



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

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(फेब्रुवारी १९९५ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

इतक्यातच मी टी.व्ही.वर ऐकले : प्रत्येक जागेचे एक स्वप्न असते. सत्याच्या या अभिव्यक्तीने माझ्या मनाला अगदी खोलवर स्पर्श केला. मी या गोष्टीवर चिंतन करू लागलो आणि मला उमगले की प्रत्येक माणसाचे एक स्वप्न असते, कदाचित ते त्याच्या अंतरंगातच दडलेले असते. आपल्यापैकी बहुतेक लोकांना आपल्यामध्ये दडलेल्या त्या स्वप्नाची कल्पना नसते. आणि जेव्हा आपल्याला त्या स्वप्नाची जाणीव होते, तेव्हाही आपल्याला कळत नाही की आपल्या अंतरंगाच्या एका कप्प्यात दडलेले ते स्वप्न बाहेर कसे काढावे. आणि आपल्याला जेव्हा आपल्या स्वप्नांचा कप्पा उघडण्यासाठी महत्त्वपूर्ण तंत्रांची किल्ली देण्यात येते, तेव्हा आपण या जगातील अनंत क्षुल्लक गोष्टींमध्ये व्यस्त असतो. आपल्याच स्वप्नांसाठी आपल्याजवळ वेळ नसतो.

प्रत्येक जागेमध्ये, प्रत्येक माणसामध्ये आणि प्रत्येक क्षणामध्येही एक दैवी क्षमता दडलेली असते. तिला मोकळे करणे, हा आपल्या जीवनाचा उद्देश असतो. केवळ आपल्या अंतरंगात दडलेली क्षमताच नव्हे तर इतरांच्या अंतरंगात दडलेल्या क्षमतांना जागृत करणे, हा आपल्या जीवनाचा उद्देश आहे. सर्व जीवांमध्ये दडलेल्या क्षमतांना जागृत करणे हा आपल्या आध्यात्मिक प्रयत्नांचा, साधनेचा उद्देश आहे. केवळ वैयक्तिक आध्यात्मिक प्रगतीसाठी प्रयत्न करणे म्हणजेच साधना, असा चुकीचा समज आहे. आध्यात्मिक प्रगतीसाठी प्रयत्न हे कधीच स्वतंत्र असू शकत नाहीत. त्या प्रयत्नांमध्ये इतर लोकांचा, निसर्गाचा आणि या जगात कार्यरत सृजनशील बळांचा समावेश असतो. एका माणसामध्ये सुरू असलेल्या आध्यात्मिक प्रक्रिया, त्या वैश्विक प्रक्रियांचा भाग असतात, ज्या इतर लोकांमध्येही सुरू असतात. स्वार्थी आणि संकुचित विचारांच्या सामाजिक वातावरणात वाढल्यामुळे, आपल्या वैश्विक भूमिकेचा स्वीकार करणे कदाचित आपल्यासाठी लगेचच शक्य होणार नाही. पण येणारा काळ आपल्याला ते शिकवेल, आपण शिकायला तयार नसलो तरी.

आपले जीवन समाजाशी, निसर्गाशी आणि विश्वाशी जोडलेले आहे. आपल्याला हे कळायला हवे आणि आपल्या मोघ्या जबाबदाऱ्यांचा स्वीकार आपण करायला हवा. आपल्यातील आणि इतरांमधील देवत्वाची आठवण करून देण्यासाठी महान गुरूंनी वेळोवेळी या भूमिवर जन्म घेतला. आपल्यातील दैवी क्षमता जागृत करण्याचे मार्गही त्यांनी आपल्याला दाखवले. त्यांनी आपल्याला ध्यान करण्यास शिकवले. स्वतःला, इतरांना आणि येथील संपूर्ण जीवसृष्टीला दैवी बनवण्याचा हा एक मार्ग त्यांनी आपल्याला दिला.

कधीकधी लोकं मला असे प्रश्न विचारतात – “मला ही नोकरी मिळेल का?”, “मी ही परीक्षा उत्तीर्ण करेन का?” इत्यादी. मी अशा प्रश्नांची उत्तरं देऊ शकत नाही. कधीकधी प्रश्न वेगळ्या स्वरूपाची असतात – “मला सतत त्रास देणाऱ्या या शारीरिक वेदना कशांमुळे आहेत?” “माझी साधना इतकी कठीण का आहे?” इत्यादी. मी तत्परतेने अशा प्रश्नांची उत्तरं देतो. लोकांच्या गतजीवनाबद्दल माहिती देऊन, व्हिजन्स दाखवून ऋषी माझी मदत करतात. ते लोकांच्या समस्यांवर उपाय देखील सुचवतात आणि काही समस्यांचे थेट निराकरण देखील करतात.

ऋषी आपल्या साधनेत आणि आध्यात्मिकतेच्या दिशेने आपल्या वाटचालीत आपली मदत करत असतात. जेव्हा प्रगती करण्यासाठी कोणी तयार असतं, तेव्हा ते सर्वप्रकारे त्याची मदत करत असतात.

जेव्हा आपण आपल्या जन्माचा उद्देशच विसरतो, तेव्हा आपल्याला सर्व समस्या भेडसावतात. आणि जेव्हा आपण आपल्या जीवनाचा उद्देश पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा सर्व समस्या नाहीशा होतात. उच्च लोकांतून आपल्याला मदत मिळते. अशाप्रकारे ध्यान आपल्या सर्व समस्यांचे निराकरण करते. ध्यान हे सर्व आजारांसाठी औषध आहे. पण फार थोड्या लोकांना ते कळते आणि बहुतेक लोकं चमत्कारांच्या आशेने त्वरित उपायांच्या शोधात इकडे तिकडे धावतात. आणि असे करून ते नकळतच त्यांच्या अज्ञानाचा फायदा उचलणाऱ्या निम्न स्वरूपाच्या तंत्रमंत्रांच्या व्यवसायाच्या वाढीस प्रोत्साहन देतात. आध्यात्मिक प्रगतीचा मार्ग हा खरंतर अगदी शुद्ध आणि प्रेमाने भरलेला असतो. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेनूर-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 वाजता

नियमित वर्ग - सकाळी ११ वाजता

बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये वर्ग

खालीलप्रमाणे भरतात

दर मंगळवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स,

फेज १, जे. पी. नगर

श्री विघ्नेश्वर मंदिर, १ एन. ब्लॉक,

५ व ६ क्रॉस, राजाजीनगर

इंडियन हेरिटेज अकॅडमी,

ब्लॉक ६, कोरामंगला

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 (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी

स्टेज २

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

तसेच, दर महिन्याचा तिसऱ्या रविवारी सकाळी ११ ते ११.३० पर्यंत प्रकाश प्रवहनाचे मार्गदर्शित ऑनलाईन सत्र आयोजित करण्यात येईल, जे सर्वांसाठी खुले असेल. खाली दिलेल्या लिंक्सद्वारे ह्या सत्रात सहभागी होता येईल:

<https://www.facebook.com/lightchannels>

https://www.lightagemasters.com/lc_live

<https://youtube.com/RevolutionByLight>

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.



२८ ऑगस्ट २०२२ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला.

काही ठळक घडामोडी

- २५ ऑगस्ट रोजी आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात आणि २८ ऑगस्ट २०२२ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला.
- तपोनगरातील कार्यक्रमादरम्यान "Master Pupil Talks - Vol 1" या पुस्तकाच्या तमिळ भाषेतील अनुवादाची ई-आवृत्ती प्रकाशित करण्यात आली.
- तपोनगरातील कार्यक्रमादरम्यान "Doorways to Light" ह्या पुस्तकाचा मराठी अनुवाद "प्रकाशवाट", आणि "Dhyana Yoga" या पुस्तकाचा कन्नड भाषेतील अनुवाद यांच्या ई-आवृत्ती प्रकाशित करण्यात आल्या.
- ११ सप्टेंबर २०२२ रोजी शंबला गटातील ध्यानसाधकांनी शंबलातील महान गुरूंकडून विशेष दीक्षा घेतली.
- १८ सप्टेंबर २०२२ रोजी 'रा' गटातील ध्यानसाधकांनी 'रा' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण केल्या. ■

नवरात्र - ध्यानाचे विशेष तंत्र

२६ सप्टेंबर पासून सुरू होणाऱ्या नवरात्रीच्या काळात आपल्याला आदिशक्तीच्या उपस्थितीचा आशीर्वाद लाभेल. आपण जास्त वेळ ध्यान करून अधिक प्रमाणात तिच्या ऊर्जा ग्रहण करू शकतो. आपण तिच्या उपस्थितीची जाणीव देखील बाळगू शकतो. नवरात्रीच्या सुरुवातीपासून दहा दिवस आपण ह्या विशेष तंत्राचा वापर करून ध्यान करू शकतो - निळ्या प्रकाशाच्या एका प्रचंड गोलाची कल्पना करा. त्या गोलात प्रवेश करा. प्रकाशगोलाचा, आदिशक्तीच्या ऊर्जाचा अनुभव घ्या. कोणत्याही मंत्राचा जप करण्याची आवश्यकता नाही. नवरात्रीतील प्रत्येक दिवशी आपण आपल्या दैनिक ध्यानाएवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकतो.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

| | | |
|----|---------|--|
| ०२ | रविवार | सरस्वती देवी पूजन |
| ०३ | सोमवार | दुर्गाष्टमी |
| ०४ | मंगळवार | महानवमी आयुध पूजा |
| ०५ | बुधवार | दसरा विजयादशमी |
| ०९ | रविवार | पौर्णिमा |
| १८ | मंगळवार | कृष्णाष्टमी |
| २३ | रविवार | मास शिवरात्री |
| २४ | सोमवार | नरक चतुर्दशी दिवाळी महालक्ष्मी पूजन |
| २५ | मंगळवार | अमावास्या सूर्य ग्रहण: दुपारी २.२८ ते संध्याकाळी ६.३२ पर्यंत |
| २६ | बुधवार | दिवाळी पाडवा |

तपोनगरातील कार्यक्रम

| | |
|------------|--|
| दर रविवारी | - व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत |
| | - प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत |
| २५-१०-२०२२ | - सूर्य ग्रहणानिमित्त विशेष ध्यान, दुपारी २.२८ ते संध्याकाळी ६.३२ पर्यंत |

२५ ऑक्टोबर रोजी दुपारी २.२८ ते संध्याकाळी ६.३२ पर्यंत सूर्यग्रहण आहे. ग्रहणादरम्यान कृपया संपूर्ण जगाला प्रकाश प्रवाहित करावा.

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

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव आणि अभिप्राय

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

५ जुलै २०२२ रोजी प्रकाश प्रवहनाच्या कामासाठी काही शाळांशी संपर्क साधल्यानंतर, प्रथमच मला माझ्या आयुष्यात जिवंत असल्यासारखे वाटले. माझ्या श्वास घेण्याला मूल्य आहे असे मला वाटले. मला या प्रकाश युग चळवळीचा भाग बनण्याची संधी दिली त्याबद्दल धन्यवाद मानण्यासाठी शब्दही नाहीत. तुम्हा सर्वांचे भरभरून आभार मानतो.

बिराजदार उच्च माध्यमिक शाळा, सोलापूर येथे मुख्याध्यापकांनी प्रकाश प्रवहनाच्या दोन्ही सत्रांमध्ये आमच्या सोबत सराव केला. त्यांनी सांगितले की कधीकधी ताण इतका जास्त असतो की ते तणावापासून मुक्त होण्यासाठी घरी जातात आणि झोपतात. त्यांनी असेही सांगितले की या सत्रांनंतर त्यांना हलके वाटत आहे.

सहस्त्रार्जुन इंग्रजी माध्यमिक शाळा, सोलापूर येथे प्रकाश प्रवहनाच्या सत्राच्या दरम्यान दोन विद्यार्थी इतक्या गहन अवस्थेमध्ये गेले की दोन-तीन वेळा घोषणा केल्यानंतरही त्यांनी त्यांचे डोळे उघडले नाहीत. त्यांना भानावर आणण्यासाठी शिक्षकांना त्यांना हलवावे लागले. चार पैकी तीन सत्रांमध्ये मुख्याध्यापकांनी आमच्या सोबत सराव केला आणि त्यांना हे तंत्र खूपच आवडले. अध्यक्ष श्री. गुलाब बरड यांना ही संकल्पना खूप आवडली आणि त्यांनी आश्वासन दिले की ते शाळेत दररोज ५-७ मिनिटे प्रकाश प्रवहन करतील.

- निखिल गांधी, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

२६ जून रोजी मी विजयवाडा ते विशाखापट्टणम असा प्रवास करित होते. जेव्हा मी ट्रेनमध्ये चढले, तेव्हा माझ्या ओळखीच्या तिकीट तपासनीसाच्या सल्ल्यानुसार मी B2 बोगीत चढले. ज्या तिकीट तपासनीसाने संपर्क साधायचा होता त्यांचे उत्तरच आले नाही. म्हणून मी एका जागी बसले आणि ज्ञातपणे प्रकाश प्रवहन केले आणि प्रार्थना केली की मला तिकीट तपासनीसाने त्रास देऊ नये, आणि स्वतःची परीक्षा घेण्यासाठी मी सीट क्रमांक २८ साठी प्रार्थना केली. काही वेळाने तिकीट तपासनीस आला पण तो काहीच बोलला नाही, आणि तासाभरानंतर मला २८ क्रमांकांची सीट देण्यात आली. हा एक चमत्कार होता.

२ जुलै रोजी माझा मुलगा व त्याचे मित्र हैद्राबाद ते वैझिंग असा प्रवास करणार होते परंतु गैरसमजूतीमुळे त्यांची ट्रेन चुकली. तो चिंतेत होता आणि मला म्हणाला की ते कसेतरी प्रयत्न करतील व दुसरी ट्रेन घेतील. सांघिक प्रकाश प्रवहन करताना मी प्रकाशाला प्रार्थना केली की त्यांना दुसऱ्या ट्रेनमध्ये चढता यावे, बर्थ मिळावेत आणि वैझिंगला सुरक्षितपणे पोहोचता यावे. पण मी माझ्या मुलाला काहीच सांगितले नाही. सत्रानंतर मला त्याच्याकडून मेसेज मिळाला की ते दुरांतो एक्स्प्रेसमध्ये चढले आहेत आणि त्यांना बर्थही मिळाले आहेत. मी खरोखरच तणावातून मुक्त झाले. प्रकाश प्रवहनाचे आभार.

- रेखा भिन्नापली, एक प्रकाश प्रवाहक

आज (१९-७-२०२२), स्टेला मेरीस स्कूल, बंगलोर येथे आम्ही प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित केले होते. हे एक अप्रतिम सांघिक कार्य होते आणि शाळाने आम्हाला केंद्रिय माईक प्रणालीद्वारे (Central Mike System) सत्र घेण्याची संधी दिली. सत्र खूप छान पार पडले आणि आमच्या निरीक्षणात आले की संपूर्ण शाळेमध्ये ज्ञातता होती. प्रमुख शिक्षिका सत्रविषयी खूपच आनंदी होत्या.

- मूर्ती के. ई., प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

प्रकाश प्रवहनानंतर जेव्हा मी माझे डोळे उघडणार होतो, तेव्हा मी प्रकाशाचे आभार मानले; बदल्यात प्रकाशाने माझे आभार मानले आणि स्मितहास्य केले.

- यशवंत यू. एन., इयत्ता तिसरी, दीपाश्री अनुदानित उच्च माध्यमिक शाळा, हेगनाहळ्ळी, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाने मला समजले आहे की जेव्हा जेव्हा मला उदास वाटेल, तेव्हा मी याचा सराव करू शकते आणि स्वतःसाठी प्रेरणा मिळवू शकते. जीवनातील कोणत्याही परिस्थितीत आपण स्वतःला प्रेरित करू शकतो आणि आपली कार्यक्षमता परत मिळवू शकतो.

- विद्यार्थीनी, ग्रीनवूड उच्च माध्यमिक शाळा, वरंगल

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही ह्या जगाला प्रेम व ज्ञातीने 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 उज्वल 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 राहणारे लोक करतात. हे लोक चिरतरुण असून ज्ञाती 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

नोव्हेंबर २००६

लोकं जर म्हणत असतील, “मी ध्यान करत आहे”, तर मला त्याचा परिणाम जाणून घ्यायचा आहे. जर एखादे निविष्ट असेल, तर त्याचे निष्पन्न काय आहे ते मला पहायचे आहे. निष्पन्न आपल्या जगण्यात, आपल्या वागण्यात, आपल्या कृतींमध्ये दिसून येते; आपल्या बोलण्यात नव्हे, आपल्या अनुभवांतून नव्हे. अनुभव चांगले असतात पण ते एका वेगळ्या श्रेणीचे असतात. मी नेहमी म्हणतो त्याप्रमाणे, ते आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे मोजमाप नसतात, पण ते महत्त्वाचे असतात. म्हणून मी आनंदी आहे. मला हा देखील आनंद आहे की आपल्यापैकी प्रत्येक जण पुढे जात आहे. आपण प्रगती करत आहोत. कृपया ह्याची जाणीव ठेवा. कधीकधी लोक म्हणतात, “नाही, नाही. मी असा आहे; मी चुका केल्या आहेत. माझे चुकले; मी अपयशी झालो.” पण आम्ही एका वेगळ्या दृष्टिकोनातून पाहतो. ऋषी अनेक गोष्टी पाहतात ज्या आपण मानव पाहू शकत नाही. ते म्हणतात, “नाही, तुम्ही प्रगती करत आहात.” तुम्ही जे म्हणत आहात की “माझे चुकले आहे”, हीच एक प्रकारची उमज आहे. तुम्ही स्वतःला सुधारण्याचे हे पहिले पाऊल आहे. स्वतःला सुधारण्यास वेळ लागू शकतो. त्याने काही फरक पडत नाही. तर, गोष्टी घडत आहेत. आपण सत्य युगात प्रवेश करत आहोत. आपण, इथे असलेले सर्वजण, स्वतःचे अभिर्नंदन करूया.

डिसेंबर २००६

जानेवारीपासून आम्ही नवीन तंत्रे देणार आहोत. आम्ही अभ्यासक्रम परिष्कृत करत आहोत. मी कसे काम करतो ते तुम्हाला माहीत आहे. मला काहीही माहीत नाही आणि मी नेहमीच प्रार्थना करतो, ध्यान करतो, ऋषींशी मानसिक दुवा जोडतो आणि माझ्या क्षमतेनुसार जास्तीत जास्त ज्ञान गोळा करण्याचा प्रयत्न करतो आणि मी त्यावर काम करत राहतो. जेव्हा माझ्या लक्षात आले की आम्ही नवीन, प्रगत तंत्रे देणार आहोत, तेव्हा ऋषी म्हणाले, “ही तंत्रे नवीन नाहीत. ती तुमच्यासाठी नवीन आहेत. ही खूप प्राचीन तंत्रे आहेत.” मी नंतर तुमच्यासोबत खूप रोचक गोष्टी सामायिक करेन.

आता आपल्याला माहीत आहे की जर शारीरिक स्वास्थ्य सुदृढ ठेवायचे असेल किंवा सुधारायचे असेल, तर आपण मनाची काळजी घेतली पाहिजे. शरीर, मन इत्यादी समजून घेण्यासाठी बरेच

संशोधन चालू आहे. मन हे आपल्या शरीरप्रणालीतील सर्वात महत्त्वाचे अस्तित्व आहे. सर्वांना ह्याची जाणीव आहे. ऋषींनी आपल्याला राजयोग दिला आहे ज्यात मन हे राजा असते. आपण मनावर नियंत्रण ठेवतो आणि आपण खूप आनंदी जीवन जगतो. ऋषींनी सांगितले की राजयोग हा कलियुगासाठी आहे. लोकांना बुद्धीविषयी माहीत नाही. बुद्धी हे सर्वात शक्तीशाली अस्तित्व आहे. आणि अर्थातच, आम्ही काही तंत्रे देणार आहोत ज्याने बुद्धी सशक्त होईल, आम्ही सर्वोच्च पातळीवरून ऊर्जा आणू आणि बुद्धीला सशक्त करू. जसजसे आपण पुढे जाऊ, तसतसे मी तुम्हाला त्याबद्दल सांगेन.

परित्याग करणे म्हणजे वस्तू फेकून देणे नव्हे. आपण फेकून देऊ शकत नाही. परित्याग करणे म्हणजे संतुलन साधणे होय. सर्वकाही महत्त्वाचे आहे. परित्याग करणे म्हणजे दैनंदिन जीवनात गोष्टींचे प्राधान्य ठरवणे देखील आहे. आज आपण सर्वांनी इथे येऊन अशाप्रकारे वेळ घालवण्याला, ध्यान करण्याला प्राधान्य दिले आहे. उद्या तुम्ही इथे येऊ शकणार नाही. तुम्हाला तुमच्या ऑफिसला जावे लागेल, इत्यादी. म्हणजे, उद्या तुम्ही कमी आध्यात्मिक व्हाल का? अजिबात नाही. ऑफिसला जाणे हा जीवनाचा एक भाग आहे. आपण अग्रक्रम ठरवतो. लक्षात ठेवा, हा अग्रक्रम दिवसागणिक, क्षणोक्षणी बदलत राहतो. मी मानतो की परित्याग म्हणजे अग्रक्रम ठरवण्याचा, योग्य वेळी योग्य गोष्ट करण्याचा विवेक होय. आणि जसेजसे आपण ध्यानात परमेश्वरासोबत अधिक वेळ घालवतो, तसतसे आपण नैसर्गिकरित्या परित्याग करू शकतो. जसजसे आपण परमेश्वराकडे वाटचाल करतो, तसतसे परित्याग करणे हा एक नैसर्गिक विवेक आहे जो आपल्याला मिळतो.

लोकं ध्यान करण्यास सुरुवात करतात आणि ध्यान करण्यास सुरुवात केली की लगेचच ते प्रश्न विचारू लागतात. मला त्यांना काही गोष्टी सांगायच्या आहेत, विशेषकरून नवशिक्यांना. कदाचित त्यापैकी काही गोष्टी वरिष्ठ साधकांना देखील लागू होतील.

आपल्याकडे काही प्राथमिक पुस्तके, काही पाठ्यपुस्तके आहेत. जेव्हा तुम्ही ध्यानसाधना सुरू करता, तेव्हा कृपया ती वाचा. “ध्यान कसे करावे” हे संपूर्ण पुस्तक वाचायला फक्त एक तास लागतो.

आधी हे पुस्तक वाचा. म्हणूनच आम्ही “ध्यान कसे करावे” आणि “ध्यानयोग” ह्या पुस्तकांना पाठ्यपुस्तके म्हणतो. त्यांच्यात खूप माहिती आहे. त्यात आपल्या अनेक प्रश्नांची उत्तरे आहेत. आपल्याला जर आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण हे पुस्तक समजले, तर आपल्याला बहुतेक गोष्टी समजल्या आहेत. आधी, आपण ती वाचली पाहिजेत आणि नंतर तुम्ही येऊन प्रश्न विचारले पाहिजेत. तुम्ही लक्षात ठेवले पाहिजे की, साधना म्हणजे प्रयत्न करणे होय. प्रश्न विचारण्यापूर्वी तुम्ही प्रयत्न केले पाहिजेत. मला वाटते की तुम्ही थोडा धीर बाळगायला हवा.

तर, नवशिक्यांसाठी माझा सल्ला आहे की, आधी आपली पुस्तके वाचा. पुस्तके वाचल्यानंतर, मी हा देखील सल्ला देईन की, काही काळ ध्यान सुरू ठेवा. ध्यान केल्याने आपल्याला एक उत्तम समज, उत्तम अंतर्दृष्टी लाभते. काही खूप क्लिष्ट वाटणाऱ्या गोष्टी तुम्हाला समजतात. अचानक, तुमच्या लक्षात येते, “अरे! ह्या गोष्टी किती साध्या आहेत.” ध्यान केल्याने समजून घेण्याचे हे मार्ग उघडतात. म्हणून, काही काळ, काही महिने ध्यान करणे सुरू ठेवा. मग तुमच्या प्रश्नांचा दर्जा बदलतो. तुम्ही मला कोणताही प्रश्न विचारू शकता. मी उत्तर देण्याचा प्रयत्न करेन. तुम्ही मला विचाराल, आता किती वाजले आहेत. सहसा लोकं असे प्रश्न विचारतात. ह्या प्रश्नांची उत्तरे तुम्ही स्वतःच देऊ शकता. चांगले प्रश्न घेऊन माझ्याकडे या. जेव्हा तुम्ही माझ्याकडे चांगले प्रश्न घेऊन येता, तेव्हा मला फक्त त्यांचे उत्तर देण्याचा प्रयत्न करण्याचीच नव्हे, तर स्वतःसाठी हे समजून घेण्याचा प्रयत्न करण्याची देखील संधी मिळते. जेव्हाकेव्हा मी जवळजवळ समान प्रश्नाचे उत्तर देण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा प्रत्येक वेळी मी उत्तरात सुधारणा केलेली असते. हे तुमच्या लक्षात आले असणार. आम्ही नेहमी जुन्या उत्तरात एखाद्या नवीन मुद्द्याची भर घातली आहे. मी प्रश्न विचारण्यास प्रोत्साहित करतो. तुम्ही प्रश्न विचारले पाहिजेत. पण चांगल्या दर्जाचे प्रश्न घेऊन या.

मी नवशिक्यांना न चुकता सांगत राहतो, की विनम्रता विकसित करा. ह्या मार्गात ह्याच्यावर जितका भर दिला गेला आहे तितका कदाचित इतर कुठेही दिला जात नाही, कारण महर्षी अमर हे विनम्रतेचे मूर्त स्वरूप होते. आणि म्हणूनच ते देवांशी बोलू शकत होते. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२८-०८-२०२२

साक्षात भगवान श्रीकृष्ण महर्षी अमरांसाठी भौतिक रूपात प्रकट झाले. विश्वामित्र महर्षी सुद्धा त्यांच्यासाठी साक्षात प्रकट झाले होते. हे त्यांच्यावरील प्रेमच असावं, ज्यामुळे ते त्यांच्यासाठी भौतिक रूपात प्रकट झाले. गुरुजी आम्हाला सांगत असत की सूक्ष्मजगात ते खूप आदरणीय आहेत आणि ते या जगाचे उज्वल भवितव्य घडवण्याच्या कार्यात गुंतलेले एक अतिशय महत्त्वाचे व्यक्तिमत्व आहेत. ते १९७४ साली अशा एका कार्यक्रमात सहभागी झाले होते, जेथे नवयुगाच्या स्थापनेशी संबंधित प्रक्रियांची सुरुवात करण्यात आली होती. इतकी त्यांची महती आहे! कल्पना करा, सर्व चिरंजीवींना ते प्रत्यक्ष भेटले होते! भगवान कल्कींना ते प्रत्यक्ष भेटले होते! जेव्हा ते लहान शाळकरी मुलगा होते, तेव्हा महान कृपाचार्यांच्या आश्रमात त्यांना नेण्यात आले होते. भौतिक स्वरूपात त्यांच्या भेटीमागे नक्कीच काही कारण असले पाहिजे. अशी ही सर्व महान व्यक्तिमत्त्वं या पृथ्वीवरील जीवनाच्या भवितव्याला आकार देण्यात गुंतलेल्या असतात.

हे सर्व अनुभव किती रोमांचकारी आहेत! महर्षी अमरांचं आयुष्य असंच होतं - साहस आणि रोमांचांनी भरलेलं. जेव्हा त्यांना ऋषींसाठी खूप कठीण काम करावे लागे, तेव्हा कधीकधी मोठी जोखीम सुद्धा पत्करावी लागत असे. मला आठवते गुरुजी आम्हाला सांगत असत की ऋषींचे कार्यकर्ते जेव्हा ऋषींच्या कामांसाठी सूक्ष्मजगात खूप दूर जातात, तेव्हा अशी शक्यता असते की ते त्यांच्या भौतिक शरीरात परत येऊ शकत नाहीत. सूक्ष्मजगात त्यांच्यासोबत काहीही अघटित घडू शकते. रणांगणावर जाणाऱ्या एका सैनिकासारखे ते असते. तो परत येईल की नाही हे सांगता येत नाही. त्यांच्यामधे किती धाडस असेल! ऋषींच्या कार्याप्रती किती ही बांधिलकी! ऋषींवर असणारी त्यांची श्रद्धा किती अढळ असेल आणि देवाप्रती त्यांना किती प्रेम असेल, कारण अखेरीस ते देवाचेच काम आहे.

महर्षी अमर हे वचनबद्धता, श्रद्धा व प्रेम अशा उदात्त गुणांचे सर्वोच्च उदाहरण आहेत. ते आध्यात्मिक प्रगतीचे सर्वोच्च उदाहरण आहेत;

उदाहरणार्थ नम्रता. एखादा आध्यात्मिक साधक किती प्रमाणात प्रगती करू शकतो? महर्षी अमर ती शक्यता, ती उंची दर्शवतात. आणि अर्थातच ते तो उच्चांक वाढवत राहतात. प्रगती करण्याला मर्यादा नाही. महर्षी अमर हे शाश्वत आणि अमर्याद आहेत! आणि तरीही ते म्हणाले, “माझ्याही पलीकडे जा”!

एकदा मला आठवते, कोणीतरी गुरुजींना विचारले, “गुरूंच्या पलीकडे जाणे, त्यांच्यापेक्षा जास्त प्रगती करणे खरोखरच शक्य आहे का?” गुरुजी म्हणाले होते, “सैद्धांतिकदृष्ट्या ते शक्य आहे. पण लक्षात ठेवा की गुरू पण प्रगती करत असतो.” ते क्षितिजासारखे असते. महर्षी अमरांसारखे महान गुरू आपल्याला मार्ग दाखवण्यासाठी आपल्या पातळीवर येतात, आपल्याला दाखवतात की आपणही त्यांची पातळी गाठू शकतो. जर आपण तिथपर्यंत पोहोचलो, तर ते त्यांच्यातील जास्त देवत्व प्रकट करतात आणि आपल्या लक्षात येते की प्रगती करण्याकरिता आणखीही उंच पातळ्या आहेत. जसजसे आपण प्रगती करत असतो, तसतशी ही प्रक्रिया चालूच राहते. ही एक न संपणारी प्रक्रिया आहे.

मी, ऋषींच्या कामासाठी जो धोका ते पत्करायचे, त्याबद्दल बोलत होतो. दुसऱ्या महायुद्धात सेवा करण्यासाठी त्यांनी १८ शरीर धारण केले होते! मी त्याविषयी विचार करत होतो. यापैकी कोणत्याही शरीराला दुखापत किंवा इजा झाली असती, तर प्रत्यक्ष त्यांना दुखापत झाली असती. किती मोठा धोका होता तो! कल्पना करा की रणांगणावर जाऊन लोकांची मदत करत असताना एखाद्या शरीराला काही झाले असते तर त्यांच्या मुख्य शरीरावर त्याचा परिणाम झाला असता, ते जखमी झाले असते. मला कुतुहल वाटते की, त्यांना असे काम कशासाठी करावे वाटले असेल? त्यांच्या मानवतेवरील प्रेमापोटीच त्यांनी ते केले असावे.

त्यांच्याबरोबरच नवयुगाची आध्यात्मिक चळवळ सुरू झाली. भूतकाळातही जेव्हा जेव्हा त्यांनी जन्म घेतला, तेव्हा तेव्हा आध्यात्मिक चळवळीला सुरुवात झाली होती. त्यांनी अर्थातच या आध्यात्मिक चळवळीला कोणतेही नाव दिले नाही. अशा क्रांती केवळ आपल्यालाच नव्हे, आपल्या पिढीलाच नव्हे, तर पुढील पिढ्यांनाही मार्गदर्शन

करतात. आजही आपण संत एकनाथांचे वाङ्मय वाचू शकतो आणि त्यांच्या शिकवणीतून प्रेरणा व मार्गदर्शन मिळवू शकतो. आपण श्री रामकृष्ण परमहंसांना वाचू शकतो आणि खूप प्रेरणा मिळवू शकतो. महर्षी अमर पुन्हा परत येतील, अजून एक चळवळ सुरू करण्यासाठी, आपल्याला उच्च चेतनेत घेऊन जाण्यासाठी, नवीन युगात खूप खोलवर नेण्यासाठी.

आपण सर्व महर्षी अमरांच्या नम्रतेबद्दल बोलतो. आजही सुधाकर सरांनी नमूद केले की ते म्हणायचे, “मला फार काही माहित नाही.” एका व्यक्तीने मला महान सॉक्रेटिस यांचे हे उद्धरण पाठवले. गुरुजींनी आम्हाला सांगितले होते की ते महर्षी अमरच होते ज्यांनी महान सॉक्रेटिस म्हणून जन्म घेतला होता. ते उद्धरण पुढील प्रमाणे आहे, “मला माहित आहे की मी बुद्धिमान आहे, कारण मला माहित आहे की मला काहीच माहित नाही.” ज्यांच्याकडे ज्ञानाचा महासागर आहे, तसे महान गुरूच असे बोलू शकतो, आणि तरीही मला वाटतं की केवळ नम्रता दर्शवण्यासाठी ते असे बोलत नव्हते. देवाची सृष्टी इतकी विशाल, प्रचंड आहे आणि त्याबद्दल आपल्याला बौद्धिक पातळीवर जवळपास काहीही माहित नाही. देव केवळ ही निर्मिती किंवा सृष्टी नाही. देव निर्मितीच्या पलीकडे देखील आहे. त्याचा अप्रकट आणि अज्ञात भाग देखील आहे. जर आपण या गोष्टींची कल्पना केली, तर आपल्या लक्षात येईल की आपल्याला खरंच काहीच माहित नाही आणि मग आपण विनम्र बनू.

एकदा, महर्षी अमरांना ऋषींच्या काही कामासाठी समुद्रात खोलवर जावे लागले. तिथे ते एका देवीला भेटले, जिला काही समस्या होत्या. महर्षी अमरांनी तिला मदत केली, आणि तिला तिच्या सर्व शक्ती परत मिळाल्या. कृतज्ञतेपोटी तिने एक रत्नजडित काठी त्यांना देऊ केली. त्या काठीमध्ये प्रचंड शक्ती होती! महर्षी अमरांनी ती हिरेजडित काठी स्वतःजवळ न ठेवता, मार्कण्डेय महर्षींना दिली, जे त्याकाळी ऋषींच्या कार्यासाठी प्रभारी होते. मार्कण्डेय महर्षींनी ती काठी महर्षी अमरांना त्यांच्याजवळ ठेवायला सांगितली, कारण ती त्यांना बक्षिसात मिळाली होती.

(पुढे पृष्ठ ६ वर)

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी इंग्रजी, कन्नड, मराठी आणि हिंदी भाषांमध्ये पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेलद्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. मार्गदर्शनासाठी भारतात राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क २५०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, भारतात राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क २००० 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 विद्यार्थ्यांनी ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

चेक/ड्राफ्ट “Manasa Light Age Foundation Bangalore” च्या नावाने काढावा.

गुरुजींकडून विशेष सूचना

- ★ विद्यार्थ्यांनी धैर्य ठेवावे. पहिल्याच दिवशी समाधीचा अनुभव होईल, अशी अपेक्षा ठेवू नये! चमत्कारांची अपेक्षा ठेवू नये. जेव्हा आपण प्रामाणिकपणे साधना करतो तेव्हा शांतपणे चमत्कार घडतात, हे सुद्धा मात्र तेवढेच खरे आहे.
- ★ प्रत्येकासाठी अडथळे वेगवेगळे असतात. सतत अभ्यासाने अडथळे नाहीसे होतात.
- ★ प्रत्येकाचेच अनुभव खास असतात. तरी त्यांना खूप महत्त्व देऊ नये. ध्यान करतांना झालेले हे अनुभव छान असतात पण ते आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे प्रमाण दाखवीत नसतात.
- ★ ध्यान करतांना कार्यान्वित झालेल्या प्रक्रियांचे विश्लेषण करू नये. तसे केल्याने स्तब्धता किंवा शांतता प्रस्थापित करता येत नाही.
- ★ ध्यान करतांना विचारांची गर्दी ही सर्वांचीच समस्या आहे. त्याबद्दल काळजी करू नये. विचारांना दूर करण्याचा प्रयत्न सुद्धा करू नये. फक्त त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करावे. दुसरा कुठलाच उपाय नाही.

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

(पृष्ठ ५ वरून पुढे)

महर्षी अमर ती काठी आपल्याजवळ ठेवण्यास राजी झाले नाही आणि त्यांनी ती काठी ऋषींजवळच ठेवली. विचार करा की अशी गोष्ट आपल्याला बक्षीस म्हणून मिळाली असती, तर त्याचा उपयोग आपण आपल्या स्वतःच्या फायद्यासाठी केला असता. पण ते म्हणाले, “सर्व शक्ती देवाजवळ राहू दे आणि देव माझ्याजवळ राहू दे.” केवळ महर्षी अमरांसारखा महात्माच असे उद्गार काढू शकतो. ते जे काही बोलले ते त्यांनी तंतोतंत आचरणात आणले. त्यांचे जीवन हे आपल्या जगण्यासाठी एक उदाहरण आहे. आता ती जादूची काठी ऋषींकडे आहे. मला वाटते की जेव्हा असे उपकरण किंवा अशी दिव्य शक्ती ऋषींजवळ असते, तेव्हा ती एक वैश्विक संपत्ती बनते आणि मग ती सार्वत्रिक कारणासाठी वापरली जाऊ शकते.

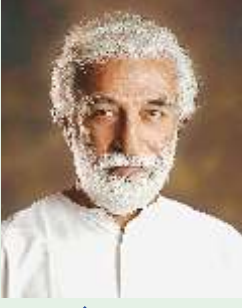
गुरुजी म्हणायचे की महर्षी अमर हे शाश्वत आहेत. हे आपण सर्व जाणतो. कारण ते सत्य जगले. ते सत्य आहेत आणि सत्य हे शाश्वत आहे. महर्षी अमर हे अनंत संधी सुद्धा आहेत. आपण लाखो वेळा पडलो तरी आपल्याला पुन्हा उठण्याची आणखी एक संधी देण्यासाठी ते असतात. आश्चर्य म्हणजे ज्या व्यक्तीने मी आधी उल्लेख केलेले उद्धरण मला पाठवले होते, तिनेच महान सॉक्रेटिस यांचे दुसरे उद्धरण मला पाठवले आहे. ते म्हणाले होते, “खाली पडणे म्हणजे अपयश नसते. अपयश तेव्हा येते, जेव्हा तुम्ही तिथेच राहता, जेथे तुम्ही पडला आहात.” किती उदात्त!

महर्षी अमर एक शाश्वत आशा पण आहेत. आणि हे गुरुजींचे शब्द आहेत, “ते त्या परिस्थितीतही आशा आहेत, ज्या परिस्थितीत आशा असूच शकत नाही.” आपल्यापैकी काहींनी याचा अनुभव घेतला आहे. जेव्हा जीवनात काही आव्हानांना सामोरे जावे लागले, तेव्हा त्यांची मदत आपण अनुभवली आहे. हताश परिस्थितीतून जात असलेले लोकही मी पाहिले आहेत. मला विस्मय होत असे, “अरे देवा. यांचे काय होईल?” जणूकाही त्यांच्यासाठी सर्व दरवाजे बंद झाले होते. पण महर्षी अमरांच्या मदतीने आज ते हसत आहेत.

आता मला वाटते, महर्षी अमरांचा प्रकाश जगभर पसरत आहे. विविध मार्गातील अनेक लोक गुरुजींची पुस्तकं वाचतात आणि महर्षी अमरांच्या शिकवणीचे आचरण करण्याचा प्रयत्न करतात. या पृथ्वीवरील आध्यात्मिक जगात त्यांचा आदर केला जातो. आता लोकांना त्यांची महती कळते आहे. जगाला त्यांच्याबद्दल माहित व्हावे म्हणून त्यांनी कधीही प्रयत्न केले नाहीत. प्रत्यक्षात खरंतर त्यांनी प्रसिद्धी टाळली. मला आठवते की, गुरुजी म्हणायचे, “तुम्ही हाताने प्रकाश झाकण्याचा प्रयत्न केला तरी बोटांमधील भेगांतून बाहेर पडून तो चमकतोच.”

महर्षी अमर हे वैश्विक जीव आहेत. त्यांचे ज्ञान, त्यांचा प्रकाश हा केवळ मानसाच्या विद्यार्थ्यांसाठीच नाही. तो प्रत्येकासाठी आहे. त्यांच्या ज्ञानाचा, त्यांच्या प्रकाशाचा प्रसार करण्याची आपल्यालाही मोठी संधी मिळाली आहे. आपण ते कसे करू शकतो? ते व्याख्याने किंवा भाषणे देण्याने साध्य होणार नाही. आपल्या जगण्यातून त्यांना प्रकट करून, त्यांना स्पंदित करून ते साध्य होईल. त्यांना श्रद्धांजली अर्पण करण्याचा हा सर्वोत्तम मार्ग सुद्धा असेल!

आज महर्षी अमरांना या काही गोष्टी अर्पित करतांना आम्हाला आनंद होत आहे. आम्ही आज “मास्टर प्यूपिल टॉक्स – खंड १” या पुस्तकाचे तामिळ भाषांतर प्रकाशित करत आहोत. तामिळनाडूतील आपल्या एका विद्यार्थ्याने ते भाषांतरित केले आहे. त्यांचे नाव प्रेमानंद आहे. आम्ही त्याचे ई-बुक प्रकाशित करत आहोत. उमा माहेश्वरी आणि रवि सेनगोदान यांनी त्यांना मदत केली आहे. भाषांतर वाचल्यानंतर त्यांनी त्यात दुरुस्त्या, सुधारणा सुचवून मदत केली. कांचनलताजी यांनी पुस्तकाला ई-बुकच्या स्वरूपात आणण्यात मदत केली. आम्ही आणखी दोन ई-बुक्स प्रकाशित करत आहोत – कानडी भाषेतील “ध्यान योग” आणि “डोअरवेज टु लाईट” याचा मराठी अनुवाद. या दोन्ही पुस्तकांची छापील आवृत्ती आधीच प्रकाशित झालेली आहे. ह्या पुस्तकांना प्रत्यक्षात आणण्यासाठी एक संघ म्हणून श्रीदेवी, सुधाकर सर, वैशाली जोशी, श्रुती आणि कांचनलताजी यांनी एकजूतीने काम केले. ■



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०२२)

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

स्टडी सेंटर

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

ज्योती प्रॉजेक्ट

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

भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

अपील

कृपया आमच्या सेवेस मदत करावी. चेक/ड्राफ्ट मानसा फाउंडेशनच्या नावाने काढावा. ८०-जी अंतर्गत आयकरात सूट मिळेल.

आध्यात्मिक अनुभव

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

मला सर्वकाही चमत्कारिकच वाटतं, मग ती डोळ्यांच्या पापण्यांची उघडझाप असो अथवा हातांची हालचाल. मला ह्या अस्तित्वाच्या खूप गहन पातळ्यांत जावंसं वाटतं. मला स्वतःच्या शरीराचं आणि मनाचं निरीक्षण करणं इतकं गूढ वाटतं आणि बाह्य जग तर त्याहूनही अधिक मायावी भासतं.

- शांताकुमारी एच. एस.

मी रविवारच्या ध्यान वर्गात सहभागी होण्यासाठी व गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी देखील तपोनगरास भेट दिली. ह्या ध्यान सत्रांत सहभागी झाल्यापासून माझे ध्यान आता जास्त समाधानकारक झाले आहे.

- पद्मावती बिक्कानी

आजकाल मी लोकांशी बरंच बोलतो. ह्यापूर्वी मी जास्तीजास्त वेळ एकटाच राहत असे कारण भूतकाळातलं बरंचस दुःख माझ्यात साठून होतं. त्याबद्दल मी नेहमी विचार करीत असे व दुःखी होत असे. पण माझ्या नकळतच आता मी माझ्या जवळच्या सर्व लोकांशी संवाद साधण्यास सुरुवात केली आहे. आता मी आनंदी आहे आणि ह्याकरिता मी ह्या मार्गाचा आभारी आहे.

- हरीष येल्लारडु

माझ्यात काही छोटे बदल घडले आहेत ज्याबद्दल मी आनंदी आहे, जसे की - जास्त शांत राहणे, माझ्या भावना व विचारांप्रती जागरूक असणे आणि स्वतःला व इतरांना क्षमा करणे. हे माझ्यासाठी खूप कठीण आहे कारण ज्या पातळीच्या भावना मी व्यक्त करते अगदी त्याच पातळीच्या भावना इतरांनीही व्यक्त कराव्यात अशी माझी अपेक्षा असते. मला वाटतं अशी अपेक्षा करणं वास्तववादी नाहीये! पण लोकांचा, ते जसे आहेत तसेच, स्वीकार करण्यावर आणि त्यांचे कौतुक करण्यावर सध्या मी काम करते आहे.

- श्रिया शशांक

आजकाल जेव्हा मी ध्यान करीत नसतो तेव्हा काही वेळेस एकाएकी माझ्या अंतरंगात शांती व स्थिरचित्तता एकदम फुलते. मला हे कळत नाहीये की माझ्या कोणत्याही जाणीवपूर्वक प्रयत्नांशिवाय हे नक्की कसं काय घडतंय! काही वेळा मला वाटतं हा आशीर्वाद असावा किंवा प्रकाशाची कृपा

तेव्हा अवतरत असावी. मी आपले प्रिय गुरुजी, महर्षी अमर, मास्टर व्ही, सप्तऋषी व महान प्रकाशाचे आभार मानतो.

- आशुतोष भट्ट

नियमित ध्यानसाधना आपला विस्तार घडवते आणि आपल्यातल्या दैवी अंशाची ओळख करून देते. ध्यानामुळे व आपली हार्मोनल प्रणाली शांतपणे कार्य करत असल्याने आपल्याला परिस्थितीशी जुळवून घेणे सोपे जाते. जरी दैनंदिन जीवनातील ताणतणाव गोंधळ निर्माण करीत असतात तरीही माझ्यात स्पष्टता आहे.

- पॅट्रीशिया रुईझ

मी माझ्यात सध्या खूप धैर्य, सहनशीलता, कमी राग व नकारात्मकतेतून सुटका ह्या गोष्टी अनुभवत आहे. मी माझे दैनंदिन कार्य सकारात्मकपणे व निडरपणे करतो. मला आपल्या प्रिय गुरुजींच्या जास्त जवळ आल्यासारखे वाटते

- गोविंद गोपाल जयस्वाल

मला शांती व सर्वांप्रती प्रेम जाणवते. आता मी ऋषींना पूर्णपणे शरण गेलो आहे.

- माधवन अंबाडी

जन्माष्टमीला जेव्हा आपण प्रथम कृष्णा कॉन्शियसनेस ध्यान केलं तेव्हा माझा आत्मा संपूर्ण ध्यानादरम्यान बेभान होऊन नाचताना मला आढळला, अगदी त्या क्षणापासून ज्या क्षणी मी त्याच्या ऊर्जामध्ये प्रवेश केला. जेव्हापासून प्रभू आपल्यासोबत येथे आपल्या पृथ्वीवर आहेत, तेव्हापासून प्रत्येक खेपेला अगदी असेच घडते आहे. दिवसातून काही वेळा मी गहन शांतता देखील अनुभवते.

- विद्या वीरकर

मला वाटते की ऋषींनी माझ्यावर कृपेचा वर्षाव केला आहे आणि माझ्या प्रगतीच्या आड येणारे अडसर दूर केले आहेत. मी नेहमी शांती अनुभवते, ध्यान करीत नसताना देखील मी ती अनुभवते. काही वेळा मला माझ्या हृदयात पुष्कळ प्रेम व आनंद जाणवतो व नंतर ते दोन्ही बाहेर प्रवाहित होतात. मी माझ्या जीवनातील परिस्थितीचा स्वीकार केला आहे त्यामुळे मला मानसिक बळकटी जाणवत आहे.

- एक साधक