



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 11 Issue 3

DECEMBER 2018

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(ऑगस्ट १९९१ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

माझे जीवन महर्षी अमरांनी व्यापलेले आहे. १९७७ साली त्यांना भेटल्यानंतरच मी खरंतर जगायला लागलो. मी बऱ्याच गोष्टींचा आणि लोकांचा त्याग केला, पण महर्षी अमरांचा नाही. किंवा मी असे म्हणू का की त्यांनी माझी साथ सोडली नाही, त्यांच्या मृत्यूनंतर सुद्धा. मृत्यू म्हणजे तर केवळ शरीराचा त्याग करणे आहे. जेव्हाही मी अडचणीत होतो, किंवा द्विधा मनःस्थितीत होतो, महर्षी अमरांनी माझे मार्गदर्शन केले. पुस्तकांमध्ये ज्या गोष्टी सापडणार नाहीत, त्या गोष्टी त्यांनी मला शिकवल्या. माझ्या जीवनाला त्यांनी एक ध्येय दिले आणि दिशा दिली. हजारो वर्षांच्या प्रयत्नांनंतरही जिथे मी पोहोचणे शक्य नव्हते, अशा उच्च जगांमध्ये त्यांनी मला नेले. त्यांनी जे कार्य मागे सोडले आहे, त्या कार्यासाठी मी जर माझे हे जीवन आणि पुढील सर्व जन्म पूर्णपणे समर्पित केले तरी त्यांच्याबद्दलचे माझे प्रेम आणि कृतज्ञता पूर्णपणे व्यक्त होणार नाही.

ऋषींनी एकदा महर्षी अमरांना पूर्ण एक दिवस एका स्टूलावर बसून राहण्यासाठी सांगितले. लोकं त्यांच्यावर हसले, त्यांची गंमत करू लागले. महर्षी अमर पण हसले आणि पूर्ण दिवस स्टूलावर बसून राहिले! ते झड्डा आणि धोतर नेसत असत आणि त्यांना मिशी होती. ऋषी त्यांना म्हणाले, 'हे बदल'. त्यांनी मिशी काढून टाकल्या आणि आधुनिक कपडे घालू लागले. ऋषींनी त्यांना असे का करायला लावले, हे त्यांनी ऋषींना कधीच विचारले नाही. ते फक्त ऋषींचे म्हणणे ऐकायचे. आपण गुरुंच्या हातातील अवजार व्हायला पाहिजे असे ते आम्हाला सांगत असत. ते म्हणायचे, "आपण जर असे करू शकलो नाही तर आपण परमेश्वराला शरणागत कसे होणार?"

एखाद्या परिस्थितीला सामोरे जाण्यासाठी, ऋषींनी सुचवलेला मार्ग सोडून, सामान्य व्यवहार ज्ञानावर आधारित असलेला मार्ग अवलंबण्यासाठी, जेव्हा माझ्या भोवतीचे साधक मला सांगतात आणि ते पटवून देण्याचा प्रयत्न करतात, तेव्हा मला गंमत वाटते. इथे आपल्याला मिळालेले ज्ञान हे प्रत्यक्ष ऋषींनी दिलेले आहे आणि आता योगसाधनेवर नव्याने पाद्यपुस्तके लिहिण्याची वेळ आली आहे, असे सांगताना लोकांनी मला ऐकले असून सुद्धा लोकं पुस्तकांमध्ये लिहिलेल्या गोष्टी मला सांगतात - विशेषकरून परदेशी लेखकांच्या पुस्तकांमध्ये!

कदाचित या ज्ञानाचा प्रसार होण्यासाठी आणि लोकांना ते आत्मसात होण्यासाठी मी आणखी थोडा काळ वाट पाहायला हवी. मला कदाचित परदेशाचा दौरा करून, पुस्तकं लिहून, प्रसिद्धी मिळवावी लागेल. मी या गोष्टींची पर्वा करायला हवी का? महर्षी अमरांनी पर्वा केली नाही ! ते म्हणायचे - "ऋषींच्या कार्यासाठी तुम्ही खूप महत्त्वपूर्ण आहात, आवश्यक आहात, असे समजू नका. तुम्हाला ही संधी देण्यात आली आहे. तुम्ही जर या संधीचा उपयोग करण्यासाठी पुढे आला नाहीत तर इतर लोकं आहेत ... यात तुमचे नुकसान आहे, ऋषींचे नाही."

साधकांचा आणखी एक गट आता समाधीयोग या पातळीवर साधना करण्यासाठी तयार होतो आहे आणि जे साधक या पातळीवर सध्या साधना करत आहेत, त्यांना खूप संघर्ष करावा लागतो आहे, कारण त्यांच्यासाठी साधना आता एकाएकी कठीण झाली आहे. मला महर्षी अमरांचे शब्द आठवतात, "यापुढे केवळ समर्पण ... तुमच्या अहम्ने जे योग्य किंवा सत्य म्हणून तुमच्या पुढे मांडले आहे, त्या सर्वांचा तुम्हाला त्याग करावा लागेल. तुमच्या साधनेसाठी आवश्यक किंवा ऋषी ज्या गोष्टींचा त्याग करण्यासाठी तुम्हाला सांगतील, त्या गोष्टींचा - केवळ धूम्रपान, मद्यपान किंवा मांसाहारच नव्हे - त्याग तुम्हाला करावा लागेल. तुमच्या कल्पना, तुमचे विचार, तुमचे सिद्धांत अशा सर्व गोष्टींचा त्याग तुम्हाला करावा लागेल. हे सर्व समर्पित करून ऋषींनी दाखवलेला मार्ग तुम्हाला अवलंबावा लागेल. सर्व अशुद्धतेपासून स्वतःला मुक्त करून शुद्ध करा. तुमच्यातील सर्व नकारात्मक गोष्टी काढून दूर करा. कुरकुर करू नका, तक्रार करू नका. परमेश्वराचा उपहार म्हणून सर्व गोष्टींचा स्वीकार करा. त्याला तुमच्यात प्रवेश करू द्या आणि त्याला तुमच्यात पूर्णपणे सामावून घ्या. आणि शेवटी तुम्हाला आणि त्याला वेगळी करणारी रेघ मिटू द्या. तुम्हीच तो आहात. हीच समाधी आहे. हे सोपे नाही. पण अर्थात काही पण सोपे नसते. साधे रॉकेल विकत आणणे सुद्धा सोपे नाही ! पण आपण ते विकत आणतो ... जीव ओतून साधना करा. साधनेशिवाय, प्रयत्नांशिवाय काहीच साध्य करता येत नाही. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ पर्यंत)

ई-मेल : info@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.com

ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी - सकाळी १० वाजता

बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये वर्ग
खालीलप्रमाणे भरतात

दर रविवारी (सकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर सोमवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर मंगळवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

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

दर बुधवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

आर्य समाज, सी.एम.एच. रोड, इंदिरानगर
हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम
मारुति मंदिर, विजयनगर

दर गुरुवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

दर शुक्रवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

इंडियन हॅरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक ६,
कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

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.



नोव्हेंबर ८ रोजी तपोनगर रहिवाशांनी मिळून दिवाळी साजरी केली

काही ठळक घडामोडी

- २३-११-२०१८ रोजी आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात आणि २५-११-२०१८ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला.
- २०१९ वर्षाचे मानसा कॅलेंडर २५-११-२०१८ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त झालेल्या कार्यक्रमाप्रसंगी प्रकाशित करण्यात आले व ते मानसा कार्यालयात खरेदीसाठी उपलब्ध आहे.
- १३ जानेवारी २०१९ पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होते आहे. ज्या विद्यार्थ्यांनी चक्र जागृतीकरण पातळीवर साधना पूर्ण केली आहे ते ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. प्रवेश घेण्याची इच्छा असलेल्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३१ डिसेंबर २०१८ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाह्य विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. सध्या शंबला गटात असलेल्या विद्यार्थ्यांनी देखील ३१ डिसेंबर २०१८ पर्यंत मानसा कार्यालयात त्यांचे नाव नोंदवून त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण केले पाहिजे.

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 द्वारा संपर्क साधावा.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	बुधवार	शिवरात्री
०७	शुक्रवार	अमावास्या
१५	शनिवार	शुक्लाष्टमी
१६	रविवार	शून्य मासारंभ
१७	सोमवार	शुक्ल दशमी
२२	शनिवार	पौर्णिमा
२४	सोमवार	खिसमस ईव्ह
२५	मंगळवार	खिसमस
३०	रविवार	अखंड ध्यान / कृष्णाष्टमी

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	-	व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	-	प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
मंगळवार २५	-	खिसमस निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ३०	-	अखंड ध्यान (सामूहिक ध्यान), सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत

अखंड ध्यान

३०-१२-२०१८ रोजी तपोनगर येथे सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत अखंड ध्यानाचे आयोजन केले आहे. ह्यात भाग घेण्यासाठी २८-१२-२०१८ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपल्या उपस्थितीची वेळ कळवून आपले नाव नोंदवावे ही विनंती.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

आमच्या एका विद्यार्थ्याने दहावी बोर्ड परीक्षेत (२०१७-१८) कुठल्याही शिकवणीच्या मदतीशिवाय ९४% अंक मिळवून शाळेचा गौरव वाढवला. त्याने अभ्यास केला आणि शाळेत दिल्या जाणाऱ्या प्रशिक्षणाच्या मदतीने परीक्षेची तयारी केली. ह्या यशाच्या मागे प्रकाश प्रवहनाची प्रेरणा होती. आम्ही अभिमानाने सांगू शकतो की त्याला हे प्रकाश प्रवहनामुळे शक्य झाले.

- श्री. आर. एम. नायडू, सेक्रेटरी, न्यू कार्मेल स्कूल, होस्केरेहळ्ळी, बंगलोर

मी रोज प्रकाशाचे प्रवहन करते. त्याची मला मदत होते आहे. मला कुणी रागावले तर मी घाबरून जात असे. पण आता मी ठीक आहे आणि अभ्यासाचा आनंद घेत आहे. मी खूप आनंदात आहे.

- सुशीला, विद्यार्थीनी, RBBPAM उच्च माध्यमिक शाळा, बंगलोर

रोज रात्री टी. व्ही. बंद झाल्यानंतर आणि सगळे जण झोपल्यानंतर मी घरामध्ये प्रकाशाचे प्रवहन करते. आता मी नेहमीच हसतमुख असते. माझ्या अभ्यासामध्येही सुधारणा आहे.

- ज्योती प्रकाश, इयत्ता नववी, शालिनी स्कूल, बंगलोर

मी माझ्या दिवसाची सुरुवात प्रकाश प्रवहनाने करते. प्रकाश माझ्या आयुष्याचा एक भाग झाला आहे. त्याची मला प्रत्येक दिवशी येणाऱ्या आव्हानांना सामोरे जाण्यास मदत मिळते.

- श्रीमती. स्वरूप राणी, मुख्याध्यापिका, न्यू कार्मेल स्कूल, हेग्नहळ्ळी, बंगलोर

आमच्या शाळेमध्ये रोज दोन वेळा पाच मिनिटासाठी प्रकाशाचे प्रवहन केले जाते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांची स्मरणशक्ती वाढविण्याकरिता व त्यांना शिस्त लागण्यासाठी मदत होते. विद्यार्थी पूर्णपणे आपल्या अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करू शकतात आणि त्यांची कामे प्रेमाने व समरसतेने करतात.

- सुश्री. कविता, मुख्याध्यापिका, लुमिनरी स्कूल, आंध्रहळ्ळी, बंगलोर

प्रकाश सर्व विद्यार्थ्यांचे व कर्मचाऱ्यांचे जीवन उजळून टाकत आहे. ह्यामुळे त्यांना योग्य मार्ग सापडतो आहे आणि त्यांच्या जाणिवेत सुधारणा होते आहे. त्यांना योग्य निर्णय घेण्याचा विवेक मिळतो आहे आणि निर्णयाचा पाठपुरावा करण्यासाठी आवश्यक असलेली इच्छा-शक्ती बळावते आहे. ह्यामुळे माझ्या शाळेमध्ये परस्परविषयी नकारात्मक भावना दूर होते आहे आणि सकारात्मक गोष्टी घडू लागल्या आहेत.

- सुश्री. शारदा, मुख्याध्यापिका, सौंदर्य श्री विद्यमान विद्या केंद्र, आंध्रहळ्ळी, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

सप्त ऋषी मार्गाच्या तिसाव्या वर्षी दिवाळीत तपोनगरातील सर्व इमारतींना पणत्यांनी प्रकाशित करण्यात आले. तपोनगरवासियांनी गुरुजींची समाधी, सप्त ऋषी गुहा, महर्षी अमरांची पवित्र रक्षा असलेली खोली, कॉस्मिक टॉवर तसेच अंतर-मानसा येथील रा मेडिटेशन हॉल, विश्वामित्र महर्षींच्या पुतळ्यासमोर आणि पुरातन शिव मंदिरात दीप प्रज्वलन केले. रंगीबेरंगी रांगोळ्या आणि फुलांनी ह्या ठिकाणांना सजवण्यात आले. सणाच्या उत्साहाचा प्रकाश अनेक दिव्यांनी पाडलेल्या प्रकाशापेक्षा जास्त होता. सणासुदीचे पोषाख घालून सर्वजण अंतर-मानसा येथील ॲम्फीथिएटरमध्ये एकत्र जमले आणि प्रकाशाचे प्रवहन केले. अगदी लहान ते सर्वात वयस्कर अशा तपोनगरातील तीन पिढ्यांनी मिळून दिवाळी साजरी केली.

नव्या आकांक्षा मनात बाळगून नवीन वर्षाचे स्वागत करताना, विचारपूर्वक मागे वळून पाहणे आणि हा महान आध्यात्मिक मार्ग ज्या मूल्यांवर आधारित आहे त्यांचा स्वीकार करणे विवेकशील ठरेल. फक्त तीस वर्षात, ऋषींचे निवास स्थान असलेले तपोनगर, अनेक प्रकारे प्रगत झाले आहे आणि त्याचे असेच प्रगत होणे चालू राहील. प्रत्येक कृतीमागे शुद्ध हेतू बाळगून, संस्थापक पित्यांनी निश्चित करून दिलेल्या आध्यात्मिक तत्त्वांप्रमाणे जगणे, हे प्रत्येक तपोनगरवासीसाठी मार्गदर्शक तत्त्व असेल.

केवळ नवीन वर्षाच नव्हे, तर प्रकाशाचे एक नवीन युग आपल्यासमोर आहे. नवीन आव्हाने, तपोनगराला, त्याच्या दडलेल्या आध्यात्मिक क्षमता आणि सामर्थ्य प्रकट करण्याच्या संधी देतील. २०१८ सालासाठी कृतज्ञता व्यक्त करून, २०१९ सालाचे स्वागत आहे. ■

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 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 राहणारे लोक करतात. हे लोक चिरतरुण असून शांती व परिपूर्णतेचे जीवन जगतात.

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

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

नोव्हेंबर २००५

जीवनात कराव्या लागणाऱ्या संघर्षाबाबत मला खूप उत्सुकता आहे. संघर्षात एक रोमांच आहे; एक रोमांस आहे. महान गुरूंची जीवनचरित्रे वाचणे मला आवडते, कारण त्यांना कशाप्रकारे संघर्ष करावा लागला हे मला जाणून घ्यायचे असते. एकदा का आपण आपले ध्येय साध्य केले की ते जिंकल्यासारखे आहे, पण ध्येयापर्यंत पोहोचण्याची ही प्रक्रिया फार रोचक आहे. मी एक गुरू आहे, पण मी गुरू असल्याचा दावा करत नाही. मला संबोधित करण्यासाठी तुम्ही एखादा शब्द वापरणे आवश्यक आहे, आणि मी त्याला प्रतिसाद देणे आवश्यक आहे, एवढेच. संघर्ष, अपयश, आशा आणि निराशा असलेला मानवी भाग नेहमीच रोचक असतो. दोन आठवड्यांपूर्वी जेव्हा मी घरातून बाहेर आलो, तेव्हा फाटकासमोर मी एक फुलपाखरू पाहिले. मला त्याला पकडावेसे वाटले! माझ्यातील लहान मूल नेहमीच जिवंत असते. मला फुलपाखरांच्या मार्गे जायला आवडते! हा भाग खूप मनोरंजक आहे. लोकं सामान्यतः ह्या गोष्टींकडे दुर्लक्ष करतात. ते मुक्तीविषयी बोलतात! आपण निश्चितच मुक्तीच्या मार्गे लागायला पाहिजे, पण आपण इथे या पृथ्वीवर ह्या मानवी अनुभवातून जाण्यासाठी, हा मानवी भाग अनुभवण्यासाठी आलो आहोत. आपण खूप भावुक असले पाहिजे. मला जर कोणी एखादी लहानशी भेटवस्तू दिली तर मी ती जपून ठेवतो. अगदी अलीकडेपर्यंत, मी एक भेटवस्तू जपून ठेवली होती. मी अगदी लहान असताना एका व्यक्तीने मला एक भेटवस्तू दिली होती आणि मी ती अगदी अलीकडेपर्यंत जपून ठेवली होती. मी अतिशय भावुक आहे. त्यात एक सौंदर्य आहे. तुम्ही जर खूप हुशार असाल तर तुम्हाला वाटेल की हा वेडेपणा आहे. पण माणूस हा वेडाच असतो!

परब्रह्मलोक हा पूर्णपणे प्रकाशाने भरलेला आहे, पूर्णपणे आनंदाने भरलेला आहे. परब्रह्मलोकाचे वर्णन करण्यासाठी आपण फक्त काही शब्दांचा वापर करतो. आपल्याला त्याच्याबद्दल खूप अस्पष्ट कल्पना आहे. एका व्यक्तीने मला विचारले, “तिथे फक्त आनंद आहे, तिथे अजून काय आहे?!” मला वाटते, म्हणूनच आपण सर्व इथे आलो आहोत. इथे आनंद आणि

आनंदहीनता सुद्धा आहे! मला वाटत नाही की ही विविधता इतर कोणत्याही पृथ्वीवर आहे. म्हणूनच आपण पुन्हा पुन्हा इथे येतो आणि ही विविधता अनुभवतो. तर, ही मानवता किती मौल्यवान गोष्ट आहे; आपण त्यास मुक्तो. मला वाटते की जेव्हा आपण आध्यात्मिकदृष्ट्या प्रगती करण्याचा प्रयत्न करत असतो, तेव्हा आपण आपल्या ह्या मानवी भागाला मुक्तता कामा नये. लहान मुलाशी खेळण्याचा आनंद घेणे कोणाला आवडत नाही; लहान मुलाच्या स्मितहास्याचे कौतुक कोणाला वाटत नाही? जेव्हा आपण ते टी व्ही वर किंवा एखाद्या फोटोमध्ये बघतो तेव्हा आपण त्याचे कौतुक करतो. तसेच सूर्योदय, तरंगत जाणारा ढग अनुभवणे किती छान असते. पण का कुणास ठाऊक, आपण आपल्या स्वतःच्या जीवनांमध्ये व्यस्त असतो, आपल्या स्वतःच्या जगण्याच्या ओझ्याखाली दबलेले असतो. पण, तरीही ह्या गोष्टी देखील अनुभवणे शक्य आहे. मला वाटते की ह्या गोष्टी अनुभवणे आध्यात्मिक आहे. आध्यात्मिकता म्हणजे फक्त बसून ध्यान करणे नाही. फक्त बसून काही तंत्रांचा सराव करणे सोपे आहे. कोणीही आणि प्रत्येक जण ते करू शकतो. आपण लहान मुलाच्या बाजूला बसले पाहिजे, त्याच्यासोबत बसले पाहिजे. तो कोणत्यातरी क्षुल्लक गोष्टीसाठी रडत असतो; कदाचित फक्त एखाद्या रब्बरच्या किंवा चॉकलेटच्या तुकड्यासाठी. आपण त्याला त्याच्या पातळीवर जाऊन समजून घेतले पाहिजे, मग आपल्याला खूप प्रेम जाणवते.

काल मी लोकांच्या एका गटाशी बोलत होतो. त्यांना काही प्रश्न होते आणि समस्या देखील होत्या. मी त्यांना ऋषींच्या विवेकाच्या प्रकाशात मार्ग दाखवण्याचा प्रयत्न केला. तेव्हा माझ्या लक्षात आले की लोकं ऐकायला तयार असतात, पण ते अनुसरण करायला तयार नसतात. ही नकारात्मक टिप्पणी नाही; हा एक सामान्य अनुभव आहे. वास्तविकता स्वीकारणे आणि प्रकाशात जाण्याचा प्रयत्न करणे सोपे नाही. ज्ञान असले तरीही, समजले असले तरीही, एक मानवी भाग असतो जो आपल्याला योग्य पाऊल उचलण्यापासून परावृत्त करतो. मी पाहिले आहे की अत्यंत बुद्धिमान मनुष्य कधीकधी आंधळा होतो आणि एखादे लहान मूल जे पाहू शकते ते त्याला दिसत नाही. मी जिला आध्यात्मिक प्रज्ञा

म्हणतो तिचा लोकांमध्ये अभाव असतो. १९९० मध्ये जेव्हा मी पहिल्यांदा ह्या शब्दाचा वापर केला, तेव्हा लोकांना आश्चर्य वाटले की हा नवीन शब्द काय आहे – आध्यात्मिक प्रज्ञा! आणि तेव्हापासून लोकं त्यासारखेच शब्द वापरत आले आहेत आणि वापरत आहेत – आध्यात्मिक प्रज्ञा, भावनिक प्रज्ञा, आता कितीतरी प्रकारच्या प्रज्ञा आहेत! मी निरीक्षण केले आहे की गेल्या दहा वर्षात जग नवीन कल्पनांकडे वेगाने सरकते आहे. मी जेव्हा अशा गोष्टी पाहतो तेव्हा मला खूप आनंद होतो आणि उत्साही वाटते. मला माहित आहे की आपण नवयुगात प्रवेश करत आहोत; मला माहित आहे की ऋषी ज्या ऊर्जा आणत आहेत त्या प्रभावीपणे कार्य करत आहेत. काल त्या गटाशी बोलत असताना, एका विशिष्ट प्रकरणात मी एका गोष्टीचे निरीक्षण केले – एका वडिलांचे त्यांच्या मुलावर प्रेम आहे, ते त्यांच्याशी खूप आसक्त आहेत आणि त्यांचा मुलगाही खूप चांगला, खूप आज्ञाधारक, अत्यंत बुद्धिमान मुलगा आहे. तो चांगला अभ्यास करतो आणि त्याला कोणत्याही वाईट सवयी नाहीत. पण का कुणास ठाऊक त्या वडिलांना वाटते की त्यांचा मुलगा काहीतरी चूक करेल. हा त्यांच्या मनाचा खेळ आहे आणि त्यामुळे ते विषण्ण होतात. सहा महिन्यांपासून त्यांची प्रकृती बिघडली आहे! त्यांनी मला विचारले, “ह्यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग काय आहे?” मी त्यांना सांगितले, “तुमच्या मुलावर आणखी प्रेम करा पण अलिप्त राहा. जेव्हा आपण अलिप्त असतो, तेव्हा आपण जास्त प्रेम करू शकतो आणि आपण स्वामित्व गाजवत नाही.” हा त्यांच्या जीवनाचा एक भाग आहे, आणि दुसरा सर्वात महत्त्वाचा भाग म्हणजे त्यांनी परमेश्वराला त्यांच्या जीवनात आणण्याची, त्यांच्या समस्येवर मात करण्याची आणि नव्या संभाव्यतांसाठी आणि आध्यात्मिक आयामांसाठी त्यांचे अंतरंग उघडण्याची वेळ आता आली आहे. परमेश्वराला अधिक प्रमाणात आपल्या अंतरंगात जागा देण्यासाठी आपण प्रत्येक संधीचा वापर केला पाहिजे, पण अत्यंत दुःखाची गोष्ट ही आहे की आपण बहुतेक वेळा ही संधी गमावतो. हा संघर्ष हजारो वर्षांपासून चालू आहे. आपले काम हे आहे की, आपण परमेश्वराला आपल्या जीवनाचा साथीदार बनवण्याची, आपला खरा मार्गदर्शक बनवण्याची, स्वतःला सतत आठवण करून देत राहिली पाहिजे. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : जयंत देशपांडे, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

१४-१०-२०१८

एका व्यक्तीने मला असे लिहिले की आपण करत असलेली कृत्ये जर आपण देवाला अर्पण केली तर आपण कर्म गोळा करण्याचे टाळू शकतो. मला जे कळते त्यावरून मी सांगू शकतो की, ते आपल्या कृतींवर अवलंबून असते. जर आपण अयोग्य कृत्य केले - समजा आपण चोरी केली असेल - आणि आपण ठरवले की ती कृती आपण देवाला अर्पण केली, तर साहजिकच आपण त्या कृतीमुळे होणारे कर्म आकर्षित करू. प्रत्येक कृती एक परिणाम आकर्षित करत असते - चांगला किंवा वाईट - त्या कृतीप्रमाणे. इथे या जगात राहताना आपल्याला कृती ही करावीच लागते आणि साहजिकच त्याच्या परिणामांना आकर्षित करणे आपण टाळू शकत नाही. तर मग आपण कर्म गोळा करण्याचे कसे काय टाळू शकतो? मला असे वाटते की त्यासाठी एकमेव मार्ग म्हणजे आपण ईश्वराशी एकसूरता साधणे गरजेचे आहे. जेव्हा आपण परमात्म्याशी एकसूरता साधत असतो तेव्हा आपण त्याचे माध्यम बनतो. त्याच्याशी एकसूरता साधण्यासाठी आपल्याला ध्यानसाधना करणे आणि सतत सकारात्मक राहणे गरजेचे आहे. जेव्हा आपण पूर्णतः सकारात्मक बनतो त्यावेळी आपण ईश्वराशी एकसूरता साधत असतो. जेव्हा आपण पूर्णपणे सकारात्मक असतो तेव्हा आपण देवाशी एकसूर असतो. आणि जेव्हा आपण भगवंताशी एकसूरता साधतो तेव्हा आपण शुद्ध होतो. आणि जेव्हा आपण शुद्ध असतो तेव्हा आपले सर्व कार्य शुद्ध हेतूवर आधारित असतात. आपण आपल्या अंतःकरणाचे ऐकतो. देव आपल्या अंतःकरणाद्वारे आपल्याशी बोलत असतो. आणि जेव्हा आपण आपल्या अंतःकरणाचे ऐकतो तेव्हा आपण फक्त योग्य गोष्टीच करत असतो. आणि जेव्हा आपण फक्त योग्य गोष्टी करतो तेव्हा साहजिकच कर्मांना आकृष्ट करत नसतो, निश्चितच वाईट कर्मांना नाही. आणि जेव्हा आपण योग्य गोष्टी करतो, चांगल्या गोष्टी करतो त्यावेळी आपल्याला ह्याची जाणीव असते की आपण केवळ एक माध्यम आहोत, आणि प्रत्यक्ष परमेश्वरच आपल्यामार्फत कार्य करत आहे. त्यात कुठल्याही प्रकारचा अहम् नसतो आणि आपल्या कृतीमागे कोणताही स्वार्थी हेतू नसतो. त्यामुळे आपण कर्म गोळा करत नाही. आपण शुद्ध हेतूने कृती करतो परंतु परिणाम देवाला अर्पण करतो. आपला असा विश्वास असतो की आपण एक निमित्त मात्र आहोत, तो परमेश्वरच आहे जो आपल्यामार्फत कार्य करतो आहे. जेव्हा आपण अशा भावाने कृती करतो तेव्हा मला वाटते की आपण कर्म गोळा करत नाही.

मला एक प्रश्न विचारला गेला, “आपण वैयक्तिक पातळीवर भावनांना कसे हाताळू शकतो?” मला जसे समजले आहे, त्यावरून मी म्हणून की, आपण मनात सकारात्मक भावनांना परवानगी देऊन आणि नकारात्मक भावनांचे उदात्तीकरण करून किंवा त्यांना शुद्ध करून भावनांना हाताळू शकतो. नकारात्मक भावना आपल्याला गलितगात्र करतात, थकवतात. सकारात्मक भावना आपल्यातील उत्साह वाढवतात. प्रेमाची भावना आपल्याला आणि इतर व्यक्तीला नेहमीच आनंद मिळवून देत असते, आपल्याला उदात्त बनवत असते. द्वेष, ईर्ष्या किंवा राग सामान्यतः आपल्याला दुःख देतात आणि इतरांना पण दुःख देण्यास कारणीभूत ठरतात. या भावनांचे उदात्तीकरण करायला हवे. जर आपण अंतरंगात प्रेम बाळगले तर नकारात्मक भावनांना आपल्यामध्ये जागा मिळणार नाही. जर आपण देवावर खरोखरीच विश्वास ठेवत असलो तर असुरक्षितता आणि निराशेला आपल्यात थारा उरणार नाही.

गुरुजी आम्हाला सांगत असत, “इतरांच्या आयुष्यात हस्तक्षेप किंवा ढवळाढवळ करू नका.” हे एक स्पष्ट मार्गदर्शक तत्व आहे, पण कधीकधी आपल्याला कुठे विराम द्यावा हे समजत नाही. जेव्हा लोक मदत मागतात तेव्हाच त्यांच्या व्यवहारात गुंतणे योग्य असते. अन्यथा आपण त्यांच्याकडे प्रकाश पाठवून शांत राहणे योग्य आहे. प्रकाश त्यांची मदत करेल.

कधी कधी जेव्हा लोकं सल्ले मागतात तेव्हा आपण त्यांना सल्ले देतो, पण आपला सल्ला हा आदेश नसावा. जर लोकांनी आपल्या सल्ल्याचे अनुसरण केले नाही तर आपण ते स्वीकारायला हवे. स्वातंत्र्य आणि मोकळीक देणे हे महत्त्वाचे आहे आणि आध्यात्मिक आहे. पण जर कोणी अडचणीत असेल तर त्याला मदत करू नये का? आपण मदत करू शकतो, पण त्या व्यक्तीला असे वाटायला नको की आपण त्याच्या स्वातंत्र्याच्या मार्गात येत आहोत. गुरुजींच्या व्याख्यानांमध्ये मला हे सापडले - “जेव्हा आपली मदत लोकांच्या स्वातंत्र्याच्या आड येते, तेव्हा ती ढवळाढवळ होते.”

त्या व्याख्यानात गुरुजी पुढे म्हणतात, “जेव्हा आपण इतरांना मदत करण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा त्यांना त्याचा आनंद वाटायला हवा. त्यांनी आपली मदत स्वीकारायला हवी. त्यांना जर आपली मदत नको असेल, तर आपली मदत त्यांच्या व्यवहारात ढवळाढवळ ठरेल.” कधीकधी जेव्हा आपण लोकांना अडचणीत पाहतो, अशावेळी आपण त्यांना सल्ला देतो. आपण चांगल्या हेतूने तसे

करतो. ते ठीक आहे, जोपर्यंत आपण आपल्या कल्पना त्यांच्यावर थोपवत नाही.

२३-०९-२०१८

मी एका माणसासोबत बोलत होतो, ज्याला अशा परिस्थितीतून जावं लागलं जणू त्याच्या आयुष्यात सगळं काही संपलं होतं. त्याला वाटलं सगळे मार्ग संपले आहेत. पण आपल्याला माहित आहे की, परमेश्वराच्या जगात नेहमीच कोणता ना कोणता मार्ग असतोच. आपला प्रवास कधीच संपत नाही. कदाचित आपला प्रवास परमेश्वराजवळ पोहोचल्यावर संपत असावा! आणि कुणास ठाऊक, तेथून अजून एक नवा प्रवास सुरू होत असेल. तसे पाहिले तर आपल्या प्रवासाला, आपल्या अनुभवण्याला अंतच नसतो. असो, मी त्या माणसाबद्दल बोलत होतो, ज्याला वाटले की त्याच्यासाठी सगळे मार्ग बंद झाले आहेत. पण त्याच्या आयुष्यात चमत्कार घडला आणि त्याला पुष्कळ महिन्यांसाठी एक ब्रेक घेण्यास मदत मिळाली - जीवनाच्या रूटीनपासून ब्रेक, जीवनाच्या तणावांपासून ब्रेक. त्याला विचार करायला, कुठे चुकते आहे ते समजायला आणि चुका दुरुस्त करून नव्याने जीवन जगण्यासाठी विचार करायला वेळ मिळाला. ऋषींनी अर्थातच मदत केली, अन्यथा असे चमत्कार होणे खरंच कठीण आहेत. आता हा माणूस पुन्हा उत्साहाने जगतो आहे आणि त्याच्या ध्येयांचा पाठपुरावा करतो आहे.

तो मला म्हणाला, “मी अशा परिस्थितीत होतो, की कोणीच माझे ऐकायला तयार नव्हते. लोकं मला बरे-वाईट ठरवत होते, मला रागवत होते. माझ्या मनासारखे काहीच घडत नव्हते. पण आता कोणत्याच समस्या नाहीत. मी कामात व्यस्त आहे आणि खूष आहे.” पण त्याच्या एका गोष्टीने माझ्या मनाला स्पर्श केला. तो म्हणाला, “हे बरे झाले की, मी या अडचणींमधून गेलो. मी या अडचणींमधून गेलो नसतो, तर मी आज या स्थितीत राहिलो नसतो. आता माझ्या चेहऱ्यावर परत स्मित आहे. इथे बसून आता मी माझ्या गत जीवनाकडे वळून पाहू शकतो आणि हसू शकतो. पण जेव्हा मी अडचणींमधून जात होतो, तो काळ खरोखरच खूपच कठीण होता. तेव्हा मला वाटत होते की, माझ्या सर्व समस्या लगेच संपाव्यात.”

त्या दृष्टीने पाहिले तर या पृथ्वीवरील जीवन खूपच सुंदर आहे, खूप प्रेरणादायक आहे आणि अशा अद्भुत अनुभवांसोबत, संघर्ष आणि यशाच्या, दैवी मदतीच्या अद्भुत गोष्टींसोबत खूपच मर्मस्पर्शी 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 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.

प्रकाश प्रवहनाचा प्रयोग

जयंत देशपांडे, अनुवाद : वैशाली जोशी

एका व्यक्तीला रात्री झोप लागणे खूप अवघड जायचे. तिला प्रकाश प्रवहनाबद्दल माहीत होते आणि दिवसा जेव्हा तिला वेळ मिळायचा तेव्हा ती त्याचा सराव देखील करत असे, पण रात्री झोपायच्या आधी तिने कधीच त्याचा सराव करण्याचा प्रयत्न केला नव्हता. एकदा तिला प्रकाश प्रवहनाच्या सरावासाठी दिवसभरात वेळ मिळाला नाही. रात्री तिला आठवले की तिचे सराव करणे राहून गेले आहे आणि झोपायच्या आधी तिला सराव करावासा वाटला. मग ती प्रकाशाचे प्रवहन करून झोपली. सकाळी तिच्या लक्षात आले की तिला अगदी शांत झोप लागली होती! तिच्या लक्षात आले की हे तिने रात्री केलेल्या प्रकाश प्रवहनामुळे घडले होते. योगायोगाने तिला स्वतःलाच तिच्या झोपेच्या समस्येसाठी उपाय मिळाला होता.

गुरुजी कृष्णानंद नेहमीच आम्हाला आमच्या दैनंदिन जीवनात आध्यात्मिक ज्ञानाचा वापर करण्यास सांगायचे. प्रकाशाशी नाते जोडण्यासाठी प्रकाश प्रवहनाच्या सरावाचा वापर करण्यास ते आम्हाला उद्युक्त करायचे. प्रकाशाकडून मदत घेण्यासाठी ते आम्हाला उद्युक्त करायचे. प्रकाश हा आपल्या पिता किंवा माते सारखा आहे. ते आम्हाला सांगायचे की हा संधीचा तल किंवा लोक आहे आणि हा असा देखील लोक आहे जिथे आपल्याला प्रयत्न करावे लागतात, आपल्याला आपली ध्येये साध्य करण्यासाठी संघर्ष करावा लागतो. आपण आध्यात्मिक ज्ञानाचा उपयोग केला पाहिजे. ज्ञानाचा उपयोग करणे महत्त्वाचे आहे. प्रतिभावान लोकांना सुद्धा – ज्या लोकांना विशिष्ट क्षमतेची देणगी मिळाली आहे – प्रयत्न करावे लागतात; संघर्ष करावा लागतो. त्यांना नियमितपणे सराव करावा लागतो. सराव किंवा प्रयत्नांशिवाय अतिशय प्रतिभावान लोकं सुद्धा त्यांच्या ध्येयापर्यंत

पोहोचू शकत नाहीत. हे प्रत्येक क्षेत्रात खरे आहे – ऐहिक किंवा आध्यात्मिक.

संघर्षाच्या ह्या तलावर, जेव्हा आपण संघर्ष करतो, जेव्हा आपण आपले प्रयत्न चालू ठेवतो, तेव्हा आपल्याला मदत मिळते. ह्या व्यक्तीला तिच्या झोपेच्या समस्येसाठी उपाय शोधण्यात मदत मिळाली. जेव्हा आपल्याला प्रकाशाकडून, विश्वाकडून अशा प्रकारे मदत मिळते, तेव्हा साहजिकच आपल्याला प्रेरणा मिळते. अशा अनुभवांद्वारे प्रकाश आपल्याला दाखवतो की तो आपल्या सोबत आहे. यामुळे आपल्याला आपले प्रयत्न चालू ठेवण्यासाठी प्रेरणा मिळते. आपल्या ध्येयापर्यंत पोहोचण्यासाठी कदाचित आपल्याला वेळ लागेल, पण आपल्या ध्येयाच्या दिशेने होणारा आपला प्रवास देखील एक सुंदर अनुभव आहे. म्हणूनच मला वाटते की आपण हा प्रवास थांबवू नये. लाख अपयश आले तरीही आपण हार मानू नये. ज्याला आपण अपयश समजतो, तो प्रवासाचा एक भाग आहे.

आपल्यापैकी कोणालाही अडचणी नको असतात, पण हे ही खरे आहे की अडचणी आपल्याला परमेश्वराच्या जवळ आणतात. आपण हे सुनिश्चित केले पाहिजे की आपण पुन्हा त्याच्यापासून दूर जाणार नाही. मग अडचणी येणे थांबले नाही तरी आपल्यावर त्यांचा परिणाम होणार नाही. परमेश्वर नेहमीच आपल्या सोबत असतो पण कदाचित आपल्याला त्याचा निकटपणा तेव्हाच जाणवतो जेव्हा आपण कठीण परिस्थितीत असतो.

गुरुजी कृष्णानंद नेहमी आम्हाला सांगायचे – ह्या पृथ्वीवरील जीवन खूप दिव्य आहे. आपण परमेश्वरामध्ये राहात आहोत.

भ्रष्टाचार, अन्याय, विकृत कृत्यांमधून काळ्या शक्तींचे भयावह प्रकटीकरण होत असले तरीही प्रकाश आपल्या सामान्य जीवनांतून चमकतो आहे. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: प्रलयाचे काय कायदे आहेत?

उ: आपल्याला त्या विषयी माहीत नाही पण मी तुम्हाला काही टिप्स देऊ शकतो. प्रलयादरम्यान प्रलयाच्या ऊर्जा आपण ग्रहण करून त्यांना स्वीकारायला पाहिजे. आपल्याला नवयुगाची निवड करावी लागेल किंवा पुरातन युगातच राहण्याची निवड करावी लागेल. जर आपण पुरातन युगात राहण्याची निवड केली, तर आपल्याला अशा ठिकाणी स्थानांतरित केले जाईल जिथे पुरातन किंवा कलियुग चालू आहे. प्रलय-ऊर्जा नवीन ज्ञान आणि नवीन ऊर्जा आणतात. जर आपण या ऊर्जांना आपल्यामार्फत कार्य करू दिले तर आपण बदलू. त्यामुळे विनाशाला आपण पूर्णपणे जरी टाळू शकलो नाही तरी, तो कमी होण्यात मदत करू, कारण येथील विनाश हा आपल्या परिवर्तनावर अवलंबून असतो. प्रलयादरम्यान आध्यात्मिक प्रगती खूप वेगाने होत असते. आणि सर्व भ्रष्ट पद्धती हळूहळू किंवा अकस्मात ढासळतात. आपल्याला अवतारांकडून मिळालेल्या सूचना स्वीकारायला हव्यात आणि त्यांचे पालन करायला हवे. आपण जरी त्याला प्रत्यक्ष भेटू शकत नसलो तरी तो नक्कीच आपल्या प्रत्येकाशी सूक्ष्म पातळीवर संपर्क साधेल. हा नियम आहे. अशा बऱ्याच गोष्टी आहेत.

प्र: धर्म महत्त्वाचा असतो का?

उ: होय. धर्माचे दोन भाग आहेत: पहिला म्हणजे आध्यात्मिक भाग, धर्माचे सार, आणि दुसरा म्हणजे अनुष्ठान, विधी इत्यादी अशा बऱ्याच गोष्टी असलेला व्यावहारिक भाग. आपण धर्माचे सार समजून, त्याचा स्वीकार करायला हवा. दुर्दैवाने धर्माचा दुसरा, अनुष्ठान आणि विधी असलेला भाग हा खूप विकृत झाला आहे. आपण आपल्या अंतःस्फूर्तीचा वापर करून, समंजसपणे आणि ध्यानाभ्यासाच्या मदतीने काय बरोबर आहे आणि काय बरोबर नाही हे समजले पाहिजे. पण आपल्या आध्यात्मिक प्रवासाच्या सुरुवातीला धर्माचे महत्त्व आहे. जन्म घेण्यापूर्वीच आपण आपला धर्म निवडत असतो. म्हणूनच धर्मपरिवर्तन करणे हे बरोबर नाही. परंतु आपण धर्माच्या पलीकडे जावयास हवे. तसे केल्याशिवाय आपण प्रगती करू शकत नाही.

उ: वेगवेगळ्या लोकांसाठी ते वेगवेगळे आहे. जीवन म्हणजे जीवनाचा आनंद घेण्याची, अनुभव घेण्याची संधी आहे. जीवन म्हणजे प्रत्येक बाबतीत – आपली वर्तणूक, आपल्या शरीराची हालचाल, भावना आणि विचार – स्वतःला सुसंस्कृत बनवण्याचा एक प्रयोग आहे. आपण त्याच लोकांशी आपले संबंध आणखी उदात्त, उच्च किंवा आत्मिक बनवू शकतो. जीवन म्हणजे आपल्या आचरणानुसार दिव्यत्व, प्रेम प्रकट करण्याची संधी आहे. जीवन म्हणजे शिकण्याची, आपली प्रगती करण्याची, अनुभवण्याची आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आपल्या स्वतःच्या पद्धतीने सेवा करण्याची संधी आहे. कोणी ऋषीकार्यात सामील होऊ शकतो, सामाजिक काम करू शकतो; सेवेसाठी कोणतेही कार्य हाती घेऊ शकतो.

प्र: जीवनाचा प्राथमिक हेतू काय आहे?

उ: जीवनाचे मुख्य उद्दिष्ट म्हणजे आपल्या मार्फत जीवनाला प्रकट करणे, जीवनशक्तीला प्रकट करणे, प्रेम आणि दिव्यत्व प्रकट करणे आहे.

प्र: आध्यात्मिक प्रगतीसाठी जर प्रेम पुरेसे आहे तर मग ध्यान का करायचे?

उ: जर आपल्यामध्ये खरोखरच दैवी प्रेम असेल, तुम्ही जर का ते बाळगत असाल तर मग ध्यान करणे गरजेचे नाही. आपण प्रेम बाळगत नाही, म्हणून आपण ध्यान करणे गरजेचे आहे. ध्यानामुळे प्रेमाची अनुभूती मिळण्यात आपल्याला मदत होते. पहिल्यांदा आपल्याला प्रेमाची अनुभूती घ्यावी लागते, तेव्हाच आपण त्याला प्रकट करू शकतो. ध्यान हे खूप महत्त्वाचे आहे.

प्र: साधना म्हणजे काय?

उ: साधना म्हणजे ही जाणीव असणे की आपण साक्षात परमात्म्याचा, महान प्रकाशाचा एक कण आहोत. साधना म्हणजे सामान्यत्वाच्या पलीकडे जाणे होय, कारण देव सामान्यत्वाच्या पलीकडे आहे. साधना म्हणजे अंधश्रद्धा, आपली मते, पूर्वग्रह आणि सत्याच्या विकृतीपलीकडे जाणे होय. साधना म्हणजे आपल्या अवतीभवती एका दिव्य उपस्थितीबद्दल, परमात्म्याच्या उपस्थितीबद्दल जागरूक होणे होय. साधना म्हणजे दैनंदिन जीवनाच्या पातळीवरून वर उंचावत जाणे होय. साधना म्हणजे आपल्या खऱ्या गुरूला, प्रत्यक्ष परमेश्वराला शोधणे होय. ■

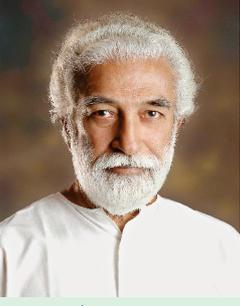
आमची प्रकाशने

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/-
आयुगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजातीला 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: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)
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: २४४७३४३)
द इंटरनेशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७४०५)
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)

प्र: जीवन काय आहे?



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 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, 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

अलीकडे ध्यान करीत असताना माझे शरीर हळूहळू अदृश्य होत गेले व अवकाशाशी एकरूप झाले. त्यावेळी माझे व्यक्तित्व कोठे हरवले होते ह्याची मला काहीच कल्पना नव्हती! मी गोंधळून गेलो व माझ्या शरीराचा शोध घेऊ लागलो! काही वेळानंतर मी ह्या भौतिक पातळीत परतलो. त्यावेळी मी कीती हलकेपणा अनुभवला हे शब्दात मांडणे अशक्य आहे.

- सीताराम पुराणिक

आता समोर येणाऱ्या प्रत्येक परिस्थितीचा मी स्वीकार करू शकत असल्यामुळे जीवनातील चढ उतारांना अगदी सहजगत्या सामोरा जातो.

- जगदीश प्रसाद

पहाटेचे साधारण अडीच वाजून गेले असतील. ती रात्र वृन्दावनला सूक्ष्मदेहाने भेट देण्याची, भगवान कृष्णाची पूजा करण्याची व पृथ्वीवर त्याचे स्वागत करण्याची होती. "किती छान, किती छान, किती अद्भुत!" असे पुटपुटतच मी जागी झाले. माझ्या डोक्यात एक सुंदर भजन घुमत होतं. मी अगदी आनंदी मनःस्थितीत होते व पूर्णपणे जागी होते! इतक्या सहजपणे जर आपल्या आत्म्यांना आनंदाने नाचणे शक्य होत असेल, तर त्यासाठी गुरुजी व ऋषींचे अनेक आभार. आणि आपल्या पृथ्वीला प्रत्येक वर्षी अशा दैवी समारंभाची भेट दिल्याबद्दल भगवान कृष्णाचे अनेक आभार.

- विद्या वीरकर

राग येणे व लोकांचा उपहास करणे ह्या माझ्या वाईट सवयी आहेत. गेल्या महिन्यात माझ्या कार्यालयातील एका सहकाऱ्याने माझ्यातील हा दोष मला दाखवून दिला. मी अस्वस्थ झालो व मी अगदी गंभीरतेने आत्मनिरीक्षण केले. त्या क्षणापासून मी अगदी काळजीपूर्वक माझ्या जुन्या पद्धतीने प्रतिसाद देणे टाळतो आहे. आता मला जरी राग आला तरी मी शांतचित्ताने इतरांसमोर वस्तुस्थिती मांडण्याचा प्रयत्न करतो. मला वाटतं की हा माझ्यातला खूप मोठा बदल आहे.

- एक साधक

आता मला माझ्या भावनांचे उदात्तीकरण करणे शक्य होत आहे. आजूबाजूच्या लोकांसोबतचा माझा पारस्परिक संवाद कमी झाला आहे. मी अगदी सहज माझ्या अंतरंगातील ज्ञानात शिरते आणि त्यासाठी मला कोणालाही टाळण्याची गरज पडत नाही.

- राजलक्ष्मी आर

आता मी प्रकाशाशी जास्त सहजतेने संवाद साधू शकते व मला त्याकडून मदत मिळते. पुष्कळदा मी बसून बराच वेळ माझ्यातील प्रकाश अनुभवते.

जेव्हाही मी ज्ञात असते तेव्हा मला माझ्या सोबत प्रकाशाची उपस्थिती जाणवते.

मला सर्व पातळ्यांवर आव्हानांचा सामना करावा लागत आहे. सर्व नाते-संबंधांपासून अनासक्त होण्याकडे मला मार्गदर्शित केले जात आहे असे मला वाटते. उतार चढावांनी सतत भरलेला जीवनाचा प्रवास चालू आहे व तो मी व्यवस्थितपणे हाताळू शकत आहे.

- नंदिता पटेल

ध्यानाने मला तणावमुक्त जीवन जगणे शिकवले आहे. कोणत्याही परिस्थितीत मी ज्ञात व सकारात्मक असते कारण गुरुजी माझ्यासोबत आहेत ह्याची मला खात्री आहे. माझ्यात व माझ्या भोवताली सर्वत्र प्रेम आहे! मी माघार न घेता अगदी खंबीरपणे आव्हानांचा सामना करू शकते आहे. मला अगदी छान झोप लागते व मी वर्तमानात जगते - मी पूर्वीचे कोणतेही ओझे वागवत नसल्यामुळे मला अगदी हलके वाटते. माझ्यातील क्षमाशीलता अगदी सहजतेने प्रकटते. मी पाहते आहे की आता शांतता माझी भाषा झाली आहे! मी जे काही करते त्याचा आनंद लुटते व मुलांना शिकवण्याने माझ्या जीवनाला एक उद्देश मिळाला आहे.

- पायल वर्मा

ध्यानाने अनुभवण्यास मिळणारे आंतरिक आकाश किंवा अवकाश अतिशय विस्तीर्ण व स्वच्छ आहे. त्यात ढग किंवा तारे नाहीत. ते सर्व बाजूंना पसरले आहे, वर व खाली देखील. ते सर्व दिशांना अमर्यादपणे विस्तारले आहे. त्याला ना सीमा आहेत ना कोणत्याही मर्यादा. गहन स्तब्धतेत मी ज्ञाती, आनंद व स्वातंत्र्याची एक विलक्षण जाणीव अनुभवते.

- एक साधक

मी हा मार्ग कधीही सोडणार नाही व मी माझी साधना गुरुजींच्या मार्गदर्शनाखाली चालूच ठेवेन. मला जे नवीन तंत्र देण्यात आले आहे, त्याच्या अभ्यासाने मला वाटते की माझे माझ्या मनावर पूर्वीपेक्षा आता जास्त चांगले नियंत्रण आले आहे आणि मी जास्तीतजास्त ज्ञात होत आहे. मला खात्री वाटते आहे की ऋषी आपले ऐकत आहेत व आपली मदत करत आहेत. धन्यवाद.

- प्रतिमा वद्गमा

सरतेशेवटी सर्वांप्रती दैवीप्रेम व प्रार्थनेसोबत, इतरांना समजावून घेण्याची भावना व त्यांच्याप्रती सहानुभूती आपोआपच प्रकटते. कारण सर्वजण आपापल्या आकलनानुसार व आध्यात्मिक पातळीनुसार आपल्या स्वगृहाकडे परतीच्या प्रवासात आहेत.

- गीता जोशी