प्रकाशकार्याचे वृत्तपत्र

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 12 Issue 7 APRIL 2020 Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(ऑक्टोबर २००३ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

या वेळी पावसाने, उन्हाळ्यादरम्यान झालेली पाण्याची टंचाई भरून काढलेली नाही. अजून तरी नाही. आपल्याला आशा आहे की पुढील दोन महिन्यांमध्ये होणारा पाऊस ही कमी भरून काढेल. अशी आशा आपण करू या.

आपण नेहमीच आशा करतो. आशा करणे आणि उज्वल भवितव्याची स्वप्नं पाहणे, हे आपले सौभाग्य आहे.

इतक्यातच मी एका शाळेला भेट दिली. दहा वर्षांनंतर मी पुन्हा एकदा लहान मुलांना संबोधून बोललो. लहान मुलांच्या निष्पाप हृदयांमध्ये, मनांमध्ये, देवत्व जागवणे खरंच सोपे आहे. मला पुन्हा ह्याची प्रचीती आली. मुलांनी जेव्हा काही मिनिटांसाठीच ध्यान केले, तेव्हा मला त्यांच्यामध्ये प्रकाश दिसला.

भाविक (प्रिंसिपल) मुख्याध्यापकाच्या प्रेरणादायी नेतृत्वाखाली शिक्षकांनी केलेला त्याग आणि त्यांच्या कामाप्रती त्यांची वचनबद्धता, त्यांचा प्रामाणिकपणा पाहून मी सद्‌गदित झालो. अशा उजाड भागात शाळा बांधण्यासाठी मनापासून संघर्ष करणारी लोकं क्वचितच भेटतात. अशा लोकांमध्ये मला प्रेम आणि प्रकाशाच्या नव्या युगाची पहाट दिसते.

एक परिवार म्हणजे केवळ, एकदुसऱ्याशी संबंधित, एका छताखाली राहण्यासाठी बाध्य असलेल्या काही माणसांचा गट नव्हे. परिवार म्हणजे, एकमेकांवर प्रेम करणाऱ्या, एकमेकांचा आदर करणाऱ्या, एकमेकांची सुखदुःखं वाटून घेणाऱ्या माणसांचा गट होय. सदस्यांच्या एकत्रित बळात सुरक्षितता असते. एकमेकांबद्दल असलेल्या काळजीच्या झोपाळ्यात मायेची ऊब असते. परिवारात लहान आणि मोठे, सर्वांनाच जगण्याचा आनंद मिळतो आणि त्यांच्या गरजा पूर्ण होतात. परिवार ही समाजाला मिळालेली देणगीच आहे.

पण आजकाल आपल्याला तसे परिवार दिसत नाहीत. आधुनिक जीवनाने परिवाराला तोडले आहे; मुलांना होस्टेल्सकडे नेले आहे आणि वृद्धांना वृद्धाश्रमांकडे. प्रेम करणारे आणि काळजी घेणारे कोणी नसल्यामुळे, लोकांना जटिल समस्यांमुळे मनोचिकित्सकांकडे जावे लागते आहे. लोकं जोपर्यंत आध्यात्मिक बनत नाहीत, तोपर्यंत पूर्वीप्रमाणे परिवार पुन्हा दिसू लागतील अशी आशा मी बाळगत नाही. आध्यात्मिकताच लोकांना प्रेम आणि काळजी करणे शिकवत असते.

परिवार ही खरंतर आता एक आध्यात्मिक गरज बनली आहे.

जेव्हा लोकं म्हणतात की, त्यांचे आध्यात्मिक नेते हेच एकमेव खरे गुरू आहेत, त्यांचा मार्ग हाच एकमेव खरा मार्ग आहे, तेव्हा ते आध्यात्मिक उद्देशाचे खूप नुकसान करतात. त्यांचेच गुरू अशा विचारांना कधीच मान्यता देणार नाही.

मानसा फाउंडेशन (रजि.)
तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ पर्यंत)
इ-मेल : info@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.com

ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी – सकाळी १० ते ११ पर्यंत
नियमित वर्ग – सकाळी ११ ते १ पर्यंत

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 शनिवारी (सकाळी 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 महर्षी अमरांची जयंती साजरी करण्यात आली.

काही ठळक घडामोडी

- बुधवार, २९ एप्रिल २०२० रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत तपोनगर येथे ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेऊ इच्छिणाऱ्या नियमित व बाहेरील विद्यार्थ्यांनी कृपया ह्या वर्गासाठी मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. नाव नोंदवण्याची शेवटची तारीख २७ एप्रिल २०२० आहे. बाहेरील विद्यार्थ्यांना वर्ग चालू असताना होणाऱ्या वेबकास्टद्वारे ह्यात भाग घेता येईल, आणि ही सुविधा फक्त त्यांच्यासाठी उपलब्ध राहील. ह्या वर्गासाठी नोंदणी करणाऱ्या सर्व **नियमित** विद्यार्थ्यांनी कृपया तपोनगरमध्ये ओरिएंटेशन वर्गात भाग घ्यावा.

- ८ मार्च २०२० रोजी शंबलाच्या महान गुरूंकडून विशेष दीक्षा घेण्यासाठी शंबला गटाचे सदस्य तपोनगरात एकत्र जमले आणि इतर अनेक सदस्य आपापल्या घरून सहभागी झाले.

- १५ मार्च २०२० रोजी 'रा' गटातील सदस्यांनी 'रा' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण केल्या.

- आपल्या प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवकांनी ५७०० पेक्षा जास्त शाळांमधे प्रकाश प्रवहन करण्यास शिकवले आहे. जवळजवळ ३० लाख मुले प्रकाश प्रवहन करण्यास शिकली आहेत आणि १२०० पेक्षा जास्त शाळांतील ५ लाखांपेक्षा जास्त मुले नियमितपणे प्रकाश प्रवहन करीत आहेत. प्रकाश प्रवहनाची जाणीव पसरविण्यासाठी आणखी स्वयंसेवकांची आवश्यकता आहे. ह्या कार्यात भाग घेऊ इच्छिणारे, जर आठवड्यातून अर्धा दिवस वेळ देऊ शकत असतील, तर त्यांनी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	बुधवार	शुक्लाष्टमी
०२	गुरुवार	श्रीराम नवमी
०३	शुक्रवार	शुक्ल दशमी
०८	बुधवार	पौर्णिमा
१०	शुक्रवार	गुड फ्रायडे
१३	सोमवार	सौरमान युगादी
१५	बुधवार	कृष्णाष्टमी
२१	मंगळवार	शिवरात्री
२२	बुधवार	अमावास्या
२६	रविवार	अक्षय्य तृतीया

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	– व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत – प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १२	– लाइट चॅनल वॉलंटीयर्स मीटिंग, दुपारी २ वाजता
बुधवार २९	– ओरिएंटेशन वर्ग, सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

आनेकल येथील कार्यक्रम

६ एप्रिल २०२० रोजी संध्याकाळी ६ वाजता आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्राचा बारावा वार्षिक दिन साजरा करण्यात येईल.

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

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

जन्मशताब्दी उत्सव

अपूर्वा देशपांडे, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२०१९ हे वर्ष विशेष होते. यावर्षी महर्षी अमरांची जन्मशताब्दी होती. महर्षी अमरांच्या शिकवणींना उजाळा देण्याकरिता ही योग्य वेळ आहे असे तपोनगर रहिवासींच्या कमिटीला वाटले. आणि मासिक रहिवासी मेळाव्यात 'गुरु–शिष्य संवाद' या पुस्तिकेतील संवादांना नाटुकल्यांच्या रूपात सादर करण्यास सुरुवात झाली.

श्रुती सुधाकर हीने इतर रहिवाशांच्या मदतीने रहिवासी कमिटीचे मनोरथ प्रत्यक्षात आणण्यासाठी प्रामाणिकपणे प्रयत्न केले. तिच्याविषयी कोणीतरी अगदी योग्य सांगितले, "सर्वांना एकत्र आणून एक संघ म्हणून सर्वांसमवेत काम करण्यात सक्षम असणे, ही श्रुतीची एक अद्‌भुत गुणवत्ता आहे." नाटुकल्यांच्या या मालिकेत साठ पेक्षाही अधिक रहिवासी मुले आणि प्रौढांनी भाग घेतला. काहींनी अभिनय केला, काहींनी पोशाखांची रचना केली तर काहींनी 'गुरु–शिष्य संवाद' या पुस्तिकेतील प्रकरणांप्रमाणे सजावट करण्यास मदत केली.

या महिन्याचा कार्यक्रम हा या श्रृंखलेचा कळस होता. आम्ही भूतकालात प्रवास करून १९७७ सालाला भेट दिली, जेव्हा गुरुजी, महर्षी अमरांना पहिल्यांदा भेटले होते. अभिनय आणि रंगभूमीची सजावट, वापरण्यात आलेले प्रॉप्स त्यासाठी इतके आश्चर्यकारक साजेसे होते की एखाद्याला असे वाटावे की खरंच आपण महर्षी अमरांच्या घराच्या बैठकखोलीत आहोत आणि जणू काही गुरुजी त्यांना आपल्या समक्षच प्रश्न विचारत आहेत! नाटुकलीच्या दुसऱ्या भागाने तर आम्हाला एन्ड्रोमेडा तारामंडळात नेऊन पोहोचवले. महर्षी अमरांची सनतकुमार महर्षींसोबतची भेट आणि भगवान सूर्यनारायणांबरोबरच्या भेटीचे दृश्य दाखवण्यात आले. श्री. गुरुराज कानाडे यांनी नेहमीप्रमाणेच ध्वनी आणि मंचाच्या मागच्या पडद्यावर दृश्यांचे अद्भुत चित्रीकरण करून नाटुकलीत जादू भरली.

नाटुकली पाहताना कधी आमचे डोळे पाणावले, तर कधी आम्हाला खूप हसू आले आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे इथे मिळत असलेल्या अद्‌भुत ज्ञानाची पुन्हा उजळणी झाली.

ही सर्व अनोखी माणसे एकत्र येऊन सलोख्याने काम करणे हे एकत्वाचे उत्तम उदाहरण आहे. गुरुजींनी "डोअरवेज् टु लाईट" या पुस्तकामध्ये लिहिले होते की, महर्षी अमरांच्या घरातून बाहेर पडतांना त्यांना नेहमीच जगाविषयी काहीतरी वेगळं वाटत असे, तसेच, या वर्षीच्या रहिवाशांच्या प्रत्येकच मेळाव्यानंतर जगाविषयी थोडी वेगळीच भावना ठेवून आम्ही परतत होतो! ■

प्रकाशाच प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

आमच्या सकाळच्या सभेच्या वेळी विद्यार्थी यापूर्वी कधीच असे बसले नव्हते. आज प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रादरम्यान ते अतिशय शांत होते.

– मुखाध्यापिका, वीर बाजी पसाळकर विद्या नं १, सासवड, पुरंदर, पुणे

प्रकाश प्रवहन सत्रादरम्यान मी अनुभवले की मी खूप लहान झालो आहे आणि वर जाऊन ताऱ्यांपर्यंत पोहोचलो आहे.

– दीपक, इयत्ता चौथी, शोभना मेमोरिअल उच्च माध्यमिक शाळा, कॉक्स टाऊन, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाचे सत्र खूपच शांततापूर्ण होते आणि मला वाटले की माझ्यातील नकारात्मकता बाहेर पडत आहे.

– शांती, इयत्ता सातवी, जी के एम पी स्कूल, लिंगराजपुरम, बंगलोर

प्रवहन करताना, प्रकाश अतिशय तेजस्वी जाणवला आणि मला खूप आनंदी व शांत वाटत होते.

– अंजुम, इयत्ता सहावी, जी के एम पी स्कूल, लिंगराजपुरम, बंगलोर

कधीकधी, घरी अभ्यास करत असताना, माझ्या मनात अनेक प्रश्न येतात आणि मग माझे डोके दुखू लागते. अशा वेळी मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करते. माझे मन व डोके शांत होते आणि मला अभ्यास करण्यासाठी प्रेरणा मिळते.

– अंतरा अंकुश काकडे, इयत्ता नववी, अहिल्यादेवी उच्च माध्यमिक शाळा, पुणे

मी प्रकाश प्रवहन करते आणि मला ते खूप आवडते, कारण प्रवहन करताना मला शांत वाटते. ते मला माझ्या अभ्यासामध्येही मदत करते. माझा आत्मविश्वास वाढला आहे.

– वैशाली साळुंके, इयत्ता नववी, अहिल्यादेवी उच्च माध्यमिक शाळा, पुणे

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी, आपल्या अंत:करणातील चळवळ आहे. ही एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत, घोषणा फलक नाहीत, जिच्यामध्ये प्रकाश उच्च जगतून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे एवढच पुरेसे आहे. शब्द जे करू शकत नाहीत ते सर्व तो प्रकाश करेल.

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांतील अंध:काराला दूर करतो. त्यामुळे लोकांमध्ये परिवर्तन घडते. लोकांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते.

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूळ स्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: शक्ती, विवेक आणि उज्ज्वल भविष्य, आणि तो दिसत नसला तरी सर्वव्यापी आहे.

आपण चॅनलिंग म्हणजे प्रवहन करून ह्या प्रकाशाला पृथ्वीवर आणून सर्वत्र पसरवूया. रोज सकाळी उठल्यावर आणि रात्री निजण्यापूर्वी ७ मिनिटे आपण हे करून ह्या जगात परिवर्तन घडवूया.

प्रकाश प्रवाहित करून पसरवण्यासाठी, तुमच्या वर प्रकाशाच्या एका महासागराची कल्पना करा. मग कल्पना करा की, ह्या महासागरातून प्रकाशाचा एक झोत खाली अवतरत आहे आणि हा प्रकाश तुमच्या शरीरात प्रवेश करून त्याला पूर्णपणे भरतो आहे. एका मिनिटासाठी या प्रकाशाचा अनुभव घ्या. मग कल्पना करा की, हा प्रकाश तुमच्या शरीराबाहेर पडून हळूहळू तुमच्या घरात, मोहल्ल्यात, देशात आणि संपूर्ण जगात पसरतो आहे.

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८–०५–२००८ रोजी सप्त ऋषींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवावा, ही विनंती.

वेब साईट: www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

ही सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबलामध्ये 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 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 स्वत:हून आपल्या ऐहिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

एप्रिल २००६

मी एक मुद्दा सांगू इच्छितो. कधीकधी आपण असे गृहीत धरून चालतो की, कुंडलिनी जागृत होते आणि जर ती अकाली जागृत झाली, तर आपल्या शरीरप्रणालीला क्षती पोहोचवते. आपण गृहीत धरून चालतो की ती कुंडलिनी आहे. प्रश्न हा आहे की, ती खरंच कुंडलिनी आहे का? हे आपण समजून घेणे आवश्यक आहे. जेव्हा आपल्याला मूलाधार चक्राच्या भागापासून कोणतीही ऊर्जा, कोणतीही हालचाल जाणवते, तेव्हा नेहमीच आपल्याला असे वाटते की ती कुंडलिनी आहे. आपण काही पुस्तकांमध्ये, काही आगंतुक प्रकरणांविषयी वाचतो की अशा शक्तीने शरीरप्रणालीला क्षती पोहोचवली आहे, पण असे प्रत्येकाच्या बाबतीत घडत नाही. आणि जेव्हा अशी शक्ती जागृत होते, तेव्हा ती ध्यानामुळे होत नाही. तुम्ही हा मुद्दा समजून घ्यावा अशी माझी इच्छा आहे. ध्यानामुळे फक्त कुंडलिनी जागृत होऊ शकते. आणि जर दुसरी कोणतीही शक्ती जागृत झाली, तर ती ध्यानामुळे होत नाही. लोकं अनेक तंत्रे, अनेक गोष्टींचा वापर करतात, पुस्तकांमधून उचलतात, भलत्या मार्गांतून मिळवतात. जर ह्या तंत्रांमुळे कुंडलिनी जागृत होत नसेल, – जसे की आपण इथे सराव करत असलेल्या शुद्ध ध्यानादरम्यान होते – तर ती तंत्रे हानीकारक ठरू शकतात. म्हणूनच, जेव्हा आपण एखादे तंत्र निवडतो किंवा एखाद्या मार्गात प्रवेश घेतो, तेव्हा नेहमीच आपण सावधगिरी बाळगली पाहिजे.

म्हणूनच आम्ही सांगतो की, तुम्ही सर्वकाही वाचू शकता, पण जेव्हा तुम्हाला कोणत्याही गोष्टीचा सराव करायचा असेल, तेव्हा जर तुम्ही आधी आमच्याकडून तपासून घेतले तर बरे होईल. सर्व तंत्रे हानीकारक नसतात, पण काही असतात.

तुमच्यापैकी अनेकांच्या किंवा जवळजवळ प्रत्येकाच्या बाबतीत हे खरे आहे की जेव्हा तुम्ही ध्यान करता, तेव्हा अनेक वेळा तुमची कुंडलिनी जागृत होते. ती अतिशय सूक्ष्म शक्ती असल्यामुळे तुम्हाला त्याची जाणीव सुद्धा होत नाही. ती जागृत होत असताना कुठलाही आवाज होत नाही, ती कोणतीही समस्या निर्माण करत नाही. जेव्हाकेव्हा तुम्हाला ध्यान करताना खूप आनंद होतो, तो ह्यामुळे होतो कारण तुमची कुंडलिनी तेव्हा सहस्रार चक्राला स्पर्श करत असते, मग तुमची ध्यानाची पातळी कोणतीही असो. हा एक अतिशय महत्त्वपूर्ण मुद्दा आहे, जो तुम्ही समजून घ्यावा, अशी माझी इच्छा आहे. हा एक सर्वस्वीकृत समज आहे की आध्यात्मिक वास्तवांविषयी आपल्याकडे ज्ञान आहे. आपल्याकडे पुष्कळ खोटे ज्ञान, विकृत ज्ञान सुद्धा आहे! आणि आपण व ह्या पृथ्वीवरील सर्व जबाबदार लोकांनी योग्य ज्ञान जाणून घेण्याची, नवीन ज्ञान खाली आणण्याची, आध्यात्मिक वास्तवे समजून घेण्याची वेळ आली आहे.

अलीकडेच मी एका गृहस्थांना भेटलो. ते खूप वयस्कर आहेत, ते त्यांच्या साठीत असावेत. ते माझे मित्र आहेत. आम्ही ५० वर्षांनंतर भेटलो! इतकी वर्षे ते अमेरिकेत होते. मी त्यांना म्हणालो, “माझ्या जागेला भेट द्या.” मग त्यांनी मला विचारले, “तुमच्या जागेत मंदिर आहे का? तिथे मूर्ती आहे का? तुम्ही देवाची उपासना करता का? मला देवाची उपासना करावी लागेल का?” मी त्यांना सांगितले, “तुम्ही काहीही करण्याची गरज नाही. तुम्ही इथे उद्यानात बसू शकता. तुम्ही धूम्रपान करू नका, एवढेच.” ते म्हणाले, “मला खूप दिलासा मिळाला आहे कारण माझा देवावर विश्वास नाही, मी मंदिरात जात नाही.” मी म्हणालो, “मला याची सवय आहे. मी माझ्या गुरूंच्या काळापासून हे ऐकत आलो आहे.” मी म्हणालो, “हा तुमचा समज आहे. मी आग्रह करत नाही; तुम्ही इथे या, वेळ घालवा.” मी त्यांच्यासोबत वेळ घालवला, आणि अनेक वेळा आणि अनेक प्रसंगी झालेल्या आमच्या देवाणघेवाणीनंतर मला ते खूपच चांगले मनुष्य असल्याचे आढळले. त्यांच्यापाशी खूप अनुकंपा, खूप प्रेम आहे. मला वाटले की त्यांनी देवावर विश्वास ठेवण्याची गरज नाही. ते शंकेखोर नाहीत. ते म्हणाले, “नाही, माझ्यासाठी देव अस्तित्वात नाही.” एवढेच. विषय संपला; एकतर हे किंवा ते. पण ते एक चांगले मनुष्य आहेत, ते दैवी आहेत. कदाचित ही अतिशयोक्ती असेल. ह्या मार्गात असलेले लोकं, मंदिरात जाणारे लोकं, कदाचित मंदिरात राहाणारे लोकं, यांचा देवावर विश्वास नसेल! आपण एकतर असे किंवा तसे असले पाहिजे. आपण हे किंवा ते निवडायला हवे. ह्या मार्गावर राहायला हवे किंवा बाहेर पडायला हवे. आपण आपल्या गुरूवर विश्वास ठेवावा किंवा नाही ठेवावा. खरे पाहाता अशा गोष्टी मदत करतात. उपेक्षावाद खूप अस्थिरता आणणारा घटक आहे.

सर्व सत्ये साधी असतात. का कोण जाणे आपण जटिल स्पष्टीकरणे शोधण्याचा प्रयत्न करतो. अशा प्रकारेच मॅनेजमेंट गुरू खूप पैसे कमवतात, साधी सत्ये जटिल पद्धतीने समजावून सांगून, लोकांना गोंधळात पाडून! कदाचित मी सूट घालायला हवा आणि समजावून सांगायला हवे, मग लोकं सत्याचा स्वीकार करतील आणि त्याला महत्त्व देतील! साधे सत्य हे आहे की सत्य हे परिपूर्णतेचा एक भाग आहे. परिपूर्णता परमेश्वर आहे. परमेश्वर सत्य आहे. त्याचे तीन सुंदर शब्दात वर्णन करण्यात आले आहे – सच्चिदानंद – सत्–चित्–आनंद. सत् म्हणजे सत्य, चित् म्हणजे चैतन्य, आनंद म्हणजे परमानंद. तर सत् परमेश्वर आहे, परमेश्वर परिपूर्ण आहे. आणि खोटेपणा आपल्याला अपरिपूर्ण बनवतो. मी जर खोटे बोललो, तर मी परिपूर्ण नसेन. माझे आचरण अपरिपूर्णतेचे असेल. जेव्हा आपण साधना सुरू करतो, तेव्हा ह्याची गणना होते. कोणीही येऊन, तुमच्या समोर उभे राहून असे म्हणणार नाही, “तुम्ही खोटे बोललात, तुम्ही खोटेपणाने वागलात, आणि तुम्ही हे सर्व केले.” पण आपण स्वत: कधीतरी आपल्या अंत:करणाच्या आरशात पाहिले पाहिजे आणि हा खोटेपणा कमी केला पाहिजे. आपण हे टाळले पाहिजे कारण आपल्याला साधनेत प्रगती करायची आहे.

मे २००६

लोकांशी बोलताना अनेक वेळा माझ्या लक्षात येते की लोकं मला समजू शकत नाहीत कारण ते ऐकत नाहीत. तुम्हाला जर जाणीव असेल की तुम्ही एका गुरूशी बोलत आहात, तुम्ही एका अशा व्यक्तीशी बोलत आहात जो निदान असा दावा करतो आहे की तो ऋषींच्या संपर्कात आहे, तर तुम्ही नक्कीच त्याचे ऐकाल. हे सर्व आणि प्रत्येक लहान गोष्ट महत्त्वाची आहे, कारण आपण स्वत:ला तयार केले पाहिजे. फक्त तेव्हाच आपण पुढे जाण्यास सुरुवात करू शकतो. या प्रक्रियेदरम्यान, सावधगिरी बाळगा आणि कधीही स्वत:ला दोष देऊ नका. प्रत्येकजण प्रगती करू शकतो. परिपूर्णता सुप्त आहे, परिपूर्णता आपला नैसर्गिक स्वभाव आहे. वरवर, तात्पुरते, आपण अपरिपूर्ण आहोत. पण आपण परिपूर्ण, दैवी आहोत. याबद्दल कोणतीही शंका नाही. हे सर्व तुम्हाला प्रगती करण्यास मदत करू दे.

आपण पाहिले आहे की आपल्याला मदत करण्यासाठी, ह्या मार्गाला मदत करण्यासाठी लागणाऱ्या आवश्यकता खूप साध्या आहेत पण त्या अत्यंत अवघड आहेत, जसे, निरहंकारी असणे, संपूर्ण किंवा अमर्याद श्रद्धा, समर्पण आणि प्रेम असणे.

सर्वप्रथम, इथे मानवी पातळीवर मदत करण्यासाठी तुम्ही पात्र ठरले पाहिजे. मग तुम्ही इतर पातळ्यांवर मदत करू शकता. तेच सत्य आहे.

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

०२-०२-२०२०

महर्षी अमरांनी १०१ वर्षांपूर्वी जन्म घेतला आणि तरीही त्यांचे जीवन आज एक मार्गदर्शक प्रकाश आहे आणि येणाऱ्या पिढ्यांसाठीही राहील. किती चोखपणे विश्वामित्र महर्षींनी त्यांचे नाव अमर ठेवले.

प्रत्येक वेळी जेव्हा ते ह्या पृथ्वीवर जन्म घेतात, तेव्हा अगदी लहान वयापासूनच ते कार्य सुरू करतात. ऋषींचे कार्य हेच त्यांचे कार्य आहे. कार्याकरता स्वत:ला तयार करण्यासाठी ते जास्त वेळ घेत नाहीत. मला आठवते, गुरुजी सांगायचे की त्यांच्यासारखे महान गुरू वेळ वाया घालवत नाहीत, आणि ते खूप लवकर तयार होतात. म्हणूनच, अवघ्या ९ वर्षांच्या लहान वयात ते कार्यासाठी तयार होते. गुरुजींनी आम्हाला सांगितले होते की जेव्हा ते संत एकनाथ म्हणून आले होते, तेव्हा सुद्धा ते सूक्ष्म पातळीवर सप्त ऋषींना भेटत असत. त्यावेळी कदाचित लोकांना ह्या वस्तुस्थितीची जाणीव नसावी. आणि ही माहिती कदाचित काही कारणास्तव त्यावेळी उघड करण्यात आली नसेल. आता आपल्याकडे ऋषींच्या कार्याबद्दल खूप माहिती आहे.

जेव्हा ते उच्च माध्यमिक शाळेत शिकत होते, तेव्हा ऋषींनी त्यांना शाळेतून दोन आठवडे सुट्टी घेऊन बंगलोर येथील कब्बन पार्कमधे एका विशिष्ट ठिकाणी थांबण्यास सांगितले. कल्पना करा की त्यावेळी ते किती लहान असतील! ते नेहमीच ऋषींच्या आज्ञेचे पालन करत असत. ते कब्बन पार्कमधे गेले आणि ज्या विशिष्ट ठिकाणी त्यांना थांबण्याची सूचना देण्यात आली होते तिथे थांबले. एक माणूस आला आणि एका खाजगी विमानातून त्यांना हॉंगकॉंगला घेऊन गेला. तिथुन दुसरी एक व्यक्ती त्यांना नावेत आणखी एका ठिकाणी घेऊन गेली. मग त्यांना आणखी एक माणूस भेटला आणि एका दरीत पोहोचेपर्यंत ते दोन दिवस चालत राहिले जिथे खूप झाडे आणि झुडूपे होती, आणि एक गुहा होती. त्या गुहेला दुसऱ्या बाजूला भगदाड होते. ते त्या गुहेत शिरले आणि दुसऱ्या बाजूने बाहेर पडले. तिथे इमारती आणि लोकं पाहून त्यांना आश्चर्य वाटले. तिथे, महर्षी अमर महाभारताच्या काळातील महान कृपाचार्यांना भेटले! ते चाळीशीतल्या माणसासारखे दिसत होते! जरी हे एखाद्या परीकथेसारखे किंवा जेम्स बॉण्डच्या चित्रपटातील दृश्याप्रमाणे वाटत असले, तरी हे महर्षी अमरांच्या आयुष्यात खरेखुरे घडले होते. असे त्यांचे महत्त्व होते. महर्षी अमरांचे जीवन अशा धाडसी आणि जोखीम घेणाऱ्या साहसांनी भरलेले होते. शेवटी ते ऋषींच्या कार्यात सहभागी असलेले अतिशय महत्त्वपूर्ण व्यक्ती आहेत. कल्पना करा, भगवान कल्की त्यांना प्रत्यक्ष भौतिक स्वरूपात भेटले होते, भगवान श्रीकृष्णांनी त्यांच्यासाठी देह धारण केला होता!

आपण अशा विलक्षण महान गुरूंशी जोडलेलो आहोत. आपण किती भाग्यवान आहोत! आणि तरीही गुरुजींच्या शब्दात, “ते विनम्रतेचे मूर्तस्वरूप होते.” ऋषींची विलक्षण कार्ये पार पाडण्यासाठी नेहमी त्यांची निवड व्हायची.

मला आणखी एका घटनेचा उल्लेख करावासा वाटतो. ही घटना, बंगलोर येथे एका विशिष्ट ठिकाणी पृथ्वीच्या आत खोलवर ठेवण्यात आलेल्या, खूप आध्यात्मिक महत्त्व असलेल्या एका प्रचंड हिऱ्याविषयी आहे. तो हिरा भौतिक पातळीवर बंगलोरमध्ये दुसऱ्या स्थानी हालवायचा होता. त्यासाठी अकल्पनीय शक्ती आणि शारीरिक सामर्थ्य असलेल्या अनेक महान व्यक्तित्वांना बोलावण्यात आले. त्यांनी निकराचे प्रयत्न केले पण हिरा त्याच्या जागेवरून तसूभरही हालला नाही, कारण तो खोल पृथ्वीत अडकलेला होता. मग महर्षी अमरांची मदत घेण्यात आली. आपल्याला माहीत आहे की महर्षी अमरांकडे अकल्पनीय शक्ती होत्या आणि ते हे कार्य सहजपणे करू शकले असते. पण त्यांच्या पद्धती अद्वितीय आहेत. त्यांनी फक्त भूदेवीला, पृथ्वी मातेला प्रार्थना केली. आणि पृथ्वी मातेने त्यांच्या प्रार्थनेला कसा प्रतिसाद दिला हे अतिशय मनोरंजक आहे! पृथ्वी मातेने बंगलोरमध्ये एक छोटासा भूकंप निर्माण केला! यामुळे कोणत्याही मालमत्तेचे किंवा कोणत्याही मनुष्याचे नुकसान झाले नाही! त्यावेळी मल्लेश्वरममध्ये राहाणाऱ्या लोकांना भूकंपाचे हादरे जाणवले होते. त्या भूकंपामुळे तो हिरा अडकलेल्या जागेवरून सरकला आणि मग तो सहजपणे हालवता आला. ही किती मनोरंजक घटना आहे, जी आपल्याला पृथ्वी मातेसारख्या उच्च प्रज्ञांकडे किती शक्ती असतील, याबद्दल अचंबित करते.

गुरुजी आम्हाला सांगत असत की महर्षी अमरांकडे खूप ज्ञान होते, पण इतके प्रचंड ज्ञान असूनही, एक प्रकारचा दैवी विवेक असूनही, त्यांनी कधीही त्यांच्या कल्पना इतरांवर लादल्या नाहीत. त्यांनी कधीही वादविवाद केला नाही, त्यांनी कधीही इतरांच्या अभिप्रायांबद्दल मतभेद व्यक्त केला नाही, जरी त्यांचे अभिप्राय पूर्णपणे चुकीचे असले तरीही. त्यांनी कधीही कोणाचीही किंवा कोणाच्या टोकाच्या दृष्टिकोनाची अवहेलना केली नाही. मी पाहिले आहे की गुरुजी अगदी त्यांच्यासारखेच होते. त्यांनी प्रत्येक तपशीलात महर्षी अमरांना प्रकट केले. अशा गोष्टींचा जर आपण गांभीर्याने विचार केला, तर आपल्याला कळेल की कधीकधी आपण किती सहजपणे इतरांची पारख किंवा अवहेलना करतो. त्यांच्या सकारात्मक बाजूशी जोडण्याऐवजी आपण सहजपणे त्यांचे दोष पाहातो.

गुरुजी सांगायचे की आपण जर आवश्यक ते प्रयत्न केले आणि गुरूच्या प्रत्येक सूचनेचे पालन केले, तर सर्व आध्यात्मिक ध्येये, अगदी खूप उच्च आध्यात्मिक ध्येय देखील अगदी ह्याच जीवनकालात साध्य करता येते. आणि महर्षी अमर ह्याचे जिवंत उदाहरण होते.

हे दुर्दैव आहे की कलियुगात अनेक गोष्टी विकृत झाल्या. मला वाटते की काळ्या शक्तींनी या विकृती समाविष्ट केल्या होत्या. आता महान गुरूंच्या मदतीने, ह्या विकृती हळूहळू दूर केल्या जात आहेत. आणि जसजसे आपण काळात पुढे वाटचाल करू, तसतसे सर्व विकृती दूर केल्या जातील. आपण सध्या जो हिंसाचार आणि भ्रष्टाचार पाहात आहोत, तो सुद्धा हळूहळू नाहीसा होईल. याबद्दल, गुरुजी म्हणायचे, “ही मूर्ख माणसाची आशा नाही. ही विवेकी माणसाची आशा आहे. उद्या जग प्रकाशमय होईल.” महर्षी अमरांनी आपल्या आत अशी आशा रुजवली. आणि वर्ल्ड चॅनल्स डे याचा पुरावा आहे की ही मूर्ख माणसाची आशा नाही.

महर्षी अमर समजावून सांगत असत की खरी उपासना ती असते जेव्हा आपण आपल्या गुरूचे अनुसरण करतो, जेव्हा आपण त्याच्या शिकवणी आचरणात आणतो. परमेश्वराचे आभार, की गुरुजींनी अशा गोष्टी स्पष्टपणे आपल्या लक्षात आणून दिल्या. आपण इथे पूजन करत नाही आहोत, आरती, पूजा इत्यादी करत नाही आहोत. आपण आपल्या महान गुरूंना समजून घेण्याचा प्रयत्न करत आहोत, आणि त्यांनी आपल्याला जे शिकवले आहे ते आचरणात आणण्याचा प्रयत्न करत आहोत.

(पुढे पृष्ठ ६ वर)

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 विद्यार्थ्याने 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 यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

(पृष्ठ ५ वरून पुढे)

ह्या मार्गामध्ये, हे जीवन पूर्णपणे जगण्याला, जीवनात समतोल साधण्याला खूप महत्त्व दिले जाते. महर्षी अमर म्हणायचे, "आपण फक्त ऐहिक किंवा आध्यात्मिक ध्येयाच्या मागे जाऊ शकत नाही. आपण कधीही पैशाचा अनादर करू नये. ऐहिक जीवनाचा कधीही अनादर करू नये. पण फक्त त्यांच्या मागे लागू नये." ऐहिक सुखसोयी असणे पाप नाही. ते आध्यात्मिकतेच्या विरुद्ध नाही. मला आठवते, गुरुजी आम्हाला सांगत असत, "तुम्हाला जर स्वत:साठी विमान विकत घेणे परवडत असेल, तुम्हाला जर त्याची गरज असेल, तर तुम्ही ते खुशाल विकत घेऊ शकता. ते आध्यात्मिकतेच्या विरुद्ध नाही."

कधीकधी काही गुरू वेगळ्या पद्धतीने बोलतात आणि आपण त्यांचे म्हणणे समजू शकत नाही. पण महर्षी अमर आणि गुरुजींनी गोष्टी अगदी प्रयोगजन्यरित्या समजावून सांगितल्या आहेत. लोकं खूप भिन्न, अगदी उच्च पातळीवरील सत्य सांगतात. पण आपण, या पृथ्वीवर राहाणारे लोकं उच्च पातळीवरील सत्यांचा विचार करू शकत नाही आणि त्यांना इथल्या जीवनाशी जोडू शकत नाही. ते अवघड आहे. पण महर्षी अमरांनी हे अंतर भरून काढले. मी गुरुजींनी दिलेल्या एका साध्या उदाहरणाने समजावून सांगतो. पूर्वीच्या अनेक महान गुरूंनी सांगितले होते की हे जग एक भ्रम आहे. पण महर्षी अमरांनी खुलासा केला की सर्वोच्च पातळीवरून पाहता हे जग एक भ्रम आहे. पण जेव्हा आपण खाली या पातळीवर येतो, तेव्हा हे जीवन, हे मानवी जीवन, अगदी खरे आहे, भ्रम नाही. कदाचित हे एक क्षणभंगुर वास्तव आहे, पण ते खरे आहे. आणि गुरुजी सांगायचे, "जेव्हा तुम्ही भुकेले असता, तेव्हा तुम्ही ही वास्तविकता आपोआपच अनुभवता. तुम्हाला भूक जाणवते." आपल्याला सत्ये अगदी स्पष्टपणे समजण्यास मदत व्हावी म्हणून त्यांनी अशा गोष्टी खूप सुंदरपणे समजावून सांगितलेल्या आहेत.

ते म्हणायचे की विचार करणे आणि भावना प्रकट करण्यापेक्षा जगणे अधिक महत्त्वाचे आहे. आपण सुंदररित्या, बौद्धिकदृष्ट्या बोलणे चालू ठेवू शकतो पण लोकांसोबत राहाताना, त्यांच्याशी वागताना, त्यांच्याशी देवाणघेवाण करताना आपण कसे वागतो, ते आपण खरोखर आध्यात्मिक आहोत की नाही हे ठरवते.

महर्षी अमरांनी आणखी एक अतिशय रोचक मुद्दा सांगितला होता. परमेश्वर हा एकमेव नातेवाईक आहे जो कायम आपल्यासोबत राहातो. इतर नाती क्षणिक आहेत. आपण हे तथ्य समजून घेणे आवश्यक आहे की, परमेश्वर हा एकमेव कायमस्वरूपी नातेवाईक आहे जो सदैव आपल्याबरोबर राहातो, हे एक वास्तव आहे. आपण जर हे समजून घेतले, तर आपल्याला मदत होते. तो नेहमी आपल्या सोबत असतो. जेव्हा आपण विचार करतो किंवा आपल्याला वाटते की आपण एकटे आहोत, तेव्हा सुद्धा तो आपल्या सोबत असतो, आपला कायमचा सांगाती असतो. आणि गुरुजींनी सांगितले होते की गुरू हा दुसरा कायमचा सोबती आहे. आपण गुरूंना पुन्हा भेटतो; जोपर्यंत आपण स्वत: त्यांना सोडण्याचा निर्णय घेत नाही. महर्षी अमरांबद्दल गुरुजी म्हणाले होते की, ते दोघे नेहमीच भेटतात, प्रत्येक वेळी, प्रत्येक जीवनात.

गुरुजी पुढे म्हणाले, "तुम्ही परमेश्वराला प्रार्थना करण्याची गरज नाही." आपण सर्वजण प्रार्थना करतो. खरे सांगायचे तर मी सुद्धा प्रार्थना करतो. त्याने आपल्याला एक प्रकारचे समाधान मिळते, पण आपण तसे करण्याची गरज नाही. महर्षी अमर नेहमीच आपल्यावर लक्ष ठेवून आहेत, आपली देखरेख करत आहेत आणि आपल्याला मदत करत आहेत. ही गोष्ट त्यांना अमर बनवते, चिरंतन बनवते. ते नेहमीच आपल्या सोबत आहेत.

वर्ल्ड चॅनल्स डे च्या दिवशी, दहा लाखाहून अधिक मुलांनी केलेल्या प्रकाश प्रवहनाची भेट आम्ही महर्षी अमरांना दिली. महर्षी अमर खूप खूश झाले असतील. आपल्या स्वयंसेवकांचे प्रेम, प्रामाणिकपणा आणि ऋषींच्या कार्यासाठी असलेल्या त्यांच्या वचनबद्धतेमुळे महर्षी अमर खूप आनंदी झाले असतील. मला अनेकदा कुतुहल वाटते, आपल्या या स्वयंसेवकांना हे कार्य करण्यासाठी काय प्रेरित करत असावे. अर्थातच मला ठाऊक आहे की त्यांचे गुरुजींसाठी असलेले प्रेम, वचनबद्धता त्यांना प्रेरित करते. त्यांच्या या प्रामाणिक आणि उत्साही प्रयत्नामुळे मला नम्र वाटते. ह्या अद्भुत स्वयंसेवकांबद्दल आणि प्रकाश प्रवहनाच्या जागतिक चळवळीला बळकटी देण्यासाठी आम्हाला मदत करणाऱ्या सर्व लाईट चॅनल्सबद्दल मी कृतज्ञता व्यक्त करतो. या कार्यात सहभागी असलेले सर्व स्वयंसेवक, आणि ही जागा इतकी स्वच्छ राखणाऱ्या आणि इतक्या सुंदरपणे सजवून ह्या कार्यक्रमाचा अनुभव एक सुंदर अनुभव बनवणाऱ्या स्वयंसेवकांबद्दल सुद्धा मी कृतज्ञता व्यक्त करतो. या कार्याला पाठिंबा देणाऱ्या तुम्हा सर्वांचे मी आभार मानतो. धन्यवाद. ■

प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)
संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: मी प्रकाशाचे प्रवहन करण्यास आणि आनंद पसरवण्यास असमर्थ आहे. कृपया मार्गदर्शन करा.

उ: आपण गुरुजींकडून ऐकले होते की आपण जर शुद्ध हेतू ठेवून प्रकाश प्रवहन करण्यासाठी बसलो तर तो शुद्ध हेतू असणेच फक्त पुरेसे असते. प्रकाश आपल्या प्रामाणिक हेतूला प्रतिसाद देतो आणि असा शुद्ध हेतू असला तर आपले शरीर देखील त्याला साथ देते. हेच तत्त्व आनंद, पसरवताना लागू पडते. आनंद ही अतिशय सूक्ष्म ऊर्जा आहे. आपण तिला पाहू शकत नाही पण आपण तिला अनुभवू शकतो. म्हणजे आपला हेतू जर सच्चा असला तर आपण प्रकाश आणि आनंद पसरवू शकतो.

प्र: आपल्या सूक्ष्म शरीराचे वय जाणून घेणे शक्य आहे काय? ते आवश्यक आहे का? ते साधनेला कसे मदत करते?

उ: मला जे कळते त्याप्रमाणे त्याची आवश्यकता नाही आणि सूक्ष्मपातळीवरील गोष्टी पाहण्याची क्षमता आपल्याजवळ असल्याशिवाय आपले तेथील वय जाणून घेणे कठीण आहे. मला वाटते, आपल्या सूक्ष्म शरीराचे वय किती आहे हे जाणून घेण्यापेक्षा, आपण प्रामाणिकपणे सत्याचा शोध घेतला तर त्याची आपल्याला साधनेत मदत होईल.

प्र: एखाद्या व्यक्तीचे त्याच्या भावनांवर असलेले नियंत्रण, त्याच्या सूक्ष्म शरीराचे स्वास्थ्य दर्शवते का?

उ: मला वाटते की इथे नियंत्रण हा शब्द वापरणे कदाचित योग्य होणार नाही. परंतु एखाद्या व्यक्तीच्या भावना जर का शुद्ध आणि सकारात्मक असल्या, तर त्या हे सूचित करतात की तिचे मन शुद्ध आहे. मग तिची बुद्धी सुद्धा शुद्ध असेल आणि स्वाभाविकच शुद्धता चांगले आरोग्य देते. सूक्ष्म शरीर देखील मग निरोगी राहील. जसे की आपल्याला माहीत आहे आपल्या शरीर प्रणालीचे सर्व अंग एकमेकांशी जोडलेले असतात.

प्र: कधीकधी आपली फसवणूक होते. अशावेळी बरेचदा आपण पैसे पण गमावतो. हे सर्व आपल्या कर्मांमुळे होत असते का?

उ: आपण या जगात जन्म घेतला आहे आणि या जगात चांगली लोकं आहेत, चांगली नसणारी लोकं पण आहेत आणि दुर्दैवाने फसवणूक करणारी माणसे पण आहेत. जेव्हा अशा लोकांच्या संपर्कात आपण येतो, तेव्हा कधीकधी आपण फसवले जातो. आपल्या चांगुलपणाचा फायदा घेण्यात येतो. पण मला नाही वाटत की याचा आपल्या कर्मांशी संबंध असू शकेल. या पृथ्वीवरील अनुभवांपैकी हा सुद्धा एक अनुभव आहे, असे मला वाटते. आपण या जगात जन्म घेतला आहे, जिथे चांगले आणि वाईट या दोन्ही प्रवृत्तींना समान संधी आहेत. मग आपण वाईट अनुभवांपासून पूर्णपणे अस्पर्श राहू शकत नाही.

प्र: मला सतत डोकेदुखीचा त्रास होत आहे. असे दमट आणि उदास हवामानामुळे असू शकेल काय? किंवा वाढत्या कंपनांमुळे असे होत असेल का? जेव्हा मी शांतता अनुभवत असते किंवा ध्यान करत असते, तेव्हा मला वाढलेली सूक्ष्म कंपने जाणवतात.

उ: जसे आपल्याला माहीत आहे, सूक्ष्म कंपनांची वाढ नेहमीच आपल्याला शांती मिळवून देत असते. त्यामुळे वेदना होणार नाहीत. खरं तर डोकेदुखी असल्यास, ती पण दूर होईल. ध्यानामुळे कोणत्याही प्रकारच्या वेदना कधीच होत नसतात. वस्तुतः ध्यान, दुःख आणि वेदना दूर करण्यास मदत करते.

प्र: जेव्हा जेव्हा ध्यानात मला चांगला अनुभव येतो, तेव्हा माझा अहंकार वाढतो आणि त्याचा माझ्या साधनेवर परिणाम होतो. मी यावर कशी मात करू शकतो? मी माझ्यात नम्रता कशी आणू?

उ: माझ्या माहितीप्रमाणे खरा आध्यात्मिक अनुभव आपला अहंकार कधीही वाढवणार नाही. उलट तो आपल्याला नम्र बनवेल. आपण जर खरंच सत्याचा पाठपुरावा करत असू, तर ध्यानात दिसणाऱ्या दृश्यांकडे दुर्लक्ष करायला हवे आणि सत्याचा शोध चालू ठेवायला हवा. जेव्हा आपल्याला खरोखरंच सत्याचा अनुभव होईल, तेव्हा आपल्याला हे कळेल की देव किती विस्तीर्ण, प्रचंड आणि असीम आहे आणि आपण त्याचा फक्त एक लहानगा भाग आहोत. साहजिकच मग आपण नम्र बनू. आपल्याला हे पण ध्यानात येईल की जो प्रकाश आपल्या आत आहे, तोच प्रत्येकात, प्रत्येक वस्तूत चमकत आहे. मग स्वाभाविकच आपण प्रत्येकाचा, प्रत्येक गोष्टीचा आदर करू. मग अहंकाराचा प्रश्नच कुठे उद्भवतो? ■

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 & 4	each 200/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 2 & 3	each 250/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आय्‌गुरूजी (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 सेन्टर, फोर्ट (फोन:२२८५१२४३)

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)
(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डोंबिवलि (पू)
(फोन: ०२५१–२८६–१८९०/२४४–९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)
(फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा
(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन:३२५२२४९१)

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

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

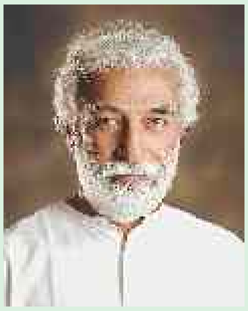
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन:२४४७०५३३)

नागपुर: दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक
(फोन: ६५९५०३२)

Published: 21st of Every Month. RNI. No. KARMAR/2008/27314 Regd. Postal Regn. No. KRNA/BGE/1125/ 2020-2022
Date of posting Newsletter-25th or 27th or 29th of Every Month. Posted at Bangalore PSO, Bg-560026 No. of Pages-8



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ – २०१२)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

प्रकाशाच्या कार्याशी निगडित आहे आणि तपोनगरात आणि बंगलोर शहरात ध्यानवर्ग चालवण्याचे कार्य करते. गुरुजी कृष्णानंदांनी १९८८ मधे ह्या संस्थेची स्थापना केली.

तपोनगर

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

आता माझ्यातील आत्मनिरीक्षण भाव बळावत आहे. त्यामुळे माझ्यामध्ये होऊ घातलेल्या बदलांना माझ्या आतून होणारा प्रचंड विरोध मला प्रकर्षाने जाणवत आहे. ज्या लोकांनी माझ्यावर अन्याय केला त्यांना माफ करणे व त्यांना मदत करणे माझ्यासाठी खूपच आव्हानात्मक आहे. अशावेळी मी गुरुजींना व सप्त ऋषींना शरण जाते व मला जे काही करणे आवश्यक आहे ते करते. पण माझा अहंकार त्याचे डोके पुन्हा पुन्हा वर काढत असतो. आता मी अशा टप्प्यावर पोहोचली आहे, जेथे माझी प्रगती होण्यासाठी मी अंतर्बाह्य बदलणे गरजेचे आहे. माझ्यातील अंतर्गत विरोधावर मात करण्यासाठी मी छोटी छोटी पावलं उचलत आहे व त्याचवेळी माझ्या भोवताली जे काही घडत आहे त्याबद्दल मी खूपच कृतज्ञ आहे.

– स्मिता शेट्टी

माझ्याकरिता हा विशेष कृपेचा काळ आहे कारण मला माझ्या आईवडिलांची सेवा करण्याचे भाग्य मला लाभले आहे. मला माझ्या मुली, भाऊ व त्याच्या कुटुंबासोबत वेळ घालविण्याची संधी मिळाली आहे. मी माझ्या कुटुंबासोबत ध्यान करण्यास व त्यांच्या आध्यात्मिक संगतीत राहण्यासाठी वेळ काढू शकले. हा अगदीच विशेष कृपेचा काळ म्हणावा लागेल. जेव्हाही एखादी अडचण उद्भवते तेव्हा माझा शंबला तत्त्वांचा अभ्यास अगदी व्यवस्थित होतो आणि फक्त शरणागत होण्याकरिता मी प्रयत्न करते. मी आव्हानांचे अगदी मनापासून स्वागत करते कारण ते मला तत्त्वांचे आचरण करण्याची व शिकण्याची संधी देतात. माझी सोबत केल्याबद्दल मी गुरुजी, महर्षी अमर, ऋषी व मानसाची आभारी आहे.

– मैत्रेयी शशांक

मानसाच्या वेबसाईट वर पोस्ट केलेल्या रविवारच्या ध्यानवर्गातील व्याख्यानांच्या ध्वनिफीती मी अगदी मनापासून ऐकते – धन्यवाद. त्या माझ्यासाठी खूपच उपयुक्त आहेत, आणि कसे कोण जाणे पण त्यादिवशी माझ्यासाठी जे आवश्यक आहे अगदी तेच मला ऐकावयास मिळते! ज्या दिवशी माझे दुःख व रागासोबत द्वंद्व सुरू होते त्या दिवशीचे व्याख्यान नेमके क्षमाशीलतेबाबत होते. हे अगदी अद्भुत आहे!

- श्रिया शशांक

मला माझ्या दैनंदिन जीवनात गुरुजींचे आशीर्वाद जाणवतात. आमच्या कौटुंबिक समस्यांचे निवारण होत आहे व त्यांच्या कृपेनेच माझ्या मुलीच्या लग्नाची तयारी देखील होत आहे. प्रत्येकजण आमच्यासाठी काहीतरी चांगलेच करीत आहे. ह्याबद्दल गुरुजींना कितीही धन्यवाद दिले तरी ते कमीच आहेत.

– विभा भगत

मी जेव्हा ध्यान करतो तेव्हा शांत असतो व माझे मन केंद्रित असते. मला माझ्या शरीरात पांढरा प्रकाश जाणवतो व अंतरंगात आनंद. मी आता जास्त आत्मपरीक्षण करू शकतो आहे त्यामुळे मी कोठे आणखी चांगला प्रतिसाद देऊ शकलो असतो हे मला कळते आहे.

– कार्तिक शर्मा

मुंबई सारख्या महानगरात राहात असल्याने जीवनाच्या विविध पैलूंमध्ये मला काही अगदी विचित्र व तीव्र नकारात्मकतेस सामोरे जावे लागते. पण मला कोणाबद्दलही तिरस्कार वाटत नाही, अगदी अशा लोकांबद्दलही, जे मला खचवण्याचा, दुःख देण्याचा किंवा फसवण्याच्या प्रयत्नात आहेत. माझी फक्त थोडीशी चिडचिड होते! त्यानंतर मानसिक पातळीवर त्यांचा तो अन्याय किंवा नकारात्मकता मी नाकारते. कधीकधी मी संबंधित व्यक्तीला प्रकाश पाठवते किंवा संपूर्ण जगाशी एकात्मता अनुभवण्याचे तंत्र अभ्यासते, जेणेकरुन आमच्यातील मतभेद मिटतील.

– विद्या वीरकर

जानेवारी पासून कदाचित ग्रहणांनंतर एकाएकीच ऋषींच्या व गुरुजींच्या कृपेने माझी ध्यानसाधना नियमित झाली आहे व ध्यानाच्या दर्जात देखील सुधारणा झाली आहे. प्रकाशाचा अनुभव नियमितपणे येतो आहे. मला वाटते की प्रकाश धारण करण्याच्या माझ्या क्षमतेत प्रचंड वाढ झाली आहे. अगदी साध्या दैनंदिन परिस्थितींमध्ये देखील प्रेम, शांती व अनुकंपा अनुभवण्याचे प्रमाण वाढले आहे. आश्चर्याची बाब म्हणजे राग व भीती आता माझ्यात उद्भवतच नाही. माझ्यासाठी, ह्या ठिकाणी विद्यार्थी म्हणून सामील झाल्यापासून, आजतागायत माझ्या आध्यात्मिक प्रवासातील हा सर्वोच्च बिंदू आहे.

– सुदीप जयराम शेट्टी

उच्च विचार, भावना व कर्म करण्याची माझी महत्वाकांक्षा बळावली आहे. दररोज माझ्यातील असा काही भाग माझ्या निदर्शनास येतो ज्याच्यावर काम करणे अगदी आवश्यक आहे असे वाटते आणि ही प्रक्रिया न संपणारी आहे की काय असे वाटते!

– दीप्ती आर

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