



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 14 Issue 2

November 2021

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(डिसेंबर २००९ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

आपल्याला काही मूलभूत स्वरूपाच्या सत्यांविषयी माहित असायला हवे, कमीतकमी आपल्या स्वतःबद्दलचे सत्य तरी. आपण खरंच कोण आहोत? या पृथ्वीवर आपण कशासाठी आलो आहोत? मृत्यूनंतर आपले काय होत असते? मृत्यूनंतरही आपले अस्तित्व राहते का? तसे असेल तर आपण येथून पुढे कुठे जातो? आपण पुन्हा येत असतो का? कशासाठी? आपण आपल्या सहयोग्यांना पुन्हा भेटतो का? हे शरीर सोडल्यानंतर आपण आपले छंद आणि कौशल्य आपल्यासोबत पुढे नेत असतो का? आपली स्वप्ने, आपल्या कविता आपण सोबत नेत असतो का? आपल्या आवडीनिवडींचे काय होते? आपल्या कृतींचा निवाडा होत असतो का? तो कोण करतो? आपल्या कृतींसाठी आपल्याला सजा होते का, किंवा पुरस्कृत करण्यात येते का? ... बापरे! किती प्रश्न आहेत! आणि हे तर फक्त थोडेच आहेत आणि केवळ स्वतःबद्दल आहेत. इतर कितीतरी सत्ये आहेत: सृष्टीबद्दल, निर्मात्याबद्दल ... कितीतरी!

या सर्व प्रश्नांची उत्तरं मिळवणे शक्य आहे का? होय, नक्कीच. आपल्या प्राचीन ज्ञानात आपल्याला यातील काही प्रश्नांची उत्तरं सापडतील. ऋषींकडून मिळालेल्या ज्ञानामुळे आता पुष्कळ प्रश्नांची उत्तरं मिळत आहेत. सर्वच प्रश्नांची उत्तरं ब्रह्मांडात आहेत. खोल पातळीवर आपल्याला या प्रश्नांची उत्तरं शोधावी लागतील आणि आपल्याला ती नक्कीच सापडतील. खोल पातळीवरून ही उत्तरं या जागृत पातळीवर प्रकट करणे कदाचित सोपे होणार नाही, पण ध्यान करून आणि चिंतन, मनन करून ते शक्य होईल.

ही एक आध्यात्मिक आवश्यकता आहे की, आपल्याला या मूलभूत स्वरूपाच्या प्रश्नांची उत्तरं माहित असायला हवीत, कारण त्याने आपला विवेक समृद्ध होतो. या विवेकाच्या मदतीने आपण जीवनात योग्य गोष्टींची निवड करू शकतो व उत्तम जीवन जगू शकतो.

आपल्या इतक्या दिवसांच्या ध्यानसाधनेनंतर, विविध विषयांवर केलेल्या चर्चेनंतर, व्याख्याने ऐकल्यानंतर आपण आपल्या अंतरंगात झाकून पाहायला पाहिजे की आपल्या जगण्यातून किती प्रेम आपण प्रकट करत आहोत, इतरांचे दोष आणि कमतरता किती प्रमाणात स्वीकारत आहोत. आपल्याला हे जाणून कदाचित धक्का बसेल की खूप कमी प्रमाणात आपण ते करत आहोत. आणि हे कमी प्रमाण आपल्या आध्यात्मिक प्रवासात पुढे वाटचाल करण्यासाठी पुरेसे नाही. आपण बदलायला हवे, विस्तारित व्हायला हवे आणि पुढे जायला हवे.

आध्यात्मिकता म्हणजे बदलणे, विस्तारित होणे आणि पुढे वाटचाल करत राहणे होय.

वीस वर्षांपूर्वी, बर्लिनची भिंत पाडण्यात आली आणि पूर्व व पश्चिम जर्मनी ही देशं एकमेकांसाठी उघडण्यात आली. ही एक महान गोष्ट होती; तो एक अलौकिक क्षण होता. जेव्हा मी अवतीभवती बघतो, तेव्हा मला अनेक भिंती दिसतात – अंतरंगात आणि बाहेर. आपण भिंती बांधण्यात निष्णात आहोत! आपण आपल्या देशात, समाजात, गटांमध्ये आणि खेदाची गोष्ट म्हणजे आपल्या आतही भिंती बांधत असतो.

प्रकाश, प्रकाश गुरु आणि प्रकाशाचे कार्यकर्ते ह्या भिंतींना आता पाडत आहेत. पण नव्या भिंती पुन्हा लगेच उभ्या होतात. अशा भिंतींना कायम पाडत राहणे हेच प्रकाश कार्य आहे!

मला इथे अशा पुष्कळ भिंती पाडायच्या आहेत!

२००९ हे वर्ष आता संपत आले आहे. या वर्षात आपण रा ध्यानमंदिरात प्रकाशब्रह्मा किंवा 'रा' देवतेच्या ऊर्जा गोळा केल्या आणि 2012 व त्याच्यानंतरच्या काळाबद्दल पुष्कळ ज्ञान गोळा केले.

२००९ हे एक महान वर्ष होते. ■



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) /

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.



तपोनगरातील रहिवाशांनी आयुध पूजेच्या दिवशी तपोवनातील पार्किंगमध्ये एकत्र जमून वाहनांना ऊर्जित केले.

काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींचा महासमाधी दिवसानिमित्त २८-११-२०२१ रोजी कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. तपोनगरमध्ये एकत्र जमण्यासाठी परिस्थितीमध्ये जर सुधारणा झाली तर आम्ही विद्यार्थ्यांना तशी आगाऊ सूचना देऊ. तपोनगरमध्ये जमणे जर शक्य होणार नसेल तर विद्यार्थी मानसिक दुवा जोडून आणि वेबकास्टद्वारे ह्या कार्यक्रमात सहभागी होऊ शकतील.
- ह्या कार्यक्रमाप्रसंगी २०२२ वर्षाचे मानसा कॅलेंडर देखील प्रकाशित करण्यात येईल. केवळ मागणी करणाऱ्यांसाठी मर्यादित संख्येत प्रती छापल्या जातील. तुमची प्रत राखून ठेवण्यासाठी कृपया १५-११-२०२१ पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंद करावी.
- 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. ■

गुरुजींचा महासमाधी कार्यक्रम

२८-११-२०२१, रविवार
 सकाळी ११ वाजता स्वागत
 वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान
 विशेष ध्यान

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०३	बुधवार	मास शिवरात्री / नरक चतुर्दशी
०४	गुरुवार	अमावास्या / दिवाळी / महालक्ष्मी पूजन
०५	शुक्रवार	दिवाळी पाडवा
११	गुरुवार	शुक्लाष्टमी
१३	शनिवार	शुक्ल दशमी
१९	शुक्रवार	पोर्णिमा / शिवदीप / चंद्र ग्रहण: सकाळी ११.३२ ते संध्याकाळी ५.३३ पर्यंत
२०	शनिवार	विष्णुदीप
२३	मंगळवार	गुरुजींचा महासमाधी दिवस
२७	शनिवार	कृष्णाष्टमी
२८	रविवार	गुरुजींचा महासमाधी दिवस कार्यक्रम

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 १४	- शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता वेबकास्टद्वारे
रविवार २१	- 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता वेबकास्टद्वारे
रविवार २८	- गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम वेबकास्टद्वारे

१९ नोव्हेंबरला सकाळी ११.३२ पासून संध्याकाळी ५.३३ पर्यंत चंद्र ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

आठवणी आणि साक्षात्कार

अपूर्वा देशपांडे, अनुवाद : वैशाली जोशी

‘मी मोठी झाल्यावर मला काय व्हायचे आहे’ ह्याबद्दलची माझी ध्येये सतत बदलत असत. मला आठवतं की एका रात्री मी गुरुजींना पत्र लिहिण्यासाठी माझ्या वडिलांच्या अभ्यासिकेत बसले होते. यासारख्या महत्त्वाच्या बाबतीत, माझ्या वडिलांच्या खुर्चीवर बसून त्यांच्या पेनने पत्र लिहिणे माझ्यासाठी आवश्यक होते. माझे क्रेयॉन्स आणि पेन्सिल ह्या कामासाठी योग्य वाटत नव्हते.

मी लिहिले :

“प्रिय गुरुजी,

मी बुकर पारितोषिक आणि साहित्यातील नोबेल शांतता पारितोषिक मिळवणारी सर्वात अल्पवयीन विजेता व्हावे असे माझे स्वप्न आहे. कृपया मला आशीर्वाद द्यावा.”

गुरुजींनी उत्तर देताना मला सावध केले की, हे ध्येय साध्य करणे सोपे नसणार, पण त्यांनी मला आश्वासन दिले की ते माझ्यासाठी प्रार्थना करतील. गुरुजींचे पत्र मिळाल्यानंतर मी ताबडतोब माझ्या पारितोषिक जिंकणाऱ्या ‘कादंबरी’वर काम करणे सुरू केले. मला विश्वास होता की मी जिंकेन, काहीही मला रोखू शकणार नाही, कारण मला विश्वातील सर्वात सामर्थ्यवान व्यक्तीचा आशीर्वाद मिळाला होता.

काही महिन्यांनंतर मी टेनिस खेळायला सुरुवात केली आणि माझी खात्री झाली की टेनिस खेळणे हेच माझे ध्येय आहे.

“प्रिय गुरुजी,

आता मला टेनिसपटू व्हायचे आहे आणि विम्बलडनमध्ये जिंकायचे आहे, कृपया माझ्यासाठी प्रार्थना करा!”

लहानपणी, मला हे माहीत होते की जर मी गुरुजींना सांगितले, तर सर्व काही व्यवस्थित होईल. त्यांची उत्तरे नेहमीच उत्साहवर्धक होती आणि त्यांनी मला असे कधीही जाणवू दिले नाही की, माझी स्वप्न साकार करणे अशक्य आहे. गुरुजींसोबत मी स्वप्न पाहू शकत होते!

आपण मानवी नात्यांना चिकटून राहातो. मानसशास्त्र सुचवते की आपण असे करतो कारण मानव म्हणून आपल्याला सतत आपलेपणाच्या भावनेची गरज असते. समाजाने आपल्याला स्वीकारावे अशी आपली इच्छा असते. मानवी नातेसंबंध किती गुंतागुंतीचे आणि नाजूक असू शकतात हे गेल्या काही वर्षात माझ्या लक्षात आले आहे. लोकांच्या मोठ्या गटात देखील मला एकप्रकारचा एकटेपणा जाणवत असे. मला इतर कोणापेक्षाही जास्त गुरुजींशी जवळीक जाणवत असे. आपल्या सर्वांच्याच बाबतीत असे होत असे. गुरुजींशी असलेले आपले नाते आपल्या सर्व मानवी नातेसंबंधांच्या वरचे आहे. जेव्हा आपण देवासमोर बसतो, तेव्हा आपण त्याच्याशी पूर्णपणे प्रामाणिक असतो. आपले गुरुजींशी असलेले नाते देखील अगदी तसेच आहे. जेव्हाजेव्हा मी त्यांच्या समोर बसत असे, तेव्हा मी जशी आहे तशी स्वतःचा खरेपणा राखू शकत असे; एक दोषपूर्ण मानव, जिची कधीही पारख केली जात नसे.

मला माहीत नाही की माझ्या पाठीशी, मला प्रोत्साहन देण्यासाठी इतर कोणी राहिल किंवा नाही, पण मला माहीत आहे की गुरुजी नेहमीच माझ्यासाठी असतील! ■

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

जेव्हा मी प्रकाश प्रवहन करत होते, तेव्हा मला पांढरा शुभ्र प्रकाश दिसला. माझे मन आनंदाने भरून गेले.

– रंजना, इंडस्ट्रियल ट्रेनिंग विद्यार्थिनी, द असोसिएशन ऑफ पिपल विथ डिसेबिलिटी (ए पी डी), लिंगराजपुरम, बंगलोर

प्रकाश प्रवहन सत्रापूर्वी माझे मन पूर्णपणे चिंताग्रस्त होते आणि जड झाले होते. सत्रानंतर मला हलके वाटले आणि माझे मन शांत झाले.

– संदीप, इंडस्ट्रियल ट्रेनिंग विद्यार्थी, ए पी डी, लिंगराजपुरम, बंगलोर

आज सकाळी माझे डोके प्रचंड दुखत होते जणू कोणीतरी माझ्या डोक्यावर हातोडा मारत आहे. पण प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रानंतर माझी डोकेदुखी नाहीशी झाली. मी आनंदी आहे. हा अभ्यास दररोज करण्याचा माझा मानस आहे.

– श्रीनिवास, इंडस्ट्रियल ट्रेनिंग विद्यार्थी, ए पी डी, लिंगराजपुरम, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाचा अनुभव खूप छान होता. मन खूप शांत झाले.

– पूबालन, इंडस्ट्रियल ट्रेनिंग विद्यार्थी, ए पी डी, लिंगराजपुरम, बंगलोर

हा खूप चांगला अनुभव होता. आता माझे मन शांत आहे व मला निश्चित वाटते. जगात सगळीकडे प्रकाशाच्या पोहोचण्याचा विचार मी स्पष्टपणे धरून ठेऊ शकले आणि सर्वत्र प्रकाशाचे तेज अनुभवू शकले.

– श्रीमती. सुगुणेश्वरी, शिक्षिका, सिटिझन्स उच्च माध्यमिक शाळा, पिलाना गार्डन्स, 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 चर्मचर्खुंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूळ स्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: शक्ती, विवेक आणि उज्वळ 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

सप्टेंबर २००६

सत्ये ही खूप साधी असतात. ही साधी सत्ये लक्षात ठेवणे खूप महत्वाचे आहे. साधारणपणे आपण त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करतो. पण आपण ती लक्षात ठेवून नेहमी त्यांना जगणे चांगले. उदाहरणार्थ एक सत्य हे आहे की, देव देतो; देव काही गोष्टी देतो आणि देव काही गोष्टी देत नाही. हे आपण स्वीकारले पाहिजे. आपण नेहमी हे ध्यानात ठेवले पाहिजे की देवाला सर्वकाही माहीत असते, आणि देव जाणतो. आपल्यासाठी सर्वात उत्तम काय आहे हे त्याला माहीत असते – आपल्यासाठी काय योग्य आहे, आपल्यासाठी काय योग्य नाही. आपल्याला दिलेल्या गोष्टींचा आपण स्वीकार करणे सोपे असते. जेव्हा एखादी गोष्ट आपल्याला दिली जात नाही, तेव्हा ती वस्तुस्थिती स्वीकारणे सोपे नसते. पण जर आपली देवावर श्रद्धा असेल, देवावर विश्वास असेल, तर आपण ते स्वीकारतो. तर, हा एक भाग आहे, तो म्हणजे, देव जे देत नाही त्याचा आपण स्वीकार केला पाहिजे. पण आपण, ह्या भूतलावरील मानव, नेहमीच त्या गोष्टींच्या मागे जातो, ज्या आपल्याला देण्यात आलेल्या नाहीत. त्या मिळव्यात म्हणून, आपण त्याला त्रास देतो. देव हा खूप चांगला माणूस आहे! जे त्याने आपल्याला दिलेले नाही, ते मिळवण्यासाठी आपण त्याला भंडावतो. मग त्या गोष्टी तो आपल्याला देतो. पण गोष्ट अशी आहे की, त्याने स्वतः तयार केलेले त्याचे स्वतःचेच नियम आहेत. तो त्यांना बगल देऊ शकत नाही. म्हणून, तो आपल्याला त्या गोष्टी देतो आणि त्यांच्यासोबत थोडेसे दुःख सुद्धा देतो. जेव्हा आपण आधी न दिलेल्या गोष्टींसाठी त्याला भंडावतो आणि जेव्हा आपल्याला त्या मिळतात, तेव्हा त्यांच्यासोबत येणारे दुःख किंवा समस्या देखील आपल्याला स्वीकाराव्या लागतात. हे आपल्याला समजत नाही. ह्या गोष्टींचा स्वीकार करणे खूप अवघड आहे. पुन्हा आपण कुरकुर, तक्रार करत राहातो. आणि पुन्हा आपण आपले जीवन दुःखी करून घेतो.

आपण गोष्टींचे संपूर्ण चित्र बघितले पाहिजे. आपण आपले संपूर्ण जीवन, जीवनाचा प्रवाह, जसे की व्यवसायमार्ग, शिक्षण इत्यादी आपल्या मनःचक्षुसमोर आणण्याचा प्रयत्न करणे चांगले ठरेल. आपण कशाच्या मागे आहोत, आपला व्यवसायमार्ग काय आहे? आपल्यासमोर ह्याचे संपूर्ण चित्र असायला हवे. तशाच प्रकारे आपण

भविष्यात पसरलेल्या आपल्या जीवनाकडे देखील बघितले पाहिजे. भावी जीवन म्हणजे फक्त हा जन्म नव्हे, हे संपूर्ण आयुष्य नव्हे तर त्यात आपले पुढील जन्म देखील समाविष्ट आहेत. ह्याने कोणत्या प्रकारे मदत होते? हे आपल्याला गोष्टींचे प्राधान्य ठरवण्यास मदत करते. आपल्याला समजते, आपल्या लक्षात येते की कोणत्या गोष्टी महत्वाच्या आहेत आणि कोणत्या गोष्टी सर्वात जास्त महत्वाच्या आहेत. तेव्हा आपण योग्य निवड करतो. आणि आपण वेळ वाया घालवत नाही. संपूर्ण चित्राकडे बघणे आपल्याला निवड करण्यास आणि नाकारण्यास देखील मदत करते. हे खूप महत्वाचे आहे. निवड करणे सोपे आहे. केलेल्या 'निवडी रद्द करणे' सोपे नाही. पण जेव्हा आपण हे मनापासून करतो, तेव्हा आपल्याला उच्च प्रजेकडून, देवाकडून मदत मिळते. देव आपल्याला निवडलेल्या गोष्टी रद्द करण्यास मदत करतो. ह्या क्षणी, मी स्वामी विवेकानंदांना उद्धृत करू इच्छितो. ते म्हणाले, 'देवाचा शोध घेताना जर तुमचा एक हात त्याच्या मार्गात आला, तर तो हात कापा आणि फेकून द्या.' फक्त तेच असे बोलू शकतात. मुद्दा असा आहे की, आपल्या ध्येयाच्या मार्गात जे काही येते, ते तेव्हाच स्पष्ट होते जेव्हा आपण संपूर्ण चित्र पाहाण्याचा प्रयत्न करतो, आणि मग आपण ते नाकारू शकतो, फेकून देऊ शकतो.

हे हीलिंग करण्याविषयी आहे. ह्या गोष्टी परिचित आहेत पण त्या पूर्णपणे समजून घेतल्या पाहिजेत. जेव्हा मी एक विशिष्ट प्रकरण समजून घेण्याचा प्रयत्न करित होतो, तेव्हा ऋषींनी टिप्पणी केली, "लोकांनी हीलिंगचे कार्य सुरू करण्यापूर्वी हीलिंग म्हणजे काय हे समजून घेतले पाहिजे." सध्या अनेक गोष्टींच्या लाटा येत आहेत. 'हीलिंगची लाट' सुद्धा आहे. लोकांना हीलिंग करणे शिकायचे आहे आणि हीलिंग करण्यास सुरुवात करायची आहे. त्यात काहीही चुकीचे नाही. पण गोष्ट अशी आहे की, आपण त्याबद्दलचे सर्वात महत्वाचे मुद्दे समजून घेतले पाहिजेत.

हीलिंग ही एक सेवा आहे. ते खरे आहे. पण हीलिंग हे नुकसान करणारे देखील आहे. कसे? आपण ते समजून घेऊया.

काहीना आपण हील करू शकतो आणि काहीना हील करणे आपण देवावर सोपवले पाहिजे. प्रत्येक केस आपल्या हातात घेऊन आपण हीलिंग करत राहू शकत नाही. आपण तसे

करू शकत नाही. हे आपण समजून घेतले पाहिजे. आणि कोणती केस हील करण्यासाठी हाती घ्यायची आणि कोणती केस घ्यायची नाही हे आपल्याला कसे समजेल? ह्यासाठी ध्यान मदत करते. आपल्याला आपल्या स्वतःच्या अंतःप्रेरणेने हे समजते. आध्यात्मिक जीवनातील ही पावले, आपण उचललेले प्रत्येक पाऊल, आपण अत्यंत सावधगिरीने आणि जबाबदारीने उचलायला हवे. काहीना आपण हील केले पाहिजे, काहीना आपण हील केले नाही पाहिजे, कारण हील केल्याने आपण त्या व्यक्तीला बोध घेण्याच्या संधीपासून वंचित ठेवतो. दुसरा भाग असा आहे की, जेव्हा तुम्ही हील करता, तेव्हा तुम्ही दुसऱ्या व्यक्तीच्या कर्मांमध्ये हस्तक्षेप करता. साहजिकच तुम्हाला त्या कर्मांचा एक भाग घ्यावा लागतो. कधीकधी खूप मोठा भाग घ्यावा लागतो. जेव्हा तुम्ही हील करता आणि ती व्यक्ती २४ तासांच्या आत पुष्कळशी बरी होते, तेव्हा साहजिकच ती म्हणते, "धन्यवाद, तुम्ही एक मोठे काम केले आहे." तुम्हाला त्याबद्दल खूप आनंद वाटतो. पण सावध राहा. एखादी समस्या तुमची वाट पाहात असेल. याबद्दल अजिबात शंका नाही. त्यापासून सुटका नाही.

हे कर्म, ज्यामध्ये आपण हस्तक्षेप केला आहे, काढून टाकण्याचा प्रयत्न केला आहे, ते आपल्याकडे येते. आपल्याला वाटते, त्याची डोकेदुखी गेल्यामुळे आपल्याला डोकेदुखी होईल. ते असे नसते. ते पायाचे दुखणे देखील नसते. ते अजिबात कोणतेही दुखणे नसते. ते आणखी काहीतरी असू शकते. काहीही असू शकते. आर्थिक नुकसान, अचानक नुकसान होऊ शकते. कर्म ही खूप हुशार असतात. ती ह्या दारातून आत येतील, अशी जर तुम्ही अपेक्षा केली, तर ती खिडकीतून आत येतात! हीलिंगचा अभ्यास करत असाल तर तुम्ही ह्याची अपेक्षा केली पाहिजे आणि खूप ध्यान केले पाहिजे. तुम्ही जर ध्यान केले नाही, तर तुम्हाला समस्या येईल.

काही गट हीलिंग केल्यानंतर पैसे घेतात. आपल्या ह्या मार्गात आम्ही हीलिंगसाठी पैसे घेत नाही, काहीही घेत नाही. एकदा तुम्ही पैसे घेतले, की पुन्हा तुम्हाला खूप जास्त ध्यान करावे लागते. तर, हे हीलिंग करतानाचे दडलेले मुख्य धोके आहेत. हीलिंग करणे ही अतिशय मोहक गोष्ट आहे. आपण निराश होऊ नये. हीलिंग म्हणजे काय हे आपण समजून घेण्याचा प्रयत्न करूया. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२६-०९-२०२१

मागच्या क्लासमध्ये मी म्हणालो होतो की जेव्हा आपण सकारात्मकरित्या वागायला लागू तेव्हा प्रकाशाला प्रकट करू लागू. एका व्यक्तीने मला लिहिले की, सकारात्मकरित्या वागत असताना प्रत्यक्षात प्रकाश प्रकट होत असतांनाचा अनुभव ती घेऊ शकते आहे. तिने नमूद केले की कधीकधी आपण आपल्या क्षमतेच्या पलीकडे जाऊन काही करतो. मला वाटते हे तिचे निरीक्षण खूप सुंदर आहे. कधीकधी आपण आपल्या क्षमतेपेक्षा मोठी गोष्ट करतो, खूप उदात्तपणे वागतो आणि नेहमी कदाचित आपण तसे करू शकत नाही, तसे वागू शकत नाही. आपल्या क्षमतेच्या पलीकडे जाऊन, अत्यंत सकारात्मकपणे, अतिशय उदात्तपणे असे वागण्याची ही प्रेरणा प्रकाशातूनच येते. आणि प्रत्येकवेळी असे करणे, आपल्याला मिळालेल्या प्रत्येक संधीवर असे उदात्त वागणे, ही आपली साधना आहे. हाच प्रयत्न आपण आपल्या बाजूने करायला हवा. आणि जर आपण तसे करू शकलो तर त्याचा अर्थ असा होईल की आपण नेहमी प्रकाशात जगत आहोत, प्रकाशमय जीवन जगत आहोत. तेव्हा आपण म्हणू शकतो की आपली साधना पूर्ण झाली आहे. मग तो आपल्या जगण्याचा एक मार्ग बनतो आणि आपण असे म्हणू शकतो की प्रकाशमय जीवन जगणे हे आपल्यासाठी नैसर्गिकच आहे.

तर प्रेरणा ही प्रकाशातून येते. आणि मला असे म्हणावेसे वाटते की फक्त प्रेरणाच नाही तर, मनोबळ, स्वतःवरील विश्वास, सकारात्मक वागण्याचे, उदात्त कृती करण्याचे शहाणपण, हे सर्व सुद्धा प्रकाशातून येते. मला वाटते की हे खूप सुंदर निरीक्षण आहे. मला आठवते की मी यापूर्वी याबद्दल म्हणालो होतो की गुरुजींच्या उपस्थितीत आम्ही अशा गोष्टी करू शकत होतो, ज्या अन्यथा करणे आम्हाला जमले नसते. मी अतिशय सकारात्मक गोष्टींबद्दल बोलत आहे. त्यांच्या उपस्थितीमुळे तसे करणे आमच्यासाठी शक्य होते. प्रकाशाकडून आपल्याला अशाचप्रकारे प्रेरणा मिळते, असे मला वाटते. आणि जेव्हा आपण प्रत्यक्षात प्रकाशाकडून मिळालेल्या प्रेरणेप्रमाणे वागतो, त्याने दिलेल्या विवेकामुळे जे मार्गदर्शन आपल्याला लाभते, त्याचे अनुसरण करतो, तेव्हा आपण प्रकाशाला प्रकट करत असतो.

या व्यक्तीने असेही विशद केले की, जेव्हा आपण लोकांशी संवाद साधतो, तेव्हा त्यांच्या प्रतिसादाच्या आधारावर आपली मते बनू लागतात. हे त्यांना जोखण्यासारखे आहे, त्यांना बरे-वाईट ठरवण्यासारखे आहे. नाही का? मला वाटतं इथे

आपल्याला थोडं समजून घ्यावे लागेल. हे खरं आहे की लोकांशी संवाद करत असताना, त्यांच्याबद्दल मते आपल्या मनात आकार घेऊ लागतात. जेव्हा आपण आपली मते बनवून टाकतो, मतांसह निष्कर्षावर येतो आणि या मतांचा प्रभाव आपल्या वागण्यावर होऊ देतो, तेव्हा मला वाटते की, ते त्यांना जोखण्यासारखे आहे. एकाएकी निष्कर्षावर न येणे, घाईने निष्कर्षावर न पोहोचणे सर्वोत्तम होईल. अर्थात, आपण आपल्या मनात मतांचे आकार घेणे टाळू शकत नाही. मला वाटते की लोकांना समजून घेणे हे सर्वात चांगले आणि आपल्या मनात आकार घेत असलेल्या या मतांकडे दुर्लक्ष करणे आणि ही प्रक्रिया तिथेच थांबवणे, हे चांगले होईल. असे शक्य आहे की आपल्याला संपूर्ण चित्र माहीत नाही. लोकांचे प्रतिसाद आपल्याला निष्कर्ष काढण्यासाठी पुरेशी माहिती देत नाहीत. असेही शक्य आहे की आपण गैरसमज करून घेतले असतील. आपले मत असू शकते पण आपण खुले मन ठेवू शकतो. आपण लोकांना अधिक स्पष्टपणे समजण्यासाठी मन खुले ठेवू शकतो. मग मला वाटते की, आपले प्रतिसाद हे आपल्या मतांमुळे प्रभावित होणार नाहीत. नकारात्मक मतांसह निष्कर्षावर पोहोचल्यामुळे आपण आपल्या मनाची दारं बंद करून घेऊ आणि कदाचित लोकांमध्ये असलेल्या प्रकाशाची नोंद घेऊ शकणार नाही.

मला वाटतं की जर आपले मत सकारात्मक असेल तर हरकत नाही, कोणतीच अडचण नाही, कारण आपण व्यक्तीतील प्रकाशाशी संलग्न असू. संवाद साधतांना जर आपल्याला समजले की ही व्यक्ती एक अद्भुत व्यक्ती आहे, ती अतिशय शुद्ध आहे, तर मग कुठलीच अडचण राहणार नाही, जरी आपण याला सुद्धा मत बनवणे, जोखणे असे म्हणू शकतो. परंतु हे ठीक आहे, कारण आपण तेव्हा त्या व्यक्तीतील प्रकाशाशी जोडलेले असू. अडचण तेव्हाच येते जेव्हा व्यक्तीला आपण नकारात्मकरित्या जोखत असतो. अशा वेळी आपण तिच्या काळ्या बाजूशी जोडले जातो. अर्थात असेही शक्य आहे की त्या व्यक्तीमध्ये आपण स्वतःचेच प्रतिबिंब पाहत आहोत. कुणास टाऊक? आपण अर्थात असे गृहीत धरू शकत नाही की प्रत्येकवेळी असेच घडत असेल. खरे काय आहे हे जाणून घेण्यासाठी आपल्याला प्रत्येक प्रसंगाचा नीट अभ्यास करावा लागेल. आपल्याला माहीत आहे की प्रत्येक व्यक्तीचे सकारात्मक आणि नकारात्मक पैलू असतात. ते भिन्न प्रमाणात असतात. हे आपल्या बाबतीत पण खरे आहे. आपण पूर्णपणे सकारात्मक

नाही. हे शक्य आहे की आपल्यामध्येही नकारात्मकतेच्या छटा आहेत. स्वतःला पूर्णपणे सकारात्मक बनवणे आणि नकारात्मकतेच्या या छटांना काढून टाकणे, हीच आपली साधना आहे. म्हणूनच आपण सर्व येथे ध्यान करण्यासाठी, प्रकाशाशी जोडण्यासाठी, सकारात्मक होण्यासाठी जमलो आहोत.

मला आठवतं की गुरुजी आपल्याला सांगायचे, "जेव्हा आपण लोकांच्या सकारात्मक बाजूशी जोडत असतो, तेव्हा आपण त्यांच्यामधील प्रकाशाशी जोडत असतो. जेव्हा आपण लोकांमधील प्रकाशाशी जोडत असतो, तेव्हा आपण प्रत्यक्षात देवाशीच जोडले जात असतो. लोकांमधील देवत्व आपल्याला परमेश्वराशी जोडत असते. आणि त्याचप्रमाणे जेव्हा उलट घडते, जेव्हा आपण लोकांमधील काळ्या बाजूशी स्वतःला जोडतो, तेव्हा आपण काळोखाशी जोडले जातो. म्हणूनच कोणाबद्दलचे नकारात्मक निष्कर्ष आपल्याला आनंद देत नाहीत. त्याने आपल्याला बरं वाटत नाही, खूप वाईट वाटतं.

एकदा ध्यानवर्गात आपण गुरुजींना मनावर नियंत्रण ठेवण्याबाबत बोलतांना ऐकले होते. ध्यानादरम्यान किंवा इतरही वेळी आपण मनावर नियंत्रण ठेवू शकत नाही. जर आपण मनावर नियंत्रण ठेवण्याचा प्रयत्न केला तर त्याची आपल्याला मदत होत नाही. आपण फक्त आपला वेळ फुकट वाया घालवू. आपल्याला विचार येतील आणि मग आपण विचार मागे सारण्याचा प्रयत्न करू. त्याची आपल्याला मदत होत नाही, कारण आपली जाणीव त्या पातळीवर अडकते, विचारांचा प्रतिकार करण्याच्या प्रयत्नात गुंतलेली असते. ह्याची आपल्या ध्यानाला मदत होत नाही. ध्यानात आपल्याला मनाच्या पलीकडे जावे लागते. त्यामुळे विचारांकडे दुर्लक्ष करणे आणि ध्यानाच्या तंत्रावर लक्ष केंद्रित करणे, हे सर्वात चांगले आहे. गुरुजी असेही म्हणाले होते की, आपण मनावर नियंत्रण ठेवू शकत नाही, परंतु आपण आपल्या भावनांवर नियंत्रण ठेवू शकतो. भावनांचा आपल्या श्वासोच्छ्वासावर थेट परिणाम होत असतो. जर आपण निरीक्षण केले, तर आपल्या लक्षात येईल की, जेव्हा आपण घाबरतो तेव्हा आपण जोरदार श्वास घेऊ लागतो. म्हणून जर आपण आपला श्वास नियंत्रित केला तर आपण आपल्या भावनांवर नियंत्रण ठेवू शकतो. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

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

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

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

एक नवयुगीय गुरू

श्रुती सुधाकर, अनुवाद : वैशाली जोशी

माझ्या बालपणी, मी एका अशा व्यक्तीला भेटले, जी मी त्यापूर्वी भेटलेल्या कोणत्याही व्यक्तीपेक्षा वेगळी होती. त्यांची सौम्य दृष्टी आणि प्रेमळ स्मित असे जाणवे जणू देवदूतांच्या जगातून कोणी आपल्याला प्रेमाने गोंजारत आहे. तेव्हा मला हे कुठे माहित होते की ते एक ऋषी आहेत – परिपूर्णतेच्या पलीकडे असलेले एक महान गुरू! एक असे महान गुरू जे फक्त आपल्यासाठी, ह्या जगासाठी इथे आले होते ... हे सर्व मला खूप नंतर समजले. ते दुसरे कोणी नसून गुरुजी कृष्णानंद होते.

ते पृथ्वीवर आले आणि एका साध्या मर्त्य मानवासारखे जगले. त्यांनी खूप काम केले, इतर माणसांप्रमाणे ते रडले, हसले आणि ते विनोदी सुद्धा होते. ते एक उद्दिष्ट घेऊन इथे आले होते; ध्यानाच्या मार्गाने मानवतेची सेवा करण्याचे, मानवांचे दुःख कमी करण्याचे, आपल्याला आपल्या स्रोताशी असलेल्या संबंधाची आठवण करून देण्याचे उद्दिष्ट घेऊन आले होते.

गुरुजींनी आपल्याला सांगितले होते की समाधीची अनुभूती घेणे हे आपले ध्येय आहे, तथापि, त्यांनी आपण जगत असलेल्या ह्या जगाला आणि ह्याच्या पलीकडे असलेल्या जगांना समान महत्त्व दिले. आपण कोण आहोत, आपला उगम काय आहे हे समजून घेण्यास त्यांनी आपल्याला मदत केली. त्यांनी आपल्याला सांगितले की आपण जीवनाचा अनुभव घेण्यासाठी खाली आलेले आत्मे आहोत. त्यांनी जीवन पूर्णपणे जगण्याचे महत्त्व समजावून सांगितले. ते चांगले संगीत, चित्रपट, साहित्य आणि कला यांच्याविषयी बोलत असत. ते म्हणाले, "आपण हे अनुभव आपल्या अंतरंगात खोलवर उतरू देऊया. जेव्हा आपण वाचन करतो, तेव्हा आपल्याला साधना जास्त चांगल्या प्रकारे समजते. ध्यानानंतर वाचन महत्त्वाचे आहे." त्यांनी पुढे सांगितले, "त्याचप्रमाणे, आपण संगीताचा भावनिक भाग अनुभवला पाहिजे. तेव्हाच संगीत आत्म्याला भिडते, आत्म्यापर्यंत पोहोचते. आपल्याला प्रेमाची अनुभूती झाली पाहिजे, मग जीवन बदलते." त्यांनी सांगितले की संगीत आणि चित्रकला यासारखे छंद आपल्या भावना आणि विचारांना उदात्त करतात. त्यांनी आपल्याला सांगितले की ह्या सर्व गोष्टी आपल्याला आपली साधना जास्त चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यास मदत करतात.

ते आकाश, सूर्यास्त आणि पक्ष्यांविषयी त्याच उत्कटतेने आणि तितकेच महत्त्व देऊन बोलत असत जसे की ते राजकारण किंवा समाजातील बदलांविषयी बोलत. त्यांनी आपल्याला सांगितले की इथून पळून गुफामधे जाऊन राहणे, समाजापासून दूर राहाणे सोपे आहे, पण लोकांसोबत सलोख्याने जगणे आणि जीवनाचा अनुभव घेणे महत्त्वाचे आहे; खरी आध्यात्मिकता काय आहे हे सांगितले. एक नवयुगीय गुरू असल्याने त्यांनी आपल्याला साधना आणि जीवनाबद्दल विस्तृत समज दिली! ■

गुरुजी: एक ओजी

स्वस्तिका कानाडे, अनुवाद : वैशाली जोशी

'ओजी' हा एक मिलेनियल्सच्या (सध्याच्या तरुण पिढीच्या) बोलचालीच्या भाषेतील शब्द आहे, ज्याचा अर्थ 'ओरिजनल गॅंगस्टर' आहे, ज्याचा बहुतेक वेळा आपण अशा एखाद्याचे वर्णन करण्यासाठी वापर करतो जे असाधारणपणे शांत आणि अद्भुत असतात. गुरुजी हे 'ओजी' होते, जे सर्व चांगल्या आणि सकारात्मक गोष्टींचे प्रतीक होते. क्रांतिकारी दिसण्यासाठी त्यांना सनग्लासेसची गरज नव्हती. त्यांची दिमाखदार चाल आणि हास्यप्रद विनोदबुद्धीने ते शांतपणाचे प्रतीरूपक होते. सोन्याच्या साखळ्या आणि बेसबॉलच्या टोप्यांनो बाजूला व्हा, कारण गुरुजींसारख्या ओजींना फॅशन स्टेटमेंट करण्यासाठी फक्त नीटनेटका पांढराशुभ्र कुर्ता लागतो. त्यांच्या आगमनाची घोषणा करण्याची गरज नसायची, ओजीची उपस्थिती जाणवतेच. त्यांचे प्रभामंडळ चुंबकीय होते. त्यांचे १०० वॉटचे स्मित कोणाचीही मनःस्थिती प्रफुल्लित करू शकत होते. त्यांच्या विनम्रतेने अरेरावीपणाला दहशत घालणारे ते गॅंगस्टर होते. आपण विद्यार्थी त्यांच्या टोळीचे सदस्य आहोत आणि आपण आपल्या तिजोऱ्या प्रकाश आणि प्रेमाने भरल्या पाहिजेत. त्यांनी आपल्याला भेट दिलेल्या प्रत्येक सकारात्मक गोष्टीच्या विपुलतेसाठी, आणि जे सर्व सकारात्मक नाही त्यापासून आपले संरक्षण करण्यासाठी आपण त्यांच्यावर प्रेम करतो.

गुरुजी एक मूढ भीमकाय व्यक्ती होते. आकाराने नव्हे, तर महानतेत. ते प्रचंड प्रमाणात प्रकाश, प्रेम आणि शांती असलेले दिग्गज होते. आकाशाला भिडणाऱ्या उंच पर्वताप्रमाणे; स्तब्ध, सदासर्वकाळ उपस्थितीत आणि सचेतनतेने परिपूर्ण. त्यांनी कायम हे सोबत बाळगलेच नाही तर इतरांसह अनंत पसरवले. आपण त्यांना प्रत्यक्षात भेटलो असू किंवा नाही, आपल्या सर्वांच्या जीवनातील त्यांची उपस्थिती खूप मोठी आहे आणि ती जागा इतर कोणीही घेऊ शकत नाही. ते सर्व काळ आपल्या सोबत आहेत, आपण फक्त त्यांच्याशी संबंध जोडायला हवा. तरीही, आपल्यामधे त्यांची शारीरिक उपस्थिती मुकणे स्वाभाविक आहे. "जीवन साजरे करणे म्हणजे पृथ्वीवर देवाची उपस्थिती साजरी करणे होय." ह्या त्यांच्या शब्दांचे आपण पालन करूया. त्यांच्या गौरवपूर्ण जीवनाचा आनंद साजरा करणे म्हणजे आपल्यासोबत त्यांची उपस्थिती साजरी करणे होय. कारण कोणी जर मला विचारले तर; होय, मी देवाला भेटले आहे – गुरुजींच्या रूपात त्याला भेटले आहे. ■

प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

प्र: पूर्वी जेव्हा मी मंदिरांमध्ये जात होतो, तेव्हा मी ऊर्जा अनुभवत असे. पण आता जेव्हा मी मंदिरात जातो, तेव्हा मला फक्त प्रकाशाची अनुभूती होते. मी प्रकाशरूपात ऊर्जा अनुभवत आहे की मी माझ्या रोजच्या पातळीच्या ध्यानात जो प्रकाश अनुभवतो तोच प्रकाश अनुभवत आहे?

उ: माझ्या समजूतीनुसार ही व्यक्ती मंदिरातील देवतेच्या, तेथील दैवी व्यक्तिमत्वाच्या ऊर्जा अनुभवत आहे. पण, वस्तुस्थिती ही आहे की जेव्हाजेव्हा आपण कोणत्याही दैवी व्यक्तिमत्वाच्या ऊर्जा अनुभवतो, तेव्हा आपण प्रकाशाशी देखील जोडले जातो. दैवी व्यक्तिमत्व हे प्रकाशाच्या द्वारासारखे किंवा प्रकाशाकडे नेणाऱ्या वाटेसारखे असते. कोणतीही आध्यात्मिक ऊर्जा ही प्रकाशाचे द्वार असते. जेव्हा आपण ऊर्जेचा अनुभव घेण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा आपण आपोआपच प्रकाशाशी जोडले जातो आणि आपण दोन्ही अनुभवतो. म्हणूनच, ती ऊर्जा आहे की प्रकाश आहे हा फरक जाणणे खूप अवघड आहे. शेवटी, सर्व काही प्रकाशातूनच आले आहे.

प्र: हिरण्यगर्भ म्हणजे काय?

उ: हिरण्यगर्भ हा संस्कृत शब्द असावा. मला संस्कृत येत नाही, पण गुरुजी त्याबद्दल काही बोलले आहेत का हे मी जाणून घेण्याचा प्रयत्न केला. गुरुजींनी सांगितले होते की 'हिरण्य' या शब्दाचा अर्थ सृष्टी असा होतो आणि 'गर्भ' म्हणजे गर्भ किंवा उदर. तर, हिरण्यगर्भ म्हणजे 'सृष्टीचा गर्भ'. सर्व काही चैतन्यातून निर्माण झाले आहे. आपण असे म्हणू शकतो की चैतन्य हेच हिरण्यगर्भ आहे. मला जे समजले आहे ते असे आहे. लोक हा शब्द कोणत्या संदर्भात वापरतात हे आपल्याला माहित नाही. कधीकधी ते ब्रह्मदेवाला हिरण्यगर्भ म्हणून संबोधतात कारण भौतिक ब्रह्मांड हे ब्रह्मदेवापासून प्रकट झाले आहे. ते भौतिक ब्रह्मांडाचे निर्माता आहेत. ते भौतिक ब्रह्मांडाचे स्रोत किंवा आपण असे म्हणू शकतो की गर्भ आहेत. म्हणून, त्यांना हिरण्यगर्भ असे संबोधले जाते.

प्र: आपल्याला हे कसे कळू शकते की आपल्याला महान गुरूंकडून मिळालेला संदेश हा

त्यांच्याकडूनच आला आहे आणि आपल्या मनाकडून नाही?

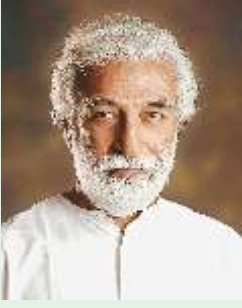
उ: आपली अंतःप्रेरणा आपले मार्गदर्शन करते. ती आपल्याला सांगते की हा संदेश आपल्याच मनाचा आहे की महान गुरूंकडून आला आहे. आणि महान गुरूंशी संपर्क साधण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे सराव, सराव आणि अधिक सराव करणे होय.

प्र: शंबला गटात प्रवेश घेण्यासाठी पात्रता काय आहे? ह्या गटात साधना केल्याने कशाप्रकारे मदत होते?

उ: हे वर्ग दोन महिन्यातून एकदा घेतले जातात. या गटात सामील होण्यासाठी आपल्याला शंबला गटाशी संबंधित ध्यान आणि तत्त्वे यांची साधना करण्यासाठी तेवढा वेळ देता आला पाहिजे. ह्या गटातील आपली साधना आपल्याला शंबलातील लोकांप्रमाणे जगण्यासाठी तयार करते. गुरुजींनी आम्हाला हेच समजावून सांगितले होते. ही साधना आपल्याला नवयुगाचे नागरिक बनण्यासाठी तयार करते. साहजिकच ती आपल्याला वेगाने आध्यात्मिक प्रगती करण्यास मदत करते. गुरुजींनी आम्हाला सांगितले होते की शंबलेत प्रवेश करण्यासाठी १८ द्वारे आहेत. आणि शंबलातील महान गुरू शंबला गटाच्या प्रत्येक वर्गादरम्यान आपल्याला दीक्षा देतात. प्रत्येक दीक्षा ही शंबलेचे एक द्वार ओलांडण्यासारखे आहे. म्हणून, विद्यार्थ्याला कमितकमी १८ वर्गात भाग घ्यावा लागतो, ज्याला तीन वर्षे लागतात. पण कोणालाही, कोणत्याही टप्प्यावर माघार घेण्याचे स्वातंत्र्य आहे. ह्या गटात आपण तीन वर्षे साधना पूर्ण केल्यानंतर देखील ह्या दीक्षा सुरू राहातात. शंबलातील महान गुरूंची सूक्ष्म उपस्थिती या वर्गाचा सर्वात महत्त्वाचा घटक आहे, आणि आपण ह्या गटात साधना पुढे सुरू ठेवण्यासाठी तो सर्वात जास्त प्रेरणादायी घटक आहे. बाहेरील विद्यार्थी लाईव्ह वेबकास्टद्वारे ह्या वर्गामध्ये सहभागी होऊ शकतात. जे विद्यार्थी लाईव्ह वेबकास्टद्वारे सहभागी होऊ शकत नाहीत, ते तपोनगर येथे हा वर्ग चालू असताना मानसिक दुवा जोडून त्यात सहभागी होऊ शकतात. ह्या विद्यार्थ्यांना तोच लाभ मिळतो जो इथे जमणाऱ्या विद्यार्थ्यांना मिळतो. ■

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/-
ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 2	150/-
ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ ಸಂಭಾಷಣೆ	60/-
ಐ-ಗುರುಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ-ಗುರುಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಪ್ರಸ್ಥ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅವಿಷ್ಕರಣೆ	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ	50/-
ಶಂಭಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಅಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತಿಶ್ರುತಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರುಜಿ ನಾ ಕಂಡೆಂತ್	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಕಾಶ್ಮೀಶ್ವರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಥೆ ಪುಸ್ತಕ ಗಣಪತಿ ಮಂದಿರಗಳು	100/-
ಅನೇಕಲ್ಲಿನ ಅಪರೂಪದ ವಸ್ತುಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರಣ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
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/-
தியானம் செய்வது எப்படி	50/-
ಊನಿಯಿಂದ ವಾಯಲಿಗಳು	200/-
தியான ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮಮಾವಿನ್ ಅವರೋಹಣ	50/-
ನಲ್ಲಿನ ಗಿಣ್ಣಿ ಊನಿಯಿಂದ ಕ್ರೂರ್ಮ ಸಾಕಾಸುಗಳು	50/-
ಸಂಬಲಾ ನಿಯಮಗಳಿನ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವೈಯ್ಯುಡಂ ಎಂ	50/-
ಪಂತ್ರಿಕಿ ದ್ಯುರಮುಲು	100/-



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 अमराना 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

गुरुजी व ऋषींच्या कृपेने मी जवळपास सर्व दैनंदिन परिस्थितींमध्ये सकारात्मकतेला धरून राहू शकत आहे. माझी ध्यानसाधना जरी नियमित होत नसली तरी मला असे वाटते की प्रत्येक पायरीवर माझी काळजी घेतली जात आहे.

- सुदीप जयराम शेट्टी

शक्य आहे तेवढे भावनिकरित्या गोष्टींमध्ये न अडकण्याचा प्रयत्न करून केवळ साक्षीभावाने जगण्याचा मला खूप फायदा झाला आहे.

- स्मिता शेट्टी

माझ्या विचारांमध्ये, भावनांमध्ये आणि कृतींमध्ये सकारात्मक बदल होताना मी पाहत आहे. आता माझा आत्मविश्वास वाढला आहे. मी पुष्कळदा पाहिले आहे की, माझ्या जीवनात गोष्टी आपोआपच, मला हव्या त्याप्रमाणे घडत आहेत.

- दिलीप टिपणीस

४८ मिनिटे ध्यान करणे म्हणजे खरी शांती, स्तब्धता, समाधान व आनंद अनुभवण्यासारखे आहे.

- स्वप्ना टेंबे

आज मंगळवार दिनांक नऊ फेब्रुवारी रोजी माझे सकाळचे ध्यान झाल्यानंतर मी डोळे मिटून शांत बसलो असताना, अचानक मला रुद्राक्षाची माळ धारण केलेली श्री शंकराची पिंड दिसली. त्या पिंडीकडे मी बघत असताना माझ्या मागून एक व्यक्ती आली. त्या व्यक्तीने डाव्या हाताने माझ्या समोरून माझ्या खांद्यावरती हात टाकला आणि आपला उजवा हात माझ्या कपाळावर आजा कक्रापाशी आडवा धरला. त्यानंतर अचानक मला तिथे ऊर्जेचा फार मोठा प्रवाह जाणवायला लागला. साधारण फिकट निळ्या रंगांच्या प्रकाशाच्या छटा देखील मला जाणवल्या. साधारण तीन ते चार मिनिटे ही ऊर्जा मला जाणवत होती. त्या वेळेस माझ्या तोंडून मनातल्या मनात, "भोलेबाबा आपकी चरणों मे मुझे शरण देना" असे वाक्य व "ओम नमः शिवाय" हा जप देखील निघत होता. सदर अनुभव फारच कल्पनातीत व अतिशय सुंदर होता. ऋषी व श्रीगुरुजींच्या या मार्गामध्ये त्यांच्या व आपल्या आशीर्वादाने माझ्यासारख्या सामान्य व्यक्तीला देखील असे अवर्णनीय आध्यात्मिक अनुभव येतात याबद्दल मी मनापासून कृतज्ञता व्यक्त करतो. धन्यवाद.

- निनाद सोमण

जेव्हा कोविडमुळे उद्भवलेल्या परिस्थितीतही प्रवास करू शकले, तेव्हा मला समर्पणाचा अर्थ समजला. फ्लाइट्स निघण्यापूर्वी मी प्रकाशाची व ऋषींची प्रार्थना करित असे, आणि सुरुवातीला कधी फ्लाइट्स रद्द होऊन सुद्धा, किंवा कधी उशीरा निघून सुद्धा मी नेहमीच सुरक्षितपणे जागेवर पोहोचत असे. आता मी आंतरिक शांती अनुभवत आहे, आणि मला वाटते की सकारात्मकता आणि प्रकाश सोबत बाळगल्यामुळे असे शक्य झाले आहे.

- नंदिता पटेल

ऋषी माझे मार्गदर्शन करत आहेत. आज ध्यानात मी स्वतःला, ऋषींना व भगवान श्रीकृष्णांना अनुभवले आणि माझी या जगात परतायची इच्छाच होत नव्हती. माझ्या शरीरातील प्रत्येक पेशी उच्च कंपनांनी स्पंदित होत होती. माझी डोळे उघडायचीच इच्छा होत नव्हती. डोळे उघडताना मला वाटले की १५-२० मिनिटे झाली असतील, पण एक तास झाला होता. माझा हा अनुभव मला शब्दात मांडता येत नाही. या अनुभवात खूप सौंदर्य आहे. सर्वकाही मला खूप दैवी आणि प्रेममय वाटत होतं. काही क्षणांसाठी मला वाटले की मी पूर्णपणे प्रेमाने भरलेले आहे आणि ते माझ्यातून बाहेर वाहते आहे. मला इतर काहीही करण्याची इच्छा होत नव्हती. मी प्रेममय झाले होते, प्रेमाने भरले होते. माझी स्पंदने उच्च झाली होती. हे सर्व शब्दात मांडणे खरंच कठीण आहे.

आनंद पसरवण्याच्या तंत्राचा अभ्यास करताना, मी अतिशय कार्यक्षमतेने प्रेम पसरवत होते. प्रचंड प्रेम माझ्यातून वाहत होते. शुद्ध प्रेमस्वरूपात मी सर्वांपर्यंत पोहोचत होते. मी पूर्णपणे प्रेममय झाले होते.

इनिशिएशनच्या दिवशी ध्यान खूप छान झाले. मला आंतरिक बळ मिळाले. मला असेही वाटले की माझे शरीर खूप मोठा प्रमाणात प्रकाश उत्सर्जित करत होते. जेव्हा एखादा ज्वालामुखी फुटतो, तेव्हा जसा लाव्हा त्यातून बाहेर निघून वाहू लागतो, तसा प्रकाश माझ्या बाहेर पडून वाहत होता. संपूर्ण दिवस मी प्रकाश व ऊर्जा अनुभवत होते.

- नशा बेळे

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