



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)

एका व्यक्तीने मला लिहिले - “मी तुम्हाला गृहीत धरले आणि स्वतःचे नुकसान करून घेतले.” मला अमरांची आठवण झाली. लोक त्यांना एक भविष्यवेत्ता समजून त्यांच्याकडे यायचे, कधीकधी एक ज्योतिषशास्त्रज्ञ म्हणून तर कधी असामान्य अतीन्द्रिय क्षमता असणारा माणूस म्हणून आणि कधी सूक्ष्म जगातील त्यांच्या साहसांचे कथन ऐकण्यासाठी त्यांच्याकडे यायचे. एक ध्यान-शिक्षक म्हणून सुद्धा लोक त्यांच्याकडे यायचे ! अमरांजवळ देण्याकरिता त्यापेक्षाही जास्त खूप काही होते. पण.... अमरांना गृहीत धरण्यात आले.

आपण ऋषी, साधना, परमेश्वर, जीवन आणि सर्वच गोष्टींना गृहीत धरत असतो.

एखाद्या व्यक्तीच्या आध्यात्मिक प्रगतीचा अंदाज आपण कसा घ्यावा? आम्ही या प्रश्नाचे पूर्वी बऱ्याचदा उत्तर दिले आहे. आणि तरी सुद्धा जेव्हा जेव्हा हा प्रश्न पुन्हा समोर येतो, तेव्हा एक नवीन पैलू पण प्रकट होतो, एक नवी बाजू प्रकाशात येते.

मला वाटते, आपल्या प्रार्थनेचा दर्जा आपली आध्यात्मिक अवस्था दर्शवतो. साधारणपणे आपण स्वतःसाठी, आपल्या सुखसोयींसाठी, आपल्या आनंदासाठी आणि आपल्या कल्याणासाठी प्रार्थना करत असतो. इतकेच काय आपण प्रत्येक गोष्ट आणि काहीही मागत असतो. आपण मागणे थांबवतच नाही ! जेव्हा आपण फक्त स्वतःसाठी आणि प्रत्येक क्षुल्लक गोष्टीसाठी परमेश्वराला आळवणे थांबवू, तेव्हा मी मानेन की आपण आध्यात्मिक प्रगतीची पुढची पायरी गाठली आहे. जेव्हा आपण मागायचे पूर्णपणे थांबवतो; होय; तेव्हा आपण निश्चितच थोडी प्रगती केलेली असणार. देवाला माहीत असते आणि तो आपल्याला जे लागते ते न मागता देत असतो. तो जे देतो आणि तसेच त्या त्या वेळी तो जे नाकारतो त्याचा स्वीकार करणे ही खरी आध्यात्मिक प्रगती आहे.

जेव्हा प्रार्थना म्हणजे सतत मागे लागणे असे नसेल तेव्हा त्याला प्रगती म्हणता येईल !

एकदा माझ्या गुरुंनी आम्हाला समजावून सांगितले होते की, लहान बालकाला गतजीवन ज्ञात असते, सूक्ष्म रूपातील व्यक्तित्वांना तो पाहू शकतो आणि देवाशी प्रत्यक्ष बोलू शकतो. पण थोडा मोठा झाल्यावर तो बोलायला लागतो, तेव्हा अशा सर्व क्षमता काढून घेण्यात येतात. नंतर शिक्षण आणि ज्ञान त्याची निरागसता हिरावून घेतात. आणि मानवी संस्कृती त्याला बिघडवते.

आपली निरागसता परत मिळवणे हेच साधनेचे सार आहे.

जेव्हा एका व्यक्तीने मला एक तंत्र समजावून सांगितले, जे त्याने दुसरीकडून मिळवले होते, तेव्हा मी त्यावर “छान” अशी प्रामाणिक टिप्पणी केली. ती व्यक्ती खूप आनंदात परत गेली. माझे हे बोलणे मात्र त्याने ऐकले नाही - “पण आपल्याजवळ ऋषींनी दिलेली त्यापेक्षाही उच्च तंत्रे आहेत.”

आपण पुष्कळदा दुसऱ्यांचे बोलणे पूर्णपणे ऐकत नाही. बरेच जण प्रश्न तर विचारतात पण उत्तरासाठी वाट बघत नाही.

ऐकणे हा साधनेचा एक भाग आहे. ■



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.



तपोनगरात गुरुपौर्णिमेनिमित्त झालेल्या कार्यक्रमादरम्यान साधक संपूर्ण जगाला प्रकाश प्रवाहित करताना

काही ठळक घडामोडी

- ३-८-२०१३ रोजी जापान मध्ये "Doorways to Light" ह्या पुस्तकाचा सौ. लिन ह्यांनी केलेला जापानी भाषेतील अनुवाद प्रकाशित करण्यात आला.
- सौ. लिन ह्यांनी केलेले "Living in Light" ह्या पुस्तिकेचे जापानी भाषांतर आता आपल्या वेबसाईट वर डाउनलोड करण्यासाठी उपलब्ध आहे.
- मोबाइल फोनवर डाउनलोड करण्यासाठी "Living in Light" ही पुस्तिका अॅन्ड्रॉइड स्वरूपात गुरू पौर्णिमेपासून आपल्या वेबसाईटवर उपलब्ध आहे.
- "The Book of Reflections (Vol-3)", आणि गुरुजींच्या सोबत ऑगस्ट आणि सप्टेंबर २०१२ महिन्यात झालेल्या अनौपचारिक बैठकींचे व्हीडियो रेकॉर्डिंग असलेली डी.व्ही.डी. यांचे २५-८-२०१३ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांच्या महासमाधीनिमित्त झालेल्या कार्यक्रमाच्या प्रसंगी प्रकाशन करण्यात आले.

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी साठी ध्यानाचे विशेष तंत्र

आपल्या समोर निळ्या प्रकाशाच्या एका प्रचंड गोलाची कल्पना करा. प्रकाशगोलाऐवजी आपण निळ्या प्रकाशरूपी भगवान श्रीकृष्णांची पण कल्पना करू शकता. एका प्रकाशकणाच्या रूपात आपण त्या प्रकाशगोलात किंवा प्रकाशमय भगवान श्रीकृष्णांच्या शरीरात प्रवेश करून त्यांचा अनुभव घ्या. ह्या तंत्राचा सराव कितीही वेळ आणि दिवसातून कितीही वेळ करता येतो. श्रीकृष्ण जन्माष्टमीपासून दहा दिवस आपण आपल्या दैनिक ध्यानाऐवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकता.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	मंगळवार	शिवरात्री
०५	गुरुवार	अमावास्या
०८	रविवार	गौरी देवी पूजन
०९	सोमवार	गणपती पूजन
१३	शुक्रवार	शुक्लाष्टमी
१४	शनिवार	शुक्ल दशमी
१८	बुधवार	अनंत पद्मनाभ पूजन
१९	गुरुवार	पौर्णिमा
२७	शुक्रवार	कृष्णाष्टमी

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ०८	- शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार १५	- 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार २९	- सामूहिक ध्यान, सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

नवरात्र (५ ते १३ ऑक्टोबर)

ध्यानाचे विशेष तंत्र

निळ्या प्रकाशाच्या एका प्रचंड गोलाची कल्पना करा. त्या गोलात प्रवेश करा. प्रकाशगोलाचा, आदिशक्तीच्या ऊर्जेचा अनुभव घ्या. नवरात्रीतील प्रत्येक दिवशी आपण आपल्या दैनिक ध्यानाऐवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकता.

प्रकाश प्रवाहकांचे अनुभव

अनुवाद : वैशाली जोशी

१८ जुलै रोजी बस स्टॉपला पोहोचल्यानंतर माझ्या लक्षात आले की माझा मोबाईल फोन घरी राहिला होता. घरी परत गेल्याने मला ठरलेल्या ठिकाणी पोहोचण्यास उशीर झाला असता, जेथे मला आणखी एका स्वयंसेवकाला भेटून प्रकाश प्रवाहनाचे सत्र करण्यासाठी एका शाळेला भेट द्यायची होती. जरी आम्ही भेटण्याचे स्थळ आणि शाळेच्या जागेबद्दल पूर्वनियोजन केले होते तरी आमच्या दोघांमध्ये संवादाचे साधन नसल्याने गोंधळ होण्याची पूर्ण शक्यता होती.

प्रकाश काळजी घेईल ह्या विश्वासाने मी बसमध्ये चढलो आणि माझ्या लक्षात आले की मी प्रकाशाच्या माध्यमातून त्याच्याशी संपर्क साधू शकतो. मी प्रकाशगोलातून त्याला संदेश पाठवला. आम्हाला दोन बस बदलाव्या लागल्या तरी आम्ही दोघे एकाच वेळी तेथे पोहोचलो ! त्याला माझ्या संदेशाबद्दल कल्पना नव्हती. पण, त्याला पोहोचायला उशीर होत असताना देखील त्याची चलबिचल झाली नव्हती, कारण त्याला ठरलेल्या ठिकाणी वेळेवर पोहोचता यावे यासाठी त्याने देखील प्रकाशाला प्रार्थना केली होती. शाळेतील सत्र यशस्वीरीत्या पार पडले.

ऋषींचा आणि प्रकाशाचा अनुग्रह मिळणे हा आता जीवनाचा एक भाग झाला आहे. कदाचित हे एकमेव असे काम असावे जेथे आपल्याला संपूर्ण जगाला प्रकाश आणि प्रेमाचे प्रसरण करण्याची संधी मिळाल्याबद्दल अभिमान वाटतो आणि त्याच वेळी प्रकाशापुढे व ऋषींसमोर नतमस्तक व्हायला होते.

– मनोज देशपांडे, स्वयंसेवक

कामामुळे प्रकाश प्रवाहनांच्या सत्रात मला नियमितपणे भाग घेता येत नव्हता ह्याबद्दल मला खूप उदास वाटत होते. पण प्रत्येक वर्गासाठी वेगवेगळे सत्र करायचे असेल तर रजा घ्यायची असे मी ठरवले होते. अशी एक सुसंधी चालून आली. मला सत्रांसाठी जायची खूप इच्छा होती. मला प्रेजेन्टेशन द्यायचे आहे हे माहीत असून देखील मी रजा मागायची असे ठरवले आणि गुरुजी आणि ऋषींना मूक प्रार्थना करून सर्व त्यांच्यावर सोपवले. मी रजा मागायच्या आधीच माझ्या वरील आधिकाऱ्याने काही समारंभामुळे सुट्टी जाहीर केली. मला आश्चर्य वाटले व आनंदही झाला. मला संपूर्ण दिवस धन्य वाटत होते कारण मला निश्चितपणे सत्रांवर लक्ष केंद्रित करता आले.

– नित्या जेम्स, स्वयंसेविका

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल सोमयाजी, अनुवाद : वैशाली जोशी

तपोनगर नेहमीच असे ठिकाण राहिले आहे जेथे आध्यात्मिक शोधकांची दिव्यत्वाशी भेट होते. जुलै महिना प्रत्येक शोधकासाठी विशेष महिना होता कारण ह्या महिन्यात आषाढाचा अवधी आणि गुरु-शिष्यामध्ये असलेले अद्वितीय बंधन साजरा करणारा गुरु पौर्णिमेचा दिवस होता. जरी संपूर्ण जगास उगमाच्या म्हणजेच देवाच्या शक्तींनी जणू पूर्ण व्यापले होते तरी ऋषींच्या ह्या निवासस्थानात त्यांची तीव्रता विशेष जाणवत होती. ह्या दिवशी मेडिटेशन हॉलमध्ये एक तास ध्यान साधक प्रकाशाचे प्रवहन करत असताना साधकांच्या भक्तीच्या ओढीमुळे दिव्य उपस्थिती बहुगुणित झाली.

ह्या दिवसाच्या महत्त्वामुळे एका रहिवासी स्वयंसेवकाने साधारण पाच तास ध्यान केले आणि दुसऱ्या एकाने बारा तास प्रकाश प्रवहन केले. खरंच, नावाप्रमाणेच तपोनगर हे निश्चितच खोल आणि प्रदीर्घ ध्यान करण्याचे स्थान आहे.

गुरुजींना महासमाधी प्राप्त झाल्यानंतरची ही पहिली गुरु पौर्णिमा होती. प्रत्येक ध्यानसाधक ह्या दिवशी भावनावश झाला होता. जरी आपल्याला गुरुजींची अदृश्य उपस्थिती आणि कृपा आपल्या जीवनात जाणवते तरी त्या दिवशी त्यांच्या भौतिक उपस्थितीची उणीव भासत होती. काही ध्यानसाधकांनी गुरुजी जेथे व्यासपीठावर बसायचे त्याच्या जवळ जाऊन त्यांचे आशीर्वाद घेण्यासाठी वंदन केले. ते जेव्हा ह्यासाठी रांगेत उभे राहायचे त्या दिवसांची त्यांना राहून राहून आठवण येत होती. अनेकजण त्यांच्या दिव्य शक्तींमध्ये स्वतःस बुडवून टाकण्यासाठी तपोवनातील गुरुजींच्या समाधी स्थानात बसले.

गुरुजी आपल्यातील प्रत्येकाच्या अंतर्मनात आहेत आणि तपोनगरात असताना ते बाहेर देखील आपल्या जवळ आहेत. ■

प्रकाश प्रवाहनाची 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)

२६-१०-२००३

तुम्ही उपस्थित केलेले विविध मुद्दे, तुम्ही विचारलेले प्रश्न यावर मी बोलतो. आपण प्रश्नांची उत्तरे व मुद्द्यांची स्पष्टीकरणे शोधण्याचा प्रयत्न करतो. या पद्धतीने आपण ज्ञान मिळविण्याचा प्रयत्न करतो. ज्ञानाचे फार महत्त्व आहे. ते, वास्तव समजून घेण्यास व योग्य निवड करण्यास आपल्याला मदत करते. अशा वेळी ध्यान आपल्या मदतीस येते. ध्यानामुळे आपली तारतम्यशक्ती वाढते; आपल्याला नीरक्षीरविवेकबुद्धी लाभते व योग्य काय ते आपल्याला नेमकेपणाने समजते. आयुष्यात योग्य निवड करण्याला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे व निवडप्रक्रिया अधिक सकस होण्यासाठी ज्ञान साहज्यभूत होते.

मी आत्मा आहे व ईश्वराचा अंश आहे याचे भान येणे म्हणजे आत्मसाक्षात्कार. हे केवळ बौद्धिक पातळीवर जाणण्यात आपण समाधान मानता कामा नये. बुद्धीच्या कक्षेपलीकडच्या प्रांतात जाऊन हे प्रत्यक्ष अनुभवण्यासाठी आपण ध्यान करतो. ही खूप महत्त्वाची गोष्ट आहे. प्रत्यक्ष अनुभवाने मिळविलेले ज्ञान हेच खरे ज्ञान होय. पद्धतशीरपणे एकामागून एक पायरी चढत गेल्यानेच आत्मसाक्षात्कार होईल असे नसते. आत्मसाक्षात्कार ध्यानाच्या पहिल्याच दिवशी होऊ शकतो, साधनेच्या पहिल्याच टप्प्यावर किंवा कोणत्याही टप्प्यावर होऊ शकतो. तो साधनेच्या शेवटच्या टप्प्यातच व्हायला हवा असे नसते.

साधना म्हणजे आध्यात्मिक कायद्यांनुसार जगणे. हे कायदे अनेक आहेत. उदा. ह्या जीवनाचा आदर करणे, आपली आध्यात्मिक व ऐहिक संपत्ती इतरांबरोबर वाटून घेणे. तसेच, इतरांच्या आयुष्यात ढवळाढवळ न करणे. आपण बहुतेकदा इतरांना सल्ले देण्यास पुढे सरसावतो. स्वतः तसे आचरण न करता सल्ला देणे सोपे असते. आपण सर्वाभूती एकत्व अनुभवले पाहिजे, जे सहजपणे घडणार नाही. आपण आपल्या शोजाऱ्यांबरोबर एकत्व अनुभवले पाहिजे. त्यानंतर आपण त्याचा परिघ वाढवू शकतो. आपण संपूर्ण मानवजातीबरोबर व त्यानंतर समग्र सृष्टीबरोबर एकात्मता अनुभवू शकतो. त्यानंतर समग्र ज्ञानाचे भांडार आपल्यासाठी खुले होईल.

समस्या आपल्याला काहीनाकाही बोध

देण्यासाठी आपल्या आयुष्यात अवतरत असते. जेव्हा आपण ह्या समस्येमागील हेतु समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा कदाचित आपल्याला आपल्याच अपयशांची व उणिवांची जाणीव होते. तसेच, सत्य समजण्यात आपणच कमी पडतो हे लक्षात येते. आपण ह्या कमतरतेवर मात केली पाहिजे. असे जर केले तर आपल्याकरिता समस्येचे रूपांतर विकासाच्या संधीत होते. बऱ्याच वेळा आपल्या हे लक्षात येत नाही आणि आपण फक्त त्या समस्येचे परिणाम भोगतो.

आपल्याजवळ सात शंबला तत्त्वे आहेत, यम नियम आहेत व तत्सम अनेक गोष्टी आहेत. आपण एका तत्त्वापासून अभ्यासाला सुरुवात करूया. जसजसे आपले ज्ञान समृद्ध होत जाईल तसतसा हा अभ्यास हळूहळू सर्वंकष होत जाईल.

प्रत्येकासाठी आयुष्यात काहीनाकाही भूमिका असते किंवा कार्य असते. काहीजण त्यांच्या जन्मापूर्वीच या कार्याची निवड करतात, जशी माझ्या गुरुंनी केली, येशू ख्रिस्तांनी केली. काहीजण जन्माला आल्यानंतर कार्याची निवड करतात. परंतु, आपण काय कार्य करायचे आहे ते माहीत असूनही जर ते केले नाही तर आपल्याला कोणी दूषण देणार नाही. पण असे होणे फार खेदजनक आहे.

जेव्हा जवळपास ५१००० वर्षांचे व चार युगे असलेले युगचक्र पूर्ण होते व आपण नवयुगात प्रवेश करण्यास सुरुवात करतो तेव्हा अतिशय विशेष अवताराचा जन्म होतो. हा महाविष्णूचा दहावा कलकी अवतार नव्हे. फार, फार पूर्वीच्या काळी ऋषींनी परब्रह्मलोकातून एक फार विशेष ऊर्जा आणली. ही ऊर्जा धारण करणे सहज सोपे नसल्यामुळे ती धारण करण्याकरिता महावताराला पृथ्वीवर यावे लागले. त्याने जन्म घेतला व भूलोकात येऊन राहिला. ह्या आधीच्या युगचक्रात ही विशेष शक्ती महादेवांनी धारण केली होती. भगवान शिव, देवी पार्वती समवेत चक्र आपल्या पृथ्वीवर येऊन राहिले. ही शक्ती धारण करण्यासाठी महादेव आणि महाविष्णू आलटून पालटून जन्म घेतात व पृथ्वीवर येतात. असा हा महावतार आता जन्मला आहे. तो किरण नावाचा लहान मुलगा असून तो दक्षिण भारतात आहे. तो वर उल्लेखलेल्या ऊर्जेचा वापर व नियंत्रण करतो. सत्ययुगात महावतार लहान मुलाच्या रूपात

२०,००० वर्षे राहतो. यावर विश्वास बसणे कठीण आहे. सत्ययुगात कोणीही मनुष्य कोणत्याही वेळी महावताराला भेटू शकतो. कोणी त्याच्याबद्दल नुसता विचार जरी केला तरी तो त्याच्या संपर्कात येतो. तो एकाच वेळी अज्जावधी लोकांच्या संपर्कात राहू शकतो. त्रेतायुगात तो तरुण मनुष्य होऊन १५००० वर्षे राहतो. सत्ययुगात त्याला प्रत्येकजण सहज भेटू शकतो. त्रेतायुगात मूल्यांमध्ये थोडी घसरण होते, तेव्हा तो एका जागी बसतो व लोकांना त्याला भेटण्यासाठी तिथे जावे लागते. द्वापारयुगातील १०,००० वर्षांमध्ये मूल्यांमध्ये आणखीनच घसरण होते तेव्हा त्याला सहजपणे भेटता येत नाही. त्याच्यापर्यंत पोहोचण्यासाठी लोकांना परिश्रम घ्यावे लागतात. अशा तऱ्हेने महावतारांना भेटण्याची संधी ४५००० वर्षे असते. परब्रह्मलोकातील ही विशेष शक्ती कलियुगात सुप्तावस्थेत ठेवण्यात येते.

‘पितृलोक’ नावाची एक स्वतंत्र जागा आहे. त्या ठिकाणी विशेष लोक (पितृदेवता) राहतात. त्यांच्यावर एक विशेष काम सोपवलेले असते. जेव्हाही आपण आपल्या परलोकवासी, प्रिय नातलगांना व मित्रांना आपले प्रेम व ऊर्जा पाठवू इच्छितो तेव्हा पितृदेवता आपले प्रेम व ऊर्जा त्यांच्याकडे पोचवतात. परलोकवासी आत्मे कुठेही असले तरी पितृदेवतांमार्फत आपले प्रेम व आपण अर्पण केलेल्या ऊर्जा त्यांना मिळतात.

ऋषींशी संपर्क साधण्यासाठी तंत्र: सर्वांत सोपे तंत्र असे आहे. उत्तरेकडे तोंड करून बसा. ऋषींना तुमच्याशी बोलण्याची विनंती करा. कल्पना करा की वरून सोनेरी प्रकाशाचा एक किरण येऊन तुमच्या आत शिरला आहे आणि त्यायोगे तुमच्या व ऋषींच्या मध्ये सेतु निर्माण झाला आहे. तुम्ही त्यांच्याशी बोलू शकता. प्रश्न विचारा व उत्तराची वाट पाहा. सुरवातीला उत्तराचा उलगडा होणे कठीण जाईल. पण, नाउमेद होऊ नका. तुम्हाला हा प्रयत्न वर्षानुवर्षे करावा लागेल. काही काळानंतर तुम्हाला त्यांच्याशी सहजपणे बोलता येईल. ज्या ज्या वेळी आपण ऋषींबरोबर बोलतो त्यावेळी तंत्र महत्त्वाचे नसते. महत्त्वाचे असते ते प्रेम. प्रेम असेल तर संपर्क तात्काळ होतो.

०२-११-२००३

ईश्वराला जाणण्याचा आपण जितका अधिक प्रयत्न करतो तितके आपल्या ध्यानात येते की

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव ; अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

त्याच्याविषयी जाणण्यासारखे व समजण्यासारखे अजून खूप काही राहून गेले आहे. बहुधा, आपण ईश्वराला कधीच जाणू शकणार नाही. आपण समजण्यासाठी कायम बुद्धीचे साह्य घेतो. पण बुद्धीला मर्यादा आहेत. त्यामुळे आपण त्याला आपल्या बुद्धीने नाही तर केवळ अनुभवाने जाणू शकतो. तरीही आपण त्याला अधिक जाणण्याचा व समजण्याचा प्रयत्न करीत राहतो.

आपल्याला माहीत आहे की ईश्वर सर्वव्यापी आहे. त्याच्या संपूर्ण सृष्टीमध्ये तो चैतन्य होऊन राहिलेला आहे. चैतन्य ही दिव्य वस्तू आहे व ह्या चैतन्यामधून संपूर्ण सृष्टी आकाराला आली आहे. या सृष्टीच्या पाठीशी तसेच त्याच्या सर्व सृष्टीमध्ये ईश्वर उपस्थित आहे. अजून एक फार रोचक पैलू असा आहे की ही सृष्टी एकाच वेळी वेगवेगळ्या स्तरांवर स्थित आहे. पहिले म्हणजे, भौतिक स्तरावर आपले भौतिक जग आहे, तेच जग सूक्ष्म स्तरावर आहे व त्याहूनही सूक्ष्म अशा कारण स्तरावरही ते आहे. भौतिक, सूक्ष्म व कारण जगांपलीकडे चैतन्य म्हणजे प्रत्यक्ष ईश्वर आहे. हे समजण्यास कठीण आहे की ईश्वराला आपला प्रत्येक विचार कळतो, प्रत्येक भावना कळते. तो जरी आपल्या सभोवती असला, आपल्या आत असला तरी आपल्याला त्याचे अस्तित्व जाणवत नाही कारण आपण आपली जाणीव भौतिक वास्तवांपुरती मर्यादित केली आहे. जर आपण आपल्या जाणिवेला विस्तारू दिले, तिला सूक्ष्म व कारण जगापर्यंत नेले, कारण जगाच्याही पलीकडे नेले तर आपण ईश्वराला अनुभवू शकू. ईश्वराचा अनुभव घेण्यासाठी आपण ध्यान करतो. ध्यानात आपण आपल्या जाणिवेचा विस्तार करून तिला त्या अतितरल स्तरांवर नेऊन ईश्वराचा अनुभव घेऊ शकतो.

मन व बुद्धी या दोन वेगवेगळ्या गोष्टी आहेत. आपले विचार व भावना एकमेकात गुंतलेले असल्यामुळे आपल्याला ते एकमेकांहून निराळे असतात हे समजणे कठीण जाते. त्यांची उत्पत्ती दोन निरनिराळ्या स्रोतांमधून होते हे समजणे आपल्यासाठी कठीण असते. परंतु, आपण जेव्हा सातत्याने ध्यान करतो व काहीनाकाही आध्यात्मिक पातळी गाठतो तेव्हा आपल्याला समजू शकते की विचारांचा व भावनांचा स्रोत

वेगवेगळा आहे. आपण ते प्रत्यक्षात पाहू शकतो. सुरुवातीच्या काळात हे पटणे अवघड असते कारण आपण ध्यानाला बसतो तेव्हा अनेक विचार आपल्याला घेरून टाकतात. पण आपले प्रयत्न जर चिकाटीने चालू ठेवले तर आपण अशी अवस्था गाठू शकतो जिथे आपल्या भोवती एकही विचार नसतो. अशा वेळी जर एखादा विचार आला तर आपल्याला कळू शकते की तो बुद्धीच्या प्रांतातून आला आहे. तेव्हा आपण बुद्धी मनापेक्षा वेगळी आहे हे स्पष्टपणे पाहू शकतो.

धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष हे शब्द सुपरिचित आहेत. त्यांच्याविषयी अनेक पुस्तके लिहिली गेली आहेत. अनेक लोकांनी ह्या चार पुरुषार्थांचा अर्थ सुंदर रीत्या विशद करून सांगितला आहे. अनेक महान योगी या विषयावर बोलले आहेत.

धर्म म्हणजे आपला स्वभाव, अर्थ म्हणजे आपल्या आयुष्याचा भौतिक भाग, काम म्हणजे इच्छा आणि मोक्ष म्हणजे अंतिम मुक्ती. आपण जिवंत असेतोवर यापैकी एकाकडेही दुर्लक्ष करून चालण्यासारखे नसते. हे सारे महत्त्वपूर्ण आहेत. प्रेम हा आपला स्वभाव आहे. आपण स्वभावानुसार जगले पाहिजे. आयुष्यातील सर्व जबाबदाऱ्या आपण पार पाडल्या पाहिजेत व या जगापासून पळून जाता नये. हे जग एक प्रकारे आपला शिकण्याचा वर्ग आहे.

आपल्याला इच्छा असणे आवश्यक आहे. आपली स्वतःची जाणीव विस्तारावी, आपल्या भावना व विचारांचे उदारीकरण व्हावे अशी इच्छा आपल्याला व्हायलाच हवी. आपले प्रेम, आपली ऐहिक व आध्यात्मिक समृद्धी इतरांसोबत वाटून घ्याची अशी आपली इच्छा असायला पाहिजे. आपल्या आत वसणाऱ्या दिव्यतेचा प्रत्यय देण्याची इच्छा आपल्याला व्हायला हवी. या चांगल्या इच्छा आहेत.

मोक्ष म्हणजे मुक्ती. आपल्याला सर्व बंधातून मुक्ती मिळवायची आहे. आपल्या मुलांवर, आपल्या आप्तांवर प्रेम करणे स्वाभाविक आहे. हे बंध नव्हेत. आपण दोहोत गल्लत करू नये. बंध त्याला म्हणतात जो साधनेच्या मार्गात अडथळा बनतो. बंध त्याला म्हणतात जो आपली ईश्वराकडे होणारी वाटचाल थांबवतो. जो आपले स्वतःचे, आपल्या भावनांचे व जाणिवेचे उदारीकरण होऊ देत नाही तो बंध.

आपण ईश्वरापाशी होतो तोवर मुक्तच होतो. भूतलावर आल्यानंतर कसे कोण जाणे पण आपण इथल्या जीवनाच्या मायेत गुरफटलो. धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष सर्वच मौलिक आहेत आणि हे सर्व आपण एकाच वेळी प्राप्त करू शकतो, जगू शकतो. आपण सर्व बंध तोडून मुक्त झाले पाहिजे. आपण इथेच राहून शांती मिळवायला हवी आणि तीच सर्वात सर्वश्रेष्ठ गोष्ट आहे.

आपण कधीच एकटे नसतो. देव नेहमी आपल्या सोबत असतो. ईश्वर कायम आपल्याला चहू बाजूंनी वेढून असतो. पण आपल्याला त्याची कल्पना नसते. आपल्याला आपल्या सभोवती असलेल्या ईश्वराच्या उपस्थितीची जाणीव होते त्याक्षणी आपण साधनेत फार पुढच्या पायरीवर पोचलेलो असतो. हे पाऊल, ईश्वराच्या सान्निध्याची जाणीव होणे फार अमोलिक आहे. आपण ईश्वराचा अनुभव घेऊ शकलो तर तो समाधीचा अनुभव असेल.

एका माणसाने मला विचारले, 'मी ध्यान केले तर सिंहासारखी गर्जना करू शकेन का?' तो स्वामी विवेकानंदांचा उतारा देत होता. मी त्याला सांगितले, 'तुम्ही अनेक गोष्टी करू शकाल. तुम्ही ध्यान करता तेव्हा तुम्हाला केवळ आंतरिक शक्ती व बळ मिळते असे नाही तर तुम्हाला मुबलक विवेकशक्ती सुद्धा मिळते. तुम्ही सिंहाप्रमाणे गर्जना करू शकता.' तुम्ही धान करता तेव्हा तुम्ही सर्वश्रेष्ठ अनुभव घेता, दिव्यता अनुभवता. कदाचित त्याचे प्रमाण भिन्न असेल, परंतु तुम्हाला अनुभव येतो हे नक्की. कितीही लहानसा, हलकासा अनुभव असला तरी तुम्हाला विवेकशक्ती द्यायला पुरेसा असतो. पण सहसा होते असे की या गोष्टीकडे तुम्ही दुर्लक्ष करता आणि तुमच्या जुन्या पद्धतींनीच जगणे सुरू ठेवता. या गोष्टीची जर तुम्हाला जाणीव झाली तर अशा रीतीने मिळालेल्या शहाणपणाचा तुम्ही उपयोग करू शकाल व जीवन सुंदर रीतीने व समजसपणे जगू शकाल. परमार्थनिष्ठा म्हणजे कोणत्याही टोकाला न जाता हे आयुष्य समजसपणे जगणे. ■

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 विद्यार्थ्यांनी 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)
जुलै २०१३

जेव्हा एका व्यक्तीने सांगितले की, त्याला त्याच्या आक्रमक स्वभावाची कल्पना आहे आणि त्यावर मात करण्याचा तो प्रयत्न करत आहे, ते ऐकून मी भारावून गेलो. आपल्यात असलेली नकारात्मकता मान्य न करणे हीच सर्वात मोठी अडचण असते. एकदा का आपण आपल्यातील नकारात्मकता जाणली आणि ती आपल्यात आहे याचा स्वीकार केला तर आपल्यामध्ये खात्रीपूर्वक बदल होतो.

आपण चुका करत असतो. आपण परिपूर्ण नाही. पण एखाद्या मार्गातील विद्यार्थ्यांनी जर चुका केल्या तर त्याचा लोकांनी असा अर्थ लावू नये आणि ठरवून टाकू नये की तो मार्गच अयोग्य आहे. लोकांनी स्वतः अशा मार्गाचा अनुभव घेण्याचा प्रयत्न करून मग ठरवावे. विद्यार्थ्यांनी चुका केल्या म्हणून एखादा मार्ग त्याची योग्यता गमावत नसतो. आपण हे समजून घ्यायला पाहिजे की विद्यार्थी हे साधक आहेत आणि ते अद्याप परिपूर्णतेला पोहोचायचे आहेत.

गुरुजी, महर्षी अमर आणि ऋषींनी विपुल प्रमाणात आणलेल्या ऊर्जा आणि प्रचंड ज्ञान हा मार्ग उपलब्ध करून देतो. या मार्गात आपल्याला गुरुजींच्या पुस्तकांमधून, त्यांच्या भाषणांतून मार्गदर्शन मिळते आणि ज्येष्ठ मार्गदर्शक आणि ध्यान-शिक्षकसुद्धा आपल्या मार्गदर्शनासाठी उपलब्ध आहेत.

या मुद्द्याची आणखी एक बाजू आहे - लोक आपल्याकडून, ध्यानसाधकांकडून खूप जास्त अपेक्षा ठेवतात. ते स्वाभाविक आहे. जे विद्यार्थी या मार्गात फार काळपासून आहेत, त्यांना सहविद्यार्थ्यांबद्दल आणि त्यांच्यात असणाऱ्या कमतरतांबद्दल माहीत आहे आणि त्यांनी एकदुसऱ्याला स्वीकारले पण आहे. परंतु इथे नवीन विद्यार्थी पण येत असतात, ज्यांना बऱ्याच गोष्टींचे आकलन होणे बाकी आहे. ते आपल्या वागण्यावरून मार्गाला कमी जास्त ठरवू शकतात. आपण त्यांना दोष देऊ शकत नाही. आपण मार्गाचे प्रतिनिधित्व करतो. आपण ऋषींचे प्रतिनिधित्व करतो. आपल्या प्रत्येकावर प्रचंड मोठी जबाबदारी आहे. हे आपल्यावर अवलंबून आहे की आपण प्रवेशद्वार बनायचे की बंद द्वार बनायचे.

व्हिसा मिळवण्याकरिता मुलाखतीसाठी गेलेल्या आपल्या एका साधिकेला खूप छान अनुभव आला. तिने आणखी एका अब्दुत

गोष्टीची दखल घेतली की, तिच्या रांगेतील प्रत्येकालाच तिच्या सारखाच खूप छान अनुभव आला होता. आणि त्या सगळ्यांना अगदी सहज व्हिसा मिळाला. हे एक फारच छान निरीक्षण आहे. आणखी एका ध्यान-साधिकेला अशा सारखाच अनुभव आला होता जेव्हा परदेशात असताना ड्रायव्हिंग लायसेन्स साठी तिने अर्ज केला होता. ध्यानसाधक त्यांच्या अवतीभवती नेहमीच सकारात्मक प्रभाव टाकत असतात. त्यांच्यासोबत ऋषींच्या ऊर्जा असतात आणि त्यांची कृपा असते, जी फक्त त्यांनाच नाही तर त्यांच्या अवतीभवती असलेल्या प्रत्येकालाच लाभते.

गुरुजींनी चिंतनात केव्हातरी एक सुंदर मुद्दा लिहिला होता. ज्या मानव शरीरांना आपण आता धारण केले आहे ती एका पेशीपासून लाखो वर्षांमध्ये उत्क्रान्त झाली आहेत. या शरीरांना स्वतःची प्रज्ञा असते आणि भावना सुद्धा असतात. जेव्हा आपण मानवी शरीरे धारण करण्याकरता या पृथ्वीवर अवतरलो, तेव्हा आपण वरील जगांतून मन आणि बुद्धीची उत्तम शरीरे घेऊन आलो होतो, ज्यांना अद्याप पूर्णतः विकसित न झालेल्या मानवी शरीरांमध्ये बसवण्यात आले. म्हणूनच या मानवी शरीरांमार्फत घेतलेले आपले अनुभव हे मर्यादित स्वरूपाचे असतात. इथे येण्याआधी आपल्याला याबद्दल माहीत होते. पण मग ऋषींनी आपल्याला ध्यान शिकवले. ध्यानामार्फत आपण आपल्या मानवी शरीराच्या बाहेर पडून आपल्या जाणिवेला चैतन्याच्या उच्च थरावर नेऊन अमर्यादित विस्तीर्णतेचा अनुभव घेऊ शकतो, आणि आपल्या उच्च जीवनाच्या संपर्कात राहू शकतो. गुरुजी म्हणाले - मानवीय शरीराच्या माध्यमातून आपले विचार, आपल्या भावना आणि अनुभव हे नवीन आणि वेगळे आहेत. आपण इथे मर्यादा, संघर्ष आणि आव्हाने अनुभवण्यासाठी आलो आहोत, तसेच निसर्गाच्या सौंदर्याचा अनुभव घ्यायला पण आलेलो आहोत. माणूस म्हणून राहणे हे आध्यात्मिक आहे. आपला मानवी अंश हा, दुष्टपणा, निष्प्रेम आणि हिंसेसारख्या अमानवी गोष्टींपासून वेगळा आहे हे आपण समजायला हवे. आपण काही आध्यात्मिक कायदे मोडले व त्याचे परिणाम भोगत इथे अडकून पडलो आहोत. आपल्याला ध्यान करून त्या परिणामांपासून मुक्त होऊन आपल्या दैवी उगमाकडे परत जावे लागेल. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: सध्याच्या काळात बऱ्याच ऊर्जा कार्यरत आहेत. या ऊर्जा अग्नी, वायु, इन्द्र यांच्याप्रमाणे व्यक्तित्वे आहेत का ? त्यांना आवाहन करता येते का ?

उ: होय. या पृथ्वीवर ऋषींनी पसरवलेल्या व कार्यरत असलेल्या बऱ्याच प्रकारच्या ऊर्जापाशी प्रज्ञा असते. अशा ऊर्जाक्षेत्राला एक गाभा असतो त्याला एक व्यक्तित्व मानून आवाहन करता येते. पण ही व्यक्तित्वे देवांसारखी, उच्च व्यक्तित्वांसारखी नसतात. पहिल्यांदा आपण या ऊर्जांना ओळखायला पाहिजे. नंतर त्यांच्या गाभ्याशी संबंध जोडून आवाहन करायला हवे.

प्र: या ऊर्जा आपल्या आत कार्य करून आपल्या कर्मात बदल घडवतात का ?

उ: सगळ्याच ऊर्जा कर्मांचे क्षालन करत नाहीत. जेव्हा आपण ध्यान करतो तेव्हा या ऊर्जा आपल्या आत कार्य करत असतात. बहुतेक आपण झोपलेले असतांना आपली अनुमती घेऊन त्या आपल्या आत शिरतात. प्रत्यक्ष रीतीने आपल्या कर्मांचे क्षालन कदाचित त्या करत नसतील पण त्या आपली अंतःप्रेरणा धारदार करतात आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे त्या आपल्यातील नकारात्मकता काढून टाकतात. आणि या ऊर्जांचे मुख्य काम म्हणजे, आपण आता कलियुगात नसून आपण नवयुगात पदार्पण केले आहे या वास्तवाची आपल्याला जाणीव करून देणे.

प्र: या ऊर्जा फक्त प्रलयकाळात कार्यरत असतात का ? त्या पृथ्वीवर सर्व युगांमध्ये अस्तित्वात असतात का ?

उ: नाही. या ऊर्जा काही विशेष उद्देशांनी पृथ्वीवर आणण्यात येतात, प्रामुख्याने नवयुगात प्रवेश करण्यात आपली मदत करण्यासाठी. आपण प्रलय-ऊर्जा म्हणून त्यांची वर्गवारी करू शकतो. या ऊर्जा कार्य करून व्यय पावतात. आपण नवयुगात पूर्णपणे प्रवेश केल्यानंतर त्यांची आवश्यकता उरत नाही.

प्र: आपण ध्यानसाधकांनी भ्रष्टाचाराशी कसा लढा द्यावा ?

उ: प्रकाशाचे प्रवहन करा.

प्र: हा निष्क्रिय मार्ग नाही का वाटत ?

उ: नाही. ही एका वेगळ्या पातळीवरील क्रिया आहे, जी जास्त परिणामकारी आहे. या पृथ्वीवरील प्रत्येक क्रांतिसाठी आणि महान बदलासाठी ऋषी सूक्ष्मपातळीवर कार्य करत असतात, ज्याबद्दल आपण अनभिज्ञ आहोत.

प्र: एकदा आपण प्रकाशाचे प्रवहन केल्यानंतर, प्रकाश आपणहूनच प्रवाहित होऊन पसरत असतो का ? आपण जाणीवपूर्वक प्रवहन न करताही ?

उ: नाही. प्रकाशाच्या प्रवहनासाठी जाणीवपूर्वक सहभाग आवश्यक असतो. तुम्ही प्रकाशाला असे म्हणू शकत नाही, "तू प्रवहन कर आणि मी दुसरे काम करून घेतो." असे होणार नाही.

प्र: अनुभवांना समजणे आवश्यक आहे का ?

उ: नाही. अनुभवांना समजण्याची आवश्यकता नसते. तुम्ही त्यांचा आनंद लुटायचा असतो. त्यांना समजणे हे नेहमीच शक्य होत नसते. आपल्याला काही साधे अनुभव समजू शकतात, पण क्लिष्ट अनुभव आपण समजू शकत नाही.

प्र: आपण आपल्या उच्च आत्म्याशी संपर्क साधला तर आपल्याला आपल्या जन्माचा उद्देश समजणे सुलभ होते का ?

उ: होय. परिपूर्णता साधणे हाच आपल्या जीवनाचा उद्देश आहे. पण हे जाणण्यासाठी आपल्याला आपल्या उच्च आत्म्याशी संपर्क साधण्याची आवश्यकता नाही. आपण स्वतः इथेच, आपल्या अंतःप्रेरणेने ते जाणू शकतो.

प्र: इच्छास्वातंत्र्य हा आत्म्याचा स्वभावगुण आहे की शरीराचा ?

उ: आत्म्यालाच इच्छास्वातंत्र्य असते.

प्र: भविष्याबद्दल स्वप्न पाहत असतानाच वर्तमानातही असणे आपल्याला कसे जमेल ?

उ: जेव्हा आपण स्वप्न पाहत असतो तेव्हा आपण अशा कालक्षेत्रात पोहचतो जिथे ना वर्तमान असतो ना भूतकाळ असतो, नाही भविष्यकाळ असतो. कदाचित तो एका पेक्षा जास्त स्थितींचा मिलाफ असावा. म्हणून आपण हे म्हणू शकत नाही की आपण वर्तमानात राहून भविष्याबद्दल स्वप्न पाहू. तांत्रिकदृष्ट्या सुद्धा हे शक्य नाही.

प्र: पहिल्या शंबला तत्त्वाच्या अभ्यासात प्राणमय शरीर अंतर्भूत का नसते ?

उ: माझ्या गुरुंनी सांगितले होते की प्राणमयकोश हा डिकाचे काम करतो. तो सूक्ष्मशरीराला भौतिक शरीराशी जोडतो. त्याची भूमिका फारशी महत्त्वाची नसते. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	75/-
Master-Pupil Talks	60/-
iGurujii Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGurujii - Vol 2	120/-
iGurujii - Vol 5	100/-
iGurujii - 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/-
Gurujii Speaks Part - I & II	each 200/-
Gurujii Speaks (Vol - 3)	150/-
Gurujii Speaks (Vol 4, 5, 6 & 7)	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 1 & 2	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 3	150/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences	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: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

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)

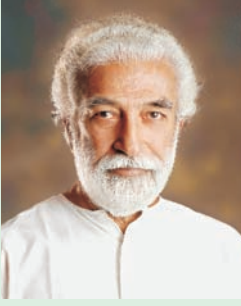
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

नागपूर: 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)

माझ्यासमोर बऱ्याच समस्या होत्या व त्या कशा सोडवाव्या हे मला उमगत नव्हते. १९ मे रोजी गुरुजींच्या जयंती समारंभात मी माझे प्रेम व आदर त्यांना अर्पण केला व त्यांच्यासमोर माझे मन मोकळे केले. माझ्या सर्व समस्या त्यांच्या समोर ठेवल्या व प्रकाशाचे प्रवहन करण्यास सुरुवात केली. तेव्हा तीव्र उर्जेच्या झोताने मला पूर्णपणे वेढले. मी खूप प्रेम व शांती अनुभवली व मला दिलासा मिळाला. मी सुन्न झालो होतो आणि नंतर मला झोप लागली. जेव्हा मी जागा झालो तेव्हा मी एक वेगळाच माणूस होतो ! माझ्या चेहऱ्यावर हास्य होते. सर्व समस्या कशा हाताळाव्यात, नेमके काय करावे आणि काय सोडून द्यावे, हे कसे काय कोण जाणे पण मला कळले होते.

- हेमंत शर्मा

सतत प्रकाश व प्रेम जवळ बाळगण्याचा प्रयत्न मी करते. विसरलेल्या गोष्टींची आठवण करून देणारे संदेश मला ध्यान करताना मिळतात. मला जटिल समस्यांवर उपाय देखील ध्यानात मिळतात. कटु प्रसंग व अपायकारक घटना टाळण्याकरिता मला नेहमीच अगदी वेळेवर मदत मिळते.

- धनू खुसरोखान

मी खूप आनंदी आहे व पूर्ण शांती अनुभवते आहे. मला जेव्हाही राग येतो, मी स्वतःला प्रकाशाशी जोडते व राग आपोआपच निघून जातो. इतरांसोबत व्यवहार करताना निर्माण होणाऱ्या अवघड परिस्थितीत मी त्यांच्याकडे प्रेम पाठवते. मी माझ्या छोट्याशा विश्वात आनंदी व समाधानी आहे. मला स्वतःची सोबत जास्त आवडते.

- अॅन चॅपमन

आजकाल निसर्गाशी संवाद साधणे खूप सोपे झाले आहे. शांतपणे झाडाकडे किंवा आकाशाकडे फक्त पाहिले तरी मला जाणवते की सूक्ष्म पातळीवर त्यांच्याशी संवाद चालू आहे. मी तो संवाद स्पष्टपणे समजू शकत नाही पण मी तो नक्कीच अनुभवतो.

फेब्रुवारी महिन्यात प्रकाशाचे प्रवहन करताना अचानकपणे मला आपले एक ध्यानसाधक व त्याचे कुटुंबीय गुरुजींकडून प्रकाश प्राप्त करित असताना दिसले. त्यानंतर मी गुरुजींचा आवाज ऐकला, ते म्हणाले, "त्याला सांग की मी त्याच्या कुटुंबाची

काळजी घेत आहे..!" हे दृश्य पाहून मी अचंबित झालो व मी एस.एम.एस द्वारे त्या मित्राला याबाबत कळविले. दोन तासांनंतर माझ्या मित्राने फोन करून मला सांगितले की तो व त्याची पत्नी, त्यांच्या आर्थिक परिस्थिती बाबत काळजीत होते आणि त्यांनी आदल्या रात्रीच गुरुजींकडे मदतीसाठी प्रार्थना केली होती. हा एक रोमहर्षक अनुभव होता !

- पुष्कर पत्की

मी दिवसभर विविध प्रसंगांपासून अल्पित असल्याचे मला जाणवते व मी एका निश्चल जागी आहे असे मला वाटते. मी सचेतन व अचेतन गोष्टींशी एकरूपता अनुभवते आहे. अलीकडेच मी जेव्हा झोपण्यासाठी बिछान्यावर पडले तेव्हा मी विस्तीर्ण झाले व मी माझ्या बिछान्याशी पूर्ण ऐक्य अनुभवले. हळूहळू ही विस्तीर्णता वाढत गेली व पूर्ण खोली त्यात सामावून गेली. जशी झोप लागली तशी मी 'अस्तित्वा'तच विरघळून गेले.

- शुभदा लिमये

मी गहन शांती व निवांतपणा अनुभवत असते. बऱ्याच वेळा ध्यान करून उठल्यानंतर मला असे वाटते की मी कोठेतरी जाऊन सोपवलेले काही काम पूर्ण केले आहे, किंवा नवीन गोष्टी शिकल्या आहेत. मला ताजेतवाने झाल्यासारखे व माझ्यात नवा जोम भरल्यासारखे वाटते. माझ्याभोवती मोठे ऊर्जाक्षेत्र असल्याचे व माझ्या सर्व पेशी आनंदी व प्रफुल्लित झाल्याचे मला जाणवते.

ज्याकरिता कित्येक आयुष्ये वेचावी लागली असती ते मी अगदी छोट्या अवधीतच अनुभवले आहे. कधी एके काळी माझ्या आयुष्यात प्रकाशच दिसत नव्हता व जीवन जगण्यात काहीच अर्थ वाटत नव्हता. पण मी या प्रकाश प्रवहनाच्या सरावाची आभारी आहे कारण त्यामुळे मी आता स्वतःला दोष देत नाही किंवा मी ज्या परिस्थितीतून जाते आहे त्या परिस्थितीला दोष देत नाही. मला समजले आहे की प्रत्येक परिस्थितीत आशीर्वाद आपल्या सोबत असतात कारण त्यातून आपल्याला नेहमीच शिकायला मिळते. कटू अनुभवांतून जात असताना आपल्या आत खोलवर सदैव असा एक भाग असतो जो अचल व अबाधित असतो.

- सामन्था साइझलॅन्ड

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