



महर्षी अमर (१९१९-१९६२)

ऋषींनी शिकवले तसे
आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

प्रकाशकार्य

सर्वोत्तम जीवन जगण्यासाठी, सर्व जीवांना त्यांच्या जाणीवेची आणि अनुभवाची पातळी उंचावण्यात मदत करणे आहे.

प्रकाशजीव

या आणि उच्च जगात राहणारे ऋषी आहेत. ते ज्ञानाचा प्रकाश आणि शक्ती गोळा करतात आणि पसरवतात.

सप्तऋषी

सर्वोच्च आध्यात्मिक अधिकारी आहेत. ते निवडलेले महात्मे आहेत. ते, सर्व जीवांना इथे शांती आणि परिपूर्णतेचे जीवन जगण्यासाठी आणि त्यांचे मूळ म्हणजे प्रकाशाकडे परत जाण्यासाठी त्यांचे मार्गदर्शन करतात.

महर्षी अमर

प्रत्यक्ष सप्तर्षींच्या संपर्कात असणारे एक विशेष महात्मे होते. त्यांनी उच्च जीवनाच्या सत्ययुगासाठी ज्ञान आणि मार्गदर्शक सूचना उच्च जगातून पृथ्वीवर आणल्या.

गुरुजी कृष्णानंद

महर्षी अमरांचे पट्टशिष्य होते. त्यांनी ऋषींचा मार्ग, सप्तर्षी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्त ऋषींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

सप्तर्षी ध्यानयोग

हा लौकिक आणि आध्यात्मिक जीवन योग्य रीतीने जगण्यासाठी ऋषींनी शिकवलेला ध्यानाचा आणि भावनांना व विचारांना सकारात्मक बनविण्याचा एक अद्वितीय मार्ग आहे.

दृढ वचन

- ★ आपण एकाच दिव्य प्रकाशाचे (परमेश्वराचे) कण आहोत.
- ★ प्रेम हा आपला स्वभाव आहे.
- ★ शांतता ही आपली भाषा आहे
- ★ ध्यान हा आपला मार्ग आहे
- ★ हे जग आपले आश्रयस्थान आहे
- ★ सर्व सृष्टीच आपलं कुटुंब आहे
- ★ परमेश्वर आपला गुरु आहे; ऋषी आपले मार्गदर्शक आहेत.

प्रकाशमार्ग

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

खूप कडाक्याची थंडी पडली आहे. पण येणाऱ्या उन्हाळ्यात ऊब राहिल. ऋतु बदलतात. सर्वच बदलत असतं. बदल हे या भूलोकाचे शाश्वत वास्तव आहे. लवकरच सत्ययुग येते आहे. लवकरच, हे सर्व निष्प्रेम नाहीसे होईल. नवयुगात आणि नव्या वर्षात परमेश्वराकडून नव्या उपहारांचा वर्षाव होईल.

शून्यमासात आपले ऋषी एक महिनाभर दीर्घ तपासाठी जातात. एका दुसऱ्या जगातून ऋषींचा एक नवा गट येतो आणि या पृथ्वीच्या कार्याची जबाबदारी घेतो. या गटातील ऋषी लोकांच्या साधनेचा आढावा घेतात आणि साधनेतील त्यांच्या प्रगतीची परीक्षा घेतात आणि ध्यानसाधकांना सर्वप्रकारे मदत करतात. हा महिना संपल्यानंतर, आपले ऋषी तप करून परतल्यानंतर जेव्हा नव्या गटातले हे ऋषी परत जातात, तेव्हा मला त्यांची उणीव जाणवते. पुन्हा कदाचित आम्ही भेटणार नाही ह्याची खंत वाटते.

ऋषींशी संपर्क साधणे हे इतके कठीण का आहे? कारण आपण आपल्या पातळीवर त्यांच्याशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करतो आणि त्यांच्या पातळीची उंची गाठत नाही; कारण आपण आपल्या नकारात्मक वृत्तींमुळे आंधळे झालो आहोत; कारण आपण त्यांच्याशी नाते जोडलेले नाही; कारण आपल्याजवळ पुरेसे प्रेम नाही.

असे असून सुद्धा, ऋषी आपल्याशी दृष्टांतांच्या मार्फत, स्वप्नांच्या आणि संदेशांच्या मार्फत संवाद साधण्याचा प्रयत्न करतात. पण आपण एकतर त्यांना समजून घेत नाही किंवा त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करतो. आपण जेव्हा खरोखरच ऋषींशी, सूक्ष्म स्तरावरील आध्यात्मिक गुरुंशी संपर्क स्थापित करू शकू, तेव्हा आपण आपल्या आध्यात्मिक प्रवासात एक खूप मोठे पाऊल उचललेले असेल.

नव्या वर्षाजवळ आपल्यासाठी अनपेक्षित गोष्टी आणि उपहार आहेत. आपली जाणीव अज्ञात उंची गाठेल. तरुण मंडळी जुन्या सत्यांचा नव्याने शोध लावतील. जास्त प्रमाणात लोक प्रकाशाकडे वळतील. जास्त प्रमाणात लोक ध्यान करतील, हसतील आणि हे जीवन सर्वार्थाने जगतील. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्डूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७, इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, २९०००७५२८० (सकाळी १० ते दु. ४ पर्यंत)
इ-मेल : info@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.com

ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी - सकाळी १० वाजता

बंगलोर शहरातील केंद्रांमधे वर्ग

खालीलप्रमाणे भरतात

दर रविवारी (सकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर सोमवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर मंगळवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स, फेज १,

जे.पी. नगर

दर बुधवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

आर्य समाज, सी.एम.एच. रोड, इंदिरानगर

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम

मारुति मंदिर, विजयनगर

दर गुरुवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

दर शुक्रवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

इंडियन हॅरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक ६,

कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. अधिक माहिती साठी पान ६ वरील पहिला कॉलम वाचावा.

Doorways (इंग्रजीत) / तपोवाणी (कन्नड) / प्रकाशमार्ग (मराठी)
वार्षिक वर्गणी रू. ३००/-
ड्राफ्ट कृपया मानसा लाइट
एज फाउंडेशन च्या नावाने काढावा.
कृपया 'मनी ऑर्डर' ने पैसे पाठवू नये.

वृत्तपत्र

आपल्या मित्राला भेट करावे. वर्गणी सोबत, त्यांचं नाव व पत्ता आमच्याकडे पाठवावा.



गुरुजींच्या पहिल्या महासमाधी निमित्त साधक तपोवनातील त्यांच्या समाधीस्थानावर आदरांजली वाहण्यासाठी जमले होते

काही ठळक घडामोडी

- शुक्रवार, ३१ जानेवारी, 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' रोजी शाळांना भेट देऊन प्रकाश प्रवहनांची सत्रे आयोजित करण्यासाठी जास्तीत जास्त लोकांची गरज आहे. जे लोक ह्या एके दिवशी स्वयंसेवक म्हणून काम करायला तयार असतील त्यांनी आपली नावे श्री. मनोज चोप्रांकडे नोंदवावीत ही विनंती.
- शंबला गटाचे नवीन वर्ग १२-१-२०१४ पासून तपोनगर येथे सुरू होतील.
- २ फेब्रुवारी २०१४ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल. ह्या विशेष कार्यक्रमात भाग घेण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे. भाग घेण्यासाठी कृपया आपले नाव ३१-१-२०१४ पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंदवावे ही विनंती.
- २०१४ वर्षाचे डेस्क कॅलेंडर्स १ जानेवारी २०१४ पासून मानसा कार्यालयात उपलब्ध राहतील.
- २५-१२-२०१३ रोजी ध्यानसाधक येशु ख्रिस्तांना प्रेम आणि आदर अर्पण करण्यासाठी तपोनगरातील मेडिटेशन हॉल मध्ये एकत्र जमले आणि त्यांनी संपूर्ण जगास प्रकाश प्रवाहित केला.

महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम तपोनगर येथे रविवार, २-२-२०१४ रोजी

११ वाजता	स्वागत
	व्याख्याने
	विशेष ध्यान
१२.३० वाजता	प्रसाद

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	बुधवार	अमावास्या
०८	बुधवार	शुक्लाष्टमी
१०	शुक्रवार	शुक्ल दशमी
१५	बुधवार	उत्तरायणारंभ / मकर संक्रांती
१६	गुरुवार	पौर्णिमा
२४	शुक्रवार	कृष्णाष्टमी
२९	बुधवार	शिवरात्री
३०	गुरुवार	अमावास्या

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १२	- शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार १९	- 'स' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

आनेकल येथील कार्यक्रम

१-२-२०१४ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११ वाजता महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल.

रविवारच्या व्याख्यानाचे, इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारण विद्यार्थ्यांकरता उपलब्ध राहील. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी ई-मेल द्वारे संपर्क साधावा.

गुरुजींचे ब्लॉग वाचण्यासाठी व व्हीडियो पाहण्यासाठी कृपया www.speakingtree.in या वेबसाइटला भेट द्यावी.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन, अनुवाद : वैशाली जोशी

प्रकाश प्रवहन करताना सुरुवातीला मला असे वाटले की माझ्यासमोर एक लाल रंगाचा गोळा आहे. माझ्या डोक्यावर पांढऱ्या प्रकाशाचा महासागर आहे अशी कल्पना करायचा मी प्रयत्न केला पण मला असे जाणवत होते की सर्वत्र लाल प्रकाशच आहे. मी कोठे आहे ते मला कळत नव्हते. मला खूप हलकेपणा जाणवत होता. मला औदासिन्यासह खूपसा अज्ञात आनंद जाणवला. ती भावना कशी व्यक्त करायची हे मला समजत नाही. अखेर, मी अनेक निळसर पांढरे पट्टे असलेले तेजस्वी सोनेरी रंगाचे सुंदर वातावरण पाहिले. सत्र संपल्यानंतर मला डोळे उघडावेसे वाटत नव्हते, कारण मला त्या जगातून बाहेर यायचे नव्हते. मला माझ्या जीवनात असा अनुभव कधीच आला नव्हता. मी देवाला प्रार्थना करते की तो मला असा अनुभव / संधी दररोज देवो म्हणजे मी माझ्या विद्यार्थ्यांची यथार्थपणे जास्त सेवा करू शकेन.

– सौ. कन्नम्मा, मुख्याध्यापिका, जयगोपाल गरोडिया नॅशनल हायर सेकंडरी स्कूल, तांबरम, चेन्नई

एकदा माझे खांदे खूप दुखत होते. मी डॉक्टरकडे गेले तरी दुखण्याला उतार पडला नाही. मी अखंड प्रकाश प्रवहन करायला सुरुवात केली आणि कल्पना करायला लागले की जसजसा प्रकाश माझ्या शरीरातून प्रवाहित होतो आहे तसतसे माझ्या खांद्यांमधून दुखणे हळूहळू बाहेर जात आहे. त्याचा मला उपयोग झाला.

– प्रवालिका सी., इयत्ता ९ वी, कोनन खाइस्ट पब्लिक स्कूल, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाने मला खूप आराम मिळतो. त्याने सकाळी माझे मन ताजेतवाने होते. माझे सर्व साहित्यिक उपक्रम आणि जबाबदाऱ्या मला चांगल्या रीतीने पार पाडता येतात. ह्यामुळे मला मी काहीतरी नवीन शिकते आहे असे वाटते आणि मला दररोज सद्बुद्धि मिळते. प्रकाशाने मला त्याची ऊर्जा दिल्याबद्दल मी त्याची आभारी आहे.

– प्रणती सी., इयत्ता ८ वी, कोनन काईस्ट पब्लिक स्कूल, बंगलोर

माझे आजोबा वारल्यामुळे शाळेला येताना मी खूप दुःखात होते. प्रकाश प्रवहनामुळे माझे दुःख दूर झाले.

– विद्यार्थिनी, सेंट अँटनी गर्ल्स हायर सेकण्डरी स्कूल, आर. ए. पुरम्

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल सोमयाजी, अनुवाद : वैशाली जोशी

येणारे नवीन वर्ष नवीन संधींनी भरलेले आहे. २०१३ वर्ष ह्या गोष्टीचा पुगावा होते की जसजसे आपण प्रकाश युगाकडे जात आहोत तसतसे तपोनगरवासी त्यांच्यातील सर्वोत्कृष्ट गुण प्रकट करून कोणत्याही आव्हानास तोंड देण्यासाठी सज्ज आहेत.

२०१३ वर्षात सात पुस्तकांचे प्रकाशन करण्यात आले. त्यातील दोन पुस्तके, गुरुजींच्या सोबत झालेल्या सात अनौपचारिक बैठकींचे रेकॉर्डिंग असलेल्या चार डी. व्ही. डी. सोबत मोफत वाटण्यात आली. तपोनगरातील मेडिटेशन हॉल्स आणि तेथे ध्यान करताना आलेल्या अनुभवांवर पुस्तकाच्या रूपात एक विशेष प्रस्तुती प्रकाशित करण्यात आली. ओरिएंटेशन वर्ग ४०० पेक्षा जास्त विद्यार्थ्यांनी भाग घेतल्याने अत्यंत यशस्वी झाला. प्रत्येक रविवारचा वर्ग तितकाच फायदेशीर होता जितका गेली पंचवीस वर्षे होता. नेहमीप्रमाणेच शंबला आणि 'रा' वर्ग आध्यात्मिक गुरुंच्या देखरेखी खाली भरले आणि त्यांनी ध्यानसाधकांमध्ये त्यांची आध्यात्मिक संपदा वाटली. अनेकांनी ध्यानाच्या वर्गात प्रवेश घेतला आणि त्यांची आध्यात्मिक प्रगती झाली.

२०१३ च्या अखेरीस, नोव्हेंबर मध्ये गुरुजींच्या पहिल्या महासमाधीच्या दिवशी तपोनगरवासींनी गुरुजींशी आत्मिक जवळीक अनुभवली. अनेकांनी तपोवनातील गुरुजींच्या पवित्र रक्षेजवळ बसून ध्यान केले.

२०१४ वर्ष आध्यात्मिक तथ्यांच्या विविध आयामांचा शोध घेण्याचे, समजण्याचे, अनुभवण्याचे आणि प्रकटीकरण करण्याचे वर्ष असेल. हे वर्ष प्रकाश युगाकडे नेणाऱ्या महत्त्वाच्या वर्षातील एक असेल. तपोनगर सज्ज आहे आणि २०१४ सालाचे स्वागत करते. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंतःकरणाची चळवळ आहे. ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी ही चळवळ आहे. एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत की घोषणा फलक नाहीत. एक अशी चळवळ जिच्यामध्ये प्रकाश उच्च जगातून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे एवढेच पुरेसे आहे. प्रकाशाला प्रवाहित करा. मग शब्द जे करू शकत नाहीत ते सर्व तो प्रकाशच करेल.

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांत असलेल्या अंधःकाराला दूर करतो. त्यामुळे माणसांत परिवर्तन घडते. माणसांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते आणि ते प्रकाशमय बनते.

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून शक्तीच्या गाभ्यापासून येणारा अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूलस्त्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: शक्ती, विवेक आणि उज्वल भविष्य. आणि तो अदृश्यपणे सर्वत्र वास करून आहे.

आपण चॅनलिंग म्हणजे प्रवहन करून ह्या प्रकाशाला पृथ्वीवर आणून सर्वत्र पसरवूया. रोज सकाळी उठल्यावर आणि रात्री निजण्यापूर्वी ७ मिनिटे आपण हे करून ह्या जगाचे परिवर्तन करूया.

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८-०५-२००८ रोजी तारामंडळीय परिषदेने म्हणजेच सप्तर्षींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

वेब साईट : www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

ही प्राचीन ऋषींनी दिलेली सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबला या पृथ्वीवरील प्रकाशाच्या नगरीत राहणारे लोक करतात. हे लोक चिरतरुण असून शांती व परिपूर्णतेचे जीवन जगतात.

१. तुमच्या अंतरंगातील प्रकाशाचा अनुभव घेऊन सभोवताली पसरवा.
२. प्रेमाचा अनुभव घ्या आणि प्रेम सर्वत्र पसरवा.
३. प्रत्येक जीवामध्ये आणि प्रत्येक वस्तूमध्ये जीवनाच्या एकात्मतेचा अनुभव घ्या.
४. दैनंदिन कामे करण्याआधी प्रथम त्यांची मनात उजळणी करा, नंतर हळू आवाजात त्यांचे शब्दांकन करा आणि नंतरच ती कृतीत उतरवा.
५. कोणतेही ध्येय पूर्ण होण्याआधी त्याविषयी कमीत कमी बोलून गुप्ततेचा नियम पाळा.
६. नकारात्मकतांशी लढा देण्यासाठी शरीर, मन आणि बुद्धीला चालना द्या.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येये गाठण्यासाठी स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव ; अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

मार्च २००४

लोक नेहमी म्हणत असतात, 'मला ऋषींच्या कार्यात सहभागी व्हायला आवडेल.' अमर म्हणाले होते, "ऋषींच्या कार्यात सहभाग घेण्यासाठी तुम्हाला खूप तयारी करावी लागेल, प्रशिक्षणासाठी ५ आयुष्ये घालवावी लागतील व त्यानंतर तुमची कसोटी घेण्यात येईल. कसोटीत उत्तीर्ण झाल्यावर ऋषी तुमच्या सूक्ष्म देहात १०८ सूक्ष्म उपकरणे बसवतील. त्यानंतरच तुम्ही ऋषीकार्याचा अंगीकार करण्यास लायक बनावल." ते म्हणाले होते की क्रोधाचा एक विस्फोट किंवा समजून उमजून केलेला एक शिस्तभंग देखील ही उपकरणे घालवण्यास पुरेसा ठरतो. तेव्हा सांगायची गोष्ट ही की ऋषींचे कार्य अंगावर घेणे मुळीच सोपे नाही. यामुळेच ऋषींकडे त्यांच्या एक लाख चव्वेचाळीस हजार कार्यकर्त्यांची फौज आधीपासूनच तयार आहे.

हा मार्ग, आमचे कार्य आणि त्याचे मोल समजणे सोपे नाही. ते समजून यायला, स्वीकारायला आणि त्याच्या अनाकर्षक स्वरूपाची किंमत कळायला फार अवधी लागतो. आमच्या जवळ कोणती प्रसिद्धीची सामग्री नाही की आम्ही जाहिरातीचे फलक लावत नाही. आम्ही मानतो की तुम्ही प्रेम व्यक्त करू शकलात तर ते पुरेसे आहे. दुसऱ्या कोणत्याही तंत्राच्या अभ्यासाची गरज नाही; ध्यानाचीही गरज नाही. वरवरच्या साधनेच्या व रोमांचक अनुभवांच्या पलीकडे असणाऱ्या तथ्यांवर आम्ही भर देतो.

आपण स्वतःच्या प्रगतीवर लक्ष केंद्रीत करूया. सत्ययुगाची सुरवात व्यक्तीपासून होते. आपण बदलले पाहिजे, आपल्यात परिवर्तन आणले पाहिजे. इतरांनी बदलावे अशी अपेक्षा करू नका किंवा तसा आग्रह धरू नका.

सप्तर्षी प्राणायाम ही सप्तर्षींकडून मिळालेली भेट आहे. आपण हा प्राणायाम नियमित केल्यास आपण सूक्ष्म देहाने केलेला प्रवास आठवण्यास आपल्याला मदत होते, आपली स्मरणशक्ती वाढते व आरोग्य सुधारते. हा प्राणायाम दिवसातून एकदा करणे सुद्धा पुरेसे आहे. त्याने पुष्कळ ऊर्जा मिळते. हा प्राणायाम मेंदूच्या पेशीसुद्धा उघडतो.

चैतन्य ही सूक्ष्म, दिव्य वस्तू आहे जिच्यामधून संपूर्ण सृष्टी निर्माण झाली. प्रत्येक चेतन व

अचेतन वस्तूमध्ये चैतन्य व्यापलेले आहे. चैतन्याच्या अस्तित्वाचे जागृत, स्वप्न व सुषुप्ती असे स्तर असतात. अजून एक स्तर असतो ज्याला तुरीया किंवा चेतनेचा उच्च स्तर म्हणतात. ह्या सर्व स्तरांवर चैतन्य आणि जीवन असते. तुरीयेच्या स्तरावर जड वस्तू शुद्ध चैतन्यरूप, प्रकाशरूप असते.

सर्वसाधारणपणे पाहिल्यास आपली साधना नियमितपणे होत नाही. हे स्वाभाविक आहे. आपल्याला त्याबद्दल काळजी करण्याचे कारण नाही. तसेच, आपले काहीतरी चुकते आहे अशा तऱ्हेचे नकारात्मक विधान आपण करू नये. साधना व्यक्तीला दिव्य स्तरावर नेते. सामान्यतः साधनेत अडथळे येणार याची अपेक्षा आपल्याला ठेवावी लागते. साधनेतील सर्वात मोठा अडथळा असतो आपल्यामधील जडत्व. हे जडत्व निसर्गात सर्वत्र अस्तित्वात आहे.

आपली कर्मे आपल्या नियमित साधनेत खो घालण्याचे काम कसे अतिशय सूक्ष्म रीतीने करीत असतात ते आपल्या लक्षातसुद्धा येत नाही. ती भ्रांती निर्माण करतात, आपले लक्ष दुसरीकडे वळवतात आणि कधीकधी उपहासवृत्ती जागवतात. परंतु, कर्मे सर्वात वाईट काय करत असतील तर हे की ती संशयाचे बीजारोपण करतात. शंका ही विषाप्रमाणे असते. ती संपूर्ण शरीर व्यवस्थेत पसरते, आपली श्रद्धा डगमगवते, आपल्याला साधनेच्या मार्गापासून, आपल्या गुरुंपासून दूर नेते. पण, सर्व अडथळे अतिशय सोप्या साधनाने दूर होऊ शकतात. ते म्हणजे, प्रामाणिक प्रयत्न करा, ध्यानाच्या गुणवत्तेची आणि अनियमितपणाची देखील चिंता करू नका. परंतु, चिकाटीने बसत चला व ध्यान करा. एखाद्या दिवशी सयुक्तिक कारणामुळे ध्यान करता आले नाही तर त्याची काळजी करू नका. दुसऱ्या दिवशी शक्य असेल तर अधिक ध्यान करा. ऋषींच्या व ईश्वराच्या कृपेने सर्व अडचणी दूर होऊ शकतात.

आफ्रिकेतील एका महिलेने मला विचारले होते, "माझे जीवितकार्य काय आहे?" मी तिला सांगितले होते, "तुमचे जीवनकार्य आपणहून उघड होईल. ते तुमच्याकडे चालत येईल." ती अतिशय सत्वशील व्यक्ती आहे व नियमित साधना करते. कालांतराने, तिने मला सांगितले की

खूप लोक तिच्याकडे आध्यात्मिक मार्गदर्शनाकरिता येतात. ते तिच्याशी बोलतात, काही काळ व्यतीत करतात व जणू काही मोठा खजिना मिळाल्याच्या भावनेने परत जातात. ती म्हणाली, "हे सर्व अतिशय अनाकलनीय आहे. असे माझ्या बाबतीत पूर्वी कधी घडले नव्हते." मी तिला पत्रोत्तर पाठविले. मी लिहिले, "कदाचित हेच तुमचे जीवनकार्य असावे." तिची व माझी भेट झाली तेव्हाच तिचे जीवितकार्य मला समजले होते. लक्षात घेण्याचा मुद्दा हा आहे की जेव्हा आपण साधना सुरू करतो तेव्हा प्रेम, ज्ञान आणि ऊर्जा आपल्याकडे आपसूकच येतात. आपल्याजवळ जर प्रकाश असेल तर प्रकाश मिळवण्यासाठी व बरोबर घेऊन जाण्यासाठी लोक आपल्याकडे येतात.

आपण कायम लक्षात ठेवले पाहिजे की नियम हा मार्गदर्शनपर असतो. नियम असावेच लागतात. कधीकधी, आपण नियम व्यवहारात लागू करू शकत नाही, त्यांचे पालन करू शकत नाही व आपल्याला नियम मोडावे लागतात. उदा. नियमानुसार, आपण जमिनीवर बसून ध्यान करायचे असते, आपला पाठीचा कणा ताठ ठेवायचा असतो वगैरे. पण, काही लोक खाली बसू शकत नाहीत. तेव्हा खऱ्याखऱ्या अडचणीमुळे आपल्याला नियम मोडावा लागतो व ध्यानासाठी खुर्चीत बसावे लागते. एरव्ही, नियम मोडणे हे केवळ माझ्या गुरुंसारख्या महान योगगुरुंनाच शक्य असते.

कर्मयोग हा फार सुपरिचित शब्द व उक्ती आहे. कर्मयोगाची उपासना करणाऱ्यांनी प्रथम देवाशी नाते जोडले पाहिजे. स्वतःच्या जीवनात देवाला मध्यवर्ती बिंदू व मार्गदर्शक तत्त्व बनविले पाहिजे. आपण जेव्हा ऋषींशी जोडलेले असतो तेव्हा आपण केवळ योग्य कृतीच करतो. आपल्याला जाणवेल की आपण अशा पातळीवर पोचलो आहोत जिथे आपण असत्य सांगू शकत नाही. तसे करण्यापेक्षा आपण एकवेळ जगाला सोडू. आपण महान गुरुंच्या संपर्कात राहतो, त्यांच्या अनुज्ञेने, त्यांच्या उपस्थितीत प्रत्येक गोष्ट करतो तेव्हा अशा गोष्टी घडतात. कर्मयोगाचे पालन करणारा मनुष्य कर्मापासून कधीही पळ काढणार नाही. गीतेचा मूलभूत संदेश हाच आहे की आपण जीवनापासून पलायन करू नये. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

०३-११-२०१३

तपोनगरात शंबलेची स्थापना करणे हे गुरुजींचे स्वप्न होते. गुरुजींनी आपल्या जीवनातून, आपल्याला मार्ग दाखवून, इथे भरपूर ऊर्जा व ज्ञानाचे अवतरण करून त्याचा पाया घातला. आपण इथे राहात असू किंवा कुठे अन्यत्र राहात असू, एक गोष्ट आपल्याला पक्की ठाऊक आहे की तपोनगर आपल्या हृदयात वसते. इथे राहात असलेल्या सर्व लोकांनी कदाचित शंबलेत असणाऱ्या परिपूर्णतेची पातळी गाठली नसेल, कदाचित ते अजून शिकण्याच्या व विकसनशील अवस्थेत असतील. पण, तपोनगराचे रहिवासी या नात्याने आपण जाणतो की जर तपोनगर खरोखरीच आपल्या हृदयात वसत असेल तर सभोवतालच्या जगाविषयी आपल्याला कोणतीही तक्रार असणार नाही. तपोनगरही जगाचाच भाग आहे तसेच तपोनगरात सुद्धा जग आहेच. परंतु, आपल्या हृदयात वसणारे तपोनगर जे गुरुजींच्या स्वप्नातले आहे ते प्रेमाने ओतप्रोत भरलेले आहे. त्याची स्थापना केवळ भौतिक तपोनगरातच नव्हे तर आपल्या हृदयातही करणे ही आपली आकांक्षा आहे. गुरुजींच्या स्वप्नातील तपोनगराच्या तत्वांचे प्रकटीकरण आपण आपल्या आचरणातून केले पाहिजे. ही तपोनगराच्या प्रकटीकरणाची सुरुवात आपल्यापासून, व्यक्तिगत पातळीवरून व्हायला हवी. दुसरे करोत वा न करोत, आपण आपल्या वागण्यातून इतरांना अनुसरण्यासाठी आदर्श घालून देऊ शकतो. आपल्यातील प्रत्येकाजवळ ती क्षमता आहे आणि ऋषी बनण्याची देखील क्षमता आहे.

आपल्या इथे असण्याचे कारण केवळ आपल्या समस्यांचे निराकरण एवढेच नाही. आपल्याला अडचणी सोसाव्या लागतात तेव्हा हे समजून घेतले पाहिजे की आपण परिस्थितीला कसे हाताळतो त्याच्या मूल्यमापनासाठी ही कसोटी असू शकते. उदा. अशा स्थितीत आपण ऋषींच्या शिकवणीशी, आध्यात्मिक नियमांशी एकनिष्ठ राहतो का, की हार मानतो? कठोर परीक्षेशिवाय आपण वरच्या पायरीवर कसे जाणार? अडचणी व संकटे आपल्याकरिता प्रकटीकरणाच्या, विकासाच्या, तसेच आपल्या प्रगतीचे मूल्यमापन करण्याच्या संधी असतात.

गुरुजींपासून आपण शिकले पाहिजे की प्रेम हा आपला स्वभाव आहे, आपला धर्म आहे. तो आपण स्वाभाविकपणे व्यक्त केला पाहिजे. प्रेमाचा झरा आपल्या अंतरंगातून, आपल्या अस्तित्वाच्या गाभ्यातून वाहिला पाहिजे जिथे तो असतो. पण आपल्याला माहित आहे की प्रेम पूर्णपणे प्रकट करणे आपल्याला जमत नाही. इथे कोणाचे मूल्यमापन करण्याचा माझा प्रयत्न नाही. हे मी माझ्या परीक्षणाच्या आधारावर सांगत आहे. तर, पूर्ण प्रकटीकरणाच्या मार्गात अडचण कोणती येते? मी फक्त विश्लेषण करण्याचा प्रयत्न करतो आहे, हेतु हा की मला व सर्वांनाच फायदा व्हावा. मला वाटते की ती अडचण आहे आपला दृष्टिकोन, आपल्यातील अशुद्धी व आपल्यामध्ये लहान किंवा मोठ्या प्रमाणात असणाऱ्या नकारात्मकतेच्या खुणा. शुद्ध शरीरव्यवस्था प्रेमाने स्पंद पावत असते व तिथे कोणतेही अडथळे नसतात आणि प्रेम व्यक्त करण्यासाठी प्रयासांची गरज पडत नाही. अशी व्यवस्था प्रेमाचे प्रकटीकरण स्वाभाविकपणेच करत असते.

तुमच्यातील अनेकांनी अनुभव घेतला असणार की जेव्हा जेव्हा आपण गुरुजींना भेटलो तेव्हा त्यांच्याकडून वाहणारे प्रेम आपल्याला स्पर्श करित असे. त्यांच्या उपस्थितीत आपल्याला प्रेमाने भरून गेल्यासारखे वाटायचे, जसे काही त्यांचे प्रेम आपल्यातील अशुद्धता तत्क्षणी काढून टाकत असे व आपल्याला संपूर्ण आणि अंतर्बहिः शुद्ध झाल्याप्रमाणे वाटायचे. त्यांच्या उपस्थितीत शुद्ध प्रेमाच्या अवस्थेचा स्पर्श आपण अनुभवू शकत होतो. अशा तऱ्हेची अवस्था जर आपण कायम राखू शकलो तर आपण काही तरी प्राप्त केल्यासारखे होईल. मला वाटते की गुरुजींची उपस्थिती आपण कायम अनुभवली तर आपण तशा अवस्थेत कायम राहू शकतो. जर आपण काही काळ त्या अवस्थेत राहू शकतो तर कायम का राहू नये? ते शक्य आहे. आपल्यात ती क्षमता आहे. त्यामुळेच आपण इथे आहोत. आपण ध्यान करतो आहोत, प्रगती करण्याचा, शिकण्याचा प्रयत्न करतो आहोत.

गुरुजींनी सांगितले आहे की देवाशी संवाद साधणे कठीण नाही. आपण त्याचा फक्त विचार करण्याचा काय तो अवकाश असतो. तो सतत आपल्या सभोवतीच असतो. आपण एका निराळ्या स्तरावर त्याच्याशी जोडले जातो. तर,

देवाशी जोडण्यासाठी प्रयत्न करणे हे साधनेचे एक अंग आहे. त्याचा आवाज ऐकणे, त्याचा मागोवा घेणे, आपल्या माध्यमातून ईश्वरी तत्त्व प्रकट करणे आणि शेवटी ईश्वरच बनून जाणे हे साधनेचे दुसरे महत्वाचे पण कठीण अंग आहे. जेव्हा आपण प्रेम प्रकट करतो, सकारात्मक असतो व सकारात्मकता पसरवतो तेव्हा आपल्याला खूप आनंद होतो. प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रानंतर स्वयंसेवकांना याचा अनुभव येतो.

एकाने सहजगत्या टिप्पणी केली : “प्रत्येक आठवड्याच्या वर्गाला आम्ही उपस्थित का राहावे? आम्हाला शिकवलेल्या तंत्रानुसार आम्ही आमच्या घरी ध्यान करू शकत नाही का?” वर्गात हजेरी लावली पाहिजे अशी बळजबरी आम्ही कोणावर करत नाही. हे आठवड्याचे वर्ग नसते तर मला वाटते की आतापर्यंत आपण साधना थांबवली असती. वर्गामध्ये प्रत्येक आठवड्याला आपल्याला ऊर्जेचा संभार मिळतो, जो साधनेसाठी अतिशय आवश्यक असतो. ठराविक काळाच्या अंतराने जर आपण हे केले नाही तर आपण साधना पूर्णपणे सोडून देण्याची शक्यता असते. काही काळ वर्गात येऊ नका व काय होते ते बघा. तुम्ही हे करून पाहू शकता. हळूहळू कदाचित आपण साधनेपासून दूर जाण्यास सुरुवात होईल. जे विद्यार्थी वर्गात येऊ शकत नसतील ते बहिःस्थ मार्गदर्शन घेऊ शकतात. आपल्याला इथे मिळणारे सर्व फायदे बहिःस्थ मार्गदर्शनात त्यांना मिळतात. जर त्यांनी वेबकास्ट पाहिली किंवा वर्ग चालू असताना ते तपोनगराशी संलग्न झाले तर त्यांना पुष्कळ फायदे, मदत व ऊर्जा देखील मिळतात. ऊर्जामध्ये ज्ञान असते, विवेकबुद्धी असते. तसेच त्यामुळे आपल्या साधनेला एक प्रकारे गती मिळते व आपल्याला प्रेरणा मिळते. नव्याने उत्साह मिळाल्यासारखे वाटते. वेबकास्ट पाहणे किंवा डीव्हिडी ऐकणे, शनिवारी विशेष ध्यानादरम्यान गुरुजींकडून ऊर्जा मिळणे या व्यतिरिक्त बहिःस्थ विद्यार्थ्यांसाठी अभ्यासाचा अहवाल पाठविण्याची सुद्धा पद्धत आहे. आमच्या केंद्रांवर घेतल्या जाणाऱ्या चाचण्यांप्रमाणेच ते असते. तेव्हा त्यांना ऋषींकडून मार्गदर्शन, मदत आणि ऊर्जा मिळतात. ही संपूर्ण रचना अतिशय सांगोपांग विचार केल्यानंतर लागू केली गेली आहे. आपण तिचा आदर करूया. आपल्याला तिची मदत होते. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्ष ध्यानवर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क २००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क १००० रु. आहे.

वार्षिक शुल्कात पाठ्यपुस्तकांची किंमत आणि आमच्या कुठल्याही एका भाषेतील मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी समाविष्ट आहे.

- ★ सर्व सूचना पोस्टाद्वारे किंवा इ-मेल द्वारे (विद्यार्थ्यांनी निवडल्याप्रमाणे) नियमित पाठवण्यात येतात.
- ★ ऋषी स्वतः सूक्ष्मदेहाने दीक्षा देतात. आपल्या प्रगतीचे निरीक्षण सुद्धा ते सूक्ष्मदेहाने करतात.
- ★ सगळ्या शंका व प्रश्नांची उत्तरं श्री. जयंत देशपांडे देतात.
- ★ मराठीत लिहिलेल्या पत्रांची उत्तरं श्री. जयंत देशपांडे देतात.
- ★ मार्ग आणि साधना नीट समजून घेण्यासाठी सर्व विद्यार्थ्यांनी आमच्या पाठ्यपुस्तकांचा आणि आमच्या इतर प्रकाशनांचा सखोल अभ्यास करावा.
- ★ साधनेचा अहवाल आम्ही सांगितलेल्या पद्धतीने वेळेवर पाठवावा. अहवाल जर वेळेवर मिळाला नाही तर विद्यार्थ्यांनी ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

चेक/ड्राफ्ट "Manasa Light Age Foundation Bangalore" च्या नावाने काढावा.

गुरुजींकडून विशेष सूचना

- ★ विद्यार्थ्यांनी धैर्य ठेवावे. पहिल्याच दिवशी समाधीचा अनुभव होईल, अशी अपेक्षा ठेवू नये! चमत्कारांची अपेक्षा ठेवू नये. जेव्हा आपण प्रामाणिकपणे साधना करतो तेव्हा शांतपणे चमत्कार घडतात, हे सुद्धा मात्र तेवढेच खरे आहे.
- ★ प्रत्येकासाठी अडथळे वेगवेगळे असतात. सतत अभ्यासाने अडथळे नाहीसे होतात.
- ★ प्रत्येकाचेच अनुभव खास असतात. तरी त्यांना खूप महत्त्व देऊ नये. ध्यान करतांना झालेले हे अनुभव छान असतात पण ते आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे प्रमाण दाखवीत नसतात.
- ★ ध्यान करतांना कार्यान्वित झालेल्या प्रक्रियांचे विश्लेषण करू नये. तसे केल्याने स्तब्धता किंवा शांतता प्रस्थापित करता येत नाही.
- ★ ध्यान करतांना विचारांची गर्दी ही सर्वांचीच समस्या आहे. त्याबद्दल काळजी करू नये. विचारांना दूर करण्याचा प्रयत्न सुद्धा करू नये. फक्त त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करावे. दुसरा कुठलाच उपाय नाही.

श्री. राघवेन्द्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

तणावाचे कारण आणि त्याचा आपल्यावर होणारा परिणाम समजून घेणे महत्वाचे आहे कारण जवळजवळ प्रत्येकजण तणावाखाली असतो, मग ती व्यक्ती श्रीमंत असो किंवा गरीब, विकसित देशात राहात असो किंवा गरीब देशात. अनेक ध्यानसाधक देखील याला अपवाद नाहीत. गरीब जर बेरोजगारीमुळे आणि जगण्यासाठी कराव्या लागणाऱ्या संघर्षामुळे त्रस्त असतील तर ज्यांना चांगल्या पगारावर नोकरी आहे ते स्पर्धेचा तणाव, वेळेचा अभाव आणि इतर अनेक अडीअडचणींमुळे त्रस्त आहेत. आपल्याला माहित आहे की तणाव एक प्रकारची नकारात्मक ऊर्जा आहे. जर जगातील बहुतांश लोक ह्याने प्रभावित असतील तर त्याचा अर्थ आहे की आपण आपल्या जगाला तणावाने भरून टाकले आहे. हा सामूहिक तणाव आपल्या जगात अशांततेच्या आणि धक्कादायक घडामोडींच्या रूपात प्रकट होतो. साधारणतः अशी समजूत आहे की तणाव आपण मानसिक पातळीवर अनुभवत असतो कारण आपल्या सर्व इच्छा आणि गरजा आपल्याला मनात जाणवत असतात. पण आपले शरीर, मन आणि बुद्धि हे इतके सुसंघटित झालेले असतात की एकात जे घडते ते तत्क्षणी दुसऱ्यात प्रतिबिंबित होते.

जेव्हा आपण मनात भय अनुभवतो तेव्हा हृदयाच्या ठोक्याची गती लगेच वाढते. मनातली खूप आनंदाची किंवा अति दुःखाची जाणीव कधीकधी अश्रू निर्माण करते. व्यक्तीचा प्रत्येक विचार आणि भावना त्याच्या चेहेऱ्यावर आविर्भावांच्या स्वरूपात दिसतात. मनात जे घडते ते लगेच शरीरात उमटते आणि शरीरात जे घडते त्याचा लगेच मनावर प्रभाव पडतो. जेव्हा शरीर थकते आणि आपण विश्रांति घेतो तेव्हा आपल्याला झोप लागते, आणि मनाच्या स्थितीत बदल होतो. म्हणून शरीर, मन आणि बुद्धि ही जरी तीन वेगळी अस्तित्वे असली तरी ती एकसंघ घटकाप्रमाणे कार्य करतात.

शास्त्रीय संशोधनाने दाखवून दिले आहे की आपल्यातील नकारात्मक भावना आपल्याला अपायकारक असलेले स्राव निर्माण करतात. सकारात्मक भावना आपल्याला बरे करणारे स्राव निर्माण करतात. आपली नकारात्मक वृत्ती अनेक रोगांना कारणीभूत होते. त्यामुळे सकारात्मक वृत्ती आजार दूर ठेवू शकते. आपण जेव्हा तणावाखाली असतो तेव्हा आपली रोगप्रतिरोधक प्रणाली दुर्बल

होते आणि आपण रोगाचा प्रतिकार करू शकत नाही. जवळजवळ सर्व रोगांचे एक मोठे कारण तणाव आहे असे मानले जाते. तणाव एक अशी ऊर्जा आहे जिचे प्रत्येक वेळी निर्माण झाल्यावर जर निर्मोचन केले नाही तर ती साठत जाते आणि तिची परिणति क्षोभ, निराशा, चीड, कटुता, राग आणि तिरस्कारात देखील होते. आपल्याकडे काय आहे आणि आपल्याला काय हवे आहे यात ताळमेळ नसणे किंवा आपण कोठे आहोत आणि कोठे असण्याची आपली इच्छा आहे ह्यात संगती नसणे हे तणावास कारणीभूत ठरते. तणावाचे प्रमाण आपल्याला एखादी गोष्ट किती तीव्रतेने हवी आहे त्याच्या समप्रमाणात असते. ध्यान करताना देखील हे होऊ शकते. स्तब्धतेचा अनुभव घ्यायचा हे ध्येय समोर ठेवून आपण ध्यानाला बसतो. आपण अधीर होऊन स्तब्धतेच्या स्थितीत पोहोचण्यासाठी स्वतःवर जोर लावायला नको. आपण जर असे केले तर साहजिकच आपण स्तब्धतेऐवजी तणाव निर्माण करू.

मग ओघाने येणारा पुढचा प्रश्न आहे, 'तणाव निर्माण करणे कसे थांबवायचे?' आपण वास्तवाला भूत, वर्तमान आणि भविष्य काळाच्या संदर्भात पाहातो. हे खरे आहे की वर्तमान हेच फक्त वास्तविक आहे. पण वर्तमानावर प्रभाव पाडून भूतकाळाला वास्तविकता मिळते. आपण भूतकालीन वास्तविकता बदलू शकत नाही. आपल्याला कसेही करून भूतकाळाचा स्वीकार करून त्याच्याशी सलोखा करावा लागतो. म्हणून तणावावर मात करण्याची किंवा त्यास दूर ठेवण्याची सुरुवात वास्तव बदलायचा प्रयत्न न करता ते जसे आहे तसा त्याचा स्वीकार करण्याने होते. स्वीकार करणे हा शरणागतीचा एक भाग आहे. ह्यासाठी कदाचित आपल्या इच्छांचा त्याग करावा लागेल, जो त्यांना दाबून नव्हे तर त्यांचे उदात्तीकरण करून केला पाहिजे. तणाव हा वास्तवाचा स्वीकार न करण्याचा प्रत्यक्ष परिणाम आहे.

आपण जेव्हा वास्तवाचा स्वीकार न करता जीवन जगतो तेव्हा आपले इच्छा-स्वातंत्र्य गमावून बसतो. आपले स्वातंत्र्य परत मिळवण्याचा एकमेव मार्ग आहे वास्तवाला शरण जाणे. आणि शरण जायच्या आधी आपल्याला ही जाणीव व्हायला पाहिजे की आपण प्रत्येक क्षणी शरण जाणे जरूरी आहे. ह्या जाणिवेशिवाय कोणतीही अर्थपूर्ण आध्यात्मिक साधना होणार नाही. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

प्र. योग म्हणजे नेमके काय?

उ. योग म्हणजे विश्वाबरोबर ताळमेळ, संपूर्ण जीवनासोबत, शक्य असेल तर सर्व तलांवर, सर्व पातळ्यांवर ताळमेळ साधणे. योग म्हणजे प्रत्येकाशी आणि प्रत्येक गोष्टीसोबत निखालस सुसंवाद राखणे. ध्यानसाधक हे योगी असतात. पण, अशा प्रकारची एकसूरता असल्याशिवाय आपण स्वतःला योगी म्हणू शकत नाही. योग म्हणजे या सृष्टीच्या उद्देशासोबत एकतानता साधणे सुद्धा होय. योग म्हणजे फक्त वैयक्तिक प्रगती किंवा प्राप्ती नसून त्याचा संबंध नेहमीच इतरांशी, बाह्य जीवनाशी जोडलेला असतो. योग म्हणजे सर्वोच्च समर्पण. खरा योगी त्या सर्व कायद्यांचे पालन करतो ज्यांचे इतर लोक पण पालन करतात परंतु काही विशेष किंवा उच्च कायदे सुद्धा त्याला बंधनकारक असतात. त्यांचे पण पालन तो करत असतो. योग म्हणजे विस्तारित जाणिवेत जगणे होय.

प्र. जीवनमुक्त कोण असतो?

उ. जीवनमुक्त हा संस्कृत शब्द आहे. याचा अर्थ अशी व्यक्ती जिने जीवनापासून किंवा जगण्यापासून मुक्ती मिळवली आहे, जी बंधमुक्त आहे. जीवनमुक्त व्यक्तीची सर्व कर्मे संपलेली असतात म्हणून ती मुक्त असते. जी व्यक्ती अज्ञानापासून मुक्त झालेली असते, जिच्याजवळ संपूर्ण ज्ञान असते, प्रकाश असतो ती जीवनमुक्त असते. जीवनमुक्त व्यक्ती ही सर्व प्रकारच्या बंधनांपासून, भावनिक बंधनांपासून आणि सर्व प्रकारच्या आसक्तींपासून मुक्त असते.

प्र. एखाद्या अपत्यहीन जोडप्याने, एखाद्या बालकाला दत्तक घेणे आध्यात्मिक दृष्टीने योग्य आहे का?

उ. होय. तुम्ही एका आत्म्याला मदत करत असता. जर तुम्ही दत्तक घेण्याचा निर्णय घेतला असेल तर मनात किंतु न बाळगता जरूर दत्तक घ्या.

प्र. अपत्य नसलेल्या जोडप्याने, अपत्य नसणे, ह्याला नशीब किंवा ईश्वरी इच्छा समजून कोणत्याही मुलाला दत्तक घेऊ नये का?

उ. ही फारच व्यक्तिगत बाब आहे. ह्याला बरोबर आणि त्यासोबत चूक पण म्हणता येईल. हे सर्वस्वी ज्या त्या व्यक्तीच्या इच्छेवर अवलंबून आहे. आपल्याला प्रत्येक गोष्टीचा ईश्वरी इच्छा म्हणून स्वीकार करायला पाहिजे. एकदा स्वीकार

केल्यानंतर मग आपण मागे वळून पाहायला नको. त्या वास्तवासोबत आपण जगले पाहिजे.

प्र. जर का आपण मूल दत्तक घेतले तर आपण नवी कर्मे गोळा करतो का?

उ. तुम्ही नवी कर्मे गोळा करत नाही. पण आयुष्यभरासाठी तुम्ही एका आत्म्याची जबाबदारी घेत असता. एकदा का तुम्ही मूल दत्तक घेतले तर ते तुमचे स्वतःचेच अपत्य आहे असे समजून त्याला परिपूर्ण प्रेमाची वागणूक द्या.

प्र. दत्तक घेतल्याने आपल्या कर्मांमुळे ठरलेल्या आपल्या जीवनमार्गात काही बदल होईल का?

उ. नाही, पण मुलाच्या जीवनमार्गात, त्याच्या कर्मांमुळे ठरलेल्या त्याच्या जीवन मार्गात बदल होईल. तुम्ही त्याला मदत करत असाल.

प्र. आपण आत्म्याच्या पातळीपासून निवड कशी करावी?

उ. आपण प्रामाणिकतेने आणि समग्रपणे निवड करायला हवी. आपली निवड संपूर्ण असायला पाहिजे, आपल्याला पूर्णपणे पटलेली आणि अगदी आत्म्यापासून त्याची सहमती असायला पाहिजे. तुम्ही मनात हेतु धरून मग निवड करता. खरंतर आपण रोजच बऱ्याच गोष्टींची निवड आत्म्याच्या पातळी वरून करत असतो. आपल्याला जेव्हा एखादी व्यक्ती आवडत नाही तेव्हा ते देखील निश्चितच आपण आत्म्यापासून निवडत असतो. ते कठीण अजिबात नसते. आपल्याला सातत्य ठेवावे लागते. या आध्यात्मिक प्रवासात ही एक फार महत्त्वाची बाब आहे. तुम्हाला स्वतःलाच निवडावे लागते. आपणही एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे, जेव्हा एखाद्या गोष्टीची निवड तुम्ही करता तेव्हा कळत नकळत तुम्ही इतर एखाद्या गोष्टीला नाकारत पण असता. मग त्या बऱ्याच गोष्टी असू शकतील, काहीही असू शकेल, या भौतिक पातळीवर खूप मौल्यवान पण असू शकेल. ते एखादे नाते पण असू शकेल, किंवा मोठी आरामाची वस्तू असेल. तुम्हाला कळेल की, जेव्हा तुम्ही निवड करत असता तेव्हा तुम्ही इतर दुसऱ्या गोष्टी आपोआपच नाकारत असता. तुम्हाला या गोष्टीबाबत जास्त जागरूक व्हायला हवे आणि ज्याची निवड केली नाही त्याबाबत पण ठाम असायला हवे. ह्यालाच सातत्य म्हणतात. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	75/-
Master-Pupil Talks	60/-
iGurujii Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGurujii - Vol 2	120/-
iGurujii - Vol 5	100/-
iGurujii - Vol 6	75/-
Living in the Light of My Guru	220/-
How to Meditate	50/-
Dhyana Yoga	50/-
Descent of Soul	50/-
Practising Shambala Principles	50/-
Astral Ventures of A Modern Rishi	50/-
Channelled Knowledge from the Rishis	250/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 2	150/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4	each 200/-
Gurujii Speaks Part - I & II	each 200/-
Gurujii Speaks (Vol - 3)	150/-
Gurujii Speaks (Vol 4, 5, 6 & 7)	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 1 & 2	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 3	150/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis	100/-
Pyramid Revelations	75/-
ऋषींकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तन्त्रांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करें (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

मुंबई: चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन: २२८५१२४३)

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)

(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (पू)

(फोन: ०२५२-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरगाव (प)

(फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा

(फोन: २४१२२३१६, २४१२३३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

पुणे: संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४९७३४३)

द इंटरनेशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅंप (फोन: २६१३३११८,

३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

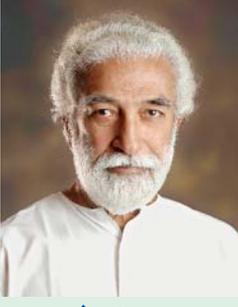
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

नागपूर: दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक

(फोन: ६५९५०३२)



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०१२)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

प्रकाशाच्या कार्याशी निगडित आहे आणि तपोनगरात आणि बंगलोर शहरात ध्यानवर्ग चालवण्याचे कार्य करते. गुरुजी कृष्णानंदांनी १९८८ मध्ये ह्या संस्थेची स्थापना केली.

मानसा

बंगलोर पासून २० कि.मी. अंतरावर आहे. ही ध्यान करणाऱ्यांची एक उमलती जागा आहे. महर्षी अमराना १९३५ साली इथे ऋषींच्या कार्यासंबंधी आणि प्रकाशाच्या एका आगामी शहराबद्दल साक्षात्कार झाला होता.

इथे कॉस्मिक टॉवर, कुंडलिनी मंदिर आणि तपोवन या ध्यान करण्यासाठी विशिष्ट जागा आहेत.

इथे "मानसी" नावाचे एक विशेष शक्तीक्षेत्र तपोनगराच्या सभोवताली ऋषींनी प्रस्थापित केले आहे आणि विशेष शक्ती इथे गोळा करून ठेवल्या आहेत.

अंतरमानसा

मानसाचे जन्मस्थान, तपोनगरच्या १ कि.मी. पलीकडे, नाडगौडा गोलाहल्ली नावाच्या गावात आहे. इथे एक झोपडी आणि इतर अशा जागा आहेत ज्यांच्यात गुरुजी १९८७ ते १९९२ पर्यंत राहिले होते.

स्टडी सेंटर

हे अंतरमानसा येथे, ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली आध्यात्मिक सत्यांच्या अभ्यासासाठी असलेले, एक विशेष केंद्र आहे.

ज्योती प्रॉजेक्ट

मुख्यत्वेकरून गावातल्या मुलांसाठी आहे. मुलांना शाळेतल्या त्यांच्या अभ्यासात मदत केली जाते आणि त्यांना श्लोक, भजन, स्वच्छता, सामान्य ज्ञान आणि कंप्यूटरचे प्रशिक्षण दिले जाते. ड्राइंग, पेंटिंग आणि गोष्टी सांगण्याच्या कलेतून व्यक्त करण्यासाठी, त्यांना प्रोत्साहित केले जाते.

भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

अपील

कृपया आमच्या सेवेस मदत करावी. चेक/ड्राफ्ट मानसा फाउंडेशनच्या नावाने काढावा. ८०-जी अंतर्गत आयकरात सूट मिळेल.

आध्यात्मिक अनुभव

(संकलन - शोभा राव, अनुवाद - गुरुराज कानाडे)

मी अनुभवते आहे, एक वेगळी व नवीन 'मी'. आता मी पूर्वीपेक्षा खूप चांगल्या पद्धतीने परिस्थितीला सामोरी जाऊ शकते आणि मला भौतिक व आध्यात्मिक दोन्ही पातळ्यांवर असीम कृपा लाभत आहे असे मला वाटते. हे सर्व काही अगदी खरे वाटू नये, इतके छान आहे. माझ्यावर होत असलेल्या कृपा वर्षावाबद्दल प्रकाशास धन्यवाद देत मी सतत नम्र राहण्याचा प्रयत्न करत आहे.

- नंदिता पटेल

जास्तीत जास्त वेळ मी स्तब्धतेच्या अवस्थेत असते व खूप शांतता अनुभवते. आजकाल मी अंतरंगात संपूर्ण शांतता अनुभवते आणि शब्दातीत असा आनंद पण अनुभवत असते. ज्या कोणाशीही मी संवाद साधते, मला वाटते की त्यांच्या आत्म्यापासून निघालेले स्मित मला त्यांच्याकडून मिळते. प्रकाशाने वेढलेली एक आकृती मला नेहमी दिसते. मला पुष्कळ आढाऱ्यांना सामोरे जावे लागते पण गुरुजींच्या कृपेने व नियमित ध्यान साधनेच्या मदतीने मी अगदी धैर्याने व खंबीरपणे त्यांना तोंड देऊ शकते आहे.

- संगीता पती

कृष्ण जन्माष्टमीच्या दिवशी दुपारी १२.०० वाजता मी ध्यानास बसले. मी कल्पना केली की मी तपोनगरातील मुख्य ध्यान दालनात ध्यान करीत आहे. मला स्मित करीत असलेल्या भगवान कृष्णांचे दर्शन झाले. त्यांचा वर्ण निळसर होता व त्यांच्या हातात बासरी होती. आपण नेहमी चित्रामध्ये पाहतो अगदी तसेच ते दिसत होते. गुरुजी देखील त्यांच्या सोबत बसले होते. त्यांच्याकडून मला सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त झाल्या.

- पूनम गुमानानी

मी मालटाहून पुन्हा यु.के. येथे वास्तव्य करण्यासाठी जाण्याची तयारी करीत होते. त्यावेळी सामानाची बांधाबांध करण्यासाठी मी सारखी प्रकाशाकडे मदत मागत होते आणि दररोज माझ्या मित्रपरिवारापैकी एक मित्र माझ्या मदतीला येत असे! ज्या दिवशी मला प्रवास करायचा होता, त्या दिवशी त्याच मित्रांनी मला मदत केली व त्यांच्यापैकी एकाने मला विमानतळावर पोहोचवले. माझ्या सामानाचे वजन जास्त होते पण चेक-इन डेस्कवर असलेल्या तरुणीने त्याकडे दुर्लक्ष केले व ते पुढे जाऊ दिले. माझा अनुभव खूप शिकवणारा होता. मला मालटा येथे जे सामान देऊन टाकायचे होते ते स्वीकारण्यासाठी अगदी योग्य लोक मला भेटले. ह्या सर्व मदतीबद्दल मी प्रकाशाप्रती कृतज्ञ आहे.

- प्रतिभा ट्रॅवर्स

मी यांत्रिकपणे आत्मपरीक्षण करणे थांबवले आहे. मी माझ्या खोल अंतरंगातून येणाऱ्या नकारात्मकतांना ओळखू शकतो. मी त्या दुरुस्त करण्याचा प्रयत्न करतो. तसेच मी नियमित व्यायाम करीत आहे व सकस आहारही घेण्यास सुरुवात केली आहे. आजकाल मी पूर्वीपेक्षा पुष्कळ जास्त क्रियाशील असतो. माझ्या त्वचेच्या समस्या जवळपास पूर्णपणे लुप्त झाल्या आहेत.

- दुशाल गज्जर

मी ध्यान करते आहे, पण कसे कोण जाणे मला वाटत होते की, माझी साधनेत काहीच प्रगती होत नाहीये. माझ्या मनात बरेच प्रश्न होते. गुरुजी आता भौतिक रूपात येथे नाहीत म्हणून मदतीसाठी मी त्यांच्याशी मनातल्या मनात बोलले. लवकरच एखाट टोल यांचे 'पावर ऑफ नाऊ' हे पुस्तक माझ्या हाती लागले. मला आठवले की गुरुजींनी ते आपल्याला वाचण्यास सांगितले होते. मी ते पुस्तक वाचले. माझ्या बऱ्याच प्रश्नांची उत्तरे मला मिळाली व माझ्या साधनेबाबत मार्गदर्शन देखील मिळाले. ऋषी आपले ऐकत आहेत आणि आपल्याला मदत करीत आहेत! मी ऋषी व गुरुजींप्रती माझी कृतज्ञता व्यक्त करते.

- प्रतिमा वद्गमा

पूर्वीप्रमाणे मी आता कोणत्याही गोष्टीची चिंता करीत नाही. मला माहीत आहे की जे काही घडत आहे ते चांगल्यासाठीच घडत आहे व परमेश्वर प्रत्येक गोष्टीची, अगदी बारीक सारीक गोष्टींची देखील काळजी घेतो. हे फक्त पोकळ शब्द नव्हेत तर मी हे दररोज अनुभवते आहे.

- शांता कुमारी

दि. ०५ ऑक्टोबर २०१३ रोजी नवरात्रीच्या पहिल्या दिवशी मी देवीशी मानसिक पातळीवर संपर्क साधला. लागलीच देवीमातेचा आवाज माझ्या कानी पडला 'तू कशी आहेस?' आमच्यामधील पूर्ण संवाद मला आठवत नाही. त्यानंतर गुरुजी माझ्यासमोर प्रत्यक्ष अवतरले. मी त्यांना बशीभर फळे दिली, वंदन केले व त्यांचे आशीर्वाद घेतले. गेल्या वर्षी मी माझ्या मैत्रीणीला बोलले होते की पुढच्या वर्षी माझ्या साठाव्या वाढदिवशी मी गुरुजींना प्रत्यक्ष भेटून त्यांचे आशीर्वाद घेणार आहे. सूक्ष्म पातळीवर मला आशीर्वाद देऊन त्यांनी माझी ही इच्छा पूर्ण केली! त्यांनी आपला देह ठेवल्यानंतर त्यांची उपस्थिती मला बऱ्याचदा जाणवली आहे.

- यशोदा वायू

PRAKASHMARGA Marathi Monthly Newspaper, Annual Subscription: Rs. 300/-

Printed, Published and Edited by Jayant Deshpande on behalf of Manasa Foundation (R).

Published from Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, (off Hennur-Bagalur Road), Bangalore Urban - 560 077 and

Printed at M/s. ART PRINT, Dr. Modi Hospital Main, WOC Road, Bangalore - 86. Phone : 2335 9992

Owner: Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, (off Hennur-Bagalur Road), Bangalore Urban - 560 077.

Editor: Jayant Deshpande