

# सहज योग - संपूर्ण स्वातंत्र्यासाठी स्वतःला ओळखा

परम पुज्य श्री माताजी निर्मला देवी

सहज योगाच्या संस्थापिका  
कुंडलिनी जागृतीद्वारे  
आत्मसाक्षात्कार



## परमपूज्य श्री माताजी निर्मलादेवी

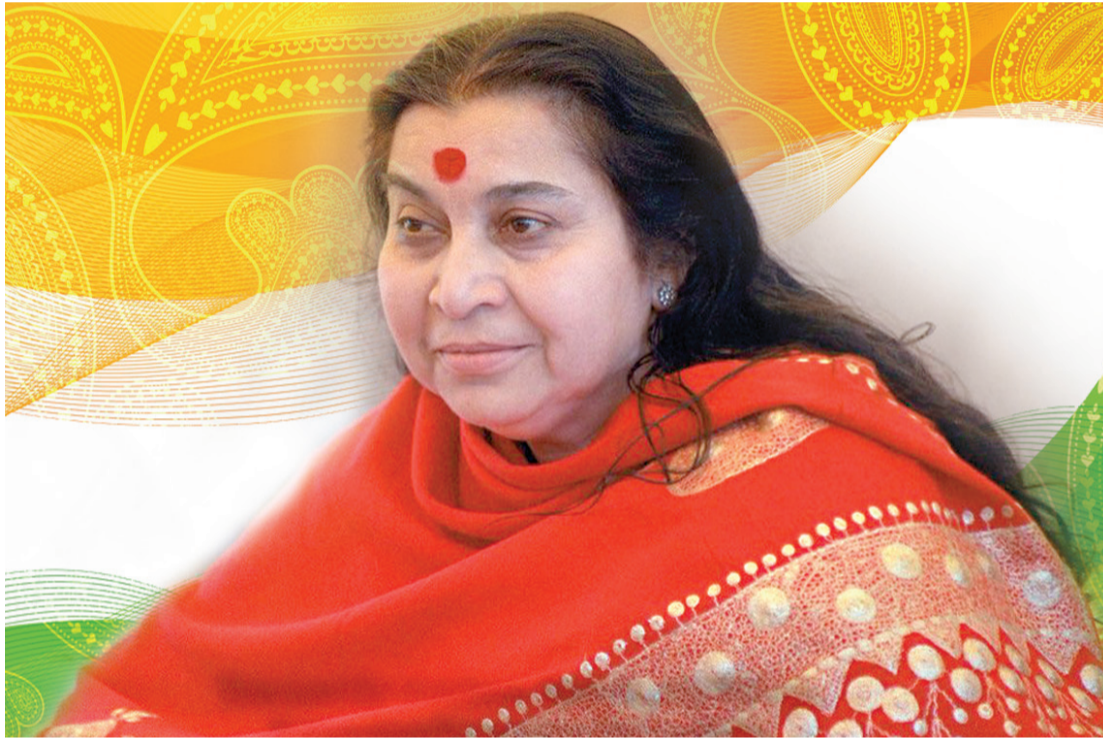
राजकीय स्वातंत्र्यापासून ते आत्ममुक्तीपर्यंत

परमपूज्य श्री माताजी निर्मलादेवी श्रीवास्तव यांना संपूर्ण जगभर आदराने श्री माताजी म्हणून संबोधिले जाते. त्यांचा जन्म २१ मार्च १९२३ला थोर वंशजात, ख्रिस्ती परिवारात छिंदवाडा येथे मध्य प्रदेशात झाला. शालेय शिक्षण संपल्यानंतर त्यांनी वैद्यशास्त्र व मानसशास्त्राचा अभ्यास ख्रिश्चन मेडिकल कॉलेज, लाहोर येथे केला.

### कौटुंबिक पार्श्वभूमी

परमपूज्य श्री माताजींचा जन्म हा राजशाही शालिवाहन घराण्यात झाला. परमपूज्य श्री माताजींच्या वडिलांचे नांव श्री प्रसादराव केशवराव साळवे. ते अत्यंत यशस्वी वकील होते व ते चौदा भाषांमध्ये पारंगत होते. श्री मौलाना आझाद यांच्या विनंतीनुसार श्री पी. के. साळवे यांनी त्यांचे कुराणावरील भाष्य हिंदी भाषेत अनुवादीत केले. स्वातंत्र्यचळवळीत ते महात्मा गांधी यांचे निकटचे सहकारी होते आणि विधानसभेचे सदस्य होते. त्यांनी स्वतंत्र भारताचे पहिले संविधान लिहिण्यास मदत केली.

श्री माताजींचे आई सौ. कॉर्नेलिया करुणा साळवे संपूर्ण भारतात गणित या विषयात ऑनर्स पदवी मिळविलेल्या पहिल्या महिला होत्या. त्या संस्कृत विषयात पारंगत होत्या. ७ एप्रिल १९४७ श्री माताजींचा विवाह श्री चंद्रिकाप्रसाद श्रीवास्तव यांचे बरोबर झाला. ते पंतप्रधान लालबहादूर शास्त्री यांचे १९६४ ते १९६६ मध्ये सहसचिव होते. त्यानंतर ते शिर्षिंग कॉर्पोरेशन ऑफ इंडियाचे अध्यक्ष व व्यवस्थापकीय संचालक झाले. त्यानंतर युनायटेड नेशन इंटरनॅशनल मॅरीटाईम ऑरगनायझेशनचे सरचिटणीस म्हणून सलग १६ वर्षे निवडून आले. त्याला पद्मविभूषण लालबहादूर शास्त्री अकादमी पुरस्कार व इतर राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय पुरस्काराने बहुमानाने सन्मानित केले होते.



## भारताच्या स्वातंत्र्य चळवळीमध्ये योगदान

श्री माताजींच्या आईवडिलांना भारताबद्दल अत्यंत प्रेम होते. त्यांनी भारताची अध्यात्मिक परंपरा व मूल्य यांना उचलून धरले. स्वातंत्र्य लढ्यात त्यांनी भाग घेतल्याने त्यांना कित्येकवेळ तुरुंगात जावे लागले. त्यामुळे श्री माताजी केवळ ८ वर्षांच्या असल्यापासून देशासाठी त्यागाचे सत्र सुरु झाले. लहान वयात इतर भावंडांची काळजी व शिक्षणाची जबाबदारी श्री माताजींवर आली. श्रीमाताजींचे

आईवडिल स्वातंत्र्य चळवळीत सक्रीय आली. श्रीमाताजींचे आईवडील स्वातंत्र्य चळवळीत सक्रीय कार्य करित असल्याने श्री माताजींना गांधीजींच्या आश्रमात रहावे लागले. माताजींच्या आईवडिलांना इंग्रजांनी पदवी दिली होती. तरीही त्यांनी स्वातंत्र्य चळवळीत भाग घेतला होता. बनावटीचे सामान व कपडे नागपूरच्या भरचौकात. जाळले व स्वदेशी वस्तूंना स्विकारले. स्वातंत्र्य लढ्यात भाग घेतल्याने आरामदायी आयुष्याला मुकावे लागले. वेळप्रसंगी जमिनीवर झोपावे लागले. तसेच उपाशी रहावे लागले.

श्री माताजींना गांधीजी इनेपाळीफ म्हणून संबोधित सात वर्षांच्या असल्यापासून गांधीजींच्या आश्रमात राहिल्या बऱ्याच वेळा सामूहिक प्रार्थनेआधी पहाटे चालण्यासाठी जात असून त्यावेळी गांधींनी नेहमी श्रीमाताजींबरोबर विविध गोष्टींबद्दल चर्चा करित असत. सामाजिक व अध्यात्मिक स्वातंत्र्याबाबत चर्चाही होत असत. सन १९४२ च्या चले जाव चळवळीत श्री

माताजी लाहोर येथे कॉलेजात शिक्षण घेत होत्या. त्या दरम्यान त्यांना खूप वेळ अटक झाली. एकदा त्यांना इंग्रजांनी बर्फावर झोपविले. स्वातंत्र्य लढ्यात भाग घेतल्याने त्यांना शिक्षण अर्थवट सोडावे लागले.

## सहज योगाचा शोध व स्थापना ('स्व'च्या स्वातंत्र्य मिळविण्याचा मार्ग)

परमपूज्य श्री माताजींना स्वतः जवळ असलेल्या अध्यात्मिक ज्ञानाची माहिती लहानपणापासूनच होती. या माहितीच्या आधारे मानवजातीला संघर्ष व असुरक्षिततेपासून मुक्तता मिळवून निरोगी व आनंदी आयुष्य जगात येईल. याबद्दल ठाम विश्वास होता. श्री माताजींच्यामध्ये संपूर्ण मानवजातीला परिवर्तन करण्याचे गुण असल्याचे त्यांच्या वडिलांना माहित होते. श्री माताजींनी त्यांच्या कौटुंबिक जबाबदाऱ्या पार पाडताना मानवाचे दुःख व भय यांच्या त्रासातून मुक्तता मिळविण्याच्या विविध उपायांचा अभ्यास केला. ५ मे १९७० ला श्री माताजींनी सहजयोगाची स्थापना केली. या सहजयोगाद्वारे प्रत्येक मानवात निद्रीस्त असलेली कुंडलिनी शक्ति जागृत करत आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करता येतो. या वास्तविकतेला स्व-तंत्र (स्वातंत्र्य) म्हटले. म्हणजेच स्वतःला जाणून घेण्याचे तंत्र म्हणून संबोधित केले. सर्वव्यापी परमेश्वरी शक्तिबरोबर एकरूप होण्याची शुद्ध इच्छा व्यक्त करणे हा कुंडलिनीचा गुण आहे. आत्मसाक्षात्कार मिळविणे हा सर्वांचा जन्मसिद्ध हक्क आहे. श्री माताजींनी १९७० ते २०११ पर्यंत संपूर्ण जगभर प्रवास करून आत्मसाक्षात्कार देण्याचे निरंतर कार्य केले. श्री माताजींना नोबल पिस प्राईझसाठी नामांकन मिळाले. व संपूर्ण जगभरातून असंख्य पुरस्कार व मानसन्मान मिळाले. त्यांनी नवी मुंबई येथे संपूर्ण आरोग्य व संशोधन केंद्र स्थापनाने असहाय्य स्त्रिया व मुले यांच्यासाठी दिल्ली येथे निवासस्थानाची स्थापना केली शास्त्रीय कला व संगीत जोपासण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय म्युझिक अँकेडमी वैतरणा येथे स्थापना केली तसेच आंतरराष्ट्रीय शैक्षणिक संस्था स्थापन केल्या.



जन्म स्थान छिंदवाडा (म.प्र.) 21 मार्च, 1923



निर्मल धाम दिल्ली (महासमाधि) 23 फरवरी, 2011

संपूर्ण मानवजातीसाठी संदेश स्वातंत्र्य

विनाशाकडे नेणारे स्वातंत्र्य हे स्वातंत्र्य नव्हे. स्वातंत्र्याचा योग्य अर्थ समजून घ्यायला हवा. स्वतःचा गुरू बनून आनंदाने व बाहेर शांती प्रस्थापित झाली पाहिजे.

वैश्विक बंधुभाव सर्व एकाच आईची मुले आहेत. यात जाती धर्माच्या मर्यादा नसाव्यात.

आजचा सहजयोग गेल्या ५० वर्षांपासून १४० पेक्षा जास्त देण्यात सहजयोग पसरला आहे.

## गावागावांत जाऊन सहज योगचे कार्यक्रम

जय श्री माताजी मागील दहा वर्षांपासून संपूर्ण महाराष्ट्रामधून स्वयंस्फूर्तीने योगी सहज योगी एकत्र येऊन संपूर्ण महाराष्ट्रभर सहज योगाचा प्रचार आणि प्रसाराचे कार्य करित आहेत. हा कार्यक्रम जवळपास तीन दिवसाचा असतो. ज्या गावांमध्ये हा कार्यक्रम असतो तेथे येणाऱ्या सर्व सहज योगींची राहण्याची आणि भोजनाची व्यवस्था केलेली असते. महिलांसाठी आणि पुरुषांसाठी वेगवेगळी व्यवस्था करण्यात येते. महाराष्ट्रातून नवी मुंबई, मुंबई, सोलापूर, सातारा, फलटण, श्रीरामपूर अशा विविध भागातून सहज योगी या कार्यक्रमासाठी येतात आणि स्वयंस्फूर्तीने मानधनही देतात. आलेल्या मानधनातून या कार्यक्रमांचे आयोजन होत असते. शुक्रवार, शनिवार आणि रविवार या तीन दिवसांमध्ये हा कार्यक्रम आयोजित करण्यात येतो. ज्या तालुक्यात किंवा गावामध्ये हा कार्यक्रम केलेला असतो तेथील घराघरांमध्ये जाऊन पत्रके वाटतात आणि त्यांना रविवाराचा जो मुख्य कार्यक्रम आहे त्या कार्यक्रमाला येण्याचे अवाहन करतात. रविवारी साधारण संध्याकाळी चार वाजता मुख्य मिरवणुकीला सुरुवात होते. मिरवणुकांमध्ये वाजंत्री असतात घोडे असतात ट्रॅक्टर असतात आणि ट्रॅक्टरमध्ये घोड्यावरती शिवाजी महाराज, राणी लक्ष्मी असो श्री गणेश, हनुमान यांची सोगे तयार करून बसलेले असतात. त्यामुळे या ठिकाणी अध्यात्मिक वातावरण तयार होते. सर्वजण घोषणा देत देत मिरवणूक मुख्य स्टेजवर येते. सात वाजता खऱ्या कार्यक्रमाला सुरुवात होते. आत्मसाक्षात्काराचे

कार्यक्रम होते. आम्हाला असा अनुभव आहे की या मुख्य कार्यक्रमाला एक हजारपासून पाच हजारपर्यंत नवीन लोक येतात. तालुक्याच्या गावी असो किंवा सामान्य गावात असो साधक या कार्यक्रमाला येतात.

कार्यक्रम झाल्यानंतर पुढील चार ते पाच दिवस आम्ही फॉलोअपचा कार्यक्रम ठेवतो. हॉलमध्ये वेगवेगळ्या विषयांवरून सहज योगचे महत्त्व लोकांना पटवून देतो. या कार्यक्रमाला जवळ १०० ते ४००च्या आसपास लोक असतात. त्यांच्या म्हणण्यानुसार आपण त्या ठिकाणी नवीन सेंटर चालू करतो. त्या सेंटरला लागणारे संपूर्ण साहित्य पुरवतो व त्या सेंटरचे दोन महिने सांभाळ करतो. सेंटर व्यवस्थित चालू राहिल याची काळजी घेतली जाते. आजपर्यंत जवळजवळ संपूर्ण महाराष्ट्रात ४० ते ४५ कार्यक्रम झाले आहेत. या कार्यक्रमाला जवळपास एक करोड तीस लाखांच्या आसपास खर्च झाला आहे. हे कार्य असेच श्रीमाताजींच्या कृपेने सुरु रहाणार आहे. मुंबई, नवी मुंबई हून शुक्रवारी ५० सिटरची बस निघते व रविवाराचा कार्यक्रम साधारण ९:००वा संपल्यावर मुंबईसाठी निघतो कारण सोमवारी सकाळीच कामावर जायचे असते.

सहज योग पूर्णतः निःशुल्क आहे

This is brought to you by M B Ratnannavar, mbratan@gmail.com and team of Sahaja yogis and partly sponsored by Shree Adi shakti Samajik Sanstha, Navi Mumbai.

Mybhumi

### मायभूमी अँगो रिसॉर्ट

- ◆ Agro Tourism
- ◆ AC Dining Hall
- ◆ Accommodation

- ◆ Chulghar- Huts Restaurant
- ◆ Wedding and Event Lawn
- ◆ Conference Hall ◆ Amrai

Contact : 8454880906/ 8369559017/ 9022953904  
www.mybhumiagroresort.com

निसर्गरम्य वातावरणात सहजयोग ध्यान कार्यशाळा आणि प्रशिक्षणाचे उत्तम स्थान

मायभूमी अँगो रिसॉर्ट

सहजा योग परिवाराकडून भारत मातेच्या रक्षणासाठी आणि स्वातंत्र्यासाठी मोलाचे जीवन अर्पण करणाऱ्या सर्व स्वातंत्र्य सैनिकांना मनापासून भावपूर्ण श्रद्धांजली.

हे सादरीकरण सहज योग टीमने आपल्यासाठी आणले आहे. ई-मेल-mbratan@gmail.com | sahajayoga.org | sahajayoga.org.in | nirmaldham.org | sahajayogamumbai.org