प्रकाशमार्ग

Volume 6 Issue 11 AUGUST 2014 Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

नवयुग म्हणजेच सत्ययुग सुरू झाले आहे. आपण आता युगपरिवर्तनाच्या संक्रमण काळातून जात आहोत. आणि ही गोष्ट पुष्कळांनी जाणली आहे. नवयुगाची चळवळ ही केवळ या तथ्यांची प्रसिद्धी करण्यासाठी किंवा प्रसार करण्यासाठी नाही तर ही चळवळ लोकांना प्रथम चैतन्याच्या पातळीवर नवयुगात प्रवेश करण्यास तयार करण्यासाठी आणि नंतर सर्वांना एकजूट करण्यासाठी आहे, म्हणजे सामूहिक लाट कलियुग किंवा अंधारयुगाच्या, ज्याचा आता अंत होत आहे, सर्व खुणांना मिटवून टाकेल. आपल्या पृथ्वीला बरे करण्यासाठी, शांती पसरवण्यासाठी आणि या नवयुगाच्या चळवळीला बळकट करण्यासाठी कित्येक देशांतील कित्येक गट आता कार्यरत आहेत. त्यांचे कार्य गाजावाजा न करता शांतपणे चालू आहे. पण हे कार्य ह्या पृथ्वीवरील सर्वात महत्त्वाचे कार्य आहे कारण हेच ते कार्य आहे जे येथील जीवनाचे रक्षण करेल आणि इथे प्रकाश आणेल.

उच्च लोकांतील कित्येक आध्यात्मिक गुरू देखील या पृथ्वीवर नवयुग स्थापण्यासाठी कार्य करत आहेत. ते येथील कितीतरी लोकांच्या संपर्कात आहेत आणि संबंधित माहिती पुरवत आहेत. अदृश्य गुरूंकडून प्राप्त झालेले संदेश छापून दूरवर लोकांमध्ये वाटणे आता नित्याचे झाले आहे. उच्च लोकात राहाणारे सप्त ऋषी आपल्या ह्या गटाला मार्गदर्शन करत आहेत.

एकमेकांना ओळखणे, आपल्यामधील दुवा बळकट बनवणे आणि ही चळवळ जास्त लोकांपर्यंत पोचवणे, ही आपल्यासाठी आता पुढची पायरी आहे. आपल्या मासिकांचे आदानप्रदान हा या कार्याचा महत्त्वाचा भाग आहे. पण कसे काय कोण जाणे हे होत नाही आहे. पुष्कळ गट प्रतिसाद देत नाहीत. आपल्याला आपले अडथळे ओलांडावे लागतील कारण हे कार्य विलग राहून एकव्याने करता येण्यासारखे नाही. आपल्याला एक सामायिक कार्यक्रम विकसित करावा लागेल जसे की सर्वांनी एका विशिष्ट वेळी ध्यान किंवा प्रार्थना करणे. आपल्याला एकमेकांसोबत जगण्यासाठी आणि व्यवहारासाठी, धर्माच्या सीमांना स्पर्श न करता सामायिक मार्गदर्शक तत्त्वे विकसित करावी लागतील. युनाइटेड नेशन्स सारखी एक जागतिक संस्था निर्माण करावी लागेल जी या जगाची सदसद्विवेकबुद्धी म्हणून काम करेल.

नवयुगाची चळवळ एक आध्यात्मिक चळवळ आहे. आध्यात्मिकताच फक्त लोकांमध्ये ऐक्य आणू शकते, त्यांचे नेतृत्व करू शकते. ■

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

---

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.

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.

तपोनगरात साधकांनी संपूर्ण जगाला प्रकाश प्रवाहित करून गुरुपौर्णिमा साजरी केली.

काही ठळक घडामोडी

- १२ जुलै २०१४ रोजी तपोनगरच्या मेडिटेशन हॉल मधे गुरु पौर्णिमा साजरी करण्यासाठी सुमारे २०० लोक एकत्र जमले. त्यांनी शांतपणे परब्रह्माच्या ऊर्जा ग्रहण करून आणि संपूर्ण जगास त्यांचे प्रसरण करून गुरु पौर्णिमा साजरी केली.
- ३१–८–२०१४ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी कृपया २८–८–२०१४ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.

आनेकल येथील कार्यक्रम

२५–८–२०१४ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात संध्याकाळी ६ वाजता महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल.

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी साठी ध्यानाचे विशेष तंत्र

आपल्या समोर निळ्या प्रकाशाच्या एका प्रचंड गोलाची कल्पना करा. प्रकाशगोलाऐवजी आपण निळ्या प्रकाशरूपी भगवान श्रीकृष्णांची पण कल्पना करू शकता. एका प्रकाशकणाच्या रूपात आपण त्या प्रकाशगोलात किंवा प्रकाशमय भगवान श्रीकृष्णांच्या शरीरात प्रवेश करून त्यांचा अनुभव घ्या. ह्या तंत्राचा सराव कितीही वेळ आणि दिवसातून कितीही वेळा करता येतो. श्रीकृष्ण जन्माष्टमीपासून दहा दिवस आपण आपल्या दैनिक ध्यानाऐवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकता.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०४	सोमवार	शुक्लाष्टमी
०६	बुधवार	शुक्ल दशमी
०८	शुक्रवार	महालक्ष्मी उपासना
१०	रविवार	पौर्णिमा
१७	रविवार	श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
१८	सोमवार	कृष्णाष्टमी
२३	शनिवार	शिवरात्री
२५	सोमवार	अमावास्या / महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस
२८	गुरुवार	गौरी देवी पूजन
२९	शुक्रवार	गणपती पूजन
३१	रविवार	महर्षी अमरांच्या महासमाधी निमित्त कार्यक्रम

तपोनगरातील कार्यक्रम

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

रविवार १७ – श्रीकृष्ण जन्माष्टमी निमित्त विशेष ध्यान,
सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

रविवार ३१ – महर्षी अमरांच्या महासमाधी निमित्त कार्यक्रम

महर्षी अमर महासमाधी कार्यक्रम ३१–८–२०१४, रविवार

सकाळी ११ वाजता	स्वागत
	वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान
	विशेष ध्यान
दुपारी १२.३० वाजता	प्रसाद

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी

नोव्हेंबर २०१३ च्या आधी माझा आतेभाऊ अभ्यासात कमी पडत होता. नववीत त्याला ४८% अंक मिळाले होते. तो स्वयंकेंद्रीत होता आणि त्याची शिकवणी घेणाऱ्या शिक्षकांपैकी दोघांनी त्याच्यापुढे हात टेकले होते. नोव्हेंबर २०१३ मध्ये मी त्याला प्रकाश प्रवहन, सप्तर्षी प्राणायाम, पहिले शंबला तत्त्व आणि स्मरणशक्ती सुधारण्याचे तंत्र शिकवले. त्याने काटेकोरपणे त्याचा सराव केला. त्याच्या लहरी वागणुकीत सुधारणा झाली. तो शांत झाला आणि त्याची समज वाढली. तो भांडखोर आणि उद्धट होता. ह्या दोन्ही बाबतीत त्याच्यात सुधारणा झाली. त्याने प्रकाश अनुभवला आणि त्याला अद्‌भुत आध्यात्मिक आणि भौतिक अनुभव आले. आणि त्याच्या १० वीच्या परीक्षेत त्याला ८४% अंक मिळाले!

गणिताचा पेपर सोडवताना तो एका प्रश्नाचे उत्तर विसरला होता. त्याने प्रकाशास प्रार्थना केली आणि त्याला ते उत्तर त्याच्या उत्तरपत्रिकेवर छायेच्या रूपात दिसले!

एकदा मुसळधार पाऊस पडला आणि जोरदार वादळाने थैमान घातले. त्याच्या घरात एक आंब्याचे झाड होते आणि त्याचे आंबे पडू नयेत अशी त्याची इच्छा होती. त्याने प्रकाशास प्रार्थना केली. शेकडो झाडे आणि विजेचे खांब उन्मळून पडले, पाण्याच्या टाक्या पडल्या, छपरे उडून गेली पण त्या झाडाचा एक आंबा देखील पडला नाही!

– निखील गांधी, ध्यान साधक

मी दररोज प्रकाश प्रवहन करते. मी माझ्या मुलाला जास्त चांगल्या प्रकारे हाताळू शकते आहे. सराव करताना मला माझे शरीर हलके झाल्यासारखे वाटते. सरावानंतर मला माझे डोळे उघडावेसे वाटत नाहीत. आणि ह्या तीन दिवसात मला माइग्रेनसाठी गोळी घेण्याची गरज पडली नाही.

– मिस. सुगन्धीया, शिक्षिका, विश्व शिष्य विद्योदया स्कूल, पोल्लाची

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

ही दोन तपोनगरवासियांची गोष्ट आहे. एका महिलेस एक स्थानीय जिन्नस खाण्याची उत्कट इच्छा झाली जो तिची आई बनवायची. ती स्वत:च तो बनवून त्याचा स्वाद घेऊ शकली असती, पण त्याला खूप लांबच्या शहरात राहाणाऱ्या तिच्या आईने बनवलेल्या पदार्थाची सर आली नसती. त्यासाठी मोठ्या उपहार गृहात जाण्याची देखील तिची इच्छा नव्हती. त्या ऐवजी घरगुती केलेला पदार्थ तिला हवा होता. तीन दिवस ही अव्यक्त मौन इच्छा तिच्या मनात राहिली.

एका संध्याकाळी घराबाहेर फेरफटका मारताना तिने सौ. उमा सुधाकरांनी तिला मारलेली हाक ऐकली. त्या त्यांच्या कुत्र्याला फिरायला घेऊन आल्या होत्या. ती महिला आणखी एक तासभर घरी आहे ह्याची खात्री करून घेऊन सौ. उमा त्यांच्या घरी परत गेल्या. थोड्या वेळानंतर त्या महिलेस जो जिन्नस खाण्याची उत्कट इच्छा झाली होती तो त्यांनी गरमगरम करून पाठवला.

आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे सौ. उमा कधीही त्यांच्या कुत्र्याला फिरायला त्या महिलेच्या घराजवळ आणत नाहीत. तपोनगरातील प्रशांत वातावरणात संध्याकाळी फेरफटका मारताना त्या दोघी त्या आधी किंवा त्यानंतर कधीच एकमेकींना भेटल्या नाहीत. तो जिन्नस आणखी कोणी नाही तर स्वत: सौ. उमा यांनी केला होता ज्यांच्या अंगी उत्कृष्ट पाकक्रियेचे कौशल्य आहे.

एक छोटी आणि अनुच्चारित इच्छा कशामुळे वास्तवात उतरली? तपोनगरातील एकत्वाच्या भावामुळे जो विविधतेच्या मागे अदृश्यरूपात असला तरीही प्रत्येकाच्या अंत:करणात क्रियाशील आहे. ह्या भावाचे नाव आहे, गुरुजी कृष्णानंद. हे आध्यात्मिक सहजीवन गुरुजींच्या तपोनगरवासियांकडून महर्षी अमरांना ऑगस्ट २०१४ मधील त्यांच्या ३२ व्या महासमाधी दिवसाची भेट 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

(संकलन : शोभा राव ; अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

ऑगस्ट, २००४

देव हा सुपरिचित शब्द आहे. देव सर्वांच्या ओळखीचा आहे. देवाची व्याख्या करणे व देवाला संपूर्णतः समजणे फार अवघड आहे. याचे साधे कारण म्हणजे देव व्याख्या करण्याच्या पलीकडे आहे. समजण्यासाठी आपण आपली बुद्धी वापरतो. पण, बुद्धी हे आकलन करण्यासाठी व समजण्यासाठी अतिशय अपुरे साधन आहे. देवाचा अनुभव घेण्यासाठी आपल्याला बुद्धीच्या पलीकडे जावे लागते. आपण त्याला जाणू शकत नाही; आपण त्याचा केवळ अनुभव घेऊ शकतो. तसेच, अनुभव घेताना सुद्धा आधी थोडा व जशी प्रगती होईल तसा त्याहून थोडा जास्त अनुभव येतो. अशा रीतीने ध्यानामध्ये जास्त जास्त अनुभव घेऊन आपल्याला देव कळतो. देव सर्वत्र आहे. तो सृष्टीला व्यापून राहिला आहे, संपूर्ण ब्रह्मांडांना व्यापून राहिला आहे. तो चैतन्याच्या सर्व स्तरांमध्ये आहे; ऊर्जेच्या रूपात, चैतन्याच्या रूपात तो प्रत्येकामध्ये, प्रत्येक वस्तुमध्ये, प्रत्येक ठिकाणी आहे. संस्कृतात त्याचे वर्णन सर्वव्यापी असे केले आहे. तो सर्वज्ञही आहे. तो सर्व जाणतो. सर्व आयामांत असणाऱ्या सर्व ब्रह्मांडांतील, सर्व गोष्टी त्याच्या जाणिवेत असतात. तो भूत, वर्तमान व भविष्यातील सर्व गोष्टी एकसमयावच्छेदेकरून जाणतो. देवाचे वर्णन सर्वशक्तिमान असेही केले जाते. देव ब्रह्मांडे निर्माण करतो व तोच नष्ट करतो. तो जीवनाची निर्मिती करतो व तोच जीवनाचा नाश करतो. देवाविषयी थोडे जाणून घेण्यासाठी आपल्याला हे तीन शब्द लक्षात ठेवले पाहिजेत .... सर्वव्यापी, सर्वज्ञ आणि सर्वशक्तिमान.

देवाने प्रारंभी तीन प्रचंड ऊर्जाक्षेत्रांची निर्मिती केली. ह्या ऊर्जा सृजनासाठी, जीवनाच्या पोषणासाठी व नाशासाठी आहेत. ह्या ऊर्जाक्षेत्रांची व्यवस्था पाहण्यासाठी त्याने तीन व्यक्तित्वांची निर्मिती केली, ज्यांना आपण ब्रह्मा, विष्णु व महेश्वर म्हणून ओळखतो. ब्रह्माने ब्रह्मांडे, तारामंडळे, तारे, पृथ्व्या, सर्व जीवन, प्राणी, पक्षी इ. ची निर्मिती केली. त्याने सृष्टीची देखभाल करण्यासाठी इंद्र, वायू इ. देवांची निर्मिती केली. सर्वोच्च ईश्वर चैतन्याचा महासागर आहे. सर्व देव त्याचीच रूपे आहेत. हे सर्व तपशील 'आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण' या पुस्तकात दिलेले आहेत. हे पुस्तक आपण फक्त एकदाच नव्हे तर मधून मधून वाचले पाहिजे. प्रत्येक वाचनामुळे आध्यात्मिक परिणाम साधला जाईल. हे पारायण करण्यासारखे आहे. जेव्हा जेव्हा आपण वाचू तेव्हा त्यातील काही वेळी मेंदूमध्ये काही नवीन पेशी उघडतील; आपल्याला ज्ञान थेट मिळविणे शक्य होईल व काही कर्मे सुद्धा जळून जातील. क्रमिक पुस्तकाप्रमाणे असलेल्या या लहानशा पुस्तकात वेद व उपनिषदांचे सार भरले आहे.

माणसे त्यांच्या प्रकाशशरीरात चिरंतन जगतात. शंबलातील माणसे चिरंतन जगतात कारण ती प्रकाशशरीरात राहतात. हनुमान व सर्व चिरंजीव त्यांच्या अशाच तऱ्हेच्या प्रकाशशरीरात राहतात आणि त्यांना हवे असेल तेव्हा ते भौतिक शरीर धारण करू शकतात; ते त्यांच्या प्रकाशशरीराला मूर्त करू शकतात.

दोन दिवसांपूर्वी मी २४-२५ वर्षांच्या मुंबईच्या एका खूप तरुण मुलाला भेटलो. बऱ्याच काळापासून त्याची मला भेटायची इच्छा होती. त्याने मला खूप आवेगाने सांगितले, 'मला ईश्वराचा अनुभव घ्यायचा आहे. सिद्धी, सूक्ष्म देहाने प्रवास असल्या गोष्टींमध्ये मला स्वारस्य नाही.' एवढ्या तरुण मुलामधल्या त्या तळमळीचे मला आश्चर्य वाटले नाही कारण अशा माणसांना मी भेटलो आहे. त्यांची शरीरे तरुण असली तरी ईश्वराला अनुभवण्याची त्यांची तळमळ अतिशय जागृत असते. याचे कारण आहे त्यांनी पूर्वायुष्यांत केलेली साधना. अशा तऱ्हेच्या आणखी आत्म्यांनी आमच्याकडे यावे असे मला वाटते. आपल्यातील पुष्कळांजवळ कदाचित इतकी तळमळ नसेल. ऋषींसोबत येणाऱ्या लोकांच्या गाठीशी खूप पूर्व साधना असते. ती त्यांनी पुढे चालू ठेवली पाहिजे. या मार्गात कोणी अपघाताने येत नाही. ते इच्छेने प्रेरित होऊन येतात. ईश्वर व सूक्ष्म जगातील महान गुरु आपल्याला इथे आणतात. आमच्याकडे इथे पुष्कळ स्वातंत्र्य मिळते व स्वातंत्र्यातच कमाल प्रगती होऊ शकते. पण इथे स्वातंत्र्य असल्या कारणाने व आम्ही कोणाला मागे धरून ठेवत नसल्यामुळे लोक या संधीचा पूर्ण उपयोग करून घेत नाही. लोक तीन प्रकारचे असतात. पहिले, जे केवळ विरंगुळ्यासाठी ध्यान करतात, त्यांना आणखी काही नको असते व आपल्या हेतुविषयी त्यांच्या मनात अतिशय स्पष्टता असते. दुसऱ्या तऱ्हेचे लोक समस्यांचे निराकरण होण्यासाठी येतात व आध्यात्मिक प्रगती करण्याची इच्छा देखील त्यांना असते. तिसऱ्या प्रकारचे लोक ऋषींच्या कार्याला हातभार लावण्यासाठी पुढे येतात. मला विशेषतः स्वयंसेवक म्हणून असे लोक हवे आहेत ज्यांच्यामध्ये "मला ईश्वराचा अनुभव घ्यायचा आहे, मला मार्ग दाखवा." अशी तळमळ आहे आणि जे इथे राहतील. कारण, इथे येताना अशा लोकांचा कोणताही स्वतंत्र वैयक्तिक कार्यक्रम नसेल. ते ऋषींच्या कार्यक्रमानुसार वागतील. ऋषी वेळापत्रक आखतात; ते सांगतात, 'हे ठरवलेले मार्ग आहेत.' ते तंत्रज्ञान देतात. ऋषींच्या कार्यात सहभागी होणारे हे लोक त्यांचे काटेकोर पालन करतात. ते मार्गच्युत होत नाही. आणि ते इथे देण्यात येणाऱ्या स्वातंत्र्याचा कधीही दुरुपयोग करत नाही. ते साधनेकडे दुर्लक्ष करत नाही आणि ऋषींकडे तर कधीही दुर्लक्ष करत नाही. मी अशा लोकांची वाट पाहतो आहे.

हे समजून घ्या की आम्ही ध्यानामध्ये तुम्हाला ज्यांची कल्पना करायला सांगतो ते प्रकाश व रंग सूक्ष्म स्तरावरील असल्यामुळे त्यांना पाहणे कठीण असते. आम्ही सांगतो, 'प्रकाशाचा विचार करा,' तेव्हा त्याचा अर्थ असतो की तुम्हाला प्रकाशाची कल्पना असली पाहिजे, तिचा विचार करा, तुम्ही प्रकाशाला पाहण्याची गरज नाही.

चिंतनाकरिता विचार : वैराग्य म्हणजे आपल्या इच्छांचे उदात्तीकरण करणे. शारीरिक, भावनिक आणि वैचारिक पातळीवर आपण भोगत असलेल्या दुःखापैकी बहुतांश दुःख आपण इतरांना दिलेले असते. जर आता दिलेले नसले तर पूर्वी कधी काळी दिलेले असते. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

२७-०४-२०१४

स्वामी विवेकानंदांचे एक अतिशय सुरेख वचन माझ्या वाचनात आले. ते म्हणतात, 'दोष शोधणे फार सोपे असते. परंतु, संतांचे वैशिष्ट्य आहे की ते गुणांचा शोध घेतात.' हे तत्त्व आपल्याला गुरुजींमध्ये दिसले. गुरुजी हे तत्त्व पूर्णांशाने जगले. जेव्हा आपण लोकांशी उच्च स्तरावर, आत्म्याच्या स्तरावर संवाद साधू, तेव्हा अर्थातच आपल्याला त्यांच्यामधले फक्त गुणच दिसतील. एकही दोष दिसणार नाही. पण, जर आपण त्यांच्याशी वरवरच्या स्तरावर, 'अहम्'च्या स्तरावरून संवाद साधला तर साहजिकच आपल्याला त्यांचे दोष दिसतील कारण दुसऱ्या माणसाहून आपण श्रेष्ठ आहोत या कल्पनेने 'अहम्' सुखावतो.

०१-०६-२०१४

एका माणसाने मला विचारले, 'आपण प्राणशक्ती, रेकी किंवा तत्सम साधनांनी बरे करणाऱ्या व्यक्तीची मदत घ्यावी का?'

अशा व्यक्तीकडे जावे की नाही हा वास्तविकपणे ज्याचा त्याचा वैयक्तिक प्रश्न आहे. परंतु माझे वैयक्तिक मत असे आहे की आपण इथे ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली ध्यानसाधना करत असलो तर आपल्याला दुसरीकडे कुठेही जाण्याची गरज नाही. इथे आपल्याजवळ सर्व आहे. आपल्याकडे महान गुरुंनी, ऋषींनी पृथ्वीवर आणलेल्या संजीवक ऊर्जा आहेत ज्या इथे तपोनगरात साठवलेल्या आहेत. बरे होण्यासाठी आवश्यकता भासल्यास आपण या ऊर्जा वापरू शकतो. या उपचारक ऊर्जा संतोषी देवीच्या देखरेखीखाली आहेत.

कधीकधी हीलर म्हणतात की आजारी व्यक्तीच्या चक्रात किंवा विशिष्ट शरीर संस्थेमध्ये अडथळा असतो किंवा शरीरात ऊर्जांचे असंतुलन असते. ते म्हणतात की त्यांना तो अडथळा दिसू शकतो व ते ऊर्जा संक्रमित करून तो अडथळा दूर करू शकतात. कदाचित त्यांच्याजवळ अशा शक्ती असतील. पण, माझ्या समजूतीनुसार ध्यान करणे हा सर्वोत्तम उपाय आहे. आपण ध्यान करतो तेव्हा सर्व अडथळे दूर केले जातात. शरीरातील ऊर्जांचे असंतुलन दुरुस्त केले जाते. ध्यानसाधना आपल्याला सर्व काही देते.

तसेच, गुरुजींनी आपल्याला सांगितले आहे की आपल्याला बरे नसेल तर आपण डॉक्टरकडे जाऊ शकतो, औषधे घेऊ शकतो व त्याबरोबरच स्वयं उपचाराचे तंत्र वापरू शकतो. दुसरीकडे हीलिंगसाठी जाण्यापेक्षा असे करण्यात जास्त शहाणपण आहे.

हीलिंग हे अत्यंत थोर कार्य आहे. पण, कधीकधी काही जण आपली दिशाभूल करतात. आपल्याला कोणी जर सांगितले की तुमच्या शरीरात अडथळा आहे तर स्वाभाविकपणे आपण चिंताक्रांत होऊ. आणि मला वाटते की सच्च्या हीलरने अशा तऱ्हेची भीती आपल्या मनात घालू नये. ही काही सकारात्मक बाब नव्हे. असे काम बहुधा वाईट प्रवृत्तीची माणसे करतात. ते असो. काय निर्णय घ्यायचा हा शेवटी ज्याचा त्याचा प्रश्न आहे.

दुसरा एक प्रश्न असा होता, 'घराला ऊर्जा देण्यासाठी किंवा आपले नशीब फळफळावे यासाठी आपण यंत्रांचा वापर करणे योग्य आहे का?'

इथे राहून मला जे काही समजले आहे त्यानुसार मी सांगू शकतो की आपण कोणतेही यंत्र वापरण्याची गरज नाही. यंत्रांचा प्रभाव पडू शकतो. यंत्रे परिणाम घडवून आणू शकतात. पण, गुरुजींनी आपल्याला सांगितले होते की आपले शरीरच मुळी एखाद्या यंत्राप्रमाणे आहे, एखाद्या उपकरणाप्रमाणे आहे. कोणतेही यंत्र साठवू शकणार नाही इतक्या प्रचंड प्रमाणात ऊर्जा साठविण्याची क्षमता त्यामध्ये आहे. आपल्याला बाह्य यंत्रांची आवश्यकताच नाही. जर आपण नियमित ध्यान केले आणि स्वतःला शुद्ध ठेवले तर आपण पुष्कळ ऊर्जा धारण करू शकतो. जे लोक मनात भीती घालतात अशा लोकांच्या सापळ्यात न अडकण्याची दक्षता आपण घेतली पाहिजे. अन्यथा शेवटी आपण शांती व पुष्कळसा पैसा गमावून बसू. ऋषींची कार्यपद्धती नेहमीच सकारात्मक, प्रोत्साहन देणारी, आशा पल्लवित करणारी असते; भीती संक्रमित करणारी कधीही नसते.

इथे आपल्याला साधनेचा जो अर्थ समजला आहे त्यानुसार तिचे दोन भाग होतात. एक भाग उपासनेचा आहे. दिव्यत्वाचा अनुभव घेण्याच्या कामी साह्यभूत होणाऱ्या ध्यान व ध्यानाच्या तंत्रांचा अभ्यास हा एक भाग झाला. अत्यंत सकारात्मक आयुष्य जगण्यासाठी याची आपल्याला मदत होते. दुसरा भाग आहे ज्ञानाचा व तत्त्वांचा प्रत्यक्ष जीवनात प्रयोग करणे, जे तितकेच महत्त्वाचे आहे. जीवनाला अनेक बाजू किंवा पैलू असतात. संगीत, साहित्य, कला अशा जीवनाच्या सर्व पैलूंचा अनुभव घेण्याचा प्रयत्न आपण करायला पाहिजे. आणि जिथे आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचा खरा कस लागतो तो भाग आहे परस्पर संबंध किंवा लोकांना हाताळणे. आपला परस्पर संवाद जर प्रेमावर बेतलेला असेल तर आपले लोकांशी जिव्हाळ्याचे नातेसंबंध निर्माण होऊ शकतील. कोणती समस्याच उद्भवणार नाही. जेव्हा अपेक्षा नसतात तेव्हा समस्या उद्भवत नाही. त्यामुळे, खरं तर लोकांशी व्यवहार करताना ही सर्व तत्त्वे, इथे मिळणारे सर्व ज्ञान अतिशय सजगपणे वापरले पाहिजे. कोणालाही प्रतिक्रिया देण्यापूर्वी घेतलेला थोडा विराम आपल्याला तत्त्वाशी जोडून घेण्याच्या कामी उपयुक्त ठरतो आणि त्यानंतर आपण अतिशय सुयोग्य प्रतिक्रिया देऊ शकतो.

ध्यान करणे हे सकारात्मक दिशेने, ईश्वराच्या दिशेने पाऊल उचलण्यासारखे आहे. आपण हे करतो तेव्हा ईश्वरसुद्धा आपल्याकडे येण्यासाठी अनेक पावले टाकतो. ध्यानामध्ये आपल्याला केवळ अनुभव येतात असे नसून आपल्याला खूप ऊर्जासुद्धा मिळतात. ह्या ऊर्जा आपले शुद्धीकरण करतात, आपल्या शरीर व्यवस्थेतील खळ मळ काढून टाकतात व आपल्या देह संघातात जर नकारात्मक ऊर्जा वास करत असतील तर त्या काढून टाकतात. त्या आपल्याला शुचितेचे जीवन जगण्यासाठी आंतरिक ताकद सुद्धा देतात. ध्यानात येणारे अनुभव आपल्याला सकारात्मक बनण्यासाठी, मूल्याधारित जीवन जगण्यासाठी प्रोत्साहित करतात. पण, जर आपण आपल्या नकारात्मक प्रवृत्तींकडे परत गेलो तर मात्र नकारात्मक ऊर्जा पुन्हा आपल्याकडे आकर्षित होतील. ध्यानामध्ये मिळविलेल्या सकारात्मक ऊर्जा निघून जातील. आपण पूर्वीच्याच जागी अडकून राहू. ईश्वराच्या दिशेने आपली वाटचाल होणार नाही. मला आठवते की गुरुजी सांगायचे की आपण ध्यानात मिळविलेल्या ऊर्जा घालवून बसायला क्रोधाचा एक उद्रेक पुरेसा असतो.

दुसऱ्या शंबला तत्त्वाचा अभ्यास करताना आपण प्रेमाचा प्रसार करतो. गुरुजींनी आपल्याला सांगितले होते की त्याव्यतिरिक्त प्रेमाच्या इतर पैलूंचेही आचरण केले पाहिजे. ते आहेत : 'सर्वांवर प्रेम करा. कोणाचाही तिरस्कार करू नका. क्षमा करा. इतरांचे परीक्षण करू नका. प्रत्येक व्यक्तीचा व प्रत्येक वस्तुचा आदर करा. आत्म्याच्या स्तरावरून इतरांशी नाते जोडा.' दुसऱ्या शंबला तत्त्वाशी संबंधित असलेल्या ह्या विशेष सूचनांचे जर आपण पालन केले तर सर्व शंबला तत्त्वांचे आचरण केल्यासारखे होईल.

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.

महर्षी अमर

शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

आपण महर्षी अमरांना भेटलो नाही पण गुरुजींनी त्यांचा परिचय करून दिल्यापासून त्यांनी आपल्या आणि आपल्या भोवती असलेल्या लोकांच्या जीवनांवर खूप मोठा प्रभाव टाकला आहे. त्यांनी आपल्या जीवनात सौंदर्याची भर घातली आहे, ज्यामुळे जीवन शांतीपूर्ण आणि आनंदी झाले आहे. अशा तऱ्हेने ते सदैव आपल्या सोबत आहेत आणि आपल्या सोबत राहातात.

महर्षी अमर ज्ञानाचे आणि दिव्य प्रेमाचे प्रचंड महासागर होते, तरीही ते अगदी साधे आणि विनम्र होते. महर्षी अमर जर नसते तर आपल्याला साधी सत्ये कळली आणि समजली नसती, जसे की, देव ऊर्जा आहे आणि तो आपल्या आत आणि सर्वत्र अदृश्य उर्जेच्या किंवा प्रकाशाच्या स्वरूपात उपस्थित आहे. हा प्रकाश बघता येत नाही तर फक्त अनुभवता येतो. अशा प्रकारे त्यांनी आपल्याला जाणीव करून दिली की देवाशी संपर्क साधणे, त्याच्याशी मैत्री करणे, त्याला अनुभवणे आणि त्याच्याशी संलग्न होऊन आयुष्यातील सर्व अडथळे पार करणे सोपे आहे. त्यांच्या साध्यासरळ शिकवणी आपले जीवन सर्व प्रकारे संपन्न करण्यासाठी सहजपणे आपल्या जीवनात अंमलात आणता येतात.

महर्षी अमरांनी ऋषींना आणि ध्यानसाधनेस आपल्यापर्यंत आणले. ध्यानसाधना ही मानवजातीसाठी सर्वात मोठी देणगी आहे. त्याचा नियमित सराव आपले कर्म नष्ट करून आपल्याला गूढपणे शुद्ध करतो. त्यांचा भर वैयक्तिक परिवर्तनावर होता. त्यामुळे महर्षी अमरांनी ध्यानसाधनेच्या सरावावर आणि विचार व भावनांना सकारात्मक बनवण्यावर देखील भर दिला ज्यामुळे लोकांमध्ये आंतरिक परिवर्तन घडते. ते म्हणत की परिवर्तन झालेला मनुष्य महत्त्वाचा आहे कारण तो समाजाला आणि संपूर्ण जगाला मोठ्या प्रमाणात सकारात्मकतेचे योगदान देतो आणि जगाला देवाचे प्रेम आणि ऊर्जांनी संपन्न करतो.

आपल्याला नेहमीच त्यांच्याकडून खूप काही मिळाले आहे. ह्या महान गुरूंकडून आपल्याला प्रचंड प्रेम आणि ऊर्जा मिळत राहिल्या आहेत ज्यांची बरोबरी कोणत्याही गोष्टीशी होऊ शकत नाही. आपल्याला मार्गदर्शन, मदत आणि आपल्या प्रगती आणि परिवर्तनासाठी जरुरी असलेल्या सर्व गोष्टी देणे त्यांनी चालू ठेवले आहे. आपल्या अंत:करणात सर्वार्थाने त्यांचा स्वीकार करण्यासाठी आपण आपल्या मनाचे दरवाजे उघडू या आणि त्यांना समर्पित होऊ या. ■

महर्षी अमर

वैशाली जोशी

महर्षी अमर सर्वोच्च कोटिचे गुरू होते. त्यांनी ऋषींची स्वप्ने, नवयुगाची स्वप्ने बाळगली. पृथ्वीवर नवयुगाची स्थापना करण्यासाठी त्यांनी सूक्ष्म स्तरावर अनेक कार्ये केली.

त्यांनी गुरुजींना भविष्याचे स्वप्न आणि जीवनाचे ध्येय दिले. आणि गुरुजींच्या द्वारे त्यांनी आपल्याला तपोनगर आणि हा मार्ग दिला जेथे आपल्यासाठी दुर्मिळ ज्ञान आणि ऊर्जा, दुर्मिळ आणि विशेष तंत्रे आणि अज्ञात सत्यांचा शोध घेण्यासाठी सर्व संधी उपलब्ध आहेत. त्यांनी आपल्याला एक अशी प्रणाली दिली जी व्यक्तिंभोवती उभारलेली नसून तत्त्वांभोवती उभारलेली आहे. महर्षी अमर एक तत्त्व दर्शवतात, सप्त ऋषी एक तत्त्व दर्शवतात.

त्यांनी आपल्याला नव युगाची तत्त्वे शिकवली आणि भविष्यातील नवीन धर्म असलेल्या वैश्विकतेची तत्त्वे दिली. त्यांनी भाषणे दिली नाहीत पण त्यांनी शिकवले, त्यांनी बुद्धिवादावर भर दिला नाही तर समजूतदारपणाने जगण्यासाठी आणि आध्यात्मिक प्रगती करण्यासाठी प्रात्यक्षिक धडे दिले. त्यांनी संतुलनावर भर दिला, आणि ऐहिक आणि आध्यात्मिक ही दोन्ही जीवने कशी जगायची आणि त्यांचे संतुलन कसे साधायचे ह्याचे स्पष्ट मार्गदर्शन केले. त्यांनी आपल्याला शिकवले की आपण जीवन साजरे केले पाहिजे, आणि हे जीवन किती छान आणि सुंदर आहे ह्याचा शोध घेण्यात मदत केली. त्यांच्या जीवनाद्वारे त्यांनी आपल्याला शिकवले की ह्या जगाचे न होता ह्या जगात कसे जगले पाहिजे, आणि सर्व सुखसोयींमध्ये राहून देखील विरक्त कसे राहाता येते.

महर्षी अमर पूर्णपणे प्रेमाने भरलेले आणि क्षमाशीलतेचे महासागर होते. त्यांनी कधीही चुका दाखवल्या नाहीत, दोष मोजले नाहीत, पारख केली नाही. फक्त बिनशर्त प्रेमाचा वर्षाव केला आणि लोकांची आध्यात्मिकदृष्ट्या प्रगती होण्याची वाट पाहिली. त्यांनी सर्वांना सारख्या संधी, सारखे ज्ञान, सारखे प्रेम दिले आणि त्यांच्या क्षमतेची जाणीव करून दिली. आज देखील त्यांनी उच्चतर स्तरावरून हे करणे चालू ठेवले आहे. आणि त्यांनी जे काही केले आहे आणि करत आहेत त्यासाठी त्यांची फक्त एक अपेक्षा आहे की आपण 'चमकावे'. त्यांची अपेक्षा पूर्ण करून आपण आपली कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा प्रयत्न करू या. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: जेव्हा आपल्याला आध्यात्मिक अनुभव येतात तेव्हा आपल्याला ऊर्जा मिळत असतात का?

उ: हो. तेव्हा आपल्याला ऊर्जा निश्चित मिळतात. आध्यात्मिक अनुभव आपल्याला प्रचंड ऊर्जा मिळवून देतात. मानसिक अनुभव सुद्धा आपल्याला ऊर्जा मिळवून देतात.

प्र: जेव्हा आपण ऋषींना प्रार्थना करतो तेव्हा आपल्याला ऊर्जा मिळतात का?

उ: ऋषींशी जोडण्याकरता त्यांना केवळ आठवणे पुरेसे आहे. तुम्हाला आपोआपच ऊर्जा मिळतात, जसे पाणी वरून खाली वाहते. ऋषी आपल्यावर प्रेम करतात. आपल्याला त्यांच्याकडून खूप ऊर्जा, प्रेम आणि प्रकाश मिळतो.

प्र: मला पूर्णपणे समर्पण करायचे आहे? मी ते कसे करू शकतो?

उ: 'तुम्ही असे करा' असे नेमके सांगणे थोडे अवघड आहे. समर्पणासाठी तुम्हाला दृढ निश्चय करावा लागेल, तेवढे पुरेसे आहे. जास्त ध्यान करा, जास्त प्रकाश सोबत बाळगा आणि अहंकार सोडा, आचरणात प्रेम आणा. या सर्वाचा समर्पणात फायदा होईल, पण आधी निर्णय घ्या, निवड करा.

प्र: प्रकाशाचा अनुभव घेणे इतके कठीण का आहे?

उ: त्याचे एक साधे कारण म्हणजे आपण प्रकाशाला भौतिक पातळीवर अनुभवण्याचा प्रयत्न करतो. त्याला आपण स्थूल पातळीवर पाहू आणि अनुभवू शकत नाही. त्याला अनुभवण्याचा अभ्यास तुम्ही यांत्रिकपणे, त्याच्याबद्दल उत्कट प्रेम न बाळगता, त्याच्यासोबत आत्मीयतेने संबंध न जोडता करता. आता ही पद्धत वापरून पाहा : प्रकाश तुमच्या सोबत आहे, तुम्ही प्रकाशाची जाणीव ठेवू शकाल आणि त्याला अनुभवू शकाल, त्याशिवाय प्रकाशासोबत संवाद देखील साधू शकाल.

प्र: जेव्हा आपण प्रकाश अनुभवतो तेव्हा आपल्या शरीरसंस्थेचा कोणता भाग प्रकाश अनुभवतो?

उ: संपूर्ण शरीरसंस्था प्रकाश अनुभवते. आपल्या शरीरसंस्थेची – भौतिक, मानसिक आणि बौद्धिक – प्रत्येक पेशी प्रकाश अनुभवत असते.

प्र: आपण काळशून्य अवस्थेत प्रवेश केला आहे का?

उ: नाही, आपण त्या अवस्थेत प्रवेश केलेला नाही. या पृथ्वीवरील मानव प्राणी म्हणून आपण सर्व मिळून ह्या काळशून्य अवस्थेत प्रवेश करत नाही आहोत. पण व्यक्तीगत पातळीवर आपण ते करू शकतो. ध्यानात जेव्हा आपण स्तब्धतेत प्रवेश करतो तेव्हा एका बिंदूपाशी आपण काळशून्य अवस्थेत प्रवेश करतो.

प्र: दैवी इच्छा आणि आपली इच्छा यात काय फरक आहे? आपल्यासाठी देवाची इच्छा काय आहे हे आपण कसे ओळखावे?

उ: देव म्हणजेच विश्व. देवाची इच्छा खूप मोठी असते. ती संपूर्ण विश्वासाठी असते. आणि आपली इच्छा अर्थातच लहान असते. आपल्यापैकी बहुतेक लोक स्वतःच्या पलीकडे विचार करत नाही. देवाने आपल्याला इच्छास्वातंत्र्य दिले आहे. तो आपल्यात हस्तक्षेप करत नाही.

प्र: स्वतःची नियती निर्माण करण्यापेक्षा, जीवन जसे आहे ते तसेच स्वीकारणे योग्य आहे का ?

उ: वास्तवाचा परमेश्वराकडून मिळालेले दान म्हणून स्वीकार करा, तक्रार करू नका. परमेश्वर तुम्हाला या मधून बाहेर पडण्या करता प्रचंड मनोबळ आणि विवेक देईल. म्हणूनच आपण ध्यान करतो, नवीन नियती निर्माण करण्यासाठी.

प्र: सूर्याकडे एकटक पाहण्याने प्राणशक्ती वर जगण्यासाठी आपल्याला मदत मिळते का?

उ: काहीवेळा हो. ते तुमच्या आध्यात्मिक अवस्थेवर अवलंबून असते. खूपच उमदी आणि हृदयाला स्पर्श करणारी गोष्ट ही आहे की, जेव्हा तुम्ही साधारण प्राणायामाचा अभ्यास करता तेव्हा सूर्यदेव, ज्याला तुमच्या गरजा माहीत असतात, तो तुमच्या नकळत तुम्हाला विशेष प्राणशक्ती प्रदान करत असतो.

प्र. प्राणशक्ती आणि वैश्विक ऊर्जा यांमध्ये काय फरक आहे?

उ: त्यांचे उगम वेगवेगळे आहेत. प्राणशक्ती आपल्याला सूर्यातून मिळत असते. वैश्विक ऊर्जा विश्वातून मिळत असते. ती सर्वत्र उपलब्ध असते. प्राणशक्ती आपल्या भरणपोषणाकरता असते. प्राणशक्ती उपचारक सुद्धा असते. पण वैश्विक ऊर्जा आपल्याला आपल्या भरणपोषणात मदत करू शकेल, आपल्याला बरे करू शकेल, त्याच बरोबर वैश्विक ऊर्जेजवळ खूप ज्ञान पण असते. ही वैश्विक ऊर्जा म्हणजे स्वतः परमेश्वरच होय आणि परमेश्वराजवळ जे काही असते ते या वैश्विक ऊर्जेजवळ पण असते.

प्र: प्राणशक्तीवर जगणाऱ्या व्यक्तीला वृद्धत्व येत असते का?

उ: होय. येत असते. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
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-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)	250/-
Guruji Speaks (Vol 5 & 7)	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 1 & 2	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 3	150/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences - Vol 1 & 2	each 150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis - Vol 1 & 2	each 100/-
Pyramid Revelations	100/-
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 करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

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)

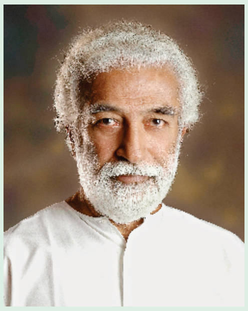
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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)

मी झोपलेलो असताना, सूक्ष्म पातळीवर चालणाऱ्या वर्गात मला प्रशिक्षण दिले जात आहे असे मला वाटते. बऱ्याच वेळा मी पहाटे ४ ते ५ च्या सुमारास उठतो आणि मला नुकतेच कोठून तरी परतल्या सारखे वाटते. जर मी, झोपेत असताना नक्की काय घडले असावे, हे आठवण्याचा प्रयत्न केला तर मला काहीच आठवत नाही. मला खात्री आहे की गुरुजी मला घडवीत आहेत. मी प्रगती पथावर आहे याची काळजी ते घेत आहेत. पूर्वी पेक्षाही आता मी त्यांच्याशी जास्त जवळीक अनुभवत आहे.

टेलीपथी व अंतःप्रेरणेसारख्या माझ्या विशेष क्षमता हळूहळू जागृत होत आहेत. कार्यालयात काम करताना मला समजते की मी योग्य दिशेने जात आहे किंवा नाही. जर मी चुकीच्या दिशेने जात असेन तर मला आतून एकप्रकारची टोचणी लागते. जर मी त्या टोचणीची दखल घेतली तर संभाव्य अडचणी टाळू शकतो. जर मी तिकडे दुर्लक्ष केले तर मला अडचणींना सामोरे जावे लागते व माझ्या लक्षात येते की माझे चुकले होते !

– पुष्कर पत्की

एके दुपारी आराम करीत असताना, प्रेमळ आस्थेने भरलेला ऊर्जेचा एक ढग खाली उतरला व त्याने मला पूर्णपणे वेढले. संपूर्ण सुरक्षिततेचा अनुभव घेत मी त्या ऊर्जाकोशात बराच वेळ घालविला. माझ्यातील भीती व असुरक्षितता पूर्णपणे नाहीशी झाली. नंतर त्या ढगात एक छिद्र निर्माण झाले व ती ऊर्जा भोवतालच्या वातावरणात पसरली. मी अनुभवलेली प्रेमळ आस्था व सुरक्षितता संपूर्ण विश्वात देखील उपलब्ध असल्याचा तो संकेत होता. ह्या अनुभवानंतर मी सृष्टीशी अधिक मोकळेपणाने, सहजपणे व प्रेमाने संवाद साधू शकत आहे.

– निर्मला बाला

कधी कधी माझ्या भोवतालच्या ऊर्जेची पातळी उंचावत आहे असे मला जाणवते. साधारणपणे रात्री किंवा कधी कधी एकाएकी महत्त्वाचे काहीतरी करावे लागल्यावर असे घडते. परमेश्वर माझ्या सोबत आहे याची जाणीव मला करून दिली जाते. माझ्या जीवनाचे आयाम बदलत आहेत, माझ्यात परिवर्तन घडत आहे ज्याची सुरुवात माझ्या अंतरंगातून होते व भोवतालच्या पर्यावरणात पसरते.

– गीता जोशी

मला माझ्या मनात हलकेपणा जाणवतो आणि रक्षा कवच नकारात्मक स्पंदनांना मला स्पर्श करू देत नाही. माझ्या योजना अगदी माझ्या मनाप्रमाणे प्रत्यक्षात उतरत आहेत. मी गुरुजी, ऋषी व आध्यात्मिक मार्गदर्शक या सर्वांची ऋणी आहे.

– नंदिता पटेल

मी नेहमी आनंदी व समाधानी असतो कारण माझ्या मनात आता फक्त सकारात्मक विचारच येतात. इतरांना मदत करण्याची इच्छा वाढली आहे. एकंदर निरामयतेच्या व शांतीच्या अनुभवात वृद्धी झाली आहे. माझा चिडचिडेपणा पूर्णपणे काबूत आहे. कोणत्याही प्रकारची भीती, अगदी मृत्युचे भय देखील नाहीसे झाले आहे.

– व्ही. पी. माथुर

फक्त काही महिन्यांतच माझ्या जीवनात सकारात्मक बदल घडले आहेत असे माझ्या निदर्शनास आले आहे. आता मी नेहमी सर्व पातळ्यांवर प्रकाश अनुभवू शकत आहे. ध्यानात व इतरवेळी देखील मी शांती अनुभवू शकत आहे. लोकांचे निर्णय, त्यांच्या मर्यादा व भूमिका यांचा आदर करीत त्यांच्याशी तडजोड करणे पण आता मला शक्य होते आहे. ज्यांना मी टाळत असे किंवा ज्यांचा मला तिटकारा वाटत असे, त्यांचा आता मला राग येत नाही. हा फार मोठा सकारात्मक बदल मी अनुभवत आहे.

– अभय जोशी

माझ्या दृष्टिकोनात बदल होत आहेत व आता मी पूर्वीपेक्षाही चांगली व्यक्ती बनले आहे. मी जास्त समजूतदार व दयाळू बनले आहे. मला याची जाणीव झाली आहे की परमेश्वरच सर्वकाही आहे व मला फक्त शांत राहून सर्व गोष्टींचा स्वीकार करावयाचा आहे.

– मैत्रेयी शशांक

ह्या वर्षाच्या सुरुवातीपासूनच जीवन फारच कठीण व असह्य झाले होते जणू प्रचंड वादळच माझ्या जीवनात आले होते. पण नियमित ध्यान व पहिल्या शंबला तत्त्वाच्या अभ्यासामुळे मला या टप्प्यातून शांतपणे पार पडण्यास मदत मिळाली. मला ध्यानाची व शंबला तत्त्वांची महती कळली. ऋषी व गुरुजींशिवाय मी पूर्णपणे विखुरलो असतो. त्यांनीच मला एकसंघ ठेवले. मी त्यांचाच एक भाग आहे असे आता मला वाटते. त्यांचे आभार मानण्याकरिता माझ्याकडे शब्द नाहीत.

– दीपक दिवाकर

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