प्रकाशमार्ग

Volume 9 Issue 11 AUGUST 2017 Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जुलै २०१२ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

७ मे, २०१२ या दिवशी सर्व जगभरात ठिकठिकाणी हजारो लोकांनी प्रकाशाचे प्रवहन केले आणि प्रकाशाद्वारे ही क्रांती पुढच्या टप्प्यावर पोहोचली. आपण या उपलब्धीवरच समाधान मानून आपले प्रयत्न थांबवायला नको. आपण दररोज प्रकाशाचे प्रवहन करायला हवे. जास्तीत जास्त लोकांनी ह्यात सामील व्हायला हवे. क्रांती सुरू झाल्यानंतर अल्पकाळातच संपत नसते. आणि ही तर नक्कीच नाही. ही एक मूक क्रांती आहे. पण मला माहीत आहे की ही खूप प्रभावशाली आहे.

आपण ह्याची पण आठवण ठेवायला हवी की ही क्रांती सूक्ष्म पातळीवर सुद्धा घडते आहे. संपूर्ण पृथ्वीवर पसरलेले ऋषींचे जाळे ह्यावर काम करत आहे. बाह्य अवकाशातील गुरू त्यांच्या ऊर्जा आणि ज्ञान पुरवून ह्या क्रांतीसाठी मदत करीत आहेत. ते, या पृथ्वीवरील स्वतंत्रपणे काम करणाऱ्या काही प्रकाश कार्यकर्त्यांच्या संपर्कात आहेत. थोड्याच काळात या पृथ्वीवरील प्रत्येकाशी, या भौतिक किंवा सूक्ष्म पातळीवर संपर्क केला जाईल आणि २०१२ सालाच्या शेवटी, उच्च जीवनाकडे नेणाऱ्या संधींबद्दल त्यांना सांगण्यात येईल.

२००८ साली सुरू झालेल्या प्रकाशाद्वारे क्रांतीचा प्रभाव मी पाहत आलो आहे. जागृती, भ्रष्ट मार्गांचा, व्यवस्थेचा नकार आणि शांतीपूर्ण आणि न्याय्य जीवनासाठी ओढ मी पाहत आलो आहे. संपूर्ण जगभर पसरलेल्या बदलाची लाट मी पाहत आलो आहे. बदलाच्या ऊर्जांच्या लाटा मी अनुभवत आहे. या ऊर्जांना या भौतिक पातळीवर पूर्णपणे प्रकट होण्याला कदाचित थोडा वेळ लागेल. पण तसे नक्की होईल.

आपण संक्रमणाच्या एका अतिविशिष्ट टप्प्यातून जात आहोत. आपल्याला सध्या या दोषयुक्त आणि भ्रष्ट व्यवस्थेसोबत राहावे लागेल, अवतीभोवती माजलेल्या हिंसाचारात, लालचीपणात आपले संतुलन सांभाळून उज्ज्वल भवितव्याची आशा न सोडता एका मूल्यप्रणालीची निवड करावी लागेल. हे दिवस फार आव्हानात्मक दिवस आहेत. आणखी जास्त गोंधळ आणि अनागोंदी अपेक्षित आहे. परीक्षेच्या या कठीण काळात आपले संतुलन व आशा न ढळू देणे फार महत्त्वाचे आहे. या साठी आध्यात्मिक मार्ग सोडून इतर दुसरा कोणताही मार्ग नाही. ध्यान करून, या पृथ्वीवर ज्या नव्या ऊर्जांचा पूर सध्या आला आहे, त्यांची मदत मिळवण्याशिवाय दुसरा कोणताही मार्ग नाही.

प्रकाशाची मदत घेणे हा सर्वोत्तम उपाय आहे. पुष्कळ लोकांना कदाचित हे सध्या कळणार नाही, पण सरतेशेवटी सर्वच प्रकाशाकडे वळतील. ■

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.

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)
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 गुरू पौर्णिमा ध्यान करून साजरी करण्यात आली.

काही ठळक घडामोडी

- २७ ऑगस्ट २०१७ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. ह्या कार्यक्रमात सहभागी होण्याची आपली इच्छा असल्यास कृपया २५ ऑगस्ट पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंदणी करावी.
- ९ जुलै रोजी तपोनगरात शांतपणे गुरु पौर्णिमा साजरी करण्यात आली. ध्यानसाधक मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले आणि त्यांनी परब्रह्माच्या ऊर्जा संपूर्ण जगास प्रवाहित केल्या.
- त्याच दिवशी शंबलातील विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी शंबला गटातील सदस्य पुन्हा तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले.
- 'रा' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी १६ जुलै रोजी 'रा' गटातील सदस्य मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले.

आनेकल येथील कार्यक्रम

२५-८-२०१७ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११.३० वाजता महर्षी अमरांच्या समाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल.

श्रीकृष्ण जन्माष्टमीसाठी ध्यानाचे विशेष तंत्र

आपल्या समोर निळ्या प्रकाशाच्या एका प्रचंड गोलाची किंवा निळ्या प्रकाशरूपी भगवान श्रीकृष्णांची कल्पना करा. एका प्रकाशकणाच्या रूपात त्या प्रकाशगोलात किंवा प्रकाशमय भगवान श्रीकृष्णांच्या शरीरात प्रवेश करून त्यांचा अनुभव घ्या. ह्या तंत्राचा सराव कितीही वेळ आणि दिवसातून कितीही वेळा करता येतो. श्रीकृष्ण जन्माष्टमीपासून दहा दिवस आपण आपल्या दैनिक ध्यानाऐवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकता.

७ ऑगस्ट रोजी रात्री ९.२० ते उत्तररात्री २.२० पर्यंत चंद्र ग्रहण आहे, आणि २१ ऑगस्ट रोजी रात्री ९.१६ ते उत्तररात्री २.३४ पर्यंत सूर्य ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	–	व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	–	प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
सोमवार १४	–	श्रीकृष्ण जन्माष्टमी निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार २७	–	महर्षी अमरांच्या महासमाधी निमित्त कार्यक्रम

महर्षी अमर महासमाधी कार्यक्रम
२७-८-२०१७, रविवार

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

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	बुधवार	शुक्ल दशमी
०४	शुक्रवार	महालक्ष्मी पूजन
०७	सोमवार	पौर्णिमा / चंद्र ग्रहण: रात्री ९.२० ते उत्तररात्री २.२० पर्यंत
१४	सोमवार	श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
१५	मंगळवार	कृष्णाष्टमी
२०	रविवार	शिवरात्री
२१	सोमवार	अमावास्या / सूर्य ग्रहण: रात्री ९.१६ ते उत्तररात्री २.३४ पर्यंत
२४	गुरुवार	गौरी देवी पूजन
२५	शुक्रवार	महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस / गणपती पूजन
२७	रविवार	महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस कार्यक्रम
२९	मंगळवार	शुक्लाष्टमी
३१	गुरुवार	शुक्ल दशमी

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

प्रकाश प्रवहनाचा सराव मला शांत करतो आणि माझ्या रागावर मात करण्यास मला मदत करतो. हा सराव इतका सोपा नाही कारण आपले सर्व विचार सोडून द्यावे लागतात व लक्ष फक्त प्रवहनावर एकाग्र करावे लागते. आणि जर आपण पूर्ण एकाग्रतेने सराव केला तर आपण राग, तणाव व भीती यावर मात करू शकतो. जरी मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करू शकत असले तरी मी असे म्हणू शकत नाही की मी परीपूर्ण झाले आहे परंतु मी सांगू शकते की मी पूर्वीपेक्षा खूपच बरी आहे. माझ्यात सुधारणा आहे. हे केल्यामुळे आपण जग बदलू शकत नाही पण आपण स्वतःला नक्कीच बदलू शकतो. हे खूप महत्त्वाचे आहे.

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

मला प्रकाश प्रवहनाचे तंत्र आवडते आणि आम्ही रोज नियमितपणे घरी त्याचा सराव देखील करतो. मला ज्ञान प्राप्त होत आहे आणि माझ्या मनातून परीक्षेविषयी वाटणारा ताण निघून गेला आहे. मला परमेश्वराकडून चांगल्या ऊर्जा मिळत आहेत व मी अधिक सहनशील झाले आहे. मी इतरांशी व परमेश्वराशी जोडू शकत आहे. हे खूपच चांगले आहे. तीन ते सात मिनिटांच्या सरावामुळे आपण आपल्याला ह्या जगात जगण्यासाठी जे काही आवश्यक आहे ते सर्व काही प्राप्त करू शकतो.

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

माझ्या आयुष्यात मला माझ्या कुटुंबामुळे व मित्रपरिवार इत्यादीमुळे अनेक अडचणींना सामोरे जावे लागत होते. दोषीपणाची भावना माझ्यामध्ये कितीतरी दिवस राहिली होती. ह्याची जाणीव माझ्या मित्रपरिवाराला व आई–वडिलांना माझ्या चेहऱ्याकडे बघून होत होती. मग मी काही मिनिटांसाठी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करण्यास सुरुवात केली. मला ताजेतवाने व शांत वाटू लागले, मी सर्व काही विसरुन गेले व इतर कुठल्या विशिष्ट परिस्थितीवर लक्ष न देता जास्तीत जास्त लक्ष माझ्या अभ्यासावर केंद्रित केले. प्रकाश प्रवहनानंतर मला अतिशय आनंदी व छान वाटते. जर मला ह्या तंत्राविषयी माहीत झाले नसते तर मी नक्कीच एका मोठ्या अडचणीमध्ये सापडले असते.

– भाविष्या जे., इयत्ता दहावी, कॅनन खाइस्ट पब्लिक स्कूल, बी टी एम लेआऊट, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

गुरुजी कृष्णानंदांच्या प्रवासातून शिकता येणाऱ्या सर्वात मोठ्या धड्यांपैकी एक म्हणजे एक उत्तम शिष्य, विद्यार्थी आणि अनुयायी असणे. गुरुजी अमराजींच्या थेट शिक्षणाखाली फक्त पाच वर्ष होते; आणि ह्या अल्प कालावधीत गुरुजींनी एक विनम्र अनुयायी म्हणून सुरुवात केली, एक विद्यार्थी झाले आणि प्रगती करून शिष्य बनले. तपोनगर हे गुरुजींनी त्यांच्या गुरूंच्या कार्याची पूर्ती केल्याची साक्ष देणारा एक जिवंत पुरावा आहे. गुरुजींनी अमराजींना दिलेल्या सप्त ऋषी ध्यान मार्ग स्थापित करण्याच्या पवित्र वचनातून तपोनगराचा जन्म झाला. हे वचन त्यांनी त्यांचे जीवन पणाला लावून पूर्ण केले.

आपण कोणीही अमराजींना प्रत्यक्ष भेटलेलो नाही, तरीही आपण त्यांना आपले स्वतःचे म्हणून ओळखतो. आणि ते फक्त त्यांचे सर्वोत्तम शिष्य गुरुजी कृष्णानंद यांच्यामुळे. आपल्या गुरुंना प्रकट करणे हेच केवळ आपल्याला त्यांचे शिष्य बनवू शकते. महान गुरूंचे कार्य करणे फक्त तेव्हाच सेवा म्हणून पात्र ठरते जेव्हा ते गुरूंनी घालून दिलेल्या मूल्यांनुसार असते.

नवयुगाच्या ऊर्जा धारण करून आणि प्रसारित करून, कालचक्राच्या उंबरठ्यावर उभे राहून तपोनगर आपले कार्य पूर्ण करीत आहे. हे आध्यात्मिक केंद्र प्रत्येक सत्यशोधकाला, सहज भेट देण्यासाठी आलेल्या एका सामान्य साधकापासून ते कोणत्याही उंचीपर्यंत पोहोचण्यासाठी प्रगत होण्याच्या पुष्कळ संधी देते.

प्रलयाच्या कसोटींना मूक समर्पणाने हाताळत, तपोनगरवासियांनी गुरुजींच्या अपेक्षांपर्यंत प्रगती करण्याचे त्यांचे प्रयत्न चालू ठेवले आहेत. हे प्रगतीसाठी न चुकता केलेले प्रयास, प्रत्येकाला महान गुरूंच्या दृष्टीत यशस्वी होण्याची अर्हता प्राप्त करून देतात. अमरांच्या महासमाधीच्या दिवशी, आम्ही स्वतःला पणाला लावून, गुरुजींच्या स्वप्नाची पूर्तता करण्यासाठी पुन्हा समर्पित करतो. ■

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

जुलै २००५

आपल्यापैकी प्रत्येकाने अनुभवले असणार की आपल्या जीवनात नेहमी चमत्कार घडत असतात – ज्यांना आपण मूक चमत्कार म्हणून ओळखायला आणि वर्णन करायला शिकलो आहोत – आणि ते थांबणार नाहीत. मी आज हे सांगायचा प्रयत्न करतो आहे की जेव्हाकेव्हा आपण ध्यानवर्गांमध्ये प्रवेश घेतो तेव्हा आपल्याला नेहमीच चमत्कारांची अपेक्षा असते. आणि मी म्हणतो, आपल्याला अपेक्षा करण्याचा पूर्ण अधिकार आहे. आपण अपेक्षा का करू नये? चमत्कार घडतातच आणि आपण आणखी चमत्कारांची अपेक्षा करतो आणि ते घडतीलही. श्रद्धा आपल्याला सर्वकाही मिळवून देते. आपली स्वत:ची श्रद्धाच असते जी चमत्कार घडवते.

आपल्यापैकी जवळजवळ प्रत्येकाने हा प्रश्न विचारला असणार: 'आपण आपली स्वत:ची आध्यात्मिक प्रगती कशी ओळखू शकतो?' मी माझ्या गुरूंना हा प्रश्न विचारला होता. अनेक लोकांनी हा प्रश्न विचारला आहे आणि आता सुद्धा लोकं विचारत राहातात. हे साहजिक आहे आणि आम्ही प्रत्येक वेळी त्याचे उत्तर दिले आहे आणि मी पुन्हा त्याची पुनरुक्ति करू इच्छितो. मी ते एका विनोदी पद्धतीने देखील मांडू इच्छितो. आपल्यामधे आध्यात्मिक प्रगती झाली आहे का हे आपण कसे ओळखू शकतो? मी जर शीघ्रकोपी मनुष्य असेन, आणि माझ्या स्वभावात जर फरक पडला असेल, तर माझा मित्र मला ते सांगेल. मला आठवते, मागच्यावेळी मी एका व्यक्तीबद्दल सांगितले होते ज्याला एक प्रश्न विचारण्यात आला होता, "ध्यानसाधनेपासून तुम्हाला काय लाभ झाला आहे?" तो म्हणाला, "मी शांती अनुभवतो आणि माझ्या आजूबाजूचे लोक सुद्धा शांती अनुभवतात." आपण आपल्या प्रगतीबद्दल काळजी करायची गरज नाही कारण आपण प्रगती करीत आहोत; नाहीतर तुम्ही इथे बसलेला नसता; माझी वाट पाहत, मला उशीर झालेला असताना देखील !

प्रसंगवश, आपण समजून घेऊया की, "कोण विद्यार्थी आहे आणि कोण विद्यार्थी नाही; कोण ऋषींच्या ह्या कुटुंबाचा सदस्य आहे आणि कोण सदस्य नाही?" प्रत्येक जण या कुटुंबाचा सदस्य आहे आणि ऋषी अशाप्रकारे गोष्टींकडे पाहातात. प्रसंगवश, या क्षणी मला असे सांगायचे आहे की, "आपण प्रगती करीत आहोत म्हणून, आपण ज्या कोणत्या पातळीवर आहोत, आणि आध्यात्मिकदृष्ट्या जिथेकुठे आहोत तिथून आपण जाणीवपूर्वक एक भक्कम प्रयत्न करू शकतो." आपण कदाचित निर्विकल्प समाधी अनुभवत असू, पण त्या पातळीवरून सुद्धा आपण स्वत:ला उंचावर नेऊ या. आपण साधारण लोकं राहिलेलो नाही; आपण असाधारण लोकं आहोत; आपण हे ध्यानात ठेवू या. आपण पूर्वी ज्या पद्धतीने वागत होतो त्यानुसार आपल्याला कधीही वागता येणार नाही. प्रत्येक परिस्थितीत आपला प्रतिसाद त्याप्रमाणे असला पाहिजे जसा माझ्या गुरूंनी दिला असता किंवा जसा प्रतिसाद ऋषी देतील. जेव्हा आपण ध्यान करणे चालू ठेवतो तेव्हा हे साहजिकच आपोआप घडते. पण एक जाणीवपूर्वक प्रयत्न आपल्याला वेगाने पुढे नेतो; आपण ह्या गोष्टी करू या.

वाईट कर्मे बहुधा आपल्याला आध्यात्मिकतेपासून दूर नेतात. ती आपल्याला आध्यात्मिक संगतीपासून दूर नेतात. ती आपल्याला आध्यात्मिक उंचीवरून खाली आणतात. जेव्हा हे घडते तेव्हा त्याच वेळी आणखी काहीतरी सुद्धा घडते. वाईट कर्मे आपला अहम् वाढवतात; आणि आपल्याला अहम् विषयी माहीत आहे. अहम् म्हणतो, 'मी बरोबर आहे आणि इतर सर्वजण चूक आहेत.' अहम्‌चा गुणधर्म असा आहे की तो आध्यात्मिकदृष्ट्या कधीही आपले मार्गदर्शन करू शकत नाही, तो फक्त आपल्याला तात्कालिक संतुष्टता देऊ शकतो, कारण त्याची दृष्टी मर्यादित असते. आपली जी कोणती आध्यात्मिक पातळी आहे त्याच्या पलीकडे आपल्याला अहम् कधीही नेऊ शकत नाही. खरं म्हणजे, अहम् आपली दिशाभूल करतो, तो आपल्याला आध्यात्मिकदृष्ट्या खाली पाडतो. आणि जेव्हा आपण आध्यात्मिकदृष्ट्या खाली असतो तेव्हा साहजिकच आपण दु:ख, क्लेश ओढवतो आणि आपण परमेश्वरापासून दूर जातो. मी आणखी एका शब्दाची भर घालतो – आपण आपल्या गुरूपासून दूर जातो, आणि आपल्यावाटी अडचणी आणि दु:ख येते. वाईट कर्मांच्या प्रभावापासून आपण स्वत:चे संरक्षण कसे करू शकतो? ऋषींच्या पद्धती – मी आधी सांगितल्याप्रमाणे – साध्या, सरळ आणि सर्वात जास्त परिणामकारक आहेत. तुम्ही त्यांच्यापैकी कोणत्याही एकाचा अवलंब करून पाहू शकता. १) तुमचा अहम् खाली ठेवा; २) नकारात्मक भावना दूर ठेवा; ३) नकारात्मक विचार दूर ठेवा, आणि अर्थातच ध्यान जरूर करा. ध्यानात नियमितपणा आणा.

चैतन्यात 'प्रचंड स्थित्यंतर' हे अनेक नव युगीय गट वापरत असलेले परिचित वाक्यांश आहे. आपण चैतन्य हा शब्द बाजूला करून त्या जागी जाणीव हा शब्द आणला, तर त्याने सर्वकाही स्पष्ट होते. जाणिवेतील हे प्रचंड स्थित्यंतर काय आहे? एक उत्थान होत आहे आणि लोकं ते ओळखू शकत आहेत. हे जाणिवेचे उत्थान, हा जाणिवेचा विस्तार आता आपल्याला काही वास्तवे नीट समजून घेण्यात मदत करीत आहे, जी अस्तित्वात होती पण आपल्या लक्षात आली नव्हती. आता आपण ती ओळखू शकत आहोत. अनेक गोष्टी आपल्याला अद्याप समजायच्या आहेत, पण आपण ह्या गोष्टी ओळखू शकत आहोत. त्यांच्यापैकी काहींची मी सूची केली आहे.

ऋषींनी नवीन आणि सूक्ष्म ऊर्जा खाली आणल्या आहेत. आपण स्वत: ग्रहण काळादरम्यान आपल्या नियमित ध्यानाने ऊर्जा खाली आणतो. आणि अशा असामान्य संवेदनशीलता असलेली लोकं आहेत, जी ओळखू शकत आहेत, की ह्या पृथ्वीवर नवीन ऊर्जा आता उपलब्ध आहेत. ते जाणिवेचे उत्थान आहे – सूक्ष्म ऊर्जा, सूक्ष्म जग आणि प्रकाश जीव यांसारख्या गोष्टी ओळखण्यासाठी आपल्या क्षमतेत झालेली वाढ. सूक्ष्म जगांमध्ये प्रकाश जीव आणि सूक्ष्म जीव आहेत आणि आपण ही वास्तवे ओळखू शकतो आहोत आणि काही लोकांचा ह्या महान गुरूंशी संपर्क आहे. लोकं समजू शकत आहेत की आपण नवयुगात प्रवेश करीत आहोत. लोकांना ते जाणवते आहे, लोकं हे अनुभवू शकत आहेत. काही लोकं समजू शकत आहेत की अस्तित्वाचे इतर आयाम आहेत. काही लोकं ह्या आयामांमध्ये प्रवेश करू शकत आहेत. आपण नवीन घटनांबद्दल स्वत:ला अद्ययावत ठेवू शकत नसल्याकारणाने, आपल्याला ह्यांपैकी अनेक गोष्टींची माहिती नाही. म्हणून मी नेहमी सांगतो की तुम्ही वाङ्‌मयाचे वाचन चालू ठेवले पाहिजे आणि ह्या गोष्टींसाठी तुमचे मन खुले ठेवले पाहिजे. अशा अद्‌भुत गोष्टी घडत आहेत आणि एक प्रकारची विस्तारित जाणीव आहे. हेच 'प्रचंड स्थित्यंतर' आहे. ■

श्री जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

११-०६-२०१७

"लीविंग इन द प्रेझेंस" किंवा परमेश्वराच्या उपस्थितीत जगणे म्हणजे काय? मला जे समजते ते असे की, प्रेझेंस मधे जगणे म्हणजे, परमेश्वराच्या उपस्थितीची जाणीव ठेवून जगणे. जेव्हा आपल्याला आपल्या अवतीभोवती परमेश्वराच्या उपस्थितीची जाणीव असते, तेव्हा साहजिकच आपल्या जगण्याचा दर्जा उंचावतो. मी या गोष्टीला अशाप्रकारे समजण्याचा प्रयत्न करतो. आपण गुरुजी असतानाचे दिवस जर आठवले तर आपल्या लक्षात येईल की, त्यांच्या उपस्थितीत आपली वागणूक उत्तम राहत असे. त्यांच्या उपस्थितीत आपल्या भावनांमध्ये आणि विचारांमध्ये एक निराळीच उंची असायची, आपल्या अंतरंगात एक विस्तार असायचा. आपले अंतरंग प्रेमाने भरलेले असायचे. आपण इतरांना सहज सामावून घेत असू. त्यांच्या उपस्थितीत आपल्याला कित्येक गोष्टी महत्त्वाच्या वाटत नसत, जीवनातील कित्येक क्षुल्लक तपशीलांकडे आपण दुर्लक्ष करू शकत होतो कारण त्यांच्यासमवेत जगणे, त्यांच्याशी नाते जोडणे हेच आपल्यासाठी त्यावेळी महत्त्वाचे असे.

अशाचप्रकारे आपल्याला आपल्यामध्ये आणि अवतीभोवती परमेश्वराची उपस्थिती इतक्या गंभीरतेने घ्यायला हवी. पुष्कळ काळ कदाचित आपण ते करू शकणार नाही. त्याच्या उपस्थितीकडे दुर्लक्ष करून कदाचित आपण आपल्याला वाटेल तसे वागू, जगू. एका साधकाचा हा खरा संघर्ष असू शकतो. मी माझ्या स्वतःच्या संघर्षावरून हे कबूल करतो. पण आपण जर खरोखरंच यावर विश्वास ठेवला की परमेश्वर आपल्या अवतीभोवती आहे आणि त्याच्या उपस्थितीची जाणीव ठेवली, हे लक्षात घेतले की तो आपले निरीक्षण करतो आहे, आपल्याला दोषी ठरवण्यासाठी नाही तर आपली मदत करण्यासाठी, तेव्हा साहजिकच आपली वर्तणूक उत्कृष्ट राहील. आपल्याला एकप्रकारचा विश्वास राहील, त्याचा आधार राहील, आपल्या मनात सुरक्षिततेची एक भावना असेल, की तो आहे, आपल्याला बघतो आहे, आपली काळजी घेतो आहे. ही जाणीव आपल्याला त्याच्याशी जोडून ठेवेल, ज्यामुळे आपले विचार, आपल्या भावना उदात्त राहतील आणि त्याच्या सहवासात आपण निर्भीडपणे आध्यात्मिकतेचा अभ्यास करू शकू. अर्थातच हे सोपे नाही. जगण्याच्या प्रक्रियेत आपण जीवनात अडकतो. जीवनामध्ये एक निराळेच आकर्षण बळ आहे. जीवनातील विविध गोष्टींमध्ये असलेली आपलीच आसक्ती कदाचित आपल्याला त्याच्या उपस्थितीबद्दल अंध बनवेल. पण तो आहे. नेहमीच. असो. आपण जर त्याच्या उपस्थितीबद्दल सतत जागरूक असण्याचा हा अभ्यास करू शकलो - जे की शक्य आहे कारण गुरुजींनी तसे सांगितले होते आणि ते तसे जगतही होते - तर आपले जीवन खूप सुंदर होईल.

मधुमेह असलेल्या एका माणसाने मला सांगितले की ध्यानामुळे त्याच्या रक्तामधील साखरेचे प्रमाण इतके कमी झाले की, त्याने औषध घेणे थांबवले आहे. हे खूपच अद्भुत आहे. हे खरंच शक्य आहे का? या माणसाच्या बाबतीत असे घडले आहे. हे नक्कीच शक्य आहे. पण जर का कोणी ध्यानसाधना सुरू केली, तर त्याने औषध घेणे थांबवायला पाहिजे का? या माणसाच्या बाबतीत ते ठीक आहे, कारण मधुमेह असूनही त्याच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण पाहिजे तेवढे झाले आहे. ध्यानावर त्याची जबरदस्त श्रद्धा आहे. पण सामान्यतः - मी या माणसाबद्दल बोलत नाही आहे - जर आजार बरा झाला नसेल, तर आपण औषध घेणे थांबवायला नको.

आपण गुरुजींकडून शिकलो आहोत की, आजारी असताना आपल्याला वेगवेगळ्या पातळ्यांवर त्याचा उपचार करावा लागतो. शरीराच्या पातळीवर आपल्याला औषधोपचार करावा लागतो. इतर पातळ्यांवर उपचारासाठी आपल्याला आध्यात्मिक अभ्यासांची मदत घ्यावी लागते. आपल्याला ध्यान करावे लागते. सेल्फ-हीलिंगची मदत घ्यावी लागते. आणि महत्त्वाचे म्हणजे आपल्याला बदलावे लागते. आता तर डॉक्टर्स सुद्धा लवकर बरे होण्यासाठी ध्यान करण्यास सांगतात. साधारणपणे आजाराचे मूळ आपल्या कर्मांमध्ये असते. जेव्हा आपण ध्यान करतो, तेव्हा आपले कर्म नष्ट होतात आणि आजार बरा होतो. पण कधीकधी त्याला वेळ लागतो. लगेच आराम मिळत नाही. ते आपल्या प्रयत्नांवर निर्भर करतं. आपण किती ध्यान करतो? आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आपण परिवर्तित होण्यासाठी किती वेळ घेतो. आपले बरे होणे हे त्याच्यावर अवलंबून असते.

जेव्हा आपण ध्यान करण्यास सुरुवात करतो, तेव्हा आपल्या शरीरप्रणालीत कर्मांच्या नष्ट होण्याची प्रक्रिया सुरू होते. या प्रक्रिया सुरू होतात आणि ध्यानात आपल्या प्रयत्नांमुळे, आपल्या स्वतःमध्ये परिवर्तन करण्याच्या आपल्या प्रयत्नांमुळे त्या बळकट होतात. जर आपली कर्मे जास्त असतील किंवा जास्त प्रखर असतील तर आपल्याला जास्त प्रयत्न करावे लागतात आणि आपल्याला त्यांना नष्ट करण्यासाठी जास्त वेळ लागू शकेल. जर कर्म नष्ट झाले नसतील आणि आजार बरा झाला नसेल आणि तेव्हा जर का आपण औषधोपचार थांबवला तर त्याचे दुष्परिणाम होऊ शकतात. आपल्या शरीराला इजा होऊ शकते, नुकसान होऊ शकते. त्यातील काही नुकसान कदाचित पुन्हा भरून काढता येण्यासारखे नसते. आपल्याला शरीराच्या नियमांचा आदर करायला हवा.

लोकं म्हणतात की, औषधांचे विपरीत परिणाम होतात. पण आपल्याला औषधं आजार असे पर्यंतच घ्यावी लागतात. जीवनभर त्यांची आवश्यकता नसते. अर्थात काही औषधं आपल्याला आयुष्यभर घ्यावी लागू शकतात. पण जेव्हा आजार बरा होतो, तेव्हा आपल्याला औषधांची गरज नसते. आणि जर ध्यान आणि परिवर्तन आपल्याला आजारपणातून मुक्त करू शकतात, तर आपल्या निरंतर साधनेमुळे ते आपल्याला औषधांच्या विपरीत परिणामांपासूनही मुक्त करू शकतात. ऋषी हे खूप व्यावहारिक आहेत. जेव्हा आपल्या शरीराला दुखापत झालेली असते, तेव्हा असे म्हणता येणार नाही की, बसून ध्यान करा. आपल्याला त्यावर मलमपट्टी करून उपचार करावा लागतो. शरीराच्या कायद्यांचा आपण आदर करायला हवा. शरीराची काळजी घेणे, हे सुद्धा आपले कर्तव्य आहे. म्हणूनच औषधोपचार, डॉक्टरांच्या सल्ल्याचे पालन आणि त्याशिवाय ध्यानधारणा आणि हीलिंग करून उपचार करणे सर्वात समंजस मार्ग ठरेल. आणि आपल्याला स्वतःमध्ये परिवर्तन करण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतील. तेव्हा हा शहाणपणाचा, संतुलित उपाय ठरेल.

वैद्यकीय क्षेत्रात प्रगती, ही सुद्धा परमेश्वराचीच देण आहे. अर्थात, अशा काही शक्ती आहेत, ज्या या क्षेत्रातील प्रगतीच्या आड येतात, पण संपूर्ण मानवतेसाठी सध्या जे वैद्यकीय उपाय उपलब्ध आहेत, त्यांचा आपल्याला स्वीकार करावाच लागेल.

सत्ययुगात या गोष्टींची गरज राहणार नाही, औषधींची गरज राहणार नाही, कारण सत्ययुगात कोणतेच आजार लोकांना होणार नाहीत. ■

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 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 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.

महर्षी अमर

सुनील बिसरहळ्ळी, अनुवाद : वैशाली जोशी

जेव्हाजेव्हा मी महर्षी अमरांबद्दल विचार करतो तेव्हातेव्हा मी विस्तीर्णता, सर्वव्यापकता आणि चिरस्थायित्वाचा विचार करतो. मी विनम्रता, प्रेम आणि दयाळूपणाचा सुद्धा विचार करतो. ते हे सर्व आणि आणखी खूप काही आहेत. ज्ञानाला समजायला सोपे करण्याची त्यांची क्षमता महान आहे, मग ते ह्या जन्मी अमर म्हणून असो किंवा इतर जन्मांमधे आणखी कोणी असो.

जर आपल्या जीवनांची तुलना चैतन्याच्या सागरातील नावेशी केली आणि गुरुजींची आपल्या शिडांसाठी वाऱ्याशी तर महर्षी अमर हे ध्रुव ताऱ्याप्रमाणे आहेत, दिशा दाखवणारे आणि आशा देणारे.

महर्षी अमर जीवन पूर्णपणे जगले. त्याला त्यांनी साजरे केले. त्यांना क्रिकेट आणि संगीतही तितकेच प्रिय होते जितके ऋषी आणि त्यांचे कार्य. त्यांनी गीते लिहिली आणि त्यांची रचना केली. जेव्हा मी गुरुजींना पहिल्यांदा भेटलो तेव्हा मी माझ्यासोबत एक गुलाबाचे फूल नेले होते. त्यांनी ते माझ्याकडून घेतले आणि महर्षी अमरांच्या फोटोसमोर ठेवले, आणि म्हणाले, "अमरांना गुलाबाची फुले खूप प्रिय होती." मी तिथे अवाक् उभा राहिलो, मनात हा विचार करीत की, दोन्हीपैकी काय जास्त महान होते, महर्षी अमरांचा साधेपणा की गुरुजींचे त्यांच्या प्रती प्रेम. महर्षी अमरांनी अशाप्रकारे माझ्या आयुष्यात प्रवेश केला.

महर्षी अमरांच्या सूक्ष्मजगातील कार्यांबद्दल बोलताना आपण सर्वांनी गुरुजींना ऐकले आहे. एकदा, गुरुजींनी महर्षी अमरांच्या सूक्ष्मजगातील कार्यांपैकी एकाचे वर्णन केले, ज्याबद्दल मला नंतर स्वप्न पडले. एक प्रचंड ऊर्जा, खाली पृथ्वीवर येण्यासाठी वाट पाहात होती, आणि ते घडण्यासाठी दोन ग्रहांमध्ये दुवा जोडणे आवश्यक होते. मी हे दोन ग्रह आकाशामध्ये खूप वेगाने परिभ्रमण करीत असलेले पाहिले, आणि महर्षी अमर त्यांच्या मध्ये उभे असलेले पाहिले. एकाएकी महर्षी अमर आकाराने मोठे होण्यास सुरुवात झाली आणि ते इतके मोठे झाले की त्यांनी एक पाय एका ग्रहावर ठेवला आणि दुसरा दुसऱ्यावर, आणि याप्रमाणे दोन्ही ग्रहांमध्ये दुवा जोडून मानवजातीच्या हितासाठी ही अफाट ऊर्जा खाली आणण्यात मदत केली. महर्षी अमर जे रहस्य होते त्याची ही झलक आहे.

आता, जरी ते शारीरिकदृष्ट्या आपल्या सोबत नसले तरी, ते खूप प्रेमाने आणि सहनशीलतेने आपल्या आणि त्यांच्यामधले अंतर दूर करतात. गुरुजींप्रमाणे ते आपल्या जीवनातील एक अविभाज्य भाग आहेत. ■

आध्यात्मिक छत्री

वैशाली जोशी

जेव्हा एका व्यक्तीने महर्षी अमरांना विचारले, "ह्या पृथ्वीवर असे कोणते स्थान आहे, जे सुरक्षित आहे?" महर्षी अमर म्हणाले, "असे कोणतेही स्थान नाही. फक्त आध्यात्मिक छत्री खालीच ती जागा आहे."

महर्षी अमरांचे हे शब्द आजच्या या काळासाठी किती साजेसे आहेत. जसजसे आपण अंध:काराकडून पुढे प्रकाश युगाच्या दिशेने वाटचाल करीत आहोत, तसतसे आपल्या भोवती सर्वत्र तळागाळापासून ते सर्वोच्च स्तरापर्यंत प्रलय प्रत्येक दिवशी अधिकाधिक तीव्र होताना आपण पाहात आहोत. तो वैयक्तिक, सामाजिक, राष्ट्रीय ते जागतिक स्तरापर्यंत आपल्या जीवनातील जवळजवळ प्रत्येक पैलूला स्पर्श करतो आहे.

फक्त आध्यात्मिकता हीच ती एक छत्री आहे जी आपल्याला आसरा देऊ शकते आणि ह्या कठीण काळातून सुखरूप तरून जाण्यात आपल्याला मदत करू शकते. महर्षी अमरांनी आध्यात्मिकतेची व्याख्या चांगले आणि प्रामाणिक असणे अशी केली. त्यांच्या शिकवणींतून त्यांनी आपल्याला ज्ञान, तत्त्वे आणि साधने दिली आहेत, आणि आध्यात्मिक छत्री पर्यंत पोहोचण्याचा आणि त्याच्या खाली राहाण्याचा मार्ग आपल्याला दाखवला आहे. ह्या छत्री खालची जागा अपरिमित आणि पूर्णपणे दैवी कृपेने भरलेली आहे. ही दैवी कृपा आपले कवच बनते आणि सर्वकाळ, प्रत्येक परिस्थितीत आणि मग आपण कुठेही असलो तरी आपले रक्षण करते. ह्या जागेसाठी पात्र होण्यासाठी आपण आपल्या जीवनात आध्यात्मिक मूल्ये भिनवायला हवी.

जेव्हा आपण आध्यात्मिकतेत स्थिरावलेले असतो तेव्हा आपल्या भोवताली अशांतता, अव्यवस्था, असुरक्षितता किंवा अस्थिरता असली तरीही आपण शांतीने आणि समाधानाने जगू शकतो, गोष्टींना स्पष्टपणे पाहू शकतो आणि आपल्याला सुरक्षित सुद्धा वाटत असते. कारण आपण ह्या ज्ञानात जगतो की आपण एकटे नाही, देव आणि ऋषी नेहमी आपल्या सोबत आहेत, आणि आपण कोणत्याही आणि सर्वच गोष्टींसाठी त्यांचा आधार घेऊ शकतो.

महर्षी अमरांच्या ३५व्या महासमाधीच्या दिवशी आपण आध्यात्मिक छत्रीला घट्टपणे धरून ठेवण्याचा निर्धार करूया, जेणेकरून आपण आपल्या अंतिम ध्येयाच्या, म्हणजे मोक्षाच्या दिशेने प्रवास करीत असताना प्रलयाने उत्पन्न केलेल्या आंतरिक आणि बाह्य अशा सगळ्या वादळांतून सहीसलामत बाहेर पडू शकू. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: प्रकाशाचे प्रवहन करताना मी कोणत्या दिशेकडे तोंड करून बसायला हवे?

उ: प्रकाशाच्या प्रवहनासाठी कोणत्याही दिशेकडे तोंड करून तुम्ही बसू शकता. तुम्ही बसून किंवा उभे राहून, काम करताना किंवा प्रवास करताना देखील प्रकाशाचे प्रवहन करू शकता.

प्र: प्रवाहित झालेल्या प्रकाशाचे प्रमाण आपोआप वाढत जाते का?

उ: नाही. तुम्ही प्रकाश पसरवता. लोक तो ग्रहण करतात आणि त्यांनी जर तो पुढे आणखी पसरवला, तर तो आणखी पसरतो. त्याच्या प्रमाणात आपोआप वाढ होत नाही.

प्र: जेव्हा आपण प्रकाश प्रवाहित करतो, आणि ज्यांना तो मिळतो, त्यांनी प्रकाशाला त्यांच्यात प्रवेश करण्यासाठी विनंती करायला नको का?

उ: जेव्हा आपण प्रकाश पाठवतो, तेव्हा लोकांना या पातळीवर त्याबद्दल माहीत राहणार नाही. लोक एका वेगळ्या पातळीवर प्रकाश ग्रहण करत असतात आणि सर्वच तो ग्रहण करत असतात. काही लोकच फक्त त्याचा स्वीकार करत नाहीत. आणि गंमत म्हणजे, प्रकाश नेहमीच विचारत असतो, "मी तुमच्यात प्रवेश करू शकतो का?"

प्र: प्रकाश संपूर्ण जगातील प्रत्येक ठिकाणी पोहोचतो आहे, हे मला कसे कळणार?

उ: डोळे बंद करून, आपल्या अंतःचक्षूंनी बघण्याचा प्रयत्न करून पहा की प्रकाश संपूर्ण जगापर्यंत पोहोचला आहे का? तुम्हाला ते दिसले जरी नाही, तरी कळेल. तुम्ही जगात होणाऱ्या बदलांचे अवलोकन पण करू शकता. आपण प्रकाश प्रवाहित करत आलो आहोत. तुम्ही आपल्या देशात घडत असलेले बदल पाहू शकता. देशात गोंधळ आहे, लोकांच्या मनात प्रश्न आहेत. लोकांना हे कळते आहे की आणखी अन्याय्य गोष्टी आता ते सहन करू शकणार नाहीत. प्रकाशामुळे, प्रकाश लोकांपर्यंत पोहोचल्यामुळे अशी जागृती घडते आहे.

प्र: प्रकाश हा कुठून अवतरित व्हायला सुरुवात झाली?

उ: प्रकाश हा नेहमीच इथे होता. खरं तर आपण प्रकाशातूनच आलो आहोत.

प्र: प्रकाश हा अदृश्य का असतो?

उ: प्रकाश अदृश्य आहे कारण त्याच्या कंपनांची कंपनसंख्या वेगळी आहे.

प्र: प्रकाश हा आत्मा आहे का?

उ: आपल्याला 'होय' असेच म्हणावे लागेल कारण आत्मा हा प्रकाशाचा एक कण असतो. हा प्रकाश एक खूप मोठा आत्मा आहे, मूळ आत्मा आहे, असे म्हणता येईल. पण प्रकाशाला आत्मा म्हणून आपण त्याला मर्यादित करू नये. सर्व आत्मे, संपूर्ण सृष्टी प्रकाशातून निर्मित झाली आहे. आपण जर का ओळखले की प्रकाश हा परमेश्वरच आहे तर आपल्याला बऱ्याच प्रश्नांची उत्तरे मिळतील.

प्र: प्रकाश हा कुठून आला?

उ: अव्यक्त परमेश्वरातून.

प्र: आपण जर का प्रकाशाला पाहू शकत नाही, तर आपण त्याला कसे अनुभवू शकू?

उ: प्रयत्न करून बघा. डोळे बंद करून त्याला अनुभवायचा प्रयत्न करा. तुम्ही त्याला पाहू शकणार नाही, पण त्याला तुम्ही अनुभवू शकाल.

प्र: प्रकाश स्वतःला अभिव्यक्त कसे करतो?

उ: प्रकाश पुष्कळ मार्गांनी स्वतःला अभिव्यक्त करत असतो – प्रेम, शांती, सत्य, उच्च जाणीव, आनंद, स्वप्ने, आकांक्षा, साहस, इतरांसोबत वाटून घेण्याची प्रेरणा, खोटेपणाबद्दल असहिष्णुता इत्यादी. आपल्या देशात तेच घडते आहे – भ्रष्टाचाराविरुद्ध असहिष्णुता. अशा कित्येक गोष्टी आहेत, ज्यांचे तुम्ही अवलोकन केले पाहिजे आणि जाणून घ्यायला पाहिजे.

प्र: प्रकाश जास्तीत जास्त कसा ग्रहण करायचा ?

उ: प्रेमाने. प्रेमाने तुम्ही जास्त प्रकाश मागा. त्याच क्षणी जास्त प्रकाश तुम्हाला मिळेल.

प्र: सर्वात प्रथम प्रकाश कोणी पाहिला?

उ: हे सांगणे फार कठीण आहे. ज्यांनी कोणी त्यांचे डोळे उघडले, त्यांनी प्रकाश पाहिला. आपण प्रकाशातूनच आलो आहोत. म्हणून जेव्हा आपण डोळे उघडले, तेव्हा आपण प्रकाशाला पाहिले. ■

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/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 1	200/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 2	250/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

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

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

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

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

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

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन:३२५२२४९१)

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

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

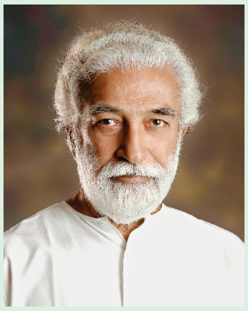
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन:२४४७०५३३)

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

Published: 21st of Every Month. RNI. No. KARMAR/2008/27314 Regd. Postal Regn. No. KARN/BGE/1125/ 2017-2019
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

अलीकडेच मला तिरुपती येथील तिरुमला मंदिराच्या आत, मुख्य गाभाऱ्याच्या बाहेर, जेथून आपण देवतेची मूर्ती पाहू शकतो, तेथे बसून ध्यान करण्याची संधी मिळाली. मी ऋषींचे आवाहन केले व ध्यान केले आणि कल्पना केली की ऋषी मला देवळाच्या आत घेऊन जात आहेत. त्यांनी मला भगवान व्यंकटेश्वरांच्या मूर्तीला स्पर्श करण्यास व त्यांचे आशीर्वाद घेण्यास लावले. हा अनुभव खरोखरच अद्भुत होता !

– कुमार टी. एन.

माझे जीवन पूर्णपणे बदलले आहे. दिवसेंदिवस माझा प्रकाशावरचा विश्वास दृढ होतो आहे आणि माझी सहनशीलता वाढत आहे. मी जास्त चांगली व्यक्ती बनण्याचा प्रयत्न करीत आहे.

– लीना आमिर

गेल्या दोन महिन्यांपासून माझी सर्व ज्ञानेंद्रिये जागृत होत आहेत असे मला वाटत आहे. मला वाटते की माझी आकलन क्षमता देखील तीक्ष्ण झाली आहे, जणुकाही माझे सहावे ज्ञानेंद्रियच जागृत झाले आहे!

– करीश्मा राव

रात्री मी माझ्या दुचाकीने घरी परतत होते आणि माझ्या गाडीचे चाक पंक्चर झाल्याने मी काळजीत पडले. मी मदतीकरिता प्रकाशाची प्रार्थना केली आणि अगदी काही फुटांवरच असलेल्या गॅरेजमध्ये मला मेकॅनिक सापडला! तो म्हणाला की सहसा तो गाडीचे पंक्चर दुरुस्त करण्याचे काम करीत नाही. पण माझ्याकरता तो पंक्चर दुरुस्त करण्यास तयार झाला आणि मला खूप हायसे वाटले! त्याच्या मदतीबद्दल मी त्याला जास्तीचे पैसे देऊ केले पण त्याने ते घेतले नाही. भविष्यात गरज पडल्यास त्याची मदत घेता यावी, यासाठी त्याचे कार्ड त्याने मला दिले. हे सर्व फक्त ऋषींच्या कृपेमुळेच शक्य झाले.

माझ्यासारख्या तपोनगरापासून दूर राहणाऱ्यांना मदत करण्याबद्दल मी आपल्या सर्वांची आभारी आहे. जरी मी आजतागायत तपोनगराला भेट दिलेली नाही तरी मानसिक दुवा जोडताक्षणी मी तपोनगरातच आहे असे मला वाटते आणि मला ताबडतोब शांतता जाणवते त्यामुळे माझ्या समोरची अगदी कठीण परिस्थिती देखील निवळते.

– नंदिता विजयन

गुरुजी, सप्तऋषी व प्रकाशाच्या कृपेने माझ्या मुलीने अमेरिकेत 'इलस्ट्रेशन' ह्या विषयातील पदव्युत्तर अभ्यासक्रम पूर्ण केला. ती तेथे एकटीच राहते आणि मला अगदी मनापासून खात्री आहे की गुरुजी, सप्तऋषी व प्रकाश तिची व माझी काळजी घेत आहेत. जेव्हांही मी एखाद्या अडचणीत सापडते तेव्हा मला त्यावर लगेचच तोडगा सापडतो व शांती पुनः प्रस्थापित होते. त्यांनी आमची घेतलेली काळजी, आमच्याप्रती असलेला त्यांचा जिव्हाळा व त्यांनी केलेल्या मदतीकरिता मी कृतज्ञ आहे.

– प्रेरणा काळे

मी नेहमी आंतरिक आनंद अनुभवते आणि नेहमी शांत असते. परिस्थिती कशीही असो मी त्यास सामोरी जाते. मी शांत राहते व अगदी कटू प्रसंगांमधेही त्यांच्या सकारात्मक पैलूंकडे पाहते.

आता मला खूष होण्याकरिता ऐहिक गोष्टींची आवश्यकता राहिलेली नाही. मी निसर्गावर प्रेम करण्यास शिकले आहे आणि बराचसा वेळ मी घराबाहेर बागेत किंवा उद्यानात घालवते. बाहेर निसर्गासोबत वेळ घालवल्यानंतर मला अगदी ताजेतवाने झाल्यासारखे वाटते. प्रकाश व गुरुजींची सोबत माझ्याकरिता पुष्कळ आहे आणि मी स्वतःच्या संगतीतच खूष आहे.

– ॲन चॅपमन

'ह्या आयुष्याचा अर्थ काय?' हा प्रश्नच आता मनात राहिलेला नाही. कारण माझा विश्वास आहे की प्रकाशच माझा सवंगडी आहे, मला सांत्वना देणारा आहे व माझा मार्गदर्शक आहे, हे जाणून मी परमेश्वराच्या प्रेमाच्या अभिव्यक्तीचा शुद्ध आनंद अनुभवत आहे. मी जेथेही असू दे, काहीही करत असू दे, मी ह्या परमेश्वरी प्रेमाची अभिव्यक्ती आहे व माझ्यातून वाहणाऱ्या या प्रकाशरूपी प्रेमाची भावना ही एक शुद्धतम भावना मी अनुभवू शकते.

– लुसिंन्डा बाक

माझ्यातील सर्वोत्तम सकारात्मक बदल म्हणजे जीवनातील सर्व बाजूंच्या स्वीकृतीमध्ये माझी वाढ होय. मी सर्वांप्रती प्रेमाची भावना बाळगण्याचा व मला भेटणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीमधील प्रकाशाशी जोडण्याचा प्रयत्न करीत आहे. कधीकधी दैवी प्रेमाच्या ह्या पातळीवर वावरणे कठीण जाते पण मी आपल्या प्रेमळ गुरुजींच्या शिकवणी अंगीकारण्याचा सर्वोतोपरी प्रयत्न करत असतो.

– स्वप्निल पोवार

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