



महर्षी अमर (१९१९-१९६२)

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

Volume 12 Issue 3

DECEMBER 2019

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(डिसेंबर १९९२ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

सर्वांना नवीन वर्षांच्या खूप खूप शुभेच्छा.

नूतन वर्ष बाहू पसरून आपले स्वागत करताना जेव्हा मी बघतो, तेव्हा मागील वर्षातील संघर्ष, विजय आणि अपयशांकडे माझे लक्ष वेधले जाते. जागतिक स्तरावर, हिंसा, पैशाची हाव आणि नग्न भ्रष्टाचारामध्ये वाढ असूनही आध्यात्मिक जागृतीचा अंतःप्रवाह मात्र सुरू होता. तरुणांनी जास्त प्रश्न विचारले, जीवन आणि सृष्टीच्या निर्मितीबद्दल जास्त समजून घेण्याचा प्रयत्न केला आणि त्या पेक्षाही महत्त्वाचे म्हणजे आपल्या अंतरंगात खोल जाऊन उच्च सत्यांचा प्रत्यक्ष अनुभव घेण्यासाठी पुष्कळ लोकांनी योगसाधनेला सुरुवात केली. पेपरमधून या गोष्टींबद्दल कदाचित काही लिहून आले नसले आणि प्रसार साधने खळबळजनक गोष्टींमध्ये व्यस्त असलीत, तरी मला जी पत्रं येत असतात, ती लोकांमध्ये घडत असलेला त्यांच्या अंतरंगातील हा प्रवास दर्शवतात. त्याच्यावरून मला उज्वल भविष्याबद्दल आशा वाटते. एके दिवशी या पृथ्वीवर शांती नांदेल; प्रेम नांदेल; एकोपा नांदेल आणि सर्वांसाठी सर्वकाही भरपूर असेल.

एक आध्यात्मिक गट म्हणून आपण प्रगती केली आहे. माझे काही विद्यार्थी सखोल ध्यानात उच्च अवस्थेला स्पर्श करू शकत आहेत, काही प्रेमाच्या मोद्या आयामाला समजू शकत आहेत आणि पुष्कळ विद्यार्थी प्रगती करण्यासाठी प्रामाणिक प्रयत्न करत आहेत. लोकांमध्ये जागृती घडते आहे.

या वर्षी वैयक्तिक पातळीवर आयुष्यातील खूप सुंदर क्षण मला लाभले, ऋषींसोबत माझा संपर्क जास्त घनिष्ट झाला, तरी मला असे वाटते की मी कित्येक मौल्यवान क्षण वाया घालवले. मी जास्त काम करू शकलो असतो, समाधीचा अनुभव घेण्यात जास्त वेळ घालवू शकलो असतो आणि आयुष्यातील कही क्षण उत्तमप्रकारे जगू शकलो असतो. पण अर्थात तशी मला खंत नाही, कारण आयुष्यातील प्रत्येक क्षणाने मला काहीतरी दिले. प्रत्येक क्षण काहीतरी शिकवीत असतो, प्रत्येक क्षणाचा स्वतःचाच एक गौरव असतो.

एक एक पाऊल पुढे टाकत मी जीवनात आणि माझ्या कार्यात जसजशी पुढे वाटचाल करत आहे, मला जीवनाच्या प्रवाहासोबत जाण्याचे, सुखदुःख अनुभवण्याचे, यश अपयश अनुभवण्याचे, ध्येय साध्य करण्याचे किंवा निराशा अनुभवण्याचे महत्त्व कळते आहे. जीवन एक महान शिक्षक आहे. हजार पुस्तकं वाचून सुद्धा जे आपण शिकू शकत नाही, ते जीवन आपल्याला शिकवते. येथील जीवन सोडून जंगलात जाऊन, गुहेंमध्ये राहून साधना करणे सोपे आहे. एक योगी जगातच, मात्र अलिप्त राहून जीवन जगतो. मला अमरांचे जीवन आठवते. ते जीवनप्रवाहासोबत चालले पण अलिप्त राहिले. ते लहान मुलांसोबतही खेळत असत आणि देवांसोबत सुद्धा बोलत असत. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्डूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : 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 ते ११ पर्यंत
नियमित वर्ग - सकाळी ११ ते १ पर्यंत

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 शनिवारी (सकाळी 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.



काही तपोनगरवासियांनी, पैठण येथील संत एकनाथांच्या वाड्याला व शुली भंजन
टेकडीला जिथे त्यांनी तपश्चर्या केली होती, भेट दिली.

काही ठळक घडामोडी

- २३-११-२०१९ रोजी आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात आणि २४-११-२०१९ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला.
- "Thus Spoke Gururji Krishnananda - Vol. 4" आणि २०२० वर्षाचे मानसा कॅलेंडर २४-११-२०१९ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त झालेल्या कार्यक्रमाप्रसंगी प्रकाशित करण्यात आले व ते मानसा कार्यालयात खरेदीसाठी उपलब्ध राहातील.
- १२ जानेवारी २०२० पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होते आहे. ज्या विद्यार्थ्यांनी चक्र जागृतीकरण पातळीवर साधना पूर्ण केली आहे ते ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. ह्यात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३१ डिसेंबर २०१९ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. सध्या शंबला गटात असलेल्या विद्यार्थ्यांनी देखील ३१ डिसेंबर २०१९ पर्यंत मानसा कार्यालयात त्यांचे नाव नोंदवून त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण केले पाहिजे.

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

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

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०४	बुधवार	शुक्लाष्टमी
०६	शुक्रवार	शुक्ल दशमी
१०	मंगळवार	शिवदीप
१२	गुरुवार	विष्णूदीप / पौर्णिमा
१६	सोमवार	शून्य मासारंभ
१९	गुरुवार	कृष्णाष्टमी
२४	मंगळवार	खिसमस ईव्ह / शिवरात्री
२५	बुधवार	खिसमस
२६	गुरुवार	अमावास्या / सूर्य ग्रहण: सकाळी ७.५९ ते दुपारी १.३५ पर्यंत
२९	रविवार	अखंड ध्यान

तपोनगरातील कार्यक्रम

- दर रविवारी - व्याख्यान, सकाळी ११ ते मध्यान्ह १२ पर्यंत
- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- बुधवार २५ - खिसमस निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- रविवार २९ - अखंड ध्यान (सामूहिक ध्यान), सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत

२६ डिसेंबर रोजी सकाळी ७.५९ ते दुपारी १.३५ पर्यंत सूर्य ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

अखंड ध्यान

२९-१२-२०१९ रोजी तपोनगर येथे सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत अखंड ध्यानाचे आयोजन केले आहे. ह्यात भाग घेण्यासाठी २७-१२-२०१९ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपल्या उपस्थितीची वेळ कळवून आपले नाव नोंदवावे ही विनंती.

आमची पैठण यात्रा

शोभा के राव, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

आम्ही, तपोनगरातील रहिवासी पैठणच्या सहलीची उत्सुकतेने वाट पाहत होतो. आम्ही १ ऑक्टोबरला पहाटे २.४५ ला पुण्याला पोहोचलो आणि लगेचच पुणे विमानतळावरून अगोदरच आरक्षित केलेल्या बसने प्रवास करून सकाळी पैठणला पोहोचलो. चमचमीत व भरपूर च्याहारीनंतर, आम्ही एकनाथ महाराजांच्या वाझाकडे प्रस्थान केले.

एकनाथ महाराजांच्या प्राचीन घराच्या मध्यभागी मोकळी जागा आहे, ज्याच्या चारही बाजूला, पहिल्या मजल्यावर, त्या काळच्या वैशिष्ट्यानुसार लाकडी कठडा असलेली बाल्कनी आहे. घराच्या एका बाजूला “विजयी पांडुरंग” व भगवान श्रीकृष्णाचे छोटेसे मंदिर आहे. असे मानले जाते की भगवान श्रीकृष्ण एका तरुण मुलाच्या, श्रीखंड्याच्या रूपात नाथांच्या घरात राहिले आणि त्यांची बारा वर्षे सेवा केली! असे होते नाते नाथांचे भगवान श्रीकृष्णाशी – खूप जवळचे आणि मनाला स्पर्श करणारे! तो रंजण, ज्याच्यात श्रीखंड्या पाणी भरत असे तो अजूनही तेथे आहे! वाझात नाथांच्या ऊर्जांमुळे आम्हाला धन्य आणि समृद्ध झाल्यासारखे वाटले. नाथांच्या १४ व्या पिढीतील एक वंशज आम्हाला तिथे भेटले आणि त्यांनी मराठीतून आम्हाला सर्व माहिती दिली.

नंतर आम्ही ‘नागेश्वरघाटाला’ भेट दिली. तेथून, खाली वाहणारी स्वच्छ, शांत व सुंदर अशी गोदावरी दिसत होती. ह्याच जागी ज्ञानेश्वर महाराजांनी रेझाच्या मुखातून वेद म्हणवून घेतले होते. आम्ही भेट दिलेली सर्व ठिकाणे प्रसन्न, हिरवीगार, अतिशय सुंदर आणि डोळ्यांना सुखावून टाकणारी होती. दुपारच्या जेवण्याच्या वेळेपर्यंत आम्ही नाथांच्या समाधी मंदिरात पोहोचलो. ह्या ठिकाणी संपूर्ण भारतातून आलेल्या भाविकांची गर्दी होती. आम्ही नाथांना आमचे प्रेम व आदर अर्पित केले आणि आम्हाला चविष्ट ‘प्रसाद भोजन’ देण्यात आले. दुपारी आम्ही ‘संत ज्ञानेश्वर’ यांचे जन्मस्थान ‘आपेगाव’ला भेट दिली. महाराष्ट्रातील संतांचा साधेपणा, प्रसन्नता आणि शांततेचा ठसा ह्या ठिकाणी दिसून येतो.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी आम्ही ‘शुली भंजन’ येथे पोहोचलो, जिथे नाथांनी खूप वर्षे एका दगडावर बसून तपश्चर्या केली होती. त्या दगडा भोवती कठडा बांधून अजूनही त्याला सुरक्षित ठेवण्यात आले आहे. ही जागा खूप उंचावर असल्यामुळे येथून खाली असलेल्या हिरव्यागार दरीचा, आणि नाथांचे गुरू जनार्दन महाराज जिथे राहायचे त्या ‘देवगिरी टेकडी’चा देखील भव्य देखावा दिसतो. शुली भंजन येथे श्री दत्तात्रयांचे एक छोटेसे मंदिर आहे. आम्ही तेथे थोडा वेळ ध्यान केले, दैवी ऊर्जा ग्रहण केल्या आणि आध्यात्मिक उंची अनुभवली.

आळंदी येथे, महान संत ज्ञानेश्वर महाराजांच्या ऊर्जा आम्हाला जाणवल्या. त्यांचे समाधी मंदिर सिद्धेश्वर मंदिराखाली आहे. तेथे आमचे ध्यान खूप छान लागले – गहन आणि उत्कट!

अशी सुंदर व पवित्र सहल शक्य झाली ती केवळ आपल्या तीन साधकांच्या अथक परिश्रमांमुळे, त्यापैकी एक पुण्याचे होते. त्यांनी आधी सगळीकडे जाऊन, आम्ही भेट दिलेली काही ठिकाणे पाहून, प्रेमाने आमच्या राहण्याची, भोजन इत्यादीची सर्व व्यवस्था केली. आमच्या सहलीदरम्यान आम्ही आमच्यामध्ये एक प्रकारची ‘एकात्मता’ अनुभवली. ध्यानमुळे खरंच आमच्यामध्ये खूपच सकारात्मक बदल झाले आहेत! महाराष्ट्रातील संतांच्या हे नक्कीच लक्षात आले असणार आणि त्यांनी आम्हाला आणखी आशीर्वाद दिले असणार! त्यांच्या ऊर्जांनी व आशीर्वादांनी समृद्ध होऊन आम्ही घरी परतलो. ■



पैठणमधील गोदावरी नदीच्या तीरावर असलेले संत एकनाथांचे समाधी स्थल.

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी, आपल्या अंतःकरणातील चळवळ आहे. ही एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत, घोषणा फलक नाहीत, जिच्यामध्ये प्रकाश उच्च जगातून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे एवढच पुरेसे आहे. शब्द जे करू शकत नाहीत ते सर्व तो प्रकाश करेल.

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांतील अंधःकाराला दूर करतो. त्यामुळे लोकांमध्ये परिवर्तन घडते. लोकांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते.

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूळ स्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: शांती, विवेक आणि उज्ज्वल भविष्य, आणि तो दिसत नसला तरी सर्वव्यापी आहे.

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

प्रकाश प्रवाहित करून पसरवण्यासाठी, तुमच्या वर प्रकाशाच्या एका महासागराची कल्पना करा. मग कल्पना करा की, ह्या महासागरातून प्रकाशाचा एक झोट खाली अवतरत आहे आणि हा प्रकाश तुमच्या शरीरात प्रवेश करून त्याला पूर्णपणे भरतो आहे. एका मिनिटासाठी या प्रकाशाचा अनुभव घ्या. मग कल्पना करा की, हा प्रकाश तुमच्या शरीराबाहेर पडून हळूहळू तुमच्या घरात, मोहल्ल्यात, देशात आणि संपूर्ण जगात पसरतो आहे.

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८-०५-२००८ रोजी सप्त ऋषींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवावा, ही विनंती.

वेब साईट: www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

ही सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबलामध्ये राहाणारे लोक करतात. हे लोक चिंतारुण असून शांती व परिपूर्णतेचे जीवन जगतात.

१. तुमच्या अंतरंगातील प्रकाशाचा अनुभव घेऊन सभोवताली पसरवा.
२. प्रेमाचा अनुभव घ्या आणि 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 ऐहिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

मार्च २००६

आपण आपल्यामधून सर्व प्रकारचा खोटेपणा काढून टाकला पाहिजे. आपल्यापैकी प्रत्येकाने आपल्या स्वतःमधील खूबी, तसेच आपला स्वतःचा खोटेपणा शोधून काढला पाहिजे. कधीकधी, आपण जसे नाही आहोत तसे स्वतःला दर्शविण्याचा प्रयत्न करतो. आपण प्रगती करून तसे बनायला पाहिजे नकी तसे असल्याचे दर्शविण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. आपण स्वतःसाठी जगूया. आपल्यात जर एखादी कमतरता असेल, तर आपण ती लपवण्याची गरज नाही. आपण त्या कमतरतेवर मात केली पाहिजे. आपण जगाला आपली अतिशय स्वच्छ प्रतिमा असल्याचा देखावा करू नये. आपण जर तसे केले, तर सूक्ष्म पातळीवर आपण असत्याचाच सराव करू.

मी म्हणतो की अतिशयोक्ती देखील खोव्या गोष्टी सांगण्याचा भाग आहे. आपल्याकडे असलेल्या ह्या ज्ञानाबद्दल, ऋषींबद्दल, ह्या मार्गाबद्दल आपण कोणतीही अतिशयोक्ती करू नये. आपल्याला जे माहित आहे, आपण जे अनुभवतो, आपला ज्यावर विश्वास आहे, त्याबद्दल आपण बोलूया. आपण यापेक्षा जास्त बोलू नये. लोकांना इथे आकर्षित करण्यासाठी, आपण असे सांगू नये की आपले गुरू चमत्कार करतात. इथे कोणतेही चमत्कार होत नाहीत! चमत्कार आपणहून घडतात. ते, आपल्या स्वतःच्या श्रद्धेमुळे, आपल्या स्वतःच्या सामर्थ्यामुळे घडतात आणि यामुळे नाही की दुसरे कोणीतरी ते करत आहे. परमेश्र्वरावर असलेल्या आपल्या श्रद्धेमुळे आपण इतकी अद्भुत फलनिष्पत्ती आणि अद्भुत परिणाम आकर्षित करतो. आणि निश्चितच ऋषी मदत करतात. म्हणून, आपण आव आणण्याचा प्रयत्न करणे बंद करूया, आणि आपण जसे आहोत तसे राहूया. खोटेपणा आपल्याला मागे रोखून ठेवतो.

गुरुजी संपर्क असणे अत्यंत आवश्यक आहे. आपण कदाचित हे सर्वकाळ करू शकणार नाही, पण त्याची जाणीव असू द्या. आम्ही सुचवितो, आपण आपल्या आत एक प्रकाश आहे असा विचार करूया. आपण या प्रकाशाच्या अस्तित्वाची जाणीव बाळगूया. हा प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्र्वर आहे. आपल्याला जर ह्याची जाणीव असेल, तर संपर्क स्थापित करणे खूप

सोपे होईल. आपण त्याच्याशी बोलू शकतो; आपण त्याच्याकडून सर्व मार्गदर्शन मिळवू शकतो; आपण त्याच्या अस्तित्वाची जाणीव ठेवू शकतो, त्याला अनुभवू शकतो. या जाणिवेत जगणे फार महत्त्वाचे आहे.

महावतारांबद्दल एक प्रश्न आहे. मी वर्गात अनेक वेळा हे सांगितले आहे; तरी मी पुन्हा याबद्दल सांगू इच्छितो. 'महावतार' ज्यांच्याविषयी मी बोलत आहे तो महाविष्णूचा अकरावा अवतार नाही. तो कल्की अवताराच्या नंतरचा अवतार नाही. तो एक अत्यंत विशेष अवतार आहे, जो ५१,००० वर्षात एकदा अवतरतो. जेव्हाजेव्हा सत्य युग सुरू होते, महावतार येतात. भगवान महाविष्णू किंवा भगवान शिव यांचा एक अंश महावतार म्हणून अवतरतो. एका कालचक्रात भगवान महाविष्णू खाली येतात आणि त्याच्या पुढच्या कालचक्रात भगवान शिव महावतार म्हणून खाली येतात. मागच्या कालचक्रात, भगवान शिव ह्या महान अवतरांच्या रूपात, म्हणजेच महावतार म्हणून इथे होते. यावेळी भगवान महाविष्णू महावतारांच्या रूपात अवतरले आहेत. महर्षी अमरांनी आम्हाला सांगितले होते, "महावतारांच्या देहातून निघणारी कंपने सत्य युग आणण्यासाठी पुरेशी आहेत. त्यांनी जन्म घेतला सुद्धा आहे पण त्यांनी अद्याप त्यांचे कार्य सुरू केलेले नाही. ते कुठे आहेत हे आपल्याला माहित नाही पण ऋषींना माहित आहे." महावतारांच्या अवतरणासाठी ऋषी खूप कष्ट घेतात.

प्रलयाच्या प्रक्रिया एका उच्च बिंदूला पोहोचतील, जेव्हा खूप अराजकता असेल, खूप विनाश होईल, आणि असे असूनही काही लोकांमध्ये खूप स्थैर्य असेल. जे आध्यात्मिकदृष्ट्या सत्य युगासाठी आवश्यक अशी उंची गाठतील, त्यांना ह्या प्रलयाच्या प्रक्रियांचा कधीही स्पर्श होणार नाही. ते खडकासारखे राहातील आणि हिमालयासारखे उभे राहातील. तुम्ही हे पुढच्या काही वर्षात पाहाल. खूप परिपक्वता असलेली लोकं असतील आणि खूप गोंधळलेली लोकं सुद्धा असतील. आपण हे दोन्ही पाहू, आणि प्रलयाच्या प्रक्रिया कायम चालू राहाणार नाहीत. त्यांना वेळेची मर्यादा आहे. जेव्हा त्यांचा अंत होण्याची वेळ येईल, तेव्हा महावतार ह्या पृथ्वीचा कारभार स्वतःच्या हातात घेतील. या पृथ्वीवरील प्रत्येक व्यक्तीला त्यांच्याविषयी कळेल. संपूर्ण सत्य

युगात ते एका लहान मुलाच्या रूपात राहातील. ते प्रत्येकासाठी उपलब्ध असतील. जेव्हा एखादा त्यांच्याबद्दल विचार करेल, तेव्हा ते त्या व्यक्तीच्या शेजारी असतील. लोकं त्यांच्याशी बोलू शकतील, त्यांना काहीही विचारू शकतील. महर्षी अमरांनी आम्हाला सांगितले होते, "लोकांना जर दुसऱ्या गृहावर जायचे असेल, तर ते महावतरांना विचारतील, आणि ते त्यांना तिथे घेऊन जातील." सत्य युगात राहाणारी लोकं लहान गोष्टींची मागणी करणार नाहीत; ते उच्च गोष्टी मागतील. महावतार कोणताही उच्च अनुभव देतील. ते आपल्या सोबत २०,००० वर्षे राहातील. आणि जेव्हा ही पृथ्वी १५,००० वर्षांचा कालावधी असलेल्या त्रेता युगात प्रवेश करेल, तेव्हा मूल्यांचे पतन होईल. महावतार मोठे होतील, २४-३० वर्षांचे तरूण होतील. ते १५,००० वर्षे त्या रूपात राहातील. तेव्हा ते सत्य युगाप्रमाणे सहज उपलब्ध राहाणार नाहीत. त्यांना भेटण्यासाठी आपल्याला त्यांच्या शोधात जावे लागेल. नंतर, द्वापर युगाच्या १०,००० वर्षांच्या कालावधीत, ते एक जागा निवडतील आणि तिथे राहातील आणि लोकांसाठी त्यांना भेटणे सोपे राहणार नाही. असे मागच्या वेळी घडले होते; भगवान शिव कैलास पर्वतावर राहिले होते. माझे गुरू म्हणाले, "तेव्हा कैलास पर्वत असा नव्हता. तो राहाण्याजोगा होता. ते तिथे राहिले, लोकं भगवान शिवांकडे जात असत, अर्थातच ते कठीण होते." मूल्यांच्या पतनामुळे ते सहज उपलब्ध नसतात. जेव्हा कलियुग सुरू होते, तेव्हा ते देह सोडतात, त्यांचे निधन होते. कलियुगाच्या या ५००० वर्षांच्या कालावधीत महावतार या पृथ्वीवर उपलब्ध नसतात.

सर्वात मोठी बातमी आणि आशा ही आहे की महावतार आता या पृथ्वीवर आहेत. कोणीही त्यांची प्रार्थना करू शकतो; कोणीही त्यांच्याशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करू शकतो; ते प्रतिसाद देतील. आपण प्रयत्न केलेला नाही. जेव्हा आपण त्यांच्याशी संपर्क साधतो, तेव्हा आपण लहान गोष्टींची मागणी करू नये. उदाहरणार्थ आपण "मी ही जागा खरेदी करू का?" हे विचारू नये.

इथे, या मार्गाला समजून घेणे हा सर्वात सोपा आणि तसेच सर्वात अवघड भाग आहे, कारण हा इतर कोणत्याही मार्गापेक्षा भिन्न आहे. हा अद्वितीय मार्ग आहे, अत्यंत विशेष आहे!■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

१३-१०-२०१९

इतक्यातच मी मुंबईच्या आपल्या एका ध्यानसाधकाला भेटलो. त्यांनी मला त्यांचा एक खूप सुंदर अनुभव सांगितला. त्यांनी मला सांगितले की मानसाबद्दल, गुरुजी किंवा महर्षी अमरांबद्दल त्यांना काही माहीत नसताना, ध्यानात त्यांना एके दिवशी एका व्यक्तीचा चेहरा दिसला. त्यांना कुतुहल वाटले की तो चेहरा कोणाचा असावा! त्यानंतर काही महिन्यांनी योगायोगानेच त्यांना 'डोअरवेज टु लाइट' या पुस्तकाचा मराठी अनुवाद वाचायला मिळाला. जेव्हा त्यांनी वाचण्यासाठी पुस्तक उघडले, तेव्हा त्यांना त्यात महर्षी अमरांचा फोटो दिसला. तेव्हा त्यांच्या लक्षात आले की ध्यानात त्यांना महर्षी अमरांचाच चेहरा दिसला होता! त्यांना सुखद आनंदाचा धक्काच बसला! मग त्यांनी चौकशी केली आणि आपल्या या मार्गात ध्यानसाधना सुरू केली आणि आजही ते आपले विद्यार्थी आहेत. आध्यात्मिक साधना ही मला वाटतं अशाप्रकारच्या खूप मार्मिक आणि रोमांचक अनुभवांनी भरलेली असते.

मला आणखी एक अनुभव सांगावासा वाटतो. हा अर्थात वेगळ्या प्रकारचा आहे. ध्यानाचा आपल्या विचारसरणीवर कसा प्रभाव पडतो, स्वतःला बदलण्यात कसा आपल्याला फायदा होतो, हे या अनुभवावरून कळते. ध्यानसाधना कशी आपल्याला गोष्टींकडे वेगळ्या पद्धतीने बघण्यास मदत करते; कशी आपल्याला लोकांचा स्वीकार करण्यात, त्यांना आपल्यात सामावून घेण्यात मदत करते. या व्यक्तीने मला सांगितले की ती आधी स्वतःकडून आणि लोकांकडून एकप्रकारच्या परिपूर्णतेची अपेक्षा करत असे. तिला अगदी परिपूर्ण जीवनाची अपेक्षा होती. तिला अपेक्षा होती की तिच्या लोकांनी तिच्या कल्पनेप्रमाणे विशिष्टप्रकारे वागायला हवे, विशिष्टप्रकारे विचार करायला हवा. तिचा अर्थातच अपेक्षाभंग व्हायचा. तिच्या अपेक्षेप्रमाणे लोकं वागत नसल्यामुळे अर्थातच तिला खूप वेदनांमधून जावे लागले. तिने साधना मात्र सुरू ठेवली. मग पुष्कळ निराशा अनुभवल्यानंतर, आणि पुष्कळ साधनेनंतर, तिच्या लक्षात आले की तिच्या अपेक्षेप्रमाणे गोष्टी घडणार नाहीत. तिला परिस्थितीचा स्वीकार करावा लागेल. तिला लोकांमधील, स्वतःमधील सुद्धा कमतरतांचा स्वीकार करावा लागेल. मग परिस्थितीमध्ये हळूहळू बदल होऊ लागला. ती जीवनाचा स्वीकार करू शकली आणि जगण्याचा आनंद घेऊ लागली,

तिच्या चेहऱ्यावर स्मित आले आणि गत जीवनाकडे पाहून ती त्यावर हसू शकत होती. आता तिच्या जीवनात शांती आहे. हा आपल्या एका ध्यानसाधिकेचा खराखुरा अनुभव आहे.

मी यावर विचार करत होतो. साधनेचा हा खरा प्रभाव आहे. ध्यान आपल्याला जीवनाचा, लोकांचा स्वीकार करण्यात मदत करते, त्यांना आपल्यात सामावून घेण्यात मदत करते. माझ्या मनात हा विचार आला, की आपण खरंच आनंदी राहू शकतो का. बाह्य परिस्थिती कशीही असली तरी आपण आनंदी राहू शकतो का? आपण म्हणतो की शांती ही आपल्या आंतरिक अस्तित्वाची अवस्था आहे; आपण त्याबद्दल बोलतो, पण ते खरंच शक्य आहे का? मला वाटतं की हे तितके सोपे नाही, विशेषकरून जेव्हा आपल्या अवतीभवतीची परिस्थिती विशेष शांतीपूर्ण नसते तेव्हा. आपल्याला शांतीसाठी प्रयत्न करावे लागतात. अंततः आपण आपल्या अंतरंगात शांती स्थापित करू शकतो, ह्यात शंका नाही, पण ते सोपे नाही.

“टाईम्स ऑफ इंडिया” सोबत “स्पीकिंग ट्री” ही पुरवणी रविवारी मिळत असते. आजच्या “स्पीकिंग ट्री”मध्ये गुरुजींचा एक लेख प्रकाशित झाला आहे. लेख रागाबद्दल आहे. रागावर कसे नियंत्रण मिळवावे? त्यात सुद्धा गुरुजींनी म्हटले आहे, “लोकं म्हणतात की, अनेक वर्षांच्या ध्यानसाधनेनंतर सुद्धा मला रागावर आवर घालता येत नाही. ते आपोआप घडत नाही. त्यासाठी आपल्याला जाणीवपूर्वक प्रयत्न करावे लागतात.”

तसेच शांतीसाठी आपल्याला जाणीवपूर्वक प्रयत्न करावे लागतात. जेव्हा आपल्या अपेक्षांमध्ये आणि बाहेरील परिस्थितीमध्ये तफावत असते, जेव्हा लोकांबद्दल आपल्या अपेक्षांमध्ये आणि लोकांच्या वागणुकीत, त्यांच्या प्रवृत्तीत तफावत असते, तेव्हा साहजिकच आपल्याला वेदनांना सामोरे जावे लागते. पण जेव्हा आपण आपल्या अपेक्षा कमी करतो किंवा शक्य झाल्यास आपण जर अशा अवस्थेला पोहोचू शकलो जिथे आपल्याला काहीच अपेक्षा राहत नाहीत आणि आपण लोकांचा स्वीकार करू लागतो, तेव्हा मला वाटते की आपण आपल्या अंतरंगात शांती स्थापित करू शकतो. मला वाटतं की जेव्हा असे होते, जेव्हा आपण लोकांचा स्वीकार करू लागतो किंवा त्यांच्याकडून वाजवी अपेक्षा ठेवतो, तेव्हा त्यांच्यासोबत आपली वागणूक बदलते, सुधारते.

जेव्हा असे होते, तेव्हा लोकांच्या वागणुकीत सुद्धा, त्यांच्या प्रतिसादात सुद्धा बदल होतो. मग वाद कमी होतात आणि आपण शांतीकडे वाटचाल करू शकतो. हा विवेक, साधनेपासून, ध्यानापासून येतो. म्हणूनच आपण नेहमीच या मुद्द्यावर पुन्हा येतो की, ध्यान किती महत्त्वाचे आहे. या ध्यानसाधिकेच्या आयुष्यात खरोखरच असा बदल झालेला आहे. ती ध्यानाच्या फायद्यांचा आनंद लुटू शकते आहे.

मला आणखी एक सुंदर अनुभव सांगावासा वाटतो. हा अर्थात वेगळ्या प्रकारचा आहे. तपोनगरवासियांच्या एका गटाने इतक्यातच पैठणला भेट दिली. संत एकनाथ महाराज पैठण येथे राहत असत. आपल्याला माहीत आहेच की, महर्षी अमर हेच संत एकनाथ होते. पैठण येथे आम्हाला नाथांच्या चौदाव्या पिढीतील एका व्यक्तीला भेटण्याचे भाग्य लाभले! ते गृहस्थ खूपच विनम्र होते, खूप छान, प्रेमळ आणि दयाळू होते. मला वाटले की नाथांची एक झलक आम्हाला त्यांच्यात दिसली. आपल्याला नाथांबद्दल थोडी माहिती आहे, आपण गुरुजींकडून ऐकले आहे आणि पुस्तकांमधून वाचले आहे. पण यावेळी पैठणला गेल्यानंतर असे वाटले जणू आम्हाला आता त्यांच्याबद्दल थोडे आणखी जास्त कळले आहे. अर्थात आम्हाला या मानवी पातळीवर तीच माहिती मिळाली, जी आपल्याला माहीत होती. पण का कुणास ठाऊक, असे वाटले की जणू आम्हाला आता जास्त उमगले आहे. मला असे वाटले की पैठणच्या या भेटीने आम्हाला नाथांच्या, महर्षी अमरांच्या आणखी जवळ आणले आहे.

पैठणच्या भेटीदरम्यान भूतकाळात जाऊन आम्हाला खूप आनंद झाला आणि महर्षी अमरांच्या प्रत्येकच अवतारात त्यांची असलेली महानता पाहून आम्ही मंत्रमुग्ध झालो. त्यांच्या वंशजाने खूप भक्तिभावाने आणि आदरभावाने त्यांच्या जीवनाबद्दल आम्हाला सांगितले. त्यांनी एक अद्भुत गोष्ट सांगितली, जी आपल्याला इथे माहीत आहे, पण त्यांच्याकडून ती ऐकून खरंच खूप छान वाटले. ते म्हणाले, “तुम्ही जर बघाल, तर तुमच्या लक्षात येईल की, जास्तीतजास्त संत हे देवत्वाला पोहोचतात आणि त्यांचे शिष्यगण त्यांची पूजा करू लागतात. पण संत एकनाथ महाराज हे शेवटपर्यंत मानवच राहिले. मात्र देव त्यांच्याजवळ आले आणि त्यांच्यासोबत राहिले!” ■

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 दाखवित नसतात.
- ★ ध्यान करतांना कार्याचित 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.

गुरुंसोबतचा प्रवास

गुरुजी कृष्णानंद
दहा

(मानसा पत्राच्या सप्टेंबर व ऑक्टोबर १९९० या अंकांमधून, अनुवाद : वैशाली जोशी)

महर्षी अमर दररोज रात्री ऋषींकडे जात असत, आणि दुसऱ्या दिवशी, ऋषींनी त्यांना दिलेल्या कार्याबद्दल ते आम्हाला सांगत असत, कोणत्याही मनुष्यासमोर उघड न करता येणारे मुद्दे वगळून. एकदा त्यांनी सांगितले की ते काही काळ ऋषींना भेट देणार नव्हते. त्यांना प्रत्येक रात्री सत्य लोकास भेट देण्याचे सांगण्यात आले होते. महर्षी अमरांचे आई-वडील सत्य लोकामध्ये होते आणि त्यांना तिथे जाऊन त्यांची सेवा करायची होती.

त्यांच्या आई-वडिलांच्या येथील जीवनकालादरम्यान, महर्षी अमर ऋषींच्या कार्यात व्यस्त होते आणि त्यांच्यापासून दूर राहिले. त्यांनी त्यांच्या आई-वडिलांची सेवा केली नव्हती. आणि म्हणून आता त्यांना त्यांचे कर्तव्य पूर्ण करावे लागत होते. महर्षी अमरांनी खुलासा केला की, येथे देहत्याग केल्यानंतर त्यांना दुसऱ्या एका आकाशगंगेत जन्म घ्यावा लागणार आहे. म्हणून, ही आकाशगंगा सोडण्यापूर्वी त्यांना त्यांची सर्व कर्मे नष्ट करावी लागणार होती आणि येथील सर्व खाती बंद करावी लागणार होती.

आम्ही सत्य लोकातील जीवनाबद्दल जाणून घेण्यास उत्सुक होतो. पण महर्षी अमरांनी असे सांगून त्याबद्दल बोलण्यास नकार दिला की, कधीकधी अशी माहिती येथील जीवनाच्या मार्गात अडथळा बनते आणि ऋषी त्याची परवानगी देत नाहीत. मला त्यांना विनंती करायची होती की त्यांनी मला सूक्ष्म देहाने सत्य लोकास घेऊन जावे, पण कसेतरी मी स्वतःवर संयम ठेवला.

महर्षी अमरांनी मला सूक्ष्म देहाने प्रवास करण्याची आणि ऋषींशी संपर्क साधण्याची पद्धत शिकवली होती. त्यांनी आमच्यापैकी काही जणांना सूक्ष्म देहाने प्रवास करण्याचे प्रशिक्षण देखील दिले, जे सोपे नव्हते. सूक्ष्म प्रवासांनी जसजसे मला उच्च जगांमध्ये नेले, तसतसा सुरुवातीचा रोमांच कमी झाला. महान गुरू शेवटी अबोल का होतात हे मला समजले. वाचा अनुभवास

दूषित करते. आणि भौतिक व उच्च जगांमधली पोकळी इतकी मोठी आहे की, ती भरून काढण्यासाठी कुठलीही भाषा अपुरी आहे.

महर्षी अमरांनी सत्य लोकातील त्यांचे कर्तव्य पूर्ण केले. "माझ्या आई-वडिलांनी मला आशीर्वाद दिला!", ते आनंदाने म्हणाले. त्यांचे माता-पिता कोण होते? "महर्षी कश्यप आणि माता अदिती." ह्या खुलास्याने आम्ही अवाक झालो. बरेच क्षण आम्ही शांततेत घालवल्यानंतर मी त्यांना विचारले.

"तुम्ही कोण आहात सर?"

महर्षी अमरांनी माझ्याकडे रोखून पाहिले आणि म्हणाले -

"मी ऋषींच्या हाताखालचा कार्यकर्ता आहे."

मी विचार केला, "किती थोर मनुष्य आहेत हे! ह्यांना अजिबात अहंकार नाही." खूप काळापासून एक पुसटसा विचार मनात येत होता आणि त्याला वाचा फुटली.

"तुम्ही रामकृष्ण परमहंस आहात का?"

"मला माहित नाही."

त्यांनी स्मित केले. मला अर्थबोध झाला नाही.

महर्षी अमर आजारी पडले; अंधरुणाला खिळले. मी त्यांच्या आध्यात्मिक सामर्थ्याबद्दल विचार करीत होतो. ते स्वतःला बरे करू शकत नव्हते का! मला जाणवलं की त्यांनी आजारपणातून जाणे पसंत केले आहे. कधीकधी मला वाटायचे की त्यांना अजिबात त्रास होत नव्हता. मी कधीही त्यांच्या चेहऱ्यावर दुःख पाहिले नाही. नेहमी तेच शांत स्मित असायचे. नंतर माझ्या लक्षात आले की असे महान आध्यात्मिक गुरू यातनांच्या वर असतात.

(क्रमशः)

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: नाराजी आणि मानसिक तणावामुळे भौतिक शरीरावर परिणाम होतो, तसाच सूक्ष्म शरीरावर देखील परिणाम होतो का आणि त्याची लक्षणे कोणती आहेत?

उ: जसे आपल्याला समजले आहे, नाराजी ही मनाची एक अवस्था आहे. जेव्हा आपण नाराज, दुःखी असतो आणि मानसिक तणावाखाली असतो तेव्हा मनावर त्याचा परिणाम होतो. आणि जेव्हा मनावर परिणाम होतो तेव्हा सर्व शरीरयंत्रणेवर देखील होतो. दुःख किंवा मानसिक तणाव शरीरात आजाराने स्वरूपात प्रकट होऊ शकतात. आणि आपल्याला माहित आहे की मन हा सूक्ष्म शरीराचा भाग असतो, त्यामुळे साहजिकच सूक्ष्म शरीरावर सुद्धा परिणाम होतो. आजारपण, नाराजी ही लक्षणे आहेत.

प्र: चक्रांवर त्याचा परिणाम होतो का?

उ: माझ्यामते त्याचा थेट चक्रांवर परिणाम होत नाही. नकारात्मकता ही शरीरसंस्थेत एकप्रकारची अशुद्धता असते. याचा परिणाम चक्रांच्या जागृतीवर किंवा चक्रांच्या व्यवस्थित काम करण्यावर होतो. आपल्याला माहित असल्याप्रमाणे जेव्हा शरीरसंस्था शुद्ध असते तेव्हा चक्र पूर्णपणे कार्य करतात. जेव्हा शरीर प्रणाली शुद्ध नसते तेव्हा चक्रांच्या काम करण्यावर परिणाम होतो.

प्र: मी नियमित ध्यानसाधना करत असूनही मला त्याच पातळीवर ध्यान सुरू ठेवण्यास सांगण्यात आले आहे. मी काही चूक करत आहे की या मार्गासाठी मी योग्य नाही?

उ: मला वाटतं आपण लगेचच निराश होतो. या मार्गात किंवा इतर कुठल्याही मार्गात साधना म्हणजे फक्त काही महिन्यांचे प्रयत्न नसतात. काहीवेळा तर साधना ही कित्येक जन्मांमध्ये व्यापली असते. आपण आपल्या स्वतःला थोडा वेळ द्यायला हवा आणि ध्यानावर आणि या मार्गावर विश्वास ठेवायला हवा. गुरुजींनी आपल्याला आपल्या आध्यात्मिक प्रगती विषयी काही खुणांबद्दल सांगितले होते. जर आपण नियमितपणे ध्यानसाधना करू शकत आहोत, तर ही एक मोठी निशाणी आहे की आपण योग्य दिशेने वाटचाल करत आहोत, आध्यात्मिक प्रगती करत आहोत. आपल्याला कदाचित त्याच पातळीवर ध्यानसाधना सुरू ठेवण्यास सांगण्यात येईल, तरी सुद्धा आपण

आध्यात्मिक प्रगती करत असू. मला असे वाटते की ते सर्वच, ज्यांनी या मार्गात साधना सुरू केली आहे, या मार्गासाठी सुयोग्य आहेत.

प्र: गुरुजींनी देह ठेवल्यानंतर अजूनही आपल्याला नवे तंत्र आणि ऊर्जा मिळत आहेत का?

उ: गुरुजींनी आपल्याला सांगितले होते की ही प्रगत तंत्रे नवयुगासाठी आहेत आणि आपण जोवर पूर्णपणे नवयुगात प्रवेश करत नाही तोवर या तंत्रांमध्ये कुठल्याही प्रकारच्या बदलाची आवश्यकता नाही. त्यानंतर ध्यानाचीच आवश्यकता राहणार नाही. आपण ज्या प्रगत तंत्रांचा अभ्यास करत आहोत, ती आपल्याला प्रकाश अनुभवण्यात मदत करतात. गुरुजी आणि ऋषींनी खूप मोठा प्रमाणावर खाली आणलेल्या ऊर्जा आधीच आपल्याकडे आहेत ज्यांचा आपण पूर्णपणे उपयोग केलेला नाही. भावी पिढ्या सुद्धा या ऊर्जांचा उपयोग करतील. पण जेव्हाही नवीन ऊर्जांची जरूरी भासेल, ऋषी आवश्यक तितक्या उर्जा खाली घेऊन येतील मग त्याबद्दल आपल्याला कल्पना असो किंवा नसो.

प्र: आपले लिंग हे सर्व जन्मात एकच असते का?

उ: हो. "आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण" या पुस्तकात गुरुजींनी नमुद केले आहे की आपण भौतिक जगात प्रवेश करण्यापूर्वी ब्रह्मलोकामध्ये ज्यावेळी मन प्राप्त करतो, तेव्हाच आपण आपले लिंग निवडत असतो. आणि आपल्या सर्व जीवनांमध्ये ते कायम असते.

प्र: "चॅनल्ड नॉलेज फ्रॉम द् ऋषीज्" या पुस्तकाच्या ४थ्या खंडात असे नमुद केले आहे की आपण रात्री ध्यान करण्याशिवाय इतर कोणत्याही तंत्राचा सराव करू नये. माझ्या समजूतीनुसार आपण "निशीत काला" दरम्यान कोणत्याही गोष्टीचा सराव करू नये, हे बरोबर आहे का?

उ: पुस्तकात लिहिलेले बरोबर आहे. आपण रात्री १ ते पहाटे ३.३० पर्यंत आपले स्टेज-ध्यान सोडून इतर कोणत्याही तंत्राचा सराव करू नये. ■

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/-
आयगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तंत्रांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

मुंबई: चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन: २२८५१२४३)
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)
(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डोंबिवलि (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)

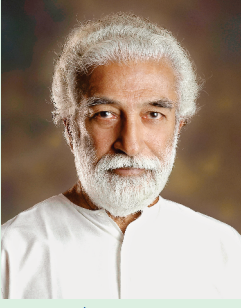
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅंप (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.

तपोनगर

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, तपोनगरच्या 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 प्रत्येकाप्रती अत्याधिक प्रेम जाणवते. माझ्या संपर्कात येणाऱ्या सर्व लोकांशी, पक्षी व प्राण्यांसोबत मी खूप प्रेमाने बोलते. विशेषतः माझ्या सज्जात येणारे पक्षी ह्याला खूप चांगला प्रतिसाद देतात. काही वेळा एखाद दुसरा कावळा माझे अभिवादन करण्यासाठी सज्जात येतो व बाहेर जाऊन मी त्याचे अभिवादन करेपर्यंत माझी वाट पहात तेथेच थांबतो. मी जेव्हा असे करते तेव्हा मला वाटते की प्रेम माझ्यातून ओसंडून वाहत आहे व त्यांना देखील त्या प्रेमाची ऊब जाणवते आहे!

- विद्या वीरकर

काही बाबींशी निगडित मला जाणवणारी असुरक्षितता हाताळणे अवघड जात होते. विशेषतः भावनांचा गुंता हाताळणे जास्त अवघड जात होते. मग मी ओरिएंटेशन सत्रात दिलेल्या तंत्रांचा अभ्यास करण्यास सुरुवात केली. दररोज मी एका तंत्राचा अभ्यास केला. मी कल्पना देखील करू शकत नाही इतक्या लवकर मी त्या परिस्थितीतून बाहेर पडलो! त्यानंतर देखील असुरक्षित वाटण्यासारखी परिस्थिती होती पण आता मला त्याचा त्रास जाणवत नव्हता! हा माझ्या जीवनातील सर्वात मोठा चमत्कारांपैकी एक आहे!

हा एक परिपूर्ण मार्ग आहे. येथे आपल्यात परिवर्तन घडवण्यासाठी व मोक्ष प्राप्तीसाठी आवश्यक असणारी सर्व साधने आपल्याला आधीच बहाल करण्यात आली आहेत. ओरिएंटेशन सत्रात दिलेल्या तंत्रांच्या अभ्यासाने आपल्या जीवनावर इतका विस्मयकारक परिणाम होऊ शकतो हे कळण्यासाठी मला इतकी वर्षे लागली. ह्या गोष्टीवर विश्वास ठेवणे थोडेसे कठीण आहे की इतक्या अडचणी असतानाही मला सहजच जीवनात सौंदर्य आढळते. माझी कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी संपूर्ण शब्दकोश देखील अपुरा आहे. मी गुरुजी, ऋषी व परमेश्वराचा, सतत माझी सोबत करून माझे मार्गदर्शन केल्याबद्दल सदैव ऋणी राहून.

- निखिल गांधी

मला निवांतपणा व खूप शांती जाणवते. ध्यानात मला समाधी लागते व मला वेळेचे व तंत्राचे भानच राहात नाही. आता मला लोकांशी वादविवाद करणे अशक्य झाले आहे आणि त्याऐवजी मला त्यांची कीव येते. आता मी माझ्या चुकांबाबत जास्त जागरूक झाली आहे, त्यामुळे त्या पुन्हा कधीही माझ्याकडून होऊ नयेत म्हणून मी जास्त सावध असते. कार्यालयीन सुट्टीच्या काळात माझी ध्यानसाधना जास्त नियमित होत असते.

- प्रतिभा पटेल

अलीकडे मी माझ्या एका नातेवाईकाच्या आत्महत्येचा मामला हाताळत होतो. अनेक शारीरिक व्यधींनी ग्रस्त असे त्या मृत व्यक्तीचे वयस्कर नातेवाईक पोलिसांच्या लांबलचक चौकशीत अडकले होते. मी गुरूंना प्रार्थना केली व मदतीकरिता त्यांच्याकडे याचना केली व प्रकाशाचे प्रवहन केले कारण आता परिस्थिती हाता बाहेर चालली होती. त्यावेळी माझ्या अंतरंगातून सूक्ष्म मार्गदर्शन मिळाल्याचे मला जाणवले जे मला तातडीने योग्य पावले उचलण्यास सुचवत होते. त्यानंतर लवकरच साध्या वेशातील एक पोलिस अधिकारी माझ्याकडे आला. त्याने आमचे म्हणणे शांतपणे ऐकून घेतले व आम्हाला त्या अवघड परिस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी आमची मदत केली!

१५-०८-२०१९ रोजी तपोनगरास भेट देण्यास जात असताना मी एयर इंडियाच्या सर्व काऊंटर्स वरती लांबलचक रांगा लागलेल्या व गोंधळ माजलेला पाहिला. मी प्रकाश प्रवाहित करित प्रार्थना केली की, मला तपोनगरास भेट देऊन तिथे ध्यान करण्यास मिळालेली संधी वाया जाऊ नये. मला आश्चर्याचा धक्काच बसला, कारण इतर बरेच प्रवासी मागणी करत असताना सुद्धा हवाई कंपनीच्या कर्मचाऱ्याने सर्वप्रथम मलाच बोर्डिंग पास दिला!

- राजेंद्र रांगणेकर

बाह्य परिस्थितीचा माझ्यावर पडणारा प्रभाव आता बराच कमी झाला आहे. माझ्या अंतरंगात अज्ञात असे काहीतरी आकलन होते व मला सांगते, "आता प्रकाश तुझी काळजी घेईल. त्याला तू शरण जा. तू एकटी नाहीस."

- दीपा

आता मला जगण्यासाठी मिळालेल्या प्रत्येक क्षणासाठी मी कृतज्ञ आहे. हा माझ्यात घडलेला मोठा बदल आहे. आता मी स्विकारले आहे की लोक, परिस्थिती आणि बाह्यजगात जे काही घडते आहे ह्या सर्वांबाबतीत जे काही होईल ते सर्व निसर्गच निश्चित करेल. मला माझ्या अंतरंगात स्तब्धता जाणवते. माझ्यात एकप्रकारची विरक्ती आली आहे व अशी एक जाणीव आहे जी शब्दात मांडणे अवघड आहे. जेव्हाही आवश्यकता होती तेव्हा माझे रक्षण केल्याबद्दल व माझे सतत मार्गदर्शन केल्याबद्दल मी ऋषी, अमराजी व गुरुजींची नेहमीच आभारी राहून. आता 'धन्यवाद' एवढेच मी त्यांना म्हणू शकते.

- नंदिता पटेल