



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

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : सुनिता देशपांडे)

काळ वेगाने धावतोय. ही केवळ एक अभिव्यक्ती नसून वास्तव आहे. जरी हे तर्कविसंगत वाटत असले तरी सुद्धा हे सत्य आहे. हे कसे समजवावे ते मला कळत नाही. फक्त ते तसे आहे हे मी जाणतो. आणि मला अशा बऱ्याच सत्यांची माहिती आहे जी तर्काच्या चौकटीत बसत नाहीत. कदाचित, कधीतरी मी त्यांना स्पष्ट करण्यात समर्थ ठरेन.

परत एकदा महर्षी अमरांची पुण्यतिथी येते आहे! एक वर्ष इतक्या वेगाने उलटले देखील! आणि अठरा वर्षे झाली सुद्धा! मी अजूनही येथे प्रकाश नगरी उभारण्याच्या आपल्या स्वप्नांना विणतो आहे आणि त्यांना मूर्त रूप देण्याची योजना आखतो आहे, हा विचार सुद्धा कधी कधी मला भयभीत करून सोडतो. पण वेळ कुठे आहे? लोक कुठे आहेत?

मला महर्षी अमरांची उणीव भासत नाही. ते माझ्या बरोबर आहेत; या कार्याच्या पाठीशी आहेत; संपूर्ण तपोनगर व्यापून राहिले आहेत. साधकांना मार्गदर्शन आणि मदत करत, सूक्ष्म पातळीवर ते साधकांसोबत आहेत. २७-०८-२००० ला प्रकाशित होत असणाऱ्या पुस्तकाबद्दल, त्याच्या मुखपृष्ठाच्या रचनेसहित त्यांनी आम्हाला सुस्पष्ट सूचना दिल्या. ते आपल्यासोबत आहेत ही जाणीव स्फूर्तीदायक आणि भरवसा देणारी आहे.

ते आपल्या सोबत आहेत. पण आपण त्यांच्या सोबत आहोत का?

लोक बोलतात; पण ते ऐकत नाहीत!

हे गंमतीशीर नाही का? मी बऱ्याच लोकांना असे करताना पाहिले आहे. ते त्यांच्या जीवनातील रटाळ तपशीलाबद्दल अविरत बोलतच राहतात - भांडणं, बेबनाव, वैयक्तिक गौरव, त्यांचे चातुर्य... सगळे काही त्यांच्या स्वतःबद्दलच! आणि ते समोरच्या व्यक्तीला तोंड उघडायला अवकाश सुद्धा देत नाहीत.

मग दोघांमध्ये संवाद कुठे आहे? देवाण-घेवाण कुठे आहे? ते कसे शिकतील? ते प्रगती कशी करतील?

दुसऱ्या व्यक्तीचे ऐकणे, दुसऱ्यांच्या मतांचा आदर करणे आणि एक आत्मा म्हणून, एक दैवी स्फुल्लिंग म्हणून दुसऱ्यांचा आदर करणे हा आध्यात्मिक कायदा आहे. दुसऱ्यांना आपल्या एकतर्फी बडबडीने कंटाळून सोडणे हे आध्यात्मिक नाही.

अलीकडे वर्गात कितीतरी तरुण चेहरे दिसतात! त्यांच्या मनात कित्येक प्रामाणिक प्रश्न आहेत! या तरुणांमध्ये किती तळमळ व चौकसपणा आहे! महर्षी अमरांना अशा लोकांना ज्ञानरूपी मकरंद प्रत्यक्ष स्वतः भरभरून द्यायला नक्कीच आवडले असते.

काळ खरंच बदलतो आहे. बदल घडतो आहे. प्रकाश चमकतो आहे. आपल्या आशा उंच भरारी मारत आहेत आणि जसा काळ वेगाने धावतो आहे, तसे जीवन पुढे चालले आहे. ■



### मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर-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.



२५ ऑगस्ट २०१३ - तपोनगरात,  
साधक महर्षी अमरांच्या पुण्यतिथीवर त्यांना आदरांजली वाहताना

### काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींच्या सोबत ऑगस्ट आणि सप्टेंबर २०१२ महिन्यात झालेल्या अनौपचारिक बैठकीचे व्हीडियो रेकॉर्डिंग असलेली डी.व्ही.डी. २५-८-२०१३ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांच्या महासमाधीनिमित्त झालेल्या कार्यक्रमाच्या प्रसंगी प्रकाशित करण्यात आली. ज्या विद्यार्थ्यांना याची प्रत हवी असेल त्यांनी सविस्तर माहितीसाठी मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

रविवारच्या व्याख्यानाच्या डी. व्ही. डी.ज. विद्यार्थ्यांसाठी उपलब्ध करण्याचा प्रस्ताव आहे. ज्या विद्यार्थ्यांना ह्याचे वर्गणीदार होण्याची इच्छा असेल त्यांनी कृपया मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे ही विनंती.

### नवरात्र (५ ते १४ ऑक्टोबर) ध्यानाचे विशेष तंत्र

निळ्या प्रकाशाच्या एका प्रचंड गोलाची कल्पना करा. त्या गोलात प्रवेश करा. प्रकाशगोलाचा, आदिशक्तीच्या ऊर्जेचा अनुभव घ्या. नवरात्रीतील प्रत्येक दिवशी आपण आपल्या दैनिक ध्यानाएवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकता.

१९ ऑक्टोबर रोजी पहाटे ३.२० ते ७.१९ पर्यंत चंद्र ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

|    |          |  |
|----|----------|--|
| ०३ | गुरुवार  | शिवरात्री                              |
| ०४ | शुक्रवार | महालय अमावास्या                        |
| ०५ | शनिवार   | नवरात्रारंभ                            |
| १० | गुरुवार  | सरस्वती देवीचे पूजन                    |
| १२ | शनिवार   | दुर्गाष्टमी                            |
| १३ | रविवार   | महानवमी / आयुध पूजा                    |
| १४ | सोमवार   | विजयादशमी                              |
| १८ | शुक्रवार | पौर्णिमा                               |
| १९ | शनिवार   | चंद्र ग्रहण: पहाटे ३.२० ते ७.१९ पर्यंत |
| २७ | रविवार   | कृष्णाष्टमी                            |

### तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी - व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत  
- विशेष ध्यान आणि प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

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.

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

## प्रकाश प्रवाहकांचे अनुभव

अनुवाद : वैशाली जोशी

मला श्वसनाचा आत्यंतिक त्रास होता. मी प्रकाश प्रवहनाच्या तंत्राचा सराव करायला सुरुवात केल्यानंतर माझ्या श्वासोच्छ्वासात नियमितपणा आला आहे आणि माझा त्रास कमी झाला आहे. मला ज्या शिक्षकांनी हे तंत्र शिकवले त्यांची मी खूप आभारी आहे.

– मोनिका बी., इ. ७वी, मरिया सदन इंग्लिश स्कूल, बंगलोर

मी असे काहीतरी अनुभवले जे मी ह्या आधी कधीच अनुभवले नव्हते. मला शांती, समाधान आणि उत्साहाची जाणीव झाली.

– शोबिथा के., इ. १०वी, गव्हर्नमेण्ट हाई स्कूल, सुन्केनाहळ्ळी

मी दररोज सकाळी आणि संध्याकाळी प्रत्येकी पाच मिनिटे प्रकाशाचे प्रवहन करते. ह्यामुळे माझी तत्परता वाढली आहे, मला दैनंदिन जीवनात शांती मिळाली आहे आणि मी पूर्वीपेक्षा जास्त आनंदी झाले आहे. ह्यामुळे माझी इच्छाशक्ति वाढली आहे. माझ्या वर्तणूकीत बदल झाला आहे. इतरांना दुखावले तर मला दिलगीर वाटते आणि माझ्या वर्गमित्रांसोबत भांडणे टाळण्यासाठी मला ताकद मिळते. ह्यामुळे मला असे वाटू लागले आहे की माझ्या आजूबाजूचे सगळेजण चांगले आहेत आणि ते माझ्यावर प्रेम करतात. त्यामुळे मला कोणाहीबद्दल वैरबुद्धी वाटत नाही.

– प्रेमा एस., इ. ८वी, थायम्मल मिडिल स्कूल, कुलसेकरन पट्टिणम्

ऑक्टोबर २०११ मध्ये आम्हाला प्रकाश प्रवहनाचे तंत्र शिकवल्यापासून आम्ही दररोज नियमितपणे आमच्या शाळेत ह्याचा सराव करीत आहोत. गेल्या दोन वर्षात आमच्या शाळेत खूप सुधारणा झाल्या आहेत. क्रमाक्रमाने प्रगती होत आहे, आणि प्रकाश आम्हास मदत आणि मार्गदर्शन करीत आहे असे आम्हाला वाटते. आता विद्यापीठाचा आतील आवारच नव्हे तर त्याच्या आजूबाजूचा परिसर देखील स्वच्छ आहे. आम्ही अतिशय प्रसन्न आहोत आणि आमच्या मुलांना हे तंत्र शिकवल्याबद्दल आभारी आहोत.

– मिस. सुजाता एस., मुख्याध्यापिका, चेन्नई मिडिल स्कूल, एम. जी. आर. नगर, चेन्नई

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल सोमयाजी, अनुवाद : वैशाली जोशी

ऑगस्ट महिन्यात तपोनगरास महर्षी अमरांचा आशीर्वाद मिळाला. 'The Book of Reflections – Volume 3' ह्या नवीन पुस्तकाचे प्रकाशन करण्यात आले आणि गुरुजींसोबत झालेल्या अनौपचारिक बैठकीचे रेकॉर्डिंग असलेली एक डी. व्ही. डी. मोफत वाटण्यात आली. कार्यक्रमाची सर्व तयारी चांगल्या प्रकारे झाली. नेहमीप्रमाणे गुरुजींनी स्वयंसेवक आणि ध्यानसाधकांच्या माध्यमातून कार्य चालू ठेवले. निःशब्द ध्यानात साधकांना देवी महालक्ष्मीच्या व भगवान श्रीकृष्णांच्या दिव्य ऊर्जा मिळाल्या.

तपोनगरात आणि त्याच्या आजूबाजूच्या परिसरात पाऊस चांगला पडतो आहे. जमीनीखालचा जलस्तर वाढल्यामुळे लोकांनी सुटकेचा निःश्वास टाकला आहे. तपोवन तजेलदार फुलांनी आणि अनेक हिरव्यागार छटांनी अधिकाधिक बहरत चालले आहे.

ह्या महिन्यात तपोनगर जास्त चैतन्यमय दिसण्याचे आणखी एक कारण आहे. महाकुंडलिनी ध्यानमंदिरास रंगाचा अजून एक हात मारण्यात आला आहे. ह्या शुद्ध शक्तींनी चकाकणाऱ्या, लहान पण प्रसन्न आणि शांत अष्टकोनी इमारतीत मनुष्याच्या सूक्ष्म देह प्रणालीच्या बाहेर असलेले कुंडलिनी शक्तींचे अद्वितीय भांडार आहे. मुख्य मेडिटेशन हॉल आणि प्रशासकीय कार्यालयास नुकताच तीन महिन्यांपूर्वी रंग देण्यात आला होता. मानसा फाउंडेशनच्या पंचविशाव्या वर्षात मूकपणे तयारी सुरू आहे. ही तयारी पुढे येणाऱ्या अनेक आध्यात्मिक दशकांसाठी केली जात आहे.

पूर्णपणे अनागोंदीच्या स्थितीत असलेल्या जगात तपोनगराने शांतीची कंपनी स्वतःत धारण करून मूकपणे त्यांचे प्रसारण करणे चालू ठेवले आहे. तपोनगर आध्यात्मिक सत्यशोधकांच्या प्रतीक्षेत आहे जे तपोनगरातील दिव्य ऊर्जांच्या भांडाराचा जास्तीतजास्त लाभ घेतील. ■

## 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 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 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)

०२-११-२००३

ह्या ध्यानमार्गाची काही अद्वितीय वैशिष्ट्ये आहेत.

स्वातंत्र्य हा या मार्गाचा विशेष पैलू आहे. इथे कोणावरही कसली सक्ती केली जात नाही. माझा ऋषींवर विश्वास आहे. माझ्या दृष्टीने जेवढे तुम्ही खरे आहात तेवढेच ऋषी खरे आहेत. जर तुमचा विश्वास असेल आणि तुम्हाला त्यांच्या अस्तित्वाचा अनुभव येत असेल तर चांगलेच आहे. जरी तुमचा विश्वास नसला तरीही तुम्ही ध्यान करू शकता व साधनेत प्रगती करू शकता. तुमच्यावर काहीच लादले जात नाही. व्यक्तिशः मला वाटते की स्वातंत्र्यातच आपला विकास होतो. देव कोणत्याही गोष्टी आपल्या माथी मारत नाही. तो म्हणतो, 'अमुक गोष्ट योग्य आहे व तमुक गोष्ट अयोग्य आहे.' यातून काय निवडायचे ते आपल्यावर असते.

आम्ही ध्यान शिकवतो, त्यासाठी तंत्र देतो व त्यानंतर साधकावर लक्ष ठेवतो. आम्ही प्रत्येक महिन्यात साधकाला भेटतो, त्याच्या अडचणी समजून घेतो व त्याला मार्गदर्शन करण्याचा प्रयत्न करतो. हे वैयक्तिक मार्गदर्शन फार मौलिक आहे. आपण साधनेला सुरुवात करतो तेव्हा त्या टप्प्याशी संबंधित शंका व प्रश्न आपल्या मनात येतात. आपण साधनेच्या पुढच्या टप्प्यावर जातो तेव्हा शंकांचा व प्रश्नांचा निराळा संच आपल्या समोर उभा ठाकतो. आपल्याला प्रत्येक टप्प्यावर येणाऱ्या शंकांचे सतत निरसन करत राहावे लागते व प्रश्नांची उत्तरे मिळवावी लागतात. जेव्हा कोणी माणूस साधनेच्या उच्च पातळीवर पोचतो तेव्हा सर्व प्रश्न संपतात व सर्व शंका विरून जातात. त्यावेळी तो ईश्वराशी थेट संपर्क साधू शकतो. ती वेळ येईपर्यंत आपल्याला निर्माण होणाऱ्या कोणत्याही प्रश्नाचे उत्तर शोधावे लागते.

आम्ही शक्ती किंवा सिद्धींबद्दल बोलत नाही. साधनेची विशिष्ट पातळी गाठल्यावर आपल्याला काही सिद्धी प्राप्त होतात. परंतु, ऋषी त्या सिद्धी बाजूला ठेवतात. आमच्यापैकी कोणाजवळही प्रात्यक्षिक करून दाखवता येईल अशी एकही शक्ती नाही. पण आमच्याजवळ ही प्रेमाची शक्ती आहे. आचरणातून प्रेम प्रकट करा. आपण प्रेम प्रकट करू शकलो तर तीच सर्वश्रेष्ठ गोष्ट आहे. आपल्या आध्यात्मिक विकासाचे ते परिमाण असते आणि या मार्गात आम्ही नेमका याच गोष्टीचा आग्रह धरतो. आपल्या आयुष्यात

जर प्रेम असेल तर कोणतीच समस्या असत नाही.

इथे आम्ही ईश्वरी ऊर्जा प्रवाहित करण्यासाठी, सत्ययुग प्रवाहित करण्यासाठी लोकांना तयार करतो. ज्ञानाचा, ऊर्जांचा आणि प्रेमाचा प्रकाश धारण करण्यासाठी आम्ही लोकांना तयार करतो. कोणी उपदेश करण्याची आणि त्यासाठी वर्ग सुरू करण्याची काहीच आवश्यकता नाही. आपण लक्षात ठेवले पाहिजे की साधक हा प्रेम व ऊर्जेचे कंपनशील क्षेत्र असतो. त्याने ध्यान करणे, ईश्वरी तत्त्व जीवनात जगणे व आचरणात प्रकट करणे पुरेसे आहे. त्यानंतर सत्ययुग आपोआपच अवतरते कारण, हे क्षेत्र आसमंताला प्रभावित करते व जे शब्द सांगू शकणार नाहीत त्या गोष्टी लोकांपर्यंत पोहोचवते. व्याख्यानांमधून लौकर बदल घडवून आणता येत नाहीत पण कंपनांच्या माध्यमातून थेट प्रभाव पाडून आपण अनेक बदल घडवून आणू शकतो. कदाचित असे असेल की आपण दिव्य प्रेमाची कंपनी पसरवू लागतो तेव्हा ते प्रेम लोकांना स्पर्श करत असावे आणि त्यांच्या जाणिवेची पातळी उंचावत असावी. आम्ही या क्षेत्रात प्राविण्य मिळवत आहोत.

माझ्या मनात अनेक विचार येतात. एका महान योग्याने एक प्रयोग केला. त्याने खूप लोकांना, जवळजवळ हजारांना गोळा केले. त्यांना एका जागी बसवून ध्यान करायला लावले आणि निरीक्षण नोंदवले की गुन्हांचे प्रमाण कमी झाले.

ऑस्ट्रेलियात माझा एक मित्र आहे. तो असे प्रयोग करत असतो. गुन्हांचे प्रमाण खूप जास्त असलेल्या खेड्यात त्याने फक्त २८ लोकांना नेले. त्याने व्याख्याने दिली नाहीत की उपदेशपर प्रवचने केली नाहीत. त्या सर्वांनी ध्यान केले. दोन महिन्यांत तो तेथील गुन्हाचा दर खाली आणू शकला.

ऋषी म्हणतात, 'आमच्या सर्व सूचना काटेकोरपणे पाळा. तुम्हाला कोणतीही अडचण येणार नाही. विनम्र, प्रामाणिक व श्रद्धावान व्हा. आम्ही सदैव तुमचे रक्षण करू.'

७-१२-२००३

आपण सदैव लक्षात ठेवले पाहिजे की हा भूलोक चढउतारांचा स्तर आहे. इथे निसर्गात व आपल्या आत सुद्धा फरक होत असतात.

हिवाळा, उन्हाळा, पावसाळा असे निरनिराळे ऋतु येतात. आपल्या आत प्रवाहित होणाऱ्या ऊर्जा सतत वाहत नसतात व सारख्या नसतात. आपल्याला माहित आहे की आपल्याला साधारणतः जास्त ऊर्जा सूर्योदयापासून मिळण्यास सुरुवात होऊन पहिली २४ मिनिटे इडा नाडीतून, त्यानंतर २४ मिनिटे पिंगला किंवा चंद्रनाडीतून व त्यानंतर सुषुम्ना नाडीतून ऊर्जा वाहतात. अशा रीतीने ऊर्जांच्या प्रवाहात आणि आपल्या चित्तवृत्तीमध्ये सुद्धा बदल होत असतो. आपल्या वृत्ती बदलतात. आपण भिन्नभिन्न वेळी भिन्नभिन्न रीतीने भावना व्यक्त करतो. आपल्या विचार प्रक्रियेत सुद्धा फरक पडतो. निरनिराळ्या वेळी आपण निरनिराळ्या पद्धतीने विचार करतो. सामान्य माणसे लहरी असतात पण साधक याला अपवाद असतात. साधक स्थितप्रज्ञाप्रमाणे असतो. त्याने अशा चित्तवृत्तीतील चढउतारांवर विजय मिळवलेला असतो आणि तो त्यांना स्वतःच्या जीवनावर परिणाम करू देत नाही. तो नेहमी समवृत्तीने राहतो.

काही लोक स्वतःची आध्यात्मिक प्रगती ध्यानाच्या परिमाणात मोजू पाहतात. 'आज माझे ध्यान फार छान झाले, आज माझे ध्यान फारसे चांगले झाले नाही किंवा का कोण जाणे पण माझे ध्यान लागत नाही आणि माझी काहीही प्रगती होत नाहीये.' अशा टिप्पण्या खूप नुकसानकारक असतात. तुम्ही तुमच्या स्वतःच्या प्रगतीचे मोजमाप करू नका. ते ऋषींवर सोडा. आपल्यात व त्यांच्यात फरक हा आहे की आपण मूल्यमापन करतो, निर्भत्सना करतो, तर ऋषी आढावा घेतात व मार्गदर्शन करतात. अनेक तास ध्यान करूनसुद्धा एखादा मनुष्य आध्यात्मिक नसू शकतो. आपल्या आचरणातून व्यक्त होणारे प्रेम आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे निदर्शक असते.

एका व्यक्तीने माझ्यातून बाहेर पडणारे निरनिराळे प्रकाश पाहिले. त्यात निळे, पिवळे आणि लाल देखील होते. ह्या प्रकाशांना काय सुचवायचे होते ते न समजून ती बुचकळ्यात पडली. याचे ऋषींनी स्पष्टीकरण दिले की मी रोहित्राप्रमाणे प्रवाहक आहे जो त्यांच्याकडून ऊर्जा प्राप्त करतो व प्रसारित करतो.

## गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव ; अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

एका माणसाने विचारले, 'सामान्य प्रेम व दिव्य प्रेमात काय फरक आहे?' सामान्य प्रेम मागण्या करते. दिव्य प्रेमात मागण्या नसतात व अटीही नसतात. सामान्य प्रेम एका माणसावर किंवा काही थोड्या माणसांवर, कदाचित फार फार तर कुटुंबावर असू शकते. दिव्य प्रेम संपूर्ण सृष्टीला आपल्या कवेत घेते. 'लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु' ह्या वचनाचा अर्थ आपल्याला तेव्हा कळतो. तो अर्थ आहे - सर्व लोकांमध्ये शांती नांदो. हे आपले ब्रीदवाक्य होते. असे दिव्य प्रेम सर्व लोकांना लपेटून टाकते.

तुमच्या गुरुंवर तुमची श्रद्धा असेल तर तुमचे ध्यान सुरळीत होते, कारण तुमचे गुरु तुमच्याकडे ईश्वरी कृपा प्रवाहित करतात. तुमचे ध्यान लागत नसेल तर तुमच्या गुरुंचे स्मरण करा. तुमचे ध्यान निरंकुश होईल. हे करून पाहा. मी ही पद्धत शिकलो. माझी साधना फारशी व्यवस्थित होत नव्हती. जेव्हा मला ध्यान लावणे जमेना तेव्हा मी माझ्या गुरुंकडे गेलो. माझे गुरु साक्षात ईश्वरच होते. यावर ते फक्त हसले. तुमचा विश्वास बसणार नाही पण त्या दिवसापासून माझे ध्यान अप्रतिम होऊ लागले. त्यांच्या हास्यातून माझ्यावर कृपा झाली.

२८-१२-२००३

सध्याचा काळ आध्यात्मिक ज्ञानाचा काळ आहे. बरेच नवे ज्ञान आपल्याला उपलब्ध आहे. उच्च लोकांतून आपल्या लोकात ज्ञान अवतरत आहे. जेव्हा जास्त लोक हे ज्ञान प्राप्त करण्यास योग्य बनतील तेव्हा आणखी ज्ञान येईल. हे ज्ञान संपादन करून संचय करून ठेवावे लागते. योग्य वेळी त्याचे अर्थघटन करून त्याचा प्रसार करावा लागेल. आम्ही इथे हे काम करण्याचा प्रयत्न करत आहोत. उच्चस्तरीय तथ्ये समजून घेणे गरजेचे आहे. आपण नवयुगात प्रवेश करीत आहोत. आपल्याला अधिक प्रगती करायची आहे, अधिक व्यापक बनायचे आहे आणि त्यासाठी अधिक ज्ञान जरूरी आहे.

एक असा प्रश्न उपस्थित झाला की आध्यात्मिक केंद्रे व ह्या आध्यात्मिक ज्ञानाचे परस्परसंबंधी जाळे विणण्याची आवश्यकता आहे का? माझ्या मते असे तातडीने झाले

पाहिजे. असे केल्याने अधिक ज्ञान किंबहुना ह्या पृथ्वीवर उपलब्ध असलेले समग्र ज्ञान प्रत्येकाच्या आवाक्यात येईल. ज्ञान आपल्याला अधिक जवळ आणते, आपल्याला अधिक शहाणे बनविते आणि सर्व सीमा रेषा मिटवते. परंतु असे सर्वसमावेशक जाळे बनविणे कठीण आहे कारण प्रत्येक आध्यात्मिक पुढाऱ्याला किंवा आध्यात्मिक केंद्राला स्वतःची ओळख टिकून राहावी असेच वाटते. प्रत्येकाला स्वतःच्या प्रकाशात चमकावेसे वाटते. विलीन होण्यासाठी, ज्ञानाची देवघेव करण्यासाठी, समान प्रकाशात उजळून निघण्यासाठी फार वेळ जावा लागतो कारण, अहंकार व अज्ञानाचे अडथळे पार करावे लागतात. पण, आपण सत्ययुगात पुढे जाऊ तेव्हा प्रत्येक मनुष्य स्वतः थेट ज्ञान मिळविण्यास सक्षम बनेल.

एक अतिशय रोचक निरीक्षण असे आहे की बुद्धीने मिळविलेले सर्व ज्ञान माणसाच्या मृत्युसोबत नष्ट होते. ते पुढच्या जन्मात नेले जात नाही. परंतु, आत्म्याने मिळविलेले ज्ञान आपल्या सोबत दीर्घ काळ राहते. ते पुढच्या जन्मातही सोबत जाते. यावर विचार करा.

पाच ज्ञानेंद्रियांमार्फत आणि मन व बुद्धीच्या माध्यमातून घेतलेल्या अनुभवांतून आपल्याला सुख मिळते किंवा आनंद होतो. पण आपण लक्षात ठेवले पाहिजे की यातून मिळणारे अनुभव तात्पुरते असतात. आत्म्याच्या अनुभवास येणारा परमानंद दीर्घ काळ टिकतो. या मुद्द्यावर आपण विचार करूया.

सात्विक, राजसी आणि तामसी हे त्रिगुण किंवा वृत्तिविशेष आहेत. ते माणसांची आध्यात्मिक अवस्था दर्शवतात. सात्विक माणसाचे विचार व भावना नेहमी सकारात्मक असतात. त्याच्या आचरणातून प्रेम व्यक्त होते व तो दिव्यत्वाशी अधिक संयुक्त असतो. राजसी माणूस खूप भावनाप्रधान असतो व त्याच्या आवडी नावडी फार तीव्र असतात. तो दिव्यत्वाशी कमी जोडलेला असतो. तामसी माणूस नेहमी नकारात्मक रीतीने भावना व्यक्त करतो. त्याची नावडत्या गोष्टींची यादी मोठी असते व त्याचे आचरण प्रेमयुक्त नसते. आध्यात्मिक माणूस त्रिगुणांनी बाधित होत नसतो. तो आवडी नावडीच्या वर असतो आणि आचरणातून दिव्यत्वाची प्रचिती देतो.

२२-०२-२००४

अमर जयंतीदिवशी अमरांचा संदेश होता : "उच्च स्तरावर पोहोचून तुमच्या जाणिवेला विस्तारा."

आपल्याला माहित आहे की सत्संग म्हणजे ईश्वराच्या अधिक निकट जाणे किंवा ईश्वराच्या संगतीत असणे. लोकांना सर्वसाधारणपणे वाटते की सत्संग म्हणजे भजने किंवा व्याख्याने. पण इथे सत्संगाचा अर्थ आहे शांत होण्याचा प्रयत्न करणे. शांततेमध्ये आपण ईश्वराच्या सन्निध जाण्याचा प्रयत्न करतो.

२९-०२-२००४

आपल्याला जर साधनेचे खरेच गांभीर्य वाटत असेल तर आम्हाला ध्यानासाठी वेळ मिळत नाही अशासारखी कोणतीही सबब आपण देऊ नये. ही तर नेहमीचीच अडचण आहे की आपल्याजवळ वेळ नसतो, अनुकूल मनःस्थिती नसते वगैरे!! ते असो. जर अनुकूल मनःस्थिती नसली तर आपण ती निर्माण केली पाहिजे. तसेच आपण बहुधा म्हणत असतो की ध्यानात व्यत्यय येतात. असे व्यत्यय तर नेहमीच असणार. व्यत्यय असताना सुद्धा आपण ध्यान केले पाहिजे. आजूबाजूला जर आवाज होत असतील तर तिकडे दुर्लक्ष केले पाहिजे. अडचणींवर नेहमी मात करूनच साधना होत असते हे आपण लक्षात ठेवले पाहिजे. तुम्हाला पर्वत चढायचा असेल तर ते काम कधीच सोपे असत नाही. तसेच साधना सुद्धा कधी सोपी नसते.

आपल्याला जाणिवेचा विस्तार करून अनेक गोष्टींच्या पलीकडे जावे लागते. ऊर्जाक्षेत्राशी परिचय होण्यासाठी आपल्याला प्रतिमांच्या पलीकडे जावे लागते. आपण प्रतिमेच्या पातळीशी अडकून राहता कामा नये. ह्या पायऱ्या साधनेच्या मर्यादा नाहीत, परंतु हे सुरवातीचे टप्पे आहेत. आपल्याला ह्या सर्व टप्प्यांचा अनुभव घ्यावा लागतो. पण ह्या टप्प्यांच्या पलीकडे जाणे हे कदाचित मुक्ती मिळविण्याच्या दिशेने टाकलेले पहिले पाऊल आहे ज्यामुळे आपण बंधनात टाकणाऱ्या सर्व क्रियांपासून मुक्त होतो. याच कारणास्तव मी म्हणालो होतो, 'जाणीव विस्तारा आणि पलीकडे जा.' ■

## बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

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

वार्षिक शुल्कात पाठ्यपुस्तकांची किंमत आणि आमच्या कुठल्याही एका भाषेतील मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी समाविष्ट आहे.

- ★ सर्व सूचना पोस्टाद्वारे किंवा ई-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 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 राघवेंद्र सोमयाजी ह्यांच्या भाषणातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

काही दिवसांपूर्वी एका व्यक्तीने मला प्रश्न विचारला, “मी माझ्या विचारांवर ताबा कसा मिळवू शकेन?” यातून हे सूचित होते की, आपल्या नियंत्रणात नसलेले असे काही तरी आहे जे विचारांच्या निर्मितीसाठी कारणीभूत आहे. माझ्या समजूतीप्रमाणे विचार करण्याच्या तीन पातळ्या असतात. पहिल्या पातळीला मी “नकळत विचार करणे” असे म्हणेन. हे तेव्हा होते जेव्हा लोक त्यांच्या दैनंदिन जीवनात व्यग्र असतात आणि ते विचार करत आहेत याबद्दल अनभिज्ञ असतात. मानसशास्त्रात याला ‘ऑटोपायलट मोड’ किंवा ‘स्वयंचलित अवस्था’ म्हणतात. आपण ह्याला ‘अजाणपणे जगणे’ म्हणू शकतो. आपण आपल्या दैनंदिन कामांपासून अवकाश घेतल्यावरही जर आपले नकळत विचार करणे सुरू राहिले तर ही एक समस्यांची बाब ठरू शकते.

विचार करण्याच्या दुसऱ्या पातळीवर आपल्याला जाणीव असते की आपण विचार करत आहोत. मी ह्याला ‘जागृत विचार प्रक्रिया’ असे म्हणेन. जेव्हा आपण ध्यान करायला सुरुवात करतो तेव्हा आपण लगेच या अवस्थेत प्रवेश करतो आणि आपल्या विचारांची आपल्याला जाणीव होते. आपण तक्रार करतो की ध्यान करताना विचारांची गर्दी होते आणि विचारतो की त्यांच्यावर ताबा कसा मिळवावा. या अवस्थेपर्यंत पोचणे हीच मुळी एक उपलब्धी आहे आणि आपल्याबद्दल जाणीव होण्याच्या दिशेने एक सकारात्मक पाऊल आहे. आपण विचारांपासून स्वतःला काही प्रमाणात विभक्त केले आहे हे यातून दिसते. पुष्कळांना विचारांकडे दुर्लक्ष करणे कठीण जाते. जेव्हा एखादी व्यक्ती विचारांवर ताबा मिळवण्याचा प्रयत्न करत असते तेव्हा ती तिच्या समस्यांच्या लक्षणांना हाताळण्याचा प्रयत्न करत असते. हे म्हणजे डोके दुखणे थांबवण्यासाठी, त्याचे मूळ कारण जाणण्याचा प्रयत्न न करता, वेदनाशामक गोळी घेण्यासारखे आहे. विचारांची गर्दी हे जर लक्षण असेल तर समस्यांचे मूळ कारण आहे आपल्या चिंता आणि काळज्या. आत्म्याला असलेली काळजी किंवा चिंता ही आपल्या बुद्धी-कोशात विचारांना जन्म देते. म्हणूनच आपण विचारांसाठी आपल्या बुद्धी-कोशाला दोष देऊ नये. ते आत्म्याच्या ताब्यात असलेले एक साधन मात्र आहे.

तसेच मन सुद्धा आत्म्याच्या मर्जीनुसार चालणारे एक साधन आहे. म्हणून आपण निदान ध्यान करताना तरी आपल्या चिंतांची

दखल न घेण्याचा निश्चय करायला हवा. जर आपल्यात काही प्रमाणात वैराग्यभाव असेल, तर विचारांचे मोहोळ कमी होईल. पण ते तेवढे सोपे नाही. आपण कमीतकमी ध्यान करताना तरी आपल्या सर्व चिंता आणि काळज्या आपल्या गुरुंवर, ऋषींवर किंवा देवावर सोपवायला हव्या. आपली त्यांच्यावर पुरेशी श्रद्धा असेल तेव्हाच आपण असे करू शकू. म्हणून, प्रत्येक वेळी ध्यान करताना आपल्या श्रद्धेची परीक्षा असते, असे आपण म्हणू शकतो.

गुरुजींनी एकदा सांगितले होते की जेव्हा जेव्हा आपल्याला समस्या किंवा अडचणी येतात, तेव्हा समस्या दूर करण्यासाठी सर्वप्रथम आपल्याकडून जे काही करता येईल ते आपण आधी करावे आणि नंतरच मदतीसाठी देवाला प्रार्थना करावी. त्यांनी सांगितले की हा एक कायदा आहे. जेव्हा आपण आपल्या विवंचना परमात्म्याला सोपवतो, तेव्हा त्याचे निष्पन्न स्वीकारण्याची आपण तयारी ठेवायला हवी, मग ते आपल्याला आवडणारे असो किंवा नसो. आपली श्रद्धा असली तर स्वीकारणे सोपे जाते. स्वीकारणे हा समर्पणाचा एक भाग आहे. आपण स्तब्धता आणि शांती तेव्हाच अनुभवू शकतो जेव्हा आपण आपल्या सर्व काळज्या खरोखरच देवावर सोडतो. हे तेव्हा घडते जेव्हा आपण विचार करण्याच्या तिसऱ्या पातळीवर पोहोचतो. आता आपण बुद्धी-कोशाचा तेव्हाच वापर करतो जेव्हा त्याची आवश्यकता असते.

गुरुजी म्हणाले होते की जेव्हा आपण ध्यानासाठी बसतो तेव्हा सर्वात महत्त्वाचा भाग असतो आपण परमात्म्याला शरण जाणे आणि स्वतःला त्याच्या सुपूर्द करणे. आपण आपल्या काळज्या, समस्या, आपली तत्त्वे आणि ते सर्व काही जे आपल्या मर्यादित व्यक्तिमत्त्वाची व्याख्या करते, ते सर्व परमेश्वराला सोपवण्यापासून सुरुवात करतो. जवळजवळ प्रत्येकच मंत्रात असलेल्या ‘नमः’ ह्या शब्दाचा जेव्हा आपण उच्चार करतो तेव्हा त्याचा हाच अर्थ होत असतो. त्याचा अर्थ आहे ‘मी अस्तित्वात नाही’. जेव्हा आपण ‘स्व’च्या सीमा मिटवून टाकतो, तेव्हा आपली जाणीव ‘स्व’ पासून मुक्त होते आणि अमर्यादित विस्तारू लागते. आपण देवाशी एकरूप होतो, त्याच्याशी पूर्णपणे तादात्म्य पावतो. आपल्याला आत्मज्ञान होते आणि आपल्याला कळते की आपण इतर कोणी नसून स्वतः परमेश्वरच आहोत. हीच ‘अहम् ब्रह्मास्मि’ अवस्था आहे. ■

## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र. जेव्हा जेव्हा तुम्ही काही विशेष सांगता तेव्हा मला त्याचा तात्काळ अनुभव येतो. असे तुमच्या शब्दांमध्ये असलेल्या सामर्थ्यामुळे घडते, की तसे अनुभव तुम्ही मला देता ?**

उ: फक्त माझ्या तोंडून निघालेल्या शब्दांमध्येच नाही तर सर्वच शब्दांमध्ये ऊर्जा असते. या शब्दांसोबत ऋषींकडून येणाऱ्या ऊर्जा देखील असतात. कधी कधी ऋषी तुम्हाला तसे अनुभव देतात. शिवाय हा प्रश्नकर्ता खूप ग्रहणशील आहे. याला अनुभव येतो कारण तो माझ्या शब्दांचा प्रेमाने, संपूर्णतः स्वीकार करतो.

**प्र. सूक्ष्म पातळीवर मिळालेल्या सूचना आपल्याला का लक्षात राहात नाहीत ?**

उ: त्यामागे बरीच कारणे आहेत. एक म्हणजे, काही वेळा ती माहिती फक्त आपल्या करिताच असते. आणि या स्थूल पातळीवर आपल्याला जर ती कळली तर त्याबद्दल आपण बोलायला सुरुवात करू, इतरांना सांगू, ज्याची आवश्यकता नसते. म्हणूनच अशी माहिती अजागृत पातळीवर ठेवली जाते. कधी कधी अशी माहिती किंवा ज्ञान इतक्या मोठ्या प्रमाणात असते की लगेचच या स्थूल पातळीवर आठवणे शक्य नसते. म्हणून अजागृत पातळीवर ती आपल्या सोबत राहते. योग्य वेळी ते ज्ञान जागृत वा स्थूल पातळीवर येते. आपल्याला ते समजते व आपण त्याचा उपयोग करतो.

**प्र. एखाद्या गोष्टीबद्दल निषेध दर्शवण्यासाठी उपोषण करणे आध्यात्मिक दृष्ट्या चुकीचे आहे का ?**

उ: आध्यात्मिक दृष्ट्या ते बरोबर नाही असे आम्ही मानतो. पण काही उद्दिष्टे असतात आणि काही अपवाद असतात. जास्त आणि कडक उपवास करणे, शरीराला पीडा देणे, हे बरोबर नाही.

**प्र. वैफल्यग्रस्त आणि आत्मविश्वासाची कमतरता असणाऱ्या लोकांसाठी आध्यात्मिक प्रगती करणे कठीण असेल का ?**

उ: नाही. नैराश्यग्रस्त माणसे स्वतःला कमी लेखत असतात. ते आध्यात्मिक प्रगती करण्यासाठी प्रयत्न करत नाहीत. इतरांसारखा जर त्यांनी पण प्रयत्न केला तर ते सुद्धा आध्यात्मिक प्रगती करतील. उपायाला ध्यानापासून सुरुवात होते.

**प्र. ज्योतिष-शास्त्रावर आधारित भाकीते चुकीची ठरत आहेत. काळाची गती वाढल्यामुळे असे होत आहे का ?**

उ. नाही. खरा ज्योतिषी, खरोखरच अचूकपणे भविष्य वर्तवू शकतो. कधी कधी तो चुकतो. सध्याच्या काळात ह्याला अजून एक बाजू आहे. आपली पत्रिका दर्शवते की आपण दुःख भोगतो किंवा आपल्या गतजन्मांच्या कर्माची फळे भोगतो. पण जेव्हा आपण ध्यान करायला सुरुवात करतो, तेव्हा आपण आपला कर्मिक मार्ग बदलतो. ज्योतिषांना कदाचित हे पाहणे शक्य होत नाही, कारण ते जन्म-कुंडलीवरून आकडेमोड करत असतात. तेव्हा, भाकीते चुकण्याचा काळाशी काहीही संबंध नाही.

**प्र. आपण संतुष्टतेच्या अवस्थेत पोहचल्यानंतर पुढे काय ?**

उ. भौतिक पातळीवर संतुष्टता मिळवणे ठीक आहे. पण आध्यात्मिक ध्येये सतत विस्तारत असतात. एक आध्यात्मिक ध्येय साध्य केल्यानंतर आणखी एक ध्येय साध्य करायचे असते. म्हणून आध्यात्मिक क्षेत्रांत समाधानीपणा असू नये.

**प्र. समर्पण करणे म्हणजे निष्क्रिय बनणे असे आहे का ?**

उ: निश्चितच नाही. समर्पणाच्या आधी किंवा नंतर केव्हाही निष्क्रिय राहणे हे आध्यात्मिक नाही. आपण कार्यरत असायला हवे. म्हणजे फक्त ध्यान करायला पाहिजे असे नाही तर आपण आपल्या जगण्यातून सर्व प्रकारे जीवन-शक्ती प्रकट करायला हवी. आपण केव्हाही निष्क्रिय राहायला नको.

**प्र. ध्यानाची पूर्वतयारी आणि प्रत्यक्ष ध्यान या दोन्हीमध्ये अंतर असले तर चालते का? ठेवता येते का ?**

उ: पूर्वतयारी नंतर आपल्याला मध्ये वेळ जाण्याची का गरज पडावी त्याची कल्पना मी करू शकत नाही. होय, दोन्हीमध्ये काही मिनिटांचा, पाच ते दहा मिनिटांचा अवकाश चालू शकतो.

**प्र. भयानक गुन्हे करणाऱ्या लोकांविषयी मते न बनवण्याची वृत्ती आपण कशी विकसित करू शकतो ?**

उ: एखादी व्यक्ती दूसऱ्या व्यक्तीला फसवत असेल तर तुम्ही त्याच्याकडे काणाडोळा करू शकता का? कोणत्याही गुन्हाच्या कृतीबद्दल आपण आपले मत बनवायलाच हवे. आपण अशा कृतीचा निषेध केला पाहिजे. आपण देवाला प्रार्थना करायला हवी, 'कृपा करून त्याला शिक्षा कर'. एक तत्त्व, एक कायदा सगळीकडे लागू करता येत नाही. ■

## आमची प्रकाशने

|  |            |
|--|------------|
| Doorways to Light                                | 200/-      |
| New Age Realities                                | 200/-      |
| Higher Communication & Other Realities           | 100/-      |
| Light Body & Other Realities                     | 75/-       |
| Master-Pupil Talks                               | 60/-       |
| 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             | 250/-      |
| 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, 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/-      |
| आयुगुरूजी (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)

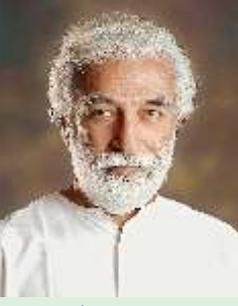
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

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 अमराना १९३५ साली इथे ऋषींच्या कार्यासंबंधी आणि प्रकाशाच्या एका आगामी शहराबद्दल साक्षात्कार झाला होता.

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

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

#### अंतरमानसा

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

#### स्टडी सेंटर

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

#### ज्योती प्रॉजेक्ट

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

#### भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

#### अपील

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

## आध्यात्मिक अनुभव

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे)

बऱ्याच दिवसांपासून मला मानसिक तणावाचे तीव्र झटके येत आहेत. जेव्हा मी मदतीसाठी प्रार्थना करते, तेव्हा गुरुजी व सप्तऋषींकडून मला लगेच प्रतिसाद मिळतो. मला असे जाणवते आहे की आता मी न घाबरता ज्ञांतपणे परिस्थिती हाताळू शकते. मला खात्री आहे की गुरुजी व सप्तऋषी नेहमीच माझ्या पाठीशी आहेत.

#### - मुक्ता तरांगी

पूर्वीपेक्षा आता आयुष्य अधिक सुरळीतपणे चालू आहे. मनातले विरोध कमी झाले आहेत. ह्या विरोधांमुळे पूर्वी माझा संताप, अपेक्षाभंग व वैफल्य वाढत असे. आपल्या समोर येणाऱ्या परिस्थितीचा ज्ञांतपणे स्वीकार करणे आता थोडेसे सोपे झाले आहे. माझ्या विचारांमध्ये खूप सकारात्मक बदल झाला आहे व तो बदल माझ्या भोवतालच्या लोकांच्या देखील लक्षात आला आहे. त्यांना माझी वृत्ती खूप आनंदी व हलकी फुलकी वाटते. ह्याचे संपूर्ण श्रेय माझ्या ध्यान साधनेला जाते.

#### - भावना विचीवोरा

अलीकडेच माझा हात मोडला. मला तातडीने इमर्जंसी वार्डमध्ये नेण्यात आले. शस्त्रक्रिया टाळली जावी अशी मी गुरुजींकडे प्रार्थना केली. माझे अंतर्मन म्हणत होते की मला शस्त्रक्रियेला सामोरे जावे लागणार नाही. नंतर तज्ज्ञांनी सांगितले, की शस्त्रक्रियेची आवश्यकता नाही. या संपूर्ण सत्वपरीक्षेच्या काळात मी अगदी ज्ञांत होते. या कठीण समयी माझी काळजी घेतल्याबद्दल मी गुरुजी व ऋषींना अनंत धन्यवाद देते.

#### - रश्मी रघुवंशी

माझ्या समर्पणाची पातळी उंचावली आहे. मला इच्छा आहेत पण फलित काहीही असो ते मी आनंदाने स्वीकारते. माझ्या प्रार्थना फक्त कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी असतात व माझ्या गुरुजींच्या कार्यात सहभागी होण्याचा आशीर्वाद मिळावा ही माझी विनंती असते. काही वेळा मी खूप ज्ञांत होते व स्तब्धतेशी तल्लीन होते. आता विचार देखील कमी झाले आहेत व माझ्या हाती असलेल्या कामाच्या संदर्भातच असतात.

#### - गीता जोशी

आता माझे लक्ष खूप केंद्रित झाल्याचे जाणवते. प्रत्येक नवीन घडामोडींमध्ये मला मदत व मार्गदर्शन मिळत आहे, असे मला खरोखरच जाणवते. माझी अंतःप्रेरणा कुशाग्र झाली आहे. माझ्यात खूप मोठा बदल झाला आहे कारण मी कोणत्याही परिस्थितीचा कसलीही कुशंका मनात न आणता ताबडतोब स्वीकार करते. मी जीवनातील बऱ्याच समस्यांवर मात केली आहे. माझ्यात एक प्रकारचा वैराग्यभाव आला आहे कारण प्रत्येक गोष्ट मी संपूर्ण निष्ठेने व निरपेक्षभावाने करते. मला वाटते की मी आता बरीच संतुलित आहे.

#### - नंदिता पटेल

मागील काही महिन्यांमध्ये माझ्या कार्यालयात हंगामी स्वरूपाच्या दोन आंतरविभागीय पदांची जागा उपलब्ध झाली. मी पहिल्या पदा करिता अर्ज केला व प्रकाशाकडे मार्गदर्शन करिता प्रार्थना केली. मी प्रार्थना केली की माझ्या साधनेत व्यत्यय येणार नसेल तरच मला ह्या पदावर कार्य करण्याची संधी मिळावी. ते पद मला मिळाले नाही. नंतर मी दुसऱ्या पदा करिता अर्ज केला. मला ती संधी मिळाली व सध्या मी त्याच पदावर काम करित आहे. ह्या विभागातील वातावरण अगदी सकारात्मक, सलोख्याचे व शांतीपूर्ण आहे. प्रत्येक गोष्टीबद्दल मी प्रकाशाचे आभार मानते. माझ्यासाठी काय योग्य आहे हे प्रकाशास पूर्णपणे ठाऊक आहे.

बऱ्याचदा मला नाचावेसे व गावेसे वाटते. मी भरपूर संगीत ऐकते, भोवतालच्या निसर्गाचे कौतुकही जास्त करते व सभोवतालचे सौंदर्य अनुभवते. मी माझ्या कारशी व घरातल्या प्रत्येक वस्तूशी सुद्धा संवाद साधण्याचा प्रयत्न करते. मी त्यांच्याकडून प्रतिसाद मिळेपर्यंत प्रयत्न करित राहते. मी बोलणे कमी केले आहे. मी योग्य पर्यायांची निवड केली आहे की नाही हे तपासण्यासाठी सतत आत्मपरीक्षण करित असते. माझ्याकडे जे काही आहे त्यात मी समाधानी आहे आणि मला ऐहिक दृष्ट्या आणखी काही नको आहे. आध्यात्मिक प्रगती करणे हेच माझे ध्येय आहे.

#### - भारती दूधिया

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