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 8 MAY 2017 Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(डिसेंबर २००८ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

हे वर्ष किती झपाट्याने संपत आले आहे. मागच्या वर्षापेक्षाही झपाट्याने! हे वर्ष खूप महत्त्वपूर्ण आहे. या वर्षाने जगाला आर्थिक मंदी दिली आणि ओबामासारखे व्यक्तिमत्त्व सुद्धा दिले. या वर्षाने आपल्याला घाबरवले पण आणि त्याबरोबरच आपल्यामध्ये आशा सुद्धा जागवली. काळ्या शक्ती सक्रिय असून सुद्धा, या वर्षाने आपल्याला खूप प्रकाश मिळवून दिला. जगात या वर्षीच जागृतीचा विस्फोट झाला. या वर्षापासून आध्यात्मिक चळवळींनी जोर पकडला आहे.

ब्लॉगर्स किंवा इंटरनेटवर ब्लॉग्स लिहिणारे, प्रेरक ऊर्जांनी भरलेली व्यक्ती, परमेश्वराशी तादात्म्य असलेली व्यक्ती आणि एक प्रकाश कार्यकर्ता म्हणून ओबामाचे वर्णन करतात. निवडणुकींच्या आधी एका व्यक्तीने म्हटले की, ते नव्या ऊर्जांचे वहन करतात. संशयखोर लोकांनी मात्र असे म्हटले आहे की, जरी ते वाकबगार असले तरी ते एक उत्कृष्ट राष्ट्राध्यक्ष आहेत, हे त्यांनी अजून सिद्ध केलेले नाही.

ओबामा हे प्रकाश कार्यकर्ते आहेत का? तांत्रिकदृष्ट्या बोलायचे झाले तर ते प्रकाश कार्यकर्ते नाहीत. पण मला माहीत आहे की, प्रकाश त्यांच्या माध्यमातून कार्य करतो. हल्लीच्या काळात, इतर कोणत्याच व्यक्तीने लोकांमध्ये इतकी अपेक्षा आणि आशा जागवलेली नाही. आणि हे केवळ अमेरिकेपुरतेच मर्यादित नाही. सर्व जगात हे पसरले आहे. या एका व्यक्तीकडून सर्व जगाला प्रचंड बदल, शांती आणि एका नव्या व्यवस्थेची अपेक्षा आहे. कदाचित ओबामा लोकांच्या या सर्व अपेक्षा पूर्ण करू शकणार नाहीत. पण ते लोकांना निराश करणार नाहीत. ते असफल होणार नाहीत.

जेव्हा लोकं अयशस्वी जुन्या व्यवस्थांना आणि लोकांना कंटाळतात आणि खूप तीव्रतेने, मनापासून बदल होण्याची इच्छा करतात, तेव्हा विश्व, नव्या व्यवस्थांना जन्म देते आणि त्यांच्या प्रस्थापनासाठी योग्य माणसांना पुढे आणते. सदोष व्यवस्थांच्या कोसळण्याची ही सुरुवात आहे. मानव निर्मित व्यवस्था, पत्त्यांच्या बंगल्यासारख्या कोसळतील आणि नव्या व्यवस्था लवकरच त्यांची जागा घेतील. अशा काळी भविष्यासाठी दूरदृष्टी बाळगणाऱ्या आणि आध्यात्मिक सामर्थ्याचा प्रचंड साठा असणाऱ्या असामान्य लोकांची गरज असते. ओबामा अशा लोकांपैकी एक आहेत असा माझा विश्वास आहे. मी सहसा एखाद्या व्यक्तीबद्दल लिहीत किंवा टिप्पणी करत नाही. पण ओबामा हे केवळ एक व्यक्ती नाहीत. ते बदलाचे, परिवर्तनाचे प्रवेशद्वार आहेत. आणि आम्ही, प्रकाश कार्यकर्त्यांनी, त्यांना सत्तेच्या आणि महान संभावनांच्या गादीवर बसवण्यासाठी खूप मेहनत केली आहे.

अपेक्षा या नेहमीच ओझे नसून आव्हाने असतात. नैसर्गिक आव्हानांना आणि काळ्या शक्तींमुळे समोर आलेल्या आव्हानांना पार करण्यासाठी, या जगाला शांती आणि प्रकाशाकडे नेण्यासाठी, आपण त्यांना जास्त प्रकाश आणि प्रेम पाठवायला पाहिजे.

वैयक्तिक पातळीवर लोकांना प्रकाश ग्रहण करण्यासाठी आणि त्याला अनुभवण्यासाठी त्यांची मदत करणे हे माझे कार्य आहे. आणि प्रकाश प्रवाहित करून सर्व जगात पसरवण्यासाठी लोकांची मदत करणे, हे माझे कार्य आहे. लोकांना, स्वतःमध्ये स्तब्धता प्रस्थापित करण्यासाठी, प्रकाश अनुभवण्यासाठी आणि एक उच्च जीवन जगण्यासाठी, ध्यान शिकवणे हे माझे कार्य आहे. आणि सर्वांना प्रकाश प्रवाहक बनवून चळवळीला पसरवणे, हे देखील माझे कार्य आहे.

केवळ प्रकाशच आपल्याला आव्हानांच्या पुढील वर्षांमधून, पुढे फोटॉन बेल्टमध्ये आणि सुवर्ण युगात नेतो. ■

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.

तपोनगर आणि त्याचे निर्माता

काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींची ७८वी जयंती तपोनगर येथे २१–५–२०१७ रोजी साजरी करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्यासाठी साधकांनी त्यांची नावे २० मे पर्यंत मानसा कार्यलयात नोंदवावी.
- गुरुजींची अप्रकाशित व्याख्याने असलेले पुस्तक, ‘Thus Spoke Guruji, Vol - 2’, २१–०५–२०१७ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींच्या जयंती निमित्त होणाऱ्या कार्यक्रमाप्रसंगी प्रकाशित करण्यात येईल.
- आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्राचा नववा वार्षिकदिन १७–४–२०१७ रोजी साजरा करण्यात आला.
- बुधवार, ३ मे २०१७ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत तपोनगर येथे ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात येईल. वेबकास्टची सोय असलेले बाहेरील विद्यार्थी देखील वर्ग चालू असताना होणाऱ्या प्रत्यक्ष प्रसारणाद्वारे ह्यात भाग घेऊ शकतील. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असलेल्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३० एप्रिल २०१७ पर्यंत मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधून आपले नाव नोंदवावे.
- मानसा कॅलेंडर आता एन्ड्रॉइड आणि आय ओ एस प्लॅटफॉर्मस् वर देखील उपलब्ध आहे. एन्ड्रॉइड वापरकर्ते आमच्या वेबसाईटवरून डाउनलोड करू शकतील आणि आयफोन वापरकर्ते ॲप स्टोर वरून ‘मानसा कॅलेंडर’ शोधून डाउनलोड करू शकतील.

आनेकल येथील कार्यक्रम

गुरुवार, १८–५–२०१७ रोजी सकाळी ११.३० वाजता आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात गुरुजींची जयंती साजरी करण्यात येईल.

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	–	व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	–	प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १४	–	शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार २१	–	गुरुजींच्या जयंती निमित्त कार्यक्रम
	–	‘रा’ गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०३	बुधवार	शुक्लाष्टमी
०५	शुक्रवार	शुक्ल दशमी
१०	बुधवार	बुद्ध पौर्णिमा
१८	गुरुवार	गुरुजींची जयंती
१९	शुक्रवार	कृष्णाष्टमी
२१	रविवार	गुरुजींच्या जयंती निमित्त कार्यक्रम
२४	बुधवार	शिवरात्री
२५	गुरुवार	अमावास्या
२८	रविवार	भगवान कल्कींचा वाढदिवस

गुरुजींचा जयंती समारंभ
रविवार, २१ मे २०१७

सकाळी ११ वाजता	–	स्वागत व्याख्यान विशेष ध्यान
दुपारी १२.३० वाजता	–	प्रसाद

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

मी विद्यार्थिनी आहे आणि माझे काम वेळेत करण्याबाबत मी अतिशय दक्ष असते. माझ्यामध्ये भरपूर अहंकार होता आणि प्रत्येक गोष्टीमध्ये मीच श्रेष्ठ असले पाहिजे असे मला वाटत असे. परंतु आता मला समजले आहे की, हे काही बरोबर नाही. प्रकाश प्रवहनाच्या सरावाने मला आरामदायक, शांत आणि सकारात्मक वाटते. ते अज्ञान नाहीसे करते आणि आपणांस साधे व परिपूर्ण बनवते. मी रोज नियमितपणे घरी व शाळेत ह्या दोन्ही ठिकाणी ध्यान करते. आपल्या सर्व समस्यांमधून सहजरीत्या बाहेर पडण्यासाठी आणि समस्या दूर करण्यात मदत केल्याबद्दल मी प्रकाशाचे आभार मानते.

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

प्रकाश प्रवहनाचा सराव करताना मला अतिशय आनंदी वाटते. माझ्या शरीरामध्ये पांढराशुभ्र प्रकाश प्रवेश करीत असल्याचा अनुभव मी करू शकते. मला वाटते की माझे मन व शरीर स्वतंत्र आहे आणि मी कुठेतरी जात आहे. मी प्रकाशाबरोबर खेळते. जेव्हा मी माझ्या सर्व मित्रांकडे व शिक्षकांकडे हा प्रकाश पाठवते, तेव्हा मला छान व शांत वाटते.

– मोनिका के. एम., इयत्ता सहावी, श्री शारदा प्राथमिक शाळा, जयनगर, बंगलोर

माझ्या गटातील काही स्त्रिया रोज प्रकाशाचे प्रवहन करतात आणि त्यांनी प्रकाशास त्यांचा जोडीदार व मार्गदर्शक बनवले आहे.

माझी एक मैत्रीण, सौ. जागृती कोरडे, हिच्या पाठीत रात्री अकरा वाजता खूप दुखायला लागले. पाठीला हात न पोचत असल्यामुळे, बाम लावण्यास ती असमर्थ होती. तिने झोपूनच प्रकाशाची प्रार्थना केली व प्रकाशाचे प्रवहन केले. अगदी पाच मिनिटांतच तिचे दुखणे पूर्णपणे नाहीसे झाले व तिला झोप लागली.

एकदा ती एका पेशंटला कमरेवर ॲक्यूप्रेशर देत होती. ज्या ठिकाणी त्याला खूप दुखत होते त्या ठिकाणी जणू पाण्याचा थेंब पडावा त्या प्रमाणे तिच्या बोटांमधून पांढराशुभ्र प्रकाशाचा थेंब पडताना आणि कमरेमध्ये सामावून जाताना तिने स्पष्टपणे पाहिला.

प्रकाश किती प्रमाणात संरक्षण देऊ शकतो हे सौ. वैशाली मोठे, हिने अनुभवले. ती सकाळी पुस्तक वाचत होती आणि तिने वाचण्यासाठी दिवाही लावला होता. अचानकपणे बल्ब फुटला व त्याच्या काचा सर्व खोलीभर पसरल्या. ती ज्या सोफ्यावर बसली होती त्याच्या खाली देखील काचेचे तुकडे पडले होते परंतु एकही काचेचा तुकडा तिच्यावर किंवा सोफ्यावर पडला नाही! आम्ही प्रकाश, गुरुजी आणि ऋषींबद्दल अत्यंत कृतज्ञ आहोत.

– सरोज सावले

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

गुरुजी जेव्हा चिक्कगुब्बीमधे राहायला आले, तेव्हा ते मेडिटेशन हॉलच्या खाली असलेल्या एका लहानशा खोलीमध्ये राहिले. तपोनगराची सुरुवात ह्या लहान इमारतीपासून झाली. काही काळानंतर मेडिटेशन हॉलला वाढवून त्याच्या प्रारंभीच्या आकाराच्या दुप्पट मोठे करण्यात आले. वरच्या मजल्यावरील कार्यालयाच्या खोलीत ग्रंथालय होते. पुढे ते युटिलिटी बिल्डिंग मध्ये हलविण्यात आले. तळमजल्यावरील दर्शनी कार्यालयाच्या एका भागात पुस्तकांचे स्टोर रूम होते. पुस्तकांची संख्या वाढल्यामुळे संग्रहाची जागा देखील युटिलिटी बिल्डिंगमध्ये हलविण्यात आली. महर्षी अमरांची समाधी खुल्या हवेतील ध्यानाची जागा होती; त्याचे ध्यानाच्या खोलीत रूपांतर करायच्या आधी त्यावर वाळलेल्या गवताचे छप्पर घालण्यात आले.

कुंडलिनी हॉलचा ऊर्ध्व भाग बांधायच्या आधी काही काळ फक्त खालचे तळघर होते. खरं म्हणजे, हा हॉल अस्तित्वात यायच्या आधी, रिकाम्या जमिनीचा वापर वाळक्या गवताचे छप्पर असलेल्या भोजनगृहासाठी केला जात होता. वैश्विक मनोऱ्याच्या जागी दगडमातीच्या ढीगाने भरलेली रिक्त जमीन होती आणि त्याच्या समोरची जागा वाहनांसाठी पार्किंगची जागा होती. चक्र मंडप असलेले तपोवन अस्तित्वात आल्यानंतर, सप्तऋषींची गुहा आणि महर्षी अमरांच्या गुहेमुळे उद्यानाचे पवित्र स्थळात रूपांतर झाले. खोल्या, अंतर मानसा, 'रा' मेडिटेशन हॉल आणि प्रकाश प्रवहन कार्यालयाच्या बिल्डिंगच्या समावेशनाने तपोनगर विकसित झाले. गुरुजींनी साधकांसाठी नेहमीच सुविधा उपलब्ध करून दिल्या, या हेतूने की प्रत्येक सत्यशोधक ध्यान करून आध्यात्मिकदृष्ट्या प्रगती करू शकेल. अगदी अलीकडे मुख्य मेडिटेशन हॉलमध्ये लावलेले वातानुकूलक त्याच दिशेने एक पाऊल आहे. तपोनगर कृतज्ञतेने त्याच्या निर्मात्यास वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा देते. ■

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

जून २००५

एक व्यक्ति एका थोर आध्यात्मिक नेत्यांकडे गेली, आणि ती बसलेली असताना त्यांनी तिच्याकडे रोखून पाहिले. ती घाबरली आणि तिला वाटले की ते तिच्यावर खूप रागावले आहेत. मग तिच्यात तिचे स्वत:चे गंड आणि प्रतिक्रिया निर्माण होणे सुरू झाले. तिला वाटले की त्यांनी तिच्याकडे रागाने रोखून पाहिले त्या दिवसापासून तिने जे काही करण्याचा प्रयत्न केला, त्यात ती अपयशी झाली. तिच्या वाट्याला फक्त अपयश आले, आणि तिने संपूर्ण नकारात्मक गंड विकसित केला. मी समजून घ्यायचा प्रयत्न केला की हे आध्यात्मिक नेते ह्या व्यक्तिवर एवढे का रागावले होते. साहजिकच मला ऋषींशी संपर्क साधावा लागला. मी त्या गुरूंशी देखील संपर्क साधला. मी त्यांना ओळखतो. ऋषींकडून परवानगी घेतल्यानंतर जेव्हा मी त्या आध्यात्मिक गुरूंशी संपर्क साधला, तेव्हा ते हसले आणि म्हणाले, 'लोकं आपल्याला 'अशा' प्रकारे समजून घेतात!' ते म्हणाले, 'मी त्या व्यक्तिमधून काहीतरी काढून टाकण्यासाठी, काहीतरी नष्ट करण्यासाठी, तिची शरीरप्रणाली स्वच्छ करण्यासाठी, विशेषकरून तिचे प्रभामंडळ स्वच्छ करण्यासाठी तिच्याकडे रोखून पाहात होतो, तिच्यावर रागावलो नव्हतो. तिने तशी समजूत का करून घेतली?' असे आहे की स्व-अध्ययन चांगले असते, पण मार्गदर्शनाने आणि सततच्या स्पष्टीकरणाने मदत होते. कल्पना करा, हा गंड तिच्यात जवळजवळ ८-१० वर्षांपासून होता आणि तेव्हापासून नकारात्मकता वाढत गेली होती. ते नुसते हसले. मी एकांतात विचार करायला सुरुवात केली. मला अशी एकही घटना आढळलेली नाही जेव्हा त्यांनी किंवा कोणत्याही खऱ्या गुरूंनी एखाद्या विद्यार्थ्याला किंवा शिष्याला दुखावले आहे, आणि ते कधीही तसे करणार नाहीत! लोकांनी आमच्यासोबत वेळ घालवला आहे आणि त्यांना हे समजले असणार आणि मी पण वारंवार सांगत असतो की, ऋषी अत्यंत उदार अंत:करणाचे असतात आणि ते आपले नुकसान करत नाहीत. आपण जेव्हा त्यांना योग्यप्रकारे वागणूक देत नाही किंवा जेव्हा आपण काही कायद्यांचे उल्लंघन करतो तेव्हा बहुतकरून आपण कर्म आकृष्ट करतो, पण ह्या कारणामुळे नाही की ते रागावले आहेत आणि त्यांनी आपल्याला दुखावले आहे.

मी खूप आनंदात आहे की मी हा तिसरा रविवार इतरांना त्यांचे विचार मांडता यावेत यासाठी उघडला आहे. ही खूप छान संधी आहे आणि लोकं ह्या संधीचा खूप छान प्रकारे वापर करत आहेत, पण ह्यात देखील सुधारणा करता येईल आणि तसे पाहता कोणत्याही गोष्टीत सुधारणा करता येते. मी तुम्हाला काही संकेत देतो:

आपण हे ध्यानात ठेवूया की आपण साधारण नसलेल्या श्रोत्यांना संबोधत आहोत, हा खूप प्रबुद्ध श्रोतावर्ग आहे. आपल्याला जे ज्ञात आहे ते त्यांना सुद्धा ज्ञात आहे, म्हणून आपण काहीतरी नवीन खुलासा करायला हवा.

मी हे देखील सुचवेन की आपण पुस्तके वाचावीत. आपण खूप वाचन करायला हवे. आपण कधीही फक्त आपल्या पुस्तकांवर सीमित राहता कामा नये. आपल्याला माहीत आहे की ह्या पुस्तकांमध्ये अतिशय दुर्मिळ ज्ञान आहे, पण बाहेर सुद्धा ज्ञान आहे. आपण आपले डोळे आणि कान उघडे ठेवले पाहिजेत. जगात अद्‌भुत गोष्टी घडत आहेत. अगदी अलीकडे, वैज्ञानिकांचा एक गट भेटला आणि त्यांनी चेतनेविषयी चर्चा केली. तुम्ही ह्याची कल्पना तरी करू शकता का?! आपण ह्या गोष्टींचे निरीक्षण करायला हवे, आपण वाचन करायला हवे. कुणी म्हणतो, 'मी टी. व्ही. बघत नाही, मी पुस्तकं वाचत नाही.' मी म्हणतो, 'छान, त्याने कदाचित तुमच्या साधनेला मदत होईल, पण ते तुम्हाला वेगाने प्रगती करायला मदत करत नाही.' आध्यात्मिक क्षेत्रात खूप काही घडते आहे. बाहेर अद्‌भुत माणसे आहेत जी म्हणतात की त्यांनी सूक्ष्मदेहाने प्रवास केला आहे. जेव्हा तुम्ही वाचन करता तेव्हा तुम्हाला जास्त ज्ञान मिळते आणि तुमच्याकडे आधीपासून असलेले ज्ञान देखील स्पष्ट आणि परिभाषित होते. आपल्याला माहीत आहे की इथे जास्त ज्ञान आहे आणि ते आपल्याला खूप आत्मविश्वास देते. ह्या व्यक्तिला माहीत नाही. म्हणून जेव्हा आपण वाचन करतो आणि इथे बोलतो तेव्हा त्याचे स्वत:चे एक मूल्य असते. आपण तयारीत वेळ घालवायला हवा – आपण जर आदल्या रात्रीच कोणत्यातरी मुद्द्याची निवड केली आणि त्यावर बोललो, तर छान, ते एक चांगले व्याख्यान होईल पण त्यात नेहमीच सुधारणा करता येते. हा फक्त एक सल्ला आहे आणि नकारात्मक टीका नाही.

जुलै २००५

एक अतिशय महत्त्वाचा मुद्दा आणि एक नवीन मुद्दा मला अचानक सुचला. प्राणशक्ती आपल्याला सूर्याकडून मिळते. सर्व प्रकारची प्राणशक्ती केवळ सूर्याकडूनच येते. आपण सप्तर्षी प्राणायामाचा सराव करताना देखील आपल्याला उच्च किंवा सूक्ष्म प्राणशक्ती मिळते. महत्त्वाचा मुद्दा हा आहे की सर्व प्रकारची प्राणशक्ती मुख्यत्वे शरीराला ऊर्जित करते. शरीर आणि मन दोन्ही एकमेकांत गुंफलेले असल्याकारणाने जे शरीराला स्पर्श करते ते मनाला देखील स्पर्श करते. म्हणून सर्व प्रकारची प्राणशक्ती शरीराला मदत करते आणि मनाला सुद्धा स्पर्श करते. पण मन शांत होते, आणि प्राणशक्ती त्याला थोडे अधिक सक्रिय बनवते आणि फक्त काही प्रक्रिया चालू होण्यास मदत करते, एवढेच. मन ब्रह्म लोकाकडून मिळालेले आहे. मन स्वच्छ करण्याचे आणि कर्मांचे दहन करण्याचे कार्य ब्रह्म लोकातील ऊर्जा करतात. आपण ध्यान करतो तेव्हा आपल्याला त्या ब्रह्म लोकातूनच मिळतात. म्हणूनच, ध्यानसाधना इतकी महत्त्वाची आहे.

आपल्याला ह्या ऊर्जांचा अल्पसा भाग तेव्हा सुद्धा मिळतो जेव्हा आपण आपल्या भावनांना त्यांच्या सर्वोच्च सीमेपर्यंत, उंचावर नेतो किंवा विस्तारित करतो. पण मन स्वच्छ करण्यासाठी आणि कर्मांचे दहन करण्यासाठी जरूरी असलेल्या ऊर्जा आपल्याला फक्त ध्यानातच मिळतात. त्याचप्रमाणे बुद्धीसाठी आपल्याला आणखी उच्च लोकातून, म्हणजेच, शक्ती लोकातून ऊर्जा मिळाव्या लागतात. आपल्याला त्या तेव्हा देखील मिळतात, जेव्हा आपण ध्यान करतो आणि जेव्हा आपल्या विचारांना त्यांच्या सर्वोच्च सीमेपर्यंत उंचावर नेतो. आत्म्याला ऊर्जा थेट परब्रह्माकडून मिळतात. यासाठी आपण समाधीच्या अवस्थेत पोहोचायला हवे; आपल्याला परब्रह्माकडून ऊर्जा फक्त समाधीमध्ये मिळतात आणि केवळ ध्यान करताना नाही.

आपल्याला जर बहुतेक काळ प्रकाशाच्या अस्तित्वाची जाणीव ठेवता आली तर आपण ध्यान देखील करण्याची गरज नाही, फक्त ह्या कारणासाठी की प्रकाश ईश्वर आहे आणि जवळजवळ सर्व काळ आपण ईश्वरात किंवा ईश्वरासोबत असू. प्रथम आपण सराव करायला हवा आणि प्रकाशाच्या अस्तित्वाबद्दल जागरूक व्हायला हवे. त्यानंतर पुढच्या टप्प्यात प्रकाश आपला सांगाती बनतो. तो एक मार्गदर्शक, एक गुरू बनतो; तो आपल्या अंतरंगातील गुरू आहे. तिसरा मुद्दा हा आहे की आपण गुरूच्या म्हणजेच प्रकाशाच्या सर्व सूचनांचे आणि मार्गदर्शक तत्त्वांचे अंतर्मनातून पालन करायला हवे. आपण जर पालन केले तर कोणतेही दु:ख राहात नाही; आपण सर्व काही साध्य करतो, सर्व चमत्कार घडतात. म्हणून आपण प्रकाशाला आपला सांगाती बनवले पाहिजे – हे खूप महत्त्वाचे आहे. ■

श्री जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०५-०३-२०१७

गेल्या आठवड्यात मला भेटायला आलेले एक गृहस्थ म्हणाले की, आपल्या स्वयंसेवकांसोबत बोलताना त्यांना असे लक्षात आले की, इतर संस्थांसारखी मानसा फाउंडेशन ही व्यावसायिक संस्था नाही. हे सत्य मानसाच्या स्वयंसेवकांच्या स्पंदनांतून जाणवते. त्या गृहस्थांकडून हे ऐकल्यावर मला खूप आनंद झाला आणि अभिमान वाटला. आपल्या स्वयंसेवकांविषयी अभिमान वाटला. प्रामाणिक असणे खूप आवश्यक आहे. आपल्या स्वयंसेवकांना हा मार्ग समजला आहे आणि ते येथील ज्ञान लोकांपर्यंत पोहोचवू शकत आहेत आणि आपल्या आचरणात आणू शकत आहेत. गुरुजींनी आम्हाला अगदी स्पष्टपणे सांगितले होते की, दुसऱ्या कोणत्याही गावात आपले दुसरे केंद्र उघडू नका. हे एकमात्र केंद्र आहे. आपल्याला अंतरंगात विस्तार करावा लागेल. जेव्हा आपण जास्त प्रगती करू, तेव्हाच आपण जास्त योग्यप्रमाणे लोकांचे मार्गदर्शन करू शकू. सत्याच्या प्रामाणिक शोधकांसाठी येथील संपूर्ण ज्ञान आणि ऊर्जा उपलब्ध आहेत आणि त्यांचा वापर करून ते देवाशी सरळ जोडू शकतात. या मानवी पातळीवर, गुरुजींनी सुंदररीत्या मांडलेले हे ज्ञान आपण लोकांपर्यंत पोहोचवण्याचे कार्य सुरू ठेवू.

एका व्यक्तीने मला विचारले, "कृपा करून मला माझ्या चुका सांगा, कृपया मला हे सांगा, की माझे कुठे चुकते आहे. मला वेगाने प्रगती करण्यात त्याचा उपयोग होईल." मी त्यांना सांगितले की आम्ही इथे तसे करत नाही. आम्ही तुमच्यामधील कमतरता पाहण्याचा प्रयत्न करत नाही, आम्ही इथे कोणाला जोखत नाही. आम्ही आध्यात्मिक तत्त्वे फक्त तुमच्यासमोर ठेवत असतो. या तत्त्वांचे, तुम्ही किती प्रमाणात पालन करू शकता, या विषयी तुम्हालाच आत्मपरीक्षण करून समजून घ्यावे लागेल. ही ऋषींची पद्धत आहे, जी की नेहमीच सगळ्यात उत्तम अशी असते. ऋषी हे या सृष्टीतील सर्वात सुज्ञ महात्मे आहेत.

एका व्यक्तीने मला कळवले की तिला काही संदेश मिळत आहेत आणि कोणीतरी तिला कमी खाण्यास सांगत आहे आणि तिला अशा एका ठिकाणी नेण्यात येईल जिथे तिला काहीतरी शिकवण्यात येईल. अशा संदेशांकडे दुर्लक्ष करण्यास गुरुजी नेहमी सांगत असत. ऋषी त्यांच्या मानवी माध्यमांकडूनच नेहमी कळवत असतात.

आपण तीव्र प्रलयातून सध्या चाललो आहोत, जेव्हा सत्य प्रकाशात येत आहे. चांगल्या आणि वाईट अशा दोन्ही गोष्टी प्रकाशात येत आहेत. अशा परिस्थितीला सामोरे जाण्यासाठी आध्यात्मिकदृष्ट्या बळकट होणे, हा एकच मार्ग आहे. आपले कवच आपण रोज बळकट बनवू या. घराबाहेर पडण्यापूर्वी, सात वेळा, "ॐ नंदात्मजाय नमः" या मंत्राचा जप करण्यास गुरुजींनी सांगितले होते. हा मंत्र आपल्याभोवती एका सुरक्षात्मक कवचाचे निर्माण करतो. गुरुजींनी हे सुद्धा सांगितले होते की, हा मंत्र प्रभावी होण्यासाठी नियमितपणे ध्यान करणे पण गरजेचे आहे. आपले ध्यान, आपला चांगुलपणा, आपली उन्नत आध्यात्मिक अवस्था ह्या सर्वांचा फायदा होतो. पण हा मंत्र ऋषींकडून मिळालेली एक भेट आहे. आपण ह्याचा उपयोग करू शकतो.

२६-०३-२०१७

जीवनातील आव्हानांमुळे आपल्या एका साधकाला नियमितपणे ध्यान करणे अवघड जात होते. तपोवनातील चक्रमंडपांमध्ये ऋषींनी प्रत्येक चक्राशी निगडित सुंदर ऊर्जा साठवून ठेवल्या आहेत. आपली साधना स्थिर करण्यात मूलाधार चक्रातील ऊर्जांचा उपयोग होतो. या साधकाने ध्यानात स्थिरतेसाठी ऋषींची प्रार्थना केली आणि आठवड्यातून एकदा जेव्हा तो इथे येत असे, तेव्हा फक्त सात मिनिटांसाठी मूलाधार चक्र मंडपात बसून त्याने ध्यान केले. आता त्याच्या साधनेत नियमितता आली आहे.

तसेच स्वाधिष्ठान चक्राचा उपयोग आपल्या शुद्धीकरणात होतो. आपली सर्जनशीलता वाढते आणि सर्व पातळ्यांवर आपले स्वास्थ्य सुधारते.

मणीपूर चक्राच्या जागृतीने पूर्वजन्मांतील कर्मे नष्ट होतात. आपल्या भावना आणि जीवनाच्या व्यवस्थापनात त्याचा उपयोग होतो.

अनाहत चक्राच्या जागृतीने दैनिक कर्मांचा नाश होतो. आणि ध्यान आपल्याला अशी अवस्था साध्य करण्यात मदत करते, जिथे आपण कर्म गोळा करत नाही, कारण योग्यप्रकारे आणि परिपूर्णतेने जगणे आपण शिकतो.

जेव्हा विशुद्धी चक्र जागृत होते, तेव्हा आपली इच्छा शक्ती वाढते. आणि आपण उच्च अनुभवांचा पाठपुरावा गंभीरतेने करतो.

जेव्हा आज्ञा चक्र जागृत होते, तेव्हा तिसऱ्या डोळ्याच्या उघडण्यासाठी त्याचा फायदा होतो. आपल्याला नव्या उच्च गोष्टींचे आकलन होते आणि आपल्या साधनेत आपण अढळ होतो.

सहस्रार चक्राची जागृती आपल्याला समाधीच्या प्रारंभापर्यंत नेते. आणि आपल्याला आनंद आणि समाधान लाभते.

चक्र ध्यानाच्या पुढील स्तरांवर साधना साहजिकच कठीण होते. पूर्वी आम्ही प्रत्येक चक्रावर काही महिने आणि कधीकधी काही वर्षांसाठी ध्यान करत असू. २०११ साली गुरुजींनी आपल्याला सांगितले की, आपण नवयुगाकडे आता इतकी वाटचाल केलेली आहे की, आपल्याला आता सरळ "प्रकाश अनुभवण्याच्या" पातळ्यांवर दीक्षित करता येते. आणि जेव्हा आपण प्रकाश अनुभवण्यास सुरुवात करतो, तेव्हा आपली सर्व चक्रे जागृत होतात. प्रत्येक व्यक्तीच्या जागृतीची पातळी वेगवेगळी असली तरी जागृतीची प्रक्रिया सुरू राहते.

जेव्हाकेव्हा आपल्याला एखाद्या विशिष्ट गोष्टीसाठी मदत हवी असते, तेव्हा आपण त्याच्याशी निगडित चक्र मंडपात ध्यान करू शकतो.

गुरुजींनी सांगितले होते की, सात चक्रांशिवाय तीन आणखी चक्र आहेत ज्यांच्याबद्दल जास्त लोकांना माहीत नाही. ती चक्रे अशाप्रकारे आहेत: निरंतरी, परिहारी आणि अनंता. निरंतरी हे चक्र, आज्ञा आणि सहस्रार चक्राच्या मध्यभागी आहे. ते एका वर्तुळाच्या आकारात आहे आणि त्यात १०८ पाकळ्या आहेत. जेव्हा ते जागृत होते, तेव्हा शरीराचे वय वाढण्याची प्रक्रिया थांबते. अशा चक्रांच्या जागृतीसाठी तंत्र त्यांनाच दिले जाते, जे सर्वोच्च पातळीची शुद्धता आणि हेतु बाळगून त्यासाठी पात्र बनलेले असतात. परिहारी चक्र हे डोक्याच्या वर असते. गुरुजींनी सांगितले होते की, ते एका पिरॅमिडच्या आकाराचे असते. हे चक्र जागृत झाल्याने आपण सर्व बंधनांपासून मुक्त होऊन मुक्ती मिळवतो. परिहारी चक्राच्या वरती अनंता चक्र असते, जे उलट्या पिरॅमिडच्या आकाराचे असते. जेव्हा हे चक्र जागृत होते, तेव्हा आपल्याला अनंताचा अनुभव होतो.

जेव्हा चक्र जागृतीच्या पातळीवर आपली साधना पूर्ण होते, तेव्हा आपली सर्व चक्रे पूर्णपणे जागृत झालेली असतात असे नाही. चक्र जागृतीची प्रक्रिया सुरू झालेली असते आणि ही प्रक्रिया साधनेच्या उच्च पातळ्यांवरही सुरू राहते. ■

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.

शिडांसाठी वारा

सुनील बिसरहळ्ळी, अनुवाद : वैशाली जोशी

जगाची तुलना जर महासागराशी केली आणि आपल्या जिवनांची, नौकांशी, तर जीवनातील संधी आणि आव्हाने शिडा आहेत, ज्या त्याचे मार्गनिर्देशन करण्यात आपली मदत करतात. पण वाऱ्याशिवाय आपल्या जीवनाला योग्य दिशा मिळत नाही आणि ते दिशाहीन होऊन भरकटत राहते. गुरुजी तो वारा होते, जो कधीकधी एका मंद झुळूकाच्या रूपात यायचा आणि आपल्या जीवनाला किनाऱ्याच्या सुरक्षिततेकडे न्यायचा, तर कधीकधी आपले प्रतिबंध, आशंका आणि भयांना उडवून दूर करणाऱ्या जोरदार वादळवाऱ्याच्या रूपात यायचा.

ते मृदू, विनोदी, अंतर्दृष्टी असलेले, कनवाळू, कडक पण आपल्याला समजून घेणारे होते. कधीकधी ते आपल्या अडचणी फक्त ऐकून घेत असत आणि न बोलता मान डोलवत असत, आणि कधीकधी ते आपल्याला सल्ला देत असत आणि शक्य त्या सर्व प्रकारे आपल्याला मदत करत असत. आपला भूतकाळ, वर्तमान आणि भविष्यकाळ तपासून ते आपल्या समस्येचे मूळ कारण निर्धारित करायचे आणि ऊर्जा देऊन किंवा आपल्या समजूतीच्या पलीकडे असलेल्या इतर कोणत्यातरी मार्गाने त्याचे निवारण करत असत.

ते स्वत: ज्ञानाचा महासागर होते, पण ऋषींकडे आणि ईश्वराकडे असलेले ज्ञान देखील आणत असत. जितके त्यांनी आपल्याला मार्गदर्शनासाठी महान गुरूंवर आणि ईश्वरावर विसंबून राहाण्यासाठी प्रोत्साहित केले, तितकेच त्यांनी आपल्याला स्वावलंबी होण्यासाठी आणि आपल्या स्वत:च्या विवेकाचा व व्यवहारज्ञानाचा वापर करून निर्णय घेण्यासाठी सुद्धा प्रेरित केले. ते आपल्याला अनेकदा आठवण करून देत असत की आध्यात्मिकता म्हणजे मोठ्या प्रमाणात व्यावहारिक ज्ञान आहे.

जरी ते त्यांच्या भौतिक देहात नाहीत, तरी त्यांच्या ऊर्जा, ज्ञान आणि विवेक आजपावेतो आपल्या सोबत आहेत. अजूनही, जेव्हा आपण कोणतेही प्रश्न विचारतो तेव्हा आपल्याला त्यांच्याकडून थेट उत्तरे मिळतात. फक्त त्यांच्या बाजूने का होईना, आपला त्यांच्याशी एक प्रकारचा संपर्क आहे.

आपल्या संपर्काची ही स्थिती आहे तरीही, आपण ईश्वराने दिलेल्या व्यावहारिक ज्ञानाचा वापर करून उपाय शोधू शकतो. आपण दिशा, सामर्थ्य आणि विवेक मिळण्यासाठी सुद्धा प्रार्थना करू शकतो. शेवटी, गुरुजी अनेकदा सांगायचे तसे आपण जीवनातील आव्हानांना शांतपणे सामोरे जायला हवे आणि अभिमानाने निष्पत्तीचा स्वीकार करायला हवा. ■

गुरुजींचा वारसा

उषा सतीशचंद, अनुवाद : वैशाली जोशी

'प्रकाशवाट' वाचणे नेहमीच एक अद्भुत आणि प्रेरणादायक अनुभव असतो. गुरुजींचे संघर्ष आणि साधना जीवन आणि जगण्याच्या उच्च दृष्टिकोनाबद्दल खूप काही सांगतात. चिकाटी ही त्यांची ताकद होती. अनेक प्रतिकूल परिस्थितींमध्ये देखील गुरुजींनी महर्षी अमरांच्या कार्याची निवड केली आणि त्यांच्या प्रकाशात त्यांचा वारसा पुढे चालू ठेवला. त्यांच्या अंतरंगाला जोपासल्याने, त्यांचे व्यक्तित्व त्यांच्या जीवनातून, जगण्यातून आणि त्यांच्या शिकवणींतून चमकले. आणि सरतेशेवटी ऋषींचे ध्येय हेच त्यांचे एकमेव ध्येय बनले. अस्तित्वाच्या सर्वात खोल पातळीवरून त्यांनी दैवी प्रेम सहजतेने सर्वत्र पसरविले आणि असंख्य आत्म्यांना मार्गदर्शन दिले.

अशा महान गुरूंच्या प्रत्येक जयंतीच्या दिवशी आपल्या जीवनातील एक नवीन टप्पा सुरू होतो. आपल्या सर्वांसाठी पाहिलेली स्वप्ने गुरुजी नेहमी सोबत घेऊन येतात. ते त्यांच्यासोबत नवीन आणि दुर्मिळ ज्ञान आणतात. प्रचंड प्रेम आणि जीवन शक्तीद्वारे गुरुजी आपल्यात आणि आपल्या पलीकडे सर्वत्र प्रकट होतात. अशा दिव्य आणि आध्यात्मिक ऊर्जांच्या भांडाराच्या उपस्थितीत आपल्या अंतरंगातील नकारात्मकता आणि दोष अगदी सहजपणे काढून टाकता येतात. आणि आपण आपल्या पाठीशी असलेल्या महान अदृष्ट ऋषींबद्दल जास्त जागरूक होतो, जे आपल्या जीवनांचा भाग झाले आहेत. गुरुजींची कृपा त्यांच्या स्वप्नांच्या पूर्तीसाठी आणि त्यांचा वारसा पुढे चालू ठेवण्यासाठी आपली ताकद आहे.

नेहमी ऋषींशी दुवा जोडून असलेले गुरुजी, त्यांची जाणीव ऋषींपर्यंत विस्तारित करायचे आणि त्यांच्याकडून थेट जाणून घ्यायचे. गुरुजींनी मानवी भाग समजून घेतला आणि त्याला महत्त्व दिले. इतरांचा, ते जसे आहेत तसे स्वीकार करण्याचा त्यांनी आग्रह केला. त्यांनी येथील जीवन अनुभवण्याला अत्यंत महत्त्व दिले. त्यांनी ह्या सर्व गुणांचे महत्त्व मानले आणि त्याप्रमाणे जगले. खूप विनम्रतेने आणि निर्धाराने ते म्हणायचे, "माझ्यासाठी हे सर्व खूप मोलाचे आहे. तुम्ही जर स्वीकार केला आणि त्यांचे पालन केलेत तर तुम्ही माझ्या प्रकाशात जगाल." त्यांच्याशी जाणीवपूर्वक अनुसंधान जोडून आपल्याला हवे असलेले सर्व काही प्राप्त करणे ही आपली साधना आहे. आणि त्यांच्या प्रेमात आपल्याला सर्व काही क्षणार्धात मिळते. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: मी आळशी का आहे?

उ: आळशीपणाचा आनंद घेणे ही एक तात्पुरती बाब आहे. तुम्ही आळशी राहणार नाही, विश्व याची काळजी घेईल. तुम्ही कामसू व्हाल. जेव्हा लोकांना अडचणी येतात, तेव्हा ते खूप कामसू बनतात. कदाचित आपल्यातील आळशीपणा घालवण्यासाठी आणि आपल्याला कामसू बनवण्यासाठी अडचणी येत असाव्यात. असे लोक मग ध्यान करणे पण सुरू करू शकतात. मला असे वाटते की विश्व तुम्हाला तुमच्या प्रश्नाचे उत्तर देईल.

प्र: मंत्राचा जप करण्यापूर्वी त्याचा अर्थ आपल्याला माहीत असायला हवा का?

उ: जेव्हा तुम्ही मंत्राचा जप करता तेव्हा तुम्ही मंत्राच्या स्रोताशी, ऊर्जाक्षेत्राशी जोडत असता. तुम्हाला मंत्राचा अर्थ माहीत असायला हवा, कारण त्याचा तुम्हाला फायदा होतो, खास करून जेव्हा तुम्ही जपासाठी मंत्र म्हणत असता.

प्र: आत्मा, विशेष चांगले नसणारे अनुभव कसे टाळू शकतो?

उ: ध्यानाची मदत होत असते. ध्यान केल्याने आत्म्याला समजते की, काय निवडावे आणि काय नाही. फक्त ध्यान करा. शंबलाच्या कोणत्याही एका तत्त्वाचा अभ्यास करा, तेव्हढे पुरेसे आहे.

प्र: कोणाच्या अप्रिय अनुभवांना ऐकल्याने आपणही त्या परिस्थितींना आपल्या आयुष्यात ओढवून घेत असतो का?

उ: नाही. आपल्याला इतके सावध राहण्याची आवश्यकता नाही. आपल्या ध्यानामध्ये प्रचंड सामर्थ्य आहे. ते आपल्याला बळकट बनवत असते. कधीही स्वत:ला कमी लेखू नका.

प्र: आपल्याला न आवडणाऱ्या एखाद्या गोष्टीला किंवा व्यक्तीला आपण सामावून घ्यायला पाहिजे का?

उ: हो. आपण सामावून घ्यायला हवे.

प्र: विश्वासोबत मिळून निर्मिती करणे, हे आपले कर्तव्य आहे का?

उ: सर्वप्रथम आपण विश्वाचा उद्देश किंवा हेतू जाणून घ्यायला हवा. मग आपण सहकार्य देऊ शकतो, सहभागी होऊ शकतो. या विश्वाचा उद्देश सध्या, या पृथ्वीवर नवयुग आणणे आहे, विनाश कमी करणे आहे, जे सध्यातरी अपरिहार्य वाटत आहे. आपल्याला यासाठी काम करावे लागेल. जेव्हा आपण आध्यात्मिक बनतो, तेव्हा आपण विश्वाच्या उद्देशाचा एक हिस्सा बनत असतो. आणि अशा सहभागाला जर सहनिर्मिती असे लोकांनी म्हटले तर मला ह्या शब्दाबाबत कुठलीही अडचण नाही.

प्र: प्रेमात विस्तारित होणे, हा आपल्या आध्यात्मिक प्रयत्नांचा मुख्य उद्देश असायला हवा का?

उ: आपल्या आचरणातून प्रेमाला प्रकट करणे, हा आपल्या साधनेचा, आपल्या आध्यात्मिक प्रयत्नांचा एक भाग आहे. पण हा आपला मुख्य उद्देश नाही. आपला मुख्य उद्देश आहे देवत्वाची अनुभूति घेणे, देवत्वाचा आविष्कार करणे. तुम्ही प्रकाशाला प्रकट करा. प्रेम हे प्रकाशाचे अंग आहे. कोणत्याही प्रकारचा संभ्रम आपण ठेवायला नको.

प्र: मी, श्वासासोबत नकारात्मकता आत घेणे आणि उच्छवासासोबत सकारात्मकता बाहेर सोडणे, याबद्दल वाचले आहे. मी याचा अभ्यास करू शकतो का?

उ: तुम्ही याचा अभ्यास सुरू करण्यापूर्वी संभाव्य शक्यतांचा विचार करा. आपल्याला या क्षणी काय आवश्यक आहे हे ऋषींना माहीत आहे. ते आपल्याला काही ठराविक गोष्टींचा अभ्यास करायला सांगतात. आणि आपल्यासाठी त्या पुरेशा असतात. शंबला तत्त्व आचरणात आणा. जेव्हा आपण प्रकाशाचे प्रवहन करतो, तेव्हा आपण केवळ सकारात्मकता, प्रेम पसरवत असतो. जर आपल्याकडे इतके उमदे आणि प्रचंड प्रभावशाली असे तंत्र आहेत, तर मग आणखी इतर तंत्रांच्या मागे का बरं जायचे, पण जर का तुम्हाला अभ्यासायचेच असेल तर त्याला माझी काही हरकत नाही.

प्र: जेव्हा आपण स्तब्धतेत शिरत असतो, तेव्हा सर्जनशीलता स्वत:हून उद्भवत असते का?

उ: स्तब्धतेत कुठलीच गतिविधी नसते. सर्जनशीलता ही एक क्रियाकलाप आहे. स्तब्धतेत आपली जाणीव मोकळी होऊन आपल्या पलीकडे जात असते. म्हणूनच जेव्हा तुम्ही स्तब्धतेत शिरता तेव्हा तुम्ही सक्रिय राहू शकत नाही.

प्र: आपण आईच्या गर्भात असतांना मन आणि बुद्धी काम करत असतात का?

उ: ते नेहमी कार्यरत असतात. ■

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/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुगुरूजी (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)

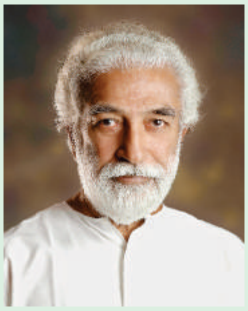
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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 कार चालवीत असताना एका क्षणासाठी मला वाटले की 'मी', म्हणजे आत्मा, परमात्म्यात विलीन होत आहे! मला वाटले की मी त्याच्याशी एकरूप होत आहे. आनंद सर्वत्र ओसंडून वाहत होता व माझे शरीर परमानंदाने पूर्णपणे भरले होते. ह्याच्या पलीकडे सांगण्याकरिता माझ्याकडे शब्दच नाहीत! हे फक्त एका क्षणासाठी घडले आणि आता मी अशा अवस्थेत आहे जेथे शांती आणि फक्त शांतीच आहे!

– मेधा कुलकर्णी

महर्षी अमरांच्या जयंती समारंभाचा रविवारचा वेबकास्ट पाहताना जेव्हा सुधाकर सर बोलत होते तेव्हा त्यांना मी पूर्णपणे समजू शकत होते. पण ते बोलत असताना मध्येच मी विस्तारित झाले व बराच वेळ ध्यानमग्न स्थितीत गेले. आजतागयत तपोनगराला भेट दिलेली नसून देखील, मनाने तपोनगराशी जोडताच, विशेषतः प्रकाश प्रवहन करताना आणि ध्यान करताना, मला वाटतं की मी तेथेच आहे. आपले खूप खूप आभार. माझ्यावर झालेल्या कृपेच्या वर्षावाबाबत शब्दांमध्ये लिहिणे अशक्य आहे. ह्या मार्गाची निवड करून मला धन्य झाल्यासारखे वाटते.

– नंदिता पटेल

एक अदृश्य सत्य, काहीतरी अज्ञात असे, ज्याच्यावर आंधळा विश्वास ठेवून मी पूर्णपणे विसंबून राहू शकतो, अशा स्वरूपात मी प्रकाश अनुभवला आहे. मला वाटते माझ्या बाबतीत गुरुजींचे शब्द खरे ठरत आहेत.

– पुंडलीक ढाकोरकर

मी आणखी बळकट बनले आहे. इतरांशी संभाषणाबाबत मी माझ्या स्वतःच्या मर्यादा ठरवते. परमेश्वराकडे परतण्याची वाट मी शोधत आहे. माझ्या जीवनातील ऋषींच्या उपस्थितीबद्दल मी कृतज्ञ आहे.

– नंदिता विजयन

मला वाटते की माझे संपूर्ण जीवन प्रकाशाने भरून गेले आहे. प्रत्येक दिवसाची मी अगदी उत्साहाने वाट पाहते. कल्पकतेने गोष्टी करण्याचे मी निरनिराळे मार्ग शोधत असते. प्रकाशाच्या मदतीने नकारात्मक भावना सोडून देणे माझ्याकरिता आता सोपे झाले आहे. माझ्या मनात डोकावणाऱ्या प्रत्येक विचाराची मला जाण आहे. मी जास्त दयाळू व प्रेमळ बनले आहे.

– प्रियंवदा गोडसे

मी सतत आंतरिक आनंद व शांती अनुभवते. मी देखील माणूस आहे, त्यामुळे मला सुद्धा राग येतो पण तो लागलीच निघूनही जातो व मी पुन्हा शांती अनुभवते. गुरुजी व प्रकाश माझे शाश्वत सवंगडी झाले आहेत. मी नेहमी त्यांच्याशी स्वतःला जोडते. मला वाटते की मी न गोंधळता कोणत्याही परिस्थितीस सामोरी जाऊ शकते.

– ॲन चॅपमन

माझ्या दैनंदिन जीवनातील प्रत्येक निर्णयावर प्रकाशाचा प्रभाव असतो. प्रत्येक गोष्ट करताना मी प्रकाशाची मदत व मार्गदर्शन घेतो व प्रत्येक खेपेस माझी काळजी घेतली जाते. प्रकाशाने मला कृतज्ञ, शांत, स्थिरचित्त बनविले आहे आणि जीवनातील माझ्या प्रत्येक कार्यात सातत्य आले आहे.

हल्लीच मला एका मीटिंगसाठी जायचे होते पण ज्या कार्यात मी हात घालणार होतो, ते माझ्यासाठी योग्य आहे की नाही ह्याची मला खात्री नव्हती. मी त्या विषयाला प्रकाश पाठविला. मी घर सोडत असताना पांढरे प्रकाशकण मला माझ्याभोवती दिसले. जणु काही गुरुजीच मला, व मी जे कार्य हाती घेणार होतो त्याला, आशीर्वाद देत आहेत असे मला वाटले. मला खरोखरच धन्य झाल्यासारखे वाटले व ऋषी माझी काळजी घेतात असे मला वाटले.

– विनम्र लोंगानी

१ जानेवारीला, १८० मैल दूर असलेल्या, ह्यूस्टन येथील मीनाक्षी देवीच्या मंदिरास भेट देण्याचे मी ठरविले. माझ्या गाडीचे टायर्स झिजले होते व तंत्रज्ञांनी मला टायर्स बदलण्याचा सल्ला दिला होता. कार्यालयातील कामाचा खूप भार असल्याने मी ते बदलू शकलो नव्हतो. त्या दिवशी मी ध्यान केले व परमेश्वराची प्रार्थना केली आणि मला विश्वास होता की कवच माझे रक्षण करेल. मी अगदी सुरक्षितपणे प्रवास करू शकलो व कोणत्याही अडचणींशिवाय घरी परतलो. ह्या मार्गात असल्याने मला खरोखरच धन्य झाल्यासारखे वाटते.

– प्रेमानंद दीनदयालन

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