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 9 Issue 10 JULY 2017 Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जुलै २०१२ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

हा आषाढ महिना, असा महिना आहे ज्यात सर्वोच्च स्रोतातून महान ऊर्जा थेट आपल्या पृथ्वीवर येतात. प्राचीन ऋषींना हे माहीत होते आणि ते लोकांना या महिन्यातील जास्तीत जास्त वेळ ऐहिक कार्यांऐवजी आध्यात्मिक साधनेमध्ये घालवण्यास सांगत असत. म्हणूनच लोक लग्नकार्य, धार्मिक विधी आणि इतर सर्व ऐहिक कार्ये पुढे ढकलून जास्तीत जास्त वेळ ध्यानात घालवीत असत. कालांतराने लोक, या महिन्यात ऐहिक कार्ये पुढे ढकलण्यामागील तत्त्व विसरून गेले आणि हा संपूर्ण महिना अशुभ आहे, असा त्यांचा समज झाला. लोक हे विसरून गेले की, या महिन्यातील प्रत्येक क्षण दैवी आहे. पण आता नवयुगात आपला प्रवेश होत असताना ऋषी आपल्याला त्या विस्मृत तत्त्वाची पुन्हा आठवण करून देत आहेत आणि ध्यान करून सर्वोच्च स्रोतातून मिळत असलेल्या ऊर्जांना ग्रहण करण्यात जास्तीत जास्त वेळ घालवण्याचा सल्ला देत आहेत.

महर्षी अमरांनी आम्हाला सांगितले होते की, स्वतः परमेश्वरच आपला गुरू असतो आणि मानवी गुरू, हे त्याचे प्रतिनिधी असतात आणि ते आध्यात्मिक मार्गदर्शक असतात. मी महर्षी अमरांनी सांगितलेल्या या सत्यांवर विचार करत होतो, तेव्हा मला मानवी गुरूच्या भूमिकेबद्दल त्यांनी केलेली व्याख्या आठवली. मानवी गुरूची भूमिका आहे, साधकाला खऱ्या गुरूशी म्हणजेच परमेश्वराशी जोडणे. परमेश्वराला अनुभवण्यात साधकाची मदत करणे. त्याचे कार्य आहे, परमेश्वराकडे नेणारे ज्ञान, ऊर्जा आणि तंत्रे साधकांना पुरवणे. आणि हा मुद्दा फार महत्त्वाचा आहे – एकदा का साधक खऱ्या गुरूशी जोडला गेला, की त्याचे कार्य संपते कारण, त्या अवस्थेपासून खरा गुरू साधकाचे प्रत्यक्ष मार्गदर्शन करतो आणि त्याला सर्वोच्च स्वातंत्र्यापर्यंत, समर्पणापर्यंत, मुक्तीपर्यंत नेतो !

महर्षी अमरांचे शब्द मला आठवतात : साधकाच्या जीवनातील प्रत्येक छोट्या मोठ्या बाबींवर नियंत्रण करणे किंवा त्याबाबत त्याला आदेश देणे, हे गुरूचे कार्य नाही. गुरूचे कार्य आहे त्याला स्वतंत्रपणे विचार करायला शिकवणे, काम करू देणे; त्याला बळकट आणि शुद्ध बनवणे. जर साधक गुरूच्या ताब्यात असेल, गुरूच्या शब्दांवरच निर्भर असेल तर तो कधीच उडू शकणार नाही. तो कधीच निर्णय घेण्याचे धाडस करणार नाही. तो कदाचित असफल होणार नाही पण तो खरे स्वातंत्र्य मिळवण्यात सफलही होणार नाही. आध्यात्मिक प्रवासात स्वातंत्र्य हे अंतिम ध्येय आहे. असा माणूस जो स्वतंत्र नाही तो समर्पण करू शकत नाही, तो मुक्ती मिळवू शकत नाही. स्वातंत्र्य आणि इच्छा-स्वातंत्र्याचा योग्य वापर करणे हे आपल्या दैनंदिन जीवनात फार महत्त्वाचे आहे. एक लुळा माणूस कधीच चालू शकत नाही.

मला वाटते, सर्व गुरूंनी त्यांची भूमिका समजून घेण्याची आणि त्यांच्या विद्यार्थ्यांना चालण्यात आणि उंच भरारी मारण्यात मदत करण्याची वेळ आता आली आहे. ■

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)
सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)
सप्तर्षी ध्यान केंद्र

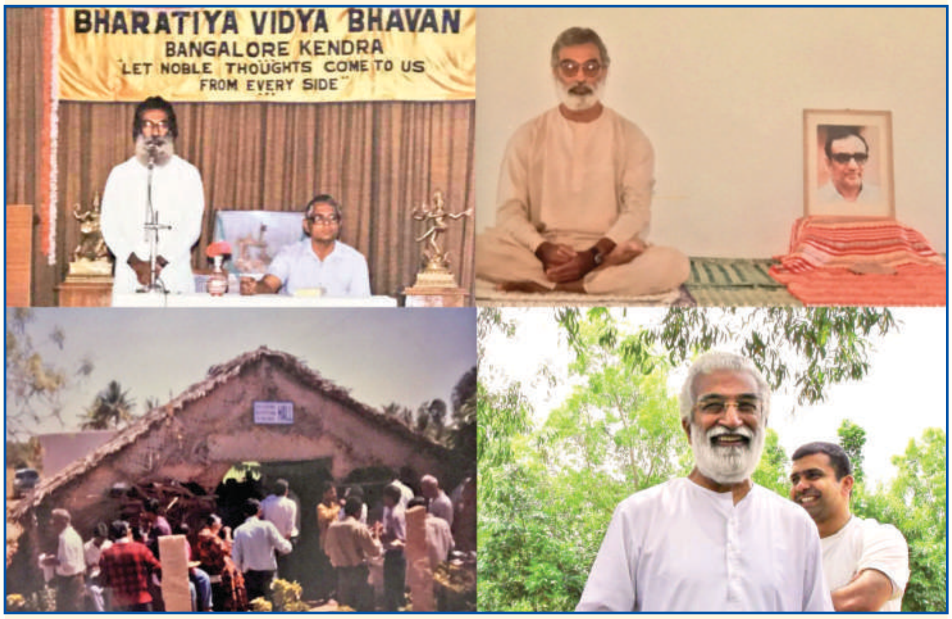
दर मंगळवारी (सकाळी ११.३० वाजता)
श्री. मंजुनाथ शास्त्रींच्या घरी, गांधी सर्कल

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.



गुरुजींची जुनी छायाचित्रे आणि बांधकाम होण्या आधीचा डायनिंग हॉल.

काही ठळक घडामोडी

- उन्हाळ्याच्या सुट्ट्या संपून शाळा सुरू झाल्यानंतर शाळेतील मुलांना प्रकाश प्रवहन शिकवण्याचे कार्य पुन्हा वेग घेत आहे. एक हजारापेक्षा जास्त शाळांतील जवळजवळ ५ लाख मुले त्यांच्या शाळेतील सकाळच्या दैनिक सभेत नियमितपणे प्रकाश प्रवहन करत आहेत.
- विद्यार्थ्यांना विनंती आहे की त्यांनी नियमितपणे होणाऱ्या आध्यात्मिक समुपदेशनात किंवा तपासणी सत्रात भाग घ्यावा. जर ते दीर्घ काळ तपासणी सत्रासाठी आले नाहीत तर असे गृहीत धरले जाईल की त्यांनी ध्यान करणे बंद केले आहे. तसेच बाहेरील विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या साधनेचा अहवाल वेळेवर पाठवावा.
- इथे दिल्या जाणाऱ्या आध्यात्मिक ज्ञानात रस असलेल्या लोकांना आपली पुस्तके किंवा आपले मासिक प्रकाशमार्ग ह्याचा वर्गणीदार बनवून आम्हाला मदत करावी ही विनंती.
- तपोनगरात आणि बंगलोर मधील इतर केंद्रांमधे होणाऱ्या ध्यानवर्गांना येणाऱ्या विद्यार्थ्यांना विनंती आहे की त्यांनी महिन्यातील दुसऱ्या वर्गापर्यंत मासिक शुल्क भरावे. मासिक वृत्तपत्र पोस्टाने पाठवण्यात खंड न पडण्यासाठी बाहेरील विद्यार्थ्यांनी देखील कृपया त्यांच्या रजिस्ट्रेशनच्या मुदत समाप्तीनंतर १५ दिवसांच्या आत त्याचे नूतनीकरण करावे ही विनंती.

आमचा लँडलाईन नंबर (२८४६५२८०) वारंवार बंद पडत असल्यामुळे आमच्याशी संपर्क करणे जर तुम्हाला अवघड जात असेल तर तुम्ही आमच्याशी – ९९०००७५२८० – ह्या पर्यायी नंबरवर संपर्क करू शकता

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	–	व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	–	प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ०९	–	गुरु पौर्णिमेनिमित्त विशेष ध्यान, सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत
	–	शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
	–	लाइट चॅनल्स वॉलंटीयर्स मीटिंग, २.३० वाजता
रविवार १६	–	'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार ३०	–	अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	शनिवार	शुक्लाष्टमी
०३	सोमवार	शुक्ल दशमी
०९	रविवार	गुरू पौर्णिमा
१६	रविवार	दक्षिणायनारंभ
१७	सोमवार	कृष्णाष्टमी
२१	शुक्रवार	शिवरात्री
२३	रविवार	अमावास्या
३१	सोमवार	शुक्लाष्टमी

२५ जून पासून आषाढ महिन्याचा आरंभ होत आहे. ह्या महिन्यात आपल्याला परब्रह्मलोकातून अद्भुत आणि महान ऊर्जा थेट मिळत असतात. गुरु पौर्णिमेच्या दिवशी या ऊर्जा अधिकतम असतात. गुरु पौर्णिमा ०९–७–२०१७ ला आहे. ह्या दिवशी जास्तीत जास्त ध्यान करण्याचा प्रयत्न करावा आणि रात्री झोपण्यापूर्वी अशी कल्पना करावी की प्रकाश वरून तुमच्यात प्रवेश करतो आहे आणि तुमच्या शरीरप्रणालीत पूर्णपणे भरतो आहे. ७ मिनिटे ह्याचा सराव करावा. असे केल्याने संपूर्ण रात्र आपल्याला ऊर्जा मिळतील.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

इतक्यातच मी तामिळनाडूमधील एका छोट्या गावामध्ये गेले होते व तिथे प्रकाश प्रवहनाचे काम केले. मी हे पाहून आश्चर्यचकित झाले की सर्व लोकांनी, मग त्यांचे धर्म कोणतेही असो, प्रकाश प्रवहनाचे स्वागत केले. प्रवासाच्या बहुतांश काळात मी शांत, आनंदी व उत्साही होते आणि कोणत्याही गैरसोयींचा मला त्रास झाला नाही. तेथील हवेमध्ये एक प्रकारची निर्विवाद शांती व प्रेम होते. एके दिवशी तर रिक्षा चालकाने, मी चांगले काम करीत आहे म्हणून, जादा प्रतीक्षा भाडे घेण्यास नकार दिला. त्याने प्रवासादरम्यान माझे मुख्याध्यापकांशी फोनवर चालू असलेले संक्षिप्त संभाषण ऐकले होते आणि त्याला त्याच्यापरीने सहकार्य करावेसे वाटले. इतर लोकांनीही पुढे येऊन त्यांच्यापरीने होईल ती मदत केली. आमच्यावर झालेल्या प्रेमाच्या वर्षावामध्ये आम्ही भिजून गेलो.

– निर्मला बाला, स्वयंसेविका

'वर्ल्ड चॅनल्स डे'च्या दिवशी मी अशा शाळेत गेले होते जिथे प्रकाश प्रवहनाचे सत्र गेल्या दोन वर्षापासून घेण्यात आले नव्हते. जेव्हा मी विचारले की किती मुलांना प्रकाशाचे प्रवहन लक्षात आहे तेव्हा प्राथमिक विभागातील छोटे छोटे हात वर झालेले पाहून मला आश्चर्य वाटले. पूर्ण शांततेमध्ये सत्र चालू झाले. पहिल्या इयत्तेमधील छोटी मुले देखील अगदी स्तब्ध बसली होती. प्रकाश प्रवहनानंतर मुलांनी नाखुषीनेच त्यांचे डोळे उघडले. त्या दिवशी त्यांची परीक्षा होती आणि बऱ्याच जणांनी अभिप्राय दिला की त्यांना खूप शांत वाटले व परीक्षा देण्यासाठी त्यांना आत्मविश्वास मिळाला.

– प्रियंवदा कुलकर्णी, स्वयंसेविका

पहिली ते चौथीच्या वर्गातील विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहन शिकविण्यात आले आहे व त्यांच्या पालकांना तसे कळविण्यात आले आहे. विद्यार्थी नियमितपणे रोज प्रकाशाचे प्रवहन करतात. शाळेला ह्याचा फायदा झाला आहे कारण विद्यार्थी अधिक शिस्तप्रिय झाले आहेत.

– श्रीमती काळे, मुख्याध्यापिका, MAEERS MIT श्री स्वामी विवेकानंद प्राथमिक शाळा, पुणे

प्रकाश प्रवहनाच्या सरावामुळे मला अतिशय छान, प्रसन्न व शांत वाटते. मी माझ्या अभ्यासात लक्ष केंद्रित करू शकतो. माझ्या मित्रांशी मला खूप मैत्रीपूर्ण व दयाळूपणाने वागावेसे वाटते आणि मी त्यांना मदत करीत आहे.

– दर्शन आर., इयत्ता सहावी, श्री शारदा प्राथमिक शाळा, जयनगर, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

रहिवाशांच्या मासिक भेटीमध्ये गुरुजींची ७८वी जयंती साजरी करण्यासाठी सुमारे शंभर रहिवासी एकत्र जमले होते. गुरुजींसोबतची भूतकाळातील विशेष क्षणं पुन्हा जगणे, आपल्यामधील ते दैवी प्रेम जागृत करते, ज्यामुळे आपण ऋषींना अतूटपणे वचनबद्ध होऊ शकलो. म्हणून भेटीत गुरुजींची साधकांसोबतची जुनी न पाहिलेली छायाचित्रे दाखवण्यात आली.

गेल्या अनेक वर्षांपासूनच्या प्रवासाचा आढावा घेणे वर्तमान मार्गक्रमाचे पुनरावलोकन करण्यात परिणत होते. सुदैवाने, मार्गक्रम रहिवाशांकडूनच्या अनेक भेटवस्तूंनी भरगच्च भरलेला आहे. गेल्या वर्षी, श्री. ब्रजबन्धू मिश्रा आणि सौ. प्रियंका मिश्रा यांनी 'तपोनगर गुरुकुल' या प्रकल्पाची सुरुवात केली. याचे उद्दिष्ट मुलांना आपल्या भारतीय पौराणिक परंपरेचे ज्ञान देणे हे आहे. ह्याची सत्रे महिन्यांतून दोन वेळा आयोजित केली जातात आणि काही प्रौढ व्यक्तींना देखील आवडतात. या वर्षी एका मूव्ही क्लबची सुरुवात झाली. महिन्याच्या प्रत्येक दुसऱ्या रविवारी रहिवासी सामूहिक हॉलमध्ये एकत्र जमतात आणि एक अर्थपूर्ण चित्रपट पाहातात. श्री. गुरुराज कानाडे यांनी नवीन प्रक्षेपक, स्क्रीन, स्पीकर सिस्टम्स् इत्यादींसह विशेष व्यवस्था केली आहे. कमी उपस्थिती असूनही पुस्तक क्लब चालू आहे.

रहिवासी सामायिक उद्देशाच्या भावनेने सामुदायिक कार्यक्रमांचे आयोजन करतात. मोठ्या गटासाठी विशेष क्षण निर्माण करण्यासाठी ते त्यांचा वैयक्तिक वेळ देतात आणि प्रयत्न करतात; आणि प्रत्येक वेळी हे क्षण श्री. चन्द्रन छायाचित्रांमध्ये कैद करतात. ही छायाचित्रे भावी पिढ्यांसाठी अनावरित भेटवस्तू आहेत. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

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

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

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

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

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

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

वेब साईट : www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

ही प्राचीन ऋषींनी दिलेली सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबला या पृथ्वीवरील प्रकाशाच्या नगरीत 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 स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

जुलै २००५

ऋषींना आपले अतीत आणि भवितव्य माहीत असते. एका वाक्यात सांगायचे तर – त्यांना सर्वकाही माहीत असते. जेव्हाकेव्हा एखादा सल्ला विचारला जातो, ते आपल्याला सल्ला देतात, 'ह्या सूचनांचे पालन करा.' आपण हा सल्ला सर्वोत्तम आणि सर्वात योग्य म्हणून स्वीकारायला हवा. आपण जर पालन केले, तर आपण आपली आध्यात्मिक ध्येये आणि ऐहिक ध्येये सुद्धा साध्य करतो. मी पाहिले आहे आणि ह्याचा साक्षी पण आहे की ज्या लोकांनी त्यांच्या सल्ल्याचे शेवटच्या तत्त्वापर्यंत अनुसरण केले आहे, ते खूप सुखी आहेत. कधीकधी, आपला स्वत:चा अहम् मधे येतो. कधीकधी आपण अनुसरण करत नाही तर कधी आपण त्यांच्या सूचनांच्या फक्त एका भागाचे पालन करतो, आणि मी १९८८ पासून ह्याचा साक्षी आहे की जेव्हा लोकं ऋषींचे पूर्णपणे अनुसरण करीत नाहीत तेव्हा त्यांना अडचणी येतात. आणि या खेरीज कधीकधी, आपल्या नकळत, निश्चितच आपला हेतू नसताना, आपण ऋषींच्या विरोधात कार्य करीत असतो. मी इथे थोडे तपशीलवार आणि गमतीने सांगतो आहे. अमरांच्या काळी भजनांचा कार्यक्रम असे. आमच्यात एक माणूस होता ज्याला हिंदी अजिबात माहीत नव्हते. तो एक साधा माणूस होता पण त्याचा आवाज खूप भारदस्त होता. मला आठवते, एका विशिष्ट भजनाचे शब्द असे होते, 'हृदय मे से मत जाओ,' तो म्हणायचा, 'मत आओ!' खूप भक्तीभावाने तो असे म्हणायचा! कधीकधी आपण तसे करतो.

जेव्हा आपण ह्या मार्गात ध्यान सुरू करतो, जेव्हा आपल्याला ऋषींबद्दल, सूक्ष्म देहाने प्रवास इत्यादींबद्दल बऱ्याच नवीन आणि अविश्वसनीय गोष्टी समजतात तेव्हा त्या आपल्याला मित्रांना सांगाव्याशा वाटतात; त्यांना ह्या मार्गात आणावे असे आपल्याला खूप वाटत असते. त्यात काहीही चुकीचे नाही; हा खूप चांगला आणि उदात्त हेतू आहे, पण ऋषींच्या पद्धती थोड्याशा वेगळ्या असतात. आपण लोकांना ह्या मार्गाबद्दल खुलासा करून सांगू शकतो, आणि जर त्यांना त्यात रस वाटला, तर ते चांगले आहे, आणि जर ते आपल्याकडे आले, तर ती चांगली गोष्ट आहे, पण जेव्हा लोकं ह्या गोष्टींचा स्वीकार करीत नाहीत तेव्हा आपण विषय तिथेच सोडून द्यायला हवा. कधीकधी, आपल्यापैकी काही जण आग्रह धरतात, आपण लकडा लावतो, कारण आपल्याला ऋषींच्या पद्धती माहीत नाहीत. लोकं आपल्यामागे न धावत येण्याची कारणे अनेक असू शकतात. ती व्यक्ती कदाचित तयार नसेल, किंवा त्याला इतर कोणत्यातरी मार्गात प्रवेश घेण्याची ओढ असेल, आणि तुम्ही जर आग्रह धरला आणि त्याला इथे आणले तर कदाचित तो ह्या मार्गात राहाणार सुद्धा नाही, तो निघून जाईल. कोणताही आध्यात्मिक मार्ग साहजिकच आध्यात्मिक ध्येये साध्य करण्यासाठी, आपल्याला आध्यात्मिकदृष्ट्या उंचावर नेण्यासाठी असतो. आपल्या समस्या सोडवून घेणे, स्वत:ला आजारातून बरे करून घेणे, हे दुय्यम आहेत, ते नंतर येतात. कधीकधी, तुमच्यापैकी काहीजण कदाचित लोकांना समजावून सांगत असतील, 'तुम्हाला जर समस्या असेल, तर या; तुम्हाला जर एखादा आजार असेल, तर इथे या.' तुम्ही त्यांना हे देखील सांगितले पाहिजे की त्यांनी ध्यानसाधना सुरू केली पाहिजे. फक्त जेव्हा आपण बदलायचे ठरवितो, फक्त जेव्हा आपली परिवर्तित होण्याची मनापासून इच्छा असते, तेव्हाच आपल्याला सर्वप्रकारे मदत मिळते. कधीकधी, अशा लहान सहान गोष्टी, ऋषींच्या पद्धती, आपल्याला समजत नाहीत. म्हणूनच, जेव्हा लोक ऋषींच्या कार्यात सहभागी होण्यासाठी तत्पर असतात, तेव्हा मी त्यांना सांगतो, स्वत:ला ज्ञानाने सज्ज करा, आधी ऋषींच्या पद्धतींशी परिचित व्हा. आपल्याला कोणतीही घाई नाही. आपण वाट पाहू. लोकांनी येण्याची आणि या मार्गात सामील होण्याची आपण वाट पाहू. लोकांनी ध्यानसाधना सुरू करण्याची आपण वाट पाहू. त्यांनी ह्या गटातच प्रवेश घेतला पाहिजे असे काही नाही. ते कुठेही साधना सुरू करू शकतात.

दोन वर्षांपूर्वी आफ्रिकेतील काही लोकांचे सतत माझ्याकडे येणे चालू होते. मी जवळजवळ चार लोकांना भेटलो. त्यांचा एक गट होता आणि एका तरूण माणसाने झुलूंविषयीचे एक सुंदर पुस्तक मला भेट केले. जेव्हा आम्ही ह्या गटाशी बोलत होतो तेव्हा एक गोष्ट माझ्या लक्षात आली की त्यांचे दक्षिण आफ्रिकेवर प्रेम होते. ऋषी आफ्रिकेवर ऊर्जांचा वर्षाव करीत आहेत. मी त्यांना सांगितल्याचे मला आठवते की आफ्रिकेतील सर्व लोकांनी जागृत होण्याची, त्यांचा आध्यात्मिकदृष्ट्या आणि ऐहिकदृष्ट्या उत्कर्ष होण्याची वेळ आली आहे. हे जवळपास दोन वर्षांपूर्वी घडले. गेल्या सहा महिन्यात, मला आठवते की जेव्हाजेव्हा मी डोळे बंद करून बसत होतो आणि ध्यान करीत होतो, तेव्हा मला जे पहिले चित्र दिसायचे ते आफ्रिकेचे असे. असे का, ह्याचे मला आश्चर्य वाटायचे. नंतर माझ्या लक्षात आले की आम्ही अनेक कार्यांमध्ये सक्रिय सहभाग घेतला होता. जेव्हा ऋषींनी पृथ्वीवरील अनेक स्थानांना ऊर्जित केले तेव्हा आम्ही आफ्रिकेत खूप कार्य केले. आता माझ्या लक्षात आले आहे आणि तुम्ही सुद्धा समजू शकता, की आफ्रिकेकडे खूप जास्त लक्ष पुरविले जात आहे. आपण जर निरीक्षण केले तर आपल्याला समजू शकते की तिथे अनेक शाळा आहेत आणि लोकं शिक्षित होत आहेत. मला नेहमीच ऋषींच्या पद्धतींचे आश्चर्य वाटते. कधीकधी, मला एखादा चेहरा दिसतो आणि मी विचार करतो की ही व्यक्ती कोण असू शकेल. काही महिन्यानंतर ती व्यक्ती आपल्याला भेट देते – विद्यार्थीच असेल असे नाही तर ती फक्त एक पाहुणा म्हणूनही येत असते. ऋषींच्या पद्धती नेहमीच विस्मयकारक असतात.

लंडन बॉम्बस्फोटांबद्दल खूप वार्तांकन आहे. मी एका टी व्ही समालोचकाने सांगताना ऐकले की हा दुटप्पीपणा आहे – जगाच्या इतर भागांतूनही लोकं मारले जातात, जसे जम्मू आणि काश्मीर, आणि आपल्याला त्याबद्दलचा उल्लेख फक्त एखाद्या ओळीत आढळतो.

जेव्हाजेव्हा अशा गोष्टी घडतात, जी पहिली गोष्ट माझ्या मनात येते आणि जे ऋषींनी माझ्या मनात खोलवर रुजवले, बसविले आहे, ते हे की आपण जास्त ध्यान करायला हवे. आपण जास्त ऊर्जा आणायला हव्या आणि आपण ह्या सर्व नकारात्मक आणि काळ्या ऊर्जा बदलून टाकायला हव्या. म्हणून, जेव्हाकेव्हा त्यासारखी एखादी गोष्ट घडते, तेव्हा आपल्यापैकी प्रत्येकजण त्याला जबाबदार आहे, कारण आपल्यापैकी प्रत्येकाने आपल्या नियमित ध्यानाने योगदान केले असणार. आपण नेहमी ध्यानात ठेवायला हवे की संपूर्ण मानवजाती एक अंग आहे; संपूर्ण मानवजाती एक चैतन्य आहे. आपण ह्या गोष्टींचा विचार करायला हवा. जसजसे आपण नवयुगात पुढे वाटचाल करू तसतसे असे विचार आपल्याला आपोआप येतील. ■

श्री जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२१–०५–२०१७

मला जर कोणी विचारले, "तुम्ही परमेश्वराला पाहिले आहे का?" मी ठामपणे म्हणेन, "होय, मी परमेश्वराला प्रत्यक्ष मानवी स्वरूपात पाहिले आहे." आपण जर या गोष्टीचा विचार केला तर आपल्या लक्षात येईल की, परमेश्वराला प्रत्यक्ष मानवी स्वरूपात पाहणे ही किती मोठी गोष्ट आहे. परमेश्वराला मानव शरीराच्या सर्व मर्यादांसह, कोणतीही विलक्षण सिद्धी न बाळगता, फक्त प्रचंड प्रेम बाळगून मानव शरीरात जगताना पाहणे, ही किती महान गोष्ट आहे. गुरुजी ते होते, प्रेमाचे मूर्त स्वरूप होते.

'डोअरवेज टु लाईट' या पुस्तकाचे जपानी भाषेत असलेले भाषांतर वाचून जपानमधील एका माणसाने टिप्पणी केली होती की, गुरुजींच्या कट्टर प्रामाणिकपणाने त्याच्या मनाला स्पर्श केला आहे. गुरुजी असे कधीच म्हणायचे नाही, "माझे दर्शन मात्र पुरेसे आहे." उलट ते सांगत असत की आपण दर्शनावरच साधना थांबवायला नाही पाहिजे. आपण त्याच्या पुढचे पाऊल उचलायला पाहिजे. साधनेचा उद्देश फक्त दर्शन नाही, फक्त एक दिव्यानुभूती सुद्धा नाही, तर साधनेचा उद्देश शेवटी परमेश्वरासारखे बनणे आहे. जेव्हा आपण आपल्या आचरणातून परमेश्वराला प्रकट करू लागतो, तेव्हाच आपण परमेश्वरासारखे बनू लागतो. बहुतेक साधनेचा तोच अंतिम उद्देश असावा – परमेश्वरासारखे बनणे, गुरुजींसारखे बनणे. मला वाटते की, सूक्ष्म पातळीवर दर्शन होणे सुद्धा पुरेसे नाही. मला माहीत नव्हते की साधनेचे असे पुष्कळ टप्पे असतात. गुरुजींकडून अशा कित्येक अद्भुत सत्यांबद्दल आपल्याला कळले आहे.

पुष्कळदा मला असे वाटते की, मी परत भूतकाळात जावे, गुरुजींना परत भेटावे आणि हे जीवन तेव्हापासून पुन्हा एकदा जगावे. मी इतक्या चुका केल्या आहेत. मला त्या दुरुस्त करायच्या आहेत. म्हणजे मला पुन्हा सुरुवातीपासून जगून, त्याच चुका पुन्हा करायच्या नाही आहेत. मला माहीत आहे की, ही एक वेडी आशा आहे. असो. आपण भूतकाळात जाण्याची आवश्यकता नाही. परमेश्वराच्या जगात संधी कधीच संपत नाहीत. आपण स्वतःमध्ये बदल करून जगणे सुरू ठेवायला हवे आणि त्याच चुका पुन्हा करू नये. परमेश्वराच्या जगात आपल्याला कोणी दोषी ठरवत नाही. गुरुजी म्हणत असत, "चुका लक्षात आल्यानंतर, त्याच चुका पुन्हा करू नका. परमेश्वर आपल्याला क्षमा करतो." हे सत्य आपण समजून घ्यायला हवे कारण ह्याच्यामुळे जीवन जगण्यासाठी आपल्याला उमेद मिळते.

गुरुजींना पुन्हा प्रत्यक्ष भेटण्याची उत्कट इच्छा मनात आहे. मला वाटते की, खोल पातळीवर जोपर्यंत त्यांच्याशी आपला संपर्क होत नाही, तोपर्यंत ही इच्छा अशीच मनात राहील. हे खरे आहे की, गुरुजींची उपस्थिती आपण अनुभवू शकतो. ते म्हणाले होते, "मी तुमच्या अंतःप्रेरणेच्या माध्यमातून तुमचे मार्गदर्शन करत राहेन." माझेच नाही तर आपल्या सर्वांचे. पण हा संपर्क आणखी दृढ व्हायला हवा. मला खात्री आहे की केव्हा न केव्हा आपला सुद्धा तसाच स्पष्ट संपर्क गुरुजींसोबत होईल, जसा संपर्क गुरुजींचा महर्षी अमरांसोबत होता.

त्यांना पूर्णपणे समजून घेणे, त्यांना जास्त प्रमाणात आपल्या आचरणातून प्रकट करणे, हे आपले कार्य आहे. त्यांचे ज्ञान आणि ऊर्जा लोकांपर्यंत पोचवण्याचा हाच उत्तम मार्ग आहे. या भौतिक पातळीवर व्यापारीकरण करून आणखी केंद्रे न उघडता, आध्यात्मिकदृष्ट्या आपला विस्तार करणे हेच आपल्याला करायचे आहे. आपल्या अंतरंगाच्या पातळीवर आपल्याला पुष्कळ जास्त कार्य करायचे आहे.

गुरुजींना भेटण्यापूर्वी, जीवनाबद्दल माझ्या स्वतःच्याच काही कल्पना होत्या. आणि आपल्यापैकी पुष्कळांच्या असतील, तशा माझ्या आध्यात्मिकतेबद्दल पुष्कळ गैरसमजुती होत्या. हे जीवन उत्तमरीत्या कसे जगावे हे त्यांनी शिकवले. जीवन जगण्याबद्दल त्यांच्या कल्पना सर्वोत्तम होत्या, कारण त्या प्रेमावर आणि उच्च गोष्टींवर, उच्च अनुभवांवर आधारित होत्या. त्यांनी जे सर्व शिकवले, ते त्यांनी त्यांच्या आचरणात सुद्धा आणले.

त्यांनी आपल्याला एकीकडे महर्षी अमर आणि ऋषींचा परिचय करून दिला तर दुसरीकडे पंडित भीमसेन जोशी ह्यांचासुद्धा. त्यांनी मोझार्ट, हक्सले आणि कित्येक अशा कलाकारांशी आपला परिचय करून दिला. त्यांना जर आपण भेटलो नसतो, तर आपण ह्या जीवनातील कितीतरी उच्च गोष्टींना मुकलो असतो, कारण हे जीवन पूर्णपणे कसे जगावे, ते आपल्याला माहीत नव्हते. अजूनही जीवनात आपल्याला आव्हाने असतील, पण हे जीवन कसे जगावे हे आपल्याला माहीत आहे आणि हे जीवन पूर्णपणे जगण्याचा पूर्ण प्रयत्न आपण करतो. मला माहीत नाही, की गुरुजींसारखे आणखी इतर कोणते गुरू आहेत, जे जीवनाच्या कोणत्याही क्षेत्रात इतक्या बारीक सारीक तपशिलांसह मार्गदर्शन करत असतील.

जर लोकं गुरुजींची पुस्तके वाचतील, – ध्यानसाधक नसणारे लोक सुद्धा – त्यांना समजून घेतील आणि त्यांचे अनुसरण करतील तर ते सुज्ञपणे एक शांतीपूर्ण जीवन जगू शकतील. ते एक प्रकारच्या अधिकाराने लोकांचे मार्गदर्शन करत असत. ऋषींसोबत असलेल्या त्यांच्या संपर्कामुळे त्यांना ती अधिकारवाणी मिळाली होती. त्यांच्या स्वतःच्या विवेकामुळे, परमेश्वरासोबत त्यांच्या संपर्कामुळे त्यांना तशी अधिकारवाणी मिळाली होती. आणि तरीही कधीकधी मोठ्या विनम्रतेने ते म्हणत असत, "मला क्षमा करा, याबद्दल मला काहीच माहीत नाही."

आपण इथे जगत असलेल्या जीवनाशी ज्याचा विरोधाभास होणार नाही, अशा आपल्या या पृथ्वीवर जन्म घेण्याच्या उद्देशाबद्दल समजावून सांगणाऱ्या माणसाशी आपला संपर्क झाला ही खरंच अद्भुत गोष्ट होती. त्यांनी आपले जीवन सुधारण्यात आपली मदत केली. जर आपण सिनेमे पाहत असलो, तर ते म्हणत, "सिनेमे बघा, पण हे सिनेमेदेखील बघा." जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात त्यांनी आपले यथोचित मार्गदर्शन केले आणि आपल्या जगण्याला एका वेगळ्या पातळीवर नेले.

"दज् स्पोक गुरुजी कृष्णानंद" या पुस्तकाचा दुसरा खंड प्रकाशित करताना आम्हाला खूप आनंद होतो आहे. पुष्कळ लोकांनी ह्या पुस्तकासाठी काम केले आहे. मी प्रत्येकाचा खूप आभारी आहे. आणि या प्रसंगी मी आपल्या सर्व स्वयंसेवकांबद्दल खूप कृतज्ञता व्यक्त करू इच्छितो. आपल्या सर्वांच्या सहकारामुळेच हे कार्य आम्ही चालू ठेवू शकतो आहे. हे कार्य खूप मोठे आहे आणि प्रत्येकाचा सहभाग खूप महत्त्वाचा आहे. जवळपास सर्वच लोकं शांतपणे, पार्श्वभूमीत राहून काम करतात.

आपण ऋषींच्या या उदात्त कार्यात सहभागी आहोत, ही किती मोठी गोष्ट आहे! जगाला कदाचित याबद्दल माहीत नसेल. काही हरकत नाही. परमेश्वराला माहीत आहे आणि तो आपल्या कामाची नोंद घेतो. ऋषींना माहीत आहे आणि ते पण ह्याची नोंद घेतात. मला माहीत आहे की, आपल्यापैकी सर्वचजण कोणत्या पुरस्कारासाठी किंवा प्रसिद्धीच्या इच्छेने हे काम करत नाही. गुरुजींवर असलेल्या आपल्या प्रेमामुळे आपण हे काम करत आहोत. गुरुजींचे प्रेम आपल्याला हे काम करण्यासाठी प्रेरणा देत आहे. जर आपण आपल्या कामाने, आणि महत्त्वाचे म्हणजे आपल्या जगण्याने जर गुरुजींना आनंदी बनवू शकलो तर तोच आपला पुरस्कार आहे. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई–मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी नोंदणी शुल्क २५०० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १३०० रू. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रू. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स, मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी ९०० रू. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रू. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स आणि 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

एका व्यक्तिने मला विचारले, 'आपल्या अस्तित्वाच्या वरवरच्या पातळीवर अडकलेल्या जाणिवेला आपण कसे मुक्त करू शकतो, जेणेकरून ती तिच्या गाभ्याकडे किंवा आत्म्याकडे परतू शकेल?' हा प्रश्न हे सूचित करतो की आपण आपल्या जाणिवेपासून भिन्न आहोत. पण खरं म्हणजे आपणच जाणीव आहोत, आणि ह्या क्षणी वरवरच्या पातळीवर आपल्याला ह्याची जाणीव आहे. प्रश्नाचा दुसरा भाग आहे, 'आपण आपल्या जाणिवेला तिच्या गाभ्याकडे किंवा आत्म्याकडे कसे परत नेऊ शकतो?' ह्याचा अर्थ हा होतो की आपण आत्म्यापेक्षा भिन्न आहोत. हे, नकळत का होईना असे सूचित करते की, आपण, आपली जाणीव आणि आपला आत्मा तीन वेगवेगळी अस्तित्वे आहेत. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे तर, आपल्याला जाणीव आत्म्याकडे परत न्यायची आहे.

आपण जर ह्यावर चिंतन केले, तर हा प्रश्न उभा राहातो – 'आपण' हा शब्द आपण कुणाला निर्देशित करत आहोत? खरं म्हणजे आपण जाणीव आहोत आणि आपण आत्मा आहोत. ही तीन वेगवेगळी अस्तित्वे असण्याची कल्पना भाषेला मर्यादा असल्याकारणाने प्रचारात आली. म्हणून, त्याऐवजी आपण असे म्हणू शकतो – मी देह आहे अशा जाणिवेऐवजी, मी आत्मा आहे, अशी जाणीव मला कशी होईल? हे प्रश्नाला आणि ज्या समजूतीवर तो आधारित आहे त्याला सुद्धा स्पष्टपणा आणते.

आपली जाणीव तिथे असते जिथे आपले लक्ष असते. एकदा महर्षी अमरांनी हे उदाहरण दिले होते. ते म्हणाले, 'तुमचे लक्ष बाहेरच्या बाजूला वळवा आणि तुम्हाला तिथल्या सगळ्या ध्वनींची जाणीव होईल.' ह्याचा अर्थ हा की आपण आपले लक्ष किंवा आपली जाणीव इच्छाशक्तीनुसार हलविण्यास सक्षम आहोत. जेव्हा आपण ह्या जगात कार्य करीत असतो तेव्हा आपली जाणीव आपल्या शरीरप्रणालीत असणे आवश्यक असते जेणेकरून आपण त्याचा योग्य प्रकारे वापर करू शकतो.

ध्यानादरम्यान आपला देह स्तब्ध असल्याकारणाने त्याकडे आपले फारसे लक्ष असण्याची गरज नसते आणि त्यामुळे आपल्याला देहाचे भान असणे आवश्यक नसते. म्हणून ह्या स्थितीत देहाकडे दुर्लक्ष करून आपण आपली जाणीव त्याच्यापासून मुक्त करू शकतो. आपली जाणीव आपल्या विचारांमध्ये अडकलेली असते किंवा आपण आपल्या विचारांमध्ये हरवलेले असतो आणि आपल्याला ज्ञात नसते की आपण त्यांच्यात हरवलेले आहोत. जाणीव तिथे कशाला अडकते? जेव्हा आपण विचारांकडे आपले लक्ष पुरवितो तेव्हा वास्तवात आपण त्यांना ऊर्जा देऊन बळकट करीत असतो. फक्त जेव्हा आपल्याला आपल्या विचारांमध्ये अधिक स्वारस्य राहात नाही तेव्हा आपण त्यांच्याकडे लक्ष देणे बंद करतो आणि आपल्याला काहीतरी गहन जाणवते आणि आपण स्तब्धता अनुभवतो. म्हणूनच आपण स्तब्धता अनुभवण्याला इतके महत्त्व देतो. ह्याच कारणासाठी साधनेत वैराग्य किंवा अनासक्ती खूप महत्त्वाची आहे. अनासक्ती म्हणजे कोणत्याही आसक्तीशिवाय जीवनावर प्रेम करणे.

एकदा आपण आपली जाणीव विचारांपासून आणि चिंतांपासून काढून घेतली की आपल्याला अवगत होते की आपण जागृत आहोत, आणि मग जाणीव विस्तारित होऊ शकते. ह्या अवस्थेत आपल्याला, आपल्या स्वतःची, प्रकाश, प्रेम, शांतता आणि स्तब्धता म्हणून जाणीव होऊ शकते; आपल्या स्वतःच्या खऱ्या अस्तित्वाबद्दल जाणीव होऊ शकते. पण हे शक्य आहे की जेव्हा विचार नाहीसे होतात तेव्हा जग सुद्धा नाहीसे होते आणि आपल्याला अचानक असे वाटू लागेल की आपण योग्य ठिकाणी नाही किंवा आपण दिशाहीन झालो आहोत. गुरुजींनी सांगितले होते की विचारशून्य स्थितीत देखील जाणीव आपोआप विस्तारित झाली पाहिजे. म्हणून ह्या स्थितीत जाणीव विस्तारित होण्यासाठी आपण काहीही करण्याचा प्रयत्न करू नये. गुरूंच्या कृपेने हे आपोआप घडते. म्हणून आपण फक्त कृपा होण्याची शांतपणे वाट पाहायला हवी. जेव्हा आपण विस्तार अनुभवत नाही तेव्हा त्याचा अर्थ फक्त हा होतो की आपण गुरूंना पूर्णपणे समर्पित व्हायला तयार नाही किंवा असमर्थ आहोत. आपल्याला विस्ताराची अनुभूती होवो किंवा न होवो आपण प्रश्न न करता किंवा निराश न होता त्याचा स्वीकार करायला हवा. तेव्हा आपले प्रयत्न पूर्णपणे समर्पण करण्याच्या दिशेने असतील, ज्याचा अर्थ काहीही करण्याचा प्रयत्न न करणे. म्हणून देह, मन आणि बुद्धी या पायऱ्या आहेत ज्यांचा वापर आपण त्यांच्या पलीकडे जाण्यासाठी आणि आपल्या खऱ्या 'स्व' ला पोहोचण्यासाठी करतो, जे आपण स्वतः आहोत. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: इतरांच्या वेदना वाटून घेणे आपल्यासाठी वेदनादायक नसते, असे का?

उ: वेदनेतून, मुख्य करून शारीरिक वेदनेतून जात असलेल्या माणसाला आपल्याला जर खरोखरंच आराम द्यायचा असेल तर आपण ऋषींना प्रार्थना करायला हवी. मग त्याच्या वेदनेचा अल्पसा भाग आपल्याला देण्यात येईल. यामागे अशा काही प्रक्रिया आहेत, ज्या आपल्याला सध्या नीट समजलेल्या नाहीत. कधीकधी, वेदना ही, वेदनेच्या रूपात आपल्याला देण्यात येणार नाही. ती कदाचित आणखी कशाच्या स्वरूपात आपल्याला देण्यात येईल – आर्थिक नुकसान किंवा आणखी कशाच्यातरी स्वरूपात. आपल्याला माहीत असायला हवे की, अशा स्वरूपाच्या गोष्टी ह्यात समाविष्ट असतात आणि त्यांतून जाण्यासाठी आपण तयार असायला हवे.

प्र: समाधी या शब्दाचा काय अर्थ आहे?

उ: संस्कृतमध्ये दोन प्रकारच्या ''धी'' आहेत – ''दि'' आणि ''धी''. समाधी हा शब्द लिहिताना आपण ''धी'' ह्याचा वापर करतो. माझे गुरू म्हणत असत की, आपण खरंतर पहिल्या म्हणजे ''दि''चा वापर करायला हवा. म्हणजे आपण समादि असे लिहायला हवे. 'समा' या संस्कृत शब्दाचा अर्थ आहे समान आणि 'आदि' म्हणजे सुरुवात. सुरुवातीला परमेश्वर आणि आत्मे समान होते. परमेश्वर प्रकाश आहे आणि आपणही प्रकाश होतो. समादि हा शब्द ऋषींनी बनवला होता आणि त्यांनी त्याचा अर्थ सांगितला होता. असो, पण आता आपण 'समादि' न लिहिता किंवा म्हणता, ''समाधी'' असे लिहितो.

जेव्हा आपण समादि अनुभवतो, तेव्हा आपण प्रकाशरूपी बनतो, प्रकाशाशी एकरूप होतो. आपण प्रकाशासमान होतो. समादि तेव्हाच शक्य आहे जेव्हा आपण ध्यान करत असतो. पण जेव्हा आपण विस्तारित अवस्थेत प्रवेश करतो, जेव्हा आपण प्रकाश सोबत बाळगतो, जेव्हा आपण प्रकाशाजवळ असलेले सर्वकाही अनुभवतो, जसे की शुद्धता, शांती, प्रेम, तेव्हा असे म्हणता येईल की आपण समादि अनुभवत आहोत. दिव्यतेचे लाखो पैलू आहेत. जेव्हा आपण दिव्यत्वाचा कोणताही एक पैलू अनुभवत असतो, तेव्हा असे म्हणता येईल की आपण समादि अनुभवत आहोत.

प्र: आध्यात्मिक प्रगती ही जास्त समर्पणाच्या भावनेने व्हायला पाहिजे की काहीतरी मिळवण्याच्या भावनेने व्हायला पाहिजे?

उ: आपण तेव्हाच प्रगती करत असतो, जेव्हा आपण समर्पण करतो.

प्र: आध्यात्मिक ध्येय साध्य करण्याचा सर्वात जलद मार्ग कोणता आहे?

उ: प्रेम हा तो मार्ग आहे. तुमच्याजवळ जर महान प्रेम असेल तर तुम्ही परमेश्वरासोबत असाल. प्रेमाने आपण परमेश्वराला, म्हणजेच आपल्या आध्यात्मिक ध्येयाला प्राप्त करू शकतो. प्रकाश अनुभवा. प्रकाश अनुभवण्याने तुम्ही सर्वात जलद मार्गाने तुमच्या आध्यात्मिक ध्येयापर्यंत पोहोचू शकता.

प्र: एन्लाइटनमेंटसाठी कुंडलिनी शक्ती ही पुरे असते का?

उ: नाही. कुंडलिनी शक्ती किंवा ऊर्जा ही एन्लाइटनमेंटसाठी पुरेशी नाही. कुंडलिनी शक्ती आपल्याला समाधी अनुभवण्यात मदत करते. त्यानंतर एन्लाइटनमेंटची अवस्था मिळवण्यासाठी आपल्याला आणखी प्रयत्न करावे लागतात.

प्र: एका व्यक्तीबद्दल मला खूप आकर्षण आहे. मी ह्या आकर्षणापलीकडे कसे जाऊ?

उ: मी फक्त काही उपाय सुचवू शकतो:

तुमच्या ध्येयाचा विचार करा. तुमचे काही आध्यात्मिक ध्येय असल्यास, त्यावर तुमचे लक्ष केंद्रित करा. प्रकाश अनुभवा. प्रकाश एक मार्गदर्शक आहे. तो तुम्हाला सांगेल काय बरोबर आहे. आवश्यक असेल तर प्रकाश तुम्हाला निवडण्यात, आकर्षणापलीकडे जाण्यात मदत करेल. प्रकाश तुम्हाला तसे करण्याचे मनोबळ सुद्धा देईल.

प्र: साधनेत आपल्याला अनुभव हे का येतात?

उ: आपण ध्यान करतो म्हणून आपल्याला अनुभव येतात. जेव्हा आपण ध्यान करतो, तेव्हा आपल्या शरीरप्रणालीत काही विशिष्ट प्रक्रिया सुरू होतात. लगेच नाही तरी हळूहळू काही क्षमता जागृत होतात आणि आपल्याला अनुभव येऊ लागतात.

प्र: जेव्हा आपण ध्यान करतो, तेव्हा आपले सूक्ष्म शरीर सुद्धा ध्यान करते का?

उ: होय, खरे आहे. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
Master-Pupil Talks - Vol 2	75/-
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/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 1	200/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 2	250/-
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)

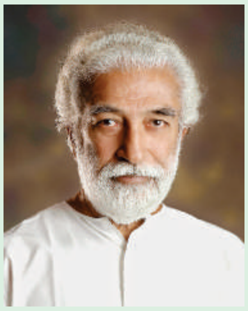
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन:२४४७०५३३)

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

Published: 21st of Every Month. RNI. No. KARMAR/2008/27314 Regd. Postal Regn. No. KARN/BGE/1125/ 2017-2019
Date of posting Newsletter-25th or 27th or 29th of Every Month. Posted at Bangalore PSO, Bg-560026 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

काही दिवसांपूर्वी ध्यान करीत असताना माझ्या मनात हा विचार आला, "मी भयमुक्त आहे." हा विचार पुन्हा पुन्हा आला. नंतर 'भागवत' वाचत असताना मला समजले की, मी मृत्युच्या भयापासून मुक्त झालो आहे. आता ध्यान करताना मी आनंद व परमानंद दोन्ही अनुभवतो, जे मी शब्दात व्यक्त करू शकत नाही! आता माझ्या ध्यानाचा दर्जा देखील अगदी वेगळा झाला आहे.

– सीताराम पुराणिक

मी माझे घड्याळ कार्यालयातील मीटिंग रूममध्ये विसरलो आणि त्यानंतर दोन दिवस झाले तरी ते मला मिळाले नाही. मी गुरुजींशी बोललो व मदती करिता त्यांना प्रार्थना केली. त्या दिवशी मीटिंग रूमचे आरक्षण कोणी कोणी केले होते हे तपासून पाहावे असे मार्गदर्शन मला प्रकाशाकडून मिळाले. आणि काही क्षणातच माझे आवडते घड्याळ मला परत मिळाले! ही गुरुजींची कृपा आहे, ज्यामुळे आपल्याला त्या सर्व गोष्टी मिळाल्या आहेत, ज्यांची आपल्याला गरज आहे; ते प्रत्येक साधन मिळाले आहे ज्याच्या सहाय्याने आपल्याला आपले जीवन सुलभ व अर्थपूर्ण बनवता येईल. मी त्यांच्याप्रती कृतज्ञ आहे.

– पुष्कर पत्की

एके दिवशी रेल्वे स्थानकाकडे जाणाऱ्या मार्गावर खूप रहदारी असल्याने माझी नेहमीची ट्रेन चुकली असती. मी गुरुजींशी बोलले व मदती करिता त्यांना प्रार्थना केली कारण त्यानंतरची ट्रेन तब्बल एका तासानंतर होती. त्यांच्या कृपेने मला ट्रेन पकडता आली कारण आश्चर्यकारकपणे त्या दिवशी ती काही मिनिटे उशीरा आली.

माझ्या कामाचा कालावधी संपत आला होता, त्यात मे महिन्याच्या शेवट पर्यंत वाढ व्हावी म्हणून मी ऋषींना प्रार्थना केली. ते देखील घडले!

– गायत्री अंबाडी भाटिया

प्रत्येक दिवस आशीर्वादाने भरला आहे. मला इतके आशीर्वाद मिळाले आहेत की, कितींची नोंद घेण्यास सुद्धा मी विसरले असेन. आपल्याकडून मिळालेल्या प्रेमाकरिता व मार्गदर्शनाकरिता मी आपली आभारी आहे.

– नंदिता विजयन

गुरुजींचे नवीन पुस्तक वाचल्यानंतर मला ध्यानाचे महत्त्व कळले आहे. ज्या दिवशी मी ध्यान करू शकत नाही त्या दिवशी माझ्या मनात भावनांचा अतिरेक होतो आणि तो दिवस मला खूप अवघड जातो. ज्या दिवशी मी ध्यान करते त्या दिवशी मी अवघड प्रसंगांना देखील व्यवस्थित पेलू शकते व मी माझ्यात खूप शांती व स्थिरता अनुभवते. मला हे सांगण्यास आनंद होतो की परमेश्वराच्या कृपेने आणि ऋषींच्या मार्गदर्शनामुळे जीवन खरोखरच सुंदर झाले आहे!

– प्रतिमा वद्गमा

अलीकडे मला प्रतिकूल परिस्थिती, आर्थिक नुकसान व आव्हानात्मक प्रसंगांना तोंड द्यावे लागत आहे. ह्या सगळ्या गोंधळात देखील माझ्या अंतरंगात मात्र शांतता आहे. मला माहीत असलेला एकच व सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे प्रकाशासोबत असणे. ह्या सर्व घटनांचे मी प्रेक्षकाप्रमाणे निरीक्षण करीत आहे कारण मला माहीत आहे की मी त्या घटनांचा भाग नसून, मी प्रकाशाचा भाग आहे. ह्या सर्व समस्यांमधून बाहेर पडून मला अर्थपूर्ण व सर्वांना उपयुक्त जीवन जगायचे आहे. गुरुजी, ऋषी व प्रकाश माझे कायमचे जीवनदाते आहेत.

– मैत्रेयी शशांक

जेव्हा मी ध्यान करीत असते तेव्हा ऋषींना माझ्या कवचाशी एकरूप होताना पाहते. ते माझ्या भोवती असतात. मला त्यांची प्रेमळ उपस्थिती जाणवते.

– लुसिंन्डा बाक

कधीकधी मी माझ्या अंतरंगामधील रिक्ततेचे व अवकाशाचे निरीक्षण करीत असल्याचे मला जाणवते. माझ्या अंतरंगातील रिक्तता, अवकाश खूप विशाल, विस्तीर्ण आहे व ते शुभ्र प्रकाशाने भरलेले आहे. मला वाटते की जणू मी या अवकाशाशी एकरूप आहे.

– संजय मनोहर

११ फेब्रुवारीला चंद्रग्रहण होते. आधी माझ्या लक्षात होते, परंतु आदल्या रात्री झोपताना मी अजिबात विसरले होते. ११ तारखेला पहाटे झोपेत असताना कोणीतरी माझ्या गालाला स्पर्श करून मला उठवत आहे असा भास मला झाला व माझे डोळे अचानक उघडले व माझी नजर त्याच वेळी खिडकीतून दिसणाऱ्या चंद्रावर गेली व मी खाडकन जागी होऊन घड्याळ पाहिले तर चार वाजून सोळा मिनिटे झाली होती व मला एकदम आठवण झाली की आज ग्रहण आहे. मी लगेच उठून ध्यानाला बसले. ४.३० ते ६.३० छान ध्यान झाले. संपूर्ण ध्यानात वरून माझ्यावर ऊर्जांचा वर्षाव होत होता, हे मला स्पष्टपणे जाणवत होते. मला खूपच हलकं व छान वाटत होतं. त्यातून बाहेर येऊच नये असं वाटत होतं.

तसेच २६ तारखेला सूर्यग्रहणाचे वेळी सुद्धा ऊर्जांचा वर्षाव जाणवत होता. या सुंदर अनुभवांसाठी ऋषी व गुरुजींची मी खूप खूप आभारी आहे.

– सरोज सावळे

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