

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 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 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

(ऑक्टोबर १९९१ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

किती लोकांना आपल्या प्रयत्नांचे कौतुक वाटते, आपल्या मार्गाला किती लोकं मानतात, ह्याचे मला कुतुहल वाटते. साधकांना त्यांच्या साधनेच्या सुरुवातीला नव्हे तर त्यांच्या संपूर्ण साधनेदरम्यान तेव्हाच मार्गदर्शन मिळते, जेव्हा ते एखाद्या गुरुकुलात किंवा आश्रमात सामील होतात. त्यासाठी त्यांना त्यांचे घरदार, व्यवसाय आणि इतर सर्व सोडावे लागते. इथे फक्त ध्यान, त्याच्यामागील शास्त्र आणि त्याचा अभ्यासच शिकवला जात नाही, तर त्यांच्या साधनेवर खूप बारकाईने लक्ष पुरवले जाते आणि त्यांचे सतत वैयक्तिकरित्या मार्गदर्शन केले जाते. येथील साधनेमुळे साधकाच्या जीवनात व्यत्यय येत नाही किंवा त्याच्या जीवनात त्याला कोणत्याही प्रकारचा त्रास होत नाही. उलट साधनेमुळे त्याच्या मनातील गोंधळ दूर होतो, त्याचा ताण कमी होतो आणि त्यामुळे त्याच्या जीवनाचा दर्जा सुधारतो. इतर गटांमध्ये अशाप्रकारे वैयक्तिक लक्ष पुरवले जात नाही. आपल्या साधकांनी ह्याची नोंद घेतली आहे असे मला वाटत नाही. मला वाटतं की आपल्याला गोष्टी सहजासहजी मिळायला नको !

आपल्या मार्गाची इतर पण काही वैशिष्ट्ये आहेत. आध्यात्मिक क्षेत्रात प्रगती करण्यासाठी आपल्या जीवनापासून दूर पळून जाणे गरजेचे नाही. या गोष्टीवर आम्ही पुन्हा पुन्हा भर देत असतो. सिद्धीमागे धावण्याने आपल्या प्रगतीत अडथळे येतात आणि अशा प्रलोभनांकडे दुर्लक्ष करून योगाचा पाठपुरावा करणे गरजेचे आहे, हे आम्ही सतत समजावून सांगत असतो. साधकाला जर इतर मार्गांमध्ये शिकलेल्या तंत्रांचा सराव करायचा असेल, तर तो त्यांचा वेगळा अभ्यास करू शकतो. अशाप्रकारे साधकावर कोणत्याही प्रकारचे प्रतिबंध लावले जात नाही की, ज्यामुळे तो आपल्या या मार्गाशीच बांधला जाईल. आणि आमचे कार्य सुरू ठेवण्यासाठी आवश्यक असे अगदी किरकोळ शुल्कच साधकांकडून घेतले जाते.

जेव्हा आपल्या साधकांना या गोष्टींबद्दल काहीच वाटत नाही, तेव्हा मला वाईट वाटते. ते आमच्या चांगुलपणाला गृहीत धरतात. त्यांची अशी बेपर्वा वृत्ती मन दुखावते.

मी बंगलोर येथील माझ्या खोलीत किंवा आश्रमात लोकांना भेटण्याच्या माझ्या अनिच्छेबद्दल विचार करत होतो. मला खूप काम आहे आणि माझ्याजवळ जास्त वेळ नाही. माझ्या जीवनातील कोणत्याच काळात मी समाजात खूप मिसळलो नाही. मला भेटायला येणारी लोकं नवी तंत्रे मिळवण्यासाठी उत्सुक असतात किंवा त्यांना माझ्या गुरूंच्या जीवनातील चित्तवेधक गोष्टी ऐकायच्या असतात. ते क्वचितच आमच्या कार्याबद्दल किंवा आमच्या आध्यात्मिक योजनांबद्दल बोलतात, ज्या माझ्या गुरूंच्या काळापासून पूर्ण होण्याची वाट पाहत आहेत. लोकं क्वचितच त्यांच्या साधनेत मार्गदर्शन मिळवण्यासाठी मला भेटतात.

माझे जीवन आणि माझा वेळ केवळ लोकांना त्यांच्या साधनेत मार्गदर्शन करण्यासाठी, ऋषींच्या कार्यासाठी आणि साधनेसाठी आहे. पण ...

प्रकाशाच्या जागतिक नेटवर्कसाठी आमच्या हाकेला कसा प्रतिसाद मिळाला ह्याचा आत्ताच अंदाज लावणे शक्य नाही. पण आतापर्यंत जो प्रतिसाद मिळाला आहे, तो उत्साह वाढवणारा आहे. जगातील कित्येक भागात आध्यात्मिक जागृतीचे कार्य चालू आहे, ह्याची नोंद घेताना खूप आनंद वाटतो. सत्ययुग येते आहे. ध्यानसाधकांची संख्या वाढते आहे. आपली पृथ्वी दैवी स्पंदनांनी भरली जात आहे. अशा गोष्टींमुळे आम्हा सर्वांना खूप आनंद होतो आणि आपल्या प्रयत्नांना यश मिळते आहे असे वाटते.

आपले साधक पुस्तकासाठी त्यांचे अनुभव कळवीत आहेत. त्यांचे अनुभव किती छान आहेत! प्रत्येकच अनुभव रोमांचक आहे, जणू माझाच आहे. आध्यात्मिक क्षेत्रातच असे घडते की इतरांची समृद्धी आपल्यालाही समृद्ध बनवते. ■



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.



मुंबई मधे प्रथम फाऊंडेशन च्या सदस्यांनी ७ जून २०१९ रोजी प्रकाश प्रवहन केले.

काही ठळक घडामोडी

- "Thus Spoke Guruji Krishnananda ह्या आमच्या पुस्तकाच्या पहिल्या दोन खंडांच्या ई-आवृत्त्या आता उपलब्ध आहेत. ह्यांना आपल्या वेबसाईटवरून ऑनलाईन विकत घेता येईल.
- उन्हाळ्याच्या सुट्यांच्या अल्प विरामानंतर पुन्हा शाळांमध्ये प्रकाश प्रवहनाची अनेक सत्रे आयोजित करण्यात येत आहेत. शालेय अधिकारी आणि मुलांचा प्रतिसाद खूप उत्साहवर्धक आहे.
- आपण आणखी शाळांमध्ये प्रकाश प्रवहन शिकवण्याच्या कार्यात सहभागी होण्यास इच्छुक असल्यास कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा किंवा आम्हाला लिहून कळवावे.
- आपल्या मित्रांना आपल्या वृत्तपत्राची वर्गणी आणि पुस्तके भेट देऊन आम्हाला मदत करावी ही विनंती.

तपोनगरातील कार्यक्रम

- दर रविवारी - व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- रविवार १४ - शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
- लाइट चॅनल्स वॉलंटियर्स मीटिंग, दुपारी २.३० वाजता
- मंगळवार १६ - गुरु पौर्णिमेनिमित्त विशेष ध्यान, दुपारी १२ ते १ पर्यंत
- रविवार २१ - 'श' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

ध्यानासाठी विशेष दिवस

- | | | |
|----|---------|--|
| ०१ | सोमवार | शिवरात्री |
| ०२ | मंगळवार | अमावास्या / सूर्य ग्रहण: रात्री १०.२५ ते ३ च्या पहाटे ३.२० पर्यंत |
| ०३ | बुधवार | आषाढ मासारंभ |
| १० | बुधवार | शुक्लाष्टमी |
| ११ | गुरुवार | शुक्ल दशमी |
| १६ | मंगळवार | गुरु पौर्णिमा / चंद्र ग्रहण: मध्यरात्रीनंतर १२.१३ ते १७ च्या पहाटे ५.४७ पर्यंत |
| १७ | बुधवार | दक्षिणायनारंभ |
| २५ | गुरुवार | कृष्णाष्टमी |
| ३० | मंगळवार | शिवरात्री |

३ जुलै पासून आषाढ महिन्याचा आरंभ होत आहे. ह्या महिन्यात आपल्याला परब्रह्मलोकातून अद्भुत आणि महान ऊर्जा थेट मिळत असतात. आपण ह्या संपूर्ण महिन्यात जास्त ध्यान करून ऊर्जा ग्रहण करू शकतो. गुरु पौर्णिमेच्या दिवशी या ऊर्जा अधिकतम असतात. गुरु पौर्णिमा १६-७-२०१९ ला आहे. ह्या दिवशी जास्तीत जास्त ध्यान करण्याचा प्रयत्न करावा आणि रात्री झोपण्यापूर्वी अशी कल्पना करावी की प्रकाश वरून तुमच्यात प्रवेश करतो आहे आणि तुमच्या शरीरप्रणालीत पूर्णपणे भरतो आहे. ७ मिनिटे ह्याचा सराव करावा. असे केल्याने संपूर्ण रात्र आपल्याला ऊर्जा मिळतील.

२ जुलैला रात्री १०.२५ पासून ३ जुलै च्या पहाटे ३.२० पर्यंत सूर्य ग्रहण आहे आणि १६ जुलैला मध्यरात्री नंतर १२.१३ पासून १७ च्या पहाटे ५.४७ पर्यंत चंद्र ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

आपल्या वृत्तपत्रात एका स्वयंसेविकाचा अनुभव आला होता की एका विशिष्ट कार्यालयास प्रकाश पाठवण्यास सुरुवात केल्यानंतर तिची थकित निवृत्ती पेन्शनची कागदपत्रे मंजूर झाली. हे वाचल्यानंतर मी देखील त्या कार्यालयास प्रकाश पाठवण्यास सुरुवात केली, जिथे माझ्या नवऱ्याच्या निवृत्ती पेन्शनची कागदपत्रे एका दशकापेक्षाही अधिक काळापासून अडकून पडली होती. मग ती मंजूर झाली आणि ती देखील अधिकृत फायद्यांसह. प्रकाशाने मला पण माझ्याविषयी प्रश्न विचारण्यास भाग पाडले की सुरक्षितता आणि पूर्णत्वासाठी भौतिक गोष्टींवर एवढे अवलंबून राहणे योग्य आहे का आणि त्यामुळे माझ्यात एक प्रकारची अलिप्तता आली. मला वाटते की प्रकाश दोन्ही क्षेत्रात मदत करतो – भौतिक आणि आध्यात्मिक !

– निर्मला बाला, स्वयंसेविका

मी प्रथमच प्रकाश प्रवहनाच्या तंत्राचा सराव केला. हा अविस्मरणीय अनुभव होता. मला प्रसन्न वाटत आहे. मी आभारी आहे.

– वंदना एम., इयत्ता सहावी, जे एस एस पब्लिक स्कूल, बनशंकरी २ स्टेज, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनासाठी माझे डोळे बंद केल्यानंतर काही काळासाठी मला वाटले की जणू काही मी उडत आहे. नंतर मी सगळीकडे पाहता प्रकाश पाहिला.

– संजिता के. पी., इयत्ता सहावी, जे एस एस पब्लिक स्कूल, बनशंकरी २ स्टेज, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनामुळे मला प्रसन्न व ताजेतवाने वाटले. मला हे खूपच आवडले. मी ह्याचा सराव रोज करेन.

– हृदया आर. पी., इयत्ता सहावी, जे एस एस पब्लिक स्कूल, बनशंकरी २ स्टेज, बंगलोर

प्रकाशाचे प्रवहन केल्यानंतर मला शांत व प्रसन्न वाटले आणि असे वाटले की जणू माझ्या शरीरात कुठलीतरी शीतलता येत आहे. मला ताजेतवाने व शांतीपूर्ण वाटले आणि प्रकाशाचे प्रेम जाणवले.

– पुरव डी. आचार, इयत्ता सहावी, जे एस एस पब्लिक स्कूल, बनशंकरी २ स्टेज, बंगलोर

मी जेव्हा प्रकाश प्रवहनाचा सराव करते तेव्हा मला अतिशय शांत व प्रसन्न वाटते. मला गणित व विज्ञान हे विषय कठीण वाटत असत. प्रकाश प्रवहनाचा सराव सुरू केल्यापासून, मी जो काही अभ्यास करते तो सर्व लक्षात ठेवणे मला शक्य होऊ लागले आहे. आता हे दोन्ही विषय मला अतिशय सोपे वाटू लागले आहेत.

– स्नेहा एस., इयत्ता दहावी, चेतना पब्लिक स्कूल, वज्राहळी, कनकपुरा रोड, बंगलोर

मला गणित हा विषय खूप कठीण वाटत असे. मी जेव्हा प्रकाश प्रवहनाचा सराव करते तेव्हा मला प्रसन्न वाटते आणि मला ते सर्वच आठवायला लागते, ज्याचा अभ्यास मी केला आहे. तसेच, माझ्या घरीही खूप अडचणी आहेत परंतु मी प्रसन्न व शांत राहते.

– निसर्गा, इयत्ता पाचवी, चेतना पब्लिक स्कूल, वज्राहळी, कनकपुरा रोड, बंगलोर

जेव्हा मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करत होते तेव्हा मला वाटले की माझ्या शरीरामधून ऊर्जा प्रवाहित होत आहे. मला वाटले की माझ्यात तेव्हा एकाग्रता होती. मला शांत वाटले आणि संपूर्ण जग शांतीमय झाले आहे असे वाटले. मला वाटते की आपल्या आयुष्यासाठी हा चांगला अभ्यास आहे.

– अन्नपूर्णा पी., विद्यार्थिनी

प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रादरम्यान मी पूर्णपणे ऊर्जित झाले होते. प्रकाशाने मला बळ दिले.

– नागनामथिनी, इयत्ता आठवी, अरियावा मॉण्टेसरी मॅटरीक्युलेशन स्कूल, मादाप्पुरम

उपमुख्याध्यापिका हे पद खूपच जबाबदाऱ्यांसोबत येते. मला थोडी काळजी आहे आणि माझ्या कारकीर्दीत सर्व काही व्यवस्थित पार पडावे अशी मी आशा करते. प्रकाश प्रवहनाच्या सरावामुळे मी निश्चित व सकारात्मक राहू शकते की नवीन पद व त्याच्या अनुषंगाने येणाऱ्या गोष्टी हाताळणे मला सोपे जाईल.

– श्रीमती. रसाळ, उपमुख्याध्यापिका, कर्मवीर भाऊसाहब हिरे उच्च माध्यमिक शाळा, पुणे

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

जानेवरी २००६

काही काळापूर्वी, वाचन करताना मला एक अतिशय महत्वाचा मुद्दा आढळला. तो होता, “जेव्हा कुंडलिनी उर्ध्वगामी होते, आज्ञा चक्रात पोहोचते आणि त्याच्या पलीकडे जाऊ शकत नाही, तेव्हा डोक्यात जडपणा येतो आणि आपले मस्तक समोर वाकण्यास सुरुवात होते!” हा मुद्दा आपल्याशी सुसंबद्ध आहे कारण ध्यान करताना आपल्यापैकी काही जण मस्तक सरळ ठेवण्यासाठी संघर्ष करत आहेत. मी तपासून पाहिले की हे खरोखर सत्य आहे का? होय, हे सत्य आहे. हे महत्त्वपूर्ण आहे आणि मी सांगितल्याप्रमाणे, ते अतिशय सुसंबद्ध आहे.

इथे पुष्कळ ऊर्जा संग्रहित करण्यात आल्या आहेत. जेव्हाकेव्हा आपण खूप जास्त ऊर्जा आत्मसात करतो आणि ही शरीरप्रणाली त्यांना हाताळू शकत नाही किंवा त्यांना सहन करू शकत नाही, तेव्हा ती झोपी जाते. आपण झोपत नाही. ही शरीरप्रणाली झोपी जाते. म्हणून, हा जडपणा येतो आणि ह्या गोष्टी घडतात – आपली मस्तके वाकतात. कधीकधी आपण घोरतो! ह्यावर मात कशी करायची? इथे आपण नेहमी फक्त सिद्धांत मांडण्याचा प्रयत्न करत नाही, तर प्रयोगजन्य मार्ग शोधण्याचा देखील प्रयत्न करतो. तो जर ध्यान कसे करायचे ह्याविषयी असेल, तर प्रयोगात्मक भाग फार महत्वाचा आहे. ह्या विशिष्ट समस्येवर कशी मात करायची ह्याबद्दल मी विचार केला. मग माझ्या लक्षात आले की कुंडलिनीला आज्ञा चक्राच्या पलीकडे पाठवणे सोपे नाही कारण आपल्या शुद्धतेच्या पातळ्या अशा असतात की ती तिथे जाऊ शकत नाही. म्हणूनच, आपल्या शुद्धतेच्या पातळ्या वाढविणे खूप महत्वाचे आहे. आणि आणखी एक मुद्दा असा आहे की, जेव्हाकेव्हा शरीर, मन आणि बुद्धीच्या प्रणालीवर ताण पडतो, तेव्हा हा ताण झोप आणतो आणि त्याने समस्या वाढते. आणि अर्थातच, आम्ही तुम्हाला वारंवार सांगतो त्याप्रमाणे, आपण आपले त्राटक तपासले पाहिजे. ध्यान करताना जेव्हाकेव्हा आपण झोपतो किंवा आपले मस्तक वाकवतो, तेव्हा आपले त्राटक किंवा आपली दृष्टी खालच्या दिशेकडे सरकलेली असते. आपल्या लक्षात आल्यावर आपण ती पुन्हा समोरच्या दिशेला सरळ केली पाहिजे. फक्त ध्यानाच्या सुरुवातीला जर आपण त्राटकाचा अभ्यास केला तर ते पुरेसे नाही. आपण मधूनमधून त्राटक सुधारले पाहिजे, म्हणजे

आपली दृष्टी समोरच्या दिशेला सरळ केली पाहिजे. ते फार महत्वाचे आहे. मग सर्वात महत्वाचे म्हणजे, आपण अधिक, अधिकाधिक ध्यान केले पाहिजे. आणखी एक घटक आहे. निसर्गात जडत्व नावाची शक्ती आहे. ही शक्ती कोणत्याही हालचालीच्या विरुद्ध कार्य करते; ती कोणत्याही विस्तारास प्रतिबंध घालते. कुंडलिनी जेव्हा उर्ध्वगामी होते आणि आज्ञा चक्रात पोहोचते, तेव्हा ही शक्ती जास्त कार्यरत असते. आपण ह्यावर मात कशी करू शकतो? फक्त एकच मार्ग आहे; चिकाटीने प्रयत्न चालू ठेवणे आणि सराव करत राहणे याशिवाय दुसरा कोणताही मार्ग नाही. आपण कधीही हार मानू नये. साधना म्हणजे जास्त चिकाटीने प्रयत्न चालू ठेवणे. कोणत्याही दिवशी जेव्हा आपण ध्यान करायला बसू शकत नाही, जेव्हा आपल्याला बसावेसे वाटत नाही, शरीर बसण्यास नकार देते, तेव्हा तुम्ही शरीराला सांगितले पाहिजे, “ह्याचा निर्णय तू घेऊ शकत नाहीस; निर्णय घेणारा मी आहे.” आपण त्याला बसायला भाग पाडले पाहिजे. स्वतःला अर्पण करणे हे आपले कर्तव्य आहे. तर आपण ह्या संपूर्ण शरीरप्रणालीला बसायला आणि ध्यान करायला भाग पाडूया. यासाठी दुसरा मार्ग किंवा सोपा उपाय नाही. समजून घेण्याची आणखी एक बाजू ही आहे की, कुंडलिनीचे अनेक प्रकार आहेत. जेव्हा स्थूल प्रकारच्या कुंडलिनीचे उत्थान होते, तेव्हा ती जडपणा आणते, पण सूक्ष्म प्रकारची कुंडलिनी कोणताही जडपणा आणत नाही. ती आपल्याला सतर्क, जागृत ठेवते. जेव्हा आपण नियमितपणे ध्यान करतो, तेव्हा आपण गुंगी येण्याच्या ह्या समस्येवर मात करू शकतो.

मी जर असे म्हणालो की, ह्या शरीरप्रणालीमध्ये, आपल्या जीवनामध्ये भावनांची भूमिका खूप महत्वाची आहे, तर त्यात काहीही नवीन नाही. भावना आपल्या जीवनाला वेगवेगळ्या दिशेने नेतात. ५ किंवा ६ वर्षांपूर्वी मला विचारण्यात आलेल्या एका प्रश्नाला – भावना किंवा विचार, यांपैकी कोणते अधिक बळकट आहे – मी ‘विचार’ असे उत्तर दिले होते. नंतर, मी अनुभवले आणि मला समजले की बळकट विचार नाही तर भावना असते. भावना विचाराला वश करते. जेव्हा आम्ही "Channelled Knowledge from the Rishis" हे पुस्तक छापले, तेव्हा मी त्यात ही सुधारणा केली. आपण भावनांना एका विशिष्ट पातळीवर ठेवले पाहिजे आणि त्यांना आपल्याला अस्वस्थ करून उद्विग्नता निर्माण करू

दिली नाही पाहिजे. हा एक मार्ग आहे. आपण स्वतःला आवर घालून भावनांना हाताळले पाहिजे. पण आणखी एक मार्ग आहे – आपण भावनांच्या पलीकडे गेले पाहिजे. ते शक्य आहे. ध्यानामध्ये आपण ते करतो. आपण आपली जाणीव भावनांच्या पातळीच्या पलीकडे नेतो. मग आपण अशा अवस्थेत असतो जिथे काहीही आपल्याला उद्विग्न करू शकत नाही. इतर वेळी जेव्हा आपण ध्यान करत नसतो, तेव्हा त्या अवस्थेत राहणे शक्य आहे का? मी म्हणतो की ते शक्य आहे; आपण प्रयत्न केला नाही, एवढेच. आपण नेहमी ह्या भावनांच्या वर उठू शकतो आणि वरून त्यांच्याकडे पाहू शकतो आणि त्या ढगांसारख्या दूर कुठेतरी आढळतील. जेव्हा तुम्ही डोंगराच्या शिखरावर असता, तेव्हा तुम्ही ढग तिथे कुठेतरी पाहता. अशा प्रकारे तुम्ही भावनांच्या वर राहू शकता. प्रायोगिक भागाकडे येता, आपण प्रयत्न करूया, आपण प्रेम, दैवी प्रेम बाहेर आणूया. हे प्रेम आपल्याला विस्तारित होऊ देते, कोणत्याही पातळीपर्यंत, परमेश्वराच्या पातळीपर्यंत वर जाऊ देते. आपण प्रयत्न केलेला नाही, एवढेच. एक प्रश्न होता, “प्रेम ही भावना आहे का?” प्रेम हे भावनेपेक्षा दिव्य आहे. सर्वोच्च भावना ही प्रेमावर आधारित आहे किंवा प्रेमापासूनच जन्म घेते पण प्रेम हे भावनेपेक्षा दिव्य आहे. तो एक वेगळा मुद्दा आहे. इथे मुद्दा असा आहे की, जेव्हा आपण ही शरीरप्रणाली अक्षुब्ध आणि अप्रभावित ठेवू शकतो, तेव्हाच आपण आपल्या स्वतःच्या भावनांच्या वर उठू शकतो.

परमानंद ही भावना आहे का? मी म्हणतो, “ते भावनेपेक्षाही खूप जास्त काही आहे.” आम्ही नृत्यातील परमानंद आणि जेव्हा आपण क्रीडा स्पर्धेसाठी तयारी करत असतो, तेव्हा होणाऱ्या उद्विग्नतेविषयी बोलत होतो. भावना ह्या मनाशी संबंधित असतात. हे आपण पूर्णपणे समजून घेतले आहे. भावना ह्या केवळ मनाच्या असतात, पण परमानंद हा मनाशी संसीमित नसतो. तो शरीर, मन आणि बुद्धी ह्या संपूर्ण प्रणालीत पसरलेला असतो. म्हणून परमानंद हा कोणतीही उद्विग्नता निर्माण करत नाही. जेव्हा आपण एखादे भजन ऐकतो, तेव्हा आपण अत्यानंदित अवस्थेत प्रवेश करतो. त्याने उद्विग्नता निर्माण होत नाही. खरं तर, ती अवस्था खूप समाधानकारक असते. त्यात एक प्रकारचा विस्तार होतो. परमानंदात विस्तार होतो आणि भावनेमध्ये होत नाही. तर हा फरक आहे.■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

१९-०५-२०१९

काही वर्षांपूर्वी एक टेलर माझ्या घरी माझे कपडे देण्यासाठी आला. आमच्या घरातील हॉलमध्ये लावलेल्या गुरुजींच्या फोटोकडे पाहून तो म्हणाला, “मी यांना ओळखतो. मी यांचे कपडे शिवले होते. ते खूप विनम्र होते, खूप हळुवारपणे बोलायचे. त्यांच्यामध्ये खचितच विशेष असे काहीतरी आहे.” तो गुरुजींबद्दल खूपच आदराने बोलत होता. त्याची गुरुजींशी वैयक्तिक अशी ओळख नव्हती. तो गुरुजींना त्यांच्या दुकानातच भेटला होता. त्याला खरं तर गुरुजींचे नाव सुद्धा माहीत नव्हते. त्याचे म्हणणे ऐकतांना माझ्या मनात प्रश्नांचा कल्लोळच माजला, “त्याला माझ्याबद्दल काय वाटत असेल? मी सुद्धा त्याच्यासोबत बोलताना हळुवारपणे बोललो असेन का? त्याच्यासोबत व्यवहार करताना मी माझ्या वागण्यातून गुरुजींना प्रकट केले असेल का?” गुरुजींच्या प्रसन्न व्यक्तिमत्त्वाने त्याच्या हृदयाला स्पर्श केला होता ह्याचे मला मुळीच आश्चर्य वाटले नाही. आपणही जर जाणीवपूर्वक गुरुजींना आपल्यात बाळगले तर आपणही इतरांच्या हृदयाला स्पर्श करू शकू, कारण आपण गुरुजींच्या ऊर्जा इतरांपर्यंत पोहोचवू शकू. गुरुजी आपल्या सर्वांच्या अंतरंगात वसतात. आपण त्यांना वेगवेगळ्या प्रमाणात प्रकट करतो. आपल्या जगण्यातून त्यांना पूर्णपणे प्रकट करण्यासाठी आपले प्रयत्न, हीच आपली साधना आहे.

मला आठवतं की एकदा माझ्या व्यावसायिक जीवनातील काही अडचणींबद्दल मला त्यांचे मार्गदर्शन हवे होते, त्यांची मदत हवी होती. मी तपोनगरला फोन करून त्यांना भेटण्यासाठी परवानगी मागितली. तेव्हा मी शहरात राहत होतो. माझ्या अडचणीची गंभीरता त्यांच्या लक्षात आली असावी आणि त्यांनी लगेच परवानगी दिली. जेव्हा मी तपोनगरला पोहोचलो आणि त्यांना भेटलो, तेव्हा ते म्हणाले, “तुझा फोन आल्यानंतर मी लगेच ध्यानासाठी बसलो. तुझे योग्य मार्गदर्शन करण्यासाठी मला ऋषींच्या, परमेश्वरांच्या संपर्कात राहायचे होते.” मला खरंच असं वाटतं की तेव्हा गुरुजींना ध्यान करण्याची गरज नव्हती. ते नेहमीच परमेश्वरांच्या, महर्षी अमरांच्या संपर्कात राहात असत आणि कधीही अगदी योग्य मार्गदर्शन करू शकत असत. पण माझ्या लक्षात आले की त्यांच्या विनम्रतेमुळे त्यांनी ध्यान केले. विनम्रता ही आपल्या नम्रपणाची बाह्य अभिव्यक्ती नसते. ती तर आपल्या गाभ्यातून, आपल्या

आत्म्यातून येत असते. आपल्या खोल अंतरंगात जेव्हा आपल्याला ही जाणीव होते की, आपण महान प्रकाशाचा एक कण आहोत, तेव्हा साहजिकच आपण विनम्र बनतो. असो, त्यांनी मला जो सल्ला दिला, त्याचे मी अनुसरण केले, अगदी डोळे मिटून, आणि त्याचा मला खूप फायदा झाला.

गुरुजींनी कधीच कोणाला असे जाणवू दिले नाही की ते आपल्यापेक्षा खूप मोठे आहेत, उच्च आहेत, एक गुरू आहेत. त्यांच्याजवळ खूप ज्ञान होते. त्यांच्याजवळ खूप आध्यात्मिक शक्ती होती पण त्यांनी कधीच त्याचे प्रदर्शन केले नाही. एकदा ते विशेष प्रकारची ऊर्जा पृथ्वीवर आणून सर्वत्र पसरवण्याच्या खूप महत्त्वाच्या कार्यात व्यस्त असताना दोन शक्तिशाली दुष्टात्म्यांनी त्यांच्यावर हल्ला करून त्यांच्या कार्यात व्यत्यय आणण्याचा प्रयत्न केला. हे सर्व सूक्ष्म पातळीवर घडले आणि गुरुजींचे फक्त लक्ष तिकडे गेले. प्रकाशाच्या शक्ती नेहमीच लोककल्याणाच्या कार्यात व्यस्त असतात आणि काळ्या शक्ती नेहमीच अशा चांगल्या कार्यामध्ये व्यत्यय आणून त्यांना थांबवण्याचा प्रयत्न करत असतात. गुरुजींवर हल्ला करणाऱ्या त्या दुष्टात्म्यांकडे गुरुजींचे लक्ष जाताच गुरुजींच्या शरीरातून प्रकाशाची किरणे बाहेर पडली आणि त्यांनी त्या दुष्टात्म्यांना नष्ट केले. त्यांच्याजवळ असलेल्या शक्तींचा गुरुजींनी वापर केला नाही आणि त्यांच्या अशा आध्यात्मिक शक्ती सुद्धा परमेश्वरांच्या इच्छेने चालत होत्या. आपले गुरू नेहमीच समर्पणाची भावना बाळगून जगतात.

एकदा ते म्हणाले की साधकांना गुरूंचे संरक्षण सतत मिळत राहते. साधकांभोवती गुरूंचे एकप्रकारचे कवच असते. कधीकधी या मानवी पातळीवर काही साधक गुरूंच्या जवळ येतात. आणि या मानवी पातळीवर गुरूंच्या पुष्कळ जवळ आल्यानंतर, साधकांना असे वाटू लागते की आपला गुरू म्हणजे आणखी एक माणूसच आहे. गुरू सुद्धा एक माणूसच असतो, हे खरे आहे. ते सुद्धा तेच अन्न घेतात, जे आपण घेतो. ते सुद्धा त्याच कॉफीचा आस्वाद घेतात ज्या कॉफीचा आस्वाद आपण घेतो. खरं तर गुरुजींनी मानवी जीवनाचे महत्त्व खूप वेळा समजावून सांगितले. ते स्वतः सिनेमांचा, संगीताचा, कवितेचा, वाङ्मयाचा आनंद घेत असत. आपण जेव्हा गुरूंच्या अनेक अशा मानवी पैलूंना बघतो, तेव्हा आपल्याला वाटतं की ते फक्त एक माणूस आहेत.

अर्थात ह्याने गुरूंना काहीच फरक पडत नाही. आणि आपण जर गुरूंबद्दल आदर बाळगला आणि चांगुलपणा बाळगला तर आपल्याला गुरूंकडून मिळालेले कवच छान राहते. पण कधीकधी आपण गुरूंवर रागावतो, कधी त्यांना बरे वाईट ठरवतो आणि कधी आपल्या वागण्याने त्यांना त्रास देतो. गुरुजी मला एकदा म्हणाले, “साधकांच्या त्रास देणाऱ्या वागण्याने, मी जर का थोडाही वैतागलो तर, त्याने साधकाच्या कवचाला नुकसान होते. म्हणून मी सावध राहायला हवे. मी खूप जबाबदार राहायला हवे.” एका गुरूचे कार्य खूप कठीण आहे. तो कधीकधी कडक असतो, पण तो कडकपणा केवळ बाह्य स्तरावर असतो. त्याच्या खोल अंतरंगात फक्त प्रेम असते.

एकदा ते म्हणाले की, त्यांना काळ्या ऊर्जा दिसल्या. त्यांच्या लक्षात आले की, त्या एका विशिष्ट व्यक्तीकडून येत होत्या. त्या व्यक्तीचा राग त्या काळ्या ऊर्जांचे रूप घेऊन आला होता. त्या ऊर्जांना एकप्रकारचा आकार होता. आपल्या अभ्यासकेंद्रात आम्ही ‘एलिमेंटल्स’ या विषयाचा अभ्यास करत होतो. गुरुजींच्या लक्षात आले की, त्या काळ्या ऊर्जा म्हणजे कोणीतरी त्यांच्याकडे पाठवलेले ‘एलिमेंटल’ होते. गुरुजींनी त्या काळ्या ऊर्जा स्वीकारून त्यांना आपल्या शरीरात पूर्णपणे सामावून घेतले, हे पूर्णपणे जाणून की यामुळे त्यांना शारीरिक पातळीवर त्रास भोगावा लागेल. गुरुजींनी जर का त्या ऊर्जा त्यांच्यात सामावून घेतल्या नसत्या, तर ज्या व्यक्तीने त्या ऊर्जा किंवा ते एलिमेंटल पाठवले होते, तिला खूप त्रास झाला असता, कारण त्या ऊर्जा तिच्याकडे परत गेल्या असत्या आणि ते ही प्रचंड तीव्रतेने. राग हा आपले खूप नुकसान करतो. गुरू तर आपला राग त्यांच्या पोटात घालतील पण इतर लोक मात्र तसे करणार नाही आणि आपण स्वतःचेच नुकसान करून घेऊ. त्यांनी सांगितले होते की क्रोध जेव्हा अनावर होतो, तेव्हा आपल्या मेंदूतील पेशी नष्ट होतात. ते एलिमेंटल शोषून घेतल्यानंतर गुरुजींना काही दिवसांसाठी पोटाचा खूप त्रास झाला. गुरूंचे कार्य खूप जबाबदारीचे असते. आपल्याबद्दल जे प्रेम ते बाळगतात, त्याच्यामुळे ते आपल्यासाठी स्वतःला त्रास करून घेतात. आपल्या साधनेत आपल्याला मदत करण्यासाठी ते आपली कितीतरी कर्मे त्यांच्या अंगावर घेतात. म्हणूनच मी पुष्कळदा म्हणतो की, आपण गुरूंना पूर्णपणे ओळखू शकत नाही. आपल्यावर त्यांचे किती प्रेम असते, त्याच्या प्रमाणाचा अंदाज आपण लावू शकत 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.

गुरुंसोबतचा प्रवास

गुरुजी कृष्णानंद
पाच

(मानसा पत्राच्या जानेवारी व फेब्रुवारी १९९० या अंकांमधून, अनुवाद : वैशाली जोशी)

महर्षी अमरांना खूप काही माहीत होते आणि तरीही ते शांत आणि अविचलित असायचे. त्यांच्या सद्भावपूर्ण आणि निष्पाप डोळ्यांच्या मागे ज्ञानाचा प्रचंड साठा होता! मला त्यांच्याकडून जास्तीतजास्त ज्ञान ग्रहण करायचे होते आणि म्हणून पुन्हा जेव्हा मी त्यांना भेटलो तेव्हा सोबत एक वही आणि पेन घेऊन गेलो होतो. महर्षी अमर हसले आणि म्हणाले -

“वर आणखी एक पुस्तक आहे - आकाशिक नोंदींचे. भूत आणि भविष्यकाळातील सर्व ज्ञान तिथे आहे... ते वाचायला शिक.”

महर्षी अमरांनी दर आठवड्यातील शुक्रवारची संध्याकाळ माझ्यासाठी राखून ठेवली. प्रत्येक वेळी ते जोडलेल्या हातांनी व त्यांच्या प्रेमळ प्रसन्न स्मितहास्याने माझे स्वागत करायचे, जे अनेक वर्षांनंतर देखील कमी झाले नाही. त्यांच्या मायेची ऊब वाढतच गेली.

ते नेहमी मला वरच्या खोलीत घेऊन जायचे, माझ्या साधनेबद्दल चौकशी करायचे, माझ्या प्रगतीची तपासणी करायचे, अभ्यासात आवश्यक तो बदल करायचे आणि ऋषींकडून मदतीचे आश्वासन द्यायचे.

“आध्यात्मिक मार्ग कधीही सोपा नसतो. तो सोपा असू शकत नाही. पण हार मानू नको. ऋषी तुझी मदत करतील.”

“ते कशा प्रकारे मदत करतात?”

“ही पद्धत अत्यंत प्रभावी आहे. मोद्या प्रमाणात आध्यात्मिक ऊर्जा सोडल्या जातात. त्यांचे जर योग्यप्रकारे नियमन केले नाही, तर त्या मेंदूंच्या पेशींना हानी पोहोचवू शकतात. ऋषी अशा अपघातांपासून रक्षण करतात. प्रत्येक वेळी जेव्हा तुम्ही ध्यानाला बसता, तेव्हा ते तुमचे निरीक्षण करतात.”

“ते सूक्ष्म रूपात येतात का?”

“ते त्यांच्या ठिकाणाहून निरीक्षण करू शकतात. कधीकधी ते येतात सुद्धा.”

“मी त्यांना पाहू शकतो का?”

महर्षी अमरांना गंमत वाटली असावी.

“प्रयत्न करून पहा.”

“त्यासाठी एखाद्या विशिष्ट पद्धतीचा अभ्यास करायला हवा का?”

“नाही.”

मला माहीत होते की मोद्या गोष्टी मागण्याची ती वेळ नव्हती. मी वाट बघणे योग्य होते. जसजसे दिवस पुढे गेले, मी ह्याबद्दल विसरलो.

एके दिवशी मी ध्यान करत होतो. मग अचानक मला जाणवले की तिथे माझ्या समोर आणखी एक व्यक्ती बसलेली होती. मी दरवाजा आतून बंद केला होता आणि तरीही... मग मला ऋषींची आठवण झाली. माझ्या संपूर्ण शरीरातून एक सुखद शिरशिरी गेली. मी माझे डोळे उघडण्यापासून स्वतःला रोखू शकलो नाही. पण जेव्हा मी माझे डोळे उघडले, तेव्हा मला तिथे कोणीही दिसले नाही. साहजिकच मी निराश झालो आणि माझे डोळे बंद केले.

काही वेळानंतर मला पुन्हा तीव्रपणे दुसऱ्या व्यक्तीची उपस्थिती जाणवली. पण मी माझे डोळे उघडले नाही आणि ध्यान चालू ठेवले. जेव्हा मी ह्या घटनेचे वर्णन केले, तेव्हा महर्षी अमरांनी शांतपणे त्यांचे नेहमीचे गूढ स्मित केले.

काही आठवडे गेले. आणि मला पुन्हा तशीच अनुभूती झाली. पुन्हा माझ्या सर्वांगातून शिरशिरी गेली. मी माझे डोळे उघडले नाही. आतापर्यंत माझ्या लक्षात आले होते की मी माझ्या ह्या डोळ्यांनी सूक्ष्म रूपात असलेल्या व्यक्तिला पाहू शकत नाही. मला समजले होते की तिथे एक ऋषी त्यांच्या सूक्ष्म देहात माझ्या समोर बसले आहेत. अदृश्य, पण उपस्थित. मी मूकपणे त्यांना माझे प्रेम आणि आदर व्यक्त करण्याचा प्रयत्न केला. मी शांतपणे बोलण्याचा प्रयत्न केला. तेव्हा मला एक आल्हाददायक संवेदना जाणवली जणू काही ते ऋषी त्यांचे प्रेम माझ्याकडे पाठवत होते.

मग मी त्यांना पाहिले!

माझ्या भूमध्य भागात मानसिक पटलावर एक परिचित चेहरा दिसू लागला. ते महर्षी अमर होते! मी माझे अश्रू रोखू शकलो नाही.

जेव्हा मी हे महर्षी अमरांना सांगितले, तेव्हा त्यांची प्रतिक्रिया नेहमीचीच होती. तेच शांत गूढ स्मित.

(क्रमशः)

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: असे म्हटले जाते की आपल्या पृथ्वीची चौथ्या आयामाकडे वाटचाल सुरू आहे तर अशा परिस्थितीत आपण एक मनुष्य म्हणून काय करणे गरजेचे आहे ?

उ: चौथ्या किंवा उच्च आयामाकडे वाटचाल म्हणजे तेथील कंपन खूप सूक्ष्म राहतील. आपल्याला सुद्धा आपली कंपन बदलणे गरजेचे आहे. आपल्याला चांगली व्यापक भावना आणि चांगली विचारसरणी ठेवावी लागेल. आपल्याला आपल्या विचारांची आणि जगण्याची कंपने वाढवणे आवश्यक आहे.

प्र: पहिल्या शंबला तत्वाचा अभ्यास करण्यासाठी किमान वय काय असायला हवे ?

उ: किमान वय ७ वर्षे राहावे असे आम्ही आधी सांगत असू. जेव्हा मुलाला समजायला लागते की तो काय करतो आहे. मला वाटते की आपल्याला आपले म्हणणे आता बदलावे लागेल. आपण असे नाही म्हणू शकत, 'इतकेच किंवा हेच वय असायला हवे, जसे की शाळेच्या प्रवेशाकरिता निर्दिष्ट केले जाते.'

प्र: आत्महत्या केल्यामुळे ज्युडास ह्यांच्या नशीबी त्या कृतीचे कर्म आले का ?

उ: नाही त्याबद्दल त्यांच्या नशीबी कर्म आले नाही.

प्र: ज्युडास त्यांच्या पुढील जीवनात आध्यात्मिक मार्गापासून दूर गेले का ?

उ: आता सुद्धा ते ख्रिस्तासाठी काम करत आहेत. ज्युडास दूर का जातील ?

प्र: आपण नकारात्मकतेला दूर कसे ठेवावे ?

उ: कलियुगामध्ये काळाची ऊर्जा असते जी नकारात्मक विचार आणि भावना उत्पन्न करत असते. अशाप्रकारे उत्पन्न झालेले नकारात्मक विचार आणि भावना वातावरणात भरून असल्याने आपण त्यांना दूर ठेवू शकत नाही. जेव्हा आपल्याला माहीत होते की हे आपले नाहीत, तेव्हा आपण त्यांना नाकारले पाहिजे, त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करायला हवे. प्रकाशातील प्रेमाची अनुभूति घ्या आणि प्रकाश बाळगा. प्रेम, प्रकाश आपल्या आपणच सुगंधाप्रमाणे पसरतात. अशाप्रकारे आपण नकारात्मकतेला दूर ठेवू शकतो किंवा त्याला तोंड देऊ शकतो.

प्र: अज्ञानामुळे काही लोकं ऊर्जा नाकारतात का ?

उ: नाही. आपल्याला पूर्णपणे माहीत असते की या ऊर्जा नवयुगाच्या खूप महान ऊर्जा आहेत

आणि तरी सुद्धा आपण त्या नाकारतो.

प्र: या ऊर्जांना स्वीकारण्यासाठी आपल्याला पुरेसे प्रशिक्षित केले जात नाही का ?

उ: या ऊर्जांना स्वीकारण्यासाठी प्रशिक्षणाची आवश्यकता नसते.

प्र: प्रकाश पाठवणे आणि प्रकाशाचे प्रवहन यात काही फरक आहे का ?

उ: नक्कीच आहे. जेव्हा आपण प्रकाश पाठवतो, तेव्हा आपण तो लोकांकडे पाठवतो, एखाद्या व्यक्तिला किंवा जागेला पाठवतो. पण जेव्हा आपण प्रकाश प्रवाहित करतो तेव्हा ते संपूर्ण जगाला करत असतो.

प्र: मी संपूर्ण दिवस प्रकाश प्रवाहित करू शकते का ?

उ: तुम्ही जर तसे करू शकत असलात, तर तुम्हाला एक महान व्यक्तीच म्हणावे लागेल. तुम्ही दिवसभर प्रकाश प्रवाहित करू शकता.

प्र: जेव्हा आपण आपल्या लोकांना गंभीर परिस्थितीत पाहतो, तेव्हा आपण काय केले पाहिजे? आपण फक्त प्रार्थना करून त्यावरच सोडून द्यायला पाहिजे का ?

उ: प्रकाश पाठवा. प्रकाश त्यांची मदत करेल. मी असे सुचवेन की जर तुम्हाला खरोखरीच त्या व्यक्तीच्या कल्याणाची काळजी असेल तर, त्यांना ध्यान करण्यास सांगा. त्यांनी आपल्याकडेच ध्यान करायला हवे असे नाही, पण कोणत्याही मार्गात ध्यान करायला सांगा.

प्र: माझे जीवितकार्य काय आहे ?

उ: तुम्ही ज्याची निवड कराल तेच तुमचे जीवितकार्य असते. आपण जन्म घेण्यापूर्वी आपले लक्ष्य निवडले असले पाहिजे. आपल्यापैकी बहुतेकांनी तसे केले असणार. जर तुम्ही जन्मापूर्वी निवडले नसेल तर आता तुम्ही त्याची निवड करू शकता. तेच तुमचे जीवितकार्य असेल.

प्र: आपले बरेचसे गुरू इतर ग्रहांवर अस्तित्वात असणाऱ्या लोकांबद्दल बोलत नाहीत. असे का ?

उ: आपले अनेक गुरू इतर ग्रहांवर अस्तित्वात असणाऱ्या लोकांबद्दल बोलत नाहीत कारण त्यांना, त्यांच्याबद्दल माहीत नाही. आपले बहुतेक गुरू, उच्च जगांमध्ये असणाऱ्या महात्म्यांच्या संपर्कात नाहीत, त्यांच्याबद्दल त्यांना कल्पना नाही. ■

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/-
आयुगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषींचे 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, डॉंबिवलि (पू)

(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरगाव (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,

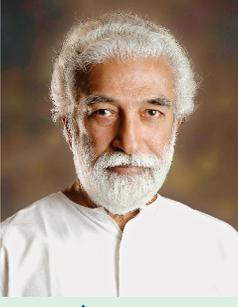
३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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.

मानसा

बंगलोर पासून २० कि.मी. अंतरावर आहे. ही ध्यान करणाऱ्यांची एक उमलती जागा आहे. महर्षी अमराना १९३५ साली इथे ऋषींच्या कार्यासंबंधी आणि प्रकाशाच्या एका आगामी शहराबद्दल साक्षात्कार झाला होता.

इथे कॉस्मिक टॉवर, कुंडलिनी मंदिर आणि तपोवन या ध्यान करण्यासाठी विशिष्ट जागा आहेत.

इथे "मानसी" नावाचे एक विशेष शक्तीक्षेत्र तपोनगराच्या सभोवताली ऋषींनी प्रस्थापित केले आहे आणि विशेष शक्ती इथे गोळा करून ठेवल्या आहेत.

अंतरमानसा

मानसाचे जन्मस्थान, तपोनगराच्या १ कि.मी. पलीकडे, नाडगौडा गोलाहल्ली नावाच्या गावात आहे. इथे एक झोपडी आणि इतर अशा जागा आहेत ज्यांच्यात गुरुजी १९८७ ते १९९२ पर्यंत राहिले होते.

स्टडी सेंटर

हे अंतरमानसा येथे, ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली आध्यात्मिक सत्यांच्या अभ्यासासाठी असलेले, एक विशेष केंद्र आहे.

ज्योती प्रॉजेक्ट

मुख्यत्वेकरून गावातल्या मुलांसाठी आहे. मुलांना शाळेतल्या त्यांच्या अभ्यासात मदत केली जाते आणि त्यांना श्लोक, भजन, स्वच्छता, सामान्य ज्ञान आणि कंप्यूटरचे प्रशिक्षण दिले जाते. ड्राइंग, पेंटिंग आणि गोष्टी सांगण्याच्या कलेतून व्यक्त करण्यासाठी, त्यांना प्रोत्साहित केले जाते.

भेट देणाऱ्यांसाठी

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

ध्यानसाधनेस प्राधान्य देण्याचा माझा निश्चय आता दृढ होत आहे. प्रत्येक परिस्थितीत मी प्रेमाचे प्रकटीकरण करायला हवे असे मला तीव्रपणे जाणवत आहे. स्वतःमध्ये सुधारणा करण्याकरिता बऱ्याच गोष्टी माझ्या एकाएकी लक्षात आल्या आहेत. ह्या पूर्वी मला ह्या गोष्टींची साधी जाणीव देखील नव्हती.

-निम्मी

एका विशिष्ट परिस्थितीत एका व्यक्तीने चूक केली पण त्यावेळी माझा प्रतिसाद अगदी विलक्षण होता. अशावेळी सामान्यतः मी रागावत असे पण ह्या वेळी अगदी काहीतरी वेगळेच घडले. मी स्मित केले व त्या व्यक्तीला सांगितले, 'ठीक आहे.' माझा स्वतःवरच विश्वास बसत नव्हता! माझ्यावर दरोज होत असलेल्या कृपावृष्टीची जाणीव मला आहे व त्याबद्दल मी कृतज्ञ आहे.

-सत्वजय ठोकळ

प्रत्येक प्रकाश प्रवहनाचे सत्र मला आणखी उदात्त करणारे ठरत आहे! मी जेव्हा प्रकाश प्रवहनाचा अभ्यास करते तेव्हा मला परिपूर्ण शांती व आनंद जाणवतो. ह्या ७ ते १० मिनिटांच्या सत्रादरम्यान ऊर्जेचा शक्तीशाली प्रवाह माझ्या शरीरातून व पाठीच्या कण्यातून प्रवाहित होत असल्याचे मला जाणवते.

-तन्वी भट्ट

आता मला हे उमगले आहे की प्रत्येक गोष्ट परमेश्वराच्या इच्छेनुसारच घडते. जेव्हा माझी छोटीशी इच्छा त्या परमेश्वरी इच्छेच्या लयीत असते तेव्हा सगळ्या गोष्टी अगदी सहजपणे घडून येतात.

-पुंडलीक ढाकोरकर

मी आपली विद्यार्थीनी असल्याचा मला खूप आनंद वाटतो व माझ्यासाठी हा विशेष आशीर्वाद आहे असे वाटते. गत दोन वर्षांपासून मी प्रकाश प्रवहन करीत आहे व त्यामुळे माझ्या जीवनात बरेचसे बदल झाल्याचे मी अनुभवले आहेत. छोट्या छोट्या रंगीबेरंगी प्रकाशगोलांच्या सहवासात मी सकाळी उठते. हे दृश्य मला दिवसभर शांत व आनंदी ठेवते. मी चौसष्ट वर्षांची आहे पण सप्तर्षी प्राणायामाचा अभ्यास केल्यानंतर मी पन्नाशीची असल्यासारखे मला वाटते! ऋषींच्या शिकवणीसाठी व मार्गदर्शनाकरिता मी ऋषींना

धन्यवाद देते.

मी शंबला गटाची देखील विद्यार्थिनी आहे. प्रत्येक दीक्षेनंतर मला पुन्हा ताजेतवाने वाटू लागते. माझ्या शरीरातील प्रत्येक पेशी हलकी आणि शांतीमय होऊन जाते. माझ्या घरातील वातावरण देखील शांत व आरामदायक बनते.

-नसरीन बेगम

दि. २३-३-२०१९ रोजी रात्री स्वप्नात मी तपोनगरात इतर साधकांसोबत सूक्ष्म पातळीवर ध्यान वर्गात उपस्थित होते. आधी गुरुजी बोलले व नंतर आम्ही जयंतजींना ऐकले. आम्हाला बरेचसे ज्ञान देण्यात आले पण त्याबद्दल नंतर मला काही आठवले नाही. ध्यान वर्ग संपल्यानंतर एक महिला मला 'अंतर-मानसा' येथे घेऊन गेली व त्यानंतर अशा एका देवळात घेऊन गेली जेथे देवतांच्या मूर्ती नव्हत्या. आम्ही दोघींनीही प्रार्थना केली. ह्या अनुभवानंतर मला वाटले की मला गुरुजींकडून प्रचंड बळ व प्रेम प्राप्त झाले आहे. जयंतजींना व तपोनगरातील प्रत्येकांना ज्यांच्याकडून आम्हाला ऋषींचे प्रेम प्राप्त होते त्या सर्वांना मी मनःपूर्वक धन्यवाद देते.

-अमृता ओब्लेशा

मी जेव्हा स्कूटर घेऊन बाहेर निघालो होतो तेव्हा अंतःस्फूर्तीने मला जाणवले की मला गाडीचा वेग कमी करून ताशी ४० कि.मी. ठेवायला हवा. सुदैवाने मी तसे केले! आणि एकाएकी माझी गाडी दुसऱ्या गाडीपासून फक्त काही मीटर अंतरावर थांबली. तेथे अगदी भीषण अपघात घडला असता. मी फक्त ताशी ४० की.मी. वेगाने जात असूनही माझ्या जीवावर बेतले असते किंवा आयुष्यभर बरी न होऊ शकणारी दुखापत माझ्या मेंदूला झाली असती. पण माझ्या गाडीवर साधा ओरखडा देखील पडला नाही! आम्हा दोघांचा जीव वाचवल्याबद्दल मी गुरुजींचे, परमेश्वराचे व प्रकाशाचे आभार मानले व पुढे निघालो.

जेव्हा आपण परमेश्वराशी एकतानता साधतो तेव्हा आपल्याला संपन्न जीवन जगणे शक्य होते. असे तेव्हाच घडू शकते जेव्हा आपल्याकडे परमेश्वराप्रती उदंड प्रेम असते. मी आशा करतो की लवकरच हे ज्ञान मी माझ्या जगण्यात प्रत्येक क्षणी उतरवू शकेन.

-निखिल गांधी