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 12 SEPTEMBER 2011 Rs. 15

चिंतन

महर्षी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे

मी हे लिहीत असताना संपूर्ण राष्ट्राचे लक्ष अशा एका माणसाकडे वेधलेले आहे, जो भ्रष्टाचाराविरुद्ध लढा देण्यासाठी तुरुंगात उपोषण करीत आहे. संपूर्ण देशात ठिकठिकाणी त्यांचे हजारो समर्थक तुरुंगातून त्यांच्या सुटकेची आणि भ्रष्टाचाराविरुद्ध संघर्ष पुढे नेण्याची आतुरतेने वाट पाहात आहेत. हे जे काही घडते आहे, हा साधा निषेध नव्हे. ही एक चळवळ आहे. कोणीतरी त्यांना मसीहा म्हटले. मी म्हणतो की, त्यांनी, जिथे कमी भ्रष्टाचार असेल अशा एका जास्त चांगल्या समाजाविषयी आशा जागवली आहे. ते लाखो असहाय लोकांचा आवाज आहेत. त्यांनी, नकळत का असेना, पण परिवर्तनाच्या शक्तींना त्यांच्यामार्फत कार्य करू दिले आहे. माझ्या दृष्टीने ते या आशेचे प्रतीक आहेत की, एके दिवशी भ्रष्टाचाराचा लोप होईल. सर्वप्रकारच्या भ्रष्ट व्यवस्था ज्या युगात नाहीशा होतील, अशा नवयुगाच्या शक्ती ऋषी वरील जगांतून आणून या पृथ्वीवर पसरवत आहेत. मला हे माहीत असल्यामुळे माझी आशा अजूनच दृढ होते आहे.

अरबी उठावाचा हा उत्तरार्ध आहे. परिवर्तनाच्या प्रक्रिया सर्व जगभर कार्यरत आहेत. आपण जर आपली जाणीव थोडी उंचावून पाहिले तर आपण संपूर्ण जगभर सुरू असलेले या प्रक्रियांचे कार्य पाहू शकतो.

मी त्या लाखो लोकांचे आणि विशेषकरून त्या शालेय विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन करतो, जे मागील दोन वर्षांपेक्षाही जास्त काळापासून प्रकाशाचे प्रवहन करीत आहेत. शुद्धता, शांती आणि प्रेमाच्या शक्ती बाळगणाऱ्या प्रकाशाने ज्या आध्यात्मिक प्रक्रियांना सुरुवात केली आणि बळकटी दिली, अशा प्रक्रियांबद्दल आपणा ध्यानसाधकांना आणि ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली काम करणाऱ्या लोकांना स्पष्ट कल्पना आहे.

प्रकाशाच्या सामर्थ्याची जाणीव माझ्या सर्व बांधवांना व्हावी, असे मला वाटते. त्यांना समजावे की, प्रकाश क्रांती घडवून आणतो आणि समाजांना व जगाला बदलतो.

एका माणसाने मला विचारले, "आपण जर प्रकाशाचे प्रवहन केले तर भ्रष्टाचार संपेल का?" मी त्याला सांगितले, "होय, पण पर्यायाने, प्रत्यक्षपणे नाही." प्रकाशाच्या कार्य करण्याच्या स्वतंत्र पद्धती आहेत.

सध्या भ्रष्टाचाराविरुद्ध सुरू असलेल्या संघर्षाला प्रकाशाची मदत मिळते आहे. प्रकाश सूक्ष्म पातळीवर कार्य करतो. तो लोकांना जागृत करतो आणि बंड करण्यासाठी, संघर्ष करण्यासाठी त्यांना सामर्थ्य देतो. परिवर्तनाच्या सर्व प्रक्रियांना प्रकाशाची मदत मिळत असते.

मला वाटते की, लोकांनी प्रकाशाचा उपयोग करून पाहावा आणि प्रकाश सर्वत्र पसरवावा. आपण लवकरच नवयुगात प्रवेश करू. ■

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/–
ड्राफ्ट कृपया मानसा लाइट एज फाउंडेशन च्या नावाने काढावा.
कृपया 'मनी ऑर्डर' ने पैसे पाठवू नये.

वृत्तपत्र

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

सिद्धाश्रम, मल्लेश्वरम, बंगलोर येथे प्रकाश प्रवहनाचे सत्र चालू असताना

काही ठळक घडामोडी

- २५–८–२०११ रोजी दुपारी १२ वाजता, आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात महर्षी अमरांच्या महासमाधी निमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला.
- २५–८–२०११ रोजी आनेकल येथे महर्षी अमरांच्या महासमाधी निमित्त झालेल्या कार्यक्रमाच्या प्रसंगी "New Age Realities" या पुस्तकाचा कन्नड भाषेतील अनुवाद, "होसा युगदा वास्तवगळू" या पुस्तकाच्या रूपात प्रकाशित करण्यात आला.
- २१–८–२०११ रोजी तपोनगर येथे श्री कृष्ण जन्माष्टमी निमित्त विशेष सामूहिक ध्यान आयोजित करण्यात आले.
- भारताबाहेर राहाणाऱ्या आपल्या विद्यार्थ्यांसाठी आता इंटरनॅशनल क्रेडिट कार्ड वापरून आपल्या वेबसाइट (www.lightagemasters.com) द्वारे फी भरण्याची व पुस्तके विकत घेण्याची सुविधा उपलब्ध आहे.
- प्रकाशमार्गाच्या वार्षिक वर्गणीचे आणि बाहेरील विद्यार्थ्यांनी मार्गदर्शनाच्या वार्षिक वर्गणीचे नूतनीकरण सूचना मिळाल्यावर ताबडतोब करावे. त्यामुळे मासिकपत्र मिळण्यात खंड पडणार नाही.

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

बाहेरील विद्यार्थ्यांनी मार्गदर्शनाच्या नोंदणीसाठी फी आणि प्रकाशमार्गाची वार्षिक वर्गणी पाठवताना चेक किंवा डी. डी. "मानसा लाईट एज फाउंडेशन" च्या नावाने काढावा ही विनंती.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	गुरुवार	गणपती पूजन
०५	सोमवार	शुक्लाष्टमी
०७	बुधवार	शुक्ल दशमी
१०	शनिवार	अनंत पद्मनाभ पूजन
१२	सोमवार	पौर्णिमा
२०	मंगळवार	कृष्णाष्टमी
२६	सोमवार	शिवरात्री
२७	मंगळवार	महालय अमावास्या
२८	बुधवार	नवरात्रारंभ

तपोनगरातील कार्यक्रम

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

रविवार ११ – शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

रविवार १८ – 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

स्पीकिंग ट्री वर मास्टर्सच्या सूचीत गुरुजींचे नाव आले आहे. त्यांचे ब्लॉग वाचण्यासाठी व व्हीडियो पाहण्यासाठी कृपया www.speakingtree.in या वेबसाइटला भेट द्यावी.

गुरुजींसोबत अनौपचारिक बैठक शनिवार, १०–९–२०११ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.

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

"लाईट चॅनल्स वर्ल्ड मूव्हमेंट" बद्दल वृत्तांत

- जेव्हा एका बालकाचा अपघात झाला आणि त्याच्यावर शस्त्रक्रिया करावी लागली तेव्हा शस्त्रक्रियेच्या वेळेस संपूर्ण शाळेने त्याच्याकडे प्रकाश प्रवाहित केला. ज्या शस्त्रक्रियेस सामान्यत: दोन तास लागले असते ती फक्त २० मिनिटात यशस्वीरीत्या पार पडली. एका सह–विद्यार्थ्यासाठी इतके प्रेम आणि प्रकाशावर एवढी श्रद्धा !
- अशा हृदयस्पर्शी अनुभवांसोबत तीनशे शाळांतील दीड लाख मुले आता रोज प्रकाशाचे प्रवहन करीत आहेत. जुलै महिन्यात आपल्या स्वयंसेवकांनी १३० नवीन शाळांना आणि एकूण ५२० शाळांना भेट दिली.
- बंगलोर येथे दोन नियमित प्रकाश प्रवहन केंद्रे उघडण्यात आली आहेत. ■

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

आमच्या शाळेत प्रकाश प्रवहन तंत्राचा सामूहिक सराव केल्याने एक अति चळवळा मुलगा आता सौम्य झाला आहे. प्रकाश प्रवहनाच्या या परिणामामुळे आम्ही अवाक् झालो.

– श्रीमती आर. के. इंदिरा, शिक्षिका, गव्हर्नमेंट मॉडेल हायर प्रायमरी स्कूल, यडियूर, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाने माझ्या विद्यार्थ्यांमध्ये घडवून आणलेल्या बदलाने मला खूप आनंद झाला आहे. असभ्य भाषा वापरण्याची सवय असलेल्या विद्यार्थिनीची बोलण्याची तऱ्हा सुधारली आहे आणि तिची वर्तणूक सभ्य झाली आहे. जी मुले खूप खोडकर होती ती आता खूप शांत झाली आहेत. विद्यार्थ्यांची ग्रहण शक्ती वाढली आहे. त्यांचे एकमेकांशी वागणे बोलणे सुधारले आहे, हे मी अगदी सहज पाहू शकते. एकमेकांबद्दल त्यांना वाटणारी काळजी आणि प्रेम वाढते आहे.

– सौ. कोमल, प्राचार्या, गुड अर्थ, बंगलोर

अति आश्चर्यकारक गोष्ट म्हणजे आमच्या संस्थेने गेल्या २८ वर्षांच्या तुलनेत २०१०–११ मध्ये उत्कृष्ट यश मिळवले आहे. मी आपला आभारी आहे.

– हनीष आर. पी., प्राचार्य, इंडियन हाय स्कूल, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : पूर्वा फडके

एखादा समाज कशामुळे यशस्वी होतो? त्या समाजाची मजबूत बांधणी, त्यातील रहिवाशांमधील किमान सुसंवाद, शांत व खेळीमेळीचे वातावरण आणि व्यक्ती स्वातंत्र्य या गोष्टींमुळे का? हो, नक्कीच. या सगळ्या गोष्टींची आवश्यकता असते. परंतु, मतांमधील विभिन्नता परस्परांमध्ये एकोपा निर्माण करण्यास अडथळा आणते.

उच्च हेतूने प्रेरित असल्याने आध्यात्मिक समाजाला यशस्वी होण्यासाठी अधिक गोष्टींची गरज असते. अशा समाजात विचारांमधील तफावत हे मतभेदांचे कारण होऊ शकत नाही. तपोनगर याच गोष्टीचा दाखला देते. येथील प्रत्येक रहिवाशाचे सामाजिक संस्कार, शिक्षण, वैयक्तिक आदर्शवाद, व भाषा भिन्न आहे. प्रत्येकजण एका अद्वितीय धाग्याप्रमाणे आहे. हे सर्व धागे एकसंघपणे विणले जाऊन एक सुंदर, वेलबुट्टीदार कापड तयार झाले आहे. येथील प्रत्येकाने स्वत:चे वैशिष्ट्य जपल्यानेच हे कापड इतके रंगीबेरंगी व आकर्षक बनले आहे.

आम्हा तपोनगरवासीयांचा समुदाय जरी छोटा असला तरी आमच्यात काही परंपरावादी, काही स्वतंत्र विचारसरणीचे, काही आधुनिक विचारसरणीचे तर काही खूपच आधुनिक विचारसरणीचे आहेत. परमेश्वराच्या निर्मितीत जसं प्रत्येक वैविध्यपूर्ण घटकाला स्वत:चे स्थान आहे तसंच ऋषींच्या या निवासस्थानात सुद्धा आहे.

या गोष्टी आपसूकच घडल्या नाहीत. त्यासाठी एका उच्चकोटीच्या ऋषीला अवतरावे लागले ज्याने शून्यातून हे सहजीवन उभे केले. त्यांच्या अनेक वर्षांच्या मेहनतीमुळे त्यांनी येथे उच्च आध्यात्मिक क्षेत्र निर्माण केले आहे, जिथे नव्या युगाची पहाट सर्वात आधी होईल. तपोनगरातील प्रत्येक वास्तूशांतीला उपस्थित राहून गुरुजी या दगड–विटांच्या वास्तूंचे दैवी शक्तीपीठांमध्ये रूपांतर करतात.

जुलैमध्ये गुरु पौर्णिमेच्या निमित्ताने आम्हाला त्यांना धन्यवाद देण्याची संधी मिळाली. आमच्यातील मतभिन्नतेचा आदर करण्यासाठी आध्यात्मिक शक्ती व विवेक दिल्याबद्दल आम्ही गुरुजींचे आभार मानले.

या वेलबुट्टीदार कापडात नवनवीन धागे विणले जात आहेत. प्रलयरूपी विणकऱ्याच्या मागामध्ये त्यातील काही सुटे धागे अडकले आणि निसटले तरीही त्या भागाच्या विसविशीतपणावर या कापडाचा एकसंघ मजबूतपणा मात करेल.

या महिन्यात तपोनगरातील सामान्य अडचणींमध्ये मदत पुरवण्यासाठी पाच सभासदांची समिती नेमण्यात आली. या सुंदर कापडाला आता निष्ठावान काळजी घेणारे मिळाले आहेत. ■

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, विवेक आणि उज्वल भविष्य. 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

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

०३-०७-२०११

प्रकाशाचा अनुभव आपण केव्हाही घेऊ शकतो, शांतीच्या रूपात, प्रेमाच्या रूपात, विशालतेच्या रूपात किंवा सत्याच्या रूपात. थोडक्यात म्हणजे प्रकाशरूपात आपण परमेश्वराचा अनुभव घेतो. हा प्रकाश आपण नित्य आपल्या सोबत बाळगू शकतो. प्रकाशाचा अनुभव घेण्यासाठी आपल्याला कोणत्या विशिष्ट दिशेकडे तोंड करण्याची गरज नाही की ध्यान करतांना पाळावयाच्या नियमांचे पालन करण्याची गरज नाही. जर आपण प्रकाशाचा अनुभव घेऊ शकलो तर आपण ध्यान नाही केले तरी चालते.

इथे उच्चारला जाणारा प्रत्येक शब्द, दिली जाणारी प्रत्येक सूचना, मांडली जाणारी प्रत्येक कल्पना तुम्ही नीटपणे समजून घेऊन त्यांचे तुमच्या जीवनात आचरण करावे असे अपेक्षित आहे. तसे झाल्यावरच साधना संपन्न झाली असे आपण म्हणू शकतो.

ऋषींबरोबर संपर्क साधण्याचे प्रशिक्षण हवे असेल तर एकच अट आहे. वर्तणुकीतून प्रेम प्रकट करा, स्वतःसोबत नेहमी प्रेम बाळगा आणि इतरांना प्रेमाने वागवा. जास्त करून हे सरावाने जमेल. जर तुमची खरोखरीच तयारी झाली असेल आणि तुमच्या मनात सर्वांविषयी प्रेम जागले असेल तर ऋषींबरोबर संपर्क आपोआप होतो.

एकजण म्हणाला की ऋषी चांगल्या आणि वाईट, सर्वच गोष्टी होऊ देतात. तो म्हणतो की त्याने हे वास्तव स्वीकारले आहे. आपल्या स्वतःच्याच चुकीच्या निर्णयांमुळे अनेक समस्या निर्माण होतात. त्यासाठी आपण कोणालाच दोष देऊ नये, अगदी स्वतःलाही नाही. पण असे मात्र कधीही म्हणू नये की हे ऋषींनी होऊ दिले.

ध्यानाला सुरुवात केल्यानंतर लोक मला पहिल्या प्रथम कोणती गोष्ट सांगत असतील तर ती ही की त्यांना ध्यान करणे जमत नाही. प्रारंभीच्या काळात आपल्या शरीराला दीर्घकाळ बसण्याची सवय होऊ द्यावी लागते. सकारात्मक विचारांचा नक्की उपयोग होतो. नकारात्मक विचारांमुळे नुकसान होते. 'मी खूप छान व्यक्ती आहे' अशी कल्पना जीवनात प्रत्यक्ष जगा. तुमच्या शरीरात प्रकाश बाळगा. तुम्हाला समस्या येणार नाहीत.

मी उल्लेख केलेल्या टेलोस या जमिनीखालील शहरातील माणसाशी तुम्ही संपर्क करू शकता. त्याच्याकडून तुम्हाला काही माहिती मिळाल्यास माझ्याकडे या. अधिक समजून घेण्यात मी तुम्हाला मदत करेन.

तपोनगरात अलीकडे एक कठीण प्रसंग ओढवला होता. त्याला तोंड देण्यासाठी सर्व रहिवासी सज्ज झाले. एका व्यक्तीकरिता महान प्रेम व काळजी एकवटली. आता इथे एक प्रकारचे कम्यून किंवा सहजीवन उदयास आले आहे. आपण याला दाद दिली पाहिजे, प्रशंसा केली पाहिजे आणि प्रोत्साहनही दिले पाहिजे.

बऱ्याचदा आपल्या स्वतःच्याच नकारात्मक ऊर्जा आपल्या संरक्षक कवचामध्ये खिंडार पाडतात आणि वाईट शक्ती आपल्यामध्ये प्रवेश करून आपला बुद्धीभेद करतात व आपल्याला अशांत करतात. कदाचित त्या आपले नुकसान करणार नाहीत कारण आपण सामर्थ्यवान आहोत. ध्यानाला बसण्यापूर्वी तुम्ही तुमचे कवच बळकट केले पाहिजे.

आपले मन अनुभव प्रक्षेपित करते. उघड्या डोळ्यांना दिसणारे प्रकाश सुद्धा मनोनिर्मित असतात. जेव्हा जेव्हा तुम्हाला मानसिक स्तरावर अनुभव येईल तेव्हा त्याचा आनंद घ्या, त्यानंतर त्यापलीकडे जा. त्याच्याकडे दुर्लक्ष करून त्याला बाजूला सारू नका. तो अनुभव सुद्धा महत्त्वाचा आहे. कधीकधी मात्र लोक कल्पनाविश्वात गोष्टी निर्माण करून त्या अनुभवात रमतात. मला त्यांचे वाईट वाटते.

तीन ग्रहणे, चेतनेतील स्थित्यंतरे, २०१२ सालाचे निकट येणे या सर्व घटनांचे स्वतंत्र प्रभाव आहेत. आपण साधक आहोत किंवा आपण या जागी आहोत, केवळ ह्या एका तथ्यामुळे आपले प्रत्येक प्रतिकूलतेपासून आपोआप रक्षण होणार नाही. आपल्याला सुद्धा अनुकूल व कमी अनुकूल अशा अनुभवातून जावे लागेल. व्यवस्थांमध्ये, भूमिकांमध्ये टोकाचे बदल घडतील. हे सर्व बदल आपल्याला योग्य गोष्टींकडे, योग्य उद्दिष्टांकडे घेऊन जातील, जेणेकरून आपल्याला विकास साधण्यास व परिवर्तन आणण्यास साह्य मिळेल.

१०-०७-२०११

एक माणूस खूपच हताश झाला होता. आपण वर्तमानपत्रात वाचतो ते घोटाळे आणि एकंदरीतच सर्वत्र बोकाळलेल्या भ्रष्टाचाराचा त्याच्या पत्रात उल्लेख होता. तो म्हणाला, "मी फार चिडलो आहे. कृपा करून ऋषींना ह्या बाबतीत काहीतरी करायला सांगा." प्रत्येक जण या परिस्थितीमुळे चिडलेला आहे. परंतु आपण बदल लादू शकत नाही. आपल्याला वाट पाहावी लागेल. ऋषी सर्व नियमांचे पालन करतात. तुम्ही प्रकाश प्रसारित करा. प्रकाश भ्रष्ट व्यक्तीकडे जाऊन तिला विकास साधण्यास व शक्य असेल तर बदलण्यास मदत करतो. तसे तिने न केल्यास त्या व्यक्तीचे आध्यात्मिक अधःपतन होईल.

लोक शिबिरांमध्ये हजेरी लावतात. अशाच एका शिबिरात एका माणसाने बहुधा दीक्षाविधी दरम्यान लोकांची मस्तके व शरीरे डोलताना पाहिली. अशा गोष्टी घडतात कारण त्या लोकांमध्ये स्थूल ऊर्जा संक्रमित केल्या जातात. जेव्हा सूक्ष्म ऊर्जांचा वापर केला जातो, जसे आपल्या मार्गात केले जाते तेव्हा शरीराला हेलकावे बसत नाहीत व वेदना होत नाही. जेव्हा कुंडलिनी जागृत होते तेव्हा आपल्याला पिळवटणारी वेदना होत नाही; आपल्याला केवळ शांती व परमानंदाचा अनुभव येतो.

प्रलय म्हणजे सर्वव्यापी बदल, अगदी व्यक्तिगत स्तरावर देखील. हे बदल आपण स्वीकारले पाहिजेत कारण प्रत्येक बदल हे नवयुगाच्या दिशेने टाकलेले पुढचे पाऊल असते. आपण बदल स्वीकारायला विरोध केला तर समस्या उद्भवतील.

ध्यानाचा साधकावर परिणाम व्हायला हवा. साधकाचे वर्तन निर्दोष असले पाहिजे, तो उद्धट असू नये, त्याने इतरांना दुखवू नये. आपल्या सदसद्विवेकबुद्धीच्या आरशात पाहून आपण स्वतःलाच प्रश्न विचारूया. माझे जीवन आध्यात्मिक आहे का? ऋषींसोबत राहाण्याची माझी योग्यता आहे का? कुठे कमतरता आहे का?

तुम्ही ह्या विषयावर सुद्धा चिंतन करावे असे मला वाटते : असे का घडले की 'मास्टर व्ही' गट अस्तित्वात येऊ शकला नाही? आपण महर्षी विश्वामित्रांना का तोंडघशी पाडले? आपल्याला इतक्या सहजपणे देण्यात आलेले हे सर्व ज्ञान व शक्ती प्राप्त करण्यास आपण पात्र आहोत का?

स्वतःला दोष देऊ नका की स्वतःवर चिडू नका. पुढे जाण्यासाठी प्रयत्न करा. तुम्हाला साह्य करण्यास आम्ही इथे आहोतच.

एका माणसाने ध्याना दरम्यान आपल्या पूर्वजाशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न केला. ध्यान करत असताना आपण फक्त ध्यानच करायचे असते, इतर काहीही नाही. येणाऱ्या अनुभवांचे विश्लेषण करण्याचा व ते समजून घेण्याचा प्रयत्न देखील करायचा नसतो. वार्षिक तिथींना, कदाचित अमावास्या आणि पूर्णिमेच्या दिवशी आणि ग्रहणांच्या दिवशी आपण दिवंगत आप्तांना शक्ती अर्पण करतो. जेव्हा जेव्हा आपल्याला नूतन शक्ती मिळतात तेव्हा त्यातला काही भाग आपल्याला पितृ देवतांच्या मार्फत आपल्या पूर्वजांना द्यावा लागतो. दिवंगत व्यक्तिशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न कधीही करू नका. ते चालत नाही. ही पृथ्वी सोडल्यानंतर आपला ह्या पृथ्वीवरील जीवनाशी संबंध संपतो. ऋषी, गुरु आणि ईश्वर यांच्याशी संबंध तुटत नाही. तो संबंध कायम राहतो. सर्व नाती संपतात, फक्त सोल-मेटचे नाते उरते.

गुरुजी उवाच

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

काळ्या शक्तींचा विचार करू नका. तुमचे संरक्षक कवच दररोज बळकट करा. तुमचे शरीर व तुमचे घर सदा सर्वदा प्रकाशाने भरून ठेवा. हे जग प्रकाशाने भरलेले ठेवा. आपण लौकरच नव्या युगात प्रवेश करीत आहोत.

१७–०७–२०११

आपल्याला पडणारी सारी स्वप्ने निव्वळ स्वप्नेच असतात असे नाही. त्यातली काही स्वप्ने म्हणजे सूक्ष्म जगतात घेतलेले अनुभव असतात. स्वप्ने आपल्या अर्धजागृत मनातून येतात. आपल्याच इच्छा, आकांक्षा आणि कधीकधी आकलन झालेल्या गोष्टी देखील, ज्या आपण या स्थूल स्तरावर अनुभवू शकत नाही त्या स्वप्नांत अनुभवल्या जातात. ज्यांच्याबद्दल आपल्याला माहीत नाही असे काही स्वप्नसदृश अनुभव येतात जे स्वप्ने नसतात व सूक्ष्म जगतातील अनुभवही नसतात. आपण त्यांचा अभ्यास केला पाहिजे.

ऋषींशी संपर्क साधणे जरी अवघड असले तरी तुम्ही प्रयत्न करीत राहा. परंतु, तपोनगरात असलेल्या ऋषींच्या शक्तींशी तुम्ही सहज संपर्क करू शकता. ह्या शक्तींमध्ये ज्ञान सुद्धा असते. तुम्ही कोणत्याही ऋषींशी संपर्क करू शकता. तपोनगराचा, इथल्या कोणत्याही वास्तूचा विचार मनात आणा आणि संपर्काचा प्रयत्न करा. तुमचा सहज संपर्क होऊ शकेल. ह्या शक्ती आपल्याला मार्गदर्शन देऊ शकतात, आपल्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे देऊ शकतात आणि गरजेच्या काळात आपली मदत करतात. हे तर प्रत्यक्ष ऋषींशी संपर्क साधल्यासारखेच आहे. हा फार महत्त्वाचा मुद्दा आहे.

गुरूपूर्णिमेच्या दिवशी ऋषींनी एक फार सुरेख मुद्दा सांगितला. ते म्हणाले की या संपूर्ण आयुष्याच्या रूपात ईश्वराने आपल्याला दिलेली ही संधी फक्त जीवनाचा अनुभव घेण्यासाठी दिलेली नसून आत्मोन्नती साधण्यासाठी सुद्धा दिलेली आहे. तसेच स्वतः ऋषी सुद्धा आपल्यासाठी संधीच आहेत. तुम्ही त्यांच्याकडून तुमच्या क्षमतेनुसार कितीही ज्ञान व शक्ती प्राप्त करू शकता व अमर्याद प्रगती करू शकता. तुम्ही हे लक्षात घ्या की तुम्हाला संधी उपलब्ध आहेत व प्रेमाने तुमची प्रतीक्षा करत आहेत. त्या स्वतःला कोणावर लादत नाहीत. 'मानसा' हा मार्ग ही एक संधी आहे. मी स्वतः देखील एक संधी आहे. ह्या संधींचा लाभ घ्या.

नुकत्याच झालेल्या मुंबई बॉम्बस्फोटासारख्या काही दुर्घटना ऋषी टाळू शकत नाहीत. आपण त्याबाबत काहीच करू शकत नाही. ही खेदाची गोष्ट आहे. आपण मूकपणे आणि मोठ्या प्रेमाने प्रकाश पाठवू.

'रा' गटात सामील होण्याची इच्छा असलेल्यांना आम्ही नाव नोंदणी सुरू करेपर्यंत थांबावे लागेल. तोपर्यंत त्यांनी नियमित तीन तास ध्यान करणे चालू ठेवावे.

लोकांना मास्टर व्ही गटात सामील व्हायचे आहे. तसे पाहता, ह्या मार्गातील प्रत्येक साधक मास्टर व्ही गटातच आहे कारण हा संपूर्ण विशेष प्रकल्प हा मास्टर व्हींचाच प्रकल्प आहे. या प्रकल्पांतर्गत प्रत्येक साधकाने ऋषीपदापर्यंत पोहोचावे असे आम्हाला वाटते. त्यासाठी शक्य त्या प्रत्येक पद्धतीने आम्ही मदत करतो. परंतु, विशेष मास्टर व्ही गटाच्या सभासदत्वासाठी एक मोठी अट आहे. ती म्हणजे प्रत्येकाविषयी बिनशर्त, शुद्ध प्रेम असणे. या विशेष गटात सहभागी होऊ इच्छिणाऱ्या लोकांना तपोनगरात राहावे लागेल. याचे कारण असे आहे की त्यांच्याशी माझा चांगला परिचय व्हायला हवा. तुमच्यापैकी प्रत्येक जण प्रयत्न करू शकतो.

आजपासून दक्षिणायन सुरू होत आहे. अशा काळांत पृथ्वीवर नेहमी नवीन ऊर्जा असतात व महिन्याभरात चेतनेत स्थित्यंतर घडते. गुरुपूर्णिमेच्या दिवशी फार मोठे स्थित्यंतर घडले. या स्थित्यंतराचे आपण स्वागत करू व त्याचा लाभ घेत राहू.

२४–०७–२०११

आपण प्रकाशाच्या महासागराचा अनुभव शक्य तितक्या जास्त वेळा घेतला पाहिजे. हा अभ्यास आपण लहान कालावधीसाठी जरी केला तरी आपल्या शरीर व्यवस्थेत खूप शांती, खूप निःस्तब्धता आणि खूप परिशुद्धता अनुभवास येते. त्याचे अनेक पैलू आपण समजू शकतो. निःस्तब्धतेचा अभ्यास करून सुद्धा जर क्वचित आपल्यामध्ये नकारात्मकतेचे अवशेष उरले तर आपण पुन्हा बसून प्रकाशाचा अनुभव घेतला पाहिजे व नकारात्मकतेला आपल्या व्यवस्थेतून काढून टाकले पाहिजे.

सांप्रतच्या प्रलयाच्या काळात वातावरणात खळबळ माजली आहे, ती अशासाठी की ह्या परिस्थितीमधून आपण परिवर्तन होऊन बाहेर पडावे. आपण ही खळबळ होऊ दिली पाहिजे. असे घडल्यामुळेच आपल्या विषयीचे आणि सृष्टी विषयीचे सत्य प्रकाशात येईल. ध्यानाच्या व शंबला तत्त्वांच्या अभ्यासाच्या साह्याने आपण कोणताही गोंधळ व्यवस्थित हाताळू शकू कारण त्यांच्यामुळे आपल्याला विवेक आणि वैराग्य लाभते. आपण कधीही ह्या गोंधळाचा हिस्सा बनायचे नाही. आपण त्यापासून अलिप्त व स्वतंत्र राहून जे घडते ते घडू द्यायचे. मग तो गोंधळ आपल्याला स्पर्श करणार नाही.

आपण समजून घेतले पाहिजे की आपण संक्रमणाच्या काळात आहोत आणि काही वास्तवांचा आपल्याला स्वीकार केला पाहिजे. उदा. आपण व दुसरे यांच्यापैकी कोणीच परिपूर्ण नाही. परिपूर्णतेकडे प्रवास आता कुठे सुरू झाला आहे. हे तथ्य लक्षात घेऊन आपण ध्यान केले तर आपल्याकडे ह्या अपरिपूर्ण जगाला सामोरे जाण्यासाठी अमर्याद सोशिकता येईल.

मी एका माणसाला सहज व निरागसपणे बोलताना ऐकले, 'गुरुजींचा पूजापाठावर विश्वास नाही.' याविषयी मला थोडे स्पष्टीकरण करावेसे वाटते. पूजाविधी व देवळात जाणे या गोष्टींवर माझा नक्की विश्वास आहे. तीर्थयात्रांवर सुद्धा माझा विश्वास आहे. परंतु ह्याहीपेक्षा उच्च स्तरावरच्या काही गोष्टी आपल्याला माहीत आहेत. त्यामुळे आपण त्यांचे आचरण करतो. तुम्हीही तसेच केले पाहिजे असे नाही. तुम्ही देवळात जाऊ शकता, पूजाअर्चा करू शकता, तीर्थयात्रेला जाऊ शकता. तुम्ही काहीही करायला स्वतंत्र आहात, पण त्याबरोबर ध्यानही करा. या गोष्टी तुम्ही करू नका असे मी कधीही म्हटलेले नाही. तुम्ही पूजा करता तेव्हा तुम्हाला ऊर्जा मिळतात, तुम्हाला कृपाछत्र मिळते. परंतु, जोवर तुम्ही ईश्वराची पूजा करत राहता तोवर तुमच्यामध्ये व त्याच्यामध्ये अंतर राहते. तुम्ही ध्यान करता तेव्हा हे अंतर नाहीसे होते. तुम्ही ईश्वर बनून जाता. तुम्ही प्रकाश बनून जाता. आध्यात्मिक उन्नतीसाठी पूजा करणे पुरेसे नाही. तुम्ही ध्यान केले पाहिजे व शंबला तत्त्वांचे आचरण केले पाहिजे. त्यानंतर परिवर्तन घडून येईल. कृपया माझे सांगणे नीट समजून घ्या. पण माझ्या सांगण्याचा कधीही चुकीचा अर्थ लावू नका.

तुम्ही ईश्वरावर निरंकुश विश्वास ठेवला पाहिजे. मग तुमच्या लक्षात येईल की कोणत्या देणग्या तुम्हाला देण्यात आल्या आहेत आणि कोणत्या नाहीत. त्याची कारणे ईश्वराला ज्ञात असतात. कदाचित, ईश्वराची इच्छा असेल की तुम्ही शांतीपूर्ण राहावे आणि काही कार्य करावे. आयुष्यात तुमच्याजवळ अशा तऱ्हेची स्वीकाराची भावना असायला पाहिजे. तुम्ही तुमच्या अंतःप्रेरणेचा हवाला घेतला पाहिजे.

बदल चांगल्यासाठी घडून येतील. त्यासाठी आपल्याला जास्त वेळ अथक काम करायला पाहिजे. संपूर्ण जगाला शक्य तेवढा जास्त प्रकाश प्रवाहित करत राहा. ■

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.

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 : शोभा राव, अनुवाद : एकनाथ कुलकर्णी

या ध्यानमार्गावर आल्यापासून माझ्या लक्षात आले आहे की, या पूर्वी खूप अमूल्य वेळ मी वाया घालवला आहे. आता मला माझ्या आध्यात्मिक प्रगतीमध्ये लक्ष घालायचे आहे. त्यासाठी माझा पाया बांधून झालेला आहे असे मला वाटते. माझ्या अंतर्मनाचा आवाज आता बळकट झाला आहे आणि छोट्या मोठ्या चुका करण्यापासून तो मला वाचवत आहे. यापूर्वी मी मनाने कमकुवत होते आणि कोणतीही टीका सहन करू शकत नव्हते. परंतु आता मी तिकडे दुर्लक्ष करू शकते. मी अधिक सहनशील झाले आहे.

– दीप्ती देवडिगा

मी ध्यानाचा आनंद घेते. ध्यान केल्यानंतर माझा उत्साह वाढतो, मला खूप आनंदी वाटते आणि पुष्कळदा मला माझ्या शरीरामध्ये जोरदार स्पंदने जाणवतात. अशावेळी मला महान ऋषींची उपस्थिती जाणवते आणि माझे डोळे पाणावतात. मला आता ध्यानाचे वेड लागले आहे. मी आपल्या मार्गदर्शनाबद्दल अत्यंत आभारी आहे.

– सीतालक्ष्मी

मी खूप दुःख आणि नकारात्मकता अनुभवते आहे. कारण ज्या गोष्टी मी स्वीकारल्या आहेत असे मला वाटले होते, त्या परत डोकावून माझी सहनशीलता, प्रेम आणि नम्रपणा यांना आव्हान देत आहेत. "आयुगुरुजी" सत्रांमध्ये आपण सांगितलेल्या गोष्टींनी माझे चांगले डोळे उघडले. माझ्यासाठी सर्वात मोठा धडा आहे, प्रकाशाचा अनुभव घेऊन किमान काही क्षण तरी विचारशून्य अवस्थेत जाऊन स्वतःचे अस्तित्व अनुभवायला हवे.

– स्मिता शेट्टी

काही वेळा मी कोणत्याही कारणाशिवाय खूप आनंदी असते. अशावेळी मला ऋषींनी व आपण माझ्यावर केलेल्या कृपेची व कित्येक पातळ्यांवर आपण केलेल्या मार्गदर्शनाची आठवण होते. आता माझे जीवन एक अमर गाणे झाले आहे. कधीकधी मला वाटते की, आपल्याप्रती माझ्या मनात असलेली कृतज्ञता मी कशाप्रकारे व्यक्त करू? त्यासाठी मी काय करू? माझ्या लक्षात येते की, मी काहीही केले तरी, हे संपूर्ण आयुष्य त्यासाठी पुरेसे नाही.

– प्रगती राज

गुरुजी आपल्या छत्रछायेखाली असल्यामुळे मी स्वतःला भाग्यवान आणि धन्य समजते. मला जाणवते की, अनेक कोडी सुटत चालली आहेत आणि आयुष्यातील महान योजना माझ्या लक्षात येत आहे. अचानक मला वाटते आहे की, माझ्या पाठीवरील खूप ओझी कमी होत आहेत. बंधनांतून आणि माझ्या मर्यादांपासून तसेच अवास्तव अपेक्षांपासून आणि नाते–संबंधांतून माझी सुटका होते आहे. आपल्या नजरेतून मी एक संपूर्ण नवीन विश्व पाहात आहे. माझ्या आयुष्याची आता कुठे सुरुवात झाली आहे. आपले अनेकवार आभार.

– उषा सतीशचंद्रा

माझ्यामधील मूलभूत बदल म्हणजे मी अधिक शांत व सामर्थ्यवान झाले आहे आणि माझ्या अंत:प्रेरणेचा वापर करण्यासाठी माझा आत्मविश्वासही वाढला आहे. माझ्या आवडीचे छंद जोपासण्यासाठी नोकरी सोडण्याची आंतरिक शक्ती मला मिळाली. जरी हा निर्णय अवघड होता, तरी तो योग्य होता. ध्यान आणि ऋषींकडून व प्रकाशाकडून मिळालेल्या मदतीमुळे ही आंतरिक शक्ती मला मिळाली. हा मार्ग मला मिळाल्याबद्दल मी अतिशय कृतज्ञ आहे.

– निकोला जॉर्डन

सप्तऋषींच्या या मार्गावर माझे दुसरे वर्ष सुरू होत आहे. पहिले वर्ष माझ्या आयुष्यातील सर्वात चांगले वर्ष होते. मला आरोग्य, संपदा, ज्ञान, आशा आणि परम आनंद मिळाले. ऋषींनी माझ्या सर्व गरजा पूर्ण केल्या आणि मी समाधानी आहे. माझ्या आईने सुद्धा हे ओळखले आहे की, आता आध्यात्मिक गुरू माझी काळजी घेत आहेत. त्यामुळे ती अतिशय आनंदात असते.

– मनोज देशपांडे

काही गोष्टी मी समजू शकते आणि काही मी समजू शकत नाही, परंतु या सर्वांसाठीच मी आपले मन:पूर्वक आभार मानते. जिकडे तिकडे आपण गोंधळ पाहू शकतो. नुकतेच मुंबईत झालेले बॉम्ब–स्फोट माझ्या निवासापासून फक्त ३० मिनिटांच्या अंतरावर होते! वैयक्तिक पातळीवर सुद्धा खूप ऊहापोह होत आहे. मला अधिक मदतीची आवश्यकता आहे. कृपया सहाय्य करावे. तुमचे शब्द माझ्यासाठी बायबलमधील शब्दांप्रमाणे आहेत. मी तुम्हाला ऐकते, तुमच्या लिखाणांचे वाचनही करते व तुम्ही सांगितलेल्या तत्त्वांवर चालण्याचा प्रयत्नही करते आहे.

– वर्षा पालके

आता मला माहीत आहे की, मला ज्या गोष्टींची गरज आहे त्या मला मिळतील. माझी नेहमीच काळजी घेतली जाते. आता मला कळते आहे की, ज्या गोष्टी मिळवण्यासाठी मी धडपड करीत होतो, त्या निरर्थक आहेत, पोकळ आहेत. मी माझ्यातील नकारात्मकतेशी आता जास्त कडकपणे वागतो व त्यामुळे मला स्वतंत्र व आनंदी वाटते. इतक्यात मी प्रकाशाच्या महासागराचा अनुभवही घेत आहे. सर्व प्रकारचे चमत्कार व माझ्याकडे लक्ष पुरवून माझ्या आध्यात्मिक प्रवासाला गती दिल्याबद्दल मी आपला आभारी आहे.

– संदीप बॅनर्जी

प्रश्नोत्तरे

संकलनः शोभा राव, अनुवादः सुनिता देशपांडे

प्र. **शंबलातील लोक हे खूप प्रगत झालेले मानव आहेत की, एका सूक्ष्म आयामात राहणारे प्रकाशजीव आहेत?**

उ. शंबला हे एका वेगळ्या आयामात (डायमेंशन) आहे किंबहुना ते भिन्न अशा कंपन पातळीत आहे. प्रगत मानव लाखोपेक्षा जास्त वर्षांपासून शंबलात राहत आहेत. प्रकाशजीव शंबलाला भेट देत असतात. काही तर तिथेच वास्तव्य सुद्धा करत असतील. अवतारी पुरूष शंबलात राहतात. आता सध्या देखील भगवान कलकी, भगवान परशुराम तिथेच राहतात. आता सुद्धा जे लोक विकसित आहेत आणि शंबलाला जाण्यासाठी स्वतःला आध्यात्मिकरीत्या तयार करत असून जे तिथे जाण्यासाठी तयार आहेत, ते शंबलाला जाऊ शकतात. कदाचित त्यासाठी एकच अट असेल आणि ती म्हणजे त्यांनी नेहमी त्यांच्या आचरणातून प्रेम प्रकट करावे.

प्र. **भगवान शंकरा सारख्या देवाशी संपर्कसाधणे किंवा त्यांचे ध्यान करणे आणि ऋषींशी संपर्क साधणे आणि त्यांचे ध्यान करणे यात काय फरक आहे?**

उ. 'कोणाचे ध्यान करणे' ही चुकीची अभिव्यक्ती आहे. ध्यान करताना आपण कोणाचे ध्यान करत नसतो. आपण ध्यान करून शांततेत प्रवेश करतो व समाधी अनुभवतो. आपल्याजवळ जेव्हा प्रेम असते तेव्हाच कुठे आपला देवाशी किंवा ऋषींशी संपर्क साधला जाऊ शकतो. त्यासाठी एक फारच सोपे तंत्र आहे आणि ते म्हणजे तुमच्या समोर एक ऋषी बसले आहेत, असा विचार करा, कल्पना करा की एक प्रकाशकिरण तुम्हाला आणि त्यांना जोडतो आहे. संवाद करण्यास सुरवात करा. संपर्क साधला जाईल. अशाच प्रकारे कोणत्याही देवाशी संपर्कसाधता येईल.

प्र. **ध्यानसाधनेत तंत्रांची काय भूमिका आहे?**

उ. ध्यानसाधनेत सुरवातीला तंत्र खूप आवश्यक असतात. ते संपूर्ण शरीरयंत्रणेला स्तब्ध करण्यात मदत करतात. ते शरीरयंत्रणेला एकप्रकारची शिस्त लावतात आणि आपले ध्यान नियंत्रित करतात. जेव्हा शरीरयंत्रणेला स्तब्धतेत प्रवेश करण्याची कला अवगत होते तेव्हा तंत्रांची आवश्यकता राहत नाही. हे फार महत्त्वाचे आहे. आपण सर्वांनी किंवा आपल्यापैकी पुष्कळांनी हे अनुभवले असेल की, ध्यानात एखाद्या क्षणी आपल्याला तंत्राचा विसर पडतो. असे होणे म्हणजेच आपले ध्यान यशस्वी झालेले असते आणि आपली जाणीव तंत्रांच्या पलीकडे गेलेली असते.

प्र. **तुमच्याशी मी संपर्क स्थापित केला आहे हे मला कसे काय समजेल गुरुजी?**

उ. तुमच्यातील शक्तीची पातळी तपासा. तुमच्या अंतःप्रेरणेला विचारा आणि त्याक्षणी तुम्ही किती प्रेम आणि शांती अनुभवत आहात, ते पडताळा. जर संपर्क झाला असेल तर तुम्हाला ते समजेलच.

प्र. **कल्पना करणे हे किती आवश्यक आहे?**

उ. कल्पना करणे हे फार आवश्यक आहे, कारण कल्पना ही रचनात्मक शक्ती आहे. जेव्हा आपण कल्पना करतो की, प्रकाश आपल्यातून प्रवाहित होतो आहे, तेव्हा खरोखरच प्रकाश आपल्यातून प्रवाहित व्हायला सुरुवात होते.

प्र. **कल्पना करून वस्तुस्थितीची निर्मिती करता येते का?**

उ. होय.

प्र. **आध्यात्मिक मार्ग हा नेहमी निसरडा का असतो?**

उ. आध्यात्मिक मार्ग हा निसरडा नसून नेहमीच सुरळीत असतो. आपल्याच प्रयत्नात सातत्य नसल्यामुळे आपल्याला तसे वाटते.

प्र. **लोक वास्तवाबद्दल आंधळे का असतात ?**

उ. प्रामाणिक नसल्यामुळे लोक वास्तवाबद्दल अंध राहतात. लोक वास्तवाला किंवा वस्तुस्थितीला स्वीकारत नाहीत आणि म्हणून ते वास्तव पाहू शकत नाहीत. जेव्हा ते वस्तुस्थितीला स्वीकारण्यास सुरवात करतात तेव्हाच ते आपल्या साधनेत प्रगती करण्यास सुरवात करतात; तोपर्यंत नाही.

प्र. **आपण जास्त प्रेम स्वाभाविकपणे कसे प्रकट करू शकतो?**

उ. त्यासाठी एकच मार्ग आहे. आपल्याला पूर्णपणे बदलावे लागेल. जेव्हा आपल्यात आमूलाग्र बदल होतो, तेव्हा आपल्या आचरणातून प्रेम सहजपणे, आपोआपच प्रकट होते. ■

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/-
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/-
२०१२ सालाची तयारी (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/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
२०१२ सालाची तयारी (Marathi)	100/-
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 या ध्यान करण्यासाठी विशिष्ट जागा आहेत.

इथे "मानसी" नावाचे एक विशेष शक्तीक्षेत्र 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)

२४ जून रोजी पहाटे झोपेत असताना, मला एक विलक्षण अनुभव आला. मी स्वत:ला एका काळोख्या खोलीत पाहिले. तेथे एक माणूस ध्यानस्थ बसला होता. त्याच्या सर्वांगात तेजस्वी पांढरा प्रकाश भरला होता. असा प्रकाश यापूर्वी मी कधीही पाहिला नव्हता. मी त्या व्यक्तीला ओळखले. ते माझे पती होते. मला जाग आली आणि प्रकाशाची उपस्थिती मला अजूनही तेथे जाणवत होती. अतिशय शांतीदायक व विशेष अशा त्या प्रकाशामुळे मी इतकी आनंदी झाले की, माझ्या डोळ्यात आनंदाश्रू उभे राहिले.

– अश्विनी पी. बी.

मला निसर्गाशी खूप जवळीक वाटते. कळ्यांचे उमलणे, पक्षी, खारी, बदके, चिपमंक्स, कीटक आणि मुंग्यांच्या सुद्धा हालचाली पाहणे मला आवडते. तसेच मला आकाशाकडे पाहणे, वाऱ्याचा स्पर्श अनुभवणे आवडते. प्राणी व वृक्ष–वल्ली अगदी मजेत व विश्वाच्या तालाशी एकरूप होऊन राहतात. मानवी विचार, भावना व कृत्ये यांनी बनलेल्या काळ्याकुट्ट जाळीचे एक जाड आवरण आपल्या पृथ्वी भोवती असल्याचे मी पाहते. हे पाहून मला वाटते की, खूप प्रकाश प्रवाहित करण्याची गरज आहे.

– लिंडा सॉयर

२८ मे रोजी मी हवेत उडत बागडत बाहेर पडले. मी झाडावर चढले आणि कोवळ्या फिकट हिरव्या पानांना स्पर्श केला, त्यांचा वास घेतला व त्यांची चव देखील चाखून पाहिली ! आनंदाने भारावून मी हवेत माझे बाहू पसरले व मी विस्तारित होऊ लागले. मी इतकी विस्तारले की मी संपूर्ण विश्वाशी एकरूप झाले. ती जाणीव. आहाहा! तो आनंदशक्तीचा अनुभव, एकरूपतेचा अनुभव, बेभानपणाचा अनुभव. संपूर्ण सृष्टीने मला मिठीत घेतले होते. मी परत आले व पुन्हा हा अनुभव घेण्यासाठी आकाशात उडाले. ह्या अनुभवात इतके चैतन्य व शक्ती होती की बस्स.

– विद्या विश्वामित्र

मी हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीताचा आस्वाद घेत होते. काही क्षणांतच मी त्यात आकंठ बुडाले कारण त्या संगीताने खरोखरी माझ्या आत्म्याला स्पर्श केला होता. नंतर सर्वकाही प्रकाशात विरघळताना मला दिसले. कोणतेही विचार माझ्या मनात नव्हते. फक्त मी होते व ते गाणे होते. मला वाटले की मी सोनेरी प्रकाशातून बाहेर पडून अमर्याद अशा निळसर पांढऱ्या प्रकाशाकडे जात आहे. मी त्या प्रकाशात प्रवेश केला व कशाततरी पूर्णपणे सामावून गेले. मला इतका गहन अनुभव यापूर्वी कधीही आला नव्हता. त्यानंतर बराच वेळ ते गाणे व संगीत माझ्या मनात रेंगाळत होते !

– राखी

काही दिवसांपूर्वी 'द बुक ऑफ रिफ्लेक्शन्स – वॉल्यूम २' हे गुरुजींचे पुस्तक वाचताना, एका अतिशय आगळ्या वेगळ्या सुगंधाची जाणीव मला झाली. मी त्यावेळी उदबत्ती लावली नव्हती. माझ्या खोलीत देखील तसा सुवास मला जाणवला नाही. मी एवढेच म्हणू शकेन की तो सुगंध त्या पुस्तकाच्या शब्दांतून येत होता! हा खूपच सुंदर अनुभव होता !

– ज्योती गज्जर

ध्यान करण्यास सुरुवात केल्यापासून, मला वाटते की मी आता स्वत:ला जास्त चांगल्या प्रकारे समजू शकते. मी आता रागातून किंवा दु:खी मन:स्थितीतून अगदी सहजपणे बाहेर पडू शकते. प्रकाश माझा सर्वोत्तम सवंगडी झाला आहे आणि याचीही मला कल्पना आहे की तो माझ्याहून वेगळा नाहीये.

– श्री सरिता

१२ जून २०११ रोजी हनुमान मंदिरात 'रामा रामा' असा मनात मंत्रोच्चार करीत ध्यान करताना मला जाणवले की मंदिरातील प्रत्येक वीट, दगड देखील 'रामाचा' जप करीत आहेत. एका क्षणी त्यांच्या मंत्रोच्चारणाचा आवाज खूप मोठा होता. त्याचवेळी एका वेगळ्या पातळीवर बरेच ऋषी उच्च स्वरात मंत्रोच्चार करीत यज्ञ करीत असल्याची जाणीव देखील मला होती.

– ब्रजबंधू मिश्रा

मी बोलत होते, त्यावेळी 'शंबला तत्त्वांचा अभ्यास' हे पुस्तक माझ्या हातात होते. साधारण पंधरा मिनिटांनंतर, पुस्तक न वाचता सुद्धा माझे हृदय खूप हर्षोल्हासित झाले. मी स्वत:ला आरशात न्याहाळले तर मला माझी कांती तकाकताना दिसली ! हे किती विलक्षण आहे की, माझ्या भावनांची पातळी उंचावण्यासाठी ते पुस्तक फक्त काहीवेळ हातात ठेवणे सुद्धा पुरेसे होते. नंतर मी त्याच पुस्तकात वाचले, "ह्या पुस्तिकेत शंबलेच्या शक्ती सामावलेल्या आहेत. या शक्ती पुस्तिकेच्या कागदात किंवा शब्दांमध्ये नसून पुस्तिकेच्या मजकुरात समाविष्ट आहेत."

– सौम्या अजय

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