



महर्षी अमर (१९१९-१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे
आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

प्रकाशकार्य

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

प्रकाशजीव

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

सप्तऋषी

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

महर्षी अमर

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

गुरुजी कृष्णानंद

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

सप्तऋषी ध्यानयोग

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

दृढ वचन

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

प्रकाशमार्ग

Volume 9 Issue 12

SEPTEMBER 2017

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(नोव्हेंबर २००८ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

एका ध्यानसाधकाच्या परिवारातील एका सदस्याचा मृत्यु झाला. ध्यानसाधकाने मला पत्रात लिहिले, “माझ्या ऋषींवरच्या विश्वासाला तडा गेला आहे.” त्याच्या परिवारातील सदस्याच्या मृत्युबद्दल मला वाईट वाटले आणि त्या ध्यानसाधकाबद्दल जास्तच वाईट वाटले. मी ह्यावर पुष्कळ विचार केला, ध्यान केले आणि माझ्या मनात हा प्रश्न उठला की आपण ऋषींना खरोखरच समजून घेतले आहे का !

ऋषींनी आपल्या परिवारातील सदस्यांचा मृत्यु होऊ देऊ नये अशी आपली अपेक्षा आहे का? त्यांनी एका माणसाचा किंवा परिवारातील सर्व सदस्यांचा, कोणाचाही मृत्यु होऊ देऊ नये, अशी आपली अपेक्षा आहे का? ऋषींकडून आपल्या काय काय अपेक्षा आहेत? आपल्या आध्यात्मिक प्रवासात मार्गदर्शन करणे, ध्यानात आपले मार्गदर्शन करणे, ह्याशिवाय ऋषींची आपल्या जीवनात आणखी काय भूमिका आहे? आणि ते आपली मदत करण्यास अपयशी ठरले आहेत, हे आपण केव्हा घोषित करू शकतो?

आपल्या ह्या ध्यानमार्गातील प्रत्येक साधकाला, जवळपास सर्व साधकांना ह्याचे उत्तर माहीत आहे. म्हणजे त्या सर्वांना ज्यांनी ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली ध्यान केले आहे, ज्यांना त्यांच्या मदतीचा लाभ झाला आहे आणि ज्यांनी ऋषींच्या मदतीने आध्यात्मिक प्रगती केली आहे, त्या सर्वांना ह्याचे उत्तर माहीत आहे. मी ते इथे पुन्हा नमूद करत नाही. मी एवढेच म्हणून की, ऋषींच्या कृपेने मी जिवंत आहे. आणि जेव्हा माझा मृत्यु होईल, तेव्हा मी असे म्हणणार नाही, “ऋषींवरील माझा विश्वास उडाला आहे.” त्यांच्या कृपेने, एका वेगळ्या पातळीवर माझे जीवन सुरू राहिल.

एके दिवशी जेव्हा मी आनेकलला गेलो होतो, तेव्हा आपल्या केंद्राच्या मागे असलेल्या तेथील झाडाची दुमडलेली आणि रोगट पाने मी पाहिली. मला वाईट वाटले. आपले एक ध्यानसाधक चंद्रणा ह्यांनी मला सांगितले की, ते एका विशेषज्ञाशी ह्याबद्दल बोलून पानांवर औषधींचा वापर करून पाहतील. मी तपोनगरात परत आलो आणि माझ्या कामात गुंतून गेलो. मग, काही दिवसांनी जेव्हा मला त्या झाडाची आठवण झाली, तेव्हा मी त्याच्याशी संपर्क साधला. ते झाड मला म्हणाले की ते दुःखी आहे कारण कामगारांनी त्याच्या काही फांद्या उगाचच कापून टाकल्या होत्या. मी त्याची क्षमा मागितली आणि माझे प्रेम व ऊर्जा त्याच्याकडे पाठवल्या. मग त्याने मला सांगितले की, ते लवकरच रोगट पाने गाळून नव्या पानांसह माझे स्वागत करेल, जेव्हा मी पुढच्यावेळी तेथे येईन.

एका आठवड्यानंतर मी आनेकलला गेलो आणि त्या झाडावरील लहान लहान पानांना स्मित करताना पाहिले ! ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱर-बागलूर रोड) बंगलूर 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)

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.



प्रत्येक महिन्यातील तिसऱ्या शनिवारी प्रकाश प्रवहनाची अधिक सत्रे आयोजित केली जातात.

काही ठळक घडामोडी

- श्रीकृष्ण जन्माष्टमी साजरी करण्यासाठी १४ ऑगस्ट रोजी ध्यानसाधकांनी तपोनगरातील मेडीटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमून ध्यान केले.
- रहिवासी ध्यानसाधकांनी तपोनगरातील मेडीटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमून ७ ऑगस्टला चंद्र ग्रहणाच्या आणि २१ ऑगस्टला सूर्य ग्रहणाच्या संपूर्ण कालावधीत पूर्ण जगाला ग्रहणाच्या ऊर्जा प्रहावित केल्या. इतर अनेक ध्यानसाधक आपापल्या घररून मानसिक दुवा जोडून ह्यात सहभागी झाले.
- रविवार, २७ ऑगस्ट रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल.

नवरात्र - ध्यानाचे विशेष तंत्र

निळ्या प्रकाशाच्या एका प्रचंड गोलाची कल्पना करा. त्या गोलात प्रवेश करा. प्रकाशगोलाचा, आदिशक्तीच्या ऊर्जांचा अनुभव घ्या. नवरात्रीतील प्रत्येक दिवशी आपण आपल्या दैनिक ध्यानाऐवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकता.

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

तपोनगरातील कार्यक्रम

- दर रविवारी - व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
 - प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
 रविवार १० - शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
 रविवार १७ - 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

ध्यानासाठी विशेष दिवस

- | | | |
|----|----------|---------------------|
| ०५ | मंगळवार | अनंत पद्मनाभ पूजन |
| ०६ | बुधवार | पौर्णिमा |
| १३ | बुधवार | कृष्णाष्टमी |
| १८ | सोमवार | शिवरात्री |
| १९ | मंगळवार | महालय अमावास्या |
| २० | बुधवार | अमावास्या |
| २१ | गुरुवार | नवरात्रारंभ |
| २७ | बुधवार | सरस्वती देवी पूजन |
| २८ | गुरुवार | दुर्गाष्टमी |
| २९ | शुक्रवार | महानवमी / आयुध पूजा |
| ३० | शनिवार | दसरा / विजयदशमी |

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

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

‘वर्ल्ड चॅनल्स डे’च्या दिवशी, गुलाबबाई कटारिया शाळेत प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रादरम्यान मी भरपूर प्रकाश अनुभवला. प्रकाशाच्या ऊर्जा स्पष्टपणे जाणवत होत्या. सत्र संपल्यानंतर एका शिक्षिकेने सांगितले की ह्या तंत्रामुळे त्या शांत झाल्या आहेत आणि त्यांना जर पूर्वीच ह्या विषयी माहीत असते तर त्यांनी ‘ॐ’ चा जप कमी करून ह्याचा अभ्यास केला असता. दुसऱ्या एका शिक्षिकेने सांगितले की त्या पीएमटी बसने प्रवास करीत असताना बस मध्येच बंद पडली, त्यामुळे दुसरी बस पकडण्यासाठी त्यांना दोन बस स्थानक मागे चालत जावे लागले. ह्यामुळे त्या खूप चिंतित झाल्या कारण त्यांना शाळेत वेळेवर पोहोचणे आवश्यक होते. पण प्रवहनाच्या सत्रानंतर त्यांना सकाळी झालेल्या मानसिक व शारीरिक श्रमानंतरही खूप छान व उत्साही वाटू लागले. अजून एक शिक्षिका श्री. हेमा गोरे यांनी सांगितले की ह्यामुळे त्यांना खरच मदत झाली. त्यांनी सत्राचा खरोखर आनंद घेतला होता.

– गीता जोशी, स्वयंसेविका

एका शाळेत शोभना व मी प्रकाश प्रवहनाचे सत्र घेण्यास गेलो होतो तेव्हा तिथे त्यांनी आम्हाला ‘प्रकाश भगिनी’ म्हणून संबोधिले. हे ऐकताना खूपच छान वाटले. जेव्हा मी एका छोट्याशा शाळेत प्रकाश प्रवहनाचे सत्र घेण्यास गेले होते तेव्हा मुख्याध्यापिका आल्या व मला मिठी मारली. त्या म्हणाल्या की परिक्रमा (एनजीओ, बंगलोर) ह्यांनी त्यांची शाळा पाच वर्षाकरिता प्रायोगिक तत्वांवर दत्तक घेतली आहे, ज्यामुळे विद्यार्थ्यांना शिक्षणासाठी हवी असलेली सर्व मदत मिळणार आहे, आणि हे सर्व प्रकाश प्रवहनामुळे घडले. त्यांनी प्रकाशाविषयी आपला आदर व्यक्त केला.

– माला सुरेश, स्वयंसेविका

२४ जून रोजी आम्ही येलवाडी गावातील एका शाळेत प्रकाश प्रवहनाचे सत्र घेतले होते. सत्रादरम्यान मी सविस्तर सांगितले की, प्रकाश कसे आपल्या आयुष्यात सर्वप्रकारे मदत करत असतो. आम्ही ढगांकडेही प्रकाश प्रवाहित केला. सत्र खूपच शांतपणे व छानपैकी पार पडले. सत्रानंतर मी त्यांना हे ही सांगितले की लातूर येथे गेल्या वर्षी आम्ही ढगांकडे प्रकाश प्रवाहित केल्यावर कसा पाऊस पडला होता. जेव्हा मी ह्या अनुभवाविषयी सांगत होतो तेव्हा तिथे पाऊस पडायला सुरुवात झाली! सुमारे पाच मिनिटे पाऊस पडला व बंद झाला. विद्यार्थी इतके खूप झाले की त्यांनी आनंदाने टाळ्या वाजवायला सुरुवात केली.

– संतोष कोरे, स्वयंसेवक

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

जुलै महिना, संपूर्ण आषाढ मास परब्रह्माकडून आशीर्वाद घेऊन आला. गुरुजींनी शिकवले होते की हा महिना ध्यानसाधनेसाठी सर्वात शुभ आहे. परमेश्वराकडून अधिक आशीर्वाद मिळवण्यासाठी, संपूर्ण महिन्यात रविवारची व्याख्याने रद्द करण्यात आली. रविवारच्या ध्यानवर्गाचा पूर्ण दोन तासांचा कालावधी ऊर्जा ग्रहण करण्याची सत्रे बनला.

गुरू पौर्णिमेच्या दिवशी, दर वर्षी प्रमाणे, ध्यानसाधक मुख्य मेडिटेशन हॉल मध्ये एकत्र जमले आणि त्यांनी स्वतःला सर्व सृष्टीचा स्रोत असलेल्या परमेश्वराशी संरेखित केले. सर्व साधकांसाठी हा दिवस खूप भावपूर्ण दिवस असतो. त्या सोनेरी दिवसांच्या आठवणी आमचा वैयक्तिक ठेवा आहेत, जेव्हा गुरुजी व्यासपीठाच्या कडेला बसून हसत, प्रेमळ पित्याप्रमाणे प्रत्येकावर प्रेमाचा वर्षाव करायचे, आणि आम्ही सर्व जण त्यांच्यासोबत केवळ काही क्षण मिळावेत म्हणून सबूरीने रांग लावायचो. पूर्वी गुरुजींकडून वैयक्तिकरीत्या आशीर्वाद घेण्याची संधी आम्हाला अनाकलनीय आनंदाने भरून टाकायची. आणि आशीर्वाद देताना जर त्यांनी आम्हाला काही सांगितले, तर ते आम्हाला जीवनाला हाताळण्याचे बळ द्यायचे.

गुरुजींनी उल्लेख केला होता की आध्यात्मिक गुरूंनी भौतिक जग सोडल्यानंतर देखील गुरूतत्त्व अखंडपणे चालू राहाते. गुरुजींची अनुपस्थिती जाणवत असूनही एकत्र जमलेल्या सर्वांनी ह्या मार्गदर्शक सूचनेचे पालन केले. गुरुजींच्या शिकवणींनी आमचे मानवी प्रेम हळूहळू दैवी प्रेमात विकसित करण्यात आम्हाला मदत केली आहे. त्यांनी ह्या गोष्टीची काळजी घेतली की आम्ही त्यांच्या भौतिक रूपात गुंतून पडू नये, आणि एकत्वाच्या ज्ञानाने आसक्तीतून बाहेर पडण्यात त्यांनी आम्हाला मदत केली. गुरुजींचे अस्तित्व गुरू पौर्णिमेच्या पूर्ण चंद्राप्रमाणे नेहमी आमच्यावर प्रकाश टाकत असते. ■

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 चर्मचर्क्षूना 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 राहाणारे 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

जुलै २००५

ऋषींकडून येणारी उत्तरे अचूक आणि स्पष्ट असतात. त्यांचे उत्तर एकतर 'होय' किंवा 'नाही' अशा स्वरूपात असते. तुमच्या लक्षात आले असेल की त्यांची उत्तरे कधीही लांबलचक नसतात. ती नेहमी लहान आणि मुद्दाला धरून असतात आणि केवळ ती साधी आणि अचूक आहेत म्हणून आपण त्यांना कमी लेखू नये. आपण ह्या उत्तरांवर गंभीरतेने विचार करणे चालू ठेवले पाहिजे. तुम्हाला त्यांच्यातून अधिक ज्ञान मिळेल.

ज्ञान संपादन केल्याने आपल्याला विवेक प्राप्त होतो. जेव्हाजेव्हा आम्ही ज्ञानविषयी बोलतो तेव्हा आमचा उद्देश नेहमी सर्वोच्च वास्तविकता, परमेश्वर, सत्य ह्यांबद्दलचे ज्ञान असते. ते ज्ञान प्राप्त केल्याने आपल्याला विवेक प्राप्त होतो. ज्ञानाशिवाय विवेक असू शकत नाही. आणि विवेक नसला तर शांती नसते.

मला हे पाहताना आनंद होतो आहे की जे साधक इथे अर्धा तास बोलतात, ते प्रत्येकवेळी इथे बोलताना स्वतःमध्ये सुधारणा करित आहेत. आणि प्रत्येक जण त्यांच्या दृष्टिकोनामध्ये, त्यांच्या अभिव्यक्तीमध्ये परिपक्व होतो आहे. मला हेच हवे होते. एका शिक्षकासाठी, त्याच्या स्वतःच्या विद्यार्थ्यांना आपल्या पुढे जाताना पाहणे, यापेक्षा अधिक कोणताही आनंद नसतो. तसे घडावे अशी माझी इच्छा आहे; केवळ इथे बोलतानाच नाही तर तुमच्यापैकी प्रत्येकाने ऋषी व्हावे आणि माझ्या पुढे जावे अशी माझी इच्छा आहे.

या दिवसांत मला भीती वाटते, विशेषतः तेव्हा, जेव्हा मी इतरांच्या विनंत्या त्यांच्यापर्यंत नेण्यासाठी किंवा कार्य इत्यादी संबंधित प्रश्न असताना ऋषींशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करतो. मला भीती वाटते कारण ऋषी खूप महान आहेत आणि ते संपूर्ण जगाशी संबंधित अशा महान कार्यांमध्ये नेहमी व्यस्त असतात, आणि आपण त्यांच्याकडे अतिशय लहान गोष्टींबद्दल विनंत्या घेऊन जातो! जेव्हाजेव्हा मला तशी भीती वाटते, तेव्हा ते मला सांगतात, "ही अतिशय किरकोळ गोष्ट आहे असा विचार करून आमच्यापासून कोणतीही गोष्ट दडवून ठेवू नका. जी व्यक्ती त्या समस्येतून जाते आहे तिच्यासाठी ती एक मोठी गोष्ट आहे. आम्हाला याची जाणीव आहे." म्हणून, कदाचित मी तुम्हाला सर्वकाही खुलासा करून

सांगत नाही. आम्ही व्यक्तींना कदाचित बऱ्याच गोष्टी सांगत नसतो, पण प्रत्येक व्यक्तीची प्रत्येक समस्या जी माझ्या माध्यमातून किंवा प्रत्यक्षात देखील ऋषींना माहित पडते त्याची नेहमीच काळजी घेतली जाते. ऋषींची आपल्यासाठी असलेली काळजी अकल्पनीय आहे! एका व्यक्तीला काल रात्री काही त्रास होत होता. रात्री सुमारे २ वाजता मी पाहिले की त्याला बरे केले जात होते. मी सुद्धा त्याच्या हीलिंगच्या प्रक्रियेत सहभागी झालो. अचानक, मी पहाटे ३.३० वाजता जागा झालो आणि माझ्या लक्षात आले की हीलिंग चालूच होते आणि अर्थातच मी सुद्धा तिथे होतो. आम्ही काल हे हीलिंगचे काम केले आणि त्या व्यक्तीला कदाचित हे माहितही नसेल की आम्ही ते केले आहे. जेव्हाजेव्हा कोणतीही समस्या आपल्याला येते किंवा आपले आरोग्य बिघडते, तेव्हा ती ऋषींची समस्या बनते. समस्येचे निराकरण करण्यासाठी, वेदनेपासून सुटका करून आपले स्वास्थ्य परत चांगले करण्यासाठी ऋषी सतत कार्यरत असतात. मी ह्या सर्व गोष्टी सांगतो ते ऋषींची कार्य करण्याची पद्धत तुम्हाला समजावी म्हणून. आपण जर म्हणालो की ऋषींसोबत असल्याने आपण भाग्यवान आहोत, तर ते एक मिळमिळीत विधान होईल. आपण लाखो पटीने भाग्यवान आहोत!

हे समजून घेणे फार महत्त्वाचे आहे की अपयश हे प्रक्रियेचा एक भाग आहे. यशस्वी होण्यासाठी आपल्याला अपयशी व्हावे लागते. अपयश यशाकडे नेते, कारण जेव्हा आपण एका पातळीवर अपयशी ठरतो, तेव्हा आपण दुसऱ्या पातळीवर यशस्वी होतो. आपण हे ध्यानात ठेवायला हवे की हा प्रक्रियेचा एक भाग आहे.

लक्षात ठेवा की ऋषींचे आपल्यावर खूप प्रेम आहे पण ते महान गुरू देखील आहेत. ते आपली परीक्षा घेत असतात. आपण सर्वकाळ ह्याची जाणीव ठेवायला हवी. ती आपल्या स्वतःच्या इच्छा-शक्तीची किंवा त्यांच्यावर असलेल्या आपल्या स्वतःच्या श्रद्धेची परीक्षा असू शकते. जेव्हा आपण अपयशी होतो, तेव्हा आपण मानवी स्तरावर स्वतःला पुनर्संघटित करायला पाहिजे आणि प्रयत्न केले पाहिजेत आणि मग सर्व ऋषींवर सोपविले पाहिजे. आपण त्या अपयशाचा स्वीकार केला पाहिजे आणि कधीही आशा सोडली नाही पाहिजे, कधीही विश्वास गमावला नाही पाहिजे.

समस्या प्रकट होतात, पुन्हा प्रकट होतात कारण कदाचित आपण त्या समस्येमुळे शिकलेले धडे पुन्हा विसरतो. कदाचित आपण थोडे शिथिल होतो किंवा आपल्या साधनेची तीव्रता कमी करतो आणि त्यामुळे कधीकधी मागे पडतो. असे पुन्हा प्रकट होणे कधीकधी हीलिंगमध्ये घडते. एखादे हीलिंग यशस्वी झालेले असते, आणि त्या व्यक्तीला तीच आरोग्याची समस्या पुन्हा प्रकट होताना दिसते. त्यावेळी, मला खूप दुःख होते कारण मी पाहू आणि समजू शकतो की ती व्यक्ती पुन्हा जुन्या चालीरीतीकडे, जुन्या आध्यात्मिक अवस्थेकडे परत गेलेली असते. जेव्हाजेव्हा हीलिंग करण्यात येते, जेव्हाजेव्हा समस्या दूर केली जाते, तेव्हा आपण स्वभावात खूप विनम्रता आणली पाहिजे आणि सतर्क राहिले पाहिजे. जेव्हाजेव्हा आपण ह्या गोष्टींबद्दल कमी सावध असतो तेव्हा समस्या पुन्हा प्रकट होतात, आपल्याला फक्त ही आठवण करून देण्यासाठी की आपण पुढे गेले पाहिजे आणि मागे पडले नाही पाहिजे. साधनेत अशी कोणतीही पातळी नाही जिथे आपण थोडे शिथिल होऊ शकतो. आपण कोणत्याही पातळीवरून खाली पडू शकतो. आपल्याला याची जाणीव असायला हवी. आपण ह्या गोष्टींबद्दल चिंता करायला नको किंवा घाबरायला नको. नेहमी परमेश्वराची जाणीव ठेवून जगणे, हे सर्वात सुरक्षित ठरेल. आपण त्याच्याशी पूर्णपणे नाते जोडले पाहिजे, आपण त्याला समर्पण केले पाहिजे, जेणेकरून आपले जीवन चालवणारा तो असेल. आपण त्याच्या अस्तित्वाची जाणीव ठेवून जगलो तर आपल्या भावना तशा राहतील जशा त्याच्या असतात. आपले विचार तसे असतील जसा तो विचार करत असतो. जेव्हा आपण त्याचे अनुसरण करतो तेव्हा आपल्याला कोणतीही समस्या नसते. आपण आपल्या शरीरप्रणालीत असलेल्या प्रकाशाची जाणीव ठेवू या. आपण ह्या प्रकाशाला आपला सांगाती बनवू या. हा प्रकाश स्वतः परमेश्वर आहे. मला वाटते की हे मानवजातीला देण्यात आलेल्या महत्तम तंत्रांपैकी एक आहे. ह्याचे मूल्य जाणण्यासाठी आपण ह्याचा वापर करायला हवा. रमण महर्षी खूप महान व्यक्ती होते. त्यांनी संपूर्ण वेदांत सरलीकृत केला आणि म्हणाले, "तुम्ही स्वतःला विचारणे सुरू करा, 'मी कोण आहे?' मग तुम्ही परमेश्वरापर्यंत पोहोचाल." हे तंत्र त्या योगदाना इतकेच महान आहे. ते ऋषींकडून आले आहे आणि ते महान असलेच पाहिजे. ■

श्री जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२५-०६-२०१७

एका शाळेतील एक लहानगा मुलगा म्हणाला की प्रकाशाचे प्रवहन केल्यानंतर त्याचा राग कमी झाला आहे. त्याच्या वर्गातील बाकी सर्व मुलांनी सुद्धा त्याला दुजोरा दिला. मला वाटते हे जास्त महत्वाचे आहे. जेव्हा आपण बदलतो, तेव्हा लोक त्याची नोंद घेतात. जेव्हा ते म्हणतात की आपल्यात बदल झाला आहे, तेव्हा आपण म्हणू शकतो की आपल्यात खरच बदल झाला आहे. प्रकाश प्रवहनाचे आणि ध्यानाचे असे अद्भुत फायदे आहेत.

जेव्हा आपण ध्यानसाधना करणे सुरू करतो, तेव्हा आपण स्वतःला बदलण्यासाठी मनाचा पक्का निर्धार करत असतो. आपण असे म्हणू शकतो, की आपल्याला प्रगती करायची आहे, आपल्याला बदलायचे आहे अशी आपली इच्छा आपण विश्वाकडे नोंदवत असतो. हे ईश्वराच्या दिशेने जाण्यासाठी पाऊल उचलण्यासारखे आहे. आपल्याला माहीत आहे की, त्याच्या दिशेने जाण्यासाठी जेव्हा आपण एक पाऊल टाकतो, तेव्हा आपल्या रोखाने तो लाखो पावले टाकत असतो. आणि जेव्हा आपण नियमित ध्यानाभ्यास करत असतो, सकारात्मक बनत असतो, तेव्हा आपल्या या प्रवासात आपली परीक्षा घेतली जाऊ शकते. जेव्हा आपली परीक्षा घेतली जाते तेव्हाच हे कळते की आपण बदललो आहोत किंवा नाही, आपला हेतू बरोबर आहे किंवा नाही. कदाचित आपण बदललो नसू पण आपण योग्य हेतू बाळगतो आहोत का? आणि अशामुळे हा प्रवास खूप खूप मनोरंजक होत जातो. असो. प्रकाशाच्या प्रवहनाचे कार्य पसरत आहे आणि जास्तीत जास्त लोकां याचा फायदा उचलत आहेत.

आपले स्वयंसेवक नव्या उमेदीने कार्य करीत आहेत. आणि असे लोकही आहेत ज्यांना प्रकाश प्रवहनाच्या अभ्यासापासून लाभ झाला आहे. मी म्हणणे की ते आपले प्रवक्ता बनले आहेत. ते इतरांना प्रकाश प्रवहनामुळे होणाऱ्या फायद्यांबद्दल सांगत आहेत. असे शिक्षक आणि शालेय मुले आहेत जे या तंत्राचा उपयोग कामाचा किंवा अभ्यासाचा ताण कमी करण्यासाठी करत आहेत आणि साहजिकच इतरांना सुद्धा त्याचा फायदा मिळावा असे त्यांना वाटते. ते इतरांना सांगतात, 'तुम्ही हे करून पहा, ह्याचा नक्की उपयोग होईल.' हे लोक एकप्रकारे आपले स्वयंसेवक आहेत. त्यांची आपल्याकडे स्वयंसेवक म्हणून नोंदणी झाली नाही पण जागतिक चळवळीसाठी ते काम करत आहेत. अशा प्रकारच्या खूप छान घडामोडी होत आहेत. मला फक्त ते तुम्हाला

सांगायचे होते.

एका अशिक्षित व्यक्तीने आमच्या एका विशिष्ट कामात मला खूप मदत केली. तो आमच्याकडे काम करतो आणि त्याबद्दल त्याला पगार पण मिळतो. पण मला त्याला या विशिष्ट, खास कामाकरिता, जे करण्याची त्याला अजिबात आवश्यकता नव्हती, बक्षीस द्यायचे होते. मी त्याला थोडे पैसे देऊ केले आणि म्हणालो, "तू हे कृपया ठेवून घे. तू मला खूप मदत केली. वास्तविक पाहता तुझे ते काम नव्हते." आणि ते असे दैनंदिन स्वरूपाचे काम नव्हते. अगदी वेगळे, अवघड असे काम होते. पण त्याने ते पैसे स्वीकारले नाही. त्याला पैशांची गरज आहे पण त्याच्या चांगुलपणाने त्याला पैसे स्वीकारण्यास अनुमती दिली नाही. तो म्हणाला, "मला पगार मिळतो आहे." तो अशिक्षित माणूस आहे पण त्याला हे सांगायचे होते की, त्याची सदसद्विवेकबुद्धी त्याला हे पैसे घेण्याची परवानगी देत नाही आहे. खरोखरी ही गोष्ट माझ्या मनाला स्पशून गेली.

जेव्हा केव्हा आपण अशा प्रसंगांना सामोरे जातो जिथे आपण लोकांना खूप विचित्रपणे, स्वार्थीपणाने वागतांना पाहतो तेव्हा आपण या जगाच्या भवितव्याबद्दल साशंक होतो. या जगातील भ्रष्टाचार पाहून आपल्याला निराश वाटायला लागते. पण आपण असहाय असतो. अशावेळी आपल्याला वाटायला लागते की या व्यवस्थेचे काय होईल? ती एकप्रकारे आधीच अकार्यक्षम झाली आहे. आणि जेव्हा आपण अशा लोकांना पाहतो - मी त्या माणसाबद्दल बोलतो आहे ज्याने मला मदत केली होती - तेव्हा लोकांवर आपला विश्वास, या जगाच्या उज्वल भवितव्याबद्दल आपली आशा परत एकदा कायम होते आणि बळावते. पाहायला गेलो तर या घटना काही मोद्या भासणार नाहीत. ही घटना फारच किरकोळ वाटते, हे एक लहान उदाहरण वाटेल पण मला वाटते की हे छोटे उदाहरण नाही. अशा कृतींमधून, अशा लहान कृतींमधून चांगुलपणा प्रकट होतो, आध्यात्मिकता व्यक्त होते.

काही नवीन विद्यार्थ्यांनी, त्यांना प्रकाश प्रवहन करण्याऐवजी ध्यान करणे अधिक चांगले वाटते, असा उल्लेख केला, कारण ध्यानादरम्यान त्यांना स्तब्धतेची अनुभूति होते, जेव्हा की प्रकाश प्रवहनाच्या अभ्यासात पुष्कळ कल्पनांचा समावेश असतो असे त्यांचे म्हणणे आहे. त्यांना हे जाणून घ्यायचे होते की ते प्रकाश प्रवहनाच्या

तंत्राचा अभ्यास वगळू शकतात का?

आपल्याला माहीत आहे की आपण ध्यान हे आपल्या स्वतःच्या वैयक्तिक प्रगतीसाठी करत असतो आणि आपण प्रकाशाचे प्रवहन हे इतरांसाठी करत असतो, संपूर्ण जगाच्या कल्याणाकरिता करत असतो. अर्थातच इतरांना मदत करण्याच्या प्रक्रियेत आपण सुद्धा लाभ मिळवत असतो. जेव्हा आपण प्रकाशाचे प्रवहन करतो, तेव्हा प्रेमाची आणि शांतीची स्पंदने प्रत्येकापर्यंत पोहचत असतात. हे खूपच उदात्त कार्य आहे, खूप महत्वाचे कार्य आहे. आणि काही लोकांचे म्हणणे आहे की प्रकाशाचे प्रवहन करतांना त्यांना खूप मोद्या प्रमाणावर शांतीची अनुभूति होते, परंतु ध्यानाच्या दरम्यान त्यांना त्या प्रकारच्या शांतीची अनुभूति मिळत नाही. पण या विद्यार्थ्यांचा अनुभव निराळा आहे. आपण ध्यान करायला हवे कारण ध्यानामुळे आपण प्रगती करत असतो. ध्यानामुळे आपण प्रेम आणि शांती स्पंदित करतो, आणि ही स्पंदने इतर लोकांना स्पर्श करत असतात. आणि ते खूप खूप महत्वाचे आहे. पण प्रकाशाचे प्रवहन सुद्धा तेव्हाच महत्वाचे आहे.

या विद्यार्थ्यांना मदत करण्यासाठी, ज्यांना प्रकाश प्रवहनाच्या अभ्यासात खूप कल्पना करणे समाविष्ट आहे असे वाटते, मला वाटते आपण असे करू शकतो. आपण खूप मनापासून, प्रकाश सर्व जगात पसरवा असा शुद्ध हेतू मनात बाळगून, प्रकाश प्रवहनासाठी बसावे. नंतर प्रकाश खाली येत आहे आणि सर्व जगभर पसरत आहे अशी कल्पना करावी. पण ही कल्पना आपण सतत करत राहण्याची आवश्यकता नाही. आपण फक्त शांतपणे बसावे आणि मग ही प्रक्रिया आपोआप सुरू राहील. या विद्यार्थ्यांची समस्या वाजवी आहे की जर आपण कल्पना करत राहिलो तर आपले मन सक्रिय राहील आणि आपण स्तब्धतेची अनुभूति घेऊ शकणार नाही. पण आपण सतत कल्पना करत राहण्याची आवश्यकता नाही. आपण फक्त शुद्ध हेतू मनात ठेवून फक्त शांतपणे बसणे गरजेचे आहे. मग प्रकाशाचे प्रवहन आपोआपच होऊ लागेल. आणि मला असे वाटते की आपल्याला स्तब्धतेची अनुभूति घेणे शक्य होईल.

गुरुजी म्हणत असत की प्रकाशाचे प्रवहन हा साधनेचा खूप महत्वाचा भाग आहे. आपण जर त्याचा अभ्यास केला नाही तर आपली साधना अपूर्ण राहते. जर आपण फक्त ध्यान केले आणि प्रकाशाच्या प्रवहनाचा अभ्यास केला नाही तर आपली साधना अधूरी राहते. म्हणून प्रकाशाचे प्रवहन करणे हे आपली साधना पूर्ण होण्याकरिता महत्वाचे 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 रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १३०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी ९०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात 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 विद्यार्थ्यांने 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

जेव्हा आत्मे पहिल्यांदा ह्या जगात आले तेव्हा त्यांची मने आणि बुद्धी नवी कोरी आणि शुद्ध होती. आत्म्यांसाठी अशा शुद्ध मनाच्या आणि बुद्धीच्या माध्यमातून जगाचे आकलन करणे, हे जगाला स्वच्छ आणि पारदर्शक काचेतून कोणत्याही विकृतीशिवाय बघण्यासारखे होते. आणि जेव्हा आत्मे दुसऱ्या व्यक्तीकडे बघायचे तेव्हा ते मन आणि बुद्धीच्या शुद्धतेमुळे त्या आत्म्याचे मूळ व्यक्तित्व स्पष्टपणे पाहू शकत होते. आत्म्याच्या खऱ्या गुणांवर आवरण घालण्यासाठी व्यक्तिमत्त्वाचा पडदा नव्हता.

जसजसे आपण अनेकविध अनुभव गोळा केले, आणि विचार करायला, काही विशिष्टप्रकारे जगाला प्रतिक्रिया द्यायला शिकलो, तसतसे आपण काही प्रवृत्ती आणि पद्धती विकसित केल्या. जन्मजन्मांतून ह्या आपल्या खोलवर रुजलेल्या सवयी बनल्या, आणि आपल्या प्रतिक्रियात्मक पद्धती आणि प्रवृत्ती आपण प्राप्त केलेल्या व्यक्तिमत्त्वाचा एक मोठा भाग बनल्या. अशा सवयीनुसार जगण्याला अभावितपणे जगणे म्हणतात. म्हणून मुलांच्या व्यक्तिमत्त्वांना आकार देण्यात त्यांचे आई-वडील, वडीलधारे, शिक्षक आणि भोवतीच्या इतर लोकांची अतिशय महत्त्वाची भूमिका असते, मग त्यांना त्याची जाणीव असो किंवा नसो. माझ्या मते पालकत्व हे पृथ्वीवरील सर्वात अवघड कार्य आहे, कारण त्यात मुलाचे पालनपोषण करणे समाविष्ट आहे, जे अतिशय जटील कार्य आहे. माझा विश्वास आहे की यशस्वी पालक होण्यासाठी पालकत्वाचे व्यावसायिक प्रशिक्षण घेणे आवश्यक आहे. भावी पिढ्यांना आध्यात्मिक बनवण्यात आणि म्हणूनच आपल्या जगाच्या भवितव्यात, पालकत्वाची भूमिका फार महत्त्वाची आहे. योग्य पालकत्व हे सुनिश्चित करू शकते की मुलांमध्ये नियंत्रित वर्तनाचे संस्कार आणि नकारात्मक सवयी लागणे खूप कमी प्रमाणात असेल. जी मुले आयुष्यात पुढे आध्यात्मिकतेकडे वळतील त्यांच्यासाठी हा चांगला पाया बनू शकतो आणि ते एक जागरूक जीवन जगू शकतील.

हे सर्व प्रक्रियायोजन आणि पद्धती ज्या आपण कित्येक जन्मांतून संघटित केल्या आहेत आणि ज्या प्रत्यक्षात आपल्या जीवनाचे चालन करतात त्यांना आपण कसे काढून टाकू शकतो? सुरुवात म्हणून दसरोज आपल्या ध्यानामध्ये स्तब्धता अनुभवणे हा सर्वोत्तम मार्ग आहे. आपण ध्यानामध्ये स्तब्धता अनुभवतो आणि थोडीशी प्रगती करतो, पण ध्यानानंतर लगेच आपण

नकळत आपल्या जुन्या मार्गाकडे परततो आणि केलेली प्रगती गमावतो. या कारणासाठी आपण म्हणतो की आपण ध्यान करायला हवे आणि इतर वेळी सर्वकाळ जागरूक राहून सकारात्मक व्हायला हवे. म्हणूनच, महर्षी अमर म्हणाले की संपूर्ण जीवन साधना आहे. हे जागरूकतेशिवाय शक्य नाही.

मी उल्लेख केला होता की अनासक्ती वाढविणे आपल्या जाणिवेला वरवरच्या पातळीतून मुक्त करण्यात मोठी मदत करेल. आपले विचार, भावना आणि कृती आत्म-केंद्रित करण्याऐवजी विस्तारित केल्या जाऊ शकतात. उदाहरणार्थ, जगातील सर्व दुःखासाठी संवेदना बाळगणे आणि अधिक चांगल्या जगाचे स्वप्न पाहणे.

आपण जरी मन किंवा बुद्धी नसलो, तरी आपली जाणीव त्यांच्याशी इतक्या घट्टपणे बांधली गेली आहे की, एकदा ह्या प्रवृत्ती निर्माण झाल्या की आपण स्वतःला त्यांच्यापासून सहजपणे मुक्त करू शकत नाही. उदाहरणार्थ, भूतकाळात वारंवार वैफल्यग्रस्त आणि संतप्त झाल्यामुळे वर्तमानातही खूप सहजपणे क्रोधित होण्याची प्रवृत्ती असू शकते. एकदा ही सवय बनली की क्षुल्लक कारणासाठी सुद्धा राग येऊ शकतो.

अशा सवयींवर मात करण्यासाठी ध्यानात नियमितपणे स्तब्धता अनुभवण्याव्यतिरिक्त जगाशी देवाणघेवाण करताना स्वतःच्या जाणिवेचा स्तर वाढविणे आवश्यक आहे. सर्वकाही जाणीवपूर्वक, म्हणजेच संपूर्ण जागरूकतेने करून ह्याचा सराव करता येतो. जेव्हा आपण असा जागरूक राहून जगण्याचा सराव करतो, तेव्हा आपल्याला जाणीवपूर्वक जागरूक राहण्याची सवय होते. जागरूकतेशिवाय जगणे हे न जगण्यासारखेच आहे.

म्हणूनच, आपण क्रोध, मत्सर किंवा कटुता इत्यादी अनुभवत असलो तरी सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे त्याच्याबद्दल सचेत होणे आणि त्याचे निरीक्षण करणे. तेव्हा आपण ती भावना आपल्या आत दाबून न टाकता पूर्णपणे अनुभवतो. जेव्हा आपल्याला आपल्या प्रवृत्तींची आणि पद्धतींची जाणीव होते आणि आपण त्यांचे निरीक्षण करतो तेव्हा आपण आपल्या आणि त्यांच्यामध्ये दुरावा निर्माण करतो. एकदा हे घडले की ह्या पद्धती हळूहळू क्षीण होतात आणि अखेरीस नाहीशा होतात. फक्त तेव्हाच आपली जाणीव वरवरच्या पातळीवरून मुक्त होऊ शकते. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: मृत्यूनंतर आत्मा सूक्ष्मशरीरात साधना सुरू ठेवत असतो का?

उ: हे त्या आत्म्यावर अवलंबून असते. जर आत्म्याला वाटले तर तो साधना सुरू ठेवू शकतो. त्याकरिता तशा सोयी आहेत. या विश्वात आपल्याला साधना करण्याकरिता नेहमीच संधी आणि सुविधा उपलब्ध असतात.

प्र: भौतिक शरीराशिवाय साधना सोपी असते का?

उ: नक्कीच ती सुकर होत असते. कारण शरीरासंबंधी अडचणी ध्यानात अडथळा निर्माण करू शकतात – जसे की थकवा, आळस, आजारपण आणि शरीराशिवाय आपण कुठल्याही प्रकारचा भौतिक आवाज किंवा कोलाहल ऐकू शकत नाही. परंतु आपण हे विसरायला नको की, या शरीराच्या माध्यमातून आपण इथे बऱ्याच गोष्टी अनुभवत असतो. एका मर्यादित प्रमाणात हे शरीर आपल्या साधनेच्या आड येत असते, असे आपण म्हणू शकतो. परंतु जर का शरीराचे सहकार्य मिळाले तर साधना सहज, सुलभ होऊ शकते.

प्र: सूक्ष्मपातळीवर देखील तेच गुरू आपले मार्गदर्शन करणे सुरू ठेवू शकतात का?

उ: होय. जर का ते त्यासाठी सक्षम असतील तर. हे व्यक्तिपरत्वे अवलंबून असते. सूक्ष्मपातळीवर असलेल्या व्यक्तीने, भौतिक पातळीवर मार्गदर्शन करत असणाऱ्या गुरूंकडून मार्गदर्शन मिळत राहण्यासाठी तशी परवानगी घ्यायला पाहिजे. परंतु सूक्ष्मपातळीवर साधनेत मदत करण्यासाठी आणि मार्गदर्शनासाठी बरेच मार्गदर्शक असतात.

प्र: मी ध्यान करतांना माझे शरीर हेलकावे खात असते. असे का?

उ: असे होण्यासाठी बरीच कारणे असू शकतात. पण सामान्यतः आपण कुठल्याही मार्गदर्शनाशिवाय, सरावासाठी पुष्कळ गोष्टी, पुस्तकांमधून उचलत असतो. तुम्हाला तुमची ध्यानसाधना सुरू ठेवावी लागेल. काही काळानंतर ही अडचण दूर होईल.

प्र: एखादी व्यक्ती जर गोंधळून किंवा घाबरून जात असेल तर ती प्रकाश शरीरामध्ये राहू शकत नाही. हे खरे आहे का?

उ: प्रकाशशरीरात असणारी व्यक्ती ही कधीही गोंधळून किंवा घाबरून जाणार नाही कारण तिने भीती, सर्वप्रकारचे भय आणि पूर्वग्रहांना पार केलेले असते.

प्र: ग्रहणांच्या दरम्यान भावनिक उद्रेक आणि अपघात का होत असतात?

उ: पौर्णिमा आणि अमावास्या दरम्यान आपल्याला चंद्राकडून ऊर्जा मिळत असतात, ज्यांचा परिणाम आपल्या मनावर होत असतो. अशाकाळी आपण भावनिक उंची गाठतो. ग्रहणादरम्यान आपल्याला चंद्राकडून विशेष ऊर्जा जास्त प्रमाणात मिळत असतात. त्या विशेष, शुद्ध आणि आध्यात्मिक असतात. त्यांच्यामुळे कधीही अपघात किंवा भावनिक उद्रेक होत नसतो. ही फक्त भीती आहे जी आपल्याला असा विचार करायला लावते की आपल्याला खूप अडचणी आहेत. हे सर्व मानसिक आहे. आपण या विरूपणातून आणि अज्ञानातून बाहेर पडायला हवे.

प्र: एखाद्या गटातील कोणी व्यक्ती जर प्रकाश पाहू शकत असेल तर गटातील इतर व्यक्तीही प्रकाश पाहू शकतात का?

उ: नाही. गटातील कोणती एखादी व्यक्ती जर प्रकाश पाहू शकत असेल तर त्याकरिता काही कारणे असू शकतात. अशा गोष्टी वैयक्तिकरीत्या, व्यक्तिगतपणे घडत असतात.

प्र: मी आतंकवाद्यांना प्रकाश पाठवत आहे, पण तो ते ग्रहण करत नाहीत. असे का?

उ: तुम्हाला कसे माहित की ते ग्रहण करत नाहीत. अर्थात काही त्याला नाकारत असतील, पण सर्वच आतंकवादी त्याला नाकारत नाहीत. आपल्याला माहित नाही.

प्र: आपली नियती ग्रहांच्या प्रभावामुळे ठरत असते का?

उ: आपले भवितव्य आपल्यामुळे, आपल्या ध्यानामुळे ठरत असते. निश्चितच ग्रहांचा प्रभाव असतो, त्याला आपण नजरअंदाज करू शकत नाही. पण ते आपली नियती ठरवत नाहीत. जर आपण आध्यात्मिक प्रगती करण्यासाठी, ईश्वरापर्यंत पोहचण्यासाठी प्रामाणिकपणे प्रयत्न केले तर या सृष्टीतील महान प्रज्ञा, सर्व ग्रहतारे, प्रत्येक व्यक्ती आपल्याला नेहमीच मदत करत असतात. ■

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/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पत्राक्रम (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: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

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)

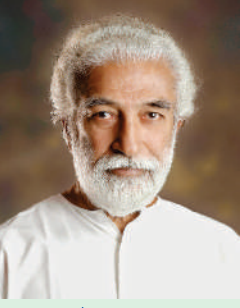
द इंटरनेशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन:
२५६७७४०५)

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

प्रकाश अनुभवताना मी शुद्धता, पूर्ण स्तब्धता, शांती आणि आनंद अनुभवते. माझे इतर दैनंदिन काम करीत असताना देखील उच्च पातळीच्या ऊर्जा माझ्या भोवताली असल्याचे मला जाणवते. मला वाटते की मी त्या ऊर्जांशी एकरूप झाले आहे आणि मी काही क्षणांकरिता शांती अनुभवते. मला वाटते की आता मी पूर्वीपेक्षा परमेश्वराच्या जास्त निकट आहे.

- पद्मजा बाजपेयी

गुरुजी आपल्याला प्रकाश बाळगण्यास सांगत असत. माझ्या उपहारगृहात बऱ्याच समस्या होत्या. म्हणून मी प्रकाश पसरवण्यास सुरुवात केली. मी माझ्या उपहारगृहात काम करणाऱ्या प्रत्येक कामगारास, ग्राहकांना व उपहारगृहात बनविल्या जाणाऱ्या प्रत्येक पदार्थाला प्रकाश पाठविला. आता माझा व्यवसाय व्यवस्थित चालतो आहे. माझे कामगार व्यवस्थित काम करत आहेत आणि आता आमच्या उपहारगृहात शांती आहे. मी खूप खूप आहे. गुरुजींचे व प्रकाशाचे धन्यवाद.

- प्रकाश उल्लुरा

मागील महिन्यात माझी पुतणी आजारी होती. तिच्या छातीत आढळलेल्या गाठीची बायोप्सी करणे आवश्यक होते. त्यावेळी तिच्या मधुमेहाची, कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढली होती व रक्तदाबही वाढला होता. तिची 'अॅन्जीओग्राफी' करण्याचा सल्ला देण्यात आला होता. मी तिच्याकडे प्रकाश प्रवाहित करण्यास सुरुवात केली व भगवान कृष्णाला व सप्तऋषींना प्रार्थना केली. दुसऱ्या दिवशी तपासणीत तिचे हृदय व्यवस्थित कार्य करीत असल्याचे त्यांना आढळले व बायोप्सीचा रिपोर्ट देखील नॉर्मल आला! हा चमत्कारच आहे!! आम्ही भगवान कृष्णांप्रती व ऋषींप्रती कृतज्ञ आहोत.

- रमेश नारकर

थोर महात्मांवरील श्रद्धेने मला शरणागत स्थितीत पोहचवले आहे. यंदा माझा मुलगा बारावीची परीक्षा ऊत्तीर्ण झाला. तो पुढील शिक्षण मुंबईत घेऊ इच्छितो. त्याला जे करायचे आहे त्यासाठी त्याला मोकळीक देण्यात मला आनंद वाटतो आहे. माझ्या मनावर हे अगदी ठामपणे कोरले गेले आहे की जे काही माझ्या जीवनात घडत आहे, जगाच्या दृष्टीने ते कदाचित वाईट असेल पण त्यातच माझे भले आहे. मी सप्तऋषी, महर्षी अमर व गुरुजींना अगदी

मनापासून धन्यवाद देते.

- भावना विच्चिवोरा

गुरुजींच्या जयंती निमित्त साजरा करण्यात आलेल्या कार्यक्रमादरम्यान मी माझ्या पुढे केलेल्या दोन्ही हातांमध्ये प्रकाशगोल धरलेल्या माझ्या सूक्ष्मदेहाला मानसाच्या ध्यानदालनात पाहिले. संपूर्ण ध्यानदालन सूक्ष्म व्यक्तींनी भरलेले होते आणि प्रत्येकाच्या हातात प्रकाश गोल होता. आपण विश्वास ठेवू शकणार नाही इतके सुंदर ते दृश्य होते. मी पाहिले की त्या मंगलमय दिवशी आपण सर्वजण अकल्पनीय तन्मयतेने व एकाग्रतेने आपला आदर गुरुजींना अर्पित करीत होतो व त्यांची आराधना करीत होतो.

ज्या दिवशी ओरिएंटेशन सत्र झाले त्या दिवशी दुपारी मी 'आनंद' पसरवीत होते. त्या तंत्राचा अभ्यास करण्यात मग्न असताना, विचारशून्य स्थितीत आपल्या पृथ्वीमातेच्या पृष्ठभागावर आनंद पसरत असल्याचे मी चक्क पाहिले. मी नक्की काय पाहते आहे, हे लक्षात येण्याकरिता मला काही क्षण लागले!

- विद्या वीरकर

माझी ध्यानसाधना अगदी अनियमित होती व साधनेत थोडेसे देखील सातत्य नव्हते. मदतीसाठी मी अगदी मनापासून येशू ख्रिस्तांची प्रार्थना केली. तेव्हापासून मी नियमितपणे ध्यान करीत आहे. ज्या दिवशी मी थकलेला असतो व माझी ध्यान करण्याची इच्छा नसते, नेमके त्या दिवशी मी, कसे कोण जाणे, ध्यान करतोच! ही त्यांची कृपा आहे ह्याची मला पूर्ण जाणीव आहे.

- अर्जुन सिंधिया

काही वर्षांपूर्वी 'प्रकाशवाट' हे पुस्तक वाचताना, गुरुजी, त्यांचे कुटुंब, त्यांच्यासोबत असलेले लोक, त्यांच्या जीवनात घडलेल्या घटना अगदी स्पष्टपणे एखाद्या चित्रपटासारख्या माझ्या डोळ्यांसमोर उभ्या राहिल्या होत्या. अगदी तसाच अनुभव मला दोन महिन्यांपूर्वी 'अमरवाणी' हे पुस्तक वाचताना आला. मला पुस्तकातील प्रत्येक शब्दात एक विशेष शक्ती व ऊर्जा जाणवली. हे दोन्ही अनुभव माझ्यासाठी खूपच विशेष आहेत. ह्या करिता परमेश्वराप्रती कितीही कृतज्ञता व्यक्त केली तरी ती थोडीच आहे.

- कविता कानाडे