



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 सप्तऋषींच्या 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, सप्तऋषी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्त ऋषींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

सप्तऋषी 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, अनुवाद : सुनिता देशपांडे
(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे)

जेव्हा आम्ही ध्यानाचे वर्ग सुरू केले तेव्हा या मार्गाला आम्ही 'सप्त ऋषी मार्ग' असे नाव दिले. काही लोकांना ते नाव तितकेसे योग्य वाटले नाही. त्यांना वाटले की हे नाव आणखी एक मार्ग, कवटी, नृत्य इत्यादींची आठवण करून देते. माझे गुरु सप्त ऋषींच्या संपर्कात होते आणि त्यांनी उच्च ध्यानाच्या सिद्धांतात आणि अभ्यासात भर घालणारे असे प्रचंड आध्यात्मिक ज्ञान ऋषींकडून मिळवले. आम्ही परत असा विचार केला की शंबला ही तर ऋषींची नगरी आहे आणि शंबलावासी असे जीवन जगत आहेत जे आचरणात आणण्याची आमची इच्छा आहे मग या मार्गाला 'शंबला' हे नाव का देऊ नये? पुन्हा, गेल्या काही वर्षांदरम्यान आमच्या हे लक्षात आले की शंबलाचा पुराणात उल्लेख आहे आणि ऋषी तिथे वास्तव्य करत असतात, या वास्तविकतेचा आम्ही उल्लेख करूनही बरेच जण त्यांच्या या मताला झुगारू शकत नाहीत, की 'शंबला' हे तिबेटी ध्यान आहे ! इतक्यातच मी आमच्या मार्गाची 'ध्यान योग' म्हणून व्याख्या केली आणि सर्वांनी त्याचा आपलेपणाने स्वीकार केला !

राजयोगापासून हठयोग नावाची एक विशेष शाखा निघाली आणि हठयोगातून कुंडलिनी योग म्हणून आणखी एक शाखा विकसित झाली. जरी योगाच्या शाळांतून योगासने आणि प्राणायामानंतर ध्यान शिकवले जात असले आणि काही योगशाळा फक्त ध्यान साधना शिकवत असल्या, तरी ज्याचे स्वतंत्रपणे अनुसरण करून साधकाला त्याच्या अंतिम ध्येयापर्यंत पोचता येईल, अशी ध्यानाच्या सिद्धांताचे आणि अभ्यासाचे संपूर्ण ज्ञान असलेली वेगळी शाखा अजूनही विकसित झालेली नाही. माझ्या गुरुंनी ही पोकळी भरून काढली आहे. त्यांनी ध्यानाबद्दल संपूर्ण ज्ञान उपलब्ध करून देऊन आणि प्राथमिक पातळीपासून ते समाधी व उच्च समाधीच्या स्तरापर्यंत, साधनेच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर उपयोगात येणाऱ्या आवश्यक अशा पुष्कळ तंत्रांना उपलब्ध करून देऊन ही पोकळी भरून काढली आहे. अशाप्रकारचे ज्ञान कुठेही उपलब्ध नाही. पतंजली महर्षींनंतर आपण ध्यानाच्या ज्ञानात पुष्कळ भर घातली आहे, हे माझ्या गुरुंनी मला सांगितलेले मला आठवते. या पार्श्वभूमीतून आपण आपल्या मार्गाला राजयोगाची एक स्वतंत्र शाखा म्हणू शकतो. या दिशेने आपण संशोधन सुरू ठेवून त्यात अधिक ज्ञानाची भर घालू शकतो.

लोक ध्यानाकडे सहजी आकर्षित होत नाही जसे सहजपणे ते योगासनांकडे आणि आरोग्य-शिबिरांकडे आकर्षित होतात. ध्यानाचे प्रात्यक्षिक देता येत नाही. कोणी समाधीचा अनुभव कसा काय निदर्शनास आणून देऊ शकेल?! आणि इथे, २१ दिवसात दम्यावर उपचार अशा सारखे त्वरित परिणामही शक्य नाहीत. इथे कोणत्याही प्रकारचे चमत्कार नाहीत. एक वर्षभर ध्यान साधना करून सुद्धा कोणी एखादी छोटी वस्तूसुद्धा शून्यातून प्रगट करू शकत नाही ! तर मग लोकांना ध्यानाकडे कसे काय वळवावे?

ध्यानाने शांती, परिपूर्णता आणि अफाट असे ज्ञान मिळते जे आपल्याला पुस्तकांतून आणि बुद्धीच्या मदतीने मिळू शकत नाही. ध्यान आपल्याला सत्याच्या जवळ नेते. या जीवनाचे उद्दिष्ट आणि त्याची परिणती आपल्याला स्पष्टपणे समजते. आंतरिक शांती मिळवण्यापेक्षा आणि सत्य जाणण्यापेक्षा मोठे काय असू शकेल? या मुद्यांचे जर विवेचन केले गेले आणि ध्यानाच्या श्रेष्ठत्वाला प्रसिद्धी मिळाली तर मग लोक साधनेकडे वळतील. पण ध्यानाला प्रसिद्धी कशी मिळवून द्यावी? कोणी मला ते शिकवेल का? ■



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, बनशंकरि 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.



रहिवाशांच्या मासिक मेळाव्यादरम्यान, येथील मुलांनी गुरुजींच्या जीवनातील प्रमुख घटनांवर एक लघु-नाट्य प्रस्तुत केले

काही ठळक घडामोडी

- १८-५-२०१३ रोजी आनेकल येथे झालेल्या गुरुजींच्या ७४ व्या जयंती समारंभात १०० पेक्षा अधिक लोकांनी भाग घेतला.
- १९-५-२०१३ रोजी तपोनगर येथे झालेल्या गुरुजींच्या ७४ व्या जयंती समारंभात ३५० पेक्षा अधिक लोकांनी भाग घेतला.
- १९-५-२०१३ रोजी तपोनगर येथे झालेल्या गुरुजींच्या जयंती समारंभाच्या प्रसंगी गुरुजींच्या सोबत जून आणि जुलै २०१२ महिन्यात झालेल्या अनौपचारिक बैठकींचे व्हीडियो रेकॉर्डिंग असलेली डी.व्ही.डी. प्रकाशित करण्यात आली. ज्या विद्यार्थ्यांना याची प्रत हवी असेल त्यांनी कृपया अधिक माहितीसाठी मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा ही विनंती.
- “अर्पण”, ही सात भक्तीगीते असलेली audio-CD, ज्यातील दोन गीतांची रचना आणि संगीत दिग्दर्शन महर्षी अमरांनी केले आहे आणि इतर गीतांची रचना आणि संगीत दिग्दर्शन गुरुजींनी केले आहे ती आता आपल्या वेबसाईट वर डाउनलोड करण्यासाठी उपलब्ध आहे.
- मोबाइल फोनवर डाउनलोड करण्यासाठी “लाईट” पुस्तिका आता अॅन्ड्रॉइड स्वरूपात आपल्या वेबसाईटवर उपलब्ध आहे.
- १९-५-२०१३ रोजी तपोनगर येथे झालेल्या गुरुजींच्या जयंती समारंभाचे व्हीडियो रेकॉर्डिंग असलेली डी.व्ही.डी. उपलब्ध आहे. ज्या विद्यार्थ्यांना याची प्रत हवी असेल त्यांनी कृपया अधिक माहितीसाठी मानसा कार्यालयाशी संपर्क करावा ही विनंती.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	शुक्रवार	शिवरात्री
०८	सोमवार	अमावास्या
०९	मंगळवार	आषाढ मासारंभ
१६	मंगळवार	दक्षिणायन आरंभ / शुक्लाष्टमी
१८	गुरुवार	शुक्ल दशमी
२२	सोमवार	गुरु पौर्णिमा
३०	मंगळवार	कृष्णाष्टमी

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १४	- शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार २१	- 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
सोमवार २२	- गुरु पौर्णिमेनिमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

२२-७-२०१३ रोजी गुरु पौर्णिमा आहे. आषाढ महिन्यात परब्रह्म लोकातून आपल्याला थेट मिळणाऱ्या अद्भूत आणि महान ऊर्जा गुरु पौर्णिमेच्या दिवशी अधिकतम असतात. ह्या दिवशी शक्य तेवढे जास्त ध्यान करावे.

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

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

प्रकाश प्रवाहकांचे अनुभव

प्रकाश प्रवहनानंतर डोळे उघडले की मला प्रत्येक वेळी ताजेतवाने वाटते. मी एकाग्रतेने अभ्यास करू शकते आहे. दररोज सकाळी शाळेत ह्या तंत्राचा सराव केल्याने संपूर्ण दिवस शांततापूर्ण आणि आनंददायी जातो. मी दिव्य प्रकाशाशी संबंध स्थापित करून माझ्या शरीरातील प्रत्येक पेशीत उर्जेचे पसरणे अनुभवू शकते आहे.

– रम्या जी., इ. बागवी, एस बी एस मूथा गर्ल्स सीनियर सेकण्डरी स्कूल, वेस्ट माम्बालाम, चेन्नई

प्रकाश प्रवहनाचा सराव सुरू केल्यापासून, मी जेव्हाकेव्हा चूक करते तेव्हा, मला माझ्या आतून एक विचार, क्षमा मागण्याची सूचना देतो. पूर्वी माझ्याशी कोणी थोडे देखील नकारात्मकपणे वागले तर मी त्यांचा सूड घ्यायचे. पण आता माझ्या आतील विचार मला त्यांच्या जागी उभे राहून विचार करण्याबद्दल सांगतो. आणि मी इतरांचा सूड घेणे थांबवले आहे. मी लहानसहान गोष्टीसुद्धा फार मनावर घेत असे, पण आता मी कठीण समयी देखील शांतीचा अनुभव घेऊ शकते. मला माझ्या भावना, आवेग आणि कठोर शब्दांवर ताबा ठेवता येतो आहे.

माझ्या दैनंदिन समस्या सोडवण्यात ह्या तंत्राने मला खूप मदत केली आहे.

– नेहा व्ही. के., इ. बागवी, एस बी एस मूथा गर्ल्स सीनियर सेकण्डरी स्कूल, वेस्ट माम्बालाम, चेन्नई

माझे विचार भटकायचे. प्रकाशाने मला दिन प्रतिदिन हळूहळू त्याच्यावर ताबा मिळवण्यात मदत केली आहे. मी जेव्हा वर्गातील भौतिकशास्त्राच्या परीक्षेची तयारी करीत होते तेव्हा मला पुस्तकातील प्रत्येक ओळ आठवत होती.

मी माझ्या भावाशी लहानसहान गोष्टींसाठी भांडायचे पण हळूहळू मी स्वतःमध्ये बदल घडवून आणला आहे. मी माझ्या भावाला त्याच्या प्रॉजेक्टचे संकलन करण्यात मदत केली. मग तोही माझ्याशी तसेच वागू लागला. तेव्हा मला 'पेराल तेच उगवेल' ह्या म्हणीचा अर्थ समजला. दिव्य शक्तीने मला माझ्या समस्या सोडवण्यात मदत केली. मी माझ्या भावाला प्रकाश प्रवहनाचे तंत्र शिकवले.

– लावण्या टी., इ. बागवी, एस बी एस मूथा गर्ल्स सीनियर सेकण्डरी स्कूल, वेस्ट माम्बालाम, चेन्नई

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल सोमायजी, अनुवाद : वैशाली जोशी

तपोनगरवासी दोन प्रकारचे आहेत – रहिवासी आणि अनिवासी. गुरुजींनी स्पष्टपणे सांगितले होते की तपोनगर ही अस्तित्वाची एक अवस्था आणि आध्यात्मिक मूल्य प्रणाली आहे. मानसी क्षेत्रात, ऋषींच्या ह्या निवासस्थानात फक्त शारीरिक उपस्थिती असण्याने कोणी तपोनगरवासी बनत नाही. येथील शक्तींशी आणि ऋषींशी पूर्णतः संवादी होणे आणि दैवी तत्वांनुसार जगण्याचा सर्वोत्तम प्रयत्न करणे आपल्याला प्रकाश नगरीचे नागरिक होण्यास पात्र ठरवते. आपण पृथ्वीवर कोठेही राहात असलो तरी आपण तपोनगरवासी असू शकतो. म्हणूनच, तपोनगर सात अब्जापेक्षा जास्त संख्या असलेल्या मानववंशातील सर्व सदस्यांना सामावून घेऊ शकते.

जगाला या वास्तविकतेचे भान येईपर्यंत तपोनगराने नवीन रहिवाशांचे स्वागत करणे चालू ठेवले आहे. कॉस्मिक टॉवरपासून एक किलोमीटर अंतराच्या आत जलद गतीने राहण्यासाठी नवीन घरे बांधली जात आहेत. सर्व उत्पन्न गटातील लोकांना परवडतील अशी सर्व आकाराची घरे आजूबाजूला बांधली जात आहेत. त्यात मोठा बंगल्यांपासून ते सदनिका व छोट्या साध्यासुध्या घरांपर्यंत सर्व आहेत.

तपोनगरापासून पाच किलोमीटर अंतराच्या आत प्रचंड बहुमजली गगनचुंबी इमारती उभारल्या जात आहेत. सर्व आधुनिक जीवनशैलीच्या सुविधा, जसे सुपरमार्केट्स, मल्टी-स्पेशलिटी रुग्णालये, स्पोर्ट्स क्लब्स इत्यादी काही कालावधी पासून उपलब्ध आहेतच. इंटरनेट आणि सेल फोनची संपर्कक्षमता उत्तम आहे. रस्ते रुंद केले आहेत आणि बंगलोर अंतरराष्ट्रीय विमानतळास मोटारगाडीने एक तासापेक्षा कमी वेळात पोहोचता येते.

तपोनगर स्वतःची पवित्रता, शांती आणि मूल्य प्रणाली नेहमीच टिकवून धरेल तरीही ते जगाचे स्वागत करते आणि त्याच्या नवीन रहिवाशांची उत्सुकतेने प्रतीक्षा करते. ■

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 चर्मचर्क्षूना 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)

२७-०७-२००३

ध्यान करून व ईश्वराशी सायुज्य साधून आपल्याला इतरांकडून दिल्या जाणाऱ्या वेदनांवर मात करता येते. हे करणे सोपे नाही व त्यात वेळही जातो. पण तरीही आध्यात्मिक विकासासाठी आपल्याला वेदनेवर मात करायला हवी. इतरांना क्षमा करायला हवी. आपली प्रगती होऊ लागल्यावर आपल्याला समजते की या वेदना आपल्या विकासाला साह्य करण्यासाठी असतात.

‘अक्षय तृतीया’ वैशाख महिन्यात येते. या दिवशी ऊर्जाचा यथार्थ संयोग असतो ज्यामुळे आपल्या आध्यात्मिक व ऐहिक इच्छा पूर्ण होतात.

या पृथ्वीवर वास करणाऱ्या भगवान शिव आणि महाविष्णूंच्या ऊर्जा देवळांमध्ये असतात. पण त्या निद्रिस्त स्थितीत असतात. ‘शिवदीप’ व ‘विष्णूदीप’ या दिवशी त्या जागृत होतात. आपण त्या शोषून घेतल्यावर काही ठराविक कर्मांचे त्या दहन करतात. त्यासाठी आपल्याला ध्यान करावे लागते.

काही लोक आध्यात्मिक साधनेच्या एका टप्प्यापाशी पोहोचून तिथेच राहतात, त्यापलीकडे जाऊ शकत नाहीत कारण त्यासाठी आवश्यक असलेले प्रयत्न ते करत नाहीत. साधनेच्या उच्च टप्प्यावर आपल्याला जास्त प्रयत्न करावे लागतात. त्यासाठी संपूर्ण आयुष्य सकारात्मक बनवावे लागते. असे केले नाही तर आपण ठराविक टप्प्याशी अडकून पडतो.

०३-०८-२००३

गुरुपौर्णिमेच्या रात्री मी ध्यान करत असताना अमरांनी मला त्यांच्या सूक्ष्म जगातील कार्याबद्दल पुस्तक प्रसिद्ध करण्याची सूचना दिली. मी ह्या सर्व कार्याची माहिती संकलित करून वहा्यांमध्ये व्यवस्थित नोंदवून ठेवली होती. परंतु मनोवतीमधून मला बाहेर काढण्यात आले तेव्हा मी त्याला पारखा झालो होतो. मला फार वाईट वाटले, माझ्या सर्वस्वाच्या ठेव्याला मुकल्यासारखे वाटले. अमर मला म्हणाले, “जे तुम्हाला मिळायचे असते ते नेहमीच मिळते.” अवघ्या दहा दिवसात मी ते पुस्तक लिहून पूर्ण केले आणि त्याबद्दल मला अतिशय धन्य वाटते.

पूर्वी एकदा एका माणसाने विचारले होते, ‘सप्त लोकांचे स्वामी कोण आहेत?’ ते याप्रमाणे आहेत. सत्य लोकांचा स्वामी शनिदेव, तपो लोकांचा शुक, जन लोकांचा गुरु, मह लोकांचा बुध, सुव लोकांचा मंगळ, भुव लोकांचा चंद्र आणि भू लोकांचा स्वामी सूर्यनारायण आहे.

पौर्णिमेच्या व अमावास्येच्या रात्री चंद्राचे चुंबकीय क्षेत्र पृथ्वीला आकर्षित करते. हे आकर्षण आपल्या कुंडलिनीला सुद्धा वर खेचते. कुंडलिनी वर चढते तेव्हा ऊर्जा मुक्त होते जी आपल्याला अपार शांती, अपार समाधान व सहज-वैराग्य देते. या सर्वांची आपल्याला समर्पणासाठी व आध्यात्मिक प्रवासात पुढे जाण्यास मदत होते. कुंडलिनीच्या उत्थानामुळे पुष्कळ शक्ती मिळतात. कधीकधी अतिसूक्ष्म ऊर्जा जागृत केल्या जातात. पौर्णिमेच्या अथवा अमावास्येच्या रात्री केलेल्या ध्यानामुळे भयंकर कर्मांचा नाश होतो.

आपल्याला माहित आहे की आपल्या शरीरात तीन मुख्य नाड्या असतात. पाठीच्या मध्यभागी सुषुम्ना नाडी असते. तिच्या डावीकडे चंद्र नाडी आणि उजवीकडे सूर्य नाडी असते. एका वेळी तीनही नाड्या कधी कार्यरत नसतात. एका वेळी एक नाडी नेहमी कार्य करत असते. नाड्या सक्रिय असणे याचा अर्थ असा होतो की त्यांच्यामधून भरपूर ऊर्जा वाहत असतात. सूर्योदयापासून २४ मिनिटे चंद्र नाडी काम करते, नंतर २४ मिनिटे सूर्य नाडी काम करते आणि त्यानंतर २४ मिनिटे सुषुम्ना नाडी काम करते. हे चक्र दिवसभर सुरू असते. आपण झोपतो तेव्हा एकही नाडी काम करत नसते. चंद्र नाडी कार्यरत असण्याचा काळ ऐहिक कार्यासाठी पोषक असतो. सूर्य नाडीचा कार्यकाळ आध्यात्मिक साधनेसाठी पोषक असतो. सुषुम्ना नाडीचा कार्यकाळ समाधीचा अनुभव घेण्यास साह्यभूत होतो.

विशिष्ट नाडी कार्यरत असताना आपल्याला दीक्षा मिळते. सुषुम्ना नाडी कार्यरत असताना साधकाला थेट समाधीची दीक्षा मिळते.

२४-०८-२००३

ध्यान करू लागल्यानंतर कर्मानुसार ठरलेला आपल्या आयुष्याचा आलेख बदलतो. जन्माच्या वेळी असणाऱ्या ग्रहस्थितीवरून आयुष्याचा

आलेख मांडतात. तो कायम तसाच राहतो. आपण ध्यान करतो तेव्हा कर्मांच्या निराळ्या मार्गात प्रवेश करतो, जो स्वाभाविकच जन्मवेळेनुसार मांडलेल्या कुंडलीत दिसत नाही. ह्या नवीन आलेखाबद्दल समजणे फार कठीण असते. कदाचित ते ऋषीच जाणू शकतील. किंवा कदाचित असामान्य अंतःप्रेरणा असलेल्या व्यक्ती त्याबद्दल जाणू शकतील.

साधना म्हणजे स्वतःला पूर्णपणे समर्पित करणे, आपल्या आचरणातून प्रेम, शांती व वैराग्याचे दर्शन घडवणे. आपण समजून घेतले पाहिजे की साधना म्हणजे केवळ ध्यान करणे नव्हे.

जेव्हा म्हणून व जिथे म्हणून कोणतेही मंथन सुरू होते तेव्हा त्यातून काहीतरी चांगले अथवा उच्च दर्जाचे निपजतेच, जसे समुद्रमंथनाच्या वेळी घडले. तेव्हा समुद्रातून इतर अनेक गोष्टीसोबत अमृत वर आले. त्याचप्रमाणे जेव्हा म्हणून आपल्या अंतरंगात मंथन होते तेव्हा आपल्या भावना व विचार ढवळून निघतात आणि त्यातून काहीतरी उच्च प्रतीचे उपजते जसे की उच्चस्तरीय भावना, विचार व उद्देश. जेव्हा जेव्हा आपल्याला जाणवते की आपल्या अंतरंगात काहीतरी मंथन सुरू आहे तेव्हा आपण या गोष्टी घडतात का ते पाहिले पाहिजे.

जेव्हा आपण सातत्यपूर्वक ध्यान करतो तेव्हा आपण विचारांची व भावनांची वरची पातळी निश्चितपणे गाठू शकतो. या पातळीवर आपण अधिक सावधगिरी बाळगून विनम्रता व सहनशीलता अंगी बाणवली पाहिजे. कारण, आपल्याला असे लोक भेटू शकतात जे आपल्या पातळीवर नसतील, किंवा निराळ्या पातळीवर असतील. आपल्यात सहजच इतरांना कमी लेखण्याची वृत्ती वाढू लागते. ही स्वाभाविक प्रवृत्ती आहे जिला आपण विरोध केला पाहिजे. आपण कोणावर रागवू नये. आपण लक्षात ठेवले पाहिजे की आपण साधना सुरू केली तेव्हा आपणही तसेच होतो. सत्य हे आहे आपण सर्व साधक आहोत. आपण सर्व अपरिपूर्ण आहोत, प्रमाण कमीजास्त असेल इतकेच.

मी पुष्कळदा पाहिले आहे की तीव्र नकारात्मक भावनांचा सूक्ष्म शरीरावर फार

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव ; अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

परिणाम होतो. सूक्ष्म शरीराला हानी पोचते. ते आजारी पडते. त्यामुळे, आपण आठवणीने सकारात्मक झाले पाहिजे, नकारात्मक भावना टाळल्या पाहिजेत आणि ध्यान केले पाहिजे. सूक्ष्म शरीर आजारी पडल्यावर ७२ तासांनी तो आजार भौतिक शरीरात दिसू लागतो. जेव्हा अशा भावना शरीराला इजा करतात तेव्हा औषधांचा फारसा उपयोग होत नाही. अशा वेळी आपल्याला अंतरंगात प्रेम जागृत करावे लागते. केवळ प्रेमच आजार बरा करू शकते.

जेव्हा ध्यान करणे आपला नित्यक्रम होऊन जातो तेव्हा एक प्रकारची आत्मसंतुष्टता येते. ऋषी अधूनमधून आपल्याला झटके देतात, ते आपल्याला अचानक हिसका देतात जेणेकरून आपण कुठे आहोत व आपल्याला कोणत्या दिशेने पुढे जायचे आहे याचे आपल्याला भान यावे.

आपल्यातील बहुतेकांना अनुभव आले आहेत व स्वप्नदृश्ये दिसली आहेत. हे फारच छान आहे. परंतु यातील सगळेच अनुभव खरे नसतात. यातील काही किंबहुना बरेचसे अनुभव आपल्या स्वतःच्याच मनाने प्रक्षेपित केलेले असतात. हे वास्तव आहे व आपल्याला ते स्वीकारावे लागेल. आपण लक्षात ठेवले पाहिजे की खरा अनुभव आल्यावर कोणत्याही प्रकारची क्षुब्धता उरत नाही. त्यानंतर कित्येक दिवस आपण समाधानाच्या मनःस्थितीत राहतो. असे वाटते की जणू काही आपले ईप्सित साध्य झाले असावे. जेव्हा आपल्याला दररोजच स्वप्नदृश्ये दिसू लागतात तेव्हा आपण सहज अनुमान काढावे की ही खरोखरीची स्वप्नदृश्ये नव्हेत.

आध्यात्मिक असणे म्हणजे बरोबर व चूक यांच्या पलीकडे जाणे. आपण चुकीची कृती टाळली पाहिजे व बरोबर गोष्टच केली पाहिजे. आपण महाभारतात पाहतो की भगवान कृष्णांच्या वर्तनावर अनेकदा प्रश्नचिन्हे उभी केली गेली. माझे गुरु सांगत, 'भगवान कृष्णांनी फक्त बरोबर व चूक यांचा कायदा न पाळता त्याच्या वरचा कायदा पाळला.'

३१-०८-२००३

माझे गुरु मला सांगत असतात की या पृथ्वीबाहेरील जगात आपल्या केंद्राविषयी फार उत्सुकता आहे. लोकांना माहित आहे की ऋषी

खूप मोठे कार्य करत आहेत. म्हणून ते तपोनगराला भेट देतात, या जागेला व आपल्याला आशीर्वाद देतात आणि महान ऋषींचे दर्शन घेतात.

ईश्वराचे वर्णन अनेक पद्धतींनी केले जाते. तुम्ही संस्कृत साहित्यातील पुरुष सुक्त वाचले पाहिजे. मला ईश्वराच्या ३ वर्णनाविषयी सांगायचे आहे. ईश्वराला ज्ञानम्, सत्यम् व अनंतम् असे वर्णिले आहे.

सत्यम् : ईश्वराला सत्यम् म्हटले आहे. सत्य म्हणजे खरे. सत्य या शब्दाचा अर्थ आपण ईश्वराचे न बदलणारे स्वरूप असा घ्यायचा आहे. उच्चतम पातळीवर परमानंद, परिपूर्णता व प्रेम हे ईश्वराचे स्वरूप आहे जे कधीही बदलत नाही. त्या पातळीवर या गोष्टी सत्य आहेत.

ज्ञानम् : ज्ञान म्हणजे माहिती. ईश्वरापाशी सर्व माहिती उपलब्ध आहे- उदा. भौतिक व आध्यात्मिक शास्त्रांचे ज्ञान, पदार्थविज्ञान, संगीत आणि पूर्वी लागलेल्या व भविष्यात लागणाऱ्या सर्व शोधांचे ज्ञान.

कोणत्याही पृथ्वीवर, कोणत्याही काळी संपूर्ण ज्ञान संपादन करणे शक्य नाही कारण ते अपरंपार आहे. कितीही महान मनुष्य असला तरी तो सर्व ज्ञान सामावून घेऊ शकत नाही. ह्या ज्ञानाचा एक लहानसा ओघळ ऋषींच्या माध्यमातून आपल्या पृथ्वीवर झिरपतो. आपण त्यांना शास्त्रज्ञ, संगीतज्ञ, संत आणि अर्थातच ऋषी म्हणून ओळखतो. ज्ञानाचा अजून एक अर्थ जाणीव असा आहे. ईश्वराला त्याच्या सर्व सृष्टीतील प्रत्येक गोष्टीची एकाच वेळी संपूर्ण जाणीव असते.

ईश्वराचे वर्णन अनंतम् असे केले जाते. अनंत म्हणजे अमर्याद. आपण जाणतो की ईश्वर अवकाश आहे आणि ईश्वर चैतन्य आहे. ऋषी सांगतात की भौतिक ब्रह्मांडाचा व्यास १८ अब्ज प्रकाशवर्षे आहे व अशी अब्जावधी भौतिक ब्रह्मांडे आहेत. म्हणून ईश्वर अमर्याद आहे. स्थळ व काळामध्ये नसलेल्या इतर अनेक मिती आहेत ज्यांची आपल्याला कल्पना देखील नाही. म्हणून ईश्वराचे वर्णन अनंत किंवा अमर्याद असे केले जाते. आपण ध्यान करतो व जेव्हा ध्यानाच्या उच्च अवस्था प्राप्त करतो तेव्हा आपल्याला ह्या अमर्यादतेची एक झलक मिळते

आणि त्यावेळी आपल्याला व्यापकतेचा अनुभव येतो.

आपण ह्या वर्तमानाचा उपयोग कर्म नष्ट करण्यासाठी तसेच विद्यमान आयुष्य समग्रतेने जगण्यासाठी केला पाहिजे. आपण सूर्यास्त, सूर्योदय, काव्य व संगीत यातले काहीसुद्धा चुकवू नये. आपण पक्षात, लहान बाळात ईश्वराला अनुभवण्यास चुकू नये. जर आपण यात चुकलो तर आपण प्रत्येक क्षणी ईश्वरास मुकू. आत्तासुद्धा, इतका दीर्घकाळ ध्यान केल्यानंतर जर आपल्याला आचरणातून प्रेम प्रकट करणे जमत नसेल तर ध्यानाचे ते सर्व तास व्यर्थ आहेत व साधना काय गोष्ट आहे तेच मुळी आपल्याला कळलेले नाही.

आपण थोडे संवेदनशील असले पाहिजे व थोडे भावनाप्रधान असले पाहिजे. आपल्यापाशी थोडी श्रद्धा असावी व थोडी नास्तिकताही असावी. प्रत्येक गोष्टीतले थोडे थोडे असणे ठीक असते. पण कोणताही अतिरेक वाईटच.

आपण नियमितपणे स्वतःला विचारावे की इतक्या वर्षांच्या ध्यानांनंतर आपण काय साध्य केले? आपण जे मिळवले त्याबद्दल आनंद मानावा. त्याच बरोबर आपण कुठे अपयशी झालो तेही समजण्याचा प्रयत्न करावा. जर आपल्याला आपले दोष, आपल्या चुका कळल्या तर आपण आपल्या आयुष्याची पुनर्रचना करू शकू. आध्यात्मिक प्रगती चुटकीसरशी होत नाही. अनेक संघर्ष व अपयशांनंतर ती होते.

साधनेच्या आरंभीच्या काळात आपण दहा निरनिराळे मार्ग अनुसरले तरी त्यात काही चुकीचे नाही. परंतु, काही काळानंतर, एकाच मार्गाला धरून राहणे जास्त चांगले असते, कारण प्रत्येक मार्गाची निराळी विशेषता असल्यामुळे आपला बराच गोंधळ उडतो. आपल्याला इतर मार्गांविषयी सर्वकाही माहित असावे पण आपण एकच मार्ग अनुसरावा हे चांगले. ■

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.

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.

श्री. जयंत देशपांडे यांच्या भाषणातील वेचे

(संकलन: शोभा के राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे)
मे २०१३

गुरुजींनी दिलेले ज्ञान, माहिती किंवा साध्या सूचनांचा लोक वेगवेगळा अर्थ लावत असत कारण त्यांचे गुरुजींशी पूर्णपणे सूर जुळले नव्हते. गुरुजीं एकतानता साधण्यासाठी आपल्याला गुरुबद्दल प्रचंड प्रेम आणि पूर्ण श्रद्धा असायला हवी. संपूर्णतः एकतानता तेव्हाच राहिल जेव्हा आपण नेहमी गुरुजींसारखा शरणभाव बाळगू.

जर आपण प्रकाश प्रवहनाचे कार्य करत आहोत तर आपण केवळ प्रकाश प्रवहनालाच चिकटून राहायला हवे. पण कसे काय सुरुवातीला काही लोक शंबला तत्वांबद्दल आणि इतरही काही गोष्टींबद्दल बोलू लागले. प्रकाश प्रवहनाच्या कार्याबद्दल दिलेल्या सूचना पूर्णतः समजल्या गेल्या नव्हत्या. त्या मंचावर आपण फक्त प्रकाशाच्या प्रवहनाबद्दल बोलत असतो. आता मात्र प्रकाश प्रवहनाच्या कार्याचा आपला चमू अगदी व्यवस्थितपणे काम करत आहे. बरेचदा मिळालेल्या सूचना लोकांना समजतात पण त्यांचे पालन होत नाही तर काही वेळा लोकांना मिळालेल्या सूचना समजतात पण ते त्यांचा स्वीकार करत नाही.

काही विशिष्ट सत्ये, काही तत्त्वे, आध्यात्मिक वास्तव आणि उच्च ज्ञान आत्मसात करण्यासाठी आपल्याला आध्यात्मिक प्रगती करावी लागते. उदा. आपल्याला माहीत आहे की आपण नेहमी सत्य बोलायला पाहिजे पण काही वेळा काही परिस्थितींमध्ये आपण खरे न बोलणे योग्य असते कारण खरे बोलल्यामुळे आपण एखाद्या व्यक्तीला दुखवू शकतो किंवा त्याच्या मनात गोंधळ निर्माण करू शकतो.

आपल्याला इतरांचे दोष दाखवण्याची आवश्यकता नाही तर त्यांनाच त्यांच्या चुकीची जाणीव होण्याची आपण वाट बघायला हवी. गुरुजींनी आपल्याला आपल्या चुका दाखवण्याऐवजी नेहमीच उच्च मार्ग दाखवला आणि जेव्हा आपण उच्च गोष्टींचा पाठपुरावा करण्याचा प्रयत्न करू लागलो तेव्हा आपोआपच आपल्यातील वैगुण्ये नाहीशी होण्याला सुरुवात झाली.

'गुरुजींनी आपल्याला सांगितले होते की २०१२ या वर्षांतर नवयुग येईल. त्याचे काय झाले? का बरे अजूनपण आपल्याला एवढ्या विवंचना आहेत?' असा प्रश्न एका व्यक्तीने आपल्या इंटरनेट वरील ब्लॉगवर विचारला होता. २०१२ या वर्षाअखेरीस नेमके काय घडले ते अद्याप आपल्याला समजायचे आहे. माझ्या

मते, मानवतेसाठी २०१२ हे वर्ष नवयुगात खूप पुढे जाण्यासाठी महान संधीचे वर्ष होते. २०१२ हे वर्ष प्रकाशाची, नवयुगाची निवड करण्यासाठी आणि जगण्याच्या जुन्या मार्गाचा त्याग करण्यासाठी महान संधीचे वर्ष होते. मला याचे वाईट वाटते की मानवता या संधीचा उपयोग करू शकली नाही. ऋषी आपल्या परत तयार होण्याची वाट पाहत आहेत आणि ते आपल्याला नवयुगाची निवड करण्यासाठी नव्या संधी, नव्या ऊर्जा आणि ज्ञान सतत मिळवून देत आहेत. ते आपल्याला वेगवेगळ्या स्तरांवर शिकवण्याचा प्रयत्न करत आहेत, आपल्या जाणिवेची पातळी उंचावण्याचा प्रयत्न करत आहेत ज्यामुळे आपले डोळे उघडतील आणि आपण नवयुगाची निवड करू शकू, आपल्यात बदल घडवू शकू आणि अखेरीस या पृथ्वीवर नवयुगाची स्थापना करू शकू.

मला असे वाटते की २०१२ या वर्षासारखी आणखी एक महान संधी निश्चितच आपल्याला लाभेल, पण नेमकी कधी ते आपल्याला माहीत नाही. आपण जे लोक ऋषींच्या कार्याशी जोडलेले आहोत, आपण आध्यात्मिक प्रगती करून आणि प्रकाशाचे प्रवहन करून उत्तम कार्य करू शकतो. जेव्हा आपण प्रकाशाचे प्रवहन करतो तेव्हा त्याची फक्त आपल्यालाच नाही तर या पृथ्वीवरील प्रत्येक व्यक्तीला मदत होत असते.

गुरुजी शरीराने आपल्यामध्ये नाहीत, परंतु त्यांच्या सशक्त उपस्थितीची अनुभूति होते आहे. त्यांच्या प्रेमाच्या आकर्षणामुळे आपण सर्व एकत्र आलो आहोत. प्रेम आपल्याला एकजुट करते. प्रेमात विलक्षण शक्ती आहे. प्रेम सर्वांना सामावून घेते, आपल्याला उदात्त बनवते, आपल्याला देवाशी जोडते, आपले मन शुद्ध करते आणि सर्व काही करते. आपल्या येथील अस्तित्वाचे खरे कारण हे प्रेमच आहे.

गुरुजींच्या पूर्व जन्मांपैकी एका जन्मात त्यांच्या गुरुंनी 'कृष्णाचा अखंड सोबती' म्हणून त्यांचा उल्लेख केला होता. आपल्याला या गोष्टीचा अभिमान आणि आनंद वाटायला पाहिजे की आपण अशा थोर महात्मांच्या हाताखाली शिकत आहोत.

आपण सर्व गुरुजी जसे जीवन जगले तसे जीवन जगू शकतो. त्यांनी सांगितले होते की जीवनातील प्रत्येक तपशील ही एक पूजा आहे. आपली आध्यात्मिक प्रगती व्हावी हीच त्यांना काळजी असते. जेव्हा आपण आध्यात्मिक प्रगती करू तेव्हाच खऱ्या अर्थाने मुक्त होऊ. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: शीघ्र आध्यात्मिक प्रगतीसाठी आपल्यातील वैराग्याला कसे बळकट बनवावे?

उ: फक्त वैराग्य पुरेसे नाही. बरेचदा आपण वैराग्याचा चुकीचा अर्थ लावतो, जसे परिवाराचा त्याग किंवा गुहेत जाऊन राहणे. तो पलायनवाद झाला, वैराग्य नव्हे. असे करणे म्हणजे स्वतःला मूर्ख बनवण्यासारखे आहे. जेव्हा आपण आपल्या आचरणातून प्रेम, शांती प्रकट करतो, तेव्हा खरे वैराग्य आपोआपच आपल्याला लाभते आणि आपण लवकर आध्यात्मिक प्रगती करतो. खरे वैराग्य म्हणजे शरीराने दूर जाणे नाही. ते म्हणजे आपल्या जीवनात आध्यात्मिक प्रगतीला प्राधान्य देणे आहे. कोणाला ही न दुखावता, कोणत्याही जबाबदारीकडे दुर्लक्ष न करता जर तुम्ही ऋषींशी संलग्न व्हाल तर ते पुरेसे आहे.

प्र: आत्मे वाईट किंवा चांगले असे निर्माण केले जातात का?

उ: होय. काही विशिष्ट लोकांमध्ये राहण्यासाठी काही वाईट आत्मे निर्माण केले जातात. आणि जेव्हा तो लोक नष्ट होतो तेव्हा माझ्या मते हे वाईट आत्मेही नष्ट होतात. पण जे आत्मे परब्रह्म लोकातून येतात ते चांगले किंवा प्रकाश-आत्मे असतात. कधी कधी ते पण चुका, नैतिकदृष्ट्या अयोग्य आणि भयानक चुका करतात पण त्यामुळे ते वाईट आत्मे बनत नाही. कसेनकसे ते सावरतात आणि पुन्हा आपल्या मूळ स्थितीवर किंवा आध्यात्मिक पातळीवर येतात.

प्र: आपण आत्म्याला बरे करू शकतो का?

उ: बरे त्याला करत असतात जो शरीराने, मनाने आणि इतकेच काय तर बुद्धीने आजारी असतो. महर्षी अमरांनी एकदा वापरलेले शब्द मी आज वापरतो: 'देवसुद्धा आपल्याला बदलू शकत नाही. आपले आपणच बदलावे लागते.' आपण असे गृहीत जरी धरले की आत्मा आजारी आहे आणि आपल्याला त्याला बरे करायचे आहे, तरी अशा परिस्थितीत आपण फक्त प्रकाश पाठवू शकतो इतकेच. प्रकाश त्या व्यक्तीपर्यंत पोहोचेल आणि विचारेल, 'मी तुला मदत करू का?' कदाचित ती व्यक्ती नकार देईल. मग प्रकाश काहीच करू शकणार नाही. जर का ती व्यक्ती मदत घ्यायला तयार झाली तर प्रकाश तिच्यात प्रवेश करेल आणि तिला बदलण्यात मदत करेल. प्रकाश सर्वप्रकारे मार्गदर्शन करेल, ज्ञान मिळवून देईल आणि मदत करेल. ज्या व्यक्तीला खरोखरच बदलायची इच्छा असते, तिला संपूर्ण ब्रह्मांड मदत करते.

प्र: आपली चांगली कर्मे आपल्या परिवर्तनात आपली मदत करतात का?

उ: चांगली कर्मे आपल्याला सर्वप्रथम भौतिक सुख, आराम देतात. ही कर्मे आपल्याला एखाद्या चांगल्या आध्यात्मिक मार्गाकडे घेऊन जाऊ शकतात किंवा आपल्या चांगल्या कर्मांमुळे असे एखादे पुस्तक आपल्याला वाचायला मिळते, ज्यामुळे आपल्या जीवनात नवी पाने उघडतात. चांगली कर्मे अप्रत्यक्षरीत्या अशा प्रकारे आपली मदत करत असतात. आपण इच्छा केल्याशिवाय, आपण निवड केल्याशिवाय आपल्यात बदल घडून येणार नाही.

प्र: आपण आपल्या कर्मांवर नियंत्रण ठेवू शकतो का?

उ: नियंत्रण हा योग्य शब्दप्रयोग नाही. आपण कर्मे जमा करत असतो. आपण कर्म गोळा करणे टाळू पण शकतो.

प्र: कर्मांचे नियम सर्वत्र, सगळ्या पृथ्व्यांवर सारखेच असतात का?

उ: नाही. हे नियम त्या सर्व पृथ्व्यांना लागू होतात ज्या एकाच प्रवर्गातील म्हणजे भूलोकातील आहेत.

प्र: सूक्ष्म शरीरावर वाढत्या वयाचा परिणाम कसा होतो?

उ: भौतिक शरीराप्रमाणे सूक्ष्म शरीर पण वयस्क होत असते. जो कोणीही काळात जगत असतो, ते सर्व जण वयस्क होत असतात. हा एक फार महत्त्वाचा मुद्दा आहे.

प्र: सूक्ष्मशरीराच्या वयस्क होण्याच्या प्रक्रियेला थांबवता किंवा उलट फिरवता येते का?

उ: होय ते शक्य आहे.

प्र: जेव्हा आपण उदात्त होतो तेव्हा आपल्याला काय अनुभूति व्हायला हवी?

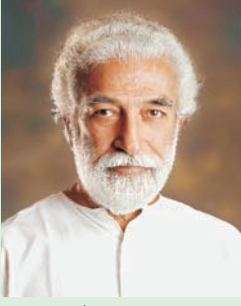
उ: तुम्ही जे काही अनुभवता, त्याची तुम्ही नोंद ठेवा. जेव्हा तुम्ही व्यापक असता, उदात्त असता तेव्हा त्या स्थितीकडे पूर्वकल्पनेच्या चशम्यातून पाहू नका. जर तुमच्या मनात उदात्ततेबद्दल काही संकल्पना असेल तर तुमचे मन तुम्हाला तशा स्वरूपातील अनुभव देईल. मग तुम्ही कधीही उदात्त होऊ शकणार नाही. हे उदात्त होणे म्हणजे एखाद्या अज्ञात टापूत प्रवेश करण्यासारखे असते. आपण व्यापक होतो, इतकेच. कसे, काय ते आपल्याला माहित पडत नाही. प्रत्येक व्यक्तीला वेगवेगळे अनुभव येऊ शकतात. ■

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/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis	100/-
Pyramid Revelations	75/-
ऋषींकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे 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, डोंबिवलि (पू)
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)
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: २५६७४०५)
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 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 : वैशाली जोशी)

मी ८०-९० टक्क्यांपर्यंत माझे शरीर, मन आणि बुद्धि शांत करू शकते आहे. प्रवहन करताना मला आनंदाची शिरशिरी येते आणि मला माझ्या आत संधिकाळासारखा प्रकाश दिसतो. मला निरनिराळ्या रंगांच्या प्रकाशाच्या छटा देखील दिसतात, जसे निळसर पांढरा, सोनेरी पिवळा आणि कधीकधी शुद्ध पांढरा प्रकाश आत एखादा दिवा लावल्याप्रमाणे अचानक अवतरतो. आज्ञा चक्रात, डोक्याच्या मागच्या भागात आणि पाठीच्या कण्यात कंपने आणि ऊर्जा वाहत असलेली जाणवते.

- एम. व्ही. एस. प्रसाद

काही आठवड्यांपूर्वी कोणीतरी आत आले, हळूच दार बंद केले आणि मला ध्यानास बसवले. ते गुरुजी होते! काही मिनिटातच सोनेरी प्रकाशाचा एक चेंडू माझ्यावर आपटला आणि मी ध्यान संपवून उठेपर्यंत फक्त सोनेरी प्रकाशच होता. त्यानंतर मला वेगळेपणा जाणवतो आहे. मला खोटेपणा सहन होत नाही पण दुसरे जेव्हा अप्रामाणिकपणे जगणे पसंत करतात तेव्हा मी त्यांना माफ करते. प्रकाश जीवन बदलून टाकतो आणि त्यात सखोलपणा आणि महत्ता आणतो. माझ्यात खोल आणि शाश्वत बदल घडवून आणणाऱ्या ह्या अनुभवासाठी मी गुरुजी आणि ऋषींची आभारी आहे.

माझ्या फ्लॅटच्या खिडक्या धूत असताना मला समुद्री वारा जाणवला आणि मी तत्काळ माझ्या चेहेऱ्यावर वाहणाऱ्या वारा बनले. माझे शरीर इतके हलके आणि चपळ बनले की मी कठड्यावर चढले आणि आकाशाचा विस्तीर्णपणा आणि उडणाऱ्या पक्ष्यांना अनुभवले. मला शांततापूर्ण, निःस्तब्ध आणि आनंदी वाटत होते. मी जमीन, हवा आणि आकाश होते. मी शरीर आणि मनात सीमित नसून सर्वत्र होते. माझे सर्वांवर प्रेम होते आणि मला ज्यांनी इजा पोहोचवली होती त्यांना मी तत्क्षणी माफ केले. मी हे सर्व होते आणि तरीही... मी काहीही नव्हते.

- नंदिता विजयन

कुंडलिनी ध्यानमंदिरात ध्यान करताना मी निरनिराळ्या ऊर्जा अनुभवते. एकदा माझे शरीर निळ्या प्रकाशाने भरले होते आणि अजून एका प्रसंगी ते सोनेरी प्रकाशाने भरले

होते. आणि एक दिवशी मी माझ्या छातीच्या मध्यभागी एक मोठा गोलाकृती सोनेरी प्रकाश बघितला. ह्या अनुभवांनंतर मला अध्यात्माच्या वरच्या पातळीवर गेल्यासारखे आणि शांततापूर्ण वाटते.

- शुभांगी शेट्टे

मी जेव्हा ध्यान करते तेव्हा पुष्कळदा संपूर्ण विस्तार अनुभवते आणि आतील सर्वांचे मला प्रत्यक्ष ज्ञान होते. मी सभोवती तरंगणाऱ्या सामूहिक विचारांचे आणि निर्जीव वस्तूतील प्रसर्जनांचे आकलन करू शकते. सर्वाकाही माझ्या विस्तारलेल्या व्यक्तित्वात सामावल्यासारखे वाटते. मी दिवसभर शांत स्थितीत असते. मी अलिप्त असते आणि माझे विचार माझ्यापासून विभक्त असल्याचे निरक्षण करत असते.

- शुभदा लिमये

मी माझ्या डाय्या डोळ्याची दृष्टि पूर्णपणे आणि उजव्या डोळ्याची देखील अर्धवट गमावली आहे. नुकतेच गुरुजींच्या समाधीच्या खोलीत बसून ध्यान करत असताना मी गुरुजींना म्हणाले, 'मी माझे दोन्ही डोळे आपल्या स्वाधीन करते आहे आणि आपण कृपया यांची काळजी घ्यावी.' नंतर जेव्हा मला माझ्या डाय्या डोळ्याने काही अक्षरे वाचता आली आणि उजव्या डोळ्याच्या दृष्टीत देखील लक्षणीय सुधारणा झाली असल्याचे लक्षात आले तेव्हा मी अत्यानंदित झाले! गुरुजी अजूनही आपल्या सभोवती आहेत आणि आपल्या जीवनात चमत्कार घडवून आणत आहेत.

- यशोदा

एक वर्षापूर्वी माझे पति नैराश्यग्रस्त झाले असताना मी ह्या मार्गात आले. माझ्या मुलीला तिच्या वडिलांचे प्रेम मिळू शकत नव्हते. मी असहाय परिस्थितीत होते. तेव्हा प्रकाशाने मार्ग दाखवला. योग्य औषधोपचार व आधार योजनेमुळे माझे पति त्यांच्या औदासिन्यावर मात करून पूर्ववत् सामान्य मानसिक आरोग्य मिळवू शकले. ह्याने माझ्या मुलीत देखील सकारात्मक बदल झाला आहे. मी पूर्णपणे सकारात्मक झाले आहे आणि माझे घर शांतीने भरले आहे.

- एक ध्यानसाधिका

PRAKASHMARGA 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