



महर्षी अमर (१९१९-१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे
आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

प्रकाशकार्य

सर्वोत्तम जीवन जगण्यासाठी, सर्व जीवांना त्यांच्या जाणीवेची आणि अनुभवाची पातळी उंचावण्यात मदत करणे आहे.

प्रकाशजीव

या आणि उच्च जगात राहणारे ऋषी आहेत. ते ज्ञानाचा प्रकाश आणि शक्ती गोळा करतात आणि पसरवतात.

सप्तऋषी

सर्वोच्च आध्यात्मिक अधिकारी आहेत. ते निवडलेले महात्मे आहेत. ते, सर्व जीवांना इथे शांती आणि परिपूर्णतेचे जीवन जगण्यासाठी आणि त्यांचे मूळ म्हणजे प्रकाशाकडे परत जाण्यासाठी त्यांचे मार्गदर्शन करतात.

महर्षी अमर

प्रत्यक्ष सप्तर्षींच्या संपर्कात असणारे एक विशेष महात्मे होते. त्यांनी उच्च जीवनाच्या सत्ययुगासाठी ज्ञान आणि मार्गदर्शक सूचना उच्च जगातून पृथ्वीवर आणल्या.

गुरुजी कृष्णानंद

महर्षी अमरांचे पट्टशिष्य 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 भावनांना व विचारांना सकारात्मक बनविण्याचा एक अद्वितीय मार्ग आहे.

दृढ वचन

- ★ आपण एकाच दिव्य प्रकाशाचे (परमेश्वराचे) कण आहोत.
- ★ प्रेम हा आपला स्वभाव आहे.
- ★ शांतता ही आपली भाषा आहे
- ★ ध्यान हा आपला मार्ग आहे
- ★ हे जग आपले आश्रयस्थान आहे
- ★ सर्व सृष्टीच आपलं कुटुंब आहे
- ★ परमेश्वर आपला गुरु आहे; ऋषी आपले मार्गदर्शक आहेत.

प्रकाशमार्ग

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

फार पूर्वी माझ्या मित्राला एक दृष्टांत झाला होता. या भागात अनेक महिन्यांपासून पाऊस झाला नव्हता म्हणून त्याने पावसासाठी प्रार्थना केली होती. मग त्याच्या मनःपटलावर त्याला पुष्कळ मुकुटधारी प्रकाशजीव आकाशात काहीतरी वाटत फिरताना दिसले. त्याला नंतर समजले की ते ऊर्जा पसरवत होते. जेव्हा महर्षी अमरांना हे सांगण्यात आले, तेव्हा त्यांनी खुलासा केला की ते प्रकाशजीव म्हणजे हवामानाचे देव होते आणि ते जागेच्या योग्यतेप्रमाणे पाऊस वाटत होते! एक उच्च प्रज्ञा आहे आणि एक उच्च संघटना आहे जिचा मानवी जीवन आणि उपक्रमाशी फार जवळचा संबंध आहे. अशा कित्येक गोष्टी आहेत ज्या अद्याप आपण जाणलेल्या नाहीत!

माझ्या ध्यानवर्गाला येणारे जवळपास सर्वच लोक माझ्याशी व या व्यवस्थेशी लगेच सुसंवाद साधतात. जवळपास सर्वच! काहीवेळा, काही लोकांना जुळवून घेणे जड जाते. मी पाहिले आहे की जास्तीतजास्त अशा बाबतींमध्ये अडचण ही अहंकाराची असते. मी फक्त शांत राहून त्याकडे एक गंमत म्हणून हसत पाहू शकतो. मी आणखी काहीही करू शकत नाही. जोपर्यंत आपण आपले पद, श्रीमंती किंवा सत्ता लोकांमध्ये मिरवतो आणि त्याबद्दल अहंकार मनात बाळगतो तोपर्यंत आपण काही शिकू शकत नाही. काही शिकण्यासाठी, जाणण्यासाठी आपल्याला मुलांसारखे व्हावे लागेल. माझ्याजवळ देण्यासाठी, वाटण्यासाठी इतके काही आहे पण लोकांमधील अहंकार मात्र अभेद्य किल्ल्यासारखा आहे.

जेव्हाकेव्हा लोक आणि खासकरून माझ्या अवतीभवती असलेले साधक मला स्वामीजी म्हणून संबोधतात आणि ह्या जागेला आश्रम म्हणतात तेव्हा ह्या विचारांनी मी मागे सरतो की मी सर्व गोष्टी लोकांना नीट समजावल्या नाहीत का. जी नावे आपल्या कार्याबद्दल लोकांची दिशाभूल करतील, आपला ज्या गोष्टींवर भर आहे त्यांचा विपर्यास करतील, अशा कोणत्याही पारंपारिक नावाने मला माझी आणि या जागेची ओळख करून देण्याची इच्छा नाही. ही शिकण्याची आणि जागृतीची जागा आहे. मी केवळ एक मार्गदर्शक आहे. आम्ही नव्या गूढ यात्रांवर जाण्याचे प्रयत्न करीत आहोत व संपूर्ण स्वातंत्र्यात आपल्या ज्ञानाची व अनुभवाची क्षितिजे विस्तारायला शिकत आहोत; ज्या नवयुगाने अनेकांना शतकानुशतकांच्या गाढ निद्रेतून जागे केले आहे त्याच्या कंपनांशी सूर जुळवायला शिकत आहोत. नवयुग, नवे ज्ञान, नवे अनुभव इत्यादींना नवीन शब्दांच्या मदतीने, नव्या अभिव्यक्तीच्या मदतीने समजून घ्यावे लागेल.

लोकांनी जी समजूत करून घेतली आहे, त्यापेक्षा माझे कार्य खूप वेगळे आहे हे आता मला प्रकर्षाने जाणवते आहे. माझे कार्य फक्त या भौतिक पातळीवर ध्यान शिकवणे नाही. माझे कार्य आहे सुरुवातीला वैयक्तिक पातळीवर परिवर्तनासाठी लोकांना मदत करणे आणि त्यानंतर ध्यानापलीकडे जाऊन नव्या ऊर्जा प्रवाहित करण्यासाठी लोकांना शिकवणे. जेव्हा लोक त्यांचा स्वार्थी हेतू सोडू शकतील तेव्हा ऋषींशी प्रत्यक्ष संपर्क साधण्यासाठी मला त्यांना मदत करावी लागेल.

हे कार्य धार्मिक नव्हे किंवा आध्यात्मिक पण नव्हे जशी की समजूत आहे. हे कार्य अशा सर्व विभाजनाहून वरचे आहे. ऋषींच्या प्रत्यक्ष मार्गदर्शनाखाली, भौतिक व उच्च लोकांमध्ये चालत असलेले हे प्रकाश कार्य आहे.

ह्या पार्श्वभूमीवर मला लोकांनी समजून घ्यावे असे मला वाटते. मी कोणी स्वामी किंवा गुरु नाही. मी एक प्रकाश कार्यकर्ता आहे, मार्गदर्शक आहे. आणि ही जागा म्हणजे आश्रम किंवा केवळ एक योगकेंद्र नव्हे. हे प्रकाशाचे प्रवेशद्वार आहे, पसरत्या चैतन्यातील आणि नव्या ऊर्जांशी निगडित एक प्रशिक्षण केंद्र आहे. मी हे सर्व लोकांना कळण्यासाठी शक्य ते सर्व करेन आणि आम्हाला विशिष्ट चौकटीत बसवणारे मुखवटे काढून टाकेन. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७, इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (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 केंद्रांमध्ये वर्ग

खालीलप्रमाणे भरतात

दर रविवारी (सकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर सोमवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर मंगळवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स, फेज १,

जे.पी. नगर

दर बुधवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

आर्य समाज, सी.एम.एच. रोड, इंदिरानगर

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम

मारुति मंदिर, विजयनगर

दर गुरुवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

दर शुक्रवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

इंडियन हॅरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक ६,

कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

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



२७ फेब्रुवारी, महाशिवरात्री – तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये साधक ध्यान करताना

काही ठळक घडामोडी

- ७ मे २०१४ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत तपोनगर येथे ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात येईल. वेबकास्टची सवलत असलेल्या बाहेरील विद्यार्थ्यांना देखील वर्ग चालू असताना होणाऱ्या प्रत्यक्ष प्रसारणाद्वारे ह्यात भाग घेता येईल. भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी कृपया ३० एप्रिल २०१४ पर्यंत मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधून आपले नाव नोंदवावे.
- २७ फेब्रुवारी रोजी तपोनगर येथे महाशिवरात्री निमित्त आयोजित केलेल्या विशेष ध्यानात साधारण १०० लोकांनी भाग घेतला.
- ९ मार्च २०१४ रोजी शंबला गटाचे साधारण १७० सदस्य तपोनगरात भेटले आणि आणखी साधारण ५० सदस्य आपापल्या घरून वेबकास्ट द्वारे सहभागी झाले आणि शंबलातील महान गुरुंकडून सूक्ष्मस्तरावर विशेष दीक्षा घेतली.
- 'श' देवताकडून विशेष ऊर्जा घेण्यासाठी १६ मार्च २०१४ रोजी 'श' गटाच्या सदस्यांची बैठक झाली.

तपोनगरातील कार्यक्रम

- दर रविवारी – व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- मंगळवार १५ – चंद्र ग्रहणानिमित्त विशेष ध्यान, सकाळी १०.२३ ते दुपारी ४.०७ पर्यंत
- मंगळवार २९ – सूर्य ग्रहणानिमित्त विशेष ध्यान, सकाळी ९.२२ ते दुपारी १.४४ पर्यंत

ध्यानासाठी विशेष दिवस

- ०७ सोमवार शुक्लाष्टमी
- ०८ मंगळवार श्रीराम नवमी
- ०९ बुधवार शुक्ल दशमी
- १४ सोमवार सौरमान युगादी
- १५ मंगळवार पौर्णिमा / चंद्र ग्रहण: सकाळी १०.२३ ते दुपारी ४.०७ पर्यंत
- १८ शुक्रवार गुड फ्रायडे
- २२ मंगळवार कृष्णाष्टमी
- २७ रविवार शिवरात्री
- २९ मंगळवार अमावास्या / सूर्य ग्रहण: सकाळी ९.२२ ते दुपारी १.४४ पर्यंत

आनेकल येथील कार्यक्रम

१४ एप्रिल २०१४ रोजी संध्याकाळी ६ ते ७ पर्यंत आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्राचा सहावा वार्षिक दिन साजरा करण्यात येईल.

१५ एप्रिल रोजी सकाळी १०.२३ ते दुपारी ४.०७ पर्यंत चंद्र ग्रहण आहे, आणि २९ एप्रिल रोजी सकाळी ९.२२ ते दुपारी १.४४ पर्यंत सूर्य ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

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

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी

मी नियमितपणे प्रकाश प्रवहन करते. मी जेव्हा वर्ग घेते तेव्हा मी त्याची सुरुवात प्रकाश प्रवहनाने करते. हे खरंच अद्भुत आहे! जेव्हाजेव्हा मला संधी मिळते तेव्हा मी ह्या तंत्राबद्दल मित्र-मैत्रिणींना आणि कुटुंबियांना सांगते. अलीकडे, मी ह्याबद्दल एका मैत्रिणीला सांगितले जिच्या बाहूवर काळे डाग पडले होते. तिने सर्व प्रकारचे औषधोपचार करून पाहिले होते पण त्यात फरक पडला नव्हता. मी तिला प्रकाशाचा वापर करण्याबद्दल सुचवले ज्याचा तिला काहीच खर्च लागणार नव्हता आणि नक्कीच अनिष्ट परिणाम देखील होणार नव्हते. तिने माझा सल्ला मनावर घेतला आणि नियमितपणे प्रकाश प्रवहनाचा सराव करायला सुरुवात केली. तिची त्वचा हळूहळू पूर्ववत निरोगी दिसते आहे आणि काळे डाग हळूहळू दिसनासे होत आहेत. हा चमत्कार आहे!

– श्रीमती. कमला, मुख्याध्यापिका, श्री कुमारस्वामी विद्यामंदिर हायस्कूल, बंगलोर

मी दररोज अर्धा तास ह्या तंत्राचा सराव करते. मी प्रकाश अनुभवते. मला खूप फायदा झाला आहे. माझे आरोग्य सुधारले आहे. मला तणाव हाताळता येतो आहे. माझे औषधे घेण्याचे प्रमाण कमी झाले आहे. मला वाटते की प्रकाश प्रवहन केल्याने निर्णय घेणे सोपे होते.

– श्रीमती. उमा, प्राचार्या, प्रज्ञा विद्यानिकेतन स्कूल, ब्यातरायणपुरा, बंगलोर

प्रकाश प्रवहन करताना मला असे वाटले की प्रकाशाने माझा आत्मा पूर्णपणे भरला आहे आणि माझे शरीर पृथ्वीवर नाही. इतका महान अनुभव मला ह्यापूर्वी कधीच आला नव्हता. मी हे तंत्र आमच्या शिक्षकांना शिकवले. प्रकाश आमच्या शिक्षकांमध्ये, विद्यार्थ्यांमध्ये आणि माझ्या सभोवतालच्या परिसरात प्रेम, शांती आणि शांतता आणत असतो. ह्यामुळे माझी दुःखे आणि काळज्या दूर होतात, आणि माझे काम खूप सोपे होते. मी प्रकाश प्रवहन वार्तापत्राचा खूप आभारी आहे.

– श्री. आर. अर्पुथाकानी, मुख्याध्यापक, सोक्कालाल हायर सेकंडरी स्कूल, मुक्कुडल

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल सोमायजी, अनुवाद : वैशाली जोशी

आध्यात्मिक विकासाचे निर्धारण परीक्षांनी होते. तपोनगरवासी ह्या वास्तविकतेस अपवाद नाहीत. हे जग आणि त्यातील गलबला केवळ तपोनगरात राहाणाऱ्यांनाच नव्हे तर तपोनगराच्या मूल्यांप्रमाणे राहाणाऱ्यांना देखील आव्हान देतात. दैवी कृपेने आतापर्यंत परीक्षांच्या गतीस संयमित ठेवले आहे पण प्रकाश युगाच्या मोद्या बक्षीसांसाठी हे चित्र बदलू शकते.

मानसी क्षेत्राच्या आत बांधली जाणारी तीन मोठी गृहसंकुले आणि सदोदित वाढणारी लोकसंख्या यांच्यामुळे प्रशस्तपणाची भावना हळूहळू कमी होत आहे. तपोवनातील शांतता अनेकदा वाहनांच्या भोंग्यांच्या आवाजाने आणि रस्त्याने जाणाऱ्यांच्या कोलाहलाने भंग पावते. तपोनगर आणि ते ज्या गावात वसलेले आहे, त्या चिक्कगुब्बि गावात राहाणाऱ्या कुटुंबांची एकूण संख्या जेमतेम शंभर असेल. जवळपास असलेले कॉलेजचे होस्टेल, अनाथालय इत्यादींमध्ये राहाणाऱ्यांची संख्या सध्यातरी जास्त नाही. तथापि, जसजसे जास्त आत्मे ह्या पवित्र क्षेत्रात राहाण्याचा लाभ घेतील तसतसा येथील शांततेवरचा ताण वाढेल. गावाच्या बसस्टॉपजवळ चार नवीन दुकाने उघडली आहेत जी वाढत्या वस्तीला सामान पुरवत आहेत. तसेच, येणाऱ्या जाणाऱ्या लोकांची उपस्थितीही जाणवू लागली आहे. सोय व जवळ बाजार हवा असेल तर शांततेचा बळी द्यावा लागतो.

सुदैवाने तपोनगरवासी गुरुजींकडून शिकले आहेत की स्तब्धतेचे उगमस्थान अंतरात्मा आहे आणि शांततेसाठी एकांताची जरूर नाही; गोंगाटातच शांतपणा सिद्ध होत असतो आणि लोकांमध्ये, लोकसंख्या कितीही असली तरी, शांती नांदू शकते. तपोनगरवासियांनी ह्या शिकवणीनुसार जीवन जगून आध्यात्मिक समाजाचे आदर्श नागरिक बनायला हवे. तपोनगरात जगाचे स्वागत आहे. ■

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 चर्मचर्खूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून शक्तीच्या गाभ्यापासून येणारा अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूलस्त्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहेत: शक्ती, विवेक आणि उज्वल भविष्य. आणि तो अदृश्यपणे सर्वत्र वास करून आहे.

आपण चॅनलिंग म्हणजे प्रवहन करून ह्या प्रकाशाला पृथ्वीवर आणून सर्वत्र पसरवूया. रोज सकाळी उठल्यावर आणि रात्री निजण्यापूर्वी ७ मिनिटे आपण हे करून ह्या जगाचे परिवर्तन करूया.

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८-०५-२००८ रोजी तारामंडळीय परिषदेने म्हणजेच सप्तर्षींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

वेब साईट : www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

ही प्राचीन ऋषींनी दिलेली सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबला या पृथ्वीवरील प्रकाशाच्या नगरीत राहाणारे लोक करतात. हे लोक चिरतरुण असून शांती व परिपूर्णतेचे जीवन जगतात.

१. तुमच्या अंतरंगातील प्रकाशाचा अनुभव घेऊन सभोवताली पसरवा.
२. प्रेमाचा अनुभव घ्या आणि प्रेम सर्वत्र पसरवा.
३. प्रत्येक जीवामध्ये आणि प्रत्येक वस्तूमध्ये जीवनाच्या एकात्मतेचा अनुभव घ्या.
४. दैनंदिन कामे करण्याआधी प्रथम त्यांची मनात उजळणी करा, नंतर हळू आवाजात त्यांचे शब्दांकन करा आणि नंतरच ती कृतीत उतरवा.
५. कोणतेही ध्येय पूर्ण होण्याआधी त्याविषयी कमीत कमी बोलून गुप्ततेचा नियम पाळा.
६. नकारात्मकतांशी लढा देण्यासाठी शरीर, मन आणि बुद्धीला चालना द्या.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येये गाठण्यासाठी स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव; अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

जून २००४

आता इथून पुढे आपल्याला जास्त ध्यान करावे लागेल, कारण आपण गोंधळाच्या कठीण काळात प्रवेश करित आहोत. जरी आपली साधना व्यवस्थित चालली असेल, जरी आपण असा विचार करत असू की आपल्या आयुष्याची घडी नीट बसलेली आहे आणि आपल्या आयुष्याची दिशाही स्पष्ट आहे, तरीही कोणतीतरी गोष्ट आपल्याला हादरवून टाकेल, धक्का देईल. अशा वेळी ईश्वरी कृपाच आपल्याला वाचवेल. ईश्वरी कृपा तर नेहमीच असते. पण, आपल्या ती लक्षात येत नाही. आपण मनाचे बंद दरवाजे उघडतो केवळ तेव्हाच कृपा आपल्यामध्ये प्रवेश करते. ध्यानामुळे बंद दरवाजे उघडण्यास व नेहमी उघडे राहण्यास आपल्याला मदत होते. म्हणून ध्यान करायला हवे व उत्तरोत्तर वाढवायला हवे.

आपण जाणतो की देह, मन व बुद्धी हे निरनिराळे भाग असून त्यांच्यापाशी निरनिराळी व स्वतंत्र प्रज्ञा असते. तसेच आत्म्यापाशी त्याची स्वतःची प्रज्ञा असते. आत्म्यापाशी जाणीव असते जिला सामान्यतः अंतःप्रेरणा म्हणता येईल. आत्म्याला बुद्धी वा मनाच्या मदतीशिवाय सरळच गोष्टी समजतात. तो थेट सत्याचा वेध घेऊ शकतो व समजून घेऊ शकतो. आत्म्यापाशी शहाणपण असते. आत्म्यापाशी सहज प्रेम असते. हे अतिशय महत्त्वाचे आहे. आत्म्याला ईश्वर या एकमेव सत् तत्त्वाची जाणीव असते आणि प्रत्येक व्यक्तीच्या व ह्या सर्व सृष्टीच्या पाठी स्थित असलेल्या या अखंडतेची जाणीव असते. हे आत्म्याचे स्वाभाविक गुणधर्म आहेत जे अहंकाराच्या अज्ञानामुळे सहसा झाकलेले असतात. हे अज्ञान दूर करून त्यांना पडद्याआडून बाहेर काढण्यासाठी आपण ध्यान करतो. ईश्वराशी असलेल्या आपल्या नात्याची आत्म्याला जाणीव असते. तो हे सुद्धा जाणतो की तो ईश्वरी अंश आहे आणि एवढे एकच नाते शाश्वत आहे. परंतु, अहंकाराचे मानणे निराळे असते. त्याला वाटते की इतर नाती शाश्वत असतात. पण देहपाताच्या पश्चात् इतर सर्व नाती विरून जातात. आपले एकच नाते, ईश्वरासोबत असलेले आपले खरे नाते शाश्वत टिकते.

आपल्याला माहीत आहे की आत्मा पोकळीसारख्या असणाऱ्या आनंदमय कोशात राहतो. ही पोकळी परब्रह्मलोकातील

वातावरणाने भरलेली असते. आनंदमय कोशाला लपेटून जी जागा असते तिला चिदाकाश म्हणतात. आपण ध्यान करत असताना खोल ध्यानावस्थेमध्ये आपली जाणीव ह्या अवकाशात, ह्या आकाशात प्रवेश करते व आपण ईश्वराशी जोडले जातो. त्या ठिकाणी आपली जाणीव अमर्याद विस्तार पावू शकते. हे अवकाश इतर आयामांमध्ये प्रवेश करण्यासाठी एक प्रकारचे प्रवेशद्वार असते.

साधनेबाबत एक अत्यंत महत्त्वाचा मुद्दा असा आहे की सर्वोच्च स्थिती, जिला सामान्यतः मोक्ष किंवा मुक्ती म्हणतात ती मिळेपर्यंत किंवा आपण देवापाशी परत जाईपर्यंत साधना संपत नाही. आपली साधना कदाचित ह्या पृथ्वीवर संपेल, परंतु आपण कोणत्यातरी दुसऱ्या पृथ्वीवर पुनर्जन्म घेतो आणि आपली साधना सुरू ठेवतो. साधना कायम एकसारखी नसते. तसेच ध्यान कधीच एकसारखे होत नाही. काही दिवशी ध्यान चांगले होते तर काही दिवशी अत्यंत खराब होते. आपण अशा पृथ्वीवर राहतो जिथे अशी तफावत होणे स्वाभाविक आहे. आपण कसेही करून साधनेत अखंडता राखली पाहिजे. त्यासाठी दररोज ध्यान केले पाहिजे. ध्यान हे साधनेचे केवळ एक अंग आहे. ईश्वराच्या जवळ नेणारी प्रत्येक कृती साधनाच असते. ध्यान न करता सुद्धा आपण आपले प्रेम व्यापक बनवू शकतो. जर साधनेत खंड पडला तर सहजगत्या आणि अतिशय वेगाने आपली अधोगती होते. जेव्हा आपण साधना पुन्हा सुरू करतो तेव्हा साधनेत पडलेल्या अंतराचे व आपल्या अधोगतीचे आपल्याला स्मरण ठेवावे लागते. हा मुद्दा तुम्ही स्पष्टपणे समजून घ्या. हल्लीच असे झाले की एका माणसाला त्याच टप्प्यावर थोडा अधिक काळ साधना सुरू ठेवण्यास सांगण्यात आले. त्याचा त्याला राग आला. शिक्षकाच्या माध्यमातून ऋषी कार्य करत असतात. म्हणून आपण त्यांच्या शब्दांचा आदर केला पाहिजे. आपण विनम्र असलो तर आपली नेहमीच प्रगती होते.

संपूर्ण आरोग्यासाठी आपले पाचही कोश निरोगी असावे लागतात. आनंदमय कोश नेहमीच निरोगी असतो कारण त्यामध्ये परब्रह्मलोकातील ऊर्जा असतात. इतर चार कोश म्हणजे अन्नमय, विज्ञानमय, मनोमय व प्राणमय कोश निरोगी राहण्यासाठी शुचिता आवश्यक आहे; देहासाठी स्वच्छता, मनासाठी शुद्ध भावना व बुद्धीसाठी शुद्ध विचार आवश्यक आहेत. प्राणमय कोशाच्या

आरोग्यासाठी संपूर्ण शरीरात, सर्व नाड्यांमधून प्राणशक्ती वाहिली पाहिजे. थोडाबहुत व्यायाम, अधिक ध्यान आणि जाणीवपूर्वक भावना व विचारांचे विधायकीकरण इतक्या गोष्टी माणसाला निरोगी ठेवण्यास बहुधा पुरेशा असतात.

ध्यानामध्ये आपण बहुतेकजण काही क्षण का होईना पण शांतता मिळवतो. या शांततेचे निरीक्षण करता येते. आपण जेव्हा या सुंदर अवस्थेला पोचतो तेव्हा कोणीही स्पष्ट करून न सांगताही एक गोष्ट अतिशय स्पष्टपणे कळते की देह, मन व बुद्धीच्या शांततेचे निरीक्षण आत्मा करत असतो. आपल्या लक्षात येते की आत्मा देहाहून भिन्न आहे, तसेच आत्मा म्हणजे मन किंवा बुद्धीही नव्हे. अशा साध्या, लहान, थेट अनुभवातून आपल्याला फार मोठी तथ्ये समजतात. त्यासाठीच अनुभवाचे फार महत्त्व आहे.

आपल्यावर संस्कार पूर्वजन्मांतून, आपल्या मातापितरांकडून, कुटुंबाकडून आणि समाजाकडून कोरले जातात. सात्विक, राजसी व तामसी हे गुण स्वभावानुसार असतात. समजून घेण्याची अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट ही आहे की गुणांचा संबंध देह, मन व बुद्धीशी असतो; अहंकाराशी असतो, आत्म्याशी कदापि नसतो. आत्मा नेहमीच त्रिगुणातीत म्हणजे त्रिगुणांच्या पलीकडे असतो.

पतंजली महर्षींच्या दुसऱ्या सूत्रामध्ये 'चित्त' या शब्दाचे भाषांतर मन असे केले आहे. त्यांच्या स्पष्टीकरणानुसार जेव्हा मन भटकायचे थांबते तेव्हा योग घडतो. हे निःसंशय खरे आहे. परंतु, ऋषी सांगतात की चित्त म्हणजे केवळ मन नाही, चित्त म्हणजे चैतन्य होय. चैतन्य देहात, मनात व बुद्धीत सुद्धा असते. जेव्हा ह्या तिघांच्याही हालचाली थांबतात तेव्हा योग घडतो. अमरांनी केलेल्या व्याख्येप्रमाणे ध्यान म्हणजे देह, मन व बुद्धीला शांतवणे. योग शांततेत घडून येतो. फक्त शांतता असून पुरेसे नाही. शांतता ही सुरुवात आहे. योग म्हणजे ईश्वराशी किंवा परब्रह्माशी जोडले जाणे. त्याचबरोबर त्याच्या निर्मितीशी सुद्धा जोडले जाणे. ईश्वराच्या निराकार रूपाशी जोडणे त्यातल्या त्यात सोपे आहे; त्याच्या साकार रूपाशी म्हणजे सृष्टीशी जोडणे महाकठीण आहे. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

०२-०२-२०१४

आजच्या या अमर जयंतीच्या दिवशी त्या महान गुरुंना आम्ही आमचे प्रेम व कृतज्ञता अर्पण करतो. आपण आपल्या भावना व्यक्त करण्याचा प्रयत्न करतो आणि त्यातून खूप काही शिकतो. आज लोक किती छान बोलले. परंतु, आजच्या दिवसाला सर्वात जास्त वैशिष्ट्यपूर्ण बनवले आहे ते महान गुरु महर्षी अमरांच्या येथील उपस्थितीने. मी महर्षी अमरांचा विचार करतो तेव्हा मला अशा कितीतरी गोष्टी आठवतात ज्या आपल्याला व संपूर्ण मानवजातीला प्रथमच या महान गुरुंकडून मिळाल्या. ऋषींच्या अस्तित्वाबद्दल ठामपणे बोलणारे ते पहिले होते. सप्त ऋषींना ते व्यक्तिशः भेटले होते आणि त्यांच्या संपर्कात होते. सूर्याच्या गर्भात असलेल्या मोकळ्या जागेबद्दल आणि तिथल्या जीवनाबद्दल त्यांनी आपल्याला पहिल्यांदा सांगितले. तपशील जरी आपल्याला कळले नाही तरी तिथून आपल्याला मदत व मार्गदर्शन मिळते हे नक्की. तिथले जग इथल्या जीवनावर देखरेख ठेवते. अमरांचे बोलणे नेहमी त्यांच्या स्वतःच्या अनुभवावर आधारित असे.

आपल्या माहितीत असणारे ते पहिले गुरु होते जे स्पष्टपणे सूक्ष्म जगताबद्दल बोलले. शंबला या प्रकाशनगरीविषयी, तसेच भगवान कल्कीविषयी इतकी स्पष्ट माहिती सर्वप्रथम त्यांनीच आपल्याला दिली. महावतार या महाविष्णूच्या विशेष अवताराविषयी, जो कलियुग व सत्ययुगादरम्यानच्या संक्रमण काळात होतो त्याच्या विषयी त्यांनीच सांगितले. आतापर्यंत महावतारांनी जन्म सुद्धा घेतला आहे.

सृष्टीविषयी अतिशय स्पष्टपणे समजावून सांगणारे ते पहिले होते. चौदा लोक, भौतिक ब्रह्मांड, दिव्य ब्रह्मांड आणि या ब्रह्मांडांचा आकार याविषयी त्यांनी प्रथम सांगितले. आपण आत्मे म्हणून ह्या भूलोकात कसे अवतरलो ते अतिशय स्पष्टपणे त्यांनी विशद केले. युगे, ऋषींचे सूक्ष्म संपर्क जाळे, १,४४००० ऋषी कार्यकर्ते आणि ऋषी कशा प्रकारे देखरेख ठेवून

या जगाच्या कल्याणाची व्यवस्था पाहतात त्याविषयी त्यांनी प्रथम स्पष्ट करून सांगितले. महर्षी अमरांनी दिलेल्या अशा माहितीवर आपल्या मार्गाचा पाया आधारित आहे. इतक्या आध्यात्मिक तथ्यांविषयीचे हे ज्ञान आपल्या व इथल्या सर्व विद्यार्थ्यांच्या जीवनाचा हिस्सा बनले आहे. ऋषी प्रत्यक्षात आहेत यावर आमचा विश्वास आहे. हा आपल्याला मिळालेला फायदा आहे. ह्या मार्गात सर्व मूलभूत प्रश्नांची उत्तरे आपल्यापाशी आहेत. आपण साधना सुरू करून अतिशय आत्मविश्वासाने ती पुढे नेऊ शकतो.

मानवजातीला सर्वप्रथम अमरजींकडून ही माहिती मिळाली की महाशिवरात्री किंवा कृष्ण जन्माष्टमी सारख्या विशेष प्रसंगी सप्त ऋषी भगवान शिव किंवा भगवान कृष्णाचे अंश पृथ्वीवर आणतात आणि त्यांच्या शक्ती संपूर्ण पृथ्वीकरिता उपलब्ध असतात. आपण आधीपासून परंपरा पाळत होतो परंतु ह्या विशेष दिवसांचे महत्त्व आपल्याला माहीत नव्हते. अमरजी ईश्वराच्या व ऋषींच्या सोबत राहिले पण तरीही त्यांनी मानवी जीवनाचा आदर केला. त्यांच्या जीवनाचे मानवी अंग ते पूर्णाज्ञाने जगले. स्वतःच्या जगण्यातून त्यांनी आपल्याला खूप काही शिकवले. आध्यात्मिक जीवनाचा सर्वात मोठा बोध त्यांनी आपल्याला दिला व तो म्हणजे विनम्रता. आता आपल्याला कळते आहे की विनम्रता आपल्याला ईश्वरी तत्त्वाशी जोडते. आपण विनम्र असतो तेव्हा ईश्वरी तत्त्व आपल्या माध्यमातून कार्य करते.

अमर म्हणाले होते की भावना असणे मनुष्यासाठी स्वाभाविक असते आणि ते स्वतः भावनांचा आदर करीत. कदाचित याचसाठी ते म्हणाले असावे, 'प्रथम मनुष्य बना, नंतर ईश्वर.'

त्यांच्यापाशी विलक्षण प्रतिभा होती पण त्यांनी कधी या गोष्टींचा गवगवा केला नाही. तबला, पेट्टी आणि इतरही अनेक वाद्ये वाजवण्यात ते निपुण होते व त्यांचे गायनही अप्रतिम असायचे. अशा थोर गुरुंशी संबंध असण्याचा आम्हाला खरंच फार अभिमान वाटतो.

आज त्यांच्या कार्याशी व आपल्या साधनेशी पुन्हा निष्ठा वाहण्याची सुवर्णसंधी आपल्यापाशी आहे. जागतिक प्रवहनदिवशी अमरांना खूप आनंद झाला असेल कारण त्या दिवशी लक्षावधी मुलांनी प्रकाश प्रवाहित करून जगामध्ये पुष्कळ प्रकाश पसरवला. प्रकाश प्रवहनाचे कार्यकर्ते शांत व भिडस्त आहेत. ते आपल्या कार्याबद्दल कधीच बोलत नाहीत. ते अप्रसिद्ध राहतात. त्यांचे प्रयत्न व मेहनत कदाचित आपल्या निदर्शनास येत नसतील, परंतु ऋषी व अमरजी त्याची जरूर दखल घेतात. या स्वयंसेवकांना ऋषींकडून विशेष रीतीने गौरवले जाईल. ज्या स्वयंसेवकांनी आजच्या समारांभाची तयारी करण्यासाठी न बोलता खूप मेहनत घेतली त्यांच्याबद्दल मी कृतज्ञता व्यक्त करतो.

०९-०२-२०१४

महावतार व महावतार बाबाजी हे एकच व्यक्ती आहेत का याबद्दल महाराष्ट्रातील एका साधकाला माहिती हवी होती. 'Autobiography of a Yogi' या पुस्तकात उल्लेख असलेले महावतार बाबाजी हे गुरुजींनी उल्लेख केलेल्या महावतारांहून निराळे आहेत. गुरुजींनी आपल्याला सांगितले आहे की महावतारांजवळ परब्रह्मलोकाच्या विशेष ऊर्जा असतील. सत्ययुगाच्या पूर्ण २०००० वर्षांच्या कालावधीत ते १२ वर्षांच्या मुलाच्या रूपात राहतील. त्या कालावधीत सर्वजण त्यांना भेटू शकतील.

त्रेयायुगात ते २४ वर्षांच्या तरुणाच्या रूपात असतील व त्यांच्यापर्यंत पोचणे थोडे कठीण होईल. पण त्यांच्यापर्यंत पोचणे शक्य असेल. त्यानंतरच्या द्वापारयुगात ते ४८ वर्षांच्या पुरुषाच्या रूपात असतील. तेव्हा त्यांना भेटणे फार कठीण असले तरीही अशक्य नसेल. आणि, कलियुगाच्या सुरवातीला ते देह सोडतील. गुरुजींनी आपल्याला सांगितले होते की गेल्या कालचक्रात भगवान शिव महावतार होऊन अवतरले होते. चालू कालचक्रात भगवान महाविष्णू महावतार म्हणून अवतरले आहेत. ही माहिती आपल्याला महर्षी अमरांकडून मिळाली आहे. ■

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 ई-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. राघवेंद्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

ध्यान आणि सकारात्मक बनण्याचा प्रयत्न करणे हे साधनेचे दोन प्रमुख भाग आहेत हे आपल्याला समजले आहे. आपण जेव्हा ध्यान करतो तेव्हा ध्यानाच्या तंत्राच्या अभ्यासाने आपण सुरुवात करतो आणि त्यानंतर स्वतःला ऋषींना अर्पण करतो. बाकी सर्व ऋषीच करतात. गुरुजी म्हणाले होते की साधना म्हणजे काहीतरी करणे नव्हे तर उच्च सत्तेला आपल्या मार्फत काम करू देणे.

साधनेचा दुसरा प्रमुख भाग आहे सकारात्मक बनण्याचा प्रयत्न करणे जे की ध्यानाइतकेच महत्त्वपूर्ण आहे. ध्यानाव्यतिरिक्त इतर वेळी सकारात्मक राहण्यासाठी जाणीवपूर्वक केलेल्या जास्त प्रयत्नांची गरज असते. सकारात्मक बनण्याच्या क्षेत्रात आपल्याला खूप मोठी भूमिका निभावायची आहे.

महर्षी अमर एकदा म्हणाले होते, "नकारात्मकाच्या जागी सकारात्मक आणा आणि नंतर सकारात्मकाच्या देखील पलीकडे जा." 'सकारात्मकाच्या पलीकडे जाणे' याचा अर्थ समजून घेण्याचा मी प्रयत्न केला. आपण परस्पर विरोधी तत्वांच्या जगात राहतो, जसे चांगले आणि वाईट, उचित आणि अनुचित, इत्यादी. हे कारण आणि परिणामाचे अस्थायी जग आहे ज्यात प्रत्येक गोष्टीचे आकलन तुलनात्मक दृष्टीने केले जाते. आपण उबेची कदर तेव्हाच करू शकतो जेव्हा आपल्याला थंडी जाणवते. किंवा आपण चांगुलपणाची कदर तेव्हाच करू शकतो जेव्हा आपण दुष्टपणा पाहातो. ह्या अस्थायी अवस्था आहेत. म्हणूनच महर्षी अमर जेव्हा "सकारात्मकाच्या देखील पलीकडे जा" असे म्हणाले तेव्हा मला वाटते की त्यांना म्हणायचे होते, "परमानंद, हर्ष, शांती आणि बिनशर्त प्रेमाच्या चिरस्थायी अवस्थांमध्ये पोहोचायला आपण ह्या अस्थायी अवस्थांच्या पलीकडे गेले पाहिजे."

सकारात्मक बनण्याची सुरुवात विचारांच्या पातळीवर होते. जेव्हाकेव्हा आपल्या मनात नकारात्मक विचार येतो तेव्हा आपण सावध झाले पाहिजे आणि त्याच्या जागी सकारात्मक विचार आणला पाहिजे किंवा त्याच्याकडे दुर्लक्ष केले पाहिजे. आपण जर असे केले नाही तर लवकरच नकारात्मक भावनांसह नकारात्मक विचारांची शृंखला सुरु होते आणि ते आपला ताबा घेतात. आपणच नकारात्मक विचार बनतो

किंवा नकारात्मक बनतो. नकळतच आपल्याला ह्या अवस्थेत राहाणे आवडायला लागते. बऱ्याच वेळा ह्याची परिणती वाईट वर्तनात होते जसे कुरबुर, तक्रार करणे; किंवा त्याची परिणती राग आणि द्वेषात देखील होऊ शकते.

ध्यान करताना जर आपल्या मनात नकारात्मक किंवा सकारात्मक विचार आले तर आपण त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करायचा प्रयत्न करतो. ध्यानानंतर देखील आपण नकारात्मक विचारांकडे दुर्लक्ष करणे चालू ठेवले पाहिजे. ते जर टिकून राहिले आणि आपल्याला त्यांच्याजागी सकारात्मक विचार आणता आले नाहीत तर आपण नकारात्मक विचारांचे मूळ कारण समजून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. म्हणूनच सकारात्मकतेचा अर्थ केवळ नकारात्मक विचार आणि भावना काढून टाकून त्यांच्या जागी सकारात्मक विचार आणि भावना आणणे असा नसून खरे आंतरिक परिवर्तन घडवून आणणे असा आहे. जेव्हा आपण एखाद्यास क्षमा करतो तेव्हा त्या प्रत्येक वेळी आपल्यामध्ये थोडा बदल होत असतो कारण क्षमा करण्यासाठी दुसरा मनुष्य कोणत्या मनःस्थितीतून जात आहे हे समजून घेणे आवश्यक असते. ह्याला समानुभूति (एम्पथी) म्हणतात. याचा सर्वसाधारण अर्थ असा होतो की दुसऱ्याच्या जागी स्वतःला कल्पून अनुभव घेणे. माझा विश्वास आहे की सकारात्मक होण्याच्या आणि परिवर्तनाच्या प्रक्रियेत समानुभूति एक महत्त्वपूर्ण साधन आहे आणि त्याने आपल्याला खूप मोठ्या प्रमाणात मदत मिळते. नियमित ध्यानासह सकारात्मक होण्यासाठी केलेले प्रयत्न नक्कीच आपल्या परिवर्तनात मदत करतात.

समानुभूति अनुकंपेकडे नेते. विनाअट प्रेम आणि एकत्व अनुभवण्यासाठी अनुकंपा आवश्यक आहे. जेव्हा आपण एकत्वाचा अनुभव घेऊ तेव्हाच आपण मुक्त होऊ. सर्वात खोल पातळीवर आपण मूळात एकच, अपरिच्छिन्न आहोत. पृष्ठभागावर आपण वेगळे किंवा परिच्छिन्न आहोत. आपण जेव्हा भिन्नता अनुभवतो तेव्हाच आपल्याला एकत्वाचा अर्थ आणि महत्त्व समजते. आपण इतरांपासून वेगळे असण्याचा भरपूर अनुभव घेतला आहे. आपण सर्व एक आहोत आणि फक्त एकच असू शकतो ह्याचा पुन्हा एकदा शोध घेण्याची वेळ आता आली आहे. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: आध्यात्मिकता हा एक अनुभव असतो का?

उ: होय. आध्यात्मिकतेची सुरुवात अनुभवापासून होते. वाचन आणि ज्ञान गोळा करण्यासारख्या प्राथमिक स्वरूपाच्या अभ्यासापासून त्याची सुरुवात होते. खऱ्या आध्यात्मिक जीवनाची सुरुवात स्तब्धता आणि समाधीच्या अनुभवापासून होते. अनुभवणे, हा एक भाग आहे आणि ध्यानातील दिव्य अनुभव, आपल्या आचरणातून प्रकट करणे हा सर्वात महत्त्वाचा भाग आहे. आपण जर स्तब्धता अनुभवली तर ती आपल्याला सर्वप्रकारे आपल्या आचरणातून प्रकट करायला हवी.

प्र: आध्यात्मिक गुरु कोण असतो?

उ: आध्यात्मिक गुरु तो असतो ज्याने दिव्य-तत्त्व अनुभवले आहे. वैयक्तिक पातळीवर आणि वैश्विक पातळीवर सुद्धा, दिव्य-तत्त्व काय असते, हे त्याला माहीत असते. तो सतत त्या दिव्य-तत्त्वाशी संलग्न असतो. तो असा मानव असतो की ज्याने मुक्तीची अवस्था गाठलेली असते पण तो सेवेसाठी, ऋषीकार्यासाठी येथे थांबलेला असतो. तो स्वाभाविकपणेच विरागी असतो किंवा असा माणूस असतो जो पूर्णपणे अलिप्त असतो. तो नेहमी त्याच्या आचरणातून प्रेम प्रकट करत असतो.

प्र: मुमुक्षू लोक हिमालयात का जातात?

उ: सामान्यतः लोक तिथे शांतीपूर्वक साधनेसाठी, हिमालयातील आध्यात्मिक गुरुंना भेटण्यासाठी, ज्ञानप्राप्ती आणि सिद्धी मिळवण्यासाठी सुद्धा जातात.

प्र: हिमालयातील आध्यात्मिक गुरुंना आपण कसे भेटू शकतो?

उ: हिमालयातील गुरु हे ऋषी असतात. जर आपल्यात तळमळ असेल तर या गुरुंना आपण इथे, हिमालयात किंवा कुठेही भेटू शकतो.

प्र: हिमालयातील आध्यात्मिक गुरु तिथे काय करत असतात?

उ: सच्चे गुरु किंवा महात्मे सखोल ध्यान किंवा तपश्चर्या करत असतात. ते ऊर्जा आणि ज्ञान संपादन करतात आणि येथील लोकांना भेटण्यासाठी बहुतेक ते त्यांची वाट पाहतात; गोळा केलेल्या ऊर्जा आणि ज्ञान त्यांना देण्यासाठी. योग्य लोक जर का त्यांच्याकडे गेले नाहीत तर ते आपल्या ऋषींशी संपर्क साधतात आणि ऊर्जा व ज्ञानाचे वाटप सूक्ष्म पातळीवर केले जाते. ते तपस्या करत असल्यामुळे आणि

शांतीची स्पंदने पसरवत असल्यामुळे या पृथ्वीवर युद्धे टाळली जातात.

प्र: एकत्व म्हणजे काय?

उ: एकत्व म्हणजे सुरुवातीला ही जाणीव होणे की, आपण सर्व मानव, सर्व जीव, सर्व निर्जीव, निसर्ग, ग्रह-तारे, तारामंडळे हे सर्व एक आहोत. आपण सर्व, एकाच पदार्थाने बनलो आहोत, चैतन्याने बनलो आहोत. त्यानंतर आपल्याला एकत्वाचा अनुभव घ्यायला हवा. जोपर्यंत आपण अनुभवत नाही, तोपर्यंत कोणतेही सत्य काय असते ते आपण जाणू शकणार नाही. या एकत्वाला सावकाशपणे आपल्याला सर्व जगापर्यंत विस्तारित करावे लागेल. एकत्व आपल्याला ज्ञान, ऊर्जा प्राप्त करण्यात मदत करते. आपण जेव्हा एकत्वाचा अभ्यास करत असतो तेव्हा आपण कधीच दैवी योजनेविरुद्ध जात नाही. आपल्याला अडचणी येत नाही, विशेषतः आरोग्यासंबंधी अडचणी येत नाही आणि आपण आपल्या आचरणातून प्रेम सहज प्रकट करू शकतो.

प्र: ऊर्जा कशाप्रकारे मदत करतात?

उ: ऊर्जा आपल्याला आजारमुक्त करतात. ऊर्जा सर्वप्रकारे आपले मार्गदर्शन करतात, हे जीवन परिपूर्णपणे जगण्यात मदत करतात. या ऊर्जा आपल्या साठी ढालीचे काम करतात, नकारात्मक शक्तींपासून, नकारात्मक हेतुंपासून आणि सर्वप्रकारच्या दुर्घटनांपासून आपले रक्षण करतात. या ऊर्जा आपल्याला आगामी संकटांची सूचना देतात. आपण नेहमी सतर्क असायला हवे. ऊर्जा आपल्याला प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्षरीत्या सुद्धा ज्ञान मिळवून देतात. ऊर्जा आपल्यातील सुप्त क्षमतांना जागृत करण्यात आपली मदत करतात आणि आपल्याला भूत आणि भविष्याबद्दलचे आवश्यक ज्ञान मिळवून देतात.

प्र: आत्म्याला त्याच्या चैतन्याची जाणीव असते का?

उ: चैतन्य हा शब्द इथे योग्य नसावा. कदाचित तुम्हाला जाणीव म्हणायचे असेल. होय. त्याला जाणिवेचे ज्ञान असते.

प्र: आत्मा चुका करू शकतो का?

उ: आत्म्याला इच्छा-स्वातंत्र्य असते. तो चुकीच्या गोष्टींची निवड पण करू शकतो. तो चुका पण करू शकतो. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
iGuruji Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
iGuruji - Vol 5	100/-
iGuruji - 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-Vol 2	150/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4	each 200/-
Guruji Speaks Part - I & II	each 200/-
Guruji Speaks (Vol 3)	150/-
Guruji Speaks (Vol 4)	250/-
Guruji Speaks (Vol 5 & 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 - Vol 1 & 2	each 100/-
Pyramid Revelations	100/-

प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-

ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

मुंबई: चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन: २२८५१२४३)
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू) (फोन: २६१३२८७९)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डोंबिवलि (पू) (फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प) (फोन: २८७६७२९८)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा (फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

पुणे: संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक (फोन: २४४९७३४३)

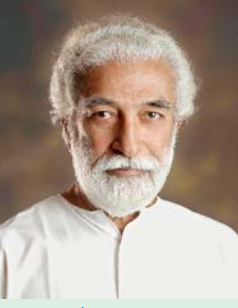
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक (फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

नागपुर: दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक (फोन: ६५९५०३२)



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - 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, तपोनगराच्या १ कि.मी. पलीकडे, नाडगौडा गोलाहल्ली नावाच्या गावात आहे. इथे एक झोपडी आणि इतर अशा जागा आहेत ज्यांच्यात गुरुजी १९८७ ते १९९२ पर्यंत राहिले होते.

स्टडी सेंटर

हे अंतरमानसा येथे, ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली आध्यात्मिक सत्यांच्या अभ्यासासाठी असलेले, एक विशेष केंद्र आहे.

ज्योती प्रॉजेक्ट

मुख्यत्वेकरून गावातल्या मुलांसाठी आहे. मुलांना शाळेतल्या त्यांच्या अभ्यासात मदत केली जाते आणि त्यांना श्लोक, भजन, स्वच्छता, सामान्य ज्ञान आणि कंप्युटरचे प्रशिक्षण दिले जाते. ड्राइंग, पेंटिंग आणि गोष्टी सांगण्याच्या कलेतून व्यक्त करण्यासाठी, त्यांना प्रोत्साहित केले जाते.

भेट देणाऱ्यांसाठी

दसरोज 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)

गेल्या महिन्यात बऱ्याच आव्हानांना व परीक्षांना मला सामोरे जावे लागले. त्यामुळे जी काही थोडीफार साधना माझ्याकडून होते तिच्यामध्ये मला नवीन अंतर्दृष्टी मिळाली आहे. आध्यात्मिक प्रगतीसाठी मला बराच मोठा पल्ला गाठायचा आहे. मी असे म्हणू शकते की प्रकाश, गुरुजी व सप्तर्षी मार्गाच्या साहाय्याने आता पर्यंत मी सर्वकाही व्यवस्थितपणे हाताळले आहे. मला माझा मूर्खपणा व जमेच्या बाजू अगदी स्पष्टपणे दिसतात. माझ्यावर कृपेचा वर्षाव करण्यात आला आहे, हे देखील अगदी स्पष्टपणे मला दिसते आहे. भौतिक व आध्यात्मिक स्वरूपाची मोठी स्वप्ने साकारण्याच्या आशेने मी छोटी छोटी पावलं उचलते आहे. उमदेपणाने व मनाची शांती न ढळू देता मी माझ्या नुकसानीला तोंड देते आहे. पण मी आता पूर्वीप्रमाणे नैराश्याच्या गर्तेत जात नाही.

- उत्कर्षा एम.

आता माझ्या आयुष्यात स्पष्टता आली आहे. माझी कशाबद्दल व कोणाबद्दलही तक्रार नाही. माझ्या लक्षात आले आहे की जीवन समस्यांच्या बरोबरीने त्यावरचे उपायही घेऊन येते.

- सुषमा राजेश

मला वाटते की गेल्या तीन महिन्यांत माझ्या भावनांमध्ये, विचारांमध्ये, कृतींमध्ये व प्रतिक्रियांमध्ये प्रचंड सकारात्मक बदल घडला आहे. आजकाल मी सद्य परिस्थितीचा स्वीकार करतो. माझा जगाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला आहे. आता माझ्यात पूर्वी असलेला अडेलेतट्टपणा व अहंकार बऱ्याच प्रमाणात कमी झाला आहे. भविष्यात किंवा भूतकाळात जगण्याऐवजी मी वर्तमान क्षणाबद्दल जास्त जागरूक झालो आहे. मी माझा भूतकाळ विसर्जित केला आहे व खूप शांती अनुभवत आहे.

- दुशाल गज्जर

मी माझी सांधेदुखी अगदी शांतपणे सहन करते व जवळपास नेहमीच मला आरामशीर वाटते. गुरुजी माझी काळजी घेत आहेत व समस्यांबद्दल उगाच काळजी करण्याऐवजी जीवनाचा पूर्ण आनंद घेत जगण्याकरिता माझे मार्गदर्शन करीत आहेत.

- पल्लवी देसाई

मी जवळपास नेहमीच आनंदी असते कारण माझ्या मनात गर्दी करणाऱ्या विचारांची संख्या कमी झाली आहे. मी निरामय व शांत झाले आहे. मी नेहमी प्रकाशासोबत असते. आता माझ्या घरातील वातावरण बदलले आहे, जास्त प्रेममय झाले आहे. एक आत्मा म्हणून मी खूप खूष आहे. मी माझ्या

पती व मुलीकडे प्रकाश प्रवाहित करत असते. त्यांच्यात मला सकारात्मक बदल दिसत आहेत.

- गीता राव

मी स्वतःबद्दल जास्त जागरूक झाले आहे, म्हणजे मला काय वाटते व मी कशाची निवड करते याबाबत जास्त जागरूक झाले आहे. माझ्या अंतरंगात जवळपास नेहमीच शांती व स्तब्धता नांदते. जेव्हा ही शांतता भंग होते, मी त्यामागील कारणांचा शोध घेण्याचा प्रयत्न करते व पुन्हा त्या स्थितीत परतण्याकरिता प्रकाशाचे प्रवहन करते.

माझ्या मनातील प्रश्नांची उत्तरे मी शोधत आहे. माझ्या अंतरंगातून व माझ्या अवतीभवती, शांततेत मला उत्तरे मिळतात. गेल्या आठवड्यात उडणाऱ्या पक्षांनी थोड्या वेळासाठी मला त्यांच्या सोबत उडण्याची संधी दिली! सर्वसामान्य गोष्टीदेखील प्रेमाने व सौंदर्याने भरलेल्या आहेत. मला वाटते की निसर्गाने जणू मला त्याच्यात प्रवेश करण्याची परवानगीच दिली आहे.

- नंदिता विजयन

काही दिवसांपूर्वी ध्यान करताना मला जाणवले की मी शरीर नव्हते आणि शरीरामुळे मर्यादितही नव्हते. मी इतकी विस्तारित झाले की सर्व तारे, तारामंडळे माझाच भाग आहेत असे मला वाटले. मी आणखी खूप पाहू शकत होते आणि संपूर्ण सृष्टी मी माझ्यात पाहिली. यानंतर मी इतकी गहन शांतता व शांती अनुभवली की जशी यापूर्वी कधीच अनुभवली नव्हती.

- प्रियंवदा गोडसे

१९ जानेवारी २०१४ रोजी मी आध्यात्मिक चाचणी करिता वाट पाहत बसले होते, तेव्हा मला एका पाटोपाट एक असे बरेच सूक्ष्मदेहात असलेले महात्मे प्रकाश रूपात दिसले. मी त्यांना ओळखू शकले नाही पण माझ्याकरिता हा खूप विस्मयकारक अनुभव होता! मी गुरुजींना, जयंतजींना, महर्षी अमरांना व ऋषींना त्यांच्या कृपेकरिता मनःपूर्वक धन्यवाद देते.

- शारदाम्मा एल.

मला उमगले आहे की शरणागत होणे म्हणजे परमेश्वराशी, गुरुजींशी आपले नाते दृढ करणे आहे. जितकी दृढता जास्त तितकी सर्वस्वाची पूर्ण काळजी घेतली जात आहे याची जाणीव गहन...व त्यामुळे सर्व गोष्टी सुरळीतपणे होतात. प्रत्येक कृती ही परिस्थितीनुरूप, पूर्ण अवधानानिशी होत असल्याने सर्वत्र शांती व परमानंद आहे.

- गीता जोशी

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