



महर्षी अमर (१९९१-१९८२)

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 भावनांचा व विचारांचा 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

(नोव्हेंबर १९९१ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

जेव्हा आम्ही ध्यानवर्गाची सुरुवात केली, तेव्हा आम्ही या मार्गाला “सप्त ऋषी मार्ग” असे नाव दिले होते. काही लोकांना हे नाव पटत नव्हते. त्यांना वाटले की हे नाव लोकांना इतर मार्गांची किंवा कवटी-नृत्याची आठवण करून देईल. माझे गुरू सप्त ऋषींच्या संपर्कात होते आणि त्यांनी ऋषींकडून खूप मोद्या प्रमाणात आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त केले होते. हे ज्ञान, पृथ्वीवर सध्या उपलब्ध असलेल्या उच्च ध्यानाच्या ज्ञानात आणि त्याच्या प्रचलित अभ्यासात खूप भर घालणारे आहे. आम्हाला वाटले “सप्त ऋषी मार्ग” हे योग्य नाव आहे पण आम्ही नाव बदलण्याच्या सल्ल्याचा स्वीकार केला आणि आपल्या या मार्गाला “शंबला ध्यान” असे नाव दिले. आम्हाला वाटले की शंबला ही ऋषींची नगरी आहे आणि आम्हाला जे आचरणात आणायची इच्छा आहे, ते शंबलातील लोक जगत आहेत, मग आपल्या या मार्गाला “शंबला ध्यान” हे नाव का देऊ नये ? पुन्हा, या काही वर्षांमध्ये आमच्या लक्षात आले की, या नावामुळे पुष्कळ लोक आमच्या ध्यान पद्धतीला “तिबेटी ध्यान पद्धत” समजू लागले, आम्ही खुलासा केल्यावर सुद्धा की पुराणांमध्ये शंबलेचा उल्लेख आहे आणि ऋषी तिथे राहतात. इतक्यातच मी आमच्या मार्गाची व्याख्या “ध्यानयोग” म्हणून केली आणि सर्वांनी हे नाव परकीय वाटत नाही म्हणून त्याचा स्वीकार केला !

राजयोगामधून एक विशेष शाखा म्हणजे हठयोग जन्माला आली आणि हठयोगापासून आणखी एक शाखा, कुंडलिनीयोग विकसित झाली. योगशाळांमध्ये योगासन आणि प्राणायामांच्या सरावानंतर ध्यान शिकवले जाते, आणि काही शाळांमध्ये फक्त ध्यान शिकवले जात असले तरी योगाची एक स्वतंत्र शाखा अद्याप विकसित झालेली नाही, जी साधकांना साधनेच्या अंतिम टप्प्यापर्यंत घेऊन जाईल, जिथे ध्यानाचे संपूर्ण सैद्धांतिक आणि ध्यानाच्या अभ्यासाशी निगडित संपूर्ण व्यावहारिक ज्ञान उपलब्ध असेल. माझ्या गुरूंनी ही पोकळी भरून काढली आहे. त्यांनी ध्यानाशी निगडित सर्व ज्ञान आपल्याला दिले आहे, ध्यानाची पुष्कळ तंत्रे दिली आहेत ज्यांचा अभ्यास साधनेच्या प्राथमिक स्तरापासून तर समाधी आणि उच्च समाधी अवस्थेपर्यंत वेगवेगळ्या टप्प्यांवर गरजेचा आहे. हे ज्ञान इतर कुठेही उपलब्ध नाही. मला आठवते की माझे गुरू म्हणाले होते, “पतंजली महर्षींनंतर आता आपण ध्यानाच्या ज्ञानात पुष्कळ भर घातली आहे.” या पार्श्वभूमिवर, आपण आपल्या मार्गाला राजयोगाची एक स्वतंत्र शाखा “ध्यानयोग” म्हणू शकतो. आपण या दिशेने संशोधन सुरू ठेवू शकतो आणि ज्ञानात भर घालू शकतो.

माझे काम मला आनंद देते आणि परिपूर्तीचे एकप्रकारचे समाधान आणते. शेकडो लोकांनी इथे ध्यानाभ्यासाला सुरुवात केली आहे आणि पुष्कळांनी साधनेचा उच्च बिंदु गाठला आहे. माझ्या या कार्याने पुष्कळांना मनोबल दिले आहे आणि कित्येकांच्या चेहेऱ्यांवर पुन्हा स्मित आले आहे. कित्येकांना परमेश्वराच्या जवळ आणले आहे.

ध्यानशास्त्राने साधकांच्या पुष्कळ प्रश्नांची उत्तरे मिळवून दिली आहेत आणि जीवनाचा स्पष्ट उद्देश दाखवला आहे. माझे कार्य संपलेले नाही आणि हे तर पुष्कळ जन्मांपर्यंत चालेल. पुष्कळ दिवे पेटवायचे आहेत. माझा उत्साह, पुष्कळदा माझ्या मनात, लोकांकडून खूप अपेक्षा निर्माण करतो !

मी यासाठी ह्याचा उल्लेख करतो आहे कारण कधीकधी माझा हिरमोड होतो आणि खूप दुःख होते, जेव्हा खूप प्रामाणिक असणारे साधक, मी त्यांच्यावर केलेल्या प्रेमाच्या वर्षावाकडे आणि त्यांच्याकडे पुरवलेल्या विशेष आध्यात्मिक लक्षाकडे दुर्लक्ष करून, निरोप न घेताच एकाएकी दिसेनासे होतात. मागच्या वेळी मी हेच समजावून सांगण्याचा प्रयत्न करत होतो. मला माझ्या अभिव्यक्तीबद्दल थोडे सावध राहावे लागेल, कारण कधीकधी त्याचा चुकीचा अर्थ लावला जातो. मी पुन्हा सांगतो आहे की मी न्यायाधीश नसून फक्त एक मार्गदर्शक आहे.

हल्ली पुष्कळ साधक माझ्यासोबत मानसिक दुवा जोडत आहेत, त्यांच्या दैनिक ध्यानादरम्यान सुद्धा. हे चांगले आहे. ह्यामुळे त्यांना साधनेत मदत होते आणि आमच्यामधील आध्यात्मिक बंधन दृढ होते. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्डूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : ९१०००७५२८० (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

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.



महर्षी अमरांच्या महासमाधी निमित्त तपोनगर येथील कार्यक्रम

काही ठळक घडामोडी

- २ सप्टेंबर रोजी तपोनगर येथे श्रीकृष्ण जन्माष्टमी साजरी करण्यात आली. सुमारे १५० ध्यानसाधक एकत्र जमले आणि भगवान श्रीकृष्णांचे पूजन केल्यानंतर विशेष ध्यानाच्या आणि प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रात सहभागी झाले.
- जवळच्या इंजिनियरींग कॉलेजमधील सुमारे ७५ विद्यार्थ्यांनी ध्यानसाधनेविषयी जाणून घेण्यासाठी त्यांच्या काही शिक्षकांसोबत तपोनगरला भेट दिली. ते मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले आणि आपल्या स्वयंसेवकांनी संचालन केलेल्या प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रात सहभागी झाले.
- शंभलाच्या महान गुरूंकडून विशेष दीक्षा घेण्यासाठी शंभला गटाचे सदस्य ९ सप्टेंबरला तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले. इतर अनेक सदस्य इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारणाद्वारे ह्यात सहभागी झाले आणि अनेकांनी शंभलातील महान गुरूंकडून विशेष दीक्षा घेण्यासाठी मानसिक दुवा जोडून ध्यान केले.
- 'रा' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी १६ सप्टेंबरला 'रा' 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.

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

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	मंगळवार	कृष्णाष्टमी
०७	रविवार	शिवरात्री
०८	सोमवार	महालय अमावास्या
०९	मंगळवार	अमावास्या
१०	बुधवार	नवरात्रारंभ
१६	मंगळवार	सरस्वती देवी पूजन
१७	बुधवार	दुर्गाष्टमी
१८	गुरुवार	महानवमी / आयुध पूजा
१९	शुक्रवार	दसरा / विजयादशमी
२४	बुधवार	पौर्णिमा

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान, सकाळी ११ ते मध्यान्ह १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १४	- लाइट चॅनल वॉलंटीयर्स मीटिंग, दुपारी २ वाजता

नवरात्र - ध्यानाचे विशेष तंत्र

निळ्या प्रकाशाच्या एका प्रचंड गोलाची कल्पना करा. त्या गोलात प्रवेश करा. प्रकाशगोलाचा, आदिशक्तीच्या ऊर्जांचा अनुभव घ्या. नवरात्रीतील प्रत्येक दिवशी आपण आपल्या दैनिक ध्यानाऐवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकता.

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

माझ्या पूर्वीच्या शाळेत, आम्ही सलग तीन वर्षे रोज प्रकाश प्रवहनाचा सराव केला. आमचा वर्ग, विभाग “सी” अगदी मंद वर्ग म्हणून ओळखला जात असे. पण फक्त प्रकाश प्रवहनाच्या सरावामुळे, आमचा वर्ग विभाग “डी” च्या बरोबरीने सर्वप्रथम आला ! इतर विभाग खूपच दडपणाखाली गेले कारण त्या हुशार विद्यार्थ्यांसाठी शाळेचे तास दुप्पट करण्यात आले होते आणि त्यांच्या क्षमतेपेक्षा त्यांना कमी गुण मिळाले. प्रकाश प्रवहनामुळे मला स्वतःला देखील माझ्या त्वचेच्या समस्येसाठी आणि स्वतःला बरे करण्यासाठी खूप मदत मिळाली.

– वेदश्री, I PUC (FAA), NMKRV PU College, जयनगर, बंगलोर

प्रकाशाचे प्रवहन करताना मला खूपच प्रसन्न वाटले. मला खरोखर हे जाणवले की प्रकाश माझ्यामध्ये प्रवेश करीत आहे व माझ्या शरीरातील प्रत्येक अवयव प्रकाशाने भरून जात आहे व त्याचबरोबर मला इतरांमधील ऊर्जाही जाणवली. सर्व काही चैतन्यमय झाले आहे असे मला वाटले. मला जाणवले की प्रकाशाच्या सकारात्मक शक्तीने माझ्यामधील सर्व नकारात्मक शक्ती नाहीशी केली आहे. आणि जेव्हा मी माझ्या तळहातांनी माझे डोळे चोळले, तेव्हा मला माझ्यात मृदुता जाणवली. मी आभारी आहे !

– दिशा गुरुनाथ, I PUC (SSA), NMKRV PU College, जयनगर, बंगलोर

आमच्या शाळेत आम्ही आठवड्यातून दोन वेळा प्रकाश प्रवहनाचा सराव करतो. सभेदरम्यान वर्गप्रमुख त्याचे आयोजन करतो. तसेच विद्यार्थी त्यांच्या वर्गांमध्ये देखील सराव करतात. माझ्या हे लक्षात आले आहे की विद्यार्थ्यांचे सर्वसामान्य ज्ञान वाढत आहे. तसेच ते त्यांच्या अभ्यासामध्ये आता जास्त रस घेत आहेत.

– श्रीमती. प्रेमा एस. जी., मुख्याध्यापिका, लोयोला उच्च माध्यमिक शाळा, गोटीगेरे

मी इयत्ता चौथी मध्ये असताना, दुसऱ्या सत्राच्या परीक्षेदरम्यान इंग्लिशच्या पेपरमधील काही गोष्टी माझ्या ध्यानातच येत नव्हत्या. मी सात मिनिटांसाठी प्रकाशाचे प्रवहन केले आणि तेव्हा मी जो काही अभ्यास केला होता तो सर्व मला आठवू लागला. मी पेपरमधील सर्व प्रश्नांची उत्तरे लिहिली. म्हणून आता मी दररोज सकाळी व संध्याकाळी प्रकाशाचे प्रवहन करते.

– यशस्विनी जे., इयत्ता पाचवी, S.R.G.V.V.K. Trust, गोटीगेरे

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

ऑगस्ट महिन्यात महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त स्मरणोत्सव करण्यात आला. ध्यानसाधक एकत्र जमले आणि त्यांनी या महान गुरूंचे आशीर्वाद घेतले. हा दिवस प्रत्येक तपोनगरवासीसाठी चिंतनाचा दिवस होता, मग तो रहिवासी असो किंवा नसो. हा दिवस आपल्याला व्यक्तिगतपणे आणि सामूहिकपणे देखील आपल्या आध्यात्मिक प्रक्षेपपथाचे पुनरावलोकन करण्यास मदत करतो. गुरुजींनी तपोनगराची व्याख्या अशी केली होती – विशिष्ट मूल्यांनुसार जगण्याचा सामाईक उद्देश असलेल्या साधकांचा आध्यात्मिक समुदाय, मग ते कोणतेही कार्य करत असो. ती मूल्ये म्हणजे, पूर्वग्रह-मुक्त समावेशन, प्रत्येकाला समावेशून घेणे, प्रामाणिक मित्रभाव, वैयक्तिक महत्वाकांक्षारहित सामूहिक प्रगती, इत्यादी.

गुरुजींनी सांगितले होते की त्यांच्याकडे येणारे जवळजवळ सर्व साधक आध्यात्मिक कार्यकर्ते आहेत, जरी ते स्वयंसेवक नसले तरीही. हे जास्त करून तपोनगरवासियांना लागू आहे. अमराजी आणि गुरुजींनी सप्त ऋषींच्या मार्गात असलेल्या सर्वांसाठी एक विलक्षण उदाहरण मांडले आहे. त्यांनी त्यांच्या वैयक्तिक सुखसोयीची काळजी न करता अथकपणे ऋषींसाठी कार्य केले; ते योग्य लोकांसाठी किंवा परिस्थितींसाठी थांबले नाहीत. त्यांनी कधीही परिस्थितीचा जीवनाचे ध्येय नाकारण्यासाठी कारण म्हणून वापर केला नाही. मूलभूत सुविधा नसताना आणि आव्हानात्मक लोक असताना देखील ते आगेकूच करत राहिले. कोणतीही परिस्थिती असली तरी आपण कसे राहतो आणि आता काय करतो हा महान गुरूंवरील आपल्या प्रेमाचा पुरावा आहे. ऋषींच्या जीवनापासून मिळालेला हा बोध आपण आता करत असलेल्या निवडींसाठी आपले मार्गदर्शन करतो. ■

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 चर्मचक्षूंना 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

ऑक्टोबर २००५

वेळोवेळी क्रांत्या घडत असतात. त्या साहजिकच निदर्शनास येतात कारण शेवटी त्यांत संपूर्ण मानवजात सहभागी असते. आध्यात्मिक क्षेत्रांमध्ये देखील क्रांत्या घडत असतात. अनेक जण त्याचा लाभ घेतात; अनेक जण त्याने प्रभावित होतात. बाकी लोकं दुर्लक्ष करतात. जेव्हा महेश योगी ध्यानसाधने विषयी बोलले तेव्हा त्यांनी नवीन काही सांगितले नव्हते. सर्व ज्ञान इथे उपलब्ध होते आणि आम्ही जे सांगत आहोत हे सर्व ज्ञान सुद्धा आधीपासूनच इथे आहे. कदाचित आम्ही त्यात आणखी थोडी भर घालत आहोत. महान गुरू, ऋषींच्या कृपेने हे शक्य होते आहे. पण महेश योगींनी ध्यानसाधना लोकप्रिय केली. ती लोकप्रिय करणे आवश्यक होते. ध्यानसाधना अतिशय लोकप्रिय झाली, पण का कुणास ठाऊक लोकं त्याचा वापर एकप्रकारचा आराम मिळवण्यासाठी करायला लागले. महेश योगींनी जे देऊ केले, ते का कुणास ठाऊक, पण लोकं ग्रहण करू शकले नाहीत. यासारख्याच अनेक लाटा येतात. अगदी अलीकडे आलेली लाट म्हणजे स्वामी रामदेवांच्या प्राणायामाची. ही खूपच छान गोष्ट आहे. ते नवीन काहीही बोलत नाही आहेत. ते प्राणायामाविषयी बोलत आहेत ज्याचा उल्लेख आपल्या पाद्यपुस्तकांमध्ये आहे. लोकं हजारो वर्षांपासून ह्याचा सराव करत आले आहेत. रामदेव त्याला महत्त्व देत आहेत; ते त्याच्यावर अधिक भर देत आहेत. पण जेव्हा मी आस्था वाहिनी पाहतो, तेव्हा मी बघतो की लोकं त्यांच्या शिबिरांमध्ये फक्त तब्येतीच्या कारणांसाठी येतात. ही एक दुःखद गोष्ट आहे. प्राणायाम हा फक्त आरोग्यासाठी नाही. तो आध्यात्मिक उन्नतीसाठी आहे. पण रामदेव एक महत्त्वाचे काम करत आहेत. आम्ही सुद्धा आमच्या स्वतःच्या पद्धतीने काम करत आहोत; आम्ही ह्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित केलेले नाही. एका शब्दात सांगायचे असेल, तर आमचे लक्ष सकारात्मक होण्यावर केंद्रित आहे, ध्यानसाधनेवर सुद्धा नाही. पण आपण जर ध्यान केले नाही तर आपण सकारात्मक बनू शकत नाही. आपण आपल्या भावना आणि विचार सकारात्मक बनवले पाहिजेत. मग आपल्याला सर्व काही मिळेल. आपल्याला आरोग्य, शांती लाभेल, आपल्या सर्व समस्यांचे निराकरण होईल; तुम्ही माझ्यावर विश्वास ठेवायला हवा! इथे सकारात्मक होण्याकडे विशेष लक्ष पुरवले जाते.

एकदा आपण सकारात्मक बनलो, की साहजिकच आपण शुद्ध होतो. शुद्धता, सूक्ष्म जगातील महान गुरुंशी आणि सूक्ष्म जगाशी दुवा स्थापित करण्यास आपल्याला मदत करते. संपूर्ण मानवजातीने हे पाऊल उचलणे आवश्यक आहे, ते म्हणजे सूक्ष्म जगाशी संपर्क स्थापित करणे, कारण तिथे मोठ्या प्रमाणात ज्ञान उपलब्ध आहे. वर्तमानातील आणि भविष्यातील आपल्या सर्व समस्यांसाठी उपाय आहेत. सकारात्मक होणे ही फक्त पहिली पायरी आहे. प्राणायाम हे पहिले पाऊल असले पाहिजे. आपण प्राणायामाचा सराव करणे थांबवले नाही पाहिजे; आरोग्याच्या समस्येचे निवारण झाल्यानंतर आपण त्याचा सराव थांबवला नाही पाहिजे.

एकदा जर का कोणत्या एका व्यक्तीने मूलाधार चक्रामध्ये ध्यानसाधना पूर्ण केली, आणि पुन्हा जर तिने जन्म घेतला, तर ती या पृथ्वीवर जन्म घेत नाही, ती वरच्या लोकात असलेल्या पृथ्वीवर जन्म घेते. हा भूलोक आहे. ह्याच्या वरचा लोक म्हणजे भुव लोक. आपल्या या भूलोकाच्या वर सहा लोक आहेत. हे समजून घेण्यासाठी आपण असे म्हणूया, की ती वरच्या पातळीवर असलेल्या एका पृथ्वीवर जन्म घेईल. त्याचप्रमाणे, जर एखाद्या व्यक्तीने स्वाधिष्ठान चक्रामध्ये ध्यानसाधना पूर्ण केली, तर पुढच्या वेळी ती आणखी वरच्या पातळीवर असलेल्या पृथ्वीवर जन्म घेईल. एखाद्या व्यक्तीने जर सहस्रार चक्रात ध्यानसाधना पूर्ण केली तर ती सत्य लोकामधील एखाद्या पृथ्वीवर जन्म घेईल. सत्य लोकामध्ये पुन्हा वेगवेगळ्या पृथ्व्या आहेत. एका लोकामध्ये फक्त एकच पृथ्वी नाही तर लाखो पृथ्व्या आहेत. सत्य लोकामध्ये अधिकाधिक उच्च श्रेणीच्या पृथ्व्या आहेत. सत्य लोकामध्ये जेव्हा एखादा मनुष्य त्याची साधना पूर्ण करतो आणि तो फक्त समाधीच्या टप्प्यापर्यंतच नाही तर परिपूर्ण समाधीच्या टप्प्यापर्यंत पोहोचतो, मग तो साधनेसाठी दैवी लोकांमध्ये प्रवेश करत नाही. तो त्यांना सहज पार करून पुढे जातो. त्याला मुक्ती मिळते आणि तो परब्रह्मलोकात पोहोचतो. मी याविषयी अधिक समजून घेऊ इच्छितो आणि मी आशा करतो की मी जे वर सांगितले आहे, ते ऋषींकडून स्पष्टपणे समजून घेतले आहे. मला ही गोष्ट ठळकपणे सांगायची आहे की, आपण मूलाधार चक्र जरी ओलांडले तरी आपण आध्यात्मिकदृष्ट्या झेप घेतो आणि वरच्या लोकामध्ये जन्म घेतो आणि आपण या पृथ्वीवर परत येत नाही.

एक मनुष्य जो एक खूप मोठा अधिकारी आहे, त्याला इथे ध्यानसाधना सुरू करायची होती. मला आढळले की त्याने याआधी ५-६ मार्गांमध्ये साधना केली होती! जेव्हा एखादी व्यक्ती येते, तेव्हा आम्ही म्हणतो, “या, तुमचं स्वागत आहे.” ही एक स्वाभाविक गोष्ट आहे. पण मी हा मार्ग इतर मार्गांपासून वेगळा असल्याचे पाहत नाही. आम्ही नेहमी म्हणतो की प्रत्येक मार्ग हा एक मार्ग आहे. इतर सर्व मार्ग निश्चितच मार्ग आहेत. एखादा मनुष्य एक मार्ग निवडतो आणि दीक्षा घेतो, आणि मग तो मार्ग बदलून दुसऱ्या मार्गात जातो आणि नंतर पुन्हा मार्ग बदलून इतर काही मार्गातही जातो, आणि शेवटी आपल्याकडे येतो, आणि मला खात्री आहे की तो पुन्हा दुसरीकडे कुठेतरी पण जाईल! यावेळी, खरंच जाणून घेण्यासाठी मी त्याला विचारले, “तुम्ही आधीचे मार्ग का सोडले? तिथे काही अडचण होती का? तुम्ही खरोखर तिथल्या सर्व गोष्टींवर प्रभुत्व मिळवून मग इथे आला आहात का?” काही वेळा लोकं येतात आणि आम्हाला सांगतात, “मी ह्या सर्व गोष्टींचा सराव केलेला आहे आणि मला प्रगत असे काहीतरी द्या.” आम्ही खूप साधे आहोत आणि ऋषींसारखेच आम्ही खूप कडक आहोत. आम्ही नेहमी त्यांना सांगतो, “तुम्ही काहीही साध्य केले असेल पण इथे तुम्हाला पहिल्यापासून सुरुवात करावी लागेल.” त्यांना राग येतो. अलीकडे एका व्यक्तीने टिप्पणी केली, “मी अशा बालिश तंत्रांचा सराव कधीच केला नाही.” त्याला आपली प्राथमिक पातळी बालिश वाटली आणि त्याने सराव केला नाही.

प्रश्न अभ्यासाचा नाही, वृत्तीचा आहे. जेव्हा ऋषींनी माझ्या गुरूंना एक संपूर्ण दिवस स्टूलावर बसून राहाण्यास सांगितले, ते त्यावर बसून राहिले! ज्या व्यक्तीने आयुष्याची ६० वर्षे पार केली होती, जे एक महाराजा होते, ते स्टूलावर बसून राहिले! त्यांना अहंकार नव्हता. ते आम्हाला सांगायचे, “तुम्हाला जर समाधी अनुभवायची असेल, तर फक्त ऋषींचे अनुसरण करा. त्यांनी जर तुम्हाला काही करायला सांगितले तर तुम्ही ते केलेच पाहिजे.” एकदा ते गमतीने आम्हाला म्हणाले, “त्यांनी जर तुम्हाला माती खायला सांगितली, तर तुम्ही माती सुद्धा खा आणि तुम्हाला समाधीची अनुभूती होईल.” म्हणून निरहंकारी असणे फार महत्त्वाचे आहे. म्हणून जर एखादा मनुष्य म्हणत असेल, “हा बालिश अभ्यास आहे,” तर मला आश्चर्य वाटते की तो आधीचे मार्ग सोडून इथे का आला असावा? ■

श्री जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : जयंत देशपांडे; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२६-०८-२०१८

गुरुजींना एक प्रश्न विचारण्यात आला होता – “ऋषी एकाच वेळी किती पृथ्व्यांवर काम करू शकतात?” गुरुजींनी खुलासा केला होता की, ऋषी एकाच वेळी इडनभर पृथ्व्यांवर काम करू शकतात. पण महर्षी अमरांसारखे महान गुरू एकाच वेळी शंभर वेगवेगळ्या पृथ्व्यांवर काम करू शकतात ! तशी अद्भुत क्षमता त्यांच्यात आहे. आपल्याला त्यांच्या कार्याबद्दल आणि त्यांच्या क्षमतांबद्दल फार थोड्या प्रमाणावर माहीत आहे, कारण त्यांच्या सूक्ष्म पातळीवरील कामांचा अल्प भागच आपल्याला सांगण्यात आला आहे. गुरुजी सांगत असत की कदाचित भविष्यातील पुराणांमध्ये त्यांच्या सर्व कार्यांची नोंद करण्यात येईल.

महर्षी अमर एक समाज सुधारक होते, पण त्यांची पद्धत अद्वितीय आणि अविरोधी होती. त्यांनी जुन्या पद्धतींना कमी लेखले नाही पण लोकांमध्ये एक नवी जागृती आणली. त्यांनी जुन्या पद्धतींच्या मागे असणाऱ्या तत्वांचा खुलासा केला, जेणेकरून लोकं पद्धतींमधील आध्यात्मिक सार ग्रहण करू शकतील आणि त्यांच्यातील अनावश्यक भागाचा त्याग करू शकतील. उदाहरणार्थ, जर का आपण पूजेच्या पद्धतीला विचारात घेतले, तर त्यांनी सांगितले होते की पूजा म्हणजे आपल्या प्रेमाची आणि आदरभावनेची अभिव्यक्ती होय. आपले प्रेम कसे व्यक्त करावे, हे आपल्याला माहीत नसल्यामुळे आपण पूजा करताना फळं आणि फुलं वाहतो. महर्षी अमरांनी सांगितले की फळं आणि फुलांपेक्षाही उत्कृष्ट किंवा उच्च गोष्टी आहेत. फुलाफळांमध्ये ज्या ऊर्जा असतात, त्या आणि आणखी उच्च ऊर्जा आपण सृष्टीमधून गोळा करू शकतो आणि इष्ट देवतेला अर्पण करू शकतो. पूजेची ती उच्च पद्धती आहे. आपण जेव्हा अशाप्रकारे पूजा करतो, तेव्हा फळं, फुलं वाहण्याची आणि इतर पूजाविधींची गरज उरत नसते. अशाप्रकारे आपल्याला उच्च गोष्टींबद्दल अवगत करवून त्यांनी बदल घडवून आणला.

हे जीवन आपण कसे जगावे, किती आध्यात्मिक उंची आपण गाठू शकतो, हे त्यांनी त्यांच्या जगण्यातून दाखवून दिले. सूक्ष्मपातळीवर जरी त्यांनी प्रचंड प्रमाणावर काम केले असले तरी ते म्हणाले की स्थूल पातळीवरील जीवन खूप महत्वाचे आहे. ते देवांसोबत बोलू शकत होते आणि क्रिकेटच्या

सामन्याचा किंवा कॉफीचा सुद्धा आनंद घेत असत. ते शर्ट-पँट घालायचे आणि ध्यानसाधना सुद्धा शिकवायचे. मला वाटते की शर्ट-पँट घालून ध्यान शिकवणे म्हणजे एक विधान करण्यासारखेच होते. काही न बोलताच त्यातून कितीतरी गोष्टी स्पष्ट करण्यात आल्या. अर्थात त्यांनी लोकांना हे पण सांगितले की भगवे वस्त्र हे आपण अंतरंगात घालायला हवे.

ते नेहमीच मृदु आवाजात बोलत असत. गुरुजी आम्हाला सांगत असत की, त्यांनी महर्षी अमरांना कधीही रागात असलेले पाहिले नाही. आपल्याला माहीत आहे की ते त्यांच्या एका पूर्वजन्मात संत एकनाथ होते. नाथांच्या विनम्रतेबद्दल, सहनशीलता आणि सोशिकपणाबद्दल एक खूपच रोचक गोष्ट मला सांगावीशी वाटते. ही घटना पैठण येथे घडली, जेथे नाथ राहत होते. ते अंधोळ करण्यासाठी गोदावरीवर जात असत. एके दिवशी जेव्हा ते अंधोळ करून नदी बाहेर पडले, तेव्हा त्यांची वाट पाहत असलेल्या एका माणसाने काहीतरी विचित्रच केले. तो विडा खात होता आणि तो नाथांच्या अंगावर थुंकला. कोणासाठीही असा अनुभव किती अपमानास्पद असेल ! पण नाथ शांतपणे परत नदीवर गेले आणि त्यांनी पुन्हा अंधोळ केली. जेव्हा ते पुन्हा स्नान आटोपून नदी बाहेर पडले, तेव्हा हा माणूस आणखी एक विडा खाऊन तयारच होता आणि तो पुन्हा नाथांच्या अंगावर थुंकला. नाथ मात्र काहीच न म्हणता पुन्हा स्नानासाठी नदीत शिरले. पण जेव्हा ते पुन्हा बाहेर आले, तेव्हा त्या माणसाने पुन्हा तेच केले आणि असे १०८ वेळा घडले. त्यानंतर मात्र तो माणूस त्यांच्या अंगावर थुंकू शकला नाही ! सतत विडा खाऊन त्याच्या तोंडात छाले आले होते. त्याला त्याची चूक कळली आणि त्याने नाथांची माफी मागितली. त्यावर नाथांची जी प्रतिक्रिया होती, ती फारच रोचक आहे. त्यांनी त्या माणसाचे आभार मानले आणि त्याला म्हणाले, “तुझ्यामुळे मला या महान नदीत १०८ वेळा स्नान करण्याचे पुण्य लाभले.” आणि इतक्यावरच ते थांबले नाहीत, त्यांनी त्या माणसाचे सांत्वन केले आणि त्याला म्हणाले, “तू माझ्यासोबत माझ्या घरी चल, मी तुला मध देतो. त्यामुळे तुला थोडा आराम मिळेल.” असे होते संत एकनाथ आणि महर्षी अमर !

ते नेहमीच एकप्रकारच्या आध्यात्मिक चळवळीला सुरुवात करत असत. आपण त्यांच्या

प्रत्येक जन्माचे अवलोकन केले तर आपल्या लक्षात येईल की, त्यांनी त्यांच्या प्रत्येक जन्मात आध्यात्मिक चळवळीची सुरुवात केली. महर्षी अमर म्हणून या जन्मातही त्यांनी नवयुगीय आध्यात्मिक चळवळीची सुरुवात केली. त्यांनी आपल्याला युगांबद्दल माहिती दिली आणि सांगितले की आता नवयुगाचा उदय होतो आहे. मला वाटते की, नवयुगाबद्दल बोलणारे ते पहिले व्यक्ती होते. आता पाश्चात्य देशांमधील अनेक लोकं त्याबद्दल बोलत आहेत, पण त्याबद्दल बोलणारी पहिली व्यक्ती म्हणजे तेच होते. ऋषी या पृथ्वीवर प्रचंड प्रमाणात नव्या ऊर्जा पसरवत आहेत, ज्यामुळे लोकांमध्ये नवी जागृती पसरते आहे आणि त्यांना विशिष्ट आध्यात्मिक सत्यांबद्दल समजायला मदत होते आहे. ही जागृती पसरताना आपण प्रत्यक्ष पाहू शकतो. जास्तीत जास्त लोकं आध्यात्मिकतेकडे वळत आहेत. अनेक आध्यात्मिक मार्ग आहेत आणि ध्यानसाधकांची संख्या पण खूप मोठी आहे. भारताच्या दक्षिण भागात पूराचा प्रकोप असताना, सामान्य माणसे लोकांच्या मदतीसाठी धावले. मी वाचले की केरळमधील कोळ्यांनी त्यांच्या बोटी टूकमधून पूरग्रस्त भागात नेल्या आणि लोकांना वाचवण्यास सुरुवात केली. त्यांनी हे काम निरपेक्ष भावनेने केले, केवळ प्रेमापोटी, माणुसकी म्हणून आणि इतरांबद्दलच्या काळजीपोटी. हे खरे आहे की पूरामुळे व्यवस्थेमधील दोष उघडकीस आले. पण त्यासोबतच आपल्याला चांगुलपणा सुद्धा वर येताना दिसला. कदाचित अशाप्रकारे जेव्हा दोष प्रकाशात येतील, तेव्हा ते दूर करण्यात येतील व चांगुलपणा सुद्धा प्रकाशात येईल आणि बळकट होईल. यामुळे इतरांनाही त्यांच्या अंतरंगातून चांगुलपणा बाहेर काढण्यात प्रोत्साहन मिळेल. कदाचित अशा वेदनादायक घटनांमधून, आपण खूप काही शिकतो आणि नवयुगाकडे वाटचाल करतो. अर्थात आपण जर का बदललो आणि या पृथ्वीवरील बहुसंख्य लोकं सुद्धा बदलले तर अशा वेदनादायक घटना टाळता येतील. महर्षी अमरांनीच सांगितले होते की, “या पृथ्वीवरील सर्वांनी जरी नाही, तरी बहुसंख्य लोकांनी जर का मनापासून नवयुग मागितले, तर ते आपल्याला त्वरित देण्यात येईल. मग आपल्याला रूपांतरणाच्या वेदनादायक प्रक्रियेतून जाण्याची आवश्यकता राहणार नाही. ■

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 ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : जयंत देशपांडे; अनुवाद : वैशाली जोशी

१२-०८-२०१८

अगदी अलीकडे मला एक मनुष्य भेटला. तो ध्यानसाधक नाही. त्याने उल्लेख केला की जीवनात खूप अशांतता आहे. या ना त्या मार्गाने अशांतता प्रत्येकाला स्पर्श करते आहे. आपण सर्व सध्या चालू असलेल्या प्रखर प्रलयाच्या परिणामांनी प्रभावित होत आहोत. मला वाटते की ह्यातून कोणीही सुटलेले नाही. प्रत्येकाला कोणत्यातरी पातळीवर हे जाणवते आहे आणि कदाचित कोणत्यातरी पातळीवर समजते सुद्धा आहे की आपण ह्यातून का जात आहोत.

खळबळीसह खूप छान बदल सुद्धा होत आहेत. मी लोकांनी असे म्हणताना ऐकले आहे, “मला शांतता हवी आहे. मला जर मी घेतलेली भूमिका सोडून द्यावी लागली तरी चालेल. शांतता अधिक महत्त्वाची आहे.” लोकं जर असे म्हणू शकत असतील – जी लोकं ध्यानसाधक नाहीत, ती पण – तर त्याचा अर्थ हा आहे की ते कसे ना कसे कुठल्यातरी पातळीवर समजू शकत आहेत, त्यांना कोणत्यातरी पातळीवर शिकवले जात आहे, कोणत्यातरी पातळीवर मार्गदर्शन मिळते आहे. हे ह्या वस्तुस्थितीमुळे सुद्धा आहे की ज्या ऊर्जा सध्या उपलब्ध आहे, ज्या ऊर्जा सध्या पृथ्वीवर ओसंडून वाहत आहेत त्या लोकांमध्ये नवीन जागरूकता आणत आहेत, आणि ते त्यांच्या जीवतान असे निर्णय, अतिशय महत्त्वाचे निर्णय घेऊ शकत आहेत जे जीवन बदलणारे, नियती बदलणारे आहेत.

मला आठवते, गुरुजींनी ह्या काळात अविरोधी मार्गाचे अनुसरण करण्यास सांगितले होते, कारण आपल्याकडे खूप कमी वेळ आहे आणि आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीवर लक्ष केंद्रित करणे हेच उत्तम आहे. ही अशी वेळ आहे जेव्हा आपण आपल्या ऊर्जांचे जतन आणि प्रवहन स्वतःला आध्यात्मिक बनवण्यासाठी केले पाहिजे. ती प्राथमिकता आहे.

माझ्या एका मित्राने, जो खूप सदसद्विवेकी मनुष्य आहे – ध्यानसाधक नाही – एक खूप छान निरीक्षण व्यक्त केले. त्याने मला सांगितले की त्याला खूप धक्का बसला जेव्हा त्याच्या लक्षात आले की त्याला दुसऱ्या एका व्यक्तीबद्दल हेवा वाटत होता. तो म्हणाला की त्याला तसे आधी कधीच वाटले नव्हते. तो म्हणाला की त्या आधी कधीही कोणाबद्दलही त्याला हेवा वाटला नव्हता. पण तो म्हणाला, “अलीकडे माझ्या लक्षात आले की मला हेवा वाटत होता.” आणि मग अर्थातच तो म्हणाला, “मला धक्का बसला आणि मी स्वतःबद्दल दुःखी झालो आणि मग नंतर मी स्वतःवरच हसलो.” आपण ह्या गोष्टी समजू शकतो कारण आपण अशा वास्तविकतांबद्दल गुरुजींकडून

शिकलो आहोत. ही पृष्ठभागावर येण्याची आणि शुद्धीकरणाची प्रक्रिया आहे असे मी समजतो. जसे हा मनुष्य म्हणतो, त्याच्या आतील मत्सर बाहेर आला आणि तो त्याची दखल घेऊ शकला. आणि तो अतिशय प्रामाणिक मनुष्य, अतिशय विनम्र मनुष्य असल्याकारणाने तो ह्याचा स्वीकार करू शकला. सामान्यतः आपल्या आत असलेल्या अशा गोष्टी जर पृष्ठभागावर आल्या तरी सुद्धा कदाचित आपण त्याचा स्वीकार करणार नाही. यासाठी त्याने इतर कोणत्याही व्यक्तीला दोष दिला नाही. आणि तो त्याचा स्वीकार करू शकल्याकारणाने, तो त्यावर हसू शकला, आणि तो त्यास फेकून देऊ शकला. तो त्याच्यामधून मत्सर काढून टाकू शकला. आपण जर त्याबद्दल विचार केला तर ती किती सुंदर प्रक्रिया आहे. प्रलयादरम्यान शुद्धीकरणाची प्रक्रिया ही किती सुंदर प्रक्रिया आहे. प्रामाणिकपणाची नक्कीच मदत होते, विनम्रतेची मदत होते. त्याने जर ओळखले असते की त्याच्यामध्ये कमतरता आहे, पण जर का त्याने ह्या वस्तुस्थितीचा स्वीकार केला नसता, तर तो ती दूर करू शकला नसता.

तर प्रलयादरम्यान असे घडते. गुरुजींनी किती सुंदरपणे ह्याचा खुलासा केला होता. प्रथम, जेव्हा नकारात्मकता पृष्ठभागावर येते, तेव्हा ते आपल्या भल्यासाठी होते कारण आपण तिला ओळखणे आवश्यक असते. आपण ती ओळखली पाहिजे, मग त्याचा स्वीकार केला पाहिजे आणि मग ती फेकून दिली पाहिजे. अशा प्रकारे आपण नकारात्मकतेवर मात करू शकतो.

आपण ‘डोरवेज् टू लाईट’ मध्ये वाचले आहे की ऋषी ग्रहणादरम्यान अनेक गोष्टी करतात. गुरुजी सुद्धा सांगावचे की ग्रहणादरम्यान ऋषी एकत्र जमतात आणि एक प्रकारचा यज्ञ करतात. यज्ञातून ते नवीन ऊर्जा उत्पन्न करतात आणि मानवजातीला देतात. ह्या ऊर्जा आपल्याला प्रत्येक प्रकारे मदत करतात. ह्या ऊर्जा आपली कर्मे, कठोर कर्मे नष्ट करतात. त्या आपले शुद्धीकरण करतात आणि खूप वेगाने आध्यात्मिक प्रगती करण्यास आपल्याला मदत करतात. आणि हा लाभ या पृथ्वीवरील सर्वांना दिला जातो, फक्त ध्यानसाधकांना नाही. ध्यानसाधकांना जास्त लाभ होतो कारण आपण ग्रहणकाळात ध्यान करून जास्त ऊर्जा ग्रहण करतो. तसेच, आपल्या ध्यानसाधनेमुळे आपली शरीरप्रणाली अशी असते की आपण जास्त ऊर्जा ग्रहण आणि आत्मसात करू शकतो. साहजिकच जास्त प्रमाणात आपली कर्मे नष्ट होतात. साहजिकच आपल्यामध्ये जास्त परिवर्तन घडते. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: सूक्ष्मपातळीवर प्रकाशयुग आले आहे का?

उ: नाही. आपल्याकडे खूप साधे आणि सोपे समज आहेत. सूक्ष्मपातळीच्या पलीकडे आणखी अजून पातळ्या आहेत. आपल्याला त्यांच्याविषयी जास्त काही माहीत नाही. आपल्याला हे माहीत आहे की सूक्ष्मपातळीवर जे काही घडते, ते ७२ तासांनी भौतिक पातळीवर घडत असते. सूक्ष्मपातळीवर अद्याप प्रकाशयुग सुरू झालेले नाही. पण अजून उच्च ठिकाणी प्रकाशजीवन अस्तित्वात आले आहे. ऋषी तेथून काम करत असतात.

प्र: संगीतकार आणि कलाकार हे गंधर्व लोकातून असतात का?

उ: संगीतकार हे गंधर्व लोकातून या पृथ्वीवर येतात. आणखी अजून काही पृथ्व्या आहेत जेथून कलाकार, लेखक, विद्वान, तत्त्वज्ञानी खाली येत असतात.

प्र: कोण श्रेष्ठ आहे? रा देवता की परब्रह्म?

उ: दोन्ही श्रेष्ठ आहेत.

प्र: जेव्हा आपण मंत्राचा जप करतो तेव्हा आपण ऊर्जा प्राप्त करत असतो का?

उ: होय. जप म्हणजे मंत्राचा परत परत उच्चार. जेव्हा तुम्ही मंत्राचा जप करता तेव्हा तुम्ही संबंधित ऊर्जा क्षेत्राशी जोडले जाता आणि साहजिकच तुम्हाला ऊर्जा मिळते.

प्र: आपले अस्तित्व देवापासून वेगळे आहे का?

उ: देव सर्वत्र आहे, प्रकाश म्हणून, चैतन्य म्हणून, त्याच्या स्वतःच्या सृष्टीच्या रूपात. आपण नेहमी देवातच राहत असतो मग त्याबद्दल आपल्याला जाणीव असो किंवा नसो. त्यामुळे आपण असे म्हणू शकत नाही की त्याच्यापासून वेगळे आपले अस्तित्व आहे. आपले वैयक्तिक अस्तित्व आहे. इतकेच काय, जेव्हा आपण स्वगृही परत जातो, आपल्या स्रोतात परत जातो, तर तेथे सुद्धा आपण एक स्वतंत्र आत्मा म्हणून अस्तित्वात असतो.

प्र: मुक्ती म्हणजे काय?

उ: सर्वप्रथम मुक्ती म्हणजे आपल्याला हे कळणे आहे की आपण आत्मा आहोत, आपण ईश्वराचा, दिव्य प्रकाशाचा कण आहोत. आपण येथे येथील जीवनाची अनुभूति घेण्यासाठी आलो आहोत. मग आपल्याला परत जायचे आहे. मुक्ती म्हणजे सर्वप्रथम आपल्याला हे आत्मसात होणे आहे की आपण नेहमीच मुक्त असतो, कारण आपल्याला नेहमी इच्छा-स्वातंत्र्य असते. विभिन्न कारणांमुळे आपण इथे अडकलो आहोत. सर्वप्रकारच्या बंधनांतून मुक्तता मिळवणे म्हणजे मुक्ती होय. अज्ञानातून सुटका म्हणजे मुक्ती, सर्व प्रश्न किंवा शंकांपासून, भावनांपासून, विचारांपासून, कोरड्या तर्कांपासून आणि सर्वप्रकारच्या मर्यादांपासून स्वातंत्र्य मिळणे म्हणजे मुक्ती होय. आणि मग मुक्तीची अंतिम अवस्था म्हणजे परत आपल्या स्रोतापर्यंत पोहोचणे. मुक्ती ही खूप मोठी प्रक्रिया आहे. इथे राहूनही आपण मुक्ती मिळवू शकतो, आपल्या स्वगृही, आपल्या स्रोतात परत न जाता सुद्धा ! हा खूप महत्त्वपूर्ण मुद्दा आहे. आपल्याला आपल्यातील नकारात्मकतेपासून मुक्तता मिळाली की आपण म्हणू शकतो की आपण काही अंशी मुक्ती मिळवली आहे.

प्र: आपले मन आपले आपणच अनुभवाचे चित्रिकरण करत असते का?

उ: नाही. आपण जर एखाद्या अनुभूतिची इच्छा ठेवली तर ते आपल्या मनाला समजते आणि मग ते त्याचे चित्रिकरण करते, पण तेव्हाच जेव्हा आपण तशी इच्छा बाळगत असतो.

प्र: कर्म आपल्याला धडा शिकवायला येतात का?

उ: नाही. ते आपल्या स्वतःच्या कृत्यांच्या परिणामस्वरूप अनुभवं देण्यासाठी येतात. ते आपल्याला शिकवण्यास येत नाहीत पण आपण या अनुभवांतून बरेच काही शिकू शकतो. ते आपल्यावर अवलंबून असते. ■

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/-
iGurujii Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGurujii - Vol 2	120/-
iGurujii - Vol 5	100/-
iGurujii - 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/-
Gurujii Speaks Part - I & II	each 200/-
Gurujii Speaks (Vol 3)	150/-
Gurujii Speaks (Vol 4)	250/-
Gurujii 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 Gurujii Krishnananda - Vol 1	200/-
Thus Spoke Gurujii Krishnananda - Vol 2	250/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयगुरूजी (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 सेंटर, फोर्ट (फोन: २२८५१२४३)

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)

(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉबिवलि (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: २४४९७३४३)

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

द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,

३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

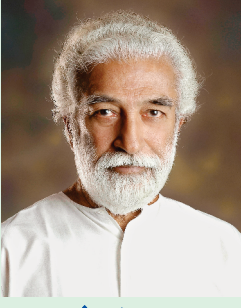
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

नागपूर: 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

दि. १३ जुलै रोजी मी तपोवनातील सप्त ऋषींच्या गुहेत ध्यान करीत होते. सभोवताली शांतता होती तरीही मला वाहणाऱ्या वाऱ्याचा आवाज ऐकू येत होता. काही वेळानंतर जेव्हा मी ध्यानाच्या गहन पातळीत पोहोचले तेव्हा मला घंटानाद व शंखनाद ऐकू आला. हे नाद काही क्षणांपर्यंत ऐकू येत होते. हे नाद कोठून येताहेत हे पाहण्यासाठी मी डोळे ऊघडण्याचा प्रयत्न केला पण मी माझे डोळे ऊघडू शकले नाही.

- ऋचा शेव्हे

मला गुडघेदुखीचा खूपच त्रास होत होता. मला काठीची मदत घेऊनही चालवत नव्हते. औषधं निरुपयोगी ठरली होती. मला डॉक्टरांनी 'ट्रिल ऑपरेशन' करण्याचा सल्ला दिला जे खूपच त्रासदायक असते. मी गुरुजींची प्रार्थना केली व ध्यानास बसले. माझ्या आज्ञा चक्रातील प्रकाश माझ्या शरीरात प्रवेश करत असल्याचे मला दिसले. त्या प्रकाशाने माझी गुडघेदुखी बरी केली आणि माझ्या वेदना पूर्णपणे थांबल्या! गुरुजींनी केलेली मदत पाहून माझे डोळे पाणावले. आता माझ्या वर्तनातही बदल झाला आहे. मी जास्त सहनशील व त्यागी बनले आहे.

- अनसुया बेंद्रे

माझ्या आईच्या अचानक मृत्यूमुळे मला ध्यान करणे अवघड जात होते. मला तिच्या मृत्यूचे कारण कळत नव्हते व त्याचा मला त्रास होत होता. १ मे ला मी तपोनगरास भेट दिली. तेथे मी ३० मिनिटे ध्यान केले व 'गुरुजी स्पीक्स' हे पुस्तक विकत घेतले. तेव्हापासून माझे मन स्थिर झाले आहे आणि आता मी नियमितपणे २ तास ध्यान करू शकतो आहे. माझा हा दृढ विश्वास आहे की गुरुजी आपल्या सर्वांवर लक्ष ठेवून आहेत व ते आपली मदत करीत आहेत.

- हरीश जी.

आता माझ्या मनात स्पष्टता आहे व आत्मविश्वास आहे. मला खात्री आहे की माझी काळजी घेतली जात आहे. आता मला सर्व गोष्टींशी, सर्व लोकांशी प्रेमाने वागायला आवडते, भीतीपोटी नाही. मला माझ्या आवडी निवडींचा पाठपुरावा करायचा नाही. आरश्यासमोर उभी राहून माझ्यातील ही 'नवीन मी' न्याहाळण्यात मला आनंद वाटतो.

- मैत्रेयी शशांक

माझ्या सध्याच्या ध्यानपातळीवर मी साधारण एका वर्षांहूनही जास्त काळ ध्यान करीत आहे.

माझ्यात झालेले बरेच सकारात्मक बदल मी पाहिले आहेत, जसे की अनासक्ती. मला वाटते की माझा आनंद कोणत्याही बाह्य गोष्टींवर अवलंबून नाही कारण मला स्वतःमध्येच पूर्णता जाणवते. हा आत्मा म्हणजे तो प्रकाश आहे जो माझ्यात आहे आणि सर्वत्र सुद्धा आहे, प्रत्येक सजीव व निर्जीव गोष्टींमध्ये सुद्धा आहे. ह्या भावनेमुळे मी एकात्मता अनुभवतो. आपल्या प्रिय गुरुजींनी व आपल्या मार्गांनी दिलेल्या ह्या ज्ञानामुळे हे शक्य झाले आहे.

- स्वप्निल पोवार

मला हे स्पष्ट जाणवते आहे की माझ्या दैनंदिन जीवनात प्रत्येक गोष्टीत माझी काळजी घेतली जात आहे. मला अगदी सविस्तर मार्गदर्शन मिळते. अलीकडेच माझ्या गाडीचे चाक दोनदा पंक्चर झाले. जेव्हा मला चाक पंक्चर झाल्याची शंका वाटली आणि मी गाडी थांबवली तेव्हा माझी गाडी चक्क पंक्चर दुरुस्तीच्या दुकानासमोरच उभी असल्याचे पाहून मी आश्चर्यचकित झालो! पंक्चर ताबडतोब दुरुस्त करण्यात आले!

- सौरभ जोशी

काही तांत्रिक अडचणींमुळे मी ओरिएन्टेशन सत्रात वेळेवर सहभागी होऊ शकले नाही. मी 'भगवान सूर्यनारायणांचे ध्यान' ह्या तंत्राच्या अभ्यासाने सुरुवात केली व त्यानंतर जयंत सरांच्या मार्गदर्शानुसार उर्वरित तंत्रांचा अभ्यास केला. नंतर जेव्हा मला समजले की 'भगवान सूर्यनारायणांचे ध्यान' हेच तंत्र सुरुवातीला ओरिएन्टेशन सत्रात अभ्यासले गेले होते तेव्हा मी अगदी आश्चर्यचकित व आनंदित झालो! ऋषी आपले कसे मार्गदर्शन करतात हे प्रत्येक वेळी अनुभवणे म्हणजे हा त्यांचा आशीर्वादच म्हणावा लागेल.

एके ठिकाणी मी एकटीच होते आणि मला अशी जागा ओलांडावी लागली जेथे बरीच माकडे असतात. मी जेव्हा जिन्यावरून खाली उतरत होते, तेव्हा एक भले मोठे माकड एका पायरीवर काहीतरी खात बसलेले मला दिसले. मी लगेचच गुरुजींना आठवले व त्यांनी भगवान मारुतीबद्दल दिलेली काही माहिती आठवली. मी त्या दोघांचाही धावा केला. काही क्षणातच त्या माकडाने माझा मार्ग मोकळा केला व मला जेथे पोहोचायचे होते तेथे मी अगदी सहजपणे पोहोचले!

- जस भाटिया