



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

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मार्च २०१० या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

कोपीतरी मला सांगितले की, जेव्हा एका प्रकाश गुरूंनी इतर गुरूंशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न केला, तेव्हा ते संवाद साधू शकले नाहीत कारण इतर गुरू अजूनही पुरातन ज्ञान आणि ऊर्जेनी संपृक्त आहेत आणि त्यांनी नवे ज्ञान व ऊर्जा अद्ययावत संपादन केलेल्या नाहीत. प्रकाश गुरू गप्प राहिले. माझे गुरू सुद्धा कित्येक अशा प्रसंगी मौन पाळत असत. मौन पाळणे हा आता, कितीतरी लोकांशी माझ्या संवादाचा, एक भागच झाला आहे.

जुनं ते सोनं हे जरी खरं असलं तरी काही काळानंतर त्यालासुद्धा उजाळा हा द्यावाच लागतो.

ज्ञानाला पूर्णविराम नसतो. आपण जेवढं जास्त शिकतो, त्याहीपेक्षा जास्त पुढे शिकण्यासाठी उरतंच. अलीकडच्या काही दशकांत नव्या वास्तवांबद्दल पुष्कळ नवे ज्ञान प्रकाश कार्यकर्त्यांनी वरील लोकांतून आणले आहे. शास्त्रज्ञांनी अद्याप अशा ज्ञानाचे विश्लेषण करून ते आत्मसात केलेले नाही. सध्यातरी साहजिकच ते या ज्ञानाचा स्वीकार करणार नाहीत. पण आध्यात्मिक नेते मात्र या ज्ञानाबद्दल अनभिज्ञ आहेत. त्यांच्याजवळ असलेल्या जुन्या ज्ञानावरच ते संतुष्ट आहेत. नव्या गोष्टींचा स्वीकार करण्यासाठी ते तयार नाहीत. असे असताना ते नव्या वास्तवांना सामोरे जाण्यासाठी, सद्य आणि पुढील पिढ्यांना मार्गदर्शन कसे करू शकतील?

प्रकाश गुरू साहजिकच त्या गुरूंशी संवाद साधू शकले नाहीत आणि गप्प राहिले.

या भौतिक पातळीवर सुद्धा संभाषणाच्या पुष्कळ पातळ्या आहेत. उच्च आणि निम्न अशा या पातळ्या आहेत. अज्ञानाच्या आणि हट्टीपणाच्या पातळ्या आहेत तर जागरूकतेच्या आणि दूरदर्शितेच्या पातळ्या पण आहेत. एक महान राजकीय नेत्याचे शब्द मला आठवतात, “मी संपूर्ण जगाबद्दलची माझी स्वप्ने घेऊन त्या नेत्यांकडे गेलो पण ते मात्र फक्त त्यांच्या देशाच्या दृष्टिकोनातूनच बोलत होते. मी त्यांच्याशी संवाद साधू शकलो नाही.”

मी माझ्या लोकांना, इंद्रधनुष्यांचा शोध घेण्याच्या आणि स्वप्नांचा पाठलाग करण्याच्या अशा सर्वोच्च पातळीवर माझ्यासोबत देवाणघेवाण करण्यासाठी प्रवृत्त करतो. आपण साहस करायला हवे, धाडस करायला हवे. त्याशिवाय आपण प्रगती करू शकत नाही. मला कल्पना आहे की, पुष्कळ लोक मला समजू शकत नाहीत. पण मी वाट पाहेन. मी त्यांच्या पंखांत बळ येण्याची वाट पाहेन. मी त्यांचे डोळे उघडण्याची आणि त्यांचा प्रकाश चमकण्याची वाट पाहेन.

शांतपणे वाट पाहणे हा पण माझ्या कार्याचा एक भाग आहे.

श्रीधर आणि मनोज यांच्या नेतृत्वाखाली पन्नास पेक्षाही जास्त ध्यान-साधकांनी इतिहास घडवला आहे. त्यांनी पुष्कळ शहरांमध्ये पुष्कळ शाळांना भेट दिली आणि हजारो विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवाहित करायला लावले. हे शब्द लिहित असताना (११ फेब्रुवारी, २०१०), प्रकाश प्रवाहित करणाऱ्या मुलांची संख्या ३५००० पेक्षाही जास्त झाली आहे! मला कळत नाही, या अद्भुत आत्म्यांचे आभार कसे मानावेत.

पुष्कळ लहान मुले प्रकाश पाहू शकली आणि त्यांचा अनुभव घेऊ शकली. ही मुले निरागस आणि पवित्र असल्यामुळे त्यांच्या प्रवहनाने या जगाला जास्त प्रकाश प्राप्त झाला आहे. ह्याचा या जगावर नक्कीच चांगला परिणाम होईल. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७, इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ पर्यंत)
इ-मेल : info@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.com

ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो
प्राथमिक पातळी - सकाळी १० वाजता
बंगलोर शहरातील 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)

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.



फेब्रुवारी महिन्यातील रहिवाशांच्या भेटीत महर्षी अमरांची जयंती साजरी करण्यात आली

काही ठळक घडामोडी

- बुधवार, ३ मे २०१७ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत तपोनगर येथे ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात येईल. वेबकास्टची सवलत असलेल्या बाहेरील विद्यार्थ्यांना देखील वर्ग चालू असताना होणाऱ्या प्रत्यक्ष प्रसारणाद्वारे ह्यात भाग घेता येईल. भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी कृपया ३० एप्रिल २०१७ पर्यंत मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधून आपले नाव नोंदवावे.
- ११ फेब्रुवारीला झालेल्या चंद्रग्रहणाच्या आणि २७ फेब्रुवारीला झालेल्या सूर्यग्रहणाच्या कालावधीत तपोनगरातील रहिवाशांच्या एका गटाने तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमून आणि अनेक ध्यानसाधकांनी आपापल्या घरून संपूर्ण जगास प्रकाश प्रवाहित केला.
- १२ मार्च २०१७ ला शंबलाच्या महान गुरूंकडून विशेष दीक्षा घेण्यासाठी शंबला गटाचे सुमारे ११० सदस्य तपोनगरात एकत्र जमले आणि सुमारे ५० सदस्य आपापल्या घरून सहभागी झाले.
- 'स' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी १९ मार्च २०१७ ला 'स' गटातील सदस्यांची बैठक झाली.

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

तपोनगरातील कार्यक्रम

- दर रविवारी - व्याख्याना
सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते
दुपारी १ पर्यंत
रविवार ०९ - लाइट चॅनल वॉलंटियर्स मीटिंग,
दुपारी २ वाजता

आनेकल येथील कार्यक्रम

- १९ एप्रिल २०१७ रोजी संध्याकाळी ६ ते ७ पर्यंत
आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्राचा
नवा वार्षिक दिन साजरा करण्यात येईल.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

- | | | |
|----|----------|--------------------------------|
| ०४ | मंगळवार | शुक्लाष्टमी |
| ०५ | बुधवार | श्रीराम नवमी |
| ०६ | गुरुवार | शुक्ल दशमी |
| ११ | मंगळवार | पौर्णिमा |
| १४ | शुक्रवार | गुड फ्रायडे /
सौरमान युगादी |
| १९ | बुधवार | कृष्णाष्टमी |
| २५ | मंगळवार | शिवरात्री |
| २६ | बुधवार | अमावास्या |
| २९ | शनिवार | अक्षय्य तृतीया |

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

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

मी निवृत्त झाले तरी दोनदा झालेली पगारवाढ अजूनही मिळाली नव्हती. माझे सर्व्हिस रेकॉर्ड दहा महिन्यांपूर्वीच ऑफिसला दिले होते. होणाऱ्या बदल्या व इतर अडचणींमुळे माझे सर्व्हिस रेकॉर्ड सापडत नव्हते. काय करावे हे मला समजत नव्हते. तेव्हा मी रोज प्रकाश प्रवहन करताना, जे माझे हे सर्व प्रकरण हाताळत आहेत त्या सर्वांकडे प्रकाश पाठवण्यास सुरुवात केली. अनपेक्षितपणे मला एक दिवस रेकॉर्डस्बद्दल कळले आणि ह्याबद्दलची प्रक्रिया सुरू झाली. चार महिन्यांपासून मी त्यांना प्रकाश प्रवाहित करते आहे. आता प्रक्रिया मला देय रक्कम मिळण्याच्या अंतिम टप्प्यापर्यंत पोहोचली आहे. मी ऋषींची व गुरुजींची आभारी आहे ज्यांनी सर्व समस्या शांतपणे सोडविण्यासाठी हा पवित्र व शक्तीशाली असा मार्ग दाखविला.

– स्वर्णलता, स्वयंसेविका

मी बंगलोरच्या कूक टाऊन येथील आर एल सी सी मध्ये प्रकाशाचे प्रवहन करण्यास शिकले आणि मी दररोज त्याचा सराव करते आहे. नियमित सरावामुळे असा परिणाम झाला की माझ्यातील नकारात्मकता नाहीशी झाली आणि मला असे आढळले की मी नेहमीच, अगदी तणावग्रस्त प्रसंगात देखील, शांत असते. ह्यामुळे मी माझी दैनंदिन कामे सहजपणे हाताळू शकते. कधीकधी मला वाटते की मी प्रकाशाच्या पुरात आहे. तो खूप शांतीमय अनुभव असतो.

आमच्या देवळामध्ये, शून्य मासात भजने नेहमी सकाळी दहा वाजता सुरू होतात. दर शुक्रवारी त्यानंतर प्रकाशाचे प्रवहन केले जाते. हा संपूर्ण महिना मी भजन मंडळास चहा व अल्पोपहार देत असते. ३० डिसेंबर, शुक्रवारी मी पोस्टात चेक वटविण्याकरिता गेले. तेथे भयंकर गर्दी होती व आम्हाला पैसे मिळण्यासाठी वाट पाहावी लागली. जसजशी वेळ पुढे सरकत होती तशी मी सोडून इतर सर्वजण चिंतित व त्रस्त झाले. जरी, मला देवळात जाण्यापूर्वी पुरेसा वेळ मिळेल की नाही असा विचार माझ्या मनात येत होता, तरीही मी शांत होते व प्रकाशाचे प्रवहन करण्यास सुरुवात केली. अचानकपणे माझे नाव पुकारले गेले. मला विश्वास आहे की प्रकाश प्रवहनामुळे सर्व काही शीघ्र व सुरळीतपणे पार पडले. चहा बनवण्यासाठी मी वेळेत घरी पोहोचले व तो घेऊन देवळात गेले!

मला पूर्ण विश्वास आहे की उगाचच रागावण्यापेक्षा, चिंतित वा त्रस्त होण्यापेक्षा, आपण सर्व समस्या प्रकाशाचे प्रवहन करून सोडवू शकतो.

– विजयालक्ष्मी व्ही., प्रकाश प्रवाहक, आर एल सी सी., कूक टाऊन, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

गुरुजींनी सांगितले होते की महर्षी अमरांची सूक्ष्मजगातील कार्ये भविष्यातील पुराणे होतील. तपोनगरात हे इतक्या लवकर घडताना पाहणे हृदयाला समाधान देणारे आहे. महर्षी अमरांची जयंती साजरी करण्यासाठी काही तपोनगरवासियांनी त्यांच्या जीवनातील एका कथेवर नाटक सादर केले.

कु. श्रुती सुधाकर हिने नाटकाचे सुंदरतेने आयोजन केले. प्रारंभी महर्षी अमरांची जीवन कथा संक्षिप्तपणे सांगण्यात आली. मुख्य कथानकाबरोबर लहान उप-कथानके देखील व्यवस्थितपणे सादर करण्यात आली. लहानसा कृष्ण आणि गोपिकांच्या छोट्याश्या नृत्याने सर्वांचे हृदय जिंकले. ह्या प्रसंगासाठी पोषाख, दागदागिने इत्यादी विशेषतः मागवण्यात आले होते. अनेक दिवस आधी सराव सुरू झाला. अनेकांनी नाटकात भाग घेण्यासाठी आणि त्या संध्याकाळला विशेष बनविण्यासाठी त्यांच्या व्यस्त कार्यक्रमातून वेळ काढला. एक गोष्ट जी दिसून आली, ती ही की, कोणत्याही वयोगटातील कोणताही तपोनगरवासी गुरुजींना आणि अमराजींना प्रामाणिकपणे वचनबद्ध आहे.

वर्ल्ड चॅनल्स डे २०१७ चे यश तपोनगरात एक भव्य सम्मेलन करून साजरे करण्यात आले. अनेक प्रकाश प्रवाहक स्वयंसेवकांनी त्यांचे त्या दिवशीचे अनुभव सांगितले जेव्हा दहा लाख शालेय विद्यार्थी आणि शिक्षक, तसेच असंख्य लोकांनी प्रकाश प्रवाहित केला होता.

फेब्रुवारी मध्ये तपोनगरातील मुलांनी महर्षी अमरांसारख्या महान गुरुंकडून त्यांना मिळालेली वंशपरंपरा आत्मसात केली तर देशाच्या अनेक भागातील मुलांनी प्रकाश आत्मसात केला. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंतःकरणाची चळवळ आहे. ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी ही चळवळ आहे. एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत की घोषणा फलक नाहीत. एक अशी चळवळ जिच्यामध्ये प्रकाश उच्च जगातून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे एवढेच पुरेसे आहे. प्रकाशाला प्रवाहित करा. मग शब्द जे करू शकत नाहीत ते सर्व तो प्रकाशच करेल.

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांत असलेल्या अंधःकाराला दूर करतो. त्यामुळे माणसांत परिवर्तन घडते. माणसांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते आणि ते प्रकाशमय बनते.

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

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

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

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

वेब साईट : www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

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

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

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

जून २००५

ध्यानाच्या तंत्रातील बारीकसारीक गोष्टी सुरुवातीला महत्वाच्या असतात. पण काही भाग खूप महत्वाचे आहेत. मी तीन मुद्द्यांविषयी बोलतो.

१. त्राटक - आपण जर त्राटकाचा अचूकपणे सराव करू शकलो, तर मला वाटते की आपण ५०% पर्यंत ध्यान साध्य केलेले असणार. त्राटक संतुलनाची अवस्था स्थापित करते. त्राटक अशी अवस्था स्थापित करते जी पूर्ण शांततेच्या अगदी अगोदरची असते. फक्त त्राटकाने - प्रयत्न करून पाहा - तुम्हाला एक प्रकारच्या स्तब्धतेची अनुभूती होईल. जेव्हा तुम्ही त्राटकाचा सराव करता तेव्हा तुमची शरीरप्रणाली एक प्रकारची गहन विश्रांती अनुभवते आणि तुमच्या भावना व विचार लगेच पार्श्वभूमिवर जातात. केवळ त्राटकाचा सराव एक प्रकारची पोकळी किंवा शून्यता निर्माण करते. आपण ह्याचा सराव वर्गात शिक्षकांनी मार्गदर्शन केल्याप्रमाणे योग्य प्रकारे करायला हवा.

२. प्राणायाम - जेव्हा आपण स्वतंत्रपणे प्राणायामाचा सराव करतो तेव्हा जी गोष्ट सर्वात प्रथम स्थापित होते ती आहे शांतता. तो श्वासोच्छ्वासाचे सुद्धा नियमन करतो. कितीही प्रमाणात उद्विग्नता असली तरी, फक्त २-३ वेळा सराव केल्यानेच ती दूर होते आणि आपण शांत होतो. प्राणायाम आपल्या शरीरप्रणालीला - मुख्यतः मनाला - स्वच्छ करतो. तो फक्त स्वच्छ करत नाही तर संपूर्ण शरीरप्रणालीला ऊर्जित देखील करतो. तो आपल्यापाशी असलेल्या विशेष क्षमता जागृत करतो - जसे अंतःप्रेरणा, इतर सूक्ष्म लोकांमधे पाहता येण्याची क्षमता. प्राणायामाचा जास्त सराव ऋषींशी सहजपणे संपर्क स्थापित करण्यात मदत करतो. तुम्ही प्रयत्न करून पाहा. आपण ज्याचा सराव करतो, त्या सप्तर्षी प्राणायामाचा जास्त सराव करून पाहा. तो खूप प्रभावी आहे.

३. मंत्र - हा सर्वात महत्वाचा मुद्दा आहे - ध्यानादरम्यान जेव्हा आपण मंत्राचा जप करतो तेव्हा आपले पूर्ण लक्ष त्याच्यावर असले पाहिजे. आपण त्याचा जप यांत्रिकपणे केला नाही पाहिजे. तसे केल्याने आपले विचार आपल्याला दुसरीकडे कुठेतरी नेतात. जेव्हा

आपण मंत्राचा जप करतो, तेव्हा आपण कल्पना केली पाहिजे की प्रत्येक पेशी मंत्राचा जप करते आहे; आपली संपूर्ण शरीरप्रणाली मंत्राने कंपन पावते आहे. जेव्हा आपण तसे करू, तेव्हा आपल्याला त्याचा परिणाम दिसेल. जेव्हा आपण मंत्राचा जप करतो, तेव्हा मंत्र आपल्या जाणिवेला चेतनेच्या उच्च स्तरांवर नेतो. सर्वात महत्वाचा मुद्दा हा आहे की मंत्र आपल्याला शांततेकडे नेतो. हे खूप विचित्र आहे की जेव्हा आपण मंत्राचा जप करतो तेव्हा आपण खूप सक्रिय असतो आणि तरीही मंत्र आपल्याला सक्रियतेकडून निष्क्रियतेकडे नेतो. मंत्राबद्दल एक गोष्ट आहे जी लोकांना समजलेली नाही, ती ही की जेव्हा आपण मंत्राचा जप करतो तेव्हा मंत्र आपल्याला तंत्राच्या पलीकडे नेतो.

हे खूप महत्वाचे मुद्दे आहेत. मंत्र आपल्याला सक्रियतेकडून शांततेकडे नेतो. तो आपली जाणिव चेतनेच्या उच्च स्तरांवर नेतो. मंत्र आपल्याला तंत्राच्या पलीकडे नेतो, जे खूप महत्वाचे आहे.

जेव्हा आपण मंत्राच्या पलीकडे जातो, फक्त तेव्हाच आपल्याला समाधीची अनुभूती होऊ शकते.

जेव्हा आपण ध्यान करतो तेव्हा आपण फक्त स्वतःला जाणून घेण्याचा, स्वतःला समजून घेण्याचा प्रयत्न करत नाही तर आपण विश्वात्म्याचा, ईश्वराचा देखील अभ्यास करत असतो. साधनेमधे आपण अतिरेक टाळायला हवा. आपण जास्तीचे अन्न घेतले नाही पाहिजे आणि अकारण उपवास देखील केला नाही पाहिजे.

योग ही संतुलनाची स्थिती किंवा जीवन आहे. आपण जास्त झोपले नाही पाहिजे आणि तसेच कमी देखील नाही; आपण सुखवस्तूंचा अत्याधिक उपभोग घेणे चालू ठेवले नाही पाहिजे, आणि तसेच अकारण शरीराला दंड पण दिला नाही पाहिजे. आपण त्याला सर्वसाधारण सुखसोयी दिल्या पाहिजेत.

त्याचप्रमाणे, आपण मनन चिंतन आणि विचार करायला हवा, पण आपण काळजी करत बसले नाही पाहिजे. तसेच आपण मुळीच विचार न करण्याच्या क्षेत्रात देखील गेले नाही पाहिजे.

आपण विचार करायला हवा. आपण खूप जास्त बोलणे किंवा मुळीच न बोलणे टाळले पाहिजे. तुम्हाला हे विचित्र वाटेल की आपण विनम्र असायला हवे, पण तरीही, इतक्या जास्त प्रमाणातही नाही की इतर लोक आपल्याला तुच्छ समजणे सुरू करतील; इतरांनी आपल्या विनम्रतेचा गैरफायदा घेतला नाही पाहिजे. म्हणजे, विनम्रतेचे आचरण करणे सुद्धा टोकाचे नसले पाहिजे. तुम्ही माझ्याशी लगेच सहमत व्हाल जेव्हा मी म्हणेन, 'आपण खूप जास्त ध्यान केले नाही पाहिजे!'

मी वेगवेगळ्या प्रकारच्या लोकांना भेटतो. अगदी अलीकडे मी अशा लोकांना भेटलो ज्यांनी ध्यान करून आणि गोष्टींचा सराव करून साधनेत खूप काळ घालवला आहे. जेव्हा मी त्यांची साधना समजून घेण्यास सुरुवात केली, तेव्हा मला त्यांच्यासाठी वाईट वाटले, कारण ते खूप साध्या तंत्रांचा खूप यांत्रिकपणे सराव करत होते. माझ्या लक्षात आले की साधनेत अनेक तास आणि अनेक वर्षे घालवल्यानंतर सुद्धा ते फार अंतर पुढे गेले नव्हते. ते जर गोष्टी पद्धतशीरपणे शिकले असते, ते जर कुठेतरी ध्यानवर्गात - आपल्या इथेच असे आवश्यक नाही - प्रवेश घेऊन पद्धतशीरपणे ध्यान शिकले असते, त्यांनी जर एखाद्या मार्गदर्शकाचे अनुकरण केले असते, तर त्यांनी मुक्ती जरी नाही तरी निश्चितपणे खूप गोष्टी साध्य केल्या असत्या. मी ह्याचा उल्लेख करतो आहे कारण पद्धतशीरपणे शिकण्याचे खूप फायदे असतात. साधना म्हणजे केवळ तंत्राचा सराव करणे नाही. ती म्हणजे आपल्या ज्ञानात भर घालणे, सत्य समजून घेणे आहे.

मला अशी पुस्तके वाचायला आवडतात ज्यांत अशा आध्यात्मिक गुरूंचा उल्लेख असतो ज्यांना खूप संघर्ष करावा लागला आणि ते खूप चित्तवेधक वाचन बनते. आपल्याला आपले स्वतःचे संघर्ष कळतात आणि समजतात आणि ते खूप मोलाचे असतात. कारण ह्या संघर्षामुळे आणि अपयशामुळे आपण यशस्वी होतो. प्रत्येक व्यक्तित्वाच्या अपयशांचा आणि संघर्षाचा संच वेगळा असतो कारण प्रत्येकाची साधना वेगळी असते. आपण ह्या गोष्टी एकमेकांना सांगू शकतो. ■

श्री जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०५-२-२०१७

हे खरे आहे की, महर्षी अमर आपल्या सर्वांमध्ये जगत आहेत. गुरुजींनी तसे सांगितले होते. आपण त्यांना कदाचित वेगवेगळ्या प्रमाणात आपल्या जगण्यातून प्रकट करत असू. त्यांना पूर्णपणे प्रकट करणे हीच आपली साधना आहे. महर्षी अमर हे ऋषींचे महान कार्यकर्ते आहेत, जे जवळपास प्रत्येकच शतकात इथे या पृथ्वीवर जन्म घेतात. अंदाजे पाच शतकांपूर्वी ते, महाराष्ट्रातील महान संत एकनाथ महाराज म्हणून आले होते. ते त्यांच्या गुरूंना खूप लहान वयात भेटले होते. त्याचप्रमाणे महर्षी अमर सुद्धा खूप लहान वयात, नऊ वर्षांचे असताना त्यांच्या गुरूंना भेटले होते. त्या दोघांच्या जीवनात बरेच साम्य आहे.

संत एकनाथ महाराजांनी आपल्या गुरू श्री. जनार्दन स्वामी महाराजांसोबत राहून साधना केली. गुरुजींनी आपल्याला सांगितले होते की विश्वामित्र महर्षींनी जनार्दन स्वामी म्हणून जन्म घेतला होता. एकदा जनार्दन स्वामींनी संत एकनाथ महाराजांना जवळच असलेल्या शूलिभंजन नावाच्या टेकडीवर ध्यान करायला सांगितले. ती जागा वास्तव्य करण्यास योग्य नव्हती. त्यांनी तिथे पुष्कळ दिवस राहून तपश्चर्या केली. जेव्हा आम्ही त्या जागेला भेट दिली तेव्हा गुरुजी म्हणाले होते की नाथांनी एवढ्या मोठ्या प्रमाणावर ऊर्जा खाली आणल्या आहेत की, ज्यांच्या मदतीने एक खंड तयार करता येईल. महर्षी अमरांना पण सुमारे ८० वर्षांपूर्वी जवळच असलेल्या एका टेकडीवर ध्यान करायला सांगण्यात आले होते. आणि त्यांनी बरेच दिवस त्या जागी राहून तपश्चर्या केली होती, प्रचंड उर्जा खाली आणल्या होत्या, ज्यांचा उपयोग तपोनगर असलेली ही जागा, ऋषींचे केंद्र तयार करण्यासाठी झाला.

पाचशे वर्षांपूर्वीसुद्धा ते म्हणाले होते, “परमेश्वराची अनुभूति घेण्यासाठी आपल्याला जीवनाचा त्याग करण्याची आवश्यकता नाही. या जगात राहून जीवन जगा, त्याचा अनुभव घ्या आणि आध्यात्मिक साधना चालू ठेवा.”

संत एकनाथांनी लोकांना सहज समजेल अशा साध्या स्थानिक भाषेमध्ये ज्ञान सरलीकृत करून लोकांपुढे ठेवले. यासाठी लोकांनी त्यांच्यावर खूप टीका केली पण त्यांनी त्यांचे काम चालू ठेवले. अज्ञान दूर करणे हे त्यांचे कार्य होते, लोकांना चांगले आणि आनंदाने जगता यावे यासाठी लोकांमधील जागरूकता वाढवणे, हे त्यांचे कार्य होते. आणि ते जे काही बोलत, ते आचरणातही

आणत असत. आणि महर्षी अमरांप्रमाणे ते सुद्धा एक सामान्य मानवी जीवन जगले. ते सुद्धा सप्तऋषींच्या संपर्कात होते आणि सूक्ष्मपातळीवरील त्यांच्या कार्यात सहभागी होते.

मागील इतर जन्मांप्रमाणे या जन्मातही महर्षी अमरांना दुष्ट शक्तींचा सामना करावा लागला. त्यांच्यावर बऱ्याच वेळी हल्ले झाले, पण प्रत्येकवेळी ऋषींनी त्यांना वाचवले. त्यांच्या स्वतःकडे, आपण कल्पना करू शकत नाही, एवढ्या शक्ती होत्या. तरी पण ते म्हणत असत, “सर्व शक्ती देवाकडे असू द्या, आणि देव आपल्याजवळ असू द्या.”

ते लोकांच्या मदतीकरिता परत परत खाली येत असतात. आपण असे म्हणू शकतो की महर्षी अमर हे प्रकाश आहेत. केवळ त्यांची उपस्थिती अंधकाराला नाहीशी करते. ते काळाच्या पुढे जगले. पण त्यांच्या काळातील जीवनात जे काही अनुभवण्यासाठी दिले – जसे की कॉफी आणि क्रिकेट – त्याचा आस्वाद घेत ते सामान्य जीवन जगले.

मी विचार करत होतो की परत परत इथे येण्यासाठी या महान गुरूंना काय प्रोत्साहित करते. त्यांनी तर मुक्ती मिळवलेली आहे. गुरुजींनी सांगितले होते की त्यांच्या इथे खाली येण्यामागे एकच कारण आहे, ते म्हणजे प्रेम, ईश्वरप्रीती प्रेम, त्यांच्या गुरूंप्रीती प्रेम, ऋषींबद्दल प्रेम आणि आपल्यावरील प्रेम. अंधकाराच्या तावडीतून आपली सुटका करून आपल्याला परत आपल्या स्रोताकडे नेण्याकरता त्यांना परत परत जन्म घ्यावा लागतो.

सर्वात महत्त्वाची गोष्ट, जी आपण त्यांच्याकडून शिकू शकतो, ती म्हणजे विनम्रता. ते विनम्रतेचे मूर्तिमंत उदाहरण होते. आपण त्यांच्याकडून गुरूंप्रीती प्रेम, प्रत्येकाप्रीती प्रेम, गुरूंबद्दल अढळ श्रद्धा, समर्पण, प्रयत्नांमध्ये प्रामाणिकपणा आणि चिकाटी हे शिकू शकतो.

अशावेळी, काही गोष्टींचे मूल्यांकन करण्याचा प्रयत्न नेहमीच मी करत असतो. एक साधक म्हणून आपण प्रयत्न करायला हवेत, जे काही गुरुजींकडून आणि महर्षी अमरांकडून शिकलो आहोत ते आपल्या आचरणात आणण्याचा प्रयत्न करायला हवा. आपण त्यांना अधिकाधिक आपल्या जगण्यातून व्यक्त करण्याचा प्रयत्न करायला हवा. आणि आपल्यापैकी जे या कार्यात सामील आहेत, त्यांनी हे कार्य समजून घ्यायला हवे. आपल्याला जे हे प्रचंड ज्ञान महर्षी अमर आणि गुरुजींकडून मिळाले आहे, ते जतन करून ठेवणे, हे आपले कार्य आहे. हे ज्ञान संपूर्ण

जगाला उपलब्ध करून देणे, हे आपले कार्य आहे. या ज्ञानासाठी सर्वाधिकार असे काही नाही. गुरुजी म्हणत असत की, कोणीही आपल्या पुस्तकांतून ज्ञान प्राप्त करू शकतं. इथे भिंतींमधे, ऊर्जारूपात सुद्धा ज्ञान साठवलेले आहे. लोकं ते ग्रहण करू शकतात. आणि हे खूप महत्त्वाचे आहे, आपण हे ज्ञान विकृत करू नये. या शुद्ध ज्ञानात विकृती ही हळुवारपणे शिरू शकते. ते आपण होऊ देता कामा नये. आपण ज्ञान आत्मसात करण्यासाठी त्याच्या अभ्यासात वेळ घालवायला हवा. मग आपण जेव्हा ज्ञान जास्त प्रमाणात आचरणात आणतो, तेव्हा आपल्याला ते जास्त स्पष्टपणे समजते. गुरुजी आणि महर्षी अमरांनी व्यक्त केल्याप्रमाणे आपण ते समजून घ्यायला हवे, आणि आपण ते प्रकट करायचा प्रयत्न करायला हवा.

ध्यान शिकवणे चालू ठेवणे हे आपले कार्य आहे. ध्यान व्यक्तिला त्याची जाणीव उंचावर नेण्यास, खूप सकारात्मकतेने, खूप आनंदात आणि ज्ञानपणे जगण्यास मदत करते. प्रकाश प्रवाहित करणे, आणि इतरांना शिकवून प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ पसरविणे हे आपले कार्य आहे. मुख्यतः शाळांवर लक्ष केंद्रित करून आपण हे करित आहोत. हे कार्य चालू राहिल.

१ फेब्रुवारीला ‘वर्ल्ड चॅनल्स डे’ ची अत्यंत महत्त्वपूर्ण घटना घडली. पण त्याचा कुठेही उल्लेख झाला नाही. इतिहासात आपल्या नावांची नोंद होणार नाही. पण आपण निश्चितच ईश्वराच्या, महर्षी अमरांच्या आणि गुरुजींच्या हृदयात आपली नावे कोरू. स्वतःचा कोणताही हेतू, कोणतेही स्वार्थी ध्येय न बाळगल्याने आपला ह्या कार्यास, महर्षी अमरांच्या कार्यास, ईश्वराच्या कार्यास हातभार लागेल. आपण केवळ माध्यम आहोत. प्रत्येक लहान योगदान महत्त्वाचे आहे आणि त्याची नोंद होते. आणि ईश्वराच्या सुंदर, ज्ञान तऱ्हांनी आपल्याला पारितोषिक मिळते. अज्ञात कोपऱ्यांतून आपल्याला मिळणारे प्रेम हे एक पारितोषिक आहे.

इंटरनेट आणि ब्लॉग्स च्या माध्यमांतून जाणीवेचा प्रसार करणे आम्ही चालू ठेवू. स्टडी सेंटरचे कार्य देखील आपल्याला चालू ठेवायचे आहे. आम्ही आमचे प्रयत्न चालू ठेवू. आपले कार्य खूप, खूप जबाबदारीचे आहे. आणि ह्या गावातील मुलांना ज्योती प्रोजेक्ट खाली शिकवणे आम्ही चालू ठेवू. हे आणखी एक खूप थोर आणि जबाबदारीचे कार्य आहे. आपण आपले संपूर्ण जीवन ह्या कार्यात व्यस्त राहून जगू शकतो आणि हे जीवनच केव्हाही मोठी संधी आहे. ■

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.

श्री. राघवेन्द्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

आपण सर्व इथे एकत्र जमलो आहोत ते आध्यात्मिकतेचे वेगवेगळे पैलू समजून घेण्यासाठी आणि ऋषींच्या उपस्थितीने आणि त्यांच्या ऊर्जांनी कृपित होण्यासाठी, या हेतूने की आपल्याला आपल्या साधनेचा पाठपुरावा करून आध्यात्मिकदृष्ट्या प्रगती करता यावी. जेव्हा प्रकाशाचे कण असलेले आपण आत्म, पहिल्यांदा ह्या जगात आलो, तेव्हा आध्यात्मिक प्रगती करणे हे आपल्या कार्यसूचित नव्हते कारण आपण प्रकाशाचे कण, खुद्द ईश्वराचा भाग असल्यामुळे आपण आधीच सर्वोच्च आध्यात्मिक अवस्थेत होतो. आपल्याला फक्त ह्या सुंदर सृष्टीचा समाधान होईपर्यंत अनुभव घ्यायचा होता आणि त्यानंतर घरी, आपल्या मूळस्थानी परत जायचे होते. बेसुमार अनुभव घेण्याच्या धोक्यांबद्दल आपल्याला पूर्वसूचना देण्यात आली होती पण तरीदेखील आपल्याला जास्तीचे अनुभव हवे होते, विशेषतः मौजमजेचे निम्न दर्जाचे अनुभव ज्यात शारीरिक भोगविलासाचा समावेश असतो. म्हणून आपण पुन्हापुन्हा जन्म घेतला आणि अनुभवांमध्ये हरवून गेलो.

सगळे अनुभव स्वतः ईश्वरानेच शक्य करून दिले होते आणि म्हणूनच आपण कनिष्ठ किंवा श्रेष्ठ अशी अनुभवाची पारख करत नाही. ज्या अनुभवांमध्ये कोणत्याही कोशाचा समावेश नसतो, जसे आत्म्याचे अनुभव, ते सर्वोच्च अनुभव आहेत. सर्व नकारात्मक प्रवृत्ती आणि सर्व नकारात्मकता आपल्याला इथे भौतिक विश्वात ठेवतात. ज्यांना ह्या जगापासून सुटका हवी आहे त्यांनी निम्न दर्जाचे अनुभव टाळण्यासाठी आणि उच्च अनुभव अधिक प्रमाणात मिळावेत ह्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत.

सर्वोच्च अनुभवांपैकी एक आहे स्तब्धता अनुभवणे. जेव्हा आपण आपल्या मूळ स्थानी होतो तेव्हा स्तब्धता अनुभवणे अवघड नव्हते कारण ती आपली नैसर्गिक अवस्था होती. स्तब्धता नसणे म्हणजे काय हे कदाचित आपल्याला माहित देखील नव्हते. आता आपल्याला कोश आहेत आणि त्यांच्या माध्यमातून निम्न दर्जाचे अनुभव घेण्याचे मोह आहेत, आणि असे असूनही आपण स्तब्धता अनुभवण्याचा प्रयत्न करत आहोत. हे खरे आव्हान आहे जे आपण इथे येण्याआधी नव्हते. म्हणजे इथे निम्न दर्जाचे अनुभव शक्य करून, ईश्वराने आणखी उच्च काहीतरी असण्याची

शक्यता निर्माण केली आहे. सत्य युगात आध्यात्मिक असणे खूप सोपे आहे पण कलीयुगात ती अत्यंत अवघड उपलब्धी आहे.

उच्च अनुभवांपैकी एक, ज्याचा गुरुजी अनेक वेळा उल्लेख करायचे, तो आहे संगीत ऐकणे. ते म्हणाले की संगीत आपल्या विचारांचे आणि भावनांचे परिष्करण करते. एक उच्च अनुभव आत्म्याला त्याच्या खऱ्या स्वभावाचे स्मरण करून देतो आणि एक प्रकारचा विस्तार आणतो तर एक निम्न अनुभव या ना त्या मार्गाने आत्म्याला त्याच्या खऱ्या स्वभावापासून दूर नेतो.

आपण निम्न दर्जाच्या अनुभवांमुळे इथे ह्या जगात अडकून पडलो आणि फक्त त्याच कारणामुळे ध्यानसाधनेचा शोध लागला आणि आध्यात्मिकतेच्या कल्पनेचा जन्म झाला.

जरी आपल्यापैकी काहीजण जाणीवपूर्वक आध्यात्मिकतेची निवड करतात आणि आध्यात्मिक मार्गात प्रवेश घेतात, तरी चुका सुधारण्यासाठी आणि आध्यात्मिकदृष्ट्या प्रगती करण्यास आपल्याला मदत करण्यासाठी जीवनातच अनेक अंतरचित यंत्रणा असतात. उदाहरणार्थ: सुखचैनीचा अतिरेक अंततः दुःख आणतो, जो देखील कधीकधी आपल्याला जागृत करू शकतो. म्हणून काही प्रमाणात शरीर एक नियंत्रक यंत्रणा आहे. अशा अंतरचित यंत्रणांच्या माध्यमातून जीवन आपल्याला हळूवारपणे उच्च अनुभवांकडे आणि शेवटी आपल्या मुक्तीच्या दिशेने ढकलण्याचा प्रयत्न करते.

ह्याच कारणासाठी मी म्हणतो की जीवन हे पहिले शिक्षक आहे कारण ईश्वर स्वतः जीवन म्हणून प्रकट झाला आहे. जेव्हाकेव्हा संतुलन बिघडते तेव्हा ते परत आणण्यासाठी आणि आपल्याला आपल्या मूळ स्थानाचे स्मरण करून देण्यासाठी त्याने जीवनाच्या अंतर्गत सर्व यंत्रणा निर्माण केल्या. प्रलय अशीच एक यंत्रणा आहे. खरं म्हणजे, आपण जर त्यांच्यात बारकाईने बोध शोधण्याचा प्रयत्न केला तर जीवनाचा प्रत्येक पैलू आपल्याला काहीतरी शिकवू शकतो. जिथे आपण नजर वळवू तिथे आपण पाहू शकतो की जीवन पूर्णपणे शिक्षकांनी भरलेले आहे, मग ते निसर्ग, पृथ्वी, नाती, अडचणी, समस्या, आव्हाने ह्यांपैकी काहीही असो. शिक्षक सर्वत्र आहेत. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: परमात्म्याची अनुभूति घेणे हे मुक्तीपेक्षा श्रेष्ठ आहे, असे आपण म्हणू शकतो का?

उ: अशी तुलना तुम्ही करायला नको. देवाला अनुभवणे हे क्षणिक असते. सखोल ध्यानात तुम्हाला त्याची अनुभूति होते. पण सतत नाही. मुक्ती ही अशी स्थिती आहे की त्यात तुम्ही त्याला सतत अनुभवू शकता. तुम्ही निरंतर देवाच्या जाणिवेतच असता. म्हणजे मुक्तीच्या अवस्थेत आपली अनुभूति ही कायम स्वरूपाची असते.

प्र: व्यवस्थांचे ढासळणे, हे चांगल्यासाठी होईल की वाईट घडण्यासाठी होईल?

उ: कोणतीही व्यवस्था, ही नव्या व्यवस्थेला जन्म देण्यासाठी ढासळते. व्यवस्थांचे असे कोसळणे, कुठेही, हे चांगल्यासाठीच असते.

प्र: काही दिवस मला विलक्षण झोप येते. काय कारण असू शकेल?

उ: या भौतिक पातळीवर कदाचित तुमचे शरीर थकले असेल, कदाचित त्याला झोपेची गरज असेल. म्हणून जेव्हा तुम्ही ध्यानाला बसता – ध्यानाची सुरवात विश्रांत होण्याने होते – तेव्हा साहजिकच तुम्हाला झोप येते. जर शरीर जास्त थकले असेल तर आपण जास्त झोपतो. तीव्र भावना, मनाची व्यग्रता असणे आवश्यक नाही, मनाला थकवतात आणि त्याला आरामाची आवश्यकता असते. अशावेळी कदाचित आपण झोपू शकतो. तसेच तीव्र विचार बुद्धीला थकवतात आणि मग बुद्धीला पण विश्रांतीची गरज असते आणि मग आपल्याला झोप येते. काहीवेळेस जेव्हा जास्त ऊर्जा आपल्यात शिरण्याचा प्रयत्न करत असतात, तेव्हा शरीर त्यांना ग्रहण करण्यासाठी झोपण्याचा प्रयत्न करत असते. या शिवाय, सार्वत्रिक जडत्व असते, जे सतत आपल्याला मागे खेचत असते, झोप आणत असते. ह्या सर्वांपैकी कदाचित एक किंवा जास्त कारणे, किंवा यामधील बरीचशी कारणे आपल्याला झोप येण्यामागे असू शकतात. वाईट वाटून घेऊ नका. अशावेळी उठून थंड पाण्याने चेहरा धुवा. तुमचे त्राटक बरोबर आहे का ते बघा. चुकीच्या त्राटकमुळे सुद्धा आपल्याला झोप येऊ शकते.

प्र: एखादी व्यक्ती नकारात्मक आहे हे आपण कसे ओळखू शकतो?

उ: कसेनकसे तुमच्या अंतःचक्षुच्या मदतीने तुम्ही ते ओळखू शकाल. तुम्हाला तुमचे

सामान्य व्यवहारज्ञान ते सांगेल.

प्र: आजकाल मी पूजा करत नाही पण ध्यान करते. असे केले तर चालेल का?

उ: हो ठीक आहे. ध्यान म्हणजे सर्वोच्च पूजा. पूजेनंतरची पातळी म्हणजे ध्यान असते.

प्र: पारायणांचा कसा काय फायदा होतो?

उ: पारायण हा संस्कृत शब्द आहे. पवित्र ग्रंथ, पोथी इत्यादी पुन्हा पुन्हा वाचणे म्हणजे पारायण. त्याचा नेहमीच फायदा होतो. जर तुम्ही मनोभावे केले तर पारायणाचा फायदा होतो. पवित्र ग्रंथांमधील ऊर्जा आपल्याला मिळतात. ध्यान ही उच्च कृती आहे. तुम्ही पारायण करू शकता आणि ध्यान पण करू शकता.

प्र: साधना करणारी माणसे एका ठराविक पातळीनंतर हट्टी आणि संकुचित विचारसरणीचे का बनून जातात?

उ: जर तुम्ही ध्यान करून एका ठराविक पातळीवर पोहचलात तर तुमच्यातील सर्व हट्टीपणा निघून जात असतो. पण तुम्ही म्हणता तशी व्यक्ती कदाचित कुठल्याच पातळीवर पोहोचली नसेल. म्हणूनच तो हट्टी आणि संकुचित मनोवृत्तीचा असू शकतो.

प्र: हे खरे आहे का की संपूर्ण विश्व, आपल्या पुढील युगात होणाऱ्या स्थित्यंतराचे निरीक्षण आणि अभ्यास करते आहे?

उ: हो हे खरे आहे. संपूर्ण जग निरीक्षण आणि अभ्यास करते आहे कारण पहिल्यांदाच ऋषी बऱ्याचशा नवीन गोष्टींचा प्रयोग करून पाहत आहेत. आपल्याला या गोष्टींबद्दल कल्पना नाही. ही किती महान गोष्ट आहे. नवयुगात आपला प्रवेश ही फक्त पुन्हा एकदा घडणारी साधी घटना नाही. ही एक खूपच विशेष घटना आहे.

प्र: आपण या प्रयोगामधील किंवा नाटकातील निव्वळ प्यादे मात्र आहोत का?

उ: नाही. आपली भूमिका त्यापेक्षा पुष्कळ जास्त महत्त्वाची आहे. आपल्याला इच्छास्वातंत्र्य बहाल केले गेले आहे. अर्थात आपण परमेश्वराच्या योजनेला धरून चालतो, पण आपण आपली नियती बदलू शकतो आणि संपूर्ण जगाची नियती पण बदलू शकतो. आपल्या कल्पनेपेक्षा आपल्या भूमिका मोद्या आहेत. सर्व काही आपल्यावर अवलंबून आहे. ■

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/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 1	200/-

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

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

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

मुंबई: चेतना बुक सेंटर, फोर्ट (फोन: २२८५२२४३)

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)

(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (पू)

(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)

(फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा

(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

पुणे: संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४७३४३)

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

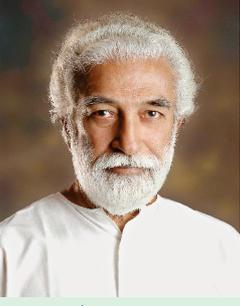
द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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 अमरांन 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

बऱ्याचदा मी हे अनुभवले आहे की जेव्हाही मी स्वतः मदत करू शकत नाही (विशेषतः माझ्या कार्यालयात) आणि मी प्रकाशास मदतीकरिता प्रार्थना करतो, तेव्हा ती मदत त्या व्यक्तीपर्यंत पोहोचतेच.

- पुष्कर पत्की

नकारात्मकता व चुकांवर लक्ष केंद्रित करून त्यांना सुधारण्याऐवजी मी सकारात्मकता वाढवण्यावर व विपुलतेवर माझे लक्ष केंद्रित करते. त्यामुळे माझ्यातील सकारात्मकतेला बळकटी मिळते व हळूहळू नकारात्मकता नाहीशी होते.

तसेच मी माझ्या मनात खूपगाठ बांधली आहे की ज्या गोष्टी माझी मनःशांती भंग करतात व त्यामुळे माझ्या ध्यानावर परिणाम होतो, त्या जिथल्या तिथे टाकायला हव्या.

- गीता जोशी

इतर पुष्कळ लोकांप्रमाणेच मी देखील खूप नकारात्मकता व तणाव अनुभवत आहे. हे आपण सर्वांनाच माहित आहे की प्रलय सध्या जोरावर आहे त्यामुळे आपल्या सर्वांच्या समस्या वाढताहेत. ह्या अडचणींच्या दडपणामुळे न झुकता जगणे खूपच कठीण आहे. पण मला हे सांगावयास आनंद होत आहे की परमेश्वराच्या कृपेने व ऋषींच्या, आपल्या गुरुजींच्या व महर्षी अमरांच्या मार्गदर्शनामुळे मी पूर्वीपेक्षाही जास्त नियमितपणे ध्यान करू शकत आहे. त्यामुळे जे काही माझ्या समोर येते त्याला सामोरे जाण्यास मला खूप मदत मिळते व मी ते हाताळू शकत आहे.

- प्रतिमा वद्गमा

अलीकडेच मी भूतानला गेले होते. मी तेथील सर्वात पुरातन व पवित्र बौद्ध मठांपैकी एका मठाला भेट दिली. त्या मठातील ऊर्जा फारच उच्च दर्जाच्या होत्या व माझ्या संपूर्ण अस्तित्वाचे शुद्ध ध्येय तेथे ध्यान करण्याचे असून सुद्धा, मी काही केल्या तेथे ध्यान करू शकले नाही. पण त्या दिवशी नंतर केलेले ध्यान हे आता पर्यंतचे सर्वात गहन व अतिशय सुखावणारे होते! याकरिता गुरुजींचे व शंबलातील महात्म्यांचे आभार! आपण किती धन्य आहोत की आपली शंबलाशी ओळख झालेली आहे. हे मला त्या दिवशी समजले.

- विद्या वीरकर

२००८ सालापासून मी या मार्गात आहे. मी नियमितपणे ध्यान व प्रकाशाचे प्रवहन करते. आता वयाच्या ८४ व्या वर्षी माझ्यासाठी फक्त हाच काय तेवढा आधार व मदत आहे. अलीकडे माझ्या पोटात खूपच दुखत होते. डॉक्टरांनी सांगितले की

माझ्या गर्भाशयात पाणी साठले आहे व त्याकरिता ऑपरेशन करावे लागेल. मला धक्काच बसला! मी सप्तऋषींची प्रार्थना केली. पण दुसऱ्या दिवशी केलेल्या सोनोग्राफीत सर्वकाही व्यवस्थित असल्याचे आढळले व काळजी करण्यासारखे काहीच नव्हते! मी सप्तऋषींचे आभार मानले. तेच आपले मायबाप आहेत, मग ते आपल्या मुलांची काळजी घेणार नाहीत का?

- विजया सोमण

२८ डिसेंबर २०१६ या दिवशी मी माझ्या कुटुंबियांसोबत कोर्टायम ते बंगलोर असा प्रवास करित होतो. सेलमच्या जवळ आमच्या गाडीला अपघात झाला. एक मोठी लॉरी अचानकच रस्ता ओलांडून मध्ये आली आणि आमची कार तिला धडक देऊन एका बाजूला उलटली. आमची कार चक्काचूर झाली होती. पण कसे कोणजाणे क्षणार्धातच मी गाडी बाहेर रोडवर उभा होतो आणि तेही कोणत्याही दुखापती शिवाय! ऋषींनी माझी व माझ्या कुटुंबियांची मदत केली. घटनास्थळाहून इस्पितळ अगदी जवळच होते जेथे आम्हाला प्रथमोपचार घेता आला. माझ्या सासू सासऱ्यांना थोडीशी दुखापत झाली होती. माझ्या मुलाला व पत्नीला काहीही झाले नाही. त्यांच्या कृपेकरिता व वेळीच मदतीस धावून आल्याबद्दल मी ऋषींप्रती माझी कृतज्ञता व्यक्त करतो.

- राजेश एस

गुरुजींच्या पुस्तकांचे वाचन, रविवारच्या ध्यान वर्गाचा वेबकास्ट पाहणे व नियमित ध्यान ह्यामुळे अगदी कठीण परीक्षेच्या घडीत देखील माझी वाटचाल सुरू आहे. माझ्यातील स्थितीस्थापकत्व, कोणत्याही परिस्थितीला स्वीकारण्याची क्षमता व समतोल इतका बळावला आहे की मी स्वतःच माझ्यातील हा बदल स्पष्टपणे पाहू शकते. जयंत सरांच्या मार्गील भाषणातील, 'परमेश्वर आपल्या प्रत्येकाची काळजी घेत आहे.' या शब्दांनी मला खूप दिलासा दिला. कसे कोणजाणे पण मला माझ्या प्रश्नांची उत्तर आपल्या मासिकातून किंवा रविवारच्या भाषणांतून आपोआपच मिळतात.

जणुकाही माझ्याकरिताच बनवलेल्या ह्या अद्भुत मार्गाची निवड केल्याने मला खरोखरच धन्य वाटते. आतापर्यंत ज्या गोष्टींबद्दल मला काळजी वाटत होती त्या अगदी सहजपणे पार पडल्या आहेत. आपले सर्व आशीर्वाद व शुभेच्छांच्या सहाय्याने मी माझी साधना सुरू ठेवण्याची व साधनेत पूर्वीपेक्षाही चांगली प्रगती करण्याची आशा करते.

- नंदिता पटेल