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 6 MARCH 2016 Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद
(जानेवारी २०१० या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

सर्वप्रथम तुम्हा सर्वांना नवीन वर्षाच्या शुभेच्छा.

सर्वार्थाने हे एक नवीन वर्ष आहे. २१ डिसेंबर २००९ या दिवशी आपण एक विशेष ऊर्जाक्षेत्र, फोटॉन बेल्टच्या प्रभामंडळात प्रवेश केला आहे. हजारो वर्षांनंतर, आपण मानवी इतिहासाच्या एका नव्या टप्प्यात प्रवेश केला आहे. या नव्या वर्षाची सुरुवात खऱ्या अर्थाने एक नवा टप्पा आहे.

फोटॉन बेल्टमध्ये आपला प्रवेश होण्याच्या बरोबर तीन वर्षे आधी आपण त्याच्या प्रभामंडळात प्रवेश केला आहे. फोटॉन बेल्टमध्ये आपण २१ डिसेंबर २०१२ या दिवशी प्रवेश करू.

काही टी. व्ही. चॅनल्स २०१२ बद्दल पुष्कळ कुतूहल आणि भीती पसरवत आहेत. ते विनाशाबद्दल बोलत आहेत. फक्त विनाशाबद्दल. त्यामुळे लोकांच्या मनात भीती निर्माण होणे साहजिकच आहे. ते भौतिक स्तरावर होणाऱ्या गोष्टींबद्दल बोलत आहेत परंतु त्यांनी या घटनांच्या आध्यात्मिक बाजूकडे दुर्लक्ष केले आहे जी खरंतर जास्त महत्त्वपूर्ण आहे. २०१२ मध्ये होणाऱ्या घटनांची तीच खरी बाजू आहे.

२०१२ हे वर्ष एक प्रवेशद्वार आहे.

२०१२ हे वर्ष आपल्याला पवित्रतेच्या, प्रेमाच्या, शांतीच्या आणि सत्याच्या नव्या युगात घेऊन जाईल. या नव्या युगात राहण्यासाठी आपण पवित्र, प्रेमळ, शांतीमय आणि सत्यवादी असायला हवे. आपण जर ही मूल्ये आचरणात आणू शकलो नाही तर मात्र आपण या नव्या युगात जगू शकणार नाही. जे लोक नव्या युगाच्या गरजेप्रमाणे स्वतःला बदलू शकणार नाहीत, त्यांना इतर अशा पृथ्व्यांवर जावे लागेल जिथे अपरिपूर्णता, अप्रेम, हिंसा आणि असत्यावर आधारित जुन्या जीवनमार्गांना जागा आहे. तेव्हा, अशा लोकांची शरीरे इथे साहजिकच नष्ट होणार आहेत. आपण बदलू का शकत नाही? आपण निश्चितच बदलू शकतो. आपण बदलून नव्या युगातील जीवनाचा आनंद लुटू शकतो.

भौतिक पातळीवर विनाश होईल का? आपल्यालाला माहीत नाही! हेच सत्य आहे.

हे शक्य आहे की, पुष्कळ योगायोग असे घडून येतील ज्यांच्यामुळे अन्याय्य मानव निर्मित व्यवस्था कोसळतील. न्याय व्यवस्था, शासन व्यवस्था, राजकीय इत्यादी व्यवस्था कोलमडून पडतील. पण याबरोबरच नव्या व्यवस्था उदयास येतील. सूर्यातून निघणाऱ्या सौर ज्वालांमुळे संपर्क-साधने कदाचित विस्कळीत किंवा नष्ट होतील. पण सध्या आहे त्याहीपेक्षा उत्तम दळणवळण व्यवस्था उदयास येईल. आपण टेलीपथी आणि आत्मिक संपर्क अशा आपल्या नैसर्गिक क्षमता वापरुन एक दुसऱ्याशी संपर्क करू शकू. वाहतूक व्यवस्था कदाचित कोसळेल आणि खाद्य पदार्थ सर्वांपर्यंत पोहोचू शकणार नाहीत. पण लोक वातावरणात असलेली ऊर्जा किंवा प्राणशक्ती शोषून, जगणे लवकरच शिकून घेतील. जिवंत राहण्यासाठी, काही न काही मार्ग शोधून काढणे ही कला मानवप्राण्याला युगायुगांपासून अवगत आहे.

या गोष्टींबद्दल बोलणारा मी काही एकमेव व्यक्ती नाही. इतर प्रकाश कार्यकर्ते खरंतर जास्त कार्य करीत आहेत. पण लोक या गोष्टींकडे दुर्लक्ष करीत आहेत, ह्याचे मला नवल वाटते. बुद्धिमान लोकसुद्धा या सत्यांकडे दुर्लक्ष करतात.

आपल्या फोटॉन बेल्टच्या प्रभामंडळात प्रवेशासोबत हे सर्व बदलेल अशी माझी अपेक्षा आहे.

नवीन वर्षात प्रकाशाची नवी द्वारे उघडू देत. ■

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.

महाशिवरात्री साठी ध्यानाचे विशेष तंत्र

महाशिवरात्रीला रात्री ऋषी भगवान शंकरांचा एक अंश पृथ्वीवर आणतात. दुसऱ्या दिवशी सकाळी हा अंश एका प्रकाश किरणाच्या रूपात या पृथ्वीवरील प्रत्येक घरात प्रवेश करतो. भगवान शंकरांच्या ऊर्जा दहा दिवस या पृथ्वीवर राहतात. या दहा दिवसांत आपण त्यांच्या विशेष उपस्थितीची जाणीव ठेवू शकतो. त्यांना अनुभवण्यासाठी आणि त्यांच्या ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी, या दहा दिवसांत आपल्या दैनिक ध्यानाऐवजी आपण ध्यानाच्या या विशेष तंत्राचा अभ्यास करू शकतो. आपल्या समोर निळ्या प्रकाशाचे प्रचंड शिवलिंग आहे अशी कल्पना करा. एका प्रकाशकणाच्या रूपात आपण त्या शिवलिंगात प्रवेश करत आहोत अशी कल्पना करा. निळ्या प्रकाशाचा अनुभव घ्या.

काही ठळक घडामोडी

- ७ फेब्रुवारी २०१६ रोजी तपोनगरात झालेल्या महर्षी अमर जयंती समरंभात सुमारे २५० लोकांनी भाग घेतला.
- १ फेब्रुवारी २०१६ रोजी आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात महर्षी अमर जयंती साजरी करायला ८० पेक्षाही जास्त लोक एकत्र जमले होते.
- १ फेब्रुवारी २०१६, वर्ल्ड चॅनल्स डे ला २३७० शाळांतील १० लाखांपेक्षा जास्त मुलांनी आणि शिक्षकांनी आपल्या पृथ्वीवर जास्त शांती आणण्यासाठी शांतपणे प्रकाश प्रवाहित केला.
- 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.

कामदहनाचे तंत्र

मंगळवार, २२ मार्च रोजी संध्याकाळी चंद्रोदय समयी ह्या तंत्राचा सराव करावा : आपल्यासमोर एक होमकुंड आहे अशी कल्पना करावी. अग्नी देवाचे आवाहन करावे. "ॐ अग्नी देवाय नमः" ह्या मंत्राचा एकदा उच्चार करून होमकुंडात अग्नी प्रज्वलित झाल्याची कल्पना करावी. काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद आणि मत्सर – ह्या षड्रिपुंची कल्पना करावी. आपल्यातील काम एका धुरकट किंवा काळ्या चेंडूच्या रूपात बाहेर पडत आहे अशी एक किंवा दोन मिनिटे कल्पना करावी. हा चेंडू हातात घेऊन होमकुंडात टाकावा आणि पूर्णपणे जळत आहे अशी कल्पना करावी. इतर पाच रिपुंसाठी देखील असेच करावे. नंतर अग्नी देवाचे आभार मानावेत. ह्यानंतर काही वेळ आपल्या आत प्रकाशाचा अनुभव घ्यावा.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	बुधवार	कृष्णाष्टमी
०७	सोमवार	महाशिवरात्री
०९	बुधवार	अमावास्या / सूर्य ग्रहण: सकाळी ४.४९ ते १०.०४ पर्यंत
१६	बुधवार	शुक्लाष्टमी
१८	शुक्रवार	शुक्ल दशमी
२२	मंगळवार	कामदहन
२३	बुधवार	पौर्णिमा / चंद्र ग्रहण: दुपारी ३.०९ ते संध्याकाळी ७.२४ पर्यंत
२५	शुक्रवार	गुड फ्रायडे
३१	गुरुवार	कृष्णाष्टमी

तपोनगरातील कार्यक्रम

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

सोमवार ०७ – महाशिवरात्री निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

रविवार १३ – शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

रविवार २० – 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

बुधवार २३ – चंद्रग्रहणानिमित्त विशेष ध्यान, दुपारी ३.०९ ते संध्याकाळी ७.२४ पर्यंत

९ मार्च रोजी सकाळी ४.४९ ते १०.०४ पर्यंत सूर्य ग्रहण आहे. आणि २३ मार्च रोजी दुपारी ३.०९ ते संध्याकाळी ७.२४ पर्यंत चंद्र ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

६वा वर्ल्ड चॅनल्स डे

मनोज चोप्रा, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

'वर्ल्ड चॅनल्स डे' हा प्रत्येक स्वयंसेवकासाठी एक संस्मरणीय दिवस असतो. तो त्यांच्या जीवनातील आनंदी व मौल्यवान क्षणांचा दिवस असतो. संपूर्ण जानेवारी महिनाभर या भव्य महोत्सवाची तयारी चालू होती. ह्या महत्त्वपूर्ण दिवसासाठी जणू प्रत्येक स्वयंसेवक आपले योगदान देऊ इच्छित होता. त्यांना आपल्याला मिळालेल्या संधीचे सोने करायचे होते.

हा दिवस महर्षी अमरांबद्दल आपले प्रेम व भावना व्यक्त करण्याचा दिवस आहे.

आपल्या संघामध्ये एकात्मता असणे ही प्रकाश प्रवहनाच्या जागतिक चळवळीच्या यशाची गुरुकिल्ली आहे. आपण ह्या महत्त्वाच्या टप्प्यापर्यंत पोहोचू शकलो ते आपल्या संघातील एकत्वामुळे व ऋषींच्या कृपेमुळे. आपल्यामध्ये असलेल्या एकत्वामुळे आपल्यांतील सर्व भीती निघून जाते व धैर्य आपणांस प्रोत्साहित करते. जेव्हा धैर्य व आत्मविश्वासाच्या जोरावर आपला संघ काही साध्य करू इच्छितो तेव्हा तो असाध्यही साध्य करून दाखवू शकतो.

२०१५ हे वर्ष आपल्या काही स्वयंसेवकांसाठी कठीण होते. ते आरोग्याच्या तक्रारी, व्यक्तिगत व व्यावसायिक समस्यांना सामोरे जात होते. आम्ही नोव्हेंबर महिन्याच्या शेवटापर्यंत काही जास्त काम करू शकलो नाही. पण 'वर्ल्ड चॅनल्स डे'च्या अगदी २१ दिवसांअगोदर झालेल्या तिमाही बैठकीमध्ये आम्हाला विशेष शक्ती प्रदान करण्यात आल्या. आम्हाला वाटले की ऋषींनी आम्हा सर्वांना उच्च पातळीवर स्थापित केले. सर्वचजण उत्साहाने 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' हा दिवस संस्मरणीय व्हावा ह्यासाठी तयारीला लागले.

प्रत्येक संघाने दिवसरात्र काम करून अतिशय सावधपणे योजना आखली. कित्येक स्वयंसेवकांनी स्वतःच्या व्यक्तिगत आयुष्याचा विचार न करता आपल्या सहकाऱ्यांना त्यांचे उद्दिष्ट साध्य करण्याकरिता मदत केली. काही स्वयंसेवकांनी शेकडो किलोमीटर्सचा प्रवास करून दूर असलेल्या शाळांनाही 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' साठी सामील करून घेतले तर काहीजणांनी ह्या वैश्विक कारणासाठी सुट्ट्या देखील घेतल्या. आपल्या सर्व स्वयंसेवकांनी पुढाऱ्याप्रमाणे काम करून आपले सर्व काम ठरविलेल्या वेळेच्या अगोदरच पूर्ण केले.

वेगवेगळ्या भागात काम करणाऱ्या स्वयंसेवकांचे विभाग प्रमुख हे त्यांचे अनुभवी सल्लागार आहेत. त्यांनी कितीतरी अडथळे पार पाडले व प्रत्येक कठीण परिस्थितीत शांत राहून व्यवस्थित काम केले. हे सर्वजण आपल्या स्वयंसेवकांसाठी आदर्श आहेत.

'वर्ल्ड चॅनल्स डे' सकाळी ६ वाजता महर्षी अमरांप्रती आदर व्यक्त करून व नंतर सात मिनिटांसाठी प्रकाशाचे प्रवहन करून सुरू झाला. संपूर्ण दिवस जणु काही आशीर्वादच घेऊन आला होता. प्रत्येकाने संपूर्ण दिवस विशेष ऊर्जा व कृपा अनुभवली. शंभराहून अधिक शाळा स्वेच्छेने प्रकाश प्रवहनामध्ये सहभागी झाल्या. काही निवासी गटही प्रकाश प्रवहनाच्या चळवळीमध्ये सहभागी झाले. सर्व ऋषींचे आभार मानून ७ मिनिटांसाठी प्रकाशाचे प्रवहन करून दिवसाची सांगता करण्यात आली.

६ वा 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' हा अत्यंत यशस्वीपणे साजरा झाला. २३७० शाळांतील दश–लक्षाहून अधिक मुलांनी प्रकाशाचे प्रवहन केले. शाळा अधिकाऱ्यांचे आणि प्रकाश प्रवहनात मनापासून सामील झालेल्या मुलांचे आभार मानण्यासाठी माझ्याकडे शब्दच नाहीत.

मी आशा करतो की ह्या दिवशी अवतरित झालेल्या प्रकाशाने संपूर्ण पृथ्वीवर शांती नांदेल व तो सर्वांनाच आनंदित करेल. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंतःकरणाची चळवळ आहे. ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी ही चळवळ आहे. एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत की घोषणा फलक नाहीत. एक अशी चळवळ जिच्यामध्ये प्रकाश उच्च जगातून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे एवढेच पुरेसे आहे. प्रकाशाला प्रवाहित करा. मग शब्द जे करू शकत नाहीत ते सर्व तो प्रकाशच करेल.

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांत असलेल्या अंधःकाराला 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 स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

मार्च २००५

जेव्हा एखादी गोंधळलेली, दुबळी, असहाय आणि वैफल्यग्रस्त व्यक्ती तुमच्यासमोर बसते तेव्हा तुम्ही तिला जीवन द्यायला हवे, तुम्ही तिच्यात आशा जागवायला हवी, आणि खोटी आशा नाही. ईश्वर नित्य आपल्या पाठीशी असतो. ईश्वराशी दुवा कसा जोडायचा हे तुम्ही तिला सांगितले पाहिजे. हे काम सोपे नाही. तुम्ही हे खूप प्रेमाने, खूप धैर्याने केले पाहिजे. ह्यासाठी कितीही प्रमाणात तयारी केली तरी ती पुरेशी नाही.

ज्या कोणाला ऋषींचे कार्य करण्याची इच्छा आहे त्यांनी प्रथम अनुभव घ्यावा. त्यांच्यापाशी प्रचंड प्रेम असायला हवे. आपण नेहमी हे ध्यानात ठेवले पाहिजे की आपण अपूर्णतेने भरलेल्या लोकात आहोत. आपण स्वतः अपूर्ण आहोत. आपण सर्वजण परिपूर्णतेच्या दिशेने प्रगती करत आहोत. यशांपेक्षा अपयशे जास्त आहेत आणि हे साहजिक आहे. आपण जर निवाडा करायला बसलो तर आपल्याला स्वतःला जास्त दोषी ठरवावे लागेल. कुणाचीही कधीही पारख करू नये, कधीही निर्भत्सना करू नये कारण पारख करण्याची प्रलोभने खूप असतात. ह्यासाठी प्रचंड प्रेम असणे आवश्यक आहे. तुम्ही एवढी उंची गाठायला हवी जी आकाशापेक्षा कमी नसेल. फक्त तेव्हांच तुम्ही जीवनाकडे खूप अनुकंपेने पाहू शकता. माझे गुरू ज्या दृष्टिकोनातून पाहण्याचा प्रयत्न करतात, ऋषी ज्या दृष्टिकोनातून पाहतात त्या दृष्टिकोनातून तुम्ही पाहायला पाहिजे. म्हणूनच, ऋषी पारख करत नाहीत. ही देऊळे कधीही बंद होत नाहीत. ऋषी देवालये आहेत. मानवी देवळांमध्ये कामाच्या वेळा असतात, इतर वेळी कुलूप लावून त्यांना बंद ठेवण्यात येते. मानवी देवळांमध्ये हुण्डी असते !! पण ऋषीरूपी देवळांमध्ये नसते. ती सर्वकाळ खुली असतात. कधीकधी लोकं मला प्रामाणिकपणे आणि खरखरं विचारतात, "मी जर एखाद्या विशिष्ट वेळी प्रार्थना केली तर त्याचा त्यांना त्रास होईल का?" मी म्हणतो, "नाही. तुम्ही कोणत्याही वेळी किंवा तुम्ही मोकळे असाल तेव्हा त्या प्रत्येक वेळी त्यांची प्रार्थना करू आणि विचारू शकता! त्याचा त्यांना त्रास होणार नाही." ह्या सर्व गोष्टी फार महत्त्वाच्या आहेत. मला आनंद आहे की तुम्हाला ह्या गोष्टी समजत आहेत. मला आनंद आहे की तुम्ही आत्ता ह्या वेळी इथे आहात कारण आपल्यावर सर्वात मोठी जबाबदारी आहे. ती फक्त ध्यान करणे आणि आपल्या समस्या सोडवणे आणि आपल्या मुलांचे लग्न लावणे एवढेच नाही. ते तर सगळेच करतात. खूप प्रेमाने आणि खूप आशेने आपल्याला देण्यात आलेला हा प्रकाश आपण बाळगायला हवा. मी आशा करतो आहे की आपण हा प्रकाश बाळगू आणि तो इतरांपर्यंत पोचवू. म्हणूनच आपल्याकडे इथे खूप जास्त लोकं नाहीत. आपण इथे फक्त मूठभर लोकं आहोत. आपल्यापैकी प्रत्येकावर ही जबाबदारी आहे. आपल्यापैकी प्रत्येकाची निवड झालेली आहे. असे नसते तर आपण रविवारी, बंगलोरहून २० किलोमीटर दूर, इथे हजर राहिलो नसतो. आपण अभावितपणे ऋषींच्या कार्याला वचनबद्ध आहोत. अचानक जेव्हा आपल्याला ह्याची जाणीव होते, तेव्हा आपण इतका वेळ वाया घालवल्याबद्दल, आपल्याला अपराधी वाटायला लागते. पुष्कळ कार्य आपण त्याला केव्हा हाती घेऊ, ह्याची वाट पाहते आहे.

रात्री ११ ते पहाटे ४ च्या दरम्यान ध्यान करावे किंवा करू नये ह्याबद्दल मी खुलासा करू इच्छितो. आम्ही सांगितले आहे की ह्या कालावधीत झोपण्याखेरीज कोणत्याही गोष्टीचा सराव करू नये. मी जर ह्याचा उल्लेख केला नसता तर कदाचित लोकं सुखाने झोपले असते. आम्ही ह्याचा उल्लेख केल्यामुळे ते म्हणतात की त्यांना ह्यावेळी ध्यान करायचे आहे ! त्यावेळी तुम्ही झोपण्याव्यतिरिक्त फक्त ध्यान करू शकता पण इतर कशाचाही सराव करू नका. ह्याची काही कारणे आहेत आणि आपण तपशीलात जायला नको. तुम्ही जिथेकुठे असाल तेथील स्थानिक वेळेचे अनुसरण करायला हवे.

शिवरात्रीला दुपारी १२ वाजता आपण भगवान शिवांची उपासना करतो आणि मध्यरात्री १२ वाजता आपण सूक्ष्म देहाने कैलास पर्वतावर जातो कारण त्या वेळेला भगवान शिव खाली येतात. अमेरिकेतील लोकं स्थानिक वेळ पाळू शकत नाहीत. त्यांनी काळजीपूर्वक खात्री करून घ्यायला हवी आणि भगवान शिव खाली येतात त्या वेळेला सूक्ष्म देहाने प्रवास करण्याचा प्रयत्न करायला हवा. लोकांना कैलास पर्वतावर एकत्र जमावे लागते. अशा गोष्टींसाठी स्थानिक वेळेचे पालन करणे अवघड आहे कारण अशा वेळी लोक कामात असण्याची शक्यता आहे. त्यांनी ऋषींना प्रार्थना करायला हवी. त्यांना सूक्ष्म देहाने अंशतः इथे आणले जाईल, ह्याची ऋषी खात्री घेतील. त्यांना कृपा लाभेल. हे शक्य आहे. कधीकधी काही लोकांच्या बाबतीत सूक्ष्म देह अंशतः विभक्त होणे शक्य नसते. तशा परिस्थितीत रात्री झोपल्यानंतर ऋषी त्यांना कैलास पर्वतावर आणतील. त्यावेळी त्यांना तोच लाभ मिळेल जो येथील इतरांना मिळेल.

जेव्हाजेव्हा आपल्याला समस्या असतात, जेव्हाजेव्हा दु:ख असते आणि जेव्हाजेव्हा प्रश्न असतात आणि जेव्हा आपण त्यांची उत्तरे मिळवण्यासाठी धडपड करतो, जेव्हा आपल्यावर अशा गोष्टींचा भार असतो, तेव्हा आपण आकाशाला आठवू शकतो. शक्य असल्यास आपण अक्षरशः बाहेर जाऊ शकतो, आकाशाकडे पाहू शकतो आणि त्याच्याकडे पाहात राहू शकतो. जेव्हा तुम्ही हे दीर्घकाळासाठी करता, त्याला आठवता, त्याला अनुभवता, तेव्हा कधीतरी एके दिवशी तुम्हाला ह्याचे आश्चर्य वाटेल की आकाश तुमच्याशी बोलते आहे. ही अतिशयोक्ती नाही, तुम्ही पडताळून पाहू शकता. आकाशाजवळ सर्व विवेक आहे. त्याच्याकडे सर्व सामर्थ्य आणि शक्ती आहे आणि आकाश प्रेमळपणे आपल्याला ते देईल. विवेक, सामर्थ्य, दिलासा, संरक्षण आणि ह्या जीवनाला सामोरे जाण्यासाठी, जीवनातील समस्या सोडवण्यासाठी, मानसिक शांतीसाठी जे काही आवश्यक असेल ते सर्व काही ते आपल्याला देईल. आपण तेवढ्यावर थांबता कामा नये. आपण आकाशाशी संवाद चालू ठेवला पाहिजे. आपण अकाशाला सोबती बनवले पाहिजे. जेव्हा असे घडते, मला वाटते की तेव्हा सर्व साधना संपेल. द्वैत आणि अद्वैताबद्दलचा सगळा गोंधळ थांबेल. कोणताही गोंधळ उरणार नाही कारण आकाश स्वतः ईश्वर आहे. ह्याचा प्रयत्न करून बघा. हे एक तंत्र आहे.

दररोज तोच सूर्य मावळत असतो, तोच नाश्ता, तीच माणसे, तीच कामे इत्यादी असते. पण आपण त्याच्याकडे वेगळ्या पद्धतीने पाहू शकतो. आपण जर आत्ताचा क्षण आणि पुढचा क्षण एक नवा आल्हाददायक क्षण बनवू शकलो तर मग आपण रोमांच अनुभवू शकतो. आजचा दिवसही काल सारखाच असू शकेल पण नवीन क्षणाची उत्सुकता तुम्हाला जाणवली पाहिजे. कसे कुणास ठाऊक आपण ही नवल करण्याची क्षमता गमावली आहे. आपल्याला ती क्षमता मुलांमध्ये आढळते. आपण बाल्यावस्थेतील त्या निरागसतेकडे परतायला हवे. हा देखील साधनेचा एक भाग आहे. साधना म्हणजे केवळ ध्यान करणे आणि झोपेशी झुंजणे नाही, त्यात आणखी खूप काही आहे. प्रत्येक क्षणात एक संपूर्ण जीवन आहे. ■

श्री जयंत देशपांडेंच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे)

१४-०९-२०१४

एक प्रश्न विचारण्यात आला : काळ्या शक्ती प्रकाशाचा वापर करू शकतात का? मला असे वाटते की जेव्हा काळ्या शक्ती प्रकाशाचा वापर करू लागतील तेव्हा त्या काळ्या राहणारच नाहीत. प्रकाश हा सर्व शक्तीमान आहे. प्रकाश आपल्यात बदल घडवतो तर तो त्यांच्यात पण बदल घडवून आणेल. काळ्या शक्ती कदाचित आणखी कुठल्यातरी ऊर्जेचा वापर करत असतील. मला वाटते की हेतू महत्त्वाचा आहे. जर काळ्या शक्तींना काहीतरी चांगले करायचे असेल आणि त्यासाठी जर त्यांना प्रकाश वापरायचा असेल, तर मला वाटते प्रकाश नक्कीच त्यांना मदत करेल. काळ्या शक्तींचा उद्देश सहसा दुःख पसरवण्याचा, ज्या गोष्टी सकारात्मक नाही त्या करण्याचा असतो. जर त्यांना त्यांची दुष्ट उद्दिष्टे प्रकाशाचा वापर करून साध्य करायची असतील तर प्रकाश त्यांची मदत करणार नाही.

प्रकाश जर अंधाराला दूर करतो, तर मग तो अंधाराला मदत कशी करू शकेल ? आपण जो प्रकाश प्रवाहित करत आहोत, ती सर्वोच्च प्रज्ञा, सर्वश्रेष्ठ प्रज्ञा आहे. त्याला आपला हेतू माहीत असतो. आपण प्रकाशासोबत चलाखी करू शकत नाही. प्रकाश हा चतुरांपेक्षा चतुर आहे. प्रकाश तेव्हाच मदत करतो जेव्हा आपला हेतू खरोखरीच शुद्ध असतो. जेव्हा आपल्याला खरोखरंच प्रेम, आणि जे सर्व सकारात्मक आहे, ते पसरवायचे असेल, तेव्हाच प्रकाश आपली मदत करेल. जेव्हा आपला हेतू शुद्ध असतो, तेव्हा आपण प्रकाशाशी जोडले जातो आणि तो आपल्यामार्फत कार्यरत होऊ लागतो. जेव्हा आपण प्रकाश प्रवहनाच्या किंवा आणखी कोणत्या सुंदर कामात गुंतेलेलो असतो, तेव्हा असेच होते. अन्य एखाद्या व्यक्तीबद्दल एक शुद्ध इच्छा देखील असे घडवते.

असो. आपण काळ्या शक्तींच्या मुद्द्यावर परत येऊ. जर एखादी दुष्ट व्यक्ती बदलू इच्छित असेल, तिला चांगले बनायचे असेल, तिला ध्यान शिकण्याची इच्छा असेल, तर ऋषी तिची मदत करतील का? ऋषी नक्कीच मदत करतील. ऋषी कोणाबद्दल पूर्वग्रह करत नाहीत. हे ते तत्त्व आहे, जे शेवटच्या तपशीलापर्यंत ते पाळतात. पण कोण्या एखाद्या व्यक्तीने ध्यान करणे सुरू केले आणि बदलणे सोडून त्याने जर अप्रेम पसरवणाऱ्या कृती सुरू ठेवल्या, तर अशी व्यक्ती जास्त काळ या मार्गात टिकू शकणार नाही. ती ऋषींपासून दूर जाईल. ती देवापासून सुद्धा दूर जाईल.

हे आमच्या एका साधक-मित्राचे निरीक्षण आहे. त्याला असे आढळून आले की आपली स्मरणशक्ती आणि एकाग्रता सुधारण्यासाठी आपल्या दोन - 'प्रकाशमय जीवन' आणि 'प्रकाश' - पुस्तकांमध्ये तंत्र देण्यात आले आहे. या व्यक्तीला आढळले की, दोन्ही पुस्तकांमध्ये दिलेली तंत्रे भिन्न आहेत. त्याने विचारले, "मी काय करू?" मला वाटते आपण दोन्ही तंत्रांचा किंवा कोणत्याही एका तंत्राचा अभ्यास करू शकतो. प्रकाश ही सर्वोच्च प्रज्ञा आहे. आपला हेतू तो जाणतो. तो आपली मदत करतो. त्यामुळे काळजी करायचे कारण नाही.

१२-१०-२०१४

जेव्हा आध्यात्मिक तत्त्वांवर आपला विश्वास असतो, तेव्हा ऐहिक स्वरूपाच्या नुकसान आणि फायद्याचा आपण विचार करणार नाही. आपल्यासाठी आध्यात्मिक तत्त्वांशी संलग्नतेवर आधारित योग्य निवड करणे हे सर्वाधिक महत्त्वाचे असेल. प्रकाश आपली काळजी घेईल.

आणखी एक घटक ज्याची मदत होते, ती म्हणजे विनम्रता. साधनेत विनम्रता फार आवश्यक असते. कारण अहंकार कोणत्याही वेळी, कोणत्याही टप्प्यावर आपले डोके वर काढू शकतो आणि आपल्या अधोगतीला कारणीभूत ठरू शकतो. तेव्हा विनम्रता आपल्या अहंकाराला आटोक्यात ठेवू शकते. मला आठवते की गुरुजी म्हणत असत, 'परमेश्वराकडे आपण अहंकारासोबत जाऊ शकत नाही.' अहंकार आपल्याला देवापासून दूर करत असतो.

आणखी अजून एक बाब म्हणजे समर्पण. उदाहरण म्हणून राजा हरिश्चंद्रांसारख्या महान गुरूंना आठवा. अशा पातळ्या गाठण्यासाठी, आपल्याला बऱ्याच कठीण परीक्षांमधून जावे लागते. सध्या आपल्याला हे समजून घ्यावे लागेल की समर्पण म्हणजे, आपल्या साधनेत, जीवनात जे आपल्या वाट्याला येईल, त्याचा स्वीकार करणे. जीवन आणि जगणे हे सुद्धा साधनेशी निगडित असतात. आध्यात्मिकतेचा पाठपुरवठा करताना कोणी कधीच संतुष्ट किंवा पूर्ण समाधानी राहू शकत नाही. जरी आपण आपल्या वाट्याला जे येईल त्याचा स्वीकार करत असलो, तरी सुद्धा आपल्याला समोर देवाकडे जावे असे वाटत असते. म्हणूनच तर आपण इथे एकत्र जमणे सुरू ठेवतो. आपल्याला सर्वच गोष्टींचा स्वीकार करावा लागतो - आपल्या आजूबाजूला असणारे लोक, आपल्या जीवनातील परिस्थिती, आव्हाने, अडचणी, कृपाप्रसाद आणि विपुलता. मग आपल्याला कोणत्याही तक्रारी राहणार नाहीत.

आपण भिन्नभिन्न वेळी परिस्थितीनुसार दुःखी किंवा आनंदी राहणे टाळू शकत नाही. जेव्हा आपल्याला एखादे बक्षीस मिळते, उदाहरणार्थ एखादी वस्तू, तेव्हा आपण हर्षोत्फुल्ल होतो. ती वस्तू नवीन असते आणि आपल्याला वस्तूला वापरून पाहण्याची उत्सुकता असते. ही तर मानवी स्वाभाविकता आहे. आपल्यातील हा मानवी भाग आपण राखून ठेवायला हवा. अर्थातच आपण अतिरेक टाळायला हवा. त्याचप्रमाणे जेव्हा आपल्याला अपयश येते, तेव्हा खरोखरी आपण दुःखी होतो. तो ही आपल्या मानवी जीवनाचाच एक भाग आहे. त्याला काही हरकत नसावी.

समर्पण किंवा स्वीकृती आपल्याला सहनशील बनवते जे की साधनेसाठी खूप महत्त्वाचे आहे. आपल्याला माहीत आहे की ऋषींजवळ खूप मोठ्या प्रमाणावर सहनशीलता आहे. म्हणूनच ऋषी बनणे इतके सोपे नाही. जेव्हा एखादी अडचण दूर करण्यासाठी आपण साधना सुरू करत असतो तेव्हा आपल्याला धीराने घ्यायला हवे नाहीतर आपण निराश होऊ शकतो आणि कदाचित आपण मार्ग पण सोडून जाऊ शकतो. म्हणूनच सहनशीलता, स्वीकृती आणि समर्पणाचा फायदा होतो.

९-११-२०१४

देवाचा आणि प्रकाशाचा माध्यम असणारी व्यक्ती, ही फार महत्त्वाची व्यक्ती असते. कारण तिच्या मार्फतच देव काम करत असतो, तिच्या मार्फतच देवाचे प्रेम वाहत असते. माध्यम हे महत्त्वाचे असते कारण देवाचे प्रेम त्याच्या मार्फत वाहू द्यायचे किंवा नाही हे त्याला असलेल्या इच्छा स्वातंत्र्यामुळे तोच ठरवू शकतो. आपण सर्व जे हेतुपुरस्सर प्रकाश प्रवहनात सामील झालो आहोत ते प्रकाशा चे माध्यम आहोत. या पृथ्वीवरील प्रत्येक व्यक्तीमध्ये देवाचे माध्यम बनण्याचे सामर्थ्य आहे कारण आपण प्रत्येकजण देवाचा अंश आहोत. आपण त्याचे प्रेम प्रवाहित करू शकतो, आणि असे करून आपण इथे सुंदर जीवन घडवण्यामध्ये हातभार लावू शकतो. या पृथ्वीवरील लोकांनी जर देवाच्या प्रेमाचे उत्तम माध्यम होण्याची निवड केली असती तर नकारात्मकतेला, काळोखाला या पृथ्वीतलावर राहण्यासाठी जागा उरली नसती. ■

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

काही काळापूर्वी एका व्यक्तीने मला विचारले: "आजच्या काळात आपल्या जगात आढळणाऱ्या परिस्थितींमध्ये प्रत्येक जण परिवर्तित होईल का आणि नवीन युगात प्रवेश करण्याची अर्हता प्राप्त करू शकेल का? हे कसे शक्य आहे?"

ह्या संक्रमणाच्या काळात आपल्याला परिवर्तित होण्यास मदत करण्यासाठी ऋषी खूप प्रकाश आणि ऊर्जांनी पृथ्वीला भरून टाकतात. पण ह्या ऊर्जा आपल्याला फक्त तेव्हाच मदत करू शकतात जेव्हा आपण त्यांचे स्वागत करतो आणि त्यांचा स्वीकार करतो. त्या आपल्या इच्छा–स्वातंत्र्याचा आदर करतात आणि आपल्यावर बदलण्यासाठी सक्ती करत नाहीत. बहुतेक सर्व नवीन आत्मे जे आत्ता जगभर सर्वत्र जन्म घेत आहेत ते त्यांच्या उच्चतर आध्यात्मिक अवस्थेमुळे प्रकाश युगाची बीजे बनतील, असे बिंदू ज्यांपासून प्रकाश युग ह्या जगात येऊ शकेल.

आपल्याला आधीच ठाऊक आहे की काही व्यक्ती दुष्ट आत्मे आहेत आणि ह्या जगात अंधकार आणणे हेच त्यांचे कार्य आहे. जेव्हा एक चांगला आत्मा अंधकार आणतो आणि पसरवतो तेव्हा तो अधर्म आहे कारण ते त्याच्या स्वभावाच्या विरुद्ध आहे. म्हणजे, वस्तुतः आपल्या आजच्या जगातील सगळा अधर्म तथाकथित चांगल्या आत्म्यांकडून केला जात आहे.

गुरुजींनी सांगितले होते की जे कोणी १९७४ नंतर, म्हणजे कलीयुग संपल्यानंतर जन्माला आले आहेत ते उच्चतर मन घेऊन जन्माला आले आहेत. आणि ते आपल्या पृथ्वीची स्पंदने सुधारून प्रकाश युगाचा उदय लवकर घडवण्यासाठी जाणीवपूर्वक आत्ता जन्म घेत आहेत. जे कोणी नियमितपणे ध्यान करतील आणि स्तब्धता अनुभवतील ते ध्यानाच्या प्रक्रिया, ऊर्जा आणि ऋषींनी दिलेल्या मन–द्रव्यामुळे त्यांच्या मनांचे परिष्करण करू शकतील.

बदलण्यास नकार देणाऱ्या जुन्या व्यक्तिंना बाजूला करून त्यांच्या जागी बदलण्यास तयार असलेल्या नवीन व्यक्तिंना आणणारी ही प्रक्रिया आपल्या जगाचे परिवर्तन करण्यात खूप मोठे योगदान देणारी आहे, ज्याने साहजिकच प्रकाश युगाच्या उदयाची गती आणखी वाढेल. फक्त काही बदलतील तर बहुसंख्य त्यांची वेळ येईल तेव्हा ही पृथ्वी सोडून निघून जातील आणि बराच काळ इथे परत येणार नाहीत.

गुरुजी म्हणायचे, "फक्त प्रकाशाची निवड करा. ते पुरेसे आहे." आणि आपण हे लक्षात घेतले पाहिजे की आपण प्रत्येक परिस्थितीत प्रकाशाची निवड करायला हवी. ही एक निरंतर प्रक्रिया आहे.

एका नकारात्मक विचाराच्या तुलनेत, जो खूपच क्षीण असतो, एका प्रेमळ विचाराची स्पंदने खूप जास्त प्रभावशाली असतात. ह्याच कारणासाठी गुरुजींनी सकारात्मक बनण्याचा प्रयत्न करण्यावर आणि प्रेम पसरवण्याच्या शंबला तत्त्वावर खूप भर दिला आहे. गुरुजींची इच्छा होती की आपण शिस्तबद्ध, प्रतिष्ठापूर्ण, जागरूक, जबाबदार आणि आत्म–नियंत्रित असावे कारण आपण ऋषींचे प्रतिनिधित्व करतो.

सुमारे दहा वर्षांपूर्वी इंग्लंडमध्ये धार्मिक समजुतींवर सर्वेक्षण करण्यात आले. निष्कर्षात असे दिसून आले की जवळजवळ ४०% लोकांनी धर्माची जागा रिकामी सोडली होती, म्हणजे ते कोणत्याही धर्माचे सदस्य नव्हते. ह्या गोष्टीने मला वैश्विकतेची आठवण करून दिली. गुरुजींनी सांगितले होते की वैश्विकता स्थापित करण्याच्या प्रक्रियेची सुरुवात सूक्ष्म स्तरावर १६ जून १९९५ ला झाली होती; आणि तो प्रकाश युगातील धर्म असेल. ऋषींनी सांगितले होते की आपण त्यास खाली आणले पाहिजे, विशेषकरून ध्यानसाधकांनी. आपल्यातील प्रत्येकाच्या अंतरंगात, वैश्विकतेची मूल्ये, जसे की सर्वांसाठी प्रेम, अनुकंपा, इतरांसोबत वाटून घेणे, सत्य, शांती आणि परिपूर्णता यांचा सराव करून. ह्यात इतरांची पारख न करणे, पूर्वग्रहावर मात करणे, कंड्या पिकवणाऱ्या गप्पा टप्पा टाळणे आणि खोटेपणा, संवेदनशून्यता, उद्धटपणा, इतरांची उपेक्षा करणे व भेदभाव काढून टाकणे देखील समाविष्ट आहेत. आपण जीवनातील लहानसहान तपशीलांमध्ये देखील वैश्विकता प्रकट करण्याची किंवा आचरणात आणण्याची सुरुवात करू शकतो. जसे वाहन चालवणे, काम करणे, इतरांशी संबंध ठेवणे, आणि आपल्या विचारांच्या व भावनांच्या अंतर्गत देखील त्यास सामावून घेऊ शकतो. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: आत्म्याच्या पातळीवर केलेल्या निवडीची मला ह्या पातळीवर जाणीव राहील का?

उ: आत्म्याच्या पातळीवर आपण काय करतो, त्याची आपल्याला जाणीव असते. त्या पातळीवर आपल्याला काय वाटते किंवा आपण काय ठरवतो, ते आपण जाणत असतो.

प्र: मी माझा राग आवरू शकत नाही. कृपया माझी मदत करा.

उ: आपण नेहमीच आपल्या रागावर आळा घालू शकतो हा माझा विश्वास आहे. फक्त आपण त्या दिशेने प्रयत्न करत नाही. क्रोध आपल्या जीवनाचा एक भाग आहे. आपण त्याला ताब्यात ठेवू शकतो आणि ठेवायलाच हवे. जर तुम्ही शंबलाच्या पहिल्या तत्त्वाचा अभ्यास कराल तर, तुम्ही तुमच्या क्रोधाला आवर घालू शकाल.

प्र: आपण आपल्या इच्छांना प्रत्यक्षात आणण्याचा प्रयत्न करावा का?

उ: होय. अर्थातच.

प्र: आपण परमेश्वरासारखे जगण्याचा प्रयत्न करू शकतो का?

उ: अर्थातच तुम्ही तसे करण्यासाठी स्वतंत्र आहात. परंतु आपण आधी माणसासारखे जगण्याला सुरवात करुया, आणि मग परमेश्वरासारखे.

प्र: पूजा आणि साधना या दोन्हींमध्ये काय फरक आहे?

उ: पूजा हा एक संस्कृत शब्द आहे ज्याचा अर्थ उपासना असा होतो. उपासना ही देवाप्रती आपले प्रेम आणि आदराची अभिव्यक्ती होय. पूजा किंवा उपासनेचे वेगवेगळे प्रकार आहेत. तुम्ही मंदिरात जाऊन विधियुक्त पद्धतीने करू शकता किंवा शांतपणे बसून, तुमचे डोळे बंद करून परमेश्वराशी जोडण्याचा प्रयत्न करू शकता, त्याच्याकडे तुमचे प्रेम पाठवू शकता. तेवढेच पुरेसे आहे. ती सुद्धा पूजा आहे. पण साधना म्हणजे प्रयत्न. जसे की ध्यानात, आपण स्वतःला सुधारण्याचा प्रयत्न करत असतो. पूजेला शेवट आणि मर्यादा आहेत. पण साधना ही सतत सुरू राहते.

प्र: आध्यात्मिक प्रवासात या दोन्हींचा आपल्याला फायदा होतो का?

उ: साधनेचा फायदा होतो. ध्यान आणि इतर प्रयत्नांची मदत होते. पुजेत तुमचे प्रेम परमेश्वराला अर्पण केल्याने कदाचित तुम्हाला आनंद मिळेल पण आध्यात्मिक प्रवासात तेवढे पुरेसे नसते. आपल्याला प्रयत्न करावे लागतात, पुष्कळ गोष्टींचा अभ्यास करावा लागतो.

प्र: एक साधक पूजा सुद्धा करू शकतो का?

उ: हे साधकावर अवलंबून आहे. तुम्ही पूजा करू शकता आणि ध्यान पण करू शकता. आम्ही असे कधीही म्हटले नाही की तुम्ही धार्मिक विधी करणे थांबवले पाहिजे. आम्ही तुम्हाला हे सांगितले आहे की पूजेचे उच्च विधी आहेत. आणि पूजा केल्यानंतर तुम्ही ध्यान करण्याचे थांबवायला नको.

प्र: आध्यात्मिक प्रगती साठी फक्त ऊर्जा ग्रहण करणे पुरेसे आहे का?

उ: जेव्हा आपल्याला ऊर्जा मिळतात, त्या आपण आपल्यासोबत ठेवत असतो. त्या अलगदपणे त्यांचा प्रभाव आपल्यावर पाडण्याचा प्रयत्न करू शकतात. जेव्हा तुम्ही महान ऊर्जा सोबत बाळगता, तेव्हा साहजिकच त्यांची स्पंदने तुम्ही अनुभवता आणि तुम्ही प्रभावित होता. आपण या ऊर्जांचा उपयोग करायला शिकायला हवे. जर का तुम्हाला राग येत असेल तर त्याला नमवण्यासाठी किंवा त्याला समूळ काढून टाकण्यासाठी या ऊर्जांची मदत घ्या.

प्र: अंतःप्रेरणा आणि माझ्या स्वतःच्या मनाचे प्रक्षेपण यांमध्ये मी अंतर कसे करू?

उ: जर तुम्ही दक्ष असलात तर तुमच्या लक्षात येईल की, तुमचे मन काय सांगते आहे आणि तुमची अंतःप्रेरणा काय दर्शवते आहे. मी तुम्हाला काही सूचना देतो ज्यांची तुम्हाला मदत होईल. मन आपल्याला आनंद मिळेल अशा गोष्टी सांगत असते, ज्या कदाचित पूर्णपणे खऱ्या नसतात. पण आपली अंतःप्रेरणा असे करणार नाही. ती आपल्याला आध्यात्मिक प्रगती करण्यात मदत करते. मन ठाम असते. हा एक महत्त्वाचा मुद्दा आहे. अंतःप्रेरणा ही तितकीशी ठाम नसते. जसे आहे तसे वास्तव ती आपल्याला दाखवेल पण आपण ते मानायला हवे असा आग्रह ती धरणार नाही. ती आपल्याला आपले इच्छास्वातंत्र्य वापरण्याची परवानगी देते. मन सत्याचे पूर्णपणे आकलन करू शकत नाही, फक्त आंशिक आकलनच त्याला होत असते. आपल्या मनाने जे सुचवले त्याचे जर का आपण अवलंबन केले तर आपण अंशतः योग्य मार्गावर राहू, उलटपक्षी अंतःप्रेरणेला संपूर्ण सत्य माहीत असते. अंतःप्रेरणा जास्त सुज्ञ असते. आपण अंतःप्रेरणेसोबत अधिक वेळ घालवून त्याचा वापर केला पाहिजे. ■

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)

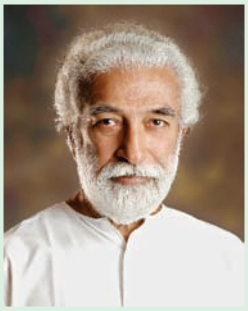
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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)

माझ्या कार्यालयात एक गंभीर परिस्थिती हाताळताना मला एक निर्णय घ्यायचा होता, परिणामी माझ्या सहकाऱ्यास नोकरी देखील गमवावी लागली असती, तेव्हा अगदी अचूक निर्णय घेण्याकरिता मार्गदर्शनाची जाणीव मला झाली. नंतर माझ्या लक्षात आले की मी चुकीचा निर्णय घेऊ नये म्हणून आवश्यक विवेक गुरुजींनीच मला तेव्हा पाठवला होता.

– विनम्र लोंगानी

मी माझ्या सद्य परिस्थितीचा व तिच्या प्रत्येक पैलूचा मन:पूर्वक स्वीकार करते. मी ही अवस्था मिळवली आहे त्याबद्दल मी खूप कृतज्ञ आहे. मला गुरुजींचा, ऋषींचा व प्रकाशाचा पूर्ण आधार जाणवतो. सर्व अस्तित्वांप्रती मी आदर व प्रेम अनुभवते व जाणते की या जगात आपल्या सर्वांकरिता एक विशेष स्थान आहे.

– विद्या वीरकर

मी दररोज माझ्या कार्यालयाला किंवा इतर ठिकाणी स्कूटरने जातो. स्कूटरने जेव्हा मी प्रवास करत असतो तेव्हा माझे मन अनेक क्षुल्लक विचारांनी भरलेले असते, ज्यांचा अगदी काहीच उपयोग नसतो. तरीही माझा प्रवास सुखरूप होतो. अशा मन:स्थितीत मी कशी स्कूटर चालवतो हे मलाच कळत नाही. मला वाटते की प्रत्येकवेळी मी जेव्हा माझ्या गाडीवर बाहेर पडतो तेव्हा प्रकाश व ऋषी माझे रक्षण करतात.

– नागेंद्र वाय. आर.

मी जितके नियमितपणे ध्यान करावयास हवे तितक्या नियमितपणे जरी मी ध्यान करू शकले नाही तरीही मला जाणवते की गुरुजी नेहमी माझ्या सोबत आहेत व माझे मार्गदर्शन करीत आहेत. दैनंदिन जीवनात त्यांचे मार्गदर्शन आणि मदत मिळवण्यासाठी मी नियमितपणे त्यांच्याशी दुवा जोडत असते. अलीकडेच मला पंच किंवा ज्यूरी म्हणून काम करण्यासाठी बोलावणे आले. पण मला ते काम करावयाचे नव्हते कारण मला असे वाटते की मी इतरांचा निवाडा करू नये. त्या कामासाठी मला चार दिवस जावे लागले व प्रत्येक दिवशी मी गुरुजींची प्रार्थना केली की ज्यूरी म्हणून न्यायनिवाड्यासाठी माझी निवड होऊ नये. परमेश्वराचे आभार की, माझी निवड झाली नाही !

– ॲन चॅपमन

FORM IV

(नियम ८, प्रेस आणि रेग्युलेशन ऑफ बुक ॲक्ट खाली)

१.	प्रकाशमार्ग	वृत्तपत्राचे शीर्षक
२.	रजिस्ट्रेशन क्र.	KARMAR/2008/27314
३.	प्रकाशनस्थळ	बंगलोर
४.	प्रकाशन आवृत्ती	मासिक
५.	संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रकाचे नाव	जयंत देशपांडे
	राष्ट्रीयत्व	भारतीय
	पत्ता	तपोनगर, चिक्कगुब्बि, बंगलोर अर्बन – ५६० ०७७
६.	मुद्रण स्थळ	आर्ट प्रिंट, ७१९/ए, वेस्ट ऑफ कॉर्ड रोड, स्टेज २, राजाजीनगर, बंगलोर – ५६० ०८६
७.	मालकाचे नाव	मानसा फाउंडेशन (रजिस्टर्ड)

मी, जयंत देशपांडे, हे घोषित करतो की वर दिलेली माहिती माझ्या माहितीप्रमाणे अगदी खरी आहे असा माझा विश्वास आहे.

सही
जयंत देशपांडे
संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रक

बंगलोर
ता: २५-२-२०१६

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