प्रकाशमार्ग

Volume 4 Issue 3 DECEMBER 2011 Rs. 15

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 आहेत. त्यांनी ऋषींचा मार्ग, सप्तर्षी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्तर्षींच्या 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.

चिंतन

महर्षी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे

चालू वर्ष संपत आले आहे. एक नवे वर्ष लवकरच उदयास येण्याची वाट पाहते आहे. आणि एक मोठा बदल घडतो आहे. चैतन्याच्या पातळीत स्थित्यंतर घडते आहे.

चैतन्याच्या पातळीमधील या स्थित्यंतराबद्दल भाकीत वर्तवले गेले होते आणि या बदलाची आतुरतेने वाट सुद्धा पाहण्यात येत होती. युग परिवर्तनाच्या पुरोगामी प्रक्रियांचे निरीक्षण करणाऱ्या गूढ प्रकाश कार्यकर्त्यांनी या बदलाची दखल घेतली आहे आणि या बदलामुळे होणाऱ्या प्रभावाचे अवलोकन ते करत आहेत.

या बदलामुळे कोणत्याच मोठ्या विनाशकारी घटना घडल्या नाहीत. परमात्म्याच्या कार्यकर्त्यांना आणि निरीक्षकांना त्या अपेक्षितही नव्हत्या. या बदलाचा प्रभाव असा एकाएकी किंवा एकदाच घडणाऱ्या मोठ्या घटनेमुळे होणार नाही. त्याचा प्रभाव हळूहळू काही महिन्यांमध्ये होईल. या प्रभावाची सुरुवात झाली आहे आणि ह्याची नोंद दक्ष निरीक्षकांनी घेतली आहे.

हा बदल लोकांमध्ये आणखी जागृती निर्माण करेल. आपल्या सर्व समस्यांचे मूळ कारण आहे मानवी मूल्यांचे भ्रष्ट होणे, या वास्तविकतेबद्दल आपण जागरूक होऊ आणि भ्रष्ट लोक ज्या पद्धतीने या जगावर शासन करीत आहेत, त्याचा आपल्याला वीट येईल आणि ते आपण सहन करून घेणार नाही. कदाचित आपण रस्त्यांवर येऊन निषेध करणार नाही. पण आपल्यामधील प्रत्येकजण कोणत्याही क्षेत्रामधील मूल्यांच्या भ्रष्टीकरणाला नाकारेल. आपण फक्त राजकारण आणि शासन व्यवस्थेतील भ्रष्टाचारालाच नव्हे तर शिक्षण, वैद्यकीय, धर्म, नवयुगाचा धंदा .... अशा प्रत्येकच क्षेत्रातील भ्रष्टाचाराला नाकारू. हा नकार स्पंद पावतो व ऊर्जेचे एक मोठे क्षेत्र निर्माण करतो आणि सूक्ष्म स्तरावर कार्य करतो. त्याचा प्रभाव आपण भौतिक स्तरावर पाहू शकतो. प्रलय अशा तऱ्हेनेच घडतो. प्रलय म्हणजे विनाश नसून बदल किंवा परिवर्तन होय. प्रलय सूक्ष्म स्तरावर जास्त क्रियाशील असतो.

चेतनेतील स्थित्यंतर आपल्यासाठी, निवड करण्याच्या नव्या संधी निर्माण करते – जगण्याच्या योग्य पद्धती निवडण्यासाठी; विचार करण्याच्या योग्य पद्धती निवडण्यासाठी; भावना व्यक्त करण्याच्या योग्य पद्धती निवडण्यासाठी. आपल्याला कोणी उपदेश न करता किंवा प्रवृत्त न करता, स्वाभाविकपणेच आपण योग्य गोष्टींची निवड करू.

हा बदल आपल्याकरिता भूतकाळातील आपल्या चुकांबद्दल दिलगिरी व्यक्त करण्याची एक संधी पण आहे. आणि आपल्याला क्षमा मिळेल ! ही सृष्टी आपल्याला क्षमा करेल. अवतार व ज्यांचे पुन्हा अवतरण अपेक्षित आहे असे भगवान आपल्याला क्षमा करतील. आपण याला निवाड्याचा दिवस म्हणू शकतो. हा निवाड्याचा दिवस एक दिवसाचा नसून काही काळासाठी आहे. आणि हा निवाडा आपल्याला दंड देण्यासाठी नसून आपल्याला क्षमा करण्यासाठी आणि प्रेमाचा अनुभव घेता येण्यासाठी होईल. चेतनेतील बदल प्रेमाच्या ऊर्जांचा पूर आणतो. या पूरात आपण कधीच बुडत नाही तर नेहमीच तरंगत राहतो.

चेतनेतील हा बदल म्हणजे सृष्टीकडून मिळालेला एक आशीर्वादच आहे. कदाचित आपणा सर्वांना ह्या बदलाचे अस्तित्व प्रत्यक्ष जाणवणार नाही. काही हरकत नाही. आपल्याला या बदलाबद्दल माहीत असणे आवश्यक नाही. पण हा बदल प्रभाव पाडतो आहे आणि तेच महत्त्वाचे आहे. ■

मानसा फाउंडेशन (रजि.)
तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर–बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९३४२० ३०२५० (सकाळी १० ते दु. ४ 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

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)
दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. अधिक माहिती साठी पान ६ वरील पहिला कॉलम वाचावा.

Doorways (इंग्रजीत) /
तपोवाणी (कन्नड) / प्रकाशमार्ग (मराठी)
वार्षिक वर्गणी रू. २००/-
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.

२७ ऑक्टोबर २०११, तपोनगरातील रहिवाशांनी दिवाळीनिमित्त एकत्र मिळून फटाक्यांचा आनंद घेतला

काही ठळक घडामोडी

- १३-११-२०११ रोजी शंबला गटाने आणि २०-११-२०११ रोजी 'रा' गटाने भेटून गुरुजींकडून मार्गदर्शन आणि दीक्षा घेतली.
- १८-११-२०११ ते २७-११-२०११ पर्यंत झालेल्या 'बंगलोर बुक फेस्टिव्हल' मध्ये आम्ही भाग घेतला .
- २५-११-२०११ रोजी तपोनगर येथे ग्रहणानिमित्त सामूहिक ध्यान आयोजित करण्यात आले.
- जानेवारी २०१२ पासून नवीन शंबला गटाचा नवीन वर्ग सुरू होत आहे. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. ह्यात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा आणि ३०-१२-२०११ पर्यंत आपले नाव नोंदवावे.

तपोनगरातील कार्यक्रम

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

रविवार २५ – अखंड ध्यान सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत
– ख्रिसमस निमित्त विशेष ध्यान मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

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

गुरुजींच्या व्याख्यानांच्या DVDs एका विशेष ग्रुपच्या सदस्यांसाठी दर महिन्याला उपलब्ध राहतील. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	शुक्रवार	शुक्लाष्टमी
०५	सोमवार	शुक्ल दशमी
०८	गुरुवार	शिव दीप
१०	शनिवार	पौर्णिमा खग्रास चंद्रग्रहण: संध्याकाळी ५.०३ ते रात्री १०.५९ पर्यंत विष्णू दीप
१६	शुक्रवार	शून्य मासारंभ
१८	रविवार	कृष्णाष्टमी
२३	शुक्रवार	शिवरात्री
२४	शनिवार	अमावास्या ख्रिसमस पूर्व संध्याकाळ
२५	रविवार	ख्रिसमस अखंड ध्यान

२५-१२-२०११
अखंड ध्यान
तपोनगर येथे
सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत
सर्वांचे स्वागत आहे.
ह्यात भाग घेऊ इच्छिणाऱ्यांनी
२०-१२-२०११ पर्यंत
मानसा कार्यलयात वेळेसह आपले नाव नोंदवावे ही विनंती.

स्पीकिंग ट्री वर मास्टर्सच्या सूचीत गुरुजींचे नाव आले आहे. त्यांचे ब्लॉग वाचण्यासाठी व व्हीडियो पाहण्यासाठी कृपया www.speakingtree.in या वेबसाइटला भेट द्यावी.

गुरुजींसोबत अनौपचारिक बैठक शनिवार, १०-१२-२०११ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.

प्रकाश प्रवहन कार्याबद्दल वृत्तांत

- आपले स्वयंसेवक, जे शांतपणे काम करीत आहेत, ते नोकरी करणारे, कौटुंबिक व व्यावसायिक जबाबदाऱ्या सांभाळणारे लोकआहेत. शाळांना भेट देण्यासाठी ते, त्यांच्या व्यस्त जीवनातून मिळालेल्या थोड्या वैयक्तिक वेळेचा सुद्धा त्याग करून, वेळ काढतात. या पृथ्वीवर नवीन युग बघण्याच्या त्यांच्या प्रामाणिक इच्छेला आणि कामासाठी असलेल्या त्यांच्या समर्पणाला, ही सृष्टी, शालेय अधिकारी आणि मुलांच्या द्वारे उत्तम प्रकारे प्रतिसाद देते आहे.
- १७.५ लाखांपेक्षा अधिक मुलांनी निदान एकदा तरी प्रकाशाचे प्रवहन केले आहे आणि ५०० पेक्षा जास्त शाळांतील २.६ लाख मुले दररोज त्यांच्या शाळेतील प्रार्थने समयी प्रकाश प्रवाहित करतात ही काही साधारण घटना नव्हे.
- जास्तीत जास्त लोकांनी ह्यात सामील व्हावे व या जगाला जास्तीत जास्त देता यावे यासाठी हे विश्व वाट पाहते आहे. ■

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

एकदा दुकानात जात असताना मी एक कुत्रा बघितला. मी घाबरून गेले. मी त्याच्याकडे प्रकाश प्रवाहित केला आणि तो निघून गेला. मला खूप आनंद झाला.

– पूजिता एम. के., विद्यार्थिनी

काही मिनिटे मला माझ्यात शांतता जाणवली आणि मला बाहेरच्या जगाची अजिबात काळजी नव्हती. डोळे उघडल्यानंतर शांत मनाने मी एक नवीन जग बघितले.

– हुमेरा अजाझ, विद्यार्थी, मद्रसा–ए–झैनाब, बंगलोर

माझ्या परीक्षेच्या निकालाच्या दिवशी माझ्यावर खूप दडपण होते. मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव केला आणि मला खूप स्थिर आणि शांत वाटले.

– वसीहा बानू बी., वर्ग, ७, एम. ई. जी. इंग्लिश स्कूल, बंगलोर

मला जेव्हाकेव्हा खिन्नता जाणवली तेव्हा मी प्रकाश प्रवाहित केला. प्रवहन केल्यानंतर माझी खिन्नता दूर झाली आणि माझे मन निर्विकार झाले.

– एक विद्यार्थी, के. के. इंग्लिश स्कूल, वार्तुर

या तंत्राचा सराव केल्यानंतर मला एक नवीन मनुष्य झाल्यासारखे वाटते आणि खूप सकारात्मक वाटते.

– मानसा, वर्ग ९, मेरिडियन स्कूल, हैद्राबाद

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

आनंदोत्सवांच्या निमित्ताने एकमेकांशी आनंद वाटून घेण्याची मूलभूत मानवी प्रवृत्ती दिसून येते. प्रापंचिक जीवनाला स्वल्पविराम देऊन फक्त आनंदसोहळा करण्याच्या सामूहिक निर्णयाला प्रत्येक जण पाठिंबा देतो. तपोनगरवासी एकत्र येऊन प्रसंग साजरा करण्याची संधी कधीच चुकवत नाहीत. ऑक्टोबर महिन्याने उत्सवाच्या पुष्कळ संधी दिल्या. आयुध पूजेच्या दिवशी दुपारी १२ वाजता रहिवाशांनी तपोवनातील पार्किंगच्या जागेत आपापल्या बाईक्स् आणि कार्स आणून उभ्या केल्या. गुरुजी आणि सुमारे आणखी शंभर जणांनी वाहनांना ऊर्जा पाठवून आशीर्वाद दिले. उत्स्फूर्तपणे सामूहिक फोटो घेण्यात आला. हा गट इतका मोठा होता की व्यक्तिंचे चेहरे चिमुकले दिसत होते; स्वतंत्र व्यक्तिमत्त्वे एकत्र मिसळून एकाकार झाली होती. त्याच्या मध्यभागी पांढऱ्या प्रकाश कणाप्रमाणे एक केंद्र देखील होते. होय, गुरुजी ह्या गटाचा आत्मा होते, आम्ही फोटोसाठी त्यांच्या भोवती दाटीवाटी केली होती.

दिवाळीच्या दुसऱ्या दिवशी तपोनगरवासींनी उन्नती लेआऊट मध्ये एकत्र जमून हा दिव्यांचा उत्सव साजरा केला. सर्व मुले आणि बालहृदय असलेले मोठे फटाके उडवण्यात दंग होते व त्याचवेळी तपोनगरातील स्त्रिया एकमेकींच्या ठेवणीतल्या पोषाखांचे आणि आभूषणांचे आवर्जून कौतुक करीत होत्या. प्रत्येक क्षणी कोणी ना कोणी दुसऱ्यास दिवाळीच्या शुभेच्छा देत असल्याचे कानावर पडत होते. श्री. स्वामीनाथन आणि श्री. कृष्णा यांनी सर्व तयारी केली होती.

श्री. सुधाकर आणि त्यांच्या कुटुंबीयांनी त्यांच्या घरी उपहाराची व्यवस्था केली होती आणि नेहमीप्रमाणे खाण्यासोबत वार्तालापास सुरुवात झाली आणि गुरुजींसोबत एक अनियोजित अनौपचारिक सत्र प्रारंभ झाले. ते रात्री ९.४० पर्यंत चालले.

गुरुजींनी जीवन–शक्ती चे प्रकटीकरण करण्याचे महत्त्व शिकवले आहे आणि ते एकदा म्हणाले होते – ''जीवन साजरे करणे म्हणजे पृथ्वीवर ईश्वराचे अस्तित्व साजरे करणे आहे.'' तपोनगरवासी हे सोदाहरण दाखवून देतात. ■

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

(गुरुजींच्या रविवारच्या व्याख्यानातील वेचे)
(संकलन: शोभा राव; अनुवाद: पूर्णिमा परुळेकर)

०२–१०–२०११

साधना आपल्याला सर्व तऱ्हेच्या सत्यांची जाणीव करून देते. आपण जेव्हा साधना करू लागतो व साधनेत प्रगती करतो तेव्हा आपल्याला आपण आयुष्यात केलेल्या सर्व चुका उमगतात. पण कधीकधी आपला अहंकार आपल्याला माफी मागू देत नाही. काही व्यक्ती आपल्यापासून फार दूर असतात, तर काही खूप जवळ असूनही दूर असल्याप्रमाणे असतात. अशा वेळी आपण विश्वाजवळ आपल्या चुकीची कबूली देऊ शकतो, क्षमायाचना करू शकतो. विश्व परमात्मा आहे. त्यामुळे, आपला संदेश कसाही करून त्या विशिष्ट व्यक्तीकडे पोहोचतो. संपर्क साधण्याचे अनेक मार्ग आहेत. आपण शोध घेतला पाहिजे.

स्वतःची जाणीव प्रयत्नपूर्वक विश्वाकडे वळवून तुम्ही विश्वाशी संभाषण करू शकता. विश्वाला प्रार्थना करा, विश्वाकडे प्रेम पाठवा आणि पाहा, तुम्ही विश्वाशी संभाषण करू शकाल. आपल्यापैकी प्रत्येकाने अशा गोष्टी करण्याचा प्रयत्न करायला पाहिजे.

उपासमारीबद्दल आपण पुस्तकात वाचतो. प्रत्यक्षात जेव्हा आपल्याला खरोखरीचा भुकेलेला माणूस भेटतो तेव्हा त्या अनुभवात व वाचिक माहितीमध्ये जमीन अस्मानाचा फरक असतो. सत्य आणि सत्याचा मागोवा हे आपल्यासाठी फार महत्त्वाचे आहेत.

एक माणूस म्हणाला, 'मी माझी नोकरी सोडून साधना सुरू करणार आहे.' प्रथम, तुमच्या हातात ठोस योजना असायला हवी, तुमचे ध्येय स्पष्ट हवे. नंतर, नोकरी सोडून स्वतःची उपजीविका करणे तुम्हाला झेपणार असेल तर तुम्ही तसे जरूर करू शकता; परंतु, घाई करू नका. अध्यात्माचे सार आहे वास्तवाला व व्यवहाराला धरून वागणे; नुसते कल्पनाविश्वात रमणे नव्हे.

तुम्ही पवित्र व ताकदवान असाल तर चोराने किंवा खुन्याने शिजवलेले अन्न खाऊन तुमच्यावर विपरीत परिणाम होणार नाही. तुम्ही एक ध्यानसाधक आहात आणि ताकदवान आहात हे नेहमी लक्षात ठेवा.

एका माणसाचे लांबलचक पत्र आले. त्यात त्याने घरात त्याला येणाऱ्या समस्यांविषयी अनेक गोष्टी विस्ताराने लिहिल्या होत्या. आम्ही त्याच्या समस्यांच्या निराकरणासाठी प्रयत्न सुरू केले. शेवटी त्याने लिहिले, 'मी माझ्या पत्नीला साधना सुरू करण्यास सांगतो आहे. परंतु ती त्यासाठी तयार होत नाही.' पण, मग त्याचे स्वतःचे काय? त्याला वाटते आहे की सुधारण्याची गरज त्याच्या पत्नीला आहे; त्याला नाही !!

आमच्या परिचयातील एका इटालियन माणसाने न्यूयॉर्क येथे राहणाऱ्या एका १४ वर्षीय मुलाला बरे करण्याची विनंती केली. हा मुलगा कोमात होता. मी त्याच्यासाठी ऋषींजवळ प्रार्थना केली. मला सांगण्यात आले आहे की तो मुलगा हळूहळू पूर्ववत होत आहे. ऋषींना व देवाला सर्व काही शक्य आहे. त्यामुळे, आपण डोळे झाकून ऋषींशी सायुज्य साधूया. त्यांच्या कृपेने आपल्या जीवनात नेहमीच हास्य फुलेल.

०९–१०–२०११

एका मोठ्या व सुप्रसिद्ध प्रकाश कार्यकर्त्याच्या व्याख्यानाची आमच्या एका विद्यार्थ्याने सविस्तर टिपणे काढली व ती मला पाठवली. त्या अनुषंगाने मी काही मुद्दे स्पष्ट करू इच्छितो.

बहुतांश प्रकाश कार्यकर्त्यांच्या ज्ञानाचा स्रोत बहुधा ज्या तारामंडळांतून ते येतात तेथे असावा. त्यांनी अप्रतिम ज्ञान संकलित केले आहे. परंतु, आपल्याला मिळणारे ज्ञान सर्वोच्च स्रोतातून म्हणजेच सप्त ऋषींकडून मिळते. प्रत्येक पृथ्वीचा कारभार पाहण्यासाठी एक ऋषी असतात. आपल्या पृथ्वीचा कारभार अत्रि महर्षी पाहतात. ते थेट सप्त ऋषींच्या आधिपत्याखाली काम करतात. प्रत्येक तारामंडळात एक प्रकाश समिती असते जिच्यामध्ये थोर महात्मे, ऋषी आणि दैवी व्यक्तित्वे असतात. ह्या सर्व समित्या सप्त ऋषींना उत्तरदायी असतात व त्यांच्याकडून सूचना घेतात. सप्त ऋषी सर्वोच्च अधिकारी आहेत.

आपली पृथ्वी जेव्हा जीवन धारण करण्यास योग्य झाली तेव्हा आपण इथे जीवनाचा अनुभव घेण्यासाठी आलो. काही प्रकाश कार्यकर्ते सांगतात त्याप्रमाणे आपण इथे शिकण्यासाठी आलो नाही. आपण पृथ्वीवर अवतरल्यानंतर थेट मानवाचाच जन्म घेतला. पण काही लोकांचा चुकीचा समज असतो की सुरुवातीला आपल्याला विविध कनिष्ठ योनींमध्ये जन्म घेऊन जगण्याचा अनुभव घ्यावा लागला आणि त्यानंतर आपण मानवजन्म घेतला. काही जणांचा विश्वास आहे त्याप्रमाणे फक्त ह्या पृथ्वीवरच इच्छास्वातंत्र्य आहे असे नाही, तर संपूर्ण सृष्टीमध्ये इच्छास्वातंत्र्य आहे. जन्मसोबती (सोलमेट्स) असतात हे सत्य आहे व मला वाटत नाही की आत्म्याच्या पातळीवर काही करारनामे असतात.

जेव्हा प्रेमाचे धागे अस्सल असतात तेव्हा आपली प्रेमाची माणसे आपल्याला काळाच्या कोणत्या ना कोणत्या बिंदूशी नेहमीच भेटतात.

सातत्यपूर्ण ध्यानसाधना केल्यानंतर आपण उच्च ज्ञानाचे आकलन करण्यास सक्षम होतो. सर्व ज्ञान पृथ्वीतलावर आणण्याकरिताच आहे. आपल्या प्रगतीनुसार हे ज्ञान विश्वाकडून आपल्याला कणाकणाने मिळते.

प्रलयाच्या मोठ्या बदलांतून जाण्याची पृथ्वीची की अठ्ठाविसावी वेळ आहे. ऋषींनी हे सर्व बदल पाहिले आहेत. ह्या मोठ्या बदलांतून जाताना मानवजातीचे नेतृत्व करण्यासाठी त्यांनी माणसांना प्रशिक्षण दिले आहे. त्यांच्यापाशी योजना आहेत, तत्परता व आत्मविश्वास आहे.

एका स्त्रीने स्वतःला एका मंदिरात पाहिले. मूर्तीच्या ठिकाणी तिने प्रकाश पाहिला. पुजाऱ्याकडून तिला मिळालेले तीर्थ सुद्धा प्रकाशरूप होते. पाहावे तिथे तिला प्रकाश दिसत होता आणि माणसे सुद्धा तिला प्रकाशरूपच दिसली. यावरून सूचित होते की देव प्रकाशरूप आहे. हा उत्कृष्ट अनुभव होता.

आपल्या शरीरात दीर्घ काळ बाळगलेली तीव्र नकारात्मकता अतिशय गंभीर आजाराच्या रूपात प्रकट होते.

आपण परिवर्तनाचे स्वागत करूया आणि त्याला कायमस्वरूपी स्वीकारूया. तुम्ही प्रेम प्रकट केले, एखाद्या व्यक्तीची, कुटुंबाची अथवा गटाची काळजी घेतली तरी पुरेसे आहे. असे करून तुम्ही प्रकाशयुगाकडे वाटचाल करण्याच्या प्रक्रियेला पुढे नेण्यात योगदान द्याल आणि तुम्ही ह्या विश्वाचा एक हिस्सा बनाल. अशा रीतीने स्वतःला बदलून, वैश्विक बनून आपण जगाला बदलू शकतो.

१६–१०–२०११

जेव्हाजेव्हा आपण ऋषींकरिता कार्य हाती घेतो तेव्हा आपल्याला त्यांच्या आदेशानुसार काम करावे लागते. आताचा आदेश आहे की लोकांना ध्यान शिकवा, साधकांना तयार करा आणि हर तऱ्हेने त्यांच्या साधनेला मदत करा. सर्व प्रकाश प्रवाहक उत्तम कार्य करीत आहेत. प्रकाश प्रवहनाच्या कार्याला चिकटून राहा. इतरांच्या वैयक्तिक आयुष्यात ढवळाढवळ करण्याचा प्रयत्न करू नका.

परम शांती म्हणजे आनंद. तसेच, ही एक

गुरुजी उवाच

(गुरुजींच्या रविवारच्या व्याख्यानातील वेचे)
(संकलनः शोभा राव; अनुवादः पूर्णिमा परुळेकर)

असण्याची अवस्था आहे. आनंद हे परब्रह्मलोकातील वातावरण आहे. ते आपण आपल्या आनंदमय कोशात बाळगतो.

परमेश्वर सर्वप्रथम प्रकाशरूपात प्रकट झाले आणि त्यानंतर चैतन्याच्या महासागराच्या रूपात प्रकटले. भौतिक ब्रह्मांडात, अतिविशाल अवकाशात अब्जावधी तारामंडळे व निरनिराळे लोक आहेत. या विशाल अवकाशात, तारामंडळांशिवाय इतर भागात जिथे निर्मिती झालेली नाही तो भाग रिक्त नसून, तिथे चैतन्याच्या महासागराचा अव्यक्त भाग आहे. या भागात परम आनंद नांदत असतो. परब्रह्मलोकात जे आनंदाचे वातावरण आहे, ते या भागात कदाचित नसेल, पण इथे खूप काही आहे. चैतन्याच्या या अव्यक्त भागात काही निर्माण होत नाही की काही नाश पावत नाही. इथे द्वैत अस्तित्वात नाही आणि संपूर्ण संतुलनाची अवस्था इथे असते. वैज्ञानिक एखाद्या वेळेस या भागाचे वर्णन डार्क मैटर असे करतात, जे पूर्णतया चुकीचे आहे. हा अव्यक्त भाग आहे.

आपण जर ह्या परम आनंदाच्या महासागराशी एकसूरता साधू शकलो तर आपण परमोच्च समाधी साध्य करू शकतो; अमरत्व प्राप्त करू शकतो. आपले आरोग्य तेव्हा उत्कृष्ट राहील. आनंदमय कोशात असलेला आनंद म्हणजे सोनेरी प्रकाश बाहेर आणा आणि तो पसरवा. तुम्ही समाधीचा अनुभव घ्याल व सदैव सत्ययुगात राहाल. आपण परम शांतीच्या महासागराशी सायुज्य साधून किंवा आनंदमय कोशातून परम शांती बाहेर आणून जर आपल्या संपूर्ण शरीर व्यवस्थेमध्ये बाळगली तर काळ आपल्याला स्पर्श करू शकणार नाही.

आपण निसर्गाचा अनुभव घेत असताना, आनंदाचा अनुभव घेत असताना, त्याला एक प्रकारची दुःखद झाक असते कारण, आपल्याला कळत असते की हा क्षण तात्पुरता आहे. यामुळे हे समजणे सोपे जाते की ही सर्व सृष्टी अशाश्वत आहे. परम आनंदाची अवस्था या सर्वाच्या पलीकडची आहे. जिथे आनंदही नाही व दुःखही नाही अशा या अवस्थेत ऋषी नित्य राहात असतात. परम सत्याशी संपूर्णतया सुसंवादी अशी ही अवस्था असते.

आपली देवावर श्रद्धा असेल तर आपण आयुष्याचा समग्रपणे स्वीकार केला पाहिजे. त्यातला केवळ सुखदायी भाग आम्ही स्वीकारू असे करता येणार नाही. आपण स्वतःला बदलण्यासाठी प्रयत्न करून आपल्या अडचणींवर मात केली पाहिजे.

क्लेशकारक प्रसंग एकतर तुम्ही सहन केले पाहिजेत किंवा तुमच्या परीने त्यावर तोड काढली पाहिजे. पण अशा प्रसंगातून जाणाऱ्या एका माणसाने मला लिहिले, 'ऋषी कुठे दडी मारून बसले आहेत?' जेव्हा आपले स्वतःचे अपयश आपण स्वीकारू शकत नाही, पचवू शकत नाही तेव्हाच आपण असे अनुदार उद्‌गार काढतो.

एक स्त्री म्हणते की जेव्हाही वृत्तपत्रिकेतील साधकांचे अनुभव ती वाचते, तिला दुःख होते. ती म्हणते, 'मला ऋषींनी टाकले आहे असे मला वाटते.' मी तिला सांगितले, 'तू ध्यानसाधना सोडून दिलीस. परंतु, ऋषी तुला कधीही सोडणार नाहीत.'

एका स्त्रीने तक्रार केली की इथे तिला कसला प्रतिसाद मिळत नाही व मार्गदर्शनही मिळत नाही. फक्त या मार्गात तुमच्या प्रगतीचे मूल्यमापन केले जाते आणि जेष्ठ मार्गदर्शकांशी किंवा थेट माझ्याशी संपर्क साधून तुम्ही मार्गदर्शन व मदत मिळवू शकता. लोकांच्या अशा वागण्याचा मला खेद होतो. मी तिला मार्ग बदलण्याचा सल्ला दिला. ह्या मार्गात अनेक गोष्टी समाविष्ट आहेत. आपल्याला त्या सर्व गोष्टींचा स्वीकार करावा लागेल.

२३-१०-२०११

आपण लक्षात घेतले पाहिजे की आपण अनुभवतो तो प्रकाश हा आपला सर्वव्यापी आत्मा आहे, सर्व आत्म्यांचा एक आत्मा आहे. आपण जर फक्त प्रकाश म्हणून त्याचा अनुभव घ्यायचा प्रयत्न केला तर आपण त्याला कधीच स्पर्श करू शकणार नाही. तसेच, आपण शंबला तत्त्वांचा अभ्यास करताना सोनेरी किंवा सफेद प्रकाश बाहेर आणतो. जेव्हा आपल्याला जाणीव असते की प्रकाशात जीवन ओतप्रोत भरलेले आहे, प्रकाश हे एक व्यक्तित्व आहे, तेव्हा त्याच्याशी संपर्क साधला जातो.

ऋषींवर, देवावर किंवा माझ्यावर विश्वास न ठेवण्याची तुम्हाला पूर्ण मुभा आहे. आध्यात्मिक प्रगतीसाठी तुमचा तुमच्या स्वतःवर, तुमच्या अंतःप्रेरणेवर आणि तुमच्या बुद्धिमत्तेवर विश्वास असला तरी पुरे. तुम्ही जर तुमच्या ध्येयाचा मागोवा प्रामाणिकपणे घेत असलात आणि तुमचे प्रयत्न प्रामाणिक असतील तर तुम्ही ध्येय गाठाल. तुम्हाला जे स्वीकारार्ह व विश्वासार्ह वाटते ते अनुसरा. ते तुम्ही आचरणात आणले पाहिजे. असे केल्याने तुम्ही तुमचे ध्येय साध्य कराल.

केवळ दोन महिन्यांपूर्वी या मार्गात आलेल्या एका विद्यार्थिनीने मोठे पत्र लिहिले. ऋषी, ध्यान, आमच्या कामाची पद्धत इ. प्रत्येक गोष्ट तिला समजली आहे. आपण डोळे उघडतो तेव्हाच आपल्याला दिसते, आपण आपल्या हृदयाचे दरवाजे उघडतो तेव्हाच आपल्याला समजते आणि प्राप्त होते.

आपण केवळ इथेच नव्हे तर प्रत्येक ठिकाणी प्रयत्न करायला हवे आणि धीर धरायला हवा. थोड्या काळात आपण मुक्ती मिळवू शकत नाही. बहुधा एका मार्गातून दुसऱ्या मार्गात उड्या मारण्याचा उपयोग होत नाही.

दोन माणसांमध्ये, विशेषतः माझ्यामध्ये व इतरांमध्ये दोन अंतरे असतात, एक माझ्यापासून व दुसरे त्यांच्यापासून. मला वाटते की माझ्यापासून प्रत्येकाकडे सारखेच अंतर असते, किंबहुना अंतर हे नसतेच. प्रत्येक जण माझ्या अगदी जवळ आहे. हे तुम्ही अनुभवले पाहिजे. परंतु, लोकांपासून माझ्यापर्यंतचे अंतर वेळोवेळी बदलत राहते. याचा मला मुळीच क्षोभ होत नाही.

जेव्हा आपल्याला माणसांकडून भेटवस्तू मिळतात तेव्हा कदाचित त्या सशर्त किंवा सहेतुक असू शकतात आणि त्यामुळे नकारात्मकतेचा मुद्दा येऊ शकतो. केव्हाकेव्हा, आपल्याला मिळणाऱ्या भेटी आपल्या कर्मफळानुसार असतात. आपण जाणले पाहिजे की देवाकडून जेव्हा एखादी भेट मिळते तेव्हा तिच्यापाठी कोणतीही अट नसते, तिचा आनंदाने स्वीकार करा व सुखी व्हा.

एक माणूस तक्रार करत होता की त्याच्या आजूबाजूची माणसे फार तापदायक होती व त्यांची बदलायची तयारी नव्हती. त्याला सल्ला हवा होता. आपण एक गोष्ट ध्यानात घेतली पाहिजे की हे जग आणि आपण अपरिपूर्ण आहोत. आपण कुरकुरू नये, तक्रार करू नये किंवा कोणाचे मूल्यमापनही करू नये. आपण लोकांशी प्रेमाने संवाद साधावा. जर तुमच्या हृदयात भरपूर प्रकाश असेल, जर तुम्ही खऱ्या अर्थाने प्रेम प्रकट करत असाल, तर तुम्हाला कोणाबरोबरही कुठलीच समस्या येणार नाही.

या मार्गाचे तीन महत्त्वाचे शब्द तुम्ही लक्षात ठेवावे असे मला वाटते – ध्यान करा, सकारात्मक व्हा आणि प्रकाश प्रवाहित करा. जर तुम्ही हे सर्व केले तर तुम्ही देवदूत व्हाल. जर तुम्ही यातील किमान एक तरी केले तर एक उत्तम माणूस व्हाल. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्ष ध्यानवर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई–मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क १००० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क ७०० रू. आहे.

वार्षिक शुल्कात पाठ्यपुस्तकांची किंमत आणि आमच्या कुठल्याही एका भाषेतील 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 आणि प्रश्नांची उत्तरं गुरुजी स्वतः देतात.
- मराठीत लिहिलेल्या पत्रांची 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.

गुरुजींना आलेल्या पत्रांतील काही वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

मानसा फाउंडेशन चाकोरीबाहेर जाऊन आमची मदत करते आणि सर्व वेळ आमच्या सोबत राहते. तुम्ही आम्हाला प्रकाशाची ओळख करून दिली आहे. मानसा येथील विद्यार्थ्यांच्या साधनेची माहिती घेण्याची तुमची पद्धत आणि साधनेच्या टप्प्यांची संकल्पना आम्हाला प्रेरित करते. ऋषींकडून जशी ताबडतोब मदत मिळते तशी हल्लीच्या दिवसात आणि काळात मिळणे अवघड आहे. तुम्ही सर्व गोष्टी खूप सोप्या करून टाकता आणि हे जीवन अधिक सुंदर बनवता. आता मला आयुष्यातील प्रत्येक क्षण आवडतो ! कदाचित मी केवळ मानसा फाउंडेशनचा एक अत्यंत लहान भाग होण्यासाठीच जन्म घेतला असावा !

– जस्प्रीत कौर

स्टडी सेंटरसाठी केलेल्या दोन वर्षांच्या कामाने मला जीवन आणि त्यातील विलक्षण गोष्टींशी खूप मोठ्या प्रमाणात संपर्कात आणले आहे, जे पूर्वी कधीच घडले नव्हते. मला खात्री आहे की माझ्या जीवनातील या गोष्टी म्हणजे केवळ एक योगायोग नव्हता. मी ९ ऑगस्ट २००९ ला तपोनगरास दिलेली पहिली भेट विसरू शकत नाही. माझा प्रवास दिवसेंदिवस अधिकाधिक चांगला होत चालला आहे. मी वर ताऱ्यांकडे बघत राहते....

– पद्मजा बालाजी

मला दिलेल्या सर्व मदतीसाठी आणि मार्गदर्शनासाठी मी आपले आणि ऋषींचे आभार मानते. हे खूप मोलाचे आहे. जीवनातील नवीन पर्वाकडे वाटचाल करण्याची ताकद माझ्यात आहे कारण ऋषी माझी काळजी घेतील हे मला माहीत आहे. मी खूपच भाग्यवंत आहे की मी हा मार्ग शोधून काढला.

– ॲन चॅपमॅन

सप्त ऋषींच्या मार्गात प्रवेश केल्याने आणि तपोनगरात ध्यान केल्याने माझी आनंदाची आणि समाधानाची पातळी उंचावली आहे. हा खूपच समाधानकारक अनुभव आहे. आपण आमची मने आणि अंत:करणे शुद्ध करता. प्रेम आणि प्रकाशाने भरलेले हृदय, परमेश्वराच्या आणि ऋषींच्या प्रती भक्ती, चांगली वागणूक आणि सर्व जीवित प्राण्यांसाठी अनुकंपा हा आपला मंत्र आहे. आपली स्वप्ने साकार करण्यासाठी दृढ निश्चय, आत्मसंयम आणि प्रयत्नांची गरज आहे. आपल्या आशीर्वादाने मी प्रयत्न करेन.

– सुधा रमन

१६ ऑक्टोबर २०११ ला आपण प्रकाश प्रवहनाच्या कार्यासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे दिली. आपल्यामधील बंधन अधिक मजबूत होते आहे ह्यामुळे मी खूप आनंदी आहे. आपल्यातील अनुबंध व्यक्त करण्यासाठी माझ्याजवळ शब्द नाहीत. दैवी रीती अद्भुत आहेत! कळत नकळत आपण अनेक वर्षांपासून माझ्यासोबत आहात आणि मी आपल्याला प्रत्यक्षात फक्त दोन वर्षांपूर्वीच भेटू शकले. पदोपदी निरंतर मार्गदर्शन केल्याबद्दल मी मनापासून आपले आभार मानते.

– मीना कुंबले

चांगले मनुष्य होण्याच्या आपल्या शिकवणीने मला मदत झाली आहे. "नेहमी शांत राहा" – ह्या तत्त्वाने मला कामातील कित्येक तणावपूर्ण परिस्थितीत निभावून जाण्यास मदत मिळाली आहे आणि मी परिस्थितीमुळे प्रभावित न होता, चांगुलपणा शाबूत ठेवून जगते आहे. मी एका नवीन वळणावर पोचले आहे आणि माझे मन शांत आहे कारण मला माहीत आहे की, देव माझ्यासोबत आहे. यापूर्वी, माझ्या काही संकल्पना ज्या वैचारिक पातळीवर होत्या, त्या आता जीवनातील अंग बनत चालल्या आहेत. गुरुजी, आपले आभार.

– गीता जोशी

चार महिन्यांपूर्वी ध्यानसाधना करायला सुरुवात केल्यानंतर मी आता संपूर्ण वेळ आनंदी आणि समाधानी राहते. आयुष्याविषयी माझी काहीच तक्रार नाही. जीवन आता अधिक सुंदर झाले आहे. माझे लोकांशी आपुलकीचे संबंध आहेत आणि मला त्यांच्याकडून खूप प्रेम मिळते. मी सर्वांना प्रकाश आणि प्रेम पाठवते. मी आपली आभारी आहे.

– रश्मी कुटेश्वर

मला खूप जास्त प्रमाणात शांती आणि समतोल वृत्तीचा अनुभव येतो आणि मला मार्गदर्शन आणि आशीर्वाद मिळत असल्याचाही अनुभव येतो. मी प्रार्थना करते की, मी दैवी शक्तींचे साधन म्हणून दिवसाचे २४ तास व आठवड्याचे ७ दिवस उपलब्ध असावे – प्रेम, प्रकाश, शांती आणि एकात्मकतेचे चॅनल म्हणून.

– रूबी मदन

जेव्हाकेव्हा मला काही शंका येते किंवा एखाद्या अवघड परिस्थितीस तोंड द्यायचे असते तेव्हा मला कसे कोण जाणे पण रविवारच्या वर्गात त्याचे उत्तर मिळते. हे खरंच अद्भुत आहे! मला ह्याबद्दल नेहमीच विस्मय वाटतो. आपण जेव्हा ऋषींच्या नेटवर्कबद्दल सांगितलेत त्या क्षणी माझ्या मनात उद्भवलेल्या भावनांचे मी वर्णन करू शकत नाही. मला ऋषींशी खूप जोडले असल्याचे जाणवते, खूप सुरक्षित वाटते आणि त्यांचे माझ्यावरील प्रेम जाणवते. मला समजले आहे की मला ऋषींचे संरक्षण नेहमीच होते.

– कविता मंजुनाथ

प्रश्नोत्तरे

संकलनः शोभा राव, अनुवादः सुनिता देशपांडे

प्र. जीवनशक्ती ही प्राणशक्तीपेक्षा वेगळी असते का?

उ. होय. आपल्याला सूर्याकडून मिळत असलेल्या बऱ्याच प्रकारच्या प्राणशक्ती आहेत. परंतु जीवनशक्ती मात्र आपल्याला दैवी विश्वाकडून, महाविष्णूंकडून मिळते. प्राणशक्ती आपल्याला सुदृढ प्रकृती देऊन, आपल्या संपूर्ण शरीर-संस्थेचे शुद्धीकरण करून मुख्य म्हणजे मनाचे शुद्धीकरण करून आपल्या जीवनाच्या दर्जामध्ये भर घालत असते. जीवनशक्ती या शरीर-संस्थेत आणि संपूर्ण सृष्टीत जीवन प्रवाहित करते, त्यांत चैतन्य भरते. जीवनशक्ती मानवी शरीराच्या उत्क्रांतीस मदत करते, आपल्याला जीवनाबद्दल आशा बाळगण्यात आणि जीवनातील विपरीत परिस्थितींविरुद्ध लढा देण्यासाठी सामर्थ्य देते. सृष्टीच्या सर्व उपक्रमांच्या आणि संपूर्ण सृजनात्मक कार्यांच्या पाठीमागे जीवनशक्ती असते. ती सर्वत्र असते.

प्र. लोक दुसऱ्यांकडून ऊर्जा चोरतात का?

उ. होय.

प्र. हे खरे आहे का की, जर आपण एखाद्या गोष्टीच्या शोधात असलो, तर ती गोष्ट सुद्धा आपल्या शोधात असते?

उ. हे काही अंशी खरे आहे. विश्व बऱ्याच गोष्टी आपल्याला देण्यासाठी उत्सुक असते, तयार असते. आपण त्या बाबतीत अनभिज्ञ असतो. कारण एकतर त्या प्राप्त करण्यासाठी आपली पूर्ण तयारी झालेली नसते किंवा आपण दुसऱ्याच कोणत्यातरी गोष्टी मागत असतो. आपण सृष्टीशी संपर्क साधायला, तिच्याशी बोलायला सुरु करायला हवे. सृष्टीवर डोळे झाकून विश्वास ठेवायला हवा. मग आपले जीवन हे पूर्णपणे वेगळे होईल.

प्र. जीवनाचा आद्य उद्देश कोणता?

उ. आपल्या जीवनातून जीवन, जीवनशक्ती प्रकट करणे, प्रेम आणि देवत्व प्रकट करणे हा जीवनाचा प्राथमिक उद्देश होय.

प्र. सततच्या अपेक्षाभंगाला कोणी कसे काय तोंड द्यावे?

उ. कधीच खचू नका, तुमच्या प्रयत्नांचे पुनर्संघटन करा. मागचे वळण सुटले तरी समोर नेहमी आणखी एक वळण असतेच. ज्या गोष्टीचा पाठपुरावा तुम्ही करीत आहात ती गोष्ट त्या वेळेला तुमच्यासाठी योग्य आहे का याची तुम्ही खात्री करून घ्या. नियमित ध्यान साधना करा. तुम्हाला मदत आणि मार्गदर्शन मिळेल. आपण विश्वावर भरवसा ठेवायला हवा. आपण आध्यात्मिक होऊन, चांगले राहून, प्रामाणिक व संयमशील राहून विश्वाकडून मदत मिळवायला शिकायला हवे. मग तुम्ही कोणत्याही प्रकारच्या अडचणींमधून बाहेर पडू शकाल.

प्र. इतरांसोबत आपले संबंध समंजसपणे ठेवण्यात आपण कसे यशस्वी होऊ शकतो?

उ. जर तुम्ही विश्वासाठी प्रेम बाळगत असाल, इतरांसाठी मनात प्रेम जोपासत असाल तर कोणतेही संबंध तुम्ही चांगले ठेवू शकता. दुसऱ्यांच्या जीवनात दखलंदाजी करू नका. दुसऱ्यांशी देवाणघेवाण करत असताना आपण काहीवेळा आपले लक्ष या पृथ्वीच्या पलीकडील जीवनाकडे, दैवी वास्तव्याकडे वळवू या. या सपाटीवरील समांतर जीवनापेक्षा उच्च जीवन आहे, या केवळ जाणिवेने सुद्धा आपण खूप वेगळे बनू आणि हे जीवन खूप सुंदर होईल.

प्र. ही पृथ्वी सत्ययुगात चिरंतन राहील असे मी ऐकले आहे. असे असेल तर ५१,००० वर्षांत एकदा उघडणाऱ्या या केंद्राचे काय होईल?

उ. असे झाले तर आपण हे केंद्र बंद करू पण कार्य सुरू राहील. या पृथ्वीच्या नवयुगात संक्रमणासाठी जे लोक येथे काम करत आहेत, ते इतर पृथ्वींवर कार्य करतील. पण या पृथ्वीवर सत्ययुग चिरंतन असण्याबद्दल निर्णय अजून झालेला नाही.

प्र. प्रेम म्हणजे काय?

उ. संपूर्ण सृष्टीमागे असणारी ताकद म्हणजे प्रेम. दैवी प्रेमाला जाणण्यासाठी आपल्याला प्रकाशाचा अनुभव घ्यावा लागेल. आपल्याला समाधीचा अनुभव घ्यावा लागेल. हा अनुभव शब्दांत वर्णन करणे शक्य नाही. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
2012 - End or Beginning	100/-
iGuruji - Vol 1	150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
iGuruji - Vol 3	150/-
iGuruji - Vol 4	150/-
iGuruji - Vol 5	100/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
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	250/-
Channelled Knowledge from the Rishis Vol-2	150/-
Guruji Speaks Part - I	200/-
Guruji Speaks Part - II	200/-
Guruji Speaks Vol - 3	150/-
Guruji Speaks Vol - 4	200/-
The Book of Reflections - Vol 1	200/-
The Book of Reflections - Vol 2	200/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
ऋषींकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
२०१२ – अंत की आरंभ? (Marathi)	100/-
२०१२ सालाची तयारी (Marathi)	100/-
आयगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
२०१२ सालाची तयारी (Marathi)	100/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

मुंबई: चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन:२२८५१२४३)
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू) (फोन: २६१३२८७९)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डोंबिवलि (पू) (फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प) (फोन: २८७६७२९८)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा (फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन:३२५२२४९१)
पुणे: संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक (फोन: २४४९७३४३)
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक (फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)
यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन:२४४७०५३३)
नागपुर: दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक (फोन: ६५९५०३२)

RNI. No. KARMAR/2008/27314 Registered Postal Regn. No. L/CNA/68/2010-11
Date of posting Newsletter 25th of Every Month. Posted at Bangalore GPO No. of Pages-8

गुरुजी कृष्णानंद (१९३९)

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)

आजकाल ध्यान करताना मी खूप स्तब्धता अनुभवते. पुष्कळदा मी इतकी विस्तीर्णता अनुभवते की, माझे शरीर म्हणजे फक्त पेन्सिलीने आखलेली एक आकृती आहे, असे मला वाटते. कधीकधी मला वाटते की मी अस्तित्वाच्या या पातळी पलीकडे गेले आहे व एक प्रवेशद्वार पार केले आहे. मी कुठेतरी पुढे वाटचाल करीत आहे असे मला जाणवते.

– गीता जोशी

ध्यानादरम्यान विचारांची गर्दी कमी झाली आहे व कधीकधी काळ अगदी स्तब्ध झाल्यासारखा वाटतो. मी बरीच शांत झाले आहे व मी परिस्थितीला शांतपणे सामोरी जात आहे. मला अगदी मनापासून ध्यान करावेसे वाटते.

– अमिता प्रदीप

दि. १ सप्टेंबर २०११ रोजी 'रा' ध्यान मंदिरात ध्यानस्थ असताना, मी सूक्ष्म पातळीवर बऱ्याच दैवी व्यक्तित्वांना पाहिले. ध्यानाच्या शेवटी अचानकपणे माझा तिसरा डोळा उघडल्याचे मला जाणवले. मी माझ्या तिसऱ्या डोळ्यातून बाहेर पडले व सूक्ष्मदेहाने अवकाशात गेले. मला सर्वत्र फक्त निळा प्रकाशच दिसत होता. त्यानंतर पुढील दोन दिवस, मी माझ्या दोन्ही डोळ्यांनी व तिसऱ्या डोळ्याने देखील पाहू शकत होते. आता मी सर्वकाही अगदी स्पष्टपणे पाहू शकते.

दि. ४ सप्टेंबर २०११ रोजी मी आजारी असल्याने ध्यानवर्गाला जाऊ शकत नसल्यामुळे नाराज होते. मग अचानकपणे मी सूक्ष्मदेहाने बाहेर पडले. मी गुरुजींना पाहिले व त्यांच्यासमोर खूप रडले. गुरुजी मला म्हणाले, "तू कदाचित मला पाहू शकत नाहीस पण मी सदैव तुझ्यासोबतच आहे. काळजी करू नकोस तू बरी होशील". त्यानंतर मी स्वत:ला ध्यानवर्गात असल्याचे पाहिले. तेथे मी प्रकाशाच्या तेजाने तळपत होते. माझ्या सूक्ष्म शरीराने शक्ती गोळा केल्या व श्रीगणेशास अर्पण केल्या. ते तेथे आपल्यासारखेच सजीव अवस्थेत होते. मी त्यांची प्रार्थना केली. त्यांच्याकडून मला विचार–रूपी संदेश मिळाला की मी लवकरच बरी होईन.

– राखी

रविवारी सकाळी मी शंबला ध्यानवर्गाला गेले होते आणि रात्री साधारण ११.१५ वाजता झोपले. माझ्या निदर्शनास आले की मी चैतन्यात प्रवास करत होते. मी या जगाविषयी पूर्णपणे अनभिज्ञ होते. अवकाशातून एका विशेष दैवी शहराचे मला दर्शन झाले. त्या शहरावर धुक्याचे आच्छादन असल्यासारखे भासत होते. तेथे बऱ्याच उंच इमारती होत्या व ते खूप प्रगत शहर असल्याचे दिसत होते. नंतर गुरुजींनी सांगितले की ते शहर 'शंबला' होते.

दैवी अस्तित्वाचा अनुभव घेतल्यापासून माझ्या ध्यानाची गुणात्मकता वाढली आहे. दैवी अस्तित्वात खोलवर रुजल्यामुळे ध्यान सखोल होते आहे. दैवी सान्निध्यात राहणे मला खूप आवडते. माझी जाणीव त्या दैवी अस्तित्वामध्ये स्थिर होते व ते अस्तित्व माझा ताबा घेते.

दि. २८ सप्टेंबर २०११ रोजी ध्यान करताना माझे 'मी'पण उरले नव्हते. होता फक्त 'ॐकार'ध्वनी, अगदी संथ, मधुर, गहन व शक्तीशाली. तो स्त्री किंवा पुरुषाचा आवाज नव्हता. तो एखाद्या वाद्याचा आवाज पण नव्हता. तो ध्वनी अगदी विशाल, गहन व सर्वव्यापी होता. त्यावेळी माझ्या लक्षात आले की नक्कीच, ज्या ठिकाणी 'ॐ' चा उगम होतो, त्या शांत जागेत मी प्रवेश केला आहे. ध्यान करताना काहीतरी ऐकू येण्याचा अनुभव मला पहिल्यांदाच आला.

– विद्या विश्वामित्र

माझ्या ध्यानाचा दर्जा उंचावला आहे व आता मी माझ्या अंतरंगात जास्त शांती अनुभवते. मला माझ्यासोबत प्रकाशाची उपस्थिती जाणवते जणू काही प्रकाश माझाच भाग बनला आहे. जेव्हा मी गोंधळलेल्या मन:स्थितीत असते, मी प्रकाशाकडे सल्ला मागते व मला उत्तरे मिळतात.

मला खूप हलके वाटते आणि समोर येणाऱ्या कोणत्याही परिस्थितीस मी फारशी चिंता न करता सामोरी जाऊ शकते. मी इतरांना समजून घेऊ शकत आहे व काही वेळा थोडे कठीण जाते खरे, पण मी त्यांना प्रेम पाठवू शकत आहे.

– नलिनी राजशेखर

PRAKASHMARG A Marathi Monthly Newspaper, Annual Subscription: Rs. 200/-
Printed, Published and Edited by Jayant Deshpande on behalf of Manasa Foundation (R).
Published from Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, (off Hennur-Bagalur Road), Bangalore Urban - 560 077 and
Printed at M/s. ART PRINT, Dr. Modi Hospital Main, WOC Road, Bangalore-86. Phone : 2335 9992
Owner: Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, (off Hennur-Bagalur Road), Bangalore Urban - 560 077.
Editor : Jayant Deshpande