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 5 Issue 2 NOVEMBER 2012 Rs. 25

चिंतन

महर्षी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे

मी ज्या 'प्रेझेंस' बद्दल बोलत आलो आहे, त्याबद्दल काही लोकांनी मला विचारले आहे. ते अगदी साधे आहे. मी थोडा विस्तार करून सांगतो. सर्व तारामंडळे, पृथ्व्या आणि सर्व पृथ्व्यांवरील जीवन अशी ही संपूर्ण सृष्टी चैतन्याच्या महासागरातून प्रकट झाली आहे. संपूर्ण सृष्टी ही चैतन्याच्या महासागरात आहे. आपण चैतन्याला पाहू शकत नाही. पण ते सर्वत्र आहे. ह्या चैतन्यालाच आपण 'प्रेझेंस' म्हणतो. ह्या चैतन्याजवळ प्रज्ञा आहे, ऊर्जा आहेत आणि सर्वच गोष्टींचे ज्ञान आहे. आपण फक्त शांत व्हायचे, किंवा ध्यान करून, दृढ इच्छेने आपल्या जाणिवेचा विस्तार करायचा. मग आपल्याला या 'प्रेझेंस' ची जाणीव होते.

आपण या 'प्रेझेंस' सोबत बोलू शकतो. शब्दांच्या मदतीने नव्हे तर विचारांच्या मदतीने; सुरुवातीला. आपण बोलू शकतो आणि त्याला ऐकू शकतो. ऐकणे हे फार महत्त्वाचे आहे. सतत प्रयत्न करत राहणे, धीर आणि प्रेम बाळगणे फार आवश्यक आहे. मग आपण त्याच्यासोबत एक संवाद साधू शकतो. कोणीही आणि सर्वच हे करू शकतात. आपण कधी ह्यासाठी प्रयत्नच केला नाही. 'प्रेझेंस' ची जाणीव होऊ द्या आणि त्याच्याशी संवाद साधा.

माझ्या जीवनात ज्या महान सत्यांबद्दल मला कळले त्यातील एक असे की, आपल्या या तलापलीकडे सुद्धा अस्तित्वात असणारे इतर तल आहेत. इतर पृथ्व्या आहेत. आपल्यासारखीच माणसे तिथे राहतात. आपण सूक्ष्मरूपात या पृथ्वींवर जाऊ शकतो. जेव्हा माझे गुरू इथे होते, तेव्हा ते कित्येक पृथ्व्यांवर जात असत. त्यांनी वेगवेगळ्या पृथ्वींवरील जीवनाबद्दल पुष्कळ माहिती आम्हाला दिली. मी सुद्धा माझ्या सूक्ष्मस्तरावरील प्रवासांदरम्यान महान ऋषींना भेटलो आणि त्यांच्याकडून खूप ज्ञान मला मिळाले. पण एखाद्या विशिष्ट घटनेबद्दल जर लोकांनी मला तर्कशुद्ध खुलासा करण्यास सांगितले तर तो मी करू शकत नाही. मला ठाऊक आहे की तर्कापलीकडे वास्तवे आहेत ज्यांना आपण जाणू शकतो पण त्यांचा पुरावा देऊ शकत नाही. जर कोणी म्हणत असेल की, तुम्ही जे बोलत आहात त्याचा मी स्वीकार करू शकत नाही, तर माझ्या गुरूंप्रमाणेच मी पण नम्रपणे म्हणेन, "ठीक आहे. मानू नका." मला वाटते की, सत्यांना जाणून घेण्यासाठी आपण त्यांचा प्रत्यक्ष अनुभव घेणे आवश्यक आहे.

डिसेंबर २०१२ बद्दल लोक मला विचारत असतात. मी सातत्याने हेच सांगत आलो आहे की, तुम्ही, काहीच होणार नाही असे समजून, तुमचे जीवन नेहमीप्रमाणे जगणे सुरू ठेवा. पण नवयुगात प्रवेश करण्यासाठी तुमची आध्यात्मिक तयारी मात्र करा. आध्यात्मिक तयारी करणे म्हणजे चांगला माणूस बनणे, प्रामाणिक बनणे आणि शांतीमय होणे. जे बदल घडतील, ते आधी आध्यात्मिक स्वरूपाचे बदल असतील. मग हे बदल कदाचित या भौतिक जगात बदल घडवून आणतील. जे लोक आध्यात्मिक आहेत, त्यांना काळजी करण्याची आवश्यकता नाही. त्यांना मदत करण्यासाठी लोक तत्पर आहेत. ■

मानसा फाउंडेशन (रजि.)
तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर–बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (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.

Spread the Revolution By Light. Follow us on

- www.facebook.com/Guruji.Krishnananda
- www.facebook.com/lightchannels
- twitter.com/Light_Channel
- lightchannelsworldmovement.wordpress.com
- lightchannelsworldmovement.blogspot.in
- plus.google.com (Guruji Krishnananda)
- www.speakingtree.in/swami.krishnananda
- www.linkedin.com/in/lightchannels
- www.youtube.com/ManasaFoundation
- www.disclose.tv

काही ठळक घडामोडी

- २३–१०–२०१२ रोजी आयुध पूजेनिमित्त तपोनगरातील रहिवाशांनी तपोवनाच्या पार्किंग मध्ये एकत्र जमून गुरुजींच्या उपस्थितीत वाहनांना प्रकाश प्रवाहित करून ऊर्जित केले.
- जानेवारी २०१३ पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होत आहे. ह्यात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३०–१२–२०१२ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. सध्या शंबला गटात असलेल्या विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण करण्यासाठी नावे नोंदवावीत. ह्याची फी जानेवारी महिन्यात भरावी. त्याबद्दल आम्ही तुम्हाला कळवू. सध्या फी पाठवू नये, फक्त नाव नोंदवावे ही विनंती.
- १४ आणि २८ नोव्हेंबर रोजी ग्रहणसमयी विद्यार्थ्यांनी आपापल्या घरी, संपूर्ण समय किंवा त्यांना शक्य तितका वेळ प्रकाशाचे प्रवहन करावे.
- फेसबुक वर आता "Revolution By Light" या नावाच्या एका नवीन पृष्ठाची रचना करण्यात आली आहे. याचे यू आर एल आहे – www.facebook.com/lightchannels. या पृष्ठावर गुरुजींचे व्हीडियो, आपले ब्लॉग पोस्ट, आपले ट्वीट्स, फोटो इत्यादि आहेत. आपल्या मित्रांसोबत शेअर करण्यासाठी आपण या पृष्ठावरील "Invite your friends" या ॲप्लिकेशनचा उपयोग करू शकता.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०७	बुधवार	कृष्णाष्टमी
१३	मंगळवार	महालक्ष्मी पूजन / अमावास्या
१४	बुधवार	दिवाळी / सूर्य ग्रहण : १.०७ ते पहाटे ६.१५ पर्यंत
२१	बुधवार	शुक्लाष्टमी
२७	मंगळवार	शिव दीप
२८	बुधवार	पौर्णिमा / चंद्र ग्रहण : संध्याकाळी ५.४४ ते १०.२० पर्यंत / विष्णू दीप

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

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

गुरुजींसोबत अनौपचारिक बैठक शनिवार, १०–११–२०१२ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.

"लाईट चॅनल्स वर्ल्ड मूव्हमेंट" बद्दल वृत्तांत

- सप्टेंबर महिन्यात आपल्या स्वयंसेवकांनी ३३२ शाळांना भेट देऊन ४०० पेक्षा अधिक सत्रांचे आयोजन केले ज्यात १.३७ लाख मुलांनी प्रकाशाचे प्रवहन केले.
- २२ लाखांपेक्षा जास्त मुलांनी निदान एकदा तरी प्रकाशाचे प्रवहन केले आहे आणि जवळजवळ ५ लाख मुले सुमारे एक हजार शाळांतून नियमितपणे आयोजित केल्या जाणाऱ्या प्रकाश प्रवहन सत्रांतून दररोज प्रकाशाचे प्रवहन करतात. ■

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

१९ सप्टेंबर रोजी, सिरोल येथे मध्यान्ही १२ वाजता प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित करण्याचे ठरले होते. ऊन खूप तापले होते आणि आकाशात खूप थोडे ढग होते. मी प्रकाशास मदतीसाठी प्रार्थना केली. बाहेर खूप उष्णता असल्यामुळे शाळेच्या मुख्याध्यापकांनी सत्र पाच मिनिटात पूर्ण करण्याची विनंती केली. पण आम्ही जेव्हा सत्र सुरू करणार होतो तेव्हा सूर्य ढगांच्या मागे लपला आहे हे पाहून आम्ही आश्चर्यचकित झालो! या मोठ्या मदतीबद्दल मी प्रकाशाचे आभार मानले. आम्ही सत्र २० मिनिटे चालवले! मुख्याध्यापकांनी आमचे आभार मानले आणि म्हणाले की गेल्या संपूर्ण वर्षात इतर कोणतीच सकाळची दैनिक प्रार्थना इतकी शांतीपूर्ण झाली नव्हती. आमची मने आनंद आणि कृतज्ञतेने भरून गेली.

– संतोष कोरे, स्वयंसेवक

एकदा जेव्हा आमच्या वर्गात विभाग पाडले जात होते तेव्हा मी प्रकाशास प्रार्थना केली की, मला आणि माझी जिवलग मैत्रीण दीक्षेला वेगळे करू नये. आणि माझी इच्छा पूर्ण झाली!

आमच्या घरातील एक गाय आमचा पाठलाग करायची. मी प्रकाशास प्रार्थना केली आणि आता ती आमचा पाठलाग करत नाही.

– पल्लवी श्री, वर्ग ६, एस. डी. एम. हायर प्रायमरी स्कूल, उजिरे

प्रकाश प्रवहनाच्या कार्यक्रमाने आमच्या जीवनात मोठा बदल घडवून आणला आहे. आम्ही दररोज ५–७ मिनिटे शाळेच्या सभेनंतर प्रवहन करतो. मुलांमध्ये सकारात्मक ऊर्जा जास्त वाढली आहे. शिक्षक सांगतात की हे तंत्र त्यांना दिवस चांगल्या प्रकारे घालवण्यात मदत करते. मी जेव्हा ह्याचा सराव करते तेव्हा मला स्वत:ला देखील चांगले वाटते आणि उत्साह जाणवतो. आमच्यामध्ये प्रेम आणि सद्भावना पसरवण्यासाठी आम्ही ह्या तंत्राचा सराव करत आहोत आणि पुढे देखील चालू ठेवू.

– मिस. श्रीदेवी ई., सहाय्यक मुख्याध्यापिका, राघवेन्द्र इंग्लिश स्कूल, विद्यारण्यनगर, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल सोमायाजी, अनुवाद : वैशाली जोशी

प्रेम आणि स्वातंत्र्य हे तपोनगराचे वैशिष्ट्य आहे. येथे वास्तव्य करणाऱ्या ध्यानसाधकांच्या समुदायात वाढ झाल्याने हे वैशिष्ट्य जास्त बळकट झाले आहे. एकत्वाची सौम्य लहर सर्वांना वेढते आहे. दुसरी शंबला नगरी स्थापन करण्याची जबाबदारी आता लोक जास्त प्रमाणात घेत आहेत आणि प्रकाशाची निवड करणे ही आता येथील लोकांसाठी सर्वोच्च प्राथमिकता झाली आहे असे वाटते.

देणे आणि वाटून घेणे ही तपोनगराच्या आत्म्याची अंगभूत वैशिष्ट्ये आहेत. तपोनगर सतत देत असलेल्या अनेक भेटींतून हे दिसते. कोठेही राहणाऱ्या कोणत्याही ध्यानसाधकास केवळ मानसिक संपर्क साधून प्राप्त होत असलेल्या दैवी आणि दुर्लभ आध्यात्मिक ऊर्जेच्या प्रचंड संचया व्यतिरिक्त जवळच्या गावकऱ्यांना देखील अनेक सुविधा देण्यात आल्या आहेत. लहान मुलांचे पार्क हे सर्वात जास्त वापरले जाणारे स्थान आहे. हे फक्त रात्रीच रिकामे असते. झुले, सी–सॉ, जंगल जिम क्लाइंबर, मेरी गो राऊंड आणि विविध जिवंत वर्णछटांनी रंगवलेले एक ट्री–हाउस, हे सर्व जीवनशक्तीने भरलेले आहेत आणि ते सर्वांमधील लहान मुलाला बाहेर आणतात.

श्रीमती शारदम्मा यांच्या निष्ठापूर्वक प्रयत्नांनी दररोज संध्याकाळी आयोजित केले जाणारे ज्योती प्रॉजेक्ट गावातील लहान मुलांना त्यांच्या शालेय अभ्यासात मदत करते; येथे आरोग्यशास्त्र आणि सामान्य ज्ञान शिकवले जाते, आणि चित्रकला व गोष्टी सांगण्याच्या कले द्वारे आत्माभिव्यक्तिचे कौशल्य विकसित केले जाते. कंप्यूटरचे शिक्षण नि:शुल्क दिले जाते. एक अत्यंत कर्तृत्ववान सॉफ्टवेयर इंजीनियर, श्री. विकास कारंथ या कामासाठी त्यांच्या सुट्टीचा शनिवारचा दिवस देतात. तपोनगराचे वैशिष्ट्य प्रबळ होत चालले आहे. ■

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 अंध:काराला 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)

०२–०९–२०१२

जे लोक तपोनगराशी आतून जोडलेले आहेत त्यांच्या बाबतीत हे तितकेसे महत्त्वाचे नाही की ते नियमितपणे ध्यान करतात की नाही. परंतु, ते ऋषींच्या किती सन्निध आहेत, त्यांच्या अंत:करणात किती प्रेम आहे, किती प्रकाश आहे हे महत्त्वाचे निकष आहेत. 'जोडलेले' हा शब्द मी काळजीपूर्वक वापरत आहे. आमचे बरेच विद्यार्थी इथे राहात नाहीत. ते दुसरीकडे राहतात आणि संपूर्ण जगभर पसरले आहेत. पण, ते आमच्याशी जोडलेले आहेत. काही लोक ह्याच गावात आणि तपोनगरात राहत असतील आणि तरीही ते आमच्याशी जोडलेले असतीलच असे नाही.

तपोनगराशी एकरूप असलेल्या ह्या साऱ्या लोकांना एक प्रकारची गती देण्यात येईल. हे गरजेचे आहे कारण नजीकच्या काळात आम्ही तुम्हाला पुष्कळ ऊर्जा देणार आहोत आणि त्या ग्रहण करून तुमच्या शरीर व्यवस्थेमध्ये धारण करण्याची क्षमता तुमच्यामध्ये असली पाहिजे. या नवऊर्जा मिळविण्यास पात्र बनण्यासाठी व त्या धारण करण्याची क्षमता प्राप्त करण्यासाठी तुम्हाला तयारी करावी लागेल. याकरिताच ऋषी तुम्हाला एक प्रकारची गती देतात. मग आपण काय करावयास हवे? आपण स्वत:ला वरच्या स्तरावर नेण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करायला हवे. आमची अपेक्षा आहे की तुम्ही सर्वतोपरी उदात्त व्हायला हवे. तुमच्या भावनांमध्ये, विचारांमध्ये आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे तुमच्या वागण्यामध्ये उदात्तता आणा. तसेच, तुम्ही उन्नती केली पाहिजे व अंतरंग उघडले पाहिजे. त्यासाठी तुम्हाला जाणीवपूर्वक प्रयत्न करायला हवे.

हीलिंग चांगली गोष्ट आहे पण काही वेळा लोक ते पूर्णवेळ काम म्हणून स्वीकारतात, कारण त्यामधून आत्यंतिक समाधान मिळते. पण, तुम्ही ज्यांना बरे करता त्यांच्या कर्मांचा थोडा भाग तुम्हाला मिळत असतो. ही कर्मे तुम्हाला नष्ट करावी लागतात. हीलर होण्याआधी तुम्हाला ध्यानसाधक व्हावे लागते. हीलिंग करण्यामुळे ते करणाऱ्यात परिवर्तन घडून येत नाही. आध्यामिक प्रगती केलेल्या माणसाला हीलिंगचे तंत्र वापरण्याची गरज नसते. त्याच्या नुसत्या सान्निध्याने आजार दूर होतात. महर्षी अमर हीलर नव्हते. पण जेव्हाजेव्हा आम्ही त्यांच्याकडे जायचो तेव्हा आमचे अनेक प्रश्न सोडवले जात; अनेक व्याधी कुठल्याकुठे पळून जात. उपचार घेणाऱ्या माणसाने आध्यात्मिक व्हायला हवे. त्याने ध्यान करायला हवे किंवा कोणती ना कोणती आध्यात्मिक साधना करायला हवी. ज्याचा विश्वास नाही अथवा जो तयार नाही अशा माणसावर तुम्ही उपचार करू नये. आपले संपूर्ण कार्य केवळ हीलिंगचे नाही. ते आहे आध्यात्मिक उन्नती करणे आणि शक्य तितक्यांना आपल्या सोबत नेणे. हीलिंगमुळे पीडित माणसाला दिलासा मिळतो. त्याला मदत होते. आपण त्याला सांगायला पाहिजे की अदृश्य रूपात ऊर्जा असतात आणि ईश्वर तर आहेच. त्याचा एकवेळ ईश्वरावर विश्वास नसला तरी चालेल. पण, त्याने नंतर साधना करावी हे आपण त्याला सांगायलाच हवे. असे न करता आपण जर सरसकट उपचार करू लागलो किंवा समस्या सोडवू लागलो तर आपण त्या माणसाची हे समजण्याची व आध्यात्मिक उन्नती करण्याची संधी हिरावून घेतल्यासारखे होईल.

०९–०९–२०१२

माझ्या बोलांच्या पाठीशी ऋषींकडून मिळणाऱ्या ऊर्जा व त्यांचे शहाणपणही असते. आपल्याला ऋषींकडून मिळालेली आणि आपण समजून घेतलेली तथ्ये जेव्हा आपण आचरतो तेव्हा आपण केवळ दुर्मिळ, अनमोल ज्ञानाचे वहन करीत नसतो तर त्याबरोबर येणाऱ्या ऊर्जांचेही वहन करीत असतो. आपण जाणलेली तथ्ये कोणालाही पटवून देण्याचा प्रयत्न आपल्याला करावा लागत नाही. सत्याची स्वत:ची शक्ती असते. पायाभूत ज्ञान नीट समजून घ्या. 'आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण' हे पुस्तक परत परत वाचा. तुम्हाला थेटपणे अधिक उलगडा होईल.

रोज येणाऱ्या पत्रांमधून, ज्यांना मी प्रसंगोपात्त भेटतो अशा लोकांकडून, माझ्या स्वत:च्या निरीक्षणातून व देखरेखीतून, केवळ आमच्या विद्यार्थ्यांकडे पाहताना नव्हे तर जगाकडेही पाहताना मला खळबळ जाणवते. प्रत्येकजण या गोंधळाने एकतर आधीच प्रभावित झाला आहे किंवा होऊ घातला आहे. ही खळबळ आहे 'धर्मयुद्धा'ची. आपण आणि आपली सद्सद्विवेकबुद्धी यांच्यामधले हे एक प्रकारचे युद्ध आहे. हा तगादा आहे योग्य गोष्टी करण्याचा व अयोग्य गोष्टी न करण्याचा. आपल्या अंतरंगात माजणारी खळबळ ही बाहेरच्या गोंधळापेक्षा जास्त महत्त्वाची आहे. बाहेरच्या गोंधळाची काळजी घ्यायला लोक आहेत, ऋषी आहेत जे या गोष्टींची काळजी घेतात. पण आपल्या अंतरंगात जे घडते आहे त्याचे काय? ऋषी आपल्याला मार्ग जरूर दाखवतात पण निवड आपल्याला करायला हवी.

या खळबळीबाबत दुसरा महत्त्वाचा मुद्दा असा आहे की सुरुवातीला ती लहान समस्या असेल. आपण जर तिची नीट उकल केली नाही तर तिचा भस्मासूर बनेल ज्याला हाताळणे किंवा थोपवणे सुद्धा आपल्याला शक्य होणार नाही. त्यासाठी रोज जरी नाही तरी अधून मधून आपल्याला सदसद्विवेकबुद्धीच्या आरशात पाहिले पाहिजे. ही खळबळ जी संक्रमणाची प्रक्रिया आहे, तिचा एक भाग म्हणून जागृतीही घडते आहे. विद्यार्थ्यांपासून कामगारापर्यंत सर्व लोक विचारू लागले आहेत, 'मी इथे काय करतो आहे?' हा निर्णायक काळ आहे. आपण भौतिक किंवा आध्यात्मिक पातळीवर आपापले मार्ग आधीच निवडले आहेत. आपण संक्रमणाच्या या प्रक्रियेबरोबर राहू व वाट पाहू. आपण सावध राहिले पाहिजे. डिसेंबर काही महिन्यांवरच येऊन ठेपला आहे. हा काळ जाऊ दे.

हीलर उपचाराचे कार्य निरंतर करू शकतो. हे फार भलेपणाचे काम आहे. परंतु, त्यांची वैयक्तिक आध्यात्मिक प्रगती बाजूला पडते. ते जेव्हा विचारतात की हीलिंग त्यांचे जीवितकार्य आहे का तेव्हा त्यांना हे सांगणे जड जाते. कारण त्यांना धक्का बसू शकतो. एक शंबला तत्त्व सांगते की तुम्ही कोणाला धक्का बसू देऊ नका किंवा सुधारण्याचा प्रयत्न करू नका. खळबळ ही एक परीक्षा आहे. ऋषींच्या निगराणीत असलेल्या तुम्हा लोकांना भरपूर ज्ञान, सर्व तऱ्हेच्या ऊर्जांशी संपर्क आणि माझ्याकडून व ऋषींकडून वैयक्तिक मार्गदर्शन उपलब्ध आहे. या परीक्षेला सामोरे जा व उत्तीर्ण व्हा. त्यानंतर तुम्ही २०१२ सालामधून पार पडण्यास व नवयुगात प्रवेश करण्यास सक्षम व्हाल.

गुरुजी उवाच

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

तुमच्या आध्यात्मिक प्रगतीच्या आड येणाऱ्या सर्व तऱ्हेच्या जुन्या पद्धती तुम्हाला सोडाव्या लागतील.

१६–०९–२०१२

मी नेहमी संघर्ष टाळण्याविषयी बोलत असतो. सांप्रतच्या काळात हे सर्वोत्तम धोरण आहे. अनावश्यक संघर्ष शक्यतो टाळावा. असे केवळ आपली ऊर्जा व वेळ राखून ठेवण्यासाठी करायचे आहे ज्यामुळे डिसेंबरमध्ये होऊ घातलेल्या घटनांवर आपल्याला लक्ष एकवटता येईल. पण जर अशी स्थिति उद्भवली की संघर्ष करून परिस्थितीशी दोन हात केलेच पाहिजेत तर मग तुम्हाला संघर्ष करावा लागेल. लक्षात ठेवा की सर्व आध्यामिक कायदे असे आहेत की जर कायद्याचा एक भाग सांगत असेल की तुम्ही क्रोधित होऊ नये तर दुसरा भाग सांगतो की जेव्हाजेव्हा अन्याय होतो तेव्हा तुम्हाला क्रोध आलाच पाहिजे. तुम्ही कायदा अर्धवट नाही तर पूर्ण पाळला पाहिजे. प्रत्येक आध्यात्मिक कायद्याला दुसरा पदर असतो. सध्याच्या काळात तुम्ही अर्थातच सावध राहिले पाहिजे. समोरची परिस्थिती हाताळण्यासाठी तुम्ही तुमची अंत:प्रेरणा व तुमचा विवेक यांचा वापर केला पाहिजे.

मी गुरुच्या म्हणजे मनुष्य देहधारी मार्गदर्शकाच्या महत्त्वाविषयी बोललो होतो. आपण त्यांच्याशी सहज संवाद साधू शकतो. आपल्यामध्ये व्यक्तिगत दुवा निर्माण होतो. गुरु आपल्या शिष्याची गरज ओळखू शकतात कारण प्रत्येक व्यक्तीची गरज निराळी असते. आणि गुरु आपल्याला व्यक्तिश: ओळखत असल्यामुळे ते आपल्यासाठी योग्य मार्ग आखू शकतात, योग्य तंत्र योजू शकतात आणि ते आपल्याला साह्यसुद्धा करतात. मानवी गुरुंच्या संपर्कात असणे फार महत्त्वाचे आहे. त्याने पुष्कळ वेळ वाचतो. फार दूर राहणारे लोक पत्र लिहितात. मी प्रत्येक पत्राचे उत्तर पाठवतो. भौतिक अंतराचा विचार करू नका. दूर राहणारे काही लोक माझ्या फार निकट आहेत. खरं तर हा दुर्विलास व थट्टा आहे की माझ्या अतिशय निकट राहणारे लोकही माझ्याशी उच्च पातळीवर संवाद साधत नाहीत. जेव्हा लोकांजवळ मला भेटण्याच्या पुष्कळ संधी असतात तेव्हा ते स्वत:बद्दल व इतर अनेक गोष्टींबद्दल बोलत बसतात आणि आध्यात्मिक म्हणाव्या अशा एकाही गोष्टीबद्दल कधीही बोलत नाहीत. मला प्रत्येकाला, विशेषकरून बाहेरगावच्या विद्यार्थ्यांना आश्वस्त करायचे आहे की आपल्यात व्यक्तिगत नाते आहे.

एका व्यक्तीचे डोके भयंकर दुखत होते आणि तिला दुसऱ्या तीव्र वेदनाग्रस्त व्यक्तीकडे उपचारक ऊर्जा पाठवायच्या होत्या. तिने संतोषीदेवीला वंदन करून ऊर्जा शोषून घेतल्या आणि त्या दुसऱ्या व्यक्तीकडे पाठवल्या. त्या पीडित माणसाला बरे वाटले. त्यानंतर अजून काहीतरी घडले. उपचारक ऊर्जा पाठविणाऱ्या त्या स्त्रीची भयंकर डोकेदुखी सुद्धा नाहीशी झाली होती. हे विश्व नेहमी मार्गदर्शक, प्रज्ञा व ऊर्जांच्या द्वारे सुद्धा लक्ष ठेवीत असते. पण आपल्या ते लक्षात येत नाही. आपण आपली जाणीव जर थोडी विस्तारली तर आपल्याला दिसेल की आपल्या आजूबाजूलासुद्धा अनेक गोष्टी घडत असतात. पण आपण तसा प्रयत्न करत नाही. आपण जेवढे काही मिळवले आहे किंवा मिळविल्यासारखे आपल्याला वाटते त्यातच आपण समाधानी असतो.

२३–०९–२०१२

मला एक फारच चमत्कारिक घटना समजली. एका माणसाला जेव्हा समजले की त्याच्या मित्राला जवळपास त्याच्यासारखीच स्वप्ने पडली तेव्हा त्याला धक्का बसला. चैतन्यामध्ये आपण एकमेकांशी जोडलेले असतो. त्यामुळे कधीकधी, आपण स्वत:करिताच नव्हे तर इतरांकरिता सुद्धा स्वप्ने पाहत असतो. ह्या अशा सर्व गोष्टींची आपण नोंद ठेवली पाहिजे. एखाद्या दिवशी आपल्याला संपूर्ण चित्र पाहायला मिळेल.

एका माणूस मला म्हणाला, 'मला तुमच्या कार्यात सहभागी व्हायचे आहे.' सहसा आम्ही अशा माणसांचे स्वागत करतो. परंतु, सध्याचा काळ मळलेली वाट बदलण्याचा नाही. अर्थात, या मधल्या काळात तुम्ही आध्यात्मिक उन्नती करू शकता. ध्यान करा, अधिक सखोल जाणून घ्या. ध्यान ही सुरुवात आहे, पहिले पाऊल आहे. त्यापुढे जाऊन आपल्याला बरेच काही साध्य करायचे आहे. त्यावर लक्ष केंद्रित करा. मग डिसेंबर नंतर पाहू.

हा अतिशय महत्त्वाचा मुद्दा आहे. एक प्रकारचा उलगडाच म्हणाना! एका निराळ्या पातळीवर प्रकाशाच्या शक्ती व दुष्ट शक्ती यांच्या मध्ये घनघोर युद्ध सुरू आहे. भावनांचे चढउतार तुमचे कमजोर दुवे असतात. तुम्ही जर त्यांना फार काळ रेंगाळू दिले तर तुम्ही दुष्ट शक्तींचे माध्यम बनाल आणि हा जीवनकाल व्यर्थ गमावून बसाल. या बाबतीत तुम्ही फार सावध असले पाहिजे. म्हणूनच आम्ही तुम्हाला ध्यान करायला सांगतो आणि ऋषींसोबत राहावयास सांगतो. तेवढे करणे पुरेसे आहे.

मला प्रत्येकजण खळबळजन्य परिस्थितीतून जाताना दिसतो आहे. ही खळबळ आपल्यातील निद्रिस्त वृत्तींना जागृत करून बाहेर आणते. प्रलयप्रक्रियेचा हा एक भाग आहे. आपल्याला प्रचंड वेदना, दु:ख, गोंधळ इ. सोसावे लागेल. कधीकधी तर हे अकारण घडेल. खळबळीचा अर्थ आहे की आपल्यामधील ह्या बऱ्या वाईट गोष्टी उघड होताना पाहणे. आपण या गोष्टींना कसे तोंड देतो हा या प्रक्रियेचा दुसरा भाग आहे. अनेक प्रश्न पडतील. अनेक दुविधा उभ्या ठाकतील. तुम्ही जर साधे सोपे नियम पाळले, शंबला तत्त्वांनुसार वागलात व ध्यान केले तर ही खळबळ तुमचे वाकडे करू शकणार नाही. कारण, तुम्ही आयुष्याला योग्य रीतीने सामोरे जाल. त्यासाठी आवश्यक तो विवेक तुमच्यापाशी असेल. तुमच्या जवळ संपूर्ण शहाणपण जरी नसले तरी विश्वाचे शहाणपण तुमच्यासाठी उपलब्ध असेल. आध्यात्मिक जीवन जगण्यामागचा हेतु हा आहे की विश्वाच्या, ईश्वराच्या संपर्कात राहावे. विश्व आपल्याला शहाणपण, ऊर्जा, सर्व तऱ्हेची मदत व मार्गदर्शन देते. तेव्हा खळबळीपश्चात तुम्ही परिस्थिती कशी हाताळाल? ते फार महत्त्वाचे आहे. जर तुम्ही सर्व परिस्थिती नीट हाताळाल तर तुम्ही फक्त २०१२ सालच काय तर आयुष्यातूनही यथार्थपणे पार पडाल. तुम्हाला कोणतीही समस्या येणार नाही. तुम्ही नेहमी हसत राहाल आणि शांतीपूर्ण अवस्थेत राहाल. ही खळबळ व्यक्तिगत पातळीवर आहे आणि व्यापक पातळीवरही आहे. आपण ती राष्ट्रीय पातळीवरही पाहू शकतो आहोत. ■

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.

गुरुजींना आलेल्या पत्रांतील काही वेचे

शोभा राव, अनुवाद : प्रेरणा काळे

काही दिवसांपूर्वी माझ्या बाबांना बेशुद्धावस्थेत हॉस्पिटलमध्ये दाखल केले होते. प्रत्येक बाबतीत मला प्रेमाने मदत करणारी एक अदृश्य शक्ती माझ्या बरोबर आहे हे मला जाणवत होते. मला असे वाटले की माझ्या आईकडे एका वेगळ्याच पातळीवरचे शिक्षण होते, कारण ती अतिशय शांत होती आणि त्या परिस्थितीला तिने फार धैर्याने तोंड दिले. संपूर्ण हॉस्पिटलच चांगुलपणाने भरलेले होते. तुम्ही माझ्या आणि माझ्या कुटुंबाच्या बरोबर असल्याबद्दल मी तुमचे आणि ऋषींचे आभार मानतो.

– सुरेश कुमार सी

मला वाटते की प्रकाशाचे प्रवहन हा मानवतेला समजण्याचा आणि प्रकाशाला अनुभवण्याचा जलद मार्ग आहे. जेव्हाही मी कशामुळे तरी अस्वस्थ होते किंवा एखादी गोष्ट मनाला खोलवर स्पर्श करून जाते, तेव्हा माझ्या भावना शब्दात उतरवल्याशिवाय मला चैन पडत नाही. त्यासाठी खूप प्रयत्न करावे लागतात. एक पान लिहण्यासाठी कितीतरी तास लागतात, कित्येक प्रयत्न करावे लागतात आणि अश्रू गाळावे लागतात. एवढे करूनही माझ्या लिखाणात जगासाठी नवीन असे काहीच नसते. पण शेवटी मला संपूर्ण झाल्यासारखे वाटते. माझ्या जीवनात हळूहळू स्पष्टता, बळ व वैराग्य आणण्याबद्दल मी आपले आभार मानते.

३१ जुलैला एका शाळेत प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रानंतर, मी जेव्हा कारचा मागचा दरवाजा उघडला, तेव्हा एक ताजे पिवळे फूल मला दिसले. आम्हाला अजूनही अचंबा वाटतो की बंद कारमधील श्रीकृष्णाच्या फोटोला वाहिलेले फूल मागच्या सीटपर्यंत कसे पोहोचले. तो दिवस ईश्वरी कृपेचा दिवस असावा कारण एका उद्धट लहान मुलीने माझ्याजवळ कबुली दिली की, तिने ज्या माणसांना दुखावले होते, त्यांची माफी मागितली आणि यापुढे ती नेहमी चांगली वागेल असे तिने सांगितले.

– पद्मजा बालाजी

मला समजले आहे की, माझ्या आयुष्यात जे काही घडते आणि जे काही आतापर्यंत घडले, ते माझ्या नियंत्रणाबाहेरच्या काही बाह्य गोष्टींना मी दिलेल्या प्रतिसादामुळे होय. माझे आयुष्य माझ्या आतील 'स्व'च्या अवस्थेने घडविले आहे आणि आता मला माझ्या आतील 'स्व' ला निर्मळ आणि शुद्ध ठेवण्याची गरज भासू लागली आहे. कधी कधी जेव्हा मी माझ्या अंतरंगात डोकावते तेव्हा मला त्यात कचरा आणि अव्यवस्था दिसते. माझ्या लक्षात आले आहे की, प्रकाश आत घेतल्याने अंतरंग शुद्ध होते.

– लिंडा सॉयर

मी जेव्हा न्यूझीलंडच्या बाहेर होते, तेव्हा ध्यान करण्याचा मी खूप निष्फळ प्रयत्न केला. पण सृष्टीने मात्र मला जे हवे ते सर्व दिले. त्यासाठी मी कृतज्ञ आहे. प्रकाश सदैव माझ्या बरोबर होता आणि त्याने मला मदत केली. याचा परिणाम असा झाला की आता मला ध्यानाचे महत्त्व कळले असून मला त्यात आनंद मिळतो आहे. अंधारमय काळ मागे पडला आहे. माझी काळजी घेतल्याबद्दल आणि मला केलेल्या सर्व मदतीबद्दल मी तुमची आणि ऋषींची आभारी आहे. आपले आशीर्वाद खरोखरीच माझ्या पाठीशी आहेत.

– ॲन चॅपमॅन

आशीर्वाद आणि मदतीने परिपूर्ण आयुगुरुजीच्या आर्टिकल्सबद्दल मी आभारी आहे. संवेदनशील आत्म्याने सकारात्मकतेच्या वाटचालीवर लक्ष केंद्रित करावे व अपयशामुळे मार्ग बदलू नये यासाठी तुम्ही ज्या आपुलकीने मार्गदर्शन करता ते पाहून मी सद्गदित झाले. प्रत्येक गोष्ट आपण जाणलीच पाहिजे असे नाही आणि तरीही आपण आनंदी राहू शकतो, हे वाचून खूप हायसे वाटले. गुरुजी, प्रकाशाच्या महासागराच्या इतक्या सुंदर अनुभवांबद्दल मी तुमची आणि ऋषींची आभारी आहे.

– मार्शिया स्टो

माझ्यासोबत जे काही घडते त्यासाठी केवळ मी जबाबदार आहे, हे समजल्यापासून मी परिस्थितींचा जास्त चांगल्या प्रकारे स्वीकार करू शकत आहे. मला कळते आहे की माझ्या वास्तवात काही घडत असेल तर ते अशासाठी घडते आहे की मी काहीतरी दुरुस्त करण्याची गरज आहे. दुसऱ्या कोणाला तरी दोष देण्यापेक्षा मी आत्मपरीक्षण करते आणि माझ्यातील कोणत्या गोष्टीमुळे ही परिस्थिती उद्भवली आहे आणि मी कुठे बदल करण्याची गरज आहे, ते पाहते.

– गीतांजली बालकृष्णन्

प्रश्नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

प्र: नवयुगात राहण्याकरिता आपल्याकडे नवीन मनोमय कोश किंवा मन असायला हवे. आपल्याला ते कसे काय मिळवता येईल?

उ: त्यासाठी बरेच मार्ग आहेत. आपण शरीर सोडल्यानंतर आपल्याला अशा ठिकाणी नेण्यात येईल जेथे नवीन युगासाठी नवीन मनोमय कोश उपलब्ध आहेत. आपल्या कर्मांसहित इतर जे काही जुन्या मनोमय कोशात आहे ते सर्व आपल्याला नवीन मनाबरोबर देण्यात येईल. आपण इथे जीवन जगत असताना सुद्धा असे होणे शक्य आहे. आपल्याला सूक्ष्मदेहाने या विशिष्ट जागी नेले जाऊ शकते आणि जुना मनोमयकोश बदलून नवा मनोमय कोश दिला जाऊ शकतो.

प्र: एन्लाइटनमेंट नंतर आपण या जगात कसे जीवन जगावे?

उ. समाधी नंतर जे होते तेच एका एन्लाइटनमेंट मिळालेल्या किंवा प्रबुद्ध माणसासोबत होईल. जी व्यक्ती प्रबुद्ध झाली आहे तिला या तलावर राहण्यासाठी काहीच अडचण भासणार नाही कारण प्रबुद्धता खूप प्रेम घेऊन येते. या प्रेमाच्या साह्याने आपण संपूर्ण मानवजातीचा त्यांच्यातील उणीवा आणि दोषांसह स्वीकार करतो. आपण लोकांची निंदा करत नाही आणि त्यांच्यापासून दूरही जात नाही. आपण जगतो आणि प्रेम करतो. आपल्या अंतरी नेहमी एकप्रकारची शांती नांदते. आपण ईश्वराशी एक होऊन, प्रेमात स्थिर होऊन राहतो. तेव्हाच आपण वैश्विक होऊ शकतो. जी व्यक्ती प्रबुद्ध आहे ती केवळ या विश्वाचीच नागरिक नसते तर संपूर्ण सृष्टीची नागरिक असते.

प्र: आध्यात्मिक प्रगती करण्यासाठी आपण स्वतःला कसे प्रेरित करावे?

उ. त्यासाठी जर तुमची तीव्र इच्छा असेल तर ते पुरेसे आहे. तुमची इच्छा तुम्हाला प्रेरणा देईल. तुमच्या जाणिवेला उंचावर नेऊन आकाशाला अनुभवा. फक्त आकाशाकडे पाहणे पुरेसे नाही तर तुम्हाला स्वतःलाच आकाश बनावे लागेल. आणि ते शक्य आहे. आकाशाकडे आपल्याला द्यायला खूप काही आहे. या जीवनातच नाही तर पुढील अनेक जीवनात ते तुम्हाला अखंड प्रेरणा किंवा स्फूर्ती देत राहील.

जर तुम्हाला स्वतःला प्रेरित करायचे असेल, तर अंतरंगात पाहा. स्वतःला तुमच्या प्रगतीबद्दल प्रश्न विचारा. जर एखादी गोष्ट तुम्हाला विस्तारित होण्यापासून थांबवत असेल तर ती का व कशामुळे ते शोधून काढा आणि तिला समजावून घेण्याचा प्रयत्न करा. नंतर त्याला दुरुस्त करा. स्वतःला सावरा, त्यातून बाहेर पडा. एखादे पुस्तक वाचा. एखादी छानशी कादंबरी देखील चालेल. चांगल्या संगीताचे श्रवण करा. ते तुम्हाला परमेश्वराजवळ नेईल. थोडा वेळ निसर्गाच्या सान्निध्यात घालवा. एखाद्या झाडाखाली बसा. त्याच्याशी हितगुज करा. जो पर्यंत आपण प्रयत्न करत नाही तो पर्यंत आपण कधीच बदलणार नाही. कदाचित इतर बाह्य घटक आपल्याला मदत करू शकतील, पण ते आपल्या पुढच्या वाटचालीसाठी पुरेसे नाही.

प्र: ध्यानाने विश्वास दृढ होऊ शकतो का?

उ: एखादी व्यक्ती ऋषींवर, देवांवर विश्वास नसताना सुद्धा ध्यान करणे सुरू करू शकते. कशावरही विश्वास ठेवू नका पण स्वतःवर विश्वास ठेवा. त्यावेळी कदाचित तुम्हाला विश्वास वाटणार नाही. काही हरकत नाही. पण एकदा का तुम्ही ध्यानाला सुरवात केली की तुम्ही बऱ्याच गोष्टींना अनुभवाल. मग स्वाभाविकच विश्वास वाटायला लागेल. कोणी तरी सांगते आहे म्हणून नाही आणि मी सांगतो आहे म्हणून पण नाही तर तुम्ही अनुभव घेतला आहे म्हणून तुम्ही विश्वास ठेवाल. ध्यानाने विश्वास जागतो आणि तो दृढ पण होतो.

प्र: कल्पनाशक्तीची ध्यानात किती मदत होते?

उ: सुरुवातीला कल्पना करणे फार महत्त्वाचे आहे. आपण कल्पना करतो की ऋषी आहेत. आपल्या शरीरात प्रकाश आहे याची आपण कल्पना करतो. एकदा का तुम्ही कल्पना केली की प्रकाश आहे तर प्रकाश येऊन तुमच्यात वास्तव्य करतो. दररोज अशी कल्पना करणे सुरू ठेवा. प्रकाशाचे तेज वाढतच जाईल. फक्त ध्यानातच नाही तर सर्वच ठिकाणी कल्पनेला महत्त्व आहे. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
2012 - End or Beginning	100/-
Preparing for 2012	100/-
Light Body & Other Realities	75/-
Master-Pupil Talks	60/-
iGuruji Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
iGuruji - Vol 5	100/-
iGuruji - Vol 6	75/-
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/-
Channelled Knowledge from the Rishis - Vol 3	200/-
Guruji Speaks Part - I & II	each 200/-
Guruji Speaks Vol - 3	150/-
Guruji Speaks Vol 4, 5 & 6	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 1 & 2	each 200/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis	100/-
Pyramid Revelations	75/-
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/-
गुरु–शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करें (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)

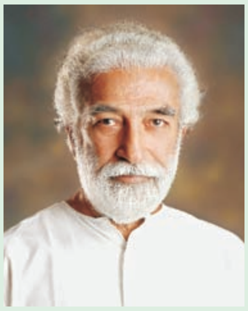
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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: सुनिता देशपांडे)

काही दिवसांपासून, ध्यानानंतर दोन एक तासांसाठी मी माझ्या शरीरात जास्त प्रमाणात सूक्ष्म कंपने अनुभवतो. ध्यान करताना विचार येणे आता खूप कमी झाले आहे आणि आता ते मला विचलित पण करत नाहीत. काही दिवस, सहस्रारचक्रात मंत्राचा जप करत असताना, काही क्षणांसाठी मला असे वाटते की जणू माझे शरीर विस्तारत आहे. अनाहत चक्रात मंत्राचा जप करत असताना, दोन किंवा तीनदा मला असे वाटले की माझे हृदय वर उचलले जाऊन विस्तारत आहे.

– देबाशीस रथा

माझ्या स्वप्नात मी भगवे वस्त्र घातलेल्या उंच व सुदृढ दिसणाऱ्या एका शक्तीशाली आणि तेजस्वी व्यक्तीशी बोलण्याचा प्रयत्न करत होते पण ते मला ऐकू शकत आहेत असे वाटत नव्हते. मी गुरुजींकडे पाहिले आणि त्यांनी माझ्याकडे पाहून स्मित हास्य केले. अचानक, त्यांनी ऊर्जा आणि प्रकाशाच्या झंजावाताचे रूप घेतले आणि ते आकाशात उंच जाऊन लुप्त झाले. नंतर, ते ऊर्जेच्या एका प्रचंड मोठ्या गोळ्याच्या रूपात आले, माझ्या भोवती दोन वेळा वेगाने गिरक्या घेऊन माझ्या सूक्ष्म शरीराला ते उंच हवेत घेऊन गेले. नंतर त्यांनी मला परत आणले आणि ते उंच आकाशात तीव्र वेगाने निघून गेले. माझ्यात असलेल्या त्यांच्या शेष ऊर्जांमुळे, मी टाकत असलेल्या प्रत्येक पावलागणिक रस्त्यावरील पाने सुद्धा बाजूला होऊन रस्ता करून देत आहेत. मी गुरुजींना विचारले, "ते ऋषी आहेत का.....?" त्यांनी परत स्मितहास्य दिले.

– पद्मजा बालाजी

सांगली जिल्ह्यातील, खूप दुष्काळप्रवण भागात, जथ या तालुक्याच्या ठिकाणी माझी नेमणूक करण्यात आली. तेथील लोक पाण्याच्या तीव्र समस्येला आणि जनावरांच्या चाऱ्याच्या टंचाईला तोंड देत आहेत. ८ जूनला जथकडे बसने प्रवास करत असताना मी ढगांकडे प्रकाश प्रवाहित करण्यास सुरुवात केली आणि त्यांना प्रार्थना केली की त्यांनी पावसाच्या सरी पाडाव्यात. आणि आश्चर्य म्हणजे, पांढरे ढग काळ्या ढगांत बदलायला लागले आणि अर्ध्या तासानंतर पाऊस पडायला सुरुवात झाली. ३० मिनिटांसाठी पाऊस पडत होता!

– संतोष कोरे

मी एके दिवशी संध्याकाळी उशीरा ध्यान करण्यासाठी बसले असताना एका सुंदर गुलाबी प्रकाशाने भिंतीला उजळून टाकले होते. मी हे पाहण्यासाठी बाहेर धावले की, तो मावळत्या सूर्याचा प्रकाश तर नव्हता! पण आकाश दाट ढगांनी झाकोळून गेले होते. तिथे कोणीच नव्हते किंवा कोणताही परावर्तित होणारा प्रकाशाचा स्रोत तिथे नव्हता. त्या भव्य दृश्याचा आनंद घेण्यासाठी मी आत धावले आणि हळूहळू मावळत जाणाऱ्या त्या दैवी प्रकाशाचा निरोप घेताना डोळ्यातून अश्रू वाहू लागले.

– जयंती नटराजन

माझ्या बोटांवर परत परत येणारा एक्झीमा आता ७०% बरा झाला आहे. मी तुम्ही केलेल्या मदतीबद्दल कृतज्ञ आहे. मी ऋषींना विचारले, "ह्याच्यामागे काय कारण असेल, अन्न, एलर्जी?" लगेचच मी ऐकले "अन्नामुळे नाही तर हे मनोवृत्ती मुळे आहे." मी विचारले, "मी यावर काय उपाय करू शकते?" उत्तर होते "ध्यान कर". नंतर गुरुजींनी सांगितले की तो संदेश ऋषींकडून होता.

– लिन करातानी

मी प्रकाशाला विस्तार, विस्तीर्णता आणि स्तब्धतेच्या स्वरूपात अनुभवते. पुष्कळ वेळा मी प्रकाशाला पाहू शकते आणि संपूर्णपणे वेगळ्या अशा आयामांचा अनुभव घेण्यासाठी त्यात विलीन होते.

– रूबी बिलिमोरिया

ऑगस्ट २०१२ मध्ये कधीतरी घराबाहेर पडण्यापूर्वी माझ्यासोबत काहीतरी वाईट घडणार आहे अशी अशुभाची पूर्वसूचना मला मिळाली. लगेचच मी ऋषींना प्रार्थना केली आणि तीन वेळा गुरुजींनी दिलेल्या मंत्राचे पुनरुच्चारण केले. जेव्हा मी झेब्रा क्रॉसिंगपाशी रस्ता ओलांडत होते, अचानक एक कार माझ्याकडे आली आणि अगदी थोडक्यात मी बचावले! ती गाडी माझ्यापासून फक्त अर्ध्या इंचावर येऊन थांबली होती!! तो एक चमत्कार होता. मी ऋषींची आभारी आहे.

– सुजाता नेडू

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