा

काळ हे एक श्रेष्ठ औषध आहे.

10. ही सृष्टी एक विशाल नाटक आहे ज्यात आपण सर्व नट आहोत. प्रत्येक नट आपला श्रेष्ठ अभिनय करीत आहेत. म्हणून कोणाचाही अभिनय पाहून चिंतित होऊ नका.

11. बदला घेऊ नका उलट प्रथम स्वतःला बदलण्याचा प्रयत्न करा. बदला घेण्याच्या इच्छेमुळे मानसिक तणावच वाढतो. स्वतःला बदलण्याचे लक्ष्य ठेवल्यास जीवनात प्रगती होते.

12. ईर्ष्या करू नका पण ईश्वराचे चिंतन करा. ईर्ष्या केल्याने मन जळते परंतु ईश्वराचे चिंतन केल्याने मन निस्सीम शीतलता अनुभवते.

13. आनंद दिल्यानेच आनंद वाढतो म्हणून सर्वांना आनंद देण्याचाच प्रयत्न करा. कधी कोणास दुःख देण्याचा विचारच करू नका.

14. जेव्हा तुम्ही समस्यांना तोंड देता तेव्हा असा विचार

करा की तुमच्या भूतकालीन कर्मांचा हिशेब चुकता होत आहे.

15. तुमच्या आत राहिलेला सूक्ष्म अहंकार मनःस्थितीत असमतोलपणा उत्पन्न करतो. म्हणून त्या सूक्ष्म अहंकाराचाही त्याग करा. लक्षात ठेवा की तुम्ही रिकाम्या हातांनी आला आहात आणि रिकाम्या हातांनीच परताल.

16. दिवसा चार-पाच वेळा दोन मिनिटे आपल्या संकल्पांना साक्षी होऊन पाहण्याचा अभ्यास हा चिंतांपासून मुक्त करण्यात सहायक रूप बनतो.

17. तुम्ही आपल्या सर्व चिंता परमपिता परमात्म्याला समर्पित करा.

18. रोज थोडा वेळ ही ईश्वराशी योग साधा. योगाभ्यासाने जे मानसिक, व शारीरिक परिवर्तन घडून येते ते तणाव व चिंता दूर करून आरोग्यात वाढ करते.



आत्म्याच्या स्वतःच्या गुणांची अनुभूती

आधुनिक युगात दिवसेंदिवस तणाव वाढतच चालला आहे. मानसिक तणावामुळे डोकेदुखी, आम्लपित (Acidity), हृद्रोग, दमा, मधुमेह आणि इतर अनेक शारीरिक रोग होण्याची शक्यता वाढते. माणसाच्या कौटुंबिक व सामाजिक जीवनावरही विपरीत परिणाम होतो. त्याची कार्यक्षमताही कमी होते.

मन शांत करण्याची अत्यंत आवश्यकता असतानाही आज मानव क्षणभरासाठीही स्वतःला शांत करू शकत नाही.

‘सहज राजयोगाचे’ हे एक वैशिष्ट्य आहे की योगाभ्यासाच्या वेळी माणूस ज्या कोण्या विशेष गुणाचा अनुभव करू इच्छित असेल तसा तो करू शकतो. त्या गुणासंबंधीत मनन-चिंतनाने तो गुणाच्या सखोलतेचा अनुभव करू शकतो. आत्म्याचे स्वतःचे गुण शांती, प्रेम, आनंद, पवित्रता आणि शक्ती ह्यांच्या अनुभवासाठी ज्ञान व मनन-चिंतनाचे वर्णन करण्यात आले आहे.

मनाच्या शांतीची अनुभूती

विज्ञानाच्या प्रगतीने मानवाला अनेकानेक सुखसोयीची साधने उपलब्ध करून दिली आहेत. तरीही मृगजलाप्रमाणे तो खऱ्या मनाच्या शांतीच्या अनुभूतीला वंचितच राहिला आहे. आजचा मानव भौतिक साधनांनी शांती प्राप्त करण्याची इच्छा करीत आहे परंतु खरे पाहता ह्या साधनांत शांती प्रदान करण्याची क्षमताच नाही. लाख प्रयत्न करूनही माणूस शांती मिळवू शकलेला नाही कारण तो स्वतःला शरीर मानूनच कार्य व्यवहार करीत आहे.

शांतीच्या अनुभूतीसाठी सर्व प्रथम हे मान्य करणे आवश्यक आहे की तुम्ही या नश्वर देहाहून भिन्न, अति सूक्ष्म दिव्य ज्योतिर्बिंदूस्वरूप आत्मा आहात. दुसरी गोष्ट ही समजावयास हवी की आत्माच शांत स्वरूप आहे. शांती ही काही कोणत्याही बाह्य व्यक्ती, वस्तू किंवा वैभवात नाही पण

आत्म्याचा स्वधर्म आहे. मी आत्माच शांत स्वरूप आहे.

तिसरी गोष्ट, ही सुद्धा मान्य करावयास हवी की सर्व आत्म्यांचा परमपिता परमात्माच शांतीचे स्रोत आहे. मन व बुद्धीचा संबंध परमात्म्याशी जोडूनच आपण शाश्वत शांतीचा अनुभव करू शकतो. रुपाने बिंदू पण गुणांचा सिंधू अशा परमपिता परमात्म्याच्या स्मृतीने आपण शांतीची प्रकंपने प्राप्त करू शकतो. शांतीच्या अनुभूतीसाठी खालील शुभ विचारांवर आपले मन एकाग्र करा.

“ओम शांती... ही सृष्टी एक विशाल नाटक आहे... या नाटकात मी आत्मा एक नट आहे... हे नाटक वैविध्यपूर्ण व रहस्यमय आहे... या नाटकात इतरही अनेक नट आहेत जे आपापली भूमिका बजावीत आहेत... मी आत्मा सर्वांच्या भूमिका साक्षी होऊन पाहत आहे... या विशाल नाटकातील सर्व प्रकारची दृश्ये पाहत असताना मी अगदी निश्चिंत आहे

कारण जे काही होत आहे ते चांगलेच होत आहे... आणि जे काही होईल तेही चांगलेच होईल... वास्तविक मी एक दिव्य ज्योति बिंदूस्वरूप आत्मा आहे... या साकार जगापासून फार दूर-दूर चंद्र, सूर्य व तारे ह्यांपासूनही पार पलिकडे असलेले शांतिधाम, परमधाम हे माझे स्वतःचे घर होय... तेथे सर्वत्र सोनेरी लाल प्रकाश पसरलेला आहे... चोहीकडे शांतीच शांती आहे... शांतिधामात सर्व प्रकारच्या कर्मांपासून मी आत्मा मुक्त आहे... आवाजापासूनही मुक्त आहे... संकल्पांपासूनही मुक्त आहे... सर्व प्रकारे शांतीच शांती आहे... शांतीच्या प्रकंपनांनी घेरला गेलेला मी एक दिव्य तारा आहे... मी आत्मा शांतस्वरूप आहे. शांती माझा स्वधर्म आहे...

मनःचक्षुंनी मी परमधामात ज्योतिबिंदू स्वरूप परमपिता परमात्म्याला पाहत आहे... मज आत्म्याचा परमपिता परमात्मा

शांतीचा सागर आहे... आता मी या शांतीच्या सखोलतेचा अनुभव करीत आहे... मी त्याचे संतान असल्याने शांतीने भरपूर आहे... एका आगळ्या मुक्तीचा अनुभव मज आत्म्याला होत आहे... आता मी परत या देहाच्या स्मृतीत येत आहे... या दिव्य शांतीचा अनुभव मी सर्व आत्म्यांना अवश्य करवीन... कार्य व्यवहार करतानाही सर्वांच्या भृकुटीमध्ये चमकत असलेला आत्माच मी पाहीन... ओमशांती."



प्रेम स्वरूपाची अनुभूती

बाल-वृद्ध, स्त्री-पुरुष, गरीब-अमीर प्रत्येक माणूस प्रेम प्राप्त करण्याची आशा बाळगतो. आप्त-मित्र इत्यादींकडून माणसाला प्रेम मिळतेही पण त्या प्रेमात कोणती ना कोणती अपेक्षा असते. जर ती अपेक्षा पूर्ण झाली नाही तर प्रेमही कमी होते. देहधारी माणूस जो स्वतः नाशिवंत आहे, तो आपणास कधीही शाश्वत रुपाने प्रेम देऊ शकत नाही. प्रेम स्वरूपाच्या अनुभूतीसाठी सर्व प्रथम हे मान्य करणे भाग आहे की देह तसेच देहाशी संबंधीत गोष्टी माणसाला शाश्वत प्रेमाची प्राप्ती करवू शकत नाहीत. शारीरिक आकर्षणामुळे तर जास्तच दुःख, निराशा व विकृतींचीच वाढहोते. दुसरी गोष्ट ही सुद्धा समझावयास हवी की स्वतःला शरीराहून भिन्न व दिव्य ज्योतिर्बिंदू स्वरूप आत्मा असल्याचा निश्चय करून इतर व्यक्तींनाही आत्म्याच्या स्वरूपात पहाल तरच खऱ्या अर्थाने प्रेम स्वरूपाचा अनुभव करू शकाल. मी आत्माच प्रेम स्वरूप

आहे. प्रेमाच्या अनुभूतीसाठी खालील शुभ विचारांवर आपले मन एकाग्र करा.

“हे शरीर तर केवळ माझे एक वस्त्र आहे... हे वस्त्र धारण करणारा मी एक चैतन्यशक्ती आत्मा आहे... हे शरीर तर फक्त हाडामासाचा एक पुतळा आहे... नाशिवंत आहे... आता देहाचे आकर्षण सुटत चालले आहे... आता मी स्वतःला आणि इतरांनाही आत्म्याच्या रुपातच पाहतो... माझे प्रेम सर्व आत्म्यांवर आहे... मी प्रेम स्वरूप आत्मा आहे... मी सर्व आत्म्यांवर निर्मळ प्रेम असल्याचा अनुभव करीत आहे...

माझे अक्षय प्रेम परमपिता परमात्म्यावर आहे... शिव परमात्माच सत्य आहे, अति सुंदर आहे, कल्याणकारी आहे... माझ्या मनाचा मित्र आहे... मी जो आहे, जसा आहे एक परमात्माच मला प्रेम देतो... परमात्मा मज आत्म्यावर प्रेम करीत आहे... परमात्मा माझ्या अनेक जन्मांचा प्रियकर आहे... तो हर एक परिस्थितीत मला साथ देतो... बस, मन

इच्छते की आता मी ज्योतिबिंदू परमात्म्याला पहातच रहावे... परमात्म्याकडून मला सर्व संबंधांचे प्रेम मिळत आहे... परमात्मा मला माता, पिता, बंधू, सखा व साजणाचे प्रेम देत आहे... परमात्मा प्रेमाचा सागर आहे... त्याच्या प्रेमात मी माझी शुद्ध बुद्ध विसरत चाललो आहे... किती हलकेपणा अनुभवास येत आहे... शिवबाबा माझी जन्मोजन्मींची तहान भागवीत आहे... अहा हा ! गोड बाबा आपले निःस्वार्थ प्रेम मिळवून मी आत्मा धन्य-धन्य झालो आहे... आता मी माझ्या अंतरंगात राहिलेल्या साऱ्या विकृतींपासून मुक्त होऊन खऱ्या प्रेमाचा अनुभव करीत आहे...

आता मी परत या देहात येत आहे पण कार्य-व्यवहाराच्या वेळी सर्वांना आत्मिक स्वरूपात राहूनच पाहीन... सर्वांना खरे आत्मिक प्रेम देईन... ओम शांती.”



आनंद स्वरुपाची अनुभूती

जीवनभर माणूस जो पुरुषार्थ करतो त्यामागे परोक्ष किंवा अपरोक्षरीत्या आनंदाच्या प्राप्तीचे लक्ष्य असते. वर्तमान युगात मानव बहिर्मुखी बनला आहे. म्हणून वैभव वा पदाची प्राप्ती झाल्यानंतरही त्याच्या मनाचा आनंद काही काळच टिकतो आणि त्याहून वरच्या दर्जाचे वैभव वा पद प्राप्त न होण्याची चिंता त्याला सतावू लागते. अशा प्रकारे त्याचे जीवन क्षणिक आनंद वा शोकाच्या लहरीत वर खाली होत राहते. सत्-चित्-आनंद स्वरुपाचा अनुभव त्याच्यासाठी स्वप्नच होऊन बसतो.

अतींद्रिय आनंदाची अनुभूती करण्यासाठी इंद्रियांच्या आकर्षणा पासून विरक्त व्हावयास हवे, आत्मिक आनंदाचा रसास्वाद घ्यावयास हवा. हा निश्चय करावयास हवा की मी आत्माच सत्-चित्-आनंद स्वरुप आहे. माझा परमपिता परमात्मा आनंदाचा सागर आहे. म्हणून आनंदाचा अक्षय खजिना मला उपलब्ध आहे. अशा सत्-चित्-आनंद

स्वरुपाच्या अनुभूतीत व्यक्तीचे रोमांच उभे राहतात.

आनंदाच्या अनुभूतीसाठी खालील शुभ विचार हळू-हळू लक्ष पूर्वक वाचून त्यांच्यावर आपले मन एकाग्र करा.

“ओमशांती... आता मला अनुभव होत आहे की भौतिक वैभव आणि पदाचा आनंद क्षणभंगूर आहे... हा तर अहंकाररुपी विकृती निर्माण करणारा आहे... अशा आकर्षणांपासून आता मी मुक्तता प्राप्त करीत चाललो आहे... आता माझ्यात शुद्ध आत्मिक आनंदाची कामना वाढत आहे... मी अनुभवीत आहे की वास्तविक हा देह तर नाशिवंत आहे... मी आत्माच अजर, अमर, अविनाशी आहे... आत्मिक स्मृतीनेच खऱ्या आनंदाचा अनुभव होतो... मी आत्मा सत्-चित्-आनंद स्वरूप आहे...

माझा कल्याणकारी शिव परमात्मा पित्याच्या रुपात अति सूक्ष्म ज्योतिर्बिंदू स्वरूप आहे पण आनंदाचा सिंधू आहे... आनंदाचा सागर परमपिता परमात्मा कडून आनंदाची प्रकंपने

मी आत्मा प्राप्त करीत आहे... खऱ्या आत्मिक आनंदाचा वारसा मला परमपिता शिव परमात्म्याकडून मिळत आहे... मी माझ्या प्रिय परमपित्याला अनेक ठिकाणी शोधत होतो... त्याला प्राप्त करण्यात आगळा आनंद अनुभवास येत आहे... परमप्रिय शिवबाबा आपल्या सानिध्यात मी स्वर्गीय आनंद अनुभवीत आहे... परम आदरणीय गोड बाबा, मी किती भाग्यशाली आहे... आपण स्वर्गाची स्थापना करीत आहात आणि त्यासाठी मला लायक बनवीत आहात... प्रिय बाबा, आपण मला जी आनंदाची अनुभूती करवीत आहात त्यापुढे भौतिक जगाचा आनंद काहीच नाही... या अतींद्रिय आनंदाचा अनुभव करून मी आत्मा पूर्णपणे संतुष्ट झालो आहे... आता मी परत देहात येत आहे... परंतु प्रत्येक परिस्थितीत आत्मिक आनंदाचा मी अनुभव करीन... ओमशांती."



पवित्रतेची अनुभूती

निर्मलपणा, शुद्धी, पवित्रता इत्यादी शब्द प्रत्येक माणसाला चांगले वाटतात, पण देह व देहधान्यांकडून प्रेम आणि आनंदाच्या प्राप्तीची कामना करून आजचा मानव अपवित्र व दुःखी झाला आहे. त्याच्यात विषय विकार वाढतच गेले आहेत. पवित्रतेत एक महान शक्ती आहे, जी साऱ्या जगाचे परिवर्तन करू शकते. जीवनात पवित्रतेचा अनुभव करण्यासाठी देह व दैहिक जगाकडून प्रेम व आनंद प्राप्त करण्याची इच्छा न बाळगता आत्मिक स्मृती व आत्म-चिंतनाने प्रेम तसेच आनंदाचा अनुभव करावयास हवा. स्वतःला आत्मा निश्चित करणारा माणूस स्वाभाविकरीत्याच देह व दैहिक आकर्षणांपासून मुक्त असेल. लोण्यातून केस जितक्या सहजतेने निघतो तितक्याच सहजतेने तो विषयविकारांपासून मुक्ती प्राप्त करू शकतो. आता एकदा

जेव्हा माणूस पवित्रतेचा स्वाद चाखतो तेव्हा जगातील सर्व सुखे त्याला बेचव वाटू लागतात.

पवित्रतेच्या अनुभूतीसाठी हेही समजणे आवश्यक आहे की माझा परमपिता 'पवित्रतेचा सागर' आहे. ज्याचा पिता पवित्रतेचा सागर आहे तर तो स्वतः किती पवित्र असेल!

पवित्रतेच्या अनुभूतीसाठी खालील विचारांवर आपले मन एकाग्र करा.

“ओमशांती... मी एक शुद्ध, पवित्रता स्वरूप आत्मा आहे... माझा हा देह तर एक साधन मात्र आहे... या देहाहून भिन्न मी एक ज्योतिर्बिंदू स्वरूप आत्मा आहे... मी आत्मिक प्रेम व आनंदाचा अनुभव करीत आहे... देह व दैहिक आकर्षणांपासून न्यारा होत चाललो आहे... माझा स्वतःचा गुण पवित्रता आहे... मी पवित्रता स्वरूप आत्मा आहे...

माझा परमपिता परमात्मा पवित्रतेचा सागर आहे... त्याचे

दिव्य संतान असल्याने माझ्यात पवित्रतेचा अक्षय खजिना विद्यमान आहे... माझा कल्याणकारी परमपिता शिव परमात्मा आहे... त्याने माझा खरी ओळख करून दिली आहे की मी एक शुद्ध, पवित्र आत्मा आहे... आता मी आत्मा पवित्र होत चाललो आहे... पवित्रता माझा स्वधर्म आहे... शिवबाबा, आपली पवित्रतेची शक्ती लेजर किरणांप्रमाणे मज आत्म्याला संपूर्ण पवित्र करित आहे... प्रिय बाबा, आपणच मला हे ज्ञान दिले आहे की सत्ययुगात संपूर्ण पवित्रता असेल... मला सत्ययुगी जगाच्या अनुरूप असे माझे संस्कार घडवावयास हवेत... बाबा, आपली स्मृती आत्मसात करून इतर आत्म्यांनाही पवित्र बनण्याची मी प्रेरणा देईन... ओमशांती."



आत्मिक शक्तीची अनुभूती

सांप्रत ज्या माणसाकडे अधिक शक्ती असेल त्याला बलवान मानले जाते. पण जर एखाद्याकडे बरीच शारीरिक शक्ती असेल पण मनाने तो दुर्बळ असेल किंवा त्याचे कर्मेन्द्रियांवर नियंत्रण नसेल तर अशी शारीरिक शक्ती काय कामाची? माणसास सर्वांत जास्त मनाच्या शक्तीची गरज आहे.

बहुतेक लोक अनेक प्रकारचे संकल्प मनात रचत असतात पण ते व्यवहारात आणू शकत नाहीत, कारण त्यांच्यात काही करून दाखविण्याची इच्छा तर असते परंतु व्यवहारात यशस्वी होण्यासाठी जी तीव्र इच्छा शक्ती असावी लागते ती त्यांच्यात कमी असते.

आत्मिक शक्तीच्या अनुभूती व वाढीसाठी हे जाणणे आवश्यक आहे की आपण जशी कर्मे करतो, जसे संकल्प

करतो त्यांचा परिणाम आत्म्यावरही होतो, संस्कारही तसेच होतात जर आपल्या संस्कारांत देहाभिमान व अवगुणांचा प्रभाव असेल तर आत्मा दुर्बळ होत जाईल.

परमपिता परमात्मा सर्व शक्तींचा सिंधू आहे, त्याच्याशी मन व बुद्धीची तार जोडल्यास आत्मा शक्तीची प्रकंपने प्राप्त करतो. आता आत्मिक शक्तीसाठी खालील शुभ विचारांवर आपले मन एकाग्र करा.

“ओमशांती... मी आत्मा अति सूक्ष्म व शक्ती स्वरूप आहे... एका अणूप्रमाणे माझे रूप अति सूक्ष्म आहे... माझे रूप जितके सूक्ष्म आहे तितकीच माझ्या रुपात अधिक शक्ती सामावलेली आहे... मी माझ्या कर्मेन्द्रियांचा व ज्ञानेन्द्रियांचा मालक आहे... त्यांचे सुंदररीत्या संकलन करण्याची शक्ती माझ्यात आहे... मन, बुद्धी व संस्कारही माझ्या आज्ञेनुसार कार्य करतात. आत्म-चिंतन करून मी माझी खरी शक्ती ओळखीत आहे... जसजसा मी माझे मन ह्या विचारांवर

एकाग्र करीत जातो तसतसा मी शक्तीने भरपूर प्रकाशमय स्थितीची अनुभूती करतो... माझा परमपिता परमात्मा शक्तींचा सागर आहे... शक्ति सागर परमपिता शिव परमात्म्याचे संतान मी आत्माही शक्ती स्वरूप आहे... सर्वशक्तिमान परमात्म्याची शक्ती लेजर किरणांप्रमाणे मज आत्म्याचे सर्व प्रकारचे दौर्बल्य भस्म करते... मी आत्मा पुन्हा पवित्र व शक्ती स्वरूप होत आहे... आता सदैव शुभ संकल्पच मी जीवनात आत्मसात करीन... सर्व आत्म्यांचेही सर्व दौर्बल्य समाप्त करण्याचे दिव्य कार्य मी करीन... ओमशांती."

अशांतीचे निर्मूलन होवो आणि स्त्री-पुरुष सुखी व निरोगी होवोत दुसऱ्या शब्दांत सत्ययुगी सात्विक वा दैवी समाज निर्माण करणे हे याचे लक्ष्य आहे.



पित्याच्या नात्याने परमात्म्याचे स्मरण

“निराकार ज्योती स्वरूप परमात्मा मज आत्म्याचा परमपिता आहे... मज आत्म्याच्या सर्व गरजा पुऱ्या करतांना माझे आत्मिक पालन करीत आहे... मी जो आहे जसा आहे, माझ्या मनाचे सर्व भाव जाणून परमात्मा मला प्रेम देत आहे... जसे आजपर्यंत कधी प्राप्त केले नव्हते असे स्थायी, निस्वार्थ प्रेम शिवबाबा मी आत्मा आता आपणाकडून प्राप्त करीत आहे... प्रिय बाबा, आपण मला अशी श्रेष्ठ कमाई करण्याची प्रेरणा देत आहात ज्यापायी मला अनेक जन्मांसाठी जीवनात खऱ्या सुख-शांतीची प्राप्ती होते... पित्याच्या रुपात आपण माझ्यावर अशा संस्कारांचे सींचन केले आहे ज्यामुळे मी इतर सर्व आत्म्यांना सुख व आनंदाचा अनुभव करवू शकेल... आपणच मला सर्वांना सहकार्य देण्याची कला शिकविली आहे... माझे परम कल्याणकारी बाबा, आपल्या सानिध्यात मी आत्मा अनुभवीत आहे की, आपण माझ्या उन्नतीचा किती

विचार करता... आपण मला रोज जीवन सर्वश्रेष्ठ करण्याची व सत्कर्म करण्याची प्रेरणा देत असता... आपल्या छत्रछायेत मी आत्मा स्वतःला सुरक्षित असल्याचा अनुभव करीत आहे... ज्या भगवानाच्या केवळ दर्शनासाठी जग तहानलेले होते त्या भगवानाशी आज माझा अगदी जवळचा संबंध जुळला आहे... ज्याला आजपर्यंत सर्व जग माता पिता म्हणून पुकारत आले आज त्याच्याकडून साकार पित्याच्या रुपात पालन प्राप्त करून स्वतःला मी सौभाग्यशाली आत्मा असल्याचा अनुभव करीत आहे... प्रत्यक्ष सर्वशक्तिमान परमात्म्याचे मी संतान आहे... आता कर्म करीत असताना मी याच श्रेष्ठ स्मृतीत राहीन... ज्या ईश्वरी कुळाचा मी आहे त्याचे नियम व मर्यादा पाळण्याचा मी पूर्ण प्रयत्न करीन... गोड बाबा, आता माझ्या कर्मांनी मी आपले व या उच्च कुळाचे नाव प्रसिद्ध करण्याचा प्रयत्न करीन... मी आपला सदैव आज्ञाधारक होऊन राहीन... ओमशांती.”

शिक्षकाच्या नात्याने परमात्म्याचे स्मरण

“मी आत्मा किती भाग्यशाली आहे कारण मला स्वतः परमपिता परमात्मा शिक्षक होऊन ईश्वरी विद्याभ्यास शिकवीत आहे... सर्वज्ञ, जाणताजाणविता परमात्म्याकडून मी सृष्टीच्या आदी-मध्य-अंताचे असे ज्ञान प्राप्त करीत आहे की, जे आजपर्यंत कोणताही लौकिक शिक्षक देण्यात कार्यक्षम नव्हता... त्रिकाळाचे, त्रैलोक्याचे ज्ञान प्राप्त करून मी आत्मा स्वतःला ज्ञानवान अनुभवीत आहे... सत् शिक्षकाकडून प्राप्त होणारे सत्य ज्ञान मला खुशी प्रदान करीत आहे... खरी कमाल आहे बाबा आपली कारण ज्ञानाचा तिसरा नेत्र देऊन रचयिता आणि रचनेची सर्व रहस्ये माझ्यापुढे स्पष्ट केली आहेत... माझ्या परम कल्याणकारी बाबा, आपण माझ्या जीवनाचा मार्ग इतका स्पष्ट केला आहे की माझे प्रत्येक

पाऊल निस्वार्थ, निर्विकारी व निरहंकारी होत चालले आहे... आपल्या श्रेष्ठ शिकवणूकींद्वारे मला पाप व पुण्याची माहिती मिळाली... माझ्या स्वतःच्या सर्वांगीण विकासासाठी कोणत्या दिशेने पावले उचलावयास हवीत ते स्पष्ट होत चालले आहे... कोण्या विरळ्याच्या नशिबात असणारे हे सर्वश्रेष्ठ ज्ञान मी मोठ्या एकाग्रतेने व आवडीने ग्रहण करीत आहे... आपल्या दिव्य शिकवणूकींनी माझ्या मनाच्या सखोलतेत उत्पन्न होणारे सर्व प्रश्न शांत होत चालले आहेत... माझे मन संतुष्ट होत चालले आहे... मला माझे उज्वल भविष्य स्पष्ट दिसावयास लागले आहे... माझ्या संकल्पांत पवित्रता, वाणीत सत्यता व कर्मांत दिव्यता येत चालली आहे... आता माझे संस्कार संपूर्ण निर्विकारी व दिव्य गुणांनी संपन्न बनत चालले आहेत...

आपल्या ज्ञानाने मला जीवन जगण्याची कला प्राप्त झाली आहे... मी सत्यनिष्ठ, व्यवहारकुशल व सदाचारी होत

चाललो आहे.

ज्ञानसागर, सत् शिक्षक, प्रिय बाबा, माझा दृढविश्वास आहे की मी स्वतः असे संपूर्ण ज्ञान प्राप्त करून आता जीवनाच्या हर परिस्थितीत मी आपल्या मनाचा समतोलपणा टिकवून धरीन... आता तर जीवनाच्या प्रत्येक पावलावर सफलता निश्चितच आहे... ओमशांती."



सद्गुरुच्या नात्याने
परमात्म्याचे स्मरण

“महाज्योती परमात्मा आपण मज आत्म्याचे सद्गुरूही आहात... माझ्या परम कल्याणकारी शिवबाबा, मला विषय सागरापार करणारे आपण गुरूंचेही गुरू आहात... मी आत्मा इष्ट स्थळीच्या शोधात या संसार सागरात अडकून पडलो होतो... आपणच मला मुक्ती व जीवन्मुक्तीचा अत्यंत सुलभ मार्ग दाखविला आहे...

माझ्या कल्याणकारी परमपिता शिवबाबा, आपण मला ‘मन्मना भव’ हा महामंत्र देऊन तृप्त केले आहे... परिस्थितींच्या चक्रव्यूहातून बाहेर पडण्याची कला आपण मला शिकविली आहे... आपण मला पापाचाराच्या धगधगत्या आगीतून तसेच कलियुगी आसुरी संस्कारांतून मुक्त केले आहे... आपण मला वरदानांनी भरपूर केले आहे... मां संपन्न

होत चाललो आहे...

जगातील तडफडत असणाऱ्या तहानलेल्या आत्म्यांचा आर्त आवाज माझ्यापर्यंत पोहचत आहे... आपणाकडून मिळालेल्या शक्तींद्वारे मी साऱ्या जगात शांतीची प्रकंपने पसरवीत आहे... मी सदगुरूसमान शांतिदूत आहे... मी आत्मा सर्वसमर्थ होत चाललो आहे... 'इच्छा मात्रम् अविद्या' याचा मी पाठपुरावा करीत आहे... विकारांच्या पाशात जखडलेल्या तमोप्रधान, दुःखी आत्म्यांना मुक्ती व जीवन्मुक्तीचा खरा मार्ग दाखविण्याची तीव्र इच्छा माझ्यात उत्पन्न होत आहे... मी कर्म करीत असतानाही कर्माच्या प्रभावा पलिकडील कर्मातीत अवस्था प्राप्त करीत चाललो आहे... ओमशांती”



आजच्या योगाभ्यासासाठी विशेष चिंतन बिंदू

राजयोगाचा आधार एखादा मंत्र, श्लोक वा प्रार्थना नसून मन व बुद्धी श्रेष्ठ चिंतनात एकाग्र करून मनाची शक्ती वाढविणारी ही साधना आहे. मनात उत्तन्न होणारे अनेक नकारात्मक व व्यर्थ विचारांना सकारात्मक व श्रेष्ठ दिशा प्रदान करण्यासाठी मनाला एक निश्चित व विशेष लक्ष्य पुढे ठेऊन चिंतन करण्याची सवय लावावयास हवी.

रोज नवीनतम लक्ष्य धरून चिंतनाचा अभ्यास केल्यास साधकाची आवड टिकून राहते तसेच आत्म-विकास व स्व-उन्नतीच्या मार्गावर तो त्वरेने प्रगती करू शकतो. हाही योगाभ्यासाचा एक आवश्यक, प्राथमिक व सुलभ प्रकार आहे ज्यामुळे मनाची शक्ती विकसित करता येते. लक्षात ठेवा की नकारात्मक व व्यर्थ चिंतनाने रोज मन दुर्बळ व तणावग्रस्त होत जाते.

म्हणून सप्ताहाच्या सात दिवसांसाठी आम्ही येथे काही विशेष चिंतन बिंदू देत आहोत ज्यांचे अध्ययन तुम्ही अमृतवेलेच्या शांत वातावरणात बसून तसेच भल्या पहाटे प्राप्त केलेली ही शक्ती दिवसभराच्या कार्य व्यवहारात लावित असताना, कर्म करीत असताना अधूनमधून त्याच स्थितीत स्थित राहण्याचा अभ्यास करा. नकारात्मक परिस्थितींपासून कोणता ना कोणता धडा घेऊन पुढल्या वेळेस सावध रहा.

दिवसा अंती झोपण्यापूर्वी आपल्या दिवसभराच्या कर्मांची, संकल्पांची जंत्री पाच मिनिटे बुद्धी समक्ष आणा आणि कर्मांत व संकल्पांत जेथे सुधारण्याची गरज असेल त्याची नोंद करा. प्राप्ती-संपन्न दिवसाच्या सुंदर देणगीसाठी परमात्म्याचे आभार माना तसेच नव्या दिवसाकरिता पूर्व तयारी मानसिकरीत्या करून परमात्म्याच्या मांडीवर विश्रांती घ्या. ओमशांती.



सोमवार

स्मृती - मी सृष्टीरूपी विशाल रंगमंचावर एक नट आहे.

लक्ष्य - आज मला नायक नटाचा अभिनय करावयाचा आहे.

(पहाटे उठताच अनुभव करा की मज आत्म्याने अभिनयासाठी शरीररूपी वस्त्र धारण केले आहे.)

चिंतन - परमधाम, शांतीधाम जे माझे घर आहे तेथून मी आत्मा हे शरीररूपी वस्त्र धारण करून या विशाल सृष्टी रंगमंचावर आपली भूमिका बजाविण्यासाठी आलो आहे... मी भृकुटी सिंहासनावर बसून आपल्या अभिनयाचे संचालन करीत आहे... या शरीराद्वारे मी नायकाची भूमिका बजावीत आहे... फारच सशक्त अभिनय मला मिळाला आहे... आणि फारच सफलतापूर्वक मी हा निभावीत आहे... अनेक नातीगोती, दैहिक कर्तव्ये सर्वकाही कुशलतेने निभावताना ह्या सर्वांपासून मी आत्मा विरक्त व न्यारा आहे... माझ्यावर

कोणत्याही अन्य नटाच्या अभिनयाचा प्रभाव पडत नाही... तरीही माझी भूमिका मी प्रभावशालीरीत्या निभावीत आहे... या विशाल रंगमंचावर प्रत्येक आत्म्याला आपापली बरीवाईट भूमिका मिळालेली आहे... सर्वशक्तिमान, सर्वज्ञ, परमात्मा या विशाल नाटकाचा जाणकार आहे... माझी संपूर्ण एकाग्रता केवळ आपला अभिनय सुंदरतम करण्यावर आहे. मला जी काही भूमिका मिळाली आहे ती इतक्या चांगल्या तऱ्हेने निभावीत आहे की सर्वांना ती चांगली वाटते.

अभ्यास - आज मी अमृतवेलेच्या शुभ मुहुर्तावर दृढसंकल्प करीत आहे की साऱ्या दिवसभरात आपल्या जीवनरूपी मालिकेच्या (सिरिअल) आजच्या भागात (एपिसोड) फारच चांगला अभिनय करीन.

“ओमशांती”



मंगळवार

स्मृती - मी विश्वस्त (ट्रस्टी) आहे.

लक्ष्य - कर्म करताना मला न्यारा होऊन रहावयास हवे.

(ज्याप्रमाणे एक विश्वस्त फार मोठा कारभार सांभाळताना त्यापासून न्यारा (निराळा) राहतो. त्याला सदैव ही जाणीव असते की हे सारे धन आणि संपत्ती माझी नव्हे पण हे योग्यरीत्या सांभाळण्यासाठी मी केवळ निमित्त आहे. ही माझी जबाबदारी आहे. त्याचप्रमाणे जीवनात सर्व संबंध निभावतांना, कर्म करताना, कारभार सांभाळताना, धनाचा वापर करताना विश्वस्तपणाचा हा भाव राहिल तर आपण सदा आनंदाच्या झोपाळ्यावर झोके घेत राहाल.)

चिंतन - मी परमधामनिवासी चैतन्य आत्मा या शरीराद्वारे कर्म करित आहे. डोळ्यांनी पाहतो... कानांनी ऐकतो, मुखाने बोलतो... नाकाने श्वासोच्छ्वास करतो...

हातांनी कर्म करतो... पायांनी चालतो... पण या शरीराहून अलग असा मी एक चैतन्य आत्मा आहे... आपल्या शरीराचे प्रत्येक कर्म मी तटस्थ होऊन पाहतो... निर्वाहार्थ मी या शरीराचा वापर करतो... माझा हा देह आणि त्याच्याशी जडलेले सर्व संबंध केवळ या जन्मापुरतेच आहेत... प्रत्येक जन्मात नवा देह, नवे संबंध... मला पुन्हा जन्म घ्यावाच लागतो... प्रत्येक वेळी नव्या जबाबदाऱ्या निभवाव्या लागतात... या जन्माचा जो कारभार आहे, जे काही संबंध आहेत केवळ निमित्तमात्रात निभावीत आहे... कर्म पूर्ण होताच मी त्यापासून न्यारा होतो... हे न्यारा होणे माझ्या जीवनाच्या खुशीचा आधार आहे... मी सर्वांहून न्यारा आणि प्रभूचा प्यारा आत्मा आहे... प्रत्येक संबंध निभावताना मोहजीत आहे... लोभ, लालसे पासून मुक्त, प्रत्येक दुर्गुणापासून अलीप्त आहे... मी विश्वस्त आहे... मला फक्त

माझी जबाबदारी चांगल्या प्रकारे निभावयास हवी... मी जबाबदार आत्मा आहे.

अभ्यास - अशा तऱ्हेने आज दिवसभरात जे काही कर्म कराल, मग ते मुलांना शिकविण्याचे असो, ऑफिसात जावयाचे असो, सामाजिक कार्य असो तेव्हा वारंवार स्वतःला ही स्मृती देत रहा की - मी फक्त एक विश्वस्त आहे.

“ओमशांती”



बुधवार

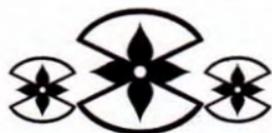
स्मृती - मी महान आत्मा आहे.

लक्ष्य - मला आज सारा दिवस महान कार्य करावयास हवे.

चिंतन - सर्वश्रेष्ठ, सर्वमहान परमपिता शिव परमात्म्याचे संतान मी महान आत्मा आहे. महान कार्य करून सर्व आत्म्यांना सुख देणे हेच माझे कर्तव्य आहे... माझे आचरण, पाहणे-ऐकणे, उठणे-बसणे बोलणे सर्वांत महानता सामावलेली आहे... माझी दृष्टी, वृत्ती व कृतीही सर्वांसाठी सुखदायी आहे... मज आत्म्याचे प्रत्येक कर्म सर्वांच्या कल्याणाचे व सर्वांना सुख देणारे आहे... विश्व कल्याणकारी, सुखदायी शिव परमपित्याचे मी संतान आहे... जसे माझे पिता तसाच मी आत्मा त्यांचे संतान आहे. विश्व कल्याणकारी, सुखदायी... जगातील सर्व आत्मे परमपिता

परमात्म्याची लेकरे असल्याने माझा परिवार आहे... एक पित्याची लेकरे आम्ही आपसात भाऊ-भाऊ आहोत... सर्व आत्म्यांविषयी शुभभावना व शुभकामना बाळगणे हाच माझा खरा धर्म आहे... मी महान आत्मा आहे... महानतम कार्यासाठी निमित्त आहे... ओमशांती.

अभ्यास - सारा दिवस याच स्मृतीत रहा की मी महान आत्मा आहे. माझे प्रत्येक कार्य महान आहे. आज माझ्याकडे जो कोणी येईल त्याला मी संतुष्ट करावयास हवे, सुख द्यावयास हवे. कोणालाही नाराज करता कामा नये तसेच मलाही कोणावरही नाराज होता कामा नये.



सद्गुरुवार

स्मृती - भगवान माझा साथी आहे.

लक्ष्य - मला निर्भय, निर्वैर व निराकारी व्हावयास हवे.

चिंतन - मज आत्म्याचे खरे साथी एक परमपिता परमात्माच आहेत... जगातील सर्व वस्तू, वैभव इत्यादी सर्व विनाशी आहेत... मी आत्मा अनादी-अविनाशी सत्ता आहे... शिव परमात्माही अनादी व अविनाशी आहेत. शिवबाबा माझे सखा, बंधू आहेत... असा खुदा दोस्त मिळवून मी धन्य-धन्य झालो आहे. माझा दोस्त सर्व सर्व शक्तिमान सदा माझ्या संगेसंगे राहतो... माझा बुद्धीरूपी हात सदा त्याच्या हाती असतो... माझा साथी सदा निर्भय, निर्वैर व निराकारी आहे... त्याच्यापाशी राहून मी सुद्धा निर्भय व निर्वैर होत चाललो आहे. खुदा दोस्ताशी माझे आत्मिक नाते आहे... मी जेथे जातो तेथे तो माझ्या संगसंगे असतो... कधी तो माझ्या पुढे असतो तर

कधी माझ्या मागे... दोस्त माझ्या पुढे चालून मला खरा रस्ता बनवून देतो... त्यावरूनच मी जातो... तो मागून चालून प्रत्येक संकटात माझे रक्षण करतो... तो साथ देत असल्याने माझ्या प्रत्येक पाऊला गणिक सफलता आहे.

अभ्यास - सारा दिवस प्रत्येक कर्म करताना त्याच्या साथीचा अनुभव करीत चला. त्याच्याकडून सल्ला घेऊन प्रत्येक कर्म करा. आपण अनुभवाल की आपणास त्याचा सल्ला स्पर्शाच्या (टचिंग) रुपाने मिळत आहे आणि प्रत्येक समस्येचे निराकरण मिळत आहे. “ज्याचा साथी आहे खुद्द भगवान त्याला काय रोखील वावटळ व तुफान” या गोष्टीचा आपण यथार्थ अनुभव कराल. ओमशांती.



शुक्रवार

स्मृती - मी या सृष्टीवर विशेष कार्यासाठी निमित्त आत्मा आहे.

लक्ष्य - माझ्या कार्य-व्यवहारात शुद्धता, सत्यता व दिव्यता असेल.

(अमृतवेले डोळे उघडताच हा अनुभव करा की एक दिव्य प्रकाशमय, तेजस्वी शक्तिशाली तारा परमधामातून उतरून या शरीररूपी मंदिरात मस्तकाच्या मध्ये स्थान घेत आहे.)

चिंतन - मी या सृष्टीवर एक विशेष कार्यासाठी अवतरीत आत्मा आहे... मी सुख शांती व पवित्रतेची मूर्ती आहे... मी घेवता (घेणारा) नव्हे देवता (देणारा) आहे... कलियुगाच्या या अंतिम समयी जगातील सर्व आत्मे दुःखी व अशांत आहेत... ह्या सर्वांना शांतीचे वरदान देणारा मी शांती

देव आहे... शांतिसागराची छत्रछाया मला प्राप्त आहे... मी मास्टर शांतिसागर आहे... शांती हा माझा स्वतःचा स्वभाव आहे... शांती, प्रेम, आनंदाचे स्रोत शिव परमात्मा माझे पिता आहेत... त्यांच्याकडूनच सर्व गुणांचा प्रवाह माझ्यावर अविरत पडत आहे सर्वांना वाटण्यासाठी... आणि मी मुक्त हातांनी हा लुटत आहे... माझ्या डोळ्यांतून, मुखमंडलापासून सर्वांना सुख-शांतीचा आभास होत आहे... हातांनी महान कार्य होत आहे... ओमशांती

अभ्यास : सारा दिवस याच स्मृतीने सर्वांना सुख शांतीचा मार्ग दाखविणारे 'दीपगृह' (लाइट हाउस) होऊन रहा.



शनिवार

स्मृती - मी आत्मिक शक्तींनी संपन्न मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा आहे.

लक्ष्य - प्रत्येक कार्य करताना मला आपल्या मनोबलाने विजयश्री प्राप्त करावयाची आहे.

(पहाटे डोळे उघडताच हा दृढसंकल्प करा की आज साऱ्या दिवसात येणाऱ्या अनेक विपरीत परिस्थितींना तोंड देताना, तणाव उत्पन्न करणाऱ्या घटनांतही मनाचा समतोलपणा टिकून ठेवावयास हवा. यासाठी मला सहन करणे, सामना करणे, निर्णय करणे इत्यादि शक्तींचा उपयोग करून दृढमनोबल, दृढविश्वासाबरोबर कार्य-व्यवहारात यावयास हवे)

चिंतन - मी मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा आहे...
दृढइच्छाशक्ती आणि मनोबलाने संपन्न आत्मा आहे. (या

स्वमानाचा सखोलतेने अनुभव करा)... सर्वशक्तिमान, सृष्टि-नियंता, जगतपालक मज आत्म्याचे पिता आहेत आणि मी त्यांचे संतान आहे... त्यांच्या सर्व शक्ती आणि गुणांचा मी वारस आहे... शिव परमपिता निराकार, त्याचे संतान मी निराकार आत्मा भृकुटी सिंहासनावर बसून आपल्या मन, बुद्धी, संस्कार सहित सर्व कर्मेद्रियांवर राज्य करीत आहे... मी आत्मा या देहाचा मालक आहे... कर्मेद्रिये माझे मंत्री आहेत... मी नियंत्रण (कंट्रोलिंग) व राज्य करण्याच्या (रुलिंग) शक्तींनी त्यांचे संचालन करीत आहे... सर्व माझ्या हुकुमानुसार वागतात... सर्व परिस्थिती मज आत्म्याच्या ताब्यात आहेत... प्रत्येक परिस्थिती सफलतापूर्वक पार करणारा मी विजयी आत्मा आहे... विजय माझा जन्मसिद्ध अधिकार आहे... विजय माझे लक्ष्य आहे... ओमशान्ति.

अभ्यास - विजय माझा जन्मसिद्ध अधिकार आहे ही

रविवार

स्मृती - मी सर्वगुण व सर्व कलांनी संपन्न आत्मा आहे.

लक्ष्य - मला प्रत्येक लहान मोठे कर्म सर्वोत्तमरीत्या आणि पूर्ण आस्थेने करावयास हवे.

(सफल कार्य सदैव आपणास पुढे जाण्याचा उत्साह देत राहते. म्हणून प्रत्येक लहानाहून लहान काम मला मोठ्या आस्थेने व प्रेमाने करित रहावयास हवे. माझे साफल्यच माझ्यासाठी प्रमाणपत्र (सर्टिफिकेट) आहे.)

(आपल्या संपूर्ण स्वरूपाचे स्मरण करा)

चिंतन - श्री लक्ष्मी- श्री नारायण सत्ययुगी जगाचे विश्व महाराजन व विश्व महाराणी सर्वगुण व सर्व कलांनी संपन्न, संपूर्ण निर्विकारी देवी-देवता होते... हेच मज आत्म्याचे आदी स्वरूप आहे... सत्ययुगापासून कलियुगापर्यंत अनेक जन्म घेत-घेत आत्म्याचे आदी गुण लोप पावले... आता मला पुन्हा

या गोष्टीची स्मृती आली आहे की मीच तो आदी, सुख-शांती, पवित्रतेने संपन्न आत्मा आहे... मीच आदीचा देवात्मा, सर्वोत्तम, सर्वश्रेष्ठ, सर्वगुण, सर्व कलांनी संपन्न आत्मा आहे... आता माझे प्रत्येक कर्म माझ्या गुणांचा व कलांचा साक्षात्कार करित आहे... माझ्या प्रत्येक कार्यात देवतायोग्य चमक व डौल नजरेत येत आहे... कर्मात कुशलता व सर्वोत्तमता आता माझे लक्ष्य बनले आहे...

अभ्यास - आज सारा दिवस प्रत्येक कर्म करताना स्मृती असू द्या की मला प्रत्येक काम पूर्ण श्रद्धेने व आस्थेने संपन्न करावयास हवे. प्रत्येकाला सुख द्यावयास हवे आणि प्रत्येकाकडून आशिर्वाद घ्यावयास हवेत.



प्रजापिता ब्रह्मा कुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालयाचा उद्देश आणि लक्ष्य

हे एक असे विश्व विद्यालय आहे ज्यात रोज निश्चित वेळी व्यक्तिगत व सामूहिकरीत्या, युक्तियुक्त, क्रमबद्ध, सैद्धांतिक व क्रियात्मक आध्यात्मिक शिक्षण व मार्गदर्शन देण्यात येते.

या आध्यात्मिक शिक्षणात, आत्मा, परमात्मा, तीन लोक, सृष्टी-चक्र, पुनर्जन्म, कर्म-सिद्धांत, जागतिक इतिहासाची धार्मिक-नैतिक व्याख्या, मानव जीवनाचे लक्ष्य, पुरुषार्थ, सहज राजयोगाचा अभ्यास, पाळण्याचे नियम, मर्यादा इत्यादी विषयांवर प्रकाश टाकला जातो...

याचे लक्ष्य हे आहे की मानव जीवन ज्ञानयुक्त, योगयुक्त, सात्विक, निर्व्यसनी व निर्विकारी व्हावे आणि सदगुणांचा व दिव्यगुणांचा विकास व्हावा तसेच मानवाचा

व्यवहार हा सद्व्यवहार व्हावा. याचे एक लक्ष्य हेही आहे की मानव जीवनात खऱ्या शांतीची व योगी जीवनाच्या आनंदाची प्राप्ती व्हावी.

विद्येचा हाही उद्देश आहे की माणसाने व समाजाने आपल्या वैयक्तिक तसेच सामाजिक समस्यांचे निराकरण नैतिक व मानवी मूल्यांद्वारे करावे. सहज राजयोग किंवा सहज समाधी द्वारे माणसाचे जीवन तणावरहित करताना त्याची एकाग्रता, कार्यक्षमता, बहुमुखी व्यक्तिमत्व किंवा व्यवहारकौशल्य ह्यांच्या विकासाचे प्रशिक्षण देणे हेही या विद्यालयाचे लक्ष्य आहे.

या विद्यालयाचा एक उद्देश सर्व प्रकारच्या ज्ञान-विज्ञानाला मानवी व नैतिक मूल्यांशी जोडणे असाही आहे.

या शिक्षणाचे लक्ष्य एक असा नवा समाज किंवा एक असे नवे जग निर्माण करणे हेही आहे ज्यात परस्पर प्रेम,

सद्भावना, सामंजस्य, सहकार्य आणि सन्मान व सुख शांती असेल पण दुःख व अशांतीचे नावनिशाण नसेल.

या विद्यालयात बाल, युवा, वृद्ध प्रत्येक वयाचा ज्ञानाभिलाषी, योगाभिलाषी व शांतिअभिलाषी व्यक्ती, जात-पात संप्रदाय, धर्म, वर्ण, वर्ग, भाषा आणि देश इत्यादींच्या भेदभावापासून मुक्त अशा वातावरणात लाभ घेऊ शकते. यात नियमितपणे लाभ घेणाऱ्या व्यक्तित् सदस्य न म्हणता विद्यार्थी म्हणवितात.

130 देशांतील 8500 हून अधिक सेवाकेंद्रांच्या माध्यमातून ईश्वरीय ज्ञान, सहज राजयोगाचे शिक्षण विनामूल्य दिले जाते.



मन निरोगी ठेवण्याची सूत्रे

- ❖ मन दाबू नका, श्रेष्ठ विचारांच्या खुराकाने ते शक्तिशाली करा.
- ❖ सदा हर्षोल्हासात राहण्यासाठी जे स्वतः प्रसन्नतेने भरपूर आहेत त्यांचाच संग धरा.
- ❖ कोणत्याही दुर्गुणाचा एक काटा सर्व सदगुणांचा पुष्पगुच्छ बिघडून टाकतो.
- ❖ आत्मदर्शनच प्रगतीचा आधार आहे.
- ❖ एकमेकाना ईश्वराची स्मृती देणे हे सर्वांत मोठे जन-हिताचे कार्य आहे.
- ❖ अंतर्मुखताच आंतरिक शांती प्राप्त करण्याचा मार्ग आहे.
- ❖ पवित्र विचार आपल्या जीवनाचा अमूल्य निधी आहे.
- ❖ प्रसन्नताच निरोगी जीवनाचा आधार आहे.
- ❖ आपल्या सर्व आशा ईश्वरावर केंद्रित करा म्हणजे

- कोणतीही व्यक्ती तुम्हाला निराश वा खंडित (निरस्त) करू शकणार नाही.
- ❖ दक्षतेच्या अभावापायी चुका घडतात आणि त्यांच्यामुळे तणाव निर्माण होतो.
 - ❖ जर इतरांचे दुर्गुण तुम्ही मनात ठेवाल तर लवकरच तुम्ही दुर्गुणांस बळी पडाल.
 - ❖ सदैव सर्वांना सन्मान देत रहा म्हणजे आपोआप तुम्हास सन्मान मिळेल.
 - ❖ शांतीच्या शक्तीने समयरूपी खजिन्याची बचत होते.
 - ❖ जे वेळेचे मूल्य जाणतात ते अमूल्य रत्ने बनतात.
 - ❖ विघ्ने आमची आस्था दृढकरतात.
 - ❖ संकल्पांनीसुद्धा एखाद्यास दुःख न देणे हीच खरी अहिंसा होय.
 - ❖ अपमान व निंदेला पुष्पगुच्छ समजून स्वीकाराल तर तुम्ही
-

सदैव प्रसन्नचित रहाल.

- ❖ ईश्वरावरील प्रेम हीच तुमच्या भाग्यरूपी कुलुपाची चाबी होय.
- ❖ मनोविकारांवर विजय हाच सर्वांत मोठा विजय होय.
- ❖ शांतीची शक्ती व्यर्थ विचारांचा गोंधळ समाप्त करते.
- ❖ एकदा झालेली चूक दुसऱ्यांदा न करणे हाच प्रगतीचा अर्थ होय.
- ❖ विकारांपासून मुक्त होणे हेच खरे स्वातंत्र्य होय.
- ❖ ज्याच्यापाशी पवित्रता, शांती व प्रसन्नतारूपी खजिने आहेत तोच सर्वांत अधिक धनवान होय.
- ❖ स्नेह व शक्तीचा समतोलपणा हाच साफल्याचा आधार होय.



त्रिमूर्तीशिव भगवानुवाच

(आबू शिखरावरून)

जीवन काय आहे ? आत्मा काय आहे ?

“शरीराव्यतिरिक्त एक अशी सत्ता आहे जिची तात्विक प्रकृती आहे- चेतना (Consciousness)ही अंतर विवेकशील सत्ता (Conscient entity) किंवा चैतन्य शक्ती आपल्या ‘जीवित’ शरीराचा उपयोग बोधाच्या (Perception) तसेच क्रियेच्या साधनांचा एक संयोजनाच्या रूपाने करते. ती ‘जीवित’ शरीराद्वारे सुख व दुःखाचा ही अनुभव करते. तिला ‘आत्मा’ असे म्हणतात. शरीर जिवंत राहते व मरते पण आत्मा सदैव जीवित राहतो. स्वतःला एक आत्मा म्हणून तसेच शरीराला अभिव्यक्तीचे (प्रकटीकरणाचे) एक अद्भूत माध्यम म्हणून जाणा”

शरीरा बाहेरील अनुभव

“आत्मा एका पक्ष्याप्रमाणे आहे आणि शरीर एक घरटे किंवा पिंजऱ्यासारखे आहे. शरीराची तुलना पाच घोड्यांची एक गाडी किंवा मोटारीबरोबर तर आत्म्याची तुलना एका चालकाबरोबर

करता येईल. ज्याप्रमाणे एखादा पक्षी एका घराच्या किंवा पिंजऱ्या बाहेर निघून उडू शकतो किंवा एखादा माणूस आपल्या घराबाहेर हिंडू शकतो किंवा एखादा चालक आपल्या वाहनाबाहेर जाऊ शकतो त्याच प्रमाणे आत्मा शरीराशिवाय हिंडू शकतो व कार्य करू शकतो. लक्षात ठेवा की शरीर एका धर्मशाळेसारखे आहे जो आत्मा एखाद्या दिवशी सोडून जाईल. म्हणून शरीराविषयी आसक्ती ठेवू नका.”

पुनर्जन्म

“जर एखादी व्यक्ती आपल्या कर्मांचे फळ या जन्मी प्राप्त करित नसेल तर ती पुढल्या जन्मी प्राप्त करते. अशा प्रकारे कर्मांचा नियम अनुल्लंघनीय आहे म्हणून व्हाईट कर्म कधी करू नका कारण जेथे कोठेही आत्मा देहत्याग करून जातो, तेथे तो भल्या-बुऱ्या कर्मांचे संस्कार स्वतः बरोबर घेऊन जातो, परिणामतः तो दुसऱ्या देहात प्रवेश करून मागील कर्मांच्या संस्कारांनुसार सुख व दुःख अनुभवितो.”

विचार व विचारी

“विचार सर्व कर्मांचा आधार आहे तसेच आत्माच मेंदूच्या

माध्यमाने विचार करतो. चांगल्या विचारांनी शांती मिळते तर वाईट विचारांनी मानसिक तणाव तथा अशांती निर्माण होते. म्हणून विचार करणाऱ्या माणसाने 'स्व' ला जाणावयास हवे, तसेच विचार शुद्ध करावयास हवेत तरच तो शांतीपूर्वक राहून शांतीची प्रकंपने चौफेर पसरवू शकेल."

मन व पदार्थ (प्रकृती)

"तुम्ही प्रकृतीकृत शरीर नव्हेत तसेच तुमचे विचार तुमच्या मेंदूचे विद्युत आवेगही नाहीत. तुम्ही एक अप्राकृतिक सत्ता आहात जिला 'आत्मा' असे म्हणतात, ज्याच्या विचारांचा तसेच कर्माचा एक नैतिक नियम असतो."

मेंदू, स्मृती व आत्मा

"आत्माच मेंदूद्वारे स्मरण करतो. एखाद्या व्यक्तीची स्मृती चांगली व सुखद घटनांशी संबंधित असेल तर ती व्यक्ती सुखी व सुखभावी बनते. या उलट जर एखादी व्यक्ती वाईटाशी व दुःखाशी संबंधित असणाऱ्या घटनांचे वारंवार स्मरण करित बसेल तर ती चिडखोर, शीघ्र कोपी व उदासी बनते. म्हणून माणसापाशी अशा

घटनांची केवळ अल्यकालीन स्मृती असावयास हवी त्याने त्या आपल्या मेंदूत बाळगून बसता कामा नये.”

अमर आत्म्याचे रूप

“आत्मा हा चैतन्यमय व अप्राकृतिक प्रकाशाचा एक शाश्वत व सूक्ष्मातिसूक्ष्म बिंदू आहे. त्याच्या भोवती एक सूक्ष्म प्रकाशवलय किंवा अंडाकार तेजोमय वर्तुळ असते. तो जणू काय सूक्ष्मतम दीर्घवर्तुळाकार ‘प्रकाशाचा पिंड’ असून प्राकृतिक अणूत असलेल्या सूक्ष्म कणांपेक्षाही सूक्ष्म असतो. दिव्य दृष्टीने पाहिल्यास तो पृथ्वीवरून दिसणाऱ्या आकाशातील ताऱ्यासमान दिसतो. आत्मा अमर आहे, त्याची उर्जा अक्षय आहे. स्वतः आपणास एक अमर आत्म्याच्या रूपात जाणा.”

पान 61 ते 64 वरील सर्व उतारे ईश्वरीय विश्व विद्यालयाने प्रकाशित केलेल्या *Eternal Drama of Souls, Matter and God* या इंग्रजी पुस्तकातून अनुवाद करून घेतले आहेत. इच्छा असल्यास वाचक हे पुस्तक किंवा त्याचे हिंदी भाषांतरित पुस्तक आपल्या जवळच्या सेवाकेंद्रातून प्राप्त करू शकतात. धन्यवाद !



प्रजापिता ब्रह्मा कुमारी ईश्वरीय विश्व
विद्यालयाद्वारे
मराठी भाषेत प्रकाशित झालेली पुस्तके

मनोबल व मानस सेवा	स्वास्थ्य प्रदर्शन
सहज राजयोग विधी आणि सिद्धी	सात्त्विक आणि योगयुक्त जीवन
अद्भुत चरित्र-1	ईश्वरी मत आणि मनुष्य मत
अद्भुत चरित्र-2	चांगली मुले
ज्ञान योग पवित्रता शांती पथ-प्रदर्शन	बाल नैतिक शिक्षण
साप्ताहिक पाठ्यक्रम	बापदादांचे महावाक्यांचे सार
दिव्य गुणांचा पुष्पगुच्छ	परमात्म्याचे अवतरण
नैतिक शिक्षा चरित्र निर्माण	धर्म कर्म विज्ञान
विज्ञान आध्यात्म व पर्यावरण	मृत्युपूर्वी व मृत्युनंतर काय?
कमल सम पवित्र जीवन	ज्ञानाचे अनमोल मोती
शिव आणि शिवरात्रि	विश्व विद्यालयाचा संक्षिप्त परिचय
श्रीमद् भगवद्गीतेचे सत्य सार	कर्माची गहन गती
असे होते ब्रह्माबाबा	राजयोग प्रवचन माला
प्रेरणादायक गोष्टी	प्रापंचिक जीवनात सहजयोग
मुलांचे बाबा	आत्मा व परमात्म्याचा परिचय

राजयोग, कर्मयोग, निर्विकल्प
समाधी
संस्कार परिवर्तन व व्यवहार शुद्धि
आत्म्याच्या तीन काळांची कहाणी
जीवनांत खरे सुख व खरी शांती
कशी मिळेल
आजचा सुविचार
तनावमुक्त जीवन
निरोगी जीवनाचे दहा सोनेरी नियम
परमात्म्याचा परिचय
मनाची शांती
विकारांवर विजय कसा मिळवावा
सत्य नारायणाची सत्य कथा

गीता ज्ञान दाता कोण?
योगी-जीवन
जीवन हिरेतुल्य कसे होईल
युवका जाग आणि जागव
विद्यार्थ्यांशी हितगुज
नारी तू कल्याणी हो!
पैसा मिळवा पण कसा?
अमली पदार्थ व्यसनाधिनता
शिव संदेश
शिक्षणाची नवी दिशा
ओम शांती
ईश्वरी ज्ञान व राजयोगाचा पत्र-
पाठ्यक्रम (सात पाठ)



प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय
पांडव भवन, आबू पर्वत, राजस्थान
संपूर्ण विश्वात एकूण 8500 सेवाकेंद्रे आहेत
महाराष्ट्रातील सेवाकेंद्रे

- मुंबई-22 : 19,नरोत्तम निवास, किंग सर्कल स्टेशन जवळ सायन..... फोन: 24073015
मुंबई-56 : 'ओमशांति', स्वस्तिक सोसायटी, प्लाट नं 48,
एन.एस.3 रस्ता, जुहू योजना, विलेपार्ले..... फोन: 26160789
मुंबई-7 : 23, दर-उल-मुलूक, पं.रमाबाई रोड, गांवदेवी..... फोन: 23636585
मुंबई-5 : 24-25, 'गौतांजली', रेडिओ क्लबमागे, कुलाबा..... फोन: 22830494
मुंबई-62 : 'आश्रय', 4 रस्ता, एम. जी. रोड,
तिवारी हॉस्पीटलजवळ, गोरेगांव (पश्चिम)..... फोन: 28741882
मुंबई-55 : 102, एवरेस्ट, पहिला मजला, नेहरू रोड,
पोस्ट ऑफिसजवळ, शांताकुंज (पूर्व)..... फोन: 26103731
मुंबई-77 : 23-24, शंकरछाया, 19 म. गांधी रोड, घाटकोपर (पूर्व) फोन: 25093700
मुंबई-80 : गालामानोर, प्लाट नं. 544 बी,
ब्लाक नं. 3,4,5 एन. एस. रोड, मुलुंड (पश्चिम)..... फोन: 25617393
मुंबई-92 :बी/6 गार्डन व्ह्यू अपार्टमेंट, चंदावरकर लेन, बोरीवली(प.) फोन: 28903896
नागपूर-22: (मराठी साहित्य व पत्र-पाठचक्रम). 'इंद्रप्रस्थ', 8-अ, वसंत नगर
फोन: 2246793, 2225746, 2245178
पुणे-37 : 19/377, मिरा सोसायटी, शंकर शेट रोड..... फोन: 26450767
पुणे-2 :111,कावेरी अपार्टमेंट, आंबेडकर कॉलेज जवळ,क्वाटर गेट फोन: 26353327
पुणे-1 : अ-12, 'शांतीकुंज' जी.पी.ओ. समोर..... फोन: 26122525
नासिक-3 : 4612, ओल्ड आग्रा रोड, भागवत निवास,
पंचवटी सेवाकुंज समोर..... फोन: 2518484
अमरावती-6 : 'सुखशांती भवन', विजय कॉलनी..... फोन: 2574397

अकोला-1 : टी/3 किर्तीनगर, गोरक्षण रोड, (उ.ध.) जवळ.....	फोन: 2458547
औरंगाबाद-5 : सुख शांती भवन, 30/35 भानुदास नगर	फोन: 2342199
चंद्रपूर-2 : 'तपस्या भवन', भानापेठ, वार्ड नं. 2, कस्तुरबा रोड.....	फोन: 253574
कोल्हापूर-2 : 2397, शिवाजी पेठ, तटाकडील तालीम गल्ली.....	फोन: 2629421
सोलापूर-2 : 'शिवप्रकाश भवन', 15/18 अ, कारंबा रोड, सम्राट चौ. फोन:	2325671
जळगांव-1 : 'ओमशांती भवन', ढाके कॉलनी, ब्रह्माकुमारीज मार्ग....	फोन: 2236259
भुसावळ-1 : 'राजयोग भवन', यावल रोड.....	फोन: 222949
भंडारा-4 : 'शिव स्मृती भवन', कृष्ण मंदिर वार्ड.....	फोन: 252168
वर्धा-1 : गोपूरी, साठवणे ले-आऊट, पवनार नाका.....	फोन: 242323
यवतमाळ-1 : 'सुख शांती धाम', 74, ओम सोसायटी, अमी रोड....	फोन: 246615
बुलढाणा-1 : एकता नगर, पोस्ट क्वार्टर्सच्या मागे, सक्व्युलर रोड.....	फोन: 242724
लातूर-31 : 'राजयोग भवन', ओल्ड औसा रोड, नंदी स्टॉप.....	फोन: 200097
मलकापूर-1 : जिल्हा बुलढाणा, 40 बीघा, बंदे फ्लोर मिल जवळ.....	फोन: 260386
नांदेड-5 : 'सुख शांती भवन', कैलाश नगर.....	फोन: 251649
सांगली-16 : ब्लॉक नं. 4, प्लॉट नं. 5, साखर कारखाना.....	फोन: 2310342
वीड-22 : 'दिव्य दर्शन भवन', आदर्श नगर, पांगरी रोड.....	फोन: 222915
गोंदिया-1 : 'स्वदर्शन भवन', न्यू लक्ष्मी नगर.....	फोन: 250264
सातारा-1 : कल्याणी नगर, झेड.पी.कॅम्पच्या समोर	फोन: 229795
मालेगांव-3 : (जि. नाशिक) 'लाईट हाऊस', 310, संगमेश.....	फोन: 250495
पणजी (गोवा)-1 : ई-98 माळा.....	फोन: 2226044
पणवेल-6 : (जि. कुलाबा) आदिती, प्लॉट नं.107, रूम नं. 102,103, मीडल क्लास सोसायटी.....	फोन: 27452618
कल्याण-1 : (जि. ठाणा) 'स्मृती बिल्डिंग', फर्स्ट फ्लोर, अहिल्याबाई चौक.....	फोन: 2209959
हिंगणघाट-1 : (जि. वर्धा) 'ज्ञान विज्ञान भवन', 148, यशवंत नगर....	फोन: 245028

गडचिरोली-5 : 'शिवशक्ति भवन', शिवाजी वाचनालयाजवळफोन: 232442

देगलूर-17 : (जि. नांदेड) 'अमृतकुंड', दत्त कृपा सोसायटी-2.....फोन: 255607

उदगीर-17 : (जि.उस्मानाबाद) 'सद् भावना भवन', 3-2-1014/1,

ओमशांती कॉलनी..... फोन: 256340

उमरेड-3 : (जि. नागपूर) 'पावन धाम', कावरा पेठ..... फोन: 242787

वरूड-6 : (जि. अमरावती) 'ज्ञानदीप भवन', गोमापूरवार्ड..... फोन: 234073

पुसद-4 : (जि. यवतमाळ) 'आत्मदर्शन भवन', विठाबाई नगर..... फोन: 248333

परतवाडा-5 : (जि. अमरावती) 'शिवदर्शन भवन', मोहन नगर..... फोन: 221353

भारतातील अन्य सेवा केंद्रे

दिल्ली-5 : पांडव भवन, 25 न्यू रोहतक रोड, करोल बाग.....फोन: 23628976

कोलकाटा-20 : 1/अ, आशुतोष मुखर्जी रोड..... फोन: 24753521

अहमदाबाद-22 : 'सुखशांती भवन', भुलाभाई पार्क रोड, कांकरिया.फोन: 25324360

चेन्नई-40 : 'शांतिधाम', प्लॉट नं. 3702-96, 3रा एव्हेंयू अन्नानगर.फोन: 26267441

चंदीगड-20 : 'राजयोग भवन', सेक्टर 33 अे..... फोन: 2601339

OVERSEAS

LONDON-NW 10-2 HH : Global Co-operation House, 65

Pound Lane, Ph : 44-20-8727 3350

NEW YORK, 10017:Brahmakumari's Office at U.N.Room

No. 436, 866 UN Plaza (Ph :1-212-688 1335)

NAIROBI- (Kenya) Global Museum, Maua close, Westlands,

PO Box 123-00606-Ph-254-20-3743572, 3741239

SYDNEY NSW 2131- 'Indraprasth' 78 Alt Street

AshfieldPh : 61-2-9799 9880

PARIS-75020, 74 Rue Orfila, Ph : 33-1-4358 4427

BERLIN Crellestr,-26...Ph-49-30-7813059

GENEVA (Switzerland) : 12 rue. de cour 86, Ph 41-21-7223610