



महर्षी अमर (१९१९-१९६२)

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 भावनांचा व विचारांचा 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

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : सुनिता देशपांडे)

यावेळी आपल्याकडे पाऊस छान झाला. विनाशाचे भाकीत असून सुद्धा चांगला पाऊस अपेक्षित होता. जगबुडीची भाकीते आणि भविष्यवाण्या होऊन सुद्धा जगाचा अंत झाला नाही. अशा प्रकारच्या घटनांमुळे तरी आपण उच्च प्रज्ञेवर व तिच्या प्रेम आणि विवेकावर चिंतन करायला हवे.

पण पावसानंतर, आपण हे सर्व विसरून जातो आणि अशा घटनांच्या वैज्ञानिक बाजूंवर जास्त लक्ष देतो. मग तेव्हा आपल्यासाठी परमेश्वर म्हणजे एका अज्ञानी व्यक्तीची कल्पना मात्र असते.

आणि जेव्हा परत पाऊस होत नाही, तेव्हा आपण पावसासाठी प्रार्थना करतो! विज्ञान असले तरी आपण माणूसच आहोत.

जेव्हा आपल्याला भौतिक किंवा आध्यात्मिक फायदे मिळतात तेव्हा आपण जरा जास्तच सांभाळून राहायला हवे. लोक कधीकधी म्हणतात: “मला भीती वाटते आहे! माझ्या सर्व इच्छा पूर्ण झाल्या.”

फायद्यांमुळे आपली साधना कमी व्हायला नको; आपले लक्ष दुसरीकडे वळायला नको. जेव्हा आपल्याला फायदे दिले जातात, तेव्हा आपली परीक्षा पण घेतली जाते. अमरांनी आम्हाला एक गोष्ट सांगितली होती. एक गुरू नव्या साधकांना खूप सहज सिद्धी देत असत. बरेच जण खूश होऊन सिद्धींचा आनंद घेण्यासाठी निघून जात. क्वचित प्रसंगी एखादा साधक असे म्हणून थांबून राही, “मला या सिद्धी नको आहेत, त्या मी तुमच्या पायावर वाहतो.” मग गुरू अशा साधकांना समाधीचा अनुभव घेण्यास शिकवत असत.

जेव्हा आपण निम्न प्रतीच्या फायद्यांवर पाणी सोडतो, तेव्हा उच्च प्रतीचे फायदे आपल्याकडे न चुकता चालत येतात.

जेव्हा एक तरुण स्त्री मला म्हणाली, “मला सर्वकाही मिळाले आहे; आता मला आणखी कशाचीही आस नाही; मी मरणासाठी तयार आहे.” हे बोलणे माझ्या काळजाला स्पर्शून गेले. खरंच, किती लोक असे म्हणू शकतील!

जेव्हा आपण प्रामाणिकपणे साधना करतो आणि खरोखरच सत्य अनुभवतो, तेव्हा वैराग्य हे स्वाभाविकपणे येते, अगदी कोणत्याही वयात.

“प्रकाशमय जीवन”, ही पुस्तिका वाचल्यानंतर एका व्यक्तीने लिहिले, “या पुस्तिकेतून तुम्ही खूप दुर्मिळ तंत्रे लोकांना दिली आहेत जी आत्तापर्यंत गुप्त ठेवण्यात आली होती.”

जसजसे आपण काळत पुढे जातो आणि स्वाभाविकरीत्या विकास पावतो, तसतसे आत्तापर्यंत गुप्त ठेवण्यात आलेले उच्च ज्ञान आणि सामर्थ्यपूर्ण तंत्रे मिळवण्यासाठी आपण पात्र होतो.

जसजशी आपली आध्यात्मिक प्रगती होते, तसतसे हळूहळू सर्व गुपितांचा उलगडा केला जातो. ■



★★★★★★

मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्डूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, २९०००७५२८० (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, ब्लॉक ६,
कोरमंगला

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. 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.



२२ मे २०१३ - पुण्यातील एका सीनियर सिटिझन्स क्लब मध्ये वरिष्ठ नागरिकांनी मिळून प्रकाश प्रवहन केले

काही ठळक घडामोडी

- २५-८-२०१३ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी कृपया २२-८-२०१३ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.
- "The Book of Reflections (Vol-3)" आणि गुरुजींच्या सोबत ऑगस्ट आणि सप्टेंबर २०१२ महिन्यात झालेल्या अनौपचारिक बैठकींचे व्हीडियो रेकॉर्डिंग असलेली डी.व्ही.डी. २५-८-२०१३ रोजी प्रकाशित करण्यात येईल.
- २८-८-२०१३ रोजी तपोनगर येथे श्रीकृष्ण जन्माष्टमी निमित्त विशेष ध्यान आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्यासाठी कृपया २५-८-२०१३ पर्यंत मानसा कार्यालयात नाव नोंदवावे.
- २२-७-२०१३ रोजी ध्यानसाधकांनी तपोनगरातील मेडिटेशन हॉल मधे एकत्र जमून गुरुपौर्णिमेनिमित्त आयोजित केलेल्या विशेष ध्यानात भाग घेतला.
- सूक्ष्म स्तरावरील महान गुरुकडून दीक्षा आणि मार्गदर्शन घेण्यासाठी १४-७-२०१३ रोजी शंबला गटाची आणि २१-७-२०१३ रोजी "रा" गटाची बैठक झाली.

आनेकल येथील कार्यक्रम

२६-८-२०१३ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११ वाजता महर्षी अमरांच्या समाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	सोमवार	शिवरात्री
०६	मंगळवार	अमावास्या
१४	बुधवार	शुक्लाष्टमी
१६	शुक्रवार	महालक्ष्मी उपासना / शुक्ल दशमी
२१	बुधवार	पौर्णिमा
२५	रविवार	महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस
२८	बुधवार	श्रीकृष्ण जन्माष्टमी

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार २५	- महर्षी अमरांच्या महासमाधी निमित्त कार्यक्रम
बुधवार २८	- श्रीकृष्ण जन्माष्टमी निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

महर्षी अमर महासमाधी कार्यक्रम

२५-८-२०१३, रविवार

सकाळी ११ वाजता	स्वागत
	वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान पुस्तकाचे आणि डी. व्ही. डी चे प्रकाशन विशेष ध्यान
दुपारी १२.३० वाजता	प्रसाद

प्रकाश प्रवाहकांचे अनुभव

अनुवाद : वैशाली जोशी

२७ मार्च २०१३ च्या रात्री मला एक प्रकाशकिरण दिसला. नंतर १५-२० दिवस मला तो दिसत राहिला. नंतर माझ्या स्टार टेस्ट च्या एक दिवस आधी गुरुजी आणि महर्षी अमर आले आणि त्यांनी मला आशीर्वाद दिले. पुन्हा २-३ दिवसांनंतर गुरुजी आणि महर्षी अमर माझ्याशी बोलले. महर्षी अमर यांनी मला विचारले, “तुला प्रकाश प्रवहनाच्या जागतिक चळवळीत सहभागी व्हायचे आहे का?” मी म्हणाले की मी याबद्दल विचार करेन. दुसऱ्या दिवशी रात्री मी प्रकाश प्रवहन केले. त्यानंतर महर्षी अमर म्हणाले, “आता तू प्रकाश प्रवहनाच्या गटात आहेस.” महर्षी अमर आणि गुरुजींसोबत आणखी काही ऋषी देखील होते. काही दिवसांनंतर महर्षी अमरांनी मला सांगितले की मी माझा अनुभव लिहून १८ मे, गुरुजींच्या जयंतीच्या आधी, जो प्रकाश प्रवहनाच्या जागतिक चळवळीचा पाचवा वर्धापन दिन देखील आहे, मानसाला पाठवावा. गुरुजींच्या जयंतीच्या आदराप्रतिपत्त्य तुम्ही सर्वांनी प्रकाशाचे प्रवहन करावे अशी माझी इच्छा आहे. धन्यवाद.

– पूजा यल्ला, इ. ४थी, सॅक्लामेन्टो, कॅलिफोर्निया

माझ्या स्मरणशक्तीत सुधारणा झाली आहे. मी जो काही अभ्यास करते तो मला आठवतो. आता अवघड धडे देखील समजून घेणे आणि त्यांचा अभ्यास करणे मला साध्य झाले आहे.

– शुभ लक्ष्मी एल., इ. अकरावी, वल्लीअम्मल गर्ल्स हाई स्कूल, कुलसेकरन पट्टिणम

मला प्रकाशापासून पुष्कळ फायदा मिळाला आहे. घरी माझे वडील शांत झाले आहेत आणि वर्गात मला जास्त अंक मिळाले आहेत.

– वसन्त कुमार एम. आर., इ. १०वी, सेन्ट फिलोमेना पब्लिक स्कूल, बंगलोर

माझा सुस्तपणा आता गेला आहे. माझी स्मरणशक्ती सुधारली आहे आणि मी शांती अनुभवते आहे. मला जास्त निरोगी देखील वाटते आहे.

– मुरुग लक्ष्मी के., इ. बारावी, वल्लिअम्मैयार हिंदू टीचर ट्रेनिंग इन्स्टिट्यूट, कुलसेकरन पट्टिणम

पूर्वी वारंवार माझे डोके दुखायचे. हळूहळू ते कमी झाले आणि आता माझे डोके अजिबात दुखत नाही. आता मी जास्त चांगल्या प्रकारे अभ्यास करू शकते आहे.

– दिव्या एस., इ. अकरावी, वल्लिअम्मैयार हिंदू टीचर ट्रेनिंग इन्स्टिट्यूट, कुलसेकरन पट्टिणम

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल सोमयाजी, अनुवाद : वैशाली जोशी

मे महिन्यातील रहिवाशांची बैठक आजपर्यंत झालेल्या बैठकींपैकी अत्यंत अनुपम होती. आपले चिरंतन आध्यात्मिक पिता, गुरुजी यांची ७४वी जयंती साजरी करण्यासाठी तपोनगरातील मुलांनी त्यांच्या जीवन यात्रेवर एक नाटक सादर केले. एक रहिवासी स्वयंसेविका, सौ. उमा माहेश्वरी यांनी आणि एक रहिवासी, सौ. शीला प्रताप यांच्या पुढे ह्या नाटकाची कल्पना मांडली. नंतर इतर काही जण कथानक तयार करणे, भूमिका नेमून देणे, कपडेपट, कपड्यांची चाचणी इत्यादी अवघड कामात सहभागी झाले.

जेमतेम बारा वर्षांच्या तेजसने गुरुजींची भूमिका अप्रतिम वठवली. तर तेजसच्याच वयाच्या निहारने महर्षी अमरांना प्रत्यक्षात बघणे कसे असेल हे आम्हास दाखवले. सात वर्षांच्या गोड आणि खोडकर नकुलने बालवयातील गुरुजींची भूमिका वठवली. तर त्याच वयाचा आणि तितकाच खोडकर असलेल्या पूजितने गुरुजींच्या वर्गमित्राचा अभिनय केला. पंधरा वर्षांच्या निरंजनने गुरुजींच्या आनेकलमधील शाळा शिक्षकाची भूमिका वठवली.

नऊ वर्षांच्या श्रुतीने देवी आदिशक्तीचा अभिनय केला. ही बालिका अगदी तंतोतंत ह्या देवीप्रमाणे एकाच वेळी प्रसन्न, शांत आणि कडक, करारी कशी काय दिसत होती ह्याचा बघणाऱ्यास खरच अचंबा वाटत होता. स्वस्तिका देवी महालक्ष्मी सारखी तेजस्वी दिसत होती आणि इशिता देवी सरस्वती सारखीच दीप्तिमान होती. दोघी फक्त नऊ वर्षांच्या आहेत. अकरा वर्षांची गीतांजली श्रीकृष्णासारखी झळकत होती. नऊ वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या प्रती, अनन्या, पुण्या, विश्रुती आणि सायुज्या, आणि सर्वात लहान असलेली चार वर्षांची युतिका यांनी दोन नृत्ये केली. तेरा वर्षांच्या उपासना ने तीन श्लोक म्हटले आणि ती गुरुजींचे एक आवडते गीत गायली.

तेजसला अगदी हुबेहूब गुरुजींच्या रूपात पाहून काही लोकांच्या डोळ्यात पाणी आले. कार्यक्रम संपल्यानंतर कलाकारांना बक्षीसे देण्यात आली आणि कौटुंबिक फोटोंमध्ये हे सुंदर क्षण कायमचे बंदिस्त झाले. ■

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 राहणारे 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 : पूर्णिमा परुळेकर)

०७-०९-२००३

मी तुम्हाला आठवण करून देऊ इच्छितो की आपण इथे ऊर्जा संपादन करण्यासाठी, अनुभवासाठी व आपले जीवन समृद्ध करण्यासाठी एकत्र जमतो. ही प्रवचने वगैरे प्रसंगोपात आहेत.

एका माणसाने मला लिहून कळवले की त्याने इथे बांधल्या जात असलेल्या मनोऱ्याखाली 'लिंग' पाहिले. ऋषींनी आधीच स्थापन केलेली ऊर्जा त्याला दिसली. दुसऱ्या एका भगवान श्रीकृष्णांना आपल्या ऋषींना सूचना देताना पाहिले. असे अनेक अनुभव मी सांगू शकतो. त्यापैकी एक विलक्षण अनुभव मला सांगावासा वाटतो. कोणालाही माहीत नाही की आम्ही इथपासून शंबलापर्यंत व विशेषतः उच्च लोकांपर्यंत सूक्ष्म बोगदे तयार केले आहेत. ज्या खोलीत मी ध्यानाला बसतो तिथे ह्या बोगद्यांचे प्रवेशद्वार आहे. एका माणसाने मला लिहिले, "तुमच्या खोलीतून अनेक बोगदे निघालेले मला दिसत आहेत. हे कसले बोगदे आहेत व ते कुठे जातात?" हे अनुभव दाखवून देतात की ध्यानातून फलनिष्पत्ती होत आहे.

केवळ ऐहिक संपत्ती दान करून टाकणे म्हणजे वैराग्य नव्हे. वैराग्याचा अर्थ आहे नेहमी समाधानाच्या सीमारेषेत राहणे. माझे गुरु 'विरागी' होते. ते राजा होते; त्यांच्याकडे अमाप संपत्ती होती. परंतु, त्यांनी तिला महत्त्व दिले नाही. त्यांचे सर्व लक्ष आध्यात्मिक जीवनाकडे लागले होते. वैराग्याचा अर्थ नुसती समाधानाची सीमारेषा आखणे नसून आपले लक्ष परमार्थावर, दिव्यत्वावर केंद्रित करणे असा आहे.

सर्वोच्च अनुभव घेऊन आपण वैराग्य प्राप्त करतो. त्यासाठीच तर आपण ध्यान करतो. ध्यानसाधक अगदी सहजपणे 'विरागी' होऊ शकतो. ध्यान करत असताना क्षणभर का होईना पण आपण दिव्यतेची प्रचीती घेतो. हा अनुभव आपले अंतरंग परमानंदाने व शांतीने भरून टाकतो; सत्य कोणते व असत्य कोणते; शाश्वत काय व अशाश्वत काय ते ओळखण्यास मदत करतो. आपण ह्या ऐहिक जगाची निरर्थकता ओळखू शकतो. त्यानंतर आपण समाधानाची सीमा आखू लागतो.

ऋषींनी जसे शिकवले तसे ध्यान शिकवण्यासाठी हे केंद्र स्थापन केले आहे. सध्या पृथ्वीवर उपलब्ध असलेले ज्ञान विपर्यस्त आहे आणि लोकांच्या मनात खूप गोंधळ माजलेला आहे. तुम्ही १० पुस्तके वाचता तेव्हा साहजिकच तुमचा गोंधळ उडतो. ही आश्चर्याची किंबहुना खेदाची गोष्ट आहे की तुम्ही २-३ आध्यात्मिक मार्ग चोखाळले तर कधीकधी तुम्हाला परस्परविरोध दिसतो. त्यामुळे माझ्या गुरुंनी संपूर्ण अध्यात्मशास्त्र थेट ऋषींकडून मिळवले. ऋषींनी अब्जावधी वर्षांपूर्वी शिकवले तसे ध्यान आम्ही इथे शिकविण्याचा प्रयत्न करतो. इथे कोणताही गोंधळ नाही की मूळ शिकवणीपासून फारकत नाही. तुम्ही प्रश्न विचारता तेव्हा तुम्हाला उत्तर संक्षिप्त व थेट मिळते. शुद्धरूपात ज्ञान देण्याकरिता ऋषींनी उघडलेले या पृथ्वीवरचे हे एकमेव केंद्र आहे. ज्ञान व ऊर्जा संपादन करणे आणि इथे साठवून ठेवणे हा देखील ह्या केंद्राच्या स्थापनेमागील हेतु आहे. काही ज्ञान पुस्तकरूपात आहे. आम्ही इथल्या भिंतींमध्ये, जमिनीमध्ये आणि इथल्या प्रत्येक वस्तूमध्ये ज्ञान व ऊर्जा साठवतो.

योग्य वेळी या भिंतींच्या कंपनांमधून ते ज्ञान लोकांना मिळेल. माझ्या गुरुंच्या कृपेने आम्ही पुष्कळ ज्ञान संपादन केले आहे. त्यातील बराचसा भाग ऊर्जेच्या रूपातच आहे. जसा तुमचा विकास होत जाईल तसतसे हे ज्ञान तुम्ही ध्यान करताना तुम्हाला थेट मिळेल. त्यासाठी तुम्हाला माझ्यासारख्या कोणाची मदत घ्यावी लागणार नाही.

इथे आम्ही काही चाकोरीबाहेरच्या गोष्टी करत आहोत. उच्च जगांमध्ये उघडणारी प्रवेशद्वारे स्थापन करण्याचे आमचे प्रयत्न सुरू आहेत. जे इथे सूक्ष्म देहाने येऊ शकतात किंवा ऋषींच्या साह्याने या ठिकाणाशी जोडले जाऊ शकतात ते ह्या प्रवेशद्वारांमधून अतिशय सहजपणे सूक्ष्म जगात प्रवेश करू शकतील. आम्ही निरनिराळ्या उच्च लोकांमध्ये जाण्यासाठी मार्ग बनविले आहेत. हा मनोरा त्याचेच एक उदाहरण आहे. आपला ज्यांच्याशी संपर्क तुटला आहे अशा सूक्ष्म जगतातील जीवांशी व उच्च लोकांशी माणसांना संपर्क करता यावा या हेतुने आम्ही हे केंद्र उघडले आहे. युद्धांसारख्या अनेक नको असलेल्या घटना घडण्याआधी सूक्ष्म जगातच टाळता येऊ शकतात. ह्या सर्व गोष्टी

बदलता येऊ शकतात.

मी अनेकदा उल्लेख केला आहे की या ठिकाणी आपल्याला दुसरी शंबला नगरी वसवायची आहे जिथे लोक परिपूर्ण अवस्थेत व निरंकुश शांतीमध्ये चिरकाल जीवन व्यतीत करतील. नुसतेच दीर्घ आयुष्य जगणे महत्त्वाचे नाही. आयुष्याचा प्रत्येक क्षण पूर्णत्वाने, ईश्वराशी तल्लीन होऊन जगणे यावर मुख्य भर असला पाहिजे. इथे दुसरी शंबला निर्माण करता यावी याकरिता आम्ही शंबलामधून ऊर्जा मिळवण्यासाठी प्रयत्नशील आहोत.

इथे आम्ही या मुद्द्याची पुष्टी करतो की आपण ध्यान करतो तेव्हा आपल्या जाणिवेचा स्तर उंचावतो. जाणीव वरच्या स्तरावर जाऊन विस्तार पावते व आपल्याला दिव्यत्वाची प्रचीती येते. ध्यानावस्थेतून बाहेर पडल्यानंतर आपण ध्यानात आलेले अनुभव आपल्या वर्तनातून प्रकट करतो. हेच ध्यानाचे सारतत्त्व आहे. आपण सिद्धी मिळविण्यासाठी वा विशेष मानसिक क्षमता वगैरे मिळविण्यासाठी ध्यान करत नाही. आपल्या आतील दिव्य तत्त्व प्रकाशावे यासाठी आपण ध्यान करतो. मात्र या बाबतीत आपली तारांबळ उडते; हे सोपे काम नाही. दिव्यत्वाच्या प्रकटीकरणाला आपण जास्त महत्त्व दिले पाहिजे.

१४-०९-२००३

चक्रसाधनेमध्ये आपल्या जाणिवेला चक्रांकडे नेण्याचे कार्य बुद्धीचे असते. तदनुषंगाने एकाने मला विचारले की आपण शरीरसंस्थेला शांतवण्याचे प्रयत्न करत असताना त्यांनाच कामाला का लावायचे? उत्तर हे आहे की आपल्याला मनाला शांत करायचे आहे. ऋषींनी हजारो वर्षे तप करून निष्कर्ष काढला की मंत्रजप करायला मनाला आवडते. मन मंत्राचा जप करत राहते, थकते आणि झोपी जाते, शांत होते. म्हणून 'धारणा' बुद्धीला व 'जप' करण्याचे काम मनाला दिले जाते.

वाल्मिकीने मंत्रजप केला व ऋषित्व प्राप्त केले. जरी मुळात तो वाटमारी करणारा होता तरी त्याच्या प्रेमाच्या तीव्रतेमुळे त्याने मोठी आध्यात्मिक उंची गाठली. आपण ज्या प्रेमाने

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव ; अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

ईश्वराजवळ जातो त्या प्रेमाची तीव्रता व गहनता यावर सर्वकाही अवलंबून असते. म्हणून, ऋषींशी संपर्क साधण्यासाठी यांत्रिकपणे प्रार्थना करण्याचा उपयोग होत नाही. आपण प्रेमाचा विकास केला पाहिजे. यासाठी कोणत्याही तंत्राची जरूरी नाही.

ध्यान वैयक्तिक फायद्यासाठी व तप विश्वाच्या फायद्यासाठी केले जाते. ध्यान ही तपाची पहिली पायरी आहे. ध्यान म्हणजे शरीराला शांत करणे. त्याच्या पुढची पायरी असते समाधी. समाधीमध्ये आपली जाणीव उंचावते व विस्तार पावते. तप करून आपण अत्यंत नवीन ज्ञान, नवीन ऊर्जा आणि सिद्धी मिळवतो. या ऊर्जा व सिद्धी नेहमी विश्वाच्या कल्याणाकरिता वापरल्या जातात. हे एक प्रकारचे आध्यात्मिक प्रेम आहे. पण जेव्हा लोक सिद्धी प्राप्त करतात आणि त्यांचा उपयोग त्यांच्या वैयक्तिक स्वार्थासाठी किंवा व्यक्तिगत हेतुपूर्तीसाठी करतात तेव्हा आपण त्यांना 'राक्षस' म्हणतो, कारण ते या अमोलिक आध्यात्मिक नियमाचा भंग करतात.

आम्ही व्यक्तीस्वातंत्र्याला नेहमीच प्राधान्य देतो. व्यक्तीला स्वतःची मते असण्याचा पूर्ण अधिकार आहे आणि सामाजिक चालीरीती स्वीकारण्याचे बंधन तिच्यावर नाही. पण आपण एक लक्षात ठेवले पाहिजे की आपल्या मतांना आपली स्वतःची अंतःप्रेरणा व सदसद्विवेकबुद्धी यांची अनुकूलता पाहिजे. आपल्या मतांना आध्यात्मिक तत्त्वाचा आधार पाहिजे.

०५-१०-२००३

द्वैत : या शब्दावर भरपूर साहित्य लिहिले गेले आहे, भरपूर तात्त्विक चर्चा झालेली आहे आणि भरपूर गोंधळ देखील आहे. ऋषी सांगतात की द्वैत म्हणजे दोन. द्वैत, अद्वैत आणि विशिष्टद्वैत या ईश्वरी साक्षात्काराच्या पायऱ्या आहेत. आपण हे समजून घेतले तर मुळीच गोंधळ उडणार नाही.

द्वैताच्या पायरीवर आपण ईश्वरी तत्त्व अनुभवतो. पण, ईश्वराचा अनुभव घेत असताना स्वतःच्या अस्तित्वाची ओळख

कायम असते. मी व ईश्वर निराळे आहोत अशी भावना असते. अशा तऱ्हेने दोन झाल्यामुळे या भावनेला द्वैत म्हणतात. या पायरीला सविकल्प समाधी किंवा सबीज समाधी असेही म्हणतात. या पायरीपासून आध्यात्मिक अनुभवांची सुरुवात होते.

अद्वैत : याचा अर्थ दोन नसणे. इथे मी व ईश्वर यांच्यामधील अंतर लोप पावते. अद्वैताच्या पायरीवर आपण ईश्वराशी ऐक्य अनुभवतो. दोघात काहीच फरक उरत नाही. या पायरीला निर्विकल्प समाधी, निर्बीज समाधी अशी सुद्धा अनेक नावे आहेत.

त्या पुढची पायरी आहे विशिष्टद्वैत. ही बहुधा आपल्या अनुभवाची अंतिम पायरी असते. इथे आपण निर्विकल्प समाधीप्रमाणे फक्त ऐक्यच अनुभवत नाही तर आपण पूर्णत्व, अखंडत्व अनुभवतो. आपण भूत, वर्तमान आणि भविष्य देखील एकाच वेळी अनुभवतो. ईश्वरी क्षमता कल्पनातीत आहेत. त्याला प्रत्येक गोष्ट ज्ञात असते. त्याचे वर्णन सर्वज्ञ असे करतात. विशिष्टद्वैत ही साधारण तशी अवस्था असते. या पायरीवर आपल्याला जागृती, स्वप्न व गाढ निद्रा (सुषुप्ती) ह्या तिन्ही अवस्थांमधील अनुभवांची जाणीव असते. या पायरीला परिपूर्ण समाधी म्हणतात. या अवस्थेत आपण अनंततेचा किंवा काळ अस्तित्वात नसल्याचा अनुभव घेतो. हे काय असते ते आपल्याला आता माहीत नाही. आता आपल्यासाठी तो एक शब्द मात्र आहे. दिव्यत्वाचा अनुभव घेण्याच्या ह्या निरनिराळ्या पायऱ्या आहेत.

श्रद्धा म्हणजे दृढ विश्वास आणि ठाम खात्री. भक्ती हे प्रेमाचे रूप आहे. भक्ती म्हणजे परम आदरयुक्त गाढ प्रेम. सामान्यपणे श्रद्धेपाठोपाठ भक्ती येते.

निष्काम कर्म : याचा अर्थ आपण सर्वसाधारणपणे फायद्याची अपेक्षा न करता केलेले काम असा घेतो. याचा अजून एक पैलू आहे. तो म्हणजे कोणतेही कर्म अत्यंत भल्या हेतुने करणे व जे फळ पदरात पडेल ते ईश्वराची देणगी मानून स्वीकारणे. आपण नकारात्मक फळाचा सुद्धा ईश्वराची देणगी मानून स्वीकार केला पाहिजे. आपली देवावर श्रद्धा असेल तर आपण कोणत्याही गोष्टीचा नेहमीच स्वीकार करतो.

आत्म-साक्षात्कार : म्हणजे आपण 'मी' आहोत, आत्मा आहोत हे जाणणे, हे ओळखणे की आपण हे शरीर नाही, हे मन किंवा बुद्धी नाही तर आपण 'आत्मा' आहोत. आपल्याला हेही कळते की आपल्या देहात राहणारा आत्मा हा मोठा आत्म्याचा किंवा विश्वात्म्याचा एक भाग आहे. हे समजणे हा सुद्धा आत्म-साक्षात्काराचा भाग आहे. बौद्धिक स्तरावर हे समजणे पुरेसे नाही. आपण जेव्हा अनुभवतो की मी ईश्वरी तत्त्वाचाच एक भाग आहे तेव्हा आत्म-साक्षात्काराची प्रक्रिया संपन्न होते.

धर्म : म्हणजे आपला स्वभाव. प्रेम, सत्य व शांती हा आपला स्वभाव आहे. आपण नेहमीच आपल्या स्वभावाचे दर्शन घडविले पाहिजे. ज्या ज्या वेळी आपल्या वागणूकीतून निष्प्रेमाचे दर्शन घडेल तेव्हा आपल्याला कळले पाहिजे की आपले वर्तन आपल्या धर्माच्या व स्वभावाच्या विरुद्ध घडत आहे. आपल्या वागण्यातून 'अधर्म' प्रकट होईल व आपली मुळीच प्रगती होणार नाही. आपली आध्यात्मिक अवस्था व आध्यात्मिक प्रगती ध्यानातून नाही तर आपल्या स्वभावाच्या दर्शनातून दिसते.

आपल्याला ऐहिक लाभ होतो त्या प्रत्येक वेळी आपण समजून घ्यावे की बरोबरीने नकारात्मक भागसुद्धा येणारच. आपल्याला तो झेलावा लागतो. हे फार महत्त्वपूर्ण आहे. ऐहिक लाभाची ही नकारात्मक बाजू कोणत्याही तऱ्हेने अवतरते. आजारपण म्हणा, आर्थिक तोटा म्हणा, मनःशांतीचा अभाव म्हणा, कुठे लहानसहान अपघात म्हणा किंवा तत्सम इतर काहीही घडू शकते. आपण ते नाकारू शकत नाही. आपल्याला ते स्वीकारावेच लागते. परंतु, ध्यान करून आपण यावर मात करू शकतो कारण ध्यान अशा वाईट परिणामांना नष्ट करते.

अमरांच्या समाधीकक्षात ध्यान करणे व कुंडलिनी मनोऱ्यात ध्यान करणे यात काहीही फरक नाही. फरक फार सूक्ष्म आहे. अमरांच्या समाधीकक्षात एक विशिष्ट प्रकारची ऊर्जा आहे आणि कुंडलिनी मनोऱ्यात कुंडलिनी शक्ती आहे. फरक फक्त ऊर्जेच्या प्रकारात आहे. त्यामुळे ध्यानाला काही फरक पडत नाही. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्ष ध्यानवर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क २००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क १००० 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 व प्रश्नांची उत्तरं श्री. जयंत देशपांडे 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 "Manasa Light Age Foundation Bangalore" च्या नावाने काढावा.

गुरुजीकडून विशेष सूचना

- ★ विद्यार्थ्यांनी धैर्य ठेवावे. पहिल्याच दिवशी समाधीचा अनुभव होईल, अशी अपेक्षा ठेवू नये! चमत्कारांची अपेक्षा ठेवू नये. जेव्हा आपण प्रामाणिकपणे साधना करतो तेव्हा शांतपणे चमत्कार घडतात, हे सुद्धा मात्र तेवढेच खरे आहे.
- ★ प्रत्येकासाठी अडथळे वेगवेगळे असतात. सतत अभ्यासाने अडथळे नाहीसे होतात.
- ★ प्रत्येकाचेच अनुभव खास असतात. तरी त्यांना खूप महत्त्व देऊ नये. ध्यान करतांना झालेले हे अनुभव छान असतात पण ते आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे प्रमाण दाखवीत नसतात.
- ★ ध्यान करतांना कार्यान्वित झालेल्या प्रक्रियांचे विश्लेषण करू नये. तसे केल्याने स्तब्धता किंवा शांतता प्रस्थापित करता येत नाही.
- ★ ध्यान करतांना विचारांची गर्दी ही सर्वांचीच समस्या आहे. त्याबद्दल काळजी करू नये. विचारांना दूर करण्याचा प्रयत्न सुद्धा करू नये. फक्त त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करावे. दुसरा कुठलाच उपाय नाही.

महर्षी अमर – एक अद्वितीय गुरु

जया बी., अनुवाद : सुनिता देशपांडे

मानवतेला प्रेमाच्या, सत्याच्या, चांगुलपणाच्या, अनुकंपेच्या आणि अशा सारख्या मार्गावर चालण्यासाठी मार्गदर्शन करण्याकरिता आणि या पृथ्वीवरील आपल्या अस्थायी मुक्कामामागील दैवी हेतू जाणून परत आपल्या उगमाकडे जाण्यासाठी, आपले मार्गदर्शन करण्याकरिता, थोर आध्यात्मिक महात्मे आणि दैवी व्यक्तिमत्त्वे या पृथ्वीवर परत परत आली आहेत. परंतु महर्षी अमरच असे आहेत, ज्यांनी आध्यात्मिकतेच्या संकल्पनेतच क्रांतीकारक बदल घडवून आणले. या प्रलयकाळात, जेव्हा आपण प्रकाशयुगात किंवा सत्ययुगात प्रवेश करण्यासाठी आपल्याला तयार करत आहोत, आपल्यासाठी योग्य असे अफाट ज्ञान आणि तंत्रे त्यांनी पृथ्वीवर आणली.

अमरांच्या दृष्टीने, आध्यात्मिकता म्हणजे प्रार्थना करणे, व्रतवैकल्ये करणे, मंदिरात जाणे, धार्मिक पूजाविधी करणे नसून पवित्र आणि परिपूर्ण जीवन जगणे, हे होते. ते म्हणायचे की आपल्यातील देवत्व बाहेर आणण्यासाठी आणि परमात्म्याशी आणि ऋषींशी संपर्क साधण्यासाठी माणसाने फक्त विनम्र, साधे, चांगले आणि प्रामाणिक असणे आवश्यक आहे.

महर्षी अमरांनी स्वतः विनम्रता, पवित्रता आणि परिपूर्णतेच्या सर्वोच्च तत्वांचे पालन केले. तरी पण त्यांचा साधेपणा अतुलनीय होता. त्यांच्या दृष्टीने भगवा हा अंगावर बाहेरून पांघरायच्या वस्त्राचा रंग नसून, अंतरंगाच्या शुद्धतेचा रंग होता. प्रार्थना आणि धार्मिक पूजाविधी यांना स्वतःच्या मर्यादा असतात, ते या दृष्टीने की ते आपल्याला परमेश्वरापासून निराळे करतात. पण ध्यानात आपण परमेश्वराशी एकरूप होतो. धार्मिक पूजाविधी इत्यादींची फळे सुद्धा तात्पुरती असतात आणि केवळ ध्यानाच्या माध्यमातूनच आपण आपल्या चांगल्या आणि वाईट कर्मांचा नाश करून आपल्या उगमाकडे परत जाऊ शकतो.

महर्षी अमरांचा परमेश्वराशी व ऋषींशी कायम संपर्क होता आणि त्यांच्या सूक्ष्म पातळीवरील कार्याला तर तोड नाही. तरीसुद्धा त्यांनी कधीच उपदेश दिले नाहीत आणि आध्यात्मिक प्रगतीमध्ये मार्गदर्शनासाठी पुराणांचा आधार घेतला नाही. स्वतःला एक महान आध्यात्मिक गुरु म्हणून प्रसिद्धी मिळवण्याचा प्रयत्नही त्यांनी कधीच केला नाही. गुरुजींनी जर त्यांना प्रकाशात आणले नसते तर ते कदाचित इतर अनेक अज्ञात महान आध्यात्मिक गुरुंपैकी एक होऊन राहिले असते. गुरुजींनी आपल्या मार्गाच्या साधकांमध्येच नाही तर इतर देशांमध्ये आणि खंडांमध्ये घरोघरी त्यांची ओळख करून दिली आहे. आपण त्यांनी शिकवलेल्या तत्वांचे आचरण करून, स्वतःमध्ये बदल घडवून आणि प्रकाशमय जीवन जगूनच, त्यांच्याप्रती आपली कृतज्ञता व्यक्त करू शकतो. ■

महर्षी अमर – आपले लाडके गुरु

शोभा के. राव., अनुवाद : सुनिता देशपांडे

महर्षी अमरांसारख्या महान गुरुंनी या पृथ्वीवर वास्तव्य केले आणि वयाच्या अवघ्या नवव्या वर्षापासून ऋषींचे कार्य केले. परंतु पुष्कळांना त्यांच्याबद्दल माहीत नव्हते कारण त्यांनी नेहमी प्रसिद्धीपासून दूर राहणेच पसंत केले. आध्यात्मिक शास्त्र आणि ध्यानाचे ज्ञान पृथ्वीवर आणून त्यांनी मानवतेसाठी एक महान खजिनाच पृथ्वीवर आणला. गुरुजी नसते तर आपली या अतिशय विनम्र, साध्या आणि तरी सुद्धा उदात्त असणाऱ्या महात्म्याशी कधी ओळखच झाली नसती.

महर्षी अमर ऐश्वर्यपूर्ण जीवन जगले. त्यांच्याकडे कितीतरी मोटारगाड्या, टेलीफोन्स होते पण या गोष्टी त्यांच्या ऋषींशी संपर्क साधण्याच्या आड आल्या नाहीत. आपल्या संपत्तीबद्दल ते कधीच बोलत नसत. ते नेहमी विनयशील राहत असत. त्यांच्याकडे पैसे असोत किंवा नसोत, त्यांना फरक पडत नसे; त्रास होत नसे. ते एक सच्चे विरागी होते. एकदा त्यांच्या खिशात एक दमडी नव्हती, तेव्हा ते थोडे पैसे मिळवण्यासाठी जयनगर पासून ते सदाशिवनगर पर्यंत चालत गेले.

अमरांची शिकवणूक साधी आणि सहज अंमलात आणण्यासारखी आहे. त्यांनी सांगितले की तुमची साधना तेव्हा पूर्ण होते जेव्हा तुम्ही तुमच्या आचरणातून सतत प्रेम प्रकट करू शकाल. ते या गोष्टीवर भर देत की, आपण दुसऱ्या व्यक्तीत आणि प्रत्येक गोष्टीत देवत्व पाहायचा प्रयत्न करायला हवा तेव्हाच कुठे प्रेम आपोआप आपल्या अंतरंगातून बाहेर पडेल व आचरणातून व्यक्त होईल. याला दैवी प्रेम म्हणतात आणि अशा प्रकारे आपण ते प्रकट करत असतो.

महर्षी अमर म्हणायचे, "मोक्ष मिळवण्याकरता आपल्याला हिमालयाकडे धाव घेण्याची जरूरी नाही. आपण इथे राहून जीवन जगायला हवे. हाच आपला शिकण्याचा वर्ग आहे. आपण इथे जगून शांती मिळवायला हवी आणि तीच सर्वोच्च गोष्ट आहे."

गुरुजी त्यांच्या गुरु महर्षी अमरांबद्दल अथकपणे बोलत असत. ते नेहमी म्हणायचे, "मला खूप वाटते की तुम्ही अमरांना भेटायला हवे होते." ज्यांच्याबद्दल आपण गुरुजींकडून इतके काही ऐकले आहे अशा ह्या महान व पवित्र गुरुंना जर आपण भेटू शकलो असतो तर खरंच, आपल्यासारखे भाग्यवान व धन्य आपणच ठरलो असतो. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: ध्यान करतेवेळी आणि प्रकाशाचे प्रवहन करताना जेव्हा आपण प्रकाशाचा अनुभव घेत असतो तेव्हा आपण प्रकाशाबरोबर बोलू शकतो का?

उ. ध्यानाची व्याख्या समजून घ्या. 'ध्यान कसे करावे' हे पुस्तक वाचा. ध्यान म्हणजे शरीर व्यवस्थेला शांत करणे. शांतता ही ध्यानाची पहिली पायरी आहे. आणि जेव्हा तुम्ही शांत असता तेव्हा तुम्हाला प्रश्न पडत नाहीत. जेव्हा तुम्ही ध्यान करत असता तेव्हा तुम्ही शरीर, मन आणि बुद्धीच्या पातळीवर अजिबात क्रियाशील नसता. तेव्हाच मग तुम्ही स्तब्धतेच्या समुद्रात शिरता आणि तुमची जाणीव विस्तीर्ण होते. ध्यान करते वेळी विश्लेषण करण्याचा प्रयत्न करू नका. तुम्हाला काही अनुभव आला तर त्याचा छान आनंद घ्या. प्रकाश प्रवाहित करताना प्रकाशाला अनुभवत राहा, तुम्ही प्रश्न विचारू शकता, बोलू पण शकता. माझ्या मते प्रकाशाशी संवाद साधण्याकरिता ती सर्वोत्तम वेळ आहे. प्रकाशाचे प्रवहन करते वेळी तुम्ही हे तिन्ही एकत्र करू शकता.

प्र: ऊर्जा एकच आहे, मग तिला 'र' ऊर्जा, फोटॉन बॅल्ट ऊर्जा अशी वेगवेगळी नावे का द्यायची ?

उ. अगदी साधे उदाहरण तुम्हाला याबद्दल खूप स्पष्ट सांगेल. आपल्याला उष्णता माहित आहे. या भौतिक पातळीवर ती एक प्रकारची ऊर्जा आहे. आणि आपल्याला वीज पण माहित आहे. भौतिक पातळीवर ती सुद्धा आणखी एक प्रकारची ऊर्जा आहे. त्याप्रमाणेच आध्यात्मिक ऊर्जा सुद्धा फक्त एकाच प्रकारची नसते. पुष्कळ प्रकारच्या ऊर्जा अस्तित्वात आहेत. प्रकाश ऊर्जा आहे. तसेच चैतन्य ऊर्जा आहे. आपल्या चक्रांपासून आपण ज्या ऊर्जा निर्माण करतो त्या वेगळ्या ऊर्जा आहेत. मूलाधार चक्राच्या ऊर्जा, मणिपूर चक्राच्या ऊर्जा या वेगवेगळ्या आहेत. मग साहजिकच त्यांना भिन्न नावे देण्यात आली आहेत.

प्र: तुम्ही म्हणाला होता की परब्रह्माला समजायला तुम्हाला खूप काळ लागला होता. आम्हाला त्याबद्दल समजावून सांगाल का?

उ. जेव्हा मी लहान मुलगा होतो तेव्हा मला घरी, मंदिरामध्ये मूर्तीची पूजा करण्याची सवय होती. सृष्टीचे निर्माते ब्रह्मा मला माहित होते पण परब्रह्मांबद्दल मला काहीच माहित नव्हते. अमरांना भेटल्यानंतरच या गोष्टी अगदी स्पष्ट झाल्या. मला कळले की सर्व आकार, निराकारातून आले आहेत. त्या निराकार परमेश्वराला प्रकाश म्हणा किंवा चैतन्याचा

महासागर म्हणा किंवा आणखी कोणते नाव द्या. तोच परब्रह्म आहे. हे व्यवस्थितरीत्या समजायला मला फार वेळ लागला. तसेच बौद्धिक पातळीवर समजणे वेगळे आणि त्याला अनुभवणे वेगळे. अमरांच्या मार्गदर्शनाखालील लोकांनी परब्रह्मांचा अनुभव घेतला होता.

प्र: कोणी म्हणतात, आपल्यातील प्रत्येकजण हा एखाद्या द्वीपासारखा आहे. हे खरे आहे का ?

उ. काही अंशी हे खरे आहे. आपल्यापैकी बहुतेक जणांची सर्व पातळ्यांवर स्वतःची अशी वैयक्तिक जागा असते. भौतिक पातळीवर आपली एक खाजगी जागा असते, कमीतकमी एखाद्या खोलीचा छोटासा कोपरा तरी असतोच. मानसिक, बौद्धिक आणि आध्यात्मिक पातळीवर सुद्धा आपल्या खाजगी जागा असतात. त्या अर्थाने आपण म्हणू शकतो की आपण एक द्वीप आहोत. समजण्याचा सर्वात महत्त्वाचा मुद्दा हा आहे की आपली निर्मिती एकट्याने राहण्यासाठी झालेली नसून समूहाने राहण्यासाठी झालेली आहे. द्वीपांबद्दलच बोलायचे झाल्यास, द्वीपसुद्धा कालव्यांच्या मार्गांनी जोडलेली असतात.

प्र: एखाद्या गोष्टीची निवड आपण आत्म्याच्या पातळीवरून कशी करायची ?

उ. प्रामाणिकपणे आणि संपूर्णतः. अशी निवड समग्र, सर्वतोपरी योग्य व आत्म्याकडून होणारी असते. आपण इच्छा करतो व मग निवडतो. खरे तर आपण जवळपास रोज बऱ्याच गोष्टींची निवड आत्म्याच्या स्तरावरून करत असतो. अगदी एखादी व्यक्ती आपल्याला आवडत नसली तर ही निवड सुद्धा आपण आत्म्याच्या पातळीवरूनच करत असतो. फक्त आपण निवडीत सातत्य राखायला हवे. या आध्यात्मिक प्रवासात ही सर्वात महत्त्वाची गोष्ट आहे. आपल्याला निवड स्वतःलाच करावी लागते. आपल्या हे लक्षात येईल की, जेव्हा एखादी गोष्ट आपण निवडतो, तेव्हा आपोआपच दुसऱ्या अनेक गोष्टी आपण वगळत असतो. तुम्ही या गोष्टीबद्दल अधिक जागरूक असायला हवे आणि जे तुम्ही वगळले आहे त्यावर ठाम राहायला हवे. तेच सातत्य आहे.

प्र: आत्मा निर्मळ असतो, मग तो चुकीच्या गोष्टींची निवड करू शकतो का ?

उ. शुद्ध आत्मा पण चुकीच्या गोष्टींची निवड करू शकतो कारण त्याला इच्छा स्वातंत्र्य असते. शुद्ध आत्मा सुद्धा अहंकाराने प्रभावित होऊ शकतो. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	75/-
Master-Pupil Talks	60/-
iGurujī Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGurujī - Vol 2	120/-
iGurujī - Vol 5	100/-
iGurujī - 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	250/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 2	150/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4	each 200/-
Gurujī Speaks Part - I & II	each 200/-
Gurujī Speaks (Vol - 3)	150/-
Gurujī Speaks (Vol 4, 5, 6 & 7)	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 1 & 2	each 200/-
Mediators on Meditations	75/-
Mediators on Experiences	75/-
Meditational Experiences	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis	100/-
Pyramid Revelations	75/-
ऋषीकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुगुरुजी (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 करें (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, डॉंबिवलि (पू)
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२८४-९५८५)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरगाव (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)

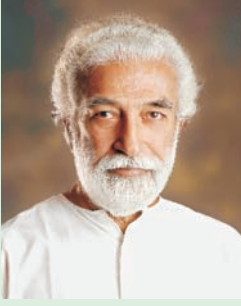
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅंप (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 - २०१२)

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 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)

दि. १९ मे रोजी आपल्या गुरुजींच्या जयंती समारंभात ऊर्जा व आदर अर्पण करण्याकरिता मी मनानेच जेव्हा व्यासपीठाकडे गेलो, तेव्हा तेथे मी गुरुजींना बसलेले पाहिले. त्यांच्या चेहऱ्यावर सदा स्वागतशील असे त्यांचे दैवी हास्य विलसत होते. तेजस्वी सोनेरी प्रकाशाच्या स्वरूपात मला तेथे इतर महात्म्यांची देखील उपस्थिती जाणवली. मी गुरुजींना ऊर्जा व आदरांजली वाहिली व मी माझे मन गुरुजींसमोर मोकळे केले. ते त्यांच्या डोळ्यांतून माझ्याशी बोलले. आमच्या संवादाच्या शेवटी शेवटी ते काय बोलले, तेवढेच मला आठवते. ते म्हणाले, "सर्व काही ठीक होईल. काळजी करू नकोस." माझे मन कृतज्ञतेने भरून आले. गुरुजींचे आपल्यावरचे प्रेम मी शब्दात कसे मांडू?

- गुरुराज कानाडे

दि. २१ डिसेंबरपासून सुरू झालेल्या आठवड्यात मी एक सुंदर अनुभूती घेत होतो. मी माझ्या अंतरंगात सतत शांती अनुभवत होतो. कामाची खूप दगदग असून सुद्धा मी शांती अनुभवत होतो. मला असे वाटत होते की वरवर या जगात मी काम करतो आहे पण आत गहन पातळीवर मी सुंदर स्तब्धतेची अवस्था अनुभवत आहे. अशा दोन्ही अनुभूती मी एकाच वेळी घेत होतो.

- पुष्कर पत्की

काय बरोबर आहे त्याबद्दल माझ्या मनात स्पष्टता आहे व त्यावर मी अगदी ठाम आहे. मी त्या प्रमाणे जगू शकत आहे व त्याचा पूर्णपणे स्वीकार करू शकत आहे. प्रत्येक काम करण्यातून मला मिळणारा आनंद द्विगुणित झाला आहे व कामाचे इच्छित फळही मिळते आहे. आता मला अलिप्त राहणे, माझ्या शारीरिक अस्तित्वाच्या पलीकडून सर्व गोष्टींकडे अधिक चांगल्या दृष्टिकोनातून पाहणे जमते आहे.

- जयंती एन

ध्यान करताना सोनेरी पांढरी प्रकाश किरणे माझ्या शरीरातून बाहेर पसरत असल्याचे मी अनुभवतो. माझ्या अंतरंगातून निघणारा गुंजनाचा आवाज मला ऐकू येऊ लागतो जो मला 'ॐ' मंत्रोच्चारसारखा वाटतो. मला अर्थातच मानसिक पातळीवर 'ॐ' चा जप करण्यापेक्षा, माझ्या अंतरंगातून निघणारा ओंकार ऐकणे जास्त आवडते. यामुळे मला जास्त शांत होण्यास मदत होते.

- संजय मनोहर

ध्यान करताना, प्राणायामानंतर माझ्या श्वासोच्छ्वासाची गती हळूहळू मंदावते व जप थांबतो. मला खूप शांत वाटते, शांतीपूर्ण वाटते व ताण निघून जातो. आत खोलवर जप चालू राहतो. सर्वत्र तेजस्विता दृष्टीस पडते.

- हरीलाल दूधिया

माझ्यात दररोज बदल घडत आहेत व माझी साधना म्हणजे माझ्या उद्धाराकडे होणारा माझा दैनंदिन प्रवास आहे. मला दि. २१ डिसेंबर २०१२ नंतर ऊर्जामध्ये बदल जाणवत आहेत. तेव्हापासून ध्यानात देखील वेगळेपणा आला आहे. मी आनंदी आहे कारण आज मला मनःशांती लाभली आहे. मी जास्तीतजास्त वेळ प्रकाशाचे प्रवहन करण्याचा प्रयत्न करते व प्रेमाचा प्रसार करते.

- शशीदेवी सुंदरेशन

गुरुजींनी व सप्तऋषींनी आशीर्वाद म्हणून जे काही दिले आहे त्या बद्दल मला त्यांच्याप्रती खूप कृतज्ञता वाटते. जेव्हा लोक एखाद्या गोष्टीबद्दल माझी वाखाणणी करतात तेव्हा मला त्यांना हे समजावणे कठीण जाते की त्यांचे श्रेय मला मिळायला नको कारण त्यामागे ऋषींचे आशीर्वाद आहेत. बऱ्याच वर्षांपासून माझ्याकडून ऐकून माझ्या एका मैत्रिणीने नियमितपणे प्रकाश प्रवहनास सुरुवात केली आहे आणि तिला प्रकाशाची कृपा देखील जाणवते आहे.

- स्मिता शेट्टी

माझ्या वाढदिवशी मी तपोवनास भेट दिली व गुरुजींच्या समाधिस्थळी ध्यान केले. पुढील २४ तासातच माझी इच्छा पूर्ण झाली. हे अविश्वसनीय होते! "ती गुरुजींकडून मला मिळालेली भेट होती. गुरुजी व ऋषी आपल्या सर्वांवर खूप प्रेम करतात."

- गीता के.

आता मी परिस्थितीला शरण जाऊ शकत आहे व मला हा आत्मविश्वास आहे की प्रकाश माझी सतत काळजी घेत आहे.

- संदीप बॅनर्जी

ध्यान करताना मला परमेश्वराचे दर्शन घडते व मी विश्वाशी एकरूप होते. एक छोटसा निळ्या प्रकाशाचा बिंदू माझ्या कपाळाच्या मध्यभागी कधीकधी माझ्या दृष्टीस पडतो. मी खरोखरच संभ्रमित होते आणि माझ्या मनात शंका उत्पन्न होते की मी शरीरात आहे की शरीराबाहेर !

- सीता गौरी

Prakashmarg 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, (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