



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

(सप्टेंबर १९९१ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

एका साधकाने मला भोळेपणाने विचारले, “मी जर चूक केली तर तुम्ही मला क्षमा कराल का?” ह्या प्रश्नाने मला माझी भूमिका स्पष्ट करायला लावली. मी एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक आहे. फक्त एक मार्गदर्शक. मी इतरांना बरे-वाईट ठरवत नाही आणि साधकांबद्दल माझे मत बनवणे मी कटाक्षाने टाळतो. मी हे मान्य करण्यापासून मुळीच कचरत नाही की मी सुद्धा एक साधक आहे, फार तर एक वरिष्ठ साधक. आपल्या सर्वांना आध्यात्मिक गुरुंकडून, ऋषींकडून मार्गदर्शन मिळते आहे. गुरु आणि स्वामींच्या ह्या भूमिमध्ये जर कोणी मला गुरु किंवा स्वामी म्हणाले तर त्यात मुळीच आश्चर्य वाटायला नको. पण, त्यामुळे माझी ओळख धर्माशी बांधली जाईल. मी कोणी धार्मिक कार्यकर्ता नाही. मी एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक आहे.

आपल्यापैकी पुष्कळांना धर्म आणि अध्यात्म ह्या दोन्हीमधील अंतर माहीत नसते. आपल्याला ते माहीत असायला हवे. आपण दोन्हीमध्ये फरक करून ध्यानाची निवड एक आध्यात्मिक मार्ग म्हणून करायला हवी. अध्यात्म हे एक शास्त्र आहे. ह्यात शुद्ध ज्ञान मिळवण्याची, वैश्विक सत्य जाणून घेण्याची, आपली जाणीव वैश्विक चेतनेपर्यंत विस्तारित करण्याची कास धरली जाते. हा योगाचा मार्ग आहे; सर्वकालीन आध्यात्मिक शास्त्रज्ञ असलेल्या ऋषींचा मार्ग आहे. जरी सुरुवातीला आपण कोण्या एका आध्यात्मिक समूहाबरोबर आपली बांधीलकी मानली, तरी नंतर आपल्याला हे कळते की एकूणत एकच मार्ग आहे – योग. योग हा एकच असतो. आपण जसजशी प्रगती करू, योगाला जोडलेले सर्व शिकके आणि लेबल्स गळून खाली पडतील. आपल्याला फक्त प्रकाश दिसेल, नावे नाहीत.

सध्या आपण पाहतो आहोत तो धर्म म्हणजे शास्त्रोक्त पद्धतीने व्याख्या न केलेल्या विधी आणि परंपरांचे गाठोडे आहे आणि दुःखाची बाब म्हणजे तो कर्प्यांमध्ये वाटला गेला आहे. धर्माला कमी लेखण्याचा माझा हेतु नाही. आपल्या सर्वांना माहीत आहे की आध्यात्मिक गुरु किंवा अवतार हे धर्माच्या प्रारंभी होते. त्यांनी मानवजातीच्या आध्यात्मिक उत्थानासाठी कार्य केले. तेव्हा धर्म आणि अध्यात्म ह्यांच्यामध्ये भेद नव्हता. हे सर्व नंतरच्या पिढ्यांमध्ये सुरू झाले ज्यांच्याजवळ त्यांच्या गुरुंसारखी असामान्य दृष्टी नव्हती आणि ते फक्त बाह्य डोलाच्याला चिकटून राहिले.

धर्माशी झगडणे ही आपली पद्धत नव्हे. पायाभूत तत्वांना ओळखणे, हे जाणणे की फक्त धार्मिक विधी आपल्याला फार पुढे नेऊ शकत नाहीत आणि आपले आध्यात्मिक ध्येय स्पष्टपणे जाणणे, हे आपल्यासाठी महत्त्वाचे आहे.

श्री. एम.पी. पंडित त्यांच्या एका सेवापत्रात लिहितात की आपण आध्यात्मिक पेक्षा धार्मिक जास्त आहोत. ते किती बरोबर आहेत आणि किती धाडसी आहेत! फारच कमी लोक अध्यात्म आणि धर्मातील फरक जाणतात आणि बोलायचे धाडस तर कोणीच करत नाही!

टाइम्स ऑफ इंडियाच्या ६ जुलै १९९१ ह्या अंकाच्या पुरवणीत एक विशेष लेख होता – “मंगळ ग्रहावर गेलेला माणूस.” तो लेख डॉ. वर्तक ह्यांच्यावर होता. ते सूक्ष्मदेहाने प्रवास करू शकतात आणि ते सूक्ष्मदेहाने मंगळ व गुरु या ग्रहांवर गेले होते. लोकांनी ते वाचले, त्यावर चर्चा केली व त्यांना त्याचा विसर पडला. माझ्या अवतीभोवती असलेल्या काही साधकांना सुद्धा, ज्यांना सूक्ष्मदेहाने प्रवासाबद्दल जास्त माहीत आहे, अचंबा वाटला, कौतुक वाटले आणि ते सुद्धा याबद्दल विसरले. कोणीच त्याबद्दल आणखी जाणून घेण्याचा प्रयत्न केला नाही.

कोणीपण सूक्ष्मदेहाने प्रवास करू शकतो. अर्थात त्यासाठी काही तंत्र आहेत, ज्यांच्यावर प्रावीण्य मिळवण्यासाठी थोडे कष्ट करावे लागतात. पण पुष्कळ लोकांना ह्याची कल्पना सुद्धा नसते आणि त्यांना समजावून सांगितले तरी ते कदाचित ह्या गोष्टींवर विश्वास ठेवणार नाहीत. ही आणि इतर अनेक क्षमता प्रत्येकात लपलेल्या आहेत. आणि ह्यामुळेच असे म्हणावेसे वाटते – आपल्याला आपल्या स्वतःबद्दल किती गोष्टी माहीत नाहीत!

जेव्हा आपण स्वतःला – आपल्या शरीराला, मनाला आणि बुद्धीला – स्वच्छ करतो तेव्हा आपल्यातील ह्या सर्व क्षमता क्रियाशील होतात. जेव्हा आपण ध्यानात यशस्वीपणे प्रगती करतो तेव्हा प्रथम हेच घडते. ध्यान आपल्याला उच्च प्रतीच्या जगण्याकडे नेते. आता ही वेळ आलेली आहे की आपल्यापैकी प्रत्येकाने ध्यान सुरू करायला हवे. या क्षेत्रात कितीतरी काम करायचे बाकी आहे. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७, इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ 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,
कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम
देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

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.



१८-०५-२०१५ रोजी आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी
ध्यानकेंद्रात गुरुजींची ७६वी जयंती साजरी करण्यात आली

काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींची ७६ वी जयंती तपोनगर येथे २४-०५-२०१५ रोजी आणि आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात १८-०५-२०१५ रोजी साजरी करण्यात आली.
- साधकांच्या प्रश्नांची उत्तरे देताना महर्षी अमरांनी दिलेले अनमोल ज्ञान समाविष्ट असलेले पुस्तक "Master-Pupil Talks - Volume 2" तपोनगर येथे गुरुजींच्या जयंती समारंभाच्या प्रसंगी प्रकाशित करण्यात आले.
- ६ मे २०१५ रोजी तपोनगर येथे आयोजित केलेल्या ओरिएंटेशन वर्गात सुमारे १५० ध्यानसाधकांनी भाग घेतला आणि जवळजवळ आणखी ६० साधक आपापल्या घरून वेबकास्ट द्वारे ह्यात सहभागी झाले.
- १० मे २०१५ रोजी तपोनगर येथे आयोजित केलेल्या शंभला वर्गात सुमारे १४० लोकांनी भाग घेतला. जवळजवळ आणखी ६५ साधक आपापल्या घरून वेबकास्ट द्वारे किंवा मानसिक दुवा जोडून ह्यात सहभागी झाले.
- 'श' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी १७ मे २०१५ रोजी 'श' गटातील सदस्य तपोनगर येथे जमले होते.
- १७ जूनला आषाढ महिना सुरू होतो आहे. या महिन्यात आपल्याला प्रत्यक्ष परब्रह्म लोकातून महान ऊर्जा मिळतात. या महिन्यात साधक जास्तीत जास्त ध्यान करून मोद्या प्रमाणावर या ऊर्जा ग्रहण करू शकतात.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

| | | |
|----|----------|--------------|
| ०२ | मंगळवार | पौर्णिमा |
| १० | बुधवार | कृष्णाष्टमी |
| १४ | रविवार | शिवरात्री |
| १६ | मंगळवार | अमावास्या |
| १७ | बुधवार | आषाढ मासारंभ |
| २४ | बुधवार | शुक्लाष्टमी |
| २६ | शुक्रवार | शुक्ल दशमी |

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी - व्याख्यान
सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
- प्रकाश प्रवहन,
मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

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

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

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

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी

मी घरकाम करणारी बाई आहे. दोन वर्षांपासून मी दररोज प्रकाश प्रवहन करते आहे. माझ्या सासूबाईच्या निधनानंतर मला माझ्या अपंग व गावात एकटीने राहणाऱ्या नणंदेची काळजी वाटत होती. तिचे लग्न होऊन तिने जीवनात स्थिरस्थावर व्हावे ह्या इराद्याने मी रोज तिला प्रकाश पाठवायला सुरुवात केली. एक दिवस प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर मी तिच्यासाठी वर्तमानपत्रात विवाहासंबंधी जाहिराती पाहिल्या. आता तिचे लग्न ठरले आहे. त्या मुलाला चांगल्या ठिकाणी नोकरी आहे आणि कोणत्याही वाईट सवयी नाहीत. तो खूप कनवाळू आहे. हे सर्व प्रकाशामुळे घडले आणि मी खूप आनंदात आहे.

– जयंती, एक प्रकाश प्रवाहक

दररोज माझा वर्ग सुरू व्हायच्या आधी माझ्या वर्ग सोबत्यांसह मी प्रकाश प्रवहन करते. मला माझ्या मनात आणि शरीरात पुष्कळ बदल जाणवतात. मला दिवसभर ताजेतवाने वाटते. माझे मन खूप शांत आहे. माझे इतरांविषयी असलेले गैरसमज दूर करण्यासाठी प्रकाश प्रवहन मला मदत करते. त्याने माझ्या वागणूकीला दिशा मिळते आणि माझ्या विचारांना मार्गदर्शन मिळते. त्याने मला आत्मविश्वास मिळतो. पूर्वी मी अभ्यासात कमी पडायचे पण आता माझ्यात सुधारणा झाली आहे.

– कृष्ण प्रभा आर., इ. ११, एव्हरेस्ट मरिअप्पा नादर हायर सेकण्डरी स्कूल, कोविलपट्टी

आम्ही आमच्या घरात नियमित प्रकाश प्रवहन केंद्र सुरू केल्याला चार वर्षे उलटून गेली. खंड न पडता प्रत्येक शुक्रवारी प्रवहन केले जात आहे. मी आणि माझी पत्नी आमच्या घरात शांतता अनुभवतो. ध्यानसाधना आणि प्रकाश प्रवहन करून आम्ही आमच्या स्थूल देहाच्या आत आणि बाहेर अशा दोन्ही बाजूंस देखील स्वस्थचितता आणि शांती राखतो. प्रकाश प्रवहानाने आम्हाला वस्तुस्थिति जशी उद्भवले तसे तिचा आनंदाने स्वीकार करून सामोरे जाण्याची शक्ती दिली आहे.

– रमेश व्ही. भोसेकर, स्वयंसेवक

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

प्रत्येक महिन्यात रहिवाशांच्या भेटीच्या एक तासभर आधी वाचक मंडळ एक तासासाठी भेटते. आतुर पुस्तक प्रेमी संख्येने जरी अगदी थोडे असले तरी त्यांचा सक्रिय सहभाग त्यांच्या अल्प संख्येची मोठा प्रमाणात भरपाई करतो. भाग घेणारे वाचक त्यांच्या सहभागाबद्दल आणि वाचनासाठी आवश्यक असलेल्या वेळेची, जी सुमारे दहा मिनिटांपासून ते जास्तीतजास्त तीस मिनिटे असते, संचालकाला पूर्वसूचना देतात. अधिकतर वेळी एका वाचनात संपूर्ण पुस्तकाचे सर्व भाग वाचणे शक्य नसते. अशा परिस्थितीत उर्वरित भाग पुढील बैठकीत वाचण्यात येतो.

बैठकींमध्ये आध्यात्मिक पुस्तकांशिवाय, कथा कादंबऱ्या, जीवन चरित्रे आणि कविता संग्रहांचे देखील वाचन झालेले आहे. साधारणपणे दोन ते जास्तीतजास्त तीन सहभागी त्यांना मनोरंजक वाटलेल्या पुस्तकांचे परीक्षण करतात आणि त्यातील त्यांना आवडलेले निवडक भाग वाचून दाखवतात. एका बैठकीत एका सहभागीने जवळजवळ दहा मिनिटे एका सुप्रसिद्ध वैज्ञानिकाची अवतरणे देखील उद्भूत केली. काही जण इतर भाषांतील पुस्तके वाचतात आणि नंतर सर्वांना त्याचा लाभ व्हावा ह्या हेतूने इंग्रजीत त्याचा आशय सांगतात. द्विरुक्ति फक्त एकदाच झाली जेव्हा एकच पुस्तक दोन भिन्न सहभागींनी वाचले. दोन्ही वाचनांमध्ये अनेक महिन्यांचे अंतर होते या वास्तविकते खेरीज वाचकांनी सांगितलेल्या दोन्ही मुद्द्यांमध्ये जास्त परस्परव्याप्ती नव्हती आणि ह्यामुळे श्रोत्यांची उत्सुकता उच्च पातळीवर टिकून राहिली. वाटून घेण्यात हीच सुंदरता आहे. तेच पुस्तक पुन्हा वाचले जाते तरी दृष्टिकोन भिन्न असल्यामुळे रसपरिपोष नव्याने होतो. हे जीवनाच्या रूपक कथे प्रमाणे आहे. पवित्र स्थान तपोनगर, जिथे अज्ञात ज्ञान साठवून ठेवलेले आहे, वर्तमानकालीन साहित्यकृती आणि ज्ञान देखील जमा करते आणि वाटते. ■

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 चर्मचर्खूना 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 जगताने.

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

डिसेंबर २००४

आपण साधक बलशाली आहोत कारण आपल्या ऋषीबरोबर असलेल्या संबंधामुळे आपण मूळ स्रोताशी म्हणजेच ईश्वराशी जोडलेले आहोत. आणि आपल्या या संबंधामुळे आपण केवळ कणखरच नाही तर विवेकी सुद्धा आहोत. त्यामुळे, होते असे की आपण साधकजन आयुष्याला निराळ्या पद्धतीने हाताळतो, कारण आपण गोष्टीकडे निराळ्या व उच्च दृष्टिकोनातून पाहू शकतो. आपण कोणत्याही समस्येला किंवा व्यक्तीला अतिशय सहजपणे हाताळू शकतो. जिथे प्रेम असते तिथे सांभाळून घेण्याची वृत्ती असते. जिथे करुणा असते तिथे आपण समजून घेऊ शकतो व दुसऱ्यांशी जुळवून घेऊ शकतो. जिथे वैराग्य असते तिथे परिणामांची चिंता नसते किंवा नातेसंबंधांपासून वा एखाद्या परिस्थितीतून लाभ होईल का याची पर्वा नसते. आपल्याला माहित आहे की आपल्याला प्रेम पसरवायचे आहे, इतरांपर्यंत पोहोचवायचे आहे. हे आपण करतो तेव्हा देव आपली काळजी घेतो. आपल्याला जे मिळायला हवे ते आपल्याला मिळते. देव निराळ्या लोकांच्या माध्यमातून ते आपल्याला देतो. आणि हे सर्व प्रेम, करुणा व वैराग्य ह्या तत्वांचा अंगीकार केल्यामुळे शक्य होते.

आयुष्याचा मुकाबला करणे तितके सोपे नाही. परिस्थितीनुसार योजना बदलाव्या लागतात. एका परिस्थितीमध्ये कामी आलेली योजना दुसऱ्या एखाद्या परिस्थितीमध्ये उपयोगी पडेलच असे नाही. आपल्याला नवीन युक्त्या विकसित कराव्या लागतात. जर वरील तत्त्वे आपल्याला नीट कळली असतील तर आपण निरनिराळे डावपेच आखू शकतो. आपण साधकजन, आयुष्य जसे समोर येईल तसा त्याचा स्वीकार करण्यास शिकतो. यामध्ये केवळ स्वीकार करणे नाही तर, समस्यांवर मात करण्यासाठी प्रयत्न करणे सुद्धा आले. देवाची भेट मानून आपण परिस्थितीचा स्वीकार करतो. सर्व प्राणीजनांप्रमाणे आपल्याला सुद्धा आनंद हवा असतो, शांती हवी असते. पण तरीही, वेदना आणि दुःखभोग हे जे आयुष्याचे घटक आहेत त्यांचाही आपण स्वीकार करतो आणि त्यापासून बोध घेतो, जेणेकरून तीच वेदना व तेच दुःख पुन्हा आपल्या वाट्याला येऊ नये.

आपण साधक ईश्वराच्या अनुभूतीत जगतो; ऋषीकृपेच्या अनुभूतीत जगतो. ही जाणीव आपल्याला आत्मविश्वास देते. नेहमी हसत राहणे, आयुष्याचा उत्सव साजरा करणे एवढेच आपले

काम नाही तर, जिथे म्हणून शक्य असेल तिथे दुसऱ्या माणसामध्ये आशा अंकुरित करणे हेही आपले काम आहे. खूपदा खरोखरच तशीच सबळ कारणे घडतात म्हणून लोक आशा सोडतात. परंतु, आशा कधीही लोप पावत नाही कारण देव सदैव आपल्यासोबत असतो. ही आशा आपल्याला इतरांमध्ये हळूहळू पल्लवित करायला हवी. आपण सर्वांना आश्वस्त केले पाहिजे की त्यांची काळजी कोणीतरी घेत असते; कठीण प्रसंग येतात, परंतु ते तात्पुरते असतात. आपला ध्यानसाधकांचा समूह विशेष आहे.

आपले सूक्ष्म शरीर जर निरोगी असेल तर आपले भौतिक शरीर सुद्धा नैसर्गिकपणे व आपोआप निरोगी राहते. कोणताही रोग प्रथम सूक्ष्म स्तरावर सूक्ष्म शरीराला होतो. ७२ तासांनंतर तो भौतिक शरीरात दिसू लागतो. अपघात, गंभीर आजार देखील आधी सूक्ष्म पातळीवर घडतो. 'प्रकाशमय जीवन' ह्या लहान पुस्तिकेत दिलेले तंत्र वापरून तो टाळता येऊ शकतो. त्यामुळे आपण सूक्ष्म शरीराला निरोगी ठेवले पाहिजे.

आपण सूक्ष्मदेह निरोगी कसा ठेवू शकतो? आपण सप्तर्षी प्राणायामाद्वारा त्यात चैतन्य भरू शकतो. त्यामुळे त्याला खूप जास्त ऊर्जा मिळतात, सूक्ष्मदेहाचा जोम वाढतो. सूक्ष्मदेह आजारी पडण्याची अनेक कारणे असतात. कधीकधी आपली स्वतःची कर्मे त्याला कारणीभूत होतात व उपायस्वरूप आपल्याला ध्यान करावे लागते. कधीकधी आपल्या स्वतःच्या नकारात्मक भावनांमुळे व व्याकुळतेमुळे सूक्ष्मदेह आजारी पडतो. कधीकधी आपल्या सूक्ष्मजगातील प्रवासात सूक्ष्मदेहाला रोगसंसर्ग होतो. हे सर्व ध्यानाने, प्राणायामाने आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे ऋषींच्या कृपाप्रसादामुळे बरे होऊ शकते.

आपण लक्षात ठेवले पाहिजे की 'अष्टांग योग' ह्या पुस्तकात उल्लेख केलेले यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा व ध्यान हे सर्व मिळून एकसंघ प्रक्रिया आहे जिची परिपूर्ती समाधीमध्ये होते.

आपल्या येथील जीवनाचे एक उच्च उद्दिष्ट, जीवितकार्य आहे, ज्याविषयी आपल्याला

कदाचित माहित नसते किंवा कदाचित आपण त्याविषयी जाणून घेण्यासाठी प्रयत्न करत नसतो. आपण कदाचित लवकर बंधमुक्त होऊन ते शोधून काढू शकतो. मी अनुभवले आहे, मी अभ्यास केला आहे आणि मला हे उमगले आहे की सामान्य आयुष्य जगून आपले समाधान होणार नाही, आपल्याला शांती मिळणार नाही आणि आपले जीवन संपूर्ण व कृतार्थ होणार नाही. आपण स्वतःला कोणत्या तरी सर्जनशील कामात गुंतवले पाहिजे. कधीकधी लोक बोलतात, 'माझ्याजवळ भरपूर वेळ आहे, पण तो कसा घालवावा ते मला कळत नाही.' जर तुम्हाला वाचनाची सवय असेल, तुम्ही चित्र काढत असाल किंवा जरी मूर्ती घडवत असाल तर ते सर्जनशील कार्य आहे. अशा सर्जनशील प्रक्रियांमध्ये गुंतलेला माणूस सदैव ईश्वराच्या निकट असतो. त्यासाठीच ह्या सर्जनशील प्रक्रियांना इतके महत्त्व दिले गेले आहे. सर्जनशील प्रक्रियेत भाग घेणे हीच मुळी साधना आहे. कलाकार, कवी, कल्पनेत रमणारा माणूस देखील एक विशेष मनुष्य असतो. सामान्य माणसाप्रमाणे तो इतरांसारखाच एक नसतो. आपल्यापैकी प्रत्येकामध्ये ही क्षमता आहे. मला दुहेरी आयुष्य अभिप्रेत नाही. पण आपले आयुष्य द्विस्तरीय असू शकते, एक सामान्य स्तर इथे आणि दुसरा असामान्य स्तर तिथे. हे दोन्ही असल्याशिवाय जीवन अपुरे आहे.

आपण सामान्यतः तात्कालिक उद्दिष्टे समोर ठेवून साधना सुरू करतो. उदा. एखादे संकट निवारण्यासाठी, मनःशांतीसाठी वगैरे. ह्यात काहीच गैर नाही. पण, जर आपले ध्येय मुक्ती प्राप्त करणे असेल तर इतर सर्व उद्दिष्टे त्याबरोबरच साध्य होऊन जातात, तीही अगदी आपोआप.

आपल्याला माहित आहे की ध्यानाचा अर्थ आहे शांत करणे. ध्यान म्हणजे देह, मन व बुद्धी यांच्या स्तरावर काहीही न करता स्वस्थ असणे. जेव्हा आपण ह्या अवस्थेला पोहोचतो तेव्हा आपली जाणीव ह्या तिन्ही स्तरांपासून विमुक्त होते. अशा तऱ्हेने जाणीव मोकळी होण्याची गरज असते कारण त्यानंतरच ती उच्च स्तरांवर पोहोचू शकते. अशा अनेक प्रक्रिया घडत असतात व आपल्याला त्या सर्व प्रक्रिया अजून कळायच्या आहेत. प्रस्तुत प्रक्रिया अत्यंत महत्त्वाच्या प्रक्रियांपैकी एक आहे. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

२७-१०-२०१३

ऋषी आपल्याला नेहमीच मदत करतात. कधीकधी संकटसमयी आपण चमत्कार घडण्याची अपेक्षा करतो. चमत्कार नक्कीच घडतात. परंतु, चमत्कार घडले नाहीत तर त्याही परिस्थितीचा आपण स्वीकार केला पाहिजे. काही वेळा लोक ह्या मार्गात येतात आणि अपेक्षा करतात की त्यांच्या वर्षानुवर्षांच्या समस्या एका रात्रीत नष्ट व्हाव्या. असे झाले नाही तर अर्थातच त्यांचा अपेक्षाभंग होतो आणि केव्हा केव्हा ते चिडतात. आपण हे समजून घेतले पाहिजे की ऋषी मुख्यतः आपली प्रगती व्हावी यासाठी मार्गदर्शन करतात जेणेकरून आपले प्रश्न स्वतःचे स्वतःच सोडविण्यासाठीचे बळ व शहाणपण आपल्या अंगी येईल. ऋषी मदत करतात. ते नेहमीच दिलासा देतात व आपल्याला मार्ग दाखवतात. उदा. आपल्या आरोग्याच्या तक्रारी असतील तर ते उपचारक ऊर्जा पाठवतात आणि आपल्याला उपचारक तंत्रांचा उपयोग करण्यास सांगतात. ते आपल्याला ध्यान करण्यास सांगतात. पण आपण जर तेवढे सुद्धा करू शकलो नाही तर ते आपल्याला मदत कशी करणार? आपला विकास कसा होणार? आपण खूप धीर धरला पाहिजे. आपण चिकाटीने साधना केली तर त्यांच्या कृपेने आपल्याला नक्कीच योग्य परिणाम दिसतील. आपण त्यांच्यावर रागावू नये. रागावणे आपल्याकरिता चांगले नाही.

मी कधीकधी ऐकले आहे की लोक म्हणतात, 'मला माहीत आहे की मी ध्यान केले पाहिजे. पण मला ते जमत नाही.' आपल्याला जे माहीत आहे व जे समजले आहे ते प्रत्यक्षात उतरवले पाहिजे. या परता दुसरा उपाय नाही. दुर्दैवाने ह्या बाबतीत कोणताही जलद व जवळचा मार्ग नाही. एक माणूस म्हणाला, 'मला माहीत आहे की मला भौतिक व आध्यात्मिक जीवनात समतोल साधला पाहिजे. पण मला ते शक्य होत नाही.' समतोल साधला पाहिजे हे जर तुम्हाला कळले असेल तर तुम्हाला तो साधलाच पाहिजे. दुसरा मार्ग नाही. आणि ते करणे शक्य आहे. आपण वास्तवाला धरून वागावे व लहान बदलांपासून सुरवात करावी. टोकाचे बदल करणे सोपे नसते. ते टिकत नाहीत आणि आपला उत्साहभंग होतो. हे खरे आहे की जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात आणि जास्त करून आध्यात्मिक क्षेत्रात सोशिकपणे व चिकाटीने प्रयत्न करत राहावे लागते. आणि

चिकाटी हा असा गुण आहे जो अधीर होऊन शिकता येत नाही.

हल्लीच आमच्या एका स्वयंसेवकाचे पाकीट हरवले आणि त्याने ते खूप शोधले. त्याला वाटले की तो बहुधा पाकीट मित्राच्या गाडीत विसरला असावा. मित्राची गाडी आतून बाहेरून स्वच्छ धुतलेली होती. त्याने गाडीत पाकीटाचा संपूर्ण शोध घेतला. पाकीट तिथे नव्हते. एका आठवड्याने त्याच गाडीत हॅन्डब्रेकच्या शेजारी पाकीट मिळाले! अशा गोष्टी कळल्या की मन भरून येते. ते पाकीट कोणी शोधले व गाडीत नेऊन ठेवले? ती सूक्ष्मजगातील व्यक्ती होती का कोणी देवदूत होता की कोणी ऋषी? माहीत नाही. पण यावरून एक सूचित होते की आपल्यावर ऋषींची कृपा आहे. ऋषींच्या कोण्या विस्मयकारी माध्यमाने ते पाकीट तिथे ठेवले असणार. नक्की काय व कसे घडले ते जाणणे किती रोमांचक असेल! आपल्याला माहीत आहे की विश्व अशा रीतीने मदत करते व याचा अनुभव आपल्याला शब्दांच्या पलीकडे नेतो.

२६-०१-२०१४

मला रामकृष्ण परमहंसांचे बोल आठवतात. ते म्हणाले होते, 'ज्याला मासे खायचे नाहीत तो माणूस मासळी बाजारात का जाईल?' बऱ्याचदा आपल्या आयुष्यात ध्येय नसल्यामुळे आपण दिशाहीन उपक्रमांमध्ये वेळ घालवत राहतो. आयुष्यात ध्येय निश्चित करणे उपयुक्त असते.

गुरुजींची भेट होण्याआधी मला वाटायचे की ईश्वरपर्यंत पोचण्यासाठी मला ही लौकिक अर्थाची जीवनपद्धती त्यागावी लागेल. पण गुरुजींना भेटल्यावर मला समजले की आपण साक्षात ईश्वराचाच अंश आहोत. ईश्वर आपल्या अंतर्दामी आहे आणि अर्थातच तो आपल्या अवतीभवती सर्वत्र आहे. मला समजले की जीवन ईश्वरपासून विभक्त नाही. ईश्वर इथल्या जीवनाचा अंगभूत हिस्सा आहे आणि ह्या लौकिक जगात जगत असतानाही आपण त्याला अनुभवू शकतो व आपल्या जगण्यातून त्याला अभिव्यक्त करू शकतो.

विनम्रतेचे महत्त्व मला माहीत नव्हते. गुरुजींच्या भेटीनंतर मला हे सुद्धा समजले की लोकांवर छाप पाडण्याची गरज नसते. आता तर माझी तशी खात्रीच आहे. आपल्या हेतुंची ऊर्जा, आपली

शुचिता कसेही करून इतरांपर्यंत पोहोचते व त्यांना स्पर्श करते. गुरुजी सांगत असत की सत्याजवळ स्वतःचे सामर्थ्य असते. शुद्धतेजवळ स्वतःची शक्ती असते. ती जर असेल तर ती पोचते. पटवून देण्याचा प्रयत्न न करता आपण सत्य समोर मांडू शकतो आणि लोकांना ते समजते व ते त्यावर विश्वास ठेवतात.

इथे आल्यावर मला स्वीकाराचे महत्त्व समजले. त्याचा मला माझ्या आयुष्यात फार फायदा झाला. सहसा काळजी करण्यात, लोकांना व परिस्थितीला बदलवण्याचा प्रयत्न करण्यात आपण पुष्कळ वेळ घालवतो, तसेच आपण बाजू मांडण्याचा, पटवून देण्याचा प्रयत्न करतो; झगडतो, चलाखी करतो वगैरे. माझ्या लक्षात आले की त्याचा काहीही उपयोग होत नाही. आपण ना लोकांना बदलवू शकत ना परिस्थितीला. आपण एकच करू शकतो ते म्हणजे स्वतःला बदलवू शकतो. समोरच्या घटनेला प्रतिक्रिया देण्याच्या आपल्या पद्धतीत सुधारणा करू शकतो कारण आपण प्रत्यक्षपणे कोणत्याही परिस्थितीमध्ये बदल करू शकत नाही.

मला समजले की माझी आध्यात्मिक प्रगती हाच माझ्या साधनेचा व माझ्या आयुष्याचा केंद्रबिंदू असायला हवा. मी लोकांना बोलताना ऐकले आहे, 'मी इतके ध्यान केले तरी अमका तमका माणूस काही बदलला नाही.' ध्यानामुळे प्रथम आपल्यात बदल घडला पाहिजे. आपण बदललो तरच इतर बदलतील. तेव्हा ही आपली जबाबदारी आहे. मी हे देखील पाहिले आहे की जेव्हा आपण लोकांचा ते जसे आहेत तसा स्वीकार करतो तेव्हा आपल्या त्यांच्याकडून असलेल्या अपेक्षासुद्धा रास्त असतात. त्यामुळे अपेक्षाभंगाला वा संघर्षाला कमी वाव राहतो.

अशा तऱ्हेच्या अनेक गोष्टी समजल्यानंतर माझे आयुष्य शांतीमय झाले आहे. मला माहीत आहे की शिकण्यासाठी, समजण्यासाठी, अनुभवण्यासाठी आणि विकास करण्यासाठी अजून खूप काही बाकी आहे. गुरुजींनी आपल्याला ह्या अप्रतिम यात्रेवर आणले आहे आणि ही यात्राच मुळात किती नितांत सुंदर आहे. काही वेळा आपल्याला वाटते की आपण वाटेत कुठे अडकलो तर नाही ना? आपली प्रगती कुंठित तर नाही ना झाली? मला वाटते की अशा वेळी आपण श्रद्धेला चिकटून राहून मार्गक्रमणा चालू ठेवली पाहिजे. तसेच आपण अधिक परिश्रम घेतले पाहिजेत. ■

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 उत्तरे 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.

गुरुर्जीकडून 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. राघवेन्द्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

ईश्वराचा कण असलेल्या आत्म्याला भय ठाऊक नाही. दैवी प्रेम हा त्याचा स्वभाव आहे. पण आत्मा जेव्हा ह्या भौतिक ब्रह्मांडात जन्म घेतो तेव्हा तो शरीर आणि मनाद्वारे भय अनुभवू शकतो. भय स्वतः नकारात्मक नाही. पण खूप जास्त भयाचे रूपांतर कोणत्यातरी नकारात्मकतेत होऊ शकते. भयाचा मूळ उद्देश आहे आपल्यात सावधगिरी उत्पन्न करणे जी स्थूल देहाच्या संरक्षणासाठी आणि त्याचे अस्तित्व टिकवण्यासाठी जरूरी आहे. हे भय स्वतःवरच्या प्रेमांमुळे उत्पन्न होते. यावरून दिसते की भय देखील प्रेमापासून प्रकट झाले आहे. इथपर्यंत भय साहाय्यक आहे. पण ह्या पलीकडे ते एक तर अडथळा किंवा वाईटात वाईट म्हणजे गंभीर समस्या बनू शकते.

वन्य पशूंच्या देहासारखीच मानवी देहाच्या 'लढणे किंवा पलायन करणे' ह्या प्रतिक्रियेचे कारण भय असते; मग हे भय शारीरिक असो किंवा मानसिक. हा तणाव हाताळण्यासाठी शरीर रसायन आणि ग्रंथीस्राव पाझरवू लागते. जनावराच्या बाबतीत एकदा का धोका टळला की ही रसायने त्याच्या शरीरातून काढून टाकली जातात. पण मनुष्याच्या बाबतीत, भय बहुधा मानसिक असल्याकारणाने ते अनेक तास, दिवस किंवा अनेक वर्षे देखील टिकून राहते. ह्या कारणामुळे बहुसंख्य मानव 'झगडणे किंवा पलायन करणे' ह्या पद्धतीने आयुष्यभर जगतात.

हल्लीच्या अनेक दीर्घकालीन आजारांचे मूळ कारण मानसिक तणाव आहे ज्याची सुरुवात कशा न कशाच्यातरी भयाने होते. आपण जर आपल्या जगाच्या आजच्या स्थितीचे अवलोकन केले तर आपण पाहतो कि व्यक्तिगत स्तरापासून ते मोठ्या कंपन्यांपर्यंत ते राष्ट्रांच्या स्तरापर्यंत जवळजवळ प्रत्येक गोष्टीमागे अस्तित्व टिकवण्याची भीती आहे. याचे कारण आपण अजूनही कलियुगात किंवा अंधारयुगात किंवा भयाच्या युगात आहोत. आपण लवकरच ज्या सत्याच्या युगात प्रवेश करणार आहोत तिथे भय राहू शकत नाही कारण भय हे सत्य नाही. अहंकाराच्या पाठीशी असलेली मुख्य संचालक शक्ती भय आहे. खरी मुक्ती फक्त तेव्हा मिळवता येईल जेव्हा आपण भयापासून मुक्त होऊ आणि ह्या कारणाने अहंकारापासून मुक्त होऊ.

खरे एकत्व अनुभवण्यासाठी आपण आपली सर्व भीती सोडून दिली पाहिजे. याच कारणासाठी,

जेव्हा काही महान व्यक्ती पूर्ण रूपांतरण अनुभवतात तेव्हा ते पहिले स्वतःचा अंत अनुभवतात जो प्रत्यक्षात अहंकाराचा अंत असतो. हाच खरा पुनर्जन्म किंवा पुनरुत्थान आहे. 'द्विज' ह्या संस्कृत शब्दाचा खरा अर्थ हाच आहे, म्हणजे पुन्हा जन्माला आलेला.

का कुणास ठाऊक आपण, भवितव्य जे काही असेल त्यापेक्षा अधिक वाईट असावे, अशी निष्कारण कल्पना करून खूप भय निर्माण करतो. भय काढून टाकणे हा सकारात्मक बनण्याचा मुख्य उद्देश आहे कारण प्रत्येक नकारात्मक विचार आणि भावनेच्या मुळाशी भय असते.

प्रारंभी धार्मिक विधींची सुरुवात ईश्वराच्या उपासनेसाठी केली जाणारी कृत्ये म्हणून झाली. आपल्याला माहीत आहे की उपासना ईश्वराकरता असलेल्या प्रेमाची अभिव्यक्ती आहे. प्रेमाची जागा भयाने घेऊन उपासनेला कर्मकांड बनवले आहे.

सर्व दुःखांचे मूळ कारण भय आहे. म्हणूनच आपण आपल्या सर्व भयांवर मात करणे अत्याधिक महत्त्वाचे आहे. आपण जर भयग्रस्त होऊन जगलो तर जीवन यथार्थाने जगणे शक्य होणार नाही. अज्ञात गोष्टी आणि अनिश्चितता भयास कारणीभूत असल्यामुळे ईश्वरावर, ऋषींवर असलेली श्रद्धा किंवा गुरुवर असलेली श्रद्धा भयावर मात करायला आपल्याला खूप मदत करते. भयावर मात करण्याचा सर्वात उत्तम मार्ग म्हणजे नेहमी प्रकाश बाळगणे आणि प्रकाश अनुभवणे. एका व्यक्तीस, जो रात्री झोपेतून घाबरून जागा व्हायचा, प्रकाश प्रवहन शिकवण्यात आले. काही दिवसांच्या सरावानंतर त्याची भीती नाहीशी झाली.

आपण चेतनेची पातळी उंचावण्याचा जो उल्लेख करतो ते भयाकडून प्रेमाकडे नेणारे स्थित्यंतर आहे, जे भयाच्या युगातून प्रेमाच्या युगात जाण्यासाठी आवश्यक आहे. म्हणून, प्रकाशयुगाची सुरुवात आपल्या आत व्हायला हवी. केवळ जेव्हा आपण आपल्या भयांवर मात करून आपल्या अंतरंगात प्रेम आणि प्रकाशाची स्थापना करू, तेव्हाच आपल्याला प्रकाश युगात प्रवेश करता येईल. खरे म्हणजे आपण जर आपल्या अंतरंगातील चेतनेच्या पातळीला उंचावू दिले तर आपल्याला बाहेर होणाऱ्या स्थित्यंतराची वाट पाहण्याची गरज नाही. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: सर्व चक्रे संपूर्णतः जागृत केल्याशिवाय शरीर यंत्रणेचे शुद्धीकरण शक्य आहे का?

उ: आपण जर खरोखरीच शुद्ध राहण्याबद्दल गंभीर असू तर त्यासाठी आपण सर्व प्रयत्न करतो. आपण त्याचा चक्रांतील ऊर्जांशी संबंध जोडायला नको. सध्या आपण प्रगत काळात आहोत ह्याचे भान आपण ठेवायला हवे. आपण जेव्हा प्रकाशासोबत ध्यान करतो, तेव्हा आपली चक्रे आपोआपच जागृत होतात. खास त्यासाठी आपल्याला वेगळा सराव करण्याची आवश्यकता नाही.

प्र: अनागोंदी माजणे आवश्यक आहे का?

उ: माझ्या मते तसे होणे आवश्यक आहे. जिथे अनागोंदी माजलेली असते तिथे उलथापालथ होण्याची किंवा घुसळण्याची प्रक्रिया सुरू होते आणि या प्रक्रियेमध्ये नव्या गोष्टी बाहेर येतात. हे वैयक्तिक आणि जागतिक अशा दोन्ही पातळ्यांवर घडते. वैयक्तिक पातळीवर सुद्धा आपण ही घुसळण्याची प्रक्रिया होऊ द्यायला हवी आणि मधून मधून आत्मनिरीक्षण करायला हवे. आपण अस्वस्थ किंवा सैरभैर व्हायला हवे, तेव्हाच आपण सत्याबद्दल विचार आणि त्याचा पाठपुरावा करू लागतो. नाही तर आपण आरामात राहून निष्क्रिय अशी साधना सुरू ठेवू.

प्र: या मार्गात सर्वोत्कृष्ट असे काय आहे?

उ: या मार्गात सर्वच उत्तम आहे. माझ्यासाठी सर्वोत्तम म्हणजे ऋषींसोबत आपला असलेला संपर्क. ऋषी आपल्याला अस्सल, प्रामाणिक, भ्रमात न टाकणारे, विपर्यस्त न झालेले, दुर्मिळ असे ज्ञान पुरवतात. ऋषींमुळेच आपल्याजवळ इतक्या मोद्या प्रमाणावर नव्या ऊर्जा, शंबलातील ऊर्जा, 'रा' ऊर्जा आहेत. ऋषींचे आभार मानले पाहिजे. त्यांच्याशिवाय आपल्याला कळले नसते की शंबला हे गोबी वाळवंटात आहे. आपल्याला पूर्णवेळ संरक्षण लाभते आहे, सूक्ष्मदेहाने प्रवास करताना देखील. या मार्गात सर्वोत्तम म्हणजे स्वातंत्र्य. तुम्ही ध्यान करण्यासाठी किंवा न करण्यासाठी, किंवा आणखी कोणताही अभ्यास करण्यासाठी स्वतंत्र आहात. खरे तर आम्ही तुम्हाला इतर मार्गाचा अभ्यास करण्याकरिता आणि सर्व काही समजून घेण्यासाठी प्रोत्साहित करतो. या मार्गात उत्तम म्हणजे शंबला आणि रा ऊर्जांशी असलेला आपला दुवा आणि कुंडलिनी मनोऱ्याखाली

संचयित, शक्ती लोकातून आणलेल्या कुंडलिनी ऊर्जांची उपलब्धता. जे लोक तिथे जाऊन ध्यान करतात, त्यांना ह्या ऊर्जांचा अनुभव येईल. कॉस्मिक टॉवरमध्ये इतर लोकांत जाण्यासाठी प्रवेशद्वारे आहेत. आपल्याला इथे मोद्या प्रमाणावर संधी उपलब्ध आहेत.

प्र: आपण जेव्हा एकत्वाचा अभ्यास करतो तेव्हा आपल्या समूहाच्या लोकांमधील नकारात्मकता संपूर्ण समूहावर परिणाम करणार नाही का?

उ: नाही. एकत्वाचा अभ्यास आपण खूप प्रेमाने आणि आत्म्याच्या पातळी वरून करतो. आपण नकारात्मकता बाहेर आणत नाही. एकत्वामुळे आपल्यातील स्वाभाविक प्रेम सहज प्रकट होते.

प्र: जर एखादी व्यक्ती माझ्याकडे नकारात्मक ऊर्जा पाठवत असेल तर अशा वेळी मी काय करायला हवे?

उ: त्याबद्दल अजिबात काळजी करू नका. एक गोष्ट लक्षात घ्या की जर तुम्ही, नियमितपणे जरी नाही पण ध्यान करत आहात तर तुमचे ध्यान अशा सर्व गोष्टींची काळजी घेते. ज्या क्षणी तुम्हाला भीती वाटते, तेव्हा कदाचित त्या ऊर्जा तुमच्यावर परिणाम करू शकतील. तुमच्या जवळ सुरक्षा चक्र आहे. त्याला जर बळकट केले तर त्याचा तुम्हाला फायदा होईल.

प्र: आपल्याला दिलेले सुरक्षा चक्र विकिरणाच्या प्रभावापासून आपला बचाव करू शकते का?

उ: विकिरण किंवा किरणोत्सर्गाला दोन वेगळ्या पातळ्यांवर हाताळावे लागते. फक्त ध्यान करून उपयोग होत नाही. सुरक्षा चक्र विकिरणापासून थोड्या प्रमाणातच बचाव करू शकते. जेव्हा अशा प्रकारची परिस्थिती उद्भवते, तेव्हा सुरक्षा चक्र भौतिक पातळीवर योग्य गोष्टी करण्यासाठी आपले मार्गदर्शन करते. सुरक्षा चक्रामुळे आपली खूप मदत होते, पण फक्त ते असणे पुरेसे नाही.

प्र: सौर ज्वाळा आध्यात्मिक ऊर्जा आणतात का?

उ: सौर ज्वाळा नक्कीच आध्यात्मिक ऊर्जा आणतात. ऋषी या ऊर्जा गोळा करतात आणि त्यांचा वापर करतात. ■

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 - Vol 1 & 2 | each 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 तत्वांचा 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 सेंटर, फोर्ट (फोन: २२८५२२४३)
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)
(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (पू)
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-२५८५)

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: २४४७७३४३)

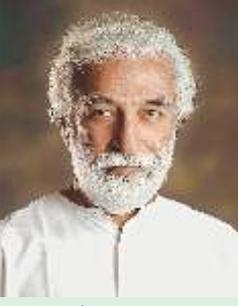
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

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 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 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

अजिबात काळजी नाही.

- सीतालक्ष्मी

अलीकडेच आमच्या लक्षात आले की आमचे नित्य ध्यान अधिकाधिक आनंददायक व प्रफुल्लित करणारे होते आहे. प्रत्येकवेळेस ध्यान करताना न चुकता आमच्या अनुभवास येते की आम्हाला एका मोद्या दैवीकृपेने वेढले आहे. कधीतरी गुरुजींचा आवाज आम्हाला एकावयास मिळेल अशी आमची आकांक्षा आहे.

- यासूजी यामागुची

जेव्हाही मी नियमितपणे ध्यान करतो व शंबला ध्यान करतो मला अंतरंगापासून खूप शुद्धता जाणवते. मी पूर्ण समाधानी असतो व काही तास मला आत्मबळाचा प्रवाह जाणवतो. प्रकाशाच्या कृपेने माझ्यातील नकारात्मकता कमी होत आहे व माझ्यात बदल होतो आहे.

- कौशिक ताड

जयंत सरांकडून मिळालेल्या उत्तरांमुळे आमची ऋषींशी असलेली एकतानता आणखी उत्तम होते व आम्ही गुरुजींशी जोडले जातो. ते अगदी तत्परपणे उत्तरं देतात व त्यात आम्हाला विशेष जिज्ञाळा जाणवतो. त्यांच्या प्रार्थनांमुळे सद्य परिस्थितीतून जास्त सकारात्मकपणे पुढे जाण्यास आम्हाला नक्कीच बळ प्राप्त होईल. आम्ही त्यांच्याप्रती प्रकाश व कृतज्ञता अर्पण करतो.

- पल्लवी, आशिष व धवल देसाई

आता एक गोष्ट मला कळली आहे की जीवनात काहीही घडले तरी अगदी गंभीरपणे आपण आपली आध्यात्मिक साधना सुरू ठेवली पाहिजे. आपण जोपर्यंत जिवंत आहोत तोपर्यंत जीवनाची ही कसरत अशीच सुरू राहणार आहे. पण अपूर्ण राहिलेल्या इच्छांमुळे संतापून किंवा इच्छापूर्तीमुळे उत्तेजित होऊन आपण प्रक्षोभित होऊ नये. मी ह्या भावाने जेव्हा ध्यान करतो तेव्हा मी माझ्या अंतरंगाच्या गहन पातळीत जाऊ शकतो.

- मनीष जेटली

ध्यान करण्यास सुरुवात केल्यापासून मला माझ्या चुकांची जाणीव होते व मी त्या मान्य करतो. मला वाटते की पूर्वीपेक्षा आता मी जास्त जागरूक झालो आहे आणि मी नेहमी माझ्या चुका कमी करण्याचा प्रयत्न करित असतो व कोणालाही जाणीवपूर्वक न दुखवण्याचा प्रयत्न करतो - अगदी मुंगी किंवा डासाला सुद्धा.

- पंकज कुमार

अमरांच्या जयंती दिवशी मला तपोनगर येथील झाडांत, फुलांत व तेथील लोकांत भरलेली ऊर्जा व प्रकाश जाणवला. अमरांच्या समाधीकक्षात एकाएकी मला असे कळले की महर्षी अमरांनी एक अद्भुत भेट आणली आहे- एक ऊर्जा जी अतिशक्तीशाली आहे, जी प्रत्येकास पूर्णपणे बदलण्यास व त्यांना जीवनात सकारात्मक बदल घडविण्यास मदत करेल. त्या दिवशी दिवसभर मी त्या दिव्य ऊर्जेचा आनंद घेतला व ती अनुभवली.

- अंजली पाटील

दि. ४ एप्रिल २०१५ रोजी नेहमी प्रमाणे मी सकाळी लवकर प्रकाश प्रवहन करण्याकरिता बसलो. अचानकपणे मी माझ्या आईला झोपेत बोलत असताना ऐकले. ती म्हणाली, "हे युग संपले आहे व नवयुग सुरू झाले आहे. प्रत्येकासाठी आता चांगले दिवस आले आहेत आणि प्रत्येकजण आयुष्यात प्रगती करेल". हे फारच आश्चर्यकारक आहे! ती नव्वद वर्षांची आहे व तिला येऊ घातलेल्या सत्ययुगाबद्दल काहीच कल्पना नाही. मला वाटले की जणूकाही आकाशवाणीच झाली!

- विलास खडेकर

ध्यान करताना मी स्वतःला मानसिक पातळीवर सर्व बंधनांपासून विलग करू शकते. तसेच लोकांची चीड आणणारी वृत्ती सहन करणे देखील मी सुरू केले आहे. माझ्या अंतरंगात एका प्रमाणात शांती व आनंद प्रस्थापित करण्यात ध्यानाची निश्चितच मदत झाली आहे. परमेश्वराकडे आता माझा ओढा वाढला आहे व त्याच्या राज्यात मी वास्तव्य करते आहे ह्याचा मला खूप आनंद आहे.

- वसंता रामानुजन

अलीकडेच पहाटे ध्यान करताना ऊर्जा माझ्या प्रत्येक पेशीत प्रवेश करित असल्याचे मला जाणवले. मला आध्यात्मिक प्रगती करण्यास मदत करावी अशी विनंती मी त्या ऊर्जेकडे केली व गुरुजींनी माझे मार्गदर्शन करावे अशी देखील प्रार्थना केली. त्यावेळी अचानकच माझ्या पतींना पुढील एस.एम.एस. आला - "तुम्ही मला पाहू शकत नाही पण तुम्हाला दिसणारा प्रकाश मीच आहे. तुम्ही मला ऐकू शकत नाही पण तुम्हाला ऐकू येणारा आवाज मीच आहे. तुम्ही मला जाणू शकत नाही पण ज्या सत्याला धरून तुम्ही जगता, ते सत्य मीच आहे." मी अति आनंदित झाले व आता मला माझ्या आध्यात्मिक प्रगतीबद्दल