



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 6

MARCH 2017

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(नोव्हेंबर २०१० या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

३० सप्टेंबर २०१० या दिवशी अयोध्या विवादावर निकाल घोषित होण्यापूर्वी, सांप्रदायिक हिंसेच्या भीतीने हा देश श्वास रोखून स्तब्ध उभा होता. सर्व लोक सुरक्षित आपापल्या घरी टी.व्ही.ला चिकटून बसले होते. निकाल घोषित झाला आणि सर्वत्र स्तब्धता पसरली. त्यानंतर काहीच घडले नाही! कुठेही हिंसाचार झाला नाही. संपूर्ण देशातील कोणत्याही भागातून हिंसेची एकही वार्ता आली नाही. त्यानंतर लोकांनी सुटकेचा निःश्वास सोडला. आणि या मुद्द्याला मागे टाकून आपल्या राष्ट्राने पुढे वाटचाल सुरू केली.

त्यानंतर टी.व्ही. पंडितांचे आणि प्रिंट मीडियाचे अखंड विश्लेषण सुरू झाले. आपल्याला पुन्हा पुन्हा सांगण्यात आले की, आपल्या राष्ट्राने आता या वादाला मागे टाकले आहे. तरुण वर्गाने वास्तवाचे भान ठेवून प्रतिक्रिया दिली तर जेष्ठानी प्रगल्भतेचे दर्शन घडवले. हे सर्व खरे होते. परंतु या शिवाय इतरही सत्ये होती, ज्यांच्याबद्दल मीडियाला माहीत नव्हते, ज्यांना बुद्धीजीवी पाहू शकले नाहीत आणि सामान्य माणूस त्याबद्दल अनभिज्ञ होता. मागील काही वर्षांमध्ये, जगाबद्दल काळजी करणाऱ्या, जगभरातील जागृत ध्यान साधकांच्या ध्यानाचा हा परिणाम होता. आपल्या देशातील वेगवेगळ्या भागांतून लाखो शालेय विद्यार्थ्यांनी केलेल्या प्रकाशाच्या प्रवहनाचा हा परिणाम होता. वरील सूक्ष्म जगांतून प्रकाश गुरूंनी व ऋषींनी या पृथ्वीवर प्रवाहित केलेल्या ऊर्जांचा सुद्धा हा प्रभाव होता. संपूर्ण जगभर पसरलेल्या प्रकाश कार्यकर्त्यांच्या कार्याचे देखील हे फळ होते.

मी एका प्रकाश कार्यकर्त्याला म्हणताना ऐकले की, इतक्यातच सूक्ष्म जगातील गुरूंनी एक युद्ध होण्यापासून थांबवले. मला असे कितीतरी प्रसंग माहीत आहेत. या पृथ्वीवरील प्रकाश कार्यकर्त्यांना ह्याची कल्पना आहे. या जगातील नागरिकांना मात्र या गोष्टी कधीच कळणार नाहीत, कारण मीडियाचे लक्ष जरी या गोष्टींकडे कोणी वेधले तरी ते अति महत्त्वपूर्ण अशा या सत्यांना प्रसिद्धी देण्यात मदत करणार नाहीत.

मला वाटले होते की, प्रकाशाबद्दलच्या सत्यांना प्रसिद्धी देण्यात इंटरनेटचा उपयोग होईल. पण इंटरनेट जणू एक महासागरच आहे आणि प्रचंड प्रमाणात क्षुल्लक गोष्टींनी व्याप्त आहे. महत्त्वाच्या संदेशांकडे एकतर दुर्लक्ष केले जाते किंवा त्यांना हसण्यावारी तरी नेण्यात येते. फारच थोडे लोक या संदेशांना गंभीरतेने घेतात. पण तरीसुद्धा मी निराश झालेलो नाही. मला माहीत आहे की, २०१२ बद्दलच्या वर्तमान सत्यांबद्दलचे ज्ञान आणि सूक्ष्म जगातील गुरूंचे संदेश पसरवण्याची प्रक्रिया ही सूक्ष्म पातळीवर घडते आहे.

सूक्ष्म पातळीवर प्रत्येकाला ज्ञान मिळते आणि ते ज्ञान त्यांना पूर्णतः, स्पष्टपणे व शुद्ध स्वरूपात मिळते.

आपण, प्रकाश कार्यकर्ते या पृथ्वीवर शांती प्रस्थापित करण्यासाठी, मानवतेला या कठीण काळात आणि २०१२ सालाशी निगडित महान बदलांच्या काळात मार्गदर्शन करण्यासाठी एकटे नाही आहोत.

आपण कधीच एकटे नसतो. पण इच्छा स्वातंत्र्य असल्यामुळे आपण नेहमीच प्रकाश गुरूंच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे चालतोच असे नाही. ■



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, ब्लॉक ६,
 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.



या वर्षी 'वर्ल्ड चॅनल्स डे'च्या निमित्ताने प्रकाश प्रवहनाच्या कार्यात सहभागी झालेले बंगलोर येथील स्वयंसेवक

काही ठळक घडामोडी

- ५ फेब्रुवारी २०१७ रोजी तपोनगरात झालेल्या महर्षी अमर जयंती समारंभात सुमारे २०० लोकांनी भाग घेतला.
- १ फेब्रुवारी २०१७ रोजी आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात महर्षी अमर जयंती साजरी करायला सुमारे ६० लोकं एकत्र जमले होते.
- १ फेब्रुवारी २०१७, 'वर्ल्ड चॅनल्स डे'ला जवळजवळ २०० स्वयंसेवकांनी अत्यंत उत्साहाने कार्य केले आणि वेगवेगळ्या शाळांतून प्रकाश प्रवहनाची अनेक सत्रे आयोजित केली. २४०० शाळांतील १० लाखांपेक्षा जास्त मुलांनी आणि शिक्षकांनी आपल्या पृथ्वीवर जास्त शांती आणण्यासाठी शांतपणे प्रकाश प्रवाहित केला.
- महाशिवरात्रीच्या प्रसंगी ध्यानसाधक विशेष ध्यान करण्यासाठी आणि भगवान शिव यांची उपासना करण्यासाठी तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले.
- बुधवार, ३ मे २०१७ 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 २०१७ पर्यंत मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधून आपले नाव नोंदवावे.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	रविवार	शुक्लाष्टमी
०७	मंगळवार	शुक्ल दशमी
१२	रविवार	पौर्णिमा / कामदहन
२०	सोमवार	कृष्णाष्टमी
२६	रविवार	शिवरात्री
२८	मंगळवार	अमावास्या
२९	बुधवार	चंद्रमान युगादी / गुढीपाडवा

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्या सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १२	- शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार १९	- 'र' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

कामदहनाचे तंत्र

रविवार, १२ 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.

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

रविवारच्या व्याख्यानाचे, इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारण विद्यार्थ्यांकरता उपलब्ध राहिल. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी ई-मेल द्वारे संपर्क साधावा.

वर्ल्ड चॅनल्स डे

मनोज चोप्रा, अनुवाद : वैशाली जोशी

प्रत्येक 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' हा वेगळा आणि विशेष असतो. पण ७वा 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' मात्र अद्वितीय होता. तो अद्वितीय होता कारण त्यात लोकांचा अद्भुत सहभाग होता आणि कित्येक तरुण आणि उत्साही स्वयंसेवकांचा समावेश होता, ज्यांनी प्रकाश प्रवहनाच्या संघात नवीन उमेदीची भर घातली.

'वर्ल्ड चॅनल्स डे' हा आपल्या संवेदना आणि भावनांशी निगडित आहे. तो पृथ्वीवर प्रेम आणि शांती पसरविण्याचा दिवस आहे. तो हर्ष आणि आनंद साजरा करण्याचा देखील दिवस आहे.

आपले स्वयंसेवक ह्या दिवसाबद्दल खूपच उत्साही होते. प्रत्येक गटात आनंद आणि एकतेच्या भावनेची लहर जाणवत होती. दीड महिना आधी, शाळांना, 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' विषयी माहिती देण्यासाठी आपल्या स्वयंसेवकांनी त्यांना भेट देण्यास सुरुवात केली. त्यांनी कित्येक प्रमुख विद्यार्थ्यांना त्यांच्या शाळांतून प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रांचे संचालन करण्यासाठी प्रशिक्षण दिले. आमच्या क्षेत्र-समन्वयकांनी शेकडो शिक्षकांना प्रकाश प्रवहन करायला शिकवले. त्यांनी जवळजवळ २००० शाळांशी संपर्क साधला. त्यांचा प्रामाणिकपणा आणि निःस्वार्थीपणा नेहमीच शालेय अधिकाऱ्यांच्या हृदयाला स्पर्श करतो. कित्येक शाळांनी प्रकाश प्रवहन सत्रांचे आयोजन करण्यासाठी आम्हाला आमंत्रण दिले आणि इतर कित्येक शाळांनी स्वतः प्रकाश प्रवहन करायला लगेच होकार दिला.

'वर्ल्ड चॅनल्स डे'च्या दिवशी बंगलोर मधील आपल्या काही गटांनी अशा जागांतून प्रकाश प्रवहनाची सत्रे आयोजित करण्याचे नियोजन केले ज्या बंगलोर पासून ५०-६० किलोमीटर दूर आहेत. कित्येक स्वयंसेवक इष्टस्थळी पोहोचण्यासाठी खूप पहाटे निघाले. प्रकाश प्रवहन सत्राची पहिली बातमी सकाळी ८च्या सुमारास दिल्लीहून आली, जिथे मुलांनी कडाक्याच्या थंडीत, धुके असताना प्रकाश प्रवाहित केला. हळूहळू प्रकाशाची लाट भारतात सर्वत्र पसरण्यास सुरुवात झाली आणि आपल्या पृथ्वी मातेवर प्रकाशाचा वर्षाव सुरू झाला. बंगलोर खेरीज मैसूर, हैद्राबाद, विशाखापट्टणम, मदुरई, चेन्नई, पुणे, मुंबई, अमरावती, सांगली, मोहोळ येथे आणि महाराष्ट्र आणि तामिळनाडूमधील इतर कित्येक भागात प्रकाशाचे प्रवहन करण्यात आले. राजस्थान, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश आणि गुजरातमधील कित्येक जागी देखील प्रकाशाचे प्रवहन करण्यात आले.

१९० पेक्षा जास्त स्वयंसेवकांनी ह्या कार्यात अगदी मनापासून खूप काम केले. कित्येक स्वयंसेवकांनी त्यांच्या ऑफिसमधून रजा घेतली आणि संपूर्ण दिवस काम केले. काही स्वयंसेवक, ज्यांना कामाच्या भारामुळे रजा घेता आली नाही, त्यांनी पहाटे लवकर असलेली सत्रे केली आणि दुपारी त्यांच्या ऑफिसला परत गेले. अधिकतम प्रकाश खाली आणणे हा त्यांचा हेतू होता. शिक्षक, शालेय अधिकारी आणि प्रमुख विद्यार्थ्यांच्या मदतीने प्रकाश प्रवहनाचा संघ, २४०० पेक्षा जास्त शाळांना समाविष्ट करू शकला आणि दहा लाखांपेक्षा जास्त मुलांनी प्रकाश प्रवाहित केला. कित्येक शाळांनी ई-मेलस, पत्रं आणि फोटो पाठवून सहभागी झाल्याचे कळवले जो सर्वात समाधानकारक आणि उल्हसित करणारा भाग होता. शाळेतील मुलांशिवाय, आमच्याकडून प्रकाश प्रवहनाचा वृत्तांत मिळालेल्या हजारो लोकांनी देखील ह्या कार्यक्रमात भाग घेतला.

लाखो लोकांनी प्रवाहित केलेल्या प्रकाशाने, निष्प्रेम आणि हिंसेमुळे आपल्या पृथ्वीमातेला झालेल्या जखमा बऱ्या होऊ देत. अनेकांनी प्रवाहित केलेल्या प्रकाशाने, अशा सर्व आत्म्यांना, ज्यांना अंधार युग पार करून नवयुगात जायचे आहे, शांतता मिळू देत. आणि पुन्हा एकदा जगात प्रेम आणि शांती नांदू देत.

आम्ही त्या प्रत्येक व्यक्तीचे आभार मानतो ज्यांनी ही चळवळ पसरविण्यासाठी आम्हाला मदत केली. मानसा फाउंडेशनच्या वतीने आम्ही, आमच्या स्वयंसेवकांचे आणि ह्या चळवळीस सहकार्य केल्याबद्दल सर्व शालेय अधिकारी, शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांचे आभार मानतो. ■

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 मूलस्रोतातूनच 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 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 : वैशाली जोशी

जून २००५

साधनेचे तीन भाग आहेत. जेव्हा एखादा मनुष्य विचार करतो की, मी प्रगती करायला हवी; ह्या सामान्य जीवनाच्या पलीकडे काहीतरी आहे आणि मला अशा बिंदूवर पोहोचायचे आहे, जिथे नेहमीचे सर्वसाधारण जीवन मला नेऊ शकत नाही; तेव्हा कदाचित तो एखाद्या मार्गाचा, कदाचित एखाद्या व्यक्तीचा शोध घ्यायला सुरुवात करतो आणि मग त्याला मार्ग सापडतो. माझा विश्वास आहे की हा सुद्धा साधनेचाच एक भाग आहे. एखाद्या मनुष्याला तीव्रतेने वाटले पाहिजे की त्याने प्रगती केली पाहिजे, त्याने बदलले पाहिजे. त्या क्षणापासून साधनेची सुरुवात होते. काही लोकांना त्यांच्यासाठी योग्य असा मार्ग तात्काळ सापडतो. ते सरळ त्यांच्या गुरूंना भेटतात जसे मी माझ्या गुरूंना भेटलो होतो. काहीना संघर्ष करावा लागतो, काही प्रयोग करून पाहतात आणि काही लोकां कधीकधी अशा ठिकाणी जाऊन पोहोचतात जिथे त्यांनी जायला नको. एक प्रश्न उद्भवतो – आपण खरंच योग्य ठिकाणी कसे पोहोचावे आणि योग्य व्यक्तिला कसे भेटावे? खूप सोपे आहे – ‘प्रार्थना करा’. एक उच्च प्रज्ञा आहे, परमेश्वर आहे. प्रार्थना करा की तुम्हाला प्रगती करायची आहे आणि त्यासाठी एका मार्गात प्रवेश करायचा आहे किंवा एका व्यक्तिला भेटायचे आहे. आपण योग्य व्यक्तिकडे किंवा योग्य जागी पोहोचू. मार्गाचा शोध लागल्यानंतर किंवा गुरूंना भेटल्यानंतर, साधना समजून घेणे हा दुसरा भाग आहे. सर्वसाधारणपणे, आपण ऋषींकडे नेहमी हरत-हेच्या समस्या घेऊन येतो – तब्येतीच्या, वैयक्तिक किंवा इतर कोणत्याही प्रकारच्या समस्या. ह्या समस्यांपासून सुटका करून घेण्यासाठी आपण ध्यानसाधना सुरू करतो. काही काळ घालवल्यानंतर आपल्या ध्यानात येते की आपल्याला समस्या आहेत आणि त्या समस्यांना काही कारणे आहेत. आणि या समस्या दूर करण्यासाठी, आपल्याला त्यांची मूळ कारणे म्हणजे कर्मे नष्ट करायला हवीत. आणि पुन्हा, हळूहळू आपल्या लक्षात येते की, आपण जरी ह्या सगळ्या कर्मांचे निर्मूलन केले तरी आपण नवी कर्मे गोळा करत असतो. म्हणून, चिरस्थायी शांती अनुभवण्याचा मार्ग आहे ईश्वराच्या दिशेने पुढे जाणे, ईश्वराच्या ठायी एकरूप होऊन जगणे. जेव्हा आपल्याला हे उमजते, तेव्हा आपल्याला साधना समजते.

तेव्हाच आपल्याला आपले खरे ध्येय समजते. तो पर्यंत आपण गोष्टींचा सराव करीत असतो आणि अल्पकालीन ध्येयांपर्यंत पोहोचण्याचा प्रयत्न करीत असतो. तिसरा भाग आहे – मार्गाचा शोध लागल्यानंतर, साधना समजून घेतल्यावर आपण त्याचा पाठपुरावा करायला हवा. प्रत्येकाने हे अनुभवले असणार की साधनेत नेहमीच व्यत्यय, अडथळे असतात आणि लक्ष विचलित होते. ध्यान न करण्यासाठी नेहमीच अधिक कारणे आणि संधी असतात. साधना सुरू ठेवणे महत्वाचे आहे, आणि फक्त ह्या जन्मातच नव्हे, तर पुढील प्रत्येक जन्मातच सुद्धा. कितीही वेळा आपण ह्या पृथ्वीवर जन्म घेतला तरी साधना सुरू ठेवणे महत्वाचे आहे. संक्षिप्तपणे सांगायचे तर, साधनेचे तीन भाग आहेत – १) मार्गाचा शोध घेणे, २) मार्ग सापडणे, ३) साधनेचा पाठपुरावा करणे.

साधनेचा दर्जा बदलत असतो, नेमकं सांगायचं तर, साधनेचा दर्जा व्यक्तिगणिक भिन्न असतो. सोपे करून सांगायचं तर – साधना म्हणजे ध्यान करणे आणि सकारात्मक बनणे. किती प्रमाणात ध्यानसाधना करण्याची आणि किती प्रमाणात सकारात्मक होण्याची गरज आहे? काही लोकांना फक्त स्मरण करून देणे पुरेसे असते, ते खूप बदलतात आणि त्यांच्यात खूप परिवर्तन घडून येते. त्यांच्यासाठी रोजची ध्यानसाधना पुरेशी असते. हे परिवर्तन किंवा बदलणे जर अवघड असेल, तर आपण जास्त ध्यान करायला हवे. मला वाटते की आपल्यापैकी बहुतेक सर्वांनी अधिकाधिक ध्यान करायला हवे.

मी एका माणसाला ओळखतो, जो मला माहीत असलेल्या एका व्यक्तिकडून कित्येक गोष्टी शिकला आहे. त्याने मला सांगितले की एका विशिष्ट तंत्राचा सराव केल्यामुळे त्याचा तिसरा डोळा उघडला आहे. ज्या व्यक्तितेने त्याला हे तंत्र दिले तिने मला देखील ते दिले होते आणि जवळजवळ दहा वर्षांपूर्वी मी ह्या तंत्राचा वापर करून पाहिला होता. ह्या तंत्राचा सराव केल्याने, सुमारे ४८ दिवसात किंवा ६० दिवसात तिसरा डोळा उघडतो. ६० दिवसानंतर ह्या माणसाला गोष्टी दिसणे सुरू झाले. तो ह्या तंत्राचा सराव करायचा, आणि जेव्हा त्याला जाणीव व्हायची, तेव्हा तो एका वेगळ्या स्तरावरील गोष्टी पाहायचा. तो त्या स्तरावर लोकांना भेटायचा आणि कधीकधी ते त्यांच्याशी बोलण्याचा प्रयत्न

करायचे. अशी अनेक तंत्रे आहेत. महर्षी अमरांनी मला ह्या तंत्राचा सराव करून, नंतर त्यांना सांगितले असे सांगितले. मी त्यांना सांगितले की माझा तिसरा डोळा उघडला आहे. ते हसले! ते म्हणाले, ‘ही अशी क्षमता आहे, जी आपल्याला निकटतमच्या सूक्ष्म पातळीवरील किंवा स्तरावरील गोष्टी पाहाण्यास सहाय्य करते.’ हे अवघड नाही. त्या सूक्ष्म पातळीवर ज्या व्यक्ती वावरतात त्यांच्याशी संपर्क असणे आणि त्यांच्याशी देवाणघेवाण करणे खूप सोपे आहे. ही अशी पातळी आहे जिथे मृतात्मे आणि देवदूत वावरतात. जर आपण एखाद्या देवदूताला भेटलो तर ते ठीक आहे, आणि जर आपण एखाद्या देवदूताला भेटलो नाही तर ते खरोखर चांगले नाही!! आपला गोंधळ होतो. ह्या पातळीवर गोंधळ आणि दिशाभूल होण्याची नेहमीच शक्यता असते. ऋषी खूप उच्च पातळीवर राहातात. म्हणूनच, त्यांच्याशी संपर्क स्थापित करणे अवघड आहे, पण मला वाटते की ते मोलाचे आहे. मी ह्याचा उल्लेख केला, कारण अशी तंत्रे अनेक पुस्तकांतून दिलेली असतात. पुस्तक वाचणे आणि तंत्रांचा सराव करणे कदाचित नेहमी उचित ठरणार नाही.

ही खूप विशिष्ट दशमी आहे, जी वर्षातून एकदा येते. तिला ‘दशपापहारा दशमी’ म्हणतात. ह्या दिवशी जर आपण ध्यान केले तर दहा प्रकारची पापे नष्ट होतात. असो, आपण कमीतकमी दहा वेगवेगळ्या प्रकारच्या कर्मांपासून सुटका करून घेऊ शकतो; आणि ह्या दिवशी आपण जास्त ध्यान करू आणि पापांपासून सुटका करून घेऊ.

ह्या पौर्णिमेला ‘फल पौर्णिमा’ म्हणतात. कदाचित, ह्या दिवशी आपण ईश्वराच्या जास्त निकट आणि सान्निध्यात असतो! आपल्या सगळ्या निर्धारांचे पालन होते. आपल्या सगळ्या मागण्या पूर्ण करण्यात येतात – ऐहिक किंवा आध्यात्मिक. सर्वसाधारणपणे ह्या दिवशी, ज्या लोकांना ह्या विशेष दिवसाविषयी माहीत आहे, ते सत्यनारायण पूजा करतात. आपण सत्यनारायण पूजा करण्याची गरज नाही, पण आपण ध्यान करू शकतो. आपल्याला खूप अधिक लाभ मिळू शकतात; आपण अक्षरशः सत्यनारायणांचे आवाहन करू शकतो. आपण ह्या सर्व दिवसांचा उपयोग करून घ्यायला हवा. ■

श्री जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

१-१-२०१७

२०१७ वर्षाला सुरुवात पण झाली आहे. काळ वेगाने धावतो आहे. कदाचित हा प्रलयाचा कठीण काळ पटकन पुढे सरकावा अशी ऋषींची इच्छा आहे. आणि म्हणूनच त्यांनी काळाचे संकुचन केले असावे.

मानसाच्या परिवारातर्फे मी तुम्हा सर्वांना या नवीन वर्षाच्या शुभेच्छा देतो. माझा असा विश्वास आहे की नवीन वर्ष सुरू होतांना प्रत्येकवेळी खास काही तरी असते. नवीन वर्ष नव्या ऊर्जा घेऊन येते. नव्या गोष्टींना सुरुवात होत असते. आपण जर का बारकाईने निरीक्षण केले तर आपल्या जीवनाच्या छोट्या वर्तुळात आपण नव्या प्रणाली विकसित होताना पाहू शकतो. गुरुजींना ऐकल्यानंतर मी अशा सर्व गोष्टी लक्षात ठेवून जीवनाचे निरीक्षण करायला सुरुवात केली आहे. मला वाटते या जीवनाला इतके सुंदर रेखाटल्याबद्दल आपण परमात्म्याचे कौतुक करायला हवे ! पुष्कळदा मला अचंबा वाटतो की, त्याने अशा जीवनाचे स्वप्न कसे काय पाहिले असेल. या जीवनात अशा काही सुंदर घटना आहेत ज्या परत परत घडत असतात. आपण त्याच्या स्वप्नाचा एक भाग आहोत आणि असे असूनही आपल्याजवळ या स्वप्नाला आकार देण्याचे - किमान काही प्रमाणावर तरी, आपल्या प्रभावक्षेत्रात - सामर्थ्य आणि स्वातंत्र्य आहे. आपण कमीतकमी त्यामध्ये रंग भरू शकतो. त्याने ते आपल्यावर सोडले आहे. आपण आपल्या नियतीला आकार देऊ शकतो आणि त्याच बरोबर सर्व जगाच्या नियतीला पण आकार देऊ शकतो. अशा गोष्टी आपल्याला गुरुजींच्या माध्यमातून ज्ञात झाल्या. देव आपल्याला सतत संधी उपलब्ध करून देत असतो. आणि जर आपण त्याला पूर्णपणे समर्पण केले तर आपण त्याच्या स्वप्नातील आपली भूमिका परिपूर्णपणे वटवू शकतो. या जीवनातील प्रत्येक भाग अचंबित करणारा आहे.

काळ चक्राकार चालतो. म्हणूनच हे नवीन वर्ष आपल्याला लाभले आहे. नवीन वर्ष हे जुने सोडून वर्तमानात जगण्याची संधी आहे. परत एकदा नव्याने जीवन जगण्यासाठी आणखी एक संधी आहे.

या प्रलयकाळादरम्यान, प्रत्येक नवीन वर्ष आपल्याला नवयुगाच्या समीप घेऊन जात असते. गुरुजी म्हणाले होते की, २०१८ वर्ष हा आणखी एक महत्त्वपूर्ण टप्पा असेल. प्रलयप्रक्रिया २०१८ पर्यंत पूर्ण होणे अपेक्षित आहे. जर का तसे झाले तर आपण या दोन वर्षात लक्षणीय बदल घडताना पाहू शकू. आपल्याला प्रकाशाची निवड करावी

लागेल आणि त्यावर अदळ राहावे लागेल. जरी अपेक्षित बदल लक्षणीय असले, तरीही ते चांगल्यासाठीच असतील कारण ते आपल्याला नवयुगाकडे घेऊन जातील. आपल्याला देखील या बदलाच्या गतीसोबत सहकार्य करावे लागेल.

हल्ली आपल्याला एकप्रकारची लोकजागृती दिसते आहे, जी पसरते आहे. जनतेने चांगल्या जीवनाची अपेक्षा ठेवून नोटबंदीला पाठिंबा दिला. ते भ्रष्टाचार, युद्ध इत्यादीला कंटाळले आहेत आणि त्यांना आता शांती हवी आहे. कल्पना करा की ही शुद्धीकरणची प्रक्रिया जर २०१८ पर्यंत संपुष्टात आली तर त्यानंतरचे जीवन किती सुंदर राहील. मग आपल्या सर्व ऊर्जा या विधायक गोष्टींसाठी प्रवाहित केल्या जाऊ शकतात. आपल्या आत आणि बाहेर देखील पुनर्बांधणी होईल. खूप सकारात्मक नवे तंत्रज्ञान जन्माला येईल आणि आध्यात्मिक क्षेत्रात पण खूप विकास होईल. असे सुंदर जीवन आपली वाट पाहते आहे. आपल्याला प्रकाश निवडण्याचे, स्वतःमध्ये बदल घडवण्याचे आणि प्रकाश प्रवहनाचे आपले काम करावे लागेल. ते आपण प्रामाणिकपणे करू या.

आपले एक साधक श्री. ब्रजबंधू मिश्रा यांनी मानसा कॅलेंडर मोबाईलवर उपलब्ध करून दिले आहे. तुम्ही ते डाउनलोड करू शकता. तुमच्या मोबाईलवर तुम्ही मानसाचे कॅलेंडर ठेवू शकता.

८-१-२०१७

काहीवेळा आपण काही विशिष्ट गोष्टींबद्दल काळजी करत असतो. आपण आपल्या आप्तेष्ट लोकांची काळजी करत असतो. कारण आपण त्यांच्यावर प्रेम करत असतो, आपल्याला त्यांची खूप काळजी वाटत असते, त्यामुळे त्यांची चिंता करणे हे स्वभाविक आहे. कदाचित आपण आपल्या स्वतःच्या भावी काळाबद्दल पण चिंता करत असतो.

मला हॉस्पिटलमधील गुरुजींचे शेवटचे काही दिवस आठवतात. ते म्हणत असत, “देव सर्वासोबत आहे, हे मी अगदी स्पष्टपणे पाहू शकतो. तो सगळ्यांची काळजी घेतो. कोणीच अपवाद नाही.” आपल्याला आपल्यावाटची इतरांबद्दलची, जवळच्या लोकांची, आपल्या कुटुंबाची, समाजाची आणि अगदी जगाची सुद्धा जबाबदारी घ्यावी लागेल. पण आपण चिंता करू नये. आपण आपल्यावाटचे काम खूप प्रेमाने करायला हवे. परंतु आपण याची काळजी घ्यायला हवी की आपण ह्या चिंतेला औदासीन्यतेच्या पातळीवर नेऊ नये. आपल्या क्षमतेप्रमाणे जे काही आपण करू शकतो ते सर्व आपण करू, आणि

मग देवावर सोडून देऊ. तो मग पुढे काळजी घेईल. जर आपण असे खरंच करू शकलो तर आपली समोरच्या व्यक्तीला मदत होईल, पण जर का आपण काळजी करत बसलो तर आपण त्या व्यक्तीला मदत करू शकणार नाही. आपला देवावर विश्वास असायला हवा आणि ज्यांच्याबद्दल आपण चिंतातुर आहोत त्यांच्यावर पण आपला विश्वास असायला हवा.

गुरुजी म्हणायचे की आपण या जगातील त्या लोकांसाठी, जे कठीण परिस्थितीतून जात आहेत आणि जे दुःखात आहेत, त्यांच्याबद्दल संवेदना बाळगायला पाहिजेत. कमीतकमी आपण त्यांच्याकडे प्रकाश पाठवायला पाहिजे. कदाचित आपल्या संवेदना त्या लोकांपर्यंत पोहोचून त्यांना स्पर्श करतील, जे अशा पीडित लोकांसाठी काहीतरी करू शकतात आणि त्यांच्यापर्यंत मदत पोहोचवू शकतात. पीडित लोकांवर झालेल्या अन्यायाविरुद्ध आपले विचार कंपन पावून ते इतरांना स्पर्श करतात आणि जेव्हा इतर लोकही या प्रक्रियेत सामील होतात, तेव्हा ही कंपन बळकट होतात. अन्यायाविरुद्धची ही कंपन, विश्वाकडून अशी प्रतिक्रिया आकृष्ट करतात, जी ह्या अन्यायाला दूर करते. गुरुजी म्हणत असत की, या जगात जे घडते आहे, आपण त्याकडे दुर्लक्ष करू शकत नाही. आपण या जगासोबत एक आहोत. जगात जे घडत असते, ते आपल्याला सुद्धा स्पर्श करत असते. म्हणून आपल्याला दुःखी लोकांचा विचार करायला पाहिजे. आपण त्यांच्याबद्दल संवेदनशील असायला पाहिजे. आपण त्यांना प्रकाश पाठवायला पाहिजे.

गुरुजी म्हणायचे की, आपल्याला मानवतेच्या आध्यात्मिक उन्नतीसाठी काम करायला पाहिजे. ह्याचा अर्थ आहे की आपल्यासारखे अगदी सामान्य लोकसुद्धा आपल्या आणि या मानवतेच्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी काम करू शकतात. आणि ते म्हणाले की असे करून आपण कोणाची मदत करत नाही तर असे करणे हे आपले कर्तव्य आहे. आपण या मानवतेसोबत एक आहोत आणि आपल्याला मिळून प्रगती करायची आहे.

आपल्याला दुसऱ्यांचाही विचार करावा लागेल. तेव्हाच हे प्रेम, जे आपण बाळगतो, ते वापरात येते. हे गुरुजींचे शब्द आहेत. जेव्हा अशाप्रकारे प्रेमाचा विस्तार होतो, तेव्हा त्याचा प्रभाव पडतो. जेव्हा आपण इतरांवर प्रेम करतो, तेव्हा प्रेम विस्तार पावते, असे म्हणता येईल. हीच आध्यात्मिकता आहे - प्रेमाचा विस्तार करा, आचरणात प्रेम आणा. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

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

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १०० रु. आहे. भारताबाहेर राहणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रु. 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 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

फार पूर्वी, फ्रेंच तत्त्ववेत्ता रेने डेकार्ट म्हणाले, 'मी विचार करतो म्हणून मी आहे.' त्यांनी आपल्या अस्तित्वाचा संबंध आपल्या विचार करण्याच्या क्षमतेशी लावला. आपल्याला अशाप्रकारे तेव्हा वाटते जेव्हा आपण आपल्या विचारप्रक्रियेत पूर्णपणे मग्न असतो. अशा अवस्थेत आपल्या लक्षात देखील येत नाही की आपण विचार करीत आहोत कारण आपणच तो विचार बनलेला असतो. इथे आपल्याला खूप स्पष्टपणे माहीत आहे की आपण विचार करायला शिकलो त्याच्या खूप अगोदर आपण अस्तित्वात होतो. आणि आता आपण विचार करणे थांबवण्यासाठी संघर्ष करीत आहोत. आपल्याला माहीत आहे की जेव्हा आपण विचार करणे थांबवतो, फक्त तेव्हाच आपण स्वतःशी संपर्क साधू शकतो, आणि ह्यासाठीच आपण ध्यान करतो. जेव्हा आपण विचार करणे थांबवतो फक्त तेव्हाच आपण आपले खरे 'स्व' बनतो, जे स्तब्धतेचे मूर्तिमंत उदाहरण आहे. आपण स्तब्धता आहोत. म्हणून त्या तत्त्ववेत्त्याचे कथन, 'मी विचार करतो म्हणून मी आहे', हे असे पुनः शब्दबद्ध करता येईल, 'मला जाणीव आहे म्हणून मी आहे' किंवा 'मी आहे, म्हणून मी विचार करतो'.

सोपे करून सांगायचे तर, आपण मुख्य आहोत आणि आपली विचारप्रक्रिया दुय्यम आहे. आणि जेव्हा आपण म्हणतो की जाणीव ही आत्म्याची क्षमता आहे, त्याचा अर्थ आहे, आत्म्याकडे जाणीव होण्याची क्षमता आहे. जरी आपण म्हणतो की जाणीव ही ईश्वराकडून मिळालेली भेट आहे, जे की हे सुचविते की आत्म्याला ही भेट मिळेपर्यंत जाणीव नव्हती, तरी सत्य हे आहे की आत्म्याला नेहमीच जाणीव होती आणि आहे. पण आत्म्याची जाणीव ह्या शरीर, मन आणि बुद्धीच्या शरीरप्रणालीत अडकून राहण्याची आणि आकारांच्या जगात पूर्णपणे हरवून जाण्याची शक्यता आहे. अशा वेळी आपण ध्यानसाधनेच्या मार्गाचा अवलंब करतो.

या आधी मी म्हणालो की आपण जाणीव आहोत. मी हे सुद्धा म्हणालो की आपली जाणीव भरकटते. एका विचारावरून दुसऱ्या विचारावर किंवा एका समस्येवरून दुसऱ्या समस्येवर झेप घेणारे आपण आहोत. हे अधिकांश वेळा नकळत होते, ज्याचा अर्थ हा आहे की आपण विचार करीत आहोत ह्याचे आपल्याला भान सुद्धा नसते. ही नकळत होणारी विचारप्रक्रिया जर ध्यानादरम्यान चालू राहिली तर ध्यान करणे खूप अवघड होते. जेव्हा असे घडते तेव्हा आपण आपली जाणीव ह्या विचारप्रक्रियेपासून दूर खेचायला हवी, ज्याचा अर्थ असा होतो की

आपल्याला जाणीव व्हायला हवी की आपण ध्यान करीत आहोत आणि आपण स्वतःला आपल्या समस्यांबद्दल विचार करण्यापासून दूर ओढायला हवे. विचार चालू असल्याची जाणीव आपल्याला ध्यानादरम्यान व्हायला हवी, नंतर नाही. त्याबद्दल नंतर लक्षात येणे उपयोगाचे नाही. आपण आपल्या समस्या जितक्या जास्त गंभीरपणे घेतो तितके जास्त तीव्र विचार असतात आणि मग साहजिकच त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करणे जास्त अवघड असते.

महर्षी अमर म्हणाले होते की परित्याग म्हणजे, जेव्हा वस्तू आपल्याकडे असतात तेव्हा त्यांना मानसिकदृष्ट्या सोडून देणे. आपण हेच आपल्या समस्यांना लागू करू शकतो आणि त्या अस्तित्वात असतानाच त्यांना मानसिक पातळीवर सोडून देऊ शकतो. आपण जर आपल्या समस्यांसाठी उपाय शोधण्याचा प्रयत्न करीत नसलो आणि केवळ आपल्या भवितव्याविषयी चिंता करीत असलो तर आपण तीन गोष्टी करू शकतो. सर्वप्रथम, आपण स्वतःला सांगू शकतो की भवितव्याबद्दल चिंता करणे आपल्याला कोणत्याही प्रकारे मदत करू शकत नाही. ते फक्त आपल्या ध्यानसाधनेत व्यत्यय आणू शकते आणि कदाचित ते प्रत्यक्षात आपल्या भवितव्यावर परिणाम देखील करू शकते. दुसरे, आपण जर आपल्या समस्या ईश्वरावर सोपवून समर्पणाची वृत्ती वाढवली तर आपल्याकडे चिंतेचे कारण राहणार नाही. तिसरी गोष्ट आपण ही करू शकतो की, आपण वर्तमानात जगणे शिकायला हवे. कोणत्याही वेळी आत्ताचा क्षण हा एकमेव वास्तव आहे. म्हणून, आत्ताच्या क्षणात जगणे म्हणजे आपले संपूर्ण लक्ष ह्या क्षणाकडे देणे. पण आपले संपूर्ण लक्ष जर अतीताकडे किंवा भवितव्याकडे असेल तर आपण वर्तमानाला पूर्णपणे मुक्तो आणि त्यायोगे जीवनालाच मुक्तो. महर्षी अमर म्हणाले होते, 'प्रत्येक क्षण हा ईश्वराकडून मिळालेली भेट आहे.' ते हे सुद्धा म्हणाले होते, 'अतीताबद्दल दुःख करू नका, वर्तमानात जगा.' आपण जर वर्तमानात जगलो नाही तर आपण ईश्वराकडून मिळालेल्या ह्या भेटींना मुक्तो.

आपल्या पूर्वयुष्याविषयी आणि आपल्या भवितव्याविषयी खूप वैराग्य आणि अनासक्ती वाढविणे सुद्धा आवश्यक आहे. आपण जर हे अंमलात आणू शकलो तर ध्यानादरम्यान भूतकाळात किंवा भविष्यकाळात भरकटण्याची आपली सवय मोडू शकते. वर्तमानात जगण्यासाठी आपण अतीताचा आणि भवितव्याचा त्याग करून वर्तमानास प्राधान्य द्यायला हवे, ज्यासाठी सुद्धा अनासक्ती आणि समर्पण आवश्यक आहेत. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: दृष्टान्त हा अनुभूति पेक्षा वेगळा असतो का ?

उ: होय, दृष्टान्त वेगळा असतो. दृष्टान्त आपल्याला दिसतो. पण आपण ज्यामधून प्रत्यक्ष जात असतो, तो अनुभव असतो.

प्र: आपण आकाशाचा अनुभव घेणे आवश्यक का असते ?

उ: ज्यावेळी आपण अगदी अल्प काळासाठी का होईना, आकाश किंवा अंतरंगातील आकाशाला अनुभवतो तेव्हा आपल्याला भावना, विचार, संवेदना, मोहपाश, सर्वप्रकारचे पूर्वग्रह आणि आपल्या अज्ञानाच्या पलीकडे जाता येते. आपण स्वतःच बनवलेल्या उंच मनोऱ्याच्या बाहेर पडतो आणि आपल्या लक्षात येते की आपण मुक्त आहोत. आपण नेहमीच मुक्त होतो, परंतु आपण आपल्या भोवती तुरुंग निर्माण करून ठेवले आहे. आपण जर आंतरिक आकाशाला अनुभवले तर आपल्याला स्तब्धता अनुभवणे सोपे जाईल; आपल्या भावना, विचार आणि जीवनात स्थिर होण्यात, आपण निवडलेल्या जीवनमार्गात स्थिर होणे सहज शक्य होईल.

प्र: आपल्या आध्यात्मिक कोषातील आनंदात इतर कोणती ऊर्जा समाविष्ट असते का ?

उ: आनंदात सर्व सकारात्मक आणि सर्जनशील ऊर्जा समाविष्ट असतात. म्हणूनच आनंद अनुभवणे इतके महत्त्वाचे आहे. मास्टर व्हींनी दिलेले हे पहिले शंबला तत्व आहे.

प्र: जर आपल्या टेलीपथी आणि इतर सूक्ष्म क्षमता विकसित झाल्या नाहीत तर जेव्हा दळणवळण प्रणाली कोलमडेल, तेव्हा तुमच्यासोबत संवाद आम्ही कसा काय साधू शकू ?

उ: आपण आत्म्याच्या पातळीवर संवाद साधू शकू. तुम्ही आत्तापासूनच संवाद साधायला सुरू करू शकता. आपण कदाचित पहिल्या किंवा कदाचित हजारो वेळी सुद्धा यशस्वी होणार नाही, परंतु आपण प्रयत्न करण्याचे सोडायला नको. साधना म्हणजे प्रयत्न, निरंतर प्रयत्न, सोशिक प्रयत्न. तुम्ही कल्पना करा की तुम्ही एक प्रकाशबिंदू आहात आणि मी दुसरा एक प्रकाशबिंदू आहे असे समजा. मग अशी कल्पना करा की एक प्रकाश किरण या दोन्ही बिंदूंना जोडतो आहे. मग संवाद करणे सुरू करा. बोला आणि ऐका. संवाद साधल्या जाईल. हा संवाद निखळ, शुद्ध, स्पष्ट, थेट

आणि सच्चा राहिल.

प्र: काल रात्री मला असे वाटले की काही ऊर्जा माझ्या शरीरातून बाहेर पडत आहेत आणि माझे शरीर पण जळत आहे. सामान्यपणे असे होत असते का ?

उ: सामान्यपणे असे होत नाही. जेव्हा आपण ध्यान करतो तेव्हा कितीतरी प्रक्रिया सक्रिय होतात आणि सुरू राहतात. त्यातील एक म्हणजे शुद्धीकरणाची प्रक्रिया. चुकूनही जर का आपल्याला काही नकारात्मक ऊर्जा मिळाल्या तर ही शुद्धीकरणाची प्रक्रिया या नकारात्मक ऊर्जांना बाहेर फेकत असते. तुम्ही खूप संवेदनशील असल्यामुळे तुम्ही ते पाहू शकलात व त्यामुळेच तुम्हाला जळल्यासारखे वाटले.

प्र: मी जेव्हा तुम्हाला भेटलो तेव्हा तुम्हाला विचारण्यासाठी ठरवलेले प्रश्न विचारू शकलो नाही. जणू काही ऊर्जांचा पडदा माझ्यावर पडला होता. याबद्दल तुम्ही खुलासा करू शकता का ?

उ: असे पुष्कळांच्या बाबतीत घडते. माझ्या गुरूंना भेटताना, माझ्यासोबतही असे घडत असे. जेव्हा तुम्ही तुमच्या गुरूंच्या समोर बसता, लक्षात ठेवा की, तेव्हा तुम्ही एखाद्या व्यक्ती समोर बसत नाही. ते एक प्रतिनिधी असतात, ऊर्जा भांडार असतात. तुम्हाला आपोआप ऊर्जा मिळतात आणि मी मला भेटणाऱ्यांकडे, त्यांना विश्रांत करण्यासाठी जाणीवपूर्वक ऊर्जा पाठवत असतो. अशावेळी नकळत आत्म्याच्या पातळीवर एक प्रकारचा संवाद घडत असतो.

प्र: मंदिरांमध्ये जेव्हा आपण जात असतो, तेव्हा आपण आपले कपाळ जमिनीला टेकवतो. असे आपण ऊर्जा मिळवण्यासाठी करत असतो का ?

उ: नाही. कदाचित विनम्रता, आदर, समर्पण इत्यादी किंवा यांपैकी कोणताही एक भाव व्यक्त करण्याची ती कृती असू शकेल.

प्र: जेव्हा आपण आदर्शाने एखाद्या व्यक्तीच्या पाया पडतो, तेव्हा त्याच्याकडून आपल्याला नकारात्मक ऊर्जा देखील मिळत असतात का ?

उ: हे खरं आहे. त्या व्यक्तीकडून सर्व प्रकारच्या ऊर्जा आपण प्राप्त करत असतो. तुमचे नित्य नेमाचे ध्यान या सर्व गोष्टींची काळजी घेत असते. ■

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/-

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 सेन्टर, 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, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

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

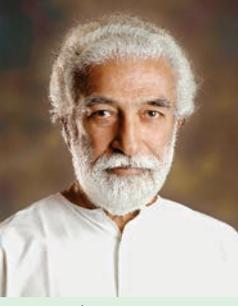
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, 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

ध्यान करताना मला ऊर्जाचा प्रवाह जाणवतो. माझी दैनंदिन कामं करीत असताना कधी कधी मी विचारशून्य स्थिती अनुभवते.

मला वाटते की माझ्यात खूप बदल झाला आहे. मी गुरुजींची व ऋषींची शिकवण आचरणात आणण्याचा प्रयत्न करते. कठीण समयी जेव्हा परिस्थिती हाताळणे माझ्या आवाक्याबाहेर जाते तेव्हा मी गुरुजींची प्रार्थना करते व मला त्यांच्याकडून मदत मिळते. मी नेहमी प्रकाश बाळगते व त्याच्याशी संवाद साधते. प्रकाश माझी खूप मदत करतो.

- शिल्पा राघवेंद्र

अगदी कमी लोकसंख्या असलेल्या एका छोट्याश्या खेड्यात माझे वास्तव्य आहे. त्यामुळे तेथे 'हीलिंग'चा अभ्यास कसा करावा, ह्याचा मार्ग मला दिसत नव्हता. त्याचवेळी काही समक्रमित घटना घडल्या आणि इंटरनेटच्या माध्यमातून 'हीलिंग' करण्याची संधी माझ्याकडे चालून आली. जी माझ्यासाठी अगदी उत्कृष्ट संधी होती! आता मी एका जागतिक 'हीलिंग' समूहाची स्वयंसेविका आहे आणि ज्यांना गरज आहे त्यांना मी प्रेमळ प्रकाश पाठविते. आपले ऋषी माझ्या भोवताली असतात आणि जे लोक मदतीची याचना करतात त्यांना गुरुजींची प्रेमळ मदत मिळावी यासाठी मी त्यांचा धावा करते.

- लुसिंडा बाक

गेल्याच आठवड्यात कार्यालयातून घरी परतत असताना माझी कार पायरस्त्यावर अडकली. लगेचच नजाणे कोटून, एक सदगृहस्थ माझी मदत करण्यासाठी तेथे आले. कार मागे घेऊन परत मुख्य रस्त्यावर आणण्याकरिता त्यांनी माझे मार्गदर्शन केले. मी जेव्हा मार्गस्थ होण्यास सज्ज झालो तेव्हा, 'परमेश्वराचा आशीर्वाद तुला लाभो व तू स्वतःची काळजी घे' असं म्हणून ते तेथून निघून गेले. ते क्षणार्धात अदृश्य झाले. मला खात्री आहे की ते गुरुजीच होते व ते माझी मदत करण्याकरिता तेथे आले होते!

- विनम्र लोंगानी

मला अतिराग येत असल्यामुळे खूप त्रास होत होता पण मला वाटले की अंतरंगातील गोष्टी प्रकाशात येण्याच्या प्रक्रियेचा हा एक भाग असावा. आता मी पूर्वीपेक्षा शांत आहे आणि मला आशा आहे की लवकरच मी माझ्यातील दोषांवर मात करू शकेन. काही कारणांमुळे मी प्रेम अनुभवू शकत नव्हतो आणि मला स्पष्ट दिसत असूनही कृपा अनुभवू शकत नव्हतो. अलीकडे मला आशीर्वादांचे खूप बक्षिस मिळाले व त्याकरिता मी प्रकाश, ऋषी व गुरुजींचा खूप आभारी आहे. मला आशा आहे की ह्या प्रकाशक्रांतीत माझ्या क्षमतेनुसार मी जबाबदारीने सहभागी होऊ शकेन.

- हर्षद ओक

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 - ५६००७७
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: २५-२-२०१७	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