प्रकाशमार्ग

Volume 13 Issue 6 | March 2021 | Rs. 25

प्रकाशकार्याचे वृत्तपत्र

महर्षी अमर (१९१९–१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

प्रकाशकार्य

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

प्रकाशजीव

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

सप्तऋषी

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

महर्षी अमर

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

गुरुजी कृष्णानंद

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

सप्तर्षी ध्यानयोग

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

दृढ वचन

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

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जुलै २००१ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

मान्सून आला आहे. उन्हाळ्याने शांतपणे माघार घेतली आहे. एका हंगामाने, दुसऱ्यासाठी शांतपणे वाट मोकळी करून दिली आहे. त्यांच्यामध्ये संघर्ष नाही; प्रतिकार नाही. निसर्गात अहंकारी शक्ती नसतात. निसर्गात समजूतदारपणा आणि बंधुता असते.

जेव्हा मी माझ्या स्वप्नाबद्दल बोलतो, तेव्हा लोकं माझ्याकडे रिक्त नजरेने बघतात. जेव्हाही माझी कल्पनाशक्ती मोठे पाऊल पुढे टाकण्याचा प्रयत्न करते, तेव्हा लोक मधे येतात. जेव्हा मी लोकांच्या पुढ्यात सत्याची रत्नं ठेवतो, तेव्हा लोकं म्हणतात की हे खूपच सोपे आहे. जेव्हाही मी लोकांमध्ये एखादा आध्यात्मिक अनुभव प्रवर्तित करतो, तेव्हा लोकं त्या अनुभवाचे विश्लेषण करतात आणि त्याच्या प्रत्येक तपशिलाचे महत्त्व विचारतात. जेव्हाही मी संगीत ऐकण्यासाठी म्यूझिक सिस्टम लावतो, तेव्हा लोकं चर्चा करण्यास सुरुवात करतात. जेव्हाही मी गंभीर विषयावर बोलणे सुरू करतो, तेव्हा लोकं जमाखर्च मांडू लागतात. जेव्हाही एखाद्या अज्ञात भावनेमुळे मला गहिवरून येते, तेव्हा लोकं खाद्यपदार्थांचा ढीग माझ्यापुढे मांडतात. जेव्हाही मला एकांत हवा असतो, तेव्हा माझ्याशी बोलण्यासाठी लोकं माझे दार ठोठावतात.

पण जेव्हा मी माझ्यात प्रकाश पाहतो, त्यांच्यात सुद्धा पाहतो, तेव्हा ते सर्व एक प्रकाश म्हणून चमकताना मला दिसतात. मी त्यांच्यावर फक्त प्रेमच करू शकतो. ते लोकं पण मीच आहे; ते माझाच आत्मा आहेत.

विद्यार्थी आपल्या शिक्षकाला निवडू शकतो का? होय, आणि शिक्षक देखील आपल्या विद्यार्थ्याची निवड करू शकतो!

एक शिक्षक त्याच्या विद्यार्थ्याचे मूल्यांकन करू शकतो. परंतु विद्यार्थी आपल्या शिक्षकाचे मूल्यांकन करू शकत नाही कारण त्याचे शिक्षण अद्याप पूर्ण झालेले नाही आणि त्याची पूर्ण प्रगती झालेली नाही. त्याने जर तसे करायचे ठरवले, तर त्याला मी अज्ञानाच्या जोडीला असलेला अहंकार म्हणेन, यात शंका नाही.

अध्यात्माचे धडे नम्रतेशिवाय शिकले जात नाहीत. जेव्हा आपण शरण जातो तेव्हाच आपल्याला ज्ञान प्राप्त होते. शरण जाण्यासाठी, आपण आपल्या आचरणातून प्रेम बाहेर आणले पाहिजे. प्रेम; दैवी प्रेम. मी सुरुवातीपासूनच या दैवी प्रेमाबद्दल बोलत आलो आहे आणि हजारो ध्यानसाधकांनी या प्रेमासाठी त्यांची मने उघडली आहेत. जेव्हाही कोणी प्रेमासाठी मन उघडू शकत नाही, तेव्हा मला वाटते, "मी शिकवलेल्या प्रेमाचे काय झाले? मी त्यांच्यावर केलेल्या प्रेमाच्या वर्षावाचे काय झाले?" मला वाईट वाटते आणि मी प्रार्थना करतो. आणि वाट पाहतो!

आपण या ऋषींच्या मार्गात, तपोनगरमध्ये चमत्कार होताना पाहिले आहेत. आपण नेहमी थरार आणि आनंद अनुभवला आहे. परंतु आपण थांबलो नाही. चमत्कार हे आपल्या आध्यात्मिक प्रवासातील सुरुवातीचे बिंदु आहेत; त्यांच्या पलीकडे जाऊन त्यांच्यामागील प्रकाश जाणून घेण्यासाठी प्रेरणा देणारे आहेत. चमत्कार हे महत्त्वाचे टप्पे आहेत, अंतिम मुक्कामाचे ठिकाण नव्हे. ■

मानसा फाउंडेशन (रजि.)

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

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

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

ध्यान वर्ग

बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये होणारे ध्यान वर्ग रद्द राहातील. कोरोना विषाणूचा फैलाव आणि लस व औषध उपलब्ध होण्यास लागणारा वेळ लक्षात घेता, असे ठरविण्यात आले आहे की बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये मार्च २०२१ पर्यंत वर्ग होणार नाहीत. एप्रिल २०२१ पासून पुन्हा वर्ग सुरू करण्याचा निर्णय तेव्हाच्या परिस्थितीनुसार घेण्यात येईल.

रविवारच्या वर्गांच्या 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.

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

Doorways (इंग्रजीत) /
तपोवाणी (कन्नड) / प्रकाशमार्ग (मराठी)
वार्षिक वर्गणी रू. ३००/– ड्राफ्ट कृपया
मानसा लाइट एज फाउंडेशन च्या नावाने काढावा.
कृपया 'मनी ऑर्डर' ने पैसे पाठवू नये.

वृत्तपत्र

आपल्या मित्राला भेट करावे. वर्गणी सोबत, त्यांचं नाव व पत्ता आमच्याकडे पाठवावा.

१ फेब्रुवारी रोजी, ११व्या 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' च्या दिवशी तपोनगर येथे लाईव्ह प्रकाश प्रवहन सत्रांचे आयोजन करण्यात आले.

काही ठळक घडामोडी

- महर्षी अमरांची १०२वी जयंती २ फेब्रुवारी रोजी आनेकल येथे आणि ७ फेब्रुवारी २०२१ रोजी तपोनगरात साजरी करण्यात आली.
- ११वा 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' १ फेब्रुवारी रोजी साजरा करण्यात आला. हजारो शाळांमधील लाखो मुलांनी ह्या दिवशी प्रकाश प्रवाहित केला. तपोनगर येथील मेडिटेशन हॉलमधून संचालित करण्यात आलेल्या मार्गदर्शित लाईव्ह ऑनलाईन प्रकाश प्रवहन सत्रांमध्ये जगाच्या वेगवेगळ्या भागातील हजारो लोक सहभागी झाले. ■

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०६	शनिवार	कृष्णाष्टमी
११	गुरुवार	महाशिवरात्री
१३	शनिवार	अमावास्या
२१	रविवार	शुक्लाष्टमी
२३	मंगळवार	शुक्ल दशमी
२८	रविवार	पौर्णिमा / कामदहन

तपोनगरातील कार्यक्रम

सध्या सर्व कार्यक्रम फक्त वेबकास्टद्वारे आयोजित करण्यात येत आहेत आणि तपोनगरमध्ये कार्यक्रमांसाठी लोकं एकत्र जमत नाही आहेत.

दर रविवारी	– व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
गुरुवार ११	– महाशिवरात्री निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १४	– शंबला गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता
रविवार २१	– 'रा' गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता

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.

कामदहनाचे तंत्र

रविवार, २८ मार्च २०२१ रोजी संध्याकाळी चंद्रोदय समयी ह्या तंत्राचा सराव करावा : आपल्यासमोर एक होमकुंड आहे अशी कल्पना करावी. अग्नी देवाला आवाहन करावे. "ॐ अग्नी देवाय नम:" 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.

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

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

११व्या 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' चा वृत्तांत

मनोज चोप्रा, अनुवाद : वैशाली जोशी

जेव्हा आपण नि:स्वार्थपणे जागतिक कारणासाठी काही साध्य करू इच्छितो, तेव्हा माझा विश्वास आहे की संपूर्ण विश्व आपल्याला ते साध्य करण्यासाठी मदत करते. १ फेब्रुवारी रोजी, वर्ल्ड चॅनल्स डे च्या दिवशी असेच घडले. ह्या शुभदिनी, लाखो मुलांनी आणि प्रौढांनी प्रकाश प्रवाहित केला आणि प्रेम, शांती आणि आशा आपल्या या पृथ्वीवर आणली.

११ वर्षे हा उपक्रम बहुतकरून शाळेतील मुले आणि शिक्षकांपुरता सीमित होता. ह्या वर्षी वैश्विक महामारीमुळे कोणताही उपक्रम हाती घेणे अशक्य दिसत होते. आमच्या स्वयंसेवकांनी जोखीम घेऊन शाळांना प्रत्यक्ष भेट द्यावी अशी आमची अजिबात इच्छा नव्हती. शिवाय, बहुतेक शाळा पूर्णपणे उघडल्या नव्हत्या आणि अनेक शाळा ऑनलाईन वर्ग आयोजित करीत होत्या. अशी सर्व आव्हाने असूनही, आम्हाला वर्ल्ड चॅनल्स डे साजरा करायचा होता. वैश्विक महामारीमुळे मानवी जीवनाला हानी झाली होती आणि लोकांच्या नोकऱ्या गेल्या होत्या याची आम्हाला जाणीव होती. संपूर्ण जगात अनिश्चितता आणि निराशा पसरलेली होती. दिव्य प्रकाशाचे प्रवहन करून पृथ्वी मातेला हील करणे आणि निराश झालेल्या मानवजातीला आधार देणे हा आमचा हेतू होता. आम्ही प्रामाणिकपणे प्रकाशाला प्रार्थना केली आणि त्याची मदत मागितली. त्यानंतर जगासाठी लाईव्ह प्रकाश प्रवहनाची सत्रे आयोजित करण्याची आणि शाळांसाठी प्रकाश प्रवहन सत्रांचे रेकॉर्डेड व्हिडियो बनवण्याची कल्पना आम्हाला सुचली. सुरुवातीला आम्ही इंग्लिश आणि कन्नड भाषेत सत्र रेकॉर्ड करण्याचा विचार केला, पण महाराष्ट्र आणि उत्तर भारतातून आलेल्या मागण्यांमुळे आम्ही हिंदी आणि मराठी भाषांमधे देखील सत्र रेकॉर्ड करण्याचे ठरवले. आमच्या एका उत्साही स्वयंसेवकाने तमिळ भाषेत देखील ऑडियो रेकॉर्डिंग केले ज्याला तमिळ नाडू मधे प्रचंड प्रतिसाद मिळाला.

शाळांना रेकॉर्ड केलेली सत्रे पाठविण्याच्या ह्या नवीन कल्पनेचे आमच्या क्षेत्र समन्वयकांनी आणि स्वयंसेवकांनी स्वागत केले. आमच्या स्वयंसेवकांनी संपूर्ण भारतातील शाळांना हजारो फोन केले आणि संदेश पाठवले. त्यांनी पद्धतशीरपणे काम केले आणि अचूकपणे आमचा संदेश पोहोचवला.

शालेय अधिकारी आणि शिक्षकांकडून मिळालेल्या पाठिंब्याने आम्ही भारावून गेलो. वैश्विक महामारीच्या ह्या काळात रेकॉर्ड केलेली सत्रे लावण्याच्या आमच्या कल्पनेचा त्यांनी स्वीकार केला आणि आम्हाला आश्वासन दिले की ते ह्या अनोख्या पद्धतीने वर्ल्ड चॅनल्स डे साजरा करण्यात आमच्यासह सहभागी होतील.

वर्ल्ड चॅनल्स डे हा अत्यंत आनंदाचा दिवस होता. लाईव्ह सत्रांची सुरुवात सकाळी ८ वाजता झालेल्या इंग्रजी भाषेतील सत्राने झाली. त्यानंतर मध्यान्ह १२ वाजता हिंदी भाषेत सत्र झाले आणि शेवटचे सत्र रात्री ९ वाजता इंग्रजी भाषेत झाले. तिन्ही सत्रे संपूर्ण जगभरात वेबकास्ट करण्यात आली. हजारो लोकांनी ह्या लाईव्ह सत्रांमध्ये भाग घेतला आणि प्रकाश प्रवाहित केला. १३०० पेक्षा जास्त शाळांमधील लाखो मुलांनी देखील प्रकाश प्रवाहित करून वर्ल्ड चॅनल्स डे साजरा केला. व्हिडियोंद्वारे प्रकाश प्रवहन सत्रांचे आयोजन करण्याच्या आमच्या कल्पनेची शाळांनी प्रशंसा केली. शेकडो शाळांनी स्वेच्छेने ऑनलाईन आणि ऑफलाईन सत्रांची छायाचित्रे पाठवली. प्रकाश प्रवाहित केल्यानंतर अनेक लोकांना अपरिमित शांती आणि आनंद जाणवला. त्यांच्या अभिप्रायाने संपूर्ण गटाला प्रेरणा मिळाली.

आमच्या स्वयंसेवकांचे ह्या कार्यासाठी असलेले प्रेम हे वर्ल्ड चॅनल्स डे च्या यशामागची प्रेरक शक्ती आहे. कार्यासाठी असलेल्या त्यांच्या उत्कटतेने संकटांना संधींमधे रूपांतरित केले. पृथ्वी मातेला हील करण्याचा आणि तिला जगण्यासाठी एक जास्त चांगले स्थान बनविण्याचा लाखो मुले, शिक्षक आणि प्रौढांचा हा एक नि:स्वार्थ प्रयत्न होता. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

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

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

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

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

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

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

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवावा, ही विनंती.

वेब साईट: www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

ही सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबलामध्ये राहाणारे लोक करतात. हे लोक चिरतरुण असून शांती व परिपूर्णतेचे जीवन जगतात.

१. तुमच्या अंतरंगातील प्रकाशाचा अनुभव घेऊन सभोवताली पसरवा.

२. प्रेमाचा अनुभव घ्या आणि सर्वत्र पसरवा.

३. प्रत्येक जीवामध्ये आणि प्रत्येक वस्तूमध्ये जीवनाच्या एकात्मतेचा अनुभव घ्या.

४. दैनंदिन कामे करण्याआधी प्रथम त्यांची मनात उजळणी करा, नंतर हळू आवाजात त्यांचे शब्दांकन करा आणि नंतरच ती कृतीत उतरवा.

५. कोणतेही ध्येय पूर्ण होण्याआधी त्याविषयी कमीत कमी बोलून गुप्ततेचा नियम पाळा.

६. नकारात्मकतांशी लढा देण्यासाठी शरीर, मन आणि बुद्धीला चालना द्या.

७. उच्च आध्यात्मिक ध्येये गाठण्यासाठी स्वत:हून आपल्या ऐहिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

जुलै २००६

एका व्यक्तीला माझ्यासोबत २४ तास घालवायचे होते. लोकांना माझ्यासोबत जास्त वेळ घालवायला आवडते. मी हे समजू शकतो. मग मी ह्याबद्दल विचार करण्यास सुरुवात केली – हे त्याचे कुतुहल आहे का, की त्याला पाहायचे आहे की मी काय करतो. जरी मी ह्या गोष्टींकडे विनोदी दृष्टीने पाहात असलो, तरी मी त्यांच्यावर हसत नाही. मी काळात मागे गेलो, आपण ५००० वर्षांपूर्वी घालवलेल्या काळात, जेव्हा शिकण्यासाठी साधक गुरुकुलमध्ये जाऊन तिथेच राहात असत. ते २४ तास त्यांचे गुरू व गुरूंच्या कुटुंबासोबत राहात असत. ही खूपच छान गोष्ट होती, पण आणखी एक गोष्ट होती – गुरू देखील २४ तास ह्या लोकांचे निरीक्षण करीत असत. तुम्हाला जर माझ्याबद्दल अधिक जाणून घ्यायचे असेल, तर मला सुद्धा तुमच्याबद्दल अधिक जाणून घ्यायचे आहे! मला तुम्हाला ह्यापासून परावृत्त करायचे नाही, पण मला तुम्हा सर्वांना एक गोष्ट सांगायची आहे – आपल्याला खूपसे ज्ञान देण्यात आले आहे. ह्या सर्व ज्ञानाचा वापर करा. तुमच्या प्रश्नांची तुम्हाला इथे मिळालेली सर्व उत्तरे पूर्णपणे समजून घ्या. हे ज्ञान तुम्ही अंमलात आणायचा, समजून घेण्याचा प्रयत्न करा आणि त्याला तुमचे स्वत:चे ज्ञान बनवा, मग माझ्याकडे या. मी तयार आहे. तुम्ही माझ्यासोबत राहू शकता. माझ्याकडे लपविण्यासारखे काहीही नाही. पारदर्शक असण्यात, प्रामाणिक असण्यात खूप आनंद आहे, आणि मला नेहमीच हे आवडले आहे.

उद्यापासून आषाढ महिना सुरू होतो आहे. ह्या एका महिन्यादरम्यान आपल्याला परब्रह्माकडून ऊर्जा मिळतात. हा असा काळ आहे जेव्हा आपण अधिक ध्यान करायला हवे. तुम्हाला अधिक ध्यान करणे शक्य नसल्यास, परमेश्वराला अधिक प्रमाणात आत्मसात करा; त्याच्या उपस्थितीची जाणीव ठेवा; ह्या पृथ्वीवर होणाऱ्या ऊर्जांच्या वर्षावाची जाणीव ठेवा. गुरू पौर्णिमेच्या दिवशी आपल्याला अधिकतम ऊर्जा मिळतात. आपण गुरू पौर्णिमेसाठी स्वत:ला तयार करूया, आणि उद्यापासून आपली साधना बळकट करूया. हे देखील लक्षात घ्या की आषाढ महिन्यात राहू काळ किंवा यमगंड काळ असे काहीही नसते; प्रत्येक क्षण हा एक दिव्य क्षण असतो. लोकांना, प्राचीन काळातील सिद्ध पुरूष आणि ऋषींना ह्या गोष्टींची माहिती होती. त्यांना प्रत्येक क्षण साधनेसाठी वापरायचा होता. म्हणून त्यांनी लग्नकार्यांचे आयोजन करण्यात स्वत:ला गुंतवले नाही, ज्यासाठी खूप वेळ द्यावा लागला असता. ते कोणतेही अतिरिक्त उपक्रम अजिबात हाती घेत नसत. हळूहळू जसा काळ पुढे लोटला, लोकांनी गैरसमज करून घेतला की आषाढ महिना हा लग्नकार्यासाठी शुभ नाही. आपण ह्याची जाणीव ठेवूया. ध्यानसाधकासाठी कोणताही महिना, कोणताही क्षण हा एक दिव्य क्षण असतो कारण तुमच्या आत प्रकाश असतो आणि तुम्ही सर्व शुभ तुमच्या आत बाळगता. तर, आपण ह्या आषाढ महिन्याचा उपयोग करूया.

अज्ञान म्हणजे आपली स्वत:ची आसक्ती होय, इतर अनेक गोष्टी, इच्छित आणि अवांछित, आध्यात्मिक प्रवासात आपल्याला मागे धरून ठेवणाऱ्या अतिरिक्त गोष्टी ज्यांना आपण धरून ठेवतो, ते अज्ञान होय. आपले अज्ञान हेच आपले ओझे असते.

जेव्हा आपण देऊळ बांधतो, तेव्हा प्रथम इमारत बांधली जाते, मग मूर्तीची स्थापना होते आणि मग देवतेची प्राणप्रतिष्ठा केली जाते. देवता ही ऊर्जा असते. ऊर्जांचे आवाहन केले जाते, त्यांना गोळा करून मूर्तीमध्ये स्थापित केले जाते. अशाप्रकारे मूर्तीला महत्त्व येते. जसजसे आपण उपासना करत जातो, तसतसे मूर्तीमध्ये अधिक ऊर्जा जमा होतात आणि ह्या ऊर्जा जमिनीत खाली उतरतात. जसजशी वर्षे उलटत जातात, तसतसे जमिनी खाली, मूर्ती खाली एक प्रचंड ऊर्जा क्षेत्र तयार होते. ती देवता, तो देव म्हणजे ती ऊर्जा असते. जेव्हाकेव्हा आपण प्रार्थना करतो, तेव्हा आपल्याला त्या ऊर्जेच्या क्षेत्रातून ऊर्जा मिळते. ती मूर्ती त्या ऊर्जेच्या प्रचंड क्षेत्राचे, देवाचे, देवतेचे प्रतिनिधित्व करते. केवळ तुम्ही त्या मूर्तीला स्पर्श केल्याने ती मूर्ती प्रदूषित होत नाही. जेव्हा एखादा मनुष्य मूर्तीला स्पर्श करतो, तेव्हा त्या मूर्तीची विटंबना होत नाही. शुद्धता ही मनात असते आणि आपण मूर्तीतील अशुद्धता कशी दूर करू शकतो? आपण मूर्तीला पुन्हा पवित्र कसे बनवू शकतो? विधी करून? कधीकधी लोकं म्हणतात की मूर्तीला शुद्ध करण्यासाठी दोन वर्षे लागतात. एक स्पर्श हा इतका शक्तीशाली स्पर्श असतो का?!

ह्याचा आणखी एक पैलू देखील आहे – माणसे देवळांचे व्यवस्थापन करतात, माणसे देवळातील देवाचे व्यवस्थापन करतात! कधीकधी आपण वर्तमानपत्रांमध्ये वाचतो की मोठ्या देवळांमध्ये सुद्धा, जेव्हा हुंडीतील पैसे मोजले जातात, तेव्हा त्यातील काही पैसे चोरीस जातात. तिथे सुद्धा भ्रष्टाचार आहे – सौम्यपणे आणि मुत्सद्दीपणाने सांगायचे झाले तर – मूर्तीच्या अगदी समोर! मला हे समजत नाही, असे केल्याने वातावरण प्रदूषित होत नाही का? एक व्यक्ती म्हणाली, “फक्त एका स्पर्शामुळे देवतेच्या प्रभामंडळाची क्षती झाली.” मी ह्याबद्दल विचार करत होतो. हे खूप दु:खद आहे कारण हे आपले अज्ञान आहे. देव क्रोधित झाला आहे का? मला खरोखर जाणून घ्यायचे होते. हे समजून घेण्याचा मी सहज प्रयत्न केला, त्यासाठी ध्यान करून ध्यानाच्या खोल अवस्थेत जाण्याचा सुद्धा मी प्रयत्न केला नाही आणि तरीही मला एक दृष्टांत झाला. तो एक अद्‌भुत दृष्टांत होता. माझे गुरू, ऋषी आपल्याला आश्चर्यकारक मार्गांनी शिकवतात. मला ती मूर्ती दिसली आणि तिच्या भोवती खूप प्रकाश होता. मी पाहिले की प्रभामंडळाला क्षती झाली नव्हती. मी माझ्या स्वत:च्या साध्या पद्धतीने समजून घेतले की देव रागावला नव्हता. कदाचित तेथील पुजारी रागावले असावेत! अतिप्राचीन काळापासून हे पुजारी आपल्याला सांगत आले आहेत की हे बरोबर आहे, हे चुकीचे आहे, तुम्हाला देवळात प्रवेश दिला जाऊ नये, तुम्ही स्पर्श करू शकता, तुम्ही स्पर्श करू शकत नाही, इत्यादी. बिचारा देव, तो ह्या बाबतीत काहीच बोलू शकत नाही! पुजाऱ्यांची आध्यात्मिक प्रगती झालेली नाही आणि अज्ञानाचे प्रमाण खूप आहे. ह्या लोकांच्या विरोधात वैयक्तिक असे आमचे काहीही म्हणणे नाही. अज्ञान हे आध्यात्मिक प्रगतीच्या मार्गात ओझे बनते. भगवान ऐयप्पा अजूनही तेथे आहेत. त्यांच्या ऊर्जा तेथे असणार. मूर्ती फक्त एक प्रतीक आहे. जेव्हा तुम्हाला हे ज्ञान असते की देव हा प्रकाश आहे, तेव्हा तुम्ही ह्या प्रकाशापर्यंत पोहोचू शकता. जेव्हा तुम्ही डोळे बंद करता आणि ध्यान करता, तेव्हा तुम्ही ह्या ज्ञानापर्यंत पोहोचू शकता. हे ज्ञान, ही जाणीव अज्ञान दूर करते, गाठोडे दूर करते. ज्ञान हे आसक्तींचे आणि खुळचट गोष्टींचे गाठोडे कमी करते. ध्यानामध्ये, समाधीमध्ये आपण परमेश्वराचा अनुभव घेतो. आपण कोणत्याही तीर्थयात्रेला, कोणत्याही देवळात जाण्याची गरज नाही, आणि आपण मूर्तीला स्पर्श करून वादात अडकण्याचीही गरज नाही! आपण शांतपणे आपल्या स्वत:च्या प्रवासात पुढे जात राहिले पाहिजे. मग हे सर्व अज्ञान वाहून जाते. हा फक्त काही काळाचा प्रश्न आहे. आपण सत्य युगात प्रवेश करत आहोत. तेव्हा सर्वत्र पूर्ण जागृती असेल; खूप शुद्धता असेल. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०३-०१-२०२१

नवीन वर्षातील हा ध्यानाचा पहिला वर्ग आहे. मी मानसा फाउंडेशनच्या वतीने तुमच्यापैकी प्रत्येकाला नवीन वर्षाच्या खूप खूप शुभेच्छा देतो. आपण गुरुजींकडून बऱ्याच प्रसंगी ऐकले आहे की नववर्ष आपल्यासोबत नेहमी नव्या ऊर्जा, नवीन संधी आणि नवीन आशा घेऊन येते. नवीन वर्ष नवनवीन शक्यता पण आणत असते. आपल्याला आता लस सुद्धा उपलब्ध झाली आहे. त्याने जगाला एक मोठी आशा दिली आहे. आता आशा आहे. जेव्हा मी लोकांनी पाठवलेले संदेश किंवा वृत्तपत्रातील लेख वाचतो, तेव्हा लोकांमधील या आशेची मला जाणीव होते. मला आशा आहे आणि माझी खात्री आहे की ती आपल्या सर्वांमध्ये पण आहे.

एका व्यक्तीने मला आकाशिक नोंदीविषयी काही माहिती सामायिक करण्याची विनंती केली होती. आपल्याच काही पुस्तकांमधून मी माहिती गोळा केली आहे. आकाशिक नोंदी म्हणजे काय आहे? त्या चैतन्याच्या उच्च स्तरावर असलेल्या सर्व जीवनांच्या नोंदी असतात. त्या म्हणजे आपल्या भावना आणि विचारांच्या नोंदी आहेत. आकाशिक नोंदींचा उद्देश काय आहे? विविध कारणांसाठी आवश्यक असलेल्या सर्व भावना, विचार आणि घटनांची नोंद ठेवणे, हा त्या नोंदींचा उद्देश आहे. गुरुजींनी स्पष्ट केलेल्या कारणांमधून एक कारण मला गवसले. जेव्हा आपण हे शरीर सोडून अशा ठिकाणी जातो, जिथे आपले जाणे निश्चित असते, – त्याला आपण यमधर्मलोक म्हणूया – तेथे आपल्या पुढील जीवनाविषयक निर्णय घेतला जातो. यानंतर काय होते? गुरुजींनी नमूद केले होते की असे अधिकारी असतात, जे या कामाचे प्रमुख असतात, ते आपल्या जीवनाविषयी, आपली नियती ठरवतात. ते आकाशिक नोंदींच्या आधारे हा निर्णय घेतात की, आपला हा प्रवास पुढे चालू राहण्याकरिता कोणत्या प्रकारचे जीवन आपल्यासाठी योग्य असू शकते, ज्याने कमीत कमी वेळात आपल्याला मुक्ती मिळू शकते. प्रत्येक पातळीवर, स्तरावर आपल्या मुक्तीसाठी आपली मदत केली जाते. लोकांच्या वैयक्तिक आध्यात्मिक प्रवासात मदत, ह्याशिवाय जागतिक कल्याण हे देखील आकाशिक नोंदींमागील उद्देश आहे. थोर गुरुंना, गत घटनांच्या आधारे जागतिक कल्याणाशी संबंधित काही विशिष्ट निर्णय घेण्यात या नोंदींची मदत होते. कदाचित जेव्हा ते पूर्वीच्या घटनांकडे बघतात, तेव्हा त्यांच्या अंतर्दृष्टीने त्यांना काही कळत असावे. आकाशिक नोंदी या घटनांविषयक नोंदी असतात. उदाहरणार्थ महर्षी अमर आणि गुरुजींच्या जीवनांचा विचार माझ्या मनात येतो. महर्षी अमरांच्या जीवनाविषयक आपल्याला सर्वकाही माहीत नाही. गुरुजी आपल्याला सांगत असत की, त्यांच्या सूक्ष्मातील उपक्रमांबद्दल आपल्याला सर्वकाही माहीत नाही. आपल्याला त्यांच्या जीवनाविषयक जे काही थोडे माहीत आहे ते गुरुजींच्या माध्यमातून माहीत आहे. महर्षी अमर व गुरुजींचे जीवन हे आपल्यासाठी मार्गदर्शक प्रकाशासारखे आहेत. त्याची आपल्याला खूप मदत होते. कल्पना करा, जर आपल्याला त्यांच्या संपूर्ण आयुष्याबाबत माहीत झाले तर त्याची आपल्याला आणि भविष्यातील पिढ्यांना किती मदत होईल! काही कारण असल्याशिवाय आकाशिक नोंदी आपल्याला वाचता येणार नाहीत. त्यामागे एक उच्च हेतू असला पाहिजे.

गुरुजींनी स्पष्ट केले होते की संस्कृत शब्द 'आकाश' ह्याचा अर्थ अवकाश किंवा नभ असा होत नाही. ते म्हणाले होते की आकाश हा चैतन्याचा महासागर आहे. ते म्हणाले की हा चैतन्याचा महासागर संपूर्ण भौतिक विश्वात पसरला आहे. विशेष म्हणजे चैतन्याचा हा महासागर सर्व स्तरांवर अस्तित्वात आहे. जेव्हा आपण म्हणतो की हा सर्व स्तरांवर अस्तित्वात आहे, त्याचा अर्थ असा आहे की तो भौतिक, सूक्ष्म आणि कारण पातळीवर अस्तित्वात आहे, आणि आपल्याला अज्ञात असलेल्या सर्व पातळ्यांवर सुद्धा आहे. तो सर्वत्र आहे.

ते म्हणाले की चैतन्याच्या महासागरात किंवा आकाशात मन आणि बुद्धी असते. त्यांनी पुढे स्पष्ट केले की मनामध्ये आणि बुद्धीमध्ये भावना आणि विचारांची नोंद होते. आपण असे म्हणू शकतो की आकाशामध्ये वैश्विक मन आणि वैश्विक बुद्धी असते. या नोंदी ठशांसारख्या आहेत. गुरुजी म्हणाले की प्रत्येक विचार आणि भावना मध्ये ऊर्जा असते आणि ही ऊर्जा कंपने तयार करते आणि ही कंपने आकाशिक नोंदींमध्ये ठशांच्या स्वरूपात नोंदविली जातात. या नोंदी बराच काळ राहतात. या पृथ्वीसाठी, कदाचित त्या मन्वतंराच्या शेवटपर्यंत राहू शकतात. ज्या आत्म्याने मुक्ती प्राप्त केली आहे आणि त्याच्या स्त्रोताकडे परत गेला आहे, अशा आत्म्यांच्या भावना आणि विचार पुसून टाकण्यात येतात. या नोंदी किंवा ठसे आपण पाहू किंवा वाचू शकतो का? नोंद केलेल्या भावना आणि विचारांना कोणी वाचू शकतो का? गुरुजी म्हणाले होते की हे शक्य आहे पण त्याकरिता उच्च उद्देश असावयास हवा, आणि अर्थातच ऋषी हे नक्कीच करू शकतात. तसे पाहता ऋषी जे काही करतात ते उच्च उद्देशासाठीच करत असतात. पण जर का मला गत जीवनातील माझ्या भावना आणि विचारांना जाणून घ्यायचे असेल, तर त्यासाठी मला आकाशिक नोंदींची आवश्यकता नाही, कारण त्यांची नोंद माझ्या स्वतःच्या शरीरप्रणालीत झालेली असते. माझ्या गत जीवनातील माझे विचार आणि भावना माझ्या शरीरप्रणालीमध्ये, सुषुप्त किंवा अजागृत मनात उपलब्ध असतात. म्हणून मला आकाशिक नोंदींची आवश्यकता राहणार नाही.

आकाशिक नोंदींबद्दल वाचत असताना आणि त्या विषयीची माहिती गोळा करत असताना, गुरुजींनी सांगितलेली एक अतिशय मनोरंजक घटना माझ्या वाचण्यात आली. ही घटना प्रत्यक्ष जरी नाही तरी अप्रत्यक्षपणे या विषयाशी संबंधित आहे आणि मला त्याबद्दल तुम्हाला सांगावेसे वाटत आहे. त्यांनी नमूद केले होते की काही वेळा काही लोक अशा लोकांना पाहतात जे हे जग सोडून गेलेले आहेत. उदाहरणार्थ आपले पालक किंवा नातेवाईक जे हे जग सोडून गेले आहेत. आपल्याला माहीत आहे की मृत्यूनंतर आत्म्यांना दहा दिवस या पृथ्वीवर राहण्याची परवानगी असते. त्यानंतर त्यांना दुसऱ्या ठिकाणी नेण्यात येते.

(पुढे पृष्ठ ६ वर)

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी नोंदणी शुल्क २५०० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १३०० रू. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रू. आहे. ह्या शुल्कात मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी ९०० रू. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रू. आहे. ह्या शुल्कात मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी समाविष्ट आहे.

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

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

गुरुजींकडून विशेष सूचना

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

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

(पृष्ठ ५ वरून पुढे)

फक्त आत्महत्या आणि अपघातामुळे ज्यांचा मृत्यू होतो, ते आत्मे लगेचच परत जाऊ शकत नाहीत. परंतु अशा बाबतींमध्ये सुद्धा आपण जर ऋषींची प्रार्थना केली, तर ऋषी अशा आत्म्यांना योग्य ठिकाणी परत जाण्यात त्यांचे मार्गदर्शन करतात. असो. अनेक वर्षांनंतरही कधीकधी आपण नैसर्गिक मृत्यू झालेल्या लोकांना पाहतो. हे कसे शक्य आहे? कारण तो आत्मा, ती व्यक्ती येथे नसते. गुरुजींनी असे स्पष्ट केले होते की लोकांचे ठसे किंवा त्यांची छाप, त्यांचे विचार आणि भावना, ऊर्जा किंवा कंपनांच्या स्वरूपात इथे राहतात. ही कंपने किंवा ऊर्जा, ती व्यक्ती राहत होती, त्या ठिकाणी राहतात, आणि हळूहळू त्या जागेच्या भिंती आणि वस्तू त्यांना शोषून घेतात. ते म्हणाले होते की या ऊर्जांमध्ये प्रज्ञा असते आणि त्यांचा एक मध्यवर्ती बिंदू पण असतो. विशिष्ट परिस्थितीत या ऊर्जांचा गाभा ती व्यक्ती म्हणून प्रकट होऊ शकतो. ऊर्जेचा गाभा व्यक्ती म्हणून दिसतो. जरी ती व्यक्ती हयात नसली तरीही काही लोकांना ती व्यक्ती दिसते. गुरुजींनी स्पष्टपणे सांगितले होते की दिसणारी व्यक्ती इथे नसते तरीही तिचे रूप आपल्याला दिसते. कधीकधी आपल्या मनातील आठवणी तिचे रूप धारण करतात. मला वाटतं जेव्हा आपल्या मनात, आपल्या सुप्त मनात, त्या व्यक्तीच्या आठवणी असतात, तेव्हा आपण स्वप्नात त्या व्यक्तीला पाहतो कारण त्याच्या आठवणी त्या व्यक्तीचे रूप घेऊन स्वप्नात आपल्या समोर येतात. गुरुजींनी असेही सांगितले होते की, ज्यांनी हे जग सोडले आहे, जे लोक या पृथ्वीवर नाहीत, त्यांच्याकडून आपल्याला प्राप्त होत असलेल्या संभाषणाविषयी त्यांना माहीत नसते. हे संभाषण येथे असलेल्या त्यांच्या ऊर्जांकडूनच आपल्याला मिळत असते आणि दिवंगत आत्म्याला त्याबद्दल काहीही माहीत नसते.

मागे राहिलेले हे ठसे किती काळ कायम राहतात? गुरुजी म्हणाले की जोपर्यंत त्यांच्या ऊर्जा असलेली वास्तू आणि वस्तू असतात तोपर्यंत ऊर्जा आणि कंपने सुद्धा राहतात. जेव्हा वास्तू आणि वस्तू नष्ट होतात, तेव्हा त्यांच्यामधून ठसे आणि ऊर्जा बाहेर पडतात. तरीही ते नष्ट होत नाहीत. ते वेगळ्या पातळीवर, सूक्ष्म पातळीवर जातात. मग त्या आणखी सूक्ष्म पातळीवर पाठवण्यात येतात. या मन्वंतराच्या समाप्तीपर्यंत ते आकाशिक नोंदींमध्ये कायमस्वरूपी राहतील. मी जे काही सांगितले आहे, ते आमच्या "हायर कम्यूनिकेशन एंड अदर रिएलिटीज्" या पुस्तकात उपलब्ध आहे. पुस्तकात बरीच माहिती आहे.

आकाशात बरेच कक्ष आहेत, ज्यांच्यात नोंदी संग्रहित आहेत. सर्व पृथ्व्यांचा, तारकांचा, तारामंडळांचा संपूर्ण इतिहास आणि त्याद्वारे भौतिक ब्रह्मांडाचा संपूर्ण इतिहास आकाशिक नोंदींच्या वेगवेगळ्या भागात संग्रहित केला जातो. जेव्हा एखादी पृथ्वी नष्ट होते, तेव्हा तिच्याशी निगडित सर्व नोंदी मिटवण्यात येतात. आणि जेव्हा सर्व सृष्टी परमेश्वरात विलीन होते, तेव्हा सर्व आकाशिक नोंदी नष्ट होतात.

मागच्या वेळी मी आपल्या आत असलेल्या परमेश्वराच्या अव्यक्त भागाविषयी बोललो होतो. मला विनंती करण्यात आली की मी ते तंत्र पुन्हा सामायिक करावे. मी ते तंत्र सांगितले होते पण बहुदा ते स्पष्ट नव्हते. गुरुजींनी खरं तर सांगितले होते की आपण तंत्राची काळजी करण्याची गरज नाही. ते म्हणाले होते की फक्त ह्या चिदाकाशाची जाणीव ठेवा, छातीच्या मध्यभागात असलेल्या ह्या अव्यक्त भागाची, एका लहान अकाराच्या आकाशाची, मुठीच्या आकाराच्या आकाशाची जाणीव ठेवा. पण तुम्हाला जर एखाद्या तंत्राचा सराव करण्याची इच्छा असेल, तर तुम्ही ह्या तंत्राचा सराव करू शकता. हे तंत्र असे आहे: आपण आपल्या छातीच्या मध्यभागी मुठीच्या आकाराच्या आकाशाची कल्पना करावी. आपण ह्याची कल्पना केली पाहिजे आणि अनुभवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. आणि गुरुजींनी तीन मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ ह्या तंत्राचा सराव न करण्याचा सल्ला दिला होता. ■

प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : अपर्णा रोपलेकर

प्र: मी प्रामाणिकपणे प्रकाशाचा अनुभव घेणे या तंत्राचा सराव करतो तरीही प्रकाशाचा अनुभव घेऊ शकत नाही. मी प्रकाशाची कल्पना करतो पण प्रकाश पाहू शकत नाही. असे का होते?

उ: प्रथम आपण हे लक्षात घ्यायला पाहिजे की, आपण प्रकाशाला पाहू शकत नाही, कारण हा प्रकाश अतिसूक्ष्म आहे. आपल्याला प्रथम प्रकाशाची कल्पना करायला सांगितले जाते. ही सुरुवात असते. त्यानंतर आपण स्वत:ला प्रकाशाला समर्पित केले पाहिजे आणि मग प्रकाश आपल्या ध्यानाचा ताबा घेतो. पण हा भौतिक प्रकाश नसल्याने आपण त्याला पाहू शकत नाही. जेव्हा आपण प्रकाश अनुभवण्याच्या तंत्राचा सराव करतो, तेव्हा आपले प्रकाशासाठी जास्त प्रेम असले पाहिजे. हा प्रकाश एखाद्या व्यक्तिमत्वासारखा आहे. तो प्रत्यक्ष परमेश्वरच आहे. आपण त्याच्याबद्दल थोडे भावनिक असले पाहिजे.

प्र: आपण आपल्या प्रियजनांसोबत एकत्वाच्या तंत्राचा सराव करू शकतो का? त्या तंत्राचा फायदा सर्व लोकांपर्यंत पोहोचू शकतो का?

उ: ही फारच छान कल्पना आहे, एक उदात्त कल्पना आहे. आपण जर एखाद्या तंत्राचा सराव केला तर आपल्याला त्याचा हमखास फायदा होतो, आपण परिवर्तित होतो आणि जास्त प्रेम प्रकट करतो. आपण जास्त प्रेम व शांती कंपित करतो आणि ती सर्व कंपने आपल्या सभोवतालच्या लोकांना स्पर्श करतात आणि त्यांना मदत करू शकतात. तर, अप्रत्यक्षपणे आपण त्यांना मदत करू शकतो. प्रत्येक व्यक्तीने स्वत:साठी निवड केली पाहिजे. इतरांना मदत करण्याचा सर्वात उत्तम मार्ग म्हणजे आपण आध्यात्मिक प्रगती करणे. अर्थात आपण त्यांना प्रकाश देखील पाठवू शकतो.

प्र: आपण जीवनशक्ती कशी प्रकट करू शकतो?

उ: गुरुजींनी सांगितल्याप्रमाणे जीवनशक्ती ही एक विशेष ऊर्जा आहे जी आपल्याला भगवान महाविष्णूंकडून मिळते. त्यांनी आम्हाला सांगितले होते की जेव्हा भौतिक जगाची निर्मिती झाली, तेव्हा निरनिराळ्या दैवी लोकांतून ऊर्जा आणल्या गेल्या आणि अशी एक महान ऊर्जा जी खाली आणली गेली आणि संपूर्ण ब्रह्मांडात उपलब्ध आहे ती म्हणजे जीवनशक्ती. या जीवनशक्तीचे अस्तित्व सगळीकडे आहे – अगदी जिथे जीवन नाही तिथेही. आणि गुरुजी असेही म्हणायचे की आपण स्वत:साठी, या जगासाठी जी स्वप्नं पाहतो, त्यांच्यामागील प्रेरणा ही सुद्धा या जीवनशक्तीतूनच येते.

गुरुजी आम्हाला ही जीवनशक्ती प्रकट करण्यास सांगायचे. आपण आपले आयुष्य समारंभपूर्वक साजरे केले पाहिजे. हीच जीवनशक्ती आपल्याला उत्साही, आनंदी, उल्हासपूर्ण बनवते. ही शक्ती आपल्याला उत्साहित बनवते. ह्या शक्तीमुळेच कधीकधी आपल्याला गावेसे किंवा नाचावेसे वाटते. या सगळ्या गोष्टी जीवनशक्तीमधूनच येतात. गुरुजी आम्हाला सांगत की आपण ही जीवनशक्ती दडपून टाकू नये. जेव्हा ही जीवनशक्ती आपल्यात सक्रिय असते, तेव्हा आपल्यामध्ये जिवंतपणा असतो. आपण जेव्हा निसर्गात रमतो, जेव्हा आपण आकाशाकडे बघतो, लहान मुलांबरोबर वेळ घालवतो, तेव्हा आपण ही जीवनशक्ती ग्रहण करतो. खोडकर असणे हा जीवनशक्ती प्रकट करण्याचा एक भाग आहे. खोडकरपणा आपल्या आयुष्यात सुंदर रंग भरतो. आयुष्य आनंदी होईल, कंटाळवाणे आणि, कोरडे नाही. आपल्या अपयशांना आपल्याला निराश न करू देणे आणि कधीही हार न मानण्याची वृत्ती जीवनशक्तीतून येते. नेहमी आशावादी, सक्रिय आणि चैतन्यपूर्ण असणे, हे जीवनशक्तीतून येते. निष्क्रिय असणे हे जीवनशक्ती प्रकट करण्याच्या विरुद्ध आहे.

प्र: आपण निष्प्रेमावर मात कशी करू शकतो?

उ: स्वत:ला प्रेमाने भरून, प्रेम प्रकट करून. जेव्हा आपण प्रेम बाळगतो, जेव्हा आपण प्रेम प्रकट करतो, तेव्हा निष्प्रेमाला आपल्यामधे जागाच उरत नाही.

प्र: मी नियमितपणे ध्यानधारणा करतो. तरीही काही वेळा सकाळी उठल्यावर मला सबंध दिवस फार अशक्तपणा जाणवतो. मी कोणतेही काम व्यवस्थितपणे करू शकत नाही.

उ: मला वाटते की ही गोष्ट ध्यानधारणेशी संबंधित नाही. ही कदाचित शारीरिक समस्या, वैद्यकीय समस्या असू शकते. तुम्ही डॉक्टरांशी संपर्क करावा. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
Master-Pupil Talks - Vol 2	75/-
iGuruji Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
iGuruji - Vol 5	100/-
iGuruji - Vol 6	75/-
Living in the Light of My Guru	220/-
How to Meditate	50/-
Dhyana Yoga	50/-
Descent of Soul	50/-
Practising Shambala Principles	50/-
Astral Ventures of A Modern Rishi	50/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 2	150/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4	each 200/-
Guruji Speaks Part - I & II	each 200/-
Guruji Speaks (Vol 3)	150/-
Guruji Speaks (Vol 4)	250/-
Guruji Speaks (Vol 5 & 7)	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 1 & 2	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 3	150/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences - Vol 1 & 2	each 150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis - Vol 1 & 2	each 100/-
Pyramid Revelations	100/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 1 & 4	each 200/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 2 & 3	each 250/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आय्‌गुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु–शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

मुंबई: चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन:२२८५१२४३)

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

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डोंबिवलि (पू) (फोन: ०२५१–२८६–१८१०/२४४–९५८५)

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

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

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन:३२५२२४९१)

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

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

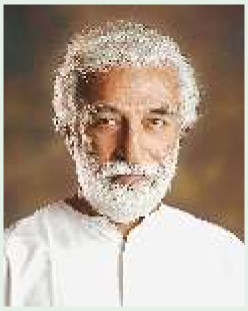
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन:२४४७०५३३)

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

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



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ – २०१२)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

तपोनगर

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

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

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

अंतरमानसा

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

स्टडी सेंटर

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

ज्योती प्रॉजेक्ट

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

भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

अपील

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

आध्यात्मिक अनुभव

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

मला दंतोपचार करुन घेण्याची अतिशय भिती वाटते. जोपर्यंत उपचार करून घेणे अनिवार्य होत नाही, तोपर्यंत मी दंतवैद्याकडे जाणे टाळते. अलिकडे जेव्हा दातांमध्ये खूप वेदना होवू लागल्या व सूजही आली तेव्हा मला उपचारासाठी जाणे भाग पडले. मी उपचाराच्या खुर्चीत बसलेली असताना मला सर्व प्रकारची उपकरणे दिसू लागली व भयाने माझा ताबा घेण्यास सुरुवात केली. पण त्याच वेळी मी माझ्यात उत्पन्न होणाऱ्या भया बाबतीत जागरुक होते. उपचार चालू असताना भितीमुळे माझी जवळजवळ घाबरगुंडीच उडाली. मला असे वाटले जणू मी श्वास घेवू शकत नाहीये. त्यावेळी मी स्वत:ला प्रकाशाशी जोडले, मग उपचार पूर्ण होईपर्यंत मला शांत बसणे शक्य झाले. ही माझ्यासाठी फार मोठी उपलब्धी आहे.

मी एक शिक्षिका आहे आणि मी माझ्या क्षेत्रात आता जास्त सर्जनशीलतेने काम करु शकत आहे. मी माझ्या विद्यार्थ्यांशी देखील जास्त चांगल्या पध्दतीने संवाद साधू शकते आहे.

गतवर्षाने बऱ्याच दडलेल्या गोष्टी पृष्ठभागावर आणून मला दाखवल्या, जसे वैयक्तीक पातळीवर असलेल्या माझ्यातील उणीवा, तसेच समाजिक, राष्टीय व जागतिक पातळीवरील न्यूनता व अपयश. यामुळे आपल्याला त्यांच्यावर काम करण्याची व आपल्या भोवती असलेल्या प्रत्येकाप्रती करुणा व गहन प्रेम प्रकट करण्याची संधी मिळाली. मी परमेश्वर, गुरुजी, ऋषी व आपणाप्रती, मला मिळालेल्या सर्व प्रेमाबद्दल व मार्गदर्शनाकरीता कृतज्ञ आहे.

– प्रियंवदा गोडसे

माझ्या लक्षात आले आहे की कार्यालयीन कामांमुळे मी खूप तणावाखाली आहे. तथापि, ध्यान केल्यानंतर मला माझ्या दैनंदीन कार्यात मदत मिळत आहे. मला खरोखर वाटतं की ऋषी आपल्यावर लक्ष ठेवून आहेत व जीवनाच्या प्रत्येक पैलूत, आध्यात्मिक व भौतिक, आपली उन्नती घडवून आणत आहेत. ह्या सप्त ऋषींच्या ध्यानमार्गात आल्यानंतर हळूहळू माझ्यात बदल झाला आहे. मी सकारत्मक ऊर्जांनी भरली आहे. ह्या मार्गात आल्याने मला खरोखरच धन्य झाल्यासारखे वाटते. नूतन वर्ष २०२१ चे कॅलेन्डर मिळाल्यापासून मी अधिक वेळ प्रकाश प्रवहनाचा सराव करु शकते आहे. आता मला ऊर्जांची तीव्रतेने जाणीव होते. त्यासाठी मला माझा आनंद व्यक्त करायचा होता.

– लावण्या बी

FORM IV

(नियम ८, प्रेस आणि रेग्युलेशन ऑफ बुक ॲक्ट 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 फाऊंडेशन (रजिस्टर्ड)

मी, जयंत देशपांडे, हे घोषित करतो की वर दिलेली माहिती माझ्या माहितीप्रमाणे अगदी खरी आहे असा माझा विश्वास आहे.

सही
जयंत देशपांडे
संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रकाची सही

बंगलोर
२५–२–२०२१

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