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 8 Issue 7 APRIL 2016 Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(ऑक्टोबर २०१० या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

जेव्हा मी बाह्य जगात वावरतो आणि लोकांना सतत त्यांच्या दैनंदिन जीवनात व्यस्त असलेले पाहतो त्यावेळी माझ्या मनात असा विचार उठतो की, नजीकच्या भविष्यात या जगात जे मोठे बदल अपेक्षित आहेत, त्याबद्दल या लोकांना माहीत तरी आहे का? मला नाही वाटत की या लोकांना सूक्ष्म जग, प्रकाशयुग, प्रकाश गुरु आणि कित्येक अशा सत्यांबद्दल खरंच माहीत आहे. मला नाही वाटत की या लोकांनी त्यांच्या या जन्मानंतरच्या जीवनाबद्दल खरंच कधीही विचार केला असेल! असे असताना, ते या मोठ्या बदलांना सामोरे जाण्यासाठी स्वतःला कसे सज्ज करू शकतील! ते नवयुगात प्रवेश करण्यासाठी स्वतःला कसे तयार करतील! मग मी जगाच्या इतर भागातील लोकांबद्दल विचार करतो.

त्यानंतर मी प्रकाशाशी संवाद साधतो आणि उपरोक्त प्रश्नांची उत्तरे मिळण्याची वाट पाहतो. प्रकाशाचे बोलण्याचे मार्ग निराळे आहेत. तो शब्दांची भाषा बोलत नाही पण मूक जाणिवेच्या भाषेतून तो थेट आणि स्पष्ट बोलतो.

प्रकाश म्हणतो : काळजी करू नकोस. प्रत्येक माणसाला याबद्दल कळेल. प्रत्येकजण तयारी करत असतो. काही लोक स्वतःला लवकर तयार करतात तर काही लोकांना थोडा वेळ लागतो. त्यांना या स्थूल पातळीवर सगळ्याच गोष्टी माहीत असण्याची आवश्यकता नाही. या पातळीशिवाय आणखीही इतर पातळ्या आहेत. पुष्कळ प्रकाश गुरु अशा इतर पातळ्यांवर कार्य करीत आहेत आणि लोकांना शिकवीत आहेत, त्यांचे मार्गदर्शन करीत आहेत. या सर्व गोष्टी स्थूल पातळीवर लोकांना माहीत होणार नाहीत. त्याची आवश्यकताही नाही.

खरंच! जे लोक जागृत आहेत आणि जे जागृत नाहीत, अशा सर्वांचीच प्रकाश कशा पद्धतीने काळजी घेतो, ह्या विचारांनी मी अचंबित होऊन जातो. ज्यांना माहीत आहे आणि ज्यांना माहीत नाही अशा लोकांची प्रकाश कशी काळजी घेतो, याबद्दल अचंबा करण्यापासून मी स्वतःला थांबवू शकत नाही.

परत, एका रहस्यभेदाचे मला आश्चर्य वाटते. परिवर्तनाबद्दलचे.

एखाद्या सामान्य माणसाला जेव्हा जाणीव होते की त्याने खोटं बोलू नये आणि जेव्हा तो खोटं बोलणं थांबवतो, तेव्हा त्याच्यासाठी एवढा बदल पुरेसा आहे. जर पोलीस खात्यातील एखाद्या कर्मचाऱ्याला हे कळले की, त्याने लाच घेऊ नये आणि जर त्याने लाच घेणे थांबवले, तर त्याच्यासाठी हा बदल पुरेसा आहे. जीवनातील कोणत्याही मार्गावरच्या लोकांना जर ही जाणीव झाली की, त्यांनी आध्यात्मिक दृष्ट्या अयोग्य जीवनपद्धतीचा त्याग करावा आणि आध्यात्मिक मार्गाचे अनुसरण करावे, तर त्यांच्यासाठी तो बदल पुरेसा आहे. नवयुगात प्रवेश करण्यासाठी एवढा बदल पुरेसा आहे. मग हे लोक पुढे लवकरच प्रकाशमय होतील.

जे लोक आध्यात्मिकरीत्या जागृत आहेत, त्यांच्यात मात्र फक्त एवढा बदल पुरेसा होणार नाही. त्यांना साहजिकच जीवनातील सर्वच बाबींमध्ये बदलावे लागेल. जास्त ज्ञान असलेल्या लोकांकडून साहजिकच जास्त परिवर्तनाची अपेक्षा असते.

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ छान पसरते आहे. शंभरापेक्षाही जास्त ध्यानसाधक–स्वयंसेवक वेगवेगळ्या शहरांमध्ये आणि गावांमध्ये शांतपणे हे महान कार्य करीत आहेत. ते शाळांमध्ये जाऊन तिथल्या विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहन करण्यास मदत करीत आहेत आणि मुलं प्रकाश प्रवहनाचे महान कार्य करीत आहेत. हे कार्य आत्म्याला खूप समाधान देणारे आहे.

जगात पसरण्यासाठी प्रकाशाने माध्यम म्हणून प्रथम मुलांची निवड केली आहे. प्रौढांनी प्रकाश पसरवण्याच्या या कार्यात सामील व्हायला हवे. कार्यालयांमधून, फॅक्टऱ्यांमध्ये, दवाखान्यांमध्ये .... सर्वच ठिकाणी सात मिनिटांसाठी प्रकाशाचे प्रवहन होऊ शकते. प्रकाश प्रत्येकालाच सर्व तऱ्हेने मदत करतो.

प्रकाशाचे प्रवहन हे एक धर्मनिरपेक्ष आणि अव्यावसायिक कार्य 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.

वर्ल्ड चॅनल्स डे २०१६ ला खूप यशस्वी बनवणाऱ्या प्रकाश प्रवाहक स्वयंसेवकांनी गुरुजी आणि अमराजींच्या फोटोंसमोर ग्रूप फोटो घेतला

काही ठळक घडामोडी

- बुधवार, ४ मे २०१६ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत तपोनगर येथे ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात येईल. वेबकास्टची सवलत असलेल्या बाहेरील विद्यार्थ्यांना देखील वर्ग चालू असताना होणाऱ्या प्रत्यक्ष प्रसारणाद्वारे ह्यात भाग घेता येईल. भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी कृपया ३० एप्रिल २०१६ पर्यंत मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधून आपले नाव नोंदवावे.
- ७ मार्च २०१६ रोजी, महाशिवरात्रीच्या प्रसंगी जवळजवळ १०० ध्यानसाधकांनी तपोनगरात एकत्र जमून ध्यान केले.
- ९ मार्चला झालेल्या सूर्यग्रहणाच्या आणि २३ मार्चला झालेल्या चंद्रग्रहणाच्या कालावधीत ध्यानसाधकांनी तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमून संपूर्ण जगास प्रकाश प्रवाहित केला.
- १३ मार्च २०१६ ला शंबलाच्या महान गुरूंकडून विशेष दीक्षा घेण्यासाठी शंबला गटाचे १६० सदस्य तपोनगरात एकत्र जमले आणि सुमारे १०० सदस्य आपापल्या घरून सहभागी झाले.
- 'रा' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी २० मार्च २०१६ ला 'रा' गटातील सदस्यांची बैठक झाली.

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

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०६	बुधवार	शिवरात्री
०७	गुरुवार	अमावास्या
०८	शुक्रवार	चंद्रमान युगादी / गुढीपाडवा
१३	बुधवार	सौरमान युगादी
१४	गुरुवार	शुक्लाष्टमी
१५	शुक्रवार	श्रीराम नवमी
१६	शनिवार	शुक्ल दशमी
२२	शुक्रवार	पौर्णिमा
३०	शनिवार	कृष्णाष्टमी

तपोनगरातील कार्यक्रम

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

रविवार १० – लाइट चॅनल वॉलंटीयर्स मीटिंग, दुपारी २ वाजता

आनेकल येथील कार्यक्रम

११ एप्रिल २०१६ रोजी संध्याकाळी ६ ते ७ पर्यंत आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्राचा नववा वार्षिक दिन साजरा करण्यात येईल.

आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात दर सोमवारी आणि मंगळवारी भरणाऱ्या ध्यान वर्गांव्यतिरिक्त आता दर मंगळवारी मध्यान्ही १२ वाजता देखील आनेकल टाऊन मधील गांधी सर्कल येथे श्री. मंजुनाथ शास्त्रींच्या घरी ध्यान वर्ग आयोजित करण्यात येतील. येथे मंगळवार, १२ एप्रिल पासून वर्ग सुरू होतील.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

मी दररोज प्रकाश प्रवहनाचा सराव करते. मी जेव्हाही प्रकाशाचे प्रवहन करते, तेव्हा मला माझे शरीर अतिशय हलके आणि आरामशीर झाल्यासारखे वाटते. एके दिवशी काहीतरी कारणामुळे माझे मन खूप उदास होते. मी खूप दुखी होते आणि मला खूप ताण जाणवत होता. मी मंदिरात आले तेव्हा देखील मला अतिशय दु:खी वाटत होते आणि असे वाटले जणू माझ्या शरीरयंत्रणेत एक मोठा अडथळा आहे. प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रादरम्यान माझ्या शरीरावर प्रकाशाचे अवतरण झाल्या झाल्या मला असे वाटले की तो अडथळा पूर्णपणे दूर करण्यात आला होता आणि मला खूप हलके आणि शांतीमय वाटले.

नंतर मी ख्रिसमस निमित्ताने आयोजित करण्यात आलेल्या विशेष ध्यानाकरिता तपोनगरामध्ये आले होते. मी गुरुजींच्या समाधीसमोर बसून एक तास प्रकाश प्रवाहित केला. मी ध्यानसाधक नाही, तरीही तो एक तास कसा गेला हे माझे मलाच कळले नाही आणि नेहमी होणारा गुढगे दुखण्याचा त्रास देखील झाला नाही. हा एक अद्भुत अनुभव होता.

– सौ. विजया लक्ष्मी, आर एल सी सी, सिद्धी विनायक मंदिर, कुक टाउन, बंगलोर

मला प्रकाशाचे प्रवहन करणे आवडते. आम्ही दोन वर्षापासून सराव करीत आहोत आणि मी अतिशय निरोगी आहे. मी जेव्हा प्रकाशाचे प्रवहन करतो तेव्हा मला नेहमीच आनंदी वाटते, माझे मन एकदम ताजेतवाने आणि शांत होते आणि माझे शरीर प्रकाशाने भरलेले असते. जेव्हा मी तणावग्रस्त असतो, तेव्हा मी प्रकाशाचे प्रवहन करतो.

– रितेश, इ ६, लॉर्ड्स शाळा, हुळिमावू, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रादरम्यान खूप प्रकाश माझ्यात आणि मग सर्वत्र पसरताना मला जाणवला आणि दिसला. मी भरपूर प्रकाश अनुभवला.

– अमिना चांदा, इ ७, लॉर्ड्स शाळा, हुळिमावू, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाचा सराव केल्यामुळे, काही विद्यार्थ्यांमध्ये सुधारणा झाली आहे आणि काही विद्यार्थी जे स्वत:च्या भावना व्यक्त करू शकत नव्हते, ते आता न भीता स्वत:स व्यक्त करीत आहेत. काही काळानंतर काही विद्यार्थ्यांची कौटुंबिक स्थिती देखील सुधारली आहे. जे पालक आपल्या मुलांच्याकडे लक्ष देत नव्हते, ते आता आपल्या मुलांच्या अभ्यासाच्या विकासामध्ये लक्ष देऊ लागले आहेत व पी. टी. ए. साठी देखील उपस्थित राहू लागले आहेत.

– मुख्याध्यापक, लॉर्ड्स शाळा, हुळिमावू, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

फेब्रुवारी महिन्यातील रहिवाशांच्या भेटीत महर्षी अमरांची जयंती खूप विशिष्ट पद्धतीने साजरी करण्यात आली. लहान मुलांनी ह्या महान गुरूंच्या प्रेरणादायी जीवनातील काही घटनांवर एक नाटिका सादर केली. अमराजी जेव्हा विश्वामित्र महर्षींना सूक्ष्म देहाने भेटले, तो विशेष क्षण रक्षित आणि ओमने जिवंत केला. निहारने अमराजींची भूमिका केली, रक्षित अमराजींचा सूक्ष्म देह झाला होता आणि ओमने धोतर नेसून खोटी दाढी लावून हातात कमंडलू घेतले होते. अमराजींचा विनम्रतेचा संदेश देखील मुलांनी निरागसपणे व्यक्त केला. स्वस्तिकाने कथन सुरेख रीतीने प्रस्तुत केले. नाटकाचे संचालन शालेय शिक्षिकेचा व्यवसाय असलेल्या सौ. उमा माहेश्वरींनी केले.

अमराजींची जयंती वर्ल्ड चॅनल्स डे म्हणून साजरी केली जात असल्याकारणाने 'हील द वर्ल्ड', हे प्रख्यात गीत तपोनगरातील बाल आणि किशोरवयीन मुले – ओम, निहार, सात्विक, उपासना, प्रती, स्वस्तिका, श्रुती आणि इशिता यांनी गायले. लहान मुलांनी 'हील', 'प्रेम' आणि 'शांती' हे शब्द लिहिलेले फलक हातात धरले होते. स्टेजवर असलेल्या सगळ्यांनी विशेष पोषाख घातले होते. मुले ब्लेझर्स घालून सौम्य दिसत होती तर मुली फुलांचे किरीट घालून देवदूतांसारख्या दिसत होत्या. संकल्पना, दिग्दर्शन आणि समन्वय, ध्यानसाधक आणि मानवसंसाधन संबंधी व्यवसाय असलेल्या कु. श्रुती सुधाकरने केले.

सर्व मुलांना भाग घेतल्याबद्दल भेटवस्तू देण्यात आल्या. ज्या सर्वांनी अनेक दिवस पडद्याआड काम केले होते त्यांच्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करण्यात आली. अमराजींचा वारसा ह्या मुलांच्या माध्यमातून चालू आहे. फेब्रुवारी महिन्यातील रहिवाशांची भेट तपोनगरवासीयांकडून अमराजी आणि गुरुजींना भेट होती. ■

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 : वैशाली जोशी

एप्रिल २००५

कोणतीही व्यक्ती मूलत: दुष्ट नसते. कधीकधी आपण विचार करतो की आपल्यात खूप नकारात्मकता आहे. हे शक्य आहे. पण मूलत: आपण दैवी आहोत, दुष्ट नाही. अनेक वेगवेगळ्या कारणांमुळे, कदाचित अज्ञानामुळे किंवा त्यासारख्या इतर खूप कारणांमुळे आपण खूप नकारात्मकतेला आपल्यातून वाहू दिले असेल आणि नकारात्मकता प्रकट केली असेल. तरी आपण दुष्ट नाही आणि आपण पूर्णपणे नकारात्मक नाही. कधीकधी आपल्याला आपल्यात खूप नकारात्मकता जाणवते आणि आपण म्हणतो, "मी चांगला मनुष्य नाही." पण आपण कधीही स्वत:ची निर्भत्सना करू नये. आपण सर्वजण खूप महान लोकं आहोत. आपण ध्यानात ठेवले पाहिजे की आपण खूप चांगले आहोत. आपण जास्त नकारात्मक आहोत किंवा पूर्णपणे नकारात्मक आहोत असे जर आपण गृहीत धरून चाललो तर आध्यात्मिकदृष्ट्या आपण पुढे जाऊ शकत नाही.

आपल्याला माहीत आहे की शरीर, मन आणि बुद्धी एक दुसऱ्याशी जोडलेले आहेत. शरीराचे अनुभव, मनाच्या भावना आणि बुद्धीचे विचार हे सर्व एक दुसऱ्याशी जोडलेले आहेत. ह्यातील प्रत्येक अस्तित्व दुसऱ्यावर प्रभाव टाकते. आपल्यात जर खूप आनंदाच्या भावना असल्या तर शरीर, मन आणि बुद्धीची संपूर्ण प्रणाली आनंदात असते. आपण नकारात्मक आहोत असे जर आपल्याला वाटले, आपण नकारात्मक आहोत असा जर आपण विचार केला तर ही नकारात्मकता शरीर, मन आणि बुद्धी मध्ये प्रतिबिंबित होते. हे खूप सरळ आहे. हे आपल्याला समजते. ह्यापेक्षा आणखी थोडे जास्त, खरं म्हणजे खूप जास्त आहे. आपण एका व्यवस्थेचा भाग आहोत. व्यक्ती म्हणून आपण ह्या समाजाचा भाग आहोत. आपल्या स्वास्थ्याचा समाजावर परिणाम होतो. पुन्हा समाज हा राज्याचा, राष्ट्राचा एक भाग आहे आणि आपण जगाचा एक भाग आहोत. आपण काय विचार करतो, कसा विचार करतो, कसे वागतो याचा शेवटी जगावर परिणाम होतो. ह्याच संदर्भात मी सांगत होतो की आपल्याला त्सुनामीबद्दल अपराधी वाटायला पाहिजे. कदाचित आपण जास्त प्रमाणात सकारात्मक ऊर्जा प्रवाहित करायला पाहिजे होत्या. कदाचित आपल्यात जास्त प्रमाणात चांगले विचार असायला हवे होते आणि आपल्यात जास्त प्रमाणात फक्त चांगल्या भावना असायला हव्या होत्या. ह्या सृष्टीत सर्व जीवन एक दुसऱ्याशी निगडित आहे. कृपया ह्याबद्दल विचार करा.

ह्या सृष्टीत सर्वकाही गतिशील असते. सर्व पातळ्यांवर चलन आहे. तारामंडळे गतिमान आहेत, तारामंडळांमधील सूर्यमालिका गतिमान आहेत, आणि अर्थातच ग्रहमंडळे आणि पृथ्वा देखील गतिमान आहेत. काळ पुढे सरकतो. काळ स्तब्ध उभा राहात नाही. गतिशील नसलेले एकमेव अस्तित्व ईश्वर आहे. तो अचल आहे. सृष्टीत जरी तो स्वत: गतिमान असला तरी सर्वोच्च पातळीवर परब्रह्मस्वरूपात तो अचल आहे. त्या पातळीवर कोणतीही हालचाल नाही. तिथे काळ देखील स्तब्ध आहे. आपण त्या अचल असलेल्या ईश्वराला, परब्रह्माला अनुभवण्याचा प्रयत्न करत आहोत. आपण दैवीरूपांशी संपर्क स्थापित करण्याच्या प्रयत्नात नाही आणि आपण दैवीरूपांना अनुभवण्याच्या प्रयत्नातही नाही. ध्यानात आपण परब्रह्माला अनुभवण्याचा प्रयत्न करतो. म्हणून आपण ह्या संपूर्ण शरीरप्रणालीमध्ये अचल अवस्था स्थापित करायला हवी. म्हणून ध्यानसाधना शांत करण्याची प्रक्रिया आहे. शरीर, मन आणि बुद्धी मध्ये ही अचल अवस्था स्थापित करणे साधनेतील एक महत्त्वाचा घटक आहे. म्हणून ध्यानसाधना इतकी महत्त्वाची आहे.

मला एका खूप शिकल्यासवरलेल्या व्यक्तिकडून एक पत्र मिळाले जी जवळजवळ दोन वर्षांपासून ध्यानसाधना शिकते आहे. ही व्यक्ती खूप चांगली, खूप जागरूक आहे पण जेव्हा मी ते पत्र वाचले तेव्हा मला थोडेसे उदास वाटले. ती व्यक्ती म्हणते, "मला ईश्वराचा थेट अनुभव घ्यायचा आहे. मला मधे सप्त ऋषी नको आहेत." जणू काही ईश्वराचा अनुभव घेण्यापासून सप्त ऋषींनी तिला अडवून ठेवले आहे. मला वाईट वाटले. हे नाते स्थापित करण्यासाठी आपली मदत करणारे ऋषीच आहेत आणि आपल्याला ज्ञान आणि तंत्रे देणारे ऋषीच आहेत. आणि तंत्रांचा वापर केल्यानंतर आपण म्हणतो, "आम्हाला ते नको आहेत!!" हे केवळ अज्ञान आहे. ती व्यक्ती हे देखील म्हणाली, "मला सूक्ष्म देहाचा प्रवास नको आहे. हा वेळेचा अपव्यय आहे." पुन्हा सूक्ष्म देहाने प्रवास करण्याविषयी खूप अज्ञान आहे. आपण रोमांच अनुभवण्यासाठी सूक्ष्म देहाने प्रवास करत नाही. पुढे कधीतरी एके दिवशी आपल्याला अंतराळात प्रवास करावा लागणार आहे. आपल्याला सूक्ष्म देहाने प्रवास करावा लागेल. त्यासाठी वस्तुत: हे एक प्रकारचे प्रशिक्षण आहे. असो, मी नेहमी शिकत असतो. त्या व्यक्तीने यथाक्रम पाठ शिकावेत असे मी ठामपणे सांगायला हवे होते. ती व्यक्ती अतिशय दु:खी होती आणि अनुकंपेपोटी मी तिला थेट एक तंत्र दिले. मी मार्गदर्शन करत गेलो आणि शेकडो प्रश्नांची उत्तरे दिली. तिच्या प्रश्नांची उत्तरे देण्यासाठी, स्पष्टीकरणासाठी कितीतरी पाने लिहिली. आणि सरतेशेवटी माझ्या लक्षात आले की तिला वाटते, "सप्त ऋषी अडथळा आहेत!!"

मागच्या आठवड्यात एका व्यक्तीने मला विचारले, "साधनेतील आणि लोकांच्या परस्परसंबंधांतील अडथळा कोणता?" मी म्हणालो, "तो अहम् आहे." अहम् आपल्याला विचार करायला लावतो की आपण बरोबर आहोत. तो आपल्याला विचार करायला लावतो की फक्त आपण बरोबर आहोत आणि कदाचित आपण जे करत आहोत त्यात काहीच चुकीचे नाही. पण आपण विचार करतो की दुसरे चूक आहेत. ह्याच्यामुळे आपला अहंकार वाढतो. ह्याच्यामुळे आपण गैरवाजवी बनतो. आपण इतरांबद्दल आणि एकूण सर्व जीवसृष्टीबद्दल आदर गमावतो. अहम् आपल्याला ऋषींशी देखील नाते गमवायला लावतो. आपण गुरूंना विसरतो आणि आपण विचार करतो की आपण बरोबर आहोत आणि कदाचित ऋषी चूक आहेत. अहम् घातक असतो. तो केवळ नुकसान करत नाही तर नाश सुद्धा करतो. कधीकधी मी पाहिले आहे की जेव्हा खूप थोर हेतूने आपण ह्या अहम्ला आपल्यावर वर्चस्व गाजवू देतो तेव्हा आपण अशी समजूत करून घ्यायला लागतो की आपण खूप महान लोकं आहोत. मी खूप चांगले लोकं पाहिले आहेत जे खूप चांगली साधना सुरू करतात आणि जे खूप मोठ्या उंचीवर पोहोचतात आणि इतरांना शिकवणे सुरू करतात. अचानक ते असे गृहीत धरून चालू लागतात की ते खूप महान लोकं आहेत. निश्चितच ते महान आहेत. पण अचानक एके दिवशी ते असा विचार करायला लागतात की ते ऋषींपेक्षा महान आहेत. ते गुरू बनतात. आणि मग मला ते आध्यात्मिक क्षेत्रात कुठेही दिसत नाहीत. अचानक ते नाहीसे होतात. हे गुरूचे पद खूप धोक्याचे आहे! मला माहीत नाही की हा अहंकार कुठून येतो. विनम्र असणे किती अवघड गोष्ट आहे. मी हे हजारो वेळा सांगितले आहे की तुम्ही माझ्या गुरूंना भेटायला हवे होते. विनम्रता काय असते हे तुम्हाला समजले असते. ■

श्री जयंत देशपांडेंच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे)

२६-१०-२०१४

मला विचारण्यात आलेल्या काही प्रश्नांच्या संदर्भात मला असे वाटले की आपल्याला जीवनशक्ती बद्दल समजून घेणे खूप गरजेचे आहे. गुरुजींनी सांगितल्याप्रमाणे जीवनशक्ती ही भगवान महाविष्णूंकडून आपल्याला मिळालेली एक विशेष ऊर्जा आहे. त्यांनी आपल्याला सांगितल्याप्रमाणे या भौतिक विश्वाच्या निर्मितीनंतर विविध दैवी लोकांमधून ऊर्जा खाली आणण्यात आल्या आणि त्यांपैकी खाली आणण्यात आलेली एक विशेष ऊर्जा जी संपूर्ण भौतिक विश्वात विद्यमान आहे, ती म्हणजे ही जीवनशक्ती. ही जीवनशक्ती सर्वत्र विद्यमान आहे, अगदी अशा जागांवरही जिथे जीवन नाही. ही जीवनशक्ती दोन तारामंडळांच्या मधल्या जागेत विद्यमान आहे. दोन तारकामंडळांच्या मधील अंधारमय अवकाश म्हणून गुरुजींनी याचा उल्लेख केला होता. गुरुजी म्हणत असत की, आपल्या शरीरप्रणालीत आनंदमयकोषाच्या सभोवती अव्यक्त आकाशाचा एक छोटासा भाग असतो, जो या जीवनशक्तीने भरलेला असतो. ही जीवनशक्ती सर्व सृजनशील उपक्रमांमागे असते, जसे की, संगीत, कलासाहित्य, वाङ्मय, काव्य आणि आपली स्वप्ने जी आपण आपल्या उराशी बाळगत असतो त्यात ही उपस्थित असते.

गुरुजी आपल्याला सांगत असत की आपल्या जीवनातून जीवनशक्तीला प्रकट करण्यासाठी आपल्याला जीवन साजरे करायला पाहिजे. आपल्याला उल्हसित, आनंदी आणि प्रसन्न राहायला हवे. त्यामुळे आपण उत्साही बनतो. ही जीवनशक्ती म्हणजे ती ऊर्जा आहे ज्यामुळे कधी कधी आपल्याला गावेसे आणि नाचावेसे वाटते. आणि गुरुजी आपल्याला सांगत असत की आपण अशा इच्छेला दाबायला नको. जेव्हा ही जीवनशक्ती आपल्यामध्ये सक्रिय असते, तेव्हा आपल्याला आपल्यामध्ये जिवंतता जाणवते. ज्या व्यक्तिमध्ये जिवंतपणा असतो, तिच्यात ही जीवनशक्ती भरलेली असते. अशी व्यक्ती सतत आनंदी आणि उत्साही असते आणि तिच्यातील हा उत्साह कसेही करून आपल्याला स्पर्श करतो आणि आपणही त्या व्यक्तीच्या उपस्थितीत किंवा सहवासात अतिशय आनंदी आणि उत्साही बनतो. आपल्याला हे लहान मुलांमध्ये आढळून येते.

हीच ती जीवन ऊर्जा आहे जी विपरीत परिस्थितीत सुद्धा आशा घेऊन येते. मला वाटते जेव्हा आपण प्रसन्न, उत्साही आणि आनंदी राहून जीवनशक्ती प्रकट करत असतो तेव्हा आपण परमेश्वरासोबत एका प्रकारे तादात्म्य पावत असतो. अर्थातच यावेळी आपण परमेश्वराला आपल्या वागण्यामधून साकारत असतो. जेव्हा जेव्हा आपण असे काही, जे सकारात्मक आहे, आपल्या जगण्यातून व्यक्त करत असतो तेव्हा आपण देवाशी किंवा प्रकाशाशी जोडलेले असतो. अशावेळी प्रकाश आपल्यातून प्रवाहित होत असतो.

गुरुजी म्हणत असत की जीवनशक्तीला प्रकट करण्यासाठी आपण उदास किंवा दुःखी राहायला नको. प्रसन्न राहून आणि आनंद पसरवून आपण जीवनशक्तीला प्रकट करायला हवे. असे करून आपण परमेश्वराची एक प्रकारे सेवा करत असतो. ऋषी आणि देवाची सेवा करण्याचे कितीतरी मार्ग आहेत. केवळ ह्या पातळीवर त्यांच्या कार्यात सामील होऊनच नव्हे तर केवळ जगून सुद्धा आपण देव आणि ऋषींची सेवा करू शकतो.

जेव्हा आपले विचार विस्तारित असतात, जेव्हा आपल्या भावना सकारात्मक असतात तेव्हा आपण या जीवनशक्तीला प्रकट करत असतो. नैसर्गिक सौंदर्याचा आनंद लुटणे हे जीवनशक्तीला प्रकट करण्याचा एक भाग होय. उदाहरणार्थ आकाशाची अनुभूति घेणे, त्याच्या विस्तीर्णतेवर नवल करणे, सृष्टीतील आणि निसर्गातील वैविध्याबद्दल नवल करणे हे सुद्धा जीवनशक्ती मधूनच येत असते. संगीत, कला आणि इतर अशाच उच्च प्रतीच्या गोष्टी ज्या परमेश्वराने बहाल केल्या आहेत, त्यांची अनुभूति घेणे, हे सुद्धा जीवनशक्तीचे प्रकटीकरण आहे. माणुसकी आचरणात आणणे, अनुभवणे, हे सुद्धा जीवनशक्तीचे आविष्करण आहे. भावुक, भावस्पर्शी असणे; आपल्याला लाभलेल्या एखाद्या नव्या गोष्टीबद्दल उत्तेजित असणे – आवश्यक नाही की ती वस्तूच असावी, एक नवीन कल्पना पण असू शकेल, एक नवी अभिव्यक्ती असू शकेल, एखादी कविता असू शकेल. अशा या सर्व गोष्टी जीवनशक्तीला प्रकट करण्याचा एक भाग आहेत.

जेव्हा आपण निसर्गासोबत वेळ घालवतो, जेव्हा आपण आकाश न्याहाळतो, आणि जेव्हा आपण मुलांसोबत वेळ घालवतो तेव्हा सुद्धा आपण ह्या जीवनशक्तीला ग्रहण करत असतो. थोडे खोडकर असणे, हा जीवनशक्ती प्रकट करण्याचा एक भाग आहे. थोडासा खोडकरपणा आपल्या जीवनात सुंदर रंग भरत असतो. जीवन मग रटाळ आणि शुष्क राहणार नाही. ते आनंददायी असेल. आपल्या अपयशांना आपल्याला निराश न करू देणे, कधीही हार न मानणे, हे बळ आपल्याला जीवनशक्तीमुळे लाभते. नेहमी आशावादी राहणे हे जीवनशक्तीमधून येते. जेव्हा आपण असे जगतो तेव्हा आपण जीवनशक्तीला प्रकट करत असतो. निष्क्रिय राहणे हे जीवनशक्ती प्रकट करण्याच्या विरुद्ध असते. सक्रिय असणे, उत्साही राहणे हे जीवनशक्ती मधून येत असते.

काही वेळा लोक म्हणतात की, या ऐहिक जीवनात त्यांना रस वाटत नाही. त्यांना फक्त त्यांच्या साधनेवर लक्ष केंद्रित करायचे आहे. आता आपल्याला हे समजले आहे की, जीवनातील भौतिक आणि आध्यात्मिक या दोन्ही बाजूंमध्ये योग्य संतुलन राखणे म्हणजेच साधना. खरेतर आपल्याला हळूहळू हे समजते की संपूर्ण जीवनच आध्यात्मिक आहे. जीवनाच्या कोणत्याही भागाकडे आपण दुर्लक्ष करू शकत नाही. खऱ्या आध्यात्मिक व्यक्तीमधील सक्रिय जीवनशक्ती त्याला हे जीवन उत्स्फूर्तपणे जगायला लावेल.

आपल्याला देवाशी जे खरोखर जोडते, ते म्हणजे प्रेम. जेव्हा प्रेम असते तेव्हा कोणतेही – उच्च किंवा निम्न – धार्मिक विधी महत्त्वाचे नसतात. प्रेमात आपण धार्मिक विधींच्या पलीकडे जात असतो. ध्यानात तेच घडत असते.

प्रचलित धार्मिक विधींमध्ये मोठ्या प्रमाणावर मंत्र आणि श्लोकांचा समावेश असतो आणि ते आपल्याला एकप्रकारे शारीरिक क्रियेत गुंतवून ठेवत असतात. याचा आपल्या शरीरसंस्थेला शांत करण्यात आणि देवासोबत सख्यभावात शिरण्यासाठी उपयोग होत नसतो. ऋषींनी आपल्याला उच्च विधी दिले आहेत ज्यांचा सराव आपण एकही पैसा खर्च न करता, फक्त एका कोपऱ्यात बसून आणि देवासोबत सख्यभावात शिरुन करू शकतो. इतरांना हे समजून त्यांनी त्याचे अनुसरण करण्यासाठी आपल्याला प्रतीक्षा करावी लागेल.

काही परिस्थितीत आपण दृढतापूर्वक निर्णय घेऊ शकतो आणि म्हणू शकतो, "नाही, आम्ही याचप्रकारे कोणत्याही धार्मिक विधीशिवाय हे करणार आहोत". काहीवेळा आपण तसे करू शकत नाही. तसे करून आपण कदाचित इतरांना दुखवू शकतो. अशावेळी आपल्याला प्रवाहाबरोबर जायला हवे. कदाचित लोकांना न दुखवण्यासाठी भौतिक पातळीवर धार्मिक विधींचे पालन आपल्याला करावे लागेल, पण मानसिकरीत्या आपण त्यांना नाकारू शकतो. आपल्या अंतरंगात आपल्यावर कोणीही काही लादू शकत नाही. दुसऱ्यांना न दुखवणे हे आपल्या तत्त्वापेक्षा उच्च तत्त्व बनून जाते. प्रेमात आपण सामावून घेत असतो, त्याग करत असतो. प्रेम हे सर्वोच्च तत्त्व 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

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

माझा मित्र आणि त्याच्या अनेक सहकाऱ्यांनी '२०१२ – अंत की आरंभ' हे पुस्तक वाचले आणि कसे कुणास ठाऊक सर्वांनी हा निष्कर्ष काढला की डिसेंबर २०१२ मध्ये जगाचा अंत होईल. पुस्तकात सर्वत्र आम्ही उल्लेख केला होता की विनाश केवळ एक शक्यता आहे आणि आम्ही आपल्या परिवर्तनाच्या महत्त्वावर खूप भर दिला होता. त्या दिवशी जे प्रत्यक्षात घडणे अपेक्षित होते ते म्हणजे चैतन्याच्या पातळीत स्थित्यंतर; भय, गळेकापू स्पर्धा आणि अमर्याद लोभावर आधारित असलेल्या जीवनाकडून बिनशर्त प्रेम, अनुकंपा, एकत्व, वाटून घेण्याची वृत्ती आणि आपुलकीवर आधारित जीवनाकडे वळणे.

माझ्या समजूतीप्रमाणे त्या दिवशी भौतिक पातळीवर विनाश न होऊ देणे ही ऋषींची महान कृती होती. कारण चुकीची माहिती किंवा गैरसमजामुळे अनेक वर्षांपासून साठत आलेल्या संपूर्ण जागतिक भयाचे २२ डिसेंबर २०१२ च्या सकाळपर्यंत निर्मूलन झाले होते. जागतिक विनाश न होऊ देऊन ऋषींनी हे सुनिश्चित केले की साठलेले सगळे भय एका दिवसात पूर्णपणे नाहीसे झाले. जर असे जागतिक भय लोकांनी निर्माण केले नसते तर कदाचित भाकीत केल्याप्रमाणे ऋषींनी चैतन्याच्या पातळीत स्थित्यंतर घडवून आणले असते.

आपल्याला गुरुजींकडून समजल्याप्रमाणे आपली तयारी नेहमी आध्यात्मिक स्तरावर असली पाहिजे आणि ती नेहमी आत्ता, लगेच व्हायला पाहिजे. का कुणास ठाऊक आपण आपले उपक्रम पूर्ण करण्यासाठी नेहमी तथाकथित मुदतीच्या शेवटच्या तारखेची वाट पाहतो. पण आपल्या आध्यात्मिक ध्येयांच्या बाबतीत ही मानसिकता चालत नाही कारण मुदतीची अंतिम तारीख गाठण्यासाठी लागणाऱ्या कोणत्याही प्रयत्नांमधे भय आणि तणावाचा समावेश असतो, आणि भय आणि तणावाच्या प्रभावाखाली आपण आध्यात्मिक उद्दिष्टे साध्य करू शकत नाही. कोणतीही आध्यात्मिक प्रगती केवळ प्रेम, शांती आणि आनंदाच्या उपस्थितीतच शक्य असते. ऋषींनी नेहमी सुचविल्याप्रमाणे आपण असे जगले पाहिजे जणू काही आजचा दिवस ह्या पृथ्वीवरील आपला शेवटचा दिवस आहे आणि आपली सर्व शक्ती आपण आत्ताच परिवर्तित होण्यावर केंद्रित केली पाहिजे.

आपल्याला सर्वांना माहीत आहे की संधी भविष्यात येत नसतात. त्या नेहमी वर्तमानात येतात. आपल्या स्वत:च्या मन:स्थितीची दिवसभरात पुन्हापुन्हा तपासणी केल्याने आपण वर्तमानात राहू शकू; वर्तमानात साधना करू शकू.

महर्षी अमरांनी सांगितले होते की दैवी प्रेम प्रकट करणे हा मुक्ती मिळवण्याचा सर्वात जलद मार्ग आहे. ते म्हणाले होते की असे दैवी प्रेम आपल्या कर्मांचे निर्मूलन सुद्धा करू शकते आणि आपल्याला तत्क्षणी शुद्ध करू शकते. आपण असे प्रेम प्रकट करू शकत नसल्याकारणाने आपल्याला नियमितपणे ध्यान करून स्वत:ला शुद्ध करावे लागते. खरं म्हणजे दैवी प्रेम इतर जीवांशी एकत्वाच्या जाणिवेपासून निष्पन्न होते. ह्याच कारणासाठी शंबलाच्या दुसऱ्या तत्त्वाच्या सरावानंतर शंबलाच्या तिसऱ्या तत्त्वाचा सराव करणे इतके महत्त्वाचे आहे. आपण आत्ता वस्तुत: हे अनुभवण्याची आणि शिकण्याची गरज आहे – प्रेम, एकत्व, अनुकंपा आणि इतरांसोबत वाटून घेणे.

म्हणून प्रकाश युगाच्या उदयाची किंवा चैतन्याच्या पातळीतील स्थित्यंतराची सुरुवात आपल्या अंतरंगात सत्याचा उदय होण्यापासून होते कारण आपण नव युगाला सत्याचे युग देखील म्हणू शकतो. जेव्हा आपण स्वत:शी प्रामाणिक राहू फक्त तेव्हाच आपला खरा स्वभाव आपल्याला दिसेल आणि आपल्याला आपल्या आत्म्याशी संपर्क करता येईल. एकदा आपण आपला वरवरचा स्वभाव ओळखला आणि आपल्या लक्षात आले की तो आपल्या खोलवरच्या स्वभावाशी जुळत नाही, तर आपण परिवर्तित होण्याची निवड करतो. ही निवड केल्याने आणि प्रयत्नांनी आपला खरा स्वभाव वर येऊ आणि प्रकट होऊ शकतो. फक्त तेव्हाच आपण म्हणू शकतो की आपल्या आंतरिक स्वभावाशी आपण तद्रूप आहोत. एकदा आपण ह्या टप्प्यावर पोहोचलो की आपले शरीर, मन आणि बुद्धी, आपला परिसर, निसर्ग, आपले जग आणि विश्वाशी तद्रूप राहणे सोपे होईल. हे आपल्या स्वत:च्या चेतनेची पातळी उंचावणे असेल. तेव्हा आपण बाहेरच्या जगातल्या चेतनेच्या स्थित्यंतराबरोबर वाहायला तयार असू. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: लोक एकमेकांना अनेक जन्मांमध्ये का बरे भेटतात?

उ: त्याला वेगवेगळी कारणे असतात. दोन लोक एकमेकांना आवडतात. ते मित्र असू शकतात. ते लग्न झालेले पुरुष आणि स्त्रीच असणे आवश्यक नाही. लोक जीवन अनुभवण्यासाठी भेटतात, कदाचित सोबत मिळून जीवन अनुभवण्यासाठी ते भेटत असावेत. परंतु या मार्गात आपण ऋषींचे कार्य करण्यासाठी भेटत असतो. आपल्या भेटीचा उद्देश हा नेहमीच कार्यासाठी प्रथम असतो आणि मग वैयक्तिक संबंध जोडण्यासाठी असतो, जे अर्थातच चांगले आहे.

प्र: प्रकाश आपल्या समस्या सोडवत असतो का?

उ: प्रकाश आपल्या सर्व समस्यांचे निवारण करत असतो. काही समस्यांचे सरळ निवारण होते, कधी कधी तर लगेच, क्षणार्धात. काही समस्या चमत्कारिकरीत्या सोडवता येत नसतात, परंतु प्रकाश आपल्याला त्या समस्येसोबत जगण्यासाठी हिंमत आणि विवेक देतो आणि मग हळूहळू ती समस्या नाहीशी होते. जर आपण खरोखरी आत्म्याच्या पातळीवरून प्रकाशाची निवड केली तर प्रकाश सर्व काही आपल्या ताब्यात घेतो. ह्या वास्तविकतेला मान्य करण्यासाठी आपल्याला तिचा अनुभव घ्यावा लागतो.

प्र: आम्ही तुमच्याशी, ऋषींशी किंवा इतर आणखी कोणत्या व्यक्तीसोबत कसे काय जोडू शकतो?

उ: एखाद्या व्यक्तीला तुम्ही आठवले तर तुम्ही त्याच्यासोबत मानसिक पातळीवर जोडले जात असता, पण जर तुम्ही प्रकाशाच्या माध्यमातून त्या व्यक्तीशी जोडायचा प्रयत्न केला तर तुम्ही त्याच्याशी आत्म्याच्या पातळीवर जोडले जाता. ऋषींशी किंवा माझ्याशी जोडण्याकरिता: ऋषींच्या रूपाची कल्पना करा, एकदा त्यांचे नाव घ्या, त्यांची प्रार्थना करा. मग तुमच्यापासून त्या ऋषींपर्यंत एका प्रकाश किरणाची कल्पना करा जो की दोघांना जोडतो आहे.

प्र: प्रत्येक आत्मा एकाच स्रोतापासून आलेला आहे, तर मग प्रत्येकाच्या प्रगतीची पातळी वेगळी कशी काय असते?

उ: मूलत: सर्वकाही प्रकाशामधून, देवामधून आलेले आहे. देवाने बऱ्याच ब्रह्मांडांची, लोकांची निर्मिती केली आहे. त्याने या लोकांमध्ये आत्म्यांची निर्मिती केली. म्हणून जेव्हा आत्मा या पैकी एखाद्या लोकामधून आलेला असतो, तेव्हा त्याचा स्रोत देव नसून तो लोक असतो. बऱ्याच आत्म्यांची निर्मिती काही विशिष्ट कार्यांसाठी झालेली असते. हे आत्मे कदाचित आध्यात्मिक दृष्ट्या खूप प्रगत नसतील. पाताळलोकात राहणाऱ्या आत्म्यांची निर्मिती सुद्धा देवानेच केली आहे. ते चांगले आत्मे नसतात, ते काळे आत्मे असतात. म्हणूनच मूलत: जरी आपण सर्व प्रत्यक्ष परमेश्वरातून आलो असलो तरी हे खरे नाही की आपण सर्व एकाच स्रोतातून आलेलो आहोत. दुसरा अतिशय महत्त्वाचा भाग म्हणजे आपल्याला इच्छास्वातंत्र्य आहे. प्रत्येकजण आपापल्या परीने इच्छा स्वातंत्र्याचा उपयोग करत असतो आणि स्वत:ची प्रगती किंवा अधोगती करतो. म्हणून वेगवेगळ्या आत्म्यांची आध्यात्मिक प्रगती ही स्वाभाविकच वेगवेगळी होत असते.

प्र: एक प्रबुद्ध आत्मा हा काळा किंवा दुष्टात्मा बनण्याची शक्यता असते का?

उ: नाही. एकंदर १४ लोक आहेत. आपण सातव्या लोकात आहोत. या सातव्या लोकाच्या खाली असणाऱ्या लोकांना काळे लोक म्हटले जाते. तिथे राहण्यासाठी खास करून आत्मे बनवले जातात. ते काळे आत्मे असतात. एक प्रबुद्ध आत्मा कधीही काळा बनू शकत नाही. तांत्रिक दृष्ट्या एका प्रबुद्ध आत्म्याचे सुद्धा अध:पतन होऊ शकते, तो खाली घसरू शकतो. पण खरे पाहता एक प्रबुद्ध व्यक्ती खाली घसरणार नाही.

प्र: मला कंप्यूटर प्रोग्रॅमिंगमध्ये प्रावीण्य मिळवायचे आहे. हे माझ्या साधनेआड येईल का?

उ: आपल्या साधनेच्या मार्गात काहीही येत नाही, आपल्या स्वत:ला सोडून. तुम्हाला खरोखरंच जर प्रगतीचा पाठपुरावा करायचा असेल तर तुम्ही प्रगती कराल. त्याबद्दल जर का तुम्ही प्रामाणिक नसाल, तर तुम्ही कारणे शोधाल. ■

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/-

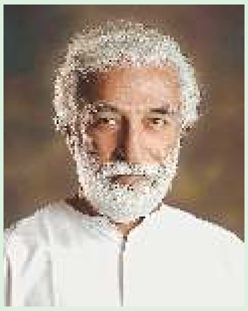
ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

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

दि. ३० नोव्हेंबर रोजी रात्री गुरुजी, अमरजी व परमेश्वरास अर्पण करण्याकरिता निशिगंधा फुलांच्या दांड्या मी विकत घेतल्या. त्यातील काहीच फुले उमलली होती त्यामुळे मी थोडासा चिंतित झालो. मी त्यांच्याकडे प्रकाश पाठविला व त्यांना म्हणालो, ''मी तुमच्यावर प्रेम करतो.'' त्या निशिगंधांनी देखील प्रतिसाद दिला आणि मला त्यांचे प्रेम जाणवले. दुसऱ्या दिवशी सकाळी त्यापैकी बरीचशी फुले उमलली होती व अगदी मनमोहक सुगंध पसरवीत होती! यापूर्वी असे कधीच घडले नव्हते. हे आश्चर्यच म्हणायचे! प्रकाशास धन्यवाद.

– निखिल गांधी

माझा आत्मविश्वास बळावला आहे, जगाप्रती माझी आसक्ती कमी झाली आहे आणि उच्च सत्यांप्रती माझी आपुलकी वाढते आहे असे मला खूप प्रकर्षाने जाणवते आहे.

– वसंता रामानुजन

माझ्या प्रतिक्रिया मी तपासून पाहू शकत आहे. जेव्हाही माझ्या लक्षात येते की माझी प्रतिक्रिया चुकीची होती तेव्हा मी त्या व्यक्तीकडे प्रकाश पाठवून त्याची माफी मागतो. मला खात्री आहे की माझ्यातील हा बदल केवळ ध्यानसाधनेमुळेच घडला आहे.

– रमेश के

गुरुजींच्या आशीर्वादाने व प्रकाश माझ्या जीवनाचा एक भाग बनल्यामुळे मी सुरक्षित व संरक्षित आहे असे मला वाटते. माझ्या घरी येणाऱ्या बऱ्याच लोकांना येथे शांती व सकारात्मकता जाणवते. ते म्हणतात की त्यांना माझ्या घरात वेळ घालवायला आवडते. मला इतके समाधान लाभले आहे की आनंद मिळविण्यासाठी मला पैशाचा अपव्यय करण्याची आवश्यकताच वाटत नाही. ध्यान व साधनेचे मर्म समजून घेण्यासाठी माझ्याकडे येणारे बरेचशे लोक 'ध्यान कसे करावे' हे पुस्तक माझ्याकडून घेऊन जातात.

– पायल वर्मा

मला वाटते गुरुजी सतत आपल्या सोबत आहेत. त्यांची भौतिक अनुपस्थिती इतकी जाणवत नाही कारण ते आपल्या सर्व समस्या ऐकून घेत आहेत असे मला वाटते. आपले चांगले विचार व आपल्या जीवनात घडणाऱ्या सकारात्मक गोष्टीदेखील त्यांना माहीत आहेत. ते आपल्यातील प्रत्येकाला वेगवेगळ्या पद्धतीने, कदाचित घटनांच्या व लोकांच्या माध्यमातून, प्रतिसाद देतात.

– पल्लवी देसाई

आता प्रकाश माझा निरंतर सोबती झाला आहे. अगदी लहान सहान प्रसंग असोत किंवा अतिशय कठीण प्रसंग असोत, ते हाताळताना प्रकाश सतत माझी सोबत करतो. प्रकाशाशी माझे नाते आणखी बळकट होत आहे. दि. १२ नोव्हेंबर रोजी ध्यान करत असताना मला कॉस्मिक टॉवरचे दर्शन झाले. कॉस्मिक टॉवरच्या वर दैवी सोनेरी प्रकाश दिसला. नंतर लख्ख सोनेरी प्रकाशाने प्रकाशित ऋषी ध्यानस्थ बसलेले दिसले. सर्व ऋषी, गुरुजी व महर्षी विश्वामित्र कॉस्मिक टॉवरच्या आत होते. ते तेथे उपस्थित साधकांना त्यांच्या कार्यांबाबत सूचना करीत होते. देशपांडे सर देखील तेथे उपस्थित होते. गुरुजींनी मला शाळांना भेट देऊन विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहन शिकविण्यास सांगितले. त्यांनी सांगितल्याप्रमाणे मी ते कार्य हाती घेतले आहे.

जेव्हा माझ्या लक्षात आले की गुरुजींनी व ऋषींनी सांगितल्या प्रमाणे मला साधना करावयास हवी तेव्हा माझी साधना आपोआपच सुरळीत व सोपी झाली. हे जीवन अधिकाधिक नैसर्गिकपणे जगण्याची कला मी शिकत आहे.

– वैशाली नितीन तरे

माझ्या जीवनात दररोज छोटे मोठे चमत्कार घडतात. भय माझ्या जीवनाचा आधार बनला होता पण आता प्रकाश माझा निरंतर साथी झाला आहे.

आम्ही पर्यटनासाठी मलेशियाला गेलो होतो. दि. २८ डिसेंबर रोजी मी माझी हॅन्डबॅग क्वालालंपूर येथील एका प्रसाधन गृहात विसरले. त्या बॅगेत माझा पासपोर्ट, मोबाईल व बरेचसे पैसे होते. नंतर, मला सर्वकाही अगदी व्यवस्थितपणे परत मिळाले! मी घाबरुन जाण्याआधीच मला सर्वकाही परत मिळाले. तत्पूर्वी साधारण तासभर आधीच मी गुरुजींचे भाषण ऐकत होते, ज्यात गुरुजी म्हणाले होते, 'तुम्ही सुरक्षित आहात!'

रविवारच्या प्रवचनांदरम्यान ज्या पुस्तकांचा संदर्भ दिला जातो ती पुस्तके अगदी आश्चर्यकारकरीतीने माझ्यापर्यंत पोहचतात.

– मैत्रेयी शशांक

माझे जीवन बदलले आहे व अजूनही बदलत आहे. ह्या बदलांनी मला एक सबळ स्त्री बनवले आहे. अडचणी ज्या एकाचवेळी डझनावारी माझ्या वाट्यास येतात त्या विनाविलंब तितक्याच वेगाने माझ्या मार्गातून दूर होतात! प्रकाश मला ह्या अडचणी हाताळण्याचा व सोडवण्याचा मार्ग दाखवतो.

– संध्या सिंग

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