प्रकाशकार्याचे वृत्तपत्र

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 सप्तर्षींच्या 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, सप्तर्षी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्तर्षींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

सप्तर्षी 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 9 JUNE 2009 Rs. 15

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे

जेव्हा केव्हा ही आपण राजकीय नेत्यांचे नाव घेतो, तेव्हा आपण नाक मुरडतो आणि त्यांना फार नावं ठेवतो. या पृथ्वीवरील सर्व वाईट गोष्टींसाठी राजकीय नेत्यांना जबाबदार समजणे फार सोपे आहे, पण हीच गोष्ट आपण एका वेगळ्या दृष्टिकोनातून पाहणे फार कठीण नाही. राजकीय नेते पैसा आणि सत्तेमुळे भ्रष्ट झाले असतील, पण हीच संधी इतरांना मिळाली तर इतर लोकही फार मागे राहणार नाहीत. ही गोष्ट फार दु:खदायक असली तरी खरी आहे.

माझा एक मित्र होता. तो खूपच सज्जन आणि प्रामाणिक होता. तो गरीब होता. त्याला नगरपालिकेच्या कार्यालयात नोकरी मिळाली. अल्पकाळातच, भ्रष्ट आणि सत्तेचा दुरुपयोग करणारा म्हणून लोक त्याला ओळखू लागले. त्याच्यातील दानवाला माझ्याकडे डोळे वर करून बघताना पाहून मला धक्काच बसला. मुद्दामहून कार्यालयाच्या फाईली अडकवून ठेवणारे कारकून, निर्दोष लोकांना मारहाण करणारे पोलीस अधिकारी आणि लाच मागणारे आणि घेणारे शासकीय अधिकारी, अशी अमानवी आणि भ्रष्ट असलेली ही सर्वच माणसे कधीतरी सामान्य माणसेच होती, साधी आणि प्रामाणिक माणसेच होती. असं असताना, फक्त राजकीय नेत्यांनाच दोष आपण कसा काय देऊ शकतो! संधी मिळताच एक सामान्य नागरिक, एक भ्रष्ट अधिकारी किंवा नेता बनून जातो.

माझा मुद्दा हा आहे की, सर्वच भ्रष्ट आणि त्याचप्रमाणे संतांसारखी माणसे सुद्धा सामान्य लोकांमधूनच वर आलेली असतात. संधी मिळाल्यावर एखादा माणूस सैतान किंवा संत बनतो. एखादा दोन्हीपैकी कशाची पण निवड करू शकतो. योग्य निवड करणे आध्यात्मिक आहे. आणि प्रत्येकच माणूस योग्य निवड करू शकतो. तसे इच्छा-स्वातंत्र्य आपल्याला देवाने दिलेले आहे.

एका मोठ्या आश्रमाच्या गुरुंनी म्हटले की, ऋषी आता अस्तित्वात नाहीत. माझे काहीच म्हणणे नाही. मी सुरुवातीपासूनच म्हणत आलो आहे की, ऋषींच्या अस्तित्वावर आपण विश्वास ठेवायला हवाच असे आवश्यक नाही. जेव्हा केव्हाही कोणीही आमच्या ध्यानवर्गात सामील होतो, तेव्हा आम्ही त्याला स्पष्ट सांगतो की, ध्यान करण्यासाठी, ऋषींच्या अस्तित्वावर विश्वास ठेवणे आवश्यक नाही. मानवी मूल्यांवर विश्वास ठेवणे मात्र महत्त्वाचे आहे. चांगुलपणा, सत्य आणि प्रेमावर विश्वास ठेवावा. मी हे सुद्धा म्हटले आहे की, देवावर विश्वास ठेवणे आवश्यक नाही. या मार्गात आम्ही, मानवी मूल्यं सोडून इतर कोणत्याही गोष्टींवर विश्वास ठेवण्याचा आग्रह करत नाही.

मी देवावर विश्वास ठेवतो. माझा ऋषींच्या अस्तित्वावर विश्वास आहे. मी त्यांना ओळखतो. मी त्यांच्याशी बोलत असतो. माझे पुष्कळसे विद्यार्थीसुद्धा त्यांच्याशी बोलू शकतात. कोणी जर ऋषींवर विश्वास ठेवत नसेल, तर मी त्यांना पटवून देण्याचा प्रयत्न करणार नाही. प्रत्येकालाच स्वतःच्या अनुभवातून ते जाणावे लागेल, त्यावर विश्वास ठेवावा लागेल.

तर्कापेक्षा अनुभव जास्त महत्त्वाचा आहे.

सत्तर वर्षं - मला वाटतं सत्तर वर्षं जीवन पुरे झालं. जेवढा जास्तं मी जगेन, तेवढाच जास्तं एकटेपणा मला जाणवेल. कामामुळे नाही. कारण काम मला आवडतं. जीवनामुळेही मी असं म्हणत नाही. जीवन सुंदर आहे. लोकांमुळे मला असं वाटतं, काही लोकांमुळे. ❑

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, ब्लॉक६,
कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)
हिमांशु, ६ मेन, 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.

GURUJI'S BLOG
lightdivine.blogspot.com

१८ मे २००९ ला अंतरवनाच्या उद्घाटन प्रसंगी
गुरुजी साधकांशी बोलताना

काही ठळक घडामोडी

- १८–५–२००९ रोजी गुरुजींनी अंतरवनाचे उद्घाटन केले.
- १८–५–२००९ ला मध्यरात्री तपोनगर वासींनी एकत्र जमा होऊन गुरुजींच्या सत्तराव्या वाढदिवसानिमित्त त्यांचे अभिनंदन केले.
- २४–५–२००९ रोजी गुरुजींचा वाढदिवस साजरा करण्यात आला. त्या दिवशी गुरुजींच्या हस्ते पाच भाषांतून दहा पुस्तकांचे प्रकाशन करण्यात आले.
- ३१–५–२००९ रोजी वेगवेगळ्या ध्यानमार्गाचे साधक सामूहिक ध्यानाकरता सप्तर्षी ध्यान केंद्र, आनेकल येथे जमले होते.

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	–	व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	–	विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
दर शुक्रवारी	–	लाईट चॅनलिंगचे कार्य सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	मंगळवार	दशपापहारी दशमी
०७	रविवार	पौर्णिमा
१६	मंगळवार	कृष्णाष्टमी
२१	रविवार	महाशिवरात्री
२२	सोमवार	अमावस्या
३०	मंगळवार	शुक्लाष्टमी

रविवारच्या प्रसादाचे प्रायोजक

पानी के. सी.	१२–०४–२००९
संदेश राणे	१९–०४–२००९
मुकुंदा एन्.	२६–०४–२००९

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

तपोनगर डायरी

एप्रिल महिन्याच्या प्रखर उन्हामुळे तपोनगरच्या आजूबाजूचे पाणी वाळून गेले. जमीनीखालील पाण्याचा स्तर देखील कमी झाला आहे. गवत शुष्क झाले असले तरी थोडीशी हिरवळ दिलासा देत आहे. असे वाटते जणू दैवी ओलावा नसलेले सर्व काही कठोर उन्हामुळे जळून गेले आहे.

वस्ती पासून दूर असलेल्या दोन घरांतून चोरी झाली. ऋषी राहतात त्या ठिकाणी असे कसे होऊ शकते असा प्रश्न एखाद्याच्या मनात उद्भवू शकतो. पण आपण हे समजून घेतले पाहिजे कि, ऋषी जरी नेहमी आपले संरक्षण करीत असले तरी मनुष्य पातळीवर त्यांना काही गोष्टी घडू द्याव्या लागतात. त्यांना देखील काही नियमांचे पालन करावे लागते. ते आपल्याला बऱ्याच गोष्टी शिकवतात आणि दैवी-देणगी असलेल्या बुद्धिमत्तेचा उपयोग करण्यासाठी प्रोत्साहित करतात. तपोनगर हे पृथ्वीवरील अतिशय सुरक्षित स्थान आहे असे मला वाटते. ह्याचे प्रमाण हे आहे की, गेल्या काही वर्षात ह्या गावात अविश्वसनीय शांतता पसरली आहे.

ह्या महिन्यात ओरियंटेशन वर्ग घेतले गेले व सर्वांचा अनुभव नेहमीप्रमाणे अतिशय उत्कृष्ट होता. रामनवमी व गुड फ्रायडे च्या दिवशी विशेष ध्यान करण्यात आले.

अंतर-मानसाच्या बाजूच्या जागेवर अंतर-वन नावाचे एक उद्यान निर्माण करण्यात आले आहे. ❑

आनेकल येथील कार्यक्रम

आनेकल मधील वेगवेगळ्या ध्यानमार्गाचे साधक, आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्र, आनेकल येथे रविवारी ३१–५–२००९ रोजी जमले होते. सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत सर्वांनी मिळून सामूहिक ध्यान केले व आध्यात्मिक विषयांवर चर्चा केली. दर महिन्याच्या पाचव्या रविवारी ही बैठक आयोजित केली जाईल. ❑

सुसंवाद

सौ. वैशाली जोशी, अनुवाद: गुरुराज कानाडे

येथे प्रत्येकजण आपल्या छोट्याशा विश्वात वावरत असतो. ह्या छोट्याशा विश्वाला दोन भाग आहेत, आतील विश्व आणि आणि बाह्य विश्व. हे दोन्ही भाग एकमेकांशी सुसंवादात राहण्यासाठी परमेश्वराने त्यांची रचना केली आहे. जेव्हा या दोहोंच्या क्षमतांचा गैरवापर किंवा दुरुपयोग होतो तेव्हा विसंवाद निर्माण होतो. जेव्हा आपण या भागांना विभक्तपणे पाहतो त्यावेळी एकप्रकारचा विसंवाद असल्याचे भासते पण जेव्हा आपण संपूर्ण चित्राचे एकत्रित अवलोकन करतो तेव्हा सर्वच गोष्टी सृष्टीच्या तालाशी एकरूप असल्याचे दिसून येते.

आपण मालमत्ता, अधिकार, सामाजिक दर्जा इत्यादींच्या मागे लागतो, पण वास्तविकपणे आपल्याला आंतरिक शांती व सुसंवाद हवा असतो. आपल्या जीवनातील व निसर्गातील सुसंवाद जाणून घेण्यासाठी आपल्याला आपले मन शांत करून त्याला अंर्तमुख करावे लागेल. याकरिता मनाची शुद्धता आवश्यक आहे जी आपण नकारात्मक विचारांना नाकारुन व तसेच सकारात्मक विचार करून मिळवू शकतो. सर्व गैरसमजूती, तक्रारी, नात्यातील मतभेद प्रथम मनात म्हणजेच आपल्या आतील विश्वात सोडवावे लागतात. मनातील विसंवादामुळे आपल्या शक्ती वाया जातात, ज्या आपण विधायक कार्यासाठी वापरू शकतो. जेव्हा आपल्या विचारांतील विरोधाभास संपतो तेव्हा त्याची परिणीती आपोआपच आपल्या आतील व बाह्य जगातील सुसंवादात होते. आपल्या आतील सुसंवाद, बाह्य विसंगत परीस्थितीला बदलवून टाकण्याची शक्ती आपल्याला बहाल करतो व तसेच प्रतिकूल परिस्थितीला तोंड देण्याचे सामर्थ्य देखील देतो.

व्यक्तिगत पातळीवर अंतर्मनातील सुसंवादाच्या माध्यमातूनच सामाजिक, देश आणि जागतिक पातळीवर सुसंवाद प्रस्थापित करणे शक्य आहे. प्रेम व संयम सुसंवादासाठी अत्यावश्यक आहेत. प्रेम हे या सृष्टीतील सर्वोच्च तत्त्व आहे. जर आपण प्रेम, संयम व सुजाणता वाढवली आणि अंतर्मनात सुसंवाद प्रस्थापित केला तर आपले जीवन प्रकाशाने व परमानंदाने व्यापून जाईल. ❑

माझी साधना

श्यामला देवी, अनुवाद: गुरुराज कानाडे

मला अपेक्षितच नव्हते अशावेळी मी ध्यानाकडे वळले. त्याकाळी नामांकित असलेले मार्ग सोडून, प्रसिद्ध नसलेला ध्यान मार्ग निवडल्याबद्दल लोकांनी माझी चेष्टा केली. त्यांच्या शेरेबाजीने नाऊमेद न होता मी या मार्गालाच धरून राहिले. मी या मार्गाला धरून राहिले कारण या मार्गात पारंपारिकपणा नव्हता. तसेच हा मार्ग मला आवडत असल्याने, या मार्गाला मूलभूत पायाच्या स्वरूपात ठेवून, अन्य कोठेही जाण्याची मुभा येथे मला होती.

लवकरच एखाद्याला हव्या असणाऱ्या अशा सर्व गोष्टींचा वर्षाव माझ्यावर करण्यात आला, जसे गौरव, प्रसिद्धी, प्रेम आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे गरजेच्या वेळी मदत व योग्य मार्गदर्शन. प्रतिकूल परिस्थितीत ज्याच्याकडे मी धाव घेवू शकेन असे कोणीतरी मला भेटले होते. माझ्या गुरुंच्या रूपात माझे त्राता मला मिळाले होते. त्यांनी आधी बी.बी.सी (वृत्त वाहिनी) व पुस्तकांशी आणि नंतर संगीताशी माझी ओळख करून दिली. मी गंभीरपणे अगदी विद्यार्थ्यांप्रमाणे पुस्तकांचा अभ्यास केला पण इतर दोन गोष्टींमध्ये जास्त रस घेतला नाही. त्यांनी मला जास्तवेळ ध्यान करण्यामागील सौंदर्य दाखविले आणि त्या काळात मी अगदी वेड्यासारखे तासनतास ध्यान केले. याचा परिणाम माझ्या व्यक्तिमत्त्वावर झाला. तथापि गुरुजींच्या अपेक्षेपेक्षा तो खूपच कमी होता.

अगदी प्रत्यक्ष ज्ञानाच्या स्रोताशी माझा अगदी जवळचा संबंध असूनही, मी त्यातून फार कमी ज्ञान प्राप्त केले. अहंकार, दूरदृष्टीचा अभाव माझ्यात कार्यरत होते आणि त्यामुळे माझी नेहमी घसरण व्हायची. पण प्रत्येकवेळेला गुरुजी मला मदतीचा हात देत व मला त्यातून सावरायला मदत करीत. त्यांनी माझ्या प्रवृत्तीत बदल घडवण्यासाठी व माझ्या संवादाची पद्धत सुधारण्यासाठी असंख्य मार्गांनी मला शिकविले. मी या चाकोरीतून बाहेर पडण्यासाठी बराच संघर्ष केला. या पातळीवर प्रत्येक आठवड्याच्या ध्यानवर्गात व वैयक्तिक भेटीत गुरुजी आम्हाला बऱ्याच सूचना देत असत. प्रत्येक आध्यात्मिक घसरणी नंतर, मी ताबडतोब त्याचा स्वीकार करून, दृढनिश्चय करून त्यातून सावरण्यासाठी प्रयत्न करीत असे. मी प्रत्येकवेळी माझ्या अहंकाराच्या दलदलीतून माझ्या गुरुंच्या कृपेने बाहेर येवू शकले.

मला या गोष्टीचा विस्मय वाटतो की मला जितका वेळ दिला गेला तितका वेळ इतर कोणाला दिला गेला आहे का! अलबत, आध्यात्मिक महात्म्यांसाठी कोणीच अपवाद असू शकत नाही. ❑

प्रकाश प्रसारणाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंतःकरणातील चळवळ आहे. आपल्या या जगात सर्वांना शांती आणि प्रेमाचे जीवन जगता यावे त्यासाठी ही चळवळ आहे. व्याख्यानं, उपदेशं आणि पताका नसलेली ही अशी वेगळीच चळवळ 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 विचारांमधे 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 चळवळीची सुरुवात १८–५–२००८ ला तारामंडलीय परिषदेनी, सप्तर्षींनी, गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत सुरु 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 जीवांमधे आणि सर्व निर्जीव वस्तुंमधे जीवनाच्या एकत्वाचा अनुभव करावा.
४. दिवसाची सुरुवात करतांना, त्यादिवशी जी कामं करायची आहेत, ती आधी मनात ठरवावी, मग ती हळू आवाजात स्वतःशीच पुटपुटावीत आणि मग ती कामं 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

(संकलन : सोमायाजी, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

०५.०४.२००९

इतरांच्या विधानांवर, किंवा काही प्रसंगांवर आणि एकंदरीतच आयुष्यावर आपण आपल्या भावना व विचारांमधून प्रतिक्रिया व्यक्त करीत असतो. या मानवी प्रतिक्रिया आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचा पाया रचत असतात. जर आपण तत्क्षणी प्रतिक्रिया दिली तर, ती आपल्याला प्रगतीच्या दिशेने नेणारी असेलच असे नाही.

घाईघाईने प्रतिक्रिया देण्या ऐवजी आपण थोडे थांबावे, "प्रकाशा"चा विचार करावा आणि त्याच्याशी संलग्न व्हावे. "प्रकाश" आपल्याला सांगेल, "अमुक प्रतिक्रिया योग्य आहे आणि तमुक प्रतिक्रिया नकारात्मक आहे." सर्व नकारात्मक प्रतिक्रियांना, भावनांना आणि विचारांना अव्हेरणे आणि फक्त सकारात्मक प्रतिक्रियांची निवड करणे आपल्या हातात आहे. असे केल्याने प्रत्येक वेळी प्रतिक्रिया देताना आपण प्रगतीपथावर राहू.

जर आपण नकारात्मक प्रतिक्रियांना नाकारले, तर त्या नाहीशा होतात. पण जर आपण त्यांना दडपून टाकले तर त्या आपल्या शरीर यंत्रणेत तशाच राहतात.

काही वेळा कोणतीही प्रतिक्रिया न देणे हीच उत्तम प्रतिक्रिया असते. आपल्याला स्फुरलेला प्रत्येक विचार व्यक्त केलाच पाहिजे असे नसते.

आपण अज्ञानाला आपल्या जवळ थारा देता कामा नये कारण ते घोर अंधःकाराला बरोबर घेऊन येते. अज्ञानामुळे आपण वाईट शक्तिंच्या संपर्कात येतो. आपण अज्ञानी असतो तेव्हा आपण चुकीच्या गोष्टी निवडतो. असे विचार वाईट शक्तिंना आकर्षित करतात.

आपण सत्ययुगात प्रवेश करतो आहोत. आपण नव्या शक्ती क्षेत्रात प्रवेश करतो आहोत. जर लोक असेच अज्ञानी राहिले, असेच अज्ञानमूलक पद्धतीने वागत राहिले, भांडत राहिले, निरर्थक, कालबाह्य कर्मकांडे करीत राहिले तर त्यांची प्रगती होणार नाही.

आपण अज्ञानाचा नाश केवळ ज्ञानाच्या साह्यानेच करू शकतो. ज्ञान आपल्याला आत्मविश्वास देते, दिशा दाखवते. पुस्तके वाचून व ध्यान करून आपण ज्ञान संपादन केले पाहिजे. आपण ध्यान करतो तेव्हा ज्ञान सागराशी जोडले जातो. ज्ञान म्हणजेच प्रकाश. जिथे प्रकाश वसतो तिथे अंधःकार राहू शकत नाही.

१२.०४.२००९

आपण मूल्य व्यवस्थेबद्दल बोलतो. मूल्य व्यवस्था जशी व्यक्तिला लागू असते तशीच ती समूह, संस्था, देश, जगे, तारामंडळे आणि निसर्गालाही लागू असते. म्हणूनच आपण तिला वैश्विक मूल्य प्रणाली असे संबोधतो. या मूल्य प्रणाली मध्ये सत्य, अहिंसा, करुणा आणि इतरही अनेक गोष्टी आहेत. जे ही मूल्य प्रणाली पाळत नाहीत, ते वाईट लोक होत.

आपण कायमच एकमेकांशी जोडलेले असतो. प्रत्येक मनुष्य प्राणी चैतन्याच्या पातळीवर दुसऱ्याशी जोडलेला आहे. तसेच आपण या पृथ्वीशी, सूर्य मालिकेशी, तारामंडळाशी, निसर्गाशी आणि ह्या संपूर्ण सृष्टीशी जोडलेले आहोत.

त्यामुळे कुठेही काही होवो, त्याचा परिणाम व्यक्तिवर होतो. उदा. अचानक नवीनच रोग उद्भवले आहेत. आफ्रिकेत कुठेतरी घडलेल्या अन्यायाचे हे फलित आहे.

आपल्या आयुष्यात सारे काही सुरळीत सुरू असताना अचानक त्यात खीळ बसते. काहीही कारण नसताना ध्यान लागण्यात अडचणी येतात. ते कुठेतरी झालेल्या दहशतवादी हल्ल्याच्या परिणाम स्वरूप असू शकते. या संपूर्ण सृष्टीत जे काही घडते ते आपल्यावर परिणाम करते. हे खऱ्या अर्थाने समजून घेऊन स्वीकारण्यासाठी आपण शांत बसून चिंतन केले पाहिजे.

तसेच, आपण जे काही करतो त्याचा सुद्धा बाह्य जगावर परिणाम होत असतो. त्यामुळेच व्यक्तिगत पातळीवर आपण योग्य तऱ्हेने जगणे आणि केवळ शांतीची व प्रेमाची स्पंदने प्रसृत करणे इतके महत्त्वाचे आहे. एक चांगली व्यक्ती बनणे ही सुद्धा मोठी जबाबदारी आहे. सज्जनपणाने व सच्चेपणाने वागून आपण ह्या संपूर्ण सृष्टीवर परिणाम घडवतो.

आपल्या जाणिवेला आपण कसे तरी करून आपल्या व्यक्तिगत जीवनांपुरते मर्यादित केले आहे. स्वतः पलीकडे कोणत्याही माणसाच्या अथवा जीवनाच्या कल्याणात आपल्याला रस उरलेला नाही. आपण आपली जाणीव जर थोडी व्यापक केली तर आपल्याला अशा सर्व गोष्टी समजतील.

२६.०४.२००९

काही विशिष्ट वास्तवे समजून घेऊन त्यांचा स्वीकार करण्याची वेळ आता आली आहे. आपण ह्या वास्तवांच्या बाबतीत जागृत व्हायला हवे, त्यांना स्वीकारायला हवे आणि त्यानुसार कृती करायला हवी.

आपण नवीन युगात प्रवेश करतो आहोत. ही सत्य परिस्थिती आहे. याचाच अर्थ आपण नवीन युगाची तत्त्वे, अटी जाणून घ्यायला पाहिजेत, त्यांच्याशी जुळवून घ्यायला पाहिजे, नवीन युगात जगायला शिकले पाहिजे आणि इतकी वर्षे ऊराशी कवटाळलेल्या जगण्याच्या जुन्या पद्धती सोडून दिल्या पाहिजेत. इथे आपल्याला दुसरा पर्याय नाही. तयारीसाठी आपल्यापाशी वेळ थोडा आहे.

मी माझ्या गुरुंना भेटलो तेव्हा त्यांनी उल्लेख केला होता की आपण नवीन युगात प्रवेश करतो आहोत; कलियुग १९७४ साली संपले असून आपल्याजवळ संक्रमणासाठी ४३२ वर्षांचा काळ आहे. संक्रमणावस्थेच्या ह्या काळात एक सुधारित बदल करण्यात आला आहे कारण काळाची गती खूप वाढलेली आहे. ऊर्वरित ३९७ वर्षांचा संक्षेप करून त्यांना केवळ ३ वर्षांवर आणण्यात आले आहे. त्यामुळेच फार मोठ्या घडामोडी आणि पडझडी होण्याची अपेक्षा आहे.

२०१२ साल येण्यापूर्वी आपल्याला तयारी करायची आहे. सभ्य व सज्जन माणसे बनायला फार वेळ लागत नाही. त्यासाठी पाहिजे फक्त आपली इच्छा आणि तसे बनण्याचा व पुढच्या क्षणापासून तसे जगण्याचा आपला निर्धार. हा ३ वर्षांचा संक्रमणकाळ हे वास्तव आहे.

हा एकप्रकारे परतफेडीचा सुद्धा काळ आहे. हे विश्व परतफेडीच्या तयारीत आहे. आपल्याकडून त्याला मिळालेल्या प्रत्येक गोष्टीची ते परतफेड करेल. आपण जर विश्वात केवळ आनंद पाठवत असू तर ते अनेक पटींनी आनंद आपल्याकडे परत पाठवेल. आपल्या सकारात्मक तसेच नकारात्मक अशा दोन्ही भावना विश्वापर्यंत पोचतात.

परतफेड करणे हे विश्वाचे काम आहे. ती शिक्षा नसते. आपल्या चुका समजून घेऊन स्वतःला सुधारण्याची ती संधी असते. हा तत्काळ क्षमा मिळण्याचा काळ आहे. जर आपण आपल्या चुका मनापासून स्वीकारून पश्चात्ताप केला तर आपल्याला माफी मिळते. मग कोणतीच कर्मे, समस्या आणि क्लेश उरणार नाहीत.

रविवारच्या व्याख्यानांतील काही वेच

(संकलन: देवीलता, अनुवाद: एकनाथ कुलकर्णी)

०५-०४-०९

जे जे सर्व सकारात्मक आहे, त्या सर्वाकडे नेणारी पाऊलवाट म्हणजेच आपले गुरुजी. आपल्या सर्वांकरिता त्यांचा वाढदिवस अतिशय खास आहे. सामान्यत: सात हा क्रमांक किंवा सात या संख्येशी संबंधित संख्या विशेष समजल्या जातात. या वर्षी गुरुजींचा सत्तरावा वाढदिवस आहे. त्यामुळे तो आणखी विशेष आहे. मला वाटते आपल्यावरही त्याचा सकारात्मक परिणाम होईल. अनेक वेळेला हा परिणाम मुख्य घटनेच्या पूर्वी सुरु होतो आणि घटनेनंतरही चालूच राहतो.

मी आपल्यामध्ये काही सकारात्मक बदल, गुरुजींच्या सत्तराव्या वाढदिवसापूर्वीच, अनुभवले आहेत. आपणा सर्वांसाठीच गुरुजींचे कार्य महणजेच आपले स्वत:चे कार्य आहे. आता बरेच जण कामामध्ये सहभाग घेऊ लागले आहेत. प्रकाशाच्या प्रसारणाचा कार्यक्रम ही एक मोठी संधी होती. अनेकांनी उत्साहाने सहभाग घेतला. विशेषत: त्या दिवशी इतक्या सर्वांना शुभ्र गणवेशामध्ये पाहणे हा एक अतिशय आनंददायक सोहळा वाटला. सर्वत्र इतका प्रेमभाव होता जो सर्वांना स्पर्शून गेला. सर्वांमधे अंगिकारलेल्या कामासाठी प्रेमभाव, गुरुसाठी आणि प्रकाशासाठी प्रेमभाव दिसला. प्रेमाची अभिव्यक्ती कार्याद्वारे व्हावी, हे महत्त्वाचे आहे.

आपण सर्व किती वेगळे आहोत. अंधानुकरण करण्याची आपल्याला गरज नाही. आपण आपला वेगळेपणा आणि सामर्थ्य जाणून घेतले पाहिजे. स्वत:चा मार्ग स्वत:च शोधला पाहिजे. कुटुंबातील सदस्यांनी एकमेकांतील विशेष गुणांना प्रोत्साहन दिले पाहिजे. स्वातंत्र्य देणे महत्त्वाचे आहे. जेव्हा सर्व कुटुंबे स्वातंत्र्य, सहृदयता आणि प्रेम यांचे प्रत्यक्षात अनुकरण करतील तेव्हा त्याचा प्रभाव आयुष्यातील इतर भागांवरही पडेल आणि आपले हे जग किती सुंदर बनेल. —सुधाकर

१२-०४-०९

जन्मापासून ते मृत्युपर्यंत मनुष्य ज्ञानाच्या शोधात असतो. सतत ज्ञान संपादन करणे, त्यात वृद्धी करणे, माहिती गोळा करणे, सुधारणा करणे आणि निर्मिती करणे हा त्याचा स्वभाव आहे. ज्ञान प्राप्ती करत असताना परस्पर विरोधी माहिती समोर येऊ शकते. नवीन व पुरातन परस्पर विरोधी असू शकतात. या संघर्षामध्ये आपण व्यथित होता कामा नये. व्यथित होण्याचे कारण म्हणजे आपण जुन्या विचार पद्धतींमध्येच गर्क असतो. एकदा एका साधकाने परमेश्वराकडे सर्व प्रकारचे ज्ञान मागितले आणि परमेश्वराने त्याला एक पुस्तक दिले आणि सांगितले, 'सर्व ज्ञान या पुस्तकात आहे.' त्या पुस्तकात पहिल्याच पानावर लिहिले होते, 'या पुस्तकातील सर्व माहिती चुकीची असू शकेल.' मला वाटते ज्ञान हे गतिशील आहे म्हणूनच नवीन ज्ञानाकरिता मनाची तयारी असणे महत्त्वाचे आहे.

कोणी तत्त्वज्ञानाचा अर्थ समजून अनुकरण करण्याचा देखावा करू शकतो. आपण सर्व काही योग्य वाटेल असेच बोलू शकतो परंतु ते वरवरचे असते, आतून आलेले नसते. आपण जे बोलतो ते आपल्या अंतर्मनापासून आले पाहिजे तरच ते बोलणे योग्य आहे. अन्यथा ते बकवास आहे. प्रसिद्धी आणि तिची अपत्ये, साधनेच्या मार्गावरील धोकादायक परंतु सूक्ष्म अडथळे आहेत. जेव्हा आपल्याला प्रसिद्धी मिळते, त्याचा उपयोग पुढील प्रगती करण्यासाठी असेल किंवा ती एक परीक्षा असू शकते

जेव्हा आपण जन्म घेतो आपल्या सोबत आपण आपले दैव घेऊन येतो. आपले दैव हा असा एक रस्ता आहे, ज्यावरून आपले आयुष्य पुढे सरकते. यावर आपला फारसा काबू असत नाही. तसेच हा रस्ता बदलणे अतिशय अवघड असते. परंतु रस्त्यावरून वाटचाल करत असताना, घडणाऱ्या प्रसंगाला योग्य प्रतिसाद देण्याचे स्वातंत्र्य आपल्याकडे असते. या पद्धतीनेच ऋषी घडतात. जेव्हा लोकांनी क्रॉसवर एकाला टांगले, तेव्हा तो म्हणाला, 'हे पिता त्यांना क्षमा करा'. इतरांनी शिव्या शाप दिले.

केव्हा आणि कसे बरे ऋषी घडतात? आता या क्षणी ते घडत आहेत! —करण कुलकर्णी

१९-०४-०९

आपल्यापैकी प्रत्येकाच्या आयुष्यात नि:शब्द चमत्कार घडत असतात. आपल्या साधना मार्गातील फायदे पुष्कळ आहेत. 'फलप्राप्ती आपल्या प्रयत्नांच्या अनुरूप असते' या गुरुजींच्या शब्दांनी आपले डोळे उघडले आहेत. आपल्यापैकी बहुतेक जणांनी मन:पूर्वक साधना करण्यास सुरुवात केली आहे. आपण जेव्हा शरणागत होतो तेव्हा आपण परमेश्वराने चावी दिलेल्या यंत्राप्रमाणे काम करतो. आपण मूल्याधिष्ठीत व्यवस्थेचा पाठपुरावा केला पाहिजे. प्रेम ही सुरुवात आहे. आपणास लोकांवर, निसर्गावर, आयुष्यावर आणि परमेश्वरावर प्रेम करता आले पाहिजे तेव्हा आपण सर्व आनंदी होऊ आणि आपले सर्व संघर्ष संपतील.

सर्व विश्व दैवी आहे. देवत्वाच्या जाणिवेमध्ये आपल्याला जगले पाहिजे. अशाप्रकारे जगण्यानेच आनंद मिळतो. याचा आपण आस्वाद घेतला पाहिजे. मला वाटते देवत्व आणि उपकृत राहण्याची वृत्ती प्रेमातून अंगी येते. परमेश्वराकडून अनंत वरदान आपल्याला मिळालेले आहेत याची आपण जाणीव ठेवली पाहिजे. खूप काही पावल्यामुळे उपकृततेची जाणीव एखाद्या शुद्ध ज्योतीप्रमाणे आपल्या हृदयात तेवत ठेवली पाहिजे. यामुळे आपली अहंगंडता नष्ट होईल. आपण प्रकाशाचा स्वीकार केला पाहिजे आणि ध्येयाची प्राप्ती होण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. आपण आपल्या मनाचे दरवाजे उघडले पाहिजेत. प्रकाशाशी एकरूप होणे हेच आपले काम आहे. आपल्या जवळच प्रकाश नसेल तर आपण तो कसा पसरवणार? —अंजली पाटील

२६-०४-०९

आपण या विश्वाचे घटक आहोत. त्याच्याशी एकरूप होऊन राहणे किंवा वेगळे असणे ही निवड आपण स्वत:च केली पाहिजे. एकरूप राहणे म्हणजे आपण एका महान अस्तित्वाचे अंग आहोत याची जाणीव ठेवणे. याचाच अर्थ लोकांशी, निसर्गाशी आणि आजुबाजूच्या जगताशी एकोप्याने राहणे. दैवी प्रेम हा आपल्या आयुष्यातील मध्यवर्ती अनुभव असेल. याचा अर्थ आपल्या बरोबरच्या लोकांबद्दल निसर्गाबद्दल आणि आयुष्याबद्दल प्रेम आणि अनुकंपा असणे.

याउलट वेगळे असणे म्हणजे स्वार्थी असणे, फक्त स्वत:साठी व आपल्या कुटुंबाबद्दलच विचार करणे किंवा भावना बाळगणे. अशामुळे प्रेमाच्या ऐवजी भीती आपल्या आयुष्याचा मुख्य भाव ठरतो. कुठल्यातरी बाबतीत असुरक्षितता वाटत असते. आपल्याला सदैव आणखी जास्त हवे असते. आणि प्रेम आणि एकात्मता यांची अभिव्यक्ती करता येत नाही. जेव्हा आपण विश्वाशी एकरूप असतो आणि विश्वात्मकतेचा आनंद घेत असतो तेव्हा आपण स्वत:मध्ये आणि आपल्या स्वभावामध्ये वेगळेपण अनुभवत नाही. आपण एकात्मभाव अनुभवतो आणि विश्वाच्या अनेक उत्पत्तीं मध्ये समान घटक असल्याची अनुभूती घेतो.

निसर्ग सदैव प्रेमाने स्पंदन करीत असतो. त्याच्यामध्ये सर्व समावेशकता असते. निसर्ग स्वास्थ्य देतो. निसर्गाशी मनाने संपर्क साधणे हा एक उत्कट अनुभव आहे. निसर्ग पूर्णत: परमेश्वराशी एकरूप आहे. निसर्गामध्ये अनेक आध्यात्मिक सत्यांचा उलगडा आणि पडताळा येतो. आणि यामुळेच निसर्गाशी संबंधित राहण्याने आपल्याला मदत होते. निसर्गाशी संबंध ठेवणे म्हणजेच परमेश्वराशी सख्य राखणे. थोडक्यात मी असे म्हणतो कि निसर्ग हाच परमेश्वर आहे. —कार्तिक

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्ष ध्यानवर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई–मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क १००० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क ७०० रू. 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 विद्यार्थ्याने ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

चेक/ड्राफ्ट मानसा फाऊंडेशनच्या नावाने काढावा. बंगलोर बाहेरील चेक असल्यास रू. 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 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.

गुरुजींना आलेल्या पत्रांतील काही वेचे

संकलन: वैशाली जोशी, अनु: सुनिता देशपांडे

मुंबईला जेव्हा तुम्ही हॉल मधे प्रवेश करून स्टेज वर उभे राहिलात तेव्हा मी माझे डोळे बंद करून नमस्कार केला. मी तुमच्या बरोबर सात ताऱ्यांना चालत असताना पाहिले. तुमचे भाषण सुरु असताना सुद्धा मी माझे डोळे बंद करून घेतले आणि तेव्हा तुमच्या डोक्या मागे मी दोन तारे पाहिले. दोन्ही खूपच चमकत होते. पण त्यातील एक आकाराने मोठा आणि खूप जास्त चमकदार होता. जेव्हा तुम्ही बसला होतात तेव्हा तुमच्या समोर प्रकाशाचा पडदा होता जणूकाही ते एक संरक्षक कवच होते. मी सगळ्यांना शक्ती अर्पण केल्या आणि प्रार्थना केली. –अंजली पाटील

तपोनगरला राहण्यास येण्यापूर्वी जेव्हा मी येथे राहणाऱ्या सहकाऱ्यांबद्दल ऐकले, तेव्हा मला आश्चर्य वाटायचे की, आपल्या कुटूंबाशिवाय कोणी असे कसे काय राहू शकतो? आणि इथे राहाण्यास आल्या बरोबर मला याचे उत्तर मिळाले. आमच्या नातेवाईकां पैकी कोणी ही आमच्या मदतीला नसल्या मुळे आम्ही दोघे मानसिकरित्या अस्वस्थ होतो, गोंधळलेलो होतो. पण सीमा आणि कार्तिक आमच्या घरी आले आणि त्यांनी आम्हाला मदत केली. कार्तिक म्हणाला, "तपोनगरला तुमचे स्वागत असो". मी तर भारावूनच गेले. सीमाने आमच्या दोघांसाठी छानपैकी चहा केला. त्याची गोडी अजूनही मी अनुभवते आहे. त्या दिवशी मला जाणवलं प्रेम हे बिनशर्त असते. आता नवीन बाळाच्या आगमनाच्या चाहूलीने आमचे नातेवाईक आम्हाला बंगलोर शहराच्या जरा जवळ जागा बदलण्याचा आग्रह करत आहेत. पण माझी स्वतःची असे प्रेमळ कुटूंब सोडून जाण्याची अजिबात इच्छा नाही. –पार्वती एस.

बऱ्याच वर्षांपासून मी तुमची पुस्तकं वाचत आहे पण मी कधीही तुम्हाला प्रश्नं विचारले नाहीत, शंका विचारल्या नाहीत. कारण परत परत पुस्तकं वाचण्यामुळे माझ्या प्रश्नांची उत्तरं मला मिळून माझे समाधान होण्यात मदत होत होती. तुमची एखादी गोष्ट समजावून सांगण्याची पद्धत, फारच सहज, सरळ व सोपी आहे. आता जेव्हा माझ्यावर बोलण्याची वेळ येते तेव्हा मी तुमच्या सारखीच सहज सोप्या पद्धतीने समजावून सांगण्याची सवय आत्मसात केली आहे. तुमची पुस्तकं वाचून होणाऱ्या अन्य फायद्यांपैकी हा एक फायदा म्हणता येईल. –रोलान्ड फेफिंगर

माझ्या समस्यांबद्दल मी बरीच पत्रं तुम्हाला लिहीली. पण प्रत्येक वेळी पत्र पोस्ट करण्यापूर्वीच माझ्या समस्या दूर झाल्या. माझ्या हे लक्षात आले कि मी, चांगलं आणि वाईट ह्याच्या वरती उठायला हवे. आणि त्यात यश मिळवण्यात जी शक्ती मिळाली ती ऋषींकडून आलेली होती. तुमचे वृत्तपत्र वाचून आणि तुमच्या डी.व्ही.डी . पाहून मला खूप शक्ती मिळतात. –जना सुमती

सुवचने

संकलन: सीमा अलमेल, अनु: पूर्णिमा परुळेकर

आपला मोठा अहंकार हा आपल्या आंतरिक प्रगतीच्या मार्गातला सर्वात मोठा अडथळा आहे.

–अमर

आपण जेव्हा उच्चस्तरीय स्पंदनांशी तादाम्य पावतो, तेव्हा आपण ईश्वराच्या नजरेतून जीवनाकडे पाहू शकतो. –गुरुजी

परमेश्वराने मानवासाठी जे काही स्वप्न पाहिले असेल, ते मानवाच्या सहकार्याशिवाय प्रत्यक्षात उतरू शकत नाही हे निश्चित आहे.

–स्टेला टेरिल मान

नेहमी आवश्यकतेपेक्षा थोडे अधिक दयाळू व्हा.

–जेम्स एम्. बेरी

तुम्ही जर अतिशय कठीण परिस्थिती मधून जात असाल तर तिला निर्धाराने तोंड देत राहा.

–विंस्टन चर्चिल

इतरांच्या अनेक चुका माफ करा पण स्वतःची मात्र एकही चूक माफ करू नका.

–ऑसोनिस

जेव्हा आपल्याला हवे असलेले मिळत नाही तेव्हाही आपण काहीतरी मिळवतो ज्याला अनुभव म्हणतात. –अनामिक

तुम्ही जो काही विचार करता तेव्हा खात्री करा की तो तुमचा स्वतःचा विचार आहे, जेव्हा कसली इच्छा करता तेव्हा खात्री असूद्या की तुम्हाला स्वतःला ते हवं आहे, तुम्हाला जे वाटतं ते तुमचं स्वतःचं वाटणं आहे याचीही खात्री करा.

–टी. एस्. इलियट

झऱ्याच्या आणि खडकाच्या लढाईत नेहमी झराच जिंकतो ताकदीमुळे नव्हे तर चिकाटीमुळे.

–बुद्ध

वसुंधरा फुलांमधून हसते.

–राल्फ वल्डो इमरसन

प्रत्येक सत्य तीन अवस्थांतून जाते. पहिल्यांदा त्याची टर उडवली जाते. नंतर त्याला कडाडून विरोध केला जातो, आणि शेवटी ते स्वयं प्रकाशित असल्यामुळे त्याचा स्वीकार केला जातो.

–आर्थर स्कोपनहॉर

तुम्हाला जे करण्याची भीती वाटते ते करण्यासाठी धैर्य लागते. तुम्ही जर घाबरत नसाल तर धैर्याचा प्रश्नच येत नाही. –एडी रिकेंबाकर

माणसाची स्वप्ने त्याच्या मोठेपणाची दर्शक असतात. –झाडोक रॅबिनविट्ज

आशा अदृश्याला पाहते, अस्पर्श्याला स्पर्श करते आणि अशक्य ते प्राप्त करते.

–अप्रसिद्ध लेखक

ज्याला थोडक्यात निर्वाह कसा करावा ते कळत नाही तो नेहमीच गुलामीत राहतो. –होरेस

प्रश्नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

प्र. आसक्ति ही, नैतिक किंवा अनैतिक असू शकते का?

उ. आसक्ति ही आसक्ति असते.

प्र. २०१२चा विचार करता मी काय तयारी करावी?

उ. ध्यान करा आणि सकारात्मक बना. आपल्यात बदल व्हायला हवा, आपले समूळ रूपांतरण व्हावयास हवे, आणि आपल्या भावना व विचारांमधे विस्तार व्हायला हवा. शुद्धतेमुळे केवळ आंतरिक बलच मिळत नाही तर त्यामुळे विवेक पण मिळतो. ह्या साध्या गोष्टींचे जर आपण अवलंबन केले तर आपण अगदी सहज फोटॉन बेल्ट मधे प्रवेश मिळवू शकू.

प्र. २०१२ हे कितपत खरे आहे?

उ. जितके खरे तुम्ही आहात, तितकेच.

प्र. आपण ते किती गंभीरतेनी घ्यावयास हवे?

उ. हे तुमच्यावर अवलंबून आहे. ही एक वास्तविकता आहे, आपली वाट पाहते आहे.

प्र. फक्त निवड करणे पुरेसे आहे का?

उ. फक्त निवड करणे पुरेसे नाही. निवड करणे, पहिला भाग झाला. आपण जे निवडले आहे त्याबद्दल आपण व्यवस्थित रित्या समजवून घ्यावयास हवे. आणि आपण निवडलेले उद्देश्य साध्य करण्यासाठी आपण प्रयत्नशील असावयास हवे.

प्र. एक आध्यात्मिक व्यक्ति म्हणून आपण निवडणूकींच्या दरम्यान काय करावयास हवे?

उ. सूज्ञपणाने मतदान करा. 'प्रकाशाला मत द्या'. ज्याला तुम्ही मत देण्याचा विचार करत आहात त्याच्यात किती प्रकाश आहे, ते पहा. हे फारच जबाबदारीचं कार्य आहे. हे एक आध्यात्मिक कार्य आहे.

प्र. ज्याची तत्त्वं आपल्यापेक्षा भिन्न आहेत अशा व्यक्तिशी कसाकाय संवाद साधावा?

उ. एक ध्यान–साधक हा संपूर्ण विश्वाचा मित्र असतो. दुसरी व्यक्ती म्हणजे वेगळा दुसरा आत्मा. तो सुद्धा त्याच स्त्रोताचा एक भाग आहे ज्याचा आपण पण एक भाग आहोत.आपण आध्यात्मिकतेचे मूलभूत तत्त्व समजावून घ्यावयासच हवे. एका आध्यात्मिक व्यक्ती ही अजातशत्रू असते. ती सगळ्यांना समजून घेणारी, सामावून घेणारी असते.

प्र. स्वाभिमान आणि गर्विष्ठ वृत्ती, यामधे काय फरक आहे?

उ. उद्दामपणा.

प्र. त्याग करणे म्हणजे काय?

उ. आसक्तिचा त्याग, सर्व आसक्तिंचा त्याग. हे नीट समजून घेणे फार आवश्यक आहे.

प्र. आपण पूजाभिषेक इत्यादी अशा धार्मिक विधींचा अभ्यास आता बंद करावयास हवा का?

उ. काही विधी स्वतः ऋषींनी आपल्याला शिकवले आहेत, हे आपण समजावून घ्यावयास हवे. सगळ्याच विधींचा त्याग करा, असे आपण म्हणू शकत नाही. ऋषींनी दिलेले विधी आणि स्वतः च्या फायद्याचा विचार करून काही लोकांनी दिलेले विधी यामधील फरक ओळखायची वेळ आता आली आहे. अशा गोष्टी तुम्हाला हाताळाव्या लागणारच आहेत. आणि विधींमधील फरक ओळखून सुद्धा सर्व विधी आपण एकदम टाळू सुद्धा शकणार नाही कारण त्यामुळे विनाकारण मतभेद होऊ शकतात.

प्र. आमच्या मुलांना नव युगासाठी कसे तयार करावे?

उ. पहिल्यांदा तुम्ही स्वतःला तयार करा. आपण त्यांना ज्ञान, स्वातंत्र्य आणि सुविधा पुरवू शकतो. पण त्यांची प्रगती आपण त्यांनाच करू द्यायला हवी. आपण त्यांच्यावर आपल्या जुन्या कल्पना, जुने विचार न लादता त्यांची मदत करू शकतो.

प्र. हे खरे आहे का कि जेव्हा अडचणी किंवा समस्या थांबतच नाहीत, तेव्हा आपली साधना चांगली नसल्यामुळे असे होते?

उ. होय. आपण जेव्हा पूर्णतः आध्यात्मिक बनू, तेव्हा आपल्याला एकही समस्या राहणार नाही.

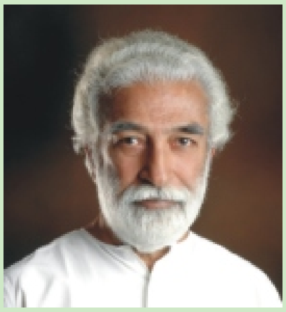
प्र. क्रोधाचा आपल्या शरीरावर दुष्परिणाम होतो का?

उ. क्रोधाचा परिणाम फक्त शरीरावरच नव्हे तर मनावर आणि बुद्धीवर सुद्धा होतो. पुष्कळदा शरीरातील पेशींना, खास करून मेंदूच्या पेशींना इजा होते. ❑

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
2012 - End or Beginning	120/-
iGuruji - Vol 1	150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
Living in the Light of My Guru	220/-
A Package from the Rishis	250/-
(containing 5 Booklets)	
- 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/-
Guruji Speaks Part - I	200/-
Guruji Speaks Part - II	200/-
The Book of Reflections - Vol 1	200/-
The Book of Reflections - Vol 2	200/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಐ–ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ–ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಕೊಡುಗೆ	250/-
(ಐದು ಪುಸ್ತಕಗಳು)	
– ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	
– ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	
– ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ	
– ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	
– ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಸಿಷ್ಠ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಆನೇಕಲ್ಲಿನ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ऋषींकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
தியானம் செய்வது எப்படி	50/-
ஒளியின் வாயில்கள்	200/-
ஒளியில் வாழ்க்கை	10/-
தியான யோகம்	50/-
ஆத்மாவின் அவரோகணம்	50/-
நவீன ரிஷி ஒருவரின் சூஷ்ம சாகசங்கள்	50/-
சம்பலா நியமங்களின் அப்பியாசங்கள்	50/-
ధ్యానం చేయ్యడం ఎలా	50/-
వెలుగులో జీవించడం	10/-
కాంతికి ద్వారములు	150/-

RNI. No. **KARMAR/2008/27314** REGISTERED
Date of posting Newsletter-**25th** of Every Month. No. of Pages-**8**



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

प्रकाशाच्या कार्याशी निगडित आहे आणि तपोनगरात आणि बंगलोर शहरात ध्यानवर्ग चालवण्याचे कार्य करते. गुरुजी कृष्णानंदांनी १९८८ मधे ह्या संस्थेची स्थापना केली.

मानसा

बंगलोर पासून २० कि.मी. अंतरावर आहे. ही ध्यान करणाऱ्यांची एक उमलती 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, तपोनगरच्या 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.

प्रकाशाचे प्रसारण

दर शुक्रवारी १० ते १ वाजेपर्यंत गुरुजींसोबत ध्यान-साधक प्रकाशाचे प्रसारण करतात. ह्यात सामील होण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे.

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: सुधाकर, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

१५.४.२००९ रोजी ओरिएंटेशनच्या वर्गात जेव्हा मी तृतीय नेत्राच्या तंत्राचा अभ्यास सुरू केला तेव्हा मला असे दिसले कि माझ्या तृतीय नेत्रातून सोनेरी प्रकाश बाहेर पडत आहे. नंतर मला असे दिसले कि सगळे शहर हिमाच्छादित झाले आहे. शहराचे सगळे रस्ते बर्फाच्या घसरणी सारखे दिसत होते. नंतर मला मोठ्या मोठ्या इमारतीसह एक शहर दिसले आणि संपूर्ण शहराला आग लागली होती, आणि सर्वत्र धूर पसरलेला दिसला.

जेव्हा मी 'जाणीव वाढवणे' आणि 'समाधीचा अनुभव' या तंत्राचा अभ्यास करण्यास सुरवात केली, त्यावेळी मी खूपच दैदीप्यमान धवल प्रकाश पाहिला. माझे डोळे बंद असून सुद्धा मला डोळे गच्च बंद करुन घ्यावे असे वाटले. नंतर अचानक मला असे वाटले की, माझे शरीर वाढत जाऊन मी संपूर्ण ब्रह्मांडाच्या आकाराची झाले आहे. ध्यान करत असताना संपूर्ण वेळ मला हे जाणवत होतं आणि जेव्हा मी डोळे उघडले तेव्हा मला फारच हलकं -हलकं वाटत होतं.

—नागश्री

सूक्ष्मातील ध्यानाच्या वर्गांपैकी एका वर्गात गुरुजी आम्हाला शिकवत होते आणि आमच्यापैकी बऱ्याच जणांशी बोलत देखील होते. तिथे सकाळचा सूर्यप्रकाश होता आणि थोडं धुकं पण होतं. तिथे मी सभोवताली पांढरा प्रकाश पाहिला आणि सूक्ष्मरूपात मी त्याचा जास्त अनुभव घेऊ शकलो. गुरुजींना एका दैदीप्यमान पांढऱ्या प्रकाशाने वेढले होते, जणूकाही ते त्यांचे प्रभामंडळच होते! सगळे साधक खाली बसले होते आणि गुरुजी आमच्यामधून चालत होते. गुरुजींसोबत दोन भव्य देवता पण होत्या आणि ते सर्व कोणत्या तरी साधकाच्या प्रगतीबद्दल बोलत होते. हेच दृश्य मला दोन तीनदा दिसले .

—सलिल कारखानिस

मी निसर्गाशी, झाडांशी, ढगांशी, आकाशाशी संबंध जोडण्याचा प्रयत्न करत आहे. इतक्यात आमच्या फ्लॅटच्या जवळील झाड मला म्हणाले, "तुझा तणाव कमी करण्यासाठी आम्ही काय करू शकतो". मी म्हणालो, "तुम्हाला जास्त चांगलं माहीत आहे". त्यादिवशी माझ्याआईच्या तब्येतीमुळे मी काळजीत होतो. ढग मला म्हणाले, "तुझ्यात कठीण परिस्थितींना तोंड देण्याची क्षमता आहे."

—ब्रजबंधू

मागील कित्येक महिन्यांपासून आमच्या घरात बरेच गांडूळ घराच्या एका भोकातून आत शिरत होते. हरेक प्रयत्न, प्रत्येक विषारी औषधी त्यांचा प्रवेश थांबवण्यास असमर्थ ठरली होती. काही दिवसांपूर्वी ध्यान करतेवेळी मी त्यांना बजावले, "घरात शिरू नका, नाहीतर हकनाक मारले जाल. सुरक्षित ठिकाणी प्रस्थान करा.". त्यांचे घरात येणे पूर्णतः थांबलेले पाहून मला खूपच आश्चर्य वाटले.

—अर्चना

मला अनाहत चक्रात दीक्षा मिळण्याचा अनुभव फारच विलक्षण होता. ध्यान सुरु करून पंधरा मिनिटे झाल्या नंतर, मी तपोनगरात होते. मला गाडीतून अंतर-मानसाला नेण्यात आले आणि आम्ही दैवी सुंदरता लाभलेल्या शिव मंदिरात बसलो होतो, असे माझ्या लक्षात आले. जेव्हा मी डोळे उघडले तेव्हा तीस मिनिटे उलटून देखील गेली होती. नंतर पूर्ण दिवसभर एक वेगळीच अनुभूती होती.

—फिरोजा

काही दिवसांपासून माझ्या डोळ्यांमधे खूप दुखत होतं. डोळ्याच्या डॉक्टरांनी पण माझ्या डोळ्याच्या दुखण्यावर काहीच इलाज नाही म्हणून सांगून झालं. पण ओरिएंटेशन च्या वर्गानंतर माझ्या डोळ्यांमधील दुखणे पूर्णतः नाहीसे झाले.

—भाग्यवती बी.

मागील तीन वर्षांपासून जिच्याशी मी संपर्क करू शकले नाही अशा अमेरिकन बाईंची व त्याच बरोबर अमेरिकेत राहणाऱ्या माझ्या बहिणीची एके दिवशी मला प्रकर्षाने आठवण झाली. नंतर मला समजले की, जेव्हा मला त्यांची आठवण झाली नेमक्या त्याच वेळी त्या दोघी एकमेकींशी फोनवर खूप वेळ बोलत होत्या!

अक्षय तृतीयेच्या दिवशी मी जेव्हा ध्यान करत होते, तेव्हा मी तंबोऱ्याच्या पार्श्वभूमीवर "ओम् नमः शिवाय" चा जप करणारा स्पष्ट पुरुषी आवाज ऐकला. त्यानंतर थोडावेळ शांततेत गेला आणि नंतर लगेचच मी कोणाला तरी 'नारायण नारायण नारायण' असा जप करताना ऐकले.

—केतकी तलवलकर

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