

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 सप्तऋषींच्या संपर्कात असणारे एक विशेष महात्मे होते. त्यांनी उच्च जीवनाच्या सत्ययुगासाठी ज्ञान आणि मार्गदर्शक सूचना उच्च जगातून पृथ्वीवर आणल्या.

गुरुजी कृष्णानंद

महर्षी अमरांचे पट्टशिष्य होते. त्यांनी ऋषींचा मार्ग, सप्तऋषी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्त ऋषींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

सप्तऋषी ध्यानयोग

हा लौकिक आणि आध्यात्मिक जीवन योग्य रीतीने जगण्यासाठी ऋषींनी शिकवलेला ध्यानाचा आणि 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 6

MARCH 2020

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(ऑगस्ट २००३ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

हल्ली आभाळ ढगांनी भरलेलं असतं पण पाऊस मात्र पडत नाही. परमेश्वर आहे आणि तो दयाळू आहे, या जाणिवेमुळे मनात आशा आहे आणि व्याकुळत्या मनाला थोडा आराम आहे. आपल्या कर्मांनी या पावसाला थांबवून ठेवले आहे. आपल्यातील निष्प्रेमामुळे असे संकट, असे दुर्दैव आपल्या वाटी येत असते. पण ध्यान आपल्याला प्रेम आचरणात आणण्यात आणि दुःख दूर करण्यात, अश्रू पुसण्यास मदत करते. म्हणूनच ध्यान हे खूप महत्वाचे असून आवश्यक आहे. या ब्रह्मांडाच्या आध्यात्मिक गुरूंसोबत, सप्त ऋषींसोबत काम करणाऱ्या महर्षी अमरांनी महान गुरूंकडून शिकलेल्या अनेक अशा सत्यांशी आम्हाला अवगत केले होते.

अचानकच १९८२ साली महर्षी अमरांनी त्यांच्या भौतिक शरीराचा त्याग केला. आम्हाला मोठा धक्काच बसला होता आणि काही काळासाठी तर आम्ही अंधकाराच्या महासागरात हरवलो होतो. पण थोड्या काळासाठीच. सूक्ष्म जगातून महर्षी अमर आमचे मार्गदर्शन करत होते. मात्र बरेचसे लोक हे ओळखू शकले नाही, त्यावर विश्वास ठेवू शकले नाही आणि मार्ग सोडून निघून गेले. काही मात्र खूप भक्तिभावाने आणि पूर्ण श्रद्धेने मार्गाला चिकटून राहिले. माझी अंतःप्रेरणा महर्षी अमरांशी जुळलेली होती, जरी त्यावेळी मला त्यांच्याशी स्पष्ट संवाद साधता येत नव्हता. त्यांच्याकडून मिळालेले मार्गदर्शन मला, कसे ते सांगता येत नाही, पण कळत होते. मला पोरकं झाल्यासारखे वाटले नाही. ते माझ्यासोबत होते, आणि मला ते कळत होते.

महर्षी अमर माझ्यासोबत नेहमीच होते. मी हळूहळू त्यांच्यासोबत संवाद साधू लागलो. ते माझी जीवन-रेखा आहेत.

महर्षी अमर, माझ्यामार्फत, सर्व ध्यानसाधकांबद्दल असलेले त्यांचे प्रेम आणि काळजी प्रकट करत असत. त्यांची नेहमीच आपल्याला मदत मिळत असते आणि त्यांचे संरक्षणही आपल्याला लाभत असते. त्यांचे मार्गदर्शन सतत आपल्याला लाभत असते, त्यांच्याकडून दिशा मिळत असते.

इतक्यातच मी एका व्यक्तिला काही काम दिले. माझ्याजवळ आणखी दुसरे काही पर्याय असून देखील मी त्या व्यक्तिलाच काम दिले. महर्षी अमरांनी नंतर खुलासा केला की, काळाच्या मागील चक्रात, ते काम त्याच व्यक्तीने केले होते. त्या काळात जी लोकं माझ्यासोबत होती, ती आता पुन्हा माझ्यासोबत आहेत ! मानवी तर्कांनी अशा गोष्टी पटवून देता येत नाहीत. एका वेगळ्या पातळीवर आपल्याला या गोष्टी कळत असतात.■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

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

फोन : ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ पर्यंत)

इ-मेल : info@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.com

ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी - सकाळी १० 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.



तपोनगर येथे वर्ल्ड चॅनल्स डे २०२० साजरा करण्यात आला.

काही ठळक घडामोडी

- महर्षी अमरांची १०१वी जयंती १ फेब्रुवारी रोजी आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात आणि २ फेब्रुवारी २०२० रोजी तपोनगरात साजरी करण्यात आली.
- २००० पेक्षा जास्त शाळांतील १० लाखांपेक्षा जास्त मुले आणि शिक्षक, ३१ जानेवारी २०२०, वर्ल्ड चॅनल्स डे च्या दिवशी प्रकाश प्रवहन करून प्रकाश प्रवहनाच्या जागतिक चळवळीला बळकटी देण्यासाठी आम्हाला सहभागी झाले.
- 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 राहिल. ह्या वर्गासाठी नोंदणी करणाऱ्या सर्व नियमित विद्यार्थ्यांनी कृपया तपोनगर येथे ओरिएंटेशन वर्गात भाग घ्यावा.
- महर्षी अमरांची अर्धमूर्ती अद्याप मर्यादित संख्येत उपलब्ध आहे. आपण खरेदी करू इच्छित असल्यास, कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

तपोनगरातील कार्यक्रम

- दर रविवारी - व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- रविवार ०८ - शंबला गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता
- रविवार १५ - 'रा' गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता
- रविवार २९ - अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

ध्यानासाठी विशेष दिवस

- | | | |
|----|---------|-----------------------------|
| ०३ | मंगळवार | शुक्लाष्टमी |
| ०५ | गुरुवार | शुक्ल दशमी |
| ०९ | सोमवार | पौर्णिमा / कामदहन |
| १६ | सोमवार | कृष्णाष्टमी |
| २३ | सोमवार | शिवरात्री |
| २४ | मंगळवार | अमावास्या |
| २५ | बुधवार | चंद्रमान युगादी / गुढीपाडवा |

कामदहनाचे तंत्र

सोमवार ९ मार्च रोजी संध्याकाळी चंद्रोदय समयी ह्या तंत्राचा सराव करावा : आपल्यासमोर एक होमकुंड आहे अशी कल्पना करावी. अग्नी देवाला आवाहन करावे. "ॐ अग्नी देवाय नमः" ह्या मंत्राचा एकदा उच्चार करून होमकुंडात अग्नी प्रज्वलित झाल्याची कल्पना करावी. काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद आणि मत्सर - ह्या षड्रिपुंची कल्पना करावी. आपल्यातील 'काम' एका धुरकट किंवा काळ्या चेंडूच्या रूपात बाहेर पडत आहे अशी एक किंवा दोन मिनिटे कल्पना करावी. हा चेंडू हातात घेऊन होमकुंडात टाकावा आणि पूर्णपणे जळत आहे अशी कल्पना करावी. इतर पाच षड्रिपुंसाठी देखील असेच करावे. नंतर अग्नी देवाचे आभार मानावेत. ह्यानंतर काही वेळ आपले संपूर्ण शरीर प्रकाशाने भरून त्याचा अनुभव घ्यावा.

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

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

दहावा वर्ल्ड चॅनल्स डे

मनोज चोप्रा, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

कोणतीही क्रांती ही एका व्यक्तीपासून सुरू होत असते. १८ मे २००८ रोजी गुरुजी कृष्णानंद यांनी प्रकाशाद्वारे क्रांतीची सुरुवात केली. ही आध्यात्मिक क्रांती आहे. आध्यात्मिक क्रांती ही नेहमीच शांततापूर्ण असते आणि जाणीवपूर्वक ती प्रसिद्धीपासून दूर ठेवण्यात येते. काही व्यक्तींनी, लोकांशी व गटांशी थेट संपर्क साधून प्रकाश प्रवहनाविषयी जागरूकता पसरविण्यासाठी पुढाकार घेतला. ते एकत्र जमले आणि काही वेळ प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर त्यांनी ह्या कार्याची सुरुवात केली. २००९ मध्ये जेव्हा आम्ही शाळेतील मुलांना प्रकाश प्रवहन शिकविण्यास सुरुवात केली तेव्हा ह्या कार्यास गती मिळाली. २०११ पासून, आम्ही प्रत्येक वर्षी वर्ल्ड चॅनल्स डे साजरा करण्यास सुरुवात केली. हा प्रेम, शांती व सुसंवाद पसरविण्याचा दिवस आहे.

दहावा वर्ल्ड चॅनल्स डे हा अशांततेने भरलेल्या ह्या जगामध्ये शांततेची लाट उत्पन्न करण्याचा अजून एक प्रयत्न होता. हा १५० पेक्षा जास्त स्वयंसेवकांचा एक शिस्तबद्ध प्रयत्न होता. २५ डिसेंबर २०१९ पासून दहाव्या वर्ल्ड चॅनल्स डे चे नियोजन सुरू झाले. क्षेत्र-समन्वयकांनी आपापल्या भागातील आखणी करण्याच्या कामास अंतिम स्वरूप देण्यास सुरुवात केली. स्वयंसेवकांच्या उपलब्धतेप्रमाणे आणि वेळेनुसार त्यांच्यावर काम सोपविण्यात आले. काही वरिष्ठ स्वयंसेवकांना जास्त जबाबदारी देण्यात आली.

जानेवारी २०२० च्या पहिल्या आठवड्यात जवळपास सर्व संधांनी त्यांच्या योजनांना अंतिम स्वरूप दिले आणि त्याप्रमाणे काम करण्यास सुरुवात केली. आपल्या स्वयंसेवकांनी हजार पेक्षा जास्त शाळांना भेटी दिल्या आणि शाळेच्या अधिकाऱ्यांना वर्ल्ड चॅनल्स डे विषयी माहिती दिली. त्यांना विनंती करण्यात आली की, ह्या दिवशी त्यांनी त्यांच्या शाळेत प्रकाश प्रवहनाचे आयोजन करून सहभागी व्हावे. अनेक शाळांनी आमची विनंती आनंदाने मान्य केली व वर्ल्ड चॅनल्स डे रोजी सहभागी होण्याचे वचन दिले. दूर असलेल्या अनेक शाळांना विनंती पत्रके पोस्टामार्फत पाठविण्यात आली. शेकडो शाळांशी दूरध्वनीमार्फत संपर्क साधण्यात आला आणि वर्ल्ड चॅनल्स डे विषयी माहिती देण्यात आली. शाळेच्या अधिकाऱ्यांचा प्रतिसाद अविश्वसनीय होता कारण ते ह्या संधीची वाट पाहत होते. जेव्हाजेव्हा आपल्या स्वयंसेवकांनी शाळांना भेटी दिल्या, तेव्हा त्यांचे हार्दिक स्वागत करण्यात आले. त्यांना शीतपेये किंवा चहा आणि नाश्ता किंवा कधीकधी दुपारचे जेवणही देण्यात आले.

दहावा वर्ल्ड चॅनल्स डे यशस्वीरित्या पार पडला. सकाळी सहा वाजता अतिशय शांततापूर्ण दिवसाची सुरुवात आपल्या महान गुरुंना प्रार्थना करून आणि त्यानंतर सात मिनिटे प्रकाशाचे प्रवहन करून करण्यात आली. सकाळी सात ते अकराच्या दरम्यान संपूर्ण भारतामध्ये प्रकाश प्रवहनाची हजारो सत्रे आयोजित करण्यात आली. आपल्या स्वयंसेवकांनी अनेक दुपारची सत्रे आणि संध्याकाळची सत्रे देखील आयोजित केली होती. पुणे संधाने संध्याकाळी साधारण साडेसहा वाजता एका कॉलेजमध्ये घेतलेल्या सत्राने दिवसाची सांगता झाली. हे जाणून आश्चर्य वाटेल की आमच्या निष्ठावान स्वयंसेवकांनी ३०० पेक्षा जास्त शाळांमध्ये सत्रे घेतली आणि ह्या सत्रांमध्ये जवळजवळ दोन लाख मुलांनी प्रकाशाचे प्रवहन केले. हे देखील जाणून आनंद वाटतो की ह्या २ लाख मुलांखेरीज २००० पेक्षा जास्त शाळांतील ८ लाखाहून अधिक मुलांनी, त्यांच्या शाळांनी स्वतःहून आयोजित केलेल्या सत्रात प्रकाशाचे प्रवहन केले. अशाप्रकारे २३०० पेक्षा अधिक शाळांतील व संस्थांतील दहा लाख पेक्षा अधिक मुलांनी व प्रौढांनी प्रकाशाचे प्रवहन केले. बंगलोर, तुमकुर, चेन्नई, मदुरई, हैद्राबाद, विशाखापट्टणम्, उदयपूर, मुंबई, पुणे, सांगली, अमरावती आणि भारताच्या वेगवेगळ्या भागांमध्ये प्रकाश प्रवहनाची सत्रे आयोजित करण्यात आली होती.

स्वामी विवेकानंदांचे शब्द आपल्या प्रकाश प्रवहनाच्या कार्यासाठी चपखल बसतात. त्यांनी म्हटले होते, "आपल्याला असीम ऊर्जा, असीम आवेश, असीम धैर्य आणि असीम संयम ह्यांची गरज आहे, आणि फक्त तेव्हाच महान गोष्टी साध्य होतील." आपल्या स्वयंसेवकांकडे ह्या सर्व गोष्टी आहेत. त्यांचे आपल्या कार्याप्रती असाधारण असे प्रेम आहे, जे कितीही आव्हाने असूनही वर्षानुवर्षे या चळवळीचा प्रसार करण्यास आपल्याला मदत करत आहे.

आम्ही सर्व मुलांचे, प्रौढांचे, शालेय अधिकाऱ्यांचे आणि ह्या जगाला एक शांतीपूर्ण स्थान बनविण्याच्या आमच्या प्रयत्नांमध्ये सहाय्य करणाऱ्या सर्व प्रकाश प्रवाहकांचे आभार मानतो. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी, आपल्या अंतःकरणातील चळवळ आहे. ही एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत, घोषणा फलक नाहीत, जिच्यामध्ये प्रकाश उच्च जगातून 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 अंधःकाराला 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 राहाणारे 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 स्वतःहून आपल्या ऐहिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

एप्रिल २००६

मला तुम्हाला दोन अनुभव सांगायचे आहेत. तुमच्यातील काही जणांसारखे, जे फार भाग्यवान आहेत, मला फार अनुभव येत नाहीत! कधीकधी मला काही अनुभव येतात, आणि मी प्रत्येक अनुभवाबद्दल इथे असे बोलत नाही. पण मला वाटले की मी तुम्हाला ह्या अनुभवांबद्दल सांगायला हवे.

दोन दिवस, काही कारणास्तव मी खूप अस्वस्थ होतो. मी काम करू शकलो नाही. मी टीव्ही सुद्धा पाहू शकलो नाही. सामान्यतः मी वार्तावाहिन्यांवर होणाऱ्या चर्चा नियमितपणे पाहतो. एक दिवस, समस्येचे ओझे इतके होते की मी वर्तमानपत्र सुद्धा वाचू शकलो नाही. मला वाटले, “अरे देवा! मला काय होत आहे?” जेव्हा मी मनोवती सोडले तेव्हा देखील माझ्या बाबतीत असे घडले नव्हते. जेव्हा मी अंतर-मानसा मध्ये प्रतिकूल परिस्थितीत, अत्यंत वाईट परिस्थितीत राहात होतो, जेव्हा मला खूप त्रास सहन करावा लागला होता, तेव्हा सुद्धा मी एखाद्या राजासारखा जगलो आणि मी हसतमुखाने, थट्टा-मस्करी करत होतो! जेव्हा मी माझ्या कुटुंबाला सोडले तेव्हा सुद्धा असे घडले नाही. मला माझ्या कुटुंबाची आठवण येते. माझे कुटुंब खूप छान आहे आणि ते प्रेमळ आहे. पण त्यावेळी सुद्धा मला असे वाटले नव्हते. कसेतरी हे दोन दिवस खूप निर्णायक होते. नंतर माझ्या लक्षात आले की, कदाचित हीच मी निवड करण्याची वेळ होती. हीच निवड करण्याची वेळ आहे. प्रलयाचा, दोन ग्रहणांच्या प्रभावाचा माझ्यावर सुद्धा निराळाच परिणाम झाला होता. मी कशाची निवड करावी? मी आधीच निवड केली आहे; मी माझ्या गुरूंना निवडले आहे. मी आणखी कशाची निवड करायला हवी? मला वाटते की असे प्रसंग येतील जेव्हा आपल्याला निवड करावीच लागेल; कदाचित लहान गोष्टींची; कदाचित मोठा गोष्टींची. मी हे सर्व तुम्हाला अगदी स्पष्टपणे सांगतो आहे कारण, जसे मी तुमचे आणि इतर सर्वांचे निरीक्षण करतो, त्या प्रमाणे मी स्वतःचे सुद्धा निरीक्षण करण्याचा प्रयत्न करतो. माझ्या लक्षात आले की मी निवड करणे आवश्यक आहे. माझ्यासाठी काय महत्त्वाचे

आहे? हे जग, लोकं, नाती की कार्य? माझी साधना की कार्य? मी निवड केली. मला वाटते की मी कार्याची निवड केली आहे. माझ्यासाठी कार्य खूप महत्त्वाचे आहे. माझी साधना सुद्धा महत्त्वाची नाही. माझ्या साधनेसाठी मी पूर्णपणे ऋषींवर अवलंबून आहे. मला माहीत आहे की ते मला सर्वकाही देतील. मी नेहमीच माझे गुरू महर्षी अमर यांचे शब्द आठवतो, “तुम्ही मुक्तीबद्दल काळजी करू नका. ती तुमच्या खिशात आहे!” मला जर ती मिळाली नाही तर मी त्यांना सांगेन. मला याबद्दल खात्री आहे. मला वाटते की मी माझी निवड केली आहे... मी ही निवड करणे आवश्यक होते. जेव्हा तुम्ही कार्य निवडता, तेव्हा तुम्हाला खूप काही गमवावे लागते. कदाचित तुम्हाला हे जग गमवावे लागेल; कदाचित तुम्हाला नाती, लोकं आणि अनेक गोष्टी गमवाव्या लागतील. पण पुन्हा, हे पहा तुमच्याकडे सर्वकाही असू शकत नाही. या टप्प्यावर, काही महत्त्वपूर्ण कार्ये आहेत जी मला स्वतःला करावी लागतील. आणि मी जर हे निवडले, तर मी जग गमवेन. मी निवड केली. पण ह्या प्रक्रियेदरम्यान मला खूप कठीण काळातून जावे लागले. मग एकदा जेव्हा मी रामनवमीच्या आधीच्या रात्री असाच बसलो होतो, तेव्हा १२.३० च्या सुमारास अचानक मला खूप आनंद झाला, खूप मोकळेपणा जाणवला. माझे ध्यान पण खूप छान झाले. अचानक माझ्या अंतरंगात मी खूप आनंद अनुभवला! आणि हे सर्व खूप लवकर घडले. मी विचार करत होतो, “हे काय घडते आहे? का, मी वेडा माणूस आहे का? दोन दिवस मी संघर्ष करत होतो आणि अचानक आता मला एखाद्या तरुण मुलासारखे वाटते आहे.” तेव्हा माझ्या लक्षात आले की ऋषी मला भगवान श्रीराम यांच्या ऊर्जा देत होते. आपण रामनवमीला दुपारी १२ वाजता भगवान श्रीराम यांची पूजा केली, पण ऋषी इतके दयाळू आहेत, की त्यांनी त्या दिवसाची वाट पाहिली नाही. त्यांनी आदल्या रात्रीच मला ह्या ऊर्जा दिल्या आणि मी एक वेगळा मनुष्य बनलो. तो एक अद्भुत अनुभव होता.

काल रात्री मी बसलो होतो. माझ्यासमोर माझ्या स्वतःबद्दल एक खूप मोठा प्रश्न होता. एक विशिष्ट परिस्थिती होती, अतिशय नाजूक

आणि अतिशय कठीण परिस्थिती आणि ती अतिशय कष्टकर आणि आह्वानात्मक होती. मी माझ्या आयुष्यात अनेक वेळा अशा परिस्थितींचा सामना केला आहे. ह्या वेळी, मला जाणून घ्यायचे होते आणि मी ऋषींना हा प्रश्न विचारला, “कृपया मला सांगा की मी बरोबर आहे की चूक?” त्यांनी मला एक दृष्टांत दिला. तो दृष्टांत खूप सुंदर होता, मला तुम्हाला हेच सांगायचे होते. मी स्वतःला प्रकाशरूपात पाहिले. आश्चर्य म्हणजे, तो हा देह नव्हता, तो एका ऋषींचा देह होता आणि पूर्णपणे प्रकाशाने, पांढऱ्या प्रकाशाने भरलेला होता. आणि तो पारदर्शक नव्हता. तो ठोस होता पण पूर्णपणे प्रकाशाने भरलेला होता. मग मला वेगवेगळ्या दिशांकडून बाण येताना दिसले. सात/आठ बाण होते. हे काय होते आहे ते मला माहीत होते. मग मी म्हणालो, “धन्यवाद.” मी ह्या विशिष्ट अनुभवाचा उल्लेख हे सांगण्यासाठी करत नाही की मी बरोबर आहे. तुम्हाला हे सांगायला करतो आहे की ऋषींकडे आपल्याला सांगण्यासाठी असे अद्भुत आणि सुंदर मार्ग आहेत. कितीतरी गोष्टी ते आपल्याला शब्दात सांगत नाहीत. ते तुम्हाला ‘उभे राहा’ असे सांगून फक्त भाषणे देत राहणार नाहीत. पण एका दृष्टांतात ते तुम्हाला अनेक गोष्टी सांगू शकतात. ऋषींसोबत घालवलेला वेळ हा सर्वात सुंदर वेळ आहे. माझी इच्छा आहे की तुमच्यापैकी प्रत्येकाने त्यांच्यासोबत जास्त वेळ घालवावा.

तुम्ही वर्तमानपत्रांमध्ये वाचले असणार की जूडसचे नवीन गॉस्पेल सापडले आहे. आश्चर्य म्हणजे, कदाचित तीन किंवा चार आठवड्यांपूर्वी, एका व्यक्तीने मला एक प्रश्न विचारला, “जूडस खूप वाईट माणूस होता का?” त्यावेळी, मी विश्वामित्र महर्षींच्या संपर्कात होतो, जे तुम्हाला माहीत असल्याप्रमाणे येशू ख्रिस्त होते. ते म्हणाले की जूडस खूप चांगला माणूस होता. येशू ख्रिस्त म्हणतात की, सर्व शिष्यांपैकी तो माझ्या सर्वात जवळचा आहे; कारण जन्म घेण्यापूर्वीच त्यांनी त्यांच्या भूमिका निवडल्या होत्या. जूडसची भूमिका ही सर्वात कठीण भूमिका होती. त्याने ३० नाण्यांसाठी विश्वासघात केला नव्हता. त्याला त्याची भूमिका पार पाडावी लागली होती आणि त्याची भूमिका सर्वात कठीण होती.■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

०५-०१-२०२०

ह्या वर्षातील हा पहिला वर्ग आहे आणि मी तुम्हा सर्वांना नवीन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा देतो. ह्यावर विश्वास ठेवणे खरोखर अवघड आहे की आपण २०२० सालामध्ये प्रवेश केला सुद्धा आहे आणि जवळजवळ एक आठवडा संपला सुद्धा आहे. काळ खूप वेगाने धावतो आहे. आपल्याला सर्वांना हे जाणवते आहे. असो, नवीन वर्षातील नवीन ऊर्जांमुळे आपल्याकडे पुन्हा एकदा पुढे जाण्याच्या, भूतकाळ मागे सोडून पुढे जाण्याच्या अद्भुत संधी उपलब्ध आहेत, आपल्यात असलेल्या अनेक मर्यादांच्या बंधनातून स्वतःला सोडवून मुक्त होण्याच्या संधी, पुन्हा प्रकाश निवडण्याच्या संधी. मी यापूर्वी अनेक वेळा उल्लेख केल्याप्रमाणे, परमेश्वराच्या जगात आध्यात्मिक प्रगती करण्याच्या संधी कधीही संपत नाहीत. असो, ह्या नवीन वर्षात आपण काही प्राथमिक तत्वांची उजळणी करूया. जेव्हाजेव्हा मी प्राथमिक गोष्टींविषयी बोलतो, तेव्हा अगदी मनापासून मी हे पुन्हा एकदा सांगू इच्छितो की मी कोणी गुरू नाही. एखाद्या नवीन विद्यार्थ्यांसाठी माझ्याबद्दल गैरसमज करून घेऊ नये अशी माझी इच्छा आहे. मी एक साधक आहे, एक वरिष्ठ साधक असे मी म्हणू शकतो, कारण मी ह्या मार्गात २६ वर्षे घालवली आहेत. मला अनेक गोष्टी समजल्या आहेत, मी पुष्कळ अनुभवले आहे पण अद्याप मी माझ्या ध्येयापर्यंत पोहोचलेलो नाही; कदाचित तुमच्यापैकी काहीजण पोहोचले असतील, पण मी अद्याप पोहोचलेलो नाही. आपण सर्वजण एकत्र प्रवास करत आहोत. आणि हा प्रवास अर्थातच खूप सुंदर आहे. तर, गुरुजींनी आपल्याला सांगितलेली सत्ये मला जेवढी समजली आहेत त्यानुसार मी अनेक गोष्टी बोलतो. मी फक्त माझे कर्तव्य करत आहे, गुरुजींनी मला दिलेली जबाबदारी पार पाडण्याचा प्रयत्न करत आहे.

हा ध्यानसाधनेचा मार्ग आहे. ध्यान हा आपल्या साधनेचा पाया आहे. मजबूत पाया निर्माण करण्यासाठी आपण दररोज ध्यान केले पाहिजे. पण जीवनातील अडचणी, गुंतागुंती लक्षात घेऊन गुरुजींनी सुचवले होते की आपण आठवड्यातून किमान ५ दिवस तरी ध्यान करावे. जेव्हा मी नियमितपणा, साधना, इत्यादी गोष्टींची नोंद करत होतो, तेव्हा अनेक गुरूव्यतिरिक्त जी महान

व्यक्तित्वे आपण आपल्या जीवनात पाहतो, उदाहरणार्थ क्रीडा क्षेत्रातील व्यक्तित्वे, ज्या लोकांनी संगीत किंवा इतर कोणत्याही क्षेत्रात खूप काही साध्य केले आहे, त्यांचा विचार माझ्या मनात आला. जेव्हा मी क्रीडा क्षेत्रातील खूप प्रेरणादायक व्यक्तित्वांबद्दल वाचतो, तेव्हा मला त्यांचे प्रयत्न आपल्या ध्यानसाधनेसारखेच वाटतात. ते किती प्रामाणिकपणे सराव करतात. उदाहरणार्थ ते सकाळी लवकर उठतात आणि व्यायामशाळेत जातात आणि तासंतास मेहनत करतात. त्यांच्यासाठी ते ध्यानसाधनेसारखेच आहे. मग ते कठोर सराव करतात आणि सामान्यादरम्यान त्यांनी त्यांच्या सरावाद्वारे जे काही प्रभुत्व मिळवले आहे ते पणाला लावतात. त्याचप्रमाणे ध्यान आपल्या साधनेचा पाया तयार करते. क्रीडा क्षेत्रातील व्यक्तीसाठी कसरत करणे पुरेसे नाही, सराव करणे देखील खूप महत्वाचे असले तरी पुरेसे नाही. त्यांना त्यांच्या सामान्यादरम्यान चांगले खेळावे लागते. त्याचप्रमाणे आपल्यासाठी केवळ ध्यान करणे पुरेसे नाही. आपण आपली साधना ध्यानाच्या भक्कम पायावर उभारली पाहिजे. आपण ती कशी उभारू शकतो? आपल्या भावना आणि विचार सकारात्मक बनवून आपण ती उभारतो. आपल्या भावना आणि विचार सकारात्मक बनवणे हे सराव करण्यासारखे आहे आणि जेव्हा आपण जगात बाहेर पडतो, तेव्हा आपल्याला ते सादर करावे लागते. सादर हा शब्द कदाचित योग्य नाही, पण आपण जो अभ्यास केला आहे, आपण ध्यानात जे अनुभवले आहे ते आपल्याला कृतीत आणावे लागते. तर साधना म्हणजे फक्त ध्यान करणे नाही, तर सकारात्मक बनणे सुद्धा आहे. आणि ती म्हणजे कृतीतून बाहेर आणणे आणि किंवा प्रकट करणे सुद्धा आहे. साधना म्हणजे जगणे सुद्धा आहे, सकारात्मकपणे जगणे.

मी क्रीडा क्षेत्रातील व्यक्तित्वांचा उल्लेख का करत आहे? तुम्ही जर त्यांच्या जीवनांबद्दल वाचले, तर त्यांची उत्कटता, त्यांच्या क्रिडेसाठी असलेले त्यांचे प्रेम, त्यांची वचनबद्धता, त्यांची मेहनत, त्यांची तयारी - हे किती प्रेरणादायक आहे. आपण त्यांच्याकडून अनेक गोष्टी शिकू शकतो आणि आपल्या साधनेत लागू करू शकतो. हे जीवनाच्या इतर क्षेत्रातील महान लोकांबद्दल सुद्धा खरे आहे. उदाहरणार्थ एखादा संगीतकार. तो तासंतास सराव करतो आणि जेव्हा त्याच्या

कलेचे सादरीकरण करतो, तेव्हा तो त्याचे कौशल्य बाहेर आणतो. असो. मी म्हणत होतो की साधनेचे अनेक पैलू आहेत. साधना म्हणजे फक्त ध्यान करणे नव्हे. साधना म्हणजे आपल्या जीवनातील भौतिक आणि आध्यात्मिक उपक्रमात संतुलन राखणे. साधना म्हणजे हे जीवन पूर्णपणे जगणे. हे वाक्य तुम्ही इथे लाखो वेळा ऐकले असणार. आपण हे जीवन पूर्णपणे कसे जगू शकतो? परमेश्वराने ह्या पृथ्वीवर अनेक उच्च गोष्टी, उच्च अनुभव प्रदान केले आहेत. आपण जाणीवपूर्वक त्यांचा अनुभव घेण्याचा प्रयत्न करतो. अशाप्रकारे आपण हे जीवन पूर्णपणे जगण्याचा प्रयत्न करतो. हा फक्त एक पैलू आहे. ह्याचे इतर पैलू सुद्धा आहेत. गुरुजी आकाशाचा अनुभव घेण्याचे एक साधे उदाहरण देत असत; हा आत्म्याला उभारी देणारा अनुभव आहे. जेव्हा मी ह्या मार्गात प्रवेश घेतला, तेव्हा मला वाटायचे की साधना म्हणजे जीवनाचा त्याग करणे, आश्रमात किंवा पर्वतांवर जाऊन ध्यान करणे आहे. परमेश्वराचे आभार, की आपण गुरुजींना भेटलो आणि आपल्याला आता अनेक गोष्टी समजल्या आहेत. मला आठवते की आम्ही दर शुक्रवारी संध्याकाळी गुरुजींना भेटायचो, गच्चीवर बसायचो आणि चंद्र, तारे यांचा आनंद घ्यायचो. ताऱ्यांनी भरलेली रात्र किती गूढ आणि दिव्य दिसते! ती आपल्याला परमेश्वराशी जोडते. आम्ही गुरुजींसह ह्या गोष्टींचा अनुभव घेतला. आपण अर्थातच ध्यान केले पाहिजे पण आपण अशा दिव्य गोष्टींना मुकू नये.

साधनेत आणखीही खूप काही आहे. आपण आपल्या जबाबदाऱ्या सांभाळतो, आपली कर्तव्ये पार पाडतो, त्यांच्याकडे कधीही दुर्लक्ष करत नाही. अशाप्रकारे साधनेचे अनेक पैलू आहेत.

विनम्रता हा साधनेचा एक भाग आहे. गुरुजींनी विनम्रतेला सर्वाधिक महत्त्व दिले आहे. ते म्हणाले होते की विनम्रता आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे प्रमाण आहे. इतरांचा आदर करणे, कृतज्ञता बाळगणे, अशा अनेक गोष्टी साधनेचा भाग आहेत. परमेश्वराने आपल्याला जे दिले आहे त्याबद्दल आपण कृतज्ञता बाळगली पाहिजे आणि इतरांनी आपल्यासाठी जे केले आहे त्याबद्दल कृतज्ञता बाळगली पाहिजे.

(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 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 कार्याचित 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)

परमेश्वर आपल्याला त्याच्या माध्यमांच्याद्वारे सर्वकाही प्रदान करतो. मला वाटते की जेव्हा आपल्याला त्याच्या माध्यमांबद्दल कृतज्ञता असते, फक्त तेव्हाच आपण खरोखर परमेश्वराचे आभारी असतो. अर्थात, तुम्ही माझ्याशी सहमत असले पाहिजे असे मी म्हणत नाही. तुम्हाला स्वातंत्र्य आहे, तुमचे स्वतःचे मत बाळगण्याचे स्वातंत्र्य आहे. स्वातंत्र्य साधनेचा एक भाग आहे. गुरुजींनी स्वातंत्र्याला खूप महत्त्व दिले होते. आणि त्यांनी आपल्याला पण खूप स्वातंत्र्य दिले. आपल्याला स्वातंत्र्य मिळाले आणि आपण ते इतरांना सुद्धा दिले पाहिजे.

व्यवस्थेचा आदर करणे, हा साधनेचा एक भाग आहे. आपण आध्यात्मिक तपासणीसाठी वेळेवर उपस्थित असतो का? आपण आपल्या साधनेचा अहवाल वेळेवर पाठवतो का? आपण आपली फी वेळेवर भरतो का? आपण आपली बिले वेळेवर भरतो का? पहा. कोणती गोष्ट साधनेत येत नाही, याचे कधीकधी मला कुतुहल वाटते. इथे होणाऱ्या कार्यक्रमांसाठी आपण वेळेवर नोंदणी करतो का? आम्ही लोकांना आठवण करून देत राहातो की त्यांनी एका विशिष्ट तारखेपर्यंत नोंदणी करावी. उदाहरणार्थ: शंबला वर्ग – आपल्याला दोन महिने आधीपासून सांगण्यात येते. नोंदणीची शेवटची तारीख ३१ डिसेंबर होती. आम्हाला आता सुद्धा विनंत्या येत आहेत. आमची परिस्थिती किती अवघड होते. आम्हाला त्यांना सांगावे लागते, “क्षमा करा, पण तुमचे नाव आता गटात नोंदवता येत नाही.” गुरुजींनी आपल्याला पालन करण्यासाठी घालून दिलेली ही व्यवस्था आणि शिस्त आपण काढून टाकायची का? मग आम्हाला कोणालाही नाराज करावे लागणार नाही. पण गुरुजींनी ही व्यवस्था काही कारणास्तव स्थापित केली आहे. जीवनातील प्रत्येक क्षेत्रात आपण परिपूर्ण व्हावे अशी त्यांची इच्छा होती. आम्ही फक्त ध्यान शिकवून गप्प राहू शकतो. पण आपला सर्वांगीण विकास होणे ऋषींसाठी महत्त्वाचे आहे. पहा; आपण जर ह्या दृष्टिकोनातून विचार केला, तर आपण सहजपणे समजू शकतो की ही व्यवस्थाच आपल्याला शिस्त लावण्यास मदत करते, इतरांचा आदर करायला शिकण्यास मदत करते. आपण जर नियमितपणे ध्यान केले आणि वेळेवर नोंदणी केली नाही, तर आपण आपल्या साधनेत एकप्रकारे अयशस्वी ठरतो. तर

रागावण्याऐवजी आपण व्यवस्थेचा आदर का करू नये, आपल्याला शिकण्यास, सुधारण्यास मदत केल्याबद्दल आपण ह्या व्यवस्थेचे आभार मानू शकतो. आणि आपण नेहमीच पुढच्या वर्षी ह्या गटात सामील होऊ शकतो. आपल्यासाठी दारे कायमची बंद होत नाहीत, परमेश्वराच्या जगात दारे कधीच बंद होत नाहीत. खरंच काही कारण असेल तर अर्थातच सूट देता येते. परमेश्वर जाणतो. पण आपल्या बाजूने जर आपण ह्या गोष्टींचा सराव केला, तर आपली प्रगती होत राहील.

असो, इतर ठिकाणी इतक्या तपशीलात इतके स्पष्ट मार्गदर्शन दिले जाते की नाही हे मला माहीत नाही. गुरुजी म्हणायचे, “आपण जर एका शंबला तत्वाचा योग्य पद्धतीने अभ्यास केला, तर आपण सर्व तत्वांचा अभ्यास करतो.” सर्वोत्तम उदाहरण म्हणजे प्रेम. आपले जर गुरुजींवर प्रेम असेल – आपण सर्वजण गुरुजींवर प्रेम करतो, ती वास्तविकता आहे – तर त्यांनी स्थापित केलेल्या ह्या व्यवस्थेबद्दल आपल्याला प्रेम असेल. मग साहजिकच ह्या व्यवस्थेचा भाग असलेल्या प्रत्येक गोष्टीचे आपण अनुसरण करू.

आपल्या साधनेत येणाऱ्या सर्व अडथळांसाठी प्रेम हा एकमेव उपाय आहे का? मी म्हणतो हो, हा एकमेव उपाय आहे. आपल्याकडे जर प्रेम असेल, तर आपण आधी चर्चा केलेल्या बारीकसारीक गोष्टींची काळजी घेतो, आपल्याकडून प्रत्येक गोष्टीची आपोआप काळजी घेतली जाते. मी परमेश्वरावर अधिक प्रेम करू शकतो का? मला वाटते की तीच साधना आहे. ज्या दिवशी आपण त्याच्यावर सर्वात जास्त, अधिकतम, म्हणजेच अपरिमित प्रेम करण्यास सुरुवात करू, मला वाटते की त्या दिवशी आपण साधनेच्या अंतिम टप्प्यावर पोहोचू. कदाचित आपण अपयशी होऊ, मला वाटते की त्याला हरकत नाही. अपयश आपली आध्यात्मिक स्थिती दर्शवत नाही. मला असे म्हणावेसे वाटते की चुका देखील आपली आध्यात्मिक स्थिती दर्शवत नाहीत. आपण प्रामाणिकपणे प्रयत्न करत आहोत का, मला वाटते की ते आपली आध्यात्मिक स्थिती दर्शवते. आपण किती प्रामाणिकपणे प्रयास करतो, प्रयत्न करतो, कदाचित ते आपली आध्यात्मिक स्थिती दर्शवते, ते आपल्या आध्यात्मिक स्थितीचे प्रमाण आहे. आणि आपण हार मानतो की चिकाटीने प्रयत्न चालू ठेवतो? कदाचित ते आपली आध्यात्मिक स्थिती दर्शवते.■

प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: जेव्हा जेव्हा मी सकाळी ध्यान करते तेव्हा दिवसा असलेल्या उजेडामुळे मला रात्री ध्यान करण्याच्या तुलनेत प्रकाश अनुभवण्यास अवघड जाते. असे सर्वासोबतच होत असते का?

उ: आपण इथे भौतिक प्रकाशाबद्दल बोलत नाही आहोत. आपण सूक्ष्म प्रकाशाविषयी बोलत आहोत, ज्याला आपण या भौतिक डोळ्यांनी पाहू शकत नाही. आपण त्याची फक्त अनुभूति घेऊ शकतो. त्यामुळे तुम्ही केव्हा ध्यान करता त्याने काही फरक पडत नाही.

प्र: मी अमेरिकेला जात आहे. तिथे गेल्यावर जेव्हा मी ध्यान करेन तेव्हा मी कोणत्या दिशेला तोंड करून बसावे? कारण हिमालयपर्वत हे अमेरिकेच्या उत्तरेला पडत नाही.

उ: सामान्यतः आपल्याला उत्तरेकडे तोंड करून बसण्यास सांगितले जाते, कारण त्यामुळे आपण पृथ्वीच्या चुंबकीय क्षेत्राशी संरेखित होऊन बसतो आणि आपल्या देशाच्या उत्तरेला हिमालय पर्वत आहे. हिमालयातील एका गुप्त ठिकाणातून आपल्याला ऊर्जा मिळतात. आपण अमेरिकेत किंवा इतर कुठेही असताना नेहमीच उत्तरेकडे तोंड करून बसायला हवे, जेणेकरून आपण पृथ्वीच्या चुंबकीय क्षेत्राशी संरेखित होऊन बसू शकू.

प्र: मी आता रोज ध्यान करण्यासाठी स्वतःला सक्ती करतो. यापूर्वी मी उत्तम प्रकारे ध्यान करू शकत असे पण हल्ली मला तो आनंद मिळत नाही. मी फक्त बसतो, इतकंच. मी काय करू?

उ: आपल्याला जसे माहित आहे, साधनेत चढउतार हे स्वाभाविक आहेत. आपण ही वास्तविकता स्वीकारायला हवी आणि आपले प्रयत्न चालू ठेवले पाहिजे. ध्यानात आपण परमेश्वराची अनुभूति घेण्याचा प्रयत्न करतो. हे म्हणजे परमेश्वराची भेट घेण्यासारखेच आहे. ध्यान सुरू करण्याआधी जर आपण त्याच्या भेटीविषयी उत्कटता राखली आणि खूप प्रेमपूर्वक त्याचा आठव केला आणि थोडे भावुक झालो तर आपल्याला सखोल ध्यानात जाण्यात मदत होते. आपण हे करून पाहायला हरकत नाही.

प्र: प्रकाशाचे प्रवहन मी कसे थांबवावे? मी ते अचानकपणे थांबवावे की प्रवहन करताना प्रकाशासोबत असलेला दुवा हळूहळू

तोडावा?

उ: प्रकाशासोबत दुवा चालू राहू शकतो. जेव्हा आपण आपले डोळे उघडतो तेव्हा आपण आपली जाणीव या पातळीवर आणत असतो. डोळे उघडल्यावरही प्रकाशाचे प्रवहन सुरू राहू शकते. गुरुजींनी सुचवले होते की प्रवहनांतर जरी आपण बसून प्रवहन सुरू ठेवू शकू नसलो, तरी आपण आपल्या मार्फत प्रकाश प्रवाहित होत आहे ही जाणीव ठेवू शकतो, तशी दृढ इच्छा मनात ठेवू शकतो.

प्र: ऋषींच्या मार्गात, एखाद्या व्यक्तीने सर्व काही सोडून फक्त साधना करण्याकडे लक्ष घालणे योग्य आहे का?

उ: गुरुजींनी याला कधीच मान्यता दिली नाही. असे करणे म्हणजे आयुष्यापासून दूर पळण्यासारखे होईल. जगणे देखील साधनेचा एक भाग आहे. खरं तर हे जीवन पूर्णपणे जगणे हा आपला इथे पृथ्वीवर येण्यामागील उद्देश आहे. साधना आपल्याला शांतीने, उत्तमरित्या जीवन जगण्यात मदत करते. जीवन म्हणजे प्रेमाची अनुभूति घेण्याची आणि प्रेमाला प्रकट करण्याची, आपल्या अंतरंगातील सौंदर्य प्रकट करण्याची संधी आहे.

प्र: मी नियमितपणे प्रकाशाचे प्रवहन करण्यास आणि ध्यान करण्यास अक्षम आहे. ज्या उच्च स्वरूपाचे वर्तन आपल्याकडून अपेक्षित आहे, ते देखील करण्यास मी असमर्थ आहे. मी काय करू?

उ: अशा गोष्टींबद्दल गुरुजी काय म्हणायचे ते मी फक्त परत एकदा सांगू शकतो. आपल्याला वाटते की आपण चांगले वर्तन करण्यास अक्षम आहोत. खरं हे की आहे आपण त्यासाठी नक्कीच सक्षम आहोत. कसे माहित नाही पण आपल्या खऱ्या क्षमतेचा आपल्याला विसर पडला आहे. आपण हे विसरलो आहोत की आपण परमेश्वराचाच एक अंश आहोत. आपण सर्वोत्कृष्ट स्पंदन, म्हणजेच प्रेम प्रकट करण्यास सक्षम आहोत. काही वेळा आपण स्वतःला खूप कठोरपणे जोखतो. आणि आपल्या स्वतःकडून खूप अपेक्षा ठेवतो. आत्मनिरीक्षणाची आपल्याला मदत होते. आपल्याला आपल्या दोषांची जाणीव झाली, तर त्याची आपल्याला मदत होते. आपल्याला जे काही चुकीचे वाटते, ते आपण वर्तनात न आणता आपली साधना चालू ठेवायला पाहिजे. ■

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/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला 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, डोंबिविले (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)

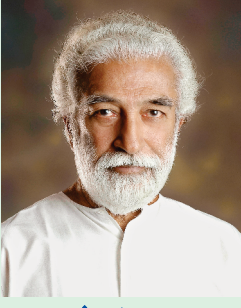
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

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)

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



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०१२)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

तपोनगर

बंगलोर पासून २० कि.मी. अंतरावर आहे. ही ध्यान करणाऱ्यांची एक उमलती जागा आहे. महर्षी अमराना १९३५ साली इथे ऋषींच्या कार्यासंबंधी आणि प्रकाशाच्या एका आगामी शहराबद्दल साक्षात्कार झाला होता.

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

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

अंतरमानसा

मानसाचे जन्मस्थान, 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 संवेदनशीलता वाढली आहे. मला इतरांच्या शारीरिक किंवा मानसिक दुःखाची जाणीव होते. त्यांच्याशी मी जोडलेली आहे असे मला वाटते व माझ्या हृदयात मला काहीतरी जाणवते.

- जसप्रीत कौर

बऱ्याचदा योगासनं करताना मला अशक्तपणा जाणवतो. त्यावेळी मी प्रकाशास मला अतिरिक्त ऊर्जा पुरविण्याची प्रार्थना करतो व प्रकाश मला प्रतिसाद देतो! मला ह्याचे आश्चर्य वाटते की ती अगदी साधी प्रार्थना असते, त्यात कोणतीही भावनिक तीव्रता नसते तरी देखील प्रत्येकवेळी प्रकाशाकडून प्रतिसाद मिळतोच!

जेव्हा मला कोणाकडूनही मदत मिळते तेव्हा मला कृतज्ञता जाणवते आणि आता ही कृतज्ञतेची भावना आणखीनच गहन झाली आहे.

- निखिल गांधी

पेशींवर उपचार करण्याच्या तंत्राचा अभ्यास, जो मी गेल्या वीस वर्षांपासून करित आहे, तो करण्याअगोदर मी प्रकाश प्रवहनाचा व सप्तर्षी प्राणायामाचा अभ्यास करायला सुरुवात केली. मी आश्चर्यचकित झाले! कारण एका आठवड्यातच माझे स्वादुपिंड पुन्हा कार्यान्वित झाले व माझे

इन्सुलिनचे इन्जेक्शन थांबवण्यात आले. आता मी फक्त गोळ्याच घेते. गेली तब्बल १५ वर्षे मी इन्सुलिनवरच होते. ह्या बदलामुळे मी खूप खूष आहे. मला प्रकाश प्रवहन व सप्तर्षी प्राणायाम शिकवल्याबद्दल मी ह्याचे श्रेय मानसा फाउंडेशनला देऊ इच्छिते.

- नसरीन बेगम

माझ्या लक्षात आले आहे की सर्व परिस्थितींमध्ये मी अगदी शांत असतो. अशा अवघड परिस्थितीत लाभलेल्या परमेश्वरी कृपेबद्दल मी त्याचा आभारी आहे. माझ्या निदर्शनास आले आहे की मी जास्त मदतशील झालो आहे व माझ्यात 'देण्याची' वृत्ती बळावली आहे. आजकाल मी स्वतःबद्दल कमी विचार करतो व माझ्या भोवतालच्या लोकांबद्दल मला जास्त काळजी वाटते.

- प्रशांत सी.

दैनंदिन ध्यानसाधनेमुळे मला चांगले मानसिक आरोग्य लाभले आहे. मला सतत परमेश्वराची आठवण असते. गुरुजींच्या कृपेने मी आता सकारात्मक व जास्त निडर झाली आहे.

- कलावती रविकुमार

FORM IV

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

१. प्रकाशमार्ग	वृत्तपत्राचे शीर्षक
२. रजिस्ट्रेशन क्र.	KARMAR//२००८/२७३१४
३. प्रकाशनस्थळ	बंगलोर
४. प्रकाशन आवृत्ती	मासिक
५. संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रकाचे नाव राष्ट्रीयत्व पत्ता	जयंत देशपांडे भारतीय तपोनगर, चिक्कगुब्बि, ऑफ हेन्नूर-बागलूर रोड, बंगलोर अर्बन -५६००७७
६. मुद्रण स्थळ	आर्ट प्रिंट, ७१९/ए, वेस्ट ऑफ कॉर्ड रोड, स्टेज २, राजाजीनगर, बंगलोर ५६००८६
७. मालकाचे नाव	मानसा फाउंडेशन (रजिस्टर्ड)
मी, जयंत देशपांडे, हे घोषित करतो की वर दिलेली माहिती माझ्या माहितीप्रमाणे अगदी खरी आहे असा माझा विश्वास आहे.	सही जयंत देशपांडे संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रकाची सही
बंगलोर २५-२-२०२०	

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