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 7 Issue 7 APRIL 2015 Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद
(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

धार्मिक कट्टरवाद जसे मधूनमधून आपले हिंसक आणि इतर विद्रूप चेहरे समोर आणतो तशीच माणसांच्या मनांतील खोल प्रांतांत एक शांत चळवळ सुद्धा आकार घेते आहे.

पुष्कळ लोक आणि समूह नव्या ऊर्जा प्रवाहित करण्यात लागलेले आहेत ज्या नवे ज्ञान आत्मसात करू शकणाऱ्या नव्या मेंदू-पेशींना जन्म देऊ शकतात. या नव्या ऊर्जा नवी ऊर्जाक्षेत्रे आणि कंपने निर्माण करू शकतात जी आपले विचार आणि भावना सकारात्मक बनवतात. यामुळे, प्रथम बदलासाठी तयार असलेल्या जागृत लोकांच्या जाणिवेची पातळी उंचावते. मग हा प्रभाव मोठ्या प्रमाणावर लोकांमध्ये होतो. म्हणूनच आमचा भर प्रथम व्यक्तिगत परिवर्तनावर आहे; जास्त लोकांनी आत्ता ध्यान सुरू करण्यावर आहे; लोकांनी उच्च वास्तवांचा अनुभव घेण्यावर आहे आणि हे जाणण्यावर आहे की, अद्याप आपल्या वर्तमान जगाने खरे प्रेम, शांती आणि प्रकाश अनुभवलेला नाही. विस्तीर्णता आणि अनंताचा अनुभव आपल्याला हे जाणवून देतो की धर्माची बंधने आपल्या अनुभवण्यात आणि प्रगतीमध्ये आड येतात. एक स्वतंत्र माणूस म्हणून आपण जाणू शकतो की, धर्म हे आता आंधळ्या विधी आणि अंधश्रद्धांनी युक्त भ्रष्ट संस्था झाले आहेत, जरी एकेकाळी ते सुधारणा आणि विवेकाचे प्रकाश-स्तंभ होते.

माणसाने धर्मापेक्षा मोठे व्हावे आणि आधीच असलेल्या गोंधळात आणखी एका नवीन धर्माची भर घालू नये. धर्माचे सार आहे निधर्म; आध्यात्मिक जीवन. ते आहे प्रेम. ते आहे जाणिवेचा विस्तार. सर्वोत्कृष्ट प्रेम अनुभवणे आणि ते अवतीभोवती पसरवणे हा धर्म ! हे जीवन समंजसपणे, योग्यप्रकारे आणि सकारात्मकपणे जगणे हा धर्म ! म्हणूनच आपण जास्त ध्यान करायला हवे. अनुभवण्यासाठी, व्यापक होण्यासाठी आणि इथे जास्त जीवन जगण्यासाठी. म्हणूनच आपल्याला फक्त फायदे आणि चमत्कारांची कामना न करता परमेश्वराचा अनुभव घेण्यासाठी जास्त ध्यानमंदिरे बांधायला हवी.

मला ठाऊक आहे की, जेव्हा मी म्हणतो, आपल्या संपर्काला निराळ्या पातळीवर नेऊया, तेव्हा माझ्या अवतीभोवती असलेल्या लोकांच्या ते नीट ध्यानात येत नाही. मी त्यांना दोष देत नाही. आपल्याला अशा गोष्टींची सवय नाही ! आपल्याला वरवरच्या जगण्याची सवय असते आणि आपल्याला ते आवडते. पातळी उंचावण्याच्या गोष्टींची आपल्याला चीड येते. माझ्या विद्यार्थ्यांच्या निष्क्रिय संतोषावर जर का मी खूष राहू शकलो तर मला काही त्रास होणार नाही. पण माझी समस्या ही आहे की, मला उच्च स्तरावर एक अर्थपूर्ण नाते हवे आहे, जिथे जीवनाचे सांसारिक तपशील कमी महत्त्वाचे असतील आणि चैतन्यपूर्ण आध्यात्मिक गतिविधी महत्त्वाची असेल. जर लोक मला माझ्या जीवनातून आध्यात्मिक ज्ञान घ्यायला मला भेटणार नसतील, ध्यानातील आणि आध्यात्मिक जीवनातील त्यांच्या अडचणी सांगण्यासाठी मला भेटणार नसतील किंवा ऋषींकडून मिळालेले ज्ञान ग्रहण करण्यासाठी मला भेटणार नसतील, तर फक्त नमस्कार-चमत्कारासाठी किंवा लोकांच्या सांसारिक अडचणी किंवा वैयक्तिक बेबनाव ऐकण्यासाठी मला कोणालाही भेटण्याची इच्छा नाही. या सर्व गोष्टींवर वेळ घालवण्यासाठी माझ्याकडे आणखी शंभर वर्षांचे आयुष्य नाही. कदाचित त्यानंतरच लोकांना याची खंत वाटेल की माझ्याकडून त्यांना किती आध्यात्मिक ज्ञान मिळू शकले असते ! ■

मानसा फाउंडेशन (रजि.)
तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ 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
देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

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.

बंगलोर येथील साई मंदिर योग केंद्रात मुले प्रकाश प्रवहन करताना

काही ठळक घडामोडी

- बुधवार, ६ मे २०१५ 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 २०१५ पर्यंत मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधून आपले नाव नोंदवावे.
- शंबलाच्या महान गुरूंकडून विशेष दीक्षा घेण्यासाठी शंबला गटाचे सुमारे १७५ सदस्य ८ मार्च २०१५ रोजी तपोनगर येथे एकत्र जमले आणि सुमारे तितकेच सदस्य आपापल्या घरून ह्यात सहभागी झाले.
- 'रा' देवाकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी १५ मार्च २०१५ रोजी 'रा' गटाच्या सदस्यांची बैठक झाली.
- २० मार्च २०१५ रोजी ध्यानसाधकांनी तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमून सूर्यग्रहणसमयी संपूर्ण जगास प्रकाश प्रवाहित केला.
- बाहेरील विद्यार्थ्यांनी त्यांचे रजिस्ट्रेशन रद्द न होऊ देण्यासाठी वेळेवर त्याचे नूतनीकरण करावे ही विनंती.

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

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

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	–	व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	–	प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
शनिवार ०४	–	चंद्र ग्रहणानिमित्त विशेष ध्यान, दुपारी २.३१ ते संध्याकाळी ८.२८ पर्यंत
रविवार १२	–	लाइट चॅनल वॉलंटीयर्स मीटिंग, दुपारी २ वाजता

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०३	शुक्रवार	गुड फ्रायडे
०४	शनिवार	पौर्णिमा / चंद्र ग्रहण: दुपारी २.३१ ते संध्याकाळी ८.२८ पर्यंत
१२	रविवार	कृष्णाष्टमी
१४	मंगळवार	सौरमान युगादी
१७	शुक्रवार	शिवरात्री
१८	शनिवार	अमावास्या
२१	मंगळवार	अक्षय्य तृतीया
२६	रविवार	शुक्लाष्टमी
२८	मंगळवार	शुक्ल दशमी

आनेकल येथील कार्यक्रम

१३ एप्रिल २०१५ रोजी संध्याकाळी ६ ते ७ पर्यंत आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्राचा सातवा वार्षिक दिन साजरा करण्यात येईल.

४ एप्रिल २०१५ रोजी दुपारी २.३१ ते संध्याकाळी ८.२८ पर्यंत चंद्र ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाश प्रवाहित करावे.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी

काहीही झाले तरी मी दररोज प्रकाश प्रवहन करते आणि त्याने माझ्यासाठी सर्वकाही बदलले आहे. मला आता कोणत्याही गोष्टीची चिंता नाही. सर्व गोष्टींची काळजी घेतली जाते. एकदा एक विद्यार्थी हरवला, आणि त्याचे आई-वडील आणि आम्ही काळजीत पडलो. मी फक्त काही मिनिटे प्रकाश प्रवहन केले आणि आम्हाला तो सापडला. मला जे काही हवे असते ते प्रकाश देतो.

– मिस. वीणा भारद्वाज, प्राचार्या, कँटोन्मेन्ट बोर्ड स्कूल, सदर बजार

मी खूप उदास आणि नेहमी अस्वस्थ असायचे. माझी स्वत:बद्दल खूप नकारात्मक भावना होती आणि मी सर्वकाळ दु:खी असायचे. माझे मन मोकळे करायला मला कोणी जवळच्या मैत्रिणी नव्हत्या. आणि माझ्या भावना इतरांसमोर व्यक्त करायला मला आवडायचे देखील नाही. एके दिवशी अश्विनी मॅडमनी मला प्रकाश प्रवहन शिकवले. मी गेल्या दोन महिन्यांपासून ह्या तंत्राचा सराव करते आहे. मी जेव्हा डोळे बंद करते तेव्हा मला खरंच प्रकाश माझ्या शरीरात प्रवेश करत आहे असे जाणवते. त्या तीन मिनिटांनंतर मला खूप शांतीपूर्ण, स्वस्थचित्त, शांत आणि आनंदी वाटते आणि मी दिवसाला सामोरी जायला तयार होते. मी माझे विचार प्रकाशाला सांगत आले आहे आणि माझी स्वप्ने खरी होत आहेत असे मला वाटते. अशक्य गोष्टी शक्य करण्याची ताकद प्रकाशात आहे असे मला वाटते. त्याने माझ्यात खूप मोठा बदल घडवून आणला आहे. मी स्वत:वर जास्त प्रेम करते आहे. माझ्यात दररोज एक नवीन आशा पल्लवित होते. आता मी खूप आनंदी आहे आणि माझा दृष्टिकोन सकारात्मक आहे. मी दररोज प्रसन्न असते आणि मला कोणत्याही चिंता सतावत नाहीत. मला खूप मोकळे, ताजेतवाने आणि तरतरीत वाटते. हा एक अद्भुत अनुभव आहे. मला प्रकाश प्रवहन करायला खूप आवडते आणि मी ते एक दिवस देखील चुकवत नाही.

– फरनाज बानू, एक प्रकाश प्रवाहक

'वर्ल्ड चॅनल्स डे' च्या दिवशी प्रत्येक वेळी सत्राचे संचालन करताना मला दोन डोळ्यांच्या मध्यभागी प्रखर ऊर्जा जाणवत होत्या. प्रवहनाच्या सत्रांसाठी गेलेल्या प्रत्येक शाळेत मी पिवळे प्रकाशकण पाहिले. त्या दिवशी सत्रांचे संचालन आपोआप होत होते आणि असे वाटत होते जणू मास्टर व्हींनी सर्व सूत्रे स्वत:च्या हातात घेतली होती आणि सत्रांचे संचालन तेच करत होते. मी फक्त एक माध्यम होते. मी जेव्हा मागे वळून पाहते तेव्हा प्रत्येक पावलावर प्रकाशाकडून मिळालेल्या मदतीची जाणीव आश्चर्यचकित करणारी आहे.

– जस्प्रीत कौर, स्वयंसेविका

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

पाचवा 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' प्रचंड यशस्वी करणारे सुमारे ऐंशी स्वयंसेवक फेब्रुवारीच्या तिसऱ्या आठवड्यात आनंदोत्सवासाठी एकत्र जमले. रविवारच्या मुख्य वर्गानंतर एक तासाने सर्वजण मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले आणि त्यांनी आपापले अनुभव सांगितले. वर्ल्ड चॅनल्स डे च्या दिवशी सत्रांचे संचलन करताना आलेल्या अनेक चमत्कारी अनुभवांबद्दल प्रत्येक स्वयंसेवकाने मनापासून सांगितले. समोर आलेल्या सर्व आव्हानांवर मात करण्यासाठी मिळालेल्या मदतीबद्दल प्रत्येक वक्त्याने गुरुजी आणि महान गुरूंप्रती हास्यपूर्ण वातावरणात कृतज्ञता व्यक्त केली.

त्याच्या आधीच्या महिन्यात स्वयंसेवकांनी त्यांच्या क्षेत्र-समन्वयकांना भेटून त्यांना योजून दिलेल्या सत्रांबद्दल तपशीलवार चर्चा केली होती. अडचणींना हाताळण्यासाठी चर्चा करून अचूक योजना करण्यात आली. ह्या महत्त्वपूर्ण दिवसाच्या आधीच्या आठवड्यांमध्ये नवीन बांधलेले प्रकाश प्रवहन कार्यालय कामाच्या धावपळीने गजबजले होते. प्रकाश प्रवहनाचे पोस्टर्स, शाळांसाठी परवानगी पत्र, बॅनर्स इत्यादींचे वाटप श्री. मनोज आणि सौ. राखी यांनी कौशल्याने केले आणि श्री. कविंद्रांनी अविलंब ते पाठवण्याचे कार्य केले.

वेळ भुर्रकन उडून गेला आणि भेटीसाठी ठरवलेला दोन तासांचा वेळ एक तास लांबला. प्रकाश गुरूंच्या भू-कर्मचाऱ्यांनी व्यासपीठावर लावलेल्या गुरुजी आणि महर्षी अमरांच्या फोटोसमोर उभे राहून आनंदाने स्मितहास्य करत ग्रुप फोटो काढला. स्वयंसेवकांची रुचकर अल्पोपहार आणि चहा देऊन सरबराई केल्यावर कार्यक्रम संपला. प्रकाशमान भविष्याचे शिल्पकार असलेल्या प्रकाश प्रवाहक स्वयंसेवकांना त्यांनी घडवलेल्या इतिहासाच्या सुंदर स्मृतींनी संपन्न झाल्यासारखे वाटले. ■

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 अंध:काराला 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

ऑक्टोबर २००४

झेन हा बौद्धधर्माचा एक संप्रदाय आहे जो सहाव्या शतकापासून चीन व जपानमध्ये विकसित झाला. बोधिधर्म नावाचा एक बौद्ध भिक्षू चीनला गेला व त्याने तिथे बुद्धाची शिकवण नवीन पद्धतीने, अतिशय वैशिष्ट्यपूर्ण पद्धतीने समजावून सांगितली. अशा रीतीने तिथे बौद्ध धर्माचा पाया रचला गेला. त्याचा वंशज झेनविषयी अधिक स्पष्टतेने बोलला, किंबहुना त्याने झेनची व्याख्या अधिक स्पष्टपणे मांडली. तो म्हणाला, 'झेन ही आपल्या स्वतःच्या चित्तात डोकावून पाहाण्याची एक पद्धत आहे.' तो असेही म्हणाला की आपण सर्वजण सत्य जाणतो. परंतु, त्याची आपल्याला जाणीव नसते. ज्याक्षणी आपल्याला सत्याची जाणीव होते तत्क्षणी आपण बुद्ध होतो.

झेन बौद्ध धर्माच्या दोन शाखा आहेत. पहिल्या मार्गात चिंतनावर भर आहे. ते 'कोअन' वर चिंतन करतात. 'कोअन' जवळपास १७०० आहेत. त्यांच्यामध्ये अक्षरशः विरोधाभास आहेत. एक 'कोअन' म्हणतो, एका हाताने टाळी वाजवल्यावर कोणता आवाज येतो? लोक सामान्यतः ह्या गोष्टींवर चिंतन करतात व अंतःप्रेरणेने त्यांना काही गोष्टी समजतात. सत्याचे अशा तऱ्हेने अंतःप्रेरणेद्वारा होणारे ज्ञान हे व्यक्तीसापेक्ष निराळे असू शकते. दुसरा जो मार्ग आहे तो ध्यानाचा आहे. झेन ही ध्यानाची पद्धत आहे. झेन हा शब्द बाजूला करून त्याजागी ध्यान हा शब्द आणला तर आपल्या सर्व लक्षात येते. ते ज्याबद्दल बोलतात त्याबद्दलच आम्ही इथे सांगतो. हे फार अचंबित आणि पुलकित करणारे आहे. सर्व भर आपल्या जाणिवेला चेतनेच्या उच्च स्तरावर नेऊन आत्मज्ञान प्राप्त करण्यावर आहे. झेन गुरु सांगतात की आध्यात्मिक अनुभव आपल्या जीवनाच्या प्रत्येक क्षणाला प्रभावित करतात. ते एक शब्द वापरतात, जो समाधीचा समानार्थी आहे. जेव्हा आपण या समाधी अवस्थेला पोहोचतो तेव्हा ती आपल्या जीवनातील प्रत्येक कृतीमधून प्रकट होते. आम्ही तेच सांगतो. आम्ही सांगतो की आपण ईश्वराचा किंवा अनंताचा, चैतन्याचा अनुभव घेतो आणि तो अनुभवच आपल्या भावना, विचार व कृतींमधून व्यक्त होतो. हे त्याचे मर्म आहे. तसेच, आम्ही केवळ ध्यान करण्याविषयीच नव्हे तर सकारात्मक होण्यासाठी प्रयत्न करण्याविषयी सुद्धा बोलतो.

झेन गुरुंचे १० नियम आहेत. ते म्हणतात की ध्यानाव्यतिरिक्त आपण या १० नियमांचे आचरण केले पाहिजे. हे योगशास्त्रात सांगितलेल्या यम-नियमांहून वेगळे नाहीत. कदाचित ते यम-नियमांच्या आकृतीबंधाचा भाग असावेत.

'प्रकाशमय जीवन' ही छोटी पुस्तिका आम्ही प्रकाशित केली आहे. आपण लक्षात घेतले पाहिजे की या पुस्तिकेत दिलेली तंत्रे अशा लोकांसाठी आहेत ज्यांनी आपल्याप्रमाणे अतिशय गंभीरपणे कोणती साधना सुरू केलेली नाही. ही तंत्रे सर्वांसाठी आहेत. पण आपण तीच तंत्रे वेगळ्या पद्धतीने वापरतो. दोघांमध्ये सरमिसळ करू नका. उदा. सूक्ष्म जगातील प्रवास. यासाठी आम्ही तुम्हाला अनेक तंत्रे दिली आहेत. तुम्हाला वैयक्तिक रीत्या जे तंत्र देण्यात आले आहे तेच तुम्ही वापरायचे आहे; या छोट्या पुस्तिकेत दिलेले तंत्र नव्हे.

कधीकधी फार रोचक गोष्टी घडतात. निराळ्या मार्गात साधना करणारे लोक मला भेटतात. कधीकधी ते वापरत असलेल्या तंत्राविषयी, त्यांच्या गुरुंनी त्यांना दिलेल्या काही विशेष सूचनांविषयी ते मला प्रश्न विचारतात. मला वाटते की तात्त्विक दृष्ट्या मी त्यावर कोणतेही भाष्य करू नये. पण लोक चिकाटीने विचारत राहतात. मला या मार्गात जे समजले आहे ते मी स्पष्ट करून सांगू शकतो. दुसरी गोष्ट मी कशी स्पष्ट करून सांगणार?

नोव्हेंबर २००४

मंत्र म्हणजे मुख्यतः ध्वनी असतो किंवा ध्वनींचे मिश्रण असते. उदा. ॐ हा एकाक्षरी ध्वनी आहे. जर आपण राम किंवा ॐ नमः शिवाय म्हटले तर त्यात ध्वनींचे मिश्रण येते. ऋषी मंत्र तयार करतात. ऋषी जेव्हा नवीन मंत्र तयार करतात तेव्हा नवीन संबंधित ऊर्जाक्षेत्रे सुद्धा तयार करतात. हे ध्वनींचे मिश्रण सांकेतिक शब्दासारखे असते जे आपल्याला संबंधित ऊर्जाक्षेत्राशी जोडते. जर आपण ॐ नमः शिवाय म्हटले तर आपण भगवान शंकरांच्या ऊर्जाक्षेत्राशी जोडले जातो.

आठवड्याच्या दिवसांना ग्रहांची नावे दिली आहेत कारण संबंधित ग्रहावरून येणाऱ्या ऊर्जा त्या त्या दिवशी पृथ्वीला भरून टाकत असतात. उदा. सोम म्हणजे चंद्र. त्यामुळे सोमवारचा दिवस असेल तर त्या दिवशी चंद्राकडून या पृथ्वीवर भरभरून ऊर्जा येतात. आठवड्याच्या इतर दिवसांनाही हेच लागू होते. सूर्योदयानंतरचे पहिले ४ तास ग्रहावरून येणाऱ्या अधिकतम ऊर्जांनी भरलेले असतात. त्या तुलनेत त्यानंतरच्या चार तासांमध्ये ह्या ऊर्जा अर्ध्या होतात, त्यानंतरच्या चार तासांत एक चतुर्थांश होतात. सूर्यास्तानंतर त्या ग्रहावरून ऊर्जा मिळत नाहीत. ही विलक्षण माहिती आहे.

आपण सत्ययुगात तीस वर्षांनी तरी पुढे गेलो आहोत. ही प्रगती फार मोठी नसली तरी महत्त्वाची आहे. गेल्या काही शतकांपासून आपण वापरत असलेली तंत्रे कालबाह्य, निरुपयोगी झाल्यामुळे ऋषी नवीन तंत्रे विकसित करतात. इथे आपल्याला ती तात्काळ मिळतात व इतरांना हळूहळू मिळतात. त्यांनी ती स्वीकारावी लागतात. ऋषींनी दिलेले एक साधे व नवीन तंत्र आहे 'सप्तर्षी प्राणायाम.' हे अतिशय शक्तीशाली तंत्र आहे, परंतु साधे सोपे आहे. ही तंत्रे जाणून बुजून सोपी ठेवली आहेत कारण, एक वेळ अशी येईल जेव्हा आपल्याला ही सर्व तंत्रे सोडून द्यावी लागतील. जर तंत्रे साधी सोपी असली तरच ती सहजगत्या सोडून देता येतात. ध्यानसाधनेची सर्वोत्तम पद्धत आहे तंत्राच्या पलीकडे जाणे, तंत्र विसरून जाणे. मला वाटते की ह्या घडीला सुद्धा आपल्यापैकी अनेकांच्या बाबतीत ते घडते आहे. हे खूप महत्त्वाचे आहे. कृपया लक्षात ठेवा की आपण तंत्राच्या पलीकडे जातो तेव्हाच आपली जाणीव विस्तारू शकते. जाणिवेत उत्थान व विस्तार घडल्याशिवाय आपण समाधीचा अनुभव घेऊ शकत नाही. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

०१–०२–२०१५

आपण महर्षी अमरांची जयंती साजरी करण्यासाठी भेटतो त्या प्रत्येक वेळी आपण आपल्या भाषणांमधून आपल्याला समजलेले अमरजी व त्यांनी आपल्याला दिलेल्या ज्ञानाचे आणि तत्त्वांचे आपल्याला झालेले आकलन व्यक्त करण्याचा प्रयत्न करतो. आपण कदाचित त्याच त्याच गोष्टींची पुनरावृत्ती करत असतो पण, तरी प्रत्येक वेळेचा अनुभव हा निराळा व नूतन असतो.

त्यांच्या उपस्थितीमुळे हा दिवस अत्यंत विशेष होऊन जातो. आपल्याला त्यांच्याकडून थेट जे मिळते ते ह्या दिवसाला अतिशय खास बनवते.

गुरुजी आपल्याला सांगत असत की अशा प्रत्येक प्रसंगी अमर आपल्या प्रत्येकासाठी भेटवस्तू आणतात. इथे नुसत्या उपस्थित राहाण्याने आपल्याला ह्या भेटवस्तू मिळतात. अशा वेळी ऊर्जा मिळविण्यासाठी ध्यान केवळ निमित्तमात्र असते. जरी ह्या भेटवस्तू विविध लोकांसाठी वेगवेगळ्या असल्या तरी प्रत्येकाला त्यांचा जलद आध्यात्मिक प्रगती करण्यासाठी उपयोग होतो.

इतके बहुआयामी व्यक्तिमत्त्व असणाऱ्या दुसऱ्या कोणा गुरुंबद्दल आपण ऐकलेले नाही. संगीतावर देखील त्यांचे प्रभुत्व होते. ते छान गात व पेटी, तबला आणि पियानो वाजवीत. दुर्दैवाने त्यांचे कुठेही ध्वनीमुद्रित झालेले संगीत आपल्या संग्रही नाही.

मला कुठेतरी वाचल्याचे आठवते की त्यांनी एका भजनाला चाल लावली होती. संगीतही त्यांनी दिले होते आणि गायलेही त्यांनीच होते. एका ऑडिओ कॅसेटमध्ये त्याचे ध्वनीमुद्रण केले होते. त्यांच्या देहावसनानंतर लोकांनी ती कॅसेट शोधली आणि ती सापडल्यावर वाजवून पाहतात तर काय ! कॅसेट चक्क कोरी होती.

त्यांना नेहमी पडद्याआड राहायला आवडायचे.

प्रसिद्धीमुळे पुष्कळ लोक त्यांच्याकडे आकर्षित झाले असते आणि त्यातील बहुतांश लोक केवळ उत्सुकतेपोटी आले असते. त्याचा त्यांच्या कार्यावर परिणाम झाला असता. बहुधा त्याच कारणास्तव त्यांनी प्रसिद्धीला जाणीवपूर्वक चार हात दूर ठेवले असावे. प्रसिद्धीपराङमुख राहूनसुद्धा सच्चे सत्यशोधक कसेनाकसे त्यांच्याकडे आकर्षित व्हायचे. त्यांनी हजारोंना मुक्तीच्या मार्गावर मार्गदर्शन केले.

ते ज्ञानाचा महासागर होते. त्यांना ज्ञानाचे थेट आकलन होत असे. पुस्तकाला नुसता स्पर्श करून त्यातील ज्ञान ते प्राप्त करू शकत होते. ते शास्त्रज्ञांना देखील त्यांच्या संशोधनकार्यात मार्गदर्शन देऊ शकत होते. ते सर्व चिरंजीवांना प्रत्यक्ष भेटले होते. एवढे असूनही त्यांनी स्वतःच्या जीवनातून आपल्याला अध्यात्मातील सर्वात महत्त्वपूर्ण धडा दिला तो म्हणजे विनम्रतेचा.

नऊ वर्षांच्या इतक्या लहान वयात देखील स्वतःजवळच्या अलौकिक क्षमता हाताळण्याची आध्यात्मिक परिपक्वता त्यांच्यापाशी होती. काहीही झाले तरी ते भगवान कृष्णाचा अंश होते.

आपल्या इथे आपण सिद्धी मिळविण्यासाठी प्रयत्न करत नाही. ऋषींच्या या मार्गात आपल्याला सिद्धी दिल्या जात नाहीत. अमरांनी आपल्याला सांगितले: 'सिद्धी ईश्वराजवळ असूदेत आणि ईश्वर आपल्या सोबत असूदे.'

त्यांनी जीवनावर प्रेम केले. गुरुजी उल्लेख करायचे की त्यांना क्रिकेट पाहायला आवडत असे. खेळ पाहाताना ते गुंगून जात. एकदा ते सामना पाहात होते व जेवणाचे बोलावणे आले. ते म्हणाले, 'थांबा, विकेट पडणार आहे.' आणि पुढच्याच चेंडूवर विकेट गेली !

जर कोणी त्यांना सांगितले की त्याचा देवावर विश्वास नाही, तर ते सांगत, 'या विचारावर कायम राहा.' ते म्हणायचे, 'कोणत्याही मार्गाची कास धरा. मात्र तो मार्ग कधीही सोडू नका.'

जेव्हा लोक गुरुजींकडे येऊन सांगत की ते ज्या गुरुंच्या मार्गदर्शनाखाली साधना करत होते त्यांनी देह ठेवल्यामुळे त्यांना लौकिक पातळीवर मार्गदर्शन मिळणे बंद झाले आहे, तेव्हा सुद्धा गुरुजी त्यांना सांगत, 'तुमच्या गुरुंनी तुम्हाला दिलेले पूर्वीचेच तंत्र वापरून तुम्ही साधना पुढे सुरू ठेवा. तुमचे गुरु कोणत्या ना कोणत्या मार्गाने तुम्हाला मार्गदर्शन करतील.' मला व्यक्तिशः असे वाटते की ही मार्गदर्शक तत्त्वे आपल्यासाठी उपयुक्त आहेत. यांना अनुसरून आपण स्वतःला आणि इतरांनाही स्पष्टपणे मार्ग दाखवू शकतो.

गुरुजींच्या निर्वाणानंतर आपण ही व्यवस्था जशी गुरुजींनी स्थापित केली त्याच धर्तीवर पुढे चालवण्याचे प्रयत्न करतो आहोत. माझा प्रामाणिक विश्वास आहे की आपण ह्या व्यवस्थेचे काळजीवाहू व्यवस्थापक आहोत. आपल्याला ही व्यवस्था त्या दिवसापर्यंत चालू ठेवायची आहे जेव्हा अमरजी परत येऊन ती ताब्यात घेतील आणि आपल्याला पुढच्या टप्प्यावर नेतील. ही व्यवस्था लोकांना गुरुजी, अमरजी आणि ऋषींच्या जवळ जाण्याचा मार्ग प्रशस्त करून देते. त्यांचे ज्ञान व त्यांच्या ऊर्जा मिळविण्याचा मार्ग सुलभ करून देते. ही व्यवस्था माणसांच्या भोवती बांधलेली नाही. ही व्यवस्था तत्त्वांभोवती गुंफलेली आहे. अमरजी व गुरुजी ह्या तत्त्वांचे प्रतिनिधित्व करतात.

ते ह्या मार्गातील विद्यार्थ्यांना निराळ्या स्तरावरून मार्गदर्शन करतात. त्यांच्यामुळेच तर आज आपण सर्व इथे जमलो आहोत. जेव्हा लोकांना जाणून घ्यायचे होते की संस्थेमध्ये त्यांची भूमिका काय आहे तेव्हा अमरांनी संवाद साधून सांगितले, 'संस्थेपेक्षा कार्य मोठे असते. कार्य करण्याची इच्छा असलेल्यांसाठी कामाच्या संधी नेहमीच असतात.' ध्यानाच्या एका तासामध्ये गुरुजींनी याचा उल्लेख केला होता. अशी असते व्यापक, उदारवादी विचारसरणी ! महान गुरुच अशा तऱ्हेने विचार करू शकतात.

इथे कार्य करणाऱ्या आपल्या लोकांचा समुदाय खूपच लहान आहे. परंतु, आपल्यापैकी अनेकजण प्रकाश प्रवहनाचे कार्यकर्ते म्हणून काम करीत आहेत. ते खूप मोठे कार्य करत आहेत.

तसेच, इतर लोक जेव्हा प्रेम प्रकट करतात, ह्या मार्गाची तत्त्वे आपल्या आचरणातून अभिव्यक्त करतात तेव्हा तेही कार्य करत असतात. त्यांच्या भाषणातून नाही तर त्यांच्या जगण्यातून ते इतरांकडे ऊर्जा व ज्ञान प्रसारित करतात. ध्यान शिकविण्याचे, प्रकाश पसरवण्याचे, प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ पसरविण्याचे व महान गुरुंनी आपल्याला दिलेले ज्ञान पसरविण्याचे आपले कार्य आपण सुरू ठेवू. आपल्या ध्यानवर्गांतून, वृत्तपत्रिकेतून, आपल्या पुस्तकांमधून, इंटरनेटवरून आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे हे ज्ञान आपल्या प्रत्यक्ष जगण्यातून, तसेच हे ज्ञान अधिक समजून घेऊन व अधिक व्यक्त करून आपण हे कार्य पुढे सुरू ठेवू. ■

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.
- 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

आत्मा हा ईश्वराची सूक्ष्म प्रतिकृती आणि स्वत:ची स्वतंत्र जाणीव असलेले अस्तित्व आहे. इच्छास्वातंत्र्य हा त्याचा मूलभूत स्वभाव आहे. ईश्वराने ब्रह्मांडे निर्माण केली आणि त्याने अनेक दैवी कायदे लागू केले जे सृष्टीच्या निर्वाहासाठी आणि असंख्य आत्म्यांना इथे येऊन जीवनाचा अनुभव घेणे सुकर करण्यासाठी आवश्यक होते. अस्तित्वाच्या प्रत्येक पातळीवर दैवी कायदे आहेत. विश्वनिर्माता असलेला ईश्वर आणि त्याची निर्मिती यांच्यात काही खूप महत्त्वपूर्ण भेद आहेत. ह्यांना समजून घेतल्याने आपल्याला आपल्या वास्तवाचे अनेक पैलू समजून घेण्यास मदत होते.

निर्माता परब्रह्म आणि त्याचा भाग असलेले आत्मे पूर्णत्वाच्या स्तरावर राहातात तर निर्मित विश्व हे सापेक्ष स्तरावर आहे. 'पूर्णत्व' चा अर्थ आहे – विनाअट, अमर्याद, परिपूर्ण, सर्वश्रेष्ठ, शुद्ध, अंतिम आणि निर्दोष. ईश्वराचे सृजन सीमित आणि तात्कालिक आहे. ईश्वराचे जग कालातीत आणि अपरिवर्तनीय आहे तर निर्मित जग सतत बदलत आणि विकसित होत राहाते, आणि ते काळाच्या परिणामांनी प्रभावित होणारे आहे. त्याला आरंभ आणि अंत आहे. त्यामुळे क्षणभंगुरता येथील प्रमुख वैशिष्ट्य आहे. सापेक्ष जग हे द्वंद्वाचे जग म्हणून देखील ओळखले जाते. इथे चढ आणि उतार, चांगले आणि वाईट, उष्ण आणि शीत, आणि इतर अगणित परस्पर विरुद्ध अवस्था आहेत. पूर्णत्वाच्या जगात अशी विभिन्नता नाही. पूर्णत्वाचे जग आणि त्याचे रहिवासी परमानंद, प्रेम, एकत्व आणि चिरंतन शांतीच्या शाश्वत अवस्थेत असतात.

आपण आत्मे, ईश्वराचे कण असल्याकारणामुळे सर्वात गहन पातळीवर आपण संपूर्ण वास्तव अनुभवतो आणि बाह्य पातळीवर आपण सापेक्ष वास्तव अनुभवतो. कोणत्याही एका वेळी आपली जाणीव कुठे आहे ह्यावर अवलंबून ह्या दोन्हीपैकी एक वास्तव आपण अनुभवत असतो. आत्मज्ञानाच्या अवस्थेत आपली जाणीव एकसमयावच्छेदेकरून दोन्ही पातळ्यांवर असू शकते.

इच्छास्वातंत्र्य हे ईश्वराच्या गुणधर्मांपैकी एक आहे. ईश्वर स्वतंत्र आहे आणि म्हणूनच प्रत्येक आत्मा स्वतंत्र आहे आणि त्यास इच्छास्वातंत्र्य आहे. हे इच्छास्वातंत्र्य आत्म्याच्या पातळीवर पूर्ण आहे पण जेव्हा ते सापेक्ष जगात प्रकट होते तेव्हा ते मर्यादित वाटते कारण सापेक्ष जगात सर्वकाही मर्यादित असते. बाह्य स्वातंत्र्य सापेक्ष आणि अशाश्वत आहे पण आंतरिक स्वातंत्र्य, जर आपल्याला अनुभवता आले तर, पूर्ण आणि शाश्वत आहे. ह्याची सर्वात चांगली उदाहरणे आहेत येशू ख्रिस्तांना क्रूसावर चढवण्याचा प्रसंग आणि नेल्सन मंडेलांचा कारावास. जेव्हा येशू ख्रिस्त क्रूसावर होते तेव्हा त्यांना हालता देखील येत नव्हते पण आतून ते मुक्त होते. जेव्हा नेल्सन मंडेलांची २७ वर्षांनंतर तुरुंगातून सुटका झाली, तेव्हा ते म्हणाले, 'मी नेहमीच मुक्त होतो.' त्यांच्यात कटुता नव्हती कारण त्यांनी आंतरिक स्वातंत्र्य अनुभवले होते.

म्हणूनच, ह्या सापेक्ष जगात देखील आपण आपल्या बाह्य स्वातंत्र्याच्या गरजेचे समर्पण केल्या क्षणी आपण आंतरिक स्वातंत्र्य अनुभवतो. हे विरोधाभासासारखे वाटते. ज्या क्षणी आपण स्वातंत्र्याच्या अभावाचा स्वीकार करतो त्या क्षणी आपण स्वतंत्र होतो.

इच्छास्वातंत्र्य हे पवित्र आहे. आपण खरे स्वातंत्र्य फक्त तेव्हाच अनुभवू शकतो जेव्हा आपण इतरांना स्वातंत्र्य देतो. आपण नेहमी तेच अनुभवतो जे आपण इतरांना देतो. कोणाच्या इच्छास्वातंत्र्याचे किंवा एखाद्या दैवी कायद्याचे उल्लंघन होणार असेल तर देव आपली इच्छा पूर्ण करत नाही. हे आपल्या सर्व प्रार्थनांचे आधारतत्त्व असायला हवे.

आपल्या अंत:स्फूर्तीने तपासून एकदा ध्येय निश्चित केल्यावर आपण ईश्वराला प्रार्थना करून म्हणू शकतो, "हे माझ्यासाठी सर्वांगाने योग्य असेल तर साध्य करण्यास माझी मदत कर." आणि त्यानंतर ते साध्य करण्यासाठी मन:पूर्वक प्रयत्न करू शकतो. ईश्वराला निर्णय घेऊ देऊन आपल्याला जे मिळेल त्याचा स्वीकार करून समाधानी होऊया. जर आपले ध्येय साध्य झाले तर आपण ईश्वराचे आभार मानून पुढे जाऊया. ध्येय जर साध्य झाले नाही तरीही शिकलेल्या सर्व धड्यांसाठी आपण ईश्वराचे आभार मानूया आणि पुढील मार्गदर्शनासाठी प्रार्थना करूया. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: इथे आपले कार्य काय आहे?

उ: आपण ध्यान शिकवतो आणि लोकांना ध्यानाच्या तंत्रामध्ये वाकबगार बनवतो. आपण लोकांना आध्यात्मिक बाबींमध्ये, तसेच या जगात योग्यरीत्या जगण्यासाठी, आजूबाजूस निराशाजनक परिस्थिती दिसत असूनही त्यांची आशा जिवंत ठेवण्यासाठी मार्गदर्शन करतो. इथे प्रत्येकाला मार्गदर्शन व संरक्षण मिळते. आपण ऋषींकडून प्राप्त झालेले ज्ञान आणि ऊर्जा लोकांपर्यंत पोचवतो. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, पिढ्यान्पिढ्या चालत आलेल्या अंधश्रद्धा व विपर्यास यांच्याविषयी जागरूक होण्यासाठी आपण लोकांना मदत करण्याचा प्रयत्न करतो. आपण लोकांना अज्ञानमुक्त होण्यासाठी मदत करतो. आपण स्वत:ला आणि इतरांना सुद्धा बरे करण्यासाठी उपचारक तंत्र म्हणजेच हीलिंग शिकवतो. ज्ञात आणि अज्ञात आध्यात्मिक सत्यांबद्दल आपण काही अध्ययनाचे कार्य पण करीत आहोत. आपण उपचारक आणि इतर पुष्कळ ऊर्जा इथे जमा करत आहोत. आपण 'रा' आणि इतर लोकांतून सुद्धा ऊर्जा आणून जमा केल्या आहेत. मूल्य-व्यवस्थेवर आधारित "वैश्विकता" स्थापण्याचा आपण प्रयत्न करत आहोत. ही संकल्पना प्रत्यक्षात उतरल्यावर कोणत्याही एक विशिष्ट धर्माची आवश्यकता उरणार नाही. प्रकाश प्रवहनाचे अत्यंत नि:स्वार्थ आणि आत्म-संतोषदायी कार्य आपण करीत आहोत. सूक्ष्मपातळीवर सुद्धा पुष्कळ कार्य सुरू आहे.

प्र: अज्ञान म्हणजे काय ?

उ: अज्ञान हे मुख्यत्वे आपल्या स्वत:बद्दल आहे; आपल्याला माहीत नाही की आपण कोण आहोत. आपण आत्मे आहोत, शरीर, मन किंवा बुद्धी नाही. आपल्याला जे वाटते, ते आपण नाही. आपण प्रकाशाचे कण आहोत. बऱ्याच लोकांना हे ठाऊक नाही.

प्र: अंतर्मुख होणे म्हणजे काय?

उ: प्रत्याहार – एक संस्कृत शब्द – याचा अर्थ आहे अंतर्मुख होणे. त्यासाठी पहिले पाऊल म्हणजे आपण ध्यान करायला सुरुवात करतो, शांतचित्त होतो आणि नंतर आपण स्तब्धतेच्या महासागरात प्रवेश करतो. मग आपली जाणीव उंचावते, विस्तारते, प्रकाशाचा अनुभव घेतेआणि समाधी आणि स्वरूपज्ञान अनुभवते. अंतर्मुख होण्याचा अर्थ फक्त आपल्या ज्ञानेंद्रियांना बाह्य विषयांपासून परावृत्त करणे नव्हे, तर अंतर्मुख होण्याचा अर्थ आहे मुक्ती मिळवणे, आपल्या मूळ स्रोतात परत जाणे.

प्र: द्विज कोणाला म्हणतात?

उ: हा संस्कृत शब्द आहे. याचा शब्दश: अर्थ होतो – दोनदा जन्मलेला. पहिल्यांदा आपला जन्म होतो, जेव्हा आपण या भौतिक जगात जन्माला येतो आणि दुसऱ्यांदा आपला आध्यात्मिक जन्म होतो जेव्हा आध्यात्मिक जीवनात खरोखरच आपल्याला दीक्षा मिळते. याचा कोणत्याही जातिशी संबंध नाही.

प्र: आध्यात्मिक शास्त्र काय आहे?

उ: हे आत्म्याचे शास्त्र आहे. आत्म्याशी संदर्भित, त्याचे मूळ काय आहे, ह्यासर्वांशी निगडित सर्व ज्ञान ह्या शास्त्रात समाविष्ट आहे. आध्यात्मिक शास्त्र हे आत्म्याच्या प्रवासाविषयी, जन्म-मृत्यु, सृष्टी, भूतकाळात डोकावून पाहणे (रिग्रेशन), वाक्-इन्स, इंप्रिंटिंग, सूक्ष्मदेह प्रवास, अंत:प्रेरणा या सगळ्यांविषयी असते. आध्यात्मिक शास्त्र खूप जुने आहे, ऋषींकडून आलेले आहे आणि हल्ली त्यात प्रकाशाच्या कार्यकर्त्यांनी व नवयुगाच्या प्रवर्तकांनी खूप भर घातली आहे.

प्र: ऋषींशी संपर्क साधतांना त्यांच्याकडून मिळालेला प्रतिसाद किंवा आलेले उत्तर समजण्यास अवघड का असते?

उ: मुख्यकरून आपण खुल्या मनाने न बसल्यामुळे. आपल्यासोबत आपली मते असतात, आपल्या दृढ समजूती असतात आणि आपणच ठरवलेली उत्तरे असतात. त्याशिवाय आपले नकारात्मक विचार आणि भावना संपर्काच्या मार्गात अडथळा निर्माण करतात. त्याच्यासाठी प्रदीर्घ सरावाची आणि प्रचंड धीराची आवश्यकता असते.

प्र: ऋषींशी संपर्क साधण्याकरिता ठराविक अशी कोणती वेळ असते का?

उ: राखीव अशी कोणती वेळ नसते. 'निशीतकालात', म्हणजे साधारणपणे पहाटे १ ते पहाटे ४ वाजेपर्यंत, त्यांच्याशी संपर्क साधू नये असे आम्ही सुचवले आहे. पण मी सुचवेन की रात्री १० ते ११ दरम्यान त्यांच्याशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करावा. ■

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/-
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/-

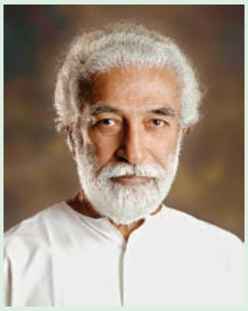
ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

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. KRNA/BGE-1125/2014-2016
Date of posting Newsletter-25th or 27th or 29th of Every Month. Posted at Bangalore PSO 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

आम्हा पुण्यातील काही साधकांना तपोनगरात होणाऱ्या गुरुजींच्या महासमाधी दिवशीच्या कार्यक्रमात सहभागी व्हायची इच्छा होती. जर आम्हाला तिकीटे मिळाली नसती तर आम्हाला प्रवास करणे खूप अवघड झाले असते. पण कशीबशी आम्हाला तिकिटे मिळाली. नंतर पुण्यात गाडीत चढताना आमच्यातील एकाला पोचायला उशीर झाला व त्यामुळे त्याची गाडी चुकली असती पण नेमका त्यादिवशी ट्रेन सुटायला ४५ मिनिटे उशीर झाला व आमच्यातील सर्वांना समारंभासाठी येता आले.

– गीता जोशी

मी जास्त मोकळा श्वास घेते आहे आणि 'आग्रह सोडणे' सहज जमेलसे मला वाटते आहे. मी इतरांना अगदी सहजपणे माफ करू शकते आणि मला याची खात्री वाटते की कोणी मोठी शक्ती माझ्यावर लक्ष ठेवून आहे व माझी काळजी घेत आहे. माझ्यातील भीती हळूहळू विरघळत आहे. परमेश्वराला पूर्ण शरण जाणे मला जमते आहे असे वाटते. माझ्या अवतीभोवतीच्या बऱ्याच गोष्टींचे मला आता जास्त चांगले आकलन होते आहे. मला वाटते की जीवन मला माझ्या प्रश्नांची उत्तरे देत आहे.

– सुगंध

माझ्या वागण्यात काही बदल झाले आहेत जसे स्वत:च्या रागावर ताबा, दृढ इच्छाशक्ती, परिस्थितीचा स्वीकार व परमेश्वरास अनुभवण्याची तीव्र इच्छा. हे बदल माझ्या वागण्यात दिसून येत आहेत. माझ्या विचारांमध्ये स्पष्टता आली आहे. आता माझे विचार भौतिक बाबींकडून आध्यात्मिकतेकडे वळले आहेत.

– नागेश्वर राव बोज्जा

अलीकडेच मी तपोनगरास भेट दिली व तेथे बऱ्याच वेळा ध्यान केले. मला वाटते की गुरुजींनी व ऋषींनी माझ्यातील ऊर्जा प्रवाहाची चांगलीच दुरुस्ती केली आहे. आता मला ध्यानास बसताक्षणी त्या 'विशेष पातळीत' जाणे सहज शक्य होते. नियमित ध्यान करण्यास दिवसातून वेळ काढणे जरी कठीण जात असले तरीही आता मला ध्यानापासून जास्त आनंद मिळत आहे.

– सचिन एस

मी जवळपास १ महिना आजारी होते आणि अंथरुणास खिळले होते, तेव्हा शंबला तत्त्व १ व २ माझ्या जीवनाचा आधारस्तंभ बनले होते. ती एक जीवन बदलणारी परिस्थिती होती, ज्यामुळे खूप वेदनांतून जाऊन मला बऱ्याच गोष्टी समजल्या. परमेश्वराचे प्रेम मी प्रत्यक्ष अनुभवले! ऋषींनी शांतपणे एक चमत्कार घडविला आणि गुरुजी मला अगदी स्पष्टपणे मार्ग दाखवत आहेत. माझ्या जीवनाकरिता मी ऋषींची ऋणी आहे ! एक प्रबळ अनुभव जीवनात अधिक स्पष्टता, कृतज्ञता व आत्मबळ आणण्यासाठी पुरेसा असतो.

– पद्मजा बालाजी

दि. २५ डिसेंबर २०१४ रोजी तपोनगरातील चर्चमध्ये ध्यान करताना मी माझे प्रेम व ऊर्जा मास्टर व्ही व येशू ख्रिस्तांना अर्पण केल्या. मी त्याना सध्या माजलेल्या गोंधळाचे व अराजकतेचे निराकरण करून संपूर्ण विश्वात दैवी प्रेम व प्रकाश भरण्याची प्रार्थना केली. त्या क्षणी पांढरट गुलाबी रंगाचे हृदय माझ्या दृष्टीस पडले, त्यातून एक प्रकाश किरण बाहेर पडला व चर्चमध्ये ध्यान करणाऱ्या प्रत्येक साधकामध्ये शिरला. नंतर हळूहळू तो प्रकाश संपूर्ण विश्वात पसरला.

– शशी अनंत

आपण 'संक्रांती पुरुषास' ऊर्जा अर्पित करतो, त्या दिवशी मला समुद्र मंथनाचे एक दृश्य दिसले व सर्वत्र खूप उलथापालथ होताना दिसली. त्या विशिष्ट दिवशी ध्यान करताना मी हवेत तरंगत आहे असे मला वाटत होते.

– विनम्र लोंगानी

काही वैयक्तिक कारणांमुळे बंगलोर सोडणे भाग होते. त्यामुळे कुटुंबियांपासून दूर जावे लागणार म्हणून मी व्याकुळ झाले होते. सर्व कुटुंबियांच्या भल्यासाठी मी खूप तीव्रतेने ध्यान करीत राहिले. माझ्या अंतरंगात खोलवर मला दिव्यत्वाची भावना झाली. एकदा संपूर्ण घर दैवी उर्जेने प्रकाशमय झाले असल्याचे व सप्तऋषी त्याचे रक्षण करीत असल्याचे मला जाणवले. माझ्या जीवनातील कित्येक चढ उतारांमध्ये ऋषींनी माझी सोबत केली त्याबद्दल मी त्यांची ऋणी आहे.

– मीना गणेशन

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, Bangalore Urban - 560077 and
Printed at M/s. ART PRINT, 719/A, West of Chord Road, 2nd Stage, Rajajinagar, Bangalore - 560086. Phone : 2335 9992
Owner: Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, Bangalore Urban - 560 077.
Editor : Jayant Deshpande