



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 6

MARCH 2015

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

१९९४ सालात प्रवेश करताना, मला कळतंय की १९९३ सालाच्या मध्यापासून माझ्या जीवनात नाट्यमय बदल झाला आहे. माझ्या ध्यानाने आता तपाचे स्वरूप घेतले आहे. मला ऋषींकडून ज्ञानाचा खजिना मिळाला आहे, जो मिळवण्यासाठी एरवी कित्येक जन्मांची साधना लागते. सूक्ष्म पातळीवरील गुरुंशी माझा संपर्क जवळचा झाला आहे. सूक्ष्म पातळीवर सूक्ष्म गुरुंचा मदतनीस म्हणून मी ज्या कामाला सुरुवात केली ते आता वाढले आहे आणि मी आता स्वतंत्रपणे त्यांच्या देखरेखीत काम करत आहे. उच्च स्तरांवर आणखी प्रशिक्षण आणि सूक्ष्म उपकरणांनी व ऊर्जांनी सिद्ध होणे सुरू आहे. मी माणसांसोबत आणि मनुष्यलोकापेक्षा सूक्ष्म गुरुंसोबत आणि सूक्ष्मलोकांत जास्त वेळ घालवत आहे. आणि जेव्हा जेव्हा मी या मनुष्यलोकात परत येतो आणि भौतिक जगाच्या वास्तवांशी परत जुळवून घेण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा बुचकळ्यात पडतो – “यातले खरे कोणते आणि स्वप्न कोणते!” आणि खोल्या मूल्यांच्या आणि स्वार्थी लोकांच्या या जगाशी व्यवहार करणे खूप वेदनामय आहे.

पण वास्तवांपासून आपली सुटका नाही. आपल्याला त्यांना सामोरे जावे लागते. सामोरे जाऊनही त्यांपासून अलिप्त राहावे लागते. मला कळतंय की वैयक्तिक आध्यात्मिक उन्नतीसाठी साधना करणे हे इतरांसाठी काम करण्यापेक्षा सोपे आहे. पण हे कार्य हाती घेण्यापूर्वीच मला ते ठाऊक होते.

तपोनगरातील ‘मानसी’ आध्यात्मिक क्षेत्राला आम्ही ऊर्जित करत आहोत. हे क्षेत्र आपल्याला साधनेत मदत करते आणि आपले संरक्षण करते. या क्षेत्राची कंपनी प्रेम आणि शांती पसरवतात. मागील काही महिन्यांमध्ये आपल्याला, मानवजातीला नवयुगाकडे नेण्याच्या विशिष्ट हेतुने आपण वेगवेगळ्या प्रकारच्या ऊर्जांच्या साह्याने पुष्कळ आध्यात्मिक क्षेत्रे बनविली आहेत. त्यापैकी एक मन शुद्ध करण्यात मदत करते. इथे ध्यान केल्याने ध्यानसाधकाला हा फायदा घेता येईल. जी मंडळी तपोनगरला भेट देतात, त्यांनी हे लक्षात ठेवावे. कार्यक्षमपणे मनाला शुद्ध करून त्याच्या शक्तींचा वापर करण्यासाठी नवे तंत्र विकसित करण्यात आले आहे. ■



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 भरते

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.



३० जानेवारी २०१५ या दिवशी मनवलेल्या "वर्ल्ड चॅनल्स डे" साठी काम करताना त्यांना आलेले अनुभव एकेमेकांना सांगण्यासाठी, ८५ पेक्षा जास्त स्वयंसेवक १५-०२-२०१५ या दिवशी तपोनगरात एकत्र जमले होते.

काही ठळक घडामोडी

- १ फेब्रुवारी २०१५ रोजी तपोनगरात झालेल्या महर्षी अमर जयंती समरांभात सुमारे ३०० लोकांनी भाग घेतला.
- २ फेब्रुवारी रोजी आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात महर्षी अमर जयंती साजरी करायला जवळजवळ ५० लोक एकत्र जमले होते.
- ३० जानेवारी २०१५, वर्ल्ड चॅनल्स डे ला २३५० शाळांतील ११ लाखांपेक्षा जास्त मुलांनी आणि शिक्षकांनी आपल्या पृथ्वीवर जास्त शांती आणण्यासाठी शांतपणे प्रकाश प्रवाहित केला.
- 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.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	गुरुवार	पौर्णिमा / कामदहन
१३	शुक्रवार	कृष्णाष्टमी
१८	बुधवार	शिवरात्री
२०	शुक्रवार	अमावास्या / सूर्य ग्रहण: दुपारी १.१० ते ५.२० पर्यंत
२१	शनिवार	चंद्रमान युगादी / गुढीपाडवा
२७	शुक्रवार	शुक्लाष्टमी
२८	शनिवार	श्रीराम नवमी
२९	रविवार	शुक्ल दशमी

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत - प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ०८	- शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार १५	- 'ग' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
शुक्रवार २०	- सूर्यग्रहणानिमित्त विशेष ध्यान, दुपारी १.१० ते ५.२० पर्यंत
रविवार ३०	- अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

कामदहनाचे तंत्र

गुरुवार, ५ मार्च रोजी संध्याकाळी चंद्रोदय समयी ह्या तंत्राचा सराव करावा : आपल्यासमोर एक होमकुंड आहे अशी कल्पना करावी. अग्नी देवाचे आवाहन करावे. "ॐ अग्नी देवाय नमः" 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 रिपुंसाठी देखील असेच करावे. नंतर अग्नी देवाचे आभार मानावेत. ह्यानंतर काही वेळ आपल्या आत प्रकाशाचा अनुभव घ्यावा.

२० मार्च रोजी दुपारी १.१० ते संध्याकाळी ५.२० पर्यंत सूर्य ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

वर्ल्ड चॅनल्स डे

(मनोज चोप्रा, अनुवाद : वैशाली जोशी)

पाचवा 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' आम्हा सर्वांसाठी एक अतिशय विस्मयकारक अनुभव होता. प्रकाशाची कृपा आणि त्याच्या अदृष्ट हाताची मदत दिवसभर जाणवत होती.

'वर्ल्ड चॅनल्स डे' साठी योजनेची सुरुवात जवळजवळ दोन महिने अगोदर प्रकाश प्रवाहक स्वयंसेवकांच्या बैठकीत गुरुजी, महर्षी अमर, विश्वामित्र महर्षी आणि ऋषींना प्रार्थना करण्यापासून झाली. ह्याच्या मागोमाग क्षेत्रीय गटाच्या बैठकी झाल्या. २००० पेक्षा जास्त शाळांना भेट द्यायची होती आणि आमच्या स्वयंसेवकांची संख्या सीमित होती. अनेकांनी पुढाकार घेतला आणि वैयक्तिक आव्हाने आणि तब्येतीच्या तक्रारी असतानाही जास्तीच्या जबाबदाऱ्या घेतल्या. आमच्या क्षेत्र समन्वयकांनी काटेकोरपणे नियोजन केले आणि त्यांच्या क्षेत्राची अनेक उप-क्षेत्रांमध्ये विभागणी केली, आणि आपापल्या गटातील सोबत्यांना जबाबदाऱ्या सोपवल्या.

'वर्ल्ड चॅनल्स डे' आपल्या प्रिय गुरू महर्षी अमरांना समर्पित आहे. दर वर्षी, त्या दिवशी प्रवाहित केलेला प्रकाश आपण त्यांना त्यांच्या वाढदिवसाची भेट म्हणून विनम्रपणे अर्पण करतो. कित्येक स्वयंसेवकांनी कामावरून रजा घेतली आणि त्यांना सोपवलेले कार्य पूर्ण करण्यासाठी अथक श्रम केले. शालेय अधिकाऱ्यांनी देखील भरभरून प्रतिसाद दिला. शोकडो शाळांनी पुढाकार घेऊन स्वतःच प्रकाश प्रवाहन करण्याचे आश्वासन दिले. आमच्या स्वयंसेवकांनी देखील जास्त प्रयत्न करून प्रमुख विद्यार्थ्यांना त्यांच्या शाळेत प्रकाश प्रवाहनाचे संचालन करण्याचे प्रशिक्षण दिले.

महान गुरूंच्या कृपेने पाचवा 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' प्रचंड यशस्वी झाला. दिवसाची सुरुवात पहाटे ६ वाजता एकताच्या तंत्राचा सराव आणि ७ मिनिटे प्रकाशाचे प्रवाहन करून झाली. दिवसाच्या शेवटी संध्याकाळी ६ वाजता ७ मिनिटे प्रकाश प्रवाहन करून आम्ही ऋषींचे आभार मानले. प्रत्येक गटात पूर्ण सुसंवाद आणि समन्वय दिसून आला. १९५ स्वयंसेवकांच्या एका कणखर, शिस्तबद्ध गटाने अशक्य गोष्ट साध्य केली. ह्या दिवशी २३५० शाळांतील ११ लाखांपेक्षा जास्त मुलांनी प्रकाश प्रवाहित केला.

कित्येक शाळांनी आम्हाला ई-मेल्लस, फोटो पाठवले आणि फोन वर देखील त्यांनी सहभाग घेतल्याचे कळवले. आम्ही शालेय अधिकाऱ्यांचे त्यांनी दिलेल्या पाठिंब्यासाठी विनम्रपणे आभार मानतो. ते ह्या चळवळीचा महत्त्वपूर्ण आणि अत्यावश्यक भाग आहेत.

'वर्ल्ड चॅनल्स डे' चा उद्देश आपल्या पृथ्वीवर जास्त प्रेम आणि शांती आणणे आहे. ह्या चळवळीत दिवसागणिक अधिकाधिक लोकांनी सहभागी व्हावे आणि हे स्वप्न लवकर खरे करावे. ■

तपोनगर डायरी

(सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी)

जग आंतरराष्ट्रीय महिला दिवस साजरा करते पण तपोनगरात स्त्री-पुरुष दोघांनाही समान महत्त्व आणि आदर जाणवतो. ह्या आध्यात्मिक सहजीवनाचे मूलभूत सिद्धांत, एकमेकांविषयी आदरासह प्रेम आणि स्वातंत्र्य, यांचे जीवनाच्या प्रत्येक बाबतीत इथे अनुकरण होते. बाल तपोनगरवासियांचे संगोपन करताना त्या स्वतःसाठी देखील वेळ काढतात. एक रहिवासी, सौ. वर्षा गुर्जर केवळ स्त्रियांसाठी योगासनाचे वर्ग चालवतात. ह्या आनंदकारक उपक्रमासाठी सौ. कविता कानाडेनी प्रेमाने त्यांच्या घरात सोय केली आहे. ह्यामुळे आयांना प्रतिदिन घर चालवताना येणारी आव्हाने समजणाऱ्यांसोबत एकट्याने वेळ घालवण्यासाठी घरगुती वातावरण निर्माण होते.

प्रामाणिक ध्यानसाधक असलेल्या तपोनगराच्या कन्या त्यांच्या आध्यात्मिक आणि ऐहिक जीवनात ताळमेळ साधत यथार्थ आणि संतुलित जीवन जगतात. सर्वोत्तम पेहराव आणि अलंकार घालण्याचा एकही प्रसंग त्या चुकवत नाहीत, आणि जीवन साजरे करतात. एकताच्या भावनेने त्या बाजारातील किंमतीमधील सर्वाधिक सूट आणि खरेदीचे तपशील एकमेकींना सांगतात. हे जास्त करून रहिवाशांच्या भेटीत जमते, जेव्हा जेवण काही कुटुंबांनी प्रायोजित केलेले असल्यामुळे स्त्रियांना संध्याकाळच्या स्वयंपाकापासून सुट्टी मिळते.

गुरुजींचे अनुसरण करून तपोनगरातील पुरुष, स्त्रियांना त्यांच्या जीवन-शक्तीचे संपूर्णतया प्रकटीकरण करता यावे यासाठी भक्कम आधार देतात. अनेक जबाबदाऱ्या हाताळणाऱ्या, आणि त्यांचे नवरे आणि कुटुंबीय नियमितपणे ध्यान करत आहेत ह्याची खात्री करून घेणाऱ्या तपोनगरातील स्त्रिया ह्या गोष्टीचा पुरावा आहेत की त्यांना डिजायनर कपडे वापरणाऱ्या आनंदी स्त्रिया बनवणारे सर्व काही सोडून न देता उच्चतर आध्यात्मिक अवस्था साध्य करता येते. ■

प्रकाश प्रवाहनाची 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 प्रवाहन करून ह्या प्रकाशाला पृथ्वीवर आणून सर्वत्र पसरवूया. रोज सकाळी उठल्यावर आणि रात्री निजण्यापूर्वी ७ मिनिटे आपण हे करून ह्या जगाचे परिवर्तन करूया.

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८-०५-२००८ रोजी तारामंडळीय परिषदेने म्हणजेच सप्तर्षींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

वेब साईट : www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

ही प्राचीन ऋषींनी दिलेली सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबला या पृथ्वीवरील प्रकाशाच्या नगरीत राहणारे लोक करतात. हे लोक चिरतरुण असून शांती व परिपूर्णतेचे जीवन जगतात.

१. तुमच्या अंतरंगातील प्रकाशाचा अनुभव घेऊन सभोवताली पसरवा.
२. प्रेमाचा अनुभव घ्या आणि प्रेम सर्वत्र पसरवा.
३. प्रत्येक जीवामध्ये आणि प्रत्येक वस्तूमध्ये जीवनाच्या एकात्मतेचा अनुभव घ्या.
४. दैनंदिन कामे करण्याआधी प्रथम त्यांची मनात उजळणी करा, नंतर हळू आवाजात त्यांचे शब्दांकन करा आणि नंतरच ती कृतीत उतरवा.
५. कोणतेही ध्येय पूर्ण होण्याआधी त्याविषयी कमीत कमी बोलून गुप्ततेचा नियम पाळा.
६. नकारात्मकतांशी लढा देण्यासाठी शरीर, मन आणि बुद्धीला चालना द्या.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येये गाठण्यासाठी स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

ऑक्टोबर २००४

प्रत्येक संधीला मी हे सांगत आलो आहे की ईश्वराचा अनुभव घेण्यासाठी आपल्याला आपल्या जाणिवेला बुद्धीच्या पलीकडे न्यावे लागते. हे साध्य करण्यासाठी केवळ वाचन पुरेसे नसते. आपल्याला ध्यानासारखे काही साधन करावे लागते.

एक मजेशीर बाब अशी आहे की अनुभव खरा असो की काल्पनिक, त्याला शंकेची झालर असते. प्रत्येक अनुभवांनंतर असे अगदी न चुकता वाटते की आपण खरंच अनुभव घेतला की ती केवळ कल्पना होती. आपल्याला अशी शंका येणे स्वाभाविक आहे. आपल्या स्वतःच्याच अनुभवावर प्रश्नचिन्ह उभे करणे केव्हाही चांगले. त्यामुळे आपण विनयशील होतो. त्यामुळे आपण अधिकारी व्यक्तीकडे जाऊन विचारतो, 'मला खरोखरच हा अनुभव आला का?' साधनेच्या दृष्टिकोनातून पाहता शंका घेणे चांगले असते.

ईश्वर सर्वत्र आहे हे बोलायला व समजायला जरी सोपे वाटले तरी ईश्वराला चैतन्यस्वरूपात, चिरंतन अस्तित्व या स्वरूपात जाणणे कठीण आहे असे मला वाटते. मला वाटते की त्याला साकार रूपात पाहणे त्याहून सोपे आहे. आपण ईश्वराची पूजा करून किंवा त्याच्या सगुण रूपाशी, मग ते राम, कृष्ण, शिव किंवा इतर कोणतेही रूप असो, त्याच्याशी भावनिक नाते जोडून साधनेची सुरुवात करू शकतो. आपण ध्यान इतके वाढवले पाहिजे की दोन्ही बाजूंनी परस्परसंपर्क होईल. त्यानंतर आपण ह्या पायरीवर अडकून पडायचे नाही. हा मुद्दा सर्वात महत्त्वाचा आहे की नंतर आपण आकाराच्या किंवा सगुण रूपाच्या पलीकडे जायला हवे. हे लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे की आपण ईश्वराचा समाधीमध्ये अनुभव घेतो तेव्हा तिथे कोणतेही आकार नसतात कारण आपण आकारांच्या पलीकडे गेलेले असतो.

आपण सदैव लक्षात ठेवले पाहिजे की ह्या सर्व सृष्टीच्या पाठीशी जीवन आहे; ही ईश्वर नावाची सत्ता, प्रज्ञा आणि प्रेम आहे. जर आपल्याला ह्याची जाणीव झाली तर ही जाणीव आपल्याला आपले प्रेम प्रकट करण्यास साह्य करते. तसेच, ह्या सृष्टीतील, जीवनातील अखंडत्व व एकत्व सुद्धा आपल्या अनुभवास येते. जेव्हा आपल्याला एकत्वाची जाणीव होते व अनुभव येतो तेव्हा आपल्या अंतरंगात अपरिमित आनंद, शांती व प्रेम ओसंडून जाते. आपल्याला इतरांमध्ये तीच वस्तू,

तेच एकत्व, तोच ईश्वर दिसतो; मग बेबनाव उरतोच कुठे? ज्यावेळी आपल्याला अखंडत्वाचा विसर पडतो आणि आपण जगाला आपल्यापासून वेगळे पाहतो, लोकांना आपल्यापासून वेगळे पाहतो तेव्हा आपल्या वाट्याला परस्परसंघर्ष, दुःख व वेदना येतात. परिछिन्नतेमुळे, वेगळे झाल्यामुळे वेदना उद्भवते. अखंडत्वामध्ये शांती असते.

आपण ध्यानसाधना सुरू करून जेव्हा प्रगती करतो तेव्हा काही बदल आपल्यामध्ये सहजच घडून येतात. त्यातले काही मोठे बदल असे आहेत:

आपल्यामध्ये जीवनरस ओतप्रोत भरला जातो. आपल्याला प्रत्येक ठिकाणी, आपल्या सभोवताली, प्रत्येक व्यक्तीमध्ये दिव्यत्व दिसते. आपल्या भाषणातून नव्हे तर आपल्या राहणीतून व वर्तणूकीतून आपण इतरांना ध्यानाचा मार्ग चोखाळण्यासाठी प्रेरित करतो.

आपले अंतरंग प्रेमाने व शांतीने भरून जाते व आपण प्रेम आणि शांती पसरवतो. आपल्या सान्निध्यात आल्यावर लोकांना ह्या प्रेमाचा व शांतीचा अनुभव येतो.

लोकांना आपण आवडतो, ते आपल्याला मान देतात व आपल्यावर विश्वास ठेवतात.

आपली संगत लोकांना आवडते. त्यांना आपल्या सहवासातून आनंद मिळतो.

कधीकधी आपल्यात हे बदल घडत असतानासुद्धा अकारण आपण त्यांना दृश्यमान होऊ देत नाही किंवा कार्यान्वित होऊ देत नाही. मी लोकांना असे बोलताना ऐकले आहे, 'जर लोकांना समजले की मी सज्जन आहे तर ते कदाचित माझा फायदा घेण्याचा प्रयत्न करतील.' त्यांना बदलांची भीती वाटते; ते ह्या बदलांना थारा देत नाहीत.

मी लोकांना असेही बोलताना ऐकले आहे, 'तो साधक आहे, म्हणून मी त्याच्यावर विश्वास ठेवला.' आपण हा विश्वास कायम जपला पाहिजे, त्याला तडा जाऊ देऊ नये. जर आपण विश्वास तोडला तर आपण ऋषींचा विश्वासघात केल्यासारखे होईल. लोक आपल्यावर विश्वास ठेवतात कारण आपण साधक आहोत.

आध्यात्मिक जीवनाचा अजून एक पैलू आहे. आध्यात्मिक असणे म्हणजे सज्जन असणे यात शंकाच नाही. पण, कोणाला आपला गैरफायदा घेऊ न देणे हे सुद्धा आध्यात्मिक असणेच आहे.

जे साधक विनम्र व साधे असतात ते सहज पुढे जातात आणि साधनेत फार चांगली प्रगती करतात. मी पाहिले आहे की त्यांना काही अडथळे वा अडचणी आल्याच तरी अचानक दूर होतात.

मी टोकाचे बदल पाहिले आहेत. अचानक नोकरीत बदल, बदल्या, बऱ्यावाईट गोष्टी, घटस्फोट, विवाह आणि तत्सम गोष्टी होतात. मी हे समजून घेण्याचा आवर्जून प्रयत्न करतो आणि ह्या अशा टोकाच्या बदलांचे कारण ग्रहणांच्या प्रभावात असल्याचे माझ्या लक्षात येते.

अंतर्ज्ञानावर आधारित शहाणपण विकसित करणे ह्या गोष्टीवर झेन गुरुंचा भर असतो. आपण ध्यान करतो तेव्हा आपल्याला ते आपोआप साध्य होते. माझ्या दृष्टीने, तत्त्वतः झेन साधनापद्धती व ध्यान योगात फारसा फरक नाही.

ज्यांनी नुकतीच साधना सुरू केली आहे अशा साधकांमध्ये इतका उत्साह असतो की त्यांना एका दिवसात किंबहुना एका तासातच सर्वकाही जाणून घ्यायचे असते. ते पुस्तके न वाचता प्रश्न विचारतात. 'ध्यान कसे करावे' हे पुस्तक तुम्ही वाचले तर तुम्हाला काही उत्तरे मिळतील. 'ध्यान योग' ह्या पुस्तकात आणखी काही उत्तरे मिळतील. 'द मास्टर्स ऍन्सर' ह्यासारख्या पुस्तकांत पुष्कळ माहिती व ज्ञान आहे. कृपया ते वाचा व प्रथम तुमच्या शिक्षकांशी बोला. त्यांना बरेच माहीत असते व ते तुम्हाला जवळपास प्रत्येक गोष्टी नीट समजावून देऊ शकतात. जेव्हा तुमच्याकडे कठीण प्रश्न असतील आणि शिक्षकांच्या किंवा पुस्तकातील स्पष्टीकरणाने तुमचे समाधान होत नसेल तेव्हाच तुम्ही माझ्याकडे या.

आमच्या एका विद्यार्थ्याने विचारले, 'ह्या तासामध्ये पाहण्यांना प्रवेश देण्यास आपण का कू का करतो?' पाहण्यांनी ध्यानवर्गात यायला माझी तशी काही हरकत नाही. जे लोक कॉस्मिक टॉवर पाहायला येतात किंवा तपोवनाला भेट देतात त्यांना साहजिकच ध्यानवर्गात हजेरी लावायला आवडते. परंतु, काही वेळा ते परत जाताना त्यांचा गोंधळ उडालेला असतो. इथे वर्गात साधे प्रवचन नसते. हा तास ध्यानाच्या अनेक तासांपैकी एक असतो. ह्या वर्गाला नेहमी येणाऱ्या लोकांना जास्त चांगले समजते कारण, वर्गात बोलल्या जाणाऱ्या विषयांत सातत्य असते. अचानक येणाऱ्या लोकांचा कदाचित गोंधळ उडू शकतो. या कारणात्सव त्यांना वर्गात घेण्यास मी का कू करतो. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

४-८-२०१३

टाइम्स ऑफ इंडियाच्या एका अलीकडच्या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या अहवालानुसार सध्या आपण अनुभवत असलेला हवामान बदल ह्या पृथ्वीने पूर्वी कधी पाहिला नसेल इतक्या जलद गतीने घडतो आहे. त्या अहवालानुसार हवामानातील हा जलद बदल लोकांमध्ये दबाव उत्पन्न करतो आहे. हा बदल अधिक संघर्ष व अधिक हिंसा घडण्यासाठी कारणीभूत होत आहे.

आपल्या आकलनानुसार, ह्या सृष्टीतील प्रत्येक पदार्थ एकमेकाशी जोडलेला आहे. पृथ्वीच्या एका भागात काही कुरबूर असेल तर त्याचे पडसाद संपूर्ण पृथ्वीवर उमटतात. आपल्या शरीरातही तसे होते. शरीराच्या एका भागात काही दुख असेल तर त्या दुखाची वेदना संपूर्ण शरीरात उमटते. पण आपल्याला जे समजले आहे त्यानुसार मानवी समुदायाची एकत्रित चेतना वातावरणावर परिणाम करत असते. आपले वागणे वातावरणावर परिणाम करते. मला आठवते की गुरुजी सांगायचे की ऋषींच्या आश्रमांमध्ये वारासुद्धा हळूवारपणे वाहत असे. निसर्ग, प्राणी, प्रत्येकजण त्यांच्या आश्रमात अत्यंत एकोप्याने राहत. नवयुग जसजसे पसरत जाईल तेव्हाही असेच घडणे अपेक्षित आहे. हळूहळू संपूर्ण जग ऋषींचा आश्रम होईल. संपूर्ण जग हळूहळू शंबला होईल आणि निसर्ग व सजीव प्राण्यांमध्ये परिपूर्ण सुसंवाद असेल. ते आपले स्वप्न आहे. जर आपण अंतरंगात शांती प्रस्थापित करू शकलो, आपल्या निकटच्या परिसरात, आपल्या कुटुंबात सुसंवाद साधू शकलो तर आपण निश्चितच विश्वशांतीवर काही ना काही प्रभाव टाकू शकू.

८-९-२०१३

प्रचंड गोंधळाचा काळ अजूनही सुरूच आहे. हा कठीण काळ आहे पण त्याचवेळी या काळात उन्नती करण्यासाठी व प्रकाशाच्या सोबत जाण्यासाठी विपुल संधीसुद्धा आहेत. माझ्या लक्षात आले आहे की आपली आसक्ती, तिरस्कार, द्वेष, आपल्या भूमिकेला चिकटून राहण्याचा दुराग्रह ह्या सर्वांचे गाठोडे आपल्या प्रगतीमध्ये अडथळे ठरत आहे. जर आपण हे गाठोडे फेकून देऊ शकलो तर आपल्याला फायदा होईल, तर आपण ह्या गोंधळाच्या काळातून सहज पार होऊ. आपल्याजवळ आपले दुराग्रह सोडण्याची, क्षमा करण्याची व पुढे जाण्याची संधी आहे. सर्वकाही ढवळून वर येत असल्यामुळे आपल्याकडे आपल्या चुका ओळखून त्यांचा

स्वीकार करण्याची संधी आहे. जगापासून अलिप्त होण्याची, जगाबरोबरची देवाणघेवाण कमीतकमी करण्याची आपल्याला संधी आहे. आपल्याला जग आवडत नाही म्हणून नव्हे तर साधनेवर लक्ष केंद्रित करायला याची मदत होईल म्हणून हे करायचे. जेव्हा आपण साधनेवर एकाग्र होऊन प्रगती करतो तेव्हा दुसऱ्या परीने जगालाही त्याची मदत होते.

२७-१०-२०१३

मानवी गुरु आपल्या आयुष्यातील सर्वात महत्त्वाची व्यक्ती असते. गुरु इतर कोणत्याही सोयऱ्यापेक्षा वरच्या पातळीवर असतो. गुरुशिष्याचे नाते सर्वश्रेष्ठ असते. हे नाते टिकवण्यासाठी व खालच्या पातळीवर येऊ न देण्यासाठी आपल्याला विशेष काळजी घ्यावी लागते. आपण गुरुजींकडून ऐकले आहे की ईश्वर आपला गुरु आहे. ईश्वर हा खरा गुरु आहे. पण ईश्वरपार्यंत पोचण्यासाठी आपल्याला मानवी गुरु लागतो कारण मानवी गुरु रस्ता जाणत असल्यामुळे आपल्याला ईश्वराकडे लवकर घेऊन जातो. आपण मानवी गुरुपासून दूर गेलो तर ईश्वरापासून देखील दूर जातो. मानवी गुरुपासून दूर होऊन सुद्धा ईश्वरपार्यंत पोचणे शक्य आहे का? ईश्वराकडे पोचण्यासाठी आपण मानवी गुरुची मदत घेतलीच पाहिजे असे नाही. पण एकदा आपण गुरुची निवड केली की मग आपल्या अंतिम गुरुला म्हणजे ईश्वराला शरण जाण्यापूर्वी आपण मानवी गुरुला शरण गेले पाहिजे. आपल्या सर्व विचारधारा, तत्त्वज्ञान समर्पित करून मानवी गुरुंकडून शिकले पाहिजे. उद्धटपणाने देवाजवळ जाता येत नाही. त्याच्याकडे नम्रपणाने जावे लागते. त्याचप्रमाणे मानवी गुरुकडे अत्यंत विनम्रतेने जावे लागते. खरं तर, देव मानवी गुरुच्या माध्यमातून कार्य करतो. तुम्ही माझ्याशी सहमत असलेच पाहिजे असे नाही. एकदा का आपण सच्च्या मानवी गुरुची निवड केली की मग आपण त्याच्यावर रागावलो किंवा रागावून त्याच्यापासून दूर झालो तर आपली साधनेत प्रगती होऊ शकत नाही. दूर जाण्याचे स्वातंत्र्य आपल्याला आहे. जर आपल्याला वाटले की एखादा मार्ग आपल्यासाठी योग्य नाही किंवा एखाद्या गुरुपासून कोणतीही वाईट भावना मनात न ठेवता जर आपण दूर झालो तर मला वाटते की ते ठीक आहे. दुसऱ्या मार्गात आपण साधना सुरू ठेवू शकतो. पण, जर आपण रागाच्या भरात दूर गेलो असलो तर इतर कोणत्याही मार्गात प्रगती

करण्यासाठी आपल्याला प्रथम आपली चूक ओळखून आपल्या वर्तनाबद्दल मनःपूर्वक पश्चात्ताप करावा लागतो.

२४-११-२०१३

गुरुजींबरोबर प्रत्यक्षपणे किंवा ईमेल वा पत्राद्वारे अप्रत्यक्षपणे केलेला संवाद नेहमीच अतिशय तृप्त करणारा असायचा. हे केवळ गुरुजींनी वापरलेल्या शब्दांमुळे होत नसे. शब्द प्रत्येक गोष्ट पलीकडे पोहोचवू शकत नाहीत. गुरुजी त्या संवादामधून खोल पातळीवर आपल्यापर्यंत खूप काही अधिक पोहोचवत ज्यामुळे तो संवाद इतका 'आत्मसंतुष्ट' करणारा होऊन जाई. गुरुजींच्या वागण्यातून स्पंद पावणाऱ्या प्रेम व कळकळीमुळे ते आपल्याला जवळचे, खूप जिद्दाळ्याचे वाटत; असे कोणीतरी की ज्यांच्यासमोर आपण मुखवटा धारण न करता वावरू शकत होतो. त्यांच्यासमोर आपले काळीज उघडे करून दाखवू शकत होतो. कार्यबाहुल्यामुळे त्यांच्यापाशी वेळ नसायचा पण ते जेव्हा लोकांना भेटायचे तेव्हा त्यांना तसे जाणवू देत नसत. लोकांना असे कधीही वाटत नसे की गुरुजी गडबडीत आहेत किंवा त्यांच्याकडे वेळ कमी आहे. लोकांचे बोलणे ते इतके लक्षपूर्वक ऐकत की जशी काही ती एकमेव महत्त्वाची गोष्ट असावी. याला आपण एखाट टोलने वर्णन केलेले 'वर्तमानाच्या तत्क्षणात जगणे' म्हणू शकतो. गुरुजी तसे प्रत्यक्षात जगत होते, मुद्दाम प्रयत्न करून नव्हे तर त्यांच्या बाबतीत ते सहजच घडायचे.

गुरुजी आपल्यावर संपूर्ण, आंधळा विश्वास ठेवत. खरंतर आपण ऐकले आहे की आपण गुरुंवर आंधळा विश्वास ठेवायचा असतो. पण गुरुजी तसे आपल्या बाबतीत करत. महान गुरु मनुष्यलोकातील जीवनाचा इतका आदर करतात की ते कधीही माणसांना पारखण्यासाठी खोलवर चिकित्सा करत नाहीत आणि माणसे जशी आहेत तसा त्यांचा स्वीकार करतात. कधीकधी त्यांचा विश्वासघात होतो. गुरुजींच्या बाबतीतसुद्धा तसे घडले. तरीही त्यांनी आपल्यावर विश्वास ठेवणे थांबवले नाही. अशा संपूर्ण विश्वासासह त्यांनी हे कार्य पुढे चालवण्याची जबाबदारी आपल्यावर सोपवली आहे. या प्रचंड जबाबदारीचा विचार करता कधीकधी आपल्याला थोडी भीती वाटते. त्यांनी नेहमीच आपल्यातील चांगुलपणावर विश्वास ठेवला, आपल्यातील दैवी संभवनीय सामर्थ्यावर विश्वास ठेवला. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

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

वार्षिक शुल्कात पाठ्यपुस्तकांची किंमत आणि आमच्या कुठल्याही एका भाषेतील मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी समाविष्ट आहे.

- ★ सर्व सूचना पोस्टाद्वारे किंवा ई-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)

जेव्हा जेव्हा आपण एखादा आजारी, अपंग किंवा इतर गंभीर समस्या असलेला मनुष्य पाहतो तेव्हा आपली स्वतःला किंवा भोवतीच्या इतर लोकांना प्रश्न विचारायची वृत्ती असते की, "ह्या माणसाच्या दुःखाचे कारण काय?" खऱ्या अनुकंपेच्या अभावी आपण जर असे करण्याचा प्रयत्न केला तर नकळत आपण कोणालातरी किंवा कशालातरी त्याच्या ह्या स्थितीसाठी दोष देण्याचा प्रयत्न करतो. हे शिक्षा सुनावण्यासारखे सुद्धा होते, जे एकत्वाचा अभाव दर्शविते. ईश्वराने आपल्याला जीवनाचा हवा तसा अनुभव घेण्याचे इच्छास्वातंत्र्य दिले आहे. दुसऱ्याविषयी बरेवाईट मत बनविणे हे इच्छास्वातंत्र्याचे उल्लंघन आहे. ईश्वर निवाडा करत नाही. म्हणूनच, जरी एखादा मनुष्य पीडित असला किंवा त्याला खूप समस्या असल्या तरी ते ईश्वराने त्याचा न्याय केल्यामुळे आणि दंड दिल्यामुळे नसते.

येजू ख्रिस्तांच्या महान शिकवणीपैकी एक आहे, "कोणाचा निवाडा करू नका म्हणजे तुमचा निवाडा कोणी करणार नाही." ते हे देखील म्हणाले, "निर्भर्तना करू नका म्हणजे तुमची निर्भर्तना होणार नाही. क्षमा करा म्हणजे तुम्हाला क्षमा मिळेल." हा एकत्वाचा कायदा आहे. हा खरंतर कायदा नाहीच. हे सत्य आहे. म्हणून आपण जर कोणाला दुखावले तर खरे पाहता आपण स्वतःला दुखावत असतो.

आत्म्याला जेव्हा एखादा अनुभव हवा असतो तेव्हा विश्व अशी परिस्थिती निर्माण करते ज्याने त्या आत्म्याला तो अनुभव घेण्याची संधी उपलब्ध होते. जीवन हेच सर्वोच्च शिक्षक आहे कारण जीवन साक्षात ईश्वर आहे, आणि म्हणूनच आपण जीवनापासून पळून जाऊ नये. पण आपण जर जीवनापासून शिकू शकलो नाही तर ईश्वर प्रयत्न सोडून देत नाही. तेव्हा तो मानवी गुरूच्या रूपात खाली अवतरतो आणि आपल्याला शिकण्यासाठी मदत करण्याचे प्रयत्न चालू ठेवतो.

मी अशा व्यक्तींना भेटलो आहे ज्यांना इतक्या अतोनात यातना सहन कराव्या लागल्या की सरतेशेवटी त्यांनी समर्पण केले. त्यानंतर त्यांनी खरी शांती अनुभवली जी त्यांना त्यांच्या परिस्थितीचा पूर्ण स्वीकार केल्याशिवाय मिळाली नसती.

आपण हे समजून घ्यायला हवे की ह्या शरीरप्रणालीद्वारे अनुभव घेता यावा ह्यासाठी

आत्म्याच्या जाणिवेचा एक भाग शरीर, मन आणि बुद्धीच्या प्रणालीत विलीन होऊन आपण देह, मन, बुद्धी आहोत असे समजून त्यास चालवतो.

आत्म्याच्या जाणिवेचा जो भाग प्रत्यक्षरीत्या बाहेरच्या जगात भाग घेत नाही तो त्याच्या मूळ अवस्थेत देवत्वाशी तद्रूप, प्रेमाच्या आणि सर्व गोष्टींशी एकत्वाच्या स्थितीत राहतो. अशाप्रकारे आत्मा बाह्य तात्कालिक व्यक्तित्व आणि आंतरिक शाश्वत व्यक्तित्व अशा दोन पातळ्यांवर अस्तित्वात असतो. ही व्यवस्था आत्म्याला नामरूपात्मक जगात पूर्णपणे हरवण्यापासून थांबवते. खोल आंतरिक व्यक्तित्वाला तो त्याच्या प्रेमाचा आणि एकत्वाचा स्वभाव ह्या जगात प्रकट करू शकेल का ह्याची चिंता असते. हे शक्य आहे की बाह्य व्यक्तित्व, आत्म्याला गाभ्यात जे अपेक्षित आहे, त्याच्याशी पूर्णपणे विसंगत कृत्ये करत असेल. असे जेव्हा घडते तेव्हा आत्मा उदास होतो. ईश्वर जसे आपल्यावर बदलण्यासाठी सक्ती करत नाही तसेच आत्मा देखील बाह्य व्यक्तित्वावर बदलण्यासाठी सक्ती करत नाही. तो जीवनात असे प्रसंग किंवा परिस्थिती निर्माण करू शकतो ज्याने व्यक्तीला परिवर्तनासाठी मदत होईल.

आपली परिस्थिती कशीही असली तरी आपण स्वतःचासुद्धा निवाडा करू नये. आपण स्वतःबाबत फार कठोर होऊ नये.

आपण हे लक्षात घ्यायला हवे की मत व्यक्त करणे किंवा मूल्यमापन करणे आणि परिस्थिती हाताळताना आपला विवेक वापरणे म्हणजे निवाडा करणे होत नाही. गुरुजींनी अनेक वेळा सांगितले होते की आपण जेव्हा जगात अन्याय आणि पक्षपातीपणा पाहतो तेव्हा आपण तो नाकारला पाहिजे आणि हिंसा आणि त्यासारख्या कृत्यांचा निषेध केला पाहिजे. समाज म्हणून अशा हिंसक कृत्यांना आळा घालण्याच्या उद्देशाने आपण न्याय व्यवस्था निर्माण केली आहे. ही असे गुन्हे करणाऱ्यांना सुधारण्यासाठी आहे.

माझा विश्वास आहे की इतरांचा निवाडा करण्याच्या आपल्या सवयीवर मात करणे आपल्या साधनेचा खूप महत्त्वपूर्ण भाग आहे. आपण जेव्हा एकत्व अनुभवतो तेव्हा आपण निवाडा करू शकत नाही आणि जेव्हा आपण निवाडा करतो तेव्हा आपण एकत्व अनुभवू शकत नाही. ■

प्रश्नोत्तरे

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे)

प्र: मी जर गुरूची वाट पाहिली तर तो मला भेटेल का?

उ: तुम्ही जर खरोखरच गुरूच्या बाबतीत गंभीर असाल आणि त्याच्या शोधात असाल तर तो तुम्हाला भेटेल. आपल्याला हे कळायला हवे की स्वतः परमेश्वरच आपला गुरू असतो. तो एक शक्ती आहे; ऊर्जा आहे; एक अस्तित्व आहे. तो कदाचित तुमच्या मित्राच्या मार्फत तुम्हाला भेटेल, कदाचित एखाद्या पुस्तकातून, किंवा अनुभवातून किंवा कोणत्या समस्येमार्फत सुद्धा तुम्हाला भेटेल. त्याला ओळखण्यासाठी तुम्ही सतर्क राहायला हवे. तुम्ही त्याला ओळखले तर तो तुम्हाला कसेही करून मानवी गुरूकडे घेऊन जाईल.

प्र: ध्यानात मंत्रांचा काय प्रभाव असतो?

उ: ध्यानात मंत्र वापरण्याचा मुख्य उद्देश असतो, मनाला गुंतवून ठेवणे. मंत्राचा एक मूळ ऊर्जास्रोत असतो. जेव्हा आपण मंत्राचा जप करतो तेव्हा आपण त्याच्या मूळ स्रोताशी जोडले जातो आणि तेथून आपल्याला ऊर्जा मिळतात. ह्या ऊर्जा आपली संपूर्ण शरीर-व्यवस्था शुद्ध करतात, मुख्यत्वे करून आपले मन; आणि आपल्या चक्रांच्या जागृतीमध्ये मदत करतात.

प्र: ध्यान करताना काही वेळाने आपल्याला झोप येऊ लागते. त्यावर मात कशी करावी?

उ: आधी तुमची बसण्याची पद्धत तपासून बघा, तुमचे त्राटक बरोबर आहे का ते बघा. मग तुम्ही झोपेवर मात करू शकाल. तुमच्या भावना देखील तपासून बघा. नकारात्मक भावना आपल्या जाणिवेचा विस्तार अवरुद्ध करतात. तुमची जाणीव मनाच्या सुषुप्त स्तरात अडकते आणि तुम्हाला झोप येऊ लागते. ध्यानात आपली जाणीव मनाच्या जागृत, अर्धजागृत आणि सुषुप्त स्तराच्या पलीकडे जायला हवी, मग आपल्याला झोप येणार नाही.

प्र: जे लोक हिंसेची निवड करतात, त्यांच्यावर ध्यानाचा प्रभाव पडत नाही का?

उ: ध्यानाचा प्रभाव सर्वांवर पडतो. काही लोक ह्या प्रभावाकडे दुर्लक्ष करतात आणि त्याचा अस्वीकार करतात आणि हिंसेची निवड करतात. अशा लोकांना आपल्याला दुष्ट म्हणावे लागेल.

प्र: आपण शांती आणि आनंदाची शाश्वत अवस्था गाठू शकतो का?

उ: ते शक्य आहे. जेव्हा आपण सर्वोच्च समाधी अनुभवतो किंवा उच्च समाधी जरी अनुभवली, तेव्हा आपण शांती व आनंदाची अवस्था गाठतो. मग कोणीच आपली शांती भंग करू शकत नाही.

प्र: नवयुग हे केवळ मानवप्राण्यांशी निगडित आहे का?

उ: नवयुग हे या पृथ्वीवरील सर्व जीवनाशी निगडित आहे.

प्र: नवयुगात आपला प्रवेश केव्हा होईल?

उ: वैयक्तिकपणे केव्हाही होऊ शकतो. सामुदायिकपणे २०१८ सालानंतर. पण त्याबद्दल आपण काळजी करू नये. आपण नवयुगासाठी स्वतःला तयार करू शकतो.

प्र: आपली सर्व कर्मे नष्ट केल्यानंतर आपण इतर कोणत्याही पृथ्वीवर जाण्याची निवड करू शकतो का?

उ: हो. आपण आपल्या मूळस्थानी परत जाण्याची निवड करू शकतो, किंवा आपण भू-लोकातील इतर कोणत्याही पृथ्वीवर जन्म घेण्याची निवड करू शकतो. जर सखोल ध्यान किंवा तप करण्याचा आपला स्पष्ट उद्देश असेल तर उच्च लोकातील पृथ्वीवर जन्म घेण्याची आपल्याला परवानगी मिळेल.

प्र: विवेक काय आहे?

उ: विवेक म्हणजे योग्य गोष्टींची निवड करण्याची परिपक्वता असणे, देवत्वाशी संलग्न होण्याची परिपक्वता असणे. परिपक्वतेमुळेच आपण आध्यात्मिक कायदे पाळतो.

प्र: आध्यात्मिक गर्व कसा टाळता येईल?

उ: त्याच कायद्याने – विनयशील राहा.

प्र: स्वाभिमान आणि गर्व ह्यांच्यात फरक कशांमुळे होतो?

उ: उद्धटपणामुळे. ■

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 तत्वांचा 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: २६१३२८७२)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डोंबिवलि (पू)
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-२५८५)

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)

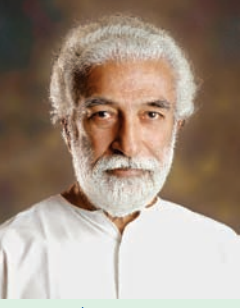
द इंटरनेशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

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 अमराना १९३५ साली इथे ऋषींच्या कार्यासंबंधी आणि प्रकाशाच्या एका आगामी शहराबद्दल साक्षात्कार झाला होता.

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

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

अंतरमानसा

मानसाचे जन्मस्थान, 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 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)

शनिवार, दि. ६ डिसेंबर रोजी मी सिनेमागृहात सिनेमा पाहत होते. साधारण पंधरा मिनिटांनंतर, मला खूप शांत व स्तब्ध वाटले आणि मी विस्तारित झाल्याचे मला जाणवले. माझ्या अस्तित्वाच्या गाभ्यात मी स्तब्ध होते आणि माझ्या जाणिवेचा विस्तार हजारो वर्षांच्या काळात पसरला होता. मी काही पाहू शकत नव्हते पण भावनांची जाणीव मात्र मला होत होती, मुख्यत्वे करून दुःखाची, सर्व सजीवांच्या दुःखाची, लोकांच्या, झाडाझुडुपांच्या, मातीच्या दुःखाची. या दरम्यान काळ थांबला होता. भूतकाळ आणि वर्तमानकाळ असा काही फरक नव्हता.

मी रोजचे व्यवहार सामान्यपणे करत आहे. मला लोकांविषयी जास्त प्रेम वाटते पण त्याचवेळी मी स्तब्ध अशा व्यापक काळात उपस्थित असते.

- नंदिता विजयन

झोपण्यासाठी उशीवर डोके ठेवताच मी स्वतःला पृथ्वी सोडून जाताना पाहिले. पूर्ण झोप लागण्यापूर्वीच मला सूक्ष्म पातळीवर घेऊन जाण्यात आले. माझ्या लक्षात आले की मला कोठे तरी घेऊन जाण्यात येत आहे! रात्री साहजिकच एका वेगळ्या पातळीवर मला हीलिंग व ज्ञान दिल्यानंतर दुसऱ्या दिवशी सकाळी मी अगदी शांत, आनंदी व

प्रफुल्लित मनःस्थितीत उठले आणि आदल्या रात्री अनुभवलेल्या भयंकर धक्क्याचा मागमूस देखील माझ्या ठायी नव्हता! दैवी ऋषींनी माझी खूप मोठी मदत केली !

- विद्या वीरकर

शांबला तत्त्वाचा अभ्यास करताना, माझ्या अस्तित्वाच्या गाभ्यातून ऊर्जा बाहेर पडून सर्वत्र पसरत असल्याचे मी अनुभवतो. घरात आर्थिक व भावनिक पातळीवर बराच बेबनाव होता. प्रत्येक गोष्टीची काळजी गुरुजींनी व ऋषींनी घेतली. प्रकाशाने प्रत्येक बेबनावत प्रेम अनुभवण्यास माझी मदत केली. त्यांच्या कृपेने आता सर्वकाही ठीक होते आहे.

- दीपक दिवाकर

मला प्लॉट खरेदी करायचा होता पण त्याकरिता पैसे कुठून येणार हे मला कळत नव्हते. पण एकाएकी माझ्याकडे असलेल्या शेअर्सची किंमत वाढली व ते विकून मी आवश्यक पैशांची तरतूद करू शकलो ! त्या शेअर्सच्या किंमतीत मागील सहा ते सात वर्षांमध्ये अजिबात वाढ झाली नव्हती. नंतर पुढील काही दिवसातच त्या शेअर्सची किंमत पुन्हा कमी झाली!

- चलपती

FORM IV

(नियम ८, प्रेस आणि रेग्युलेशन ऑफ बुक अँक्ट 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, 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 फाउंडेशन (रजिस्टर्ड)
	मी, जयंत देशपांडे, हे घोषित करतो की वर दिलेली माहिती माझ्या माहितीप्रमाणे अगदी खरी आहे असा माझा विश्वास आहे.	
	बंगलोर	सही
	ता: २५-२-२०१५	जयंत देशपांडे
		संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रक

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