



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 14 Issue 6

March 2022 (Marathi Monthly)

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(ऑक्टोबर १९९२ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

जेव्हा मला प्रकाश कार्याचे पहिले वृत्तपत्र 'प्लॅनेटरी कनेक्शन्स' ची प्रत मिळाली, तेव्हा मला खूप आनंद झाला! मला असे वाटले जणू माझे स्वतःचेच स्वप्न पूर्ण झाले आहे. आध्यात्मिक जीवनाची हीच विशेषता आहे. आध्यात्मिक क्षेत्रात कार्याचे वेगवेगळे कप्पे नसतात. कोणतीही उपलब्धी, कोणीही मिळवलेली उपलब्धी, ही आपलीच असते, म्हणजे या पृथ्वीवरील सर्व लोकांची असते. जगाच्या कोणत्याही भागातील लोकांना मिळालेली उपलब्धी ही आपलीच असते. त्यासाठी तेथील लोकांनी केलेले संघर्ष, त्यांची सुखं, त्यांचे दुःख हे आपलेच असतात. 'प्लॅनेटरी कनेक्शन्स'बद्दल मला खूप आनंद होतो आहे आणि मला त्याचा अभिमान आहे.

नवयुगासाठी कार्य करणाऱ्या लोकांना, गटांना, एकमेकांशी जोडणे, हा या वृत्तपत्राचा हेतु आहे. या पृथ्वीवरील जीवन आणखी चांगले बनवण्यासाठी जगात कितीतरी गट कार्य करत आहेत, हे या वृत्तपत्राने प्रकाशात आणले आहेच. यामुळे जगाच्या भवितव्याबद्दल काळजी वाटत असलेल्या सुज्ञ लोकांना हे आश्वासन मिळते की आपले भविष्य अंधकारमय नाही. ते उज्वल आहे. हिंसा, लोभ, भ्रष्टाचार आणि इतर सर्व विनाशक गोष्टींचा अंत होईल, कारण या जगातील आध्यात्मिक शक्ती, विनाशक गोष्टींचा लवकरच नायनाट करतील. लोकं कदाचित माझ्या या शब्दांवर हसतील. पण प्रकाश कार्यात सामील असलेल्या लोकांना आध्यात्मिक शक्तींच्या क्षमतेची कल्पना आहे.

जेव्हा योगाच्या लाटेने हळूहळू सर्व जगाला व्यापले, तेव्हा आशेचा एक किरण आपल्याला दिसू लागला होता. आपल्याला वाटले की, योगाच्या या लाटेमुळे आपला विनाश करणाऱ्या नकारात्मक शक्तींना मागे सारण्यासाठी सकारात्मक शक्ती जागृत होऊन सशक्त होतील. पण आपला अपेक्षाभंग झाला. ही चळवळ तेव्हा कमकुवत झाली जेव्हा व्यापाराने योगाला डायबीटीज् कॅम्पस आणि हेल्थ सेंटर्समध्ये नेलं. योगाला केवळ आसनं आणि स्वास्थ्यापर्यंत सीमित करणे योग्य नाही. कितीतरी वेळ ह्यात वाया घालवण्यात आला आहे. पण ढगं किती दिवस सूर्याला झाकून ठेवू शकतील? प्रकाश कार्याशी निगडित गटांच्या माध्यमातून सूर्य आता पुन्हा चमकतो आहे. ही गटं शुद्ध ऊर्जा गोळा करत आहेत आणि या जगाला नकारात्मक शक्तींपासून मुक्त करण्यासाठी खूप परिश्रम करत आहेत.

प्रकाश कार्याची जास्त प्रसिद्धी करण्यात आलेली नाही, पण त्याची आवश्यकता नाही. जेव्हा सूर्य उगवतो, तेव्हा सर्वांनाच त्याचा प्रकाश मिळतो.

माणसाचा सकारात्मक भाग, त्याचा दैवी भाग कधीच जीवनाचा नाश होऊ देत नाही. जीवन खूप सुंदर आहे. ते जगायला हवे.

पण जीवनाचे आधी रक्षण करणे गरजेचे आहे. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेनूर-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

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)
सप्तर्षी ध्यान केंद्र
दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)
सप्तर्षी ध्यान केंद्र

कोविड परिस्थितीच्या पार्श्वभूमीवर बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये होणारे ध्यान वर्ग मार्च २०२१ पर्यंत रद्द करण्यात आले होते. ही वैश्विक महामारी अद्याप संपलेली नाही आणि परिस्थिती पूर्णपणे नियंत्रणात नाही हे लक्षात घेता पुढील सूचनांपर्यंत हे वर्ग रद्द राहतील. आम्ही परिस्थितीचे आकलन करत राहू आणि वर्ग पुन्हा केव्हा सुरू करायचे याचा निर्णय घेऊ.

तोपर्यंत रविवारच्या वर्गाच्या वेबकास्टद्वारे ऑनलाईन वर्ग सुरू राहातील. प्राथमिक पातळीचे वर्ग देखील दर रविवारी सकाळी १० ते ११ पर्यंत ऑनलाईन घेतले जात आहेत. प्रत्येक महिन्याच्या पहिल्या रविवारी नवीन बॅच सुरू होते.

तसेच, दर महिन्याचा तिसऱ्या रविवारी सकाळी ११ ते ११.३० पर्यंत प्रकाश प्रवहनाचे मार्गदर्शित ऑनलाईन सत्र आयोजित करण्यात येईल, जे सर्वांसाठी खुले असेल. खाली दिलेल्या लिंक्सद्वारे ह्या सत्रात सहभागी होता येईल:

https://www.lightgatemasters.com/lc_live
<https://www.facebook.com/lightchannels>
<https://youtube.com/RevolutionByLight>

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. अधिक माहिती साठी पान ६ वरील पहिला कॉलम वाचावा.

Doorways (इंग्रजीत) /

तोपोवाणी (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.



६ फेब्रुवारी २०२२ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांची १०३वी जयंती साजरी करण्यात आली.

काही ठळक घडामोडी

- महर्षी अमरांची १०३वी जयंती ६ फेब्रुवारी २०२२ रोजी तपोनगर येथे साजरी करण्यात आली. सध्याच्या कोविड परिस्थितीमुळे विद्यार्थ्यांनी आपापल्या घरून लाईव्ह वेबकास्टद्वारे ह्या कार्यक्रमात भाग घेतला.
- १२वा 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' १ फेब्रुवारी २०२२ रोजी साजरा करण्यात आला. ह्या दिवशी १३०० पेक्षा जास्त शाळांमधील लाखो मुलांनी प्रकाश प्रवाहित केला. जगाच्या वेगवेगळ्या भागातील हजारो लोक तपोनगर येथील मेडिटेशन हॉलमधून संचालित करण्यात आलेल्या मार्गदर्शित लाईव्ह ऑनलाईन प्रकाश प्रवहन सत्रांद्वारे ह्यात सहभागी झाले. ■

महाशिवरात्री साठी ध्यानाचे विशेष तंत्र

महाशिवरात्रीला रात्री ऋषी भगवान शंकरांचा एक अंश पृथ्वीवर आणतात. दुसऱ्या दिवशी सकाळी हा अंश एका प्रकाश किरणाच्या रूपात या पृथ्वीवरील प्रत्येक घरात प्रवेश करतो. भगवान शंकरांच्या ऊर्जा दहा दिवस या पृथ्वीवर राहतात. या दहा दिवसांत आपण त्यांच्या विशेष उपस्थितीची जाणीव ठेवू शकतो. त्यांना अनुभवण्यासाठी आणि त्यांच्या ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी, या दहा दिवसांत आपल्या दैनिक ध्यानाऐवजी आपण ध्यानाच्या या विशेष तंत्राचा अभ्यास करू शकतो. आपल्या समोर निळ्या प्रकाशाचे प्रचंड शिवलिंग आहे अशी कल्पना करा. एका प्रकाशकणाच्या रूपात आपण त्या शिवलिंगात प्रवेश करत आहोत अशी कल्पना करा. निळ्या प्रकाशाचा अनुभव घ्या.

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

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

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	मंगळवार	महाशिवरात्री
०२	बुधवार	अमावास्या
१०	गुरुवार	शुक्लाष्टमी
१३	रविवार	शुक्ल दशमी
१७	गुरुवार	कामदहन
१८	शुक्रवार	पौर्णिमा
२५	शुक्रवार	कृष्णाष्टमी
३०	बुधवार	मास शिवरात्री

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत - प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
मंगळवार ०१	- महाशिवरात्री निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १३	- शंबला गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता
रविवार २०	- 'श' गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता

कामदहनाचे तंत्र

गुरुवार, १७ मार्च २०२२ 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.

१२व्या 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' चा वृत्तांत

मनोज चोप्रा, अनुवाद : वैशाली जोशी

प्रकाश प्रवहनाच्या कार्याशी निगडित आपल्या स्वयंसेवकांनी, १२व्या 'वर्ल्ड चॅनल्स डे'निमित्त एका निस्वार्थ आणि वैश्विक कामगिरीवर जाण्याचा निर्णय घेतला. त्यांना आश्चर्य वाटले, जेव्हा त्यांचे ध्येय साध्य करण्यासाठी त्यांना विश्वाच्या प्रत्येक कोपऱ्यातून अकल्पनीय मदत मिळाली. पुन्हा एकदा हे सिद्ध झाले की, जर आपला हेतू शुद्ध असेल आणि आपल्या कृती निःस्वार्थ असतील, तर देवाकडे आपल्याला मदत करण्यासाठी लाखो मार्ग असतात. १ फेब्रुवारी २०२२ ला, महर्षी अमरांच्या जयंतीच्या दिवशी, जो दिवस आम्ही वर्ल्ड चॅनल्स डे म्हणून साजरा करतो, तेव्हा अगदी असेच घडले. प्रत्येक वर्षी ह्या दिवशी जास्तीत जास्त प्रकाश खाली आणून आम्ही शांती आणि प्रेमाची लाट निर्माण करण्याचा प्रयत्न करतो. ह्या वर्षी वैश्विक महामारीमुळे आम्हाला असंख्य आव्हानांचा सामना करावा लागला. पण, त्याच वेळी, आम्हाला आमच्या महान गुरुंकडून खूप जास्त मदत देखील मिळाली.

२५ डिसेंबर रोजी, जेव्हा आम्ही वर्ल्ड चॅनल्स डे चे नियोजन सुरू केले, तेव्हा आमच्या लक्षात आले की आमच्याकडे काम करण्यासाठी अगदी अल्प पर्याय आहेत. खरं सांगायचं तर, आम्ही थोडेसे निराश झालो कारण शाळा बंद होत्या आणि वैश्विक महामारी चरमसीमेला पोहोचलेली होती. आम्ही शालेय अधिकाऱ्यांशी बोलण्याचे आणि शाळांमध्ये जाऊन सत्रे आयोजित करण्याबाबतच्या आमच्या अडचणी त्यांना सांगण्याचे ठरवले. शाळांमध्ये सत्रे आयोजित करण्यासाठी शालेय अधिकाऱ्यांना प्रकाश प्रवहनाचे व्हिडियो देण्याचा निर्णय आम्ही घेतला.

१६ जानेवारीला आमची एक सुंदर त्रि-मासिक बैठक झाली. तो पर्यंत आमच्याकडे एक स्पष्ट योजना होती. आम्ही आमच्या नियंत्रणात नसलेल्या गोष्टींची चिंता न करण्याचे ठरवले. आणि आम्ही सर्वोत्तम प्रयत्न करण्याचे ठरवले. आमच्या गटाच्या ऑनलाइन बैठकी खूप सकारात्मक झाल्या. मला वाटते की प्रत्येक बैठकीला आपल्या ऋषींचा आशीर्वाद लाभला होता. प्रत्येक स्वयंसेवक प्रभारित झाला होता. स्वयंसेवकांनी, दरवर्षीप्रमाणे शाळांशी संपर्क साधण्याची जबाबदारी घेतली. प्रत्येक गटाने काटेकोरपणे नियोजन केले. त्याच वेळी, आम्ही मदतीसाठी आणि मार्गदर्शनासाठी आमच्या महान गुरुंना कळकळीने प्रार्थना करण्यास सुरुवात केली.

काही आव्हानांनंतर नवीन व्हिडियो तयार झाले. मग, स्वयंसेवकांनी शाळांना व्हिडियो देण्यास सुरुवात केली. आम्हाला आश्चर्य वाटले, जेव्हा आम्हाला स्तिमीत करणारे प्रतिसाद मिळू लागले. बहुतेक शाळा आमची विनंती मान्य करीत होत्या. आमच्या कामामागे एक अदृश्य हात कार्यरत असल्याचे आम्हाला जाणवत होते.

आमच्या नियंत्रणात जे होते ते करण्यास आम्ही सुरुवात केली आणि प्रकाशाने त्याच्या नियंत्रणात असलेले सर्वकाही केले. जेव्हा प्रकाश ताबा घेतो, तेव्हा नक्कीच आपण चमत्कारिक परिणामांची अपेक्षा करू शकतो. आम्हाला आश्चर्य वाटले, जेव्हा वर्ल्ड चॅनल्स डे च्या काही दिवस आधी, महाराष्ट्र, कर्नाटक आणि तमिळ नाडूमध्ये शाळा सुरू झाल्या. अनेक शाळांनी त्यांच्या पुन्हा सुरू होण्याच्या पहिल्या दिवशी प्रकाश प्रवहन केले. संपूर्ण भारतात १३०० पेक्षा जास्त शाळांनी प्रकाश प्रवहन केले. १६५ पेक्षा अधिक शाळांनी त्यांच्या सहभागाचे फोटो आणि व्हिडियो आम्हाला पाठवले. त्यांच्या प्रामाणिकपणाने, प्रेमाने आणि आपुलकीने आम्हाला खोलवर स्पर्श केला आहे.

मानसा फाऊंडेशनमध्ये तीन लाईव्ह ऑनलाईन सत्रे आयोजित करण्यात आली. सर्व सत्रे गहन आणि शांततापूर्ण होती. संपूर्ण जगाला ह्या कार्यक्रमात सहभागी होता यावे ह्यासाठी गेल्या वर्षी हा मंच तयार करण्यात आला होता. आम्हाला हे पाहून आनंद झाला की इतर वेगवेगळ्या गटातील हजाराहून अधिक लोकं ह्या चळवळीचा प्रसार करण्याच्या आमच्या प्रयत्नांमध्ये सामील झाले. आणखी लोकं सामील व्हायला पाहिजे होते असे आम्हाला वाटते. वर्ल्ड चॅनल्स डे सारखे आणखी अनेक कार्यक्रम होणे ही सध्याच्या काळाची गरज आहे.

ह्या चळवळीचा प्रसार करण्याच्या आमच्या प्रयत्नांमध्ये सहभागी झाल्याबद्दल आम्ही प्रत्येक प्रकाश प्रवाहकाचे 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 एवढेच 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 उज्वल 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 स्वतःहून आपल्या ऐहिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

ऑक्टोबर २००६

आपण प्रथम ऐकायला शिकले पाहिजे. संप्रेषणात लोकं टोकाला जातात. मी हे अनुभवले आहे. टोकाला म्हणजे, जेव्हा एखादी व्यक्ती माझ्याशी संवाद साधते किंवा बोलते, तेव्हा पहिली गोष्ट अशी की ती खूप बोलते, आणि दुसरी गोष्ट म्हणजे, ती मुद्द्यापासून दूर जाते. जेव्हा एखादा मुद्दा सांगायचा असतो, तेव्हा सर्व असंबद्ध तपशील जोडले जातात. आणि शेवटी संवाद हा मुद्द्यावर केंद्रित राहत नाही. हे एक टोक आहे. दुसरे टोक म्हणजे, कधीकधी लोक अर्धवट बोलतात. ते एक वाक्य बोलत असताना मध्येच दुसरे वाक्य बोलतात. ते एक कल्पना सांगत असताना मध्येच दुसऱ्या कल्पनेविषयी बोलू लागतात. मग ते अनाकलनीय होते. मी ही दोन्ही टोकं अनुभवली आहेत, कारण मी अनेक लोकांना भेटतो.

मुद्दा असा आहे की, आपण आपल्या संवादात परिपूर्णता साधली पाहिजे. आपण ताबडतोब त्यात सुधारणा करण्यास सुरुवात केली पाहिजे. आपण काय बोलतो, आपण कसे बोलतो याचे भान ठेवले पाहिजे. बोलल्यानंतर, आपण उलटतपासणी केली पाहिजे – आपण योग्यप्रकारे बोललो का? जेव्हा आपण ऐकतो, तेव्हा सुद्धा आपण लक्षपूर्वक ऐकले पाहिजे. ऐकणे हा संवादाचा एक भाग आहे. संप्रेषणात तुम्ही लोकांना काही सांगता, कळवता आणि त्यांच्याकडून काही माहिती किंवा ज्ञान मिळवता देखील. ते का आवश्यक आहे? वॉर्ड किंवा अयोग्य संप्रेषणाने आपण अर्धवट ज्ञान मिळवतो किंवा प्रेषित करतो. ते पूर्ण नसते. म्हणून पूर्णपणे संवाद होत नाही आणि गोष्टी पूर्णपणे समजत नाहीत. आपल्याला गोष्टी एकतर अर्धवट समजतात किंवा समजत नाहीत. आपला गोंधळ होतो. दोन व्यक्तींमधील संवाद हा असा असतो.

जेव्हा आपल्याला ही अयोग्यरित्या संवाद साधण्याची सवय लागते, तेव्हा आपण स्वतःसोबत देखील तसेच करतो. आपले स्वतःचे व्यक्तिमत्व देखील आपल्याला समजत नाही. आपल्या स्वतःच्याच भावना आणि विचार आपल्याला समजत नाहीत. एकतर आपण एकाच भावनेवर रेंगाळतो किंवा एखाद्या भावनेला बगल देतो. आपण एकाच विचाराबद्दल विचार करत राहातो, जे चिंता करणे असते किंवा आपण अजिबात नीट विचार करत नाही. आपल्या स्वतःला समजून घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. हा साधनेचा एक भाग आहे. असे समजून नका की संवाद हा फक्त इतर कोणी आणि आपल्यामध्ये घडत असतो. तो आपल्या स्वतःमध्ये

देखील होत असतो – आपल्या आंतरिक आणि बाह्य अस्तित्वांमध्ये. आणि हा अयोग्य संवाद का घडतो? कारण आपण तो एकप्रकारच्या निष्काळजीपणाने करतो. मी अनादर असे म्हणणार नाही पण आपण पर्वा करत नाही.

जेव्हा एखादी व्यक्ती बोलत असते, तेव्हा आपण तिला फक्त बोलू देतो, आपण तिचे बोलणे ऐकत नाही. किंवा ती ऐकत आहे की झोपली आहे याची पर्वा न करता आपण बोलत राहतो. हा एकप्रकारचा बेफिकिरीपणा आहे. आपण जर त्याचे अधिक विश्लेषण केले, तर आपल्याला त्यात प्रामाणिकपणा नसल्याचे आढळते. आपण प्रामाणिक नसतो. तुम्हाला काही सांगताना जर मी खूप प्रामाणिक आणि सच्चा असेन, तर मी ते अतिशय पद्धतशीरपणे करेन. म्हणूनच, इथे येताना, प्रत्येक वेळी मी मुद्द्यांची नोंद करतो. माझ्यासाठी हे आवश्यक नाही. मी उत्स्फूर्तपणे तासन् तास बोलू शकतो. मी बोलण्यासाठी नव्हे, तर मी काय बोलू नये याची खात्री बाळगण्यासाठी मुद्द्यांची नोंद करतो. मला ज्या गोष्टींची पुनरावृत्ती करायची असते त्यांची देखील मी नोंद करतो. हे करण्यात मी खूप वेळ घालवला आहे. जे लोकं मला ओळखतात, त्यांना माहीत आहे की मी ध्यानवर्गासाठी तयारी करण्यात बराच वेळ घालवतो. गोष्ट अशी आहे की, मी खूप प्रामाणिक आहे. मी प्रामाणिकपणे प्रयत्न करतो कारण मी तुमचा आदर करतो. मी सांगतो त्या गोष्टी लोकं लक्षात ठेवतात. अनेक वेळा, मी जे बोलतो त्याचे ते पालन देखील करतात. जेव्हाकेव्हा मी वैयक्तिकरित्या काही सांगतो, तेव्हा ते त्यांच्या जीवनात या गोष्टी अंमलात आणतात. माझा सल्ला घेऊन मोठे निर्णय घेतले जातात. मला त्याची जाणीव आहे. म्हणून, जेव्हा मी बोलतो, तेव्हा मी सावध, जास्त सावध असतो.

तर, मी तुमचा आदर करतो म्हणून मी जे बोलतो त्याबद्दल मी खूप सावध असतो. मला तुमच्याबद्दल खरी काळजी वाटते. त्याचा अभाव असेल तर अयोग्य, अपूर्ण किंवा वॉर्ड संवाद घडतो. आणि कधीकधी मला घाई दिसते. आपल्याला काहीतरी सांगायचे असते आणि घाईने बोलणे संपवायचे असते. आपण विश्वासार्ह विधाने करित आहोत की नाही याची आपल्याला पर्वा नसते. कसेतरी सांगायचे आणि ते संपवायचे एवढाच उद्देश असतो.

तर, हा निष्काळजीपणा, घाई आणि अर्थातच उतावळेपणा आहे. एका मिनिटात आपल्याला सर्व काही सांगून टाकायचे असते. तर, या उतावळेपणामुळे घाई होते. इतर कारणे देखील असू

शकतात, तुम्ही स्वतः विश्लेषण करू शकता.



लोकं निर्णय घेतात किंवा निर्णय घेत नाहीत किंवा ते द्विधा मनःस्थितीत असतात. पण जेव्हा आपण आध्यात्मिक सत्ये समजून घेतो, तेव्हा जीवनात कोणत्याही दुविधा राहात नाहीत. आपण नेहमी सर्वात योग्य निर्णय घेऊ शकतो. अलीकडील एक दुविधा: एका व्यक्तीला दुसऱ्या एका व्यक्तीची मदत करायची होती. मला एक प्रश्न विचारण्यात आला, “मी त्याला मदत करू शकतो का? मी जर त्याला मदत केली, तर मी त्याच्या कर्मात हस्तक्षेप करणार नाही का?” माझे उत्तर होते, “तुम्ही तुमचा स्वतःचा निर्णय घ्या.” मी जर मदत करण्यास किंवा न करण्यास सांगितले, तर सामान्यतः मला उद्धृत केले जाते. ते म्हणतील, “गुरुजी देऊ नको म्हणाले, म्हणून मी तुला पैसे देत नाहीये.” असे होताना मी पुष्कळदा पाहतो. बहुतेक वेळा लोकं मला योग्य संदर्भात नव्हे, तर चुकीच्या संदर्भात उद्धृत करतात. ते माझे नाव घेतात, माझ्या नावाचा वापर करतात. इथे मुद्दा हा आहे की, जर तुम्हाला मदत करायची असेल, तर करा. विचार करू नका. तुम्ही जर विचार केलात, तर तुम्ही मदत करू शकणार नाही. हे खरे आहे. मी जर एखाद्या व्यक्तीला मदत केली, तर निश्चितच मी त्याच्या कर्मात हस्तक्षेप करेन. मग कदाचित मला देखील त्याची थोडीशी कर्मे घ्यावी लागतील. आपण याची जबाबदारी घेतली पाहिजे. हे माहीत असताना, जर तुम्हाला मदत करायची असेल, तर करा. आणि ध्यान करा. आणखीही उच्च कायदे आहेत, जे देव आपल्याला वेगळ्या मार्गाने मदत करण्यासाठी लागू करतो. जरी आपण थोडीशी कर्मे घेतली, तरी देव लक्ष ठेवतो की आपल्याला त्रास होणार नाही, कारण शेवटी तुम्ही एका व्यक्तीची मदत करत असता.

मी विनोदाचा आनंद घेतो. काही प्रसंग माझ्या मनात राहतात. तुम्ही ‘Good, Bad and the Ugly’, हा चित्रपट पाहिला असेल. मी यापूर्वीही ह्याचा उल्लेख केला आहे. एक व्यक्ती टबमध्ये आंधोळ करत पडलेली असते, आणि दुसरी व्यक्ती तिथे येते. ती बंदूक हातात घेते आणि म्हणते, “मी तुला गोळ्या घालीन, मी तुला मारून टाकीन” इत्यादी. ती जेव्हा बोलत असते, तेव्हा बाथटबमध्ये असलेली व्यक्ती बंदूक उचलते आणि तिला गोळी मारते आणि तिला म्हणते, “तुला गोळी मारायची असेल, तर मार. बोलू नकोस.” मला म्हणावेसे वाटते, “तुम्हाला जर मदत करायची असेल, तर करा. विचार करू नका!” ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०९-०१-२०२२

अर्धजागत मन किंवा सबकॉन्शस माइंडशी निगडित एक प्रश्न मला विचारण्यात आला होता, आणि मला वाटले की मनाबद्दल ज्ञान तुमच्यासमोर मांडावे. आपण गुरुजींकडून जे शिकलो आहोत, तेच ज्ञान मी आपल्यापुढे सादर करणार आहे. मी जी काही माहिती देणार आहे, ती आपल्या पुस्तकांमध्ये दिलेली आहेच.

आपले मन आपल्याला कसे आणि कुठून मिळाले? जेव्हा आपण या सृष्टीचा अनुभव घेण्यासाठी, आपल्या स्रोतातून, म्हणजे परब्रह्मलोकातून इथे या पृथ्वीवर येण्यासाठी प्रवास करत होतो, तेव्हा ब्रह्मलोकात आपल्याला हे मन मिळाले. मटेरियल कॉस्मॉस किंवा भौतिक विश्वात प्रवेश करण्यापूर्वी हे मन आपल्याला देण्यात आले होते. हे मन स्पेससूट सारखे आहे. भगवान ब्रह्मांनी आपल्याला सांगितले की, आपल्याला या स्पेससूटाची किंवा मनोमय कोशाची गरज आहे, कारण भौतिक विश्वाच्या वातावरणात मन असण्याची आवश्यकता असते. या मनामध्ये त्या भौतिक शरीराचे ब्लूप्रिंट असते, जे आपल्याला या पृथ्वीवर मिळणार असते. मन आपले लिंग देखील ठरवत असते.

मनाच्या माध्यमातून आत्म्याने अनुभवण्यासाठी इष्टतम प्रमाणात अनुभवांना परवानगी देण्याची क्षमता मनात असते. मन अतिरिक्त अनुभवांना परवानगी देऊ शकत नाही. जेव्हा आपण सूक्ष्मदेहात प्रवास करत असतो, तेव्हा मन वाहन म्हणून कार्य करते. मनाचे असे काही कार्य आहेत. ब्रह्मलोकात जे मन आपल्याला देण्यात आले होते, ते अर्थातच अत्यंत स्वच्छ, शुद्ध होते. आपल्याला सांगण्यात आले होते की, जेव्हा आपण परब्रह्मलोकात परत जाण्यासाठी परतीचा प्रवास करू, तेव्हा आपल्याला ते तशाच अवस्थेत परत करावे लागेल, ज्या अवस्थेत ते आपल्याला देण्यात आले होते. ते शुद्ध, स्वच्छ आणि निष्कलंक असायला हवे. सृष्टीच्या या भागाला अनुभवण्यासाठी आपल्याला मनाची आवश्यकता होती, पण मन धारण केल्यामुळे पुष्कळ मर्यादांचा आपल्याला स्वीकार करावा लागला.

ब्रह्मलोकातून पुढे खाली अवतरतांना आपण भौतिक ब्रह्मांडात प्रवेश केला. भौतिक ब्रह्मांडातील आपल्या या भूलोकात प्रवेश करण्यापूर्वी आपल्याला सहा उच्च लोकांतून जावे लागले. प्रत्येक लोकाच्या स्वामीने आपल्याला आशीर्वाद दिले आणि आपल्या मनांवर एकप्रकारचे ठसे उमटवले. नंतर जेव्हा

आपण भौतिक देह धारण केले, तेव्हा हे ठसे मुख्यतः ऊर्जाकेंद्र किंवा चक्र म्हणून कार्य करू लागले. हे चक्र त्यांच्याशी निगडित लोकांतून ज्ञान आणि ऊर्जा प्राप्त करण्यासाठी प्रवेशद्वाराचे कार्य सुद्धा करतात. अशाप्रकारे सत्यलोकातून आपल्याला सहस्र चक्र मिळाले, तपोलोकातून आज्ञा चक्र, जनलोकातून विशुद्धी, महालोकातून अनाहत, सुवलोकातून मणिपूर, भुवलोकातून स्वाधिष्ठान आणि शेवटी भूलोकातून मूलाधार चक्र मिळाले.

आपण इथे आलो आणि आपल्या शरीरातून येथील जीवन अनुभवू लागलो. आपले हे शरीर, ही एक अद्भुत निर्मिती आहे. या शरीराला पूर्णपणे विकसित होण्यासाठी १२ वर्षे लागतात. गुरुजींनी सांगितले की, १२ वर्षे वयापर्यंत आपण कर्म आकृष्ट करत नाही. अर्थात आपल्या पूर्वजन्मांच्या कर्मांचा परिणाम मात्र आपल्यावर इथे जन्म घेताच होऊ लागतो.

मन सर्व अनुभवांना आत्म्यापर्यंत पोहोचवू शकत नाही. काही अनुभव त्याला गाळावे लागतात आणि ठराविक अनुभवच ते आत्म्यापर्यंत पोहोचवू शकते. पण साधारणपणे आपली जास्त अनुभवण्याची इच्छा असते. हे अतिरिक्त अनुभव, ज्यांना मन त्याच्या मर्यादांमुळे हाताळू शकत नाही, ते मनावर थरांच्या रूपात जमा होतात. ही थरं म्हणजे कर्म असतात. आपल्या स्रोताकडे परत जाण्यापूर्वी आपल्याला ही थरं काढावी लागतात. ही थरं आपण कशी काढू शकतो? आपण ध्यान करून सकारात्मक बनू शकतो. मग ही थरं किंवा कर्म नष्ट होतात आणि आपले मन पुन्हा शुद्ध बनते. म्हणून ध्यान करणे आणि सकारात्मक बनणे इतके गरजेचे आहे.

गुरुजींनी सांगितले की, आपल्या सर्व भावना मनात जन्म घेत असतात. मनात जन्म घेणारी भावना म्हणजे मनाचा प्रासंगिक प्रतिसाद असतो. मन जर सशक्त असेल तर आपल्या भावना सशक्त असतील, सकारात्मक असतील. मन जर कमकुवत असेल तर आपल्या भावना सुद्धा कमकुवत किंवा नकारात्मक असतील. सशक्त मन हे प्रेमाने, अनुकंपेने भरलेले असेल; आपल्याला जे लाभले आहे, ते इतरांसोबत वाटून घेण्याच्या भावनेने भरलेले असेल. मन अशक्त असेल तर आपली प्रतिक्रिया नकारात्मक होते आणि शक्य आहे की, आपल्याला लोकं नावडू लागतील आणि त्यांच्याबद्दल आपल्या मनात घृणा निर्माण होईल. जेव्हा आपण अशा नकारात्मक भावनांच्या पलीकडे जातो, तेव्हाच आपण योग्य

आध्यात्मिक जीवन जगू शकतो.

गुरुजींनी सांगितले की, मनाचे नुकसान सुद्धा होऊ शकते, त्याला इजा होऊ शकते. मन तेव्हा अशक्त होते, जेव्हा आपण तीव्र नकारात्मक भावनेला मनात रेंगाळण्यासाठी जागा देतो. जेव्हा कोणाला खूप राग येतो, तेव्हा त्याच्या मनाच्या एखाद्या भागाला इजा होत असते. अगदी त्या विरुद्ध सुद्धा घडू शकते. सकारात्मक भावनांच्या मदतीने मन सशक्त सुद्धा होऊ शकते. गुरुजींनी सांगितले की मन हे सूक्ष्म पदार्थाने बनलेले असते. त्या पदार्थाला आपण मन-द्रव्य किंवा माइंड मॅटर म्हणू शकतो. मनाला या मन-द्रव्याची भर घालता येते. जेव्हा मनाला इजा होते, तेव्हा असे शक्य आहे की, आपण आपल्या मनातून काही प्रमाणात हे मन-द्रव्य गमवू. अशाप्रकारे मनात मन-द्रव्याची भर घालून किंवा त्यातून काही प्रमाणात मन-द्रव्य गमावून आपण मनाला सशक्त किंवा अशक्त बनवू शकतो. ध्यानसाधनेच्या मदतीने आपल्या मनाला झालेली इजा ही भरून काढता येते किंवा मनाचा अशक्तपणा दूर करता येतो. पण मनाचे झालेले काही नुकसान मात्र असे असते, जे भरून काढता येणे कठीण असते, आणि मनातील ते बिघाड या जन्मातच नाही तर पुढील सगळ्या जन्मांमध्ये तसेच राहते. अशाप्रकारचे नुकसान भरून काढण्यासाठी किंवा बिघाड दुरुस्त करण्यासाठी आपल्याला ऋषींची मदत लागते. ऋषी मनाच्या स्रोताकडे, म्हणजे ब्रह्मलोकात जातात व तेथून मन-द्रव्य आणतात. ते आपल्या मनात या मन-द्रव्याची भर घालतात व अशाप्रकारे मनाला बरे करतात. पण त्यांच्या या कृपेसाठी आपल्याला आधी पात्र बनावे लागते. आपण त्यांच्या कृपेसाठी पात्र कसे बनावे? अर्थात आपल्याला ध्यानसाधनेची मदत घ्यायला हवी. आपण ध्यान करायला हवे, सकारात्मक बनायला हवे. विनम्रतेने, कृतज्ञतेने मदत मागायला हवी आणि स्वतःमध्ये सकारात्मक बदल घडवून आणण्याची स्पष्ट निवड करायला हवी, त्यासाठी वचनबद्ध व्हायला हवे. अशाप्रकारे आपण ऋषींची मदत मिळवण्यासाठी पात्र बनू शकतो.

मनात चक्रांच्या शिवाय नाड्यांचे जाळे पण असते. मन कुंडलिनी ऊर्जेचे सुद्धा वहन करत असते. मनात पूर्वजन्माच्या गोष्टींची व सर्व कर्मांची नोंद असते.

(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 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 विद्यार्थ्यांनी 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 : सुनिता देशपांडे

(पृष्ठ ५ वरून पुढे)

आपण मनाच्या मदतीने दुसऱ्या माणसासोबत मानसिक दुवा साधू शकतो. जेव्हा आपण एखाद्या व्यक्तीचा विचार करतो, तेव्हा आपले मन ताणले जाऊन त्या व्यक्तीपर्यंत पोहोचते. मग तिच्यासोबत आपला मानसिक संपर्क साधला जातो. जेव्हा ती व्यक्ती जवळ असते तेव्हा हा संपर्क मजबूत असतो. जेव्हा ती व्यक्ती जवळ नसते, तेव्हा संपर्क कदाचित मजबूत नसू शकतो. पण ध्यानसाधनेमुळे आपण जवळ नसलेल्या लोकांसोबत सुद्धा बळकट संपर्क साधू शकतो. अशाप्रकारेच आपण ऋषींशी संपर्क साधू शकतो. तर अशाप्रकारे मनाचे बरेच कार्य आहेत, आणि त्याची आपल्याला अनेकप्रकारे मदत होत असते.

जेव्हा आपण सूक्ष्मदेहाने प्रवास करत असतो, तेव्हा आपले मन हे एका वाहनाचे कार्य करते. आपण अक्षरशः मनात बसून सूक्ष्मात प्रवास करत असतो. मन आपल्या बुद्धीमधून निघालेल्या विचारांचे सुद्धा वहन करते. विचार हे आपल्या बुद्धीमध्ये जन्म घेतात, मग ते मनातून प्रवास करून आपल्या मेंदूपर्यंत पोहोचतात. मग आपला मेंदू त्या विचारांना शब्दांच्या माध्यमाने प्रकट करतो.

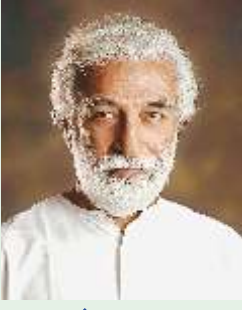
अजून एक रोचक माहिती, जी आपण प्राथमिक वर्गामध्ये सांगत असतो, ती अशी की, मनाचे तीन भाग असतात – जागृत (कॉन्शस), अर्धजागृत (सबकॉन्शस) व सुषुप्त (अनकॉन्शस). या जगातील सर्व अनुभव आपण जागृत मनातून ग्रहण करत असतो. सर्व भावना या जागृत मनात जन्म घेतात. मानसिक दुवा, किंवा माइंडलिंकिंग सुद्धा जागृत मनात होत असते. झोपेत जेव्हा आपली जाणीव अर्धजागृत मनात शिरते, तेव्हा आपल्याला स्वप्न पडतात. आपल्या ज्या इच्छा, आकांक्षा पूर्ण होऊ शकत नाही, त्या अर्धजागृत मनात उतरतात. मग एकप्रकारे कल्पनेच्या माध्यमातून त्या इच्छांची पूर्ती होते.

आपल्याजवळ सुषुप्त मनाबद्दल जास्त माहिती उपलब्ध नाही आहे. आपल्याला इतकेच माहीत आहे की, पूर्वजीवनाच्या गोष्टींची नोंद ही सुषुप्त मनात उपलब्ध असते. सर्व कर्मांची नोंद ही सुषुप्त मनात होत असते. ऊर्जा सुद्धा सुषुप्त

मनात जमा असतात. सूक्ष्मात प्रवास, हा आपण सुषुप्त मनात करत असतो.

जेव्हा आपण झोपतो, तेव्हा आपली जाणीव मनाच्या जागृत भागातून निघून आधी अर्धजागृत भागात शिरते. तेव्हा आपण स्वप्न पाहतो. मग आपली जाणीव मनाच्या सुषुप्त भागात शिरते. जेव्हा तसे घडते, तेव्हा आपण गाढ झोपेत शिरतो आणि स्वप्न पाहत नाही. जेव्हा आपण गाढ झोपेत शिरतो, जेव्हा आपली जाणीव सुषुप्त मनात शिरते, तेव्हाच आपण भौतिक देहापासून वेगळे होऊन सूक्ष्मात प्रवास करू शकतो. सुषुप्त मनात कितीतरी गोष्टी घडत असतात, पण त्या सहजासहजी आपल्या लक्षात राहत नाहीत. आपल्याला कदाचित कधीच कळणार नाही की, सूक्ष्मात काय घडले असेल. म्हणूनच सूक्ष्मात केलेला प्रवास आठवणे खूप कठीण असते. सुषुप्त मनापासून, जागृत मनापर्यंत संदेशवहनाचे मार्ग बंद झालेले असतात. कित्येक जन्मांपासून या मार्गाचा वापर न झाल्यामुळे व आपल्या नकारात्मक विचार व भावनांमुळे संदेशवहनाचे हे मार्ग बंद झाले आहेत. म्हणूनच हे मार्ग मोकळे करण्यासाठी आपण ध्यान करणे, सकारात्मक बनणे व आध्यात्मिक प्रगती करणे गरजेचे आहे. मग हळूहळू काही काळानंतर, हे बंद मार्ग मोकळे होतील. मग कदाचित आपण आपले सूक्ष्मातील अनुभव आठवू शकू.

गुरुजींनी मनाची तुलना तलावातील पाण्याशी केली होती. भावना या लाटांसारख्या असतात. त्या केवळ पृष्ठभागावर असतात. म्हणूनच आपण मनाच्या जागृत पातळीवर भावना अनुभवतो, सुषुप्त पातळीवर नाही. जेव्हा आपली जाणीव मनाच्या पलीकडे जाते, तेव्हा आपण दिव्य चेतना किंवा सुपरकॉन्शसनेसची अवस्था अनुभवतो. दिव्य किंवा अतींद्रिय चेतनेची ही अवस्था आपण झोपेत अनुभवू शकत नाही, कारण झोपेत आपली जाणीव केवळ सुषुप्त मनापर्यंतच पोहोचू शकते. झोपेत आपण त्या पलीकडे जाऊ शकत नाही. त्यासाठी आपल्याला ध्यान करावे लागते. केवळ ध्यानातच आपली जाणीव मनाच्या पलीकडे जाऊ शकते. ध्यानात जेव्हा आपली जाणीव मनाच्या पलीकडे जाते, तेव्हा आपण समाधी अनुभवण्यास सुरुवात करतो. ■



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०२२)

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 अमराणा १९३५ साली इथे ऋषींच्या कार्यासंबंधी आणि प्रकाशाच्या एका आगामी शहराबद्दल साक्षात्कार झाला होता.

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

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

अंतरमानसा

मानसाचे जन्मस्थान, तपोनगराच्या १ कि.मी. पलीकडे, नाडगौडा गोलाहल्ली नावाच्या गावात आहे. इथे एक झोपडी आणि इतर अशा जागा आहेत ज्यांच्यात गुरुजी १९८७ ते १९९२ पर्यंत राहिले होते.

स्टडी सेंटर

हे अंतरमानसा येथे, ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली आध्यात्मिक सत्यांच्या अभ्यासासाठी असलेले, एक विशेष केंद्र आहे.

ज्योती प्रॉजेक्ट

मुख्यत्वेकरून गावातल्या मुलांसाठी आहे. मुलांना शाळेतल्या त्यांच्या अभ्यासात मदत केली जाते आणि त्यांना श्लोक, भजन, स्वच्छता, सामान्य ज्ञान आणि कंप्यूटरचे प्रशिक्षण दिले जाते. ड्राइंग, पेंटिंग आणि गोष्टी सांगण्याच्या कलेतून व्यक्त करण्यासाठी, त्यांना प्रोत्साहित केले जाते.

भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

अपील

कृपया आमच्या सेवेस मदत करावी. चेक/ड्राफ्ट मानसा फाउंडेशनच्या नावाने काढावा. ८०-जी अंतर्गत आयकरात सूट मिळेल.

आध्यात्मिक अनुभव

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

मागील काही प्रसंगांदरम्यान, स्वतःमध्ये अगदी अनोखी गोष्ट माझ्या निदर्शनास आली आहे. एक शक्ती आहे जी मला माझ्या नेहमीच्या पद्धतीने प्रतिसाद देण्यापासून थांबवते. ती मला प्रत्येक परिस्थिती स्थिरचित्ताने व शांतपणे हाताळण्यास भाग पाडते. जेव्हा मी रागावण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा ही शक्ती मला रागावू देत नाही. जेव्हाही मी माझा आवाज चढवण्याचा आणि लहजा बदण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा ती शक्ती मला तसे करू देत नाही. एखाद्या प्रसंगी मी कठोर शब्द वापरण्याचा विचार करतो, तरी ते माझ्या वाणीतून बाहेर पडत नाहीत.

- निखील समुद्र

मी माझ्या जीवनात अनेक सकारात्मक बदल व चमत्कार घडताना पाहिले आहेत जे शब्दांच्या माध्यमातून समजावणे कठीण आहे. माझ्या जीवनात आलेल्या प्रत्येक अडचणीतून व कठीण परिस्थितीतून प्रकाशाने मला कोणत्या न कोणत्या मार्गाने बाहेर काढले आहे. मला दिलेल्या आधाराबद्दल गुरुजी, महर्षी अमर व समस्त मानसा परिवाराचे आभार.

- प्रज्योत गडकरी

मी गुरुजींच्या खूप निकट असल्याचं मला जाणवतं. आता कोणत्याही परिस्थितीला माझा प्रतिसाद पूर्णपणे वेगळा असतो. माझ्यात खूप बदल झाला आहे - समोर आलेल्या परिस्थितीचा पूर्ण स्वीकार करण्यात व इतरांना माझ्याकडून दिल्या जाणाऱ्या प्रतिसादात. काही वेळा मी

अगदी आगळा वेगळा आहे असं मला वाटतं. दैनंदिन जीवनात मला लाभलेली सुरक्षितता व मदत मी अनुभवतो.

- अभयकुमार जोशी

गुरुजींच्या व ऋषींच्या कृपेने आता माझी ध्यानसाधना नियमितपणे होत आहे. सुरुवातीला माझ्यात बऱ्याच नकारात्मक भावनांचे मंथन चालू होते आणि दैनंदिन काम करणे देखील अवघड झाले होते. अशा परिस्थितीत मी शरणागत होण्याचे ठरविले, प्रार्थना केली व शंभला तत्वांचा अभ्यास केला. मग एकाएकी एके दिवशी ही सगळी आव्हानं नाहीशी झाली आणि त्यांची जागा पुष्कळ प्रेमाने व शांतीने व्यापली. माझ्या आजूबाजूला असलेली नकारात्मकता मला सहजासहजी स्पर्श करित नाही. जीवनातील छोट्या तपशीलांप्रती विरक्तीची भावना व मानव कल्याणाच्या कार्याच्या माझ्या जबाबदारीप्रती तीव्र भावना माझ्यात उद्भवते आहे. पदोपदी मला लाभलेली जपणूक आणि गुरुजी व ऋषींकडून मिळालेले प्रेम व माझी घेतली जाणारी काळजी मला जाणवते.

- सुदीप जयराम शेटी

गेल्या तीन महिन्यांचा काळ माझ्यासाठी अगदी आव्हानात्मक होता. ऋषीं सर्वकाही जाणतात व त्यांनी मला पदोपदी मदत केली आहे. हे समतोल साधण्याचे काम आहे आणि मला खरोखरच जाणवतं की मी स्वतः चालत नाहीये, तेच मला उचलून पुढे नेत आहेत.

- गायत्री अंबाडी भाटिया

FORM IV

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

१. प्रकाशमार्ग	वृत्तपत्राचे शीर्षक
२. रजिस्ट्रेशन क्र.	KARMAR/2008/27314
३. प्रकाशनस्थळ	बंगलोर
४. प्रकाशन आवृत्ती	मासिक
५. संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रकाचे नाव	जयंत देशपांडे
राष्ट्रीयत्व	भारतीय
पत्ता	तपोनगर, चिक्कगुब्बि, 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.	
बंगलोर २५-२-२०२२	सही जयंत देशपांडे संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रकाची सही

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