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 7 Issue 5 FEBRUARY 2015 Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

प्रेम ही जीवनातील सर्वोच्च अभिव्यक्ती आहे. जिथे प्रेम आहे, तिथे शांती, आनंद, संतोष आणि प्रकाश नांदतो. प्रेमाच्या अभावामुळे लोभ, स्वार्थ, द्वेष आणि हिंसा फोफावतात. जग हे निष्प्रेमतेमुळे दुःख भोगते आहे. हे सत्य आहे.

शांतीसाठी कार्य करणाऱ्या लोकांनी हे समजून घ्यायला हवे की प्रेमाशिवाय शांती नांदू शकत नाही. आपल्याला जर या जगात खरी शांती हवी असेल तर नकारात्मकतेचे समूळ उच्चाटन करावे लागेल. आपल्याला आपल्या अंतरंगातून प्रेम बाहेर आणावे लागेल आणि आपल्या प्रत्येक कृतीत ते ओतावे लागेल. ह्यासाठी कोणी ध्यानसाधक असण्याची गरज नाही ! आपल्यापैकी प्रत्येक जण ते करू शकतो.

उच्च पदांवर विराजमान असलेली सत्ताधारी माणसे जास्त नाहीत. त्यांना स्वतःच्या स्वार्थासाठी काम करणे थांबवावे लागेल आणि इतरांचा विचार करायला सुरुवात करावी लागेल. त्यांनी जर ठरवले तर ते खूप काही करू शकतात. ते युद्ध थांबवू शकतात, हिंसा थांबवू शकतात, असहाय व्यक्तीचे शोषण थांबवू शकतात आणि पुष्कळ लोकांच्या जीवनात शांती आणू शकतात. पण सर्वप्रथम त्यांना त्यांच्यामधील हाव, स्वार्थीपणा इत्यादी अशा नकारात्मकतेचा नाश करावा लागेल. त्यांना प्रथम त्यांच्या अंतर्यामीच्या प्रेमाचा अनुभव घ्यावा लागेल. प्रेम मनुष्याला दैवी बनवते; मनुष्यात परिवर्तन घडवते.

सत्तेच्या खुर्च्यांवर बसलेल्या लोकांमध्ये परिवर्तन व्हावे हेच आता त्वरित अपेक्षित आहे. मग इतर सहज त्यांचे अनुसरण करतील. 'बदल' हा सुरू होऊन त्याने सर्वांना वेढायला हवे. याला पर्याय नाही. बदल हा घडायलाच हवा. लोकांनी जर बदलाला विरोध केला तर बदल त्यांच्यावर लादला जाईल. मग त्यांनी दुःख आणि वेदनेबद्दल तक्रार करू नये. निसर्ग आपल्याला विकासाच्या संधी देतो. आपण जर आपला विकास केला नाही तर आपला नाश होईल. आणि आपल्यासोबत ही संस्कृती आणि जे आतापर्यंत या जगाने मिळवले आहे ते सर्व नष्ट होईल. इतिहासाची पुनरावृत्ती होईल.

हे जगाच्या शेवटाबद्दलचे भाकीत नव्हे. हे सत्य आहे. लोकांमध्ये भीती पसरवण्याच्या उद्देशाने नव्हे तर त्यांना जागृत करण्यासाठी हे कथन आहे; हे स्पष्ट सांगण्यासाठी की एकमेव प्रेमच प्रकाश आणू शकते. एकमेव प्रेमच जीवन फुलवू शकते.

पण आपण इतरांमध्ये बदल होण्याची वाट पाहण्याची गरज नाही ! आपण स्वतःला प्रेमाच्या जादूने बदलू शकतो. आपल्या प्रेमाचा प्रकाश नक्कीच आपल्या आजूबाजूला, आपल्या कुटुंबात व मित्रपरिवारांत पसरेल. मग आपल्या जीवनात आणि अवतीभोवती शांती नांदेल. नवयुगाची सुरुवात आपल्यापासून होऊदे.

आपण जर खरोखरंच अशाप्रकारे जगू लागलो तर आपण पाहू की ज्या समस्या आतापर्यंत आपल्याला त्रास देत होत्या त्या नाहीशा होतील. आपल्याला एकही शत्रू असणार नाही आणि निसर्ग सुद्धा आपल्यावर प्रेमाचा वर्षाव करेल.

प्रेम आणि शांतीमय असल्यावर आपल्या लक्षात येईल की जीवनात आणखीही बरेच काही आहे. आपल्या लक्षात येईल की आपण निष्प्रेमतेत धडपड करण्यासाठी इथे जन्म घेतलेला नाही किंवा प्रेमात चमकण्यासाठीही नाही. आपल्या जीवनाला एक उच्च उद्देश आहे. आपले एक ध्येय आहे – वैयक्तिक ध्येय. आपण आपल्या जीवनात वाया घालवलेल्या वेळाबद्दल दिलगीर होऊ. पण त्याने काही फायदा होणार नाही !

आपल्याला आपला प्रवास आत्ताच सुरू करायला हवा. ■

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.

११ जानेवारीला, 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' संबंधी कार्यांवर चर्चा करण्यासाठी प्रकाश प्रवाहक स्वयंसेवकांची बैठक झाली. त्या दिवशी साधारण १८० स्वयंसेवक २००० पेक्षाही जास्त शाळांमधून प्रकाश प्रवहनाची सत्रे आयोजित करतील.

काही ठळक घडामोडी

- शुक्रवार, ३० जानेवारीला 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' पाळण्यात येईल. ह्या दिवशी हजारो शाळांतील जवळजवळ दशलक्ष मुले प्रकाश प्रवहन करतील असे अपेक्षित आहे. कृपया ह्या दिवशी कोणत्याही सोयीस्कर वेळी ७ मिनिटे आपापल्या घरी प्रकाश प्रवहन करून ह्यात भाग घ्यावा ही विनंती.
- १ फेब्रुवारी २०१५ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांची जयंती साजरी करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्यासाठी आपले स्वागत आहे. ह्यासाठी कृपया ३०-१-२०१५ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.
- शंबला गटाचे जवळजवळ २०० सदस्य ११ जानेवारी २०१५ ला तपोनगरात एकत्र जमले आणि शंभर पेक्षा अधिक सदस्य आपापल्या घरून सहभागी झाले आणि त्यांना शंबलाच्या महान गुरूंकडून दीक्षा मिळाली.
- २०१५ सालातील 'रा' गटाची पहिली बैठक १८ जानेवारी २०१५ रोजी तपोनगरात झाली.

महाशिवरात्री साठी ध्यानाचे विशेष तंत्र

आपल्या समोर निळ्या प्रकाशाचे प्रचंड शिवलिंग आहे अशी कल्पना करा. एका प्रकाशकणाच्या रूपात आपण त्या शिवलिंगात प्रवेश करत आहोत अशी कल्पना करा. निळ्या प्रकाशाचा अनुभव घ्या. महाशिवरात्रीपासून दहा दिवस आपण आपल्या दैनिक ध्यानाऐवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकता.

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

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	रविवार	महर्षी अमर जयंती
०३	मंगळवार	पौर्णिमा
१२	गुरुवार	कृष्णाष्टमी
१७	मंगळवार	महाशिवरात्री
१८	बुधवार	अमावास्या
२६	गुरुवार	शुक्लाष्टमी
२८	शनिवार	शुक्ल दशमी

तपोनगरातील कार्यक्रम

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

रविवार ०१ – महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम

मंगळवार १७ – महाशिवरात्री निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम तपोनगर येथे रविवार, १-२-२०१५ रोजी

११ वाजता	स्वागत
	वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान
	विशेष ध्यान
१२.३० वाजता	प्रसाद

आनेकल येथील कार्यक्रम

०२-०२-२०१५ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात संध्याकाळी ६ वाजता महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

(संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी)

मी जेव्हा प्रकाश प्रवहन करते तेव्हा मला माझ्या शरीरात नवीन ऊर्जेचा प्रवाह जाणवतो. मला ताजेतवाने, प्रफुल्लित आणि छान वाटते. प्रत्येकवेळी जेव्हा मी प्रकाश प्रवहन करते तेव्हा माझे इतरांबद्दलचे प्रेम वाढते असे मला वाटते.

– श्वेता जी., इयत्ता ७, चेन्नई मिडल स्कूल, ट्रस्टपुरम्, चेन्नई

मी गेल्या काही महिन्यांपासून दररोज प्रकाश प्रवहन करतो आहे. पूर्वी मला वारंवार राग यायचा. आता माझा राग कमी झाला आहे. माझी आई मला विचारते 'तू कसा काय इतका शांत झाला आहेस?!'

– श्रीराम, विद्यार्थी, नारायणा ई–टेक्नो स्कूल, बंगलोर

प्रकाशाचे प्रवहन खूप छान होते. प्रवहन करताना मी खूप शांती आणि आनंद अनुभवला. मला खूप बदल जाणवला. मी खूप आनंदात आहे. मी आपली आभारी आहे.

– कादीजाथ सर्फीना ए., इयत्ता ७, द सिलिकॉन व्हॅली हाई स्कूल, बंगलोर

मला आयुष्यात इतके आरामशीर कधीच वाटले नाही. हे खूप सुंदर आणि आनंददायक होते. मी दररोज ह्याचा सराव करेन. धन्यवाद.

– लिखित सी. जी., इयत्ता ७, द सिलिकॉन व्हॅली हाई स्कूल, बंगलोर

मला खात्री वाटते की मी काहीतरी साध्य करेन. माझे मन मोकळे झाले आहे आणि मी शांती अनुभवते आहे. मला खूप थकवा वाटायचा पण आता तो गेला आहे. हे खूप उपयोगी आहे.

– रेश्मा, इयत्ता ९, खाइस्ट स्कूल, बंगलोर

मी आठवड्यातून २ किंवा ३ वेळा प्रकाशाचे प्रवहन करते. कधीकधी मी घरी अभ्यास सुरू करायच्या आधी प्रवहन करते. जेव्हाकेव्हा प्रवहन केल्यानंतर मी अभ्यास करते तेव्हा तो नेहमीच चांगला होतो. मी जास्त चांगले समजू शकते आणि मला ते चांगले लक्षात राहाते.

– रश्मी, इयत्ता ९, सेंट मेरीज् हाई स्कूल, गेद्दलहल्ली, बंगलोर

तपोनगर डायरी

(सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी)

जेव्हा ध्येय उच्च असते तेव्हा ते साध्य करण्यासाठी वाटेत येणारी आव्हानेच फक्त त्याहून मोठी असू शकतात. तपोनगरवासियांचे ध्येय स्वत:च्या अंतरंगापासून सुरुवात करून या जगात प्रकाश युगाची स्थापना करण्याखेरीज इतर कोणतेही नसल्यामुळे अडचणी येणे स्वाभाविक आहे. प्रत्येक यश तपोनगरवासियांना त्यांच्या आंतरिक स्थितीस्थापकत्वाची आणि शांतीपूर्वक सामावून घेण्याच्या क्षमतेची नवीन पातळी दाखवून देते.

गुरुजींच्या शिकवणींनुसार, दैवी प्रेमात शोषणाला थारा नाही. सामावून घेण्यावर मर्यादा विनम्रपणे पण ठामपणे कधी आखायच्या ते त्यास ठाऊक असते. पारख न करता आदरयुक्त अंतर राखता येते. गुरुजींविषयी असलेल्या दैवी प्रेमाचा पुरावा आजूबाजूच्यांवर प्रेम प्रकट करता येण्याच्या क्षमतेत दिसला पाहिजे. गुरुजींनी स्थापित केलेल्या व्यवस्थेचे अनुसरण करणे हे त्यांचे अनुसरण करण्यासमान आहे. कधीकधी कठोर निर्णय घेणे देखील जरुरी असते. गुरुजींकडून मिळालेली अशी स्पष्ट मार्गदर्शक तत्त्वे तपोनगरवासियांना त्यांच्या ध्येयाकडे नेणाऱ्या मार्गावर राहाण्यास मदत करतात.

तपोनगरवासियांची आत्ताची पिढी येणाऱ्या पिढ्यांसाठी ह्या मार्गाचा आणि जागेचा सांभाळ करण्याची जबाबदारी खूप गंभीरपणे घेते. ऋषींच्या सतर्क छत्रछायेखाली आणि मार्गदर्शनाखाली तपोनगराची आगेकूच सुरू आहे.

ध्यानसाधकांनी वर्ल्ड चॅनल्स डे चे दरवर्षीचे यश महर्षी अमरांना त्यांच्या जन्मदिनी अर्पण करणे चालू ठेवले आहे. सरळ, सालस आणि प्रामाणिक असलेल्यांना यश मिळते ह्याचा हा आणखी एक पुरावा आहे. जे सौम्य आहेत, तेच नक्की या पृथ्वीवर राज्य करतील. ■

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)

ऑक्टोबर २००४

पाठोपाठ येणारी दोन ग्रहणे फार महत्त्वाची आहेत कारण ती येतांना सोबत पुष्कळ बदल घेऊन येतील. हे टोकाचे बदल जागतिक तसेच वैयक्तिक स्तरावर सुद्धा घडून येतील. जागतिक स्तरावरील बदल दूरदर्शनवर पाहता येतील आणि वर्तमानपत्रात वाचता येतील. वैयक्तिक स्तरावर होणारे बदल फार महत्त्वाचे आहेत. ज्या समस्यांना आपल्याला कदाचित सामोरे जावे लागणार असेल त्या आपण ध्यान केल्याने नाहीशा होतील. निदान त्यांचे प्रमाण तरी कमी होईल. म्हणून या ग्रहणांच्या काळात ध्यान करण्याची आपल्याला जी संधी मिळणार आहे तिचा आपण लाभ उठवला पाहिजे. फक्त याच दोन दिवशी ध्यान केले म्हणजे झाले असे नाही. आपण दर दिवशी ध्यान केले पाहिजे व या दोन ग्रहणांच्या दिवशीही केले पाहिजे.

कारण देह हा आनंदमय कोश आहे ज्यात आपला आत्मा राहतो. आपल्या देहात पाच कोश व दोन मुख्य भाग असतात. एक भाग म्हणजे स्थूल देह व दुसरा सूक्ष्म देह. स्थूल व सूक्ष्म देह एकमेकांपासून विभक्त होऊ शकतात. सूक्ष्म देह स्थूल देहापासून वेगळा होतो व हा विभक्तपणा तात्पुरता असतो. सूक्ष्म देहात उपभाग असतात. त्यातील एक असतो कारण देह. त्यालाच आनंदमय कोश म्हणतात ज्यात आत्मा वसतो. ज्याप्रमाणे सूक्ष्म देह स्थूल देहापासून वेगळा होतो त्याप्रमाणे कारण देह सूक्ष्म देहापासून वेगळा होऊ शकत नाही. आपल्या मूलस्रोताकडे परत जाताना एकेक करून आपल्याला हे कोश परत द्यावे लागतात. मृत्युच्या वेळेस आपण प्रथम स्थूल देह सोडतो; त्यानंतर प्राणमय कोश सूर्याकडे जातो. त्यानंतर एका बिंदूपाशी आपण मन किंवा मनोमय कोश सोडतो व विज्ञानमय कोशसुद्धा सोडतो. त्यावेळी कारण देह वेगळा होतो. कोशांसाठी प्रचलित असलेली काही नावे अशी आहेत. स्थूल देहाला 'पिंड शरीर' म्हणतात; सूक्ष्म देहाला 'लिंग शरीर' म्हणतात व कारण देहाला 'कारण शरीर' म्हणतात.

कोणी कोणी ज्यांचे वर्णन मृतात्मे असे करतात अशा देह सोडलेल्या लोकांशी बोलण्याची दुर्मिळ संधी मला मिळाली होती. हे सर्व फार सुरस आहे. ज्या काही गोष्टी माझ्या लक्षात आल्या त्या मी तुम्हाला सांगतो.

माणसे मेल्यावर जेव्हा देहातून बाहेर पडतात तेव्हा सर्वप्रथम त्यांना फार हायसे वाटते. ते म्हणतात, 'मला इतका आनंद होतो आहे कारण देहापासून माझी सुटका झाली आहे.' कदाचित ते जराजर्जर झालेले असल्यामुळे आणि अधिकांश वेळ क्लेश भोगत असल्यामुळे त्यांना वेदनेपासून व अस्वास्थ्यापासून सुटका झाल्यासारखे वाटत असावे.

एकाएकी त्यांची आकलन क्षमता व दर्शन क्षमता वाढते. त्यांना सूक्ष्म व्यक्तित्वे, ऋषी दिसतात आणि दुसऱ्या जगात त्यांना नेण्यासाठी आलेला मार्गदर्शक दिसतो.

एकाएकी त्यांची जाणीव इतकी वाढते की तिच्याशी जुळवून घेण्यासाठी त्यांना थोडा वेळ लागतो. देह सोडल्याचे दुःख कोणालाही होत नाही.

एकाएकी त्यांना स्वतःबद्दल, इहलोकातील माणसांबद्दल जवळपास सर्वकाही समजते आणि काही काळासाठी ते बुचकळ्यात पडतात कारण सर्व समजल्यावर ते म्हणतात, 'हाय रे देवा, मी एक आयुष्य फुकट घालवलं.' काहीजण लौकर सावरतात पण काहींना सावरायला वेळ लागतो.

त्यांना जाणीव होते आपल्या सर्व चुकांची आणि त्या सर्व गोष्टींची ज्या करायला नको होत्या आणि त्या सर्व प्रयत्नांची ज्यांची त्यांना कसलीच मदत झाली नाही.

मृत्युपश्चात, अचानक त्यांचे आयुष्य त्यांच्यापासून दुरावते; त्यांच्या मालकीचे घर त्यांना परके होते आणि कोणत्याही ऐहिक गोष्टीवर ते अधिकार सांगू शकत नाहीत, एवढेच काय तर तिला स्पर्शही करू शकत नाहीत.

कधीकधी मृतात्म्यांना या धक्क्यातून सावरण्यासाठी फार तर १० ते १५ मिनिटे लागतात. त्या वेळेत मार्गदर्शक मदतीला असतात आणि जर तिथे ऋषी असतील तर त्यांना अजून मदत मिळते.

अचानक त्यांना अनेक गोष्टी समजतात. ते शांत, निर्विकार होतात. इहलोक व इतर लोकांमधले अंतर त्यांना समजते व त्याचा ते स्वीकार करतात.

बहुतांश वेळा त्यांना १० दिवस त्यांच्या कुटुंबासोबत राहता येते. हा १० दिवसांचा काळ आत्म्यांसाठी शिक्षणाचा काळ असतो. त्यांना अनेक तऱ्हेने शिक्षण देण्यात येते. उच्च लोकांमधील जीवनाबद्दल त्यांना नीट माहिती दिली जाते. त्यांना कळते की इहलोकी त्यांनी नुसते साक्षीभावाने पाहायचे व ऐहिक गोष्टींचे क्षणभंगुरत्व समजून घ्यायचे असते. आणि एकाएकी त्यांची ऋषींच्या प्रेमाशी समोरासमोर गाठ पडते.

जर एखाद्याचे भाग्य फळफळले व त्याला ऋषी भेटले तर त्याचे आयुष्य बदलते. सहसा मृत्युपश्चात मार्गदर्शनासाठी ऋषी येत नाहीत, त्यांचे मदतनीस येतात. परंतु, जेव्हा काही वेळा एखादे ऋषी येतात तेव्हा लोक त्यांच्या मागून जाण्याचे प्रयत्न करतात. ऋषी त्यांना सांगतात की ते ऋषींसोबत जाऊ शकत नाहीत, तसेच त्यांना विशिष्ट कारणांसाठी एका विवक्षित जगात जावे लागेल.

त्या त्या काळासाठी आवश्यक असे ज्ञान ऋषी पृथ्वीवर आणतात. ते त्याचा अर्थही सांगतात, सर्वांना समजावे या हेतुने ऋषी ते ज्ञान सोप्या भाषेत मांडतात. सर्व ज्ञान हे सर्वांसाठी आहे. जेव्हा काही गोष्टी लोकांना समजत नाहीत तेव्हा योगाचार्य, ऋषी जन्म घेतात आणि ज्ञान सोपे करतात, ज्ञान अवगत करण्याच्या पद्धती व तंत्रे सोपी करतात. याचे सर्वोत्तम उदाहरण रमण महर्षींच्या रूपात आहे. त्यांनी बहुधा आपल्याला सोप्यात सोपी पद्धत दिली. त्यांनी स्वतःचा शोध घेण्यास सांगितले. ते म्हणाले, 'मी कोण आहे?' यावर चिंतन करा. बुद्धीच्या पलीकडे, ध्यानाच्या गूढ प्रांतात या प्रश्नाची पाठ पुरवा. सत्य आपल्यासमोर थेट उघड केले जाते. काहीनाकाही कारणाने लोकांनी या मुद्द्याकडे दुर्लक्ष केले की हा शोध बुद्धीच्या प्रांतापुरता मर्यादित न ठेवता ध्यानात लावून धरला पाहिजे. 'आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण' हे पुस्तक मी अतिशय महत्त्वाचे मानतो. त्यामध्ये अमरांनी सर्व उपनिषदांचे सार आणले आहे. तुम्ही ध्यान केले पाहिजे व हे पुस्तक वाचले पाहिजे. त्यात अनेक तथ्यांचे अनावरण झाले आहे. अमरांनी आपल्याला सोप्यात सोपी व अर्थातच सर्वात परिणामकारक तंत्रे दिली. येणाऱ्या ३० ते ४० वर्षांत हे ज्ञान, ही तंत्रे अपुरी ठरतील. त्यावेळी कोणत्या ना कोणत्या पद्धतीने, कोणाच्या तरी माध्यमातून अधिक ज्ञान पृथ्वीवर अवतरेल. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

३१–०८–२०१४

मला आठवते की नागपुरला महर्षी अमरांबद्दल बोलत असताना गुरुजींनी ते पूर्वी पैठणला गेले होते तेव्हा तिथे त्यांना आलेल्या प्रचितीचा उल्लेख केला होता. गुरुजी पैठणमध्ये गोदावरीतीरी गेले होते तेव्हा त्यांना संत एकनाथांच्या हसऱ्या चेहऱ्याचे अत्यंत स्पष्टपणे दर्शन झाले. आपणा सर्वांना माहीत आहे की महर्षी अमरांनी पूर्वी संत एकनाथ म्हणून जन्म घेतला होता. गुरुजींनी संत एकनाथांना नदीमध्ये चालत जाताना पाहिले. त्या वेळी त्यांनी जलसमाधी घेतली होती. अशा तऱ्हेने त्यांनी तो अवतार समाप्त केला होता. नदीत प्रवेश करताना ते अतिशय शांत होते आणि गोदावरी मातेने बाहू पसरून त्यांचे स्वागत केले.

गुरुजी पैठणमधील संत एकनाथांच्या घरात गेले आणि त्यांनी पांडुरंगाची मूर्ती पाहिली जिची संत एकनाथ पूजा करीत असत. गुरुजींना मूर्तीमध्ये पुष्कळ प्रकाश दिसला व त्या वेळी दृष्टांत झाला की संत एकनाथ भगवान श्रीकृष्णांचा अंश होते. त्यावेळी गुरुजींनी समजावून सांगितले की दैवी व्यक्तित्वांचे अंश पृथ्वीवर अवतार बनून येतात. आपल्याला महाविष्णूच्या दहा अवतारांबद्दल माहीत आहे. परंतु, हे अंश मुळीच वाच्यता होऊ न देता इतर माणसांच्या रूपातदेखील इथे येतात जसे महर्षी अमर होते. त्यांच्या कार्यातून आपण त्यांना महात्मे म्हणून ओळखतो.

एकदा संत एकनाथांना त्यांच्या गुरुंनी, जनार्दन स्वामींनी काही कार्याप्रीत्यर्थ ऊर्जा गोळा करण्यास सांगितले. तसेच, हे कार्य पैठणजवळ असलेल्या शूलिभंजन नावाच्या टेकडीवर करण्यास सांगितले. गुरुजींनी शूलिभंजन टेकडीला भेट दिली असता त्यांना तिथे खूप ऊर्जा अनुभवण्यास मिळाल्या. तेव्हा त्यांच्या लक्षात आले की संत एकनाथांनी प्रचंड प्रमाणात ऊर्जा जमा केल्या होत्या. ती पूर्ण टेकडी ऊर्जांनी भरलेली आहे. गुरुजींच्या लक्षात आले की ह्या ऊर्जांच्या साथीने नवे खंड निर्माण करता येतील. जनार्दन स्वामी आणि संत एकनाथ पुन्हा पृथ्वीवर येतील व ह्या ऊर्जांचा विनियोग करतील.

महर्षी अमरांप्रमाणे संत एकनाथसुद्धा विनम्रतेची मूर्ती होते. त्या काळातदेखील ते सप्तर्षींच्या संपर्कात होते. ते सूक्ष्मदेहाने सप्तर्षींना भेटून त्यांच्याकडून सूचना घेत असत. त्या काळातसुद्धा त्यांनी सूक्ष्मदेहाने मोठी कामे केली. स्वतःच्या कार्याची त्यांनी कधीही वाच्यता केली नाही. परंतु, त्यांचे कार्य अतिशय महत्त्वाचे होते व महर्षी अमरांच्या सूक्ष्मजगातील कार्याप्रमाणेच संत एकनाथांच्या कार्याचे देखील भविष्यातील पुराणांमध्ये वर्णन केले जाईल.

त्या वेळी गुरुजींनी आणखीही काही गोष्टी उघड केल्या होत्या. संत एकनाथांच्या घरी एक मुलगा आला. तो कुठून आला त्याबद्दल कोणालाही काही माहीत नव्हते. त्याला फक्त नाथांच्या घरी काम हवे होते व ते त्याला मिळाले. त्याच्या लाघवी स्वभावामुळे तो नाथांच्या कुटुंबातील प्रत्येकाच्या गळ्यातला ताईत बनला. त्याचे नाव होते श्रीखंड्या. हे नाव नाथांनी दिले होते. ह्या मुलाने काम करता करता बारा वर्षे उलटून गेली असावीत आणि एक चमत्कारिक गोष्ट घडली. द्वारकेहून एक माणूस नाथांचे घर शोधत आला. ह्या माणसाला द्वारकेत दृष्टांत झाला होता की भगवान श्रीकृष्ण पैठणमध्ये संत एकनाथांच्या घरी मनुष्यरूपात राहात होते.

ह्या माणसाने मुलाला पाहिल्यावर लगेच ओळखले आणि मुलाने सुद्धा त्याला ओळखले. नंतर श्रीखंड्याने भगवान श्रीकृष्णाच्या रूपात प्रकट होऊन दर्शन दिले व अंतर्धान पावला. तो कधीही परत आला नाही. श्रीखंड्या कधीही परत आला नाही. आणि त्यावेळी संत एकनाथांसमवेत गुरुजीसुद्धा तिथे होते. महर्षी अमरांच्या प्रत्येक जन्मात गुरुजी नेहमी त्यांच्याबरोबर असतात. गुरुजींचेसुद्धा श्रीखंड्याशी चांगलेच सख्य जुळले होते. श्रीखंड्या निघून गेल्यावर त्यांना खूप वाईट वाटले व दहा दिवस ते अन्नाला स्पर्शदेखील करू शकले नव्हते. असे हे गुरुजी, महर्षी अमर व भगवान कृष्ण यांच्यामधले नाते आहे.

महर्षी अमर गेले तेव्हा भगवान कृष्ण त्यांचे स्वागत करायला व त्यांना पुढच्या प्रवासासाठी न्यायला आले होते. हे खरोखरंच फार आश्चर्यकारक आहे की अशा महान गुरुंकडून ज्ञान प्राप्त करण्याचे सौभाग्य आपल्याला लाभले आहे.

संत एकनाथ समाज सुधारक होते. त्यावेळच्या समाजात अध्यात्माविषयी रूढ असलेले अनेक गैरसमज त्यांनी दूर केले. महर्षी अमरांनीदेखील ते केले. आपण म्हणू शकतो की त्यांनी आध्यात्मिक जगात खऱ्या अर्थाने प्रकाश आणला. त्यांनी आपल्याला सांगितले की धार्मिक रूढींचा अध्यात्माशी काडीचाही संबंध नाही. त्यावेळी आपल्याला ते कळले नाही. आता आपल्याला ते सुस्पष्टपणे समजले आहे. आपल्याला असेही वाटत होते की अध्यात्म ही आपल्यासारख्या सामान्य माणसांच्या आवाक्यातली गोष्ट नाही. पण हे घोर अज्ञान त्यांनी दूर केले. कलियुग लाखो वर्षे चालते असे आपण मानत होतो. अगदी आतासुद्धा अनेक लोकांचा तसा विश्वास आहे. पण अमरांनी निःसंदिग्धपणे सांगितले की कलियुग संपले असून सध्या आपण संक्रमणकाळात आहोत व लवकरच नव्या युगात प्रवेश करू.

केवळ साधनेतच नव्हे तर जीवनातदेखील विनम्रतेचे काय महत्त्व आहे ते मला ठाऊक नव्हते. मला वाटायचे की ज्ञान सर्वश्रेष्ठ आहे. मला वाटायचे की साधना महत्त्वाची आहे, अनुभव फार महत्त्वाचे आहेत, परंतु कसे कोण जाणे विनम्रतेचे महत्त्व मी जाणत नव्हतो. पण ह्या मार्गात तर विनम्रतेवर इतका सारा भर दिला जातो. आता मला सर्व स्पष्ट समजले आहे. आता मुळीच संभ्रम उरला नाही. आता आपल्याला चांगले समजले आहे की ज्ञानाचे महत्त्व आहेच, साधना नक्कीच महत्त्वाची आहे, सत्याचा अनुभव घेणे फार महत्त्वाचे आहे, पण विनम्रतेशिवाय आपण साधनेत एक इंचसुद्धा प्रगती करू शकत नाही.

जर आपल्याला हे कळत असेल तर ते केवळ महर्षी अमरांनी आपल्याकडे पाठविलेल्या प्रकाशामुळे आहे. ■

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.
- ★ मार्ग आणि साधना नीट समजून घेण्यासाठी सर्व विद्यार्थ्यांनी आमच्या पाठ्यपुस्तकांचा आणि आमच्या इतर प्रकाशनांचा सखोल अभ्यास करावा.
- ★ साधनेचा अहवाल आम्ही सांगितलेल्या पद्धतीने वेळेवर पाठवावा. अहवाल जर वेळेवर मिळाला नाही तर विद्यार्थ्याने ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

चेक/ड्राफ्ट "Manasa Light Age Foundation Bangalore" च्या नावाने काढावा.

गुरुजींकडून विशेष सूचना

- ★ विद्यार्थ्यांनी धैर्य ठेवावे. पहिल्याच दिवशी समाधीचा अनुभव होईल, अशी अपेक्षा ठेवू नये! चमत्कारांची अपेक्षा ठेवू नये. जेव्हा आपण प्रामाणिकपणे साधना करतो तेव्हा शांतपणे चमत्कार घडतात, हे सुद्धा मात्र तेवढेच खरे आहे.
- ★ प्रत्येकासाठी अडथळे वेगवेगळे असतात. सतत अभ्यासाने अडथळे नाहीसे होतात.
- ★ प्रत्येकाचेच अनुभव खास असतात. तरी त्यांना खूप महत्त्व देऊ नये. ध्यान करतांना झालेले हे अनुभव छान असतात पण ते आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे प्रमाण दाखवीत नसतात.
- ★ ध्यान करतांना कार्यान्वित झालेल्या प्रक्रियांचे विश्लेषण करू नये. तसे केल्याने स्तब्धता किंवा शांतता प्रस्थापित करता येत नाही.
- ★ ध्यान करतांना विचारांची गर्दी ही सर्वांचीच समस्या आहे. त्याबद्दल काळजी करू नये. विचारांना दूर करण्याचा प्रयत्न सुद्धा करू नये. फक्त त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करावे. दुसरा कुठलाच उपाय नाही.

आपले प्रिय गुरू अमर

(शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी)

गुरुजींनी महर्षी अमरांना आपल्या जीवनात आणले आणि ते म्हणजे आपल्याला मिळालेली सर्वोत्कृष्ट भेट आहे. महर्षी अमरांनी आपल्याला आध्यात्मिक खजिना दिला आहे – ध्यानसाधना, ऊर्जा आणि आध्यात्मिक शास्त्राशी संबंधित असलेले सर्व काही त्यात आहे. ध्यानाच्या साधनेने आपल्यावर खूप मोठा परिणाम केला आहे. तिच्यामुळे आपल्याला जीवनातील महत्त्वपूर्ण विषय, जसे आपण इथे का आहोत, विश्वनिर्मिती बाबत, जन्म आणि मृत्यु, आणि अनेक इतर वास्तवे जाणून घ्यायला मदत झाली आहे. महर्षी अमरांनी आपल्याला ह्या सर्व विषयांवर आणि आणखी खूप जास्त ज्ञान गुरुजी कृष्णानंदांनी लिहिलेल्या "आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण" ह्या लहानशा पुस्तकाद्वारे दिले आहे.

महर्षी अमरांनी ध्यानसाधनेला खूप महत्त्व दिले. ते म्हणायचे, "अंगात ताप असताना देखील ध्यान करा." ह्या महान गुरूंनी सांगितले की ध्यानसाधना आणि सकारात्मक बनण्याचे प्रयास एकाच वेळी करायला हवेत कारण हे दोन समांतर असणाऱ्या रुळांप्रमाणे आहेत. कोणत्याही एकाची उपेक्षा केली तर साधनेत प्रगती करता येणार नाही. हे किती खरे आहे की "ध्यानसाधना सर्व त्रासांपासून मुक्त करणारा एकमेव उपाय आहे." ध्यान आपल्या जीवनात शांती आणि आनंद आणते आणि आपल्याला प्रबोधनाच्या अंतिम ध्येयाकडे नेते.

महर्षी अमरांनी आपल्याला सर्व सजीव सृष्टीवर प्रेम आणि त्याचा आदर करायला शिकवले कारण ईश्वराचा निवास सर्वत्र आणि सर्व गोष्टींमध्ये आहे. ते म्हणाले, "तुम्ही ईश्वराला सर्वाधिक प्राधान्य द्या." हे शब्द आपल्याला जाणीव करून देतात की साधना गंभीरपणे घेणे आणि ईश्वराच्या दिशेने जाण्यासाठी जास्त प्रयत्न करणे किती महत्त्वाचे आहे.

महर्षी अमरांनी जीवनावर आणि त्याने देऊ केलेल्या सर्व सुंदर पैलूंवर प्रेम केले, जसे संगीत, कला, साहित्य इत्यादी. ते गझल आणि उर्दू काव्य म्हणजेच शायरीचे देखील मोठे चाहते होते. ते उत्तम गायक होते आणि कित्येक संगीत वाद्ये वाजवण्यात प्रवीण होते.

महर्षी अमर आपल्या हृदयांतून वास करण्यासाठी, आपल्याला आपल्या दैवी स्वरूपाची ओळख पटून त्यातच लीन होऊन राहता यावे ह्यासाठी आपली मदत आणि मार्गदर्शन करायला आपल्या जीवनात आले आहेत. ■

महर्षी अमर

वैशाली जोशी

महर्षी अमर म्हणाले, "तुमचे गुरू जे सांगतात त्याचा स्वीकार करा पण ते समजून घेण्यासाठी सखोल विचार देखील करा. तुमची आध्यात्मिक यात्रा स्वतः करा." सत्य समजून घेण्यासाठी आपण पूर्वग्रह न बाळगता, आदराने आणि विवेकाने विश्लेषण केले पाहिजे. विधायक प्रश्नावलीत आपण खरे काय आहे हे जाणून घेण्यासाठी प्रश्न विचारतो. त्यामुळे आपल्या मनाला सत्याचे अचूक आकलन होण्यासाठी जरुरी असलेला स्पष्टपणा मिळतो आणि सत्याकडे लवकर जाण्यासाठी मदत होते. त्याच्यामुळे समजूतींसाठी पाया निर्माण होतो ज्यांवर श्रद्धा आधारित असते. विधायक विचारप्रक्रिया आपल्याला उच्च शक्तींच्या उपकारक कार्यपद्धतींचा आणि मदतीसाठी नेहमी तत्पर असलेल्या ईश्वरी कृपेचा स्वीकार करण्यासाठी तयार करते, आणि प्रगती करायला मदत करते.

ते हे देखील म्हणाले, "तुम्ही सर्वप्रथम योग्य गुरूकडे गेले पाहिजे आणि त्यानंतर डोळे मिटून त्यांचे अनुसरण केले पाहिजे." एक नेत्रहीन व्यक्ति इतर नेत्रहीन व्यक्तींचे मार्गदर्शन करू शकत नाही. ज्यांना स्वत:ला ईश्वराचा साक्षात्कार झाला आहे फक्त तेच इतरांना अंतिम ध्येयाकडे जाण्यासाठी मार्गदर्शन करू शकतात. जोपर्यंत आपल्याला आपल्या स्वत:च्या अनुभवाने सत्ये समजत नाहीत तोपर्यंत आपण गुरूवर विश्वास ठेवून त्यांचे अनुसरण केले पाहिजे. कालांतराने आपण स्वत:च सत्ये समजून घेऊ शकू.

गुरूचे विनाअट अनुसरण करणे आध्यात्मिक पथावर यशस्वी होण्याचा एक निश्चित मार्ग आहे. आपण जेव्हा गुरू–शिष्याच्या नात्याच्या तत्त्वांशी एकनिष्ठ असतो तेव्हा मार्ग सोपा होतो. गुरू आपल्याला भरपूर ज्ञान, भरपूर ऊर्जा आणि भरपूर शक्ति देखील देतात. ह्यामुळे जेव्हा व्यामोह आपल्याला दूर खेचण्याचा प्रयत्न करतात तेव्हा ठाम उभे राहून पुढे जाण्यात आपल्याला मदत होते. जेव्हा आपल्याला वास्तव निश्चितपणे समजेल तेव्हा आपण समर्थ बनू.

महर्षी अमरांनी गुरुजींद्वारे गहन आध्यात्मिक सत्ये आपल्यासमोर उघड केली आहेत. त्यांनी दिलेले ज्ञान आपल्याला गोष्टींकडे स्पष्टपणे आणि योग्य दृष्टिकोनाने पाहण्यासाठी बल आणि सुज्ञपणा देतात. आपल्या आध्यात्मिक प्रवासात जर आपण त्यांना आपला हात धरून मार्गदर्शन करू दिले तर आपण नेहमीच योग्य मार्गावर राहू. ■

प्रश्नोत्तरे

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे)

प्र: तऱ्हेवाईक माणसांशी कसे वागावे?

उ: हे त्या व्यक्तीचा तऱ्हेवाईकपणा किती टोकाचा आहे त्यावर अवलंबून आहे. मी सल्ला देईन की तुम्ही त्यांच्याशी स्वाभाविक प्रेमाने वागा. दुसरा कोणताच मार्ग नाही. आपल्याजवळ इतर पर्याय नाहीत. त्यांचे जे असेल ते त्यांच्याजवळ राहो. आपल्याला ते सहन करण्याची सुद्धा गरज नाही. आपल्यात कमालीचा धीर असायला हवा. आपल्याला अशा तऱ्हेवाईक मंडळींना लहान मुलांना देतो तशी वागणूक द्यावी लागेल. एक तर त्यांच्यामध्ये परिवर्तन होईल किंवा होणार नाही. तुम्ही मात्र प्रगती करत राहाल. ही जबाबदारी तुमची आहे. जर काही कारणाने नाते संबंध तुटले तर त्याची खंत वाटून घेऊ नये कारण आपल्यासोबत आपले शाश्वत नातेवाईक आहेत. परमेश्वर आणि ऋषी आपले शाश्वत नातेवाईक आहेत.

प्र: ज्या जगात इतका भ्रष्टाचार माजला आहे जिथे इतकी हिंसा आहे, त्या जगासोबत मला देवाणघेवाण करावीशी वाटत नाही. कृपया मार्गदर्शन करा.

उ: तुम्ही जगापासून अंतर ठेवू शकता पण तुम्ही जगाची भर्त्सना करू नका, जगाला बरेवाईट म्हणू नका. हे आपले जग आहे. हे जग परिपूर्ण नाही आणि आपणही परिपूर्ण नाही. हे जग जर आपल्यासाठी योग्य नसते तर आपण इथे नसतो. आपण मानव आहोत. आपल्याला मानवप्राण्यांमध्येच राहावे लागेल.

प्र: गाड्या त्यांच्या मालकाच्या कर्मांमुळे दुःख भोगतात का?

उ: त्या आपल्यामुळे दुःख भोगतात. आपल्या कर्मांमुळे नाही. आपण ज्या चुका करतो त्यांच्यामुळे त्या दुःख भोगतात. आपण नकारात्मकता बाळगतो आणि पुष्कळदा गाड्या वापरताना भावनिक अस्वस्थता मनात बाळगतो, त्यामुळे त्या दुःख भोगतात.

प्र: ऊर्जांजवळ प्रज्ञा असते हे आपण कसे ओळखावे ?

उ: त्यांच्याशी संपर्क साधा, त्यांच्याशी बोला, असा मी सल्ला देईन. तुम्हाला प्रतिसाद मिळेल आणि तुम्हाला कळेल की ऊर्जांमध्ये प्रज्ञा असते. निर्जीव वस्तुंमधील ऊर्जेशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करा. तुम्हाला कळेल की, त्यांच्यामध्ये फक्त प्रज्ञाच नाही तर त्यांना भावना देखील असतात, त्यांची आपली मते देखील असतात.

प्र: समाधी अनुभवण्यासाठी किती वेळ लागतो?

उ: माझ्या मते आणि माझ्या अंदाजाप्रमाणे जर का आपण नियमितपणे ध्यान केले आणि इतर सूचनांचे पालन केले तर एका वर्षात आपण समाधी अनुभवू शकतो. आपल्यापैकी बहुतेक जण अनुभवतात, पण हा समाधीचा अनुभव आहे, हे आपण ओळखत नाही.

प्र: आपण समाधी अनुभवली आहे, ते आपण कसे ओळखावे ?

उ: आपण जी शांती अनुभवतो त्याच्यावरून आपण ओळखू शकतो. आपल्याला मिळालेल्या विवेकावरून आपण ओळखू शकतो. आपल्याला ज्या प्रकारचे समाधान लाभले आहे, त्याच्यावरून आपण ओळखू शकतो की आपण समाधी अनुभवली आहे. आपण उगाच काही गोष्टींमागे धावणे थांबवतो. आपण आपले लक्ष आध्यात्मिकतेवर केंद्रित करतो. आपण सत्याचा शोध घेण्याच्या मागे लागतो. आपण समाधीचा क्षणिक अनुभव जरी घेतला तरी आपण प्रामाणिक बनू आणि आपल्या जीवनात एक स्वाभाविक लय असेल एक शिस्त राहील. आपण कसे कपडे घालतो त्यावर सुद्धा समाधीच्या अनुभवाचा प्रभाव असतो. आणि आपले वागणे दर्शवते की आपण समाधी अनुभवली आहे. अशाप्रकारे प्रत्येक पद्धतीने आपले वेगळेपण उठून दिसते.

प्र: जेव्हा तुम्ही ऊर्जा पाठवता, तेव्हा मला त्यांची जाणीव होत नाही. मी काय करू?

उ: या ऊर्जा खूप सूक्ष्म आहेत. आपण साहजिकच त्यांना या भौतिक पातळीवर अनुभवू शकत नाही. तुम्हाला धीर बाळगावा लागेल, सतर्क राहावे लागेल, विश्वास ठेवावा लागेल की तुम्हाला ऊर्जा मिळाल्या आहेत. तुम्ही वेगळ्या पातळीवर किंवा वेगळ्या पद्धतीने या ऊर्जा अनुभवाल. तुम्हाला खूप आनंदी वाटेल, खूप शांती लाभेल. तुम्हाला ऊर्जा मिळाल्या आहेत त्याचा हा संकेत असेल.

प्र: ध्यान आपल्याला सर्वोत्तम असे काय मिळवून देते?

उ: ध्यान करायला सुरुवात केल्यानंतर जे सर्वोत्तम आपल्यासोबत घडते ते म्हणजे आपण जास्त चांगल्याप्रकारे, शांतीने आणि या जगासोबत योग्यप्रकारे जगू लागतो. ■

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/-
आय्गुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु–शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे 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)

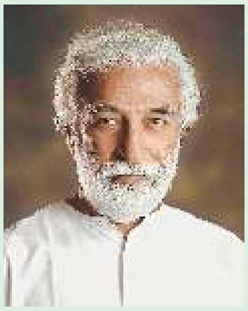
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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. KRNA/BGE-1125/2014-2016
Date of posting Newsletter-25th or 27th or 29th 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)

ध्यान करताना माझ्या अंतरंगातील प्रकाशाचे तेज वाढत जाते. प्रकाश माझ्या हृदयातून बाहेर पडतो व माझे शरीर संपूर्णपणे व्यापून टाकतो. हळूहळू माझे डोके देखील प्रकाशाने पूर्णपणे भरून जाते. मला वाटते की माझ्या स्वतःच्याच प्रकाशाने मी आत खेचला जात आहे. मला जाणवते की माझे सर्वांग पारदर्शक झाले आहे, प्रकाश उत्सर्जित करत आहे आणि प्रकाशात विलीन झाले आहे. मला अगदी हलके हलके वाटते.

– संजय मनोहर

अलीकडेच रविवारी ध्यानवर्गात व्याख्यानानंतर प्रकाश प्रवाहित करीत असताना मी अशा अवस्थेत शिरले, जी यापूर्वी मी कधीही अनुभवली नव्हती. ध्यानाच्या गहन अवस्थेत मी शिरले व मला त्या अवस्थेतून वास्तवात परतणे खूपच कठीण झाले. म्हणून मी बराच वेळ ध्यान केले आणि जेव्हा मी डोळे उघडले तेव्हा मला असे वाटले की जणू माझे शरीर अजूनही ध्यानमग्न आहे. ह्या अनुभवानंतर मला वेगळे वाटते आहे. मी प्रकाशाशी जवळीक अनुभवते आहे. हल्ली कधी कधी ध्यानाला बुट्टी मारली तरी पूर्वीप्रमाणे त्याचा माझ्यावर कोणताच परिणाम होत नाही ह्या बदलाबद्दल मी आनंदी आहे.

– लिन करातनी

गेल्या काही महिन्यांपासून मला व्यवस्थित ध्यान करणे जमत नाही आहे. दि. ३० ऑक्टोबर रोजी मी थोडीशी अस्वस्थ होते. मी गुरुजींना प्रार्थना केली व ध्यान करण्यास बसले. एकाएकी मला गुरुजी माझ्या समोर बसले असल्याचे जाणवले! काही वेळाने मला वाटले की मी विस्तारित होते आहे. मी खूप मोठी झाले आणि अनुभवले की, मी विश्वाशी एकरूप झाले होते व माझे 'मी'पण विरघळून गेले होते. जेव्हा मी डोळे उघडले तेव्हा मी खूप आनंदी होते.

– माधवी चलपती

तीव्र मंथन चालू आहे पण त्यास तोंड देण्यास लागणारा धीर व मदत सातत्याने उपलब्ध आहे. जेव्हा माझी आई आजारी पडली तेव्हा मला माझ्या दैनंदिन कामातून मोकळे केले गेले. त्यामुळे तिची काळजी घेण्याकरिता माझ्याकडे भरपूर वेळ होता. ती सुद्धा कोणत्याही औषधाशिवाय त्या आजारातून अगदी आश्चर्यकारकपणे पूर्ण बरी झाली! आता पूर्ण शरणागत अवस्थेत राहून जीवनातील घटनांचे निरीक्षण करणे याच्यापलीकडे करण्यासारखे काहीच उरले नाही.

– शांताकुमारी एच. एस.

जेव्हा मी स्वतःला प्रकाशाशी जोडतो तेव्हा मला उत्साही व आनंदी वाटते आणि माझ्या चेहऱ्यावर स्मित परत येते. नेहमी मला उत्तम पर्याय निवडण्यास मार्गदर्शन लाभते.

– आशीष देसाई

एके दिवशी गुरुजींच्या रविवारच्या व्याख्यानांमधून लिहिलेल्या जुन्या नोंदी मी वाचल्या. गुरुजी म्हणाले होते, ''मानसाचा विद्यार्थी आणि प्रकाश प्रवहन कार्याच्या स्वयंसेवकासाठी खूप शिस्त पाळणे आवश्यक आहे. तो/ती बाह्यजगात मानसाचे प्रतिनिधित्व करतात.'' ते वाचून माझ्या मनात खूण पटली. जणूकाही मला दीक्षाच मिळाली. त्यानंतर मी माझ्यात खूप बदल अनुभवले आहेत. मी अगदी शिस्तबद्ध झाले आहे. मी नियमित ध्यान करते, कार्याचे नियोजन करते व त्याप्रमाणे जगते. गुरुजींनी मला अशा सुंदर अनुभवाचा आशीर्वाद दिला आहे.

– राजश्री पडकी

गेल्या वर्षी आमच्या घरात मालमत्तेच्या संदर्भात कोर्टकेस चालू होती. अगदी टोकाची परिस्थिती निर्माण होण्याची वेळ आली होती. साधारणपणे तीन आठवडे मी सप्तऋषींची प्रार्थना केली व प्रकाशाचे प्रवहन केले. कोणत्याही गैरसमजूती किंवा भांडणांशिवाय माझ्या कुटुंबियांनी अगदी सामोपचाराने तोडगा काढला व नंतर पुढील एका महिन्यातच कोर्टातून केस मागे घेण्यात आली. या मार्गात आल्यापासून मी खूप आनंदी आहे. मी कोणत्याही अडचणींना न घाबरता व विचलित न होता सामोरी जाते. हा मार्ग दाखविल्याबद्दल मी गुरुजी व ऋषींची आभारी आहे.

– लक्ष्मी ओ. एस.

मला शांत वाटते. माझा प्रकाशावरचा विश्वास जास्त दृढ झाला आहे आणि मला माहीत आहे की परिस्थिती कशीही असो, प्रकाश नेहमी माझी काळजी घेईल.

– प्रतिभा पटेल

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