प्रकाशमार्ग

Volume 12 Issue 9 JUNE 2020 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

(डिसेंबर २००४ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

पाऊस भरपूर आहे. लोक कुरकुर करतात: “खूप जास्त पाऊस आहे.” “अति जास्त आहे,” खूप कमी आहे” ... “बेतंबाज आहे” ... आपण नेहमीच कुरकुर करतो!

एखाद्या परिस्थितीकडे बघण्याचा, नेहमीच एक वेगळा दृष्टिकोन असतो. या आधीही या मुद्द्याचा उल्लेख केल्याचे मला आठवते. परंतु परिस्थितीकडे वरून बघण्याचा आणखी तिसऱ्या एका दृष्टिकोनाबद्दल मी बोललो होतो किंवा नाही हे मला ठाऊक नाही. जेव्हा आपण एखाद्या टेकडीवर चढतो तेव्हा खाली दिसणारी घरं खेळण्यासारखी दिसतात. जेव्हा आपण आध्यात्मिक उन्नती करतो, तेव्हा आपली बरीच कृत्ये आणि प्रयत्न आपल्याला मूर्खपणाचे वाटायला लागतात. म्हणूनच आपण अधूनमधून आपल्या स्वतःच्या जीवनाकडे उच्च दृष्टिकोनातून पाहायला हवे.

परिस्थितीकडे बघण्याचा तिसरा कोन किंवा दृष्टिकोन हा एक दैवी दृष्टिकोन असतो, जो मानवीय दृष्टिकोनापेक्षा उच्च असतो. आणि दैवी दृष्टिकोन हा नेहमी बरोबरच असतो. आपण त्या दैवी दृष्टिकोनातून सत्य पाहत असतो. परंतु आपल्यातील बहुतेकजण आध्यात्मिक उन्नती करण्याचा प्रयत्न करत नाहीत, कारण आपल्याकडे जबरदस्त अहंकार आहे जो आपल्याला खाली खेचतो. अहंकार हा आपल्या आणि दैवामध्ये असलेला एक पर्वत आहे.

जेव्हा आपण आपल्यातला अहंकार काढून टाकतो, तेव्हा आपण परमेश्वरासोबत असतो. मग आपली साधना पूर्ण होते.

ज्यांनी “डोअरवेज् टु लाइट” किंवा त्याचे मराठी भाषांतर “प्रकाशवाट” वाचले आहे त्यांना माहीत आहे की तपोनगर अस्तित्वात येण्याआधी, मी जवळच्या एका खेड्यात एका झोपडीत संघर्षमय जीवन जगत होतो आणि मानसाची स्वप्नं पाहत होतो. अलीकडेच, ती जागा पाहून आल्यानंतर एका मित्राने, ते स्थान विकत घेण्याचे सुचविले. आणि आम्ही ती जागा विकत घेतली.

त्या जागेला काय नांव द्यावे याचा विचार मी करत होतो आणि योग्य नावाचा बरेच दिवस शोध घेतल्यानंतर मला एक नांव सुचले. ते नांव मी जाहीर केले, तरीही त्याबद्दल मी पूर्णपणे समाधानी नव्हतो. मग एके दिवशी मी झाडाखाली विश्रांती घेत असताना एकाएकी मला योग्य नाव सुचले : ‘अंतरमानसा’ माझ्या लक्षात आले की ते नाव ऋषींनीच सुचवले होते!

त्या ठिकाणी जेव्हा राहण्यासाठी जागा आणि ध्यानमंदिर तयार होईल, तेव्हा बहुतेक काळ मी तिथेच घालवावा अशी माझी इच्छा आहे. तेथे बऱ्याच आठवणी आणि स्वप्ने आहेत. ते माझे विश्रामस्थान असेल; माझी नियती, एकप्रकारे.

आपण आपले धडे कधी शिकतो? कोणत्या वयात? मी म्हणतो – सर्वकाळ; कोणत्याही वयात. जोपर्यंत आपण शिकत असतो आणि शिकण्यासाठी इच्छुक असतो तो पर्यंत ‘केव्हा’ ह्याने काही फरक पडत नाही. प्रत्येक धडा परिपूर्णतेकडे, देवाकडे नेणारी एक पायरी आहे. चढण्यासाठी अशा बऱ्याच पायऱ्या आहेत. आपण काही पायऱ्या आता या जन्मात चढतो आणि उर्वरित पुढच्या जन्मात किंवा त्याच्या नंतरच्या जन्मांमधे चढत असतो. ■

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

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी – सकाळी १० ते ११ पर्यंत
नियमित वर्ग – सकाळी ११ ते १ पर्यंत

बंगलोर शहरातील केंद्रांमधे 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

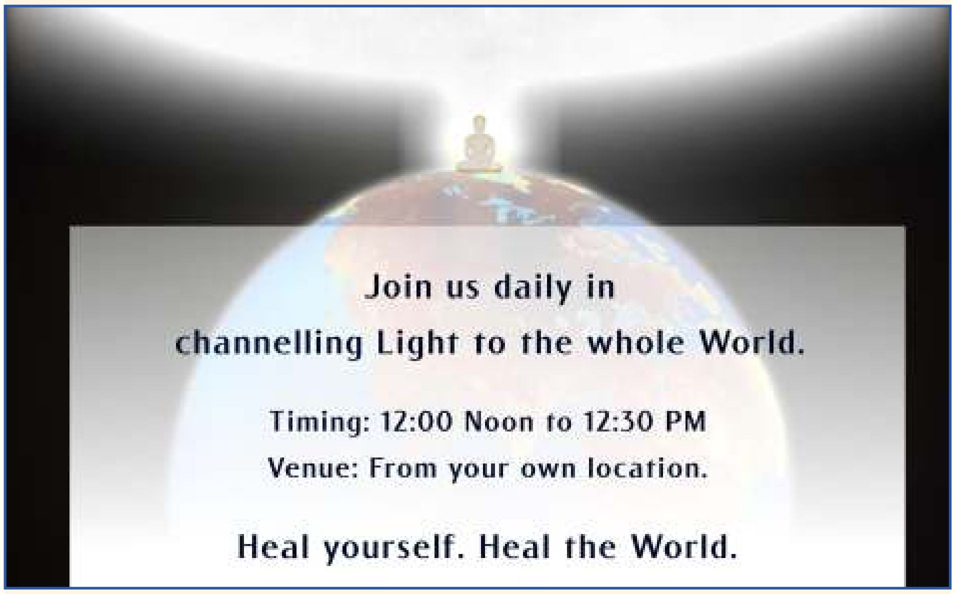
दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)
सप्तर्षी ध्यान केंद्र

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.



मानसा कुटुंब दररोज ठराविक वेळी संपूर्ण जगाला प्रकाश प्रवाहित करते.

काही ठळक घडामोडी

- लॉकडाउन मुळे, गुरुजींची ८१वी जयंती साजरी करण्यासाठी २४–५–२०२० रोजी शेकडो ध्यानसाधक आपापल्या घरून मानसिक दुवा जोडून आणि विशेष ध्यान करून सहभागी झाले. हा विशेष समारंभ वेबकास्टद्वारे आयोजित करण्यात आला.
- २९ एप्रिल २०२० रोजी वेबकास्टद्वारे ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात आला. ह्या थेट सत्रात सुमारे २३० ध्यानसाधकांनी भाग घेतला. अनेकांना ऋषींची उपस्थिती जाणवली आणि जवळजवळ प्रत्येकाला महान उर्जांची जाणीव आणि गहन शांतीची अनुभूती झाली.
- प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवकांनी, प्रकाश प्रवहनाचे कार्य करणे सुरू ठेवण्याची इच्छा असल्यास त्यांच्या नावांची पुन्हा नोंदणी करावी ही विनंती. ह्या कार्यात सहभागी होऊ इच्छित असलेले नवीन विद्यार्थी देखील त्यांची नावे नोंदवू शकतील. कृपया श्री. मनोज चोप्रा यांना संदेश पाठवून, किंवा मानसा कार्यालयाला किंवा श्री. मनोज चोप्रा यांना ईमेल पाठवून नोंदणी करावी.
- हीलिंग ग्रूपच्या सदस्यांनी देखील हीलिंगचे कार्य करणे सुरू ठेवण्याची इच्छा असल्यास त्यांच्या नावांची पुन्हा नोंदणी करावी ही विनंती. ह्या कार्यात सहभागी होऊ इच्छित असलेले नवीन विद्यार्थी देखील त्यांची नावे नोंदवू शकतील. कृपया श्री. मनोज चोप्रा यांना संदेश पाठवून, किंवा मानसा कार्यालयाला किंवा श्री. मनोज चोप्रा यांना ईमेल पाठवून नोंदणी करावी.

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी – व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	सोमवार	शुक्ल दशमी
०५	शुक्रवार	पौर्णिमा / चंद्र ग्रहण: रात्री ११.१५ ते २.३४ पर्यंत
१३	शनिवार	कृष्णाष्टमी
२०	शनिवार	शिवरात्री
२१	रविवार	अमावास्या / सूर्य ग्रहण: सकाळी ९.१४ ते दुपारी ३.०४ पर्यंत
२२	सोमवार	आषाढ मासारंभ
२८	रविवार	शुक्लाष्टमी
३०	मंगळवार	शुक्ल दशमी

५ जूनला रात्री ११.१५ पासून २.३४ पर्यंत चंद्र ग्रहण आहे आणि २१ जूनला सकाळी ९.१४ पासून दुपारी ३.०४ पर्यंत सूर्य ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

२२ जून पासून आषाढ महिन्याचा आरंभ होत आहे. ह्या महिन्यात आपल्याला परब्रह्मलोकातून अद्भुत आणि महान ऊर्जा थेट मिळत असतात. ह्या संपूर्ण महिन्यात आपण जास्त ध्यान करून ऊर्जा ग्रहण करू शकतो

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

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

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

ह्या वर्षाच्या वर्ल्ड चॅनल्स डे च्या दिवशी, आम्ही प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रासाठी सकाळी ८ वाजता घरातून निघायचे असे ठरविले होते. नेहमी प्रमाणे मी सकाळी लवकर उठले, पण अचानक पहाटे ५.५० वाजता माझ्या पोटात खूप दुखू लागले. माझे अंग थरथर कापत होते आणि मी कुठलेच काम करू शकत नव्हते. मी पलंगावर पडून विचार करू लागले की मी सकाळचा नाश्ता कसा बनविणार आणि मुलीला शाळेत कशी पाठवणार. पोटदुखीसाठी माझ्या मिस्टरांनी मला गोळी दिली, पण मी ती घेतली नाही. ह्या महत्त्वाच्या दिवशी मिळालेली संधी मला गमवायची नव्हती. मी प्रकाशाला आणि महर्षी अमरांना प्रार्थना केली की मला माझ्या पोटातील वेदनेपासून मुक्त करा, जेणेकरून मी प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रात भाग घेऊ शकेन. अर्ध्या तासानंतर माझ्या पोटातील वेदना हळूहळू कमी झाली व काही वेळाने नाहीशी झाली. मी माझे सगळे काम पूर्ण करू शकले आणि ८ वाजेपर्यंत तयार झाले. प्रकाशाच्या कृपेने आणि महर्षी अमरांच्या आशीर्वादाने सर्व काही चमत्कारासारखे घडले. आम्ही नियोजित केलेली सत्रे घेऊ शकलो, आणि परतीच्या मार्गावर आणखी एका शाळेत सत्र घेऊ शकलो, जो आणखी एक चमत्कार होता.

– सुप्रजा चंद्रन, स्वयंसेविका

मला हे तंत्र खूपच आवडले. जेव्हा मी प्रकाशाचे प्रवहन करत होतो, तेव्हा मला असे वाटले की मी एका मार्गावर चालत आहे आणि पाहत आहे की प्रत्येक जण आनंदी आहे व प्रेमाने भरलेला आहे. हे तंत्र शिकविल्याबद्दल मी आभार मानतो.

–स्पर्श रामहित यादव, इयत्ता चौथी, आय ई एस प्राथमिक इंग्रजी माध्यम शाळा, मुंबई

प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रादरम्यान मी खूपच शांतता अनुभवली आणि प्रकाश प्रवहन शिकविणाऱ्या शिक्षकाच्या आवाजाशिवाय इतर कुठलाही आवाज मला ऐकू येत नव्हता.

– गिरीश, इयत्ता सातवी, प्रकृती विद्या मंदिर, तुमकुर

पूर्वी मी लोकांशी उद्धटपणे वागत असे पण प्रकाश प्रवहनाच्या नियमित सरावानंतर माझी वागणूक बदलली आहे. आता मी सर्वांशी नम्रपणे वागते. जर मी कधी चुकून उद्धटपणे वागले, तर मी लगेच माफी मागते.

–प्रिया साठे, इयत्ता सहावी, पी सी एम सी स्कूल, पुणे

मी सकाळी व संध्याकाळी असा दिवसातून दोन वेळा प्रकाश प्रवहनाचा सराव करते. प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर मला खूपच शांत आणि आनंदी वाटते, आणि आता माझी एकाग्रता व स्मरणशक्ती सुधारली आहे. जेव्हा मी प्रवहन करते, तेव्हा मला प्रकाश माझ्या डोक्यापासून पायाच्या बोटांपर्यंत संपूर्ण शरीरामध्ये पसरत असल्याचे जाणवते. मला वाटते जणू काही मी एक पक्षी आहे आणि उंचच उंच उडत आहे.

–श्वेता, इयत्ता दहावी, विश्व भारती स्कूल, उत्तराहळ्ळी, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाचा सराव केल्यानंतर मला खूपच ताजेतवाने वाटले आणि माझे मन शांत झाले.

– रोहित, इयत्ता सहावी, प्रकृती विद्या मंदिर, तुमकुर

"स्वर्गीय तू गो गोसावी माध्यमिक शाळा, विठ्ठलवाडी, श्री मोहोळ" येथे प्रकाश प्रवहनाचे सत्र इतके छान व शांतपणे झाले की सत्रानंतर मला विद्यार्थ्यांना डोळे उघडण्यास सांगावे लागले. काही विद्यार्थी अगदी गाढ निद्रेत होते. मला देखील खूप छान ऊर्जा जाणवल्या.

– संतोष कोरे, स्वयंसेवक

मी जेव्हा जी के एम पी शाळेत प्रकाश प्रवहनाचे सत्र घेत होते, तेव्हा माझ्या लक्षात आले की मुले अधिक शिस्तबद्ध झाली आहेत. ते सर्वजण अगदी व्यवस्थितपणे रांगेत बसलेले होते आणि शांत होते आणि मोकळेपणाने प्रश्नांची उत्तरे देत होते आणि त्यांची प्रतिक्रिया व्यक्त करत होते. शिक्षक अधिक उत्साहाने त्यांची कामगिरी पार पाडत होते.

– निर्मला बाला, स्वयंसेविका

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

मे २००६

जेव्हा मी लहान होतो, तेव्हा मी पुस्तकांतून भगवान बुद्धांच्या शिकवणींविषयी वाचले होते. मी वाचले होते, "इच्छा सर्व दु:खांचे मूळ कारण आहे." अर्थात, तेव्हा आम्हाला त्याचा अर्थ समजला नव्हता. मी जसजसा मोठा होत गेलो, तसतसे मी गंभीर विषयांवर वाचन सुरू केले, ह्या सर्व गोष्टींविषयी वाचणे सुरू केले... तेव्हा मला ह्या विधानाची, ह्या सत्याची जाणीव होती. ते माझ्या मनात, माझ्या शरीरप्रणालीत होते. मला ह्या वस्तुस्थितीची जाणीव होती, पण मला त्याचा त्रास होत नव्हता. जेव्हा मी माझ्या गुरूंना भेटलो, तेव्हा मात्र हे मला भंडावू लागले. माझे गुरू म्हणाले, "तुम्हाला जे काही सत्य म्हणून माहीत आहे, ते तुम्ही कृतीत आणणे सुरू केले पाहिजे. ते कृतीत न आणता फक्त व्याख्याने ऐकण्यात आणि पुस्तके वाचण्यात काही अर्थ नाही." मग समस्या सुरू झाल्या! हे सोपे नव्हते; हे आता देखील सोपे नाही. माझ्यासाठीही, आपल्यापैकी कोणासाठीही सोपे नाही.

जेव्हा मी माझ्या गुरूंना भेटलो, तेव्हा माझ्यासाठी जग बदलले. जीवन खूप कठीण झाले, पण पुन्हा ते खूप सुंदर सुद्धा होते. मला असे म्हणावे लागेल की त्या क्षणापासून जीवनाची सुरुवात झाली. आम्हाला संघर्ष करावा लागला, त्यामुळे आम्ही ह्या गोष्टी खूप गंभीरपणे घेणे सुरू केले. आता ह्या टप्प्यावर मला समजले आहे की आपल्याला इच्छा असल्या पाहिजेत. एक दैवी इच्छा नक्कीच असावी, म्हणूनच ही सृष्टी अस्तित्वात आहे. इच्छेशिवाय जीवन नाही. पण जेव्हा मी ऋषींशी संवाद साधण्यास सुरुवात केली, तेव्हा माझ्या लक्षात आले की आपण आपल्या इच्छा देवाच्या इच्छेच्या पातळीवर नेल्या पाहिजेत. देवाला इच्छा झाली. त्याने हे जग, हे जीवन इत्यादी निर्माण केले. मी माझ्या इच्छा, माझ्या अगदी वैयक्तिक इच्छा 'त्याच्या' पातळीवर नेल्या पाहिजेत. मला वाटते की जेव्हा माझी इच्छा आणि 'त्याची' इच्छा एक होते, तेव्हा मला वाटते की 'योग' घडतो. हा एक अतिशय सुंदर मुद्दा आहे – जेव्हा माझी इच्छा आणि त्याची इच्छा एक होते, तेव्हा योग घडतो. मग कोणतीही वेदना राहत नाही, कोणतेही दु:ख होत नाही. एखादा गरीब असू शकतो, एखादा उपाशी असू शकतो, पण जेव्हा असा 'इच्छांचा योग' होतो, तेव्हा त्याला यातना होत नाहीत. काल बुद्ध जयंती होती आणि मी विचार केला, "भगवान बुद्धांनी हे शिकवले असेल का?" मला तरी असेच वाटते, त्यांनी असेच शिकवले असणार. मला माहीत नाही ... हा माझा अगदी वैयक्तिक समज आहे. त्यांनी असे म्हटले नसणार की, "इच्छा नसू द्या." त्यांनी म्हटले असणार की, "तुमच्या वैयक्तिक इच्छा नसू द्या, देवाच्या इच्छा असू द्या."

मी तुम्हाला कधी गंगेश्वरानंदांबद्दल सांगितले असेलच. आता ते हयात नाहीत. माझे गुरू त्यांच्याबद्दल बोलले होते. माझे गुरू त्यांना भेटले होते. जेव्हा ते लहान होते, तेव्हा ते गायींना चरायला नेत असत. ते साक्षर नव्हते; ते खेड्यात राहत असत. मग एके दिवशी, त्यांना भगवान श्रीकृष्ण दिसले. त्यांना दृष्टांत झाला, त्यांना भगवान श्रीकृष्णांचे दर्शन झाले. श्रीकृष्णांनी त्यांना विचारले, "तुला काय हवे आहे?" ते म्हणाले, "मला आंधळा बनवा. तुम्हाला पाहिल्यानंतर मला आणखी काहीही पाहण्याची इच्छा नाही." ते आंधळे झाले. असो, त्यांचे आयुष्य बदलले. अनेक गोष्टी घडल्या. एका दर्शनामुळे जीवन बदलतं.

मी मागे जातो, २५ वर्ष नाही ... मी मागे १९७७ साला मध्ये जातो, जेव्हा मी माझ्या गुरूंना भेटलो होतो. कसे कोणास ठाऊक, मला माहीत होतं की मला एक मोठी जबाबदारी स्वीकारावी लागणार आहे. मला माहीत होतं, पण कसे हे मी सांगू शकत नाही. मी ह्याबद्दल कोणालाही सांगितले नाही. जेव्हा मी महर्षी अमरांसोबत पहिल्यांदा मनोवतीला गेलो, तेव्हा मला माहीत होतं की मी तिथेच राहणार आहे. अर्थात, मला कधीच असे वाटले नाही की मला ती जागा सोडावी लागेल. मी थट्टा करायचो ... मी म्हणायचो की माझे मृत शरीर सुद्धा ह्या जागेतून जाणार नाही! पण बदल जसे घडतात तसे आपण ते स्वीकारले पाहिजेत. प्रत्येक बदल, चांगला किंवा वाईट, प्रत्येक घटना, प्रत्येक कृती ही परमेश्वरांकडून मिळालेली भेट आहे. आपण ते स्वीकारायला हवे आणि त्याबद्दल कोणताही खेद करू नये. मला हे त्यावेळी समजले, २५ वर्षांपूर्वी आणि आता सुद्धा मला खूप स्पष्टपणे, अगदी सुस्पष्टपणे समजले आहे की जेव्हा आपण एखादी जबाबदारी स्वीकारतो, एखादे कार्य हाती घेतो, तेव्हा ते आपल्या आयुष्यातील सर्वात महत्त्वाचे उद्दिष्ट असले पाहिजे. मी त्याग हा शब्द वापरत नाही. तो खूप मोठा शब्द आहे. पण पुन्हा, आपल्याला पुष्कळ वैयक्तिक गोष्टी, नाती सोडून द्यावी लागतात. भगवान बुद्धांप्रमाणे मी माझ्या कुटुंबाचा त्याग केला नाही. आतासुद्धा माझे माझ्या कुटुंबावर प्रेम आहे पण आता मी एक संन्यासी आहे ... मला संन्यासीसारखे राहावे लागेल. आध्यात्मिक तपासणीच्या दिवशी, तिसऱ्या रविवारी, अगदी अचूकपणे सकाळी १० वाजता एक ऋषी येतात. ते खूप अंतरावरून येतात. हे जर आपल्याला समजले, ह्या उपक्रमाचे महत्त्व आणि आपल्याला इतके काही देणाऱ्या महान गुरूंच्या अपेक्षा जर आपल्याला समजल्या, तर आपण काहीही सोडून देऊ, आपण सर्वकाही सोडून देऊ. कधीकधी लोकं चूक करतात आणि आपण त्याचा सुद्धा स्वीकार केला पाहिजे. आपण सर्वांना खूश करू शकत नाही. कार्य महत्त्वाचे आहे. जेव्हा महर्षी अमरांनी त्यांचा देह ठेवला, तेव्हा कोणीतरी ही जबाबदारी घेणे आवश्यक होते. मला माहीत होते की तो मी होतो, पण मी कोणालाही सांगितले नाही. त्यांना कदाचित माहीत होते की तो मी होतो, पण त्यांनी जाहीर केले नाही की त्यांच्या नंतर कार्य पुढे चालू ठेवण्याची जबाबदारी माझी आहे. आणि मला त्यांच्या अपेक्षा पूर्ण कराव्या लागल्या. मला ते करावेच लागले. असे होणे साहजिक होते आणि माझ्यावर विश्वास ठेवा, माझ्यात महान असे काहीही नाही. माझ्या जागी इतर कोणीही कदाचित असेच केले असते. मी खूश आहे. मी खूप समाधानी आहे. इतर कोणापेक्षाही जास्त मी स्वत:ला आठवण करून देत असतो की मी एक संन्यासी आहे. आणि ह्या वाढदिवसापासून, मला खरोखरच संन्यासीच्या अवस्थेत जावे लागेल. मला एकटे राहायचे आहे, ज्याचा अर्थ असा आहे की मी तुमच्या अगदी जवळ असेन. ह्या क्षणापासून, विशेषत: पुढील दोन वर्षात, मला वाटते की मी माझ्या आयुष्यातील सर्वात उत्तम गोष्टी देऊ शकेन. तुम्ही पाहाल. खरं तर तुम्ही याचा लाभ घेऊ शकता. पण मला ठाऊक नाही, तुमच्यापैकी किती जण हे करू शकतील. पण त्या नेहमीच तुमच्यासाठी उपलब्ध असतील. मी नेहमी स्वत:चे निरीक्षण करतो, कारण माझ्या प्रत्येक शब्दाची, प्रत्येक कृतीची दखल घेतली जाते, निरीक्षण केले जाते आणि कदाचित कधीकधी लोकं त्याचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करतात. मी खूप जबाबदारीने वागले पाहिजे. मी खूप जबाबदारीने वागण्याचा प्रयत्न करतो आहे. मी तुम्हाला ह्या सर्व गोष्टी सांगतो आहे कारण आपण एका नवीन टप्प्यात प्रवेश करत आहोत. जेव्हा वाहनचालक गाडी वेगाने पुढे नेण्याचा निर्णय घेतो, तेव्हा बसमधील सर्व लोकांना देखील त्याच्यासोबत यावे लागते. जेव्हा मी दुसऱ्या टप्प्यात प्रवेश करेन, तेव्हा दुर्दैवाने किंवा सुदैवाने तुम्हाला सर्वांना माझ्यासोबत यावे लागेल. तुमच्यापैकी प्रत्येकाला माझ्याबरोबर नेण्यास मला आवडेल. मी नेहमीच असे करतो.■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

०५-०४-२०२०

आपल्यापैकी कोणीही कल्पना केली नसणार की आपल्याला मेडिटेशन हॉलमध्ये ध्यान करण्यासाठी जमता येणार नाही आणि आपल्याला अशाप्रकारे वेबकास्टद्वारे वर्ग घ्यावा लागेल. इंटरनेटचे आभार की आपल्याला अजूनही संवाद साधता येतो आहे. प्रत्येकाचे मन ह्या घटनांविषयीच्या प्रश्नांनी भरलेले आहे – हे काय घडते आहे? आपल्या समोर हे आव्हान का आहे? विश्वाचा काय संदेश आहे? ऋषींचा काय संदेश आहे? साहजिकच हे प्रश्न उद्भवतात. प्रत्येकाला विचार करणे भाग पडले आहे – आपण असेच जगणे चालू ठेवायचे का? का आपण आपली जीवनशैली बदलायला हवी? जवळजवळ प्रत्येकजण हादरला आहे. हे असे काही घडते आहे ह्यावर लोकांना विश्वास ठेवणे अशक्य झाले आहे. ह्या घटनांनी लोकांना बेसावध गाठले आहे. यापूर्वी जगाने अनेक आपत्ती, अनेक युद्धांचा सामना केला आहे पण त्याचा असा परिणाम झालेला नव्हता.

आपल्याला इथे समजले आहे की हे जग एक अंग, एक जीव असल्यासारखे आहे. जगाच्या कोणत्याही भागातले कोणतेही दु:ख ह्या पृथ्वीवरील प्रत्येकावर परिणाम करते. हे आपल्याला माहीत आहे आणि यापूर्वी आपण हे अनुभवले आहे, पण अशाप्रकारे नाही, इतक्या मोठ्या प्रमाणावर नाही, इतक्या तीव्रतेने नाही. ह्या कोरोना विषाणूच्या विश्वव्यापी महामारीने ह्या पृथ्वीवरील सर्व मानवांवर थेट परिणाम केला आहे. प्रत्येकाला त्याचा थेट स्पर्श झाला आहे, मग त्यांना संसर्ग झाला असो किंवा संसर्ग झाला नसो. भूतकाळातील प्रमुख घटनांनी देखील ह्या पृथ्वीवरील प्रत्येकाला थेट स्पर्श केला नव्हता. ज्यांना थेट स्पर्श झाला, उदाहरणार्थ ज्यांना प्रत्यक्षपणे युद्धांच्या परिणामांतून जावे लागले, त्यांना निश्चितच खूप दु:ख आणि यातना सहन कराव्या लागल्या. ही वस्तुस्थिती आहे. पण यापूर्वी, ह्या पृथ्वीवरील प्रत्येक व्यक्तीवर असा परिणाम झाला नव्हता. ही परिस्थिती अभूतपूर्व आहे.

ऋषींचा, विश्वाचा काय संदेश आहे? मला माझ्या अंत:प्रेरणेच्या मदतीने, आणि आपण इथे गुरुजींकडून जे काही शिकलो आहोत त्याच्या मदतीने जे समजते तेच मी सांगू शकतो. मला ह्याची सुद्धा जाणीव आहे की तुम्ही सर्वजण सुद्धा गोष्टी तुमच्या स्वत:च्या पद्धतीने समजून घेता. तुमच्यापैकी प्रत्येकाकडे तुमची अंत:प्रेरणा आहे. तुम्हाला देखील गोष्टी समजतात. मी इथून बोलतो एवढेच. तुम्ही कदाचित असे म्हणू शकता की मी तुमचा प्रवक्ता आहे. एवढेच.

माझा एक मित्र जो ध्यानसाधक नाही, तो एक दिवस मला म्हणाला की, आपण जीवनात इतके व्यस्त झालो होतो की आपण ब्रेक घेऊ शकत नव्हतो, थांबू शकत नव्हतो. पण आता प्रत्येकाला ब्रेक घेणे भाग झाले आहे आणि प्रत्येकाला विचार करणे भाग झाले आहे – हे काय घडते आहे? मी काय करायला हवे? आणि तो म्हणाला की आतातरी प्रत्येकाने अध्यात्माकडे वळले पाहिजे. हे लोकांच्या लक्षात आले पाहिजे. मला वाटतं की जेव्हा एक सामान्य माणूस, आध्यात्मिक मार्गावर नसलेला माणूस असे म्हणतो, तेव्हा मला वाटतं आपण असे म्हटले पाहिजे की हाच ऋषींचा संदेश आहे. हाच विश्वाचा संदेश आहे. ही प्रकाश निवडण्याची वेळ आहे. आपण प्रकाश युगात प्रवेश करत आहोत. प्रकाश युगाची मागणी आहे की आपली जीवनशैली प्रकाशाशी संरेखित असली पाहिजे. प्रकाश युग मागणी करते की आपण प्रकाशात जगले पाहिजे. आता आपल्याकडे आणखी वेळ शिल्लक राहिलेला नाही. प्रकाश युग आपल्या दाराशी आहे. आपण दार उघडून प्रकाश युगाचे स्वागत केले पाहिजे.

मला आठवते, गुरुजी सांगायचे की आत्ताच कदाचित आपण प्रकाशाशी पूर्णपणे संरेखित होऊन जगू शकणार नाही, म्हणजे, कदाचित आपण एका रात्रीत संत बनू शकणार नाही. ते ठीक आहे. तसे अपेक्षितही नाही. अपेक्षा ही आहे की आपण दारे उघडावीत. ती अपेक्षा आहे. स्पष्ट निवड करणे महत्त्वाचे आहे. जेव्हा आम्ही म्हणतो की स्पष्ट निवड करणे महत्त्वाचे आहे, तेव्हा आमच्या म्हणण्याचा नक्की काय अर्थ आहे? त्याचा अर्थ आहे आपण चांगुलपणाची निवड केली पाहिजे; त्याचा अर्थ आपण प्रामाणिकपणाची निवड केली पाहिजे; त्याचा अर्थ आपण शांतीची निवड केली पाहिजे; त्याचा अर्थ आपण प्रेमाची निवड केली पाहिजे. हे अपेक्षित आहे.

एखादा विचारू शकतो – ह्याने मला विषाणूपासून स्वत:चे रक्षण करण्यात कशी मदत होईल? असा प्रश्न विचारणे स्वाभाविक आहे. मी म्हणतो की कशी हे आपल्याला माहीत नाही, पण ह्याची मदत होते. आणि इथे मी जिवंत राहाण्याविषयी बोलत नाही. हा मुद्दा आपण मरतो का जगतो ह्याबद्दल नाही. एके दिवशी आपल्याला सर्वांनाच मरायचे आहे. ती वेगळी गोष्ट आहे. पण हे नवीन युगाची निवड करण्याच्या संधीविषयी आहे. जेव्हा आपण प्रकाश निवडतो, तेव्हा आपण जबाबदारीने वागतो. आपण विशेषज्ञांच्या, डॉक्टरांच्या सूचनांचे पालन करतो. आपण भौतिक पातळीवर खबरदारी घेतो. आणि आध्यात्मिक पातळीवर प्रत्येक वेळी आपण चांगले असण्याची, आध्यात्मिक असण्याची जाणीवपूर्वक निवड करतो. आपण एकदा निवड करणे पुरेसे नाही. आपल्याला सतत निवड करत राहावी लागेल. आपण चांगुलपणाची, प्रामाणिकपणाची सवय होईपर्यंत निवड करणे चालू ठेवले पाहिजे.

गुरुजी ७ मे २०१२ रोजी झालेल्या प्रकाश प्रवहनाच्या अगदी विशेष कार्यक्रमादरम्यान जे बोलले ते आता अगदी सुसंबद्ध आहे. आपल्याला माहीत आहे की गुरुजी ऋषींच्या स्पष्ट संपर्कात होते. आणि खूप अधिकाराने आणि प्रामाणिकपणे त्यांनी ऋषींचा संदेश आपल्याला दिला होता. त्यांचा संदेश हा आशा आणि आश्वासनाचा संदेश होता – ही आशा की हा शेवट नाही. खरं तर एक गौरवशाली भविष्यकाळ आपली प्रतीक्षा करत आहे. त्यांनी आपल्याला आश्वासन दिले होते की ऋषी आहेत. खरं तर ऋषींनी त्यांच्या मार्फत आपल्याला आश्वासन दिले होते की आपले मार्गदर्शन करण्यासाठी, आपले संरक्षण करण्यासाठी ते आहेत. ऋषींनी त्यांच्या मार्फत आपल्याला सांगितले की जर आपण आध्यात्मिकतेचे पालन केले, म्हणजे, चांगुलपणाचे, प्रामाणिकपणाचे आणि शांतीचे पालन केले, तर ऋषींना पुष्कळ प्रमाणात विनाश टाळण्यासाठी चांगले कारण मिळेल.

(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 : वैशाली जोशी

(पृष्ठ ५ वरून पुढे)

गुरुजींनी आपल्याला आश्वासन दिले होते की कोणीही मागे राहाणार नाही. प्रत्येकाशी सूक्ष्म पातळीवर संपर्क साधला जातो आहे आणि मार्गदर्शन केले जात आहे. म्हणूनच, ज्या लोकांना ऋषींच्या अस्तित्वाबद्दल, सूक्ष्म जगांच्या अस्तित्वाबद्दल काही कल्पना नाही, त्यांना सुद्धा विश्व ह्या संकटाद्वारे काय सांगण्याचा प्रयत्न करते आहे, ते कळते आहे. असे नाही की हे विश्वाने निर्माण केले आहे. आपण दुःख भोगावे अशी विश्वाची इच्छा नाही. ही मनुष्यांची निर्मिती आहे. तुम्हाला माहीत आहे की आपल्याला स्वेच्छा आहे. आपल्याला आध्यात्मिक नियमांचे उल्लंघन करण्याची देखील स्वेच्छा आहे. जेव्हा आपण आध्यात्मिक नियमांचे उल्लंघन करतो, तेव्हा साहजिकच आपण त्याचे परिणाम आकर्षित करतो.

आपल्याला २०१२ सालापूर्वी ह्याबद्दल सांगण्यात आले होते. मला वाटते की २०१२ हे वर्ष म्हणजे एक संधी होती. त्या वर्षी नेमके काय घडले हे आपल्याला माहिती नाही. बहुधा भविष्यात आपल्याला कळेल की २०१२ मध्ये काय घडले. आपण त्या संधीचा उपयोग केला का? मला असे म्हणावेसे वाटते की आपण त्या संधीचा उपयोग करू शकलो नाही. पण मग परमेश्वराच्या जगात संधी कधीही संपत नाहीत. परमेश्वराच्या कृपेने आपल्याला अनंत संधी मिळत राहातात. जेव्हा आपण प्रकाशाची निवड करत नाही, तेव्हा सुद्धा आपल्याला पुन्हा प्रकाश निवडण्याची संधी दिली जाते. आता आपल्याकडे ती संधी आहे. असा माझा विश्वास आहे. अर्थातच, आता तातडीने आध्यात्मिक होण्याची गरज आहे. गुरुजी अनेक वर्षे हे सांगत आले होते. ते ऋषींचे संदेशवाहक होते. ते नवीन युगाबद्दल आणि तातडीने बदलण्याच्या गरजेबद्दल बोलले. ते व्यवस्थांच्या कोसळण्याबद्दल बोलले होते. पण जेव्हा ते व्यवस्थांच्या कोसळण्याविषयी बोलले, तेव्हा त्यांनी आपल्याला हे देखील आश्वासन दिले होते की जेव्हा व्यवस्था कोसळतील, तेव्हा काही काळ अनागोंदी राहील, पण नवीन दैवी व्यवस्था जुन्या भ्रष्ट व्यवस्थांची जागा घेतील. ऋषींनी आपल्याला आश्वासन दिलेले असल्यामुळे आपण अजिबात काळजी करण्याची किंवा घाबरून जाण्याची गरज नाही, पण आपण आता प्रकाशात जगणे सुरू केले पाहिजे. मी जे बोलतो आहे त्यात नवीन असे काहीही नाही. आपण शेकडो वेळा अशा गोष्टी गुरुजींकडून ऐकल्या आहेत. आपल्याला माहीत आहे की शेवटी नवयुग हेच ह्या जगाचे भविष्य आहे. आपण सर्वजण त्या नियतीची वाट पाहात आहोत. पण निकटच्या भविष्यकाळात काय घडेल किंवा आपण आपल्या अंतिम नियतीपर्यंत कसे पोहोचतो हे आपल्या हातात आहे. आपण अत्यंत वेदनादायक सुधारात्मक अनुभवांतून जातो का आपण तिथे विनम्रतेने पोहोचतो? ते आपल्यावर अवलंबून आहे. आपण स्वतः भ्रष्ट व्यवस्था काढून टाकतो आणि नवीन दैवी व्यवस्था स्थापित करतो का आपण भ्रष्ट व्यवस्थांना धरून राहातो आणि भ्रष्ट व्यवस्थांसह कोसळतो? ते आपल्यावर अवलंबून आहे.

व्यक्तिगतरित्या आपण काय करू शकतो? मी आधी म्हटल्याप्रमाणे, आपण चांगुलपणा, प्रामाणिकपणा, शांती, प्रेमाची निवड केली पाहिजे. जेव्हा आपण असे करतो, तेव्हा आपण आपल्या स्वतःच्या अर्थपूर्ण पद्धतीने जगाची मदत करतो. हे लक्ष्य आहे. हा माझा विश्वास आणि माझा समज आहे. जगाचा अंत होणार नाही. जगाचा अंत होत नाही. आपण कोरोना विषाणूंसह जगणे शिकू. आपण जर बदललो, तर आपण विनम्रतेने नवीन युगाच्या दिशेने पुढे जाऊ. पण जर का आपण बदलाचा प्रतिकार केला किंवा जगण्याच्या अंधारमय पद्धतींना धरून ठेवणे निवडले, तर आपल्याला दुसऱ्या पृथ्वीवर जावे लागेल जिथे अजूनही आपल्या मनोवृत्तींसाठी योग्य असे वातावरण आहे. आपण स्पष्ट निवड केली पाहिजे.

प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: मला माहीत नाही की माझ्या ऊर्जा पातळीत घट का आली आहे. मी खूप चिंताग्रस्त आहे आणि मला असुरक्षित वाटत आहे. कृपया माझे मार्गदर्शन करावे.

उ: अशा प्रश्नांची उत्तरं देणं अवघड आहे कारण बरेच तपशील आपल्याला माहीत नसतात. त्यामुळे आपल्याला सर्वसाधारणपणेच याबद्दल बोलता येईल. आपल्या भावना आणि विचार जर सकारात्मक नसतील तर आपल्या ऊर्जांचा निचरा होऊ शकतो. आपल्याला माहीत आहे की नकारात्मक भावना आणि विचार आपल्याला नैराश्य आणतात. ते खूप जास्त प्रमाणात ऊर्जा शोषून घेतात आणि कदाचित त्यामुळे आपल्याला असुरक्षित वाटते. जेव्हा आपल्याला असुरक्षित वाटते तेव्हा आपण गुरुजींचे हे शब्द लक्षात ठेवले पाहिजे, "देव प्रत्येक व्यक्तीची, सर्वांची काळजी घेत असतो. मी हे पाहू शकतो." आपण हे समजून घेतले पाहिजे आणि त्याला स्वीकारले पाहिजे मग आपल्याला असुरक्षित वाटणार नाही. आपण ध्यान करायला पाहिजे आणि आपल्यात सकारात्मकता आणली पाहिजे. आयुष्यात आपल्यातील प्रत्येकचजण कधी न कधी जीवनातल्या कठीण परिस्थितीतून जात असतो. पण त्या परिस्थितीतून आपण बाहेर देखील पडतो ही सुद्धा वस्तुस्थिती आहे. आपल्याला नेहमीच मदत मिळते.

प्र: आपण गुरुवर किंवा देवावर आपली श्रद्धा कशी वाढवू शकतो?

उ: मला जे समजते आणि मी ज्या प्रक्रियेमधून गेलो आहे ते मी आपल्या समोर ठेवतो. माझ्या समजूतीनुसार, सत्य जाणल्यामुळे श्रद्धा बळावते. श्रद्धा ही एकप्रकारच्या आंतरिक ज्ञानातून बळावते. जर आपण सत्य अनुभवले तर साहजिकच आपल्या श्रद्धेची वाढ होण्यात त्याची मदत होते. जर आपण परमेश्वराचा अनुभव घेतला तर आपण जाणतो की परमेश्वर हा सर्व शक्तिमान आहे, तो सर्वोच्च आहे. ती एक सर्वोच्च प्रज्ञा आहे. तो बिनशर्त प्रेमाचा साठा आहे. जेव्हा आपल्याला हे सर्व कळते तेव्हा साहजिकच आपण परमेश्वरावर श्रद्धा ठेवतो. परंतु हे जाणून घेण्यासाठी आपल्याला त्याचा अनुभव घ्यावा लागेल आणि त्याचा अनुभव घेण्यासाठी आपल्याला ध्यान करणे आवश्यक आहे. आणि निश्चितच आपण अंत:प्रेरणेच्या मदतीने सुद्धा हे जाणू शकतो. मला असे वाटते की आपण परमेश्वराला अंत:प्रेरणेच्या मदतीने, पूर्णपणे जरी नाही, तरी काही अंशी जाणू शकतो. आणि आपली श्रद्धा वाढण्यात त्याची मदत होते.

जेव्हा आपण आपला आध्यात्मिक प्रवास किंवा आध्यात्मिक साधना सुरू करतो तेव्हा आपल्याला साधनेच्या प्रक्रियेवर, ज्या साधना पद्धतीचा आपण अभ्यास करत आहोत, त्यावर विश्वास ठेवणे आवश्यक असते. जर विश्वास ठेवणे कठीण असेल तर किमान आपण प्रयत्न करून पाहण्यासाठी, प्रयोग करून पाहण्यासाठी आपले मन खुले ठेवायला पाहिजे. ध्यान करून पाहण्यासाठी आपण आपले मन खुले ठेवायला पाहिजे. जेव्हा आपले मन खुले असते तेव्हा ध्यान आपल्याला अनुभव घेण्यात मदत करते. आणि मग जसजसे आपण अनुभव घेऊ लागतो, जास्त जाणू लागतो, आपली श्रद्धा विकसित होते.

आपल्या गुरूंवर आपली श्रद्धा कशी वाढवता येईल? मला वाटते की ही सुद्धा तशीच प्रक्रिया आहे. जेव्हा आपण गुरूकडे जातो तेव्हा अंत:प्रेरणेने आपल्याला कळते की तो आपला गुरू आहे. मला वाटते गुरुजींशी संबंधित आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना असाच अनुभव आला. आपण गुरुजींना भेटलो, फक्त तेव्हढेच पुरेसे होते. त्या छोट्या भेटीत आपल्याला माहीत झालं की ते आपले गुरू आहेत. हे आपल्याला कसे कळले? अंत:प्रेरणेने आपल्याला ते कळले आणि तेव्हापासून आपली त्यांच्यावर श्रद्धा आहे. तर श्रद्धा सत्य जाणल्याने विकसित होते.

आपल्यापैकी बरेच जण त्यांना गतजन्मात भेटलेले आहेत, म्हणून आपण त्यांना ओळखतो पण जर कोणी त्यांना पहिल्यांदाच भेटत असेल तर काय होईल? तीच गोष्ट लागू होते. आपण आपले मन खुले ठेवू शकतो. आणि हळूहळू सहवासाने आपण त्यांना जास्त ओळखू लागतो. आणि जर आपल्याला ते सच्चे वाटले तर स्वाभाविकच आपली श्रद्धा वाढते.■

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/-
आयगुरूजी (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: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

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)

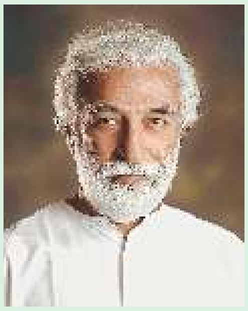
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

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)



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.

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

आध्यात्मिक अनुभव

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

३ एप्रिल रोजी संध्याकाळी टी.व्ही. पाहत असताना एकाएकी माझ्या टी.व्ही. रिमोटने काम करणे थांबवले. मी त्याची बॅटरी बदलली पण त्याचा उपयोग झाला नाही. मी विचार करीत होते की कदाचित मला नवा रिमोट विकत घ्यावा लागेल, पण ते लॉकडाउनमुळे शक्य नव्हते कारण रिमोट अत्यावश्यक वस्तूंच्या गटात मोडत नव्हता. त्यामुळे माझ्या मनात विचार डोकावला की आता लॉकडाउनचा उर्वरित काळ मला टी.व्ही. न पाहताच काढावा लागेल. मग मी रिमोटकडे प्रकाश पाठवला व त्याला प्रार्थना केली, "मला आता मदत मिळणे अशक्य आहे. तू जरी नादुरुस्त असला तरी देखील मला मदत मिळेपर्यंत तू कार्य कर." त्यानंतर मी पुन्हा रिमोट वापरण्याचा प्रयत्न केला आणि तो व्यवस्थित कार्य करू लागला!! मला जाणवले की ह्या काळात कम्युनिकेशन गॅजेट्स व्यवस्थित कार्यरत असणे किती महत्त्वाचे आहे. ह्या कृपेकरीता मी प्रकाशाचे आभार मानले!!

– वैशाली जोशी

साधारणत: नकारात्मक अनुभवांना मी तडकाफडकी प्रतिक्रिया देते. आता मी लोकांचे चांगले गुण आठवण्याचा व त्यांच्याप्रती जास्त प्रेम बाळगण्याचा प्रयत्न करीत आहे. मी जास्त कृतज्ञ व उदार बनण्याचा प्रयत्न करीत आहे.

– पूर्वा फडके

इयत्ता ७ वीत शिकणारा एक विद्यार्थी जो माझ्याकडे शिकवणीसाठी येतो त्याला वाचन खूप अवघड जात होते. त्याला अक्षरे ओळखणे व शब्द बनविणे अवघड जात होते. तो नेहमी शब्दांच्या अक्षर रचनेत चुका करीत होता. मी त्याला शिकवणीच्या सुरुवातीला व नंतर प्रकाश प्रवाहित करायला लावला. आता तो व्यवस्थित वाचू व लिहू शकत आहे आणि अभ्यासावर देखील व्यवस्थित लक्ष केंद्रित करू शकतो आहे. त्याचे हस्ताक्षर देखील सुधारले आहे. ह्या करिता मी गुरुजी व ऋषींचे आभार मानते. मी जयंत सरांचे देखील आभार मानते जे आपले सतत मार्गदर्शन करीत आहेत.

– आर. सुजाता

गेल्या काही दिवसांत मी दररोज एखादे नवीन आव्हान अनुभवत आहे आणि ह्या लॉकडाउनमुळे बाहेरून मदत मिळणे देखील अशक्य आहे. पण ऋषींच्या, अमराजी व गुरुजींच्या कृपेने सुरुवातीला प्रचंड व असाध्य भासणारा गुंता एकाएकी सुटतो व आमची दिनचर्या कशीबशी चालू राहते. मला माझ्यात जाणवणारी शांती वृद्धिंगत होत आहे.

माझ्यातील बदल म्हणजे मी अतिशय शांत बनले आहे. इतक्या कठीण काळातून जात असताना देखील मला मनोमन खात्री आहे की माझे सगळे व्यवस्थित होईल आणि हा कठीण काळ देखील संपेल.

– नंदिता पटेल

एके दिवशी ध्यान करीत असताना मला भगवान शिवांची ऊर्जा जाणवली, जणुकाही ते माझ्यासमोर बसून माझ्याकडे ऊर्जा पाठवीत होते व मला आशीर्वाद देत होते. लवकरच मला जाणवले की इतर बऱ्याच देवी देवता देखील त्यांच्यासोबत मिळून माझ्याकडे ऊर्जा संक्रमित करत आहेत. ही प्रक्रिया काही मिनिटे अशीच चालू होती. जेव्हा मास्टर 'व्हीं'नी माझ्या भोवती एक प्रकाशगोल बसवून तो सीलबंद केला, जो स्वच्छताप्रक्रियेच्या पूर्णतेचा संकेत होता, तेव्हा ही प्रक्रिया एका परमोच्च बिंदूला पोहोचली. मला वाटले की जणुकाही माझा पुनर्जन्मच झाला आहे!

– जसप्रीत भाटिया

एके दिवशी दिवसा प्रकाश प्रवहन करीत असताना मला दृष्टांत झाला. त्या दृश्यात मी पाहिले की सर्वत्र प्रकाश पसरला आहे. काही लोक प्रकाशास आदराने आलिंगन देत होते आणि काही लोक "त्याच्या" पासून दूर पळून जात होते.

– व्ही. सुब्बय्या

आपल्या मार्गात उपलब्ध असलेली माहिती व ज्ञान ह्या लॉकडाउनच्या परिस्थितीत आपल्याला शांत व आशावादी राहण्याकरिता आवश्यक असणाऱ्या मजबूत पायाचे कार्य करीत आहे. आता मी जास्त सकारात्मकता अनुभवत आहे व जीवनात प्राप्त झालेल्या प्रत्येक गोष्टीबद्दल माझी कृतज्ञता वाढत आहे. सध्या उपलब्ध असलेला वेळ मी माझ्यातील सकाराकत्मता वाढवण्याकरिता व नवीन कौशल्ये जसे की मनात कल्पनाचित्र बनविणे व ध्येय ठरवणे इत्यादी., अशा गोष्टींमध्ये गुंतवत आहे. माझ्यावर व माझ्या कुटुंबियांवर गुरुजी व इतर आध्यात्मिक गुरू त्यांच्या कृपेचा वर्षाव करीत असल्याचे मी अनुभवतो आहे. त्याकरिता मी त्यांच्याप्रती कृतज्ञ आहे.

माझ्या कठीण समयी माझे मार्गदर्शन करून मला आधार दिल्याबद्दल जयंतसर मी नेहमीच आपला आभारी राहीन व ही पात्रता राखण्याचा मी प्रयत्न करीन.

– सौरभ जोशी

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