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 9 Issue 2 NOVEMBER 2016 Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जुलै २००९ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

आपण मंदिरे बांधतो आणि पुजाऱ्यांना तिथे त्यांची सत्ता गाजवू देतो. त्यांनी सांगितल्याप्रमाणे सर्व पूजाविधी आपण करतो. त्यांना आपण आपल्यासाठी प्रार्थना करू देतो. आपण त्यांना, आपल्या आणि देवामध्ये एका दलालाचे, एका एजंटचे कार्य करू देतो. आपण देवाशी प्रत्यक्ष संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करत नाही. आपल्याला माहीत देखील नाही की, इतर कोणाच्या मदतीशिवाय, कोण्या स्वयंघोषित दलालाच्या मदतीशिवाय आपण देवाशी प्रत्यक्ष संपर्क साधू शकतो. का कोण जाणे, पण आपण या गोष्टींचा गंभीरपणे विचार करत नाही. कदाचित हेच खरे असेल की, आपल्याला देवाबद्दल तेवढी कळकळ नाही, जेवढी मंदिरे आणि पुजाऱ्यांबद्दल आहे.

आपल्या विद्यार्थ्यांमधे सुद्धा मला, ऋषींबद्दल काहीशी अशीच भावना दिसते. ऋषींच्या अस्तित्वावर त्यांचा नक्कीच विश्वास आहे, ह्यात शंका नाही कारण ते ऋषींना प्रार्थना करतात आणि त्याचा फायदाही त्यांना होतो. पण ते ऋषींशी थेट संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करत नाहीत आणि मी त्यांच्यामधे दलालाचं काम करावं म्हणून ते माझ्या भरंवशावर असतात. पण मला अशी दलाली मान्य नाही. मी ती स्वीकारत नाही. मी ध्यानसाधकांना नेहमीच ऋषींशी थेट संपर्क साधण्यासाठी प्रोत्साहन दिले आहे.

आपण देवतांकडे आणि ऋषींकडे फक्त आपल्या इच्छा पूर्ण करणारी व्यक्तित्वे या दृष्टीने पाहतो. आपण हे जाणून घेण्याचा प्रयत्नही करत नाही की, काही विशिष्ट तत्त्वे आणि देवांकडून, ऋषींकडून मिळणाऱ्या काही विशिष्ट सूचना आपण पाळायला हव्या. संपर्क नसल्यामुळे, या पातळीवर आपल्याला त्या सूचनांची जाणीव नसते. पण सूक्ष्म पातळीवर, जिथे ऋषी आपल्याशी बोलतात, त्या पातळीवर आपल्याला त्यांची जाणीव असते.

हे जाणून तुम्हाला कदाचित धक्का बसेल की, काही वेळा, काही लोक ऋषींच्या सूचनांकडे दुर्लक्ष करतात. ते वाद घालतात, विरोध करतात आणि आपल्याच मनाप्रमाणे जगणे सुरू ठेवतात. हे त्यांच्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी पोषक नाही. जेव्हा मी या जागृत पातळीवर ह्या वस्तुस्थितीची त्यांना जाणीव करून देतो, तेव्हा ते माझ्याशी वाद घालतात, विरोध करतात आणि आपल्याच मनाप्रमाणे जगणे सुरू ठेवतात!

जे लोक ऋषींचे म्हणणे ऐकत नाहीत, ते आमच्यापासून दूर जातात. त्यांनी जर त्यांचीच बाजू धरून ठेवली तर काही काळातच ते पटावरून अदृश्य होतात. वैयक्तिकरीत्या माझे ह्यावर काहीच म्हणणे नाही. लोक स्वतःच काही गोष्टींची निवड करतात व काहींची करत नाहीत कारण तसे करण्याचे स्वातंत्र्य त्यांना आहे. लोकांना मार्गदर्शन करणे, हे माझे कार्य आहे, त्यांना पारखणे हे नाही.

लोक साहजिकच स्वाइन–फ्लू बद्दल प्रश्न विचारतात. यावर कोणतेच सरळ आणि सोपे उत्तर नाही. तसेच, सत्य पचवणे, हे सुद्धा काही सोपे काम नाही. आपल्या सामूहिक कर्मांचा हा परिणाम आहे. १९७८ साली माझ्या गुरुंनी अशा गोष्टींबद्दल भाकीत केले होते. माझ्या लोकांना मी असा सल्ला देतो की, त्यांनी प्रकाशाचे जास्तीत जास्त प्रवहन करावे आणि स्वतःभोवती प्रकाशाचे एक कवच बनवावे. मानवी स्तरावर त्यांनी वैद्यकीय सल्ल्याचे पालन करावे.

या समस्येच्या निवारणासाठी, आध्यात्मिक आणि लौकिक अशा दोन्ही पातळ्यांवर प्रयत्न आवश्यक आहेत. ■

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.

स्वयंसेवकांच्या बैठकीत दोन स्वयंसेवक बोलले व श्रीमती अंजली पाटील यांचा वाढदिवस साजरा करण्यात आला

काही ठळक घडामोडी

- २७–११–२०१६ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्यासाठी कृपया २५–११–२०१६ पर्यंत मानसा कार्यलयात आपले नाव नोंदवावे.
- गुरुजींची अप्रकाशित व्याख्याने असलेले पुस्तक, 'Thus Spoke Guruji, Vol-1', २७–११–२०१६ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त होणाऱ्या कार्यक्रमाप्रसंगी प्रकाशित करण्यात येईल.
- २०१७ वर्षाचे मानसा कॅलेंडर देखील ह्या कार्यक्रमाप्रसंगी प्रकाशित करण्यात येईल. केवळ मागणी करणाऱ्यांसाठी मर्यादित संख्येत प्रती छापल्या जातील. तुमची प्रत राखून ठेवण्यासाठी कृपया १३–११–२०१६ पर्यंत मानसा कार्यलयात नोंद करावी.
- 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.

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 १३	–	शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार २०	–	'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार २७	–	गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०८	मंगळवार	शुक्लाष्टमी
०९	बुधवार	शुक्ल दशमी
१४	सोमवार	पौर्णिमा
२२	मंगळवार	कृष्णाष्टमी
२३	बुधवार	गुरुजींचा महासमाधी दिवस
२७	रविवार	शिवरात्री / गुरुजींचा महासमाधी दिवस कार्यक्रम
२९	मंगळवार	अमावास्या

गुरुजींचा महासमाधी कार्यक्रम

२७–११–२०१६, रविवार

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

आनेकल येथील कार्यक्रम

२३–११–२०१६ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११.३० वाजता गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

विद्यार्थी रोज नियमितपणे १५ मिनिटे प्रकाश प्रवहनाचा सराव करतात. ते आत्मविश्वासाने भरुन गेले आहेत. आता ते स्वतंत्रपणे विचार करू लागले आहेत व स्वत:चे निर्णय स्वत: घेऊ लागले आहेत. त्यांची आकलन करण्याची क्षमता आणि शिस्तबद्धता यामध्ये सुधारणा झाली आहे. आम्ही बघत आहोत की विद्यार्थ्यांमध्ये नेतृत्वगुण वाढत आहेत. हे तंत्र खूपच छान आहे आणि आमच्या शाळेमध्ये प्रकाश प्रवहन तंत्राचा परिचय करून दिला त्यासाठी आम्ही आभारी आहोत.

– श्रीमती. जयंती टी. के., मुख्याध्यापिका, स्वामी विवेकानंद उच्च माध्यमिक शाळा, कुवेम्पूनगर, कुनिगल

एका संपूर्ण शैक्षणिक वर्षात (२०१५–१६), प्रकाश प्रवहनाचा सराव आम्ही रोज १५ मिनिटांसाठी, सर्व मुलांना अपघातापासून आणि पडण्यापासून संरक्षण मिळू देत, असा हेतू बाळगून केला. ह्याचे परिणाम चकित करणारे होते. ज्या मुलांना बरे वाटत नाही त्यांना एका विशिष्ट जागी बसून ७ मिनिटे प्रकाश प्रवहन करण्यासाठी उत्तेजन दिले जाते. सरावानंतर त्यांना बरे वाटते व ते आपल्या वर्गामध्ये परत जातात.

– श्रीमती. विजया डी., मुख्याध्यापिका, महर्षी अरविंद शाळा, पंचशीलनगर, बंगलोर

शाळेच्या निकालामध्ये प्रगती झाली आहे. जानेवारी, फेब्रुवारी आणि मार्चमध्ये दहावीच्या विद्यार्थ्यांसाठी आयोजित विशेष प्रशिक्षण वर्गांना सुरुवात करण्यापूर्वी विद्यार्थी ३० मिनिटे प्रकाशाचे प्रवहन करतात.

– श्री. लाजू पी. नाईक, मुख्याध्यापक, श्रेयस उच्च माध्यमिक शाळा, कामाक्षीपाल्या, बंगलोर

मला प्रकाशाचे प्रवहन करणे आवडते आणि मी दोन वर्षांपासून, मी जेव्हा दुसऱ्या शाळेत होते तेव्हापासून, प्रकाश प्रवहनाचा सराव करीत आहे. माझे स्वास्थ्य छान आहे आणि माझे मन देखील खूप शांत असते.

– संगीता एस., विद्यार्थिनी, टार्बेस कम्युनिटी कॉलेज, फ्रेझर टाऊन, बंगलोर

कोणीतरी मला सकाळीच रागावले आणि मला त्यासाठी खूप वाईट वाटत होते. आता प्रकाश प्रवहनाच्या सरावानंतर मी सगळे विसरुन गेले आहे व मला आनंदी वाटत आहे.

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

प्रकाश प्रवहनाच्या सरावानंतर माझे मन शांत झाले आहे. काही काळासाठी मी माझ्या समस्या आणि स्वत:लाही विसरुन गेले होते. मला आनंदी वाटते.

– नॅन्सी थॉमस, विद्यार्थिनी, टार्बेस कम्युनिटी कॉलेज, फ्रेझर टाऊन, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

चार वर्षांपूर्वी, आपल्या गुरुजींनी त्यांचे कार्य पूर्णपणे सूक्ष्म स्तरावर हलविले. त्यांच्या सोबतची ती दैवी अनौपचारिक सत्रे आणि रविवारच्या वर्गांमध्ये त्यांच्या शारीरिक उपस्थितीचा निव्वळ परमानंद खूप काळापूर्वी संपला असला; तरीही त्यांचा प्रकाश प्रत्येक खुल्या हृदयास व्यापतो आणि त्यांचे मार्गदर्शन प्रत्येक खुल्या मनास भरते. आता वर्गांमध्ये कोणतेही उलगडे होत नाहीत, पण त्यांनी आपले 'उच्च स्व' आपल्या 'मानवी स्व' समोर उघड करणे चालू ठेवले आहे. रहिवाशांच्या भेटीत त्यांच्या आगमनाची आतुरतेने वाट बघत बसण्याची संधी आता आम्हाला मिळत नाही, पण ते भेटींमध्ये मन:पूर्वक मौजमजा आणि आनंदाच्या अनुभवातून सर्वांना त्यांच्या अस्तित्वाची जाणीव करून देतात. स्वयंसेवक आता त्यांना त्यांच्यासोबत अनौपचारिकपणे कॉफीचे घोट घेताना पाहू शकत नाहीत, पण ते स्वयंसेवकांची प्रत्येक बैठक प्रेरणेने भरतात.

ध्यानसाधकांना पाठविल्या जाणाऱ्या वाढदिवसाच्या कार्डांवर आता गुरुजींची सही नसते, परंतु ते प्रत्येक वेळी त्यांचे पितृवत प्रेम पाठवतात. आमच्या उपाय मागणाऱ्या ई–मेल्स ना आता ते स्वत: उत्तर देत नाहीत, परंतु ते प्रत्येक संभाव्य साधनाद्वारे संरक्षण, उत्तरे आणि आश्वासन देतात.

गुरुजींना त्यांच्या सीमित शारीरिक रूपात तपोनगरात पाहाण्याचे सौभाग्य आम्हाला नाही, पण आमच्या वर्तमानात रुजलेले राहून उच्च जगांतील अनंताचा शोध घेण्याचे संकेत ते आम्हाला देतात. आमच्या डोळ्यांना ते दिसत नाहीत; पण आमच्या संवेदनशील आणि आकलन करू शकणाऱ्या हृदयांमध्ये ते नेहमी विद्यमान असतात. त्यांच्या महासमाधीमध्ये ते मूक वाटतात; पण ते नेहमी शांततेत चैतन्यमय असतात.

प्रश्न हा नाही की गुरुजी कुठे आहेत, पण हा की ते त्यांच्या शोधकांसाठी कुठे नाहीत. ■

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

मी जेव्हाजेव्हा इथे येतो आणि असं बसतो, मी नेहमी खूप काही बोलण्यासाठी, सर्व काही सांगण्यासाठी, तुम्हाला माझ्या मनातील सर्व काही सांगण्यासाठी येतो, पण माझ्या ध्यानात येते की जेव्हा मी बोलायला सुरुवात करतो, तेव्हा मी सर्व काही सांगू शकत नाही! अनेक गोष्टी अकथित राहातात, कदाचित अनेक गोष्टी बोलता येत नाहीत. मी कुठेतरी वाचले आहे की शब्द खूप काही सांगतात आणि मौन आणखी जास्त सांगते. मला वाटते की मी नकळत तेच करण्याचा प्रयत्न केला आहे. कमी बोलून, अनेक गोष्टी अकथित ठेवून आणि मौनाद्वारे कदाचित नकळत माझा उद्देश खूप गोष्टी सांगण्याचा आहे. कधीकधी, मी हे जाणूनबुजून करतो आणि माझ्या ध्यानात येते की न सांगितलेले लोकांना कळते, ते ग्रहण करतात आणि समजून घेतात. हा एक सुंदर अनुभव आहे. माझ्या ध्यानात आले आहे की ज्यांची ऐकायची इच्छा असते ते नेहमीच ऐकतात, शब्दांनी किंवा शब्दांशिवाय.

चोवीस वर्षांपूर्वी आजच्या दिवशी, १८ मे १९८१ ला, मी माझ्या गुरुंच्या कार्यात सहभागी झालो. मी माझी नोकरी सोडली, माझ्या कुटुंबाला सोडले नाही पण त्याच्यापासून दूर झालो. हे घडायचेच होते. मी, येथून एक किलोमीटर पलीकडे, 'मनोवती' नावाच्या ५०–एकर जमीन असलेल्या अमरांच्या जागेत गेलो आणि तेथे राहायला सुरुवात केली. अमरांनी मला हे 'कृष्णानंद' नाव दिले. एके दिवशी आम्ही चालत असताना मी त्यांच्यासोबत एकटा होतो, आणि जेव्हा केव्हा आम्ही असे सोबत चालायचो तेव्हा सहसा आम्ही मौन राहायचो. अचानक ते वळले आणि म्हणाले, 'मला येथे एक स्वर्ग पाहायचा आहे.' मला वाटते की त्याचा माझ्यावर खूप मोठा परिणाम झाला. हा स्वर्ग निर्माण करण्यासाठी, हा स्वर्ग प्रकट करण्यासाठी मी माझ्या प्रतीने सर्वोत्तम प्रयत्न केले. अर्थात त्यांनी मला खूप ज्ञान आणि ऊर्जा दिली. विनम्र असण्याचा प्रयत्न न करता मी म्हणतो की मी येथे केवळ त्यांच्यामुळे आहे.

मी तिथे मे १९८१ मधे गेलो आणि ऑगस्ट १९८२ मधे ते आपल्यात नव्हते. हे खूप एकाएकी झाले. पण जरी त्यांनी त्यांचा देह ठेवला असला तरी त्यांची स्वप्ने मागे सोडून गेले. महान गुरूंची स्वप्ने मानवजातीच्या नियतींना आकार देतात. हे फक्त अमरांबाबतच नाही तर प्रत्येक महान गुरूंबाबत खरे आहे. त्यांची स्वप्ने, माझी नियती आणि माझी ध्येये बनली. मी ते खूप गंभीरतेने घेतले. त्यांच्या भोवती असणाऱ्या लोकांनी त्यांच्या मृत्युनंतर एक आधार गमावला, एक प्रकारची दिशा गमावली आणि हळूहळू कालांतराने अनेक जण सोडून गेले. काही जणांनी इतर मार्गांमधे साधना सुरू केली, काही खूप छान लोकांनी आत्ता सुद्धा ध्यानसाधना चालू ठेवली आहे. आमच्या लक्षात आले की अमरांनी सर्व तंत्रे लिहून घ्यायला सांगितली होती आणि लोकांना पुढील मार्गदर्शन देण्याविषयी खूप स्पष्ट सूचना दिल्या होत्या.

मी फार काही केले नाही, मी कोणत्याही महान अद्‌भुत गोष्टी केल्या नाहीत. मी एक खूप सोपी गोष्ट केली – मी माझ्या गुरूंना चिकटून राहिलो आणि ह्या मार्गाला चिकटून राहिलो आणि तेव्हा अमरांनी मला 'सर्व काही' दिले. अमरांनी तुम्हाला मला दिले! आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, आम्ही येथे ह्या केंद्रात प्रस्थापित झाल्यानंतर अमरांनी मला स्पष्टपणे एक अगदी निश्चित दिशा दिली. त्यांनी आम्हाला एक योजना – एक प्रकल्प दिला. हा प्रकल्प ४०० वर्ष चालेल. आणि अर्थातच त्यांनी ज्ञान आणि ऊर्जा दिल्या. इतरांचे मार्गदर्शन करण्यासाठी लोकांना प्रशिक्षित करणे देखील ह्या प्रकल्पात समाविष्ट होते, कारण स्वतंत्रपणे साधना करणे सोपे नाही. त्यात नेहमीच अडथळे येतात – सर्वात मोठा अडथळा आपण स्वत: असतो! इतरांना मार्गदर्शन करणे खूप जास्त अवघड आहे. आपण वास्तवे खूप चांगल्याप्रकारे समजून घेतली पाहिजेत आणि आपण काय करत आहोत हे आपल्याला माहीत असले पाहिजे आणि आपल्यापाशी प्रचंड सहनशीलता आणि प्रचंड प्रेम असले पाहिजे. लोकांना प्रशिक्षण देण्याचे हे कार्य अमरांनी दिले. मला वाटते की माझ्याकडे अनेक लोकं आहेत. माझ्याकडे स्वयंसेवक आणि शिक्षक आहेत जे खूप छान लोकं आहेत. आणखी अनेक जण आहेत ज्यांच्यात खूप क्षमता आहे, जे अद्याप स्वयंसेवक आणि शिक्षक नाहीत. अमरांनी स्पष्टपणे सांगितले, 'संख्येत भर घालू नका'. आणि हे अगदी सुस्पष्ट होते. ते म्हणाले, 'पुढच्या पिढींसाठी कार्य करा.' आपले चेहरे टी.व्ही.वर किंवा मासिकामधे किंवा वर्तमानपत्रात दिसावेत ह्या मोहात पडणे सोपे आहे. अमरांविषयी कोणालाही माहीत नव्हते पण ते त्या काळाचे सर्वात महान गुरू होते. मला त्यांचे महत्त्व माहीत होते कारण मी त्यांना भेटलो होतो, कारण मी त्यांना जाणत होतो. लोकांचे लक्ष न वेधून घेता पुढील पिढ्यांसाठी कार्य करणे माझ्यासाठी अवघड नव्हते किंवा आपल्यासाठी अवघड नाही. मला वाटते की आपण मोठे कार्य केले आहे, ह्या कार्याचा महत्त्वपूर्ण भाग पूर्ण केला आहे. आपले एक केंद्र आहे, आपला एक प्रकल्प आहे आणि आपल्याकडे सेवकवर्ग आहे. लोकांना माहीत आहे की आपण प्रेम प्रकट करायला हवे, आपल्यापाशी भरपूर प्रेम असायला हवे. लोकांना हे कार्य समजते आणि हे खूप महत्त्वाचे आहे. आणि मला ह्यावर भर द्यायचा आहे की येथे नेतृत्व आहे. मला माहीत आहे की माझ्यासह किंवा माझ्याविना हे कार्य चालू राहील. थोड्या गमतीने पुनरुक्ति करायची ठरवली तर मी म्हणेन की, कदाचित माझ्याविना ते अधिक चांगल्याप्रकारे कार्य करतील! येथे नेतृत्व आहे आणि ही सुंदरता आहे की जरी हा गट असला तरी ह्या गटात वादविवाद नाही. कोणी एक व्यक्ती ही जागा किंवा प्रमुख स्थान घेण्याचा प्रयत्न करत नाही आहे. ते येथील वैशिष्ट्य आहे आणि ऋषींच्या सोबत कार्य करण्याची विशेषता आहे. आपला अहम् कुठे ठेवायचा हे ऋषींना माहीत आहे. ऋषी ह्याची खात्री करून घेतील की, आपण आपला अहम् दाराबाहेर ठेवला नाही तर आपण आत येऊ शकणार नाही. म्हणूनच सर्व काही सुरळीत राहील आणि सर्व काही खूप छान असेल आणि ह्याचा मला खूप आनंद आहे.

येथे एक कार्यप्रणाली आहे आणि ती कार्यरत राहील. येथे भौतिक पातळीवर आणि दुसऱ्या पातळीवर जे काही तुम्ही पाहात आहात ते सर्व मी एकट्याने साध्य केले नाही. माझ्या एकट्यासाठी ते अशक्य होते. लोकांनी त्यांची जीवने समर्पित केली आहेत, लोकांनी त्यांच्या वेळेचा त्याग केला आहे, लोकांनी मोठ्या प्रमाणात निधी दिला आहे आणि जे प्रत्यक्षपणे सहभागी होऊ शकत नाहीत त्यांनी त्यांचे प्रेम आणि सहकार्य दिले आहे. आपल्याला आणखी काय हवे? निश्चितच, आपल्याला अमरांचे आणि ऋषींचे आशीर्वाद लाभत आहेत. ■

श्री जयंत देशपांडेंच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे)

०४-०१-२०१५

या प्रसंगी काही मुद्यांची उजळणी करण्यासाठी ही योग्य वेळ आहे असे मला वाटते. आपल्याला हे मुद्दे माहीत आहेत पण उजळणी करणे नेहमी फायद्याचे असते.

मला आठवते जेव्हा लोक गुरुजींना विचारत, "नववर्षासाठी काय संदेश आहे?" ते म्हणत असत, "संदेश तोच आहे. जो संदेश गेली इतकी वर्षे तुम्हाला मिळत आला आहे, त्याचे अनुसरण करा."

मला वाटते आपण स्वतःला हे विचारण्यासाठी ही योग्य वेळ आहे की, "आपण इथे का आलो आहोत? या मार्गाकडून आपल्याला काय अपेक्षा आहेत? आपले ध्येय काय आहे?" मला वाटते हे सर्व स्पष्टपणे ठरवणे नेहमी मोलाचे असते. आपण बरेच जण इथे येत असतो, कारण आपण आपल्या समस्यांवर तोडगा शोधण्याच्या प्रयत्नात असतो. आणि त्यात काही चूकही नाही. अशाप्रकारेच आपल्यापैकी बरेचजण या मार्गात आले आहेत.

आणि आपल्यामधील ज्यांनी इथे जास्त काळ घालवला आहे, त्यांना हे सुद्धा माहीत आहे की आपले ध्येय बदलत असतात. जेव्हा आपल्या समस्या सुटत असतात, तेव्हा आपण आणखी काहीतरी, उच्च असे काहीतरी शोधू लागतो. मला वाटते, अशाप्रमाणेच आपण या मार्गात आपला प्रवास सुरू ठेवतो आणि प्रगती करत राहतो. कोणत्याही ठिकाणावर न थांबता आपण जर उच्च गोष्टींचा शोध सतत सुरू ठेवला, तर त्याचा फायदा होतो.

गुरुजी आणि अमराजींच्या मार्फत ऋषींनी पुरवलेले सर्व ज्ञान आपल्याला प्रगती करण्यात, परिवर्तनात मदत करतात. संपूर्ण परिवर्तन, ह्यावर इथे लक्ष दिले जाते. जसजसे आपण जास्त ज्ञान आणि अनुभव मिळवून प्रगती करत जातो तेव्हा आपण वाहवत जाण्याची पण शक्यता असते. आणि अशावेळी मूलभूत तत्त्वांना विसरण्याचा धोका असतो.

परमेश्वराचे आभार की, आपण महान गुरूंकडून शिकतो आहोत आणि त्यांनी आपले स्पष्ट मार्गदर्शन केले आहे. त्यांनी आपल्याला स्पष्टपणे सांगितले आहे की, ज्ञान आणि अनुभव आपल्या आध्यात्मिक स्थितीचे मोजमाप दर्शवत नाही. विनम्रता आपल्या आध्यात्मिक स्थितीचे माप आहे हे आपण इथे शिकलो आहोत.

विनम्रता म्हणजे बाहेर दिसणारा मृदुपणा नाही. आपण सर्व परमेश्वराचा एक भाग आहोत, या सत्याचा सखोल साक्षात्कार झाल्याने विनम्रता येते. एक विनम्र व्यक्ती मृदुभाषी नसतो, असे मला म्हणायचे नाही. मला म्हणायचे आहे की विनम्रता म्हणजे फक्त बाह्य मृदुपणा नाही. विनम्रता म्हणजे बाहेरून विनम्र भासणे नव्हे तर अंतरंगातून विनम्र असणे होय. हे पण खरे आहे की, आपण आतून जे आहोत, ते कसे न कसे बाहेर पडून आपल्या वागण्यातून प्रकट होते.

जेव्हा आपल्याला हा साक्षात्कार होतो की, प्रत्येकजणच परमेश्वराचा एक भाग आहे, तेव्हा आपण साहजिकच इतरांचा आदर करतो. ते सहज घडते. आपण स्वाभाविकपणे त्यांच्याशी आत्म्याच्या पातळीवर संबंध जोडतो. गुरुजींना आपण ते करतांना पाहिले आहे. ते थोर गुरू होते. आपण जसे एकमेकांशी बोलतो, तसे ते देवांशी, ऋषींशी सहज बोलू शकत असत, तरीही ते आपला खरोखरंच आदर करायचे कारण ते नेहमी आपल्यातील देवत्वाशी जोडत असत.

विनम्रता आपल्याला ह्याची आठवण ठेवायला मदत करते की, आपल्या क्षमता, आपल्याजवळ असलेले ज्ञान, आपल्याजवळ असलेल्या काही सिद्धी, ऋषींकडून आपल्याला मिळालेल्या आहेत. या सर्व गोष्टी परमेश्वराकडून येत असतात. परमेश्वराने आपल्याला दिलेल्या या देणग्या आहेत. परमेश्वर त्या आपल्याकडून काढून घेणार नाही पण आपण जर आपल्या अहम्‌ला डोकं वर काढू दिलं तर, आपण त्या गमावून बसू. हे खरे आहे. विनम्रता आपल्याला हे लक्षात ठेवण्यात मदत करते की, ही क्षमता माझी नाही, परमेश्वराकडून मला ती मिळाली आहे.

तसेच कृतज्ञ राहणे सुद्धा विनम्रतेचा एक भाग आहे. आपण असे म्हणू शकतो की आम्ही अद्याप हे जाणलेलेच नाही की आपण परमेश्वराचा एक भाग आहोत, मग आपण विनम्रतेचा अभ्यास कसा करणार? हा एक प्रश्न सहज माझ्या मनात आला म्हणून मी सांगत आहे. विनम्रता ही आपल्या स्वभावात आणता येते का? की ती उपजतच असावी लागते. मला वाटते आपण सर्व इथे तेच शिकण्याचा प्रयत्न करत आहोत. विनम्रता स्वभावात आणता येते.

आपल्याला एखाद्या महान अनुभवातून साक्षात्कार झालेला नसला तरी आपण ते समजू शकतो. आपण जरी म्हटले की आपल्याला बौद्धिक पातळीवर एखादी गोष्ट समजली, तर तेव्हा मला असे वाटते की ती गोष्ट फक्त बौद्धिक पातळीवरच आपल्याला समजलेली नसते. आपल्या गाभ्यात आपल्याला जी गहन जाण असते, त्याची साथ ही नेहमीच आपल्याला असते. आपल्या खऱ्या अस्तित्वाची, आपल्या खऱ्या स्वभावाची गहन जाण आपल्याला असते. आपल्या गाभ्यात ती कोरलेली असते आणि त्यामुळे आपल्याला गूढ गोष्टी समजण्यात मदत होते. आपण स्पष्टपणे, तर्कयुक्तपणे कदाचित खुलासा करू शकत नाही पण खोल पातळीवर आपल्याला ज्ञात असते की आपण परमेश्वराचा एक भाग आहोत.

कदाचित ज्या आध्यात्मिक प्रज्ञेबद्दल गुरुजी पुष्कळदा बोलत असत, ती हीच असावी. ते म्हणत असत की ही आध्यात्मिक प्रज्ञा आपल्याला गोष्टी समजण्यात मदत करते. फक्त आपली बुद्धीच नव्हे तर तिच्यापलीकडले काहीतरी आपल्याला आध्यात्मिक सत्ये समजण्यात मदत करते.

ही आध्यात्मिक प्रज्ञा आपल्याला आपल्या आणि इतरांच्या खऱ्या स्वभावाची जाणीव राखण्यात मदत करते. आपण जर या सत्याबद्दल जागरुक असलो तर आपण साहजिकच विनम्र राहू.

आध्यात्मिकता ही जगण्याच्या बारीक सारीक तपशीलात आहे. हे गुरुजींचे शब्द आहेत, माझे नाही. ते एक महान गुरू होते. ते परिपूर्णतेचे मूर्तस्वरूप होते. जगण्याच्या बारीक सारीक तपशीलाबद्दल म्हणायचे झाले तर, जर आपण कोणाला एका विशिष्ट वेळी भेटण्याचे किंवा आणखी कोणते वचन दिले असले तर आपण खरोखरंच ते मनावर घेत असतो का? हे फार महत्त्वाचे आहे.

गुरुजींनी बसवलेल्या ह्या व्यवस्थेचा आपण आदर करतो का? आपण जर ह्या व्यवस्थेचा आदर करत असलो तर आपण कसेही करून आपला अहवाल वेळेवर पाठवू. आध्यात्मिकता ही जीवनातील बारीक सारीक तपशीलात आहे. आपण जर या व्यवस्थेचा आदर करत असलो तर आपण आपली फी वेळेवर भरू. बाहेरील विद्यार्थी त्यांची वार्षिक वर्गणी वेळेवर भरतील. आपण इथे आपली आध्यात्मिक तपासणी चुकवणार नाही. या गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत. आपण जर का या व्यवस्थेचा आदर करत असलो तर, आपण आपले नाव येथील कोणत्याही कार्यक्रमासाठी वेळेवर नोंदवू. वेळेवारी गोष्टी करणे म्हणजे आध्यात्मिक असणे होय. आपल्याला कदाचित महान अनुभव येत असतील पण जर का आपण या प्राथमिक स्वरूपाच्या गोष्टी पाळू शकलो नाही तर आपण आध्यात्मिक दृष्ट्या प्रगत आहोत हा दावा आपण कसा करू शकतो? आध्यात्मिक असणे म्हणजे फक्त तासन्‌तास ध्यान करणे नाही तर ह्या प्राथमिक तत्त्वांचे पालन करणे सुद्धा 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.

गुरुजी – अंतरंगातील विश्व

हेमलता प्रमोद, अनुवाद : वैशाली जोशी

गुरुजी जेव्हा भौतिक विश्व सोडून गेले तेव्हा आपल्यांपैकी बहुतेक जणांसाठी ते म्हणजे "विश्वाचा अंत" झाल्यासारखे होते. आम्हाला नेहमी वाटायचे की "विश्व" म्हणजे बाहेर दूरवरचे काहीतरी. आम्ही कधीही कल्पना केली नाही की एक व्यक्ति विश्व असू शकते. आमच्या छोटेपणामुळे ते "विश्व" आहेत ह्याचे आकलन आम्हाला होऊ शकले नाही. गुरुजींना जाणीवपूर्वक किंवा अजाणतेपणाने आपल्या हृदयात धारण करण्यासाठी केवळ ह्या मार्गात राहणे पुरेसे होते. ज्या वेळी आमचा अहम् आम्हाला दूर ओढून नेण्याचा प्रयत्न करत होता, त्यावेळी आमचे आत्मे गुरुजींशी जोडलेले राहिले. आपण आपल्या अंतरंगात बाळगत असलेले विश्व गुरुजी आहेत.

दैनंदिन जीवनातील गोंधळाला आणि आव्हानांना सामोरे जायचे धाडस आपण गोळा करत असताना, आपल्या अंत:करणात कुठेतरी आपल्याला ही जाणीव आहे की गुरुजी आपली मदत करत आहेत. गुरुजी एकदा म्हणाले, "जितका जास्त मी तुमच्यापासून दूर आहे तितका जास्त मी तुमच्या जवळ आहे" आणि आपल्यातील बहुतेकांना आता ह्याचा अनुभव येत आहे. आपल्या चुकीच्या निवडी आणि चुका आपल्या समस्यांसाठी कारणीभूत आहेत हे आपल्याला माहीत आहे, तरीही गुरुजी आपल्याला जीवनातील अत्यंत बारीकसारीक आणि खाजगी तपशीलांमध्ये मदत करत आहेत हे समजल्याने मन भरून येते.

"Doorways to Light" मधील फक्त काही ओळी वाचून आपल्याला आशा आणि आश्वासन मिळते की सर्व काही ठीक होईल. गुरुजींना जे भोगावे लागले त्याच्या तुलनेत आपली फरपट काहीच नाही आणि आपल्याला सशक्त बनवण्यासाठी ह्या परीक्षा आहेत. जीवनात पुढे जाण्यासाठी ते आपल्याला धीर आणि आशा देते. त्यांच्यापाशी असाधारण शक्ती असल्या तरीही गुरुजींसारखे महान गुरू मानवजाती समोर उदाहरण मांडण्यासाठी एका सर्वसाधारण मनुष्याचे जीवन जगतात. ते जीवंत असताना बहुतेक लोकं त्यांना समजून घेत नाहीत.

गुरुजींसाठी सर्वात चांगले आपण हे करू शकतो की त्यांना आणखी थोडे समजून घेण्याचा प्रयत्न करणे, त्यांचे प्रेम आणि कृपा आणखी थोडी अनुभवणे आणि त्यांच्याशी संपर्कात आल्याबद्दल कृतज्ञ असणे, कारण आपण आज जे काही आहोत ते केवळ गुरुजींच्या कृपेमुळे आणि त्यांच्या बिनशर्त प्रेमामुळे. ■

एक प्रेमाचे प्रवेशद्वार

कार्तिक एन., अनुवाद : वैशाली जोशी

महान कवी अचेतन वस्तूंमधे प्राण ओततात आणि त्यांना आपल्या जीवनांचा सजीव भाग बनवतात. महान विचारवंत आपल्या सृजनशक्तीला पंख लावतात आणि नवीन गोष्टींना जन्म देतात. महान चित्रकार आपल्या जीवनांमध्ये फलकावरील उठावदार रंगांचा शिडकाव करतात आणि आपल्या मनांमध्ये कल्पनांचे सूक्ष्म धागे विणतात. आणि महान संगीतकार आपल्याला उत्कट भावनिक आणि उच्च अवस्थांमध्ये पोहोचवतात. अशी महान व्यक्तित्वे तात्पुरते का होईना आपल्याला जीवनाच्या सर्व पैलूंमध्ये जगण्याच्या उच्च पातळीवर नेतात.

गुरुजी एक महान गुरू होते जे देखील आपल्याला अशा उच्च अवस्थांमध्ये न्यायचे. आपल्याला त्याही अवस्थांच्या पलीकडे शुद्धता आणि स्तब्धतेच्या खूप उच्च अवस्थांमध्ये जाता यावे आणि अशा अवस्थांमध्ये दीर्घकाळ राहता यावे ह्यासाठी मदत करायला त्यांनी आपल्याला ध्यानसाधना शिकवली! ते इतके महान गुरू होते की ते ह्या सर्वांचे सार, विश्वाचा गाभा असलेल्या, शुद्ध दैवी प्रेमाच्या रूपात प्रवाहित करायचे. आणि सर्व महान कलाकार, संगीतकार आणि शास्त्रज्ञांनी ते प्रेम त्यांच्या रचनांच्या माध्यमातून प्रकट केले. गुरुजी एक महर्षी होते जे दैवी प्रेम, त्याच्या अत्यंत शुद्ध रूपात त्यांच्या अंतरंगाच्या गाभ्यात बाळगू शकत असत आणि ते सर्वांना देऊ शकत असत. आणि ही प्रेमाची कंपने आपल्या अस्तित्वाच्या सर्व पैलूंचे वर्धन करायची आणि आपल्यातील कलाकाराला, आपल्यातील संगीतकाराला आणि आपल्यातील तत्त्ववेत्त्याला सक्रिय करायची.

प्रत्येक जण जो गुरुजींना भेटला आहे, किंवा ज्याने त्यांना ऐकले आहे किंवा त्यांची लिखाणे तरी वाचली आहेत, त्याने काहीतरी गहन आणि दैवी अनुभवले असणार. काही जण भावनिक उच्च बिंदूला पोहोचायचे, काहींमध्ये अचानक नाविन्यपूर्ण कल्पना उद्भवायच्या, अनेक मूक प्रेरणा घेत असत, इतरांना अनाकलनीय आनंदाचा अनुभव होत असे आणि काही त्यांच्या उपस्थितीत समाधी देखील अनुभवायचे! गुरुजी उच्च जीवनाचे वाहक आणि, एका उन्नत जीवनाचे 'प्रवेशद्वार' होते. ते आपल्यातील दैवी अंश वाढवायचे आणि आपल्या अस्तित्वाच्या सर्व पैलूंचे वेगवेगळ्या प्रमाणात वर्धन करायचे. आपण त्यांचे प्रेम जास्त प्रमाणात स्वीकार करूया आणि 'प्रवेशद्वारा'च्या आत पाऊल ठेवूया. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: माझ्या आत्म्याशी मी संवाद कसा साधावा?

उ: पहिल्यांदा मूलभूत आध्यात्मिक तत्त्वांना नीट, व्यवस्थितरीत्या समजून घ्या. तुम्ही एक आत्मा आहात. आत्म्याच्या प्रज्ञेव्यतिरिक्त आपल्या शरीरसंस्थेमध्ये इतरही प्रज्ञा असतात. शरीर, मन आणि बुद्धी यांची वैयक्तिक अशी प्रज्ञा असते आणि या सर्वांची एकत्रित प्रज्ञा असते जिला आपण अहम् म्हणतो. आपल्यात अंतःप्रेरणा, सदसद्विवेकबुद्धी आणि जाणीव अशा क्षमता आहेत. पण आपण यांपैकी कोणीही नाही. आपण आत्मे आहोत.

प्र: मी स्वतःवर कसे प्रेम करू?

उ: मी ते तुम्हाला शिकवू शकत नाही. आपल्या शरीरावर, स्वतःच्या शरीर संस्थेवर प्रेम करण्यापासून सुरवात करा. जेव्हा तुम्ही तुमच्या स्वतःबद्दल जास्त जाणून घ्याल, तुम्ही एक आत्मा आहे ह्या वस्तुस्थितीला जाणाल, तेव्हा तुमच्या लक्षात येईल की स्वतःवर प्रेम कसे करायचे.

प्र: ध्यानामध्ये मला सखोलता जाणवत नाही. त्याकरिता मी काही करू शकतो का?

उ: ध्यानात प्रेमाची भर टाका. बळजबरीने ध्यान करू नका. ध्यान करणे तुम्हाला आवडायला हवे. तुम्हाला हे पण माहीत असायलाच हवे की तुम्ही परमेश्वराची अनुभूति घेण्यासाठी ध्यान करत असता. आपण परमेश्वरावर प्रेम करायला हवे. आपण त्याला जाणायला हवे. या सोप्या गोष्टी पुरेशा आहेत. त्यांच्या मदतीने आपले ध्यान समाधानकारक होते. आणखी एक चुकीची धारणा आहे की ध्यान करतेवेळी आपण आपले भान हरवले पाहिजे, आपली जाणीव हरवली पाहिजे, तेव्हाच आपले ध्यान चांगले लागले असे आपल्याला वाटत असते. झोपेत बऱ्याचदा आपण आपली जाणीव गमवत असतो पण ते म्हणजे सखोल ध्यान अशी समजूत कधीच करून घेऊ नका. जेव्हा तुम्ही सखोल ध्यानात असाल, तेव्हा तुमची जाणीव सजग राहील, तुम्ही पूर्णपणे विस्तारित असाल आणि तुम्ही पूर्ण आहात असे तुम्हाला वाटेल. या अवस्थांचे वर्णन करणे अवघड आहे.

प्र: आत्म्याच्या पातळीपासून प्रेमाची निवड करणे अवघड आहे. मी काय करू शकतो?

उ: तुम्ही आत्म्यापासून प्रेमाची निवड करण्याचा कधी प्रयत्न केला नाही. मला वाटत नाही की तुम्ही योग्य रीतीने ध्यान केले आहे. जर तुम्ही शंबला तत्त्व क्रमांक एक किंवा दोनचा अभ्यास केला असता तर प्रेम काय असते हे तुम्हाला कळले असते. कदाचित तुम्ही कोणावरच, अगदी स्वतःवरसुद्धा, प्रेम केलेले नाही. जर तुम्ही खरोखरीच कोणावर प्रेम करत असाल तर ते आत्म्याच्या पातळीवरून कराल. कोणावरतरी, कोणत्याही पातळीवरून, सुरुवात म्हणून तुमच्या स्वतःवरच प्रेम करायला सुरुवात करा.

प्र: ज्या विशेष ऊर्जा सध्या आपल्याला मिळत आहेत त्या ध्यानादरम्यान आणि इतरही वेळी आपल्याला झोप आणत असतात का? की अशाच लोकांनाच झोप आणत असतात जे त्या ऊर्जांसाठी ग्रहणशील आहेत?

उ: मोठ्या प्रमाणावर ऊर्जा प्रसारित करण्यात आल्या आहेत. त्या उपलब्ध आहेत, पण आपण त्यांना स्वीकारायला हवे. ऊर्जांजवळ स्वतःची प्रज्ञा असते. आपल्यामध्ये प्रवेश करण्यापूर्वी त्या आपली अनुमती घेत असतात. काही लोक त्यांना 'नको' म्हणतात आणि त्यांना स्वीकारत नाही. जेव्हा या विशेष ऊर्जा आपल्यात प्रवेश करतात त्या काही कारणांनी आपल्याला झोप आणतात. अशावेळी शक्य असेल तर झोपा, जास्त वेळासाठी झोपा. झोपेत या ऊर्जा आपल्यात योग्यप्रमाणे जिरतात. म्हणून ज्यांना या ऊर्जा प्राप्त होतात त्यांना झोप येते पण इतर लोक चांगल्याप्रकारे जागी असतात.

प्र: या विशेष ऊर्जा सूक्ष्मजीवांना सुद्धा मदत करतात का?

उ: हो त्या सर्वांना मदत करत असतात. त्या आपल्यासारख्या, शरीरात राहणाऱ्यांना, प्रेतात्म्यांना आणि या पृथ्वीवरील सर्व सूक्ष्मजीवांना मदत करत असतात. त्या प्राण्यांना, पक्ष्यांना, सर्व जीवांना आणि निसर्गाला मदत करत असतात. त्या सर्वांना आणि सर्व गोष्टींना मदत करत असतात.

प्र: या ऊर्जांमुळे दुष्ट लोक सुद्धा विकसित होत असतात का?

उ: नाही. नकारात्मक लोकांना या ऊर्जा मिळत नाहीत. ते प्रगती करत नाही कारण त्यांना प्रगत व्हायचेच नसते. ■

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)

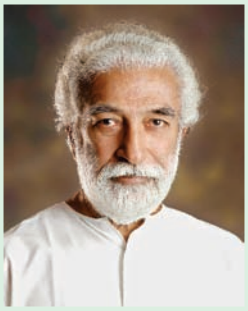
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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

एके रविवारी गुरुजींचे प्रवचन ऐकत असताना एक तरुण ध्यानसाधक सूक्ष्म देहात माझ्यासोबत असल्याचे मला जाणवले. त्यानंतर मला महर्षी अमर आमच्या समोर दिसले. ते प्रचंड मोठ्या सोनेरी प्रकाशात रूपांतरित झाले. आम्हाला त्यांच्याकडून प्रकाश मिळत होता. त्यानंतर आम्ही त्यांच्याशी एकरूप झालो आणि संपूर्ण विश्व अनुभवले, अनंत विस्तार अनुभवला. आणि ह्या भौतिक पातळीवर, गेल्या काही दिवसांपासून असलेले दुखणे, मी पूर्णपणे विसरले.

– राखी चोप्रा

माझे दैनंदिन जीवन बरेच आव्हानात्मक आहे तरीही परिस्थितींना नकारात्मक प्रतिसाद न देण्याचा प्रयत्न करते. काही वेळा माझा तोल जातो आणि माझी मलाच लाज वाटते. मी प्रकाशाची शक्ती अनुभवते. मला वाटते की प्रकाश खूप प्रभावी साधन आहे व त्याच्या अद्‌भुत शक्ती समोर मी नतमस्तक होते.

– चित्रलेखा शॅलोम

डोंबिवलीवरून पुण्याला जाण्यासाठी एका विशिष्ट ट्रेनचे आरक्षण आम्हाला मिळाले नाही. त्यामुळे मी नियोजित दिवसाच्या आदल्या दिवशी ट्रेनने प्रवास केला तर माझ्या पतींना बसने प्रवास करावा लागला. नंतर असे कळले की ज्या ट्रेनने आम्ही प्रवास करणार होतो, ती अर्ध्या रस्त्यावर "रेल रोको" व दगडफेकीमुळे अमर्यादित काळासाठी अडवून ठेवण्यात आली होती!! आणि काय आश्चर्य, पुण्याहून डोंबीवली ह्या परतीच्या प्रवासाकरिता आम्हाला चक्क कार मिळाली! ऋषींनी आमच्याकरिता काही वेगळीच योजना आखली होती! मी कृतज्ञतेचे अश्रु थांबवू शकले नाही.

– विरक्ती साखरे

पुण्याहून डोंबिवलीकडे बसने प्रवास करीत असताना मला बसमध्ये बसावयास जागा मिळाली नाही. मी प्रकाश प्रवाहित करण्यास सुरुवात केली. त्यानंतर बसच्या वाहकाने मला त्याची स्वत:ची जागा बसण्यासाठी दिली. मी पूर्ण प्रवास वाहकाच्या सीटवर बसून प्रकाशाचे प्रवहन करत केला.

– विजयकुमार साखरे

ध्यानाला बसताच मी जोडली जाते, विश्वाशी जोडली जाते व मला पूर्ण झाल्यासारखे वाटते, जणुकाही मी ह्या विश्वरूपी 'जीगसॉ चित्रा'चा सर्वात शेवटचा तुकडा आहे असे मला वाटते! मी शांती व ऊर्जेची एक लाट अनुभवते.

जन्माष्टमीच्या आदल्या दिवशी ध्यान करताना मला वाटले की माझे सर्वांग प्रकाशाने भरले आहे. मला बंधनमुक्त झाल्यासारखे वाटले, जणू माझ्यात साठलेल्या जुन्या आठवणी व भावना बाहेर पडत होत्या. आणि माझ्या अंतरंगात एक दार उघडले, जणू एक प्रवेशद्वार उघडले गेले.

– गीता जोशी

ध्यान करताना मी स्तब्धता अनुभवली व अमर्याद अफाट विस्तार अनुभवला.

– योग नरसिंम्हा

जेव्हाही मी अडचणीत असते त्यावेळी मी प्रकाशाबद्दल विचार करते व स्वत:मध्ये प्रकाश भरला असल्याची कल्पना करते आणि प्रकाश मला मदत करतो. गेल्या महिन्यात मी जेव्हा विमानात होते त्यावेळी खराब हवामानामुळे विमान खूप जोराने हलू लागले. मी प्रकाशाची प्रार्थना केली व प्रकाश प्रवाहित केला. विमानाचे हलणे लगेच थांबले व ते अगदी आरामशीरपणे खाली उतरले. मी प्रार्थना करताच, प्रकाश मला सर्व संकटांतून बाहेर काढतो. दिवसेंदिवस माझी श्रद्धा बळकट होत आहे. मला माहीत आहे की सर्व गोष्टी योग्य वेळी माझ्या चांगल्यासाठीच घडतात. मला खात्री आहे की दररोज माझे मार्गदर्शन करत प्रकाश माझ्यासोबतच असतो.

– लीना आमिर

मला जाणवते आहे की मी खूपच निर्भीड बनले आहे. जेव्हाही आवश्यकता असते मी त्रासदायक लोकांना निर्भीडपणे 'नाही' म्हणू शकते. मी त्यांच्याशी अगदी ठामपणे पण दयाभाव बाळगून वागू शकते.

– मैत्रेयी शशांक

कधी कधी ध्यान करताना माझ्या शरीरातून प्रकाश लहरी बाहेर पडत आहेत असे मला जाणवते. माझ्या भोवतालच्या जागेचे तेज वाढल्याचे मी अनुभवतो. काही वेळा मला ओंकार ऐकू येतो पण तो ध्वनी पार्श्वभूमीवर होत असल्यासारखा वाटतो. तो ध्वनी प्रकाशात मिसळतो आणि प्रकाशासोबत सर्वत्र पसरत राहतो.

– संजय मनोहर

स्वच्छ सूर्यप्रकाश, झाडांच्या पानांमधून दिसणारा सूर्य किंवा ढगाळ वातावरणातील प्रकाश पाहण्याकरिता जेव्हा मी थांबते तेव्हा माझे "जाणणे" हे या भौतिक पातळीवर जागृत होते. मला वारंवार प्रकाशाच्या ह्या लहरी जाणवतात. डोळे मिटून किंवा उघड्या डोळ्यांनी देखील, मी माझ्या माध्यमातून व त्या पलीकडे होत असलेले परमेश्वराच्या प्रेमाचे प्रकटीकरण अनुभवू शकते.

– लुसिंन्डा बाक

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