



महर्षी अमर (१९१९-१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे
आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

प्रकाशकार्य

सर्वोत्तम जीवन जगण्यासाठी, सर्व जीवांना त्यांच्या जाणीवेची आणि अनुभवाची पातळी उंचावण्यात मदत करणे आहे.

प्रकाशजीव

या आणि उच्च जगात राहणारे ऋषी आहेत. ते ज्ञानाचा प्रकाश आणि शक्ती गोळा करतात आणि पसरवतात.

सप्तऋषी

सर्वोच्च आध्यात्मिक अधिकारी आहेत. ते निवडलेले महात्मे आहेत. ते, सर्व जीवांना इथे शांती आणि परिपूर्णतेचे जीवन जगण्यासाठी आणि त्यांचे मूळ म्हणजे प्रकाशाकडे परत जाण्यासाठी त्यांचे मार्गदर्शन करतात.

महर्षी अमर

प्रत्यक्ष सप्तऋषींच्या संपर्कात असणारे एक विशेष महात्मे होते. त्यांनी उच्च जीवनाच्या सत्ययुगासाठी ज्ञान आणि मार्गदर्शक सूचना उच्च जगातून पृथ्वीवर आणल्या.

गुरुजी कृष्णानंद

महर्षी अमरांचे पट्टशिष्य होते. त्यांनी ऋषींचा मार्ग, सप्तऋषी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्त ऋषींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

सप्तऋषी ध्यानयोग

हा लौकिक आणि आध्यात्मिक जीवन योग्य रीतीने जगण्यासाठी ऋषींनी शिकवलेला ध्यानाचा आणि भावनांना व विचारांना सकारात्मक बनविण्याचा एक अद्वितीय मार्ग आहे.

दृढ वचन

- ★ आपण एकाच दिव्य प्रकाशाचे (परमेश्वराचे) कण आहोत.
- ★ प्रेम हा आपला स्वभाव आहे.
- ★ शांतता ही आपली भाषा आहे
- ★ ध्यान हा आपला मार्ग आहे
- ★ हे जग आपले आश्रयस्थान आहे
- ★ सर्व सृष्टीच आपलं कुटुंब आहे
- ★ परमेश्वर आपला गुरु आहे; ऋषी आपले मार्गदर्शक आहेत.

प्रकाशमार्ग

Volume 12 Issue 4

JANUARY 2020

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(ऑगस्ट २००८ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

पुष्कळ लोकं - जास्तीकरून पाश्चात्य देशांमधील - सूक्ष्म जगांमधील त्यांच्या सूत्रांकडून मिळालेले ज्ञान पृथ्वीवर आणतात व लोकांमध्ये पसरवतात. अशा माध्यमांनी आपल्याला सृष्टी, ऊर्जा, बाह्य जगातील जीवन, प्रकाशजीव इत्यादींबद्दल ज्ञान उपलब्ध करून दिले आहे आणि या जगातील शास्त्रज्ञ ज्या इतर कितीतरी सत्यांचा शोध लावू शकले नाही, तशा अनेक गोष्टींबद्दल सुद्धा प्रचंड ज्ञान आपल्याला उपलब्ध करून दिले आहे. हे ज्ञान सामान्य लोकांपर्यंत पोहोचलेले नाही. धार्मिक स्वभावाच्या लोकांना या नव्या ज्ञानाबद्दल कल्पना नाही. ते या ज्ञानापासून अनभिज्ञ आहेत. आध्यात्मिक नेते त्यांचे साम्राज्य वाढवण्याच्या कार्यात, त्यांच्या अनुयायांची संख्या वाढवण्यात व्यस्त आहेत. पण नवयुगाचे कार्यकर्ते मात्र मानवतेला नवयुगात नेण्यासाठी, प्रेम आणि प्रकाशाच्या युगात नेण्यासाठी खूप मेहनत घेत आहेत. नवयुगात आपल्याला प्रवेश करता यावा, यासाठी ते आपल्याला सज्ज करण्यासाठी, नवे ज्ञान पसरवण्यासाठी खूप मेहनत घेत आहेत.

महर्षी अमर हे माध्यम नव्हते. म्हणजे इतर माध्यमांप्रमाणे वरील जगातील सूत्रांकडून प्रवाहित होत असलेले ज्ञान त्यांनी मिळवले नाही, तर त्यांनी स्वतः सर्व ज्ञान प्रत्यक्ष आत्मसात केले. त्यांनी स्वतः सूक्ष्मदेहाने उच्च लोकांमध्ये खूप प्रवास केला आणि कित्येक ऋषींना, प्रकाश जीवांना आणि दैवी व्यक्तित्वांना तिथे भेटले आणि त्यांच्याकडून पुष्कळ ज्ञान मिळवले. प्रत्यक्ष त्यांच्या ग्रहणक्षमतेच्या मदतीने सुद्धा त्यांनी पुष्कळ ज्ञान मिळवले. त्यांनी सृष्टी, ऊर्जा, बाह्य जगातील जीवन, ब्रह्मांड, दैवी लोक, दैवी व्यक्तित्व आणि अन्य अनेक सत्यांबद्दल दुर्मिळ ज्ञान मिळवले.

या पृथ्वीवर सृष्टीच्या सर्व यथार्थांबद्दलच्या ज्ञानाचा खजिनाच होता. ५००० वर्षांपूर्वी जेव्हा आपण कलियुगात प्रवेश केला, तेव्हा हळूहळू आपण पुष्कळसे ज्ञान गमावले. आपल्या क्षीण होत चाललेल्या क्षमतांमुळे आपण ते ज्ञान जपून ठेवू शकलो नाही. आपल्या ग्रंथांमध्ये, उपनिषदांमध्ये काही प्रमाणात ज्ञान उपलब्ध आहे पण नवयुगाकडे आपल्याला पुढे नेण्यासाठी ते पुरेसे नाही. सध्या उपलब्ध ज्ञानात काही कमतरता आहेत. जगभरात जे नवे ज्ञान गोळा केले जात आहे, त्याच्या मदतीने या कमतरता भरून काढायचे महत्त्वाचे काम लवकरात लवकर सुरू व्हायला पाहिजे आणि सृष्टीच्या यथार्थांना स्पष्ट आणि पूर्णपणे समजून घ्यायला पाहिजे. यामुळे आपल्याला नवयुगात पुढे वाटचाल करणे थोडे सोपे होईल.

जेव्हा मी ध्यानवर्गांमध्ये बोलत असतो, तेव्हा सर्व साधकांना, सर्व पातळ्यांवर साधना करणाऱ्या, प्राथमिक पातळीपासून ते उच्च पातळ्यांवर साधना करणाऱ्या साधकांना उद्देशून बोलत असतो. प्रत्येक पातळीवर ध्यान करणाऱ्या साधकांसाठी वेगवेगळे ध्यानवर्ग नाहीत, त्यामुळे मी बोलत असलेले सर्वकाही प्रत्येक साधकाने स्वीकारावे किंवा समजून घ्यावे, अशी अपेक्षा मी करत नाही. माझे म्हणणे केव्हातरी कदाचित सर्वांनाच समजेल असे मला वाटते.

शिकवताना, बोलताना, प्रशिक्षण देताना, साहजिकच मी वेगवेगळ्या प्रकारच्या विद्यार्थ्यांना भेटतो. काही मला आता समजू शकतात; काही मला नंतर समजू शकतील आणि काही लोकं मला समजू शकणार नाही. मी अशा लोकांनाही भेटतो जे वर्तमान ज्ञानापासून दशकांनी मागे आहेत. ते या नव्या ज्ञानामुळे अचंबित होतात. त्यांना तर धक्काच बसतो जेव्हा मी म्हणतो की आषाढ मासात राहू काळ नसतो! ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेनूर-बागलूर रोड) बंगलूर 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.



तपोनगरातील रहिवाशांनी २९ ऑक्टोबर २०१९ रोजी एकत्र जमून दिवाळी साजरी केली.

काही ठळक घडामोडी

- 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.
- शुक्रवार, ३१ जानेवारी रोजी 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' आयोजित करण्यात येईल. ह्या दिवशी शाळांना भेट देऊन प्रकाश प्रवहनांची सत्रे आयोजित करण्यासाठी स्वयंसेवकांची आवश्यकता आहे. जे ध्यानसाधक ह्या एका दिवसासाठी स्वयंसेवक म्हणून काम करायला तयार असतील त्यांनी आपली नावे श्री. मनोज चोप्रांकडे नोंदवावीत ही विनंती.
- २ फेब्रुवारी २०२० रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल. ह्या विशेष कार्यक्रमात भाग घेण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे. ह्या कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी कृपया आपले नाव ३१-१-२०२० पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंदवावे ही विनंती.
- २५-१२-२०१९ रोजी ध्यानसाधक येशू ख्रिस्तांना प्रेम आणि आदर अर्पण करण्यासाठी तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले होते आणि त्यांनी संपूर्ण जगास प्रकाश प्रवाहित केला.
- २०२० सालाचे मानसा कॅलेंडर आता एन्ड्रॉइड प्लॅटफॉर्म वर देखील उपलब्ध आहे. एन्ड्रॉइड वापरकर्ते आमच्या वेबसाईटवरून डाउनलोड करू शकतील किंवा गूगल प्ले स्टोर वरून 'मानसा कॅलेंडर' शोधून डाउनलोड / अद्ययावत करू शकतील.

आनेकल येथील कार्यक्रम

शनिवार, ०१-०२-२०२० रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यानकेंद्रात सकाळी ११.३० वाजता महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०३	शुक्रवार	शुक्लाष्टमी
०५	रविवार	शुक्ल दशमी
१०	शुक्रवार	पौर्णिमा / चंद्र ग्रहण: रात्री १०.३७ ते २.४२ पर्यंत
१५	बुधवार	उत्तरायणारंभ / मकर संक्रांती
१७	शुक्रवार	कृष्णाष्टमी
२३	गुरुवार	शिवरात्री
२४	शुक्रवार	अमावास्या
३१	शुक्रवार	वर्ल्ड चॅनल्स डे

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत - प्रकाश प्रवहन, मध्याह्न १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १२	- शंबला गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता - लाइट चॅनल्स वॉलंटियर्स मीटिंग, दुपारी २.३० वाजता
रविवार १९	- 'रा' गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता

महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम तपोनगर येथे

रविवार, २-२-२०२० रोजी	स्वागत व्याख्यान विशेष ध्यान
११ वाजता	प्रसाद
१२.३० वाजता	

१० जानेवारी रोजी रात्री १०.३७ ते २.४२ पर्यंत चंद्र ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

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

तपोनगरातील सहस्र दीपोत्सव

वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

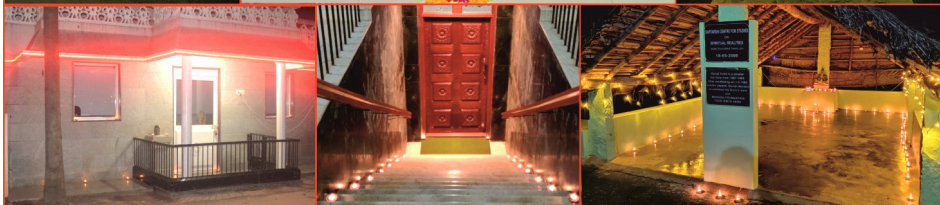
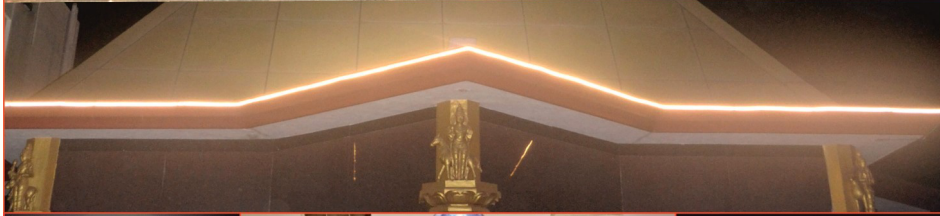
२९ ऑक्टोबर रोजी तपोनगरमध्ये पणत्या व विद्युत रोषणाई ह्यांचा वापर करून अनोख्या पद्धतीने दिवाळी साजरी करण्यात आली. कार्यक्रमाची आखणी एक आठवडा अगोदरच सुरू झाली, ती मानसा व अंतर-मानसातील प्रत्येक वास्तूच्या सजावटीसाठी लागणाऱ्या वस्तूंची, जसे पणत्या, कॅण्डल लाइट्स, रांगोळी, फुले इत्यादींचे सविस्तर मोजमापन आणि खरेदी करून.

वास्तूच्या सजावटीची सुरुवात एक दिवस अगोदरच झाली, प्रत्येक वास्तूच्या बाहेर विद्युत रोषणाईसाठी दिव्यांच्या माळा लावून; वास्तूच्या आतमध्ये पारंपारिक पितळीच्या ऊंच समयांभोवती सुंदर, रंगीबेरंगी रांगोळ्या काढून. हे काम दुसऱ्या दिवशी पण सुरू राहिले. २९ तारखेला सकाळी सर्व वास्तूंमध्ये पणत्या व कॅण्डल लाइट्स यांची कलात्मक पद्धतीने आरास करण्याकरिता आणि फुलांनी सुशोभित करण्यासाठी आणखी रहिवासी सामील झाले.

अधूनमधून सुरू असणारी रिमझिम आणि जोरदार वाहणारा वारा आम्हाला नाउमेद करू शकले नाहीत, परंतु आम्हाला काही चिंतेचे क्षण देऊन गेले, ज्यामुळे आम्ही कळकळीने सतत ऋषींची, वरुण देवाची व वायू देवाची मदतीसाठी प्रार्थना करीत होतो. आमची प्रार्थना मान्य झाली व संध्याकाळी हवामान स्वच्छ झाले, आणि आकाशात तेजस्वी सूर्य दिसू लागला.

सर्व रहिवासी भरजरी पोषाख परिधान करून अंतर-मानसा येथील अॅम्फीथिएटर मध्ये एकत्र जमले आणि संध्याकाळी ५.४५ वाजता प्रकाशाचे प्रवहन व जयंत सरांच्या हस्ते दीप प्रज्वलनाने कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. तेथून आम्ही जवळच असलेल्या शिव मंदिरात गेलो. भगवान शिव यांना प्रार्थना करून आम्ही आपापल्या गटासह आम्हाला नेमून दिलेल्या वास्तूच्या दिशेने प्रस्थान केले आणि एकत्रितपणे पणत्या व कॅण्डल लाइट्स लावले. नंतर आम्ही मानसा येथील गुरुजींच्या समाधी मंदिरामध्ये गेलो, जिथे जयंत सरांनी दीप प्रज्वलन केले आणि अगोदर प्रमाणेच आम्ही सर्व आपापल्या गटासह आम्हाला नेमून दिलेल्या वास्तूमध्ये गेलो आणि पणत्या व कॅण्डल लाइट्स लावले.

वातावरणात सणाचा उत्साह व आनंद स्पष्टपणे जाणवत होता आणि हजारो अतिथी दिव्यांच्या प्रकाशात आम्हाला असे वाटले जणू काही आम्ही परिलोकात अवतरलो आहोत! ऑक्टोबर महिन्यामध्ये ज्यांचे वाढदिवस आहेत त्यांचा बर्थ डे केक कापून, भोजन आणि ग्रूप फोटोने संध्याकाळची सांगता झाली! ■



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 एवढेच 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: शक्ती, 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 झोत 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 चिरतरुण 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 घ्या.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येये गाठण्यासाठी स्वतःहून आपल्या ऐहिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

एप्रिल २००६

ह्या मार्गात आम्ही केवळ बुद्धीच्या पातळीवर ज्ञान प्रदान करत नाही, तर आम्ही ध्यानसाधकांना बुद्धीच्या पलीकडे नेण्याचा प्रयत्न करतो. आमच्यासाठी बुद्धीच्या पलीकडे अनुभव फार महत्त्वाचा आहे. अनुभव आल्याशिवाय आपल्याला समजत नाही. लोकांना वाटते आणि ते सांगतात की ज्ञान योग हा धर्मग्रंथांतील ज्ञानासंबंधी आहे. त्यांना वाटते की ज्ञान योग म्हणजे उपनिषद, गीता किंवा कोणत्याही पवित्र पुस्तकातील ज्ञानावर प्रभुत्व मिळवणे आहे. येथे आपल्या मार्गात आपल्याला जे समजले आहे, त्यानुसार, ज्ञान योग म्हणजे आपल्याला प्रत्यक्ष अनुभवातून मिळालेल्या ज्ञानाचा योग होय. येथे आपण खऱ्या अर्थाने ज्ञान योगाचा अभ्यास करतो.

येथे आपण हा मुद्दा समजून घेण्यास लोकांची मदत करतो की, धार्मिक विधी चांगले आहेत, पूजा करणे चांगले आहे, तीर्थयात्रांना जाणे चांगले आहे, पण ते पुरेसे नाही; कदाचित ते आवश्यक नाही. आपण आपली साधना उच्च पातळीवर नेली पाहिजे. आम्ही म्हणतो की आपण ह्या धार्मिक विधींच्या किंवा पूजांच्या किंवा तीर्थयात्रांच्या पलीकडे गेले पाहिजे. कलियुगाच्या, ५००० वर्षांच्या अंधःकाराच्या कालावधीत हे सर्व ठीक होते. पण आता हे पुरेसे नाही.

आम्हाला नवीन शक्यतांबद्दल काहीही माहीत नव्हते. आता ऋषी आपल्याला सांगतात की, इथे देण्यात आलेल्या ध्यानाच्या साध्या तंत्रांनी आपण परमेश्वराचा अनुभव घेऊ शकतो. मग आपण देवळात जाण्याची गरज काय आहे? तर, इथे ह्या मार्गात ऋषी आपल्याला धार्मिक विधी आणि पूजा इत्यादींच्या पलीकडे जाण्यास मदत करतात. म्हणूनच हा एक भिन्न मार्ग आहे. आपण हे नेहमी लक्षात ठेवूया की आपण कधीही इतर मार्गांना हसू नये. आपण कधीही कोणत्याही मार्गाची अवहेलना करू नये. प्रत्येक मार्ग हा एक मार्ग आहे. आम्ही इथे सांगत आहोत, “आपण आपल्याला माहीत असलेल्या जुन्या पद्धतींच्या पलीकडे जाऊया.”

आपण एक उच्च योगाभ्यास करूया. आम्ही इथे बऱ्याच गोष्टी सुरू करणार आहोत. सप्तर्षी प्राणायामाचे तंत्र आम्ही आधीच दिले आहे. आम्ही अशी आणखी काही तंत्रे, उच्च तंत्रे देणार आहोत. आम्ही अशी उच्च तंत्रे देणार आहोत

ज्यात कोणताही मंत्र नसेल. हे एका विरोधाभासासारखे वाटते की आपण तंत्राच्या पलीकडे जाण्यासाठी म्हणजेच आपली जाणीव तंत्राच्या पलीकडे नेण्यासाठी तंत्राचीच मदत घेत आहोत!

येथे या मार्गात, आम्ही साधनेच्या मार्गात येणाऱ्या काही अडथळांवर मात करण्यास मदत करण्याचा प्रयत्न करतो. काही अडथळे आपल्याला माहीत असलेले आहेत आणि काही अडथळे असे आहेत जे खूप गंभीर आणि महत्त्वाचे असतात आणि आपण ते दूर करणे आवश्यक आहे. हे अडथळे दूर केल्याशिवाय आपण साधनेत पुढे जाऊ शकत नाही. अर्थात, सर्वात मोठा अडथळा जडत्व, आळस हा आहे. पतंजली महर्षी देखील याविषयी बोलले होते. आम्ही त्यावर मात करण्याचा मार्ग शोधण्याचा प्रयत्न करत आहोत. आम्हाला अद्याप तोडगा सापडायचा आहे!

ज्ञानाचे विकृतीकरण हा एक अडथळा आहे. सत्य खूप साधे आहे, पण कधीकधी अतिउत्साहामुळे आपण त्याबद्दल जास्त बोलतो, आणि शेवटी अनेक वर्षांनंतर आपण पूर्णपणे वेगळीच गोष्ट बोलायला लागतो! म्हणूनच आपण कमी बोलले पाहिजे. हे एका मंत्राप्रमाणे आहे – ‘कमी बोलावे’. म्हणूनच, जेव्हा आपण ध्यान करणे सुरू करतो, तेव्हा योग्य ज्ञान आत्मसात करणे आणि विकृत भाग काढून फेकून देणे सोपे होते. म्हणूनच मी म्हणतो की तुम्ही काही काळ ध्यान करा आणि मग भगवद्गीता वाचा. मग तुम्हाला काही वक्ते त्याबद्दल जे बोलतात ते नव्हे, तर भगवान श्रीकृष्ण काय म्हणाले होते याचा सार काढले.

जरी भावुक असणे आवश्यक असले तरी, भावुकता हा आणखी एक अडथळा आहे. जेव्हा आपण परमेश्वराचा विचार करतो, तेव्हा आपण भावुक असले पाहिजे. एका पातळीवर प्रेम ही भावनाच आहे. पण आपण भावनांच्या पलीकडे गेले पाहिजे. माझ्या गुरूंनी सांगितले होते की, आपण परमेश्वरापासून दूर असू शकतो आणि तरीही त्याच्या जवळ असू शकतो. महर्षी अमर शारीरिकदृष्ट्या इथे नाहीत, पण ते माझ्या हृदयात आहेत. आपण अशा पातळ्यांवर पोहोचले पाहिजे. भावुक असणे आपल्याला एका विशिष्ट पातळीवर रोखून ठेवते आणि हा एक अडथळा बनतो.

तासतास ध्यान केल्यानंतर, अनेक वर्ष ध्यान केल्यानंतर, साहजिकच आपण काही गोष्टी मिळवतो. ध्यानसाधनेत घालवलेला दीर्घकाळ निश्चितच आपल्याला फायदे देतो. आपण जास्त ऊर्जा गोळा करतो. आपल्या शुद्धतेची पातळी उंचावते. आपण स्तब्धता सुद्धा मिळवतो, जरी पूर्ण किंवा अगदी परिपूर्ण नाही तरी मोठ्या प्रमाणात, आणि आपण आपल्या आत घडणाऱ्या आध्यात्मिक प्रक्रियांना बळकट करतो. ह्या सर्व गोष्टी जर घडल्या, तर आपली प्रगती पण व्हायला पाहिजे. आपण प्रगती करत आहोत. पण आपण खूप जास्त प्रगती करू शकलो असतो. ध्यानसाधनेत घालवलेल्या दीर्घकाळामुळे आपल्याला शांती लाभली पाहिजे; खूप शांती. ह्याने आपल्यात विवेक आणला पाहिजे. आपल्या एका शब्दात एका संपूर्ण पुस्तकाचा विवेक असला पाहिजे. आपण आध्यात्मिकदृष्ट्या अतिशय प्रबळ असले पाहिजे. आपण सत्य कंठित केले पाहिजे. आपण प्रेम प्रकट केले पाहिजे, पूर्णपणे जरी नाही, तर किमान काही अंशी तरी. पण का कुणास ठाऊक, ह्या गोष्टी दीर्घकाळ ध्यान करणाऱ्या प्रत्येकाबाबत घडत नाहीत. आम्ही ह्याचे कारण जाणून घेण्याचा प्रयत्न करत आहोत. आम्ही त्याचे संशोधन करणार आहोत. अशा प्रामाणिक प्रयत्नांमुळे जेवढी आपली प्रगती झाली पाहिजे, तेवढी प्रगती आपण का करत नाही आहोत? जेव्हा आपण आपल्या आत उद्विग्नता निर्माण किंवा विकसित होऊ देतो – भावनिक, बौद्धिक उद्विग्नता – तेव्हा मला वाटतं आपण केलेले सर्व प्रयत्न वाया जातात. महर्षी अमरानां त्यावेळी जेव्हा आम्हाला अशा गोष्टी सांगितल्या, तेव्हा आम्हाला त्या समजल्या नाहीत. ते म्हणाले, “क्रोधाचा एक उद्रेक एक वर्षाच्या ध्यानसाधनेचा प्रभाव नष्ट करण्यासाठी पुरेसा आहे.” असे नाही की आपल्याला याची जाणीव नाही. तरीही कधीकधी आपण ह्या गोष्टी घडू देतो. इथे मी कोणाची पारख करत नाही आहे. व्यक्तिगतरीत्या आपण सावधगिरी बाळगली पाहिजे. या गोष्टींबद्दल सतर्क आणि जागरूक असणे साधनेचा एक भाग आहे. आपण कदाचित अयशस्वी होऊ पण आपण काळजी करू नये. अपयश हा साधनेचा एक भाग आहे. प्रत्येक वेळी जेव्हा आपण अयशस्वी होऊ, तेव्हा आपण आणखी एक नवीन प्रयत्न करूया. आपण जास्त सतर्क आणि सावध राहूया. अशा प्रकारे आपण शिकतो आणि प्रगती करतो.■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२४-११-२०१९

गुरुजी आपल्याला सोडून गेले, त्याच्या काही आठवड्यांपूर्वी आम्हाला वाटले की ते अजून खूप जगतील कारण त्यांच्या तब्येतीत सुधार जाणवत होता. मी त्यांना म्हणालो, “गुरुजी आता खूप आशा वाटते आहे, तुम्ही आता आणखी खूप काळ आमच्या सोबत राहाल.” ते म्हणाले, “मी तर ऋषींना समर्पण केले आहे. मी जर आशा किंवा इच्छा केली, जर मला वाटलं की माझ्या प्रकृतीमध्ये सुधारणा व्हावी आणि जर तसं झालं नाही तर मग साहजिकच मी निराश होईन. मला ऋषींकडे जाताना निराश मनाने जायचे नाही आहे. मला ऋषींकडे पूर्ण तयारीने हसतमुखाने जायचे आहे.” मी विचार केला, “बापरे! किती थोर हे विचार आणि किती महान हे समर्पण!” त्यांच्या सारखे महान गुरूच स्वतःला अशाप्रकारे तयार करू शकले असते.

त्यांना त्यांच्या अखेरच्या श्वासापर्यंत ऋषींसाठी कार्य करायचे होते, जे अर्थातच त्यांनी केले. त्यांनी अगदी हॉस्पिटलच्या बिछान्यावरूनही आपल्यापर्यंत खूप ऊर्जा आणि अद्भुत ज्ञान पोहोचवले. जेव्हा आम्ही आमचे अश्रू आवरू शकलो नाही, तेव्हा त्यांनी आमचे सांत्वन केले, आणि प्रसंगी आमच्यासोबत रडले सुद्धा. ते म्हणत असत, “हा मानवी भाग खूप मौलिक आहे. आपल्यातील हा मानवी भाग आपण गमावता कामा नये.” त्यांनी समजावून सांगितले, “या भौतिक शरीरात, या जीवनात आपण परत अशाप्रकारे भेटू शकणार नाही, ही जाणीव आपल्याला हळवं बनवते, आपल्याला दुःखी करते. आपण पुढच्या आयुष्यात नक्कीच पुन्हा भेटू, पण ती भेट वेगळी असेल.” मला आठवतं त्यांनीच इतका सुंदर खुलासा केला होता की, अत्यंत दिव्य असे काहीतरी अनुभवतांना, आपल्या मनाच्या एका कोपऱ्यात किंचित उदासी का असते? उदाहरणार्थ सूर्यास्ताच्या अद्भुत दृश्याचा विचार करा. सूर्यास्त पाहणे हा एक दिव्य अनुभव आहे. परंतु आपल्या सर्वांनी कदाचित ह्याची दखल घेतली असेल की या दिव्य अनुभवाचा आनंद घेताना आपल्या मनामध्ये औदासिन्यतेची किंचित छटा असते. आपले कदाचित या वस्तुस्थितीकडे कधी लक्ष गेले नसेल, परंतु त्यांनी हे स्पष्ट केले होते, “आपल्याला असे वाटते, कारण आपल्याला हे

माहीत असते की हे अद्भुत दृश्य तात्पुरते आहे, क्षणभंगुर आहे. आपल्याला हा सूर्यास्त आता परत कधीही दिसणार नाही. दुसऱ्या दिवशी, तो वेगळा असेल, एक नवा अनुभव असेल.” आयुष्याकडे पाहण्याचा हा अनोखा दृष्टिकोण त्यांच्याकडे होता. खूप गुंतागुंतीच्या गोष्टी सहज सोप्या रीतीने समजावून सांगण्यासाठी लागणारा विलक्षण विवेक त्यांच्याजवळ होता.

ज्या पद्धतीने ते जगले, ते अनोखे होते. ते प्रेमच होते ज्याने त्यांना अद्वितीय बनवले होते. मग तो त्यांच्या कारचा ड्रायव्हर असो की ध्यानसाधक नसलेला त्यांचा मित्र असो किंवा आपल्यापैकी कोणी असो, प्रत्येकाचे त्यांच्यासोबत एक विशेष नाते होते. इतकेच काय तर त्यांचे असे विद्यार्थी जे त्यांना प्रत्यक्ष भेटू शकले नाहीत, त्यांच्याशीही त्यांचे विशेष नाते होते. हे नाते निरपेक्ष प्रेमावर आधारलेले होते. त्यामुळे ते अद्वितीय बनले होते. ते अक्षरशः प्रेम स्पंदित करत असत. त्यांचे स्मित, ते ज्या प्रकारे बोलत असत, आमच्या इमेलस आणि पत्रांना येणारी त्यांची उत्तरे प्रेमाने ओथंबलेली असायची. एक व्यक्ती मला म्हणाली की ती गुरुजींना पत्र लिहायची आणि त्यावर गुरुजींचे येणारे उत्तर हे सहसा फारच संक्षिप्त राहत असे. परंतु त्यांच्या संक्षिप्त उत्तरांमधूनही सर्वकाही कळायचं. त्यांचे उत्तर संक्षिप्त असूनही पूर्ण असायचे. कधी कधी तर पत्राचे उत्तर हे एक किंवा दोन शब्दांमध्ये असत, पण हे एक किंवा दोन शब्द सुद्धा सर्वकाही कळवत असत, शब्दांपेक्षाही पुष्कळ जास्त. ते आपल्या पत्रांना उत्तर देतांना फक्त शब्दांचा वापर करत नसत, तर त्या शब्दांसह ऊर्जा पण पाठवत असत. या ऊर्जा आम्हाला प्रश्नांचे संपूर्ण उत्तर मिळवून देत असत. त्यांच्या उत्तरांतून इतके प्रेम आम्हाला मिळायचे की त्यांना वाचून आम्हाला दिव्य अनुभूति होत असे, आणि अशा अवस्थेत आम्ही बराच काळ रेंगाळत असू. या व्यक्तीने मला सांगितले की ती त्यांचे एक ओळीचं उत्तर सुद्धा पुन्हा पुन्हा वाचून आनंदित होत असे. त्यांचे प्रेम प्रचंड ताकदीचे होते.

त्यांनी त्यांच्या शेवटच्या काही दिवसांत काही सखोल सत्ये सांगितली. त्यातील काही गोष्टींबद्दल मी त्यांच्याच शब्दांमध्ये इथे नमूद करतो. ते म्हणाले, “मी देवाला भेटलो आहे, मी देवदूतांना भेटलो आहे, मी ऋषींना पण भेटलो

आहे. मला या सर्वांकडूनच मदत मिळते आहे, त्यांची कृपा लाभत आहे. जेव्हा मला माझ्या या आजाराबद्दल, कॅन्सरबद्दल समजले, तेव्हा मी ते लगेच स्वीकारले. मी ऋषींना सांगितले की मी तयार आहे. हा सर्व तपशील तुमच्यासाठी महत्त्वाचा आहे. तुम्ही परमेश्वराचा प्रत्येक निर्णय मान्य करायला पाहिजे. परमेश्वर आपल्या जीवनात घडणाऱ्या सर्व गोष्टी जाणत असतो. आपण म्हणू शकतो की जी गोष्ट आपल्या जीवनात घडते आहे, हा त्याचा निर्णय आहे. म्हणून आपण त्याचा निर्णय म्हणून त्या गोष्टीचा स्वीकार करायला हवा. मला माहीत आहे की परमेश्वर माझ्यावर प्रेम करतो, म्हणून मी त्याच्या निर्णयाचा सरळ स्वीकार करतो. लोकांना सत्य, वैश्विक सत्य माहीत नसल्यामुळे ते संघर्ष करतात. त्यांना जर हे सत्य कळले तर मग काहीच समस्या राहणार नाही, तक्रारी राहणार नाहीत. सर्वोच्च सत्य परमेश्वराकडून येतं. आपण जर हे समजू शकलो, जाणू शकलो तर आपण शहाणे बनू. प्रत्येक वेळी जेव्हा आपण जन्म घेतो, आपल्या प्रत्येकासाठी काहीतरी शिकवणूक असते. अशा प्रकारेच मानवाची प्रगती होत असते. पण कसे कोण जाणे, आपल्यापैकी बरेच जण शिकत नाहीत. आपल्याला इच्छा-स्वातंत्र्य आहे. आपण शिकू शकतो किंवा आपण शिकण्याला नकार देऊ शकतो. देव प्रत्येकाला मूलभूत सत्ये शिकण्याची संधी देत असतो, या पृथ्वीवरीलच सत्ये नव्हेत तर या संपूर्ण विश्वाची सत्ये शिकण्याची संधी. विश्वाला आपल्याविषयी खूप काळजी आहे. ते देखरेख करत आहे, मदत करत आहे. ते आपल्याला एका गौरवशाली मार्गाने मदत करत आहे. एक महान प्रज्ञा आहे जी सर्व काही सांभाळते आहे.”

ते पुढे म्हणाले, “आपल्याला काही लोक आवडतात, काही नाही आवडत. आपण काही लोकांचा द्वेष करतो. हीच ती वेळ आहे, जेव्हा आपल्याला या सगळ्या गोष्टींच्या वर जायला पाहिजे. हे जीवन एक संधी आहे. हा काळ एक संधी आहे. आपण आपल्यातील सामान्य मानवी भागांवर विजय मिळवायला हवा. देव स्वतःच सर्वात महत्त्वाचे वैश्विक सत्य आहे. आपण त्याला स्वीकारायला पाहिजे. तो आपला निर्माता आहे.” ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी नोंदणी शुल्क २५०० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १३०० रू. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रू. आहे. ह्या शुल्कात मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १००० रू. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रू. 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.

गुरुसोबतचा प्रवास

गुरुजी कृष्णानंद
अकरा

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

एक दिवस महर्षी अमरांनी मला बोलावले. ते एका अनोख्या उत्साहाने तळपत होते.

“काल माझे जीवन कृतार्थ झाले.”

मी श्वास रोखून त्यांचे बोलणे ऐकत होते.

“संध्याकाळ झाली होती. दुखणे असह्य होते.

घरात कोणीही नव्हते. ‘एम’ सुद्धा काही तातडीच्या कामासाठी काही मिनिटांपूर्वी बाहेर गेली होती. तेव्हा मला बासरीचा सूर ऐकू आला. किती कर्णमधुर होता तो! मी आश्चर्य करत होतो की हा कोणता कलाकार असू शकतो! कोणते रेडिओ स्टेशन? तो सूर खिडकीतून येत होता. जसे मी त्या दिशेने वळलो, ‘एम’ आत आली. ती खवळलेली होती!”

“तिने अनेक असंबंधित गोष्टींबद्दल तक्रार करणे सुरू केले. मी तिचा राग शांत करण्याचा प्रयत्न केला. पण तिला निघून जायचे होते! आम्हाला सोडून! काय करावे हे मला समजले नाही. तिचा पाय शेणात पडला होता आणि तो धुण्यासाठी ‘एम’ बाथरूम मध्ये शिरली. खोलीत पुन्हा शांतता पसरली. आणि मग पुन्हा मला बासरीचा सूर ऐकू आला. पण तो बाथरूम मधून येत होता! विचित्र! मी ‘एम’ ला हाक मारली. तिने उत्तर दिले नाही. मग मी हळूच उठलो आणि बाथरूमकडे गेलो.”

“मला जमिनीवर शेणाचे डाग दिसले. मग ते चमकायला लागले! ‘एम’ बाथरूम मध्ये नव्हती! बासरीचा सूर सुद्धा नव्हता! मी समजू शकलो नाही. मी माझ्या पलंगाकडे परतलो. मग मी एक तेजस्वी प्रकाश पाहिला आणि भगवान श्रीकृष्ण त्यातून बाहेर आले! ते पलंगावर बसले आणि हसले. माझे दुखणे नाहीसे झाले. ते अनेक गोष्टींविषयी बोलले आणि अदृश्य झाले.”

“श्रीकृष्णांनी दर्शन दिले... बोलले...”

महर्षी अमर शांत झाले जणू काही त्यांना आता पुन्हा दर्शन घडत होते. त्यांच्या अनुभवाच्या प्रकाशात मी मंत्रमुग्ध होऊन बसलो.

फेब्रुवारी १६, १९८०. दुपारी २ वाजता आम्ही महर्षी अमरांच्या गावातील जागेत एकत्र

जमलो होतो. आम्ही संख्येने सुमारे ७०० जण होतो. एक शामियाना उभारण्यात आला होता आणि गालिचे पसरले होते. दुपारी २.२४ ते ४.३५ पर्यंत असलेल्या सूर्यग्रहणादरम्यान होणाऱ्या विशेष ध्यानासाठी सर्व तयारी झाली होती.

दुपारी २.२२ वाजता महर्षी अमरांनी वेगवेगळ्या कालावधीत कराव्या लागणाऱ्या ध्यानाबद्दल स्पष्ट सूचना दिल्या. त्यांनी हे देखील सांगितले – “आपण इथे एकत्र जमण्याची ही पहिली वेळ नाही. ५१,००० वर्षांपूर्वी आपण इथे होतो, आपल्यापैकी प्रत्येक जण. तेव्हा सुद्धा ऋषींनी परब्रह्माकडून एक विशेष ऊर्जा आणली होती आणि अशाच प्रकारच्या त्या कार्यात आपण भाग घेतला होता. आपण सर्व मानवांच्या वतीने ह्या विशेष ऊर्जेचा स्वीकार करू आणि जेव्हा ते तयार होतील तेव्हा त्यांना ती देऊ. येथू ख्रिस्तांनी ज्या देवाच्या राज्याचे आणि सत्य युगाचे अभिवचन दिले होते त्याचा हा पाया आहे. हा एक महान दिवस आहे.”

ध्यानानंतर आम्ही इतक्या गूढ शांततेने आणि पूर्णतेने भरलो होतो की कोणीही बोलले नाही. आम्ही शांतपणे परतलो. परत जाताना मला आकाशात ढगांसारख्या दोन वर्तुळाकार रचना दिसल्या आणि त्या काय असतील याचे कुतुहल वाटले. मंदुरई मध्ये लोकांनी त्या वर्तुळांसह सोनेरी रंगाचा प्रकाश पाहिला होता. जेव्हा मी महर्षी अमरांना विचारले की, ही ऋषींनी काल खाली आणलेली विशेष ऊर्जा होती का, ते म्हणाले, “होय. त्याची फक्त झलक होती.”

माझ्या एका मित्राला त्या विशेष ध्यानाच्या सत्राचे फोटो काढायचे होते आणि त्याने त्यासाठी महर्षी अमरांची परवानगी मागितली. महर्षी अमरांनी परवानगी दिली. त्यांनी माझ्या मित्राला विनंती केली की त्याने त्यांचे फोटो काढू नयेत. पण माझा मित्र खूप उत्साहात होता. त्याने महर्षी अमरांचे अनेक फोटो काढले. जेव्हा त्याला त्यांच्या प्रती मिळाल्या, तेव्हा त्याला आढळले की महर्षी अमर त्या फोटोंमध्ये नव्हते. त्यांच्या जागी फक्त एक काळ्या रंगाचा गोळा होता. मी हे महर्षी अमरांना सांगितले. ते हसले!■

प्रश्नोत्तरे

(जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: काही लोक जाणुनबुजून स्वतःच्या शरीराला त्रास देतात. उदा. मधुमेह असलेल्या व्यक्तीला माहीत असते की त्याने त्याच्या आहारविषयी सावधगिरी बाळगली पाहिजे, परंतु तो त्याकडे दुर्लक्ष करतो. असे का होते?

उ: हे खरंतर त्या व्यक्तीने खुलासा करून सांगायला हवे. असो. गुरुजींनी सांगितले होते की, या पृथ्वीतलावर माणसांमध्ये एकप्रकारचा स्वाभाविक प्रतिकार असतो. हे आपल्यातील जडत्व असते, ही एकप्रकारची शक्ती असते जी कोणतेही काम करण्यापासून आपल्याला परावृत्त करत असते. ह्या प्रतिकार शक्तीवर मात करून आपल्या इच्छेप्रमाणे काम करण्यासाठी, आपल्याला आपली इच्छा-शक्ती बळकट करावी लागेल. आपल्या स्वास्थ्यासाठी गुरुजी लोकांना नेहमीच दोन्ही स्तरांवर स्वतःचा उपचार करण्याचा सल्ला देत असत. प्रथम या भौतिक पातळीवर डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार योग्य तो उपचार करून आपल्याला वेळेवर औषधे घ्यायला हवी आणि आपल्या आहाराची आणि आपल्या प्रकृतीची काळजी घ्यायला हवी. मग आध्यात्मिक पातळीवर स्वतःला बरे करण्याच्या तंत्राचा वापर करून, प्रकाशाच्या मदतीने स्वतःला बरे करायला हवे. त्याशिवाय आपण ध्यान पण करू शकतो. ध्यानामुळे आपण आपल्या कर्माना जाळू शकतो. ध्यानाच्या मदतीने आपण आपली कर्मे जाळून आपल्या आजाराच्या मूळ कारणावर उपाय शोधू शकू.

प्र: मी नियमितपणे ध्यान करतो परंतु मी अगदी सहज, लवकरच थकतो आणि माझ्यात काही करण्याचा उत्साह राहत नाही. कृपया माझे मार्गदर्शन करा की बरे वाटण्यासाठी मी काय करावे?

उ: ध्यानाची नेहमीच मदत होते आणि आपल्यावर त्याचा नेहमी सकारात्मक परिणाम होत असतो. जर तुम्हाला थकवा जाणवत असेल तर मला वाटतं तुम्ही डाक्टरांकडे जायला हवे, औषधपाणी करायला हवे, स्वतःला बरे करण्याच्या तंत्राचा अभ्यास करा आणि ध्यान सुरू ठेवा.

प्र: निळ्या प्रकाशाऐवजी मला सोनेरी प्रकाश

दिसतो. आशा करतो की काही हरकत नसावी.

उ: ध्यानात आपण प्रकाश पाहण्याचा प्रयत्न करत नाही. आपल्याला प्रकाशाची जाणीव असते. जाणीवपूर्वक प्रकाश पाहण्याचा प्रयत्न न करता जर तुम्हाला वेगळ्या रंगाचा प्रकाश दिसत असेल तर काही हरकत नाही.

प्र: ध्यान करतांना मी झोपतो असे मला वाटते. कृपया एखादा उपाय सुचवा.

उ: गुरुजींनी काही गोष्टी सुचवल्या होत्या. ते म्हणाले होते की, प्रथम तुम्ही तुमचे त्राटक तपासा. कधीकधी आपले त्राटक सरकते आणि त्यामुळे आपल्याला गुंगी आल्यासारखे होते. जर आपले त्राटक सरळ नसेल, तर आपण ते बरोबर करावे आणि ध्यान चालू ठेवावे. आणखी एक घटक आहे. जेव्हा आपण ध्यान करतो तेव्हा आपली जाणीव शुद्ध चैतन्याच्या क्षेत्रात पोहोचण्यापूर्वी मनाच्या सुप्त आणि सुषुप्त पातळ्यांतून जात असते. जेव्हा आपली जाणीव सुषुप्त किंवा अचेतन पातळीवर पोहोचते तेव्हा आपल्याला झोप येते. ध्यानाबद्दल अधिक प्रेम राखल्यामुळे, प्रकाशाबद्दल अधिक प्रेम बाळगल्याने आपण या पातळीवरून पटकन पुढे जाऊ शकतो. आपण देवत्वाला अनुभवण्याची तीव्र आस मनात राखू शकतो. प्रेम नेहमीच मदत करते.

प्र: असे म्हटले जाते एक विशिष्ट तंत्र आपल्याला जलद प्रगती करण्यासाठी मदत करते. हे खरं आहे का की सर्व मार्ग जलद गतीने आपली प्रगती होण्यात मदत करतात?

उ: मला जे कळते त्यावरून मी सांगू शकतो की, आपल्या अंतरंगात किती प्रेम आहे, किती प्रेम आपण प्रकट करू शकतो, ते ठरवते की आपण किती वेगाने आध्यात्मिक प्रगती करू शकतो. अर्थात हे खरं आहे की मार्ग मदत करतो, तंत्र मदत करते. मार्ग आपल्याला एक वाट दाखवतो, पण आपल्याला प्रयत्न करावे लागतात, अभ्यास करावा लागतो, तत्वांचे अनुसरण करावे लागते. जर आध्यात्मिक प्रगती करण्याची तळमळ आपल्यात असेल आणि जर त्यासाठी आपण प्रयत्न केले तर कोणत्याही मार्गात आपण साधना करत असलो तरी आपली प्रगती नक्कीच होईल.■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
Master-Pupil Talks - Vol 2	75/-
iGuruji Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
iGuruji - Vol 5	100/-
iGuruji - Vol 6	75/-
Living in the Light of My Guru	220/-
How to Meditate	50/-
Dhyana Yoga	50/-
Descent of Soul	50/-
Practising Shambala Principles	50/-
Astral Ventures of A Modern Rishi	50/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 2	150/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4	each 200/-
Guruji Speaks Part - I & II	each 200/-
Guruji Speaks (Vol 3)	150/-
Guruji Speaks (Vol 4)	250/-
Guruji Speaks (Vol 5 & 7)	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 1 & 2	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 3	150/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences - Vol 1 & 2	each 150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis - Vol 1 & 2	each 100/-
Pyramid Revelations	100/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 1 & 4	each 200/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 2 & 3	each 250/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुगुरुजी (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 सेन्टर, फोर्ट (फोन: २२८५१२४३)

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)
(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (पू)
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)
(फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा
(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

पुणे: संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४९७३४३)

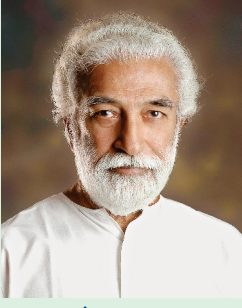
द इंटरनेशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन:
२५६७७४०५)

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

उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

नागपुर: दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक
(फोन: ६५९५०३२)



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०१२)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

प्रकाशाच्या कार्याशी निगडित आहे आणि तपोनगरात आणि बंगलोर शहरात ध्यानवर्ग चालवण्याचे कार्य करते. गुरुजी कृष्णानंदांनी १९८८ मध्ये ह्या संस्थेची स्थापना केली.

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 : सुनिता देशपांडे

ध्यानाचा आनंद घेणे ही आता एक सवय बनत चालली आहे आणि जर माझे दररोजचे ध्यान करणे चुकले तर मला फारसे चांगले वाटत नाही. ध्यान करताना मी आता लवकरच शांततेत शिरू शकते आणि माझ्या ध्यानाची गहनताही वाढली आहे. शांत अवस्थेत आता मला परमेश्वराची उपस्थिती जाणवू लागली आहे. समर्पण देखील आता अगदी सहज होत आहे. सर्वात महत्वाचे म्हणजे माझ्यात अलिप्तपणाची भावना खूप प्रबळ झाली आहे आणि मला स्रोताशिवाय कशातही रस वाटत नाही. परमेश्वराची सेवा, त्याला आठवणे, त्याचे कार्य, त्याची जाणीव आणि प्रार्थना ह्यांच्यातच रस वाटतो. माझे संपूर्ण अस्तित्व त्याच्याकडे वळले आहे.

- रेबोनी रे

ऋषी, गुरुजी, महर्षी अमर आणि मास्टर व्ही हे माझ्या बरोबर नेहमी प्रकाश, प्रेम आणि मार्ग दाखवण्यासाठी असतात. मी चांगुलपणा, करुणा, प्रकाश, संयम आणि सर्वांच्या चांगल्यासाठी आशा बाळगते. भरभराटीचा असा हा धन्यप्रवास चालू आहे.

- गीता जोशी

माझा दोन वर्षांचा कुत्रा खूप आजारी पडला आणि त्याला स्वादुपिंडाचा रोग झाला असावा असे डॉक्टरांना वाटल्यामुळे त्याला अनेक दिवसांकरिता प्राणी रुग्णालयात ठेवण्यात आले. रक्त तपासणीमध्ये असे दिसून आले की त्याला अंतर्गत इन्फेक्शन झाले आहे. तो बरा होण्यासाठी मी संतोषी देवीला प्रार्थना केली, आणि हीलिंग ऊर्जा त्याच्याकडे पाठवल्या. जेव्हा त्याची अल्ट्रासाउण्ड टेस्ट झाली, तेव्हा त्याच्यात कुठलेही इन्फेक्शनचे चिन्ह दिसले नाहीत. तो लगेच आजारानून बाहेर पडायला लागला, जरी डॉक्टरांनी सांगितले होते की तो बरे होण्याची प्रक्रिया खूप लांब आहे. आणि लवकरच तो पूर्णपणे बरा झाला!

आमच्या एका मैत्रिणीला अपेन्डिक्स फुटल्यामुळे त्रास होत होता. तिला पेरिटोनिटिसचा पण त्रास होता. दुर्दैवाने रुग्णालयातून घरी आल्यानंतरही तिची प्रकृती खालावतच होती. तिचे पुन्हा ऑपरेशन करावे लागणार होते पण ती खूपच अशक्त झाली असल्यामुळे ऑपरेशन करता आले नाही. मी संतोषी देवीची प्रार्थना केली आणि तिला उपचारक किंवा हीलिंग ऊर्जा पाठवल्या. सर्वांना आश्चर्य वाटले पण तिची तब्येत सुधारू लागली आणि पुन्हा शस्त्रक्रियेची

गरज देखील पडली नाही! जे माझ्या जवळचे आहेत, ते आता अशा घटनांवर विश्वास ठेवू लागले आहेत, ज्यांचा खुलासा करणे कठीण आहे. या मार्गे ऋषींची कृपा आहे, त्यांची मदत आहे !

- ऍन चॅपमन

मला माझ्या ध्यानात भविष्यातील घटना दिसतात, चालू दिवसात पुढे होणार असलेल्या घटना किंवा पुढे काही दिवसांनंतर घडणाऱ्या घटनांची दृश्ये दिसत आहेत. मी ऋषींशी संपर्क साधण्याच्या तंत्राचा अभ्यास करत आहे आणि प्रत्येक वेळी असे मला वाटते की मला त्यांच्याकडून विपुल प्रमाणात ऊर्जा आणि प्रेम मिळत आहे.

ध्यानात मला एके दिवशी एक अनुभव आला. मी आणि माझ्या जवळच्या लोकांनी ज्या सर्व वेदना, दुःख आणि निराशेला तोंड दिले आहे, ते सर्व आठवले परंतु त्यामुळे विचलित होण्या ऐवजी मला त्या अनुभवांमध्ये सौंदर्य जाणवले. मला असे वाटले की मी जीवन एका उंच ठिकाणाहून पाहत आहे, जिथे चांगले किंवा वाईट असे काही अस्तित्वातच नाही व सर्वकाही खूप सुंदर, मनोहारी वाटत होते. हे सर्व शब्दात सांगणे खरंच खूप कठीण आहे, पण मी खऱ्या सौंदर्याची अनुभूति घेतली. देव या जगाकडे कसे पाहतो, प्रत्येक गोष्टीवर तो प्रेम करतो आणि त्यांच्यामध्ये फरक करत नाही, हे मी पाहू शकत आहे असे प्रथमच मला जाणवले.

माझा ऋषींवरील विश्वास आता अधिक खोलवर रुजला आहे. मला समर्पण करण्यात आता आनंद वाटतो आणि स्वातंत्र्य मी अनुभवू शकते. मला नेहमीच सुरक्षित वाटते आणि मी भीती आणि काळजीवर विजय मिळवला आहे. मी सहज प्रेम करू शकते आणि सर्वांना आणि सर्वकाही स्वीकारू शकते आहे. मला माझ्या अहमचा आवाज ओळखता येतो आहे आणि त्याच्याकडे मी दुर्लक्ष करू शकते आहे. माझ्यासाठी आता महत्वाची गोष्ट म्हणजे प्रकाश आणि ऋषींशी असणारी जवळीक. प्राधान्यातील या साध्या बदलामुळे मला खूप आनंद व निश्चिंतता वाटते आहे आणि खूप शांती मिळाली आहे. प्रत्येक वेळी जेव्हा मला अडचणींचा सामना करावा लागतो तेव्हा माझ्यासाठी काय महत्वाचे आहे हे मी लक्षात घेते आणि मग मला त्वरित आराम मिळतो.

- एक साधक

PRAKASHMARG A Marathi Monthly Newspaper, Annual Subscription: Rs. 300/-

Printed, Published and Edited by Jayant Deshpande on behalf of Manasa Foundation (R).

Published from Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, Bangalore Urban - 560077 and

Printed at M/s. ART PRINT, 719/A, West of Chord Road, 2nd Stage, Rajajinagar, Bangalore - 560086. Phone : 2335 9992

Owner: Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, Bangalore Urban - 560 077.

Editor : Jayant Deshpande