प्रकाशकार्याचे वृत्तपत्र

महर्षी अमर (१९१९–१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

प्रकाशकार्य

सर्वोत्तम जीवन जगण्यासाठी, सर्व जीवांना त्यांच्या जाणीवेची आणि अनुभवाची पातळी उंचावण्यात मदत करणे आहे.

प्रकाशजीव

या आणि उच्च जगात राहणारे ऋषी आहेत. ते ज्ञानाचा प्रकाश आणि शक्ती गोळा करतात आणि पसरवतात.

सप्तऋषी

सर्वोच्च आध्यात्मिक अधिकारी आहेत. ते निवडलेले महात्मे आहेत. ते, सर्व जीवांना इथे शांती आणि परिपूर्णतेचे जीवन जगण्यासाठी आणि त्यांचे मूळ म्हणजे प्रकाशाकडे परत जाण्यासाठी त्यांचे मार्गदर्शन करतात.

महर्षी अमर

प्रत्यक्ष सप्तर्षींच्या संपर्कात असणारे एक विशेष महात्मे होते. त्यांनी उच्च जीवनाच्या सत्ययुगासाठी ज्ञान आणि मार्गदर्शक सूचना उच्च जगातून पृथ्वीवर आणल्या.

गुरुजी कृष्णानंद

महर्षी अमरांचे पट्टशिष्य आहेत. त्यांनी ऋषींचा मार्ग, सप्तर्षी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्तर्षींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

सप्तर्षी ध्यानयोग

हा लौकिक आणि आध्यात्मिक जीवन योग्य रीतीने जगण्यासाठी ऋषींनी 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

Volume 3 Issue 1 OCTOBER 2010 Rs. 15

चिंतन

महर्षी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे

जेव्हा मी बाह्य जगात वावरतो आणि लोकांना सतत त्यांच्या दैनंदिन जीवनात आकंठ बुडालेले पाहतो तेव्हा मी स्वतःशीच विचार करत असतो की, नजिकच्या भविष्य काळात या जगात जे मोठे बदल अपेक्षित आहेत, त्याबद्दल या लोकांना माहीत तरी आहे का? मला नाही वाटत की या लोकांना सूक्ष्म जग, प्रकाशयुग, प्रकाश गुरु आणि कित्येक अशा सत्यांबद्दल खरंच माहीत आहे. मला नाही वाटत की या लोकांनी त्यांच्या या जन्मानंतरच्या जीवनाबद्दल खरंच कधीही विचार केला असेल! असे असताना, ते या मोठ्या बदलांना सामोरे जाण्यासाठी स्वतःला कसे तयार करू शकतील ! ते नवयुगात प्रवेश करण्यासाठी स्वतःला कसे तयार करतील ! मग मी जगाच्या इतर भागातील लोकांचा विचार करतो.

तेव्हा मी प्रकाशाशी बोलतो आणि या प्रश्नांची उत्तरे मिळण्याची वाट पाहतो. प्रकाशाचे बोलण्याचे मार्ग निराळे आहेत. तो शब्दांची भाषा बोलत नाही पण मूक जाणिवेच्या भाषेतून तो सरळ आणि स्पष्ट बोलतो.

प्रकाश म्हणतो : काळजी करू नकोस. प्रत्येकाला कळेल. प्रत्येकजण तयारी करेल. काही लोक स्वतःला लवकर तयार करतील तर काही लोकांना थोडा वेळ लागेल. त्यांना या स्थूल पातळीवर सगळ्याच गोष्टी माहीत असण्याची आवश्यकता नाही. आणखी इतर पातळ्या आहेत. पुष्कळ प्रकाश गुरु इतर पातळ्यांवर कार्य करीत आहेत आणि लोकांना शिकवीत आहेत, त्यांचे मार्गदर्शन करीत आहेत. या सर्व गोष्टी स्थूल पातळीवर लोकांना माहीत असणार नाहीत. त्याची आवश्यकताही नाही.

खरंच! जे लोक जागृत आहेत आणि जे जागृत नाहीत, अशा सर्वांचीच प्रकाश कशी काळजी घेतो, या गोष्टीच्या विचारांनी मी अचंबित होऊन जातो. ज्यांना माहीत आहे आणि ज्यांना माहीत नाही अशा लोकांची प्रकाश कशी काळजी घेतो, यावर विचार करण्यापासून मी स्वतःला थांबवू शकत नाही.

परत एकदा एका रहस्योद्घाटनावर मी स्वतःशीच विचार करतो. ते रहस्योद्घाटन आहे परिवर्तनाबद्दल.

एखाद्या सामान्य माणसाला जेव्हा जाणीव होते की त्याने खोटं बोलू नये आणि जेव्हा तो खोटं बोलणं थांबवतो, तेव्हा त्याच्यासाठी एवढा बदल पुरेसा आहे. जर पोलीस खात्यातील एखाद्या कर्मचाऱ्याला हे कळले की, त्याने लाच घेऊ नये आणि जर त्याने लाच घेणे थांबवले, तर त्याच्यासाठी हा बदल पुरेसा आहे. जीवनातील कोणत्याही वाटेवरच्या लोकांना जर ही जाणीव झाली की, त्यांनी आध्यात्मिक दृष्ट्या अयोग्य जीवनपद्धतीचा त्याग करावा आणि आध्यात्मिक मार्गाचे अनुसरण करावे, तर त्यांच्यासाठी तो बदल पुरेसा आहे. नवयुगात प्रवेश करण्यासाठी एवढा बदल पुरेसा आहे. मग हे लोक पुढे लवकरच प्रकाशमय होतील.

जे लोक जागरूक आहेत, त्यांच्यामध्ये मात्र फक्त एवढा बदल पुरेसा नाही. त्यांना साहजिकच जीवनातील सर्वच पैलूंमध्ये बदल घडवावा लागेल. जास्त ज्ञान असलेल्या लोकांकडून साहजिकच जास्त परिवर्तनाची अपेक्षा असते.

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ छान पसरते आहे. शंभरापेक्षाही जास्त ध्यानसाधक–स्वयंसेवक वेगवेगळ्या शहरांमध्ये आणि गावांमध्ये शांतपणे हे महान कार्य करीत आहेत. ते शाळांमध्ये जाऊन तिथल्या विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहन करण्यास मदत करीत आहेत आणि मुलं प्रकाश प्रवहनाचे महान कार्य करीत आहेत. हे कार्य आत्म्याला खूप समाधान देणारे आहे.

प्रकाशाने प्रवहनासाठी प्रथम मुलांची निवड केली आहे. प्रौढांनी सुद्धा प्रवहन करायला हवे. कार्यालयांमधून, फॅक्टऱ्यांमध्ये, दवाखान्यांमध्ये .... सर्वच ठिकाणी सात मिनिटांसाठी प्रकाशाचे प्रवहन होऊ शकते. प्रकाश प्रत्येकालाच सर्व तऱ्हेने मदत करतो.

प्रकाशाचे प्रवहन हे एक धर्मनिरपेक्ष आणि कोणताही व्यापार नसलेले कार्य आहे. ■

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, ब्लॉक६, 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.

शंभराहून अधिक स्वयंसेवक दर महिन्याला शेकडो शाळांना भेट देऊन प्रकाश प्रवहनाच्या जागतिक चळवळीचे कार्य पसरवत आहेत. जरी हे अद्भुत आत्मे हे कार्य स्वत:च्या खर्चाने करीत असले तरी आम्ही ब्रोशर्स, पोस्टर्स आणि कार्ड्स त्यांना पुरवतो. प्रकाशाचे प्रवहन करणाऱ्या मुलांची संख्या लाखोंनी वाढत असल्याने छपाईसाठी आम्हास मदत हवी आहे. तरी सढळ हाताने देणग्या देऊन मदत करावी ही विनंती.

काही ठळक घडामोडी

- २९–८–२०१० रोजी तपोनगर येथे आयोजित केलेल्या महर्षी अमर महासमाधी दिवसाच्या कार्यक्रमात ४०० पेक्षा अधिक लोकांनी भाग घेतला.
- २९–८–२०१० रोजी "Higher Communication and Other Realities" आणि "iGuruji (Vol. 3)" या दोन नवीन पुस्तकांचे प्रकाशन करण्यात आले.
- १–९–२०१० रोजी श्रीकृष्ण जन्माष्टमीच्या दिवशी ध्यानसाधकांनी तपोनगर येथे एकत्र जमून विशेष ध्यान केले.
- चिक्कगुब्बि गावातील मोडकळीस आलेल्या श्री हनुमान मंदिराच्या जीर्णोद्धाराचे काम २३–८–२०१० रोजी सुरू करण्यात आले. ह्यासाठी गुरुजींनी स्वत: होऊन पुढाकार घेतला आहे.
- आयगुरुजी लेख आता आमच्या वेबसाईट वर प्रकाशित केले जातील. नोव्हेंबर २०१० पासून ह्या लेखांच्या छापलेल्या प्रती इंग्रजी, कन्नड आणि मराठी भाषांतून उपलब्ध राहतील. वर्गणीच्या माहितीसाठी मानसा कार्यालयाशी संपर्क करावा.

रविवारच्या प्रसादाचे प्रायोजक

ज्योती एम. आणि प्रवीण पी. बी.	०१–८–२०१०
उत्कर्ष एम., अमोघ जे. एस. आणि डी. चंद्रकला	०८–८–२०१०
केतकी तळवलकर, अंजली पाटील आणि सात्विक एस.	१५–८–२०१०
अजय कुमार आणि आरती केनी	२२–८–२०१०
आशा गणेश, विश्रुती कारंथ, प्रमिला जगदीश आणि विद्या मिश्रा	२९–८–२०१०

आमचा पिन कोड आता बदलला आहे. नवा पिन कोड आहे ५६००७७. ह्यापुढे पत्रव्यवहार करताना हा पिन कोड वापरावा.

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	– व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	– विशेष ध्यान आणि प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ३१	– अखंड ध्यान सकाळी १० ते दुपारी १ पर्यंत

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	शुक्रवार	कृष्णाष्टमी
०६	बुधवार	शिवरात्री
०७	गुरुवार	महालय अमावास्या
०८	शुक्रवार	नवरात्रारंभ
१५	शुक्रवार	दुर्गाष्टमी
१६	शनिवार	महानवमी / आयुध पूजा
१७	रविवार	विजयादशमी
२२	शुक्रवार	पौर्णिमा
३०	शनिवार	कृष्णाष्टमी

गुरुजींसोबत अनौपचारिक बैठक आता दर महिन्याच्या दुसऱ्या शनिवारी होईल. पुढील बैठक ९–१०–२०१० 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.

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

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

"लाईट चॅनल्स वर्ल्ड मूव्हमेंट" बद्दल माहिती

- २८ ऑगस्टची प्रकाश प्रवहनाची सर्व सत्रे महर्षी अमरांना अर्पण करण्यात आली. ह्या महान योग्याविषयीच्या प्रेमाने ओतप्रोत भरून आणि ह्या विश्वात जास्त प्रकाश आणण्याच्या ध्येयाविषयी असलेल्या तळमळीतून आपल्या स्वयंसेवकांनी या दिवशी भारतातील ३०००० पेक्षाही अधिक विद्यार्थ्यांना प्रकाशाचे प्रवहन करण्यास शिकवले.
- ऑगस्ट महिन्यात आपल्या स्वयंसेवकांनी २३० हून अधिक संस्थांना भेट दिली आणि १ लाखा पेक्षा अधिक विद्यार्थ्यांसोबत प्रकाशाचे प्रवहन केले.
- जेव्हा एखाद्याच्या कुटुंबातील सदस्य किंवा मित्र अत्यंत आजारी किंवा जखमी असत तेव्हा हे स्वयंसेवक एकमेकांशी मानसिक दुवा साधून ह्या लोकांकडे प्रकाश प्रवाहित करायचे. ह्याचे परिणाम विस्मयकारक होते. ज्याची सुरुवात महान प्रेमातून आणि शुद्ध हेतुने एक स्वाभाविक प्रतिसाद म्हणून अभावितपणे झाली ते कार्य आता अधिकाधिक लोक ह्या हीलिंग गटाचे स्वयंसेवक होत असल्याने वेग घेत आहे. ह्या हीलिंग ने अनेकांचा फायदा झाला आहे.
- नोव्हेंबर २०१० पासून लाइट चॅनल्स वर्ल्ड मूव्हमेंट वर एक विशेष बुलेटिन प्रकाशित करण्यात येईल. ■

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

माझी ११ महिन्यांची भाची खूप गंभीर आजारी झाली आणि डेंग्युमुळे ती आजारी असावी असे डॉक्टरांना वाटत होते. गुरुजींच्या आशीर्वादाने आणि प्रकाश प्रवाहक गटाने तिला प्रकाश पाठवल्यामुळे ती चमत्कारिकरीत्या बरी होऊन रुग्णालयातून घरी आली. प्रकाश प्रवाहक गटाचे आभार मानण्यास माझ्याजवळ शब्द नाहीत.

–डॉ. सुरेश कुमार

माझा मुलगा व मुलगी आता नियमितपणे प्रकाशाचे प्रवहन करीत आहेत. अभ्यासात त्यांची खूप प्रगती झाली आहे आणि त्यांचा आत्मविश्वास वाढला आहे. प्रकाश प्रवहनामुळे असे चमत्कार घडू शकतात आणि माझी कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी माझा हा एक जन्म पुरेसा नाही.

–डॉ. चारुशीला बिराजदार

प्रकाश प्रवहनाचे तंत्र मला खूपच आवडले. प्रवहन करताना मला पुष्कळ शक्तींचा अनुभव आला. एका शिक्षिकेने सांगितले की ह्या सत्रानंतर तिला लगेच डोळे उघडता आले नाहीत व एकमेकात गुंतवलेली हाताची बोटे सोडवता आली नाहीत. अनेक विद्यार्थ्यांनी सांगितले की सत्रानंतर त्यांना अतिशय आरामदायक आणि उत्साहपूर्ण वाटले आणि काहींनी तर सर्वत्र प्रकाश सुद्धा पाहिला.

–शाळा प्रमुख, सिल्व्हर ड्रॉप्स हाय स्कूल

तपोनगर डायरी

सीमा आलमेल सोमयाजी, अनुवाद : वैशाली जोशी

ऑगस्टचा संपूर्ण महिना, महिन्याच्या शेवटच्या रविवारी महर्षी अमरांच्या महासमाधी स्मरणार्थ होणाऱ्या कार्यक्रमाच्या तयारीत गेला. ह्या दिवशी दोन पुस्तकांचे प्रकाशन करण्यात आले. प्रकाशनाच्या आधीचा काळ पृथ्वीवर महालक्ष्मीची उपस्थिति व अनुग्रह दहा दिवस लाभल्याने धन्य झाला होता. तपोनगरात तिचे प्रेमाने स्वागत झाले व सामूहिक ध्यानाने तिची आराधना करण्यात आली.

महासमाधीच्या दिवशी गुरुजींनी सर्वांना केवळ वैयक्तिक आशीर्वादच नव्हे तर त्यांच्या विशेष व्याख्यानातून मूलब्रह्माबद्दल दुर्लभ ज्ञान सुद्धा दिले. विद्यार्थ्यांना एक नवीन हीलिंग तंत्र देखील मिळाले. महर्षी अमरांनी सर्वांना आशीर्वाद दिले.

तपोनगरला भेट देणाऱ्या प्रत्येकाने प्रवेशद्वाराजवळ बस स्टॉपच्या मागे असलेले श्री हनुमान मंदिर पाहिले असेलच. तुम्हाला ते पाहिल्याचे आठवत नसल्यास बुचकळ्यात पडू नका. ही वास्तू जीर्ण झाली होती आणि देवळासारखी अजिबात दिसत नव्हती. जरी काही गावकरी येथे नियमित पूजा करीत असले तरी त्यांचे देवळाच्या देखभालीकडे अजिबात लक्ष नव्हते. विद्यार्थ्यांच्या विनम्र देणग्यांच्या मदतीने गुरुजींनी देवळाच्या जीर्णोद्धाराचे कार्य सुरू केले आहे.

ह्या महिन्याची रहिवाश्यांची बैठक श्री. गुरुराज कानाडेंच्या नवीन घरात झाली. तपोनगरवासींनी प्रकाशाचे प्रवहन करून ह्या साध्या आणि सुंदर निवासास आशीर्वाद दिले. दर महिन्यास होणाऱ्या रहिवाश्यांच्या बैठकीचे रूपांतर गुरुजींकडून मिळणाऱ्या अप्रतिम आध्यात्मिक मार्गदर्शनाच्या सत्रात होत आहे. ■

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 मूलस्त्रोतातूनच 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 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)

०१-०८-२०१०

प्रकाशाचे अवधान आपल्याला प्रकाशाच्या अनुभवापर्यंत नेते. शांतीचे अवधान आपल्याला शांतीचा अनुभव मिळवून देते. कोणत्याही गोष्टीचे अवधान त्या गोष्टीचा अनुभव प्राप्त करण्यास मदत करते.

जेव्हा माणूस 'मला स्वतःचा तिरस्कार वाटतो' असे म्हणतो तेव्हा असे वाटण्यामागे तशीच सबळ कारणे असतात. जर कोणी तुम्हाला अपरिमित दुःख दिले असेल अथवा तुमच्यावर घोर अन्याय केला असेल तर रडत बसू नका, स्वतःचा तिरस्कार करू नका किंवा आत्महत्या करू नका. न्यायाच्या तुमच्या फूटपट्ट्या गोष्टींना लावू नका. प्रकाशासमोर तुमची कैफियत मांडा. तुमच्या असहायतेवर मात करण्यात प्रकाश तुमची मदत करेल. आपण एक गोष्ट लक्षात घेतली पाहिजे की जगण्यासारखे आयुष्यात पुढे खूप काही आहे आणि आशा अमर आहे. आपण देह सोडताक्षणी कितीतरी अधिक ज्ञानाचे आणि खूप माहितीचे द्वार आपल्यासाठी खुले होते. एवढ्या किमान सत्यांचे ज्ञान आपल्याला एकदा झाले की आपण कधीच स्वतःचा अथवा इतर कोणाचा किंबहुना आयुष्यात कशाचाही तिरस्कार करणार नाही. आयुष्याविषयी आणि मृत्युविषयी जाणण्यासारखे खूप काही आहे.

या पृथ्वीवर प्रत्येकामध्ये आणि प्रत्येक ठिकाणी जीवनशक्ती कार्यरत असते. ती एक प्रकारची विशेष देणगी आहे. जडत्व ही दुसरी शक्ती आहे जी तिला जवळजवळ विरोध करते. ही शक्ती आपल्यात असते आणि आपल्या सभोवती सुद्धा सर्वत्र असते. जडत्व ही एक प्रकारची निष्क्रिय शक्ती आहे जी नकारात्मक नसते, प्रत्यक्ष काही नुकसान करत नाही परंतु कोणत्या ना कोणत्या तऱ्हेने जीवनाला नाउमेद करत असते. कदाचित आपली परीक्षा पाहण्यासाठी देवाने जडत्वाची निर्मिती केली असावी. काही वेळा आपले ध्यान लागत नाही. अशा वेळी स्वतःला त्यासाठी दोषी न मानता प्रयत्नपूर्वक जडत्वावर मात केली पाहिजे. त्या खेरीज दुसरा इलाज नाही. कधी कधी सामूहिक, जागतिक जडत्वाचा सुद्धा आपल्याला सामना करावा लागतो, जे आपल्यातील एकात्मतेमुळे अस्तित्वात येते. जेव्हा आपण प्रकाशाला आपल्या आयुष्यात आणतो तेव्हा निष्क्रियतेचा ढग अचानक दूर होतो, जीवनशक्ती प्रकाशू लागते आणि ती उत्साहाला आपल्या आयुष्यात परत आणते. एकात्मतेच्या साधनेमुळे समूह बलवान होण्यास आणि व्यक्तिंदरम्यान मित्रत्वाची भावना जागण्यास मदत होते. त्यासाठी आचरण्याचे तंत्र असे आहे : अशी कल्पना करावी की जितक्या म्हणून लोकांना आपण ओळखतो त्यांच्यापैकी प्रत्येक व्यक्ती एक लहान प्रकाशगोल आहे. हे सर्व प्रकाशगोल एका मोठ्या प्रकाशगोलात मिसळत आहेत आणि आपण सर्व मिळून तो मोठा प्रकाश गोल बनलो आहोत. याचा अनुभव घ्या.

तुम्ही सकाळी उठल्यावर आणि रात्री झोपण्यापूर्वी जास्त प्राणायाम केलात तर तुमचे आरोग्य चांगले राहाते. प्राणायाम किमान सात वेळा करायला हवा. दोन प्राणायामांच्या दरम्यान तुम्ही एकदा किंवा दोनदा नियमित श्वासोच्छ्वास करू शकता.

आपण विद्यार्थ्यांना संयमाने शिकवले पाहिजे आणि ते प्रकाश प्रवहन व्यवस्थित करत आहेत का ते तपासले पाहिजे. विद्यार्थ्यांनी शिक्षकांकडून कोणत्याही शंकेचे निरसन करून घ्यावे. आपले प्रयत्न प्रामाणिक असले तर आपल्याला परिणाम चांगले मिळतात.

०८-०८-२०१०

आपण ध्यान करतो तेव्हा स्वाभाविकपणेच आपण सर्व शहाणपणाच्या, सर्व शक्तींच्या स्त्रोताशी जोडले जातो आणि हे शहाणपण, ही शक्ती आपल्याला प्राप्त होते. त्यांची आपल्याला आयुष्यातील कोणताही प्रसंग हाताळण्यास, शांत राहण्यास आणि आपल्या इच्छित ध्येयावर एकाग्र राहण्यास मदत होते. तसेच आपल्याला उच्च सत्यांविषयी माहिती मिळते, अनेक गोष्टी समजू लागतात ज्यामुळे आपले आयुष्य बदलून जाते. कधी कधी तर आपण आपल्या आयुष्याचा मार्ग सुद्धा बदलतो.

संक्रमणाच्या बदलांनी किंवा प्रलयाच्या प्रक्रियेने वेग घेतला आहे. हे बदल जेव्हा आपण स्वीकारतो तेव्हा आपण प्रलयातून पार पडतो आणि पुढे जातो. कधी कधी आपण बदलांचा स्वीकार करत नाही तेव्हा अनेक गोंधळ उडतात. आपण त्यांचा थेट सामना करायला हवा. आपण लक्षात ठेवले पाहिजे की हे सर्व तात्पुरते आहे. एकदा का तुम्ही त्यातून धडा शिकलात, बोध घेतलात आणि पुढे गेलात की ह्या गोष्टी धुक्याप्रमाणे विरून जातात. माझ्या तोंडून बाहेर पडणारे हे बोल थोर ऋषींकडून येतात.

प्रकाश हा आपला एकमेव नातलग आहे, त्याच्याइतके दुसरे कोणीही आपल्याला जवळचे नाही. जेव्हा आपण मनापासून आपल्या जुन्या पद्धती, आसक्ती, नाना तऱ्हेची ओझी इ. गोष्टी सोडून देतो आणि ईश्वरासमोर समर्पित होतो तेव्हा सर्व समस्या, आजार, आयुष्यातील आणि साधनेतील सर्व अडथळे अंतर्धान पावतात.

कर्माच्या कायद्यांमध्ये काही सुधारणा आणि बदल झाले आहेत. तुम्ही जेव्हा समर्पण करता आणि प्रकाश बनता तेव्हा हे कायदे तुमच्यावर बंधनकारक नसतात. भौतिक शरीर प्रकाश शरीरात रूपांतरित होतात तेव्हा कर्म नाहिशी होतात. तुम्ही मनापासून माफी मागता आणि चुकीची पुनरावृत्ती करत नाही तेव्हा एका विशिष्ट घटनेशी निगडित असलेले कर्म सहजच नष्ट होते. जेव्हा आपण जीवनात प्रेम आणि प्रकाश प्रामाणिकपणे व समग्रतेने प्रकट करतो तेव्हा आपली सर्व कर्मं नष्ट होतात. जेव्हा आपण निःस्वार्थ बुद्धीने सेवा करतो तेव्हा आपली काही कर्मं जळून जातात. जशी आपल्या शुद्धतेची पातळी वाढत जाते तशी आपली संचित कर्मं कमी होत जातात. आपण ऋषींसाठी कार्य करतो तेव्हा आपले कर्म निर्माण होत नाही.

प्रकाश युगात चक्रे केवळ साधने बनून राहतील किंवा कदाचित आपापल्या लोकांशी संपर्क साधण्याची स्थाने बनून राहतील, कारण तेव्हा आपल्या शरीरातच प्रकाशाचा वास असल्यामुळे आपल्याला त्यांच्याकडून शक्ती मिळविण्याची गरज उरणार नाही. प्रकाशयुगात आपण स्वाभाविकरीत्याच ज्ञानप्राप्त अवस्थेत असू. तेव्हा परमेश्वराजवळ असलेले ज्ञान आपल्याला सुसाध्य असेल आणि मूलस्त्रोतातून विशेष शक्ती भूतलावर आणणे आणि त्या धारण करणे आपल्याला शक्य असेल. वाईट शक्ती जाऊन त्यांच्याजागी प्रकाश शक्ती येतील. आपल्या सर्व क्षमता पूर्ण बळाने काम करतील. ऋषींबरोबर आणि परमेश्वराबरोबर संपर्क साधणे सोपे होईल आणि असा संपर्क क्षणार्धात साधला जाईल. तेव्हा रोगराई नसेल, सीमारेषा नसतील, सेना नसतील की सरकारे नसतील, पोलीस नसतील, न्यायालये नसतील, उत्पादन केंद्रे नसतील, संपर्क व्यवस्था नसतील आणि विविध विधीही नसतील. पूजाअर्चा कोणत्याही विधीशिवाय प्रत्यक्षच करता येईल. संपूर्ण जगासाठी एकच दैवी व्यवस्था अस्तित्वात असेल. अवतार म्हणजे प्रत्यक्ष परमेश्वर संपूर्ण पृथ्वीचा शास्ता असेल. आपण प्रकाशाच्या आधारे जगू , प्राणशक्तीवर नाही. त्यावेळी जन्म

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

नसतील आणि मृत्युही नसतील. प्रकाशयुगात कोणत्याही नैसर्गिक आपत्ती येणार नाहीत. पंचमहाभूतांशी बोलणे आपल्याला शक्य होईल. खास बनावटीच्या अवकाश यानांतून आपण ब्रह्मांडाच्या कोणत्याही भागात प्रवास करू शकू. नवीनतर आणि उच्च गोष्टींचा अनुभव घेण्यात आपण वेळ व्यतीत करू. निराळ्या युगात जगत असलेल्या इतर ग्रहांवरील लोकांना आपण मदत आणि मार्गदर्शन करू.

एखाद्याची श्रद्धा असो वा नसो, प्रकाश त्याचे काम करतो. एका माणसाने प्रकाश पाठवो वा शंभर माणसांनी पाठवो, प्रकाश त्याचे काम चोख बजावतो.

ही प्रकाश प्रवहनाची चळवळ मला भारावून टाकते. ज्या कोणाला हे कार्य हाती घ्यायचे असेल त्यांनी आमच्याशी संपर्क साधावा. प्रकाशाकडून जर कोणाला उपचार हवे असतील तर कृपया आमच्याशी संपर्क करा.

आमच्या मार्गाची आम्ही प्रसिद्धी करत नाही. आम्ही लोकांना आकर्षित करत नाही की त्यांना ह्या मार्गात ओढून आणत नाही आणि जर कोणाला हा मार्ग सोडून दुसरीकडे जायचे असेल तर त्यांना थांबवायचा प्रयत्न करत नाही. सगळे मार्ग एकाच प्रकाशाकडे जातात. जर तुम्हाला दुसऱ्या मार्गात जास्त बरे वाटत असेल तर तो मार्ग स्वीकारण्यासाठी आमच्याकडून तुम्हाला पूर्ण मोकळीक आहे.

१५-०८-२०१०

एका माणसाला गर्दीत असताना एकाच वेळी संपूर्ण जागृतावस्थेचा व शून्यावस्थेचा अनुभव आला. त्याला पक्षांचा किलबिलाट ऐकू येत होता, त्याच्या सभोवतीचे इतर आवाजही ऐकू येत होते आणि कसे कोण जाणे पण त्याचे डोळे अश्रूंनी डबडबले. त्याला अतिशय शांत आणि निरामय वाटत होते. परंतु त्याच्या मनात प्रश्न उपजले. मी इथे काय करतो आहे? मी कोण आहे? हा समाधीच्या पलीकडला अनुभव होता. त्या क्षणी त्याने साक्षात परब्रह्माचा अनुभव घेतला होता. तो अतिशय दुर्मिळ अनुभव होता.

प्रकाश प्रवहन करणारा समूह शांतपणे अतिशय छान कार्य करीत आहे. प्रकाश पाठवून हे लोक उपचार देखील करतात. ज्यांना तातडीने उपचार मिळणे आवश्यक आहे अशाच रोग्यांची माहिती उपचारासाठी ह्या लोकांकडे पाठवायला हवी.

काही लोकांना विविध खऱ्याखुऱ्या अडचणींमुळे ध्यान करणे जमत नाही. पण ते शंभला तत्त्वांची साधना व प्रकाश प्रवहन करतात. तुम्ही ध्यान करत नसलात तरीही तुम्हाला साधनेचा अहवाल पाठवायलाच हवा. तुम्ही पुस्तके वाचता, तुम्हाला छान छान कल्पना सुचतात वगैरे गोष्टींचा बडेजाव मिरवू नका. तुम्ही साधने बाबत गंभीर व्हा. तुम्ही साधनेची दीक्षा घेता ही गोष्ट मंदिरात प्रवेश करण्यासारखी आहे. इथे तुमचा अहंकार बाहेर ठेवायचा असतो. ही अशी जागा आहे जिथे विनयशीलता ही प्रवेश पत्रिका आहे.

ऋषी म्हणतात की आपण परिवर्तनाची गती वाढवायला हवी. कारण, आपण अतिशय कठीण काळात प्रवेश करतो आहोत. आपल्या आजूबाजूचे दु:ख व वेदना कोणत्या ना कोणत्या तऱ्हेने आपल्यापैकी प्रत्येकाला स्पर्श केल्याशिवाय राहाणार नाहीत. आपण अधिक ध्यान केले पाहिजे. अधिक प्रकाश पाठवला पाहिजे.

२२-०८-२०१०

समस्या प्रत्येकालाच असतात. प्रकाशाच्या मदतीने त्या सोडवता येतात. तुम्ही मदतीसाठी सरळ देवाकडेच जायला हवे. माझी खात्री आहे की तुम्हाला नेहमीच मदत मिळेल.

आपल्या या मार्गाविषयी मला थोडं बोलायचं आहे. या मार्गामध्ये भेद भाव केला जात नाही. आमच्यामध्ये आणि साधकांमध्ये अजिबात अंतर नसते. आमच्या सन्निध येणे आणि सर्व तऱ्हेची अंतरे संपवणे हे लोकांवर अवलंबून आहे. कोणी तपोनगरात राहात असतील की दूर राहात असतील. इथे प्रत्येकासाठी समान संधी आहेत. गोंधळलेल्या मन:स्थितीत किंवा नैराश्यग्रस्त अवस्थेत सल्ला मागण्यासाठी, किंवा ध्यानाच्या आणि सूक्ष्म जगातील प्रवासाच्या मार्गदर्शनासाठी, आणि एखाद्या अनुभवाची फोड करण्यासाठी, ईश्वरी शक्तीशी अधिक एकतानता साधण्यासाठी प्रत्येकाला सारखीच संधी आहे. सत्यं समजून घेण्यात, विशेषत: २०१२ संबंधीची सत्यं समजून घेण्यात आम्ही नेहमीच मदत करतो. मानवी मूल्यं समजून घेणे, चेहऱ्यावर सदा हास्य ठेवणे, इतरांविषयी दयाबुद्धी बाळगणे, आकाशाकडे पाहणे आणि त्याच्याप्रमाणे आपले मन विशाल करणे, कृतज्ञता व्यक्त करणे आणि आपल्या वर्तणूकीतून प्रेम प्रकट करणे या मानवी भागावर आम्ही भर देतो. या जीवसृष्टीत केवळ आम्हा मनुष्यप्राण्यामध्येच जीवन शक्तीला अनुभवण्याची व प्रकट करण्याची क्षमता आहे.

आपल्याला येणारे अनुभव मानसिक, आध्यात्मिक अथवा दैवी स्वरूपाचे असतात.

ज्ञानाचा साक्षात्कार होण्यासाठी साधकांना आम्ही सैद्धांतिक आणि प्रात्यक्षिक अशी सर्व प्रकारे मदत पुरवतो. साधना सुरू करण्याआधी आपण आपली उद्दिष्टे ठरवतो. कधी कधी मन:शांती मिळवणे हे साधनेचे उद्दिष्ट असू शकते. काही काळानंतर आपल्या लक्षात येते की ध्यान केल्यावर आपल्याला मन:शांती लाभते आणि नंतर आपण आपले उद्दिष्ट समाधीच्या अनुभवापर्यंत वाढवतो. समाधीचा अनुभव घेतल्यानंतरच आपल्याला सत्यांबद्दल, जीवनाबद्दल, या सृष्टीबद्दल व आपल्या स्वत:बद्दल प्रत्यक्ष ज्ञान होते. समाधी हे पहिले पाऊल आहे आणि त्यानंतर आपल्याला उमजते की साधना सुरू करण्या मागचा हेतु ज्ञानाचा साक्षात्कार करून घेणे हा आहे. जर बहुतांश वेळा तुम्ही शांत, सहिष्णु राहू शकत असाल, इतरांना सांभाळून घेऊ शकत असाल तर तुम्ही सहज धरून चला की तुम्ही समाधीचा अनुभव घेतला आहे.

गुरु सर्व सत्यांचे, सोप्या आणि किचकट, तसेच ज्ञात व अज्ञात सत्यांचे प्रतिनिधित्व करतात. गुरुंच्या या भूतलावरील अस्तित्वाचा लाभ करून घेणे सर्वस्वी आपल्या हाती आहे. हे एक फारच सुंदर सत्य दर्शन आहे.

हा एक अतिशय रंजक आणि महत्त्वाचा मुद्दा आहे की आयुष्यातील प्रत्येक क्षण हा योग्य क्षण असतो. जोवर आपली पुढे वाटचाल सुरू आहे आणि आपल्यात परिवर्तन घडते आहे तोवर आपल्या पूर्वायुष्यात जे काही बरे वाईट घडून गेले त्याविषयी समजून घेणे महत्त्वाचे नाही. आपण परमेश्वराचे आभार मानूया, ह्या पृथ्वीवरच्या त्या सर्व लोकांचे आभार मानूया ज्यांनी आपल्याला असे विविध अनुभव दिले ज्यांच्यामुळे आपण ऋषींकडे येण्यास प्रवृत्त झालो आणि ध्यानाकडे वळलो.

एक अशी माहिती उघड झाली आहे की आपल्याला वैराग्य देऊ शकणारी देवता स्वत: महालक्ष्मी आहे. ती अशी देवता आहे जी आपल्याला लौकिक सुबत्ता तर देतेच परंतु आध्यात्मिक समृद्धी सुद्धा देते.

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

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

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

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

चेक/ड्राफ्ट "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.

महर्षी अमर महासमाधी दिवशी झालेल्या गुरुजींच्या व्याख्यानाचा संक्षिप्त भाग

संकलनः शोभा राव; अनुवादः पूर्णिमा परुळेकर

अमरांनी जितके आध्यात्मिक ज्ञान मानवजातीला दिले तितके अलीकडच्या काळामध्ये दुसऱ्या कोणत्या गुरुंनी दिलेले नाही. अमरांनी उपनिषदांमध्ये कितीतरी मोलाची भर घातली. चक्रांच्या उगमस्थानांविषयी तसेच मनाच्या व बुद्धीच्या उगमस्थानाविषयी त्यांनी आपल्याला माहिती दिली. कलियुग १९७४ साली संपले ही माहिती अमरांनी उघड केली. त्यांनीच आपल्याला शंबला तत्त्वे दिली. "आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण" हे पुस्तक वाचणे म्हणजे अजून एक उपनिषद वाचण्यासारखे आहे. हे पुस्तक प्रसिद्ध झाल्यानंतर अमरांनी अजून बरेच व दुर्मिळ ज्ञान दिले. अमर चिरंजीव आहेत. आपल्याला आधार द्यायला, आपल्या समस्यांवर उपाय शोधायला ते नित्य आपल्या सोबत आहेत. ह्या माहितीचा उपयोग आम्ही प्रसिद्धी मिळविण्यासाठी किंवा लोकांना आकर्षित करण्यासाठी कधीही केला नाही. कारण ह्या अतिशय पवित्र गोष्टी आहेत ज्या आपल्या आतच ठेवून त्यांचा आदर करायला पाहिजे.

१९७७ साली त्यांना भेटल्यापासून माझे आयुष्यच बदलून गेले. त्यांनी माझ्यावर सोपवलेली कार्याची धुरा मी आजतागायत निष्ठेने वाहतो आहे. माझी इच्छा आहे की तुमच्यापैकी प्रत्येकाने ही मशाल आपल्या हाती घेतली पाहिजे कारण या मशालीच्या प्रकाशात आपल्याला ह्या संपूर्ण जगात परिवर्तन घडवायचे आहे. हे कार्य, ही योजना एका लहान गटासाठी नसून संपूर्ण जगासाठी आहे.

आज येथून ज्या शक्ती तुम्ही तुमच्या सोबत घेऊन जाल त्या तुमच्याकडून इतरांना मिळतील आणि अशा तऱ्हेने एकाकडून दुसऱ्याला मिळत जाऊन त्या बऱ्याच लोकांवर परिणाम करतील. आजचा दिवस खूप महत्त्वाचा आहे. आज कोणताही गाजावाजा न करता मोठे क्रांतीपर्व सुरू होत आहे, ज्याची सुरवात आपल्यासारख्या व्यक्तिंपासून झाली आहे. मी याला 'प्रकाश क्रांती' म्हणतो. पुढे फार मोठे बदल घडताना तुम्ही पाहाल.

आज ऋषींनी परिवर्तनाला एक नवीन अर्थ दिला. ऋषी म्हणतात की खोटारड्या माणसाला जर कळले की खोटे बोलणे चुकीचे आहे आणि त्याने खोटे बोलणे सोडले तर ते परिवर्तन आहे. तसेच जर कोणी स्वतःच्या मताप्रमाणे त्याच्या स्तरावर बदलला तर ते सुद्धा परिवर्तन होय. असे परिवर्तन घडण्याची आम्ही अपेक्षा करतो आहोत आणि तसे घडतेही आहे.

आम्हाला वाटत होते की परब्रह्म सर्वोच्च ईश्वर आहे जो स्वतः प्रत्यक्ष प्रकाश आहे. ऋषींनी सुमारे एक वर्षापूर्वी शोधून काढले आणि उघड केले की परब्रह्माला अव्यक्त असा भाग आहे. कालांतराने त्यांना कळले की व्यक्त अव्यक्त ह्या सर्वांच्या पलीकडे एक गाभा आहे आणि तो ईश्वर आहे. ऋषींनी त्याला 'मूलब्रह्म' असे नाव दिले. त्याच्यापासून परब्रह्मलोकासारखे सुमारे १००८ लोक निर्माण झाले आहेत. आत्ता ह्या क्षणापासून मूलब्रह्माचा प्रकाश या पृथ्वीवरील मानवजातीला उपलब्ध होणार आहे.

ऋषींनी एका क्रांतीकारी ध्यान तंत्राची ओळख करून दिली आहे. तुमच्या मस्तकावर मूलब्रह्माकडून येणाऱ्या प्रकाशाचा महासागर आहे अशी कल्पना करा. हा प्रकाश शरीरात घ्या. त्याचा अनुभव घ्या. कोणत्याही दिशेकडे तोंड करून बसा. कोणत्याही मंत्राची वा धारणेची आवश्यकता नाही. हे तंत्र कोणीही, कोणत्याही वयात, कुठेही, कधीही वापरू शकतो. असे ध्यान किमान सात मिनिटे केले पाहिजे आणि जास्तीत जास्त कितीही वेळ आणि कितीही वेळा करता येते.

स्वयं उपचारासाठी प्रकाश शरीरात शोषून घ्या. देह, मन आणि बुद्धी यांनी बनलेल्या तुमच्या शरीर यंत्रणेच्या प्रत्येक पेशीमध्ये हा प्रकाश अनुभवा. तुमची पीडा बरी करण्यासाठी प्रकाशाची प्रार्थना करा. उपचाराची गरज असलेल्या व्याधीग्रस्त भागावर प्रकाश उपचार करीत आहे अशी कल्पना करा. तुम्ही पीडामुक्त होत आहात असा सकारात्मक विचार करा. असे सात वेळा करा. प्रत्येक वेळेला एक ते तीन मिनिटे द्या. असे दिवसातून एकदा करा. तुम्हाला इतरांना बरे करण्याची इच्छा असेल तर त्यांच्याकडे हा प्रकाश पाठवा.

भगवान मूलब्रह्माने अनेक सुधारणा सुचविल्या आहेत. भूलोकातून दुष्टत्व काढून टाकण्यासारख्या अनेक गोष्टी विचाराधीन आहेत. कर्माच्या कायद्यांमध्ये बदल होत आहेत. इच्छा स्वातंत्र्यावर निर्बंध, इतर पृथ्वींवर मुक्तपणे प्रवास इ. विषयांवर, इतकेच नाही तर २०१२ सालातील बदलांबद्दल सुद्धा चर्चा चालू आहेत.

तुम्ही प्रकाशाची निवड करा. प्रकाश अनुभवा. प्रकाश पसरवा. वाईटाला निर्धारपूर्वक नाकारा. निष्प्रेमाला मनाने अव्हेरा. या सर्वांमुळे प्रचंड सकारात्मक स्पंदने तयार होतील जी इच्छित कार्य करतील. हीच क्रांती आहे. आज आपण या क्रांतीची सुरवात करूया. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

प्र. आपण सर्व निरनिराळे आहोत तरी देखील आपण सारे एक आहोत असे का? आणि कसे ?

उ. आपण वेगवेगळे आहोत ते आपल्या अहंकारांमुळे आणि आपल्याला असलेल्या इच्छा स्वातंत्र्यामुळे. तरी पण आपण सर्व एक आहोत कारण आपल्या सर्वात एकाच प्रकाशाचे स्फुल्लिंग आहे. आपण सर्वांनी एकच प्रकाश धारण केलेला आहे.

प्र. माझ्या कर्मांतून माझी मुक्तता केव्हा होईल?

उ. जेव्हा आपण संपूर्णपणे परमेश्वराला शरण जातो तेव्हा सगळी कर्मे नाहीशी होतात; कारण तेव्हा आपण प्रकाशमय होतो आणि कोणतेही नियम, कर्मांचे कायदे वगैरे आपल्यावर त्या अवस्थेत बंधनकारक नसतात.

प्र. आपण मनावर नियंत्रण ठेवायला हवे का?

उ. आपण असे करू शकत नाही. आपले मन भरकटत नाही, आपली जाणीव भरकटत असते. म्हणून सांगितलेल्या मंत्रावर लक्ष केंद्रित करा. पुढील पातळ्यांवर जेव्हा तुम्ही मंत्रोच्चारण करत नाही तेव्हा प्रकाशाला अनुभवण्याकडे लक्ष केंद्रित करा.

प्र. आध्यात्मिक जीवन म्हणजे काय?

उ. आध्यात्मिक जीवन जगणे म्हणजे पूर्ण वेळ चांगुलपणा राखणे, प्रामाणिक असणे, शांतीपूर्ण असणे. प्रेम आणि प्रकाश प्रकट करणे, सतत स्मित बाळगणे. आध्यात्मिक जीवन म्हणजे प्रकाश आणि ईश्वराप्रती भावैक्य ठेवणे.

प्र. आध्यात्मिक साधना करण्याची काय आवश्यकता आहे?

उ. आपल्या शरीरप्रणालीला शुद्ध करण्यासाठी, तिला योग्य प्रकारे तयार करण्यासाठी, समाधी अनुभवण्यासाठी, प्रकाशाला अनुभवण्यासाठी आणि प्रकाशाशी संपर्क प्रस्थापित करण्यासाठी आपल्याला आध्यात्मिक साधना करणे आवश्यक आहे. उच्च प्रतलातून ज्ञान मिळवून आपली जाणीव विस्तारून आपली प्रगती करण्यासाठी साधना आवश्यक आहे.

प्र. साधने शिवाय उद्‌बोधन शक्य आहे का?

उ. प्रयत्नाशिवाय काहीच होऊ शकत नाही. साधना किंवा प्रयत्न अर्थातच आवश्यक आहे.

प्र. 'रा' देव किंवा प्रकाशब्रह्म हा परब्रह्मासारखाच निराकार आहे का? की तो त्रिमूर्तीसारखा आहे?

उ प्रकाशब्रह्म हा परब्रह्मासारखाच आहे. तो म्हणजे एक संपूर्ण वेगळे विश्व आहे. तो सुद्धा आणखी एक निराकार परमेश्वर आहे.

प्र. प्रकाशशरीरे प्रकाश उत्सर्जित करतात का?

उ. अशा शरीरांनी किती प्रकाश धारण केला आहे ह्यावर ते अवलंबून असते.

प्र. जेव्हा आपण प्रकाश शरीर धारण करतो तेव्हा आपण अदृश्य होतो का?

उ. आपण या भौतिक प्रतलावरुन कदाचित अदृश्य होऊ. लोक कदाचित आपल्याला त्यांच्या चर्म चक्षूंनी पाहू शकणार नाहीत. पण जर आपल्याला वाटले तर आपण केव्हाही हे मूर्त शरीर धारण करू शकतो.

प्र. आध्यात्मिक मार्गाची निवड आपण करतो का की, मार्ग आपली निवड करतो?

उ. हे दोन्ही बाजूनी घडते. निवड नेहमी आपणच करत असतो. आपण मार्ग निवडल्यानंतर मार्ग देखील आपल्याला निवडतो आणि स्वीकारतो.

प्र. या सृष्टीत नकारात्मकतेची काय भूमिका आहे?

उ. नकारात्मकतेचे मुख्य काम आहे आपली परीक्षा घेणे. ती आपल्याला छेडते आणि उघडं पाडते. नकारात्मकतेला धैर्याने तोंड देण्याने आपले सामर्थ्य वाढते, स्वत:चे तौलनिक मूल्यमापन करण्यात आपल्याला मदत होते.

प्र. दुष्टपणा किंवा वाईटपणा हा परमेश्वराचाच एक भाग असतो का?

उ. प्रकट करणे म्हणजे आपल्या आत जे आहे ते बाहेर काढणे. निर्माण करणे म्हणजे जे पूर्णपणे नवीन आहे त्याला आविष्कारित करणे. दुष्टपणा हा निर्मित आहे आणि म्हणूनच तो देवाचा भाग नाही.

प्र. विमान कोसळणे किंवा महापूर अशा प्रकारच्या जगातील मोठ्या दुर्घटना आपल्यावर परिणाम करतात का?

उ. सगळ्या दुर्घटना आणि यातना आपल्यावर परिणाम करतात कारण आपण सगळे एक आहोत.

प्र. सप्तर्षींपैकी कोणते ऋषी तपोनगरचे आधिपत्य करतात?

उ. व्यास महर्षी तपोनगरचे आधिपत्य करतात. तपोनगर ही शंबला सारखीच अतिविशिष्ट जागा आहे. व्यास महर्षी सध्या सप्तर्षींपैकी एक नाहीत. ■

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/-
आयगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
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, डोंबिवलि (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, कँप (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)

RNI. No. KARMAR/2008/27314 Registered Postal Regn. No. L/CNA/68/2010-11
Date of posting Newsletter-25th of Every Month. Posted at Bangalore GPO No. of Pages-8

गुरुजी कृष्णानंद (१९३९)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

मानसा

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

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

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

अंतरमानसा

मानसाचे जन्मस्थान, तपोनगरच्या १ कि.मी. पलीकडे, नाडगौडा गोलाहल्ली नावाच्या गावात आहे. इथे एक झोपडी आणि इतर अशा जागा आहेत ज्यांच्यात गुरुजी १९८७ ते १९९२ पर्यंत राहिले होते.

स्टडी सेंटर

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

ज्योती प्रॉजेक्ट

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

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)

माझ्या वाढदिवशी गुरुजींचे आशीर्वाद घेण्यासाठी मी त्यांना ई-मेल पाठवली. त्या दिवशी ध्यान करताना, गुरुजी इतर बऱ्याच ऋषींसोबत चांदीच्या सिंहासनावर माझ्यासमोर बसलेले मला दिसले. मी त्यांना वंदन केले व त्यांचे आशीर्वाद घेतले. दुसऱ्या दिवशी माझ्या असे लक्षात आले की ज्यावेळी गुरुजींच्या आशीर्वादाची ई-मेल मला मिळाली जवळपास त्याचवेळी मला वर नमूद केलेला अनुभव आला होता! हे ज्यावेळी माझ्या लक्षात आले तेव्हा मी अतिशय रोमांचित व आनंदित झाले. –निहारिका रजनाला

दि. ११-०७-२०१० रोजी ग्रहणादरम्यान ध्यान करताना मला प्रखर शक्तींचा अनुभव आला. त्या शक्ती माझ्या संपूर्ण शरीराचे स्वास्थ्य सुधारत होत्या आणि माझे विचार नाहीसे होऊ लागले. सुरुवातीला हे वेदनादायक होते. मला गुरुजींचे शब्द आठवले, "फक्त प्रकाशासोबत असण्याची इच्छा असून उपयोग नाही तर खरोखरच प्रकाशाचे सोबती बना." मी या शिकवणीचे अनुकरण केले. हा अनुभव वेदनादायक होता कारण माझ्या शरीरात प्रकाशाला पसरण्यासाठी बरेच अडथळे येत होते. पण मी वेदनांकडे दुर्लक्ष केले व प्रकाशाचा स्वीकार केला. – दीपक दिवाकर

मला माझ्या सभोवती, प्रत्येक ठिकाणी प्रकाश दिसतो. मी जेव्हा डोळे बंद करते तेव्हा मला भले मोठे अवकाश दिसते, जेथे बरीच तारामंडळे निर्माण होताना व तसेच विलीन होताना दिसतात. आत्मे त्या अवकाशात प्रवेश करताना व तेथून बाहेर पडताना मला दिसतात. मला खूप असे तारे दिसतात जिथे ऋषी ध्यानस्थ बसलेले आहेत. –स्वप्ना टेंबे

ध्यानादरम्यान माझे शुद्धीकरण होत आहे असे मला जाणवते. उच्च सत्ये सामावलेली शांतता व अतिशय समाधानकारक शांती मी अनुभवतो. मनातल्या मनात शांतपणे 'ॐ' मंत्रोच्चार सुरु असताना ही शांतता चैतन्यमय झाल्यासारखी वाटते. ह्या ध्यान सत्रांचा मी आनंद घेत आहे. कधी कधी मी ध्यान करू शकत नाही तेव्हा मला या आनंदापासून वंचित राहिल्यासारखे वाटते. –नंदकुमार मेनन

दि. १३ जुलै रोजी जेव्हा मी भगवान जगन्नाथ, बलभद्र व देवी सुभद्रा यांची आराधना करण्यासाठी मानसिक पातळीवर त्यांच्याशी संपर्क केला त्यावेळी पुरी येथील यात्रेत चेंगराचेंगरी झाल्याचे दृश्य दिसले. जेव्हा ते चेंगराचेंगरीचे दृश्य मी टी.व्ही.वर पाहिले तेव्हा माझा विश्वास बसला की मी जे दृश्य पूर्वी पाहिले होते ते सत्य होते! –प्रियंका मिश्रा

'रा' ध्यान मंदिराकडे आत्म्याचा प्रवास (Soul Travel) करताना मला जाणवले की मी ध्यान मंदिराच्या खालील भागात प्रवास करत आहे. तेथे मला तेजस्वी फिकट निळा प्रकाश दिसला, ज्याचे रूपांतर एका व्यक्तीत झाले. मी त्यांना वंदन केले. त्यांनी मला दीक्षा दिली व म्हणाले "ह्या दिक्षेमुळे तुला 'रा' लोकात प्रवेश करण्यास मदत होईल. बरीचशी महत्त्वाची कामे करावयाची आहेत व तुझी हे कार्य करण्याची वेळ आता आलेली आहे." त्यांनी माझ्याकडे बऱ्याच शक्ती संक्रमित केल्या. मी गुरुजींना व महर्षी अमरांना माझ्या शेजारी बसलेले पाहिले. –प्रताप किशन

प्रकाशाच्या महासागराचा अनुभव घेतल्याने मला खूप मदत होत आहे. माझ्या कार्यालयातील एक उच्च पदस्थ सहकारी जे कधीही त्यांच्यापेक्षा निम्नपदस्थ सहकाऱ्यांशी बोलत किंवा त्यांच्याकडे पाहून साधे स्मित देखील करीत नसत, ते अचानकच मागील आठवड्यापासून माझ्याशी बोलू लागले आहेत. प्रकाश मला माझ्या इतर सहकाऱ्यांबरोबर देखील मैत्रीपूर्ण वागणूक ठेवण्यास मार्गदर्शन करीत आहे. –दुर्गानंद जी. के.

मी स्वप्नात, स्वत:ला एका मंदिरात प्रवेश करताना पाहिले. मी मंदिरात प्रवेश करताक्षणी थेट माझ्या डोक्यावर असलेली मोठी घंटा व इतर बऱ्याच घंटा एकाचवेळी वाजू लागल्या. माझ्या डाव्या बाजूच्या दगडी भिंतीवर ऋषींचे चित्र कोरलेले होते. अचानकपणे ती कोरलेली आकृती माझ्याकडे आली. मी त्या महान ऋषींना ओळखले, त्यांना वंदन करून त्यांचे आशीर्वाद घेतले. –राजेश रोहिडा

दि. ११-०७-२०१० रोजी संपन्न झालेल्या शंबला गटाच्या ध्यानसत्रादरम्यान, आपण सगळे शंबलेला सूक्ष्म देहाने पोहोचलो. आपण भगवान मैत्रेय व शंबला नगरीला मनोभावे नमस्कार केला व आदर आणि प्रेम अर्पित केले. तेथे सर्वत्र सोनेरी प्रकाशाची छटा पसरली होती. मध्यवर्ती भागात एका चौकोनी चबुतऱ्यावर ते दैवीयंत्र ठेवलेले होते – सुंदर सोनेरी कमळ व त्याच्या मध्यात असलेले लाल माणिक. ते थोड्या उंचीवर होते पण आपण अगदी सहजपणे तरंगत त्याकडे पोहोचलो. तेथील शक्ती खूप सूक्ष्मस्वरूपाच्या व शांतीदायक होत्या. प्रत्येकांनी त्या वेगवेगळ्या प्रमाणात आत्मसात केल्या. –विद्या अरोरा

PRAKASHMARG A 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