



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

Volume 10 Issue 1

OCTOBER 2017

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जून १९९८ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

उन्हाळा आता जाणवत नाही. एक दोनदा पाऊस पडला असेल. सतत ढग असतात आणि भर दुपारी सुद्धा वातावरण आल्हाददायी असतं. ऋतु बदलतो आहे.

मागच्या आठवड्यात मी, पिरॅमिडच्या आकाराच्या एका ध्यानमंदिराचे उद्घाटन होताना पाहिले. हल्ली पिरॅमिडच्या आकाराच्या इमारती बऱ्याच आढळतात. परंतु या ध्यानमंदिराची जागा मला निराळी वाटली. ती एका आश्रमाची जागा होती आणि तो एक पारंपारिक सनातनी आश्रम आहे. काही दशकांपूर्वी मंदिराच्या शेजारी, एखाद्या पिरॅमिडच्या आकाराची इमारत असणे जवळ जवळ अशक्यच होते. पण आता त्या आश्रमातील ते पिरॅमिड दिमाखदारपणे तिथे उभे आहे !

काही ध्येयवेडे तरुण डॉक्टर्स, एका छोट्या गावातील रहिवाशांच्या निस्वार्थ सेवेसाठी एकत्र आले आहेत. त्या गावातील वेगवेगळ्या भागात ते काम करत आहेत पण या उदात्त हेतुसाठी आपापली ऊर्जा आणि साधने मात्र ते एकमेकांसोबत वाटून घेत आहेत.

१९८८ साली जेव्हा मी ध्यानवर्गाना सुरुवात केली, तेव्हा माझ्या वर्गामध्ये जास्त तरुण लोक दिसत नसत. वृद्ध आणि रिटायर झालेले लोक जास्त दिसायचे - त्यांच्या वितलेल्या मफलर्स सोबत आणि आटलेल्या उत्साहासोबत. पण आता मला जवळपास प्रत्येकच वर्ग योगमुद्रेत भव्यपणे बसलेल्या जिवंत आणि उत्साही तरुणांनी भरलेला दिसतो.

या सर्व गोष्टी हे दर्शवतात की नवयुगाचा उदय होतो आहे. कित्येक प्रामाणिक प्रकाश कार्यकर्त्यांनी प्रवाहित केलेल्या ऊर्जा आणि अदृश्य आध्यात्मिक गुरूंनी उच्च लोकांतून गोळा करून या जगात सर्वत्र पसरवलेल्या ऊर्जा नव्या जीवनासोबत, जास्त प्रकाशासोबत स्पंदित होत आहेत. मोठ्या प्रमाणावर जागृती घडते आहे आणि लोकांमध्ये एका नव्या जीवनाबद्दल आशा आहे. आपण सर्व जास्त ध्यान करू या आणि पुढे जाऊ या.

परमाणु परीक्षण, आण्विक ढोंग, आण्विक ब्लॅकमेल... नेत्यांची एकत्रित संकुचित विचारधारा आपल्या मुलांच्या, नातवांच्या उज्ज्वल भविष्यावर विश्वास ठेवणाऱ्यांना कदाचित निराश करेल. पण उच्च लोकांमध्ये अधिक शक्तीशाली लोक या पृथ्वीच्या उज्ज्वल भवितव्यासाठी काम करत आहेत, हे आपण जाणून घ्यायला हवे. युद्धांमुळे होणारे विनाश, उपासमारीमुळे होणारा लोकांचा मृत्यु आणि विषाद, गंधेच्छ अशी स्थिती असून सुद्धा, नवयुगाला थांबवता येणार नाही; सूर्योदयाला थांबवता येणार नाही.

“डोरवेज् टु लाइट” हे पुस्तक वाचून कोणीतरी विचारले, “त्यांनी खरंच कृष्णाला पाहिले का?” होय, मी त्यांना पाहिले. खूप वर्षांपूर्वीची ही गोष्ट आहे. आणि त्या घटनेचे सर्व तपशील माझ्या मनात अजूनही ताजे आहे. असे क्षण नेहमीसाठी ताजेच असतात. पण या गोष्टीवर किंवा पुस्तकातील इतर कोणत्याही गोष्टीवर लोकांनी विश्वास ठेवावा, अशी माझी अपेक्षा नाही. पुस्तकाच्या सुरुवातीला मी तसे म्हटले आहेच. इतरांना पटवून देण्याचा मी प्रयत्न करत नाही कारण माझे अनुभव खरंच खूप वैयक्तिक आणि मौल्यवान आहेत.

या पत्रिकेत छापण्यासाठी यावेळी मला खूप लेख मिळाले पण जागे अभावी मला हवे तितकेच लेख निवडता आले. मला आनंद आहे की, इतक्या लोकांनी असे सुंदर प्रयत्न केले. त्यांना ईश्वराचे आशीर्वाद लाभोत. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

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

ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो
प्राथमिक पातळी – सकाळी १० वाजता
बंगलोर शहरातील केंद्रांमधे वर्ग
खालीलप्रमाणे भरतात

दर रविवारी (सकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर सोमवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर मंगळवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स, फेज १,
जे.पी. नगर

दर बुधवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

आर्य समाज, सी.एम.एच. रोड, इंदिरानगर
हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम
मारुति मंदिर, विजयनगर

दर गुरुवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

दर शुक्रवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

इंडियन हॅरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक ६,
कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

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.



तपोनगरात रहिवाशांच्या भेटीत श्रीकृष्ण जन्माष्टमी साजरी करण्यात आली

काही ठळक घडामोडी

- महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस तपोनगरात २७ ऑगस्ट २०१७ रोजी आणि आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात २८ ऑगस्ट रोजी आयोजित करण्यात आला. महर्षी अमरांना प्रेम आणि आदर अर्पण करण्यासाठी तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये सुमारे १७० लोक आणि आनेकल येथे सुमारे ५० लोक एकत्र जमले होते.
- शंबलाच्या महान गुरूंकडून विशेष दीक्षा घेण्यासाठी शंबला गटाचे सदस्य १० सप्टेंबरला तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले. इतर अनेक सदस्य इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारणाद्वारे ह्यात सहभागी झाले आणि अनेकांनी शंबलातील महान गुरूंकडून विशेष दीक्षा घेण्यासाठी मानसिक दुवा जोडून ध्यान केले.
- 'श' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी १७ सप्टेंबरला 'श' गटातील सदस्य तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले.
- शालेय विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहन शिकवण्यासाठी आणखी स्वयंसेवकांची आवश्यकता आहे. ह्यात भाग घेऊ इच्छिणाऱ्या आपल्या ध्यानसाधकांचे ह्या उदात्त कार्यात सहभागी होण्यासाठी स्वागत आहे. जे ह्या कार्यासाठी आठवड्यातून कोणत्याही दिवशी अर्धा दिवस वेळ देऊ शकत असतील ते ह्यात सहभागी होऊ शकतात. भाग घेण्याची इच्छा असलेल्या ध्यानसाधकांनी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

तपोनगरातील कार्यक्रम

- दर रविवारी – व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- रविवार ०८ – लाइट चॅनल वॉलंटियर्स मीटिंग, दुपारी २ वाजता
- रविवार २९ – अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

ध्यानासाठी विशेष दिवस

- | | | |
|----|----------|--------------------|
| ०५ | गुरुवार | पौर्णिमा |
| १३ | शुक्रवार | कृष्णाष्टमी |
| १८ | बुधवार | शिवरात्री |
| | | नरक चतुर्दशी |
| १९ | गुरुवार | अमावास्या / दिवाळी |
| | | महालक्ष्मी पूजन |
| २० | शुक्रवार | बलिप्रतिपदा |
| | | दीपावली पाडवा |
| २८ | शनिवार | शुक्लाष्टमी |
| ३० | सोमवार | शुक्ल दशमी |

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

माझ्या दिवसाची सुरुवात कॉफीच्याही अगोदर प्रकाशाने होते. प्रकाश माझी ऊर्जा वाढवतो. सकाळपासून ते संध्याकाळपर्यंत माझ्या ऊर्जेची पातळी सारखीच असते आणि मला, मी मंदिरात असल्यासारखे वाटते. सभेदरम्यान होणाऱ्या सात मिनिटांच्या प्रकाश प्रवहनाच्या सरावामुळे विद्यार्थी व शिक्षक दोघांनाही फायदे मिळत आहेत.

– श्रीमती स्वरूपराणी, मुख्याध्यापिका, न्यू कारमेल स्कूल, हेगगानाहल्ली, बेंगलोर

दररोज होणाऱ्या फक्त पाच मिनिटांच्या प्रकाश प्रवहनामुळे संपूर्ण दिवसच बदलून जातो. ह्याने विद्यार्थ्यांना अभ्यासात लक्ष केंद्रित करण्याकरिता मदत होते व ते त्यांना प्रसन्नही ठेवते. विद्यार्थी वेगवेगळ्या पार्श्वभूमीतून आले आहेत परंतु प्रकाशाचे प्रवहन त्यांना योग्य दिशेने विचार करण्यास प्रवृत्त करित आहे. ह्या तंत्राचे मी आभार मानते.

– श्रीमती शारदा एन.के., मुख्याध्यापिका, सौंदर्या विद्यमान्य विद्याकेंद्र, बेंगलोर

आम्हाला आनंद वाटतो की आमच्या शाळेत आम्ही प्रकाशाचे प्रवहन करण्यास सुरुवात केली आहे. ह्यामुळे विद्यार्थ्यांना त्यांची स्मरणशक्ती, एकाग्रता वाढविण्यास आणि तसेच त्यांची वागणूक बदलण्यासाठीही मदत होत आहे. आता काहीही तक्रारी नाहीत आणि कोणाला शिक्षाही होत नाही. एकदा जेव्हा शिक्षकांसाठी ताण हाताळण्या संबंधीचा कार्यक्रम आखला जात होता तेव्हा त्यांनी सांगितले की त्याची त्यांना काहीच आवश्यकता नाही कारण ते अतिशय आनंदाने रोज शाळेमध्ये सात मिनिटांसाठी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करतात आणि त्यामुळे त्यांना कोणताही ताण जाणवत नाही.

– श्रीमती कुसूमा, मुख्याध्यापिका, शांतीनिकेतन प्राथमिक शाळा, रामनगर

मी रोज घरी सात मिनिटांसाठी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करते. मी प्रकाशाच्या मदतीने सर्व परिस्थिती व्यवस्थितपणे हाताळू शकते. शाळेत नेहमी सभेदरम्यान सात मिनिटांसाठी आणि वर्गामध्ये तीन मिनिटांसाठी प्रकाश प्रवहन केले जाते. मी हे पाहिले आहे की विद्यार्थ्यांच्या वागणूकीमध्ये बदल होत आहे. त्यांच्यातील गर्विष्ठपणा कमी झाला आहे. त्यांची शिकण्याची क्षमता वाढली आहे आणि त्यांचे आरोग्यही सुधारले आहे.

– श्रीमती संध्या राव, मुख्याध्यापिका, अरुणोदय स्कूल, सुंकदक, बेंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्रत्येक वर्षाप्रमाणे ऑगस्ट महिना आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीला वेग आणण्याच्या संधी घेऊन आला. आणि या वर्षी तर जरा जास्तच कारण या एकाच महिन्यात दोन ग्रहणे होती. येथील रहिवासी ध्यानासाठी मेडिटेशन हॉलमध्ये जमले होते आणि त्यांना प्रकाश गुरूंकडून मोठ्या प्रमाणावर अनुकंपा लाभली. देवी महालक्ष्मी, भगवान श्रीकृष्ण, देवी गौरी आणि गणपतीबाप्पांच्या उपस्थितीने ध्यानसाधकांना त्यांच्या समाधीचा अनुभव मिळवण्याच्या मार्गात खूप प्रोत्साहन मिळाले.

महर्षी अमरांच्या उपस्थितीत या महिन्याचा शेवट झाला. महिन्याच्या शेवटच्या ध्यानवर्गात त्यांच्या महासमाधी दिवसाचे आयोजन झाले. ध्यानसाधक त्यांचे आशीर्वाद मिळवण्यासाठी जमले होते. महर्षी अमरांनी केलेल्या त्यागांची पुन्हा आठवण करण्यात आली. अशा दिवशी नम्रतायुक्त अभिवादन आणि आनंददायी देवाणघेवाणीशिवाय साधकांमध्ये या महान गुरूंप्रती भक्तीचा भक्कम ओघ असतो. ऋषी, देवता आणि गुरुजींच्या भक्कम उपस्थितीमुळे सर्वांमधील सर्वोत्तम गुण समोर येतात. अशा प्रत्येक वेळी जेव्हा तपोनगर अशा कार्यक्रमांचे आयोजन करते, ज्यात देवत्वाच्या शोधात साधक येतात आणि साधकांना आशीर्वाद देण्यासाठी दिव्यता विशेषकरून येते, तेव्हा तपोनगर खूप समृद्ध होते.

रहिवाशांच्या मेळाव्यामध्ये मुलींच्या कथक नृत्याच्या सादरीकरणाने श्रीकृष्ण जन्माष्टमी साजरी करण्यात आली. सामान्यतः येथील रहिवासी कला सादर करताना स्वतःच्या प्रतिभेचा वापर करतात. पण पहिल्यांदाच मुलांना प्रशिक्षण देण्यासाठी, कु. नंदिनी यादव, या नृत्य शिक्षिकेचे सहकार्य घेण्यात आले. अशाप्रकारे रहिवाशांच्या आणखी एका अविस्मरणीय मेळाव्याने तपोनगरवासी असणे हे विशेष बनवले. ■

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 जगतात.

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

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

जुलै २००५

ऋषीपाशी सर्व ज्ञान उपलब्ध आहे. ह्या ज्ञानाचा उद्देश जर अनेकांच्या हितासाठी असेल, तर ऋषी ते निःसंकोचपणे देतील. ह्या ज्ञानाचा फायदा जर वैयक्तिकपणे फक्त आपल्याला होत असेल – उदाहरणार्थ सिद्धी आणि शक्ती प्राप्त करण्यासाठी – तर ऋषी ज्ञान देतील, पण त्यासाठी आपल्याला प्रयत्न करावे लागतील. ते ज्ञान मिळवण्यासाठी आपण अर्हता प्राप्त केली पाहिजे आणि ते सोपे नाही. किती प्रमाणात ज्ञान देता येते ह्याबद्दल एक कायदा आहे, एक तत्त्व आहे. ते ऋषी ठरवतात. आपण वेगवेगळ्या कालखंडांमधून किंवा युगांमधून जात असतो, आणि प्रत्येक युगात सुद्धा काळाच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांमधून जात असतो. काळाच्या प्रत्येक टप्प्यात काही ठराविक प्रमाणातच ज्ञान ह्या पृथ्वीवर विद्यमान असण्याची आवश्यकता असते, आणि तेवढेच ज्ञान ह्या पृथ्वीवर येऊ दिले जाते. एका विशिष्ट युगात आपल्याकडे खूप ज्ञान येते. पण इतर वेगवेगळ्या काळात, फक्त त्या काळासाठी आवश्यक प्रमाणात ज्ञान मानवजातीकडे येऊ दिले जाते. त्या काळादरम्यान आपण त्यापेक्षाही जास्त ज्ञान गोळा करू शकतो, पण आपण ते इतरांना देऊ शकत नाही. आपल्याला स्वतःवर संयम ठेवावा लागतो आणि केवळ योग्य वेळी ज्ञान उघड करता येते. जास्तीचे ज्ञान आपल्याला राखून ठेवावे लागते. म्हणूनच ज्ञान गोळा करताना खूप सुज्ञ, सावध आणि परिपक्व असावे लागते. ते सोपे नाही. अमरांना प्रत्येकाबद्दल सर्व काही ज्ञात असायचे, पण ते कुणालाही सांगायचे नाहीत. कदाचित त्यांना माझ्या साडेसात वर्षांच्या संघर्षाविषयी माहीत होते म्हणून ते म्हणाले, “आध्यात्मिकतेखाली आसरा घ्या.” मला सुद्धा काही ज्ञान राखून ठेवावे लागते. म्हणून ज्ञान विशिष्ट परिस्थितींत अंतर्गत उघड केले जाते.

ऋषींकडून इतके ज्ञान आणि ऊर्जा मिळालेल्या असूनही, अनेक ऋषी आणि कधीकधी दैवी व्यक्तित्वांची इथे उपस्थिती असूनही, आपण बदलत का नाही? मला माझ्या स्वतः साठी खरोखर हे समजून घ्यायचे होते. मी खरेच समजू शकलो नाही. मी ह्याचा संबंध अनेकविध कारणांशी लावण्याचा प्रयत्न करतो. पण ऋषींनी एक गोष्ट सांगितली – आपण बदलत नाही कारण

आपल्यात बदलण्याची उत्कट इच्छा नाही, आणि जरी ती असली तरी ती पुरेशी नाही.

ऑगस्ट २००५

मी तुम्हाला काही साधे आणि स्वयं-स्पष्टीकरणात्मक मुद्दे सांगतो जे आपल्याला आपली साधना जास्त चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यात मदत करतात:

आपण ह्या ध्यान वर्गांना कधीही व्याख्यानाची सत्रे समजले नाही पाहिजे. आपण ह्यांना प्रशिक्षणाचे वर्ग समजले पाहिजे. त्याने मदत होते. त्याने फरक पडतो. व्याख्याने, आपण ऐकतो, त्यांचा आनंद घेतो आणि विसरतो सुद्धा. पण इथे ह्या ध्यानवर्गांमध्ये आपण खूप चांगल्या गोष्टी, मुद्दे शिकतो आणि त्यांची नोंद करून घेतो – डायरीमध्ये जरी नाही तरी मनामध्ये – आणि जेव्हा आपण घरी परत जातो तेव्हा आपण त्यांना आपल्या जीवनामध्ये अंमलात आणण्याचा प्रयत्न करतो. आपल्यापैकी प्रत्येक जण इथे शिकलेल्या अशा सुंदर गोष्टी अंमलात आणतो आहे आणि आपण प्रगती करतो आहे. ही खूपच छान गोष्ट आहे. साधनेत प्रगती करणे म्हणजे केवळ बदलणे नाही. एखादा बदलू शकतो, यात काही शंका नाही. पण आपल्यात बदल चांगल्यासाठी झाला पाहिजे. म्हणून आपण नेहमी ‘परिवर्तन’ हा शब्द वापरतो. ते आपले ध्येय असले पाहिजे.

आपण स्वतःच्या प्रगतीचे मूल्यमापन करू शकतो. आता सुद्धा लोकं मला विचारतात, ‘मी प्रगती केली आहे का?’ कधीकधी लोकं म्हणतात, ‘मी प्रगती केली नाही.’ पण मी पाहू शकतो की त्या व्यक्तीने प्रगती केली आहे. वास्तविक त्याचे हे म्हणणे की त्याने प्रगती केली नाही, त्याची विनम्रता आणि त्याचा प्रामाणिकपणा दर्शवते. प्रामाणिकपणा ही अशी गोष्ट आहे जी सहज येत नाही. मी लोकांचे अहवाल तपासत होतो आणि जेव्हा एका व्यक्तीने लिहिले की तो ह्या तंत्रांपैकी एकाचाही सराव करत नाहीये, तेव्हा तुम्हाला आश्चर्य वाटेल, पण मला आनंद झाला; तो सराव करत नाहीये म्हणून नाही, तर तो प्रामाणिक आहे म्हणून. आपण प्रगती करत आहोत! आणि ही आध्यात्मिक प्रगती सहज होऊ शकत नाही. ती अनेक जन्मांतून झालेली असते. इथे अल्प कालावधीत आपण पाहातो, की आपण प्रगती केली आहे.

तर आपण आपली स्वतःची प्रगती कशी तपासू शकतो? त्यासाठी एक सोपा उपाय म्हणजे शंबलाच्या चौथ्या तत्त्वाचा सराव करणे. दररोज रात्री, निजायच्या आधी, आपण ह्या सरावासाठी एक मिनिटाचा वेळ देऊया. हा एक मिनिट आपले जीवन बदलतो. आपण आपल्या कृती, भावना आणि विचार तपासून पाहूया. आपण आपल्या स्वतःच्या भावना आणि विचार समजून घेण्याचा आणि त्यांचा दर्जा जाणून घेण्याचा प्रयत्न करूया. एक अतिशय महत्त्वाची गोष्ट ज्यावर मला भर द्यायचा आहे ती ही की आपण स्वतःला दोष देऊ नये. हे फार महत्त्वाचे आहे. जर आपल्याकडून एखादी चूक झाली असली तर आपण ती सुधारू या म्हणजे झाले. उणीव असणे साहजिक आहे आणि आपण स्वतःला दोषी का धरायचे? आपण कधीही स्वतःची निर्भत्सना करू नये. एकदा आपण ते करणे सुरू केले, की आपण कधीच प्रगती करू शकणार नाही. आपण दिवसभरातील आपले स्वतःचे विचार, भावना आणि कृती यांचे निरीक्षण करूया. दुसऱ्या दिवशी, कोणतेही प्रयत्न न करता, तुम्ही बघाल की जर तीच गोष्ट पुन्हा घडली, तर तुम्हाला तुम्ही आदल्या दिवशी केलेल्या चुकीची जाणीव होईल. केवळ ही जाणीव पुरेशी आहे. आपल्याला साहजिकच पश्चात्ताप होईल आणि अशाप्रकारे आपण प्रगती करू. एक महिन्यांनंतर जेव्हा आपण बसू, जास्त वेळ घालवू आणि आपल्या भावनांचे मूल्यमापन करू तेव्हा आपल्या लक्षात येईल की आपले जीवन, भावना आणि कृतींच्या दर्जात निश्चित बदल झाला आहे. अमरांनी आपल्याला शंबला तत्त्वे दिली आणि सांगितले की प्रत्येक तत्त्व एका महान ऋषींनी दिले आहे, ज्यांनी त्या तत्त्वाचा प्रयोग आणि त्याच्या प्रभावाचे अवलोकन करण्यात हजारो वर्षे घालवली! मला पूर्वी आश्चर्य वाटायचे की ही इतकी साधी गोष्ट आहे आणि त्यांना हजारो वर्षे का घालवावी लागली! आता मला ह्या तत्त्वांमागचा विवेक समजला आहे. ते महान गुरू आहेत. आपण ह्या शंबला तत्त्वांपैकी जर कोणत्याही एका तत्त्वाचे पालन केले, तर त्याने आपले जीवन बदलेल यात काहीच शंका नाही. ■

श्री जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०६-०८-२०१७

महर्षी अमर सांगत असत की, जसजसा काळ पुढे सरकेल, ध्यानसाधकांची संख्या वाढेल. त्यांच्या काळात ध्यानसाधकांची संख्या जास्त नव्हती. पण आता त्यांची संख्या वाढते आहे. जेव्हा त्यांना विचारण्यात आले होते की, भविष्यात नेमके कशामुळे लोक ध्यानाकडे वळतील, तेव्हा त्यांनी सांगितले होते, “काळ त्यांना ध्यानाकडे वळण्यास मदत करेल. आता आपण नवयुगात आहोत आणि आपल्या पृथ्वीवर अशा ऊर्जांचा पूर आहे, ज्या आपल्याला नवयुगाकडे पुढे वाटचाल करण्यास मदत करतात.”

महर्षी अमरांनी हे सुद्धा सांगितले होते की, सर्वच लोक या नव्या ऊर्जांचा स्वीकार करत नाही. काही लोक जुन्या पद्धतींनाच चिकटून राहतात. तेव्हा प्रलय प्रभावकारी ठरतो. महर्षी अमर आणि गुरुजींनी खूप पूर्वी जे सांगितले होते, ते सर्व आपण आता घडताना पाहत आहोत. नवयुग ते वास्तव आहे, जे येण्याची वाट पाहते आहे.

गुरुजी आपल्याला सांगत असत की जेव्हा आपण ऋषींसाठी काम करत असतो, तेव्हा आपल्याला आपला अहम् हा बाजूला ठेवायला हवा. तसासुद्धा अहम् आपण दूरच ठेवायला हवा. आपण इथे तेच करण्याचा प्रयत्न करत आहोत. आपण जर अहम्चे चालू दिले तर आपण गुरूंच्या ऊर्जा आणि ज्ञान आपल्यातून प्रवाहित होण्यात अडथळे निर्माण करतो.

आपण इथे शांती पसरवण्यासाठी जमलो आहोत. आपण जर आपल्याच मतांवर अडून बसलो अगदी शांतीची काळजी न करता सुद्धा, तर आपण शांती कशी पसरवू शकू? मला वाटते की, कधीकधी आपल्याला झुकावे लागते; विवादात जिंकण्यापेक्षा शांती जास्त आवश्यक असते. जेव्हा आपले लक्ष ऋषीकार्याच्या उदात्त हेतुपासून कामाच्या बारीक सारीक तपशिलांकडे वळते, तेव्हा कामाचे नुकसान होऊ शकते. मला असे म्हणायचे नाही आहे की, तपशील महत्त्वाचे नाही. तपशील महत्त्वाचे असतात पण बारीक सारीक तपशिलांची काळजी घेण्याच्या नादात, आपले लक्ष ऋषीकार्याच्या उदात्त हेतुकडून दुसऱ्या क्षुल्लक गोष्टींकडे वळायला नको. अहम् आपल्या जीवनात आणि कामात खूप नुकसान करतो. आपले खरे कार्य आहे प्रेम आचरणात आणणे आणि शांती स्पंदित करणे.

आपण सर्व मतांसाठी आपले मन खुले करायला पाहिजे. आणि एका तत्त्वाचे पालन करायला पाहिजे, ते म्हणजे – गुरुजींचे आभार की, त्यांनी हे इतक्या स्पष्टपणे समजावून सांगितले – कामाच्या कोणत्याची क्षेत्रासाठी एक प्रमुख असायला हवा. तो किंवा ती सर्व मते ऐकून

घेतो आणि शेवटी ती किंवा तो ठरवतो की कोणते मत अंमलात आणायचे. त्याचा किंवा तिचा निर्णय चूक किंवा बरोबर असू शकेल, तरीही एका व्यक्तीनेच निर्णय घ्यायला हवा. मग कुठल्या प्रकारचाच गोंधळ होणार नाही किंवा समस्या उद्भवणार नाही. बऱ्याचवेळा मला पुष्कळ गोष्टींबद्दल निर्णय घ्यावा लागतो आणि मी माझ्या मर्यादित विवेकाच्या मदतीने निर्णय घेतो. त्याचा लोक आदरपूर्वक स्वीकार करतात. मला वाटते, ही पद्धत सर्वोत्तम आहे. अर्थात मी मार्गदर्शनासाठी नेहमीच ऋषींची प्रार्थना करतो.

गुरुजी आम्हाला सांगत असत की, एखाद्या मुद्द्यावर वेगवेगळ्या ऋषींची सुद्धा कधीकधी वेगवेगळी मते असतात. सर्व ऋषींचे एकच मत नेहमी असते असे नाही. आणि त्यात चूक किंवा बरोबर असेही काही नसते. सर्वच मते बरोबर असू शकतात पण एकच मार्ग निवडायचा असतो. म्हणून त्यांचे प्रमुख जे म्हणतात किंवा ठरवतात, सर्व त्याचा स्वीकार करतात आणि त्याचे अनुसरण करतात.

आत्मपरीक्षण हा आध्यात्मिक प्रगती करण्याच्या प्रक्रियेचा खूप महत्त्वाचा भाग आहे. आपण जर खरोखरच आपल्या चुका, आपल्या कमतरता ओळखू शकलो, समजू शकलो आणि त्यांचा स्वीकार करू शकलो, तरच आपण स्वतःला सुधारण्याचा प्रयत्न करू. आणि अशा पद्धतीने आपण प्रगती करू शकू. आपल्या आत्मपरीक्षणाचा हेतु केवळ आपल्या स्वतःचे परीक्षण असते. आपण सर्व तत्त्वांचे पालन करू शकत आहोत का, हे जाणण्यासाठी आपण आत्मपरीक्षण करत असतो.

तो आपला अहम् असतो जो आपल्याला आपल्या चुका स्वीकारण्यापासून परावृत्त करत असतो. तो आपल्याला आंधळे बनवतो. आपण आपल्या विचारांचे, आपल्या कृतीचे समर्थन करतो, आणि सर्व समस्या आपल्या बाहेर आहेत असे समजतो. पण सत्य हे आहे की, आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीच्या आड येणाऱ्या सर्व समस्या आपल्या आत असतात. बाहेरील समस्या आपल्यासाठी आव्हानं निर्माण करू शकतात, पण त्या आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीच्या आड कधीच येत नाहीत. त्या खरं तर आपल्या प्रगतीमधे मदत करतात. त्यांच्यावर उपाय शोधण्यासाठी आपल्याला आध्यात्मिक मार्गांचे अवलंबन करायला हवे.

आपला अहम् सक्रिय आहे, हे आपण कसे ओळखावे? जेव्हा इतरांची मते स्वीकारण्यासाठी आपले मन खुले नसते, जेव्हा आपल्याला फक्त आपल्या कल्पनांचे उत्तम वाटतात आणि इतरांच्या

चांगल्या वाटत नाही, तेव्हा आपण सावध व्हायला पाहिजे. जेव्हा आपल्याला असे वाटू लागते की फक्त आपणच सर्व तत्त्वांचे पालन करत आहोत आणि इतर लोक करत नाही आहेत, तेव्हा आपण बघायला हवे की आपला अहम् तर आपल्याला तसे सुचवत नाही. जेव्हा आपल्याला वाटते की, फक्त आपणच प्रगती केली आहे, जेव्हा आपल्याला इतरांमध्ये काहीच सकारात्मक दिसत नाही, तेव्हा आपण बघायला पाहिजे की आपला अहम् तर सक्रिय नाही. जेव्हा आपण लोकांना क्षमा करू शकत नाही, तेव्हा सुद्धा आपण बघायला पाहिजे. अहम् न्याय मागतो, शिक्षासुद्धा मागतो. जेव्हा आपल्याला गोष्टी केवळ आपल्या पद्धतीने व्हाव्या असे वाटत असते, तेव्हा आपण सावध व्हायला हवे.

आध्यात्मिकता म्हणजे आध्यात्मिक तत्त्वांचे ज्ञान असणे नसून त्यांचे आचरण आहे. इथे सर्वांना आध्यात्मिक सत्यांबद्दल सांगण्यात येते. एक समान ऊर्जा सर्वांसाठी इथे उपलब्ध आहेत, पण कसे कोण जाणे आपण वेगवेगळ्या प्रमाणात त्या ग्रहण करतो. आणि वेगवेगळ्या प्रमाणात आपण त्यांना आपल्या आचरणातून व्यक्त करतो. मला वाटते, ते साहजिकच आहे, कारण आपण आध्यात्मिक प्रगतीच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर आहोत. काही माझ्या पुढे असतील, काही माझ्या मागे सुद्धा असतील, पण आपण सर्व सोबत हा प्रवास करत आहोत आणि ते महत्त्वाचे आहे.

१३-०८-२०१७

गुरुजींनी आम्हाला सांगितले होते की, प्रलय हा १९८७ साली सुरू झाला. आणि प्रलयाच्या मूळ योजनेप्रमाणे संपूर्ण प्रलयकाळात ७ वर्षांचे ७ टप्पे आहेत. म्हणजे प्रलयाचा एकूण काळ ४९ वर्षांचा आहे. त्याप्रमाणे आपण आता प्रलयाच्या पाचव्या टप्प्यावर आहोत. प्रलयाची सर्वांना मदत होते. गुरुजींनी सांगितले होते, की या काळात आपण खूप वेगाने आध्यात्मिक प्रगती करत असतो. ज्या प्रगतीसाठी जन्मजन्मांतर लागतात, ती फक्त काही वर्षांमध्येच होऊ शकते. या विश्वातील सर्वकाही, सकारात्मकतेकडे, नवयुगाकडे आपल्या मार्गक्रमणाला मदत करत आहे. काळ्या शक्ती आता कमकुवत होत आहेत. नकारात्मकता प्रकाशात येणे, हे नकारात्मकतेला आणखी कमजोर बनवत आहे. काळ्या शक्ती जोपर्यंत लपलेल्या असतात, तोपर्यंत बळकट असू शकतात पण जेव्हा त्या उजागर होतात तेव्हा त्या कमकुवत बनतात. असा माझा विश्वास आहे. नकारात्मकता प्रकाशात आल्यामुळे तिच्या नायनाटात मदत होते. ■

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 मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी ९०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात 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 विद्यार्थ्यांने 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 जयंत देशपांडे यांच्या भाषणातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

२७-०८-२०१७

प्रत्येक वेळी जेव्हा आपण इथे अशा विशेष समारंभाच्या निमित्ताने भेटतो, तेव्हा आपण यापूर्वी ऐकलेले मुद्दे परत ऐकण्याची शक्यता आहे, पण का कुणास ठाऊक अनुभव मात्र नवीन असतो. अशा प्रत्येक प्रसंगी महर्षी अमरांची विशेष उपस्थिती असते जी आपला हा अनुभव अतिशय खास बनवते. आज भगवान गणेशांच्या उपस्थितीमुळे हा कार्यक्रम आणखी जास्त खास बनला आहे.

महर्षी अमर नवयुगीय आध्यात्मिक चळवळीचे संस्थापक आहेत. त्यांनी अशा चळवळीची घोषणा केली नाही किंवा त्याला नाव दिले नाही. पण आता आपण समजू शकतो की ते ह्या चळवळीचे संस्थापक आहेत. आपल्याला त्यांच्या सगळ्या अवतारांविषयी माहीत नाही. पण आपल्याला जे काही माहीत आहे, त्याच्या आधारावर आपण म्हणू शकतो की ते ह्या पृथ्वीवर वेगवेगळ्या कालखंडात झालेल्या आध्यात्मिक चळवळींच्या मागचे सर्वात महत्त्वाचे व्यक्ती होते. महाराष्ट्रातील महान संत, संत एकनाथ या नात्याने त्यांनी भारतातील आध्यात्मिक चळवळ पुन्हा जागृत केली. महर्षी अमरांसारखे महान गुरू घोर अंधःकाराच्या काळात येतात. त्यांचा छळ, अपमान केला जाईल आणि कधीकधी वध देखील होऊ शकतो, हे चांगल्याप्रकारे माहीत असतानाही ते जन्म घेतात. त्यांच्यापाशी महान शक्ती असूनही का कुणास ठाऊक ते फक्त प्रेमाच्या शक्तीचा वापर करतात. आपल्याला मुक्ती मिळवण्यास मदत करण्यासाठी ते इथे येतात. इथे अडकून पडलेल्या आपल्या सर्वांवर प्रेम असल्यामुळे ते येतात. आणि ते येतात कारण त्यांचे परमेश्वरावर प्रेम आहे. हे परमेश्वराचे कार्य आहे.

ही नवयुगीय आध्यात्मिक चळवळ काय आहे? गुरुजींनी ह्या अभिव्यक्तीचा उपयोग केला होता. ह्या नव युगीय आध्यात्मिकतेमध्ये, आध्यात्मिकतेची परिभाषा फक्त चांगले, प्रामाणिक आणि शांतताप्रिय असणे अशी केली आहे. ह्यात जीवनापासून दूर निघून जाणे नाही तर जीवन पूर्णपणे जगणे आणि जीवन साजरे करणे असे आहे. ह्या नवयुगीय आध्यात्मिकतेमध्ये उपासना करण्याचे आणि प्रत्यक्षपणे अनुभवण्याचे उच्च विधी आहेत. आणि ध्यानसाधना घरांमध्ये व निवासस्थानांमध्ये नेली जाते, आणि ती गुफा व आश्रमांपर्यंत सीमित नाही. आपले विचार, भावना आणि कृती कशा आहेत हे आपण किती आध्यात्मिक आहोत हे निश्चित करते.

तासन्तासाचा सराव आपण किती आध्यात्मिक आहोत हे निश्चित करत नाही. त्याने अर्थातच आपल्याला मदत होते. नव युगीय आध्यात्मिकता ही आपल्याला महर्षी अमर आणि गुरुजींकडून मिळालेल्या नवीन ज्ञानाविषयी आहे. ती ह्या नवीन ज्ञानाने, आणि महान गुरू व ऋषींनी प्रसारित केलेल्या नवीन ऊर्जांनी आणलेल्या नवीन जाणिवेविषयी आहे.

महर्षी अमर हे एक परिपूर्ण मानव होते, अर्थात त्यांच्या अंतरंगी देवत्व होते. आपल्या सर्वांमध्ये हे देवत्व आहे. पण आपली ही साधना परिपूर्ण मनुष्य बनण्यासाठी आहे. फक्त तेव्हाच आपल्या अंतरंगी असलेले हे देवत्व आपल्याला प्रकट करता येईल. गुरुजी आपल्याला सांगायाचे की महर्षी अमरांचे कितीतरी वेगवेगळ्या पातळ्यांवरील लोकांशी उत्कृष्ट संबंध होते. माणसांचे त्यांच्यावर प्रेम होते. देवांचे त्यांच्यावर प्रेम होते. ते त्यांच्याशी बोलू शकत होते. ते ऋषींशी बोलू शकत होते आणि तरीही ते सर्वार्थाने विनम्र होते. त्यांनी आपल्याला सांगितले की विनम्रता आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे प्रमाण आहे.

आपल्यासाठी सर्वात जास्त अस्सल, सर्वोत्तम तंत्रे ह्या पृथ्वीवर उपलब्ध आहेत. आपल्याकडे साधनेसाठी खूप स्पष्ट मार्गदर्शक सूचना आहेत. जरी आपल्याकडे सराव करण्यासाठी सर्वोत्तम तंत्रे असली, तरी आपल्याला इथे सांगितले जाते की साधना म्हणजे फक्त तंत्रांचा सराव करणे नाही, तर सकारात्मक बनण्याचा प्रयत्न करणे सुद्धा आहे.

इथे आपल्याला अनेक प्रकारे मदत मिळते. इथे कृपा आहे. इथे संरक्षण आहे. इथे मार्गदर्शन सुद्धा आहे. भौतिक पातळीवर ज्ञानाच्या माध्यमातून आपले मार्गदर्शन केले जाते, जे आपल्याला आपल्या महान गुरूंकडून मिळाले आहे. आपले जीवन, आपल्या समस्या हाताळण्यासाठी आणि आध्यात्मिकदृष्ट्या प्रगती करण्यासाठी सूक्ष्म पातळीवर देखील आपले मार्गदर्शन केले जाते.

इथे आपल्याकडे जे आहे ते सर्वोत्तम आहे. जगाला कदाचित ह्याची जाणीव नसेल आणि सगळ्यांना कदाचित ह्याची किंमत नसेल. इथे आपल्याकडे फक्त शे-शंभर लोक आहेत. काही हरकत नाही. आपल्याला जर त्याची जाणीव असेल आणि त्याची किंमत असेल, तर ती सर्वात उत्तम गोष्ट होईल. त्याने आपल्याला मदत होईल. असो, आपण फक्त ह्या ज्ञानाचा वापर केला पाहिजे आणि स्वतः बघितले, स्वतः अनुभवले पाहिजे. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र. इतरांकडे मी सद्गुण कसे काय पसरवू शकतो?

उ: तुम्ही प्रकाशाला जर पसरवले तर त्यासोबत सर्व चांगले गुण पसरतील. कारण प्रकाशात सर्व काही समाविष्ट असते. प्रकाश पसरवताना किंवा प्रकाशाचे प्रवहन करतेवेळी तुम्हाला प्रत्येक चांगल्या गुणाबद्दल विचार करण्याची आवश्यकता नसते.

प्र. कर्मांमुळे परिवर्तनाच्या प्रक्रियेत अडथळ्या येऊ शकतो का?

उ: ते त्या व्यक्तीवर अवलंबून असते. आपल्याला खरोखरीच जर ध्यान करून बदलायचे असेल तर या विश्वातील कोणतीही ताकद आपल्या आड येत नाही.

प्र. कोणत्या एकमेव घटकाद्वारे आपण आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे मूल्यांकन करू शकतो?

उ: आपल्या प्रेमाच्या प्रकट करण्याच्या प्रमाणाद्वारे.

प्र. एका ध्यानसाधकासाठी इतरांच्या अपेक्षेत खरे उतरणे हे महत्त्वाचे का असते?

उ: आपण या गोष्टींचे प्रतिपादन करत असतो की आपण ऋषींच्या अंतर्गत ध्यानसाधक आहोत आणि आपण विशेष आहोत, तर साहजिकच लोकांची आपल्याकडून खास वागणुकीची अपेक्षा राहते. खरा ध्यानसाधक हा नेहमी शांत, सच्चा आणि चांगला असतो. आपल्यामध्ये स्वाभाविकपणे हे सर्व असणे गरजेचे आहे आणि आपण केवळ लोकांना दाखवण्याकरिता नाही तर खरोखरच इतरांच्या अपेक्षेत खरे उतरायला पाहिजे.

प्र. जेव्हा माझे मन विषण्ण असते, तेव्हा मी काय करावे?

उ: अशावेळी प्रकाशाची अनुभूती घेणे, हे सर्वोत्तम ठरेल. हा सोपा, स्वाभाविक, रामबाण व आर्थिक दृष्ट्या काटकसरीचा उपाय आहे. तुम्हाला प्रकाशाचा अनुभव घेण्याची पण आवश्यकता नाही, केवळ त्याला आठवणे सुद्धा पुरेसे आहे. मग तुम्ही कोणत्याही प्रकारच्या नैराश्यामधून, सर्व प्रकारच्या खिन्नतेमधून बाहेर पडाल.

प्र. सूक्ष्मपातळीवरील वर्ग हे केवळ मानसा कुटुंबासाठीच भरत असतात का?

उ: नाही. आपल्या पृथ्वीवर वेगवेगळ्या ठिकाणी ऋषींचे १,४४,००० केंद्र आहेत. या सगळ्या

केंद्रांतून लोकांना निवडले जाते आणि सूक्ष्म पातळीवरील हे वर्ग अशा सर्वांकरिता भरतात.

प्र. सूक्ष्म पातळीवरील सूक्ष्मजीव हे मृतात्म्यांपेक्षा भिन्न असतात का?

उ: सूक्ष्म पातळीवरील सूक्ष्मजीवांची, म्हणजे देवदूत, पंच्या आणि अशाप्रकारच्या इतर कित्येक सूक्ष्मजीवांची निर्मिती प्रत्यक्ष होत असते. मृतात्मे ते असतात, ज्यांनी त्यांचे शरीर सोडलेले आहे आणि जे आपल्या सूक्ष्मशरीरात वास्तव्य करत असतात. मृतात्म्यांना आपण भूत प्रेत सुद्धा म्हणतो.

प्र. आपल्या मनाशी आपण बोलू शकतो का?

उ: आपण बोलू शकतो. आपण आपल्या शरीर, मन आणि बुद्धी सोबत आणि इतकेच काय तर कुठल्याही निर्जीव वस्तूशी पण संवाद साधू शकतो.

प्र. या विश्वात आपली भूमिका काय आहे?

उ: देवाने आपल्याला इच्छा स्वातंत्र्य दिले आहे. आपण जे आपल्यासाठी ठरवू ती आपली भूमिका असेल. आपली भूमिका काही पण असू शकते.

प्र. आध्यात्मिक कायदे सर्वांना सारखेच लागू होतात काय?

उ: काही सार्वत्रिक कायदे सृष्टीत कुठेही समानपणे लागू होत असतात. उदाहरणार्थ सत्याचे कायदे. आपण कुठेही, केव्हाही सत्यवचनी असायला पाहिजे. असे पण काही कायदे आहेत जे प्रत्येकाला लागू होत नाहीत, जसे की कर्मविपाकाचे कायदे. आपण वेगवेगळ्या स्रोतातून इथे आलो आहोत आणि प्रत्येक स्रोतामधील लोकांसाठी त्यांचे विशेष कायदे असतात आणि आपण त्यांना बांधील असतो. अनेक प्राणी, झाडे, वनस्पती इत्यादी या मधील कोणत्याही कायद्याला बद्ध नसतात.

प्र. काहीही प्रयत्न न करता आपोआप जागृती होणे शक्य आहे का?

उ: आपल्या सर्वांमध्ये जागृत होण्याची क्षमता आहे. परंतु आपण प्रयत्न केल्याशिवाय जागृत होऊ शकत नाही. आपण जर पुढील प्रगत काळात जगू शकलो, तर ज्या नव्या ऊर्जा सोडल्या जात आहेत, त्या आपल्याला जागृत करण्याची परिस्थिती निर्माण करत असतात. ■

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/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 2	250/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पत्रक्रम (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: 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 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

मला एका ख्रिश्चन कुटुंबियांनी निमंत्रित केले होते जेथे त्यांचे पाद्री प्रार्थना सभा घेत होते. मी मनात ‘जीझस’ यांचे स्मरण केले, डोळे मिटले व शांत बसले. त्यानंतर लगेचच पांढरे शुभ प्रकाश किरण माझ्या शरीरातून बाहेर पडत आहेत असे मला वाटले व माझ्या भोवताली पांढऱ्या प्रकाशाचा महासागर आहे असे मला जाणवले. आणि हा अनुभव प्रार्थना संपेपर्यंत चालू होता. प्रार्थना संपल्यानंतरच मी माझे डोळे उघडले. मी जीझस व गुरुजींची आभारी आहे.

- निर्मला ए. एम.

गेल्या महिन्यात माझे पती आजारी होते. अगदी काही पावलं जरी ते चालले तरी त्यांना धाप लागत होती. डॉक्टरांनी त्यांना अॅन्जीओग्राफी करण्याचा सल्ला दिला. मी सप्त ऋषींना प्रार्थना केली. दुसऱ्या दिवशी डॉक्टरांनी रक्त तपासणीचा रिपोर्ट पाहिला व म्हणाले, “ह्यांना कोणताही आजार नाही आणि आता काहीही करण्याची गरज नाही.” हा चमत्कार कसा घडला? कोणी घडवला? ह्या प्रश्नांची उत्तरे मला मिळाली आहेत. त्यामुळेच मी अगदी श्रद्धेने ध्यान साधना करते आहे.

- अनिता वाखारकर

ध्यानाच्या नव्या तंत्राचा अभ्यास केल्यानंतर मी गहन शांती व प्रकाश अनुभवते आणि मला वाटतं की जणुकाही मी प्रकाशाने वेढले गेले आहे. मी जाणिवेचा विस्तार अनुभवते. हा अनुभव घेण्यासाठी मला दररोज ध्यान करावेसे वाटते. एखाद्या दिवशीही ध्यान करणे मला जमले नाही तरीही मला वाईट वाटते.

बऱ्याच वर्षांपूर्वी मी नर्मदा परिक्रमेबद्दल वाचले होते. परिक्रमा करण्याची माझी इच्छा होती. पण मी ती करू शकणार नाही असा विचार माझ्या मनात आला आणि मी डोळे मिटले. त्याच क्षणी प्रकाशमय ऋषींना मी पाहिले. मी त्यांना विचारले, “आपण कोण आहात?” ते उत्तरले, ‘वसिष्ठ महर्षी’. त्यांनी मला स्पष्टपणे सांगितले, “तुला परिक्रमा करण्याची गरज नाही. तू प्रकाश प्रवहनाचे कार्य करत आहेस.” त्यांचा आवाज इतका स्पष्ट होता की मी त्याचे वर्णन करू शकत नाही. मी ऋषींचे व नर्मदा नदीचे आभार मानले.

- वैशाली तरे

गुरुपौर्णिमेला कॉस्मिक टॉवरमध्ये बसून मी केलेले ध्यान अगदी गहन व समाधानकारक होते. त्यानंतर मानसाच्या माहिती केंद्रात काम करीत असताना, लोकांनी विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे

अगदी माझ्या गहन पातळीतून येत होती. मी इतका शांत व स्तब्ध होतो की हे सर्व एखाद्या स्वप्नासारखे वाटत होते. विचारांच्या स्वरूपात उत्तरांचे येणे, मग विचारांचे शब्दात रूपांतर होणे आणि मी ते शब्द बोलणे, ही संपूर्ण प्रक्रिया मी घडताना पाहत होतो. मी एक त्रयस्थ व्यक्ती म्हणून स्वतःला पाहत होतो. आणि ह्या विश्वातील प्रत्येक गोष्ट स्तब्ध व जिवंत वाटत होती.

- सुनिल बिसरहळ्ळी

गुरुजींच्या जयंती कार्यक्रमामदिवशी ज्यावेळी जयंत सर बोलत होते त्यावेळी त्यांच्या मागे प्रकाशरूपात गुरुजींचा चेहरा मला बराच वेळ दिसत होता.

- शारदाम्मा एल.

मी आजारी असल्याने ध्यान करू शकत नव्हते. पण मी प्रकाशाचे प्रवहन व शंबलाच्या पहिल्या तत्वाचा अभ्यास करत होते. तेव्हा ह्या प्रभावी तंत्राचा खरा प्रभाव मी अनुभवला. आजारी असूनही मी अंधरुणातून उठून काम करू शकत होते. गुरुजी आपल्याला सांगत असत की आपण जेव्हा आध्यात्मिक - सकारात्मक, चांगले व प्रामाणिक - बनतो तेव्हा आपल्या अडचणी आपोआपच लुप्त होतात. आणि ज्यावेळी मी आजारी होते त्यावेळी मी ह्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेतला. मी ह्या मार्गात आहे, हे माझे भाग्यच आहे.

- शिल्पा राघवेंद्र

हा माझ्या जीवनातील आतापर्यंतचा सर्वात अवघड टप्पा आहे. ज्यावेळी मला वाटते की आता एक आव्हानात्मक दिवस संपला, तर त्याहून आव्हानात्मक अशा दुसऱ्या दिवसाची सुरुवात होते. पण ह्या परीक्षांमधून जात असताना मला समजले की शंबलाच्या एकात्मता अनुभवण्याच्या तत्वाच्या अभ्यासाने मला बरीच मदत झाली. त्याच बरोबर ‘आनंद पसरविणे’ ह्या पहिल्या तत्वाच्या अभ्यासाने देखील मला शांत राहण्यास व माझे संतुलन राखण्यात मदत झाली.

- नंदिता पटेल

मी यक्षगान कलाकार आहे. मला सराव करण्याकरिता पुरेसा वेळ मिळत नव्हता. एके दिवशी वर्गात प्रशिक्षण सुरू असताना मी माझे संवाद विसरलो. मी मदती करिता प्रकाशाची प्रार्थना केली. मी माझी शरीरप्रणाली प्रकाशाने पूर्ण भरली. लगेच माझे विसरलेले संवाद मला पुन्हा आठवले !

- प्रकाश उल्लुरा