



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 शिकवलेल्या ध्यानाचा आणि भावना आणि विचारांच्या सकारात्मकतेचा एक विशिष्ट मार्ग आहे.

दृढ वचन

- ★ आपण दिव्य प्रकाशाचा (परमेश्वर) एक कण आहोत
- ★ प्रेम हा आपला मूळ 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

चिंतन

महर्षी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे

काही प्राथमिक स्वरूपाच्या सत्यांबद्दल आपण जाणून घ्यायलाच हवे. कमीत कमी आपल्या स्वतःबद्दलच्या सत्यांबद्दल तरी आपण जाणून घ्यायलाच हवे. खरंच आपण कोण आहोत? या पृथ्वीवर सध्या आपण कशासाठी वास्तव्य करीत आहोत? आपल्या मृत्यूनंतर पुढे आपले काय होईल? मृत्यूनंतरही आपले अस्तित्व राहील का? तसे असले तर आपण इथून पुढे कुठे जाऊ? आपण परत इथे येऊ का? कशासाठी? आपण परत आपल्या आपतांना भेटू का? या शरीराच्या त्यागानंतरही आपण आपल्या आवडी-निवडी आणि आपले कौशल्य टिकवून ठेवू का? आपण आपल्या सोबत आपली स्वप्ने आणि आपले काव्य घेऊन जाऊ का? आपल्या आवडी-निवडीचे पुढे काय होईल? आपल्याला पारखण्यात येईल का? कोण आपल्याला पारखेल? आपल्याला दंड देण्यात येईल का किंवा पुरस्कृत करण्यात येईल का?.....खरंच! असे किती प्रश्न आहेत! आणि हे फक्त थोडेच आहेत आणि ते ही फक्त आपल्या स्वतःबद्दल आहेत. इतर कित्येक सत्यं आहेत : सृष्टीच्या निर्मात्याबद्दल, सृष्टीबद्दलअनेक गोष्टीबद्दल.

या सर्व प्रश्नांची उत्तरं मिळवणे शक्य आहे का? होय. शक्य आहे. आपल्याजवळ जे प्राचीन ज्ञान उपलब्ध आहे, त्यात या काही प्रश्नांची उत्तरं सापडतील. ऋषींकडून प्रवाहित नव्या ज्ञानात आता पुष्कळ प्रश्नांची उत्तरं सापडतील. सृष्टीत सर्व प्रश्नांची उत्तरं उपलब्ध आहेत. आपण आपल्या अंतर्मनाच्या खोल पातळीवर या प्रश्नांची उत्तरं शोधायला हवीत आणि आपल्याला ती नक्कीच सापडतील. अंतर्मनाच्या खोल पातळीवरून ही उत्तरं जाणिवेच्या या जागृत पातळीपर्यंत आणणे कदाचित सुरुवातीला थोडे जड जाईल पण ध्यानाच्या आणि चिंतनाच्या मदतीने असे करता येईल.

आपण अशा प्रश्नांची उत्तरं जाणून घ्यायलाच हवी. आध्यात्मिक दृष्ट्या हे अनिवार्यच आहे कारण अज्ञाने आपला विवेक वाढतो. या विवेकाने, शहाणपणाने आपण योग्य गोष्टींची निवड करू शकतो आणि उत्कृष्ट जीवन जगू शकतो.

खूप खूप ध्यान केल्यानंतर, कित्येकदा चर्चा केल्यानंतर आणि कित्येक भाषणांनंतर आपण स्वतःच्या अंतर्मनात झाकून बघायला हवे की, खरंच कितपत प्रेम आपण आपल्या वागण्यातून प्रकट करतो, इतरांमधील दोष आपण खरंच कितपत स्वीकारतो. खरंच आपल्याला जे दिसेल, ते धक्कादायक असू शकते! आपण फार थोड्या प्रमाणात असं करू शकतो. आणि “थोडे प्रमाण” आध्यात्मिक प्रवासात प्रगतीसाठी पुरेसे नाही. आपण बदलायला हवे, आपल्या भावना व विचारांमध्ये विस्तार करून पुढे वाटचाल करायला हवी.

आध्यात्मिकता म्हणजे बदलणे, भावना व विचारांमध्ये विस्तार करणे आणि पुढे वाटचाल करत राहणे आहे.

वीस वर्षांपूर्वी बर्लिन-वॉल (पश्चिम आणि पूर्व बर्लिनला विभागणारी भिंत) पडली आणि पूर्व व पश्चिम जर्मनी एक झाले. हे एक महान पाऊल होते; तो एक महान क्षण होता. मी जेव्हा अवती-भवती बघतो तेव्हा मला कितीतरी विभागणाऱ्या भिंती दिसतात; लोकांच्या आत आणि बाहेर. आपण भिंती उभारण्यात खूप हुशार आहोत! आपण आपल्या देशात, समाजात, गटात आणि दुःखाची गोष्ट आहे की स्वतःमध्येसुद्धा भिंती उभारण्यात हुशार आहोत.

प्रकाश, प्रकाश महात्मे आणि प्रकाश कार्यकर्ते अशा भिंती पाडण्याचे कार्य करीत आहेत. पण नव्या भिंती लगेच उभारल्या जातात. अशा भिंती सतत पाडत राहणे हे प्रकाशकार्य आहे!

मला इथे कितीतरी भिंती पाडायच्या आहेत!

२००९ वर्ष संपतच आले आहे. या वर्षात आम्ही ‘र’ ध्यान मंदिराखाली ‘र’च्या, प्रकाशब्रह्माच्या शक्ती प्रस्थापित केल्या आणि २०१२ आणि २०१२ नंतरबद्दल फार मौल्यवान ज्ञान गोळा केले.

२००९ हे एक महान वर्ष होते. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, बंगलोर अर्बन ५६२ १४९, इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, २२७१५५०१ (सकाळी १० ते दुपारी १ वाजेपर्यंत)
इ-मेल : info@saptarishis.com वेबसाईट : www.saptarishis.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, ब्लॉक ६,
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 पहिले कॉलम वाचावे.

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

वृत्तपत्र

आपल्या मित्राला भेट करावे. वर्गणी सोबत, त्यांचं नाव व पत्ता आमच्याकडे पाठवावा.



५ डिसेंबर २००९ पासून 'रा' मेडिटेशन हॉल ध्यानसाधकांकरता उघडण्यात येईल.

काही ठळक घडामोडी

- शंबला गटात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी ३१-१२-२००९ पर्यंत मानसा कार्यलयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील विद्यार्थी देखील प्रवेश घेऊ शकतात.
- २७-१२-२००९ रोजी होणाऱ्या अखंड ध्यानात भाग घेण्यासाठी २५-१२-२००९ पर्यंत मानसा कार्यलयात आपले नाव व ध्यानाची वेळ नोंदवावी.
- ३१-१०-२००९ रोजी आनेकल येथे लायन्स क्लबने आयोजित केलेल्या वृक्षारोपण कार्यक्रमाचे उद्घाटन गुरुजींनी केले.
- ८-११-२००९ रोजी शंबला गट व १५-११-२००९ रोजी 'रा' गटाच्या सदस्यांनी गुरुजींना भेटून त्यांच्याकडून मार्गदर्शन घेतले.

रविवारच्या प्रसादाचे प्रायोजक

चिराग व ग्रीष्मा परमार आणि
आनंदमयी गोडसे ०४-१०-२००९
चिराग व ग्रीष्मा परमार, हेमलता
प्रमोद, चंद्रकला, शिवकामेश्वरन
आणि भुवनेश्वरी ११-१०-२००९
चिराग व ग्रीष्मा परमार, सर्वमंगल
नागभूषण, सिंधू, ओम कानडे,
वरलक्ष्मी एम्. आणि छाया
कोल्ते १८-१०-२००९
चिराग व ग्रीष्मा परमार, शशिकला
जी., स्वस्तिका कानाडे आणि
रमा रत्ना एन्. जे. २५-१०-२००९

तपोनगर येथे

२७-१२-२००९ रोजी
अखंड ध्यान, सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६
पर्यंत
ह्यात सामील होण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे.

तपोनगरातील कार्यक्रम

- दर रविवारी - व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
- विशेष ध्यान, मध्याह्न १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- दर शुक्रवारी - लाईट चॅनलिंगचे कार्य सकाळी १० ते दुपारी १ पर्यंत
- २० डिसेंबर - 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता लाईट चॅनलिंग गटाची बैठक दुपारी २.३० वाजता
- २५ डिसेंबर - खिसमस निमित्त विशेष ध्यान, मध्याह्न १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- २७ डिसेंबर - अखंड ध्यान, सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत

ध्यानासाठी विशेष दिवस

- ०१ मंगळवार शिवदीप
०२ बुधवार पौर्णिमा / विष्णूदीप
०९ बुधवार कृष्णाष्टमी
१४ सोमवार शिवरात्री
१६ बुधवार अमावास्या
२४ गुरुवार खिसमस पूर्व संध्याकाळ
२५ शुक्रवार खिसमस
२७ रविवार अखंड ध्यान सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत
- ३१ गुरुवार पौर्णिमा
चंद्र ग्रहण रात्री १०.४६ ते १-१-२०१० च्या पहाटे ३.०१ पर्यंत

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

भजनांची CD आणि 'महर्षी अमरांचा आवाज' ही 'Voice CD' आता उपलब्ध आहे. ह्यासाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

रू. २००० देऊन रविवारच्या प्रसादाचे आणि रू. ५००० देऊन वृत्तपत्राचे प्रायोजक आपण होऊ शकता.



बंगलोर बुक फेस्टिव्हल - आपला स्टॉल

बुक फेस्टिव्हल

बंगलोर बुक फेस्टिव्हल येथील आपला सुसंघटित स्टॉल आपल्या स्वयंसेवकांच्या प्रेमाचे व संघटित कार्याचे प्रकटीकरण करित होता. ह्या कामात कार्तिक व श्रीदेवी ह्यांनी पुढाकार घेतला. आपला स्टॉल सर्वात सुबक व आकर्षक होता. स्वयंसेवकांच्या एकमेकांकरता असलेल्या समंजसपणाने, काळजीने आणि प्रेमभावनेने स्टॉल ओतप्रोत भरला होता.

हजारो लोकांनी स्टॉलला भेट दिली. सर्वत्र प्रदर्शित केलेली “२०१२ अंत की आरंभ?” आणि “२०१२ नंतर” ही पुस्तके सर्वांची दृष्टी वेधत होती. अनेक जण विश्वास करत होते तर अनेक संशयी होते. अनेकांना आधीपासून ह्या वर्षाच्या महत्त्वाची जाणीव होती तर अनेकांना काहीच ज्ञात नव्हते. काहींनी विचारले देखील, “आगी प्रमाणे पसरणारी ही अफवा खरी आहे का हे कृपया आम्हाला सांगा. आम्हाला दोन वर्षात मरायचे नाही”. २०१२ पुस्तक मालिका प्रचंड यशस्वी झाली. ‘लाईट चॅनल ऍनिमेशन’ प्रदर्शविणाऱ्या बोर्ड मधून उद्भवणाऱ्या प्रकाश लाटांनी संपूर्ण बी. वी. एफ. ला दहा दिवस वेढले होते. ■

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

ऑक्टोबर महिन्यातील उत्सवांच्या दिव्यांनी तपोनगरास एकतेच्या आनंदाने भरून काढले. ह्या दिवाळीच्या महिन्यात प्रत्येक बैठकीत गुरुजींनी प्रत्येकाच्या हृदयात दैवी प्रकाशाची ज्योत पेटवली. गुरुजींसोबत होणाऱ्या रिट्रीटमध्ये भाग घेण्याकरता आधिकाधिक विद्यार्थी नाव नोंदवत आहेत. प्रत्येक महिन्याप्रमाणे ह्या महिन्यात देखील भाग घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांना गुरुजींनी ज्ञानाने व प्रेमाने संपन्न केले. सुमारे पन्नास आध्यात्मिक शोधक चेल्लाकेरे तालुक्याहून मुख्यतः रविवारच्या वर्गात भाग घेण्याकरता आले होते. नंतर गुरुजींनी त्यांना विशेष मुलाखत दिली.

तपोनगरवासींनी एकत्र येऊन फटाके उडवून

दिवाळी साजरी केली. प्रत्येकाच्या आतील लहान मुलाचा आनंदस्फोट होत असता गुरुजी अतिशय प्रेमाने शांतपणे सर्व पाहात होते.

येथील रहिवासींच्या मासिक भेटीची विशेषता होती आमच्या श्रामक, आनंदी व आम्हा सर्वांच्या प्रिय श्यामला आंटींचा वाढदिवस समारंभ. भेटीच्या वेळेस गुरुजींनी रहिवासींना हा संदेश दिला “-आपल्याला अद्ययावत् समाचाराची व चालू घडामोडींची माहिती असली पाहिजे. आपली जगाकरता असलेली काळजी व चिंता ह्याचा निर्णय करते की आपण तपोनगरवासी आहोत का केवळ चिक्कगुळिचे स्थानीय वासी. तपोनगर हे एक बेट नव्हे.” ■

लाईट चॅनल्सची जागतिक हालचाल

ही आपल्या अंतःकरणाची हालचाल आहे. आपल्या या जगात सर्वांना शांती आणि प्रेमाचे जीवन जगता यावे त्यासाठी ही हालचाल किंवा चळवळ आहे. व्याख्यान, उपदेश आणि पताका नसलेली ही अशी वेगळीच हालचाल आहे. वरील उच्च जगातून फक्त प्रकाश पृथ्वीवर आणावा आणि सर्वत्र प्रसारित करावा, एवढेच पुरेसे आहे. शब्द जे करू शकत नाही, ते सर्व हा प्रकाशच घडवून आणू शकतो.

जेव्हा आपण हा प्रकाश सर्वत्र पसरवतो, तेव्हा तो इतरांच्या घरात व त्यांच्या हृदयात प्रवेश करतो. त्यांच्या भावना आणि विचारांमध्ये असलेल्या अंधःकाराला हा प्रकाश दूर करतो आणि अशाप्रकारे वैयक्तिक बदलाव होतात. वैयक्तिक बदलावांमुळे सर्व जगच बदलायला सुरुवात होते आणि प्रकाशमय होते.

हा प्रकाश म्हणजे आपल्या डोळ्यांना दिसत असलेला प्रकाश नसून हा अस्तित्वाच्या गाभ्यातील अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. अस्तित्वाच्या ह्या गाभ्यातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्वकाही आहे; ताकद आहे, शहाणपण आहे आणि सृष्टीचे भवितव्य पण आहे. तो अदृश्य आहे पण सर्वत्र पसरलेला आहे.

आपण दर रोज ७ मिनिटांसाठी हा प्रकाश वरून पृथ्वीवर आणून सर्वत्र पसरवू शकतो. झोपून उठल्यावर सकाळी आणि रात्री झोपण्यापूर्वी आपण ह्याचा अभ्यास करू शकतो आणि या जगात बदल घडवून आणू शकतो.

या जागतिक हालचालाची सुरुवात १८-५-२००८ ला तारामंडलीय परिषदेनी, सप्तर्षींनी, गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत सुरु केली.

ही माहिती जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचवावी.

वेब साईट : www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

प्राचीन ऋषींनी दिलेली ही सात तत्त्वे आहेत. आपल्या पृथ्वीवर असलेले प्रकाशाचे शहर शंबला येथे राहणारे लोक या तत्त्वांचा अभ्यास करतात. शंबलातील लोक चिरतरुण आहेत आणि ते शांती आणि परिपूर्णतेचे जीवन जगत असतात.

१. आपल्या अंतरंगात, गाभ्यात असलेल्या प्रकाशाचा अनुभव करावा आणि सभोवताली पसरवावा.
२. प्रेमाचा अनुभव करावा आणि हे प्रेम सर्वत्र पसरवावे.
३. सर्व जीवांमध्ये आणि सर्व निर्जीव वस्तूंमध्ये जीवनाच्या एकत्वाचा अनुभव करावा.
४. दिवसाची सुरुवात करतांना, त्यादिवशी जी कामं करायची आहेत, ती आधी मनात ठरवावी, मग ती हळू आवाजात स्वतःशीच पुटपुटावीत आणि मग ती कामं प्रत्यक्ष करावीत.
५. आपले ध्येय पूर्ण होण्याआधी त्याबद्दल कमीत कमी बोलून, गुप्ततेच्या नियमाचे पालन करावे.
६. आपल्यातील नकारात्मक शक्तींशी लढा देण्यासाठी मन, बुद्धी आणि शरीर यांना एकजूट करावे.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येय गाठण्यासाठी आपण स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवावी.

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

४-१०-२००९

जेव्हा आपण नियमितपणे आणि जास्त वेळ ध्यान करू लागतो, आणि अंतर्यामी निःस्तब्धतेचा अनुभव घेतो तेव्हा सगळे चांगले घडू लागते. आपल्यात परिवर्तन घडते आणि सकारात्मकता येते. आपल्याला अनेक वास्तवांचे भान येते जसे की : आपण परमेश्वराचा अंश आहोत, या सृष्टीचा हिस्सा आहोत आणि आपण बलवान आहोत; इथे आपण फक्त जीवनाचा अनुभव घेण्यासाठी आलो आहोत आणि आपलं खरं घर वेगळं आहे; एक ना एक दिवस आपल्याला स्वगृही परतायचे आहे, परंतु सध्या आपण स्वतःच विणलेल्या एक प्रकारच्या जाळ्यात गुरफटलो आहोत.

आपण जेव्हा ध्यान करतो तेव्हा आपल्याला खऱ्या ज्ञानाचा साक्षात्कार होतो. प्रथम तो बौद्धिक पातळीवर होतो. आपल्याला समजते की आपण प्रकाश आहोत. त्यानंतर हा साक्षात्कार आत्म्याच्या पातळीवर होतो. तेव्हा आपण प्रकाश आहोत याचा आपण अनुभव घेतो. हे अतिशय महत्त्वाचे आहे आणि हा साधनेतला परमोच्च बिंदू आहे.

ध्यानाच्या आणि ऋषींच्या या मार्गात आपण प्रामाणिकपणे साधना केली तरी पुरेसे आहे. ही तंत्रे अतिशय प्रभावी आहेत. आपल्याला देण्यात येणाऱ्या दीक्षेच्या दरम्यान ऋषी आपल्या आत सुरू करत असलेल्या बऱ्याच प्रक्रियांबद्दल आपल्याला माहिती नसते. आपण ध्यान करत असताना निरोगीकरण (हीलिंग) आणि प्राणायाम या क्रिया आपोआप घडतात. तसेच उच्च प्रतीची कुंडलिनी शक्ती आपोआप जागृत होते. ध्यान आपले शुद्धीकरण करते आणि आपल्यात नवचेतना जागवते. आपल्यात घडत असलेले अनेक बदल कित्येकदा इतर लोक आपल्या निदर्शनास आणून देतात, ज्यामुळे आपल्यातील बदल आपल्याला कळतात आणि आपल्याला त्यांची जाणीव होते. या प्रक्रियांमध्ये आपण सहभागी व्हायला हवे.

जर तुम्हाला एका तासापेक्षा अधिक वेळ ध्यान करणे जमत नसेल तर तुम्ही प्रकाशाचे प्रवहन केलेच पाहिजे. वर्षानुवर्षे ध्यान केल्यानंतरही अशा कायम स्वरूपी तक्रारी असतात की, 'मी चित्त एकाग्र करू शकत नाही.' आपण लक्षात ठेवले पाहिजे की ध्यान म्हणजे 'एकाग्र न करणे'. ध्यानामध्ये आपण सतत परमेश्वराशी जोडलेले असतो आणि त्यामुळे सदा सर्वदा आपण जीवन सर्वार्थाने आणि आनंदाने जगू शकतो.

ऋषींनी एक महत्त्वाची माहिती उघड केली आहे. कलियुगाच्या काळात कलिपुरुष म्हणजे अंधःकाराचा देव प्रत्येकाला काळ्या शक्तींनी भरून टाकतो. आपण फोटॉन बेल्टमध्ये प्रवेश

करत असल्यामुळे संक्रमणाचा ४३२ वर्षांचा कालावधी आता कमी झालेला आहे. त्यामुळे काळ्या शक्तींना लौकरात लौकर इथून काढता पाय घ्यावा लागणार आहे. त्यासाठी प्रकाश प्रवहनाची चळवळ सुरू करण्यात आली. परंतु कलिपुरुष ह्याला विरोध करत आहे आणि अंधःकार अजून टिकून आहे. इथून निघून जाण्याची प्रक्रिया सुरू करण्यासाठी कलिपुरुषाला २१ डिसेंबर २००९ पर्यंतची मुदत देण्यात आली आहे. त्यासाठी आपल्याला इथे जास्त प्रकाश आणावा लागेल. ध्यान करा, प्रकाश प्रवाहित करा, प्रकाशाचा अनुभव घ्या जेणेकरून इथून अंधःकार लौकर स्वतःचा मुक्काम हलवेल. परंतु जाता जाता काळ्या शक्ती नक्कीच पुष्कळ विरोध करणार, आदळ आपट करणार आणि पुष्कळ नुकसान सुद्धा करणार. त्या दृष्टीने आपण सावध राहिले पाहिजे आणि नकारात्मक विचारांना व नकारात्मक भावनांना मुळीच थारा देता कामा नये.

२१ डिसेंबर २००९ या दिवसापासून निवाड्याचा दिवस सुरू होईल. तोपर्यंत मानवजातीला योग्य निवड करावी लागेल. आपल्याला वाटते की स्वाभाविकपणेच आपण चांगल्याची आणि प्रकाशाची निवड करतो. परंतु आपण पाहिले आहे की एका वेगळ्या पातळीवर लोक अंधःकाराची सुखे भोगताना दिसतात. जर आपण काळ्या शक्तींच्या गटात गेलो तर त्या अनेक ऐहिक सुखे आपल्यासमोर हात जोडून उभी करतात. आपण जाणीवपूर्वक प्रकाशाची निवड करायला हवी, त्याला टिकवून धरले पाहिजे आणि इतर स्तरांवर त्याचा विस्तार केला पाहिजे. जर तुम्ही धीरोदात असाल आणि प्रकाशासोबत असण्याचा तुमचा निर्धार पक्का असेल तर कोणी तुमच्या केसालाही धक्का लावू शकणार नाही. भगवान कल्की खूप सक्रिय होणार आहेत आणि जे लोक प्रकाशाची निवड त्यावेळेपर्यंत करणार नाहीत त्यांना पुष्कळ अडचणींना सामोरे जावे लागेल.

अधर्माला नाकारण्याचा आणि शांतपणे त्याचा निषेध करण्याचा सल्ला ऋषी आपल्याला देत आहेत. ते अधर्माविरुद्ध युद्ध पुकारत आहेत. अंधःकाराचे समूह उच्चाटन करण्यासाठी आपण आपल्या परीने हे युद्ध सुरू करूया. हे करणे फार कठीण आहे. त्यासाठी तुमच्या स्वतःच्या योजना तयार करा.

११-१०-२००९

आपण ध्यान करतो. जर आपण ध्यानामुळे पडणाऱ्या प्रभावाला आपल्या माध्यमातून कार्य करू दिले आणि त्याला आपल्या जीवनात प्रकट केले तरच आपल्याला त्याचे फायदे मिळतात.

त्यानंतर पावित्र्य, प्रेम आणि प्रामाणिकपणा आपल्या जीवनाच्या प्रत्येक अंगात स्वाभाविकरीत्या प्रतिबिंबित होतात. हा अतिशय महत्त्वाचा उलगडा आहे.

एक ऋषी सहज म्हणाले, "तुम्ही विश्वाला प्रेम द्या आणि विश्व त्याच्या बदल्यात तुम्हाला सर्व काही देईल." आणि हे किती खरे आहे! तुम्ही मनापासून, शुद्ध भावनेने व सर्वस्वाने प्रेम दिले तर चराचर सृष्टी त्याची परतफेड म्हणून तुम्हाला सर्व काही देते. जेव्हा आपण अशी तत्त्वे आचरतो तेव्हा आपण अतिशय आनंदात जगू शकतो आणि आपल्या आजूबाजूच्या इतरांनाही आनंदाने जगू देतो.

या विश्वातील प्रत्येक गोष्ट जिवंत आहे, ज्यात दगड, पृथ्वी, चंद्र, तारा, तारामंडळ इत्यादी सर्व आले. ही सारी व्यक्तित्वे आहेत. त्यांच्या मध्ये जीवन आहे. प्रत्येक वस्तूला शक्तीक्षेत्र असते. दगडाला शक्तीक्षेत्र असते. त्या क्षेत्राला गाभा असतो. त्या गाभ्यात बुद्धी असते, प्रेम असते. त्या गाभ्याशी संवाद होऊ शकतो. जसे आपण एखाद्या दगडाशी अथवा एखाद्या निर्जीव वस्तूशी बोलू शकतो तसेच एखाद्या तारामंडळाशी सुद्धा बोलू शकतो. आम्ही इथे जे काही बोलतो ते सर्व तुम्ही स्वीकारले पाहिजे असे मुळीच नाही. परंतु तुम्ही त्याची परीक्षा घेऊ शकता आणि प्रत्यय घेऊ शकता. तसा प्रयत्न करून पाहा. आपण प्रत्येक वस्तूशी बोलले पाहिजे. आपण चराचर सृष्टीशी बोलले पाहिजे, विश्वाशी एकात्मतेचा अनुभव घेतला पाहिजे. जेव्हा आपण विश्वाशी एकरूपतेचा अनुभव घेतो तेव्हा आपण प्रत्यक्ष परमेश्वराचा अनुभव घेत असतो. अशा अनुभव सिद्धीमुळेच आपल्याला खरे ज्ञाहाणपण लाभते. त्यानंतर आपण योग्य निवड करू शकतो आणि अतिशय शांतीपूर्ण व आनंदी जीवन जगू शकतो.

आपण जाणतो की कोणत्याही देवाला आकार असतो. आम्ही महर्षी अमरांना विचारले, "निराकार परब्रह्म कसे आहे?" ते म्हणाले, "अशी कल्पना करा की अतिशय दैदीप्यमान प्रकाश आहे, प्रकाशाचा अमर्याद सागर आहे; कल्पना करा की लाखो बॉम्बचा एकाच वेळी स्फोट होत आहे; कल्पना करा की चक्री वादळे, तुफाने, हास्याचा गडगडाट, इ. सर्व गोष्टी एकाच वेळी घडत आहेत. हे सर्व म्हणजे परमेश्वर आहे." परमेश्वराचा अनुभव घेण्यासाठी आपल्याला विश्वाशी एकरूपतेचा अनुभव घेतला पाहिजे.

व्यक्तीला शक्तीची दीक्षा देण्याच्या अनेक पद्धती आहेत. आम्ही शक्ती सरळच संक्रमित

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

करतो. हीच गोष्ट ऋषीं अनेक निरनिराळ्या पद्धतींनी करतात. कधी तुम्हाला कसला धक्का बसतो तेव्हा ते घडू शकते, किंवा एखादे सुखद आश्चर्य घडते तेव्हा, किंवा एखादे भजन ऐकता ऐकता अथवा एखाद्या माणसाशी संभाषण करता करता सुद्धा ते घडू शकते, मग ते संभाषण आध्यात्मिक माणसाबरोबर किंवा आध्यात्मिक विषयावरच असले पाहिजे असे नाही. आपण लक्षात घेतले पाहिजे की परमेश्वराजवळ कृपेची बरसात करण्याचे लाखो मार्ग आहेत.

दूरदर्शन वाहिन्यांनी मायन दिनदर्शिकेचा चुकीचा अर्थ लावला आहे आणि म्हटले आहे की २०१२ साली जगाचा अंत होईल. आता घबराट पसरवण्याचा राग छेडला गेला आहे. आता घबराटीच्या रूपात प्रतिक्रिया वाढत जाईल. इथेच आपल्याला मोठी कामगिरी करावी लागणार आहे. आपल्याला इतरांना अतिशय ठासून सांगावे लागेल जगाचा अंत होणार नाही परंतु मोठे बदल मात्र घडून येतील. त्या दृष्टीने तयारी करण्यावर आपण भर दिला पाहिजे, घबराटीवर किंवा भयग्रस्त होण्यावर नव्हे. का कोण जाणे पण मनुष्य प्रवृत्ती सकारात्मक विचारापेक्षा टोकाच्या गोष्टीवर विश्वास ठेवण्याची जास्त असते. आपल्यापैकी प्रत्येकाने कोणा ना कोणाला जाणीवपूर्वक मार्गदर्शन केले पाहिजे. भविष्य काळात लोकांना मार्ग दाखविण्यासाठी मला रा-गट प्रशिक्षित करायचा आहे. आपल्या मार्गाविषयी आणि २०१२ सालाविषयी तुम्हाला पूर्ण ज्ञान असले पाहिजे.

जर लोकांनी योग्य तयारी केली नाही, आमचे सांगणे ऐकले नाही आणि आध्यात्मिक अवनती करून घेतली तर त्यांचा विनाश अटळ आहे. अशी व्यक्ती, जिवलग मित्र, मैत्रिण अथवा नातेवाईक असू शकते. कोणत्याही माणसासाठी हे सर्वात मोठे आव्हान आहे. आपल्याला या वास्तवाचा स्वीकार करावा लागेल. आपल्याला अंगी मोठे वैराग्य बाणवावे लागेल. आपल्याला अपराधी वाटण्याचे किंवा दुःखी होण्याचे काही कारण नाही. कारण प्रत्येक जणाला स्वतःच्या आध्यात्मिक शक्तीच्या बळावर उभे राहावे लागेल, स्वतःच्या प्रकाशात जगावे लागेल.

या मार्गात आम्ही संख्येला महत्त्व देत नाही. आमचा विश्वास गुणवत्तेवर आहे. आमचा विश्वास प्रेमावर आहे. आम्ही वाढण्यासाठी मुळीच प्रयत्नशील नाही. आमची वाढ आणि विस्तार स्वाभाविकपणे होते आहे. त्याकरिता आम्ही कोणतेही विशेष प्रयत्न करीत नाही.

तुमच्यापैकी प्रत्येकाने, विशेषतः स्वयंसेवकांनी आदर्शवत् जीवन जगले पाहिजे.

तुम्ही प्रकाश धारण केला पाहिजे आणि तुम्ही शांतीच्या सागराप्रमाणे असले पाहिजे. तसा अनुभव इतरांना आला पाहिजे. त्यांना तुमच्या आतला प्रकाश अनुभवता आला पाहिजे. त्याचवेळी तुम्ही स्वतःला आणि इतरांना मार्ग दाखवू शकाल. स्वयंसेवकांनी त्यांचे वक्तृत्व, लिखाण आणि वर्तन या सर्वांचा दर्जा वाढवला पाहिजे. त्यांनी पुष्कळ वाचन सुद्धा केले पाहिजे.

लोकांना त्यांच्या वाढदिवशी/ लग्नाच्या वाढदिवशी मला भेटावेसे वाटते. पण मी लोकांना भेटणे थांबविले आहे. तुम्ही निराश होऊ नका. मी प्रत्येकाला सूक्ष्म शरीराने भेटतो, पुष्कळ शक्ती देतो आणि ऋषींकडून मिळालेल्या देणग्या देतो. आपल्यातील संवादाला आता आपण वरच्या पातळीवर नेले पाहिजे, जिथे आपण जास्त आशय व्यक्त करू शकतो जे शब्द व्यक्त करू शकत नाहीत.

जेव्हा जेव्हा तुम्ही सप्त ऋषींच्या गुहेला भेट देता त्या प्रत्येक वेळी दार नीट बंद करा. दार उघडे राहिले तर साप आत जाऊ शकतो. जेव्हा तुम्ही गुहेच्या आत बसलेले असता तेव्हाही दार नीट बंद करा.

१८-१०-२००९

साधनेचे तीन भाग आहेत. एक आहे पूर्वतयारी, दुसरा आहे अनुभवणे आणि तिसरा आहे प्रकटीकरण. प्रथम अनुभव येण्यासाठी आपण तयारी करतो. तयारी म्हणजे अंतर्यामी स्तब्धता प्रस्थापित करण्यासाठी सिद्ध होणे. त्यानंतर आपल्याला दैवी अनुभव येतो म्हणजे प्रेम, शाश्वतता आणि विशालता अनुभवास येते. जेव्हा आपण प्रकाशाचा अनुभव घेतो तेव्हा या सर्व गोष्टी एकाच वेळी अनुभवास येतात. अनुभवल्यानंतर सर्वात महत्त्वाची गोष्ट ही आहे की जे जे आपण अनुभवले ते ते सर्व व्यक्त करायचे. आपला अनुभव जर आपण आपल्या जीवनातून प्रकट केला नाही तर साधना अपूरी राहते.

आपल्या ज्ञाणपणाच्या आणि आंतरिक शक्तीच्या बळावर आपण आपले आयुष्य जगतो. कधी कधी जेव्हा या गोष्टी कमी पडतात तेव्हा आपण चुका करतो. अशा वेळी आपल्याला त्या उच्च स्तरावरून मिळवाव्या लागतात, जे ध्यान केल्याने शक्य होते. ध्यानामुळे आपण ज्ञाणपणा व शक्तीचा स्रोत असलेल्या त्या दिव्यत्वाशी कायम स्वरूपी जोडलेले राहातो. सर्वात महत्त्वाची बाब ही आहे की आपल्या व देवाच्या मधल्या या दुव्याची जाणीव आपण सतत

ठेवली पाहिजे. जेव्हा तुम्हाला या दुव्याची जाणीव असते तेव्हा तुम्ही दैवी असता. तुम्ही देवासारखे वागता.

मूलभूत ज्ञानात आपण पूर्ण पारंगत असले पाहिजे. आपण कोण आहोत? आपण आत्मे आहोत का?

आता प्रत्येक जण २०१२ बद्दल बोलू लागला आहे. अजून घबराट निर्माण होणे बाकी आहे. पण त्याबद्दल बोलले जात आहे. त्यात उत्सुकतेपेक्षा जास्त काही तरी आहे. घबराट आपल्याला कमजोर बनविते. जेव्हा आपण कमजोर बनतो तेव्हा काळ्या शक्ती आपल्या आत प्रवेश करून ताबा मिळवतात आणि आपण वाईट शक्तींना प्रवाहित करणारी साधने बनतो.

जी सर्वात महत्त्वाची बाब आपण लक्षात घेतली पाहिजे ती अशी आहे की आपण भयभीत होता कामा नये. आपण सर्वात नशिबवान माणसे आहोत. आपल्या जवळ केवढे तरी ज्ञान, शक्ती आणि नवीन तंत्रांची सिद्धता आहे. आपण २०१२ सालातून सुखरूप पार पडू शकतो. आपल्या आजूबाजूला असलेल्या माणसांना सुद्धा आपण मदत करू शकतो.

ऋषी सांगतात की हा नकली प्रेषितांचा देखील काळ आहे. प्रत्येक जण मानवजातीचा तारणहार बनण्याचा प्रयत्न करेल. सूचना आणि संदेशांना ऊत येईल. प्रत्येकाचे ऐका, सर्वोत्तम ते घ्या आणि त्याचे पालन करा.

चक्र जागृतीची पायरी पार झाल्यावर साधक शंबला गटात सामील होऊ शकतो. चक्र जागृतीचा टप्पा पूर्ण केल्यानंतर साधकाला सुरक्षा कवच देण्यात येते. याची सर्व शिक्षकांनी नोंद घ्यायला हवी.

२५-१०-२००९

या बोलल्या व लिहिल्या जाणाऱ्या शब्दांच्या पाठीशी भरपूर शक्ती आहेत. जर तुम्ही त्यांना स्वीकारले तर त्या, मी तुमच्यापर्यंत जो आशय पोचविण्याचा प्रयत्न करतो आहे त्यापेक्षा किती तरी अधिक उलगडून दाखवतील.

आपण निर्णय कोणत्या पातळीवर घेतो? आपण निवड कोणत्या पातळीवर करतो? मला लोक दुसऱ्या म्हणजे सूक्ष्म पातळीवर दिसतात, मी त्यांचा साक्षीदार असतो. आणि स्थूल किंवा भौतिक पातळीवर तेच लोक मला त्यांच्या स्वतःच्याच पद्धतीने आयुष्य जगतांना दिसतात. मला या दोहोंत पुष्कळ फरक दिसतो. सूक्ष्म पातळीवर लोक जसे असतात तसे स्थूल पातळीवर नसतात. या अंगाचा आम्ही अभ्यास करत आहोत. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्ष ध्यानवर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क १००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क ७०० रु. 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 विद्यार्थ्यांने ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

चेक/ड्राफ्ट मानसा फाऊंडेशनच्या नावाने काढावा. बंगलोर बाहेरील चेक असल्यास रु. ५० अधिक जोडावे.

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: वैशाली जोशी, अनुवाद: गुरुराज कानाडे

आजकाल अंतरंगात डोकावण्याची व शांत राहण्याची ओढ खूप वाढली आहे. आता मी पूर्वीसारखी काळजी करत नाही किंवा नकारात्मक भावना बाळगत नाही. तरीसुद्धा माझ्यात आणखी पुष्कळ बदल व्हायला हवा ह्याची मला कल्पना आहे. मी माझ्यातील नकारात्मकतेला ओळखू शकते पण काही वेळा माझ्या ताठरपणामुळे मी बदलू शकत नाही, क्षमा करू शकत नाही. तुम्ही सर्वकाही चांगले जे आम्हाला दिले आहे, त्यासाठी मी तुमची आभारी आहे.

—आर. दिप्ती

आपल्या मासिकाचा नोव्हेंबर महिन्याचा अंक वाचताना मला तुमचे प्रेम त्यातून प्रसृत होऊन माझ्या अंतःकरणाला स्पर्श करित असल्याची जाणीव झाली. माझा असा ठाम विश्वास आहे की पृथ्वीवरील कोणतीही नकारात्मकता मला स्पर्श करू शकत नाही. जेव्हा माझी एक मैत्रीण, जी माझ्यावर नाराज होती, माझ्याशी अगदी नकारात्मकपणे बोलली तेव्हा मी मात्र अशांत न होता, तिच्यासाठी मनःपूर्वक प्रार्थना केली. तुम्ही केलेल्या मार्गदर्शनाप्रमाणे वागण्याचा प्रयत्न करुनच, मी तुमचे आभार मानू शकते.

—पद्मजा बालाजी.

मी ध्यान साधनेत नवखा जरी असलो तरी शांतीचा अनुभव, प्रेमाचा अनुभव व प्रेम प्रवाहित करू शकत आहे. ध्यान करताना होणारी विचारांची गर्दी बरीचशी कमी झाली आहे. मी इतरांच्या स्वातंत्र्याचा आदर करण्यास शिकत आहे. जीवन आता सुंदर वाटत आहे. मला ध्यान करताना जेव्हाही अडचणी येतात तेव्हा मी ऋषींची व परमेश्वराची प्रार्थना करतो आणि चमत्कारिकरीत्या त्या अडचणी दूर होतात.

—हेमंत शर्मा

निवडणुकां दरम्यानची विशेष जबाबदारी पार पाडणे, मला एका स्वप्नासारखे वाटले. मला प्रत्येक क्षणी तुम्ही माझी काळजी घेत असल्याचे जाणवले. सर्वांनी मला मनःपूर्वक सहकार्य केले. सुरुवात आम्ही एक संघ म्हणून केली पण निवडणुक संपतेवेळी आम्ही सर्व मिळून एक कुटुंब झाले होते.

—ए. स्वी

ध्यान माझ्यासाठी एक सुंदर अनुभव आहे. त्यामुळे माझ्या व्यक्तित्वात खूप बदल झाला आहे. माझा राग बऱ्याच प्रमाणात कमी झाला आहे व अनावश्यक विचार येणे थांबले आहे. माझे मन शांत व स्थिर झाले आहे आणि छोट्यामोठ्या ताणतणावाने मी विचलीत होत नाही.

—प्राची खंडेकर

मी जेव्हा वसिष्ठ महर्षींशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न केला तेव्हा मी स्वतःला एका मोठ्या

इमारतीत शिडी चढून वर जाताना पाहिले. मला तेथे पांढरे कपडे परिधान केलेले लोक बसलेले दिसले, मला वाटले कदाचित हा त्यांचा आश्रम असावा. मी वसिष्ठ महर्षींना प्रार्थना केली की त्यांचे प्रत्यक्ष दर्शन घेवून आशीर्वाद घेणे मला शक्य व्हावे. त्याक्षणी मला डोक्यावर स्पर्शाची जाणीव झाली व माझ्यात शक्ती प्रवाहित झाल्या. मी शांती व तृप्तीचा अनुभव केला.

—मेधा कुलकर्णी

तुमच्या 'महत्वाच्या सूचना' वाचून मला आपला दयाळूपणा जाणवला. मी विषण्णतेची स्थिती व ध्यानातील अडथळे अगदी ताबडतोब झटकून टाकू शकलो. परंतु '२०१२ नंतर' या पुस्तकाने मात्र प्रचंड धक्का दिला. मला जाणवले की काळ फार महत्वाचा आहे. पूर्वी पेक्षा आता सर्व महत्वाचा गोष्टी आपण, आमच्यासमोर अगदी स्पष्टपणे उघड करण्याचे ठरविले आहे, असे मला वाटते.

—वासुजी यामागुची

तुम्ही माझे गुरु आहात, माझ्यासाठी हा फार मोठा आशीर्वाद आहे. मी जशी तुमच्याकडे आले, तसाच तुम्ही माझा स्वीकार केलात. तुमच्याप्रती कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी माझ्याजवळ शब्द नाहीत.

अगदी तुम्ही दीक्षा दिल्यानंतरच्या दिवसापासूनच, स्वतःची ओढाताण न करता मी तीन तास ध्यान करू शकत आहे. मला ध्यान करताना अनाहत चक्रामध्ये व शरीराच्या इतर भागांमध्ये खूपवेळ स्पंदने जाणवतात. काही क्षणांतच, अटक करून बसविल्याप्रमाणे, माझे शरीर आपोआपच ध्यानाला बसते. मी ह्या प्रक्रियेचा आनंद घेत आहे.

—विद्या विश्वामित्र

ध्यानास सुरुवात केल्यानंतर माझ्यात झालेल्या बदलांमुळे, मी आश्चर्यचकित व आनंदी आहे. मला याची जाणीव आहे की मला आणखी खूप बदलायचे आहे व मोठे व्हायचे आहे. मी त्याकरिता कसून प्रयत्न करित आहे. तुम्ही दिलेल्या प्रत्येक गोष्टीबद्दल मी तुमची आभारी आहे.

—श्रिया

प्रत्येकवेळी जेव्हा मी ध्यान करतो, मी शांततेचा व स्थिरतेचा अनुभव करतो. माझ्यातील नकारात्मकता जेव्हा डोकावते, तेव्हा मला त्याची जाणीव होते. उदा: राग. मी माझ्या रागाला आळा घालू शकत आहे.

—आदित्य भेद

माझा राग खूप कमी झाला आहे व मी बरीच सहनशील बनले आहे. हे अगदी विलक्षण आहे. याचे सर्व श्रेय ध्यानास व ऋषींना जाते.

—अनुश्री रमेश

प्रश्नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

प्र. माझे काही जीवित कार्य आहे, हे मी कसे ओळखावे?

उ. स्वतःला हा प्रश्न फार प्रामाणिकपणे विचारा; आपल्या अंतःप्रेरणेला आणि सद्सद्विवेकबुद्धीला विचारून बघा. तुमच्या लक्षात येईल की, एक आध्यात्मिक जीवितकार्य तुमची वाट बघते आहे. प्रत्येकाचे जीवितकार्य वेगवेगळे असते.

प्र. सकारात्मक कसे बनावे?

उ. तुम्हाला जे काही नकारात्मक वाटते त्याचा नकार करण्यापासून सकारात्मक बनण्याची सुरुवात होते. राग, घृणा, द्वेष, आळस इत्यादीला नकार द्या. असे करणे म्हणजे कोदंड हवेला बहेर जाण्यासाठी वाट मोकळी करून देण्यासारखे आहे. मग ताजी हवा आपोआपच आत येते. स्तब्धता प्रस्थापित करा. त्याचा अनुभव घ्या. चांगुलपणा बाळगा. अशा कुठल्याही गोष्टीने आपण सकारात्मक बनण्याला सुरुवात करू शकतो. आपण प्रकाशाचा अनुभव घ्यायला हवा. जिथे प्रकाश असेल, तिथे अंधार असूच शकत नाही.

प्र. आपण नकारात्मक विचारांना कसे काय थांबवू शकतो?

उ. नकारात्मक विचारांना थांबवायचा प्रयत्न करू नका. हाच उत्तम उपाय आहे. त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करा.

प्र. आपल्या भावनांवर नियंत्रण कसा करावा?

उ. नकारात्मक भावनांकडे जाणीवपूर्वक दुर्लक्ष करून आणि त्यांना निश्चितपणे कमी करून आपण आपल्या भावनांवर नियंत्रण करू शकतो. इथे विश्वामित्र महर्षींच्या सूचना आठवा. त्यांनी सांगितले आहे, “जेव्हा कधीही तुम्हाला राग येईल, तेव्हा सप्तर्षी प्राणायामाचा तीनदा अभ्यास करावा. त्यानंतर पहिल्या शंबला तत्त्वाचा अभ्यास करावा”. सर्व नकारात्मक भावनांवर हाच उपाय आहे. अति किंवा प्रबळ सकारात्मक भावनासुद्धा आपल्यावर परिणाम करते. आपण अशा भावनांवरही जाणीवपूर्वक नियंत्रण ठेवायला हवे.

प्र. मी माझी अंतःप्रेरणा वाढवण्यासाठी काय करावे?

उ. आपण अंतःप्रेरणेचा वापर करायला हवा. मग हळू हळू ती प्रखर होते. आपण तात्त्विक, वैचारिक तर असायला हवे पण त्याही पलीकडे जायला हवे. मग तर्क किंवा बुद्धिवादाच्या पलीकडे अंतःप्रेरणा

कार्य करायला सुरुवात करते. शक्य असल्यास अर्ध्यातासासाठी प्राणायामाचा सावकाश सांभाळून अभ्यास करावा. जास्त प्राणायामाने आपली अंतःप्रेरणा तीव्र होते. चांगुलपणा बाळगावा. प्रामाणिक राहावे. तुमची अंतःप्रेरणा जरूर वाढेल.

प्र. आपल्या वेळेचा योग्य वापर कसा करावा?

उ. प्रत्येकाला आपआपल्या पद्धतीने वेळेचा योग्य वापर करावा लागेल. आपल्या दैनिक कार्याचे नीट व्यवस्थापन करायला हवे. क्षुल्लक कार्य टाळायला हवेत आणि उगाच गप्पांमधे वेळ घालवू नये. जगासोबत देवाणघेवाण कमी करावी. आपल्या कार्याचा अग्रक्रम ठरवावा, तेव्हाच क्षुल्लक कार्यांमधे वेळ आपण वाया घालवणार नाही.

प्र. प्रवास करताना मी कवच बळकट करण्याच्या तंत्राचा अभ्यास करू शकतो का?

उ. नाही. कवच बळकट करण्याच्या तंत्राचा अभ्यास ध्यानाप्रमाणे शांत बसून करायला हवा. प्रवास करताना तुम्ही पहिल्या किंवा दुसऱ्या शंबला तत्त्वाचा अभ्यास करू शकता किंवा प्रकाशाचे प्रवहन करू शकता.

प्र. खूप प्रयत्न करून सुद्धा माझे ध्यान समाधानकारक होत नाही. मी काय करावं?

उ. काळजी करू नका. याबाबत पृथक्करण करू नका. ध्यान कधी समाधानकारक होते आणि कधी होत नाही. हरकत नाही. समर्पण भावाने ध्यानाला बसा. समर्पण केल्यानंतर ध्यानाच्या दर्जाचा आपण विचार करायला नको.

प्र. आपण जर काही दिवस ध्यान करू शकलो नाही तर त्यामुळे झालेल्या नुकसान भरपाईसाठी काय करावे?

उ. पौर्णिमेला किंवा अमावास्याच्या दिवशी जास्त वेळ ध्यान करून आपण त्या पंधरवड्यातील साधनेची भरपाई करू शकतो. तसेच आठव्या दिवशी, म्हणजे अमावास्या किंवा पौर्णिमेनंतर येणाऱ्या अष्टमीला आपण ध्यानाचा जास्त अभ्यास करू शकतो. जेव्हाही तुम्ही तपोनगरला भेट देता तेव्हा इथे कुठेही जास्त ध्यान करू शकता. ही जागा प्रेम आणि शक्तींनी भरलेली आहे. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
Beyond 2012	80/-
2012 - End or Beginning	100/-
New Age Realities	200/-
iGuruji - Vol 1	150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
Living in the Light of My Guru	220/-
A Package from the Rishis (containing 5 Booklets)	250/-
- How to Meditate - Dhyana Yoga	
- Descent of Soul - Practising Shambala Principles	
- Astral Ventures of A Modern Rishi	
The Masters Answer	120/-
Channelled Knowledge from the Rishis	250/-
Guruji Speaks Part - I	200/-
Guruji Speaks Part - II	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/-
आयुर्गुरुजी (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/-
२०१२ नंतर (Marathi)	80/-
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, डॉबिवलि (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)

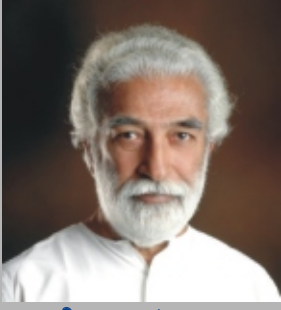
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना
(फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (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)



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

प्रकाशाच्या कार्याशी निगडित आहे आणि तपोनगरात आणि बंगलोर शहरात ध्यानवर्ग चालवण्याचे कार्य करते. गुरुजी कृष्णानंदांनी १९८८ मध्ये ह्या संस्थेची स्थापना केली.

मानसा

बंगलोर पासून २० कि.मी. अंतरावर आहे. ही ध्यान करणाऱ्यांची एक उमलती जागा आहे. महर्षी अमराना १९३५ साली इथे ऋषींच्या कार्यासंबंधी आणि प्रकाशाच्या एका आगामी शहराबद्दल साक्षात्कार झाला होता.

इथे कॉस्मिक टॉवर, कुंडलिनी मंदिर आणि तपोवन ध्यान करण्यासाठी विशिष्ट जागा आहेत.

“मानसी” नावाचे एक विशेष शक्तीक्षेत्र इथे तपोनगराच्या सभोवताली ऋषींनी प्रस्थापित केले आहे आणि विशेष शक्ती इथे गोळा करून ठेवल्या आहेत.

अंतरमानसा

मानसाचे जन्मस्थान, तपोनगराच्या 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.

प्रकाशाचे प्रसारण

दर शुक्रवारी १० ते १ वाजेपर्यंत गुरुजीसोबत ध्यान-साधक प्रकाशाचे प्रसारण करतात. ह्यात सामील होण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे.

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.

आध्यात्मिक अनुभव

(संकलन: शोभा राव, अनुवाद: श्री. एकनाथ कुलकर्णी)

ध्यान-मग्न असताना मी पूर्णपणे विस्मयचकित झाले, जेव्हा माझा आत्मा ठामपणे पुन्हा पुन्हा “अहं ब्रह्मास्मी” म्हणू लागला. नंतर अचानक स्फुल्लिंग रूपी माझा आत्मा बाहेर पडला आणि ऊर्ध्व दिशेने उड्डाण करिता झाला. त्या क्षणी मला माझ्या या भौतिक जीवनातून मानसिक मुक्तता मिळाल्याचा आभास झाला. हे सर्व सोडून मी चालले आहे असे मला मुळीच वाटले नाही कारण मला कळून चुकले होते की माझी खरी ओळख या जीवनाच्या पलीकडची आहे. वर आणखी वर, माझा प्रवास चालूच होता. आणि आखेर मी एका विशाल प्रकाश सागरात विलीन झाले. मला जाणवले की हेच परमेश्वर स्वरूप आहे. माझा आत्मा खूप खोलवर गेला. आखेर माझ्या वेगळ्या अस्तित्वाची जाणीव संपून परमेश्वरसोबत एकरूप होत असल्याची संवेदना झाली. स्वगृही आल्यासारखे वाटले. मी परमेश्वरात खोलवर जात राहिले आणि शेवटी एका पोकळीमध्ये शिरले. त्या क्षणी मी ध्यानातून बाहेर येण्याचे ठरविले आणि पाहिले की ध्यानाचे तीन तास संपलेले आहेत.

- विद्या वीरकर

२५ ऑक्टोबर या दिवशी मी कोणाच्या तरी घरी चालले होते आणि अचानक मला पूर्ण रितेपणा जाणवला. हा अनुभव मला थांबून थांबून येत होता. मी प्रकाश पाहत होते आणि भोवतीचे सर्वकाही प्रकाशात परिवर्तन होताना पाहत होते. नंतर तपोनगरातील रहिवाश्यांच्या सभेमध्ये मी गुरुजींमध्ये आणि इतर सर्वांमध्ये, सर्व वस्तूंमध्ये प्रकाश पाहिला. काही वेळानंतर मी एका विशिष्ट पातळीवर शांततेचा अनुभव करू लागले आणि त्यानंतर अतोनात प्रेमभाव अनुभवला. मी स्वतःला अमर्याद सोनेरी प्रकाशाजवळ पाहिले. मी प्रकाश आहे, असा अनुभव केला. तसेच अमर्यादपणाचा आणि विशालतेचा अनुभव केला. मी सोनेरी प्रकाश माझ्यात येताना पाहिला आणि माझ्या पासून बाहेर पसरतानाही पाहिला. मी आनंद आणि दुःख अशा दोन्ही भावनांचा एकाच वेळी अनुभव घेत होते. पण माझ्या डोळ्यात अश्रू नव्हते! मी इतका प्रकाश सहन करू शकत नव्हते. नंतर माझ्या लक्षात आले की, विविध पातळींवर मी हे सर्व एकाच वेळी अनुभव करीत होते. या दरम्यान मला या भौतिक पातळीची पूर्ण जाणीव होती. हा अनुभव अजूनही चालूच आहे पण या भौतिक जीवनावरील माझे कार्य मी कुशलतेने व कार्यक्षमतेने करू शकते.

- राखी

तपोनगरातील रविवारच्या एक तासाच्या ध्यानानंतर मी ध्यानगृहातील डाव्या भिंतीवर एक तडा गेलेला पाहिला. मी त्याबद्दल त्या भिंतीला विचारले. त्या भिंतीने उत्तर दिले, “एकदा ज्ञानरूपात माझ्यात साठवून ठेवण्यासाठी शक्तीने माझ्यात प्रवेश केला. मी इतकी शक्ती सहन करू शकले नाही आणि त्यामुळे तडा गेला.”

- अर्चना

२७ ऑक्टोबरच्या रात्री मी निळ्या प्रकाशाचे प्रवहन करण्यास सुरुवात केली. तो साधा निळा प्रकाश नव्हता. अतिशय तेजस्वी निळा प्रकाश होता. माझ्या मध्ये तो वेगाने प्रवेश करीत होता. दोन-तीन दैवी व्यक्ती माझ्याकडे बघून हसताना पुसटसे मला दिसले. मी माझा प्रेमभाव, आदरभाव त्यांना अर्पण केला. “हे प्रकाशब्रह्म तर नव्हते” असा विचार माझ्या मध्ये चमकून गेला. मला एक निरोप मिळाला. “आज पासून एका वेगळ्या प्रकारची शक्ती, प्रक्रियेमध्ये जलदता आणण्यासाठी आम्ही तुला देत आहोत.”

- के. रामचंद्रा

२४ ऑक्टोबरच्या रात्री १२ वाजता मी झोपायला गेले. सकाळी मला माझे स्वप्न आठवले. माझे रूप निळ्या प्रकाशाने चमकत होते. आणि मी अवकाशात उभी राहून पृथ्वीमातेकडे पाहत होते. दोन तृतीयांश पृथ्वी निळी दिसली. त्यातील अर्धा अधिक भाग आगीने व्यापला होता. आणि उरलेला भाग निर्जीव आणि निस्तेज होता. मला वाटले कदाचित भविष्याचाच हा एक देखावा असावा.

- नागमणी चंद्रशेखर

अनेक वेळा मी स्वतःला प्रकाशकण समजते आणि निळ्या प्रकाशाचे वलय माझ्या भोवताली अमर्यादपणे पसरते. मला एक नवीन अनुभूती होत आहे. वाटेतील रस्ते जणू त्यांचे अनुभव मला सांगत आहेत. सभोवतालचे सर्वकाही जागरूक आणि उत्सुक दिसते. भविष्याची काळजी वाटत असतानाही एक मोठा आनंद जणू माझी वाट पाहत आहे. दिव्य प्रकाशाच्या कृपेने मला समजून आले आहे की माझ्यावर खुप मोठी जबाबदारी - जगाबद्दलची आणि जगाच्या हिताबद्दलची आहे.

- जयंती नटराजन