प्रकाशमार्ग

Volume 9 Issue 3 DECEMBER 2016 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

(नोव्हेंबर २०११ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

मी माझ्या लोकांना सांगत असतो : ह्या आयुष्यातील तुमचे जीवितकार्य काय आहे, त्याचा शोध घ्या. तुमचे नियत कार्य काय आहे, त्याचा शोध घ्या. या गोष्टींचा शोध आपल्याला गहन चिंतनात किंवा ध्यानामध्ये लागतो. जेव्हा आपण आपली जाणीव वैश्विक पातळीवर नेतो, प्रकाशापर्यंत नेतो तेव्हा या गोष्टींचा शोध लागतो. आपल्याला आपल्या जीवितकार्याचा उलगडा कदाचित एका बैठकीत, एका दिवसात किंवा कधी कधी कदाचित एका वर्षातही होणार नाही. आपल्याला आणि या विश्वाला जोडणारी हॉटलाइन अद्याप आपल्याला सापडलेली नाही ! तरीही, कसे कोण जाणे, विश्वाकडून आपल्याला माहिती मिळते आणि जेव्हा आपल्याला ती मिळते तेव्हा आपल्याला हे पण कळते की ती आपल्याला विश्वाकडून मिळाली आहे.

जेव्हा आपल्याला आपल्या जीवितकार्याचा उलगडा होतो, आपल्या नियत कार्याचा उलगडा होतो, तेव्हा आपण केवळ त्याकडे संपूर्ण लक्ष केंद्रित करून कार्य करायला पाहिजे. आपण त्यापेक्षा जास्त किंवा इतर मुद्द्यांसाठी कार्य हाती घ्यायला नको. आपण जर का आपल्या जीवितकार्याला आणि नियत कार्याला चिकटून राहिलो तर विश्व आपल्याला सर्व प्रकारे मदत करते. हे एक आध्यात्मिक सत्य आहे. मी हे जाणतो.

माझ्या गुरुंचे कार्य पुढे चालवणे, हे माझे जीवितकार्य होते, हे मला समजले. माझे नियत कार्य होते: ध्यान शिकवणे, आध्यात्मिक ज्ञान आणि प्रकाश पसरवणे आणि नवे ज्ञान पृथ्वीतलावर आणण्यासाठी प्रयत्न करणे. मी या कार्यांना चिकटून राहिलो. जेव्हा लोक शाळा सुरू करण्यासाठी आणि वृद्धाश्रम चालवण्यासाठी मला मदत करायला तत्पर होते, तेव्हा विनम्रपणे मी ते नाकारले. त्यानंतर मला विश्वाकडून खूपच छान लोकांच्या मार्फत मदत मिळाली. लोकांनी मला आर्थिक मदत केली आणि काही लोक माझ्या कार्यातही सामील झाले. आम्ही शांतपणे एक महान कार्य करीत आहोत आणि आमच्या जीवितकार्याला व नियत कार्याला चिकटून आहोत.

जे लोक भ्रष्टाचाराविरुद्ध लढा देत आहेत, त्यांनी त्यांच्या कार्याला चिकटून राहायला हवे आणि अगदी काठावरच्या राजनीतीमध्ये सुद्धा त्यांनी ढवळाढवळ करू नये. जे लोक आध्यात्मिक कार्य हाती घेतात, त्यांनी मोठ्या प्रमाणात कॅपिटेशन फी गोळा करण्यासाठी कॉलेजेस चालवू नयेत. जेव्हा आपण आपल्या जीवितकार्यापासून आपले लक्ष वेगळ्या गोष्टींकडे वळवतो तेव्हा आपण भ्रष्ट होतो. एकदा का आपण भ्रष्ट झालो की मग भ्रष्टाचाराविरुद्ध लढा आपण देऊ शकत नाही. विश्व मग आपली मदत करत नाही. आपण मग आध्यात्मिक राहात नाही.

कधी ना कधी, आपल्याला हे जाणून घ्यावे लागेल की, आपल्या वरती अस्तित्वाचे एक तल आहे – सूक्ष्म तल. तिथे आध्यात्मिक गुरू किंवा मास्टर्स राहातात. आपण आनंदाने, शांती आणि परिपूर्णतेचे जीवन जगावे यासाठी ते आपल्याला मदत करण्याची वाट पाहात आहेत. ते पुढील युगातील आपल्या संक्रमणासाठी आपली मदत करण्यास तत्पर आहेत. आपल्याला नव्या ऊर्जा व नवी जाणीव देऊन या पृथ्वीवरून जुन्या काळ्या युगाचा सर्व प्रकारचा भ्रष्टाचार दूर करण्यास ते मदत करीत आहेत. त्यांच्याकडून मदत स्वीकारण्यास आपण शिकायला पाहिजे. आपण जर आपले जीवितकार्यच भ्रष्ट केले तर ते आपली मदत करू शकत नाहीत. आपले जीवितकार्य शुद्ध असायला हवे आणि आपले संपूर्ण लक्ष, आपण निवडलेल्या मुद्द्यांवर किंवा कार्यावर केंद्रित करायला हवे.

आध्यात्मिक गुरूंनी हे सत्य समजायला पाहिजे. मग त्यांनी प्रथम कार्याची पुनर्रचना करून त्यांच्या जीवितकार्यावर लक्ष केंद्रित करायला पाहिजे. त्यानंतरच त्यांनी भ्रष्टाचाराविरुद्ध लढा देणाऱ्यांचे मार्गदर्शन केले पाहिजे. ■

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)
सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)
सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (सकाळी ११.३० वाजता, संध्याकाळी ५ वाजता)
श्री. मंजुनाथ शास्त्रींच्या घरी, गांधी सर्कल

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. अधिक माहिती साठी पान ६ वरील पहिला कॉलम वाचावा.

Doorways (इंग्रजीत) / तपोवाणी (कन्नड) / प्रकाशमार्ग (मराठी) वार्षिक वर्गणी रू. ३००/– ड्राफ्ट कृपया मानसा लाइट एज फाउंडेशन च्या नावाने काढावा. कृपया 'मनी ऑर्डर' ने पैसे पाठवू नये.

वृत्तपत्र

आपल्या मित्राला भेट करावे. वर्गणी सोबत, त्यांचं नाव व पत्ता आमच्याकडे पाठवावा.

तपोनगरात ऑक्टोबर महिन्यातील रहिवाशांच्या भेटीत नवरात्र साजरी करण्यात आली.

काही ठळक घडामोडी

- २३–११–२०१६ रोजी आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आणि २७–११–२०१६ रोजी तपोनगर येथे करण्यात येईल.
- २०१७ वर्षाचे मानसा कॅलेंडर आणि गुरुजींची अप्रकाशित व्याख्याने असलेले पुस्तक, 'Thus Spoke Guruji Krishnananda, Vol -1', २७–११–२०१६ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त होणाऱ्या कार्यक्रमाप्रसंगी प्रकाशित करण्यात येतील आणि मानसा कार्यालयात खरेदीसाठी उपलब्ध राहतील.
- ८ जानेवारी २०१७ पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होते आहे. ह्यात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३१–१२–२०१६ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. सध्या शंबला गटात असलेल्या विद्यार्थ्यांनी देखील ३१–१२–२०१६ पर्यंत मानसा कार्यालयात त्यांचे नाव नोंदवून त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण केले पाहिजे.

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

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

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	–	व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	–	प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार २५	–	अखंड ध्यान (सामूहिक ध्यान), सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत
	–	ख्रिसमस निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०७	बुधवार	शुक्लाष्टमी
०९	शुक्रवार	शुक्ल दशमी
१२	सोमवार	शिवदीप
१३	मंगळवार	पौर्णिमा
१४	बुधवार	विष्णूदीप
१६	शुक्रवार	शून्य मासारंभ
२१	बुधवार	कृष्णाष्टमी
२४	शनिवार	ख्रिसमस ईव्ह
२५	रविवार	ख्रिसमस / अखंड ध्यान
२७	मंगळवार	शिवरात्री
२९	गुरुवार	अमावास्या

अखंड ध्यान

२५–१२–२०१६ रोजी तपोनगर येथे सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत. ह्यात भाग घेण्यासाठी २३–१२–२०१६ पर्यंत मानसा कार्यालयात वेळेसह आपले नाव नोंदवावे ही विनंती.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

प्रकाशाचे प्रवहन करताना मला असे वाटले की माझ्याकडे काहीतरी येते आहे जे प्रकाशाने पूर्णपणे भरलेले आहे. जेव्हा ते माझ्यात शिरले तेव्हा असे वाटले की काहीतरी जादू झाली आहे. एकाएकी मी खूप शांती अनुभवली आणि माझ्या सर्व चिंता दूर झाल्या. हे सर्व एका क्षणांत कसे घडले याचे मला आश्चर्य वाटले !

– नादिया, विद्यार्थिनी, टार्बेस कम्यूनिटी कॉलेज, फ्रेझर टाऊन, बंगलोर

नियमितपणे नसले तरीही मी गेल्या वर्षी बऱ्याच वेळा प्रकाशाचे प्रवहन केले. जेव्हापासून मी हे नवीन तंत्र शिकले आहे तेव्हापासून काहीही समस्या असल्या तरीही मी सदैव आत्मविश्वासाने भरलेली असते आणि मी माझ्यामधील समतोल एका ठराविक पातळीच्या खाली ढळू दिलेला नाही.

– मार्टिना, विद्यार्थिनी, टार्बेस कम्युनिटी कॉलेज, फ्रेझर टाऊन, बंगलोर

मी व माझी बहीण रोज नियमितपणे सकाळी व रात्री प्रकाशाचे प्रवहन करतो. त्यामुळे माझे मन प्रसन्न होते आणि माझा आत्मविश्वास बळावतो. मी माझ्या अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करू शकते आहे. जेव्हाकेव्हा मी नर्व्हस होत असे, दु:खी किंवा रागावलेली असायचे तेव्हा मी प्रकाशाचे प्रवहन करत असे. आता मला नर्व्हस वाटत नाही. मी माझ्या भीतीवर मात केली आहे. मी ह्या विषयी माझ्या आईवडिलांना सांगितले आणि त्यांना अतिशय आनंद झाला. मी हे तंत्र माझ्या शेजाऱ्यांना, मित्रमैत्रिणींना शिकविले व ते पण रोज त्याचा सराव करतात.

– नवनिघा, इयत्ता नववी, बसवेश्वरा उच्च माध्यमिक शाळा, ब्यातरायणपुरा, बंगलोर

आम्ही शाळेत रोज वर्ग सुरू होण्यापूर्वी प्रकाशाचे प्रवहन करतो आणि विशेषत: शुक्रवारी सकाळी जेव्हा शाळा सकाळी लवकर असते. आम्ही सर्व शिक्षक रोज सकाळी दहा मिनिटे प्रकाश प्रवहनाचा सराव करतो. ह्यामुळे सर्वांनाच कामाच्या वेळी प्रसन्न व शांत वाटते आणि स्मरणशक्तीसाठी देखील ह्याचा उपयोग होतो. मला स्वत:ला सर्व चिंतांपासून मुक्त झाल्यासारखे वाटते. आम्हाला सर्वांनाच दिवसभर अतिशय उत्साही वाटते.

– मुख्याध्यापिका, सरकारी उर्दू उच्च माध्यमिक शाळा, डोमसांदरा, आनेकल तालुक

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

ऑक्टोबर महिन्याने पुरावा दिला की जेव्हाकेव्हा तिची मुले आमंत्रित करतात तेव्हा देवी माई येते. नवरात्रीच्या कालावधीत सर्व ध्यानसाधकांनी देवी आदिशक्तीच्या ऊर्जा ग्रहण केल्या आणि उत्सवानंतर काही दिवसांनी आयोजित करण्यात आलेल्या ऑक्टोबर महिन्यातील रहिवाशांच्या भेटीत तिचे अस्तित्व जाणवले.

कार्यक्रमाच्या अगदी सुरुवातीला सूत्रसंचालक सौ. प्रियंका मिश्रा ह्यांनी देवीचे आवाहन केले आणि तिला समारंभाचे अध्यक्षत्व करण्याची विनंती केली. कु. श्रीयुक्ताने एक सुंदर भरतनाट्यम नृत्य सादर केले. तिच्या देवीच्या अभिनयाने तिने प्रेक्षकांना मंत्रमुग्ध केले. महिलांच्या एका लहान गटाने ''आयिगिरी नंदिनी'' हे संस्कृत भजन गायले. तालापेक्षा अधिक गायनाने निर्माण केलेल्या कंपनांनी रहिवाशांना परमानंदाच्या अवस्थेत पोहोचवले; इतके की देवी माईच्या ऊर्जांचा अनुभव घेण्यासाठी बहुतेक सर्वांनी सहजप्रवृत्तीने त्यांचे डोळे बंद केले. गेल्या वर्षीप्रमाणे, ७ ते १४ वयोगटात असलेल्या तपोनगरातील तरुण मुलींनी देवीच्या सन्मानार्थ गर्बा आणि दांडियाच्या चालींवर नृत्य केले. शाळेच्या अभ्यासाचा आणि इतर पाठ्यक्रमेतर उपक्रमांचा ताण असूनही ह्या लहानशा नृत्य कलाकारांनी दहा दिवस सराव केला. वाढदिवसाचा केक कापायच्या आधी भाग घेणाऱ्या सर्वांचे भेटवस्तू देऊन कौतुक करण्यात आले.

भेटीच्या समाप्तीच्या आधी, समारंभास उपस्थित राहिल्याबद्दल देवीचे आभार मानण्यासाठी निमिषभर मौन राखण्यात आले. नवरात्री नंतर देखील तपोनगराने रहिवाशांच्या भेटीत देवीचे आतिथ्य 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 : वैशाली जोशी

१८-०५-२००५

माझ्या आयुष्याचा अधिकतम काळ घालवल्यानंतर, आता पुढे, मला माझे लक्ष आणखी ऊर्जा, आणखी ज्ञान गोळा करण्यावर, ते लिहून छापण्याचा प्रयत्न करण्यावर आणि लोकांना उच्च कार्यांसाठी प्रशिक्षण देण्यावर केंद्रित करायचे आहे.

माझ्या आयुष्याचा उरलेला भाग मला उपयुक्त रीतीने, माझ्यासाठी आणि तुमच्यासाठी उपयुक्त व्हावा, अशा पद्धतीने घालवायचा आहे. दोन दिवसांपूर्वी मी एका वडिलधारी व्यक्तिला एक पत्र लिहिले. मी लिहिले, 'मी एक मित्र आहे आणि एक गुरू आहे. तुम्ही जर माझ्यातील गुरूशी संबंध जोडला तर मी तुम्हाला खूप काही देऊ शकतो.' आणि अर्थातच, लोकं जर माझ्यातील गुरूशी संबंध जोडू शकले नाहीत तर मी नेहमीच एक मित्र असेन. एक मित्र म्हणून, मी अगदी मन:पूर्वक तुमचे म्हणणे ऐकून घेईन. मी तुमच्या अडचणी समजून घेईन आणि तुमच्यासोबत थट्टा विनोद सुद्धा करेन, तुमच्यासोबत हसेन. मी तुम्हाला भावनिक आधार देईन किंवा मला शक्य असेल त्या कोणत्याही क्षमतेनुसार आधार देईन. मी तुम्हाला सल्ला सुद्धा देईन. हे सर्व कोणीही करू शकतो. पण अशा काही गोष्टी आहेत ज्या फक्त एक गुरूच करू शकतात.

जेव्हाकेव्हा तुम्हाला एखादी समस्या असेल, जेव्हाकेव्हा तुम्ही मोठ्या मानसिक दु:खात असाल तेव्हा तुम्ही मला फोन करण्याची आवश्यकता नाही. तुमच्या समस्येकडे लक्ष पुरविण्यासाठी आम्ही तुमच्या सोबत असू. आम्ही तुमचे अश्रू पुसू आणि आम्ही म्हणू, 'आम्ही नेहमीच इथे आहोत.' प्रत्येकवेळी कदाचित आम्ही तुम्हाला तुमच्या ध्येयात यशस्वी करू शकणार नाही, पण आम्ही तुमच्या शेजारी आहोत. ही गोष्ट आपल्याला खूप दिलासा देते की कोणीतरी आहे ज्यांच्या खांद्यावर डोके ठेवून आपण रडू शकतो आणि ज्यांच्यापुढे आपण आपले मन मोकळे करू शकतो. त्यांनी सांत्वन करण्याची देखील गरज नाही पण ते सोबत असतात; जसे आपल्या जवळ महर्षी अमर आणि ऋषी आहेत. जेव्हाजेव्हा आपल्याला अडचण असते, जेव्हाजेव्हा आपल्याला ऑटोरिक्षा मिळत नाही, जेव्हाजेव्हा परीक्षा असते, जेव्हाजेव्हा आपण इंटरव्ह्यूसाठी जातो, आपण ऋषींची आठवण करतो. आपण त्यांना प्रार्थना करतो आणि ते नेहमी मदत करतात.

माझ्यातील अनेक बदल पाहून मी अचंबित झालो आहे आणि एके दिवशी मी त्यांची यादी करायला सुरुवात केली. अन्नाचे काही पदार्थ मला रुचायचे; का कुणास ठाऊक पण आता मी ते खाऊ शकत नाही. मला काही वासांचा आनंद घेता येत नाही आणि मी काही ठिकाणी जाऊ शकत नाही. मी थोडा संवेदनशील झालो आहे. मला कंपनांची जाणीव होते आणि मी काही कंपने सहन करू शकत नाही. मला एकटे रहावेसे वाटते. आणि मी माझे कार्य पूर्ण करण्यासाठी घाईत आहे. आणि हे विचित्र आहे – मी आणखी जास्त भावनिक भार घेऊ शकत नाही. माझ्यासाठी नाते हे फक्त हॅलो म्हणायचे आणि नंतर विसरून जायचे असे नाही. नाते माझ्यासाठी असे आहे – जेव्हाजेव्हा भावनिक आधाराची, नैतिक आधाराची गरज असते तेव्हा मी तिथे असायला हवे असे मला वाटते आणि तिथे असण्याची माझी इच्छा पण असते. कोणत्याही प्रकारचा आधार देण्यासाठी, जे काही देण्याची माझी क्षमता आहे ते देण्यासाठी तिथे असण्याची माझी इच्छा असते. मला म्हणायचे असते, 'काळजी करू नका, देव आहे, आशा आहे आणि जीवन आहे. आणि आपण जगत आणि हसत राहायला हवे.' आणि मी हे मनापासून सांगतो कारण मला ह्याबद्दल माहीत आहे. मला खूप दु:खे, वेदना आहेत, माझ्याकडे खूप गोष्टी आहेत, पण त्या कुठेतरी आहेत. मी इथे आहे, सर्वांसोबत हसत. माझ्यासाठी प्रत्येक नाते महत्त्वाचे आहे. मी ही जबाबदारी, माझ्याकडे जो एक विद्यार्थी म्हणून, एक मित्र म्हणून येतो, त्या प्रत्येकाची घेतो. पण का कुणास ठाऊक, अगदी अलीकडे जेव्हा एका व्यक्तिने एक प्रकारच्या भावनिक आधाराची मागणी केली तेव्हा मी त्या व्यक्तिची जबाबदारी घेण्याबाबत कचरत होतो – त्यासाठी अर्थातच कारणे आहेत. त्या व्यक्तिने ऋषींचे ऐकले नाही. मला परावृत्त करणारी अनेक कारणे होती; सर्वसाधारणपणे मी कोणाचीही जबाबदारी घेतो, मी पारख करीत नाही. लोकं जेव्हा म्हणायचे की ऋषी अस्तित्वात नाहीत तेव्हा देखील मी म्हणायचो, 'छान, मी अस्तित्वात आहे – या!'

जेव्हा आपण ह्या पृथ्वीवर ६६ वर्षे घालवतो, आणि प्रत्यक्ष जगण्यातून बोध घेतो, जेव्हा आपण आपल्या अपयशांपासून, जे लोकं आपल्या सोबत आहेत आणि जे लोकं आपल्या सोबत नाहीत त्यांच्याकडून बोध घेतो; जेव्हा आपण पुस्तके, निसर्ग आणि आपल्या स्वत:च्या अनुभवांपासून बोध घेतो तेव्हा नकळत थोडा फार विवेक येतो. पण दु:खद भाग हा आहे की इतर लोकं कदाचित माझ्या विवेकाचा उपयोग करणार नाहीत, पूर्णपणे तरी नाही, कारण प्रत्येक व्यक्तिने हा विवेक स्वत: मिळवायचा असतो. का? कारण तेच जीवन आहे! हे फार विचित्र आहे; कदाचित लोकांना तो विवेक मिळवायला ६६ वर्षांच्या वयापर्यंत पोहोचावे लागेल!

मी स्वत:ला एक बुद्धिजीवी, एक गूढवादी असे जाणतो. मी नेहमी स्वप्ने पाहाणारा मनुष्य आहे. मी माझ्या गुरूंच्या आणि ऋषींच्या कृपेचा प्रवाहक आहे. मी ज्ञानाचा प्रवाहक आहे. मी हे सर्व आहे, मानवी उणीवांसह. मला वाटते की मी तुमचे खूप योग्य प्रकारे मार्गदर्शन करू शकतो. मी चुका केल्या असल्यामुळे पुन्हा त्याच चुका करू नका असे मी तुम्हाला सांगू शकतो. पण मला माहीत आहे की तुम्ही त्याच चुका पुन्हा कराल, आणि करू नका असे तुम्ही दुसऱ्या कुणालातरी सांगाल – हेच जीवन आहे! मी अगदी प्रामाणिकपणे आणि मन:पूर्वक कोणत्याही व्यक्तिचे आत्मविश्वासाने मार्गदर्शन करू शकतो. माझ्या गुरूंकडून मला मिळालेल्या प्रकाशाची मी थोडीशी भर घालू शकतो. मला ह्या गोष्टी जास्त प्रमाणात करायच्या आहेत आणि माझे लक्ष ह्या गोष्टींवर केंद्रित करायचे आहे. माझ्या कार्याचा खूप मोठा भाग आणि माझ्या जबाबदाऱ्यांचा खूप मोठा भाग ह्या स्वयंसेवकांनी, ह्या खूप छान लोकांनी स्वत:वर घेतला आहे. म्हणून मला काळजी करायची गरज नाही. मला माझे लक्ष कार्याच्या सूक्ष्म भागावर केंद्रित करायचे आहे आणि मला इथे असलेल्या आणि जे इथे नाहीत त्या प्रत्येकाचे आभार मानायचे आहेत कारण प्रत्येकाने माझ्या जीवनात रंग भरला आहे. मी लोकांना विसरत नाही. माझ्या आयुष्याच्या ह्या ६६ वर्षात मला भेटलेल्या प्रत्येक व्यक्तिने रंग भरले आहेत. त्यांनी इतर बाजू आणि दृष्टिकोन दाखवले आहेत आणि त्यांनी मला अनेक गोष्टी शिकवल्या आहेत. तुमच्यासाठी मला दीर्घ आयुष्य जगायचे आहे कारण जितके जास्त मी जगेन, तितके जास्त मी तुम्हाला देऊ शकेन. ■

श्री जयंत देशपांडेंच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

१४-०९-२०१४

ध्यान करताना आपल्यापैकी काही लोकांना दृष्टांतांचा अनुभव येत असेल. जर दृष्टांत स्पष्ट असेल आणि त्यातून काही संदेश, स्पष्ट संदेश मिळत असेल तर ते चांगले आहे आणि त्यामुळे काहीच समस्या नाही. तसे जर होत नसेल तर मला वाटते आपण त्याचे जास्त विश्लेषण करायला नको, त्याबद्दल काळजी करायला नको. आपण तो दृष्टांत बाजूला ठेवून त्याच्यापुढे जायला हवे. कदाचित जेव्हा आपण स्तब्धतेच्या क्षेत्रात प्रवेश करू, तेव्हा आपल्याला थोडे स्पष्ट समजेल. आपण थोडे सावध राहायला हवे. आपल्या मनाजवळ दृष्टांत गुंफण्याच्या अद्भुत क्षमता आहेत. अर्थात हे ही खरे आहे की सर्वच दृष्टांत आपल्या मनाने प्रक्षेपित केलेले नसतात. मी फक्त हे म्हणत आहे की, तुम्हाला एखादा दृष्टांत झाला तर, त्याचा सार तुम्ही आत्मसात करा आणि त्यापुढे जा, त्या दृष्टांतापलीकडे जा. त्याबद्दल खूप विचार करू नका.

०४-०१-२०१५

जेव्हा एका सज्जनाने मला असे सांगितले की, या ठिकाणी, तपोनगरात सर्वकाही सुरळीत चालले आहे, तेव्हा त्यांचे म्हणणे माझ्या मनाला स्पर्शून गेले. ते म्हणाले की इथे आपण एक वेगळी व्यवस्था पाळतो, ध्यानावर आधारित व्यवस्था पाळतो. ते म्हणाले, "मी या व्यवस्थेला त्रास देणार नाही. मला इथे विसंवाद निर्माण करायचा नाही आहे. मला इथे गोंधळ निर्माण करायचा नाही आहे."

हे सज्जन एक ध्यानसाधक आहेत. ते आपले साधक आहेत आणि ते ज्योतिष-शास्त्राचा अभ्यास करत आहेत. या विषयाची त्यांना खूप आवड आहे. ते ज्योतिषी म्हणून काम पण करतात, जनसेवेसाठी, व्यवसाय म्हणून नव्हे. ते लोकांकडून पैसे घेत नाहीत.

मला नेहमीच त्यांच्याबद्दल खूप आदर होता. आणि त्यांनी जेव्हा मला असे सांगितले, तेव्हा मी त्यांना सांगितले, "तुमच्याबद्दल माझा आदर आता कैक पटीने वाढला आहे." मी त्यांना सांगितले की असे करून, जाणीवपूर्वक जरी नसले तरी, ते शंबलेच्या पहिल्या तत्त्वाचा अभ्यास करत आहेत. कदाचित त्यांना ह्याची जाणीव नसावी. गुरुजी आम्हाला अशा गोष्टींबद्दल सांगत असत. ते म्हणत, "एखाद्या ठिकाणाचे संतुलन बिघडवू नका; तेथील सुसंवाद बिघडवू नका."

जेव्हा आपण कोणाच्या घरी जातो, तेव्हा त्या घरात आपल्याला एकप्रकारचे संतुलन आढळते. तेथील गोष्टी जशा असतात - सर्व कमतरतांसोबत देखील - तशा ठीक असतात. गुरुजी म्हणाले की, तेथील कमतरतांकडे आपण दुर्लक्ष करायला पाहिजे आणि तिथे जे काही सुंदर असेल, खूप सकारात्मक असेल, त्याच्याशी आपल्याला जोडायला पाहिजे.

मला वाटते, तसेच एका व्यक्तीमध्ये नेहमीच एकप्रकारचे संतुलन असते. तिच्यात कमतरता असू शकतात. आपण सर्वच अपरिपूर्ण आहोत. पण आपण त्या व्यक्तीला सुधारण्याचा प्रयत्न करायला नको. तसेच आपण एखाद्या ठिकाणाचे, घराचे सौंदर्य सुधारण्याचा प्रयत्न करायला नको. आपण फक्त निरीक्षण करायला पाहिजे. आपल्या तेथील उपस्थितीने आपण तेथील सौंदर्यात भर घालायला हवी. तेवढेच. आपण सुधारण्याचा प्रयत्न केला तर, आपण तेथील सुसंवादाला बिघडवू. आपल्या उपस्थितीने तेथील शांती वाढायला पाहिजे, ढळायला नको. आणि ही व्यक्ती नकळत, या तत्त्वाचे आचरण करत होती, कारण ते गुरुजींचा आदर करतात. ते या जागेचा, गुरुजींनी प्रस्थापित केलेल्या या व्यवस्थेचा आदर करतात. ही गोष्ट माझ्या मनाला स्पर्शून गेली.

११-०१-१५

१५ जानेवारीला मकर संक्रांत आहे. उत्तरायणाला सुरुवात होईल. गुरुजींनी सांगितले होते की, उत्तरायणापासून या सहा महिन्यांमध्ये, आपल्याला आध्यात्मिक प्रगतीसाठी, स्वतःला परिपूर्ण बनवण्यासाठी खूप संधी मिळतील. आणि त्यानंतर दक्षिणायनाच्या सहा महिन्यांमध्ये आपण आपल्या जीवनातील ऐहिक बाजूकडे लक्ष पुरवू. उत्तरायणादरम्यान आपली जी आध्यात्मिक प्रगती होईल, जो विवेक आपण गोळा करू, त्याची, जीवनाच्या इतर बाजू सांभाळताना मदत होईल.

२५-०१-२०१५

एका तरुण मुलाला एक अद्भुत स्वप्न पडलं. मला ते तुम्हाला सांगावसं वाटतं. त्याने लोकांचा एक मोठा मेळावा पाहिला. तेथे आग लागली होती. सगळीकडे हाहाकार माजला होता. त्याने स्वतःला, आगीपासून वाचवण्याचा प्रयत्न करताना पाहिले. तिथे गोंधळ होता आणि त्याने स्वतःला पुष्कळ दारांतून पळताना पाहिले. आणि जणू त्याला कुणीतरी रस्ता दाखवीत होते, पुढील दार दाखवीत होते. शेवटी तो एका खूप शांतीपूर्ण ठिकाणी पोचल्याचे त्याने पाहिले. त्याला एक खूप सुंदर रस्ता, खूप सुंदर सरोवर, खूप हिरवळ आणि हिमाच्छादित पर्वते दिसली. त्याला त्याच्यासोबत आणखीही काही लोकं दिसली. मग - हे खूप रोचक आहे - त्याला एका टेबलावर एक मासिक दिसले. त्याने ते मासिक सहज वाचायला घेतले. त्याच्यावर एक तारीख होती. तिथे लिहिले होते, "वर्ष २०१०." त्याने ते मासिक पलटले आणि त्याच्या मागच्या पानावर लिहिले होते, "वर्ष २०१८."

हे जरी स्वप्न असले तरी, ते काही विशिष्ट गोष्टी सांगत आहे, असा माझा विश्वास आहे. ते बहुतेक सांगत आहे की, प्रलय आणखी तीव्र होईल. जास्त गोंधळ आणि अनागोंदीचे दिवस येतील. आपण आत्ताच आपल्या अवतीभोवतीच्या जीवनात बघू शकतो. ह्यापेक्षाही जास्त प्रमाणात गोंधळ माजेल. पण हे स्वप्न असाही संकेत देते की, अशा परिस्थितही आपल्याला मार्गदर्शन लाभेल, आणि आपण ह्या काळातून सुखरूप बाहेर पडून शांतीपूर्णतेच्या काळात प्रवेश करू. २०१८ नंतरचा काळ शांतीपूर्ण राहील का? हे स्वप्न तशी आशा जागवते. गुरुजींनी सांगितले होते की प्रलय प्रक्रियांची तीव्रता वाढत जाईल आणि २०१८ पर्यंत या प्रक्रिया पूर्ण होतील. आणि हा शुद्धीकरणाचा काळ आहे. २०१८ नंतर कदाचित मानवता, नवयुगात नेणारे एक मोठे पाऊल पुढे टाकू शकेल. आपण अशी आशा करू या की आपल्याला खूप गोंधळ पाहायला मिळणार नाही आणि आपण लवकरच शांतीपूर्ण काळात पोहोचू. हे स्वप्न खूप आशा जागवते.

एका वर्गात मी म्हटले होते की, काहीवेळा काही लोक आपल्याला काही सल्ले देतात. ते आपल्या जीवनाकडे बघतात आणि आपण जर काही समस्यांमधून जात असलो तर ते म्हणतात, "तुम्ही असे करून का पाहात नाही?" ते म्हणतात, "तुम्हाला काही ग्रह-दोष आहेत, तुम्ही ही पूजा केली तर तुम्हाला फायदा होईल." आपण विचारले नाही तरी पुष्कळ असे सल्ले आपल्याला मिळतात. आपण स्वतःच ध्यानाचा हा मार्ग निवडला आहे आणि पूजेची ही उच्च पद्धत निवडली आहे, आणि असे असूनही जर का आपण धार्मिक विधींची, कर्मकांडाची पद्धत अनुसरली, तर त्याचा अर्थ होतो की आपल्याला ऋषींच्या पद्धतींवर श्रद्धा नाही. आपल्याला आपल्या स्वतःच्या निवडींवरच, का कोणजाणे, श्रद्धा नाही. मग आपली प्रगती कशी होईल? ■

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

आपल्याला माहीत आहे की आपण आपल्या मूळ स्रोतातून, म्हणजेच, परब्रह्मलोकातून बाहेर पडायच्या आधी प्रकाशाचे कण होतो. ह्या भौतिक वास्तवात येण्यासाठी आपल्याला अनेक देह धारण करावे लागले. प्रत्येक देह एका अवकाश पोषाखाप्रमाणे आत्म्याचे केवळ संरक्षणच करीत नाही तर त्याच्या स्वत:च्या मर्यादा देखील आत्म्यावर लादतो. आपला भौतिक देह हा आपण धारण केलेला शेवटचा देह आहे, जो आत्म्यावर सर्वात जास्त मर्यादा लादतो. म्हणून, आपण इथे काय प्रकट करू शकतो हे मोठ्या प्रमाणात आपल्या भौतिक देहाच्या अवस्थेवरून निश्चित होते. आत्म्यापाशी प्रचंड क्षमता असल्या तरीही ह्या जगात त्याला ह्या सर्व थरांतून कार्यरत व्हावे लागते. आपण जेव्हा जन्म घेतो तेव्हा आपल्या पूर्वजन्मांतील स्मृती आपल्यापासून अवरुद्ध केल्या जातात. आपल्याला विसर पडतो की आपण आत्मे आहोत. आपण स्वत:ला भौतिक देहं म्हणून अनुभवतो. आपले सर्वात मोठे अज्ञान हे आहे की, आपण खरोखर कोण आहोत हे आपल्याला माहीत नाही. यामुळे भौतिक देह सर्व कोशांमधे सर्वाधिक महत्त्वाचा बनला आहे. आत्मा जरी तोच असला आणि बुद्धी आणि मन जरी परिपूर्ण अवस्थेत असले तरीही, शरीर जर कार्य करीत नसेल तर आपण प्रत्यक्षात फार काही करू शकत नाही.

लाखो वर्षांपूर्वी जेव्हा दैवी आत्मे वानरांच्या देहांत राहात होते तेव्हा त्यांना त्यांची देहं मानवी देहांमधे विकसित करण्यासाठी प्रचंड प्रयत्न करावे लागले. ही प्रक्रिया अद्याप संपलेली नाही. आपण ह्या देहास आणखी विकसित आणि परिष्करित होण्यास मदत करण्यासाठी प्रयत्न चालू ठेवले पाहिजेत, या हेतूने की आपण आत्म्यांना आपले देवत्व ह्याच्या माध्यमातून पूर्णपणे प्रकट करता यावे. ही एक खूप मोठी जबाबदारी आहे, विशेषकरून ध्यानसाधकांवर, कारण त्यांनी आध्यात्मिकदृष्ट्या प्रगती करण्याची जाणीवपूर्वक निवड केली आहे. आपल्याला आधीच माहीत आहे की नियमित ध्यान मेंदूच्या पेशींना उघडते. नुकत्याच झालेल्या संशोधनात देखील ह्याची पुष्टी झाली आहे. आपल्या जाणिवेत आणि प्रकटीकरणात मेंदूची भूमिका महत्त्वाची आहे. हा देह विकसित करण्याची जबाबदारी खास करून आपल्यावर, ह्या मार्गातील ध्यानसाधकांवर आहे कारण आपल्याकडे ऋषींकडून मिळत असलेले खूप ज्ञान, तंत्रे, ऊर्जा आणि मार्गदर्शन आहे. म्हणून, आपण जर नियमितपणे ध्यान केले आणि जे सर्व गुरुजींनी शिकवले आहे त्याचे अनुसरण करून आध्यात्मिकदृष्ट्या प्रगती केली तर आपण स्वत:ची मदत करू आणि ह्या जगात प्रकाश आणण्याच्या दैवी हेतूला देखील मोठ्या प्रमाणात योगदान देऊ.

'मी माझ्या आत्म्याच्या पातळीवरून प्रकाशाची निवड केली आहे का हे मला कसे कळेल?' हा पुन्हापुन्हा विचारला जाणारा प्रश्न आहे. जेव्हा आपण आपल्या सर्वात खोल पातळीवरून प्रकाशाची निवड करतो तेव्हा आपली निवड आपल्या सर्व प्रकटीकरणांमध्ये प्रतिबिंबित होते. आपण प्रकाशाची निवड केलेली नाही, असे जर आपल्या ध्यानात आले, तर त्यासाठी आपण स्वत:ची पारख आणि निर्भत्सना करू नये. एकदा आपल्याला आपल्या कमतरतांची जाणीव झाली, तर त्यांच्यावर मात करण्याची ताकद आपल्यात असते, आपण जर तसे ठरविले तर.

आपण जीवन पूर्णपणे फक्त तेव्हांच जगू शकतो जेव्हा आपण आपल्या सर्वात खोल पातळीवरून, आपल्या अंतरंगाच्या गाभ्याच्या, आपल्या आत्म्याचा पातळीवरून जगतो. जेव्हा आपण वरवरच्या पातळीवरून जगतो तेव्हा आपण जीवन पूर्णपणे जगूही शकत नाही आणि आपली जीवन–शक्ती प्रकटही करू शकत नाही. गुरुजी नेहमीच कोणालाही किंवा कोणत्याही परिस्थितीला त्यांच्या सर्वात खोल पातळीवरून प्रतिसाद द्यायचे मग ते महत्त्वाचे असो किंवा नसो. गुरुजी म्हणायचे की जेव्हा आपण संगीत फक्त लावतो आणि त्याच्याकडे लक्ष देऊन ऐकत नाही तेव्हा आपण ते निर्माण करणाऱ्यांचा अपमान करतो. अनेक गोष्टी एकाच वेळी करण्याचा प्रयत्न करण्याऐवजी एका वेळी एक गोष्ट केल्याने सुद्धा मदत होते.

महर्षी अमर म्हणाले होते, 'प्रत्येक क्षण हा ईश्वराकडून मिळालेली भेट आहे', ज्याचा अर्थ हा की आपल्या जीवनातील प्रत्येक क्षण पवित्र आहे कारण तो ईश्वराने दिलेला आहे. त्याचा मान राखण्यासाठी आपण नेहमी आपल्या सर्वात खोल पातळ्यांवरून जगले पाहिजे; तेव्हा आपल्याला कळेल की संपूर्ण जीवन साधना आहे. आपण करतो ती प्रत्येक गोष्ट महत्त्वाची आणि पवित्र होते कारण प्रत्येक क्षण हा ईश्वराकडून मिळालेली भेट आहे. आपण जर असे जगलो तर आपण आपली जीवने पूर्णपणे जगू. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: ऋषींपेक्षा देवदूतांशी संपर्क साधणे जास्त सोपे असते का?

उ: हो हे खरे आहे. देवदूत हे आपल्यापेक्षा थोड्याच वरच्या जगात असतात त्यामुळे त्यांच्याशी संपर्क साधणे तितकेसे कठीण नसते. तुम्ही त्यांचाशी संपर्क साधू शकता. ते खूप विलक्षण व्यक्तित्वे आहेत. पण ऋषी हेतुपुरस्सर अतिउच्च जगात, सर्वात सूक्ष्म पातळीवर राहतात. ते आपल्या पासून खूप लांब राहत असल्यामुळे, त्यांचाशी संपर्क साधणे तितकेसे सहज नसते. मात्र आपले निरीक्षण ते खूप बारकाईने करत असतात. ते आपल्यावर खूप प्रेम करतात. आपण बदलावे, प्रगती करावी आणि या प्रलयाच्या कठीण काळातून सुखरूप बाहेर पडावे असे त्यांना वाटत असते.

प्र: प्रकाशाद्वारे क्रांती सर्व जगभर पसरेल का?

उ: या पृथ्वीवरील प्रत्येकजण प्रकाशाद्वारे क्रांतीसाठी काम करत आहे. आपण जसे प्रकाश प्रवाहित करत आहोत तसे कदाचित ते प्रत्यक्षरीत्या प्रकाशाचे प्रवहन करत नसतील, तरीही ते या क्रांतीचा हिस्सा आहेत. ते या क्रांतीसाठी कार्य करत आहेत. ऋषींची १,४४,००० केंद्रे या पृथ्वीवरील भिन्न संस्कृतींमध्ये स्थित आहेत. आपल्याला जे स्पष्टपणे समजते, ते कदाचित लोकांना समजत नसेल. त्याची आवश्यकता नाही. लोकं कदाचित प्रकाश नाही, तरी प्रेम पसरवत असतील. ऋषींच्या मते ते पुरेसे आहे. क्रांती ही सुरू राहील. प्रेम हा प्रकाशाचाच एक भाग आहे. कदाचित लोकं शांती पसरवत असतील. ते पुरेसे आहे. ही क्रांती संपूर्ण जगभर पसरेल.

प्र: मी प्रकाश अनुभवलेला नाही. प्रकाश प्रवहनापूर्वी जर मला कोणी विचारले की तुम्ही प्रकाश अनुभवला आहे का, तर मी काय सांगू?

उ: खरे सांगा. आपण जाहिरात करून एखादी वस्तू विकण्याचा प्रयत्न करत नाही आहोत. आपल्यातील अनेकांनी किंवा पुष्कळांनी प्रकाश अनुभवलेला नाही. पण आपल्यातील प्रत्येकाने कधीतरी, केव्हातरी प्रेम, शांती, विस्तीर्णता आणि स्तब्धतेची अनुभूती घेतली आहे. आपण, आपल्या स्वतःला पडताळायला हवे आणि अतिशय प्रामाणिक असायला हवे. हे प्रकाशाचे विविध पैलू आहेत. याचा अर्थ असा होतो की आपल्या कल्पनेप्रमाणे जरी आपण प्रकाशाची अनुभूति घेतली नसली, तरी आपण, प्रसंगी प्रकाशाच्या एक किंवा विविध पैलूंना अनुभवले आहे. याचा अर्थ असा होतो की आपण प्रकाशाला अनुभवले आहे. आणि हे खरे आहे.

प्र: 'तासाभरात शाश्वतता किंवा चिरंतनता' म्हणजे काय? हे कृपया स्पष्ट कराल का?

उ: आपण जेव्हा ध्यान करतो तेव्हा थोड्या कालावधीत चिरंतनता किंवा शाश्वतता अनुभवतो. कदाचित त्याची दखल आपण घेतली नसेल. आपल्यापैकी प्रत्येकाने हे अनुभवले असेल. ध्यान करतांना आपल्याला वाटते की ध्यानाला सुरुवात करून १० मिनिटे झाली असावीत, पण जेव्हा आपण डोळे उघडतो तेव्हा लक्षात येते की, आपण ध्यानात खरे तर एक किंवा दोन तास घालवले आहेत. हा एक फार महत्त्वाचा मुद्दा आपण समजून घ्यायला हवा की, ध्यान करताना आपण काळाच्या एका वेगळ्या गतीत शिरत असतो. ध्यानात कमीत कमी किंवा पहिली गोष्ट म्हणजे आपण स्तब्धता अनुभवायला हवी.

प्र: ध्यान करतांना किंवा कधी ध्यानानंतर सुद्धा आपल्याला डोक्यात भारीपणा का जाणवतो?

उ: ध्यानादरम्यान आपल्याला मिळणाऱ्या सर्व ऊर्जा आपण ग्रहण किंवा आत्मसात करू शकत नाही. आत्मसात न झालेल्या काही ऊर्जा उर्वरित असतात. अशावेळी आपल्याला भारीपणा जाणवतो.

प्र: आपण आपल्या इच्छास्वातंत्र्याने परमेश्वराच्या कार्यक्षेत्राच्या बाहेर राहू शकतो का?

उ: परमेश्वर सर्वत्र आहे, हे आम्ही स्पष्टपणे विशद केलेले आहे. आपल्याला हे समजून घेणे आवश्यक आहे की, परमेश्वर कोण किंवा काय आहे. परमेश्वर म्हणजे व्यक्ती नाही. परमेश्वर एक दिव्य उपस्थिती आहे. तो चैतन्य आहे. तो ऊर्जा आहे. सर्व सृष्टी परमेश्वरात आहे आणि परमेश्वर हा त्याच्या संपूर्ण सृष्टीत आहे. आणि परमेश्वराच्या कार्यक्षेत्राच्या बाहेर आपण कसे काय जाऊ शकतो? आपल्याला परमेश्वरातच राहायचे आहे. त्यामुळे त्याला समजून घ्या. ■

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/-
आय्‌गुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु–शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

मुंबई: चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन:२२८५१२४३)

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू) (फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डोंबिवलि (पू) (फोन: ०२५१–२८६–१८९०/२४४–९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प) (फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा (फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन:३२५२२४९१)

पुणे: संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक (फोन: २४४९७३४३)

द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

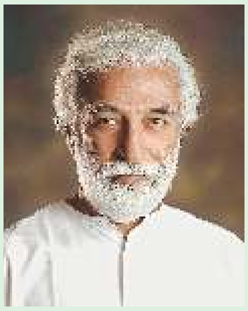
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक (फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन:२४४७०५३३)

नागपुर: दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक (फोन: ६५९५०३२)

RNI. No. KARMAR/2008/27314 Registered Postal Regn. No. KRNA/BGE-1125/2014-2016
Date of posting Newsletter-25th or 27th or 29th of Every Month. Posted at Bangalore 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

सूर्यग्रहणादिवशी गुरुजींच्या समाधि–कक्षेत मी माझ्या सर्व इच्छा पूर्ण व्हाव्यात अशी प्रार्थना केली. नंतर शांततेत मला त्यांच्याकडून अगदी स्पष्ट संदेश मिळाला की ते नेहमीच माझ्या सोबत असतील. त्यानंतर त्यांनी मला आशीर्वाद दिला. त्यानंतर मी जेव्हा अमरांच्या समाधि–कक्षेत त्यांना एक सुंदर फूल वाहत होते तेव्हा मला वाटले की मी स्वत:ला ऋषींना अर्पण करीत आहे. त्यावेळी मला त्यांचा संदेश ऐकू आला, ''काळजी करू नकोस. मी तुझ्या सोबत आहे. तुला अनेक आशीर्वाद''. हा एक विस्मयकारक व परम आनंद देणारा अनुभव होता जो माझ्या मन:पटलावर बराच वेळ रेंगाळत राहिला!

– अंजली पाटील

तपोनगरात माझी पहिली दीक्षा झाल्यानंतर मी गुरुजींच्या समाधि–कक्षेत त्यांना माझ्यासमोर उभे असताना पाहिले. मी त्यांचे चरणस्पर्श केले. त्यांनी मला सोनेरी ऊर्जा दिल्या. तो क्षण परमानंद देणारा होता! माझी आई त्यावेळी माझ्यासोबत तेथे होती. गुरुजी तिला म्हणाले, ''हे तिचे आध्यात्मिक प्रवासातील पहिले पाऊल आहे''. त्यानंतर सप्तर्षींच्या गुहेत सप्त ऋषींनी मला आशीर्वाद दिले. त्यांनी त्यांच्या ऊर्जा एका लाल व पांढऱ्या फुलांच्या पुष्पहाराच्या रूपात एकत्रित केल्या व तो हार मला दिला. तो हार माझ्या गळ्याभोवती अगदी व्यवस्थितपणे बसला!

– श्रुती मिश्रा

एके दिवशी ध्यान करीत असताना मला तेजस्वी पांढऱ्या प्रकाशाने पूर्णपणे वेढले होते. अचानकपणे विशाल काया असलेले वयस्क ऋषी माझ्यासमोर उभे असलेले मला दिसले. ते माझे शांतपणे निरीक्षण करीत होते. मी अंत:प्रज्ञेने जाणले की चार वर्षांपूर्वी जेव्हा मी या मार्गात सामील झालो, तेव्हापासून सूक्ष्म पातळीवर ते माझे मार्गदर्शन करीत आहेत. त्यावेळी मी खूप त्रासदायक परिस्थितीतून जात होतो आणि ह्या दृष्टांतामुळे मला खूप प्रोत्साहन मिळाले आणि मला मिळालेले ते अतिदुर्मिळ बक्षीस होते.

– राजेंद्र रांगणेकर

जेव्हाही मी गुरुजींची पुस्तकं वाचतो, विशेषत: 'गुरुजी स्पीक्स' या पुस्तकाचे कोणतेही खंड वाचतो, तेव्हा मला वाटते की मी गुरुजींशी प्रत्यक्षात बोलत आहे. त्या पुस्तकातील एक परिच्छेद वाचल्यानंतर असे वाटते की जणुकाही ते पुस्तक अदृष्य झाले आहे व खरोखरीच मी गुरुजींसमोर बसलो आहे व गुरुजी माझ्याशी बोलत आहेत. ह्या पुस्तकांतील व शब्दांमधील ऊर्जा इतक्या जिवंत आहेत, की त्यांच्या बाबतीत शब्दांमधे लिहणे खूप कठीण आहे.

प्रकाशाच्या सहाय्याने जो महत्त्वाचा बदल मी स्वत:मध्ये अनुभवला आहे तो शब्दांकित करणे खूपच कठीण आहे. प्रकाश मला इतरांशी प्रथम एक माणूस म्हणून जोडण्यास व त्यानंतर त्यांच्यासोबतचे माझे दैनंदिन कार्य करण्यात मदत करतो. कार्पोरेट कंपन्यांच्या कठीण वातावरणात, जिथे माणसांकडे माणूस नसून फक्त साधन ह्या दृष्टिकोनातून पाहिले जाते, तेथे मला माझी विनयशीलता न गमावता कार्य करण्यास प्रकाशाची मदत झाली आहे.

– पुष्कर पत्की

मला मीटिंगसाठी एका कार्यालयात पोहचायचे होते. ते कार्यालय शोधणे थोडेसे कठीण होते कारण ते अगदी छोट्याश्या गल्लीत होते. मी बाहेर पडताच पावसाला सुरुवात झाली, त्यामुळे मुश्किलीने मला रिक्षा मिळाली आणि प्रवास अगदी सावकाश असा सुरू होता. रस्त्यात एक पोष्टमन भेटला व त्याने रिक्षा चालकास त्याच्या मागे मागे येण्यास सांगितले व त्याने मला त्या कार्यालयापर्यंत पोहचवले. हा एक चमत्कार होता!

– गीता जोशी

माझ्या जीवनात बरेचसे बदल घडत आहेत. मला वाटते की माझ्या दैनंदिन जीवनात, प्रकाश प्रत्येक पातळीवर माझ्यात सुधारणा करीत आहे.

– रूपा रमेश

अडचणींनी वेढलेल्या एके दिवशी जेव्हा मी माझ्या भवितव्याबाबतीत शंकेने ग्रस्त झालो होतो, तेव्हा मी डोळे मिटले व गुरुजींशी स्वत:ला जोडले. त्याक्षणी मला आपले मासिक वाचण्यास सांगण्यात आले. मी ताबडतोब मासिक घेतले व वाचले. मला हवी असणारी उत्तरे अगदी माझ्या समोरच होती! जणुकाही गुरुजींनीच मला त्या उत्तरांपर्यंत पोहचण्यास माझे मार्गदर्शन केले होते.

– विनम्र लोंगानी

हे इतके खरे आहे की, जेव्हापासून मी जाणीवपूर्वक माझ्या जीवनात प्रकाशाला आणले आहे, तेव्हापासून माझ्या जीवनात खूप बदल झाला आहे! सर्वच गोष्टींना प्रतिसाद न देणे अवघड आहे आणि याबाबतीत मी लाखोवेळा अपयशी देखील ठरते पण त्या एकेवेळी जेव्हा मी अपयशी होत नाही, तेव्हा मात्र माझ्या आनंदास पारावार उरत नाही आणि मला आणखी जोमाने प्रयत्न करण्यास प्रोत्साहन मिळते.

– श्रिया शशांक

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