

महर्षी अमर (१९९९-१९८२)

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

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(नोव्हेंबर १९९५ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

केन सारो-विवा ह्यांना फाशी देण्यात आली. रोज शेकडो लोकांची हत्या होते आहे, कित्येक लोकांचा छळ होतो आहे, स्त्रियांवर बलात्कार होतो आहे. माणसाने माणसावर केलेला अन्याय, क्रूरता आणि निष्प्रेम प्रकर्षाने जाणवत आहे. कोणालाही न दिसलेले आणि न समजलेले माझे निःशब्द अश्रू, माझ्या भावना व माझी अगतिकता व्यक्त करत नाहीत. १९९५ या वर्षाचा लालबुंद सूर्य, गडद लाल क्षितिजावर, रक्ताळलेल्या पाण्यात मावळतो आहे. जुन्या वर्षाबद्दल सुस्कारा टाकून नव्या वर्षाची वाट पाहणे आता सुरू आहे. नव्या वर्षाच्या उदरात काहीही असो, आपण त्याचे स्वागत करू या.

१९९५ साल फक्त रक्ताळलेलेच होते असे नाही. या वर्षी प्रकाशाची साथ पण होती. काही लोकांनी शांतीसाठी संघर्ष केला आणि त्यासाठी आपल्या प्राणांची आहुती सुद्धा दिली. लोकांमध्ये प्रकाशाबद्दल आणि जीवनाबद्दल मोठा प्रमाणात जागरूकता होती. अशा सर्व गोष्टींसह आपल्याला १९९६ सालात प्रवेश करायचा आहे, जास्त शांती आणि जास्त प्रकाश आणण्याच्या ठाम निर्धारसोबत. आशा हे मूर्खांचे खाद्य नसते. आशा तर या जीवनाचा एक मार्ग आहे जो कितीही रक्त सांडल्यानंतरही आणि लोकांमध्ये जास्तची हव्यास असूनही संपत नाही. मागील सर्व युद्ध आणि अमानवीय पद्धती जीवनाचा नाश करू शकले नाहीत. जीवन हे अ-संस्कृतीच्या तळापासून पुन्हा उमलून वर येते. आपण हे समजून, जाणून, प्रकाशासाठी, प्रकाश आणण्यासाठी प्रयत्नशील राहायला हवे.

सर्व प्रकाश कार्यकर्त्यांनी एकजूट होऊन प्रकाश आणि जीवनाच्या आधाराला मजबूत बनवायला हवे.

आपल्याला जे गुदमरवते आहे, त्या सर्वांपासून दूर होण्याची तीव्र इच्छा माझ्यात वाढते आहे - अंधविश्वास, धर्म, परंपरा, खोटे आणि विपर्यस्त ज्ञान, रंगीत गणवेश आणि खोटी स्तुती. आणि असे असूनही मला हे उमगले आहे की आपण डोळे मिटून सर्व गोष्टी टाकून द्यायला नको. आपण लोकांना कितीतरी गोष्टींवर नव्याने विचार करण्यास उद्युक्त करण्यासाठी प्रयत्नशील राहू शकतो. पण मी कितीतरी गोष्टींपासून नाते तोडायला हवे, माझ्या वैयक्तिक नात्यांसकट जे स्वातंत्र्यात मला उड्डाण करण्यापासून थांबवत आहेत. स्वतंत्रतेतच मी वेगवेगळ्या पातळ्यांवर काम करू शकतो.

आध्यात्मिकता म्हणजे केवळ सतत ध्यान करणे नाही किंवा फक्त भाविक असणे नाही. आणखी पुष्कळ काही आहे जे आपल्याला समजलेले नाही आणि कोणी समजावूनही सांगितलेले नाही. आध्यात्मिकता म्हणजे आपल्यातील परिपूर्ण सकारात्मक क्षमता वापरून हे जीवन पूर्णपणे जगणे होय. आध्यात्मिकता म्हणजे वैयक्तिक आणि वैश्विक पातळीवर सृजनात्मकतेचा अनुभव घेणे होय. आध्यात्मिकता ही कधीच जीवनाला नाकारणारी, एकाकी किंवा गुदमरवणारी निष्क्रियता नाही, जिच्यावर भिन्न धर्म चुकीचा जोर देत असतात. भावी महात्मे याबद्दल जास्त बोलतील, कदाचित ते नवे शब्द आणि नवी भाषा वापरतील. नवयुग हे जीवनाचे आणि प्रकाशाने शिगोशीग भरलेले असेल.

मी माझ्या अंतरंगातील शांततेच्या, प्रकाशाच्या कप्प्यांमध्ये जास्तीत जास्त वेळ घालवण्यासाठी भौतिक स्वरूपाच्या गोष्टींपासून स्वतःला मुक्त करतो आहे. म्हणजे मी जास्त काम करू शकेन, लोकांपर्यंत जास्त पोहोचवू शकेन. आणि मी माझ्या जीवनातील उरलेले मोजकेच क्षण जास्तीत जास्त जगू शकेन. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्डूर-बागलूर रोड) बंगलूर 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 केंद्रांमधे वर्ग

खालीलप्रमाणे भरतात

दर रविवारी (सकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर सोमवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर मंगळवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

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

दर बुधवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

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

दर गुरुवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

दर शुक्रवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

इंडियन हॅरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक ६,
कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

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.



रहिवाशांच्या भेटीत श्रीकृष्ण जन्माष्टमी साजरी करण्यात आली.

काही ठळक घडामोडी

- २५-११-२०१८ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्यासाठी कृपया २३-११-२०१८ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.
- २०१९ वर्षाचे मानसा कॅलेंडर देखील ह्या कार्यक्रमाप्रसंगी प्रकाशित करण्यात येईल. केवळ मागणी करणाऱ्यांसाठी मर्यादित संख्येत प्रती छापल्या जातील. तुमची प्रत राखून ठेवण्यासाठी कृपया ११-११-२०१८ पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंद करावी.
- १३ जानेवारी २०१९ पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होते आहे. ह्यात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३१ डिसेंबर २०१८ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील 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.

गुरुजींच्या महासमाधी कार्यक्रम

२५-११-२०१८, रविवार

सकाळी ११ वाजता स्वागत
वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान
विशेष ध्यान
दुपारी १२.३० वाजता प्रसाद

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

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	गुरुवार	कृष्णाष्टमी
०६	मंगळवार	शिवरात्री / नरक चतुर्दशी
०७	बुधवार	अमावास्या / महालक्ष्मी पूजन
०८	गुरुवार	दिवाळी / बलिप्रतिपदा
१५	गुरुवार	शुक्लाष्टमी
१८	रविवार	शुक्ल दशमी
२३	शुक्रवार	गुरुजींचा महासमाधी दिवस / पौर्णिमा / शिवदीप
२४	शनिवार	विष्णूदीप
२५	रविवार	गुरुजींचा महासमाधी दिवस कार्यक्रम
३०	शुक्रवार	कृष्णाष्टमी

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
रविवार २५	-	गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम

आनेकल येथील कार्यक्रम

शुक्रवार, २३-११-२०१८ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११.३० वाजता गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल.

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

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

गेल्या काही महिन्यांपासून मी सायटिकामुळे होणाऱ्या वेदनेने त्रस्त आहे. मी अगदी दहा मिनिटे देखील उभा राहू शकत नव्हतो. मी डॉक्टरांकडेही जाऊन आलो आणि तसेच प्रकाशालाही विनंती केली की मला मदत करा. मी अशा एका कार्यक्रमाला जाण्याचे ठरवले होते, जिथे चार नामांकित डॉक्टर व्याख्यान देणार होते. त्यापैकी दोन वक्ते होते, डॉ. आमटे व डॉ. भारत वाटवानी. मी वेळेवर गेलो परंतु सभागृह पूर्णपणे भरलेले होते व बसण्याकरिता एकही जागा उरली नव्हती. मला मागे जाऊन उभे रहावे लागले. मला कल्पना होती की मी दहा मिनिटापेक्षा जास्त वेळ उभा राहू शकणार नाही. काही वेळानंतर सायटिकाच्या वेदना चालू झाल्या. मला वाईट वाटले पण मला सभागृह सोडून जायचे नव्हते. म्हणून मी डोळे मिटून घेतले व प्रकाशास माझ्या शरीरामध्ये प्रवेश करण्यास विनंती केली. मी माझे संपूर्ण शरीर प्रकाशाने भरून टाकले आणि विनंती केली की मला मदत करा. आश्चर्य म्हणजे, कसे कुणास ठाऊक वेदनेची तीव्रता हळूहळू कमी होत गेली, आणि मी पुढचे चाळीस मिनिटे उभा राहू शकलो. मी कार्यक्रमाचा आनंद घेतला. मला आपल्या प्रिय गुरुजींच्या उपस्थितीची जाणीव झाली त्यामुळे ती एक अविस्मरणीय संध्याकाळ होती. मला माहित आहे की प्रकाशाने माझी मदत केली.

– संतोष कोरे, स्वयंसेवक

प्रकाश प्रवहनाचे सत्र अतिशय शांतपूर्ण होते. मी त्याचा आनंद घेतला. मी आभारी आहे.

– जगजीत सिंग बेदी, गुरु नानक विद्यालय सोसायटी, जी टी बी नगर, मुंबई

प्रकाश खूप शक्तीशाली आहे आणि आपण आयुष्यात जे शोधत आहोत त्या मार्गावर तो आपल्याला घेऊन जातो. जेव्हा आपण आपल्या भावना, विचार, समस्या इत्यादीबद्दल प्रकाशास सांगतो तेव्हा आपण लगेचच त्याच्याशी अशा प्रकारे जोडले जातो की आपल्याला हवी असलेली मदत मिळण्यास सुरुवात होते. प्रकाश ही पूर्णपणे सकारात्मक ऊर्जा आहे आणि आयुष्यात येणाऱ्या समस्येवर आपल्याला उपाय मिळतो असा माझा विश्वास आहे. मी, माझ्या सहकाऱ्यांसोबत व विद्यार्थ्यांबरोबर हा सकारात्मक ऊर्जेचा प्रवाह अनुभवला आहे. प्रकाश प्रवहनाच्या नियमित सरावामुळे आपले मन व आत्मा शांती, आनंद व आदराने भरून जातात.

– श्रीमती. हेमावती, मुख्याध्यापिका, नालंदा उच्च माध्यमिक शाळा, कुरुबाराहळी, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

दर वर्षी रहिवाशांच्या भेटीत जन्माष्टमी साजरी करण्यासाठी मुले श्रीकृष्णांवर सुंदर नृत्य सादर करतात. सौ. प्रियंका मिश्रा, यांच्या नेतृत्वाखाली अनेक स्त्रियांनी पेहराव, गाण्याची निवड, रंगमंचाची सजावट, इत्यादीची विस्तृत तयारी केली. ह्या वर्षी कु. इशिता चलपती, कु. श्रुती मिश्रा आणि इतर काही मुलांनी भरतनाट्यम नृत्य सादर केले. त्यानंतर लहान मुलांच्या गटाने श्रीकृष्ण लीलेवर आणखी एक सांगितिक सादरीकरण केले.

चि. सात्विक व कु. स्वस्तिका यांनी संपूर्ण कार्यक्रमाचे वाक्चातुर्याने संचालन केले. सणासुदीचे भरजरी पोषाख घालून दोघे किशोरवयीन तरुण तारकांप्रमाणे बोलले. चि. विधाता कारंथ याने कन्नड भाषेत एक स्वरमधुर भजन गायले, तर त्याची बहीण कु. विश्रुती कारंथ, जिने भरतनाट्यम नृत्यात देखील भाग घेतला होता, एक हिन्दी भजन गायली. अगदी लहान बाळे राधा-कृष्णांसारखे पोषाख घालून रंगमंचावर आली, ज्यामुळे ह्या सोज्वळ कार्यक्रमात खूप मोहकपणा आला. प्रत्येक कुटुंबाला स्मृती चिन्ह म्हणून एक सुशोभित बासरी देण्यात आली. काही रहिवाशांनी सणासुदीचे विशेष पोषाख घालून कार्यक्रमाची शोभा वाढवली. नेहमी प्रमाणे, श्री. गुरुराज कानाडे यांनी कार्यक्रमातील सर्व श्राव्य-दृश्य प्रणालीबाबत सहाय्य केले.

नोव्हेंबर २०१८ मध्ये आपल्या गुरुजींचा ६वा महासमाधी दिवस आहे. ही आपल्या आध्यात्मिक प्रवासाचे समीक्षण करण्याची वेळ आहे. आपण आणखी एका नवीन वर्षाचे स्वागत करायच्या आधी, वर्षाच्या सुरुवातीला केलेले संकल्प पूर्ण करण्यासाठी आता आपल्याकडे फक्त एक महिना उरला 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 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. कोपतेही 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

मी संदेशवहनाविषयी विचार करत होतो. आपल्याला ज्ञान किंवा एखादा संदेश मिळतो, कदाचित ऋषींकडून किंवा इतर काही लोकांकडून सुद्धा, आणि आपण ते इतरांपर्यंत पोहोचवतो. तुम्ही ही प्रक्रिया समजून घ्यावी अशी माझी इच्छा आहे; ती खूप साधी आहे; आपण ह्या प्रक्रियेबद्दल बारकाईने विचार करू या. ज्ञान मिळवणे आणि ते इतरांपर्यंत पोहोचवणे, या प्रक्रियेत तीन टप्पे असतात. पहिला आहे ते मिळवणे, दुसरा आहे ते समजून घेणे, आणि त्या पुढचा आहे ते इतरांपर्यंत पोहोचवणे. आपल्याला माहिती, ज्ञान किंवा संदेश मिळत असताना, ते पूर्णपणे किंवा कदाचित अंशतः सुद्धा मिळू शकतात. ते आपल्यावर अवलंबून आहे. समजून घेताना आपण ते अगदी बरोबर समजून घेऊ शकतो, किंवा कदाचित आपण ते अंशतः किंवा वेगळ्या प्रकारे समजून घेऊ शकतो. जेव्हा आपण गोष्टी अंशतः ग्रहण करतो, तेव्हा आपण त्यांना आपल्या स्वतःच्या पद्धतीने समजून घेतो, अर्थात, आपण त्यांचा वेगळा अर्थ लावतो आणि तिथे विकृती घडते. अशी शक्यता आहे. मी असे म्हणत नाही की आपण प्रत्येक वेळी तसे करतो. आपल्याला गोष्टी स्पष्टपणे समजू शकतात आणि आपण त्या जशा आहेत तशा इतरांपर्यंत पोहोचवतो. पण कधीकधी आपण गोष्टींचा वेगळा अर्थ लावू शकतो आणि विकृती घडते. म्हणून, जेव्हा आपण व्यक्त करतो आणि लोकांपर्यंत पोहोचवतो तेव्हा आपण काय पोहोचवतो? पहिली गोष्ट ही आहे की आपण योग्य गोष्ट पोहोचवू शकतो. दुसरी शक्यता ही आहे की आपण भिन्न गोष्ट, विकृत गोष्ट पोहोचवतो; जी गोष्ट आपण चुकीची समजून घेतली आहे. हा संदेश किंवा माहिती पोहोचवताना, आणखी एक गोष्ट आहे – भाषा. आपण जर समृद्ध भाषाशैलीसोबत सुसज्जित नसलो, तर कदाचित आपण योग्य प्रकारे संदेशवहन करू शकणार नाही. मग ही संपूर्ण प्रक्रिया एक प्रकारे अपयशी ठरते. म्हणून आपण इथे सावध राहायला हवे. मी माझ्या गुरुंच्या काळापासून पाहिले आहे. त्यांनी आम्हाला गोष्टी अगदी साधेपणाने समजावून सांगितल्या, पण मी लोकांनी, इतरांना त्याच गोष्टी अगदी पूर्णपणे वेगळ्या पद्धतीने समजावून सांगताना ऐकले होते. इथे सुद्धा

कधीकधी साध्या गोष्टी – उदाहरणार्थ एखादे तंत्र – देण्यात येतात. जेव्हा आपण दुसऱ्या एखाद्या व्यक्तीला समजावून सांगतो, तेव्हा कदाचित कधीकधी आपण त्या तंत्रात भर घालण्याचा किंवा कमी करण्याचा किंवा बदल करण्याचा किंवा सुधारणा करण्याचा प्रयत्न करतो. आपल्याला वाटते की आपण प्रज्ञावंत आहोत आणि आपण त्यात सुधारणा करतो आणि लोकांना सांगतो! तर, जसे आहे तसे लोकांपुढे मांडणे किती अवघड आहे. जर आपण निरहंकारी असलो – माझे गुरू ह्यावर भर द्यायचे – आपण जर एक साधन असलो, तर आपण अत्यंत कार्यक्षम व्यक्ती असतो. एखाद्याने प्रज्ञावंत असण्याची आवश्यकता नाही, फक्त एक साधन असणे पुरेसे आहे. फक्त एक साधन बनून राहणे किती अवघड आहे. कारण गोष्टींमध्ये सुधारणा करण्याचे प्रलोभन नेहमीच असते. विशेषतः जेव्हा आपण ठळकपणे सांगण्याचा, अतिशयोक्ती करण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा आपल्याला वाटते की आपण योग्य गोष्टी करत आहोत. आपल्याला हे माहित नसते की आपण योग्य गोष्ट करत नाही आहोत. येथील शिक्षकांनी याबद्दल खूप सावध राहायला हवे. जेव्हाकेव्हा मला काही माहिती मिळते, तेव्हा मी ती तपासतो, एकदा, दोनदा किंवा दहा वेळा सुद्धा. फक्त जेव्हा माझी खात्री होते, तेव्हा मी ते इतरांना देण्याचा प्रयत्न करतो. तुम्ही जर ते संप्रेषित केले नाही, तर ती एक गोष्ट आहे; पण चुकीची गोष्ट सांगणे हे चांगले नाही आणि योग्यही नाही.

नोव्हेंबर २००५

जेव्हा मी वैयक्तिक पातळीवर देवाणघेवाण करतो, जेव्हाजेव्हा मी एखाद्या व्यक्तीला तिच्या प्रयत्नांमध्ये मदत किंवा सहाय्य करण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा माझ्या लक्षात येते की मी जे भौतिक पातळीवर करतो ते फक्त १०% आहे. शेवटी मला सुद्धा शब्दांच्या, भाषेच्या मर्यादा आहेत. मला सर्वकाही समजत नाही. जेव्हा मी तुम्हाला काही सांगण्याचा प्रयत्न करतो किंवा सल्ला देतो, तेव्हा मी फक्त १०% काम करतो. १०% कार्य सूक्ष्म पातळीवर केले जाते. हे कोणाहीद्वारे केले जाते. कधीकधी मी ते सजगपणे करतो, आणि इतर वेळी ऋषी ते करतात. ते व्यक्तींशी बोलतात, त्यांना मदत करतात, ऊर्जा देतात. सूक्ष्म पातळीवर

पूर्वजन्मांतील वास्तवे व्यक्तीसमोर मांडणे सोपे असते. जेव्हा आपण आपल्या स्वतःच्या पूर्वजन्मांकडे पाहतो, तेव्हा आपल्याला समजते की आपण कुठे अडखळलो होतो किंवा केव्हा आपल्याला यश मिळाले होते. कधीही असे समजून नका की आपण नेहमी चुकाच केल्या आहेत; आपण काही चांगल्या गोष्टी सुद्धा केल्या असणार. काय टाळायचे आणि कशाची निवड करायची हे आपल्याला माहित असते. ऋषी कधीकधी आपल्याला भवितव्य देखील दाखवतात. ह्या गोष्टी सूक्ष्म पातळीवर शक्य आहेत. कधीकधी लोकांना हे भौतिक पातळीवर आठवते. ते म्हणतात, 'मला स्वप्न पडले होते'; पण अनेक वेळा लोकांना याची जाणीव नसते आणि ते महत्त्वाचे नाही. सूक्ष्म पातळीवर जे घडते ते भौतिक पातळीवर आपल्याला माहित असण्याची आवश्यकता नाही. जर ह्या पातळीवर काही गोष्टी माहित असणे आवश्यक असेल, तर ऋषी हे सुनिश्चित करतील की त्या गोष्टी भौतिक पातळीपर्यंत पोहोचतील आणि आपल्याला भौतिक पातळीवर त्यांची जाणीव होईल. तर, आपल्या शिकण्याच्या अधिकांश प्रक्रिया सूक्ष्म पातळीवर घडतात. म्हणूनच सूक्ष्म जग अतिशय महत्त्वाचे आहे. ते यासाठी सुद्धा महत्त्वाचे आहे कारण, प्रथम एखादी घटना सूक्ष्म पातळीवर घडते, मग ती भौतिक पातळीवर घडते किंवा प्रकट होते. आपण असे ७२ तासांपूर्वी सूक्ष्म पातळीवर भेटलो आहोत आणि हे घडले आहे, आणि आता भौतिक पातळीवर हे घडते आहे. ह्या ७२ तासांच्या काळादरम्यान काही बदलू शकते का, आपण काही बदल करू शकतो का? सुंदर गोष्ट अशी आहे की, "होय, ते बदलता येते." कोणत्याही क्षणी भवितव्य बदलता येते. एक साधे उदाहरण म्हणजे, अपघात टाळणे. सूक्ष्म पातळीवर ७२ तासांपूर्वी एखादा अपघात घडला आहे. मला जर त्याची जाणीव झाली, तर मी ते भवितव्य बदलू शकतो, आणि मी ते फक्त भौतिक प्रयत्नांनी नव्हे, तर आध्यात्मिक प्रयत्नांनी बदलू शकतो. म्हणून, सूक्ष्म जगाबद्दल अधिक जाणून घेणे खूप महत्त्वाचे आहे, जेणेकरून ७२ तासानंतर इथे, या दिवशी आपण जास्त चांगले जीवन जगू. अशा अनेक गोष्टी आहेत ज्या अद्याप आपल्याला समजायच्या आहेत आणि ह्या जगांसाठी आपण आपले अंतरंग उघडण्याची वेळ आली आहे. ■

श्री जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : जयंत देशपांडे; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०९-०९-२०१८

मी काही लोकांशी बोलत होते आणि कुठल्यातरी संदर्भात हा प्रश्न समोर आला, “एक व्यक्ती खूप ध्यानसाधना करते, खूप वर्षांपासून ध्यानसाधना करत आहे, आणि तरीही तिच्यात काहीच बदल झालेला नाही. हे कसे काय होऊ शकते?” आपल्या सर्वांना या प्रश्नाचे उत्तर माहीत आहे. आपण आपल्यात बदल होऊ देत नाही. ध्यानसाधना आपल्याला बदलण्यास मदत करते, पण आपण बदल होऊ देत नाही. म्हणून आपण होतो तसेच राहतो. हेच सत्य आहे.

आपण ध्यानाच्या मदतीने आपल्यात बदल घडवून आणण्याची संपूर्ण प्रक्रिया समजून घेऊ या. ध्यानात आपण आपल्या शरीरात स्तब्धता प्रस्थापित करण्याचा प्रयत्न करत असतो. जेव्हा आपण स्तब्धता स्थापित करतो तेव्हा आपली जाणीव आपल्या शरीर, मन आणि बुद्धीच्या या शरीरप्रणालीतून मुक्त होते आणि चैतन्याच्या उच्च स्तरावर पोचते आणि मग ती विस्तारते. जाणीव विस्तारण्याच्या अशा अनुभवांमुळे आपल्याला अनेक फायदे मिळतात. आपल्याला अद्भुत ऊर्जा आणि भरपूर विवेक आणि आंतरिक बळ मिळते. आपण ध्यानात परमेश्वराची अनुभूति घेत असतो – जरी पूर्णपणे नाही – काही अंशी त्याला अनुभवतो. ध्यानात जेव्हा आपण स्तब्धता प्राप्त करतो, तेव्हा आपण असे म्हणू शकतो की आपण देवाला स्पर्श करतो, आपण त्याच्या समीप जातो. साहजिकच हा देवासोबत समीपतेचा अनुभव आपल्यावर विलक्षण प्रभाव करतो. असे ध्यानादरम्यान घडते. मग जेव्हा आपण ध्यानातून बाहेर येतो तेव्हा आपण या जीवनामध्ये परत येतो. मग काय होते ते महत्त्वाचे आहे. या सोप्या उदाहरणाच्या सहाय्याने आपण हा मुद्दा अधिक चांगल्या प्रकारे समजून घेऊ या:

जीवनात आपल्याला अशा परिस्थितीला तोंड द्यावे लागू शकते, ज्यावर सामान्यतः आपली प्रतिक्रिया रागाची असते, आपल्याला राग येतो आणि तो आपण आपल्या प्रतिक्रियेतून व्यक्त करतो. पण आता ध्यानधारणा केल्यानंतर आणि देवाची अनुभूति घेतल्यानंतर आपल्या आतील काहीतरी असेल, आपल्यातील आंतरिक शक्ती, जी आपल्याला जुन्या पद्धतीने प्रतिक्रिया देण्यापासून परावृत्त करेल. मग आपल्याला या आंतरिक आध्यात्मिक शक्तीला सहकार्य करायला हवे. जर आपण या आंतरिक शक्तीकडे दुर्लक्ष केले आणि जुन्याच पद्धतीने प्रतिक्रिया देणे सुरू ठेवले, जी कदाचित आपल्या अहंकारापासून उद्भवत असते, तर मग आपण ध्यानसाधनेचा प्रभाव आपल्यावर परिणाम करण्यापासून थांबवत

असतो.

जेव्हा आपण देवाला अनुभवतो, अगदी आंशिक प्रमाणावरच का नसो, तरी त्याचा आपल्यावर खूप प्रबळ प्रभाव पडत असतो. देव म्हणजे निव्वळ प्रेम, सर्व सकारात्मकता, पूर्णतः क्षमाशीलता. देवाची अनुभूति आपल्या आत असलेल्या कोणत्याही नकारात्मकेला काढून टाकेल. मग कुठलीही नकारात्मकता तो पर्यंत आपल्याला स्पर्श करू शकणार नाही जो पर्यंत आपण स्वतःहून तिला आमंत्रित करणार नाही. परंतु या आयुष्यातील कित्येक वर्षांमध्ये किंवा मागील जन्मांमध्ये आपण आपल्या अहंकारापासून प्रेरित मार्गाने परिस्थितींना प्रतिसाद देण्याची एक पद्धत विकसित केली असेल. आणि ती एक प्रकारची सवयच बनते. आपण अहंकारापासून मिळालेल्या या प्रेरणेकडे जाणीवपूर्वक दुर्लक्ष केले पाहिजे आणि आपल्या आंतरिक आध्यात्मिक शक्तीकडून मिळालेल्या सूचना स्वीकारल्या पाहिजेत. मग आपले प्रतिसाद योग्य, खूप आध्यात्मिक असतील. अशाप्रकारे ध्यानसाधना आपली मदत करते. जरी ध्यानसाधना आपल्याला आपल्यात बदल घडवून आणण्यास मदत करते, तरी सरतेशेवटी आपणच जाणीवपूर्वक प्रयत्नांनी आपल्यात बदल घडवून आणतो. जर आपण जाणीवपूर्वक प्रयत्न केले नाहीत तर अनेक वर्षे तासतास ध्यान करून सुद्धा आपल्यात बदल होणार नाही. प्रयत्न केले तर आपण हळूहळू बदलतो. अशाप्रकारे आपण आध्यात्मिक प्रगती करत असतो. हा विकास चालू राहतो, आपण प्रकाशाला पूर्णपणे प्रकट करायला सुरुवात करे पर्यंत, आपण स्वतःच प्रकाश बने पर्यंत. म्हणूनच गुरुजी हजारो वेळा सांगत असत, “ध्यान आणि सकारात्मक परिवर्तन, दोन्ही गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत.”

आपण जेव्हा ध्यान करतो, तेव्हा खूप मोद्या प्रमाणावर आपल्याला ऊर्जा मिळतात. या ऊर्जांमुळे आपल्यात बदल व्हायला पाहिजे, परंतु जर आपण बदललो नाही तर आपण या ऊर्जा अखेरीस गमावतो. जर आपण आपल्यात बदल केला नाही तर आपण या ऊर्जा सोबत बाळगू शकणार नाही. गुरुजींनी सांगितले होते की ऊर्जांमध्ये त्यांची स्वतःची प्रज्ञा असते. त्या ठरवतात कुठे राहायचे, कोणाजवळ राहायचे. मी हा मुद्दा स्पष्टपणे समजवण्यासाठी एक सोपे उदाहरण द्यायचा प्रयत्न करतो. आपल्याला माहीत आहे की या ध्यानवर्गांमध्ये, महान गुरू त्यांच्या सूक्ष्मरूपात उपस्थित असतात. जेव्हाही ते इथे उपस्थित असतात, तेव्हा ते आपल्याला अद्भुत ऊर्जा बहाल करतात. आणि बऱ्याचदा गुरुजी

आम्हाला सांगत असत, “तुम्हाला आता इतक्या अद्भुत ऊर्जा प्राप्त झाल्या आहेत, तुम्ही शांत रहा, फक्त थोड्या वेळासाठीच नाही तर नेहमीच शांत रहा. आपण नेहमीच शांत राहायला पाहिजे. ही शंभलाच्या पहिल्या तत्वाशी संबंधित एक विशेष सूचना देखील आहे. गुरुजी आम्हाला सांगत असत की जर आपण क्रोधाचा एक झटका जरी आपल्याला येऊ दिला तर ऋषींनी आपल्याला बहाल केलेल्या या विलक्षण ऊर्जांना आपण गमावून बसू. याचा अर्थ असा होतो की जर आपण स्वतःला बदलू शकलो नाही तर आपण या ऊर्जा पण आपल्याजवळ सांभाळून ठेवू शकणार नाही. म्हणूनच केवळ ध्यान करणे हे पुरेसे नाही.

जेव्हा लोक मला भेटतात तेव्हा बरेचदा ते मला हा प्रश्न विचारतात, “मी माझी साधना सुधारण्यासाठी आणखी काय करू शकतो? मी माझी प्रगती आणखी वेगाने कशी काय करू शकतो?” मी केवळ तेच सुचवू शकतो जे गुरुजी आपल्याला सांगायचे. ते आपल्याला नेहमीच जास्त प्रेम प्रकट करायला सांगत असत. ते म्हणत असत, “जर तुम्ही प्रेम प्रकट करत असाल तर ते चांगलेच आहे, आणखी अधिक प्रेम तुमच्या आचरणात आणा. जर तुम्ही अधिक प्रेम आचरणात आणत असाल तर त्याही पेक्षा जास्त प्रेम आचरणात आणा.” ते म्हणत असत, “आपल्याला देवाबद्दल, गुरूंबद्दल अधिक प्रेम असणे आवश्यक आहे. आपण ज्याही आध्यात्मिक अभ्यासांचा सराव करतो आहोत, त्यात आपण जास्त प्रेम ओतू या. आपण आपल्या अभ्यासाची उत्कटता वाढवू या.” त्याच प्रमाणे ते म्हणत की तुमच्या जगण्यात अधिक प्रेम ओता. आपली साधना सुधारण्याचा हा एकमेव मार्ग आहे.

मी पाहत आहे की बऱ्याच वर्षांपासून इथे ध्यान करणाऱ्या अनेक ध्यानसाधकांमध्ये खूप छान बदल घडून येत आहेत. बऱ्याच साधकांनी मला सांगितले की ध्यानामुळे त्यांच्यात खूप विस्मयकारक बदल घडून आले आहेत. ते आता कोणत्याही परिस्थितीत शांत, स्थिर राहू शकतात. पैशांचे नुकसान किंवा फायद्याने त्यांच्यावर फरक पडत नाही, त्यांची शांती ढळत नाही. त्यांच्यामध्ये सहज वैराग्य आहे. ध्यान आपल्याला सर्वकाही मिळवून देते. एकाएकी चमत्कार जरी होत नसले, लगेच जरी परिस्थितीमध्ये बदल होत नसेल, परंतु हळूहळू आपल्याला सर्वकाही मिळते. आपण जर बदल होऊ दिला तर आपल्यात नक्कीच बदल होतो. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

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

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

आपण गुरुजींना आठवतो का?

कार्तिक एन., अनुवाद : वैशाली जोशी

गुरुजींना लोकांना भेटणे, त्यांना ऐकणे, आणि ऋषींचे प्रेम व ऊर्जा त्यांना देणे खूप आवडायचे. ते सांगायचे की काही लोकं त्यांच्या समस्या सांगायला येतात, तर इतर त्यांचे अनुभव सांगायला येतात, काही ऋषींकडून सूचना घेण्यासाठी येतात, तर काही गप्पागोष्टी करायला, आणि अनेक जण फक्त त्यांचे दर्शन घेण्यासाठी! ते सर्वांसाठी उपलब्ध होते. लोकं त्यांच्याशी कोणत्याप्रकारे संबंध जोडायचे याचे आकलन करणे कदाचित सोपे आहे. पण ते आपल्याशी कोणकोणत्या दृष्टिकोनांतून संवाद साधायचे हे पूर्णपणे समजून घेणे खूप अवघड आहे. गुरुजी, एक शिक्षक, पालक, मार्गदर्शक, मित्र, गुरू, प्रवाहक, माध्यम आणि आणखी खूप काही होते. ह्या सृष्टीतील ज्या सर्व महान आणि सकारात्मक गोष्टींचा आपण विचार करू शकतो त्याचे ते वैपुल्य होते. ते एकाच वेळी मानवी आणि दैवी होते. ते नेहमीच परमेश्वरात स्थिर राहिले आणि त्यांनी ऋषींच्या प्रचंड प्रकाशाचे वहन केले.

एखाद्या गावकऱ्यापासून ते एखाद्या साधकापर्यंत, कोणाशीही त्यांचे देवाणघेवाण कधीच साधारण नव्हते. सहज संभाषण करताना सुद्धा ते उच्च आध्यात्मिक सत्यांविषयी सांगायचे. एखादी व्यक्ती त्यांच्याकडून लहानात लहान सल्ल्यापासून तर समाधी सारखे मोठे अनुभव मिळवू शकत होती. त्यांनी आणखी खूप काही देण्यासाठी वाट पाहिली, पण आपली ग्रहण करण्याची क्षमता मर्यादित होती. आपल्यासोबत खूप काळ घालवून सुद्धा महर्षी अमर आणि ऋषींकडून मिळालेला संपूर्ण खजिना ते आपल्याला देऊ शकले नाहीत याचे त्यांना दुःख होते.

आता आपल्याला त्यांची आठवण येते का, किंवा त्यांची अनुपस्थिती खटकते का? जरी आपल्यासाठी त्यांचे मानवी रूप अस्तित्वात नसले, तरी त्यांच्या चैतन्यमय ऊर्जा आणि प्रेम ती पोकळी पूर्णपणे भरून काढतात. त्यांचे साप्ताहिक वर्ग, त्यांचे विद्यार्थी, त्यांची पुस्तके आणि व्हिडियो यांच्या माध्यमातून ते थेट संप्रेषण करतात. आणि त्यांनी आपल्याला याप्रकारे जास्त व्यक्तिगतरीत्या भेटणे चालू ठेवले आहे.

आपण फक्त त्यांच्यातील वैश्विक पैलूला जोडलेले राहायला पाहिजे आणि त्यांचा प्रकाश अनुभवण्यासाठी आपले अंतरंग उघडले पाहिजे. ते कशाचे प्रतिनिधित्व करतात याची जर आपल्याला जाणीव झाली, तर आपल्याला त्यांची अनुपस्थिती खटकणार नाही. ■

गुरुजींना सर्वकाही माहित होते

नेडू दुर्ई, अनुवाद : वैशाली जोशी

गुरुजींचे संदेश नेहमीच साधे असायचे. आपण गुरुजींबद्दल गैरसमज न करून घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. उदाहरणार्थ, त्यांनी सांगितले, "आध्यात्मिक असणे म्हणजे फक्त चांगले असणे आहे; विनम्रता आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे माप आहे; थोडासा हेवा वाटणे ठीक आहे; आपल्याला जर परवडत असतील तर सुखसोयीची साधने असण्यात काहीही चुकीचे नाही; जीवनाबद्दल संतुलित दृष्टिकोन ठेवणे." मी आणखी कोणीही असे पाहिले नाही ज्यांनी आध्यात्मिकतेचे वर्णन इतक्या साध्या शब्दांमध्ये आणि इतक्या स्पष्टपणे केले आहे. पण कधीकधी आपण साध्या गोष्टींचा इतक्या सहजपणे स्वीकार करत नाही.

जेव्हा केव्हा माझ्या मनात एखादा प्रश्न असायचा, मी गुरुजींना मानसिक पातळीवर विचारायचो. ते त्याच प्रश्नाचे उत्तर पुढच्या रविवारच्या व्याख्यानात द्यायचे! हे आश्चर्यजनक होते! माझ्या लक्षात आले की हा योगायोग नव्हता, कारण असे अनेक वेळा घडले. मला नेहमी आश्चर्य वाटायचे, "मी गुरुजींना मानसिक पातळीवर विचारलेला प्रश्न त्यांना कसा कळला?" मग मला उमजले की गुरुजी एक ऋषी होते आणि त्यांना सर्वकाही माहित होते.

गुरुजी, आम्ही त्यांच्या दृष्टीस आणलेल्या कोणत्याही विषयाची नेहमीच सकारात्मक बाजू पाहायचे. ते नेहमीच कोणत्याही समस्येकडे अंतर राखून पाहायचे आणि सोपे उपाय सांगायचे. ते आम्हाला एका शब्दात किंवा एका साध्या वाक्यात उत्तर द्यायचे, पण अधिकाराने! आणि आपल्याला फक्त एवढेच करावे लागायचे की त्यांच्यावर डोळे मिटून विश्वास ठेवणे आणि त्यांच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे पुढे जाणे. गुरुजींच्या मार्गदर्शनाच्या आधारावर घेतलेल्या निर्णयाचा मला कधीही पश्चाताप झाला नाही! आपल्यासाठी काय उत्तम आहे हे त्यांना माहित होते.

सुरुवातीला त्यांना समजून घ्यायला मला वेळ लागला. माझा आध्यात्मिकतेबद्दलचा समज वेगळा होता. माझ्यासाठी आध्यात्मिकतेचा अर्थ होता, भगवी वस्त्रे घालणे; अरण्यात जाणे आणि तपश्चर्या करणे. पण आता गुरुजींच्या कृपेने मला अनेक गोष्टी समजत आहेत. मला समजले आहे की आपण इथे खाली पृथ्वीवरच्या जीवनाचा अनुभव घेण्यासाठी आलो आहोत आणि त्यानंतर आपल्याला आपल्या मूलस्रोताकडे परत जायचे आहे. ह्यासाठी सर्वात सोपा मार्ग आहे, ध्यान करणे आणि सकारात्मक बनणे, आपली कर्मे जाळून टाकणे आणि प्रकाशात विलीन होणे! ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: आपण समांतर विश्वांमध्ये जगत असतो का?

उ: होय पण आपल्याला त्याची जाणीव नसते. आपण एकाच वेळी सात लोकांत अस्तित्वात असतो. आपण वेगवेगळ्या शरीरात, भिन्न प्रकारच्या शरीरांमध्ये अस्तित्वात असतो. या पृथ्वीवर आपले शरीर हे भौतिक स्वरूपाचे असते. इतर दुसऱ्या लोकातील पृथ्वीवर त्या विशिष्ट पृथ्वीवरील शरीरात आपले वास्तव्य असते. ते शरीर सूक्ष्म किंवा अर्ध-सूक्ष्म असू शकते. आपल्याला आणखी खूप काही समजून घेणे गरजेचे आहे.

प्र: नवयुगात ऋषींना काम असेल का?

उ: हो त्यांच्यासाठी इथे नेहमीच काम असते.

प्र: वेगवेगळ्या युगात काळ आपल्या वर्तनाला प्रभावित करत असतो का?

उ: होय असे होत असते. परंतु ध्यानसाधना करून आपण नेहमीच त्याच्या प्रभावाला दूर करू शकतो. प्रत्येकच जण ध्यान करू शकतो, जरी बऱ्याच लोकांना वाटत असले की ते करू शकत नाहीत.

प्र: क्रोधाची ऊर्जा ही करुणेचे बीज असते का?

उ: नाही.

प्र: आध्यात्मिक चूक काय आहे?

उ: ही अशी कृती असते जिला आपल्या स्वतःच्या सदसद्विवेकबुद्धीकडून अनुमती मिळालेली नसते. ही अशी कृती असते जी आध्यात्मिक तत्त्वाच्या, आध्यात्मिक कायद्याच्या विरुद्ध असते. आध्यात्मिक चूक ही अशी कृती आहे जी समूहाच्या, समाजाच्या, राष्ट्राच्या, मानवतेच्या हितांच्या विरुद्ध असते, जी आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीवर परिणाम करते. ही अशी कृती असते जी काळ्या शक्तींना आपल्यामार्फत कार्य करण्यास परवानगी देते. जेव्हाही आपण आध्यात्मिक चूक करतो तेव्हा त्याविषयी आपल्याला माहीत असते. आपण अशा प्रकारच्या आध्यात्मिक चुकीला ध्यानसाधनेच्या मदतीने, सकारात्मकता बाळगून, प्रकाश अनुभवून नेहमीच दुरुस्त करू शकतो.

प्र: आपण जीवनात कशाला मुक्तो आहोत?

उ: जीवनात आपण बऱ्याच गोष्टींना मुक्त आहोत. सर्वप्रथम आपण जगण्यातील आनंदाला मुक्तो आहोत, जो पैशावर नाही तर फक्त समाधानावर अवलंबून असतो. आपण नेहमी आपल्या आवाक्याबाहेरच्या गोष्टींची इच्छा करत असतो. कसे कोण जाणे पण आपण दुःखाला निवडत असतो. आपल्यापैकी प्रत्येकाने समाधानाची, संतोषाची रेषा आखणे गरजेचे आहे. आपण महान अनुभवांना मुक्तो आहोत, जसे की आकाशाची अनुभूति, तरंगणारे ढग इत्यादी. आपण काव्य, कला किंवा उडणाऱ्या पक्षांच्या दृश्याला मुक्तो आहोत. आपण नातेसंबंधातील उबेला मुक्तो आहोत. चांगले संबंध बनवणे हे आपल्यावर अवलंबून असते. आपण निसर्गाला मुक्तो आहोत, आपण ऋषी, ईश्वराला मुक्तो आहोत आणि अशाप्रकारे आपण जीवनाला मुक्तो आहोत.

प्र: ध्यानाची गुणवत्ता कशी मोजता येईल?

उ: हे ध्यानादरम्यान आणि ध्यानानंतर आपण अनुभवलेल्या शांती आणि स्तब्धतेच्या गुणवत्तेवर अवलंबून असते. ध्यानाची गुणवत्ता आपण व्यक्त करत असलेल्या प्रेम आणि शांतीने देखील मोजली जाऊ शकते. आपल्या वर्तनाने, जगासोबत, लोकांसोबत आपण कसे वागतो, त्यावरून ती मोजली जाऊ शकते; कशाप्रकारे आपण गोष्टींना पाहतो, त्यावरून ती मोजली जाऊ शकते. चांगल्या दर्जाचे ध्यान आपल्या आयुष्याचा दर्जा वाढवते आणि आपले आयुष्य सुसंस्कृत बनवते.

प्र: ध्यानधारणेमध्ये चढउताराचा कालावधी असतो का?

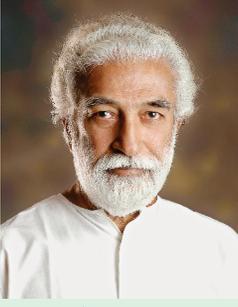
उ: होय नक्कीच. तसे निसर्गातही घडते. या पृथ्वीवर सर्व काही अस्थिर आहे. आपल्या प्रयत्नांमध्ये काही कमतरता आहे म्हणून ध्यानात चढउतार होत नाहीत तर बाह्यकारणांमुळे, आणखी इतर कारणांमुळे तसे होते. ध्यान चांगले होण्याच्या कालावधी मागे सुद्धा अशीच कारणे आहेत. ही बाब लक्षात ठेवून जेव्हा आपले ध्यान खरोखर चांगले किंवा समाधानकारक लागत नसते तेव्हा आपण काळजी करू नये. ■

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 तत्त्वांचा 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: २४१२२३२६, २४१४१३४४)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)
पुणे: संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४९७३४३)
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)
द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)
यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)
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

मी जाणले आहे की जेव्हा आपण अनासक्तपणे कार्य करतो तेव्हा ते कार्य नक्कीच व्यवस्थितपणे पार पडते. समंजसपणे जगणे ही एक कला आहे व ती खूपच छान आहे.

जेव्हाही मला गुरुजींची व अमराजींची आठवण येते तेव्हा माझे डोळे भरून येतात. ऋषींशी संवाद साधण्यासाठी माझी बरीच धडपड चालू आहे. पण मला विश्वास आहे की मी त्यांना नक्कीच भेटेन व त्यांच्याशी माझा संवाद होईल.

- हरीश जी.

गेल्या महिन्यात माझ्या करंगळीला खूपच खोल चीर पडली होती. डॉक्टर माझी करंगळी वाचविण्याबाबत साशंक होते कारण ती चीर खूपच खोल होती. मी जखमी बोटकाडे प्रकाश पाठवला व ती जखम बरी व्हावी म्हणून गुरुजी आणि ऋषींकडे प्रार्थना केली. तिसऱ्या दिवशी माझे बोट बरे होत असल्याचे पाहून डॉक्टर अचंबित झाले आणि म्हणाले, 'हा तर चमत्कारच आहे!' ऋषींच्या, गुरुजींच्या व महर्षी अमरांच्या कृपेने हे शक्य झाले.

- जयश्री वासुदेव

बऱ्याच गोष्टींमागील तथ्य मला एखाद्या कल्पनेच्या रूपात कळते. नंतर एखादे पुस्तक वाचताना किंवा महात्म्यांच्या प्रवचनाची ध्वनीफीत ऐकताना किंवा त्यांचा व्हीडिओ पाहताना ती कल्पना अगदी स्पष्ट होते.

मला हळूहळू उमगत आहे की प्रत्येक गोष्ट व प्रत्येकजण प्रकाश आहे. नेहमी सोबत असलेल्या सर्वगुणांच्या रूपात मी प्रकाश अनुभवतो. अशी अगणित उदाहरणे आहेत ज्यावेळी माझ्या जीवनाच्या सर्व बाबतींमध्ये प्रकाशाने माझी मदत केली आहे व माझे मार्गदर्शन केले आहे.

- सचिन के. एन.

अलीकडेच मी माझ्या शरीराचे रेखाचित्र पाहिले. त्यात एकात एक असे बरेचसे कप्पे होते. सर्वात आतील कप्पा हा अतिशय तेजस्वी प्रकाशकण होता. इतर सर्व कप्पे निळ्या प्रकाशाने भरलेले होते. ह्या अनुभवानंतर एका वेगळ्याच आनंदाने माझे मन भरून गेले.

- आशा पिरलक

आता मला माझ्या ऐहिक इच्छा अजिबात महत्त्वाच्या वाटत नाहीत. अगदी छोट्या गोष्टी देखील मला खूप आनंदित करतात व मला कृतज्ञ वाटते. त्यामुळे मला खूप प्रेम व शांती पसरवावी असे वाटते.

- अनुपमा महेश

मला वाटते की ऋषींनी माझे जीवन ऑटो मोड वर ठेवले आहे. अमेरिकेस आल्यापासून मला ज्या समस्या अपेक्षित होत्या त्या उद्भवल्याच नाहीत. माझे एका शहरातून दुसऱ्या शहरात स्थलांतरही अपेक्षेपेक्षा सहजपणे पार पडले. काही कौटुंबिक समस्या देखील सुटण्याच्या मार्गावर आहेत. मी प्रकाशास व ऋषींना पूर्णपणे शरण गेले आहे आणि जी परिस्थिती माझ्या समोर येते ती मी अगदी सहजपणे स्वीकारते.

- नंदिता पटेल

एका मुद्द्यावरून माझा व माझ्या पतीचा मतभेद झाला व त्यामुळे आमच्यात बेबनाव झाला. रात्री झोपण्यापूर्वी मी गुरुजींना मार्गदर्शनाकरिता प्रार्थना केली. दुसऱ्या दिवशी जेव्हा मी उठले तेव्हा त्याच मुद्द्याकडे अगदी वेगळ्याच दृष्टिकोनातून पाहिले व मी आमच्यातला बेबनाव मिटवू शकले. मला वाटते की गुरुजी शुद्ध प्रेम आहेत. मला हा मार्ग गवसला ह्या बदल मी कृतज्ञ आहे.

- एक साधक

अलीकडेच कार्यालयातून घरी परतताना माझी गाडी खड्ड्यात अडकली. तितक्यातच एक वयस्कर गृहस्थ तेथे आले. त्यांनी स्मित केले व म्हणाले, "तुम्ही थोडे बाजूला व्हा, पाहूया मला तुमची मदत करणे शक्य आहे का." ते स्वतः ड्रायव्हर सीटवर बसले व आणखी काही लोकांना मदतीस घेतले. त्या लोकांनी गाडी खड्ड्यातून बाहेर काढली आणि परत रस्त्यावर आणली. मी त्यांचे आभार मानले. ते स्मित करीत तेथून निघून गेले. ही दुसरी वेळ आहे ज्यावेळी अगदी निराशाजनक व हताशाजनक परिस्थितीतून एखाद्या अनोळखी व्यक्तींनी माझी सुटका केली होती.

मी इतका भाग्यवान आहे की मला गुरु पौर्णिमेला मानसाला भेट देण्याची संधी मिळाली. माझा गुडघा दुखत असल्याने, मी जमिनीवर बराचवेळ ध्यानास बसू शकेन की नाही ह्या बाबत चिंतित होतो. पण अंतरमानसात आणि नंतर तपोनगरात महर्षी अमरांच्या समाधिस्थळी व ध्यान दालनात, ह्या सर्व ठिकाणी बरेचसे लोक असतानाही मला ध्यानास बसायला खुर्ची मिळाली. गुरुजींना माझ्या गुडघेदुखी बद्दल माहीत होते. त्यांनी मला अगदी आरामात ध्यान करता यावे ह्या करिता सर्व व्यवस्था करून ठेवली होती.

- विनम्र लोंगानी

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