

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.

दूढ वचन

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

प्रकाशमार्ग

Volume 12 Issue 10

JULY 2020

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(नोव्हेंबर २००१ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

दैवी प्रेम आपल्यात सर्वकाही, सर्व अपूर्णता आणि उणीवा सामावून घेते. हे जग अपरिपूर्णतेचे जग आहे.

हे चांगले आणि वाईट ह्यांचे सुद्धा जग आहे. चांगले आणि वाईट ह्यांच्यामध्ये नेहमीच युद्ध होत असते. हे युद्ध आपल्या आत आणि बाहेर सुद्धा होत असते. हे नेहमीच धर्मक्षेत्र राहिले आहे; दोन स्वभाव दोन धर्मांचे रणांगण. जेव्हा चांगल्याचा विजय होतो तेव्हा वाईट मागे दडून बसले राहते. जेव्हा चांगले पडद्याआड होते तेव्हा वाईटाचे पण दिवस येतात. पण जेव्हा चांगल्याची मंचावर परत येण्याची वेळ येते तेव्हा दैवी शक्ती खाली, भूतलावर मदत करण्यासाठी येतात. ही युगांची कथा आहे. आणि आता चांगल्याला विजय मिळण्याची वेळ आली आहे.

जेव्हा आपण दैवी प्रेम प्रकट करतो तेव्हा आपण आपल्या आत दुष्ट शक्तीला जागा देऊ नये. जे लोक चांगल्याच्या बाजूने आहेत त्यांनी वाईटाशी शक्य असेल त्या पद्धतीने; उघडपणे किंवा छुपेपणे लढायला पाहिजे. असे करणे हे आध्यात्मिकतेला धरून आहे. आध्यात्मिक असणे म्हणजे केवळ चांगले असणे एवढेच नसून दुष्ट शक्तींचा प्रतिकार करणे देखील आहे.

आध्यात्मिकतेमध्ये सर्व स्तरांवर स्वातंत्र्य असते आणि सर्वांना आनंद मिळावा अशी भावना असते. आध्यात्मिकतेमध्ये हिंसाचाराला स्थान नसते. जेव्हा जेव्हा या सत्यांचे उल्लंघन केले जाते तेव्हा प्रलय होतो.

प्रलय म्हणजे बदल; चांगल्याकरिता बदल. प्रलयप्रक्रिया अनेक वर्षांपूर्वी सुरू झाली. आता ती सूक्ष्म पातळीवर तीव्र झाली आहे. आधी जे सूक्ष्मपातळीवर घडते ते नंतर या भौतिक पातळीवर घडत असते.

जे काही सूक्ष्मपातळीवर घडले आहे ते या पातळीवर पूर्णपणे घडेलच असे नाही. काही अंशी त्यात बदल करता येतो, ध्यानाच्या तंत्रांद्वारे सुरू केल्या जाणाऱ्या प्रक्रियांच्या मदतीने.

वैयक्तिक ध्यानाची मदत होते. परंतु, त्वरित परिणामांसाठी सामूहिक ध्यान आवश्यक आहे. ते कंपनांच्या पातळीवर बदल करतात आणि चमत्कारिक बदल घडवून आणतात.

हा काळ, ध्यान करण्याचा काळ आहे.

स्वातंत्र्य असणे चांगले आहे. इतरांच्या स्वातंत्र्यात हस्तक्षेप न करणे जास्त चांगले आहे. स्वातंत्र्याचे अंतिम चरण म्हणजे समर्पण होय. संपूर्ण समर्पण आपल्याला अंतिम स्वातंत्र्याकडे, मोक्षाकडे नेते.

हे गोंधळात टाकणारे आहे का?

जेव्हा आपण जास्त करून आपल्या अंतःप्रेरणेच्या मदतीने सत्यांना ग्रहण करतो, समजून घेतो, तेव्हा कोणताही गोंधळ उरत नाही. प्रकाशाच्या संगतीत सोबतीत अंधाराला वाव नाही. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर-बागलूर रोड) बंगलूर 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 ते ११ पर्यंत
नियमित वर्ग – सकाळी ११ ते १ पर्यंत

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 शनिवारी (सकाळी ७ वाजता)

इंडियन हॅरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक ६
कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

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

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

वृत्तपत्र

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



गुरुजींच्या समाधी हॉलचे नूतनीकरण करण्याचे काम चालू आहे.

काही ठळक घडामोडी

- कोरोना विषाणूच्या वैश्विक महामारीमुळे तपोनगर येथील ध्यानासाठी असलेल्या सर्व वास्तू पुढील सूचनांपर्यंत लोकांसाठी बंद राहातील, पण रविवारचे वर्ग वेबकास्टद्वारे सुरू राहातील.
- बंगलोरमधील इतर केंद्रांमध्ये होणारे ध्यान वर्ग पुढील सूचनांपर्यंत रद्द करण्यात आले आहेत. ह्या केंद्रांतील विद्यार्थी रविवारी वेबकास्टद्वारे होणाऱ्या वर्गात भाग घेऊ शकतात किंवा त्यांच्या दर आठवड्यातील वर्गांच्या कालावधीत रविवारच्या वर्गाचा रेकॉर्डेड व्हिडीयो पाहू शकतात.
- आमच्या नियमित प्रकाश प्रवहन केंद्रात होणारी प्रकाश प्रवहनाची सत्रे रद्द करण्यात आली आहेत. प्रकाश प्रवहकांनी आपापल्या घरून ऋषींना प्रार्थना करून प्रकाश प्रवहन करावे.
- आपल्या मित्रांना आपल्या वृत्तपत्राची वर्गणी आणि पुस्तके भेट देऊन आम्हाला मदत करावी ही विनंती.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	रविवार	गुरू पौर्णिमा / चंद्र ग्रहण: सकाळी ८.३७ ते ११.२२ पर्यंत
१३	सोमवार	कृष्णाष्टमी
१६	गुरुवार	दक्षिणायनारंभ
१९	रविवार	शिवरात्री
२०	सोमवार	अमावास्या
२७	सोमवार	शुक्लाष्टमी
२९	बुधवार	शुक्ल दशमी
३१	शुक्रवार	महालक्ष्मी पूजन

तपोनगरातील कार्यक्रम

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

दर रविवारी – व्याख्यान, सकाळी
११ ते १२ पर्यंत

– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह
१२ ते दुपारी १ पर्यंत

रविवार ०५ – गुरु पौर्णिमेनिमित्त विशेष ध्यान,
ग्रहण काळानंतर दुपारी १ पर्यंत

रविवार १२ – शंबला गटाची बैठक, दुपारी २
वाजता वेबकास्टद्वारे

रविवार १९ – 'श' गटाची बैठक, दुपारी २
वाजता वेबकास्टद्वारे

आषाढ महिन्यात आपल्याला परब्रह्मलोकातून अद्भुत आणि महान ऊर्जा थेट मिळत असतात. आपण ह्या संपूर्ण महिन्यात जास्त ध्यान करून ऊर्जा ग्रहण करू शकतो. गुरु पौर्णिमेच्या दिवशी या ऊर्जा अधिकतम असतात. गुरु पौर्णिमा ०५-७-२०२० ला आहे. ह्या दिवशी जास्तीत जास्त ध्यान करण्याचा प्रयत्न करावा आणि रात्री झोपण्यापूर्वी अशी कल्पना करावी की प्रकाश वरून तुमच्यात प्रवेश करतो आहे आणि तुमच्या शरीरप्रणालीत पूर्णपणे भरतो आहे. ७ मिनिटे ह्याचा सराव करावा. असे केल्याने संपूर्ण रात्र आपल्याला ऊर्जा मिळतील.

५ जुलैला सकाळी ८.३७ पासून ११.२२ पर्यंत चंद्र ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

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

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

मी प्रकाशाचे प्रवहन करीत असताना, प्रथम मला माझ्यातून खूप ऊर्जा वाहात असलेल्या जाणवल्या आणि त्यानंतर जवळजवळ ५-१० मिनिटे मला असे वाटले जणूकाही मी पिसाप्रमाणे हलका झालो आहे. मला माझ्या शरीराची व भोवतालची जाणीव होती पण मला शरीराचा भार किंवा काहीही जाणवत नव्हते, जणूकाही मी फक्त एक छोटासा बिंदू होतो. जेव्हा मी माझे डोळे उघडले, तेव्हा देखील मला तसाच वजनहीनपणा जाणवत होता.

प्रकाश प्रवहन करताना अचानक माझ्या मनात विचार आला की "प्रकाश आनंदी आहे", आणि विलक्षण म्हणजे मला असे वाटत होते की ह्या वेदनेच्या व संकटाच्या काळातही भोवताली भरपूर असा आनंद व सकारात्मकता आहे. त्या दिवशी खूप जास्त व शक्तिशाली ऊर्जांचा अनुभव आला. २५ मिनिटे कशी निघून गेली ते मला कळले देखील नाही. इतका उत्कट अनुभव मला ह्यापूर्वी कधीही आला नव्हता.

– पुष्कर पत्की, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

मी माझ्यासमोर एका व्यक्तीला बसलेले आणि माझ्यासोबत प्रकाशाचे प्रवहन करीत असलेले पाहिले.

– पृथ्वीराज, विद्यार्थी, भारती विद्यापीठ इंग्रजी माध्यम शाळा, पुणे

जेव्हा मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करते, तेव्हा मला असे वाटते की ती काही मिनिटे खूपच महत्त्वाची असतात. मला परीक्षा, चाचणी परीक्षा इ. चा ताण आहे. हा सराव मला तणावमुक्त करतो आणि माझे मन प्रसन्न करतो.

– भानुप्रिया, इयत्ता नववी, बसवेश्वरा उच्च माध्यमिक शाळा, ब्यातरायणपुरा, बंगलोर

वर्ल्ड चॅनल्स डे च्या दिवशी, शिवगंगा जिल्ह्यातील एका शाळेत प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रानंतर, बऱ्याच विद्यार्थ्यांनी सांगितले की त्यांनी गुलाबी प्रकाशगोल पाहिला. ते खूप हृदयस्पर्शी होते.

– स्वामिनाथन, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

हिरे उच्च माध्यमिक शाळा, पुणे येथे प्रकाश प्रवहनाचे सत्र सुरू झाल्यानंतर लगेचच स्तब्धता स्थापित झाली आणि ७-८ मिनिटांनंतर सगळ्यांनी शांतता राखून आनंदाने हळुवारपणे डोळे उघडले. पण सभेचे संचालन करणाऱ्या प्रमुख शिक्षिकेने प्रवहन चालूच ठेवले होते. जेव्हा त्यांनी डोळे उघडले, तेव्हा त्या भारावलेल्या अवस्थेत मार्डक समोर उभ्या राहिल्या.

शिवराय प्रतिष्ठान, पुणे येथे प्रस्तावना सुरू झाली तेव्हा काही मुलांनी खोडकरपणे बोलणे व हसणे सुरू केले. जेव्हा मी त्यांना त्यांच्या हसण्याचे कारण सर्वांना सांगण्यास सांगितले, तेव्हा ते शांत झाले व माझे ऐकू लागले. मग मात्र तेथे कमालीची शांतता पसरली होती. सत्रानंतरही शांतता होती आणि सर्व मुलांनी, अगदी त्या खोडकर मुलांनी देखील सांगितले की त्यांना हे सत्र खूपच आवडले आणि ते यापुढेही नक्कीच प्रकाश प्रवहन करतील व ह्यासाठी ते एकमेकांना आठवणही करून देतील. विद्यार्थी शांत झाले होते. त्यांच्यामधील हे परिवर्तन माझ्या हृदयाला स्पर्शून गेले. काहीजण अश्रू ढाळत होते. अशा कार्याचा भाग होणे हा आशीर्वादच आहे.

– गीता जोशी, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेविका

मला एखाद्या गटासमोर उभे राहणे व बोलणे ह्याची भीती वाटत असे. प्रकाश प्रवहनानंतर मी ह्या भीतीवर मात करण्यास सक्षम झालो. माझ्यामधील नकारात्मकता देखील कमी झाली आहे.

– विद्यार्थी, इयत्ता आठवी, गोकुल विद्या केंद्र, बंगलोर

सकाळी माझ्या मनात खूप वाईट विचार आले होते. प्रकाश प्रवहनाच्या सरावानंतर मला बरे वाटत आहे. पूर्वी मला कन्नड अजिबात वाचता वा लिहिता येत नव्हते. पण प्रकाश प्रवहनाच्या नियमित सरावाने ह्यामध्ये हळूहळू सुधारणा होत आहे.

– रोनाक, इयत्ता दहावी, सेंट रोहित उच्च माध्यमिक शाळा, बंगलोर

प्रकाश प्रवहन तंत्राच्या सरावानंतर मला खूपच आल्हाददायक वाटले आणि माझा सर्व ताण नाहीसा झाला.

– श्री. दहीफळे, शिक्षक, ज्योतीराव फुले मुलांची उच्च माध्यमिक शाळा, पुणे

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

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

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

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूळ स्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: शक्ती, विवेक आणि 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 झोट 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 कृष्णांनांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवावा, ही विनंती.

वेब साईट: www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

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

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

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

मे २००६

हा एक खूप महत्वाचा मुद्दा आहे की, केवळ साधना सुरू करण्याचा निर्णय घेणे पुरेसे नाही आणि साधना सुरू करणे खरंतर फक्त पहिली पायरी आहे, जसे घरात प्रवेश करण्यासाठी घराचा मुख्य दरवाजा उघडणे. आपण साधनेचा पाठपुरावा केला पाहिजे आणि त्याला अंत नसतो. त्याचा अंत फक्त तेव्हाच होतो, जेव्हा आपण खरोखर परमेश्वरामध्ये विलीन होतो.

असे म्हटले जाते की भगवान बुद्ध यांचे प्रभामंडळ अनेक मैल पसरलेले होते. हे विलक्षण आहे! आम्ही आमच्या गुरूंचे प्रभामंडळ बघण्याचा प्रयत्न कधीही केला नाही. कदाचित ते संपूर्ण बंगलोरभर पसरलेले राहत असावे! इतके ते महान होते. आम्ही कधीही अशा गोष्टींचे निरीक्षण करण्याचा प्रयत्न केला नाही. खरं म्हणजे आम्ही त्यांच्याकडून येणाऱ्या शब्दांमध्ये बुडून जात असू, आणि त्यांनी आम्हाला जे काही सांगितले ते आत्मसात करण्यासाठी संघर्ष करत असू. त्यावेळी आम्हाला जास्त काही समजले नाही. प्रसंगवशात प्रभामंडळावर अनेक पुस्तके आहेत; बरीच माहिती उपलब्ध आहे. मी एक दोन मुद्दे सांगतो.

प्रभामंडळ म्हणजे एक प्रकारचे प्रसर्जन, एक प्रकारचे तेज आहे जे मनातून किंवा मनोमय कोशातून येते. जशी आपली प्रभामंडळे असतात, तशी झाडांची देखील असतात. तुम्ही झाडांकडे पाहू शकता. झाडांकडे पाहण्याचा प्रयत्न करा. मी प्रयत्न केला आहे... झाडांची स्वतःची प्रभामंडळे असतात. अचेतन वस्तूंना प्रभामंडळे असतात. ह्या माईकला प्रभामंडळ आहे, तुम्ही पाहू शकता. पांढऱ्या पार्श्वभूमीमुळे कदाचित तुम्ही आता पाहू शकणार नाही. तुम्ही प्रभामंडळे पाहू शकता. ते काय सूचित करते? प्रत्येक गोष्टीमध्ये, प्रत्येक वस्तूमध्ये, ती चेतन असो किंवा अचेतन, तिचे स्वतःचे ऊर्जाक्षेत्र असते आणि हे प्रसर्जन त्या ऊर्जाक्षेत्रातून होत असते.

प्रभामंडळांच्या विषयाच्या पलीकडे जाऊन पाहता – प्रत्येक गोष्टीचे एक ऊर्जा क्षेत्र असते आणि नेहमीच त्याचा एक केंद्र बिंदू, एक गाभा असतो. त्यात चैतन्य असते, प्रज्ञा असते. त्या गाभ्याशी संवाद साधता येतो. आपण त्या गाभ्याशी संपर्क स्थापित करू शकतो. तो गाभा आत्म्यासारखा असतो. सामान्यतः आपण म्हणतो की आपण एखाद्या दगडाला आवाहन करू

शकतो. आपण दगडाच्या गाभ्याला आवाहन करतो. तो गाभा चैतन्यमय आहे; तो गाभा खुद्द परमेश्वर आहे. तुम्ही दगडाशी बोलू शकता. जेव्हा तुम्ही दगडाच्या गाभ्याला आवाहन करता, तेव्हा तुम्ही त्याला ऊर्जा अर्पण केल्या पाहिजेत. तुम्ही ऊर्जा गोळा केल्या पाहिजेत आणि आदराचे चिन्ह म्हणून दगडाला अर्पण केल्या पाहिजेत आणि अर्थातच प्रेम अर्पण केले पाहिजे. त्यालाच आवाहन करणे असे म्हणतात. आवाहन करणे म्हणजे आणखी काय आहे? ते दार ठोठावण्यासारखे आहे. आणि जेव्हा तुम्ही ऊर्जा अर्पण करता आणि दगडाशी किंवा कोणत्याही वस्तूशी बोलण्याचा प्रयत्न करता, तेव्हा ती वस्तू तुमच्याशी परत बोलते. तुम्हाला कदाचित त्या वस्तूचा आवाज ऐकू येणार नाही, पण तिचे बोलणे तुम्हाला समजते. तुम्हाला कळते की ते त्या दगडाकडून किंवा वस्तूकडून येत आहे.

मला तुम्हाला आठवण करून द्यायची आहे. मी त्याकाळातील वृत्तपत्र, 'तपस' मध्ये, लिहिले होते की मी एकदा एका कारशी बोललो होतो. जेव्हा मी त्याचा उल्लेख केला, तेव्हा अनेक लोकांनी मला लिहिले की त्यांना सुद्धा असे अनुभव आले होते, पण त्यावेळी त्यांना हे ठाऊक नव्हते की ते खरंच त्या वस्तूशी संवाद साधू शकले होते. एका व्यक्तीने मला लिहिले. ते खूपच मनोरंजक होते. तो एक विमानचालक होता आणि एकदा त्याच्या विमानाचे इंजिन बंद पडले. त्याने विमानाला प्रार्थना केली. तो इंजिनला म्हणाला, मला निराश करू नको. कोणतीही हानी व्हायला नको. तो म्हणाला की दोन मिनिटांनंतर, कसे कुणास ठाऊक अचानक इंजिन ठीक झाले. आणि त्याला आठवतं की, कसे माहित नाही पण त्यावेळी त्याला एक प्रकारचे आश्वासन मिळाले होते की काहीही अघटित घडणार नाही. म्हणूनच आपण म्हणतो की परमेश्वर सर्वत्र आहे. परमेश्वर सर्वत्र आहे. तुम्ही त्याच्याशी संवाद साधू शकता.

पंचवीस वर्षांपूर्वी, १८ मे च्या दिवशी मी मनोवतीला गेलो होतो. तिथे ऋषींनी एक केंद्र स्थापित केले – सप्त ऋषींचे पहिले केंद्र. त्यांनी फक्त एक केंद्रच स्थापित केले किंवा उघडले नाही, तर त्यांनी आम्हाला काम देखील दिले. त्यांनी ध्येये आणि लक्ष्ये निश्चित केली. त्यावेळी आम्हाला हे फार स्पष्टपणे माहित नव्हते. आता जेव्हा मी मागे वळून पाहतो, तेव्हा माझ्या लक्षात येते की, होय, त्यांनी तेव्हा केंद्राची ध्येये निश्चित केली होती. पहिले ध्येय होते, एक ध्यान प्रशिक्षण

केंद्र स्थापित करणे. त्यानंतरचे ध्येय होते कॉस्मिक टॉवर बांधणे. मला वाटतं ह्या २५ वर्षात आम्ही हे साध्य केले आहे. मला वाटतं की ऋषींनी निश्चित केलेली ध्येये आम्ही साध्य केली आहेत. आणि पुन्हा, २५ वर्षांनंतर, त्याच दिवशी – १८ मे च्या दिवशी – आम्ही हे स्टडी सेंटर स्थापित केले. आधी मी ह्याला संशोधन केंद्र असे नाव दिले होते. आता आम्ही ह्याला स्टडी सेंटर (अभ्यास केंद्र) म्हणून संबोधत आहोत. हे खरंतर संशोधन केंद्र नाही आणि अभ्यास केंद्रही नाही. हे त्याच्याहीपेक्षा खूप जास्त काही आहे. इथे, मला माहित आहे की एक खूप महान कार्य सुरू करण्यात येईल. जरी हे सध्या अगदी लहान स्वरूपात असले, तरी ह्या केंद्रापासून संपूर्ण मानवजातीचा फायदा होणार आहे. इथे आम्ही कोणत्याही पारंपारिक पद्धतींचे अनुसरण करू शकत नाही. आम्हाला नवीन मार्ग, नवीन पद्धती विकसित कराव्या लागतील. ह्या केंद्रात, आम्ही वरच्या पातळीवरून ज्ञान मिळवण्याचा, ते विचारांमध्ये, शब्दांमध्ये रूपांतरित करण्याचा प्रयत्न करू. हे ज्ञान पुन्हा आम्ही सर्वांसाठी उपलब्ध करून देऊ. ह्या ज्ञानाचा उपयोग करण्याचे मार्ग आणि तंत्रे आम्ही शोधून काढू, किंवा विकसित करू. आम्ही फक्त वरच्या पातळीवरूनच ज्ञान आणणार नाही, तर आम्ही इथे आधीपासून उपलब्ध असलेले ज्ञान देखील एकत्रित करू; ते पद्धतशीरपणे मांडू. हे खूप मोठे कार्य आहे. अशा संधी ५१,००० वर्षांतून फक्त एकदाच येतात. हे केंद्र स्थापित केल्यानंतर, २५ वर्षांनंतर, आता मी थोडासा सजग आहे; ऋषींनी पुढील २५ वर्षांसाठी ध्येये निश्चित केली आहेत. सर्वात आधी आपल्याला इथे एक कम्यून (आध्यात्मिक सहजीवन) तयार करायचे आहे. मी ते करू शकलो नाही. कम्यून तयार करणे सोपे नाही, ते म्हणजे फक्त घरे बांधणे नव्हे. ते म्हणजे फक्त एका ठिकाणी एकत्र राहणे नव्हे. ते म्हणजे मनाने जवळ येणे आहे. हे सोपे नाही. खरं तर मी कोणालाही दोष देत नाही. आपल्याला अद्याप प्रगती करायची आहे, आपला अद्याप विकास व्हायचा आहे. हा ४००हून अधिक वर्षांचा प्रकल्प आहे आणि आपण फक्त २५ वर्षे घालवली आहेत. ऋषींकडे खूप संयम आहे. यावर कोणत्याही टिप्पण्या नाहीत. मी कोणालाही दोषी ठरवत नाही. पण एक मनुष्य म्हणून मला थोडीशी निराशा वाटते. पुढच्या काही वर्षात, कदाचित आपण एक अधिक चांगले कम्यून तयार करू. आपण याची आशा करूया. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

२४-०५-२०२०

गुरुजींना संगीत किती प्रिय होते हे आपल्याला सर्वांना माहीत आहे. त्यांना संगीताबद्दल खूप ज्ञान होते आणि ते तबला खूप छान वाजवायचे. आपल्याला माहीत आहे की त्यांनी सुंदर भजने देखील लिहिली होती आणि काही भजने आता अर्पणा सीडी मध्ये ध्वनिमुद्रित केली गेली आहेत. आमच्या सुरुवातीच्या देवाणघेवाणीत एकदा आम्ही असेच संगीताबद्दल बोलत होतो, आणि तेव्हा मला हे जाणून आश्चर्य वाटले की त्यांना हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीताव्यतिरिक्त जुनी हिंदी गाणी सुद्धा आवडायची. मला वाटायचे की दक्षिण भारतातील व्यक्तीला हिंदी गाण्यांमध्ये रस नसणार! जेव्हा त्यांनी तलत महमूद, सेहगल, गुलाम अली आणि जगजीत सिंग यांच्याबद्दल सांगितले, तेव्हा मी खरोखरच स्तमित झालो. त्यांना पंडित भीमसेन जोशींचे गायन किती आवडायचे हे आपल्याला सर्वांना माहीत आहे. त्यांनी असे देखील म्हटले होते की पंडित भीमसेन जोशींना ऐकणे म्हणजे ध्यान करण्यासारखे आहे. त्यांना पाश्चात्य शास्त्रीय संगीताची देखील पारख आणि आवड होती आणि त्याबद्दल खूप माहिती होती. कोणत्याही क्षेत्रातील सूक्ष्मतर गोष्टींसाठी त्यांना अनन्यसाधारण अभिरुची होती; मग ते संगीत, साहित्य, कला, सिनेमा, थिएटर किंवा काहीही सर्जनशील असो. आणि त्यांनी ह्या सर्व क्षेत्रांतील सर्वोत्कृष्ट गोष्टींशी आमचा परिचय करून दिला.

एकदा आम्ही सहजच म्यूजिक सिस्टम्स बद्दल बोलत होतो. मध्यमवर्गीय पार्श्वभूमीतून आल्यामुळे मी साहजिकच माझ्या विचारसरणीत पुराणमतवादी होतो आणि मला वाटायचे की आपल्याकडे महागड्या वस्तू असू नयेत. ते म्हणाले, “तुम्हाला जर एखादी गोष्ट विकत घेणे शक्य असेल आणि तुम्हाला जर ती हवी असेल, तर त्यात काहीच चुकीचे नाही. ते आध्यात्मिकदृष्ट्या अयोग्य नाही.” त्यांनी सुचवले की मी जास्त चांगले, थोडेसे महाग म्यूजिक सिस्टम विकत घ्यावे कारण त्यामुळे माझा संगीत ऐकण्याचा अनुभव द्विगुणित होईल. मी त्यांना सांगितले की मी त्याचा पूर्ण वापर करू शकणार नाही, कारण त्या दिवसांमध्ये मी माझ्या नोकरीत व्यस्त होतो आणि संगीत ऐकण्यासाठी माझ्याजवळ जास्त वेळ राहत नसे. त्यानंतर ते जे म्हणाले ते ऐकून मी खरोखरच थक्क झालो. ते म्हणाले, “तुम्ही फक्त ५ मिनिटांसाठी जरी संगीत ऐकू शकलात तरी तो एक दर्जेदार अनुभव असेल. आपण सूक्ष्म, बारीकसारीक गोष्टींना मुकणार नाही. संगीतात कधीकधी काही भाग असतात, जिथे पार्श्वभूमीवर वाजणाऱ्या काही

वाद्यांचा स्वर खूप मंद असतो. आपण या सर्व गोष्टींचा आनंद घेऊ शकतो.” मी थक्क झालो! एक आध्यात्मिक गुरू जे ध्यान शिकवतात ते अशा सूक्ष्म आणि अत्यंत बारीक निरीक्षणांसह संगीताबद्दल बोलत होते! मी त्यांच्या सूचनांचे पालन केले आणि मला म्हणावे लागेल की त्यामुळे माझा संगीत ऐकण्याचा अनुभव द्विगुणित झाला. मी असे म्हणत नाही की संगीताचा आनंद घेण्यासाठी आपल्याकडे महागडे म्यूजिक सिस्टम असणे आवश्यक आहे. आपल्याकडे ते असणे आवश्यक नाही. गुरुजींचा हा दृष्टिकोन सांगण्यामागील माझी भावना अशी आहे की त्यांचा विवेक, जगण्याचा अतिशय व्यावहारिक दृष्टिकोन ठळकपणे सांगणे. ऐषारामाच्या गोष्टी किंवा सुखसोयी तोपर्यंत वाईट नसतात जोपर्यंत आपण त्यांच्याशी आसक्त होत नाही. आणि स्वतःला सुखसोयींपासून वंचित ठेवणे आपल्याला आध्यात्मिक बनवत नाही.

गुरुजींचा आणखी एक दृष्टिकोन, ज्याचा मी अनेक वेळा उल्लेख केला आहे. ते म्हणाले, “कोणालाही नेहमीसाठी दोषी ठरवता येत नाही.” मी वर्गात पुन्हा पुन्हा हे सांगतो कारण मला ह्या शब्दांचे मूल्य माहीत आहे. आपण भूतकाळात जे केले आहे त्यासाठी अनेक वेळा आपण स्वतःला दोषी ठरवतो. अशावेळी गुरुजींचे हे शब्द आपल्याला खूप दिलासा आणि आशा देतात. हा आत्म-निषेध आपल्याला खूप दुःखी करतो आणि एकप्रकारच्या निराशेच्या दिशेने नेतो, कारण भूतकाळात जे घडलेले आहे ते बदलणे शक्य नाही. त्यांनी आम्हाला सांगितले की भूतकाळात घडलेले बदलता येत नाही पण आपण स्वतःला बदलू शकतो, सुधारू शकतो. आणि ही आश्चर्यकारक गोष्ट आहे की जेव्हा आपल्या समोर पुन्हा तशीच परिस्थिती येते, तेव्हा परमेश्वर आपल्याला आपला प्रतिस्वाद सुधारण्याची आणखी एक संधी देतो. मला वाटते की अशा गोष्टी फक्त परमेश्वराच्या जगातच शक्य आहेत. आणि परमेश्वराचे आभार, की फक्त एकच जग आहे जे परमेश्वराचे जग आहे.

ह्या संबंदात मला दोन घटना आठवतात. जेव्हा आम्ही पहिल्यांदा गुरुजींसोबत नागपूरला गेलो, तेव्हा लोकांनी पारंपारिक पद्धतीने त्यांचे स्वागत केले. त्यांनी पादपूजा केल्या. गुरुजींनी कधीही अशा गोष्टींना मान्यता दिली नाही, पण ते त्यांना थांबवू शकले नाहीत कारण लोकांनी खूप प्रेमाने आणि आदरभावाने तयारी केली होती. गुरुजींना त्यांना दुखवायचे नव्हते. त्यांना न दुखावणे जास्त महत्त्वाचे होते – एक उच्चतर तत्त्व – पादपूजा स्वीकारण्याच्या

अवघड भावनेतून जाण्यापेक्षा. पण नंतर त्यांनी इथे वर्गातून सांगितले की पादपूजा करणे ठीक आहे, सोपे आहे, पण ते आपल्याला आध्यात्मिकदृष्ट्या मदत करत नाही. गुरुजी देवासारखी उपासना करणे सोपे आहे पण ते आपल्या आध्यात्मिक साधनेला मदत करत नाही. गुरुच्या शिकवणी आचरणात आणणे ही एकमेव गोष्ट आपल्याला मदत करत असते.

मला ह्या पादपूजांबद्दल खूप अपराधी वाटले कारण मी त्या लोकांना असे करण्यापासून थांबवू शकलो असतो. आयत्यावेळी गुरुजी त्यांना थांबवू शकले नसते, पण मी त्यांना अगोदरच सूचना देऊ शकलो असतो आणि त्यांना समजावून पादपूजा न करण्यासाठी तयार करू शकलो असतो. मला वाटलं, “अरे देवा, मला आता आयुष्यभर ह्या भावनेसह जगावे लागेल.” पण परमेश्वराने मला आणखी एक संधी दिली. गुरुजी पुन्हा नागपूरला गेले, आणि ह्यावेळी आधीच मी लोकांना योग्यप्रकारे सूचना देऊ शकलो, तयार करू शकलो. आणि लोकांनी खरोखर योग्यप्रकारे, आदरभावाने आणि प्रेमाने त्यांचे स्वागत केले. त्यांनी पादपूजा केल्या नाहीत. ते ह्या मार्गातील ध्यानसाधक नाहीत पण ह्या प्रक्रियेत त्यांना देखील समजले की अशा गोष्टी साधनेत मदत करत नाहीत. महान गुरू अशा प्रकारे लोकांना प्रगती करण्यास मदत करतात आणि आध्यात्मिक साधनेबद्दलचे अनेक गैरसमज दूर करतात.

असो, आता सुद्धा, माझ्या जीवनात असे काही क्षण आहेत ज्यांचा मला पश्चात्ताप होतो, जे मी विसरू इच्छितो. मला लोकांची क्षमा मागावीशी वाटते, पण आता खूप उशीर झाला आहे. मी ह्याच्याशी कसा समेट करू? गुरुजींनी आणखी एक मार्ग दिला आहे. आपल्याला शक्य नसल्यास आपण व्यक्तिशः त्या व्यक्तीची क्षमा मागण्याची आवश्यकता नाही, पण आपण मनातल्या मनात परमेश्वराची क्षमा मागू शकतो, परमेश्वराला साक्षी ठेवून मनातल्या मनात त्या व्यक्तीची क्षमा मागू शकतो. ह्या काही अगाध गोष्टी आहेत ज्या गुरुजींनी आपल्याला आपल्या भूतकाळाशी समेट घडवून आणण्यास मदत करण्यासाठी शिकवल्या आहेत. ते इतरांच्या चुकांबद्दलही तितकेच खरे आहे. त्यांना नेहमीसाठी दोषी ठरवू नये आणि पारख करू नये. जशी मला स्वतःला सुधारण्याची संधी आहे तशी त्यांना देखील स्वतःला सुधारण्याची संधी आहे.

(पुढे पृष्ठ ६ वर)

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

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

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

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

(पृष्ठ ५ वरून पुढे)

अशीच आणखी एक अगाध गोष्ट माझ्या मनात येते. ते म्हणाले, “तुम्ही सकारात्मक जीवन जगा, तुम्ही प्रेम प्रकट करा आणि तुम्ही ऋषींसाठी कार्य करत असाल.” अनेक वेळा लोकांना दुःख होते की ते इथे तपोनगरात स्थायिक होऊ शकत नाही. लोकांना दुःख होते की ते ऋषींसाठी कार्य करू शकत नाही. त्यावेळी मी त्यांना हा मुद्दा समजावून सांगण्याचा प्रयत्न करतो, केवळ त्यांचे सांत्वन करण्यासाठी नव्हे, तर त्यांना सत्य सांगण्यासाठी. जेव्हा आपण सकारात्मकता, प्रेम आणि शांती कंठित करतो, तेव्हा आपण अद्भुत ऊर्जा प्रवाहित करत असतो. आपण ऋषींचे माध्यम बनतो. तपोनगरमध्ये राहाण्यापेक्षा तपोनगराशी तादात्म्य साधणे महत्त्वाचे आहे. अशा गहन गोष्टी आणि ऋषींच्या विवेकाव्यतिरिक्त गुरुजींनी आपल्याला मोठ्या प्रमाणात ज्ञान दिले ज्याचा फायदा भविष्यातील पिढ्यांना देखील होईल. त्यांनी त्यांच्या जगण्यातून आपल्याला खूप काही शिकवले.

माझ्या मनात विचार येतो की असे बहुआयामी व्यक्तित्व असलेले आणखी इतरही गुरू असतील का, जे आपल्याला इतक्या उत्कटतेने आध्यात्मिक जीवन जगण्याचे सर्व आयाम शिकवण्यासाठी कष्ट घेतील. आपण भाग्यवान आहोत की आपल्याला असे गुरू लाभले आहेत.

ह्या कठीण काळात आपल्याला खूप वाटते की, गुरुजींनी भौतिक पातळीवर आपल्या सोबत असायला हवे होते. पण सध्या जगाला ज्या आव्हानांना सामोरे जावे लागत आहे त्यासाठी त्यांनी एक प्रकारे आपल्याला तयार केले आहे. त्यांनी आपल्याला सांगितले होते की नवयुगात प्रवेश करण्यापूर्वी कदाचित आपल्याला अशांततेच्या काळातून, तीव्र प्रलयाच्या काळातून जावे लागेल. कदाचित आपल्याला खूप वेदनादायक गोष्टी, पुष्कळ मृत्यू देखील पाहावे लागतील. कदाचित आपल्याला व्यवस्था कोसळताना पाहाव्या लागतील आणि त्यांच्या कोसळण्यामुळे अनागोंदीचा आणि अनिश्चिततेचा काळ पाहावा लागेल. त्यांनी आपल्याला आश्वासन दिले होते की आपल्याला मदत केली जाईल. त्यांनी आपल्याला स्पष्टपणे सांगितले होते की – अशा घटना का घडतात? आपण नवयुगात प्रवेश करत आहोत आणि ऋषी या पृथ्वीला अद्भुत नवीन ऊर्जांनी भरत आहेत,

ज्या उत्तम संधी प्रदान करतात. आपण वेगाने आध्यात्मिक प्रगती करू शकतो. ह्या नवीन ऊर्जांचा प्रभाव असा आहे की आपल्या कृतींचा कार्मिक परिणाम खूप वेगाने होईल, म्हणजे आपल्याला आपल्या कृतींच्या परिणामांतून खूप लवकर, ह्याच जन्मात जावे लागेल, कदाचित काही दिवसात किंवा त्यापेक्षाही कमी कालावधीत. पण जेव्हा संपूर्ण मानवजात नवीन ऊर्जांना स्वीकार करणार नाही आणि जगण्याच्या काळ्या पद्धतींना धरून राहिल, तेव्हा तिच्या कृतींच्या परिणामांतून तिला द्रुतगतीने जावे लागेल. माझ्या समजूतीनुसार संपूर्ण मानवजातीला आता ह्या आव्हानांतून का जावे लागते आहे ह्याचे हे सामान्य स्पष्टीकरण आहे. पण हा काळ असा सुद्धा आहे जेव्हा आपण आपल्या चुका समजून घेऊ शकतो, आपण मनापासून दिलगिरी व्यक्त करू शकतो आणि आपण परमेश्वराची क्षमा मागू शकतो. असे केल्याने आपली कर्मे नष्ट होतात. तशा ह्या ऊर्जा खूप दयाळू आहेत. आपण आशेला धरून राहिले पाहिजे, कारण ह्या अनागोंदीतून चांगल्या गोष्टींचा उदय होईल. असे घडत असताना आपण पाहू शकतो.

लोकांना ध्यानसाधनेचे महत्त्व देखील कळते आहे. आपल्या एका ध्यानसाधिकेने मला अत्यंत अनुभवी आणि उच्च शिक्षित डॉक्टर्स आणि एक आध्यात्मिक गुरू यांच्यामधे झालेल्या चर्चेचा एक व्हिडीयो पाठवला होता. हे डॉक्टर ध्यानसाधनेचा मानव शरीरावर होणाऱ्या परिणामांवर संशोधन करत आहेत. त्यांनी निरीक्षण केले की फक्त काही दिवस ध्यान केल्यामुळे शरीरात अशा जीन्स सक्रिय होतात, ज्या आपल्या शरीरप्रणालीला कोणत्याही विषाणूच्या संसर्गाविरुद्ध लढायला मदत करतात. ध्यान शरीरात अँटी-ऑक्सिडेंट प्रतिक्रिया निर्माण करण्यास मदत करते. ह्या प्रतिक्रियेचा, एखाद्या रूग्णाला संक्रमण झाले असल्यास आणि त्याच्या शरीरप्रणालीमध्ये ऑक्सिजन शोषण्याची समस्या असल्यास, खूप फायदा होतो. अशाप्रकारचे संशोधन खूप महत्त्वाचे आहे आणि हे शोध खूप मौल्यवान आहेत. केवळ काही दिवस ध्यान केल्याने जर इतकी मदत होते तर कल्पना करा की जर आपण नियमितपणे साधना केली, तर आपल्याला किती मदत मिळेल. सध्या खूप काही घडते आहे, खूप वेगाने घडते आहे. आपण इथे शिकलेल्या अद्भुत गोष्टी गंभीरपणे आचरणात आणण्याची ही वेळ आहे.■

प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: ध्यानात स्तब्धता कशी साधायची यावर तुम्ही मला काही मार्गदर्शन कराल का?

उ: गुरुजींनी या प्रश्नाचे बऱ्याच वेळा उत्तर दिले होते आणि त्यांनी जे सांगितले होते, ते मी परत एकदा सांगतो. जेव्हा आपण ध्यान करतो तेव्हा आपण आपल्या शरीर प्रणालीला शांत करण्याचा प्रयत्न करत असतो. जेव्हा आपली शरीर प्रणाली शांत होते, तेव्हा आपली जाणीव शरीर, मन आणि बुद्धीच्या पलीकडे जाते. आणि मग आपण अशा क्षेत्रात प्रवेश करतो जिथे आपण स्तब्धता अनुभवत असतो. ध्यानाच्या दरम्यान शरीर संस्थेला संपूर्ण शांतता प्राप्त होण्यासाठी, जेव्हाकेव्हा आपण ध्यान करत नसतो तेव्हा आपण शांततेचा अभ्यास करायला पाहिजे. गुरुजींनी सांगितले होते की जगात वावरताना आपण स्तब्ध राहू शकत नाही परंतु आपण शांत राहू शकतो. शांतता हा स्तब्धतेचा एक भाग आहे. या जगात वावरताना, शरीराच्या पातळीवर, आपण अनावश्यक आणि अचानक हालचाली टाळू शकतो. आपल्या हालचाली हळुवार आणि दिमाखदार असाव्यात. मनाच्या पातळीवर होणारी उद्विग्नता आपण टाळू शकतो. बुद्धीच्या पातळीवर, आपण केवळ सकारात्मक आणि विस्तारित विचार बाळगू शकतो. ध्यान करतेवेळी मनात खूप विचार येत असतात. विचारांच्या पलीकडे जाण्यासाठी बराच काळ लागत असतो. त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करण्याचा आपण फक्त प्रयास करू शकतो. जेव्हा आपण त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा आपण आपली जाणीव हळूहळू विचारांच्या पलीकडे नेऊ शकतो. ध्यान करतांना बराच वेळ विचार आपल्या मनात राहतात. या विचारांपलीकडे किंवा विचारांच्या पलीकडे असलेल्या भागात जाण्यासाठी आपल्याला प्रदीर्घकाळ ध्यान करणे गरजेचे आहे. स्तब्धता प्राप्त करण्यासाठी आपल्याला जास्त काळ ध्यान करावे लागेल. अजून एक मुद्दा आहे. ध्यान करतेवेळी आपली जाणीव मनाच्या अजागृत किंवा सुषुप्त थराच्या पुढे नेणे आवश्यक असते. आपली जाणीव मनाच्या सुषुप्त थरामधून जातांना आपल्याला झोप यायला लागते. आणि आपण झोपी जातो. या थराच्या पलीकडे जाण्यासाठी आपल्याला जास्त

काळ ध्यान करावे लागेल. गुरुजींनी आपण खी एक बाब नमूद केली होती की स्तब्धता अनुभवण्यासाठी शुद्धता आवश्यक आहे. ध्यानात स्तब्धता साधणे हा आपल्या आध्यात्मिक प्रवासातील एक महत्त्वपूर्ण टप्पा आहे. आणि हे सोपे नाही परंतु अशक्य देखील नाही.

प्र: मला बऱ्याच नकारात्मक व्यक्तींना भेटावे लागते. त्यांचा माझ्यावर परिणाम होऊ शकेल. मी काय करू?

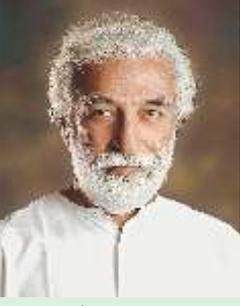
उ: मला असे वाटते की आपल्याला आध्यात्मिकरित्या आपणखी बळकट व्हावे लागेल. जेव्हा आपण बळकट असतो तेव्हा आपल्यावर कशाचाही दुष्परिणाम होत नाही. अधिक बळकट होण्यासाठी, आपल्याला ध्यान करावे लागेल आणि सकारात्मक बनावे लागेल. “ध्यान आणि सकारात्मकता” या मंत्राकडे आपल्याला परत जाणे गरजेचे आहे. लोक जर नकारात्मक प्रवृत्तीचे असतील तर ते आपण समजून घेऊ शकतो आणि ती एक वस्तुस्थिती म्हणून स्वीकारू शकतो, परंतु आपण त्यांचा आपल्यावर प्रभाव पडू देण्याची गरज नाही. आणि अर्थातच त्यांना बदलण्याचा आपण प्रयत्न करणार नाही. आपण त्यांना, ते जसे आहेत तसे स्वीकारू. अखेरीस प्रत्येक माणूस बदलतो. आपण त्यांच्याकडे प्रकाश पाठवू शकतो. जेव्हा आपण आध्यात्मिकरित्या मजबूत होतो आणि प्रेम, सकारात्मकता, शांती स्पंदित करतो तेव्हा असेही शक्य आहे की आपला त्यांच्यावर प्रभाव पडेल. म्हणूनच मला पुष्कळदा असे वाटते की फक्त जीवन जगणे पुरेसे आहे. केवळ मानसा कार्यालयात, किंवा स्वयंसेवक म्हणून, किंवा प्रकाश प्रवहनाच्या कार्यासाठीच नाही तर फक्त सकारात्मक जीवन जगून आपण ऋषींसाठी कार्य करू शकतो. तर स्वतःला नकारात्मकतेपासून वाचवण्यासाठी आपल्याला अधिक मजबूत व्हावे लागेल. जेव्हा आध्यात्मिकदृष्ट्या आपण सामर्थ्यवान बनतो तेव्हा आपण ऋषींसोबत संरेखित होत असतो. हे संरेखन संरक्षण देते. आपल्याकडे ऋषींनी दिलेले ऊर्जाकवच सुद्धा आहे. आपल्याला या कवचाला नियमितरित्या मजबूत करत राहावे लागेल. ■

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 200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शबला 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 सेंटर, फोर्ट (फोन: २२८५२२४३)
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू) (फोन: २६१३२८७२)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (पू) (फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-२५८५)
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 इंटरनेशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)
द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक (फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)
यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)
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.

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, 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 कंप्युटरचे 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

गुरुजींच्या वाढदिवसाच्या दिवशी मला विलक्षण अनुभव आला. गुरुजी स्मित करित होते. त्यांच्याकडून मला भरपूर प्रेम व प्रकाश मिळाला. मी त्यांना हस्ताना व आपल्यातील काही लोकांशी गप्पा मारताना पाहिले. त्यांनी आपली पाठ थोपटत आपल्याला पुन्हा पुन्हा आश्चस्त केले की फक्त ह्या आयुष्याच्या शेवटपर्यंतच नव्हे तर भावी जन्मातही ते आपल्या सोबत असणार आहेत. ते गुरु म्हणून लाभणे व माझे ह्या मार्गात असणे, हा मला लाभलेला फार मोठा आशीर्वाद आहे. धन्यवाद सर, गुरुजी व ऋषींचे देखील धन्यवाद. माझ्या जीवनातील आपल्या उपस्थितीबद्दल मी विश्वाचे आभार मानते.

- कांचनलता

ओरीएन्टेशन सत्राचा अनुभव फारच छान होता. हे माझे पहिलेच ओरीएन्टेशन सत्र होते. त्या दिवशी किती उत्कृष्ट दैवी ऊर्जा जयंत सरांनी आपल्या सर्वांकडे प्रवाहित केल्या ते मी शब्दात व्यक्त करू शकत नाही! त्यानंतरचे दोन दिवस मला शीतलता जाणवत होती व अगदी आल्हाददायक वाटत होते. तुमच्यासोबत पहिल्या शंबला तत्त्वाचा अभ्यास करणे हा माझ्यासाठी एक वेगळाच अनुभव होता. त्यामुळे आमचे घर पूर्णपणे आनंद व शांतीच्या लहरींनी व्यापले होते. मला ओरीएन्टेशन सत्रा दिवशी जणुकाही एखादा सण असल्यासारखे जाणवले. सर आपले व पडद्यामार्गे कार्यरत असलेल्या सर्वांचे आभार.

- नसरीन बेगम

मी प्रत्येक क्षणी समर्पण व कृतज्ञता अनुभवते. मी आणखी काय मागू? मला खरोखरच खूप आनंदी वाटते. त्याची शब्दात व्याख्या करणे अशक्य आहे.

- शांताकुमारी एच. एस.

आजच्या ओरीएन्टेशन वर्गाबद्दल धन्यवाद. ह्या विशेष ध्यानसत्राच्या आयोजनाकरिता घेतलेल्या परिश्रमांबद्दल आम्ही तुमचे व मानसाच्या कार्यकर्त्यांचे आभारी आहोत. आजच्या सत्रानंतर मला खूप उत्साह जाणवतो आहे, विशेषतः 'रा' ऊर्जेचा अनुभव घेतल्यानंतर. ऋषींशी संपर्क करित असताना मला वाटले की जणुकाही माझा लगेचच ऋषींशी संपर्क प्रस्थापित झाला व डोळे मिटताच मला माझी उत्तरे मिळाली.

- निखील समुद्र

माझ्या कुटुंबियांमध्ये बदल होत आहेत. माझी बहीण 'गुरु-शिष्य संवाद' वाचते. तिला महर्षी अमरांचा विवेक फारच भावतो. माझे काका आमच्या ग्रामदेवतेच्या मंदिराचा जिर्णोद्धार करण्याचा प्रयत्न करित आहेत. ह्या सगळ्या गोष्टींमार्गे आपल्या ऋषींचे मार्गदर्शन आहे असे मला वाटते.

- अरुणकुमार तेलापोलु

गेल्या काही महिन्यात मला खूप मोठ्या अडचणींना तोंड द्यावे लागले. हाती घेतलेले कार्य अगदी सोपे व सरळ होते तरीही मी दोन वेळा अपयशी ठरलो. हाता बाहेर गेलेली परिस्थिती सावरण्याकरिता तिसऱ्यांदा प्रयत्न ही माझ्यासाठी शेवटची संधी होती. जे काही आवश्यक होते ते मी केले व गुरुजींना मदती करिता प्रार्थना केली. 'श्रद्धेत पर्वत हलवण्याची शक्ती असते' ह्या म्हणी प्रमाणे माझ्या बाबतीतही चमत्कार घडला व ती मोठी अडचण आपसूकच दूर झाली. मला खरोखरच धन्य झाल्यासारखे वाटते.

- विनम्र लोंगानी

मी सतत आंतरिक आनंद व शांती अनुभवते. प्रकाश व गुरुजी माझे कायमचे सोबती आहेत. मी नेहमी प्रकाशाचा व गुरुजींचा धावा करते व मला खानी आहे की मी कधीच एकटी नसते. ह्या 'कोवीड-१९' लॉकडाऊन दरम्यान मी स्वतःच्या संगतीत अगदी खूप आहे. अशा परिस्थितीत पूर्वी मी बाह्य जगात इतरांशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न केला असता पण सध्या अक्षरशः प्रकाशाच्या सान्निध्यातच मला समाधान प्राप्त झाले आहे.

-अॅन चॅपमन

ध्यान करताना एकदा मी स्वतःला एका दारासमोर अभे असलेले पाहिले. ते दार खूप मोठे होते आणि संपूर्ण दारावर सुंदर नक्षीकाम केलेले होते. पण मला आश्चर्य वाटले की माझ्या पायांखाली फर्शी किंवा जमीन नव्हती आणि त्या दाराला लागूनही भिंत नव्हती. दार उघडलेले होते आणि पलीकडे मला दाट पांढरा प्रकाश दिसत होता. माझ्या लक्षात आले की दाराच्या पलीकडे दुसरे काहीही नसून फक्त प्रकाशच होता. हा अद्भुत अनुभव होता!

- विद्या जे. एच.

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