



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

(मार्च २०११ या अंकातून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

जेव्हा मी सांगितले की मी एक ध्यानसाधक आहे, तेव्हा काउंटरवर असलेली स्त्री म्हणाली, 'मग तुमच्या जवळ खूप सहनशीलता असेल!' मी हसलो. तिने विचारले, 'तुम्हाला राग येत नाही का?' मी परत हसलो. माझ्या हातात पॅकेट दिल्यानंतर तिने कौतुकाने सुंदर स्मित केले. मी स्वतःला आठवण करून दिली की एक ध्यानसाधक म्हणून मी तिच्या अपेक्षेत खरे उतरायला हवे. तिच्या स्मितासाठी मी खरोखरच पात्र असायला हवे.

आपल्यासारख्या ध्यानसाधकांकडून लोकांच्या खूप अपेक्षा असतात, हे साहजिकच आहे. आणि ते बरोबर पण आहे. या बाबतीत कोणाचाही अपेक्षाभंग होऊ नये, याची काळजी घेणे, हे आपले कर्तव्य आहे. आपल्यातील सहनशीलता आणि शांती आपल्या आचरणातून दिसायला पाहिजे आणि स्वाभाविकपणे प्रकट व्हायला पाहिजे. आपल्याला त्याचा अभिनय करावा लागू नये. आपल्या आचरणातून प्रकट होण्यासाठी सोशिकता आणि शांती आपल्या अंतरंगातच असायला हवी. आपण जर नियमितपणे ध्यान केले आणि आपण जर ध्यानाच्या प्रभावाला आपल्या मार्फत कार्य करू दिले तर शांती आणि सोशिकता अशा सकारात्मक गोष्टी स्वाभाविकच आपल्या अंतरंगात वास करतील. आपल्या आचरणातून या गोष्टी स्वाभाविकरीत्या आणि सहजपणे प्रकट व्हायला हव्या. या गोष्टी आपल्या आचरणातून मुद्दाम प्रयत्न करून व्यक्त करण्याची गरज असू नये किंवा तसे वागण्याचे दडपणही आपल्या मनावर असू नये.

आपल्याजवळ शांती आणि धीराचा प्रचंड साठा असायला हवा आणि इतर अनेक सकारात्मक गोष्टींचा खजिना असायला हवा. ते यासाठी नव्हे की, इतर लोकांना आपल्याकडून ते अपेक्षित असते, पण यासाठी की, फुलांजवळ जसे स्वाभाविक स्मित असते, तसेच स्वाभाविकच हा साठा आपल्या अंतरंगात असतो.

इजिप्तमधील लोकांचा जमाव तेथील राष्ट्राध्यक्षाला पदच्युत करण्यात यशस्वी झाला. तेथील अधिकाऱ्यांना लोकांचा आवाज ऐकावाच लागला. मानवी इतिहासात ही एक फारच मोठी आणि फार महत्त्वाची घडामोड आहे. जमावात भाग घेणाऱ्या लोकांचे आपण अभिनंदन करायला हवे. रस्त्यांवरील जमावाचाच नव्हे तर घराघरांतील मूक आवाजांचे स्मरण पण आपण ठेवायला हवे. आणि फक्त ह्या लोकांनीच नाही तर संपूर्ण जगभर कोट्यावधी लोकांनी मूकपणे भ्रष्ट शासनाविरुद्ध त्यांचे मत प्रकट केले. अशाप्रकारे सर्व लोकांच्या एकत्रित विचार-बळाचा परिणाम झाला आणि बदल होणे अपरिहार्य झाले. कोणीच त्याला थांबवू शकत नव्हते.

नव्या युगाची सुरुवात आधीपासूनच झालेली आहे आणि हा नव्या युगाचा कल आहे, जीवन-पद्धती आहे. नव्या युगाच्या ऊर्जा, फोटॉन बेल्टच्या ऊर्जा आणि इतक्यातच आम्ही गोळा केलेल्या 'महान रा'च्या ऊर्जा एकत्रित होऊन कार्य करीत आहेत आणि त्यामुळे भ्रष्ट व्यवस्था कोलमडायला आता सुरुवात होईल. या प्रक्रियेला सुरुवात झालेली आहे. बदल सुरू झाला आहे. सर्वच लोक आता हा बदल पाहू शकतात.

आपल्या ध्यानसाधकांवर जास्त मोठी जबाबदारी आहे. परिवर्तनाच्या प्रक्रिया बळकट बनवण्यासाठी ध्यान करणे आणि प्रकाशाचे प्रवहन करणे हे आपले कर्तव्य आहे. त्यामुळे महान बदल घडतील आणि प्रेम आणि प्रकाशाच्या नवयुगाच्या स्थापनेसाठी मार्ग मोकळा होईल.

२६ फेब्रुवारी २००९ रोजी आम्ही एका कार्यक्रमाचे आयोजन केले होते. त्या दिवशी जगभरातील हजारो लोकांनी प्रकाशाचे प्रवहन केले होते. त्या दिवशी एक महान ऊर्जा आपल्या पृथ्वीवर आणण्यात आली होती. भविष्याच्या योजनेला पूर्ण करण्यासाठी ही ऊर्जा सुद्धा, इतर ऊर्जासोबत कार्य करते आहे. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ड्रू-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)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (मध्यान्ह १२ 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.



१२ एप्रिल २०१६ रोजी, गांधी सर्कल, आनेकल टाऊनमध्ये
श्री मंजुनाथ शास्त्री यांच्या घरी ध्यानवर्गाचे उद्घाटन झाले

काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींची ७७वी जयंती २२-५-२०१६ रोजी तपोनगर येथे आणि १८-५-२०१६ रोजी आनेकल मधील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात साजरी करण्यात आली.
- ४ मे २०१६ रोजी तपोनगरात आयोजित करण्यात आलेला ओरिएंटेशन वर्ग महान ऊर्जा अनुभवण्याची आणि ग्रहण करण्याची एक विशेष संधी होता. ह्या वर्गात भाग घेण्यासाठी सुमारे १२५ ध्यानसाधक तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले आणि जवळजवळ आणखी ८० जण आपापल्या घरून वेबकास्ट द्वारे ह्यात सहभागी झाले.
- 'स' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी १५ मे २०१६ रोजी 'स' गटातील सदस्य तपोनगर येथे जमले होते.
- तपोनगरात आणि बंगलोर मधील इतर केंद्रांमध्ये होणाऱ्या ध्यानवर्गांना येणाऱ्या विद्यार्थ्यांना विनंती आहे की त्यांनी महिन्यातील दुसऱ्या वर्गापर्यंत मासिक शुल्क भरावे. मासिक वृत्तपत्र पोस्टाने पाठवण्यात खंड पडणे टाळण्यासाठी बाहेरील विद्यार्थ्यांनी देखील कृपया त्यांच्या रेजिस्ट्रेशनच्या मुदत समाप्ती नंतर १५ दिवसांच्या आत त्याचे नूतनीकरण करावे ही विनंती.

- ८ मे २०१६ रोजी झालेल्या शंबला वर्गात शंबलातील महान गुरूंकडून दीक्षा घेण्यासाठी सुमारे १२५ लोक तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले होते. जवळजवळ आणखी ७० लोक आपापल्या घरून वेबकास्ट द्वारे किंवा मानसिक दुवा जोडून ह्यात सहभागी झाले.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

- | | | |
|----|----------|-----------------------|
| ०३ | शुक्रवार | शिवरात्री |
| ०५ | रविवार | अमावास्या |
| ०७ | मंगळवार | भगवान कल्कीचा वाढदिवस |
| १२ | रविवार | शुक्लाष्टमी |
| १४ | मंगळवार | शुक्ल दशमी |
| २० | सोमवार | पौर्णिमा |
| २८ | मंगळवार | कृष्णाष्टमी |

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.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

आमचे विद्यार्थी नियमितपणे दोन वर्षांपासून शाळेच्या सकाळच्या प्रार्थनासभेदरम्यान प्रकाशाचे प्रवहन करतात. ह्या सत्रामध्ये सतत विचारात मग्न असलेले मन विचारमुक्त होते आणि स्वच्छ होते. ज्यामुळे ते दिवसभरात घडणाऱ्या चांगल्या गोष्टींना स्वीकारण्यासाठी तयार होते. आनंदित मन शरीराला देखील ताजेतवाने करते. विद्यार्थी व शिक्षकांनी अनुभवले आहे की, प्रकाश प्रवहनाने त्यांच्या दिवसाची सुरुवात अतिशय उत्साहाने होते आणि प्रत्येकजण जिवंतपणाने भरलेला असतो.

ह्या सर्वांची बेरीज करायची झाली तर मी म्हणून प्रकाश प्रवहन आपल्याला उत्साहाने भरते, ताजेतवाने करते आणि शिकणे व शिकवणे दोन्ही गोष्टी आनंदमय होऊन जातात. ह्यामुळे यशस्वीरित्या आपले काम करण्यासाठी सर्वत्र सकारात्मक ऊर्जा पसरते.

– श्रीमती शांती मुरुगेश, शिक्षिका, कॅनन खाइस्ट पब्लिक स्कूल, बंगलोर

प्रार्थनासभेदरम्यान आमचा एक विद्यार्थी माइकजवळ आला आणि म्हणाला की तो नियमितपणे प्रकाशाचे प्रवहन करतो आणि त्यामुळे त्याने नवव्या इयत्तेमध्ये ८५% मार्क मिळविले. त्या मुलाला पुढे येऊन बोलताना पाहून मी आश्चर्यचकित झाले. सहसा विद्यार्थी प्रार्थनासभेत फक्त प्रकाश प्रवहनाच्या सत्राच्या दिवशीच बोलतात. प्रार्थनासभेत इतर दिवशी विद्यार्थी क्वचितच बोलतात.

– मुख्याध्यापक, राउंड टेबल स्कूल, रूपेन अग्रहार, बंगलोर

मी प्रकाशाचे कितीतरी चांगले गुण अनुभवले, जसे की शांती, शांतता, पवित्रता आणि सत्य. प्रकाश प्रवहन करताना मला अतिशय आनंदी वाटले.

– जेनिफर, इयत्ता सातवी, सेंट अँटनीज् उच्च माध्यमिक शाळा, बंगलोर

आमच्या शाळेत प्रकाश प्रवहन सुरू होण्यापूर्वी माझी स्मरणशक्ती इतकी चांगली नव्हती व मी बऱ्याच गोष्टी विसरत असे. नियमितपणे रोज पाच मिनिटांसाठी प्रकाश प्रवहन करू लागल्यापासून माझी स्मरणशक्ती वाढली आहे.

– सबरीनाथन एस., इयत्ता सातवी, चेन्नई मिडल स्कूल, ट्रस्टपुरम, चेन्नई

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

उन्हाळ्याचा उष्ण असल्याचा तोंड देत असलेल्या कठीण काळाची भौतिक अभिव्यक्ती होता. तपोवनाने साद्यंत त्याची शीतलता टिकवली; सतत अल्प प्रमाणात फुले देत आणि हवामान सुधारण्याची आशा सातत्याने राखून. तपोनगर त्याच्या शांत पद्धतीने तोच बोध देत असते – बाहेरील परिस्थितीचा विचार न करता शक्य असेल ते सर्व करणे आणि अधिक चांगल्या काळाची वाट पाहणे.

चिक्कगुब्बी गावात दोन नवीन बस स्टॉप्स आहेत जे कामावर जाणाऱ्या दैनिक प्रवास्यांच्या सतत वाढणाऱ्या संख्येला उपयोगी पडतात. मुलांच्या पार्कमधील झूले आणि घसरगुंड्या काढण्यात आल्या आहेत आणि गावकरी तिथे सार्वजनिक उपयुक्ततेचा कक्ष बांधत आहेत. अनेक व्हिला असलेले एक संपूर्ण लेआऊट राहाण्यासाठी जवळजवळ तयार आहे तर मुख्य रस्त्याकडे नेणाऱ्या गावातील रस्त्याची दशा बिघडत चालली आहे. बदल हेच एकमेव नित्य असताना काही अनुकूल आहेत तर काही फारसे पसंत पडणारे नाहीत. ह्या सर्वांना निर्भयपणे सामोरे जाऊन तपोनगरवासी आत्म-प्रगतीवर लक्ष केंद्रित करून आणि आनंददायक किंवा त्याखेरीज असलेल्या सर्व गोष्टींचा स्वीकार करून निर्धाराने पुढे जात आहेत.

दृढ श्रद्धा असलेल्यांसाठी आशा एक वास्तविकता आहे. महान ऋषींकडे संपूर्ण जगासाठी बृहत योजना आहे. ते त्यांच्या तपोनगरला येत्या काळातील त्यांच्या भूमिकेसाठी तयार करत आहेत. तपोनगरवासियांच्या आत्ताच्या पिढीने बदलत्या काळाने पुढे ठेवलेल्या आव्हानांना सामोरे जाण्याच्या त्यांच्या कर्तव्याकडे लक्ष पुरविले पाहिजे. ■

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 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

मे २००५

लोकं इथे त्यांच्या समस्यांसाठी उपाय शोधायला येतात. हे साहजिक आहे. आणि आम्ही नेहमीच त्यांना मदत करण्याचा प्रयत्न करतो. ऋषींनी एखाद्या व्यक्तीस मदत करायला काहीतरी कारण असावे लागते. अनेक कायदे आहेत. ते कायद्यांचे उल्लंघन करू शकत नाहीत किंवा करत नाहीत. म्हणून आम्ही नेहमी त्या व्यक्तीस ध्यानसाधना सुरू करावी असे सुचवतो. ऋषींनी मदत करण्यासाठी तेवढे पुरेसे असेल. लोकं, विशेषकरून ते जे आपले विद्यार्थी नाहीत, ध्यानसाधना सुरू करायला तयार नसतात. आम्ही त्यांना, निदान ठराविक मंत्राचा जप तरी करा, असे सांगतो. ह्या कारणामुळे ऋषी त्यांना मदत करू शकतील. अशा एका प्रसंगात एक व्यक्ती खूप अडचणीत होती. आम्ही त्या व्यक्तीस ध्यानासाठी वैयक्तिक तंत्र दिले. आणि जवळजवळ दोन महिन्यांनंतर अचानक एके दिवशी त्याने मला सांगितले, “उद्या मी एका विशिष्ट ठिकाणी जाणार आहे.” मी विचारले, “कशासाठी?” “तो म्हणाला, “पौर्णिमेच्या दिवशी जर मी तिथल्या टेकडी भोवती सुमारे १६ किलोमीटरची परिक्रमा केली तर माझ्या समस्या दूर होतील.” इथे आम्ही सांगतो, “तुम्ही ध्यान करा, तुमची समस्या नक्की सुटेल.” तिथे, कदाचित तुमची समस्या सुटेल. मी विचार केला, त्याची समस्या सुटो किंवा न सुटो, त्याच्या तब्येतीस मदत होईल कारण तो थोडासा जाड मनुष्य होता! मी ह्या प्रसंगाचे उदाहरण देत आहे कारण लोकांना ध्यानसाधनेचे सामर्थ्य समजत नाही आणि हे साहजिक आहे. आपण अद्याप विशिष्ट विचारसरणीच्या चौकटीतून बाहेर पडायचे आहेत. कसे कुणास ठाऊक, आपण समजतो की, “मी जर उन्हात चाललो तर ईश्वर प्रसन्न होईल.” मला वाटत नाही की ईश्वर प्रसन्न होईल. आपण जर नियमितपणे ध्यान केले तर ईश्वर प्रसन्न होईल!

लोकांना हे समजायला वेळ लागतो. आपण ‘उरुलुसेवा’ करायची गरज नाही (हा एक कानडी शब्द आहे ज्याचा अर्थ देवळांभोवती जमिनीवर लोळून प्रदक्षिणा घालणे आहे.) तुम्ही एका कोपऱ्यात बसून ईश्वराशी बोलू शकता, तुमच्या भावनांमध्ये उत्कटता आणू शकता आणि भावुक मनाने त्याच्या कुशीत शिरू शकता. हे पुरेसे आहे. तुम्ही उन्हात चालायची किंवा अशा इतर कोणत्याही गोष्टी करायची गरज नाही.

जेव्हा महर्षी अमर जिवंत होते तेव्हा एका विद्यार्थ्याने एक तोडगा विचारला. महर्षी अमरांनी त्याला तोडगा दिला आणि खूपशा कर्मांचे निर्मूलन करून त्याला मदत केली. पण पुन्हा हा मनुष्य एका ज्योतिषाला भेटला. लोकं सर्वसाधारणपणे अशा गोष्टी करतात. ध्यानसाधना सुरू केल्यानंतर ते ज्योतिषींकडे जातात! एका ज्योतिषीने त्याला सांगितले, “तू मैसूर मधील चामुण्डी हिल्सच्या पायऱ्या चढल्या पाहिजेस आणि प्रत्येक पायरीवर तू एक नारळ फोडला पाहिजेस.” त्याने तसे केले. अमरांना जेव्हा ह्याबद्दल कळाले, ते म्हणाले, “खूप छान, नारळांच्या व्यापाऱ्याचा चांगला धंदा झाला!” मी तुम्हाला ह्या गोष्टी ह्याची आठवण करून द्यायला सांगतो की गोष्टी उच्च पद्धतीने करता येतात. “तुम्ही भौतिक कर्मकांडे टाकून देऊ शकता.” एखाद्याने देवळात जायची गरज नाही. तुम्ही इथे बसून ईश्वराशी बोलू शकता. ह्या पुढच्या युगातील पद्धती आहेत. मला निश्चितपणे ठाऊक आहे की कालांतराने लोकं ह्या गोष्टींचे अनुसरण करतील कारण सर्व जण जागृत होतील. आपले काम वाट पाहाण्याचे आणि जेव्हा लोकं तयार होतील तेव्हा त्यांना ह्या नवीन पद्धती देण्याचे आहे, अशा गोष्टी आहेत हे त्यांना समजावून सांगण्याचे आहे. जो पर्यंत ह्या पृथ्वीवरील शेवटची व्यक्ती जागृत होत नाही तो पर्यंत आपले कार्य संपणार नाही. हे कार्य काही काळ चालू राहिल, कदाचित आणखी काही शतके. म्हणून, आपल्यापाशी नेहमी खूप सहनशीलता असायला हवी. लोकांनी ह्या क्षणी हे सुरू करून सराव करावा आणि गोष्टी साध्य कराव्यात अशी आपण अपेक्षा करू शकत नाही. लोकं अडखळतील, गैरसमज करून घेतील, परत अज्ञानाकडे वळतील किंवा दुसरीकडे आश्रय घेतील असे आम्हाला वाटते. आपल्याला ह्या सर्व गोष्टी अपेक्षित असायला हव्या. व्यक्तिगत साधना कधीही सुरळीत नसते, कधीही सोपी नसते आणि कधीही सरळ नसते. आणि इतरांचे मार्गदर्शन करणे खूप जास्त अवघड आहे. आपण, जे इथे एकत्र जमतो, आपले स्वयंसेवक किंवा इतर लोक जे स्वयंसेवक बनतील किंवा नाही बनणार, कोणत्या न कोणत्या पद्धतीने कोणत्या न कोणत्या वेळी इतरांचे मार्गदर्शन करत असतो, कारण आपण हा प्रकाश स्वतःकडे राखून ठेवू शकत नाही. तुम्ही त्याच्यावर नियंत्रण घातले तरी तुमच्यातून बाहेर

पडणे हा त्याचा स्वभाव आहे. म्हणून तुम्ही खूप जबाबदार असायला हवे, तुम्ही पूर्णपणे समजून घ्यायला हवे. ह्याला वेळ लागतो.

कधीकधी, झोपेत असताना जेव्हा आपण स्वप्न पाहतो, मधेच आपल्याला जाग येते आणि पुन्हा जेव्हा आपण झोपी जातो, ते स्वप्न चालू राहते. हे कसे होते?

मी ध्यान करायला बसलो आणि अत्री महर्षींना विचारले. त्यांनी खुलासा केला की स्वप्न हे अर्धजागृत स्तरावर पडते. जेव्हा आपण जागे होतो तेव्हा ते चालू राहाते. कधीकधी, आपली स्वप्ने जर लांब असली तर आपण जागे झाल्यानंतर देखील ती अर्धजागृत स्तरावर चालू राहातात. आपण तात्पुरते जागे होतो आणि पुन्हा जेव्हा आपण परत जाऊन झोपतो तेव्हा अर्धजागृत स्तरावर चालू असलेले स्वप्न पुन्हा पाहू लागतो आणि स्वप्न चालू राहाते. ते थांबत नाही. ते म्हणाले की काही गोष्टी ते नंतर विशद करून सांगतील. जेव्हाकेव्हा मला समजेल मी तुम्हाला त्याबद्दल अधिक सांगेन.

लोकांच्या रविवारच्या व्याख्यानांविषयी मला ह्याची दखल घेताना खूप आनंद होतो आहे की ह्या वर्षामध्ये मी जे काही समजावून सांगण्याचा प्रयत्न केला आहे ते खरेच समजले आहे आणि ह्या गोष्टी खोलवर आत्मसात केल्या गेल्या आहेत. मला वाटते की ऋषींनी जे काही माझ्या माध्यमातून दिले आहे ते ह्या अद्भुत लोकांच्या मार्फत इतरांपर्यंत पोहोचेल. आपण इथे साधनेविषयी, परिवर्तित कसे व्हावे ह्या विषयी, काय टाळावे, कशाचा सराव करावा आणि आणखी अशा पैलूंवर जास्त बोलतो. हे खूप महत्त्वपूर्ण आहे. कोणी एखादा शब्द वेचून दोन दिवस त्याचे विश्लेषण करू शकतो. बौद्धिकदृष्ट्या आपण मोठी व्याख्याने देणे चालू ठेवू शकतो आणि ह्या व्याख्यानांचे अनेक खंडांमध्ये संकलन करता येते. पण का कुणास ठाऊक मला वाटते की ह्या व्याख्यानांच्या खंडापेक्षा एक प्रत्यक्षात आणण्याजोगा संकेत जास्त मोलाचा आहे. प्रत्येक जण खूप छान बोलतो आहे. पण प्रत्यक्ष साधनेला विशेष महत्त्व आहे. ■

श्री जयंत देशपांडेंच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे)

२६-१०-२०१४

मला प्रश्न विचारण्यात आला, “कुटुंबात राहत असताना, मी स्वतःच्याच पद्धतीने जगू शकतो का, जी कदाचित कुटुंबातील इतर सदस्यांसोबत सुसंवाद राखत नसेल?”

ह्या व्यक्तीला असे वाटते की त्याच्या कुटुंबातील सदस्य जगण्याच्या उच्च मार्गांना समजू शकत नाहीत. त्याला वाटते की त्याची जगण्याची पद्धत ही उच्च स्वरूपाची आहे पण घरातील इतर लोकांना ती समजू शकत नसल्यामुळे घरात सुसंवाद राहू शकत नाही. खरे तर उत्तर प्रश्नातच दडलेले आहे.

जेव्हा आपण कुटुंबात राहत असतो, तेव्हा आपण इतर सदस्यांसोबत सुसंवाद साधून जीवन जगायला हवे. तो उच्च मार्गाने जगण्याचा एक भाग आहे. तोच योग्य आध्यात्मिक मार्ग आहे. आणि आत्ताच आपण जीवनशक्तीबद्दल बोलत होतो. जीवनशक्ती आनंद आणि सौख्य पसरवत असते. मग विसंवाद कसा काय योग्य असू शकेल? पण जर मी आध्यात्मिक दृष्ट्या प्रगत आत्मा असेन आणि परिवारातील इतर लोक तेवढे प्रगत नसतील तर मग काय होईल? वास्तव हे आहे की जर आपण प्रगत असलो तर आपण विसंवादात जगू शकणार नाही मग इतर आत्म्यांची आध्यात्मिक अवस्था काहीही असो. जर आपल्यामुळे विसंवाद होत असेल तर आपण स्वतःला प्रगत आत्मा कसे काय म्हणू शकतो?

आपण आपल्या जगण्याची पद्धत खालच्या स्तरावर नेऊन आपल्या कुटुंबातील सदस्यांचा मार्ग अंगीकारण्यापेक्षा, त्यांनी आपल्या उच्च जीवनपद्धतीला अंगीकारण्याचा प्रयत्न करायला नको का? मला असे वाटते की आपण, त्यांच्या प्रगत होण्याची वाट बघायला हवी. त्यांनी उच्च जीवनमार्ग समजून तो स्वीकारण्यासाठी आपल्याला कदाचित वाट पाहावी लागेल. आपल्याला त्यांना आपल्यात सामावून घ्यावे लागेल. आपल्याला प्रचंड प्रमाणात सोशिकता बाळगावी लागेल. आपल्याला निम्न दर्जाचे मार्ग अवलंबण्याची आवश्यकता नाही परंतु आपण आपले मार्ग त्यांच्यावर लादू शकत नाही. आणि त्यांना उच्च मार्ग अद्याप समजलेला नाही आणि त्यांनी स्वीकारलेला नाही, म्हणून आपण त्यांना तुच्छ समजायला नको. कधी काळी आपण सुद्धा त्यांच्यासारखेच होतो. या सप्तर्षीमार्गाचे आभार की कित्येक अशा गोष्टी ज्या आपण आधी समजू

शकत नव्हतो, त्या आता समजू शकतो. आध्यात्मिकदृष्ट्या अज्ञानी लोकांना कमी लेखणे हे जर योग्य असते तर ऋषींनी आपल्याला मार्गदर्शन करण्यासाठी कधीच जन्म घेतला नसता आणि आपण कधीच जगण्याचे उच्च मार्ग शिकू शकलो नसतो. सोबत असलेल्या लोकांची आध्यात्मिक अवस्था काहीही असू दे, आध्यात्मिकदृष्ट्या प्रगत व्यक्तीचे त्यांच्यासोबत बेबनाव होणार नाही. तो प्रत्येकातील दोषांना सामावून घेईल.

आपण आपल्या साधनेसाठी वेळ अशा रीतीने काढायला हवा, जेणेकरून विसंवाद निर्माण व्हायला नको. आपल्याला जरी उच्च मार्गाचे जीवन माहीत असले तरी आपण आपल्याच पद्धतीने अलग असे जगू शकत नाही. आपल्याला सर्वांमध्ये राहून जीवनशक्तीला प्रकट करत जगावे लागेल.

०९-११-२०१४

परमेश्वराचे प्रेम अगदी आपल्या अंतरंगात, आपल्या शरीर-यंत्रणेच्या आत आहे, पण काही कारणवश, कसेतरी आपण दुष्ट किंवा नकारात्मक शक्तींनी पसरवलेल्या भीतीचा प्रभाव आपल्यावर होऊ देऊन, त्याला दाबून टाकले आहे. मानसिक पातळीवर जर का हा प्रभाव आपण झिडकारू शकलो तर प्रेमाचा पाझर परत एकदा सुरू होईल. मला वाटते काळ्याशक्तींशी लढा देण्यासाठी हा सर्वोत्तम मार्ग आहे. आपल्याला या मानवी पातळीवर आपल्यातील मर्यादांना स्वीकारावे लागेल पण दुसऱ्या खोल पातळीवर कुठल्याही मर्यादा नाहीत. त्या पातळीवर आपण परमेश्वर आहोत. कुठलीही शक्ती आपल्या परवानगी शिवाय, आपल्या विचार किंवा आचारावर प्रभाव टाकू शकत नाही.

शेवटी या काळ्या शक्ती कुठून एवढे सामर्थ्य गोळा करतात? त्यांना लोकांमार्फतच सामर्थ्य मिळते. लोक जर काळ्या शक्तींनी पसरवलेल्या स्पंदनांच्या प्रभावाखाली आले आणि वाईट मार्गाची निवड करून त्यांनी वाईट कृत्य केले, तर ते काळ्या शक्तींना सामर्थ्यशाली बनवतील. अशा प्रकारेच काळ्या शक्ती सामर्थ्य मिळवत असतात. पण जर आपण त्यांच्या प्रभावाखाली येण्याचे अमान्य केले, जे की आपण नक्कीच करू शकतो कारण आपण त्यांचा प्रभाव नाकारायची क्षमता बाळगत असतो, तर आपण

काळ्या शक्तींना कमकुवत बनवू. आणि असे करून आपण या जगातून अन्यायाला दूर करू शकतो. या जगातून हिंसेला दूर करू शकतो. मला कल्पना आहे की या सर्व खूप मोठ्या गोष्टी आहेत, पण अशा पद्धतीने या शक्य आहेत. आपल्या आध्यात्मिक गुरूंनी दाखवलेला हा मार्ग आहे. जेव्हा आपण नकारात्मक शक्तींनी पसरवलेल्या भीतीला बळी पडत असतो आणि नकारात्मकतेच्या प्रभावाखाली जगत असतो, तेव्हा आपण जगात दुष्टशक्ती पसरण्यासाठी जास्त संधींना निर्माण करत असतो. असे करून आपण एक प्रकारे दुष्टशक्तींचे माध्यम बनतो. म्हणूनच आपली भूमिका फार महत्त्वाची आहे.

मला वाटते आपण आपल्या निवडीनुसार कधी देवाचे तर कधी काळ्या शक्तींचे माध्यम बनत असतो. साधना म्हणजे या अस्थिरतेला थांबवणे. म्हणूनच आपण सर्व इथे गोळा झालेले आहोत. या अस्थिरतेला थांबवण्याचा प्रयत्न, प्रकाशासोबत संलग्न राहण्याचा प्रयत्न, असे प्रयत्न करण्यासाठीच आपण इथे गोळा झालो आहोत. आपल्याला स्वतःला प्रकाशात स्थिर करायचे आहे. गुरुजी म्हणत असत की साधना म्हणजे आपल्या स्वतःला प्रकाशात रोवणे. मग आपण दोलायमान राहणार नाही. आणि आधी मी जसे म्हणत होतो, जर आपण प्रकाशाच्या प्रभावात जगायचे ठरवले तर प्रकाश पसरण्यासाठी आपण जास्त संधींना निर्माण करत असतो. आणि जर आपण हे सतत करू शकलो, जीवनाच्या प्रत्येक क्षणी करू शकलो, तर आपण परमात्म्याचे विश्वासू माध्यम बनू.

आध्यात्मिक गुरू खूप व्यावहारिक असतात. अन्याय्य व्यवस्थेला आपण सरळ लढा देऊ शकत नाही. आपल्या स्वतःचा जबाबदाऱ्या आहेत, कर्तव्ये आहेत. अशी काही माणसे आहेत जे प्रत्यक्ष लढा देतात. ती खरेच खूप महान माणसे आहेत. त्यांना प्रत्यक्ष साथ देणे कदाचित आपल्याला जमणार नाही पण आपण त्यांना मानसिक पातळीवर मदत करू शकतो.

आपल्यासारख्या सामान्य लोकांना माहीत असायला हवे की अन्याय्य व्यवस्थेच्या विरुद्ध लढा देण्यासाठी दुसरा मार्ग सुद्धा आहे. तो मार्ग म्हणजे खोल पातळीवर लढा देणे, आणि माझ्यामते तो एक खूप व्यावहारिक मार्ग आहे, ज्याचा या पृथ्वीवरील अनेक लोक सराव करू शकतात. जर आपण तसे करू शकलो तर माझ्यामते आपण नवयुगाचा आणि प्रकाशाचा माध्यम असण्याचे कर्तव्य पार पाडू. ■

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 १००० 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.

श्री. राघवेंद्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

“जीवनातील सर्वात उत्तम संपत्ती कोणती?”, ह्या प्रश्नाला गुरुजींचे उत्तर होते, “जीवनातील सर्वात उत्तम आणि सर्वोत्कृष्ट संपत्ती ज्ञान आहे.”

आपण सर्व ज्ञानाचे वर्गीकरण सर्वसामान्यपणे आध्यात्मिक ज्ञान आणि ऐहिक किंवा लौकिक ज्ञान असे करू शकतो. ह्या जगात जगण्यासाठी आपल्याला लौकिक ज्ञानाची गरज असते. आणि आपण इथे जगत असताना देखील ह्या जगाच्या पलीकडे जाण्यासाठी आपल्याला आध्यात्मिक ज्ञानाची गरज असते. माझ्या मते, स्वतःला प्रत्यक्ष अनुभवाने जाणून घेण्यापासून आत्म-ज्ञानाची सुरुवात होते. आपली संपूर्ण साधना अंततः आपल्याला स्वतःला जाणून घेण्यात मदत करते. ह्याला आपण आत्म-साक्षात्कार म्हणतो.

गुरुजींनी प्रेम प्रकट करण्यावर सुद्धा खूप भर दिला कारण आपल्या खऱ्या स्वभावाची आठवण करून देण्यात प्रेमाचे देखील विशेष महत्त्व आहे. प्रत्येक वेळी जेव्हा आपण प्रेम प्रकट करतो तेव्हा आपण आपल्या खोलवरच्या 'स्व' शी जोडले जातो आणि आपल्या दैवी स्वरूपाची आठवण होते.

“तुमचे स्व जाणा” ह्याचा हा देखील अर्थ होतो की आपल्या कमतरता, आपल्या नकारात्मक आणि सकारात्मक प्रवृत्ती, आपले दोष आणि सामर्थ्य, आपले पूर्वग्रह आणि स्वतःबद्दलची इतर प्रत्येक लहान गोष्टी माहीत होणे. ह्यासाठी आपण स्वतःशी पूर्णपणे प्रामाणिक असले पाहिजे नाहीतर आपण सुधारक उपाययोजना करू शकणार नाही आणि आपण आध्यात्मिकदृष्ट्या प्रगती करू शकणार नाही.

माझ्या समजूतीप्रमाणे आत्म-साक्षात्काराची सुरुवात बौद्धिक स्तरावर होते. आपल्याला सर्वांना माहीत आहे की आपण आत्मे म्हणजे प्रत्यक्ष ईश्वराची स्फुल्लिंगे आहोत. पण आपल्याला हे बौद्धिक स्तरावर माहीत आहे. हे माहीत होणे हे पहिले पाऊल आहे. आपण आपले विचार, भावना, कल्पना, मते, आपली सर्व ऐहिक संपत्ती ह्यांना आपली ओळख मानतो. म्हणून, आपले शरीर, भावना आणि विचारांना आपली ओळख मानणे, आत्म-साक्षात्कार होण्यात एक मोठा अडथळा आहे.

अशा ओळखीवर पूर्णपणे मात करण्यासाठी आपण खूप ध्यान करणे आवश्यक आहे. अधिक महत्त्वाचे म्हणजे आपण ध्यानात स्तब्धता अनुभवली पाहिजे. त्याने आपले सर्व कोश,

विचार आणि भावना शुद्ध होतात. सकारात्मक होणे आपल्याला पुन्हा अशुद्ध होण्यापासून थांबवते. एकदा ही शुद्धीकरणाची प्रक्रिया पूर्ण झाली की आपण आत्मज्ञानी बनू. अशा व्यक्तीला अहंभाव नसतो.

आत्मा एकाच वेळी दोन अवस्थांमध्ये अस्तित्वात असतो. हे दोन व्यक्तित्वे असल्याची कल्पना देते, जेव्हा की प्रत्यक्षात फक्त एक अस्तित्त्व असते. खोलवरचे व्यक्तित्व आणि प्रकट व्यक्तित्व हे दोन्ही पण एक व्यक्तित्व बनतात. असे झाले की व्यक्तीस प्रकाशाचा अनुभव होतो. जोपर्यंत आपण स्तब्धता अनुभवत नाही तोपर्यंत आपण प्रकाश अनुभवू शकत नाही. आत्म-साक्षात्कार होण्यासाठी किंवा स्वतःला पूर्णपणे जाणण्यासाठी स्तब्धता अनुभवणे हे पहिले पाऊल आहे कारण आपणच स्तब्धता आहोत.

जेव्हा आपण स्तब्धता अनुभवतो तेव्हा आपण हे खरे स्वातंत्र्य अनुभवू शकतो. आत्म-ज्ञान आत्म-साक्षात्काराकडे नेते. आत्म-साक्षात्काराची सुरुवात स्तब्धतेच्या अनुभवापासून होते. जेव्हा आपण आपले विचार, भावना, कल्पना आणि आसक्तींचे समर्पण करतो फक्त तेव्हाच स्तब्ध होणे शक्य असते आणि आपण स्वातंत्र्य अनुभवतो.

आपण बाहेरच्या बाजूला बाह्य परिस्थितींमध्ये स्वातंत्र्याचा शोध घेतो पण खरे स्वातंत्र्य आत्म-ज्ञानाने फक्त आपल्या अंतरंगात मिळू शकते. हे ध्यान योग, म्हणजेच 'स्व'च्या ज्ञानाने ईश्वराशी योग आहे. ध्यानाची सुरुवात आत्म-ज्ञानापासून होते आणि अहम् ब्रह्मास्मी च्या साक्षात्काराने संपते, जे संपूर्ण सृष्टीशी एकत्वाच्या अनुभवाकडे नेणारे आणि इतर सर्व ज्ञान उपलब्ध करून देणारे अंतिम आत्म-ज्ञान आहे.

आत्म-साक्षात्कार न झालेल्या व्यक्तीमध्ये जाणीव जवळजवळ सर्व काळ शरीर, मन आणि बुद्धिच्या स्तरावर कार्यरत असते तर आत्म-साक्षात्कार झालेल्या व्यक्तीमध्ये जाणीव सर्वात गहन पातळीवर स्तब्धता आणि परमानंद अनुभवत असते आणि त्याच वेळी वरवरच्या पातळीवरच्या क्रिया आपोआप होत असतात. तो फक्त त्याचा साक्षीदार असतो. हे संपूर्ण समर्पण आहे. ह्या अवस्थेत दैवी इच्छा ताबा घेते आणि सर्व काही आपोआप घडते. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: आपण प्रकाश प्रवहनासाठी जो प्रकाश वापरतो तोच रेकी उपचारातही वापरण्यात येत असतो का? की रेकी उपचारात ते प्राणशक्तीचा वापर करतात?

उ: या सूर्यमालेत उपलब्ध ऊर्जा रेकी उपचारात आणि प्राणिक उपचारातही वापरण्यात येते. ती वैश्विक ऊर्जा नसते, प्रकाश नसतो परंतु प्रत्येक सूर्यमालेची स्वतःची एक विशेष ऊर्जा असते, जी रेकी आणि प्राणिक उपचारादरम्यान खाली आणण्यात येते.

प्र: ऍन्डीज् पर्वत आणि हिमालय हे दोन्ही जोडलेले आहेत का?

उ: हो. सर्व पर्वत एकमेकांशी जोडलेले असतात किंवा त्यांच्या ऊर्जा एकमेकांशी जोडलेल्या असतात. हा एक खूप उमदा उलगडा आहे. त्याचप्रमाणे सर्व नद्यांच्या ऊर्जा एकमेकांशी जोडलेल्या असतात. तसेच सर्व पिरॅमिड्स सुद्धा एकमेकांशी जोडलेले असतात. सर्व ऋषी, त्यांचे कार्य आणि सर्व कार्यकर्ते एकमेकांशी जोडलेले असतात. सर्व उपासनास्थान हे फक्त ऊर्जेनेच जोडलेले नसतात तर ते आपल्याला सुद्धा परमेश्वराशी जोडत असतात. तुम्ही एखाद्या चर्चमध्ये जाऊ शकता, तिथे ध्यानस्थ बसून तुम्ही तिरुपतीच्या भगवान व्यंकटेश्वरांना अनुभवू शकता.

प्र: परमेश्वर फक्त चांगुलपणाची निर्मिती करत असतो, दुष्टाची नाही. ह्याचे स्पष्टीकरण कसे होऊ शकते?

उ: परमेश्वराने १४ लोकांची निर्मिती केली. आपण ७व्या लोकात आहोत जिथे चांगल्या आणि वाईट या दोन्हींना समान संधी आहे. जर का आपण आणखी खाली पाताळ लोकांत गेलो तर, तिथे शुद्ध दुष्टता आहे. परमेश्वराने दुष्टतेची निर्मिती का केली, ह्याला उत्तर नाही कारण आपण परमेश्वराला समजू शकत नाही. महर्षी अमर म्हणाले की कदाचित ही त्याची लीला किंवा त्याचा खेळ असावा. कदाचित त्याने या दोघांची निर्मिती निरनिराळ्या प्रकारच्या अनुभवांमधून जाण्यासाठी, तुलनेकरिता केली असावी.

प्र: मी माझ्या कार्यालयातील ताणाला कसे सामोरे जाऊ शकतो? त्या करिता ध्यानाचे एखादे तंत्र आहे का?

उ: आतापर्यंत जी पुष्कळ तंत्रे दिली आहेत ती बघा. शंबलाच्या पहिल्या तत्वाचा अभ्यास करा आणि

ताणावर मात करायचा प्रयत्न करा. तुम्ही हा ताण सहन करू शकाल आणि सर्वोत्कृष्टच काय तर त्यापेक्षाही चांगले काम करू शकाल. तुम्ही शंबलाच्या दुसऱ्या तत्वाचा अभ्यास करू शकता. प्रकाश सोबत बाळगा, हे आम्ही सतत म्हणत आलो आहोत. प्रकाशाचे प्रवहन करा. ही सर्व तंत्रे नाही आहेत का?

प्र: तुम्ही जिथे कुठेही जाता तिथे तुम्हाला हे सर्व १६०० लोक त्यांच्या मर्जीने सामील होऊ शकतात का?

उ: मी म्हटले होते की प्रत्येक कालचक्रात, मी लोकांना नवयुगात प्रवेश करण्यात त्यांची मदत करण्यासाठी जन्म घेत असतो आणि माझ्याजवळ १६०० लोकांची, मदतनीसांची एक तुकडी असते, जी देखील ह्या कार्यात मला सामील होत असते. ह्या प्रश्नाचे उत्तर आहे – होय, ते आपल्या मर्जीने मला सामील होतात. मर्जी किंवा निवड करणे हे फार आवश्यक आहे.

प्र: त्यासाठी कोणते निर्णायक घटक आहेत?

उ: पहिली गोष्ट म्हणजे निवड हा निर्णायक घटक आहे. लोक माझ्या बरोबर राहण्याचे ठरवतात. दुसरे म्हणजे ऋषींच्या कार्याप्रती प्रेम. जेव्हा ऋषींचे कार्य गंभीरतेने अंगीकारता, तेव्हा तुमच्या लक्षात येईल की बऱ्याच गोष्टींचा त्याग तुम्हाला करावा लागतो. त्यानंतर ऋषींशी एकतानता साधावी लागते. ऋषी जे तुम्हाला सांगतील त्याचे अनुसरण तुम्ही करायला पाहिजे. त्यावर तुम्ही कुठलाही सवाल करायला नाही पाहिजे. हे पण गरजेचे आहे की तुम्ही ज्या लोकांबरोबर कार्य करत आहात त्यांच्यासोबत एकतानता राखायला हवी.

प्र: यापैकी एखादा जर या कालचक्रात अपेक्षेनुसार प्रगती करू शकला नाही तर त्याला पुढील कालचक्रात परत एकदा संधी दिली जाते का?

उ: अपेक्षेनुसार सर्वच १६०० लोक प्रगती करत असतात. पण काहीवेळा, आम्ही नवीन लोकांना सुद्धा, जे कार्याशी आणि ऋषींशी विशेष परिचित नाहीत, कार्यासाठी घेत असतो. ते कदाचित अपेक्षेप्रमाणे प्रगती करू शकणार नाहीत. मग त्यांना संधी दिल्या जातात, त्यांना प्रशिक्षित केले जाते, बऱ्याच गोष्टी त्यांना समजावून सांगण्यात येतात. तरी पण जर का ते अपेक्षेप्रमाणे प्रगती करू शकले नाही तर साहजिकच आम्ही त्यांना घेत नाही. पुढच्या जन्मात ते आपल्यासोबत राहात नाहीत. पण संधी मिळणे हे कधीच थांबणार नाही. कोणीही कोणत्याही क्षणी सहभागी होऊ शकतो. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
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 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 सेन्टर, 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: २४४७७४३३)

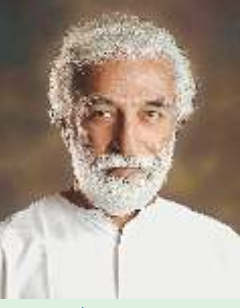
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

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

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

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

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



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०१२)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

प्रकाशाच्या कार्याशी निगडित आहे आणि तपोनगरात आणि बंगलोर शहरात ध्यानवर्ग चालवण्याचे कार्य करते. गुरुजी कृष्णानंदांनी १९८८ मध्ये ह्या संस्थेची स्थापना केली.

मानसा

बंगलोर पासून २० कि.मी. अंतरावर आहे. ही ध्यान करणाऱ्यांची एक उमलती जागा आहे. महर्षी 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

दसरोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

अपील

कृपया आमच्या सेवेस मदत करावी. चेक/ड्राफ्ट मानसा फाउंडेशनच्या नावाने काढावा. ८०-जी अंतर्गत आयकरात सूट मिळेल.

आध्यात्मिक अनुभव

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

दिनांक १७ मार्च रोजी रात्री एकाएकी मला खूप घाम फुटू लागला, माझ्या हृदयाचे ठोके वाढले व माझी छाती दुखू लागली. मला आठवले की अशाच परिस्थितीत गुरुजींनी 'आनंदा'तील उपचारक ऊर्जाचा उपयोग करून स्वतःस कसे बरे केले होते. मग मी अंतर-मानसा येथील 'मास्टर व्ही'च्या मूर्ती समोर बसलो आहे अशी कल्पना केली व पहाटे ४.२५ पर्यंत पहिल्या शंबला तत्वाचा अभ्यास केला. हळूहळू छाती दुखणे पूर्णपणे थांबले व मला आराम पडला. मी प्रकाश, साईबाबा, मास्टर व्ही, अमराजी व गुरुजींना खूप प्रेम अर्पित केले.

- गुरुप्रसाद एम.

ध्यानानंतर जेव्हा मी श्वासनाचा अभ्यास करत पडले होते, तेव्हा मला पिवळसर केशरी किंवा सोनेरी रंगाचा विस्तीर्ण वाळवंटी प्रदेश दिसला. असा रंग ह्या पूर्वी मी कधीच पाहिला नव्हता. बऱ्याच अंतरावर भले मोठे प्रवेशद्वार असलेली काळोख्या गुहे सारखी इमारत दिसली जेथून काही राजबिडे पुरुष माझ्याकडे चालत आले. जेव्हा ते माझ्याजवळ आले तेव्हा एकाएकी माझ्या लक्षात आले की ते ऋषी आहेत व त्यांनी त्यांच्या जटा वर बांधल्या आहेत! त्यांचे चेहरे अगदी निश्चल, शांत, शक्तीशाली व राजांसारखे दिसत होते. सध्या मी अगदी ताणतणावपूर्ण परिस्थितीतून जात आहे. मी सतत मदतीकरिता धावा करीत होते. मला वाटते की हा दृष्टांत म्हणजे माझ्यासाठी ऋषींचे आश्वासन होते की, त्यांच्या मदतीचा हात नेहमीच माझ्या पाठीशी आहे.

- चित्रलेखा शॅलोम

अलीकडे मला ऋषींबद्दल अधिक जाणून घेण्याची तीव्र इच्छा होते आहे. जसजसे मला त्यांच्या प्रेमळ अस्तित्वाचा व त्यांच्या मार्गदर्शनाचा अनुभव येत आहे तसतसे त्यांच्याबद्दल अधिक जाणून घेणे मला महत्त्वाचे वाटत आहे. मला वाटते की हे केवळ माझ्यातील मानवी कुतूहल नसून एक अदृश्य शक्ती मला असे करण्यास सांगते आहे.

- लुसिन्डा बाक

अलीकडेच ध्यान करीत असताना मला माझ्या सहस्रार चक्रात झिणझिण्या जाणवल्या. त्यानंतर बराच वेळ तेजस्वी प्रकाशाने मला वेढले होते. ध्यानानंतर, पहिल्यांदाच मी त्याचा परिणाम संपूर्ण दिवसभर आणि रात्रभर अनुभवला. मी खूप ऊर्जित झाले होते. त्यानंतर लाभलेली शांती व निस्तब्धता जी मी आजतागायत अनुभवत आहे त्याचा अर्थबोध माझ्या आकलनशक्तीच्या आवाक्याबाहेर आहे!

ऋषी व गुरुजींचे आभार.

- नंदिता पटेल

गजबजलेल्या मार्केटमध्ये माझ्या पतीचे पाकीट माझ्याकडून हरवले. मी मदतीकरिता सप्तऋषींना प्रार्थना केली. दुसऱ्या दिवशी एका प्रामाणिक माणसाने माझ्या पतींना फोन करून ते पाकीट त्यांना गवसल्याचे सांगितले! ह्या अनुभवामुळे मी अचंबित झाले. ह्या मार्गात सामील झाल्यापासून मी जीवनात सकारात्मकता व आंतरिक बळ अनुभवते आहे. याकरिता ऋषींचे व गुरुजींचे आभार.

- सोनाली वागळे

सोमवारी सकाळी मी लंडन येथील भुयारी मेट्रोने माझ्या कार्यालयाकडे निघाले होते. माझ्यासमोर बसलेल्या गरोदर स्त्रीला बरे वाटत नव्हते. मी व आणखी एका स्त्रीने तिला पुढच्या स्टेशनवर उतरण्यास मदत केली. तिने ईस्पितळात जाण्याचा निर्णय घेतला. त्यावेळी तिने मला सांगितले की मेट्रोमध्ये ती फक्त मला पाहू शकत होती व तिच्या अवतीभवती सर्वत्र फक्त काळोख होता. हे ऐकून मी थक्क झाले कारण मी प्रकाश धारण केला होता व तो ती पाहू शकली! प्रकाश कसे कार्य करतो हे जाणून घेण्याचा तो उत्तम मार्ग होता. तिला मदत केल्याचा मला खूप आनंद झाला.

- प्रतिभा पटेल

आजकाल मी जेव्हा ध्यान करण्यास बसते तेव्हा माझे शरीर निळसर पांढऱ्या प्रकाशाने भरलेला प्रकाशगोल आहे व त्याचे आकारमान माझ्या खोली इतके प्रचंड आहे असे मला जाणवते. माझे शरीर आतून पूर्णपणे रिक्त आहे असे मला स्पष्टपणे जाणवते. मला वाटते की माझ्या शरीरात कोणतेही अवयव नाहीत व ते फक्त प्रकाशाने भरलेले आहे. ध्यानानंतर 'चिदाकाश' किंवा शंबला तत्वांचा अभ्यास करीत असताना देखील मला या रिकतेची जाणीव असते आणि मला खूप छान व हलके वाटते.

- सरोज सावळे

माझ्या कुटुंबात अतिताणाच्या समस्येचा इतिहास आहे व मीही पूर्वी उच्च रक्तदाबाचा रुग्ण होतो. नियमित ध्यान व प्रकाश प्रवहनाच्या मदतीने माझा रक्तदाब ठीक झाला आहे. याचे माझ्या फॅमिली डॉक्टरांना देखील खूप आश्चर्य वाटले.

- राजेंद्र रांगणेकर