



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 10 Issue 6

MARCH 2018

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(ऑगस्ट १९९८ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

या दिवसांमध्ये पाऊस नियमितपणे पडतो आहे. कधीकधी तर खूप मुसळधार होतो. कितीतरी दिवस झाले आकाश ढगांनीचे झाकाळलेले आहे. अर्थात हा वर्षा ऋतु आहे !

जुन्या काळी, पावसाळ्यात संत आणि साधक, ते ज्या ठिकाणी असायचे, तेथेच राहून साधना आणि चिंतनामध्ये वेळ घालवीत असत. पावसामुळे त्यांना प्रवास करणे शक्य नव्हते. आता काळ बदलला आहे. वाहतुकीच्या प्रगत सुविधा आता सहसा ठप्प पडत नाहीत. विशेष अडथळे निर्माण न होता सामान्य जीवन सुरू राहते. पण चातुर्मासाशी निगडित प्रथा आणि सन्याशांचे एका ठिकाणी बस्तान, ही प्रथा सुरू आहे.

आपले ध्यानवर्ग सर्व ऋतुंमध्ये चालू असतात. विद्यार्थी, कर्मचारी, व्यवसाय करणारे, गृहस्थ आणि इतर इत्यादी अनेक लोक ध्यानसाधना करत आहेत. लोकांचे जीवन जरी खूप व्यस्त झाले असले तरीही ध्यानसाधना हा त्यांच्या जीवनाच्या दिनचर्येचा एक भाग झाला आहे. ऋतु आणि वातावरणाप्रमाणेच जीवनही बदलत आहे. आपण उच्च जाणिवेच्या युगात प्रवेश करत आहोत.

जुन्या काळात घरांमध्ये रोज होम व्हायचा. सूक्ष्म ऊर्जांचे आवाहन करून घरात आध्यात्मिक ऊर्जेचे छोटे क्षेत्र निर्माण करण्याचे शास्त्र लोकांना माहित होते. लोकांच्या घरात शांती नांदत असे आणि आध्यात्मिक आणि ऐहिक भरभराट असे. त्याप्रमाणेच समाजावर आणि राज्यावर ह्याचा एकत्रित प्रभाव सुद्धा असायचा. आध्यात्मिक साधनेचा हा अतिशय सुंदर भाग आहे की त्यामुळे सर्वांचेच भले होते.

आता आध्यात्मिक ऊर्जाक्षेत्र निर्माण करण्याचे शास्त्र आपण गमावले आहे. हल्ली जो होम लोक करतात, तो स्वयंकेंद्रित ऐहिक प्रयत्नांचा विकृत भाग आहे. पण असा एक दिवस येईल जेव्हा आपण गमावलेला खजिना आपल्याला परत मिळेल.

लोक “डोरवेज् टु लाइट” हे पुस्तक वाचून मला भेटण्यासाठी धावतात. खूप कुतुहल आणि आश्चर्य वाटून किंवा प्रश्न विचारण्याच्या त्यांच्या उत्कट इच्छेमुळे ते येतात. मला भेटल्यानंतर ते खूष होऊन समाधानाने परत जातात. काही लोक ध्यानसाधना देखील सुरू करतात ! पण आतापर्यंत कोणीच चेतनेच्या उच्च जगांमध्ये पोहोचण्यासाठी, ऋषींपर्यंत पोहोचण्यासाठी आवश्यक ज्ञान आणि मार्गांच्या शोधात माझ्याकडे आलेला नाही. आपल्या विद्यार्थ्यांनी – ज्यांनी ते पुस्तक वाचले आहे – त्याचे कौतुक केले, ज्या कठीण प्रसंगांतून मला जावे लागले त्याबद्दल ते रडले आणि त्याच्यानंतर अहमच्या आपापल्या सुरक्षित महालांमध्ये ते परत गेले. आता ही लाट ओसरली आहे.

आणि कोणत्याही वाचकाकडून मला काय अपेक्षित आहे? कोणाला ते जाणून घ्यायचे आहे का? ! ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

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



प्रकाश प्रवहनाच्या कार्याशी निगडित स्वयंसेवकांनी मिळून
'वर्ल्ड चॅनल्स डे' चे यश साजरे केले.

काही ठळक घडामोडी

- ४ फेब्रुवारी २०१८ रोजी तपोनगरात झालेल्या महर्षी अमर जयंती समारंभात सुमारे १८० लोकांनी भाग घेतला.
- १ फेब्रुवारी २०१८ रोजी आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात महर्षी अमर जयंती साजरी करायला सुमारे ६० लोक एकत्र जमले होते.
- १ फेब्रुवारी २०१८, 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' ला जवळजवळ १५० स्वयंसेवकांनी अत्यंत उत्साहाने कार्य केले आणि वेगवेगळ्या शाळांतून प्रकाश प्रवहनाची अनेक सत्रे आयोजित केली. २४०० शाळांतील १० लाखांपेक्षा जास्त मुलांनी आणि शिक्षकांनी आपल्या पृथ्वीवर जास्त शांती आणण्यासाठी शांतपणे प्रकाश प्रवाहित केला.
- महाशिवरात्रीच्या प्रसंगी ध्यानसाधक विशेष ध्यान करण्यासाठी आणि भगवान शिव यांची उपासना करण्यासाठी तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले होते.
- बुधवार, २ मे २०१८ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत तपोनगर येथे ऑरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात येईल. वेबकास्टची सवलत असलेल्या बाहेरील विद्यार्थ्यांना देखील वर्ग चालू असताना होणाऱ्या प्रत्यक्ष प्रसारणाद्वारे ह्यात भाग घेता येईल. भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी कृपया ३० एप्रिल २०१८ पर्यंत मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधून आपले नाव नोंदवावे.

तपोनगरातील कार्यक्रम

- दर रविवारी – व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- रविवार ११ – शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
- रविवार १८ – 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	गुरुवार	पौर्णिमा / कामदहन
०९	शुक्रवार	कृष्णाष्टमी
१५	गुरुवार	शिवरात्री
१७	शनिवार	अमावास्या
१८	रविवार	चंद्रमान युगादी / गुढीपाडवा
२५	रविवार	शुक्लाष्टमी / श्रीराम नवमी
२६	सोमवार	शुक्ल दशमी
३०	शुक्रवार	गुड फ्रायडे
३१	शनिवार	पौर्णिमा

कामदहनाचे तंत्र

गुरुवार, १ मार्च रोजी संध्याकाळी चंद्रोदय समयी ह्या तंत्राचा सराव करावा: आपल्यासमोर एक होमकुंड आहे अशी कल्पना करावी. अग्नी देवाला आवाहन करावे. "ॐ अग्नी देवाय नमः" ह्या मंत्राचा एकदा उच्चार करून होमकुंडात अग्नी प्रज्वलित झाल्याची कल्पना करावी. काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद आणि मत्सर – ह्या षड्रिपुंची कल्पना करावी. आपल्यातील 'काम' एका धुरकट किंवा काळ्या चेंडूच्या रूपात बाहेर पडत आहे अशी एक किंवा दोन मिनिटे कल्पना करावी. हा चेंडू हातात घेऊन होमकुंडात टाकावा आणि पूर्णपणे जळत आहे अशी कल्पना करावी. इतर पाच षड्रिपुंसाठी देखील असेच करावे. नंतर अग्नी देवाचे आभार मानावेत. ह्यानंतर काही वेळ आपले संपूर्ण शरीर प्रकाशाने भरून त्याचा अनुभव घ्यावा.

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

आठवा वर्ल्ड चॅनल्स डे

मनोज चोप्रा, अनुवाद : वैशाली जोशी

गुरुजी कृष्णानंदांनी १८ मे, २००८ रोजी सुरु केलेल्या मूक चळवळीने, प्रकाशाद्वारे क्रांतीने यशस्वीरित्या दहाव्या वर्षात प्रवेश केला. प्रकाशाद्वारे क्रांती कधीही अयशस्वी होत नाही. ही अंतिम क्रांती आहे जी निश्चितच मानवजातीला नवयुगाकडे नेईल. आठवा 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' हा मानवजातीने सुवर्ण युगाच्या भव्य कालखंडाच्या दिशेने झेप घेण्याचा आणखी एक प्रयत्न होता.

आठवा 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' आम्हा सर्वांसाठी आणखी एक अविस्मरणीय अनुभव होता. हा दिवस यशस्वी करण्यासाठी संपूर्ण भारतात १५० पेक्षा जास्त स्वयंसेवकांनी एक महिन्यापेक्षा जास्त काळ काम केले. त्यांचे ध्येय साध्य करण्यास कठीण होते, पण त्यांची योजना तपशीलवार होती आणि अंमलबजावणी काटेकोर होती. सूक्ष्म पातळीवरील महान गुरूंच्या कृपेने आणि विश्वाच्या मदतीने प्रकाश प्रवहनाच्या गटाने फक्त त्यांचे ध्येयच साध्य केले नाही तर त्याला मागे सुद्धा टाकले. त्यांनी महर्षी अमरांन्या त्यांच्या ९९ व्या जयंतीच्या दिवशी ही विशेष भेट दिली. त्या दिवशी दहा लाखांपेक्षा अधिक मुलांनी आणि प्रौढांनी प्रकाशाचे प्रवहन केले. संपूर्ण भारतातील सुमारे २४०० शाळा ह्या मूक क्रांतीत सहभागी झाल्या. बंगलोर, मैसूर, तुमकूर आणि कर्नाटक राज्यातील इतर भागात, तसेच चेन्नई, मदुरई आणि तामिळनाडूतील इतर कित्येक भागात, मुंबई, पुणे, सांगली, अमरावती आणि महाराष्ट्रातील वेगवेगळ्या भागात, हैद्राबाद, विषाखापट्टणम्, नवी दिल्ली आणि राजस्थानमध्येही प्रकाश प्रवहन सत्रांचे आयोजन करण्यात आले.

आपल्या स्वयंसेवकांसाठी जरी हे वर्ष सर्व आघाड्यांवर अधिक आव्हानात्मक होते तरी त्यांच्या निर्धाराने आणि उत्साहाने त्यांनी सगळे अडथळे पार केले. त्यांनी एकमेकांना आधार दिला आणि मोठ्या आवेशाने काम केले. कित्येक स्वयंसेवकांनी हजारो किलोमीटर्स प्रवास करून बंगलोरमधील आणि बाहेरील आणि इतर शहरांतील शाळांना भेट दिली. ते शालेय अधिकाऱ्यांना भेटले आणि त्यांना 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' विषयी माहिती दिली. त्यांनी शिक्षकांना आणि प्रमुख विद्यार्थ्यांना त्यांच्या शाळांतून प्रकाश प्रवहन करण्यास शिकवले आणि त्यांचे प्रशिक्षण सुद्धा दिले.

'वर्ल्ड चॅनल्स डे' च्या दिवशी हजारो शाळांनी आपणहून प्रकाशाचे प्रवहन केले. कित्येक शाळांनी ई-मेल, व्हाट्स-एप द्वारे फोटो पाठवले आणि त्यांच्या सहभागाची पुष्टी केली. अनेकांनी आम्हाला फोन करून कळविले. त्यांच्या अपरिमित सहकार्यासाठी आम्ही सर्व शालेय अधिकाऱ्यांचे आभारी आहोत.

दर वर्षी लाखो मुले व प्रौढ, प्रकाशासाठी त्यांचे अंतःकरण उघडत आहेत. ते प्रकाशाला त्यांचा सांगाती बनवत आहेत. ते नियमित प्रकाश प्रवहनाने स्वतःला परिवर्तित करत आहेत आणि त्यांच्या सभोवताली व ओघाने, संपूर्ण जगावर प्रभाव पाडत आहेत. ह्या अद्भुत आत्म्यांनी ही क्रांती अगोदरच विकसित केली आहे.

लाखो मुलांनी केलेल्या प्रकाश प्रवहनाचा निश्चितच जगावर सकारात्मक परिणाम होईल. आम्ही मुलांचे, शिक्षकांचे आणि इतर प्रकाश प्रवाहकांचे त्यांच्या प्रचंड समर्थनासाठी आभारी आहोत. जगात अधिक प्रेम आणि शांती नांदू देत. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

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

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

हा चर्मचर्खूना दिसणारा साधा प्रकाश नसून शक्तीच्या गाभ्यापासून येणारा अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या 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

सप्टेंबर २००५

ज्ञानाचा वापर किंवा उपयोग केला पाहिजे, नाहीतर ते व्यर्थ आहे. आपण प्रश्न विचारतो आणि खूप माहिती गोळा करतो. आपण ह्या सर्व ज्ञानाचा वापर केला पाहिजे. आपण गोळा केलेल्या ज्ञानाचा उपयोग आपण आपल्या जीवनाचा दर्जा सुधारण्यासाठी करू शकतो. आपण ते कसे करू शकतो? ते सोपे आहे – आपल्या भावनांच्या आणि विचारांच्या दर्जामध्ये सुधारणा करून. त्यानंतर, इतरांना देखील त्यांच्यात सुधारणा करण्यासाठी मदत व्हावी म्हणून आपण ह्या ज्ञानाचा वापर करू शकतो, त्यांना प्रत्यक्षपणे गोष्टी समजावून सांगून किंवा अप्रत्यक्षपणे आपल्या कंपनांच्या दर्जामध्ये सुधारणा करून. आपण जेव्हा आपल्या सभोवताली असलेल्या कंपनांच्या दर्जामध्ये सुधारणा करतो, तेव्हा त्यांचा स्वतःचा प्रभाव होतो. आपल्या आजूबाजूला असलेल्या लोकांना त्यांच्या भावना, जीवनमान, प्रतिक्रिया, इत्यादींमध्ये सुधारणा झाल्याचे आढळते. इथुन पुढे साधनेत, आपण एकत्रित केलेल्या ज्ञानाचे उपयोगन करण्यावर भर असेल. साधनेत ह्या ज्ञानाचा वापर करण्यावर भर असेल. आपण जेव्हा बदलतो, तेव्हा जग बदलते; म्हणून, आपण स्वतःला बदलण्यासाठी ज्ञानाचा उपयोग करणे सुरू केले पाहिजे.

साधनेमध्ये आपल्याला निश्चितच ध्यान करावे लागते. मी जर असे म्हणालो की काही जणांनी ध्यान करायची गरज नाही तर तुम्हाला आश्चर्य वाटे. तुम्ही स्वतःला त्या श्रेणीत समाविष्ट करू नका! जे कुणी आधीच परिवर्तित झाले आहेत, मी प्रामाणिकपणे सांगतो, त्यांनी ध्यान करायची गरज नाही कारण त्यांनी हे साध्य केले आहे. पण जे लोकं ऋषींचे कार्य हाती घेतात ते असे म्हणू शकत नाहीत, 'मला ध्यान करण्याची गरज नाही.' ऋषी आता सुद्धा तपश्चर्या करतात; त्यांनी ती करायची गरज नाही; ते विद्यार्थी नाहीत, ते महान गुरू आहेत. भगवान शिव तपश्चर्या करतात. जेव्हा भगवान शिव तपश्चर्या करतात, तेव्हा आपण सुद्धा ध्यान केले पाहिजे! जे लोकं ऋषींचे कार्य हाती घेतात, त्यांनी ध्यान करणे सुरू ठेवले पाहिजे; कारण आपल्याला अधिक ऊर्जा, अधिक ज्ञान गोळा करावे लागते. हे कार्य कधीही थांबत नाही. म्हणूनच आपण सर्वांनी ध्यान करणे सुरू ठेवले पाहिजे.

हा एक खूप छान मुद्दा आहे – तुमच्यापैकी प्रत्येकाने, विशेषकरून स्वयंसेवकांनी याबद्दल

विचार करावा अशी माझी इच्छा आहे. जेव्हा ऋषी कडक असतात, तेव्हा ते उदार सुद्धा असतात. आणि जेव्हा ऋषी उदार असतात, तेव्हा ते कडक देखील असतात. मी हे का सांगतो आहे? ऋषी शिस्तीबाबत कडक आहेत, आणि त्यांनी मागच्या आठवड्यात, तीन तासाची ध्यानसाधना सुरू करण्यासाठी आम्ही आवेदन पत्र मागवत आहोत, अशी घोषणा केली. मला आठवते आहे, मी म्हटले होते की आम्ही आणखी नावे घेणार नाही. सर्वसाधारणपणे, शेवटच्या तारखेनंतर नावे देण्याची आपल्या लोकांची प्रवृत्ती असते. आणि मला हे सांगितल्याचे आठवते की शेवटची तारीख उलटून गेली असली तरी आम्ही विद्यार्थी स्वीकारू शकतो. ऋषी म्हणाले, 'होय. नावांचा स्वीकार करा.' ते अतिशय कडक होते आणि पुन्हा ते खूप, खूप उदार पण होते. ते का उदार होते, ते का कडक होते, हे समजून घेणे आपल्यासाठी सोपे नाही. मला आठवते, काही परिस्थितींमध्ये ऋषी म्हणतात, 'हे असे आहे. या व्यक्तीसाठी ह्या सूचना आहेत आणि या व्यक्तीने ह्याचे पालन केले पाहिजे.' कधीकधी, त्याच व्यक्तीशी संबंधित असलेल्या समान परिस्थितीत ऋषींनी सांगितले आहे की त्याने तसे करण्याची गरज नाही. हे खूपच परस्परविरोधी आहे. हे कसे शक्य आहे की ते एकाचवेळी कडक असतात आणि उदारही असतात? मी पुन्हा सांगतो की, आपण ऋषींना समजू शकत नाही. आपण गोष्टींकडे एका दृष्टीकोनातून पाहतो; आपल्याला काही कायदे माहीत आहेत पण ऋषी वेगवेगळ्या दृष्टीकोनातून बघतात आणि ते उच्च कायद्यांचे पालन करतात, ज्यांच्याबद्दल आपल्याला अजिबात कल्पना नाही. तर मग आपण काय केले पाहिजे? मी अनुसरण करत असलेल्या सर्वात सोप्या पद्धतीचे आपण अंगीकरण केले पाहिजे. फक्त ऋषींचे अनुसरण करा. जेव्हा ते म्हणतील, 'करा', तेव्हा आपण करू आणि जेव्हा ते म्हणतील, 'करू नका', तेव्हा आपण करणार नाही. लोकांना सहसा हे समजत नाही. कधीकधी, लोकांना वाटत असेल की हा गुरू खूप पक्षपाती आहे. पण गुरूंना सर्व प्रकारच्या जोखीमांचा आणि दूषणांचा सामना करावा लागतो! आणि जेव्हा तुम्ही व्यक्तिगतरीत्या इतरांना गोष्टी समजावून सांगण्याचा प्रयत्न करता, शिक्षक म्हणून किंवा विद्यार्थी म्हणून सुद्धा इतरांपुढे व्यक्त करता, तेव्हा तुम्ही हे लक्षात ठेवले पाहिजे. तुम्ही ह्या जोखीमा घेणे आवश्यक आहे. मला आठवते, मी उल्लेख केला होता की जेव्हा आपण ह्या पातळीवरून सत्यांकडे पाहतो, तेव्हा

कधीकधी ती परस्परविरोधी वाटतात.

काही दिवसांपूर्वी, काही नकाशे बनवण्यासाठी मला एक लहानसे रेखाचित्र तयार करून आर्किटेक्टला द्यायचे होते. प्राधिकरणांकडून मंजुरी प्राप्त करण्यासाठी ते आवश्यक आहेत. जेव्हाकधी मी कोणतेही काम करतो, किंवा साध्या प्रश्नांचे सुद्धा उत्तर देण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा मी नेहमी ऋषी, माझे गुरू आणि देवाशी दुवा जोडतो. मी भगवान श्रीकृष्णांना प्रार्थना केली, मी ऋषी प्रमुखांना, माझ्या गुरूंना प्रार्थना केली आणि बसलो; आणि आश्चर्य म्हणजे मला काही गोष्टींसाठी सूचना देण्यात आल्या. दोन तासानंतर, माझ्याकडून जे चित्र त्यांनी काढून घेतले होते ते केवळ एका लहानशा इमारतीचे नव्हते, तर ते एक प्रकारच्या संशोधन केंद्रासाठी होते. मी आश्चर्यचकित झालो. त्यानंतर, ज्या कोणाशी मी संपर्कात आलो, त्यांना मी ऋषी स्थापित करू इच्छित असलेल्या ह्या संशोधन केंद्राविषयी खुलासा करून सांगण्यास सुरुवात केली. ऋषींनी, अंतर-मानसामध्ये योगिक विज्ञानासाठी एक लहानसे संशोधन केंद्र, चेतनेवर संशोधन करण्यासाठी संशोधन केंद्र स्थापित करण्याचा प्रस्ताव मांडला आहे. यासाठी आपल्याला मोठ्या प्रयोगशाळांची आवश्यकता नाही. ४ फूट बाय ४ फूटची एक लहानशी खोली पुरेशी आहे, जिथे मी अनुभूती घेण्यासाठी आणि चेतनेच्या उच्च पातळ्यांमध्ये प्रवेश करण्यासाठी बसू शकतो आणि नंतर नोंद करू शकतो. तर, चेतना, समाधी, हीलिंग, सूक्ष्म देहाने प्रवास, इत्यादींवर संशोधन करण्याचा प्रस्ताव आहे. परमेश्वराची इच्छा असल्यास, आम्ही हे कार्य ताबडतोब सुरू करू. एका वर्षात, हे लहान केंद्र बांधून तयार होईल आणि त्यात एक ग्रंथालय, एक व्याख्यान कक्ष आणि एक खूप विशिष्ट मेडिटेशन हॉल असेल.

असा विचार करू नका की मी इथे बसतो आणि तुम्हाला तंत्रे आणि सूचना देत राहतो. मी सराव करून अनुभूती देखील घेतो आणि नंतर ती तुम्हाला देतो, आणि मी तुम्हाला हे देखील सांगतो की तुम्ही ह्याचा स्वीकार करण्याची गरज नाही, आणि तुम्ही इथे किंवा अगदी कुठेही कोणत्याही गोष्टीचा आंधळेपणाने स्वीकार करण्याची गरज नाही. मी एक शक्यता तुमच्यापुढे मांडतो; मला जे मिळाले आहे, ते मी तुमच्या पुढे मांडतो आणि ते स्वीकारण्याचा किंवा नाकारण्याचा तुम्हाला पूर्ण अधिकार आहे. ■

श्री जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०७-०१-२०१८

अति महत्वाच्या या वर्षाचा हा पहिला ध्यानवर्ग आहे. मानसा फाउंडेशनच्या वतीने मी सर्वांना नव्या वर्षाच्या खूप खूप शुभेच्छा देतो. या वर्षात खूप काही घटित होणे अपेक्षित आहे. चेतनेतील एक खूप मोठे स्थित्यंतर आपल्याला नवयुगात आणखी पुढे घेऊन जाईल. ऋषींच्या या मार्गात आपण जे सर्व शिकलो आहोत, ते अंमलात आणण्यासाठी आहे. चेतनेतील स्थित्यंतराच्या या काळादरम्यान, आपण जे काही इथे शिकलो आहोत, ते आचरणात आणणे आणखी महत्वाचे झाले आहे.

आपल्याला खूप आनंद वाटायला हवा की आपण ऋषींच्या, सप्त ऋषींच्या मार्गात साधना करत आहोत. ध्यान कसे करावे हे त्यांनीच सर्वात पहिल्यांदा मानवप्राण्यांना शिकवले. तेच सर्वोच्च आध्यात्मिक अधिकारी आहेत. आपण चक्क त्यांच्या हाताखाली ध्यानसाधना शिकत आहोत. आपण जर पाहिले तर ही किती मोठी गोष्ट आहे. हे प्रत्यक्ष परमेश्वराकडूनच शिकण्यासारखे आहे. ऋषीं सर्वच मार्गांचे मार्गदर्शन करतात, पण आपण प्रत्यक्ष त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली साधना करत आहोत. याबद्दल आपण खूप आनंदी असायला हवे.

सर्वोच्च आध्यात्मिक ज्ञान, सर्वाधिक प्रगत तंत्रे आणि अर्थातच सर्वोत्कृष्ट ऊर्जा आपल्याला इथे उपलब्ध आहेत. या ऊर्जा सर्वांसाठी, प्रत्येक जीवासाठी आहेत. या मार्गात आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीकडे लक्ष पुरवले जाते. सिद्धी प्राप्तीकडे इथे लक्ष दिले जात नाही. सिद्धी आपल्याला, आपल्या ध्येयापासून दूर नेतात. आपली आध्यात्मिक उन्नती हे आपले ध्येय आहे. परमेश्वर हेच आपले ध्येय आहे.

आध्यात्मिक प्रगती म्हणजे काय? आपल्या महान गुरूंनी ह्याची सुद्धा स्पष्टपणे व्याख्या केली आहे. आध्यात्मिक प्रगती करणे म्हणजे चांगले बनणे, जास्त प्रेम आचरणात आणणे, विनम्र बनणे, शांतीमय असणे. जेव्हा आपण अंतरंगात शांती बाळगू शकू तेव्हाच आपण बाहेर सुद्धा शांतीची कंपने पसरवू शकू. आध्यात्मिक प्रगती करणे म्हणजे प्रामाणिक असणे, सत्यवादी असणे. अशाप्रकारे ऋषींनी, सर्वोच्च आध्यात्मिक अधिकाऱ्यांनी आध्यात्मिकतेची व्याख्या केली आहे. म्हणूनच इथे अभ्यासावर लक्ष दिले जाते – ध्यानाभ्यास आणि सकारात्मकपणे जगण्याचा

अभ्यास. पूर्णपणे जगण्यावर इथे भर दिला जातो. पूर्णपणे जगणे म्हणजे या पृथ्वीवरील दैवी जीवनाच्या सर्व पैलूंचा अनुभव घेणे. निसर्ग हा, या पृथ्वीवरील दैवी जीवनाचा एक भाग आहे. सूर्यास्त, चंद्रोदय, फूलं, पक्षी, पाऊस, आकाश, चांदण्या, सागर, पर्वतं, नद्या – निसर्ग किती समृद्ध आहे. जेव्हा आपण या सर्व गोष्टींचा अनुभव घेऊ, तेव्हा आपण परमेश्वराचा अनुभव घेत असू.

एका पक्षीला उडतांना पाहून महान गुरू रामकृष्ण परमहंसांना समाधी लागली. भजन ऐकता ऐकता त्यांना समाधी लागायची. आपल्यासोबत कदाचित असे घडणार नाही. एखादे सुंदर भजन ऐकतांना किंवा निसर्गाचा आनंद घेतांना कदाचित आपल्याला समाधी लागणार नाही. पण असे करतांना आपण परमेश्वराचा अनुभव घेत असू. जसे की ध्यान करतांना आपल्यासोबत घडते. ध्यान करतांना महान गुरूंना समाधी लागते. असे आपल्यासोबत कदाचित घडणार नाही, पण ध्यान करतांना आपण त्या दिशेने वाटचाल करत असतो. मला वाटते ते महत्वाचे आहे. आपल्यासारख्या साधकांसाठी उच्च अवस्था अनुभवण्यासाठी प्रयत्नांची गरज असते. म्हणूनच आपण जास्त वेळ ध्यानात बसण्याचा प्रयत्न करत असतो. स्तब्धता साध्य करण्यात त्याचा फायदा होतो. महान गुरू उच्च अवस्थांमध्ये सहज प्रवेश करतात. आपल्यासोबत असे कदाचित लगेच घडणार नाही पण जेव्हा आपण ध्यान करत असतो किंवा निसर्गाचा आनंद घेत असतो, तेव्हा आपण परमेश्वराला अनुभवत असतो. ध्यानात आपण परमेश्वराला अनुभवत असतो आणि जेव्हा जीवनातील दैवी पैलूंचा आपण अनुभव घेत असतो, तेव्हा सुद्धा आपण त्याला अनुभवत असतो. दोन्ही गोष्टी महत्वाच्या आहेत. आपण जर फक्त ध्यान केले आणि जीवनातील इतर पैलूंचा अनुभव घेतला नाही तर आपण पूर्णपणे जीवन जगणार नाही. आपल्या या ध्यानमार्गात दोन्ही गोष्टींवर भर दिला जातो. हे सर्व मार्गदर्शन आपल्याला महान ऋषींकडून मिळत असते.

निसर्गप्रमाणेच संगीत सुद्धा दिव्यतेचा एक व्यक्त भाग आहे. आपण म्हणू शकतो की ध्यानात आपण परमेश्वराचा अव्यक्त भाग अनुभवतो आणि जीवनात आपण त्याचा व्यक्त भाग अनुभवतो. आणि जीवनाच्या या दैवी पैलूंचा अनुभव आपल्याला परमेश्वराशी तेव्हाही जोडून ठेवतो जेव्हा आपण ध्यान करत नसतो.

तसेच गुरुजींनी आपल्याला वाङ्मय वाचण्यास सांगितले होते, कारण वाङ्मयात जीवनाचे चित्रिकरण असते. ते वाचताना आपण जीवनाला अनुभवू शकतो. आणि अर्थातच त्यांनी आपल्याला सिनेमे पाहण्यास सांगितले. कोणता गुरू त्याच्या शिष्यांना सिनेमे पाहण्यास सांगत असेल? सिनेमांमध्येही जीवनाचे किती चित्रिकरण असते. आणि अर्थात त्यांनी आपल्याला अशा सर्व गोष्टी अनुभवण्यांमध्ये समतोल ठेवण्यास सुचवले. केवळ एकच गोष्ट अनुभवणे पुरेसे नाही. आणि तसेच त्यांनी कोणत्याही गोष्टीचा अतिरेक टाळण्यास सांगितले. त्यांनी नेहमीच साधनेचा समतोल मार्ग सांगितला.

मी जेव्हा हे सर्व बोलतो, तेव्हा मी जीवनातील दडपणांचा विचार पण करतो. आय.टी. किंवा कोणत्याही क्षेत्रात काम करणाऱ्या लोकांना बराच वेळ कामात घालवावा लागतो. जर कोणी १४ किंवा १६ तास काम करत असेल तर त्याला ध्यानासाठी वेळ काढणे खरंच खूपच कठीण जाईल. आपल्याला व्यावहारिक राहावे लागेल. अशा लोकांनी काय करावे? मला वाटते आपण जर का अशा परिस्थितीत असलो तर आपल्याला आपली ध्यान करण्याची इच्छा जिवंत ठेवावी लागेल. आपल्याला ध्यानासाठी वेळ मिळणार नाही. काही हरकत नाही. आपण शंबलाच्या पहिल्या आणि दुसऱ्या तत्त्वाचा अभ्यास करू शकतो. आपण प्रकाश सोबत बाळगू शकतो आणि ध्यानसाधनेची इच्छा जिवंत ठेवू शकतो. मग परमेश्वर आपल्याला कोणत्या ना कोणत्या मार्गाने ध्यानासाठी वेळ मिळवून देईल. अशी वेळ येईल जेव्हा आपल्याला ध्यानासाठी वेळ काढता येईल. कदाचित आपल्याला नवी नोकरी मिळेल किंवा आपल्या कामाचा ताण थोडा कमी होईल. काहीतरी घडेल. साधनेसाठी असलेली आपली प्रामाणिक तळमळ पूर्ण करण्यासाठी हे विश्व नक्कीच प्रतिसाद देईल. म्हणून आपण जर का अशा परिस्थितीत असलो तर आपण काळजी करू नये, स्वतःला दोष देऊ नये. फक्त ध्यानसाधनेची आपली इच्छा जिवंत ठेवावी, म्हणजे झाले.

या नूतन वर्षातील आव्हानांना तोंड द्यायला आपल्याजवळ सर्वकाही आहे, सर्व साधने आहेत. हे वर्ष खूप चांगले वर्ष राहील. इतरांबद्दल असलेल्या सर्व तक्रारी, इतरांसोबत असलेले मतभेद इत्यादी बाजूला ठेवून आपल्या आध्यात्मिक उन्नतीकडे आपण लक्ष ठेवू शकतो. ■

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 जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : वैशाली जोशी

१४-०१-२०१८

मला गुरुजींच्या एका व्याख्यानात हा मुद्दा आढळला. हा खूप सुंदर आहे आणि मला तुम्हाला हा सांगावासा वाटला. गुरुजींना एक प्रश्न विचारण्यात आला होता, "साधनेत तीव्रता कशी आणावी?" त्याचे उत्तर देताना गुरुजी म्हणाले, "तुमच्यात आणखी स्तब्धता आणा." आणि त्यांनी पुढे सांगितले, "तुमच्या शरीरप्रणालीमध्ये स्तब्धता आणा. ह्याचा सराव करता येतो." ह्याचा सराव कसा करता येतो ह्याचा त्यांनी खुलासा केला. ऋषींच्या मार्गाचे ते वैशिष्ट्य आहे. ते एक तत्त्व देतील आणि ते तत्त्व कृतीत कसे आणायचे हे सुद्धा समजावून सांगतील. केवळ तत्त्व देणे पुरेसे नाही. ऋषी नेहमीच खूप व्यावहारिक असतात.

कोणत्याही वेळी जेव्हा गुरुजींनी कोणतेही तत्त्व दिले, तेव्हा नेहमीच त्यांनी ते कृतीत कसे आणायचे हे स्पष्टपणे समजावून सांगितले. तर त्यांनी सांगितले, "तुमच्या शरीरात स्तब्धता आणा. म्हणजे भौतिक पातळीवर तसे करा. ते आपण कसे करू शकतो? आपण ते ध्यानादरम्यान करतो. आपण स्तब्ध बसतो आणि आपल्या शरीरात स्तब्धता आणण्याचा प्रयत्न करतो. इतर वेळी, आपल्या शारीरिक हालचाली मंद आणि सहजसुंदर असल्या. याचे स्वतःचे फायदे आहेत. जेव्हा आपण सराव करू, फक्त तेव्हाच आपल्याला हे समजेल. तुमच्या मनामध्ये स्तब्धता आणा. ते आपण कसे करू शकतो? पुन्हा ध्यानादरम्यान आपण ही संपूर्ण शरीरप्रणाली स्तब्ध करण्याचा प्रयत्न करतो. तुमच्या भावना शांत असू द्या. तुमच्या भावना अतिशय शांतीपूर्ण असू द्या. आपल्याला माहित आहे की सकारात्मक भावना शांती आणतात आणि नकारात्मक भावना आपल्याला अस्वस्थ करतात. सकारात्मक आणि शांतीपूर्ण भावना असू द्या."

त्यांनी पुढे खुलासा केला, "तुमच्या बुद्धीमध्ये स्तब्धता आणा. तुमचे विचार खूप शांत असू द्या." सकारात्मक विचार शांती आणतात. नकारात्मक विचार आपल्याला अस्वस्थ करतात. म्हणून आपले विचार सकारात्मक असू द्या. अशा प्रकारे, इतर वेळी जेव्हा आपण ध्यान करत नसतो तेव्हा आपण आपल्या संपूर्ण शरीरप्रणालीमध्ये स्तब्धता आणू शकतो. ते म्हणाले, "जेव्हा आपण आपल्या शरीरप्रणालीमध्ये स्तब्धता आणतो, तेव्हा देव आपल्यात प्रवेश करतो. देव आपल्या सोबत असतो." जेव्हा आपण जीवनात स्तब्धतेचा सराव

करत असतो, तेव्हा आपण असे म्हणू शकतो की देव आपल्या माध्यमातून कार्य करत आहे आणि आपल्या कृती, भावना आणि विचारांतून देव प्रकट होत आहे. या प्रकारे, साधनेत तीव्रता आणण्यासाठी आपण आपल्या जीवनात स्तब्धता आणू शकतो.

ते हे देखील म्हणाले, "ही स्तब्धता स्थापित करण्यास मदत होण्यासाठी, तुमच्या शरीरप्रणालीमध्ये प्रकाश आहे असा विचार करा. सर्वकाळ तुमच्या शरीरामध्ये प्रकाश आहे असा विचार करा - काम करताना, चालताना, बोलताना. ह्याची परिणती प्रकाशाची अनुभूती होण्यात होईल. आणि प्रकाश आपल्याकडे आणखी प्रकाश आणतो आणि तो आपल्याला एन्लाईटनमेंटकडे नेतो."

आणखी पुढे त्यांनी हे देखील सांगितले की प्रेम प्रकट करून आपण साधना तीव्र करू शकतो. आनंद प्रकट करून आपण साधना तीव्र करू शकतो. ही शंबलाची तत्त्वे आहे. आपण विस्तीर्णता प्रकट करून, वैराग्य प्रकट करून साधना तीव्र करू शकतो. ते म्हणाले, "तुमची साधना तीव्र करण्यासाठी ह्यातील कोणत्याही एकाचा सराव करा."

काल मी खूप सुंदर एक कृती पाहिली. मला फक्त तुम्हाला सांगावेसे वाटले, म्हणून सांगतो. दर शनिवारी आम्ही येथील देवळात एकत्र जमतो आणि अर्धा तास ध्यान करतो. जेव्हा आम्ही ध्यान केल्यानंतर बाहेर आलो आणि घरी परत जाण्यासाठी आमच्या गाडीच्या दिशेने चालत होतो, तेव्हा मी दोन लहान मुलांना पाहिले. ती कदाचित ६ वर्षांची किंवा ८ वर्षांची असतील. ती गावातील मुले होती. ती त्यांच्या स्वतःच्याच जगात मग्न होती. आणि त्यांच्या हातात प्रसाद होता. मी पाहिले की ती त्यांच्या हातात असलेल्या प्रसादाचा एक भाग एका दगडाला, रस्त्यावरच्या एका दगडाला अर्पण करत होती. मला प्रश्न पडला की ती काय करत असावीत. मग माझ्या लक्षात आले की तो रस्त्यावरचा दगड त्यांच्यासाठी फक्त एक दगड नव्हता, तर तो त्यांच्यासाठी देव होता. ती त्यांना मिळालेल्या प्रसादाचा एक भाग देवाला अर्पण करत होती! मला आश्चर्य वाटले की त्यांना हे कुणी शिकवले असणार! त्यांचे निष्ठाप कृत्य आणि त्यांची श्रद्धा आणि प्रेम माझ्या हृदयाला स्पर्शून गेले. त्यांना असे करताना पाहणे अतिशय सुंदर होते. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: समाधी अनुभवल्यानंतर काय होत असते?

उ: महर्षी अमर म्हणाले होते की समाधी म्हणजे साधनेची सुरवात असते. समाधी नंतर अनेक पातळ्या असतात. आत्मज्ञान किंवा एन्लाइटनमेंट ही सर्वात महत्वाची पातळी आहे. त्यानंतरही साधना संपत नसते. आपण समाधी अनुभवल्यावर, अगदी थोड्या वेळा करिता जरी अनुभवली असली तरी, आपले वर्तन बदलत असते. समाधीचा प्रभाव, आपल्या आयुष्याच्या प्रत्येक तपशिलामध्ये प्रकट होत असतो. आपल्यामध्ये झालेला हा बदल लोक लक्षात घेतात. आत्मा समाधीचा अनुभव घेतो परंतु आपल्या शरीरप्रणालीतील प्रत्येक पेशी – शारीरिक, मानसिक आणि बौद्धिक पेशी – सुद्धा समाधी अनुभवत असते. या सुंदर मुद्द्याची कृपया नोंद करून घ्या. शरीर सुद्धा समाधीचा अनुभव घेते आणि स्तब्ध होते. अशावेळी आपल्याला मग झोप आल्यासारखे वाटते. अगदी थोड्या वेळाकरिता ती अवस्था असते. आपण झोपेला बळी पडायला नाही पाहिजे. आपण जागे राहून आपली जाणीव विस्तारायला पाहिजे. मग आपण समाधीची अनुभूति घेऊ शकू. आत्म्याने समाधीची अनुभूति घेणे पुरेसे नाही. जेव्हा आपण समाधीच्या या अवस्थेत पोहोचतो तेव्हा स्वतः परमेश्वर आपल्या जीवनाचा ताबा घेतो. ऋषीशिवाय, तो सुद्धा आपल्यावर देखरेख करण्यास सुरवात करतो, आपल्याला पुढे ढकलतो, आपली मदत करत असतो आणि आपले संरक्षण करत असतो. या सर्व गोष्टींबद्दल आपल्याला माहीत नसले तरी अशा बऱ्याच गोष्टी घडत असतात आणि सर्व दैवी शक्तींकडून आपल्याला प्रचंड मदत मिळत असते. समाधीच्या अनुभूतिनंतर जीवनाला वेगळे वळण मिळते पण असा बदल आपण होऊ देणे गरजेचे असते. हा खूप महत्वाचा मुद्दा आहे. कधीकधी आपण काही कारणांमुळे माघारी जात असतो. असे झाले तर त्याला अपयश म्हणता येणार नाही पण ती एक प्रकारची पीछेहाट होईल. समाधीच्या अनुभूतिनंतर आपल्या पवित्रतेच्या पातळीचा दर्जा उच्चतम असतो. कोणीही आपल्या चेहऱ्यावर, आपल्या देहबोलीतून, आपण उच्चारत असलेल्या प्रत्येक शब्दांत या पवित्रतेला पाहू शकेल. समाधीचा अनुभव ही काही सोपी गोष्ट नाही. आपल्यापैकी बऱ्याच जणांनी, क्षणिक काळासाठी का होईना, समाधीची अनुभूति घेतलेली आहे. समाधी अनुभवल्यानंतर परमेश्वरासोबत आपले नाते खूप घनिष्ठ होते.

कसे कोण जाणे पण दोन दिवसांनंतर काय घडणार आहे, हे आपल्याला कळू लागते. आपल्या अशा क्षमता सहज सक्रिय होतात. समाधी अनुभवल्यानंतर आपले अंतरंग विस्तारते आणि अशा अवस्थेत आपण इतरांमधील कमतरतांचा सहज स्वीकार करतो, त्यांना समजून घेतो आणि सामावून घेतो. आपण सहजपणे उच्च वास्तवांना आत्मसात करू शकतो. अंतरंगाच्या विस्तारामुळे आपल्याला नवे अनुभव येऊ लागतात. नव्या अनुभवांसोबत आपल्याला नवे ज्ञान मिळते. ह्या ज्ञानाचे कदाचित आपल्याला लगेच आकलन होणार नाही कारण हे ज्ञान आपल्याला ऊर्जा किंवा प्रकाशरूपात मिळत असते, पण ते आपल्यासोबत आपल्या शरीरप्रणालीत असते. एखाद्या दिवशी अचानक त्या ज्ञानाचे आपल्याला आकलन होईल आणि ते ज्ञान आपल्या बुद्धीच्या पातळीवर अवतरेल. आपली बुद्धी त्याचा अर्थ लावू शकेल. अशाप्रकारे ऊर्जारूपात मिळालेले सर्व ज्ञान आपण शब्दरूपात मांडू शकणार नाही पण तरीही आपल्यासोबत ते असणे ही एक मोठी गोष्ट आहे. समाधी अनुभवल्यानंतर कोणासोबतही आपला बेबनाव राहणार नाही पण आपल्या अंतरंगात मात्र काही संघर्ष घडत राहिल. गीतेत ज्या “धर्मक्षेत्राचा” उल्लेख आहे, ते आपल्या अंतरंगातच आहे. आपल्या अहममुळे हा संघर्ष असतो. काही लोक सहज त्यावर मात करतात तर काहीसाठी ते फारच कठीण असते.

प्र: संक्रमण म्हणजे प्रलय, हा नेहमीच हिंसक असतो का?

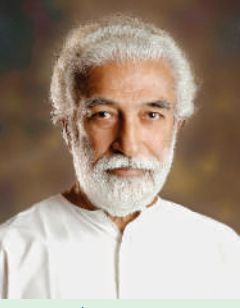
उ: तसे आवश्यक नाही. आता आपण संक्रमण काळातून जात आहोत. आपल्याला आशा आहे की, मोठे बदल घडतील. किती प्रमाणात जगात दुःख असेल आणि विनाश घडेल, हे आपल्याला माहीत नाही. पण ते टाळता येते आणि ते आपल्यावरच अवलंबून आहे. जागतिक किंवा वैयक्तिक यांपैकी कोणत्याही पातळीवर आपणच हिंसा किंवा दुःख ओढवून घेत असतो. म्हणूनच आम्ही नेहमी म्हणतो, “तयारी करा.” आम्ही या गोष्टीची पुष्टी केली आहे की, हे संक्रमण ही एक आध्यात्मिक प्रक्रिया आहे. हे सध्या सुरू असलेले “धर्मयुद्ध” आहे – घोटाळेखोर आणि इतर लोकांमध्ये सुरू असलेले धर्मयुद्ध. जगामध्ये सध्या माजलेला गोंधळ आपण पाहू शकतो. ■

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 तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

मुंबई: चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन: २२८५२२४३)
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू) (फोन: २६१३२८७९)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (पू) (फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)
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: २४४७७३४३)
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

हीलिंग तंत्राचा अभ्यास करित असताना जेव्हा मी डोळे मिटले तेव्हा ताऱ्यांसारखे चमकणारे अगदी प्रकाशमान सोनेरी प्रकाश किरणांचे प्रवाह माझ्या अवतीभवती सर्वत्र माझ्या दृष्टीस पडले. हे दृश्य फारच अद्भुत होते व साधारणपणे ३० सेकंद मी ते अनुभवले. हे हीलिंग तंत्र अगदी जाडुई पद्धतीने काम करते! मी ह्या ज्ञानाबद्दल कृतज्ञ आहे.

- कुमार टी. एन.

आता मी माझ्या भोवताली घडणाऱ्या घटनांचा स्वीकार करू शकते आहे. मला हे देखील जाणवते की इतरांकडून मला मिळणारा प्रतिसाद बदलत आहे. अलीकडे वेगवेगळ्या परिस्थितीत डोके वर काढू पाहणाऱ्या नकारात्मकतेची मला अगोदरच जाणीव होते व ती मी प्रभावीपणे टाळू शकत आहे. मी माझ्या संतापावर व होणाऱ्या चिडचिडीवर नियंत्रण ठेवू शकत आहे.

- राजलक्ष्मी आर.

आता मला जाणवते की मी शांत असतो व माझ्या विचारांमध्ये स्पष्टता असते. जीवनाप्रती माझा दृष्टिकोन बदलला आहे. मी पाहतो आहे की एकेक करून माझ्या इच्छा पूर्ण होत आहेत.

मी दैवी प्रकाशाप्रती व सप्त ऋषींप्रती कृतज्ञ आहे.

- गणपती आर.

ध्यानसाधना करण्यास सुरुवात केल्यापासून मी शांती व स्थिरता अनुभवत आहे. ध्यान करित असताना मी काही वेळा माझ्या भोवताली पांढरा प्रकाश पाहतो. हे खूपच सुंदर आहे. लोक मला विचारतात की कोणत्याही परिस्थितीत मी हसतमुख कशी राहू शकते.

- वेनया राठोड

माझी एक मैत्रीण, जिला आपल्या मार्गाबद्दल काहीच कल्पना नाही, प्रचंड कौटुंबिक तणावातून जात होती. तिने स्वप्नवत अवस्थेत मला पाण्यासारख्या शरीररूपात तिच्या खोलीत पाहिले. तिला वाटले की मी तिला 'अंतर-मानसात' घेऊन गेले व तिला घट्ट मिठी मारली. दुसऱ्या दिवशी सकाळी तिला जाणवले की अगदी शक्तीशाली व विशाल प्रकाशाने तिला वेढले आहे. त्यानंतर तिला अगदी शांत व हलके वाटले. तिच्या अंतःकरणात कसलेही भय, चिंता किंवा तिरस्कार नव्हता. धन्यवाद गुरुजी, सर्वांना देखील माझे धन्यवाद.

- सुधा एच. एम.

FORM IV

(नियम ८, प्रेस आणि रेग्युलेशन ऑफ बुक अँक्ट खाली)

१. प्रकाशमार्ग	वृत्तपत्राचे शीर्षक
२. रजिस्ट्रेशन क्र.	KARMAR/2008/27314
३. प्रकाशनस्थळ	बंगलोर
४. प्रकाशन आवृत्ती	मासिक
५. संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रकाचे नाव	जयंत देशपांडे
राष्ट्रीयत्व	भारतीय
पत्ता	तपोनगर, चिक्कगुब्बि, बंगलोर अर्बन - ५६००७७
६. मुद्रण स्थळ	आर्ट प्रिंट, ७१९/ए, वेस्ट ऑफ कॉर्ड रोड, स्टेज २, राजाजीनगर, बंगलोर - ५६० ०८६
७. मालकाचे नाव	मानसा फाउंडेशन (रजिस्टर्ड)
मी, जयंत देशपांडे, हे घोषित करतो की वर दिलेली माहिती माझ्या माहितीप्रमाणे अगदी खरी आहे असा माझा विश्वास आहे.	सही जयंत देशपांडे संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रक
बंगलोर	
ता: २५-२-२०१८	

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