



महर्षी अमर (१९१९-१९६२)

ऋषींनी शिकवले तसे
आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

प्रकाशकार्य

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

प्रकाशजीव

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

सप्तऋषी

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

महर्षी अमर

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

गुरुजी कृष्णानंद

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

सप्तऋषी ध्यानयोग

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

दृढ वचन

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

प्रकाशमार्ग

Volume 14 Issue 7

April 2022 (Marathi Monthly)

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जून १९९१ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

दहा वर्षांपूर्वी, १८ मे १९८१ रोजी, माझ्या गुरुंनी मला ऋषीमार्गात दीक्षा दिली आणि सांगितले – “भगवे वस्त्र कधी घालू नकोस आणि ऋषींवरील श्रद्धा ढळू देऊ नकोस.” मी भगवे कपडे घालत नाही आणि ऋषींवरील माझी श्रद्धा अढळ आहे. दीक्षेनंतर एक दशक घालवल्यावर माझ्या मनात हा प्रश्न उठतो – “फक्त इतकेच मी करू शकलो?!” या काळात ऋषींनी माझी कठोर परीक्षा घेतली. नाव, पैसा, नातेसंबंध आणि सन्मान या सर्व गोष्टी माझ्याकडून हिरावून घेण्यात आल्या. पुस्तकात उपलब्ध नसलेल्या गोष्टीही त्यांनी मला शिकवल्या आणि आशीर्वादही दिला. माझ्या आयुष्यातील हे दशक खूप महत्त्वाचे आहे कारण या दशकाने खरी साधना आणि कार्य करण्यास मला तयार केले.

१८ मे १९९१ला माझ्या भोवती असणाऱ्या साधकांना, योगायोगाने या दिवसाचे, माझ्या आध्यात्मिक जन्मदिवसाचे महत्त्व समजल्याने, त्यांनी मला एक टाइपराईटर भेट म्हणून दिला. या गोष्टीची जर थोडीशीही कल्पना मला आधी आली असती तर मी या अवाजवी गोष्टीकरिता त्यांना परावृत्त केले असते. त्यांचे हे हृद्य प्रेम मला कळते आहे आणि त्याने मला भारावून टाकले आहे. हे घट्ट प्रेमाचे, स्नेहाचे प्रतीक माझ्याकडे टक लावून बघत बसले आहे आणि मला त्यामागील प्रेमाची आठवण करून देत आहे. हे टाइपराईटर परमेश्वराने निर्माण केलेल्या या स्थूल जगामागे असणाऱ्या ‘त्याच्या’ प्रेमाची आठवण करून देते आणि माझा हा विश्वास दृढ करते की त्याचे आपल्यावर किती प्रचंड प्रेम आहे!

अनेक तरुणांनी आश्रमात सामील होण्याची इच्छा दर्शविली आहे. हे उत्तम आहे. त्यांच्यापैकी किती जणांना हे जीवन स्वीकारण्यास त्यांचे स्वकीय परवानगी देतील, ह्याचे मला कुतुहल वाटते. मला थोडे थांबून पहावे लागेल! सहसा अपयश आणि निराशा व्यक्तीला शांती आणि आराम मिळवण्यासाठी आश्रमाकडे पलायन करण्यास प्रवृत्त करतात. परंतु हे तरुण खरे साधक आहेत आणि ते या आध्यात्मिक विद्यापीठात प्रवेश घेण्यासाठी योग्य वयात आहेत.

हा आश्रम अद्वितीय असेल, हे मी प्रत्येक उपलब्ध संधीवर सर्वांना समजावून सांगत आलो आहे. या विद्यापीठात आपण आपल्या सर्व आध्यात्मिक क्षमतांचा विकास करू आणि अपूर्णतेकडून पूर्णतेकडे; ऋषित्वाकडे वाटचाल करू. ऋषींच्या तत्त्वांवर आधारित एक साधे जीवन, निवड आणि प्रयोग करण्याचे स्वातंत्र्य, निस्वार्थी आणि साधनेचे जीवन, न नाकारलेल्या सुखसोयीचे पण त्यांच्याशी आसक्ती नसलेले जीवन, अमर्याद आध्यात्मिक प्रगतीच्या संधी असलेले जीवन – ह्या सर्व आकर्षक घोषणा किंवा केवळ इच्छा नाहीत तर त्या प्रामाणिकपणे अंमलात आणण्यासाठी आणि जगण्यासाठी असणारे व्यावहारिक पैलू आहेत. या अशा संधी आहेत ज्या वारंवार आपले दरवाजे ठोठावत नाहीत.

मी स्वयंसेवकांना शुभेच्छा देतो आणि इच्छा करतो की त्यांनी माझ्या समीप येऊन सर्व काही बारकाईने निरीक्षण करावे आणि आतापासूनच स्वतःला तयार करण्यास सुरु करावे. ■



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

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

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

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

कोविड परिस्थितीच्या पार्श्वभूमीवर बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये होणारे ध्यान वर्ग मार्च २०२२ पर्यंत रद्द करण्यात आले होते. आता परिस्थिती सामान्य होत आहे हे लक्षात घेऊन एप्रिल २०२२ पासून बंगलोर शहरातील काही केंद्रांमध्ये नियमित वर्ग सुरू करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. विद्यार्थी त्यांच्या वर्गातील शिक्षकांशी संपर्क साधू शकतात किंवा मानसा कार्यालयात ह्या वर्गाबद्दल चौकशी करू शकतात.

तपोनगरमध्ये आता नियमित ध्यान वर्ग सुरू झाले आहेत. रविवारी होणारे वर्ग वेबकास्टद्वारे ऑनलाईन देखील सुरू राहातील. एप्रिल २०२२ पासून प्राथमिक पातळीचे वर्ग दर रविवारी सकाळी १० ते ११ पर्यंत तपोनगरात व ऑनलाईन देखील घेतले जातील. 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.facebook.com/lightchannels>

https://www.lightagemasters.com/lc_live

<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.



१ मार्च रोजी, महाशिवरात्रीनिमित्त ध्यानसाधक तपोनगरात एकत्र जमले व त्यांनी ध्यान करून भगवान शिव यांची पूजा केली.

काही ठळक घडामोडी

- तपोनगरमध्ये आता नियमित ध्यान वर्ग सुरू झाले आहेत. तपोनगर केंद्राचे विद्यार्थी वर्गांमध्ये भाग घेण्यासाठी मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमू शकतात.
- एप्रिल २०२२ पासून बंगलोर शहरातील काही केंद्रांमध्ये नियमित वर्ग सुरू होण्याची अपेक्षा आहे. विद्यार्थी त्यांच्या वर्गातील शिक्षकांशी संपर्क साधू शकतात किंवा मानसा कार्यालयात ह्या वर्गाबद्दल चौकशी करू शकतात.
- बुधवार, ४ मे २०२२ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात येईल. ह्या वर्गात भाग घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. नाव नोंदवण्याची शेवटची तारीख २ मे २०२२ आहे. विद्यार्थ्यांकडे तपोनगरला येऊन ओरिएंटेशन वर्गात भाग घेण्याचा किंवा आपापल्या घरून वेबकास्टद्वारे ह्यात भाग घेण्याचा पर्याय आहे. विद्यार्थ्यांनी कृपया त्यांची निवड आम्हाला कळवावी.
- १३ मार्च २०२२ रोजी शंबलाच्या महान गुरूंकडून विशेष दीक्षा घेण्यासाठी शंबला गटाचे अनेक सदस्य तपोनगरमध्ये एकत्र जमले आणि अनेक जण आपापल्या घरून सहभागी झाले.
- २० मार्च २०२२ रोजी 'रा' गटातील सदस्यांनी 'रा' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण केल्या. ■

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	शुक्रवार	अमावास्या
०२	शनिवार	चंद्रमान युगादी
		गुढीपाडवा
०९	शनिवार	शुक्लाष्टमी
१०	रविवार	श्रीराम नवमी
११	सोमवार	शुक्ल दशमी
१४	गुरुवार	सौरमान युगादी
१५	शुक्रवार	गुड फ्रायडे
१६	शनिवार	पौर्णिमा
२४	रविवार	कृष्णाष्टमी
२९	शुक्रवार	मास शिवरात्री
३०	शनिवार	अमावास्या

तपोनगरातील कार्यक्रम

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

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

रविवारच्या व्याख्यानाचे, इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारण विद्यार्थ्यांकरता उपलब्ध राहिल. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी ई-मेल द्वारे संपर्क साधावा.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

मी आताच प्रकाश प्रवहनाचा सराव केला. मला खरोखरच छान वाटले. प्रकाश शरीराच्या प्रत्येक भागामध्ये प्रवेश करतो व व्यापून टाकतो आणि संपूर्ण जगामध्ये पसरतो अशी कल्पना करणे ही आनंद घेण्याची व अनुभवण्याची एक सुंदर स्थिती होती. त्या स्थितीत खूप छान वाटले.

– पिंकी, एक प्रकाश प्रवाहक

प्रकाश प्रवहनाचे सत्र खूप आरामदायक होते. माझे मन इकडे तिकडे भरकटत असले तरी मला सत्रानंतर खूप हलके वाटले.

– सुजाता, एक प्रकाश प्रवाहक

श्रीमती रमा महाजन, मुख्याध्यापिका, अजित विद्यालय, अमृतसर यांनी असा अभिप्राय दिला की प्रकाश प्रवहनाची सत्रे खूपच छान होती आणि आत्तापासून ते स्वतःच सत्रे आयोजित करतील. त्यांनी मला रोजच्या सरावाकरिता ह्या तंत्राचा छोटासा व्हिडियो त्यांना पाठविण्याची विनंती केली आहे.

– अल्का सिंग, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेविका

कलमाडी उच्च माध्यमिक शाळा, पुणे येथील प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रानंतर, ज्या शिक्षिकेने मला ऑनलाईन सत्र आयोजित करण्यास सांगितले होते, त्यांनी सांगितले की त्यांना खूप छान वाटले. त्यांनी असेही सांगितले की दर तिसऱ्या रविवारी जयंत सरांद्दारे घेतल्या जाणाऱ्या लाईव्ह सत्रांना त्या कधीही चुकवित नाहीत. त्या त्यांच्या वर्गातील मुलांसह प्रकाश प्रवहन करून आजारी लोकांना बरे करण्यासाठी प्रकाशाचा उपयोग करतात. त्यांना भविष्यात आणखी सत्रांमध्ये सहभागी होण्याची आशा आहे.

– संतोष कोरे, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

विखे पाटील मेमोरियल शाळेमध्ये आयोजित केले गेलेले प्रकाश प्रवहनाचे सत्र खूप छान होते. एका शिक्षिकेची तब्येत ठीक नव्हती तरी देखील त्या सत्रामध्ये सहभागी झाल्या होत्या. सत्रानंतर त्यांनी सांगितले की त्यांना खूप सकारात्मक, शांत व उत्साही वाटले, ज्याची त्यांना त्या वेळी सर्वात जास्त गरज होती. विद्यार्थ्यांनी देखील शांतता व स्तब्धता अनुभवली.

– प्रतिभा ओक आणि पद्मजा वाजपेयी, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेविका

प्रकाशाचे प्रवहन खूपच सुंदर होते. आता मला खूप सकारात्मक वाटत आहे.

– मंगल कारपे, एक प्रकाश प्रवाहक

प्रकाश प्रवहनाचे सत्र खूप छान होते. मी प्रथमच प्रकाश प्रवहन केले. आभारी आहे.

– वसुमती परणधमन, एक प्रकाश प्रवाहक

अप्रतिम प्रकाश प्रवहनाच्या तंत्राबद्दल आभारी आहे. मला आता जास्त सकारात्मक ऊर्जा जाणवते.

– हेमा, एक प्रकाश प्रवाहक

अद्भुत प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रासाठी निर्मलाजींचे धन्यवाद. प्रकाशाचे प्रवहन केल्यानंतर सकाळी मी पूर्णपणे सकारात्मक भावनांनी भरून गेलो. मला व्यायामासाठी आणि दिवसभरासाठी आवश्यक असलेल्या ऊर्जांनी भरित झाल्यासारखे वाटते.

– गौरव, एक प्रकाश प्रवाहक

प्रकाश प्रवहनाच्या छान अशा सत्रासाठी धन्यवाद. हे मला विचारशून्य जागरूकतेच्या स्थितीमध्ये घेऊन गेले आणि सकाळी मला पूर्णपणे सकारात्मक वाटले. आता मला निश्चित व आनंदी वाटते.

– निलाक्षी जोशी, एक प्रकाश प्रवाहक

प्रकाश प्रवहन खूप उपयुक्त होते. बहुतेक वेळा मला कामाच्या दडपणामुळे झोप लागायला त्रास होतो. काल मी लहान मुलासारखा झोपलो. याकरिता धन्यवाद.

– दर्शन, एक प्रकाश प्रवाहक

दिवसाची सुरुवात प्रकाश प्रवहनाने करणे हे खूपच छान आहे. मला शांत व एकाग्र वाटते.

– सदस्य, HIFEN क्लब, बंगलोर

मी पहिल्यांदाच प्रकाश प्रवहन सत्रात सहभागी झालो. प्रकाशाचे प्रवहन करून मला सकाळी प्रसन्न वाटले आणि त्यामुळे दिवसाची सुरुवात चांगली झाली. आभारी आहे.

– गोपीनाथन के. पी., एक प्रकाश प्रवाहक

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 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

ऑक्टोबर २००६

आपल्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे आणि आपल्या सर्व समस्यांचे उपाय आपल्या अंतरंगात असतात. म्हणूनच आपण ध्यान करतो. म्हणूनच आपण स्तब्धता स्थापित करत असतो. स्तब्धतेत, देव आपले मार्गदर्शन करतो, तो आपल्याला सांगतो काय बरोबर आहे आणि काय चूक आहे. आपल्याला हे चांगल्या प्रकारे माहित आहे पण आपण हे अंमलात आणायला हवे. म्हणून, इथे मी तुम्हाला आठवण करून देऊ इच्छितो की, आम्ही इथे जे काही बोलतो ते अंमलात आणण्यासाठी आहे. ते लेख लिहिण्यासाठी नाही. ते अंमलात आणण्यासाठी आहे. आम्ही ज्या कोणत्याही सिद्धांताविषयी बोलतो, त्याचा पाठपुरावा आम्ही सरावासाठी तंत्र देऊन करतो. आपण जितका जास्त सराव करू, आपल्याला तितका जास्त फायदा होईल.

काही प्रक्रिया जाणून घेणे अवघड असते. आपण त्या जाणून घेण्याची गरज नाही. मी हे सुद्धा सांगण्याचे धाडस करेन की, काही गोष्टी आपल्याला माहित नसणेच योग्य आहे. ह्याविषयी मी नंतर कधीतरी विस्तारपूर्वक सांगेन. मुद्दा हा आहे की, ह्या गोष्टी आपल्याला कळल्या नाहीत तरी आपली प्रगती होत राहाते. ह्या देहात अनेक प्रक्रिया चालू असतात, उदाहरणार्थ पचनाची प्रक्रिया. पचनाची प्रक्रिया चालू असल्याचे आपल्याला जाणवत नाही, तरीही ती चालू असते. चालू असलेल्या अशा अनेक प्रक्रियांची आपल्याला नेहमीच जाणीव असते, असे नाही, पण ह्या प्रक्रिया चालू असतात. त्याचप्रमाणे, आपल्याला अज्ञात अशा प्रक्रिया आहेत, ज्या मानवजातीने अद्याप समजून घ्यायच्या आहेत. ह्या प्रक्रिया आपल्याला पुढे नेतात. हे आपण लक्षात घेतले पाहिजे.

आपण सर्वकाही देवाने दिलेली देणगी म्हणून स्वीकारले पाहिजे, अगदी एखादे संकट देखील, आणि त्यावर प्रेम केले पाहिजे. अद्याप आपण असे करण्याचा प्रयत्न केलेला नाही. आपण तसे करून पाहूया. कोणताही प्रतिकूल अनुभव असो, कोणताही प्रतिकूल परिस्थिती असो, त्याचा स्वीकार करा. देवावर प्रेम करा. देव तुम्हाला त्या संकटातून बाहेर काढेल. आधी अंधःकार असतो. मग प्रकाश येतो. आणि प्रकाश हा नेहमीच असतो, हे लक्षात ठेवा. असे नाही की आपल्याला आयुष्यभर संकटातून जावे लागेल, आयुष्यभर दुःख सहन करावे लागेल, नाही. देव आपल्याला आवश्यकतेपेक्षा एक मिनिटही जास्त दुःख सहन

करू देणार नाही. आपण फक्त त्यातून बोध घेऊन पुढे जाण्याची गरज असते.

आपण निसर्ग आणि निसर्गातील जीव यांच्याशी संवाद साधू शकतो. साधारणपणे आपण मूर्तीचे दर्शन घेण्याचा प्रयत्न करतो. देव हा एक ऊर्जेचे क्षेत्र आहे. ते क्षेत्र फक्त मूर्तीमध्ये नसते. माझ्या माहितीप्रमाणे काही ठिकाणी ते त्या संपूर्ण परिसरात असते. चामुण्डी हिल्स - हा संपूर्ण डोंगर देवी आहे. नंदी हिल्स, हा संपूर्ण डोंगर भगवान शिव आहे.

मी तुम्हाला हे अनेक वेळा सांगितले आहे. एकदा मी एका कारशी बोललो होतो. ह्या वेळी जेव्हा आम्ही नंदी हिल्सवर गेलो, तेव्हा आम्ही तेथील एका गुहेत बसून ध्यान करत होतो. तेव्हा मी त्या गुहेशी बोलण्याचा प्रयत्न केला; मला तिच्याबद्दल अधिक जाणून घ्यायचे होते. माझ्याकडे काही माहिती आहे. त्यातील थोडीशी माहिती मी तुम्हाला सांगू इच्छितो.

त्या गुहेने मला सांगितले, “मी हजारो वर्षांपासून इथे आहे आणि अनेक महान ऋषींनी इथे तपश्चर्या केली आहे. आता सुद्धा ह्या खडकाच्या खोल पोकळीत काही ऋषी तपश्चर्या करित आहेत. ते सर्व बाजूंनी खडकाने झाकलेले आहेत. कधीतरी ते बाहेर येतील. तुम्ही तुमच्या विद्यार्थ्यांना घेऊन या, अधिक ध्यान करा, मी आणखी माहिती देईन.” त्या गुहेने मला भगवान श्रीराम आणि सीता यांचे दर्शन घडवले. मी गुहेला विचारले, “ते इथे आले होते का?” ती म्हणाली, “आता नाही. मी तुम्हाला नंतर सांगेन.”

मला फारसे दृष्टांत होत नाहीत. काही लोकांना दृष्टांत होतात. असो, दृष्टांतांशिवाय मला गोष्टी कळतात. पण तिथे मला एकप्रकारचा दृष्टांत झाला. मला एका विशिष्ट आकाराचा एक प्रचंड प्रकाश दिसला आणि मला समजले की ते एक द्वार आहे. मी त्या द्वारातून आत प्रवेश करण्याचा प्रयत्न केला आणि मला सांगण्यात आले, “आता नाही, थांबा.”

या अनुभवामुळे माझ्यामध्ये अनेक गोष्टी घडल्या. ह्याचे दृढीकरण झाले की, आपण निसर्गाशी बोलू शकतो, आपण झाडाशी बोलू शकतो. आपल्या अवतीभवती सर्वत्र प्रज्ञा आहे, आपल्या अवतीभवती सर्वत्र देव आहे. आणि प्रत्येक वस्तूमध्ये, निर्जीव वस्तूमध्ये सुद्धा प्रज्ञा आहे ही जाणीव आपल्याला प्रत्येक वस्तूमध्ये देवाच्या अस्तित्वाची जाणीव करून देते. मग स्वाभाविकपणे आपल्याला सर्वांबद्दलच आदर वाटतो. साहजिकच

प्रेम वाहते. जेव्हा आपल्याला समजते की अवतीभवती खूपसे जीवन आहे आणि सर्वकाही किती सचेतन आहे, तेव्हा खूप एकोपा जाणवतो. आपल्याकडे जे आहे ते दुसऱ्या व्यक्तीकडे सुद्धा आहे हे जेव्हा आपल्या लक्षात येते, तेव्हा एकोपा आणि आदर वाटतो.

योगापेक्षा श्रेष्ठ असे काही आहे का? मी म्हणतो, हो आहे. ते काय आहे? ते ऋषीकार्य आहे. मी विस्तारपूर्वक सांगतो.

योग म्हणजे एकरूप होणे होय. ह्यात व्यक्तीला देवाची अनुभूती होते. आपण तादात्म्य साधतो. आपण तादात्म्य साधतो तेव्हा काय घडते? आपल्याला देवाची अनुभूती होते, आपल्याला प्रेमाची अनुभूती होते, आपल्याला अनंताची अनुभूती होते. ऋषींसाठी काम करत असताना आपण ह्या सर्व गोष्टी प्रकट करतो. म्हणून कार्य हे योगापेक्षा श्रेष्ठ आहे. तादात्म्य साधण्याच्या पलीकडेही गोष्टी आहेत. तादात्म्य साधणे हे पूर्णपणे व्यक्तीगत आहे. पण जेव्हा तुम्ही ऋषींसाठी किंवा कोणतेही उदात्त काम करता, तेव्हा तुम्ही देवासाठी काम करत असता, तुम्ही संपूर्ण जगाशी संवाद साधत असता. तुम्ही कोणत्याही प्रकारे कार्य करू शकता. ध्यान शिकवा किंवा एखाद्या झोपडपट्टीत सेवा करा, तुम्ही देवत्व प्रकट करता. कार्य हे योगापेक्षा श्रेष्ठ आहे.

आणि योग्यप्रकारे, प्रामाणिकपणे, निःस्वार्थपणे कार्य करण्यासाठी तुमच्याकडे प्रेमाची ताकद, प्रेमाची शक्ती असली पाहिजे. आपण ते अनुभवल्याशिवाय आपल्याकडे ते असू शकत नाही. म्हणून योग महत्त्वाचा आहे. एकरूप होणे महत्त्वाचे आहे. म्हणून ध्यान करणे खूप महत्त्वाचे आहे.

हे एक दृढीकरण आहे. तुमच्यापैकी प्रत्येकाने हे लक्षात घ्यावे अशी माझी इच्छा आहे. तुम्ही आमच्यात सहभागी होऊन इथे आमच्यासोबत बसण्याची, पांढरे कपडे घालून इथे काम करण्याची गरज नाही. तुम्ही इतर कुठेही बसू शकता. तुमच्या स्वतःच्या कुटुंबात राहा. तुम्ही जिथे कुठे असाल तिथून तुम्ही आम्हाला मदत करू शकता. प्रवहन करणे पुरेसे आहे. प्रेम प्रवाहित करा, ऊर्जा प्रवाहित करा, फक्त तपोनगरालाच नव्हे, तर ही ऊर्जा संपूर्ण जगाला प्रवाहित करा. ते आपले कार्य आहे. आपले कार्य फक्त तपोनगरापुरते सीमित नाही. तपोनगर हे फक्त सुरुवात करण्याचे स्थान आहे. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०६-०२-२०२२

जरी प्रत्यक्षात आपण महर्षी अमरांना भेटलो नसलो, तरी आपल्या सर्वांना ते खूप जवळचे वाटतात. हा केवळ माझाच अनुभव नाही तर प्रत्येकाला याचा अनुभव येतो हे मी पाहिले आहे. ते आपल्याला इतके जवळचे वाटतात, जणू आपण त्यांना कितीतरी जन्मांपासून ओळखतो. आपल्या जीवनात त्यांची उपस्थिती म्हणजे साक्षात देव आपल्याबरोबर असण्यासारखे आहे. त्यांची उपस्थिती आपल्यासाठी खूप आशा घेऊन येते. जेव्हा जेव्हा आपण आध्यात्मिक परिस्थितीतून जात असतो तेव्हा आपण त्यांना आठवतो, त्यांच्या मदतीची याचना करतो आणि मग आपल्याला त्यांच्याकडून प्रचंड ऊर्जा मिळतात. काही वेळा आपलं मन उदास होतं आणि निराशेची भावना आपल्याला व्यापते, मग आपण त्यांच्याकडे धाव घेतो, त्यांना आठवतो आणि ते आपल्याला आश्वस्त करतात, दिलासा देतात. जेव्हाही आपण त्यांचा विचार करतो, तेव्हा, आपण त्यांच्याशी जोडले जातो, आणि ते त्यांच्या ऊर्जा आणि मदत पाठवतात. आणि कदाचित त्यामुळे आपल्याला एक प्रकारचा तात्काळ आराम मिळतो. आपल्या जीवनात त्यांची उपस्थिती ही आपल्यासाठी एक मोठा आशीर्वाद आहे. जर आपण या वस्तुस्थितीची नेहमी जाणीव ठेवू शकलो, तर मोठा फरक पडेल. हे म्हणजे देव नेहमी आपल्या सोबत आहे याची जाणीव ठेवण्यासारखे आहे.

गुरुजी आपल्याला सांगायचे की आपल्या साधनेच्या एका टप्प्यावर आपल्याला ही जाणीव होते की, परमेश्वर हा सदैव आपल्या आत आणि आपल्या आजूबाजूला आहे. मग साधना चालू राहते आणि एक टप्पा असा ही येतो जेव्हा आपल्याला केवळ जाणीवच राहत नाही तर आपण प्रत्यक्षात परमेश्वर, प्रकाश बनतो. तेच आत्मज्ञान असते, असे त्यांनी सांगितले होते. जेव्हा आपल्याला जाणीव होते की देव आपल्याबरोबर सर्वकाळ उपस्थित आहे, तेव्हा त्याला समर्पण करणे सोपे होते.

जेव्हा आपण समर्पणाबद्दल बोलतो, तेव्हा आपल्या डोळ्यासमोर सर्वात मोठे उदाहरण येते ते म्हणजे महर्षी अमरांचे. देवाला, ऋषींना समर्पित होणारे ते सर्वात मोठे उदाहरण होते, अगदी इतके की, जेव्हा त्यांना विष देण्यात आले, तेव्हा ते सुद्धा त्यांनी स्वीकारून त्याचे प्राशन केले. आता जेव्हा याबद्दल सांगितले जाते तेव्हा आपल्याला ती एक

कथा वाटते, पण जेव्हा ती घटना प्रत्यक्षात घडली, तेव्हा ते कुठल्या मनस्थितीमधून, कोणत्या भावनांच्या कल्लोळामधून गेले असतील, याचे मला कुतूहल वाटते! शेवटी ते मानव शरीरात होते. त्यांना हे माहीत असावे का, की विष प्राशन केल्यानंतरही त्यांना काही सुद्धा होणार नाही? खरंच महात्म्यांना त्यांच्या स्वतःच्या जीवनाबद्दलच, त्यांच्या भविष्याबद्दलच तपशील माहीत राहत असतील का? की असे तपशील त्यांच्यापासून दूर ठेवले जात असावेत? अर्थातच आपल्याला त्याबद्दल माहीत नाही. पण मला वाटते की त्यांनी विष घेतले कारण ते समर्पण भावात जगत होते. त्यांनी ते देवाची इच्छा म्हणून स्विकारले होते, पूर्णपणे! आणि विषप्राशनाने त्यांना मृत्यूला सामोरे जावे लागले असते तर त्यासाठी पण ते तयार होते. आपल्याला त्या परिस्थितीत ठेवून पहा. खरंच त्यांनी जे केलं, आपण ते करू शकलो असतो का? खरोखरीच ते फार अवघड आहे.

उच्च पातळ्यांसाठी आपल्याला पात्र ठरवणाऱ्या आध्यात्मिक परीक्षा खरोखरी खूप अवघड असतात. पण मग या परीक्षांशिवाय आपण पुढच्या पातळीवर कसे काय जाऊ शकतो? बरेचदा जेव्हा आपण कठीण प्रसंगाला तोंड देतो, तेव्हा आपण कुरकुरतो, तक्रार करतो, आपण असे ही म्हणतो, “माझी साधना नियमित असूनही, माझ्यात प्रामाणिकपणा, चांगुलपणा असूनही मला या संकटातून जावे लागत आहे.” असे आपल्या सर्वांच्या बाबतीत घडते. असे विचार आपल्या मनात गर्दी करू लागतात. पण आता मला समजते आहे की वस्तुस्थितीत ती आपली परीक्षा असू शकते. अर्थातच आपल्याला ते माहीत असणार नाही. ही तुमची परीक्षा आहे, असे आपल्याला सांगितले जाणार नाही. परीक्षा ही अशी एकाएकी आपल्या समोर येते. असे एकाएकी येणारे संकट म्हणजे आपली परीक्षा असू शकते किंवा तो आपल्या स्वतःच्या कृतींचा किंवा कर्मांचा परिणाम असू शकतो. ते काहीही असले तरी त्याची जबाबदारी आपल्याला घ्यावी लागेल.

“आपली चूक मान्य करण्याची हिंमत बाळगा. फासावर चढण्याची हिंमत ठेवा.” असे सांगणारे महर्षी अमर होते.

असो, कोणतीही प्रतिकूल परिस्थिती आपल्या चांगल्यासाठीच येते, कारण ती आपल्याला

आध्यात्मिक मार्गातील अडथळे दूर करण्यास मदत करते. जर ती आपली परीक्षा असेल तर आपण अशी ही परीक्षा उत्तीर्ण करू शकतो आणि पुढील टप्प्यावर जाऊ शकतो. जर ती परीक्षा नसेल आणि जर तो आपल्या स्वतःच्या कृतींचा परिणाम असेल तर त्याने आपल्याला आपल्या कर्मांचा, आपल्या कृतींच्या परिणामांचा निचरा करण्यात मदत होते. आणि प्रतिकूलतेला सामोरे जाण्याच्या प्रक्रियेत, आपण प्रगती करतो, आपण शहाणे बनतो.

गुरुजी सांगायचे की महर्षी अमर कधी तक्रार करायचे नाही, कधी कुरकुर करायचे नाहीत. न्यायालयीन खटल्यांमध्ये ते नेटाने उपस्थित राहत असत, जरी त्यांना त्यात अन्यायाने ओढले गेले होते! गुरुजी म्हणायचे की ते पर्वतासारखे होते, अप्रभावित, कठीण प्रसंगातही ते अविचल राहत असत. कल्पना करा त्यांना ऋषींची अशी कामे करावी लागत असत, ज्यात त्यांच्या जीवाला खूप मोठा धोका होता. त्यांना काहीही होऊ शकले असते. आध्यात्मिक उंचीचे ते सर्वोच्च मापदंड होते, ज्या उंचीपर्यंत एखादा आध्यात्मिक साधक प्रगती करू शकतो, अशा आध्यात्मिक उंचीचे ते सर्वोच्च मापदंड होते, आणि तरीही ते म्हणत, “माझ्या पलीकडे जा.” विनम्रतेचे सुद्धा ते सर्वोच्च मापदंड होते.

मी विचार करत होतो, ऋषीमुनींना इतके कष्ट, इतके कठोर परिश्रम का करावे लागतात? त्यांना कठोर परिश्रमच नाही तर त्यांना प्रचंड त्यागही करावा लागतो, आणि कधी कधी त्यांना खूप दुःख, वेदना सहन कराव्या लागतात. जगातील सकारात्मक बदल स्वाभाविकरित्या का घडत नाहीत? याचे मुख्य कारण म्हणजे काळ्या शक्तींनी उभी केलेली आव्हानं असावीत, असे मला वाटते. काळ्या शक्ती ऋषींच्या कार्याच्या आड येतात, कारण ऋषी हे नेहमीच जनसामान्यांच्या कल्याणाच्या कार्यात गुंतलेले असतात. ते त्यांचे मुख्य उद्दिष्ट आहे – जनसामान्यांचे कल्याण, लोकांना आध्यात्मिकरित्या प्रगत होण्यात मदत करणे, जगात आध्यात्मिकतेच्या जाणिवेची पातळी उंचावण्यात मदत करणे. काळ्या शक्ती याच्या अगदी उलट कामात गुंतलेल्या असतात. आणि ऋषींचे हे कार्य काळ्या युगात आणखीनच कठीण होऊन बसते.

(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)

पुराणग्रंथात आपण वाचले असेल की, काळ्या शक्ती ऋषींवर आक्रमण करण्याचा, त्यांच्या कार्यात अडथळा आणण्याचा प्रयत्न करत असतात आणि त्यावर मात करण्यासाठी ऋषीमुनींना अतिरिक्त परिश्रम करावे लागतात. त्यांना खूप मोठा त्याग करावा लागतो. कल्पना करा, जॉन द बाप्टिस्ट ह्यांना अटक करून ठार मारण्यात आले, सॉक्रेटिस ह्यांना विष देऊन मारण्यात आले.

ऋषी या पृथ्वीवरील काळ्या युगात जन्म घेऊन कार्य करण्याचे का निवडतात? ते आपल्याला आपल्या नशिबावर सोडू शकतात. शेवटी ते आपलेच कृत्य आहे. जर आपण इथे आहोत, जर आपल्याला त्रास होत असेल, तर ते आपल्या स्वतःच्या कृत्यांमुळे आहे. त्यांनी आपली सोडवणूक करायला का यायला हवे? वस्तुस्थिती अशी आहे की ते आपली साथ कधीच सोडत नाहीत. आपण त्यांना कोसतो – बरेचदा आपण आपल्या दुःखासाठी देवाला कोसतो – पण ऋषी आणि देव कधीच आपला त्याग करत नाहीत. आपल्यावरील असणारे त्यांचे प्रेम त्यांना आपल्यासाठी मोठी जोखीम पत्करायला लावते. आणि जेव्हा ते काळ्या युगात येतात, तेव्हा सुद्धा ते नवयुगाची मूल्ये जगतात. ते इथे येतात, ते लोकांसाठी संधी निर्माण करतात, ऊर्जा पसरवतात आणि लोकांना त्यांच्यासमवेत काम करण्याची संधी देतात.

कधी कधी जेव्हा लोक, ऋषींच्या कार्यात सामील असलेले लोक, त्यांच्या स्वतःच्या अहंकाराला काबूत ठेवू शकत नाहीत, तेव्हा ऋषींसाठी ते अशांततेचे माध्यम बनतात. काळ्या शक्ती अशा संधींची वाटच पाहत असतात, कारण ते अशा माध्यमांचा वापर करून ऋषींना अधिक त्रास देऊ शकतात. म्हणूनच महर्षी अमरांनी आणि गुरुजींनी नम्रतेला इतके जास्त महत्त्व दिले आहे. जेव्हा आपण नम्र असतो, तेव्हा आपण देवाशी जोडलेलो असतो. तेव्हा या काळ्या शक्ती ऋषीकार्यात अडथळा आणण्यासाठी माध्यम म्हणून आपला वापर करू शकणार नाहीत. म्हणून जेव्हाही आम्ही ऋषीकार्यात सहभागी होण्यासाठी इच्छुक असायचो, तेव्हा गुरुजी म्हणायचे, “स्वतःला सज्ज करा, तयार करा.” आपण त्यासाठी

कशी तयारी करू शकतो? अर्थात कितीही तयारी पुरेशी नसते. शेवटी आपण फक्त एक निमित्त आहोत, आपण फक्त एक माध्यम आहोत. सर्व काही ऋषींच करतात, पण तरीही आपल्याला स्वतःला तयार करावे लागते. सर्वात आधी नम्रतेसह. माझ्या मते नम्रता ही पहिली गरज आहे. मग अर्थातच आपल्याला आपला मार्ग पूर्णपणे समजून घेऊन स्वतःला तयार करावे लागेल. जर आपल्याकडे कोणी आले तर आपण मार्गाची मूलभूत माहिती सांगण्यासाठी सक्षम असणे गरजेचे आहे. असो, जसे मी आधी सांगितले, कितीही तयारी केली, तरी ती पुरेशी होणार नाही.

प्रत्येक वेळी जेव्हा आपण “वर्ल्ड चॅनल्स डे” साजरा करतो, तेव्हा आपण म्हणतो की हा सर्वात उत्तम “वर्ल्ड चॅनल्स डे” होता. मला वाटते की दर वर्षी महर्षी अमर ही जादू आपल्या जीवनात करतात. शाळांकडून त्या दिवशी उत्स्फूर्त प्रतिसाद आपल्याला मिळाला. इतका चांगला प्रतिसाद मिळेल असे आम्हाला कधीच वाटले नव्हते, कारण गेल्या दोन वर्षांपासून आम्ही शाळांना भेट देऊ शकलो नव्हतो. हे सूचित करते आणि या मुद्द्याची पुष्टी करते की आपण फक्त निमित्त आहोत आणि मास्टर्स सर्वकाही करतात. हे अध्यात्माचे जग विरोधाभासांनी भरलेले आहे. आपण जरी सबब असलो तरी आपली भूमिका खूप महत्त्वाची आहे. ऋषींना माध्यमांची गरज असते.

मी परत एकदा मनोज आणि त्यांच्या टीम आणि सर्व स्वयंसेवकांचे अभिनंदन करतो. आपण सर्व स्वयंसेवक एक आहोत. आपण कोणत्याही कामात सहभागी असू दे, मग ते लाईट चॅनलिंगचे काम असो की कार्यालयाशी संबंधित काम असो, किंवा प्रशासकीय काम असो, त्याने काही फरक पडत नाही. आपण सर्व एक आहोत. प्रत्येक काम, अगदी क्षुल्लक किंवा छोटे वाटणारे काम देखील महत्त्वाचे आहे. ते अगदी आपले न्युजलेटर कव्हरमध्ये टाकण्या इतके सोपे काम असू शकते. ते सुद्धा तेवढेच महत्त्वाचे आहे. ते देखील आपल्या मुख्य उद्दिष्टाच्या पूर्तीला मदत करते, जे की या जगात आध्यात्मिक जागरूकता पसरवणे असे आहे. ■

प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

प्र: आपण स्वतःला क्षमा कशी करू शकतो आणि ऋषी आपल्यावर निराश नाहीत हे कसे जाणून घेऊ शकतो?

उ: आपण स्वतःला क्षमा करू शकत नाही कारण आपण आध्यात्मिकदृष्ट्या कमजोर आहोत. एक सशक्त व्यक्ती क्षमा करू शकते. इतरांना क्षमा करण्यासाठीच नाही तर स्वतःला क्षमा करण्यासाठी देखील आपल्याला शक्तीची गरज असते. स्वतःला क्षमा करण्यासाठी आपण ध्यानसाधना करून स्वतःला आध्यात्मिकदृष्ट्या सशक्त बनवायला हवे.

ऋषींच्या निराश होण्याबद्दल सांगायचे झाले तर, आपण ऋषींना समजून घेतले पाहिजे आणि त्यांच्यावर विश्वास ठेवला पाहिजे. ते आपल्यासारखे सामान्य नाहीत. त्यांच्या मनात आपल्याबद्दल कोणतीही अढी नसते. ते आपल्या पालकांसारखे आहेत. ते देवासारखे आहेत. कल्पना करा, त्यांना क्रूसावर चढवणाऱ्या लोकांबद्दल येशू ख्रिस्त म्हणाले होते, "त्यांना क्षमा करा. ते काय करीत आहेत हे त्यांना माहित नाही." असे महान असतात ऋषी. ते प्रेम, दयाळूपणा आणि समजूतदारपणाचे महासागर असतात. ते आपल्याला समजून घेतात.

अनेक संधी मिळाल्यानंतरही जर आपण बदलण्यास नकार दिला, आपल्या चुका मान्य करण्यास नकार दिला तर मात्र ते निराश होतात. पण जेव्हा आपल्या चुकांबद्दल आपल्याला पश्चाताप होतो, जेव्हा आपण देवाकडे, सकारात्मकतेकडे परतीचा प्रवास सुरू करण्यासाठी तयार असतो, तेव्हा ऋषींकडून, परमेश्वराकडून आपल्याला सर्व मदत मिळते.

प्र: जेव्हा आपण जाणूनबुजून आपल्या स्वतःच्या भौतिक देहाला इजा पोहोचवतो, तेव्हा आपल्या सूक्ष्म देहाला देखील इजा होते का?

उ: होय. स्वतःला इजा पोहोचवण्याची वास्तविक कृती कदाचित आपल्या सूक्ष्म देहाला इजा करणार नाही, पण सततच्या नकारात्मक भावना आणि विचार, ज्या आपल्याला अशी कृती करण्यास भाग पाडतात, त्या आपल्या सूक्ष्म देहाला इजा पोहोचवू शकतात. मला आठवते, गुरुजी सांगायचे की खूप तीव्र नकारात्मक भावना आणि विचार आपल्या सूक्ष्म देहाला, आपल्या मनाला इजा पोहोचवतात. एकदा का आपण ध्यानसाधना करून, सकारात्मक बनण्याचा प्रयत्न करून आपला आध्यात्मिक प्रवास सुरू केला, की सूक्ष्म देहाला, मनाला झालेली इजा बरी होण्याची प्रक्रिया सुरू होते.

ही ध्यानाची ताकद आहे. ध्यानसाधना ही मानवजातीला मिळालेली खूप मोठी देणगी आहे. गुरुजी सांगत असत की ऋषी आपली मदत करण्यासाठी काहीही करू शकतात. ते म्हणाले होते की मनाला झालेल्या इजेला बरे करण्यासाठी ते त्या ठिकाणी जातात, जिथून मन आपल्याला मिळाले आहे. ते तिथून मन-द्रव्य आणतात आणि आपल्या मनात त्याची भर घालतात आणि मनाला पूर्वीसारखे बनवतात.

प्र: अहम् म्हणजे शरीर, मन आणि बुद्धी यांची एकत्रित प्रज्ञा होय. हा अहम् आपल्या पुढच्या जन्मांमध्येही आपल्यासोबत राहतो का? मी जर का ह्या जन्मी अहंकारी असेन आणि स्वतःमध्ये सकारात्मक बदल केला नाही, तर मी पुढच्या जन्मी देखील अहंकारी असेन का?

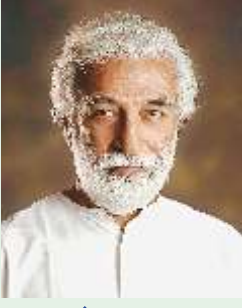
उ: होय. आपल्याला जर उमजले नाही, आपण जर बदललो नाही, तर पुढील जन्मांमध्येसुद्धा आपण अहंकारीच राहतो. पण आपण केव्हाही ध्यानसाधना सुरू करू शकतो, सकारात्मक बनण्याचा प्रयत्न करू शकतो आणि आपल्या अहम्ला शांत करू शकतो. शरीर, मन आणि बुद्धी यांच्या एकत्रित प्रज्ञेचे, म्हणजेच अहमचे अस्तित्व हे नेहमीच असते. ते नाहीसे करता येत नाही, पण ध्यानसाधनेमुळे आपल्या अहम्ला शांत करता येते. मग अहम् आपला मित्र बनतो. तो आत्म्याशी सहकार्य करू लागतो. मग आपण ही शरीरप्रणाली आत्म्याच्या विवेकाने चालवू शकतो.

प्र: आपण जीवनापासून अनासक्त कसे होऊ शकतो?

उ: इथे आपल्या मार्गात आपल्याला अगदी स्पष्टपणे समजले आहे की अनासक्ती म्हणजे स्वतःला जीवनापासून तोडून टाकणे नव्हे. जीवन खूप सुंदर आहे, त्यात एक अनोखे आकर्षण आहे. ते आपल्याला त्याच्यामध्ये लिप्त करून घेते. खरं तर आपण इथे शिकत आहोत की आपण जीवनावर प्रेम केले पाहिजे. आपण सतत म्हणत असतो की, आपण हे जीवन पूर्णपणे जगायला हवे. अनासक्त होण्यासाठी आपण निष्पतीपासून स्वतःला अलिप्त ठेवले पाहिजे. कोणतीही निष्पती देवाची इच्छा म्हणून स्वीकारली पाहिजे. ते खूप अवघड असू शकेल, पण, जीवनात व्यस्त असताना, जर आपण देवाच्या अस्तित्वाची जाणीव बाळगली, भगवंताची कृपा ओळखू शकलो, तर कोणतीही निष्पती आपण देवाची इच्छा म्हणून स्वीकारू शकतो. अशा प्रकारे आपण जीवनात गुंतलेले असूनही त्यापासून अनासक्त राहू शकतो. ■

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/-
बैश्वंकर भागलगांण	150/-
भुक्तिमार्गद बंद च्यास	150/-
भुक्तिमार्गद बंद च्यास - भाग 2	150/-
गुरु-विष्णु संवादाळ	60/-
ब-गुरुजी भाग 1	150/-
ब-गुरुजी भाग 2	120/-
सुख संवादाळ च्यास	120/-
सुख संवादाळ च्यास	100/-
अभिज्ञान	120/-
ध्यान मंत्रावली च्यास	50/-
ध्यान मंत्रावली	50/-
अर्जुन अचरणाळ	50/-
शंभु संवादाळ च्यास	50/-
अधुनिक भुक्तिमार्गद अचरणाळ	50/-
गुरुजी ना संवादाळ	30/-
बैश्वंकर संवादाळ	10/-
बैश्वंकर	10/-
दुःखसंवादाळ च्यास	250/-
संवादाळ च्यास	100/-
अचरणाळ च्यास	120/-
बैश्वंकर अचरणाळ च्यास	100/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभु 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/-
दीयानांम संवादाळ	50/-
गुरुजी वं वायिलेकं	200/-
दीयानांम वायिलेकं	50/-
आत्म्यावली अवतरणाळ	50/-
नव्वी गुरुजी वं वायिलेकं	50/-
संभुला न्दियामांकांकां	50/-
दुःख संवादाळ च्यास	50/-
संवादाळ च्यास	100/-



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 अमरांजा 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

मला साधे, ज्ञात व समाधानी जीवन जगणे साध्य करून दिल्याबद्दल आपले धन्यवाद सर. माझ्याकडे पुष्कळ ऊर्जा प्रवाहित होत आहे व मला पुष्कळ आंतरिक शांती जाणवते.

- मडुला मालपानी

मागील काही महिने माझ्याकरिता खूपच कष्टदायक होते. त्यांनी माझी प्रत्येक पातळीवर परीक्षा घेतली व मला पुरते दमवले. प्रत्येक पेचप्रसंगांनी माझ्यासाठी नव्या आध्यात्मिक शिकवणीचे दालन खुले केले आणि मला प्रेम व एकात्मता अनुभवण्यास मदत केली.

- अनुषा माल्लण्णा

मला जाणवते की गुरुजी व ऋषी आपल्या कर्मांची तीव्रता कमी करतात व त्यांच्या परिणामांतून जाण्यासाठी आपल्याला सकारात्मक दृष्टिकोन व बळ प्रदान करतात. माझ्या सोबतचे इतर लोक माझ्या सारख्याच शारीरिक व मानसिक आव्हानांतून जाताना, त्यांना होणाऱ्या यातनांची जाणीव जेव्हा मला होते, तेव्हा माझ्यात निर्माण होणाऱ्या जवळपास सर्वच बौद्धिक शंकांचं निरसन केलं जातं. गुरुजी, जयंत सर, ऋषी व प्रकाशास धन्यवाद.

- पल्लवी देसाई

अलीकडे माझ्यातील प्रकाश किंवा माझ्या भोवताली जाणवणारी गुरुजींची उपस्थिती, अगदी प्रेमाने मला आश्चर्य करित ह्याचे मला सतत स्मरण करून देत असते की, मला फक्त माझ्यातील बदलावाची काळजी घ्यायची आहे. त्यामुळे मी आता जास्त स्थिरचित होऊन ह्या ध्येयावर माझे लक्ष केंद्रित केले आहे. मी महात्म्यांप्रती, महर्षी अमरांप्रती व गुरुजींप्रती माझी कृतज्ञता व्यक्त करतो. श्री जयंत सरांचे व मानसा परिवाराचे विशेष आभार.

- आशिष देसाई

गुरुजींच्या पुस्तकांचे वाचन केल्याने मला बरीच मदत होते. मला वाटतं की ह्या पुस्तकांतून गुरुजींकडून मला योग्य त्या सूचना मिळत आहेत.

- अपर्णा कोंगोत

मी माझ्या दैनंदिन समस्या सोडवण्याकरिता सप्त ऋषींची व दैवी प्रकाशाची मदत घेतली व मी त्या अगदी सहजपणे सोडवू शकले.

- माधवी रावुलपती

मला 'अवेरनेस' हे पुस्तक समुद्रतळाच्या खोली प्रमाणे अगदी गहन वाटले. त्याने मी अगदी प्रभावित झाले आहे व मला स्तब्धता जाणवते आहे. मी 'मेडिटेशनल एक्सपीरिमेंसेस' हे पुस्तक देखील

जवळपास अर्ध वाचलं आहे. मला आता जाणवतय की 'मेडिटेशनल एक्सपीरिमेंसेस' मध्ये नमूद केल्याप्रमाणे, अगदी तसाच अनुभव मला देखील एकदा आला होता. २०१२ मध्ये जेव्हा मी गुरुजींना भेटले होते, तेव्हा मी अशी काही अत्यानंदां भेरेण गेले होते की जणूकाही मी एखाद्या शुद्ध आनंदोल्लासाच्या बुडबुड्यात होते. त्यानंतर २ दिवस मला बोलावेसे देखील वाटले नव्हते.

- गायत्री आंबाडी भाटिया

प्रकाश माझ्याभोवती शक्तीशाली सुरक्षा कवचाप्रमाणे असतो. तो माझ्यावर उपचार करित आहे व माझे संगोपन करित आहे. जीवनातील परिस्थिती, मग त्या कशाही असोत मी त्या अगदी सहजपणे हाताळू शकत आहे. मी जीवनप्रवाहासोबत सकारात्मक दृष्टिकोनाने वाहत आहे आणि नकारात्मकतेचा प्रभाव सर्वच पातळ्यांवर कमी होताना दिसून येतो आहे.

- वीणा सुरुवू

जीवनातील आव्हानांमुळे कधी कधी मी व्यथित होतो. अशावेळी मी मानसिक पातळीवर स्वतःला ऋषी, गुरुजी किंवा महर्षी अमराजींशी जोडतो आणि अगदी त्याच क्षणी विलक्षणपणे शांत होतो. आता मला माझ्या सकारात्मक व नकारात्मक बाजूंमध्ये समतोल साधणे शक्य होत आहे. माझ्यातील नकारात्मकतेला ओळखून मी बाहेर काढू शकत आहे.

- पुंडलिक ढाकोरकर

ऋषींच्या कृपेने मी आरामात असल्याचे मला जाणवते. मी कोणत्याही परिस्थितीला सकारात्मकपणे सामोरी जाते आहे. पूर्वी अवघड परिस्थिती माझ्यावर बराच ताण निर्माण करित असे. आणखी बऱ्याच गोष्टी आहेत ज्यांवर मला काम करावे लागेल. प्राप्त झालेलं मार्गदर्शन आणि मदत ह्यांचे सहाय्य मला अगदी प्रकर्षाने जाणवते व ते मला योग्य दिशेने पुढे नेत आहेत.

- कविता एम.

मी रात्रंदिवस काळजी करित असे. मला स्वतःवरचा ताबा सुटल्यासारखं वाटायचं. पण अलीकडे जेव्हाही मी बेचैन होते, तेव्हा मी ध्यान करते व गुरुजी, ऋषींची आणि प्रकाशाची प्रार्थना करते. मी माझ्यात प्रकाश असल्याची कल्पना करते व दीर्घ श्वासोच्छ्वास करते. ह्याने माझ्या मनातली भिती पूर्णपणे जात नाही पण अगदी आश्चर्यकारकरित्या, लवकरच ती समस्या मात्र दिसेनाशी होते! सर्व गोष्टी पूर्णत्वाला जातात व माझे प्रश्न सुटतात! मला आणखी बराच लांबचा पल्ला गाठायचा आहे पण पाठीशी ऋषींचा भक्कम आधार आहे. ही गोष्ट मला खूप शांती देते.

- श्रेया शशांक