प्रकाशमार्ग

Volume 8 Issue 2 | **NOVEMBER 2015** | **Rs. 25**

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.

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मार्च २००९ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

जेव्हा मी माझ्यासमोर असलेल्या या कोऱ्या पानावर माझ्या विचारांना व्यक्त करण्यासाठी शब्द शोधतो, तेव्हा मला जास्त शब्द सापडत नाहीत. मी जी स्वप्ने अंतरंगात बाळगतो, तशीच स्वप्ने अंतरंगात बाळगणारी हजारो माणसे जगभरात आहेत हे जाणून मला खूप आनंद होतो आणि माझे मन उत्साहाने भरून जाते. हजारो लोक प्रकाश प्रवाहित करण्यासाठी आतुर आहेत. आणि कितीतरी लोकांनी प्रकाश प्रवाहित करायला सुरुवात केली देखील आहे. प्रकाशाजवळ असलेले प्रेम आणि शांती प्रवाहित करण्याचे हे विकल्प ज्यांच्यासाठी नवीन आहे, ते माझ्याइतकेच उत्साहित आहेत. ते प्रकाश प्रवाहित करण्यासाठी आणि आपल्या या धरेला सृष्टीतील सर्वात शांतीमय जागा बनवण्यासाठी तयार आहेत. अर्थात अशी माणसेही आहेत जी प्रकाश प्रवाहित करून शांती पसरवण्याच्या या विकल्पाला मानत नाहीत. आपण त्यांनाही प्रकाश पाठवू या. ते सुद्धा आपलेच बांधव आहेत.

२६ फेब्रुवारी २००९ च्या कार्यक्रमात हजारो लोक प्रकाश प्रवाहित करून एक अद्वितीय आणि शांत जागतिक चळवळ सुरू करतील, आणि त्यानंतर रोज ७ मिनिटांसाठी प्रकाश प्रवाहित करून ते ही चळवळ या जगात पसरवतील आणि तिला बळकट बनवतील. ही फक्त एक सुरुवातच असेल. यापुढे आपल्याला प्रकाशाचे एक सक्रिय जाळे तयार करावे लागेल. एकमेकांसोबत बसून विचार विनिमय करण्यासाठी, आपले अनुभव आणि प्रेम एकमेकांसोबत वाटण्यासाठी आणि प्रकाशाला या धरेवर अवतीर्ण होऊन या सुंदर धरेवरील जीवन पूर्णपणे बदलण्यासाठी एक सामाईक मंच असायला हवा.

असे पुष्कळ गट आहेत जे आता प्रकाश प्रवाहित करीत आहेत, हे मला ठाऊक आहे. असे सर्व गट एकत्र येऊन आपण प्रकाशात एक व्हायला हवे. अशा एकीकरणामुळे प्रकाशाचे एक मोठे क्षेत्र तयार होईल आणि मग त्याचा परिणाम होऊ लागेल.

आपण सर्वांना माहीत आहे की, प्रकाश दैवी ऊर्जा आहे. त्याच्याजवळ त्याची स्वतःची प्रज्ञा आणि विवेक आहे. नारेबाजी न करता आणि लोकांना उपदेश न देता, मूकपणे ह्या धरेवरील जीवन प्रेममय आणि शांतीपूर्ण बनवण्याचा आपला हेतु त्याला माहीत आहे. हे स्वप्न साकार करण्यासाठी प्रकाश प्रत्येकाला मदत करतो.

हे शब्द पोकळ नाहीत आणि ही स्वप्ने अर्थहीन नाहीत. सुवर्णमय भविष्याचा जन्म होतो आहे. प्रकाशाद्वारे परिवर्तनाची ही पहिली वेळ नाही. हे पुष्कळदा घडले आहे. आपल्या इतिहासात ह्याची कदाचित नोंद नसेल. पण आपल्याला ठाऊक असलेला इतिहास काळाच्या महान पुस्तकाचे एक पान मात्र आहे. अशी कितीतरी अज्ञात पाने आहेत. भविष्याची पाने आता आपण लिहिणार आहोत.

माझ्या मनातील पुष्कळ गोष्टी मला सांगाव्याशा वाटतात, माझ्या अंतरंगातील कित्येक स्वप्ने सर्वांना दाखवावीशी वाटतात. पण मी नम्रपणे इतरांची मते जाणून घेण्यासाठी, इतरांची स्वप्ने समजून घेण्यासाठी आणि इतरांच्या मदतीने सामर्थ्य वाढवण्यासाठी वाट बघेन.

एकटा माणूस, एखादी प्रक्रिया किंवा एखादी चळवळ केवळ सुरू करू शकतो. पण इतरांच्या सहभागाशिवाय, प्रेमाशिवाय ती चळवळ पुढे सरकू शकत नाही. हे जग अशा चळवळीची वाट बघते आहे. आपण हे जग बदलू या. आपण रोज प्रकाश प्रवाहित करू या.

आणखी एक गुढी पाडवा, एक नवे वर्ष आपल्या समोर येऊन उभे आहे. भविष्याला आकार देण्याचे साहस करण्याची आणखी एक संधी आपल्या पुढे आहे.

या नव्या वर्षात नव्या व्यवस्था आकार घेतील. जुन्या व्यवस्था आपल्या अपेक्षेपेक्षा लवकर कोलमडतील. आपण मात्र आशा सोडू नये. एक महान प्रज्ञा, म्हणजेच हा दैवी प्रकाश आपली काळजी घेईल. आपले भविष्य उज्ज्वल आणि प्रकाशमय आहे. ■

मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ 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
देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

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.

१५ मे २०१५ रोजी, आपल्या एका स्वयंसेविकेने तिच्या मैत्रिणीच्या घरी आयोजित केलेल्या प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रादरम्यान, टिळकवाडी, बेळगाव येथील रहिवासी प्रकाश प्रवहन करताना

काही ठळक घडामोडी

- २९–११–२०१५ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. ह्या कार्यक्रमात भाग घेण्यासाठी कृपया २७–११–२०१५ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.
- २०१६ वर्षाचे डेस्क कॅलेंडर २९–११–२०१५ ला होणाऱ्या कार्यक्रमाप्रसंगी प्रकाशित करण्यात येईल. ह्यासाठी विद्यार्थ्यांनी मानसा कार्यालयात १५–११–२०१५ पर्यंत त्यांच्या मागणीची नोंद करावी ही विनंती.
- जानेवारी २०१६ पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होते आहे. ह्यात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३१–१२–२०१५ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. सध्या शंबला गटात असलेल्या विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण करण्यासाठी ३१–१२–२०१५ पर्यंत नाव नोंदवावे ही विनंती.

गुरुजींचा महासमाधी कार्यक्रम
२९–११–२०१५, रविवार

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

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०४	बुधवार	कृष्णाष्टमी
०९	सोमवार	शिवरात्री
१०	मंगळवार	नरक चतुर्दशी
११	बुधवार	अमावास्या / दिवाळी / महालक्ष्मी पूजन
१२	गुरुवार	बलिप्रतिपदा / दीपावली पाडवा
१९	गुरुवार	शुक्लाष्टमी
२१	शनिवार	शुक्ल दशमी
२३	सोमवार	गुरुजींचा महासमाधी दिवस
२५	बुधवार	पौर्णिमा / शिवदीप
२६	गुरुवार	विष्णूदीप
२९	रविवार	गुरुजींचा महासमाधी दिवस कार्यक्रम

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	– व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ०८	– शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार १५	– 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार २९	– गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम

आनेकल येथील कार्यक्रम

२३–११–२०१५ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११.३० वाजता गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी

प्रकाश प्रवाहित करताना मला माझ्या समस्यांचा विसर पडतो. प्रवहनानंतर माझ्या समस्या हाताळायला माझ्यात जास्त आत्मविश्वास असतो.

– मिस. वत्सला, शिक्षिका, लिटिल एन्जल्स इंग्लिश स्कूल, बंगलोर

दोन दिवस माझे डोके दुखत होते पण प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रानंतर ते कमी झाले. मला खूप आनंद झाला. नंतर रात्री पुन्हा जेव्हा मला डोकेदुखीचा खूप त्रास झाला तेव्हा मी त्याच तंत्राचा सराव केला आणि माझे डोके दुखायचे थांबले. आता मला कळले आहे की मला केव्हांही कोणतेही दुखणे असेल तर मी ह्या तंत्राचा सराव केला पाहिजे.

– मिस. वृंदा, शिक्षिका, भारतीय विद्या निकेतन हाय स्कूल, बंगलोर

शाळांमधील प्रकाश प्रवहनाची सत्रे खूप चांगली आणि आनंददायक असतात. नि:संशय प्रकाश सर्व गोष्टींची काळजी घेतो आहे. एकदा एका सत्रानंतर एका शिक्षिकेने मला सांगितले की तिने माझ्यात प्रकाश पाहिला. मी उत्तर दिले की ही प्रकाशाची कृपा आणि आशीर्वाद आहे.

– पद्मिनी एस., स्वयंसेविका

प्रकाश प्रवहनाचा सराव केल्यानंतर मी किरकोळ आणि क्षुल्लक मुद्द्यांवर प्रतिक्रिया व्यक्त करणे बंद केले आहे.

– पाखी राजकुमार, इ. ९, टाइनी टॉट्स सिनीयर सेकण्डरी स्कूल, बन्स्वाडा

प्रकाश प्रवहनाचा सराव केल्यानंतर माझ्या इतस्तत: घडणाऱ्या बहुतेक गोष्टी माझ्या लक्षात राहातात. मला अभ्यासाची गोडी लागली आहे. प्रत्येक काम करताना मला खूप आनंद वाटतो.

– हितार्थ पाठक, इ. ९, टाइनी टॉट्स सिनीयर सेकण्डरी स्कूल, बन्स्वाडा

प्रवहन करताना मी अनुभवले की मी प्रकाशाच्या महासागरात तरंगत आहे.

– आम्ब्रूनी ए., इ. ४, आर. एम. एस. इंटरनॅशनल स्कूल, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

२०१० साली मी गुरुजींना तपोनगरवासियांमधील एकत्वाच्या गुणांकाबद्दल विचारले होते. विशेषकरून १ ते १० च्या परिमाणात, ज्यात १० अधिकतम आहे. तेव्हा गुरुजी म्हणाले होते की ते ५ च्या स्तरावर आहे. त्याच्या नंतरच्या वर्षी त्याच प्रश्नाचे उत्तर देताना त्यांनी एकत्वाचा गुणांक ७ पर्यंत वाढला आहे असे सांगितले. त्याच्या पुढच्याच वर्षी ते हे भौतिक जग सोडून गेले. त्यांच्या शेवटच्या आठवड्यांमध्ये त्यांनी तपोनगरवासियांमधील एकत्वाचा अखंडनीय पुरावा दिला.

ऑक्टोबर २०१२ मध्ये गुरुजींच्या कर्करोगामुळे बिघडत चाललेल्या तब्येतीबद्दल रविवारच्या वर्गात सांगण्यात आले. मला ह्याबद्दल काही महिने आधी रोगनिदान झाल्यापासून ठाऊक होते. अटळ डोळ्यासमोर स्पष्ट दिसत असताना जेव्हा मला वाटले की मी जवळजवळ सर्व संभाव्य प्रार्थना आणि अश्रू संपवले आहेत, मी नैराश्याच्या अत्यंत खोल विवराची पातळी गाठली. रविवारच्या वर्गात घोषणा झालेल्या क्षणापासून मला असे वाटू लागले जसे दु:खाचा दहा टन वजनाचा भार माझ्यावर लटकतो आहे. अश्रूंच्या प्रचंड लाटेला जणू आशेच्या एका अरुंद धरणाने रोखून ठेवले होते जे कोणत्याही क्षणी फुटू शकले असते. मी बाहेर कॅफेला गेले असताना अपरिचित लोकांच्या गर्दीत देखील आत्यंतिक दु:खाच्या अवर्णनीय भाराखाली दबले होते. असे वाटत होते की, मी तिथेच अनोळखी लोकांच्या मधे गळा काढून रडेन. माझे मानसिक संतुलन कसे राखले गेले ते मला माहीत नाही. ह्या आत्यंतिक तीव्र भावनेची माझ्यावरील पकड दुसऱ्या दिवशी सैल झाली.

नंतर माझ्या लक्षात आले की जरी मला गुरुजींच्या जवळ येऊन ठेपलेल्या प्रस्थानाबद्दल खूप दिवसांपासून ठाऊक होते तरी निवासी आणि अनिवासी तपोनगरवासियांच्या एकत्रित दु:खाने मला रविवारच्या वर्गात घोषणा झाल्यापासून तीव्र असह्य क्लेशात टाकले होते. ज्या एकावर आपण सर्व खूप प्रेम करतो त्यांच्यासाठी एकत्वात दु:ख वाटून घेण्यात आले. तीन वर्षांनंतर मला खात्रीपूर्वक माहीत आहे की, गुरुजींवर प्रेम करणाऱ्या सर्वांमध्ये, त्यांच्या सर्व मानवी मर्यादांपलीकडे, अदृष्ट एकत्व आहे. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंतःकरणाची 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

फेब्रुवारी, २००५

मी चौथीमध्ये शिकत होतो तेव्हाचा एक प्रसंग मला आठवतो. माझ्या शिक्षकांनी अचानक मला कावळ्याविषयी लिहायला सांगितले. ती माहिती पुस्तकामध्ये नव्हती आणि काय लिहावे ते मला कळेना ! त्या मला वर्गाबाहेर घेऊन गेल्या, मला बसायला सांगितले, माझ्या हातात एक पुस्तक दिले व सांगितले, 'ह्यात पाहून लिही.' मी एखाद्या थोर माणसाप्रमाणे म्हणालो, 'मी हे कसे करू? हे योग्य नाही.' माझ्या मतांवर मी ठाम होतो. बाईंनी माझी कोरी पाटी पाहिली आणि विचारले, 'तू नक्कल का केली नाहीस?' मी त्यांना विचारले, 'मी नक्कल कशी करू? ते चुकीचे आहे.' बाईंनी माझी खरडपट्टी काढली आणि माझ्या श्रीमुखात भडकावली. पण, माझ्या कोऱ्या पाटीला त्यांनी १० पैकी ७ गुण दिले !

ह्या सर्वाचे पूर्ण श्रेय मी प्रामाणिकपणे माझ्या वडिलांना देतो. मला आठवते की ते कधीही असत्य बोलले नाही. एकदाही नाही. आजच्या बाजारभावाप्रमाणे जवळजवळ एक कोटीच्या आसपास मूल्य असलेली मालमत्ता आमच्या हातून गेली. लोकांनी त्यांना फसवले आणि आम्हाला खूप कष्ट सोसावे लागले. आम्ही कधीही तक्रार केली नाही की कुरकूर केली नाही. उलट, आम्ही परिस्थितीवर विनोदसुद्धा करायचो. ह्या आठवणी मला खूप आनंद देतात किंवा कमीतकमी हसवतात तरी. त्या विषयी मी आनंदी आहे.

प्रार्थना हा सर्रास वापरला जाणारा शब्द आहे. प्रार्थना म्हणजे देवाशी बोलणे आणि ध्यान म्हणजे देवाचे बोलणे ऐकणे. काही अनुभवानंतर मी हा अर्थ सुधारला आहे : 'प्रार्थना म्हणजे देवाशी बोलणे नाही तर देवाकडे मागणे.' काही काळापूर्वी मी टाइम्स ऑफ इंडियामध्ये वाचले होते, 'प्रार्थनेला मर्यादा असते. आपण प्रत्येक गोष्ट मागू शकत नाही. आपण केवळ पारमार्थिक गोष्टीच मागितल्या पाहिजेत. आपण मुक्ती मागितली पाहिजे.' असे करणे चांगले आहे याविषयी कोणाचेही मतांतर असू शकत नाही. माझ्या गुरुंनी आम्हाला सांगितले होते की तुम्ही काहीही मागू शकता आणि प्रार्थनेला कोणतीही सीमा नाही. कल्पना करा की कोणा व्यक्तीला वेदना होत असतील, आर्थिक अडचणी असतील आणि खूप पाणउतारा सहन करावा लागत असेल. तुम्ही समजू शकता की त्याला अगणित अडचणी आहेत. अशा वेळी तो प्रार्थना करतो. फक्त मुक्ती मागणे व त्या व्यतिरिक्त दुसरे काहीही न मागणे त्याच्यासाठी सोपे नाही. त्याला मुक्तीची चिंता नसते. पुढच्या महिन्याचे भाडे कसे द्यायचे याची त्याला विवंचना असते. माझे गुरु म्हणाले होते की आपल्या आईवडिलांकडे मागताना जशा पूर्वअटी नसतात तशाच त्या प्रार्थनेतही नसतात. आपण त्यांच्याकडे आपल्याला हवेसे ते काहीही मागतो आणि ते आपल्याला देतात. ही गोष्ट सुद्धा फार महत्त्वाची आहे. तेव्हा, आपण कशाचीही प्रार्थना करू शकतो.

प्रार्थनेवर भर देण्यापाठी माझा एकच मुद्दा आहे. तो म्हणजे, कोणतीही गोष्ट मागताना आपण का कू करण्याची गरज नाही, परंतु, आपण ध्यान करणे थांबवता कामा नये.

कधीकधी लोक म्हणतात, 'माझ्या अडचणी संपल्या की मी ध्यानाला सुरवात करेन.' असे लोक ध्यानाला कधीच सुरवात करत नाहीत कारण, अडचणी कधी संपतच नाहीत. सर्वात त्रासदायक व अडथळा निर्माण करणाऱ्या अडचणीचे निवारण होण्यासाठी आपण प्रार्थना करू शकतो. देवही आपले काम करेल कारण तो फार चांगला आहे. एकदा का आपली मोठी अडचण दूर झाली की आपण ध्यान थांबवतो. जोवर आपली बदलण्याची, प्रगती करण्याची तयारी असते तोवर आपल्या सर्व समस्यांचे निराकरण केले जाते. समस्या सुटल्यावर जर आपण साधना सोडून दिली तर समस्या आपल्याकडे परत येते. तुम्ही याचे निरीक्षण करू शकता किंवा तुमची इच्छा असल्यास प्रयोग करू शकता. विवेकी व सुरक्षित असण्यासाठी ध्यान करत राहणे चांगले.

माझ्या गुरुंनी एकदा खुलासा केला होता की फार फार पूर्वी पृथ्वी ढगांनी आच्छादित होती. एक दिवस आभाळ मोकळे झाले. तेव्हा माणसाने पहिल्यांदा आकाशात सूर्य पाहिला. तेव्हापासून हा दिवस भगवान सूर्यनारायणाचा वाढदिवस, रथसप्तमी म्हणून साजरा केला जातो. या दिवशी आपण सकाळी ऊर्जा गोळा करतो व भगवान सूर्यनारायणाला अर्पण करतो. त्यानंतर सप्तर्षी प्राणायम व ध्यान करतो. यामुळे पुष्कळ फायदे मिळतात.

फार पूर्वी मला एक माणूस भेटला होता. त्याने मला सांगितले की तो एका आध्यात्मिक मार्गात २० वर्षे होता व अत्यंत नियमितपणे, गांभीर्याने खूप साधना करत होता. तो लोकांचे भविष्य वर्तवू शकत असे व त्यासाठी लोक त्याच्याकडे जात असत. हे ऐकून माझ्या विचारांना चालना मिळाली. अशाच तऱ्हेने जर आपण समजा १००० वर्षे साधना करत राहिलो तर आपल्याला आणखी सिद्धी प्राप्त होतील. तेव्हा आपण जास्त भाकीते करू शकू. उदा. या पृथ्वीचे भविष्य, या तारामंडळाचे भविष्य इ. परंतु, जास्त सिद्धी गोळा करून आपण आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीला हातभार लावू का ते सांगणे कठीण आहे. माझे प्रामाणिक मत आहे की हा वेळेचा प्रचंड अपव्यय आहे. आध्यात्मिक प्रगती म्हणजे काय ते समजून घेण्यासाठी आपल्याला ऋषींना व अमरांसारख्या महान गुरुंना भेटले पाहिजे. हे जग जसे आहे तसे असूनसुद्धा जर आपण हसू शकलो आणि प्रत्येकाच्या आयुष्यात विश्वासघात व जिव्हारी लागलेले प्रसंग स्वाभाविकपणेच असूनसुद्धा जर आपल्यामध्ये कडवटपणा आला नसेल तर मी म्हणेन की आपण खरंच आध्यात्मिक आहोत. मी नेहमी परत परत हे सांगतो, 'प्रेम आचरणात आणा, दिव्यत्व आचरणात आणा. आपल्यात व्यापकता, उदारपणा आलाच पाहिजे.' जिथे उदारपणा असतो तिथे नेहमी प्रतिष्ठा असते, भव्यता असते. हे आध्यात्मिक असणे आहे. हे साध्य करण्यासाठी शेकडो जन्म गेले तरी ते सत्कारणी लागतील. गंमत म्हणजे आपण जर अशा खऱ्या आध्यात्मिक गोष्टींचा पाठपुरावा केला तर एका विशिष्ट काळानंतर आपल्याला सर्व सिद्धी आपसूकच मिळतात. तेव्हा कदाचित आपण त्या वापरणार देखील नाही. त्यांना खेळण्यांप्रमाणे मानून आपण तिकडे पाठ फिरवू. पण आपण जर केवळ सिद्धींच्या मागे लागलो तर आपली जाणीव व्यापक होणार नाही. फक्त आपला अहंकार वाढेल पण आपली जाणीव विस्तारणार नाही. फार तर आपण इतरांच्या मनातले ओळखू शकू, भविष्य वर्तवू शकू आणि जास्त पैसे मिळवू, श्रीमंत होऊ, पण आपण आध्यात्मिक होणार नाही. तुमच्यासाठी हे समजणे सोपे आहे कारण तुम्ही इथे आहात आणि अनुत्तीर्ण विद्यार्थ्यांपैकी नाही. तुम्ही तपोनगराचे अतिशय यशस्वी विद्यार्थी आहात. इतरांसाठी हे समजणे कठीण आहे. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

२२-०६-२०१४

आमचा एक बाह्य मार्गदर्शन घेणारा विद्यार्थी दुसऱ्या शहरात राहतो. त्याने एका लहान मुलाला आलेले काही चमत्कारी अनुभव लिहून कळवले. ते फारच रंजक आहेत. हा मुलगा दहावीत शिकत होता व एका शिक्षकाकडून शिकवणी घेत होता. नोव्हेंबर २०१३ मध्ये त्या शिक्षकाने त्याच्यासमोर हात टेकले. त्या वेळी त्या मुलाला आमच्या विद्यार्थ्याकडे आणले. आमच्या विद्यार्थ्याने त्या मुलाला प्रकाश प्रवहन शिकवले. नववीत त्या मुलाला ४८% गुण मिळाले होते. तो अतिशय उर्मट व आक्रमक होता. कसे कोण जाणे पण तो प्रकाश प्रवहन खूप मनापासून करू लागला. थोड्या कालावधीतच त्याचे वागणे बदलले आणि तो खूप शांत झाला. त्याने अभ्यासात पुष्कळ प्रगती केली. काही महिन्यातच त्याने ८४% गुण मिळवले. त्याला इतरही अनेक अनुभव आले.

तो मुलगा गणिताचा पेपर सोडवत असताना एका प्रश्नाचे उत्तर विसरला. तेव्हा त्याने प्रकाशाची प्रार्थना केली आणि ते उत्तर त्याच्या उत्तरपत्रिकेवर छायेप्रमाणे अवतरले. हे खरंच अगाध आहे. त्याने आणखी एका अनुभवाचा उल्लेख केला. एक दिवस मुसळधार, वादळी पाऊस पडत होता. त्यांच्या अंगणातील आंब्याचे झाड फळांनी लगडले होते. आंब्याचे झाड व त्याचे प्रत्येक फळ वाचावे असे त्या मुलाला वाटत होते. म्हणून त्याने प्रकाशाला साकडे घातले. तो म्हणाला वादळाचा जोर भयंकर असल्यामुळे पुष्कळ झाडे मुळापासून उखडली गेली. पण त्याच्या अंगणातील झाडाला काहीही झाले नाही आणि झाडावरचा एकही आंबा खाली पडला नाही. हे विलक्षण आहे. फक्त थोडे महिने प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर त्या मुलाला विलक्षण अनुभव आले. मला वाटते की ज्या निष्ठेने त्याने प्रकाश प्रवहन केले त्यामुळे व प्रकाशावरच्या त्याच्या अढळ श्रद्धेमुळे हे घडले. हे फार प्रेरणादायी व अतिशय सुंदर आहे.

आश्चर्य म्हणजे दुसऱ्या एका बाह्य विद्यार्थ्याने लिहून कळवले, 'माझी प्रगती होत नाहीये. वृत्तपत्रिकेमध्ये नमूद केलेले अनुभव मला येत नाहीत.' आपल्याला माहीत आहे की अनुभव आपल्या आध्यात्मिक उन्नतीचे मोजमाप करत नाहीत. आध्यात्मिक तथ्यांविषयी इतका स्पष्ट खुलासा केल्याबद्दल आपण अमरजी व गुरुजींचे आभार मानायला हवे. आपली आध्यात्मिक प्रगती आपल्या वागणुकीतून दिसते. आपले एकंदरीत व्यक्तिमत्त्व आपली आध्यात्मिक अवस्था प्रतिबिंबित करते. त्यामुळे त्या मुलाला आलेल्या अनुभवातून आपण प्रेरणा घ्यावी पण आपल्याला असे अनुभव येत नाहीत म्हणून वाईट वाटून घेऊ नये. मला वाटते की कोणालाही येणारा अनुभव हा आपलाही अनुभव असतो. त्या अनुभवामध्ये आपल्यासाठी सुद्धा संदेश असतो. त्या मुलाला जर प्रकाशाचे असे विस्मयकारी अनुभव आले तर याचा अर्थ प्रकाश अस्तित्वात आहे. तो आपल्यावर प्रेम करतो व आपण आपली कोणतीही अडचण सोडविण्यासाठी त्याच्याकडे जाऊ शकतो.

काही लोकांना विशिष्ट अनुभव येतात व काहींना नाही असे का होते ते समजणे खूप अवघड आहे. गुरुजी आपल्याला अतिशय साधे व खूप छान उदाहरण देत असत. मला वाटते की हे समजण्यासाठी ते सर्वोत्तम आहे. नवीन विद्यार्थ्यांसाठी ते उपयोगी आहे. गुरुजी सांगत की अशी कल्पना करा की तुम्ही बसने प्रवास करत आहात. काही लोकांना बसायला खिडकी जवळची जागा मिळते तर काहींना दुसऱ्या वेगवेगळ्या जागा मिळतात; काहींना दोघांच्या मधली जागा मिळते. खिडकीजवळ बसलेल्या माणसाला जे दृश्य दिसते ते कदाचित इतरांना दिसत नाही. आणि काहीजण तर झोपून जातात. त्यांना काहीच दिसत नाही. परंतु, ते सर्वजण पुढेच चाललेले असतात. अनुभव सुद्धा असेच असतात. काहींना येतात, काहींना येत नाहीत, परंतु आपल्यापैकी सर्वजण आध्यात्मिक मार्गावर पुढे जात असतात. म्हणून आपण दुसऱ्यांच्या अनुभवांनी प्रेरित व्हावे, पण आपल्याला अनुभव नाही आले तर कधीही निराश होऊ नये.

१०-०८ २०१४

एका माणसाने विचारले, "जेव्हा लोक माझ्यावर माझ्या अपयशामुळे टीका करतात तेव्हा माझ्या आयुष्यात नैराश्याचे कालखंड येतात. अशा नैराश्याच्या क्षणांतून मी कसा बाहेर पडू शकेन?

तुम्हाला माहीत आहे की आपल्यापैकी सर्वांच्याच आयुष्यात असे वैफल्याचे क्षण येतात. त्यामागची कारणे वेगवेगळी असू शकतात. मला वाटते की आपण आध्यात्मिक प्रगती करून स्वतःला अधिक बलवान बनवले पाहिजे. आपण स्वतःवर विश्वास ठेवला पाहिजे. आपण क्षुद्र आहोत असे इतर लोक आपल्याला वाटायला लावू शकतात. पण आपण क्षुद्र नाही. आपण चैतन्याचा भाग आहोत. आपण अंतरंगात डोकावले पाहिजे, अतिशय स्पष्टपणे समजून घेतले पाहिजे की अपयशाचा अर्थ सर्व काही संपले असा होत नाही. आपण होकारार्थी विचार केला पाहिजे. ध्यान फार महत्त्वाचे आहे. आपण अपयशातून नवी सुरवात करू शकतो. आपण पुन्हा एकदा नवीन शक्तीनिशी स्वतःला उभे करून ह्या अपयशावर मात करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

आपण हे सुद्धा समजून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे की आपल्या अपयशामध्ये आपल्यासाठी बोध असतो. आयुष्यातील सर्व अनुभवांतून शिक्षण घडते. खरं तर यश किंवा अपयश आपल्या हातात नसते. फक्त प्रयत्न करणे आपल्या हातात असते. जोवर आपण प्रयत्न करण्यात कमी पडत नाही तोवर आपल्याला वाईट वाटण्याचे काही कारण नाही. आपण देवावर अपरंपार श्रद्धा दृढ केली पाहिजे. जर त्याने आपल्याला अपयशातून व वेदनादायी अनुभवातून जायला लावले असेल तर ते आपल्यासाठी योग्यच असणार. कोणतीही समस्या किंवा अपयश वास्तव म्हणून स्वीकारले पाहिजे आणि त्या परिस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. म्हणून आपण जर प्राप्त परिस्थितीचा संपूर्ण स्वीकार केला तर नैराश्याला तोंड द्यायला त्याची मदत होते.

गुरुजी म्हणायचे की जेव्हा एक दार बंद होते तेव्हा इतर अनेक दारे उघडतात. हे जीवन संधींनी भरलेले आहे. त्याचबरोबर आपण प्रकाशाची मदतही घेतली पाहिजे. आपण प्रकाशाचा विचार करू शकतो. आपण आपली शरीर व्यवस्था प्रकाशाने भरून टाकू शकतो. त्याची खूप मदत होते. टीका स्वीकारण्यासाठी आपल्याला हिंमत वाढवावी लागते. आपली निवड जेव्हा आध्यात्मिक तत्त्वांवर बेतलेली असते तेव्हा आपली श्रद्धा अधिक बलवान असते. कोणतीही टीका आपल्याला सहजासहजी डळमळीत करू शकत नाही. गुरुजींनी असेही सुचवले होते की आपण आपले आंतरिक आकाश अनुभवण्याचा प्रयत्न करू शकतो. हे तंत्र अगदी साधे आहे. तुम्ही कल्पना करा की छातीच्या मध्यभागी मुठीच्या आकाराचे आकाश आहे. गुरुजी म्हणायचे की हे चिदाकाश किंवा देवाचा अव्यक्त भाग आहे. या आकाशाचा ३ मिनिटे अनुभव घ्या. त्याहून जास्त नको. याची नैराश्याशी दोन हात करण्यात मदत होते. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई–मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी नोंदणी शुल्क २५०० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १३०० रू. आहे. भारताबाहेर राहणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रू. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स, मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी ९०० रू. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रू. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स आणि 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.

गुरुजी, आपले गुरू

शोभा के राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

गुरुजींसारखे महान गुरू केवळ जगाची आध्यात्मिक पातळी उंचावण्यासाठी आणि मानवजातीस उच्च चेतनेकडे, पूर्णत्व आणि नवयुगाच्या दिशेने पुढे जायला मदत करण्यासाठी जन्म घेतात.

गुरुजी म्हणाले की विचार, भावना आणि कृती मागील उद्देश खूप महत्त्वपूर्ण आहे. गुरुजींची अखिल मानवजातीच्या हितासाठी असलेली स्वप्ने साकार झाली कारण त्यांच्या मागचा उद्देश शुद्ध आणि स्वार्थरहित होता. ते एक दैवी वैश्विक व्यक्ति होते ज्यांनी नम्रपणे एका लहान झोपडीतून सुरुवात केली. त्यांनी मानसाचा निर्माण आणि विकास करण्यासाठी खूप धीरतेने आणि दृढतेने कार्य केले आणि काही वर्षांच्या कालावधीत ते दिव्य ऊर्जांचे कोठार आणि उत्तम व्यवस्थेची स्थापना असलेल्या एका सुंदर स्थानात बहरले. मानसा आध्यात्मिक मार्गदर्शनासाठी संपूर्ण जगाकरता खुले आहे.

आपल्यापैकी बहुतेक सर्वांसाठी गुरुजी एक आध्यात्मिक माता होते – खूप कोमल, मृदुभाषी, प्रेमळ, सहनशील, क्षमाशील आणि एखाद्या आईप्रमाणेच प्रत्येकाचे प्रेमाने आणि काळजीने नेहमी मार्गदर्शन करणारे. प्रत्येकजण त्यांना खूप जवळचा होता आणि अजूनही आहे.

गुरुजींनी आपल्याला ध्यान करायला आणि स्वतःचे सर्व स्तरांवर परिष्करण कसे करायचे हे शिकवले. त्यांनी आपल्याला जाणीव करून दिली की खाली ह्या पृथ्वीवर येण्याचा आपला उद्देश आहे – येथील जीवन अनुभवणे. त्यांनी आपल्याला अनुभव घेण्याचा खरा अर्थ समजावला; आणि साधना ही मुख्य म्हणजे आपली जाणीव स्थूल स्तरांवरून अतिसूक्ष्म स्तरापर्यंत, साक्षात ईश्वरापर्यंत उंचावण्याबाबत आहे, हे समजावले.

आता आपल्याला ठाऊक आहे की ऋषींचे आणि गुरूचे कार्य विश्वातील सर्वात जास्त उदात्त आणि सर्वात जास्त कठीण देखील आहे कारण त्यांना सर्व प्रकारच्या लोकांना पराकोटीच्या प्रेमाने आणि धीराने हाताळावे लागते. ते लोकांना उच्च आध्यात्मिक पातळ्यांवर नेण्यासाठी लाखो जन्मांतून त्यांचे धीराने निरीक्षण व मार्गदर्शन करतात आणि त्यांची मदत करतात, या हेतूने की त्यांनी शेवटी त्यांच्या खऱ्या गृही, ईश्वराकडे पोहोचावे आणि त्यांच्या जीवनाचे ध्येय साध्य करावे. ■

गुरुजी

वैशाली जोशी

ऋषींचे क्लिष्ट कार्य हाती घेण्यासाठी गुरुजींनी जन्म घेतला होता. त्यांच्या कार्याच्या अनेक भागांपैकी एक होते ऊर्जा जमा करून, वास्तूंची व सूक्ष्म कक्षांची निर्मिती, आणि मानसी आध्यात्मिक क्षेत्राची देखील वृद्धी करून सप्तऋषींचे केंद्र असलेल्या तपोनगराचा विकास करणे. हे आता ऋषींचे आणि इतर अनेक व्यक्तित्वांचे निवासस्थान बनले आहे ज्यामुळे सूक्ष्म देहधारी पाहुणे जेव्हा पृथ्वीवर येतात तेव्हा पहिल्यांदा ह्या स्थानाकडे आकर्षित होतात.

त्यांनी आपल्याला प्रकाशाची ओळख करून दिली. त्यांनी ध्यान करणे आणि हे जीवन पूर्णपणे जगणे देखील शिकवले. त्यांच्याकडे मार्गदर्शनासाठी येणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तिचे त्यांनी मनापासून आणि प्रत्येक बारीकसारीक गोष्टीत मार्गदर्शन केले, मग ते ऐहिक असो किंवा आध्यात्मिक. ते म्हणाले की आपण मानवी पातळीच्या वर उठून उच्च दृष्टिकोनातून जीवनाकडे पाहाण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. त्याने आपल्याला आपल्या जीवनातील अग्रक्रमाबद्दल स्पष्टता मिळते. आपण मौल्यवान वस्तू मिळवण्याच्या पाठी लागले पाहिजे. आणि आपल्या दृढ समजूतींचा पाठपुरावा करण्याची आपल्यात पुरेशी ताकद असली पाहिजे.

त्यांनी शिकवले की संतुलित जीवन जगण्याप्रमाणेच नात्यांमध्ये समतोल राखणे देखील आध्यात्मिक आहे. अशा नात्यांमध्ये स्वातंत्र्य आणि एकमेकांविषयी आदरभाव असतो. आदरयुक्त अंतर राखण्याचा जाणीवपूर्वक प्रयत्न केला जातो आणि ढवळाढवळ किंवा आपल्या समजूती दुसऱ्यांवर लादणे नसते. अशी नाती सगळ्यात जवळची असली तरीही त्यात मागण्या नसतात, आणि ती निःस्वार्थता व दैवी प्रेमावर आधारित असतात.

गुरुजी त्यांच्या सर्व शिकवणींचे उत्तम उदाहरण होते. त्यांनी आपल्याशी नेहमी आत्म्याच्या स्तरावर संबंध जोडले. जे नेहमी प्रत्येकाशी सारखेच होते. भौतिक स्तरावर कितीही अंतर असले तरी त्यांच्या करता प्रत्येक विद्यार्थी विशेष आणि जवळचा होता. प्रत्येक विद्यार्थ्याची चिंता ही त्यांची चिंता होती. त्यांना त्यांच्या वेगवेगळ्या गरजा समजायच्या आणि ते प्रत्येकास त्याच्यासाठी सर्वात उपयुक्त अशा पद्धतीने मार्गदर्शन करायचे.

आता सुद्धा ते शरीराने आपल्यासोबत नसले तरी त्यांचे आपल्याशी असलेले नाते सर्वात जवळचे आहे. हे एक अत्यंत सुंदर आणि अत्यंत पवित्र नाते आहे जे सर्व गोष्टींच्या पलीकडे आहे. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: माझे विचार इतरांवर परिणाम करतील का? माझे नकारात्मक विचार इतरांवर परिणाम करतील का? तसे असल्यास ऊर्जा कवच असा परिणाम होण्यास थांबवेल का ?

उ: होय, आपले विचार अर्थातच इतरांवर परिणाम करतात. नकारात्मक विचार नक्कीच नकारात्मक परिणाम करतात. सौम्य नकारात्मक विचार परिणाम करणार नाहीत, पण तुमच्या तीव्र नकारात्मक विचारांनी तुमचे ऊर्जा कवच तुटेल. जेव्हा तुम्ही नकारात्मक विचार करता, तेव्हा तुम्ही अपराधी भावना बाळगू नका. वातावरणात वावरत असलेले इतरांचे नकारात्मक विचार सुद्धा तुमच्यात प्रवेश करू शकतात. जेव्हाही विचार नकारात्मक असल्याची जाणीव तुम्हाला होते, तेव्हा अशा विचारांकडे दुर्लक्ष करून त्यांचा अस्वीकार करा. तुमचे कवचही जसे आहे तसे राहील आणि इतर लोकही सुरक्षित राहतील.

प्र: नकारात्मक विचार कसे थांबवावेत ?

उ: स्वतःला राग आणि द्वेषरहित करा. प्रकाश सोबत बाळगा. शंबलाच्या पहिल्या, दुसऱ्या किंवा तिसऱ्या तत्त्वाचा सराव करा. प्रयत्न करा.

प्र: तुमच्या मताने विद्यार्थी कोण आहे ?

उ: माझ्या मताने विद्यार्थी हा सत्याचा शोधक असायला हवा, सरावांचा अभ्यास करायची त्याची तयारी असायला हवी. अभ्यासाशिवाय आपल्यात काहीच बदल होत नसतो. एक विद्यार्थी ऋषींकडे एका लहान बाळाप्रमाणे यायला हवा आणि त्याने साध्या सूचनांचे पालन करायला हवे. तो विनम्र असायला हवा, त्याच्या मनात श्रद्धा असायला हवी आणि धीर असायला हवा. त्याला गुरुशी थेट नाते जोडता यायला हवे. आणि त्याने इतरांसोबत स्वतःची तुलना करायला नको. आपण सर्व, मला धरून, विद्यार्थी आहोत. आपण इथे शिकायला आलो आहोत. आपण संपूर्ण अंतर चालण्याची तयारी ठेवायला हवी.

प्र: शिष्य हा विद्यार्थ्यापेक्षा वेगळा असतो का?

उ: होय. शिष्य हा एक विद्यार्थी म्हणून सुरुवात करतो. मग तो गुरु आणि मार्गाला समर्पित होतो. तो मार्ग बदलत नाही. एक विद्यार्थी दुसऱ्या गुरुकडे किंवा इतर मार्गाला जाऊ शकतो, पण एक शिष्य तसे करणार नाही. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे एक शिष्य मार्गाच्या कामात सहभागी होतो. एक खरा शिष्य त्याच्या गुरुला प्रत्येक जन्मात भेटत असतो.

प्र: जगात बदल घडवून आणण्यासाठी एक शक्तीशाली साधन म्हणून लोक प्रकाशाचा स्वीकार करतात का?

उ: होय. पण लोकांना प्रकाश माहीत नसल्यामुळे कदाचित सुरुवातीला ते प्रकाशाचा स्वीकार करणार नाहीत. जेव्हा लोक जागृत होतात, तेव्हा त्यांना प्रकाशाच्या शक्तीची, त्याच्या महत्त्वाची जाणीव होते. जसजसा काळ पुढे सरकेल, तुम्ही बघाल की लोक सगळीकडे, प्रत्येकवेळी आणि सर्वच गोष्टींसाठी प्रकाशाचा वापर करतील.

प्र: जागृतीचा संकेत काय आहे?

उ: त्याचे संकेत पुष्कळ आहेत. 'मी कोण आहे?' असा प्रश्न जर आपल्या मनात उठला, तर ती एक सुरुवात आहे, एक जागृती आहे. जागृती एक निरंतर प्रक्रिया आहे. अंतरंगाचा विस्तार आहे. आपल्या मनात जर का असंतोष, नैराश्य असेल तर तो सुद्धा जागृतीचा संकेत आहे. जेव्हा आपण आंतरिक प्रगतीचा विचार करू लागतो, तेव्हा जागृती घडते. जागृती आपल्याला आपोआपच प्रकाशाकडे घेऊन जाते.

प्र: ऐहिक जीवनाकडे दुर्लक्ष न करता, आध्यात्मिक जीवनाकडे जास्त लक्ष कसे केंद्रित करायचे?

उ: ऐहिक जीवन, आध्यात्मिक जीवन अशा पद्धतीने विचार करणे थांबवा. त्यांच्यामध्ये भेद करू नका. आध्यात्मिकता समजून घ्या. आध्यात्मिक असणे म्हणजे, जीवनाच्या सर्व क्षेत्रांमध्ये चांगले असणे, प्रामाणिक असणे असे आहे.

प्र: बदलण्यासाठी आपल्याला मनाच्या पलीकडे जावे लागते का?

उ: या बदलाची सुरुवात तुम्ही शरीर, मन किंवा बुद्धी या तीन पैकी कशापासूनही करू शकता. आपली संपूर्ण शरीर–व्यवस्था बदलते कारण हे सर्व कोष एकमेकांना जोडलेले असतात. हे समजणे फार महत्त्वाचे आहे. आपली जाणीव विस्तारित करून अनुभवण्यासाठी आपल्याला शरीर, मन आणि बुद्धीच्या पलीकडे जावे लागते. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
Master-Pupil Talks - Vol 2	75/-
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 सूक्ष्मजगतील 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/-

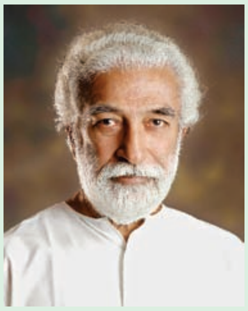
ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

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 PSO, Bg-560026 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

माझी कंबर खूपच दुखत होती. त्याचा परिणाम माझ्या कामावर व दैनंदिन जीवनावर होत होता. मी गुरुजींना व संतोषीदेवीला प्रार्थना केली व रात्री १० वाजता सेल्फहीलींगचा अभ्यास केला. सेल्फहीलींग करीत असताना माझ्या कमरेचे मुख्य भाग जसे पाठीचा कणा, मणके व इतर सर्व भाग सोनेरी प्रकाशाने भरलेले मला दिसले! माझ्या कमरेच्या अवतीभोवतीचा भाग देखील सोनेरी प्रकाशाने भरला होता. दुसऱ्या दिवसापासूनच माझे ९९ टक्के दुखणे कमी झाले.

– सीमा अलमेल

माझ्या लक्षात आले आहे की बरेचशा समस्या ज्यांनी मला भंडावून सोडले होते त्या नाहीशा झाल्या आहेत. अडचणी, अवतीभोवती असलेल्या लोकांचे उदासीन वागणे, त्यावेळी मला अगदी वादळासारखे भासत होते पण आता हे सगळे वाऱ्याची झुळूक असल्यासारखे वाटते. गुरुजींनी व जेष्ठ मार्गदर्शकांनी माझा हात छान घट्ट धरला आहे. आता माझा पाया जास्त मजबूत झाला आहे. माझ्यातील जुने अवरोध काढून टाकण्यात आले आहेत व नवीन अवरोध दूर होत आहेत. या करीता गुरुजींना व ऋषींना धन्यवाद. ही नवीन जीवन फुलवण्याची नवी आशा आहे.

– गीता जोशी

शरीर, मन व आत्म्याच्या पातळीवर सकारात्मक बदल दिसून येत आहेत व सभोवताली शांती आहे. माझी कामे व्यवस्थितपणे वेळेवर पूर्ण होतात व समस्यांचे अगदी सहजपणे निराकरण होते. मला वाटते की गुरुजी नेहमी माझ्या सोबत असतात. भावी अडथळ्यांची पूर्वसूचना मला होते आणि कोणाचा फोन येणार आहे किंवा माझ्याकडे कोण येणार आहे हे मला आधीच कळते. हा गुरुजींचा, ऋषींचा, अमराजींचा व मी नेहमी बाळगत असलेल्या प्रकाशाचा आशीर्वाद आहे. मी मानसा परिवाराचे मन:पूर्वक आभार मानते.

– संध्या सिंग

हल्लीच पर्यटनाकरिता आम्ही परदेशात गेलो होतो. तेथे आम्हाला एका स्टेशनवरून आगगाडी पकडायची होती. आम्ही स्टेशनवर पोहोचल्यानंतर आमच्या लक्षात आले की आमची एक बॅग आम्ही हॉटेल मध्येच विसरलो होतो. आम्ही पुन्हा परत गेलो पण आमच्या टॅक्सी ड्रायव्हरला आमचे हॉटेल सापडेना! त्यावेळी मी सप्तऋषींची प्रार्थना करण्यास सुरुवात केली आणि अगदी अचानकपणे आम्हाला तोच ड्रायव्हर भेटला ज्याने आम्हाला हॉटेलवरून स्टेशनवर पोचोवले होते. त्याने आमचे मार्गदर्शन केले. नंतर आम्ही बॅग घेऊन अगदी वेळेत स्टेशनवर पोहोचलो. ऋषींनी आम्हाला वेळेवर केलीली मदत आमच्या लक्षात आली. ही मदत जर आम्हाला मिळाली नसती तर आम्हाला खूप अडचणींना सामोरे जावे लागले असते.

– पराग पेठे

मला खूप धन्य झाल्यासारखे वाटते कारण ऋषींनी मला ह्या मार्गात सामील होण्याची संधी दिली आहे. प्रत्येकक्षणी मला जाणवते की माझी काळजी घेतली जात आहे. फक्त माझीच नव्हे तर माझ्या संपूर्ण कुटुंबाची देखील काळजी घेतली जात आहे. आमच्या अवघड परिस्थिती दरम्यान रविवारच्या वेबकास्ट द्वारे आमचे मार्गदर्शन केल्या बद्दल आपले धन्यवाद.

गुरुजींच्या वाढदिवशी प्रसिद्ध करण्यात आलेले 'गुरु–शिष्य संवाद भाग–२' हे पुस्तक मी किमान तीन वेळा तरी वाचले आहे. ह्या पुस्तकाशी माझे विशेष नाते आहे असे मला वाटते. जेव्हाही मी एखादे दुसरे पुस्तक वाचण्याचा प्रयत्न करते तेव्हा पुन्हा माझ्या कडून ह्याच पुस्तकाचे वाचन होते व प्रत्येकवेळी मला नवीन काहीतरी शिकावयास मिळते.

आता मी खूपच शांत झाले आहे व माझ्या बऱ्याचशा अडचणींवर अगदी कौशल्याने तोडगा काढू शकते आहे. मला असे वाटते की भीती हा शब्द माझ्या शब्दकोशातून जवळपास अदृश्य झाला आहे. मी दररोज मनात हा विचार दृढ करते की मी प्रकाशाची निवड केली आहे व जेव्हाही मी माझ्या मार्गात चाचपडते तेव्हा प्रकाश नेहमीच मला मार्ग दाखवून माझी मदत करतो.

– नंदिता पटेल

ध्यान करताना काहीवेळा मला एक प्रकारची पोकळी जाणवते. कधी कधी मी ध्यान करण्यास सुरुवात करते आणि जेव्हा मला त्याचे भान होते, तोवर ३० ते ३५ मिनिटे निघून गेलेली असतात.

– सरोज सावळे

दि. १५ जुलै, २०१५ रोजी ध्यान करीत असताना नेहमीचे आध्यात्मिक तंत्र न अभ्यासता, २४ मिनिटे मी निळसर पांढऱ्या प्रकाशाचा अनुभव घेतला. एक क्षणभर मला पूर्ण स्तब्धतेचा अनुभव आला जेव्हा माझी संपूर्ण शरीर यंत्रणा – शरीर, मन व बुद्धी – स्तब्ध झाली होती. त्यावेळी पूर्ण स्तब्धता होती व मी त्या स्थितीत आहे याची मला जाणीव होती.

– श्रीदेवी एस. व्ही. के.

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, Bangalore Urban - 560077 and
Printed at M/s. ART PRINT, 719/A, West of Chord Road, 2nd Stage, Rajajinagar, Bangalore - 560086. Phone : 2335 9992
Owner: Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, Bangalore Urban - 560 077.
Editor : Jayant Deshpande