प्रकाशमार्ग

Volume 2 Issue 12 SEPTEMBER 2010 Rs. 15

प्रकाशकार्याचे वृत्तपत्र

महर्षी अमर (१९११-१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे
आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वत: परमेश्वरच.

प्रकाशकार्य

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

प्रकाशजीव

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

सप्तऋषी

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

महर्षी अमर

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

गुरुजी कृष्णानंद

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

सप्तर्षी ध्यानयोग

हा लौकिक आणि आध्यात्मिक जीवन योग्य रीतीने जगण्यासाठी ऋषींनी 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.

चिंतन

महर्षी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे

हे जग सध्या एका विचित्र पेचात सापडले आहे. गरिबी, हिंसा, धर्मवेडेपणा, अन्याय, अज्ञान इत्यादींनी या जगाला जखडले आहे. राजकीय व धार्मिक नेते या जगाला त्यांनी निर्माण केलेल्या गोंधळातून बाहेर काढण्यासाठी त्याचे नेतृत्व करण्यास असफल ठरले आहेत. मग आता कोण आपले नेतृत्व करेल? आध्यात्मिक गुरु करतील. प्रकाश गुरु करतील.

आपल्या पैकी प्रत्येकाने हे जाणून घ्यायला हवे: आध्यात्मिकता किंवा परमार्थनिष्ठा ही धर्मापेक्षा वेगळी आहे. आध्यात्मिकता म्हणजे प्रेम आचरणात आणणे होय; शांती, एकत्व आणि मानवतेमध्ये ऐक्य निर्माण करणारे प्रत्येक सकारात्मक तत्त्व आचरणात आणणे होय. धर्म हे करू शकत नाही. धर्म सर्व लोकांचे एकीकरण करू शकत नाही. हे आपल्याला चांगले माहीत आहे. पण तरीही आपण धर्माकडे दुर्लक्षही करू शकत नाही. मग आपण काय करावे?

आपल्याला आध्यात्मिक नेत्यांची वाट पाहावी लागेल. आपल्याला अशा नेत्यांची वाट पाहावी लागेल ज्यांना या संपूर्ण जगाबद्दल काळजी आहे, जे द्रष्टे आहेत, जे हे जग बदलण्यासाठी क्रांती घडवून आणण्याबद्दल बोलत नाहीत पण जे सुधारणांबद्दल बोलतात, जे सुचवतात की धर्म आपण आपल्या घरापुरता मर्यादित ठेवावा आणि बाहेरील जगात आपल्या आचरणातून प्रेम प्रकट करावे. प्रेम हिंसेचा नायनाट करते, लोभ दूर करते आणि अन्याय्य व्यवस्थेची अस्वच्छता दूर करते. या पृथ्वीवर असे नेते आहेत का? मला वाटते की आहेत. ते बोलण्यासाठी, मार्गदर्शन करण्यासाठी आणि आपले नेतृत्व करण्यासाठी फक्त योग्य वेळेची वाट पाहत आहेत.

हे नेते सामान्य नेते नव्हेत. ते वैश्विक प्रेम आणि विवेक बाळगतात. ते सर्वजण उच्च जगांमधील प्रकाश गुरुंच्या संपर्कात आहेत. त्यांना कदाचित त्यांच्या अशा संपर्काबद्दल या जागृत पातळीवर माहीतही नसेल. हे नेते सत्तेमागे नाहीत, पैसा किंवा प्रसिद्धीच्याही मागे नाहीत. ते योग-स्वास्थ्याच्या नावाखाली तुफान चालणाऱ्या धंद्यात तर मुळीच नाहीत.

ते कशाची वाट पाहात आहेत? योग्य वेळेची. आणि लोकांमध्ये जाणिवेच्या अशा जागृतीची जेव्हा लोकांना समजेल की, सद्य नेते आणि व्यवस्था असफल ठरल्या आहेत आणि नवे नेते आणि नव्या व्यवस्था उदयास येण्याची फार गरज आहे. जेव्हा लोकांचे डोळे उघडतील आणि ते बारकाईने ऐकतील तेव्हा ते नवयुगाची दूरदृष्टी असणाऱ्या जाणत्या नेत्यांना ओळखू शकतील. ती वेळ आता आली आहे, असे मला वाटते. खऱ्या आध्यात्मिक गुरुंनी आता पुढे येऊन, एक होऊन या जगाचे नेतृत्व करायला हवे.

जेव्हा नव्या नेत्यांना गोळा करण्यासाठी मंच निर्माण केला जातो, तेव्हा प्रत्येक नेता आपला धंदा वाढवण्यासाठी, आपल्याला नाव व प्रसिद्धी मिळवायला अशा संधीचा उपयोग करण्यासाठी धावतो. अशा नेत्यांना जर वाव दिला गेला तर आध्यात्मिक योजना परत अयशस्वी होतील. खऱ्या प्रकाश गुरुंना काळजीपूर्वक पारखून घ्यायला हवे, प्रकाशकार्याबद्दलच्या त्यांच्या वचनबद्धतेची परीक्षा घ्यायला हवी आणि मगच त्यांना कार्य करण्याची आणि नेतृत्व करण्याची संधी द्यायला हवी.

हे काही सोपे कार्य नाही. पण जगाचे नेतृत्व करणे सोपे आहे, असं कोण म्हणतंय? ■

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.

गुरुजींनी इतक्यातच रवि शाहच्या कला प्रदर्शनाला भेट दिली तेव्हा, त्याच्या विनंतीला मान देऊन ३६ वर्षांनंतर ब्रश हातात घेतला आणि फक्त काही मिनिटांतच हे चित्र काढले

काही ठळक घडामोडी

- ब्रह्मर्षी पत्रीजींचे एक प्रतिनिधीमंडळ, त्यांचे वरिष्ठ साधक श्री. राजन आणि श्री. आय्. व्ही. रेड्डी ह्यांच्या नेतृत्वाखाली गुरुजींसोबत आध्यात्मिक विषयांवर चर्चा करण्यासाठी ४–८–२०१० रोजी तपोनगरला आले होते.
- आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात देखील २६–७–२०१० रोजी गुरु पौर्णिमा साजरी करण्यात आली.
- आध्यात्मिक मार्गदर्शन घेण्यासाठी स्वयंसेवकांची गुरुजींसोबत १–८–२०१० रोजी विशेष बैठक झाली.
- वृत्तपत्राची वर्गणी ठरलेल्या वेळेत भरावी.
- बाहेरील विद्यार्थी आता शुल्क (फी) इंटरनेटवर आपल्या वेबसाईट www.lightagemasters.com द्वारे भरू शकतील.

रविवारच्या प्रसादाचे प्रायोजक

श्री. गौडा श्रीनाथ	०४–७–२०१०
पी. टी. नारायण आणि बालसुंदर जी.	११–७–२०१०
अजय कुमार एम. आणि मैत्रेयी के.	१८–७–२०१०
सुब्बलक्ष्मी नागराज आणि नलिनी कारंथ	२५–७–२०१०

गुरुजींसोबत अनौपचारिक बैठक आता दर महिन्याच्या दुसऱ्या शनिवारी होईल. पुढील बैठक ११–९–२०१० 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.

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	– व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	– विशेष ध्यान, मध्यान्ही १२ ते दुपारी १ पर्यंत
बुधवार ता. १	– श्रीकृष्ण जन्माष्टमी निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ही १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ता. १२	– शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार ता. १९	– 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	बुधवार	श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
०७	मंगळवार	शिवरात्री
०८	बुधवार	अमावास्या
११	शनिवार	गौरी देवी व गणपती पूजन
१५	बुधवार	शुक्लाष्टमी
१७	शुक्रवार	शुक्ल दशमी
२१	मंगळवार	अनंत पद्मनाभ पूजन
२३	गुरुवार	पौर्णिमा

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.

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

"लाईट चॅनल्स वर्ल्ड मूव्हमेंट" बद्दल माहिती

- ज्यांच्या नावांचा बहुदा इथे कधीच उल्लेख होणार नाही असे १३० पेक्षा अधिक स्वयंसेवक अतिशय प्रेमाने आपल्या ह्या पृथ्वीवर अधिकाधिक प्रकाश आणण्याचे कार्य करीत आहेत. त्यांचे नि:स्वार्थ प्रयत्न आणि शालेय अधिकाऱ्यांच्या मन:पूर्वक पाठिंब्यामुळे १८५ संस्थांतील ९०,००० पेक्षा अधिक विद्यार्थ्यांनी आणि शिक्षकांनी जुलै, २०१० महिन्यात प्रकाशाचे प्रवहन केले.
- स्वयंसेवक ह्या पातळीवर शांतपणे कार्य करीत आहेत व त्याचवेळी अज्ञात प्रकाश गुरू वरच्या पातळीवर कार्य करीत आहेत. त्यांच्या उपस्थितीमुळे प्रत्येक सत्र विस्मयकारक शक्तींनी भारलेले असते.
- १ फेब्रुवारी , २०१० रोजी शाळांतून प्रकाश प्रवहनाची सत्रे सुरू केल्यापासून जुलै २०१० पर्यंत २,१०, ००० हून जास्त मुलांनी प्रकाश प्रवहन केले आहे. दररोज अधिकाधिक मुले ह्यात सहभागी होत आहेत आणि ५३ शाळांमधील जवळजवळ २०,००० विद्यार्थी त्यांच्या दैनिक प्रार्थनेचा भाग म्हणून प्रकाशाचे प्रवहन करतात.
- जयनगर, बंगलोर येथील एम. ई. एस. गर्ल्स हाई स्कूलच्या प्रेक्षागृहाचे उद्घाटन शांतपणे ७ मिनिटे प्रकाशाचे प्रवहन करून करण्यात आले. तो आमच्यासाठी एक ऐतिहासिक आणि अतिशय हृदयस्पर्शी क्षण होता. ■

शाळांतून प्रकाश प्रवहनाची सत्रे चालू असताना

पंडितराव आगाशे हाई स्कूल, पुणे

केंद्रीय विद्यालय, गचिबौली, हैद्राबाद

शालेय विद्यार्थ्यांचे व शिक्षकांचे अनुभव

मी पहिल्यांदाच इतक्या शांतीचा आणि स्तब्धतेचा अनुभव घेतला. मी प्रकाशाचा अनुभव घेतला जो केवळ अद्भुत होता. बाल्डविन्सच्या इतिहासात पहिल्यांदाच मुले इतका जास्त वेळ अशी गप्प बसली.

–मुख्याध्यापक, बाल्डविन बॉयज् स्कूल, बंगलोर

सूर्यप्रकाश माझ्या शरीरात प्रवेश करीत असल्याचे मला जाणवले. नंतर माझे संपूर्ण शरीर पांढऱ्या प्रकाशाने भरले होते. माझे शरीर प्रकाशाचे झाले. मी माझ्या सभोवताली संपूर्ण देशाला आणि विश्वाला प्रकाशाचे प्रवहन करायला सुरुवात केली.

–मनीषा, विद्यार्थिनी, अपोलो कॉन्व्हेंट स्कूल, बंगलोर

मला डोळे बंद करायच्या आधीच प्रकाश दिसत होता. डोळे बंद केल्यानंतर प्रकाश माझ्या शरीराच्या प्रत्येक भागात भरला. आणि बसल्या जागेवरुन मला जाणवले की पृथ्वी हा प्रकाश ग्रहण करीत होती आणि सर्वजण आनंदात होते.

– कार्तिक, विद्यार्थी, अपोलो कॉन्व्हेंट स्कूल, बंगलोर

डोळे बंद केल्या क्षणी मला सभोवतीच्या परिसराचा विसर पडला. माझ्या शरीराच्या प्रत्येक भागाला प्रकाश मिळाला आणि मला असे वाटले की बहुदा सभोवतालीच्या क्षेत्रातील प्रत्येकालाच तो मिळत होता आणि त्याला तशी जाणीवही होत होती. मला खरंच खूप छान वाटते आहे.

– प्रेमा, शिक्षिका, अपोलो कॉन्व्हेंट स्कूल, बंगलोर

मी ह्या आधी प्रकाशाचा अनुभव घेतला आहे. तो नेहमी किरणांच्या स्वरूपात असे. पण आज तो अतिशय वेगळा होता. सफेद लहान गोलांच्या रूपात प्रकाश खाली अवतरला आणि त्याने माझ्या डोक्यातून आत प्रवेश केला. हा एक खूपच चांगला आणि एकदम वेगळा अनुभव होता.

–डॉ. नगिना सुल्तान, मुख्याध्यापक, अपोलो कॉन्व्हेंट स्कूल, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंत:करणाची 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 स्वत:हून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

०४–०७–२०१०

तुम्ही प्रकाशाच्या महासागराचा विचार करू लागलात की त्याच्याशी जोडले जाता. प्रकाशाच्या सागराचा अनुभव ही समाधीची सुरुवात असते आणि तेव्हा आपण म्हणू शकतो की आपण आध्यात्मिक मार्गात बरीच प्रगती केली आहे.

एका साधिकेला काही लोकांमुळे त्रास होत होता आणि तिला कठोरपणे त्यांची चांगली खरडपट्टी काढायची होती. परंतु प्रत्यक्षात जेव्हा ती त्यांना भेटली तेव्हा त्यांच्याशी अतिशय प्रेमाने व कनवाळूपणाने वागली. आपल्या अंतर्यामी आपण नेहमीच एक प्रेम, दया आणि क्षमा यांनी परिपूर्ण अशी व्यक्ती असतो. परंतु ह्या व्यक्तित्वाला पिछाडीला सारून आपण आपली स्वतःची नसलेली अशी एक वेगळीच भूमिका धारण करतो.

जेव्हा आपण जाणतो की आपण प्रकाश आहोत तेव्हा बुद्धीच्या पातळीवर खऱ्या ज्ञानाच्या साक्षात्काराची सुरुवात होते. त्यानंतर आपण मूर्तिमंत प्रकाशच आहोत याचा आपल्याला अनुभव येतो आणि आत्मस्वरूपाचे ज्ञान होते. आपले संपूर्ण रूपांतरण होऊन आपण प्रकाश देही बनतो. परंतु भौतिक देहात राहण्याची निवड आपण करू शकतो. आत्मस्वरूपाचे ज्ञान प्राप्त झालेली व्यक्ती नित्य प्रकाश आणि शांतीची कंपने धारण आणि प्रसृत करते आणि वैराग्य किंवा अलिप्तपणा तिच्या ठायी स्वाभाविक रीत्याच असतो.

काही क्षेत्रात जेव्हा तुम्हाला वारंवार अपयशाला सामोरे जावे लागते, तेव्हा ऋषींचे हे सुंदर आणि महत्त्वपूर्ण शब्द लक्षात ठेवा, तुम्ही मार्गक्रमण करत असतांना जेव्हा समोर भिंत आडवी येते तेव्हा रडत बसू नका; आकाशात उडा.''तुम्ही आकाशात उंच भरारी घेतली पाहिजे आणि लक्षात ठेवले पाहिजे की आकाश अमर्याद आहे.'' दुसऱ्या क्षेत्रात पदार्पण करण्याऐवजी आपण या सर्वांच्या पलीकडे जाऊन विचार केला पाहिजे आणि वरच्या स्तरावरील सत्यांचा शोध घेतला पाहिजे. आणि त्यानंतर सर्वोच्च सत्य म्हणजेच प्रत्यक्ष परमेश्वरापर्यंत पोचले पाहिजे. त्यावेळी आपल्याला उमगते की आयुष्यात आपल्याला एक उद्दिष्ट साध्य करायचे आहे.

ह्या मार्गातील नवागतांना कदाचित ध्यानाची सवय नसेल आणि त्याबद्दल त्यांच्या मनात काही भीती असू शकते. डोकेदुखी, संयम सुटणे किंवा भूक जाणे अशा गोष्टींबद्दल ध्यानाला दोषी धरले जाते. खरं तर ध्यानामुळे नेहमी मदतच होते. तुम्ही समजून घ्या, पुस्तके वाचा. आम्ही काय सांगतो ते लक्षपूर्वक ऐका. सुरुवातीला मनात थोडे प्रेम व श्रद्धा असू द्या. साधनेचा अर्थ आहे भिन्न भिन्न तऱ्हांनी भिन्न भिन्न पातळ्यांवर सातत्यपूर्ण प्रयत्न करत राहणे. प्रयत्न कधी सोडू नका.

साधनेमध्ये नेहमीच नीरस व कंटाळवाणा असा काही काळ येतो. हे वास्तव स्वीकारून प्रयत्नपूर्वक आपण पुढे जायचे असते. साधक एक अशी व्यक्ती असते जी नेहमी शांत असते आणि जिच्याकडे भरपूर चिकाटी असते.

बंगलोर बाहेरच्या विद्यार्थी साधकांच्या प्रगतीचे मूल्यमापन एक ऋषी सूक्ष्म स्तरावर करत असतात. ह्या वास्तवाचे भान ठेवा.

दोन्ही मूत्रपिंडे निकामी झालेली एक स्त्री कोमात गेली. तिच्या भावाने मदतीसाठी मला पत्र लिहिले. कोणत्या तरी मार्गाने सूक्ष्म स्तरावर तिची एका व्यक्तित्वाशी भेट झाली होती आणि तिच्या लक्षात आले होते की व्याधीजर्जर झालेल्या शरीरात जगून काही फायदा नव्हता. पण तो पर्याय तिला उपलब्ध होता. परंतु मी जेव्हा तिला वेगळ्या स्तरावर भेटलो तेव्हा ती म्हणाली, ''कृपया माझ्या भावाला सांगा की मला परत येण्याची इच्छा नाही.'' तो खूपच भावपूर्ण संवाद होता.

११–०७–२०१०

प्रकाशाच्या महासागराच्या अनुभवाची आपल्याला, गोष्टी चांगल्या तऱ्हेने समजून घ्यायला, तसेच शब्दांच्या अतीत असलेल्या गोष्टी समजून घ्यायला, मदत होते.

एका माणसाला एंजिओप्लास्टी करून घेण्याचा सल्ला देण्यात आला होता. आमच्या प्रकाश प्रवाहक गटाने त्याच्याकडे प्रकाश व पुष्कळ प्रेम प्रवाहित केले. प्रकाशाने किमया केली आणि त्या माणसाला मदत केली. त्याची एंजिओप्लास्टी करावी लागली नाही.

आपल्या शरीरात पाच कोश असतात जसे की अन्नमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, प्राणमय कोश आणि आनंदमय कोश. प्रत्येक कोशाला स्वतःची प्रज्ञा असलेले स्वतंत्र व्यक्तित्व असते आणि ह्या प्रत्येक व्यक्तित्वा बरोबर संवाद साधणे शक्य असते.

सद्सद्विवेकबुद्धी हा आत्म्याचा आवाज असतो. आत्मा आनंदमय कोशात राहतो. कधीकधी आपण गोंधळलेल्या अथवा द्विधा मनःस्थितीत असतो तेव्हा आनंदमय कोश आपल्याला मार्गदर्शन करतो; स्वतःचे मत प्रदर्शित करतो. सद्सद्विवेक बुद्धीचा आवाज आणि आनंदमय कोशाचा आवाज या दोघांमधील फरक अतिशय सूक्ष्म असतो.

मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश आणि आनंदमय कोशांचे मिळून सूक्ष्म शरीर बनते. स्थूल शरीर व सूक्ष्म शरीर रुपेरी धाग्याने जोडलेले असते. रुपेरी धागा अमर्यादपणे ताणला जाऊ शकतो.

मनाचे तीन थर असतात – जागृत मन, सुप्त मन आणि सुषुप्त मन. सुषुप्त मनात आपल्या कर्मांच्या नोंदी, सर्व पूर्वजन्मांच्या सर्व आठवणी व तसेच काही शक्ती सुद्धा असतात. अंतर्मनात खोलवर असलेल्या आठवणींपर्यंत पोचण्यात संमोहनशास्त्र आपली मदत करू शकत नाही. त्यासाठी आपल्याला ध्यान करावे लागते आणि सुप्त मनाच्या पलीकडे जाऊन अंतर्मनात प्रवेश करावा लागतो. आपली चक्रे व शक्ती केंद्रे सुद्धा आपल्या मनात असतात.

मनोमय, विज्ञानमय आणि प्राणमय कोशांना आपापल्या स्त्रोतांकडून थेट शक्ती मिळवणे शक्य असते.

प्राणमय कोशामध्ये ७२००० प्राणवाहक नाड्या असतात. प्राणशक्ती प्राणमय कोशातून मनाच्या द्वारे स्थूल शरीराकडे वाहते. इडा, पिंगला व सुषुम्ना अशा तीन विशेष नाड्या मूलाधार चक्रापासून निघून वर जातात. इडा आणि पिंगला नाड्यांचा मार्ग चक्रांमधून जातो.

कुंडलिनी ही मूलाधार चक्रात असलेली एक अतिविशेष शक्ती आहे. ध्यानामुळे अति सूक्ष्म कुंडलिनी शक्ती जागृत होऊन सुषुम्ना नाडीतून वर चढण्यात मदत होते. ती सहस्रार चक्रापर्यंत पोचते आणि मेंदूतील नवीन पेशी उमलवण्यात मदत करते.

स्थूल देह, मन आणि बुद्धी ह्यांची एकत्रित प्रज्ञा म्हणजे अहंकार. तो स्वतंत्र असतो. अहंकार मुळात उद्दाम किंवा नकारात्मक नसतो. पण तो अत्यंत आक्रमक आणि नकारात्मक होऊ शकतो.

छाया पुरुष हा आनंदमय कोशात असणारा आपला दैवी अर्क असतो. तो सुद्धा स्वतंत्रपणे काम करू शकतो व रूप देखील धारण करू शकतो. त्याच्याजवळ खूप शक्ती असतात. तो आपल्याला आध्यात्मिक मार्गदर्शन करू शकतो. तो आपल्याला सर्वाधिक जाणतो जितके दुसरे कोणीही जाणत नाही. पण आपण जर चूका केल्या तर त्या आपल्या निदर्शनास आणून देऊन सुधारण्यास तो मागेपुढे पाहात नाही. आपण

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

शुद्धतेच्या वरच्या पातळीवर पोचल्यावर ती पातळी टिकवून ठेवण्यात तो आपली मदत करतो. जेव्हा आपण समजून उमजून चूका करतो तेव्हा तो आपल्याला शिक्षा करतो.

प्रभामंडल हा मनाचा विस्तारित स्तर असतो जो डोळ्यांना दिसू शकतो. प्रभामंडलांना रंग असतात जे मनाची त्या त्या वेळेची अवस्था निर्देशित करतात.

जाणीव ही आत्म्याची शक्ती आहे. तिसरा डोळा ही आत्म्याची विशेष शक्ती आहे जी जाणिवेच्या आवाक्याबाहेरील गोष्टी पाहू शकते. जाणीव आणि तिसरा डोळा यांच्यातील फरक अतिशय सूक्ष्म आहे. अंतःस्फूर्ती ही आत्म्याची गोष्टी जाणून घेण्याची शक्ती आहे. आकलन होणे ही आत्म्याची शक्ती आहे. जे आपण अंतःस्फूर्तीने जाणू शकत नाही ते आपण आकलनशक्तीच्या मदतीने समजून घेऊ शकतो.

सूक्ष्म जगतातील प्रवास – सूक्ष्म देह भौतिक अवकाशात आणि सूक्ष्म जगांमध्ये विहार करू शकतो. तो रुपेरी धाग्याने स्थूल देहाशी कायम जोडलेला असतो. आत्म्याचा प्रवास स्थूल आणि सूक्ष्म अवकाशात आणि त्याच बरोबर इतर मितींमध्ये (dimensions) सुद्धा घडत असतो. चेतनेच्या साह्याने आत्मा भौतिक शरीराशी कायम जोडलेला असतो.

जाणिवेच्या विस्तारामुळे आपल्याला अनेक गोष्टींविषयी व सत्यांविषयी समजते व त्यांचे भान येते. परंतु आत्म्याचा प्रवास घडतो तेव्हा त्याला न केवळ हे सर्व समजते, तर तो ह्या सर्वांचा अनुभव देखील घेतो.

आपल्या शरीरातील तीन ग्रंथी ह्या अनुभवाच्या वरच्या पायऱ्यांच्या दिशेने उघडणारी एकप्रकारची प्रवेशद्वारे आहेत. ही उत्कृष्ट शरीर यंत्रणा समजून घेण्यासाठी पुष्कळ वेळ द्यावा लागतो.

ध्यान करतांना कदाचित आपल्याला अडचणींशी झगडावे लागत असेल, पण प्रत्येक अडचणीवर मात करता येते. आपण प्रकाश युगात प्रवेश करत असताना ध्यानाचे अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.

लोकांना वाटते की ते अशुद्ध आहेत. हे सर्व गैरसमज आहेत. आपल्या पैकी प्रत्येक जण ईश्वराचा अंश आहे. आपण सारे शुद्ध आहोत.

१८-०७-२०१०

मला एक दृष्टांत झाला की एकत्वाचा अनुभव घेणाऱ्या गटातील एका सभासदाला भयंकर अपघात होणार आहे. अपघाताच्या दिवशी दृष्टांतात दिसलेल्या माणसाने एका लहान वाहनाला ठोकर दिली; माझ्या गाडीने दुसऱ्या एका गाडीला हळू धडक दिली. त्या गटातील आणखी दोघांचे सुद्धा असेच किरकोळ अपघात झाले. कोणालाही इजा अथवा दुखापत झाली नाही. होऊ घातलेला मोठा अपघात अनेकांमध्ये विभागला गेला आणि वाटून घेतला गेला. जेव्हा आपण एकत्वाचा अनुभव घेतो तेव्हा आपण केवळ वाईट गोष्टीच वाटून घेतो असे नाही तर चांगल्या गोष्टी देखील वाटून घेतो.

मूलभूत तत्त्वे समजून घेण्यासाठी आपण एक प्रकारे उजळणी करूया. आपल्या मार्गात दोन अनन्यसाधारण महत्त्वाच्या गोष्टी अथवा सत्य आहेत. ती म्हणजे प्रकाश आणि ऋषी.

प्रकाशच ईश्वर आहे. प्रकाशाची तीन महत्त्वपूर्ण वैशिष्ट्ये आहेत. प्रकाश सर्वव्यापी आहे; प्रकाश सर्वज्ञ आहे; प्रकाश सर्वशक्तीमान आहे. एका साध्या प्रामाणिक इच्छेने आपण प्रकाशाशी सहज संपर्क साधू शकतो. आपण प्रकाशाची मदतही घेऊ शकतो. आपण आपल्या ध्यानामध्ये प्रकाश अनुभवतो तेव्हा आपली कर्म नष्ट होतात, आपल्या क्षमता उमलतात आणि धारदार होतात.

प्रकाशाबरोबर संपर्क साधण्यासाठी आम्ही एक लहान पण प्रभावी तंत्र विकसित केले आहे. असा विचार करा की तुमच्या समोर फुटबॉलच्या आकाराचा तेजस्वी, शुभ्र प्रकाशाचा एक गोल आहे. त्याची प्रार्थना करा. तुम्हाला जे हवे असेल ते त्याच्याकडे मागा. त्यानंतर अशी कल्पना करा की सर्व दिशांतून प्रकाश येऊन त्या प्रकाश गोलात प्रवेश करत आहे. अशा रीतीने सात मिनिटे त्या गोलाला शक्ती द्या. त्यानंतर तुम्ही प्रतीक्षा करायला हवी आणि धीर धरायला हवा. तुम्ही मनुष्य पातळीवर करण्याजोगे प्रयत्न केलेच पाहिजेत आणि प्रकाशालाही तुमची मदत करू दिली पाहिजे.

ऋषी हे ह्या मार्गातील दुसरे सर्वोच्च महत्त्वाचे अंग किंवा सत्य आहे. ऋषी प्रकाशाच्या वतीने काम करतात. ते आपल्याला मदत करतात, मार्गदर्शन देतात आणि आपले रक्षण करतात. प्रकाशाचे एक प्रशासकीय मंडळ आहे. तेच सप्तर्षी होत. आपण प्रत्यक्ष सप्तर्षींकडून शिकतो आहोत या गोष्टीचा आपल्याला आनंद आणि अभिमान वाटला पाहिजे.

आपले तत्त्वज्ञान : आपण आत्मे ह्या धरेवर इथल्या जीवनाचा अनुभव घेऊन परत जाण्यासाठी आलो होतो. आपण इथे अडकून पडलो आहोत कारण आपण काही नियम तोडले आणि कर्मांचा संचय केला. ही सर्व कर्म नष्ट झाल्यावर आपण आपल्या मूलस्त्रोताकडे परत जाऊ शकतो. ध्यानाने कर्मदहन होते. इथले जीवन अनुभवत असताना आपण अवधानपूर्वक जीवन शक्तीला आपल्यामधून मुक्तपणे वाहू दिले पाहिजे आणि व्यक्त होऊ दिले पाहिजे. त्यासाठी आपण कायम आनंदी व आशावादी असले पाहिजे; प्रेम व शांती हा आपला खरा स्वभाव प्रकट केला पाहिजे अणि सत्यवादी असले पाहिजे. आपण आपल्या सर्व जबाबदाऱ्या पार पाडत असतानाच आपल्या जीवनाचा हेतुही सफल केला पाहिजे.

आपले तत्त्वज्ञान आहे ईश्वरी तत्त्वाशी एकरूप होणे; निष्प्रेमाचा अव्हेर करणे; पोकळ धार्मिक रुढींना व अंधश्रद्धांना नाकारणे; बंधमुक्त होऊन जगणे; एकत्वाच्या अनुभूतीत जगणे आणि इतरांना मुक्तपणे जगू देणे. आपण परमार्थ निष्ठेला धर्मापासून वेगळे ठेवले पाहिजे. इतरांना सुधारण्या आधी आपण स्वतःला परिपूर्ण बनवले पाहिजे. आध्यात्मिक उन्नतीचा अर्थ आहे आपल्या मध्ये आधीपासून अस्तित्वात असलेल्या प्रकाशात अधिक प्रकाशाची भर घालणे.

जेव्हा आपले स्थूल शरीर मृत होते तेव्हा आपण संकलित केलेला प्रकाश मनोमय कोशात व विज्ञानमय कोशात जातो. एके दिवशी आपण मनोमय कोश व विज्ञानमय कोश परत करतो. त्यावेळी हा प्रकाश आनंदमय कोशात प्रविष्ट होतो. मुक्ती प्राप्त केल्यानंतर आपण आनंदमय कोश सुद्धा परत करतो आणि परमेश्वराकडे परत जातो. आपण संकलित केलेला सर्व प्रकाश आपल्या आत्म्यासोबत राहतो.

जेव्हा जेव्हा माहितीची उजळणी होते किंवा संकलित ज्ञानात सुधारणा होते तेव्हा आपण न कचरता पूर्वीच्या समजूतीचा त्याग केला पाहिजे. जर आपण जुन्याला चिकटून राहिलो तर आपण कधीच नवीन शिकणार नाही.

आपण प्रतीक्षा केली पाहिजे. आपल्या प्रश्नांची उत्तरे ताबडतोब मिळाली नाहीत तर आपण निराश होता कामा नये किंवा नाउमेद होता कामा नये.

आपल्यापैकी प्रत्येकाने आपल्या आयुष्याचा मार्ग निवडला आहे. कधी कधी आपण मार्ग बदलतो. पण काही माणसे मार्ग बदलू शकत नाहीत. आपण आपले जीवित कार्य बरोबर घेऊन येतो. ■

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.

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल सोमयाजी, अनुवाद : वैशाली जोशी

जुलै हा आषाढातील शुभ दिवसांचा महिना होता. या महिन्यात आपल्याला आपल्या उगमस्थानापासून शुद्ध शक्ती थेट मिळतात. गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी ह्याचे प्रमाण पराकोटीचे असते. ह्या दिवशी सुदैवाने रविवार असल्याने ध्यानसाधकांनी तपोनगर येथे जमून ध्यान केले. ज्यांना आपण साक्षात गुरुतत्त्वाचे प्रकटीकरण म्हणून जाणतो अशा आपल्या गुरुजींकडून आम्हाला वैयक्तिक आशीर्वाद मिळाले. दुसऱ्या दिवशी आनेकल येथे आम्ही ध्यान करून गुरुपौर्णिमा साजरी केली.

ग्रहणांच्या जोडीतील दुसरे ग्रहण जुलैमध्ये झाले. ह्या पाच तासाच्या ध्यान सत्राला अनेकांनी उपस्थिती लावली.

तपोनगरातील एक रहिवासी, श्री. कल्याणकुमार आणि सौ. किरणमयी यांनी त्यांच्या नूतनीकरण केलेल्या घराच्या उद्घाटनासाठी इतर सर्व रहिवाशांना आमंत्रित केले होते. गुरुजींनी वास्तूला आशीर्वाद दिला आणि आम्ही सर्वांनी तिला प्रकाश प्रवाहित केला. ह्या प्रसंगी पूर्वनियोजित नसताना देखील गुरुजींसोबत प्रश्नोत्तराचे सत्र झाले.

जगभर अतिवृष्टीमुळे अनर्थ घडतो आहे. येथे देखील पाऊस पडतो आहे, परंतु जमिनीत खूप खोल असलेला पाण्याचा साठा वाढवण्यासाठी तो पुरेसा नाही. जमिनीत खूप खोल असलेले पाणी मिळवण्याच्या आशेने तपोवनाजवळ आणखी एक कूपनलिका खणली गेली. पण तिला पाणी लागले नाही.

बंगलोर मधील सर्वात उंच गगनचुंबी इमारत हेन्नूर मुख्य रस्त्यावर बांधली जात आहे. हा तपोनगरकडे जाणारा सर्वात महत्त्वाचा रस्ता आहे. तेथील मॉल्स, कॅफे इत्यादी हमरस्त्यापासून आत असलेल्या ह्या परिसरातील शांततेचा भंग करू शकणार नाहीत. फार दूर नसल्यामुळे ह्या इमारतीतील सुखसोयींचा फायदा आम्हाला होईल पण अगदीच जवळ नसल्यामुळे तिचा त्रास देखील होणार नाही.

हेन्नूर जंक्शनला एका नवीन उड्डाण पुलाचे बांधकाम चालू आहे, कारण बंगलोर आंतरराष्ट्रीय विमानतळाला जाणारा हा पर्यायी मार्ग आहे. येथपासून तपोनगरचा फाटा फुटतो तिथपर्यंत ६ किलोमीटर लांबीचा संपूर्ण रस्ता रुंद करण्यात येत आहे.

बंगलोर शहर तपोनगराच्या दिशेने झेपावते आहे. परंतू तरीही त्याला स्पर्श करू शकत नाही. ■

गुरुजींना आलेल्या पत्रांतील काही वेचे

संकलन:वैशाली जोशी, अनुवाद: एकनाथ कुलकर्णी

अलीकडेच माझा रक्तदाब तपासताना डॉक्टरांना धक्का बसला कारण तो फार वाढला होता. त्यांनी मला काही वेळ स्वस्थ बसण्यास सांगितले. त्या दरम्यान मी डोळे बंद करुन ऋषींना व आपल्याला प्रार्थना केली आणि माझ्या भोवतीच्या संरक्षक कवचाचा विचार केला. जेव्हा डॉक्टरांनी परत रक्तदाब तपासला तेव्हा माझा रक्तदाब सामान्य झाल्याचे पाहून त्यांना आश्चर्य वाटले. मी "मानसा" च्या सर्व ध्यान साधकांना सांगू इच्छितो की गुरुजी जे जे सांगतात ते सर्व तंतोतंत लागू पडते. कारण याचा मला स्वतःला अनुभव आला आहे.

–विश्वास दीक्षित

जेव्हा मी ध्यान करते तेव्हा आनंदाचा उमाळा मला जाणवतो. सध्या मी जे अन्न खाते, जी औषधे घेते, ज्या निर्जीव वस्तूंशी व्यवहार करते त्यांच्याशी व एकंदरीत सर्व जीवनाशीच जोडलेले असल्याची जाणीव अधिक प्रकर्षाने होते. जेव्हा मी कामाच्या ओझ्याखाली दडपून गेलेली असते किंवा विवंचनांनी जेरीस आलेली असते, तेव्हा मी एकदम हे सर्व सोडून देते आणि प्रकाशाला शरण जाते. प्रकाश मला शांती देतो. गदारोळाच्या मध्यभागी असताना सुद्धा मी माझे लक्ष केंद्रित करू शकते.

–गीता बालकृष्णन

माझ्या एक गोष्ट ध्यानात आली आहे की ज्या ज्या दिवशी मी क्षुब्ध असते, त्या दिवशी प्राणायाम केल्यानंतर ध्यान करणे सोपे जाते. मला वाटते की माझ्या आयुष्यातील प्रत्येक व्यक्तीकडून मला काही ना काही शिकण्यासारखे आहे. माझी एकच इच्छा आहे की, मी माझा अहंकार नष्ट करू शकेन आणि जे काही माझ्या वाट्याला येईल त्याचा हसतमुखाने आणि समतोलतेने स्वीकार करू शकेन. माझा आतला आवाज हरक्षणी मला मार्गदर्शन करतो. परंतु "मी" पणा आडवा येतो आणि परिस्थितीत स्वतःचे रंग भरतो. त्या परमतत्त्वाला पाहण्याची आणि अनुभवण्याची आस खूप वाढली आहे.

–दिप्ती राघवेंद्रा

मी ध्यानधारणा चालू केल्यापासून रागावण्याचे सोडून दिले आहे. त्यामुळे माझ्या वरिष्ठांना वाटले की अति मवाळपणामुळे मी माझ्या विभागाचे नेतृत्व करण्यास लायक नाही आणि मला त्यांनी नोकरी सोडण्यास सांगितले. मी आपल्याला माझ्या दशेची कल्पना दिली आणि आपण मला ऊर्जा पाठवली. मला दुसरी नोकरी मिळाली परंतु अचानक घटनांनी निराळे वळण घेतले आणि माझ्या सध्याच्याच वरिष्ठांनी मला माझ्या आवडीचे काम देऊ केले. तसेच नवीन नोकरीत मिळणार होता तितका वाढीव पगारही त्यांनी देऊ केला! आपल्या प्रेमाबद्दल व अनुकंपेबद्दल मी आपली आभारी आहे.

–स्वर्णप्रिया

प्रश्नोत्तरे

संकलनः शोभा राव, अनुवादः सुनिता देशपांडे

प्र. जेव्हा मी एखाद्या जागेला भेट देते तेव्हा मला ती जागा खूप ओळखीची वाटते असे का?

उ. एक शक्यता म्हणजे कदाचित तुम्ही त्या जागेला सूक्ष्मरूपात भेट दिली असेल किंवा तुमच्या कोणत्या तरी जन्मात त्या जागेवर तुमचे वास्तव्य राहिले असेल.

प्र. आजकाल मी खूपच शांत झालो आहे. याचा माझ्या जीवनावर काही वाईट परिणाम होईल का?

उ. नाही. शांतता, ध्यान करण्याच्या, चिंतनमनन करून आध्यात्मिक प्रगती करून घेण्याच्या अनेक संधी पुरवते.

प्र. आपल्याला प्रकाश शरीर मिळाल्यानंतरही इच्छास्वातंत्र्य असेल का?

उ. अर्थातच. आपल्याला प्रकाश शरीर मिळाल्यानंतर देखील इच्छास्वातंत्र्य हे असेलच.

प्र. इच्छास्वातंत्र्य या पृथ्वीतलावरच आहे की इतर आणखी लोकांत पण ते उपलब्ध आहे?

उ. आपल्याला इच्छा स्वातंत्र्य सदैव असते – कोणत्याही लोकात, कोठेही, सृष्टीच्या कोणत्याही भागात.

प्र. प्रतल आणि लोक या दोघात फरक काय आहे?

उ. कोणताही नाही.

प्र. व्यवसायातील नुकसान हे कर्मांमुळे होत असते का?

उ. बहुतेक वेळा नुकसान चुकीच्या व्यवस्थापनामुळे होते. कर्मांचा फक्त प्रभाव पडू शकतो; ती अडथळा किंवा जबरदस्ती करू शकत नाहीत. आपण या प्रभावावर कधीही मात करू शकतो.

प्र. आपले विचार बौद्धिक पातळीवर कर्म आकर्षित करतात. यांचा आपल्या बुद्धीवर काय परिणाम होतो?

उ. कर्म बुद्धीवर परिणाम करू शकत नाहीत.

प्र. आपण जेव्हा ध्यान करतो तेव्हा वाईट कर्मे नष्ट होतात पण मग चांगल्या कर्मांचे काय?

उ. आपण जेव्हा ध्यान करतो तेव्हा चांगली कर्मे सुद्धा नष्ट होतात.

प्र. माझ्या मनगटामध्ये खूप वेदना होते. त्या मागे काय धडा किंवा शिकवणूक असेल?

उ. कदाचित ह्यामागे केवळ शारीरिक कारण असू शकेल किंवा हा कर्मांचा परिणाम देखील असू शकेल. नाहीतर तुमच्यातील नकारात्मकता सुद्धा त्याला जबाबदार असू शकेल. कदाचित तुम्ही कोणाचे मन दुखवले असेल. आणि तेच दुःख तुम्ही अनुभवत असाल. तुमच्या अंतःस्फूर्तीच्या साह्याने ते ओळखा. तुमच्या शरीराशी संवाद साधा. तुम्हाला वेदनेचे कारण आणि त्या मागील शिकवण ही समजेल.

प्र. अशी कोणती पातळी आहे का जेथून आध्यात्मिक अधःपतन होणार नाही?

उ. मला नाही वाटत की अशी कोणती पातळी आहे. फक्त कदाचित आपण मुक्ती मिळवून जेव्हा परब्रह्म लोकात परत जाऊ तेव्हाच आपण सुरक्षित असू.

प्र. आता आपल्या साधनेचा केन्द्रबिंदू काय असायला हवा?

उ. नवयुगासाठी आपल्याला तयार करण्यासाठी उच्चपातळीची शुचिता प्राप्त करणे आणि शुद्धतम प्रेमाचे प्रकटीकरण करणे ह्यावर आपली साधना केंद्रित करायला हवी. प्रकाशाला समजून घ्यायला हवे, प्रकाशाला अनुभवायला हवे.

प्र. आपल्यातील बालक हा आपल्या आत्म्याचा एक भाग असतो का आपल्या माणूसपणाचा एक भाग असतो?

उ. बालक म्हणजे निरागसता. निरागसता पवित्रतेतून येते. हा आत्म्याचा एक भाग आहे. पण हे बालक आपल्यातील मानवी भागाचे प्रकटीकरण देखील करते. प्रत्येक मानवात एक बालक दडलेले असते.

प्र. आत्मा म्हणजे निव्वळ प्रकाश आणि चैतन्य हेच आहे की आणखी काही आहे?

उ. आत्मा म्हणजे प्रकाशाचा एक कण. प्रकाशाजवळ सगळं काही आहे–चैतन्य, प्रेम, शांती, दया. आत्म्याजवळ देखील प्रचंड शक्ती, अनेक अतींद्रिय क्षमता आणि खूप ज्ञान असते.

प्र. आपण मिळवलेले किंवा गोळा केलेले ज्ञान आपण प्रकाश शरीरात नेऊ का?

उ. आपण मिळवलेले ज्ञान आपल्या शरीर–व्यवस्थेमध्ये असते, आपल्या आत्म्यात असते.

प्र. जेव्हा आपला पुनर्जन्म होतो तेव्हाही हे ज्ञान आपल्या जवळ राहते का?

उ. अर्थातच. आपण हे ज्ञान आपल्या सोबत पुढे घेऊन जात असतो.

प्र. कोणत्या साला पासून काळाचे संकोचन होण्यास सुरवात झाली?

उ. २००० साला पासून काळाचे संकोचन होण्यास सुरवात झाली. पण बहुदा २००५ साली आपल्या ते लक्षात आले व आपण त्याची नोंद घेतली. ■

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)

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

गुरुजी कृष्णानंद (१९३९)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

मानसा

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

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

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

अंतरमानसा

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

स्टडी सेंटर

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

ज्योती प्रॉजेक्ट

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

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. १३ जून रोजी रविवारचे व्याख्यान ऐकत असताना गुरुजींनी आम्हाला एका मिनिटासाठी प्रकाश सिंधुशी एकरूप होण्यास सांगितले. मी डोळे मिटल्या मिटल्या मला वाटले की माझे डोके पूर्णपणे सोनेरी प्रकाशाने भरले आहे. प्रकाशाची शक्ती स्पंदने व त्याचे प्रेमही मला जाणवले. त्या क्षणी माझे अस्तित्व माझे स्थूल शरीर नव्हते तर केवळ सोनेरी प्रकाशाने भरलेले माझे मस्तक होते. –निलीमा जोशी

अलास्कामध्ये मी जेव्हा समुद्रात होतो, त्यावेळी समुद्राचा आवाज व ॐ या मंत्राच्या ध्वनीचा स्वरमिलाफ होऊन निर्माण होण्याऱ्या ध्वनीने मला इतकी शांती बहाल केली की मी तो अनुभव शब्दात व्यक्त करु शकत नाही. ते माझ्या आयुष्यातील सर्वात सुंदर क्षण होते. ध्यानानंतर देखील समुद्राचा आवाज मला ओंकारासारखा ऐकू येत होता व तो मला तणावमुक्त करत होता. माझ्यामधून बिनशर्त प्रेम संपूर्ण विश्वाकडे प्रवाहित होत असल्याचा अनुभव मला येत होता. –डॉ. सुनील राठी

दि. ०६-०६-२०१० रोजी ध्यान करताना मला माझी खोली धुरकटश्या जांभळट करड्या रंगाच्या प्रकाशाने भरलेली दिसली. तो प्रकाश गरगर फिरत तरंग उमटवत होता. काही वेळानंतर मी गुरुजींना ताठ उभे असलेले पाहिले. नंतर मी अमर महर्षींना माझ्या समोर बसून माझे अभिनंदन करताना पाहिले. मला खूप समाधान वाटले व त्यांच्या निकट असल्यासारखे वाटले. मला हेही दिसले की देवी लक्ष्मी एका सुंदर बर्फाच्छादित डोंगराच्या शिखरावर उभी होती. तिच्या मागे भला मोठा सोनेरी सूर्य प्रकटला. –लिन करातनी

दि. ८ जून रोजी ध्याना दरम्यान अचानकपणे मला पिरॅमिड्स असलेल्या ठिकाणी नेण्यात आले. मी जमिनीखाली गेले आणि तेथे मला गुरुजी, विश्वामित्र महर्षी, अमरजी व आणखी काही लोक व ऋषी दिसले. एक गुप्त कक्ष उघडण्यात आला. त्यात सोनेरी रंगाच्या शक्ती होत्या. त्या शक्ती खूप दैवी दिसत होत्या. शक्तींसोबत प्रवास करताना आम्हाला मार्गदर्शन मिळत होते. आम्ही त्या शक्ती अंतरमानसात आणल्या. तिथे त्या शक्ती जमिनीखालील एका कक्षात ठेवण्यात आल्या. तेथे 'रा'ब्रह्म आमची वाट पाहात होते. नंतर 'रा'ब्रह्म व विश्वामित्र महर्षींनी त्या शक्तीसोबत कार्य करण्यास सुरुवात केली. –विद्या अरोरा

माझ्या पतीच्या स्वास्थ्यासाठी मी जून २००७ पासून ध्यान करण्यास सुरुवात केली. मी रात्री मास्टर 'व्हीं' ना प्रार्थना करते की त्यांनी माझ्या पतींची काळजी घ्यावी व रात्रभर त्यांची सोबत करावी. प्रकाशाच्या भल्यामोठ्या वर्तुळांचे झोत त्यांच्या बिछान्याभोवती फिरत आहेत असे मला काही वेळा जाणवले आहे. मास्टर 'व्हीं'नीच त्याची काळजी घेतली व त्यांना अवघड परिस्थितीतून निभावून जाण्यासाठी धैर्य व मनाची स्थिरता दिली. –अलका सिंदीया

माझ्या बंगलोर भेटीदरम्यान, मी बंगलोर विमानतळाकडे जात होतो. मला गुरुजींचे प्रभामंडल इतक्या तीव्रतेने जाणवले की मला वाटले की मी नक्की तपोनगराच्या जवळपास आहे. काही वेळानंतर मला एक फलक दिसला. त्यावर लिहिले होते 'तपोनगर ध्यानवर्गाकडे जाण्याचा रस्ता'. हा अनुभव काही वेळासाठी टिकला. मी मित्राला फोन केला. त्याने तपोनगर जवळच असल्याची खात्री दिली! –नंदन काळुस्कर

दि. ६ जून रोजी आम्ही वैष्णोदेवीच्या मंदिराला भेट देण्याबद्दल चर्चा करीत होतो. त्याच दिवशी रात्री मला वाटले की मी वैष्णोदेवीच्या मंदिराकडे चालले आहे. मी एका गुहेजवळ पोहोचले, तेथे वैष्णोदेवीची मूर्ती होती. सोनेरी रंगाचा प्रकाश देवीच्या मूर्तीतून उत्सर्जित होऊन माझ्या शरीरात आला आणि मूर्तीच्या जागी मी स्वत:ला पाहिले. जेव्हा मी डोळे मिटले तेव्हा मी माझ्या कपाळात आनंददायी व आरामदायी तेजस्वी प्रकाशाचा अनुभव घेतला. त्या प्रकाशात जे उदात्त प्रेम होते ते शब्दात मांडणे अशक्य आहे! –ज्योती चावला

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