



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 आहेत. त्यांनी ऋषींचा मार्ग, सप्तऋषी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्तऋषींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

सप्तऋषी ध्यानयोग

हा लौकिक आणि आध्यात्मिक जीवन योग्य रीतीने जगण्यासाठी ऋषींनी शिकवलेल्या ध्यानाचा आणि भावना आणि विचारांच्या सकारात्मकतेचा एक विशिष्ट मार्ग आहे.

दृढ वचन

- ★ आपण दिव्य प्रकाशाचा (परमेश्वर) एक कण आहोत
- ★ प्रेम हा आपला मूळ 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 1 Issue 4

JANUARY 2008

Rs. 15

चिंतन

महर्षी कृष्णानंद, अनुवाद: जयंत देशपांडे

आपण सर्वांसाठी नवीन वर्ष खूप आनंदाचे जावो, अशा शुभेच्छा मी सर्वप्रथम सर्वांना देतो. हे मी उगाच एक प्रथा म्हणून किंवा या प्रसंगी शुभेच्छा द्यायलाच हव्या अशी औपचारिकता पाळण्यासाठी देत नाही. मी अगदी मनापासून असे इच्छितो. अगदी माझ्या मनापासून मी अशी इच्छा करतो की या पृथ्वीवरील जीवन शांतीमय असावे, प्रेमाने आणि आनंदाने भरलेले असावे. आणि तसे होईलही. तसे होईल जर अशा जीवनाची आपण निवड केली! आपल्याला शांतीची निवड करायलाच हवी, प्रेमाची निवड करायलाच हवी. आपण प्रकाशाची निवड करायला हवी. आपल्या हृदयात शांती आणि प्रेम अशा सर्व गोष्टींची निवड आपण करायलाच हवी.

आपण जर अगदी मनापासून या गोष्टींची निवड केली आणि सर्वांनी जरी नाही तरी जास्तीत जास्त लोकांनी जर या गोष्टींची प्रामाणिकपणे निवड केली, तर हे ब्रह्मांड आपली मदत करते, ते अशी योजना करते की शांती, प्रेम, आनंद हे सर्व खरोखरच आपल्याला मिळतं. याबद्दल मला जराही शंका नाही, कारण हे शब्द माझे नाहीत, हे उच्च जगातील ऋषींचे शब्द आहेत.

जेव्हा आपण काही विशिष्ट गोष्टींची निवड करतो, तेव्हा आपण इतर काही गोष्टी जाणीवपूर्वक नाकारतो सुद्धा. आपण हिंसा, घृणा आणि द्वेष इत्यादी प्रेमाच्या विरुद्ध गोष्टींना नाकारायला हवे. आपण प्रकाशाची निवड करून अंधकाराला नाकारायला हवे. आपण प्रकाशाची निवड करून प्रकाश पसरवू शकतो. प्रकाश म्हणजेच शांती. प्रकाश म्हणजेच प्रेम. जेव्हा आपण आपल्या अवती-भोवती आणि पूर्ण पृथ्वीवर प्रकाश पसरवू, तेव्हा सर्वप्रकारची हिंसा नाहीशी होईल, घृणा आणि द्वेष नाहीसे होतील. आपण शांती आणि प्रेमाच्या युगात, सत्ययुगात, आताच प्रवेश करू शकू. आपली पृथ्वी २०१२ साली विशेष प्रकाश वलयात प्रवेश करण्यापूर्वीच आपण सत्ययुगात प्रवेश करू शकू. मला इथे परत सांगावेसे वाटते की हे माझे शब्द नाहीत, हे ऋषींचे, प्रकाशाच्या माध्यमांचे, प्रकाश पसरवणाऱ्या उदात्त लोकांचे शब्द आहेत.

आपल्यापैकी प्रत्येकजण प्रकाशाची निवड करून, प्रकाश वरून पृथ्वीवर आणून, सर्वत्र पसरवून सत्ययुगाची स्थापना करू शकतो.

पुष्कळ लोकांनी मला मुंबईत झालेल्या आतंकवादी हमल्यांबद्दल लिहिले आणि त्याबद्दल प्रश्नही विचारले. माझ्याही मनाला फार यातना झाल्या आणि माझ्या मनातही कितीतरी प्रश्नांचा कल्लोळ उठला. ज्या वेदना मुंबईला झाल्या, त्या वेदनांच्या कंपनांमुळे मलाही खूप धक्का बसला आणि त्यातून बाहेर पडायला आणि माझ्या कार्याला परत सुरुवात करायला मला खूप वेळ लागला.

मी एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक आहे. मी फक्त आध्यात्मिक बाजू लक्षात घेऊनच बोलतो. निराश करणाऱ्या आपल्या राजकीय आणि धार्मिक नेत्यांबद्दल मला बोलायचे नाही. आपल्याला या मानवी पातळीवर जे काही माहिती आहे, त्याबद्दल मला काहीच बोलायचे नाही. आपल्या सर्व बांधवांना मला फक्त हेच सांगावेसे वाटते की आपल्याला जागे करण्यासाठी ही अजून एक चेतावणी होती. ही चेतावणी होती आपण एकजूट होण्यासाठी, आपल्यामधील भेदभाव विसरून एकजूट होऊन अंधकारांच्या शक्तिंशी वैयक्तिक, राजकीय आणि वैश्विक अशा सर्व पातळींवर युद्ध करण्यासाठी. यासाठी लोकांनी, दुबळा का नसो, पण आवाज जरूर उठवला. तरीही अशी जागृती होत असतांना दिसत नाही आणि ही फार दुःखाची गोष्ट आहे.

मी पुढाऱ्यांकडून फार अपेक्षा करत नाही. मुंबईला चौपटीवर जमा झालेल्या हजारो लोकांच्या मौन अश्रूंमधे मात्र मला आशेचा किरण दिसतो. हिंसेच्या सर्व प्रकारांचे निर्मूलन होण्यासाठी लोकांनी ढाळलेली अश्रू वाया जाणार नाहीत, ह्याची मला खात्री आहे. अशाच लोकांच्या अशाच मौन कृत्यांपासून निघालेल्या शक्ती आता इथे आणि जगात सगळीकडे एका लाटेच्या रूपात गोळा होत आहेत. अशा शक्तिंची ही लाट हळूहळू गतिशील होत आहे आणि अशाप्रकारच्या या लाटेमुळे नक्कीच बदल घडतील.

नवीन वर्ष हे अशाच सकारात्मक बदलावांचे वर्ष असो, हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, बंगलोर अर्बन ५६२ १४९, इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, २२७१५५०१ (सकाळी १० ते दुपारी १ वाजेपर्यंत)
इ-मेल : info@saptarishis.com वेबसाईट : www.saptarishis.com

ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी - सकाळी १० वाजता

बंगलोर शहरातील केंद्रांमधे वर्ग

खालीलप्रमाणे भरतात

दर रविवारी (सकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर सोमवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर मंगळवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स, फेज १,
जे.पी. नगर

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 शुक्रवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

इंडियन हॅरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक ६,
कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

साई मंडली, संपिगे रोड, मल्लेश्वरम

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. अधिक माहिती साठी पान ६ वरील पहिले कॉलम वाचावे.

Doorways (इंग्रजीत) /
तपोवाणी (कन्नड) / प्रकाशमार्ग (मराठी)
वार्षिक वर्गणी रू. २००/-

वृत्तपत्र

आपल्या मित्राला भेट करावे. वर्गणी सोबत, त्यांचं नाव व पत्ता आमच्याकडे पाठवावा.



बंगलोर बुक फेस्टिव्हल मधील आपल्या स्टॉलचे डिजाइन आणि व्यवस्थापन आपल्याच स्वयंसेवकांनी केले

काही ठळक घडामोडी

- १४-११-२००८ ते २३-११-२००८ पर्यंत "बंगलोर बुक फेस्टिव्हल" मध्ये आपला सहभाग फारच यशस्वी झाला. आपली पुस्तके शोकडो लोकांपर्यंत पोहोचली. प्रकाश पसरवण्याचे तंत्र समजावून सांगण्यासाठी जे अॅनिमेशन आपण प्रदर्शनात ठेवले होते, ते लोकांना खूप आवडले.
- २०-११-२००८ ला आपल्या इंदिरानगर केंद्रातील विद्यार्थी श्री राजन यांनी "लीविंग इन लाईट" या पुस्तकाच्या १०० प्रती विकत घेऊन त्या आपल्या स्टॉलला भेट देणाऱ्या लोकांना निःशुल्क वाटण्याची विनंती केली. त्याप्रमाणे आपल्या स्टॉलला भेट देणाऱ्या लोकांना त्यादिवशी ही पुस्तकनिःशुल्क वाटण्यात आली.
- प्रकाश पसरवण्याचे तंत्र समजावून सांगण्यासाठी विशेषकरून तयार केलेले अॅनिमेशन १९ ते २८ नोव्हेंबर पर्यंत बंगलोर येथील अनिल कुंबले चौकावर असलेल्या एल.ई.डी. होर्डिंगवर प्रदर्शित झाले.
- २६ जानेवारीला, तपोनगरात सूर्यग्रहणानिमित्त सकाळी ११.०६ ते दुपारी ३.२२ पर्यंत विशेष ध्यानाचे आयोजन केले गेले आहे.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०४	रविवार	शुक्लाष्टमी
०६	मंगळवार	शुक्ल दशमी
११	रविवार	पौर्णिमा
१४	बुधवार	उत्तरायणाला सुरुवात
१८	रविवार	कृष्णाष्टमी
२४	शनिवार	शिवरात्र
२६	सोमवार	अमावस्या, सूर्यग्रहण

रविवारच्या प्रसादाचे प्रायोजक

राजश्री पडकी	०२.११.२००८
निखिल के.एस. आणि विलास खेडेकर	०९.११.२००८
गौडा श्रीनाथ आणि हरिकृष्णन	१६.११.२००८
गुरुप्रसाद आणि अलगिरीसामी	२३.११.२००८
रवी जी.एच. आणि आरती केनी	३०.११.२००८

रू. २००० देऊन रविवारच्या प्रसादाचे आणि रू. ५००० देऊन वृत्तपत्राचे प्रायोजक आपण होऊ शकता.

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
दर शुक्रवारी	- सत्संग सकाळी ११ ते मध्यान्ह १२ पर्यंत
	- लाईट चॅनलिंगचे कार्य मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
११ जानेवारी	- शंबला गटाची भेट, दुपारी २ वाजता
२६ जानेवारी	- विशेष ध्यान सकाळी ११.०६ ते दुपारी ३.२२ पर्यंत

११-०१-२००९ ला शंबला गटाची नवीन बॅच सुरु होत आहे. बाहेरील विद्यार्थी सुद्धा ह्याच्यात सामील होऊ शकतात. ३१-१२-२००८ हा नोंदणीसाठी शेवटचा दिवस आहे. अधिक माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

गुरुजींच्या व्याख्यानांच्या DVDs एका विशेष ग्रुपच्या सदस्यांसाठी दर महिन्याला उपलब्ध राहतील. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

३१ डिसेंबर रोजी, सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत, तपोनगरात अखंड ध्यानाचे आयोजन केले आहे. ह्यात सर्वांचे स्वागत आहे.

तपोनगर डायरी

आधी थंडी आणि नंतर मध्येच कधीतरी पाऊस तर मध्येच स्वच्छ ऊन, असे येथील हवामान होते. काहीही झाले तरी तपोनगरातील दोन गोष्टी नेहमीच स्थिर असतात, त्या म्हणजे प्रेम आणि शांती.

नोव्हेंबर महिन्यात बऱ्याच नवीन गोष्टी झाल्या. बालोद्यान, हनुमान मंदिर आणि येल्लम्मा देवीचे मंदिर इत्यादी अशा बांधकामाच्या विविध उपक्रमांना सुरुवात झाली. ही सर्व कार्ये आता जोमात सुरु आहेत, फार वेगाने होत आहेत. सध्या वाढलेली काळाची गतीसुद्धा या कार्यांच्या वेगापुढे कमी वाटत आहे.

नोव्हेंबर महिन्यात, बंगलोर बुक फेस्टिव्हल मध्ये प्रकाश पसरवण्याचे अॅनिमेशन, रेडियो वरून त्याबद्दल माहिती देणे, बाहेर डिजिटल होर्डिंगवर अॅनिमेशन दाखवणे इत्यादी अशा विविध मोहिमांच्या माध्यमाने लाईट चॅनलच्या जागतिक हालचालीबद्दल माहिती जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचवण्यात आली. या प्रयत्नांमुळे आता नवे विद्यार्थी तपोनगराला भेट देत आहेत. तपोनगराचा प्रकाश आता हळूहळू दूरवर पसरत आहे. शेवटी सर्व जगच तपोनगर होणार आहे. तपोनगर म्हणजे दैवी प्रेमाने युक्त जगण्याची उच्च अवस्था होय. दुसरे शंबला इथे आता हळूहळू उमलत आहे.

नोव्हेंबर महिन्याच्या शेवटच्या दिवशी, साधकांनी तीन तास सतत प्रकाश पसरवले आणि तपोनगर दैवी प्रकाशाने भरून गेले. ■

सर्व बंधने तोडून

शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

या पृथ्वीतलावरील जीवनाचा खेळ फक्त आव्हानात्मकच नाही तर कठीण देखील आहे. स्वतःला जीवनाच्या अनावश्यक पैलूंमध्ये गुंतवून घेऊन व काही अनावश्यक गोष्टींचा अतिउपभोग घेऊन, खरेतर आपणच हा खेळ आपल्यासाठी कठीण बनविला आहे. निर्मात्याच्या या दैवी खेळात आपल्याला विविध भूमिका वठवाव्या लागतात. आपण प्रत्येक भूमिकेच्या पवित्रतेची जाणीव ठेवून, आपल्या सर्वच भूमिका व्यवस्थित पार पाडायला हव्या. हे खरे आव्हान आहे.

जसजसे वर्षांमागून वर्ष जातात व युग बदलतात तसतसे जीवन जगण्याचे मार्ग देखील बदलत जातात. या बदलाची जाणीव, आपल्याला या बदलत्या जीवन प्रवाहात सामील होण्यासाठी मदत करते. प्रत्येक युग वेगवेगळ्या शक्ती कंपित करते आणि त्यानुसार त्या युगात जीवन जगण्याची पद्धत देखील बदलते. आपल्याला एखाद्या जीवन शैलीची सवय अगदी सहजपणे होते आणि कालानुरूप ती समर्पक नसली तरी आपण ती हटवादीपणामुळे बदलण्याचे नाकारतो. सध्या प्रलयाच्या काळातून वाटचाल करताना, ही गोष्ट आपल्या निदर्शनास येत आहे.

गतयुगातील विचार करण्याचे व जगण्याचे मार्ग सोडून देण्याशिवाय आपल्याकडे दुसरा पर्यायच नाही. ज्या बंधनांमुळे या पृथ्वीवर गोंधळ व अराजकता माजलेली आहे, अशा सर्व, आपणहूनच आपल्या आत व आपल्याभोवती घातलेल्या या बंधनांचा भंग आपल्याला करावा लागेल. आपण प्रकाशयुगाकडे वाटचाल करीत आहोत आणि म्हणूनच जगण्याचे नवीन मार्ग उदयास येण्यासाठी आपण मार्ग मोकळा केलाच पाहिजे. हे सत्ययुगाचे नवीन मार्ग मानवजातीने स्वीकारले पाहिजे, तेव्हाच आपली प्रकाशाकडे खरी वाटचाल सुरू होईल.

ही चळवळ आता सुरू झालेली आहे आणि ती सावकाशपणे वेग घेईल व एक नवीन जागतिक व्यवस्था उदयास येईल आणि ती या पृथ्वीवर प्रकाशयुग स्थापन करेल. ■

विपुलता

श्यामलादेवी, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

संपत्तीमुळे विपुलता येते आणि त्यासोबत शांती व भरभराट येते या संभ्रमात मनुष्य आयुष्यभर फक्त भौतिक संपत्ती मिळवण्यासाठी काम करत राहतो. आयुष्याच्या संध्याकाळी तो दुःखी होतो कारण त्याने ज्यावर विश्वास ठेवला असतो त्या दौलतीने त्याची स्वप्न साकार केलेली नसतात. यामुळे भरभराट असूनही त्याला शेवटी दरिद्रीच रहावे लागते.

विपुलता ही भौतिक व आध्यात्मिक अशा दोन्ही प्रकारची असते. ज्ञान, सूज्ञपणा, वैराग्य, प्रेम, आंतरिक शांतता, मनाचे मोठेपण, कनवाळूपणा इत्यादींची विपुलता असणे हीच खरी दौलत आहे. खरेतर आध्यात्मिक विपुलतेमुळे भौतिक विपुलतासुद्धा आपोआपच येते पण याउलट भौतिक विपुलता आध्यात्मिक विपुलतेला आकर्षित करू शकत नाही. म्हणूनच दोहोंसाठी एकाच वेळी काम करणे हेच सर्वोत्तम आहे आणि हाच ऋषींचा मार्ग आहे.

भौतिक विपुलतेला मर्यादा आहेत आणि प्रत्येक भौतिक फायदा आपल्यासोबत त्याच्या लाभाच्या समप्रमाणात नकारात्मक परिणाम देखील आणतो. तसा दैवी कायदाच आहे. मनुष्याला हे दोन्ही स्वीकारावे लागतात व नकारात्मक परिणाम नष्ट करण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतात. असे कुठपर्यंत चालणार, याची मर्यादा काय? याचे उत्तर मिळवण्यासाठी आपल्या सद्सद्विवेकबुद्धिला विचारण्याशिवाय दुसरा मार्ग नाही. पण एखाद्या व्यक्तीची भौतिक विपुलता, अतिशय मजबूत अशा आध्यात्मिक विपुलतेच्या पायावर जर उभी असेल तर त्या माणसातील प्रकाश त्याची काळजी घेतो व त्याला नकारात्मक परिणामांमधून बाहेर पडण्यास मदत करतो.

असा मनुष्य त्याच्या भौतिक व आध्यात्मिक संपत्ती बाबत कधीच आसक्त नसतो. तो स्वतःला देवाच्या या संपत्तीचा विश्वस्त समजतो. इतरांमध्ये ही संपत्ती वाटणे व त्यांची काळजी घेणे हे त्याचे मार्ग बनतात. यामुळे तो आणखी अमर्याद विपुलता आकर्षित करतो, जी देव त्याला स्वेच्छेने बहाल करतो. असा मनुष्य नेहमीच नम्र राहतो व विपुलतेचे माध्यम बनून, सर्व मानवजातीच्या हितासाठी, ती प्रसारित करीत राहतो. जेव्हा जास्तीत जास्त लोक परमेश्वराच्या विपुलतेचे माध्यम बनतील, तेव्हा आपोआप संपूर्ण मानवजातच विपुलतेशी एकसूरता साधेल. सरते शेवटी विपुलतेत जगण्याचा अधिकार हा सर्वांचाच आहे, फक्त काही विशिष्ट लोकांचाच नव्हे. ■

लाईट चॅनल्सची जागतिक हालचाल

ही आपल्या अंतःकरणाची हालचाल आहे. आपल्या या जगात सर्वांना शांती आणि प्रेमाचे जीवन जगता यावे त्यासाठी ही हालचाल किंवा चळवळ आहे. व्याख्यांनं, उपदेशं आणि पताका नसलेली ही अशी वेगळीच हालचाल आहे. वरील उच्च जगांतून फक्त प्रकाश पृथ्वीवर आणावा आणि सर्वत्र प्रसारित करावा, एवढेच पुरेसे आहे. शब्द जे करू शकत नाही, ते सर्व हा प्रकाशच घडवून आणू शकतो.

जेव्हा आपण हा प्रकाश सर्वत्र पसरवतो, तेव्हा तो इतरांच्या घरात व त्यांच्या हृदयात प्रवेश करतो. त्यांच्या भावना आणि विचारांमध्ये असलेल्या अंधःकाराला हा प्रकाश दूर करतो आणि अशाप्रकारे वैयक्तिक बदलाव होतात. वैयक्तिक बदलावांमुळे सर्व जगच बदलायला सुरुवात होते आणि प्रकाशमय होते.

हा प्रकाश म्हणजे आपल्या डोळ्यांना दिसत असलेला प्रकाश नसून हा अस्तित्वाच्या गाभ्यातील अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. अस्तित्वाच्या ह्या गाभ्यातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्वकाही आहे; ताकद आहे, शहाणपण आहे आणि सृष्टीचे भवितव्य पण आहे. तो अदृश्य आहे पण सर्वत्र पसरलेला आहे.

आपण दर रोज ७ मिनिटांसाठी हा प्रकाश वरून पृथ्वीवर आणून सर्वत्र पसरवू शकतो. झोपून उठल्यावर सकाळी आणि रात्री झोपण्यापूर्वी आपण ह्याचा अभ्यास करू शकतो आणि या जगात बदल घडवून आणू शकतो.

या जागतिक हालचालाची सुरुवात १८-५-२००८ ला तारामंडलीय परिषदेनी, सप्तर्षींनी, गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत सुरू केली.

ही माहिती जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचवावी.

वेब साईट : www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

प्राचीन ऋषींनी दिलेली ही सात तत्त्वे आहेत. आपल्या पृथ्वीवर असलेले प्रकाशाचे शहर शंबला येथे राहणारे लोक या तत्त्वांचा अभ्यास करतात. शंबलातील लोक चिरतरुण आहेत आणि ते शांती आणि परिपूर्णतेचे जीवन जगत असतात.

१. आपल्या अंतरंगात, गाभ्यात असलेल्या प्रकाशाचा अनुभव करावा आणि सभोवताली पसरवावा.
२. प्रेमाचा अनुभव करावा आणि हे प्रेम सर्वत्र पसरवावे.
३. सर्व जीवांमध्ये आणि सर्व निर्जीव वस्तूंमध्ये जीवनाच्या एकत्वाचा अनुभव करावा.
४. दिवसाची सुरुवात करतांना, त्यादिवशी जी काम करायची आहेत, ती आधी मनात उरवावी, मग ती हळू आवाजात स्वतःशीच पुटपुटावीत आणि मग ती काम प्रत्यक्ष करावीत.
५. आपले ध्येय पूर्ण होण्याआधी त्याबद्दल कमीत कमी बोलून, गुप्ततेच्या नियमाचे पालन करावे.
६. आपल्यातील नकारात्मक शक्तींशी लढा देण्यासाठी मन, बुद्धी आणि शरीर यांना एकजूट करावे.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येय गाठण्यासाठी आपण स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवावी.

गुरुजी उवाच

(गुरुजींच्या रविवारच्या ध्यानवर्गातील काही वेचे)
संकलन: राघवेंद्र सोमायाजी, अनुवाद: गुरुराज कानाडे

०५-१०-२००८

जोपर्यंत आपली मुळं परमेश्वरात रोवली जात नाही तोपर्यंत आपण अनासक्त होऊ शकत नाही. ही अनासक्ती इतकी महत्वाची का आहे? सर्व मानवनिर्मित व्यवस्था कोसळण्याची वेळ आता आलेली आहे. अशावेळी अनासक्तिशिवाय आपल्याला खूप त्रासातून जावे लागेल. आपल्याला फक्त स्वतः जवळ असलेल्या भौतिक वस्तुंबद्दलच नव्हे तर देवतांचे विशिष्ट रूप, तंत्रे, मंत्र, अनुभव, धार्मिक विधी इत्यादिबद्दल असलेल्या आसक्तीचा देखील त्याग करावा लागेल. या गोष्टी अगदी सूक्ष्मपणे आपल्या जीवनात गुंफलेल्या आहेत आणि आपल्याला त्यांचा अभिमानसुद्धा वाटतो, पण वास्तविकपणे या सर्व गोष्टी म्हणजे एकप्रकारचे ओझेच आहेत. जोपर्यंत आपण हे सर्व टाकून देत नाही तोपर्यंत आपण पुढे जाऊ शकणार नाही.

रूढ समजुतीप्रमाणे अनासक्ती किंवा वैराग्य म्हणजे सर्वस्वाचा त्याग आहे. पण वैराग्य म्हणजे सर्वस्वाचा त्याग नव्हे. आपण वस्तुंचा लोभ, मोह टाळला पाहिजे, वस्तू आणि लोकांबद्दलची आसक्ती टाळली पाहिजे, हे मात्र खरे. वस्तुतः सर्व गोष्टींचा त्याग करण्यापेक्षा, फक्त वैराग्य प्रवृत्ती विकसित करणे देखील पुरेसे आहे. ही प्रवृत्ती विकसित करण्यासाठी आपली मुळं परमेश्वरात रोवली जाणे अत्यावश्यक आहे.

जेव्हा आपण साधक असल्याचा दावा करतो तेव्हा लोक आपल्याला असामान्य समजतात. ती लोकांची चूक नाही. त्यांना अशा अपेक्षा ठेवण्याचा पूर्ण अधिकार आहे. आपण साधकांनी सामान्यांसारखे वागायला नको. आपले वागणे, चालणे, बोलणे हे एखाद्या प्रामाणिक साधकासारखेच असावयास हवेत आणि ते फक्त वरवरचे किंवा कृत्रिम नसावे. आपण साधक, सत्य, प्रेम, क्षमाशीलता आणि कनवाळूपणा इत्यादी गुणांचे प्रतिनिधी आहोत. आपण हे सर्व अंगिकारले पाहिजे व दिवसाचे चोवीसही तास त्याचे अनुकरण केले पाहिजे. त्याचप्रमाणे आपण विनोद करावे, हसावे, विनयशील राहावे आणि थोरपणाने वागावे.

१२-१०-२००८

इगो म्हणजे शरीर, मन व बुद्धी यांची एकत्रित बुद्धिमत्ता होय. इगो म्हणजे आत्म्याची

जाणीवपूर्वक इच्छा सुद्धा होय. आत्मा हा परमेश्वराचाच भाग आहे पण तो देखील निवड करतांना चुका करू शकतो कारण त्याच्याकडे चूक किंवा बरोबर निवडण्याचे इच्छास्वातंत्र्य आहे. सद्सद्विवेकबुद्धी म्हणजे परमेश्वराची वाणी होय.

आनंदमयकोषात, आनंदाव्यतिरिक्त परब्रह्मलोकातील शक्तीदेखील असतात. अतिशय शक्तिशाली अशा या शक्तिंचा गाभा म्हणजेच दैवी-तत्त्व होय, सद्सद्विवेकबुद्धी होय. हेच दैवी-तत्त्व आपल्याला मार्गदर्शन करते. आत्मा, इगो किंवा सद्सद्विवेकबुद्धी या दोहोंपैकी कोणाचेही अनुकरण करू शकतो. त्याला तसे स्वातंत्र्य आहे. आपल्या आनंदमयकोषात असणाऱ्या या दैवी-तत्त्वात पुरुष, प्रकृती, शिव, विष्णू व ब्रह्माच्या शक्ती सुप्तावस्थेत किंवा अव्यक्त स्वरूपात सामावलेल्या आहेत.

आनंदमयकोषात बाह्यसृष्टीशी संबंधित दोन प्रकारच्या शक्ती आहेत. सृष्टी निर्मितीच्याही आधी अव्यक्त भागातून सर्वप्रथम प्रकाश प्रकटला आणि त्याच्यातून चैतन्याचा सागर प्रकटला. या चैतन्याच्या सागरातून दोन प्रकारच्या शक्ती प्रकटल्या. एक पुरुष शक्ती, जी पुरुष म्हणून ओळखली गेली तर दुसरी स्त्री शक्ती, ही प्रकृती म्हणून ओळखली गेली. प्रकृतीने आदिशक्तीचे रूप धारण केले. पुरुषाने मात्र कुठलेही रूप धारण केले नाही. सर्वसाधारणपणे आपण समजतो तसे पुरुष म्हणजे परब्रह्म नव्हे.

आपण आपल्या जाणीवेला आनंदमयकोषात नेऊन, दैवीशक्तिंच्या गाभ्याशी संपर्क करू शकतो. वर नमूद केलेल्या विविध शक्तिंना आवाहन करून आपण शक्ती व ज्ञान मिळवू शकतो. जेव्हा आपल्याकडे पुष्कळ ज्ञान व शक्ती असतात तेव्हा त्या फक्त आपल्या खाजगी उपयोगाकरीताच नसतात तर त्या संपूर्ण सृष्टीच्या उपयोगासाठी असतात. हे ज्ञान आपण इतरांना वाटले पाहिजे व शक्तिंचा उपयोग परमेश्वराची सेवा करण्यासाठी केला पाहिजे. ही आपली जबाबदारीच नव्हे तर ते आपले कर्तव्य आहे. जर आपण हे सर्व इतरांना वाटले नाही किंवा असे ज्ञान आणि शक्ती मिळवल्यावरही ऋषींकरिता कार्य केले नाही, तर आपण त्या गमावून बसतो.

२६-१०-२००८

ध्यानमुळे आपल्या शरीरयंत्रणेत स्तब्धता

प्रस्थापित होते. अशा स्तब्धतेत आपल्या सर्व क्षमता जागृत होतात. स्तब्धतेच्या विविध पातळ्या आहेत ज्या ढोबळमानाने शरीर, मन आणि बुद्धी यांच्याशी संबंधित आहेत. आपण त्राटक व हळूवार श्वासोच्छवासाच्या सहाय्याने शरीरात स्तब्धता प्रस्थापित करू शकतो. जेव्हाही आपण अस्वस्थ होतो, तेव्हा फक्त श्वासोच्छवासाचा वेग कमी केल्याने शांती प्रस्थापित होते, जी स्तब्धतेची सुरुवात आहे. मंत्राचा जप केल्याने मन स्तब्ध होते. सतत एक विचार बाळगण्याने आपली बुद्धी स्तब्ध होते. ही वेगवेगळी तंत्रे, स्वतंत्रपणे कोणत्याही क्रमाने आपण अनुसरू शकतो. जेव्हा शरीर, मन किंवा बुद्धी यांपैकी कोणत्याही कोषामध्ये स्तब्धता प्रस्थापित होते तेव्हा ती आपोआपच इतर कोषांत देखील पसरते. या सर्व कोषांमध्ये एकाचवेळी स्तब्धता प्रस्थापित करणे म्हणजेच ध्यान होय.

जेव्हा आपण या शरीरप्रणालीत स्तब्धता प्रस्थापित करतो तेव्हा आपली जाणीव मुक्त होवून उंचावते आणि विस्तारित होते, ज्यामुळे आपण आपोआपच वैश्विक स्तब्धतेशी जोडले जातो व समाधीचा अनुभव करतो. म्हणूनच स्तब्धता प्रस्थापित करणे अतिशय महत्वाचे आहे.

आपण आपल्या सभोवताली अगदी मोठमोठे बदल अतिजलद गतीने घडतांना पाहत आहोत. अशा बदलावांचा वेग आणखी वाढेल. ध्यान केल्याशिवाय आपण हे सर्व सहन करू शकणार नाही. जर आपण शांत राहू शकलो तर आपण कशालाही तोंड देऊ शकतो. २०१२ सालातून आपण अगदी सहजपणे तरून जाऊ शकतो. आपण आपल्याला येथे सांगितलेल्या सर्व गोष्टींचे अनुकरण केले पाहिजे. ज्याचे कशाचे अनुसरण शक्य आहे, ते सर्वकाही आपण केले पाहिजे. परमेश्वराशी एकसूरता साधली पाहिजे. ध्यान करण्याची आणि परमेश्वराशी तादात्म्य साधण्याची आपली मनापासून असलेली इच्छा, ऋषींकडून संरक्षण मिळवण्यास आपल्याला पात्र बनविते. ध्यानमुळे व ऋषींशी असलेल्या आपल्या संबंधामुळे आपल्याला मिळालेल्या ज्ञानाचा वापर आपण केला पाहिजे. आपण आध्यात्मिकतेला आपला विशेष गुण व प्रकाशाला आपले आश्रय बनविले पाहिजे. ■

रविवारच्या व्याख्यानांतील काही वेचे

संकलन: देवीलता,
अनुवाद: एकनाथ कुलकर्णी

०८-१०-२००८

सीमा अलमेल

मार्गदर्शक आध्यात्मिक सूचना म्हणजे सर्वच परिस्थितींमध्ये जसेच्या तसे वापरण्यासाठी असलेले नियम नव्हेत. या सूचनांमागील तत्त्वे कायमस्वरूपाची असली तरी त्यांचा योग्य वापर आपल्या आध्यात्मिक बुद्धिमतेवर अवलंबून असतो. अशी आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता मिळवण्यासाठी जीवनाचे अवलोकन करणे, पूर्णपणे जगणे, गुरूजींची शिकवण आणि त्यामागील ज्ञान आत्मसात करणे, तसेच अंतर्मुख होऊन विचार करणे आणि ध्यान करणे या गोष्टींचा उपयोग होतो. काही वेळा आपण प्रेम अभिव्यक्त न करता येण्यामागील अनेक कारणे देतो.

आध्यात्मिक पातळीवरून खाली घसरण्याचे एक कारण म्हणजे राग, हे माहिती असूनही आपल्याला राग हा येतोच. राग हा बऱ्याच गोष्टींमुळे येऊ शकतो. हा एक नैसर्गिक प्रतिसाद आहे पण रागाप्रती कोणतीही प्रतिक्रिया न करणे, हा एकच उपाय आहे. पृथक्करण करून समजून घेणे, ही राग सांभाळून घेण्याची पहिली पायरी आहे. आपण एका व्यक्तित्वर रागावलेलो आहोत का परिस्थितीवर, का स्वतःवरच, हे प्रामाणिकपणे समजून घेतले पाहिजे. असे पृथक्करण करतांना अगदी कठोरपणे प्रामाणिक असणे फार आवश्यक आहे. अशावेळी रामबाण उपाय म्हणजे स्वतःला प्रकाशाने भरून घेणे.

२०१२ सालापर्यंत, भिती निर्माण करणाऱ्या मनुष्यनिर्मित व्यवस्था कोलमडून पडतील. वैयक्तिक तसेच वैश्विक पातळीवर, चुकीच्या मनुष्यनिर्मित व्यवस्थेच्या जागी ईश्वरनिर्मित व्यवस्था आता आणायला हवी. याचा अर्थ असा की जाती, धर्म, भाषा, वंश, वर्ण, रुढी अशा मानवजातीला विभागून टाकणाऱ्या जुन्या पद्धती आता अमान्य आहेत आणि त्या नष्ट झाल्याच पाहिजेत. आपल्यातील चुकीच्या अशा पद्धती, प्रलय आपल्याला नष्ट करायला लावण्यापूर्वी, आपणच त्यांचा त्याग करून हे स्वीकार केले पाहिजे की आपण सर्व एक आहोत, प्रत्येकजण महत्त्वाचा आहे, विशेष आहे. स्वतःमधील जुन्या पद्धती आपण स्वतःच नष्ट केल्या पाहिजेत.

१२-१०-२००८

के. एन. स्वामीनाथन

प्रलयशक्ती, सत्ययुगामध्ये प्रवेश करण्यासाठी, आवश्यक ते बदल घडवून आणतात. अलीकडे आतंकवाद आणि हिंसेमुळे सामान्य माणूस फार त्रासला आहे. ख्रिस्त आणि मोहम्मद यांच्या युगांपासून सुरु असलेला लोकांमधील बेबनाव आजपर्यंत चालू आहे. भूमाता जखमी आहे.

गुरूजींनी आपल्याला सांगितले आहे की, आपल्या पृथ्वीच्या जखमा भरून काढण्यासाठी प्रकाश पसरवून प्रेम व शांती पृथ्वीतलावर प्रस्थापित केली पाहिजे.

शिस्त म्हणजे त्या नियमांचे पालन जे आपण स्वतः ठरवले आहेत किंवा आपल्या आई-वडिलांनी, समाजानी किंवा संघटनेनी आपल्याला दिले आहेत. हे नियम लिखित किंवा अलिखित असू शकतील. आयुष्यामध्ये यशप्राप्तीसाठी शिस्तबद्ध होणे किती महत्त्वाचे आहे, हे आपल्या सर्वांना माहीत आहेच. शिस्त बळजबरीने लावता येत नाही. शिस्त आपल्या आतूनच आली पाहिजे, तरच ती पाळणे सोपे जाईल आणि आपल्या आयुष्याला एक लय प्राप्त होईल.

आपण शिस्त भंग करतो का? होय, बऱ्याच वेळा. असे करणे योग्य आहे का? जर इतरांना त्याचा त्रास होत नसेल तरच एखाद्यावेळी शिस्त मोडली तर चालेल, अन्यतः शिस्त सदैव पाळलीच पाहिजे. जेव्हा कोणी वाहतुकीचा नियम तोडतो तेव्हा किती प्रचंड गोंधळ उडतो ते आपल्याला माहीत आहेच. त्याप्रमाणेच शिस्तीचा अभाव असल्यामुळे आपल्यापैकी काहीजण आपली मासिक आध्यात्मिक तपासणी चुकवतात. आपल्याला हे माहीत आहे की, ही तपासणी अत्यंत पवित्र असून ही महत्त्वपूर्ण शक्ती मिळविण्याची संधी आहे. पुढील तपासणीपर्यंत या शक्तींमुळे आपली साधनेत प्रगती होत असते. या विशेष शक्तींमुळे नियमित ध्यान करण्यास मदत होते. मासिक तपासणी आपल्या मार्गातील एक विशेषता आहे. आपण शिस्तबद्ध होऊन, आपली प्रवृत्ती सुधारून या संधीचा फायदा घ्यायला हवा.

१९-१०-२००८

देवी

आपल्या अंतःकरणावरील ओझे हलके करण्यासाठी आपण आपल्या समस्यांबद्दल आपल्या मित्रांशी बोलत असतो. असे केल्याने खरोखरच आपले हृदय हलके होते. आपल्या मित्रांना बऱ्याच वेळा आपल्या समस्यांवर काही तरी उपाय सुचवावासा वाटतो. असे उपाय त्यांच्या अनुभवांवर आणि त्यांनी प्रत्यक्ष तोंड दिलेल्या प्रसंगांवर अवलंबून असतात. निःसंशयच त्यांचा सल्ला प्रेमापोटी आणि त्यांना वाटणाऱ्या आपल्याबद्दलच्या भावनांपोटी असतो. याठिकाणी आपण उपायाची विवेकपूर्ण निवड केली पाहिजे. तसेच आपण जर ऋषींच्याकडून मार्गदर्शन मागितले तर हे निश्चित आहे की, आपल्याला विवेकाच्या उगमातूनच उत्तरे मिळतील.

काही वेळेला आपल्या आयुष्यामध्ये बदल

करण्यासाठी आपण खूप परिश्रम घेतो आणि तरीही समाधानकारक बदल आपल्यात होत नाही. अशा वेळेला आपल्या ध्येयाकडे आपण प्रकाश पाठवायला हवा आणि ऋषींना शरण जावे. आपण त्यांची मुले आहोत. अशी श्रद्धा ठेवल्यास आपल्याला पुढे जाण्यासाठी पुरेपूर मनोबळ मिळेल.

मानव भिंती निर्माण करतात, सीमा आखतात, परंतु झाडे जेव्हा वाढतात तेव्हा ते आपली फळे आणि सावली कोणताही दुजाभाव न करता, सर्वांनाच देतात. निसर्गाच्या सान्निध्यत वेळ घालवणे म्हणजे निस्वार्थीपणा आणि मनाच्या मोठेपणाची शिकवणच आहे.

२६-१०-२००८

के. शोभा रव

ही वस्तुस्थिती आहे की, धर्माचा दैनंदिन जीवनाशी आणि जगण्याशी काहीही संबंध नाही. कोणत्याही धर्माचे पालन न करता एक व्यक्ती शांती आणि सुखासमाधानाने जगू शकते. आजचा तरुण वर्ग नवयुग आणि मुल्याधिष्ठित व्यवस्थेला समजू शकतो, त्याचा सहज स्वीकार करू शकतो. अशा आत्म्यांना गुरूजी सत्ययुगातील आत्मे म्हणतात. जुन्या पिढीतील लोक अजूनही जुन्या युगाला अनुरूप पूजा-पाठ, जुने विचार आणि जीवन अशा गोष्टींना धरून चालत आहेत. अर्थात आजच्या काळाला साजेशा या गोष्टी नाहीत.

फक्त ध्यानातूनच कायम स्वरूपाचे परिवर्तन व्यक्तिमध्ये घडू शकते. ध्यानाद्वारेच लोक सर्व बाजूंनी परिपूर्ण होऊ शकतात आणि आपले आयुष्य शांतपणे शहाणपणाने आणि योग्य प्रकारे जगू शकतात. गुरूंशी आणि मार्गाशी सुसंवाद साधणे ही पहिली आवश्यकता आहे. यामुळे आपल्यातील प्रकाशाशी आपण सुसंवाद साधू शकतो. आपण हा प्रकाश जाणीवपूर्वक स्वतःमध्ये अनुभवला पाहिजे आणि सर्वत्र पसरविला पाहिजे.

सामान्यतः लोक आपल्या चांगल्या कृत्याची जाहिरात करतात. ही मी पणाची भावना जगामध्ये अस्वस्थता आणि विसंवाद पसरविण्यास कारणीभूत आहे. परमेश्वर प्रत्येक जिवाची शांतपणे काळजी वाहत असतो. ऋषी निस्वार्थीपणाने सर्वसृष्टीच्या कल्याणासाठी काम करीत आहेत. परंतु ते श्रेय स्वतःकडे घेण्यासाठी धडपडतात का? जेव्हा आपण मी पणाची भावना त्यागते, तेव्हा आपली उद्दिष्टे शुद्ध होऊन आयुष्याकडे बघण्याचा आपला दृष्टिकोन मोठा होतो. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्ष ध्यानवर्गात येऊ शकत नाही, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा इ-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंजिनीयरी मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क १००० रु. व कन्व्हेंट आणि मराठीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क ७०० रु. आहे.

वार्षिक शुल्कात पाठ्यपुस्तकांची किंमत आणि आमच्या कुठल्याही एका भाषेतील 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 आणि प्रश्नांची उत्तरं गुरुजी स्वतः देतात.
- ★ मराठीत लिहिलेल्या पत्रांची 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 मानसा फाऊंडेशनच्या नावाने काढावा. बंगलोर बाहेरील चेक असल्यास रु. ५० अधिक जोडावे.

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 दाखवित नसतात.
- ★ ध्यान करतांना कार्यन्वित 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. ■

गुरुजींना आलेल्या पत्रातील काही वेचे

(संकलन: कीर्ती, अनुवाद: ललिता तीर्थ)

एकदा रात्री मी चंद्राला विचारले, “चंद्रयानाच्या योजनांची आवश्यकता आहे काय?” चंद्राने उत्तर दिले की अशा गोष्टींची मुळीच गरज नाही. मग मी त्याला पुन्हा प्रश्न केला की आपण काय करायला हवे. त्यावर चंद्र म्हणाला, “माझ्याजवळ खूप शक्ती आहेत. शुद्ध प्रेमाने तुम्ही त्या ग्रहण करू शकता.”

अलिकडे ढासळत चाललेल्या आर्थिक स्थितीबद्दल एकदा माझे प्रकाशाशी बोलणे झाले असता प्रकाश म्हणाला कि, “जागतिक पुढारी माझे ऐकायलाच तयार नाहीत!” मी त्याला विचारले कि, सध्याची आर्थिक व्यवस्था कोसळल्यानंतर, कशाप्रकारचे बदल होतील? उत्तर लगेच मिळाले, “संपत्तीचा अर्थच बदलायला हवा.” त्यावरून मी हे समजलो: “संपत्ती म्हणजे पैसा आहे, ही संकल्पना बदलायला हवी. लोकांनी संपत्तीचा अर्थ प्रेमाची, ज्ञानाची वैराग्य इत्यादींची विपुलता असा लावायला हवा. मग धनसंग्रहाची अनावर लालसा नाहीशी होईल आणि या व्यवस्थेचे आपोआपच दैवी-व्यवस्थेत रूपांतर होईल. अर्थात परिवर्तन सगळ्यांतच व्हायला पाहिजे, केवळ अधिकारी मंडळीतच नव्हे.” प्रकाशाशी झालेले माझे हे संभाषण खरंच खरेखुरे होते का आणि माझी समजूत बरोबर आहे का?

— ब्रजबंधू मिश्रा

माझी पाठ इतकी दुखते कि मला अगदी सहनच होत नाही. डॉक्टरांच्या मते माझी सगळी हाडं झिजून गेलेली आहेत. मी बसूसुद्धा शकत नाही. याचा माझ्या ध्यानधारणेवर फार परिणाम पडत आहे आणि ते मला जास्त बोचत आहे. माझी ध्यान धारणा निरंतर चालू राहण्यासाठी मला आशीर्वाद द्यावे, ही विनंती.

—नागरत्ना

मानवी स्तरावरून, मानसिक स्तरावरून, संतांना, महान आध्यात्मिक सत्पुरुषांना समजणे केवळ अशक्य आहे. हा विचार मनात डोकावला आणि महर्षी अमरांच्या आणि आपल्या जीवनाकडे माझे लक्ष वेधले गेले.

—हाइडी शालिनी

१९.१०.२००८ रोजी तपोनगरच्या ध्यानवर्गात एक प्रश्नार्थक विचार मनात डोकावला कि, ओम या मंत्राचे पुरस्करण का करावे लागते? लगेचच मला उत्तर पण मिळाले कि, “त्यात स्पंदनशीलता आहे, गतिशीलता आहे आणि जीवन आहे.” आणि आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे तुम्ही पण त्यादिवशी वर्गात हेच सांगितले. अशाप्रकारे ओम मंत्राबद्दल झालेला हा उलगाडा फार सुंदर होता.

—के. रामचंद्रा

सुविचार

(संकलन : नरेंद्रबाबू, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

देवाला प्रसन्न करणे सोपे आहे पण माणसाला प्रसन्न करणे मात्र फार कठीण आहे.

—महर्षी अमर

अध्यात्मात आपल्या प्रगतीचा, आपण कोणत्या गोष्टींवर विश्वास ठेवतो ह्याच्याशी काहीच संबंध नसतो पण आपल्या जाणिवेच्या अवस्थेशी त्याचा पुरेपूर संबंध असतो.

—एर्खाट डॉल

आपली प्रशंसा करणारे आपल्याला नेहमीच आवडतात पण आपण ज्यांची प्रशंसा करतो, ते आपल्याला नेहमी आवडतातच असे नाही.

—फ्रॅन्कोइज डि ला रॉशफूकोल्ड

धन्य आहेत ते लोक, जे दान तर करतात पण त्याची आठवण मात्र ठेवत नाही आणि स्वीकारलेले दान मात्र ते कधीच विसरत नाही.

—प्रिंसेज इलिझाबेथ ए. बिबेस्को

आनंद हा परिपूर्ण असण्याबद्दल नसतो, पण अपरिपूर्णतेच्या पलिकडे पाहण्याबद्दल असतो.

—अज्ञात

स्वतःला हाताळण्यासाठी, डोक्याचा वापर करावा; इतरांना हाताळण्यासाठी मात्र हृदयाचा वापर करावा.

—डोनाल्ड लैर्ड

तुम्ही जे करायला घाबरता, ते जरूर करावे.

—राल्फ वाल्डो एमर्सन

उत्तेजन आणि प्रतिसादाच्या मधल्या वेळात आपला प्रतिसाद निवड करण्याचे स्वातंत्र्य आपल्याला असते.

—स्टीफन कोवे

कठोर परिश्रमाशिवाय, नको असलेल्या रानटी झुडुपांव्यतिरिक्त, काहीच फुलत नाही.

—गॉर्डन हिकले

भविष्याचे भाकित करण्याची सर्वात चांगली पद्धत म्हणजे भविष्य घडवणे आहे.

—हर्ष वर्धन

सफलतेची गुरुकिल्ली काय आहे ते मला माहिती नाही, पण सर्वांना खूप करण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे असफलतेची गुरुकिल्ली आहे, हे मला ठाऊक आहे.

—बिल कॉस्बी

शिकण्यासाठी जगावे, प्रेम करणे शिकावे आणि जीवनावर प्रेम करावे.

—जेफ लुडविग

प्रश्नोत्तर

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

प्र. अंतर्गत आणि बाह्य शांतिला कसे काय जोडावे?

उ. त्यांना जोडण्याची आवश्यकता नाही. तुमच्या आत जर का शांती असली तर तुमच्या बाहेर पण ती असणार.

प्र. नैराश्याला कसे तोंड द्यावे?

उ. देव, प्रकाश, आणि ऋषी ह्यांच्या विद्यमानतेची जाणीव ठेवून. सगळीकडे त्यांचे वास्तव्य आहे. आपल्या अवतीभवती, आपल्यात, आपल्या जवळ, सगळीकडे ते आहेत. ही जाणीव आपल्याला त्यांच्याशी संपर्क जोडण्यात मदत करते आणि आपल्यात सुरक्षिततेची भावना जागृत करते. अशा जाणिवेमुळे आपल्याला मनोबळ मिळते आणि जीवनाबद्दल आशा वाटते आणि मग नैराश्याला वाच राहत नाही.

प्र. केवळ ध्यान-धारणे मुळे साधनेत मदत होते का?

उ. नाही. ध्यान, शंबला तत्वांचा अभ्यास आणि सर्व पातळींवर सकारात्मकता बाळगल्यामुळे साधनेत मदत होते. या सर्वांचा अभ्यास करण्यासाठी आपण प्रयत्न करायला हवे.

प्र. पुढील पातळी साठी मिळणारी दीक्षा ही आपल्या आध्यात्मिक विकासाशी संबंधित असते काय?

उ. होय ती आपल्या आध्यात्मिक विकासाशी संबंधित असते.

प्र. जेव्हा मी ध्यान करते तेव्हा मला माझ्या शरीराच्या आत शिरल्यासारखे वाटते. असे का होते?

उ. जेव्हा आपण ध्यान करण्यास सुरुवात करतो तेव्हा आपली जाणीव बाह्य जगातून काढल्या जाऊन आपल्या आत वळवल्या जाते. ह्या प्रक्रियेला प्रत्याहार म्हणतात. ध्यान करत असतांना झालेल्या ह्या प्रक्रियेमुळे तुम्हाला तशी जाणीव झाली.

प्र. ध्यानमुळे आपण तरूण राहतो का?

उ. सर्वसाधारणपणे ध्यानमुळे आपले स्वास्थ्य चांगले राहते आणि तरूणांसारखे उत्साही आपण राहू शकतो.

प्र. हिंसाचार सारख्या जगातील समस्यांवर आपण एक ध्यान-साधक म्हणून काय करू शकतो?

उ. ध्यान-साधक म्हणून आपण खूप काही करू शकतो: वरून प्रकाश खाली आणावा, ध्यानात त्या प्रकाशाचा अनुभव करावा आणि जाणीवपूर्वक तो पसरवावा. आपण जगातील सगळ्याच समस्यांवर उपाय स्पंदित करत असतो. फक्त ध्यानातूनच उपाय मिळतात कारण ध्यानमुळेच आपल्यात परिवर्तन होते.

प्र. स्त्रीधर्म काय आहे?

उ. स्त्रीचा स्वभावधर्म म्हणजे ती सहनशील, काळजी करणारी आणि अर्थातच प्रेमळ असते. तिचे वय कितीही असो, स्त्री ही एक आई असते. हाच तिचा धर्म आहे. हाच तिचा स्वभावधर्म असतो.

प्र. भगवान शंकरांच्या शक्तिंचे प्रलयात काही कार्य असते का?

उ. अर्थातच. त्यांच्या शक्ती आपले काम करीत आहेत.

प्र. देवानी या सृष्टिची निर्मिती का केली?

उ. सृष्टी निर्माण करण्याची त्याची इच्छा होती आणि हे त्याचे स्वप्न होते, म्हणूनच त्यानी असं केलं.

प्र. देवदूत आणि पण्या अजूनही अस्तित्वात आहेत का?

उ. ते अस्तित्वात आहेत. पाश्चात्य देशांमध्ये त्यांना एन्जल्स आणि फेअरीज म्हणतात. इथे ते वेगळ्या नावानी ओळखल्या जातात एवढेच.

प्र. कर्माच्या कायद्यांचे बंधन प्राण्यांना का नसतात?

उ. कारण त्यांना आपल्यासारखे इच्छा-स्वातंत्र्य नसते.

प्र. एखाद्या समस्येपासून सर्वांसाठी एकच शिकवण असते का?

उ. नाही. असे नाही. प्रत्येकाच्या आध्यात्मिक अवस्थेवर ती शिकवण अवलंबून असते. ज्ञान ग्रहण करण्याच्या क्षमतेवरसुद्धा ती शिकवण अवलंबून असते. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
iGurujī	150/-
Living in the Light of My Guru	220/-
A Package from the Rishis (containing 5 Booklets)	250/-
- How to Meditate	
- Dhyana Yoga	
- Descent of Soul	
- Practising Shambala Principles	
- Astral Ventures of A Modern Rishi	
The Masters Answer	120/-
Channelled Knowledge from the Rishis	250/-
Gurujī Speaks Part - I	200/-
Gurujī Speaks Part - II	200/-
The Book of Reflections - Vol 1	200/-
The Book of Reflections - Vol 2	200/-
Patanjali Yoga Sutra	(out of print)
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-

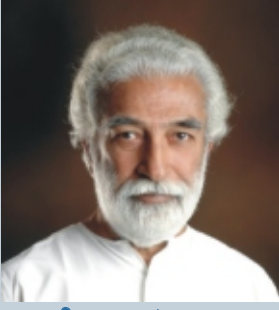
बैशिक गणितीय गणना	150/-
संख्याशास्त्राचा अर्थ	150/-
अभ्यास	120/-
संख्याशास्त्राचा अर्थ	250/-

(बंद पुस्तके)	
- ध्यान मंडळीचे कार्य	
- ध्यान योग	
- अर्थ अर्थ	
- शंभल तत्वांचा अभ्यास	
- अर्थ अर्थ संशोधन अर्थ अर्थ	
संशोधन	
गुरुजी ना कंडो	30/-
बैशिक गणितीय गणना	10/-
दैनिकीय जीवन आणि रासशास्त्र	250/-
संशोधन आणि मंडळीचे कार्य	100/-
अर्थ अर्थ	120/-

ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
श्रीगणेशाय नमः	50/-
श्रीगणेशाय नमः	200/-
श्रीगणेशाय नमः	10/-
श्रीगणेशाय नमः	50/-
श्रीगणेशाय नमः	10/-

आम्ही प्रकाशित केलेली सर्व मराठी आणि इंग्रजी भाषेतील पुस्तके खालील ठिकाणी उपलब्ध आहेत-

- यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ, पुणे, फोन : ०२०-२४४७०५३३
- दिलीप बुक एजन्सी, हनुमान नगर, मेडिकल चौक, नागपूर, फोन : ०७१२-६५१५०३२
- मॅजेटिक एजन्सीज, विलेपार्ले (ई), मुंबई, फोन : ०२२-२६१३२८७९



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

प्रकाशाच्या कार्यशी निगडित आहे आणि तपोनगरात आणि बंगलोर शहरात ध्यानवर्म चालवण्याचे कार्य करते. गुरुजी कृष्णानंदांनी १९८८ मध्ये ह्या संस्थेची स्थापना केली.

मानसा

बंगलोर पासून २० कि.मी. अंतरावर आहे. ही ध्यान करणाऱ्यांची एक उभरती जागा आहे. महर्षी अमरांना १९३५ साली इथे ऋषींच्या कार्यासंबंधी आणि प्रकाशाच्या एका आगामी शहराबद्दल साक्षात्कार झाला होता.

इथे कॉस्मिक टॉवर, कुंडलिनी मंदिर आणि तपोवन ध्यान करण्यासाठी विशिष्ट जागा आहेत.

“मानसी” नावाचे एक विशेष शक्तीक्षेत्र इथे तपोनगराच्या सभोवताली ऋषींनी प्रस्थापित केले आहे आणि विशेष शक्ती इथे गोळा करून ठेवल्या आहेत.

अंतरमानसा

मानसाचे जन्मस्थान, तपोनगराच्या १ कि.मी. पलीकडे, नाडागौडा 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 इलोक, भजन, स्वच्छता, सामान्य ज्ञान आणि कंप्यूटरचे प्रशिक्षण दिले जाते. ड्राइंग, पेंटिंग आणि गोष्टी सांगण्याच्या कलेतून व्यक्त करण्यासाठी, त्यांना प्रोत्साहित केले जाते.

सत्संग

दर शुक्रवारी सकाळी ११ ते १२ वाजे पर्यंत गुरुजींसोबत समूह ध्यान आयोजित केले जाते. ह्या ध्यानात कुणीही सामील होऊ शकतं. सर्वांचे स्वागत आहे.

प्रकाश पसरवणे

दर शुक्रवारी दुपारी १२ ते १ वाजेपर्यंत ध्यानाद्वारे प्रकाश पसरवण्याच्या कार्याचे आयोजन केले जाते.

हीलिंगचे वर्ग

महिन्याच्या पाचव्या रविवारी दुपारी २ ते २.३० पर्यंत हीलिंगचे वर्ग भरतात.

भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वाना ध्यानासाठी परवानगी आहे

अपील

कृपया आमच्या सेवेस मदत करावी. (चेक/ड्राफ्ट मानसा फाउंडेशनच्या नावाने काढावा. ८०-जी अंतर्गत आयकरात सूट मिळेल)

साधकांचे अनुभव

संकलन: सुधाकर, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

आम्ही जेव्हां नवीन घरात राहण्यास गेलो तेव्हापासून माझी मुलगी वारंवार आजारी पडावयास लागली. ह्याचा आम्हाला खूपच त्रास होऊ लागला. रात्रीच तिला ताप येत असे. एके रात्री तर तिला भयंकर ताप चढला. ती झोपू पण शकत नव्हती, मला तर रडूच कोसळले. मी गुरुजींना आणि ऋषींना आठवले आणि शक्ती पाठवण्याच्या तंत्राचा अवलंब करावयास लागले. थोड्या वेळानी जेव्हां मी तिच्या अंगाला हात लावून पाहिला, तेव्हां तिला ताप नव्हता. ती शांतपणे झोपी गेली. तेव्हापासून ती निरोगी झाली.

कृष्णजन्माष्टमीच्या दिवशीचा अनुभव तर फारच आल्हाद देणारा होता. माझी मुलगी रोज रात्री कमीत कमी एक-दोनदा तरी उठते. त्या रात्री मी ऋषींना सांगितले, “मला आज वृंदावनला सूक्ष्मदेहाने प्रवास करण्याची इच्छा आहे, कृपया माझ्या मुलीला आज पहावे जेणे करून माझा प्रवास निर्विघ्नपणे पार पडेल.” त्या रात्री ती एकदा सुद्धा उठली नाही! मला प्रवासाबद्दल काहीसुद्धा आठवत नव्हते तरी उजाडलेला तो दिवस मला नेहमी पेक्षा वेगळा वाटला. —नयना कारंथ

कधीकधी ध्यानानंतर जेव्हां मी झोपते, तेव्हां माझ्या नकळत माझे मन त्याच मंत्राचा जप करू लागते, जे मी ध्यान करतांना म्हणत असते. अशावेळी मला खूप शांत वाटते. एकदा स्वप्नात मी जीजस यांना पाहिले. आधी सगळीकडे अंधार होता आणि अचानक मी खूपच प्रखर प्रकाश पाहिला आणि त्या प्रकाशासोबतच मी जीजस यांना पाहिले. त्यांच्या हातात एक काठी होती. त्या काठीच्या एका टोकावर एक चांदणी होती. नंतर मी स्वतःला मला एका चर्चमधे पाहिले. त्यापुढील घडलेले प्रसंग मला फारसे लक्षात नाही. —रम्या एम

माझ्या मनात असा विचार आला, “प्रकाशगोलाच्या तंत्राचा अभ्यास करतांना आपण नेहमी प्रकाशगोलाची जाणीव ठेवावयास हवी आणि त्याच्या आत आपण राहावयास हवे.

प्रकाशगोलाचा प्रकाश आपल्या गाभ्यातून येत असतो.” त्यानंतर मला दैदियमान प्रकाशरूपी माझा गाभा दिसला आणि त्यातून निघणाऱ्या प्रकाशानी मला वेढून घेतले आणि त्याचा एक गोल माझ्या भोवती तयार झाला.

एकदा पहिल्या शंबला तत्त्वाचा अभ्यास करत असतांना मी आत्म्याचा परब्रह्मलोकाकडे होणारा प्रवास पाहिला. शरीर सोडतांना आत्मा मला प्रकाशाच्या पुंजक्याच्या रूपात दिसला. त्याने वरच्या दिशेनी वाटचाल सुरू केली आणि त्याचवेळी प्राणमयकोष सूर्यापर्यंत पोहोचला. नंतर आत्मा ब्रह्मलोकात गेला आणि तिथे त्यानी आपला मनोमयकोष सोडून दिला. त्याने आपली पुढे जाण्यास सुरुवात केली. त्याने आपला विज्ञानमय कोष देवीलोकात सोडला. परब्रह्मलोकाच्या सीमेवर त्याने आपला आध्यात्मिक कोष सोडला व एका प्रकाशकणाच्या रूपात तो परब्रह्मामधे विलीन झाला. परब्रह्मलोक म्हणजे सोनेरी प्रकाशाचा जणू काही समुद्रच. त्या सोनेरी प्रकाशाच्या समुद्रात आत्मा प्रकाशाच्या एका स्फुल्लिंगा सारखा होता.

गुरुजींनी शंबलावर्गात सांगितल्याप्रमाणे मी नेहमी माझ्या अवती-भोवती ‘प्रकाश गोल’ आहे आणि त्याच्या बाहेरील भागात ‘निळ्या रंगाचे कवच’ आहे ह्याची जाणीव ठेवते. माझ्या घरातील कामं करतांनासुद्धा माझ्या आत प्रकाशाचा आणि माझ्या हृदयाच्या जागेत मी एका ऋषींचा अनुभव करण्याचा प्रयत्न करत असते. मला अगदी पाच मिनिटांचा जरी वेळ मिळाला तरी मी प्रकाशगोलासोबत पहिल्या शंबला तत्त्वाचा अभ्यास करत असते.

प्रकाशगोलाची पूर्ण वेळ जाणीव ठेवल्यामुळे मला पुष्कळ उपयोग होत आहे. पूर्वी मी कधीकधी लोकांबद्दल चर्चा करत असे. आता माझ्या मनात विचार जरी आला तरी प्रकाश मला तसे करण्यापासून थांबवतो. आता मला कोणत्याही माणसांबद्दल आणि विशेषतः त्यांच्या चुकांबद्दल बोलण्यात स्वारस्य उरलेले नाही. प्रकाश मला सतत जागरूक ठेवतो आणि तरीही जर कोणी अशी चर्चा सुरूच केली, तर मला त्यात स्वारस्य वाटत नाही. —प्रियंका मिश्रा

PRAKASHMARG An Marathi Monthly Newspaper, Annual Subscription: Rs. 200/-

Printed, Published and Edited by Jayant Deshpande on behalf of Manasa Foundation (R).

Published from Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, Bangalore Urban-562 149 and

Printed at M/s. ART PRINT, Dr. Modi Hospital Main, WOC Road, Bangalore-86. Phone : 2335 9992

Owner: Manasa Foundation, Taponagara, Chikkagubbi, Bangalore Urban-562 149.

Editor: Jayant Deshpande