



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 शिकवलेला ध्यानाचा आणि भावनांना व विचारांना सकारात्मक बनविण्याचा एक अद्वितीय मार्ग आहे.

दृढ वचन

- ★ आपण एकाच दिव्य प्रकाशाचे (परमेश्वराचे) कण आहोत.
- ★ प्रेम हा आपला स्वभाव आहे.
- ★ शांतता ही आपली भाषा आहे
- ★ ध्यान हा आपला मार्ग आहे
- ★ हे जग आपले आश्रयस्थान आहे
- ★ सर्व सृष्टीच आपलं कुटुंब आहे
- ★ परमेश्वर आपला गुरु आहे; ऋषी आपले मार्गदर्शक आहेत.

प्रकाशमार्ग

चिंतन

महर्षी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे

चिलीमधील खाणकामगारांची सुटका आणि आँग सान सू की हिची मुक्तता ह्या माझ्यासाठी या वर्षातील सर्वात मोठ्या बातम्या आहेत. माझ्या लेखी या घटनांच्या रूपाने मानवी हिंमत व धैर्याचा विजय झाला. दुर्दम्य आशेचा विजय झाला. किती झाले तरी पुढे जीवन हे असतेच. आपण दुःख सोसायला हवे, जीवन सुधारण्यासाठी धडपड करत राहायला हवी आणि आपले जीवन प्रकाशित होण्यासाठी भविष्याची वाट बघायला हवी. यासाठी खूप साहस असावे लागते, आपल्या मतांवर दृढ विश्वास असावा लागतो.

सू की हिच्या मुक्ततेने हा प्रश्न सुटत नाही. ही तर सुरुवात आहे. ज्या शक्तींनी तिला नजरकैदेत ठेवले होते, त्या शक्ती अजूनही सशक्त आहेत आणि तिच्या कार्यात ते केव्हाही अडथळा आणू शकतात. क्रूर शासनाने तिची मुक्तता प्रेमापोटी केलेली नाही. बहुदा त्यांच्यावर इतर लोकशाही देशांनी लादलेल्या आर्थिक निर्बंधांपासून सुटकेच्या अपेक्षेने त्यांनी तिला मुक्त केले असावे. जोपर्यंत असे क्रूर शासन आणि अशा अन्याय्य व्यवस्था अस्तित्वात आहेत आणि असे लोक अस्तित्वात आहेत, तोपर्यंत सू की सारखे लोक या जगात सुरक्षित नाहीत. स्वातंत्र्य आणि मानवी प्रतिष्ठा सुरक्षित नाही. अशा अन्याय्य व्यवस्था ढासळायलाच हव्या. आणि लवकरच जेव्हा आपण प्रकाशयुगात, सत्ययुगात प्रवेश करू, तेव्हा त्या नक्कीच कोलमडतील.

संपूर्ण जग प्रकाशयुगाची वाट पाहते आहे.

मी काही अशी उदाहरण पाहिली आहेत की, प्राथमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांचे आजी आजोबा आता नातवंडांच्या आग्रहामुळे ध्यान करू लागले आहेत. लहान मुलं आता मोठ्यांचे मार्गदर्शन करीत आहेत !

जेव्हा मी लहान विद्यार्थी होते, तेव्हा माझ्या शिक्षकांनी मला, 'मूल माणसाचा पिता आहे' या विषयावर एक निबंध लिहायला सांगितले होते. मी तेव्हा तो विषय समजू शकलो नाही. मूल मोठ्या माणसाचा पिता कसे होऊ शकेल ! आता मला ते उमगतंय. मुले तर त्यांच्या आजी-आजोबांचे जनक झाली आहेत!

ही मुले प्रकाशाचे प्रवहन फार कुशलतेने करतात, जणू युगांपासून ते प्रकाश प्रवाहित करीत आहेत. ही मुले प्रकाशाला फार जवळची आहेत. ही भविष्यातील मुले आहेत.

या वर्षाने 'मानसा' तील खऱ्या पुढाऱ्यांना समोर आणले. माझ्याकडून प्रत्यक्ष सूचना किंवा विनंती नसून देखील, प्रकाशाच्या या पुढाऱ्यांनी स्वतःला व्यवस्थित संघटित केले आणि सहा लाखांपेक्षाही जास्त मुलांना प्रकाश प्रवहन करण्यास मदत केली. ते या कार्यासाठी स्वतःचा पैसा, वेळ आणि शक्ती खर्च करून इतर गावांत, शहरांत प्रवास करतात. ते खऱ्या ऋषींप्रमाणे कोणत्याही प्रकारच्या परतफेडीची अपेक्षा न करता कार्य करतात.

अशाच प्रकारे अबोलपणे त्यांनी एक आध्यात्मिक उपचारक गट (हीलिंग ग्रूप) बनवला आहे. जे गरजू लोक शरीर व मनाच्या उपचारासाठी विनंती करतात त्यांना दररोज रात्री १० वाजता ही मंडळी उपचारक शक्ती पाठवतात. लोक कोमामधून बाहेर येतात, अतिदक्षता विभागातून बरे होऊन बाहेर पडतात, तीव्र वेदना आणि गंभीर आजार यातून सुटल्याचे समाधान व स्मितहास्य त्यांच्या चेहऱ्यावर झळकते. असे अनेक मूक चमत्कार घडत आहेत. हे कार्य सुद्धा अबोलपणे, कोणत्याही परतफेडीची अपेक्षा न ठेवता चालले आहे.

प्रकाश कार्यकर्त्यांची एक फौज आणि होतकरू ऋषींचा एक गट हळूहळू शांतपणे अंगिकृत कार्यात प्रगती करतो आहे. आता मी खूप आशेने असे म्हणू शकतो की, २०१२ सालाच्या घटनांशी निगडित विनाश आणि वेदना आपण टाळू शकतो. हे आत्मे आपल्याला जरूर वाचवतील.

मला कल्पना आहे की, अशाप्रकारे आपापल्या पद्धतीने कार्य करणारे असे बरेच गट संपूर्ण जगभर पसरलेले आहेत. जगातील इतर भागांत मला माझ्या संघटनेच्या शाखा आणि केंद्रे उघडण्याची आवश्यकता नाही. सगळीकडे प्रकाशाची केंद्रे आधीपासूनच कार्यरत आहेत. जरी ते वेगवेगळ्या संस्थांच्या नावांखाली कार्य करीत असले तरी ते माझेच कार्य करीत आहेत, प्रकाशाचेच कार्य करीत आहेत. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७, इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, २२७१५५०१, ९३४२० ३०२५० (सकाळी १० ते दु. ४ पर्यंत)
इ-मेल : info@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.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)

हिमांशु, ४ 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 पहिला कॉलम वाचावा.

Doorways (इंग्रजीत) /

तपोवाणी (कन्नड) / प्रकाशमार्ग (मराठी)

वार्षिक वर्गणी रू. २००/-

कृपया 'मनी ऑर्डर' ने पैसे पाठवू नये.

वृत्तपत्र

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



१ नोव्हेंबरला ब्रह्मर्षी पत्रीजींनी तपोनगराला भेट दिली व गुरुजींसोबत आध्यात्मिक कार्याबद्दल चर्चा केली

काही ठळक घडामोडी

- २-११-२०१० रोजी पिरॅमिड व्हॅली, बंगलोर येथे झालेल्या राष्ट्रीय आध्यात्मिक युवा परिषदेत गुरुजींनी व्याख्यान दिले.
- प्रकाश प्रवहन कार्यात भाग घेणाऱ्या सर्व स्वयंसेवकांची तपोनगर येथे ७-११-२०१० रोजी बैठक झाली. त्यांना व्यवस्थितपणे व एकाग्रतेने भविष्यकालीन ध्येये साध्य करण्यासाठी गुरुजींकडून प्रोत्साहन व मार्गदर्शन मिळाले.
- “Higher Communication and Other Realities” ह्या पुस्तकाचा अनुवाद आता कानडी भाषेत उपलब्ध आहे.
- जानेवारी २०११ पासून शंभला गटाचा नवीन वर्ग सुरू होत आहे. ह्यात सहभाग घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी ३०-१२-२०१० पूर्वी संपर्क साधावा. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात सहभागी होऊ शकतील.
- २६-१२-२०१० रोजी होणाऱ्या अखंड ध्यानात भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी २०-१२-२०१० पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव ध्यानाच्या वेळेसह नोंदवावे.

रविवारच्या प्रसादाचे प्रायोजक

ब्रजबंधू मिश्रा आणि दीक्षा सुरेश	०३-१०-२०१०
यशोदा, सुधा देवी पोतदार	
आणि उषा शर्मा	१०-१०-२०१०
अंजली पाटील, रत्ना राव,	
एच. एन. एस. बाबू,	
विनय आणि शोभा पोतदार	१७-१०-२०१०
गुरुपाद स्वामी जी. एम.,	
सुजाता पाटील आणि	
संतोष कोरे	२४-१०-२०१०
मारप्पा एम. आणि संतोष कोरे	३१-१०-२०१०

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

तपोनगरातील कार्यक्रम

मंगळवार २१	- चंद्र ग्रहणानिमित्त विशेष ध्यान, सकाळी १०.५७ ते दुपारी ४.३६ पर्यंत
शनिवार २५	- खिसमस निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार २६	- अखंड ध्यान सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	रविवार	अमावास्या
२१	मंगळवार	पौर्णिमा चंद्र ग्रहण सकाळी १०.५७ ते दुपारी ४.३६ पर्यंत
२५	शनिवार	खिसमस
२६	रविवार	अखंड ध्यान सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत
२८	मंगळवार	कृष्णाष्टमी
३१	शुक्रवार	विश्व हीलींग दिवस संध्याकाळी ५.३० वाजता

गुरुजींसोबत अनौपचारिक बैठक आता दर महिन्याच्या दुसऱ्या शनिवारी होईल. पुढील बैठक ११-१२-२०१० रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.

गुरुजींचे व्याख्यान, २९ जानेवारीला सकाळी मुंबईत, संध्याकाळी पुण्यात आणि ३० जानेवारीला सकाळी नागपुरात आयोजित करण्यात आले आहे. आमच्या पुढील अंकात याबद्दल अधिक माहिती देण्यात येईल.

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

“लाईट चॅनल्स वर्ल्ड मूवमेंट” बदल वृत्तांत

- ऑक्टोबर २०१० अखेरपर्यंत ५ लाख पेक्षाही अधिक मुलांनी प्रकाशाचे प्रवहन केले.
- ऑक्टोबर महिन्यात अनेक सुट्ट्या असून देखील आपल्या स्वयंसेवकांनी श्रम घेऊन शंभराहून अधिक शाळांना भेट दिली आणि ८०,००० पेक्षा अधिक विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहन करण्यास शिकवले.
- २७ ऑक्टोबर २०१० हा दिवस प्रकाश प्रवहनासाठी महत्वाचा दिवस होता. ह्या एका दिवसात भारतातील वेगवेगळ्या भागात २२,००० मुलांनी प्रकाश प्रवहन केले. चेट्टिनाड विद्याश्रम, चेन्नई च्या आवागत ७,००० पेक्षा जास्त मुलांनी एकाच वेळी प्रकाश प्रवहन केले ही अतिशय हृदयस्पर्शी गोष्ट होती.
- कर्नाटक राज्यातील कोलार जिल्ह्याच्या शिक्षण विभागाने ह्या जिल्ह्यातील ५ लाखां पेक्षा अधिक शालेय विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहन शिकवण्याची परवानगी दिली आहे. ■

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

२ ऑक्टोबरच्या प्रकाश प्रवहन सत्रानंतर वर्गात थांबलेल्या एका विद्यार्थिनीने व तिच्या पालकाने वर्गामध्ये पांढऱ्या प्रकाशाचा एक प्रचंड गोल प्रकट झालेला पाहिला.

– मेधा कुलकर्णी, स्वयंसेविका

नववीच्या वर्गात प्रवेश करीत असता मला तेथे प्रचंड तणाव आणि तेथील शिक्षिका काहीतरी कारणाने रागात असल्याचे जाणवले. मी त्यांना ३ मिनिटांचा वेळ मागितला आणि त्यांनी होकार दिला. प्रकाश प्रवहनाचे सत्र झाल्यानंतर एक विद्यार्थी उभा राहिला आणि त्याने सांगितले की त्याला त्याच्या शरीरात एका शक्तीने प्रवेश केल्याचे जाणवले. वर्गात सर्वजण हसू लागले परंतु तेव्हाच त्या शिक्षिका उठून म्हणाल्या की त्यांनी प्रत्यक्षात त्यांच्या सभोवताली प्रकाश पाहिला आणि पांढऱ्या प्रकाशाचा प्रचंड गोल देखील त्यांच्या समोर पाहिला. त्यांनी नंतर स्पष्ट केले की मी जेव्हा वर्गात प्रवेश केला तेव्हा त्या तणावात आणि रागात होत्या आणि माझ्या बोलण्याकडे त्यांचे विशेष लक्ष नव्हते. पण जेव्हा त्यांनी डोळे बंद केले तेव्हा प्रकाश त्यांच्यात भरला आणि त्यांना शक्तीने संपूर्ण शरीर झिगझिगल्यासारखे वाटले. हेलावलेल्या मनाने आणि आनंदी व धन्य भावनेने वर्गाबाहेर निघत असता मी त्यांना त्यांचे अश्रू पुसताना पाहिले!

– नित्या जेम्स, स्वयंसेविका

सत्राच्या सुरुवातीला मला पाय दुमडून बसता येत नव्हते. पण मी गुडघेदुखी कडे दुर्लक्ष करून मांडी घालून बसले आणि प्रकाशाचे प्रवहन केले. सत्रानंतर माझी गुडघेदुखी नाहीशी झाली आणि खूप आराम वाटला.

– जयलक्ष्मी अय्यर, मुख्याध्यापिका, ए. एस. कुप्पराजू अँड ब्रदर्स विद्यानिकेतन, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

ऑक्टोबर महिन्यापासून उत्सवाच्या मोसमास सुरुवात झाली. नवरात्रात मिळालेल्या देवीच्या स्त्री शक्तीने तपोनगराला व संपूर्ण विश्वाला पावन केले. मानवजातीच्या चैतन्यातील स्थित्यंतराच्या, विशेषतः वैयक्तिक स्तरावर होणाऱ्या प्रलय प्रक्रियांच्या पार्श्वभूमीवर, चांगल्याचा वाईटावर विजय होतो हे शाश्वत सत्य अधिकच औचित्यपूर्ण वाटत होते.

ह्या महिन्यात तपोनगरातील रहिवासी अनेक निमित्तांनी एकत्र जमले. श्रीदेवीचे नवीन घर गुरुजींनी ध्यान करून शक्तींनी भारले. गुरुराज कानाडेंची गोड जुळी मुले, आणि ब्रजबंधू मिश्रांचा एक वर्षाचा मुलगा यांच्या वाढदिवसाच्या पार्टीत सर्वांनी भाग घेतला.

महिन्याच्या शेवटच्या रविवारी साधकांनी तीन तास प्रकाशाचे प्रवहन केले.

तपोनगरात एक निरुपद्रवी जीव आहे – रस्त्यावरची कुत्री – शाइनी. शाइनी ही शांत, न भांडणारी आणि अतिशय प्रेमळ आहे. ती कधीच अन्नासाठी मारामारी करत नाही आणि म्हणूनच की काय जेव्हा ती फिरता फिरता कोणत्याही घरात जाते तिथे तिला खायला मिळते. ती मानसा कार्यालयाच्या प्रवेशद्वाराशी बसलेली असते आणि सर्वजण तिचे लाड करतात. एकदा तिच्यावर एका कुत्र्याने हल्ला केला ज्यामुळे तिचा पाय कायमचा मोडला. तिच्या औषधोपचारासाठी काही हजार रुपये खर्च झाले. शाइनी तिच्या नावाप्रमाणेच खास आहे कारण तिच्या सौम्य आणि शांत वागण्यात खूप बिनशर्त प्रेम झळकते. बहुदा तिने सत्य युगात केव्हाच प्रवेश केला असेल. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

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

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांत असलेल्या अंधःकाराला दूर करतो. त्यामुळे माणसांत परिवर्तन घडते. माणसांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते आणि ते प्रकाशमय बनते.

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून शक्तीच्या गाभ्यापासून येणारा अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूलस्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: शक्ती, शहाणपण आणि भवितव्य. आणि तो अदृश्यपणे सर्वत्र वास करून आहे.

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

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८-०५-२००८ रोजी तारामंडळीय परिषदेने म्हणजेच सप्तर्षींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

वेब साईट : www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

ही प्राचीन ऋषींनी दिलेली सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबला या पृथ्वीवरील प्रकाशाच्या नगरीत राहणारे लोक करतात. हे लोक चिरतरुण असून शांती व परिपूर्णतेचे जीवन जगतात.

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

गुरुजी उवाच

(गुरुजींच्या रविवारच्या व्याख्यानातील वेचे)
(संकलन: शोभा राव, अनुवाद: पूर्णिमा परुळेकर)

०३-१०-१०

एका ऐंशी वर्षांच्या वृद्ध गृहस्थांची कधी देवावर श्रद्धा नव्हती, पण मूल्य प्रणालीवर त्यांची श्रद्धा होती. ते म्हणत, की डोळे मिटून ईश्वराचा अनुभव घेणे सोपे असते. डोळे उघडे ठेवून सर्वत्र ईश्वराला पाहणे कठीण आहे. ध्यानात आपण ईश्वराशी तादात्म्य साधू शकतो. इतर वेळी नित्य ईश्वराशी एकरूप असण्याच्या जाणिवेत राहणे सोपे नाही. ध्यानामुळे आपल्याला सामर्थ्य, शहाणपण आणि सुरक्षितता लाभते आणि नंतर आपल्या आयुष्यात काही चुकीचे घडूच शकत नाही.

प्रकाशरूप निराकार ईश्वराशी तादात्म्य पावणे म्हणजे सर्वोच्च कोटीची एकरूपता अनुभवणे होय. ईश्वराशी एकरूप असण्याचा अनुभव समाधीपेक्षाही मोठा असतो. तेव्हा आपण जणू प्रति ईश्वरच बनतो. या गोष्टी आपण समजून घेतल्या पाहिजेत, त्या अनुसरण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे आणि त्या आत्मसात केल्या पाहिजेत.

आपण धर्माचा पूर्णपणे त्याग करू नये, कारण सर्व धर्म, सर्वश्रेष्ठ, साक्षात्कारी योगीपुरुषांच्या शिकवणीतून उदयास आले आहेत. हजारो वर्षांच्या कालावधीत या शिकवणीचा जो विपर्यास झाला आहे तिकडे आपण दुर्लक्ष करावे. उगाच वाद घालू नये. जगाबरोबर चालणे, समजून घेण्याच्या कामी इतरांना मदत करणे, इतरांवर काहीही म्हणजे अगदी चांगल्या गोष्टीसुद्धा न लादणे ह्याला आध्यात्मिक जीवन म्हणतात.

बऱ्याच लोकांमध्ये पारमार्थिक जागृती होते आहे. त्यामुळे प्रेमासारख्या धर्माच्या वैश्विक अंगाला पुष्टी मिळते आहे. एक मूल्यव्यवस्था असा धर्माचा खरा अर्थ आहे. ही गोष्ट लोकांच्या लक्षात येऊ लागली आहे. याला वैश्विकता किंवा युनिव्हर्सलिझम असे म्हणता येईल. ही जाणीव सर्व धर्मांच्या सीमा लांगून जाणारी आहे. येऊ घातलेल्या प्रकाश युगाचा हाच धर्म असेल. प्रकाश युगाचा आरंभ आपल्यापासून म्हणजे व्यक्तीपासून होईल. आपल्या आतून ते उदयास येईल. हे लक्षात घेता आता आपल्या प्रत्येकाच्या शिरावर मोठी जबाबदारी आहे.

अयोध्या विवादाचा निकाल ३० सप्टेंबरला लागला. त्या दिवशी सर्वत्र शांतता नांदत होती. जगभरातील सच्छील ध्यानसाधक आपापल्या परीने प्रकाश पसरवीत आहेत त्याचा हा परिपाक होता. तसेच ऋषींनी पुष्कळ शक्ती, विशेषतः 'श' शक्ती पृथ्वीवर आणल्या आहेत त्याचाही परिणाम होतो आहे. लोकांमध्ये जागृती व परिपक्वता येते आहे याचे हे प्रतीक आहे.

लोकांच्या सामूहिक शहाणपणाचे व सामूहिक प्रतिक्रियेचे हे प्रमाण आहे. जग हळूहळू बदलत आहे. जेव्हा खूप जास्त लोक भ्रष्टाचार, लढाया आणि हिंसाचार यांचा मानसिक पातळीवर अड्डे करतील तेव्हा या गोष्टी नाहीशा होतील.

आध्यात्मिक उपचारांनी (हीलिंग) आजार बरा होतो, प्रकृती सुधारते आणि पुन्हा पूर्वपदावर येण्यास चालना मिळते. पण मृत्यु टाळता येत नाही. आध्यात्मिक उपचारांमुळे व्याधीग्रस्त व्यक्तीला वेदना न होता हळूवार व शांतपणे देह सोडण्यास मदत होते.

तपोनगरात आल्याने आपल्या आयुष्यातून वेदनांचे व समस्यांचे पूर्ण उच्चाटण होईल अशा कल्पनेत आपण राहू नये. इथे असलेल्या शक्ती आपल्याला नक्कीच खूप मदत करतात. आपण जगावर प्रेम करू व जगाला समोरून तोंड देऊ कारण आपण या जगाचाच हिस्सा आहोत.

थोडा वेळ ध्यान केल्यानंतर आपण शांत होतो. भोवतालच्या जगाला पूर्ण विसरून जातो. ही समाधीची सुरवात असते. कालांतराने आपण त्याच्या पुढे म्हणजे समाधीच्या वरच्या पायरीवर जातो. तेव्हा आपल्याला आपल्या मनातील विचार, आजूबाजूचे जग, आणि प्रत्येक गोष्टीची जाणीव असते पण तरीही आपल्या आत एक प्रकारची स्तब्धता असते. जसजशी आपली पुढे प्रगती होते तसतशी आपली जाणीव अजून वरच्या स्तरावर जाते. त्यावेळी आपल्याला स्थूल वास्तवाचे भान असते. शांती व स्तब्धता अनुभवत असतानाच सभोवतीच्या सर्व गोष्टींचे संपूर्ण भान असणे या अवस्थेला परिपूर्ण समाधी म्हणतात. ध्यान करत असताना कसलीही मीमांसा करू नका किंवा समजून घेण्याचा प्रयत्न करू नका. कारण त्यामुळे बुद्धी क्रियाशील राहिल व स्तब्धतेला बाधा येईल.

१०-१०-१०

एखाद्या विस्तृत तंत्रामधून आपण एकच मंत्र वा तंत्र उचलू नये. कोणतेही तंत्र समग्रतेने वापरावे लागते. हे कदाचित पुस्तकांत लिहिलेले नसेल. तंत्र एखाद्या जाणकार व्यक्तीकडून, मार्गदर्शकाकडून अथवा गुरुंकडून घ्यावे लागते. कारण अशा अधिकारी व्यक्तीकडून आपल्याला दीक्षा मिळत असते. ते आपल्याला पुरेशी शक्ती सुद्धा देतात आणि मंत्रजपासाठी आपल्या कडून तयारी करवून घेतात. कोणतीही आध्यात्मिक साधना देखरेखीखाली करावी लागते व वेळोवेळी तिचे मूल्यमापन व्हावे लागते. कारण, साधनेत जर काही चूक झाली तर इतके भारी नुकसान होऊ शकते की कधी कधी ते पुढच्या जन्मापर्यंत

सुद्धा सोबत न्यावे लागते. आपला मार्ग ऋषींचा मार्ग आहे. हा परिपूर्ण व संपूर्ण मार्ग आहे.

मला एक मुलगा भेटला. त्याला योग म्हणजे काय ते माहित नव्हते. पण अचानक तो योगासनात बसायचा किंवा एखादी मुद्रा धारण करायचा किंवा क्रिया करायचा. या सर्वांचा अर्थ त्याला कळत नव्हता. या सर्वांमुळे त्याला नाना समस्या होत्या. माझ्या लक्षात आले की मागच्या जन्मात त्याने आध्यात्मिक मार्ग सोडून स्वतःच्या बुद्धीने साधना सुरू केली होती. चुका केल्या व साधना अर्धवट सोडली. तुम्ही स्वतःच्या डोक्याने असे काही करू नका.

तुम्ही सर्व ज्ञान जाणून घेऊ शकता, वाचू शकता. पण, बुद्धीभेद व नुकसान टाळण्यासाठी आयुष्यभर एकाच मार्गावर कायम राहणे चांगले असते. त्यामुळे प्रगती जास्त वेगाने व निश्चित होते.

साधनेला सुरवात करताना अन्न कोणते घ्यावे इ. बाह्य शिस्त महत्त्वाची असते. तसेच, साधनेमध्ये ध्यानाची पूर्वतयारी करणे महत्त्वाचे असते. आपण साधनेच्या वरच्या पायरीवर पोहोचल्यानंतर या गोष्टींना विशेष महत्त्व नसते.

आजारी माणसाला बरे करायला फक्त एका व्यक्तीची तीव्र इच्छा असणे पुरेसे आहे. आम्ही असे उपचार करतो. प्राप्तकर्त्यांना त्याचा कितपत उपयोग होतो त्याची कृपया माहिती कळवावी.

आजारी माणसाला बरे करायला फक्त एका व्यक्तीची तीव्र इच्छा असणे पुरेसे आहे. आम्ही असे उपचार करतो. प्राप्तकर्त्यांना त्याचा कितपत उपयोग होतो त्याची कृपया माहिती कळवावी.

एका माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थीनीने पाहिले की प्रार्थनेच्या वेळी सर्व विद्यार्थ्यांचे चेहरे कंटाळवाणे होते. कारण प्रार्थनेनंतर लगेचच त्यांना वर्गात जावे लागणार होते. प्रार्थना करण्याऐवजी तिने त्या सर्वांना प्रकाश पाठवला. जेव्हा तिने डोळे उघडले तेव्हा तिला सर्वांच्या चेहऱ्यांवर हास्य दिसले. तो संपूर्ण दिवस ती मुले आनंदात होती. अशा तऱ्हेची साधी श्रद्धा किती सुंदर परिणाम घडवून आणू शकते. त्या मुलीची ती कृती मला खोलवर स्पशून गेली.

एका व्यक्तीला खूप वेळ ध्यान करायचे होते पण तिच्याजवळ तेवढा अवधी नव्हता. तिने बराच वेळ ध्यान केले. परंतु जेव्हा तिने डोळे उघडून घडयाळ पाहिले तेव्हा घडयाळात थोडाच वेळ लोटला होता. अशा वेळी काळाचा विस्तार होतो. त्यामुळे त्या क्षणी संबंधित व्यक्तीपुरता काळ मोठा होतो. आपल्याला जर निष्ठापूर्वक काही करायचे असले तर परमेश्वर अशा रीतीने आपल्याला संधी देतो.

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

१७-१०-१०

आपल्या प्रमाणे पृथ्वीचेही सूक्ष्म शरीर आहे. आपण सर्वजण तेथे सूक्ष्मरूपाने अस्तित्वात असतो. सूक्ष्म पृथ्वीला दुसऱ्या सूर्याकडून शक्ती मिळतात. अग्नि महर्षी या स्थूल पृथ्वीचे तसेच सूक्ष्म पृथ्वीचेही अधिष्ठाता आहेत. त्यांची परवानगी घेऊन आपण सूक्ष्म पृथ्वीवर आपल्या सूक्ष्म देहाने जाऊ शकतो. तिथे जाऊन आपण कितीतरी अप्रिय घटना टाळू शकतो आणि नवीन भविष्य घडवू शकतो. आपण तिथे राहून तिथल्या ऊर्जा प्राप्त करून परत येऊ शकतो.

आपल्याला माहीत आहे की प्रकाश हे प्रेम, शहाणपण आणि शांतीचे दुसरे नाव आहे. प्रकाशाकडे आजारी व्यक्तीला व्याधिमुक्त करण्याची शक्ती आहे. यात आपण अजून एक खूप महत्त्वाची बाब जोडू शकतो. ती म्हणजे प्रकाशाकडे वैपुल्य आहे. मुबलकता आहे. जितका जास्त प्रकाश तुम्ही धारण कराल तितके तुम्हाला प्रेम आणि शांती भरभरून मिळेल. मुबलकता नेहमी भौतिक सुखसोयींचीच असावी असे नाही.

प्रकाशाचे सात नियम आहेत. तुमच्या शरीर व्यवस्थेमध्ये खोल गाभ्यात असलेल्या प्रकाशाचा अनुभव घ्या. सर्व शक्तीच्या गाभ्याशी म्हणजेच प्रत्यक्ष परमेश्वराशी संलग्न व्हा. संपूर्ण विश्वाशी एकात्मतेचा अनुभव घ्या. प्रकाश पसरवा. प्रकाश प्रकट करा. तुमच्या आत नित्य प्रकाश धारण करा आणि प्रकाशयुगाच्या नागरिकांप्रमाणे वागा. स्वतः प्रकाश बना.

प्रकाशाच्या सात पद्धती आहेत: नेहमी शांत आणि समाधानी राहावे. आपल्या आजूबाजूच्या व्यक्तींमधील आणि जगातील अपूर्णतांचा व कमतरतांचा स्वीकार करावा. चांगलेपणाने व साधेपणाने राहावे. सत्याने वागावे. जीवनात आनंदोत्सव साजरा करावा ही प्रकाशाची पद्धती आहे. जीवनाची समृद्धी, मुबलकता आपण सर्वांनी वाटून घेतली पाहिजे.

आपण प्रत्येक समस्येचे रूपांतर संधीमध्ये करू शकतो. प्राप्त प्रसंगाकडे उच्च दृष्टिकोनातून पाहण्याची संधी, समस्येला आव्हान देण्याची संधी, आपल्या संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाला नवी उभारी आणण्याची संधी, समस्येवर तोडगे शोधण्याची संधी, समस्येची आध्यात्मिक बाजू समजून घेण्याची संधी आणि त्या समस्येतून धडा शिकण्याची संधी!

सत्य जाणणे उत्तम आहे पण पुरेसे नाही. आपण जेव्हा सत्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेतो तेव्हाच सत्य पूर्णांशाने जाणू शकतो. नाही तर

आपण ते फक्त बौद्धिक पातळीवर अल्यांशाने जाणतो. अनुभवाने शहाणपण येते. लहान अनुभव मोठ्या अनुभवांकडे आणि व्यापक सत्यांकडे नेतात. आपण ज्या मोठ्या बदलांच्या दिशेने वाटचाल करतो आहोत त्या बदलांना समजून त्यांचा स्वीकार करण्यासाठी आपल्याला ह्या जुन्या झालेल्या युगाच्या, कलियुगाच्या पद्धती विसरायला हव्या.

१३ ऑक्टोबर हा चालू वर्षातील सर्वात छान दिवस होता कारण त्या दिवशी चिलीमध्ये ६९ दिवस जमिनीखाली अडकलेल्या खाण कामगारांची जिवंत सुटका झाली. त्यांनी आशा सोडली नव्हती. त्या ६९ दिवसात त्यांनी काय काय सोसले असेल ते समजणे सुद्धा मुश्किल आहे. ते खरे वीर पुरुष आहेत.

तुम्ही कोणाकडे उपचारक शक्ती पाठवण्यापूर्वी संतोषी देवीला आदरपूर्वक वंदन करा. ती संजीवक शक्तीची देवता आहे. इथे साठवलेल्या अनेक शक्तींची ती अधिष्ठात्री देवता आहे. ह्या शक्ती ती पाठवते.

आजपासून मी एक नवीन सुरवात करणार आहे. आपण ऋषींबरोबर संपर्क करण्याचा सराव सुरू करूया. वेद व्यास महर्षी आपल्या ह्या केंद्राचे, तसेच आनेकल येथील केंद्राचे अधिष्ठाता आहेत. इथे भरणाऱ्या प्रत्येक वर्गात ते उपस्थित असतात. तुम्ही जिथे बसला असाल तिथे तुमच्या समोर प्रकाश रूपात ते आहेत अशी कल्पना करा. हा वर्ग वेबकास्ट द्वारे पाहणारे लोक अशी कल्पना करू शकतात की हे थोर ऋषी त्यांच्या समोर बसले आहेत. त्यांच्याशी सुमारे ५ ते १० मिनिटे बोला.

२४-१०-१०

बसमधून प्रवास करत असताना एका स्त्रीला बाहेर काही लोक फिरताना दिसले. अचानक, तिच्या आतून प्रेमाची ऊर्मी आली. त्यानंतर तिला ते सर्वजण प्रकाशरूपात दिसले. हा अप्रतिम अनुभव आहे. एकात्मतेच्या अनुभवाचाच हा भाग आहे. त्या स्त्रीने जाणीवपूर्वक त्या माणसांना प्रकाश पाठवला नाही. पण नकळत तसे घडले. त्या स्त्रीचे व्यक्तित्व अचानक वैश्विक बनले. आपण नित्य प्रकाश धारण करतो, जीवनावर प्रेम करतो, लोकांवर आणि ह्या जगावर प्रेम करतो तेव्हा असे घडते.

एका बाईना वाटते की त्यांचे पति इतरांना उपचारक शक्ती पाठवत असल्यामुळे त्यांना मधुमेह झाला. ही विचित्र भीती फार दुःखद आहे. मी खात्री देतो की प्रकाश प्रवाहित

करण्यामुळे कोणताही आजार अथवा रोग होत नाही.

आपण हे मान्य करूया की आपल्या या पृथ्वीवर, सांप्रत काळी आदर्श एकात्मतेचा अनुभव घेता येणे शक्य नाही. या विश्वात अशा इतर वसुंधरा आहेत जिथे एकात्मता समग्रतेने अनुभवता येते. इथे आपण असा विचार करू शकतो की आपण सारे एक आहोत. आपण आपापसातील मतभेद विसरून प्रथम समूहाच्या स्तरावर एकात्मता अनुभवू. आपण समूहापासून सुरवात करू. आपण साधक आहोत. आपण एका आध्यात्मिक छत्राखाली, एका मार्गात व ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली आहोत. सुरुवात करण्यासाठी आपल्याला इतकी सामग्री पुरेशी आहे.

एका माणसाने लिहिले, 'सभोवती इतका द्वेष, हव्यास आणि बेताल बडबड भरून राहिली आहे की मी मलाच विचारतो... माझे प्रयत्न कमी तर पडत नाहीत ना? मी अजून जास्त ध्यान करायला हवे आणि अजून खूप प्रकाश प्रवाहित करायला हवा. हे आजूबाजूचे वातावरण आपल्याला जास्त प्रयत्न करण्यास प्रवृत्त करते.' तो म्हणतो ते सारे किती खरे आहे! परंतु, कधीही निराश होऊ नका आणि पराभूत वाटून घेऊ नका. आपल्याला हीही जाणीव असू द्यावी की माणसं बदलत आहेत. जग बदलत आहे. आपल्याला जे जे करता येणे शक्य आहे ते आपण करूया.

रविवारी होणाऱ्या संपर्क सत्रात आपल्यापैकी बऱ्याच जणांचा व्यास महर्षींबरोबर संपर्क होऊ शकला. परंतु आपण हेही विसरता कामा नये की आपले मन खूपदा लबाडी करते. आपल्याला आवडणारी उत्तरे ते आपल्याला देते. घाबरू नका. संपर्क साधणं जरी सोपं नसलं तरी ते फार अवघडही नाही.

मी तुम्हाला काही सूचना करतो : आपण फार संयम पाळला पाहिजे. तुम्ही प्रथमच संपर्क करण्यास बसता व प्रश्न विचारता तेव्हा लगेच उत्तर मिळेल अशी अपेक्षा करू नका. उत्तर मिळाले तरी आपल्याला त्याची फोड करता येईल असे नाही. प्रयत्न करणे कधी सोडू नका. तुम्ही तुमच्या घरी सुद्धा कोणत्याही वेळी प्रयत्न करू शकता. अधीर होऊ नका. तुमचे मन शांत आणि कोरे ठेवा. कोणतीही अपेक्षा ठेवू नका. उत्तर विजेच्या प्रकाशासारखे चमकून जाईल. तुम्ही जर उत्तेजित झालात तर ते हातातून निसटून जाईल. जे मिळेल त्याची फक्त नोंद करा व वाट पाहा. हे फार महत्त्वाचे आहे. मिळालेल्या उत्तराची मीमांसा करण्याचा प्रयत्न करू नका. ■

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 ई-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 "Manasa Light Age Foundation Bangalore" च्या नावाने काढावा. बाहेरगावचे 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, अनुवाद : एकनाथ कुलकर्णी)

मी एक असा वेब उपक्रम हाती घेतला होता, जो राष्ट्रीय पातळीवरील एका माहिती केंद्राचा पाया असेल. सप्तऋषींच्या व आपल्या आशीर्वादांमुळे हा उपक्रम दोन वर्षांच्या आत यशस्वीरीत्या पूर्ण करणे मला शक्य झाले. पुढच्या महिन्यात त्याचे उद्घाटन आहे. आपल्या मदतीबद्दल आभार.

—पद्मश्री

आपल्या सल्ल्याप्रमाणे प्रकाशाला मी माझा सोबती बनवले. जेव्हा जेव्हा मी व्यथित झाले आणि मला मार्गदर्शनाची गरज भासली, तेव्हा मी प्रकाशाशी बोलले. सुरवातीस मला यशस्वीरीत्या काहीच उत्तर मिळाले नाही, पण तरीही मला दिलासा मिळत असे. अटीतटीच्या एका आव्हानपूर्ण महिन्यानंतर आता मी निश्चित झाले आहे. प्रकाशाच्या, ऋषींच्या आणि आपल्या कृपेमुळेच हे शक्य होऊ शकले. आपले मनःपूर्वक आभार.

—नीहारिका रजनाला

आफ्रिकेच्या प्रवासादरम्यान तेथील आमच्या मित्रांनी आम्हाला सावध केले होते व काळजी घेण्याचा सल्ला दिला होता. परंतु घाबरून जाण्याऐवजी आम्ही स्वतःला प्रकाशाने भरून घेतले. ज्या हातांमध्ये आम्ही बंदुकीची अपेक्षा केली होती त्याच हातांनी हस्तांदोलन करून गरिबीत पिचणाऱ्या त्या लोकांनी आमचे मनःपूर्वक स्वागत केले. त्यांच्या चेहऱ्यावर मला जीवन, आशा आणि स्मित दिसले. आम्हाला लुबाडण्याऐवजी एका व्यक्तीने, आमच्या खिशातून पडलेले डॉलर्स आम्हाला आणून दिले! आमचे संरक्षण केल्याबद्दल आणि अशा मार्मिक अनुभवांतून जाण्याची संधी दिल्याबद्दल आम्ही परमेश्वराचे, आपले आणि ऋषींचे आभार मानले.

—विद्या विश्वामित्र

ज्यांनी आमच्या मित्रांना प्रकाश पाठवून त्यांची मदत केली, त्या सर्वांचे मी आपल्या मार्फत आभार मानतो. मला त्यांना सांगायचे आहे की, प्रकाश खरंच फार परिणामकारक आहे आणि लोकांना खूप सुखी करतो.

आपले स्वयंसेवक अशा लोकांची मदत करतात ज्यांना त्यांनी पाहिलेले सुद्धा नाही किंवा आयुष्यात कदाचित कधीही पाहणार नाही. ही फारच चांगली गोष्ट आहे. कोणत्याही प्रकारच्या परतफेडीची अजिबात अपेक्षा न बाळगता, ते हे कार्य करीत आहेत. हे खरोखरच असामान्य आणि एकमेव उदाहरण आहे.

—मनीष कुमार

मी अशा अनेक व्यक्तींच्या सहवासात आले आहे, ज्यांच्या आयुष्यामध्ये अनेक अडचणी आहेत आणि त्यांना सहानुभूती, प्रकाश आणि उपचारांची आवश्यकता आहे. मी जे काही त्यांना देऊ शकते, ते सर्व त्यांना देते आणि वारंवार प्रकाशाचे प्रवहन करण्यासाठी त्यांचा उत्साह वाढवते. आपल्याकडून मिळालेल्या प्रकाश आणि मार्गदर्शनाबद्दल मी अतिशय ऋणी व आभारी आहे.

—जेनीफर डायनेज

रविवारच्या अविस्मरणीय प्रवचनाबद्दल पुन्हा एकदा आपले आभार. असे वाटते की, आपले पारंपारिक धर्मसंस्कार वेगवेगळे असून सुद्धा आपण सर्वांनी सप्तऋषींचा मार्ग निवडणे हे जणू विधीलिखितच होते.

—फिरोजा पांडे

मी अधिक प्रेमळ व जागरूक झाले आहे आणि माझी अंतःप्रेरणा अधिक जागृत झाली आहे. तसेच मी शांत झाले आहे आणि काही करण्यापूर्वी थोडे थांबून आधी विचार करू लागले आहे. गरीब, हाल अपेष्टा सोसणाऱ्या लोकांना किंवा वेदनांनी पीडित लोकांना मी प्रकाश, माझ्या सदृच्छ आणि उपचारक शक्ती पाठवते. मी अनावश्यक काळजी न करता जे काही माझ्या वाट्यास येते त्याचा परमेश्वराची मर्जी समजून स्वीकार करते.

—हीला मजद

ज्यांनी आमच्या मित्रांना प्रकाश पाठवून त्यांची मदत केली, त्या सर्वांचे मी आपल्या मार्फत आभार मानतो. मला त्यांना सांगायचे आहे की, प्रकाश खरंच फार परिणामकारक आहे आणि लोकांना खूप सुखी करतो.

—मीना कुंबले

माझा हरवलेला सेलफोन मला परत सापडला. अचानक आलेल्या पावसात आम्ही सापडलो आणि हास भास नसताना एका अनेक व्यक्तीने आम्हाला छत्री दिली. मी नेहमीच म्हणत असते की, कोणाचे तरी माझ्याकडे लक्ष आहे आणि कोणी तरी माझी काळजी घेत असते. त्याबद्दल मी आपले व ऋषींचे आभार मानते. माझा हरवलेला सेलफोन मला परत सापडला.

—गीता जोशी

प्रश्नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

प्र. मन्वंतराच्या शेवटी आत्मे आपोआपच मुक्त होत असतात का ?

उ. मन्वंतराच्या शेवटी, ज्या लोकांनी त्यांची कर्मे पूर्णपणे फेडलेली नाहीत, त्यांना इतर पृथ्वीवर पाठवण्यात येते. तिथे त्यांना त्यांचे प्रयत्न सुरू ठेवावे लागतात, कर्मे फेडावी लागतात आणि आत्मोन्नती साधावी लागते.

प्र. जेव्हा आपल्या वैयक्तिक भेटीत तुम्ही आम्हाला शक्ती प्रदान करता तेव्हा त्या तुम्ही तुमच्या वैयक्तिक स्त्रोतातून देत असता का ?

उ. काहीवेळा मी तसे करतो. पण बहुदा मी त्या शक्ती ऋषींकडून किंवा देवांकडून प्राप्त करून तुम्हाला देतो.

प्र. आपण आपल्या शक्ती कोठे साठवता ?

उ. माझ्या शरीर, मन आणि बुद्धीच्या या शरीर-प्रणालीत, माझ्या आध्यात्मिक शरीरात म्हणजेच आनंदमय कोशात आणि एका वेगळ्या उच्च जगात असणाऱ्या माझ्या उच्च आत्म्यात सुद्धा मी शक्ती साठवतो.

प्र. आध्यात्मिक अनुभव आणि दैवी अनुभव ह्यांत काय फरक आहे ?

उ. ज्या अनुभवांची प्रचीती आत्म्याने घेतली आहे त्यांना आध्यात्मिक अनुभव म्हणतात. उदाहरणच द्यायचे झाल्यास समाधीचा अनुभव हा आध्यात्मिक अनुभव आहे. समाधीचा अनुभव आत्म्याने घेतलेला असतो. तारामंडळाच्या आभ्यात एक प्रकारची स्तब्धता असते. या संपूर्ण जगात आणि आपल्या पृथ्वीच्या गर्भात स्तब्धता असते. ही स्तब्धता प्रचंड असते आणि सर्वत्र असते. जेव्हा आपण अशी स्तब्धता अनुभवतो तेव्हा तो दैवी अनुभव असतो.

प्र. आपल्या शरीरात प्रकाश कोणत्या बिंदुतून शिरतो ?

उ. आपण प्रकाश किंवा शक्ती सहसा डोक्यातील प्रवेश मार्गातून ग्रहण करतो. पण अशा काही अति सूक्ष्म शक्ती आहेत ज्यांना आत्मा प्रत्यक्षरीत्या ग्रहण करतो. अशा अति सूक्ष्म शक्ती डोक्यावाटेच नव्हे तर सर्व बाजूंनी शरीरात प्रवेश करतात.

प्र. आपल्यासोबत प्रकाश नेहमी राहावा, यासाठी काय करावे ?

उ. तुम्ही असा विचार करा की, तुमच्या शरीरात प्रकाश आहे. तुम्ही जर प्रकाशाला तुमच्या सोबत राहण्यासाठी विनवले तर प्रकाश नेहमी तुमच्या सोबत राहील. आपण सतत प्रकाशाचे अवधान ठेवण्याची आवश्यकता नाही पण आपण प्रकाशाला नेहमी आपल्या सोबत बाळगू शकतो.

प्र. आपण जगाशी व्यवहार कशा प्रकारे करावा ?

उ. त्यासाठी बरेच मार्ग आहेत. आपण आपले शहाणपण आणि अंतःप्रेरणा यांचा वापर करायला हवा. आपण प्रत्येक प्रसंगाचा व प्रत्येक व्यक्तीचा अभ्यास करून नंतरच त्यांना सामोरे जावे. आपण जर मनाची कवाडे उघडी ठेवली आणि प्रेम व सावधानता बाळगली तर हे करणे मुळीच अवघड नाही.

प्र. जेव्हा आपण ध्यान करतो तेव्हा पंचकोशांनी युक्त असलेल्या आपल्या शरीर-व्यवस्थेतील कोणता भाग ध्यान करतो ?

उ. आपली संपूर्ण शरीर-व्यवस्थाच ध्यान करते असे आपण म्हणू शकतो. ध्यान म्हणजे प्रक्रियांची अशी श्रृंखला आहे ज्याची सुरवात शरीराला शांत करण्यापासून होते आणि परिणती समाधीच्या अनुभवात होते.

प्र. कधी कधी आपल्याला ध्यान करणे फार अवघड होते. असे आपल्या कर्मांमुळे होते का ?

उ. तसे म्हणता येईल. कधीकधी आपली कर्मेच आपल्या ध्यानात अडथळे निर्माण करतात. पण बहुतेक वेळा आपल्यातील आळस आणि ध्यानासाठी आवश्यक गंभीरतेची कमतरता, ह्यामुळे आपल्याला ध्यान करणे कठीण जाते.

प्र. मला ध्यानाचे तंत्र अभ्यासणे कठीण जाते आहे. मी ध्यान करताना तंत्राचा सराव न करता फक्त शांतपणे बसू शकतो का ?

उ. नुसते शांतपणे बसणे म्हणजे काही ध्यान नव्हे. तुम्हाला ध्यान जर करायचे आहे तर तंत्र तुम्हाला अभ्यासावेच लागेल.

प्र. ध्यानातील स्तब्धता मी पूर्ण दिवसभर कशी बाळगू शकेन ?

उ. आपण ध्यानात अनुभवलेली स्तब्धता पूर्ण दिवसभर बाळगू शकत नाही. आपण केवळ ध्यान करताना स्तब्धता अनुभवू शकतो. आपण स्तब्धता बाळगावी असे अपेक्षित नाही. पण आपण नित्य शांती आणि निरामयता बाळगावी अशी आपल्याकडून अपेक्षा आहे.

प्र. सुशिक्षित असलेले लोक देखील चुकीची कृत्ये का करतात ?

उ. आपण पारमार्थिक दृष्ट्या सुशिक्षित असायला हवे. औपचारिक शिक्षण पुरेसे नाही. जर आपण आपल्या सदसदविवेकबुद्धीचे ऐकले तर आपण कधीही चुकीची कृत्ये करणार नाही. आपण साधी आध्यात्मिक सत्ये, आपल्या इथे जन्म घेण्यामागील व मृत्यु बदलची सत्ये आणि काही आध्यात्मिक कायदे समजून घेतले तर आपण चुकीची कृत्ये करणार नाही. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
2012 - End or Beginning	100/-
iGuruji - Vol 1	150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
iGuruji - Vol 3	150/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Living in the Light of My Guru	220/-
How to Meditate	50/-
Dhyana Yoga	50/-
Descent of Soul	50/-
Practising Shambala Principles	50/-
Astral Ventures of A Modern Rishi	50/-
The Masters Answer	120/-
Channelled Knowledge from the Rishis	250/-
Channelled Knowledge from the Rishis Vol-2	150/-
Guruji Speaks Part - I	200/-
Guruji Speaks Part - II	200/-
Guruji Speaks Vol - 3	150/-
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/-

ऋषींकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
२०१२ - अंत की आरंभ? (Marathi)	100/-
आयुगुरुजी (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/-
प्रकाश (Marathi)	10/-

ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

मुंबई: चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन: २२८५१२४३)
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)
(फोन: २६१३२८७९)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉबिवलि (पू)
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)
(फोन: २८७६७२९८)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा
(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

पुणे: संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४९७३४३)

द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना
(फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,
३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

नागपुर: दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक
(फोन: ६५९५०३२)



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

मानसा

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

इथे कॉस्मिक टॉवर, कुंडलिनी मंदिर आणि तपोवन 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, नाडगौडा गोलाहल्ली नावाच्या गावात आहे. इथे एक झोपडी आणि इतर अशा जागा आहेत ज्यांच्यात गुरुजी १९८७ ते १९९२ पर्यंत राहिले होते.

स्टडी सेंटर

हे अंतरमानसा येथे, ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली आध्यात्मिक सत्यांच्या अभ्यासासाठी असलेले, एक विशेष केंद्र आहे.

ज्योती प्रॉजेक्ट

मुख्यत्वेकरून गावातल्या मुलांसाठी आहे. मुलांना शाळेतल्या त्यांच्या अभ्यासात मदत केली जाते आणि त्यांना श्लोक, भजन, स्वच्छता, सामान्य ज्ञान आणि कंप्यूटरचे प्रशिक्षण दिले जाते. ड्राइंग, पेंटिंग आणि गोष्टी सांगण्याच्या कलेतून व्यक्त करण्यासाठी, त्यांना प्रोत्साहित केले जाते.

भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

अपील

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

आध्यात्मिक अनुभव

(संकलन: शोभा राव, अनुवाद: गुरुराज कानाडे)

दि. ०७-०९-२०१० रोजी ध्याना दरम्यान मी पूर्ण काळोखात प्रवेश केला. मला एका भल्या मोठ्या शून्यात प्रवेश केल्याप्रमाणे वाटले. आजूबाजूला निःशब्द शांतता व स्तब्धता होती. मला गुरुजींचा आवाज ऐकू आला. ते म्हणाले “आणखी आत जा..!” मी खोलवर पोचल्यावर माझ्या डोळ्यातून घळघळा अश्रू वाहू लागले. मी म्हणाले, “गुरुजी, मला इथे खूप निरामय वाटते आहे. कृपया मला कायमचे इथेच राहू - द्या.” गुरुजी उत्तरले, “तुला येथून बाहेर यावं लागेल. तुला तुझी अपूर्ण स्वप्न पूर्ण करायची नाहीत का?” त्यांच्या प्रेमासाठी व कृपेसाठी मी त्यांची आभारी आहे.

-पुर्णिमा परुळेकर

तिरुपती मंदिराच्या पायथ्याशी असलेल्या डोंगराची चढण चढताना, अचानकपणे मला घेरी आली व श्वास घेण्यास त्रास होऊ लागला. मी खाली बसले व मला हे कार्य सिद्धीस नेण्यासाठी बळ द्यावे, अशी प्रार्थना प्रकाशाकडे केली. तेव्हा माझ्या खोल मनातील आवाजाने मला सांगितले की असा बराच त्रास माझ्या नशिबात आहे व आता या त्रासाला सामोरे गेल्याने माझे सर्व भोग इथेच संपतील. त्यानंतर मला माझ्या शरीरातून काहीतरी बाहेर पडताना जाणवले. माझ्या शरीरात शक्तीची लाट आली. त्यानंतरचा माझा प्रवास अगदी आनंदात पार पडला व मला एका क्षणासाठी देखील थकवा जाणवला नाही. -नित्या जेम्स

दि. १९ रोजीच्या ‘र’ गटाच्या बैठकीत मास्टर ‘व्ही’ ‘र’ ब्रह्मांच्या समवेत उपस्थित होते. त्यांनी आम्हाला विशेष शक्ती प्रदान केल्या. ‘र’ लोकातून आलेल्या एका ऋषी स्त्रीने आम्हा सर्वांना विशेष ‘स्त्रीशक्ती’ दिल्या. त्या सर्व शक्तींमध्ये समतोल राखतील आणि जास्त प्रमाणात ‘र’ शक्ती ग्रहण करण्यास व सन २०१२ च्या तयारीसाठी विशेष मदत करतील.

‘र’ लोकातून नीलवर्णी हिऱ्याचे एक यंत्र आणण्यात आले. जेव्हा कधीही गरज पडेल तेव्हा ‘र’ शक्ती पसरवण्यासाठी ह्या यंत्राचा उपयोग केला जाईल, जेणे करून ‘र’ शक्ती सर्वांना ग्रहण करता येतील. या शक्ती आपल्या परिवर्तनासाठी व सन २०१२ च्या तयारी साठी खूप महत्त्वाच्या आहेत.

-विद्या अरोरा

दोन आठवड्यांपूर्वी मी ‘र’ ध्यान मंदिरात ध्यान करीत होते. वेळेच्या मर्यादेमुळे साधारणपणे एका

तासात आम्हाला तेथून निघावे लागणार होते. या उपलब्ध वेळेचा पूर्णपणे उपयोग करून घ्यावा असा विचार मी केला. ध्यानादरम्यान निळ्या प्रकाशाशी एकरूपतेचा व मी विस्तारित होत असल्याचा अनुभव मी खूप वेळ घेतला. मला वाटले की मी कदाचित वेळेची मर्यादा ओलांडली असावी. पण काय आश्चर्य! मी घड्याळत पाहिले तर एक मिनिट सुद्धा झाले नव्हते. काळ चक्रक थांबला होता!

-रूबी बिलीमोरीया

दि. १६ ऑगस्ट रोजी मी जेव्हा माझ्या कार्यालयातून बाहेर पडलो तेव्हा मला रस्त्यावरील विजेच्या खांबा खाली एक कावळा पडलेला दिसला. त्याला विजेचा धक्का बसला होता पण तो अजूनही जिवंत होता. त्याला श्वास घ्यायला खूप त्रास होत होता. मी प्रकाशास प्रार्थना केली. त्या जखमी पक्ष्याकडे प्रकाश प्रवाहित केला व तेथून निघालो. साधारणपणे अर्ध्या तासानंतर जेव्हा मी परतलो तेव्हा पाहिले की तो कावळा उडून गेला होता! प्रकाशाने आपले काम चोख बजावले होते.

-के. रामचंद्रा

दि. १७ सप्टेंबर रोजी सकाळी प्रकाशाचा गाढ अनुभव घेत असताना मला अतिशय सुंदर दृश्य दिसले. प्रकाश माझ्या सर्वांगावरून वाहत होता व मी त्या अनुभवाचा अगदी यथेच्छ आनंद लुटत होते. अचानकपणे तेजस्वी प्रकाश चमकला. तो खूपच प्रखर होता. त्या काही क्षणांदरम्यान दुसरे काहीही दिसणे शक्य नव्हते. कारण, प्रकाशाचे ते तेज अगदी अतुलनीय व पराकोटीचे होते. त्याने सर्वकाही व्यापले होते.

-विद्या विश्वामित्र

मला माझ्या सभोवती प्रकाशाची उपस्थिती नेहमी जाणवते. तो माझ्यातील विकारांचे उदात्तीकरण करून त्याचे रूपांतर सकारात्मकतेत करतो. मी पूर्वीपेक्षा खूप आनंदी आहे. काहीवेळा ध्यानामध्ये मला माझे प्रकाशशरीर दिसते.

-अर्चना पिल्लै

अलीकडे ध्यान करताना मी प्रकाश परमेश्वराचा विचार करताक्षणी माझ्या हृदयातून प्रकाश बाहेर पडतो व विस्तारू लागतो. जेव्हा मी माझ्या शरीराच्या सर्व पेशी प्रकाशाने भरून घेतो, तेव्हा पुढील २ तास येथू खिस्त, वर्जिन मेरी (येथू खिस्तांची आई) आणि भगवान बुद्धांच्या दैवी प्रकाशाचा वर्षाव माझ्यावर होतो व मी कृतज्ञतेने भरून जातो.

-यासूजी यामागूची

PRAKASHMARGA 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, (off Hennur-Bagalur Road), Bangalore Urban - 560 077 and

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

Owner: Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, (off Hennur-Bagalur Road), Bangalore Urban - 560 077.

Editor : Jayant Deshpande