प्रकाशमार्ग

Volume 1 Issue 6 MARCH 2009 Rs. 15

प्रकाशकार्याचे वृत्तपत्र

महर्षी अमर (१९१९–१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे
आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वत: 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.

चिंतन

महर्षी कृष्णानंद, अनुवाद: जयंत देशपांडे

माझ्या समोर असलेल्या कोऱ्या कागदावर जेव्हा मी माझ्या विचारांना शब्दात मांडण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा मला पुरेसे शब्द सापडत नाहीत. आपल्या मनात, माझ्यासारखीच, स्वप्ने बाळगणारी हजारो माणसे या जगात आहेत, हे जाणून मला खूप आनंद होतो आहे. हजारो लोक प्रकाश पसरवण्यासाठी आतुर आहेत. कित्येक लोकांनी तर प्रकाश पसरवायला सुरुवात सुद्धा केली आहे. प्रकाश पसरवून जगात प्रेम आणि शांती पसरवण्याची ही अद्‌भुत कल्पना कित्येकांसाठी नवीनच आहे आणि अशा अद्‌भुत विकल्पामुळे त्यांच्यासारखाच मी सुद्धा खूप आनंदी आहे. ही सर्व माणसे प्रकाश पसरवून, आपल्या पृथ्वीला, या सृष्टीतील सर्वात शांतीमय जागा बनवण्यासाठी, तयार आहेत. अर्थात, अशीही माणसे आहेत ज्यांना ही कल्पनाच मान्य नाही. आपण त्यांच्याकडेही प्रकाश पाठवू या. ते सुद्धा आपलेच बांधव आहेत.

२६ फेब्रुवारी २००९ ला, जेव्हा हजारो लोक प्रकाशाचे प्रसारण करून, दररोज ७ मिनिटांसाठी प्रकाश प्रसारित करण्याच्या या शांत जागतिक चळवळीची सुरुवात करतील, या चळवळीला वाढवतील, दृढ करतील, तेव्हा ही फक्त एक सुरुवातच असेल. यापुढे आपल्याला प्रकाशाचे एक सक्रिय जाळे तयार करावे लागेल. एकमेकांसोबत बसून विचार विनिमय करण्यासाठी, आपले अनुभव आणि प्रेम इतरांसोबत वाटून घेण्यासाठी, प्रकाशाला या पृथ्वीवर अवतीर्ण होऊन या पृथ्वीवरील जीवन पूर्णपणे बदलू देण्यासाठी जागतिक पातळीवर एक व्यासपीठ असायला हवे.

मला माहिती आहे की या जगात कित्येक असे गट आहेत जे आता प्रकाशाचे प्रसारण करत आहेत. असे सर्व गट एकत्र येऊन आता प्रकाशात आपण एक व्हायला हवे. अशा एकीकरणामुळे प्रकाशाचे एक मोठे क्षेत्र तयार होईल आणि त्याचा प्रभाव नक्कीच पडेल.

आपणा सर्वांनाच माहिती आहे की प्रकाश दैवी शक्ती आहे. त्याच्याजवळ बुद्धिमत्ता आणि विवेक आहे. उपदेश आणि व्याख्याने न देता, या पृथ्वीवरील जीवन प्रेममय आणि शांतीमय बनवण्याच्या आपल्या मौन पवित्र इच्छेबद्दल त्याला माहिती आहे. प्रकाश प्रत्येकालाच त्याची स्वप्ने साकार करण्यासाठी मदत करतो.

ही स्वप्ने अर्थहीन नाहीत आणि हे शब्दही पोकळ नाहीत. सुवर्णमय भविष्याचा जन्म आता होतो आहे. प्रकाशाद्वारे हा बदल पहिल्यांदाच घडतो आहे, असे नाही. यापूर्वीही असे घडले आहे; पुष्कळदा. कदाचित आपल्या इतिहासात ह्याची नोंद नसेल. शेवटी इतिहास म्हणजे काळाच्या महान पुस्तकातील केवळ एक पानच आहे. अशी कितीतरी अज्ञात पाने आहेत. भविष्याची पाने आता आपण लिहिणार आहोत.

माझ्या मनातील कित्येक गोष्टी मला सांगाव्याशा वाटतात, माझ्या मनातील कित्येक स्वप्ने सर्वांना दाखवावीशी वाटतात. पण मी विनम्रतेने इतरांचे आवाज ऐकण्याची, इतरांची स्वप्ने पाहाण्यासाठी वाट पाहील, इतरांच्या मदतीने सामर्थ्य वाढवण्यासाठी वाट पाहील.

एकटा माणूस, एखादी प्रक्रिया किंवा एखादी चळवळ सुरु करू शकतो पण इतरांच्या सहभागाशिवाय, प्रेमाशिवाय त्या चळवळीला चालना मिळू शकत नाही. हे जग अशा चळवळीची वाट पाहाते आहे. आपण सर्व मिळून आपल्या जगाला बदलू या. दररोज प्रकाश प्रसारित करू या.

अजून एक गुढी पाडवा (नवीन वर्ष) आपल्या समोर येऊन उभा आहे. आपल्या प्रारब्धाला आकार देण्याची अजून एक संधी आपल्या पुढे आहे.

या नव्या वर्षात नव्या व्यवस्था जन्म घेतील. जुन्या व्यवस्था, आपल्या अपेक्षेपेक्षाही जास्त लवकर कोलमडून पडतील. आपण मात्र आशा सोडू नये. एक महान बुद्धिमत्ता म्हणजेच हा दैवी प्रकाश आपली काळजी घेईल. आपले भविष्य उज्वल आहे, प्रकाशमय आहे.

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)
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.

आनेकल येथे महर्षी अमर जयंती निमित्त झालेल्या कार्यक्रमात गुरुजींनी दीप प्रज्वलित करून तेथील आध्यात्मिक ग्रंथालयाचे उद्घाटन केले

काही ठळक घडामोडी

- ०१-०२-२००९ ला तपोनगरात महर्षी अमरांचा जन्मदिवस साजरा करण्यात आला. ३०० पेक्षाही जास्त लोकांनी या कार्यक्रमात भाग घेतला.
- त्याच दिवशी संध्याकाळी ६ वाजता आनेकल येथे सुद्धा जन्मदिवस साजरा करण्यात आला आणि तेथील सप्तर्षी ध्यान केंद्राच्या ग्रंथालयाचे आणि योगासनाच्या वर्गांचे उद्घाटन करण्यात आले. त्यावेळी ३० लोकांचा सत्कार करण्यात आला.
- २६-०२-२००९ या दिवशी, लाईट चॅनल्स वर्ल्ड मूव्हमेंट निमित्त बंगलोर येथील, कोरामंगला इंडोर स्टेडिअम मधे संध्याकाळी ६.३० वाजता एका भव्य कार्यक्रमाचे आयोजन झाले. कार्यक्रमाच्या शेवटी संध्याकाळी ७.३० वाजता तिथे जमलेल्या सर्व लोकांनी आणि जगात वेगवेगळ्या ठिकाणी जमलेल्या कित्येक लोकांनी ७ मिनिटांसाठी प्रकाश प्रसारित केला.
- ०१-०२-२००९ पासून गुरुजींनी lightdivine.blogspot.com वर वैयक्तिक ब्लॉग सुरु केला आहे.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०४	बुधवार	शुक्लाष्टमी
०६	शुक्रवार	शुक्लदशमी
११	बुधवार	पौर्णिमा
१९	गुरुवार	कृष्णाष्टमी
२५	बुधवार	शिवरात्र
२६	गुरुवार	अमावस्या
२७	शुक्रवार	गुढीपाडवा

रविवारच्या प्रसादाचे प्रायोजक

थेनमोझी आणि मल्लिका श्रीधर	०४.०१.२००९
रविशंकर	११.०१.२००९
ललिता लक्ष्मणन	१८.०१.२००९
मंजुला प्रसाद आणि सुजाता एम.पी.	२५.०१.२००९

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	– लाईट चॅनलिंगचे कार्य सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत
०८ मार्च	– शंबला वर्ग, दुपारी २ वाजता

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

दररोज सकाळी आणि रात्री ७ मिनिटांसाठी प्रकाश प्रसारित करावे. प्रकाशाचे प्रसारण करून जगाला बरे करावे.

तपोनगर डायरी

आपल्यासाठी योग्य त्या युगाची निवड करण्याची अंतिम संधी देणारे २००९ वर्ष सुरु झालेही. दाट धुक्यांनी तपोनगर सकाळी वेढलेले असे. थंडीही या नवीन वर्षाच्या सुरुवातीला प्रचंड होती. तरीही तपोनगरचे कार्य तशाच उत्साहाने व शांतपणे सुरु होते. श्यामलादेवी आणि त्यांच्या चमूचे कार्यही वाढत चालले आहे आणि ते सर्वजण अतिशय उत्साहाने कार्य करीत आहेत. त्यांची टीम जरी जास्त मोठी नसली तरी त्यांचे कार्य आणि जबाबदाऱ्या मात्र वाढतच चालल्या आहेत.

तपोनगरातील कुठल्या जागेला सर्वात जास्त लोक भेट देत असतील? बालोद्यान ! लहान आणि मोठ्या अशा सर्वच मुलांचा सर्वात जास्तं आवडीचा खेळ कुठला? मेरी-गो-राऊंड. त्यामुळे ते एकदा बिघडले सुद्धा पण त्वरित दुरुस्त करण्यात आले. तपोनगरच्या प्रवेशद्वाराला लागूनच असणाऱ्या या बालोद्यानात खेळणारी मुले सर्वात जास्त गोंगाट करतात पण त्यांच्या गोंगाटातही आम्हाला एक वेगळाच आनंद मिळतो.

शंबला वर्गात आम्हा सर्वांना सूक्ष्मजगातील महान आत्म्यांचे आशीर्वाद लाभले. पुष्कळ नवीन विद्यार्थी या वर्गात नव्याने सामील झाले. ग्रहणाच्या दिवशी ध्यानासाठी २०० पेक्षाही जास्त लोक जमले होते.

महर्षी अमर जयंती साठीच्या सर्व तयारीला फार पूर्वीपासूनच सुरुवात झाली. तपोनगरातील सर्व इमारती आणि मानसा कार्यालयातील एकूणएक कोपरा स्वच्छ करण्यात आला. आनेकल येथील ग्रंथालय वेळेवर बनून तयार होण्यासाठी गुरुजी आणि सोमायाजींनी खूप प्रयत्न केले.

आपला मूळ स्वभाव

जयंत देशपांडे, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

साधारणपणे असे म्हटले जाते की आपल्या वागण्यात बदल घडविणे खूप कठीण आहे. होय. खरे आहे. पण हा बदल घडविणे शक्य आहे. आपला मूळ स्वभाव बदलणे मात्र अशक्य आहे. आपला मूळ स्वभाव आहे – प्रेम. सर्वसाधारणपणे आपले वागणे आपल्या मूळ स्वभावामुळे प्रभावित होते पण कधी कधी काही क्षणांसाठी त्यावर अंध:कारचे सावट पडते व हा अंध:कार आपल्या वागण्यातून प्रकट होतो. ह्या सावटाचा प्रभाव आपल्यापैकी काहींच्या वागण्यात दीर्घकाळ तर काहींसाठी अल्पकाळ असतो पण हा प्रभाव तात्पुरता असतो, हे मात्र नक्की. तो कधीतरी नाहीसा झालाच पाहीजे. कारण फक्त प्रकाशच शाश्वत आहे आणि अंध:कार क्षणभंगुर आहे. प्रेम व शांती शाश्वत आहेत. दु:ख हे क्षणभंगुर आहे.

अंध:कार दु:ख देतो तर प्रकाश आपल्याला आनंद व शांती देतो. प्रेमात आपण इतरांना सहभागी करतो, आपल्याकडे देण्याची प्रवृत्ती असते, आपण क्षमा करतो व आपण स्वत:ला व इतरांना जोखत नाही. हे सर्व आपल्याला आनंद व खूप शांती देतात. तसेच जेव्हा आपण द्वेष करतो, क्षमा करीत नाही, हेवा करतो तेव्हा आपण खूप दु:ख व यातनांतून जातो.

प्रकाशाला त्याच्या संपूर्ण उज्वलतेसह आपल्यामार्फत व्यक्त होण्यासाठी, आपल्या शरीरप्रणालीस तयार करणे म्हणेजच साधना होय. जर आपल्याला या उद्दिष्टाची जाणीव असेल व आपण आपली साधना त्यावर केंद्रित केली तर आपण अगदी सहजपणे अंतर्मुख होऊ शकतो व आपली सद्य प्रवृत्ती बदलण्याच्या प्रयत्नांवर लक्ष केंद्रित करू शकतो.

या सृष्टीतील प्रत्येक घटक शांती प्राप्त करण्यासाठी व प्रकाशाशी तादात्म्य साधण्यासाठी व्याकूळ असतो. आपण देखील या सृष्टीचे घटक आहोत व आपण देखील या शांतीसाठी व तादात्म्य साधण्यासाठी व्याकूळ आहोत. याची जाणीव, कदाचित आपल्या सर्वांनाच असेल असे नाही. जस जशी ही व्याकुळता वाढत जाते, तसे हे तादात्म्य वाढत जाते. जेव्हा हे तादात्म्य पूर्णपणे साधले जाते तेव्हा आपला मूळ स्वभाव आपल्या वागण्याच्या अगदी बारीक सारीक पैलूंतून देखील प्रकट होतो. ▪

सहभाग

शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

सत्याचा शोध घेणाऱ्या साधकाचा, आध्यात्मिक प्रवास लांब पल्ल्याचा व कठीण असतो आणि त्याकडे संपूर्ण लक्ष केंद्रित करण्याची मागणी करतो. साधकाने या मार्गावर मार्गक्रमण करताना, त्याला त्याच्या हेतूची व अंतिम साध्याची स्पष्ट कल्पना असली पाहिजे. आध्यात्मिक मार्गदर्शक फक्त मार्ग दाखवू शकतात पण मनापासून जाणीवपूर्वक अथक प्रयत्न हे साधकानेच करायचे असतात.

आपल्या जीवनाच्या प्रत्येक पैलूमध्ये सहभागी होणे हे देखील आपले आयुष्य पूर्णपणे जगण्यासाठी केलेल्या जाणीवपूर्वक प्रयत्नांचाच एक भाग आहे. प्रत्येकाने आपल्या ध्येयांचा विस्तार हळूहळू वैयक्तिक पातळीवरून वैश्विक पातळीपर्यंत केला पाहिजे. ही अशी प्रक्रिया आहे की ज्यात प्रत्येकास, आपल्या स्वत: व्यतिरिक्त या जगाचा देखील विचार करावयास हवा, हे लक्षात येते. ही जाणीव त्याला असे उच्च कार्य हाती घेण्यास प्रोत्साहित करते, जे या जगाच्या कल्याणासाठी असते. ऋषींचे कार्य हे नि:स्वार्थ सेवेचे सर्वोत्तम उदाहरण आहे.

ह्या नि:स्वार्थ सेवेत सहभागी होण्यासाठी पुढील गोष्टींची आवश्यकता आहे – प्रेम, प्रामाणिकपणा, त्याग, परमेश्वरापुढे शरणागती, नम्रता, ध्येयाप्रती वचनबद्धता व वैराग्य. ज्यांच्या अंगी वरील गुण असतात व जे आपल्या वागण्यातून त्यांना प्रकट करतात असे लोक हे कार्य हाती घेऊ शकतात. त्यांना संधी देण्यात येते पण हे कार्य करावयाचे किंवा नाही याची निवड मात्र त्यांनाच करावी लागते. त्यांना त्यांच्या ध्येयाकडे वाटचाल करण्यासाठी मदत मिळते. त्यांना त्यांच्या आध्यात्मिक मार्गदर्शकाशी व आपल्या आतील प्रकाशाशी एकसुरात असावे लागते. संपूर्ण मानवजातीला, शांती व प्रेममय प्रकाशयुगाकडे नेण्याकरिता अगदी शांतपणे मार्गदर्शन करण्याच्या या ऋषीकार्यात, दैवीप्रेमाची सर्वात मोठी भूमिका आहे. ▪

प्रकाश प्रसारणाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंत:करणातील 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 अंध:काराला 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 स्वत:हून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवावी.

गुरुजी उवाच

(गुरुजींच्या रविवारच्या ध्यानवर्गातील काही वेचे)
संकलनः राघवेंद्र सोमायाजी, अनुवादः गुरुराज कानाडे

०७–१२–२००८

एका इसमाने मला विचारले, “प्रकाशाचा अनुभव घेतल्यानंतरचे जीवन कसे असेल?” मी असे म्हणेन की फक्त बुद्धिवादी प्रश्न विचारण्यापेक्षा, आपण प्रकाशाचा प्रत्यक्ष अनुभव घेण्याचा प्रयत्न का करू नये. आपण एकदा जरी प्रकाश अनुभवला तरी आपले जीवन बदलून जाईल. प्रकाश अनुभवल्यानंतर खूप काही घडते. सर्वसाधारणपणे आपण, आपले कुटुंब, आपले कार्य, आपली आवड इत्यादी मध्येच रममाण असतो. पण एकदा का प्रकाशाचा अनुभव घेतला की आपण असे राहूच शकत नाही. आपण वैश्विक बनतो. आपले विचार, भावना आणि कृती वैश्विक पातळीच्या बनतात.

जेव्हा आपण प्रकाशाचा अनुभव घेतो तेव्हा आपण वैश्विक प्रकाश म्हणजेच परमेश्वराशी जोडले जातो. मग परमेश्वराजवळ जे काही आहे ते सर्व आपले होते. त्याच्या सर्व शक्ती, त्याचे ज्ञान, त्याचे प्रेम आपल्याला उपलब्ध होते. आपल्यात व आपल्या भोवती इतका प्रकाश व प्रेम असते की आपला कोणाशीही बेबनाव राहत नाही व कशाबद्दलही तक्रार करण्याची किंवा कुरकुर करण्याची आपल्याला गरज राहत नाही आणि म्हणूनच आपल्यात पूर्णपणे बदल होतो.

जर आपल्याला नव्या युगात प्रवेश करावयाचा असेल तर आपल्याला पारंपारिक रूढींना चिकटून राहण्याच्या प्रवृत्तीचा त्याग करावा लागेल. ही रुढीप्रियता म्हणजे काय? अंधश्रद्धा आणि आंधळेपणाने पारंपारिक कर्मकांडाचे अनुकरण करीत राहणे. पण याचा आपण त्याग का करावा? कारण या रूढींपुढे आपल्याला दुसरे काहीच दिसत नाही. आपण आपल्या मनाचे दरवाजे बंद करून ठेवतो, आपण आंधळे होतो व अज्ञानाच्या काळोखातच राहातो. नव्या युगात अशा रूढींना स्थान राहणार नाही, अंधश्रद्धेला स्थान राहणार नाही. नव्या युगात खूप समजूतदारपणा व जाणीव असेल.

मुंबईवर काही दिवसांपूर्वी झालेल्या हल्ल्यापासून आपल्यासाठी काय धडे आहेत? आध्यात्मिक दृष्टीकोनातून पाहिल्यास, आपल्या सर्वांमधे एकोपा असावयास हवा, हा धडा आहे. आपल्यात प्रेम असावयास हवे. फक्त प्रेमच आपले रक्षण करू शकते. हे अतिशय महत्त्वाचे आहे. एका शांत कोपऱ्यात बसून अशा गोष्टीबद्दल खोलवर विचार केल्यावर हे समजेल की फक्त प्रेमच एकोपा निर्माण करू शकते. जर मुंबईत एकोपा असता तर तिच्यावर कोणीच हल्ला करू शकले नसते. लोकांकडे प्रेम व प्रकाश आहे, नाही असे नाही पण सामुदायिकपणे तेवढा प्रकाश व प्रेम मुंबईचे रक्षण करण्यासाठी पुरेसे नव्हते. आपल्याकडे जास्त प्रकाश, जास्त प्रेम, जास्त सहनशीलता व सगळ्यांना सामावून घेण्याची भावना असावयास हवी.

१४–१२–२००८

गुरू जोखीम घेतात. जेव्हा एक मूल चूक करते तेव्हा त्याचे पालक त्याचा आनंद घेऊ शकतात व त्याची चूक दुरुस्त न करता, त्याकडे दुर्लक्ष देखील करू शकतात. पण गुरूंना आपल्या विद्यार्थ्यांच्या चुकांकडे दुर्लक्ष करून चालत नाही. जर त्यांनी चुका दुरुस्त केल्या नाही तर विद्यार्थ्यांना ते कसे समजणार? खरंतर हे जोखीमीचे काम आहे कारण कोणालाही स्वतःच्या चुका निदर्शनास आणून दिलेल्या आवडत नाहीत. कदाचित विद्यार्थ्यांना राग येऊन ते गुरूंपासून दुरावण्याची शक्यता असते. ही एक जोखीम आहे. विद्यार्थ्यांनी आपल्यापासून दूर जावे असे कोणत्याही गुरूंना वाटत नसते. जेव्हा एखादा अनुयायी असा निघून जातो, तेव्हा गुरू त्याची वाट पाहतात आणि त्याला सतत प्रेम पाठवीत राहतात. एक खरा अनुयायी नक्कीच परत येतो. पुढील वर्षात जरी तो परतला नाही तरी पुढील जन्मात तो नक्कीच परततो.

जेव्हा गुरू एखाद्या समस्येवर तोडगा देतात किंवा त्याचे निराकरण करतात तेव्हा ते स्वेच्छेने आणि प्रेमाने साधकाच्या कर्मांचा काही भाग घेतात. जर हे कर्म मोठे असले तर त्याचे परिणाम देखील गुरूंना भोगावे लागतात. ही जोखीम गुरूंना घ्यावीच लागते.

स्वाभाविकपणे गुरू आपला सर्व विश्वास आपल्या विद्यार्थ्यांवर ठेवतात. पण काही वेळेस त्यांचा विश्वासघात होतो. याचा परिणाम गुरूंवर नक्कीच होतो कारण गुरू देखील मानवच आहेत. पण तरीसुद्धा ते लोकांवर विश्वास ठेवतच राहतात कारण तो त्यांचा स्वभाव आहे. नाहीतर ते गुरू होऊच शकत नाहीत.

लोकांशी बोलतांना, काहीवेळा आमच्यामधे एखादी भिंत असल्यासारखे मला वाटते. काहीही समजून न घेता, ते माझ्याकडे शून्य नजरेने पाहतात. पण ही भिंत तोडून मला माझे कार्य केलेच पाहिजे. अशावेळी मला असे प्रश्न पडतात, “आपण कशाची वाट पाहात आहोत? येऊ घातलेल्या नव्या युगासाठी आपण केव्हा तयारी करणार? आपण प्रकाशवलयामध्ये (Photon Belt) प्रवेश करण्यासाठी तयारी केव्हा करणार?” आपण समजतो तसे कलियुग संपण्यासाठी आणखी चार लाख वर्षांचा अवधी उरलेला नाही. आपण यावर विश्वास ठेवला काय किंवा नाही ठेवला काय, पण हे खरे आहे की कलियुग संपलेले आहे. आपण (जागृत होण्यासाठी) आपल्या अंगणात भूकंप होण्याची वाट पाहात आहोत की काय?

आपण असे नेहमीच समजतो की जगातील घडामोडींचा परिणाम दुसऱ्यांवर होणार आहे, आपल्यावर नाही. आपल्या सर्वांनाच प्रकाशवलयात प्रवेश करावयाचा आहे. जर आपण तयारीत नसू तर आपल्याला फार मोठा तडाखा बसेल. आपण आता पासूनच तयारी करण्यास सुरुवात का करू नये? आणि ही तयारी आपण कशी करावी? आपण ही तयारी, प्रकाशाला आपल्या माध्यमातून कार्य करण्याची संधी देऊन करायला हवी.

२८–१२–२००८

काही वेळा लोक त्यांचे मन माझ्यासमोर मोकळे करतात. कोणाकडे नोकरी नाही, तर कोणाची किडनी निकामी झालेली आहे तर एकास कर्करोग झाला आहे, एकाने आपला जोडीदार गमावला आहे तर एकाला या क्रूर जगाला सामोरे जावे लागत आहे. हे सर्व माझ्यासाठी फार वेदनादायक व अस्वस्थ करणारे असते.

अशावेळी मला वाटते की मी देखील त्यांच्या सारखाच असाह्य आहे. माझ्याजवळ कोणतीही जादू नाही. माझ्याकडे अशा कोणत्याही शक्ती नाहीत की ज्यांच्या सहाय्याने मी त्यांच्या समस्या दूर करू शकेन किंवा किमान काही अंशी तरी त्यांचे दुःख हलके करू शकेन. एका गुरूचे कार्य फार वेदनादायक असते. पण जर तुम्ही माझ्यावर विश्वास ठेवलात तर मी तुम्हाला अशा स्त्रोतापर्यंत नेऊ शकतो, ज्याच्याकडे सर्व समस्यांचे निराकरण आहे. गुरूंसोबत नात्याची सुरुवातच विश्वासापासून होते. तुम्हाला माझ्यावर फक्त विश्वास ठेऊन चालणार नाही, तर मी सांगितल्याप्रमाणे अनुकरण देखील करावे लागेल. खरे गुरू कधीच दिशाभूल करीत नाही. जर तुम्ही एका निरागस बालकाप्रमाणे मी सांगितलेल्या गोष्टींचे अनुकरण केले तर मी तुम्हाला प्रकाशाकडे नक्कीच नेऊ शकेन. तुम्हाला मग सर्व मदत मिळेल आणि तुमच्या सर्व वेदनांचे शमन होईल. ■

रविवारच्या व्याख्यानांतील काही वेचे

संकलन: देवीलता,
अनुवाद: एकनाथ कुलकर्णी

०७-१२-२००८ –कार्तिक सी.

पुस्तकांमध्ये शक्ती असतात. त्या शक्ती कोणत्या प्रकारच्या असतील हे त्या पुस्तकातील मजकुरावर अवलंबून असते. एखादे पुस्तक जर एका विशिष्ट आध्यात्मिक गुरूंच्या जीवनावर व त्यांच्या विद्वत्तेशी संबंधित असेल तर ते आपल्याला त्या गुरूंच्या शक्तिंशी जोडते. भगवद्‌गीता आपल्याला श्रीकृष्णाच्या शक्तिंशी जोडते. काही पुस्तकांमध्ये खूप प्रेम आणि शांती समाविष्ट असते आणि जेव्हा आपण जाणीवपूर्वक आपल्याला या गोष्टींशी जोडण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा त्यांचा अनुभव आपण घेऊ शकतो.

अनेक विद्यार्थी मनःशांती मिळवण्यासाठी ध्यानाचा अभ्यास सुरु करतात. शांती ही काही अशी गोष्ट नाही जी की गोंगाट, अडचणी किंवा परिश्रमापासून दूर कोठेतरी एकांतात गेल्यावरच मिळू शकेल. अतिशय अवघड परिस्थितींमध्येही आपल्या मनाचा समतोल राखणे यालाच खरी मनःशांती म्हणतात. शांती सभोवतालच्या परिस्थितीवर नव्हे तर आपल्या अंतरंगाच्या स्थितीवर अवलंबून असते.

जागतिक शांततेची सुरुवात प्रथम वैयक्तिक पातळीवरून व्हायला हवी. त्यानंतरच ती आपल्या कुटुंबामध्ये, आपल्या आजूबाजूच्या परिसरामध्ये, समाजामध्ये आणि शेवटी जगामध्ये पसरते. मनःशांतीची सुरुवात आपल्या दैनंदिन व्यवहारातून म्हणजेच आपले काम, आपले घर आणि इतर संबंधित गोष्टी यांचा समतोल राखण्यापासून होते. यानंतर अशी अवस्था येते की, आपल्या अहंकारात आणि अंतःकरणात युद्ध सुरू होते. जाणीवपूर्वक आपण 'कोण नाही' हे समजून आणि आपला अहंकार नष्ट करून जेव्हा ही लढाई जिंकतो तेव्हा खऱ्या अर्थाने आपण आपल्या अंतरंगात शांती प्रस्थापित करतो.

१४-१२-२००८ –अंजली पाटील

आपल्या भोवती इतक्या प्रकारची नकारात्मकता असतानाही आपण अनेक चांगल्या गोष्टी घडतांना पाहतो. सत्ययुगाच्या शक्तिंची स्पंदने काम करीत आहेत. जेव्हा आपण सकारात्मक शक्ती सोबत बाळगतो, तेव्हा आपल्या समस्या नष्ट होतात, आपण शांततेत जगतो आणि आव्हानात्मक परिस्थितीला सामोरे जाण्याची क्षमता आपल्यामध्ये येते. आपण केवळ एक माध्यम बनतो आणि आपल्यामार्गे ऋषी काम करतात.

जेव्हा ध्यान न करणारे लोकही प्रकाशाविषयी बोलतात तेव्हा आपल्या लक्षात येते की, हा ऋषींच्या कार्याचा परिणाम आहे. इतर अनेक पंथांमध्येही लोक प्रकाशाचा अनुभव करीत आहेत. आपल्याला माहीत आहे की, प्रकाशाचे कार्यकर्ते सहज प्रकाश प्रसारित करत असतात. प्रकाशामध्ये सर्व ज्ञान, शक्ती, प्रेम आणि शांती आहे. प्रकाशाला जाणण्याकरिता, आधी त्याचा अनुभव घेणे आवश्यक आहे. आपण अंधश्रद्धेवर मात केली पाहिजे आणि उगीचच एखाद्या गोष्टीबद्दल आपले चुकीचे मत ठेवावयास नको. त्यामुळे आपण दुःखी होतो. जेव्हा आपले ध्येय उच्च असते, तेव्हा आपण परिपूर्णतेच्या मार्गावर असतो. हा मार्ग आपल्याला परमेश्वरापर्यंत पोहोचवतो. परमेश्वराची असीम भक्ती हा देवत्वाच्या अनुभवाकडे नेणारा एक मार्ग आहे. जेव्हा आपण सर्वप्रकारच्या रूपांच्या पलीकडे जातो, तेव्हा आपण परमेश्वरापर्यंत पोहोचतो.

२१-१२-२००८ –सोमायाजी

अलीकडे बऱ्याच वेळा, प्रकाशाची निवड करण्याबद्दल आपण ऐकत असतो. प्रकाशाची निवड करावी म्हणजे नेमके काय करावे? अशी संधी आपल्याला केव्हा मिळते? आपल्याला अशाप्रकारच्या अनेक संधी आधीच मिळाल्या आहेत. आपण फक्त एकदाच प्रकाशाची निवड करून त्याबद्दल विसरुन जाऊन चालणार नाही. निवडण्याची व निर्णय घेण्याची परिस्थिती प्रत्येक दिवशी, घरामध्ये, कामामध्ये व इतर व्यवहारांमध्ये येत असते. प्रत्येक परिस्थितीमध्ये आपण प्रकाशाची निवड केली पाहिजे. जेव्हा आपण प्रकाश निवडतो तेव्हा आपण भ्रष्ट असू शकत नाही, अप्रामाणिक असू शकत नाही आणि आपण केवळ खरेपणाने वागणारेच राहू शकतो.

जेव्हा आपण प्रकाश निवडतो तेव्हा आपण इतरांच्या इच्छास्वातंत्र्यावर बाधा आणू शकत नाही. आपण इतरांच्याबाबतीत संवेदनशील बनतो आणि आपली मते आणि तत्त्वे दुसऱ्यांवर लादत नाही. कोणी न विचारता उपदेश करीत नाही. आपण इतरांचा वेळ वाया घालवत नाही आणि इतरांशी उर्मटपणे वागत नाही. जेव्हा आपण प्रत्येकवेळी प्रकाश निवडतो तेव्हा आपण प्रेमस्वरूप होतो आणि त्यामुळे इतरांशी दयाळूपणे, सहानुभूतीने आणि न्यायशीलतेने वागतो. जेव्हा आपले अंतरंग विस्तारते, तेव्हा सर्व गुण सहजच आपल्या आचरणात येतात. प्रकाशाची निवड करणे म्हणजेच आपले अंतरंग विस्तारणे आहे.

प्रकाशाची निवड करणे आणि आपल्या आचरणातून तो प्रकट करणे इतके अवघड का आहे? यासाठी निस्वार्थी आणि निर्लोभी असावे लागते. याचाच अर्थ असा की, हा मार्ग निवडण्यासाठी आपण अनासक्त असायला हवे. आंनदाचा अनुभवच आपल्याला खरे वैराग्य प्राप्त करून देऊ शकतो. याचे कारण असे की, आनंद अनुभवल्यानंतरच आपण पूर्ण समाधानी बनतो. वैराग्य म्हणजे कशाचीच आवड नसणे हे नव्हे, तर वैराग्य म्हणजे समाधानी असणे होय. आपल्याजवळ काही असले किंवा नसले तरी आनंदाचा अनुभव आपल्याला समाधान देतो. हा एकच घटक – समाधान – सर्वकाही बदलून टाकतो.

२८-१२-२००८ –नरेंद्रबाबू

सर्व परिस्थिती, लोक आणि प्रसंग हे तटस्थ असतात. आपण या सर्वांशी ज्याप्रमाणे नाते जोडतो, त्याप्रमाणे आपण जाणीवपूर्वक किंवा अजाणता या गोष्टींना अर्थ देत असतो. जेव्हा आपण एक विशिष्ट अर्थ देतो तेव्हा आपण त्यांना स्वीकारतो आणि मग ते आपल्या श्रद्धेचा एक भाग बनतात. आपल्या मनातील या कल्पना पूर्णतः खऱ्या असतीलच असे नाही. खासकरून अशा कल्पना, ज्या स्वतःबाबत किंवा इतरांबाबत असतात. गोष्टींचे ज्ञान असणे ही समस्या नाही पण त्यातील सत्य माहिती नसल्यामुळे ज्ञान शुद्ध राहत नाही.

आपण स्वतःबाबत ज्या गोष्टींवर विश्वास करतो, त्यातून, आपल्या मनात आपली प्रतिमा तयार होते. त्याचप्रमाणे प्रत्येकाविषयी आपल्या मनामध्ये एक प्रतिमा असते. आपल्याला असे वाटते की, आपण खरोखरच स्वतःला व इतरांना ओळखतो. आपल्या मनामध्ये असलेल्या इतरांच्या प्रतिमेप्रमाणेच आपण त्यांना समजतो आणि हेच विसंवादाचे कारण असते. इतरांसोबत एकत्वाचा अनुभव करण्याकरिता आपण त्यांच्याबद्दल असलेल्या आपल्या कल्पना आणि मते बाजूला ठेवून त्यांच्याशी नाते जोडले पाहिजे. महान आध्यात्मिक गुरू, प्रत्येकाची गोष्ट, कलेचाच एक भाग म्हणून, ती आहे तशी समजून घेतात.

इतरांनी जर आपल्या इच्छेप्रमाणे वागावे असे आपल्याला वाटत असेल तर शहाणपण ह्याच्यातच आहे की ते जसे आहेत तसा त्यांचा स्वीकार करावा. जेव्हा आपण त्यांचा तसा स्वीकार करतो तेव्हा ते आपल्याशी आपल्या इच्छेप्रमाणे व्यवस्थित वागतात. ह्याला एकप्रकारचा विरोधाभास म्हणता येईल. ज्या व्यक्तिच्या विशिष्ट स्वभावाचा आपण विरोध करतो, ती व्यक्ति ते सोडत नाही पण जेव्हा आपण विरोध करत नाही आणि स्वीकार करतो तेव्हा मात्र ती त्याचा हट्ट धरून बसत नाही. इतरांच्या चुका दाखवणे आवश्यक नाही. तसे करण्यासाठी आधी आपण त्यासाठी पात्र असायला हवे. जोपर्यंत आपण इतरांचा, ते जसे आहेत तसा स्वीकार करणे शिकत नाही, तोपर्यंत आपणही त्यांच्या चुका दाखवून त्यांना शिकवण्यासाठी पात्र नसतो. इतरांचा स्वीकार करणे म्हणजे त्यांच्याबद्दलच्या आपल्या धारणा बदलणे आहे; धारणा न बदलता फक्त त्यांच्यासोबत राहणे नव्हे. आपल्या भावना, शब्द आणि कृतींबद्दल आपण प्रामाणिक असायला हवे. ह्याने आपला प्रामाणिकपणा दृढ होतो. जेव्हा आपण आपला प्रामाणिकपणा सातत्याने टिकवतो, तेव्हाच आपण स्वतःला बदलू शकतो. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्ष ध्यानवर्गात येऊ शकत नाही, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा इ-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क १००० रू. व कन्नड आणि मराठीतून 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 पत्रातील काही वेचे

(संकलनः श्यामला देवी, अनुवादः ललिता तीर्थ)

आध्यात्मिक असे अनुभव मला अद्यापि कधी लाभले नाहीत, पण अलीकडे माझे ध्यान चांगले होत आहे ह्याची जाणीव मात्र स्पष्ट होत आहे. बाह्य जगाचे विचार आणि अडथळे असूनही एकप्रकारची शांतता व स्तब्धता मी अनुभवते, ज्याचे वर्णन शब्दात करणे कठीण आहे.

यापूर्वी मी क्वचितच ध्यान करू शकत होते, कारण माझ्या ऑफिसच्या कामाच्या दगदगीमुळे मी अतिशय थकून घरी परत येत असे. दोन महिन्यांपूर्वी, घरी परततांना एकदा बसमधेच मी शंबला तत्त्वाचा अभ्यास केला आणि घरी पोहोचेपर्यंतच माझा थकवा पार नाहीसा झाला. बसमधील नियमित शंबला तत्त्वाच्या अभ्यासामुळे घरी पोचेपर्यंत रोजच माझा थकवा नाहीसा होतो, त्यामुळे मी आता सहज ध्यान करू शकते. हा खरोखर मला चमत्कारच वाटतो.

–शांता कुमारी

केवळ थोड्याच महिन्यांच्या ध्यान-धारणेमुळे मला एकप्रकारची पूर्णता जाणवते आहे. आताशी मला एकांत अधिक आवडतो. इतर लोकांशी संवाद करणे किंवा त्यांना काही पटवून देण्याचे श्रम करण्यापेक्षा मला माझा आणि देवाचा विचार करायला आवडतो. –अर्चना पिल्ले

न्यू एज रियालिटीज् हे अतिशय उपयोगी पुस्तक आहे कारण त्यात विविध विषयांवर चर्चा आहे, निरनिराळ्या मतांची मांडणी आहे आणि याहून अधिक महत्त्वाचे म्हणजे त्यात, या विषयांबद्दल, गुरुजींचे उच्च पातळीवरील दृष्टिकोन सुद्धा दिलेले आहेत. प्रकाशाचा अनुभव करणे आणि सकारात्मक होणे हे साधनेसाठी सर्वात महत्त्वाचे आहे, अशा विशेष संदेशाने माझे समाधान झाले आणि माझा उत्साह वाढला. मला या साधनामार्गाचे आणि गुरुजींचे खूप आकर्षण वाटते कारण इथे प्रकाशाला सर्वोच्च स्थान आहे; तत्त्वांच्या, मतांच्या, प्रतिमा आणि रूपांच्या, शिकवणींच्याही पलीकडे प्रकाशाला स्थान आहे. चांगल्या गोष्टींना साधारणतः मर्यादा असतात पण प्रकाश हा अमर्याद आहे. –लिन

मला ऑफिसला जातांना कधी कधी फार उशीर होतो. आमच्या ऑफिसमधे पंचिंग मशीन आहे, त्यामुळे वेळेवर पोहोचणे फार गरजेचे असते. अशावेळी मी गुरुजींना प्रार्थना करते की कसेही करून मला वेळेवर ऑफिसला पोहोचवा आणि आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे मी वेळेवर ऑफिसला पोहोचते. ऑफिसमधे पोहोचल्यावर मी त्यांचे आभार मानायला विसरत नाही. त्यांचा हसरा चेहेरा माझ्या डोळ्यापुढे येतो, जणूकाही ते म्हणत असतात "God bless you".

–माधवी खेडेकर

सुविचार

(संकलन : नरेंद्रबाबू, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

सूर्याप्रमाणे वक्तशीर बना –महर्षी अमर

ध्यान माणसाला देवपदापर्यंत नेत –गुरुजी

जर तुम्हाला भेटणाऱ्या पुढच्या माणसात तुम्हाला देव सापडला नाही, तर अजून पुढे त्याला शोधणे म्हणजे वेळेचा अपव्यय आहे

–महात्मा गांधी

चिंतेला सुरुवात झाली की श्रद्धा लोप पावते, आणि खऱ्या श्रद्धेचा उगम झाला की चिंता लोप पावते –जॉर्ज ई. म्युलर

संपूर्ण शिडी दिसत नसतांनाही पहिली पायरी चढणे म्हणजेच श्रद्धा

–मार्टिन ल्युथर किंग, ज्यु

प्रत्येक वादामागे कोणाचे तरी अज्ञान असते

–लुइस डी. ब्रांडिस

जो आराम शोधतो त्याला कंटाळवाणेपणा मिळतो. जो काम शोधतो त्याला आराम मिळतो

–अज्ञात लेखक

तुमची नजर जेव्हा ध्येयापासून ढळते तेव्हा तुम्हाला अडथळे दिसतात –हेन्री फोर्ड

प्रत्येक गोष्टीतले थोडे तरी शिकण्याचा आणि एखाद्या तरी गोष्टीतले सर्व काही शिकण्याचा प्रयत्न करा –थॉमस एच. हक्सले

समाधानी मन असणे ही चिरंतन मेजवानी असते –अमेरिकन सुवचन

स्तब्धता ही अशी गोष्ट आहे जी जगाला वाचवेल आणि बदलवेल –एखार्ट टॉल

मी तुझ्यावर जे प्रेम करतो ते तू काय आहेस त्यामुळे नसून, तुझ्याबरोबर असताना मी काय असतो त्यामुळे आहे –रॉय क्रॉफ्ट

जगात समस्या नसतात, फक्त संधी असतात

–बिल ऑस्टिन

आपल्याला काहीही माहिती नाही हे समजण्यातच खरा शहाणपणा आहे

–सॉक्रेटिस

स्मित करणे ही शांतीची सुरुवात आहे

–मदर तेरेसा

तुमचे स्वतःबद्दलचे मत, इतरांच्या तुमच्याबद्दलच्या मतापेक्षा, किती तरी अधिक महत्त्वाचे आहे –सेनेका

तुम्ही कोण नाही आहात ते पाहायचे असेल तर आरशात पाहा –बायरन कॅटी

प्रश्नोत्तर

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

प्र. ज्या ग्रहांवर मानवी जीवन अस्तित्वात नाही असे ग्रह सुद्धा ह्या चौदा लोकांच्या गटात मोडतात का?

उ. नाही. जेव्हा एखाद्या ग्रहावर मानवी जीवनाची सुरुवात होते तेव्हाच त्याच्या वर्गवारीची देखील सुरुवात होते.

प्र. आपल्या जीवनावर ग्रह काय प्रभाव पाडू शकतात?

उ. ज्या प्रमाणात आपण मनात भीती बाळगून असतो, किंवा ज्याप्रमाणे ज्योतिषी आपल्याला ग्रहांच्या शक्तिंचा आपल्या जीवनावर पडणाऱ्या असंभाव्य प्रभावाबद्दल सांगून आपल्याला घाबरवतात, तसा प्रत्यक्षपणे त्यांचा आपल्या जीवनावर प्रभाव पडत नसतो. त्या शक्ती आपल्याला आध्यात्मिक दृष्ट्या मदत करण्यासाठी असतात. ग्रहांची स्थिती आपली आध्यात्मिक स्थिती दर्शवते. तो आपल्या कर्मांचा आलेख असतो.

प्र. ह्या ग्रहांना देखील उच्च आयाम (Higher Dimensions) असतात का?

उ. होय.

प्र. इतर किंवा उच्च आयाम असण्याचा काय उद्देश असतो?

उ. नव्या अनुभवांसाठी; जास्त अनुभवांसाठी.

प्र. आपल्या सूर्याच्या आत सुद्धा पृथ्व्या आहेत. त्यांनासुद्धा इतर आयामे असतात का?

उ. होय. कोठेही असलेल्या कोणत्याही पृथ्वीला उच्च किंवा इतर आयाम असतात.

प्र. शुद्ध जीवन म्हणजे काय?

उ. शुद्ध विचार, शुद्ध भावना आणि शुद्ध कर्म किंवा कृती. असे जीवन म्हणजेच शुद्ध जीवन. प्रेम, शांती आणि सत्यता ह्या गोष्टी शुद्धता दर्शवतात. शुद्धता मुख्यत्वे करून आत्म्याशी संबंधित असते.

प्र. मानसिक विकलांग मुलांना ध्यानाचा उपयोग होऊ शकतो का?

उ. ध्यानाचा प्रत्येकालाच उपयोग होतो.

प्र. खरा पुढारी कोण असतो?

उ. खरा पुढारी तो असतो, जो या जगासाठी स्वप्ने पाहातो आणि स्वप्नांना साकार करण्यासाठी, स्वप्नांप्रमाणे जगण्यासाठी, प्रयत्न करतो, कार्य करतो. खरा पुढारी इतरांनासुद्धा स्वप्ने पाहाण्यासाठी आणि त्याप्रमाणे जगण्यासाठी प्रेरणा देत असतो. खरा पुढारी खूप साहसी असतो आणि सर्जनशील सुद्धा असतो. खरा पुढारी नव्या मार्गावर चालतो. जुन्या मार्गाकडे तो पूर्णपणे दुर्लक्ष करत नाही, पण तो नवा मार्ग शोधून काढतो. खरा पुढारी तो आहे, जो त्या सर्व गोष्टी स्वतः आचरणात आणत असतो ज्यांच्याबद्दल तो बोलत असतो.

प्र. आत्मा थकत असतो का?

उ. नाही. आत्मा कधीच थकत नसतो.

प्र. आत्म्याला आपली स्वतःची अशी शक्ती असते का?

उ. आत्मा स्वतःच शक्तिचे आगर आहे.

प्र. भौतिक आणि सूक्ष्म शरीरे आत्म्यापासून शक्ती मिळवू शकतात का? कसे?

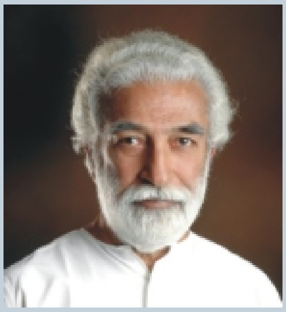
उ. होय. अशी कल्पना करून की, आत्म्यातून प्रकाश निघून तुमच्या भौतिक आणि सूक्ष्म शरीरांमधे भरल्या जात आहे, तुम्ही आत्म्यापासून शक्ती मिळवू शकता.

प्र. जेव्हा तुम्ही एखाद्या व्यक्तिच्या आध्यात्मिक स्थितीचे मोजमाप करता, तेव्हा तुमच्यातील कोणत्या क्षमतेची त्यात मदत होते?

उ. अंतःप्रेरणेची.

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
iGuruji	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/-
Guruji Speaks Part - I	200/-
Guruji 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/-
ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಐ–ಗುರೂಜಿ	150/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಕೊಡುಗೆ (ಐದು ಪುಸ್ತಕಗಳು)	250/-
– 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/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
தியானம் சைய்வது எப்படி	50/-
ஒளியின் வாயில்கள்	200/-
ஒளீயீல் வாழ்க்கை	10/-
व्ॠण टश्वत्रि–स्ण य्ष्ट	50/-
"थ्र्व्र् ण्टत्र–स्ण	10/-



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 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, 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 ११ ते १ वाजेपर्यंत गुरुजींसोबत ध्यान–साधक प्रकाशाचे प्रसारण करतात. ह्यात सामील होण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे.

हीलिंगचे वर्ग

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

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)

साधकांचे अनुभव

संकलन: सुधाकर, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

साधनेबद्दल सल्लामसलत करतांना जेव्हा मी गुरुजींकडून शक्ती मिळवण्यासाठी डोळे बंद केले तेव्हा मी माझ्या भ्रूमध्याच्या ठिकाणी बाळकृष्णाला पाहिले. नंतर गुरुजींच्या जागेवर मला निळ्या रंगाच्या प्रकाशात कृष्णाची बाह्याकृति दिसली आणि त्याला दिव्य पांढऱ्या प्रकाशाने वेढले होते. तो पांढरा प्रकाश नंतर संपूर्ण खोलीत पसरला आणि तेथे हजर असलेल्या सर्व साधकांच्या शरीरात शिरला. प्रत्येकजण प्रकाशमय झाला पण त्यांच्या प्रखरतेचे प्रमाण मात्र वेगवेगळे होते. –नागमणी चंद्रशेखर

पुन्हा एकदा माझ्या ध्यानात मी एका वेगळ्या पृथ्वीवर तीन दिवसांसाठी गेले आणि तेथे खूप शक्ती मला मिळाल्या. एकदा माझे ध्यान खूपच तीव्र झाले आणि त्यात मी मंद निळ्या रंगाचा प्रकाश पाहिला. तो प्रकाश माझ्या भोवती फिरला आणि मी वेगाने पृथ्वीखाली असलेल्या काही गुहेंमधून फिरता फिरता शेवटी एका उघड्या दरवाज्यापाशी पोचले. नंतर त्या निळ्या प्रकाशाचे जांभळ्या प्रकाशात रूपांतर झाले आणि तो नागमोडी वळण घेत घेत वरच्या दिशेने सरकू लागला. मी प्रकाशाच्या पायऱ्या चढायला सुरुवात केली आणि मला असे जाणवले की एक वेगळ्याच प्रकारची शक्ती माझ्यात शिरून स्थिरावत आहे. –झरीना ॲन्शिया

मुंबईवरील हल्ल्यानंतर, आमच्या ट्रॅव्हल कंपनीकडून मला फोन आला. त्यांनी मला विचारले की तुमची अजूनही भारतात प्रवास करण्याची हिम्मत आहे का. मी यावर दोन दिवस विचार केला. मला काही विवंचना होत्या म्हणून मी गुरुजी आणि ऋषींना प्रार्थना केली. तेव्हा मला असे जाणवले की माझ्या शरीराचा एक भाग आधीच तपोनगरात पोचला देखील होता. हसतमुखाने मी तिथे आराम करतांनाचे दृश्य मला पुन्हा पुन्हा दिसत होते. माझ्या सर्व विवंचना दूर झाल्या.

एकदा मी जेव्हा चालत होते तेव्हा एकाएकी माझ्या आतील काहीतरी एका लहान मुलीच्या आवाजात बोलले. ते म्हणाले, मी खूप आनंदी आहे. मी आनंदाने काठोकाठ भरले आहे. मला त्याचा अर्थ लागला नाही. नंतर जेव्हा मी या घटनेबद्दल विचार करत होते, तेव्हा मला वाटले की ते एक स्वतंत्र अस्तित्व होते. मी ही गोष्ट विसरून गेले, पण दोन महिन्यांनंतर तोच आवाज मला तेच सांगत होता. मग मात्र माझी खात्री झाली की तो माझ्या आनंदमय कोशातील आनंदच होता. –लीन

१५ डिसेंबरला रात्री बारा वाजता मी ध्यान करून आपल्या सप्तर्षींना निरोप दिला आणि ऋषींच्या नव्या गटाचे स्वागत केले. जेव्हा मी त्यांना विचारले की ते तपश्चर्येसाठी कोठे जात आहेत, तेव्हा त्यांनी सांगितले की ते एका वेगळ्या तारामंडळातील एका गुप्त जागी जात आहेत. त्यांनी सांगितले की त्या जागेबद्दल आपल्याला माहिती असण्याची आवश्यकता नाही. नवे ऋषी प्रखर प्रकाशरूपात आलेले मी पाहिले. नंतर मी विश्वामित्र महर्षींना नव्या ऋषींबद्दल विचारले असता त्यांनी मला वैशंपायन महर्षी आले आहेत म्हणून सांगितले. माझ्या यजमानांनी देखील हाच प्रश्न विचारला आणि त्यांनासुद्धा तेच उत्तर मिळाले.

माझी मुलगी काही दिवसांपासून खूपच खोकलत होती. मी तिला तशा अवस्थेत पाहू शकत नव्हते, त्यामुळे मी ऋषींना प्रार्थना केली की तिचा खोकला त्यांनी मला द्यावा. लगेच दुसऱ्या दिवशी सकाळीच ती बरी होती आणि मी मात्र भयंकर खोकलत होते! पण मला अंतरमानसात "आयगुरुजी" च्या सत्राला हजर राहावयाचे होते. सत्र सुरु होण्यापूर्वी मी विश्वामित्र महर्षींना प्रार्थना केली की सत्र सुरु असताना, दोन तासांसाठी माझा खोकला त्यांनी थांबवावा म्हणजे तो कार्यक्रम निर्विघ्नपणे पार पडेल. आणि आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे पूर्ण सत्र संपेपर्यंत मला एकदा पण खोकला आला नाही!

आमच्या तपोनगरच्या घरात मला माझ्या पुढे सतत एक पांढरी छाया दिसते. ध्यान करतांना मी ऋषींना त्याबद्दल विचारले. त्यांनी सांगितले की घरातील ही छाया आमचे रक्षण करण्यासाठीच आहे. ऋषी म्हणाले की आमच्या आनंदात ही छाया आनंदी असेल आणि आमच्या दुःखात दुःखी. ती वैरागी आहे. आम्ही जरी चुकून तिचा अपमान केला किंवा तिच्याकडे दुर्लक्ष केले तरी ती आमच्यावर कधीच रागावणार नाही. नंतर ते म्हणाले की ती या सर्व गोष्टींच्या वर आहे. तिचे कार्य म्हणजे संरक्षण देणे. ती तेथे प्रकाशरूपात आहे. –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