



महर्षी अमर (१९१९-१९६२)

ऋषींनी शिकवले तसे
आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

प्रकाशकार्य

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

प्रकाशजीव

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

सप्तऋषी

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

महर्षी अमर

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

गुरुजी कृष्णानंद

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

सप्तऋषी ध्यानयोग

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

दृढ वचन

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

प्रकाशमार्ग

Volume 12 Issue 12

SEPTEMBER 2020

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(फेब्रुवारी १९९४ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

एक वरिष्ठ योगी, ज्यांनी योगासनं शिकवण्यासाठी यूरोप आणि अमेरिकेचा मोठा प्रमाणावर दौरा केला होता, त्यांनी एकदा ऑलिम्पिक खेळांमध्ये योगाचा समावेश करण्याच्या त्यांच्या प्रयत्नांबद्दल मला सांगितले! मी गंमतीने फक्त स्मित करू शकलो. असे ऐकण्याची माझी ही पहिलीच वेळ नव्हती. बऱ्याच उत्साही योग शिकवणाऱ्यांनी पुष्कळदा असे मत खूप तीव्रतेने मांडले आहे. आणि जर एखाद्या दिवशी, आपले हे योगी ऑलिम्पिक खेळांमध्ये एकमेकांशी स्पर्धा करतील तर मी आश्चर्यचकित होणार नाही! पण योगींनी स्वतःच योगाला केवळ शारीरिक करामतीशी जोडले तर हे बघून मला फार वाईट वाटेल. सध्याचा बेलगाम कल हे दर्शवतो की योग हे कदाचित आसनं म्हणून जास्त लोकप्रिय होईल. पण त्याला योग म्हणता येणार नाही, आणि प्रदर्शनीय शारीरिक कृतींसाठी कोणता तरी अन्य शब्द निर्माण करावा लागेल.

आपण ऑलिम्पिक खेळांमध्ये संगीताला समाविष्ट करू शकतो का! नुसती कल्पनाच धक्का देणारी आहे! ऑलिम्पिक खेळांमध्ये योगाला समाविष्ट करण्याने अस्सल आध्यात्मिक गुरू असलेल्या खऱ्या योग्यांना देखील धक्का बसायला हवा. योग हे जास्त करून आपल्या आंतरिक जगाविषयी आहे. ते आध्यात्मिक आहे. येथे कोणत्याही स्पर्धा किंवा प्रात्यक्षिकं नसतात. सहसा लोक आसनांना योग म्हणतात! प्रत्येक योग्याच्या ओठांवर पतंजली महर्षींचे नाव असताना आपण या गैरसमजूतीला कसे काय वाढू देऊ शकतो! योग हे ध्यान सुद्धा आहे, परिपूर्ण शांती आणि एकोप्याने जगणे सुद्धा आहे. योग्यांमध्ये पहिल्यांदा अशा गोष्टी जोर टाकून सांगण्यात यायला हव्या, त्यांचा प्रचार व्हायला हवा.

आध्यात्मिकतेबद्दल अजून एक गैरसमज दूर करणे यापेक्षाही कठीण आहे. आध्यात्मिकतेला लोकं धर्माशी जोडतात. आध्यात्मिकता हे एक शास्त्र आहे पण धर्म हा जास्त करून श्रद्धेशी, विश्वासाशी निगडित आहे. आध्यात्मिकता ही वैश्विक आहे तर धर्म प्रांतीय आहे. ध्यान हे आध्यात्मिक आहे पण प्रार्थना किंवा पूजा इत्यादी धार्मिक कृत्य असू शकतात. हुशार लोकं हे जाणतात आणि ते आध्यात्मिकता आणि धर्मांमधील फरक समजतात. हा फरक लोकांना समजावून सांगायला हवा. पण त्या आधी आध्यात्मिक नेत्यांनी हे स्वतः जाणले पाहिजे आणि मग त्याचा प्रसार केला पाहिजे.

योग ही भौतिक किंवा धार्मिक कृती नव्हे. योग हे आपल्या जाणिवेला वैश्विक सीमेपर्यंत विस्तारण्याचे शास्त्र आहे. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

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

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

इ-मेल : info@lightgatemasters.com वेबसाईट : www.lightgatemasters.com

ध्यान वर्ग

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.



काही ठळक घडामोडी

- तपोनगरात ३० ऑगस्ट २०२० रोजी महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. सध्याच्या कोविड परिस्थितीमुळे तपोनगरात जमणे शक्य नसल्यामुळे हा कार्यक्रम वेबकास्टद्वारे आयोजित करण्यात येईल.
- आम्ही सुचवल्याप्रमाणे अनेक नियमित विद्यार्थ्यांनी बाह्य मार्गदर्शन (External Guidance) घेतले आहे. ज्या विद्यार्थ्यांनी अद्याप बाह्य मार्गदर्शन घेतलेले नाही, त्यांना जर आमच्या मार्गदर्शनाखाली साधना सुरू ठेवायची इच्छा असेल तर त्यांनी कृपया बाह्य मार्गदर्शन घ्यावे. ज्या विद्यार्थ्यांनी एप्रिल, मे, जून व जुलै २०२० या महिन्यांचे मासिक शुल्क भरले आहे त्यांना बाह्य मार्गदर्शनाचे विद्यार्थी म्हणून नोंदवण्यात येईल, आणि त्यांनी मार्च २०२१ पर्यंत मासिक शुल्क भरण्याची गरज नाही.
- तपोनगर येथील वर्ग पुढील सूचनांपर्यंत रद्द राहातील. रविवारचे वर्च्युअल वर्ग वेबकास्टद्वारे सुरू राहातील.
- प्राथमिक पातळीचे वर्ग देखील आता ऑनलाईन घेण्यात येत आहेत. प्रत्येक महिन्याच्या पहिल्या रविवारी नवीन बॅच सुरू होते. हे प्राथमिक पातळीचे वर्ग सकाळी १० ते ११ वाजेपर्यंत घेण्यात येत आहेत.
- ११ ऑगस्ट २०२० रोजी, श्रीकृष्ण जन्माष्टमीच्या प्रसंगी, ध्यानसाधकांनी तपोनगराशी मानसिक दुवा जोडून आपापल्या घरून भगवान श्रीकृष्णांचे पूजन केले आणि त्यानंतर ध्यान केले. ■

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	बुधवार	पौर्णिमा
१०	गुरुवार	कृष्णाष्टमी
१६	बुधवार	शिवरात्री
१७	गुरुवार	महालय अमावास्या
२४	गुरुवार	शुक्लाष्टमी
२६	शनिवार	शुक्ल दशमी

तपोनगरातील कार्यक्रम

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

दर रविवारी – व्याख्यान, सकाळी

११ ते १२ पर्यंत

– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह

१२ ते दुपारी १ पर्यंत

रविवार १३ – शंबला गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता वेबकास्टद्वारे

रविवार २० – 'रा' गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता वेबकास्टद्वारे

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 द्वारे संपर्क साधावा.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

मी प्रवहन सुरू करताच, मला असे वाटले की प्रकाशाने मला शांतता, प्रेम, निवांतपणा आणि शुद्धतेने भरून टाकले आहे आणि त्याच्या संरक्षणात घेतले आहे. प्रवहनांतर मला ताजेतवाने आणि छान वाटले. प्रकाशाने मला निःस्वार्थ राहायला शिकविले आहे. आता मला अधिक आत्मविश्वास वाटतो आणि माझ्या एकाग्रतेचा स्तर उंचावला आहे. जेव्हा जेव्हा मी एखाद्या अडचणीमध्ये सापडते, तेव्हा असे वाटते की माझ्या आत एक आवाज आहे जो मला मदत करतो आणि माझे मार्गदर्शन करतो. जर मी काही चुकीचे करीत असेन, तर मला अस्वस्थ वाटते. ज्या गोष्टी पूर्वी माझ्या लक्षात येत नव्हत्या त्या गोष्टींची जाणीव प्रकाश मला आता करून देतो आहे. ज्या मार्गावर प्रवास करण्याचे स्वप्न मी पाहिले होते त्यावर वाटचाल करण्यासाठी तो मला धैर्य देतो आहे. मला विश्वास आहे की प्रकाश माझी अगदी लहानशी इच्छा सुद्धा पूर्ण करण्यासाठी मला मदत करेल. सर्व सृष्टीचा स्त्रोत असलेल्या प्रकाशाचे मी आभार मानते. त्याच्याशी जोडले गेल्यामुळे, मला परमेश्वरासोबत असलेले माझे नाते जाणवते.

– अक्षया एस., इयत्ता बारावी, एस बी एस मूथा मुलींची उच्च माध्यमिक शाळा, माम्बलम पश्चिम, चेन्नई

मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव सकाळी व रात्री करते, आणि जेव्हा तणावग्रस्त असते किंवा रागावलेले असते, तेव्हा माझा त्रास व तणाव कमी करण्याकरिताही करते. मला दिवसभर खूप ताजेतवाने व उत्साही वाटते. मी एकाच वेळी अनेक गोष्टी करू शकते.

– राघवी जी., इयत्ता बारावी, एस बी एस मूथा मुलींची उच्च माध्यमिक शाळा, माम्बलम पश्चिम, चेन्नई

प्रकाश प्रवहाने मला खूप मदत मिळाली आहे. यामुळे माझी एकाग्रता वाढली आहे, माझा तणाव आणि चिंता कमी झाली आणि माझा आत्मविश्वास वाढला आहे. धन्यवाद.

– श्वेता बालाजी, इयत्ता बारावी, एस बी एस मूथा मुलींची उच्च माध्यमिक शाळा, माम्बलम पश्चिम, चेन्नई

प्रकाशात आनंद, सकारात्मकता व शांततेच्या भावना होत्या. मला त्यातील शांतता जाणवत होती. मी माझे डोळे उघडल्यानंतर मला खूपच छान व प्रसन्न वाटले.

– तन्मय रामदास खामकर, इयत्ता आठवी, विश्वकर्मा विद्यालय इंग्रजी माध्यमिक शाळा, पुणे

जेव्हा मी प्रथमच प्रकाश प्रवहन करणे सुरू केले, तेव्हा मला तरतरीत व आल्हाददायक वाटले. आता मी दररोज जेव्हा माझ्याकडे मोकळा वेळ असतो, तेव्हा सराव करतो. मला खूप शांत वाटते. मी स्वतःवर नियंत्रण ठेवण्यास सक्षम झालो आहे, आणि माझे हस्ताक्षर व चित्रकला सुधारली आहे. मी गणितातील काही प्रश्न देखील सोडवू शकतो.

– उत्कर्ष विकास शिंदे, इयत्ता आठवी, विश्वकर्मा विद्यालय इंग्रजी माध्यमिक शाळा, पुणे

मी रोज सकाळी व रात्री झोपण्यापूर्वी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करतो. मला ताजेतवाने वाटते आणि मी अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करू शकतो आहे. मी जेव्हा जेव्हा प्रवहन करतो, तेव्हा हिवाळ्यात देखील मला उबदार वाटते. आणि माझ्यामधील सकारात्मकता देखील आपोआप वाढत आहे.

– नरेंद्र विलास जोगी, इयत्ता आठवी, विश्वकर्मा विद्यालय इंग्रजी माध्यमिक शाळा, पुणे

प्रकाश प्रवहनाच्या सरावानंतर मला निवांत व ताजेतवाने वाटते. माझी एकाग्रतेची क्षमता वाढली आहे. पूर्वी जर मला कोणी चिडविले तर मी त्या व्यक्तीवर रागावत असे पण आता मी शांत झालो आहे. मला इतिहास व नागरिकशास्त्र विषयांची भीती वाटत असे पण प्रकाश प्रवहाने माझ्यामधील सर्व भीती काढून टाकली आहे.

– सौरभ एस. पवार, इयत्ता आठवी, विश्वकर्मा विद्यालय इंग्रजी माध्यमिक शाळा, पुणे

मी रोज सकाळी व संध्याकाळी सात मिनिटांसाठी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करतो. हे केल्यावर मला खूप छान वाटते. परीक्षेच्या वेळी, दररोज प्रश्नपत्रिकेतील उत्तरे लिहिण्याअगोदर मी प्रकाश प्रवहन करीत होतो, आणि पेपर अगदी सहजपणे सोडवू शकलो. मी अभ्यास सुरू करण्यापूर्वी प्रकाशाचे प्रवहन करतो आणि मी माझ्या अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करू शकतो.

– महेश माळी, इयत्ता आठवी, विश्वकर्मा विद्यालय इंग्रजी 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 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 स्वतःहून आपल्या ऐहिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

मे २००६

पुढील २५ वर्षे खूप रोचक असतील. पुढे मी जे नमूद करत आहे ती भाकिते आहेत असे समजूनका. ही फक्त इच्छांची एक छोटीशी यादी आहे. कदाचित, अविचारी धोरणांचे अनुसरण करणारी लोकं ह्या जगाला युद्धाच्या टोकावर नेतील, तिसऱ्या महायुद्धाच्या टोकावर. पण मला असे वाटत नाही की तिसरे महायुद्ध होईल. ते व्हावे अशी माझी इच्छा नाही. आपल्या अंतरंगात अद्भुत बदल घडतील. माझ्यासाठी ते खूप महत्वाचे आहेत. जेव्हा व्यक्ती बदलते, तेव्हा अंततः जग बदलते. आपण बदलत आहोत. आपल्यात आणखी बदल होतील, आपण परिवर्तित होऊ. आपण मागे वळून स्वतःकडे पाहिल्यास, आपल्याला आढळते की आता आपण एक वेगळी व्यक्ती आहोत, कदाचित एक अधिक आनंददायी व्यक्ती. ह्या सर्व गोष्टी घडतील. आपल्यावर एक मोठी जबाबदारी आहे, आपली एक मोठी भूमिका आहे. हे जर तुम्हाला समजले, तर मला खूप आनंद होईल.

आम्ही प्रथमच तीन भाषांतरे प्रकाशित करत आहोत – तीन लहान पुस्तके – शंबला तत्वांचा अभ्यास. ही एक लहान पुस्तिका आहे पण ह्यात खूप मौल्यवान माहिती आहे; शंबला तत्वांचा सराव कसा करायचा याबद्दल खूप स्पष्ट सूचना आहेत. मी हे काम आता हाती घेतले नसते. पण माझे गुरू म्हणाले, “एक लहान पुस्तिका का प्रकाशित करू नये?” त्या क्षणापासून आमची धडपड सुरू होती. आता आम्ही ती प्रकाशित करू शकलो आहोत. खरंतर मला मोठे पुस्तक प्रकाशित करायचे होते पण ऋषी म्हणाले, “या क्षणी हे पुरेसे आहे.” जेव्हा मी लिहित होतो, तेव्हा मी ऋषींशी दुवा जोडला; मी शंबलातील लोकांशी, भगवान मैत्रेय यांच्याशी दुवा जोडला. मला काही मुद्दे मिळाले जे खूप नवीन, खूप रोमांचक आणि साक्षात्कार करणारे होते. एका मुद्द्याबद्दल मला काही शंका होती. मी अगस्त्य महर्षींशी दुवा जोडला. त्यांनी मला स्पष्टीकरण दिले. मी याचा उल्लेख ह्यासाठी करतो आहे की, ही लहान पुस्तिका इतकी मूल्यवान आहे. सुरुवातीच्या पानावर मी लिहिले आहे, “ह्या पुस्तिकेमध्ये शंबलेतील ऊर्जा समाविष्ट आहेत. त्या पुस्तिकेच्या पानांमध्ये नाहीत किंवा शब्दांमध्ये नाहीत. त्या त्याच्या मजकुरात आहेत.” ही पुस्तिका खूप सुंदरपणे मुद्रित करण्यात आली आहे. लक्षात घ्या, जिथे प्रेम असते, तिथे फलनिष्पत्ती नेहमीच चांगली होते.

मी तुम्हाला अनेक वेळा सांगितल्याप्रमाणे, मला माझ्या गुरूंसोबत काहीच अडचण आली नाही. मला म्हणायचे आहे की, त्यांनी जे काही सांगितले ते मी स्वीकारले. पण लोकांना अडचणी आल्या, कदाचित ते साहजिकच होते. जेव्हा ते म्हणायचे, “काल ऋषी आले होते”, माझ्यासाठी ते एक वास्तव असायचे. अलीकडेच मी एका व्यक्तीला चिठ्ठी लिहिले – माझ्यासाठी ऋषी हे भौतिक गोष्टींपेक्षा जास्त खरे आहेत.

महर्षी अमर म्हणाले, “तुम्ही जे अनुभवता किंवा थेट जाणता त्याबद्दल जेव्हा तुम्ही इतरांना पटवून देण्याचा प्रयत्न करता, तेव्हा ते अवघड होते.” उदाहरणार्थ, मला माहीत आहे की इथे एक महान ऋषी बसलेले आहेत आणि मला माहीत आहे की तुमच्या मध्यात अनेक अद्भुत लोकं उपस्थित आहेत, जे नियमितपणे ह्या सत्राला येतात, मला किंवा इतर कोणाला ऐकण्यासाठी नव्हे, तर ऋषींचे दर्शन घेण्यासाठी येतात. ऋषींना भेटण्यासाठी अनेक लोकं येतात. आणि माझ्यावर विश्वास ठेवा, त्यांना तुमचा सहवास आवडतो, आणि मी तुम्हाला हे सांगायचे अशी त्यांची इच्छा आहे. इथे आपल्याकडे इतकी छान लोकं ध्यान करत आहेत. त्यांना याचा आनंद होतो. हे मी माझ्या स्वतःच्या पद्धतीने पाहू शकतो. पण मी हे तुम्हाला फक्त सांगू शकतो, मी हे सिद्ध करू शकत नाही. तुम्ही स्वतः याचा अनुभव घेतला पाहिजे. सिद्ध करण्याचा प्रयत्न करणे खूप अवघड आहे, कारण जे आपण सूक्ष्म पातळीवर अनुभवतो, ते स्थूल पातळीवर कधीही सिद्ध करता येत नाही. परमेश्वराला कधीही कंपन लहरींच्या स्वरूपात प्रयोगशाळेत सिद्ध करता येत नाही. त्याला कधीही पूर्णपणे चित्रित किंवा शब्दबद्ध करता येत नाही. महर्षी अमरांनी आम्हाला हे स्पष्ट केले होते – तुमचा विश्वास, तुमची श्रद्धा तुमच्या अनुभवावर आधारित असली पाहिजे आणि तुम्ही इतरांना पटवून देण्याची गरज नाही. त्यांनी आम्हाला काही काळ ऋषींविषयी बोलू नका असे सांगितले होते. ते म्हणाले, “आपल्याला माहीत आहे की ऋषी अस्तित्वात आहेत. आपल्याला माहीत आहे की ते एक वास्तव आहेत. पण त्यांच्याविषयी बोलण्याची ही वेळ नाही. लोकं या गोष्टी समजू शकत नाहीत.”

त्या काळापासून आपण २५ ते ३० वर्षे घालवली आहेत. आता आपण सत्य युगात पुढे सरकलो आहोत. आता लोकं पुरावे न विचारता या गोष्टी स्वीकारतात. मी हा खुलासा करत आहे कारण, जे आपण इतरांना पटवून देण्याचा प्रयत्न करतो, ते लोकांना जर पटले नाही तर कधीकधी आपल्याला

निराश वाटू शकते. इतरांना सांगणे हा मानवी स्वभाव आहे. आपण नेहमीच इतरांना सांगायला उत्सुक असतो. मी जे अनुभवतो, ते मला इतरांना सांगायचेसे वाटते – जसे एखादा चित्रपट पाहणे, एखादे पुस्तक वाचणे... काहीही. आपण जर आकाशात विलक्षण असे काही पाहिले, तर आपण लगेच इतरांना हाक देतो, “चला, चला आपण पाहू या.” हे माणसाच्या स्वभावात आहे. ही चांगली गोष्ट आहे. आपले काम फक्त सांगणे हे आहे आणि प्रत्येकाने ते मान्य केले पाहिजे अशी आपण अपेक्षा करू नये. त्यांनी मान्य करण्याची गरज नाही.

लोकं आध्यात्मिक मार्गांचा आणि गुरूंचा शोध घेतात. शोध हा घेतलाच पाहिजे. मी खूप भाग्यवान होतो, मी शोध घेतला नाही. मी थेट महर्षी अमरांकडे गेलो. ते माझी वाट पाहात होते. कधीकधी आपण शोध घेतो आणि शेवटी योग्य ठिकाणी पोहोचतो. आपण आपल्या पसंतीच्या आणि आवडीच्या ठिकाणी पोहोचतो. मग आपला शोध संपतो.

कोणत्यातरी ठिकाणी आपल्याला हा शोध थांबवावाच लागतो. नाहीतर आपण शेवटपर्यंत शोधच घेत राहू. तुम्हाला माहीत असले पाहिजे; प्रत्येक मार्ग आपल्याला भगवंताकडे घेऊन जातो. म्हणून तुम्ही प्रत्येक मार्गांचा आदर केला पाहिजे. आपण कधीही टिप्पणी करू नये; कधीही पारख करू नये.

आपण हा शोध थांबवलाच पाहिजे. हे खूप महत्वाचे आहे. तुम्ही जर अजूनही शोध घेत असाल, प्रयोग करत असाल, इथे ध्यान करण्याचा प्रयत्न करत असाल, आणि दुसरीकडे कुठेतरी सुद्धा अभ्यास सुरू ठेवला असेल, तर मी असे म्हणत नाही की ते पूर्णपणे चुकीचे आहे, पण माझा अनुभव सांगतो की आपण अज्ञाने गोंधळून जातो. शेवटी आपण काहीच सुरू करत नाही. तर, अती शोध घेणे, अती बुद्धिनिष्ठ कारणमिमांसा मदत करत नाही. आध्यात्मिक मार्गांकडे आपण काहीशा अतार्किक दृष्टीने पाहिले पाहिजे. साधनेत प्रगती करण्यासाठी आपण तर्कविसंगत असले पाहिजे. केवळ तर्कनिष्ठ राहून आपण प्रगती करू शकत नाही. तर्काच्या मदतीने आपल्याला सर्व काही समजू शकत नाही. म्हणून, अंतःप्रेरणेने मार्गदर्शन मिळवा. तुम्ही कोणत्याही मार्गात साधना सुरू करू शकता, ह्याच मार्गात सुरू करा असे मी म्हणत नाही. माझ्यावर विश्वास ठेवा, कोणताही मार्ग आपल्याला फक्त परमेश्वराकडेच नेतो. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

२६-०७-२०२०

हा मानवजातीसाठी एक अतिशय आव्हानात्मक काळ, अतिशय कठीण काळ आहे. साहजिकच लोकांना भीती आहे, भविष्याविषयी, अनेक गोष्टींविषयी खूप असुरक्षितता आहे. आपल्या आयुष्यात पुढे काय होईल हे कोणीही सांगू शकत नाही. उदाहरणार्थ मुलांचे भविष्य. त्यांचे जीवन कशाप्रकारचे असेल? त्यांच्या शिक्षणाचे, त्यांच्या करिअरचे काय होणार? अर्थव्यवस्थेचे काय होणार? व्यवसायांचे, नोकऱ्यांचे काय होणार? आणि आता तात्कालिक, सर्वात मोठी चिंता म्हणजे तुम्ही जर गंभीरपणे आजारी असाल तर रुग्णालयात जागा मिळणार का, ही आहे. हे एक मोठे आव्हान आहे असे वाटते. आपण कदाचित आपल्या संपूर्ण आयुष्यात कधीही अशा प्रकारच्या परिस्थितीचा सामना केला नसेल. आणि आपण ह्या परिस्थितीपासून दूर कुठेतरी एखाद्या निर्जन ठिकाणी पळून सुद्धा जाऊ शकत नाही. आपल्याला जाण्यासाठी अशी कोणतीही सुरक्षित जागा नाही. आपल्याला ह्या समस्येचा सामना करावा लागणार आहे.

आपण ह्या समस्येचा सामना कसा करू शकतो? आपल्याला माहित आहे, आपण इथे शिकलो आहोत की आपण नेहमी दोन पातळ्यांवर प्रयत्न करतो, भौतिक पातळीवर आणि आध्यात्मिक पातळीवर. भौतिक पातळीवर आपण सर्व प्रकारची सावधगिरी बाळगली पाहिजे, जसे मास्क घालणे, हात धुणे आणि जेव्हा आपण लोकांना भेटतो, तेव्हा शारीरिक अंतर राखणे. आपली प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी आपण काय करावे याचा सल्ला देखील डॉक्टर देतात. आणि आध्यात्मिक पातळीवर आपण ध्यान करायला हवे, शक्य असल्यास आपण अधिक ध्यान करू शकतो. आपण अधिक प्रकाश प्रवाहित करू शकतो. आणि सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपण जाणीवपूर्वक सकारात्मक बनण्याचा प्रयत्न करू शकतो. आपण जाणीवपूर्वक आपल्यातील सर्वोत्कृष्ट गुण प्रकट करण्याचा प्रयत्न करतो – चांगुलपणा, प्रामाणिकपणा. आपण जाणीवपूर्वक आपल्या जगण्यातून शांती कंठित करण्याचा प्रयत्न करतो.

गुरुजी २५ वर्षे ह्याविषयीच बोलले होते – ध्यान करणे आणि सकारात्मक बनण्याचा प्रयत्न करणे. तसे पाहिले तर आम्ही नवीन असे काहीही बोलत नाही आहोत. मला वाटते की आपण जाणीवपूर्वक प्रकाशाशी संरेखित होऊन जगले पाहिजे. ह्याची

आता एक प्रकारची निकड आहे. जेव्हा आम्ही असे बोलतो, तेव्हा कदाचित कोणीही आमच्यावर विश्वास ठेवणार नाही. आम्ही म्हणतो की, जर ह्या पृथ्वीवरील बहुतांश लोकांनी प्रामाणिकपणा, चांगुलपणा आणि शांतीची निवड केली, तर हे कोविड-आव्हान नाहीसे होईल. मी आपल्याबद्दल, ह्या मार्गातील लोकांबद्दल बोलत नाही आहे. आपल्याला माहित आहे आणि आपला ह्यावर विश्वास आहे. म्हणूनच आपण इथे आहोत. आणि आपण प्रामाणिक असले पाहिजे. आध्यात्मिकदृष्ट्या जागृत अनेक लोक असू शकतात जे ह्या तत्त्वावर विश्वास ठेवतील. पण मला वाटते की ह्या तत्त्वावर विश्वास ठेवणाऱ्या लोकांची संख्या पुरेशी नाही. ती जर पुरेशी असती तर आपल्यासमोर हे आव्हान उभे राहिले नसते.

लोक कदाचित ह्या समस्येकडे फक्त भौतिक दृष्टीने, कदाचित आरोग्याच्या दृष्टीने पाहतात किंवा कदाचित ते त्याच्याकडे फक्त वैज्ञानिक दृष्टीने पाहतात. त्यामागील आध्यात्मिक दृष्टिकोन लोकांना समजतो की नाही हे मला माहित नाही. जरी मी स्वतः म्हटले आहे की कोविडच्या या समस्येमुळे प्रत्येकाला विचार करणे भाग पडले आहे की असे का घडते आहे, ह्याचा काय संदेश आहे? लोकांना कदाचित खोल पातळीवर माहित देखील आहे, पण कदाचित ते त्याचा स्वीकार करण्यास तयार नाहीत. असो, जरी ते ह्या विचारसरणीला चिकाटीने धरून राहिले, जरी ते ह्या प्रश्नांबद्दल विचार करत राहिले, तरी मला वाटते की एके दिवशी त्यांना सत्याची जाणीव होईल.

पण आता आपण परिवर्तनाच्या अशा बिंदूवर पोहोचलेलो नाही जिथे बहुसंख्य लोकांना हे तत्त्व समजल्यामुळे ते त्यांच्या जगण्याची पद्धत बदलतील. महान परिवर्तनाचा निर्णायक बिंदू तो आहे जिथे ह्या जगातील एक विशिष्ट लोकसंख्या एका विशिष्ट पद्धतीने जगण्यास सुरुवात करेल. मग, सकारात्मक ऊर्जांना अशा लोकांच्या माध्यमातून कार्य करणे सोपे होईल. मला जे समजले आहे ते असे आहे. मी असा दावा करत नाही की इथे आपल्याला, मला सर्व काही समजते. पण आपल्याला एवढे माहित आहे की ही फक्त एक भौतिक घटना नाही. आपला जो समज आहे तो कदाचित खूप सामान्य, खूप मूलभूत असू शकतो, पण माझा असा विश्वास आहे की हा मूलभूत समज फार महत्त्वाचा आहे.

आपल्याला, ह्या जगातील लोकांना कदाचित असे वाटत नाही की आपण व्यक्तिगतरीत्या ह्या

समस्येसाठी जबाबदार आहोत. आपल्याला जर असे वाटले की आपण व्यक्तिगतरीत्या जबाबदार आहोत, तर आपण कमीतकमी वैयक्तिक पातळीवर तरी जाणीवपूर्वक प्रेम आणि शांतीचा सराव करण्याचा प्रयत्न करू. वैज्ञानिक भाग समजून घेणे फार महत्त्वाचे आहे. ह्याने खूप मदत होते, पण दुसरा भाग, आध्यात्मिक भाग समजून घेणे सुद्धा तेवढेच महत्त्वाचे आहे कारण यामुळेच शेवटी आपल्याला ही समस्या कायमची दूर करण्यास मदत होईल. मी हे सर्व फक्त यामुळेच सांगू शकतो आहे कारण गुरुजींनी आपल्याला ह्या काळाबद्दल, प्रलयाबद्दल खूप स्पष्टपणे सांगितले होते. समस्यांना दोन्ही पातळ्यांवर, भौतिक पातळीवर आणि आध्यात्मिक पातळीवर, हाताळले पाहिजे असा निष्कर्ष त्यांनीच दिला होता. दोन्ही महत्त्वाचे आहे. स्वच्छता महत्त्वाची आहे. आपण असे म्हणू शकत नाही मी ध्यान करतो म्हणून कोणतीही सावधगिरी न बाळगता इकडे तिकडे फिरत राहिलो तरी मला काहीच होणार नाही. मला आठवते की गुरुजी स्वतः त्यांच्या रक्त शर्करेच्या पातळीवर लक्ष ठेवून असत. आणि ते नियमितपणे त्यांची औषधे घेत असत. त्यांनी कधीही असे म्हटले नाही की ते ध्यान करतात म्हणून त्यांना त्यांच्या मधुमेहाची चिंता करण्याची गरज नाही. शेवटी भौतिक देह देखील एक दैवी निर्मिती आहे आणि तो कायद्यांचे, भौतिक कायद्यांचे पालन करतो. आपण असे म्हणू शकतो की दैवी कायद्यांचे पालन करतो. भौतिक देह देखील एक यंत्रणा आहे – एक सुंदर भौतिक यंत्रणा, एक दैवी यंत्रणा. असे काही भौतिक कायदे आहेत ज्यांचे पालन शरीर करते. आणि ते मन, बुद्धी आणि आध्यात्मिक देह आणि आत्म्याशी देखील जोडलेले असते. ह्या शरीरप्रणालीतील इतर भागात जे घडते, त्याचा परिणाम शरीरावर होतो. हे देखील खरं आहे. म्हणून भौतिक पातळीवर सावधगिरी बाळगणे आणि आध्यात्मिक पातळीवर प्रयत्न करणे – हे दोन्ही महत्त्वाचे आहे.

आपल्यापैकी अनेक जण असा विचार करत असू की, आपल्याला हे सर्व माहित आहे, मग आपण हे ज्ञान संपूर्ण जगात का पसरवू नये? खरं म्हणजे आपण ते करत आहोत. हे ज्ञान संपूर्ण जगासाठी उपलब्ध आहे. अर्थातच आपल्याला काही मर्यादा आहेत. आपण फार लोकप्रिय नाही पण आपण खूपसे ज्ञान इंटरनेटवर, आपल्या वेबसाईटवर, सोशल मीडियावर, आपल्या पुस्तकांमध्ये उपलब्ध करून दिले आहे. हे सर्व संपूर्ण जगासाठी 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)

मी म्हटल्याप्रमाणे ह्या पातळीवर आपल्याला मर्यादा आहेत. पण ऋषी उच्च पातळीवर कार्य करत आहेत जिथे अशा कोणत्याही मर्यादा नाहीत. ते प्रत्येक व्यक्तीशी बोलत असावेत आणि आता आध्यात्मिकतेने जगण्याचे महत्त्व समजावून सांगत असावेत. पण विचित्र गोष्ट अशी आहे की आपल्याला स्वेच्छा आहे. ही आपल्याला परमेश्वराकडून मिळालेली भेट आहे. आपण निवड करायला स्वतंत्र आहोत. म्हणजे, आपण आध्यात्मिक जीवन पद्धतीची निवड करण्यासाठी स्वतंत्र आहोत किंवा आपण आध्यात्मिकदृष्ट्या अयोग्य अशा पद्धतींना धरून राहून जगण्यास स्वतंत्र आहोत. पृथ्वीला भरून टाकणाऱ्या नवीन आध्यात्मिक ऊर्जा अशा आहेत की, जर आपण आध्यात्मिकदृष्ट्या अयोग्य अशा जगण्याच्या पद्धतींना धरून राहिलो, तर आपल्याला अनेक समस्यांना, अनेक अडचणींना सामोरे जावे लागेल; त्या ऊर्जा आपल्याला शिक्षा करतील म्हणून नव्हे. खरं तर ह्या ऊर्जा खूप दयाळू आहेत, पण ह्या ऊर्जांमुळे आता आपण आपल्या कृतींचे परिणाम अधिक वेगाने आकर्षित करू.

मी पुन्हा सांगत आहे की मी जे काही बोलतो आहे ते जीवन आणि मृत्यूविषयी नाही, संसर्ग होण्याविषयी किंवा संक्रमित न होण्याविषयी नाही. आपण सर्वप्रकारे खबरदारी घेऊन सुद्धा काहीही होणे शक्य आहे. आपल्याला माहित आहे की काही डॉक्टर, आरोग्य कर्मचारी संक्रमित झाले आणि त्यांच्यापैकी काही जणांचा मृत्यू देखील झाला. आपल्याला वाचवण्याचा प्रयत्न करतांना त्यांच्या प्राणांची आहुती देणाऱ्या अशा अद्भुत आत्म्यांना सलाम. तर, इथे मी जिवंत राहाण्याविषयी बोलत नाही आहे, तर मी प्रकाशाची निवड करण्याविषयी बोलत आहे कारण आता त्याची आवश्यकता आहे.

आपण सर्वांनी प्रवाहित केलेला प्रकाश, शाळेतील लाखो मुलांनी प्रवाहित केलेला प्रकाश वाया जाणार नाही. आपण जर प्रकाश प्रवाहित करत नसतो तर काय घडले असते हे

आपल्याला माहित नाही. तर, इतके जण प्रकाश प्रवहन करत आहेत म्हणून आपण असे म्हणू शकतो की महामारीचा प्रभाव, खळबळीचे प्रमाण कमी आहे.

आणि आणखी एक घटक आहे. जरी आपण प्रकाश पसरवत असलो, तरी प्रकाश स्वतःला लोकांवर लादत नाही. मी पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे, लोकांना स्वेच्छा आहे आणि प्रकाश ह्या स्वेच्छेचा आदर करतो. अखेर प्रकाशानेच त्यांना स्वेच्छा दिली आहे. आणि मग असे लोक आहेत जे अजूनही कलियुगातील पद्धती सोडण्यास तयार नाहीत. ह्या परीक्षेच्या काळात देखील भ्रष्टाचार आहे. असे लोक आहेत जे नफा मिळवण्यासाठी ह्या परिस्थितीचा गैरफायदा घेत आहेत. असे लोक आहेत जे लोकांच्या भीतीचा, असहाय्यतेचा फायदा घेऊन त्यांचे शोषण करत आहेत. एका ध्यानसाधकाने टिप्पणी केली, “जेव्हा असे घडत आहे, तेव्हा हे कोविड कसे जाणार?!” मी त्याच्याशी सहमत आहे. समस्या ही आहे की, इथे आम्ही गोष्टी खूप सरळसोप्या पद्धतीने सांगतो, सोप्या शब्दात सांगतो म्हणून कदाचित आम्हाला गंभीरतेने घेतले जात नाही.

आणि खरं सांगातचं तर, असे नाही की परिस्थिती निराशाजनक आहे. परिस्थिती तशी नाही. अजूनही आशा आहे. वस्तुस्थिती ही आहे की बहुतेक लोकं बरे होत आहेत. ऋषींकडून, विश्वाकडून मदत मिळत आहे. लस विकसित करण्याचे काम खूप वेगाने होत आहे आणि खूप मोठी आशा आहे की लवकरच आपल्याला लस मिळेल. मला विश्वास आहे आणि मला खूप आशा आहे की लवकरच ही लस तयार होईल, कोविडच्या या समस्येवर तोडगा मिळेल. आणि ऋषींच्या मदतीशिवाय अशा गोष्टी शक्य नाहीत. उपाय शोधण्यासाठी काम करणाऱ्या ह्या वैज्ञानिकांना ऋषी नक्कीच मदत करत असणार. मी आशा करतो की आपल्याकडे लवकरच ही लसच नसेल, तर लोकं आध्यात्मिक लस देखील स्वीकारतील. ही आध्यात्मिक लस म्हणजे मानवजातीच्या जाणिवेला उच्च पातळीवर नेणारे दैवी प्रेम आहे.■

प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: आपण जाणीवपूर्वक अधिक क्षमा कशी करावी?

उ: आपण जेव्हा कोणाला क्षमा करतो तेव्हा आपण ती पूर्णपणे करतो. आपण कोणाला थोडी क्षमा करू शकत नाही. त्याला क्षमा म्हणता येणार नाही. सातत्याने आपल्याला क्षमा कशी करता येईल? जर आपण हे लक्षात घेतले की ती व्यक्ती देखील देवाचा अंश आहे, ती कदाचित आध्यात्मिक उन्नतीच्या वेगळ्या पातळीवर असू शकेल, मग आपण तिला समजून घेऊ आणि सहज क्षमा करू शकू. आपल्याला हे पण लक्षात घ्यावे लागेल की आपण आपल्या स्वतःच्या आध्यात्मिक प्रगतीकरिता क्षमा करायला हवी. अन्यथा आपण एकाच पातळीवर अडकून राहण्याची शक्यता राहते. मी या गोष्टीशी सहमत आहे की असे करणे कधी कधी फार कठीण होते परंतु ते नेहमीच शक्य आहे. हे एक वास्तव आहे की कधीकधी आपल्या भावना दुखावल्या जातात. आपल्याला कितीही वाटले तरी दुखावले जाणे आपण टाळू शकत नाही. आपण सर्वच कधी ना कधी दुखावले जातो. पण ही दुःखं जर आपण मनात साठवून ठेवली तर आपल्याला त्याची कुठल्याच प्रकारे मदत होत नाही. ती आपल्याला मागे धरून ठेवतात. क्षमा आपल्याला मुक्त करते. कदाचित क्षमा करण्यासाठी वेळ लागेल, पण मला असे वाटते की शेवटी आपल्याला क्षमा ही करावीच लागेल. त्याचा फायदा आपल्यालाच होईल. देवाच्या राज्यात न्याय आहे. जर आपण देवावर विश्वास ठेवत असू तर आपण क्षमा करू शकू. मला वाटते की आपण आध्यात्मिकरित्या बळकट होणे गरजेचे आहे. खंबीर माणूस क्षमा करू शकेल. मला वाटतं की आध्यात्मिकरित्या खंबीर बनणे हा प्रत्येक समस्येवरचा उपाय आहे. जेव्हा आपण आध्यात्मिकरित्या खंबीर असू तेव्हा आपण देवाच्या संपर्कात राहू, देवाशी जोडलेले राहू. आपल्याला आध्यात्मिकरित्या खंबीर बनावे लागेल. ते आपण कसे करू शकतो? अर्थातच ध्यान करून, जास्त ध्यान करून, आणि सकारात्मक बनण्यासाठी प्रयत्न करून.

प्र: जर कलियुगातील एखादा आत्मा कुठल्याही युगात पुनर्जन्म घेण्यास इच्छुक नसेल तर त्याची ती इच्छा पूर्ण केली जाते का की सर्वोच्च शक्ती परत जन्म घेण्याकरता बाध्य करते? चांगल्या किंवा वाईट कर्माबद्दल कोण ठरवतं?

उ: अर्थातच हे शक्य आहे. मुक्ती मिळवणे शक्य आहे. पण त्यासाठी आपल्याला प्रयत्न करावे लागतील. आपल्याला ध्यान करावे लागेल, सकारात्मक बनावे लागेल, आध्यात्मिकरित्या प्रगत व्हावे लागेल, सर्व कर्म नष्ट करून मुक्ती मिळवण्यासाठी स्वतःला पात्र बनवावे लागेल. आपल्याकडे इच्छा स्वातंत्र्य आहे. एक व्यवस्था आहे, जी अशा गोष्टींचे मूल्यांकन करते, चांगले किंवा वाईट कर्माबद्दल ठरवते.

प्र: अशा आत्म्यांना संदेश पाठवता येतो का, ज्यांनी कोठेतरी जन्म घेतला असेल?

उ: गुरुजींनी सांगितल्याचे मला आठवते की सर्वसाधारणपणे ह्याला परवानगी नाही. संदेश पाठवता येत नाही. परंतु आपले प्रेम आणि ऊर्जा त्यांना पाठवता येतात.

प्र: मांसाहार करणे हा आध्यात्मिक मार्गातला अडथळ होऊ शकतो का?

उ: आपल्याला हे माहीत आहे की या मार्गात आपल्यावर कोणतीही बंधनं घालण्यात आलेली नाहीत. आपल्या खाण्या-पिण्या इत्यादींवर कोणत्याही प्रकारची बंधनं नाहीत. आणि आपल्याला सांगितले गेले आहे की, जसजशी आध्यात्मिक मार्गात आपण प्रगती करत जातो, आपल्या प्रगतीच्या आड येणाऱ्या अशा सर्व सवयी आपोआपच सुटायला लागतात. गुरुजी म्हणाले होते की जेव्हा आपण ध्यान करतो, तेव्हा आपल्या जाणिवेला मनाच्या पलीकडे जाण्यापूर्वी मनाच्या वेगवेगळ्या थरांतून जावे लागते. त्याला मनाच्या अर्धजागृत आणि अचेतन अवस्थांच्या मधील एका अवस्थेमधून जावे लागते. आणि त्या अवस्थेला गुरुजींनी जडत्व किंवा इनर्शिया असे संबोधित केले होते. प्रत्येकवेळी जेव्हा आपण ध्यानाला बसतो, तेव्हा उच्च गोष्टींची अनुभूति घेण्यासाठी आपल्याला या अवस्थेला पार करून जावे लागते. ते म्हणाले होते की जोपर्यंत आपण जडत्वाच्या अवस्थेत असतो तोपर्यंत शरीरप्रणालीमध्ये कोणत्याही आध्यात्मिक प्रक्रिया सुरू राहत नाहीत. आपण तेव्हा खरोखरी झोपी जात असतो. जास्त प्रमाणात अन्नसेवन केल्याने, जास्त प्रमाणात मद्यपान किंवा मांसाहार केल्याने आपल्या जाणिवेला मनाचे अर्धजागृत थर पार करून उच्च थरावर जाणे कठीण होऊन जाते. आपण जर साधनेचा पाठपुरावा करत राहिलो तर आपल्या उच्च अनुभूतीमध्ये येणाऱ्या सर्व अडचणी, सवयी गळून पडतात. ■

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/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

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

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)

(फोन: 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)

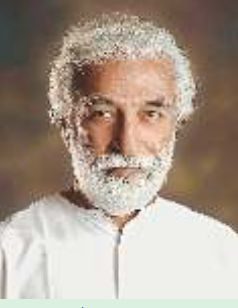
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

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 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 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

गेले काही दिवस मला खूपच व्याकुळता जाणवत होती. मला जाणवत होते की माझ्यातील नकारात्मकता बाहेर पडत आहे. अमृताच्या प्राप्तीसाठी मंथन करणे अगदी महत्वाचे असते व त्यातून सर्वप्रथम विष बाहेर पडते. मला वाटते की तीच प्रक्रिया माझ्यात घडत होती. जरी माझ्यातील नकारात्मकता बाहेर पडत होती तरीही मी शांत व स्थिरचित्त राहण्याचा प्रयत्न करीत होते. मी प्रकाशास व ऋषींना त्यांच्या आशीर्वादाकरिता धन्यवाद देते. ह्या वैश्विक महामारी दरम्यान प्रकाश आपली काळजी घेत आहे ह्याची मला खात्री आहे.

- पूजा बी.

सध्याच्या अवघड परिस्थितीतही माझ्या जीवनातील अगदी लहानसहान तपशिलांमध्ये देखील मला आशीर्वाद जाणवतो. प्रत्येक क्षणाचा शरणागत भावाने पूर्ण स्वीकार करणे, एवढेच मी फक्त मनापासून करण्याचा प्रयत्न करीत आहे. जीवनात सर्व छान सुरळीत सुरू आहे. आमची संपूर्ण काळजी घेतली जात आहे. चक्रीवादळात सापडलेल्या एखाद्या सुकलेल्या पानासारख्या झालेल्या अवस्थेतून सध्याच्या मजबूत स्थितीकडे उन्नत होण्याचा आशीर्वाद मला लाभला आहे. हे शक्य झाले आहे कारण मी सतत प्रवाहित असलेल्या कृपेवर अवलंबून असते.

- मैत्रेयी शशांक

मी अगदी प्रतिकूल परिस्थितीतही शांत असते व माझ्या अंतरंगात समाधान नांदते. मला वाटते की माझ्या जाणिवेची पातळी उंचावली आहे. असे मला वाटण्याचे कारण की इतरांनी जरी मला डिवचले तरीही मी रागाने प्रतिसाद न देता शांत राहू शकते.

- अमिता प्रदीप

माझा आत्मविश्वास वाढला आहे. मला वाटते की ज्या गोष्टी मला पूर्वी अवघड वाटायच्या त्या आता मी करू शकत आहे. हे सर्व सप्त ऋषी, अमराजी व गुरुजींच्या कृपेने शक्य झाले आहे.

- कार्तिक शर्मा

एवढ्यात मला जाणीव झाली आहे की माझी समाधानाची पातळी वृद्धिंगत झाली आहे. ह्या टाळेबर्दीच्या काळात असा एकही दिवस नव्हता की जेव्हा मला कधी कशाचा कंटाळा जाणवला. अलबत मला अशाप्रकारच्या जगण्यात मौज वाटते आहे ज्यात बऱ्याचश्या भौतिक पातळीवरील औपचारिकतांची आवश्यकता नाही. मला जाणवत आहे की मी येथे माझ्या जीवनातील घाव भरून काढण्यासाठी व घाव दिलेल्या सर्वांना माफ करण्यासाठी जगायचे आहे. मी

माझ्या अवती भवती असलेल्या निर्जीव वस्तूप्रती आता जास्त जागरूक झाले आहे. माझे जीवन सोपे व सहज बनविल्याबद्दल मी त्या वस्तूंना धन्यवाद देत असते.

एके दिवशी ध्यान करण्यास सुरुवात करताच माझे रूपांतर सागरात झाले. हे अगदी एकाएकी व क्षणार्धात झाले. त्यावेळी मी अत्यानंदाने भरून गेले होते. त्यानंतर ही अवस्था मी काही काळ अनुभवली.

- भावना विच्चीवोरा

ह्या वैश्विक महामारीचा भर ओसरल्यानंतर ह्या जगाने नवे विचार व नवा दृष्टिकोन बाळगून, शांती व समृद्धीत जगायला हवे. नकारात्मक जगणे अंगीकारून आपले जीवन नाशाकडे न्यायचे, की ध्यान करून, प्रकाश प्रवाहित करून किंवा अन्य कोणत्याही मार्गाने आपल्या जीवनशैलीत बदल घडवून आवश्यक सकारात्मकता आणायची व स्वतःचे रक्षण करायचे, हा निर्णय घेण्याचे स्वातंत्र्य आपल्याकडे आहे. प्रलय हा अंत नसून एका नव्या युगाचा, नवीन जीवनशैलीचा शुभारंभ आहे जी सकारात्मकतेने भरलेली असेल.

- राजेंद्र रांगणेकर

माझे संपूर्ण अस्तित्व, विचार, भावना, हावभाव सकारात्मकतेकडे वाटचाल करत आहेत. कोणतीही गोष्ट जी शांततेत बाधा आणते ती मी ऋषींना बहाल करते. उत्तम फलप्राप्तीसाठी प्रार्थना सुरू आहेत. त्याची अगदी आनंदाने व शरणागत भावाने वाट पाहत आहोत. उत्तम फल मिळेल ह्यावर व ऋषींवर माझा दृढ विश्वास आहे.

- गीता जोशी

काही दिवसांपासून, विविध तंत्रांच्या अभ्यासादरम्यान प्राप्त होणारा प्रकाशाचा अनुभव एकसारखाच आहे - स्तब्धता, संपूर्ण शांतता आणि प्रकाश लाभण्याव्यतिरिक्त इतर कशाचीही इच्छा न होणे.

- नंदिता विजयन

अगदी कोणत्याही परिस्थितीचा पूर्णतः स्वीकार करण्याची माझी तयारी असते, हा माझ्यात झालेला बदल मी पाहत आहे. असे करणे मला अगदी सहजपणे जमते व आता माझा राग जवळपास नाहीसा झाला आहे. उद्धटपणे न वागता, अगदी स्पष्ट बोलण्याचे आंतरिक बळ माझ्यात आले आहे. आता मी माझा दृष्टिकोन अगदी खेळीमेळीत मांडते, नाहीतर पूर्वी मला खूप राग यायचा.

- नंदिता पटेल

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