



महर्षी अमर (१९१९-१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे
आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

प्रकाशकार्य

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

प्रकाशजीव

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

सप्तऋषी

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

महर्षी अमर

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

गुरुजी कृष्णानंद

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

सप्तऋषी ध्यानयोग

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

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 13 Issue 8

May 2021

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जुलै २००३ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

मान्सून आता जवळच आहे. उष्मा आता कमी होईल. आपले जीवन मान्सून बरोबर बदलेल. सुवर्णयुग काही वर्षांचे दूर आहे. त्याच्या आगमनाने सर्व अंधार दूर होईल. नवयुगासोबत आपले आयुष्य विस्तारित होईल. आपण ध्यान करूया आणि प्रतीक्षा करूया.

ज्या लोकांनी “डोअरवेज टु लाईट” हे पुस्तक वाचलं आहे, त्यांच्यापैकी काहीजण म्हणतात, “ही एक परिकथा आहे.” मी जर माझ्या गुरुंना भेटलो नसतो, मी जर स्वतः पुस्तकात नमूद केलेल्या अद्भुत आध्यात्मिक सत्यांची अनुभूति घेतली नसती, तर मी सुद्धा असंच म्हटलं असत. म्हणूनच आपल्या गुरुंना भेटणे आणि सत्याचा थेट अनुभव घेणे हे इतके महत्त्वाचे आहे. गुरु मार्ग दाखवतात आणि आध्यात्मिक अनुभव आपल्याला बुद्धीच्या, ज्ञानेंद्रियांच्या आकलना पलीकडचे ज्ञान मिळवून देतात. ही परिकथा वाचल्यानंतर सत्याचा शोध घेणे लोकांनी थांबवू नये. आध्यात्मिक सत्यांच्या गूढ खोलीत जाऊन सत्याचा पाठपुरावा केला पाहिजे.

आधुनिक माणसाची सर्वात मोठी शोकांतिका म्हणजे सूक्ष्म जगापासून, त्याच्या मुळापासून त्याचा संपर्क तुटला आहे. भौतिक विज्ञानाच्या क्षेत्रात त्याची प्रगती पुरेशी नाही. भौतिक जगाच्या पलीकडे अधिक ज्ञान आणि जीवन आहे. या ज्ञानाशिवाय, आपण प्रगती केली आहे, असा दावा आपण करू शकत नाही.

सूक्ष्म जग हे जास्त खरे आणि स्थायी आहे. हे भौतिक शरीर आणि भौतिक जग नष्ट झाल्यानंतरही आपले अस्तित्व आणि जीवन सूक्ष्म जगात सुरूच राहते. म्हणूनच सूक्ष्म जगाबद्दल जाणून घेणे आणि त्याच्याशी संबंध स्थापित करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे ज्याची आपल्यापैकी बहुतेकांना कल्पना नाही.

सर्व जागरूक लोकांचा अलीकडील आध्यात्मिक जोर सूक्ष्म जगाशी आणि सूक्ष्मातील महात्म्यांसोबत गमावलेला संपर्क स्थापित करण्यावर आहे.

आषाढ महिना ३०-६-२००३ पासून सुरू होईल. मी याची आणि या महिन्यातील पौर्णिमेची, गुरु पौर्णिमेची खूप आतुरतेने वाट पाहेन. या महिन्यात आपल्या पृथ्वीला विशेष दैवी ऊर्जा प्राप्त होतात आणि सर्वात जास्त ऊर्जा गुरु पौर्णिमेला प्राप्त होत असतात. ■



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@lightgatemasters.com वेबसाईट : www.lightgatemasters.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.lightagemasters.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.



तपोनगर येथे रहिवाशांच्या बैठकीत महर्षी अमरांची जयंती साजरी करण्यात आली.

काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींची ८२वी जयंती तपोनगर येथे २३-५-२०२१ रोजी साजरी करण्यात येईल. सध्याच्या कोविड परिस्थितीमुळे ध्यानसाधकांनी तपोनगरमध्ये जमणे शक्य होणार नाही. विद्यार्थ्यांना आपापल्या घरून वर्ग चालू असताना होणाऱ्या वेबकास्टद्वारे ह्यात भाग घेता येईल.
- ५ मे रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असलेल्या नियमित व बाहेरील विद्यार्थ्यांनी कृपया ३ मे पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. सध्याच्या कोविड परिस्थितीमुळे ध्यानसाधकांनी तपोनगरमध्ये जमणे शक्य होणार नाही. विद्यार्थ्यांना आपापल्या घरून वर्ग चालू असताना होणाऱ्या वेबकास्टद्वारे ह्यात भाग घेता येईल.
- बऱ्याच साधकांच्या विनंतीप्रमाणे डोनेशन्ससाठी आता आपल्या वेबसाईटवर ऑनलाईन पेमेंट करण्याची सोय करण्यात आली आहे. ■

गुरुजींचा जयंती समारंभ

रविवार, २३ मे २०२१

सकाळी ११ वाजता स्वागत
 व्याख्यान
 विशेष ध्यान

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

ध्यानासाठी विशेष दिवस

- | | |
|-------------|---|
| ०४ मंगळवार | कृष्णाष्टमी |
| १० सोमवार | मास शिवरात्री |
| ११ मंगळवार | अमावास्या |
| १४ शुक्रवार | अक्षय्य तृतीया |
| १८ मंगळवार | गुरुजींची जयंती |
| २० गुरुवार | शुक्लाष्टमी |
| २२ शनिवार | शुक्ल दशमी |
| २३ रविवार | गुरुजींच्या जयंतीनिमित्त कार्यक्रम |
| २६ बुधवार | बुद्ध पोर्णिमा चंद्रग्रहण : दुपारी २.१७ ते संध्याकाळी ७.१९ पर्यंत |

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
 ०९-०५-२०२१ – शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
 १६-०५-२०२१ – 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
 २३-०५-२०२१ – गुरुजींच्या जयंती निमित्त कार्यक्रम
 ३०-०५-२०२१ – अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

२६ मे रोजी दुपारी २.१७ ते संध्याकाळी ७.१९ पर्यंत चंद्रग्रहण आहे. ग्रहणादरम्यान कृपया संपूर्ण जगाला प्रकाश प्रवाहित करावा.

पलीकडून

सुनील बिसरहळ्ळी, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

आपल्या जीवनाला बरेच लोक अनेक प्रकारे स्पर्श करतात. आपल्या जीवनाच्या प्रवाहातील वळणं आणि अडथळे, ते आध्यात्मिक गुरु ठरवत असतात, जे आपल्या जीवनांना त्यांची पुस्तके आणि व्हिडिओ इत्यादींच्या माध्यमातून कोरत असतात. एका साधकाच्या जीवनात गुरुची भूमिका अतुलनीय असते आणि त्यांची जागा इतर कोणीच घेऊ शकत नाही. आपल्या जीवनावर त्यांचा प्रभाव या गोष्टीवर अवलंबून असतो की, आपण त्यांना ग्रहण करण्यासाठी कितपत खुले आहोत आणि स्वतःला बदलण्यासाठी, आकार देण्यासाठी त्यांच्या प्रभावाला परवानगी देतो किंवा नाही.

आपल्यापैकी प्रत्येकजण, जेव्हा आपल्या आयुष्याकडे मागे वळून पाहतो, तेव्हा आपल्या उर्वरित आयुष्यावर प्रभाव टाकणाऱ्या, आपण घेतलेल्या प्रत्येक मोठ्या निर्णयामागे असलेले महान गुरुंचे मार्गदर्शन आणि संरक्षण आपण पाहू शकतो. जेव्हा आपण पहिल्यांदा आपल्या गुरुंना पाहिले, त्याचवेळी प्रभुत्वाकडे आपली वाटचाल सुरू झाली.

गुरुजी असे एक गुरु होते, ज्यांनी फक्त आपल्या जीवनाचीच नव्हे तर आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीची आणि आपल्या चुकांचीही जबाबदारी स्वतःवर घेतली होती. त्यांना आपल्यातील कमतरता आणि निर्बंध उमगले होते. थोड्याच लोकांपासून सुरुवात करून त्यांनी हजारो लोकांना, त्यांच्या कवचातून बाहेर पडण्यात आणि त्यांच्यातील क्षमतेला पूर्णपणे बहरण्यात मार्गदर्शन केले.

असे म्हटले जाते की भौतिक जग हे सर्वात जास्त बंधनकारक आहे आणि त्यामुळे काही उच्च मिळवण्याची, त्याचे आकलन करता येण्याची, ते साध्य करता येण्याची आपली क्षमता मर्यादित होते. गुरुजी म्हणायचे, "मी या शरीरामुळे आणि भौतिक जगामुळे मर्यादित आहे. ज्या दिवशी मी हे दोन्ही सोडून, माझी क्षमता शंभरपटीने वाढेल." भौतिक मर्यादांना मागे सारून, एकाच वेळी वेगवेगळ्या ठिकाणी त्यांच्या उपस्थितीची बऱ्याच लोकांना अनुभूति होत असे. एकाच वेळी ते कित्येकांना मदत करत असत, मदतीसाठी त्यांच्या हाकेला प्रतिसाद देत असत.

एकदा आम्ही दोग्जणं त्यांच्याशी बोलत होतो, तेव्हा ते थोडे विचलित झालेले वाटले. आम्ही त्याविषयी त्यांना खोदून विचारले, तेव्हा थोड्या अनिच्छेने त्यांनी सांगितले की जेव्हा आमच्या सोबत ते चर्चा करत होते, त्याच वेळी दुसऱ्या शहरातल्या एका व्यक्तीला त्यांची मदत हवी होती, आणि त्याला मदत करण्यासाठी ते तिथे गेले होते! अशी त्यांची महानता होती!

आज, त्यांच्या जाण्यानंतर जवळपास एक दशकानंतर, लोकांना मदत करण्याची, त्यांचे योग्य मार्गदर्शन करण्यासाठी असलेल्या त्यांच्या तीव्र इच्छेमुळे, त्यांची उपस्थिती आणि लोकांवर त्यांचा प्रभाव प्रचंड वेगाने वाढतो आहे. ते गुरु म्हणून आपल्याला लाभले, त्यामुळे आपण धन्य झालो आहोत. ■

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

मी रोज सकाळी पाच मिनिटे प्रकाश प्रवहनाचा सराव करते. हे खरंच खूप प्रभावी आहे. हे केवळ उत्साहित करत नाही तर शिकण्याची प्रक्रिया देखील सोपी करते. आता माझे उपक्रम पूर्ण करणे सोपे झाले आहे.

– एस. प्रियंका, प्रथम वर्ष, वल्लीअम्मल मुलींची उच्च माध्यमिक शाळा, कुलसेकरन पट्टीनम्

मी नेहमी प्रकाश प्रवहन करते आणि मला ते करायला आवडते. जेव्हा मी प्रकाश पसरविते तेव्हा मला आनंदी वाटते आणि माझे मन शांत असते. हे माझ्यामधील कौशल्य बाहेर आणते आणि मला अभ्यास अधिक चांगला करण्यासाठी क्षमता येते.

– विनोदिनी पी., इयत्ता आठवी, थायम्मल मिडल स्कूल, कुलसेकरन पट्टीनम्

प्रकाश प्रवहनामुळे मानसिक शांती, चांगले आरोग्य, स्मरणशक्तीत वाढ, चपळता, चांगली वागणूक आणि अभ्यासाची आवड हे माझ्यामध्ये आले. मी नेहमी आधी विचार करतो आणि मग कृती करतो. आमचा वर्ग परीक्षेच्या अगोदर प्रकाशाचे प्रवहन करतो.

– सत्या एस., इयत्ता आठवी, थायम्मल मिडल स्कूल, कुलसेकरन पट्टीनम्

प्रकाश प्रवहन माझी सकाळ छान व तेजस्वी करते. हे मला निरोगी ठेवते व कामे चांगल्याप्रकारे करण्याकरिता मदत करते. माझ्या कल्पनाशक्तीची क्षमता वाढली आहे आणि विचार करण्याच्या पद्धतीतही सुधारणा आहे.

– कलाई सेल्वी ई., इयत्ता आठवी, थायम्मल मिडल स्कूल, कुलसेकरन पट्टीनम्

मनःशांती, आनंद, दुसऱ्यांना मदत करण्याची प्रवृत्ती, सर्वांसाठी प्रेम, कामात तत्परता आणि तेज हे सर्व मला प्रकाश प्रवहनाने दिले.

– संगीती एम., इयत्ता आठवी, थायम्मल मिडल स्कूल, कुलसेकरन पट्टीनम्

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 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 स्वतःहून आपल्या ऐहिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

जुलै २००६

गुरू पौर्णिमेच्या दिवशी आपल्याला परब्रह्माकडून थेट मिळणाऱ्या ऊर्जा अधिकतम प्रमाणात उपलब्ध असतात. त्या दिवसापासून आपण आपल्या दैनंदिन सरावांमध्ये ह्या प्रकाशाबद्दल जास्त जागरूक राहूया. इथे एका व्यक्तीने विनोद केला. तो म्हणाला, “इथे तुमच्याकडे फक्त पांढरा प्रकाश आणि सोनेरी प्रकाश आहे. याशिवाय तुमच्याकडे आणखी काय आहे?” आपल्याकडे खूप तंत्रे आहेत. पांढरा प्रकाश पुरेसा आहे. तो आपले जीवन बदलून टाकतो. आपण समाधी अनुभवतो. प्रकाश परमेश्वर आहे. तर आपण इथून पुढे प्रकाशाचा समावेश असलेली अधिक तंत्रे वापरू. आम्ही ध्यानाची तंत्रे विकसित करित आहोत. सध्या आपण ज्या तंत्रांचा अभ्यास करत आहोत, ती सर्व तंत्रे बदलू. यापुढे फक्त प्रकाशाचा समावेश असलेली तंत्रेच असतील. हे सांगताना माझ्या अंगावर रोमांच उभे राहत आहेत की आम्ही नवी तंत्रे तयार करू आणि जेव्हा तुम्ही तयार व्हाल तेव्हा तुम्हाला ती देऊ. तुमच्या बोटाला जर इजा झाली, जर ते कापले गेले, तर तुम्ही एका तंत्राचा वापर करू शकता आणि एका मिनिटात ती इजा बरी होईल. बोट कापले होते हे तुम्हाला दिसणार सुद्धा नाही. मला “ऑटोबायोग्राफी ऑफ अ योगी” ह्या सुंदर पुस्तकातील एक प्रसंग आठवतो. एक योगी चालत जात असतो आणि काही लोकं एका चोराचा पाठलाग करत असतात. तो योगीच चोर आहे असा त्या लोकांचा गैरसमज होतो आणि ते त्याचा हात कापतात. त्याला राग येत नाही. तो शांतपणे खाली पडलेला त्याचा हात उचलतो आणि कापलेल्या जागी जोडतो, आणि तो हात पहिल्यासारखा होतो. तुम्ही जर हे पुस्तक वाचले नसेल, तर ते वाचा. अशी पुस्तके दोन तीन वर्षातून पुन्हा एकदा वाचावीत. मग तुम्हाला नवीन गोष्टी समजतील, नवीन खुलासे होतील. त्या योग्याने हे कसे केले असावे? हे शक्य आहे. अशी तंत्रे आम्ही देऊ इच्छितो.

आध्यात्मिकतेविषयी मी अनेक वेळा बोललो आहे. आध्यात्मिकता म्हणजे काय? पण पुन्हा जेव्हा लोकं प्रश्न विचारतात किंवा जेव्हा आम्ही सहज बोलत असतो, तेव्हा अचानक एखादा नवीन मुद्दा सुचतो किंवा तोच मुद्दा अधिक

स्पष्टपणे समजतो. जेव्हाजेव्हा मला अशा नवीन गोष्टी उमगतील, त्या मी नेहमीच तुमच्यासोबत सामायिक करेन. आध्यात्मिकता म्हणजे काय या विषयी आम्ही खूप काही बोलत होतो आणि अचानक माझ्या लक्षात आले की “जे सर्व आपल्याला विस्तारित होण्यास मदत करते ते आध्यात्मिक आहे.” मी हे शब्द वापरताना सावध असतो. मी इथे “देव” हा शब्द वापरला नाही. जेव्हा तुम्ही विस्तारित होता, तेव्हा शेवटी तुम्ही देवापर्यंत पोहोचता आणि तुम्ही देव बनता. तर मी देव हा शब्द वापरायची आवश्यकता नाही. तर मी पुन्हा सांगू इच्छितो, जे सर्व आपल्याला विस्तारित होण्यास मदत करते, ते आध्यात्मिक आहे. हा विस्तार होणे म्हणजे भावना, विचार, कृती, इत्यादी पातळ्यांवर विस्तारित होणे होय.

विस्तारित होणे महत्त्वाचे आहे, पण ह्या प्रक्रियेदरम्यान आपण एका टप्प्यावर पोहोचतो आणि तिथे अडकतो. आपण ध्यानसाधना सुरू करतो, सराव करत राहातो आणि मग कधीतरी कुठल्यातरी टप्प्यावर अडकतो; आपण त्या बिंदूच्या पलीकडे जाऊ शकत नाही. हे अडकणे प्रत्येक क्षेत्रात सर्वसामान्य आहे. व्यवसायात तुम्ही एका टप्प्यावर पोहोचता आणि तिथे तुम्ही अडकता. सर्जनशील प्रक्रियेत तर ह्याचा फार अनुभव येतो. एखादा कलाकार एका बिंदूच्या पलीकडे जाऊ शकत नाही, तो तिथेच अडकतो. त्याला हताश वाटते. संगीतकार एका बिंदूवर पोहोचतात आणि अडकतात. मुद्दा असा आहे की त्या टप्प्याच्या पलीकडे जाणे ही साधनेतील सर्वात महत्त्वाची गोष्ट आहे. एखाद्या टप्प्यावर पोहोचून तिथे अडकणे हे साहजिक आहे. नियमितपणे ध्यान न करता येणे हे साहजिक आहे, मानवी आहे. मी हसत नाही. हे मानवी आहे; हे प्रत्येकाच्या बाबतीत घडते. पण तुम्ही जागरूक सुद्धा असले पाहिजे, तुम्हाला जाण असली पाहिजे. तुम्हाला तीव्र इच्छा असली पाहिजे. तीव्र इच्छा नाही तर आतून एक प्रकारची आठवण ठेवायला पाहिजे, जी तुम्हाला सांगते की तुम्ही ह्या टप्प्याच्या पलीकडे गेले पाहिजे. आपण नेहमीच स्वतःलाच आठवण करून घ्यायला हवी की, आपल्या आत एक दिव्य ठिणगी आहे; आपल्या आत देव आहे. तो सांगतो की तुम्ही असे बसून राहू शकत नाही; तुम्ही पलीकडे गेले पाहिजे; पुढे गेले पाहिजे. जेव्हा आपल्याला अशा प्रकारे

आठवण करून दिली जाते, जेव्हा आपल्याला अशा प्रकारे जाणीव होते, तेव्हा आपण प्रयत्न केले पाहिजेत. पण आपल्या स्वतःच्या मर्यादा आपल्याला मागे ढकलतात आणि नाउमेद करतात. असे असूनही मी नेहमी म्हणतो, “आपण ज्या टप्प्यावर अडकून पडलो आहोत, त्याच्या पलीकडे जाऊ शकतो. अडथळा पार करा.” एकदा तुम्ही अडथळा पार केलात की समाधानाने बसून राहू नका, कारण पुढे आणखी एक अडथळा उभा राहील. असे अनेक अडथळे असतात. म्हणूनच साधनेत अंतिम ध्येय गाठणे सोपे नाही. म्हणूनच यासाठी खूप वेळ, अनेक वर्ष, कदाचित अनेक जन्म लागतात. पण तुमचा प्रवास जर सुरू असेल, तर मी म्हणतो की तुम्ही सुरक्षित आहात कारण आणखी एक शक्ती आहे, ऋषींची शक्ती, जी आपल्याला सोबत पुढे घेऊन जाते. आपल्याला अपयशे येऊनही आपण पुढे जात राहातो. ही अद्भुत गोष्ट आहे, एक विलक्षण, अविश्वसनीय वास्तव आहे. आपल्याला कृपा देखील लाभते; ही परमेश्वराचीच कृपा आहे. ऋषी अनेक वेळा ही कृपा करतात. ही कृपाच आपल्याला पुढे नेते.

ह्याच्यावर चिंतन करा, “प्रथम व्यक्ती, नंतर त्याचे पद.” नेहमीच व्यक्ती प्रथम असते, नंतर त्याचे पद येते. उदाहरणार्थ: महर्षी अमर; प्रथम व्यक्ती आणि मग गुरू. आम्ही त्यांना कधी गुरू म्हणून संबोधले नाही. आम्ही सर्व त्यांना “अंकल” असे संबोधत होतो. आपण ती व्यक्ती बनले पाहिजे, आपण जिथे असू तिथे – कुटुंबात, कार्यालयात, जिथे कुठे आपण असू, तिथे आपण ही व्यक्ती बनू शकतो. मला असे लोक माहीत आहेत ज्यांना खूप लहान पदावर असून सुद्धा खूप वरिष्ठ पदावर असलेल्या व्यक्तीपेक्षा जास्त मान आहे. पद बिनमहत्त्वाचे ठरते; व्यक्ती सर्वात महत्त्वाची ठरते. मला वाटते की जर एखादा मनुष्य आध्यात्मिक असेल, जर तो प्रामाणिक असेल, तर नेहमीच त्याचा आदर केला जातो. गांधीजी कधीही ह्या देशाचे राष्ट्रपती किंवा पंतप्रधान नव्हते, पण ते राष्ट्रपिता आहेत. आध्यात्मिक संपत्ती ही खरी संपत्ती आहे. तर आपण तसे व्यक्तिमत्त्व बनले पाहिजे. ते आपले उद्दिष्ट असले पाहिजे. आपण तत्त्वांचे पालन केले पाहिजे. कधीकधी एक असत्य संपूर्ण जीवनास हानी पोहोचवते. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

मी मुक्तीबद्दल समजावून सांगावे अशी एका व्यक्तीची इच्छा होती. मुक्ती म्हणजे नेमके काय? अशा मुद्द्यांची परत उजळणी करण्यास नेहमीच छान वाटते.

इथे आपल्याला जे समजले आहे, त्याप्रमाणे मुक्ती म्हणजे आपल्या मूळ स्त्रोताकडे, परब्रह्मलोकात, आपल्या स्वगृही परत जाणे होय. आपण सृष्टीची अनुभूति घेण्यासाठी त्या ठिकाणाहून या पृथ्वीवर आलो आहोत. जेव्हा आपण परब्रह्मलोकाकडे परत जातो तेव्हा ती आपल्यासाठी मुक्ती असते. मुक्ती मिळवण्यासाठी आपण आपल्या सर्व कर्मांचा निचरा करायला हवा आणि परत जाण्यासाठी आपण पात्र असायला हवे. आणि जेव्हा आपण पात्र होतो, तेव्हा आपली परब्रह्मलोकाकडे वाटचाल सुरू होते आणि परत जातेवेळी आपल्याला आपले कोष परत द्यावे लागतात जे आपल्याला या सृष्टीची अनुभूति घेण्यासाठी बहाल केले गेले असतात. उदाहरणार्थ आपल्याला मनोमय कोष किंवा मन हे ब्रह्मलोकात परत करावे लागते. आपल्याला माहीत आहे की या जागी येण्याआधी, या ब्रह्मांडात प्रवेशण्याआधी आपल्याला मन हे ब्रह्मलोकात मिळाले होते. मग विज्ञानमय कोष किंवा बुद्धी आपल्याला देवीलोकात परत करावी लागते. याच रीतीने आपण आध्यात्मिक शरीर किंवा आनंदमय कोष परब्रह्मलोकात परत देत असतो. आणि मग आपण आत्मा म्हणून, एक प्रकाश कण म्हणून देवा जवळ, परब्रह्माच्या सोबत राहतो. ती आपली अंतिम मुक्ती असते.

पण गुरुजींनी हे सुद्धा स्पष्ट केले होते की मुक्ती ही सुटका किंवा स्वातंत्र्य होय. आपण या जगात वावरतांना सर्व बंधनांपासून सुटका. मुक्ती म्हणजे अज्ञानातून, सगळ्या आसक्ती आणि नकारात्मकतेपासून मुक्तता. तर, आपण या लोकात या शरीरात जरी राहत असलो तरी सुद्धा आपण मुक्त होऊ शकतो. ती एक प्रकारची मुक्ती आहे. आणि या आधी सांगितल्याप्रमाणे अंतिम मुक्ती म्हणजे आपल्या स्त्रोताकडे परत जाणे होय.

मी मुक्तीबद्दल विचार करत होतो तेव्हा गुरुजींच्या भाषणात मला आणखी काही मुद्दे सापडले आणि मला वाटलं की मी ते इथे नमूद करावेत. आणि अशा प्रत्येकवेळी मला ह्याची आठवण करून द्यावीशी वाटते की, – आणि मला हे स्पष्टपणे ठाऊक आहे – जेव्हा जेव्हा मी अशा काही गोष्टीबद्दल बोलत असतो, तेव्हा त्या गोष्टी मला सुद्धा लागू होतात, आणि अर्थातच त्या

आपल्या सर्वांनाही लागू होतात. मी इथे उभा राहून बोलतो एवढेच.

मुक्तीविषयी बोलतांना गुरुजी म्हणाले होते की आपल्या भावना आणि विचार आपल्याला एकतर मुक्तीकडे घेऊन जातात किंवा ते आपल्याला मुक्तीपासून दूर नेत असतात. हे आपल्याला समजणे फार महत्वाचे आहे. ते म्हणाले की दररोज, प्रत्येक क्षणी आपली मुक्तीकडे किंवा उलट दिशेने वाटचाल होते. आपल्या भावना, विचार आणि कृतींमुळे प्रत्येक क्षणी आपला प्रवास मुक्तीच्या दिशेने किंवा उलट दिशेने होत असतो. मुक्ती म्हणजे ध्यानातून बाहेर पडल्यावर आपण जी मिळवू शकू ती अवस्था नाही. मुक्ती आपल्याला आपल्या प्रत्येक विचारांमुळे प्राप्त होते. आपण असे म्हणू शकतो की आपल्या प्रत्येक सकारात्मक विचारांमुळे आपण मुक्तीकडे वाटचाल करतो आणि प्रत्येक नकारात्मक भावनेमुळे आपण मुक्तीपासून दूर जातो. म्हणूनच ते म्हणाले की सकारात्मक जीवन जगणे इतके जास्त महत्वाचे आहे.

ते असे देखील म्हणाले, आणि त्यांचे अचूक शब्द मी सांगतो, “आपण हे पण लक्षात ठेवायला पाहिजे की, मुक्तीकडे वाटचाल करण्यासाठी आपल्याला देण्यात आलेल्या सर्व ज्ञानाचा, आपल्यात परिवर्तन घडवून आणण्यासाठी आपल्याला दिलेल्या सर्व सुविधांचा जर का आपण वापर केला नाही, तर प्रलयाचा तडाखा आपल्याला बसू शकतो.” अगदी हेच शब्द त्यांनी उद्गारले आणि आश्चर्य म्हणजे, ते म्हणाले, “तंतोतंत हेच शब्द ऋषींनी मला सांगितले आहेत.” अचानक आपल्याला समस्या, निराशा, वेदना इत्यादीं तून जावे लागेल आणि जर आपण सुधारलो नाही तर आपण या जीवनात आपल्याला मिळालेली संधी गमावतो. परंतु जर आपण सकारात्मक जीवन जगण्यासाठी ऋषींकडून मिळालेल्या सूचनांचे अगदी थोड्याफार प्रमाणात जरी पालन केले तरी आपण अपयशी ठरणार नाही. ऋषींना आपण अपयशी व्हावे असे कधीच वाटत नसते. आपल्याला हे नेहमी लक्षात ठेवले पाहिजे की काळ्या शक्ती आपल्यात प्रवेश करून आपल्याला इजा पोहचवण्याच्या नेहमी प्रतीक्षेत असतात. आपण हे लक्षात ठेवले पाहिजे की, आपल्यातील नकारात्मक भावना आणि नकारात्मक विचारांच्या माध्यमाने काळ्या शक्ती त्यांचे कार्य करतील. आणि म्हणूनच सकारात्मक विचार करणे आणि नकारात्मक भावनांना आपल्यावर ताबा

मिळवून देणे हे इतके महत्वाचे आहे.

आपण ते कसे करू शकतो? अर्थात आपल्याला ते माहीत आहे. आपल्याला ते जाणीवपूर्वक करावे लागेल. नकारात्मक विचार आणि भावनांना आपण जाणीवपूर्वक नाकारले पाहिजे. यात ध्यानाची आपल्याला मदत होते. जेव्हा आपण इतरांमधील सकारात्मक भागाशी जोडतो तेव्हा त्याची मदत होते. जेव्हा आपण दुसऱ्यांमधील नकारात्मक भागाकडे दुर्लक्ष करतो, तेव्हा त्याची मदत होते. इतरांमधील सकारात्मकता आपल्याला प्रेरणा देते. म्हणूनच मला वाटते आपण जाणीवपूर्वक इतरांमधील सकारात्मक भागाशी जोडायला हवे. मला वाटते की ते खूप प्रेरणादायी आणि संसर्गजन्य आहे. शेवटी ही सकारात्मकता, त्यांच्यातील दैवी अंशातून येते. सकारात्मक जीवन जगण्यामागील प्रेरणा ही त्यांच्यातूनच येते. जेव्हा आपण लोकांच्या सकारात्मकतेशी जोडतो, तेव्हा आपण एक प्रकारे परमेश्वराशी जोडत असतो. सामान्यतः आपला इतरांना जोखण्याचा कल असतो. जेव्हा आपण दुसऱ्यांना जोखतो, त्यांना बरे वाईट ठरवतो, तेव्हा आपण त्यांच्यातील नकारात्मक भागाशी जोडत असतो. आपल्याला माहीत आहे की मुळात प्रत्येकजण दैवी आहे. आणि आपल्याप्रमाणेच ते देखील काही प्रमाणात सकारात्मकता आणि नकारात्मकता बाळगत असतात. म्हणून त्यांच्या सकारात्मकतेकडे लक्ष केंद्रित करण्याने आणि त्यापासून प्रेरित झाल्याने आपल्यातील सकारात्मकता बळकट होते आणि मुक्तीकडे आपल्या वाटचालीत त्याची मदत होते. ते आपले अंतिम लक्ष्य आहे. आणि जसे आधी मी नमूद केले आहे, ध्यानाने यात मदत होते.

ध्यानात, आपण आपल्या शरीरसंस्थेमध्ये स्तब्धता स्थापित करण्याचा प्रयत्न करत असतो. ध्यानात आपण परमेश्वराला अनुभवतो, संपूर्णतः जरी नाही तरी आपण त्याला स्पर्श करतो, त्याला आंशिकरित्या अनुभवतो असे म्हणता येईल. असा अनुभव, अगदी क्षणिक जरी असला, तरी तो आपल्याला प्रचंड आध्यात्मिक शक्ती प्रदान करतो, प्रचंड प्रमाणावर विवेक मिळवून देतो, आणि आपल्याला सकारात्मकतेने जगण्यास प्रेरित करतो. जेव्हा आपण आपल्या ध्यानातून बाहेर पडतो, तेव्हा जर आपण ह्या प्रेरणेला धरून ठेवले आणि जर त्याचा आपल्या जीवनावर परिणाम होऊ दिला तर आपण म्हणू शकतो की आपण मुक्तीच्या दिशेने वाटचाल करत आहोत. ■

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 १००० रू. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रू. आहे. ह्या शुल्कात मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी समाविष्ट आहे.

- ★ सर्व सूचना पोस्टाद्वारे किंवा ई-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 विद्यार्थ्यांनी 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.

शांतता

जुषा सतीशचंद्रा, अनुवाद : जयंत देशपांडे

वैश्विक माहामारीमुळे असे वाटते की जणू सर्व कामे थांबलेली आहेत, कारण आता आपण भौतिक पातळीवर एकत्र जमू शकत नाही आहोत. एकमेकांचा प्रत्यक्ष सहवास आपल्याला लाभत नाही आहे. भौतिक व सूक्ष्म अशा दोन्ही पातळ्यांवर आपण एकत्रित जमत असल्यामुळे, गेली अनेक वर्षे आपल्याला ध्यानवर्गात जिवंतपणा जाणवायचा. त्यामध्ये आता एकप्रकारची शांतता आली आहे.

शांततेपासून आपण ध्यानाला सुरुवात करतो. भौतिक पातळीवरील कामांपासून आपले लक्ष काढून घेतो आणि शांतता व प्रकाश अनुभवण्यासाठी आपल्या अंतरंगाकडे वळतो. शांततेत प्रतिष्ठा आहे, भव्यता आहे, गहनता आहे. सर्वच पातळ्यांवर शांतता महत्त्वाची असते. शरीर, मन आणि बुद्धीच्या पातळीवरील ही शांतता आपल्याला आत्म्याच्या पातळीवर स्तब्धता प्रकट करण्यास मदत करते. ह्यामुळे देवत्वाच्या थेट अनुभूतीसाठी मार्ग मोकळा होतो. जेव्हाही आपण तपोनगरात असतो, तेव्हा शांततेला बाळगल्याने आपल्याला जास्त प्रमाणावर ऊर्जा ग्रहण करण्यात मदत होते. तपोनगराचे सध्याचे वातावरण म्हणजे तेथील उच्च आध्यात्मिक हालचालींना अनुभवण्याची अवस्था आहे.

गुरुजी पुष्कळदा बोलत असत की, शांतता हा एक उपहार आहे. ज्या दिवशी ध्यानवर्गात व्याख्यान नसे आणि आपण शांतपणे बसून खूप वेळासाठी ध्यानमग्न बसत असू, अशा क्षणांची ते खूप आतुरतेने वाट पाहत असत. त्यांनी समजावून सांगितले होते, "जेव्हा तुम्ही प्रकाशगुरुंसोबत किंवा परमेश्वरासोबत संपर्क स्थापण्याचा प्रयत्न करत असता, तेव्हा तुम्ही पूर्णपणे संवाद साधला पाहिजे." गुरुजी आपल्या कोणाशीही बोलत असताना अशाप्रकारे पूर्णपणे संवाद साधत असत. ते ज्या कोणत्याही कामात व्यस्त असत, त्या क्षणात ते पूर्णतः, उत्कटपणे गुंतलेले असत. गुरुजींचे समाधी मंदिर त्यांच्या या पैलूचे मूर्तरूप आहे. त्यांच्यात असताना तुम्ही त्यांच्या पूर्ण उपस्थितीची, त्यांच्यासोबत उत्तम संवादाच्या अनुभूतीची जिवंतता अनुभवता.

गुरुजी आता शांतता व प्रकाशाच्या सखोल अंतरंगात शिरले आहेत. आपल्याशी जास्त संवाद साधण्यासाठी, जास्त प्रकट होण्यासाठी आणि आपले अधिक मार्गदर्शन करण्यासाठी ते अथकपणे काम करत आहेत. त्या शांततेत शिरून, त्या अवस्थेला प्राप्त करणे, हे आता आपले काम आहे. अर्थात गुरुजींनी त्यासाठी आपल्याला प्रशिक्षित केले आहे, शांततेचा मार्ग शोधून परिपूर्णतेच्या अनुभूतीसाठी! ■

"तुम्ही माझ्या अंतरंगात आहात"

अपूर्वा देशपांडे, अनुवाद : जयंत देशपांडे

पुष्कळदा आपली घाबरगुंडी उडते, छातीत धडधड सुरू होते आणि आपला जीव गुदमरू लागतो. गोंधळलेल्या अशा मनःस्थितीत सुद्धा जेव्हा आपण, क्षणभरासाठीच का होईना, शांत होतो, तेव्हा समंजसपणाच्या त्या क्षणात आपल्या मनाला शांत करणारी एक आकृती आपल्याला दिसते. ती आकृती इतकी आधार देणारी असते की, आपण सर्व विसरून तिच्यात, ती ज्या उदात्ततेचे प्रतिनिधित्व करते, त्या उदात्ततेत विसावतो. त्या क्षणार्धात आपण तिच्यासोबत संवाद साधतो. ती आकृती आपल्याला दिलासा देते, आपले गमावलेले मनोबल आपल्याला परत देते.

त्या संक्षिप्त क्षणानंतर जेव्हा आपण आपले डोळे उघडतो, तेव्हा असे वाटते जणू कितीतरी वेळ आपण त्या स्थितीत होतो. असे वाटते की आपल्याला त्रस्त करणाऱ्या त्या समस्येच्या तावडीतून आपण मुक्त झालो आहोत. आपल्याला फक्त गुरुजींचे प्रेम जाणवते. त्यांच्या प्रेमाच्या ओलाव्याने आपले मन भिजून जाते.

कधीकधी गुरुजींच्या व्याख्यानात किंवा त्यांनी लिहिलेल्या कित्येक पुस्तकांमधील एखाद्या पुस्तकात एखादा असा मुद्दा आपल्याला सापडतो, जो खूप सुंदररित्या आपल्या वादळी मनात उठणाऱ्या प्रश्नांची उत्तरे देतो. त्या उत्तरांमुळे आपल्या जीवननौकेला सुरक्षित किनारा सापडतो. उपेक्षावादी लोक असं म्हणतील की आपल्याला चुकून किंवा योगायोगानेच तो मुद्दा सापडला असेल. पण गुरुजी म्हणत असत, "जीवनात योगायोग नसतात." आपल्या सर्वांवरती असलेल्या निरपेक्ष प्रेमांमुळे, त्या संकटसमयी अगदी बरोबर ते ज्ञान आपल्याला लाभते.

पुष्कळदा आपण आपल्या गुरूंना चूक समजतो. एखाद्या सामान्य माणसासारखे आपण त्यांच्याकडे बघतो. तिथेच आपले चुकते असे मला वाटते. गुरुजी म्हणत असत, "मला माहीत आहे की माझ्या आणि तुमच्यापैकी प्रत्येकामध्ये एकसारखेच अंतर आहे, म्हणजे अंतरच नाही. तुम्ही सर्वच मला एकसारखेच जवळचे आहात. तुम्हाला ते अनुभवावे लागेल. माझ्याकडून आपल्यात काहीच अंतर नाही. तुम्ही सर्वच माझ्या अंतरंगात आहात. मी अतिशयोक्ती करत नाही आहे." ■

प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : अपर्णा रोपलेकर

प्र: जेव्हा मला आलेल्या अपयशामुळे लोकं माझी निंदा करतात, तेव्हा मला नैराश्यातून जावे लागते. नैराश्याच्या या क्षणांतून मी बाहेर कसा पडू शकतो?

उ: आपल्या सगळ्यांच्याच आयुष्यात असे नैराश्याचे क्षण येतात. यासाठी वेगवेगळी कारणे असू शकतात. अशा परिस्थितींना हाताळण्यासाठी आपल्याला आध्यात्मिकदृष्ट्या कणखर व्हावे लागेल. आपल्याला स्वतःवर पूर्ण विश्वास ठेवावा लागेल. आपल्याला माहीत आहे की, आपण परमेश्वराचा अंश आहोत. दुसऱ्यांनी जरी आपल्याला, आपण तुच्छ आहोत असे जाणवून दिले तरी आपण तुच्छ नाही आहोत. काही वेळा आपले अपयश आपल्याला निराशेकडे नेते. आपल्याला परत एकदा आत्मनिरीक्षण करायला हवे आणि समजून घ्यायला हवे की, अपयश हा अंत नसतो आणि आपण अपयशाला एक नवी सुरुवात बनवू शकतो. मग आपण पुन्हा स्वतःला तयार करून नव्या जोमाने त्या अपयशावर मात करायला पाहिजे. त्यानंतर सर्व चांगले होईल. आपण हे पण समजायला हवे की, जीवनात धडे असतात, जीवनाच्या सर्व अनुभवांमधून आपल्याला शिकायला मिळते. खरं म्हणजे यश किंवा अपयश मिळणं आपल्या हातात नसते. फक्त प्रयत्न करणे आपल्या हातात असते. आपल्याला परमेश्वरावर दृढ विश्वास ठेवायला हवा. जर त्याने अशा दुःखदायक प्रसंगातून व अपयशातून आपल्याला जाऊ दिले असेल तर नक्कीच ते आपल्यासाठी यथायोग्यच असणार. कुठलेही अपयश किंवा समस्येचा आपल्याला यथार्थ म्हणून स्वीकार करावा लागेल. आलेल्या परिस्थितीला पूर्णपणे स्वीकारले तर नैराश्याशी सामना करणे सोपे होईल. या सर्वासाठी ध्यान मोलाची मदत करेल.

प्र: काहीवेळा असे लोक भेटतात जे आपल्या विचारसरणीवरच परिणाम करतात. त्यांची उपस्थिती आपल्याला शक्तिहीन करते, आपला आत्मविश्वास ढासळतो. असे का होते? अशावेळी आपण स्वतःला यापासून कसे वाचवावे?

उ: मला माहीत आहे, अशाप्रकारचे लोकं असतात, जे आपला आत्मविश्वास कमी करतात. त्यांचे शब्द, त्यांचे वागणे, बोलणे, या

कृतींनी ते आपला आत्मसन्मान दुखावतात. यावर एकच उपाय आहे की, आपण जास्त कणखर बनणे. मग आपण त्यांच्या प्रभावापासून स्वतःला कसे वाचवावे ते आपल्याला समजते. हे लक्षात ठेवले पाहिजे की आपण ईश्वराचा एक अंश आहोत, आणि आपण आपल्या आत्मसन्मानाला इजा पोहोचू द्यायला नको. मला माहीत आहे की ह्याला वेळ लागतो. सुरुवातीला ते कठीण जाते. मला वाटते, ध्यान करणे खूप महत्त्वाचे आहे, विशेष करून या कठीण काळात. कारण आपल्याला स्वतःच्या मर्यादांना आणि आपल्या बाहेरील या जगातील मर्यादांना सामोरे जावे लागते. ध्यान आपल्याला आध्यात्मिक बळ देते, विवेक देते आणि आध्यात्मिकदृष्ट्या बळकट बनवते. मग आपला आदर केला जातो. मग कोणीही आपल्या आत्मसन्मानाला धक्का लावू शकणार नाही. काहीवेळा काही माणसांच्या उपस्थितीत आपल्याला शक्तिहीन, निरुत्साही वाटते. असे झाले तर आपण काळजी करू नये. आपण ध्यान करावे व प्रकाशाला सोबत ठेवावे. ऊर्जेच्या अनंत स्रोताशी जेव्हा आपण जोडलेले असतो, तेव्हा जरी आपल्यातील ऊर्जा शोषण्यात येत असल्या तरी त्याने काही फरक पडणार नाही. आपण पुन्हा ऊर्जा गोळा करू शकतो.

प्र: आपल्या सखोल ध्यानात आपण वैश्विक मनाच्या पलीकडे सुद्धा जाऊ शकतो का?

उ: होय, आपण वैयक्तिक व वैश्विक मनाच्या पलीकडे जात असतो. जेव्हा आपली जाणीव खरोखरीच मनापलीकडे जाते, तेव्हा आपण असे म्हणू शकतो की, ती वैश्विक मनापलीकडेही जाते. जेव्हा आपण निस्तब्धतेची अवस्था प्राप्त करतो, तेव्हा आपली जाणीव सर्वच गोष्टींच्या पलीकडे जाते आणि आपण देवाचा अनुभव घेत असतो.

प्र: आपल्या सखोल ध्यानात आपली वैयक्तिक स्तब्धता, वैश्विक स्तब्धतेत मिसळते का?

उ: आपली जाणीव आपल्या गाभ्यात वैयक्तिक स्तब्धतेचा अनुभव घेते आणि जसजसा जाणिवेचा विस्तार वाढतो, ती वैश्विक गाभ्याच्या स्तब्धतेचा अनुभव घेते. त्या एकमेकात मिसळत नाहीत, पण जसजशी आपण प्रगती करतो, एका स्तरावर आपली जाणीव दोन्ही स्तब्धतेचा अनुभव घेते. ■

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/- |
| आयुगुरूजी (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/- |
| उच्चस्तरिय 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: ०२५१-२८६-२८९०/२४४-९५८५)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)
(फोन: २८७६७२९८)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा
(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२४९१)

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

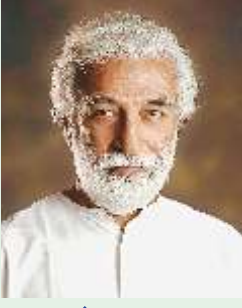
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅंप (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 अमरांणा 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. डाइंग, 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

काही काळाकरिता मी शंबला तत्वांचा अभ्यास करीत नव्हतो पण गेल्या ३ महिन्यांपासून दररोज मी एका शंबला तत्वाचा अभ्यास करीत आहे. तेव्हापासून, विशेषतः मागील ग्रहण व शून्य मासानंतर मी माझ्यात खूप सारे बदल झालेले पाहिले आहेत. आता मी खूप सकारात्मक झालो आहे आणि जास्त शिस्तबद्ध व नियोजनबद्ध झालो आहे. ह्या पेक्षाही जास्त महत्वाचे म्हणजे मला जाणवते की गुरुजी व महात्मे माझ्या जीवनाच्या प्रत्येक भागात माझे मार्गदर्शन करीत आहेत.

आता बहुधा मी खूप असतो व त्याचे प्रमुख कारण म्हणजे माझ्या आत झालेला बदल. माझ्या बाह्य परिस्थितीत फारसा बदल झालेला नाही. आता मी इतरांना जोखणे कमी केले आहे व ह्याची मला खूप मदत झाली आहे.

- रवी किशोर

परमेश्वर सर्वत्र आहे व प्रत्येक गोष्टीत सामावलेला आहे हे मला पदोपदी जाणवत आहे. ह्या जाणिवेमुळे माझ्या भोवतालच्या गोष्टींशी मी जास्त जोडलेले असते. मी बरीच शांत झाले आहे, पण जीवनातील ह्या कमी संवादाच्या नव्या टप्प्या दरम्यानही मला खूप समाधानी व पूर्ण वाटते! जाणिवेच्या एका पातळीवर मी स्तब्धता व विशालतेशी जोडले जाते व त्याचवेळी दुसऱ्या पातळीवर मला भोवतालच्या जगाची देखील जाणीव असते.

- विद्या वीरकर

मी हळूहळू नकारात्मक विचारांचा त्याग करण्यास शिकत आहे व त्यांची जागा सकारात्मक विचारांना देत आहे. भूतकाळात अडकून राहण्यापेक्षा किंवा भूतकाळातील ओड्याखाली दबून राहण्यापेक्षा, मी 'सध्याच्या क्षणावर' पूर्ण लक्ष केंद्रित करण्याचा प्रयत्न करीत आहे.

- वीणा के. व्ही.

जेव्हाही मी अवघड परिस्थितीत अडकलेली असते किंवा काही कारणास्तव नाराज असते, तेव्हा मी हातातील काम न थांबवता, प्रकाशाच्या प्रवहनास सुरुवात करते. काही वेळानंतर सर्व काही सुरळीत होते, माझे मन हलके होते व माझ्या भोवतालचे लोक माझ्याकडे सकारात्मक स्पंदने पाठवू लागतात. ह्यामुळे माझ्या दैनंदिन जीवनातील सकारात्मकतेच्या गुणवत्तेत वाढ होण्यास मदत होते.

- सुलोचना रामास्वामी

हो, मी कोणत्याही परिस्थितीत शांत व स्थिरचित्त

असतो. आंतरिक बळ व कोणत्याही परिस्थितीला सामोरे जाण्याची क्षमता माझ्यात असल्याचे मला प्रकर्षाने जाणवते. मी सहजासहजी विचलीत होत नाही. माझी स्वीकार करण्याच्या व क्षमा करून, विसरून जाण्याच्या क्षमतेत देखील बरीच वाढ झाली आहे.

- रंजिव नायर

मला बऱ्याचशा आव्हानांना तोंड द्यावे लागत असूनही मी खूप व समाधानी आहे. माझ्या मनात ह्या गोष्टीचा पूरपूर उलगाडा झाला आहे की एखाद्याच्या जीवनात सकारात्मक व चिरस्थायी बदल ध्यानसाधनेच्या माध्यमातूनच अनुभवणे शक्य आहे. माझ्यातील विशेष जाणिवेमुळे मला प्रत्येक परिस्थिती मागील मोठा हेतु पहाण्यास मदत होते व क्षणिक अपेक्षाभंगातून बाहेर पडण्यास मदत होते.

- अमिता प्रदीप

९ मार्च २०२१ ह्या दिवशी ध्यान करीत असताना, अलीकडेच नूतनीकरण करण्यात आलेली गुरुजींची समाधी पूर्णपणे शुभ्र पांढऱ्या प्रकाशाने भरलेली असल्याचे मला दिसले. नंतर तो प्रकाश हळूहळू आकुंचित होत गेला व त्याने दिव्याच्या ज्योतीचे रूप धारण केले व अदृश्य झाला. मग मी गुरुजींच्या समाधी मंदिरात प्रवेश केला. तेथे देखील शुभ्र पांढरा प्रकाश सर्वत्र पसरला होता. ज्या कुंभात गुरुजींची पवित्र रक्षा ठेवण्यात आली आहे, तो दैदिप्यमान सोनेरी कलश रंगीत खड्यांच्या प्रकाशाने व मोत्यांमुळे चमकत होता. हा अद्भुत दृष्टांत मला झाला!

जेव्हा मी गुरुजींच्या समाधी मंदिरात ध्यानास बसले होते तेव्हा मला आणखी एक दृष्टांत झाला. मी तेथे नवदुर्गांना ध्यानस्थ बसलेले पाहिले. एका देवीने सोनेरी वस्त्र परिधान केले होते व कवच धारण केले होते. तिचा चेहरा सोनेरी रंगाचा होता आणि तिचे केस देखील सोनेरी होते व तिच्या चेहऱ्यावर स्मित होते. तिच्या शेजारच्या देवीचा रंग गडद काळा होता व तिने त्रिशूल धारण केले होते. तिच्या कपाळावर विभूती होती व कपाळाच्या मध्यात निळ्या प्रकाशाने भरलेला एक उभा डोळा होता. मला तिचा फक्त उजवा हात व चेहऱ्याची उजवी बाजूच दिसली. मात्र माझे ध्यान संपेपर्यंत मी सोनेरी वस्त्र परिधान केलेल्या देवीस पाहू शकत होते.

- कांचनलता