



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 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 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

(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

आता हळूहळू थंडी पडू लागली आहे. तशी सध्या खूप थंडी नाही पण लवकरच आपल्याला थंडीला सामोरे जावे लागेल.

उग्रवाद्यांच्या मुख्य टापूत शक्तिशाली बॉम्ब्सचा हल्ला होत असताना, आणि नेहमीप्रमाणे निरपराधी लोकांना खच्चून भरलेल्या त्रासदायक मदतछावण्यांमध्ये आश्रय घेणे भाग पडत असताना या कारवाईवर पुरस्कार-योग्य अशा लेखांमधून वेगवेगळी मते व्यक्त केली जात आहेत - उदा. बॉम्ब्सचा हल्ला थांबवा, त्या एका दोषी माणसाला शोधा, बॉम्ब्स टाका पण जीवितहानी करू नका इत्यादी, इत्यादी.

पण आतंकवाद संपवण्यासाठी इतर कोणताच उपाय समोर येताना दिसत नाहीये. आपल्याला माहित आहे की उत्तम अग्रलेख, शांतीसाठी धावणाऱ्यांचे चित्रीकरण, मानवी साखळी, या गोष्टींनी समस्या सुटत नाहीत.

पाच हजार वर्षांपूर्वी धर्माच्या युद्धभूमीत भगवान कृष्णाने अर्जुनाला अधर्माविरुद्ध लढण्याची स्पष्ट सूचना केली होती.

आपण आपली लढाई आपल्या अंतरंगातून सुरू करू या. आधी आपण धर्माप्रमाणे आचरण करू या.

सूक्ष्मदेहात प्रवास करणे हा योगाचा भाग आहे का? शुद्धवादी नाही म्हणतात. पण हा आपल्या साधनेचा भाग आहे आणि हे प्रशिक्षण प्रकाश कार्यकर्त्यांसाठी आवश्यक आहे.

सूक्ष्म स्तरावर आपल्या क्षमता विस्तारतात. सूक्ष्म स्तरावर आपण जास्त प्रमाणात ऊर्जा आणि ज्ञान गोळा करू शकतो. म्हणूनच काही वर्ग सूक्ष्म स्तरावर भरत असतात.

भौतिक स्तर हा सूक्ष्म स्तराचाच विस्तार आहे. घटना आधी सूक्ष्म स्तरावर घडतात आणि नंतर या भौतिक पातळीवर मूर्त होतात. म्हणूनच ऋषी मानव कल्याणासाठी सूक्ष्म स्तरावर कार्य करत असतात. आणि काही प्रकाश कार्यकर्ते त्यांना येथून सामील होतात.

ध्यानाच्या या मार्गात पुष्कळ साधक शीघ्र प्रगती करतात आणि पुष्कळ साधक साधना सोडून देतात, हे मी पाहिले आहे. तसेच, बरेचजण साधना पुन्हा सुरू करतात. पण काही साधक पिछाडीला राहून शांतपणे, सावकाश प्रगती करत असतात. हे आम्हाला माहित असते.

ऋषी साधकांचा प्रत्येक विचार, भावना आणि कृती बारकाईने पाहतात. ते साधकांबद्दल मत बनवत नाहीत परंतु, त्यांना साह्य मात्र करतात. ■



### मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७, इंडिया.  
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते दु. ४ पर्यंत)  
इ-मेल : info@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.com

## ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी - सकाळी १० वाजता

बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये 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)

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम

### आनेकल येथे

**दर सोमवारी** (संध्याकाळी ६ वाजता)

**दर मंगळवारी** (सकाळी ६ वाजता)

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.



## दिवाळी निमित्त तपोनगर रहिवाशांनी मिळून फटाक्यांचा आनंद लुटला

### काही ठळक घडामोडी

- २४-११-२०१३ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींच्या महासमाधीनिमित्त आयोजित केलेल्या कार्यक्रमाच्या प्रसंगी एक नवीन पुस्तक "Experiences of Light Channels -Vol. 2", "Descent of Soul" ह्या पुस्तकाचा हिन्दी भाषेतील अनुवाद आणि गुरुजींच्या सोबत ऑक्टोबर २०१२ महिन्यात झालेल्या अनौपचारिक बैठकीचे व्हीडियो रेकॉर्डिंग असलेली डी.व्ही.डी. यांचे प्रकाशन करण्यात आले.
- जानेवारी २०१४ पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होत आहे. ह्यात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३०-१२-२०१३ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. सध्या शंबला गटात असलेल्या विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण करण्यासाठी ३०-१२-२०१३ पर्यंत नाव नोंदवावे ही विनंती.
- २०१४ वर्षाची डेस्क कॅलेण्डर्स डिसेंबर २०१३ अखेरपर्यंत उपलब्ध केली जातील. ह्यासाठी विद्यार्थ्यांनी मानसा कार्यालयात १५-१२-२०१३ पर्यंत त्यांच्या मागणीची नोंद करावी ही विनंती.
- आपल्या प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवकांच्या अथक प्रयत्नांमुळे आणि शालेय अधिकाऱ्यांकडून मिळालेल्या फार छान उत्तेजनामुळे २५ लाख मुले प्रकाश प्रवहन करण्यास शिकली आहेत आणि ११०० शाळांतील ५ लाखापेक्षा जास्त मुले आता रोज त्यांच्या शाळांतील दैनिक प्रार्थनेसमयी प्रकाश प्रवहन करत आहेत.

**गुरुजींच्या व्याख्यानांच्या DVDs एका विशेष ग्रुपच्या सदस्यांसाठी दर महिन्याला उपलब्ध राहतील. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.**

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	रविवार	शिवरात्री
०३	मंगळवार	अमावास्या
१०	मंगळवार	शुक्लाष्टमी
१२	गुरुवार	शुक्ल दशमी
१५	रविवार	शिव दीप
१६	सोमवार	शून्य मासारंभ
१७	मंगळवार	पौर्णिमा
२४	मंगळवार	खिसमस ईव्ह
२५	बुधवार	खिसमस / कृष्णाष्टमी
२९	रविवार	अखंड ध्यान

### तपोनगरातील कार्यक्रम

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

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

**"स्पीकिंग ट्री"वर मास्टर्सच्या सूचीत गुरुजींचे नाव आले आहे. त्यांचे ब्लॉग वाचण्यासाठी व व्हीडियो पाहण्यासाठी कृपया [www.speakingtree.in](http://www.speakingtree.in) या वेबसाइटला भेट द्यावी.**

## प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन, अनुवाद : वैशाली जोशी

मला असे वाटले जणू शाळा आणि विद्यार्थी अदृश्य झाले आहेत आणि मी एखाद्या निःशब्द विश्वात आहे, कारण गोंगाट खूप कमी झाला होता आणि स्तब्धता पसरली होती.

– मिस. थोरात, बाबूराव सणस प्रायमरी स्कूल, पुणे

आज मला खूप थकल्यासारखे वाटत होते आणि खूप झोप देखील येत होती. प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर माझा थकवा नाहीसा झाला. आता मला उत्साह वाटतो आहे आणि झोपही नाहीशी झाली आहे.

– विद्यार्थी, सेंट अँथनी गर्ल्स हायर सेकण्डरी स्कूल, आर.ए.पुरम

सकाळपासून मला वाईट विचार सतावत होते. पण प्रकाशाचे प्रवहन केल्यानंतर ते सगळे त्रासदायक विचार निघून गेले आणि आता मला खूप शांत आणि आनंदी वाटते आहे. हे अद्भुत तंत्र शिकवल्याबद्दल मी आपली आभारी आहे.

– अश्विनी, विद्यार्थिनी, टारबेस कम्प्युनिटी कॉलेज, फ्रेजर टाउन, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाने मला शांततेच्या प्रेमात पाडले आहे. मला आता खरंच माझ्या जिभेवर आणि रागावर ताबा ठेवता येतो आहे. परीक्षेसाठी अभ्यास सुरू करायच्या आधी जर मी प्रकाश प्रवहन केले तर मला पहिल्यापेक्षा लवकर आकलन होते.

– गायत्री सुदर्शन, ई. ९, एस. बी. एस. मूथा गर्ल्स सीनियर सेकण्डरी स्कूल, चेन्नई

प्रकाश प्रवहनाने मला कधी न अनुभवलेली शांती आणि शांतता लाभते आहे. हा सर्वशक्तिशाली प्रकाश आता माझा सर्वात विश्वसनीय आणि सर्वोत्तम सोबती बनला आहे. माझे आई-वडील मला नवनवीन शिकवणीच्या वर्गात घालत असल्यामुळे माझे जीवन खूप धकाधकीचे झाले आहे. शाळेचा व शिकवणीचा अभ्यास सांभाळता सांभाळता मला वेड लागायची पाळी आली आहे. पण प्रकाश प्रवहनाने हे सर्व हाताळायला माझी मदत केली आणि मला आता जास्त मोकळे वाटते. जेव्हा मी माझ्या चिंता प्रकाशाच्या सुपूर्द करते तेव्हा माझ्या समस्या दूर होतात.

– दीपिका कण्णन, ई. ९, एस. बी. एस. मूथा गर्ल्स सीनियर सेकण्डरी स्कूल, चेन्नई

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल सोमयाजी, अनुवाद : वैशाली जोशी

वर्ष अखेर होणाऱ्या रहिवाशांच्या बैठकीत निःशब्दपणे ध्यान करून नवीन वर्षाचे स्वागत करायच्या आधी तपोनगरवासी गुरुजींसोबत बसून गत वर्षाबद्दल अनौपचारिक चर्चा करायचे. आम्ही संपलेल्या वर्षाचे आभार मानून त्याचा निरोप देखील घ्यायचो. गुरुजी आम्हाला नवीन काळचौकटीशी आदरयुक्त दळणवळण करायला आणि पुढे काय मांडून ठेवले आहे ते देखील पाहण्याचा प्रयत्न करायला प्रेरित करायचे.

तो काळ काही बदललेला नाही, कारण आम्ही आमच्या आध्यात्मिक पित्याने जे शिकवले होते त्याचे आचरण करणे चालू ठेवले आहे. मागे वळून पाहिले तर, २०१३ तपोनगरासाठी आनंदाचे वर्ष होते. थोड्या नाखुषीने का होईना पण आम्ही गुरुजींच्या शारीरिक गैरहजेरीत जगायला व जगत राहायला शिकलो, ह्या मार्गावर आत्मविश्वासाने चालण्यासाठी उच्च स्तरावरून त्यांचे मार्गदर्शन मिळवायला शिकलो. मानसा कुटुंबाचे दुर्दम्य धैर्य आणि सामर्थ्य समजण्या इतपत परिपक्वता तपोनगरवासियांमध्ये आली आहे.

सप्त ऋषींचा हा मार्ग त्यांच्या प्रत्येक सदस्याच्या आध्यात्मिक प्रगतीशी जोडलेला आहे. जेवढी विद्यार्थ्यांची उन्नती होते तेवढी मार्गाची; पावित्र्य हा इथला गुणधर्म आहे. प्रत्येक ध्यानसाधक काही विशिष्ट स्तरावर पोचला आहे हे जे डोळे मिटूनही पाहू शकतात त्यांच्या लक्षात आले असणार. २०१३ वर्षात ह्या मार्गाचा २५वा वार्षिक दिन आणि प्रकाशाद्वारे क्रांतीचा ५वा वार्षिक दिन होता, आणि २५ लाखांपेक्षा जास्त मुलांना प्रकाश प्रवहन शिकवण्याचा महत्त्वाचा टप्पा गाठण्यात आला. हे येण्याच्या अनेक वर्षांमधील प्रथम वर्ष होते जेव्हा तपोनगरवासियांनी गुरुजींचा त्यांच्यावर असलेला विश्वास योग्य आहे हे सिद्ध केले.

२०१३ हे एक ऐतिहासिक वर्ष होते जेव्हा दोन्ही, रहिवासी आणि अनिवासी तपोनगरवासियांची व्यक्तिशः आणि सामूहिकपणे आध्यात्मिक उंचीत आणि गहनतेत वाढ झाली. ■

## 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 चर्मचर्खूना 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 सर्वापर्यंत पोहोचवा.

वेब साईट : [www.lightchannels.com](http://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 : पूर्णिमा परुळेकर)

०७-०३-२००४

केवळ काही तंत्रांची उपासना करून कुंडलिनी उर्ध्वगामी होत नाही. स्थूलापासून अतिसूक्ष्मापर्यंत कुंडलिनीचे अनेक प्रकार आहेत. काही विशिष्ट तत्वांच्या उपासनेने आपण कुंडलिनीला उर्ध्वगामी करू शकतो. आपण पुस्तकात वाचतो आणि इतरांच्या अनुभवातून आपल्याला कळते की जेव्हा स्थूल कुंडलिनीचे उत्थान होते तेव्हा लोकांना हालचाल जाणवते, केव्हाकेव्हा काही लोकांना वेदना होतात. अध्यात्मातील कोणत्याही प्रक्रियेत वेदना होणे बरोबर नाही. जेव्हा आपल्या शुद्धतेची पातळी वाढते तेव्हा सूक्ष्म कुंडलिनीचे आपोआप उत्थान होते. सूक्ष्म कुंडलिनीची हालचाल आपल्याला जाणवेलच असे नाही. पण, आपल्याला समाधी, निरामय आनंद व ईश्वरी अस्तित्वाचा अनुभव येतो. प्रकाशाप्रमाणे हा निरामय आनंद आपोआप सभोवती पसरतो. त्यासाठी आपल्याला काहीही प्रयत्न करावा लागत नाही. हा आनंद सर्व प्रथम निसर्गाला म्हणजे वृक्षवल्लींना, पशुपक्षांना, फुलपाखरांना मिळतो, त्यानंतर सामानसुमान, भिंती यासारख्या निर्जीव वस्तूंना मिळतो. माणसांना हा आनंद दुर्दैवाने सर्वात शेवटी मिळतो कारण त्यांनी स्वतःभोवती तटबंदी उभारली आहे व असंवेदनशील झाल्यामुळे त्यांना तो जाणवत नाही. त्यामुळे काही मोजक्याच माणसांना तो मिळतो.

जेव्हा आपण अगतिक होतो, परिस्थितीतून बाहेर पडण्याचा मार्ग आपल्याला सापडत नसतो, जेव्हा परिस्थितीला तोंड देण्यास आपण असमर्थ आहोत असे वाटते, जेव्हा परिणामांविषयी आपण साशंक असतो तेव्हा आपल्यावर दडपण येते. दडपण येणे स्वाभाविक गोष्ट आहे. यावर खोल श्वास घेण्याने फायदा होतो. पण, ती पहिली पायरी आहे. आम्ही सुचवतो ती पुढची पायरी आहे ऋषींशी संपर्क साधणे, देवाची प्रार्थना करणे. शक्य झाल्यास एक प्रकाशाचा झोत तुमच्या मस्तकात शिरतो आहे अशी कल्पना करा. देवाकडून येणाऱ्या या प्रकाशात आवश्यक माहिती असते, सल्ला, उपाय, उत्तर, एवढेच नाही तर या प्रकाशात आपल्याला परिस्थितीशी

दोन हात करण्यासाठी व त्यातून बाहेर पडण्यासाठी पुरेसे बळही असते.

शांती व आनंद मिळवण्यासाठी आपण प्रेम व वैराग्य वाढीस लावले पाहिजे. प्रेम मनुष्यलोकातील सर्व संघर्ष मिटवते. प्रेम आपल्याला ईश्वराशी जोडते, ऋषींशी, महान गुरुंशी जोडते आणि आपल्यापाशी वैराग्य असेल तर आपल्यावर अपेक्षाभंगाची वेळ कधीही येत नाही कारण, मूळत आपल्याला फळाची आसक्ती नसते. वैराग्य आपल्याला अनेक तऱ्हेने मदत करते. समाधानाची सीमारेषा आखण्यात ते आपल्याला मदत करते. वैराग्यामुळे आपण जगापासून अलिप्त राहायला शिकतो. एकवेळ आपली नाती सुटतील पण आपली शांती ढळणार नाही.

जेव्हा आयुष्यातील अपयशाच्या प्रसंगांनी, संकटांनी आपली शांती ढळते, लोकांबरोबरचे व जगाबरोबरचे आपले संबंध ताणले जातात, तेव्हा हे समजून घ्यावे की आपली साधना कमी पडते आहे व आपण ईश्वरापासून दूर आहोत.

काही काळानंतर प्रत्येक साधकाची थोडी कर्मे नष्ट होतात आणि कर्मांचा त्याच्या आयुष्यावरचा प्रभाव बदलतो. त्याच्या जीवनपटात निश्चित बदल होतात. जन्मकुंडलीमध्ये हे बदल दिसू शकत नाहीत कारण, जन्मपत्रिका जन्माच्या वेळी अस्तित्वात असलेली आपली प्रारब्धकर्मे दर्शवते. त्यामुळे अशा वेळी जन्मपत्रिकेच्या आधारावर ज्योतिषी आपल्याला योग्य मार्गदर्शन करू शकत नाही. हे माहित असतानाही जर तुम्ही ज्योतिषाकडे गेलात व त्याने काही सल्ला दिला तर तुम्ही तो पाळला पाहिजे. ज्योतिषाकडे जाण्याचा सल्ला मी तुम्हाला देणार नाही. पण, जर तुम्ही गेलातच तर कृपया त्याचे सांगणे निषेधे माना.

१४-०३-२००४

ईश्वरापाशी सर्व ज्ञान आहे. त्याच्याशिवाय दुसऱ्या कोणाकडेही एकाच वेळी सर्व ज्ञान असू शकत नाही. ऋषींपाशी अफाट क्षमता आहेत. ते स्वतःची जाणीव उंचावून चेतनेच्या

उच्च स्तरांना स्पर्श करतात. हा ज्ञानाचा स्तर आहे जेथून ते ज्ञान थेट मिळवतात. त्या स्तरावर ज्ञान ऊर्जेच्या अथवा प्रकाशरूपात असते व ते आत्म्याकडून प्राप्त केले जाते. आत्म्याकडून ते ऊर्जेच्या रूपात बुद्धीला मिळते जिथे त्याचे रूपांतर कल्पना व संकल्पनांमध्ये होते, ज्या मनाच्या मार्गे मेंदूकडे पोचतात. मेंदूमध्ये हे ज्ञान शब्दांमध्ये रूपांतरित होते. जर त्या व्यक्तीजवळ समृद्ध शब्दभांडार असेल तर ज्ञान सुंदर शब्दात बद्ध होऊन व सुस्पष्ट अभिव्यक्तीच्या रूपात बाहेर पडते. यासाठी स्थूल पातळीवर शिक्षणाचे महत्त्व आहे. संकलित झालेले सर्व ज्ञान एकाच वेळी प्रकट होत नाही कारण बुद्धीला व मेंदूला मर्यादा आहेत. ते तुकड्या तुकड्यांनी अभिव्यक्त होते. जर व्यक्ती साधीभोळी असेल तर ज्ञान शुद्ध रूपात बाहेर येते. पण जर व्यक्तीचा दृष्टीकोन दोषान्वेषी असेल तर ज्ञानात भेसळ होण्याची शक्यता असते. सर्वोच्च स्तरावरचे ज्ञान ह्या भौतिक स्तरावर आणणे फार कठीण असते. ऋषींनी हे ज्ञान मिळवून शुद्ध स्वरूपात मानवजातीकडे सुपूर्द करण्यासाठी खूप परिश्रम घेतले व हजारो वर्षे घालवली. ही विलक्षण सुंदर प्रक्रिया आहे जी आपण समजून घ्यायला हवी. ही अविरत सुरू असते आणि अगदी आताही सुरू आहे. इथल्या जमिनीखाली व भिंतींमध्ये ऋषींनी ऊर्जांच्या स्वरूपात थोडे ज्ञान साठवून ठेवले आहे. जेव्हा आपण विकास करून त्यायोग्य बनू तेव्हा या ऊर्जा आपल्याला मिळू शकतील व हे ज्ञान आपल्या माध्यमातून प्रकट होईल.

ऋषी सदैव भविष्यकाळासाठी, आपल्या प्रगतीसाठी व परिवर्तनासाठी आवश्यक असलेले ज्ञान मिळविण्यासाठी काम करत असतात. आपल्या पृथ्वीवर आता अस्तित्वात असलेले आध्यात्मिक ज्ञान आपण अजून वापरायचे आहे. पण कदाचित आणखी २० ते ५० वर्षांनंतर हे ज्ञान सर्व प्रश्नांचे समाधान करण्यास पुरे पडणार नाही. आपल्याला जास्त ज्ञान मिळवावे लागेल जे ऊर्जारूपात आधीपासून अस्तित्वात आहे. आध्यात्मिक कायदानुसार व्यक्तीला प्राप्त होणारे ज्ञान हे केवळ त्या व्यक्तीपुरते नसून संपूर्ण मानवजातीसाठी असते. आपल्याला ते सर्वांना द्यावे लागेल. ■

## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

चेन्नई येथील एका साधिकेने गुरुजींवर फार सुंदर कविता लिहिली होती. त्या कवितेचा मराठीत अनुवाद करण्यासाठी मी पुणे येथील आपल्या परिवारापैकी एका गुरुभगिनीची मदत मागितली. त्या म्हणाल्या की त्यांनी फक्त ऋषींचे स्मरण केले आणि अकल्पितपणे त्यांच्या मनात शब्द उमटू लागले व कवितारूपात झरझर लेखणीतून उतरले. एक सुंदर कविता जन्माला आली. आनंदातिरेकाने व गुरुजींच्या आठवणींनी डोळ्यांतून वाहणारे अश्रू त्यांना थोपवता येईनात. हा काव्यरूप अनुवाद इतका जमून गेला आहे की जणू काही मूळ इंग्लिश कविता मराठीतच स्फुरली असावी. यावर त्या गुरुभगिनीने सुंदर प्रतिक्रिया दिली. त्या म्हणाल्या, “ह्यात माझे श्रेय शून्य आहे. गुरुजींच्या आशीर्वादाचे हे फलित आहे. ऋषी नेहमीच आपल्याला मदत करतात. पण ते आपला हात धरून आपल्याला चालवत नाहीत. ते आपल्याला प्रेरणा व शक्ती देतात ज्याच्या बळावर आपण चालू शकू. आपल्याला कुठे जायचे आहे ती दिशा देखील ते दाखवतात. पण चालण्याचे काम आपल्यालाच करावे लागते.” किती खरे आहे हे! आपण कृती करायला हवी. ऋषी आपल्याला ध्यानात मार्गदर्शन करतात पण ध्यान आपल्यालाच केले पाहिजे. ते आपल्यासाठी ध्यान करू शकत नाहीत.

ह्या संदर्भात गुरुजी एक अतिशय साधे उदाहरण देत असत जे जीवनाच्या कोणत्याही क्षेत्रात लागू पडते. ते सांगत, ‘माणसाला मासे पकडायला शिकवा. त्याच्या हातात आयते मासे देऊ नका. मनुष्य पातळीवर प्रयत्न व धडपड यांचे फार महत्त्व आहे.’ गुरुजी नेहमी म्हणायचे, ‘धडपड करण्यातही मजा असते.’ आपण ह्या पृथ्वीवर ही धडपड अनुभवण्यासाठी आलो आहोत. प्रयत्नांशिवाय आपण जीवनाच्या कोणत्याही प्रांतात काही साध्य करू शकत नाही. जेवढे ध्येय मोठे तेवढे जास्त प्रयत्न करावे लागतात. जिथे पोचण्याची आपली इच्छा आहे तिथे जर आपण आज पोचलो नसू तर आपले प्रयत्न पुरेसे नाहीत असेच आपल्याला म्हणावे लागेल. देवाची कृपा नेहमी असतेच. आपण प्रयास करतो तेव्हा ती आपल्यावर होते इतकेच.

सुरुवातीला मी विचारात पडे की गुरुजी वाचनाला इतके जास्त महत्त्व का देतात. गुरुजी म्हणायचे, ‘ध्यान करा व वाचन करा.’ जेव्हा आपण ध्यानाला वाचनाची जोड देतो तेव्हा आपल्याला जास्त चांगले समजते. ध्यानाला संगीताची जोड देतो तेव्हा केवढा तरी अनुभव मिळतो. त्यांनी आपल्याला वाङ्मय वाचायला

उद्युक्त केले कारण त्यांना विश्वास होता की वाङ्मयात कितीतरी जीवन भरलेले आहे. ते सांगत की वाङ्मय वाचणे हे जीवनाचा अनुभव घेण्यासारखे आहे. त्याचप्रमाणे, वाचनाने आपली विचार प्रक्रिया व्यापक होते, शब्दसंपदा वाढते आणि अभिव्यक्ती सुधारते.

आपला भूतकाळ किंवा इतर कोणाचा भूतकाळ जाणल्याने आपल्याला आध्यात्मिक दृष्ट्या काही लाभ होतो का? मला वाटते की होत नाही. कदाचित यासाठीच गतजन्मांची स्मृती आपल्याला नसावी. तसाच विशेष हेतु असल्याशिवाय आपल्यासमोर ती उघड केली जात नाही. आपण आता कोण आहोत ते सर्वात महत्त्वाचे आहे. जर कर्मधर्मसंयोगाने आपले किंवा इतर कोणाचे गतायुष्य आपल्यासमोर उघड झाले तर मला वाटते की त्याविषयी मौन बाळगलेले बरे कारण, ती माहिती फक्त आपल्याकरिता असते. फक्त महान गुरु त्यांच्या गतायुष्यांविषयी जाणत असतात आणि ही माहिती ते क्वचितच उघड करतात.

एका व्यक्तीने मला सांगितले की तिला अनेक अडचणी येतात. एक समस्या संपली म्हणता म्हणता दुसरी दत्त म्हणून हजर असते. मला वाटते की जग नवयुगात व्यवस्थित स्थिरस्थावर होईपर्यंत हे असंच चालणार. परंतु, आपण ध्यान करून, प्रगती साधून, सामर्थ्य व विवेकशक्ती मिळवू शकतो आणि अडचणींशी दोन हात करू शकतो. आपण समाजाचे घटक आहोत, ह्या जगाचे नागरिक आहोत. त्यामुळे, जोवर या जगात गडबडगोंधळ व असंतोष आहे तोवर आपण पूर्ण सुखी होऊ शकणार नाही. अमेरिकेत असताना स्वामी विवेकानंद म्हणाले होते, ‘जोवर माझ्या देशातील लोक अर्धपोटी, भुकेलेले आहेत तोवर मी शांत झोपू शकत नाही.’

एकदा असा प्रश्न उपस्थित झाला: आपल्या कर्मांमुळे नात्यामध्ये अपयश येऊ शकते का? मला नाही वाटत की यासाठी आपण आपल्या कर्मांना दोष द्यावा. सहसा, जेव्हा आपल्या योजनेबरोबरच गोष्टी घडत नाहीत, जेव्हा काही बिनसते, जेव्हा आपल्याला समस्यांना सामोरे जावे लागते, तेव्हा आपण त्याचा दोष आपल्या कर्मांना देऊ पाहतो. कर्म समस्यांच्या, अडचणींच्या रूपात समोर उभी राहू शकतात. पण, ती स्वतःहून बिघाड किंवा अपयश निर्माण करित नाहीत. कर्म आव्हानांच्या रूपात प्रकट

होऊ शकतात. आपण ही आव्हाने कशी पेलतो, अडचणींवर कशी मात करतो, संकटांना कसे तोंड देतो त्यावरून आपले यशापयश ठरते. त्याशिवाय हेही खरे आहे की प्रत्येक अडचण, समस्या व आव्हानाद्वारे आपली परीक्षा होत असते. त्यामुळे आपण म्हणू शकतो की आपली कर्मे आपल्या कसोटीच्या रूपाने सुद्धा प्रकट होऊ शकतात. आपल्यासाठी चांगली कृती करण्यासाठी, आध्यात्मिक प्रगती करण्यासाठी ती संधी असते. माणसाने जर ध्यान केले, समस्यांचा स्वीकार केला आणि त्यानुसार स्वतःच्या जीवनपद्धतीत योग्य बदल केला व आध्यात्मिक प्रगती केली तर हळूहळू समस्या नाहीशी होते. गुरुजींचे आयुष्य याचे उत्तम उदाहरण आहे. माणसांच्या अहंकारामुळे, त्यांच्यातील प्रेमाच्या अभावामुळे नाती विस्कटतात, तुटतात. गुरुजींनी आपल्याला खूप महत्त्वाच्या गोष्टी शिकवल्या. त्यातील एक आहे लोकांना ते जसे आहेत तसे स्वीकारणे.

कधीकधी, लोक आपल्याशी अतिशय विचित्र तऱ्हेने वागतात ज्यामुळे आपण दुखावले जातो. अशा वेळी थोडीफार व्यथा, वेदना होणे स्वाभाविक आहे. ती टाळता येत नाही. परंतु, आपण सावध राहून व्यथेला वाजवीपेक्षा जास्त कुरवाळू नये कारण, तसे करण्याने आपण दुःखी होऊ. नंतर, आपल्याला होणाऱ्या वेदनांची कंपनी पसरून आजूबाजूचे सर्व वातावरण वेदनामय करतील व सभोवतीच्या लोकांनाही ती स्पर्श करतील. तसेच, आपण आपल्या वेदनेला ऊर्जा पुरवू व तिला बळ देऊ. त्याच बरोबर आपल्याला दुःख देणाऱ्या व्यक्तीबद्दल आपल्या मनात तिरस्कार उत्पन्न होऊ शकतो, जे आपल्यासाठी निश्चितच चांगले नाही. मला वाटते की आयुष्यात उच्च ध्येये धरल्याने आपल्याला व प्रत्येकालाच मदत होते. असे उच्च लक्ष्य केवळ अध्यात्म साधनेच्या क्षेत्रातच असावे असे बंधन नाही. संगीतातील वा लिखाणातील रुची, किंबहुना सामाजिक उद्देशासाठी कार्य करणे अशा इतर कोणत्याही क्षेत्रात ते असू शकते. जेव्हा आपले लक्ष उच्च उद्देशांकडे वळते तेव्हा सोसत असलेल्या वेदनेपासून आपण अलिप्त होऊ शकतो. आपल्यात लक्ष्याविषयी उत्कटता असेल तर वेदना आपल्याला स्पर्शही करू शकणार नाही. आपली जाणीव लोकांपासून दूर नेऊन उच्च ध्येयावर, प्रकाशावर केंद्रित करणे हीच साधना होय. ■

## बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्ष ध्यानवर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क २००० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क १००० रू. आहे.

वार्षिक शुल्कात पाठ्यपुस्तकांची किंमत आणि आमच्या कुठल्याही एका भाषेतील 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.
- ★ मराठीत लिहिलेल्या पत्रांची उत्तरं श्री. जयंत देशपांडे देतात.
- ★ मार्ग आणि साधना नीट समजून घेण्यासाठी सर्व विद्यार्थ्यांनी आमच्या पाठ्यपुस्तकांचा आणि आमच्या इतर प्रकाशनांचा सखोल अभ्यास करावा.
- ★ साधनेचा अहवाल आम्ही सांगितलेल्या पद्धतीने वेळेवर पाठवावा. अहवाल जर वेळेवर मिळाला नाही तर विद्यार्थ्यांने ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

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

## गुरुजींकडून विशेष सूचना

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

## श्री. राघवेंद्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

लोक शब्दांचा वापर करून दळणवळण करतात. प्रत्येक व्यक्ती तिच्या स्वतःच्या परीने शब्दांचा आणि कल्पनांचा अर्थ लावते त्यामुळे दळणवळण यशस्वी होतेच असे नाही. टेलीपथीने किंवा सूक्ष्म पातळीवर दळणवळण अधिक चांगल्या प्रकारे आणि समग्र होते कारण संपूर्ण संकल्पना शब्दांचा वापर किंवा वर्णन न करता दुसऱ्या व्यक्तिकडे पोचवली जाते. संभ्रम किंवा गैरसमज होण्यासाठी अजिबात वाव नसतो. मानवी भाषेच्या मर्यादांमुळे अभिप्रेत अर्थाचा विपर्यास होऊ शकतो किंवा पूर्णपणे चुकीचा अर्थ लावला जाऊ शकतो.

‘मला माझ्या आत्म्याचा अनुभव घ्यायचा आहे’ हे साधे वाक्य लगेच हा प्रश्न उभा करते ‘मी माझ्या आत्म्याचा अनुभव घेत असेन तर मी कोण आहे? जो आत्म्याचा अनुभव घेतो तो कोण आहे?’ मी जर ‘माझा आत्मा’ ह्या अभिव्यक्तिचा वापर केला तर त्याचा अर्थ असा होतो की मी आत्मा असलेला कोणीतरी आहे. मी जर असे म्हटले की माझ्या आत आत्मा आहे तर पुन्हा ‘मी कोण आहे आणि कोणाकडे आत्मा आहे?’ ह्या प्रश्नाला उत्तर नाही कारण हा प्रश्नच शब्दार्थशास्त्राच्या दृष्टीने चुकीचा आहे. आपण ‘माझा आत्मा’ म्हणू शकत नाही कारण आपणच आत्मा आहोत. म्हणून, योग्य अभिव्यक्ति ‘माझा आत्मा’ किंवा ‘माझा अहम्’ नसून, ‘मी आत्मा आहे’ आणि ‘मी अहम् आहे’, ही आहे.

अहम् (इगो) या शब्दाचा सरळ अर्थ आहे ‘स्व’, किंवा ‘मी’ जो एका जीवास ओळख देतो. हा शब्द प्रामुख्याने नकारार्थी संदर्भात वापरला गेला असल्याने साहजिकच आपल्याला त्याबद्दल काहीतरी नकारात्मक आहे असे वाटते. आपल्याला माहित आहे की एकपेशीय अमीबापासून ते देवाचे स्फुल्लिंग असलेल्या आत्म्यापर्यंत प्रत्येकालाच जाणीव असते की तो इतरांपेक्षा वेगळा आहे, आणि म्हणूनच त्याला ‘स्व’पणाची किंवा ‘अहम्’ची जाण असते.

अहम् या शब्दाचा दुसरा अर्थ आहे अहंमान्यता किंवा अहंकारी असणे, ज्याचा अर्थ आहे की ती व्यक्ती मगारू किंवा आत्म-केंद्रित असते, तिला अहंगंड असतो.

आपण म्हणतो की अहम् म्हणजे शरीर, मन आणि बुद्धि यांची एकत्रित प्रज्ञा आहे. शरीर, मन आणि बुद्धि यांच्याकडे त्यांची आपापली कार्ये

करण्यासाठी विशेष प्रज्ञा असते. आपण जरी त्यांना शरीर, मन आणि बुद्धि असेच म्हणत असलो तरी जेव्हा तिन्ही कोश एकत्र जोडले जातात तेव्हा त्यांच्या चेतना एका चेतनेत किंवा प्रज्ञेत विलीन होतात आणि एकसंघ कार्यात्मक घटक बनतात. ही संयुक्त प्रणाली एका वाहनाप्रमाणे आहे ज्यात आत्मा वास करतो, आणि त्याची उद्दिष्टे आणि प्रज्ञा ह्या प्रणालीच्या माध्यमातून प्रकट करायला सुरुवात करतो. या प्रत्येक कोशाला त्याच्या स्वतःच्या मर्यादा असतात ज्यामुळे आत्मा स्वतःला त्यांच्या माध्यमातून पूर्णपणे अभिव्यक्त करू शकत नाही. आत्मा जेव्हा ह्या शरीर-प्रणालीस काही करण्याचा निर्देश देतो तेव्हाच ती ते करते. आपण आपले शरीर, मन आणि बुद्धि यांची योग्य काळजी न घेऊन आणि उचित तऱ्हेने त्यांच्या वापर न करून कळत नकळत त्यांचा दुरुपयोग करतो, ज्याने आपली आधीच मर्यादित असलेली शरीर-प्रणाली खूप अकार्यक्षम बनते. तरी पण आत्म्याला ह्या क्षतिग्रस्त शरीर-प्रणालीतूनच त्याची क्षमता प्रकट करणे चालू ठेवावे लागते.

आत्मा जेव्हा शरीरात जन्म घेतो तेव्हा त्याची गत-स्मृती अवरुद्ध होते. तो आत्मा आणि देवाचे स्फुल्लिंग आहे ह्याचा त्याला विसर पडतो आणि आपल्या विद्यमान व्यक्तित्वाशी असलेली ओळख त्याला विशिष्ट तऱ्हेने वागायला लावते. आत्म्याच्या ह्या मर्यादित पैलूला किंवा मर्यादित अभिव्यक्तिलाच अहम् म्हणतात आणि त्याचे वेगळे अस्तित्व नसते. ज्या क्षणी आपल्या लक्षात येते की आपण ही मर्यादित व्यक्तिमत्त्वे नाहीत, तेव्हा आपण आत्म्यासारखे जगायला सुरू करतो, जे आपण खरोखर आहोत. अशाप्रकारे अहम् आणि आत्मा ही दोन भिन्न व्यक्तित्वे नाहीत.

आत्मा जेव्हा अज्ञानामुळे सामान्य जीवासारखा वागतो तेव्हा त्याला आपण अहम् असे म्हणतो. संभ्रम टाळण्यासाठी आपण असे म्हणू शकतो: ‘मला माझ्या सर्वात खोल पातळीवरून प्रतिक्रिया व्यक्त करायची आहे आणि माझ्या वरवरच्या पातळीवरून नाही.’ आपण जेव्हा खरोखर मनापासून बोलतो आणि उत्कटतेने प्रतिसाद देतो, तेव्हा आपल्याला कळते की आपण आपल्या सर्वात खोल पातळीवरून क्रियाशील आहोत. ■

## प्रश्नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

- प्र. मुक्ती ही एकदाच घडणारी प्रक्रिया आहे का ?
- उ. ही एक मोठी, प्रदीर्घ आणि सतत चालणारी प्रक्रिया आहे. पहिल्यांदा आपल्याला आपल्या भावनांपासून, वाईट भावनांपासून, विचारांपासून, नकारात्मक विचारांपासून, आणि आपल्या पूर्वग्रहांपासून मुक्त व्हावे लागते. हे सोपे नसते. हे तेव्हाच शक्य होते जेव्हा आपण उच्च पातळीवर जगण्याचा प्रयत्न करतो. मुक्तीची सुरवात आपल्या आतून होत असते. नंतर ती प्रक्रिया आपण सुरू राहू दिली पाहिजे. या पातळीवरील समांतर जीवनात, आपल्यात आणि इतरांत, सर्वत्र अपरिपूर्णता आहे. हे सर्व आपण जाणले आहे, अनुभवले आहे; आता उच्च पातळीवर जीवन आपण जगायला हवे. तेव्हाच कुठे आपल्याला खालच्या दर्जाच्या विचारांपासून, भावनांपासून मुक्ती मिळेल. एकदा आपण वरच्या पातळीवर पोहोचलो की तेथून आणखी उच्च पातळीवर पोहोचण्याचा प्रयत्न आपण करायला हवा.
- जेव्हा आपल्याला परिस्थितीतून सुटका दिसत नाही तेव्हा तिचा स्वीकार करावा. अशा तऱ्हेने भीतीपासून, असुरक्षिततेपासून मुक्ती मिळते. जेव्हा तुम्ही परमेश्वरासोबत असता, जेव्हा तुम्ही प्रकाश बाळगता तेव्हा तुम्ही प्रकाशाचा स्वीकार करत असता. अशाप्रकारे एका पातळीपासून मुक्त होऊन दुसऱ्या उच्च पातळीवर आपण जातो आणि असे करत शेवटी आपण परमेश्वरापर्यंत, प्रकाशापर्यंत पोचतो. आपण त्याच्यात सामावत नाही पण त्याच्यासोबत राहतो. तेव्हा आपण म्हणू शकतो की ती अंतिम मुक्ती आहे. तोपर्यंत ती फक्त मुक्तीची प्रक्रिया असते. तुम्ही मनापासून प्रयत्न करून मुक्त व्हायला हवे. मग तुमच्या जगण्याची अवस्था खूपच सुंदर असेल. तुम्ही संपूर्ण वेळ ईश्वरी अनुभूतीत राहाल.
- प्र. ऊर्जा जर एकच आहे, तर मग तिला रा ऊर्जा, फोटॉन बॅल्ट अशी वेगवेगळी नावे का दिली जातात ?
- उ. एक साधेसे उदाहरण तुम्हाला हे खूप स्पष्ट करून सांगेल. आपल्याला उष्णता माहीत आहे. हे भौतिक पातळीवर ऊर्जेचे एक स्वरूप आहे. तसेच आपल्याला वीज माहीत आहे. भौतिक पातळीवर ही दुसऱ्या स्वरूपाची ऊर्जा आहे. अशाच प्रकारे

एकाच स्वरूपाची आध्यात्मिक ऊर्जा नसते. तर अनेक प्रकारच्या ऊर्जा असतात. प्रकाश ऊर्जा आहे. चैतन्य ऊर्जा आहे. आपल्या चक्रांमध्ये निर्माण होणाऱ्या ऊर्जा या वेगवेगळ्या आहेत. मूलाधार चक्राच्या ऊर्जा या मणिपूर चक्राच्या उर्जापेक्षा वेगळ्या असतात. म्हणून स्वाभाविकच त्यांना भिन्न नावे दिली आहेत.

प्र. आत्मा आईच्या गर्भात केव्हा प्रवेश करतो ?

उ. सर्वसाधारणपणे पाचव्या महिन्यात आत्मा आईच्या गर्भात प्रवेश करतो. ऋषी किंवा अवतारांसारखे महात्मे साधारण नवव्या महिन्यात गर्भात प्रवेश करतात.

प्र. ध्यान करते वेळी प्रकाश अनुभवताना आणि प्रकाशाचे प्रवहन करताना आपण प्रकाशाशी संवाद साधू शकतो का ?

उ. शांतता ही ध्यानाची सर्वप्रथम पायरी आहे. जेव्हा तुम्ही शांतता पाळता तेव्हा तुम्ही प्रश्न विचारत नसता. जेव्हा तुम्ही ध्यान करत असता तेव्हा तुम्ही, शरीर, मन आणि बुद्धीच्या पातळीवर अजिबात क्रियाशील नसता. तेव्हाच आपण स्तब्धतेच्या महासागरात प्रवेश करतो आणि आपली जाणीव विस्तारित होते. ध्यान करतेवेळी विश्लेषण करण्याचा प्रयत्न करू नका. जर तुम्हाला काही अनुभव आला तर त्याचा आनंद घ्या. प्रकाश प्रवहन करताना, प्रकाश अनुभवत राहा आणि तेव्हा तुम्ही प्रश्न विचारू शकता, काहीपण विचारू शकता. माझ्या मते प्रकाशाशी संवाद साधण्याकरिता ती सर्वात योग्य वेळ आहे. प्रकाशाचे प्रवहन करताना तुम्ही या तिन्ही गोष्टी करू शकता.

प्र. धर्म म्हणजे काय ?

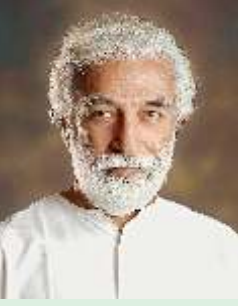
उ. संस्कृत भाषेत धर्माचा अर्थ आहे आपला स्वभाव. धर्म हा आपला मूळ स्वभाव आहे. प्रेम, शांती, सचोटी, अनुकंपा इत्यादी हा आपला मूळ स्वभाव आहे. आध्यात्मिक जगात आपण या सर्व गोष्टी सहज आचरणात आणू शकतो. पण आपण ते करण्याचा प्रयत्न करत नाही. चांगले असणे आणि त्याच वेळी आपल्या तत्वांवर टिकून राहणे हे शक्य आहे. पण आपण तसे करण्याची निवड करत नाही. आपण धोका पत्करण्याचे टाळतो. ■

## आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	75/-
Master-Pupil Talks	60/-
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	250/-
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, 5, 6 & 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	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis	100/-
Pyramid Revelations	75/-
ऋषींकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयगुरुजी (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 करें (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-

### ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

- मुंबई:** चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन: २२८५१२४३)  
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)  
(फोन: २६१३२८७९)  
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डोंबिवलि (पू)  
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)  
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)  
(फोन: २८७६७२९८)  
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा  
(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)  
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)
- पुणे:** संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक  
(फोन: २४४९७३४३)  
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)  
द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)  
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक  
(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)  
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.

### मानसा

बंगलोर पासून २० कि.मी. अंतरावर आहे. ही ध्यान करणाऱ्यांची एक उमलती जागा आहे. महर्षी अमरांजा 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)

काही दिवसांपूर्वी एका दृष्टांतात मी गुरुजींना प्रकाश प्रवाहाच्या एका बैठकीला संबोधित करीत असताना पाहिले. गुरुजी भव्य दिव्य दिसत होते व त्यांच्या हसण्या चेहऱ्यावर उत्साह ओसंडून वाहत होता. तेथे प्रत्येकास देण्यात आलेल्या पुस्तकाच्या नावातील फक्त 'प्रकाश' हा एकच शब्द मी वाचू शकलो. या अनुभवानंतर मला खूप आनंद झाला व भावनांच्या उर्मीमुळे नंतर साधारण दोन तास तरी मला झोप लागली नाही. हा अनुभव गुरुजी आजही आपल्यात वावरत आहेत व ते आपल्यासोबत आहेत याबाबत आपल्याला आश्चर्य करतो.

### - मूर्ती के.ई.

आपला स्रोत, सप्तऋषी व महात्म्यांच्या आशीर्वादांच्या स्वरूपात मी प्रकाशाचा अनुभव घेतो. तो मला नवजात बालकाच्या निरागस शुद्ध प्रेमासारखा वाटतो. माझ्या हृदयास प्रकाशाचा स्पर्श होताच ते सृष्टीपेक्षाही मोठे विस्तारू लागते व त्यावेळी महात्मे मला आशीर्वाद देताना दृष्टीस पडतात. मी प्रकाशात प्रगती करीत आहे व मी नेहमी प्रकाश अनुभवतो आहे.

### - नीता शर्मा

मी सतत पूर्ण शांती व आनंद अनुभवतो. कठीण प्रसंग आता माझ्या मनात अजिबात तणाव निर्माण करू शकत नाहीत. ऋषी माझे नेहमीच मार्गदर्शन करत असतात हे जाणून मी सरळ जीवनातील घडामोडींना सामोरी जात असते. लोकांना आहेत तसे स्वीकारण्याची माझी वृत्ती वाढली आहे.

### - अँन चॅपमन

ध्यानसाधनेमुळे माझ्या विचारांच्या धाटणीबद्दल मी जास्त जागरूक झालो आहे. आता माझा राग खूप कमी झाला आहे व संयम वाढला आहे. मी माझी धुम्रपानाची सवय कोणत्याही आंतरिक विरोधाशिवाय अगदी सहजपणे सोडू शकलो. आता माझा उत्साह वाढला आहे आणि माझ्या ज्या कृती व विचार विनाकारण माझी ऊर्जा खर्ची पाडीत असत त्यांच्यावर मी अगदी सहजपणे नियंत्रण ठेवू शकत आहे. मी त्या सर्वांचा खरोखरच आभारी आहे ज्यांनी माझा ध्यान साधनेतील प्राथमिक पातळीवरचा प्रवास अगदी सुखकर केला.

### - प्रमोद कुमार

आंतरिक तृप्ती, आनंद, शांती व दैवी प्रेमाच्या स्वरूपात मला प्रकाशाचा अनुभव येतो आणि ह्या अनुभवामुळे कधी कधी आनंदाश्रु माझ्या डोळ्यातून ओघळतात. ध्यान करताना माझी जाणीव विस्तारित झाल्याचे मी अनुभवतो व मला वाटते की मला एकाचवेळी सर्वच

गोष्टींची जाणीव असते. ज्याने पूर्वी माझी दिशाभूल केली त्या अहंभावाला आता मी नियंत्रणात ठेवू शकत आहे. मी परमेश्वराच्या सान्निध्यात आनंदी आहे. माझा आत्मविश्वास वाढला आहे. मी ऋषी व गुरुजींप्रती कृतज्ञ आहे.

### - पुंडलिक ढाकोरकर

ध्यान करताना स्वतःसोबत असण्याचा रोमांचक अनुभव मी घेत आहे. एका प्रकारची परिपूर्णता मला जाणवत आहे. गुरुजी अनेकदा म्हणत की वाया घालवण्याकरिता वेळ आपल्याकडे नाहीये. त्यांच्या या शब्दांच्या गहनतेची जाणीव मला आता होत आहे. आजकाल उत्तम आत्मनिरीक्षण व अंतःप्रेरणेच्या सहाय्याने मी अचानक उद्वेगलेली परिस्थिती कमीतकमी त्रास होईल अशा रीतीने हाताळू शकत आहे. माझ्या जीवनात त्यांच्या प्रकाशांरूपी वास्तव्याबद्दल मी गुरुजींप्रती कृतज्ञ आहे.

### - जयंती नटराजन्

माझ्या ध्यानाची गहनता वाढत आहे. दिवसभरात मी पुष्कळदा प्रकाशाकडे वळते व माझ्यातील त्याच्या अस्तित्वाचे पुनःस्मरण करते. प्रत्येक फावल्या क्षणी मी स्तब्ध राहून प्रकाशाच्या महासागरात प्रवेश करते. ज्या गोष्टींबद्दल मला विस्तर पडलेला असतो अशा गोष्टींची आठवण करून देणारे संदेश ध्यान करताना मला मिळतात. अगदी त्रस्त करून टाकणाऱ्या समस्यांचे निवारण देखील अगदी सहजपणे होते. कटू प्रसंग व अपायकारक घटना टाळण्याकरिता मला मदत मिळते.

### - धनू खुसोखान

गुरुजींनी शिकविल्याप्रमाणे मी परिस्थितींचा शांतपणे स्वीकार करणे सुरू केले आहे. आम्हाला सारखे शारीरिक व मानसिक तणावांना सामोरे जावे लागते आहे. पण आपल्या प्रिय गुरुजींच्या आशीर्वादांमुळे मी कठीण परिस्थितीला शांतपणे तोंड देऊन त्यातून बाहेर पडू शकत आहे. माझ्या अंतरंगातून खूप बिनशर्त प्रेम बाहेर येत असल्याचा अनुभव मला येतो. मी कटू अनुभव अगदी सहजपणे विसरू शकत आहे.

### - चारुशीला बिराजदार

अलीकडेच, आम्ही जेव्हा न्याहारीसाठी बसलो तेव्हा काळ अगदी संथ गतीने चालत असल्याचे आम्हाला भासले! कामाला निघण्याची वेळ होण्यासाठी आणखी भरपूर वेळ शिल्लक होता. आम्हाला 'काळाचा विस्तार' अनुभवण्याची संधी दिल्याबद्दल मी प्रकाश व ऋषींचा आभारी आहे.

### - ज्योती गज्जर

Prakashmarga 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, (off Hennur-Bagalur Road), Bangalore Urban - 560 077 and

Printed at M/s. ART PRINT, Dr. Modi Hospital Main, WOC Road, Bangalore - 86. Phone : 2335 9992  
Owner: Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, (off Hennur-Bagalur Road), Bangalore Urban - 560 077.

Editor : Jayant Deshpande