



महर्षी अमर (१९१९-१९६२)

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 भावनांचा व विचारांचा 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 10 Issue 10

JULY 2018

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मे १९९२ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

कोणत्याही कार्यासाठी पैसा निश्चितच आवश्यक आहे. पैशांशिवाय मला माझ्या कामात कित्येक विचित्र क्षणांना तोंड द्यावे लागले. मी जास्त साधकांपर्यंत पोहोचू शकलो नाही, शिबिरांचे आयोजन करू शकलो नाही आणि इतरांच्या आध्यात्मिक योजनांमध्ये सहभागी होऊ शकलो नाही. मला हे पण माहीत आहे की, मी जर तत्त्वनिष्ठ न राहून माझ्या ध्यानवर्गामध्ये स्वास्थ्य सुधारणा, रक्तदाबावर उपाय आणि सहज सिद्धी मिळवण्यासारख्या गोष्टींवर भर देऊन त्यांना जास्त आकर्षक बनवले, तर मी खूप पैसा कमवू शकतो. पण तसे केले तर मी ऋषींचा प्रतिनिधी राहू शकणार नाही. ऋषींच्या या मार्गावर टिकून राहण्यात मला खेद नाही.

भरपूर पैशांशिवायसुद्धा आपण कित्येक कामं करू शकतो. दुसऱ्या प्रकारची संपत्ती खूप मोद्या प्रमाणावर आपल्याजवळ आहे – आध्यात्मिक मालमत्ता; आध्यात्मिक ऊर्जा. आपण खूप मोद्या प्रमाणावर आध्यात्मिक ऊर्जा गोळा करू शकतो आणि इतरांच्या मदतीसाठी उपयोगात आणू शकतो. मी या भागात आपले लक्ष केंद्रित करण्याचा विचार का केला नाही ? किती वेळ मी वाया घालवला ! इतरांना आकर्षित करून त्यांना या कार्यात सहभागी बनवणे कठीण असेल, पण त्याने काही फरक पडतो का ? जेव्हा अशा विचारांनी मला भेडसावले, तेव्हा मी जागा झालो आणि प्रकाश कार्यासाठी जोमाने कामाला लागलो. आणि अशा टप्प्यावर ऋषींनी 'मानसी' ही शक्ती जागृत करण्याचे ठरवले आहे. हा एक योगायोग आहे का ? हे फक्त ऋषींनाच माहीत आहे !

माझ्या एका जुन्या मित्राने म्हटले की, मी लिहिण्यात, इतरांशी बोलण्यात त्यांच्या समुपदेशनात वेळ वाया घालवत आहे. मी खरं तर सखोल ध्यानात बसून राहायला हवे. माझ्या वैयक्तिक साधनेकडे माझे दुर्लक्ष होते आहे. मी काही बोललो नाही. तो त्याच्या परीने बरोबर होता. आपण सहसा इतरांच्या दृष्टिकोनाचा विचार करत नाही आणि आपल्याच दृष्टीने बरोबर आणि चूक काय आहे ते ठरवतो. आपल्याला पटो वा न पटो, पण आपण इतरांच्या मतांचा आदर ठेवायला पाहिजे. महर्षी अमरांचे असे शब्द मला घोडचुक करण्यापासून वाचवतात.

जेव्हा मी मागे वळून पाहण्याचा प्रयत्न केला, तेव्हा माझ्या लक्षात आले की, माझे कामच माझी साधना आहे. ऋषीकार्य करता करता माझी आध्यात्मिक प्रगती झाली. मी ऋषींच्या जवळ आलो. त्यांच्या सान्निध्याचा आनंद मी शब्दांत मांडू शकत नाही. माझे ध्यान, मग ते कितीही कमी अवधीसाठी असो, खूप छान आणि परमानंद व प्रेमाने शिगोशीग भरलेले असते. माझे सर्व काम करताना मग त्याचा प्रभाव असतो. आपण ध्यानात खूप खोल जायला हवे, विशिष्ट अवस्थांमधून जाऊन ध्यानाच्या पलीकडे जायला हवे. तेव्हा आपल्याला कळेल की अनुभवण्यासाठी आणि आपल्यात विस्तार करून घेण्यासाठी खूप काही आहे !

जवळपासच्या साधकांना हे पटवून देण्यासाठी की ते योग्य मार्गावर आहेत आणि जास्तीत जास्त लोकांचे लक्ष वेधून घेण्यासाठी मी काही प्रात्यक्षिक दाखवायला हवे, असे एका साधकाने सुचवले. माझ्या गुरूंना पण असे पुष्कळदा सुचवण्यात आले होते. ते नेहमीच अशा गोष्टींवर हसायचे. सिद्धीचे प्रात्यक्षिक पुष्कळ लोकांना आपल्याकडे आकर्षित करेल – जे तयार आहेत आणि जे अद्याप तयार नाहीत. लोकांची गर्दी वाढवण्याचा खेळ चांगला नाही. जे तयार आहेत, ते तर कसे ना कसे येतीलच. त्यांची कळकळ त्यांना या मार्गात रोखून ठेवेल. आणि जर कोणाला मार्ग सोडून जायचे असेल तर त्यांना थांबवायचा कोणालाच अधिकार नाही. हा त्यांचा निर्णय असेल, त्यांचे इच्छा-स्वातंत्र्य असेल. साधनेचा प्रभाव आपल्या जगण्यात दिसून येईल. कोणीही पाहू शकेल. मग आणखी कशाचे प्रात्यक्षिक दाखवण्याची गरज आहे? ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेनूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : 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 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.



मे २०१८ मध्ये गुरुजींच्या जयंतीच्या दिवशी फुलांनी सजावट करण्यात आली.

काही ठळक घडामोडी

- गोखले नगर, पुणे, अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट, बंगलोर, मारुती मंदिर, विजय नगर, बंगलोर आणि श्री लक्ष्मी नारायण मंदिर, केन्नेरी, बंगलोर येथील आपल्या प्रकाश प्रवहन केंद्रांनी प्रकाश प्रवहनाची ७ वर्षे पूर्ण केली. लोकं ह्या केंद्रांमध्ये आठवड्यातून एकदा एकत्र जमतात आणि प्रकाश प्रवहन करतात. येथे सदस्यता नाही आणि ह्यात सहभागी होण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे.
- गुरुजींच्या व्याख्यानातील वेचे लेखांच्या स्वरूपात "दैनिक भास्कर" ह्या हिन्दी दैनिक मधील "जीवन यात्रा" या सदरात वारंवार प्रसिद्ध होत आहेत. हे लेख वाचण्यासाठी आपण epaper.bhaskar.com या वेबसाईटला भेट देऊ शकता. १०, १५ व ३० मे आणि १२ जून रोजी लेख प्रकाशित झाले आहेत.

१४ जुलै पासून आषाढ महिन्याचा आरंभ होत आहे. ह्या महिन्यात आपल्याला परब्रह्मलोकतातून अद्भुत आणि महान ऊर्जा थेट मिळत असतात. आपण ह्या संपूर्ण महिन्यात जास्त ध्यान करून ऊर्जा ग्रहण करू शकतो. गुरु पौर्णिमेच्या दिवशी या ऊर्जा अधिकतम असतात. गुरु पौर्णिमा २७-७-२०१८ ला आहे. ह्या दिवशी जास्तीत जास्त ध्यान करण्याचा प्रयत्न करावा आणि रात्री झोपण्यापूर्वी अशी कल्पना करावी की प्रकाश वरून तुमच्यात प्रवेश करतो आहे आणि तुमच्या शरीरप्रणालीत पूर्णपणे भरतो आहे. ७ मिनिटे ह्याचा सराव करावा. असे केल्याने संपूर्ण रात्र आपल्याला ऊर्जा मिळतील.

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

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०६	शुक्रवार	कृष्णाष्टमी
११	बुधवार	शिवरात्री
१३	शुक्रवार	अमावास्या / सूर्य ग्रहण: सकाळी ७.१८ ते ९.४३ पर्यंत
१४	शनिवार	आषाढ मासारंभ
१७	मंगळवार	दक्षिणायनारंभ
२०	शुक्रवार	शुक्लाष्टमी
२२	रविवार	शुक्ल दशमी
२७	शुक्रवार	गुरु पौर्णिमा / चंद्र ग्रहण: रात्री १०.४४ ते २८ च्या पहाटे ४.५८ पर्यंत

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	-	व्याख्यान, सकाळी ११ ते मध्यान्ह १२ पर्यंत
	-	प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ०८	-	शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
	-	लाइट चॅनल्स वॉलंटियर्स मीटिंग, दुपारी २.३० वाजता
रविवार १५	-	'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
शुक्रवार २७	-	गुरु पौर्णिमेनिमित्त विशेष ध्यान, दुपारी १२ ते १ पर्यंत
रविवार २९	-	अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

१३ जुलैला सकाळी ७.१८ ते ९.४३ पर्यंत सूर्य ग्रहण आहे आणि २७ जुलैला रात्री १०.४४ पासून २८ च्या पहाटे ४.५८ पर्यंत चंद्र ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

माझा मुलगा बारावीला आहे. अकरावीला तो ९८% गुण मिळवून पास झाला होता. प्रत्येक परिक्षेच्या वेळी, प्रश्नपत्रिकेतील उत्तरे लिहिण्याअगोदर तो प्रकाशाचे प्रवहन करीत असे. आम्ही घरी नेहमी प्रकाशाचे प्रवहन करीत असल्यामुळे, सकारात्मक ऊर्जा नेहमीच त्याच्या बरोबर असतात. अगदी कमी श्रम घेऊनही त्याला खूप छान गुण मिळाले. गुरुजींच्या आशीर्वादामुळे मी अतिशय नम्र झाले आहे.

– जयश्री वासुदेव, प्रकाश प्रवाहक

गेल्या महिन्यात माझी एक महत्वाची मीटिंग होती आणि त्यासाठी मी बाईकवरून चाललो होतो. जेव्हा मी होसूर राष्ट्रीय महामार्गावरून जात होतो तेव्हा माझी बाईक मध्येच अचानकपणे बंद पडली. मी माझी गाडी ढकलत रस्त्याच्या कडेला आणली आणि काय बिघडले आहे याचा शोध घेऊ लागलो. मी वीस मिनिटे प्रयत्न केले पण काही यश मिळाले नाही. मला ताप होता आणि नियोजित केलेल्या मीटिंगबद्दल मला काळजी वाटत होती. मला माहीत होते की आता मला बाईक ढकलत ३ किलोमीटरवर असलेल्या जवळच्या गॅरेज वा गावामध्ये न्यावी लागणार होती. मी मदतीसाठी प्रकाशाची प्रार्थना केली. मी फक्त ५० मीटर बाईक ढकलत नेली असेल तेवढ्यात अचानकपणे एक माणूस आला आणि त्याने मदत करण्याची तयारी दर्शविली. त्याने कोणतेही अवजार न वापरता बाईकमधील बिघाड ठीक केला आणि माझी बाईक व्यवस्थितपणे चालू झाली. काही अंतरावर गेल्यावर माझ्या ध्यानात आले की पूर्ण रस्ता अगदी रिकामा होता आणि हा माणूस अचानकपणे प्रकट झाला होता. मी प्रार्थना केल्यावर मला अनपेक्षितपणे मदत मिळाली आणि मी मीटिंगच्या ठिकाणी नियोजित वेळेच्या अगोदर पोहोचलो.

– राजन आर एस डी, प्रकाश प्रवाहक

वाय-फाय मध्ये दोन प्रकारच्या लहरी असतात – 2.4Ghz आणि 5Ghz. माझ्या घरी जे वाय-फाय राऊटर आहे त्यातून मला 2.4Ghz च्या लहरी मिळतात. मी जेव्हा बॅटरी बदलली तेव्हा माझ्या फोनवर वाय-फाय 2.4Ghz सिग्नल मिळत नव्हते. ह्याचा अर्थ असा होता की, मला नवीन फोन घेणे गरजेचे होते. मी फोनकडे प्रकाश पाठविला आणि ऋषींची प्रार्थना केली की मला नवीन फोन घ्यायचा नाही आहे आणि त्यासाठी मदत मागितली. अगदी दुसऱ्याच दिवशी इंटरनेट सेवा प्रदान करणाऱ्याचा फोन आला मला हे कळविण्यासाठी की माझ्या घरची जी ब्रॉडबॅण्डची योजना आहे तिच्या श्रेणीमध्ये सुधारणा करणे आवश्यक आहे. ह्या सुधारित श्रेणीमध्ये मला नवीन राऊटर मोफत मिळाले, जे 5Ghz चे सिग्नल देते!

– विनम्र लोंगानी, प्रकाश प्रवाहक

प्रकाश प्रवहनाच्या सरावानंतर मला प्रचंड प्रमाणात सकारात्मक ऊर्जा मिळाली ज्यामुळे मला स्टेजवर येऊन बोलण्यास मदत झाली. मला चांगले वाटते आणि माझा आत्मविश्वास वाढला आहे.

– मधू, इयत्ता दहावी, दयानंद सागर इंटरनॅशनल स्कूल, कुमारस्वामी लेआऊट, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

गुरुजींची ७९वी जयंती मे महिन्यात साजरी करण्यात आली. दोनशे पेक्षा अधिक लोकांनी ह्या कार्यक्रमात भाग घेतला. ऋषींची सूक्ष्म पातळीवरील उपस्थिती अनेकांना तपोनगरकडे आकर्षित करते, विशेषकरून खास प्रसंगी. आम्हाला मिळणाऱ्या अनंत आशीर्वादांसाठी कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा आणि आमच्या वचनबद्धतेचे नूतनीकरण करण्याचा हा दिवस होता.

प्रत्येक जयंती साधकांना स्मृतीच्या मार्गावर मागे घेऊन जाते. परिणामस्वरूप हे पश्चात्तलोकनाकडे नेते. गुरुजींनी ठरवलेली लक्ष्ये, त्यांनी शिकवलेल्या पद्धती आणि त्या मार्गातील अभिवृत्तीची निष्पत्ती खोल आत्मपरिक्षणात होते. सर्वांच्या मनाला संपृक्त करणाऱ्या भावना दृश्यमान होतात. गुरुजी जेव्हा भौतिक पातळीवर उपलब्ध होते, तेव्हा प्रत्येकाला त्याचे गुरुजींसोबत एक अद्वितीय नाते आहे असे वाटायचे. त्यांच्या देहवसानानंतर ही भावना केवळ वाढलीच आहे.

गुरुजी नेहमी पुढे जाण्याच्या मार्गाकडे पाहायचे. त्यांनी कधीही भूतकाळातील आव्हानांना, आपल्याला पुढे वाटचाल करण्यापासून रोखून ठेवू दिले नाही. त्यांचे विवेकपूर्ण उत्साहवर्धक शब्द या ध्यानमार्गाच्या दिशेचे मार्गदर्शन करतात.

आपल्या मार्गाचे भौतिक स्वरूप, पायाभूत सुविधा यांची नियमित देखभाल होते. लहान तपोगणपती मंदिरासमोरच्या पिंपळाच्या पाराखालच्या चौथऱ्याची दुरुस्ती करण्यात आली. पार्किंगच्या जागेतील प्रसाधन कक्षांचे नूतनीकरण करण्यात आले. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

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

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

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून शक्तीच्या गाभ्यापासून येणारा अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूलस्त्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहेत: 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

ऑक्टोबर २००५

आपल्यापैकी काहीजण ध्यान करत असताना पेंगुळतात. अशा वेळी आपण ते करायला हवे जे आपण नेहमी करू शकतो, आणि ते म्हणजे जाणिवेला धरून ठेवणे. जाणिवेला दुसरीकडे किंवा दूर जाऊ न देणे. तुमच्यापैकी बहुतेक जणांनी मंत्रांचा जप करताना सुद्धा हे अनुभवले असणार. मंत्रांचा जप फक्त १०८ वेळा करायचा असतो. पण आपण ८ वेळा किंवा ५० वेळा मोजेपर्यंत, आपण आपली जाणीव गमावतो. मग अचानक आपल्या लक्षात येते की अर्धा तास लोटला आहे आणि आपण गणना विसरलेलो आहोत. अशा गोष्टी घडतात.

जेव्हा तुम्ही तुमची जाणीव गमावण्याच्या मार्गावर असता, तेव्हा तुम्ही तुमच्या जाणिवेला धरून ठेवले पाहिजे, तुम्ही ती गमावली नाही पाहिजे. आपण हे कसे करू शकतो? या करिता मी अगदी सोप्या पद्धती देतो:

तुमचे त्राटक तपासा. तुमची दृष्टी कदाचित खालच्या बिंदूवर सरकली असेल. तुमची दृष्टी वर करा. तुम्ही जर हे केले तर अद्भुत बदल घडतील. तंत्रांकडे अधिक लक्ष द्या. तुम्ही जर मंत्राचा जप करत असाल तर त्याच्याकडे अधिक लक्ष द्या, तुमचे संपूर्ण शरीर मंत्राने कंपित होऊ द्या आणि पुन्हा तंत्राचा विचार करा. म्हणजे तुमची जाणीव हरवणार नाही. ही जाणीव कायम राखणे खूप महत्वाचे आहे.

जेव्हा आपण समाधीच्या क्षेत्रात प्रवेश करतो तेव्हा आपल्या जाणिवेचा स्तर उंचावतो. ती ह्या भौतिक पातळीपासून वर जाते आणि चैतन्याच्या उच्च पातळ्यांवर पोहोचते. आपण हे सहजपणे समजू शकतो आणि ह्या बिंदूपासून पुढे जात आपण ही जाणीव उच्च पातळ्यांवर नेतो, मग आपल्याला ह्या भौतिक जगाचे भान नसते, हे साहजिकच कारण आपण एका उच्च पातळीवर जागरूक असतो. पण आपली जाणीव हरवत नाही. अंतिम समाधीच्या अवस्थेत – म्हणजे परिपूर्ण समाधीमध्ये – आपल्याला सर्व गोष्टींची जाणीव असते. ही पूर्ण जागरूकता आहे. त्या अवस्थेत पूर्ण जागरूकता असते. आपल्याला इथली जाणीव असते आणि तसेच आपल्याला त्या पातळीची पण जाणीव असते आणि आपल्याला सर्व गोष्टींची जाणीव असते. ही एक विलक्षण अवस्था आहे. म्हणून आपण आपली जाणीव हरवायला नको.

आपण ग्रहणांदरम्यान ध्यान केले पाहिजे. आपल्याला त्याचे लाभ मिळतात, आपल्याला

ऊर्जा मिळतात. ग्रहणाच्या ऊर्जा ग्रहण करणे फार महत्वाचे आहे कारण ग्रहणांदरम्यान ऋषी खूप गोष्टी करतात आणि ते आपल्याला सर्व गोष्टी खुलासा करून सांगत नाहीत. एखाद्या दिवशी कदाचित ते आपल्याला सांगतील. काही प्रभावांपासून आपल्याला रोधित करावे लागते – सरळसोटपणे सांगायचे तर आपले संरक्षण करावे लागते आणि केवळ संरक्षणच नव्हे तर आपले मार्गदर्शन सुद्धा करावे लागते. आपण पुढे वाटचाल केली पाहिजे. ह्यात काही गोष्टी अडथळे बनून येतात. कर्म अनेक रूपात अडथळे बनून प्रकट होतात. कोणत्या प्रकारे हे आपण सांगू शकत नाही – कदाचित एखादी आसक्ती म्हणून किंवा अजून काहीही. तर अशा काही शक्ती असतात ज्यांची आपण आध्यात्मिक मार्गापासून परावृत्त व्हावे अशी इच्छा असते. आपल्याला संरक्षण हे असावेच लागते – फक्त विनाश नव्हे – जे लोकं भूकंप इत्यादींमध्ये मरण पावतात ते भाग्यवान आहेत. पण जे लोकं वाचतात त्यांना बऱ्याच गोष्टींमधून जावे लागते; त्या प्रलयाशी संबंधित असतीलच असे आवश्यक नाही पण इतर अनेक गोष्टींमधून लोकांना जावे लागते. इथेच आपल्या गटात मला जटिल समस्यांना सामोरी जाणारी लोकं आढळतात. कधीकधी मी सूचित करतो की तुम्हाला ही समस्या येणार आहे. तरीही, कसे कोण जाणे, लोकांची कर्म त्यांना त्याबद्दल कमी सावध बनवितात. जेव्हा आम्ही सांगतो, “हे करू नका,” तेव्हा लोकं नेमकं तेच करतात. पण तो प्रलयाचा दबाव आहे. या सर्वांसाठी ऋषी त्यांच्या पद्धतीने कार्य करत असतात आणि आपण त्यांची मदत स्वीकारली पाहिजे, एवढेच.

जेव्हा श्यामलाने आम्ही १९८९ मध्ये आयोजित केलेल्या परिषदेचा उल्लेख केला, तेव्हा मी मागे माझ्या स्मृतीत गेलो. अनेक गोष्टी माझ्या मनात येतात. मला आठवते की मंदर टेरेसा यांनी एक खूप विशेष संदेश पाठवला होता. त्यांनी पोस्टकार्डावर काही ओळी लिहून पाठवल्या होत्या आणि त्यात खूप प्रेम आणि प्रेरणा होती. आम्ही ही परिषद पॅलेस ग्राऊंड्समध्ये खूप साध्या पद्धतीने आयोजित केली होती. आम्ही शामियाने उभारले होते आणि त्यात दोन वेगळे भाग होते. त्या परिषदेची विशेषता म्हणजे फक्त व्याख्याने, चर्चा नव्हत्या; एक अखंड ध्यानाचे सत्र सुद्धा होते. आम्ही सकाळी ६ पासून संध्याकाळी ६ पर्यंत ध्यान केले. लोकं बदलली, गट बदलले पण ध्यान चालू राहिले. मला आठवते आहे, एका भल्या

चांगल्याशा महिलेने जेवणाची व्यवस्था केली; तिने जेवण आणले आणि वाढले. अनोळखी लोकांनी मला त्या वेळी मदत केली. तो एक उल्लेखनीय कार्यक्रम होता. अमेरिकेतील एका गटाने मला लिहिले, “जेव्हा तुम्ही तिथे ध्यान कराल, तेव्हा आम्ही यू एस मधून तुमच्या बरोबर ध्यानात सहभागी होऊ.” त्यांनी त्या वेळी ध्यान केले आणि अशाप्रकारे ते सहभागी झाले, कारण ते इथे येऊ शकले नाहीत. अद्भुत गोष्टी घडल्या.

काल एक खूप जवळचा, जुना मित्र म्हणाला, “तुम्ही पुढारी, कार्यकर्ते इत्यादींचे दुसरे वर्तुळ तयार करण्याबाबत विचार करायला हवा.” मी त्याला सांगितले, “मी तिसऱ्या वर्तुळावर कार्य करतो आहे. दुसरे वर्तुळ आमच्याकडे आधीच आहे.” जेव्हाजेव्हा साधक वक्ते इथे बोलतात, तेव्हा प्रत्येक वेळी मला दिसून येते की त्यांच्यात सुधारणा झालेली आहे, त्यांच्या विचारांमध्ये जास्त स्पष्टपणा आहे, खूप जास्त समजूतदारपणा आहे आणि महान ऋषींचे हे सुंदर स्वप्न पुढे चालू ठेवण्याची खूप जास्त इच्छा आहे. प्रत्येक वक्त्यामध्ये सुधारणा आहे आणि आपल्याकडे आपले खूप छान शिक्षक, स्वयंसेवक आहेत आणि खरं सांगायचं तर कोणतीही समस्या नाही, आणि असे असणे ही सोपी गोष्ट नाही. इथे अव्यवस्था नाही; मोठेपणा, सत्तेसाठी खेचाखेच नाही. मी खूप आनंदी आहे.

एका साधकाने मला एक प्रश्न विचारला की तो द्विधा मनःस्थितीमध्ये आहे. त्याला माझ्याकडून स्पष्ट उत्तर हवे होते; त्याला नोकरी मिळणार होती, पण ती नोकरी मिळण्यासाठी त्याला खोटे बोलावे लागणार होते. त्याने मला विचारलेला प्रश्न होता, “मी असे खोटे सांगू का?” मी जर होय म्हणालो असतो तर तो म्हणाला असता, “गुरुजींनी सांगितले, म्हणून मी तसे केले!” सामान्यतः आपण जबाबदारी दुसऱ्यावर टाकतो; म्हणून लोकं प्रश्न विचारतात. त्याने हा प्रश्न मुळी विचारायलाच नको होता. सर्वप्रथम त्याने स्वतःच या प्रश्नाचे अचूक उत्तर शोधायला पाहिजे होते. तुम्ही इथे काय शिकला आहात? आपण दहा नोकऱ्या गमावूया, पण आपण सत्यावर टिकून राहूया! ऋषी आपल्याला नोकरी देतील! तर असा प्रश्न विचारणेच एक प्रकारे माझ्यासाठी अपमानास्पद गोष्ट आहे. मी काय म्हणावे अशी तुमची अपेक्षा आहे, होय म्हणावे अशी? अर्थातच मी त्याला ताकीद दिली आणि रागावलो. ■

श्री जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२०-०५-२०१८

अगदी पहिल्यांदाच जेव्हा मी गुरुजींना भेटलो, तेव्हाच ते मला खूप जवळचे वाटले. मला वाटते त्यांना भेटणाऱ्या सर्वांचा हाच अनुभव असावा. जो कोणी त्यांना भेटला, त्याला गुरुजींसोबत लगेच एक प्रकारचे नाते जोडल्यासारखे वाटत असे. त्यांना भेटल्यावर आपल्याला असे वाटायचे की आपण त्यांना बऱ्याच वर्षांपासून ओळखत आहोत, आणि ते आपल्याला समजून घेतील, आपल्याला बरे वाईट ठरवणार नाहीत. त्यांच्याविषयी अशी आपुलकीची भावना आपल्यात कोठून आली ? ह्याचे कारण म्हणजे आपला त्यांच्याशी पूर्वजन्मांपासून संबंध आहे आणि आणखी एक कारण म्हणजे, ते आपल्या आत्म्यांशी संबंध जोडत असत. आत्म्याच्या पातळीवर कोणतेही अंतर नसते. त्या पातळीवर आपण एक असतो. आणखी एक कारण म्हणजे त्यांच्या अंतरंगातून सतत प्रेमाची कंपने बाहेर पडत असल्यामुळे कोणीही त्यांच्यासोबत त्वरित नाते जोडू शकत असे.

त्यांनी परमेश्वराला पाहिले होते. त्याला त्यांनी अनुभवले सुद्धा होते. आपण असे म्हणू शकतो की ते परमेश्वराशी एकरूप होते. आणि त्यांनी आपल्यातही हा आत्मविश्वास जागृत केला की, आपण सुद्धा परमेश्वराला अनुभवू शकतो. आणि अर्थातच त्यासाठी त्यांनी आपल्याला सर्व ज्ञान आणि ध्यानाची तंत्रे दिलीत. या सर्व ज्ञानाचा आणि तंत्रांचा उपयोग करून स्वतःची आध्यात्मिक प्रगती करून घेणे, अमर्याद प्रगती करून घेणे हे सर्वस्वी आपल्यावर अवलंबून आहे. आपण जर का एका पातळीवर अडकलो असलो – मी ध्यानाच्या पातळीबद्दल बोलत नाही आहे – तर आपल्यात काहीतरी असे आहे, जे आपल्याला मागे खेचत आहे. बाहेरील कोणतेही बळ, कोणतीही व्यक्ती आपल्याला प्रगती करण्यापासून थांबवू शकत नाही. साधना ही आपल्या अंतरंगातील प्रक्रिया आहे. आपल्याला स्वतःमध्ये सुधारणा करून आपल्यातील अडथळे दूर करावे लागतील. अर्थातच ऋषी आपली खूप मदत करतात. ते त्यांची कृपा आपल्यावर वर्षावतात. मदत करण्यासाठी ते काहीच राखून ठेवत नाहीत. आपण जर साधनेबद्दल प्रामाणिक असलो तर ते काहीही करून आपली मदत करतात. पण आपल्याजवळ आपले इच्छा-स्वातंत्र्य असते, आपल्याला स्वातंत्र्य असते आणि ऋषी कधीच आपल्या स्वातंत्र्याआड येत नाहीत. आपणच आपल्यामधील अडथळ्यांना जणू धरून ठेवतो. जाणीवपूर्वक किंवा अजाणतेपणे आपण या अडथळ्यांना धरून ठेवतो. आपण या

अडथळ्यांना अर्थातच दूर करू शकतो. आपल्याला ऋषींनी सर्व ज्ञान, ऊर्जा आणि मार्गदर्शन दिले आहे.

हे अडथळे म्हणजे घृणेसारखे काहीतरी गंभीर किंवा खोलवर रुजलेला मत्सर असू शकतो किंवा साधा आळस असू शकतो. आळस सुद्धा आपल्या प्रगती आड येतो. ध्यान केल्याने मदत होते. प्रत्येक समस्येवर उपाय असतोच. पण आपल्याला त्यासाठी श्रम घ्यावे लागतात. आपल्याला उपाय योजना अंमलात आणावी लागते. दुसरे कोणी आपल्यासाठी ध्यान करू शकत नाही. आपल्या स्वतःला ध्यान करावे लागते. ध्यान आपल्याला परमेश्वराजवळ नेते. आणि परमेश्वराजवळ सर्व समस्यांचे निराकरण आहे. परमेश्वरात सर्वकाही विरघळून जाते, सर्व अडथळे विरघळतात. आणि मला असे वाटते की, जेव्हा आपण परमेश्वरासोबत असतो, तेव्हा आपल्याला साध्य करण्यासाठी, मिळवण्यासाठी आणखी काहीच उरत नाही. आपण म्हणू शकतो की सर्व उपायांसाठी सर्वोच्च मार्ग, सर्वोच्च पद्धत, पूर्णत्वाचा सर्वोच्च मार्ग, सार्थकतेचा सर्वोच्च मार्ग ध्यान आहे. आणि हा सर्वोच्च मार्ग आपल्याला किती सहजपणे देण्यात आला आहे.

गुरुजींनी आपल्याला सांगितले होते की, आपण जर चक्र पातळीवरही ध्यान करत असलो तरीही आपण समाधी अनुभवू शकतो. त्यांनी आपल्याला हा विश्वास दिला की जर आपण त्यांनी शिकवलेले सर्व अनुसरले तर आपण परमेश्वराला अनुभवू शकतो. इथे आपण जे काही शिकलो आहोत, ते अंमलात आणणे, हीच आपली साधना आहे. साधनेत आपली प्रगती टप्प्या टप्प्याने होत असते. गुरुजींनी हे समजावून सांगितले होते.

आपल्याजवळ कितीतरी तंत्रे आहेत, कित्येक तत्त्वे आहेत, जीवन अनुभवण्यासाठी, आध्यात्मिक प्रगतीसाठी कितीतरी सूचना आहेत. आपण पहिल्याच दिवशी अर्थातच सर्वकाही अंमलात आणू शकत नाही. आपण एका तत्त्वाच्या अभ्यासाने सुरुवात करू शकतो. गुरुजींनी हेच आपल्याला समजावून सांगितले होते की, आपण जेव्हा एका तत्त्वाचे अनुसरण करतो, तेव्हा आपल्या लक्षात येईल की, हळूहळू आपण सर्वच तत्त्वांचे अनुसरण करू शकत आहोत. उदाहरणार्थ – प्रेमाचे तत्त्व. प्रेम जर आपण आचरणात आणले तर आपण सर्वच तत्त्वांचा अभ्यास करू शकू. सर्व आध्यात्मिक तत्त्वे प्रेमावरच आधारित आहेत. आधी जसे मी म्हणत होतो की, साधना टप्प्या टप्प्याने होत असते. आपण धीर ठेवायला हवा. आपण एका दिवसात गुरू बनू शकत नाही. त्यासाठी कित्येक जन्मांचे प्रयत्न लागतात. केवळ

गुरुजी आणि महर्षी अमरांसारखे लोक, जन्म घेण्यापूर्वीच गुरू असतात. पण इथे जन्म घेतल्यानंतर, त्यांना सुद्धा पुष्कळ काळ साधना करावी लागली. अर्थात त्यांची साधना वेगळी होती, कारण त्यांच्या साधनेची तीव्रता वेगळी होती. पण तरीसुद्धा त्यांना त्यांच्या आयुष्यात संघर्ष करावा लागला. असो. आपण हळूहळू प्रगती करू शकतो.

आपल्यात कमतरता असून सुद्धा गुरुजींनी कधीच आपल्याला बरे-वाईट ठरवले नाही. ते म्हणाले, “एका हत्यात्याला सुद्धा प्रगती करण्याची संधी मिळायला हवी.” मला वाटते केवळ गुरुजींजवळच असे बोलण्याचे धाडस होते. ते हे सुद्धा म्हणाले होते, “कोणालाही नेहमीसाठी दोषी ठरवणे योग्य नाही.” मी जितका यावर विचार करतो, तेवढेच माझे मन गुरुजींबद्दल कृतज्ञतेने भरून जाते. कोणालाही नेहमीसाठी वाईट ठरवता येत नाही – ही किती मोठी गोष्ट आहे. कल्पना करा की आपल्याला, आपण केलेल्या चुकांसाठी जर आयुष्यभर वाईट ठरवण्यात येत असेल, तर आपल्या जीवनाचे काय होईल ? आपल्यावर किती मोठे ओझे होईल ? कारण जर का आपण मनाने बळकट नसलो, तर आपल्या मनात अपराधी भावना वाढेल आणि अशा भावना हाताळणे किती कठीण आहे. जे घडले आहे, ते आपण बदलू शकत नाही. कोणीच ते करू शकत नाही. पण तरीही आपल्याला बदलण्याची संधी मिळते, जेणेकरून आपण तशी चूक पुन्हा करू नये. मला वाल्मीकी महर्षींची गोष्ट आठवते. त्यांचे कर्म कसेही असले तरी, कठोर तपश्चर्येनंतर त्यांना ऋषीपद मिळाले. गुरुजींनी आपल्याला बरे-वाईट न ठरवता, आध्यात्मिक प्रगतीसाठी सर्वांना संधी मिळवून दिल्या. ते सर्वांना सोबत घेऊन चालले आणि कोणालाच असे वाटले नाही की, त्यांना वगळण्यात आले आहे. जर आपण सर्वांना धरून चालू शकलो नाही, तर ही संस्था कशी चालवू शकू ? सर्वांना सोबत घेऊन आपल्याला चालावे लागेल.

आपले जीवन हा एक चमत्कारच आहे. आपण जर का ऋषींसोबत नसतो तर आपले जीवन अगदी वेगळेच राहिले असते, असे मला वाटते. इथे आल्यानंतर आपले जीवन बदलले आहे. असे नाही की ऋषी इतरांना मदत करत नाहीत. या मार्गावरील सर्व साधकांनाच नाही तर ऋषी सर्वांनाच मदत करत असतात. पण आपण खूप भाग्यशाली आहोत, कारण आपण त्यांच्यासोबत आहोत आणि आपल्याला इथे अद्भुत ऊर्जा, ज्ञान आणि मार्गदर्शन उपलब्ध 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 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 जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : वैशाली जोशी

२७-०५-२०१८

स्मार्टफोन्स आणि व्हॉट्सएप आपल्या जीवनांचा एक भाग बनले आहेत. अगदी अलीकडे माझ्या व्हॉट्सएपवर एक गमतीशीर घटना घडली. काही कारणास्तव ते काम करायचे थांबले आणि ते ॲप्लिकेशन पुन्हा डाउनलोड करावे लागले. हे माझ्या लक्षात येईपर्यंत, एक दिवस उलटून गेला होता. व्हॉट्सएपवर तुम्हाला दुसऱ्या व्यक्तीला संदेश मिळाला आहे की नाही, त्याने तो वाचला आहे की नाही हे जाणून घेण्याची सुविधा असते. माझ्या फोनवर २४ तासांपर्यंत व्हॉट्सएप काम करत नव्हते त्यामुळे साहजिकच संदेश माझ्यापर्यंत पोहोचले नाहीत. एका माणसाने मला फोन केला, तो खूप अस्वस्थ होता. तो म्हणाला, "तुम्ही मला व्हॉट्सएपवर ब्लॉक का केले आहे?" त्याला वाटले की मी त्याला ब्लॉक केले आहे. मी कधीही अशी कल्पना केली नव्हती की कोणी असा विचार करेल. काय समस्या आहे हे खरोखर समजून घेण्याचा प्रयत्न न करता कसे कुणास ठाऊक त्याची खात्री पटली होती की मी त्याला ब्लॉक केले आहे. असे अनेक वेळा घडते, का कुणास ठाऊक पण आपण आपल्या स्वतःच्या पद्धतीने गोष्टीची कल्पना करतो. आपण घाईने निष्कर्षाला पोहोचण्याचा प्रयत्न करतो आणि आपला लोकांबद्दल गैरसमज होऊ शकतो. आपण लोकांच्या कृत्यांबद्दलच्या आपल्या समजूतीच्या आधारावर त्यांची पारख करण्याचा प्रयत्न करू शकतो, हे खरोखर जाणून घेण्याचा प्रयत्न न करता की त्यांच्या अशा कृत्यांमागे खरे कारण काय असू शकते. आणि आपली समजूत जर मर्यादित असेल, आपली समजूत जर आपल्या स्वतःच्या पूर्वग्रहांमुळे कलुषित असेल तर आपण त्यांना मुळीच समजू शकणार नाही. आणि कदाचित आपण लोकांबद्दल गैरसमज करून घेऊ.

मी आणखी एक उदाहरण देतो. हे खरे उदाहरण नाही. ही एक संभाव्य परिस्थिती आहे. एखादा मनुष्य खूप संकोची आहे, लोकांमध्ये मिसळत नाही. त्याला काही गंड असू शकतो किंवा इतर काही कारण असू शकते. त्याने त्याच्या जीवनात अनुभवलेल्या काही गोष्टींमुळे त्याला आत्मविश्वास वाटत नाही - अपयशे असू शकतात किंवा काही घरगुती समस्या असू शकतात, काहीही असू शकते. तो जीवनाच्या खूप कठीण टप्प्यातून जात असेल आणि एखादा पारख करून म्हणू शकतो की हा मनुष्य अतिशय गर्विष्ठ आहे, तो आमच्यात मिसळत नाही, इत्यादी. पण

खरे कारण पूर्णपणे वेगळे असते. त्याला इतरांसोबत किंवा कोणाही सोबत काहीही समस्या नसते. त्याच्या स्वतःच्या अंतरंगात समस्या असतात. त्याने ह्या गोष्टींचा सामना केला पाहिजे, ह्या गोष्टी काढून टाकल्या पाहिजेत. आपल्याला त्याचे वर्तन खूप विचित्र वाटू शकते.

एखादी व्यक्ती एका विशिष्ट पद्धतीने का वागते आहे हे आपल्याला स्पष्टपणे कळेपर्यंत आपण वाट बघितली पाहिजे. अशा त्याच्या किंवा तिच्या कृत्यांमागे काय कारणे आहेत?

याचा आणखी एक घटक आहे. लोकं आध्यात्मिक प्रगतीच्या वेगवेगळ्या स्तरांवर असतात. वागण्याची योग्य पद्धत काय आहे याची लोकांना जाणीव नसू शकते. मला वाटते की आपण लोकांना स्वातंत्र्य आणि वेळ द्यायला हवा आणि शक्य असल्यास त्यांना मदत करायला हवी. प्रत्येक वेळी कदाचित ते शक्य होणार नाही. अशावेळी आपण त्यांच्याकडे प्रकाश पाठवू शकतो आणि प्रतीक्षा करू शकतो. आपण जर घाईने निष्कर्षाला पोहोचलो आणि प्रतिक्रिया दिली तर सरतेशेवटी आपल्या नात्यांना क्षती पोहोचू शकते. मी विचार करत होतो, "आपण पारख का करतो? लोकांची पारख करण्याची, त्यांना बरे-वाईट ठरवण्याची ही प्रवृत्ती आपल्यामध्ये का असते?" मला वाटते की अशी प्रबळ इच्छा आपल्या अहम् पासून येते. कदाचित आपल्या अहम्ला आनंद वाटतो की दुसरी व्यक्ती माझ्याइतकी चांगली नाही. अहमच्या अशा गरजा असतात आणि पारख करण्यासाठी निश्चितच इतर कारणे सुद्धा असू शकतात जी मला माहित नाहीत. पण आपण असे म्हणू शकतो की पारख करण्याची कृती अहम् पासून उद्भवते आणि समजूतदारपणा आत्म्यापासून येतो. अहम्ला सतत श्रेष्ठ वाटण्याची गरज असते. नाहीतर त्याच्या अस्तित्वाला एक प्रकारचा धोका असतो. महान गुरू एकहार्ट टोले यांच्या पुस्तकात कुठेतरी अहम्बद्दल असे वाचले असल्याचे मला आठवते. त्यांनी अहमचे तपशीलवार वर्णन आणि विश्लेषण केले आहे.

जेव्हा आपण पारख करतो, तेव्हा जे सत्य आहे अशी आपण कल्पना करतो ते अजिबात सत्य नसू शकते. म्हणूनच, गहन पातळीवरून गोष्टी समजून घेणे, हे एखाद्या व्यक्तीची कृत्ये आणि तिच्या वर्तनामागचे खरे कारण पाहण्यास आपल्याला मदत करू शकते. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र. इतक्यात माझे राग येण्याचे प्रमाण वाढले आहे. माझ्या उच्च अस्तित्वाकडे (हायर सेल्फ) मी यासाठी मार्गदर्शन घेऊ का?

उ: त्यासाठी तुम्ही तुमच्या उच्च अस्तित्वाकडे कशाला जाता? प्रयत्न करा, तुम्ही निश्चित यशस्वी व्हाल. तुम्ही स्वतः आपल्या रागाला नियंत्रणात ठेवायला हवे. तुम्हाला यात ध्यानाची मदत होईल. तुम्ही शंबलाच्या पहिल्या तत्वाचा अभ्यास केला आहे का? देवाला जरी तुम्ही विचारले, तर तो ही कदाचित म्हणेल, “शंबला तत्वांना अभ्यासा”.

प्र. या शरीरसंस्थेत परमेश्वर कुठे असतो?

उ: परमेश्वर प्रत्येक कणात, प्रत्येक पेशीत असतो.

प्र. महावतार कोण आहेत?

उ: महावतार हे भगवान महाविष्णूंचा विशेष अवतार आहेत, जे आता या पृथ्वीवर राहत आहेत. ते आता एका बारा वर्षांच्या मुलाच्या रूपात आहेत. ते साधारण २०,००० वर्षांपर्यंत मुलाच्या रूपातच राहतील. नॉस्ट्रॅडॅमस एका मुलाविषयी बोलले होते. त्यांनी किरण या नावाने त्याचा उल्लेख केला होता. तोच मुलगा म्हणजे महावतार.

प्र. स्वतःला दोषी ठरवण्याने, किंवा कमी लेखण्याने आपल्यातील नम्रता वाढवण्यात मदत होत असते का?

उ: नाही. या पूर्णपणे दोन भिन्न गोष्टी आहेत. स्वतःला कमी लेखणे म्हणजे आपल्या स्वतःची एकप्रकारची निर्भत्सना करण्यासारखे आहे. जेव्हा आपण विनम्र असतो तेव्हा आपल्यातील सामर्थ्य आणि सकारात्मक पैलू/विषयी आपल्याला माहित असते. जेव्हा आपल्याला ह्याची जाणीव असते की, उच्च प्रज्ञेचे अस्तित्व आहे, देव आहे आणि त्या समोर आपण काहीच नाही, तर ते सर्व म्हणजे विनम्रता किंवा अहंकाराचा भाव नसणे आहे. जे लोक विनम्र असतात, बलवान असतात ते इतरांना ऐकतात.

प्र. जागृत आणि सुप्त असे दोन मन असतात का? आपण त्यांचा पुरेपूर वापर करत असतो का?

उ: आपल्याकडे फक्त एकच मन असते. परंतु त्या मनात तीन थर असतात – जागृत, सुप्त आणि सुषुप्त. बहुतांशी आपण जागृत मनाचा वापर करत असतो. जेव्हा आपण झोपतो तेव्हा आपले सुप्तमन सक्रिय होत असते. मला नाही वाटत की आपण सुषुप्त मनाचा वापर करत आहोत. आपल्या मनाच्या सुषुप्त थरामध्ये आपल्या सर्व पूर्व जन्मांच्या संपूर्ण आठवणी असतात. त्यात काही ऊर्जा पण साठवलेल्या असतात. या आठवणी प्रतिगमनाद्वारे (पास्ट लाइफ रिग्रेशन) आपण जाणून घेऊ शकतो पण त्या थरात साठवलेल्या ऊर्जा आणि ज्ञान हे प्रतिगमनाने मिळवता येत नाहीत. ते फक्त सखोल ध्यानात शक्य होते.

प्र. ध्यानसाधकाचा मृत्यू कोणत्या प्रकारचा असतो?

उ: मला माहित आहे की, त्याचा मृत्यू शांतीपूर्ण आणि यातनारहित असतो. आपल्याला हे माहित असणे फार महत्त्वाचे आहे.

प्र. ध्यानसाधक मृत्यूपूर्वी कुठल्या रोगांनी ग्रस्त होतो का?

उ: साधारणतः नाही. ते व्यक्तिविशेषावर अवलंबून असते. त्याने किंवा तिने किती ध्यानसाधना केली आहे आणि त्याच्यामध्ये किंवा तिच्यामध्ये किती परिवर्तन झाले आहे यावर ते अवलंबून असते. ते त्या व्यक्तीच्या आध्यात्मिक स्थितीवर अवलंबून असते. अशा गोष्टींचे सामान्यीकरण करणे खूप कठीण आहे. जर एखाद्या व्यक्तीला मृत्यूबद्दल समजले आहे आणि मृत्यूच्या वास्तविकतेला तिने स्वीकारले आहे, तर ती मृत्यूपूर्वी यातनांमधून जाणार नाही.

प्र. ग्रहांचा प्रभाव ध्यान साधकावर होत असतो का?

उ: नाही. जेव्हा आपण ध्यान करून स्वतःमध्ये परिवर्तन घडवून आणतो, तेव्हा ग्रहांच्या प्रभावाचा आपल्यावर परिणाम होत नसतो. जर आपण स्वतःमध्ये परिवर्तन घडवून आणण्याच्या प्रक्रियेस सुरवात केली, तर ते पुरेसे आहे. ग्रहं, त्यांच्या प्रभावामुळे आपल्याला त्रास देणार नाहीत, तर ते आपल्याला मदतच करतील. ■

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/-
iGurujii Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGurujii - Vol 2	120/-
iGurujii - Vol 5	100/-
iGurujii - 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/-
Gurujii Speaks Part - I & II	each 200/-
Gurujii Speaks (Vol 3)	150/-
Gurujii Speaks (Vol 4)	250/-
Gurujii 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 Gurujii Krishnananda - Vol 1	200/-
Thus Spoke Gurujii Krishnananda - Vol 2	250/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

मुंबई: चेतना बुक सेंटर, फोर्ट (फोन: २२८५१२४३)

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 इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६३३११८,

३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

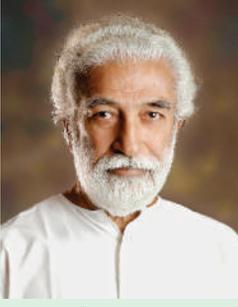
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

नागपूर: 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 अमरांना १९३५ साली इथे ऋषींच्या कार्यासंबंधी आणि प्रकाशाच्या एका आगामी शहराबद्दल साक्षात्कार झाला होता.

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

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

अंतरमानसा

मानसाचे जन्मस्थान, तपोनगरच्या १ कि.मी. पलीकडे, नाडगौडा गोलाहल्ली नावाच्या गावात आहे. इथे एक झोपडी आणि इतर अशा जागा आहेत ज्यांच्यात गुरुजी १९८७ ते १९९२ पर्यंत राहिले होते.

स्टडी सेंटर

हे अंतरमानसा येथे, ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली आध्यात्मिक सत्यांच्या अभ्यासासाठी असलेले, एक विशेष केंद्र आहे.

ज्योती प्रॉजेक्ट

मुख्यत्वेकरून गावातल्या मुलांसाठी आहे. मुलांना शाळेतल्या त्यांच्या अभ्यासात मदत केली जाते आणि त्यांना श्लोक, भजन, स्वच्छता, सामान्य ज्ञान आणि कंप्यूटरचे प्रशिक्षण दिले जाते. ड्राइंग, पेंटिंग आणि गोष्टी सांगण्याच्या कलेतून व्यक्त करण्यासाठी, त्यांना प्रोत्साहित केले जाते.

भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

अपील

कृपया आमच्या सेवेस मदत करावी. चेक/ड्राफ्ट मानसा फाउंडेशनच्या नावाने काढावा. ८०-जी अंतर्गत आयकरात सूट मिळेल.

आध्यात्मिक अनुभव

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

गेल्या आठ महिन्यांपासून मला जबरदस्त खोकला, अंग दुखी व श्वासोच्छवासाचा त्रास होत होता. ११ फेब्रुवारीस रात्री मला झोप लागत नव्हती. मी माझा हात छातीवर ठेवला व "ॐ मणि पद्मेहं" ह्या मंत्राचे उच्चारण करण्यास सुरुवात केली. त्यानंतर मला झोप लागली. मला जाणवले की माझ्या भोवती कोणीतरी फेऱ्या घालत आहे. मला दिसले की दहाएक ऋषी माझ्याभोवती फिरत होते व आकाशाकडे पाहत होते. माझी खोली चंदनाच्या सुगंधाने भरली होती. दुसऱ्या दिवशी सकाळी मी आश्चर्यचकित झालो, कारण खोकला, अंग दुखी व श्वासोच्छवासाचा त्रास पूर्णपणे नाहीसा झाला होता! कैक महिन्यांनंतर मला गाढ झोप लागली होती. आता जेव्हाही मला अडचणी येतात तेव्हा त्या सोडवण्यासाठी मी या मंत्राचा उपयोग करतो. हा अगदी हमखास तोडगा आहे. मी मानसा परिवाराचा, गुरूंचा व मार्गदर्शकांचा आभारी आहे.

- शशी कुमार के. पी.

काही दिवसांपूर्वी ज्यावेळी शस्त्रक्रिये करिता मला शस्त्रक्रियागृहात नेण्यात आले त्यावेळी मी फारच चिंताग्रस्त झाले होते. मी सर्वकाही व्यवस्थितपणे पार पडावे ह्या करिता परमेश्वराची व प्रकाशाची प्रार्थना केली व प्रकाश प्रवाहित करण्यास सुरुवात केली. जेव्हा मी शस्त्रक्रियेनंतर उठले तेव्हा मला वाटले की मी स्वप्न पहात होते व मी एका वेगळ्याच विश्वात गेले होते. ईश्वराच्या कृपेने शस्त्रक्रिया यशस्वी झाली होती. परमेश्वर, प्रकाश व गुरुजींचे धन्यवाद!

- गरिमा शर्मा

आता मी माझ्या अंतःकरणाचा आवाज ऐकू शकते. मी माझ्यातील काही उणीवा भरून काढण्याचा प्रयत्न करीत आहे. माझी कशाबाबतही तक्रार नाही. घरातील वातावरणही अगदी सुंदर आहे.

- दीप्ती आर

जयंत सरांनी मला शंभलाचे तिसरे तत्त्व अभ्यासण्यास सांगितले होते. मी अगदी नियमितपणे ते अभ्यासण्यास सुरुवात केली. आणि अगदी आश्चर्यकारकपणे सर्वांप्रती माझ्या वागण्यात व विचारांत बदल झाला आहे. आता पूर्वीपेक्षा माझ्या मनात इतरांबद्दल जास्त अनुकंपा आहे.

मी नेहमी निश्चित व आनंदी मनस्थितीत असतो. जेव्हा एखादी अवघड परिस्थिती समोर येते तेव्हा मी प्रकाश प्रवाहित करतो व पुढे निघतो. आणि जेव्हाही एखाद्या व्यक्तीबद्दल माझ्या मनात

वाईट विचार येतात तेव्हा मी मदतीकरिता दैवी प्रकाशाची प्रार्थना करतो व आत्म्याच्या पातळीवर त्या व्यक्तीची माफी मागतो. असे केल्यानंतर मला मुक्त झाल्यासारखे वाटते व शांती जाणवते.

- सचिन के. एन.

अलीकडेच जेव्हा मला गुरुजींची आठवण झाली तेव्हा एका भल्या मोठ्या तेजस्वी प्रकाशगोलात गुरुजींचे अतिभव्य रूप मला दिसले. त्या दिवशी माझे ध्यान खूप छान लागले.

- आशा पिरलक

गेल्या आठवड्यात मी जास्त वेळ ध्यान करण्याचा संकल्प केला व प्रार्थना करून ध्यान करण्यास बसलो. गुरुजी, प्रकाश व ऋषींच्या कृपेने मी जास्त वेळ ध्यान करू शकलो. आता मला उमगले आहे की चांगला हेतू व पुष्कळ प्रेम ह्यांनी सर्वकाही शक्य आहे.

- सत्वजय ठोकळ

४ फेब्रुवारी रोजी आपल्या ध्यानवर्गाच्या वेबकास्ट दरम्यान जेव्हा जयंत सरांनी बोलण्यास सुरुवात केली तेव्हा त्यांच्या कपाळावर आज्ञा चक्राच्या जागी ध्यानस्थ बसलेल्या ऋषींची आकृती मला दिसली. मी आश्चर्यचकित झाले! मला वाटले की हा माझ्या मनाचा खेळ असावा म्हणून मी काही वेळा करिता डोळे मिटले व पुन्हा उघडले. त्यावेळीही ध्यानस्थ बसलेल्या ऋषींची आकृती कपाळावर तशीच होती! मला खूप आनंद झाला.

- नसरीन बेगम

११ मार्च रोजी आपल्या ध्यानवर्गाचा वेबकास्ट पाहता असताना मला जाणवले की, मी आपल्या ध्यानदालनात बसले होते. गुरुजी माझ्या बाजूस होते व भगवान कल्की माझ्या समोर होते. त्यांनी मला काही प्रश्न विचारले व ते तेथे असलेल्या इतरांशी देखील बोलले. मला ह्या मार्गात विद्यार्थी म्हणून सामावून घेतल्याबद्दल मनःपूर्वक धन्यवाद. हा माझ्या जीवनाचा सर्वात सुंदर भाग आहे.

- नंदिता विजयन

ध्यान करण्यास सुरुवात केल्यापासून दिवसभर मी एक विशिष्ट प्रकारची शांती अनुभवतो जी सहजासहजी भंग पावत नाही. माझ्या जाणिवेचा स्तर देखील बराच उंचावला आहे. आता विचार त्यांचा घट्ट विळखा माझ्या भोवती आवळू शकत नाहीत. आता त्यांचे निरीक्षण करून त्यांच्यापासून विलग होणे माझ्यासाठी अगदी सोपे झाले आहे.

- राजेंद्र रांगणेकर

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