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 9 JUNE 2013 Rs. 25

चिंतन

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

माझे काम मला आनंद देते आणि समाधानाची एक लाट मला वेढून घेते. शेकडो लोकांनी ध्यान करायला सुरुवात केली आहे आणि पुष्कळांनी ध्यानात उच्च बिंदुंना स्पर्श केला आहे. ध्यानाने पुष्कळ लोकांना बळ मिळाले आहे आणि त्यांच्या चेहेऱ्यांवर स्मित उमटले आहे. ध्यानाने पुष्कळ लोकांना परमेश्वराजवळ आणले आहे.

ध्यानशास्त्राने साधकांच्या पुष्कळ प्रश्नांची उत्तरे मिळवून दिली आहेत आणि जीवनाचा उद्देश स्पष्ट केला आहे. माझे कार्य पूर्ण झालेले नाही, ते पूर्ण व्हायला पुष्कळ जन्म लागतील. अजून पुष्कळ दीप प्रज्वलित करायचे आहेत. माझा उत्साह सुद्धा कधी कधी मोठ्या अपेक्षा निर्माण करत असावा !

मी या गोष्टींचा उल्लेख करतो कारण कधीकधी जेव्हा माझ्या जास्त जवळ आलेले प्रामाणिक साधक, मी त्यांच्यावर केलेल्या प्रेमाच्या वर्षावाकडे व त्यांच्या आध्यात्मिक प्रगतीकडे पुरविलेल्या विशेष अवधानाकडे दुर्लक्ष करून, साधा निरोपही न घेता एकाएकी निघून जातात, तेव्हा माझ्या मनाला वेदना होतात आणि माझा अपेक्षाभंग होतो. माझ्यातही मानवी हृदय आहे. मी हेच मागील वेळी समजावून सांगायचा प्रयत्न करत होतो. मला माझे विचार काळजीपूर्वक व्यक्त केले पाहिजेत, कारण कधीकधी त्यातून चुकीचा अर्थ काढला जातो. मी पुन्हा सांगतो की मी कोणी न्यायाधीश नसून फक्त एक मार्गदर्शक आहे.

"तंतोतंत आणि मुद्देसूद" – एका मित्राने माझ्या बोलण्या आणि लिहिण्याच्या पद्धतीचे असे कौतुक केले. मला यातले काही कळत नाही. आपल्या मनात जे आहे, ते सांगण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न जेव्हा आपण करतो आणि जेव्हा आपण शब्दांची रचना आणि बुद्धीच्या मदतीने लोकांना फक्त प्रभावित करणे टाळतो, तेव्हा कदाचित लोकांना असे वाटत असावे. मला वाटते की मी प्रामाणिक व सत्याला धरून असावे.

इतक्यातच मी एका जुन्या मित्राला भेटलो. ध्यान, अध्यात्मशास्त्र, या भागातील कार्य इत्यादी आम्हा दोघांनाही प्रिय असलेल्या गोष्टींवर आम्ही बोललो. आमचा वार्तालाप खूप उत्साहवर्धक होता. एका व्यक्तिमत्त्वाबद्दल चर्चा करताना, दोन मते माझ्या समोर आली. एक – आपण बदलण्याची आवश्यकता नाही. जे आपण स्वाभाविकपणे नाही अशा व्यक्तिमत्त्वात बदलण्यासाठी आपण का धडपड करावी. महर्षी अमरांचे शब्द इथे या मुद्द्यावर प्रकाश टाकतात. त्यांनी सांगितले होते की, शुद्धता, परिपूर्णता, शांती ... समाधी ही आपली स्वाभाविक अवस्था आहे. आपण आपला स्वाभाविकपणा सोडला आहे. आपल्याला आपल्या मूळ अवस्थेत परत जायचे आहे. म्हणून आपण धडपड करणे आवश्यक आहे. ध्यान करणे आवश्यक आहे. दोन – आध्यात्मिक बदल किंवा 'स्वरूप ज्ञान' क्षणार्धात होते. आपल्याला त्यासाठी निराळे प्रयत्न करावे लागत नाहीत. महर्षी अमरांनी आम्हाला समजावले होते की, ऋषींनी, आध्यात्मिक संशोधकांनी त्यांचे जीवन सेवेत घालवण्यासाठी, उच्च लोकांशी संपर्क साधण्यासाठी शेकडो वर्षे ध्यान केले. म्हणजे प्रयत्न अनिवार्य आहेत. बदलण्यासाठी प्रयत्न करणे, आपल्या ध्येयापर्यंत पोचण्यासाठी किंवा त्याचा शोध घेण्यासाठी प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. रेडियोची कल्पना त्या व्यक्तिला सुचलीच नसती, जर त्याने प्रयत्नांनी दरवाजे उघडून वाट पाहिली नसती.

जेव्हा जेव्हा मी आध्यात्मिक बदलांच्या दरम्यान लोकांना वेदनांतून जाताना पाहतो, घाबरताना पाहतो, तेव्हा मी त्यांना समजू शकत नाही. आध्यात्मिक प्रक्रिया वेदना देत नसतात, भीती आणि गोंधळ निर्माण करत नसतात. त्या परमानंद किंवा कुतूहल निर्माण करू शकतात पण वेदना नाही. जेव्हा मी वेदनेचे कारण जाणण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा पहिली गोष्ट जी माझ्या लक्षात येते ती अशी की, जेव्हा आपल्या शरीर संस्थेला तयार करणाऱ्या काही विशिष्ट प्रक्रिया पूर्ण होण्यापूर्वीच आपल्या शरीरसंस्थेत उच्च शक्तींचा संचार होतो, तेव्हा त्यांना आपण पेलू शकत नाही आणि त्यामुळे दुःख आणि वेदनांमधून आपल्याला जावे लागते. त्याशिवाय सुद्धा इतर पुष्कळ कारणं आहेत पण त्यांची चर्चा करण्यासाठी ही जागा अपुरी आहे. ■

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.

१९ मे या दिवशी तपोनगरात गुरुजींचा जन्मदिवस साजरा करण्यात आला. कार्यक्रमादरम्यान पुष्कळ साधकांना गुरुजींची उपस्थिती जाणवली.

काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींची ७४वी जयंती आनेकल येथे १८-५-२०१३ रोजी आणि तपोनगर येथे १९-५-२०१३ रोजी साजरी करण्यात आली.
- १८-५-२०१३ रोजी आनेकल येथे आणि १९-५-२०१३ रोजी तपोनगर येथे आपले लाईट चॅनेलिंग चे कन्नड भाषेतील वार्तापत्र प्रकाशित करण्यात आले.
- १९-५-२०१३ रोजी "Guruji Speaks (Vol.7)" आणि "Channelled Knowledge from the Rishis (Vol. 4)" ही दोन पुस्तके प्रकाशित करण्यात आली.
- ८-५-२०१३ रोजी झालेल्या ओरिएंटेशन वर्गात सुमारे ३०० विद्यार्थ्यांनी तपोनगर येथे आणि वेबकास्ट द्वारे भाग घेतला.
- १२-५-२०१३ रोजी झालेल्या शंबला गटाच्या वर्गात तपोनगर येथे आणि वेबकास्ट द्वारे ३५० पेक्षा जास्त विद्यार्थ्यांनी भाग घेतला आणि शंबलातील महान गुरूंकडून दीक्षा घेतली.
- २५ एप्रिल, १० मे आणि २५ मे रोजी ग्रहणसमयी तपोनगरातील रहिवाशांनी तेथील मेडिटेशन हॉल मध्ये एकत्र जमून अखंड कालावधी संपूर्ण पृथ्वीस ग्रहणाच्या ऊर्जा प्रवाहित केल्या.

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

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	शनिवार	कृष्णाष्टमी
०६	गुरुवार	शिवरात्री
०८	शनिवार	अमावास्या
११	मंगळवार	कलकी भगवानांचा वाढदिवस
१६	रविवार	शुक्लाष्टमी
१८	मंगळवार	शुक्ल दशमी
२३	रविवार	पौर्णिमा
३०	रविवार	कृष्णाष्टमी

तपोनगरातील कार्यक्रम

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

शंबला आणि 'रा' वर्गात वेबकास्ट द्वारे किंवा त्यांच्या घरी ध्यान करून भाग घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी ध्यान केल्यानंतर कृपया फोन किंवा ईमेल द्वारे मानसा कार्यालयास त्यांची उपस्थिती कळवावी ही विनंती.

लाईट चॅनेल्स चे वार्तापत्र आता कन्नड भाषेत देखील प्रकाशित होत आहे. ज्या शाळांतून प्रकाश प्रवहनाची सत्रे आयोजित केली जातात त्यांना हे वार्तापत्र मोफत पाठवले जाते. हे आपल्या www.lightchannels.com ह्या वेबसाईट वर उपलब्ध आहे.

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

प्रकाश प्रवाहकांचे अनुभव

प्रकाश प्रवहन केल्यामुळे मला फारच सुंदर अनुभव आला. मी स्वत:ला जास्त चांगल्याप्रकारे समजू शकले. माझा रागावर आता ताबा आहे आणि मला आंतरिक शांती लाभली आहे. मी काहीही करू शकते ह्याची मला खात्री पटली आहे. पूर्वी मला कुत्र्यांची भीती वाटायची. दोन आठवडे ह्या तंत्राचा वापर केल्यानंतर मी मोकळेपणाने आणि न घाबरता रस्त्यावर चालू शकत आहे. मी खूप आनंदात आहे.

– श्वेता राजेश्वरी व्ही, इ. बारावी, एस बी एस मूथा गर्ल्स सीनियर सेकण्डरी स्कूल, वेस्ट माम्बालाम, चेन्नई

ह्या तंत्राबद्दल ज्या दिवशी कळले त्या दिवसापासून मी त्याचा वापर करीत आहे. ह्याने माझ्यात मोठा बदल घडवून आणला आहे. आता मी स्वत:ला अधिक चांगले ओळखते. माझ्या इतरांशी वागण्याच्या वृत्तीत बद्दल झाला आहे आणि मला पूर्वी यायचा तसा वारंवार राग येत नाही. माझ्या आईने मला सल्ला दिला की मी तिच्यावर चिडायचे. पण आता मी माझ्या चुका कबूल करते आणि पुन्हा अशी चूक करणार नाही ह्याचे आश्वासन देते.

एकदा माझी भौतिकशास्त्राची परीक्षा होती. माझी तयारी झाली नव्हती आणि परीक्षेसाठी अभ्यास करायला मला फक्त एका संध्याकाळचा वेळ होता. मला फार भीती व चिंता वाटत होती. अचानक मला हे तंत्र आठवले आणि मी प्रकाश प्रवहन करण्यासाठी खाली बसले. आश्चर्य म्हणजे मी खूप शांत झाले आणि खूप एकाग्रतेने त्या विषयाचा अभ्यास करू शकले. मी मनोमन स्वत:ला सांगत राहिले की परीक्षा सोपी असेल आणि मी पेपर चांगला सोडवेन. त्या एका विचाराने मला अंतर्बाह्य व्यापून टाकले. दुसऱ्या दिवशी न घाबरता मी परीक्षेच्या हॉल मध्ये गेले, जे मी ह्यापूर्वी कधीच केले नव्हते आणि पेपर खूप छान सोडवला. त्यानंतर मी पुन्हा प्रकाश प्रवहनासाठी बसले आणि माझ्यात एवढा मोठा बदल घडवून आणल्याबद्दल प्रकाशाचे आभार मानले.

– रक्षणा, इ. बारावी, एस बी एस मूथा गर्ल्स सीनियर सेकण्डरी स्कूल, वेस्ट माम्बालाम, चेन्नई

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल सोमायजी, अनुवाद : वैशाली जोशी

वर्तमानाच्या गर्भात एका प्रकाशमान भविष्याचे सुंदर आश्वासन आहे. तपोनगरात, आध्यात्मिक वातावरणात वाढणारे भविष्यातील प्रकाश युगाचे काही नागरिक आहेत. आई–वडील ध्यानसाधक असल्यामुळे त्यांच्या मुलांना जास्तीचा फायदा झाला आहे आणि गुरुजींकडून मिळालेल्या सूक्ष्मतर शिकवणींचा उपयोग करण्याची संधी लाभली आहे.

एक लहान लुटुलुटु चालणारा बाळ जो अजूनपर्यंत पूर्ण वाक्य बोलायला शिकला नाही तो श्रीकृष्णाच्या फोटोशी अखंडपणे पुटपुटत संभाषण करत असतो. गुरुजींनी एकदा सांगितले होते की येथील एक लहान मूल भविष्यात एक दिवस प्रकाश कार्यकर्ता होईल. त्यांनी हे देखील सांगितले की आणखी एक लहान मूल येथे जन्म घेतलेला एका उच्च लोकातील आत्मा आहे. एक लहान मुलगी वर्णन करून सांगते की ती अनेकदा महर्षी अमर गुरूंशी बोलते. गुरुजींनी उल्लेख केला होता की इतर काही मुले देखील उत्क्रांत आत्मे आहेत.

तपोनगरातील उदयोन्मुख फुलांनी जीवनातील इतर क्षेत्रात देखील प्राविण्य मिळवले आहे. दहा वर्षांपेक्षा कमी वय असलेली दोन मुले आंतरराष्ट्रीय खेळप्रतियोगितेचा अनुभव असलेल्या एका प्रशिक्षकाकडून व्यावसायिक टेनिस शिकत आहेत. एका किशोरवयीन मुलाने शहराच्या आणि आंतरराज्य स्तरावर तायक्वांडोच्या स्पर्धा जिंकल्या आहेत आणि पुढचे प्रशिक्षण घेत आहे. आणखी एक किशोरवयीन मुलगी एका खाजगी शिक्षकाकडून मन:पूर्वक कर्नाटक शास्त्रीय संगीत शिकते आहे. रहिवाशांच्या बैठकीत तिचे एक अल्पसे गायन सादरीकरण देखील सर्वांची मने अपार भक्तीरसाने भरून टाकते. एक किशोरवयीन मुलगा यूरोप चा दौरा करून नव्याने आत्मविश्वास प्राप्त करून परत आला आहे. आणखी एक तरूणी जिने किशोरवय नुकतेच मागे टाकले आहे पदवीधर होण्यासाठी परदेशात गेली आहे.

तपोनगरातील मुले इतर सर्वत्र असलेल्या मुलांप्रमाणे असली तरीही होतकरू आहेत. त्यांनी गुरुजींना पाहिले आहे. ती मोठी होऊन वयात येतील तेव्हा एक दिवस त्यांच्या पुढच्या पिढ्यांना बालपणाच्या प्रेमळ आठवणी वर्णन करून सांगतील. सध्याचे तपोनगरवासी दक्षतेने भविष्याचे संगोपन करत आहेत. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंत:करणाची चळवळ आहे. ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी ही चळवळ आहे. एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत की घोषणा फलक नाहीत. एक अशी चळवळ जिच्यामध्ये प्रकाश उच्च जगातून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे एवढेच पुरेसे आहे. प्रकाशाला प्रवाहित करा. मग शब्द जे करू शकत नाहीत ते सर्व तो प्रकाशच करेल.

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांत असलेल्या 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)

०८-०६-२००३

आपण शक्तीक्षेत्रात ध्यानाला बसतो तेव्हा आपण कोणत्या दिशेला तोंड करून बसतो त्याला महत्त्व असत नाही. त्यामुळे देवळात ध्यानाला बसताना आपण कोणत्याही दिशेकडे तोंड करून बसू शकतो कारण, देवळात व त्याच्या सभोवती शक्तीशाली ऊर्जाक्षेत्र असते.

आपली इच्छा जर खूप प्रबळ असेल तर ती वैश्विक प्रज्ञेकडे नोंदली जाते. आपल्या कर्मफलाची जोड मिळाली तर इच्छा पूरी होते. नाहीतर, कर्मदशा सुधारेपर्यंत ती तशीच प्रतीक्षेत राहते. ती इच्छा नंतर केव्हातरी पूर्ण होते, कदाचित पुढच्या वर्षी, कदाचित पुढच्या जन्मी किंवा त्याहीनंतर केव्हातरी.

जर आपण ऋषींना धरून राहिलो, त्यांच्या तत्त्वांना आणि मार्गाला धरून राहिलो तर आपल्या सर्व समस्यांवर उपाय सापडतात, आपली कर्मे फिटतात. पण आपण बहुधा त्यांच्या सूचनांपैकी काही थोड्या सूचना पाळतो आणि त्याही दीर्घकाळ नाही तर थोडाच काळ पाळतो. अशा वेळी आपल्याला मिळणारे लाभही अंशतः मिळतात. कधीकधी आपण त्यांच्या सूचनांचे उल्लंघन करतो. आपण त्यांचे ऐकत नाही आणि तेही आग्रह धरत नाहीत. आम्ही जे तुम्हाला सांगतो त्याचे तुम्ही पालन केलेच पाहिजे. अन्यथा, तुम्ही फार भयंकर कर्म ओढवून घ्याल. तेव्हा मुद्दा असा आहे की आपण शंबला तत्त्वांचे पालन केले पाहिजे, आचरणातून प्रेम प्रकट केले पाहिजे, इ.

२२-०६-२००३

साधनेला सुरवात करण्यापूर्वी आपल्याला काय साध्य करायचे आहे त्याची व्याख्या करणे फार महत्त्वाचे असते. हे एकदा निश्चित झाल्यावर आपल्याला योग्य मार्गाकडे व योग्य व्यक्तीकडे नेले जाते. आपल्या सर्व विचारांवर आणि कृतींवर देखरेख ठेवणारी एक वैश्विक प्रज्ञा आहे. आपला हेतु जर स्पष्ट असेल तर कसेही करून आपल्याला योग्य मार्ग सापडतो. पण मला बहुतांश लोकांमध्ये दिसते तशी साध्याविषयी संदिग्धता असेल तर आपण ठराविक मार्ग किंवा साधना का निवडली ते आपल्याला समजत नाही. यात चुकीचे काही नाही. परंतु, अशाने आपण आपला पुष्कळ वेळ वाया घालवतो. लोक सहसा मानसिक शांतीसाठी ध्यान करतात. आपण लक्षात ठेवले पाहिजे की शांती मिळविण्यासाठी ध्यान करणे पुरेसे नाही. आपल्याला 'यम-नियमां'सारखे इतर विशिष्ट अभ्यास करावे लागतात, आपले आयुष्य आणि आपली जीवन पद्धती देखील बदलावी लागते. सातवे शंबला तत्त्व सांगते की साधकाला उच्च आध्यात्मिक ध्येय गाठण्यासाठी भौतिक गरजांभोवती समाधानाची सीमारेषा आखावी लागते. आपल्याला या सर्व गोष्टी जीवनात लागू कराव्या लागतात. त्यानंतरच ध्यानाच्या मदतीने आपण निरंकुश शांती मिळवू शकतो.

ह्या ध्यानमार्गात येणारे लोक साधनेच्या अंतिम टप्प्यात असतात. त्यामुळे सिद्धी वगैरेंच्या मागे लागण्यात आपण वेळ वाया घालवत नाही. इथे आपण आपल्या जाणीवेला थेट देह, मन व बुद्धीच्या पातळ्यांच्या वर जाण्याचे, चेतनेच्या उच्च स्तरांवर विस्तारून दिव्यत्वाचा अनुभव घेण्याचे शिक्षण देतो. आपण विस्तारित जाणीवेचा अनुभव घेतल्यावर अनेक गोष्टी घडू लागतात. आपल्यात एक प्रकारची परिपक्वता, एक विलक्षण शहाणपण उदयास येते, ज्यांच्या मदतीने शांती प्राप्त करण्यासाठी व योग्य निवड करण्यासाठी काय केले पाहिजे ते आपल्याला समजते. यासाठी ध्यान महत्त्वाचे आहे. ध्यान करताना आपण प्रारंभी जाणीवेच्या ह्या स्थूल किंवा जागृत पातळीवर असतो आणि सहजपणे अर्धजागृत स्तर पार करतो. परंतु, अजागृत स्तर पार करणे सोपे नसते. आपण पाहतो की ध्यान करताना काही लोकांचे मस्तक खाली झुकते. कारण, ते अजागृत स्तरात अडकून पडतात. ही झोप नसून तात्पुरती अजागृत अवस्था असते. जेव्हा आपली जाणीव हा स्तर पार करते तेव्हा एकदम आपली जाणीव विकास पावते व आपल्या आत काहीतरी विशेष असल्याचे आपल्याला समजते. आपली जाणीव जेव्हा तुरीया अवस्थेत जाते तेव्हा जाणिवेच्या सर्व स्तरांवर एकाच वेळी होत असलेल्या अनेक घडामोडी आपल्याला कळतात.

साधारणतः ५१००० वर्षांतून एकदा होणाऱ्या युग प्रलयात अंशतः विनाश होतो. साधारणपणे ३६ लाख वर्षांतून एकदा होणाऱ्या मन्वंतर प्रलयात पृथ्वीवर संपूर्ण विनाश होतो. अशा मन्वंतर प्रलयात सुद्धा दुसऱ्या कोणत्यातरी पृथ्वीवर स्थलांतर करून 'चिरंजीव' जीवित राहतात. अनेक वर्षांनंतर जेव्हा भौतिक व दिव्य ब्रह्मांडांचा नाश होतो तेव्हा 'चिरंजीव' देह सोडतात.

२९-०६-२००३

भजने गाऊन व नाचून आपण उन्मादाच्या अवस्थेत जातो. ही अवस्था उल्लंघून आपण पुढे जायचे असते. पण बहुधा लोक या अवस्थेपाशी येऊन थांबतात. कधी कधी तर उर्वरित आयुष्यासाठी ते या पायरीशी अडकून पडतात. जे लोक पुराणे व उपनिषदे वाचून आणि प्रवचने ऐकून समाधान मानतात त्यांच्या बाबतीत देखील हेच घडते. हे योग्य नाही. त्यांना समजत नाही की आध्यात्मिक प्रगती करण्यासाठी ऊर्जा जमा करावी लागतात. ह्या ऊर्जांच्या साह्याने आपल्याला आपली शरीर यंत्रणा निर्मळ करावी लागते, आपल्या कर्मांचे दहन करावे लागते, आपली जाणीव वरच्या पातळीवर न्यावी लागते आणि तिथे प्रत्यक्षात दिव्यता अनुभवावी लागते. आपल्याला हे करायला जमले तरच आपण म्हणू शकतो की आपण आध्यात्मिक प्रगती केली आहे. ही वस्तुस्थिती आहे आणि आश्चर्य म्हणजे आध्यात्मिक मार्गदर्शक व गुरु लोकांना याविषयी काही सांगत नाहीत. परंतु, ह्या मार्गात आम्ही लोकांना ते सांगतो. आपली सत्ययुगाच्या दिशेने वाटचाल सुरू आहे. आपण जसजसे पुढे जाऊ तसतशी आपली अंतःप्रेरणा देखील आपल्याला हे सांगेल. स्वतः काळच सत्य आपल्या समोर आणेल. कोणी दुसऱ्याने सांगितल्याशिवाय अनेक गोष्टी आपल्याला कळतील. त्यावेळी खऱ्या अर्थाने आपली ध्यानसाधना सुरू होईल. आता सुद्धा आध्यात्मिक मार्गदर्शक थोड्या संख्येने पूर्ण जगभर पसरलेले आहेत. ते आपल्याला सांगतात की आपण पूजाअर्चा, धार्मिक रूढी यांच्या पलीकडे जाऊन ईश्वराचा अनुभव घेऊ शकतो व आध्यात्मिक उन्नती साधू शकतो. कालांतराने जगात फक्त असेच आध्यात्मिक मार्गदर्शक असतील आणि बाकीचे पडद्याआड जातील. आम्ही जाणीवपूर्वक सर्व रूढींना दूर ठेवतो. आम्हाला वाटते की लोकांनी हे नीट समजून घ्यावे जेणेकरून ते अविद्येतून सहज जागे होऊन ईश्वराशी संपर्क स्थापित करू शकतील.

केवळ भ्रष्टाचाराचेच नव्हे तर हिंसेचेही समूळ उच्चाटन कसे करावे ते आपल्याला सांगण्याच्या ऋषींच्या पद्धती अतिशय सोप्या, अधिक परिणामकारक व चिरंतन टिकणाऱ्या आहेत. भविष्यात अशा पद्धतींच्या योगेच भ्रष्टाचार इ. चे निर्मूलन करणे आपल्याला शक्य होणार आहे. ऋषी म्हणतात, 'आपण आपल्या वैयक्तिक ध्यानाने, सामूहिक ध्यानाने जाणीवेची पातळी

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव ; अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

वाढवूया.’ आपण लोकांना तथ्ये विशद करून सांगितली पाहिजेत. ती तथ्ये अशी आहेत: आपण सर्वजण आत्मे आहोत व जे आपल्या आत आहे तेच प्रत्येकाच्या आत आहे.

आध्यात्मिक नियम आपल्याला बंधनकारक आहेत. उदा. जर आपण हे नियम मोडून कोणाला दुखापत केली तर कालांतराने आपल्याला त्याचा परिणाम चालू आयुष्यात किंवा तसे न झाल्यास नंतरच्या कोणत्या तरी आयुष्यात भोगावा लागतो. हा कर्माचा कायदा आहे. लोकांना हे समजल्यावर ते चुका करणार नाहीत. ईश्वर किंवा उच्च प्रज्ञा आपल्याला पाहात असते व आपल्यावर देखरेख करीत असते. अशा साध्या साध्या गोष्टींबाबतची जागृती माणसाचे आयुष्य बदलून टाकेल. नव्या बदलांची, क्रांतीकारी बदलांची नांदी व्यक्तींपासून होते आणि अशा रीतीने नवयुगाची प्रतिष्ठापना होऊ शकते.

समर्पणाचा अर्थ आहे आपला अहंकार पूर्णपणे बाजूला सारून ईश्वरी इच्छेला आपल्या आत कार्य करू देणे. समर्पण म्हणजे ईश्वरावर अढळ श्रद्धा ठेवणे व भविष्याबद्दल कोणतीही भीती न बाळगणे. परंतु, आपल्याला परिश्रम घ्यावे लागतील व आपले आयुष्य सुसंगठित करावे लागेल. ईश्वर आपल्याला साह्य करतो व आपली काळजी घेतो.

आपल्याला देवाशी व ऋषींशी आपल्या तारा जुळवल्या पाहिजेत. त्यासाठी आपल्या भावना व विचारांची पातळी उंचावून त्यांच्या पातळीपर्यंत नेली पाहिजे. असे केले तर आपण सतत त्यांच्याशी संलग्न राहू. तारा जुळवणे म्हणजे निरंतर प्रेम प्रकट करणे किंवा किमान नकारात्मकता प्रकट न करणे, क्रोधाच्या आधीन न होणे, मत्सर न करणे इ.

मला एका माणसाने सांगितले, ‘तुम्ही एवढे काम अंगावर घेऊ नका. कारण, त्यामुळे तुमचे तुमच्या वैयक्तिक साधनेकडे दुर्लक्ष होईल.’ त्यानंतर ह्याच माणसाने एक प्रचंड मोठे कार्य अंगावर घेतले ज्याकडे त्याला त्याच्या आयुष्यातील १० वर्षे रोजचे २४ तास लक्ष द्यावे लागले. माझ्या मते लोक जेव्हा बोलल्याप्रमाणे वागतात तेव्हाच त्यांची आध्यात्मिक प्रगती होत असते. आपल्या पुस्तकांमध्ये व वृत्तपत्रिकेमध्ये उपलब्ध असलेल्या ज्ञानाचा उपयोग करून आपण पुष्कळ प्रगती करू शकतो. आपण बोलणे थोडे कमी केले पाहिजे व ध्यान थोडे अधिक केले पाहिजे.

०६–०७–२००३

आषाढ महिन्यात आपल्याला दिव्य लोकांतून विपुल ऊर्जा मिळत असतात. आपण ध्यान करत असतो तेव्हा त्या आपल्याकडून ग्रहण केल्या जातात. इतर वेळी आपण जेव्हा सांसारिक व्यवहारात गुंतलेले असतो तेव्हासुद्धा आपल्याला ह्या ऊर्जा जाणवू शकतात आणि आपण त्या ग्रहण करून आपल्या शरीर व्यवस्थेत ठेवू शकतो. तुम्ही एखाददोन दिवस असे केले तर तुमच्या निदर्शनास येईल की या ऊर्जा आपल्याला शांती व शहाणपण देण्याचा प्रयत्न करतात. त्या आपल्याशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न करतात. आपण ह्या ऊर्जांशी संपर्क करून त्यांच्या मार्फत प्रत्यक्ष ईश्वराशी संपर्क साधू शकतो. जागृतीतील आपल्या प्रत्येक क्षणाला आपण समाधीचा क्षण बनवू शकतो. गुरुपौर्णिमा जसजशी जवळ येते तसतशा ह्या ऊर्जा आपल्याला जास्तजास्त मिळू लागतात. गुरुपौर्णिमेदिवशी आपल्याला सर्वाधिक ऊर्जा मिळतात. त्या आपण जास्तीतजास्त गहण करायला हव्या. त्या दिवशी ईश्वरासोबत आणि ह्या ऊर्जांसोबत जास्तीतजास्त वेळ घालवायला हवा.

आपल्याला जेव्हा विशेष ज्ञान मिळते तेव्हा त्यावर चिंतन व मनन केल्यावर ते आपल्याला समजते. जर आपल्याला ते समजले नाही तर आपण दुसऱ्या व्यक्तीबरोबर त्यावर चर्चा केली पाहिजे. तरीही जर समजले नाही तर अध्यात्मातील अधिकारी व्यक्तीकडे जाऊन त्यांच्याशी बोलले पाहिजे. त्यांनी समजावून दिल्यावर तो मुद्दा आपल्याला आमूलाग्र समजतो. अशा रीतीने समजल्यानंतर जिथे म्हणून शक्य आहे तिथे तिथे आपण ते ज्ञान आपल्या आयुष्यात आचरणात आणले पाहिजे.

कोणतीही साधना सुरू करण्यासाठी आपल्याला त्यात खराखुरा रस असणे गरजेचे असते. त्यानंतर त्या मार्गात पुढे जावे व पारमार्थिक लाभ मिळवावा. बहुधा, मनःशांतीसाठी किंवा अडचणींचे निराकरण करण्याच्या हेतूने आध्यात्मिक साधना सुरू केली जाते. समजा, योगायोगाने त्या मार्गात तुम्हाला काही लाभ झाला नाही आणि तुमचा भ्रमनिरास झाला तर मला वाटते की तुम्ही हे प्रामाणिकपणे मान्य करून तो मार्ग सोडला पाहिजे. तो मार्ग सोडायचा नसेल तर अर्थातच तुमची त्या मार्गावर अतिशय दृढ श्रद्धा असली पाहिजे.

मी श्रद्धेला अनन्यसाधारण महत्त्व देतो. श्रद्धेशिवाय आपण एक इंच सुद्धा प्रगती करू शकत नाही व आध्यात्मिक मार्गात पुढे सरकू शकत नाही. माझे गुरु आज हयात नाहीत पण ते सतत माझ्या संपर्कात असतात व मी त्यांच्या सतत संपर्कात असतो. मी हे सांगण्याचा प्रयत्न करतो आहे की तुम्ही एका मार्गाला व गुरुंना धरून राहिलात तर तुम्हाला मार्गदर्शन नेहमी मिळत राहील.

बहुतेक वेळा समोर येणाऱ्या अडचणी आपल्या स्वतःच्या अहंकारामुळे उभ्या ठाकत असतात. आपल्याला अनेक परीक्षा द्याव्या लागतात. ह्या परीक्षा उत्तीर्ण होऊन नेत्रदीपक यश मिळविणे तितकेसे कठीण नसते. अशा परीक्षा जरी घेतल्या गेल्या तरी देखील आपल्याला आयुष्यभर साधनेसाठी मार्गदर्शन मिळत राहते. चालू आयुष्यात जर साधना पूर्ण झाली नाही तर पुढच्या जन्मोजन्मी असे मार्गदर्शन व साह्य आपल्याला मिळत राहते.

संन्यासी ही अशी व्यक्ती असते जिचा अहंकार लोप पावलेला असतो. ही व्यक्ती जीवनावर प्रेम करते आणि जीवनाचे सौंदर्य शतगुणित करण्यासाठी स्वतःमधील सर्वोत्तम गोष्टींचा आविष्कार करते.

आपण सत्ययुगात प्रवेश करेपर्यंत संपूर्ण जगात आपल्या जवळ पोलीसदलासारखी काहीनाकाही यंत्रणा असेल. माझ्या गुरुंनी सांगितले होते की सत्ययुगात आपण निर्दोष जीवन जगतो.

आपण प्रत्येकाला सामावून घेतो व इतर प्रत्येकाचे दोष सांभाळून घेतो. खरं तर, इथले स्वयंसेवक व आम्हाला यानंतर सामील होणारे लोक या सर्वांना भविष्यकालीन कार्यासाठी तयार केले जात आहे. हे कार्य अतिशय महान व उमदे आहे. चालू घडीला आपल्यासाठी कदाचित भौतिक पातळीवर फारसे कार्य नसेलही. परंतु, माझ्या समजूतीनुसार जर आपण ध्यान केले, आयुष्यात सर्व आध्यात्मिक तत्त्वे प्रत्यक्षात जगलो आणि यमनियमांचे पालन केले तर आपल्याला दुसरे काही करण्याची आवश्यकता नाही. आपले जगणे हे स्वतःच एक ‘कार्य’ आहे हे आपण जाणले पाहिजे. ■

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 भाषणातील वेचे

(संकलन: शोभा के राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे)
जून २०१३

गुरुजी नेहमीच सांगत असत की आपण आणि हे जग अपूर्ण आहोत आणि आपल्याला या जगाशी व्यवहार करताना प्रचंड प्रेम आणि सहनशीलता राखावी लागेल. या काळादरम्यान, आपल्याला शहानिशा करणे आणि वादविवाद टाळावे लागतील. अगदी क्षुल्लक गोष्टी खूप मोठ्या विवंचना बनू शकतात. लोकांशी खूप प्रेमाने वागल्यावर कदाचित ते तुमच्याशी प्रेमाने वागणार नाहीत पण देवाच्या दुसऱ्या एखाद्या माध्यमातर्फे तुम्हाला प्रेम मिळेल. ताठर भूमिका घेण्यापेक्षा शांती आणि आनंद हा जर आपला उद्देश ठेवला, तर आपण आपल्या मित्रांमध्ये, आपल्या कुटुंबात, समाजामध्ये आणि इतकेच काय तर देशांमध्ये सुद्धा हे तत्त्व वापरून आपण नक्कीच प्रगती करू शकतो.

आपल्या कामाच्या जागेवर चालत असलेल्या राजकारणात गुंतण्यापासून स्वतःला परावृत्त करून आध्यात्मिक तत्त्वांचा अभ्यास करून स्वतःचे सामर्थ्य वाढवण्याकडे लक्ष घालायला हवे. किती उच्च हुद्द्यावर आपण पोहोचतो त्यावरून आपली सफलता ठरत नाही पण किती प्रामाणिकपणे आपण काम करतो तो आपल्या सफलतेचा मापदंड असतो.

गुरुजींनी आपल्याला सांगितले होते की प्रत्येक नवीन वर्षी आपल्याला विशेष ऊर्जा मिळतात. ही युगादी किंवा हा गुढी पाडवा, हे नवीन वर्ष खूप सकारात्मक बदलांचे वर्ष आहे असे जाणवते आहे. आपल्याला भूतकाळापासून मुक्त होऊन नवीन सुरुवात करता यावी यासाठी ते अप्रतिम संधी घेऊन आले आहे. हे नवीन नर्ष आपल्याला नवयुगात आणखी पुढे घेऊन जाईल.

काही मुले प्रकाशाचा उपयोग खूप विश्वासाने फक्त अभ्यासातील योग्यता वाढवण्याकरताच नाही तर जीवनाच्या इतर बाबींमध्ये सुद्धा करतात जेव्हा त्यांना अडचणी आणि आव्हानांना सामोरे जावे लागते. प्रकाश लोकांमध्ये प्रवेश करतो, त्यांना शिकवतो, त्यांचे मार्गदर्शन करतो आणि मदत पण करतो. पण कधी कधी आपण प्रकाशाचा मोकळेपणाने स्वीकार करत नाही. जर आपण विनम्र असलो तर आपण मान्य करतो की प्रकाश सर्वोच्च प्रज्ञा आहे, आपण त्याला समर्पण करतो आणि प्रकाश ग्रहण करतो.

आपण आपल्या वृत्तीचे, नकारात्मकतेचे, बंधनांचे आणि मोहपाशाचे गुलाम झालो आहोत. त्यामुळे आपली जाणीव मर्यादित झाली आहे आणि आपण आंधळे झालो आहोत. जेव्हा आपण या आंतरिक बंधनांपासून मुक्त होतो तेव्हा आपण आपल्यातील खरी योग्यता प्रकट करू शकतो. ध्यानसाधना आपल्याला हळूहळू अशा स्वातंत्र्याकडे घेऊन जाते. जेव्हा आपण लोकांवर प्रेम करतो तेव्हा आपण त्यांच्या मतांचा आणि त्यांच्या स्वातंत्र्याचा आदर करत असतो. आपण त्यांना शिकवतो पण त्यांना त्यांच्यासाठी निवडायचे स्वातंत्र्य देतो आणि इतकेच काय चुकासुद्धा करण्याचे स्वातंत्र्य त्यांना देतो, कारण त्यामुळेच ते प्रगती करू शकतील. ऋषी आपल्यावर प्रेम करतात, आपल्याला शिकवतात आणि तयार करतात. हे समजायला थोडा वेळ लागतो की ऋषींच्या मार्गात येणे हा महानतम आशीर्वाद आहे.

आपल्याला हे कळते आहे की आपल्या आजूबाजूला दिवसेंदिवस गोंधळ वाढतो आहे. दररोज नवनवे घोटाळे आणि स्त्रियांवरील अत्याचाराच्या बातम्या येत आहेत. सामान्य माणसांकडून होणारा निषेध अमान्य केला जातो, तिकडे दुर्लक्ष केले जाते आणि इतरांकडे बोट दाखवण्यात येते. व्यवस्था अपयशी ठरल्या आहेत. चांगल्याची, प्रामाणिकपणाची आणि शांतीची निवड करून लोकांनी आध्यात्मिक बनणे हाच यावरचा उपाय आहे.

व्यवस्थांचे कोसळणे हा शेवट नसून नवीन पद्धतीने जीवन जगण्याची सुरवात आहे. जर आपल्याजवळ गुरुजींनी दिलेले ज्ञान आणि ऊर्जा नसत्या तर कदाचित आपला या जगावरचा आणि जीवनावरचा विश्वास उडाला असता. जीवन जगण्याचा एक नवीन मार्ग लवकरच उदयाला येईल.

गुरुजी आपल्याला शंबला तत्त्वांतील पहिल्या तत्त्वाचा अभ्यास करण्यास सुचवत असत. आनंदामुळे खूप सूक्ष्म असलेल्या कर्मांचे क्षालन होते, जे की आपल्या नियमित ध्यानसाधनेने पण होत नाही. आनंद आपली संपूर्ण शरीरसंस्था परिशुद्ध करतो, आपल्या नाड्या शुद्ध करतो, सर्व चक्रांना जागृत करतो आणि त्यांची जागृती टिकवून ठेवण्यास मदत करतो. आनंद आपली प्रकृती सुधारतो, शांतीमय वातावरण तयार करतो. हे वातावरण आपण आपल्या सोबत बाळगू शकतो आणि त्याचा इतरांवर परिणाम होतो.

तुम्हाला जर वाटत असेल की तुम्हाला ऋषींकडून सूचना मिळाल्या आहेत आणि त्या तुम्हाला इतरांना द्याव्याशा वाटत असतील, तर आमच्या आध्यात्मिक प्रतिनिधी मंडळाशी सल्लामसलत केल्यानंतरच तसे करा. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र. जीवनशक्ती म्हणजे काय?

उ: ही महाविष्णू कडून येणारी एक खूप विशेष ऊर्जा आहे. ही ऊर्जा भौतिक विश्वात सर्वत्र, सर्व पृथ्वीगोलांवर आहे. जिथे जीवसृष्टी नाही, अशा सर्व ठिकाणी सुद्धा ही जीवनशक्ती असते आणि कदाचित काही काळानंतर हळूहळू ती तिथे प्रकट होईल. भौतिक विश्वाच्या निर्मितीनंतर विविध दैवी लोकांमधून इथे ऊर्जा आणून ठेवण्यात आल्या. जीवनशक्ती ही त्यापैकी एक अशी महान ऊर्जा आहे. कसे कोण जाणे पण आपल्याला हे माहीत नसते की आपण सर्वजण ही ऊर्जा बाळगत असतो. जेव्हा ती आपल्या माध्यमातून प्रकट होण्याचा प्रयत्न करते तेव्हा आपण तिच्याकडे दुर्लक्ष करतो आणि काहीवेळा तर आपण तिला दडपून टाकतो. तुम्ही नेहमी गायच्या, नाचायच्या आणि जीवन सर्वार्थाने जगण्याच्या मनःस्थितीत असायला हवे. तेव्हाच तुम्ही ते अनुभवाल जे तुम्ही अनुभवायला हवे आहे. ते म्हणजे सृष्टीच्या वैविध्यातून प्रकट झालेला ईश्वर. संपूर्ण ब्रह्मांड मदतीसाठी, मार्गदर्शनासाठी तुमच्या सोबत असेल.

प्र: जेव्हा मन आणि बुद्धीच्या संपूर्ण क्षमता विकसित होतात, तेव्हा त्यांच्या माध्यमातून आत्म्याचे तेज फाकते का?

उ: मन आणि बुद्धी ही प्रगल्भच आहेत. मन आणि बुद्धी कशाही अवस्थेत असले तरी आत्मा हा कधीही स्वतःला स्वतंत्रपणे व्यक्त करू शकतो, जास्तीत जास्त प्रमाणात चमकू शकतो.

प्र. ध्यान साधकाजवळ तृतीय नेत्राने पाहता येणे किंवा दिव्यदृष्टी असणे, अशा प्रकारच्या क्षमता असणे आवश्यक आहे का?

उ: त्याची काही आवश्यकता नाही. या फक्त क्षमता आहेत. जर तुम्ही प्रयत्न केला तर तुम्हाला त्या प्राप्त होतात. वास्तविक पाहता कधी कधी त्या आपल्याला विचलित पण करतात, आपले लक्ष दुसरीकडे वळवतात. म्हणून या मार्गात आपण सिद्धींच्या मागे जात नाही.

प्र. ध्यान करत असताना जर आपण एखाद्या जागेचा विचार केला, उदाहरणार्थ बऱ्याच वेळा लोक कॉस्मिक टॉवर किंवा कुंडलिनी टॉवरशी जोडण्याचा प्रयत्न करतात, तेव्हा ते सूक्ष्मदेहाने तिथे जातात का?

उ: नाही. आपण एखाद्या जागेचा फक्त विचार करू शकतो एवढेच, परंतु सूक्ष्मदेहाने आपण तेथे जात नाही. जर आपल्याला सूक्ष्मदेहाने जायचे असेल तर आधी त्यासाठी आपल्याला एखादे ठिकाण मनात निश्चित करून पूर्वतयारी करावी लागेल. तेव्हाच कुठे आपण सूक्ष्मदेहाने प्रवास करू शकू.

प्र: 'ध्यास' याचा खरा अर्थ काय आहे?

उ: ध्यास म्हणजे एखाद्या विशिष्ट ध्येयासाठी, शरीर, मन आणि बुद्धीच्या या संपूर्ण शरीर संस्थेला सज्ज करणे. कलाकार, संगीतकार, शास्त्रज्ञ, ध्यानसाधकांना असा ध्यास लागायला हवा. मला वाटते आपण त्याला एकप्रकारच्या वेडेपणाच्या सीमेपर्यंत न्यायला हवे. अन्यथा साधारण आवड ठेवून आपण लहान गोष्टी मिळवू शकतो. उच्च गोष्टी मिळवण्यासाठी उत्कट आवड असायला हवी.

प्र: उत्कटता व प्रामाणिकपणा यात किती फरक आहे?

उ: मला नाही वाटत की तुम्ही ह्यांना वेगळे करू शकता. तुम्ही जर प्रामाणिक नसलात तर तुम्ही एखाद्या ध्येयाबद्दल उत्कट पण असू शकत नाही. या दोन्ही गोष्टी एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत.

प्र: जास्तीत जास्त लोकांना परमार्थाच्या मार्गात कसे काय आणावे?

उ: त्यासाठी बरेच मार्ग आहेत. आपला मार्ग हा अद्वितीय आहे. सर्वात उत्तम म्हणजे प्रकाशाचे प्रवहन करणे. तसे केल्याने लोक परमार्थाच्या मार्गात येतील. लोक आपल्या ध्यानमार्गात आले नाहीत तरी हरकत नाही. या पृथ्वीवर आपली १,४४,००० केंद्रे आहेत. त्यांना ह्याचा फायदा मिळेल. त्यासोबतच आपण जास्तीत जास्त आध्यात्मिक व्हायला पाहिजे आणि सातत्याने प्रेम आणि शांतीची स्पंदने पसरवायला पाहिजेत. ही स्पंदने लोकांच्या अंतर्मनांना स्पर्श करतील आणि त्यांना आध्यात्मिकतेच्या कुशीत घेऊन येतील. जेव्हा तुम्ही ध्यान करता, तुमच्या आचरणातून प्रेम प्रकट करता तेव्हा तुम्ही ऋषींची आणि विश्वाची मोठ्या प्रमाणात सेवा करत असता.

प्र: मानवतेची आणि जगाची जी सद्य अवस्था आहे तशीच ती प्रत्येक कलियुगाच्या शेवटी असते का?

उ: नाही. ती त्या काळात राहणाऱ्या लोकांच्या आध्यात्मिक अवस्थेवर अवलंबून असते. आपल्या इच्छा स्वातंत्र्यामुळे आपण असे किंवा तसे राहण्याची निवड करू शकतो. आपण आता जसे आहोत तसे आपण असायला नको होते. या कालचक्रात लोकांची आध्यात्मिक स्थिती फारच वाईट आहे. ■

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 & 4	each 200/-
Guruji Speaks Part - I & II	each 200/-
Guruji Speaks (Vol - 3)	150/-
Guruji Speaks (Vol 4, 5, 6 & 7)	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)

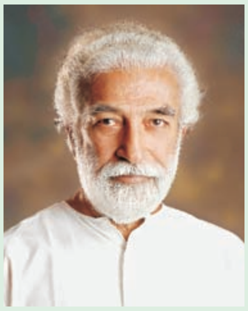
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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)

गुरुजींच्या देहावसानानंतर मला वाटले की मी ध्यान करू शकणार नाही. पण जेव्हा मी गुरुजींनी मृत्युपूर्वी दिलेला संदेश ऐकला तेव्हा मला फार आनंद झाला. ते म्हणाले होते, "ऋषींचे अनुसरण करा. मी स्वत: प्रत्येकाला वैयक्तिक मार्गदर्शन करेन." माझे दैनंदिन काम करताना व ध्यान करताना मला त्यांचे अस्तित्व जाणवते. आता मला खूप आत्मविश्वास वाटतो की मी कोणतेही काम सांभाळू शकते व मी निर्णय देखील ताबडतोब घेऊ शकते. प्रकाशावरील माझ्या दृढ श्रद्धेमुळेच हे सर्व घडते आहे.

– अनिला के

एकदा ध्यान करताना मी इतकी शांती अनुभवली जणू मी प्रकाशाशी एकरूप झालो होतो. त्यादिवशी ध्यानानंतर मला असे वाटत होते की प्रकाशात विलीन होण्यासाठी मी वेगाने त्याच्याकडे जात आहे. तेव्हापासून माझे ध्यान छान लागत आहे.

– योग नरसिम्हा

ताण व अति चिंता यामुळे माझी मान व खांदे खूप दुखत होते. उपचारासाठी भौतिकोपचार देखील मी घेत होते. पण आता माझे दुखणे जवळ जवळ नाहीसे झाले आहे. ध्यान करण्यास सुरुवात केल्यापासून माझा तणाव कमी झाला आहे व मी आता अतिशय शांती अनुभवत आहे.

– अनु सहगल

२१ डिसेंबर २०१२ नंतर आकाश पूर्वी पेक्षा नक्कीच अधिक सुंदर वाटत आहे आणि पूर्वीपेक्षा जास्त संवादी झाल्यासारखे वाटत आहे. निसर्ग, पक्षी, प्रत्येक गोष्ट बदलल्यासारखी वाटते आहे. तेव्हापासून जीवन नक्कीच बदलले आहे. असे वाटते की गुरुजी आपली जास्त काळजीपूर्वक देखभाल करीत आहेत व आपल्याला वर उचलण्यासाठी सदैव तत्पर आहेत. माझे अंत:करण कृतज्ञतेने भरून आले आहे.

– जसप्रीत कौर

२३ नोव्हेंबर रोजी पहिल्यांदाच मी गुरुजींना माझ्या खोलीत पाहिले. त्याच क्षणी जुन्या डी.व्ही.डीज् पाहण्याची व जुनी पुस्तके जी मी अजून वाचली नव्हती ती वाचण्याचा संदेश मला मिळाला. मला वाटले की हा संदेश थेट माझ्या अंतरंगात शिरला. नंतर मला समजले की त्यादिवशी गुरुजींनी देह ठेवला होता. मी काही वेळ ह्या बातमी बद्दल विचार करीत दु:खी होते पण त्याचवेळी गुरुजींच्या भेटीचे नवल देखील वाटत होते. मला वाटते की त्यांची भेट म्हणजे 'प्रकाशाची निवड करण्यासाठी, प्रकाश सोबत बाळगण्यासाठी, प्रकाश बनण्यासाठी व कायमचे त्याच्या जाणिवेत राहण्यासाठी' जागृत करणारी एक हाक होती.

– लिंडा सॉयर

१६ डिसेंबर २०१२ रोजी सकाळी साधारण १०.३५ च्या सुमारास तपोनगरातील ध्यानमंदिरा समोरच्या रस्त्यावर एका गावकऱ्याच्या कुत्र्याचे व आपल्या तपोनगरातील ब्लॅकी या कुत्र्याचे भांडण सुरू झाले. ते खूप हिंसकपणे त्यांचे दात दाखवत मोठ्याने भुंकू लागले. तितक्यात मला दिसले की एक भला माणूस, एक ध्यान साधक त्यांच्याकडे प्रकाश किरण पाठवत होता. प्रकाश गोलांच्या रूपात त्या कुत्र्यांपर्यंत प्रकाश पोहोचला. काही सेकंदांतच ती कुत्री शांत झाली व वेगवेगळ्या दिशेला निघून गेली. प्रकाश खरोखरच मदत करतो. त्याचा नक्कीच फायदा होतो !

– प्रताप

२१ जानेवारी २०१३ रोजी माझ्यावर एक छोटीशी शस्त्रक्रिया करण्यात आली. जेव्हा मला भूल देण्यात आली, मला वाटले की मी खूप वेगाने एका सोनेरी बोगद्यातून प्रवास करीत आहे. नंतर मला ऋषींचा खूप मोठा चेहरा दिसला व 'सप्त' असा ध्वनी सर्वत्र निनादत असल्याचे जाणवले. मी "ॐ सप्त ऋषयै नम:" हा मंत्र म्हणण्यास सुरुवात केली. सोनेरी प्रकाशात मला सात ऋषी दिसले. मी प्रकाश पसरवण्यास सुरुवात केली. जसजशी मी हळूहळू शुद्धीवर आले तसतसे मला आजूबाजूचे आवाज ऐकू येऊ लागले. मला खूप आनंद झाला आणि गुरुजी व ऋषींबद्दल कृतज्ञता वाटली.

– सुजाता

एके रात्री ध्यानावस्थेत प्रवेश केल्या केल्या मी तरंगत आहे असे मला वाटले व मी स्वत:ला तेजाने तळपणाऱ्या प्रकाश शरीर रूपात पाहिले. त्यावेळी मला जाणवले की मी प्रत्येक गोष्टीशी खोलवर जोडलेली आहे. माझे डोळे मिटलेले असूनही प्रत्येक गोष्ट खूप सुंदर पांढरट निळसर प्रकाशाने चमकत असल्याचे भासले. माझ्या अंतरंगात आत्यंतिक पूर्णत्वाची जाणीव, आनंद व शांती दाटून आली आणि मला खूप शांत वाटले. नंतर देखील मला यासम अनुभव आले. ते देखील त्यांच्यापरीने तेजस्वी होते पण काही कारणाने हा अनुभव मला सर्वात तेजस्वी वाटतो.

– सामंथा साइजलन्ड

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