



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 10

July 2022 (Marathi Monthly)

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(सप्टेंबर १९९२ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

आजची सकाळ खूप सुंदर होती. रात्रीच्या पावसाने वातावरणात शीतल ताजेपणा आणि जिवंतपणा आणला होता. तेव्हा मला वाटले, “सीमेंट ब्लॉक्स आणि धूर सोडणाऱ्या गाड्यांच्या या शहरात मी काय करत आहे!” मला वाटले की लगेच चिक्कगुब्बी गावात जावे आणि ध्यानात बसावे; त्या देवताला अनुभवण्यासाठी, ज्याच्या उरात सुंदरता, शांती आणि प्रेम आहे आणि जो माझी वाट पाहतो आहे. मला त्या दिव्यात शिरायचे होते आणि शेवटपर्यंत त्याच्यातच राहायचे होते.

मग मला माझ्या कार्याची, माझ्या वचनबद्धतेची आणि माझ्या वचनांची आठवण झाली. पण कोण्या एके दिवशी, मला हे सर्व सोडून जायचे आहे. गावात, आश्रमात. माझे मूळ तिथे आहे. त्यापूर्वी जर मी काही लोकांना उच्च जीवनाकडे, परमेश्वराकडे वळवू शकलो तर मला आनंद होईल. जर काही लोकं टॉर्च घेऊन लोकांचे मार्गदर्शन करू शकले तर – पण मला माहीत आहे की, अशा तपशिलांबद्दल काळजी करणे हा मूर्खपणा आहे. दिव्यत्वाची स्वतःची योजना असते. ऋषीकार्याच्या या जाळ्यात इतर लोकं आहेत. जीवन स्वतःच प्रकाशित असते. आपण केवळ एक निमित्त मात्र आहोत.

लोकं सांगतात, “मी तुमचा शिष्य आहे”, “मी तुमच्या चरणी नतमस्तक आहे, माझे जीवन घडवा”, “मी तुमचा मार्ग अवलंबेन, मला मदत करा” इत्यादी. मी पुष्कळदा लोकांना असे म्हणताना ऐकत असतो. त्यांचा हेतू खरा असतो आणि ते मनापासून असे बोलतात. पण जसजसा काळ पुढे जातो, त्यांच्या साधनेत प्रगती होऊन त्यांच्यात बदल होण्यास सुरुवात होते, निष्ठावंत विद्यार्थी अस्वस्थ होऊ लागतात. ते त्यांच्या दोषांना धरून ठेवतात आणि बदलणे टाळतात. ते म्हणतात – “हा माझा स्वभाव आहे. मी बदलू शकत नाही”, “मला थोडा वेळ हवा आहे”, “मी केवळ एक माणूस आहे!”, “मला माहीत आहे की मी चूक आहे, पण – ” इत्यादी. मला गंमत वाटते, पण मला ह्याचे आश्चर्य वाटत नाही. उलट मला हे अपेक्षितच आहे. मला माहीत आहे की, मार्ग सोपा नाही. अशावेळी माझे कार्य आव्हानात्मक होऊन जाते.

मी लोकांमधील कमतरतांवर हसत नाही. त्या नैसर्गिक आहेत. मग मी लोकांना मदत करतो, या कमतरतांवर मात करण्यासाठी. जेव्हा लोकांना पुढे ढकलण्यासाठी असा आध्यात्मिक धक्का देण्यात येतो, तेव्हा ते अडथळे पार करू शकतात. ध्यान आपल्याला सामर्थ्य देते. मग हळूहळू आपल्यात बदल होतो. हळूहळू पण नक्की. पण विद्यार्थ्यांचा माझ्यावर व या मार्गावर विश्वास असायला हवा, संपूर्ण निष्ठा असायला हवी. त्यांनी ओल्या मातीसारखे राहायला हवे. मगच मी त्यांना घडवू शकतो. “ज्या लोकांना तुमची स्वप्नं साकार करण्यात तुमची मदत करण्याची इच्छा आहे, तुम्ही त्यांची मदत का करत नाही?” या प्रश्नाचे उत्तर इथे मिळाले आहे. बदलण्यासाठी, प्रगती करण्यासाठी लोकांनी पूर्णपणे शरणागत व्हायला हवे. शरणागतीनंतरच – पूर्ण शरणागती – आपल्याला परमेश्वर सापडतो. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बी, (ऑफ हेनूर-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 वाजता

नियमित वर्ग - सकाळी ११ वाजता

बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये वर्ग

खालीलप्रमाणे भरतात

दर मंगळवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स,

फेज १, जे. पी. नगर

श्री विघ्नेश्वर मंदिर, १ एन. ब्लॉक,

५ व ६ क्रॉस, राजाजीनगर

दर बुधवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

आर्य समाज, सी.एम.एच. रोड, इंदिरानगर

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम

मारुति मंदिर, विजयनगर

दर गुरुवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी

स्टेज २

दर शनिवारी (सकाळी ७ वाजता)

इंडियन हेरिटेज अकॅडमी,

ब्लॉक ६, कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी

स्टेज २

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

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>

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.



२२ मे २०२२ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींची ८३वी जयंती साजरी करण्यात आली.

काही ठळक घडामोडी

- ♦ शाळा सुरू झाल्यामुळे आमच्या प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवकांनी प्रकाश प्रवहनाची सत्रे आयोजित करण्यासाठी शाळांना भेट देणे सुरू केले आहे. अनेक शाळांमध्ये दररोज अनेक सत्रे घेतली जात आहेत. आमचे स्वयंसेवक, जे वैश्विक महामारीमुळे दोन वर्षे शाळांना भेट देऊ शकले नाहीत, ते सर्व आता नवीन उत्साहाने काम करीत आहेत.
- ♦ दर महिन्याचा तिसऱ्या रविवारी लाईव्ह वेबकास्टद्वारे प्रकाश प्रवहनाचे मार्गदर्शित ऑनलाईन सत्र आयोजित केले जात आहे. ह्या सत्रांमध्ये कोणीही आपापल्या घरून सहभागी होऊ शकतात. ते www.lightagemasters.com/lc_live वर आमच्यासह ह्यात भाग घेऊ शकतील. विश्व शांती साठी सुरू असलेल्या ह्या मूक जागतिक चळवळीत भाग घेऊन तिला पाठिंबा देण्यासाठी कृपया आपल्या मित्र परिवाराला आणि कुटुंबातील सदस्यांना आमंत्रित करावे. पुढील सत्र १८ जुलै रोजी आयोजित करण्यात येईल. ■

३० जून पासून आषाढ महिन्याचा आरंभ होत आहे. ह्या महिन्यात आपल्याला प्रत्यक्ष परब्रह्मलोकानुत्तम अद्भुत आणि महान ऊर्जा मिळत असतात. आपण ह्या संपूर्ण महिन्यात जास्त ध्यान करून ऊर्जा ग्रहण करू शकतो. गुरु पौर्णिमेच्या दिवशी या ऊर्जा अधिकतम असतात. गुरु पौर्णिमा १३-७-२०२२ ला आहे. ह्या दिवशी जास्तीत जास्त ध्यान करण्याचा प्रयत्न करावा आणि रात्री झोपण्यापूर्वी अशी कल्पना करावी की प्रकाश वरून तुमच्यात प्रवेश करतो आहे आणि तुमच्या शरीरप्रणालीत पूर्णपणे भरतो आहे. ७ मिनिटे ह्याचा सराव करावा. असे केल्याने संपूर्ण रात्र आपल्याला ऊर्जा मिळतील.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०७	गुरुवार	शुक्लाष्टमी
०९	शनिवार	शुक्ल दशमी
१३	बुधवार	गुरू पौर्णिमा
१७	रविवार	दक्षिणायनारंभ
२१	गुरुवार	कृष्णाष्टमी
२७	बुधवार	मास शिवरात्री
२८	गुरुवार	अमावास्या

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १०	- शंबला गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता
बुधवार १३	- गुरु पौर्णिमेनिमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १७	- 'रा' गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता
रविवार ३१	- अर्खंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

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

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

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव आणि अभिप्राय

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

काही वर्षांपूर्वी, मी संध्याकाळी उशीरा गाडीने ऑफिसमधून निघणार होतो, पण बाहेर मुसळधार पाऊस सुरू असल्यामुळे निघू शकत नव्हतो. कशीबशी ड्रायव्हरने गाडी ऑफिसच्या आवारातून मुख्य गेटकडे चालवत आणली. वायपर मध्येच अडकल्याने आणि समोरचे काहीच दिसत नसल्यामुळे आम्ही पुढे जाऊ शकत नव्हतो. मी प्रकाशाला प्रार्थना केली व तो गाडीकडे प्रवाहित केला. ड्रायव्हर व इतरांना याविषयी माहीत नव्हते. अचानक, वायपर काम करू लागले व आम्ही पुढे जाऊ शकलो. तो एक चमत्कार होता. मला खूप आनंद झाला आणि मी प्रकाशाचे आभार मानले. जेव्हा आम्ही शहरात पोहोचलो, तेव्हा पाऊस जवळपास थांबला होता आणि वायपरही थांबले होते. ड्रायव्हरने वायपर वापरण्याचा प्रयत्न केला पण ते काम करत नव्हते. मी पुन्हा एकदा मदतीसाठी प्रकाशाचे आभार मानले.

अलीकडे, जेव्हा मी माझ्या ऑफिसच्या बसने प्रवास करित होतो, तेव्हा त्याच बसमधून प्रवास करणाऱ्या माझ्या एका सहकाऱ्याने मला मेसेज पाठविला की त्याला पाठदुखीचा खूप त्रास होत आहे. मी काही वेळ त्याच्याकडे प्रकाश प्रवाहित केला. नंतर मला त्याच्याकडून दुसरा मेसेज मिळाला की वेदना कमी झाल्या आहेत.

– हरीकृष्णन व्ही., एक प्रकाश प्रवाहक

मी ताकारी, सांगली येथील माझे शेतकरी मित्र श्री. विलास पाटील यांना प्रकाश प्रवहनाचे तंत्र शिकविले होते. आज त्याने त्याचा अनुभव कथन केला. गेल्या २-३ वर्षांपासून त्याच्या एका म्हशीला गर्भधारणा झाली नव्हती. त्याने अनेक पशुवैद्यकीय डॉक्टरांची मदत घेण्याचा प्रयत्न केला होता पण यश आले नव्हते. तो चिंतेत होता कारण जर काही वर्षे प्राण्यास गर्भधारणा झाली नाही, तर त्याला वंध्यत्व येते आणि त्याच्यापासून मिळणारे दूध बंद होते. प्रकाश प्रवहन शिकल्यानंतर त्याने त्या म्हशीकडे प्रकाश प्रवाहित करण्यास सुरुवात केली. आता ती गरोदर आहे. प्रकाशाच्या मदतीमुळेच हे शक्य झाले आहे असे त्याने सांगितले. प्रकाश अशा उत्तम प्रकारे देखील कार्य करतो. तो एका वंध्य प्राण्याला जननक्षम बनवू शकतो.

– संतोष कोरे, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

१ फेब्रुवारी रोजी एन. एम. व्ही. मुलींची शाळा, पुणे येथे ७वी च्या विद्यार्थिनींसाठी ऑनलाईन प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित करण्यात आले होते. ३९ विद्यार्थिनी या सत्रामध्ये सहभागी झाल्या होत्या. आत्मविश्वास, एकाग्रता व संयम वाढविण्यासाठी हे तंत्र उपयुक्त आहे.

– सौ. निता मदने, शिक्षिका, एन. एम. व्ही. मुलींची शाळा, पुणे

एन. एम. व्ही. मुलींची शाळा, पुणे येथील ९वी च्या वर्गातील विद्यार्थिनींसाठी ऑफलाईन प्रकाश प्रवहनाचे सत्र घेण्यात आले. सत्रानंतर त्या म्हणाल्या की त्यांना खूप वेगळे आणि शांत वाटत होते.

– मिस. स्मिता कानडे, शिक्षिका, एन. एम. व्ही. मुलींची शाळा, पुणे

आम्ही काही दिवसात अभ्यासक्रम पूर्ण करणार आहोत आणि माझ्या मनात भविष्याबद्दल व नोकरी मिळण्याविषयी भीती होती. आता, प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर मला आशावादी व शांत वाटत आहे.

– प्रियंका, विद्यार्थिनी, द असोसिएशन ऑफ पीपल विथ डिसेबिलिटी, बंगलोर

लिमये विद्यामंदिर, दिवेआगर, रायगड येथे आम्ही प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित केले होते. शाळेच्या मुख्याध्यापिका, श्रीमती अधुळकर व त्यांचे पती सत्रात सहभागी झाले होते. सत्रानंतर श्री. अधुळकर यांनी सांगितले की, आम्ही त्यांना भेटण्यापूर्वी ते त्यांच्या एका समस्येवर चर्चा करित होते, ज्यामुळे ते चिंताग्रस्त होते. परंतु प्रकाश प्रवहनांतर त्यांना खूप छान व शांत वाटले आणि ते विचारमुक्त झाले.

– संतोष कोरे व सुचिता कोरे, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

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 चर्मचक्षुंना 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 राहणारे लोक करतात. हे लोक चिरतरुण असून शांती व परिपूर्णतेचे जीवन जगतात.

१. तुमच्या अंतरंगातील प्रकाशाचा अनुभव घेऊन सभोवताली पसरवा.
२. प्रेमाचा अनुभव घ्या आणि सर्वत्र पसरवा.
३. प्रत्येक जीवामध्ये आणि प्रत्येक वस्तूमध्ये जीवनाच्या एकात्मतेचा अनुभव घ्या.
४. दैनंदिन कामे करण्याआधी प्रथम त्यांची मनात उजळणी करा, नंतर हळू आवाजात त्यांचे शब्दांकन करा आणि नंतरच ती कृतीत उतरवा.
५. कोणतेही ध्येय पूर्ण होण्याआधी त्याविषयी कमीत कमी बोलून गुप्ततेचा नियम पाळा.
६. नकारात्मकतांशी लढा देण्यासाठी शरीर, मन आणि बुद्धीला चालना द्या.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येये गाठण्यासाठी स्वतःहून आपल्या ऐहिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

नोव्हेंबर २००६

मागच्या वेळी आम्ही साधनेत जास्तीत जास्त मदत करण्याविषयी बोललो होतो.

ह्या पार्श्वभूमीवर मी एक दोन मुद्दे ठळकपणे सांगू इच्छितो. तुम्ही ह्या मुद्द्यांवर चिंतन केले पाहिजे.

जास्तीत जास्त मदत करण्यासाठी आम्ही काय करू शकतो? आम्ही जास्त ऊर्जा देऊ शकतो. आम्ही काही अडथळे दूर करू शकतो. हे अडथळे आपल्या पूर्वीच्या कर्मांमुळे येतात. कर्मांची स्वतःची अशी ही प्रज्ञा असते. सर्व ऊर्जांची, सर्व स्पंदनांची स्वतःची अशी प्रज्ञा असते. कर्म स्वतःच आपल्यावर प्रभाव पाडतात. ती मार्गात येतात आणि ती ध्यान करण्यापासून परावृत्त करतात, निरुत्साही बनवतात. म्हणून, ऋषी ह्या कर्मांचा प्रभाव दूर करण्याचा प्रयत्न करत असतात.

जेव्हाकेव्हा लोकं साधनेत संघर्ष करतात, तेव्हा मी त्यांना सांगतो, “केवळ तुमच्या साधनेवर लक्ष केंद्रित करा. कार्याबद्दल गोंधळून जाऊ नका.” मी जे स्पष्टपणे आणि सरळपणे सांगण्याचा प्रयत्न करत आहे ते असे आहे – “तुम्ही ऋषीकार्यात भाग घेण्याची गरज नाही. ध्यानावर लक्ष केंद्रित करा. तुम्ही ऋषीकार्याविषयी जाणून घेण्याची गरज नाही. तुम्ही ध्यानावर लक्ष केंद्रित करू शकता.” ह्याच संकल्पनेचा थोडासा विस्तार करून सांगायचे झाले तर, मी म्हणतो की आपल्याकडे असलेले ज्ञान तुम्ही समजून घेण्याचा प्रयत्न करण्याची गरज नाही. तुम्ही ‘Descent of Soul’ वाचण्याची गरज नाही. तुम्ही वृत्तपत्र वाचण्याची गरज नाही. (अर्थात, मी तुम्हाला हा सल्ला देण्याची गरज नाही. तुम्ही आधीच ह्याचे पालन करत आहात!) तुम्ही काहीही करण्याची गरज नाही. फक्त ध्यान करा. तिथे सुद्धा ऋषी तुम्हाला पुढे ढकलतात. पण तुम्ही न्यूनतम तरी प्रयत्न केले पाहिजेत. तुम्ही जर ते करू शकत नसाल, तर मला म्हणावे लागेल की, ‘देव तुम्हाला मदत करो.’ न्यूनतम प्रयत्न करणे अनिवार्य आहे. हा न्यूनतम प्रयत्न केवळ एक मानस असू शकतो – “मला ध्यान करायचे आहे.” हा महान संकल्प करा – “मला ध्यान करायचे आहे.” तो पुरेसा आहे. ऋषी तुम्हाला मदत करण्यासाठी काहीही करतील. मी असे म्हणत नाही की तुम्हाला ज्ञान मिळू नये किंवा समजू नये. सामान्यतः, लोकं त्यांना सोयीस्कर असेल त्या पद्धतीने गोष्टी समजून घेतात. मी असे म्हणत नाही की तुम्ही वृत्तपत्र वाचू नका, किंवा ‘Descent of Soul’ वाचू नका. मी तसे म्हणत

नाहिये. ऋषींनी दिलेले सर्व ज्ञान तुम्ही जाणून घेतले तर चांगले आहे. तुम्ही ते ज्ञान समजून घेतले पाहिजे. पण तुम्ही जर हे करू शकला नाहीत, तर निदान ध्यान करण्याचा हा संकल्प तरी करा. तुम्ही कमीतकमी तेवढे तरी केले पाहिजे.

अधूनमधून स्वतःला ह्या गोष्टींची आठवण करून देणे बऱ्याच वेळा मदत करते, “आपण कोण आहोत? आपण इथे का आहोत? आपले ध्येय काय आहे?” ह्या तिन्ही गोष्टी जरी नाही, तरी निदान आपण कोण आहोत हे जर आपण लक्षात ठेवले, तर आपण ज्या गोष्टींवर वेळ वाया घालवत आहोत त्या गोष्टींवर वेळ वाया घालवणार नाही. आपण ही शरीरे नाही आहोत, आपण जी लोकं दिसतो ती आपण नाही आहोत. आपण आत्मे आहोत. आपण ऋषी आहोत. आपण केवळ ही सत्ये जाणून घेण्यास, आत्मज्ञानाचा साक्षात्कार होण्यास सक्षम नाही, तर आपण इतरांना देखील सत्याची जाणीव करून घेण्यास मदत करू शकतो. आपल्यात इतकी महान क्षमता आहे. आपल्यात असे महान गुण आहेत. पण, आपण तसे करत नाही आहोत. आपल्याला वाटते की आपण फक्त असहाय किंवा निरुपयोगी लोकं आहोत. नाही, आपण तसे नाही. आपण प्रकाश आहोत, आपण परमेश्वर आहोत. मला वाटते की आपण ह्याची जाणीव ठेवली पाहिजे. ही जाणीव बाळगल्यानेच खूप मोठा फरक पडतो, माझ्यावर विश्वास ठेवा. तुम्ही हे करून घ्या.

ध्यान करण्याचा उद्देश असणे आणि प्रत्यक्षात त्याचा सराव करणे, सराव करण्याची इच्छा असणे आणि प्रत्यक्ष सराव करणे, ह्यात अंतर आहे. हे अंतर आपण कसे भरून काढू शकतो? आज आपली ध्यान करण्याची इच्छा असते, पण आपण ध्यान करू शकत नाही. हे अंतर का असते? आणि आपण हे अंतर कसे भरून काढू शकतो? मला उमजले आहे की हे अंतर फक्त प्रयत्नांचे भरून काढता येते. आपण प्रयत्न केला पाहिजे. कोणत्याही पातळीवर प्रयत्न करा – शारीरिक, मानसिक किंवा बौद्धिक. शारीरिक पातळीवर, शरीराला त्याच्या इच्छेविरुद्ध ओढा, त्याला बसवा आणि त्याला ध्यानास बसण्यास सांगा. शरीर नेहमीच प्रतिकार करते. त्याला भाग पाडा. आपण नेहमीच आपल्या शरीराला आज्ञा करू शकतो. जाणीव ठेवा की हे शरीर म्हणजे तुम्ही नाही. तुम्ही आत्मा आहात.

शरीर हे आपले स्वतःचे आपल्या आधीन असलेले अस्तित्व आहे. म्हणून, शरीराच्या पातळीवर हा प्रयत्न करा. काही काळानंतर मन देखील त्यात सामील होते; बुद्धी देखील सामील होते. चांगले ध्यान होते. कदाचित पहिल्या वेळी, पहिल्या दिवशी, पहिल्या आठवड्यात शरीर विरोध करेल. पण त्याला पळ काढू देऊ नका. तुम्ही मानसिक पातळीवर देखील हा प्रयत्न करू शकता. मन म्हणजे भावना. तुम्ही आतून ही भावना अनुभवण्याचा प्रयत्न करा, “होय, मला ध्यान करायचे आहे.” त्याचप्रमाणे, बौद्धिक पातळीवर दृढ विचार ठेवा की तुम्हाला ध्यान करायचे आहे. आज तुमचा हा विचार दृढ आहे, उद्या देखील तो दृढ करा. तुम्ही बघाल की काही काळानंतर, शरीर, मन आणि बुद्धी ह्या सर्व पातळ्यांवर तुम्ही ध्यान करत आहात.

आपल्याकडून जास्तीत जास्त प्रयत्न व्हावेत ह्यासाठी आम्ही ही तंत्रे सरलीकृत करण्याचा प्रयत्न करत आहोत. ती जशी आहेत तशी साधीसोपीच आहेत. आम्ही ती आणखी साधीसोपी बनवणार आहोत. आम्ही त्यावर काम करत आहोत. पुन्हा, आपल्याकडे साधनेचे सात टप्पे आहेत. चक्र जागृतीकरणाच्या टप्प्यांनंतर आपल्याकडे साधनेचे इतर टप्पे आहेत. हे देखील आम्ही सरल करणार आहोत, कारण आपण सत्य युगात पुढे वाटचाल केली आहे. तर, जसजसे आपण पुढे वाटचाल करू, तसतशी तंत्रे जास्त सरल होतील, आणि प्रत्येक पातळीवर साधना करण्याचा कालावधी कमी होईल. १९७४च्या आधी, लोकांना प्रत्येक चक्रावर दीड किंवा दोन वर्षांपेक्षा जास्त काळ ध्यान करावे लागत होते. माझे गुरू म्हणाले होते की १९७४ नंतर, सत्य युग सुरू झाल्यानंतर, मूलाधार चक्रावर ध्यान करण्याचा अवधी त्यांनी कमी करून सहा महिने केला होता. आता आम्ही तो आणखी कमी करून फक्त एक महिना केला आहे. आपण चक्र जागृतीकरण पातळीला बगल सुद्धा देऊ शकतो. पण आम्हाला आढळले आहे की जेव्हा आपण ह्या पातळीवर ध्यान करतो, तेव्हा आपल्याला मदत होते. आम्ही तुमच्यापैकी प्रत्येकाला थेट समाधी योगाची तंत्रे देऊ शकतो. तर, ह्या सर्व गोष्टींमुळे आम्ही तंत्रे सरलीकृत करणार आहोत आणि प्रत्येक पातळीवर साधनेचा अवधी कमी करणार आहोत. हे सर्व साधनेत जास्तीत जास्त मदत व्हावी ह्यासाठी आहे. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२२-०५-२०२२

मला पुष्कळदा वाटते की, ऋषींचे हे केंद्र सुरू करण्यापूर्वी गुरुजींना इतक्या अडचणींमधून का जावे लागले? त्यांना इतका त्रास का सहन करावा लागला? ते आवश्यक होते का? ते विधिलिखित होते का? माझ्या समजूतीप्रमाणे ते विधिलिखित नव्हते, पण त्यांना खूप अडचणींमधून जावे लागले. हे वास्तव आहे. ऋषींचे हे केंद्र सुरू करण्यासाठी त्यांनी जन्म घेतला. त्यांच्या जीवनाचा तो उद्देश होता – ऋषींचे केंद्र सुरू करणे आणि अर्थात या केंद्राच्या माध्यमातून प्रचंड ज्ञान आणि ऊर्जा लोकांपर्यंत पोहोचवणे. पण इतक्या त्रासातून जाणे आवश्यक होते का? मला वाटते की, त्यांनी इतक्या त्रासातून जाणे आवश्यक नव्हते. हे त्यांच्या वैयक्तिक प्रगतीसाठी आवश्यक नव्हते. ते महान गुरू होते. त्यांच्या जन्मापासूनच ते महान गुरू होते. गुरू बनण्यासाठी त्यांना त्रासातून जाण्याची आवश्यकता नव्हती. मग तसे का घडले? मला वाटते की, तसे घडले कारण काही लोकांनी त्यांच्याशी संरेखित न राहण्याचे ठरवले. जी लोकं त्यांच्या सोबत राहू शकली असती, त्यांच्याशी संरेखित राहू शकली असती, त्यांनी असा मार्ग निवडला, जो त्यांच्या जीवनाच्या उद्देशाशी संरेखित नव्हता. म्हणून मला वाटतं की आपली नियती कितीतरी घटकांवर निर्भर असते. आपल्या सारख्या सामान्य लोकांची नियती मुख्यतः आपण निवड केलेल्या गोष्टींवरून ठरत असते. पण गुरुजींसारख्या गुरूंसाठी, ती इतर लोकांनी निवड केलेल्या गोष्टींवरूनही ठरत असते. ऋषींच्या या केंद्रातून पुष्कळ मोठा प्रमाणात प्रकाश पसरवण्यात आला, आणि त्याचे पसरणे आताही सुरू आहे आणि ही प्रक्रिया दिवसेंदिवस बळकट होत चालली आहे.

या केंद्रातून ऋषी वेगवेगळ्या प्रकारच्या ऊर्जा जगाला मिळवून देऊ शकले. अशी एक ऊर्जा होती – महाकुंडलिनी ऊर्जा. ती एक महान घटना होती. १९९६ साली युगादी म्हणजेच गुढीपाडव्याच्या दिवशी सकाळी जेव्हा गुरुजींनी पूजेला सुरुवात केली, तेव्हा त्यांची जाणीव देवीलोकाकडे खेचली गेली. त्यांना देवीच्या भव्य रूपाचे दर्शन झाले.

सहस्रकोटी सूर्यांच्या प्रकाशाने ते दिव्य रूप प्रकाशमान होते. मग गुरुजींचा विस्तार होऊ लागला आणि त्यांनी तेथील महान ऊर्जा गोळा करण्यास सुरुवात केली. त्या ऊर्जेमध्ये महान विवेक, ज्ञान, प्रेम व शांती होती. मग गुरुजींची जाणीव या भूतलावर परत आली आणि त्यांच्या लक्षात आले की, त्या ऊर्जा त्यांच्या माध्यमातून संपूर्ण तपोनगरात पसरत होत्या. मला माहीत नाही की, अशा घटना या जगातील लोकांना कधी कळतीलही किंवा नाही. या ऊर्जा केवळ या मार्गाच्या विद्यार्थ्यांसाठी किंवा तपोनगरातील लोकांसाठीच नसून, सर्व जगासाठी आहेत. कदाचित भविष्यातील पुराणांमध्ये अशा घटनांची नोंद होईल आणि लोकांना त्याबद्दल कळेल.

असो, जेव्हा त्यांची जाणीव या पातळीवर परत आली, तेव्हा त्यांनी पाहिले की, तपोनगरात पसरत असलेल्या ऊर्जांच्या गाभ्याने एक रूप धारण केले होते. ऋषींनी तिला महाकुंडलिनी असे नाव दिले. अशाप्रकारे महाकुंडलिनी ऊर्जा या पृथ्वीवर आणण्यात आल्या. मग ऋषींनी एक सूक्ष्म खोली बनवली आणि या ऊर्जा त्या खोलीत साठवून ठेवल्या. पण या ऊर्जा इतर लोकांपर्यंत पोहोचवायच्या होत्या. त्या कशा पोहोचवण्यात आल्या असत्या. अर्थात गुरुजींच्या माध्यमातून त्या इतरांपर्यंत पोहोचवण्यात येत होत्या. जेव्हाही गुरुजी लोकांना भेटत असत, तेव्हा या ऊर्जा त्या लोकांना मिळत असत. गुरुजींचे शरीर एका ट्रांस्फॉर्मरचे काम करत असे. पण ऋषी नेहमीच विचारांनी खूप विस्तारित असतात. त्यांचा हेतू, त्यांची स्वप्नं विस्तारित असतात, उदात्त असतात. महाकुंडलिनीच्या ऊर्जा सर्वांना उपलब्ध करून देण्यासाठी कुंडलिनी टॉवर बांधण्यात आले. या महान ऊर्जा खूप सूक्ष्म रूपात आहेत आणि लोकांसाठी त्या प्रत्यक्ष ग्रहण करणे शक्य नाही, म्हणून हे टॉवर किंवा मंदिर निर्माण करण्यात आले. हे मंदिर ट्रांस्फॉर्मरसारखे काम करते. ते कुंडलिनीच्या सूक्ष्म ऊर्जांना थोडे स्थूल बनवते. जेव्हा आपण मंदिरात बसून ध्यान करतो, तेव्हा आपल्याला त्या ऊर्जा ग्रहण करणे थोडे सोपे जाते.

तपोनगरातील प्रत्येक रचना या बराच विचार करून करण्यात आलेल्या आहेत. कुंडलिनी मंदिर किंवा इतर कोणतेही स्ट्रक्चर लोकांना त्यांतील ऊर्जांशी जोडण्यास मदत करते. लोकं कल्पना करू शकतात की, ते येथील मंदिरात किंवा स्ट्रक्चरमध्ये बसले आहेत आणि ते त्यात असलेल्या ऊर्जा ग्रहण करू शकतात. मग त्यांच्या माध्यमातून या ऊर्जा इतर लोकांपर्यंत पोहोचतात. अशाप्रकारे या ऊर्जा सर्व जगात पसरत असतात.

तर, मी म्हणत होतो की, गुरुजींना कदाचित इतक्या त्रासातून जावे लागलेही नसते. अर्थातच महान गुरू कधीही तक्रार करत नाहीत किंवा कुरकुर करत नाहीत, आणि मनात कटुता आणत नाहीत. ते ईश्वरी इच्छा म्हणून सर्व गोष्टींचा स्वीकार करतात. हे त्यांचे समर्पण असते. ही त्यांची विनम्रता असते.

गुरुजींनी आपल्याला विलक्षण ज्ञान दिले. आपली साधना बळकट करण्यासाठी त्यांनी आपल्याला लहानसहान संकेत दिले, अभ्यासासाठी सूचना दिल्या. अशी एक सूचना आहे, “ध्यान करा आणि सकारात्मक बना.” या लहानसहान सूचना सूत्रांसारख्या आहेत. तान्त्रिकदृष्ट्या कदाचित मी बरोबर नसेन, पण मला वाटतं की या सूचना सूत्रांसारख्या आहेत. या सूचना म्हणजे थोडक्या शब्दांमध्ये सामावलेले दिव्य ज्ञान आहे. सोपे करून सांगण्यात आले असल्यामुळे ते समजायला तर सोपे आहे, पण आचरणात आणण्यासाठी सोपे नाही. आपण जर ही सूत्रं समजून त्यांचा अभ्यास परिपूर्णपणे करू शकलो, तर आपण परमेश्वरापर्यंत पोहोचू शकतो. आपण आपल्या ध्येयापर्यंत पोहोचू शकतो. आणखी एक असा मुद्दा आहे, “चांगले असणे हे आध्यात्मिक आहे.” आपण या मुद्द्यांवर चिंतन करू शकतो, समजू शकतो, आणि त्यांचा जास्त अभ्यास करू शकतो. आणखी असा एक मुद्दा आहे, “विनम्रता ही आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे मापदंड आहे.” हा किती सुंदर मुद्दा आहे. हा महर्षी अमरांनी दिलेला आहे. ते विनम्रतेचे मूर्त स्वरूप होते.

(पुढे पृष्ठ ६ वर)

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी इंग्रजी, कन्नड, मराठी आणि हिंदी भाषांमध्ये पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेलद्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. मार्गदर्शनासाठी भारतात राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क २५०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, भारतात राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क २००० 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 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.

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

(पृष्ठ ५ वरून पुढे)

आणखी एक मुद्दा जो गुरुजी नेहमी सांगत असत, तो म्हणजे, जीवन साजरे करा. जीवन कसे साजरे करावे? गुरुजी त्याचे सर्वोत्तम उदाहरण होते. ते ऋषीकार्यात नेहमी व्यस्त असत, पण तरीही पौर्णिमेचा चंद्र पाहण्यासाठी ते वेळ मात्र नक्की काढत असत. जेव्हाही ते कामासाठी बाहेर जात असत, तेव्हा ते एखाद्या कॉफीशाॅपमध्ये बसून कॉफीचा आस्वाद जरूर घेत असत. ते संगीताच्या कार्यक्रमांला जाण्यासाठी सुद्धा वेळ काढत असत. सिनेमा पाहणे त्यांना आवडायचे. त्यासाठी ते वेळ काढत असत. ते त्यांचे जीवन पूर्णपणे जगले, आणि ते ऋषीकार्यात अतिशय व्यस्त होते. आणि असे असूनही जेव्हाही आम्ही त्यांना भेटायचो, तेव्हा त्यांच्याजवळ आमच्यासाठी भरपूर वेळ राहत असे. जणू वेळ त्यांच्यासाठी विस्तारित होत असे.

त्यांच्यातील ऊर्जा पाहून मला नेहमीच अचंबा वाटे. आम्ही काही जण भाग्यशाली होतो की, आम्ही त्यांच्यासोबत प्रवास करू शकलो. त्यांना वेळ वाया घालवणे आवडत नसे. त्यामुळे आमचे वेळापत्रक खूपच व्यस्त असायचे. ७० वर्ष वय असूनही, आणि इतका व्यस्त कार्यक्रम असूनही, आम्ही त्यांना कधीच थकलेले पाहिले नाही! मला आठवतं, जेव्हा एकदा आम्ही मुंबईला कार्यक्रमासाठी गेलो होतो, तेव्हा आम्हाला पहाटेची फ्लार्ट घ्यावी लागली होती. ते रात्री उशीरापर्यंत काम करत होते आणि पहाटेचा प्रवास असल्यामुळे ते फक्त १५ मिनिटेच झोपू शकले. पण मुंबईच्या कार्यक्रमात आणि त्यानंतर लगेच परत बंगलोरच्या प्रवासादरम्यान सुद्धा आम्हाला त्यांच्या चेहऱ्यावर किंचितही थकवा जाणवला नाही. आम्हाला थकवा जाणवत होता, पण ते मात्र अगदी आल्हाददायक आणि उत्साही दिसत होते. त्यांचा प्रत्येक क्षण ते परमेश्वराच्या सान्निध्यात घालवत असल्यामुळे, कदाचित तसे घडत असावे. त्यांच्या ऊर्जामागचे हे गुपीत असावे, असे मला वाटते.

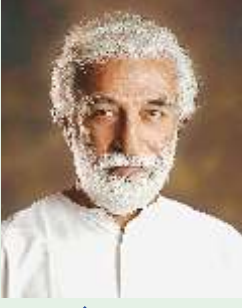
ते त्यांच्यासोबत शांती, प्रेम, आशा व जीवनशक्ती (लाइफ फोर्स) बाळगत असत. जेव्हा केव्हाही आम्ही त्यांना भेटत असू, या गोष्टी आम्हालाही मिळत असत. त्यांना भेटल्यानंतर आम्ही पुन्हा जीवन आणि आशेने भरून जात असू. एखाद्या कठीण परिस्थितीतून जर आम्ही जात असलो, निराश असलो, तरी त्यांना भेटल्यानंतर आमचे मन पुन्हा नव्या आशेने भरून

जात असे.

आता आपल्याला त्यांच्यासोबत घालवलेली मौल्यवान क्षणं पुन्हा जगता आली पाहिजे, त्यांची उपस्थिती पुन्हा अनुभवता आली पाहिजे. अशी अवस्था प्राप्त करता येणे, हीच आपली साधना आहे. कधीतरी आपण सर्वच अशी अवस्था साध्य करू शकू, याची मला खात्री आहे. आपण त्यांची उपस्थिती अनुभवू शकू, जणू ते प्रत्यक्ष आपल्या सोबत आहेत. मग आपण विनासायास, या जगातील कोणत्याही आव्हानाला सामोरे जाऊ शकू.

मला आठवतं, गुरुजी म्हणायचे, "अमरांची भौतिक अनुपस्थिती मला खलत नाही." ते असे म्हणायचे कारण ते २४ तास महर्षी अमरांसोबत जोडलेले असायचे, त्यांच्या संपर्कात असायचे. असे आपल्या बाबतीतही घडू शकते का? मला वाटतं, ते शक्य आहे. आपल्याजवळही ती क्षमता आहे. ती क्षमता प्रकट करणे, कदाचित हीच आपली साधना आहे.

असा दिवस आणि असे क्षण खूप पवित्र असतात. परमेश्वराचे आभार की, या भाग्यशाली क्षणांचा अनुभव घेण्यासाठी आपण इथे आहोत. मी फक्त इथे जमलेल्या लोकांबद्दल नाही बोलत आहे. आपल्यासोबत ते ही लोकं खूप भाग्यवान आहेत जे आता वेबकास्टद्वारे हा कार्यक्रम बघत आहेत, आणि ते ही जे कदाचित हा कार्यक्रम बघू शकत नाही आहेत पण मानसिक संपर्क साधून आहेत. या क्षणांमध्ये आपण स्वतःला पुन्हा आपल्या आध्यात्मिक ध्येयांसाठी समर्पित करू शकतो. आपल्याला महान गुरूंकडून मदत मिळते. गुरुजी आपल्याला सांगत असत की, केवळ महान गुरूंच्या सान्निध्यात राहण्याने आपली कित्येक कर्म नाहीशी होतात. आपल्याला साधनेत प्रगती होण्यासाठी पुढे ढकलण्यात येते. मग आपण अर्थातच, त्यांच्या कृपेने लाभलेल्या या पुढच्या पातळीवरून स्वतःला खाली घसरू द्यायला नाही पाहिजे. आपल्याला आज ज्या पातळीवर पुढे नेण्यात येणार आहे, आपण प्रयत्न करून त्याच्या आणखीही वर जायला हवे, किंवा निदान त्या पातळीवर तरी टिकून राहायला हवे. त्यासाठी आपण काय करायला हवे? आपण सकारात्मक बनायला हवे आणि हे जीवन पूर्णपणे जगायला हवे. आपण प्रेम आचरणात आणायला हवे. हा आणखी एक मंत्र होता, जो गुरुजी नेहमी आपल्याला सांगत असत. ■



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 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

आजतागायत ह्या गोष्टींचं मोल मला जाणवलच नव्हतं. आता मात्र मला हे उमगत नाही की ह्या गोष्टी नक्की घडतात कशा. अशी एकही गोष्ट नाही, जी मी म्हणू शकेन की “ही मी केली आहे.” अगदी छोटी मोठी दैनंदिन कामं किंवा प्रत्येक क्षणी होणारा आपला श्वासोच्छ्वास देखील आपोआपच होत असतो. ह्या सर्व गोष्टींचा स्रोत जाणणे मला शक्य नाही. ह्या विस्मयात मी जगत आहे!

- शांताकुमारी एच. एस.

मी लोकांचा व परिस्थितीचा स्वीकार करते आहे व जास्त कृतज्ञतेच्या भावाने जगत आहे. तसेच मी रोज आध्यात्मिक स्वास्थ्य व प्रगतीला अग्रक्रम देते आहे.

ग्रहणादरम्यान प्रकाश प्रवहन करण्याचा अनुभव अद्भुत होता! ग्रहणानंतर सभोवतालची कंपने शांतीमय जाणवत होती व ध्यान शांती, स्थिरता व समाधान देणारे होते!

ओरिएंटेशन सत्र सुद्धा अगदी अद्भुत होते! मानसा परिवारासोबत (ऑनलाइन असून सुद्धा) तंत्रांचा अभ्यास करणे, हा अद्भुत अनुभव होता. भगवान कल्कीकडून ऊर्जा प्राप्त करणे हे माझे प्रत्येक ओरिएंटेशन सत्रातील सर्वात आवडते तंत्र आहे. जेव्हाही मी ह्या तंत्राचा अभ्यास करते, तेव्हा माझ्या दृष्टीस काहीच पडत नसले, तरीही अगदी पहिल्या क्षणापासूनच मला त्यांच्या ऊर्जा व प्रेम ह्यांची जाणीव होते. काही कारणास्तव मी लगेचच भावूक होते. हा अनुभव परमसुख देणारा आहे आणि नंतर कैक दिवस मी ही परमानंदाची अवस्था अनुभवते.

माझ्या मनात मानसा परिवाराप्रती केवळ कृतज्ञता व प्रेम आहे. धन्यवाद!

- श्रिया राशांक

जेव्हा मी वेबकास्टद्वारे ओरिएंटेशन सत्रात सहभागी झालो होतो, तेव्हा भगवान कल्कीकडून ऊर्जा प्राप्त करित असताना मला माझ्या हृदयात एक प्रकारची ऊब जाणवली. ओरिएंटेशन सत्रात सहभागी होण्याची माझी ही पहिलीच वेळ होती. हा अगदी आत्म्याला तृप्त करणारा अनुभव होता. मला वाटते की माझ्या आध्यात्मिक प्रगतीस वेग प्राप्त व्हावा म्हणून जोराचा धक्का देण्यात आला आहे. ह्या अद्भुत सत्राचे आयोजन केल्याबद्दल व आम्हा सर्व पत्रव्यवहाराद्वारे मार्गदर्शन प्राप्त करणाऱ्या विद्यार्थ्यांना गुरुजींच्या उपस्थितीचा अनुभव

घेण्याची संधी दिल्याबद्दल, मी मानसा परिवाराचे अगदी मनापासून आभार मानतो. अशा संधी उपलब्ध करून आपल्याला आशीर्वाद दिल्याबद्दल मी आपले प्रिय गुरुजी, महर्षी अमर, मास्टर व्ही, सप्त ऋषी व महान प्रकाशाचे आभार मानतो.

- आशुतोष भट

ह्या समुदायाचे सदस्यत्व माझ्यासाठी फारच सुंदर आहे. मी स्वतःच्या प्रगतीकरिता सतत शिकत असते. मला नेहमी ऊबदार ऊर्जांची हालचाल जाणवते. मी जेव्हा स्तब्ध असते तेव्हा ऊर्जेचे प्रचंड लोळ मला प्राप्त होतात. मला त्यामार्गे असलेले गुरुजी आणि सप्त ऋषींचे प्रेम दिसून येते जे मला प्रकाशाकडे परतण्याकरिता माझे मार्गदर्शन करतात.

सध्या मी माझ्या वाणीवर व योग्यप्रकारे व्यक्त करता येण्यावर काम करत आहे. मला राग येतो पण स्वतःला व इतरांना क्षमा करण्याचा मी प्रयत्न करत आहे. मी जगत शांतीकरिता प्रार्थना करित असते व काही अंशी माझे वागणे माझ्याकडून केल्या जाणाऱ्या व दिल्या जाणाऱ्या क्रिया प्रतिक्रियांच्या मालिकांमध्ये दिसून येते. मी विविध मार्गांनी माझी स्मरणशक्ती विकसित करण्याचा प्रयत्न करित आहे. ज्यांनी मला दुःखी केलं आहे अशा लोकांनाही मी सामावून घेण्याचा प्रयत्न करित आहे.

- स्मिता शेट्टी

फेब्रुवारी महिन्यात माझी मोतीबिंदूची शस्त्रक्रिया झाली. शस्त्रक्रियेपूर्वी मी गुरुजींची, ऋषींची व संतोषी देवीची प्रार्थना केली. त्याक्षणी मी एका अदृश्य हाताला माझ्या डोळ्यातून पातळ पडदा काढताना पाहिले व त्याचवेळी माझ्या डोळ्यावर अगदी अलगदपणे त्या हाताने स्पर्श केला. मला वाटले की जणू माझ्या डोळ्यांत शांती प्रवाहित केली जात आहे! मला अगदी हलके व आल्हाददायक वाटले. मी मनापासून गुरुजी, सर्व ऋषी व संतोषी देवीची आभारी आहे. मी धन्य आहे, असे मला वाटते.

- मृदुला मालपानी

स्वतःला शांत ठेवण्यासाठी प्रकाश मला नेहमी मदत करतो. प्रकाश मला सतत सकारात्मक विचार करायला व पुढे मार्गक्रमण करायला मदत करतो. प्रकाशाने जीवनातील आव्हानांना तोंड देण्यासाठी मला प्रचंड बळ दिले आहे.

- देवदास ठोकुर

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