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 होते. त्यांनी ऋषींचा मार्ग, सप्तर्षी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्त ऋषींच्या 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 7 APRIL 2013 Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे
(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे)

एकदा मी लिहिले होते –

“आपण जे आध्यात्मिक कार्य हाती घेतले आहे, ते नवीन नाही. या दिशेने कार्य करणारा हा आपला एकमेव गट नाही आणि पहिला पण नाही. भूतकाळातील महात्म्यांनी ज्या कार्याला सुरुवात केली होती, ते फक्त आपण पुढे चालवतो आहोत आणि आपल्याकडून हे कार्य या जन्मात किंवा कोणत्याही एका जन्मात पूर्ण होऊ शकत नाही. या कार्याची ज्योत तेवत ठेवणे आणि पुढील पिढीला सोपवणे हा आपला प्रयत्न आहे. या कार्याबद्दल जो कोणीही गंभीर आहे, त्याने हे मुद्दे अगदी स्पष्टपणे समजून घ्यायला हवे.”

“कोणत्याही आणि सर्वच गटांचे कार्य एकच आहे आणि समान आहे, हे आपण लक्षात घ्यायला हवे. मग कोणत्याही एखाद्या गटाचे यश, प्रयास आणि अपयश इतर सर्व गटांसाठी गर्वाचे आणि काळजीचे कारण ठरतील.”

“जर सर्वच गट सोबत मिळून एकाच योजनेसाठी कार्य करू शकले तर त्याचे परिणाम खूपच छान होतील.”

मला या गोष्टी परत परत सांगाव्याशा वाटतात कारण “एकीकरणा”ची वेळ आता आलेली आहे. देश, भाषा, धर्म, वर्ण, पंथ इत्यादी गोष्टींचे सर्व बंध तोडून, आपण शांती व समृद्धी असलेल्या एका नव्या जगाची बांधणी करण्यासाठी आध्यात्मिक स्तरावर एकत्र यायला हवे. ध्यानसाधक हे सर्वात शांतीमय, शक्तीशाली आणि परिपूर्ण अशी माणसे आहेत. ते उच्च लोकांतून जास्त प्रमाणात फक्त आध्यात्मिक ऊर्जाच नव्हे, तर अध्यात्मशास्त्र व भौतिक शास्त्राचे ज्ञान सुद्धा या पृथ्वीवर आणू शकतात. या ज्ञानाचा व या ऊर्जांचा उपयोग आनंद व शांतीने परिपूर्ण असे एक उत्कृष्ट जीवन जगण्यासाठी करता येईल.

ध्यानसाधकांनी प्रथम स्वतः या गोष्टी नीट समजून घ्यायला हव्या आणि ध्यानाबद्दल जागृती पसरवण्याच्या, तसेच माणसाने स्वार्थापोटी निर्माण केलेल्या कप्प्यांना काढून टाकण्याच्या प्रचंड कार्यासाठी त्यांनी संघटित व्हायला हवे.

ही एक अद्भुत भूमि आहे. ही ऋषींची भूमि आहे; ही तपोभूमि आहे! ही रामकृष्ण, विवेकानंद, अरविंद, रमण महर्षी आणि अशा इतर कित्येक आध्यात्मिक गुरुंची भूमि आहे ! मी ज्या आध्यात्मिकतेवर भर देत आहे, तिकडे दुर्लक्ष केले जात आहे. योगी आणि गुरुंची ही भूमि आपल्यापुढे असलेल्या सर्वात महान आध्यात्मिक कार्याबद्दल उदासीन आहे. प्रमाणपत्र मिळवण्यासाठी या कार्याला पाश्चात्य देशांमध्ये न्यावे लागेल मग आपण सर्व ह्याचे गुण गाऊ.

पण मी जसे आधी लिहिले होते – पूर्व किंवा पश्चिम, जेथे कोठेही हे कार्य सुरू होऊ दे, हे आपले, या मानवतेचे कार्य आहे.

माझ्या भोवती असलेले साधक मला ‘गुरुजी’ म्हणून संबोधित करतात आणि कधी कधी ‘स्वामीजी’ म्हणतात. कोणत्याही स्वरूपाचे संबोधन माझ्यासाठी ठीक आहे. पण प्रत्येकाने मला एक घनिष्ठ, जवळचा आणि साधनेत प्रगतीसाठी मदत करण्यास आणि आध्यात्मिक समस्या सोडवण्यासाठी तत्पर असा एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक म्हणून स्वीकारावे असे मला वाटते. ■

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.

महाराष्ट्रातील नियमित प्रकाश प्रवहन केंद्रे

- ३-बी, कपिला हाउसिंग सोसायटी, गोखलेनगर, साईबाबा मंदिराजवळ, पुणे – दर शनिवारी संध्याकाळी ६.३० वाजता
- बाल गणेश मंदिर, बुसहार पेठ, मोहोळ, सोलापुर – दररोज संध्याकाळी ७ वाजता

बंगलोर मधील नियमित प्रकाश प्रवहन केंद्रे

- श्री सिद्धाश्रम, १७ वा क्रॉस, मल्लेश्वरम – दररोज संध्याकाळी ७ ते ७.१५ पर्यंत
- आंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट – दर सोमवारी संध्याकाळी ६.३० ते ७ पर्यंत
- नं. ६२, २ रा क्रॉस, ३ रा मेन रोड, अ‍ॅल्पाइन अ‍ॅपार्टमेंट जवळ, देना बँक कॉलनी, गंगानगर – दर मंगळवारी सकाळी आणि संध्याकाळी ७.३१ ते ८ पर्यंत
- मारुती मंदिर, विजयनगर – दर बुधवारी संध्याकाळी ६.३० ते ७ पर्यंत
- मंचकिन्स, नं. ८९०, ३८ वा क्रॉस, २० वा मेन, ४ था 'टी' ब्लॉक, जयनगर – दर गुरुवारी संध्याकाळी ६.३० ते ७ पर्यंत
- नं. ३१२, फेज ४, गोल्डन पार्क अपार्टमेंट, के. सी. डी. सी. मेन रोड, बोम्मन्नाहल्ली – दर शनिवारी सकाळी ११ ते मध्यान्ह १२ पर्यंत
- नं. ४८१, ७ वा क्रॉस, ७ वा मेन, ३ रा फेज, जे. पी. नगर – दर शुक्रवारी संध्याकाळी ६.३० ते ७ पर्यंत
- वुमन्स पीस लीग, ३६, शंकर मठ रोड, बसवनगुडी – दर शनिवारी संध्याकाळी ६ ते ६.३० पर्यंत
- श्रीरंग कलाक्षेत्र, १३ वा क्रॉस, स्टेज २, इंदिरानगर – दर शनिवारी संध्याकाळी ५.३० ते ६ पर्यंत
- बालामुरी महागणपती, ८ वा क्रॉस, होयसाला सर्कल जवळ, केंगेरी सॅटलाईट टाऊन – दर शनिवारी संध्याकाळी ६.३० ते ७ पर्यंत
- शिक्षा सागर प्रायमरी स्कूल, नं. ७७, ५ वा मेन, पोस्टल कॉलनी, संजयनगर – दर शनिवारी संध्याकाळी ६ ते ७ पर्यंत
- गुरुद्वारा साहिब, आंजनेय मंदिरासमोर, अश्वथनगर मेन रोड, संजयनगर – दर शनिवारी संध्याकाळी ७.३० ते ८.३० पर्यंत

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०३	बुधवार	कृष्णाष्टमी
०८	सोमवार	शिवरात्री
१०	बुधवार	अमावास्या
११	गुरुवार	गुढीपाडवा
१४	रविवार	सौरमान युगादी
१८	गुरुवार	शुक्लाष्टमी
१९	शुक्रवार	श्रीरामनवमी
२०	शनिवार	शुक्ल दशमी
२५	गुरुवार	पौर्णिमा / चंद्र ग्रहण : रात्री ११.३३ ते २६ च्या पहाटे ३.४१ पर्यंत

तपोनगरातील कार्यक्रम

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

आम्ही लाईट चॅनल्सचे वार्तापत्र देखील प्रकाशित करतो. आपल्या वेबसाईटवर (www.lightchannels.com) तुम्ही ते वाचू शकता. ज्या शाळांतून प्रकाश प्रवहनाची सत्रे आयोजित केली जातात त्यांना हे वार्तापत्र पाठवले जाते.

प्रकाश प्रवाहकांचे अनुभव

प्रकाश प्रवहन करू लागल्यापासून माझ्यात चांगले बदल झालेले दिसत आहेत. माझा राग कमी झाला आहे आणि मी जास्त कार्यक्षम झाले आहे. मला इंग्रजी वाचणे थोडे अवघड जात होते. आता मला त्याच्यावर मात करता आली आहे. माझी स्मरणशक्ती आणि हस्ताक्षर देखील सुधारले आहे.

– कार्तिका एस., इयत्ता ५, सेंट जोसेफ ज़ेवियर आर. सी. प्रायमरी स्कूल, कुलसेकरन पट्टिनम, तामिळनाडू

एका शाळेत मुले खूप गोंगाट करत होती. पण प्रकाश प्रवहनाचे सत्र संपल्यानंतर मुख्याध्यापकांना मुले प्रवहन करत असताना पसरलेल्या नि:शब्द शांततेबद्दल आश्चर्य वाटले आणि त्यांनी त्यांच्या शाळेत नियमितपणे प्रकाश प्रवहन करण्यास सहमती दिली. मी जेव्हा त्यांना १ फेब्रुवारीला प्रकाश प्रवहनात सहभागी होण्याबद्दल खात्री करून घेण्यासाठी फोन केला तेव्हा त्यांनी मला ह्याचे उत्तर स्वत: मुलांकडूनच ऐका असे सांगितले आणि तो एक कानठळ्या बसवणारा होकार होता !

– निर्मला बाला, स्वयंसेविका

एका विशेष उत्साह नसलेल्या शाळेत मुख्याध्यापकांचा प्रतिसाद चांगला नव्हता आणि गेल्या वर्षी त्यांनी आम्हाला एकदा प्रकाश प्रवहन करण्यासाठी नाखुशीने परवानगी दिली होती. मला ह्या शाळेत १ फेब्रुवारीला प्रकाश प्रवहन करण्यासाठी त्यांची परवानगी हवी होती. मुख्याध्यापकांच्या कार्यालयाबाहेर वाट पहात असताना मला 'प्रकाशाचा प्रयोग करून बघा' हे गुरुजींचे शब्द आठवले. मी मुख्याध्यापकांकडे प्रकाश प्रवाहित करण्यास सुरुवात केली आणि मला जे काही त्यांना सांगायचे होते ते प्रकाशामार्फत सांगितले. थोड्या वेळानंतर ते बाहेर आले. त्यांनी माझ्याकडे बघितले आणि प्रकाश प्रवहनासाठी केव्हा येणार असे मला विचारले. त्यांनी जवळजवळ एक वर्षानंतर माझी आठवण ठेवून मला लगेच परवानगी दिली हे खरंच आश्चर्यकारक होते. शब्दांची अजिबात गरज पडली नाही....प्रकाश माझ्या वतीने बोलला !

– नित्या जेम्स, स्वयंसेविका

मी जेव्हा प्रकाश प्रवहन करायला सुरुवात केली तेव्हा मी पाहिले की माझ्या सभोवतालचे संपूर्ण जग प्रकाश बनले होते. सभोवती सर्वत्र शांती होती. मी प्रकाशाशिवाय दुसरे काहीही पाहू शकत नव्हतो. तो एक चांगला अनुभव होता.

– जाफर, इयत्ता ३, गव्हर्नमेंट उर्दू स्कूल, हेगडे नगर, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल सोमयाजी, अनुवाद : वैशाली जोशी

फेब्रुवारी महिन्याच्या पहिल्या दिवशी महर्षी अमरांची जयंती असते आणि हा दिवस वर्ल्ड चॅनल्स डे म्हणून साजरा केला जातो म्हणून हा महिना तपोनगरासाठी नेहमीच विशेष महिना असतो. गुरुजींच्या दैवी अस्तित्वाने आणि अविरत मार्गदर्शनाने भौतिक स्तरावर त्यांची अनुपस्थिती जाणवू दिली नाही. स्मरणोत्सवाची आणि वर्ल्ड चॅनल्स डे ची पूर्वतयारी सुंदरपणे झाली.

रहिवाशांच्या बैठकी चालू आहेत. ह्या संमेलनाच्या रूपरेखेत सुधारणा करणे चालू आहे. पारलौकिक जगात गेल्यामुळे गुरुजी जणू काही आता प्रत्येक ध्यानसाधकाचा एक भाग झाले आहेत आणि तपोनगर देखील बनले आहेत. रहिवाशांची बैठक त्यांच्या अस्तित्वाची तीव्र जाणीव करून देते. जरी त्यांचे बुद्धीचातुर्य आणि त्यांच्या विनोदाची उणीव भासत असली तरी त्यांचे दैवी अस्तित्व जाणवते.

फेब्रुवारी महिन्यातील रहिवाशांच्या बैठकीत श्री. नेडू दुरई यांचा किशोरवयीन मुलगा अभिषेक, ज्याने राज्य आणि क्षेत्रीय स्तरावर तायक्वांडोच्या स्पर्धा जिंकल्या आहेत, त्याने एका लाथेने एक टाईल तोडून त्याचे मार्शल आर्ट्सचे कौशल्य प्रदर्शित केले. श्री. दीपक गुर्जर यांची किशोरवयीत मुलगी, जी रीतसर हिन्दुस्थानी शास्त्रीय संगीत शिकते आहे, तिने एक भजन गायले. तिने निरागस आवाजात केलेल्या ईश्वराच्या आवाहनाने जणू संमेलनाची ऊर्जा वरच्या पातळीवर नेली. इतर लहान मुलांनी कविता गायन आणि विनोदांचे कथन केले. ती एक सुखद संध्याकाळ होती.

एका रहिवासी महिलेने तपोनगरातील तिच्या नवीन घराचे उद्घाटन केले. तपोनगरवासी एका संध्याकाळी प्रकाशाचे प्रवहन करून वास्तुशांत करण्यासाठी एकत्र जमले. जमलेल्या सर्वजणांमधील सख्य उघड दिसत होते, कारण बहुतेक रहिवाशांना ते यजमान असल्यासारखे आणि यजमानास अतिथी असल्यासारखे वाटत होते. ■

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

(संकलन : शोभा राव ; अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

२३-०३-२००३

एका माणसाने मला सांगितले की भारताने विश्वकरंडक जिंकावा असे त्याला वाटत होते, म्हणून त्याने अमरांकडून ऊर्जा आकर्षून घेतल्या व भारतीय संघाकडे पाठविल्या. अर्थात भारताने तेव्हा पहिल्यांदा विश्व करंडक जिंकला! खरं तर त्याला अमरांकडून ऊर्जा मिळाल्याच नव्हत्या. अशा बाबींमध्ये उच्च स्तरांवरील महात्मे कोणाची बाजू घेत नाहीत. अमरांनी मला ही गोष्ट त्या माणसाला सांगू दिली नाही. ते म्हणाले की विशेषकरून सध्याच्या प्रलयकाळात आपण समतोल बिघडवू नये, कोणा व्यक्तीला नाराज करू नये.

ऋषी फार पूर्वीपासून आपल्याला सांगत आले आहेत की आपण इतरांच्या आयुष्यात ढवळाढवळ करू नये. तसे करण्याने आपली आध्यात्मिक प्रगतीला खीळ बसते. मदत करणे व ढवळाढवळ करणे यात फरक आहे.

विशिष्ट ग्रहांशी आपल्याला जोडणाऱ्या मंत्राचा आपण जप करतो तेव्हा आपल्या सूक्ष्म शरीराला त्या ग्रहांकडून ऊर्जा मिळतात. जेव्हा आपण ध्यान करतो फक्त तेव्हाच आपल्या सूक्ष्म शरीराला उच्च स्तरांवरून ऊर्जा मिळतात. तसेच, आपण ध्यान करतो तेव्हा सूक्ष्म शरीर चक्रांपासून मुक्त होणाऱ्या ऊर्जा ग्रहण करते.

जेवढे मिळवले आहे तेवढ्यावर लोक समाधान मानतात, बदलाला विरोध करतात आणि साधनेच्या एका टप्प्यावर अडकून पडतात. साधनेच्या वरच्या पायरीवर जाण्यासाठी जास्त प्रयत्न करण्याची गरज असते.

माझे गुरु म्हणाले की सत्ययुगात ध्यानाची आवश्यकता नसते. परंतु, तेव्हा लोक शंबला तत्त्वांचे आचरण करतात, विशेषकरून प्रेमाचा प्रसार, एकत्वाचा अनुभव या तत्त्वांचे आचरण करतात.

अमरांनी आपल्याला सांगितले की १९८७ सालापासून तीव्र प्रलयाला सुरवात झाली आणि तो ४९ वर्षे चालू राहील. पुढचा काळ खूप कठीण व कसोटीचा असेल.

तुम्ही ध्यान करत असताना विचार करू नका आणि कोणतीही क्रिया करू नका. आपण नेहमी लक्षात ठेवले पाहिजे की बुद्धी आपल्याला एका विवक्षित बिंदूपर्यंतच नेऊ शकते. केवळ अनुभवच आपल्याला विवेक, विश्वास व खरे ज्ञान प्रत्यक्षपणे मिळवून देतो.

आपण आपल्या संपूर्ण आयुष्यात ऐहिक जगातील जीवनात बुडून राहू शकत नाही. आपण समाधानाची सीमारेषा आखली पाहिजे. प्रत्येकाची सीमारेषा वेगळी असते. आपण याची जाणीव ठेवली पाहिजे व आपले जास्त लक्ष आध्यात्मिक होण्याकडे लावले पाहिजे.

ऋषी भूतभविष्य जाणतात. त्यांच्याकडून मिळणाऱ्या सूचना व्यक्तीसापेक्ष निरनिराळ्या असतात. त्यांच्या सूचना तुम्ही तंतोतंत पाळाल तेव्हा तुमचे आयुष्य शांतीने भरून जाईल.

तुम्हाला तुमच्या गुरुकृपेने मिळणाऱ्या संधींचा लाभ घ्या. तुमचे गुरु ईश्वराचे प्रतिनिधी असतात, एक प्रकारचे मध्यस्थ असतात.

३०-०३-२००३

आईच्या पोटातून बाळ बाहेर येते तेव्हा त्याला प्राणमय देह किंवा कोश मिळतो. त्यानंतर भौतिक देह व सूक्ष्म देह जोडले जातात.

जन्म व मृत्यु यामधला काळ प्रत्येक व्यक्तीसाठी निरनिराळा असतो. तो काहींसाठी थोडे दिवस तर काहींसाठी काही दशके असतो. मृत्युपश्चात, विशेष मार्गदर्शक आत्म्यांना एका ठिकाणी नेतात जिथे ते हवा तेवढा काळ विश्रांती घेऊ शकतात. काही वेळा जर त्यांचा जीवनसाथी या पृथ्वीवर जीवन कंठीत काही काळ मागे राहीला असेल तर हे आत्मे जीवनसाथीची वाट पाहत थांबतात देखील.

जोवर आपल्याजवळ विज्ञानमय कोश आहे तोवर ध्यान करताना आपल्या मनात विचार येतात. कारण, आपली जाणीव अजूनही विचारांच्या स्तरावर असते. आपण याची चिंता करू नये व विचारांकडे दुर्लक्ष करावे. आपली जाणीव उंचावून विचारांच्या स्तरापलीकडे जाते तेव्हा आपल्याला विचार जाणवत नाहीत. ध्यानादरम्यान विचारच उरले नाहीत अशा कालखंडात आपण पोहोचू. साधना म्हणजे थोड्या दिवसांचे ध्यान नव्हे. साधनेचा काळ व्यक्तीसापेक्ष वेगवेगळा असतो. कधीकधी तर साधनेत संपूर्ण आयुष्य जाते. आपल्याला चिकाटीने प्रयत्न करत राहावे लागतात.

आपण आपल्या आतील नकारात्मकता जाणल्या पाहिजेत, कारण एकदा का आपण त्या ओळखल्या की मग आपण त्यांना निपटून बाहेर फेकू शकतो. आपण त्यांच्यावर सहज विजय मिळवू शकतो. आपण नकारात्मकतांना प्रतिसाद देत नाही तेव्हा आपण आध्यात्मिक बनतो. सध्याचा काळ अत्यंत आव्हानात्मक आहे. चांगले व वाईट यांच्यामधली ही भयंकर उग्र लढाई आहे. वाईट शक्ती संभ्रम निर्माण करतात. त्या आपल्याला शांतीपासून व ईश्वरापासून दूर घेऊन जातात. म्हणून विशेषतः सध्याच्या प्रलयकाळात आपण सावध राहीले पाहिजे.

एप्रिल १९७४ मध्ये नवयुगाला म्हणजेच सत्ययुगाला सुरवात झाली. कलियुग ते नवयुग यामधील संक्रमणाचा काळ ४३२ वर्षांचा असतो. ह्या अत्यंत दुष्कर काळात प्रलय घडतो. हा घुसळणीचा काळ असतो जेव्हा आपण कलियुगाच्या सर्व जुन्या पद्धती, भावनांच्या प्रतिसादाच्या व विचार करण्याच्या जुन्या पद्धती, आपले जुने दृष्टीकोन व तत्सम सर्व गोष्टींचा त्याग करावा लागतो. हा सर्वांगीण बदल असल्यामुळे कठीण असतो. ऋषी आपल्याला खूप ऊर्जा व संधी देतात कारण वाईट शक्तींच्या प्रभावाखालून बाहेर पडणे वाटते तितके सोपे नाही. या ऊर्जांचा व संधींचा आपण उपयोग करायला हवा. येता गुढी पाडवा अशीच अजून एक संधी घेऊन येईल.

०६-०४-२००३

जगाच्या कोणत्याही भागातील दुःख आपल्याला स्पर्श करते. म्हणून आपण पुष्कळ अधिक ध्यान केले पाहिजे. कितीही तास ध्यान केले तरी ते कमीच पडणार आहे कारण आपल्याला संपूर्ण जगाकडे प्रेम व शांतीची स्पंदने पाठवायची आहेत.

सप्तर्षी प्राणायाम करीत असताना आपण अतिशय सूक्ष्म प्राणशक्ती शरीरात घेतो. त्याचे अनेक फायदे आहेत. महत्त्वाचा फायदा हा आहे की ही प्राणशक्ती पूर्वायुष्यातील विशिष्ट खडतर कर्मे नाहीशी करते. ऋषींनी हा प्राणायाम ह्या पृथ्वीवर प्रथमच सुरू केला आहे.

जेव्हा आपण ध्यान करतो व बुद्धीच्या पलीकडे जातो तेव्हा आपल्याला सत्याचे प्रत्यक्ष व संपूर्ण आकलन होते आणि ते आपल्या जाणिवेच्या सुषुप्त स्तरात राहते. केवळ दीर्घकाळ ध्यान केल्यानेच आपण ते जागृत स्तरावर आणू शकतो. ऋषी बुद्धीच्या पलीकडे जाऊन, सत्याचे प्रत्यक्ष आकलन करून ते दैवी

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव ; अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

लोकातून पृथ्वीवर आणतात.

अमरांनी सांगितले की आपण चांगले आचरण केले पाहिजे कारण सत्याकडे नेणारा तो जवळचा रस्ता आहे. चांगल्याचे आचरण करत असताना आपण वाईटाला दूर सारतो आणि सरते शेवटी आपण चांगल्याच्याही पलीकडे जातो.

निर्माण झालेल्या प्रत्येक जीवाला मोक्ष मिळतो. दुष्ट लोकांना किंवा आत्म्यांना थोडा अधिक काळ लागतो. जगांचा विनाश होईपर्यंत त्यांना वाट पाहावी लागते किंवा त्यांना उच्च लोकांत नेण्यात येते जेथे त्यांच्यातील वाईट भाग समूळ नष्ट करण्यात येतो. त्यानंतर त्यांच्या प्रगतीला सुरवात होते.

आपण आपल्या स्वप्नांचा अर्थ लावण्याचा प्रयत्न करतो. ते स्वाभाविक आहे. मनाच्या अर्धजागृत स्तरावर ज्ञानाची एक प्रकारची सरमिसळ असते. त्यात आपण पुस्तकात वाचलेले व लोकांचे ऐकून गोळा केलेले ज्ञान असते, आपले सूक्ष्म जगातील अनुभव असतात आणि आपल्या अतृप्त इच्छा सुद्धा असतात. आपल्याला स्वप्न पडते तेव्हा कधीकधी ह्या सर्व गोष्टी बाहेर येतात. त्या असंबद्ध व संभ्रमित करणाऱ्या असतात. त्यामुळे प्रत्येक स्वप्नाचा अर्थ लावणे शक्य नसते. आपण आपल्या अंतःप्रेरणेला कुशाग्र बनविले तरच आपल्याला काही महत्त्वाचे किंवा सत्य समजेल.

अपयशाने नाउमेद न होता आपण सातत्याने प्रयत्न करीत राहतो तेव्हा नक्कीच आपण आपले आयुष्य व आपली नियती बदलू शकतो. हेच साधनेचे गुह्य आहे.

आपण सर्वांनी अनुभव घेतला आहे की आपल्या आत एक दुसरी व्यक्ती वास करते. ती आहे आपला अहंकार. अहंकार आपल्याला नेहमी आध्यात्मिक मार्गापासून दूर नेतो. हे एकदा आपल्या लक्षात आले की सहजपणे त्याच्याकडे दुर्लक्ष करण्यास सुरवात करता येते.

ऋषींच्या मार्गात येणे तसे सोपे नाही. हा मार्ग त्यांच्यासाठी आहे ज्यांचे सत्य शोधनाचे सर्व बौद्धिक मार्ग चोखाळून झाले आहेत व जे खुशीने समर्पणास तयार आहेत. ज्ञान आपल्याला विनम्र बनविते व ईश्वरासमोर समर्पण करण्यास मदत करते.

ध्यान करा आणि तुमच्या भावनांना व विचारांना सकारात्मक बनवा. मग तुम्ही पाहाल की विलक्षण गोष्टी घडू लागतील, आपण दैवी बनू. हा अनुभव आपण घेऊ शकतो.

काही वेळा धान करताना कदाचित आपण भिंतीवर रेलू शकतो, पण आपण दिशा बदलू नये.

२७-०४-२००३

निरनिराळ्या स्तरांवर आपण विषयांपासून विरक्त झाले पाहिजे, कारण विषयांमुळे आपल्याला तऱ्हेतऱ्हेचे अनुभव येत असले तरी खरा अनुभव या पातळ्यांच्या पलीकडे असतो. आपण ध्यान ह्यासाठी करतो की देह, मन व बुद्धीच्या पातळीपलीकडे जाऊन जाणिवेच्या अनेक उच्च पातळ्यांवर आपल्याला पोहोचता यावे. आपण शुद्ध झाल्यानंतर त्या स्तरांमध्ये सहजगत्या शिरू शकतो आणि व्यापक होऊ शकतो. आपल्या जाणिवेला हे व्यापक अनुभव घेता यावे म्हणून आपण ध्यान करतो. बंधांच्या पलीकडे जाणे म्हणजे स्वतःला अनेक विषयांपासून अलिप्त करणे.

ऋषी आपली वेळोवेळी परीक्षा घेत असतात. अशी परीक्षा ध्यानातच घेतली जाईल असे नाही. आपण किती प्रेम व शांती व्यक्त करू शकतो ते पाहणे हा यामागचा हेतु असतो. ही एक प्रकारची तयारी सुद्धा असते. दिव्यता विस्तृत व अमर्याद आहे. आपले प्रेम इतके मोठे हवे की ते प्रत्येक जणाला व प्रत्येक वस्तूला किंबहुना संपूर्ण सृष्टीलाच सामावून घेऊ शकले पाहिजे. आपण आध्यात्मिक जीवनाचा स्वीकार करतो तेव्हा आपल्याला स्वतःला बदलावे लागते. आपल्याला एकदा अपयश आले, लक्षावधी वेळा अपयश आले तरीही विकास करण्यासाठी व बदलण्यासाठी अजून एक संधी आपल्याला नेहमीच मिळेल. परंतु, जेव्हा आपण ऋषीकार्य अंगावर घेतो, तेव्हा जर काळाच्या विशिष्ट चौकटीत आपली तयारी पूर्ण झाली नाही तर ते म्हणू शकतात, 'तुम्ही तयारी पूर्ण करा.' आणि ती कार्याची संधी दुसऱ्या कोणाला तरी देण्यात येते.

जोवर मी देहधारी आहे तोवर तुम्ही माझ्याकडून अधिक ज्ञान व नवीन ऊर्जा मिळवल्या पाहिजेत. तुम्ही तुमच्या शंकांचे निरसन करून घेऊ शकता व तुमच्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे मिळवू शकता. तुम्ही अमर्याद आध्यात्मिक प्रगती करू शकता. मी ऋषींच्या सन्निध आहे व तुम्हाला मी माझ्या बरोबर नेऊ शकतो. तुम्ही ऋषींच्या सन्निध येऊ शकता.

केव्हाकेव्हा जवळीकीमुळे एक प्रकारचा निष्काळजीपणा येऊ शकतो. तुम्ही विसरता की मी नेहमी ऋषींच्या संपर्कात असतो. माझ्या शब्दांकडे तुम्ही दुर्लक्ष करता, ऋषींच्या सांगण्याप्रमाणे वागत नाही व अशा रीतीने तुम्ही संधी गमावून बसता.

आपण जर ऋषींना नीट जाणले असेल तर जेव्हा आपल्याला असुरक्षित वाटते अशा प्रत्येक वेळी देवाकडे व ऋषींकडे जायला आणि त्यांची मदत घ्यायला आपण अडखळणार नाही. देवापाशी सर्व अडचणींचा शेवट होतो. आपणा सर्वांना देवाजवळ नेणे, उच्च मूल्यव्यवस्थेकडे व सत्ययुगाकडे नेणे हा प्रलयाचा हेतु आहे.

माणूस स्वतःहून जे निवडतो ते त्याच्याजवळ कायम राहते. आपल्या स्वतःच्या इच्छेमुळे आपण सारे इथे आहोत. पण म्हणून या परिस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी आपण स्वतःवर बळजबरी करू नये.

जो माणूस तपोनगरात राहात नाही त्याच्याकडून तपोनगरातील एकत्रित सामुदायिक जीवनाविषयी मला खूप सूचना मिळाल्या !

मला एका व्यक्तीला किंवा एका समूहाला प्रशिक्षित करायचे आहे, जेणेकरून आपण इथे जे काही करतो ते तशाच उत्साहाने चालू राहील व कधीही बंद पडणार नाही. प्रेमाचे प्रकटीकरण करणे, ऋषींच्या सन्निध येणे, ऋषींशी सौम्य संपर्क साधणे यासाठी त्यांची तयारी करून घेणे अशा तऱ्हेचे हे प्रशिक्षण असेल. 'मला माहीत नाही' असे बोलायला ते शिकतील व विनम्र होतील. आम्हाला यात रस आहे व अशी अपेक्षाही आहे की त्यांनी इथे दिवसाचे २४ तास राहावे आणि त्यांनी सतत ऋषींच्या कार्याविषयी व ऋषींसोबत राहण्याविषयी विचार करावा.

आपण लक्षात ठेवले पाहिजे की हिंदू देव किंवा ख्रिस्ती देव असे काही नसते. सत्य जाणल्यावर आपल्याला समजेल की माणसाने इतक्या विभागण्या केल्या आहेत की त्या आपल्याला देवापासून दूर ठेवतात. ■

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 व प्रश्नांची उत्तरं श्री. जयंत देशपांडे 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.

श्री. जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे
फेब्रुवारी २०१३

गुरुजी नेहमी म्हणायचे की महर्षी अमरांना भेटणे म्हणजे एखाद्या विद्यापीठात प्रवेश करण्यासारखे असायचे. ते ज्ञान आणि प्रज्ञेचे महासागर होते. अचंबित करणाऱ्या क्षमता त्यांच्याकडे असूनही त्यांचे मानवपण त्यांनी काळजीपूर्वक जपले होते. ते एक परिपूर्ण मानव होते.

सद्य परिस्थितीतील आपल्या विश्वाकडे पाहून नवयुगाबद्दलचे स्वप्न म्हणजे एक खूप लांबचे वास्तव आहे असे आपल्याला वाटणे साहजिकच आहे. पण महर्षी अमर आणि गुरुजींची या स्वप्नावर निष्ठा होती आणि त्यांनी या पृथ्वीवरील गौरवशाली भविष्य पाहिले होते. त्यांनी आपल्याला सांगितले होते की आपणच नवयुगाच्या या स्वप्नाचे शिल्पकार आहोत. त्यासाठी आपल्याला कार्य करावे लागेल. आपले प्रयत्न आपल्या भोवती असणाऱ्या लोकांना स्पर्श करतील. आणि मग ते संपूर्ण विश्वाला स्पर्श करतील. जसे १ फेब्रुवारी २०१३ ला वर्ल्ड चॅनल्स डे या दिवशी झाले. विश्वाने आपल्यावर कृपेचा वर्षाव केला.

आपण आपल्यातील माणूसपण जास्तीत जास्त प्रकट करायला सुरुवात करायला हवी. महर्षी अमर आणि गुरुजी सर्वसामान्य लोकांसारखे जगले पण त्यांनी दैवी प्रेम त्यांच्या जीवनातून प्रकट केले. जर ते असे करू शकले तर आपण ही असे करू शकतो, हे त्यांना सांगायचे होते. गुरुजी म्हणत असत की परिपूर्णतेच्या दिशेने केलेला प्रवास हा मुक्कामापेक्षा जास्त स्वारस्यपूर्ण असतो. या प्रवासात, या प्रयत्नांमध्ये, धडपडीमध्ये एक वेगळेच लावण्य असते. परिपूर्णतेकडे जाण्यासाठी केलेल्या परिश्रमांना आणि प्रमाणिक प्रयत्नांना दाद आणि इनाम पण दिले जाईल.

गुरुजींनी आपली कर्मे शोषून घेतली आहेत असे मला वाटते. खूप दिवसांपासून पिच्छा पुरवत असलेल्या समस्या दूर झाल्या आहेत. हे मी माझ्या स्वतःच्या आणि इतरांच्या अनुभवांवरून सांगतो आहे. हा तीव्र प्रलयाचा काळ आहे. हा गोंधळाचा काळ आहे, नकारात्मकता आणि सकारात्मकता सुद्धा प्रकाशात येण्याचा काळ आहे. तसाच हा, आपण सध्या अनुभवत असलेल्या परमेश्वरी कृपेचा काळ पण आहे.

कदाचित हे जग बदलणार नाही, पण आपण बदलू शकतो. जेव्हा आपण ठरवतो आणि बदलायला सुरुवात करतो तेव्हा आपल्याला सर्वतोपरी मदत मिळते.

खूप जणांनी मत व्यक्त केले की, गुरुजींच्या पश्चात येथील कार्य व्यवस्थितरीत्या सुरू आहे आणि त्याबद्दल त्यांनी माझे कौतुक केले. पण मला प्रामाणिकपणे आणि विनम्रपणे हे कबूल करावेच लागेल की गुरुजींनी सर्व व्यवस्था छान मांडून ठेवली होती. त्यांनी बऱ्याच शिक्षकांना, स्वयंसेवकांना आणि विश्वस्तांना स्वतः व्यक्तिशः तयार केले होते. हे लोक आता छान काम करत आहेत. मी इथे उभे राहून फक्त बोलण्याचे काम करतो.

तपोवनात जिथे गुरुजींचा दाहसंस्कार झाला, त्या ठिकाणी जे बांधकाम करण्यात आले त्यासाठी ज्या लोकांनी उदारतेने मदत केली त्या सर्वांचे मी आभार मानतो.

आपल्या प्रत्येकात एक सुंदर बाजू आहे, जी खूप सकारात्मक आहे. तो आपला खरा स्वभाव आहे. गुरुजी म्हणायचे तसा तो कदाचित आपल्यातील आवश्यक चांगुलपणा असेल. वेगवेगळ्या प्रमाणात असलेला प्रामाणिकपणा, सचोटी, शुद्धता कनवाळूपणा आणि प्रेम असेल. फारसा सकारात्मक नसलेला भाग पण आपल्यात असतो. थोडी नकारात्मकता कमी जास्त प्रमाणात असते, जसे क्रोध, मत्सर आणि द्वेष. ही नकारात्मकता आपला खरा स्वभाव नाही. आपल्यामधील ही नकारात्मकता स्वाभाविकच आपल्या वगण्यातून दिसते. साधनेचे उद्दिष्ट आहे, प्रत्येक क्षणी आपला खरा स्वभाव आचरणातून प्रकट करणे.

गुरुजींनी गीतेतील एका मुद्द्याचा अर्थ स्पष्ट करून सांगितला होता. भगवान कृष्ण म्हणतात, "योगस्थः कुरु कर्माणि" याचा अर्थ, "संपूर्ण आयुष्य योगावस्थेत म्हणजे दैवी चैतन्यात राहून तू सर्व कर्मे कर."

गुरुजींनी १९९६ साली आणलेल्या महाकुंडलिनी देवीच्या ऊर्जा, या पृथ्वीवरील सगळ्या लोकांसाठी आहेत. या ऊर्जा लोकांना आत्मशुद्धी, कर्मांचे क्षालन करण्यात मदत करतात. त्या लोकांना उच्च जीवन, उच्च गोष्टींचा अनुभव घेण्यासाठी आणि उच्च प्रतीचे ज्ञान आत्मसात करण्यासाठी मदत करतात. नंतर गुरुजींनी बऱ्याच प्रकारच्या ऊर्जा, जसे प्रचंड शक्तीशाली रा ऊर्जा इथे आणल्या. गुरुजी म्हणत असत की या पृथ्वीवरील लोकांना या गोष्टी कदाचित कधीच कळणार नाहीत, तशी आवश्यकता पण नाही. पण या ऊर्जा सर्वांसाठी उपलब्ध आहेत. अशाप्रकारे महात्मे कार्य करत असतात. ■

प्रश्नोत्तरे

शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: आपल्याला हे माहीत आहे की २०१८ या सालापासून प्रत्यक्ष नवयुगाची सुरुवात होणार आहे. आपल्यापाशी बदलण्यासाठी आणखी सहा वर्षे आहेत का?

उ: आपण स्वतःला हा प्रश्न विचारायला हवा, 'आपण ध्यान साधना का करतो आहोत? आपले काय ध्येय आहे?' आपल्यापैकी बहुतेक जण आपल्या विवंचना सोडविण्यासाठी ध्यान करायला सुरुवात करतात. त्यात पण काही गैर नाही. पण आपले अंतिम ध्येय काय आहे? ते आहे संपूर्ण परिवर्तन. आपण आत्ताच बदलायला हवे. अजून खूप बदल घडतील, मोठे बदल घडतील. पण आपल्याला त्याबद्दल कल्पना नाही. १९७४ पासून नवयुगाची सुरवात झाली, पण आपल्याला हे माहीत नाही की नवयुग पूर्णपणे केव्हा प्रस्थापित होईल.

प्र: आपण या पृथ्वीवर अनुभव घेण्यासाठी आलो आहोत. जेव्हा या पृथ्वीवरील सत्यांना आपण जाणतो आणि अनुभवतो तेव्हा आपल्याला शहाणपण प्राप्त होते. हे शहाणपण आपल्याला आणखी अनुभव घेण्यापासून आणि आपल्या कर्मांमध्ये वाढ करण्यापासून थांबवते का?

उ: हो अर्थातच. हे शहाणपण नेहमी आपल्यावर लक्ष ठेवून असते आणि आपले मार्गदर्शन करत असते. आपण ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली साधना करत आहोत, त्यामुळे ते सुद्धा आपल्याला सावध करत असतात, आपल्याला मार्गदर्शन करत असतात. पण, वस्तुस्थिती ही आहे की आपण त्यांच्या सल्ल्यांकडे दुर्लक्ष करत असतो आणि ज्या गोष्टी करायला नको त्या करत असतो.

प्र: आत्मा, मन आणि बुद्धीच्या माध्यमातून स्वतःला व्यक्त करत असतो, हे म्हणणे योग्य ठरेल का?

उ: अर्थातच. आत्मा हा शरीर, मन आणि बुद्धीच्या माध्यमातून, आपल्या भावना, विचार आणि प्रत्यक्ष वर्तणूकीच्या माध्यमातून स्वतःला व्यक्त करत असतो.

प्र: देव आपल्याशी केव्हा बोलतो?

उ: देव आपल्याशी बोलण्यासाठी नेहमीच वाट बघत असतो. आपण त्याला ऐकण्याचा गंभीरतेने प्रयत्न केलेला नाही. जर आपल्याला देवाशी आत्ता बोलायचे असले तर तो आपल्याशी केव्हाही, कुठेही, अगदी कशाबद्दलही बोलेल. तो आपल्या भोवती आपल्या आत, सर्वत्र आहे. पण सर्वप्रथम आपल्याला शांत, स्वस्थ होऊन त्याच्या उपस्थितीची दखल घेण्याचा प्रयत्न करावा लागेल आणि नंतर त्याच्याकडे प्रेम पाठवावे लागेल. सुरवातीला आपण एकतर खूप जास्त तर्क करू किंवा मी त्याच्याशी बोलू शकत नाही असे म्हणू. पण जर आपण दक्ष असलो तर आपल्याला हे लक्षात येईल की आलेला संदेश प्रत्यक्ष देवाकडून मिळाला आहे की आपल्याच मनातून निघालेला आहे. आपल्याला धीर ठेवावा लागेल, आपल्याला प्रेमळ राहावे लागेल आणि या प्रयत्नांमध्ये बराच वेळ घालवावा लागेल. आपल्याला शांतीपूर्ण राहावे लागेल. देवाशी बोलणे शक्य आहे. ते अवघड अजिबातच नाही.

प्र: प्राणशक्ती आणि जीवनशक्ती या दोन वेगवेगळ्या गोष्टी आहेत का?

उ: होय. या दोन भिन्न गोष्टी आहेत. प्राणशक्ती ही सूर्यातून येत असते तर जीवनशक्ती ही भगवान महाविष्णूंकडून येत असते. जीवनशक्ती ही सर्वत्र, संपूर्ण ब्रह्मांडात उपलब्ध असते. प्राणशक्ती ही सूर्यमालेतच उपलब्ध असते व ती सूर्यापासून मिळते.

प्र: आपण आपली नियती कशी घडवू शकतो?

उ: गतजीवनातील कर्म, कर्मिक मार्ग म्हणजे तुमची नियती. जर तुम्हाला हा मार्ग बदलायचा असेल आणि तुमच्या साठी नवीन नियती घडवायची असेल तर तुम्हाला ध्यान करून तुमच्या कर्मांचे क्षालन करावे लागेल. नंतर जे तुम्हाला मिळवायचे आहे किंवा गाठायचे आहे त्याबद्दल मनात एक तीव्र इच्छा ठेवा, त्या इच्छेला जाणीवपूर्वक ऊर्जित करा. हे म्हणजे, एखादा विचार किंवा ध्येय मनात ठेवून त्याला सशक्त करण्यासाठी दररोज सातत्याने त्यात प्रकाश किंवा ऊर्जेची भर घालण्यासारखे आहे. अशाप्रकारे, भौतिक किंवा आध्यात्मिक कोणत्याही स्तरावर आपण आपली नियती घडवत असतो. परंतु त्याकरिता प्रयत्न आणि प्रामाणिकपणाची आवश्यकता असते. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	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/-
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/-
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)

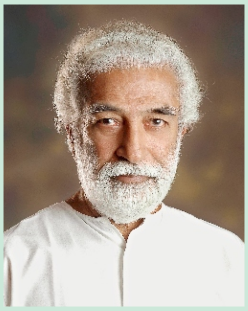
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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 – २०१२)

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)

आजकाल जास्तीतजास्त वेळ मी स्तब्ध अवस्थेत असते व मला खूप शांत वाटते. मी माझ्या अंतःकरणात संपूर्ण शांतता व शब्दातीत आनंद अनुभवते. मी ज्यांच्याशी संवाद साधते ते सर्व अगदी आत्म्याच्या पातळीवरून स्मित करून प्रतिसाद देतात.

– संगीता पती

रोज रात्री १०.०० वाजता मी व माझा मुलगा गुरुजींकडे प्रकाश प्रवाहित करीत होतो. प्रकाश प्रवाहित करत असताना गुरुजी आणि माझ्यामधील अंतर नाहीसे होत असे. त्यांना प्रत्यक्ष भेटले तेव्हा जेवढी जवळीक जाणवली त्याहीपेक्षा जास्त जवळीक मला प्रकाश प्रवाहित करताना वाटत असे. मी गुरुजींभोवती असलेल्या परमेश्वरी प्रकाशास प्रत्यक्ष स्पर्श करू शकत होते व तो अनुभवू शकत होते. मला वेळेचे भानच राहत नसे. गुरुजी आजारी असताना देखील मला शिकवत होते. त्यांनी मला या गोष्टीची जाणीव करून दिली की आपणच त्यांच्या व आपल्यामधील अंतर निर्माण करत असतो.

– नंदिता विजयन

अलीकडेच प्रकाशाचे प्रवहन केल्यानंतर मी पहुडलो व नकळतच मला झोप लागली. मला खरंच असे वाटते की तेव्हा मी एका ठिकाणी सूक्ष्म देहाने प्रवास केला असावा. मी एका झाडावरून दुसऱ्या झाडावर उडत होतो व अतिशय आनंदात होतो. तेथे काही इतर जीव देखील होते. काहींना पंख होते तर काहींना नव्हते. जेव्हा ते उडत व सर्वत्र भ्रमण करत होते तेव्हा त्यांच्या शरीरातून रंग, प्रकाश व ऊर्जा वाहताना मला दिसली. तेथे मला एका बुटक्या व्यक्तीकडे नेण्यात आले. ते तेथील थोर महात्मे असावेत. त्यांनी मला काही संदेश दिले व मी कोठे होतो ते सांगितले. पण दुर्दैवाने ते काय बोलले ते आता मला आठवत नाही.

– नितीन मनोहर

ऋषींच्या उपस्थितीचा अनुभव मला दररोज येतो. कधी प्रकाशाच्या माध्यमातून तर कधी शुभ्र प्रकाश किंवा पारदर्शक आकृतीच्या रूपात प्रत्यक्ष दर्शन घडते. माझी काळजी घेतल्याबद्दल मी अगदी नम्रपणे त्यांची कृतज्ञ आहे. मला असे अगदी मनापासून वाटते की गुरुजी 'सिरीअस' या तारामंडळात आहेत, जेथे त्यांची आत्ता गरज आहे.

– स्वप्ना टेंबे

माझ्यात फार मोठा बदल घडला आहे. मी जेव्हा त्रस्त किंवा तणावाखाली असतो, तेव्हा काहीतरी करून तेथून दूर निघून जातो किंवा त्या परिस्थितीतही मी शांत राहतो. फक्त मी डोळे मिटून स्वतःला सांगतो, "सर्वकाही व्यवस्थित होणार आहे". त्याबरोबर माझे मन स्वच्छ होते. मला असे वाटते की, मी प्रकाशाशी नेहमी जोडलेला असतो. तो माझ्यावर सतत लक्ष ठेवून असतो व माझी काळजी देखील घेत असतो. मी जे काही करतो ते अगदी जाणीवपूर्वक व जागरूकपणे करत असतो. धन्यवाद गुरुजी.

– अरुण त्यागराजन

माझ्या दोन्ही पायांना होणाऱ्या असह्य वेदना सहन करीत मी अंथरुणात पडले होते. मला आराम मिळावा अशी गुरुजींकडे मी फक्त प्रार्थना केली. जेव्हा मी प्रार्थना करीत होते तेव्हा माझ्या खोलीत कोणीतरी प्रवेश केल्याचे मला जाणवले. मला एक उपस्थिती प्रकर्षाने जाणवली. लागलीच माझ्या पायांचे दुखणे थोडेसे कमी झाले. माझ्या लक्षात आले की ती उपस्थिती गुरुजींची होती. जेव्हाही अगदी मनापासून आपण मदतीसाठी हाक देतो तेव्हा ते नेहमीच मदत करतात व आपले रक्षण करतात.

– आशा जगन्नाथ

काही वेळा माझ्या शरीरात ऊर्जेचा मोठा प्रवाह सुरू होतो. इतक्यातच ३० डिसेंबरला अखंड ध्यानाच्या दिवशी असे झाले. त्याचप्रमाणे रात्री १० वाजता माझ्या शरीरात खूप तीव्र कंपनं जाणवतात. मी वेळ पाहते व माझ्या लक्षात येते की ही हिलींगला बसण्याची वेळ आहे !

– जसप्रीत कौर

हल्लीच, माझ्या अंगात खूप ताप होता व अंग दुखत होते तरीही मी ध्यानाला बसलो. गुरुजींनी मला दर्शन दिले व मला आश्वस्त केले की मी बरा होईन, काही काळजी करण्याचे कारण नाही. माझा ताप व अंगदुखी नाहीशी झाली व दुसऱ्याच दिवशी सकाळी मी माझा नित्यक्रम सुरु करू शकलो याचे मला आश्चर्य वाटते.

– वासुदेव मूर्ती

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