



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

(डिसेंबर २०११ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

चालू वर्ष संपत आले आहे. एक नवे वर्ष लवकरच उदयास येण्याची वाट पाहते आहे. आणि एक मोठा बदल घडतो आहे. चैतन्याच्या पातळीत स्थित्यंतर घडते आहे.

चैतन्याच्या पातळीमधील या स्थित्यंतराबद्दल भाकीत वर्तवले गेले होते आणि या बदलाची आतुरतेने वाट सुद्धा पाहण्यात येत होती. युग परिवर्तनाच्या पुरोगामी प्रक्रियांचे निरीक्षण करणाऱ्या गूढ प्रकाश कार्यकर्त्यांनी या बदलाची दखल घेतली आहे आणि या बदलामुळे होणाऱ्या प्रभावाचे अवलोकन ते करत आहेत.

या बदलामुळे कोणत्याच मोठ्या विनाशकारी घटना घडल्या नाहीत. परमेश्वराच्या कार्यकर्त्यांना आणि निरीक्षकांना त्या अपेक्षितही नव्हत्या. या बदलाचा प्रभाव असा एकाएकी किंवा एकाच वेळी घडणाऱ्या मोठ्या घटनेमुळे होणार नाही. त्याचा प्रभाव हळूहळू काही महिन्यांमध्ये होईल. या प्रभावाची सुरुवात झाली आहे आणि ह्याची नोंद दक्ष निरीक्षकांनी घेतली आहे.

हा बदल लोकांमध्ये आणखी जागृती निर्माण करेल. आपल्या सर्व समस्यांचे मूळ कारण आहे मानवी मूल्यांचे भ्रष्ट होणे, या वास्तविकतेबद्दल आपण जागरूक होऊ आणि भ्रष्ट लोक ज्या पद्धतीने या जगावर शासन करीत आहेत, त्याचा आपल्याला वीट येईल आणि ते आपण सहन करून घेणार नाही. कदाचित आपण रस्त्यांवर येऊन निषेध करणार नाही. पण आपल्यामधील प्रत्येकजण कोणत्याही क्षेत्रामधील मूल्यांच्या भ्रष्टीकरणाला नाकारेल. आपण फक्त राजकारण आणि शासन व्यवस्थेतील भ्रष्टाचारालाच नव्हे तर शिक्षण, वैद्यकीय, धर्म, नवयुगाचा धंदा... अशा प्रत्येक क्षेत्रातील भ्रष्टाचाराला नाकारू. हा नकार स्पंद पावतो व ऊर्जेचे एक मोठे क्षेत्र निर्माण करतो आणि सूक्ष्म स्तरावर कार्य करतो. त्याचा प्रभाव आपण भौतिक स्तरावर पाहू शकतो. प्रलय अशा तऱ्हेनेच घडतो. प्रलय म्हणजे विनाश नसून बदल किंवा परिवर्तन होय. प्रलय सूक्ष्म स्तरावर जास्त क्रियाशील असतो.

चैतनेतील स्थित्यंतर आपल्यासाठी, निवड करण्याच्या नव्या संधी निर्माण करते – जगण्याच्या योग्य पद्धती निवडण्यासाठी; विचार करण्याच्या योग्य पद्धती निवडण्यासाठी; भावना व्यक्त करण्याच्या योग्य पद्धती निवडण्यासाठी. आपल्याला कोणी उपदेश न करता किंवा प्रवृत्त न करता, स्वाभाविकपणेच आपण योग्य गोष्टींची निवड करू.

हा बदल आपल्याकरिता भूतकाळातील आपल्या चुकांबद्दल दिलगिरी व्यक्त करण्याची एक संधी पण आहे. आणि आपल्याला क्षमा मिळेल! ही सृष्टी आपल्याला क्षमा करेल. अवतार, ज्यांचे पुन्हा अवतरण अपेक्षित आहे असे भगवान आपल्याला क्षमा करतील. आपण याला निवाड्याचा दिवस म्हणू शकतो. हा निवाड्याचा दिवस एक दिवसाचा नसून काही काळासाठी असतो. आणि हा निवाडा आपल्याला दंड देण्यासाठी नसून आपल्याला क्षमा करण्यासाठी आणि प्रेमाचा अनुभव घेता येण्यासाठी होईल. चैतनेतील बदल प्रेमाच्या ऊर्जांचा पूर आणतो. या पूरात आपण कधीच बुडत नाही तर नेहमीच तरंगत राहतो.

चैतनेतील हा बदल म्हणजे सृष्टीकडून मिळालेला एक आशीर्वादच आहे. कदाचित आपणा सर्वांना ह्या बदलाचे अस्तित्व प्रत्यक्ष जाणवणार नाही. काही हरकत नाही. आपल्याला या बदलाबद्दल माहीत असणे आवश्यक नाही. पण हा बदल प्रभाव पाडतो आहे आणि तेच महत्त्वाचे आहे. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱर-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 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)

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.



फेब्रुवारी १, २०१६ रोजी, सहाव्या 'वर्ल्ड चॅनल्स डे'च्या निमित्ताने शाळांमध्ये कार्याबद्दल चर्चा आणि त्याचे नियोजन करण्यासाठी, तपोनगरात १० जानेवारीला प्रकाश प्रवाहक स्वयंसेवकांची बैठक झाली

काही ठळक घडामोडी

- सोमवार, १ फेब्रुवारीला 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' साजरा करण्यात येईल. ह्या दिवशी हजारो शाळांतील जवळजवळ दशलक्ष मुले प्रकाश प्रवाहन करतील असे अपेक्षित आहे. कृपया ह्या दिवशी कोणत्याही सोयीस्कर वेळी ७ मिनिटे आपापल्या घरी प्रकाश प्रवाहन करून ह्यात भाग घ्यावा ही विनंती.
- ७ फेब्रुवारी २०१६ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल. ह्या विशेष कार्यक्रमात भाग घेण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे. ह्या कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी कृपया आपले नाव ०४-२-२०१६ पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंदवावे ही विनंती.
- १० जानेवारी २०१६ ला शंबला गटाचे १५० पेक्षा अधिक सदस्य तपोनगरात एकत्र जमले आणि शंभर पेक्षा अधिक सदस्य आपापल्या घरून सहभागी झाले आणि त्यांना शंबलाच्या महान गुरूंकडून दीक्षा मिळाली.
- २०१६ सालातील 'रा' गटाची पहिली बैठक १७ जानेवारी २०१६ ला तपोनगरात झाली.
- ०८०-२८४६५२८०, हा आमचा फोन पुष्कळदा तांत्रिक कारणांमुळे बंद असतो. संपर्क होत नसल्यास आपण कृपया आमचे इतर दोन फोन नंबरांवर संपर्क करण्याचा प्रयत्न करावा. इतर दोन नंबर्स आहेत - ०९९०००७५२८० आणि ०९६६३३१८००५

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

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	सोमवार	महर्षी अमर जयंती कृष्णाष्टमी वर्ल्ड चॅनल्स डे
०७	रविवार	महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम शिवरात्री
०८	सोमवार	अमावास्या
१५	सोमवार	शुक्लाष्टमी रथसप्तमी
१७	बुधवार	शुक्ल दशमी
२२	सोमवार	पौर्णिमा

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत - प्रकाश प्रवाहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ०७	- महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम

महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम तपोनगर येथे

रविवार, ७-२-२०१६ रोजी

११ वाजता	स्वागत वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान विशेष ध्यान
१२.३० वाजता	प्रसाद

आनेकल येथील कार्यक्रम

०१-०२-२०१६ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११.३० वाजता महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी

सेंट जोजप्स स्कूल मध्ये रिट्रीट साठी संपूर्ण भारतातून आणि काही परदेशातून सिस्टर्स आल्या होत्या. सिस्टर रोजमेरी ज्यांची आपल्या गुरुजींशी खूप चांगली ओळख होती आणि ज्यांना गुरुजींसोबत ध्यान करण्याची संधी मिळाली होती, त्यांनी मुख्याध्यापिकांना प्रकाश प्रवहनाबद्दल समजावून सांगितले. रिट्रीट चालू असताना त्यांनी अर्धा तास प्रकाशाचे प्रवहन केले आणि सगळ्या 'नन्स'ना आपापल्या क्षेत्रात जाऊन त्यांच्या शाळांमध्ये प्रकाश प्रवहन करण्याची विनंती केली. ४०० नन्स ह्यांनी प्रकाशाचे प्रवहन केले. सिस्टर रोजमेरी म्हणतात, "प्रकाश प्रवहनाची चळवळ सर्वत्र पसरते आहे आणि मी ह्याचा भाग आहे. आणि मी नेहमी तुम्हा सर्वांच्या सोबत आहे."

– शोभना कुलोथुंगन, स्वयंसेविका

गेल्या वर्षी 'वर्ल्ड चॅनल्स डे'च्या दिवशी विश्वभारती स्कूल अँड कॉलेज, उत्तरहळीच्या मुख्याध्यापिकांनी त्यांचा अनुभव सांगितला, "हे प्रकाश प्रवहनाचे तंत्र खूप प्रभावशाली आणि आराम देणारे आहे. मी ह्याबद्दल खूप आनंदी आहे आणि आभारी आहे." डिग्री कॉलेजचे मुख्याध्यापक म्हणाले, "सत्रानंतर मला खूप आनंदी आणि शांत वाटले. आपल्याला सर्वांना आपल्या जीवनात अशा तंत्राची गरज आहे आणि आम्ही ह्याचा सराव दररोज करू." चिक्कलसन्दा येथील एस. व्ही. एस. ई-टेक्नो स्कूल, एक वडील आणि त्यांच्या तीन मुली चालवतात. त्यांच्यापैकी एका मुलीने सांगितले, "आम्हाला सत्रात आणि स्वयंसेविकेत देखील असलेली शांतता आणि प्रेम जाणवत होते." सर्व सत्रे विस्मयकारक होती. मला संपूर्ण सत्रात शांती आणि कंपनी जाणवत होती. त्या दिवशी वेळ खूप लवकर गेला पण महान गुरूंकडून प्रचंड ऊर्जा, आशीर्वाद आणि कृपेचा वर्षाव झाला.

– अनिता के. ए., स्वयंसेविका

गेल्या वर्षी 'वर्ल्ड चॅनल्स डे'च्या दिवशी एका शाळेत सत्र चालू असताना मला खूप स्तब्धता जाणवली. वेळ पुढे सरकतच नव्हता ! मी सत्राचे संचलन केल्यानंतर विद्यार्थ्यांनी पुन्हा दोनदा सत्राचे संचलन केले. तरीही वेळ पुढे सरकत नव्हता. दुसऱ्या शाळेत सत्र आयोजित करण्यासाठी मला त्या शाळेतून निघावे लागले.

– पवित्रा ठोकूर, स्वयंसेविका

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

प्रत्येकवेळी जेव्हा तपोनगरवासियांची कठोर परीक्षा घेतली जाते तेव्हा ते स्थितिस्थापकत्व दाखवतात. अनिश्चिततेच्या काळातही त्यांची खोल आध्यात्मिक मुळं त्यांना स्थिर ठेवतात. व्यक्तित्व आणि मतांमध्ये भेद असले तरी सप्तऋषी मार्गासाठी असलेली वचनबद्धता सर्वांना एकत्वाच्या स्थितीत ठेवते.

३१ डिसेंबरला रहिवाशांच्या भेटीत तपोनगरवासियांनी नववर्षाचे स्वागत केले. रहिवासी सुधाकर सरांच्या घरी एकत्र जमले. एकत्वाच्या तंत्राचा सराव करण्यात आला, मुलांनी फटाके उडवण्याचा आनंद लुटला आणि नंतर डायनिंग हॉलमध्ये जेवणाची व्यवस्था करण्यात आली.

२०१५ सालाचा शेवटचा रविवार अखंड बारा तास प्रकाशाचे प्रवहन करण्याचा दिवस होता. सकाळी सहा वाजल्यापासून ध्यानसाधकांनी प्रवहन सुरू केले. दिवसभरात इतरांनी निरनिराळ्या कालावधींसाठी भाग घेतला. नाश्ता, दुपारचे जेवण आणि संध्याकाळी अल्पोपहाराची सोय करण्यात आली.

जसजसे नवे वर्ष पुढे जात आहे तपोनगरवासियांचे धडे शिकणे चालू आहे. गुरुजींनी शिकवल्याप्रमाणे प्रामाणिकपणे केलेले आत्मपरीक्षण नेहमीच कोणत्या क्षेत्रांत सुधारणा करायला हवी हे दाखवून देते, आणि परिपूर्णता एक निरंतर प्रक्रिया आहे. गुरुजींनी स्थापित केलेल्या प्रशासकीय व्यवस्थेचा आदर आणि अनुसरण करणे अनिवार्य आहे. तपोनगरात राहाणे एक संधी आणि एक जबाबदारी आहे. ह्या पवित्र जागेला प्रकाशमान सामुदायिक सहजीवनाचे उदाहरण बनवण्याचे गुरुजींचे स्वप्न साकार करण्याचे तपोनगरवासियांचे प्रयत्न चालू आहेत. २०१६ या वर्षात प्रत्येकामधील उत्कृष्ट प्रकट होऊ दे. ■

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 मूलस्रोतातूनच 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 राहाणारे 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 : वैशाली जोशी

मार्च, २००५

ज्ञान असणे चांगले असते – जीवनाबद्दल, आध्यात्मिक वास्तवांबद्दल, सृष्टीबद्दलचे ज्ञान. पण मी म्हणतो की ते पुरेसे नाही. आपल्याला सत्ये केवळ माहीत नसावीत तर आपण त्यांना अनुभवले पाहिजे. आपल्याला प्रेमाबद्दल माहीत असले पाहिजे आणि आपण ते अनुभवले पाहिजे. आपल्याला ईश्वर आणि ऋषींबद्दल माहीत असले पाहिजे आणि आपण त्यांना अनुभवले पाहिजे. आपण ज्ञानाच्या स्तरावर कधीही थांबता कामा नये. आपण त्याच्या पलीकडे जाऊन अनुभवले पाहिजे. तेव्हा आपल्याला आपल्या मूळस्रोतापासून, सत्यांपासून विवेक, ऊर्जा आणि सामर्थ्य मिळेल. तेव्हा आपण सर्व भयांपासून मुक्त होऊ.

आपण चमत्कारांविषयी बोलतो. चमत्कार म्हणजे काय? चमत्कार ते असतात ज्याचे स्पष्टीकरण तर्क देऊ शकत नाही. ते तर्कवितर्काच्या पलीकडे आहे. आपण साधारणपणे सर्वसामान्य चमत्कारांबद्दल विचार करतो जसे हवेतून काहीतरी प्रकट करणे. आपल्या प्रत्येकाच्या जीवनात कित्येक चमत्कार घडत आहेत. आपण पडताळून पाहू शकतो. अचानक एखाद्या अडचणीतून मार्ग सापडतो, कोणाला नोकरी मिळते, लग्न होते इत्यादी. हे शांतपणे घडणारे चमत्कार साहजिक वाटतात. पण मनोमन आपल्याला माहीत आहे की ह्यांच्या पाठीशी नेहमी एक अदृश्य हात होता, एक प्रकारचा टेकू होता. हा अदृश्य हात आणि मूक आधार जर नसता तर कदाचित आपण इथे नसतो, आपण जिथे कुठे असू तिथे नसतो – सुखात आणि आनंदात. जेव्हाजेव्हा एखादा चमत्कार घडतो तेव्हा त्या चमत्कारानंतर आपण काय करायला हवे? मी म्हणतो की चमत्कार हे पुष्टीकरण आहेत. ते ह्या गोष्टीची पुष्टी करतात की अदृश्य हात आहे आणि आपण प्रयत्न करून तो हात धरायला हवा. त्या हाताच्या मागे एक व्यक्ति आहे, प्रेम आहे, आपण ते प्रेम ओळखून त्या महान प्रेमासमोर, त्या व्यक्तिसमोर, जो ईश्वर आहे, समर्पण करायला हवे. जेव्हाजेव्हा आपण हाक मारतो, तो आपले ऐकतो. जेव्हाजेव्हा आपण संरक्षण मागतो तेव्हा नेहमीच संरक्षण मिळते. जेव्हाकेव्हा आपल्याला मदत हवी असते, तेव्हा मदत मिळते. जेव्हाजेव्हा आपल्याला बस पकडायची असते, तेव्हा नेहमी आपल्याला बस मिळते ! ही अद्भुत व्यक्ति, ईश्वर, सर्वात

महत्त्वपूर्ण व्यक्ति आहे. प्रथमतः आपण त्याला ओळखायला हवे कारण आपण त्याला पाहू शकत नाही. आपल्याला कळायला हवे की तो आहे. आपल्याला त्याच्या अस्तित्वावर विश्वास ठेवायला हवा. आपण त्याच्याशी नाते जोडायला हवे आणि हे ते नाते आहे जे जन्मोजन्मी टिकते.

आपण मानवी नाती पाहिली आहेत, विशेषतः ती जी भावनांवर आधारित असतात. पण, हे नाते भावनेच्या पलीकडचे, बुद्धीच्या पलीकडचे आहे आणि खरे नाते आहे. साधनेचा संपूर्ण उद्देश ह्या अद्भुत व्यक्तिशी म्हणजेच ईश्वराशी नाते स्थापित करणे आहे.

अनेक गोष्टी बदलत आहेत. मी हे बदल पाहिले आहेत. ज्या लोकांनी कधीही योग किंवा ध्यानाबद्दल ऐकले नव्हते ते आता ध्यानाबद्दल बोलतात. ध्यान सुरू करणे एक प्रकारची फॅशन झाली आहे. छान. अनेक व्यक्तित्व विकास पाठ्यक्रम, प्रशिक्षण शिबीरे आहेत जिथे तुम्ही विषण्णतेतून बाहेर पडू शकता. अनेक गोष्टी आहेत ज्या कंपन्यांमधे काम करणाऱ्यांना मदत करतात. पण ह्या सर्व गोष्टी आपल्याला फक्त काही अंशी तयार करतात. पाठ्यक्रम पूर्ण केल्यानंतर कदाचित आपण आपल्या कार्याच्या क्षेत्रांमधे खूप कार्यकुशल बनू. अशा पाठ्यक्रमांची नक्कीच मदत होते. आणखी एक पाठ्यक्रम आहे जो फार महागडा नाही. तो आहे सप्तर्षी ध्यान योग, जिथे आपले व्यक्तित्व पूर्णपणे सज्ज होते, फक्त व्यवस्थापक बनण्यासाठी नव्हे ! आपण अशा लहान भूमिका पार पाडण्यासाठी जन्म घेतलेला नाही. आपल्या भूमिका खूप महत्त्वाच्या, खूप मोद्या आहेत. आपण गुरू बनू शकतो. फक्त या मार्गातच नव्हे तर कोणत्याही मार्गात केलेली ध्यानसाधना व्यक्तिला कोणत्याही परिस्थितीला तोंड देण्यासाठी, सर्व परिस्थितींना संतुलितपणे सामोरे जाण्यासाठी सर्वार्थाने परिवर्तित करते.

माझा नेहमी माझ्या गुरूंशी हलकासा दुवा जोडलेला असतो. तो दुवा बळकट व्हावा अशी माझ्या गुरूंची इच्छा आहे. जेव्हाजेव्हा ते अशा गोष्टी सांगतात तेव्हा मी नेहमी घाबरतो कारण त्यांच्या माझ्याकडून जास्त अपेक्षा आहेत. म्हणून, आणखी जबाबदाऱ्या स्वीकारण्यासाठी मला थोडासा मजबूत दुवा स्थापित करायला हवा. त्यांचा इशारा कोणीकडे आहे ते मला ठाऊक आहे. मला पुष्कळ कार्य करायचे आहे. ते आम्हाला उच्च स्तरावर जास्त कार्य देतात ज्याचा

अर्थ इथे कमी कार्य असणार. मी तरुण होत चाललो आहे !! म्हणून साहजिकच मला जीवनाच्या तपशीलांतून, दैनंदिन जगातून अलिप्त व्हायला हवे आणि हे आपोआप घडते आहे. मी जाणीवपूर्वक अलिप्त होतो आहे. पुढच्या वेळी जेव्हाकेव्हा तुम्ही मला प्रश्न विचाराल तेव्हा माझ्या बळकट दुव्यांचा तुम्हाला फायदा होईल. नेहमी ध्यानात ठेवा की जेव्हाजेव्हा मी अलिप्त होण्याचा प्रयत्न करतो, जेव्हाजेव्हा मी माघारी जाण्याचा प्रयत्न करतो तो तुमच्या जास्त निकट येण्यासाठी असतो. हा एक विरोधाभास आहे. जीवन असेच आहे. जितके जास्त मी तुमच्यावर प्रेम करतो तितका जास्त मी या पातळीवर दूर असतो. आपण नेहमीच थट्टा-विनोद करण्यात वेळ घालवू शकतो. पण पुन्हा, ह्या बळकट दुव्यांचा फायदा असल्यामुळे मी तुमच्या गरजेच्या वेळी ऋषींकडून मिळालेला उत्तम सल्ला तुम्हाला देऊ शकतो. म्हणून मी तुमच्यातील प्रत्येकापासून जितका जास्त दूर आहे तितकाच मी तुमच्या जास्त जवळ आहे. माझी काळजी तुमच्यासाठी जास्त आहे. तुम्हाला ह्या सर्व गोष्टी समजाव्यात अशी माझी इच्छा आहे.

जेव्हाजेव्हा लोकं मला विचारतात, “मला ऋषींचे कार्य करायचे आहे. मी काय करू शकतो?” मी सांगत आलो आहे, “सज्ज व्हा.” कितीही प्रमाणात तयारी केली तरी ती पुरेशी नाही. माझ्यासाठी काम करणारी लोकं मला माहीत आहेत. ती खूप छान लोकं आहेत. पण तुम्ही जास्त सज्ज होऊन आणखी खूप छान बनू शकता. आपण हे कसे करू शकतो? आपण जास्त ज्ञान प्राप्त करायला हवे. तुम्ही आपली पुस्तके वाचायला हवीत आणि त्यांतील ज्ञान नीट समजून घ्यायला हवे. आपल्याजवळ आधीच खूप मोद्या प्रमाणात ज्ञान आहे. तुम्ही आणखी खूप पुस्तके वाचायला हवीत. तुम्ही आणखी लोकांना ऐकले पाहिजे, फक्त मला नाही. बाहेर अनेक अद्भुत गोष्टी घडत आहेत. तुम्ही या सर्व गोष्टींचे निरीक्षण केले पाहिजे. आणि ते देखील पुरेसे नाही. तुम्ही तुमच्या अंतरंगात परतले पाहिजे. तुम्ही एकांतात बसण्यासाठी वेळ काढला पाहिजे, सत्य अनुभवले पाहिजे आणि त्याच्या आधाराने तुम्ही ऋषींकडून थेट जास्त ज्ञान मिळवले पाहिजे. हा जो तुम्हाला अनुभव मिळेल तो तुम्हाला ईश्वरासमान बनवेल. ही अतिशयोक्ती नाही. हे तुम्ही अनुभवायला हवे. ■

श्री जयंत देशपांडेच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव; अनुवाद : जयंत देशपांडे)

१२-१०-२०१४

आपल्या प्रकाश प्रवाहक स्वयंसेवकांपैकी एका स्वयंसेविकेचा अपघात झाला. त्यांची दुचाकी त्यांच्या पायावर पडली होती. पायात खूप वेदना होत्या. आपल्या इजेकडे दुर्लक्ष करून त्या प्रकाश प्रवहनाच्या सत्राचे संचालन करण्यासाठी शाळेत गेल्या. कामाप्रती अशी त्यांची निष्ठा आहे! जेव्हा त्यांनी सत्राची सुरवात केली, त्यांच्या वेदना अक्षरशः नाहीशा झाल्या! नंतर जेव्हा त्या डॉक्टरकडे गेल्या आणि जेव्हा त्यांच्या पायाचा एक्स-रे घेण्यात आला तेव्हा असे लक्षात आले की त्यांच्या पायाला तीन फ्रॅक्चर झाले होते! हे सर्व अविश्वसनीय वाटावे असेच आहे! कामाप्रती त्यांचे समर्पण आणि जबाबदारीने काम करण्याच्या त्यांच्या वृत्तीमुळे त्यांनी अशी निवड करून काम सुरू ठेवले. आणि ऋषींनी त्यांच्यावर कृपेचा वर्षाव केला आणि त्यांची काळजी घेतली.

या संदर्भात मी विचार करत होतो. काहीवेळा लोक असे म्हणतात, “ऋषी अपघात पूर्णपणे टाळू शकत नाहीत का? माणसाला अशा प्रसंगाला तोंड तरी का द्यायला लावावे?” खरे हे आहे की ते असे करतात. परंतु काही वेळा, काही कारणांमुळे, जे आपण याक्षणी समजू शकत नाही, अशा गोष्टी पूर्णतः टाळता येत नाहीत. अशा परिस्थितीत ऋषी अपघाताची तीव्रता कमी करतात. जेव्हा जेव्हा आम्ही आमच्या जीवनातील असे प्रसंग गुरुजींना सांगितले, तेव्हा ते एका पदबंधाचा वापर करत असत, “हे टच एंड गो आहे”. म्हणजे या घटनेमुळे जे काही मोठ्या प्रमाणात होणार होते ते टळले.

साधना म्हणजे काय? सामान्यतः साधना म्हणजे आपल्या ध्येयाकडे वाटचाल करण्यासाठी प्रयत्न करणे. आपले ध्येय काहीही असू शकते. साधनेला फक्त आध्यात्मिक संदर्भात समजण्याची आवश्यकता नाही. आध्यात्मिक साधनेच्या संदर्भातून पाहिले तर सुरवातीला आपण कुठल्यातरी कारणासाठी ह्याची सुरवात करतो, कदाचित एखाद्या समस्यांच्या निदानासाठी. परंतु साधनेत पुढे वाटचाल करताना साधारणपणे आपण आपले ध्येय समस्यांवरून दुसऱ्या कोणत्यातरी उच्च कारणाकडे हलवत असतो. अखेरीस आपल्याला परमेश्वराच्या जवळ जाणे आवडेल. परमेश्वर परिपूर्ण आहे. मग आपण परमेश्वर बनण्याचा प्रयत्न करत असतो. जर आपण आपली साधना सातत्याने सुरू ठेवली तर शेवटी आपण प्रकाशमय होतो, परमेश्वर बनतो. मला आठवते की गुरुजी म्हणायचे, “जेव्हा आपण

प्रकाशमय होतो, त्याला एन्लाइटनमेंट म्हणतात.” गुरुजींनी हे ही सांगितले आहे की एन्लाइटनमेंटच्या पुढेही साधनेच्या पातळ्या असतात. साधना कधीही संपत नसते. ती कायम सुरू असते. आपण जर साधना सोडली नाही तर आपण सतत प्रगती करत राहू शकतो.

या टप्प्यावर आपण असे मानू की आध्यात्मिक प्रगती हेच आपले ध्येय आहे. साधनेला दोन भाग असतात. त्याचा एक भाग सराव किंवा अभ्यासाचा भाग असतो. ध्यानाचा आणि प्रकाशाच्या प्रवहनाचा अभ्यास. दुसरा भाग म्हणजे जीवन जगण्याचा भाग – आध्यात्मिकरीत्या जीवन जगणे, आपल्या जीवनातून आपला खरा स्वभाव प्रकट करण्याचा प्रयत्न करणे. आपल्या आत्म्याशी किंवा शुद्ध चैतन्याशी असणारा दुवा आपण गमावून बसल्यामुळे आपण आपल्या मूळ स्वभावाप्रमाणे जीवन जगण्यास अक्षम ठरलो आहोत. आता परत आपल्याला हा दुवा जाणीवपूर्वक पुनःप्रस्थापित करावा लागेल.

हे दोन भाग – अभ्यास आणि जगणे हे एकमेकांना पूरक असतात. ध्यान आपल्याला आपल्या आत्म्यासोबत दुवा पुन्हा जोडण्यात मदत करते. आणि जाणीवपूर्वक आध्यात्मिक जीवन जगण्याने आत्म्यासोबत आपला दुवा दृढ होतो. जर आपण ध्यानामुळे प्रस्थापित झालेल्या या दुव्याला नजरअंदाज केले आणि परत आपल्या अहमच्या मार्गदर्शनाखाली जुन्या सवयींप्रमाणे जगणे सुरू ठेवले, तर हा दुवा आपण पुन्हा गमावतो. म्हणूनच साधनेचे दोन्ही भाग अतिशय महत्त्वाचे असतात. दोन्ही भागात आपल्याला प्रयत्न हे करावेच लागतात. साधना म्हणजे प्रयत्न. साधनेत प्रगती करताना आपल्याला ध्यानासाठी दीर्घकाळ बसण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतात. साधनेच्या दुसऱ्या म्हणजे जगण्याच्या भागात आपल्याला जाणीवपूर्वक आध्यात्मिक तत्त्वांप्रमाणे जगण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतात. आपण सामान्य माणसे नाहीत, ही जाणीव आपल्याला जाणीवपूर्वक ठेवणे आवश्यक आहे. आपण प्रत्यक्ष देवाचा एक अंश आहोत. ही खरंच एक पवित्र आणि महान गोष्ट आहे. गुरुजी आपल्याला सांगत असत की आपण आपल्यात आणि आपल्या सभोवताली प्रकाशाच्या वास्तव्याची जाणीव ठेवायला हवी. तेव्हा आपण प्रकाशासोबत जोडलेले राहू आणि आपण आपले जीवन योग्य पद्धतीने जगू शकू.

मला समजलेल्या काही गोष्टी मला सांगाव्याशा वाटतात, ज्या साधनेच्या दोन्ही भागात प्रयत्नांमध्ये

आपली मदत करतात. प्रत्येकवेळी जेव्हा मी अशा गोष्टी सांगतो, तेव्हा माझी विनंती असते की मला तुम्ही कोणी अधिकारी माणूस समजू नका. मला माहित आहे की मी असा अधिकारी नाही. मी फक्त साधनेतील माझ्या धडपडीतून, माझ्या स्वतःमधील कमतरतांमधून, माझ्या दोषांतून मला जे समजले आहे ते तुमच्या पुढे मांडत असतो. जेव्हा मी असे काही बोलतो तेव्हा मला हे ही सांगावासे वाटते की मला माहित असलेल्या या भागांत मी सुधार करावा अशी इच्छा मी राखतो. आणि मला हे सुद्धा कबूल करायचे आहे की, जेव्हा जेव्हा मी या तत्त्वांना आचरणात आणण्याचा प्रयत्न केला, तेव्हा मला खूप फायदा झाला. आणि म्हणूनच एक साधकाच्या आत्मविश्वासाने मी म्हणतो की ह्याचा खरोखरी उपयोग होतो. आणि मला ठाऊक आहे की मला या तत्त्वांना, अधिक तीव्रतेने, पूर्णपणे आचरणात आणायला हवे. ती माझी धडपड आहे. अशा काही गोष्टी ज्या साधनेत मदत करतात, त्या आहेत:

पहिली गोष्ट म्हणजे प्रेम. गुरुजी प्रेमाबद्दल खूप बोलत असत. ते साक्षात प्रेम होते. त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वातील प्रत्येक अणुरेणू प्रेमपूर्ण होता. आपण जे काही करतो, त्यात जर आपण प्रेम ओतू शकलो तर आपल्या अभ्यासाचा दर्जा आपण सुधारू शकतो. आपण देवावर प्रेम करतो आणि जर आपण ध्यानावर पण प्रेम करू शकलो, कारण ध्यान हे देवाकडे जाण्याचे साधन आहे, तर आपल्या ध्यानाचा दर्जा नक्कीच सुधारेल. मला आठवते गुरुजी आपल्याला म्हणत असत की देवाप्रती, प्रकाशाप्रती आपण थोडे भावनिक व्हायला हवे. त्याचप्रकारे जर आपण जीवनावर प्रेम केले तर जीवनाचा दर्जा पण सुधारेल. मला आठवते एकदा सोमयाजी म्हणाले होते की, “जीवन हे परमेश्वर आहे”. त्यामुळे प्रेम हे जलद आध्यात्मिक प्रगतीची गुरुकिल्ली आहे. जर आपल्या निवडी प्रेमावर आधारित असल्या तर आपले जीवन आनंदी होऊ शकेल, सुखमय होऊ शकेल. जेव्हा आपण आपल्या भोवतालच्या लोकांवर प्रेम करत असतो तेव्हा आपण प्रेमाची कंपनी निर्माण करत असतो. आणि आपल्याला माहित आहे की, दैवी प्रेमात, निरपेक्ष प्रेमात कुठल्याच मागण्या नसतात, कुठल्याच अपेक्षा नसतात, फक्त समजून घेणे असते. प्रेमात आपण सर्वकाही स्वीकारत असतो.

आणखी एक घटक आहे जो साधनेत मदत करत असतो तो म्हणजे श्रद्धा; स्वतःवर श्रद्धा, आपल्या गुरुवर श्रद्धा आणि अर्थातच मार्गावर श्रद्धा, आपल्या अभ्यासावर श्रद्धा. ■

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 राहाणाऱ्या 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 १००० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स आणि 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.
- ★ 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

अभिलाषिता विनय, अनुवाद : वैशाली जोशी

मी त्या अनेकांपैकी एक आहे ज्यांना गुरुजींनी अमरांशी परिचित केले. निश्चितच जेव्हा मी अमरांविषयी लिहिते, तेव्हा माझे शब्द, गुरुजींचे शब्द आणि विचार प्रतिबिंबित करतात, जे त्यांनी आपल्या सर्वांना त्यांच्या व्याख्यानांतून सांगितले आणि जीवनाद्वारे दाखवून दिले.

आपण सर्व अमरांची सूक्ष्मजगातील विस्मयकारी कार्ये आणि त्यांच्या क्षमतांबद्दल अपरिचित नाही. पण जसजसे आपण त्यांच्या जीवनावर चिंतन करतो तसतसे त्यांचे जीवनकार्य आणि व्यक्तित्व आपल्यासाठी बोध बनतात आणि परिणामस्वरूप स्वतःच्या जीवनात भिनवावी अशी मूल्य व्यवस्था बनतात.

दैवी व्यक्तित्व असलेल्या अमरांसारख्या महान गुरूंना केवळ शब्दांनी कधीही समजून घेता येत नाही. ते कोणाच्याही आकलनशक्तिच्या पलीकडे आहेत. ते जे सर्व आहेत आणि ज्या सर्वांचे प्रतिनिधित्व करतात त्याला खरोखर सर्वार्थाने न्याय्य ठरेल अशा प्रकाराने त्यांचे वर्णन खरंच कधीही करता येणार नाही. त्यांना फक्त अनुभवता येईल.

अमर, ज्यांचे गुरुजींनी चिरंतन असे अगदी उचित वर्णन केले ते काळाच्या ओघात शाश्वत आहेत. त्यांचे अनेक पैलू आहेत. त्या अनेकांपैकी ते एक महान महर्षी, एक महान ऋषी कार्यकर्ता, ज्ञान आणि विवेकाचे स्रोत आणि सर्वांसाठी एक प्रकाशस्तंभ आहेत. पण सर्वाधिक महत्त्वाचे म्हणजे अमर एक तत्त्वप्रणाली, सत्य, एक जीवन पद्धती, एक सिद्धांत आहेत! जितके अधिक तुम्ही त्यांना अनुभवाल तितके अधिक तुम्हाला ते उमजतील, आणि तुम्ही बिनशर्त प्रेम आणि उर्जेचे विस्तीर्ण क्षेत्र असलेल्या अमरांच्या आणखी निकट जाल.

अमर एक प्रवेशद्वार आहेत ज्यांनी आपल्याला ऋषीबद्दल सांगितले, शंभलाबद्दल माहिती आणि जाणीव करून दिली, आणि सर्वांना समजण्यासाठी, जगता, अनुभवता आणि प्रकट करता येण्यासाठी आध्यात्मिक ज्ञान सरल करून सादर केले. ते नेहमीच त्यांच्या काळाच्या खूप पुढे असलेले मनुष्य होते. ते विनम्रता आणि बिनशर्त प्रेमाचे मूर्तीमंत उदाहरण आहेत. ते पूर्णत्व आहेत! महर्षी अमरांसाठी जे सहज होते, तसे पूर्णपणे संतुलित आध्यात्मिक आणि ऐहिक जीवन साध्य करण्यासाठी ते सर्वांकरता प्रेरणा आहेत.

महर्षी अमर हे नेहमीच, आपल्या आध्यात्मिक जीवनात, पोहोचण्याचे अंतिम ठिकाण राहतील! ■

महान गुरू – महर्षी अमर

शोभा के राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

कलियुगात मानवजातीची आध्यात्मिक पातळी उंचावण्यासाठी महान आध्यात्मिक गुरू वारंवार जन्म घेण्यासाठी खाली येतात. महान महर्षी अमरांनी देखील महाराष्ट्रातील संत एकनाथ महाराज आणि गोरु कुंभार म्हणून, आणि असे आणखी अनेक पुनर्जन्म घेतले. ते लोकांशी त्या त्या काळाशी संबंधित असलेल्या गोष्टींबद्दल बोलले आणि त्या त्या काळासाठी जे आवश्यक होते त्याचा अभ्यास त्यांना करायला लावला.

नंतर, हे महान ऋषी पुन्हा १९१९ मध्ये अमर म्हणून खाली आले आणि १२ वर्षांच्या लहान वयापासून त्यांनी ऋषींसाठी कार्य सुरू केले. एप्रिल १९७४ मध्ये अमरांनी अंधार युगाचा किंवा कलियुगाचा अंत करणाऱ्या प्रक्रिया प्रत्यक्ष पाहिल्या. कदाचित हे ज्ञान अवगत असलेले लोकं फक्त आपणच आहोत. तेव्हापासून त्यांनी उपासनेच्या जुन्या पद्धती सोडून देण्यासाठी मानवजातीचे मार्गदर्शन केले आहे आणि आपल्याला उच्चतर पद्धती शिकवल्या आहेत ज्या सोप्या आणि थेट आहेत. त्यांनी ऋषींना आणि ध्यानसाधनेस आपल्या जीवनात आणले. त्यांनी आपल्याला जाणीव करून दिली की, कोणत्याही प्रकारच्या उपासनेचा उद्देश ईश्वराशी संबंध जोडणे आणि त्याला अनुभवणे असतो. ह्यासाठी, ते म्हणाले, “आपण प्रथम आपल्या अंतरंगात आणि बाहेर ईश्वराची उपस्थिती ओळखायला हवी.” त्यांनी सांगितलेल्या ध्यानसाधनेचा नियमित सराव आपल्याला सर्व जीवसृष्टीशी एकत्वाच्या दैवी अवस्थेकडे घेऊन जातो. आणि अमर ती ‘अवस्था’ होते.

महर्षी अमरांची ऋषींच्या कार्यासाठी असलेली समर्पितता आणि वचनबद्धता वाखाणण्यासारखी आहे. गुरुजींनी सांगितले आहे की त्यांचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम भविष्यातील ‘पुराणे’ होतील. लोकं त्यांना पूर्णपणे समजू शकले नाहीत, त्यांच्या महानतेचे आणि ते आध्यात्मिक संपत्तीचे महासागर होते ह्याचे आकलन करू शकले नाहीत. तरी प्रिय अमर नेहमी विनम्रतेने म्हणायचे, “मी फक्त ऋषींच्या हातातील एक साधन आहे.” हा त्यांचा विनम्रपणा होता!

प्रिय अमरांच्या जीवनातील प्रत्येक भाग त्यांचे उत्कृष्ट व्यक्तित्व व्यक्त करतो. अमरांच्या दिव्य अवस्थेत पोहोचायला आपण त्यांचा साधेपणा आणि विनम्रपणा आपल्या जीवनात भिनवू या. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: जेव्हा ऋषी आपले मनोरथ पूर्ण करत नाहीत तेव्हा आपण त्यांना कसे समजून घ्यावे?

उ: ऋषी सृज्ज आहेत. त्यांना खरोखरच आपली काळजी आहे. त्यांना जास्त कळतं, म्हणूनच जेव्हा आपण मागतो, तेव्हा त्या सर्व मनोकामना ते पूर्ण करत नाहीत. प्रेमळ पालक म्हणून आपण त्यांना समजून घ्यायला हवे.

प्र: नातेसंबंधाना एक सुंदर, नैसर्गिक प्रवाह राहावा याची खात्री कशी करावी?

उ: जेव्हा आपण नातेसंबंधांचा गैरवापर करत नाही, जेव्हा आपण कुठल्याही मागण्या करत नाही, जेव्हा आपण स्वतःला दुसऱ्यांवर लादत नाही, तेव्हा नातेसंबंधांमधे ओघवता, सुंदर आणि नैसर्गिक प्रवाह सुरू राहतो. जेव्हा आपण आपले सुंदर अनुभव त्यांच्यासोबत वाटतो, तेव्हा नातेसंबंध समृद्ध होतात. आपण जेव्हा दुसऱ्या लोकांशी आत्म्याच्या पातळीवर संबंध जोडतो, तेव्हा 'संबंध' अतिसुंदर आणि शाश्वत असे राहतील. आपल्याला खूप दक्ष असायला हवे. नातेसंबंध सुंदर कसे राखावे, हे माणसावर अवलंबून असते.

प्र: कलियुगाची काय आवश्यकता आहे?

उ: काळ्या शक्तींना संधी पुरवण्यासाठी.

प्र: अहम्ला आपण ताब्यात कसे ठेवू शकतो?

उ: एकाद्या चांगल्या मित्रासारखे आपण अहम्ल सोबत राहू शकतो. जेव्हा आपण आत्म्याच्या पातळीवरून आपले जीवन जगत असतो तेव्हा अहम्ल हा एका चांगल्या मित्रासारखा राहतो. तो सर्वप्रकारे आपले ऐकतो. पण जेव्हा आपण दुसऱ्या पातळीवरून जगतो, आपल्या मूळ स्वभावापेक्षा भिन्न - स्वार्थी, अहंकारी असे असतो, तेव्हा अहम्ल आपल्या जीवनाचा ताबा घेतो. आपल्या जीवनावर आपले नियंत्रण असायला हवे आणि अहम्ला आपल्या जीवनाचे नेतृत्व करू देऊ नये. आपला अहम्ल जेव्हा मुक्त असतो, तेव्हा तो आपल्याला देवापासून, सर्व चांगल्या गोष्टींपासून दूर नेत असतो. इतकेच काय तर तो आपला विनाश करत असतो.

प्र: आपण देवाचे आभार कसे मानावेत?

उ: आपण कोणत्याही मार्गाने आभार मानू शकतो शकतो. त्याचे बरेच मार्ग आहेत. आपण आपल्या जीवनातून त्याला प्रकट करून त्याचे आभार मानू शकतो. जेव्हा आपण देवाला प्रकट करत असतो तेव्हा आपण प्रेमाला,

सत्याला, शांतीला आणि सृष्टीत जे काही सकारात्मक आहे त्याला प्रकट करत असतो. त्याला शरण जाऊनही आपण त्याच्याप्रती आपली कृतज्ञता आणि आभार व्यक्त करू शकतो. इतरांप्रती अनुकंपा राखून, त्याच्या सृष्टीवर प्रेम करून, देवाच्या साक्षात्कारासाठी दुसऱ्यांची मदत करून आपण त्याचे आभार मानू शकतो. आपण त्याला आपल्या जीवनाचा हिस्सा बनवला पाहिजे, कदाचित हा त्याचे आभार मानण्याचा सर्वोत्तम मार्ग असावा.

प्र: तप म्हणजे काय?

उ: तप म्हणजे तेजाने चमकणे. जेव्हा आपण शुद्ध असतो, शुद्धतेच्या सर्वोच्च पातळीवर असतो, तेव्हा आपण तेजाने चमकतो. म्हणून तप याला शुद्धीकरणाची प्रक्रिया असे म्हणता येईल. तप म्हणजे सर्व प्रकारच्या नकारात्मकतेला काढून टाकणे. तप म्हणजे केवळ चमकणे नव्हे तर ही एक अविश्रांत प्रक्रिया आहे ज्यात आपण जास्त प्रमाणात प्रकाश गोळा करत असतो आणि आपल्यातील प्रकाशात सतत प्रकाशाची भर घालत असतो. तप म्हणजे केवळ सखोल ध्यान नाही तर तप म्हणजे प्रत्येक प्रकारे, प्रत्येक क्षणी प्रकाशाला आविष्कारित करणे होय.

प्र: प्रलय म्हणजे काय?

उ: प्रलय म्हणजे बदल, हे आपल्याला माहीत आहे. हा बदल आपल्या अंतरंगात घडत असतो. हा बाह्य प्रलयापेक्षा सर्वाधिक महत्त्वाचा आहे. प्रलय म्हणजे बदलत जाणे आणि आपल्या आत होऊ घातलेला बदल घडू देणे. बदल म्हणजे पुढे पाऊल टाकणे, जोखीम उचलणे. प्रलय म्हणजे आपल्या बाहेर, दुसऱ्यांमधे बदल होण्यासाठी मदत करणे.

प्र: तपोनगरच्या एखाद्या वास्तूमध्ये बसून आपण ध्यान करत आहोत अशी कल्पना करून जेव्हा आपण ध्यान करतो तेव्हा आपल्याला ती जाणीव ध्यान करतांना पूर्ण वेळ ठेवायला हवी का?

उ: जिथे कुठे तुम्ही आहात तेथून तुम्ही तपोनगरच्या वास्तूमध्ये बसून ध्यान करता आहात अशी कल्पना करून ध्यान सुरू करणे पुरेसे आहे. ध्यान करताना पूर्ण वेळ तशी जाणीव ठेवण्याची तुम्हाला आवश्यकता नाही. ■

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/-
शंभला 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: २२८५२२४३)

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)

(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (पू)

(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)

(फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा

(फोन: २४१२२३१६, २४१४३१४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

पुणे: संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४९७३४३)

द इंटरनेशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन:

२५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,

३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

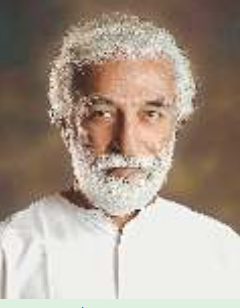
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक

(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 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

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

मी एक स्वप्न पाहिले ज्यात एक विशाल अंतराळयान पृथ्वीवर उतरताना मला दिसले. मी घाबरले होते. मी गुरुजींचा व ऋषींचा धावा केला. इतर काही लोकांसोबत मला त्या अंतराळयानात नेण्यात आले. मग ते अंतराळयान पुन्हा वर जाऊ लागले. अंतराळयानाच्या आत आमची मने नवयुगास साजेशी बनवण्यासाठी शुद्ध करण्यात आली. माझ्या लक्षात आले की माझ्यासोबत यापूर्वी देखील असे घडले होते आणि कदाचित माझ्याकरिता दुसऱ्यांदा अशा शुद्धीकरणाची आवश्यकता होती. त्यानंतर मला पुन्हा पृथ्वीवर आणून सोडण्यात आले. मला जाग आली आणि माझ्या अंतरंगात मला निळा प्रकाश दिसला व माझ्यात उणीवा असूनही मी भावी नवयुगाकडे वाटचाल करू शकते अशी आशा माझ्या मनात पल्लवीत झाली.

- कीर्ती बिसराहल्ली

दि. २१ नोव्हेंबर रोजी संध्याकाळी मी नेहमीप्रमाणे ऋषींशी संपर्क साधण्याच्या तंत्राचा अभ्यास करण्याकरिता बसले. मला खूप सदी झाल्यामुळे माझे नाक पूर्णपणे चोंदले होते. मला श्वास घेणे खूप अवघड जात होते व खूप थकवा जाणवत होता. मला वाटले की या तंत्राचा अभ्यास करणे शक्य होणार नाही. आणि एकाएकी अगदी आश्चर्यकारकपणे माझ्या नाकपुढ्या मोकळ्या झाल्या व मी अगदी व्यवस्थितपणे श्वास घेऊ लागले! त्यानंतर मी साधारणपणे २० ते ३० मिनिटे त्या तंत्राचा अभ्यास केला. मी गुरुजी व ऋषींप्रती कृतज्ञता व्यक्त केली.

- लक्ष्मी ओ. एस.

आता माझ्यात बदल झाला आहे. मी शांत असते व मला तणाव अजिबात जाणवत नाही. प्रकाशाप्रती माझा विश्वास आणखी दृढ झाला आहे. कोणतीही परिस्थिती माझ्यावर आली तरी बेहतर, कारण मला खात्री आहे की प्रकाश नेहमीच माझी काळजी घेण्यास सिद्ध असतो. मी प्रकाशाशी संवाद साधते व त्याच्याकडून उत्तर येण्याची वाट पाहते.

- प्रतिभा पटेल

जीवनातील काही प्रसंगांचे साक्षीभावाने निरीक्षण करणे हे आता माझ्याकरिता नैसर्गिक झाले आहे. माझ्याकरिता ते खरोखरच शांत व मनाला आराम देणारे क्षण असतात.

- शांता कुमारी एच. एस.

काही दिवसांपूर्वी माझे डोके व अंग दुखत होते व मला खूप ताप भरला होता. मला औषधांनी

अजिबात आराम पडला नाही. रात्री ताप आणखी वाढला व मला हुडहुडी भरून आली. मी नम्रपणे गुरुजींना शरण गेले व त्यांच्याकडे मदतीची याचना केली. मला आश्चर्य वाटले की सकाळपर्यंत माझा ताप कमी झाला व मी उठून बसू शकले. आता माझी ऋषींवरची व अलौकिक शक्तींवरची श्रद्धा द्विगुणीत झाली आहे.

- शोभा हिरेमथ

माझे ध्यान मला खूप शांत व विस्तारित अवस्थेत नेते आणि माझी ही अवस्था दिवसभर टिकते. जर कधी काही कारणाने मी विचलित झालेच तर ते आंतरिक असते, आणि मग मी स्वतःला प्रकाशाने भरून त्यावर यशस्वीपणे मात करते. अशावेळी योग्य दृष्टिकोन व मनाचा समतोल साधण्यासाठी व मन, बुद्धी आणि व शरीरास त्वरित पुन्हा भारत करण्यासाठी, गुरुजींनी दिलेल्या विविध तंत्रांचा अवलंब देखील मी करते.

- विद्या वीरकर

ध्यान करत असताना मी माझ्या हृदयापासून विस्तारित होत असल्याचे मला जाणवते. मला वाटते की प्रकाश लहरी माझ्या हृदयातून निघून बाहेर पडत आहेत. मी आतून पोकळ असून पूर्णपणे प्रकाशाने भरलेला आहे. माझ्यातील प्रकाशाचे तेज सतत वाढत राहते. मग माझे शरीर प्रकाशमय आणि पारदर्शक बनते व त्यातून प्रकाश उत्सर्जित होतो.

- संजय मनोहर

माझा मुलगा वरुण व त्याचा छोटा मित्र भौमिक चेन्नई येथे लोकलमध्ये चढले. प्रचंड गर्दीमुळे मला लोकलमध्ये चढणे शक्य झाले नाही. हे वरुणच्या लक्षात आले व तो ताबडतोब लोकल मधून खाली उतरला व माझ्याकडे आला पण छोट्या भौमिकला ते शक्य झाले नाही व ट्रेन स्टेशवरून हलली. मी लगेचच परमेश्वराची व ऋषींची प्रार्थना केली. त्यानंतर अगदी विस्मयकारक पद्धतीने तेथील परिस्थिती बदलली. पोलिस आम्हाला पुढील रेल्वे स्थानकाकडे घेऊन गेले जेथे एका पुण्यात्म्याने भौमिकला येऊ घातलेल्या संकटापासून वाचवले होते. आम्ही परमेश्वर, गुरुजी व ऋषींप्रती आपली कृतज्ञता व्यक्त केली.

- कल्पना मंचीकंटी

मी अगदी शांत असतो. माझे माझ्या बुद्धी व मनावर उत्तम नियंत्रण आहे. मी कर्ता आहे हा भाव मी पूर्णपणे त्यागला आहे. मी म्हणजे हे शरीर नव्हे याची मला पूर्ण जाणीव आहे.

- अनुराग सिंग