



महर्षी अमर (१९१९-१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे
आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

प्रकाशकार्य

सर्वोत्तम जीवन जगण्यासाठी, सर्व जीवांना त्यांच्या जाणीवेची आणि अनुभवाची पातळी उंचावण्यात मदत करणे आहे.

प्रकाशजीव

या आणि उच्च जगात राहणारे ऋषी आहेत. ते ज्ञानाचा प्रकाश आणि शक्ती गोळा करतात आणि पसरवतात.

सप्तऋषी

सर्वोच्च आध्यात्मिक अधिकारी आहेत. ते निवडलेले महात्मे आहेत. ते, सर्व जीवांना इथे शांती आणि परिपूर्णतेचे जीवन जगण्यासाठी आणि त्यांचे मूळ म्हणजे प्रकाशाकडे परत जाण्यासाठी त्यांचे मार्गदर्शन करतात.

महर्षी अमर

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

गुरुजी कृष्णानंद

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

सप्तर्षी ध्यानयोग

हा लौकिक आणि आध्यात्मिक जीवन योग्य रीतीने जगण्यासाठी ऋषींनी शिकवलेला ध्यानाचा आणि भावनांना व विचारांना सकारात्मक बनविण्याचा एक अद्वितीय मार्ग आहे.

दृढ वचन

- ★ आपण एकाच दिव्य प्रकाशाचे (परमेश्वराचे) कण आहोत.
- ★ प्रेम हा आपला स्वभाव आहे.
- ★ शांतता ही आपली भाषा आहे
- ★ ध्यान हा आपला मार्ग आहे
- ★ हे जग आपले आश्रयस्थान आहे
- ★ सर्व सृष्टीच आपलं कुटुंब आहे
- ★ परमेश्वर आपला गुरु आहे; ऋषी आपले मार्गदर्शक आहेत.

प्रकाशमार्ग

Volume 7 Issue 3

DECEMBER 2014

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

आणखी एक वर्ष संपले. आणखी एक वर्ष सुरू होते आहे. आणि आपण पूर्वी म्हणत होतो, तसेच पुन्हा म्हणत आहोत, किती लवकर हे वर्ष संपले! आपण थोडा वेळ थांबतो, विचार करतो आणि नेहमीप्रमाणे जगणे सुरू ठेवतो. हे अशा एका नाटकाच्या रंगीत तालमीसारखे आहे, जे कधीच सुरू होत नाही!

१९९८ हे वर्ष आपल्यासाठी खूप फलदायी होते. आपण दोन मौल्यवान पुस्तके प्रसिद्ध केली, बांधकामाचे काम पूर्ण करण्यात खूप प्रगती केली, ध्यान शिकवण्यासाठी नवीन केंद्रे सुरू केली आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे या मार्गाला आणि या व्यवस्थेला बळकट केले. आपण काय करू नये, हे आपल्याला स्पष्टपणे समजले. आपण या संस्थेला, आपल्या आध्यात्मिक मार्गापेक्षा निराळ्या दिशेने आंधळेपणाने वाढवायला नको, आपण आध्यात्मिक पाया नसलेल्या सामुदायिक चळवळीवर भर देण्यापेक्षा वैयक्तिक परिवर्तनावर आणि प्रगतीवर असलेला आपला भर कमी करू नये. लोकांची गर्दी गोळा करण्यासाठी आपण साधनेला मोहक भासवायला नको. आपण जगावे आणि चमकावे, तेवढे पुरे आहे. इतर लोक आपल्यातील प्रकाशाला बघतील आणि प्रकाशमान होण्यासाठी येतील. जर माझे लोक हे सर्व समजून आचरणात आणतील, तर तपोनगरात नेहमीच प्रकाश राहील.

१९९८ या वर्षाच्या महत्वाबद्दल मी पुष्कळदा बोललो होतो. या वर्षाने आपली तत्वे आणि आपले जीवन घुसळून काढले. जवळपास प्रत्येकाच्याच आयुष्यात असे क्षण होते, ज्यांनी त्यांना त्यांची सतर्कता ताणण्यास आणि पर्याय निवडण्यास भाग पाडले. आपल्याला आपल्या योग्य व अयोग्य निर्णयांची कल्पना होती. आपण निर्णय घेतले आणि अजाणतेपणे त्याचे परिणामही ओढवून घेतले. १९९८ हे वर्ष जीवनातील आपले अग्रक्रम आणि आपली ध्येये ठरवण्याचे वर्ष होते. तपोनगर सुद्धा प्रसववेदनांतून गेले आणि चेतनेची पातळी उंचावण्याच्या आव्हानांमधून गेले. आता इथे एक नवीन जीवन आहे; एक नवी लाट आहे. इथे आपण इतके ज्ञान आणि ऊर्जा गोळा केल्या आहेत की येणाऱ्या कित्येक पिढ्या त्यावर रवंथ करू शकतील.

काही काळापूर्वी जेव्हा एका माणसाने आपल्याला विचारले होते की, आपले ज्ञान आपण कुठे साठवू, तेव्हा मी म्हटले होते: भिंतींमध्ये, वस्तूंमध्ये आणि अर्थातच लोकांमध्ये. मला आता पुन्हा तेच परत सांगावेसे वाटत आहे. माझ्या भोवती खूप छान लोक आहेत जे माझे विचार आणि आशा बाळगतात. मी त्यांच्यात वर्षानुवर्षे जगेन.

माझ्यानंतर कोणी एक व्यक्ती कदाचित गुरू म्हणून माझी जागा घेऊ शकणार नाही पण पुष्कळ लोकांनी मला त्यांच्या हृदयात आणि अंतरंगात सामावले आहे.

एका माणसाने मला विचारले - ऋषींकडून मला जर एक संदेश मिळाला जो तुम्हाला मिळणाऱ्या संदेशापासून वेगळा असेल, तर मी कोणता संदेश पाळू? ह्या प्रश्नाने मला थोडे विचारमग्न केले आणि चिंतन सुद्धा करायला लावले. ऋषींकडून दोन वेगळे संदेश कसे काय मिळू शकतात!

माझा हा विचार मला माझ्या गुरुंच्या भौतिक उपस्थितीच्या काळात घेऊन गेला. अमरांना मिळालेल्या संदेशापेक्षा वेगळा संदेश आमच्यापैकी कोणालाही मिळाला असेल असे एकदाही झाले असल्याचे मी आठवू शकलो नाही. अशा परिस्थितीची कल्पना सुद्धा आम्ही करू शकत नव्हतो. आम्ही त्यांना पूर्णपणे आमचा गुरू मानले होते आणि त्यांचे शब्द आमच्यासाठी वेदवाक्य होते. मागे वळून पाहताना आता मला कळतंय, की गुरूवर पूर्ण श्रद्धा असणे किती महत्वाचे आहे. त्याशिवाय आपण शिकू शकत नाही, प्रगती करू शकत नाही.

आता पुष्कळ नवे विद्यार्थी आहेत. त्याचा मला आनंद वाटतो आणि मी लोकांसाठी उपयोगी आहे असे मला वाटते. मी या सर्वांना विनंती करतो की, त्यांनी आपली सर्व पुस्तके लक्षपूर्वक वाचावीत आणि मला, ऋषींना आणि ह्या मार्गाला समजून घ्यावे. मग त्यांनी प्रश्न विचारावेत. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

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

फोन : (०८०) २८४६५२८०, १९०००७५२८० (सकाळी १० ते दु. ४ पर्यंत)

ई-मेल : info@lighttagmasters.com वेबसाईट : www.lighttagmasters.com

ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी - सकाळी १० वाजता

बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये वर्ग

खालीलप्रमाणे भरतात

दर रविवारी (सकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर सोमवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर मंगळवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स, फेज १,
जे.पी. नगर

दर बुधवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

आर्य समाज, सी.एम.एच. रोड, इंदिरानगर
हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम
मारुति मंदिर, विजयनगर

दर गुरुवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

दर शुक्रवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

इंडियन हॅरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक ६,
कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

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 रु. 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.



मानसाचे माहिती केंद्र व लाइट चॅनल्सच्या कामासाठी बांधलेल्या कार्यालयाची नवी इमारत

काही ठळक घडामोडी

- २३-११-२०१४ रोजी तपोनगर येथे आणि २४-११-२०१४ रोजी आनेकल येथे गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला.
- ह्या प्रसंगी आपल्या माहिती केंद्राचे व लाइट चॅनल्स च्या कामासाठी बांधलेल्या कार्यालयाच्या नवीन इमारतीचे उद्घाटन करण्यात आले.
- आपल्या "Doorways to Light" ह्या पुस्तकाची इलेक्ट्रॉनिक प्रत (इ-बुक) ह्या कार्यक्रमात प्रकाशित करण्यात आली. हे इ-बुक आपल्या www.lightagemasters.com ह्या वेबसाईटवर खरेदी करण्यासाठी उपलब्ध आहे.
- २०१५ वर्षाचे मानसा डेस्क कॅलेंडर ह्या कार्यक्रमात प्रकाशित करण्यात आले आणि हे मानसा कार्यालयात खरेदी करण्यासाठी उपलब्ध आहे.
- जानेवारी २०१५ पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होते आहे. ह्यात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३१-१२-२०१४ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. सध्या शंबला गटात असलेल्या विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण करण्यासाठी ३१-१२-२०१४ पर्यंत नावे नोंदवावीत ही विनंती.

अखंड ध्यान

२८-१२-२०१४ रोजी तपोनगर येथे सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत. ह्यात भाग घेण्यासाठी २५-१२-२०१४ पर्यंत मानसा कार्यालयात वेळेसह आपले नाव नोंदवावे ही विनंती.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	सोमवार	शुक्ल दशमी
०५	शुक्रवार	शिवदीप
०६	शनिवार	पौर्णिमा / विष्णूदीप
१४	रविवार	कृष्णाष्टमी
१६	मंगळवार	शून्य मासारंभ
२०	शनिवार	शिवरात्री
२२	सोमवार	अमावास्या
२४	बुधवार	ख्रिसमस ईव्ह
२५	गुरुवार	ख्रिसमस
२८	रविवार	अखंड ध्यान
२९	सोमवार	शुक्लाष्टमी
३१	बुधवार	शुक्ल दशमी

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
गुरुवार २५	- ख्रिसमस निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार २८	- अखंड ध्यान, सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत

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

गुरुजींच्या व्याख्यानांच्या DVDs एका विशेष ग्रुपच्या सदस्यांसाठी दर महिन्याला उपलब्ध राहतील. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

(संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी)

मी माझ्या फुरसतीच्या वेळात विद्यार्थ्यांसाठी घरी शिकवण्या घेते. मला त्या विद्यार्थ्यांना ध्यान करायला शिकवायचे होते ज्याने त्यांना त्यांच्या जीवनात फायदा झाला असता. ह्या शोधात असताना मला तपोनगर आणि गुरुजींबद्दल समजले. “Experiences of Light Channels” ह्या पुस्तकाने मला कल्पना दिली की प्रकाश प्रवहन केल्याने शाळेतील मुलांना शिक्षणात यश मिळवायला कशी मदत झाली. ह्याने प्रेरित होऊन मागच्या वर्षी शिकवणीसाठी येणारी सात मुले, माझे कुटुंब आणि मी, असे आम्ही सर्व प्रकाश प्रवहनासाठी बसलो. आश्चर्य म्हणजे सर्व मुलांनी मुळीच चुळबुळ न करता सात मिनिटे बसून प्रवहन केले. सत्र चालू असताना, आम्ही सत्रात आमचे मार्गदर्शन व्हावे ह्यासाठी जो गुरुजींचा फोटो ठेवला होता त्यातून मी गुरुजींना प्रकाश रूपात बाहेर येऊन प्रत्येक मुलाभोवती फिरून त्यांच्यामध्ये बसताना पाहिले. मला खूप आनंदी, संतुष्ट, धन्य आणि परिपूर्ण झाल्यासारखे वाटले. प्रकाश प्रवहन केल्याने सर्व मुलांना चांगले अंक मिळाले. मुले अधिक एकाग्र झाल्यामुळे त्यांना कामे वेळेत पूर्ण करता आली. मला त्यांच्या वागणूकीत देखील पुष्कळ सुधारणा दिसली. ह्या वर्षी देखील जुन्या आणि नवीन विद्यार्थ्यांसाठी त्यांच्या परीक्षेच्या आधी सप्टेंबर २०१४ मध्ये मी प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रांचा पुन्हा प्रयोग केला. त्यांच्या परीक्षेचे निकाल चांगले आले आहेत. ह्यावेळी देखील मला जाणवले की गुरुजींनी येऊन आम्हाला आशीर्वाद दिला. प्रकाश प्रवहनाच्या चळवळीत मला अल्पशा प्रमाणात योगदान देता येत आहे ह्याचा मला आनंद आहे.

– संगीता बालाजी, एक प्रकाश प्रवाहक

मी ह्या तंत्राचा प्रयोग केला आणि मला प्रकाश अनुभवता आला. पण आता मला जास्त तीव्रतेने त्याचा अनुभव घेऊन प्रकाश बनायचे आहे आणि ईश्वराचा अनुभव घ्यायचा आहे. विद्यार्थ्यांसोबत प्रकाश प्रवहनाचे सत्र सुरू असताना मी काही विद्यार्थ्यांना रडताना पाहिले. मला वाटते की प्रकाशाने त्यांच्या अंतरंगाला स्पर्श केला आणि आशा करते की ह्याने त्यांना आणि त्यांच्या कुटुंबांना मदत होईल.

मला सुप्रतिष्ठित लोकांच्या एका मोठ्या संमेलनात भाषण द्यायचे होते ज्यात मला खूप महत्त्वपूर्ण विषय हाताळायचे होते, आणि मला थोडे दडपण आले होते. पण प्रकाशाच्या मदतीने शब्द माझ्या तोंडून अस्खलितपणे बाहेर पडले आणि मला खूप चांगले भाषण देता आले.

– सिस्टर लिओनी, प्राचार्या, सेंट गॅक्स गर्ल्स हाई स्कूल, बंगलोर

तपोनगर डायरी

(सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी)

तपोनगराने ह्या वर्षीची दिवाळी रंगांनी साजरी केली, होळीच्या नव्हे तर रांगोळीच्या रंगांनी. ऑक्टोबर महिन्याच्या रहिवाशांच्या भेटीत तपोनगरवासियांनी सणासूदीचे कपडे घालून उत्साहपूर्ण आनंदाने भाग घेतला. त्याआधी दुपारी रांगोळीची स्पर्धा आयोजित करण्यात आली होती. त्यात भाग घेणाऱ्यांनी सुरेख रांगोळ्या काढून तपोनगर आणि गुरुजींवरच्या त्यांच्या प्रेमाची अभिव्यक्ती केली.

ही स्पर्धा एकत्वाचा पुरावा बनली. स्वतः अधिकतम गुण मिळवायचे ह्याकडे लक्ष ठेवताना, निरोगी स्पर्धेची भावना जागृत ठेवून प्रत्येक स्पर्धकाने इतरांना देखील विजयासाठी शुभकामना दिल्या. त्यांची सृजनशक्ती त्यांच्या आंतरिक सौंदर्याची अभिव्यक्ति बनली. परीक्षकांनी देखील अवघड असलेली जबाबदारी उत्तमपणे पार पाडली. जी कायम शारीरिक दुखण्याने पीडित असते अशा एका स्पर्धकाने सांगितले की रांगोळी काढताना तिला आराम वाटला आणि अनाकलनीय आनंद झाला जो दीर्घकाळ टिकला. संकोचाने भाग घेणाऱ्यांना त्यांच्यामधील अज्ञात क्षमतेची ओळख झाली.

संध्याकाळच्या भेटीत रहिवाशांनी मिळून पणत्या लावल्या. स्पर्धकांचे आणि विजेत्यांचे फुले देऊन कौतुक करण्यात आले. दोन रहिवाशांनी भक्तीगीते गायली. जमलेले सर्वजण आनंदाने भारावून गेले होते; खरं सांगायचे तर एका विशेष आनंदाने जो आपल्या गुरुजींच्या हृदयातून दैवी प्रेम म्हणून उत्सर्जित होतो.

संध्याकाळी उशीरा पावसाची शक्यता असल्याने फटाके उडवण्याचा कार्यक्रम चार दिवस पुढे ढकलण्यात आला. त्यामुळे तपोनगरवासी सणाचा आनंद लुटायला पुन्हा जमले. मुलांनी, आणि जे मनाने अजूनही मुले आहेत त्यांनी आतषबाजीचा आनंद घेतला. पृथ्वीवरील एका लहानशा शांत कोपऱ्यात प्रकाशाचा केंद्रबिंदू, ऋषींचे निवासस्थान असलेल्या तपोनगराने दिव्यांचा सण असलेली दिवाळी साजरी केली. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंतःकरणाची चळवळ आहे. ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी ही चळवळ आहे. एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत की घोषणा फलक नाहीत. एक अशी चळवळ जिच्यामध्ये प्रकाश उच्च जगातून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे एवढेच पुरेसे आहे. प्रकाशाला प्रवाहित करा. मग शब्द जे करू शकत नाहीत ते सर्व तो प्रकाशच करेल.

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांत असलेल्या अंधःकाराला दूर करतो. त्यामुळे माणसांत परिवर्तन घडते. माणसांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते आणि ते प्रकाशमय बनते.

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून शक्तीच्या गाभ्यापासून येणारा अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूलस्त्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: शक्ती, विवेक आणि उज्वल भविष्य. आणि तो अदृश्यपणे सर्वत्र वास करून आहे.

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

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८-०५-२००८ रोजी तारामंडळीय परिषदेने म्हणजेच सप्तर्षींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

वेब साईट : www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

ही प्राचीन ऋषींनी दिलेली सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबला या पृथ्वीवरील प्रकाशाच्या नगरीत राहणारे लोक करतात. हे लोक चिंतारुण असून शांती व परिपूर्णतेचे जीवन जगतात.

१. तुमच्या अंतरंगातील प्रकाशाचा अनुभव घेऊन सभोवताली पसरवा.
२. प्रेमाचा अनुभव घ्या आणि प्रेम सर्वत्र पसरवा.
३. प्रत्येक जीवामध्ये आणि प्रत्येक वस्तूमध्ये जीवनाच्या एकात्मतेचा अनुभव घ्या.
४. दैनंदिन कामे करण्याआधी प्रथम त्यांची मनात उजळणी करा, नंतर हळू आवाजात त्यांचे शब्दांकन करा आणि नंतरच ती कृतीत उतरवा.
५. कोणतेही ध्येय पूर्ण होण्याआधी त्याविषयी कमीत कमी बोलून गुप्ततेचा नियम पाळा.
६. नकारात्मकतांशी लढा देण्यासाठी शरीर, मन आणि बुद्धीला चालना द्या.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येये गाठण्यासाठी स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव ; अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

सप्टेंबर, २००४

आपण वेदना टाळली पाहिजे. हे साधनेचेच एक अंग आहे. विनाकारण क्लेश का म्हणून भोगायचे? साधारणतः आपण जे दुःख व क्लेश भोगतो त्यासाठी आपण स्वतःच कारणीभूत असतो. आपण चुकीचे निर्णय घेतो, चुकीची ध्येये निवडतो, त्यामुळे आपल्या वाट्याला दुःख व यातना येतात. आणि कधीकधी तर आपण समजून उमजून असे करतो आणि नंतर मदतीसाठी ऋषींकडे येतो. ऋषी नेहमीच आपल्याला मदत करतात. पण आपण कुठेतरी हे थांबवले पाहिजे. ऋषी आपले दुःख व यातना काही अंशीच थांबवतात. कदाचित आपल्याला ते करावे लागेल. आपल्याला बदलावे लागेल.

मला हल्लीच एक प्रश्न विचारण्यात आला होता, 'तुम्ही ऋषींबरोबर कोणत्या भाषेत संवाद करता?' मी उत्तर दिले, 'कोणत्याच नाही.' अर्थात्, हा वास्तवाचा एक भाग आहे. लक्षात घ्या की हा संवाद दोन स्तरांवर घडतो : १) अत्यंत सूक्ष्म स्तरावर, २) स्थूल स्तरावर. पहिल्या स्तरावर, ऋषींचा संदेश ऊर्जा, कंपने व प्रकाशाच्या रूपात येतो जो आपल्या बुद्धीत प्रवेश करतो. बुद्धीपासून ऊर्जा मनाच्या मार्गे मेंदूपर्यंत पोहोचते. मन नेहमी वाहनाचे काम करते. मन इतरही बरीच कामे करते. ते ऊर्जेचे कोठार आहे. तसेच, ते आपल्या सर्व पूर्वयुष्यांच्या आठवणींची साठवण करते. आपल्याला माहीत आहे की आपल्याला सूक्ष्म जगातील सफरीला मनच नेते. मेंदूमध्ये पोचलेल्या ऊर्जेचे रूपांतर त्या मनुष्याला अवगत असलेल्या भाषेतील शब्दांमध्ये केले जाते. एका स्तरावर मी इंग्लिश व कन्नड भाषेत संवाद करतो आणि त्यानंतर भाषेची गरज पडत नाही. हा एक भाग झाला. दुसरी एक छान गोष्ट माझ्या लक्षात आली आहे की केव्हाकेव्हा मी अजागृत स्तरावर संवाद करतो कारण, त्या स्तरावर ते फार सोपे जाते. संपूर्ण संकल्पना, कल्पनांची चळत पाठवली जाते, तीसुद्धा ओळीओळीने नाही तर ईमेलसारखी झटक्यात पाठवली जाते व त्यांना ती मिळते. त्यावर त्यांचे उत्तर मला अजागृत स्तरावर मिळते. जरी मला ते तत्काळ माहीत पडले नाही तरी कुठून तरी मला जाणीव होते की माझ्याकडे काही संदेश आला आहे. तो वाचणे सोपे नसते कारण तो पटकन् दिसत नाही. त्यासाठी मला प्रयत्न करावे लागतात. पण कधीकधी, जेव्हा काही

गोष्टी महत्वाच्या असतात आणि मी त्या जाणणे आवश्यक असते तेव्हा ऋषी त्या तत्काळ दिसून देतात. या सर्वांमागे नेहमीच त्यांची कृपा व त्यांचे प्रेम असते.

लोक म्हणतात की मला सर्व माहीत आहे. मीही म्हणतो की मला सर्व ठाऊक आहे, परंतु, ते एका निराळ्या स्तरावर माहीत आहे. संकटाच्या घडीत, अतीव दुःखात लोक माझी आठवण करतात, निरोप पाठवतात, मदतीची हाक देतात. ह्या गोष्टी अजागृत स्तरावर मला पोचतात आणि माझ्या नकळत माझा प्रतिसाद त्यांच्याकडे पोचतो. हे त्या स्तरावर घडावे हा ऋषींचा निर्णय असतो जेणेकरून माझ्या शांततेत व कार्यात त्यामुळे व्यत्यय येऊ नये. तसेच, अशा गोष्टी जेव्हा अजागृत स्तरावर घडतात तेव्हा मी जास्त लोकांना प्रतिसाद देऊ शकतो. ऋषी ते लाखो लोकांसाठी करू शकतात, मी कदाचित ते एका दोघांसाठी करू शकेन. पण असे करणे शक्य असते. आणि सूक्ष्म स्तरावर प्रतिसाद सुद्धा अतिशय जलद जातो; ही सर्वात महत्वाची गोष्ट आहे. कधीकधी संकटसमयी लोक माझ्याशी फोनवरून संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करतात जे कठीण असते. अशावेळी मी त्यांना नेहमी सांगतो, 'तुम्ही फोन करण्याची आवश्यकता नाही. फक्त एक सामर्थ्यशाली विचार पाठवा. तेवढे पुरेसे आहे.' मी स्वतःला अवास्तव महत्त्व देतो आहे असे समजून नका. मला माझ्या मर्यादांची जाणीव आहे. जेव्हा आपल्यात संवाद घडतो तेव्हा ऋषी प्रतिसाद देतात कारण मी त्यांच्या यंत्रणेचा हिस्सा असल्यामुळे ते मदत करतात. माझा उपयोग टेलिफोनप्रमाणे, एखाद्या उपकरणाप्रमाणे होतो.

इथून पुढे आपण आपल्या साधनेला संकल्पाच्या रूपात एक पैलू जोडणार आहोत. संकल्प हा एकप्रकारचा निश्चय असतो; बलवान इच्छा असते. प्रत्येक वेळी ध्यान सुरू करण्यापूर्वी जेव्हा आपण ईश्वराला व ऋषींना वंदन करतो तेव्हा हे सुद्धा म्हणायचे आहे, 'आज मी अमक्या हेतुसाठी ध्यान करत आहे जसे की माझ्या व्यक्तिगत शांतीसाठी, कर्मदहनासाठी, एखादी खरी समस्या सोडविण्यासाठी, परिवर्तनासाठी, माझ्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी इ.' कोणताही हेतु त्यात घ्या. त्यानंतर तुम्ही ध्यान सुरू करा. यामागचे

शास्त्र असे आहे की जेव्हा आपल्या मनात असे बलवान विचार असतात तेव्हा त्यांच्या भोवती एक ऊर्जाक्षेत्र तयार होते. आपण ध्यान करतो तेव्हा हे ऊर्जाक्षेत्र कंप पावते आणि आपल्याला प्रत्यक्ष परिणाम मिळतात.

लोक ध्यान शिक्षणाला सुरुवात करतात तेव्हा कधीकधी त्यांना खूपच उत्साह असतो. हे समजण्यासारखे आहे व कौतुकास्पद आहे. एकाच ईमेलमधून त्यांना सर्वकाही माहीत व्हायला हवे असते. मला आठवते की फार पूर्वी एका माणसाने मला विचारले होते, 'मला प्राणायामाविषयी सर्वकाही सांगा.' मला तर त्यासाठी एक संपूर्ण पुस्तकच लिहावे लागेल!! मी या गोष्टीची खिल्ली उडवत नाहीये. मी फक्त ते विनोदी ढंगाने मांडण्याचा प्रयत्न करतो आहे. तुमच्याजवळ थोडा धीर असला पाहिजे. तुम्ही प्रथम तुमच्या वर्गाच्या शिक्षकाशी बोलले पाहिजे. त्यानंतर आमची पुस्तके वाचली पाहिजेत. तिथे तुम्हाला कदाचित उत्तरे सापडतील. तिथे तुम्हाला उत्तरे मिळाली नाहीत तर तुम्ही मला विचारू शकता.

नेहमी लक्षात ठेवा की १५ दिवसांत पाठोपाठ ग्रहणे असणे या गोष्टीला फार महत्त्व आहे. वैयक्तिक व इतर उच्च, जागतिक स्तरावर मोठे बदल होत असतात. खूप गोष्टी घडत असतात. असे कालखंड अत्यंत महत्वाचे असतात. आपण ह्या काळात ध्यान करू.

मी मधून मधून तुम्हाला आठवण करून देत असतो की इथे होणाऱ्या व्याख्यानांपेक्षा इथे ऋषींकडून ज्या ऊर्जा मिळतात त्या महत्वाच्या आहेत. व्याख्यानांमधून आपल्याला ज्ञान मिळते व कधीकधी नवीन ज्ञान मिळते. प्रत्येक रविवारी ऋषी नवीन ऊर्जा आणतात. ह्या ऊर्जा हजारो प्रकारे आपल्याला मदत करतात. ज्या लोकांना खरोखरीच्या अडचणींमुळे इथे येता येत नाही त्यांच्यासाठी उत्तम उपाय आहे ध्यानाला बसणे. जर ते शक्य नसेल तर त्यांनी तपोनगराचा विचार करावा व निदान मानसिक दुवा साधावा. म्हणजे आपल्याला इथे ज्या ऊर्जा मिळतात त्या ऊर्जा त्यांनासुद्धा मिळतील. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

१२-०१-१४

नाते जसे आनंदाची गंगोत्री असू शकते तसेच ते दुःखाचा स्रोतही बनू शकते. ते अपेक्षाभंगाचा स्रोत बनू शकते जे अवास्तव अपेक्षा बाळगल्यामुळे घडते. गुरुजी सांगत असत की आपण नात्याला प्रयत्नपूर्वक उच्च स्तरावर, आध्यात्मिक स्तरावर नेले पाहिजे जिथे कोणत्याही मागण्या नसतात. मागण्या अहंकाराच्या पोटी जन्म घेतात. मागण्यांचा एक संच मान्य झाला की अहंकार नवीन मागण्यांचा संच घेऊन तयारच असतो. हे कधीही न संपणारे चक्र आहे. अहंकाराला दूर करण्यामुळेच केवळ आनंद मिळू शकतो. नात्यामध्ये समोरच्या व्यक्तीचा आहे तसा स्वीकार केला तरच नाते बहरते.

ज्या नात्यात मुळीच कसलीही अपेक्षा नाही असे नाते असू शकते का? मला ते कठीण वाटते. आपण वास्तववादी दृष्टीतून पाहिले पाहिजे. असे नाते असू शकते ज्यामध्ये मागण्या नसतील पण निराळ्या अपेक्षा असू शकतील. आपल्या शिष्यांवर निरपेक्ष प्रेम करणाऱ्या गुरुंची सुद्धा अपेक्षा असते की त्यांच्या शिष्यांनी स्वप्रकाशाने चमकावे. ही स्वार्थी अपेक्षा नाही. ते दुसऱ्यांसाठी जे करतात किंवा त्यांना जे देतात त्याच्या परतफेडीची अपेक्षा त्यात नसते. मागणी ही सहसा स्वार्थापोटी केली जाते. पण अशी अपेक्षा त्या दुसऱ्याच्या भल्यासाठीच केली जाते, ज्याप्रमाणे एका आईला आपल्या मुलाने कर्तबगार व्हावे असे वाटते. अशी अपेक्षा चुकीची नाही.

आपण साधना करतो व प्रगती करतो तेव्हा आपण चिरंतन आनंदाचा अमर्यादित ठेवा असा जो प्रत्यक्ष परमेश्वर त्याच्याशी जोडले जातो. मला वाटते की हे एकच नाते असे आहे जे आपल्याला संपूर्ण तृप्ती देऊ शकते.

११-०४-१४

एक प्रश्न होता, 'नात्याचे अपयश आपल्या कर्मांशी जोडलेले असते का?' बव्हंशी जेव्हा आपल्या योजनेनुसार गोष्टी घडत नाहीत, जेव्हा जेव्हा काही बिघाड होतो, जेव्हा आपण समस्यांना तोंड देतो तेव्हा आपल्या कर्मांना दोष देण्याची आपली प्रवृत्ती असते. माझ्या मते कर्म समस्यांच्या किंवा अडथळ्यांच्या रूपाने प्रकट होऊ शकतात परंतु ती स्वतःहून बिघाड किंवा

अपयश निर्माण करत नाहीत. ती आव्हानांच्या रूपात येऊ शकतात. आपण ही आव्हाने कशी पेलतो, अडथळ्यांवर कशी मात करतो, समस्यांना कसे तोंड देतो त्यावरून हे ठरते की आपल्या पदरात अपयश पडणार की अस्वास्थ्य येणार की आपण यशस्वी होणार. कर्म कसोटीच्या रूपात देखील प्रकट होतात. कसोटीबरोबर संधीही असते, काही चांगले करून दाखवण्याची, आध्यात्मिक उन्नती करण्याची.

नात्यांच्या अपयशाचे कारण असते प्रेमाचा अभाव व अहंकार. गुरुजींनी आपल्याला शिकवलेल्या अत्यंत महत्वाच्या गोष्टींपैकी एक ही आहे की लोक जसे आहेत तसे त्यांना स्वीकारणे. साधारणतः आपण लोकांकडून, आपल्या स्वतःच्या माणसांकडून सुद्धा खूप अपेक्षा करतो. आपल्याला वाटते की त्यांनी परिपूर्ण, अत्यंत समजूतदार, अतिशय सहिष्णू असावे आणि मग जेव्हा आपल्या अपेक्षा पूर्ण होत नाहीत तेव्हा आपण खटू होतो. अर्थातच आपण त्यांना सुधारण्याचा प्रयत्न करतो. त्याचा काही उपयोग होत नाही. माणसाला बदलायला वेळ लागतो. आपले स्वतःचेच पाहा ना. आपल्यालाही बदलायला वेळ लागतो.

२८-०९-१४

हल्लीच मला २ बहिःस्थ विद्यार्थ्यांची पत्रे आली. त्यांना एक प्रश्न पडला होता. ते म्हणतात की प्रत्येक वेळी ते साधनेचा अहवाल पाठवतात तेव्हा त्यांना त्याच पायरीवर साधना सुरू ठेवण्यास सांगण्यात येते. त्यांना जाणून घ्यायचे होते की ते नियमित ध्यान करत असूनसुद्धा असे का होते? त्यांची काहीच आध्यात्मिक प्रगती होत नाही आहे का? उत्तर असे आहे की प्रकाश अनुभवण्याच्या पायऱ्या अतिशय प्रगत आहेत आणि तंत्रे अतिशय साधी व अतिशय प्रगल्भ आहेत. या तंत्रांच्या साह्याने व आध्यात्मिक जीवन जगण्याच्या आपल्या प्रयत्नांमुळे आपण प्रत्यक्षात प्रकाशाचा अनुभव घेऊ शकतो. जेव्हा आपण प्रकाशाचा अनुभव घेऊ शकतो तेव्हाच बहुधा ऋषी आपल्याला साधनेच्या पुढच्या पायरीवर नेतात. ध्यान करताना ध्यानाच्या पूर्ण अवधीत आपण प्रकाश अनुभवू शकलो पाहिजे. हे सोपे नाही पण अशक्यही नाही. नाहीतर ऋषींनी अशा पायऱ्या ठेवल्या नसत्या. यासाठी प्रचंड मेहनत घ्यावी

लागेल. केवळ नियमित ध्यानच नव्हे तर आपल्या जीवनाच्या प्रत्येक तपशीलात आध्यात्म आणावे लागेल. त्यानंतरच आपण ध्यानाच्या पूर्ण कालावधीत प्रकाशाचा अनुभव घेऊ शकू. बहुधा तेव्हा आपण वरच्या पायरीवर जाण्यास योग्य बनू.

म्हणून मला वाटते की आपण आपल्या साधनेच्या टप्प्याची चिंता करू नये व आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीवर लक्ष केंद्रित करावे. कदाचित आपल्याला सध्याच्या टप्प्यांमध्ये अधिक वेळ द्यावा लागेल पण आपल्याला त्याची चिंता करण्याची गरज नाही. आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे केवळ आपल्याला सध्याच्या टप्प्यात साधना सुरू ठेवण्यास सांगण्यात आले यावरून असा निष्कर्ष काढू नये की आपली आध्यात्मिक प्रगती होत नाही आहे. आपले ध्यान दररोज जरी होत नसले किंवा अनियमित जरी होत असले तरी आपण ध्यान करतो आहोत ही गोष्टच दाखवून देते की आपण प्रगती करत आहोत. आपण इथे आहोत, या मार्गात आपली साधना सुरू आहे, आपण तपासणीसाठी हजर राहतो, नियमितपणे साधनेचे अहवाल पाठवतो ही गोष्ट आपल्या प्रगतीकडे अंगुलीनिर्देश करते. आपण पुढच्या पायरीवर जाण्यासाठी कदाचित हे अपुरे असेल पण आपण प्रगती करतो आहोत. आणि या सर्व गोष्टी हे सुद्धा दर्शवतात की आपण ऋषींसोबत आहोत. ते महत्वाचे आहे.

आपल्या टप्प्यावरील साधनेच्या तंत्राव्यतिरिक्त आपल्याला खूप सारी इतर तंत्रे सुद्धा देण्यात आली आहेत. उदा. शंबला तत्त्वे आणि प्रकाशाच्या महासागराला अनुभवणे. ही अतिशय बलवान व अतिप्रगत तंत्रे आहेत. एका शंबला तत्त्वाची साधनासुद्धा आपल्याला समाधीचा अनुभव घेण्यास साह्य करू शकते. आणि ही तंत्रे आपल्याला आपल्या साधनेचा टप्पा कोणताही असला तरी सरसकट देण्यात आली आहेत. प्राथमिक टप्प्यावर असणाऱ्या व्यक्तीलासुद्धा ही तंत्रे देण्यात येतात. त्यामुळे कोणत्याही टप्प्यावर प्रकाशाचा अनुभव आपल्याकडून हिरावला जात नाही. जर कोणत्याही टप्प्यावर आपण सर्वोच्च अनुभव घेऊ शकतो तर आपल्या साधनेच्या टप्प्याची चिंता का करावी? आपल्या साधनेचा टप्पा आपण ऋषींवर सोडू व आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीवर लक्ष केंद्रित करू. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्ष ध्यानवर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क २००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क १००० रु. आहे.

वार्षिक शुल्कात पाठ्यपुस्तकांची किंमत आणि आमच्या कुठल्याही एका भाषेतील मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी समाविष्ट आहे.

- ★ सर्व सूचना पोस्टाद्वारे किंवा ई-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.
- ★ मराठीत लिहिलेल्या पत्रांची उत्तरं श्री. जयंत देशपांडे देतात.
- ★ मार्ग आणि साधना नीट समजून घेण्यासाठी सर्व विद्यार्थ्यांनी आमच्या पाठ्यपुस्तकांचा आणि आमच्या इतर प्रकाशनांचा सखोल अभ्यास करावा.
- ★ साधनेचा अहवाल आम्ही सांगितलेल्या पद्धतीने वेळेवर पाठवावा. अहवाल जर वेळेवर मिळाला नाही तर विद्यार्थ्याने ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

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

गुरुजींकडून विशेष सूचना

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

श्री. राघवेन्द्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी)

आपण ऋषींच्या ह्या मार्गावर आध्यात्मिक प्रवास सुरू केला आहे. आपले अंतिम ध्येय सर्वोच्च, म्हणजे समाधी अनुभवणे किंवा जागृती किंवा आत्म-साक्षात्कार किंवा एन्लाइटनमेंट हे आहे. त्यासाठी खूप प्रयत्नांची गरज आहे.

ऐहिक आणि आध्यात्मिक, ही दोन्ही ध्येये साध्य करण्यासाठी मनःपूर्वक, ठाम आणि सतत प्रयत्न करणे जरूरी आहे. आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे ध्येय साध्य करण्यासाठी उत्कटता असणे जरूरी आहे. ईश्वराने ह्या संपूर्ण विश्वाची निर्मिती खूप उत्कटतेने केली आहे. उत्कटतेचा दुसरा पैलू आहे उत्साह. आपल्याला दैनंदिन साधनेत आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीविषयी उत्कटता असली पाहिजे व ती प्रकट झाली पाहिजे. अशी उत्कटता किंवा उत्साह आपल्यासाठी भरपूर प्रमाणात उपलब्ध असलेल्या जीवन-शक्तीची निष्पत्ती आहे.

वैराग्य म्हणजे जगण्यातील स्वारस्य गमावणे नव्हे. आपल्या कृत्यांची फळे, बरीवाईट काहीही असली तरी स्वीकारण्याची क्षमता म्हणजे वैराग्य. वैराग्य आणि उत्कटता एकत्र नांदू शकतात आणि नांदलीच पाहिजेत. आपण जेव्हा उत्कट असतो तेव्हाच आपले प्रयत्न आपल्या सर्वात खोल स्तरावरून, आपल्या आत्म्याच्या स्तरावरून होतात जे आपल्याला आत्म-साक्षात्काराच्या सर्वोच्च ध्येयाकडे घेऊन जातात.

आपण आध्यात्मिक साधना करणे आवश्यक आहे कारण आपण जेव्हा जन्म घेतला तेव्हा आपली जाणीव आपल्या शरीर, मन आणि बुद्धीच्या प्रणालीकडे वळली आणि आपल्या गत स्मृती अवरुद्ध झाल्या. तेव्हापासून आपली समजूत झाली की आपण ही भौतिक शरीरे आहोत. त्यामुळे आपल्यावर मर्यादा आल्या. आणि आत्म्याचा एक मर्यादित पैलू व्यक्तित्व म्हणून अस्तित्वात आला. हा अहम् आहे. आता आपल्याला समजले आहे की, आपण फक्त शरीर आहोत हे खरे नाही.

अहम् हा नकारात्मक नाही. त्याचा मुख्य घटक अज्ञान आहे. आत्मा जेव्हा अहम् म्हणून राहायला सुरू करतो तेव्हा तो अज्ञानामुळे अनेक चुका करतो. तो अनेक नकारात्मक प्रवृत्ती प्राप्त करतो जसे स्वामित्व गाजवणे, गर्विष्ठपणा, द्वेष, मत्सर इत्यादी. हे अहंकारी असणे आहे आणि संस्कृतमध्ये ह्याचे वर्णन ‘अहंकार’ असे आहे.

अहम्ची इतर अनेक रूपे आहेत. आपण सतर्क असलो आणि स्वतःबद्दल जागृत असलो तर आपण त्यांना ओळखू शकतो. उलटपक्षी, जेव्हा आपण प्रेम, शांती, आनंद, नम्रता, तटस्थता, सहसंवेदना आणि एकत्व अनुभवतो आणि आचरणात आणतो तेव्हा आपण अहम् पासून मुक्त असतो. जेव्हा प्रेम आत्म्यापासून उत्सर्जित होते तेव्हा ते विनाश आणि मुक्त करणारे असते. असे प्रेम जेव्हा अहम्मुळे दूषित होते तेव्हा ते सीमित करणारे आणि स्वामित्व गाजवणारे बनते, आणि ज्यावर त्याचे प्रेम असते त्यावर त्याला मालकी आणि ताबा हवा असतो.

आपण आपल्या साधनेबद्दल जितके जास्त गंभीर असू तितके जास्त लक्ष आपण आपल्या अहम्च्या विविध रूपांकडे द्यायला हवे. आणि आपला अहम् किती ताकदवर किंवा कमजोर आहे, हे आपल्या आध्यात्मिक स्थितीचे दर्शक आहे. आपण हे समजून घ्यायला हवे की ईश्वराने अहंकाराची निर्मिती केलेली नाही. आपला अहम् आपणच आपल्या विचार, भावना आणि कृतीतून निर्माण आणि बळकट केलेला आहे. म्हणूनच आपल्या आध्यात्मिक मार्गातील सर्वात मोठा अडथळा असलेल्या आपल्या अहम्ला विरघळवण्याची ताकद आणि क्षमता आपल्यात आहे. आपली साधना अशी चालते. आपल्याला आलेल्या प्रत्येक अनुभवाबरोबर ती थोडी थोडी प्रगत होत जाते. आपल्याला आपले खरे रूप घडवण्यासाठी शिल्पकाराप्रमाणे जाणीवपूर्ण आणि योग्य प्रयत्न करणे जरूरी आहे. जेव्हाकेव्हा आपला अहम् सक्रिय होतो तेव्हा त्यास ओळखणे हे त्याच्यावर मात करण्यासाठी पहिले पाऊल आहे. आपल्या आत्मभानाला तीक्ष्ण आणि बळकट करून हे करावे लागते. आपण जितके जास्त आत्मनिरीक्षण करू तितके आपल्याला जास्त आत्मभान येईल.

आपण ईश्वरापासून वेगळे आहोत ह्या समजूतीपासून अहम्ची निष्पत्ती होते. अलगपणा हा अहम्चा पाया आहे तर एकत्व हा आत्म्याचा गुणधर्म आहे. म्हणून एकत्वाच्या साधनेने आत्मा बळकट होतो आणि अहम् विरघळतो. प्रत्येकवेळी जेव्हा आपण आपल्या जाणिवेचा प्रकाश आपल्या अहम्वर पाडतो तेव्हा तो थोडासा कमजोर होतो. सरतेशेवटी तो पूर्णपणे विरघळतो आणि आत्म-साक्षात्काराचा मार्ग मोकळा होतो. ■

प्रश्नोत्तरे

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे)

प्र: आध्यात्मिक जीवनात स्पर्धा ही योग्य आहे का?

उ: जर निरोगी स्पर्धा असेल तर ते चांगले. अशी स्पर्धा आपल्याला लवकर प्रगती करण्यात, काही मिळवण्यात मदत करते.

प्र: चंद्रावर जीवन आहे का?

उ: हो आहे. पण ते भौतिक पातळीवर नाही. चंद्रावर पितृ देवता आणि पंचा राहतात.

प्र: इतर ग्रहांवर जीवन आहे का?

उ: खरे म्हणजे प्रत्येक ग्रहावर जीवन आहे, पण ते सूक्ष्मपातळीवर आहे.

प्र: महाभारतातील व्यक्तिचे आता कुठे राहतात?

उ: त्यातील काही या पृथ्वीवर राहत आहेत तर काही दुसऱ्या पृथ्वीवर राहतात. ते त्यांच्या मानवी किंवा भौतिक स्वरूपात आहेत.

प्र: वेदना-शरीर काय असते?

उ: तांत्रिक दृष्ट्या वेदना-शरीर असे काही नसते. आपले सूक्ष्म आणि स्थूल शरीर असते. वेदना-शरीर हे तात्पुरते असू शकते. ते एक प्रकारचे 'एलिमेंटल' असते. कदाचित अल्पकाळासाठी, जोपर्यंत दुःख आहे तोपर्यंत, त्याचे अस्तित्व असते.

प्र: वेदना हा आभास आहे की आनंद आहे?

उ: वेदना ही नक्कीच आभास नाही आणि आनंदही नाही. वेदना म्हणजे दुःख. ते पीडा देते.

प्र: आपण वेदना आणि मानहानी स्वीकारायला हवी का?

उ: कुरकुर किंवा तक्रार न करता वेदना स्वीकारा. औषधपाणी घेऊन, प्रयत्न करून तिला दूर करा. जेव्हा वेदना होते किंवा मानहानी होते तेव्हा तुमच्याकडे काही पर्याय असतो का? म्हणून स्वीकारा आणि त्याला सामोरे जा.

प्र: ऑर्ब्स किंवा प्रकाशगोल काय दर्शवतात?

उ: ते ऊर्जांची उपस्थिती दर्शवतात, सूक्ष्मजगातील व्यक्तिवांची, ऋषींची आणि इतर व्यक्तिवांची उपस्थिती दर्शवतात. एक महत्वाचा उलगडा असा आहे की त्यांचे दिसणे हे मनाचे प्रक्षेपण सुद्धा असू शकते. काहीवेळा प्रकाशगोल संदेश तर काहीवेळा सूचना घेऊन येतात,

ज्यांना आपण सखोल पातळीवर ग्रहण करत असतो. म्हणून खराखुरा प्रकाशगोल पाहणे ही काही साधारण घटना नव्हे.

प्र: ऑर्ब्स किंवा प्रकाशगोलांकडे प्रज्ञा असते का? ते स्वतःहून प्रकट आणि लुप्त होत असतात का?

उ: हो.

प्र: ते आपल्याला का दिसतात?

उ: उपस्थिती दर्शवण्याकरता, संदेश देण्यासाठी, काही सूचना देण्यासाठी.

प्र: जुन्या युगातील शिकवणी आणि नवयुगातील शिकवणीमध्ये फरक आहे का?

उ: नाही. शिकवणी त्याच असतात पण शुद्ध, विस्तारित होतात आणि काही वेळा नवीन गोष्टींची त्यात भर टाकलेली असते.

प्र: आपल्या उच्च-आत्म्याला आपल्या मदतीसाठी खाली येण्यासाठी आपण कसे आवाहन करू शकतो?

उ: आपण तसे करू शकत नाही. आपला उच्च-आत्मा आपल्या जीवनाचे सतत निरीक्षण करत असतो. जेव्हा आपण आपली आध्यात्मिक पातळी उंचावण्याची वेळ येते, पुढे जाण्यासाठी जेव्हा एकप्रकारच्या आध्यात्मिक धक्क्याची आपल्याला आवश्यकता असते, तेव्हा उच्च-आत्मा आपली मदत करतो. जर आपण ऋषींच्या, परमेश्वराच्या कार्यात सहभागी झालो, तर आपल्याला मदतीची गरज असते. तेव्हा आपला उच्च-आत्मा अवतरतो. केव्हा यायचे हे तो ठरवतो.

प्र: अहिंसावाद हा आपण संपूर्णतः आचरणात आणू शकतो का?

उ: हो. ते शक्य आहे. अहिंसक असण्यासाठी आपल्याला प्रेम सद्बोधित बाळगावे लागेल. प्रेम हा सगळ्या गोष्टींवर उपाय आहे.

प्र: वाळून पडलेल्या पानात आणि जुन्या टाकलेल्या वाहनातील चैतन्य काढून घेतले असते का?

उ: वाळलेल्या पानात आणि टाकून दिलेल्या कारमध्ये सुद्धा चैतन्य असते पण त्यांमधील जीवनशक्ती मात्र काढून घेतलेली असते, असे म्हणता येईल. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
iGuruj Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGuruj - Vol 2	120/-
iGuruj - Vol 5	100/-
iGuruj - 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/-
Guruj Speaks Part - I & II	each 200/-
Guruj Speaks (Vol 3)	150/-
Guruj Speaks (Vol 4)	250/-
Guruj 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/-

प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला 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/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

मुंबई: चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन: २२८५२२४३)

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)

(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डोंबिवली (पू)

(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)

(फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा

(फोन: २४२२३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

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

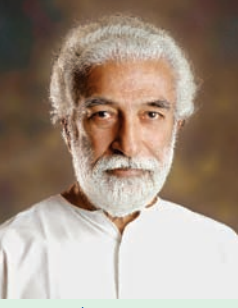
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

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

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

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

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



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०१२)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

मानसा

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

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

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

अंतरमानसा

मानसाचे जन्मस्थान, 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 कार्यालयातील दोन सहकारी प्रकाश प्रवहन करू लागले. त्यांपैकी एक पैसे वितरण करण्याच्या खात्यात काम करते. तिचे नेहमीच कधी थोडे तर कधी जास्त पैसे गहाळ व्हायचे. अशा प्रसंगी ती सप्तऋषी व महर्षी विश्वामित्रांची प्रार्थना करत असे. मग तिला पैसे नक्की कोठे गहाळ झाले आहेत ह्याचा संकेत मिळत असे आणि पुढील काही तासात लोक कार्यालयात येऊन पैसे परत करत असत !

काही महिन्यांपूर्वी मी स्कूटरवरून पडले व माझ्या गुडघ्याची वाटी दुखावली. मला प्रचंड वेदना होत होत्या. त्यामुळे मी रात्री झोपू शकले नाही. एका रविवारी ध्यान वर्गात जयंत सरांनी प्राणायाम केल्याने वेदना शमते असे सांगितले होते. मी दररोज १५ ते २० मिनिटे प्राणायाम करण्यास सुरुवात केली. फक्त तीनच दिवसांत गुडघ्याचे दुखणे पूर्णपणे नाहीसे झाले! आणि पुढील काही दिवसातच मला मांडी घालून ध्यानास बसणे शक्य झाले.

- लक्ष्मी ओ. एस.

गुरुजींच्या समाधी मंदिरात मी ध्यानास बसलो. त्या मंदिराचे रूपांतर गुहेत झाले. तेथील फरशी परमानंद ऊर्जेच्या लाटांनी तुडुंब भरली होती. मी गुरुजींची प्रार्थना केली की त्यांनी मला दैवी स्वरूपात दर्शन देऊन आशीर्वाद द्यावा. लगेचच त्या ऊर्जेच्या सागरातून मूर्तरूपात गुरुजी प्रकटले व प्रकाशात विलीन झाले. त्यानंतर ७० फूट उंच महात्मा तेथे प्रकटले. त्यांच्या शरीरात जगात घडत असलेल्या घडामोडींचे दृश्य मला दिसले.

- सिंग डी. आर.

ध्यान करताना स्तब्धता जाणवत होती व भूमध्यातील स्पंदन संपूर्ण शरीर-प्रणालीत पसरत होते. ती शांती, स्तब्धता व परम आनंद यांची एकत्र अनुभूती होती. असे वाटत होते की सर्वकाही व्यवस्थित होईल.

- एक साधक

मी आता प्रकाशाशी संलग्न झाले आहे आणि त्यामुळे माझ्याकडून होणाऱ्या चुकांबद्दल जास्त जागरूक झाले आहे. पूर्वी मी खोट बोलत असे पण आता माझ्यासाठी ते कठीण झाले आहे. जेव्हा म्हणून मला राग येतो किंवा मत्सर वाटतो तेव्हा मला गुरुजींची, शंबला तत्वांची

आठवण होते व मी त्यावर मात करण्याचा प्रयत्न करते. मी जेव्हा स्वतःमध्ये बदल घडविण्यासाठी प्रयत्न करते तेव्हा मला स्वतःबद्दल अभिमान वाटतो व मला आनंद होतो. मी गुरुजींना व मानसा परिवारास धन्यवाद देते.

- काव्याश्री आर.

आपल्या ‘ज्योती प्रॉजेक्ट’ चे विद्यार्थी नियमितपणे प्रकाशाचे प्रवहन करतात. जेव्हा त्यांना एखादे गणित अवघड वाटते तेव्हा ते प्रकाश प्रवाहित करतात व त्यानंतर त्यांना ते गणित सोडविणे जमते. जेव्हा त्यांना एखाद्या प्रश्नाचे उत्तर मिळत नाही तेव्हा ते प्रकाश प्रवाहित करतात आणि त्या प्रश्नाचे उत्तर मिळवतात. त्यांची प्रकाश प्रवहनावर मोठी श्रद्धा आहे व प्रकाशाचा उपयोग कसा करावा हे त्यांना चांगलेच माहीत आहे. याकरिता मी गुरुजींना, महर्षी अमरांना व ऋषींना मनापासून धन्यवाद देते.

‘ज्योती प्रॉजेक्ट’ ची एक विद्यार्थीनी संभाषणात अडखळत होती. तिला बाराखडी देखील व्यवस्थित लिहिता येत नव्हती. प्रकाश प्रवहनाचा अभ्यास करण्यास सुरुवात केल्यापासून तिच्यात बरीच सुधारणा झाली आहे. आता ती देखील इतर विद्यार्थ्यांसारखीच सहज संभाषण करते व तिची अभ्यासात प्रगती झाली आहे. तिला गुणही चांगले मिळत आहेत.

- शारदाम्मा एल.

आजकाल मी आंतरिक शांती अनुभवण्यासाठी ध्यान करते. पूर्वी मला माझे अनुभव इतरांना सांगावेसे वाटत असे. आता मात्र मी आंतरिक शांती अनुभवते पण त्याबाबत मला इतरांशी चर्चा करावीशी वाटत नाही. ध्यान हा एक अद्भुत आंतरिक प्रवास आहे !

- श्रीदेवी एस. व्ही. के.

मी माझ्या जीवनातील महत्त्वपूर्ण गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करू शकत आहे व त्या करण्यासाठी वेळ काढू शकत आहे. बाहेरील कोलाहलाचा माझ्या भावनांवरील प्रभाव आता कमी झाला आहे. माझ्या भावनांचा व कृत्यांचा दर्जा उंचावण्याची गरज आहे. मी जेव्हाही त्या दिशेने थोडेसे प्रयत्न करते, त्या प्रत्येकवेळी मला मदत मिळते.

- राजलक्ष्मी

Prakashmarga 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, (off Hennur-Bagalur Road), Bangalore Urban - 560 077 and

Printed at M/s. ART PRINT, Dr. Modi Hospital Main, WOC Road, Bangalore - 86. Phone : 2335 9992
Owner: Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, (off Hennur-Bagalur Road), Bangalore Urban - 560 077.

Editor : Jayant Deshpande