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 11 Issue 8 MAY 2019 Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(ऑक्टोबर २००४ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

मला भेटण्यासाठी आणि माझ्यासोबत वेळ घालवण्यासाठी लोकं खूप उत्सुक असतात. मी हे समजू शकतो. भेटण्यासाठी पुष्कळदा 'नाही' म्हणून सुद्धा शेवटी मी लोकांना भेटण्यास तयार होतो. आम्ही भेटतो, बोलतो आणि दिवसाचा एक भाग सोबत घालवतो. माझे काम मी चांगले केले, माझे कर्तव्य नीट पार पाडले अशा समाधानाने मी माझ्या खोलीत परत जातो. मी समाधानी असतो आणि थोडा दुखी पण होतो कारण माझ्या जवळ असलेला खजिना मी त्यांना देऊ शकलेलो नसतो.

सहसा लोकं त्यांच्या दुःखांबद्दल, अडचणींबद्दल बोलायला, त्यांचे मन मोकळे करायला माझ्याकडे येतात. मी त्यांचे ऐकतो, त्यांच्याबद्दल काळजीपोटी, खूप आदराने ऋषींकडून त्यांच्या समस्यांवर तोडगा मिळवण्यासाठी सूचना प्राप्त करतो आणि त्यांचे सांत्वन करतो, त्यांना सल्ला आणि सूचना देतो. पण ज्या समस्यांना ते तोंड देत आहेत, त्या समस्यांमागील आध्यात्मिक धडे जेव्हा मी त्यांना दर्शवण्याचा प्रयत्न करतो, त्या समस्या पुन्हा त्यांच्या आयुष्यात येऊ नयेत यासाठी त्यांनी त्यांच्यामध्ये आध्यात्मिक बदल घडवून आणण्याचे मार्ग दाखवतो, तेव्हा ते घाईनेच माझ्यासोबत त्यांची ही भेट संपवून निघून जाण्याचा प्रयत्न करतात. त्यांना समस्यांपासून सुटका तर हवी असते पण उपायांसाठी प्रयत्न करायचे नसतात.

काहीवेळा लोकं त्यांच्या अनुभवांबद्दल बोलायला किंवा सहज बोलायला, गप्पा मारायला येतात. काहीवेळा ते म्हणतात की, ते फक्त माझ्या दर्शनासाठी आले आहेत ! माझे दर्शन किंवा माझी उपस्थिती लोकांना प्रेरणा देऊ शकते, पण तेवढे पुरेसे नाही. लोकांनी सुद्धा त्यांच्यामध्ये बदल घडवून आध्यात्मिक प्रगती करण्यासाठी ऋषींकडून मिळणारे आध्यात्मिक ज्ञान, ध्यानाची तंत्रे आणि मार्गदर्शन स्वीकारायला हवे. त्यांनी ऋषींचे म्हणणे ऐकायला हवे, मन खुले ठेवायला हवे.

लोकं साध्या उपायांमध्ये समाधान शोधतात – देवळात जाणे, प्रवचनं ऐकणे, गुरूंना भेटणे इत्यादी. जर आपला आध्यात्मिक प्रवास एवढे करूनच संपत असेल तर आपण प्रवास केलाच नाही असे म्हणावे लागेल. आपल्याला साधना ही गंभीरतेने घ्यावी लागेल. आध्यात्मिक प्रगतीसाठी आपल्याला प्रामाणिक प्रयत्न करावे लागतील.

मी जेव्हा असे म्हणतो तेव्हा लोकांना आश्चर्य वाटते, "काही लोकांनी माझ्याकडे यावे असे मला खूप वाटते, मी त्यांच्या येण्याची वाट पाहात आहे." त्यांच्यासोबत तासन्तास वेळ घालवायला मला आवडेल. ज्ञान मिळवण्याची, ऐकण्याची त्यांच्यामध्ये उत्कट इच्छा आहे. जेव्हा मी माझे आध्यात्मिक अंतरंग त्यांच्यापुढे मोकळे करून सांगतो, तेव्हा मला खूप आनंद होतो, समाधान मिळतं. ऋषींचा प्रकाश त्या लोकांमध्ये मला चमकताना दिसतो.

शेवटी मला म्हणायचे आहे की, मी नेहमीच लोकांना भेटतो, कोणालाही. ते माझे काम आहे. लोकांना भेटणे, त्यांना ऐकणे, त्यांचे सांत्वन करणे, त्यांचे मार्गदर्शन करणे, त्यांना शिकवणे ... किंवा फक्त त्यांना ऐकून, त्यांना रडण्यासाठी माझा खांदा देणे. माझ्या भोवती असलेल्या लोकांनी हे समजून घ्यावे की, ह्या मंदिराचे दरवाजे नेहमीच उघडे असायला हवेत.

आपल्याला खरंच माहीत नाही की आपल्या भावना आणि आपले विचार आपल्याला आपल्या मुक्तीसाठी तयार करत असतात. आपली प्रत्येक भावना आणि आपला प्रत्येक विचार आपल्या कर्मांचे ओझे वाढवत असतो किंवा कमी करत असतो. मुक्ती अशीच मिळत नसते. प्रत्येक सकारात्मक भावना व सकारात्मक विचाराच्या मदतीने ती मिळवावी लागते.

मानसा फाउंडेशन (रजि.)
तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : ९१०००७५२८० (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)
देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)
सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)
सप्तर्षी ध्यान केंद्र

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 येथे रहिवाशांची भेट

काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींची ८०वी जयंती तपोनगर येथे १९–५–२०१९ रोजी साजरी करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्यासाठी साधकांनी त्यांची नावे १८ मे पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंदवावी.
- आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्राचा अकरावा वार्षिकदिन १५–४–२०१९ रोजी साजरा करण्यात आला.
- बुधवार, १ मे २०१९ 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 २९ एप्रिल २०१९ पर्यंत मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधून आपले नाव नोंदवावे.

तपोनगरातील कार्यक्रम

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

रविवार १२ – शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

रविवार १९ – गुरुजींच्या जयंती निमित्त कार्यक्रम
– 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०३	शुक्रवार	शिवरात्री
०४	शनिवार	अमावास्या
०७	मंगळवार	अक्षय्य तृतीया
१२	रविवार	शुक्लाष्टमी
१४	मंगळवार	शुक्ल दशमी
१८	शनिवार	गुरुजींची जयंती / बुद्ध पौर्णिमा
१९	रविवार	गुरुजींच्या जयंतीनिमित्त कार्यक्रम
२७	सोमवार	कृष्णाष्टमी

गुरुजींचा जयंती समारंभ
रविवार, १९ मे २०१९

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

आनेकल येथील कार्यक्रम

शनिवार, १८–५–२०१९ रोजी सकाळी ११.३० वाजता आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात गुरुजींची जयंती साजरी करण्यात येईल.

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

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

एक प्रवेशद्वार

वैशाली जोशी

गुरू ते आहेत जे आपल्याला अंधकारातून प्रकाशात, अज्ञानापासून ज्ञानापर्यंत, बंधनातून स्वातंत्र्याकडे घेऊन जातात. सत्याच्या शोधकांचे मार्गदर्शन करण्यासाठी परमेश्वर त्याच्या कृपेचा वर्षाव करतो आणि शारीरिक रूपाने प्रकट होतो. आपल्यासाठी ते आपले गुरुजी होते. ते दैवी आणि मानवी लोक यांच्यामधील दुवा होते. दोन्ही लोकांपर्यंत पोहोच असलेल्या त्यांनी आपल्याला आध्यात्मिकदृष्ट्या वर नेण्याचा प्रयत्न केला जेणेकरून आपण परमेश्वराकडे नेणाऱ्या प्रवेशद्वारापर्यंत पोहोचून त्यात प्रवेश करू शकू.

त्यासाठी ते खाली आपल्या पातळीवर आले आणि हळूवारपणे ह्या मार्गावर आपले मार्गदर्शन केले; ध्यानसाधना शिकवून; त्यांचे गुरू, महर्षी अमर आणि ऋषींकडून अविपर्यस्त ज्ञान खाली आणून. "ध्यान करावे आणि सकारात्मक बनावे", "आपल्या आचरणातून आपला खरा स्वभावधर्म म्हणजेच प्रेम प्रकट करावे", "आध्यात्मिक व ऐहिक जीवनांमध्ये योग्य समतोल साधावा", अशा गोष्टींवर भर देऊन त्यांनी आपले मार्गदर्शन केले. आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीच्या मार्गात येणाऱ्या अडचणी आणि अडथळे त्यांनी दूर केले, आणि भौतिक जगातील मोह आणि प्रतिकूल शक्तींपासून आपले संरक्षण केले.

आपल्याला प्रकाश प्रवहन शिकवून त्यांनी आपल्या रोजच्या जीवनात प्रकाश आणला, आणि परमेश्वराशी संपर्क साधण्याचा आणि त्याला अनुभवण्याचा उच्च मार्ग दाखवला. भौतिक पातळीवर संपूर्ण सृष्टीकडे परमेश्वराची निर्मिती म्हणून पाहण्याचा नवीन दृष्टिकोन त्यांनी आपल्याला दिला, कारण परमेश्वर हा सर्वत्र त्याच्या निर्मितीला व्यापून आहे. त्यांनी आपल्याला निसर्ग, सूर्योदय, चंद्रोदय इत्यादींचा आनंद घेऊन, आणि आपल्या सभोवताली असलेल्या चेतन व अचेतन वस्तूंशी संवाद साधून त्यांच्यातील परमेश्वराला अनुभवा असे सांगितले. त्यांनी जीवनातील सर्व गोष्टींचा अनुभव घेणे आणि अशाप्रकारे जीवन साजरे करणे यावर भर दिला. ते आम्हाला पुस्तके वाचा, संगीत ऐका, चांगले चित्रपट पाहा असे सांगायचे, जे आपल्याला वरच्या पातळीवर नेतात, आणि आपल्या भावना, विचार आणि व्यक्तिमत्वाचे परिष्करण करण्यास मदत करतात.

जरी ते भौतिक पातळीवर आपल्या सोबत नसले, तरी अजूनही ते आपल्याला सत्याकडे, परमेश्वराकडे नेणारे प्रवेशद्वार आहेत. ह्या प्रवेशद्वारातून प्रवेश करून परमेश्वरापर्यंत पोहोचण्यासाठी आपण आपल्या बाजूने, आंतरिक व बाह्य, अशा दोन्ही साधनांद्वारे प्रयत्न करणे आवश्यक आहे.■

अवर्णनीयाचे वर्णन

श्रुती सुधाकर, अनुवाद : वैशाली जोशी

आपले गुरू – गुरुजी कृष्णानंद – यांच्या उपस्थितीत घालवलेल्या दिवसांचे स्मरण करते. त्यांच्या नावाप्रमाणेच त्यांची उपस्थिती दिव्य आणि आनंददायी होती.

त्यांच्यात एका लहान मुलाची कोमलता, आईचे बिनशर्त प्रेम, वडिलांसारखी काळजी आणि जवळच्या मित्रासारखा समजूतदारपणा होता. ते एक परिपूर्ण शिक्षक, एक परिपूर्ण गुरू होते. आध्यात्मिक जागृती आणि उत्थानासाठी व्यक्तींचे मार्गदर्शन करण्याची क्षमता, विवेक आणि संयम त्यांच्या ठायी होता. त्यांच्या जीवनाचे वर्णन जर आपण दोन शब्दात करू शकलो, तर ते असतील 'निस्वार्थ सेवा'. त्यांच्या शिकवणींतील ठळक मुद्दे आहेत – प्रेम, स्वातंत्र्य आणि परिवर्तन.

नाउमेद झालेल्या लोकांमध्ये नवचैतन्य उत्पन्न करण्याची क्षमता त्यांच्या स्मितहास्यात होती. त्यांचे स्मितहास्य कोणाचाही दिवस उज्ज्वल करू शकत होते. त्यांचे शब्द आम्हाला अवघड काळात पुढे जाण्यासाठी आवश्यक जीवन–शक्ती, आशा आणि आध्यात्मिक सामर्थ्य द्यायचे. त्यांचे आचरण नेहमी सौहार्दपूर्ण होते. त्यांचे चालणे रुबाबदार, पण नम्र होते. आपल्याला माहीत आहे की ते खुद्द कण्व महर्षी होते. महान असून सुद्धा त्यांनी कधीही श्रेष्ठत्व दर्शविले नाही. ते नेहमी प्रेम आणि प्रकाश उत्सर्जित करायचे, त्यामुळे त्यांच्या उपस्थितीत आम्हाला उच्च आध्यात्मिक पातळीवर असल्यासारखे वाटायचे, त्यांचे प्रेम जाणवायचे, आपल्याबद्दल त्यांच्या मनातील ओलावा जाणवायचा.

आमच्यासाठी ते देवत्वाचे मूर्तीमंत उदाहरण होते. त्यांचे ओझरते दर्शन व्हावे यासाठी अनेक लोकं वाट पाहायचे! आणि आम्ही विद्यार्थी खरोखर धन्य आणि अनुग्रहित होतो, म्हणून आम्हाला त्यांच्या देखरेखीखाली वाढण्याची संधी मिळाली. गुरुजींनी ऊर्जा, पुस्तके, त्यांची ध्वनिमुद्रित व्याख्याने इत्यादींच्या रूपात जे प्रचंड ज्ञान मागे सोडले आहे, त्याच्या मदतीने गुरुजींना समजून घेण्याची, त्यांच्या शिकवणुकीला आत्मसात करण्याची विशेष सवलत नवीन विद्यार्थ्यांना मिळाली आहे. हे त्यांचे भाग्यच आहे. सूक्ष्म पातळीवरून आपल्या सर्वांचे मार्गदर्शन करण्याव्यतिरिक्त, गुरुजींनी इथे मानसा फाउंडेशन मध्ये त्यांनी निवडलेले वरिष्ठ मार्गदर्शक आणि शिक्षकांच्या माध्यमातून मार्गदर्शन करणे चालू ठेवले आहे.

विशेष सवलतीसह जबाबदारी येते: आपण सर्व त्यांना ओळखत होतो आणि आता आपल्यासाठी, गुरुजींच्या ह्या जयंतीच्या दिवशी, आपण आणखी त्यांच्यासारखे होण्याचा निर्धार करण्याची, ही आणखी एक संधी आहे!■

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

डिसेंबर २००५

जेव्हा मी एका व्यक्तीला बरे (हील) करण्याचा प्रयत्न करत होतो तेव्हा ऋषींनी मला एक मुद्दा समजावून सांगितला. त्यांनी एक अतिशय मार्मिक आणि खूप छान मुद्दा समजावून सांगितला.

कर्माचे अनेक कायदे आहेत. काही आपल्याला माहीत आहेत आणि बरेच आपल्याला माहीत नाहीत. अनेक आध्यात्मिक कायदे आहेत. काही आपल्याला माहीत आहेत आणि बरेच आपल्याला माहीत नाहीत. कलियुगात, जेव्हा काळाचेच एकप्रकारे दडपण असते, तेव्हा ऋषींनी सांगितले की, "नामस्मरण करणे पुरेसे आहे." आता आपण सत्य युगात आहोत आणि फक्त नामस्मरण करणे पुरेसे नाही. आता सर्व कायदे लागू होतात. आता आपल्याला अनेक कायद्यांचे बंधन आहे. आपण इतरांच्या कर्मांमध्ये हस्तक्षेप करू नये. आपण जर एखाद्या व्यक्तीबद्दल विचार केला, तर आपला त्याच्याशी दुवा जोडला जातो. पुन्हा हा दुवा म्हणजे फक्त दुवा जोडला जाणे नाही. हा सकारात्मक दुवा आहे. आपण त्या व्यक्तीच्या ऊर्जा आणि विचार ग्रहण करतो. कधीकधी आपण त्या व्यक्तीची काही कर्मे सुद्धा घेतो. हा एक खूप महत्त्वाचा मुद्दा आहे जो आपल्यापैकी प्रत्येकाने लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे. जेव्हा आपण एखाद्या व्यक्तीचा विचार करतो, तेव्हा आपल्याला खूपसारी कर्मे प्राप्त होतात. जेव्हा आपण सल्ला देण्यास, तिच्याबद्दल बोलण्यास सुरुवात करतो, तेव्हा आपण अनेक गोष्टी ग्रहण करतो. जेव्हा आपण कंड्या पिकवणाऱ्या गप्पा टप्पा करतो, हस्तक्षेप करतो, तेव्हा नकळत आपण इतरांची खूपशी कर्मे घेतो. ऋषी नेहमीच हील आणि मदत करतात, मग त्याबद्दल आपल्याला समजो किंवा न समजो. आपल्याकडून आपण ध्यान केल्यानंतर एखाद्या व्यक्तीशी दुवा जोडण्याचा प्रयत्न करणे योग्य ठरेल. याचा त्या व्यक्तीवर भौतिक पातळीवर परिणाम होतो का? नाही – फक्त जेव्हा आपण दुवा साधतो आणि त्या व्यक्तीबद्दल खूप नकारात्मक विचार करतो, तेव्हा ते भौतिक पातळीवर देखील त्या व्यक्तीला अशांत करतात. कसे कुणास ठाऊक पण, आपण जर एखाद्या व्यक्तीबद्दल खूप नकारात्मकपणे विचार केला, तर ती क्षुब्ध, अस्वस्थ होते. म्हणूनच मी म्हणतो की, ध्यान केल्यानंतरची वेळ ही दुवा जोडण्याची उत्तम वेळ आहे!

आपण आणखी एका नवीन वर्षात प्रवेश करत आहोत. आपण शुभेच्छा पत्र पाठवण्याचा विचार करेपर्यंत हे वर्ष संपेल आणि आणखी एक वर्ष प्रतीक्षा करत असेल. प्रलयाच्या प्रक्रिया नेहमी तीव्र होत राहातात. त्या तीव्र होत आहेत. आपण संरक्षित असल्याकारणाने आपल्यावर त्याचा जास्त प्रभाव पडत नाही. आपण काळजी घेतली पाहिजे. पण इथून पुढे कधीतरी तुमच्या समस्या तुम्हाला स्वत:लाच हाताळाव्या लागतील. मुलाला किती दिवस हाताला धरून चालवता येते? कधीतरी तुम्हाला स्वत:वर अवलंबून राहावे लागेल. आपल्यापैकी प्रत्येकाने एक स्वतंत्र प्रकाश बनले पाहिजे आणि एक ऋषी झाले पाहिजे. आपल्या स्वत:च्या समस्यांची काळजी घेण्यासाठी आपण स्वत:ला प्रशिक्षित करूया.

आपण जास्त काळजी घेऊया; आपण घाबरून जाऊ नये. मी इथे फक्त तुम्हाला सावध करण्यासाठी आहे. आपल्या स्वत:च्या अहमपासून आपण दूर राहूया. हे खूप महत्त्वाचे आहे. आपला अहम् म्हणतो, "मी अतिशय तत्त्वनिष्ठ व्यक्ती आहे." पण दहा वर्षांनंतर, आपल्याला असे वाटायला नको की आपले विचार मूर्खपणाचे होते आणि आपण आपले आयुष्य वाया घालवले. आपण शांतपणे जगूया आणि इतरांना शांतपणे जगू देऊया.

आयुष्यात घडणाऱ्या गोष्टींचा स्वीकार करण्याचे दोन पैलू आहेत. पहिला भाग महणजे – परमेश्वर आपल्याला जे काही देतो – चांगले किंवा कटू – त्याचा आपण स्वीकार करतो. पण आपण फक्त स्वीकार करून गप्प बसत नाही. हा दुसरा भाग आहे – जेव्हा आपण स्वीकार करतो, तेव्हा आपण तक्रार करत नाही. स्वीकार करणे आपल्याला अडचणींवर मात करण्यासाठी प्रयत्न करण्यापासून परावृत्त करत नाही. आपण स्वीकारतो कारण आपले परमेश्वरावर प्रेम आहे; आपला त्याच्यावर विश्वास आहे. आवश्यक असल्याशिवाय तो आपल्याला आयुष्याच्या कठीण भागातून जाऊ देणार नाही. म्हणून आपण त्याच्यावर विश्वास ठेवतो आणि परिस्थितीचा स्वीकार करतो. परमेश्वर हा पालकाप्रमाणे आहे, तो आपली काळजी घेतो.

"डोरवेज् टु लाईट" हे पुस्तक वाचणारी जवळजवळ प्रत्येक व्यक्ती खूप प्रभावित होते; याबद्दल काहीच शंका नाही. आणि ते नेहमी माझी भेट घेण्याचा प्रयत्न करतात. त्यापैकी अनेक जण मला लगेच किंवा नंतर भेटतात आणि मी नेहमी त्यांना जिज्ञासेने विचारतो, "खरोखर कशाने तुम्हाला प्रभावित केले आहे? कोणत्या एका सर्वात महत्त्वाच्या घटकाने तुम्हाला प्रभावित केले आहे?" सर्वसाधारणपणे लोकं सूक्ष्म जगांबद्दल, ऋषींबद्दल आणि त्यांच्यातील परीकथेच्या भागाबद्दल बोलतात. पण गेल्या आठवड्यात एका महिलेले मला एक सुंदर गोष्ट सांगितली. ती म्हणाली, "आपल्या कल्याणासाठी इतकी लोकं कार्य करत आहेत हे जाणून मी थक्क झाले आहे, आणि आपल्याला ह्याची जाणीव सुद्धा नाही. अनेक लोकं आपल्यासाठी कार्य करत असूनही आपण असेच आहोत, आपल्यात बदल होत नाही आहे!" हे सत्य आहे. साधे सत्य हे आहे की, जोपर्यंत आपण बदलण्याचा निर्णय घेत नाही, तोपर्यंत इतर कोणीही आपल्याला बदलू शकत नाही; परमेश्वर सुद्धा आपल्याला बदलू शकत नाही. त्या बाबतीत आपण परमेश्वरापेक्षा जास्त शक्तीशाली आहोत. आपण बदलण्याचा निर्णय घेतला पाहिजे, मग आपण नक्कीच बदलतो.

मी पाहिले आहे की, जेव्हा आपण भजन ऐकतो तेव्हा आपण एका उच्च भावनिक अवस्थेत पोहोचतो. भजन अश्रू आणते आणि आपल्याला परमेश्वराशी खूप जवळीक जाणवते. जेव्हा आपल्याला एखादा मानसिक अनुभव येतो, तेव्हा आपण उच्च आध्यात्मिक पातळीवर जातो आणि पुन्हा आपल्याला परमेश्वराशी जवळीक जाणवते. हे खूप चांगले आहे पण ही उत्थाने क्षणिक असतात. आपण या भावनांच्या आणि अनुभवांच्या वर जाणे आवश्यक आहे. ही क्षणिक उत्थाने आहेत. हे लाटांवर बसण्यासारखे आहे – एक लहर वर उठते आणि पुन्हा खाली येते. या अनुभवांनंतर आपण पुन्हा खाली आपल्या पातळीवर येतो. ह्या क्षणिक गोष्टीला आपण शाश्वत आणि निरंतर गोष्ट बनवली पाहिजे. पूर्ण २४ तास आपण अत्यानंदाच्या स्थितीत असले पाहिजे, आपण प्रेमाने पूर्णपणे भरलेले असले पाहिजे. आपण सर्वकाळ परमेश्वराशी तादात्म्य साधले पाहिजे. हा नवीन मुद्दा नाही, तुम्हाला माहीत आहे. आम्ही याबद्दल अनेक वेळा बोललो आहोत. ह्या मुद्द्याची नोंद करण्यापूर्वी मी विश्वामित्र महर्षींना प्रार्थना केली होती, आणि जेव्हा मी ह्या मुद्द्याची नोंद करत होतो, तेव्हा ते संपर्कात आले आणि म्हणाले, "योग बद्दलच्या मुद्द्यावर भर दे. योग म्हणजे परमेश्वराशी जोड असा लोकांचा समज आहे. आपण ध्यान करतो आणि आपल्या ध्यानादरम्यान आपण परमेश्वरासोबत असतो, तेव्हा हा जोड असतो, तेव्हा हा योग घडतो आणि ते अंशत: सत्य आहे. आपण पूर्ण २४ तास परमेश्वराशी तादात्म्य साधले पाहिजे, त्याच्याशी जोडलेले असले पाहिजे, आणि मग खरा योग घडतो आणि तोपर्यंत तो खरा योग नसतो." हे सर्वात महान गुरूंकडून आलेले शब्द आहेत.

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०३-०३-२०१९

आपल्या या पृथ्वीवरील जीवनाचे परमेश्वराने ज्या पद्धतीने नियोजन केले आहे, त्याचे मला खरंच खूप आश्चर्य आणि कौतुक वाटते. या जीवनात आशा जागवणारे, उमेद वाढवणारे असे काहीतरी सतत घडत असते. सर्व चांगले होईल, अशी आशा जागवणारे असे काहीतरी नेहमी असतेच. जीवनात प्रगती करण्यासाठी, अपयशानंतर पुन्हा नव्या जोमाने प्रयत्नांना सुरुवात करण्यासाठी संधी या निरंतर मिळतच असतात. या पृथ्वीवरील जीवनाचे सुंदर नियोजन म्हणजे नेमके मला काय म्हणायचे आहे, ते मी खुलासा करून सांगतो. उद्यापासून दहा दिवसांसाठी आपल्या पृथ्वीवर भगवान शिव ह्यांचे वास्तव्य राहील. आपण त्यांच्या ऊर्जा ग्रहण करू शकतो, त्यांच्या उपस्थिती बद्दल जागरूक राहू शकतो, आपण त्यांच्यासोबत हे दहा दिवस घालवू शकतो. आपण जास्त ध्यान करून त्यांना जास्त प्रमाणात आपल्या अंतरंगात साठवू शकतो. आणि काही दिवसांनंतर होळी येते आहे. होळी पौर्णिमा ही आपल्यासाठी स्वतःला शुद्ध करून परमेश्वराच्या जवळ जाण्याची आणखी एक संधी घेऊन येईल. मग काही दिवसांनी गुढीपाडवा, म्हणजे नव्या वर्षाची सुरुवात होईल आणि आपली पृथ्वी नव्या ऊर्जांनी भरून जाईल. तेव्हा पुन्हा आपण आपल्या जीवनाची नव्याने सुरुवात करू शकतो. त्यानंतर मग श्रीराम नवमी येईल. त्यानंतर मे महिन्यात बुद्ध पौर्णिमा आहे. अशाप्रकारे एकानंतर एक सणं येत राहतात आणि दैवी व्यक्तित्वांचे आगमन होत राहते. ते आपल्यासाठी नव्या संधी घेऊन येतात आणि आपल्यामध्ये आशा जागवत राहतात. जीवन साजरा करण्याच्या अशा संधी, दैवी व्यक्तित्वांसोबत सान्निध्य अनुभवण्याच्या अशा संधी, नव्या ऊर्जा प्राप्त करण्याच्या, नव्याने पुन्हा सुरुवात करण्याच्या अशा संधी या पृथ्वीवरील जीवनाला इतके सुंदर बनवतात. जेव्हा मी परमेश्वरानी केलेल्या येथील जीवनाच्या सुंदर रचनेबद्दल बोलत होतो, तेव्हा अशा गोष्टींबद्दलच बोलत होतो. अर्थात इतरही कितीतरी गोष्टी आहेत, ज्यांचा मी उल्लेख आता केलेला नाही. मला येथील जीवनाच्या रचनेबद्दल अचंबा आणि कौतुक वाटते.

आपल्याला जर का असे वाटत असेल की हे जग आपल्याला योग्य किंवा न्याय्य वागणूक देत नाही, तर मग आपण अशा जगासोबत कसे वागावे? आपल्यामध्ये जर अशी भावना असेल आणि अशा भावनेला जर आपण दीर्घ काळ आपल्या मनात जागा दिली तर ही भावना कटुतेमध्ये बदलू शकते. जेव्हा मी 'हे जग' असे म्हणतो, तेव्हा अर्थातच मी लोकांबद्दल बोलत आहे – आपल्या अवतीभोवती असलेली लोकं. हे जग लोकांपासूनच बनलेलं आहे. आपल्या अवतीभोवती असलेल्या लोकांच्या आपल्याशी वागण्याबद्दल आपला जो समज असतो, त्यावरून आपल्यामधील भावनेचा जन्म होतो. अशा भावनेला आपण कसे हाताळावे? आपल्या मनातून अशा भावनेला कसे काढावे? मला असे म्हणायचे नाही की ही भावना चुकीची आहे. आपल्या मनात अशा भावनेने जन्म घेतला आहे, त्या अर्थी नक्कीच त्याला काही कारण असणार. मला वाटतं अशावेळी आपण परमेश्वराकडे मन वळवावे. लोकं आपल्याला अशा पद्धतीने परमेश्वराकडे मन वळवण्यास मदत करतात. परमेश्वर आपल्या मनाचे सांत्वन करेल. तो आपल्याला सर्वकाही देईल आणि तो आपल्या मनातील अशा भावनेचे उदात्तीकरण करण्यात आपली मदत करेल. मला वाटते की हा उत्तम उपाय आहे.

दुसरा उपाय म्हणजे आपण आत्मपरीक्षण करू शकतो. मला वाटतं तो सुद्धा एक चांगला उपाय आहे. आध्यात्मिक साधनेमध्ये प्रामाणिक आत्मपरीक्षणाचे खूप महत्त्व आहे. आपण जेव्हा आत्मपरीक्षण करू तेव्हा आपल्या लक्षात येईल की खरोखरंच जगाने आपल्याला चुकीचे समजले आहे किंवा जगाने खरंच आपल्याला वाईट वागणूक दिली आहे. या आत्मपरीक्षणात आपल्याला असेही कळू शकते की आपणही चूक आहोत आणि आपण ज्या प्रमाणे जगाशी वागत आहोत, त्यालाच प्रतिसाद म्हणून आपल्याला अशी वागणूक मिळत आहे. आपण गुरुजींकडून हे शिकलोच आहोत की आपण जे विश्वाला देतो, तेच हे विश्व आपल्याला कितीतरी पटीने परत देते. आपण जर प्रेम दिले तर आपल्याला प्रेम मिळते. आत्मपरीक्षणाच्या मदतीने आपण हे जाणून घ्यायचा प्रयत्न केला पाहिजे की आपल्यामध्ये अशी भावना का आहे की जग आपल्यासोबत वाईट वागतं. ह्या भावनेचे मूळ कारण काय आहे? जेव्हा आत्मपरीक्षणाच्या मदतीने आपल्याला खरे कारण समजते, तेव्हा ते काही जरी असले तरी आपण त्याचा स्वीकार करायला हवा. आपल्याला जर कळले की आपण चुकतो आहोत, तर आपण त्या चुका दुरुस्त करून पुन्हा त्या चुका करायला नको. आपण आपल्यामध्ये सुधार करून आपली वागणूक, आपली प्रवृत्ती सुधारू शकतो, आपल्या कमतरतांना दूर करण्याचा प्रयत्न करू शकतो. आपण जास्त ध्यान करू शकतो, जास्त प्रेम बाळगू शकतो, जास्त प्रकाश बाळगू शकतो.

आपल्याला जर हे लक्षात आले की, आपली चूक नसून जग खरंच आपल्यासोबत वाईट वागते आहे, तर मग आपल्या हे लक्षात यायला हवे की, ही कदाचित आपली परीक्षा आहे. अन्यथा जग उगाच आपल्याशी वाईट का वागेल? पुन्हा मला ही आठवण करून द्यायची आहे की, जग म्हणजे आपल्या अवतीभोवती असलेली माणसे. आपल्याला वाटू शकते की, जग आपल्याला खूप गंभीरतेने घेते, पण खरे हे आहे की जगाजवळ आपल्याला बरेवाईट ठरवण्यासाठी वेळ नाही. लोकांना त्यांच्या स्वतःच्या समस्या आहेत, त्यांच्या स्वतःच्या काळज्या आहेत. आपल्याबद्दल नकारात्मक विचार करायला सुद्धा त्यांच्याजवळ वेळ नसतो. तर आपली ही परीक्षा असू शकते.

मला गुरुजींचे शब्द आठवतात, "परमेश्वराला आपल्याला दुःख देणे आवडत नाही." आपण जर का त्रासात असलो तर त्याचा त्याला आनंद होणार नाही. पण आपली परीक्षा घेतली जात असल्यामुळे आपल्याला कठीण परिस्थितींना तोंड द्यावे लागत असेल. ते शक्य आहे. परमेश्वर कदाचित ही परीक्षा घेत असेल की आपल्या उरात किती प्रेम आहे. कदाचित तो पाहत असेल की आपल्यामध्ये किती सहनशीलता आहे, आपण कितपत इतरांना आपल्यात सामावून घेतो, त्याच्यावर आपला किती विश्वास आहे. कदाचित तो पाहत असेल की आपण किती प्रमाणात त्याला शरणागत झालो आहोत. शरणागत अवस्थेत आपण सर्व स्वीकारतो, अगदी नकारात्मकता सुद्धा. म्हणजे आपण लोकांकडून मिळालेल्या नकारात्मक प्रतिसादाचा सुद्धा स्वीकार करतो. मला गुरुजींचे शब्द आठवतात, "परमेश्वराने जर का माझ्यासोबत असे घडू दिले आहे, तर ते योग्यच असेल. माझ्यासाठी काय उत्तम आहे, हे त्याला कळते."

म्हणून, खरं काहीही असो, आपण जर का त्या सत्याचा स्वीकार केला, तर आपल्याला आपल्यामधील नकारात्मक भावना दूर करता येईल. ध्यान करून, प्रेमाने आपण परमेश्वराच्या हृदयात प्रवेश करतो, जिथे नकारात्मकतेला, कटुतेला स्थान नाही. असो. या सृष्टीमधील सर्वकाही, अगदी नकारात्मकता सुद्धा आपल्याला ईश्वराकडे, परिपूर्णतेकडे वाटचाल करण्यास मदत करते.■

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.

गुरूंसोबतचा प्रवास

गुरुजी कृष्णानंद

(मानसा पत्राच्या नोव्हेंबर व डिसेंबर १९८९ या अंकांमधून, अनुवाद : वैशाली जोशी)

तो शिवरात्री नंतरचा दिवस होता. माझा महर्षी अमरांना भेटण्याचा नियोजित दिवस. जेव्हा मी त्यांच्या देवघरात प्रवेश केला तेव्हा मला सर्वत्र विभूती दिसली – मूर्तींवर, चित्रांवर, भिंतींवर आणि छतावर सुद्धा! आणि त्याचा गंध खूपच स्वर्गीय होता!

महर्षी अमरांनी अजिबात उत्तेजित न होता खुलासा केला.

"काल सप्त ऋषी इथे आले होते. त्यांनी हे चिन्ह सोडले आहे."

"आणखी कोणी त्यांना पाहिले का सर?"

"होय माझी पत्नी इथे होती. आणि माझी मेव्हणी... आम्ही सर्वांनी त्यांची पूजा केली."

"आणखी कोणी त्यांना पाहिले का... ?"

आम्ही जाड मऊसर गालीच्यावर बसत असताना महर्षी अमर हसले.

"सामान्यत: ते भौतिक देहात प्रकट होत नाहीत. एकदा जेव्हा ते भौतिक पातळीवर प्रकट झाले होते तेव्हा माझ्या एका मित्राने त्यांना पाहिले होते आणि तो त्यांच्याशी बोलला होता. ते जवळजवळ पन्नास वर्षांपूर्वी घडले होते."

"तुमचा मित्र जिवंत आहे का?"

"अगदी! आणि तो बंगलोरमध्ये आहे!"

"मी सुद्धा ऋषींना पाहू शकतो का?"

"होय... पण तुला वाट बघावी लागेल."

जेव्हा मी महर्षी अमरांच्या घरातून बाहेर पडलो, तेव्हा मी त्यांच्या मित्राचा पत्ता घ्यायला विसरलो नाही.

मी त्या मित्राला भेटलो. ते अंथरुणाला खिळलेले होते. एका अपघाताने त्यांना अपंग केले होते. पण त्यामुळे त्यांच्या डोळ्यांतील चमक गेली नव्हती. ते बोलू इच्छित नव्हते. पण जेव्हा मी महर्षी अमरांच्या नावाचा उल्लेख केला तेव्हा ते विरघळले.

"मी म्हणतो तुम्ही त्यांना ओळखत नाही. कोणीही ओळखत नाही... त्यांच्या साधेपणावर जाऊ नका. तुम्ही जर तुमचे हजार बाबा एकत्र केले तरी ते महर्षी अमरांची बरोबरी करू शकत नाहीत."

"ते ऋषी आहेत का?"

"होय. आणि एक अत्यंत महान ऋषी आहेत. ते पँट आणि शर्ट घालतात म्हणून त्यांच्याबद्दल चुकीचा समज करून घेऊ नका..."

"तुम्ही त्यांना कधी भेटलात?"

"जवळजवळ पन्नास वर्षांपूर्वी. आम्ही शाळाबंधू होतो. तेव्हा सुद्धा ते खूप वेगळे दिसायचे. आधी मला वाटायचे की ते लाजाळू आहेत. पण तसे नव्हते. ते शांत होते आणि... त्यांच्या देहापेक्षा मोठे होते. ते आमच्यासारखेच खेळायचे, विनोद, थट्टा-मस्करी करायचे. पण... ते नेहमीच खूप... खूप मोठे वाटायचे..."

"तुम्ही ऋषींना पाहिले आहे का?"

"होय."

भौतिक देहात?"

"होय. एका सकाळी जेव्हा मी महर्षी अमरांशी खेळायला गेलो तेव्हा मी पाहिले की त्यांच्या खोलीच्या खिडक्या बंद होत्या. मला त्यांना चकित करायचे होते. मी खिडकीचे दार उघडण्याचा प्रयत्न केला आणि ते उघडले. जेव्हा मी हाक मारण्यासाठी आत डोकावलो... मी त्यांना बसलेलं पाहिलं!... सर्व सात जण महर्षी अमरांसह वर्तुळात बसले होते! त्यांनी मला पाहिले आणि आत येण्यास खुणावले. मला तेव्हा माहीत नव्हते की ते ऋषी होते."

"सप्त ऋषी!"

"होय, सप्त ऋषी."

(क्रमशः)

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: जेव्हा ऋषी आपल्याला बरे किंवा हील करतात, तेव्हा ते आपल्या कर्मांमध्ये ढवळाढवळ करतात का?

उ: ऋषी फार सावध असतात. ते सर्व तत्त्वांचे पूर्णपणे पालन करतात. जेव्हा आपण आपल्याला बरे करण्यासाठी त्यांची प्रार्थना करतो तेव्हा ते आपल्याला बरे करतात. ते आपल्या आयुष्यात ढवळाढवळ करत नाहीत, म्हणून ते आपल्या कर्मांमध्ये सुद्धा ढवळाढवळ करत नाहीत.

प्र: जर कोणी संकटात असेल तर, अशावेळी त्यांच्याकडे प्रकाश पाठवून तेव्हढ्यावरच मी थांबायला हवे का?

उ: त्यांच्याकडे प्रकाश पाठवा. काय करायचे ते प्रकाशाला माहीत असते. प्रकाश सर्वप्रकारे मदत करत असतो.

प्र: अगदी कोणीही, जो ऋषींच्या मार्गात सुद्धा नाही, तो सुद्धा प्रकाश प्रवाहित करू शकतो का?

उ: अर्थातच. कोणीही प्रकाशाचे प्रवहन करू शकतो.

प्र: आपण आपल्याला सोडून गेलेल्या आपल्या पालकांसाठी काही करू शकतो का?

उ: ऋषींची प्रार्थना करा, आणि आपल्याला सोडून गेलेल्या आपल्या पालकांना फक्त त्यांच्या पुण्यतिथीलाच नव्हे, तर पौर्णिमा आणि अमावास्याला पण आपले प्रेम आणि ऊर्जा अर्पण करा. ऋषी आपल्याला पित्रुदेवतांसोबत जोडण्यात मदत करतात. पित्रुदेवता आपण अर्पण केलेल्या ऊर्जा आणि प्रेम आपल्या दिवंगत पालकांपर्यंत पोहोचवतात.

प्र: आत्मा जेव्हा पहिल्यांदा अवतरित होऊन जन्म घेतो, तेव्हा तो एखाद्या विशिष्ट युगात जन्म घेण्याची निवड करू शकतो का?

उ: हो करू शकतो.

प्र: जेव्हा आत्मे पहिल्यांदा इथे खाली अवतरित झाले आणि जन्म घेतला तेव्हा मानवी शरीरे आदिमानवांच्या शरीरांसारखी होती का?

उ: असे नाही आहे. आपण अवतरलो तेव्हा आपल्याला, आत्म्यांना धारण करण्यासाठी शरीरे पुरेशी विकसित झाली होती.

प्र: रामायण आणि महाभारत प्रत्येक युगात परत घडत असतात का?

उ: रामायण आणि महाभारत हे प्रमुख प्रसंग आहेत. ते प्रत्येक युगात पुन्हा घडत असतात.

प्र: असे म्हणतात की परमेश्वराच्या इच्छेशिवाय तृण सुद्धा हालत नाही. तर मग इच्छास्वातंत्र्याचे काय होते?

उ: आपल्याला इच्छास्वातंत्र्य हे नेहमीच असते. आपण आपली नियती घडवत असतो. आपल्या मागील जन्मांतील कर्मांमुळे आपल्याला नियतीने ठरवलेल्या जीवनमार्गावर चालावे लागते, जगावे लागते. पण आपण आपली नियती बदलू शकतो.

प्र: 'रा' ऊर्जा या निसर्गात तरल स्वरूपात असतात का?

उ: नाही.

प्र: सोलमेटची आवश्यकता असते का?

उ: हे ठरवण्यासाठी लोकं स्वतंत्र असतात.

प्र: जर का माझा सोलमेट आहे, तर त्याची मला साधनेत अडचण होईल का?

उ: तुमच्या साधनेसाठी फक्त तुम्ही स्वतःच जबाबदार असता.

प्र: जर माझा सोलमेट पण ध्यानसाधक असला तर त्याची मला मदत होईल का?

उ: अर्थातच त्याची तुम्हाला मदत होईल.

प्र: साधनेचा पाठपुरावा करण्याकरिता मला माझ्या सोलमेटपासून अलिप्त व्हावे लागेल का?

उ: समस्या आणि मतभेद असले तरीही सोलमेट्स यांना सोबतच प्रवास करावा लागतो. तुम्ही या जगापासून, तुमच्या कार्यालयापासून अलिप्त राहू शकता, परंतु आपल्या सोलमेटपासून नव्हे.

प्र: निराकार देवाला अनुभवण्यासाठी आपल्याला देवाची रूपे नाकारणे आवश्यक असते का?

उ: 'रूपांना नाकारणे' असे म्हणण्यापेक्षा 'आपण रूपांच्या पलीकडे जायला हवे' असे म्हणायला पाहिजे. निराकाराची अनुभूति ही काही सहज गोष्ट नाही. म्हणून आपण कोणत्याही एखाद्या मूर्त स्वरूपाला निवडतो आणि प्रकाशाच्या अनुभूतिसाठी मूर्त स्वरूपाच्या पलीकडे जातो. मग आपण प्रकाशाच्याही पलीकडे जाऊ शकतो कारण प्रकाश सुद्धा एक रूपच आहे. हा एक खूप महत्त्वाचा उलगडा आहे. प्रकाशाच्या पलीकडे काय आहे याची आपल्याला कल्पना नाही. त्याची अनुभूति आपल्याला तिथे जाऊनच घ्यावी लागेल.■

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)

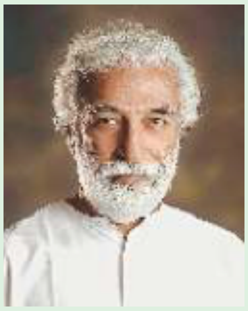
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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

दोन महिन्यांपूर्वी मी सायटिकाच्या दुखण्याने ग्रस्त होते. डॉक्टरांनी वेदनाशामक गोळ्या दिल्या होत्या व माझ्या मज्जातंतूंसाठी व्हिटॅमिन्सच्या गोळ्या दिल्या होत्या. एके रात्री वेदना अगदी असह्य झाल्या. त्यावेळी मला कूस बदलणे देखील शक्य नव्हते. मग बिछान्यात पडल्या पडल्याच मी सप्तर्षी प्राणायामाचा अभ्यास करण्यास सुरुवात केली. मला जाणवले की कोणीतरी माझे मार्गदर्शन करीत आहे. त्यावेळी पहाटेचे ३:३० वाजले होते. प्राणायामाचा अभ्यास करता करता साधारण अर्धा तास झाला असेल आणि ४ वाजता मला अगदी गाढ झोप लागली. त्यानंतर आजतागयत पुन्हा तशा दुखण्याचा त्रास मला झाला नाही. ही तंत्रे जी आपण आम्हाला शिकवीत आहात त्याबद्दल मी आपली खूप खूप आभारी आहे.

मला खूप शांत व निवांत वाटते. माझे मी आनंदात असते. माझ्या कोणाविरुद्धही तक्रारी नाहीत. लोक जसे आहेत तसेच मी त्यांना स्वीकारते.

– नसरीन बेगम

समोर येणाऱ्या कोणत्याही परिस्थितीचा स्वीकार करणे, हा माझ्यात घडलेला बदल आहे. आता मी जास्त कणखर बनली आहे. मी पाहिले आहे की जेव्हा मी कोणत्याही परिस्थितीशी दिलजमाई करते तेव्हा माझी मनीषा आपोआपच पूर्ण होते. जणुकाही काहीतरी मला सांगत आहे, 'तू मागू नकोस, जे तुला हवे आहे ते योग्य वेळी तुला मिळेल.'

– नंदिता पटेल

ज्यावेळी माझी आई कर्करोगाच्या शेवटच्या टप्प्यातील यातनेतून जात होती, त्यावेळी मी ऋषींना मदतीकरिता प्रार्थना केली व ईमेल पाठवला. माझ्या आईच्या अंतिम काळात तिला मदत देण्यात आली, तिचे मार्गदर्शन करण्यात आले व तिची काळजी घेतली गेली. त्या कठीण व असह्य परिस्थितीत आम्हाला मिळालेल्या बिनशर्त प्रेमाकरिता, काळजी व मदती करिता मी ऋषींचा खूप आभारी आहे. मी प्रिय ऋषींना सादर प्रणाम करतो व त्यांच्याप्रती माझी कृतज्ञता व्यक्त करतो.

– हर्षद ओक

एके दिवशी माझ्या स्टेज मेडिटेशनच्या शेवटी काही क्षणांकरिता मला अगदी हलकेपणा जाणवला व वाटले मी अवकाशात तरंगत आहे. जेव्हा अगदी उंच ठिकाणाहून मी खाली पाहिले तेव्हा खालील जग मला मागे जाताना दिसले. हे सर्वकाही काही क्षणातच घडले व त्याचवेळी माझ्या घड्याळाचा गजर वाजला.

एके दिवशी प्रकाश प्रवहन करताना मी जेव्हा तपोनगरास प्रकाश पाठवीत होतो तेव्हा कॉस्मिक टॉवरच्या जागी मला गुरुजी दिसले.

– विनम्र लोंगानी

गुरुजी व जयंतजी ह्यांच्याकडून बऱ्याचवेळा ऐकल्यानंतर प्रथमतःच मी सायंकाळी ६:०० वाजता अत्री महर्षींशी संपर्क साधण्याच्या तंत्राचा अभ्यास करण्यास सुरुवात केली. माझा त्यांच्याशी संपर्क होतो किंवा नाही हे मला नक्की माहीत नाही पण मला खूप खूप शांत वाटते व मला त्यांच्याशी जोडल्यासारखे वाटते. ह्या अभ्यासानंतर मला डोळे उघडण्यासाठी बराच वेळ लागतो.

– मीना राणा

गुरुजी व अमराजी माझे सतत मार्गदर्शन करीत आहेत असे मला जाणवते. जेव्हाही मी दुःखात असते किंवा हवालदिल झालेली असते तेव्हा असे वाटते की गुरुजी माझे सांत्वन करण्यासाठी व माझी आणि माझ्या कुटुंबाची काळजी घेण्याकरिता अगदी माझ्या शेजारीच उपस्थित आहेत.

– जसप्रीत कौर

कोणत्याही विशेष कारणाशिवाय भोवताली असणाऱ्या प्रत्येकांप्रती माझ्या हृदयात मला प्रेम जाणवते, मग ते मानव असो वा इतर जीव. तसेच इतरांना सोसाव्या लागणाऱ्या यातना व वेदनांचीही माझ्या हृदयात खोलवर नोंद होते.

माझ्या उजव्या कानात खूप इन्फेक्शन झाल्यामुळे ओंगळ वास येणारा पू माझ्या कानात निर्माण होत होता. माझ्या कर्णपटलास बरीच छिद्र झाली होती व पुढे कदाचित त्यासाठी शस्त्रक्रिया करावी लागेल अशी शक्यता काननाकघसा तज्ञांनी वर्तवली. मी माझ्या कानातील प्रभावित भागास प्रकाश पाठविण्यास सुरुवात केली व कर्णपटलास झालेली छिद्रं भरून येताहेत अशी कल्पना केली. काही दिवसांनी काननाकघसा तज्ञांनी अगदी आश्चर्यचकित होऊन मला सांगितले की कानातील जखम भरून निघाली आहे व आता शस्त्रक्रियेची आवश्यकता नाही! मी ऋषींप्रती माझे प्रेम व कृतज्ञता अर्पित केली.

– राजेंद्र रांगणेकर

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