

महर्षी अमर (१९१९-१९८२)

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 सप्तऋषींच्या 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, सप्तऋषी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्त ऋषींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

सप्तऋषी 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

Volume 6 Issue 10

JULY 2014

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

धर्मनिरपेक्षते चा खूप उदो उदो करणे, मग त्याचा अर्थ काही का होईना आणि धार्मिक असण्याला सांप्रदायिक म्हणून त्याची निंदा करणे ही हल्ली एक फॅशनच झाली आहे. हा एक बौद्धिक चर्चेचा विषय झाला आहे. तसेच धार्मिक एकोप्या वर बोलणे आणि लिहिणे ही सुद्धा एक फॅशन झाली आहे. हे सर्व सामान्यतः एखाद्या मंचापुरतेच मर्यादित असते आणि त्याच्यामागे राजकीय हेतु असतात. पण ह्याला आचरणात आणायचे झाले तर कोणीच त्याबद्दल गंभीर नसते. ही गोष्ट सर्वसामान्य लोकांना माहित आहे. या पार्श्वभूमिवर संमेलने, मेळावे, प्रदर्शन इत्यादी ह्यांचा समाजात एकोपा वाढवण्यासाठी कितपत फायदा होईल, ह्याची आपण सहज कल्पना करू शकतो.

फक्त एक प्रामाणिक आणि गंभीर प्रयास सकारात्मक परिणाम मिळवू शकतो. आणि त्यासाठी समस्या स्पष्टपणे समजणे फार जरूरी आहे. धर्मांमुळे, कोणत्याही धर्मांमुळे कोणतीच समस्या उद्भवलेली नाही. सर्वच धर्म एकाच सत्याबद्दल बोलत असतात. सर्व धर्मांचे सार एकच आहे. पाया बांधण्याची सुरुवात आपल्याला तिथून करावी लागेल. अतिउत्साही अनुयायांनी सत्याचे जे संकुचित अर्थ लावले आहेत तिकडे दुर्लक्ष करावे लागेल. ह्या सर्वांनी मनामनात अशा भिंती व अडथळे उभारले आहेत ज्याबद्दल धर्मसंस्थापक गुरुंनी कधी स्वप्नातही विचार केला नसेल. केवळ अशा मार्गानेच सर्वांमध्ये सुसंवाद साधता येईल कारण, सर्वांचे जे एकच सामायिक सत्य आहे त्याचे मोल जाणून, त्याच्यापर्यंत पोचण्याचे विविध मार्ग सारखेच योग्य व आदरणीय आहेत याचा स्वीकार करण्याचे ते स्वाभाविक फलित असेल.

आध्यात्मिकता, जी सर्व धर्मांचे सार आहे, तिला समजून तिचे अनुकरण केले पाहिजे. आता जसा समज आहे त्याच्या उलटपक्षी आध्यात्मिकता धार्मिकतेपेक्षा वेगळी आहे. म्हणूनच आम्ही नेहमीच या गोष्टीवर भर देतो आणि ही गोष्ट पुन्हा पुन्हा लोकांना सांगतो की ध्यान ही धार्मिक क्रिया नाही. ध्यान ही पूर्णपणे एक आध्यात्मिक क्रिया आहे. हिंदू ध्यान किंवा हिंदू परमानंद किंवा हिंदू समाधी असे काही नसते. खरोखरीचे धर्मनिरपेक्ष होण्यासाठी आपल्याला धर्मांच्या पलीकडे जावे लागेल. आपल्याला आध्यात्मिक बनावे लागेल. धार्मिक एकोपा साधण्यासाठी लोकांना आध्यात्मिक बनविणे ही पहिली पायरी आहे.

सर्व क्रांत्या, व्यक्तीपासून सुरू होत असतात. धार्मिक एकोप्याची सुरुवात सुद्धा व्यक्तीपासूनच करावी लागेल. एखादा असा छोटा गट जरी बनवता आला तर तो डझनभर परिषदा आणि तासन्तासांच्या उपदेशांपेक्षा जास्त उपयोगी ठरेल.

जास्तीत जास्त वेळ आपण भूतकाळात (दुःख करत, विश्लेषण करत, समर्थन करत, तत्त्वचिंतन करत) किंवा भविष्यकाळात (स्वप्न पाहण्यात, योजना आखण्यात, आशा किंवा इच्छा करण्यात) जगतो. क्वचितच आपण वर्तमानात जगतो. वर्तमान व्यवस्थितपणे, शांतीने आणि पूर्णपणे जगणे ही आध्यात्मिकता आहे. आध्यात्मिकता हे जीवन जगणे आहे, त्यापासून दूर पळणे नाही. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ड्रू-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (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 केंद्रांमध्ये 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 अर्कडमी, ब्लॉक ६,
कोरमंगला

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.



प्रकाश प्रवहन कार्याच्या स्वयंसेवकांची त्रैमासिक बैठक तपोनगरात १५ जून २०१४ रोजी झाली

काही ठळक घडामोडी

- तपोनगरात प्रकाश प्रवहन कार्यासाठी बांधल्या जाणाऱ्या कार्यालयाच्या इमारतीचे बांधकाम वेगाने चालू आहे.
- आपल्या प्रकाश प्रवहन कार्याच्या स्वयंसेवकांनी सुमारे ४६०० शाळांतील २६ लाखांपेक्षा जास्त मुलांना प्रकाश प्रवहन शिकवले आहे. आपल्याकडे आणखी स्वयंसेवक असले तर आपण आणखी पुष्कळ शाळांपर्यंत पोहोचून आणखी पुष्कळ मुलांना प्रकाश प्रवहन शिकवू शकतो. जर आपले ध्यानसाधक त्यांच्या व्यस्त जीवनातून ह्या कार्यासाठी आठवड्यातून ४ तास वेळ देऊ शकत असतील तर ते ह्या उदात्त कार्यात भाग घेऊ शकतील. भाग घेण्याची इच्छा असलेल्या ध्यानसाधकांनी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

२८ जून पासून सुरू होणाऱ्या आषाढ महिन्यात आपल्याला परब्रह्मलोकानून अद्भुत आणि महान ऊर्जा थेट मिळतील. त्या गुरु पौर्णिमेच्या दिवशी अधिकतम असतील जी १२-७-२०१४ ला आहे. ह्या दिवशी शक्य तेवढे जास्त ध्यान करावे. त्यादिवशी रात्री झोपायच्या आधी कल्पना कर की प्रकाश वरून तुमच्यात प्रवेश करतो आहे आणि तुमच्या शरीरप्रणालीत पूर्णपणे भरतो आहे. ७ मिनिटे ह्याचा सराव करा. संपूर्ण रात्र आपल्याला ऊर्जा मिळतील.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	शनिवार	शुक्लाष्टमी
०७	सोमवार	शुक्ल दशमी
१२	शनिवार	गुरु पौर्णिमा
१७	गुरुवार	दक्षिणायनारंभ
१९	शनिवार	कृष्णाष्टमी
२५	शुक्रवार	शिवरात्री
२६	शनिवार	अमावास्या

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
शनिवार १२	- गुरु पौर्णिमेनिमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १३	- शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार २०	- 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

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

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

गुरुजींच्या व्याख्यानांच्या DVDs एका विशेष गुपच्या सदस्यांसाठी दर महिन्याला उपलब्ध राहतील. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी

मी दररोज प्रकाशाचे प्रवहन करतो. काही दिवसांनंतर आपोआप अभ्यासात माझी सुधारणा झाली. मागे वर्गात झालेल्या परीक्षेत मला एकूण २४८ अंक मिळाले होते. ह्यावेळी परीक्षेत १४ अंकांची वाढ होऊन मला एकूण २६२ अंक मिळाले आहेत. पूर्वी, क्रिकेट खेळताना मला चेंडू नीट झेलणे किंवा चांगली बॅटिंग करणे जमत नव्हते. आता मी चांगली बॅटिंग करतो आणि काही कॅच-आऊट देखील केले आहेत. मला सुडोकूचे कोडे लवकर सोडवता यायचे नाही. प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर आता मी ते ३-४ मिनिटात सोडवतो आहे. मला आणखी सुधारणा करायची आहे. धन्यवाद.

- वरुण एस., इ. ७ वी, जवाहर नवोदय विद्यालय, हैद्राबाद

मी जेव्हा प्रकाश प्रवहन करणे सुरू करतो तेव्हा कधीकधी मला प्रकाशाची जाणीव होते आणि स्वामी विवेकानंदंसारखी महान व्यक्तित्वे दिसतात. ह्या तंत्राचा सराव सुरू केल्यानंतर मला माझ्या तणावावर नियंत्रण ठेवता येत आहे. अखेरीस, मी एका वेळी एका गटाशी बोलू शकतो आहे. मी मानसा फाउंडेशनचा आभारी आहे.

- संजय जी., इ. ८ वी, जवाहर नवोदय विद्यालय, हैद्राबाद

आम्ही प्रकाश प्रवहनाच्या तंत्राचा सराव नियमितपणे करतो. काही वर्गातील मुले दिवसातून ३-४ वेळा सराव करतात. आम्ही शिक्षकांनी आधीच्या दिवसांच्या तुलनेत मुलांमध्ये खूप बदल पाहिले आहेत. ती खूप शांत झाली आहेत. मी जेव्हा केव्हा तणावाखाली असते तेव्हा मी ह्याचा सराव करते आणि मला नेहमीच आराम मिळाला आहे

- मिस. सरस्वती, मुख्याध्यापिका, श्री सरस्वती विद्या मंदिर, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाच्या सरावानंतर मला आनंद वाटतो आणि शांती मिळते. मानसिक तणाव कमी झाला आहे. माझ्या आजूबाजूच्या लोकांशी प्रेमाने संवाद साधावा असे मला वाटते. माझा राग कमी झाला आहे. हातातील काम आवडीने आणि एकाग्रतेने करणे वाढले आहे. एकदा सराव केल्यानंतर मला पुन्हा सराव करवासा वाटतो.

- जमीता, इ. १० वी, गव्हर्नमेंट हाय स्कूल, सुनकेनाहल्ली

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

नेहमी, मे महिन्यातील वैशिष्ट्य आपल्या गुरुजींचा वाढदिवस असतो. महिन्याची सुरुवात यशस्वीरीत्या झालेल्या ओरिएंटेशन वर्गाने झाली. सत्र चालू असताना अनेकांना महान ऋषींची उपस्थिती जाणवली आणि शेवटी प्रत्येकाला शुद्ध आणि विशेष ऊर्जांनी संपन्न झाल्यासारखे वाटले. ऋषींच्या केवळ सान्निध्यात असल्याने देखील आपल्याला दिव्यत्वाची अनुभूती होते. पण ओरिएंटेशन वर्गात ऋषींनी ध्यानसाधक विद्यार्थ्यांना याहून उच्च पातळीवर नेले. महिन्याच्या मध्यात, १८ मे ची तयारी चालू असताना, बुद्ध पौर्णिमेला अवतारांकडून आशीर्वाद मिळाले.

गुरुजींच्या जयंतीच्या प्रसंगी "Meditational Experiences-Volume 2" हे पुस्तक प्रकाशित करण्यासह आणखी एक विलंबित कार्य पूर्ण करण्यात आले. काही वर्षांपूर्वी युटिलिटी ब्लॉक चे बांधकाम चालू असताना तपोवनाचा स्थल-नकाशा लावण्यासाठी एक मोठा सिमेंटचा निर्देशस्तंभ देखील बांधला होता. नानाविध कारणांमुळे गुरुजींना स्थल-नकाशा करून घेता आला नाही आणि हे काम पुढे ढकलले गेले. पण गुरुजींचे स्वप्न पूर्ण करणे हे त्यांच्या स्वयंसेवकांच्या गटाचे ध्येय आहे. गुरुजींच्या योजना प्रत्यक्षात उतरवणे हा त्यांच्या जीवनाचा उद्देश आहे. नेहमीप्रमाणे, गुरुजी त्यांच्या ध्यानसाधक विद्यार्थ्यांच्या माध्यमातून त्यांच्या योजना यशस्वीपणे प्रकट करतात.

गुरुजींची ७५ वी जयंती रहिवाशांच्या भेटीत देखील साजरी करण्यात आली. अनेकांनी एकत्र येऊन फुले आणि रंगांची रांगोळी काढली, दिवे लावले, मुलांनी फुगे फुगवले आणि दिव्यांच्या मालिकेने हॉल उत्सवासारखा सजला होता. जे कोणी उपलब्ध होते त्यांनी तयारीला हातभार लावला. प्रत्येकाला स्वतःच यजमान असल्यासारखे वाटत होते. तपोनगरवासियांनी गुरुजींना त्यांच्या वाढदिवसाची आनंददायक पार्टी दिली. ■

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 चर्मचर्खूना 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 सर्वापर्यंत पोहोचवा.

वेब साईट : www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

ही प्राचीन ऋषींनी दिलेली सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबला या पृथ्वीवरील प्रकृतीच्या 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 रव ; अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

जुलै, २००४

आपल्याला आपल्या अवतीभवती इतकी वेदना व दुःख दिसते. हे दुःख दूर करण्यासाठी आपण काय करू शकतो? कदाचित, फार थोडी मदत आपण करू शकतो. आपण जाणतो की हा भूलोक वेदनांचा लोक आहे. काही दुःखे टाळता येणे शक्य नसते. व्यक्ती म्हणून आपण इतरांना दुःखातून जेवढा दिलासा देता येईल तेवढा दिला पाहिजे. भौतिक पातळीवर आपल्यावर खूप मर्यादा असतात. परंतु, आध्यात्मिक क्षेत्रात आपण ऊर्जा संपादन करून पसरवू शकतो. आपण ऊर्जांचे प्रवहन करू शकतो. याचा परिणाम तात्काळ होईलच असे नाही. परंतु, आपली सहानुभूती व या सूक्ष्म क्षेत्रातील आपले प्रयत्न यांचा परिणाम नक्कीच होईल. जर जास्त लोकांनी सांगिकपणे हे केले तर जास्त परिणाम होईल. तिसरे महायुद्ध टळणे हे याचे सर्वोत्तम उदाहरण आहे. माझ्या गुरुंनी सांगितले की संपूर्ण जगातील अनेक लोक साधना करित आहेत व मनापासून शांतीची कामना करित आहेत. त्यामुळे तिसरे महायुद्ध पुढे ढकलले गेले आहे आणि एखादे वेळेस ते रद्द होईल, कदाचित यापुढे युद्ध होणारही नाही.

समाधीच्या अनुभवासाठी व ईश्वराला अनुभवण्यासाठी आपल्याला आपली शरीर व्यवस्था शुद्ध करावी लागते. आपल्या शुद्धतेची पातळी वाढल्यावरच आपल्याला अनुभव घेता येतील. यासाठी ध्याना व्यतिरिक्त आपण आणखी काय करू शकतो? आपल्याला माहित आहे की ध्यानामुळे आंतरिक स्वच्छतेच्या व शुद्धीकरणाच्या प्रक्रिया जागृत होतात. याशिवाय आपण शारीरिक पातळीवर काही गोष्टी करू शकतो. आपण शरीर शुद्ध, स्वच्छ, निरोगी व ताण विरहित ठेवू शकतो; प्राणायाम, आसने आणि व्यायामाने सुस्थितीत ठेवू शकतो. मानसिक पातळीवर आपण सप्तर्षी प्राणायामाच्या उपासनेने मन शुद्ध व ऊर्जायुक्त करू शकतो. शास्त्रीय, धार्मिक किंवा भजने असे उच्च अभिरुचियुक्त संगीत ऐकून, मन शांत ठेवून व निसर्गाशी समरस होऊन आपण आपल्या भावना उदात्त व शुद्ध करू शकतो.

दूर जाणाऱ्या ढगाला पाहून, एखाद्या फुलपाखरासोबत वा प्राण्यासोबत किंवा लहान मुलांच्या संगतीत जास्त काळ व्यतीत करून आपण भावविभोर होऊ शकतो. आपण शांती व प्रेम अनुभवले पाहिजे आणि पसरवले पाहिजे.

बौद्धिक पातळीवर, आपण कायम सकारात्मक किंवा शुद्ध विचार बाळगायला हवे. आपण सभोवती पसरलेल्या निसर्गाच्या सुंदरतेबद्दल, ईश्वराच्या प्रेमाबद्दल विचार करायला हवा. आतापर्यंत कधी आपण या गोष्टी करून पाहिल्या नाही. यापुढे आपण तसे प्रयत्न करू शकतो.

कधीकधी लोक टीका करतात व ध्यानाविषयी तक्रार करतात. हल्लीच एका माणसाने सांगितले की ध्यानसाधना सुरू केल्यापासून त्याच्या क्रोधाचे प्रमाण वाढले. हजारो वर्षांचा अनुभव हा आहे की ध्यानाने ताणापासून दिलासा मिळतो. ध्यान कोणतीही नकारात्मकता जागवत नाही. ते क्रोध दूर करते व कधीही वाढवत नाही. जेव्हा जेव्हा मला अशा गोष्टी सांगण्यात येतात तेव्हा मी सामान्यपणे सांगतो, 'तसे असल्यास ध्यान करणे थांबवा.' माझ्या सांगण्यावर विश्वास ठेवा की काही वेळा लोक खरोखरच ध्यान थांबवतात. त्यांच्याबद्दल वाईट वाटून घेण्यापलीकडे मी अधिक काही करू शकत नाही.

असे प्रश्न विचारले जातात. उदा. 'मी सुखात आहे, मला शांती लाभली आहे. पण माझ्या मुलाबाळांचे काय? माझ्या पश्चात् त्यांचे सारे नीट होईल ना?' ज्यांच्या मनात अशा शंका व चिंता असतात अशा लोकांचे मला फार वाईट वाटते. कारण, त्यांना परमार्थाविषयी किंवा ह्या मार्गविषयी काही समजलेलेच नाही. त्यांना ऋषींबद्दल, माझ्या गुरुंबद्दल आणि माझ्याबद्दलही काही कळलेले नाही. गेली १६ वर्षे मी निर्भयतेविषयी बोलतो आहे. आपल्या सुरक्षेची हमी ऋषी घेतात. मी ऋषींना धरून राहिलो, त्यांनी माझी काळजी घेतली आणि मला कधीही निराश केले नाही. आपली जर ऋषींवर, देवावर इतकी श्रद्धा असेल तर आपल्याला नेहमीच निश्चिंत वाटते.

साधनेला सुरुवात करण्यापूर्वी आपल्या मनात स्पष्टता हवी की आपल्याला ध्यान कशासाठी करायचे आहे? कारणे अनेक असू शकतात. ताण घालवण्यासाठी, समस्या वा परिस्थितीचा दबाव यावर मात करण्यासाठी, मनःशांतीसाठी अशा विविध कारणांसाठी आपण ध्यानाची निवड करू शकतो. आपल्या हेतुविषयी आपल्या मनात स्पष्टता हवी. आपल्याला काय हवे ते कळले की त्यासाठी किती प्रयास करायचे ते समजते. कारण

कोणतेही असो, साधनेला सुरुवात केल्यानंतर प्रामाणिक प्रयत्न केले पाहिजेत. कधीकधी आपण कोणत्या टप्प्यावर साधना करित आहोत ते लोकांना माहित नसते. याचा अर्थ ते साधना नीट करत नसतात. जेव्हा मी त्यांना विचारतो, 'तुम्ही किती वेळ ध्यानाला बसता?' तेव्हा ते खोट बोलतात. ते म्हणतात 'एक तास' आणि तिथे उपस्थित असलेले ऋषी मला सांगत असतात की हा मनुष्य १० मिनिटांपेक्षा जास्त बसू शकत नाही. मला असे विचित्र अनुभव येतात. परमार्थाच्या वाटेवर येणे वाटते तितके सोपे नाही. त्यासाठी अनेक आयुष्ये वेचावी लागतात. बंगलोरमध्ये अनेक विषयांमध्ये बुडालेले लाखो लोक तुम्हाला दिसतील. पण, आपल्यासारखे किती जण इथे आहेत? आपले भाग्य थोर म्हणायचे की आपण ह्या मार्गात आलो आहोत. आपण खूप भाग्यवान आहोत कारण आपण ऋषींसोबत आहोत. आपण ह्या संधीचा लाभ करून घेऊया. तसेच याकडे गांधीर्याने लक्ष देऊया.

या मार्गात आम्ही प्रकाशाचा किंवा ऊर्जेचा आमच्या उपासना तंत्रांमध्ये, ध्यानामध्ये आणि सप्तर्षी प्राणायामांमध्ये सुद्धा थेट उपयोग करतो. ऋषी आपल्या ध्यानावर देखरेख ठेवतात व आपले रक्षण करतात. अशा रीतीने ऊर्जेचा थेटपणे वापर करण्याचे स्वतंत्र व विशेष लाभ आहेत. यामुळे शुद्धीकरणाची प्रक्रिया वेगाने होते; बरीच कर्मे जलद जळून जातात आणि तृतीय नेत्र उघडणे, अंतःप्रेरणा धारदार बनणे अशा क्षमता लौकर जागृत होतात. आपण जेव्हा ऊर्जांचा थेट वापर करतो तेव्हा आपल्याला समाधीचा अनुभव लौकर येतो.

चैतन्य ही दैवी वस्तु आहे जी ह्या संपूर्ण सृष्टीच्या उत्पत्तीच्या पाठीशी आहे. जाणीव ही आत्म्याची आकलन करण्याची क्षमता आहे. मनामध्ये तीन स्तर असतात. जागृत मन, अर्धजागृत मन व सुप्त मन. आपल्याला ह्या तिन्ही स्तरांवर अनुभव मिळतात. ईश्वराला अनुभवण्यासाठी आपल्याला ह्या तिन्ही स्तरांच्या पलीकडे जावे लागते. अशा अतिजागृत स्तरावर जावे लागते जो मनाच्या कक्षेत येत नाही. हा मनाच्या पलीकडचा स्तर आहे. ह्या स्तराला किंवा अवस्थेला 'तुरिया' म्हणतात ज्यामध्ये आपल्याला समाधीचा अनुभव येतो. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

०६-०५-२०१४

गप्पांच्या ओघात एक बाई मला म्हणाल्या, 'केव्हा केव्हा आयुष्यात असे काही प्रसंग येतात ज्यामुळे आपण फार निराश, दुःखी व विषण्ण होतो. अशा वेळी परिस्थितीनुरूप किंवा कधीकधी संबंधित माणसांनुसार मला विशिष्ट रीतीनेच प्रतिक्रिया देणे भाग पडते. पण, काही वेळा काही लोक मला याच्या अगदी उलट व आशादायी दिशा दाखवतात जी, कशी कोण जाणे माझ्या नजरेस पडली नव्हती. तेव्हा मला अतिशय सकारात्मक वाटते.' त्या पुढे म्हणाल्या, 'मला एक निराळा दृष्टिकोन दिसतो. त्याच परिस्थितीचे उच्चस्तरीय दर्शन होते आणि मला उत्साही व आनंदी वाटते. कालांतराने, मी एकटी असताना पुन्हा जुन्या वळणावर जाते. तेव्हा मला परिस्थितीचे सकारात्मक दर्शन होत नाही व मी गोंधळून जाते. वास्तविकपणे यातील खरे काय? यातून मी कसा मार्ग काढावा?' आंतरिक द्वंद्वतून मार्ग काढण्यासाठी आपल्याला अर्थात आध्यात्मिक प्रगती केली पाहिजे ज्यामुळे आपल्याला परिस्थितीचे यथार्थ दर्शन होऊ शकेल. आज कदाचित आपली तेवढी प्रगती झाली नसेल. आपण ध्यान केले पाहिजे, आध्यात्मिक उपासना सुरू केली पाहिजे, इतकी प्रगती केली पाहिजे की आपण प्रत्येक परिस्थितीची आशादायी बाजू पाहू शकू. ह्याला पर्याय नाही. आपल्याला ध्यानमार्गावर गेले पाहिजे. ध्यान आपल्या परिवर्तनासाठी साह्य करते, आशावादी बनण्यास मदत करते.

जेव्हा जेव्हा आपण दुःखी व वैफल्यग्रस्त असतो, तेव्हा आपले अस्वस्थ व सैरभैर होणे स्वाभाविक आहे. मला वाटते अशा वेळी आपण उद्भवलेल्या परिस्थितीला प्रतिक्रिया देणे टाळले पाहिजे. कारण, तशा बिघडलेल्या मानसिक स्थितीमध्ये आपल्या प्रतिक्रिया योग्य नसतात; आपला क्रोध आपल्या निर्णयाला झाकोळून टाकतो आणि परिणामस्वरूप आपल्या हातून नाती बिघडण्याची, लोक दुखावले जाण्याची व परिस्थितीचा विचका होण्याची शक्यता असते. गुरुजी कधीही चिडत नसत. परंतु मला आठवते की गुरुजी एकदा म्हणाले होते.. 'जेव्हा तुम्ही चिडलेले असता तेव्हा बोलणे टाळा. मी तेच करतो.' आपणही अशा वेळी बोलणे सहज टाळू शकतो.

तेव्हा, हे खरे आहे की आपल्याशी संबंधित लोक आपल्या विचारसरणीवर प्रभाव टाकतात. आपण आत्मबळ वाढवले पाहिजे जेणेकरून त्यांच्या नकारार्थी प्रभावापासून आपण स्वतःचे रक्षण करू शकू. मग, लोकांनी त्यांच्या

आकलनानुसार आपल्याला प्रभावित करण्याचे प्रयत्न जरी केले तरी त्याचा आपल्यावर परिणाम होणार नाही. आपल्याला सत्य समजेल व आपण बाकीचे काय म्हणतात त्या आधारे नव्हे तर आपल्या स्वतःच्या मतांच्या आधारे प्रतिक्रिया देऊ शकू.

इतरांच्या चुका आपल्या लक्षात येतात तेव्हा आपण त्यांना त्यांची जाणीव करून द्यावी का? आपण दुसऱ्या माणसाची चूक दाखवावी का? मला जास्त करून वाटते की आपण असे करू शकत नाही. जर दुसऱ्या माणसाचा कमीपणा करण्यासाठी, पाणउतारा करण्यासाठी आपल्याला त्याची चूक दाखवायची असेल तर आपण ते टाळले पाहिजे. पण जर आपला हेतु शुद्ध असेल, दुसऱ्या व्यक्तीला मदत करण्याचा असेल कारण, ती व्यक्ती स्वतःची चूक समजू शकत नसेल व त्यामुळे तिचे नुकसान होते आहे असे होत असल्यास आपण चूक दाखवू शकतो. हा हेतु कसेही करून त्या व्यक्तीपर्यंत पोहोचेल व तिच्या भावना दुखावणार नाहीत. पण, हेतु जर अहंकारातून जन्मला असेल तर आपण उलट नुकसान वाढवू.

आपल्याशी अतिशय अपायकारक पद्धतीने वागलेल्या माणसाला आपण माफ करतो व ते सर्व मागे टाकून आपण मनापासून पुढचा मार्ग धरतो. असे असल्यास त्या जखमा आपल्या काळजात राहू शकतील का? माफी बिनशर्त असावी. आपण अपराध्याला माफ करतो, आपल्याला झालेल्या जखमा विश्वाला समर्पित करतो आणि विश्व आपल्या पद्धतीने त्यावर योग्य तो उपाय करते. आपण पुढे जात राहतो. त्या जखमेची आठवण जरी मनात कायम राहिली तरी त्यात कटुता उरत नाही. जर जखमांचे ओझे आपण पाठीवर वाहातच राहिलो तर आपली प्रगती होणार नाही आणि विश्व ज्या वरदानांचा वर्षाव करित असते त्यांचा आनंद आपण घेऊ शकणार नाही. असे का होते की कधीकधी माफ करणे आपल्याला जमत नाही? त्यासाठी कदाचित सबळ कारणे असू शकतील. कधी जखम खूप खोल असते व तेव्हा माफ करणे सोपे नसते. अशा वेळी आपण आपल्या आयुष्याचा जो उच्च हेतु आहे - आध्यात्मिक प्रगती, त्याच्या अधिक जवळ जावे. अशा जखमेसहित जे जे म्हणून ओझे आहे ते सर्व फेकून देऊन प्रकाशाला शरण जावे. प्रकाश सगळ्या गोष्टींची काळजी घेतो.

मला वाटते आपल्या आयुष्यात जेव्हा अशी परिस्थिती येते तेव्हा आपण गुरुजींचे आयुष्य

पाहण्याचा प्रयत्न करावा. त्यांना किती पाणउतारा सहन करावा लागला? परंतु त्याविषयी त्यांनी कधीच कटुता बाळगली नाही. त्यांच्या आयुष्याकडे पाहिले तर तुलनेने आपल्या जखमा तेवढ्याशा मोद्या दिसत नाहीत. आपल्याला पुढे जायचे आहे म्हणून आपण या मार्गात आलो. त्याच चालीवर मला वाटते की राष्ट्रांना व जगालाही पुढे जायचे आहे. जेव्हा आपण एक व्यक्ति या नात्याने पुढे जातो तेव्हा या जगालाही पुढे जाण्यासाठी आपण छोट्यासे का होईना पण महत्त्वाचे योगदान देत असतो. प्रत्येकाने पुढे गेले पाहिजे व तेजस्वी नवयुगाचे अवतरण होऊ दिले पाहिजे. फार दीर्घ काळापासून नवयुग अवतरण्याच्या प्रतीक्षेत आहे.

११-०५-२०१४

७ मेला आपण ओरिएन्टेशनचा वर्ग घेतला. वर्ग संपल्यानंतर अनेक लोकांनी मला सांगितले की ते सत्र फार शक्तिशाली झाले. दोन तास कसे गेले ते आम्हाला कळलेसुद्धा नाही आणि असे वाटले की सत्र जणू काही मिनिटेच चालले असावे. आम्हाला सर्वांना ऋषींची विशेष उपस्थिती जाणवली, जरी आम्हाला ते दिसले नाहीत. त्यांच्या उपस्थित असण्याने केवढा तरी फरक पडतो. यापूर्वी अनेकदा आम्ही ह्याच तंत्रांची उपासना केली होती परंतु, त्या दिवशीचा अनुभव अतिशय नूतन होता. केवळ अप्रतिम होता.

आपल्या मार्गातील साधक नसणाऱ्या पण आपल्या वृत्तपत्रिकेची वर्गणीदार असलेल्या एका व्यक्तीने मला पत्र पाठवले. तिने लिहिले होते की एका विशिष्ट मार्गात सांगितले जाते की नवयुग २५ ते ३० वर्षांनंतरच सुरू होईल. तिला याविषयी आमचे मत जाणून घ्यायचे होते. अमरजी म्हणाले होते की बहुतांश लोकांची तशी खरी इच्छा असेल तर नवयुग आपल्याला लगेच देण्यात येईल. सर्वकाही वास्तविकपणे आपल्यावर, मनुष्यजातीवर अवलंबून आहे. बहुधा अधिकांश लोकांची तशी इच्छा नसावी. त्यामुळे अजूनही या पृथ्वीवर अधाराचे राज्य सुरू आहे.

याच संबंधी एक प्रश्न दुसऱ्या व्यक्तीने विचारला : 'नवयुग सुरू झाल्याचे आम्हाला कसे कळणार?' १४ अप्रिल १९७४ रोजी जेव्हा ऋषींनी या पृथ्वीवर नवयुगाच्या स्थापनेसाठी विशेष प्रक्रिया कार्यान्वित केल्या तेव्हा तिथे अमरजी हजर होते. या प्रक्रियांनी कलियुगाची समाप्तीचा अंक लिहिला. ■

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 करावा.

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. राघवेंद्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

समर्पणावर अनेक वेळा प्रश्न विचारले गेले आहेत. म्हणून, माझे व्याख्यान समर्पणात जगणे ह्या विषयावर आहे.

ह्या विश्वात अवतरण्यापूर्वी आपण दैवी लोकात आत्म्याच्या स्वरूपात, देवाच्या स्फुल्लिंगाच्या स्वरूपात राहात होतो. आपल्यापैकी प्रत्येकाकडे आपली स्वतंत्र जाणीव, व्यक्तित्व आणि इच्छा-स्वातंत्र्य होते. सर्व आत्मे ईश्वराशी एकत्वाच्या अवस्थेत असल्यामुळे दळणवळणाची किंवा आदान-प्रदानाची गरज नव्हती. साध्य करण्यासारखे काहीही नव्हते. म्हणूनच, आपल्याला आपल्या इच्छा-स्वातंत्र्याचा आणि व्यक्तित्वाचा वापर करण्याची आणि अनुभव घेण्याची संधी देण्यासाठी देवाने एका क्रीडांगणाची निर्मिती केली, जे हे ब्रह्मांड आहे. ह्यात त्याने जीवनाचा खेळ निर्माण केला. इतर कोणत्याही खेळाप्रमाणे ह्या खेळाचे देखील काही नियम आहेत जे पाळावे लागतात.

इथे येण्यापूर्वी आपण स्वेच्छेने मानवी देहात जन्म घेण्याची जाणीवपूर्वक निवड केली होती. म्हणजे आपण आपल्या इच्छा-स्वातंत्र्याचा उपयोग करणे सुरू केले होते.

ह्या लोकात, ह्या भूतलावर आपल्या अवतरणाचा मुख्य उद्देश होता या सृष्टीतील विविधतेचा अनुभव घेणे. इथे यायच्या आधी आपण सर्वोच्च आध्यात्मिक अवस्थेत होतो जी इथे आल्यानंतर आपण गमावली आहे असे वाटते. पण खरे पाहिले तर, आपली मूळ अवस्था आपण गमावू शकत नाही. ती केवळ आपल्या अनुभवांचे जे थरावर थर जमले आहेत त्यांच्याखाली गाडली गेली आहे. जसजसे आपण शारीरिक, भावनिक आणि बौद्धिक पातळ्यांवर जीवन अनुभवले तसतसे आपल्या व्यक्तित्वांनी आकार घेणे सुरू केले. आपले सर्व अनुभव आपल्या मनात जमा झाले. आपण खूप बलवान आणि भिन्न व्यक्ति बनलो. खरंतर गुरुजी सांगायचे की प्रत्येक मनुष्य एका निराळ्या जगासारखा आहे.

आपल्या सामूहिक इच्छा-स्वातंत्र्याचा वापर करून आपण या पृथ्वीस विनाशाच्या काठावर आणले आहे. त्याचप्रमाणे, वैयक्तिक पातळीवर इच्छा-स्वातंत्र्याचा वापर करून आपण आपल्या जीवनात जास्त करून असंतोष आणि दुःख निर्माण केले आहे. लोकांच्या अशा खेदजनक अवस्थेमुळे संपूर्ण जग अशांततेच्या स्थितीत

आहे. मनुष्यप्राण्यांमुळे निसर्ग देखील संतुलन गमावत आहे. आपण आता हे ध्यानात घ्यायला आणि स्वीकार करायला हवे की आपल्या स्वेच्छेनुसार जगण्याचा उपयोग होत नाहीये. आपण दैवी योजना समजून घेऊन आणि दैवी इच्छेशी संलग्न होऊन जगले पाहिजे. आपल्या आटोक्याबाहेर असलेल्या वस्तुस्थितीचा आपण स्वीकार केला पाहिजे. आपल्या इच्छा-स्वातंत्र्याचे समर्पण करून दैवी इच्छेचे अनुसरण करण्याची वेळ आता आली आहे. समर्पणभावात जगण्यासाठी, परमेश्वराला प्रत्येक परिस्थितीत आपल्याकडून काय अपेक्षित आहे, हे सुद्धा आपण जाणून घेतले पाहिजे.

एखाट टोले, हे वर्तमानकाळातील सर्वात महान गुरू आहेत असे गुरुजींनी त्यांचे वर्णन केले होते. एखाट टोले म्हणतात की जेव्हा एखादी कठीण परिस्थिती उद्भवते तेव्हा आपण ती परिस्थिती बदलण्याचा प्रयत्न करू शकतो. जर परिस्थिती बदलणे शक्य नसेल तर आपण त्यापासून दूर जाण्याचा प्रयत्न करू शकतो. जर ते देखील शक्य नसेल तर आपण पूर्णपणे आणि विनाअट त्याचा स्वीकार केला पाहिजे. जर त्याचा स्वीकार केला नाही तर आपला वास्तवाशी झगडा सुरू होतो आणि त्यातून आपण खूप दुःख आणि यातना निर्माण करतो.

देवावर श्रद्धा असणे हे समर्पणासाठी आवश्यक आहे. समर्पण एकदा करण्याची क्रिया नाही. प्रत्येक परिस्थितीत, प्रत्येक क्षणी आपल्याला समर्पण करत राहावे लागते. आपण कशाचे समर्पण करतो? आपण आपल्या कल्पनांचे, मतांचे, आवडी-निवडींचे, इच्छांचे, आणि इतर जे काही आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीच्या आड येईल त्याचे समर्पण करतो. देवाने आपल्याला इच्छा-स्वातंत्र्य दिले आहे आणि त्याचे समर्पण करण्यासाठी किंवा न करण्यासाठी आपण स्वतंत्र आहोत. आपण आपल्या स्वतःसाठी समर्पण करतो, देवासाठी नव्हे. आपल्यात अहंभाव नसणे आणि विनम्रता असणे ही आपण समर्पण केल्याची चिन्हे आहेत.

संपूर्णपणे समर्पण केल्यानंतर सुद्धा आपल्याला दैवी इच्छेशी न जुळणाऱ्या कल्पना आणि मते असणे चालू राहाते कारण आपण व्यक्तीच राहातो. पण त्या अवस्थेत आपण सहजपणे आपली मते काढून टाकून त्यांच्या जागी दैवी इच्छा आणू शकतो. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: दुसऱ्या जगातून आलेले चांगले किंवा वाईट लोक आपल्या मनात एखाद्या कल्पनेचे रोपण करू शकतात का?

उ: होय. ते शक्य आहे. फक्त कल्पनांचेच नाही तर काही वेळा सूक्ष्म उपकरणांचे देखील रोपण केले जाते.

प्र: हे रोपण आपल्या शरीरसंस्थेत कसे होते?

उ: सूक्ष्म पातळीवर दुष्ट प्रवृत्तीच्या व्यक्ती आपल्याशी संपर्क साधतात, खास करून तेव्हा, जेव्हा आपण चुकीच्या गोष्टींची निवड करतो. आपण त्यांच्याकडून मिळणाऱ्या बऱ्याच भौतिक प्रलोभनांना बळी पडतो आणि रोपणासाठी आपली अनुमती देतो. अशा रीतीने आपल्याला पूर्णपणे माहीत असताना, आपल्या संमतीने ते हे रोपणाचे, इतकेच काय सूक्ष्म उपकरणांच्या रोपणाचे कार्य पण करू शकतात.

प्र: आपण सूक्ष्म पातळीवर चुकीच्या गोष्टींची निवड केली आहे हे आपल्याला कसे समजू शकेल?

उ: आपण फारच निष्पाप आहोत असा आपला साधारणपणे समज असतो. पण आपल्याला सर्व गोष्टी समजत असतात. एवढेच काय तर या पातळीवर सुद्धा आपल्याला चुकीच्या गोष्टींची जाणीव असते पण आपल्याला काहीच माहीत नाही असे आपण भासवत असतो. हे सत्य आहे. थोड्याशा सतर्कतेने, किंचित आत्मपरीक्षणाने आपण कोणत्या बाजूला आहोत हे आपल्याला समजू शकते.

प्र: आपल्यात असे रोपण झाले असेल तर त्यापासून आपण आपली सोडवणूक कशी करावी?

उ: बाजू बदला; चांगल्याची निवड करा; देवाची, प्रकाश आणि ऋषींची निवड करा. फक्त निवड करा, तेवढे पुरेसे आहे. आपल्याला प्रामाणिक राहायला हवे. परंतु जोपर्यंत तुम्ही निवड करत नाही तोपर्यंत मदत मिळणार नाही. ऋषी आपल्यात ढवळाढवळ करणार नाही.

प्र: ध्यान आणि प्रकाश प्रवहनात काय फरक आहे?

उ: ध्यानात आपण प्रकाश ग्रहण करतो आणि त्याचा अनुभव घेतो. प्रकाश प्रवहनात आपण प्रकाश ग्रहण करतो, त्याचा अनुभव घेतो आणि त्याला आजुबाजूला पसरवतो.

प्र: एखाद्या ध्यान साधना न करणाऱ्या व्यक्तीला हे मुद्दे सहज कसे समजवून सांगायचे ?

उ: ह्यापेक्षा आणखी सोपे करता येणार नाही. प्रकाश अनुभवा, ते ध्यान झाले. प्रकाश अनुभवा आणि पसरवा, ते प्रवहन आहे. हे तुम्ही ध्यान साधकाला, ध्यान साधना न करणाऱ्याला, किंवा कोणाला पण सांगू शकता.

प्र: प्रकाश प्रवहनाची कोणी देवता आहे का ?

उ: प्रकाश प्रवहनाच्या कार्यासाठी वेगळी अशी देवता नाही. पण एक ऋषी आहेत, ते म्हणजे मास्टर व्ही. ते या कार्याचे प्रमुख आहेत.

प्र: निव्वळ प्रकाशाचा अनुभव घेणे आध्यात्मिक प्रगतीसाठी पुरेसे आहे का ?

उ: होय. त्यासाठी आपण दररोज कमीतकमी ३ तास खूप उत्कटतेने प्रकाशाचा अनुभव घेणे आवश्यक आहे. तसेच जेव्हा शक्य असेल तेव्हा त्याला सोबत बाळगयला हवे. फक्त ह्या एकमेव अभ्यासाने आपण समाधीचा अनुभव घेऊ शकतो आणि प्रबुद्धतेच्या सर्वोच्च पातळीवर पोहचून मुक्ती मिळवू शकतो.

प्र: आपण किती काळापर्यंत प्रकाशाचे प्रवहन करत राहायचे ?

उ: जोपर्यंत प्रकाश आहे तोपर्यंत आपण प्रकाशाचे प्रवहन करत राहू.

प्र: जर प्रकाश व्याधीमुक्त किंवा बरे करू शकतो तर लोकांना बरे करण्यासाठी आपण उपचारक ऊर्जा का पाठवाय्यात ?

उ: आपण विविध प्रकारच्या उपचारक ऊर्जा गोळा करून साठवल्या आहेत. जेव्हा आपण उपचारक ऊर्जांची प्रमुख संतोषी देवीशी मानसिक संपर्क साधतो, तेव्हा ती त्या व्यक्तीसाठी योग्य अशा ऊर्जा निवडते आणि तिच्याकडे पाठवते. म्हणून बऱ्या करणाऱ्या ऊर्जा वेगळ्या पाठवणे आवश्यक आहे.

प्र: भौतिक भरभराटीसाठी प्रयत्नशील असूनही तरुण मंडळी आध्यात्मिकतेकडे वळत आहेत. ते का ?

उ: एप्रिल १९७४ पासून लोकांमध्ये जागृती होते आहे. तेव्हापासून आपण नवीन युगात पुढे जात आहोत. नवीन ऊर्जा पसरवण्यात येत आहेत ज्या मेंदुतील नव्या पेशींना जन्म देत आहेत आणि लोकांना जागृत करत आहेत. धकाधकीचे जीवन असून सुद्धा आणि आधुनिक जीवनाचे प्रचंड दडपण असूनही तरुणवर्ग आध्यात्मिकतेकडे सहजतेने वळत आहे. कारण ते प्रगत आत्मे आहेत. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
iGuruji Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
iGuruji - Vol 5	100/-
iGuruji - 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-Vol 2	150/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4	each 200/-
Guruji Speaks Part - I & II	each 200/-
Guruji Speaks (Vol 3)	150/-
Guruji Speaks (Vol 4)	250/-
Guruji Speaks (Vol 5 & 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 - Vol 1 & 2	each 150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis - Vol 1 & 2	each 100/-
Pyramid Revelations	100/-

प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा 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 करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

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

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)

(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डोंबिवलि (पू)

(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)

(फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा

(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९९)

पुणे: संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४९७३४३)

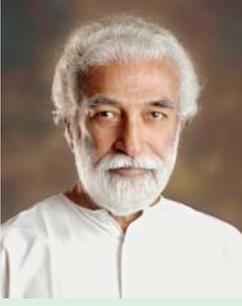
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,
३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

नागपुर: 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 अमरांजा 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, तपोनगराच्या 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 कंप्युटरचे 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)

प्रवास पुढे चालू ठेवावा.

- गीता जोशी

गेले तीन महिने अगदी शांततेत गेले कारण मी माझ्या मुलाशिवाय जकार्ता येथे होते. मी वेगळ्या पातळीवर अगदी स्पष्टपणे पाहू शकत होते व समजू शकत होते की माझ्या स्वतः बद्दलच्या कल्पना मूर्खपणाच्या आहेत; माझे महत्त्व नाही; मी कर्ता नाही ! यापूर्वी कधीही नव्हते, इतके मला स्पष्ट झाले आहे की परमेश्वर माझ्या जीवनाचा केंद्रबिंदू असावयास हवा. ही जाणीव ठेवून जगत असल्यामुळे माझ्या मनःस्थितीत खूप बदल घडला आहे. माझी स्थिरचित्ता, सहनशक्ती, माझ्या गरजा आणि इच्छा आता ह्या सगळ्या गोष्टींकडे मी अगदी वेगळ्या दृष्टिकोनातून पाहतो.

- निर्मला जे

दि. १६ मार्च रोजी जयंतजींनी सप्तर्षी प्राणायामाच्या फायद्यांबद्दल सांगितले. त्याक्षणी माझ्या लक्षात आले की ऋषींचे मला हे तंत्र देत आहेत कारण तीन आठवड्यांपासून मला पाठदुखीचा त्रास होत होता. त्यानंतर मी महर्षी अमरांजांच्या समाधी समोर बसून ३० मिनिटांसाठी सप्तर्षी प्राणायामाचा अभ्यास केला आणि दुसऱ्या दिवशी मी पाठदुखीपासून पूर्णपणे मुक्त झालो होतो. मी हे तंत्र आता नियमितपणे अभ्यासत आहे आणि त्याने मला पूर्ण आराम पडला आहे. मी जयंतजी, गुरुजी, अमराजी व मास्टर व्ही यांच्या प्रती कृतज्ञता व्यक्त करतो.

- मनोज देशपांडे

ध्यान करताना माझ्या हृदयातून प्रकाश माझ्या सर्वांगात पसरला आणि नंतर माझ्या घरात सर्वत्र पसरला. त्यानंतर तो सर्वत्र पसरत होता आणि प्रकाशाच्या ढगाप्रमाणे भासत होता.

- नीता शर्मा

एकदा ध्यान करताना माझ्या डावीकडे प्रकाशाची तेजस्वी रेषा होती. ती आणखी तेजस्वी झाली व तिने माझ्या हातांना जखडून ठेवणाऱ्या बेड्या काढून टाकल्या. मला माझ्या बंधनातून मुक्त केले. ध्यानाच्या त्या बैठकीनंतर मला खूपच निश्चित वाटले. मला वाटले की आता ज्या सर्व समस्यांना मी तोंड देत आहे, लवकरच त्या सर्व समस्यांपासून मला मुक्ती मिळेल ह्याचा तो संकेत होता.

- मीना गणेशन

सूर्याकडून प्राणऊर्जा प्राप्त करत असताना एक सोनेरी प्रकाश गोल माझ्यात प्रवेशत असल्याचे मी पाहिले. पुढील २४ तास मला भूकच लागली नाही. त्यादिवशी मी रहदारीच्या गर्दीतून शहरात बराच वेळ गाडी चालवीत फिरले, नेहमी पेक्षा जास्त श्रम घेऊन काम केले व बऱ्याच लोकांना भेटले, त्यांच्याशी बोलले तरीही मी तरतरीत होते व मला काही खाण्याची गरज वाटली नाही. रात्रीचे जेवण घेण्याची वेळ झाली तरी मला भूक लागली नव्हती.

- सीमा अलमेल

मला संदेश मिळाला की प्रकाशाचे प्रवहन करण्यापूर्वी आपण सप्तर्षी प्राणायामाचा अभ्यास करावा. मी हे कोणालाही सांगितले नाही कारण मला असे वाटले की माझे मनच मला काहीतरी चांगले करण्यास सांगत आहे. त्या दिवसापासून मी प्रकाशाचे प्रवहन करण्यापूर्वी सप्तर्षी प्राणायाम करण्यास सुरुवात केली. रविवारच्या ध्यानवर्गात जेव्हा जयंतजींना तोच संदेश देताना ऐकले तेव्हा मी अवाक् झाले !

- नंदिता विजयन

'वर्ल्ड चॅनल्स डे' माझ्यासाठी अतिउत्तम अनुभव होता. मी स्वतःला गुरुजी, ऋषी व सूक्ष्म पातळीत वावरणाऱ्या महात्म्यांच्या हाती सोपवण्याचे ठरविले. माझ्यासाठी भीती व मानसिक अडथळ्यांवर मात करण्याची ही संधी होती. मला कळले की वैयक्तिक सुख क्षेत्र सुंदर आहे पण तेथे वावरण्याने आपली प्रगती होत नाही !

- कविता मंजुनाथ

मी गुरुजींचे शब्द अंगीकारले आहेत आणि आता माझे शरीर ध्यान करताना मला सहकार्य करित आहे. माझे मन देखील शांत होऊन मला मदत करित आहे. ध्यान करताना काहीवेळा मी प्रकाशाने पूर्णपणे भारावून गेले होते व त्यामुळे माझ्या चेहऱ्यावर स्मित आले आहे. मला नक्की कसे वाटले ते मी शब्दात मांडू शकत नाही !

- अलास्टेयर स्टब्स

येथे धडे शिकून प्रगती केल्यानंतर परमेश्वराकडे आपल्या घरी परतणे हेच आपले अंतिम ध्येय आहे. म्हणून लोकांना किंवा घटनांना नावे ठेवण्यापेक्षा आनंदाने धडे शिकावेत आणि जुन्या गोष्टींना तेथेच सोडून आनंदाने आपला

PRAKASHMARG Amarathi 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 - 560077 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 - 560077.

Editor: Jayant Deshpande