

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

गुरुजी कृष्णानंद

महर्षी अमरांचे पट्टशिष्य होते. त्यांनी ऋषींचा मार्ग, सप्तऋषी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्त ऋषींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

सप्तऋषी ध्यानयोग

हा लौकिक आणि आध्यात्मिक जीवन योग्य रीतीने जगण्यासाठी ऋषींनी शिकवलेला ध्यानाचा आणि 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

Volume 8 Issue 11

AUGUST 2016

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(ऑक्टोबर २०११ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

मी पुष्कळ काळापासून हे पाहातो आहे. आपण ज्या भावना मनात बाळगतो, जे विचार करतो, ते आपल्या बाह्य जीवनात साकार होतात. आपण जर आतून आनंदी असलो तर बाहेरही आनंद असतो. आपण जर आंतरिक शांती अनुभवत असलो तर बाहेरही शांती असते. आपल्या मनात जर राग असेल तर आपले बाह्य जीवन विस्कळीत होते. आपण जर आपल्या अंतरंगात खूप नकारात्मकता बाळगली तर बाह्य जीवनात अपघातांच्या रूपात सुद्धा ती प्रकट होऊ शकते. थोडक्यात म्हणजे आपण स्वतःच आपली नियती घडवत असतो.

आपल्या पूर्वायुष्यातील, आपल्या कर्मांमुळे आपली नियती निर्माण होते. पण ध्यान करून आपला जीवन-मार्ग बदलून आपण आपली नियती बदलू शकतो. आपल्या दैनंदिन जीवनातून आपण नवनवे जीवन-मार्ग बनवत असतो, नवी नियती घडवत असतो.

आपण एकटे नाही. या पृथ्वीवर आपण एकमेकांशी जोडलेले आहोत. फक्त इतर सर्व मानवांशीच नाही तर या पृथ्वीवरील इतर सर्व जीवनांशी आपण जोडलेले आहोत. निसर्गाशी, पर्यावरणाशी आणि या पृथ्वीवर कार्यरत सर्व ऊर्जांशी आपण जोडलेले आहोत. आपण जेव्हा आपली वैयक्तिक नियती घडवत असतो, तेव्हा या संपूर्ण पृथ्वीच्या सामूहिक नियतीवर सुद्धा त्याचा परिणाम होत असतो. हिमालयात आणि इतर ठिकाणी ध्यानस्थ असलेल्या ऋषींना या गोष्टींची स्पष्ट कल्पना आहे. म्हणूनच ते ध्यान करण्यात आणि या पृथ्वीवर शांती आणि सद्भावना निर्माण करण्यात त्यांचे आयुष्य घालवत असतात.

विविध व्यवस्थांचे नियमन करणारे सत्ताधारी लोक लोभ आणि हिंसेच्या आहारी जात आहेत. ते दुःख आणि वेदना निर्माण करीत आहेत. या गोष्टींच्या निर्मितीत त्यांचा वाटा इतका मोठा आहे की, ध्यानसाधकांच्या ध्यानाचा आणि जनकल्याण-ऊर्जांचा त्यांच्यावर काहीच परिणाम होत नाही, असे वाटत आहे.

आपल्याला माहीत आहे की, आपण अंधकाराच्या युगातून प्रकाशयुगाकडे वाटचाल करीत आहोत. जास्तीत जास्त लोक आता जागृत होत आहेत. जास्तीत जास्त लोक आता ध्यान करीत आहेत आणि परिवर्तनाच्या प्रक्रियांना बळकटी देत आहेत. नव्या नियतीची घडण होणाऱ्या या काळात या पृथ्वीवरील प्रत्येक नागरिकाचे हे कर्तव्य आहे की, त्याने त्याच्या भावना व विचारांतून नवयुगासाठी पोषक वातावरण तयार करावे. शांती व विपुलतेकडे नेणाऱ्या सूक्ष्म प्रक्रियांबद्दल आपण जाणून घ्यायला हवे आणि जाणीवपूर्वक नवयुगासाठी कार्य करायला हवे.

ही पृथ्वी आपली आहे, हा आपला आसरा आहे. आपण पृथ्वीवर शांती ठेवून शांतीने जगायला हवे. जरी यावर विश्वास ठेवणे कठीण असले तरी हे खरे आहे की, आपण युद्ध थांबवू शकतो, भूकंप आणि सर्व प्रकारचे दुःख टाळू शकतो. या वास्तवाबद्दल आपण जागृत व्हायला हवे. चला, आपण शांती आणि सद्भावना निर्माण करू या. ■



★★★★★★

मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱूर-बागलूर रोड) बंगलूर 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 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

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (सकाळी ११.३० वाजता,

संध्याकाळी ५ वाजता)

श्री. मंजुनाथ शास्त्रींच्या घरी, गांधी सर्कल

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

**Doorways (इंग्रजीत) /
तपोवाणी (कन्नड) / प्रकाशमार्ग (मराठी)**
वार्षिक वर्गणी रू. ३००/-
ड्राफ्ट कृपया मानसा लाइट
एज फाउंडेशन च्या नावाने काढावा.
कृपया 'मनी ऑर्डर' ने पैसे पाठवू नये.

वृत्तपत्र

आपल्या मित्राला भेट करावे. वर्गणी
सोबत, त्यांचं नाव व पत्ता आमच्याकडे
पाठवावा.



रहिवाशांच्या मासिक भेटीत गुरुजींची जयंती साजरी करण्यात आली

काही ठळक घडामोडी

- २८ ऑगस्ट २०१६ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्यासाठी साधकांनी कृपया २६ ऑगस्ट पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.
- शंबलातील विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी १० जुलै २०१६ रोजी शंबला गटातील सदस्यांची बैठक झाली.
- 'श' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी १७ जुलै २०१६ रोजी 'श' गटातील सदस्यांची बैठक झाली.
- १९ जुलै रोजी ध्यानसाधक तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले आणि परब्रह्माच्या ऊर्जा संपूर्ण जगास प्रवाहित करून शांतपणे गुरु पौर्णिमा साजरी केली.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	सोमवार	शिवरात्री
०२	मंगळवार	अमावास्या
११	गुरुवार	शुक्लाष्टमी
१२	शुक्रवार	महालक्ष्मी पूजन
१३	शनिवार	शुक्ल दशमी
१८	गुरुवार	पौर्णिमा
२५	गुरुवार	महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस / श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
२८	रविवार	महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस कार्यक्रम
३०	मंगळवार	शिवरात्री

आनेकल येथील कार्यक्रम

२५-८-२०१६ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११.३० वाजता महर्षी अमरांच्या समाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल.

तपोनगरातील कार्यक्रम

- दर रविवारी - व्याख्यान
सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
- प्रकाश प्रवहन,
मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- रविवार २८ - महर्षी अमरांच्या महासमाधी
निमित्त कार्यक्रम

महर्षी अमर महासमाधी कार्यक्रम

२८-८-२०१६, रविवार

- सकाळी ११ वाजता स्वागत
वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान
विशेष ध्यान
- दुपारी १२.३० वाजता प्रसाद

श्रीकृष्ण जन्माष्टमीसाठी 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 वेळा करता येतो. श्रीकृष्ण जन्माष्टमीपासून दहा दिवस आपण आपल्या दैनिक ध्यानाऐवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकता.

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

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

गणित हा माझ्या मुलीसाठी अत्यंत कठीण असा विषय आहे. ती इयत्ता दहावीच्या परीक्षेसाठी तयारी करीत होती. गणिताच्या पेपरच्या अगोदर तिला पाच दिवस सुट्टी होती. परंतु ती खूप तणावाखाली होती आणि दोन दिवसानंतर ती रडायलाच लागली की तिला काहीच येत नाही आहे, काहीच आठवत नाही आहे. मी तिच्याकडे प्रकाश पाठविला व तिला देखील प्रकाशाचे प्रवहन करण्यास सांगितले. पेपर सर्वासाठीच कठीण होता, पण मी माझ्या मुलीला प्रकाशाचे स्मरण करण्यास सांगितले होते आणि ते तिने केले होते. CBSE बोर्ड चा निकाल लागला आणि तिला ९३% मार्क्स मिळाले व गणितात ९१ मार्क्स मिळाले. हे केवळ प्रकाशाच्या मदतीमुळे शक्य झाले.

– क्रांती ढमढेरे, एक प्रकाश प्रवाहक

एक लहान मुलगी तिच्या वडिलांबरोबर लोकलमधून प्रवास करीत होती. ती माझ्या शेजारीच बसली होती आणि दातदुखीने अत्यंत त्रस्त होऊन रडत होती. तिचे वडील व आजूबाजूला बसलेल्या सर्वांनाच वाईट वाटत होते, असहाय्य वाटत होते आणि तिच्या सततच्या रडण्यामुळे सर्वचजण अस्वस्थ झाले होते. मी दहा मिनिटांसाठी तिच्या दुखणाऱ्या दाताकडे प्रकाशाचे प्रवहन केले. काही वेळाने तिच्या गंतव्य ठिकाणी ती हसत उतरली आणि काही काळापूर्वी तिचा दात दुखत होता हे ती पूर्णपणे विसरली होती. ह्यामुळे तिचे वडील देखील आनंदित झाले होते.

एके दिवशी दुपारी ऑफिसमध्ये काम करीत असताना मी अत्यंत तीव्र डोकेदुखीने त्रस्त झालो. कामामुळे मी लगेचच घरी जाणे शक्य नव्हते. मी प्रकाशाचे प्रवहन केले आणि लगेचच डोके दुखायचे थांबले.

– राजेंद्र रांगणेकर, एक प्रकाश प्रवाहक

जेव्हा मी प्रकाशाचे प्रवहन करते तेव्हा मला खूप छान, शांत, उत्साही आणि प्रसन्न वाटते. प्रत्येक दिवस हा नवीन दिवसाप्रमाणे वाटतो. मी वर्गात दक्ष असते व सर्व लक्ष शिकण्याकडे केंद्रित करते.

– नीतू पी., इयत्ता नववी, बसवेश्वरा उच्च माध्यमिक शाळा, ब्यातरायणापुरा, बंगलोर

प्रकाश प्रवहन केल्यामुळे मी शांत राहते. जर मला एखाद्या समस्याला तोंड द्यावे लागले, तर मी काही वेळ प्रकाशाचे प्रवहन करते ज्यामुळे माझ्या समस्या विसरण्यास मला मदत होते. माझा ताणही नाहीसा होतो.

– शिरीषा सी., इयत्ता नववी, बसवेश्वरा उच्च माध्यमिक शाळा, ब्यातरायणापुरा, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

महान गुरूंचा वारसा त्यांची शिकवण असते. त्यांच्या जीवनाचे कार्य मृत्युनंतर ते त्यांच्या प्रतिनिधीस वारसा म्हणून देतात. त्यांच्या अनुयायींनी त्यांच्या शिकवणीनुसार जीवन जगले पाहिजे. गुरुजींनी जे सर्व शिकवले आहे, तपोनगरवासी नेहमीच, त्याप्रमाणे जगण्याचे प्रयत्न सातत्याने सुरू ठेवतात. जे काही कमी पडते, त्याची भरपाई, त्यांची वचनबद्धता आणि त्यांनी चालू ठेवलेले प्रयास करतात, कारण एका समुदायासाठी आध्यात्मिकदृष्ट्या उन्नती करण्याचा एकत्रित निर्धार सहजसोपे कार्य नाही.

रहिवाशांच्या मागच्या भेटीत गुरुजींचा वाढदिवस खूप उत्साहाने साजरा करण्यात आला. तपोनगरातील किशोरवयीन तरुणांनी दिव्यांचा खास भक्तिपूर्ण प्रयोग सादर केला. त्याची संकल्पना कु. श्रुती सुधाकरने केली होती आणि त्याचा शेवट 'गुरुर्ब्रह्मा...' 'ह्या श्लोकाने झाला. तो श्लोक हॉलमध्ये निनादत असताना प्रत्येकाच्या हृदयाचे ठोके गुरुजींसाठी असलेल्या दैवी प्रेमाशी एकसूर झाले.

काही महिला एकत्र आल्या आणि त्यांनी मिळून गुरुजींच्या दोन भजनांचे सह-गायन केले. दोन्ही भजने गुरुजींच्या वैश्विक एकत्वाच्या स्वप्नाबाबत होती. एका भजनात सह-गायन करण्यासाठी श्रोतेदेखील प्रेरित झाले. प्रत्येक रहिवासी मनापासून गायला. त्यांचा प्रत्येक शब्द जणू एक गहन प्रार्थना होती, गुरुजींना दिलेले एक आश्वासन होते, की तपोनगरवासीयांना त्यांच्या स्वप्नाची, त्यांच्या जीवितकार्याची आणि तपोनगरवासीयांकडून असलेल्या अपेक्षेची जाणीव आहे. रहिवासी जे गात होते त्याबद्दल प्रामाणिक होते. गुरुजींनी ज्या हेतूने ह्या आध्यात्मिक सहजीवनाची स्थापना केली त्याचे हे मोद्याने पुष्टीकरण होते. गुरुजींच्या भजनाचा उद्दिष्ट, विधान म्हणून वापर करून, तपोनगरामागचा उद्देश शब्दांकित करणे हे गुरुजींना त्यांच्या वाढदिवसाच्या दिवशी दिलेली भेट होती. ■

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 सप्तर्षीनी 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 : वैशाली जोशी

मे २००५

ऋषींची कार्य करण्याची पद्धत आपण समजून घ्यायला हवी. आपण ऋषींना समजून घेतले आहे आणि मला ह्याचा खूप आनंद आहे. जेव्हा कधी एखादे संकट येते, आपण लगेच त्यांचा विचार करतो. मागच्या आठवड्यात मला एका व्यक्तीकडून एक संदेश मिळाला – ‘एक संकट आले आहे.’ त्याला मदत हवी होती. मी ऋषींना प्रार्थना केली. ऋषी म्हणाले, ‘आम्हाला अगोदरच ह्याबद्दल माहित आहे.’ अर्थात त्या व्यक्तीने प्रार्थना केली असणार. ते म्हणाले, ‘आम्ही आधीच त्याकडे लक्ष पुरवले आहे आणि संकट टळले आहे.’ मानवी स्तरावर मी उत्तर लिहून पाठवले, ‘ऋषी काळजी घेतील, चिंता करू नये.’ मला उत्तर मिळाले, ‘होय, देव पावला, आणि संकट टळले आहे!’ हे संकट काय होते हे मला खरोखर ठाऊक नाही! मी माझ्या स्वतःच्या पद्धतीने अंदाज लावतो. माझी स्वतःची मर्यादित अंतःप्रेरणा आहे. ऋषी आपल्या जीवनाचा एक भाग आहेत. जेव्हा आपण त्यांचा विचार करतो तेव्हा समस्येचे ताबडतोब निवारण होते. आपण ऋषींना समजून घ्यायला हवे. आपण त्यांना जास्त समजून घ्यायला हवे. त्यांना समजून घेण्यासारखे आणखी खूप आणि खूप काही आहे.

ऋषींना सुद्धा काही कायद्यांचे पालन करावे लागते. खरं म्हणजे, त्यांना सर्व आध्यात्मिक कायद्यांचे पालन करावे लागते. ह्या कायद्यांपैकी अनेक आपल्याला माहित नाहीत. उदाहरणार्थ, जेव्हा लोकं आमच्याकडे येतात आणि त्यांना एखादी विशिष्ट नोकरी मिळेल का असे विचारतात, ऋषी सांगू शकत नाहीत, ‘तुम्हाला ही नोकरी मिळणार आहे.’ ऋषी कधीही सांगू शकत नाहीत, ‘ही व्यक्ती तुझी सोल-मेट आहे.’ आपण देह सोडोपर्यंत आपल्या सोल-मेटबद्दल आपल्याला काळत नाही. सर्वसाधारणपणे आपण आपल्या सोल-मेटला भेटतो पण नेहमीच असे घडत नाही. कधीकधी अनेकविध कारणांमुळे आपण इतर कोणत्यातरी व्यक्तीशी लग्न करतो. ऋषी ही कारणे उघड करू शकत नाहीत. एखादा मनुष्य कोणत्या दिवशी आणि वेळी त्याचा देह सोडेल हे ऋषी कधीही उघड करू शकत नाहीत. एखाद्या व्यक्तीचा अमुक-अमुक दिवशी अपघात होणार आहे असे ते आपल्याला कधीही सांगणार

नाहीत. पण ते पुरेशी माहिती आणि पूर्वसूचना देतात, सावध करतात आणि सांगतात, ‘तुमच्यासमोर एक समस्या उद्भवणार आहे. सावध रहा.’ ऋषी फक्त तेव्हाच सांगू शकतात. ह्याचा आणखी एक भाग आहे – मानवी स्तरावर आपल्याला काही प्रक्रियांतून, काही अनुभवांतून जावे लागते. कदाचित एखाद्याला दहा मुलाखती द्यावे लागतील कारण त्यांना सामोरे जाण्याच्या अनुभवातून त्याला जायचे असेल. जेव्हा अशी व्यक्ती आमच्याकडे येते, आम्ही त्याला आशीर्वाद देतो. तसेच लग्न आणि इतर अनेक गोष्टींबाबत असते. तुम्हाला जर दृढश्रद्धा असेल आणि तुम्ही ऋषींचे अनुसरण करत असाल तर ते कोणत्या न कोणत्या मार्गाने तुमचे मार्गदर्शन नेहमी करतील. अशी उदाहरणे आहेत जेव्हा आम्ही स्पष्टपणे सांगितले आहे, ‘तुम्ही हे काम हाती घ्या; तुम्ही ही नोकरी सोडा; ह्या व्यक्तीशी लग्न करा किंवा ह्या व्यक्तीशी लग्न करू नका.’ पण प्रत्येकवेळी आम्ही असे सांगू शकत नाही. ऋषी ह्या सर्व गोष्टींचे निरीक्षण करत असतात हे तुम्हाला कळावे असे मला वाटते. ते सूक्ष्म पातळीवर तुमचे मार्गदर्शन करत असतात आणि कोणत्याही व्यक्तीला कधीही निराश करत नाहीत.

आमच्या समोर एक प्रकारची कठीण परिस्थिती होती आणि आम्हाला एका माणसाशी सूक्ष्म पातळीवर बोलायचे होते. मी आणि अमर सूक्ष्म देहाने त्याच्याकडे गेलो. हा माणूस खूप छान आणि खूप सज्जन होता. पण आमच्या लक्षात आले की त्याला खूप अहंकार होता. मला धक्का बसला. तो अमरांशी वाद घालायला लागला! त्या प्रसंगाला आठवा जेव्हा ऋषींनी अमरांना स्टूलावर बसायला सांगितले होते. ती किती गमतीदार गोष्ट होती. ते बसले होते आणि त्यांच्या कुटुंबातील सर्व सदस्य हसत होते आणि ते सुद्धा त्याचा आनंद घेत होते. ते स्टूलावर बसून राहिले आणि त्यांनी स्टूलावर कशाला बसून राहायला पाहिजे हे ऋषींनी त्यांना सांगितले नाही. संपूर्ण दिवस स्टूलावर बसून राहाणे कसे असेल ह्याची कल्पना करा! आपण डोळे मिटून ऋषींचे अनुसरण केले पाहिजे. ऋषींना नेहमीच जास्त माहित असते आणि अमरांना जास्त माहित आहे. जेव्हा ते काहीतरी सांगतात, लगेच त्याचा स्वीकार करा. जेव्हा आपण स्वीकार करत नाही तेव्हा ते आपल्यात

खूप अहम् असल्याचे दर्शविते, आणि जेव्हा जेव्हा अहम् असतो, दुःखद भाग हा आहे की तो व्यक्तीला कोणत्याही उंचीवरून खाली पाडतो. एखादा हिमालयाच्या शिखरावर पोहोचेल पण त्याचा अहम् त्याला खाली जमिनीवर आणेल. मी त्याबद्दल थोडासा उदास होतो. नंतर अमरांची परवानगी घेऊन – मी त्यांच्या परवानगीशिवाय कधीही काहीही करत नाही – मी दुसऱ्या दिवशी सूक्ष्मदेहाने त्याच्याकडे गेलो आणि त्याच्या बाजूला बसलो आणि त्याला खूप गोष्टी समजावून सांगितल्या. हा माणूस मूलतः खूप चांगला असल्यामुळे त्याला समजले. मी त्याला सांगितले, ‘गुरुजी कधीही वाद घालू नये. मी तुझा गुरु आहे. माझ्याशी कधीही वाद घालू नकोस! तू बोलत होतास, थट्टा करत होतास.’ वगैरे. असो, मी तुम्हाला ह्या गोष्टी सांगत आहे कारण अशी सगळी उदाहरणे आपल्याला योग्य रीतीने वागायला मदत करतात. माझ्यासाठी, एखादी व्यक्ती वाद घालते का किंवा एखादी व्यक्ती ऐकते का, हे महत्त्वाचे नाही. ती व्यक्ती प्रगती करते आहे का, हे माझ्यासाठी महत्त्वाचे आहे. मला फक्त त्याचीच काळजी आहे. जर तुम्ही ऋषींसोबत असाल, तर त्या परिस्थितीत तुम्ही वाद जरी घातला, ध्यान जरी अनियमितपणे केले तरी तुम्ही कसेतरी पुढे जात राहाल, आध्यात्मिक प्रगती करत राहाल.

अक्षय्य तृतीया वर्षातून एकदा येते. हा एक शुभ दिवस आहे. ह्या दिवशी सर्वसाधारणपणे लोकं सोनं विकत घेतात! लोकांना सोनं विकत घेऊ द्या. आपल्याला सोन्यापेक्षा खूप अधिक मिळेल. हा निर्धार किंवा संकल्प करण्याचा दिवस आहे. आपण सकाळी आपली ऐहिक आणि आध्यात्मिक ध्येये निश्चित करायला हवीत. पहाटे जागे झाल्यानंतर देवासमोर बसा आणि ऋषींना आठवा आणि संकल्प करून प्रार्थना करा आणि जर तुमच्याकडे वेळ असेल तर ध्यान करा. मी तुम्हाला शुभेच्छा देतो कारण तुमची सगळी ध्येये वास्तवात उतरतील.

साधना म्हणजे केवळ स्वतःला ऋषींना उपलब्ध करून देणे. आपण आपल्या मनाचे दरवाजे ऋषींसमोर उघडू या म्हणजे ते आपल्याला अनेक गोष्टी देतील. ■

श्री जयंत देशपांडेच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे)

०७-१२-२०१४

आपल्या ध्यानवर्गातील एक विद्यार्थी मला म्हणाला की ध्यान करताना तो त्याचे शरीर स्तब्ध ठेऊ शकत नाही. त्याच्या शरीराचा वरचा भाग हालत राहतो. आपल्याला माहीत आहे की ध्यान करताना आपण आपल्या शरीरात स्तब्धता प्रस्थापित करण्याचा प्रयत्न करत असतो. आपण ध्यानमुद्रेत बसून शरीराला स्तब्ध करण्याचा प्रयत्न करत असतो. मग आपल्याला मनात शांती प्रस्थापित करण्यासाठी मंत्र देण्यात येतो. आणि बुद्धीला शांत करण्यासाठी आपल्याला बुद्धीशी निगडित एक शिस्त म्हणजे धारणेचा सराव देण्यात येतो. धारणेचा सराव करताना आपण कशातरीबद्दल विचार मनात ठेवत असतो, जसे की प्रकाशाचा विचार, ज्याने बुद्धीला शांत करण्यात मदत होत असते. अशाप्रकारे आपण आपल्या शरीर, मन आणि बुद्धीच्या या संपूर्ण शरीरसंस्थेला शांत करण्याचा प्रयत्न करत असतो. जेव्हा आपण या शरीरसंस्थेला शांत करतो, आपली जाणीव उंचावून चेतनेच्या उच्च स्तरावर पोचते आणि मग आपण काहीतरी उच्च अनुभवतो. म्हणून शरीरसंस्थेत स्तब्धता प्रस्थापित करणे हे फार महत्त्वाचे असते. जर आपण शरीराला स्तब्ध ठेवण्यात असमर्थ ठरलो तर शरीरप्रणाली स्थिर राहणार नाही. शांतता नसल्यामुळे आपण व्यवस्थित ध्यान करू शकणार नाही.

तर या विशिष्ट बाबतीत या व्यक्तीचे शरीर त्याच्या नकळत हालत राहते. जेव्हा तो ध्यानाला बसतो किंवा ध्यान करतेवेळी मधेच अचानक त्याचे शरीर हालू लागते. गुरुजींकडून आपण जे काही शिकलो आहोत त्याच्या आधारावर माझ्या लक्षात आले की हे या जन्माच्या किंवा पूर्वजन्माच्या साधनाभ्यासामुळे असावे. परंतु जर आपण प्रामाणिकपणे आपला अभ्यास सुरू ठेवला तर ऋषी कुठल्याही समस्येवर तोडगा काढू शकतात. जेव्हा आपण आपल्या साधनेच्या अभ्यासात प्रामाणिक असतो तेव्हा साधनेतील सर्व अडथळे दूर होतात. या व्यक्तीने मला काही दिवसांपूर्वी सांगितले की त्याची ही अडचण आता दूर झाली आहे. त्याने चिकाटीने साधना सुरू ठेवली आणि ऋषींनी दुसऱ्या पातळीवर त्याची नक्कीच मदत केली असावी. या सद्गृहस्थाच्या अनुभवावरून माझ्या हे लक्षात आले की साधनेत प्रामाणिकपणा आणि चिकाटी

ठेवली तर त्याचा आपल्याला फायदा होतो.

गुरुजींनी याच हॉलमध्ये चौदा किंवा पंधरा वर्षांपूर्वी दिलेल्या एका भाषणात अशासारख्याच एका समस्येचा उल्लेख माझ्या मनाला स्पशून गेला. त्या वर्गात गुरुजींनी एका व्यक्तीच्या अशासारख्याच समस्येचा उल्लेख केला होता. आणि त्या व्यक्तीने दुसऱ्या कोणत्यातरी मार्गात १७ वर्षे साधना केली होती आणि त्याला अशीच समस्या होती. तो त्याचे शरीर स्थिर ठेवू शकत नव्हता. आणि त्या ध्यानवर्गात गुरुजींनी सांगितले की ऋषींनी त्याला मदत केली आहे आणि आता ती व्यक्ती कुठल्याही अडचणीशिवाय ध्यान करू शकत आहे. अशाप्रकारचे अनुभव आपल्याला या गोष्टीची ग्वाही देतात की वेळोवेळी ऋषींकडून मदत आणि मार्गदर्शन मिळणे सुरू आहे. ते आपल्याला निश्चिती आणि प्रेरणा देतात.



इतर लोकांची नकारात्मक स्पंदने, त्यांच्याशी संवाद साधतांना, आपल्यावर परिणाम करू शकतात का? मला जे समजते त्यावरून मला असे वाटते की ते आपल्या आध्यात्मिक सामर्थ्य किंवा ताकदीवर अवलंबून असते. जर आपण शक्तिशाली असू तर मग आपल्याला काळजी करण्याचे कारण नाही. कदाचित आपल्यातील सकारात्मक स्पंदने त्यांच्यावर परिणाम करतील. जर आपण आध्यात्मिक दृष्ट्या शक्तिशाली असू, तर आपल्याकडे आपल्या आध्यात्मिक ताकदीचे सुरक्षाकवच राहिल. हे सुरक्षाकवच आपले सर्व प्रकारच्या नकारात्मक ऊर्जांपासून रक्षण करेल. जर एखादी व्यक्ती नकारात्मक ऊर्जा बाळगत असेल, तर हे कवच आपले रक्षण करेल. आणि जर आपण आध्यात्मिक दृष्ट्या शक्तिशाली नसलो तर हे शक्य आहे की आपण वाहावल्या जाऊ. कदाचित आपल्यावर नकारात्मकतेचा प्रभाव पडू शकतो.

मग आपण अशा नकारात्मक लोकांपासून दूर राहायला हवे का? सर्वप्रथम आपण कसे काय ठरवू शकतो की ही व्यक्ती नकारात्मक आहे? असो; जर शक्य असेल तर आपण त्या व्यक्तीपासून अंतर ठेवू शकतो. पण काही वेळा असे अंतर ठेवणे शक्य नसते. अशावेळी आपण काय करावे? आपण प्रकाश धारण करू शकतो, प्रकाशाशी आपल्याला जोडून मग त्या व्यक्तीशी संवाद साधू शकतो. आपण त्या व्यक्तीमधील

सकारात्मक बाजूशी संबंध जोडण्याचा प्रयत्न करू शकतो. प्रत्येक व्यक्तीमध्ये, त्याच्या व्यक्तिमत्त्वात, सकारात्मक आणि नकारात्मक असे दोन्ही पैलू असतात. लोक पूर्णपणे नकारात्मक नसतात. प्रत्येकात देवत्व हे असतेच. आपण स्वतःला त्यांच्यातील देवत्वाशी जोडायला पाहिजे. मला वाटते आपण त्यांच्यापासून दूर राहू शकतो पण त्यांच्याबद्दल तीव्र तिरस्कार किंवा घृणेचा आपल्याला उपयोग होणार नाही. जर आपण प्रेम बाळगू शकलो तर हे प्रेम कसेही करून आपल्याला व्यक्तीमधील देवत्वाशी जोडेल आणि मग कुठल्याही प्रकारची विवंचना उरणार नाही.

जर का आपण तीव्र तिरस्कार बाळगत असू तर आपण त्यांच्यातील प्रकाशाशी जोडू शकणार नाही. त्याचा त्या व्यक्तीला काही उपयोग होणार नाही आणि आपल्याला सुद्धा त्याचा उपयोग होणार नाही. आणि जर आपण हा तिरस्कार आपल्या मनात ठेवला तर तो आपल्याला एकप्रकारे त्या व्यक्तीशी जोडून ठेवतो, कारण तीव्र तिरस्कारामुळे आपण पूर्ण वेळ त्याच्याबद्दलच विचार करत राहू. आणि आपण साधनेत एका स्तरावर अडकून पडू. म्हणून मला वाटते की आपल्याला अशा तीव्र तिरस्कार किंवा घृणेच्या पलीकडे जाण्याशिवाय दुसरा पर्याय नाही कारण आपल्याला पुढे जायचे आहे. नकारात्मकतेशी सामना करण्यासाठी शक्तिशाली बनणे हा एकच मार्ग आहे.

मला वाटते हे फक्त वैयक्तिक पातळीवरच नाही, तर जागतिक पातळीवरही लागू होईल. जर मानवाची एकत्रित आध्यात्मिक स्थिती उंचावली, जर सर्व मानवता आध्यात्मिक दृष्ट्या शक्तिशाली बनली, तर काळोख आपला प्रभाव लोकांवर टाकू शकणार नाही. काळोखाला सुद्धा माध्यमांची आवश्यकता असते आणि जेव्हा त्याला माध्यमे मिळत नाहीत तेव्हा तो कमकुवत होतो. मग नवयुगाची स्थापना सहज होऊ शकते. तेच आपण या पातळीवर एका छोट्या प्रमाणावर करण्याचा प्रयत्न करतो आहोत. पण महात्मे ते मोद्या प्रमाणावर, जागतिक पातळीवर करतात. आणि जर आपण आपले संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व पणाला लावू शकलो आणि आपल्यातील कुठल्याही भागाला काळोखाचे माध्यम होऊ दिले नाही तर सर्वप्रथम आपण आपल्या स्वतःत नवयुगाला स्थापन करू शकू. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी नोंदणी शुल्क २५०० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १३०० रु. आहे. भारताबाहेर राहणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स, मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १०० रु. आहे. भारताबाहेर राहणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स आणि 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.
- ★ 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.

महर्षी अमर

वैशाली जोशी

गुरुजींनी आपला परिचय अमरांशी करून दिला आणि त्यांना आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनवले, इतके की आपण जरी त्यांना भौतिक पातळीवर भेटलो नसलो तरी आपल्याला त्यांच्या खूप जवळ असल्यासारखे वाटते जणू काही आपण त्यांना व्यक्तिशः ओळखतो.

एक परिपूर्ण आणि संतुलित जीवन कसे जगावे, म्हणजेच योग्यप्रकारे आणि पूर्णपणे जीवन कसे जगावे आणि त्याच वेळी ऋषींना पूर्णपणे समर्पित आणि त्यांच्या कार्याला वचनबद्ध कसे राहावे, ह्यासाठी त्यांच्या संपूर्ण जीवनात आपल्यासाठी पुष्कळ बोध आहेत.

महर्षी अमर एक थोर आध्यात्मिक गुरू होते. ते परमेश्वराशी संवाद साधू शकत होते आणि त्यांच्यापाशी पूर्णपणे विकसित उच्च क्षमता होत्या जसे, तिसऱ्या डोळ्याने पाहता येणे, सूक्ष्म देहाने प्रवास करणे, इतर आयामांमध्ये प्रवेश करता येणे इत्यादी. त्यांनी सांगितले, "ह्या क्षमता आपल्या येथील जीवनासाठी अनावश्यक नाहीत. त्या आपल्या नैसर्गिक क्षमता आहेत. ह्यांच्या सहाय्याने आपण उच्च वास्तवे, ह्या जीवनाची क्षणभंगुरता आणि अंतिम मुक्ती, म्हणजेच मोक्ष मिळवण्यासाठी आपल्या सर्व दोषांवर मात करणे किती गरजेचे आहे, ते समजून घेऊ शकतो." त्याच वेळी त्यांनी सावध केले की ह्या क्षमता आपल्या वैयक्तिक उपयोगासाठी नाहीत. त्यांचा वापर फक्त ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली आध्यात्मिक उद्देशांसाठी केला पाहिजे.

ते म्हणाले, "आपली जसजशी साधनेत प्रगती होते, ध्यान चैतन्यात आपला प्रवास घडवते. ते आपल्या शरीरप्रणालीला शांत, स्वच्छ आणि उच्च अनुभवांसाठी तयार करते, जे अखेरीस आपल्याला उच्च जीवांमध्ये परिवर्तित करतील. हळूहळू आपला आपल्या मूळस्रोताशी म्हणजेच परमेश्वराशी संपर्क होईल आणि आपल्याला सर्व ज्ञान थेट मिळेल." त्यांनी समजावून सांगितले की धडपड करणे, शिकणे आणि पुढे जाणे हे प्रगतीच्या प्रक्रियेचे भाग आहेत आणि अढळ निष्ठा आणि सातत्याने प्रयत्न करणे याशिवाय दुसरा पर्याय नाही. आता सुद्धा त्यांनी दूरवरच्या तारामंडळातून खूप संयमाने आणि प्रेमाने ह्या यात्रेत हळुवारपणे आपले मार्गदर्शन करणे चालू ठेवले आहे.

आपण धन्य आहोत की अशा महान गुरुंशी आपण संपर्क साधू शकतो. त्यांच्या प्रकाशात जगणे आणि त्यांनी दाखवलेल्या मार्गावर चालणे त्यांच्या प्रती कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा एकमेव मार्ग आहे. ■

एक संधी

उषा सतीशचंद्र, अनुवाद : वैशाली जोशी

"ध्यानसाधना ही आपली वैयक्तिक आणि सामूहिक नियती निर्माण करण्याची संधी आहे. ती सर्व समस्यांच्या मूळ कारणांचे पूर्णपणे निर्मूलन करते." "आध्यात्मिक बळ बौद्धिक ज्ञानातून येत नाही. ते फक्त प्रकाशाच्या आणि सत्याच्या अनुभवातून येते." हे अमरांचे शब्द आहेत जे गुरुजींनी आपल्यापर्यंत पोहोचवले. त्यांच्या शब्दात अशा ऊर्जा आणि विवेक आहे की ते आपल्या शरीरप्रणालीत थेट आत्मसात होतात.

अमर आणि गुरुजी दोघे एकेमकांना परिपूरक होते. त्यांच्या आकांक्षा, स्वप्ने आणि भविष्याबद्दल असलेल्या त्यांच्या योजना वैश्विक योजनेशी पूर्णपणे एकरूप होत्या. अमरांच्या प्रेमाचा आणि विवेकाचा वारसा आपल्या अंतःकरणांमध्ये भरण्याची संधी गुरुजींनी कधीही गमावली नाही. आपल्याला जर अमरांचे आकलन झाले असेल तर ते गुरुजींच्या दृष्टीतून झाले आहे. तसे पाहता आपण अमरांना भेटलो नाही हे आपल्याला कधीही जाणवले नाही. कारण, अमर गुरुजींच्या अंतरंगात राहात होते आणि गुरुजींनी अमरांना सहर्ष प्रकट केले!

इतरांना जीवन देण्यासाठी असे महान गुरू त्यांच्या संपूर्ण जीवनभर अविरत झटतात. आपल्या अंतरंगातील दैवी क्षमतेचा वापर करून ऋषी बनण्यासाठी आपल्याला जागृत करणे हा त्यांचा प्रयत्न असतो! आपल्या खऱ्या क्षमतेला पोहोचण्याच्या आपल्या दुबळ्या प्रयत्नांना अमर आश्वस्त करतात, "ऋषी आपल्या दोषांकडे पाहता नाहीत. ते आपण बदलायला तयार आहोत का हे पाहतात." जेव्हा आपण निवड करतो, तेव्हा प्रगती करण्याचा आणि मानवजातीसाठी असलेली त्यांची स्वप्ने आणि योजनांना पसरविण्याचा आपला निर्धार ते बळकट करतात! साधनेचे आव्हान, ती सुरू ठेवणे आहे, जी त्यांच्या कृपेने सहजसाध्य होते. कृतज्ञता आणि आदर भावाने जेव्हा आपण स्वतःला अर्पण करतो तेव्हा अमर आपल्याला संधी निर्माण करणाऱ्या आणि उपलब्ध करून देणाऱ्या ऊर्जा देतात. अनंताशी जोडण्याची संधी! अशा प्रत्येक प्रसंगी आपण अमरांचे आपल्या हृदयांत स्वागत करूया आणि शिकण्यासाठी आणि प्रेम करण्यासाठी त्यांच्याकडे जाऊया. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: ध्यानानंतर मला फिकट निळे विरळ धुके दिसते. हे माझ्या आध्यात्मिक प्रगतीचे निर्देशक आहे का?

उ: नाही. दृष्टांत, अनुभव येणे, अगदी महान अनुभव सुद्धा आध्यात्मिक प्रगतीचे प्रमाण नसतात.

प्र: जेव्हा आपले शरीर प्रकाश शरीरात परिवर्तित होईल, तेव्हा आपल्याला आपला परिवार सोडून दुसऱ्या लोकात जावे लागेल का?

उ: प्रकाश शरीर आणि त्यानंतरच्या जीवनाबद्दल आपल्याजवळ खूप स्पष्ट अशी माहिती नाही. जेव्हा तुम्ही प्रकाश शरीर धारण कराल, तेव्हाच तुम्हाला कळेल की तुमच्या जबाबदाऱ्या खूप मोठ्या आहेत. तेव्हा कुठलीही व्यक्ती कोणत्याही जबाबदारी किंवा कार्यापासून दूर पळून जाणार नाही.

प्र: क्रांती ही केवळ प्रकाश प्रवहनाद्वारेच शक्य आहे का?

उ: नाही. प्रकाश आपल्याला विवेक आणि साहस पुरवतो. प्रकाश आपल्याला जागृतही करतो. जेव्हा आपण जागृत होतो, तेव्हा जे बरोबर नाही, जे काळे आहे, ते सर्व आपण नाकारायला हवे. ह्याचा असा अर्थ होतो की, आपण चांगुलपणा आणि प्रामाणिकपणाची निवड करून ते आपल्या जीवनात, जीवनातील प्रत्येक तपशीलात अंगीकारायला हवे. तेव्हा आपल्याला म्हणता येईल की, आपण क्रांतीसाठी कार्य करीत आहोत. मग क्रांतीला सुरुवात होते आणि लोकांपासून तिची सुरुवात होते. मग व्यवस्था बदलतात. प्रकाशापासून क्रांती ऊर्जेच्या पातळीवर, सूक्ष्म आणि वैयक्तिक अशा सर्व पातळ्यांवर प्रभाव टाकते. वैयक्तिक पातळी खूप महत्त्वाची असते.

प्र: जुन्या तंत्रांचा सराव करणाऱ्या ध्यान साधकांनी आता प्रकाशाच्या नव्या तंत्रांचा सराव करायला सुरुवात केली पाहिजे का?

उ: नवीनतम ज्ञान तुम्हाला ज्ञात असायला हवे. तुम्हाला माहीत असायला हवे की या पृथ्वीवर नव्या ऊर्जा आहेत, ज्या लोकांना जागृत करत आहेत. तुम्हाला माहीत असायला हवे की सूक्ष्म जग आहे, सूक्ष्म

जगात महान आध्यात्मिक गुरू आहेत, ऋषी आहेत. ते आपल्याला मदत करण्यासाठी, मार्गदर्शन करण्यासाठी केव्हाही तयार असतात. या सर्व गोष्टींच्या ज्ञानासह जर तुम्ही जुन्या तंत्रांचा सराव सुरू ठेवला आणि तुमच्या साधनेत प्रकाशाची, प्रकाश प्रवहनाची भर घातली तर, ते पुरेसे आहे.

प्र: अलिप्तता ही महत्तम प्रेमापासून येते का?

उ: अलिप्तता ही महान गोष्टीबद्दल, महान यथार्थाबद्दल प्रेमांमुळे येते. उदाहरणार्थ – परमेश्वर, परमानंद. आपण जर परमानंद अनुभवला तर आपण निम्न प्रतीच्या सुखांना सोडतो.

प्र: या काळात, प्रकाश प्रवहनाऐवजी इतर कोणता महत्त्वाचा अभ्यास आपण करायला हवा?

उ: नेहमी प्रकाश सोबत बाळगा. आपण प्रकाशाचे प्रवहन करतो, पण इतर सर्व वेळी प्रकाश बाळगा, प्रकाशाला जास्त अनुभवा. तो सर्वात महत्त्वाचा अभ्यास आहे. प्रकाश आपल्याला केवळ ऊर्जाच नाही तर ज्ञान आणि विवेकही पुरवेल. प्रकाशाचा अनुभव आपल्याला प्रकाश गुरू म्हणजेच ऋषींशी जोडून ठेवतो. हा अनुभव आपली जाणीव विस्तारतो. आपले विचार नेहमीच वैश्विक राहतील. आपण वैश्विक बनतो. मगच विश्व आपली काळजी घेते आणि जीवनाच्या प्रत्येक तपशीलात आपले मार्गदर्शन करते. प्रकाशाचा अनुभव लोकांना जागृत करतो. तुम्ही जर जास्त जागृत असाल तर तुम्ही इतरांना मदत करू शकाल. या क्षणाला तुम्ही जास्त सतर्क राहा. तुमच्या अवतीभोवतीच्या जगात काय घडते आहे, त्याचा अभ्यास करा. तुम्हाला बरेच काही समजेल. या काळात, या जगात राहा पण जगापासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करा. साधनेवर, तुमच्या आध्यात्मिक प्रगतीवर तुम्ही लक्ष केंद्रित करायला हवे. जगापासून थोडे दूर राहिल्याचा त्यासाठी फायदा होतो. या काळात तुमचे सामान्य जीवन सुरू ठेवा पण सावध राहा. सुज्ञपणे जीवन जगा. तुमच्या अंतःप्रेरणेची मदत घ्या. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
Master-Pupil Talks - Vol 2	75/-
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 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 सेंटर, फोर्ट (फोन: २२८५२२४३)
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)
(फोन: २६३२२७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (पू)
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)
(फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा
(फोन: २४२२३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

पुणे: संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४९७३३३)

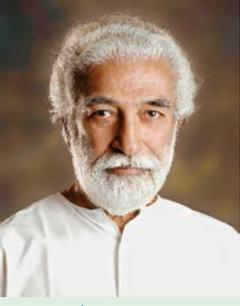
द इंटरनेशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन:
२५६७७४०५)

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 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, 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

पूर्वीच्या नोकरीचा राजीनामा दिल्यानंतर मी नवीन नोकरी करिता प्रयत्न करित होते. ध्यान व प्रकाशाचे प्रवहन जरी मी नियमित करित नसले तरीही मी गुरुजींना माझ्या विचारांत नेहमीच ठेवते. नोकरीसाठी एका मुलाखती अगोदर हा विचार माझ्या मनात घोळत होता, ‘मी फक्त हे शरीर आहे व परमेश्वरच त्याचे कार्य माझ्यामार्फत करित आहे तर मग उगाच चिंता कशाची?’ आणि काय आश्चर्य! तेथे माझी निवड झाली! गुरुजींच्या कृपेच्या सहाय्यानेच हा टप्पा कोणत्याही अडचणींविना मी पार करू शकले.

- धन्या मनोज

माझी काळजी घेतली जात आहे याबाबत मी अधिकाधिक आश्वस्त होत चाललो आहे. माझ्या भौतिक व आध्यात्मिक गरजा काय आहेत याबाबत गुरुजींना सर्वकाही ज्ञात आहे व ते या सर्व गरजांची व्यवस्थित काळजी घेतात हे मला नक्की ठाऊक आहे. आपण मानवच आहोत देवता नव्हे. त्यामुळे जेव्हा केव्हा माझा विश्वास डळमळीत होतो तेव्हा मी माझे डोळे मिटतो व गुरुजींकडे वळतो.

- विनम्र लोंगांनी

मला जितके नियमितपणे ध्यान करावयास हवे तितक्या नियमितपणे जरी मी ध्यान करू शकले नाही तरीही मला वाटते की गुरुजी नेहमी माझ्यासोबत आहेत व माझे मार्गदर्शन करित आहेत. मी मार्गदर्शनासाठी आणि दैनंदिन जीवनात मदतीसाठी नियमितपणे त्यांच्याशी जोडते. जेव्हाही गरज असते तेव्हा मार्गदर्शन आणि मदत मला नक्की मिळते. गुरुजी व प्रकाश माझे कायमचे सवंगडी झाले आहेत व मी नेहमी त्यांच्याशी संलग्न असते.

- अॅन चॅपमन

ओरिएंटेशन सत्रात अल्पोपहार विश्रांतीपूर्वी ध्यान करित असताना दीर्घकाळ सतावणारे माझ्या माकडहाडाचे दुखणे एकाएकी थांबले. जे दुखणे मला एका वर्षापासून सतत सतावत होते, त्याच्यापासून माझी सुटका झाली आणि मी अगदी व्यवस्थितपणे चालू शकलो. त्यानंतर तीन दिवसांनी देखील मला जवळपास ९० टक्के आराम जाणवत आहे. सर! ही आनंदाची बातमी आपल्याला कळवावी असे मला वाटले.

- नारायणन पी. टी.

कधीही एखादी नवीन वस्तू - जसे की मोबाईल फोन - घेतल्यावर, त्याकडे प्रकाश पाठवण्याची मला सवय आहे. असेच एकदा संध्याकाळी बाहेर जाऊन आल्यानंतर माझ्या लक्षात आले की माझा मोबाईल

हरवला आहे. पुन्हा त्या ठिकाणी जाऊन शोधले, लोकांना विचारले पण फोन सापडला नाही. घरी आल्यानंतर मला राहून राहून वाटत होते की प्रकाश प्रभावी ठरत नाहीये आणि हे शक्यच नाहीये. फोनशी मी प्रकाशामार्फत संपर्क साधण्याचा प्रयत्न केला. त्याला सांगितले की मला तुझी गरज आहे, कृपया तू परत ये. दुसऱ्या दिवशी दुपारी एका माणसाचा फोन आला, ‘तुमचा फोन हरवला आहे का? अमुक ठिकाणी येऊन, घेऊन जा.’ ह्या घटनेने माझ्या हृदयाला स्पर्श केला.

- धनश्री कुलकर्णी पत्की

ओरिएंटेशन सत्रादरम्यान माझ्यात खूप ऊर्जा प्रवाहित होत असल्याचे मला जाणवले. त्यावेळी वीज गेली पण मी सकारात्मक राहिले. मी आश्चर्यचकित झाले कारण वीज पुरवठा खंडीत झालेला असतानाही ओरिएंटेशन सत्राचा वेबकास्ट मात्र चालूच राहिला! त्यानंतर लवकरच वीज पुरवठा परत सुरू झाला. आपले शतशः आभार. सत्रादरम्यान मी सर्व तंत्रांचा अभ्यास करू शकले.

- शिल्पा राघवेंद्र

मला वाटते की ओरिएंटेशन सत्रादरम्यान फोटॉन बेल्टकडून मला खालील माहिती मिळाली. माझ्या अंतःप्रेरणेमार्फत ती माहिती देण्यात आली : “मी एखाद्या पोर्टलमधून (दोन आयामांमधील प्रवेशद्वार) पृथ्वीवर खाली उतरत नाही आहे. माझा स्वीकार करा. तुमच्यातील जे सर्वोत्तम आहे ते प्रकट करण्यात तुमची मदत करण्याकरिता मी येथे आलो आहे”. ह्या विशेष अभ्यासाच्या शेवटी खूप खोलवरून एकाएकी झटका बसून बाहेर पडल्यासारखे मला वाटले. मन व बुद्धी ह्या कोषांना बळकट करताना विशेष ऊर्जांचा प्रवाह मला दिसला व जाणवला.

- सीमा अलमेल

पंधरवड्यापूर्वी रात्री ११.३० च्या सुमारास मांजरीचा खूप मोठा आवाजात म्याव म्याव ऐकून आम्ही थोडेसे भयचकीत झालो. तिची दोन पिल्लं कोठे दिसत नव्हती. मी प्रकाश प्रवाहित करण्यास सुरुवात केली आणि त्यांना सुखरूप व जिवंत ठेवावे अशी प्रार्थना मी ऋषींना केली. नंतर जेव्हा भोवताली शांती पसरली, तेव्हा अगदी नाजुक अस्पष्ट म्याव असा आवाज माझ्या कानावर पडला. अगदी आनंदाने मी माझ्या बहीणीला हाक मारली. मांजरीचे एक पिल्लू आमच्या बागेत सापडले आणि नंतर लगेचच दुसरेही पिल्लू गवसले. जेव्हा ते तिघे एकत्र आले तेव्हा आम्ही सर्वांनी परमेश्वराचे आभार मानले व झोपी गेलो.

- गीता जोशी