प्रकाशकार्याचे वृत्तपत्र

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 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

Volume 6 Issue 6 MARCH 2014 Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

आता जेव्हा अजून एक अमर जयंती जवळ येते आहे माझे विचार मला अमरांसोबत घालवलेल्या दिवसांची आठवण करून देत आहेत; त्या दिवसांची ज्यांनी माझ्या मनावरील धुके दूर केले आणि मला माझे ध्येय स्पष्टपणे दाखवले; त्या दिवसांची जेव्हा कला आणि वाङ्मय यांमधील माझ्या निरुद्देश प्रवासाला एक दिशा मिळाली व उद्देश मिळाला. तेव्हाच मला खरे तर नीतीमूल्ये, आध्यात्मिक सत्ये आणि जीवनाबद्दल समजले. मी माझ्या चुकांपासून धडे घेण्यास शिकलो. माझ्या अपयशांमधून प्रकाश शोधण्यास शिकलो आणि घृणा व नावड यांवर मात करण्यासाठी प्रेमाचे आवाहन करण्यास शिकलो. ते दिवस जर मला लाभले नसते तर मी लटपटलो असतो, रस्ता चुकलो असतो आणि माझ्या जीवनकार्यात अपयशी ठरलो असतो. अमरांशिवाय मी एक प्रज्ज्वलित न केलेला दिवाच राहिलो असतो.

अमरांनी मला शांतता शिकवली आणि अनंत कसे व्हावे ते शिकवले. त्यांनी मला जीवन आणि जीवनाची भव्यता शिकवली. त्यांनी अर्थातच मला ध्यानाचे शास्त्र शिकवले. त्यांच्या मृत्यूनंतर सुद्धा ते मला साधनेची व योगशास्त्राची रहस्ये शिकवत आहेत. मला त्यांची उणीव भासत नाही. ते माझ्या जीवनाचा एक भाग आहेत, माझ्या श्वासाप्रमाणे.

मागील वर्षाने मला माझ्या मानवी जीवनाच्या पलीकडे, दिव्यतेच्या अज्ञात सीमांपर्यंत नेले. ऋषींनी मला पूर्णपणे त्यांच्या आश्रयात घेतल्यानंतर भौतिक, सूक्ष्म व अतिसूक्ष्म पातळीवर आध्यात्मिक कार्य चालवण्यासाठी मला शंबला आणि इतर लोकांत प्रशिक्षण दिले. येथील मानवी जीवनाशी निगडित कार्यांमध्ये गुंतलेल्या हजारो ऋषींच्या प्रचंड संघटनेबद्दल माहीत होणे हाच किती चित्तथरारक अनुभव आहे. त्यांच्यासोबत कार्य करणे अत्यंत लाभदायी आहे. मागील वर्षाने मला एक हजार वर्षांचा अनुभव दिला आहे.

जेव्हाही आपण आध्यात्मिकतेचा विचार करतो तेव्हा आपण गंभीर का होऊन जातो? हा एक गैरसमज आहे की आध्यात्मिकता म्हणजे फक्त ध्यान करणे आणि खूप गंभीर राहणे. महर्षी अरविंद म्हणाले होते, "संपूर्ण जीवनच योग आहे." ते ऋषी होते. महर्षी अमर टी.व्ही. बघत असत, गज़ल ऐकत असत, मुलांसोबत खेळत असत आणि देवतांसोबत कार्य करत असत. ते पण ऋषी होते. ऋषींनी आपल्याला वेद दिले, उपनिषदे आणि मंत्र दिले आणि त्यांनी कामसूत्र सुद्धा दिले! त्यांनी आपल्याला एक समतोल जीवन जगण्यास शिकवले.

समतोल जीवन हे आध्यात्मिक जीवन असते. सूर्यास्त, गाणी, कविता अशा सुंदर गोष्टींचा अनुभव घेणे हा सुद्धा आपल्या इथे जन्म घेण्याच्या उद्देशाचा एक भाग आहे. समाधीत घ्यावा तसाच परमेश्वराचा अनुभव आपण इंद्रधनुष्यात घेऊ शकतो.

जसजसे आपण नवयुगात पुढे जात आहोत, आपल्याला कितीतरी पंगू बनवणाऱ्या गैरसमजूतींना झटकून टाकावे लागेल आणि आपले जीवन हे संपूर्ण आध्यात्मिक बनवावे लागेल. ■

मानसा फाउंडेशन (रजि.)
तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर–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 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, ब्लॉक६,
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.

१६ फेब्रुवारीला तपोनगरात, वर्ल्ड चॅनल्स डे साठी शाळांमधून प्रकाश प्रवहनाचे कार्य करणाऱ्या स्वयंसेवकांच्या बैठकी दरम्यान काढलेला फोटो

काही ठळक घडामोडी

- २ फेब्रुवारी २०१४ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांच्या जयंती निमित्त झालेल्या समारंभात साधारण ३०० लोकांनी भाग घेतला.
- १ फेब्रुवारी २०१४ रोजी आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात महर्षी अमरांची जयंती साजरी करण्यासाठी जवळजवळ ५० लोक जमले होते.
- शुक्रवार, ३१ जानेवारी २०१४, वर्ल्ड चॅनल्स डे च्या दिवशी दोन हजार पेक्षा जास्त शाळांतून दहा लाखापेक्षाही जास्त मुलांनी प्रकाशाचे प्रवहन करून हा दिवस यशस्वी बनवला.
- ७ मे २०१४ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत तपोनगर येथे ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात येईल. वेबकास्टची सवलत असलेल्या बाहेरील विद्यार्थ्यांना देखील वर्ग चालू असताना होणाऱ्या प्रत्यक्ष प्रसारणाद्वारे ह्यात भाग घेता येईल. भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी कृपया ३० एप्रिल २०१४ पर्यंत मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधून आपले नाव नोंदवावे.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	शनिवार	अमावास्या
०९	रविवार	शुक्लाष्टमी
११	मंगळवार	शुक्ल दशमी
१६	रविवार	पौर्णिमा / कामदहन
२४	सोमवार	कृष्णाष्टमी
२९	शनिवार	शिवरात्री
३०	रविवार	अमावास्या
३१	सोमवार	चंद्रमान युगादी / गुढीपाडवा

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	– व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ०९	– शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार १६	– 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार ३०	– अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

कामदहनाचे तंत्र

रविवार, १६ मार्च रोजी संध्याकाळी चंद्रोदय समयी ह्या तंत्राचा सराव करावा : आपल्यासमोर एक होमकुंड आहे अशी कल्पना करावी. अग्नी देवाचे आवाहन करावे. "ॐ अग्नी देवाय नम:" ह्या मंत्राचा एकदा उच्चार करून होमकुंडात अग्नी प्रज्वलित झाल्याची कल्पना करावी. काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद आणि मत्सर – ह्या षड्रिपुंची कल्पना करावी. आपल्यातील काम एका धुरकट किंवा काळ्या चेंडूच्या रूपात बाहेर पडत आहे अशी एक किंवा दोन मिनिटे कल्पना करावी. हा चेंडू हातात घेऊन होमकुंडात टाकावा आणि पूर्णपणे जळत आहे अशी कल्पना करावी. इतर पाच षड्रिपुंसाठी देखील असेच करावे. नंतर अग्नी देवाचे आभार मानावेत. ह्यानंतर काही वेळ आपल्या आत प्रकाशाचा अनुभव घ्यावा.

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

चवथा वर्ल्ड चॅनल्स डे

मनोज चोप्रा, अनुवाद : वैशाली जोशी

ह्या वर्षीचा 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' विशेष होता. दैवी मदत आणि उच्च लोकांतून मिळालेल्या मार्गदर्शनाचा अनुभव प्रत्येकाला आला. मी जर वरच्या दृष्टिकोनातून पाहिले तर असे दिसते की जणू ह्या कार्यक्रमाच्या खूप अगोदरच सगळ्या गोष्टींची चांगल्या प्रकारे योजना आखण्यात आली होती, आणि प्रकाश प्रवहनाच्या गटाने ती फक्त पार पाडली.

एकाच दिवशी दशलक्ष लोकांना प्रकाशाचे प्रवहन करायला लावणे हे आपल्या गुरुजींचे देखील स्वप्न होते. आता ते स्वप्न साकार झाले आहे. महर्षी अमरांना त्यांच्या पंचाणवाव्या जयंती दिवशी ही अगदी साजेशी भेट होती. ही कामगिरी आम्ही नम्रपणे त्यांच्या चरणी अर्पण करतो.

दर वर्षी प्रमाणे आपल्या स्वयंसेवकांनी खूप छान काम केले आणि ह्या संधीचा त्यांनी पुरेपूर उपयोग केला. ह्या वर्षी 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' साठी योजना करणे दीड महिना अगोदरच सुरू झाले. एरिया कोऑर्डिनेटर्सची बैठक, त्याच्या मागोमाग झालेली स्वयंसेवकांची बैठक आणि क्षेत्रनिहाय बैठकी उत्कट होत्या आणि दैवी उपस्थितिने धन्य झाल्या होत्या. स्वयंसेवक जास्त उत्साहाने सज्ज झाले आणि त्यांनी हा दिवस संस्मरणीय करण्याचे ठरवले. प्रत्येक स्वयंसेवकाने पुढाऱ्यासारखे कार्य केले आणि ठरलेल्या वेळेच्या खूप अगोदरच नेमून दिलेले काम पूर्ण केले. गटातील अनेक सोबत्यांनी त्यांच्या साथी स्वयंसेवकांना मदतीचा हात पुढे केला आणि त्यांची जबाबदारी वाटून घेतली. त्यांचे एकमेकांवर प्रेम आहे. ते एकाच माळेतले मोती आहेत. माझा असा विश्वास आहे की गटातील एकोपा हाच यशाचा मंत्र आहे.

'वर्ल्ड चॅनल्स डे'साठी शालेय अधिकाऱ्यांकडून खूप चांगला प्रतिसाद मिळाला. त्यांनी आमचे खास स्वागत केले. त्यांच्या प्रेमाचा आमच्यावर वर्षाव केला आणि आमच्या स्वप्नात सहभागी झाले. शेकडो शालेय शिक्षक आणि प्रमुख विद्यार्थ्यांनी आपण होऊन पुढाकार घेतला आणि स्वत:च सत्रांचे संचालन केले. ह्यामुळे आमच्या गटाला जास्त शाळांना भेट देण्यात आणि 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' ला प्रकाश जास्त प्रमाणात पसरवण्यात मदत मिळाली.

१६० पेक्षा जास्त निस्वार्थ आणि निष्ठावान स्वयंसेवकांनी त्यांच्या महान गुरूंच्या स्वप्नपूर्तीसाठी कार्य केले. मला खात्री आहे की शांती आणि प्रेम उत्पन्न करण्याचा त्यांचा दृढनिश्चयच अनेक सकारात्मक बदलांची सुरुवात करण्यास पुरेसा आहे. सुमारे २१०० शाळांतील दशलक्ष मुलांनी केलेले प्रकाश प्रवहन निश्चितपणे परिवर्तन घडवून आणेल आणि आपल्या धरतीमातेस अधिक चांगली जागा बनण्यास मदत करेल.

नवयुगात प्रवेश करेपर्यंत ऋषींचे हे सुंदर कार्य आपण चालू ठेवू या. ■

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल सोमायजी, अनुवाद : वैशाली जोशी

महर्षी अमरांच्या आध्यात्मिक प्रकल्पाचे साकार रूप असलेल्या तपोनगराने त्यांची पंचाणवावी जयंती २ फेब्रुवारीला साजरी केली. त्यांच्यासाठी वाढदिवसानिमित्त भेट म्हणून योजिलेल्या वर्ल्ड चॅनल्स डेची तयारी महिनाभर चालली होती आणि ३१ जानेवारीला त्यांना ही भेट देण्यात आली, जेव्हा दशलक्षांपेक्षा अधिक लोकांनी ह्या अशांत जगात प्रकाश प्रवाहित केला.

तपोनगरात अनेक ध्यानकक्ष आहेत ज्यांनी मानवी कल्याणासाठी पोषक अशा दिव्य ऊर्जांना धरून ठेवले आहे. इतकेच नाही तर, व्यक्तीमधील दिव्यत्व प्राप्त करून घेण्याची क्षमता उघड होण्यासाठी आवश्यक असलेले योग्य वातावरण सुद्धा इथे आहे. प्रत्येक ध्यानसाधक अधिकाधिक प्रमाणात उच्चतर कंपनांचा वाहक बनत जातो. प्रत्येकाच्या विकासाची गती वेगवेगळी असली तरी एका महान आध्यात्मिक माणसात रूपांतरित होण्याची संधी प्रत्येकाला आहे. सातत्याने प्रयत्न केल्याने प्रत्येक जण प्रगती करून एखाद्या ध्यानमंदिराप्रमाणे विशेष ऊर्जांनी आणि ज्ञानाने भरलेला, दैवी कंपने धारण करून पसरवणारा, आणि कोणत्याही सत्यशोधकाला मदत, मार्गदर्शन आणि दिलासा देणारा बनू शकतो.

ही पवित्र ध्यानमंदिरे सामान्य माणसास पोकळ भासू शकतात. पण जे कोणी भौतिक इंद्रियांच्या पलीकडचे जाणू शकतात त्यांना त्यांच्या अनाकलनीय पूर्णत्वाचे आकलन होईल. ही ध्यानमंदिरे एक महत्त्वपूर्ण धडा देतात – स्वत:ला अहंकारमुक्त ठेवा आणि अंत:करण पावित्र्याने भरा.

सच्च्या प्रामाणिक ध्यानसाधकांना ह्या तेजस्वी कंपने प्रसृत करणाऱ्या, नि:शब्द आणि भव्य ध्यानमंदिरांप्रमाणे महान आध्यात्मिक माणूस बनण्यात मदत करण्याची क्षमता तपोनगरात आहे. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंत:करणाची 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 राहाणारे 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 स्वत:हून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव ; अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

मे २००४

थेट माझ्याकडून दीक्षा मिळावी असे प्रत्येकाला वाटणे साहजिक आहे. माझ्या माध्यमातून म्हणा किंवा इतर कोणाच्या माध्यमातून म्हणा, मिळणारी दीक्षा नेहमी ऋषीच देत असतात, हे जर तुमच्या लक्षात आले तर तुमचे मन खट्टू होणार नाही. दुसरीही एक गोष्ट आहे. एक व्यक्तिगत मी आहे जो मर्यादांनी बद्ध आहे आणि एक वैश्विक मी आहे जो अमर्याद आहे. तुम्ही समजून घ्या की मी तुम्हाला माझ्या ह्या भौतिक शरीरातून दीक्षा देऊ शकतो किंवा दुसऱ्या कोणाच्याही शरीरातून दीक्षा देऊ शकतो. आणि आमची निश्चित तंत्रे आहेत. इतरांशी तंत्रांची चर्चा करू नये असा सल्ला आम्ही लोकांना देतो. तुम्हाला देण्यात आलेले तंत्र फक्त तुमच्यासाठी योजलेले असते. जर तुम्ही आपल्या तंत्राची इतरांसोबत चर्चा केली व काही कमीजास्त आढळले तर नक्कीच थोडा गोंधळ उडेल. जेव्हा तुम्ही आमच्याकडून काही घेण्यासाठी येता तेव्हा तुमची आमच्यावर पूर्ण श्रद्धा असली पाहिजे व तुमच्या मनात प्रश्नचिन्ह असता कामा नये. चुका माणसांकडून होतात. परंतु, ऋषी कधीच चुकत नाहीत. ते महान योगी आहेत.

आपल्या आयुष्यातील मोठ्या अडचणी नेहमीच आपल्याकडून घडणाऱ्या काही घोडचुकांमुळे येतात किंवा कधीकधी वारंवार व पुन:पुन्हा होणाऱ्या लहान चुकांमुळेही मोठ्या अडचणी येतात. आपण सतत आत्मपरीक्षणाने किंवा आपल्या जगण्याच्या पद्धतीवरून, आपण बाह्य जगाशी कसे संबंध ठेवतो त्यावरून आणि आपल्यामधील नकारात्मकतांच्या उपस्थितीवरून वा अनुपस्थितीवरून आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे मूल्यमापन करून ह्या समस्या किंवा चुका टाळू शकतो. आपल्या वागण्यातून व्यक्त होणाऱ्या प्रेमावरून व आपल्या आचरणातील वैराग्यावरून आपण ईश्वराच्या किती समीप पोहोचलो आहोत त्याचा अंदाज घेऊ शकतो. जर आपल्या वर्तनातून प्रेम प्रकट होत नसेल तर आपली सर्व साधना व्यर्थ आहे. प्रेमामुळे आपण जाणीव विस्तारून ईश्वराच्या सीमेपर्यंत जाऊ शकतो.

आपल्या अंतरंगात स्तब्धता आहे. ध्यानाने आपण ह्या स्तब्धतेशी संपर्क करू शकतो. ही स्तब्धता ईश्वराचा भाग आहे. स्तब्धतेशी संपर्क झाल्यावर आपण ईश्वराच्या संपर्कात येतो. त्यानंतर आपले आयुष्यच बदलून जाते. आपल्या जगण्यातून प्रेम व विवेक प्रकट होऊ लागतात. आपल्याला समस्या उरत नाहीत आणि जर समस्या आल्याच तर आपण त्यांना सहज तोंड देऊ शकतो आणि कोणतीही परिस्थिती हाताळू शकतो.

इथे तपोनगरात उदयास येणाऱ्या सामुदायिक जीवनाबद्दल माझी कल्पना अशी आहे: आपले प्रेम, आपली भौतिक संपत्ती, आपले शहाणपण, आपली शांती, आपली स्वप्ने आणि आपली दूरदृष्टी यामध्ये सर्व समाज घटकांना सहभाग देणे. या गोष्टी वाटून घेण्यावर मुख्यतः भर राहील.

माझे गुरु ध्यान करीत असत; त्याला ध्यान म्हणणे योग्य ठरणार नाही. ते महिनोन् महिने तपस्या करीत असत. ते त्यांच्या मंडळींना त्यांच्या खोलीचा दरवाजा कडी घालून बंद करण्यास सांगत व एका विशिष्ट दिवशी दरवाजा उघडण्याची सूचना देऊन ठेवत. त्यांनी या गोष्टीचा कधीच गाजावाजा केला नाही. ते वेगळ्याच मुशीतून घडलेले मानव होते. ते आम्हाला सांगत की या पृथ्वीतलावर हजारो वर्षांपासून तप करत असलेले ऋषी आहेत. दीर्घकाळ ध्यान करणे सोपे नसते. आपण निदान एक तासभर तरी ध्यान करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

माझ्यामध्ये वैश्विक तत्त्व कार्यरत आहे. ते आपल्या साधकांना मार्गदर्शन करते, ते लोकांचे रक्षण करते आणि संकटकाळी त्यांना मदत करते. मला त्याच्या अस्तित्वाची जाणीव आहे. या तत्त्वाने माझ्यामधील सर्व अवकाश व्यापावे यासाठी मी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करत असतो. कदाचित हीच माझी साधना असावी. या वैश्विक तत्त्वाधारे लोकांबरोबर संबंध जोडण्याचा मी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करतो. पुष्कळ लोकांना याची कल्पना आहे व काहींना कदाचित तशी कल्पना नसेलही. ज्यांना कल्पना नसते त्यांच्या हातून संधी निसटतात. हे वैश्विक तत्त्व माझ्या माध्यमातून कार्य करते हे मला माहीत असल्यामुळे मी माझ्या अहंकाराला नियंत्रणात ठेवू शकतो. मी माझ्या गुरुंकडून शिकलेला सर्वोत्तम धडा आहे अहंकार होऊ न देणे. समोरच्या माणसाला खुशाल श्रेय घेऊ द्यावे!! अशा वेळी विरोध मुळीच उद्भवत नाही.

माझे गुरु महाराष्ट्रात एकनाथ महाराज झाले होते. एकनाथ महाराजांनी वेद व उपनिषदांतील ज्ञान सोपे करून मराठीत आणण्याचा प्रयत्न केला. तसेच अमरांनी 'आत्म्याचे अवतरण' या पुस्तकरूपात आपल्याला आपण आपल्या उगमापासून पृथ्वीवर कसे आलो त्याचे ज्ञान दिले. त्यामुळे आपल्याला आनंद व अभिमान वाटायला हवा की हे ज्ञान आपल्यासमोर ठेवण्यात आले आहे आणि ते सुद्धा अशा रूपात जे सोपे केलेले, सहज आत्मसात करण्याजोगे व सहज आचरता येण्याजोगे आहे.

आपण यम-नियमांचे पालन केले तर आपल्याला कोणतीही अडचण येणार नाही. या पैलूवर चिंतन करा.

प्रत्येक वेळी ध्यान करताना सप्तर्षी प्राणायाम करा. जेव्हा कधी तुम्हाला अडचण येईल तेव्हा किंवा मन क्षुब्ध होईल तेव्हा तो करा. तो मनाला शांत करतो व त्वरित दिलासा देतो. हा प्राणायाम विशेष ऊर्जा मिळवून त्यांनी आपल्या शरीर व्यवस्थेला भरून टाकतो. त्यामुळे जगाला तोंड द्यायला आपल्याला मदत होते.

माझी पुणे भेट संस्मरणीय झाली. लोक मराठीतून बोलले. कसे माहीत नाही पण त्यातले बरेचसे मला समजले. ते छान बोलले. मी अर्थातच इंग्रजीत बोललो. माझे भाषण केवळ ध्यानाविषयी होते. मी त्यांना ध्यान करण्याची विनंती केली. मला वाटले होते की लोकांना त्यात रस नसेल. परंतु, लोक थांबले व त्यांनी ध्यान केले. त्यानंतर प्रश्नोत्तरे झाली. सारेच अप्रतिम झाले. मला आठवते की काही लोक माझ्या जवळ आले व रडले! ते म्हणाले, 'माझ्या आयुष्यातला हा सर्वोत्तम दिवस आहे.'

फळपूर्णिमा हा अतिशय शुभ दिवस मानला जातो. या दिवशी जर तुम्ही लौकिक पातळीवर आणि आध्यात्मिक पातळीवर सुद्धा काही गोष्टी मिळविण्याचा निर्धार केला तर तुम्हाला त्या मिळू शकतात. ध्यानासाठी सुद्धा हा फार महत्त्वाचा दिवस आहे. आपण ध्यान करतो तेव्हा काहीच मागावे लागत नाही कारण ईश्वर आपल्याला सर्व काही देतो. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

चालू वर्ष खूप खूप चांगल्या भेटी मिळवून देणारे आणि अत्यंत आशादायी वर्ष ठरणार अशी चिन्हे दिसत आहेत. नुकत्याच झालेल्या निवडणुका आणि तदनंतर भारतीय राजनैतिक क्षेत्रातील घडामोडींमुळे अचानक केवढी तरी आशा पल्लवित झाली आहे. ऋषींसमवेत असणारे आम्ही लोक जाणतो की आपण नवयुगाकडे वाटचाल सुरू केली आहे व पुढे चांगला काळ येणार आहे. प्रचंड प्रमाणात नकारात्मकता प्रकाशात येत असल्यामुळे व इंटरनेटवर उपलब्ध असलेल्या सदोष माहितीमुळे सध्या आयुष्य कदाचित फार गुंतागुंतीचे बनले असेल. इथे आपल्या जवळ स्पष्ट ज्ञान आहे पण सामान्यपणे लोकांसाठी सध्याचा काळ गोंधळात टाकणारा व खळबळजनक असू शकतो. आपल्याला माहीत आहे की जसजसे सकारात्मक शक्तींचे बळ वाढत जाईल तसतसे जीवन सुधारत जाईल. हे सर्व कसे जमून येईल याबद्दल आपल्याला खात्रीलायक काही समजत नव्हते. पण, पाहा की आतापर्यंत कुठे नजरेतही नसलेला एक नेता समोर आला आहे. त्याच्याकडून खूप आशा व अपेक्षा आहेत. लोक सत्तेत बसलेल्या लोकांकडून सचोटी व प्रामाणिकपणाची मागणी करू लागले आहेत. आणि आता, दृष्टिपथात थोडे चांगले लोक दिसू लागले आहेत जे जगण्याच्या, नेतृत्व करण्याच्या व शासन करण्याच्या नवीन पद्धतीची मानके निर्माण करत आहेत. ह्या मानकांप्रमाणे वागण्याचा इतरांवर सुद्धा दबाव येत आहे. नाहीतर, लोक त्यांना माफ करणार नाहीत. लोक यापुढे केवळ मूक प्रेक्षक बनून राहाण्याच्या मनःस्थितीत नाहीत. नवीन ऊर्जा काम करू लागल्या आहेत व सकारात्मक शक्तींना बळ देत आहेत. बदल झपाट्याने घडून येत आहेत. जेव्हा आपण नेत्यांकडून सचोटी व प्रामाणिकपणाची अपेक्षा व मागणी करतो तेव्हा तीच अपेक्षा व मागणी आपण स्वतःकडून देखील केली पाहिजे. आपण जाणीवपूर्वक चांगुलपणा, सचोटी आणि शांतीची निवड केली पाहिजे आणि या गोष्टी आपल्या आचरणातून प्रकट झाल्या पाहिजेत. हाच एकमेव मार्ग आहे. विकास करून अधिकाधिक उंची गाठण्यासाठी आपल्या जवळ अप्रतिम संधी आहेत.

गुरुजींनी स्थापन केलेली ही अप्रतिम व्यवस्था सुरू ठेवणे एवढेच आपले काम आहे. लोक इथे येऊ शकतात आणि ज्ञान व ऊर्जा संपादन करू शकतात. आपण ह्या व्यवस्थेचे व ह्या जागेचे काळजीवाहू कार्यवाह म्हणून आहोत. आपले काम तसे फारसे मोठे नसले तरी एका फार मोठ्या कार्याचा हिस्सा आहे. आपले योगदान जरी लहान असले तरी खूप महत्त्वाचे आहे. प्रत्येक ध्यानकेंद्र शिक्षकांमुळे, स्वयंसेवकांमुळे चालू आहे. तसेच आमचे विद्यार्थीही तेथे नियमित जातात. हे कार्य करण्याची प्रेरणा त्यांना कोण देते? अर्थात्, त्यांना गुरुजींविषयी वाटणाऱ्या प्रेमातून प्रेरणा मिळते. म्हणून कामाचा प्रत्येक अंश महत्त्वाचा आहे.

आमच्या एका जेष्ठ स्वयंसेवक व शिक्षकाने आनेकलला जायचे व तिथे ध्यानवर्ग घ्यायचे ठरवले. त्याच्या घरात सर्व तपोनगरवासियांसाठी आयोजित केलेल्या समारंभाची व्यवस्था त्याच्या कुटुंबियांनी पाहिली. इतर सर्व गोष्टी बाजूला ठेवून कामाला अग्रक्रम कसा द्यावा याचे हे उत्तम उदाहरण आहे.

आपल्यातील काहीजणांना शारीरिक योगदान देणे कदाचित जमण्यासारखे नसेल. पण, जेव्हा आपण आध्यात्मिक विकास करत असतो, स्पंदने प्रसारित करत असतो आणि आपल्या उपस्थितीतून प्रेम व्यक्त करत असतो तेव्हा ऋषी आपल्या माध्यमातून ऊर्जा प्रवाहित करत असतात. अशा तऱ्हेने आपण ऋषींचे कार्य करत असतो. जसजसे आपण स्वतःला शुद्ध करत जातो व विकसित होत जातो तसतसे आपोआपच आपण जास्त कार्य करतो. तसेच, आमचे इंटरनेटवर काम करणारे लोक व प्रकाश प्रवहनाचे स्वयंसेवक खूप छान, निःस्वार्थ कार्य करत आहेत. मला वाटते की जिथेजिथे निःस्वार्थ, अत्यंत खरंखुरं व सकारात्मक कार्य चालतं तिथेतिथे ऋषींचा सहभाग असतो. मग, ते प्रकाश प्रवहनाचेच कार्य असले पाहिजे असे नाही, कोणतेही कल्याणकारी कार्य असू शकते. ऋषी अवर्णनीय ऊर्जा प्रवाहित करतात. अशा शुद्ध, निःस्वार्थ कार्यात गुंतलेले लोक ज्यांनी कदाचित ऋषींचे कधी नावही ऐकले नसेल तेही ऋषींचे कार्य करत असतात. तेव्हा, आपली उपस्थिती महत्त्वाची असते.

एका माणसाने मनीषा व्यक्त केली की त्याला खूप साधना करून सिद्धी मिळवायच्या आहेत जेणेकरुन तो इतरांना मदत करू शकेल. हा फार उदात्त हेतु आहे. परंतु, आपल्याला माहीत आहे की या मार्गात कोणत्याही सिद्धी दिल्या जात नाहीत. आपण थेटपणे कोणाचीही अडचण सोडवू शकत नाही. आपण कोणासाठी इच्छा करण्याची किंवा प्रार्थना करण्याची गरज का असते? मला समजले आहे की देवाला सुद्धा माध्यमाची गरज पडते. जेव्हा आपण कोणासाठी इच्छा करतो तेव्हा आपण देवाचे माध्यम बनतो. मला वाटते ही सुंदर प्रक्रिया आहे जी आपल्या प्रगतीसाठी खुद्द देवानेच बनवली आहे. व्यक्ती ह्या मार्गाच्या केंद्रस्थानी आहे. कोणत्याही व्यक्तीला कितीही उंचीपर्यंत प्रगती करण्यासाठी सर्व संधी इथे दिल्या जातात.

आम्ही पाहिले की पुष्कळ लोकांना शंबला गटातील सहभाग सुरू ठेवायचा होता. जर तुमच्या नियमित तपासण्या चुकत असतील तर तुम्ही शंबला गटात राहू शकत नाही. बाहेरील विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या साधनेचे अहवाल जर वेळेवर पाठवले नाही तर आम्ही धरून चालतो की ते ध्यान करत नाहीत व त्यामुळे ते शंबला गटाचे सभासद यापुढे राहू शकत नाही. म्हणून आधी नियमित ध्यान व प्रकाश प्रवहनाला अग्रक्रम द्या.

एकदा मी विपदेने अत्यंत त्रासलेल्या काही लोकांशी बोलत होतो. त्यांना स्वतःच्या सुरक्षेची चिंता वाटत होती. तिथे हजर असलेल्या आमच्या एका स्वयंसेवकाने त्यांना सांगितले की आपण जेव्हा ऋषींशी जोडलेले असतो तेव्हा ऋषी आपली संपूर्ण काळजी घेतात. आपल्याला इतकेच करावे लागते की आपण जाणूनबुजून काही चुकीचे करू नये. त्याने नवीन असे काही सांगितले नाही परंतु, त्याची सांगण्याची पद्धत विशेष होती. त्या लोकांनी त्याचे म्हणणे ऐकून घेतले व त्यावर १००% विश्वास ठेवला आणि त्यांच्यात तात्काळ एक प्रकारचा दिलासा दिसून आला. गुरुजी म्हणत की सत्याजवळ स्वतःचे बळ असते आणि लोक आपल्याकडे येतात तेव्हा आपण त्यांना आशा व प्रकाश द्यायला पाहिजे. आपल्या बोलण्यातील शब्द काही करत नसतात पण, त्या शब्दांमागील ऊर्जा एका गहन पातळीवर हे सत्य त्यांच्यापर्यंत पोचवतात. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

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

इतर लोकांचा स्वीकार करण्यात क्षमाशीलतेची मुख्य भूमिका आहे. आपण जेव्हा एखाद्यास क्षमा करतो तेव्हा आपण आपल्या मनात साचलेल्या संतापापासून मुक्त होतो. गुरुजींनी खुलासा केला होता की क्षमा करणे हे दुसऱ्या व्यक्तीच्या प्रती दयाळूपणाचे कृत्य नव्हे. ते समर्पणाचे कृत्य आहे, ज्याचा अर्थ आहे की आपण दुसऱ्या व्यक्तिच्या कृत्यांचा, मत न बनवता, मनात चीड किंवा अढी न बाळगता पूर्णपणे आणि विनाअट स्वीकार करतो. समर्पण विनाअट असते ज्याचा अर्थ आहे की, क्षमाशीलता देखील विनाअट असली पाहिजे. ईश्वरी न्यायावर आपली पूर्ण श्रद्धा असली पाहिजे पण ईश्वरी न्याय घडण्याची आपण वाट पाहू नये. दैवी किंवा मानवी न्यायाचा विचार न करता आपण क्षमा केली पाहिजे.

जेव्हा आपण देवाकडे क्षमायाचना करतो तेव्हा आपण अपेक्षा करतो की त्याने आपल्या चुकांसाठी आपल्याला शिक्षा करू नये. पण देव आपल्याला शिक्षा करत नसतो. कर्मांचे परिणाम देखील दंड देण्यासाठी नसतात. कर्माचा कायदा एकत्वाच्या तत्त्वाबरोबर जोडीने काम करतो, ज्याने हे सूचित होते की, जरी आपण स्वतःला वेगवेगळ्या व्यक्ति म्हणून अनुभवत असलो तरी यथार्थतः आपण सर्व एक आहोत. म्हणून आपण जेव्हा दुसऱ्याला दुखावतो तेव्हा आपण स्वतःलाच दुखावत असतो. आपण जेव्हा एकत्व अनुभवत नसतो फक्त तेव्हाच कर्माचा कायदा अंमलात येतो. ह्याच कारणामुळे ऋषींवर कर्माच्या कायद्याचा परिणाम होत नाही कारण ते नेहमीच सर्व आत्म्यांना एकच मानतात.

आपण जेव्हा चुका करतो तेव्हा आपल्याला पश्चात्ताप होतो आणि आपण ऋषींची आणि देवाची क्षमा मागतो. पण ऋषी आणि देव क्षमाशीलतेच्या पलीकडे आहेत. आपण जे करतो त्याबद्दल देवाला चीड येत नाही कारण त्याने खरोखर आपल्याला इच्छास्वातंत्र्य दिले आहे. हा एक चिंतनाचा मुद्दा आहे.

"गुन्हा आणि दंड" ह्याची कल्पना आपल्या सामूहिक सुप्तमनात खूप खोलवर रुजलेली आहे. दुर्दैवाने आजचा समाज फक्त दंड देण्यासाठी सक्षम आहे असे दिसते. त्याच्यात गुन्हेगारांना क्षमा करण्याची क्षमता नाही असे वाटते. अलीकडे, जेव्हा एका व्यक्तिविरुद्ध एक गंभीर गुन्हा करण्यात आला तेव्हा संपूर्ण देश संतप्त झाला होता. दोषी व्यक्तिंवर लवकरात लवकर खटला चालवून त्यांना अत्यंत कठोर दंड दिला जावा अशी लोकांची मागणी होती. ह्या संदर्भात दलाई लामा पीडित आणि अपराधी ह्या दोघांसंबंधी खूप अनुकंपेने बोलले. ते म्हणाले, "समाजाने गुन्हेगारांना नुसतीच फाशी द्यायच्या ऐवजी त्यांना या ना त्या मार्गाने सुधारले पाहिजे."

जेव्हा येशू ख्रिस्तांना सुळावर चढवले जात होते तेव्हा लोकांना ह्या वस्तुस्थितीचे ज्ञान नव्हते की ते स्वतः देवाचे स्फुल्लिंग होते. ते जर परमज्ञानी असते तर त्यांनी येशू ख्रिस्तांना सुळावर चढवून ठार मारले नसते. त्याऐवजी त्यांनी येशू ख्रिस्तांची पूजा केली असती. म्हणजे ते काय करत आहेत हे खरोखरच त्यांना माहीत नव्हते. त्यांना माहीत नव्हते की येशू ख्रिस्तांना मृत्युदंड देता येत नाही. म्हणूनच येशू ख्रिस्त देवाला म्हणाले, "त्यांना क्षमा कर कारण ते काय करत आहेत हे ते जाणत नाहीत." एखादा म्हणेल की ते एक महान गुरू होते म्हणून ते इतक्या सहजपणे क्षमा करू शकले. पण गुरुजी म्हणाले होते की येशू ख्रिस्तांप्रमाणे आपण देखील सर्वांना क्षमा केली पाहिजे.

एकदा महर्षी अमरांनी गुरुजींना सांगितले होते की, एखाद्या व्यक्तिच्या हातून खरोखरंच नकळत झालेल्या चुकांचा अपवाद सोडला तर लोक जाणीवपूर्वक चुकीची कृत्ये करतात.

मी अनेक वर्षांपासून हे दोन्ही मुद्दे समजून घेण्याचा प्रयत्न करत आहे. एकीकडे एक महान गुरू म्हणतात, "ते काय करत आहेत हे ते जाणत नाहीत." तर उलटपक्षी दुसरे महान गुरू म्हणतात, "ते काय करत आहेत ह्याची त्यांना पूर्णपणे जाणीव असते." आपल्याला माहीत आहे की ही दोन्ही विधाने खरी आहेत कारण दोन्ही अत्यंत महान गुरूंकडून आलेली आहेत. हे दोन्ही मुद्दे समजून घेणे खूप महत्त्वाचे आहे.

जेव्हा एखादी व्यक्ति आपला गुन्हा करते किंवा आपल्याला दुखावते तेव्हा ती व्यक्ति तिच्या स्वरूपाबद्दल अनभिज्ञ आहे असे समजून आपण तिच्या अज्ञानासाठी तिला क्षमा करू शकतो. आपण जर प्रौढ व्यक्तींची तुलना ऋषींशी केली तर प्रत्येक व्यक्ति बालक आहे असे समजून आपण त्याला सहज क्षमा करू शकतो. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र. मी आनंद आणि गाढ झोप यांत फरक करू शकेन का?

उ. मला वाटते ते शक्य आहे. गाढ झोपेत आपण झोपलेले असतो, खूप आरामदायी झोपेत असतो, तेव्हा आपल्याला कदाचित इतर आणखी अनुभव पण येऊ शकतात. तो एक प्रकारचा निष्क्रिय भाग आहे. पण आनंद अशी गोष्ट आहे जी आपण झोपेमध्ये नाही तर जागेपणी अनुभवतो, जेव्हा आपली जाणीव जागृत असते.

प्र: मी ध्यान केल्यानंतर जेव्हा झोपण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा मला झोप येत नाही. माझे काही चुकते आहे का?

उ: एका गोष्टीची खात्री आहे की त्यामुळे काही अपाय होणार नाही. निरनिराळ्या लोकांना अशाप्रकारचे विचित्र आणि भिन्न अनुभव येतात. त्यात काही गैर नाही. पुष्कळदा, आपण काही अशा तंत्रांचा अभ्यास केलेला असतो, ज्यांचा अभ्यास करण्याची आपल्याला अजिबात आवश्यकता नसते. तुम्ही योग्य मार्गात आहात की नाही ; तुम्ही प्राथमिक गोष्टींचा खरेच अभ्यास करता आहात का ते तुमच्या अंत:प्रेरणेने ताडून पहा. प्रस्तुत बाबतीत ही समस्या हळूहळू दूर होईल. काहीही नुकसान होणार नाही. झोपायला जाण्याआधी, तुमच्यात प्रकाश धारण करा. प्रकाशाचा खूप फायदा होतो. जे आध्यात्मिक अभ्यास आपल्याला आध्यात्मिक प्रगती करण्यात मदत करतात त्यांच्यामुळे कधीही अपाय होत नसतो.

प्र: परमेश्वर म्हणजे काय?

उ: परमेश्वराला समजणे अवघड नाही. वैज्ञानिक दृष्ट्या सुद्धा परमेश्वर समजावून सांगता येतो. परमेश्वर ही सर्वोच्च प्रज्ञा आहे आणि सर्वात शक्तीशाली, सर्जनशील प्रज्ञा आहे. तो एक ऊर्जेचे क्षेत्र आहे. त्याच्याबद्दल आणखी पण पुष्कळ सांगण्यासारखे आहे. तुम्ही आमची पुस्तके वाचा, थोडे प्रयत्न करा. ध्यान वाढवा व 'आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण' हे पुस्तक वाचा. हे उपनिषदापेक्षा ही अधिक सरस आहे. काही सत्ये ही प्रत्यक्ष अनुभवानेच जास्त चांगली समजतात. परमेश्वर असेच एक महान सत्य आहे.

प्र: दुष्टत्व म्हणजे काय?

उ: दुष्टत्व ते असते ज्यात प्रेमाचा लवलेशही नसतो. खूप स्वार्थीपणा असतो. काही लोक पूर्णपणे दुष्ट असतात. ते कधीच बदलत नाहीत. ही खूपच दु:खाची गोष्ट आहे. आपण त्यांच्या प्रभावाखाली यायला नको आणि ते साधणे सर्वात मोठे आव्हान असते.

प्र: या दुष्टशक्तीचा परीक्षक कोण असतो?

उ: अर्थात्, स्वयं परमेश्वरच असतो.

प्र: अस्तित्व म्हणजे काय?

उ: याचा अर्थ स्वतंत्रपणे जिवंत असणे.

प्र: आपण ध्यान करण्याचे थांबवून फक्त प्रकाशाचे प्रवहन करू शकतो का?

उ: नाही, प्रकाशाचे प्रवहन हे एका विशिष्ट कारणासाठी फार चांगले आहे. पण वैयक्तिक प्रगतीकरिता आपल्याला जास्त साधनेची गरज असते. जेव्हा आपण पद्धतशीरपणे ध्यानसाधना सुरू करतो, तेव्हा कितीतरी आध्यात्मिक प्रक्रिया, ज्या आपल्यासाठी फार महत्त्वाच्या असतात त्या कार्यान्वित होतात. म्हणूनच तुम्हाला कधीही, कोणत्याही युगात, ध्यानाची जागा दुसऱ्या अभ्यासाला देता येणार नाही. परंतु प्रकाशाचे प्रवहन हा आपल्या कामाचा, आणि साधनेचा सुद्धा एक भाग आहे. आपण प्रकाश, प्रेम आणि शांती पसरवतो.

प्र: अन्नाचा ध्यानावर प्रभाव पडतो का?

उ: होय. अन्नाचा समाधीसारख्या उच्च अवस्था अनुभवण्यात अडथळा होतो. सुरुवातीला तुम्हाला त्राटक, आसन, मंत्र इ. सर्व प्राथमिक सोपस्कार पद्धतशीरपणे करावे लागतात. त्यानंतर आपली साधना या शरीर संस्थेच्या – शरीर, मन आणि बुद्धीच्या पलीकडच्या प्रांतात घडते. म्हणून त्यावेळी तुमच्या शरीराने कोणते अन्न घेतले आहे, त्याचा तुमच्या मनावर काय परिणाम होईल हे दुय्यम ठरते आणि महत्त्वाचे नसते. एक योगी, एक ध्यानसाधक या जगाच्या कायद्यांनी बद्ध नसतो तर उच्च कायद्यांनी बद्ध असतो.

प्र: जर कोणी मांसाहार करत असेल तर तो नकारात्मक उर्जा गोळा करत असतो का?

उ: नाही. तुम्ही नकारात्मक उर्जा गोळा करत नसता. पण हे ही खरे आहे की मांसाहार हा उच्च अनुभवांच्या आड येत असतो. ■

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	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis - Vol 1 & 2	each 100/-
Pyramid Revelations	100/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयगुरूजी (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:३२५२२४९१)

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

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

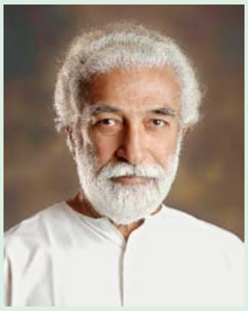
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन:२४४७०५३३)

नागपुर: दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक (फोन: ६५९५०३२)

RNI. No. KARMAR/2008/27314 Registered Postal Regn. No. L/CNA/68/2012-14
Date of posting Newsletter-25th of Every Month. Posted at Bangalore GPO No. of Pages-8



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ – २०१२)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

मानसा

बंगलोर पासून २० कि.मी. अंतरावर आहे. ही ध्यान करणाऱ्यांची एक उमलती जागा आहे. महर्षी अमरांना 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)

माझ्या ध्यानात मी मुक्त होऊन खूप दूर, सर्व गोष्टींच्या पलीकडे, सोनेरी प्रकाशाने भरलेल्या मोकळ्या जागेत जाते आहे असे पुष्कळदा मी अनुभवते. मी खूप खूप दूर जात असते आणि असे वाटते की हा प्रवास कधीच संपू नये. मी शब्दात व्यक्त करू शकत नाही पण हा अनुभव खरंच अद्भुत आहे.

साधनेच्या ह्या टप्प्यात मी माझ्या चक्रांच्या व शरीरातील अवयवांच्या खूप जवळ आले आहे. मी त्यांच्याशी संवाद साधते व ते मला प्रतिसाद देतात. जेव्हा मी त्यांना आलिंगन देते व स्मित करते तेव्हा माझ्या हृदयातून खूप सारे प्रेम ओसंडून वाहत असते. कोणतेही विशेष कारण नसताना देखील मी आनंदी असते. हे खूपच अद्भुत आहे !

भावना विचिवोरा

ध्यान करीत असताना निळसर पांढरा प्रकाश गोल माझ्या सहस्त्रार चक्रात व तिसऱ्या डोळ्यात प्रवेश करतो. तो माझ्या शरीरात शिरतो व सर्व इंद्रियांना बरे करतो. त्यानंतर तो हळूहळू माझ्या शरीरातून बाहेर पडतो व संपूर्ण विश्वात पसरतो. त्यावेळी मी खूप शांती अनुभवते.

शशीदेवी सुंदरेशन

गहन शांती व खूप प्रेमाने मी अनुभवतो आहे की प्रकाश माझ्यात प्रवेश करीत आहे. ऋषींच्या व गुरुजींच्या आशीर्वादाने माझ्यात अधिक स्थिरचित्तता आली आहे. माझे विचार प्रकट होण्यापूर्वीच मला ते समजतात. विश्वाप्रती कृतज्ञता व्यक्त करण्याचे मूल्य मला समजले आहे व मी ते नेहमी व्यक्त करतो.

रमेश के.

काही दिवसांपूर्वी एका टेक्निकल प्रेझेंटेशनसाठी, तातडीने फक्त ६ मिनिटांत प्रेझेंटेशन तयार करण्याची मला विनंती करण्यात आली. हे फार मोठे आव्हान होते. मी प्रकाश प्रवाहित करण्यास सुरुवात केली. तर काय आश्चर्य, दिलासा देणारा प्रकाश माझ्यात अवतरत असल्याचे मला जाणवले आणि इतकेच नव्हे तर मला तयार करायचे होते, त्या प्रेझेंटेशनमधील प्रतिमा माझ्या डोळ्यासमोर दिसू लागल्या. त्या प्रतिमा मी अगदी सहजतेने माझ्या प्रेझेंटेशनमध्ये घालू शकलो. नंतर मला सांगण्यात आले की प्रस्तुतीसाठी माझ्या प्रेझेंटेशनची निवड करण्यात आली आहे ! मला आणखी एकदा मदत केल्याबद्दल मी प्रकाशाचा आभारी आहे.

सचिन एस.व्ही.के.

FORM IV

(नियम ८, प्रेस आणि रेग्युलेशन ऑफ बुक ॲक्ट खाली)

१.	प्रकाशमार्ग	वृत्तपत्राचे शीर्षक
२.	रजिस्ट्रेशन क्र.	KARMAR/2008/27314
३.	प्रकाशनस्थळ	बंगलोर
४.	प्रकाशन आवृत्ती	मासिक
५.	संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रकाचे नाव	जयंत देशपांडे
	राष्ट्रीयत्व	भारतीय
	पत्ता	तपोनगर, चिक्कगुब्बि, ऑफ हेन्नूर–बागलूर रोड, बंगलोर अर्बन – ५६० ०७७
६.	मुद्रण स्थळ	आर्ट प्रिंट, ७१९/ए, वेस्ट ऑफ कॉर्ड रोड, स्टेज २, राजाजीनगर, बंगलोर – ५६० ०८६
७.	मालकाचे नाव	मानसा फाऊंडेशन (रजिस्टर्ड)

मी, जयंत देशपांडे, हे घोषित करतो की वर दिलेली माहिती माझ्या माहितीप्रमाणे अगदी खरी आहे असा माझा विश्वास आहे.

सही
जयंत देशपांडे
संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रक

बंगलोर
ता: २५–२–२०१४

PRAKASHMARG A 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