



महर्षी अमर (१९१९-१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे
आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

प्रकाशकार्य

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

प्रकाशजीव

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

सप्तऋषी

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

महर्षी अमर

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

गुरुजी कृष्णानंद

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

सप्तऋषी ध्यानयोग

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

दृढ वचन

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

प्रकाशमार्ग

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

माझ्या गुरूंनी देह ठेवताना मागे ठेवलेले दुर्मिळ ज्ञान आणि ध्यानाच्या तंत्रांना जिवंत ठेवण्याच्या तीव्र इच्छेने नऊ वर्षांपूर्वी २९ मे १९८८ या दिवशी मी ध्यानवर्गांना सुरुवात केली. आता मागे वळून पाहतांना मला ह्याचा आनंद होतो की, माझ्या काही विद्यार्थ्यांनी ह्या कार्याची मशाल हाती घेतली आहे. मला खत्री आहे की ते हा प्रकाश इतरांपर्यंत पोहोचवतील. माझ्या कार्याचा एक भाग संपला आहे आणि आता मुख्य भूमिकेतून माझी बाजूला होण्याची वेळ आली आहे. मी आज जेव्हा ध्यान साधकांच्या एका गटाला जबाबदाऱ्या सोपवल्या तेव्हा मी अगदी तेच केले आहे.

पडदा पडण्यापूर्वी मी इतर क्षेत्रांत, इतर पातळ्यांवर कार्य करेन.

हे कार्य अविरत सुरू राहिल. माझ्यानंतर कोणीतरी येईल; त्यानंतर आणखी कोणीतरी; मी किंवा तो, नाही तर आणखी कोणीतरी; आमच्यापेक्षा चांगले! कोणी व्यक्ती महत्त्वाची नाही. कार्य महत्त्वाचे आहे; संधी महत्त्वाची आहे. गुरू हा गुरू-तत्त्वाचे प्रतिनिधित्व करतो, प्रकाशाचे प्रतिनिधित्व करतो. तो प्रकाश परावर्तित करतो.

हे सत्य आहे. हे जर का लोकांना समजले आणि त्यांनी स्वीकारले तर अहम् डोके वर काढत नाही. नाहीतर अहम् त्या व्यक्तीचा नाश करतो आणि कार्य सुरू राहते!

रूढ पद्धतींपेक्षा थोड्या वेगळ्या पद्धतीने लिहिणारे लेखक आणि पुस्तकांविरुद्ध, राजकीय नेत्यांप्रमाणे धार्मिक नेत्यांकडून रस्त्यावर उतरून निषेध व्यक्त करण्याच्या अनेक घटना हल्ली घडत आहेत. अशा असहिष्णू गुदमरवणाऱ्या कृतींमुळे धर्म हा आध्यात्मिकतेपासून विभक्त होतो. अशावेळी धर्मनेते धर्माच्या संस्थापकांचा विश्वासघात करतात आणि धर्माला प्रचंड काळोखात नेतात.

प्रेम आणि स्वातंत्र्य ह्या तत्त्वांच्या विरुद्ध कार्य करणारे कोणतेही गट किंवा लोक आत्मा आणि आध्यात्मिकतेच्या विरुद्ध कार्य करत असतात. प्रेम आणि स्वातंत्र्य आध्यात्मिकतेची पायाभूत तत्त्वे आहेत.

ह्या तत्त्वांना पूर्णपणे समजणे आणि समंजसपणाने त्यांना आचरणात आणणे सोपे नाही. आणि ह्या तत्त्वांवर आधारित सामुदायिक उपक्रम सुरू करणे त्याहून कठीण आहे. तपोनगरात मी ती अडचण अनुभवतो आहे. लोकांना अडखळतांना, धडपड करताना मी पाहतो आहे. पण अपयशामुळे तत्त्वे बदलत नाहीत. आपल्याला बदलावे लागते व परिपक्व व्हावे लागते.

१९९९ सालाची भीती आणि धर्मयुद्धाचे भय लोकांना वेगवेगळ्या पंथांकडे आणि गोंधळाकडे नेते आहे. आधी आपल्याला भीती काढून टाकावी लागेल. मग आपल्याला महान बदल किंवा प्रलय ह्याला समजून घ्यावे लागेल आणि त्याचा स्वीकार करावा लागेल. आपल्याला जीवन स्वीकारून हसत हसत जगावे लागेल! ■



★★★★★

मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७, इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते दु. ४ पर्यंत)
इ-मेल : info@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.com

ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी - सकाळी १० वाजता

बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये वर्ग

खालीलप्रमाणे भरतात

दर रविवारी (सकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर सोमवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर मंगळवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स, फेज १,
जे.पी. नगर

दर बुधवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

आर्य समाज, सी.एम.एच. रोड, इंदिरानगर

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम

मारुति मंदिर, विजयनगर

दर गुरुवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

दर शुक्रवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

इंडियन हॅरिटेज 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.



बंगलोरच्या कूकटाऊन येथील रहिवासी व मानसाचे स्वयंसेवक कूकटाऊन प्रकाश प्रवहन केंद्राच्या दुसऱ्या वार्षिकोत्सवादरम्यान प्रकाश प्रवाहित करताना

काही ठळक घडामोडी

- जानेवारी २०१५ पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होते आहे. ह्यात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३१-१२-२०१४ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. सध्या शंबला गटात असलेल्या विद्यार्थ्यांनी देखील त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण करण्यासाठी ३१-१२-२०१४ पर्यंत नावे नोंदवावीत ही विनंती.
- २०१५ वर्षाच्या मानसा डेस्क कॅलेंडर्सच्या आणखी काही प्रती उपलब्ध आहेत. खरेदी करण्यासाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.
- शुक्रवार, ३० जानेवारी रोजी 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' आयोजित करण्यात येईल. ह्या दिवशी शाळांना भेट देऊन प्रकाश प्रवहनांची सत्रे आयोजित करण्यासाठी जास्तीत जास्त लोकांची गरज आहे. जे लोक ह्या एके दिवशी स्वयंसेवक म्हणून काम करायला तयार असतील त्यांनी आपली नावे श्री. मनोज चोप्रांकडे नोंदवावीत ही विनंती.
- १ फेब्रुवारी २०१५ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल. ह्या विशेष कार्यक्रमात भाग घेण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे. भाग घेण्यासाठी कृपया आपले नाव ३०-१-२०१५ पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंदवावे ही विनंती.
- २५-१२-२०१४ रोजी ध्यानसाधक येशु ख्रिस्तांना प्रेम आणि आदर अर्पण करण्यासाठी तपोनगरातील मेडिटेशन हॉल मध्ये एकत्र जमले आणि त्यांनी संपूर्ण जगास प्रकाश प्रवाहित केला.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	सोमवार	पौर्णिमा
१३	मंगळवार	कृष्णाष्टमी
१५	गुरुवार	उत्तरायणारंभ / मकर संक्रांती
१९	सोमवार	शिवरात्री
२०	मंगळवार	अमावास्या
२६	सोमवार	रथसप्तमी
२७	मंगळवार	शुक्लाष्टमी
२९	गुरुवार	शुक्ल दशमी

महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम तपोनगर येथे

रविवार, १-२-२०१५ रोजी

११ वाजता	स्वागत
	व्याख्याने
	विशेष ध्यान
१२.३० वाजता	प्रसाद

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ११	- शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
	- लाइट चॅनल्स वॉलंटियर्स मीटिंग, २.३० वाजता
रविवार १८	- 'स' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

आनेकल येथील कार्यक्रम

०२-०२-२०१५ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात संध्याकाळी ६ वाजता महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

(संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी)

ओ एम बी आर लेआऊट, बानसवाडीतील मरियम निलया स्कूलमध्ये प्रकाश प्रवहनाचे सत्र चालू असताना मास्टर व्हीशी माझा संपर्क झाला. ते मुलांना प्रवहनाच्या सत्रात भाग घेण्यासाठी मदत करत होते, तेव्हा मुलांच्या मध्ये मला त्यांची उपस्थिती जाणवली. मी पाहिले की, साधारण १२ विद्यार्थ्यांनी खूप चांगल्या प्रकारे प्रकाश प्रवहन केले आणि त्यांच्यात खूप मोठी आध्यात्मिक क्षमता आहे.

– प्रताप एम् गोपालकृष्णन्, स्वयंसेवक

आज (७-११-२०१४), जेव्हा आम्ही प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित करण्यासाठी एक्सलेंट स्कूलला जात होते तेव्हा वाटेत दुरुस्तीच्या कामासाठी रस्ता खणलेला होता. मी कार शिताफीने नेऊ शकलो नाही आणि पुढचे डावीकडचे चाक दोन फूट खोल असलेल्या खड्ड्यात अडकले. मी गुरुजींचे आणि प्रकाशाचे स्मरण केले आणि मदतीसाठी विनंती केली. आमच्या पाठीमागून येणारा एक स्कूटरचालक थांबला आणि मला मदत करायला लागला. अचानक, कुठूनतरी ८-१० लोक आले, त्यांनी कार समोरून वर उचलून धरली आणि मला मागे घ्यायला सांगितली, आणि मी पुन्हा मार्गार आलो. मी मदतीसाठी त्यांचे आभार मानायच्या आत ते निघून गेले. आम्ही शाळेत वेळेवर पोहोचलो आणि सत्राचे संचालन केले.

– रमेश व्ही भोसेकर, स्वयंसेवक

प्रकाश माझ्या शरीरात आणि हातापायांत प्रवेश करून पसरत असताना मला त्याची जाणीव होते. हा खूप वेगळा अनुभव आहे. आज सकाळी माझ्या मनावर थोडा ताण होता, पण प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर मी खूप शांत झाले आणि सर्व ताण नाहीसा झाला. कधीकधी मला बंद डोळ्यांनी प्रकाशाचे काही रंग दिसतात.

– श्रीमती ललिता, शैक्षणिक समन्वयक, श्रीरामा विद्यालय, जव्कूर, बंगलोर

मी जेव्हा प्रकाश प्रवहन करते तेव्हा मला ऊर्जा माझ्या शरीरातून खरंच वाहत असल्याचे जाणवते. प्रकाश मला शांत आणि स्वस्थचित बनवतो. त्याच्यामुळे मला हे देखील लक्षात येते की, देव मला आधार देत असतो आणि माझ्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी मला मदत करतो.

– शालिनी मेरी, इयत्ता १० वी, इमॅन्युएल सुज्ञान ज्योती हाय स्कूल, बंगलोर

तपोनगर डायरी

(सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी)

येणारे नवीन वर्ष तपोनगरात नवीन उत्साह आणि आनंद आणते आहे. खास करून जेव्हा मागे गेलेले वर्ष ध्यानसाधकांच्या आध्यात्मिक समुदायास प्रगती करण्यासाठी मदत करणारे आणखी एक वर्ष ठरले. चांगले संतुलित जीवन जगण्यासाठी गुरुजींच्या शिकवणी आणि मार्गदर्शन तपोनगरवासियांच्या जीवनातून दिसून येणे चालू आहे. उदाहरणार्थ, स्फूर्तिदायक पुस्तके वाचणे, चांगले संगीत ऐकणे, छान सिनेमे बघणे ह्या त्यांनी दिलेल्या काही उपयुक्त सूचना होत्या. हे शक्य व्हावे म्हणून गुरुजींनी चार वर्षांपूर्वी रहिवाशांसाठी ग्रंथ संग्रहालयाची सोय केली होती जे वर्षागणिक वाढत गेले आहे. गुरुजींचे उत्तम वाङ्मयाचे काही व्यक्तिगत संग्रह, समकालीन कथा कादंबऱ्या, जीवन चरित्रे, आत्म-सहाय्यक, मुलांच्या आणि आध्यात्मिक पुस्तकांसह ह्या ग्रंथ संग्रहालयात ठेवण्यात आले आहेत. ग्रंथ संग्रहालयातील एक संपूर्ण कपाट चित्रपटांनी भरले आहे. रहिवासी देखील त्यांची पुस्तके आणि DVDs देणगी म्हणून देतात.

काळ वेगाने पुढे धावत असल्यामुळे रहिवाशांना हवी असलेली सर्व पुस्तके वाचण्यासाठी मिळणारा फुरसतीचा वेळ कमी झाला आहे. गुरुजींनी शिकवलेल्या एकत्वाच्या तत्वाने आणि वाटून घेण्याच्या शिकवणीने प्रेरित होऊन तपोनगरवासियांसाठी एक वाचक मंडळ सुरू करण्यात आले आहे. ज्यांचा वाचनाकडे कल आहे ते आता एकत्र जमून त्यांना इतरांशी वाटून घेण्यासाठी उपयुक्त वाटणाऱ्या पुस्तकांच्या भागांचे वाचन आणि परीक्षण करतात.

मागे गेलेल्या सफल वर्षांनी प्रेरित होऊन तपोनगरवासी, वर्ष २०१५ ज्या संधी आणि आव्हाने प्रदान करेल, त्यांच्यासाठी तयार आहेत. तपोनगराचा इतिहास ह्या अंतःप्रेरणेच्या जाणिवेचा पुरावा आहे की गुरुजींच्या शिकवणी आणि त्यांच्या उपस्थितीच्या आधाराने २०१५ हे वर्ष प्रकाश युगाकडे नेणारे महत्त्वपूर्ण वर्ष ठरेल. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

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

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

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

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

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८-०५-२००८ रोजी तारामंडळीय परिषदेने म्हणजेच सप्तर्षीनी 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 जगताने.

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)

ऑक्टोबर २००४

आपण समजून घेतले पाहिजे की अडचणी येणे स्वाभाविक असते. अडचणी हव्यातच. आयुष्य साधे सरळ, गुळगुळीत असेल तर त्यात काय मजा आहे? आयुष्यात नेहमी संघर्ष हवा. संघर्ष करूनच आपण मोठे होतो. खरं पाहता आपल्याकरिता ते आव्हान असते. निसर्गात एक विचित्र शक्ती आहे जी आपल्याला मागे ढकलण्याचा, मागे धरून ठेवण्याचा प्रयत्न करते आणि आपल्याला आध्यात्मिक मार्गावर पुढे जाऊ देत नाही. कधीकधी ही शक्ती अडचणी उत्पन्न करते व नाउमेद करते. असे अडथळे मुबलक प्रमाणात येतात व ते आध्यात्मिक तसेच ऐहिक पातळीवरही येतात. असे उत्साहभंग व अडथळा करणारे घटक निरनिराळ्या माणसांसाठी त्यांच्या कर्मानुसार निरनिराळे असू शकतात. वास्तविकपणे ते जसे येतात तसेच निघूनही जातात. कित्येकदा लोकांना त्यांचा पत्ता पण लागत नाही. तुम्ही तुमची साधना नियमितपणे करू लागल्यावर सर्व अडथळे दूर होतात. ह्या पृथ्वीवर जन्म घेताना इथल्या आव्हानांची आपल्याला पूर्ण कल्पना होती. आपल्याला माहीत आहे की इथे चांगल्या व वाईट अशा दोन्ही ऊर्जा वास करतात. आपल्याला वाईट ऊर्जाविरुद्ध लढावे लागते. वाईट ऊर्जांचे व दुष्ट व्यक्तित्वांचे काम आहे आपल्याला प्रगतीपथावरून खाली खेचणे व ईश्वरापासून दूर नेणे. पण, त्यांचा पराभव करणे आणि प्रगती करणे आपले काम आहे.

कधीकधी शरीर, मन व बुद्धीची ही व्यवस्था एक प्रकारे अडथळा ठरते. शरीराचे वैशिष्ट्य आहे सुस्ती व आळस. मन भटकंती करत असते व बुद्धी विचारांची गर्दी निर्माण करते. हे शरीर व्यवस्थेतील नैसर्गिक अडथळे आहेत. आपण साधना न करण्यामागची ही सबळ कारणे होऊ शकत नाहीत. ध्यान करण्यात अडचणी येतात तेव्हा आपण जास्त ध्यान केले पाहिजे. कधीकधी आपली स्वतःचीच कर्मे ध्यानात अडथळे आणतात. आपल्याला हे माहीत आहे. त्यामुळे आपण चिकाटीने प्रयत्न करत राहिले पाहिजे. जेव्हाजेव्हा ध्यान करणे कठीण होते तेव्हा तंत्र मदतीस येते. तंत्राला चिकटून राहा. सर्व तपशील नीट पाळा. मंत्रावर भर द्या. असे करून तुम्ही

विचलित करणाऱ्या घटकांना दूर सारू शकाल आणि यथावकाश तंत्रसुद्धा गळून पडेल. तेव्हाच तुम्ही देह, मन, बुद्धी व तंत्राच्या स्तरापलीकडे जाल. आपल्या पूर्वजन्मांमध्ये जर आपण योग्य म्हणजे समाधीकडे नेणारी साधना केली असेल तर ती आपल्या विद्यमान आयुष्यातील साधनेला मदत करते. पण, कधीकधी लोकांनी पूर्वजन्मात सिद्धी किंवा तांत्रिक विद्या मिळविण्यासाठी साधना केलेली असू शकते. मी अशा घटना पाहिल्या आहेत जिथे पूर्वयुष्यात मंत्रतंत्राचा अभ्यास केल्यामुळे लोकांना ध्यानसाधनेत पुष्कळ अडचणी व समस्या येतात.

मी अक्षरशः पाहिले आहे की कशी पूर्वयुष्यात भेटलेली दुष्ट व्यक्तित्वे इथे येऊन लोकांना छळतात व त्यांना ध्यान करू देत नाहीत. अशा वेळी ऋषी ह्या गोष्टी थांबवतात. अडथळे आले तरी आपण ध्यान करणे सुरू ठेवले पाहिजे. साधनेची व्याख्याच मुळी तशी आहे. साधना म्हणजे प्रयत्न आणि अथक, सातत्यपूर्ण प्रयत्न.

काही गोष्टी साधनेला मदत करतात आणि काही वेळा त्याच गोष्टी एक प्रकारे अडथळा ठरतात. उदा. अनुभव - साधनेतील अनुभव नक्कीच आपल्याला प्रोत्साहन देतात, साधना वाढवण्यासाठी प्रेरणा देतात. हे चांगलेच आहे. अस्सल अनुभव नेहमीच आनंद देतात. परंतु, जेव्हा आपण त्याविषयी खूप बोलतो तेव्हा आपल्याला गर्व किंवा अहंगंडाची बाधा होण्याची शक्यता असते. तसे होऊ नये म्हणून आपल्याला दक्षता घ्यावी लागते. काही वेळा तर लोक इतरांवर छाप पाडण्यासाठी अनुभव रचतात. अमरांच्या बाबतीत एकदा असे घडले होते. एकदा अमर म्हणाले, 'हे अनुभव काही कामाचे नसतात.' हे ऐकल्यावर एक माणूस रागावला आणि त्यांच्याबरोबर वाद घालू लागला. जेव्हा लोक इतरांवर छाप पाडण्यासाठी अनुभव रचतात तेव्हा स्वाभाविकपणेच एक दिवस ते उघडे पडतात, त्यांचे अधःपतन होते आणि ते आपल्याला सोडून जातात. जरी ते आपल्याला सोडून गेले नाहीत तरी कुरबुरी होतात. लक्षात ठेवा की आमच्यातील

अंतर नेहमीच दुसऱ्या व्यक्तीकडून निर्माण केले जाते, माझ्याकडून कधीही नाही.

सत्यत्वाकडे व शांतीकडे आपली स्वाभाविक प्रवृत्ती असते. याचे साधे कारण हे आहे की सत्य व शांती आपल्या स्वभावाचे घटक आहेत. आपल्याला ह्या प्रवृत्ती प्रत्येकात दिसून येत नाहीत. पण त्या प्रत्येकात निद्रिस्त स्थितीत असतातच. ह्या प्रवृत्ती नष्ट होत नाहीत. ह्या निद्रिस्त प्रवृत्तींना जागवणे हे साधनेचे मर्म आहे. दुसरी गोष्ट अशी की साधना सुरू केली म्हणजे एका रात्रीत आपण ऋषी होत नाही. जितकी चांगल्यात चांगली प्रगती होईल त्याने आपण आनंदी होतो. प्रत्येक वर्षी ठराविक स्तरपर्यंत आध्यात्मिक प्रगती होईल अशी अपेक्षा असते. तेवढी झाली तरी आनंद असतो. आपण सत्ययुगाच्या जसे जवळ जाऊ तसे हे स्तर स्वाभाविकपणेच उंचावतील. २० वर्षांनंतर कोणताही प्रयत्न न करताही आपली आध्यात्मिक अवस्था उंचावेल. आणखी एक बाब अशी आहे की आपण सर्वसामान्य समूह नाही आहोत. कारण, आपण थेट सप्तर्षींच्या मार्गदर्शनाखाली ध्यान करतो; आपल्याला थेट त्यांच्याकडून ज्ञान व ऊर्जा मिळतात. एका रात्रीत ऋषी बनून आपण आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीच्या गतीची मर्यादा तोडू शकतो. आपल्याकडून तीच अपेक्षा आहे. कमीतकमी आपण प्रयत्न तरी करू शकतो.

साधना तीन पातळ्यांवर सुरू राहते. प्रथम, आपण ईश्वराविषयी ऐकतो, नंतर चिंतन करतो व चिंतनानंतर आपण अनुभव घेतो. या तीन्ही गोष्टी फार महत्त्वाच्या आहेत. आपण ऐकत राहिले पाहिजे, वाचत राहिले पाहिजे. आपण ज्ञान संपादन करणे कधीही थांबवू नये. आपल्याला प्रत्येक गोष्ट माहीत असली पाहिजे.

ध्यान ही अवस्था नाही. ध्यान ही प्रक्रिया आहे. आपल्याला ही प्रक्रिया माहीत आहे. वास्तविकपणे, समाधी ही अवस्था आहे जिच्यामध्ये आपण ईश्वराचा अनुभव घेतो. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

०९-०६-२०१३

केव्हाकेव्हा आपण विचारले नसतानासुद्धा लोक प्रेमापोटी व सद्देहेतुने आपल्याला उपाय सुचवू पाहतात. ते सुचवतात की आपण पारायण करावे अथवा पूजाअर्चा कराव्या. हे रूढीप्रणित मार्ग आहेत. आपण व्यक्तिशः अशा सूचना पाळायलाच हव्या असे नाही. असे करून आपण त्या लोकांना दुखवत नसतो. तुमचा जर या धार्मिक रूढींवर विश्वास असेल तर तुम्ही त्या सूचना पाळू शकता. पण तुम्ही जर तसे केले तर त्याचा असा अर्थ होतो की प्रकाशाचा, ऋषींचा, ध्यानाचा उच्च मार्ग तुम्हाला समजलेला नाही. कोणताही एक मार्ग अंगीकारणे केव्हाही सर्वात चांगले. आपण अनेक मार्ग अनुसरण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा आपली धड कोणत्याही एका मार्गावर श्रद्धा नाही हेच त्यावरून दिसते. आपला स्वतःवर, आपल्या स्वतःच्या निवडीवर विश्वास नाही हेही दिसते. अशा वेळेस विश्व जरी आपल्या मदतीसाठी तत्पर असले तरी आपण स्वतःच आपल्या प्रगतीच्या मार्गातला धोंडा ठारतो.

१६-०६-२०१३

आमचे अनेक विद्यार्थी सांगतात की ऋषींनी त्यांच्या गुंतागुंतीच्या पेचप्रसंगांवर अविश्वसनीय तोडगे शोधून काढले. आपल्याला अतिशय प्रामाणिकपणे साधना करायची असते तेव्हा ऋषी वाटेतील सर्व अडथळे दूर करतात. परंतु, कधीकधी आपल्या वृत्तीमुळे व वर्तनामुळे समस्या निर्माण होतात. अशा वेळेस, आपण स्वतःच समस्या असतो त्यामुळे समस्येचे निराकरणही आपल्या जवळच सापडू शकते. दुसरा कोणीही आपल्याला मदत करू शकत नाही. पण अशा वेळीसुद्धा ऋषी आपल्याला शिक्षण देण्यासाठी आपल्याकडे ऊर्जा प्रवाहित करून आपली मदत करतात. ते विविध स्तरांवर आपल्याला बोध देतात, आपले मार्गदर्शन करतात. आपण त्यांचे सांगणे ऐकले पाहिजे; ध्यान केले पाहिजे व सकारात्मक झाले पाहिजे. आपण आपली वृत्ती व आपले वर्तन बदलतो तेव्हा अडचणी अंतर्धान पावतात.

२८-०७-२०१३

मला एकाने सांगितले की तो पुष्कळ समस्यांनी ग्रासलेला असल्यामुळे त्याचे ध्यान व्यवस्थित होत नाही. आपण एखाद्या संकटाला तोंड देत असतो तेव्हा आपले संपूर्ण लक्ष त्या संकटावरच एकवटलेले असते. त्यामुळे आपण दुसरे काहीच करू शकत नसतो. अशा वेळी आपण ध्यानापूर्वी

आपल्या मनाशी निग्रह केला तर त्याची मदत होते. सामान्यतः, आपण थेट लक्षणांना हात घालतो. परंतु, आपण ध्यान करतो तेव्हा समस्येच्या मूळाकडे लक्ष देतो. सहसा समस्येचे मूळ कारण आपल्या कर्मात असते व आपण ध्यानाने कर्म जाळून टाकतो. इतरही कारणे असू शकतात. आपल्या प्रयत्नांच्या तीव्रतेनुसार व कर्मांच्या उग्रतेनुसार समस्येचे निराकरण होण्यात कमी जास्त वेळ लागतो. ध्यानाच्या मदतीने आपण मूळ कारण निपटून काढू शकतो इतकेच नव्हे तर आपण आपल्या वागण्यात व वृत्तीत सुधारणा करू शकतो. बहुतांश वेळा आपल्या समस्यांचे मूळ कारण आपल्या वर्तनात व वृत्तीत दडलेले असते. जर आपण 'ध्यान करा व सकारात्मक व्हा' हा मंत्र अंमलात आणला तर आपले आयुष्य निरतिशय सुंदर होऊ शकते.

०९-०९-२०१३

गुरुजी नेहमी म्हणत की आपण जाणिवेच्या कक्षा विस्तारल्या पाहिजेत; आपल्याला केवळ सभोवतीच्या लोकांचीच नव्हे तर संपूर्ण जगातील लोकांची चिंता असली पाहिजे. जगाविषयी आपल्या मनात असलेल्या गाढ प्रेमांमुळे व आस्थेमुळे आपण जास्त प्रकाश प्रवाहित करू शकतो, ज्याचा या जगाच्या आणि जगातील व्यक्तीच्या नियतीवर प्रभाव पडू शकतो.

कधीकधी आपली आस्था चिंतेचे रूप धारण करते. अति चिंतेचे कारण असते श्रद्धेचा अभाव व ईश्वरी इच्छेचा अस्वीकार. ईश्वर सर्वांची काळजी वाहतो. प्रत्येक व्यक्ती या जगात स्वतःच्या कर्मानुसार ललाटलेख घेऊन येते. जर सकारात्मक होऊन परिवर्तन केले तर व्यक्ती स्वतःहून आपली नियती बदलू शकते. आपण लोकांना परिवर्तनाच्या प्रक्रियेत मदत करू शकतो. आपण त्यांच्याकरिता सकारात्मक व प्रोत्साहनाचे वातावरण निर्माण करू शकतो; त्यांच्यामधील चांगल्या बाजूला साद घालू शकतो.

२७-१०-२०१३

आपण प्रकाशाच्या महासागराचा अनुभव घेतो तेव्हा आपली जाणीव चेतनेच्या अशा स्तरावर जाते जिथे नकारात्मकता अस्तित्वात नसते. तो शुद्ध चैतन्याचा स्तर असतो. तिथे पवित्रता, शुचिता वास करते. आपल्याला तिथे शांती, प्रेम आणि सर्व सकारात्मक गोष्टी अनुभवण्यास मिळतात. नंतर आपण खालच्या मनुष्यलोकात येतो तेव्हा आपल्याला या अपरिपूर्ण जगाशी

व्यवहार करावा लागतो. आपल्याला स्वतःमधील अपूर्णतेवरसुद्धा मात करावी लागते. ह्या जगातील व आपल्यातील उणीवा स्वीकाराव्या लागतात. माझ्या आकलनानुसार उणीवा व नकारात्मकता या भिन्न भिन्न गोष्टी आहेत. आपल्याला नकारात्मकता पसरवणाऱ्या लोकांना जाब विचारण्याची गरज नाही, कारण तसे केल्यास आपण नकारात्मकतेला हातभार लावू. आपल्याला कोणाला पटवून देण्याची गरज नाही की ते चुकत आहेत. त्याऐवजी आपण आपल्या स्वतःच्या प्रगतीवर लक्ष एकाग्र करू शकतो.

११-०५-२०१४

कधीकधी लोक अत्यंत विचित्र रीतीने वागतात ज्यामुळे आपण व्यथित होतो. अशा वेळी आपण सावध राहून स्वतःला फारसे अस्वस्थ होऊ देऊ नये. आपण मनुष्यप्राणी आहोत. त्यामुळे थोडीफार अस्वस्थता किंवा वेदना आपण टाळू शकत नाही. अशा वेळी आपण त्या घटनेचा व आपल्याला दुःख देणाऱ्या त्या मनुष्याचा सारखा विचार करत राहतो. जितका जास्त विचार करावा तितके आपण जास्त दुःखी होतो. आपण भोगत असलेल्या वेदनेची कंपने बाहेर पडून सभोवतीच्या परिसराला व्यापून टाकतात आणि आपल्या आजूबाजूची माणसे सुद्धा त्या वेदनेच्या कंपनांपासून अस्पर्श राहू शकत नाहीत. तसेच आपण ह्या दुःखाला ऊर्जा पुरवत राहतो व त्याला बळ देतो. आपल्याला दुःख देणाऱ्या व्यक्तीबद्दल आपल्या मनात अढी वा तिरस्कार वाढू शकतो, जे होणे आपल्यासाठी निश्चितच चांगले नाही. मला वाटते की आपल्या आयुष्यात उच्च ध्येय असेल तर त्याची कधीही मदत होते. उच्च ध्येय ह्या भौतिक पातळीवर किंवा क्षितिजसमांतर पातळीवर अस्तित्वात असलेल्या जीवनापेक्षा उच्च स्तरावर असते. त्यात केवळ आध्यात्मिक साधनाच अंतर्भूत होते असे नाही. त्यात संगीत, लेखन किंवा समाजकल्याणात आपल्याला असलेले स्वारस्य वा तत्सम कोणतीही गोष्ट अंतर्भूत होऊ शकते. जेव्हा आपले लक्ष उच्च ध्येयाकडे वेधले जाते तेव्हा आपण भोगत असलेल्या वेदनेपासून स्वतःला वेगळे करू शकतो. आपले चित्त जेव्हा साधनेवर एकाग्र होते आणि साधनेविषयी आपल्या चिंतात उत्कटता असेल तर वेदनेची बोच अस्तित्वात राहून सुद्धा आपल्याला अस्वस्थ करू शकत नाही. मला वाटते की आपण आपले लक्ष लोकांपासून दूर नेऊन प्रकाशासारख्या श्रेष्ठ गोष्टीकडे वळविले पाहिजे. हीच साधना आहे. ■

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 विद्यार्थ्यांनी ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

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

गुरुजींकडून विशेष सूचना

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

श्री. राघवेंद्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी)

साधना यशस्वी होण्यासाठी आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीच्या वाटेत येणाऱ्या आपल्या अनेक चुकीच्या कल्पना, गैरसमजूती आणि ठाम मतांचा त्याग करणे ही खूप महत्त्वाची गरज आहे. चुकीच्या समजूतीचा त्याग ही अशी प्रक्रिया आहे ज्याची निष्पत्ती अहंकार नाहीसा करण्यात आणि समाधीचा अनुभव घेण्याचा किंवा आत्म-साक्षात्काराचा मार्ग प्रशस्त करण्यात होऊ शकते. कसे ते आपण पाहू या.

शिकण्याची सुरुवात साधारणपणे बौद्धिक स्तरावर होते जेव्हा आपल्याला एखादी गोष्ट माहीत होते. ह्या टप्प्यावर आपण त्याचा अस्वीकार करतो किंवा स्वीकार करतो. एकच ज्ञान जेव्हा आपल्याला पुनःपुन्हा मिळत राहाते तेव्हा ते हळूहळू आपल्या मनात स्थिरावते आणि आपली समजूत बनते, मग ती बरोबर असो किंवा चूक. जसजसा काळ पुढे जातो ही समजूत मनाच्या खोल स्तरांवर उतरते आणि आपल्या वागणूकीत ती प्रकट व्हायला सुरुवात होऊन आपल्या व्यक्तित्वाचा भाग बनते. ह्या टप्प्यावर जर जुन्या ज्ञानाच्या विरुद्ध असलेले नवे ज्ञान मिळाले तर बहुतेक वेळा त्याचा अस्वीकार केला जातो. पक्की समजूत आपल्याला बंद मनाचे बनवू शकते. पण कधीकधी नव्या ज्ञानाचा स्रोत इतका प्रामाणिक असतो, जसे आपल्याला गुरुजींकडून मिळालेले ज्ञान, की आपल्याला त्याचा अस्वीकार करणे अवघड जाते. तेव्हा बौद्धिक स्तरावरचे ज्ञान आणि मनातील समजूत एकमेकांशी असहमत असतात ज्यामुळे आपल्याला स्वतःच्या जीवनात नवीन ज्ञानाचे अनुसरण करणे अवघड जाते.

जुन्या समजूती जर आपण आपल्या मनाच्या खोल स्तरांवरून काढून टाकल्या नाहीत तर नवे ज्ञान बहुतेक करून बौद्धिक स्तरावरच राहाते. कधीकधी नवे ज्ञान देखील मनाच्या अर्धजागृत स्तरावर उतरते. असे परस्परविरोधी ज्ञान मग गोंधळ किंवा मनाच्या दुबळेपणाच्या रूपात बाह्य स्तरावर प्रकट होते. म्हणून, ज्या ज्ञानावर आपला विश्वास आहे त्याच्या तुलनेत आपण किती ज्ञान जमवतो हे फारसे महत्त्वाचे नसते.

कनिष्ठ कर्मकांडांवर असलेल्या विश्वासाला, त्यांचे अनुसरण न केल्याने जे नकारात्मक परिणाम होतील, त्याच्या भयाने बळकटी मिळते. म्हणून अशा परिस्थितीत जुन्या मतांच्या त्यागासाठी

भयाच्याजागी प्रेम किंवा श्रद्धा आणून त्याच्यावर मात करणे आवश्यक आहे.

आता आपल्याला ठाऊक आहे की आपण तात्पुरते ह्या शरीरांमध्ये राहाणारे आत्मे आहोत. परंतु आपल्याला असेच वाटत राहाते की आपण ही शरीरे आहोत. हे विसरणे किंवा या भावाचा त्याग म्हणजे आपली साधना सफल होणे आहे.

जन्मजन्मांतून गोळा केलेल्या सर्व अनुभवांमुळे आपले व्यक्तित्व आकार घेते. व्यक्तित्व म्हणजे आपण निर्माण केलेले किंवा प्राप्त केलेले सर्व विचार, संवेदना, भावना, मते, कल्पना, संकल्पना आणि स्मृतींचे गाठोडे आहे. आपण जर स्वतःला ह्या सर्व गोष्टींशी असलेल्या आपल्या ओळखीपासून मुक्त करू शकलो तर आपले उच्च व्यक्तित्व चमकू शकेल. इथे अनासक्तीचा जाणीवपूर्वक अभ्यास केल्याने आपल्याला आपल्या व्यक्तित्वापासून वेगळे होण्यात मदत होईल.

आपण कोणत्याही उपक्रमात गुंतलेलो असलो तरी त्या उपक्रमात आपण आपली आंतरिक प्रेमाची अवस्था प्रकट करत आहोत का, ह्या गोष्टीचे निरीक्षण करायला आणि पाहायला हवे. आपण असे राहावे अशी गुरुजींची इच्छा आहे. आपण जे काही करतो त्यात जर आपण आपला खरा स्वभाव म्हणजेच प्रेम प्रकट करू शकलो तर आपल्या कृतीच्या फलिताचा आपल्या आंतरिक स्थितीवर जास्त परिणाम होणार नाही.

ह्या पृथ्वीवरील आपल्या शेवटच्या दिवशी आपण आपल्या गत आयुष्याकडे मागे वळून पाहातो आणि स्वतःला प्रश्न विचारतो "मी ह्या जीवनात काय साध्य केले?" त्याऐवजी आपण स्वतःला विचारायला हवे "मी ह्या जीवनात किती प्रेम प्रकट केले?" कारण आपल्या आत्म्याला ह्या गोष्टीमध्येच स्वारस्य असते. जेव्हा आपण शिकलेल्या जुन्या चुकीच्या गोष्टींचा त्याग करण्याची प्रक्रिया पूर्ण होईल तेव्हा आपला खरा स्वभाव प्रकट होईल आणि आपण मुक्त होऊ. जेव्हा सर्व आत्मे अज्ञाप्रकारे जगण्यात यशस्वी होतील तेव्हा प्रकाश युगाची पहाट होईल. देवाच्या राज्याची स्थापना प्रथम आपल्या अंतरंगात, प्रत्येक आत्म्यात होते आणि त्यानंतरच त्याची स्थापना ह्या जगात होते. आपण प्रयत्न केले तरच प्रकाश युगाची सुरुवात होऊ शकते. ■

प्रश्नोत्तरे

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे)

प्र: आध्यात्मिक प्रगतीसाठी आपल्याला एखाद्या आध्यात्मिक मार्गाचे अनुसरण करायलाच हवे का?

उ: जीवनात, “हे करायलाच हवे” असे काहीही नसते. आध्यात्मिक प्रवास हा तुमच्या एकट्याने सुद्धा तुम्ही करू शकता. तुम्ही निवड करण्यासाठी स्वतंत्र आहात. पण एक आध्यात्मिक मार्ग, कोणताही मार्ग अनुसरणे हे चांगले, त्यामुळे आपला बराच वेळ वाचतो.

प्र: आध्यात्मिक प्रगतीसाठी सर्वसंगपरित्याग गरजेचा असतो का?

उ: लोकांची अशी धारणा असते की वस्तूंना त्यांच्या जीवनातून दूर केल्याने ते अलिप्त होतील आणि आध्यात्मिक प्रगती करतील. अनासक्ती ही मनाची, आपल्या जाणिवेची अवस्था असते. एखाद्याजवळ खूप गोष्टी असू शकतात आणि तरीही तो अलिप्त राहू शकतो. समाधानाची रेषा आखणे महत्त्वाचे आहे.

प्र: निर्लिप्तता म्हणजे काय?

उ: निर्लिप्तता हा संस्कृत शब्द आहे. निर्लिप्तता म्हणजे जाणीवपूर्वक आणि तारतम्य बाळगून जगापासून अंतर राखणे होय. आपल्याला या जगात राहायचे आहे. परंतु या जगात आपण स्वतःला जास्त गुंतवून घ्यायला नको.

प्र: प्रकाशाची अनुभूति म्हणजे समाधीचा अनुभव असतो का?

उ: समाधी अवस्थेत आपण चैतन्याच्या अखंड महासागराचा अनुभव घेत असतो. त्यानंतर आपण प्रकाशाचा अनुभव घेत असतो. प्रकाशाचा अनुभव घेणे हा समाधी अनुभवण्यानंतरचा टप्पा आहे.

प्र: प्रकाशाचा अनुभव कसा घ्यावा?

उ: त्यासाठी कोणते तंत्र नाही. सूर्यासारख्या प्रचंड तेजाची कल्पना करा. आणि कल्पना करा की तुम्ही त्याचा एक भाग आहात, एक लहान प्रकाशगोल आहात. मग कल्पना करा की तुमचा अमर्याद विस्तार होत आहे. मग तुम्ही आपोआपच प्रकाश अनुभवाल. ह्या अनुभवाची जाणीव असू द्या.

प्र: संयुक्त चैतन्य म्हणजे काय?

उ: ही फक्त एक उक्ती आहे. चैतन्याचा एक महासागर आहे. चैतन्याच्या या महासागरातून सर्व सृष्टी निर्माण झाली.

याची आपल्याला पूर्णपणे कल्पना आहे. संयुक्त चैतन्य असे काहीही नसते.

प्र: गतजन्मातील आपल्या स्वभावाची विशिष्ट लक्षणे या जन्मातही आपल्या स्वभावात असतात का?

उ: साधारणपणे असे असते. आपण एकच जीवन अनेक जन्मांमध्ये जगत असतो.

प्र: दिव्य अस्तित्वाबद्दल कृपया सांगाल का?

उ: ध्यानात स्तब्धता अनुभवल्यानंतर आपण प्रकाश पाहतो व अनुभवतो आणि आपल्याला एका अस्तित्वाची जाणीव होते. फार प्रेमळ, कनवाळू, सर्वज्ञ, खूप परिचित तरीही अज्ञात, खूप जवळ तरीही फार दूर असणाऱ्या महान प्रजेच्या अस्तित्वाची आपल्याला जाणीव होते. ही प्रज्ञा नेहमी आपल्याकडे लक्ष ठेवून असते आणि आपली वाट बघत असते. हे अस्तित्त्वच ईश्वर आहे. तोच निराकार परमेश्वर, परब्रह्म आहे जो सर्वत्र आहे. त्याबद्दल जागरूक राहा. हे म्हणजे अंतरकक्ष उघडून पाहण्यासारखे आहे, जाणण्यासारखे आहे.

प्र: शांती इतकी महत्त्वाची का असते?

उ: शांती महत्त्वाची आहे कारण ती आपल्या अस्तित्वाची स्वाभाविक अवस्था आहे.

प्र: जग आध्यात्मिक जागृतीकरिता तयारी करत आहे का?

उ: आध्यात्मिक जागृती घडू लागली आहे. आपले तिथे लक्ष जात नाहीये. त्याच्याशी संबंधित ऊर्जा कार्य करत आहेत. आणखी जास्त लोक जागृत होत आहेत.

प्र: ही जागृती कशांमुळे घडते आहे?

उ: ही जागृती मुख्यत्वे दोन कारणांनी घडते आहे : ऊर्जा आणि पुढे जाणारा काळ.

प्र: ‘अहम् ब्रह्मास्मि’ चा काय अर्थ होतो?

उ: “मी परब्रह्म आहे,” असा त्याचा शब्दशः अर्थ होतो. परंतु केवळ त्याचा अर्थ माहीत असणे पुरेसे नाही. त्याने आपल्याला काही उपयोग होत नाही. आपण ह्याला बुद्धीच्या पलीकडे, अनुभूतीच्या पुढील पातळ्यांवर न्यायला हवे, तेव्हाच आपल्याला आकलन होते आणि आपण मुळात कोण आहोत हे समजते. आपण आत्मे आहोत याची अनुभूति आपल्याला व्हायला हवी. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
iGuruji Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
iGuruji - Vol 5	100/-
iGuruji - Vol 6	75/-
Living in the Light of My Guru	220/-
How to Meditate	50/-
Dhyana Yoga	50/-
Descent of Soul	50/-
Practising Shambala Principles	50/-
Astral Ventures of A Modern Rishi	50/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 2	150/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4	each 200/-
Guruji Speaks Part - I & II	each 200/-
Guruji Speaks (Vol 3)	150/-
Guruji Speaks (Vol 4)	250/-
Guruji Speaks (Vol 5 & 7)	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 1 & 2	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 3	150/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences - Vol 1 & 2	each 150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis - Vol 1 & 2	each 100/-
Pyramid Revelations	100/-

प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-

ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

मुंबई: चेतना बुक सेंटर, फोर्ट (फोन: २२८५२२४३)
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)
(फोन: २६१३२८७९)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (पू)
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-२५८५)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)
(फोन: २८७६७२९८)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा
(फोन: २४१२२३१६, २४१४१४४४)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

पुणे: संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४७३४३)

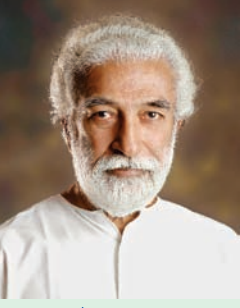
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

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

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

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

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



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०१२)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

मानसा

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

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

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

अंतरमानसा

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

स्टडी सेंटर

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

ज्योती प्रॉजेक्ट

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

भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

अपील

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

आध्यात्मिक अनुभव

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे)

जेव्हाही मी आपले मासिक वाचते आणि गुरुजी अथवा एखाट टोल यांची पुस्तके वाचते तेव्हा अचानकपणे काही मिनिटांकरिता माझी जाणीव विस्तारल्यासारखी होते आणि त्या क्षणांपुरते सर्व काही स्तब्ध असते. हा खूपच सुंदर अनुभव आहे !

- नंदिता पटेल

गुरुजी शरीररूपात नसल्यामुळे हॉलमध्ये त्यांचा फोटो लावला आहे. तेथे ध्यान करीत असताना गुरुजींनी मला माझ्या जीवनाच्या ध्येयाबाबत मार्गदर्शन करावे अशी विनंती मी त्यांना केली. लागलीच फोटोमधून गुरुजी सदेह प्रकटले व त्यानंतर ते प्रकाश शरीरात रूपांतरित झाले. ह्या दृष्टांतातून त्यांनी माझ्या प्रश्नाचे उत्तर दिले की मी ध्यान करावे व प्रकाश बनावे. मला वाटते की संपूर्ण मानव जातीचे ध्येय अंतिमतः 'प्रकाश बनणे' असे आहे.

- सिंग डी. आर.

ज्या घटनेस मी जबाबदार नव्हतो त्याकरिता एक व्यक्ती मला शिवागाळ करीत होती. मी त्याला प्रत्युत्तर दिले नाही. मी संयम बाळगून सर्वकाही शांतपणे ऐकून घेतले व त्याच्याकडे प्रकाश व प्रेम पाठवत राहिलो. प्रकाशानेच मला अविचल राहण्याचे सामर्थ्य दिले.

- सौरभ जोशी

आनंदी व तसेच कठीण काळात प्रकाशाशी संलग्न राहण्याचा जाणीवपूर्वक प्रयत्न मी करते. मी आनंद व शांती अनुभवते. प्रकाशाने अनेक प्रकारे माझी मदत केली आहे आणि माझी नेहमीच काळजी घेतली जाते हे मी जाणत असल्याने मला सुरक्षित वाटते. एखादी गोष्ट अवघड भासत असेल तर ती करण्याअगोदर मी प्रकाशाशी संलग्न होते. त्याचे फलित बहुधा चांगले असते.

- अॅन चॅपमन

मी माझ्या भोवतालच्या लोकांपासून अधिकाधिक दूर चाललो आहे असे मला वाटते. मी मनाने अधिक बलवान झालो आहे. आता माझ्या भावनिक गरजांसाठी मला इतरांची मदत घेण्याची आवश्यकता भासत नाही. त्याकरिता मी गुरुजी व ऋषींकडे वळतो व माझ्या गरजांची अतिशय सुंदरपणे काळजी घेतली जाते.

सर्वसाधारणपणे दिल्लीत कुठेही जशी गाड्या पार्क करण्यासाठी जागेची अडचण आहे तशीच

अडचण आमच्या कॉलनीत देखील आहे. त्यामुळे काही अपवाद वगळता मला माझी गाडी कॉलनीच्या कंपाऊंड बाहेर पार्क करावी लागत असे. पण हल्ली मी कितीही वाजता घरी परतलो तरीही अगदी माझ्या घरासमोरच पार्किंगसाठी जागा नेहमीच उपलब्ध असते. हे एक छोटेसेच आश्चर्य आहे पण खूपच महत्त्वाचे आहे. ह्यातून प्रकाश आपली जादू दाखवीत आहे !

- विनम्र लोंगांनी

ध्यानातून व रविवारच्या ध्यान वर्गाच्या माध्यमातून मला नेहमीच बळ प्राप्त होते. प्रत्येक रविवारच्या ध्यान वर्गानंतर मला शक्तीशाली ऊर्जेने भरित झाल्याचे जाणवते. ह्या मार्गात असल्याबद्दल मी कृतज्ञ आहे.

- लिन

गेल्या काही आठवड्यात दयाळू ऋषींनी मला बऱ्याचदा वाचविले. अन्नातून झालेल्या विषबाधेतून मला वाचविले. जेव्हा हातात सूटकेस घेऊन रहदारीने गच्च भरलेला सहा पदरी रस्ता ओलांडणे मला शक्य नव्हते तेव्हा मदत करण्यासाठी एका अनोळखी इसमास पाठवून माझी मदत केली. माझ्या मुलाच्या अपार्टमेंटवर जेव्हा वीज कोसळली तेव्हा त्याचे रक्षण केले. मला वाटते की हे माझ्या वाटेला आलेले अनुभव असावेत कारण आता मला या वास्तवाची जाणीव आहे की ऋषी माझे पालनकर्ते आहेत व माझे रक्षणकर्ते आहेत. मी दैवी प्रेम अनुभवले आहे. मला सुरक्षित वाटते. धन्यवाद.

मी प्रकाशाशी अधिक सहजपणे संवाद साधते व त्यातून मला मदत मिळत आहे असे जाणवते. मला वादात पडावेसे वाटत नाही. माझा ऋषींवर विश्वास आहे. मदतीसाठी याचना न करता देखील मला मदत मिळते. हे अद्भुत आहे! स्वतःचे निरीक्षण करणे व अनासक्त राहणे मला जमते आहे.

- नंदिता विजयन

मला हे जाणवते की अधिकाधिक मार्गदर्शन मला लाभत आहे. मी काही बोलण्याअगोदर क्षणभर थांबण्यास ऋषी माझी मदत करतात, ज्यामुळे मी जे काही बोलतो ते स्वीकाराई होते. एका वाक्यात मी म्हणणे की मी जास्त जागरूक झालो आहे. जीवन अतिशय सुंदर आहे !

- अलस्टेअर स्टब्स

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