



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 12 September 2022 (Marathi Monthly)

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मार्च २००८ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

लोकांच्या एका गटाला मी काही मुद्दे स्पष्ट करून सांगण्याचा प्रयत्न करत होतो. ते खरोखरच गोंधळात पडले होते.

एका विशिष्ट मार्गात बराच काळ ध्यानसाधना केल्यानंतर, आपण आपला मार्ग बदलून दुसऱ्या मार्गात आपली साधना चालू ठेवू शकतो का? मी सहसा असे करण्याचा सल्ला देणार नाही. आपण मार्ग बदलला आणि दुसऱ्या मार्गात साधना सुरू ठेवली तर आतापर्यंत पहिल्या मार्गात आपण केलेली आध्यात्मिक प्रगती नाहीशी होते का? नाही, तसे होत नाही. खरंतर मागील जन्मात आपण केलेली आध्यात्मिक प्रगती या जन्मातही आपल्यासोबत असते. एका जन्मानंतर दुसऱ्या जन्मात आपली आध्यात्मिक प्रगती ही सुरुच असते. तसेच एका मार्गातून दुसऱ्या मार्गात सुद्धा आपली प्रगती सुरुच राहते. जेव्हा आपण दुसऱ्या मार्गात साधना करू लागतो, तेव्हा आपल्याला अगदी सुरुवातीपासून साधना करावी लागते का? तसे जरूरी नाही. पण नव्या मार्गाशी अभिमुख होण्यास तर थोडा वेळ लागतोच. "आम्हाला जर तुमच्या मार्गात साधना करायची आहे, तर तुम्ही काय म्हणाल?" मी म्हणेन, "तुमच्या अंतर्मनाला आधी विचारा." आमच्या मार्गात ध्यानसाधना करण्याची तुमची खूप इच्छा असेल आणि तुमचे अंतर्मन त्याला परवानगी देत असेल, तर मी तुम्हाला "येऊ नका" असे म्हणणार नाही. पण माझे म्हणणे आहे की, हा सर्वस्वी तुमचा निर्णय असेल.

त्यांना हा मुद्दा स्पष्ट करून दिल्यानंतर मला समाधान वाटले. या स्पष्टीकरणानून मी पुष्कळ लोकांच्या मनात उठणाऱ्या अनेक मूक प्रश्नांची उत्तरं दिली होती. जर कोणाला आपला ध्यानमार्ग सोडून दुसऱ्या कोणत्या मार्गात साधनेसाठी जायचे असले, तर मी निःसंकोचपणे म्हणेन की त्यासाठी सुद्धा हीच तत्त्वे लागू पडतात.

महर्षी अमरांनी आम्हाला सांगितले होते की, अवतार टी.व्ही. चॅनल्सवर दिसतील, सर्व संचार माध्यमांचा वापर करून मानवतेला संबोधून बोलतील. पुढील प्रकाशयुगात प्रवेश करण्यासाठी आपण उच्च चेतनेत प्रवेश करणे किती गरजेचे आहे आणि त्यासाठी आपल्यामध्ये परिवर्तन होणे किती महत्वाचे आहे, हे ते समजावून सांगतील. जेव्हा आम्ही त्यांना विचारले, "ते सर्वांना केव्हा दिसतील?", ते म्हणाले, "आतापासून पुढे कधीही." मी त्या वेळेची वाट पाहत आहे.

अशा गोष्टींबद्दल माहिती आपल्या ऋषींकडून सहजासहजी मिळणार नाही. त्याला कारण आहेत, आणि ती आपल्याला समजणे सोपे नाही. कधीकधी ऋषी फार सूक्ष्मपणे एखाद्या गोष्टीबद्दल कळवतात. मला वाटतं की अवतार आधी सूक्ष्म पातळीवर आपल्यापुढे प्रकट होतील. आपल्यापैकी प्रत्येकजण या जागृत पातळीवर त्यांचा संदेश आठवू शकणार नाही, पण आपल्या अंतरंगात आपल्याला त्याची कल्पना असेल.

आपण त्याबद्दल थोडे सचेत राहायला हवे, कारण सर्वांसाठी त्यांचा संदेश एकच असणार नाही. आपण जास्त ध्यानसाधना करायला हवी आणि आपल्या अंतर्मनाला मिळालेला त्यांचा संदेश ऐकायला हवा.

अहंकाराबद्दल जितके महर्षी अमर बोलले होते, तितके कदाचित इतर कोणतेही गुरु बोलले नसतील. मी प्रत्येक संधीला त्यांच्या शब्दांची पुनरावृत्ती करत असतो. त्यांचे काही शब्द मी आता पुन्हा सांगू इच्छितो:

जेव्हा लोक त्यांच्या अहमच्या पातळीवरून बोलतात किंवा वागतात, तेव्हा ते लहान मुलांसारखे वाटतात. कधी क्रोधित, तर कधी हट्टी. पण ते गंमतशीरच वाटतात. तुम्ही तुमच्या मुलांसोबत काय कराल? त्यांच्यावर प्रेम करा व त्यांच्यामध्ये प्रगती होण्याची वाट बघा! ■



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@lightgatemasters.com वेबसाईट : www.lightgatemasters.com

ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी - सकाळी १० वाजता

नियमित वर्ग - सकाळी ११ वाजता

बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये वर्ग

खालीलप्रमाणे भरतात

दर मंगळवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स,

फेज १, जे. पी. नगर

श्री विघ्नेश्वर मंदिर, १ एन. ब्लॉक,

५ व ६ क्रॉस, राजाजीनगर

इंडियन हेरिटेज अकॅडमी,

ब्लॉक ६, कोरामंगला

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 (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी

स्टेज २

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

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.facebook.com/lightchannels>

https://www.lightagemasters.com/lc_live

<https://youtube.com/RevolutionByLight>

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.



आमचे स्वयंसेवक प्रकाश प्रवहनाची सत्रे आयोजित करण्यासाठी अनेक शाळांना भेट देत आहेत.

काही ठळक घडामोडी

- १९ ऑगस्ट रोजी, श्रीकृष्ण जन्माष्टमीच्या दिवशी, त्यांची उपासना करण्यासाठी व विशेष ध्यान करून त्यांच्या ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी ध्यानसाधक तपोनगरच्या मेडिटेशन हॉल मध्ये एकत्र जमले होते.
- २५ ऑगस्ट रोजी महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त त्यांची उपासना करण्यासाठी व त्यांचे आशीर्वाद घेण्यासाठी ध्यानसाधक आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात एकत्र जमले होते.
- २८ ऑगस्ट रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. ह्या कार्यक्रमात सहभागी होण्याची आपली इच्छा असल्यास कृपया २६ ऑगस्ट पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंदणी करावी.
- ह्या कार्यक्रमादरम्यान "Master Pupil Talks - Vol 1" या पुस्तकाच्या तमिळ भाषेतील अनुवादाची ई-आवृत्ती प्रकाशित करण्यात येईल.
- ह्या कार्यक्रमादरम्यान "Doorways to Light" ह्या पुस्तकाचा मराठी अनुवाद "प्रकाशवाट", आणि "Dhyana Yoga" या पुस्तकाचा कन्नड भाषेतील अनुवाद यांच्या ई-आवृत्ती प्रकाशित करण्यात येतील. ■

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

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०४	रविवार	शुक्लाष्टमी
०५	सोमवार	शुक्ल दशमी
०९	शुक्रवार	अनंत पद्मनाभ पूजन
१०	शनिवार	पौर्णिमा
१८	रविवार	कृष्णाष्टमी
२४	शनिवार	मास शिवरात्री
२५	रविवार	महालय अमावास्या
२६	सोमवार	नवरात्रारंभ

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ११	- शंबला गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता
रविवार १८	- 'रा' गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता

महर्षी अमर महासमाधी कार्यक्रम

२८-८-२०२२, रविवार

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

नवरात्र - ध्यानाचे विशेष तंत्र

२६ सप्टेंबर पासून सुरू होणाऱ्या नवरात्रीच्या काळात आपल्याला आदिशक्तीच्या उपस्थितीचा आशीर्वाद लाभेल. आपण जास्त वेळ ध्यान करून अधिक प्रमाणात तिच्या ऊर्जा ग्रहण करू शकतो. आपण तिच्या उपस्थितीची जाणीव देखील बाळगू शकतो. नवरात्रीच्या सुरुवातीपासून दहा दिवस आपण ह्या विशेष तंत्राचा वापर करून ध्यान करू शकतो - निव्व्या प्रकाशाच्या एका प्रचंड गोलाची कल्पना करा. त्या गोलात प्रवेश करा. प्रकाशगोलाचा, आदिशक्तीच्या ऊर्जांचा अनुभव घ्या. कोणत्याही मंत्राचा जप करण्याची आवश्यकता नाही. नवरात्रीतील प्रत्येक दिवशी आपण आपल्या दैनिक ध्यानाएवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकतो.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव आणि अभिप्राय

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

मी प्रकाश प्रवहन सुरू केल्यानंतर, ते मला नियमितपणे सकाळी व रात्री सराव करण्याकरिता प्रेरित करते. मी बसमधून कामावर जाताना प्रवासात देखील प्रकाश प्रवहन करतो.

– सुंदरराजन, एक प्रकाश प्रवाहक

मला विश्वास आहे की प्रकाश प्रवहनामुळे, माझ्या दीर्घकाळ आजारी, अंधरुणाला खिळलेल्या सासूबाईंना शांतपणे देह सोडण्यास मदत मिळाली.

– राजलक्ष्मी, एक प्रकाश प्रवाहक

मी दररोज प्रकाश प्रवहन करतो. जेव्हा मी प्रकाश प्रवहन करतो, तेव्हा मी दुसऱ्या दुनियेत जातो. जेव्हा मी परत येतो, तेव्हा माझे मन सर्व नकारात्मक गोष्टींपासून मुक्त झालेले असते. आता माझा संपूर्ण दृष्टिकोन बदलला आहे आणि मी नेहमीच आनंदी असतो.

– करीम, एक प्रकाश प्रवाहक

मी ८८ वर्षांचा आहे. प्रकाश प्रवहन मनाची सर्व दिशांनी होणारी अस्वस्थ धावपळ शांत करून त्याला स्तब्ध स्थितीत आणते, त्यामुळे मला प्रसन्न वाटते. माझी स्मरणशक्ती आणि एकूण तब्येत सुधारली आहे.

– कण्णन् आर., एक प्रकाश प्रवाहक

प्रकाश प्रवहन मला दिवसभर निवांत आणि शांत राहण्यास मदत करते.

– मनोदिव्या, एक प्रकाश प्रवाहक

प्रकाश प्रवहनामुळे माझ्यातील नकारात्मक भावना कमी होण्यास मदत झाली आहे. पूर्वी मी सतत त्यात अडकलेली असायचे. मला वाटते की देवाचा प्रकाश मला अंतर्बाह्य भरतो आणि मी नेहमी देवाच्या संरक्षणात्मक कवचात असते. जेव्हा मला उदास वाटते, तेव्हा मी प्रकाश प्रवहन करते. मला वाटते की प्रकाश मला भरून टाकतो व माझे सांत्वन करतो. प्रकाश हळूहळू माझ्यातील भीती व चिंता दूर करत आहे. मला नेहमी पेंगूळलेले, थकलेले आणि खिन्न वाटायचे. आता मला अधिक उत्साही वाटते. मी रात्री खूप वेळ प्रकाश प्रवहन करते. मी देवाचे संरक्षण आहे या आनंदी भावनेमध्ये झोपी जाते आणि सकाळी उठते तेव्हा माझी कामे करण्यासाठी तरतरीत व उत्साही असते. मी माझी दैनंदिन कामे जलद आणि अधिक आनंदाने व जोमाने पूर्ण करू शकते आहे. माझ्या मनाला व शरीराला छान वाटते. मला निरोगी वाटते. प्रकाश माझे जीवन आहे. धन्यवाद!

– उमा देवी एम., एक प्रकाश प्रवाहक

कॅप एज्युकेशन सोसायटी मराठी माध्यमिक शाळा, पुणे येथे आयोजित केलेल्या प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रात सुमारे ६० विद्यार्थ्यांनी भाग घेतला. सत्र संपल्यानंतर यज्ञेश या इयत्ता पवीतील विद्यार्थ्यांने सांगितले की तो आतून रडत आहे असे त्यास वाटत होते. पण त्याच्या चेहऱ्यावर हसू आणि डोळ्यात अश्रू होते. दुसरा विद्यार्थी आरुष म्हणाला की, त्याला असे वाटत होते की जणुकाही तो तरंगत आहे.

पुणे स्कूल फॉर ब्लाइंड गर्ल्स ही एक निवासी शाळा आहे. साधारणपणे अशा शाळांमध्ये, सत्र सुरू करण्यापूर्वीच्या स्पष्टीकरणात मुलांना सांगितले जाते की, जसे आपण कोणत्याही मित्राला आमंत्रित करतो, तसे आपण या प्रकाशाला आमंत्रित करायला हवे. आपण कसे आमंत्रित करतो? आपण हाक मारतो का? नाही. आपण डोळे मिटून शांतपणे आमंत्रित करतो. या सत्रात मी वरील स्पष्टीकरण देत असताना, मी, आपण हाक मारत नाही असे सांगण्याच्या अगोदरच मुलींनी एकजुटीने 'नाही' असे म्हटले. कसे कुणास ठाऊक, त्या आधीच प्रकाशाशी जोडल्या गेल्या होत्या आणि त्यांना प्रकाशाची जाणीव होती, आणि एक समृद्ध सत्र घडले.

– गीता जोशी, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेविका

द असोसिएशन ऑफ पीपल विथ डिसेबिलिटी (इलेक्ट्रॉनिक कोर्स) मधील १९ विद्यार्थी आणि एका शिक्षकाकरिता आम्ही प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित केले. हे सर्व जण ऐकू व बोलू शकण्यास असमर्थ आहेत. त्यांच्यामध्ये लक्षात येईल असा बदल दिसून आला. सत्रापूर्वी बुजरी व अलिप्त असणारी दोन मुले, सत्रानंतर उत्साही व हसरी दिसली. ते सर्व जण उजळून निघाले होते आणि त्यांनी सांकेतिक भाषेत व्यक्त करण्यास सुरुवात केली की त्यांना प्रकाश दिसला आणि तो अंधार आणि गोंधळ नाहीसा करतो. त्यांनी दररोज सराव करण्याचे मान्य केले.

– निर्मला बाला, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेविका

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 सर्वापर्यंत 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

नोव्हेंबर २००६

हे एक प्रकारचे स्पष्टीकरण आहे. शरीर, मन आणि बुद्धी ह्यांची प्रत्येकाची स्वतःची प्रज्ञा असते, पण त्यांच्याकडे वेगवेगळी अशी जाणीव नसते. जर प्रज्ञेला जाणीव असेल, तर एका विशिष्ट पातळीवर हे दोन्ही वेगळे नसतात. फक्त आत्म्याकडेच प्रज्ञा आणि जाणीव हे दोन्ही असतात. आत्म्याकडे स्वतंत्र अशी त्याची स्वतःची प्रज्ञा असते आणि जाणीव देखील असते. म्हणूनच आम्ही नेहमी म्हणतो की जाणीव ही आत्म्याची क्षमता आहे. हा एक अतिशय रोचक मुद्दा आहे. जेव्हा मी एका मुद्द्याबद्दल विचार करत होतो आणि नोंद करत होतो, तेव्हा ऋषींनी हे खूप स्पष्टपणे समजावून सांगितले. हा काही नवीन मुद्दा नाही. पण हा एक फारच सुंदर मुद्दा आहे.

ऋषी म्हणतात की हा तल अपरिपूर्णतेचा तल आहे. इथे काहीही पूर्ण नाही. इथे नेहमीच कशाचातरी अभाव असतो. ऐहिक पातळीवरील, भौतिक पातळीवरील जीवन पाहता, एखादी व्यक्ती पूर्णपणे आनंदी असू शकते का? ह्या पातळीवर ज्याप्रकारे आपण आपले जीवन जगतो, ते सर्वार्थाने परिपूर्ण आहे का? ऋषी म्हणतात की सध्या या तलावर परिपूर्णतेची कल्पना फक्त एक आदर्शवाद आहे. आपले जीवन परिपूर्ण असू शकत नाही. हा घटक आपण समजून घेतला पाहिजे आणि स्वीकारला पाहिजे. मला जर एखादी दुखापत झाली, तर मी ती स्वीकारायला हवी आणि तिच्यावर प्रेम करायला हवे. पण साधारणपणे सर्व काही असून देखील आपण नेहमी कुरकुर करत राहतो. आपले कुरकुरणे आणि तक्रार करणे सतत चालू असते. आपण जीवनाचा स्वीकार केला पाहिजे.

ऋषी म्हणतात की, आपण ह्या पातळीवर आनंद शोधत राहतो. इथे आपल्याला पूर्ण आनंद मिळू शकत नाही आणि आपण पूर्णपणे आनंदी होऊ शकत नाही. ते आपण स्वीकारले पाहिजे. हे स्वीकारल्यानंतर आपण पूर्णत्वाचा, परिपूर्णतेचा शोध घेतला पाहिजे. जेव्हा आपण ह्या पूर्णत्वाचा शोध घेतो, तेव्हा आपल्या लक्षात येते की आनंद हा परमानंदाचा केवळ एक भाग आहे. परमानंद हा पूर्ण असतो. भौतिक जीवनात किंवा ऐहिक जीवनात निश्चितच आपण हा परमानंद अनुभवू शकत नाही; आपल्या आजूबाजूच्या लोकांमधे नाही, आपल्या आजूबाजूच्या जीवनातही नाही. आपल्याला परमानंदाची अनुभूती फक्त एका उच्च पातळीवर

होते. तर, पूर्ण आनंद मिळू शकत नाही हे स्वीकारून, आपण आपले लक्ष उच्च पातळीकडे वळवले पाहिजे, जिथे आपल्याला सर्व आनंद, सर्व परिपूर्णता, सर्व काही मिळू शकते. म्हणूनच, आध्यात्मिक भाग खूप महत्त्वाचा ठरतो. आध्यात्मिकता खूप महत्त्वाची आहे. आपण आपले लक्ष एका वेगळ्या मार्गाकडे किंवा एका वेगळ्या पातळीकडे वळवले पाहिजे, जिथे आपल्याला सर्व काही मिळते. तिथे जे काही उपलब्ध असते ते पूर्ण आणि परिपूर्ण असते. तिथे पूर्ण आणि बिनशर्त प्रेम असते. तिथे पूर्ण कृपा असते.

आनंद हा तात्पुरता असतो. हे आपल्या लक्षात तेव्हा येते, जेव्हा आपण त्यास मुक्ततो. एखाद्या वेळी आपल्याला वाटते की सर्व काही ठीक आहे आणि आपण म्हणतो, “मी किती आनंदी आहे.” मग दुसऱ्या दिवशी आपण म्हणू शकतो, “काहीतरी घडले आहे. मी आनंदी नाही.” व्याख्येनुसार आनंद ही एक अल्पकालीन घटना आहे. फक्त परमानंद हाच शाश्वत असतो.

जीवनापासून आपण काय शिकतो? आपण हा धडा शिकतो की पूर्ण आनंद मिळू शकत नाही आणि लोकं वेळोवेळी आपल्याला ह्याची आठवण करून देत असतात. जीवनापासून आपण हा धडा शिकतो की इथे ह्या पातळीवर पूर्णत्व नाही, ते कुठल्यातरी वरच्या पातळीवर आहे, आपल्या खोल अंतरंगात कुठेतरी सर्व काही पूर्ण आहे. आपल्या खोल अंतरंगात देव आहे.

इतर कोणत्याही आठवड्याप्रमाणे, ह्या आठवड्यात सुद्धा मला अनेक ई-मेल्स आणि पत्रे आली. एक पत्र माझ्या मनाला स्पर्शून गेले. एक व्यक्ती म्हणते, “आता माझ्या मनात कोणताही गोंधळ नाही.” ह्या व्यक्तीला खूप समस्या आहेत. तिला आरोग्याची समस्या आहे आणि सर्व प्रकारच्या समस्या आहेत. ही व्यक्ती म्हणते, “मला तुम्हाला हे सांगताना खूप आनंद होत आहे की मी ही परिस्थिती स्वीकारली आहे. स्वीकार केल्यावर, माझ्यात खूप शांतता आहे.” असे म्हणणे सोपे नाही. मग त्या व्यक्तीने मला तिने घेतलेल्या अनेक निर्णयांबद्दल सांगितले. तेव्हा माझ्या लक्षात आले की आता तिच्यापाशी आवश्यक तो विवेक आहे. मला स्वतःला हे सांगताना खूप आनंद झाला की ह्या व्यक्तीला ह्यापुढे कोणत्याही मार्गदर्शनाची गरज नाही कारण ती तिच्या स्वतःच्या जीवनात स्वतःचे मार्गदर्शन करू

शकते आणि ती अनेक लोकांचे मार्गदर्शन करू शकते. हे परिवर्तन आहे असे आपण म्हणूया का? होय. आम्ही त्यावरच लक्ष केंद्रित करत आहोत. प्रत्येकापाशी असा विवेक असावा आणि त्यांच्यामध्ये परिवर्तन घडावे ह्यासाठी आम्ही काम करत आहोत. म्हणूनच, सर्व वैयक्तिक मार्गदर्शन ह्या एका पैलूवर केंद्रित आहे.

आम्ही प्रश्नाचे उत्तर देतो; आम्ही समस्येसाठी उपाय शोधून काढतो. आम्ही सुचवतो, “होय, हा उपाय असू शकतो.” पण जर आणखी एखादी समस्या उद्भवली, तर पुन्हा तुम्ही माझ्याकडे येता; तुम्ही ऋषींकडे येता. पण तुमच्यात आवश्यक तो विवेक आहे. तुम्ही कोणाकडेही जाण्याची गरज नाही. किंवा असे म्हणूया की तुम्ही थेट ऋषींशी किंवा देवाशी संपर्क साधू शकता. माझ्याकडून कोणत्याही मार्गदर्शनाची गरज राहणार नाही. तेव्हाच तुम्ही माझ्या पलीकडे जाल. आम्हाला तेच हवे आहे. फक्त महर्षी अमरांसारखे महान गुरूच असे म्हणू शकत होते की तुम्ही माझ्या पलीकडे गेले पाहिजे. कोणताही सामान्य गुरू असे म्हणणार नाही. एक खरे गुरूच शिष्याला त्यांच्या पुढे जाण्यासाठी प्रोत्साहित करतात. तर, जर एखाद्या व्यक्तीचे परिवर्तन झाले, तर माझे काम संपले असे मला वाटते. माझे काम कधीच संपणार नाही पण मला समाधान मिळते.

कधीकधी जेव्हा मी लोकांना भेटतो, तेव्हा ते खूप हृदयस्पर्शी असते. मी एका व्यक्तीला एक मुद्दा समजावून सांगत होतो आणि तिला म्हणालो, “कृपया हे कर. हे बरोबर आहे.” ती व्यक्ती मला म्हणाली, “तुम्ही माझ्यासाठी देवासारखे आहात. तुम्ही जे काही सांगाल, त्याचे मी पालन करेन.” असा प्रतिसाद अज्ञानातून येत नाही. तो एका जाणिवेतून, एका साक्षात्कारातून येतो. मी देव आहे असे नाही, पण मी ऋषींचे प्रतिनिधित्व करतो. जेव्हा लोकांची अशी श्रद्धा असते, तेव्हा त्यांना कोणत्याही समस्या येत नाहीत.

मी १९८८ पासून ध्यान शिकवत आहे. मी अद्भुत लोकं, अद्भुत विद्यार्थी पाहिले आहेत. त्यापैकी अनेक जण निघून गेले आहेत. त्याने काही फरक पडत नाही. आता मी एक प्रकारे तयार असलेले विद्यार्थी पाहतो आहे. आम्ही जे शिकवतो ते विद्यार्थ्यांना समजते आहे आणि ते त्यांच्या जीवनात लागू करत आहेत, जे जास्त महत्त्वाचे आहे. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

१४-११-२०२१

काही दिवसांपूर्वी मी आपल्या एका स्वयंसेवकासोबत सहजच बोलत होतो. आम्ही कोणत्यातरी विषयाबद्दल बोलत होतो आणि बोलत असताना एकाएकी माझ्या मनात एक विचार आला आणि मला तो त्याला सांगायचा होता. पण मी तो त्याला सांगण्यापूर्वी त्याने नेमका तोच मुद्दा मला सांगितला! हा खूपच रोचक अनुभव होता. आमच्यामध्ये टेलीपथीमुळे असे झाले असेल का? की, एकाच वेळी आम्हा दोघांनाही तो मुद्दा जणू एकदम उलगडला होता, मला माहीत नाही. पण तो खरंच सुंदर अनुभव होता.

तो मुद्दा असा होता :

“आपल्याजवळ इथे सर्व आध्यात्मिक ज्ञान उपलब्ध आहे, सर्व ऊर्जा उपलब्ध आहेत, आध्यात्मिक मार्गदर्शन उपलब्ध आहे, पण आपण या गोष्टी स्वतः प्रयत्नपूर्वक आचरणात आणायला हव्या. जेव्हा आपण आचरणात आणू, तेव्हाच आपली प्रगती होईल.”

हा काही नवीन मुद्दा नाही आणि हा आपल्याला माहीत नाही, असेही नाही, पण हा खूप महत्त्वाचा मुद्दा आहे. ऋषींची, गुरुंची सोबत लाभणं किंवा एखाद्या आध्यात्मिक मार्गात साधना करणं छान आहे यात दुमत नाही आणि ही एक महान संधी सुद्धा आहे. पण आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी तेवढेच पुरेसे नाही. अशी धन्य सोबत लाभून सुद्धा, आपण आहोत तिथेच राहू शकतो, जर आपण हे ज्ञान, या ऊर्जा आणि हे मार्गदर्शन अंमलात आणले नाही तर.

वैयक्तिक प्रगती खूप महत्त्वाची असते. लोकांना त्यांच्या वैयक्तिक प्रगतीमध्ये मदत करणे, हाच या मार्गाचा मुख्य उद्देश आहे. ही खरंतर या मार्गाची विशेषता आहे. म्हणूनच आपल्या या मार्गात खूप लोकं साधनेसाठी येत नाहीत. हा नेहमीच एक छोटा गट राहिल.

असो, साधकाचे प्रयत्न हे मूक आणि आंतरिक स्वरूपाचे असतात, बाह्य नाही. आपण कोणालाही काहीच पटवून देण्याचा प्रयत्न करत नाही आहोत. आपण किती चांगले आहोत किंवा आपल्याजवळ किती ज्ञान आहे, हे आपल्याला इतरांना दाखवण्याची आवश्यकता नाही. साधना खरंतर ज्ञानाबद्दल नसतेच, जरी ज्ञान हे खूप महत्त्वाचे आहे. आपल्याजवळ इथे किती ज्ञान आहे! त्याचा फायदा होतो ह्यात शंका नाही, पण आध्यात्मिक प्रगती ही आपण किती ज्ञान संपादन केले आहे, त्यावरून ठरत नसते. आध्यात्मिक प्रगती

ही आपल्याजवळ किती ज्ञान आहे, यावर अवलंबून नसून, आपण प्रत्यक्षात कसे आहोत, यावर अवलंबून असते.

सर्व प्रयत्न केवळ आपल्या वैयक्तिक प्रगतीसाठी असतात. आपला आध्यात्मिक प्रवास हा आंतरिक असतो. जेव्हा आपण हा आंतरिक प्रवास सुरू करतो, तेव्हा आपण स्वतःबद्दल जास्त जागरूक होतो. आपण आपल्या भावनांबद्दल, आपल्या विचारांबद्दल जागरूक होतो. आपणच आपले टीकाकार बनतो. इतरांचे नाही. कारण आपले लक्ष आपल्या अंतरंगाकडे वळते. इतर लोकं कसे आहेत, ते मुळीच महत्त्वाचे राहत नाही. ते कसेही असोत, पण जेव्हा आपण खरोखरच आंतरिक प्रवास सुरू करतो, तेव्हा आपले लक्ष आपल्या अंतरंगाकडे वळते. आपण स्वतःवर टीका, स्वतःला दोष देण्यासाठी न करता, स्वतःला समजण्यासाठी आणि प्रगती करण्यासाठी करतो. शेवटी आपण स्वतःला भेटतो, आपल्या खऱ्या अस्तित्वाला भेटतो. मग आपण परमेश्वराला भेटतो.

तरीही हा प्रवास सुरूच राहतो. मी असे म्हणतो आहे, कारण मी गुरुजींकडून अशा गोष्टी ऐकल्या आहेत. त्यांनी त्यांचा आध्यात्मिक प्रवास पूर्ण केला होता आणि ते पूर्णपणे आपले मार्गदर्शन करू शकत होते. आपला आध्यात्मिक प्रवास तेव्हापर्यंत सुरू असतो, जोपर्यंत आपण परमेश्वराशी एकरूप होत नाही, आपण परमेश्वरच बनत नाही!

गुरु हा मार्गदर्शक असतो, पण आध्यात्मिक प्रवासाला सुरुवात मात्र आपल्यालाच करावी लागते आणि तो चालू पण आपल्यालाच ठेवावा लागतो. अर्थात गुरु हा केवळ मार्गदर्शनच करत नाही तर, त्याहीपेक्षा पुष्कळ जास्त आपल्यासाठी करत असतो. तो आपल्या मार्गातील अडथळे दूर करतो, आपली कर्म नाहीशी करतो, आपल्याला प्रगती करण्यासाठी संधी उपलब्ध करून देतो आणि आपल्याला आध्यात्मिक ऊर्जा पुरवत असतो. आपण असे म्हणू शकतो की, तो प्रत्यक्ष आपला हात धरून आपल्याला पुढे नेत असतो. पण आपण त्याचा हात धरून ठेवायला हवा. आपण जर त्याचा हात सोडला, तर तो काहीच करू शकणार नाही. अर्थात तो वाट पाहेल. आपण पुन्हा प्रवास सुरू करण्यासाठी तयार होण्याची तो वाट पाहतो. जेव्हा आपण पुन्हा प्रवास सुरू करण्याचे ठरवतो आणि प्रयत्न करण्यास सुरुवात करतो, तेव्हा तो आपला प्रवास सोपा करत असतो.

तर हा आंतरिक प्रवास आहे आणि तसे जरी असले

तरी आपल्या प्रगतीचा प्रभाव हा आपल्या बाह्य जीवनातही दिसून येतो, आपोआपच आपल्या आचरणातून व्यक्त होतो. त्यासाठी आपल्याला काही करण्याची आवश्यकता नसते.

आपल्या एका ध्यानसाधिकेने मला फोन केला आणि सांगितलं की लोकं आता तिला म्हणत आहेत – ती किती बदलली आहे! अर्थात चांगल्या अर्थाने. तर असे घडते. आंतरिक प्रवासातील आपली प्रगती ही आपल्या बाह्य जीवनात प्रकट होते. इतर लोकं ती पाहू शकतात. आणि ते आपल्याला त्याबद्दल सांगतात.

“शंबला तत्वांचा अभ्यास” या पुस्तकात गुरुजींनी खूप सुंदर पद्धतीने शंबला तत्वांबद्दल समजावून सांगितले आहे. त्यांनी प्रत्येक तत्त्वासोबत असलेल्या काही विशिष्ट सूचनांचे पालन कसे करावे, ते पण स्पष्ट करून सांगितले आहे. मी या विशिष्ट सूचनांबद्दल बोलू इच्छितो.

सर्वात आधी मी सातव्या तत्त्वाबद्दल बोलतो. मी ऋषींबद्दल विचार करत होतो आणि मनातल्यामनातच त्यांचे कौतुक करित होतो, की ते किती विवेकशील आहेत, व्यावहारिक आहेत. ते नेहमीच समतोल ठेवण्याबद्दल बोलत असतात. ते म्हणतात की कुठेही समतोल साधून राहणे, वागणे हे आध्यात्मिकतेला धरून आहे. टोकाची भूमिका ही आध्यात्मिकतेला धरून नाही. शंबलाचे सातवे तत्त्व सांगते की, आपण समाधानाच्या मर्यादा ठरवायला हव्या. हे आपल्या लौकिक जीवनाच्या बाबतीत असायला हवे. सातवे शंबला तत्त्व स्वतः सांगत नाही की आपण आपल्या समाधानाची मर्यादा कुठे आखायला हवी, केव्हा आणि कशी आखायला हवी. ते व्यक्तीविशेषावर सोडून देण्यात आले आहे. इथेच मला ऋषींच्या महानतेचे कौतुक वाटते. कोणत्याही स्तरावर स्वातंत्र्याचे, इच्छा-स्वातंत्र्याच्या नियमाचे उल्लंघन होऊ नये. आपल्या जीवनाच्या कोणत्यातरी टप्प्यावर, कदाचित पुरेशी मालमत्ता गोळा करून झाल्यावर, आपण म्हणायला हवे, इतके पुरे आहे. म्हणजे मग आपण आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीकडे जास्त लक्ष पुरवू शकू. आध्यात्मिक साधनेसाठी मग आपल्याजवळ जास्त वेळ राहिल आणि आपण जास्त प्रयत्न करू शकू.

(पुढे पृष्ठ ६ वर)

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी इंग्रजी, कन्नड, मराठी आणि हिंदी भाषांमध्ये पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेलद्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. मार्गदर्शनासाठी भारतात राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क २५०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, भारतात राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क २००० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी समाविष्ट आहे.

- ★ सर्व सूचना पोस्टाद्वारे किंवा इ-मेल द्वारे (विद्यार्थ्यांनी निवडल्याप्रमाणे) नियमित पाठवण्यात येतात.
- ★ ऋषी स्वतः सूक्ष्मदेहाने दीक्षा देतात. आपल्या प्रगतीचे निरीक्षण सुद्धा ते सूक्ष्मदेहाने करतात.
- ★ सगळ्या शंका व प्रश्नांची उत्तरं श्री. जयंत देशपांडे देतात.
- ★ मार्ग आणि साधना नीट समजून घेण्यासाठी सर्व विद्यार्थ्यांनी आमच्या पाठ्यपुस्तकांचा आणि आमच्या इतर प्रकाशनांचा सखोल अभ्यास करावा.
- ★ साधनेचा अहवाल आम्ही सांगितलेल्या पद्धतीने वेळेवर पाठवावा. अहवाल जर वेळेवर मिळाला नाही तर विद्यार्थ्यांने ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

चेक/ड्राफ्ट “Manasa Light Age Foundation Bangalore” च्या नावाने काढावा.

गुरुजींकडून विशेष सूचना

- ★ विद्यार्थ्यांनी धैर्य ठेवावे. पहिल्याच दिवशी समाधीचा अनुभव होईल, अशी अपेक्षा ठेवू नये! चमत्कारांची अपेक्षा ठेवू नये. जेव्हा आपण प्रामाणिकपणे साधना करतो तेव्हा शांतपणे चमत्कार घडतात, हे सुद्धा मात्र तेवढेच खरे आहे.
- ★ प्रत्येकासाठी अडथळे वेगवेगळे असतात. सतत अभ्यासाने अडथळे नाहीसे होतात.
- ★ प्रत्येकाचेच अनुभव खास असतात. तरी त्यांना खूप महत्त्व देऊ नये. ध्यान करतांना झालेले हे अनुभव छान असतात पण ते आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे प्रमाण दाखवीत नसतात.
- ★ ध्यान करतांना कार्यान्वित झालेल्या प्रक्रियांचे विश्लेषण करू नये. तसे केल्याने स्तब्धता किंवा शांतता प्रस्थापित करता येत नाही.
- ★ ध्यान करतांना विचारांची गर्दी ही सर्वांचीच समस्या आहे. त्याबद्दल काळजी करू नये. विचारांना दूर करण्याचा प्रयत्न सुद्धा करू नये. फक्त त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करावे. दुसरा कुठलाच उपाय नाही.

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

(पृष्ठ ५ वरून पुढे)

मालमत्तेचे एक विशिष्ट प्रमाण एखाद्यासाठी पुरेसे असू शकेल, पण दुसऱ्या व्यक्तीसाठी ते पुरेसे नसू शकते. एखाद्या व्यक्तीसाठी एक किंवा दहा कोटीसुद्धा पुरे नसणार आणि दुसऱ्या व्यक्तीसाठी पन्नास लाखही पुरेसे असतील. पण केव्हातरी, जीवनाच्या कोणत्यातरी टप्प्यावर आपल्याला समाधानाच्या मर्यादा ठरवाव्या लागतील. आणि गुरुजी म्हणत असत, “तुमच्या आध्यात्मिक प्रयत्नांबद्दल कधीच समाधानी राहू नका.” असा विवेक केवळ ऋषींजवळच असू शकतो.

इतर तत्त्वांशी निगडित विशेष सूचना अशाप्रकारे आहेत:

पहिले तत्त्व महान ऋषी, विश्वामित्र महर्षींनी दिले आहे. ‘आनंद पसरवणे’ असे ते पहिले तत्त्व आहे. त्यासोबत जोडलेली विशेष सूचना आहे – नेहमी शांत राहा. सर्व पातळ्यांवर शांत राहा. शरीर, मन व बुद्धी अशा तिन्ही पातळ्यांवर शांत राहा. आणि चेहऱ्यावर नेहमी एक स्मित ठेवा.

शंभलाचे दुसरे तत्त्व महान ऋषी, कण्व महर्षींनी दिले आहे. ‘प्रेम पसरवणे’ असे ते तत्त्व आहे. त्यासोबत जोडलेल्या सूचना अशाप्रकारे आहेत – सर्वांवर प्रेम करा; कोणाचीही घृणा करू नका. क्षमा करा. इतरांना बरेवाईट ठरवू नका. प्रत्येक गोष्टीचा आणि प्रत्येक व्यक्तीचा आदर करा. इतरांशी भावनिक किंवा बौद्धिक पातळीवर संबंध न जोडता आत्म्याच्या पातळीवर संबंध जोडा. आपली समस्या ही नाही की, आपल्याला या गोष्टींबद्दल माहीत नाही. आपल्याला माहीत आहे, पण किती गंभीरपणे आपण या गोष्टी आचरणात आणण्याचा प्रयत्न करतो? हे अर्थात व्यक्तिविशेषावर अवलंबून असते.

तिसरे तत्त्व महान ऋषी, अगस्त्य महर्षींनी दिले आहे. प्रत्येकात आणि प्रत्येक वस्तूमध्ये दैवी एकत्व अनुभवणे, असे ते तत्त्व आहे. या तत्त्वासोबत जोडलेली विशेष सूचना अशाप्रकारे आहे – स्वतःला आणि स्वतःभोवती असलेल्या सर्व गोष्टींना सुंदर ठेवा. तुमचे शरीर सुंदर ठेवा.

तुमच्या भावना व विचार सुंदर ठेवा, सकारात्मक ठेवा. तुमच्या अवतीभवतीची जागा सुंदर ठेवा. जगाला सकारात्मक कंपनांनी भरून टाका.

चौथे तत्त्व महान ऋषी, मार्कंडेय महर्षींनी दिले आहे. जी कामे करायची आहेत, ती आधी मनामध्ये पूर्ण करा व मग या भौतिक स्तरावर पूर्ण करा. या तत्त्वासोबत जोडलेली विशेष सूचना अशाप्रकारे आहे – देवळात मूर्तीचे दर्शन घेतल्यानंतर, डोळ्यांनी तिची सुंदरता आणि भव्यता अनुभवल्यानंतर, तिच्या पायांकडे बघा आणि त्यानंतर परत मूर्तीच्या चेहऱ्याकडे बघू नका. मूर्तीमध्ये असलेल्या ऊर्जा आपल्याला तिच्या पायांमधून मिळत असतात आणि त्यानंतर जर का आपण पुन्हा मूर्तीच्या चेहऱ्याकडे पाहिले, तर त्या ऊर्जा पुन्हा मूर्तीकडे परत जात असतात.

पाचवे तत्त्व महान ऋषी, वसिष्ठ महर्षींनी दिले आहे. कुठलेही ध्येय पूर्ण करण्यापूर्वी त्याबद्दल गुप्तता पाळणे – असे ते तत्त्व आहे. विशेष सूचना अशाप्रकारे आहे – आपल्यासाठी एक खाजगी जागा असायला हवी, भौतिक पातळीवर एखादी खोली किंवा कोपरा असायला हवा, जिथे खाजगी ऊर्जाक्षेत्र निर्माण होते आणि ते बळकट करता येते. आपल्याला चिंतन करण्यासाठी आणि देवाशी तादात्म्य साधण्यासाठी थोडा एकांत मिळायला हवा. आपणही इतरांच्याही खाजगी वेळेचा, जागेचा आदर ठेवायला हवा.

सहावे तत्त्व महान ऋषी, पुलस्त्य महर्षींनी दिले आहे. ते असे आहे – शरीर, मन आणि बुद्धीच्या बळांना एकत्रित करा. त्यांनी ज्या विशेष सूचना दिल्या, त्या अशा आहेत – देवत्वाचा पाठपुरावा करणाऱ्या लोकांनी हे लक्षात ठेवावे आणि अनुभवावे की ते सर्व एक आहेत. असे केल्याने आपल्याला संपूर्ण गटाच्या सामर्थ्याचा फायदा मिळतो. जेव्हा आपण या एकत्वाबद्दल जागरूक असतो, तेव्हा नकारात्मकतेचा सामना करताना आपल्याला संपूर्ण गटाचे सामर्थ्य लाभते.

सातवे तत्त्व महान ऋषी पुलह व क्रतु महर्षींनी दिले आहे. मी सुरुवातीलाच ते नमूद केले आहे – समाधानाच्या मर्यादा आखणे, असे ते तत्त्व आहे. ■

प्रश्नोत्तरे

(गुरुजी कृष्णानंद)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

प्र: जर ध्यान करणे म्हणजे शांतता प्रस्थापित करणे आहे, तर मंत्राचा जप करणे म्हणजे सक्रिय राहणे आहे. मग ध्यानात आपण शांतता कशी मिळवू शकतो?

उ: मन हे मंत्राचा जप करण्यात गुंतलेले असते. ह्या कृतीमुळे, प्रथम त्याचे भटकणे कमी होते आणि त्याचे लक्ष केवळ मंत्राच्या जपावर केंद्रित राहते. सतत जप केल्यानंतर मन थकून जाते आणि शांत होते. प्रदीर्घ प्रयोगानंतर ऋषींना समजले आहे की मन शांत करण्याचा हा सर्वोत्तम मार्ग आहे.

प्र: मी ऐकले आहे की ध्यानसाधकाने भरपूर पाणी प्यावे कारण त्याने शरीरप्रणाली शुद्ध होते आणि ध्यान करताना शरीरात वाढणारी उष्णता देखील कमी होऊन शीतलता येते. हे खरे आहे का?

उ: मी पहिल्यांदाच असे काही ऐकतो आहे. ज्याने हे सांगितले आहे, त्याला ध्यानसाधनेबद्दल फारसे माहीत नसावे.

ध्यान करणे ही एक आंतरिक प्रक्रिया आहे जी सूक्ष्म पातळीवर, भौतिक पातळीच्या पलीकडे घडते, जिथे पाणी पोहोचू शकत नाही. पाणी मन स्वच्छ करू शकत नाही!

ध्यान करताना उष्णता वाढणे ही समस्या नाही. ती एक सूक्ष्म उष्णता असते जी फक्त काही लोकांच्या बाबतीत भौतिक देहात उष्णता म्हणून प्रकट होते. पाणी पिण्याने मदत होणार नाही. अशा परिस्थितीत, आम्ही व्यक्तीचा अभ्यास करतो, ध्यानाच्या तंत्रात बदल करतो आणि इतर सूचना देतो.

प्र: ध्यान करत असताना, अचानक मला एक भजन ऐकू येते. त्याने माझ्या ध्यानात व्यत्यय येत नाही. ते मला आनंद देते. हे ठीक आहे का?

उ: तुम्हाला जर भजनाचा आनंद घ्यायचा असेल तर मग अगदी ठीक आहे! तुम्हाला जर ध्यान करायचे असेल आणि शुद्ध चैतन्याचा अनुभव घेण्यासाठी ध्वनीच्या पलीकडे जायचे असेल तर नक्कीच ते ठीक नाही.

प्र: ध्यानामुळे आपल्या प्रतिवर्तनावर काय परिणाम होतो?

उ: आपला प्रतिवर्तन प्रतिसाद हा अगदी योग्य प्रतिसाद असतो. ध्यानामुळे त्यात सुधारणा

होते.

प्र: ध्यानात कल्पनाचित्र उभे करण्याला किती महत्त्व आहे?

उ: ध्यानात ते फार महत्त्वाचे नाही. पण हीलिंग करताना आणि मानसिक दुवा जोडताना ते खूप महत्त्वाचे आहे. ध्यान करताना रूपाचे कल्पनाचित्र अभे करण्यापेक्षा रूपाचा विचार जास्त महत्त्वाचा आहे.

प्र: माझा मित्र आसनात बसतो आणि बराच वेळ मंत्राचा जप करतो आणि म्हणतो की तो ध्यान करतो. ते ध्यान आहे का?

उ: तांत्रिकदृष्ट्या पाहता ते ध्यान नाही. तो फक्त जप आहे, ध्यानाचा एक भाग आहे.

प्र: धारणा म्हणजे काय?

उ: धारणा ही बुद्धीशी निगडित एक शिस्त आहे. ती म्हणजे रूपाच्या कल्पनेला धरून राहणे आहे. किंवा तंतोतंतपणे सांगायचे झाले तर, धारणा म्हणजे एखाद्या रूपाच्या विचाराला धरून राहणे आहे.

प्र: ध्यानात ती अनिवार्य आहे का?

उ: धारणा ध्यानाचा एक भाग आहे. तिच्याशिवाय ध्यान पूर्ण होत नाही.

प्र: धारणेचा उद्देश काय आहे?

उ: एका विचाराला धरून राहणे, आपल्याला इतर विचारांपासून दूर ठेवते. नंतर हा एक विचार देखील नाहीसा होतो आणि मग आपण शांततेच्या क्षेत्रात प्रवेश करतो. हा धारणेचा उद्देश आहे.

प्र: ध्यान करताना मी भिंतीला टेकून बसू शकतो का?

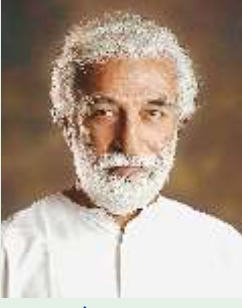
उ: फक्त अपंग आणि वृद्ध असे करू शकतात, इतर जण नाही. त्यामुळे सहज झोप येते.

प्र: ध्यान करताना मी कल्पना करतो की मी तिरुपतीच्या टेकड्या चढत आहे आणि गायत्री मंत्राचा जप करत आहे. ते ठीक आहे का?

उ: नाही. ध्यान म्हणजे शांतता प्रस्थापित करणे होय. आम्ही तुम्हाला एक तंत्र दिले आहे. जेव्हा तुम्ही ध्यान करता, तेव्हा त्याचा सराव करा. इतर वेळी तुम्ही कशाचाही सराव करू शकता. तुम्ही तंत्रे एकमेकात मिसळता कामा नये. प्रथम, आम्ही सांगतो ते लक्षपूर्वक ऐका, स्पष्टपणे समजून घ्या आणि प्रामाणिकपणे त्याचे अनुसरण करा. ■

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/-
बैशकिंग भागलगां	150/-
भुक्तिमंद बंद झाले	150/-
भुक्तिमंद बंद झाले - भाग 2	150/-
गुरु-शिष्य संवादां	60/-
ब-गुरुजी भाग 1	150/-
ब-गुरुजी भाग 2	120/-
सोपन योगात वास्तव्य	120/-
सुख संस्कार	100/-
अभिज्ञान	120/-
ध्यान मातृवृत्त	50/-
ध्यान योग	50/-
अर्जुन अष्टांग	50/-
शंभू नित्यसंग अष्टांग	50/-
अधुनिक भुक्तिमंद अंतर्गत साधना	50/-
गुरुजी ना कंठ	30/-
बैशकिंग बंद झाले	10/-
बैशकिंग	10/-
दुःखसंश्लेषण, कामसंश्लेषण, मारुतसंश्लेषण	250/-
साधक संश्लेषण, गुरुसंश्लेषण	100/-
अनंतसंश्लेषण, अष्टांग	120/-
बैशकिंग संश्लेषण, अष्टांग	100/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभूला तत्वांचा 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/-
ध्यानात्मक शिष्य संवाद	50/-
गुरुजी वरिष्ठ शिष्यांचे	200/-
ध्यानात्मक शिष्य संवाद	50/-
आधुनिक अष्टांग	50/-
नव्या गुरुजी शिष्यांचे शिष्य संवाद	50/-
संभूला शिष्यांचे शिष्य संवाद	50/-
ध्यान संश्लेषण	50/-
संश्लेषण	100/-



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 अमरांणा 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

माझ्या निदर्शनास यावी ह्या करिता लोकांमधील नकारात्मता माझ्यापुढे प्रकट होत आहे आणि त्याचवेळी माझ्यातील काहीतरी अगदी संतुलितपणे लोकांचा स्वीकार देखील करीत आहे. प्रत्येक क्षण माझे मन कृतज्ञतेने भरलेले असते. मी आता थोडी शांत झाले आहे व माझे विचार, शब्द इत्यादींच्या निवडीबद्दल जास्त जागरूक होत आहे.

– दीप्ती आर.

माझे आत्मबळ विकसित झाले आहे. आता मी कोणत्याही समस्येचा स्वीकार करून तिला सामोरी जाते व कुरकुर न करता तिचे निवारण करते.

– पचशीला बी. एस.

माझ्या विचार करण्याच्या पद्धतीत जास्त सकारात्मक बदल झाले आहेत व नकारात्मकता बऱ्याच प्रमाणात कमी झाली आहे. मला जास्त सकारात्मकता जाणवते.

– प्रशांत सी.

समरसता व शांतीचा अनुभव अद्भुत आहे. मला वाटतं ही शरणागतीची खरी शक्ती आहे. मी सकारात्मकता वाढवण्याकरिता व प्रेमाचे प्रकटीकरण करण्याच्या अगदी सोप्या तंत्रांचा अभ्यास करीत आहे. जयंत सरांच्या मार्गदर्शनाखाली मानसा परिवाराचे सदस्यत्व लाभल्याने मी स्वतःला भाग्यवान समजते.

– रत्नकला पाकला

दिवसेंदिवस माझा गुरुजी, ऋषी व प्रकाशावरील विश्वास बळकट होत चालला आहे. मला खानी आहे की प्रत्येक गोष्टीची काळजी घेतली जाईल.

– अश्विनी एन.

मी एकदा अनुभवले की ज्या दैवी प्रेमाबद्दल, शांती व स्तब्धतेबद्दल आपण बोलत असतो, हे सर्व माझ्यातच आहे आणि त्याचक्षणी मला शांती व निश्चलता जाणवली.

मी आता जास्त अंतर्मुख झालो आहे आणि जीवनातील आव्हानांना तोंड देत असताना, ऋषी व माझ्यातील दुवा बळकट करण्याचा प्रयत्न मी करीत आहे.

– पुंडलीक ढाकोरकर

अलीकडेच फेसबुक चाळत असताना गुरुजींच्या एका लेखाने माझे लक्ष वेधले. आध्यात्मिक साधनेचे उद्दिष्ट असण्याबद्दल तो लेख होता. साधकाची दोन मुख्य उद्दिष्टे असायला हवीत. पहिले उद्दिष्ट म्हणजे ध्यान करणे आणि समाधीचा अनुभव घेणे, असे

असायला हवे. दररोज ध्यान करण्यापूर्वी ह्या उद्दिष्टाची आठवण करून मी ह्याचे अनुकरण करण्यास सुरुवात केली. परिणामी ध्यान करताना मी जास्त वेळ प्रकाश अनुभवू लागलो. माझ्या ध्यानाची गहनता वाढली व ध्यान करताना विचार अदृश्य होऊ लागले. हे तंत्र दिल्याबद्दल मी गुरुजींचा सदैव आभारी राहीन.

– महेश अरळी

परमेश्वर प्रकाशाने मी स्वतःला वेढून घेते आणि प्रकाशाचे बळकट कवच तयार करून, बाहेरील नकारात्मक शक्तींपासून स्वतःचे संरक्षण करते. ह्यामुळेच मी बऱ्याच समस्यांतून बाहेर पडले व कठीण प्रसंग व्यवस्थितपणे हाताळले. मी लोकांकडे त्यांच्यात सकारात्मकता यावी व ते शांत व्हावेत ह्या करिता प्रकाश पाठवते. प्रकाश परमेश्वराने मला प्रचंड संरक्षण दिले आहे.

– गरिमा शर्मा

कोणत्याही प्रश्नाचे उत्तर देण्यापूर्वी मला शांतता व स्थिरचित्तता जाणवते. अनावश्यक बडबड किंवा व्यर्थ चर्चा ह्या सवयींपासून आता मी मुक्त झालो आहे.

– विक्रम देसाई

वर्तमानात जगाचे व काही गोष्टींचे दुःख मनात उगाच साठवून ठेवू नये, हे मी सध्या शिकत आहे.

– निधी हेबळीकर

माझे दैनंदिन काम करताना मला जास्त सहनशीलता, निडरता, विचारांमध्ये सकारात्मकता जाणवते आहे व माझा राग कमी झाला आहे.

– गोविंद गोपाल जयस्वाल

माझे काका व काकी मला नेहमी सांगतात की ऋषींशी व देवतांशी कोणीही संपर्क साधू शकतं आणि हा संपर्क होण्यासाठी फक्त प्रेमाची आवश्यकता असते. मी विचार केला, 'एक प्रयत्न करायला काय हरकत आहे.' प्रकाश प्रवहनास सुरुवात करण्यापूर्वी मी प्रभू हनुमानास प्रार्थना केली की त्यांची उपस्थिती मला जाणवावी. नंतर माझ्या जवळच ते उपस्थित असल्याचे मला जाणवले! मी जरी त्यांना प्रत्यक्ष पाहू शकले नाही तरी मला नक्की माहीत होते की ते तेथे होते. त्यांनी माझ्या हाताला स्पर्श देखील केला. हा अद्भुत अनुभव होता!

– अनीषा पती