



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

३० सप्टेंबर २०१० या दिवशी अयोध्या विवादावर निकाल घोषित होण्यापूर्वी, सांप्रदायिक हिंसेच्या आशंकेने हा देश श्वास रोखून स्तब्ध थांबला होता. सर्व लोक आपापल्या घरांच्या सुरक्षित वातावरणात टी.व्ही. जवळ गोळा झाले होते. निकाल घोषित झाला आणि मोठी शांतता पसरली. त्यानंतर काही विशेष घडले नाही! कुठेही हिंसाचार झाला नाही. संपूर्ण देशातील कोणत्याही भागातून हिंसेची एकही वार्ता आली नाही. त्यानंतर लोकांनी सुटकेचा दीर्घ निःश्वास सोडला. आपल्या राष्ट्राने पुढे वाटचाल सुरू केली.

त्यानंतर टी.व्ही. पंडितांचे आणि प्रिंट मीडियाचे अखंड विश्लेषण सुरू झाले. आपल्याला पुन्हा पुन्हा सांगण्यात आले की, आपल्या राष्ट्राने आता या वादाला मार्ग टाकले आहे, तरूण वर्गाने वास्तवाचे भान ठेवून प्रतिक्रिया दिली तर जेष्ठानी प्रगल्भतेचे दर्शन घडवले. हे सर्व खरे होते. परंतु या शिवाय इतरही सत्ये होती, ज्यांच्याबद्दल मीडियाला माहीत नव्हते, ज्यांना बुद्धीजीवी पाहू शकले नाहीत आणि सामान्य माणूस त्याबद्दल अनभिज्ञ होता. मागील काही वर्षांमध्ये, जगाबद्दल काळजी करणाऱ्या, जगभरातील जागृत ध्यान साधकांच्या ध्यानाचा हा परिणाम होता. आपल्या देशातील वेगवेगळ्या भागांतून लाखो शालेय विद्यार्थ्यांनी केलेल्या प्रकाशाच्या प्रवहनाचा हा परिणाम होता. वरील सूक्ष्म जगांतून प्रकाश गुरूंनी व ऋषींनी या पृथ्वीवर प्रवाहित केलेल्या शक्तींचा सुद्धा हा प्रभाव होता. संपूर्ण जगभर पसरलेल्या प्रकाश कार्यकर्त्यांच्या कार्याचे देखील हे फळ होते.

मी एका प्रकाश कार्यकर्त्याला म्हणताना ऐकले की, इतक्यातच सूक्ष्म जगातील गुरूंनी एक युद्ध होण्यापासून थांबवले. मला असे कितीतरी प्रसंग माहीत आहेत. या पृथ्वीवरील प्रकाश कार्यकर्त्यांना ह्याची जाणीव आहे. या जगातील नागरिकांना मात्र या गोष्टी कधीच कळणार नाहीत, कारण मीडियाचे लक्ष जरी या गोष्टींकडे कोणी वेधले तरी ते अति महत्त्वपूर्ण अशा या सत्यांना प्रसिद्धी देण्यात मदत करणार नाहीत.

मला वाटले होते की, प्रकाशाबद्दलच्या सत्यांना पसिद्धी देण्यात इंटरनेटचा उपयोग होईल. पण इंटरनेट म्हणजे एक महासागरच आहे आणि प्रचंड प्रमाणात क्षुल्लक गोष्टींनी व्याप्त आहे. महत्त्वाच्या संदेशांकडे एकतर दुर्लक्ष केले जाते किंवा त्यांना हसण्यावारी तरी नेण्यात येते. फारच थोडे लोक या संदेशांना गंभीरतेने घेतात. पण तरीसुद्धा मी निराश झालेलो नाही. मला माहीत आहे की, २०१२ बद्दलच्या वर्तमान सत्यांबद्दलचे ज्ञान आणि सूक्ष्म जगातील गुरूंचे संदेश पसरवण्याची प्रक्रिया ही सूक्ष्म पातळीवर घडते आहे.

सूक्ष्म पातळीवर प्रत्येकाला ज्ञान प्राप्त होते आणि ते ज्ञान त्यांना पूर्णतः, स्पष्टपणे व शुद्ध स्वरूपात मिळते.

आपण, प्रकाश कार्यकर्ते या पृथ्वीवर शांती प्रस्थापित करण्यासाठी, मानवतेला या कठीण काळात आणि २०१२ सालाशी निगडित महान बदलांच्या काळात मार्गदर्शन करण्यासाठी एकटे नाही आहोत.

आपण कधीच एकटे नसतो. पण इच्छा स्वातंत्र्य असल्यामुळे आपण नेहमीच प्रकाश गुरूंच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे चालतोच असे नाही. ■



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.



३० सप्टेंबर २०१० - गुरुजी, आध्यात्मिक शास्त्रज्ञांच्या जागतिक महासभेत मुख्य संदेश देतांना

काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींनी ३०-९-२०१० रोजी दक्षिण बंगलोर मधील पिरॅमिड व्हॅली येथे आध्यात्मिक शास्त्रज्ञांच्या तिसऱ्या जागतिक महासभेचे उद्घाटन करून त्यांना मुख्य संदेश दिला.
- विद्यार्थ्यांची संख्या सातत्याने वाढत असल्याने तपोनगरात एका मोठ्या डायनिंग हॉलचे बांधकाम चालू आहे.
- १२-११-२०१० ते २१-११-२०१० पर्यंत पॅलेस ग्राऊंड्स, बंगलोर येथे होणाऱ्या 'बंगलोर बुक फेस्टिव्हल' मध्ये सलग चौथ्या वर्षी आम्ही भाग घेणार आहोत. साधकांना विनंती आहे की, त्यांनी आपल्या स्टॉलला भेट देऊन स्वयंसेवकांचा उत्साह वाढवावा.
- आयुर्गुरुजी चे लेख आता आपल्या वेबसाईटवर सर्वांसाठी उपलब्ध आहेत.
- आयुर्गुरुजीचे लेख दर महिन्याला इंग्रजी, मराठी व कन्नड भाषेतून एका पुस्तिकेच्या रूपात प्रकाशित करण्याचा प्रस्ताव आहे. वर्गणीदार होण्यासाठी कृपया मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.
- बाहेरील विद्यार्थी आता इंटरनेट वरून फी भरण्याव्यतिरिक्त देणग्या देखील देऊ शकतील.

रविवारच्या प्रसादाचे प्रायोजक

नागम्मा ए. आणि राजलक्ष्मी आर. ०५-९-२०१०

विलास पांडे, दक्षा विजयराघवन

आणि जे. गुरुप्रसाद १२-९-२०१०

रमेश व्ही. डी. आणि आशा

होसकोप्पा १९-९-२०१०

अजय कुमार एम., डॉ. नागराज

आणि पद्मावती जी. २६-९-२०१०

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 आणि प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- रविवार १४ - शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
- रविवार २१ - 'श' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

ध्यानासाठी विशेष दिवस

- ०४ गुरुवार शिवरात्री
- ०५ शुक्रवार नरक चतुर्दशी
- दीपावली / महालक्ष्मी पूजन
- ०६ शनिवार अमावास्या
- ०७ रविवार पाडवा
- १४ रविवार शुक्लाष्टमी
- १६ मंगळवार शुक्ल दशमी
- २१ रविवार पौर्णिमा / शिव दीप
- २२ सोमवार विष्णू दीप
- २९ सोमवार कृष्णाष्टमी

गुरुजींच्या रविवारच्या व्याख्यानाचे, इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारण विद्यार्थ्यांकरता उपलब्ध राहील. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी ई-मेल द्वारे संपर्क साधावा.

गुरुजींसोबत अनौपचारिक बैठक आता दर महिन्याच्या दुसऱ्या शनिवारी होईल. पुढील बैठक १३-११-२०१० रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.

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

“लाईट चॅनल्स वर्ल्ड मूवमेंट” बदल माहिती

- ◆ १ फेब्रुवारी २०१० रोजी जेव्हा आम्ही शाळेतील मुलांना प्रकाश प्रवहन करण्यास शिकवायला सुरुवात केली, तेव्हा फार छोट्या प्रमाणावर ती सुरुवात आम्ही केली होती. तेव्हा आम्हाला कल्पना नव्हती की लवकरच लाखोंच्या संख्येने शाळांतील मुले प्रकाशाचे प्रवहन करण्यास सुरुवात करतील. आपल्या स्वयंसेवकांनी केलेल्या प्रयत्नांमुळे हे शक्य झाले. जेव्हा ही माहिती तुमच्या हातात पडेल तोपर्यंत संपूर्ण भारतातील शेकडो शाळांतील ५ लाखांपेक्षा अधिक मुलांनी प्रकाशाचे प्रवहन केलेले असेल. केवळ सप्टेंबर महिन्यातच २५० शाळांतील १.४ लाख पेक्षाही अधिक मुलांनी प्रकाशाचे प्रवहन केले.
- ◆ आमचे एक वडीलधारे साधक त्यांच्या वयास न जुमानता ह्या कार्यासाठी जवळपासच्या गावांतून मोठ्या प्रमाणात प्रवास करतात. त्यांना तेथील शाळांतील मुले आणि शिक्षक प्रकाश गुरु म्हणून ओळखतात.
- ◆ अनेक स्वयंसेवक ह्या चळवळीचा प्रसार करण्यासाठी स्वखर्चाने दूरदूरच्या गावांतून प्रवास करतात. बंगलोरच्या अशाच एका स्वयंसेवक गटाने १७ सप्टेंबर रोजी मैसूर येथील स्थानिक स्वयंसेवकांच्या मदतीने अनेक शाळांना भेट देऊन त्या दिवशी २६००० पेक्षा अधिक मुलांना ‘प्रकाश प्रवहन’ करण्यास शिकवले. ■

शालेय विद्यार्थ्यांचे व शिक्षकांचे अनुभव

रोज सकाळी जेव्हा आम्ही शाळेच्या सभेत प्रार्थना करतो तेव्हा, मी न चुकता एकमिनिट प्रकाश प्रवहन करते, आणि जेव्हा मी डोळे उघडते तेव्हा मला सर्वजण तेजस्वी आणि आनंदी दिसतात. हा आनंद दिवसभर टिकतो. हे घडताना पाहाणे अति आश्चर्यकारक आहे.

—दीक्षा सुरेश

मी खूप अभ्यास करायचे तरी मला कधीच खूप गुण मिळाले नाहीत. मला प्रकाश प्रवहनाबद्दल कळले आणि मी ते आजमावून पाहायचे ठरवले. रोज सकाळी मी पाच मिनिटे ह्या तंत्राचा सराव करते. तुम्ही विश्वास ठेवणार नाही पण एक चमत्कार झाला आणि मला पुढच्या परीक्षेत काही विषयांमध्ये पूर्ण गुण मिळाले. माझ्या सारख्या साधारण विद्यार्थिनीसाठी हे खरंच आश्चर्यजनक आहे !

—समीक्षा वगरे, वर्ग दहा, कलमाडी हाय स्कूल, पुणे

प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रात मला शक्तीची जाणीव झाली आणि डोळे उघडल्यानंतर मला असे वाटले की मी एका नव्या, वेगळ्या आणि विस्मयकारक जागेत प्रवेश केला आहे.

—विद्यार्थी, जिल्हा परिषद, उन्नत पाठशाला, हैद्राबाद

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

सप्टेंबरची सुरुवात श्रीकृष्ण जन्माष्टमीने झाली. त्या निमित्ताने आम्ही विशेष ध्यान केले. ह्या वेळेस त्यांची दहा दिवसांची उपस्थिति विशेष होती कारण लोकांच्या जाणिवेत बदल घडवून आणण्यासाठी त्यांच्या शक्ती ह्या वेळेस अधिक प्रमाणात पसरवल्या आणि तपोनगरात संग्रहित केल्या गेल्या.

श्रीकृष्णाला निरोप देताना मन उदास झाले पण गौरी, गणपती आणि त्यांच्यासह भगवान शंकर व कार्तिकेय यांच्या आगमनाने पुन्हा आनंदी झाले. दर वर्षी गणेश चतुर्थी पासून दहा दिवसांसाठी चौघांचे हे दिव्य कुटुंब पृथ्वीवर वास्तव्य करते, ही गोष्ट बहुतेक लोकांना माहीत नाही.

शंबला वर्ग आणि ‘स’वर्ग यावेळी सुद्धा नेहमीप्रमाणेच विशेष होते.

प्रकाश प्रवहनाच्या जागतिक चळवळीसाठी कार्य करणाऱ्या स्वयंसेवकांना युटिलिटी ब्लॉक मध्ये कार्यालयासाठी जागा देण्यात आली आहे. यापूर्वी ते लायब्ररीतून काम करत असत. ही चळवळ वाढते आहे आणि तिला सुलभ करण्यासाठी जे जरूरी आहे ते सर्व पुरवले जात आहे.

पाऊस चालू आहे. सुदैवाने त्यात व्यत्यय नाही. महिन्याच्या शेवटच्या दिवशी नैसर्गिक सौंदर्याचा देखावा नेत्रदीपक होता – पूर्वेकडून मोहक आणि सुंदर पूर्णचंद्राचा उदय झाला. त्याने त्याच्या शीतल सोनेरी तेजाने निरभ्र रात्री आसमंताला व्यापून टाकले. ■

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, जहाणपण 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 राहाणारे लोक करतात. हे लोक चिरतरुण असून शांती व परिपूर्णतेचे जीवन जगतात.

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

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

०५-०९-२०१०

आपण अतिशय रोमांचक आणि महान काळाकडे वेगाने वाटचाल करित आहोत. आपल्याला अनुभवायला आणि स्वीकारायला आवडतील अशा मोठ्या बदलांकडे आपण चाललो आहोत, जे २०१२ सालापासून सुरू होतील. हे बदल अंतरंग ढवळून काढतील. आपल्या प्रत्येकाच्या पिंडात ब्रह्मांड आहे. वस्तुस्थितीकडे पाहण्याच्या आपल्या स्वतंत्र आणि संपूर्णपणे निरनिराळ्या पद्धती असतात. म्हणूनच आपल्या प्रश्नांची उत्तरे व संघर्षांवर उपाय आपले आपणच शोधलेले बरे. त्यासाठी ध्यान वर्गात देण्यात येणारी व्यापक तत्त्वे आपण अंगीकारू शकतो.

प्रगतीसाठी ध्यानाचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. त्याच बरोबर २०१२ सालाशी निगडित वास्तवांबद्दलच्या माहिती सारख्या नवीन ज्ञानाने स्वतःला सुसज्ज करणे देखील महत्त्वाचे आहे. आपण भयमुक्त व्हायला हवे. जास्त प्रकाश व प्राणशक्ती मिळविण्यासाठी आपण जास्त प्राणायाम करायला हवा. सध्या आपल्या सूर्याकडून आपल्याला प्राणशक्ती मिळते. काही काळानंतर आपल्याला ती दुसऱ्या सूर्याकडून मिळायला लागेल. ज्ञानाचे काम ईश्वर किंवा अवतार करतील जे सूत्रे स्वतःच्या हाती घेण्याच्या तयारीत आहेत.

ध्यानाचे सर्वोत्कृष्ट तंत्र कोणते आणि सर्वोत्कृष्ट ध्यानमार्ग कोणता ते तुम्हालाच शोधावे लागेल. कोणत्याही तंत्रापासून सुरवात करा. प्रामाणिक प्रयत्न करा. तुमचे ध्येय अथवा इच्छा सुस्पष्ट असायला पाहिजे. त्यानंतर तुम्हाला असा मार्ग दाखवण्यात येतो जो विशेषतः तुमच्यासाठी योग्य असतो.

ध्यानामध्ये अनेक प्रक्रिया सामावलेल्या असतात. शुद्धीकरण व जाणिवेच्या विस्ताराच्या अनुभवाव्यतिरिक्त आपल्यामध्ये एकप्रकारे प्रेमाची उर्मी जागते. आपण जीवनावर प्रेम करू लागतो. आपण ह्या जगात जीवन जगले पाहिजे, जीवनावर प्रेम केले पाहिजे. ढगांच्या हालचालीचा आपण आनंद घेतला पाहिजे, ती अनुभवायचा प्रयत्न केला पाहिजे. जीवनात असे खूप काही आहे. आपल्यामध्ये सहिष्णुता, उदारता आणि परिवर्तन निर्माण करणाऱ्या प्रक्रिया सुद्धा ध्यानामुळे घडतात.

आपण निश्चलतेच्या अवस्थेत प्रवेश केल्यानंतर आपल्याला अनेक अनुभव येतात

आणि अनेक प्रक्रिया कार्यान्वित होतात. आपण तसे जाणीवपूर्वक होऊ दिले पाहिजे. प्रत्येक वेळी ध्यानानंतर तुम्ही एक नवीन व्यक्ती बनता. ध्यानसाधक हा संपूर्ण विश्वाचा असतो हे आपण लक्षात ठेवले पाहिजे.

साधकाला मृत्युनंतरचे अस्तित्व, सृष्टीची निर्मिती यासारख्या उच्च वास्तवांचे भान येते. नवीन वास्तवांचे ज्ञान झाल्यावर जेव्हा तुम्ही त्यांचा स्वीकार करता तेव्हा तुमच्या आत नवीन शहाणपण जागते. ह्या उच्च स्तरीय शहाणपणाच्या योगे आपण जीवनाला सामोरे जायचे असते. जागृती ही ध्यानातील आणखी एक प्रक्रिया आहे. आपण जागृती होऊ दिली पाहिजे.

गेल्या वेळी मी एक नवीन तंत्र दिले होते. ते असे की तुमच्या आत प्रकाश बाळगा आणि त्याचा अनुभव घ्या. ज्या लोकांनी आपल्याप्रमाणे ध्यान साधना सुरू केलेली नाही त्यांच्यासाठी हे सर्वसाधारण तंत्र आहे. या तंत्राचा अवलंब करण्यास सुरवात केल्यानंतर लोकांनी हे समजून घेतले पाहिजे की पुढच्या प्रगतीसाठी पद्धतशीर शिक्षण आणि मार्गदर्शनाची आवश्यकता असते.

१२-०९-२०१०

इथे प्रत्येक ध्यानवर्गात एक दैवी व्यक्तित्व, एक ऋषी आणि अनेक सूक्ष्म शरीरधारी यात्री असतात जे आध्यात्मिक ऊर्जेचे एक प्रचंड मोठे क्षेत्र निर्माण करतात. तुम्ही ध्यानवर्गात प्रत्यक्ष हजर राहता किंवा वेबकास्ट पाहत असता तेव्हा ह्या सर्व विभूतींकडून तुम्हाला आशीर्वाद आणि ऊर्जेच्या क्षेत्राकडून शक्ती मिळत असतात याचे अवधान ठेवले पाहिजे.

ध्यान मार्गाची नुसती निवड करणे पर्याप्त नाही. स्वतःला त्या मार्गावर कायम ठेवणे आणि संपूर्ण आयुष्यभर ध्येयावरून लक्ष ढळू न देणे खूप महत्त्वाचे आहे. तुम्ही ध्येय बदलून उच्च ध्येय निश्चित करू शकता पण ध्येयाप्रती तुमची निष्ठा सातत्याने दृढ करत राहिली पाहिजे.

आश्रम हे एक असे वातावरण असते जिथे प्रेमाचे व शांतीचे क्षेत्र असते. ते कुठेही असू शकते. आश्रम ही अशी जागा असते जिथे भौतिक सुखांची तृष्णा व स्वार्थीपणा शोधूनही सापडणार नाही. तिथे चुका करण्याची व इच्छास्वातंत्र्य वापरण्याची पूर्ण मुभा असते. तिथे आपले सर्व विकार उजेडात येतात जेणेकरून आपण ते दूर करू शकू. आश्रम ही आपल्यासाठी

एक संधी असते.

इतरांशी वागताना आणि संवाद साधताना देखील जेव्हा तुम्ही फार जागरूक असता तेव्हा त्यावरून असे दिसते की त्या ठिकाणी विश्वास, प्रेम किंवा कोणतेही नाते अस्तित्वात नाही. तुम्ही हातचे राखून न ठेवता, संपूर्णपणे, समग्रतेने मोठ्या प्रेमाने व विश्वासाने दुसऱ्याशी संवाद साधला पाहिजे.

आपण तीन तऱ्हेचे ज्ञान प्राप्त करण्यासाठी ध्यानसाधना सुरू केली आहे. एक म्हणजे प्राचीन कालीन ज्ञान व शहाणपण जे आपण साररूपात संकलित केले आहे, दुसरे २०१२ सालाविषयी सद्य वस्तुस्थितीचे व त्याच्याशी संबंधित सर्व वास्तवांचे ज्ञान आणि तिसरे, आपले दैनंदिन जीवन सुखाने जगण्यासाठी व इतरांना सुखाने जगू देण्यासाठी मार्गदर्शन करणारे ज्ञान.

आपल्याला फक्त सात चक्रे असतात जी साधने आहेत. ज्या इतर चक्रांचा उल्लेख केला जातो ती वास्तविक चक्रे नसून केवळ शक्ती केंद्रे आहेत. सात चक्रांव्यतिरिक्त आणखी दोन चक्रे असतात. सहस्रार चक्राच्या वर एक चक्र असते. त्याला संस्कृतात परिहारी व इंग्लिशमध्ये एंजलिक म्हणतात. अष्टदिक्पालक लोकांत प्रवास करण्यासाठी आणि तेथून ज्ञान व शक्ती आणण्यासाठी त्याचा उपयोग होतो. दुसरे चक्र परिहारीच्या वर असते ज्याला अनंत किंवा कॉस्मिक म्हणतात. ह्या चक्राच्या साह्याने आपण दैवी लोकांत प्रवास करू शकतो.

ही अशी वेळ आहे की आपण एकमेकांबरोबर, ऋषींबरोबर आणि प्रकाशाबरोबर आपली नाती दृढ केली पाहिजेत. ही वेळ एकात्मता पाळण्याची आहे, कारण एकात्मतेमुळे प्रेम दृढ होते, आपल्याला आधार मिळतो आणि काळ्या, दुष्ट शक्तींपासून आपले रक्षण होते.

१९-०९-२०१०

नाडी शास्त्रात कर्मानुसार निरनिराळे जीवनक्रम समाविष्ट आहेत. आपण जन्म घेतेवेळी अशा एका जीवनक्रमात जन्म घेतो व ती आपली नियती बनते. आध्यात्मिक प्रयत्नांनी विशेषकरून ध्यानाने आपण कर्म जाळून दुसऱ्या जीवनक्रमात दाखल होऊ शकतो. अशा रीतीने जेव्हा आपण जीवनक्रम बदलतो तेव्हा आपले

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

भविष्य केवळ एखादा आध्यात्मिक गुरुच वर्तवू शकतो. जेव्हा आपली सर्व कर्मे नष्ट होतील तेव्हा आपण कर्माच्या कोणत्याच जीवनक्रमात नसू आणि कर्माचे कायदे आपल्याला लागू नसतील. तेव्हा उच्च स्तरीय कायदे आपल्याला लागू होतील. प्रत्येक वेळी कोणते ना कोणते कायदे अथवा तत्त्वे अथवा मूल्य प्रणाली आपल्यावर बंधनकारक असते.

एन्लाईटनमेंट किंवा प्रबोधनाचा अर्थ आमच्या आकलनाप्रमाणे अंती प्रत्यक्ष प्रकाश बनणे असा होतो. आपण मूलतः प्रकाशाचे कण आहोत जे प्रकर्षाने जाणवणे आणि ते अनुभवणे ही प्रबोधनाची सुरवात असते. आपण परमेश्वराच्या घरून आलो आहोत व या भूतलावर पाहणे आहोत हे समजणे हाही प्रबोधनाचाच भाग आहे. या पृथ्वीवरील प्रत्येक गोष्टीवर आपण प्रेम करतो कारण ती परमेश्वरापासून निर्माण झाली आहे हे जाणणे सुद्धा अंशतः प्रबुद्ध होणे होय. प्रेम प्रकट करणे, आपल्या माध्यमातून जीवन शक्तीला अविरोध प्रकट होऊ देऊन देवाबद्दलचे आपले प्रेम व्यक्त करणे हाही प्रबोधनाचाच एक भाग आहे. आध्यात्मिक कायदे समजून घेणे, स्वीकारणे, पाळणे आणि आपण कायदे तोडल्यावर होणाऱ्या परिणामांना प्रेमाने स्वीकारणे हे सुद्धा प्रबोधनाच्या कक्षेत येते. क्षमा करणे हे दयाळूपणाचे कृत्य नसून देवाप्रती समर्पणाचे कृत्य आहे हे समजणे सुद्धा प्रबोधनाचाच एक भाग आहे. प्रबोधन ही नुसती एकांगी प्रक्रिया नसून तिच्यात हे सर्व आणि याहूनही खूप काही आहे.

टोकाच्या भावनांना आपण ताब्यात ठेवले पाहिजे. नाहीतर त्या आपले नुकसान करतात किंवा थोडी फार मोडतोड तरी करतात. त्या आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीत खीळ घालतात, आपली तब्येत बिघडवतात किंवा लोकांबरोबरच्या आपल्या संबंधांवर परिणाम करतात. त्या आपल्या साधनेवर परिणाम करतात.

समस्या न टाळणे, न चुकवणे किंवा पुढे न ढकलणे हा आध्यात्मिक साधनेचा एक भाग आहे.

रात्री निजण्यापूर्वी, रात्री १ ते पहाटे ४ ही वेळ सोडून आठवड्यातून एकदा अथवा जितके जास्त शक्य असेल तितक्या वेळा, शक्ती मिळविण्यासाठी सूक्ष्म देहाने ह्या जागेला भेट द्या. कॉस्मिक टॉवर मध्ये जा, मालिनी ह्या तिथल्या

अधिष्ठित देवतेची आराधना करा. तिला तुमचे प्रेम व शक्ती अर्पण करा. टॉवर मधील शक्ती तिच्याकडून मिळवा. कुंडलिनी कक्षात जा. महाकुंडलिनीची आराधना करा. तिच्याशी संभाषण करा. तिच्याकडून कुंडलिनी शक्ती मिळवा. रा ध्यानकक्षात जा. रा देवाची व रा लोकातील महान ऋषींची आराधना करा. रा शक्ती प्राप्त करा.

मी आज तुम्हाला दोन तंत्रे देतो आहे ज्यायोगे भविष्यात प्राणशक्तीवर जगण्याची आणि भौतिक देह प्रकाश देहात रूपांतरित करण्याची तुम्ही तयारी करू शकाल : एक - अशी कल्पना करा की सूर्यापासून सोनेरी प्रकाश येत आहे आणि तुमच्या देहात प्रवेश करीत आहे. त्या प्रकाशाने तुमच्या देहातील पेशीन्पेशी भरून घ्या. तसे अनुभवा. साठ दिवस रोज किमान सात मिनिटे हे करा. त्यानंतर जेवढी भूक असेल तेवढेच खात चला. या तंत्राचा वापर सुरू ठेवा. दोन - जेव्हा म्हणून शक्य असेल तेव्हा शरीराच्या प्रत्येक पेशीत प्रकाश अनुभवा. तुमच्या शुद्धतेची पातळी वाढवा. आपण प्रेम प्रकट करू. प्रेम सदैव आपल्या बरोबर बाळगू. आपण अशा तऱ्हेने तयारी करू आणि वाट पाहू.

रा शक्ती आपल्याला कणखर बनवतात. आपले आरोग्य सुधारतात व प्रकृती स्थिर ठेवतात. ध्यानामध्ये आपल्याला विचार रहित स्थिती प्राप्त करून देतात. आपल्या भावनांमध्ये स्थैर्य आणतात. आपल्या निम्न वृत्तींचे उदात्तीकरण करण्यास आणि व्यापक विचार करण्यास आपल्याला मदत करतात. या शक्तींच्या साहाय्याने एकात्मता अनुभवणे सोपे जाते.

आपल्या जवळ पुष्कळ ज्ञान आहे. जर तुम्हाला ते पूर्णपणे समजत नसेल किंवा वापरात आणणे जमत नसेल तर काही हरकत नाही परंतु समजून घेण्यासाठी व प्रगती करण्यासाठी प्रयत्न करणे सोडू नका.

तुम्ही ह्या मार्गाची निवड केल्यावर जर दोष काढायला सुरुवात केली तर तुम्ही शिकू शकणार नाही. तुमच्या मनात आदर उत्पन्न होणार नाही.

२६-०९-२०१०

साधनेच्या प्रारंभीच्या काळात लौकिक

पातळीवरील आपल्या अडचणी निवारणार्थ मदत मागणे अजिबात गैर नाही. परंतु, नंतर आपल्याला आध्यात्मिक प्रवासात एक पाऊल पुढे टाकले पाहिजे आणि आपल्या आध्यात्मिक उन्नतीवर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. आपण तसे न केल्यास आपल्याला आणखी मदत मिळत नाही.

मी सांगितले होते की सामान्य माणसाला जर वाटले की त्याने खोटे बोलू नये आणि त्याने खोटे बोलणे सोडले तर २०१२ च्या कठीण काळातून पार पडण्यासाठी त्याच्या करिता तेवढे परिवर्तन पुरेसे आहे. २०१२ सालातून पार पडण्यासाठी असलेली ही 'पुरेशा परिवर्तना'ची सूट त्यांच्यासाठी आहे जे २०१२ सारख्या वास्तवांबाबत पूर्ण अंधारात आहेत. नंतर मात्र सामान्य माणसापासून ते ध्यान साधकापर्यंत प्रत्येकाला संपूर्ण परिवर्तन प्राप्त करण्यासाठी आपापले आध्यात्मिक प्रयत्न वाढवावे लागतील.

साधनेत प्रत्येकाला अनुभव येतात. काहींना आठवतात. बाकीच्यांना आठवत नाहीत कारण त्यांच्या स्मरणशक्तीचे प्रवाह चोंदलेले असतात. हे अडथळे दूर करण्यासाठी ध्यान करावे लागते, जास्त प्राणायाम करावा लागतो आणि प्रकाश अनुभवावा लागतो. उच्च स्तरीय प्रज्ञा या गोष्टीची काळजी घेते की स्वतःचे अनुभव आठवू न शकणाऱ्या व्यक्तीला कोणत्या ना कोणत्या मार्गाने ते ज्ञान किंवा तो संदेश मिळेल.

एक साधिका एका विशिष्ट वेळी रा ध्यान कक्षात बसून रा शक्तींचा अनुभव घेत होती. बराच वेळ बसल्यानंतर तिने डोळे उघडले आणि घड्याळ पाहिले. घड्याळ आधीचीच वेळ दाखवत होते. असे शक्य आहे की आपण सध्याच्या क्षणातच असताना कसे कोण जाणे पण विस्तारित काळात प्रवेश करतो, एखादा दोन तास किंवा कितीही काळ घालवतो आणि त्याच क्षणात परत येतो. आपण अशा तऱ्हेच्या शक्यता पडताळून पाहाण्याची वेळ आता आली आहे. कदाचित २०१२ नंतर जेव्हा आपण नव युगात जवळ जवळ प्रवेश केलेला असेल हे सर्व फार सोपे असेल.

जेव्हा जेव्हा आपण आजार बरा करतो तेव्हा बऱ्या होणाऱ्या माणसाच्या कर्मांचा एक भाग आपण उचलतो. आपण ध्यान केल्यानंतर तो जळून जातो. जेव्हा एक माणूस दुसऱ्या माणसाला बरे करतो तेव्हा त्याला कोणत्याही प्रकारे त्रास होत नाही. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्ष ध्यानवर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क १००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क ७०० रु. आहे.

वार्षिक शुल्कात पाठ्यपुस्तकांची किंमत आणि आमच्या कुठल्याही एका भाषेतील मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी समाविष्ट आहे.

- ★ सर्व सूचना पोस्टाद्वारे किंवा इ-मेल द्वारे (विद्यार्थ्यांनी निवडल्याप्रमाणे) नियमित पाठवण्यात येतात.
- ★ ऋषी स्वतः सूक्ष्मदेहाने दीक्षा देतात. आपल्या प्रगतीचे निरीक्षण सुद्धा ते सूक्ष्मदेहाने करतात.
- ★ सगळ्या शंका आणि प्रश्नांची उत्तरं गुरुजी स्वतः देतात.
- ★ मराठीत लिहिलेल्या पत्रांची उत्तरं श्री. जयंत देशपांडे देतात.
- ★ मार्ग आणि साधना नीट समजून घेण्यासाठी सर्व विद्यार्थ्यांनी आमच्या पाठ्यपुस्तकांचा आणि आमच्या इतर प्रकाशनांचा सखोल अभ्यास करावा.
- ★ साधनेचा अहवाल आम्ही सांगितलेल्या पद्धतीने वेळेवर पाठवावा. अहवाल जर वेळेवर मिळाला नाही तर विद्यार्थ्यांनी ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

चेक/ड्राफ्ट "Manasa Light Age Foundation Bangalore" च्या नावाने काढावा. बाहेरगावचे चेक असल्यास रु. ५० अधिक जोडावे.

गुरुजींकडून विशेष सूचना

- ★ विद्यार्थ्यांनी धैर्य ठेवावे. पहिल्याच दिवशी समाधीचा अनुभव होईल, अशी अपेक्षा ठेवू नये! चमत्कारांची अपेक्षा ठेवू नये. जेव्हा आपण प्रामाणिकपणे साधना करतो तेव्हा शांतपणे चमत्कार घडतात, हे सुद्धा मात्र तेवढेच खरे आहे.
- ★ प्रत्येकासाठी अडथळे वेगवेगळे असतात. सतत अभ्यासाने अडथळे नाहीसे होतात.
- ★ प्रत्येकाचेच अनुभव खास असतात. तरी त्यांना खूप महत्त्व देऊ नये. ध्यान करतांना झालेले हे अनुभव छान असतात पण ते आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे प्रमाण 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 आणि अनुवाद : वैशाली जोशी

इंग्लंड मधील निरनिराळ्या पवित्र स्थानी आम्ही केलेले प्रकाश प्रवहन कल्पनेबाहेर सखोल आणि आनंददायक होते. केवळ तुमच्या कृपेनेच आम्हाला आमची यात्रा सुखाने पूर्ण करता आली आणि आम्ही ह्या ठाम मतावर पोहोचलो आहोत की, आमच्यावर नेहमीच ईश्वराची प्रेमळ दृष्टी असते.

—यासूजी यामागुची

मला ध्यान करणे जरी बरोबर जमत नसले तरी लोकांचा आणि परिस्थितींचा स्वीकार करणे हे हळूहळू पण खात्रीने जमायला लागले आहे. अन्याय्य प्रसंगांच्या विरुद्ध मी कधी उभे राहू शकले नाही पण आता मला असे वाटते की मी अशा प्रसंगांविरुद्ध बोलणे गरजेचे आहे. प्रसंगांना व्यवस्थितपणे हाताळण्यासाठी मी प्रकाशाची मदत घेत आहे.

—स्मिता शेट्टी

यू एस व्हीसा कॉन्सुलेट मधील मुलाखतीच्या काही दिवस आधी मला असह्य दातदुखी आणि डोकेदुखीचा त्रास होत होता. मी माझी वेदना बरी करण्यास आणि माझ्या सोबत राहाण्यास प्रकाशाची प्रार्थना केली. प्रकाशाच्या आणि तुमच्या आशीर्वादाने मला मुलाखतीत यश मिळाले. अडचणीच्या वेळी मला नेहमीच तुमच्याकडून मदत आणि संरक्षण मिळाले आहे. ह्यासाठी मी तुमची आभारी आहे.

—मैत्रेयी

मी पावसाकडे आणि आकाशाकडे तासन्तास बघत बसते आणि मला खूप समाधान वाटते आणि आनंद मिळतो. आमच्या बागेत खेळणाऱ्या खारीचे किंवा फुलपाखराचे निरीक्षण करतांना मला खूप आनंद होतो. माझ्या उपस्थितीचा त्यांना त्रास होत नाही. मी माझ्या सभोवती असलेल्या सौंदर्यासाठी आणि त्याचा आनंद घेता यावा, या साठी मिळालेल्या आशीर्वादासाठी कृतज्ञ आहे.

—विद्या अरोरा

मी दोन महिन्यांपासून ध्यान करतो आहे. मला माझ्या सभोवती पांढरा प्रकाश जाणवतो आणि कधीकधी मी त्या प्रकाशात तुमच्या चेहऱ्याची कल्पना करतो. ह्या सरावामुळे मी शांत झालो आहे आणि माझे नकारात्मक विचार कमी झाले आहेत. ह्या परिवर्तनासाठी मी तुमचा आभारी आहे.

—सुधीर जैन

आजकाल मी लोकांनी माझ्यासारखा विचार करावा अशी अपेक्षा करत नाही. कोणी माझे मत विचारले तरच मी बोलतो. त्यामुळे नको असलेले

संवाद कमी झाले आहेत. गरज नसताना मी परिस्थिती ताब्यात घेत नाही आणि केवळ साक्षीभावाने राहतो.

—बलराम परांजपे

माझ्या आत खूप शांतता आहे. कोणत्याही चिंतेमुळे होणारी अस्वस्थता फक्त क्षणभरच टिकते. ह्यासाठी मी प्रकाशाची आभारी आहे. मी जेव्हा अंतर-मानसातील मास्टर व्हीच्या पुतळ्यासमोर बसते तेव्हा मला पहिल्यांदा लाल प्रकाशाचा अनुभव येतो जो नंतर सोनेरी रंगात परिवर्तित होतो आणि त्यानंतर माझे शरीर पांढऱ्या प्रकाशाने भरते. मला त्या जागी खिळल्यासारखे होते आणि स्वतःस बळजबरीने उठण्यास भाग पाडावे लागते.

—नलिनी राजशेखर

१७-७-१० ला चेन्नई येथे प्रकाश प्रवहनाचे सत्र चालवताना प्रकाशाबद्दल समजावून सांगितल्यावर जेव्हा मी सूचना देण्यास सुरुवात केली तेव्हा मला प्रेक्षकांपुढे उभे राहून बोलण्याची भीती वाटू लागली. अचानक माझ्यात हिरवट-निळा प्रकाश भरला आणि त्यानंतरचे संपूर्ण सत्र सुंदरपणे पार पडले. मला त्यांच्या कार्यात भाग घेण्याची संधी दिल्याबद्दल मी ऋषींचा आभारी आहे.

—मणिकंदन भास्करन

अलीकडे माझे मन खूप अस्वस्थ होते आणि मी तुम्हाला मदतीसाठी विनंती केली होती. त्याच्या दुसऱ्या दिवशी ध्यान करताना मला माझ्या सहस्रार चक्रात शक्ती अवतरल्यासारखे वाटले आणि खूप शांतीचा अनुभव आला. माझ्या लक्षात आले की झालेल्या नुकसानाची गणना करत बसण्याऐवजी परिस्थितीचा स्वीकार करून त्याच्या पलीकडे गेले पाहिजे. मला माझ्यात विनयशीलता आणि शरणभाव देखील जाणवतो आहे आणि माझी विचार करण्याची पद्धत बदलली आहे.

—निर्मला बाला

माझ्या मनात उद्भवणाऱ्या अनेक शंकांचे समाधान ऋषी करीत आहेत. अनेक गुंतागुंतीच्या विचारांतून माझी मुक्तता झाली आहे आणि मला जास्त हलके आणि आनंदी वाटते आहे. आम्हाने आता आधीपेक्षा जास्त सहजपणे स्वीकारार्ह आहेत. मी प्रकाश प्रवहन करण्यासाठी माझ्या विद्यार्थ्यांची आणि त्यांच्या आई-वडिलांची मदत करीत आहे, आणि त्यांची कृतज्ञता देखील व्यक्त करते. कोट्यावधी लोकांना तुमच्या मार्गदर्शनाचा कृपाप्रसाद मिळतो आहे.

—जयंती नटराजन

प्रश्नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

प्र. देव हत्येला का बरं अनुमती देतो?

उ. देव ना हत्येला अनुमती देतो आणि ना त्याला प्रतिबंध करतो. तो फक्त साक्षीदार असतो.

प्र. सृष्टीबरोबर देव सुद्धा उत्क्रांत होत असतो का?

उ. ज्याची निर्मिती झाली आहे त्याची उत्क्रांती होत असते. देव हा निर्मित नाही, तो सदैव अस्तित्वात होता. त्याला उत्क्रांत होण्याची गरज नाही.

प्र. सर्व काही सोडून तुमच्या कार्यात सहभागी व्हावे असे मला वाटते. असे मी करू का?

उ. तुमची ही भावना प्रशंसनीय आहे. पण तुम्ही कार्य समजून घ्यायला हवे आणि प्रेमभावाने स्वतःला सज्ज करायला हवे. आपण योग्य पूर्वतयारीशिवाय जर कार्य करण्यास सुरवात केली तर आपला अपेक्षाभंग होईल आणि आपण निराश होऊन कार्य सोडून दूर निघून जाऊ.

प्र. खूप प्रयत्नांनंतरही मी ऋषींशी संपर्क साधू शकलो नाही. कृपया मला उपाय सुचवावा.

उ. ऋषींसोबत असलेला आपला संपर्क आपण हजारो वर्षांपूर्वी गमावला. संपर्क पुन्हा प्रस्थापित करण्यासाठी थोडा वेळ लागेल. पहिल्या शंबला तत्वाचा अभ्यास करा. शांत राहण्याने संपर्क साधण्यात मदत मिळते. संपर्कासाठी अतिशय प्रेमाने बसा आणि ऋषींसोबत बोलण्याचा प्रयत्न करा. तुमचा त्यांच्याशी नक्कीच संपर्क होईल. प्रयत्न करणे सोडू नका.

प्र. मला प्रकाशाचा अनुभव कसा घेता येईल?

उ. यासाठी मार्ग तुम्हाला स्वतःलाच शोधावा लागेल. सर्वप्रथम तुम्हाला ह्या गोष्टीवर विश्वास ठेवावा लागेल की, प्रकाश खरंच अस्तित्वात आहे. या अदृश्य प्रकाशाची, तुमच्या आतील त्याच्या उपस्थितीची जाणीव राखावी लागेल. त्याच्याकडे प्रेम पाठवा. प्रकाश तुम्हाला प्रतिसाद देईल. यासाठी तुम्हाला थोडा वेळ द्यावा लागेल. देवासोबत प्रेमसंबंध जोडा. त्याच्यावर प्रेम करा. मग तुम्ही प्रकाशाला अनुभवू शकाल. या प्रकाशापाशी अमर्याद प्रेम आहे.

प्र. ध्यान करणे सर्वप्रथम केव्हा शिकवले गेले? आणि ते कोणी शिकवले?

उ. अब्जावधी वर्षांपूर्वी आपण जेव्हा ह्या

पृथ्वीतलावर अवतरलो तेव्हा ध्यान करण्यास सर्वप्रथम सप्तऋषींनी आपल्याला शिकवले. आपल्याला मलिन करणाऱ्या कर्मातून आपण मुक्त होऊन परत प्रकाश बनावे अशी त्यांची इच्छा होती.

प्र. आपण ध्यान का करायला हवे ?

उ. आपण लक्ष जास्त एकाग्र करता येण्यासाठी, स्मरणशक्ती वाढवण्यासाठी व मनःशांतीसाठी ध्यान करतो. हे नूतन, जटिल जीवन हाताळण्यासाठी आवश्यक त्या नव्या शक्ती आणि जास्त ज्ञान किंवा शहाणपण मिळवण्यासाठी ध्यान करणे आवश्यक आहे. आपण जास्त प्रकाश मिळवण्यासाठी, प्रकाशमय होण्यासाठी आणि नंतर आपल्या शरीराला प्रकाश शरीरात रूपांतरित करण्यासाठी ध्यान करणे आवश्यक आहे. तिसरा डोळा, अंतःस्फूर्ती इत्यादींसारख्या क्षमता विकसित करून धारदार बनवण्यासाठी, ऋषींसोबत संपर्क प्रस्थापित करण्यासाठी आणि अर्थातच २०१२ हे साल सहीसलामत पार करण्यासाठी ध्यान करणे आवश्यक आहे.

प्र. मला माझ्यात प्रचंड बदल झालेला आढळतो आहे परंतु मी ध्यान सुद्धा नियमितपणे करत नाही. तरी मग हे कसे शक्य आहे ?

उ. जे जन्मतः पारमार्थिक असतात आणि जे प्रामाणिकपणे शंबला तत्वांचे आचरण करतात, ध्यानवर्गात आम्ही जे काही शिकवतो ते आचरणात आणतात, त्यांना ध्यान करण्याची गरज नाही. एखादी व्यक्ती जर प्रामाणिक असेल तर ध्यान करून किंवा ध्यानाशिवाय सुद्धा ती प्रगती करत राहील.

प्र. तुम्ही आम्हाला हीलिंगसाठी बरीच तंत्रे दिली आहेत. त्यातील नेमक्या कोणत्या तंत्राचा सराव आम्ही करावा ?

उ. जे शेवटी दिले आहे ते किंवा कोणतेही. आपण हे लक्षात घ्यायला हवे की, तंत्रांमुळे नाही तर प्रेमांमुळे आणि आपल्या पवित्र आणि दृढ इच्छेमुळे हीलिंग होत असते.

प्र. एन्लाईटनमेंट किंवा प्रबोधन मिळवल्यानंतरही आपल्याला गुरूची आवश्यकता राहते का ?

उ. प्रबोधनानंतरही आपल्याला मार्गदर्शनाने देवाची नेहमीच आवश्यकता राहते. आपल्याला निरंतर मार्गदर्शन आवश्यक असते. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
2012 - End or Beginning	100/-
iGurujī - Vol 1	150/-
iGurujī - Vol 2	120/-
iGurujī - 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/-
Gurujī Speaks Part - I	200/-
Gurujī Speaks Part - II	200/-
Gurujī 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/-
आयुगुरूजी (Marathi)	100/-
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/-
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: ०२५१-२८६-१८९०/२८४४-९५८५)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)
(फोन: २८७६७२९८)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा
(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९९)

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

द इंटरनेशनल 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)

ध्यान करताना मला अगदी हलके वाटते. थोड्या वेळाने सर्वत्र निळा प्रकाश दृष्टीस पडतो व मला खूप निरामय आणि शांत वाटते. मी त्या शांततेत बसून राहते. कधीकधी मी त्या प्रकाशात विरघळून जाते व मला सर्वत्र प्रकाशच दिसतो. एकदा मला असे वाटले की जणू काही मी प्रकाशात सामावून गेले आहे. काही वेळ अतिशय मधुर धुन माझ्या कानावर पडत होती. असं वाटत होतं की, ते स्वर खूप दुरून येत असावेत.

-छया कोलते

काही वेळा एकांतात किंवा गर्दीत असताना देखील, अचानकपणे मी शून्यात जातो. मी कोठे आहे किंवा काय करीत आहे ते मला कळत नाही. तेव्हा मला माझ्या सभोवतालच्या आवाजांची जाणीव होते. जसे पक्ष्यांची किलबिल व त्यांच्या पंखांच्या फडफडण्याचा आवाज, झाडांमधील जिवंतपणा, सभोवतालच्या लोकांचा आवाज, असे वाटते की जणू काही जीवन सर्वत्र घडते आहे. अशा वेळी माझ्या डोळ्यातून अश्रू वाहू लागतात आणि मी प्रेमाने भरून जातो. ह्या अनुभवांनंतर अचानकपणे माझ्यात काही बदल घडून आला आहे. प्रकाशाच्या महासागराशी एकरूप होण्याची माझी इच्छा खूप तीव्र झाली आहे. सर्वकाही खूप प्रेममय वाटते आणि नकारात्मकतेबद्दल देखील घृणा वाटत नाही.

-हेमंत शर्मा

एकदा स्कॉटलंडच्या हायलॅन्डमध्ये धबधबा पाहण्यासाठी आम्ही अर्ध्यापर्यंत डोंगर चढून वर गेलो होतो. भर दुपारची वेळ होती. आम्हा सर्वांना, विशेषतः मला मधुमेह असल्याने खूप भूक लागली होती. मला चालवत नव्हते तरी देखील इतरांचा हिरमोड होऊ नये म्हणून मी पुढे चढण चढत राहिले. मला सूर्याकडून थेट प्राणशक्ती मिळावी म्हणून मी ऋषींना प्रार्थना केली. त्या दिवशी आम्ही संध्याकाळी तब्बल सहा वाजता जेवू शकलो. पण ऋषींना प्रार्थना केल्यानंतर मला भुकेची अजिबात जाणीव झाली नाही किंवा अशक्तपणा अथवा थकवा देखील आला नाही. हे अगदी आश्चर्यकारक होते!

-पूर्णमा परुळेकर

मी बी.बी.सी. वर बातम्या पाहात होते. तेव्हा

मनिळा येथे एका बसमधील प्रवाशांना ओलीस धरल्याचे वृत्त मी पाहिले. मी लागलीच, त्या प्रवाशांची सुटका व्हावी म्हणून प्रार्थना केली व त्यांच्याकडे प्रकाश पाठवण्यास सुरुवात केली. मी प्रकाश पाठवून झाल्यावर डोळे उघडले व पाहते तर काय! ते प्रवासी सुखरूपपणे त्या बस मधून बाहेर पडत असल्याचे दृश्य मला टी.व्ही. वर दिसले व सनसनाटी बातमी झळकत होती “ओलीसांची मुक्तता”!

-हीला माझदा

मी जेव्हा ‘र’ ध्यान मंदिरात ‘र’ लोकातून आलेल्या ऋषींसोबत होते तेव्हा एक मार्ग उघडला आणि मला सुंदर ‘र’ जगताची झलक दिसली. तो अतिशय सुंदर निळसर दिसत होता ज्याला रूपेरी व सोनेरी रंगाची संमिश्र छटा होती. एकदा मी ऋषींना विचारले की चौथ्या आयामात (Dimension) असण्याचा अनुभव कसा असेल? लवकरच मला दिसले की मी एका कॅप्सूल मध्ये होते व संपूर्ण जग भूप्रदेश व समुद्रतल पुढे सरकताना पाहू शकत होते. मी जगापासून विभक्त होते पण मी व जग एकाच अवकाशात होते.

-रूबी बिलिमोरीया

काल रात्री मी खूप थकले होते व विषण्ण मनःस्थितीत बागेतील झोक्यावर बसले होते. मी प्रकाशाला म्हणाले, “हे प्रकाशा, तू माझा सोबती आहेस. तू मला प्रफुल्लित होण्यासाठी आणि मला ताजेतवाने वाटावे या साठी मदत कर.” त्याक्षणी माझा झोका, अचानकपणे मी जोर न लावत असलेल्या जोरापेक्षा जास्त वेगाने उंच जाऊ लागला. मी आश्चर्याने म्हणाले, “प्रिय प्रकाशा, तू विज्ञानाचे नियम पाळत नाहीस. कारण मी अजिबात एवढा जोर लावत नाही आहे. तर मग प्रकाशाचे नियम कोणते आहेत?” प्रकाश उत्तरला, “प्रकाश काहीही घडवून आणू शकतो. प्रकाश सर्वव्यापी, सर्वज्ञ व सर्वशक्तिमान आहे. प्रकाशच आरंभ व प्रकाशच अंत आहे. प्रकाश मूलस्रोत आहे. प्रकाश निर्माता व नाश करणारा देखील तोच आहे. प्रकाश तू आहेस आणि तूच प्रकाश आहेस. हे प्रकाशाचे नियम आहेत!”

-विद्या वीरकर

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