

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 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 12

SEPTEMBER 2018

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(सप्टेंबर १९९३ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

शांतता आणि सुसंवादितासाठी कार्य करणाऱ्या समूहांच्या संघटनेचे निर्माण करण्याबाबत चर्चेसाठी आणि त्याबद्दल निर्णय सुद्धा घेण्यासाठी जेव्हा एका बैठकीत सहभागी होण्यास मला निमंत्रण मिळाले, तेव्हा मला खूप आनंद झाला की, थोड्या उशीरा का होईना अशाप्रकारचा प्रयत्न आता इथे केला जात आहे. आम्ही अनेक आंतरराष्ट्रीय गटांच्या संपर्कात राहून या दिशेने काम करतच आहोत. आमच्या कार्याची नोंद घेण्यात आलेली नाही कारण प्रसारमाध्यमे राजकारण आणि सनसनाटी किंवा खळबळजनक गोष्टींच्या मागे धावण्यात व्यस्त आहेत. जगात शांती आणि सौहार्द पसरवण्यासाठी जन्मलेल्या क्रांतीची नोंद घेण्यास ते अयशस्वी ठरले आहेत. ही क्रांती आता जगाच्या सर्व भागात वाढते आहे. सर्व क्रांत्यांप्रमाणे, ही क्रांतीसुद्धा मूकपणे लोकांच्या वैयक्तिक पातळीवर वाढते आहे.

या ग्रहावर जीवनाच्या संरक्षणासाठी शांती आवश्यक आहे. कोणताही शहाणा माणूस याला सहमत होईल आणि हे लक्षात घेईल की समृद्धी, प्रगती इत्यादी अशा सर्व गोष्टी शांती नंतरच मिळतील. आणि शांती तेव्हाच येते जेव्हा आपल्यातील नकारात्मकता समूळ नाहीशी होते. पवित्रता शांती आणते. आणि म्हणूनच आपल्याला प्रथम आध्यात्मिकता आचरणात आणावी लागेल. आणि म्हणूनच आपण ध्यान करतो. शुद्धीकरण, शांतीचे निर्माण आणि तिची स्पंदने जगभरात पसरविण्याचे काम आता सुरू झाले आहे. या साठी अनेक गट काम करत आहेत. अदृश्य आध्यात्मिक महात्मे आणि त्यांचे असंख्य माध्यम मार्गदर्शन करत आहेत आणि मूकपणे क्रांती घडते आहे, पसरत आहे.

एकदा एका व्यक्तीने शंभू मारला की जोपर्यंत माणसाची स्वतःची बदलण्याची इच्छा नसते तोपर्यंत त्याच्यात बदल होऊ शकत नाही. जेव्हा लोकं तक्रार करतात की नियमित ध्यान करूनही त्यांना त्यांच्यामध्ये काहीच बदल आढळत नाहीत, तेव्हा मला हे आठवते. फक्त ध्यान करणे पुरेसे नाही! आपण जाणीवपूर्वक त्याचा प्रभाव आपल्यावर होऊ दिला पाहिजे. मग बदल हळूहळू का होईना पण निश्चित होतो. आणि कोणी ध्यान करूनही दीर्घ काळासाठी दगडासारखे राहू शकते, आणि इतकेच काय, ध्यानामुळे आपल्या मनाच्या खोल सुषुप्त थरावर जे बदल सुरू होतात, त्यांचा प्रतिकार सुद्धा करू शकते!

इतक्यात, जेव्हा आध्यात्मिकतेच्या उच्च पातळीवर मला दीक्षा मिळाली, तेव्हा ऋषींनी माझ्यात एक शक्ती स्थापित केली जी सतत कार्यरत आहे. मी ह्या शक्तीला प्रकाशरूपात पाहिले आणि तिचा प्रभाव मला सर्व पातळ्यांवर जाणवतो आहे. बऱ्याच ध्यानसाधक विद्यार्थ्यांना दृष्टांतात माझ्या आत देवी स्थापनापन्न दिसली. एका व्यक्तीने मला लिहिले की तिने माझ्या आत तारादेवीला पाहिले आहे. काही काळानंतरच मला एकाएकी जाणवले की, माझ्यातील ती शक्ती म्हणजे तारादेवी आहे; शंबलाची देवी तारादेवी. आणि मी एका पुष्टीची, संकेताची वाट पाहत होतो.

काही दिवसांपूर्वी एका महिलेने मला तारादेवीची मूर्ती भेट म्हणून दिली! ■



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 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.



चिक्कगुब्बि सरकारी शाळेत स्वातंत्र्य दिवस समारंभाची सुरुवात प्रकाश प्रवहाने करण्यात आली.

काही ठळक घडामोडी

- ११ ऑगस्ट रोजी तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये ध्यानसाधक एकत्र जमले आणि त्यांनी सूर्य ग्रहणाच्या संपूर्ण कालावधीत संपूर्ण जगाला ग्रहणाच्या ऊर्जा प्रवाहित केल्या.
- २५ ऑगस्ट रोजी आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रामध्ये आणि २६ ऑगस्ट २०१८ रोजी तपोनगरात महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला.
- शालेय विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहन शिकवण्यासाठी आणखी स्वयंसेवकांची आवश्यकता आहे. ह्यात भाग घेऊ इच्छिणाऱ्या आपल्या ध्यानसाधकांचे ह्या उदात्त कार्यात सहभागी होण्यासाठी स्वागत आहे. जे ह्या कार्यासाठी आठवड्यातून कोणत्याही दिवशी अर्धा दिवस वेळ देऊ शकत असतील ते ह्यात सहभागी होऊ शकतात. भाग घेण्याची इच्छा असलेल्या ध्यानसाधकांनी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

श्रीकृष्ण जन्माष्टमीसाठी ध्यानाचे विशेष तंत्र

आपल्या समोर निळ्या प्रकाशाच्या एका प्रचंड गोलाची किंवा निळ्या प्रकाशरूपी भगवान श्रीकृष्णांची कल्पना करा. एका प्रकाशकाणाच्या रूपात त्या प्रकाशगोलात किंवा प्रकाशमय भगवान श्रीकृष्णांच्या शरीरात प्रवेश करून त्यांचा अनुभव घ्या. ह्या तंत्राचा सराव कितीही वेळ आणि दिवसातून कितीही वेळ करता येतो. श्रीकृष्ण जन्माष्टमीपासून दहा दिवस आपण आपल्या दैनिक ध्यानाऐवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकता.

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

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	रविवार	श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
०३	सोमवार	कृष्णाष्टमी
०८	शनिवार	शिवरात्री
०९	रविवार	अमावास्या
१२	बुधवार	गौरी देवी पूजन
१३	गुरुवार	गणपती पूजन
१७	सोमवार	शुक्लाष्टमी
१९	बुधवार	शुक्ल दशमी
२३	रविवार	अनंत पद्मनाभ पूजन
२५	मंगळवार	पौर्णिमा

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	-	व्याख्यान, सकाळी ११ ते मध्यान्ह १२ पर्यंत
	-	प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ०२	-	श्रीकृष्ण जन्माष्टमी निमित्त विशेष ध्यान, सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ०९	-	शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार १६	-	'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार ३०	-	अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

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

नियमित प्रकाश प्रवहन केंद्रे

लोकं येथे प्रकाश प्रवहन करण्यासाठी नियमित वेळी स्वेच्छेने एकत्र जमतात. खालील कोणत्याही केंद्रांमध्ये, जगात शांती आणण्याच्या आमच्या ह्या उदात्त प्रयत्नात सहभागी होण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे. ह्यात भाग घेण्यासाठी सभासदत्व किंवा शुल्क नाही.

बंगलोर येथे:

श्री सिद्धाश्रम, १७ क्रॉस, मल्लेश्वरम;

सोमवार ते शुक्रवार (संध्याकाळी ७ ते ७.१५ पर्यंत), फोन: +९१ ९४८०१२१५४५ श्री. के. चंद्रशेखर

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट;

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६.३० ते ७ पर्यंत), फोन: +९१ ९९७२११८०९ श्रीमती. अंजली पाटील के.

मारुती मंदिर, विजयनगर;

दर बुधवारी (संध्याकाळी ६.३० ते ७ पर्यंत), फोन: +९१ ९९७२११८०९ श्रीमती. अंजली पाटील के.

सुमती, नं. ४८१, ७ क्रॉस, ७ मेन, जे.पी. नगर फेज ३;

दर शुक्रवारी (संध्याकाळी ६.३० ते ७ पर्यंत), फोन: +९१ ९९००११०३५१ श्री. रमेश व्ही. भोसेकर

सिद्धी विनायक देवस्थान, ५९/१, हचिन्स रोड, क्रॉस ३, कुक टाऊन;

दर शुक्रवारी (मध्याह्नी १२ वाजता), फोन: +९१ ९९८०२०५८०३ श्रीमती. निर्मला बाला

बालमुरी महागणपती, श्री राजराजेश्वरी आणि श्री लक्ष्मी नारायण मंदिर,

८ क्रॉस, होयसाला सर्कल जवळ, केन्गेरी सॅटलाइट टाऊन;

दर शनिवारी (संध्याकाळी ६.३० ते ७ पर्यंत),

फोन: +९१ ९९७२११८०९ श्रीमती. अंजली पाटील के.

सोलापूर येथे:

बाल गणेश मंदिर, भुसार पेठ, मोहोळ;

सोमवार ते गुरुवार (संध्याकाळी ७ ते ७.१५ पर्यंत),

फोन: +९१ ९८६०९६७०६६ श्री. विवेकानंद स्वामी; +९१ ९९७०८००२७९ श्रीमती. स्वरूपा स्वामी

चेन्नई येथे:

४८१, साईप्रेम, १९ स्ट्रीट, ४ सेक्टर, के. के. नगर;

दर रविवारी (सकाळी १० ते १०.३० पर्यंत); फोन: +९१ ९४४४८८०४०९ श्रीमती. राजलक्ष्मी आर.

पुणे येथे:

३-बी, कपिला हाउसिंग सोसायटी, गोखलेनगर;

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ ते ७.३० पर्यंत), फोन: +९१ ९०११०३८१६९ श्री. अशुतोष नवांगुल

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

भारतीय उपखंडातील बहुतांश भागात जोरदार पाऊस पडत असताना, आषाढ महिन्यातील आध्यात्मिक ऊर्जांनी जगाला प्रकाशाने भरून टाकले. उत्साहवर्धक निसर्ग, पाऊस धुळीचे थर धूवून टाकतात. तसेच जसे देव आपले अज्ञान दूर करतो. काटकसर करून साठवलेले पाणी जसे कडक उन्हाळ्यात आपली तहान भागवते, तसेच आध्यात्मिक ऊर्जांचे देखील असते. जुलै महिन्यातील दोन ग्रहणांदरम्यान ज्यांनी जास्त ध्यान केले त्यांनी भरपूर प्रमाणात सूक्ष्म ऊर्जा ग्रहण केल्या. त्यांच्या अस्थिर साधनेच्या काळात, या ऊर्जा त्यांना त्यांची साधना सुरू ठेवण्यास मदत करतील. जुलै महिन्यात विशेष ध्यानाचे अनेक अवसर मिळाल्याकारणाने तपोनगराचे ऊर्जा भंडार स्थितिज ऊर्जांनी अधिभारित झाले. यापुढील प्रलयाच्या वर्षामध्ये जीवन कठोर होवो किंवा आनंददायी, कोणताही साधक तपोनगरातील ऊर्जा ग्रहण करून स्वतःला संपृक्त करू शकेल.

तपोनगराच्या भोवतीचे चिक्कगुब्बी गाव वाढले आहे. पण लोकसंख्या, व्यापार आणि कॉन्क्रीट मुळे सभोवतालची हिरवळ अजून पूर्णपणे रूक्ष झालेली नाही. गुराखी आणि धनगर अजूनही गुरांसाठी वाहनांना थांबायला भाग पाडतात. क्वचितच असले तरी अजूनही दुर्मिळ पक्षी दिसतात. सकाळ आणि संध्याकाळच्या धावपळीच्या मध्ये दुपारी आणि रात्री वातावरणात शांतता असते. कचऱ्याच्या ढीगांनी अद्याप जमिनीतील जीवन शक्ती नष्ट केलेली नाही, आणि कधीकधी, भोवताली अजूनही सरपटत जाणारे साप दिसतात. दर काही महिन्यांनी नवीन अपार्टमेंट ब्लॉक्सचे बांधकाम होत असल्यामुळे चित्र बदलत राहते. प्रलय संपूर्ण जग चांगल्यासाठी बदलण्याचे आश्वासन देत असताना, सभोवताली होणाऱ्या ह्या बदलांमुळे आपल्यात कटुता येऊ नये. ■

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

इतक्यातच दोन ग्रहणे झाली. दुसऱ्या ग्रहणादरम्यान, मी असा उल्लेख केल्याचे मला आठवते की, ती एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण घटना होती. ह्या दुसऱ्या ग्रहणाने आपण प्रलयामधील एक टप्पा पूर्ण केला आहे. आता आपण एका नवीन टप्प्यात प्रवेश करत आहोत. येथून पुढे प्रलय गंभीर आणि तीव्र होणार आहे. आतापर्यंत आपण ध्यानसाधकांनी – आपण जागृत आहोत असा आपण दावा करूया – जागृत झालेल्या लोकांनी अगदी स्पष्टपणे योग्य गोष्टींची निवड करायला पाहिजे होती. बदलण्याची, परिवर्तित होण्याची निवड केली पाहिजे आणि केवळ निवड करणे पुरेसे आहे; आपल्याला प्रलयाचा त्रास होणार नाही. जसे मी नेहमी म्हणतो, आपण साधनेत काही साध्य करायची गरज नाही, आपली साधना पूर्ण करायची गरज नाही, आपण अंतिम समाधीपर्यंत पोहोचण्याची गरज नाही. बदलण्याची निवड केली पाहिजे, ते पुरेसे आहे. आपला हेतू स्पष्ट केला पाहिजे. म्हणूनच मी म्हणालो होतो की आपण साधनेमध्ये आपली पाळंमुळं रोवली पाहिजेत. बदलण्याचा निर्णय घेणे पुरेसे आहे. अद्याप जर आपण निर्णय घेतला नसेल, तर आता, किंवा पुढच्या वर्गापर्यंत, किंवा पुढच्या रविवारी जेव्हा आपण भेटू तोपर्यंत त्याबद्दल निर्णय घेतला पाहिजे. आपल्याकडे जास्त वेळ नाही; माझ्यावर विश्वास ठेवा, तुमचे डोळे उघडा, आणि बाहेरच्या जीवनाकडे बघा, बाहेरच्या लोकांकडे बघा जे ह्या गोष्टींबद्दल अनभिज्ञ आहेत. आपले पुढचे जीवन अतिशय अवघड आहे. प्रलयाच्या प्रक्रिया तीव्र होत आहेत; त्या आणखी तीव्र होणार आहेत!

आपल्यापैकी बहुतेकांना एखादी समस्या असते. 'समस्या' हा शब्द कदाचित थोडा कठोर वाटू शकेल; कदाचित एखादी अडचण असू शकते. ध्यान करताना आपल्याला पेंगुळल्यासारखे वाटते, गुंगी येते. मी ह्या बद्दल आधी पण बोललो आहे. आता एक नवीन अर्थबोध झाला आहे. असे कधीही समजू नका की आपल्या ध्यान करण्याच्या पद्धतीत काहीतरी चूक होते आहे. ऋषींनी जास्त प्रबळ ऊर्जा आणल्या आहेत; ह्या ऊर्जा जास्त प्रबळ आहेत आणि आपली शरीरे तितकी मजबूत नाहीत. काही काळ आपल्याला सर्वांना त्यांचा त्रास राहिल. काही काळानंतर ह्या नवीन ऊर्जांचा आवेग सहन करण्यासाठी आपली शरीरे पुरेशी मजबूत होतील. यादरम्यान आपण काय करावे?

मी जी गोष्ट सुचवली तीच, म्हणजे, तुमचे त्राटक तपासा; तंत्रावर जास्त लक्ष केंद्रित करा, इतर कोणताही मार्ग नाही. कोणतेही अतिरिक्त प्रयत्न न करता, इतर कोणत्याही गोष्टींशिवाय, तुम्ही बघाल की, तुम्ही ह्यातून बाहेर पडाल.

आपल्याच एका साधकाशी माझी एक प्रकारची भिडंत झाली. एक लांबलचक ईमेल आला होता – एका व्यक्तीने मला अत्यंत प्रामाणिकपणे सांगितले, "मी ध्यान करत नाही." मला ह्या प्रामाणिकपणाचे नेहमीच कौतुक वाटते. प्रामाणिकपणाला स्वतःचे गुण असतात. त्याने पुढे लिहिले, "मी अभ्यास करत नाही, मी खूप आळशी आहे, कृपया माझी मदत करा!" माझी समस्या ही आहे की त्याला काय सांगावे! अर्थातच मी त्याला विचारले, "तू कोणत्या प्रकारची मदत मागतो आहेस हे कृपया तपशिलाने सांग." सर्व उत्तरे प्रश्नांमध्ये आहेत; उपाय प्रश्नांमध्येच आहेत. एखादा जर आळशी असेल, तर त्याने त्याच्यातला आळस काढून टाकला पाहिजे. त्याला जर परीक्षेत उत्तीर्ण व्हायचे असेल, तर त्याने अभ्यास केला पाहिजे; ध्यान करणे आवश्यक आहे. मुद्दा हा आहे की, आपण चमत्कारांची अपेक्षा करतो. आपल्याला अभ्यास न करता परीक्षेत उत्तीर्ण व्हायचे असते! आपल्याला ध्यान न करता सगळी मदत हवी असते. असं आहे की, चमत्कार नक्कीच घडतात, पण जेव्हा आपण प्रयत्न करतो तेव्हा. आपल्याला खूप प्रामाणिक आणि मनःपूर्वक प्रयत्न करावे लागतात आणि तेव्हाच मग देव मदत करतो. एक अतिशय सुप्रसिद्ध म्हण आहे – मी जर एक पाऊल पुढे टाकले, तर देव माझ्या दिशेने नऊ पाऊले उचलतो. पण आपण ते एक पाऊल पुढे टाकावे अशी त्याची अपेक्षा असते! आपण जर ते एक पाऊल पुढे टाकले नाही तर तो एक इंच सुद्धा हालत नाही! मला वाटते की आपण हे ध्यानात घ्यायला हवे. आपण ऋषींच्या पद्धती सुद्धा समजून घ्यायला हव्या. आपण इथे खूप काळ घालवला आहे.

लोकांना समस्या असतात आणि ते उपायांसाठी इथे येतात. आम्ही काही मार्ग सुचवतो पण दुसऱ्या दिवशी ही लोकं ज्योतिष्यांकडे जातात. ज्योतिषी सांगतात, 'तुम्हाला शांती होम करावा लागेल', आणि मग ते त्यावर १०,००० रुपये खर्च करतात! त्यांना एका दिवसाची सुद्धा उपाय नसते. आपण ऋषींच्या पद्धती समजून घेणे आवश्यक

आहे. ऋषी नेहमीच प्रत्येकाला, प्रत्येक वेळी मदत करतात. आपण सर्वांनी ह्याचा अनुभव घेतला आहे. पण ते आपल्याला जशी हवी तशी, आपल्याला ज्या पद्धतीने हवी तशी मदत करत नाहीत. कधीकधी, आपल्याला जर एखादे शारीरिक दुखणे, किंवा एखादी समस्या असेल, तर ते ती तशीच राहू देतात. आपण असे म्हणूया की, ते मदत करत नाहीत. सरळसोपपणे सांगायचे झाले तर, त्या वेळी मदत न करणे हीच योग्य गोष्ट असते. आपल्याला जर एखादी शारीरिक समस्या असली, तर ते त्या वेळी आपल्याला हील करत नाहीत; त्या वेळी हीलिंग न करणे हेच हीलिंग आहे. आपल्यात सहनशीलता असायला हवी. ते आपली मदत का करत नाहीत? मी तुम्हाला आठवण करून देतो, मी हे अनेक वेळा उद्धृत केले आहे आणि 'डोरवेज् टू लाईट' ह्या पुस्तकात सुद्धा लिहिले आहे. माझे गुरू एका वृद्ध स्त्रीला श्रीकृष्णांकडे घेऊन गेले आणि त्यांना म्हणाले, "कृपया ह्यांची मदत करा, ह्या दीर्घकाळापासून पीडित आहेत." श्रीकृष्णांनी माझ्या गुरूंना सांगितले, "तिला आणखी काही काळ यातना भोगू देत." ते माझ्या गुरूंना म्हणाले, "आता जर मी तिची सुटका केली, तर कर्मांच्या ह्या भागाचे निवारण करण्यासाठी तिला आणखी एक जन्म घ्यावा लागेल." ते म्हणाले, "तिला यातना भोगू देत." तर, अशावेळी पीडानिवारण न करणे हीच एक प्रकारची मदत आहे. अर्थातच त्यांनी थोड्या प्रमाणात पीडानिवारण केले असेल. ज्योतिषी जन्मपत्रिका पाहतात आणि आपल्याला माहित आहे की ही पत्रिका जन्माच्या वेळी असलेली ग्रहस्थिती दर्शवत असते. ती जीवनाच्या नंतरच्या भागाबद्दल फार काही सांगत नाही. ऋषी जन्मपत्रिकेच्या पलीकडेचे जीवन पाहतात. ते कदाचित पुढील दोन-तीन जन्मानंतरचे जीवन पाहतात. ते आपली शेकडो पूर्वजन्मे तपासून पाहतात. त्यांची दृष्टी साहजिकच वेगळी आहे. मी म्हणतो, त्यांची दृष्टी हीच योग्य दृष्टी आहे. म्हणून, आज जर त्यांनी आपल्या समस्येचे निवारण केले नाही, तर आपण त्या गोष्टीचा स्वीकार करायला हवा. कारण त्यांना जास्त चांगले समजते. आपण ऋषींना समजून घेतले पाहिजे. म्हणून, जेव्हा आपण ऋषींकडे येतो, तेव्हा आपली त्यांच्यावर श्रद्धा असली पाहिजे आणि आपण आपली समस्या त्यांच्यावर सोपवली पाहिजे. ऋषी आणि परमेश्वर यांच्याबद्दल आपल्याला खूप काही समजून घ्यायचे आहे; आपल्याला बरेच काही समजून घ्यायचे आहे. ■

श्री जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : जयंत देशपांडे; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०१-०७-२०१८

तुम्ही अवलोकन केले असेल की आता आपल्या स्वतःला व्यक्त करण्यासाठी आपल्याकडे अनेक माध्यम आहेत, आपले विचार व्यक्त करण्यासाठी आपल्याकडे सोशल मीडिया आहे, ज्यावर बरेच लोक मोद्याप्रमाणावर सक्रिय आहेत. त्यावर ते आपले विचार मांडतात. ते ब्लॉगवर लिहितात. अर्थात सोशल मिडिया शिवाय इतरही माध्यम आहेत; प्रिंट मिडिया आहे. लोक पुस्तके प्रकाशित करतात. आणखी इतर अनेक माध्यम आहेत. लोक वेगवेगळ्या मंचांवर बोलतात. अशा सर्व गोष्टी शक्य आहेत.

आमचे साधक देखील त्यांचे विचार इतरांसोबत वाटत असतील. ते विविध मंचांवर कदाचित लिहित आणि बोलत देखील असतील. मी हे स्पष्ट करू इच्छितो की जेव्हा ते असे करतात, जेव्हा आमचे विद्यार्थी भिन्न मंचांवर लिहित असतात, तेव्हा ते असे त्यांच्या वैयक्तिक अधिकाराने करतात. त्यांचा दृष्टिकोन, त्यांचे विचार हे त्यांचे वैयक्तिक मत असते. केवळ ते आपले विद्यार्थी आहेत म्हणून, ते जे काही बोलतात आणि लिहितात, त्याचे समर्थन आम्ही करू शकत नाही आणि करत देखील नाही. आम्ही फक्त आमच्या अधिकृत व्यासपीठावर जे लिहितो किंवा जे विचार मांडतो, त्यांच्याशीच संलग्न आहोत; उदाहरणार्थ – आमची वेबसाईट, आमचे स्वतःचे सोशल मीडिया अकाउंट्स इत्यादी. आम्ही, आमच्या अकाउंटवर जे पोस्ट करतो, त्याच्याशी संलग्न आहोत; आमच्या मासिकात आणि आमच्या पुस्तकांमध्ये जे प्रकाशित करतो त्याच्याशी संलग्न आहोत आणि केवळ त्यांचेच समर्थन करतो. आम्ही इतरांनी लिहिलेल्या लिखाणांसोबत संलग्न नाही किंवा त्यांचे समर्थन करत नाही, इतकेच काय तर त्यावर टिप्पणी सुद्धा करत नाही. मी खुलासा करतो आहे कारण कधीकधी आमच्या न बोलण्याचा चुकीचा अर्थ काढला जातो. लोक असा गैरसमज करू शकतात की जी व्यक्ती इथे ध्यान शिकते आहे, ती व्यक्ती जे काही बोलते त्याचे समर्थन हा मार्ग करतो किंवा तिचे जे विचार आहेत ते आमचे विचार आहेत. तसे नाही. माझी खात्री आहे की हा मुद्दा सर्वांना सहज समजेल.

आम्ही आमच्या अधिकृत व्यासपीठावर, अधिकृत माध्यमांवर काहीही पोस्ट करण्यापूर्वी, लिहिण्यापूर्वी खूप दक्ष असतो, कारण आम्हाला

माहीत आहे की लोक आम्हाला खूप गंभीरतेने घेतात. आम्ही जे सांगतो, ते ऋषींकडून मिळालेले आहे, असे लोक समजतात आणि म्हणून ते आमचे म्हणणे अतिशय गंभीरतेने घेतात. आम्ही जे सांगतो त्याचा ते सराव करणे सुरू करतात. म्हणूनच आम्ही जास्त सावध असतो. गुरुजींनी आपल्याला दिलेले शुद्ध ज्ञान विपर्यस्त होऊ नये, यासाठी आपण अतिशय जबाबदार असणे गरजेचे आहे. आम्ही खूप जास्त काळजी घेतो आणि विविध माध्यमांमध्ये आम्ही तेच प्रकाशित करतो, जे आम्ही गुरुजींकडून शिकलो आहोत. आमच्या विविध माध्यमांतून बहुतेक गुरुजींचीच व्याख्याने किंवा त्यांचे लिखाण प्रकाशित होत असतात.

असे शक्य आहे की इथे ध्यान शिकत असलेले काही साधक स्वतः इतर लोकांना काही शिकवत असतील, त्यांचे मार्गदर्शन करत असतील. आम्ही त्यांच्या अशा उपक्रमांशी संबंधित नाही. आम्ही आमच्या येथील ध्यानवर्गात आणि बंगलोर शहरातल्या केंद्रांमध्ये ध्यान शिकवतो. आम्ही आमच्या बाहेरील विद्यार्थ्यांना ईमेलच्या माध्यमाने किंवा पत्रांद्वारे ध्यान शिकवतो. आणि अर्थातच आम्ही शाळांमधून मुलांना प्रकाशाचे प्रवहन करण्यास शिकवतो. पण जर का कोणी लोकांना स्वतंत्रपणे शिकवत असेल तर त्यांच्याशी आमचा संबंध नाही. असे लोक कदाचित ध्यानासाठी तंत्रे देत असतील आणि त्यांनी दिलेली तंत्रे कदाचित आमच्या तंत्रांसारखीच वाटत असतील. आम्हाला अशा गोष्टींची कल्पना सुद्धा असणार नाही. आपल्याला हे पूर्णपणे माहीत आहे की आपल्याला इथे दिली जाणारी तंत्रे खूप पवित्र आहेत आणि ती साक्षात ऋषींकडून आपल्याला मिळालेली आहेत. ऋषींनी ही तंत्रे प्रचंड प्रयत्नांनंतर आत्मसात केलेली आहेत. आपल्याला गुरुजी सांगत असत की हजारो वर्षे तपश्चर्या केल्यानंतर ऋषींना प्रत्यक्ष देवाकडून ही तंत्रे प्राप्त झालेली असतात किंवा ऋषींना ती प्रत्यक्ष आत्मसात होत असतात. मग प्रथम ते अशा तंत्रांचा बराच काळ स्वतः सराव करतात, त्यांच्या परिणामांचे अवलोकन करतात आणि मगच ही तंत्रे मानवतेला देण्यात येतात. अशा या तंत्रांमध्ये आपण बदल कसा काय करू शकतो? ही तंत्रे खूप पवित्र आणि महान आहेत. आपल्याला या तंत्रांमध्ये बदल करण्याची खरंच काही गरज नाही. ध्यानाच्या ज्या तंत्रांचा सध्या आपण सराव करतो आहोत, ती तंत्रे खूप प्रगत आहेत. ती जरी खूप साधी वाटत असली तरी ती

खूप खूप प्रगत आहेत. जे तंत्र तुम्हाला दिले गेले आहे, ते केवळ तुमच्यासाठी आहे. ते तुम्ही इतरांना सांगू नये. आपल्याला गुरुजींनी स्पष्टपणे सांगितले होते की जोपर्यंत आपण नवयुगात पूर्णपणे प्रवेश करत नाही तोपर्यंत ही तंत्रे बदलणार नाहीत. आणि जेव्हा आपण नवयुगात पूर्णपणे प्रवेश करू, तेव्हा आपल्याला ध्यानाची आवश्यकता राहणार नाही. त्यामुळे आपल्याला या सर्व गोष्टींविषयी सावध राहायला हवे.

मी स्पष्ट करण्याचा आणखी एक मुद्दा म्हणजे दीक्षा. इथे दीक्षा ऋषींकडून मिळते. आम्ही दीक्षा देत नाही किंवा देऊ शकत नाही. आमच्याकडे तशा क्षमता नाहीत. फक्त ऋषी दीक्षित करू शकतात. त्यांच्याकडे खूप मोठा प्रमाणावर ऊर्जा असतात. ते सूक्ष्म पातळीवर साधकांना दीक्षित करतात. या भौतिक पातळीवर आमचे शिक्षक या दीक्षा प्रक्रियेत समाविष्ट असतात. आम्ही फक्त साधकांना ध्यानाचे तंत्र समजवून सांगतो, एवढेच. इतकेच नाही तर बाह्य विद्यार्थ्यांना सुद्धा ऋषी सूक्ष्म पातळीवर दीक्षित करतात. दीक्षा खूप प्रेमाने दिली जाते. इथे त्यात व्यवहार नसतो. दीक्षा ही बिनशर्त प्रेमावर आधारित असलेली एक खूप पवित्र प्रक्रिया आहे. गुरुजी आम्हाला सांगत असत की ऋषींचा एक गट हजारो वर्षांसाठी ध्यानाला बसतो, प्रचंड ऊर्जा गोळा करतो आणि जेव्हा या गटातील ऋषी त्यांचे तप पूर्ण करतात, तेव्हा ते या जगात येतात, इथे राहतात आणि त्यांची तपोशक्ती त्यांच्या विद्यार्थ्यांना, लोकांना देतात. ते तपातून मिळवलेल्या ऊर्जांचा वापर संपूर्ण जगाच्या कल्याणासाठी करत असतात. ते साधकांना दीक्षित करतांनाही या ऊर्जा उपयोगात आणतात. आणि अशाप्रकारे ते त्यांच्या तपोशक्तीचा विनियोग करत असतात. जेव्हा ते इथे या जगात राहत असतात, तेव्हा ऋषींचा एक दुसरा गट ऊर्जा गोळा करण्यासाठी तपश्चर्या करत असतो. इथे राहत असलेले ऋषी जेव्हा त्यांची तपोशक्ती वापरून पूर्णपणे संपवतात, तेव्हा ते परत जाऊन तपश्चर्येसाठी बसतात. आणि दुसऱ्या गटातील ऋषी आता इथे येऊन राहतात. अशाप्रकारे ऋषींचे कार्य खूप पद्धतशीरपणे केवळ बिनशर्त प्रेमाच्या आधारावर चालू असते.

तर दीक्षा ही एक अतिशय पवित्र प्रक्रिया आहे. जर कोणी तुम्हाला दीक्षित करण्यासाठी तुमच्याकडून पैसे घेत असेल, तर ते नक्कीच आमच्याशी निगडित नाहीत. ती ऋषींची पद्धत नाही. ■

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 : जयंत देशपांडे; अनुवाद : वैशाली जोशी

०१-०७-२०१८

आपल्यापैकी प्रत्येक जण सर्वोच्च प्रकारे भावना प्रकट करण्यास आणि विचार करण्यास सक्षम आहे. आपल्यापैकी प्रत्येक जण अतिशय सकारात्मक असण्यास, कनवाळू असण्यास सक्षम आहे. आपल्यापैकी प्रत्येक जण चांगुलपणा, प्रामाणिकपणा, प्रेम आणि जे सर्व सकारात्मक आहे ते प्रकट करण्यास सक्षम आहे. आपल्यापैकी प्रत्येक जण खरोखरच आध्यात्मिक असण्यास सक्षम आहे. ही क्षमता आपल्या गाभ्यातून येते, जो आपला आत्मा आहे. खरं म्हणजे, आपणच आत्मा आहोत. आपला मूळ किंवा खरा स्वभाव प्रेम आहे. आपला खरा स्वभाव पूर्णतया सकारात्मक आहे. आपली साधना म्हणजे आपल्या खऱ्या क्षमतेनुसार, आपल्या खऱ्या स्वभावानुसार जगण्याचा प्रयत्न करणे होय. ध्यानसाधना आपल्याला आपल्या मूळ स्वभावानुसार जगण्यास मदत करते. गुरुजींनी खरं तर खुलासा केला होता की सर्व काळ, संपूर्ण २४ तास आपल्या खऱ्या स्वभावानुसार जगणे म्हणजेच योग होय.

साधारणपणे आपल्या जीवनातील काही काळ असा असू शकतो जेव्हा आपण सकारात्मकपणे जगत असतो. आपली कृती बिनशर्त प्रेमावर आधारित असते. आपण स्मित करतो आणि इतरांच्या चेहेऱ्यावर पण हसू आणण्यास, त्यांना मदत करतो. जेव्हाजेव्हा आपण अशा कृत्यांमध्ये गुंतलेले असतो, तेव्हा आपण आपल्या मूळ स्वभावानुसार जगत असतो. आपण आपल्यातील देवत्व प्रकट करत असतो. सर्व सकारात्मकता ही आपल्या गाभ्यातील देवत्वानुसार येते. जेव्हा आपण अशा सकारात्मक कृत्यांमध्ये गुंतलेले असतो तेव्हा आपण परमेश्वराशी जोडलेले असतो. आपल्या कृत्यांमधून, आपल्या विचारांमधून, आपल्या भावनांमधून आपण त्याच्या ऊर्जा प्रवाहित करत असतो. अशा वेळी आपण प्रकाश प्रवाहित करत असतो. आपण असे सुद्धा म्हणू शकतो की ह्या क्षणांमध्ये, आपण प्रकाशच बनून जातो. ह्या क्षणांमध्ये जेव्हा आपण पूर्णपणे सकारात्मक असतो, जेव्हा आपण प्रेमाने, बिनशर्त प्रेमाने भरलेले असतो, तेव्हा आपण प्रकाश बनतो. आपण प्रकाशाचे परिपूर्ण प्रवाहक बनतो. साधना म्हणजे संपूर्ण २४ तास प्रकाशाचे प्रवाहक बनून राहणे होय. जेव्हा आपण असे करू शकू, तेव्हा आपल्याला असे म्हणता येईल की आपण योगावस्थेत आहोत. आपल्याला दिसून येईल की, जेव्हाजेव्हा आपण अशा कृतींमध्ये गुंतलेले असतो, तेव्हा आपल्याला विस्तारित आणि आनंदी वाटते. आपण आनंद कंठित करणे सुरू करतो कारण आपण परमेश्वरासोबत असतो आणि त्याच्या

उपस्थितीत आपल्याला फक्त आनंदच वाटू शकतो.

पण मग कधी अशी वेळ सुद्धा येऊ शकते जेव्हा आपण त्याप्रमाणे जगू शकत नाही. आपण क्रोध प्रकट करू शकतो, आपण नकारात्मकपणे वागू शकतो, आपण दुःख पसरवू शकतो. जेव्हाजेव्हा आपण असे करत असतो तेव्हा साहजिकच आपण आपला खरा स्वभाव प्रकट करत नाही. खरं तर आपण आपल्या स्वभावाच्या विरुद्ध कार्य करत असतो. अशा वेळी आपण निष्प्रेम प्रकट करण्याची शक्यता असते. जेव्हा आपण तसे वागतो तेव्हा आपण म्हणू शकतो की त्या क्षणांमध्ये आपण काळ्या ऊर्जा प्रवाहित करणे सुरू करत असतो. ह्या क्षणांमध्ये आपण काळ्या शक्तीशी जोडले जातो. अर्थातच आपला प्रकाशाशी संपर्क तुटतो. आणि आपण अवलोकन करू शकतो की जेव्हा आपण अशा कृत्यांमध्ये, अशा नकारात्मक कृत्यांमध्ये गुंतलेले असतो, तेव्हा आपल्याला स्वतःलाच खूप दुःख होते, आपण अस्वस्थ असतो, कारण आपला परमेश्वराशी संपर्क तुटलेला असतो. जेव्हा आपण परमेश्वराशी जोडलेलो नसतो तेव्हा आपल्याला आनंद कसा वाटू शकेल? असो, साधना म्हणजे असे क्षण आपल्या जीवनात कधीही न येण्यासाठी पयलशील राहणे होय. म्हणूनच, आपण इथे जमलो आहोत, संपूर्ण २४ तास सकारात्मकतेने जगता यावे यासाठी.

ध्यानात आपण परमेश्वराशी जोडले जातो आणि त्याला अनुभवतो. हा अनुभव वेगवेगळ्या प्रमाणात असू शकतो. आपण त्याला काही क्षणांसाठी अनुभवतो. आपण असे म्हणू शकतो की आपण त्याच्या जवळ जातो किंवा त्याला स्पर्श करतो. हे काही क्षण, जेव्हा आपली जाणीव शरीर, मन आणि बुद्धीच्या ह्या प्रणाली पलीकडे जाते, तेव्हा आपण त्याला स्पर्श करतो, आपण त्याला अनुभवतो. जसजशी आपण साधनेत प्रगती करतो, तसतसे साहजिकच त्याच्या अनुभूतीचे हे क्षण वाढत जातात. आपण त्याला जास्त वेळ अनुभवू शकतो. आणि मग जेव्हा आपण ध्यानातून बाहेर येतो, तेव्हा ह्या अनुभवाचा, परमेश्वराशी झालेल्या त्या संपर्काचा प्रभाव टिकवून ठेवतो. आपण आपल्या जगण्यात तो प्रभाव टिकवून ठेवण्याचा प्रयत्न करतो. ते आपले ध्येय आहे – हा प्रभाव संपूर्ण २४ तास टिकवणे, सर्व काळ परमेश्वराशी एकरूप होऊन राहू शकणे. मग संपूर्ण जीवन योग बनते. महर्षी अरविंद म्हणाले होते की संपूर्ण जीवनच योग आहे. हे सर्व मुद्दे ज्यांचा मी उल्लेख केला आहे, ते गुरुजींनी समजावून सांगितले होते. बौद्धिकदृष्ट्या आपण ह्या गोष्टी सहजपणे समजून घेऊ शकतो, पण त्यांना आचरणात आणणे म्हणजेच साधना होय. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: भगवान गणेशांच्या ऊर्जा आपल्या घरात किती दिवस राहतात?

उ: दहा दिवसांसाठी.

प्र: आध्यात्मिक प्रगतीकरिता आपण पूजा आणि धार्मिकविधी करणे चालू ठेवले पाहिजे का?

उ: तुम्हाला जे सुरू ठेवायचे आहे - पूजा, धार्मिकविधी, काहीही - ते सुरू ठेवू शकता, परंतु आध्यात्मिक प्रगती करण्यासाठी उच्च मार्ग सुद्धा आहेत.

प्र: आपण जर पूजाअर्चा करत असलो तर आपण आध्यात्मिक प्रगती करतो का?

उ: जेव्हा तुम्ही पूजाअर्चा करता तेव्हा तुम्हाला ऊर्जा मिळतात, कृपा प्राप्त होते. परंतु जोपर्यंत तुम्ही पूजा करीत आहात, तोपर्यंत तुमच्यात आणि देवामध्ये अंतर असते. पण जेव्हा तुम्ही ध्यान करता तेव्हा हे अंतर नाहीसे होते. आपण ईश्वरच बनतो, प्रकाश बनतो. आध्यात्मिक प्रगतीसाठी पूजा करणे पुरेसे नाही. आपल्याला ध्यान करावे लागेल, शंबला तत्वांचा अभ्यास करावा लागेल. तरंच परिवर्तन घडू शकते.

प्र: आपले जीवन केवळ देवाकडून काही ना काही मागण्यासाठीच आहे का?

उ: देवाकडे आपल्याला काहीही मागण्याची गरज नाही. देव आपल्याला सर्वकाही देण्यासाठी वाट पाहतो आहे. आपण मात्र ते प्राप्त करण्यास सक्षम नाही. ते प्राप्त कसे करायचे हे आपल्याला माहित नाही. प्राप्त करणे हे आपल्याला शिकावे लागेल. तुम्ही 'आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण' हे पुस्तक वाचायला हवे. वाचा आणि परत वाचा आणि मग या गोष्टींवर चिंतन करा.

प्र: जर आपण स्वतःच प्रकाश किंवा ईश्वर आहोत तर पूजेत आपण कोणाला उर्जा द्यायला पाहिजे?

उ: तुमच्यामधील, तुमच्या अवतीभवती असलेल्या देवाविषयी जेव्हा तुम्ही जागरूक होता तेव्हा तुमच्यामध्ये आणि त्याच्यामध्ये काही अंतर उरत नाही. तुम्ही त्याला थेट अनुभवता, आणि मग पूजा करण्याची गरज उरत नाही.

प्र: आपल्या 'अहम्' ला कसे शांत करता येईल?

उ: मी तुम्हाला सुचवेन की परत एकदा 'ध्यान कसे करावे' हे पुस्तक वाचून काढा. अहम् म्हणजे शरीर, मन आणि बुद्धी यांची सामूहिक प्रज्ञा होय. आपण 'अहम्' ला शांत करण्यासाठी ध्यान करत असतो.

प्र: आपला अहम् शांत झाला आहे हे आपण कसे ओळखावे?

उ: आपण आपल्या स्वतःच्या वर्तनाचे निरीक्षण करून, हे अगदी सहज ओळखू शकतो. तुमच्या सदसद्विवेकबुद्धीच्या आरशात रोज जर तुम्ही पाहाल तर तुमच्या ते लक्षात येईल. अहंकारी व्यक्तीला राग फार लवकर येतो. असे काही संकेत आहेत, ज्यांवरून तुम्ही स्वतःला तपासू शकता.

प्र: माझ्यात आणि माझ्या सभोवती गोंधळ आहे. त्याला कसे सामोरे जाऊ?

उ: या प्रलयाच्या काळादरम्यान असा गोंधळ हा राहणारच आहे, जेणेकरून आपल्यात परिवर्तन घडून आले पाहिजे. आपण असा गोंधळ होऊ दिला पाहिजे. तेव्हाच सत्य उजागर होईल - आपल्या बद्दलचे सत्य आणि सृष्टीविषयीचे सत्य. ध्यानाने आणि शंबलातत्वांच्या अभ्यासाने आपल्याला विवेक आणि वैराग्य लाभेल ज्याने आपण कोणत्याही गोंधळाला तोंड देऊ शकू.

प्र: काहीवेळा मला अकारण खूप असुरक्षित वाटते. अशा परिस्थितीला मी कसे हाताळू?

उ: कोणतीही परिस्थिती असो, जर का आपण परमेश्वराची जाणीव ठेवली आणि जर आपण त्याच्याबरोबर असलो, तर तो जीवनातल्या प्रत्येक गोष्टीची काळजी घेईल. तो आपल्या जीवनातील प्रत्येक गोष्टीची काळजी घेतो. तो अगदी लहानातल्या लहान पासून ते मोठ्या समस्यांपर्यंत, सर्वच गोष्टींची काळजी घेतो. खरंतर आपण नेहमीच सुरक्षित आहोत कारण आपण त्याच्यासोबत आहोत, त्याच्यातच आपले वास्तव्य आहे.

प्र: आपले कुलदैवत आपल्याला आध्यात्मिक प्रगती करण्यात मदत करतात का?

उ: हो. कदाचित प्रत्येकालाच कुलदैवत असते, असे नाही. कधीकधी कुलदैवता म्हणजे विशेष व्यक्तित्वे असतात. ते कुटुंबातील लोकांचे रक्षण करतात. जर अशी विशेष व्यक्तित्वे आध्यात्मिकदृष्ट्या उन्नत असली, तर ती आपल्याला आध्यात्मिक मार्गदर्शन देऊ शकतील. जर तुम्ही दैवी व्यक्तित्वांना आपले कुलदैवत मानले - उदाहरणार्थ भगवान वेंकटेश्वर - तर ते नेहमीच आध्यात्मिक मार्गदर्शन करतात. ■

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 ऋषींचे	
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: ३२५२२४९९)

पुणे: संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४९७३४३)

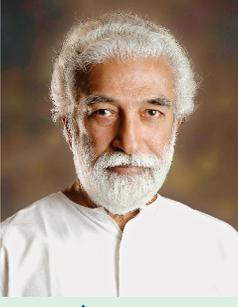
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅंप (फोन: २६१३११८,
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 अमरांन 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

अगदी घनिष्ठ आप्तसोबत झालेल्या तक्रारीमुळे मी अतिशय अस्वस्थ होते. मला खत्री होती की अशा मनःस्थितीत मी झोपू शकणार नाही. पूर्वी अशाप्रकारच्या तक्रारींनंतरची रात्र व त्या पाठोपाठ येणारा दिवस माझ्यासाठी नेहमीच खूप त्रासदायक राहत असे. पण ह्या खेपेला मात्र अगदी चमत्कारच घडला. मी गुरुजींना मला त्यांच्या प्रकाश वलयात सामावून घेण्याची विनंती केली. मी एखाद्या तान्ह्या बाळासारखी झोपी गेले व दुसऱ्या दिवशी सकाळी जेव्हा उठले तेव्हा मी शांत व प्रफुल्लित होते.

- जस भाटिया

तपोनगरातील सप्त ऋषी गृहेत ध्यान करताना, मला माझ्यासमोर काही सावल्या हालचाल करताना दिसल्या पण जेव्हा मी डोळे उघडले तेव्हा तेथे कोणीच नव्हते. पुन्हा जेव्हा मी डोळे मिटले तेव्हा मला अगदी शक्तीशाली व आल्हाददायक ऊर्जा माझ्यात वरून प्रवेशून खाली जमिनीत जात असल्याचे जाणवले. काही क्षणांनंतर पुन्हा तसेच घडले. मला आशीर्वाद मिळाल्या सारखे वाटले! काही दिवसांनंतर असाच अनुभव मला 'र' ध्यान मंदिरात देखील आला.

तपोनगरास ही माझी आठवी भेट होती. मला वाटतं आजतागयत मी तपोनगरास दिलेल्या सर्व भेटींपैकी ही सर्वात महत्त्वाची भेट आहे. कारण मार्च २०१८ पासून एकाएकी माझ्या हृदयात प्रचंड प्रेम स्पंदित होऊ लागले आहे.

- रोलंड फिफिंगर

माझ्या ध्यानाची तीव्रता वाढली आहे. ध्यानात मी खूप गहन पातळीवरील स्तब्धता अनुभवते व पूर्णपणे ध्यानात रमलेले असते. मला हा बदल मे २०१८ मध्ये झालेल्या ओरिएंटेशन सत्रानंतर अगदी प्रकर्षाने जाणवत आहे. मी जवळपास दिवसभर अगदी शांत, स्थिर, विचारविरहित गहन समाधिसम स्थितीत वावरत असते. मी जी अवस्था अनुभवते आहे, त्याला केवळ 'अस्तित्वात राहणे', असे मी त्याचे वर्णन करेन. घाईने काहीतरी संपवण्याची किंवा काही मिळवण्याची इच्छा माझ्यात उरली नाही, मला फक्त अस्तित्वात राहावेसे वाटते.

- विद्या वीरकर

ओरिएंटेशन सत्रादरम्यान एकात्मता अनुभवणे

ह्या तंत्राचा अभ्यास करीत असताना मला वाटले की मी शुभ्र प्रकाशासारखी विस्तारित होत आहे. त्यावेळी एक तेजस्वी प्रकाश किरण माझ्यात शिरला आणि मला वाटले की मी आणखी तेजस्वी होऊन अमर्याद विस्तार पावत आहे. जयंतजींनी डोळे उघडण्यास सांगितल्या नंतरही मला डोळे उघडावेसे वाटत नव्हते. सत्रानंतरही काही दिवस ही शांती मी अनुभवत होते. मी गुरुजी व ऋषींप्रती कृतज्ञ आहे. हे माझ्या करिता शक्य केल्याबद्दल मी जयंत सरांना धन्यवाद देते.

- सुजाता रामराव

दि. २७ मे २०१८ रोजी मी तपोनगरात रिविारी घेतल्या जाणाऱ्या ध्यानवर्गाचे थेट प्रक्षेपण इंटरनेटवर पाहत होते. 'प्रकाशाचा महासागर अनुभवणे' ह्या तंत्राच्या अभ्यासाचा आनंद घेताना मला वाटले की मी प्रकाशाशी पूर्णपणे एकरूप झाले आहे व त्या स्थितीत बरेच तास घालवले. मला जाणवले की माझ्यातील निळा प्रकाश, प्रकाश महासागराशी - ज्याचा रंग देखील निळा होता - एकरूप झाला आहे.

- गीतिका मेहरोत्रा

आम्हाला आमचे राहते घर बदलायचे होते पण आम्हाला आमच्या दुसऱ्या अपत्याच्या प्रसूती करिता नवीन डॉक्टर अद्याप भेटले नव्हते म्हणून आम्ही चिंतित होतो. २७ एप्रिलच्या रात्री झोपण्यापूर्वी आम्ही 'प्रकाशाचा महासागर अनुभवणे' हे तंत्र अभ्यासले व झोपी गेलो. त्यानंतर सूक्ष्म पातळीवरील आलेल्या अनुभवादरम्यान भगवान हनुमान मला एका देवतेकडे घेऊन गेले. ते भगवान नारायण असावेत असे मला वाटले. त्यांनी माझा हात आपल्या हातात घेतला व म्हणाले, "जेव्हा मी तुला अपत्य बहाल करतोय तेव्हा मी त्याची काळजी घेणार नाही का? तू निश्चित रहा." मी जेव्हा डोळे उघडत होते तेव्हा माझ्या डोळ्यातून अश्रू ओघळत होते. मला माझ्या विवंचनांतून मुक्त करण्यासाठीच प्रत्यक्ष परमेश्वरच आले होते! त्या दिवसानंतर मी कशाबाबतही काळजी करत नाही. प्रकाश महासागराने मला शांती बहाल केली. २४ मे रोजी आम्हाला कन्यारत्नाचा आशीर्वाद मिळाला. आम्ही गुरुजी, अमराजी व ऋषींप्रती कृतज्ञता व्यक्त करतो.

- एक साधक

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