



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 पेट्टशिष्य 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 भावनांचा व विचारांचा 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)

१४-०३-१९९३ रोजी त्यांच्या वयाची पंचहत्तरावी जवळ असताना श्री. एम. पी. पंडित यांचे निधन झाले. प्रसार माध्यमांनी त्यांच्याकडे दुर्लक्ष केले. ते एक महान पुरुष होते. (आपल्या प्रसार माध्यमांना राजकीय व्यक्ती आणि सिनेनटांचेच वेड आहे.) महर्षी अरविंद आणि 'मा' यांच्यानंतर ते पाँडिचेरी येथील सर्वात चमकदार दिवा होते. एक तत्वज्ञ, लेखक, योगी आणि यांपेक्षाही महत्वाचे म्हणजे एक उत्कृष्ट मानव अशा श्री पंडित यांच्यामार्फत अरविंद आश्रमाच्या आत्म्याने स्वतःला सर्वात जास्त प्रमाणात व्यक्त केले. मी त्यांना कधीच भेटलो नव्हतो, तरीही पुष्कळ काळानंतर, त्यांच्या मृत्युबद्दल वाचल्यावर माझ्या डोळ्यांतून अश्रू वाहू लागले.

१९८९ साली एका आध्यात्मिक संमेलनासाठी मी श्री. पंडित यांना आमंत्रित केले होते. तो त्यांच्याशी माझा पहिला संपर्क होता. ते संमेलनात आले नाही. पण त्यांनी खूप आत्मीयतेने एक संक्षिप्त पत्र लिहिले, जणू आम्ही खूप जुने मित्र होतो. त्यांच्या सरलतेने माझे मन जिंकून घेतले. आम्ही एक दुसऱ्याला निवडकच पत्र लिहिले असतील पण आम्ही आपापल्या मासिकांतून आपले मनोगत व्यक्त केले. आम्ही कधी शब्दांतून व्यक्त केले नाही पण आम्हा दोघांनीही उज्ज्वल भविष्याची आशा मनात बाळगली आणि त्याचे स्वप्न पाहिले. जीवनाबद्दल त्यांची कल्पना रुढीवादी नव्हती आणि ते धर्म आणि ग्रंथांच्या चौकटीबाहेर जाऊ शकत होते. कदाचित त्यामुळेच मी त्यांच्याकडे आकर्षित झालो. कदाचित त्यामुळेच त्यांना माझे कार्य आणि माझी पुस्तके आवडली असावीत, जी माझ्या अवतीभवती असलेल्या लोकांनाही नीट समजलेली नाहीत.

महान पुरुष मरत नसतात. ते त्यांच्या विचारांमध्ये, कृतीमध्ये आणि सर्व लोकांसाठी चांगल्या जीवनाच्या त्यांच्या आकांक्षांमध्ये जगत असतात. श्री पंडित पुष्कळ काळ जगतील.

इतक्यातच मुंबईत झालेल्या बॉम्बस्फोटांत पुष्कळ लोक मेले. दररोज या ना त्या जागी लोकच लोकांना मारत आहेत. आपल्याला आता लोकांच्या मरण्याची इतकी सवय झाली आहे की त्याचा आपल्याला धक्काच बसत नाही. आपले अश्रू आटले आहेत.

आपण जर लक्षपूर्वक निरीक्षण केले आणि अभ्यास केला तर आपल्या लक्षात येईल की, प्रत्येक हत्येमागे घृणा, लालूच, असहिष्णुता, जीवनाबद्दल अनादर, भ्रष्टाचार इत्यादी असा मानवी कमकुवतपणा आहे; आणि त्वरित फायद्याचा, त्वरित सुखाचा संकुचित हेतु आहे. एखाद्या व्यक्ती किंवा गटाच्या निवळ स्वार्थापायी माणसातला राक्षसीपणा बाहेर पडतो आणि लोक मारल्या जातात. इतरांबद्दल मनात भावनाच नाहीत; इतरांच्या कल्याणाचा, मानवाच्या कल्याणाचा विचारच नाही. लोक संकुचित विचार करतात, संकुचित वृत्तीने वागतात आणि मानवांसारखे जगत नाहीत. उज्ज्वल भविष्याची आशा कुठे आहे? आशेचा एकही किरण दिसत नाही. पण ...

प्रत्येक अशावेळी जेव्हा माणूस स्वतःला निराशा आणि भविष्यहीनतेकडे घेऊन जातो, तेव्हा जीवनाच्या शक्ती प्रेम आणि आशेची ज्योत पेटवतात आणि जीवन हळूहळू विनाशाच्या शक्तींचा नायनाट करून स्वतःचा मार्ग मोकळा करते. जेव्हा मुंबईवर झालेल्या ह्या हल्ल्यांनंतर सामान्य लोकांनी सुट्टी काढून, मोद्या संख्येत दवाखान्यांमध्ये रक्तदानासाठी गर्दी केली, तेव्हा त्यांच्यामध्ये मला ही जीवनशक्ती दिसली. या लोकांमध्ये मानवाचे भवितव्य सुरक्षित आहे. या सामान्य लोकांच्या प्रेमामध्ये नवयुगाची पहाट मला दिसते आहे.

त्याशिवाय जगात पुष्कळ असे लोक आहेत जे सतत सर्वांच्या शांतीसाठी विचार करत असतात आणि त्यासाठी झटत असतात; लोकांच्या प्रत्येक अशा हत्येवर, अमानवी कृत्यांवर अश्रू दाढत असतात. ते लोककल्याणासाठी शांतपणे कार्य करत आहेत. अमेरिकेचे शहान जाँन आणि पीस पिलग्रीम व ऑस्ट्रेलियाचे रॉजर ब्राउन ह्यांची नावे पहिल्यांदा माझ्या मनात येतात आणि त्याशिवाय पुष्कळ अशी माणसे आहेत. जीवनशक्ती सोबत बाळगणाऱ्या अशा उदात्त आत्म्यांमध्ये आपले भवितव्य सुरक्षित आहे. ■



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 ७५व्या जयंती निमित्त तपोनगरातील विविध ध्यानमंदिरांना फुलांनी सजवण्यात आले

काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींची ७५ वी जयंती तपोनगर येथे १८-०५-२०१४ रोजी आणि आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात १९-०५-२०१४ रोजी साजरी करण्यात आली.
- तपोनगरात झालेल्या गुरुजींच्या जयंती समारंभाच्या प्रसंगी "Meditational Experiences - Volume 2" हे ध्यानसाधकांच्या अनुभवांचे संकलन असलेले पुस्तक प्रकाशित करण्यात आले.
- ७ मे २०१४ रोजी तपोनगर येथे आयोजित केलेल्या ओरिएंटेशन वर्गात सुमारे १७० ध्यानसाधकांनी भाग घेतला. जवळजवळ आणखी शंभर साधक आपापल्या घरून वेबकास्ट द्वारे ह्यात सहभागी झाले.
- ११ मे २०१४ रोजी तपोनगर येथे आयोजित केलेल्या शंभला वर्गात सुमारे १६० लोकांनी भाग घेतला. जवळजवळ आणखी ५० साधक आपापल्या घरून वेबकास्ट द्वारे किंवा मानसिक दुवा जोडून ह्यात सहभागी झाले.
- 'रा' देवता कडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी १८ मे २०१४ रोजी तपोनगर येथे 'रा' गटातील सदस्यांची बैठक झाली.
- २८ जूनला आषाढ महिना सुरू होतो. या महिन्यात आपल्याला प्रत्यक्ष परब्रह्माकडून महान ऊर्जा मिळतात. या महिन्यात साधक जास्तीत जास्त ध्यान करून मोद्या प्रमाणावर या ऊर्जा ग्रहण करू शकतात.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०६	शुक्रवार	शुक्लाष्टमी
०८	रविवार	शुक्ल दशमी
१३	शुक्रवार	पौर्णिमा
२०	शुक्रवार	कृष्णाष्टमी
२५	बुधवार	शिवरात्री
२७	शुक्रवार	अमावास्या
२८	शनिवार	आषाढ मासारंभ

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार २९	- अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

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 ग्रुपच्या सदस्यांसाठी दर महिन्याला उपलब्ध राहतील. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी

मी एक प्रकाश प्रवाहक आहे. मी दररोज दहा मिनिटे प्रकाशाचे प्रवहन करून त्याचा अनुभव घेतो. सहावी आणि सातवीत असताना मी दमा, सायनुसायटिस आणि धुळीच्या अॅलर्जीने खूप त्रस्त होतो. नंतर, आठवीत मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव सुरू केला. माझे आरोग्य सुधारले आणि आता मी बरा आहे. आमच्या शाळेत येऊन आम्हाला प्रेरित केल्याबद्दल मी आपला आभारी आहे.

– आकाश के., ई. ८, जवाहर नवोदय विद्यालय, हैद्राबाद

हे खरंच अद्भुत आहे. अगदी अल्पशा कालावधीत आम्हाला खूप शांती आणि सकारात्मकता लाभली. मला असे वाटले जणू मी स्वतःला कशातून तरी खेचून बाहेर काढले. डोळ्यांच्या पापण्या उघडणे अवघड झाले होते.

– मिस. कविता जगताप, शिक्षिका, हीरे हायस्कूल, पुणे

आमचे विद्यार्थी गेली तीन वर्षे ह्या तंत्राचा सराव करत आहेत. आता ते अनुभवी प्रकाश प्रवाहक आहेत. आम्ही त्यांच्यात अनेक बदल पाहिले आहेत. त्यांची वागणूक चांगली असते. ह्या मुलांमुळे प्रेरित होऊन आम्ही शिक्षक दर शनिवारी एकत्र जमून प्रकाश प्रवहनाचा सराव करत आहोत.

– मिस. दीपा, शिक्षिका, गोकुल विद्या केंद्र, बंगलोर

आधी मी फक्त स्वतःबद्दल विचार करायचो. नेहमी मी, मला असायचे. आता मला समजले आहे की माझ्या बाहेर एक उच्च स्रोत आहे. मला गोष्टी सोडून देणे आणि त्या घडतील तशा घडू देणे जमत आहे. सुटकेची आणि मुक्ततेची भावना आहे.

– श्री. अंगप्पन, आर एल सी सी, मंचकिन्स, बंगलोर

माझ्या लक्षात आले आहे की माझ्या आजुबाजूच्या लोकांकडून वाहाणाऱ्या नकारात्मक ऊर्जांची झळ मला बरेच वेळा सोसावी लागते. प्रयत्न करून देखील नकारात्मक विचारांमुळे मी अस्वस्थ असायचो. दोन आठवडे नियमितपणे प्रकाशाचे प्रवहन केल्यानंतर माझ्या लक्षात आले आहे की माझ्या भोवतीच्या नकारात्मक ऊर्जांचा माझ्यावर जास्त परिणाम होत नाहीये. प्रकाश प्रवहनाच्या ऊर्जा खूप प्रभावी आहेत!

– श्री. श्रीधर, आर एल सी सी, मंचकिन्स, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

नेहमीप्रमाणे उष्ण आणि प्रखर उन्हाळ्याने तपोनगरास वेढले पण त्याच्या परिणामी निघालेला धाम तपोनगरवासियांमध्ये व्यापलेल्या जीवनशक्तीस धुवून नाहीसा करू शकला नाही. वसंत ऋतूतील होळीचा सण मुलांनी मार्च महिन्यात साजरा केला. सौ. कविता कानाडे यांनी त्यांच्या घरी मुले आणि त्यांच्या आयांसाठी एकत्र होळी खेळण्याचा विशेष कार्यक्रम आयोजित केला. त्यांचा आनंददायक उत्साह सणाच्या रंगापेक्षा जास्त उठावदार होता. तपोनगरातील हा नवोदित मोहर त्यांच्या निरागसतेच्या दिवसांचा आनंद घेत असताना त्यांच्या आयांनी स्वतःच्या बालपणाच्या दिवसांचा पुन्हा अनुभव घेतला आणि खाद्यपदार्थ आणि संगीताचा आनंद घेऊन छान वेळ घालवला. त्यांच्या आनंदाने, खिदळण्याने ऋषींच्या या निवासस्थानातील जीवनशक्तीस बळकट केले.

मार्च महिन्यातील कामदहन आणि गुढीपाडव्याच्या ऊर्जांनी ध्यानसाधकांना शुद्ध करून एप्रिल महिन्यात जोडीने येणाऱ्या ग्रहणांचा जास्त लाभ घेण्यासाठी त्यांना तयार केले. ग्रहणसमयी झालेल्या सामूहिक ध्यानात अनेकांनी भाग घेतला. ह्या महिन्यात रामनवमी आणि गुड फ्रायडेचे आशीर्वाद देखील मिळाले.

बस-स्टॉप जवळचा एक छोटा कसाईखाना एक कष्टदायक आणि असह्य दृश्य आहे. तपोनगर इतरांच्या स्वातंत्र्याचा आदर करते, त्यांना समावेशून घेते आणि वस्तुस्थिति बदलण्याची वाट पाहाते. सोशिकपणाची नेहमीच परीक्षा होत असते.

निवडणूकांमुळे झालेल्या गोंगाटाने देशाला वेढले पण प्रकाशाद्वारे क्रांतीचे केंद्रबिंदु असलेले तपोनगर ह्या सर्व गलबलाटात शांत राहिले. इथून प्रसारित होणाऱ्या ऊर्जा उज्वल भविष्याची आशा पसरवत होत्या. निवडणूकीचा दिवस एक शांततापूर्ण घटना होती, आणि निवासी आणि अनिवासी तपोनगरवासियांचा अढळ विश्वास आहे की निवडणूकीचा निकाल काहीही असला तरी प्रकाश युगाचा उदय होणारच. सबुरीचा नेहमीच फायदा होतो. ■

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)

जुलै २००४

आपण हे कायम लक्षात ठेवले पाहिजे की एका मोद्या कार्याचा काही भाग आपण करतो आहोत. सगळेच कार्य आपण केले पाहिजे असे नसते. प्रत्येक लहान मोठे कार्य महत्वाचे आहे. स्वयंसेवा, शिकवणे, स्वयंपाक, हिशोब ठेवणे हे सर्व कार्य महत्वाचे आहे. कधीकधी आपण आपल्या कामात नको तितके गुंततो. आपण आपले काम मनाजोगते व कार्यक्षमतेने करावे, इतरांना शिकण्याची संधी द्यावी आणि त्यानंतर स्वतः पिछाडीला राहावे. आपण जेव्हा पिछाडीला राहाणे पसंत करतो तेव्हा एका कसोटीमधून यशस्वीपणे पार पडतो.

सप्तर्षी प्राणायाम आपल्या शरीर व्यवस्थेला खोलवर जाऊन नीट खळबळून काढतो. तो ऊर्जा देतो आणि बरेही करतो. तुम्हाला काही आजार असेल तर सप्तर्षी प्राणायाम करून पाहा. तो थोडी कर्मे नष्ट करतो व सूक्ष्म देहाने प्रवास करण्यास मदत करतो. तो आपली अंतःप्रेरणा कुशाग्र बनवतो. तिसरा डोळा उघडण्याच्या कामी मदत करतो. हे करण्यासाठी सप्तर्षी प्राणायाम करणे पर्याप्त जरी नसले तरी त्याची मदत नक्की होते. ध्यानाला सुरुवात करण्यापूर्वी साधनेचा एक भाग म्हणून हा करता येतो. तसेच, एरव्हीसुद्धा आपल्याला जेव्हा कधी वेळ असेल तेव्हा स्वतंत्रपणे हा करता येतो. परंतु, कोणताही प्राणायाम संधीकालात करणे केव्हाही चांगले असते. ह्या काळात आसमंतात विलक्षण उत्तम ऊर्जा असतात ज्या आपण सप्तर्षी प्राणायाम वा इतर कोणत्याही प्राणायामाद्वारे शरीरात शोषून घेऊ शकतो.

एकदा माझ्या हातात एक जाडजूड पुस्तक होते. अमरांनी त्याला नुसता स्पर्श केला आणि नंतर त्या पुस्तकामधल्या एका तपशीलाचा उल्लेख केला. महान गुरुंना पुस्तकातील प्रत्येक शब्द किंवा प्रत्येक वाक्य वाचण्याची गरज नसते. ते पुस्तकाला केवळ स्पर्श करून त्यातील मजकूर जाणतात. मी अमरांना विचारले की त्यांना हे कसे जमले? त्यांनी समजावून सांगितले की ते सर्व शब्द व विचार ते ऊर्जेमध्ये रूपांतरित करू शकले. ती सर्व ऊर्जा त्यांनी शरीरात ओढून घेतली आणि त्यानंतर त्यातील हवा असलेला कोणताही मजकूर, एखादे वाक्य, एखादे प्रकरण किंवा संपूर्ण पुस्तकसुद्धा जाणणे त्यांना शक्य झाले. हे फारच विस्मयकारी होते. त्यांनी अजून

स्पष्ट केले की प्राचीन काळात आधुनिक दळणवळणाची साधने उपलब्ध नव्हती, तेव्हा ऋषी व योगीपुरुष अशा पद्धतीने एकमेकांशी संपर्क साधत व त्यांची मते आणि कल्पना एकमेकांकडे पाठवत. संपूर्ण विषय किंवा एखादे पुस्तक म्हणा, दुसऱ्याकडे पाठवण्यासाठी ते त्याचे ऊर्जेत रूपांतर करून ती ऊर्जा पाठवत. दुसरी व्यक्तीसुद्धा तितकीच महान व सिद्ध असल्यामुळे तिलाही पाठवलेला मजकूर मिळत असे.

आत्म्याच्या पातळीवर आपण सदैव ईश्वराशी जोडले जाऊ शकतो. आपल्याला याची कल्पना नसते आणि आपण ह्या सायुज्याचा कधीही उपयोग करत नाही. आपण शारीरिक, मानसिक अथवा बौद्धिक पातळीवरून, भावना, प्रार्थना किंवा विचार करून स्वतःला ईश्वराशी जोडण्याचा प्रयत्न करतो. अशा रीतीने आपण एखादे वेळेस त्याच्या जवळ पोहोचू, कोणत्या ना कोणत्या तऱ्हेने त्याच्या विषयी जाणून घेऊ, कदाचित त्याला स्पर्शही करू, पण आपल्याला तो मुळीसुद्धा कळणार नाही. आत्म्याच्या पातळीवरचे सायुज्य हे खरे सायुज्य असते किंवा आपण त्याला संपूर्ण तादात्म्य म्हणू शकतो. आपल्या जाणिवेला आत्म्याच्या पातळीवर नेऊन व ईश्वराशी तादात्म्य पावून आपल्याला हे करता येते. याची सुरुवात आपण ध्यानाने करतो. याचसाठी ध्यानाचे इतके महत्त्व आहे. ध्यान आपल्या शरीराला, मनाला व बुद्धीला शांतवते. शांतता प्रस्थापित झाल्यावर ईश्वराशी दुवा साधणे सोपे जाते. आपण देवाशी तादात्म्य पावलेले असतो तेव्हा आपल्याला त्याचे प्रेम, ऊर्जा आणि विवेकशक्ती मिळते. अत्यंत सुयोग्य, शांतीपूर्ण व समंजस जीवन जगण्यासाठी त्याचा उपयोग होतो. अशा तऱ्हेने दैनंदिन जीवन जगण्यासाठी ईश्वराशी जोडून घेणे महत्वाचे आहे.

आपल्याला अनुभवाने माहीत आहे की आपण ध्यान किंवा साधना सुरु केल्यावर आपल्याला सदैव कसोटीवर उतरावे लागते. जेव्हा आपण मोद्या कसोटीला सामोरे जातो व त्यातून यशस्वीपणे पार पडतो त्या प्रत्येक वेळी आपल्याला साहजिकच आनंद होतो. आपल्याला हुश्र वाटते व आपण जरा आराम करतो. आपल्या लक्षात येत नाही की आपण परिपूर्ण अवस्थेला पोहोचोपर्यंत किंवा देवत्व प्राप्त करेपर्यंत ह्या परीक्षा थांबणार नाहीत. आपण देवाशी एकरूप होऊन राहिलो तर आपण कोणतीही परीक्षा उत्तीर्ण

होऊ शकतो.

आपल्या दृष्टिकोनातून जीवनाकडे पाहण्यात चुकीचे काहीच नाही पण आपण हे विसरतो की इतरांचे सुद्धा स्वतंत्र विचार असतात. आपल्याला इतरांचे दृष्टिकोन समजत नाहीत तेव्हा संघर्षाला तोंड फुटते. म्हणूनच इतरांचे दृष्टिकोन समजून घेण्याचा प्रयत्न करणे फार महत्वाचे आहे. आपण लहान मुलाचे म्हणणेसुद्धा ऐकून घेतले पाहिजे. पण या व्यतिरिक्तसुद्धा एक दृष्टिकोन आहे व तो आहे ईश्वरी दृष्टिकोन, जो आपल्याला आपल्या अंतःप्रेरणेतून समजतो. हा ईश्वरी दृष्टिकोन समजल्यावर आपण आपला स्वतःचा दृष्टिकोन सोडून द्यायचा असतो जे आपण सहसा करत नाही. एक गोष्ट आपण नेहमी लक्षात ठेवली पाहिजे की जे ईश्वरी आहे ते नेहमीच योग्य असते कारण ईश्वर परिपूर्ण आहे.

आपली साधनेत प्रगती होते व आपण आध्यात्मिक प्रवासात पुढे जातो तेव्हा आपण मुद्दाम प्रयत्न न करतासुद्धा आपल्यात काही बदल सहजच घडून येतात. बहुतेक वेळा आपल्या हे लक्षात येत नाही. या गोष्टी लक्षात आल्यानंतर आपण त्यात आणखी सुधारणा करायला हवी. त्यात भर घालायला हवी. जर आपल्यात थोडी विनम्रता आल्यासारखी वाटली तर ती आणखी विकसित करायला हवी. जर क्रोधाचे प्रमाण कमी झाले असेल तर प्रयत्नांनी क्रोधाचे समूळ उच्चाटण केले पाहिजे. या दिशेने आपले प्रयत्न झालेच पाहिजे. केवळ ध्यान करणे पुरेसे नाही; हे जाणीवपूर्वक प्रयत्न होणे अत्यंत गरजेचे आहे. आपण या गोष्टीकडे दुर्लक्ष केले व तसेच पुढे जायचा प्रयत्न केला तर प्रलयाची प्रक्रिया आपल्या आयुष्यात अशी परिस्थिती निर्माण करेल की आपल्याला बदलणे भाग पडेल. आपण बदललो नाही तर प्रलयाची प्रक्रिया आणखी उग्र होईल आणि पुढच्या जन्मात देखील आपला पिच्छा पुरवेल. माझे गुरु म्हणाले होते की तीन जन्मांनंतरही जर आपण मुळीच बदललो नाही तर आपली खानगी अशा दुसऱ्या पृथ्वीवर होईल जिथे कलियुग सुरु असेल.

जीवनाच्या तथ्यांविषयी वाचणे आणि ती समजण्याचा प्रयत्न करणे महत्वाचे तर आहेच परंतु, आपण तेवढ्यावर थांबता कामा नये. आपण ध्यानाच्या गूढ प्रांतात प्रवेश केला पाहिजे. आपण वाचणे व ध्यान करणे चालू ठेवले पाहिजे. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

१-३-२०१४

लोकांशी व्यवहार करतांना कधीकधी आपण त्यांना बरेवाईट ठरवत असतो. जेव्हा आपल्यामध्ये 'मी'ची भावना बळावते तेव्हा आपण इतरांपेक्षा श्रेष्ठ आहोत असे वाटण्यासाठी हा 'मी' इतरांमधले दोष शोधतो जेणेकरून तो सुखावू शकेल. परंतु खेदाची बाब ही आहे की तो सुखी होऊ शकत नाही कारण श्रेष्ठत्वाच्या भावनेसोबतच हे श्रेष्ठत्व गमावले जाण्याची असुरक्षिततेची भावना सुद्धा येते. परंतु, जेव्हा आपण आत्म्याच्या पातळीवरून लोकांशी व्यवहार करतो तेव्हा आपल्याला त्यांच्यामधले जे चांगले आहे ते दिसते आणि त्यांच्यात काही दोष दिसलेच तरी आपण त्या दोषांचा स्वीकार करतो. लोकांमधल्या उणीवा फक्त बाह्यात्कारी असतात. आतल्या गाभ्यात प्रत्येकजण दिव्य असतो. गुरुजींबरोबर व्यवहार करताना आम्हाला नेहमीच धन्य वाटायचे आणि मला खात्री आहे प्रत्येकालाच हा अनुभव आला असणार. गुरुजींच्या उपस्थितीमध्ये आपल्या आतील दैवी सत्त्वाला उमलून बाहेर येण्यास प्रोत्साहन मिळत असे आणि त्याच्या प्रभावाखाली आपला देहभाव पूर्णतः वितळून जात असे. आपल्यातील दैवी सत्त्वाला आपल्या देहभावावर सतत विजय मिळवता यावा म्हणून साधना करायची असते. ध्यानामुळे दिव्यत्वाचा अनुभव घेण्यासाठी मदत होते. जेव्हा आपल्याला दिव्यत्वाचा अनुभव येतो त्यानंतर सगळी कटुता, नकारात्मकता, सगळे काही कुठल्या कुठे विरून जाते.

२३-२-२०१४

रहिवाशांच्या बैठकीत आम्ही एक छोटी चित्रफीत पाहिली. एका स्त्रीला मोठा गंभीर अपघात होतो. तिचा जीव खरं तर जायचाच पण तिची जगण्याची इच्छा तिला जिवंत ठेवते. जवळजवळ ६ महिने ती इस्पितळात पडलेली असते. अनेकदा ती स्वतःलाच प्रश्न करायची, 'माझ्या बाबतीत हे असे का घडले?' परंतु, जसेजसे तिच्यामध्ये आंतरिक परिवर्तन घडून येते तशी तिला समज येते आणि ती स्वतःला विचारते, 'माझ्या बाबतीत का नाही?' का कोण जाणे, तिचे शब्द मला खोलवर स्पर्शून गेले. लोकांना नेहमी प्रश्न पडतो, 'हे माझ्याच वाट्याला का यावे?' फारच क्वचित् ते म्हणतात, 'माझ्या वाट्याला हे का येऊ नये?' आपण जेव्हा अशा कठीण काळातून जात असतो तेव्हा त्याचे कारण आपल्याला माहीत नसते. त्याची कारणे अनेक असू शकतात. गतायुष्यातील कर्मांमुळे किंवा ह्या

आयुष्यातील कर्मांमुळे असे होऊ शकते. या जगातील दोषांमुळे किंवा आपल्या उणिवांमुळे सुद्धा कधीकधी आपल्या वाट्याला हे जिणे येते. ही एक कसोटी असू शकते आणि कसोटीच्या रूपात संधीही मिळत असते. ही आपल्यासाठी विकास करण्याची संधी असू शकते.

अशा प्रसंगी आपण बहुधा रडत बसतो, कुरकुरतो, विरोध करतो आणि उद्भवलेल्या परिस्थितीचा स्वीकार करत नाही. आपण परिस्थिती स्वीकारत नाही तेव्हा आपण आपल्या अंतर्मनाची दारे बंद करून घेतो. पण जर आपल्याला स्वीकार करणे जमले तर दुःख कमी होते आणि आपण मोकळेपणाने उपाय देखील शोधू शकतो. म्हणून स्वीकार करणे फार महत्वाचे आहे. समजा, आपण परिस्थितीचा स्वीकार केला आणि काही कारणामुळे आपल्याला त्यावर उपाय सापडला नाही तरी आपण आपल्या समस्येची चिंता देवावर व ऋषींवर सोडू शकतो. आणि ऋषींकडे तर प्रत्येक समस्येवर उपाय असतोच. अशा वेळी आपण अधिक ध्यान करू शकतो कारण त्यामुळे आपल्याला कोणत्याही संकटावर मात करण्यासाठी शक्ती व शहाणपण मिळते. असे करत करत आपला विकास होतो.

२७-४-२०१४

आपल्यापाशी खूप ज्ञान आहे व अनेक निरनिराळ्या प्रकारची अतिशय प्रगत अशी तंत्रे आहेत. तसेच इथे आपल्यापाशी अत्यंत महान ऊर्जा आहेत ज्या आपल्याला अनेक वेगवेगळ्या तऱ्हेने मदत करतात. मला आठवते की गुरुजी एकदा म्हणाले होते की ह्या सर्वांच्या बळावर आपल्याला एवढा ऋषित्व मिळायला हवे होते. जर असे घडले नसेल तर त्या मागचे कारण समजून घेणे आपल्या करिता महत्वाचे आहे. आपले कुठे काही चुकले आहे का? मी हे समजून घेण्याचा माझ्या परीने प्रयत्न केला. मी माझे आकलन सांगतो कारण त्याचा कदाचित इतरांना सुद्धा उपयोग होईल. आपण योग्य दिशेने जात नाही आहोत हे कळल्यावर आपण स्वतःला सुधारण्याचा प्रयत्न करतो. तसेच, आपण प्रगतीसाठी पुन्हा स्वतःला कटिबद्ध करू शकतो.

आपल्याला माहीत आहे की इथे विपुल भांडार आहे. आपल्याला बौद्धिक व सैद्धांतिक पातळीवर बरेच काही समजते. हे सर्व ज्ञान गुरुजींच्या व इतर महान गुरुंच्या अनुभवातून प्राप्त झाले आहे. त्यामुळे खरं तर ते सैद्धांतिक नाहीच. पण, जोपर्यंत आपण हे ज्ञान व्यवहारात आणत नाही, जोपर्यंत आपण सत्याचा अनुभव घेत नाही आणि ती समज

खोलवर अगदी आत्म्याच्या पातळीपर्यंत नेत नाही तोपर्यंत आपल्या करिता हे ज्ञान तात्त्विकच राहते. अशी वेळ येईपर्यंत आपण म्हणू शकतो की हे पुस्तकी ज्ञान आहे. जर मी अतिशय प्रामाणिकपणे आत्मनिरीक्षण करायचा प्रयत्न केला तर लक्षात येते की ह्या सर्व गोष्टी बऱ्याच अंशी खऱ्या आहेत. काही तत्त्वे मला समजली आहेत पण अजून असे खूप काही आहे जे समजणे व पूर्णतः आचरणात आणणे बाकी आहे. आपल्याला प्रश्न पडू शकतो की जर आपल्या गाभ्याच्या स्तरावरून अनुभवणे व आकलन करणे इतके महत्वाचे आहे तर हे ज्ञान बौद्धिक स्तरावर समजून घेणे खरंच जरूरी आहे का? मला वाटते की जरूरी नाही, परंतु आपल्यासारख्या अतिसामान्य साधकांच्या बाबतीत हे असेच घडते. महान गुरुंसाठी कदाचित ते निराळे असू शकते. कदाचित त्यांना प्रत्यक्षच अनुभव येत असावा. परंतु आपल्याला अशा पद्धतीने जावे लागते. प्रथम आपण बौद्धिक पातळीवर समजून घेतो, व्यवहारात आणण्याचा प्रयत्न करतो. त्यानंतर आकलनाची खोली वाढत जाते आणि मग एखाद्या दिवशी साक्षात्कार होतो.

दुसरा महत्वाचा भाग असा आहे की ही तत्त्वे आपल्या आयुष्यात जाणीवपूर्वक आचरण्याचा किंवा प्रत्यक्षात जगण्याचा प्रयत्न करायचा. उदा. आपल्याला माहीत आहे की प्रत्येकजण ईश्वराचा अंश आहे, तत्त्वतः प्रत्येकजण ईश्वरी रूप आहे. परंतु, आपण हे खरोखरी स्वीकारतो का? आपण लोकांशी किंवा कोणत्याही वस्तूशी व्यवहार करताना आपल्याला ही जाणीव असते का की ते ईश्वरस्वरूप आहेत? मला नाही वाटत की हे करणे फार अवघड आहे. तरीही आपण सदा सर्वदा हे करू शकत नाही कारण आपण हे तत्त्व पूर्णपणे स्वीकारू शकत नाही. जेव्हा आपण अनुभव घेऊ की आपण ईश्वरस्वरूप आहोत आणि प्रत्येक व्यक्ती व प्रत्येक वस्तू ईश्वरस्वरूप आहे तेव्हा आपण या तत्त्वाचा स्वाभाविकपणे स्वीकार करू शकू व लोकांशी या जाणिवेसह व्यवहार करू. हे सहज अशांमुळे घडेल की अनुभव आपल्याला सर्वकाही शिकवतो. पण आपण प्रत्यक्ष अनुभव घेईपर्यंत आपल्याला हे ज्ञान जाणीवपूर्वक आचरणात आणले पाहिजे. त्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजे. हीच साधना आहे. हे सुद्धा आपल्याला अंतिम अनुभवापर्यंत नेईल. अशा रीतीने आपण जगण्याचा व ध्यान करण्याचा प्रयत्न केला असता आपले ध्यान सुद्धा अधिक चांगले, अधिक गहन होईल आणि ईश्वराच्या जवळ जाण्याच्या कामी आपल्याला साह्य करेल. ■

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 विद्यार्थ्यांने 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

सकारात्मक होण्यासाठी अनेक साधने आहेत ज्यांचा आपण उपयोग करू शकतो. त्यातील एक आहे दृढीकरणाचा सराव. हे साधारणतः एखाद्या सकारात्मक कथनाचा मनात अनेक वेळा पुनरोच्चार करून केले जाते. जेव्हा आपण पुन्हा पुन्हा एकच गोष्ट करतो तेव्हा ती आपली सवयच बनून जाते मग ती शारीरिक असो किंवा मानसिक. म्हणूनच एखाद्या व्यक्तीने जर सुरुवातीच्या वाढत्या वयोवर्षात नकारात्मक विचार पद्धती बनवली असेल तर त्याचा कल नकारात्मकतेकडे असेल. गुरुजी सांगायचे की नवे काही शिकण्यापेक्षा जुने शिकलेले विसरणे जास्त अवघड आहे. असे पुन्हा पुन्हा येणारे नकारात्मक विचार नकारात्मक दृढीकरणप्रमाणे काम करतात. आपण अभावितपणे होणारे नकारात्मक दृढीकरण टाळायला शिकले पाहिजे कारण दृढीकरणाचा जोरदार परिणाम होतो मग ते सकारात्मक असो किंवा नकारात्मक.

विचार करणे ही आणखी एक महत्त्वाची सवय आहे जी आपण सर्वांनी आपल्या शेकडो जन्मांतून बनवली आहे. ती सवय इतकी बळकट झाली आहे की आपण आता विचारांपासून मुक्त राहूच शकत नाही. आपण जेव्हा दैनंदिन आणि पुन्हा पुन्हा कराव्या लागणाऱ्या कामात व्यस्त असतो तेव्हा त्या कामासाठी आपल्या जाणिवेचा फक्त एक छोटासा भाग वापरला जातो. आपल्या जाणिवेचा उर्वरित भाग दुसऱ्या कशाबद्दल तरी विचार करण्यात गढलेला असतो. उलटपक्षी जर अकस्मात एखादे संकट आले तर आपल्या संपूर्ण जाणिवेचा वापर ती परिस्थिती हाताळण्यासाठी होतो. गुरुजींनी आपल्याला सराव करण्यासाठी एक तंत्र दिले होते. ते आहे आपल्या शरीरप्रणाली मध्ये सदैव प्रकाश धारण करणे. हे एक साधे पण प्रभावशाली तंत्र आहे, परंतु त्याचा सराव कठीण आहे कारण संपूर्ण दिवसभर ह्याचा सराव करण्यासाठी आपल्याला 'स्व'ची जाणीव ठेवावी लागेल. म्हणून इथे जाणीव हीच गुरुकिल्ली आहे.

गुरुजी म्हणाले होते, "आपण तेथे असतो जेथे आपली जाणीव असते." म्हणजे गरज ह्या गोष्टीची आहे की आपण विचार करत आहोत ह्याची जाणीव आपल्याला असायला पाहिजे. विचार करण्याच्या प्रक्रियेत आपली जी जाणीव गुंतलेली असते, त्यापेक्षा ही जाणीव उच्च आणि त्याच्या पलीकडची असते. ध्यान करताना आपण

आपल्या विचारांकडे दुर्लक्ष केले पाहिजे आणि इतर वेळी आपण त्यांच्याबद्दल सतर्क राहून त्यांचा साक्षीदार बनले पाहिजे. जेव्हा आपण लौकिक पातळीवर व्यस्त असतो तेव्हा आपले विचार, भावना आणि कृतींचा साक्षीदार होण्यासाठी आपण सर्वात खोल पातळीवर स्थिर राहून जागरूक राहायला पाहिजे. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे झाले तर आपल्याला आपल्या जाणिवेची सदैव जाणीव असली पाहिजे.

गुरुजी म्हणायचे की आपण नेहमी प्रकाशाची निवड केली पाहिजे. हे साध्य करण्यासाठी आपण आपल्या विचारांना आपल्या जाणिवेचा ताबा घेऊ दिला नाही पाहिजे.

आत्म्याचा सर्वात महत्त्वाचा पैलू आहे त्याची जाणीव. आपल्याला जर जाणीव नसली तर आपणच जणू अस्तित्वात नसल्यासारखे ते आहे. आणि आपण जर अस्तित्वातच नसलो तर आपल्यासाठी काहीच अस्तित्वात नसणार. ध्यान करताना त्राटकाच्या सरावाद्वारे आपण आपली जाणीव मनाच्या जागृत पातळीवर स्थिर करतो आणि तिला मनाच्या अजागृत थरावर घसरण्यापासून थांबवतो. आपल्याला स्वतःबद्दल जाणीव होणे ही आपल्या जागृतीची पहिली पायरी आहे. सर्वकाळ आपल्या जाणिवेची पातळी, आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे परिमाण असते.

फार काळापूर्वी गुरुजींनी उल्लेख केला होता की सत्य हे सर्व पातळ्यांवरील वास्तव आहे. ह्याचा अर्थ आहे की, सत्यात जगणे म्हणजे सर्व पातळ्यांवरील वास्तविकतेच्या जाणिवेत जगणे. माझ्या मते हीच परिपूर्ण समाधीची अवस्था आहे कारण ह्या अवस्थेतील मनुष्याला इथे सामान्य जीवन जगताना सर्व पातळ्यांवरील वास्तविकतेची जाणीव असते.

आपण आत्मे पूर्ण सत्याचा एक भाग आहोत. आणि सध्या आपण एका सापेक्ष आणि अस्थायी जगात जगत आहोत. सर्व पातळ्यांवरील वास्तविकतेच्या जाणिवेत जगायला सुरुवात करायच्या आधी आपण सर्व काळ स्वतःबद्दल जाणीव ठेवणे सुरू केले पाहिजे. गुरुजी म्हणाले होते की प्रत्येक परिस्थितीत नेहमी प्रकाशाची निवड करा. सर्वात खोल पातळीवर आपण जागृत असलो तरच आपण खरोखर प्रकाशाची निवड करू शकतो. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: शंबला तत्त्व क्रमांक एक आणि दोन आपण एकेच वेळी अभ्यासू शकतो का?

उ: हो करू शकता. पण व्यक्तिः मी असे सुचवेन की एकेवेळी एकाच तत्त्वाचा अभ्यास करा. त्याचा एक वेगळाच परिणाम होतो.

प्र: तपोनगरात आयोजित होत असलेल्या ऊर्जासत्रांबद्दल मला कळू शकेल का?

उ: आम्ही ऊर्जासत्र आयोजित करत नाही. जेव्हा केव्हा आपण अशा मोठ्या संख्येत गोळा होतो, किंवा अगदी २ किंवा ३ लोकांच्या बैठकीत सुद्धा आपण आध्यात्मिक चर्चा, आध्यात्मिक सत्यांबद्दल चर्चा करू लागतो. तेव्हा आपण एकप्रकारच्या ऊर्जासत्रात असतो. नव्या ऊर्जा आपल्याला लाभतात. आपल्या माध्यमातून सुद्धा नव्या ऊर्जा प्रवाहित होतात.

प्र: जेव्हा आपण विस्तार अनुभवतो, तेव्हा आपल्या शरीरप्रणालीचा कोणता भाग विस्तारित होत असतो? मन की बुद्धी?

उ: ध्यानात आपण स्तब्धतेत प्रवेश करत असतो; आपली जाणीव विस्तारते, मन किंवा बुद्धी विस्तारत नाही. एक नवे सत्य कळले आहे. जाणीव जिथे कुठे जाते तिथे आपल्यासोबत मनाच्या एका भागाला पण घेऊन जात असते.

प्र: शरीराशी संबंधित सुख, मनाशी निगडित आनंद आणि आत्म्याशी निगडित परमानंद यांमधील फरक सांगाल का?

उ: सुख हे अल्पकाळ टिकते. आनंद थोडा जास्त काळ टिकतो. परमानंद आणखी पुष्कळ जास्त काळ टिकतो. शरीराशी संबंधित सुख हा एक निम्न दर्जाचा अनुभव आहे. त्यात काही चुकीचे नाही पण आपल्या परिवर्तनात त्याचा उपयोग होत नसतो. आनंद नकारात्मकतेला दूर ठेवतो. पण परमानंद हा आपल्यात बदल घडवून आणतो. हे फार महत्त्वाचे आहे. परमानंद आपल्याला शांती आणि आनंदाने जगण्यात मदत करतो. परमानंद हा आपल्याला ईश्वराशी जोडत असतो.

प्र: ध्यान करताना मंत्राचा जप करतेवेळी अनावधानाने दुसऱ्याच कुठलातरी मंत्र जपायला सुरुवात होते. मी काय करू?

उ: काळजी करू नका. ज्या क्षणी तुमच्या लक्षात येते की तुम्ही दुसऱ्याच मंत्र जपता

आहात, त्यावेळी परत तुमच्या मंत्राचा जप करणे सुरू करा, इतकेच.

प्र: मी ध्यान करताना २-३ दा डोळे उघडून घड्याळाकडे पाहते. असे चालेल का?

उ: त्यात चुकीचे काही नाही. जेव्हा तुम्ही ध्यानाला बसता तेव्हा धीर राखा, ध्यानाची आवड ठेवा. ही इतकी बाबच पुरेशी आहे. ध्यान आपल्याला ईश्वराशी जोडते. जर तुम्ही ध्यानावर प्रेम केले तर तुम्ही २-३ दा किंवा पुष्कळदा घड्याळाकडे पाहणार नाही.

प्र: आपण आपल्या अहंकारावर सहजगत्या नियंत्रण कसे ठेवावे?

उ: हे फक्त प्रेमानेच शक्य आहे. तुम्ही आचरणात प्रेम आणा. सर्व समस्यांवर प्रेम हा एकच रामबाण उपाय म्हणता येईल. प्रेमात अहंकार नाहीसा होतो. प्रेमात अंतर नाहीसे होते. प्रेमात नकारात्मकता नाहीशी होते, क्रोध नाहीसा होतो. अहम् पिछाडीला जातो आणि मग तो आपला मित्र, मार्गदर्शक बनतो. तुम्ही याचा अनुभव घ्यायला हवा. जेव्हा तुम्ही आचरणातून प्रेम व्यक्त करता तेव्हा बरे होण्याची प्रक्रिया सुरू होते. प्रेमात आपल्या भावना व विचारांचा विस्तार होतो. आपण काहीपण, कोणालाही आपल्यात सामावून घेतो. आपण सर्व जगाला आपल्या बरोबर घेऊन चालतो.

प्र: प्रार्थना करण्याचा सर्वात उत्तम मार्ग कोणता?

उ: देवाकडे काहीही मागण्याची आवश्यकता नाही. माझ्यामते प्रार्थनेचा हाच उत्तम मार्ग आहे. फक्त देवाचे किंवा ऋषींचे स्मरण करा. त्यांना तुमचे प्रेम पाठवा आणि त्या प्रेमभावाच्या संबंधाचा आनंद लुटा. तुम्हाला जे हवे आहे, ज्यासाठी तुम्ही पात्र आहात, ते सर्व काही तुम्हाला मिळेल.

प्र: विपुलता म्हणजे काय?

उ: ऋषींच्या मते विपुलता म्हणजे सर्व प्रकारच्या विपुलतेच्या स्रोताशी जोडले जाणे, म्हणजे प्रत्यक्ष परमेश्वराशी जोडले जाणे. विपुलता म्हणजे फक्त लौकिक गोष्टींचीच विपुलता नाही, पैसा किंवा श्रीमंतीच असणे नाही. ज्ञान, ऊर्जा, प्रेम आणि जीवनाची पण विपुलता असते. ज्या स्रोताशी आपण जोडले जातो, त्याच्याजवळ जीवनशक्तीची विपुलता आहे. तिथे शांती व संतोष ह्यांचीही विपुलता आहे. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
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-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)	250/-
Gurujii Speaks (Vol 5 & 7)	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 1 & 2	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 3	150/-
Mediators on Meditations	75/-
Mediators 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 ऋषींचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-

ध्यान कसे 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, डॉंबिवलि (पू)

(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरगाव (प)

(फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा

(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)

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, २३७०६७८११३/४)

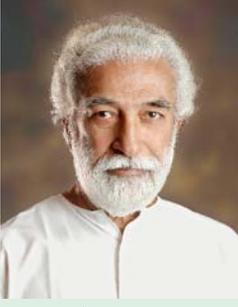
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक

(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)

जेथे मी काम करतो तेथे माझ्या कार्यालयाच्या आवासात भरपूर हिरवळ आहे. एके दिवशी तेथील एक झाड मरणासन्न अवस्थेत असलेले मला दिसले. मला वाईट वाटले. मी त्या झाडाकडे प्रेम व प्रकाश पाठविला. आणि काही दिवसातच ते झाड अगदी ओळखता देखील येत नव्हते! ते हिरव्या पानांनी बहरले होते. हे तेच झाड आहे याची खात्री करून घेण्यासाठी मला खूप बारकाईने त्याचे निरीक्षण करावे लागले. प्रकाश अद्भुत चमत्कार घडवतो!

शून्यमनस्कपणे मी माझ्या कार्यालयाच्या कामासाठी बाहेर गावी जाण्यास होकार दिला. पण नंतर माझ्या लक्षात आले की त्यामुळे मला 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' च्या कार्यात भाग घेता आले नसते. मी प्रकाशास प्रार्थना केली व वाट पाहिली. आणि त्यांनी माझ्याऐवजी दूसऱ्या सहकाऱ्यास पाठविण्याचे ठरविले! मी प्रकाशाप्रती माझी कृतज्ञता व्यक्त केली.

- आकाश मलिक

मी स्वतःला घनदाट जंगलातील एका गुप्त ठिकाणी पाहिले. तेथे काही लोक जमलेले मला दिसले. मी देखील त्या जमावात उपस्थित होते. आम्ही सगळ्यांनी पांढरे कपडे घातले होते. जेव्हा माझ्या लक्षात आले की ते सर्वजण तपोनगरातील स्वयंसेवक व रहिवासी आहेत, तेव्हा मी आश्चर्य चकित झाले!

- शुभांगी शेव्हे

एके रात्री मी झोपू शकत नव्हते व मी खूप अस्वस्थ होते. त्या दिवशी मी खूप प्रवास केला होता त्यामुळे माझे शरीर मलूल झाले होते. मला या दुखण्यातून बरे करण्यासाठी गुरुजींना किंवा ऋषींना त्रास देण्याची माझी बिलकुल इच्छा नव्हती. शांतपणे दुःख सहन करत असताना अभावितपणे मी मनातल्या मनातच प्रभु कृष्णाचे नाव घेतले. चौथ्यादा प्रभुचे नाव घेताच एकाएकी माझे दुखणे पूर्णपणे नाहीसे झाले! मी माझ्या शरीरास स्मित करताना पाहिले व शांतपणे झोपले.

- सीमा अलमेल

कार्यालयातील काही अडचणींमुळे मी खूप बेचैन झाले होते. मी गुरुजींना प्रार्थना केली की “आपण माझ्या सोबत आहात, माझे नेहमी मार्ग दर्शन करीत आहात याचा पुरावा म्हणून आज एक फूल आपण माझ्या हातात द्यावे”. माझ्या ध्यानानंतर जेव्हा आम्ही बस थांबावर पोहोचलो तेव्हा

अचानकच माझी मुलगी पळत गेली व तिने एक फूल उचलले व ती मला म्हणाली “अम्मा हे तुझ्यासाठी आहे”. नक्की काय घडले हे माझ्या लक्षात येण्यास थोडा वेळ लागला! नंतर मात्र माझे हृदय भरून आले. माझी जीवनात नेहमीच सोबत केल्याबद्दल मी गुरुजींची, ऋषींची व परमेश्वराची आभारी आहे.

- धन्या मनोज

काही आठवड्यांपूर्वी 'डोअरवेज टू लाईट' या पुस्तकातील काही पाने मी वाचली. माझे मन गुरुजींच्या विचारांनी व्याप्त झाले. मी डोळे मिटून माझ्या खोलीत विश्रांती घेतली. खोलीच्या सर्व खिडक्या बंद होत्या. अचानकपणे थंड, हळुवार वाऱ्याची झुळुक मला स्पर्शून गेली. मला गुरुजींची प्रत्यक्ष उपस्थिती जाणवली जरी मी त्यांना पाहू शकले नाही. माझे हृदय परमानंदाने भरून गेले व दिवसभर मी त्याच स्थितीत होते. अगदी असाच अनुभव यापूर्वी देखील मला आला होता, जेव्हा मी सर्वप्रथम तपोनगरात गुरुजींना पाहिले होते. पण त्या अनुभवाचा परिणाम साधारणपणे महिनाभर ओसरला नव्हता. मी माझ्या प्रिय गुरुजींच्या कमल चरणी माझे वंदन अर्पित करते.

- रश्मी डोईजोडे

ध्यान करताना मी काही मिनिटांसाठी माझ्या हृदयाच्या भागातून होणारा विस्तार अनुभवला. सुरुवातीस मी थोडीशी घाबरले. त्यानंतर मी तो विस्तार बराच वेळ अनुभवू लागले. मला प्रकाशाचे देखील दर्शन झाले आहे आणि तेव्हा मला जाणवले की मी प्रकाशात शिरत आहे.

- प्रतिभा पटेल

जेव्हा मी स्वतःकडे पाहतो तेव्हा कधी कधी मला असे वाटते की मी दुसऱ्या कोणाचे तरी निरीक्षण करित आहे; असे वाटते की कोणीतरी माझ्या जीवनाची सूत्रे आपल्या हाती घेतली आहेत आणि अगदी प्रेमाने मला शांतपणे परिपूर्ण जीवन कसे जगावे हे शिकवत आहे. मी स्वतःमध्ये एक नवीन 'मी' पाहत आहे. गुरुजींचे मार्गदर्शन, आशीर्वाद व ऊर्जाशिवाय जीवनाच्या अशा सुंदर टप्प्याची कल्पना करणे देखील कठीण झाले असते. त्यांच्याप्रती कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी माझ्याकडे शब्द नाहीत. पण गुरुजींना 'गुरुजी - प्रेमाचे प्रतीक' ह्या स्वरूपात स्वतःमध्ये उतरविण्यासाठी मी सर्वार्थाने प्रयत्न करीन.

- अभय जोशी

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