



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 9

June 2022 (Marathi Monthly)

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(एप्रिल २००६ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

आता वसंत ऋतू चालू आहे. झाडांनी आता नव्या हिरव्यागार पानांचे पांघरूण पांघरले आहे. निसर्गात एक नवे चैतन्य आहे. मी दरवर्षी वसंत ऋतूची वाट पाहतो, ताज्या पालवीसोबत नृत्य करण्यासाठी, निरागस जीवनासोबत पुन्हा एकदा नव्याने जन्म घेण्यासाठी. मला खूप वाटतं की इतरांनी सुद्धा जीवनाचा आणि नव्याने जन्म घेण्याचा आनंद लुटावा.

सत्य, जसे आहे तसे, आपल्यावर प्रभाव पाडत असते. त्याला प्रसिद्धीची गरज नसते. सत्य साधे असते. सर्वांचे लक्ष कदाचित ते लगेच वेधू शकणार नाही. सर्वांपर्यंत ते पोहोचायला वेळ लागतो. त्याची स्वतःची गती असते, त्याचा मार्ग असतो आणि त्याचे नियम असतात. पण शेवटी ते सर्वांपर्यंत पोहोचते. यात शंका नाही.

पण आपण वाट पाहायला हवी. आपण तोपर्यंत वाट पाहायला हवी जोपर्यंत लोकं त्याला ग्रहण करण्यासाठी तयार होत नाहीत. आपण ते जर लोकांपर्यंत पोहोचवण्याची घाई केली तर लोकं त्याचा स्वीकार करत नाहीत. त्यांनी स्वीकार करायलाच हवा असा जर आपला आग्रह असेल तर आपल्याला सत्य थोडे बदलून सांगावे लागते, त्याला अलंकृत करून, वाढवून चढवून सांगावे लागते. पण आपण असे केले तर मग ते सत्य राहणारच नाही. पूर्णसत्य राहणार नाही. ते थोडे सत्य असेल आणि थोडे असत्य.

गांधीजी, रमण महर्षी आणि महर्षी अमरांसारखे महान गुरू सत्य जगले. त्यांनी कधीच सत्य वाढवून चढवून सांगितले नाही. सत्य नेहमीच त्यांच्यासोबत राहायचं; त्यांच्यातून वाहायचं.

मी लोकांना पुस्तकांतून, व्याख्यानांमधून खूप ज्ञान वेचून गोळा करताना पाहिले आहे. त्यांना सर्व काही माहित असतं. निदान त्यांना तसं वाटत तरी असतं! ह्याचा उपयोग होतो का? अर्थात शैक्षणिकदृष्ट्या ज्ञानाचा उपयोग होतोच. त्याचा व्यवसायात, संशोधनात उपयोग होतो. लोकं कदाचित भाषणं देतील, पुस्तकं लिहितील. त्यांना पुरस्कार देखील मिळू शकेल. पण उत्तमरित्या जीवन जगण्यात त्यांना ह्याचा फायदा होतो का? मला माहित नाही!

बौद्धिक ज्ञान म्हणजे विवेक नव्हे. ज्ञान तेव्हाच विवेक बनते, जेव्हा आपण त्याला अनुभवाच्या आगीतून तावून सुलाखून घेतो. विस्तारित भावनांच्या, उच्च विचारांच्या आणि उच्च चेतनेच्या अनुभवानून नेतो. केवळ अनुभवानेच आपल्याला सत्याचा शोध लागतो.

सत्याचा अनुभव घेण्यासाठी आपण ध्यान करायला हवे.

ग्रहणं : ज्योतिषी हे ग्रहणाच्या दिवशी काहीतरी वाईट घडण्याचे भाकीत करत असतात. कधीकधी तशा गोष्टी घडतातही. पण ग्रहणांचा प्रभाव हा ग्रहणाच्या आधी काही महिन्यांपासूनच पडायला सुरुवात होते आणि ग्रहणांनंतरही काही महिन्यांपर्यंत त्यांचा प्रभाव असतो. ग्रहणांच्या प्रभावामुळे वैयक्तिक आणि जागतिक पातळीवर मोठे व महत्त्वाचे बदल घडण्यास मदत होते. वैयक्तिक व जागतिक पातळीवर परिवर्तन होण्यास ह्या बदलांची मदत होते.

आपण ध्यानसाधकांच्या जीवनात ग्रहणं हे नेहमीच आत्म्याला उन्नत करणारे बदल आणतात. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७, इंडिया.
फोन : ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ पर्यंत)

इ-मेल : info@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.com

ध्यान वर्ग

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.



४ मे २०२२ रोजी तपोनगर येथे ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात आला.

काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींची ८३वी जयंती तपोनगर येथे २२-५-२०२२ रोजी व आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात १८-५-२०२२ रोजी साजरी करण्यात आली.
- २२-५-२०२२ रोजी गुरुजींच्या जयंती समारंभादरम्यान iGuruji - Vol 1, iGuruji - Vol 2, आणि Quotes from the Rishis - Vol 2 या पुस्तकांच्या ई-आवृत्ती प्रकाशित करण्यात आल्या.
- २२-५-२०२२ रोजी गुरुजींच्या जयंती समारंभादरम्यान "Doorways to Light" आणि "Practising Shambala Principles" या पुस्तकांच्या ऑडियो-आवृत्ती प्रकाशित करण्यात आल्या.
- ४ एप्रिल २०२२ रोजी तपोनगर येथे ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात आला. ह्या वर्गात भाग घेण्यासाठी सुमारे ९० ध्यानसाधक तपोनगर येथे एकत्र जमले होते आणि आणखी सुमारे १३० ध्यानसाधकांनी वेबकास्टद्वारे ह्या वर्गात भाग घेतला. अनेकांना ऋषींची उपस्थिती जाणवली आणि गहन शांतीची अनुभूती झाली.
- १ मे रोजी सूर्य ग्रहण समयी आणि १६ मे रोजी चंद्र ग्रहण समयी प्रकाश प्रवहन करण्यासाठी ध्यानसाधक तपोनगरातील मॅडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले.
- शंबला गटातील सदस्यांनी ८ मे २०२२ रोजी शंबलाच्या महान गुरूंकडून दीक्षा घेतली.
- १५ मे २०२२ रोजी 'श' गटातील सदस्यांनी 'श' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण केल्या.

- १५ मे २०२२ रोजी तपोनगर येथून विशेष ऑनलाईन प्रकाश प्रवहन सत्र आयोजित करण्यात आले. जगातील वेगवेगळ्या भागांतून अनेकजण प्रकाश प्रवहन करण्यासाठी ऑनलाईन ह्या सत्रात सहभागी झाले. ■

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	गुरुवार	भगवान कल्कीचा वाढदिवस
०७	मंगळवार	शुक्लाष्टमी
०९	गुरुवार	शुक्ल दशमी
१४	मंगळवार	पौर्णिमा
२१	मंगळवार	कृष्णाष्टमी
२७	सोमवार	मास शिवरात्री
२९	बुधवार	अमावास्या
३०	गुरुवार	आषाढ मासारंभ

तपोनगरातील कार्यक्रम

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

३० जून पासून आषाढ महिन्याचा आरंभ होत आहे. ह्या महिन्यात आपल्याला प्रत्यक्ष परब्रह्मलोकातून अद्भुत आणि महान ऊर्जा मिळत असतात. आपण ह्या संपूर्ण महिन्यात जास्त ध्यान करून ऊर्जा ग्रहण करू शकतो.

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

पुण्याच्या एका शाळेतील शिक्षिकेला व तिच्या वर्गातील मुलांना आम्ही प्रकाश प्रवहन शिकविले होते. त्याच शाळेतील आणखी एक शिक्षिका, पोटात कर्करोगाची वाढ होत असल्यामुळे त्रस्त होती आणि वेदनेमध्ये होती. ज्या शिक्षिकेला आम्ही प्रकाश प्रवहन शिकविले होते तिने दुसऱ्या शिक्षिकेला बरे वाटावे म्हणून प्रकाश पाठवायला सुरुवात केली. चमत्कारिकरित्या, गेल्या काही आठवड्यांमध्ये कर्करोगाच्या वाढीची चाचणी नकारात्मक आली आहे. आता तिला काही वेदना नाहीत. ती प्रकाश व आपल्या गुरुजींची आभारी आहे.

– संतोष कोरे, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

काल मी आमच्या नियमित प्रवहन करणाऱ्या गटाच्या सत्रामध्ये एक स्वमग्न मनोवृत्ती असलेला (ऑटिस्टिक) मुलगा व त्याच्या आईसोबत प्रकाश प्रवहन केले. तिने मला सांगितले की काल तिच्या मुलाच्या स्वभावात लहानसहान बदल तिला दिसले, विशेषतः त्याच्या बोलण्यात. त्याने त्याच्या भावना व इतर लोकांशी असलेले त्याचे नाते व्यक्त केले. तिचे मिस्टर त्याच्यातील हा बदल पाहून खूश झाले. तिने माझे आभार मानले आणि जेव्हा शक्य असेल तेव्हा ती सामूहिक सत्रामध्ये सहभागी होऊ इच्छिते.

– मैत्रेयी शशांक, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेविका

माझ्या इमारतीमध्ये राहाणारी एक व्यक्ती कर्करोगापूर्वीच्या लक्षणांनी पीडित होती. मी तिला प्रकाश पाठवण्यास सुरुवात केली. काही आठवड्यांनंतर मला तिच्या आरोग्यात सकारात्मक सुधारणा दिसली.

माझे आई-वडील नांदेड जिल्ह्यातील सरसाम गावामध्ये राहतात. त्यांना स्वास्थ्य संबंधित आणि सामाजिक-आर्थिक समस्यांचा सामना करावा लागत होता. म्हणून, मी त्यांना प्रकाश पाठवण्यास सुरुवात केली. आता ते आनंदी आहेत आणि त्यांचे आरोग्य उत्तम आहे, आणि त्यांना भरघोस पीक मिळत आहे, इतकं की आता त्यांना त्याच्या साठवणुकीची समस्या येत आहे.

– राहुल सारसमकर, एक प्रकाश प्रवाहक

मानसा फाउंडेशन, बंगलोर यांनी शिकविलेल्या प्रकाश प्रवहन तंत्राच्या सरावाने सकारात्मक विचारांचा प्रभाव वाढतो आहे. यामुळे आनंद, मनःशांती व सृजनशीलताही वाढते. हे कोणतेही बंधन नसलेले एक सुंदर साधन आहे, जे आपल्याला देवाकडे घेऊन जाते.

याचा सदैव अंगीकार करून आपण दैनंदिन जीवनातील ताणतणावांवर मात करू शकतो आणि आपण ज्ञान वृत्तीने समस्या सोडवू शकतो.

साधे जीवन आनंदाने जगण्यासाठी प्रकाश खूप मदत करतो. मला प्रकाश प्रवहनाचा सराव खरंच खूप आवडतो. मी एक आध्यात्मिक साधिका म्हणून त्याला स्वीकारले आहे आणि एक शिक्षिका म्हणून मला ते सर्वत्र पसरवायचे आहे.

– विजयश्री महाडिक, एक प्रकाश प्रवाहक

सकाळच्या गडबडीचे नियोजन करण्यासाठी मला इंडक्शन अनुरूप फ्राय पॅनची गरज होती. मी एक इंडक्शन अनुरूप फ्राय पॅन आणि दोन सॉसपॅनचा संच विकत घेतला. पण जेव्हा माझ्या लक्षात आले की यापैकी एकही पॅन माझ्या इंडक्शन स्टोव्हर काम करत नव्हते, तेव्हा मी हताश झाले. मला आणखी फ्राय पॅन जमा करायचे नसल्यामुळे, मी मला माहित असलेला दुसरा मार्ग अवलंबिला. मी माझी समस्या प्रकाशाला समजावून सांगितली आणि मदतीसाठी त्याला प्रार्थना केली. मग मी फ्राय पॅनला प्रकाश प्रवाहित केला आणि ते इंडक्शन स्टोव्हर ठेवले. ते काम करू लागले! याने प्रेरित होऊन मी इतर दोन सॉसपॅनसोबत तेच करून पाहिले, जे समान धातू व साचापासून बनविलेले आहेत. पण ते काम करत नव्हते. माझी खरी गरज पूर्ण झाली. त्यावेळी मला सॉसपॅन्सची लगेच गरज नव्हती. आपल्या गरजा प्रकाशाला जास्त चांगल्या माहित असतात!!

– एक प्रकाश प्रवाहक

नोव्हेंबर २०१२ मध्ये कुक टाऊन, बंगलोर येथे माझ्या घराजवळील एका मंदिरात जेव्हा नियमित प्रकाश प्रवहन केंद्र सुरू झाले, तेव्हा मी प्रकाश प्रवहन सत्रामध्ये सहभागी झाले. तेव्हापासून प्रकाश प्रवहन करणे हे माझ्या आयुष्याचा एक भाग बनले आहे. मला दररोज संध्याकाळी ३० मिनिटे प्रकाश प्रवहन करायला आवडते. आता हा माझा दैनिक नित्यक्रम झाला आहे. हे माझी शारीरिक व भावनिक स्थिती उत्तम ठेवण्यास मदत करते.

– शांती राव, एक प्रकाश प्रवाहक

प्रकाश प्रवहन सत्रापूर्वी मी गोंधळलेल्या मनःस्थितीत होते. पण प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर मला खूप निश्चित वाटते आहे.

– ओमकार, विद्यार्थी, द असोसिएशन ऑफ पीपल विथ डिसेबिलिटी, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी, आपल्या अंतःकरणातील चळवळ आहे. ही एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत, घोषणा फलक नाहीत, जिच्यामध्ये प्रकाश उच्च जगातून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे एवढेच पुरेसे आहे. शब्द जे करू शकत नाहीत ते सर्व तो प्रकाश करेल.

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांतील अंधःकाराला दूर करतो. त्यामुळे लोकांमध्ये परिवर्तन घडते. लोकांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते.

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूळ स्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: शक्ती, विवेक आणि उज्वल भविष्य, आणि तो दिसत नसला तरी सर्वव्यापी आहे.

आपण चॅनलिंग म्हणजे प्रवहन करून ह्या प्रकाशाला पृथ्वीवर आणून सर्वत्र पसरवूया. रोज सकाळी उठल्यावर आणि रात्री निजण्यापूर्वी ७ मिनिटे आपण हे करून ह्या जगात परिवर्तन घडवूया.

प्रकाश प्रवाहित करून पसरवण्यासाठी, तुमच्या वर प्रकाशाच्या एका महासागराची कल्पना करा. मग कल्पना करा की, ह्या महासागरातून प्रकाशाचा एक झोट खाली अवतरत आहे आणि हा प्रकाश तुमच्या शरीरात प्रवेश करून त्याला पूर्णपणे भरतो आहे. एका मिनिटासाठी या प्रकाशाचा अनुभव घ्या. मग कल्पना करा की, हा प्रकाश तुमच्या शरीराबाहेर पडून हळूहळू तुमच्या घरात, मोहल्ल्यात, देशात आणि संपूर्ण जगात पसरतो आहे.

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८-०५-२००८ रोजी सप्त ऋषींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवावा, ही विनंती.

वेब साईट: www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

ही सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबलामध्ये 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

नोव्हेंबर २००६

आपल्या आत सर्व काही असते, चांगुलपणा आणि वाईटपणा सुद्धा. आपल्या आत सर्व नकारात्मक गोष्टी सुद्धा असतात, कारण त्या ह्या जगात, ह्या पृथ्वीवर आहेत. आणि ही पृथ्वी तशीच निर्माण करण्यात आली आहे. इथे कधी खूप चांगुलपणा असतो, तर कधी खूप दुष्टपणा असतो. पण दोन्ही असते – चांगले आणि वाईट. साधना म्हणजे ह्या दोन्हीच्या वर जाणे आहे, इतकेच. हा एक खूप सुंदर मुद्दा आहे. आपण ते स्वीकारले पाहिजे. आपण इतरांमधील नकारात्मकता ओळखतो, कारण ती असते. राग म्हणजे काय हे आपल्याला माहीत असल्याशिवाय आपण तो कसा ओळखू शकतो? हा एक अतिशय सुंदर मुद्दा आहे.

ज्या एक दोन मुद्द्यांचा मी उल्लेख करणार आहे ते कदाचित परिचयाचे वाटतील, पण काही बारीकसारीक नवीन मुद्दे आहेत जे आपण ओळखले पाहिजेत.

मी अगदी थोडक्यात आध्यात्मिक अनुभवांविषयी सांगतो. जेव्हाकेव्हा आपल्याला एखादा आध्यात्मिक अनुभव येतो, किंवा थोडेसे विनोदीपणे सांगायचे झाले तर, जेव्हाकेव्हा एखाद्या व्यक्तीला एखादा आध्यात्मिक अनुभव येतो, तेव्हा मला एक ई-मेल येतो. “का? हे काय आहे? ह्याचा अर्थ काय आहे?” इत्यादी. हे साहजिक आहे. जेव्हाकेव्हा आपल्याला एखादा अनुभव येतो, तेव्हा आपण तो समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो. होय, कधीकधी ह्या अनुभवांमध्ये आपल्यासाठी संदेश असतात – वैयक्तिक संदेश. कधीकधी एखाद्या अनुभवाला काही अर्थ असतो, तर कधीकधी त्याला एक प्रकारचे महत्त्व असते. पण अनेक वेळा, आपल्याला ह्यापैकी काहीही आढळत नाही. आपल्याला एखादा अनुभव येतो आणि आपल्याला त्यात कोणताही संदेश, अर्थ किंवा महत्त्व आढळत नाही. आपल्याला अनुभव का येतो, त्याने आपल्याला काय फायदा होतो? हा सर्वात महत्त्वाचा मुद्दा आहे.

जेव्हाकेव्हा आपल्याला एखादा अनुभव येतो, तेव्हा नेहमीच त्याचा आपल्यावर प्रभाव होतो, आध्यात्मिक प्रभाव. आपल्याला तो अनुभव समजो किंवा न समजो, त्या अनुभवाला काही अर्थ असो किंवा नसो, नेहमीच त्याचा परिणाम होत असतो. हा सर्वात महत्त्वाचा मुद्दा आहे. आपल्यावर त्याचा काय परिणाम झाला आहे, हे आपण हळूहळू समजून घेतले पाहिजे.

आपल्याला आलेला अनुभव कधीकधी आपल्यात एखादी आध्यात्मिक प्रक्रिया सक्रिय करतो. आपल्याला त्याची जाणीव नसते. खरं तर, आपल्याला अनेक गोष्टीची जाणीव नसते. आपल्या आत चालू असलेल्या सर्व प्रक्रियांची आपल्याला माहिती नसते. एखादा अनुभव एखादी नवीन प्रक्रिया सक्रिय करतो किंवा प्रवर्तित करतो. कधीकधी एखादा अनुभव आपल्याला एका उच्च अवस्थेत, साधनेच्या उच्च अवस्थेत नेतो. कधीकधी एखादा अनुभव आपल्याला दीक्षा देतो, पुढच्या आध्यात्मिक पातळीवर नेतो. म्हणून, जेव्हाकेव्हा तुम्हाला माझ्याकडून अनुभवाचा खुलासा करणारे उत्तर मिळत नाही, तेव्हा निराश होऊ नका. त्या अनुभवाचा आध्यात्मिक परिणाम झालेला असतो.

कधीकधी मी पाहिले आहे की आध्यात्मिक अनुभव हे कर्म नष्ट करतात. चांगल्या किंवा बहूतेककरून वाईट अनुभवांमुळे मोठी कर्मे नष्ट होतात. इथे मला तुम्हाला ऋषींच्या महानतेची, ऋषींच्या कृपेची आठवण करून द्यावी लागेल. मला जर एखाद्या अत्यंत वाईट कर्मांमुळे अतिशय कठीण परिस्थितीतून जावे लागणार असेल, तर ऋषी त्यांच्या दयाळूपणामुळे मला भौतिक पातळीवर त्यातून जाऊ देणार नाहीत. ते फक्त मला एखादे भयानक स्वप्न दाखवतील, एखादा अनुभव देतील. ते मला एखादा स्वप्नवत अनुभव देतील, एखादे दुःस्वप्न दाखवतील. त्यातून ते एखादे अतिशय वाईट कर्म नष्ट करतात. ह्या गोष्टी जितक्या जास्त आपल्याला समजतात, आपण तितके जास्त थकवू होतो.

माझ्या आणि ऋषींच्या इतक्या वर्षांच्या सहवासानंतर, ऋषी म्हणजे केवळ आत्मा नव्हेत, हे तुम्ही सर्वांनी समजून घ्यावे अशी माझी इच्छा आहे. जेव्हा तुम्ही मला भेटायला येता, तेव्हा नेहमी हे लक्षात ठेवा की तुम्ही मला भेटायला येत नाही. मी फक्त एक माणूस आहे. तुम्ही ऋषींना भेटायला येत असता.

मी तुम्हाला ह्याची जाणीव करून देण्याचा प्रयत्न करत आहे की – आपल्याकडे असे महान गुरु आहेत. आणि तुम्हाला जर खूप मोठा समस्या असतील, कठीण परिस्थितीला तोंड द्यावे लागत असेल, तर तुम्ही त्या ऋषींकडे घेऊन या. कधीकधी, एखादी मोठी समस्या सोडवली की, इतर सर्व समस्या आपोआप सुटतात. म्हणून, आपण नेहमी हे लक्षात ठेवले पाहिजे की आपण ऋषींना भेटणार आहोत. तुम्ही त्यांना खूप गांभीर्याने

घेतले पाहिजे. आपण त्यांना मंत्रवादींप्रमाणे वागवतो – “मला ही समस्या आहे, मला एखादा उपाय द्या, मला एखादा मंत्र द्या.” कधीकधी सर्व मंत्र आणि सर्व सल्ले वाया जातात कारण आपल्याला त्यांचे सार कळत नाही.

आध्यात्मिक अनुभवांच्या भागाकडे परत येता – प्रत्येक अनुभवाचा प्रभाव होत असतो.

काही लोकांना ध्यान करण्यासाठी खूप संघर्ष करावा लागतो. मला मिळालेल्या पत्रांमधून, विद्यार्थ्यांशी होणाऱ्या माझ्या संवादातून आणि ई-मेलसमधून हे माझ्या लक्षात येते. मी नेहमी हे समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो की, हे, ह्या व्यक्तीसाठी इतके अवघड का आहे? एक व्यक्ती म्हणते, “मी अजिबात बसू शकत नाही; मी ध्यान करू शकत नाही; मला कोणतीही प्रेरणा नाही. मी ध्यान करणे बंद केले आहे. कृपया मला सल्ला द्या.” त्याने प्रश्न विचारले आहेत आणि त्याने स्वतःच सर्व प्रश्नांची उत्तरे दिली आहेत. मी त्याला काय मार्गदर्शन करू शकतो? माझे मार्गदर्शन फक्त हेच असू शकते – ध्यान करणे थांबवा. आणखी काय?

मला ह्या लोकांना मदत करायची आहे. मला आश्चर्य वाटते की, ध्यान करणे इतके अवघड का आहे. आणि ही व्यक्ती केवळ सहज टिप्पणी करत नाहिये. तिला खरोखरच अडचणी असतील. मी समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो आहे. हे इतके अवघड का आहे? मी सर्वांनाच जास्तीत जास्त मदत करण्याचे ठरवले आहे, फक्त ह्या लोकांनाच नाही, जेणेकरून आपल्याला साधनेसाठी संघर्ष करावा लागणार नाही. ऋषींकडून आलेली ही कल्पना महान प्रेमातून आली आहे. सर्व काही ऋषींच्या महान प्रेमातून येते. ते कधीही असे म्हणणार नाहीत, “नाही. तू ध्यान करू शकत नाहीस, तर चालता हो.” नाही. आम्ही ह्या लोकांसोबत बसण्याचा प्रयत्न करतो, त्यांना ध्यान न करता येण्यामागचे कारण समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो. बहूतेक वेळा, ही सुस्ती असते. सुस्ती ही पुन्हा त्या व्यक्तीची नसते. माझ्यासह आपल्या सर्वांमध्ये ही सुस्ती आहे. आपण वेळेवर उठू शकत नाही, आपण हे करू शकत नाही ... आपण आपले ध्यान करणे पुढे ढकलण्यासाठी काहीतरी निमित्त शोधण्याचा प्रयत्न करतो. हे सर्व तर असतेच. पण निसर्गात देखील सुस्ती असते. ऊर्जेच्या ह्या हल्ल्यापासून आपण स्वतःचे संरक्षण कसे करू शकतो? आम्ही मार्ग शोधण्याचे प्रयत्न करत आहोत. साधनेत जास्तीत जास्त मदत करण्याचा प्रयत्न करत आहोत. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

१०-०४-२०२२

आपल्या सर्वांना ऋषींकडून खूप मदत मिळते. ते आपल्या जीवनात आहेत हे आपल्याला माहीत आहे. ते आपल्या जीवनाचा एक महत्त्वाचा भाग आहेत, आणि आपल्या जीवनात त्यांची उपस्थिती आपल्याला खूप सामर्थ्य देते. जर आपण या वस्तुस्थितीची जाणीव राखू शकलो तर त्याने आपल्याला प्रचंड आशा आणि शक्ती मिळते.

ऋषी आपल्या जीवनातील समस्या जादुई रीतीने दूर करू शकतात का? अर्थातच तसे ते करू शकतात हे आपल्याला ज्ञात आहे. त्यांच्याकडे अमाप शक्ती आहेत. ते काहीही करू शकतात हे आपण जाणतो, तरी पण ते आपल्या कर्मांमध्ये ढवळाढवळ करत नाहीत असे मला वाटते. ते आपली नक्कीच मदत करतात, जेव्हा गोष्टी आपल्या हाताबाहेर जातात किंवा आपल्यासाठी खूप कठीण होतात. जेव्हा आपण आपल्या समस्या स्वतः हाताळू शकत नाही, तेव्हा चाकोरीच्या बाहेर जाऊन ते आपली मदत करतात. ही वस्तुस्थिती आहे, पण सर्वसाधारणपणे आपल्या कर्मात ते ढवळाढवळ करत नाहीत. आपली कर्म आपल्यालाच भोगावी लागतात. हा एक मुद्दा आहे.

दुसरा मुद्दा असा आहे की ते आपल्या शिकण्याच्या प्रक्रियेत हस्तक्षेप करत नाहीत. असे शक्य आहे की, कुठला तरी धडा घेण्यासाठी किंवा काहीतरी शिकण्यासाठी, विशिष्ट अशा अनुभवातून आपल्याला जावे लागते. तो अनुभव वेदनादायी सुद्धा राहू शकतो. ऋषींनी मधे पडून जर हा वेदनादायक अनुभव काढून टाकला, तर त्याचा आपल्या शिकण्याच्या प्रक्रियेवर परिणाम होऊ शकतो. जो धडा आपण शिकणे अपेक्षित आहे तो आपण कदाचित शिकू शकणार नाही. म्हणूनच मला वाटतं की ते आपल्या शिकण्याच्या प्रक्रियेत हस्तक्षेप करत नाहीत, पण ते आपल्या पाठीशी नेहमीच असतात. ही जाणीवच मोठा दिलासा देणारी असते.

वेदनादायी अनुभवांबद्दल बोलत असतांना, मला आज सकाळी आपल्या एका स्वयंसेविकेने पाठवलेले एखाट टोले यांचे एक सुभाषित आठवते आहे. मला तंतोतंत ते आठवत नाही, परंतु त्यांनी असे म्हटले आहे की आपल्या जीवनातील

कोणतीही परिस्थिती ही ठीकच असते. म्हणजे स्वतः परिस्थितीमध्ये दुःख किंवा वेदना नसतात पण त्या परिस्थितीला असणाऱ्या आपल्या प्रतिकारामुळे आपल्याला वेदना होतात. किती छान आहे ते! असो, मी दुःखदायक अनुभवांबद्दल बोलत होतो, म्हणून मला हे सुभाषित सांगावेसे वाटले. असे अनुभव आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीत मदत करतात. ऋषींची सर्वात महत्त्वाची काळजी म्हणजे आपली आध्यात्मिक जागृती आणि आपण सर्व व्यवस्थित असणे, चांगले राहणे. यात शंका नाही. पण जेव्हा आपण जागृत होतो तेव्हा सर्व आपोआपच व्यवस्थित होते.

आपल्या जीवनात ऋषींच्या उपस्थितीची फक्त जाणीव आपल्यामध्ये प्रचंड शक्ती, ताकद घेऊन येते आणि जेव्हा आपण त्यांच्या उपस्थितीबाबत जागरूक राहतो, तेव्हा आपण प्रगती करण्यासाठी प्रयत्न सुद्धा करत राहायला हवेत. आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीनंतर आपली कर्म नाहीशी होतात, जळून जातात. मग आपल्याला एक चांगले आयुष्य लाभते. मी असे म्हणणार नाही की आपल्याला समस्यांविरहित जीवन लाभत असते. पण आपल्याला एक उत्तम जीवन लाभते. मला वाटते, जोपर्यंत आपले जीवन आहे तोपर्यंत आपल्या जीवनात समस्या या राहतीलच, कारण आपण एका अपरिपूर्ण जगात राहत आहोत. आपणही अर्थात अपरिपूर्ण आहोत. आपण परिपूर्णतेकडे वाटचाल करत आहोत. जगातील अपूर्णता किंवा दोष समस्या घेऊन येतात. आपल्यामधील अपूर्णता समस्या घेऊन येत असते. पण जसजसे आपण परिपूर्णतेकडे वाटचाल करतो, तेव्हा समस्या नाहीशा जरी होत नसल्या, तरी पण त्या समस्यांचा आपल्याला त्रास होत नाही. आपण त्यांना सामोरे जायला शिकतो. एकदा का आपण परिपूर्ण झालो की आपण देवासाठी, इतरांसाठी जगायला लागू. असो, ऋषीमुनींच्या उपस्थितीची जाणीव ठेवण्याच्या या मुद्द्यावर परत येतांना मला आठवते आहे की, गुरुजींनी आपल्याला एक तंत्र दिले होते. आपल्या छातीच्या मध्यभागी प्रकाशानी भरलेल्या ऋषींच्या रूपाची जाणीव ठेवावी. हे आपल्या जीवनात त्यांच्या उपस्थितीबद्दल जागरूक राहण्यात आपली मदत करते.

गुरुजींनी स्पष्ट केले होते की कोणतीही घटना भौतिक स्तरावर घडण्याआधी, ७२ तास आधी ती सूक्ष्म स्तरावर घडत असते. मला एका व्यक्तीने प्रश्न विचारला, “असे असेल तर, आपल्याला इच्छा स्वातंत्र्य कुठे आहे?” आपण शिकलो आहोत की सूक्ष्म स्तरावर घडणारी घटना, ७२ तासात आध्यात्मिक प्रयत्नांद्वारे बदलता येते, किंवा घडण्यापासून थांबवता येते. जर काही आजारपण यायचे असेल तर ते आपण टाळू शकतो. आपल्याला जर एखाद्या अपघाताला सामोरे जावे लागणार असेल तर आपण तो अपघात टाळू शकतो. म्हणून इच्छा स्वातंत्र्य नेहमीच, सर्व स्तरांवर कार्यरत असते. आणखी एक वस्तुस्थिती आहे, सूक्ष्म पातळीवर जे घडत असते, ते देवाने निर्माण केलेले नसून, ती आपलीच निर्मिती असते. मी वैयक्तिक नियतीबद्दल बोलत आहे. सूक्ष्म पातळीवर जे काही घडते, ते या भौतिक पातळीवर आणि सूक्ष्म पातळीवर आपण केलेल्या निवडींमुळे देखील होत असते. आपणच त्या परिस्थितीला निर्माण करत असतो. मग गोष्टी आधी तिथे घडतात, आणि त्यानंतर त्या या पातळीवर घडतात. त्यामुळे सर्व पातळ्यांवर इच्छास्वातंत्र्य हे असतेच.

गुरुजी म्हणायचे ध्यानाने, नियमित ध्यानाने आपण अपघात किंवा आजारपण टाळू शकतो. गुरुजी सांगत असत तो एक प्रसंग मला आठवतो. त्यांना एकदा दृष्टांत झाला की ते त्यांच्या मोपेड वर जात होते, आणि त्यांच्या मोपेड समोर एक मुलगा अचानक धावत आला, आणि गुरुजींच्या मोपेडने त्या मुलाला धडक दिली आणि मोठा भीषण अपघात झाला. अशी घटना घडणार आहे हे गुरुजींच्या ध्यानात आले. त्याविषयीची ती एक पूर्वसूचना होती. ऋषींनी सुद्धा त्यांना सावध राहायला सांगितले. आणि नंतर एके दिवशी गुरुजी आपल्या मोपेडवर जात असतांना – गुरुजी गाडी नेहमीच सावकाश चालवत असत – एका क्षणी अचानक त्यांना तोच मुलगा दिसला, ज्याला त्यांनी दृष्टांतात पाहिले होते. गुरुजींना दृष्टांतात दिसला होता त्याच रंगाचा शर्ट त्या मुलाने घातला होता. तो गुरुजींच्या गाडीसमोर धावत आला. गुरुजींनी त्यांचे वाहन वेळीच थांबवले, पण काही कळायच्या आत मुलगा गाडीला धडकला. अर्थात कोणालाच, गुरुजींना किंवा मुलाला काहीही झाले नाही.

(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)

गुरुजींनी आम्हाला सांगितले की प्रसंगाला टाळता आले नाही, पण संभाव्य भीषण अपघात टाळण्यात आला. म्हणजे मोठा अपघात थोडक्यावर निभावला! जर आपण आपली ध्यानसाधना नियमित करत असू, सकारात्मक राहण्याचे प्रयत्न प्रामाणिकपणे करत असू, तर अशाप्रकारच्या कोणत्याही घटना, मग आपल्याला त्याबद्दल जाणीव असो किंवा नसो, टाळण्यात येतात. आपल्या आयुष्यातील अशा अनेक गोष्टी टळतील आणि आपल्याला त्याबद्दल कळणार सुद्धा नाही. कधीकधी आपल्याला एकप्रकारची पूर्वसूचना मिळू शकते. आपण नियमित ध्यानाने, सकारात्मक विचार राखून, अशा घटना टाळू शकतो.

गुरुजींनी १९९५ किंवा १९९६ सालामध्ये त्यांच्या एका भाषणात उल्लेख केलेला आणखी एक रंजक प्रसंग माझ्या वाचण्यात आला. त्यांनी सांगितले की मानसाच्या कामात मदत करणाऱ्या एका कामगाराने इथे घर बांधले, आणि त्याच्या घराच्या वास्तुपूजेचा कार्यक्रम होता. गुरुजींनी ऋषींना आवाहन केले, त्यांची प्रार्थना केली आणि ऋषी आले आणि त्यांनी आशीर्वाद दिले. गुरुजींना दिसले की ऋषींनी त्या व्यक्तीच्या वडिलांना सुद्धा आणले होते, ज्यांचे निधन झालेले होते. हे खूप असामान्य होते. साधारणपणे, आपण जाणतो की, एखादी व्यक्ती या पृथ्वीवरून निघून गेली, की त्या व्यक्तीला परत इथे आणता येत नाही. हे गुरुजींच्या उपस्थितीमुळे आणि ऋषींच्या आशीर्वादामुळे शक्य झाले असावे. आणि त्याच प्रसंगात, नंतर गुरुजींना आणखी एक व्यक्ती दिसली, जी जिवंत होती – जिने येऊन या कामगारावर हल्ला केला. गुरुजींनी सांगितले की ती हल्ला करणारी व्यक्ती त्या कामगाराचे काका होते, जे की त्यावेळी प्रत्यक्षरीत्या किंवा सूक्ष्मदृष्ट्याही कार्यक्रमाला हजर नव्हते. या कामगाराविषयी त्यांच्या मनात खूप द्वेष आणि मत्सर होता. मत्सर आणि द्वेषाच्या ऊर्जा त्या व्यक्तीच्या रूपात आल्या आणि त्यांनी त्या कामगारावर हल्ला केला. गुरुजी हे सर्व पाहू शकत होते. असो, आपण इतरांविषयी काय विचार करतो याची काळजी घेतली पाहिजे. जर आपण खूप नकारात्मक भावना बाळगत असू, तर आपण

त्या व्यक्तीला हानी पोहचवू शकतो आणि या प्रक्रियेत आपण आपले स्वतःचे पण नुकसान करू शकतो, कारण जे आपण इतरांसाठी करतो, तेच आपल्याकडे पुष्कळ पटीने परत फिरून येते.

अत्यंत असहाय परिस्थितीत असलेल्या एका व्यक्तीने मला एके दिवशी फोन केला. तिला आश्चर्य वाटत होतं की, नियमित ध्यानधारणा करूनही, अतिशय योग्यप्रकारे जीवन जगण्यासाठी प्रयत्न करूनही, अतिशय आध्यात्मिक जीवन जगत असूनही, प्रेम प्रकट करूनही, तिला हे दुःख का सहन करावे लागत आहे? तिला वाटत होते की, या दुःखदायक प्रसंगामधून, वेदनामधून जाण्यासाठी तिने असे कोणते भयंकर कर्म केले असावेत? तिच्याशी बोलत असतांना मला अचानक असे वाटले की, नेहमी आपली कर्मच आपल्या दुःखाचे कारण नसतात. आपल्या आजूबाजूच्या लोकांना इच्छा स्वातंत्र्य असते, आणि ते अशा गोष्टींची निवड करतात, ज्यांच्याशी कदाचित आपण सहमत होऊ शकत नाही. त्यांनी अशा निवडी करणं आपल्याला मान्य नसतं, कारण आपल्याला माहीत असतं, आपल्याला दिसत असतं, की ते चूक करत आहेत आणि त्यामुळे त्यांना त्रास होणार आहे. ते दिसत असल्यामुळे आपल्याला दुःख होतं. पण मग आपण काय करू शकतो? प्रत्येक व्यक्तीला इच्छा स्वातंत्र्य असते. आपण त्यांच्या इच्छाशक्तीला मुभा देणे गरजेचे असते. आपण त्यांच्यावर अंकुश घालू शकत नाही. हा एक घटक आहे. आणखी एक घटक, जी माझ्या मते या जगाची वास्तविकता आहे, ती अशी की या जगात खूप दुःख आहे. जगात अनागोंदी आणि गोंधळ आहे. आपली पृथ्वी आध्यात्मिक उत्क्रांतीच्या एका विशिष्ट टप्प्यावर आहे. लोकं आध्यात्मिक उत्क्रांतीच्या एका विशिष्ट पातळीवर आहेत, आणि आपल्याला त्यांच्या समवेत जीवन कंठायचे आहे, आणि आपणही अद्याप परिपूर्णतेच्या पातळीवर पोहोचलो नाही आहोत. त्यामुळे समस्या येतात आणि त्याशिवाय जगातील अशांततेचे, वेदनांचे ओझे आपल्याला वाटून घ्यावे लागते. आपल्या जवळच्या व्यक्तीने केलेल्या निवडींचा आपल्यावर परिणाम होतो. वेदना नेहमीच टाळता येत नसतात, आणि त्यासाठी नेहमी आपली कर्मच जबाबदार नसतात. ■

प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

प्र: जेव्हा प्रकाश सर्वत्र आहे आणि मी प्रकाश ग्रहण करू शकतो आहे, तेव्हा इतर सर्वजण देखील प्रकाश ग्रहण करू शकतात. मग आपण प्रकाश पसरवण्याची काय गरज आहे?

उ: होय, हे खरे आहे. आपण जर प्रकाश ग्रहण करू शकलो, तर इतर सर्वजण देखील प्रकाश ग्रहण करू शकतात. हा प्रकाश सर्वत्र आहे, सर्वांसाठी उपलब्ध आहे, पण तो अतिशय सूक्ष्म स्वरूपात आहे. आपण हा प्रकाश आपल्या दृढ इच्छेने, प्रकाश सर्वत्र आहे ह्याची जाणीव बाळगून ग्रहण केला पाहिजे. जेव्हा आपण प्रार्थना करतो आणि प्रकाश ग्रहण करण्याचा हेतू बाळगतो, तेव्हा प्रकाश आपली प्रार्थना मान्य करतो आणि आपल्याकडे येतो. प्रत्येकाला ह्या वस्तुस्थितीची जाणीव नसू शकते, म्हणून आपल्याला तो पसरवावा लागतो. हा सूक्ष्म प्रकाश जेव्हा आपल्या शरीरातून बाहेर जातो आणि आजूबाजूला पसरतो, तेव्हा तो थोडासा स्थूल होतो. जेव्हा आपण प्रकाश पसरवतो, तेव्हा आपण प्रेम आणि शांतीची कंपने देखील पसरवतो. हा किंचित स्थूल असलेला प्रकाश इतर लोकं ग्रहण करू शकतात. आणि प्रेम आणि शांतीची कंपने इतरांना स्पर्श करतात. म्हणून आपण प्रकाश पसरवला पाहिजे, आपण प्रकाश प्रवाहित केला पाहिजे. हे आपले जगाप्रती असलेले कर्तव्य आहे, कारण आपण जास्त जागरूक आहोत, कारण आपल्याला हे प्रकाशाचे ज्ञान देण्यात आले आहे. हे आपले जगाप्रती असलेले कर्तव्य आहे. आपण प्रकाश प्रवहन केले पाहिजे.

प्र: ध्यान करताना आणि प्रकाश प्रवहन करताना माझ्या मनात विचार येतात आणि माझे लक्ष दुसरीकडे वळवतात. मला एकाग्र राहण्यास मदत करणारे एखादे मार्गदर्शित ध्यान आहे का?

उ: ही एक सर्वसामान्य समस्या आहे. आपल्यापैकी प्रत्येक जण ह्यातून गेला असणार आणि आता सुद्धा आपल्याला विचारांच्या व्यत्ययाला सामोरे जावे लागते. मला वाटते की फक्त सरावाने आणि अधिक

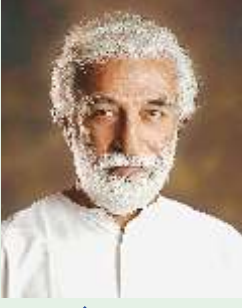
सरावानेच आपण ह्यावर मात करू शकू. आपण विचारांकडे दुर्लक्ष करत राहिले पाहिजे आणि आपण आपले लक्ष तंत्राच्या सरावावर केंद्रित ठेवले पाहिजे. सरावाने आपण काही क्षणांसाठी स्तब्धता अनुभवू शकतो, आणि जेव्हा आपण चिकाटीने सराव चालू ठेवतो, तेव्हा आपण दीर्घ क्षणांसाठी आणि त्यानंतर आणखी दीर्घ कालावधीसाठी स्तब्धता अनुभवतो. मार्गदर्शित ध्यानाविषयी सांगायचे झाले तर, गुरुजींनी त्याला प्रोत्साहन दिले नाही, कारण मार्गदर्शित ध्यानात सतत सूचना देण्यात येतात आणि आपल्याला आपले लक्ष सतत दिल्या जाणाऱ्या सूचनांवर ठेवावे लागते. आणि जेव्हा आपले लक्ष सूचनांवर केंद्रित असते, तेव्हा आपण आपली जाणीव ह्या पातळीवरून काढून घेऊ शकत नाही. ध्यानात, आपली जाणीव ह्या पातळीवरून काढून घेऊन वरच्या पातळ्यांवर नेणे हे आपले उद्दिष्ट असते. जर आपले लक्ष सूचनांचे पालन करण्याकडे राहिले, तर आपण आपली जाणीव वरच्या पातळ्यांवर कशी नेणार, ती ह्या पातळीवरून कशी काढून घेणार? म्हणून ऋषींच्या ह्या मार्गात मार्गदर्शित ध्यानाला प्रोत्साहन दिले जात नाही.

प्र: ध्यान करताना, आपल्याला ज्या प्रकाश गोलाची कल्पना करा असे सांगितले जाते, त्या प्रकाशाच्या गोलात आपण प्रकाश पसरवत राहिले पाहिजे का?

उ: ही प्रकाशाच्या गोलाची कल्पना करणे, ही एका विशिष्ट पातळीच्या ध्यानाच्या तंत्राचा भाग आहे. आपण प्रकाशाचा एक गोल आहोत अशी कल्पना करा, असे आपल्याला सांगितले जाते. खरंतर, ध्यान करताना आपण काहीच करत नाही. आपण कल्पनेपासून सुरुवात करतो. हे एखादा विजेचा खटका चालू करण्यासारखे आहे. अशा प्रकारे आपण सराव सुरू करतो आणि त्यानंतर आपण काहीच करत नाही. ध्यान करताना आपण प्रकाश पसरवत नाही. ते आपण प्रकाश प्रवहन करताना करतो, ध्यान करताना नाही. ■

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/-
बैशंकर भागलंगल	150/-
भुक्तिमार्गद बंद व्हाय	150/-
भुक्तिमार्गद बंद व्हाय - भाग 2	150/-
गुरु-विष्णु संवादां	60/-
ब-गुरुजी भाग 1	150/-
ब-गुरुजी भाग 2	120/-
सोपानं योनां व्हाय	120/-
सुख संवादां	100/-
अभिज्ञान	120/-
ध्यान मंत्रां व्हाय	50/-
ध्यान मंत्रां	50/-
अर्थात् अस्वप्न	50/-
शंभु संवादां व्हाय	50/-
अध्यात्म संवादां व्हाय	50/-
गुरुजी ना संवादां	30/-
बैशंकर भागलंगल	10/-
बैशंकर	10/-
दुष्कृत्यां व्हाय	250/-
संवादां व्हाय	100/-
अज्ञान व्हाय	120/-
बैशंकर व्हाय	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/-
ध्यानात्मक चिंतन	50/-
गुरुजी व्हाय	200/-
ध्यानात्मक चिंतन	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण	50/-
शंभु तत्वांचा अभ्यास	50/-
संभु तत्वांचा अभ्यास	50/-
दुष्कृत्यां व्हाय	50/-
संवादां व्हाय	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 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

मी स्वतःला सुधारण्यासाठी आणि मानसा कुटुंबाच्या सदस्यत्वास पात्र ठरण्यासाठी आणखी जास्त प्रयत्न करीत आहे. ह्यावेळी माझ्या वाढदिवसादिवशी मांडावयाच्या खास मागणी किंवा विनंतीबाबत मी काही आठवडे विचार केला आणि मग ती गुरुजींसमोर मांडली. सध्या मला जाणवते आहे की ती मंजूर करण्यात आली आहे व ती हळूहळू साकारत आहे.

तुम्ही दिलेला आधार, माझ्यासाठी केलेल्या प्रार्थना व मदतीकरिता, धन्यवाद जयंतजी. जेव्हा मला वाटले की माझे जग उद्ध्वस्त होत आहे, तेव्हा तुम्ही अगदी गुरुजींप्रमाणेच माझी आशा पुनर्पल्लवीत केलीत व माझ्याप्रती कनवाळूपणा दाखवला. तुम्ही मला अंतर्मुख केले आणि आता मला भोवताली सर्वत्र प्रेमच दिसते आहे. तुमच्या उपस्थितीमुळे आम्ही खरोखरच धन्य झालो आहोत.

मी संकटात असताना प्राण्यांकडून अनपेक्षितपणे प्रेम आणि मदत मिळण्याचे बरेचसे सुंदर अनुभव मला आले आहेत. मी सर्वकाही परमेश्वराचीच निर्मिती म्हणून पाहू शकते आहे.

- नंदिता विजयन

मला सांधेदुखीचा खूप त्रास होता. तो आता बराचसा कमी झाला आहे.

मी आमच्या "गृहप्रवेश" कार्यक्रमाची तयारी करीत आहे. त्याकरिता आवश्यक खरेदी व आरक्षण इत्यादी कार्ये प्रकाशाच्या कृपेने कोणात्याही अडथळ्याविना पार पडत आहेत.

- माधवी आर. एस.

मला माझ्यात खूप मोठा बदल जाणवतो आहे. 'ध्यान करा व त्याबरोबर सकारात्मक देखील व्हा' ह्या गुरुजींच्या वचनांचा मी पुरेपूर अनुभव घेते आहे व त्याप्रमाणे जगते आहे. खरंतर मी सध्या माझ्या जीवनातील अतिशय आह्लातात्मक टप्प्यातून जात आहे. मला जितके ध्यान करावेसे वाटते तितके मी करू शकत नाही पण माझ्यात गतकाळात विकसित झालेली सकारात्मकता मला ह्या अवघड टप्प्यातून तरुन नेते आहे. माझी परिस्थिती ही ऋषी व परमेश्वर माझी घेत असलेली परीक्षाच आहे असे मी समजते आणि मला माहीत आहे की मला माझ्या जबाबदाऱ्या माझ्यातील क्षमतेनुसार पूर्ण करावयाच्या आहेत.

- नंदिता पटेल

सध्या माझ्या अंतरंगात शांतता आहे व मी आनंदी आहे. मी दररोज जे काही केले आहे याचे आत्मनिरीक्षण करीत असे आणि स्वतःच्या चुका सुधारत असे, जसे की एखादी गोष्ट जी मी बोलून गेलो ती टाळता आली असती. काही वेळा ध्यान करताना तसेच इतर परिस्थितींमध्ये देखील नकारात्मक विचार

मला त्रस्त करतात. मी माझे गुरु व ऋषींच्या सहाय्याने ह्या सर्वांवर मात करण्याचा प्रयत्न करीत आहे.

मी अगदी प्रामाणिकपणे आपल्या निदर्शनास आणू इच्छितो की गुरुजी व ऋषींकडून मला मदत मिळते आहे, काही वेळा अगदी अडचणीच्या प्रसंगी देखील.

- हरीकृष्ण व्ही.

जेव्हा मी 'ओंकार' चा जप करीत असते, तेव्हा माझे शरीर 'ओंकार' चा जप करीत माझ्या समोर बसलेले माझ्या दृष्टीस पडते. त्यावेळी मला जाणवते की माझ्या शेजारी आणखी कोणीतरी देखील ओम चा जप करीत आहे पण मला ती व्यक्ती दिसत नाही.

- ज्योतिका ठक्कर

पूर्वी मला माझ्या कुटुंबियांसोबत वावरण्यात बऱ्याचशा समस्या होत्या. आता त्याचे प्रमाण खूपच कमी झाले आहे. मी माझ्या कुटुंबियांना आता चांगल्या पद्धतीने समजून घेऊ शकतो आहे.

- पुंडलीक ढाकोरकर

आता मी जास्त आनंदी आहे. माझी एकाग्रता देखील वाढली आहे आणि मी थकले असले तरीही मी माझा दिवस ध्यानसाधना करूनच संपन्न करते. मी वस्तूसाठी उगाच कटकट करीत नाही आणि माझ्याजवळ जे आहे त्यातच मी समाधानी आहे.

- पुष्पा एन.

आता माझी शक्ती मी कशावर केंद्रित केली पाहिजे ह्याचा अग्रक्रम ठरवण्याबाबत माझ्यात स्पष्टता आहे.

- विजयकुमार

मला व माझ्या कुटुंबियांना आधार दिल्याबद्दल मी गुरुजींचे आभार मानते. त्यांच्या आधाराविना व त्यांच्या आशीर्वादाशिवाय गेल्या काही महिन्यांतून वाटचाल करणे आम्हाला शक्यच नव्हते. माझे संपूर्ण कुटुंब आजारी आहे व आमची आर्थिक परिस्थिती खूपच खालावली आहे. अशा परिस्थितीतही गुरुजींच्या उपस्थितीच्या निव्वळ विचाराने देखील आमचा तणाव बराचसा कमी होतो. ह्या वाक्याचा मी पुनरुच्चार करते! गुरुजी माझ्यासोबत आहेत ह्या विचाराने देखील मला खूप बरे वाटते.

- विभा भगत

आता माझे हृदय मोठ्या प्रमाणात खुले झाले आहे व त्यातून प्रेमाचा निर्झर ओसंडून वाहतो आहे. मी स्वतःला अडवून न ठेवता लोकांसोबत व माझ्या भोवतालच्या सर्व गोष्टींसोबत अगदी गहन पातळीवर नाते जोडू शकते आहे. माझी विरक्ती वृद्धिंगत झाली आहे व मी परिस्थितीचा सहजतेने स्वीकार करते आहे.

- निर्मला जे.