



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

गुरुजी कृष्णानंद

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

सप्तर्षी ध्यानयोग

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

दृढ वचन

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

प्रकाशमार्ग

Volume 14 Issue 3

December 2021

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(डिसेंबर २००५ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

हवामान आता बदलते आहे. शास्त्रज्ञांचे असे म्हणणे आहे. एका वेगळ्या पातळीवर सुद्धा हवामान बदलते आहे, पण बऱ्याच लोकांच्या ते लक्षात आलेले नाही. त्या पातळीवर हवामान सुधारण्यासाठी चालू असलेल्या कार्याची देखरेख ऋषी करत आहेत.

जेव्हा मोठ्या प्रमाणावर लोक एकत्र जमतात आणि त्यांचे लक्ष एका विशिष्ट विचारावर केंद्रित करतात, तेव्हा त्या विचाराला प्रचंड ऊर्जा मिळते. जेव्हा ऊर्जेचे हे क्षेत्र सक्रिय होते, तेव्हा जगावर त्याचा, अविश्वसनीय वाटेल असा प्रभाव पडतो. हे विज्ञान आहे.

ऊर्जेचा उपयोग चांगल्या उद्देशासाठी किंवा नकारात्मक परिणामांसाठी करता येतो. इथेच नैतिकतेचा प्रश्न येतो.

महान आध्यात्मिक गुरूंनी ऊर्जेचा उपयोग नेहमीच आत्मोन्नतीसाठी केला; लोकांमधील मानवी आणि दैवी पैलूंना संघटित करण्यासाठी केला. त्यांनी केलेल्या कार्यामुळे अशा प्रक्रिया सक्रिय होतात ज्या शतकानुशतके जिवंत असतात आणि मानवाला उच्च जीवनाकडे नेतात. असे महान गुरू क्वचितच या पृथ्वीवर जन्म घेतात, शतकांतून एकदा.

“जेव्हा विचार करणे थांबते, तेव्हा प्रेम सुरू होते.” हे सामान्य प्रेमासाठी खरे असेल, पण दैवी प्रेम हे खरंतर विचार आणि भावनांपासून सुरू होते. दैवी प्रेम हे विस्तारित होऊन आपल्या प्रत्येक विचार आणि भावनेला व्याप्त करते. उदात्त भावना आणि सर्वोत्तम विचार या रूपात ते प्रकट होते. दैवी प्रेमाला विचार आणि भावनांपासून वेगळे करता येणे कठीण आहे. विचार आणि भावनांमध्ये खरंतर आपण त्याला अनुभवू शकतो.

दैवी प्रेमाचा अनुभव हा अमूर्त किंवा अगोचर स्वरूपाचा अनुभव नसतो. दैवी प्रेम हे, या मानवी पातळीवर एका मूर्त विचाराच्या स्वरूपात, एका मूर्त भावनेच्या रूपात प्रकट होत असते.

जेव्हा आपल्याला मृत्यूचा अर्थ समजतो, तेव्हा जीवनाचा अर्थही कळतो. जेव्हा आपल्याला दुःख म्हणजे काय, हे कळते, तेव्हा आनंद काय असतो, ते ही समजते. जेव्हा आपल्याला दुरावा म्हणजे काय हे समजते, तेव्हा संगम किंवा योग काय असतो, ते ही कळते. ■



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

कोविड परिस्थितीच्या पार्श्वभूमीवर बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये होणारे ध्यान वर्ग मार्च २०२१ पर्यंत रद्द करण्यात आले होते. ही वैश्विक महामारी अद्याप संपलेली नाही आणि परिस्थिती पूर्णपणे नियंत्रणात नाही हे लक्षात घेता पुढील सूचनांपर्यंत हे वर्ग रद्द राहतील. आम्ही परिस्थितीचे आकलन करत राहू आणि वर्ग पुन्हा केव्हा सुरू करायचे याचा निर्णय घेऊ.

तोपर्यंत रविवारच्या वर्गाच्या 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.

तसेच, दर महिन्याचा तिसऱ्या रविवारी सकाळी ११ ते ११.३० पर्यंत प्रकाश प्रवहनाचे मार्गदर्शित ऑनलाईन सत्र आयोजित करण्यात येईल, जे सर्वांसाठी खुले असेल. खाली दिलेल्या लिंक्सद्वारे ह्या सत्रात सहभागी होता येईल:

https://www.lightgagemasters.com/lc_live
<https://www.facebook.com/lightchannels>
<https://youtube.com/RevolutionByLight>

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

Doorways (इंग्रजीत) /

तोपोवाणी (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.



रविवाशांनी तपोनगरातील वास्तूंमध्ये पणत्यांची रोषणाई करून दिवाळी साजरी केली.

काही ठळक घडामोडी

- २८-११-२०२१ रोजी गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. सध्याच्या कोविड परिस्थितीमुळे ध्यानसाधकांना तपोनगरात एकत्र जमणे शक्य होणार नाही. विद्यार्थी प्रत्यक्ष होणाऱ्या वेबकास्टद्वारे ह्या कार्यक्रमात भाग घेऊ शकतील.
- २०२२ वर्षाचे मानसा कॅलेंडर ह्या कार्यक्रमाप्रसंगी प्रकाशित करण्यात येईल.
- ९ जानेवारी २०२२ पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होते आहे. ज्या विद्यार्थ्यांनी चक्र जागृतीकरण पातळीवर साधना पूर्ण केली आहे ते शंबला गटात प्रवेश घेऊ शकतील. ह्यात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३१ डिसेंबर २०२१ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. सध्या शंबला गटात असलेल्या विद्यार्थ्यांनी देखील ३१ डिसेंबर २०२१ पर्यंत मानसा कार्यालयात त्यांचे नाव नोंदवून त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण केले पाहिजे.
- १४ नोव्हेंबर रोजी शंबला गटातील ध्यानसाधक वेबकास्टद्वारे ह्या वर्गात सहभागी झाले आणि त्यांनी शंबलातील महान गुरूंकडून विशेष दीक्षा घेण्यासाठी मानसिक दुवा जोडून ध्यान केले.
- 'रा' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी २१ नोव्हेंबरला 'रा' गटातील ध्यानसाधकांनी मानसिक दुवा जोडून ध्यान केले. ■

४ डिसेंबर रोजी सकाळी १०.५९ ते दुपारी ३.०७ पर्यंत सूर्य ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०३	शुक्रवार	मास शिवरात्री
०४	शनिवार	अमावास्या / सूर्य ग्रहण: सकाळी १०.५९ ते दुपारी ३.०७ पर्यंत
११	शनिवार	शुक्लाष्टमी
१३	सोमवार	शुक्ल दशमी
१६	गुरुवार	शून्य मासारंभ
१९	रविवार	पौर्णिमा
२४	शुक्रवार	खिसमस ईव्ह
२५	शनिवार	खिसमस
२६	रविवार	अखंड ध्यान
२७	सोमवार	कृष्णाष्टमी

तपोनगरातील कार्यक्रम

सध्या सर्व कार्यक्रम फक्त वेबकास्टद्वारे आयोजित करण्यात येत आहेत आणि तपोनगरमध्ये कार्यक्रमांसाठी लोक एकत्र जमत नाही आहेत. विद्यार्थ्यांनी तपोनगराशी मानसिक दुवा जोडून आपापल्या घरून सहभागी व्हावे.

दर रविवारी – व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
 – प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
 शनिवार २५ – खिसमस निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
 रविवार २६ – अखंड ध्यान (सामूहिक ध्यान), सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत

अखंड ध्यान

२६-१२-२०२१ रोजी तपोनगर येथे सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत अखंड ध्यान करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी तपोनगराशी मानसिक दुवा जोडून त्यांना सोयिस्कर असलेल्या वेळी शक्य तितक्या वेळ प्रकाश प्रवहन करावे.

प्रकाश प्रवहनाविषयी शाळांचे अभिप्राय

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

मी विद्यार्थ्यांसोबत कन्याकुमारीच्या सहलीला गेले होते. विद्यार्थी चालत किनाऱ्या लगतच्या मंदिरात गेले, तर आम्ही विवेकानंद शिळा मंदिराला भेट देण्यासाठी फेरीची तिकिटे काढायला गेलो. खवळलेल्या समुद्रामुळे ती बंद होती यामुळे आमची निराशा झाली. आम्ही बागेत जमलो आणि जेवण केले. दुपारी काही प्राथमिक वर्गातील मुलांनी उत्सुकतेने प्रकाशाचे प्रवहन केले आणि त्यास मंदिराला भेट देण्याकरिता मदत करण्यासाठी प्रार्थना केली. दुपारी ४ च्या सुमारास आम्ही त्या ठिकाणावरून निघणार होतो, तेव्हा विद्यार्थ्यांनी गार्ड व शिक्षकांना पुन्हा प्रयत्न करण्याची विनंती केली. जरी लांब चालत जावे लागणार होते तरी त्यांनी ती मान्य केली आणि लवकरच त्यांनी फेरी सेवा खुली असल्याचा संदेश पाठविला. आम्ही तिकडे धाव घेतली तर मोठा जनसमुदाय प्रतीक्षा करित होता आणि गेट बंद झाले होते, पण गार्ड त्या ऑफिसच्या प्रमुख अधिकाऱ्यांची खास परवानगी घेऊन तिकिटे घेऊन बाहेर आले. आम्हाला शेवटची फेरी मिळाली. आम्ही सभागृहामध्ये ध्यान केले आणि निरभ्र आकाशात सूर्यास्त पाहिला. खडक झगझगीत प्रकाशाने उजळलेला असताना, त्याच्या अप्रतिम ऊर्जेच्या अनुभूतीचा ठसा कायमसाठी मनावर उमटवून घेऊन आम्ही परत निघालो. प्रकाशाच्या कृपेबद्दल धन्यवाद. मला ही छोटीशी घटना तुमच्या वृत्तपत्राद्वारे इतरांना सांगायची आहे.

– मिस. उमा कृष्णमूर्ती, मुख्याध्यापिका, जनबोधिनी स्कूल, शोषाद्रीपुरम, बंगलोर

जेव्हा मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करते, तेव्हा ते केवळ मलाच मनःशांती देत नाही, तर माझ्या सभोवतालच्या इतरांवरही प्रभाव टाकते. आपले जीवन, इतरांचे जीवन, हे शहर आणि जग ज्ञाततामय करण्याचा हा सर्वोत्तम मार्ग आहे.

– मिस. मुनाझा यामीन सी., कर्नाटका पब्लिक स्कूल, बंगलोर

माझी मुलगी होली एंजल्स स्कूल, आर पी सी लेआऊट शाखा, बंगलोर येथे सातवीत शिकत असून दररोज २० मिनिटे प्रकाश प्रवहनाचा सराव करते. यामुळे माझ्या मुलीमध्ये अनेक बदल झाले आहेत. मी मानसाची मनःपूर्वक आभारी आहे आणि मानसा फाऊंडेशनने हा प्रकाश प्रत्येक मुलापर्यंत पोहोचवावा अशी माझी इच्छा आहे.

– मिस. हाजिरा रफी, चंद्रा लेआऊट, बंगलोर

गेल्या शैक्षणिक वर्षात आमच्या कर्मचाऱ्यांना व विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहन शिकविण्यात आले. हे खूप उत्साहवर्धक, प्रेरणादायी असून यश, शांती व प्रेमाकडे प्रेरित करते. धन्यवाद.

– श्री. चारी सी. एन., मुख्याध्यापक, राघवेन्द्रा इंग्लिश स्कूल, चोलूरूपाल्या, बंगलोर

प्रकाश प्रवहन कार्यक्रमाने आमच्या जीवनात मोठा बदल घडवून आणला आहे. सभेनंतर आम्ही दररोज ५-७ मिनिटे त्याचा सराव करतो. शिक्षकांनी सांगितले की विद्यार्थ्यांना अधिक सकारात्मक ऊर्जा मिळते कारण हे तंत्र त्यांना दिवस चांगल्या प्रकारे घालवण्यास मदत करते. जेव्हा मी प्रवहनाचा सराव करते, तेव्हा मला स्वतःला चांगले वाटते आणि माझ्यामध्ये ऊर्जा वाहत असल्याचे जाणवते. आमच्या सर्वांमध्ये प्रेम व सद्भावना पसरविण्यासाठी आम्ही प्रकाश प्रवहन तंत्राचा सराव करित आहोत आणि पुढे देखील करणे चालू ठेवू.

– मिस. श्रीदेवी आर., सहाय्यक मुख्याध्यापिका, राघवेन्द्रा इंग्लिश स्कूल, विद्यारण्यनगर, बंगलोर
आम्ही नियमितपणे प्रकाश प्रवहनाचा सराव करित आहोत. या तंत्रामुळे आम्ही मन तणावमुक्त ठेवू शकत आहोत.

– श्रीमती. शबीना व श्रीमती. ओमाना, शिक्षिका, बालाजी इंटरनॅशनल उच्च माध्यमिक शाळा, हेगडेनगर, बंगलोर

जेव्हा मी प्रकाश प्रवहन करते, तेव्हा मला वाटते की मी प्रकाशाच्या जगात आहे. मी माझ्या सर्व चिंता विसरते आणि मला खूप निवांत व शांत वाटते. मी सकाळी व रात्री २४ मिनिटांसाठी प्रकाश प्रवहन करते आणि ते करताना मला खूप आनंद होतो. अशा अनुभवासाठी मी प्रकाशाचे आभार मानते.

– अनुशा आर., इयत्ता दहावी. सेंट रोहित उच्च माध्यमिक शाळा, बंगलोर

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 एवढेच 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 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

ऑक्टोबर २००६

एका व्यक्तीने अतिशय प्रामाणिक प्रश्न मला विचारला – “मी भगवान श्रीकृष्णांना समर्पण केले आहे. मग आता मी ऋषींना समर्पण कसे करू?” हा एक चांगला मुद्दा आहे. जसजशी आपल्याला साधना समजते, तसतसे आपल्या लक्षात येते की भगवान श्रीकृष्ण आणि ऋषी हे एकच आहेत. मी ह्या मुद्दावर सविस्तरपणे नंतर बोलेंन.

जेव्हा मी “डोअरवेज टू लाईट” हे पुस्तक लिहीत होतो, तेव्हा मला माहीत होते की ते खूप महत्वाचे पुस्तक असणार आहे. जर वेळ मिळाला, तर मला आणखी एक पुस्तक लिहायला आवडेल.

मी अनेकदा सांगितले आहे, विशेषकरून जेव्हा मी ऋषींच्या कार्याबद्दल बोलत होतो, की आपण खूप तयारी केली पाहिजे. मला वाटते की, जेव्हा आपण ऋषीकार्यात सामील होतो, किंवा साधना सुरू करतो, तेव्हा प्रथम आपण तीन प्रमुख घटक समजून घेतले पाहिजेत. अनेक तरुण कार्यात सहभागी झाले आहेत आणि काही आता सहभागी होत आहेत. त्या सर्वांनी आणि साधकांनी देखील हे प्रमुख घटक समजून घेतले पाहिजेत.

१. स्वातंत्र्य: आपल्याला इथे स्वातंत्र्य आहे. आपण ह्याबद्दल अनेकदा बोलतो. आपण परिपक्वतेने आणि खूप जबाबदारीने त्याचा योग्य वापर केला पाहिजे. मी हे शब्द खूप काळजीपूर्वक निवडले आहेत. तुम्ही ह्यावर चिंतन केले पाहिजे. आपण लक्षात ठेवले पाहिजे की जे स्वातंत्र्य आपल्याला आहे, ते इतर सर्वांना देखील आहे.

२. अहम् – नेहमी अहम् हाच कारणीभूत असतो – अहंकाराने साम्राज्ये खाली आणली आहेत. आपल्याला पुराणांतून, इतिहासातून माहीत आहे – मी तपशीलात जात नाही – की अहंकार हा फक्त नुकसान आणि नाश करण्यासाठीच असतो. आपण ह्या अहंकाराला आवर घालायला हवा. अनेक वेळा, हा अहंकार आपल्याला खूप अवाजवीपणे वागायला लावतो. तो आपल्याला आक्रमक बनवतो. हे लक्षात घेण्यासारखे दोन अतिशय महत्वाचे मुद्दे आहेत. म्हणजे, अवाजवी आणि आक्रमक असणे. हे संघर्ष निर्माण करतात. संघर्षामुळे विसंगती होणे साहजिक आहे. मग नापसंती निर्माण होते. आपण एखाद्या व्यक्तीला नापसंत करू लागतो. मग ते असेच चालू राहाते. ते चांगले नाही. जेव्हा अशा गोष्टी घडतात, तेव्हा आपण, सगळे काम एकच आहे, हे पाहणे बंद

करतो आणि आपण केवळ व्यक्ती म्हणून वागणे सुरू करतो, आणि मग आपण कामाचा दर्जा खाली आणतो.

३. प्रेम: मी ह्याविषयी कितीतरी वेळा बोललो आहे आणि मला वाटते की मला त्याबद्दल आणखी अनेक वेळा बोलावे लागेल. जिथे प्रेम असते, तिथे कोणतीही समस्या नसते. जिथे प्रेम असते, तिथे सांभाळून घेण्याची वृत्ती असते. आपल्या कामाचा एक भाग म्हणून आपण प्रेमाला आधार बनवले पाहिजे. प्रेमाशिवाय आपण काहीही करू शकत नाही; आपण काहीही साध्य करू शकत नाही.

आपण नवयुगाच्या दिशेने पुढे जात आहोत आणि आपल्याला नवीन ज्ञान आणि नवीन तंत्रे देण्यात येत आहेत. मग आपण आपली साधना त्या पातळीपर्यंत वाढवणे महत्वाचे आणि अत्यावश्यक बनते. आपण आपल्या साधनेत सुधारणा करायला हवी. साधनेच्या त्याच जुन्या पद्धती पुरेशा नाहीत. आपण साधी उदाहरणे देऊन हे समजून घेऊ शकतो. पूर्वी साधनेसाठी भजने पुरेशी होती, पण आपल्याला माहीत आहे की आता ती पुरेशी नाहीत. आपण ध्यानसाधना सुरू केली पाहिजे. एके दिवशी, ध्यान करणे देखील पुरेसे असणार नाही. आपल्याला शंबला तत्त्वांचा सराव करावा लागेल. म्हणून, जसजसे आपण नवयुगाच्या दिशेने पुढे जाऊ, तसतशी आपल्या साधनेत देखील सुधारणा व्हायला हवी. आपण साधना समजून घेतली पाहिजे.

आपण कशाच्या मागे आहोत? आपण निर्गुण निराकार परब्रह्माची अनुभूती घेण्याच्या मागे आहोत. फक्त ही अनुभूतीच आपल्याला जीवन योग्यरित्या जगण्यासाठी आवश्यक विवेक देते. ही अनुभूती झाल्यावर आपण कोणत्याही परिस्थितीला सामोरे जाऊ शकतो. हेच साधनेचे सार आहे. जेव्हा आपल्याला अनुभूती होते, फक्त तेव्हाच आपल्याला खरे ज्ञान मिळते. ज्ञान आपल्याला विवेक देते. म्हणूनच, ह्या अनुभवापेक्षा कोणताही खालचा अनुभव आपण बाजूला ठेवला पाहिजे. जेव्हा तुम्ही तुमची साधना सुरू करता, तेव्हा अनुभव येणे चांगले असते. नंतर तुम्ही ह्या अनुभवांच्या पलीकडे गेले पाहिजे. आपण कधीही अडकून राहू नये. आपल्याला कोणताही अनुभव आला तरी, “तो चांगला आहे”, असे आपण म्हटले पाहिजे, आणि आपण त्याचे समर्पण केले पाहिजे. अनुभवरूपात मिळालेल्या भेटीचा लाभ ऋषींना समर्पित केला पाहिजे. मग तुम्ही पुढे, आणखी पुढे जात राहिले पाहिजे. साधनेत हे समजून घेणे खूप

महत्वाचे आहे. एकदा तुम्ही काही गोष्टींचा आनंद घेऊ लागलात, की तिथेच अडकून राहाण्याची प्रवृत्ती असते किंवा आपण त्या सापळ्यात अडकतो.

उदाहरणार्थ, अधिक ज्ञान आणि अनुभव मिळवण्यासाठी सूक्ष्म प्रवासाची गरज आहे, इतकेच. आपण केवळ एखाद्या ठिकाणाला भेट देण्यासाठी, मित्राला भेट देण्यासाठी किंवा अशा लहानसहान रोमांचांसाठी सूक्ष्म प्रवासाचा सराव करीत नाही. आपण जर फक्त सूक्ष्म प्रवासाचा सरावच करीत राहिलो आणि त्याच्या दुसऱ्या भागाकडे दुर्लक्ष केले, तर सूक्ष्म प्रवासाचा सराव अडथळा बनतो. जेव्हा मी लोकांना भेटतो, तेव्हा मला असे अनेक सापळे आढळतात. मी ते त्यांना दाखवून देण्याचा प्रयत्न करतो आणि त्यांना सांगतो, “हे करू नका.” अशा ठिकाणी मार्गदर्शकाचे महत्त्व जाणवते. अत्यंत गंभीर शंकेसाठी, मी नेहमीच माझ्या गुरूंकडे जात असे. मी तासंतास वेळ घालवून अनेक ओळी लिहून काढत असे आणि जाऊन त्यांच्यासमोर ठेवत असे, आणि ते एका वाक्यात त्याचे उत्तर देत असत, कारण त्यांच्याकडे तो विवेक होता. आणि मी पुस्तके वाचायचो. जर तुम्ही काही पुस्तके वाचलीत, तर तुम्हाला त्यातील भाषा आनंद देते. हे सर्व ठीक आहे, पण शेवटी एखाद्या साध्या प्रश्नाचे उत्तर त्या पुस्तकात नसते. त्या बाबतीत माझे गुरू विशेषज्ञ होते. त्यांना पुस्तके वाचल्यामुळे नव्हे, तर प्रत्यक्ष अनुभवामुळे जाण होती.

मी एकदा महाशिवरात्रीच्या नंतरच्या दिवशी त्यांच्याकडे गेलो होतो. तेव्हा मी पाहिले की संपूर्ण खोली विभूतीने भरलेली होती. मी त्यांना विचारले, “हे काय आहे?” त्यांचे शब्द मी विसरू शकत नाही. ते म्हणाले, “भगवान शिव इथे आले होते आणि सप्त ऋषींनी त्यांची पूजा केली, आणि त्यांनी हे सर्व इथे त्यांच्या आगमनाचे चिन्ह म्हणून सोडले आहे.” कोणीही अशा गोष्टींना खरे मानणार नाही, विशेषकरून सुरुवातीला. पण, ह्या शब्दांमागचे सत्य इतके मोठे होते की पापणी न लवता मी ते स्वीकारले. मी नेहमी म्हणतो, “सत्याचा स्वतःचा प्रभाव असतो. शुद्धतेचा स्वतःचा प्रभाव असतो.” मला हे माझ्या गुरूंमध्ये जाणवत असे. तर, ह्या सर्व गोष्टी स्पष्ट करण्यासाठी वैयक्तिक मार्गदर्शक असणे खूप महत्वाचे आहे. साधना समजून घेणे खूप महत्वाचे आहे, जेणेकरून आपण जुन्या पद्धतींमधे किंवा असंबद्ध पद्धतींमधे वेळ वाया घालवणार नाही. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

१०-१०-२०२१

माझ्या एका मित्राने मला सांगितले की जेव्हा तो काही सकारात्मक, उदात्त काम करण्यात गुंतलेला असतो, जेव्हा तो इतरांना बिनशर्त मदत करू शकतो, तेव्हा त्याला खूप आनंद मिळतो. त्याला खूप छान वाटतं. त्याला खूप समाधान मिळतं. त्याच्या मनाला उभारी मिळते. मला वाटलं, किती खरं आहे हे! जेव्हा आपण आपला मूळ स्वभाव प्रकट करतो, तेव्हा आपल्याला त्याबद्दल खूप चांगलं वाटतं, आपल्याला खूप समाधान लाभतं. आणि जेव्हा या उलट घडतं, तेव्हा आपल्याला फारसं चांगलं वाटत नाही. आपल्याला खूप वाईट वाटतं. हा प्रत्येकाचाच अनुभव असेल. जर आपण बारकाईने निरीक्षण केले तर या गोष्टी आपल्या लक्षात येतील. मग आपण कोणत्या मनस्थितीमध्ये राहायचे, हे निवडण्यात, निर्णय घेण्यास आपल्याला त्याची मदत होईल.

एका व्यक्तीने नवीन कार खरेदी केली, आणि ती मला दाखवण्यासाठी तो माझ्या घरी, त्याच्या कुटुंबासह आला. जेव्हा मी त्याच्या कुटुंबियांना आणि त्याच्या नव्या कारला पाहिले, तेव्हा मला त्याच्यासाठी खूप आनंद झाला. मला वाटले की जणू मीच नवी गाडी घेतली आहे. नंतर जेव्हा मी याबद्दल विचार करू लागलो, तेव्हा मला माझ्या या भावनेबद्दल खूप चांगलं वाटलं. मग मला वाटलं, “असं माझ्या सोबत नेहमीच घडायला हवं, फक्त याच प्रसंगी, याच व्यक्तीबाबत नाही तर प्रत्येकच वेळी जेव्हा कधी कोणी कार विकत घेईल किंवा एखादी भेटवस्तू आशीर्वाद स्वरूप त्याला मिळेल, तेव्हा मला असाच आनंद व्हायला पाहिजे. आणि जर का माझ्यासोबत प्रत्येकच वेळी असे घडले तर मी म्हणणे की, खऱ्या अर्थाने मी जगाशी एकात्मता साधली आहे.” माझ्या मते, ही एकात्मतेची सुरुवात आहे. जेव्हा इतरांच्या आनंदात आपल्यालाही आनंद होतो आणि जेव्हा इतरांच्या दुःखात आपल्यालाही वेदना होतात, तेव्हा त्याला एकात्मतेच्या अनुभूतीची सुरुवात म्हणता येईल. कदाचित एकात्मतेची ही संपूर्ण अनुभूति नसेल, परंतु ही त्याची सुरुवात असू शकते. जेव्हा आपण आपल्या सभोवतालच्या लोकांसोबत एकात्मतेचा अनुभव घेतो, तेव्हा आपण संपूर्ण विश्वासोबत एकात्मता अनुभवतो, असे मला वाटते. तंत्रिकदृष्ट्या कदाचित मी चूक

असेन. एकात्मता ही फार मोठी गोष्ट आहे आणि मी सांगितलेला अनुभव कदाचित संपूर्ण अनुभव नसेल, पण ती सुरुवात आहे. आपल्या सभोवताल असणारी माणसंच विश्व आहेत. ते विश्वाचे प्रतिनिधित्व करतात.

आपल्या आयुष्यात जे काही घडते, तो अपघात नसतो. आपल्या आजूबाजूची माणसं ही अपघाताने आपल्या आयुष्यात आलेली नसतात. कदाचित आपल्याला वाटू शकते की, ही लोकं म्हणजे आपली परीक्षाच आहे. होय, ते शक्य आहे. पण मला वाटतं की, ती आपल्यासाठी संधी पण आहेत. कोणतीही परीक्षा ही संधी सुद्धा असते. जेव्हा आपण परिक्षांमधून जातो, तेव्हाच आपण प्रगती करतो. आपण ध्यानात एकात्मता अनुभवतो. मग हा अनुभव मानवी पातळीवर कसा प्रकट होतो? बहुधा तो अशाप्रकारेच प्रकट होत असावा – आपण इतरांसोबत आनंद आणि दुःख अनुभवतो.

मी या मुद्द्यावर आणखी विचार करू लागलो. मला वाटले की, ध्यानातील प्रत्येक आध्यात्मिक अनुभव हा मानवी पातळीवर प्रकट झाला पाहिजे. तो या शरीरप्रणालीद्वारे, देवाने आपल्याला बहाल केलेल्या – शरीर, मन आणि बुद्धीच्या या सुंदर प्रणालीच्या माध्यमातून प्रकट होत असतो. तर हा अनुभव, एक विस्तारित विचार, एक सुंदर भावना आणि अतिशय सकारात्मक कृती म्हणून प्रकट होईल. तसेच व्हायला हवे. परंतु आपल्याला माहीत आहे की आपल्यामध्ये एक शक्ती आहे, एक प्रतिकार शक्ती आहे, जी या प्रकटीकरणाला विरोध करते. बहुधा ती अहंकारातून जन्म घेत असते. ती कुठूनही आलेली असली, तरी आपण या शक्तीला आपल्यावर ताबा घेऊ देऊ नये. आणि आपल्या ध्यानातील अनुभव आपण जाणीवपूर्वक प्रकट होऊ द्यायला पाहिजे. प्रत्येक अस्सल अनुभव कोणत्या न कोणत्या प्रकारे या मानवी पातळीवर प्रकट झाला पाहिजे. जेव्हा ध्यानातील एखादा अलौकिक अनुभव आपल्यातील कटुता काढून टाकतो आणि चेहऱ्यावर हास्य आणतो, तेव्हा तो अनुभव पूर्ण झाला असे म्हणावे लागेल. तोपर्यंत हा अनुभव पूर्ण होत नाही असेच म्हणावे लागेल. किंवा आपल्याला थोड्या कठोरपणे त्याचे विश्लेषण करायचे झाले, तर आपण असे म्हणू शकतो की, अनुभव खरा नाही. कोणी तर्क करू

शकतो, “अनुभव हा एक अनुभव असतो. तो पूर्ण नाही असे कसे म्हणता येईल?” कदाचित मला असे म्हणावे लागेल की, आध्यात्मिक अनुभवामागील आध्यात्मिक प्रक्रिया तोपर्यंत अपूर्ण राहतात जोपर्यंत आपण त्या अनुभवाला आपल्या जगण्यातून प्रकट करत नाही. कदाचित असे म्हणणे योग्य ठरेल. आपल्याला हे माहीत आहे की, आपल्या जगण्यातून अनुभव प्रकट करणे, प्रेम प्रकट करणे, ही सध्याच्या काळाची, नवयुगाची आवश्यकता आहे.

अनुभवाला प्रकट करणे, परमात्म्याला प्रकट करणे फार अवघड असते का? आपण सर्वप्रथम माणूस बनणे गरजेचे आहे, हे आपण जाणतो. गुरुजी म्हणत असत, “आधी माणूस बना मग देव बना.” आणि आता माझ्या हे लक्षात येत आहे की माणूस म्हणून जगणे म्हणजेच दैवी असणे होय. असो, ते फार अवघड आहे का? मला असे नाही वाटत. कारण, ते जर अवघड असतं तर आपल्या गुरूंनी आपल्याला सांगितलं नसतं. महात्मे आपल्याला तेच सांगतात जे आपण खरोखरीच करू शकतो, जे सहज शक्य आहे. ते आपल्याला मोठमोठाले त्याग करून संत बनण्यास सांगत नाहीत. खचितच नाही. ते आपल्याला जमतील, ज्या गोष्टी आपण करू शकतो अशा साध्या गोष्टीच करण्यास सांगतात, कारण आपल्या अंतरंगात आपण त्या बाळगत असतो. तो आपला मूळ स्वभाव असतो.

हे शक्य आहे की जगाकडे पाहून आपल्याला हताश व्हायला होतं. जग अद्याप पूर्णपणे नवयुगात पोहोचलेलं नाही. आपल्याबरोबर ते सुद्धा प्रगती करत आहे. आपण सुद्धा अद्याप नवयुगात पोहोचायचो आहोत. त्यामुळे कदाचित जेव्हा आपण जगाकडे पाहतो, तेव्हा आपण बऱ्याच गोष्टींचे, जगाच्या नकारात्मक बाजूचे अवलोकन करतो, आणि आपण निराश होतो. हे शक्य आहे की आपल्याला असुरक्षित वाटते आणि मग आपण सावध होतो. आणि मग आपल्याला असे वाटायला लागते, “मी या जगाशी चांगले का राहावे?” मी असे नाही म्हणत की असे आपल्यासोबत नेहमीच घडते. नेहमीच असे होत नाही, पण कधीकधी असे घडू शकते. अशावेळी आपल्याला वाटू शकते की मीच का चांगले वागावे?

(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 : सुनिता देशपांडे

(पृष्ठ ५ वरून पुढे)

मग अशावेळी आपण काय करायला हवे? मला माहीत आहे की ह्याचे उत्तर सोपे नाही. मला माहीत आहे की, इथे उभे राहून बोलणं सोपं आहे पण या कठीण प्रसंगांना तोंड देणं तितकंसं सोपं नाही. मी ते समजू शकतो. पण आपण आपल्या प्रवासावर लक्ष केंद्रित करायला हवं. आपले ध्येय काय आहे? आपण इथे कशासाठी आलो आहोत? आपण ध्यान का करतो आहोत? आपल्या भोवतीचे जग कसे वागते, त्यावरून आपण कसे वागायचे ते ठरवायला नको. आपण चांगले वागायला हवे, कारण आपल्याला तसे वाटते. आपल्याला एका विशिष्ट पद्धतीने गोष्टी करायच्या आहेत, जग आपल्याला तसे करण्यास भाग पाडते, किंवा तसे करण्यापासून परावृत्त करते म्हणून नाही, तर ती आपली निवड आहे म्हणून. आपण येथे आहोत ही वस्तुस्थिती आहे, आणि याचा अर्थ आपल्या धर्माचे पालन करणे आपण निवडले आहे. आपल्याला आपला मूळ स्वभाव प्रकट करायचा आहे, दुसरे कोणी आपल्याला सांगत आहे किंवा कोणी आपल्याला त्यापासून परावृत्त करत आहे म्हणून नाही.

आपण नेते आहोत, आपण ट्रेन्डसेटर्स आहोत. गुरुजी असे आपल्याला सांगत असत. ध्यानसाधक, केवळ याच मार्गाचे नाही, तर जगात कोठेही असोत, ते नेते आहेत. नेता म्हणजे अशी व्यक्ती नाही, जी फक्त व्याख्यान देते. भाषण देणारी व्यक्ती जर मूल्यांचे पालन करू शकत नसेल, तर ती नेता असू शकत नाही. नेता ती व्यक्ती आहे, जी शांतपणे तिच्या आचरणातून प्रेम प्रकट करते. जगाला माहीत नसलेला एक मूक ध्यानसाधक खरंतर नेता असतो. एक ध्यानसाधक सभोवतालच्या जगावर प्रभाव टाकत असतो आणि संपूर्ण जगावर त्याचा परिणाम होतो. त्याच्या विचाराने, त्याच्या वागण्याने, त्याच्या जगण्याने, अर्थातच व्याख्यान न देताही तो सुंदर प्रभाव टाकतो. तो एक उदाहरण बनून नेतृत्व करतो.

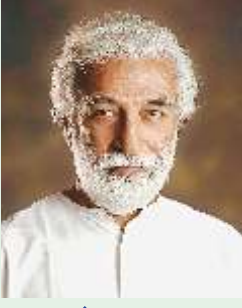
मला वाटते थोर महात्म्यांनी, आपल्या गुरूंनी आपल्याला अगदी स्पष्टपणे सांगितले आहे की आपण नवयुगाकडे वाटचाल करतो आहोत आणि चांगुलपणा प्रकट करणे ही नवयुगाची

आवश्यकता आहे. चांगले राहण्यापासून परावृत्त करण्यासाठी लाखो अडथळे येतील, पण आपण चांगुलपणा बाळगू, कारण त्यावर आपला विश्वास आहे. आपण नेते आहोत, केवळ याच मार्गातील ध्यानसाधकच नाही तर नवयुगाच्या दिशेने वाटचाल करण्यासाठी कटिबद्ध असलेले आपण सर्व. त्यामुळे इतर काय करत आहेत त्याने फरक पडत नाही. आपण प्रेम प्रकट केले पाहिजे कारण आपण त्याची निवड केली आहे.

नवयुग आपल्याला सहज भेट म्हणून देण्यात येणार नाही. अर्थातच महान गुरू त्यासाठी काम करत आहेत, पण मानवी पातळीवर आपल्याला त्यासाठी काम करावे लागेल. तेव्हाच नवे युग अवतरेल. तसेच ते खाली येणार नाही. महान गुरू त्यासाठी सर्व संभाव्य गोष्टी करत आहेत. ते आपल्याला मदत पण करत आहेत. ते आपल्याला प्रेरणा, ऊर्जा व ज्ञान देत आहेत. ते निरनिराळ्या पद्धतीने आपली मदत करत आहेत. ते आपल्याला भौतिक पातळीवर सुखसोयी देत आहेत. प्रत्येक गोष्टीची काळजी घेतली जात आहे. आपल्याला फक्त पुढे जायचे आहे. नवयुग अवतरण्यासाठी आपल्याला काम करायचे आहे. आणि ते आपण कसे करू शकतो? चांगले राहून, प्रामाणिक राहून आपण हातभार लावू शकतो. इतर लोक चांगले नसले तरी आपण चांगले राहूया.

मी विशिष्ट उदाहरण न देता अगदी सर्वसामान्य समजूत स्पष्ट करत आहे. लोक म्हणतील, “आमच्या शोषणाविषयी काय, चांगुलपणाचा गैरफायदा घेण्यात येतो.” तो एक पूर्णपणे वेगळा मुद्दा आहे. तो एक वेगळा संदर्भ आहे. मी त्याबद्दल बोलत नाही आहे. गुरुजींनी स्वतः आपल्याला सांगितले होते की, आपण आपले शोषण होऊ द्यायला नाही पाहिजे. एका वेगळ्या संदर्भात गुरुजी तसे सांगत होते. मी एक वेगळा मुद्दा स्पष्ट करत आहे. मी म्हणतो आहे की आपण चांगुलपणावरचा आपला विश्वास सोडू नये.

जग आपल्याला त्यापासून परावृत्त करेल, परंतु आपले ध्येय हे नवीन युगासाठी काम करणे आहे. ते आपले ध्येय असल्यामुळे, आपल्याला चांगुलपणा आणि प्रामाणिकपणा अंगी बाणवावा लागेल. ■



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०२२)

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 अमराणा 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

माझा दात काढल्यानंतर माझ्या चेहऱ्याची डावी बाजू व कान दुखत होते. ही यंदाच्या वर्षात जून महिन्यात घडलेली घटना आहे. मला तोंड उघडता येत नव्हते की बोलता किंवा हसता देखील येत नव्हते. काही वेळानंतर मी ध्यानाला बसले व ऋषींना मला बरे करण्याची प्रार्थना केली. एकाएकी मला दुखऱ्या भागात तीव्र ऊर्जा जाणवल्या व त्या भयंकर दुखण्यातून मी बरी झाले! अशाप्रकारे ऋषींनी माझ्या चेहऱ्यावर स्मित पुन्हा परत आणले!

- नभा बेले

मी सरकारी रुग्णालयात काम करते. ह्या कोरोना महामारी दरम्यान हवालदिल झालेल्या जनतेला, मला शक्य तितकी मदत करून, मी त्यांना वाचविण्याचा प्रयत्न केला. माझ्या कामामुळे व व्यवसायामुळे विषाणूची लागण माझ्या घरापर्यंत पोहचत असे. ह्यामुळे माझ्या घरातील प्रत्येक सदस्यास बऱ्याचदा लागण झाली पण आम्ही आशा सोडली नाही. बाह्य परिस्थितीचा ताण व आर्थिक चणचण, आमची ह्या मार्गावरील श्रद्धा व विश्वास ह्यांना धक्का पोहचवू शकले नाहीत. ह्या कठीण परिस्थितीत एकाच नातेवाईकाची किंवा नात्याची आम्हाला खरोखर मदत झाली, ते नाते म्हणजे ध्यानसाधना, गुरुजी आणि सप्त ऋषींची कृपा. प्रत्येक आव्हान - मग ते लौकिक असो वा मानसिक, गुरुजींनी त्याची योग्यप्रकारे काळजी घेतली. ह्या कठीण काळात ते माझ्यासाठी वडिलांपेक्षाही मोठे होते. आता ह्या घडीला मी घेत असलेला प्रत्येक श्वास, हा गुरुजी व प्रकाशाने दिलेले जणू नवजीवनाचे वरदानच आहे. मी ह्या मार्गाची व ऋषींची सदैव ऋणी व आभारी राहीन.

- चंद्रकला लक्ष्मीश

विमान प्रवासाकरिता तिकीट मिळणे खूपच अवघड होते. मी ऋषींना प्रार्थना केली आणि चमत्कारिकरित्या माझ्या आई वडिलांकरिता दोन तिकीटे आम्हाला मिळाली - त्या फ्लाइटची शेवटची दोनच तिकीटे! त्या संपूर्ण प्रवासादरम्यान आम्हाला खूप मदत मिळाली! ते दोघेही व्हीलचेअरवर बसून आले आणि सर्वकाही अगदी व्यवस्थित पार पडले. ऋषींमुळे हे शक्य झाले.

काही वेळा मला गुरुजींची उपस्थिती जाणवते. एकदा मला काही मिनीटं चंदनाचा सुगंध जाणवत होता पण त्यावेळी आम्ही अगदी लावलेली नव्हती!

- गायत्री आंबाडी भाटिया

मला असं वाटतं की पृथ्वीवर येणाऱ्या ऊर्जांचं प्रमाण सतत वाढत आहे. त्यामुळे माझी स्वतःप्रती व इतरांप्रती असलेली भावुकता व अनुकंपा ह्यात वाढ होत आहे.

- रोलंड फिफिंगर

मी स्वतःच्या आचरणाचे निरीक्षण करित आहे. ह्या दरम्यान मी एकदाही क्षुब्ध झाले नाही. मी माझ्यात पुष्कळ आनंद व शांतता अनुभवते आहे.

- अपर्णा कोंगोट

काही अनुभवांमुळे २०२१ ह्या सालाने मला हेलकावून सोडले, पण त्याच वेळी हा माझ्यासाठी अफाट प्रगतीचा काळ देखील ठरला. मी ह्यापूर्वी कधीही ज्या प्रमाणात बाळगू शकले नाही इतके जास्त प्रेम आता बाळगू शकते व अनुभवू शकते आहे. आणि ह्याची जाणीव मला इतरांसोबतच्या संवादादरम्यान होते. तसेच हा काळ शांतीचा, त्यागवृत्ती वृद्धिंगत करणारा व हे जीवन समजावून घेण्याची माझी क्षमता वाढविणारा ठरला आहे. मला हे उमगले आहे की आपण जर परमेश्वराने आपल्याकरिता आखलेल्या योजना अंगिकारल्या तर जीवन जगणे अगदी सोपे आहे.

- निम्मी जे

प्रकाशाचा अनुभवच मनाला उभारी देणारा आहे, त्यामुळे प्रत्येक दिवस हा मनाला उभारी देतो, ज्याने मनात स्पष्टता येते. जाणिवेच्या विस्तारामुळे बरंच काही घडते जे शब्दांमध्ये मांडणे अवघड आहे. आवश्यकता आहे ती दक्ष व जागरूक राहण्याची आणि पुन्हा पुन्हा त्या अनुभवाच्या प्रभावात जगण्याची, जसे आपले ऋषी आपली पुन्हा पुन्हा मदत करतात, अगदी तसे!

- विद्या विश्वामित्र

आता माझ्या विचारांमध्ये व कृतींमध्ये स्पष्टता आली आहे व शिस्तबद्धता सुद्धा आहे. मी काहीवेळा परिस्थितीमुळे भावनेच्या भरात वाहून जातो पण आता पूर्वीपेक्षा ह्यात काही अंशी बदल झाला आहे.

- कौस्तुभ वाईकर

रविवारी ध्यान वर्गाच्या सुरुवातीस आपल्याला ऋषींशी व प्रकाशाशी “जोडा” असे सांगण्यात येते. ऑगस्टच्या तिसऱ्या रविवारी, जेव्हा जयंत सर म्हणाले जोडा, तेव्हा तो माझ्याकरिता अगदी वेगळाच अनुभव होता. जोडा म्हणजे नेमके काय, हे मला त्यावेळी जाणवले आणि त्यादिवशी ते अगदी गहन पातळीवर घडले...

- निर्मला बाला