प्रकाशमार्ग

Volume 8 Issue 1 | **OCTOBER 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

(ऑगस्ट २०११ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

सध्या उच्च जगात राहाणाऱ्या आणि सप्त ऋषी ज्यांचे मुख्याधिकारी आहेत अशा ऋषींचे महर्षी अमर (१९१९–१९८२) हे असामान्य माध्यम होते. प्राचीन ऋषींनी जे ज्ञान या भूतलावर आणले होते त्या ज्ञानात त्यांनी भर घातली. या ज्ञानाच्या साह्याने त्यांनी सर्व सत्य–शोधकांचे मार्गदर्शन केले आणि त्यांनी स्वतः गोळा केलेल्या नवयुगाच्या ऊर्जा या सत्य–शोधकांना पुरवल्या. आपल्याला या गोष्टीचा खूप आनंद वाटायला हवा की, त्यांचे वास्तव्य असलेल्या दूरवरच्या एका तारामंडळातून अजूनही ते आपले मार्गदर्शन करीत आहेत. क्वचितच असे थोर आध्यात्मिक गुरू आपल्या पृथ्वीवर येतात.

आध्यात्मिक प्रवासात आपल्याला कोणत्याही प्रकारच्या वेदना होत नसतात, हे त्यांनी आम्हाला शिकवले आणि प्रात्यक्षिक दाखवले. जेव्हा चक्रे जागृत होतात तेव्हा कोणत्याच वेदना होत नाहीत. जेव्हा कुंडलिनी चे उत्थान होते तेव्हा वेदना होत नाहीत. जेव्हा महान ऊर्जा आपल्या शरीर–यंत्रणेवर कार्य करत असतात आणि जेव्हा आपण खूप वेगाने आध्यात्मिक प्रगती करत असतो, तेव्हा आपल्या वर्तणुकीत कोणत्याही प्रकारचा विक्षिप्तपणा येत नाही. खरे तर समंजसपणाने एक सामान्य जीवन जगणे, हे आध्यात्मिक जीवनाचे लक्षण आहे. प्रतिष्ठापूर्ण, उदात्त आणि विवेकपूर्ण वर्तन, व्यक्तिमत्वातून शांतता, शांती आणि प्रेमाचे उत्सर्जन या काही गोष्टी एका परमार्थ साधकाची लक्षणे आहेत आणि अर्थातच एका गुरूची सुद्धा ! स्वतः तसे जगून अमरांनी हे सर्व आम्हाला न बोलता शांतपणे शिकवले.

मी जर का अमरांना भेटलो नसतो, जर का त्यांच्यासारख्या थोर आध्यात्मिक गुरूंपाशी शिकलो नसतो, तर मी सुद्धा, आता ज्या ढोंगी आणि विदूषक बाबांना इकडे तिकडे पाहतो, त्यांच्या आहारी गेलो असतो. अमर आम्हाला येशू ख्रिस्तांच्या या वचनाची आठवण करून देत असत : ''माझे वडील अवतरण्यापूर्वी, बरेच ढोंगी धर्मोपदेशक होतील.''

आपल्या गुरुंचे स्मरण करताना, त्यांना पूर्णपणे समजून घेणे आणि त्यांनी दाखवलेल्या मार्गावर चालणे, ही त्यांच्यासाठी सर्वोत्कृष्ट भेट असते. २५ ऑगस्ट २०११ या त्यांच्या महासमाधी दिनी आपण त्यांचे विशेषकरून स्मरण करतो.

मुंबईत झालेले बॉंबस्फोट, घोटाळे, राजकीय हेवेदावे आणि अशा सर्व मानवनिर्मित दुर्दैवी घटना साहजिकच आपल्या मनात उपेक्षावाद, निराशा व वैफल्य निर्माण करतात. पण यामुळे आपण हार मानू नये. आपल्याला या दुर्दैवी घटनांच्या पलीकडे पाहायला हवे. आपण नवयुगाच्या ऊर्जांची आणि या पृथ्वीवरील प्रकाश कार्यकर्त्यांची जाणीव ठेवायला हवी. आपल्याला या मानवी चुका आणि दुर्दैवी घटनांच्या काळोखापलीकडे नेण्यासाठी एक महान प्रयत्न सुरू आहे. आशेचा एक किरण दिसतो आहे. या वर्तमान जीवनापलीकडे प्रेमयुक्त उज्ज्वल जीवन असेल.

आपल्यापैकी पुष्कळ जण संपूर्ण जगाला प्रकाश प्रवाहित करत आहेत. आपल्याला कल्पना आहे की प्रकाशाचा उपयोग होतो आहे. आपल्याला हळूहळू त्याचे परिणाम दिसतील. मी जर म्हटले की, भ्रष्टाचाराला नामशेष करण्यासाठी प्रकाश प्रवाहित करा, तर आता लोक मला हसतात. पण मला माहीत आहे की, एक ना एक दिवस प्रत्येकजण प्रकाशामुळे होणाऱ्या या क्रांतिचा साक्षीदार बनेल. ■

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.

तपोनगरातील मुले राधा–कृष्णाच्या रूपात पोषाख करून ऑगस्ट महिन्यातील रहिवाशांच्या भेटीत श्रीकृष्ण जन्माष्टमी साजरी करताना

काही ठळक घडामोडी

- आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात २५ ऑगस्ट २०१५ रोजी आणि तपोनगरात ३० ऑगस्ट २०१५ रोजी महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस आयोजित करण्यात आला. अमरांना प्रेम आणि आदर अर्पण करण्यासाठी आनेकल येथे ५० पेक्षा जास्त लोक एकत्र जमले होते आणि तपोनगरातील मेडिटेशन हॉल मधे सुमारे २२५ लोक एकत्र जमले होते.
- 'Light' ह्या पुस्तिकेचा इटॅलियन आणि जर्मन भाषांतून अनुवाद करण्यात आला आहे आणि हे www.lightagemasters.com ह्या वेबसाइटवर मोफत डाउनलोड करण्यासाठी उपलब्ध आहेत.
- शाळांतील मुलांना प्रकाश प्रवहन शिकवण्यासाठी आणखी स्वयंसेवकांची आवश्यकता आहे. ह्यात भाग घेऊ इच्छिणाऱ्या आपल्या ध्यानसाधकांचे ह्या उदात्त कार्यात सहभागी होण्यासाठी स्वागत आहे. जे ह्या कार्यासाठी आठवड्यातून कोणत्याही दिवशी अर्धा दिवस वेळ देऊ शकत असतील ते ह्यात सहभागी होऊ शकतात. भाग घेण्याची इच्छा असलेल्या ध्यानसाधकांनी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

नवरात्र – ध्यानाचे विशेष तंत्र

निळ्या प्रकाशाच्या एका प्रचंड गोलाची कल्पना करा. त्या गोलात प्रवेश करा. प्रकाशगोलाचा, आदिशक्तीच्या ऊर्जांचा अनुभव घ्या. नवरात्रीतील प्रत्येक दिवशी आपण आपल्या दैनिक ध्यानाऐवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकता.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	सोमवार	कृष्णाष्टमी
११	रविवार	शिवरात्री
१२	सोमवार	महालय अमावास्या
१३	मंगळवार	नवरात्रारंभ
१९	सोमवार	सरस्वती देवी पूजन
२१	बुधवार	दुर्गाष्टमी
२२	गुरुवार	दसरा / आयुध पूजा
२३	शुक्रवार	विजयादशमी
२७	मंगळवार	पौर्णिमा

तपोनगरातील कार्यक्रम

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

रविवार ११ – लाइट चॅनल वॉलंटीयर्स मीटिंग, दुपारी २ वाजता

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

गुरुजींचे ब्लॉग वाचण्यासाठी व व्हीडियो पाहण्यासाठी कृपया www.speakingtree.in या वेबसाइटला भेट द्यावी.

गुरुजींच्या व्याख्यानांच्या DVDs एका विशेष ग्रुपच्या सदस्यांसाठी दर महिन्याला उपलब्ध राहतील. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी

माझ्या कामाच्या ठिकाणावरील बंद झालेले ऑफिसचे एक दार उघडण्याचा एक जण जवळपास एक तास प्रयत्न करत होता पण ते उघडले नाही. मी चावी हातात घेतली व प्रकाशास प्रार्थना केली – ''मी दाराला चावी लावतो आणि हे दार कृपया तू उघड.'' मी चावी लावून फिरवता क्षणी दार उघडले ! जे दार गेले एक तास उघडत नव्हते ते प्रकाशाच्या कृपेने क्षणात उघडले! सर्वांनाच आश्चर्य वाटले.

मी प्रत्येक काम साक्षीभावाने करण्याचा प्रयत्न करतो आहे. प्रत्येक वेळी मी प्रकाशाला प्रार्थना करतो – ''शरीराने ही कृती मी करतो आहे परंतु त्यामागची प्रेरणा तू आहेस.'' ह्या विचारानंतर ते काम उत्तम प्रकारे व अचूक होते. एखादे काम पूर्ण करण्यासाठी जेव्हा मला कोणाच्या मदतीची आवश्यकता असते तेव्हा मला खूप चांगले सहकार्य मिळते आणि माझे काम सुरळीतपणे पार पडते. मी प्रकाशाचे मार्गदर्शन क्षणोक्षणी अनुभवतो.

ज्या ज्या वेळी नकारात्मकता माझ्यात प्रवेश करण्याचा प्रयत्न करते त्या त्या वेळी मी तिला दूर ठेवण्याचा पूर्ण प्रयत्न करतो. माझी प्रकाशावरील श्रद्धा मला प्रत्येक वेळी मदत करते. रोजच्या प्रत्येक बारीक सारीक गोष्टींमध्ये मी प्रकाशाची मदत घेतो आणि त्यामुळे मी चिंतामुक्त असतो. प्रकाशाच्या सान्निध्यात मला पूर्णपणे सुरक्षित वाटते.

– सौरभ जोशी, एक प्रकाश प्रवाहक

माझे मन पूर्णपणे प्रकाश प्रवहनात असल्यामुळे आता मला अजिबात भीती वाटत नाही. मला छान वाटते.

– धनुष, इ. ६, इन्साइट ॲकॅडमी, बंगलोर

मला तरतरीत वाटले आणि प्रत्येक जण शांततेत आहे आणि देव त्या सर्वांच्या आत आहे असे वाटले.

– निहारिका, इ. ५, इन्साइट ॲकॅडेमी, बंगलोर

श्रेया पब्लिक स्कूल, जरगनहल्ली येथे प्रकाश प्रवहनाच्या सत्राचे संचालन करताना मला खूप शांती आणि ऊर्जा जाणवली. त्या ऊर्जेचा आणि प्रकाश प्रवहन करण्यात पूर्णपणे गर्क असलेल्या सुंदर मुलांचा अनुभव घेण्यासाठी मी थोडा वेळ सूचना देणे थांबवले.

– अनिता के. ए., स्वयंसेविका

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

ऑगस्ट महिन्यातील रहिवाशांच्या भेटीत श्रीकृष्ण जन्माष्टमी साजरी करण्यात आली. श्रीकृष्णाच्या चंदनाच्या लहानशा मूर्ती भोवती फुलांची सजावट करण्यात आली होती. जेव्हा सहा वर्षांचे रक्षित आणि सायुज्या तसेच श्रवण आणि युतिका यांनी राधा–कृष्णाच्या दिव्य जोडीच्या रूपात पोषाख घालून प्रवेश केला तेव्हा सर्वजण हर्षोत्फुल्ल झाले. जमलेल्यांनी त्यांच्यावर गुलाबाच्या पाकळ्यांचा वर्षाव केला ज्यांचे मोरपीसासह आधीच वाटप करण्यात आले होते. तेजस्वी दिसणाऱ्या त्या दोन्ही जोड्यांनी एका लघु संगीत रचनेवर साधे नृत्य केले. त्या आकर्षक मुलांना निरागसपणे गडबडताना पाहून सर्वांची अंत:करणे प्रेमाने ओसंडून वाहिली.

नुकतेच किशोरवयात प्रवेश केलेली एक सुंदर मुलगी, इशिताने गोपिकेचे नृत्य केले. मंत्रमुग्ध झालेले प्रेक्षक तिचे मनसोक्त कौतुक करायच्या आधीच लहान विश्रुतीने कोणाच्याही सहाय्याविना भगवद्‌गीतेतील पहिले दहा श्लोक अचूकपणे तोंडपाठ म्हणून दाखवल्याने अवाक् झाले. किशोरवयीन सात्विक आणि श्रुतीने श्रीकृष्णांच्या जीवनावर प्रश्न मंजुषेची स्पर्धा ठेवली. शेवटी उपासनाने एक भक्तिगीत गायले. एका लहान मुलीने गायलेल्या श्रीकृष्णांच्या भजनाचा एक व्हिडियो देखील प्रक्षेपकावर लावण्यात आला. कारण, गुरुजींनी काही वर्षांपूर्वी तो व्हीडियो पाहिला होता आणि त्यांना तो खूप आवडला होता.

श्रीकृष्णांनी गुरुजींना एका दैवी दृष्टांतात सूचना दिली होती की ही भूमि तपोनगर व्हायला हवी. गुरुजी कृष्णानंदांनी तपोनगराचे प्रकटीकरण फक्त ह्या भूमिवरच नव्हे तर प्रत्येक निवासी आणि अनिवासी तपोनगरवासीच्या अंत:करणात देखील केले. ■

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

फेब्रुवारी २००५

आजचा दिवस अमरांबद्दलच्या आपल्या भावना व संवेदना व्यक्त करण्याचा दिवस आहे. मला तुम्हाला सांगायचे आहे की तुम्हा सर्वांमध्ये अमरांना प्रकाशरूपात पाहताना मला अतीव संतोष होतो आहे. माझे एक कुटुंब आहे ही जाणीव मला फार सुखावते. तुम्ही सर्वजण माझे कुटुंब आहात. समूहात आणि वैयक्तिकरीत्या सुद्धा तुमच्या बरोबर असण्यात खूप जवळीक, खूप निकटता, खूप आपलेपणा व खूप समाधान वाटते. मला माझ्या मर्यादांची कल्पना आहे. माझ्या जबाबदाऱ्यांची सुद्धा मला जाणीव आहे. शारीरिक पातळीवर मला काही कामे पूर्ण करायची आहेत. तसेच सूक्ष्म पातळीवर माझे कार्य अव्याहत सुरू असते. त्यासाठी मला माझ्या गुरुंच्या प्रेमाची व खूप साऱ्या एकांताची गरज असते. मी तुम्हा सर्वांचा ऋणी आहे व माझ्या स्वयंसेवकांचा आभारी आहे. तुम्ही त्यांची कार्याविषयी आस्था व त्यापाठचे प्रेम पाहा. म्हणून त्यांच्यापैकी कोणाचा उपमर्द झाला तर मला वाईट वाटते. तुमच्याप्रमाणे ते माझा विस्तारित भाग आहेत. मी लोकांना विसरत नाही. साधारण दोन महिन्यांपूर्वी मी 'तपस' मध्ये लिहिले होते की काही माणसे आकाशातील तारे होतात. मला असे म्हणायचे होते की माझ्या अतिशय जवळ असणारी माणसे इतकी दुरावतात. तारे मला पाहू शकत नाहीत. मी वियोगाविषयी बोलत होतो. हे खूप खेदपूर्ण आहे. माझ्या एका मित्राला वाटले की काही खूप जवळची माणसे खरंच तारे बनतात.

आपण अमरांविषयी आपल्याला वाटणारी कृतज्ञता त्यांनी शिकवलेली तत्त्वे प्रत्यक्षात जगून व्यक्त करतो; त्यांच्यासाठी हिरेजडीत मुगुट बनविण्याची इच्छा करून आणि त्यांची साग्रसंगीत पूजा करून नाही. ते कोणीही करू शकतो. परंतु, त्यांची तत्त्वे प्रत्यक्षात जगणे सोपे नाही. कोणतीही गोष्ट करताना व निवडताना आपण सारासार विचार करतो. आपण केवळ दिव्यत्व प्रकट केले पाहिजे. आपली कृतज्ञता आपण आपल्या सतत हसतमुख राहण्यातून व्यक्त केली पाहिजे. आपल्याला प्रेम स्पंदित केले पाहिजे. प्रत्येक क्षण शांतीपूर्ण बनवला पाहिजे. आपण अमरांना वाहून घेतले पाहिजे.

आपण चालू आयुष्य समग्रतेने जगणे महत्त्वाचे आहे. मुक्तीची चिंता कधीही करू नये. आपण आताच्या आयुष्याकडे व जबाबदाऱ्यांकडे दुर्लक्ष करून मुक्तीला महत्त्व द्यावे ही चुकीची कल्पना आहे. तशा पद्धतीने मुक्ती मिळविणे शक्य नाही. समाजात राहूनच आपला आध्यात्मिक विकास होऊ शकतो. आपण पृथ्वीवर आलो आहोत ते गुहांमध्ये जाऊन तप करण्यासाठी नव्हे. काहीजण केवळ याच हेतुने आले आहेत. परंतु आपण सामान्य माणसे आहोत आणि आपल्याला या समाजात राहावे लागते.

प्रेम व ममत्व यामध्ये फरक आहे. ममत्व मनात निर्माण होते व प्रेम आत्म्यातून उमलते. प्रेमामध्ये स्वातंत्र्य असते आणि ममत्वात नेहमीच बंध असतो. आपल्याला आध्यात्मिक प्रगती करायची आहे. आपण ढोंग करू शकत नाही. आपला हेतु शुद्ध, प्रामाणिक व अस्सल असला पाहिजे. आध्यात्मिक प्रगतीमध्ये असलेला एकमेव अडथळा असतो आपला अहंकार. अहंकार ईश्वरात व आपल्यात दरी निर्माण करतो. तो सर्व तऱ्हेच्या दऱ्या निर्माण करतो.

आपण वाचले पाहिजे, चिंतन केले पाहिजे व प्रश्न विचारले पाहिजेत. मी साधनेबद्दल, आमच्या ध्येयाबद्दल जे सांगतो ते लोक जसेच्या तसे स्वीकारतात. असे काही नाही की हे सर्व माझ्यासाठी सोपे आहे व त्यांच्यासाठी सोपे नाही. असे काही नाही की माझ्यामध्ये काहीतरी माहात्म्य आहे. असे मुळीच नाही. सर्व माहात्म्य अमरांचे आहे. प्रत्येक गोष्टीच्या पाठी सत्याची, अस्सलतेची व सचोटीची शक्ती असते. इथे असलेल्या प्रत्येकाने ऋषी बनावे अशी आमची अपेक्षा आहे. तुम्ही प्रश्न विचारले पाहिजेत आणि 'प्रश्न करणे किंवा शंका घेणे' यात रस घेता कामा नये. ज्ञान स्पष्टतेने समजून घेण्यासाठी आपण प्रश्न जरूर विचारावे. आपण दोघांच्याही पलीकडे गेले पाहिजे. लहान मूल होऊन आपण पुन्हा निरागस झाले पाहिजे. निरागस झाल्याखेरीज आपण ईश्वरापाशी पोचू शकत नाही. मूक क्रांती आकार घेते आहे हे आपण लक्षात घेतले पाहिजे. आपल्यासारखे आणखीही अनेक लोक आहेत. आपला हा एकच समूह नव्हे तर इतर बरेच लोकसुद्धा जागृत होतील. जगात भरपूर दिव्य प्रकाश आहे. मला माहीत आहे की तो पुरेसा नाही. ऋषींनी आमच्याजवळ खुलासा केला आहे की सध्याच्या युगचक्रात खूप सारे ध्यानसाधक आहेत. त्यामुळेच ऋषींना तिसरे महायुद्ध पुढे ढकलणे शक्य झाले आहे. पण आपल्याजवळ असलेला दिव्य प्रकाश पुरेसा नाही. आपण त्सुनामी थांबवू शकलो नाही. त्या अनुषंगाने ऋषी मदत करण्यास असमर्थ असतात. ते नियमांनी बांधलेले आहेत. आपण पृथ्वीवर जास्त प्रकाश आणून अशा घटना टाळू शकतो. आपण यापेक्षा थोडे जरी कमी केले तर ते अमरांवर अन्याय करणे ठरेल. अमर कधी त्याविषयी तक्रार करणार नाहीत. ते नेहमी आनंदी असतात. परंतु, आपल्याला त्यांच्या बरोबरचे नाते कदाचित तोडावे लागेल.

अमर म्हणाले होते, 'जेव्हा तुम्हाला वाटेल की आमच्यात सामील होण्याची, ऋषींच्या कार्यात सहभागी होण्याची घटिका आली आहे तेव्हा लगेच कार्यात उडी घ्या. जितका जास्त विचार कराल, तितके तुम्हाला निर्णय घेणे अवघड जाईल.' मी कार्यात सहभाग घेण्याचे ठरवले. मी माझ्या कुटुंबाची व मुलांची परवानगी घेतली. मुले तर तेव्हा लहान बालके होती. आपल्याला वाटते की आपण काही साध्य करतो. खरं तर हे सदैव विराजित गुरुकृपेमुळे व ईश्वरी कृपेमुळे घडते. कृपाच सर्व करवते. ती अपरंपार आहे. आपल्या इथे पाण्याची टंचाई आहे. कूपनलिका अपयशी ठरल्या आहेत. परंतु कृपेची कमतरता नाही. ईश्वर त्याच्या स्वतःच्या पद्धतींनी आपल्या जवळ येतो. तो असाच प्रकट होत नाही. तो आपल्याकडे समस्येच्या रूपात येतो, वरदान बनून येतो. तो जेव्हा समस्या बनून येतो तेव्हा आपल्याला त्याची आठवण येते. मला पाण्याची मुळीच चिंता नाही. आता आपल्या इथे पाणी आहे. कृपा नेहमीच फळते. कृपा कधीच वाया जात नाही.

शक्य असते तर आजच्या दिवशी मी एकांतात राहिलो असतो. पण ते शक्य नाही. मला माणसांच्या संगतीत राहायला आवडते. माझा एक भाग नेहमी एकटा असतो व माझ्या गुरुंसोबत असतो. आजचा दिवस माझ्यासाठी अतिशय रंजक आहे. तुम्ही अमरांना तुमच्या अंतरंगात धारण करा. आचरणातून प्रेम व्यक्त करा, अमरांची शिकवण व्यक्त करा.

१ फेब्रुवारी, अमर जयंतीदिनी अमरांनी अन्ड्रोमेडा तारामंडळातून नवऊर्जा आणल्या आहेत. त्या आपल्या मनोमय कोशात भरल्या अहेत. इथे असलेल्या लोकांना व इथे नसलेल्या लोकांनाही त्या देण्यात आल्या आहेत. अशाच भेटी आपल्याला अमरांकडून मिळत राहू देत. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

२२-०६-२०१४

आम्ही काहीजण अनेक विषयांवर सहज बोलत बसलो होतो आणि एकजण म्हणाला, 'हे जीवन किती जादुभरे भासते.' अगदी खरे आहे. जीवनाचा प्रवाह कधीच थांबत नाही. तो अविरत वाहतच असतो. आम्ही विचार करत होतो की देवाला या सर्वाचा विचार कसा सुचला असेल आणि या पृथ्वीवर या सुंदर जीवनाची कल्पना त्याने कशी केली असेल? त्याची प्रज्ञा किती महान असली पाहिजे आणि त्याच्यापाशी किती सर्जनशीलता व प्रेम असले पाहिजे!

मध्य आशियामधील निर्वासित छावण्यांमध्ये सुद्धा जीवन कसेबसे पुढे सरकत राहते. त्या छावण्यांमध्ये लाखो लोक राहात आहेत. त्यांच्या भविष्याबद्दल अर्थातच एक मोठे प्रश्नचिन्ह आहे. त्याचे उत्तर आपल्याला माहीत नाही. प्रत्येक बाबीत अनिश्चितता आहे. तरीही आयुष्य पुढे जातच राहते. तिथली लहान मुले हसत असतात. मुलांमध्ये ही विलक्षण जीवनशक्ती असते. कठीण परिस्थितीचा त्यांच्यावर परिणाम होत नाही. स्वतःच्या पालकांवर असलेल्या दृढ विश्वासाच्या बळावर ते कोणत्याही परिस्थितीशी जुळवून घेतात.

लोकांच्या नशिबी असे आयुष्य येऊ नये. आपल्यापैकी प्रत्येकाला चांगले आयुष्य जगायला मिळाले पाहिजे. आज काही थोड्या लोकांमुळे अनेक लोकांना दुःख भोगावे लागते आहे. हे का घडते आहे? या पृथ्वीवर लोकांना असे क्रौर्य का झेलावे लागते आहे? या गोष्टी समजणे खरोखर फार गुंतागुंतीचे आहे.

सध्याची चांगुलपणाची व प्रेमाची सामूहिक स्पंदने हा अन्याय व अंधार ह्या पृथ्वीवरून निपटून टाकण्याएवढी बलवत्तर नाहीत. आपण आध्यात्मिक प्रगती करून आपले बळ वाढवले पाहिजे. पृथ्वीच्या समस्या सोडवायला कोणी वरून येणार नाही. अर्थात, महान गुरु सूक्ष्म स्तरावर अनेक गोष्टी करत असतीलच. त्याविषयी आपल्याला माहीत नाही. पण या जगातल्या लोकांनी या जगाच्या समस्या सोडवल्या पाहिजेत. जेव्हा लोक प्रेमाची व भलेपणाची स्पंदने बळकट करण्यासाठी पराकाष्ठेचे प्रयत्न करतात तेव्हा त्यांना विश्वाकडून मदत मिळते. परंतु आपल्याला अतिशय प्रामाणिक प्रयत्न करावे लागतील.

आपण सामान्य माणसे इतकी लहान व अगतिक आहोत की प्रत्यक्षपणे आपण काही करू शकत नाही. पण आपण जास्त ध्यान करू शकतो, आपल्या स्पंदनांची प्रत वाढवू शकतो आणि जास्त प्रकाश प्रवाहित करू शकतो. आपण त्या लोकांसाठी मूकपणे सहसंवेदना व्यक्त करू शकतो. जर जगातील अधिकांश लोकांना अशी आस्था वाटली व त्यांनी मूक प्रार्थना केली तर मला वाटते की त्यांच्या इच्छेच्या स्पंदनांचा अपेक्षित परिणाम होईल. त्यामुळे या पृथ्वीवरून अंधारराज्य नामशेष होईल. आपण या प्रक्रियेत आस्थापूर्वक भाग घेतला पाहिजे.

२४-०८-२०१४

एका भल्या व्यक्तीने हल्लीच आम्हाला सांगितले की तिला प्रदीर्घ काळ, जवळजवळ काही वर्षे आरोग्याच्या समस्या होत्या. तिने बहुधा तिच्या व्याधींसमोर हात टेकले होते. एकदा एका समारंभात गुरुजींनी तिला पाहिले. ते तिच्यापाशी गेले व म्हणाले, 'मी जर तुला सांगितले तर तुझा विश्वास बसणार नाही. परंतु, एक दिवस असा येईल की तुला अश्रू शोधूनही सापडणार नाहीत.' आणि हल्लीच तिने आम्हाला सांगितले, 'मी आता त्या अवस्थेत आहे. माझ्या आरोग्याच्या सर्व समस्या सुटल्यामुळे मी खूप आनंदात आहे.' अर्थात तिची गुरुजींवर दृढ श्रद्धा होती. गुरुजींच्या शब्दांनी प्रदीर्घ काळ चाललेले तिचे दुखणे सहन करण्यासाठी तिला आशा व प्रचंड बळ दिले असले पाहिजे.

साधारण १८-१९ वर्षांपूर्वी गुरुजी एका लहान जमावाबरोबर बोलत होते. ते म्हणाले, 'जर मी तुम्हाला सांगितले की एक दिवस तुमच्यापैकी प्रत्येकाजवळ मोटारगाडी असेल तर तुमचा त्यावर विश्वास बसणार नाही.' त्यावेळी आमच्यापैकी थोड्याच जणांकडे मोटारी होत्या. तिथे जमलेल्या आम्हा सर्वांकडे आज मोटारी आहेत.

तसेच, अमरजी जेव्हा पुरते १२ वर्षांचे सुद्धा नव्हते तेव्हा त्यांनी सांगितले होते की भारताला १९४७ मध्ये स्वातंत्र्य मिळेल. स्वाभाविकपणे कोणीच त्यांच्यावर विश्वास ठेवला नाही. त्याचप्रमाणे, अमरजींनी सांगितले होते की बंगलोरच्या उत्तर सीमाभागात कोठेतरी आंतर्राष्ट्रीय विमानतळ होईल. आणि अनेक लोकांनी ह्या परियोजनेला सुरुंग लावण्याचे प्रयत्न करूनसुद्धा व हा प्रकल्प दुसऱ्या ठिकाणी हलविण्याचे प्रयत्न करूनसुद्धा बंगलोरच्या उत्तर सीमेवर इतका सुंदर विमानतळ उभा राहिला आहे.

गुरुजी आणि अमरजींसारख्या महान गुरुंना भविष्य ज्ञात होते. हा एक भाग झाला. दुसरा भाग असा की ते ईश्वराशी पूर्णतया एकरूप असल्यामुळे ते जे बोलायचे ते खरे व्हायचे. मला वाटते की जेव्हा असे महान गुरु इच्छा करतात, तेव्हा ती ह्या स्थूल पातळीवर प्रकट होते व वास्तव बनून समोर येते. स्वाभाविकपणे ते नेहमी इतरांचा विचार करतात. त्यांनी या पृथ्वीवर नवयुग अवतरावे अशी इच्छा केली, नवयुगाचे स्वप्न पाहिले आणि आज आपण नवयुगाच्या वाटेवर आहोत. अशा महापुरुषांची स्वप्ने, त्यांचे शुद्ध हेतु स्पंद पावू लागतात. इतरांना त्यांच्या स्वप्नांमध्ये सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहित करतात. जेव्हा अधिकाधिक लोक अशाच शुद्ध इच्छांसह सामील होतात तेव्हा त्या स्पंदनांना बळ मिळते व त्या इच्छा इथल्या जीवनात मूर्त होतात. उद्याचे जग आजच्यापेक्षा चांगले असेल यात मुळीच शंका नाही. महान गुरुंच्या तोंडून सहज म्हणून बाहेर पडलेले शब्द खरे झाले आहेत आणि नवयुग तर त्यांचे स्वप्न आहे. ते लौकरच सत्यात उतरेल.

मला एक वस्तू विकत घ्यायची होती आणि माझ्यासमोर निवडीसाठी अनेक पर्याय होते. एक दुकानदार आमचा मित्र झालेला आहे. मी त्याचा सल्ला घेतला. त्याने एका ठराविक मॉडेलबद्दल त्याचे प्रामाणिक मत दिले, पण त्याच्याजवळ ते उपलब्ध नव्हते असे तो म्हणाला. मी ते इंटरनेटवर खरेदी करावे असा सल्ला त्याने दिला. मला त्याचा प्रामाणिकपणा भावला. प्रामाणिकपणामुळे त्याच्या हातून धंदा गेला होता. देव नक्कीच त्याला उदंड हस्ते देईल. माझी तशी खात्री आहे. या माणसाने धंद्यापेक्षा आमच्यातील संबंध जास्त मोलाचे मानले. हे खरंच आश्चर्यकारक आहे. जरी आपल्याला सभोवताली पुष्कळ अंधार दाटलेला दिसतो आहे तरी दिव्य प्रकाशाची प्रभा अशा अप्रतिम माणसांमधून फाकते. हेही तितकेच खरे आहे. ■

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 राहाणाऱ्या 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.

श्री. राघवेन्द्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

"साधना म्हणजे काय?", ह्या प्रश्नाचे उत्तर देताना गुरुजी एकदा म्हणाले होते, "साधना म्हणजे काही करणे नव्हे. साधना म्हणजे ईश्वरास आपल्या माध्यमातून कार्य करू देणे होय." हा एक मजेशीर विरोधाभास आहे. एका बाजूला साधना म्हणजे प्रयत्न करणे आणि दुसऱ्या बाजूला साधना म्हणजे काही न करणे, प्रयत्न न करणे. साधना म्हणजे फक्त समर्पण करणे. समर्पण करणे ही क्रिया नाही. ती अस्तित्वाची एक अवस्था आहे. ध्यान करताना आपल्याला तोंड द्यावा लागणारा एक मुख्य अडथळा आहे विचारांचा अखंड पूर जो मनाला भरकटवत राहतो. ध्यान करताना काहीही करण्याचा प्रयत्न न करणे हीच युक्ती आहे. आपण विचारांकडे दुर्लक्ष करून वाट पाहायला हवी. आपण विचारात रस घेणे हळूहळू कमी केले तर त्याची मदत होते.

गुरुजींनी समजावून सांगितले होते की 'ध्यान' ह्या शब्दाचे दोन भाग आहेत. पहिला भाग 'ध्या' हा शरीर, मन आणि बुद्धीचे प्रतिनिधित्व करतो. दुसरा भाग 'न' म्हणजे नाही. म्हणून 'ध्यान' म्हणजे शरीर, मन आणि बुद्धीची जाणीव नसणे, किंवा जाणीव शरीर, मन आणि बुद्धीच्या पलीकडे असणे. त्यामुळे ध्यान समाधीकडे घेऊन जाते. संस्कृतमध्ये मानसिक देहास 'मनोमय कोश' म्हणतात आणि मनास 'मानस' म्हणतात. मानसिक देह ह्या जगाचे आकलन होण्यासाठी आवश्यक असलेले एक साधन आहे. जेव्हा आपण विचार निर्माण करणे बंद करतो तेव्हा मानसिक देह उरतो पण मन नाहीसे होते. ह्यालाच 'मनोनाश' म्हणतात, म्हणजे 'मन नसण्या' ची स्थिती. ध्यानात हेच घडायला हवे. मन आणि बुद्धी शिवाय स्वत:स अनुभवणे म्हणजे समाधी.

आपली ध्यान साधना आणि आपले जीवन परस्परावलंबी आहेत. आपण जर शांत आणि शांतीमय जीवन जगू शकलो, ज्याचा अर्थ होतो की आपल्या मनाचे उद्योग खूपच कमी झाले आहेत, तर त्या स्थितीत आपण ध्यान करताना सहजपणे स्तब्धता अनुभवू शकतो. आणि आपण जर ध्यान करताना स्तब्धता अनुभवली तर आपण शांतपणे जगू शकतो. ही स्तब्धता दिवसभर टिकवून ठेवणे अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे आणि यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करावे लागतात.

आपण आत्मे, म्हणजेच ईश्वराची स्फुल्लिंगे आहोत. पण आपली जाणीव बव्हंशी आपल्या शरीर, मन आणि बुद्धीत अडकलेली असते. आपल्या अस्तित्वाच्या पृष्ठभागावर अडकलेल्या जाणिवेला आपण सोडवायला हवे म्हणजे ती तिच्या उगमाकडे परतू शकेल. हे 'घरी परतणे' आहे.

प्रकाश अनुभवताना येणाऱ्या अडथळ्यांतील एक मुख्य अडथळा आपला प्रकाश या शब्दाबद्दलचा गैरसमज आहे. आपण जर दृश्यमान प्रकाशाची कल्पना करून प्रकाश अनुभवण्याचा प्रयत्न केला तर त्याचा उपयोग होत नाही. मला वाटते की ह्याच कारणासाठी गुरुजी म्हणायचे, "प्रकाश पाहाण्याचा प्रयत्न करू नका." ही सूचना खूप महत्त्वपूर्ण आहे.

माझ्या निदर्शनास आले आहे की काही विद्यार्थी प्रकाश प्रवहनाचे तंत्र इतक्या गंभीरपणे घेतात आणि इतकी शक्ती खर्च करून त्याचा सराव करतात की ते प्रकाशाला त्यांच्या आत प्रवेश करण्याची संधीच देत नाहीत. जोपर्यंत आपण मन आणि बुद्धीच्या स्तरावर सक्रिय असू तोपर्यंत आपण प्रकाश अनुभवू शकत नाही.

ध्यान करताना दुसरी कोणतीही गोष्ट करण्याचा आपण प्रयत्न करणे, जसे ऋषींशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करणे, इत्यादी, आपल्याला प्रकाशाचा अनुभव येऊ देत नाहीत.

जीवनात समर्पण करायच्या आधी आपण ध्यानात समर्पण करण्यात यश मिळवायला हवे. हे फक्त गुरुंच्या कृपेनेच साध्य होते. गुरुंची कृपा नेहमीच असते पण ती आपल्याला फक्त तेव्हा मिळू शकते जेव्हा आपण नियंत्रण ठेवण्याचे प्रयत्न बंद करू. जेव्हा आपण गुरुंना आपल्या आयुष्याची जबाबदारी घेऊ देतो तेव्हा आपल्याला सर्वोच्च आध्यात्मिक अनुभव मिळतो.

मला जे समजले आहे त्यानुसार प्रकाश अनुभवण्यासाठी पहिली पायरी स्तब्धता अनुभवणे आहे. प्रकाशाच्या अनुभवात प्रकाश दिसणे समाविष्ट असू शकेल किंवा नसेल. आपण जर संपूर्ण समाधानासह खोल स्तब्धता अनुभवली, ज्याचा अर्थ असा होतो की, आपल्याला कोणत्याही इच्छा किंवा गरजा अजिबात नाहीत, तर माझ्या मते ते आपण प्रकाश अनुभवल्याचे दर्शविते. प्रकाश अनुभवण्यासाठी आपल्याला आपली कंपनसंख्या प्रकाशाच्या कंपनसंख्ये इतकी वाढवावी लागेल. यासाठी आपण सर्व स्तरांवर आपल्यामध्ये परिवर्तन घडविले पाहिजे. याशिवाय इतर कोणताही मार्ग नाही. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: सध्या सर्व व्यवस्था भ्रष्ट आहेत. असे असताना चांगल्या जीवनाची आशा आपण करू शकतो का ?

उ: होय, कारण या पृथ्वीवर चांगली माणसे आहेत. जसजसे काळ्या ऊर्जांना मागे ढकलण्यात येईल, आणि जेव्हा आपल्याला या भ्रष्ट व्यवस्था जमीनदोस्त होताना दिसतील आणि सत्ताधारीलोक यःकश्चित् होताना दिसतील, तेव्हा आपल्याला ही भली माणसे प्रकाशताना दिसतील. या पृथ्वीवर खूप चांगल्या जीवनाची आशा आहे कारण नव्या ऊर्जा उपलब्ध आहेत ह्याची आपल्याला कल्पना आहे. या धरेवर रा–ऊर्जा आहेत, फोटॉन बेल्टच्या ऊर्जा आहेत आणि तारामंडळाच्या केंद्रातून आपल्याला ऊर्जा मिळणार आहेत आणि दुसऱ्या सूर्याकडून सुद्धा ऊर्जा आपल्याला मिळणार आहेत.

प्र: व्यवस्था कोलमडल्यानंतर आपण कसे जगू?

उ: आपल्याला नव्या व्यवस्था लाभतील. आपण त्यांची वाट पाहू या. आपली नेहमीच काळजी घेण्यात येते. आध्यात्मिक बनून, चांगले बनून, निष्प्रेमाशी फारकत घेऊन आधी आपण स्वतःची तयारी करू या.

प्र: आम्ही जेव्हा तुमच्याशी मानसिक पातळीवर बोलतो, तेव्हा तुम्हाला ते आठवते का?

उ: एका खोल पातळीवर मला त्याची संपूर्ण कल्पना असते. ते जर फार महत्त्वाचे असेल तर कधीकधी मला त्या खोल पातळीवर जाऊन ते जाणण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतात. कधी कधी जर त्या संदेशामध्ये खूप निकड असेल तर या पातळीवर सुद्धा मला ते कळते.

प्र: आम्ही नेहमीच तुम्हाला प्रश्न विचारत असतो पण तुम्ही कधीच विचारत नाही. असे का?

उ: मला प्रश्न विचारायचे असतात, पण मी ते विचारले तर त्यांची उत्तरे देणे तुमच्यासाठी अवघड असू शकेल. आणि मी यासाठीही विचारत नाही कारण मला उत्तरे माहीत असतात.

प्र: या जगाच्या कल्याणासाठी मी जर 'उरुलु सेवा' केली तर त्याचा फायदा होईल का?

उ: 'उरुलु सेवा' हा कानडी शब्द आहे. लोक नवस करतात आणि जमीनीवर लोळण घेत मंदिराच्या भोवती पुष्कळ प्रदक्षिणा घालतात. त्याने तुम्हाला फायदा होत नाही. जगाला त्याने कसा फायदा होईल? तुम्हाला जर खरोखरच जगाची मदत करायची असेल तर तुम्ही स्वतःला बदला. प्रेम पसरवा. प्रकाश प्रवाहित करा.

प्र: 'हरके' चा कसा उपयोग होतो?

उ: 'हरके' हा कानडी शब्द आहे. त्याचा अर्थ आहे प्रतिज्ञा करणे, परमेश्वराला वचन देणे. आपण दोन प्रकारच्या देवतांची पूजा करत असतो – देवता ज्या दैवी लोकातून आलेल्या आहेत आणि देवता ज्या निम्न लोकातून आलेल्या आहेत. ग्रामदेवता ही अशी देवता असते, जी एका छोट्या गावाच्या कल्याणाची काळजी घेते. काहीवेळा त्या देवता अशा लोकातून असतात, ज्यांना प्राण्यांचा बळी आवडत असतो. अशा देवतेजवळ जर का तुम्ही वचन दिले की तुमचे काम झाल्यावर त्याची परतफेड म्हणून काही कराल, तर तुम्ही ते करायलाच हवे. तसे केले नाही तर देवता नाराज होते, काही देवतांना राग येतो आणि त्या दंड ही देतात.

प्र: अहम् हा आपला मित्र कसा असू शकतो? मित्र म्हणून तो काय करतो?

उ: इथे आपल्या शरीर–यंत्रणेची एकत्रित प्रज्ञा या अर्थाने अहम् शब्दाचा वापर केला आहे. अहम् हा आपला मित्र असतो. तो 'सदसद्विवेकबुद्धी' म्हणून काम करेलच असे नाही. पण पुष्कळदा अहम् आपल्याला सावध करतो, सल्ला देतो. आपण त्याच्याकडे दुर्लक्ष करतो. खरं म्हणजे आपल्याला ही शरीर–यंत्रणा पूर्णपणे समजलेली नाही. त्यामुळे आपण आपल्या अहम्ला कधीच दोष देऊ नये.

प्र: अहम् हा आपले आध्यात्मिक मार्गदर्शन करू शकतो का?

उ: होय आणि तो ते करत असतो. अहम्जवळ फार मोठा विवेक जरी नसला तरी आपल्या मार्गदर्शनासाठी पुरेसा विवेक त्याच्याजवळ असतो. पण जेव्हा कधीही आपल्याला मार्गदर्शन किंवा धोक्याची सूचना मिळते तेव्हा तेव्हा आपण नेहमीच तिच्याकडे दुर्लक्ष करतो.

प्र: प्रकाश अनुभवणे कठीण आहे. काही सल्ला?

उ: तुम्ही जर प्रकाशावर प्रेम केले तर तुम्ही प्रकाश अनुभवाल. त्यासाठी कोणत्याही तंत्राचा विचार करू नका. तंत्र हे प्रकाशाच्या, परमेश्वराच्या अनुभवाकडे नेण्यासाठी खूप छोटे साधन आहे. ■

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 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/-

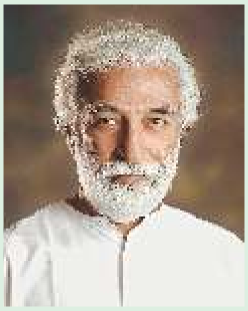
ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

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 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

एके दिवशी जेव्हा मी मुठीच्या आकाराच्या चिदाकाशाचा अनुभव घेत होते, तेव्हा सुरुवातीस काही मिनिटांकरिता मला आकाश दिसले व त्यानंतर मुठीच्या आकाराची एक वस्तू दिसली आणि एकाएकी त्यातून पांढरा प्रकाश बाहेर पडू लागला. ते दृश्य खूप सुंदर होते. मला खूप हलके व उदात्त झाल्यासारखे वाटले. मला त्या अवस्थेतून बाहेर यावेसे वाटत नव्हते.

– सरोज सावळे

अलीकडेच एका रविवारी सकाळी मी गुरुजींना स्वप्नात पाहिले. मला मागील महिनाभर पोटदुखीचा त्रास होत होता. स्वप्नात मी गुरुजींना सांगितले, "गुरुजी, मला पोटदुखीचा खूप त्रास होत आहे." लगेचच गुरुजींनी मला जवळ घेतले जणू मी एक लहान बाळ होते आणि पुढच्या क्षणीच माझी पोटदुखी थांबली! जरी मी नीट ध्यान करत नाही तरीही मला गुरुजींकडून मदत मिळाली. माझ्या दैवी गुरुंचे माझ्यावरचे प्रेम व कळकळ व्यक्त करण्यासाठी माझ्याकडे शब्द नाहीत. त्यांची दैवी उपस्थिती मला नेहमीच जाणवते.

– सुनीता कुमारी

शिवरात्रीला तपोनगरात ध्यान करीत असताना मी कैलासावर गेले. तेथे मी प्रकाशमय भगवान शिवांसोबत एका शिवलिंगात प्रवेश केला. ते मला शिवलिंगाच्या आत सर्व दिशांना घेऊन गेले पण त्या शिवलिंगाचा शेवट किंवा त्याची सीमा मला दिसली नाही. शिवलिंगात फिरता फिरता मला भोवळ आल्यासारखी वाटली म्हणून मी भगवान शंकरांना थांबण्याची विनंती केली आणि अगदी त्याच वेळी जयंत सरांना ध्यान सत्र संपल्याची घोषणा करताना मी ऐकले. नंतर प्रकाशमार्गाच्या मार्च महिन्याच्या अंकातील गुरुजींचा लेख वाचल्यानंतर, मला आलेला अनुभव अस्सल असल्याची खात्री मला पटली.

– मीरा राणे

दि. ३० जूनला मला खूप महत्त्वाचे काम संपवायचे होते. सकाळीच प्रकाशाने माझी सोबत करावी व माझ्या कामात मला मदत करावी अशी प्रार्थना मी प्रकाशास केली. कामावर जात असताना काही क्षणांसाठी मला माझ्या शरीरात तीव्र झिणझिण्या जाणवल्या. मला वाटले की जणू मी तरंगत आहे. एका शक्तीशाली मूक उपस्थितीच्या जाणिवेने मला संकेत मिळाला की मी एकटा नाही आणि माझी मदत करण्यासाठी एक उच्च शक्ती माझ्यासोबत आहे. माझे सर्व काम माझ्या हिताच्या दृष्टीने उत्कृष्ट आणि व्यवस्थित पार पडले.

– वरुण लोंगानी

ध्यानासाठी बसून सप्तर्षी प्राणायामाचा सराव सुरू करताक्षणीच मी प्रकाश अनुभवू लागतो. मला जाणवते की प्रचंड प्रमाणात प्रकाश लहरी माझ्या कपाळातून बाहेर पडताहेत व विस्तार पावत आहेत. ध्यान संपेपर्यंत मला असे जाणवत राहते व माझ्या अंतरंगातील प्रकाशाचे तेज वाढत राहते. हा लखलखणारा पारदर्शक प्रकाश आहे.

– संजय मनोहर

मला वाटते की योग्यपणे वागण्यात प्रकाशाने माझी मदत केली व माझी एक आर्थिक अडचण सोडवली ज्यामुळे मला मोठाच दिलासा मिळाला. तुमच्या मार्गदर्शनाबद्दल धन्यवाद. गुरुजींच्या प्रेमाचा व प्रकाशाचा आशीर्वाद मला प्राप्त झाला आहे. आव्हानांना तोंड देणे सुरू आहे आणि मला गुरुजींचे शब्द आठवतात की ध्यान आपल्या अडचणी हळूहळू नाहीशा करते किंवा त्यांना तोंड देण्यास मदत करते.

– उत्कर्षा मालकर

ध्यानाचा अवलंब केल्यापासून माझ्यातील राग, क्षोभ व नैराश्याचे प्रमाण कमी झाले आहे. 'अनावश्यक ते सोडून देण्याची' वृत्ती, खऱ्या स्वातंत्र्याचा व शांतीचा शोध, आपल्या मूळ घरी परतण्याची, परमेश्वराच्या मांडीवर पहुडण्याची व चिरंतन शांतीमध्ये राहण्याची आस बळावली आहे.

– मीना राणा

दि. १२ जुलै २०१५ च्या रविवारच्या वर्गात जयंत सरांच्या भाषणातून व गुरुजींच्या व्हीडीओच्या माध्यमातून मला माझ्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे मिळाली. तसेच गेल्या बऱ्याच महिन्यांपासून मी दैनंदिन जीवनात तोंड देत असलेल्या समस्यांवर देखील मला उपाय सापडले. जेथे साधकांना प्रश्न न विचारताच त्यांच्या प्रश्नांची समाधानकारक उत्तरे मिळतात असे ते आध्यात्मिक सत्र होते. समंजसपणाने जीवन जगण्याकरिता दिलेल्या ज्ञानाबद्दल व मार्गदर्शनाबद्दल मी अंतःकरणपूर्वक गुरुजींची आभारी आहे.

– अनिता के. ए.

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