प्रकाशमार्ग

Volume 4 Issue 5 FEBRUARY 2012 Rs. 25

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.

चिंतन

महर्षी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे

माझे गुरू महर्षी अमर ह्यांनी आम्हाला समजावून सांगितलं होतं, की आपल्याला इच्छा स्वातंत्र्याची देणगी मिळालेली आहे. कोणत्याही गोष्टीची निवड करण्याचे आपल्याला स्वातंत्र्य आहे; अगदी चुकीच्या गोष्टींची सुद्धा. ते म्हणत असत, स्वतंत्र वातावरणात आपली प्रगती होत असते. असे शक्य आहे की, कधी आपण चूक गोष्टींची निवड करू, चुका करू आणि असफल सुद्धा होऊ. पण त्यातूनच आपण शिकत असतो आणि बदलत असतो. हे एक फार महत्त्वाचे सत्य आहे, जे आपण समजून घ्यायला हवे.

स्वातंत्र्यावर माझी श्रद्धा आहे. सर्व जागृत लोकांची स्वातंत्र्यावर श्रद्धा असते. स्वातंत्र्य हे संस्कृतीचे लक्षण आहे; आध्यात्मिकतेचे लक्षण आहे. आपण इतरांना मुक्तपणे त्यांचे अंतरंग व्यक्त करू दिले पाहिजे, त्यांच्या पद्धतीने त्यांना जगू दिले पाहिजे आणि विचार करण्याचे आणि प्रगती करण्याचे नवे मार्ग शोधू दिले पाहिजे. सुसंस्कृत लोक इतरांच्या स्वातंत्र्याआड न येता त्यांना मिळालेल्या स्वातंत्र्याचा उपयोग करत असतात. ते इतरांना दुखवत नाही, इतरांच्या भावना व श्रद्धा दुखावत नाहीत.

जेव्हा जबाबदारीने आपण आपल्याला मिळालेल्या स्वातंत्र्याचा उपयोग करू लागतो, तेव्हा आपल्या लक्षात येते की आपल्याला काही अलिखित कायद्यांचे आणि स्थितींचे बंधन असते. आपल्या लक्षात येते की आपण अगदी बेफिकीरीने वागण्यासाठी मुक्त नसतो. आपल्या लक्षात येते की आपण पूर्णपणे मुक्त नसतो. आपल्याला इतरांच्या भावनांचा आणि त्यांच्या स्वातंत्र्याचा आदर ठेवावा लागतो. आपल्याला सृष्टीच्या कायद्यांचा आदर ठेवावा लागतो. स्वातंत्र्यासोबत जबाबदारी ही ओघाने येतेच असा माझा समज आहे. जबाबदारीयुक्त स्वातंत्र्य असणे हे सर्वोच्च संस्कृतीचे लक्षण आहे.

जेव्हाही एखाद्या पुस्तकावर बंदी घालण्यात येते, एखादा सिनेमा सेंसॉर केल्या जातो आणि जेव्हा एखाद्या कल्पनेविरुद्ध किंवा मताविरुद्ध लोक हिंसक निषेध दर्शवतात; खासकरून लोकशाहीत; तेव्हा मला खूप दुःख होते. जर एखादे पुस्तक, एखादा सिनेमा किंवा कोणाचे एखादे मत बोचक असेल, तर लोक अशा गोष्टींना नाकारतील, त्यांचा अस्वीकार करतील. शासनाने अशा गोष्टींमध्ये लुडबुड करणे योग्य नाही. जेव्हा शासन अशा गोष्टींमागे असते, तेव्हा सहसा त्यांचा राजकीय हेतू असतो. शासनाने हे विसरू नये की, लोकांजवळ प्रज्ञा असते आणि ते, समाजासाठी अयोग्य असलेल्या गोष्टी स्वतःच नाकारत असतात. पण आपण बघतो की या नियमाचे नेहमीच उल्लंघन केले जाते.

माझ्या दृष्टीने संस्कृती आणि आध्यात्मिकता ह्यांत फरक नाही. सहनशीलता, शांतीपूर्ण मतभेद आणि निषेध आणि इतरांच्या स्वातंत्र्याचा आदर करणे या गोष्टी परिपक्व लोकशाहीची लक्षणे आहेत. या गोष्टी आध्यात्मिकतेला धरून आहेत. काळातून प्रवास करत आपण जसजसे नवयुगाजवळ पोहोचत आहोत, एक नवी संस्कृती विकसित होते आहे. काही बाबतीत जागृती घडली सुद्धा आहे, हे मी एका उच्च बिंदुवरून पाहू शकतो. माझी आशा, ही, माझ्या वेड्या इच्छेवर आधारित नाही. भविष्याचे जे दर्शन मला घडते आहे, त्यावर माझी आशा आधारित आहे.

अंतःकरणातील गोंधळ आणि ढवळणीच्या काळात आपण सध्या आहोत. महान बदलांच्या प्रक्रियांमधून आपण सध्या जात आहोत. मला ह्याची कल्पना आहे की, या प्रक्रिया वेदनादायक आहेत. अशा काळादरम्यान मनात गोंधळ उडणे आणि नैराश्य येणे साहजिकच आहे. पण आपण आशा सोडू नये. ज्या लोकांजवळ सत्ता आहे, त्यांच्याकडून आपण बदल घडवून आणण्याची अपेक्षा करू नये. त्यांच्याजवळ दूरदृष्टीचा अभाव आहे आणि त्याशिवाय त्यांचा वेगळाच वैयक्तिक हेतू आहे. त्यांच्याबद्दल कुरकुर करण्याऐवजी, आपण आपल्या वैयक्तिक प्रगतीकडे लक्ष घालायला हवे. आपल्याला उच्च संस्कृती विकसित करायची आहे. आपल्याला जास्त पारमार्थिक बनायचे आहे. ध्यान करून व पवित्र इच्छा मनात धरून आपल्याला बदलाच्या ऊर्जा निर्माण करायच्या आहेत. आपणच भविष्याचे निर्माते आहोत. आपणच भविष्य आहोत.

महर्षी अमर हे, त्यांच्या इतर आध्यात्मिक उपलब्धींशिवाय, एक महान काळ–प्रवासी पण होते. त्यांनी आम्हाला सांगितले होते की, कलियुग संपले आहे आणि आपण नवयुगात आपल्या संक्रमणाच्या प्रक्रियांमधून जात आहोत. नवयुग आता फार दूर नाही. ■

मानसा फाउंडेशन (रजि.)
तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर–बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, 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. ३००/–
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.

३१ डिसेंबर २०११ – मध्यरात्री १२ वाजता तपोनगरवासियांनी गुरुजींसोबत २०१२ सालाचे स्वागत केले.

काही ठळक घडामोडी

- ३१–१२–२०११ च्या मध्यरात्री तपोनगरातील रहिवाशांनी गुरुजींसोबत एकत्र जमून २०१२ सालाचे स्वागत केले.
- ५–२–२०१२ रोजी तपोनगर येथे होणाऱ्या महर्षी अमर जयंती समारंभाच्या प्रसंगी चार पुस्तके प्रकाशित करण्यात येतील – गुरुजींनी लिहिलेले "Master-Pupil talks" इंग्रजी व कन्नड भाषेत, सीमा अलमेल लिखित "iGuruji (Vol. 6)" आणि स्टडी सेंटर चे "Light Body and Other Realities".
- ८–१–२०१२ रोजी शंबला वर्गाचा नवीन गट सुरू झाला. गुरुजींकडून विशेष सूचना आणि शंबलाहून आलेल्या महान गुरूंकडून दीक्षा घेण्यासाठी आधीच्या गटातील साधक देखील जमले होते.
- १५–१–२०१२ रोजी गुरुजींकडून विशेष सूचना घेण्यासाठी "रा" गटाची बैठक झाली.

१–२–२०१२ रोजी आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात संध्याकाळी ६ वाजता महर्षी अमर जयंती निमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल.

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

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

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	बुधवार	महर्षी अमर जयंती
०२	गुरुवार	शुक्ल दशमी
०५	रविवार	महर्षी अमर जयंती समारंभ
०७	मंगळवार	पौर्णिमा
१५	बुधवार	कृष्णाष्टमी
२०	सोमवार	महाशिवरात्री
२१	मंगळवार	अमावास्या

तपोनगरातील कार्यक्रम

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

५, रविवार – महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम

२०, सोमवार – महाशिवरात्री निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम तपोनगर येथे रविवार, ५–२–२०११ रोजी

११ वाजता स्वागत
वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान
गुरुजींचे व्याख्यान
पुस्तक प्रकाशन
विशेष ध्यान
आशीर्वाद

१२.३० वाजता प्रसाद

गुरुजींसोबत अनौपचारिक बैठक शनिवार, ११–०२–२०१२ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.

प्रकाश प्रवहन कार्याबद्दल वृत्तांत

शाळांमधील शिक्षक, विद्यार्थी आणि अधिकाऱ्यांनी प्रकाश प्रवहन इतक्या मन:पूर्वक स्वीकारले आहे हे पाहून मन सद्‌गदित होते. एका मुलाने त्याच्या वडिलांचे दारूचे व्यसन सुटावे ह्यासाठी पूर्ण श्रद्धेने प्रकाशाची मदत मागितली. आणि प्रकाशाने त्याची मदत केली. अशा कठीण परिस्थितींमध्ये प्रकाशाच्या प्रयोगाने अद्‌भुत परिणाम मिळत आहेत. शाळेतील मुले प्रकाशाशी असलेले आपले सुंदर नाते जाणून घेण्यास आपल्याला प्रेरित करतात.

प्रकाश प्रवहनात भाग घेणाऱ्या शाळांची संख्या हळूहळू वाढते आहे. ७०० पेक्षा अधिक शाळांमधील मुले आता दररोज प्रकाश प्रवाहित करतात. ■

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

माझे वडील दारू प्यायचे. मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव सुरू केला. आता त्यांचे दारू पिणे बंद झाले आहे.

– विनीत, वर्ग ६, देवरायम्मल तमीळ प्रायमरी स्कूल, बंगलोर

माझ्या वडिलांवर खूप कर्ज होते. प्रकाशाला प्रार्थना केल्यानंतर आता सर्व कर्ज फिटले आहे.

– प्रशांत, वर्ग ७, देवरायम्मल तमीळ प्रायमरी स्कूल, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाने नक्कीच शांतता मिळते. माझ्या दुःखातून बाहेर पडून आणि माझ्या अडचणी विसरून, माझे शाळेचे काम जास्त प्रभावीपणे करण्यास मला त्याची मदत होते. अनेक प्रसंगी मला असे जाणवले आहे की प्रकाश बरे करतो आणि माझी गुडघेदुखी आधीपेक्षा खूप कमी झाली आहे.

दैवी प्रकाश आपल्या शरीरात प्रवाहित करून ७–१० मिनिटांसाठी संपूर्ण जगास पसरवण्याच्या प्रक्रियेने खूप मोठ्या प्रमाणात मानसिक, शारीरिक आणि पर्यावरणाच्या स्तरांवर सकारात्मकता उत्पन्न झाली आहे. त्यामुळे हे विश्व जगण्यासाठी निश्चितपणे अधिक चांगले स्थान झाले आहे.

– श्रीमती तारा मंजुनाथ, शिक्षिका, अचला विद्या मंदिर हाई स्कूल, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : पूर्वा फडके

डिसेंबर २०११ अनेकदृष्ट्या एक विलक्षण महिना होता. सलग दोन ग्रहणांच्या मालिकेतील दुसऱ्या ग्रहणाच्या दिवशी पाच तासांसाठी प्रकाश प्रवहन करण्यात आले. बंगलोर शहराच्या बाहेर असलेल्या एका खेड्यात वसलेल्या तपोनगर येथे हिवाळा थोडा अधिक थंडगार असतो. सुदैवाने ग्रहणाच्या त्या रात्री कडाक्याची थंडी नव्हती. पण पुढील काही दिवसांमध्ये थंडीने आपला हिसका दाखवूनच दिला.

२५ डिसेंबर, ख्रिसमसचा दिवस हा वर्षातील शेवटचा रविवार पण होता. दरवर्षी शेवटचा रविवार हा सकाळी ६ ते सायंकाळी ६ वाजेपर्यंतच्या अखंड प्रखर ध्यानाचा दिवस असतो. सूर्योदयापूर्वीच, ध्यानाच्या सुरुवातीला मोठ्या संख्येने स्थानिक रहिवासी उपस्थित होते. तीन तासांनी साधारण न्याहारीच्या सुमारास शहरातील साधक ध्यानात सामील होण्यास सुरुवात झाली. दुपारच्यावेळात दर रविवारी येणाऱ्या साधकांनी प्रकाशाचे प्रवहन केले व पहाटेपासून आलेल्या साधकांना गरजेची विश्रांती दिली. दुपारी १२ वाजता सर्वांनी येशू ख्रिस्तांचे आशीर्वाद मिळवले. ध्यानाची सांगता होईपर्यंत अनेक साधकांनी प्रकाशाचे प्रवहन करून हा दिवस यशस्वी केला.

रहिवाशांचा या महिन्यातील मेळावा उल्लेखनीय होता. पुन्हा एकदा गुरूजींनी उपस्थितांमध्ये एकत्व असण्याच्या महत्त्वावर जोर दिला.

नवीन वर्षाच्या स्वागतानिमित्त रहिवाशांचा मेळावा अप्रतिम होता. या मेळाव्याचे वैशिष्ट्य म्हणजे बऱ्याच रहिवाशांनी आपले मनोगत व्यक्त केले व २०११ सालातील त्यांचे अनुभव संक्षिप्तपणे एक ते दोन ओळीत मांडले. उमा, राखी, शीला आणि इतर काही उत्साही मंडळींनी अतिशय प्रेक्षणीय रांगोळी काढली होती. गुरूजींच्या हस्ते दीप–प्रज्वलन करण्यात आले. मनापासून कृतज्ञता व्यक्त करून २०११ सालाला निरोप देण्यात आला आणि नव्या आशेने व आदराने, शांततेत २०१२ सालाचे स्वागत करण्यात आले. ■

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, 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 स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

(गुरुजींच्या रविवारच्या व्याख्यानातील वेचे)
(संकलनः शोभा राव; अनुवादः जयंत देशपांडे)

०४-१२-२०११

हे ध्यानवर्ग म्हणजे लोकांचा एखादा सर्वसाधारण मेळावा नव्हे. या ध्यानवर्गाला सूक्ष्मरूपात उपस्थित असणाऱ्या ऋषींच्या दर्शनासाठी कितीतरी सूक्ष्म व्यक्तित्वे इथे येतात. प्रत्येक ध्यानवर्गाचे अध्यक्षत्व एक थोर गुरू आणि कधी कधी दैवी व्यक्तित्वे करत असतात.

प्रकाश अनुभवण्याच्या अभ्यासाने, या जगात शांतीमय जीवन जगण्यासाठी आपल्याला मदत होते; अनेक मार्गांनी मदत होते.

लौकिक जगात स्पर्धा आहे, आपल्या पाठीमागे बरे-वाईट बोलल्या जाते आणि सर्वप्रकारचे घाणेरडे खेळ खेळल्या जातात. परमार्थ किंवा आध्यात्मिकता म्हणजे प्रॅक्टिकली जगणे होय. शक्य तेवढे आध्यात्मिक पद्धतीने जगावे आणि मग या जगासोबत चालावे, त्याच्या विद्यमान मार्गांशी जुळवून घ्यावे. तुम्हाला परिस्थितीचा आढावा घेऊन निर्णय घ्यावे लागतील. प्रकाशाला सतत सोबत बाळगा. प्रकाश तुम्हाला आध्यात्मिक पद्धतीने जगण्याला मदत करेल. एके दिवशी, आपला समाज परिशुद्ध होईल; आपण जिथे काम करतो ती जागा किंवा आपले कार्यालय आनंदी राहील. आपल्याला धीर धरून संपूर्ण सत्ययुग येण्याची वाट पाहावी लागेल, निदान आपण २०१२ साल पार करे पर्यंत तरी वाट पाहावी लागेल जेव्हा आपण वर्तमान भ्रष्ट व्यवस्थांच्या कोसळण्याची अपेक्षा करत आहोत.

एका ध्यानसाधिकेने ध्यानादरम्यान विस्तारित होणे आणि एक प्रकारचे आकुंचन सुद्धा अनुभवले. पुष्कळ साधकांनी हे अनुभवले असेल पण त्याची नोंद घेतली नसेल. मला समजले आणि कळले की, विस्तार आणि आकुंचन सारख्या ब्रह्मांडात सुरू असलेल्या कित्येक प्रक्रिया आपल्यातही चालू असतात. या साधिकेने त्या अनुभवल्या. हा एक महान अनुभव आहे; उलगडा आहे.

एकदा, चालत असताना एका तरूण स्त्रीला एक अंतर्दृष्टी मिळाली. तिला हे कळले की इतर सर्वजण आणि ती, सर्व एकच आहेत. तिचे अंतरंग विस्तारले. पूर्वजन्मात आत्मसात झालेले हे एकत्वाचे ज्ञान तिच्या सुषुप्त मनात होते. तिच्या मनाने हे ज्ञान सुषुप्त मनातून उचलून समोर आणले आणि आनंदाने एका उपहार स्वरूपात तिला त्याची जाणीव करून दिली. अशा अद्भुत प्रक्रिया समजून घेणे, हा किती सुंदर अनुभव आहे.

शरीर, मन आणि बुद्धी या प्रत्येकाला त्यांची स्वतंत्र प्रज्ञा असते. त्यांची स्वतंत्र मते आणि भावना असतात. जेव्हा ते आपल्यावर खूष असतात तेव्हा ते त्यांचा आनंद व्यक्त करतात. एका व्यक्तीने काहीही कारण नसताना एकाएकी खूप आनंद अनुभवला. माझ्या हे लक्षात आले की, शरीराची खूप चांगली काळजी घेतली जात असल्यामुळे, त्या व्यक्तीचे शरीर त्याचा आनंद व्यक्त करत होते. आपल्याला सर्वच गोष्टींवर प्रेम करायला हवे; आपल्या शरीरावर सुद्धा.

हीलिंग ऊर्जा, आपल्याला बरे करतात आणि सोबत शांती पण घेऊन येतात. ज्या व्यक्तीला हील किंवा बरे करण्यात येत असते त्याला प्रथम शांत वाटते. हीलिंग ऊर्जा त्या व्यक्तीला सकारात्मक बनवतात आणि त्याच्यात थोडे परिवर्तनही घडवून आणतात. हीलिंग ऊर्जा वाईट सवयी सुद्धा दूर करतात. त्या आपल्याला योग्य डॉक्टरकडे सुद्धा नेतात आणि डॉक्टरच्या माध्यमातूनही कार्य करतात. हीलिंग ऊर्जा अशा कित्येक मार्गांनी कार्य करतात.

उलगडा : जेव्हा आपण प्रकाश अनुभवण्यास सुरुवात करतो, तेव्हा आपण नवयुगाच्या ऊर्जा अनुभवतो. नवयुगाच्या ऊर्जा आपली चक्रे जागृत करतात, आपली कुंडलिनी जागृत करतात, आपली कर्मे नष्ट करतात आणि आपले परिवर्तन करण्यात आपली मदत करतात. जेव्हा आपण ध्यान करतो तेव्हा आपण या ऊर्जांना आपल्यावर कार्य करू देतो आणि इतर सर्वकाही मग त्या ऊर्जा करतात.

दररोज आपला आत्मा, आनंदमय कोशाच्या स्थानापासून ते सहस्रारच्या जागेपर्यंत हळूहळू आपल्या शरीरातून प्रवास करत असतो. दुपारी १२ वाजता, तो सहस्रारात असतो आणि तेव्हा तो शरीर, मन आणि बुद्धीच्या या शरीर-यंत्रणेच्या कार्यात विशेष लक्ष घालतो. आपल्या ऊर्जा आणि आपली कार्यक्षमता दुपारी १२ वाजता सर्वोच्च पातळीवर असते. मध्यरात्री १२ वाजता, आपला आत्मा आनंदमय कोशात असतो आणि तेव्हा तो आपल्या आध्यात्मिक बाजूकडे लक्ष घालतो; आपल्या शरीर-यंत्रणेत सुरू असलेल्या, आपल्याला आजवर अज्ञात अशा कित्येक प्रक्रियांकडे लक्ष घालतो. तो या प्रक्रियांचे पर्यवेक्षणही करतो.

काही अपरिहार्य कारणांमुळे जेव्हा तुम्ही ध्यानवर्गाला हजर राहू शकत नाही, तेव्हा तुम्ही ही जाणीव ठेवा, की तुम्ही ध्यानवर्गातील ऊर्जा ग्रहण करत आहात आणि एका खोल पातळीवर ज्ञान सुद्धा ग्रहण करत आहात. खोल पातळीवर ऊर्जा आणि ज्ञान तुम्हाला मिळेल आणि योग्य वेळेवर ते प्रकट होईल.

तुमच्याकडून चूक होत असली तरी ऋषी तुमच्या इच्छा-स्वातंत्र्याला कार्य करू देतात. जेव्हा केव्हाही तुम्ही एका आध्यात्मिक ध्येयाची निवड करता, तेव्हा तुम्ही तुमच्या इतर ध्येयांबद्दल सावध राहायला हवे आणि ही काळजी बाळगायला हवी की ही ध्येये तुम्हाला तुमचे आध्यात्मिक ध्येय साध्य करण्यात मदत करतात किंवा नाही. हे समजायला आणि आध्यात्मिक मार्ग स्वीकारायला अनेक जन्म लागतात. जेव्हा आपण ऋषींकडे येतो, तेव्हा आपल्याला उमगते, की आध्यात्मिक आणि भौतिक जीवनात परिपूर्णता हेच आपले ध्येय आहे.

या जगात सर्व तऱ्हेची माणसे आहेत. आपल्याला या अपरिपूर्ण जगासोबत जुळवून घेऊन जगावे लागेल.

ध्यान साधनेत प्रत्येकालाच अडचणी येत असतात. आपण हे समजून घ्यायला हवे आणि भरपूर प्रयत्न करायला हवेत. ऋषी व इतर प्रकाश व्यक्तित्वे आपल्या जीवनाचे निरीक्षण करत असतात. जेव्हा आपल्याला अडचणी येतात तेव्हा ते आपल्या मदतीला येतात.

११-१२-२०११

शाळांमधून प्रकाश प्रवहनाचे कार्य उत्तमरीत्या सुरू आहे. काहीवेळा शालेय विद्यार्थी त्यांचे अनुभव लिहून पाठवतात. शालेय अधिकारी सुद्धा या कार्याबद्दल प्रशंसापत्र पाठवतात.

ध्यानात आपल्याला स्तब्धतेचा अनुभव व्हायला पाहिजे. स्तब्धतेत आपला दिव्यतेशी संपर्क होतो. तेव्हा आपण शांतीमय, प्रेमळ आणि वैश्विक होतो. स्तब्धतेत आपली जाणीव शरीर, मन आणि बुद्धी यांच्या पलीकडे जाते; आपण ज्ञात आणि अज्ञात अशी सत्ये अनुभवतो; त्या अवस्थेत कोणत्याही प्रकारची नकारात्मकता नसते, कटुता नसते आणि दुःखही नसते. असतो तो निखळ आनंद, शांती आणि प्रेम. परमानंदाचा अनुभव घेतल्यावर आपण तो आपल्या आचरणात आणायला हवा, तेव्हाच ही क्रिया पूर्ण होते. आपल्या दैनंदिन जीवनात आपण शांततेचा अभ्यास करायला हवा. ध्यान करताना स्तब्धता अनुभवण्यात ह्याचा फायदा होतो. या दोन्ही गोष्टी परस्परपूरक आहेत.

आपण जाणीवपूर्वक सकारात्मकतेचा अभ्यास करायला हवा. नकारात्मक भावना आणि विचार आपल्या ध्यानावर परिणाम करतात. सकारात्मकता आणि ध्यान एक दुसऱ्याला पूरक आहेत.

एक माणूस म्हणतो की, त्याची सहचारिणी, बऱ्याच वर्षांपूर्वी निधन पावलेल्या त्याच्या आईबद्दल बरे-वाईट बोलून तिचा सारखा अपमान

गुरुजी उवाच

(गुरुजींच्या रविवारच्या व्याख्यानातील वेचे)
(संकलनः शोभा राव; अनुवाद: जयंत देशपांडे)

करत असते. अशावेळी त्याने ह्याचा विरोध करायला पाहिजे. अन्याय्य कृती आपण सहन करून घ्यायला नको. अशावेळी शांत बसणे हे आध्यात्मिकतेला धरून नाही.

'रा' व फोटॉन बेल्टच्या ऊर्जा फार शक्तिशाली आहेत. या ऊर्जांचा वापर कसा करावा, त्याबद्दल सूचना अद्याप आम्ही दिलेल्या नाहीत. ऊठसूठ या ऊर्जांचा वापर करू नका कारण त्यामुळे समस्या उद्‌भवू शकतात. 'रा' गटात असलेल्या साधकांनी, त्यांना मिळालेल्या सूचनांचे पालन करावे.

ऋषींशी संपर्क साधण्यासाठी मी नेहमीच तुम्हाला प्रोत्साहित केले आहे. ऋषींशी संपर्क साधणे काही सोपे नाही. जेव्हा केव्हा ऋषींशी आपल्या साधकांचा संपर्क झाला आणि त्यांनी ऋषींकडून ज्ञान व सूचना मिळवल्या, तेव्हा ते ज्ञान किंवा सूचना अचूक नव्हत्या. जेव्हाही तुम्हाला असे वाटते की, तुम्हाला काही सूचना किंवा ज्ञान मिळाले आहे तेव्हा तुम्ही ते माझ्याकडून पडताळून घ्या. आपले मन पुष्कळदा बऱ्याच गोष्टींची भर घालून मिळालेल्या ज्ञानात किंवा सूचनांमध्ये दोष निर्माण करतात.

संपर्क साधण्यासाठी जर कोणाला माझी मदत हवी असेल, तर त्यासाठी त्या व्यक्तीने माझ्या जवळ असणे आवश्यक आहे. मला ती व्यक्ती माहीत असायला हवी.

ऋषी आपले रक्षण करतात पण आपण सुद्धा सावध राहायला हवे. काळ्या शक्तींनी ऋषींचे सोंग घेऊन साधकांना सूचना व माहिती पुरवल्याच्या काही घटनांची मला कल्पना आहे. काही वेबसाईट्सवर मुद्दाम काही आकृतींमध्ये काळ्या ऊर्जा घालून सुद्धा ते लोकांपर्यंत पोहोचवत असतात.

पुष्कळदा लोकांना याचा विसर पडतो की, मी आरपार पाहू शकतो. येथील सर्व गोष्टींचे मी निरीक्षण करत असतो. मला सर्वकाही माहीत असते.

जेव्हा तुम्ही एखाद्या माणसावर, प्राण्यावर किंवा वस्तूवर प्रेम करता तेव्हा त्याचा फक्त विचार करणे पुरेसे आहे. त्याच्याकडे प्रकाश पाठवणे पण जरूरी नाही. तुमचे प्रेम त्याच्यापर्यंत पोहोचते. प्रेम म्हणजेच प्रकाश आहे. प्रेम बरे करते; हील करते.

१८-१२-२०११

प्रकाशाजवळ जे प्रेम आणि शांती आहे, त्याची अनुभूती करून तुम्ही प्रकाशाचा अनुभव घ्यायला सुरुवात करायला हवी. तुम्ही प्रकाशाला पाहू शकणार नाही. हा प्रकाश म्हणजे डोळ्यांना दिसणारा प्रकाश नव्हे. कधी तरी तुम्हाला एकाएकी अनुभव होईल आणि एका वेगळ्या पातळीवर तुम्ही प्रकाशाला पाहू शकाल.

तुमच्या "सद्‌सद्‌विवेकबुद्धीच्या आरशा" समोर उभे राहून तुम्ही तुमची आध्यात्मिक प्रगती स्वतःच पडताळू शकता. त्यानंतर आपले मन खट्टू न करता आपण पुढे वाटचाल करायला हवी.

एखाद्या व्यक्तिला दीक्षा देणे म्हणजे तिचा विद्यार्थी म्हणून स्वीकार करणे सुद्धा आहे. जर कोणी लोक उद्धटपणाने वागत असतील आणि साधनेबद्दल गंभीर नसतील तर त्यांचा आपण अस्वीकार सुद्धा करू शकतो. ही माहिती, शून्य मासात या पृथ्वीवरील आध्यात्मिक कार्यांची देखरेख करणाऱ्या नवीन ऋषींकडून मिळाली आहे.

दृढवचने किंवा अफर्मेशन्स ही अशी सत्ये आहेत ज्यांना आपल्याला आपल्या जीवनात अंगीकारायचे आहे. ह्याचं सर्वोत्कृष्ट उदाहरण आहे, "अहम् ब्रह्मास्मि." ह्याचा अर्थ होतो, "मी परमेश्वर आहे." अफर्मेशन म्हणजे जप नव्हे. हे त्याहीपेक्षा जास्त आहे. अफर्मेशन म्हणजे आपली एक पवित्र कामना आहे. ती अंगीकारणे कठीण असल्यामुळे आपण आधी ती इच्छा मनात धरून ऊर्जेचे एक क्षेत्र निर्माण करतो, मग आपण मनातल्या मनात त्या इच्छेची उजळणी करून ते ऊर्जेचे क्षेत्र बळकट करतो, सत्य अंगीकारण्यासाठी स्वतःची इच्छा दृढ करतो.

कधी कधी अफर्मेशन्स आपल्याला एक प्रकारच्या भाव समाधीमध्ये घेऊन जातात. आपण प्रकाश आहोत, हा विचार करणे पुरेसे आहे. मग आपण आपल्या आचरणातून प्रकाशाला प्रकट करू. ही एक प्रकारची भाव समाधी आहे.

विजुअलाईजेशन (मनात कल्पना करणे) हे फार महत्त्वाचे आहे. जेव्हा आपण एखाद्या वस्तूची कल्पना करतो तेव्हा आपण मन-द्रव्याच्या मदतीने ती घडवतो. कल्पना चित्रीकरण किंवा विजुअलाईजेशन हे सृष्टीच्या निर्मितीच्या प्रक्रियेचा एक भाग आहे.

२०११ हे साल आरंभाचे वर्ष होते. आपल्यातील कमतरता, घोटाळे इत्यादी अशा अनेक यथार्थांच्या प्रकाशात येण्याचे हे वर्ष होते. आपल्यातील कमतरता स्वीकारणे हे फार महत्त्वाचे आहे. आपण संघर्ष करून, प्रयत्न करून या कमतरतांवर मात करायला हवी. मागील वर्षात चेतनेत कित्येक स्थित्यंतरे घडली. आपल्याला मिळालेल्या ज्ञानात असलेल्या कित्येक त्रुटी ऋषींनी दूर केल्या. २०१२ सालाबद्दल आपल्याला स्पष्ट सूचना मिळाल्या. मागील वर्षात प्रकाश प्रवहनाच्या चळवळीला पसरताना आपण पाहिले. पुढील काळात महान क्रांती घडेल. आपल्यापैकी प्रत्येकाने या चळवळीला पसरवण्यासाठी आपल्या परीने विनम्र प्रयत्न करायला हवेत.

२०१२ साल हे घडामोडींचे वर्ष आहे. मागील वर्षात ज्या प्रलय-प्रक्रियांना सुरुवात झाली त्या सुरू राहतील, कारण कित्येक प्रक्रिया अद्याप पूर्ण झालेल्या नाहीत. आपल्याला आध्यात्मिकतेची म्हणजेच चांगले आणि प्रामाणिक राहण्याची निवड करावी लागेल. जेव्हा आपण अशा प्रकारे आध्यात्मिकतेची निवड करू तेव्हा आपण नवयुगाची सुद्धा निवड करू. ज्या लोकांनी आधीच ह्याची निवड केलेली आहे, त्यांना पुढे मार्गदर्शन देण्यात येईल. प्रत्येकालाच संरक्षण मिळत आहे. ज्या लोकांनी अद्याप आध्यात्मिकतेची निवड केलेली नाही, त्यांना आणखी संधी देण्यात येतील. अशाप्रकारे संधी मिळणे कधीच थांबणार नाही. २०१२ साल हे सर्व पातळ्यांवर सकारात्मक बळांच्या एकीकरणाचे वर्ष असेल. या सालात नव्या प्रकारची आणि मोठ्या प्रमाणावर जागृती घडून येईल. आपण अशा उच्च प्रकारच्या अनुभवांची अनुभूती घेऊ ज्यांच्याबद्दल आपण कधीच वाचलेले नाही किंवा ऐकले देखील नाही. जे लोक प्रकाशाशी संलग्न आहेत, त्यांच्यामध्ये शांतता राहील, धैर्य राहील आणि ते ज्या गोष्टींवर विश्वास ठेवतात त्यांचा पाठपुरावा करण्याचा धीर त्यांच्यामध्ये राहील.

ऋषींना आवाहन करण्यापूर्वी सावध राहा. आपल्याला माहीत नाही, आपण समजू शकत नाही की, हे महात्मे सृष्टीच्या कार्यात व्यस्त असतात.

तुम्हाला राग येतो कारण तुम्ही ध्यानाचा अभ्यास किंवा प्रकाश अनुभवण्याचा अभ्यास यांत्रिकरीत्या करता. तुम्ही जर पहिल्या शंबला तत्त्वाचा अभ्यास प्रामाणिकपणे करत असाल तर तुम्हाला कधीही राग येणार नाही. जेव्हा तुम्हाला बरे नसते तेव्हा पण तुम्ही पहिल्या शंबला तत्त्वाचा अभ्यास करू शकता. येथे आपण आपल्यातच असलेल्या परमेश्वराच्या सर्वात शुद्ध ऊर्जांची मदत घेत असतो.

जेव्हा केव्हाही तुम्हाला असे वाटते की तुम्ही तयार आहात, म्हणजे जर तुम्ही नियमितपणे ध्यान करत असाल, सर्व शंबला तत्त्वांचा अभ्यास करत असाल आणि तुम्ही प्रकाशाला अनुभवू शकत असाल, तर तुम्ही अधिक मार्गदर्शनासाठी माझ्याकडे येऊ शकता.

मला खूप लांबलचक पत्र लिहू नका किंवा लांबलचक इमेल करू नका अशी मी तुम्हाला विनंती करतो. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्ष ध्यानवर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई–मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क २००० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क १००० 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.

आपले परमपिता

शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

महर्षी अमरांसारखे अगदी मोजकेच गुरू मानवजातीला परिपूर्णतेकडे आणि प्रकाशाकडे नेण्यासाठी त्यांचे मार्गदर्शन करण्यासाठी ह्या पृथ्वीवर अवतरतात. ते एक महान गुरू होते जे अवघ्या नऊ वर्षाच्या कोवळ्या वयापासून ऋषींसोबत होते आणि त्यांच्या अंतिम श्वासापर्यंत त्यांनी ऋषींची सेवा केली. नेहमी पार्श्वभूमीवर राहून कार्य केल्यामुळे, जास्त लोकांना त्यांच्याबद्दल कल्पना नव्हती.

महर्षी अमरांचे पट्टशिष्य, म्हणजेच आपले गुरुजी यांना, त्यांच्याकडून दुर्मिळ असे ज्ञान मिळते आणि वर्तमान काळाला योग्य अशा जगण्याच्या साध्या पद्धतीही मिळतात. आपण खरोखरंच भाग्यवान आहोत की, आपल्याला त्यांच्याकडून हा ठेवा मिळतो आहे. आपण अंध:काराच्या युगाला निरोप दिला आहे आणि आता आपण प्रकाशाच्या नवीन युगात वावरतो आहोत, हे ज्ञान महर्षी अमरांनी आपल्याला दिले. त्यांनी ईश्वराचे निर्गुण निराकार स्वरूप म्हणजेच प्रकाशाशी आपला परिचय करून देऊन आपले जीवन सरल केले आहे. ते सांगतात, "आपण आता प्रगत काळात वावरतो आहोत. आता धार्मिक विधी करण्याऐवजी आपण प्रकाश बाळगू शकतो. प्रकाश सर्वप्रकारे मदत करतो. आपण प्रकाशावर पूर्णपणे अवलंबून राहायला शिकले पाहिजे."

केवळ महर्षी अमरांमुळे आपल्याला हे माहीत झाले की भौतिक पातळीवर देवाण घेवाण करण्याशिवाय सुद्धा, लोकांशी, इतर अस्तित्वांशी आणि निर्जीव वस्तूंशीदेखील खोल पातळीवर संबंध जोडून दळण वळण करण्याचे सुंदर मार्ग आहेत, जेथे क्षणभरात आपण केवळ प्रेमाच्या आधारावर त्यांच्याशी तादात्म्य साधू शकतो.

महर्षी अमरांनी सूक्ष्मस्तरावर ऋषींसाठी कार्य केल्यामुळे त्यांचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम अनेक होते. त्यांचे कथन ते अतिशय सुंदरपणे करीत. लोक परीकथांसारखे वाटणारे त्यांचे सूक्ष्मजगातील अनुभव ऐकायला त्यांच्याकडे येत असत. लोक त्यांचा आनंद घ्यायचे पण महर्षी अमरांनी या कथनांतून त्यांच्यापुढे मांडलेले ज्ञान आणि संदेश ग्रहण करण्यास ते असमर्थ ठरले. ह्या विनम्र आणि सोज्वळ गुरूस लोक समजू शकले नाहीत.

आता जरी ते एका दूरवरच्या तारामंडलात असले तरी ते आपल्यापासून दूर असल्याचे आपल्याला जाणवत नाही. आपले परमपिता महर्षी अमर नेहमीच आपल्या हृदयांत, आपल्या खूप जवळ आहेत आणि प्रत्येक प्रकारे ते आपली मदत आणि मार्गदर्शन करीत आहेत. ■

महर्षी अमर

श्यामला देवी, अनुवाद : एकनाथ कुलकर्णी

महर्षी अमर म्हणजे एक असामान्य व्यक्तिमत्त्व. ते सप्त ऋषींसोबत कार्य करत असत. ब्रह्मांडातील कोणत्याही भागात ते सूक्ष्म देहाने प्रवास करू शकत असत.

एका नजरेतच त्यांच्या समोरच्या व्यक्तीच्या सर्व गत जन्मांतील आणि पुढील जन्मांतील आयुष्याचा आढावा घेऊ शकत असल्यामुळे ते त्या व्यक्तीचे अचूक मार्गदर्शन करीत असत. त्यांच्या आध्यात्मिक शक्तींचे प्रदर्शन त्यांनी कधीही केले नाही. त्यांच्याकडे आलेल्या सर्व लोकांच्या ऐहिक आणि पारमार्थिक समस्यांचे त्यांनी शांतपणे निराकरण केले.

त्यांना विचारलेल्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे महर्षी अमर देत असत. एकदा एका व्यक्तीने चकित होऊन त्यांना विचारले की, ज्ञानाच्या सर्व शाखांबाबत त्यांना माहिती कशी काय आहे? महर्षी अमर म्हणाले, 'मला सर्व प्रश्नांची उत्तरे माहीत नसतात, परंतु मी अशा ऋषींना जाणतो जे सर्व काही जाणतात. मी त्यांच्यापुढे ही प्रश्ने ठेवतो आणि माझ्या आवाजात ते उत्तर देतात.' महर्षी अमर स्वतः एक ऋषी होते, परंतु त्यांनी ऋषी असल्याचा कधीच दावा केला नाही. एका प्रसंगी महर्षी अमर ऋषींबद्दल बोलत असताना, आध्यात्मिक गूढांवर विश्वास न ठेवणारी एक प्रसिद्ध व्यक्ती पण तिथे हजर होती. ती म्हणाली, 'हे सर्व खरे असले पाहिजे कारण ही व्यक्ती हे सांगत आहे.' असे महान होते महर्षी अमर!

भगवी वस्त्रे परिधान न करता आणि एक राजा असूनही महर्षी अमर एक महान संन्यासी होते. मानवतेला त्यांनी दिलेल्या सर्व देणग्यांमधील त्यांची सर्वात महत्त्वाची देणगी म्हणजे शंबला तत्त्वे; ज्यांच्या अभ्यासाने मानव दैवी बनतो. त्यांची तेवढीच महत्त्वाची आणखी एक देणगी म्हणजे प्रकाशाचे प्रवहन. प्रकाश प्रवहनाने प्रकाश सर्वत्र पसरतो आणि अखिल मानवजातीला दिव्यत्वाकडे घेऊन जातो.

त्यांनी अध्यात्माची नवी व्याख्या केली. त्यांनी सांगितले, 'आध्यात्मिक असणे म्हणजे प्रामाणिक असणे, चांगले वागणे, परमेश्वराशी संलग्न असणे. मनात मानवता बाळगणे म्हणजेच आध्यात्मिक असणे होय. आयुष्याला आपण पूर्णपणे जगायला हवे, अनुभवायला हवे'. ज्या अशा महान माणसाणे ध्यानाचे संपूर्ण शास्त्रच पृथ्वीतलावर आणले, ते म्हणत असत, 'आध्यात्मिक बनण्यासाठी केवळ ध्यान करणे पुरेसे नाही. जे सर्व काही दिव्य आहे, त्याला अनुभवणे आणि आपल्या आचरणात आणणे, हीच सर्वात मोठी साधना आहे'. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

प्र. ज्या लोकांजवळ सिद्धी आहेत अशा लोकांकडे आपण आकर्षित का होतो?

उ. कारण आपण आपल्या समस्यांवर चमत्कारिक तोडगे शोधत असतो; सोप्या उपायांच्या शोधात असतो. परंतु असे उपाय तात्कालिक स्वरूपाचे असतात.

प्र. आपण आपल्या उच्च आत्म्याशी (हायर सेल्फ) जर संबंध जोडले तर आपल्या जन्माचा उद्देश समजणे सोपे होईल का?

उ: होय. पण आपल्या जन्माचा उद्देश जाणण्यासाठी उच्च आत्म्याशी संबंध जोडण्याची आवश्यकता नाही. आपण स्वतःच, आपल्या अंतःप्रेरणेच्या मदतीने आपला उद्देश जाणू शकतो. जीवनाचा उद्देश हा परिपूर्णता साध्य करणे असा आहे.

प्र. इच्छा स्वातंत्र्य हे आत्म्याचे वैशिष्ट्य आहे की शरीराचे?

उ. इच्छा स्वातंत्र्य हे आत्म्याला असते.

प्र. परिशुद्ध असून सुद्धा आत्मा चुकीच्या गोष्टींची निवड करू शकतो का?

उ. इच्छा स्वातंत्र्य असल्यामुळे परिशुद्ध असून सुद्धा आत्मा चुकीच्या गोष्टींची निवड करू शकतो. शुद्ध आत्मा देखील अहम्‌च्या प्रभावात येऊ शकतो.

प्र. ध्यानातील अनुभवांना समजून घेणे आवश्यक आहे का?

उ. नाही. ध्यानातील अनुभव समजण्याची आवश्यकता नसते, मात्र त्याचा आनंद तुम्ही घ्यायला हवा. त्यांना समजणे नेहमीच शक्य नसते. आपण काही साधे अनुभव समजू शकतो पण जटिल अनुभव समजू शकत नाही.

प्र. डिप्रेशनमध्ये असणाऱ्या आणि आत्मविश्वासाची कमी असणाऱ्या लोकांसाठी आध्यात्मिक क्षेत्रात प्रगती करणे अवघड आहे का?

उ. नाही. डिप्रेशनमध्ये असणाऱ्या लोकांमध्ये आत्मप्रतिष्ठेची कमतरता असते. ते त्यांच्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी प्रयत्न पण करत नाही. इतरांप्रमाणे जर त्यांनी पण प्रयत्न केले, तर ते पण आध्यात्मिक प्रगती करू शकतील. उपचाराची सुरुवात ध्यानसाधना सुरू केल्याने होते.

प्र. एखादी व्यक्ती जर मूर्ख असेल तर आपण तिच्याशी कसे वागावे? लोक तिच्यावर हसतात. तुम्ही पण हसता का?

उ. आपण फार प्रेमाने त्यांच्याशी वागायला हवे. आम्ही कोणावरही हसत नाही. आम्ही सर्व जीवनाचा आदर करतो.

प्र. काहीवेळा आपण खूप महत्त्वाच्या गोष्टी आणि घटना सुद्धा का विसरतो?

उ. पुष्कळदा आपण विसरतो कारण आपल्याला त्या एवढ्या महत्त्वपूर्ण वाटत नाही. त्या घटनांबद्दल आणि गोष्टींबद्दल आपल्या मनात प्रेम किंवा आदर नसतो.

प्र. २०१२ सालाला सामोरे जाण्यासाठी आपल्याजवळ पुरेसे ज्ञान आहे का?

उ. २०१२ साल सहीसलामत पार करण्यासाठी जे आवश्यक आहे त्यापेक्षाही जास्त ज्ञान आपल्याजवळ आहे. आणि योग्यवेळी आपल्याला आणखी जास्त ज्ञान मिळेल.

प्र. २०१२ सालाच्या तयारीसाठी मुख्य मुद्दे कोणते आहेत?

उ. २०१२ सालाच्या तयारीसाठी ऋषींशी, प्रकाशाशी संलग्न होणे महत्त्वाचे आहे. आपली शुद्धता सर्वोच्च पातळीवर नेणे महत्त्वाचे आहे. आपल्याला सकारात्मक व्हावे लागेल, आपले ऊर्जा-कवच बळकट करावे लागेल, प्रकाश अनुभवावा लागेल आणि सतत सोबत बाळगावा लागेल; प्रेम आणि शांती आपल्या आचरणातून प्रकट करावी लागेल. ध्यान करा व शंबला तत्त्वांचा अभ्यास करा. एक वैश्विक माणूस म्हणून जगा.

प्र. निषेध दर्शवण्यासाठी उपोषण करणे आध्यात्मिकतेला धरून आहे का?

उ. आध्यात्मिक दृष्टिकोनातून ते बरोबर नाही असे आम्हाला वाटते. पण याला अपवाद अशा काही गोष्टी आहेत आणि काही कारणेसुद्धा आहेत. जास्त आणि कडक उपास करणे, शरीराला दंडित करणे बरोबर नाही.

प्र. आपण ध्यानसाधकांनी भ्रष्टाचाराविरुद्ध कसा लढा द्यावा?

उ. प्रकाशाचे प्रवहन करून.

प्र. हा एक निष्क्रिय मार्ग नाही का?

उ. नाही. ही जास्त परिणामकारी असणारी वेगळ्या स्तरावरील एक क्रिया आहे. या पृथ्वीवरील प्रत्येक क्रांतीसाठी आणि महान बदलासाठी ऋषींनी सूक्ष्म पातळीवर कार्य केलेले आहे. आपल्याला या गोष्टींची कल्पना नाही. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
2012 - End or Beginning	100/-
iGuruji - Vol 1	150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
iGuruji - Vol 3	150/-
iGuruji - Vol 4	150/-
iGuruji - Vol 5	100/-
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/-
Guruji Speaks Vol - 4	200/-
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/-
आय्‌गुरूजी (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)

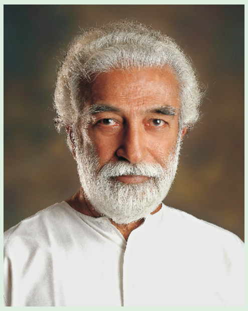
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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/68/2012-14
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)

दि. २१ नोव्हेंबर २०११ रोजी जेव्हा मी मनात प्रकाशाच्या महासागराशी स्वत:ला जोडले तेव्हा अचानकपणे मला प्रकाश कणांनी भरलेल्या प्रकाशाच्या महासागराचे दर्शन झाले. तो महासागर सर्व दिशांना अमर्यादितपणे विस्तारला. अवर्णनीय दैवी शांतता व आपले मूळ अस्तित्व अनुभवत आपण सर्व त्या सागरात तरंगत होतो. इतरांपेक्षा खूप अधिक प्रमाणात, आणि माझी जाणीव जिथपर्यंत विस्तारू शकत होती, तेथ पर्यंत मी विस्तारू लागले. त्याक्षणी मला जाणवले की प्रत्येक आत्मा विस्तारू शकतो आणि जास्त अनुभवू शकतो. प्रत्येक आत्मा एकसमान असू शकतो आणि त्याचवेळी इतरांपेक्षा मोठा देखील!

– विद्या वीरकर

दि. ७ नोव्हेंबर २०११ रोजी टी. व्ही. पाहत असताना, मला येशू ख्रिस्तांची उपस्थिती जाणवली आणि मला त्यांच्याकडून ऊर्जा मिळू लागल्या. मी, परमेश्वरास अनुभवण्याची माझी प्रबळ इच्छा व्यक्त केली. ताबडतोब ते एका प्रकाश गोलात रूपांतरित झाले व मी त्या प्रकाश गोलात ओढली गेले. काही क्षणांत मी स्वत:ला अनंत प्रकाशाजवळ असल्याचे पाहिले. त्यानंतर काही क्षणात माझेही रूपांतर प्रकाशात झाले. मला जाणवले की मी शून्य आहे आणि त्या शून्यातच सर्वकाही आहे; माझ्यात व प्रकाशात कोणताच फरक नाही.

– राखी

दि. २३ ऑक्टोबर २०११ रोजी झालेल्या स्वयंसेवकांच्या बैठकीत गुरुजी म्हणाले, की आपण नेहमी संपूर्ण विश्वाच्या आकाराएवढ्या विस्तारित अवस्थेत राहू शकतो व आपण देखील विश्व बनू शकतो. ज्यावेळी गुरुजी हे बोलत होते त्यावेळी माझे डोळे मिटलेले होते व त्याच क्षणी मी संपूर्ण विश्वभर विस्तारित झाल्याचा अनुभव मला आला. हा अनुभव म्हणजे गुरुजींनी दिलेला आशीर्वाद आहे असे मला वाटले. त्या दिवसानंतर जास्तीत जास्त वेळी माझी जाणीव विस्तारित असल्याचे मी अनुभवतो आहे. जेव्हाही मी ठरवतो, माझी जाणीव विस्तारित होते. हे पूर्वी माझ्यासाठी खूप अवघड होते.

– सुनील बिसराहल्ली

माझ्या मनोवृत्तीत असलेला एक अडथळा मला एक नैसर्गिक सामान्य जीवन जगण्यापासून थांबवत होता. ही खरंच माझ्यासाठी एक मोठी समस्या होती. जीवन स्वाभाविकपणे व्यतीत करावे व पुढील पातळीवर सहज प्रवेश करावा पणपण "तो पर्यंत तू हे सर्व का सोसावे?" हे गुरुजींचे शब्द माझ्या कानी पडले. त्यानंतर मी त्या समस्येकडे पाहण्याचा माझा दृष्टिकोन बदलला. आता माझा आत्मविश्वास वाढला आहे. आता मी मनापासून प्रेमाने स्वयंपाक करण्याचा आनंद प्राप्त करण्याच्या मार्गावर आहे.

– सौम्या

ध्यान करताना मला जाणवले की माझी जाणीव शरीर, मन व बुद्धीच्या पलीकडे गेलेली आहे. मी स्वत:ला प्रकाश रूपात पाहिले. मला जाणवले की मी निळा प्रकाश आहे. त्यावेळी माझ्या मनात चांगल्या किंवा वाईट अशा कोणत्याच भावना नव्हत्या. मी परमानंद अवस्थेचा अनुभव घेत होते. ती मूळ अस्तित्वाच्या अनुभवाची अवस्था होती. तेव्हा मी आनंद, ताजेतवानेपणा व आणखी अशा कित्येक गोष्टी अनुभवल्या ज्यांना शब्दांत मांडणे कठीण आहे.

– चारुशीला बिराजदार

मी आता माझ्या आत्म्याशी जास्तीत जास्त संवाद साधण्यास सुरुवात केली आहे. मी त्याचा आवाज ऐकलेला नाही किंवा त्याचे रूप पाहिलेले नाही पण मी त्याचा अनुभव दररोज घेते. तो माझ्यावर खूप प्रेम करतो. त्याचे माझ्यावर व सर्वांवर अगदी बिनशर्त प्रेम आहे. जेव्हांही माझे लक्ष माझ्या हृदयाकडे जाते, तो लागलीच प्रतिसाद देतो. तो मला प्रेमाने भरून टाकतो व हळूहळू वर सरकून, प्रेम व धैर्य स्पंदित करीत माझ्या तिसऱ्या डोळ्याच्या स्थानी स्थानापन्न होतो. माझ्या अंतरंगाकडे खोलवर मी पाहावे यासाठी तो माझे लक्ष वेधून घेण्यासाठी सतत प्रयत्नशील असतो.

– विद्या विश्वामित्र

जेव्हाही मी ऋषींशी संपर्क साधण्याकरिता बसते तेव्हा मला स्पष्टपणे जाणवते, की माझ्या भोवतालचे वातावरण उबदार होते आहे. माझ्या तळव्यांत व कधी कधी शरीरात ऊर्जांमुळे झिणझिण्या जाणवतात. त्यावेळी मला खूप आनंद होतो व प्रेमाचा अनुभव होतो. या संपर्क सत्रांदरम्यान मी जेव्हाही मदतीकरिता याचना केली आहे, तेव्हा २४ तासांच्या आत मला मदत मिळालेली आहे.

– प्रगती राज

PRAKASHMARG A Marathi Monthly Newspaper, Annual Subscription: Rs. 300/-
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