## प्रकाशकार्याचे वृत्तपत्र

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

Volume 6 Issue 8 MAY 2014 Rs. 25

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद
(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

आपण पुष्कळसा आपला जीवन–काळ इतरांचा व जगाचा विचार न करता, एक–दुसऱ्याशी आपला संबंध नसल्यासारखे जगतो आणि त्याचप्रमाणे विचारही करतो. म्हणूनच आपल्या दैनंदिन जीवनातील अगदी क्षुल्लक तपशील सुद्धा आपल्यासाठी अतिमहत्त्वाच्या घटना होऊन जातात. आपण एकाकीपणाच्या थंड कोठडीत खोल खोल जात राहतो आणि शेवटी जीवनाशी व वास्तवाशी आपला संबंधच तुटतो.

आज ना उद्या आपल्याला हे समजायला हवे की आपण समुदायाचा एक भाग आहोत; संपूर्णाचा एक भाग आहोत. मग वैयक्तिक तपशील आणि हेतु उदार होतात. मग आपल्या विचार आणि भावनांमध्ये इतरांना स्थान मिळते; समाज व जगाला स्थान मिळते. व्यापक हेतुंपुढे वैयक्तिक हेतु पुसट होतात. शेवटी आपण जगणे व उत्क्रांतीच्या प्रक्रियांसाठी जाणीवपूर्वक काम करू लागतो. यामुळे आपण जीवनाच्या उगमाच्या वास्तवतेच्या जवळ जातो; सृष्टीचा हेतु, आपल्या जीवन–मृत्युचे महत्त्व आणि या सर्वांमागे असलेल्या महान प्रज्ञेच्या जवळ जातो. मग इतरांशी, जीवनाशी व इतर सर्व कार्यरत प्रक्रियांशी आपण एकरूप होतो.

अखंडतेचा अनुभव आपल्या जाणिवेला जीवनाच्या उच्च उद्देशांकडे नेतो. समाधीच्या अनुभवात हेच घडते. आपण संपूर्णत्व, विस्तीर्णता आणि ऐक्य अनुभवतो. यामुळे आपले जीवन बदलते; आपले विचार व भावना बदलतात; आपली वृत्ती व नातेसंबंध बदलतात. हा बदल आपल्याला परिछिन्नतेपासून अखंडतेकडे, विसंवादापासून सुसंवादाकडे, वेदनेपासून शांतीकडे आणि संभ्रमापासून ज्ञानोदयाकडे घेऊन जातो.

आपण तपोनगरात का जमतो? कोणत्या उद्देशाने जमतो? आपला निश्चय दृढ करण्यासाठी आणि आपले ज्ञान सखोल करण्यासाठी, मधून मधून हे प्रश्न आपण आपल्या अंतर्मनाला विचारायला हवेत. प्रेम, प्रकाश आणि शांती पसरवण्यासाठी आणि तसे करता करता स्वतःच प्रेम, प्रकाश व शांती बनून जाण्यासाठी आपण इथे जमतो. आपण इथे प्रकाशाचे शहर, शंबला उभारण्यासाठी आणि त्या प्रक्रियेत शंबलाचा एक भाग बनून जाण्यासाठी इथे जमतो. आपल्याला पहिली संधी मिळाली आहे. आपण जर ती गमावली तर इतर काही लोक येतील. आपण उन्नत झालो किंवा नाही झालो तरी, जवळपास पन्नास हजार वर्षे चैतन्याच्या सुप्त थरांमध्ये वसलेले शंबला तर इथे नक्कीच उदयास येईल.

ध्यान करणे आणि सकारात्मक होण्याचा प्रयत्न करणे हीच समग्र साधना होय. ध्यान आणि सकारात्मक होणे या दोन्ही गोष्टी एक दुसऱ्याशी निगडित आहेत. सकारात्मक बनण्यासाठी आपल्याला ध्यान करणे जरुरी आहे आणि आपले जीवन सकारात्मक बनविल्याशिवाय व बदलल्याशिवाय आपण ध्यान करणे सुरू ठेवू शकत नाही. ■

**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 केंद्रांमधे वर्ग खालीलप्रमाणे भरतात

**दर रविवारी** (सकाळी ७ वाजता)
अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

**दर सोमवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)
अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

**दर मंगळवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)
श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स, फेज १, जे.पी. नगर

**दर बुधवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)
आर्य समाज, सी.एम.एच. रोड, इंदिरानगर
हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम
मारुति मंदिर, विजयनगर

**दर गुरुवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)
देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

**दर शुक्रवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)
इंडियन हॅरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक६, 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.

**तपोनगरात लाइट चॅनलिंग कार्याच्या नव्या कार्यालयाचे बांधकाम १४ एप्रिल रोजी सुरू झाले**

### काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींची ७५ वी जयंती १८–०५–२०१४ रोजी तपोनगर येथे साजरी करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्यासाठी साधकांनी कृपया १५ मे पर्यंत मानसा कार्यालयात नावे नोंदवावीत.
- १८–०५–२०१४ रोजी तपोनगर येथे होणाऱ्या गुरुजींच्या जयंती समारंभाच्या प्रसंगी "Experiences of Meditators – Volume 2" ह्या पुस्तकाचे प्रकाशन करण्यात येईल.
- आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्राचा सहावा वार्षिक दिन १४–०४–२०१४ रोजी साजरा करण्यात आला.
- लाइट चॅनल्सच्या कार्यासाठी कार्यालयाच्या नवीन इमारतीचे आणि मीटिंग हॉलचे बांधकाम १४–०४–२०१४ रोजी तपोनगर येथे सुरू करण्यात आले.
- बुधवार, ७ मे २०१४ रोजी सकाळी ११ वाजता तपोनगर येथे ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात येईल. बाहेरील विद्यार्थी देखील वेबकास्ट द्वारे ह्यात भाग घेऊ शकतील. ह्यात भाग घेण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी कृपया ४ मे पर्यंत मानसा कार्यालयात नावे नोंदवावीत.

### तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी – व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

रविवार ११ – शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

रविवार १८ – गुरुजींच्या जयंती निमित्त कार्यक्रम

रविवार १८ – 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

| | | |
|---|---|---|
| ०२ | शुक्रवार | अक्षय्य तृतीया |
| ०७ | बुधवार | शुक्लाष्टमी |
| ०९ | शुक्रवार | शुक्ल दशमी |
| १४ | बुधवार | बुद्ध पौर्णिमा |
| १८ | रविवार | गुरुजींची जयंती |
| २२ | गुरुवार | कृष्णाष्टमी |
| २७ | मंगळवार | शिवरात्री |
| २८ | बुधवार | अमावास्या |
| ३१ | शनिवार | भगवान कल्कींचा वाढदिवस |

### गुरुजींचा जयंती समारंभ
### रविवार, १८ मे २०१४

सकाळी ११ वाजता – स्वागत
व्याख्यान
पुस्तकाचे प्रकाशन
विशेष ध्यान

दुपारी १२.३० वाजता – प्रसाद

### आनेकल येथील कार्यक्रम

सोमवार, १९–५–२०१४ रोजी सकाळी ११ वाजता आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात गुरुजींची जयंती साजरी करण्यात येईल.

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

गुरुजींचे ब्लॉग वाचण्यासाठी व व्हीडियो पाहण्यासाठी कृपया www.speakingtree.in या वेबसाइटला भेट द्यावी.

# एक अनंत ज्योत

दीक्षा सुरेश, अनुवाद : वैशाली जोशी

आम्ही पुन्हा पुन्हा विचारतो – तुम्ही फक्त स्मित करता आणि स्तब्ध राहता
तुमचे मर्म आमच्या आकलना बाहेर आहे. जणू समुद्रात अढळ पाऊले घट्ट रोवून
उभा एक उंच आणि भव्य डोंगर, ज्याच्या माथ्याचा भव्यदिव्यपणा
केवळ ताऱ्यांना दृश्यमान आहे.

– मॅथ्यू अर्नाल्ड

गुरुजींच्या प्रत्येक गोष्टीत महानता होती – त्यांचे स्मितहास्य, महान असून देखील त्यांच्या ठायी असलेली विनम्रता, त्यांचा कौतुकास्पद सोशिकपणा आणि त्यांचे विनाअट प्रेम. त्यांची आणि त्यांच्या व्यक्तित्वाची व्याख्या करताना ही विशेषणे देखील अगदी तोकडी वाटतात. मग कदाचित त्यांची सदा आल्हादक चालण्याची तऱ्हा, त्यांची हजरजबाबी विनोदबुद्धी किंवा त्यांची लहानसहान गोष्टींची काळजी घेण्याची सहज क्षमता यांच्या बाबतीत सुद्धा तेच म्हणावे लागेल. वाक्प्रचार किंवा पदबंध देखील पुरेसे वाटत नाहीत. पण ते जे सर्व होते त्यामुळे आपण गुरुत्वाकर्षणाने त्यांच्याकडे ओढले जायचो, कारण एखाद्या काळ्या ढगातून बाहेर पडणाऱ्या प्रकाशकिरणाप्रमाणे ते आशेची विपुलता आणायचे.

त्यांनी आपल्याला ह्या गोष्टीची जाणीव करून दिली की आयुष्य एक उभी चढण आहे पण वरून दिसणारे दृश्य जादुई आहे. त्यांनी आपल्याला जाणीव करून दिली की आपण शिखरावर पोहोचल्यावर ते तिथे नसतील तर आपण आपल्या मार्गावरून चालत असताना आपल्या शेजारी असतील. का कोणास ठाऊक पण अर्थालंकार आणि उपमा देखील अपुऱ्या पडतात. अर्नाल्डने शेक्सपियरचे वर्णन केल्याप्रमाणे गुरुजी देखील अनाकलनीय आहेत. गुरुजी अनाकलनीय आहेत आणि सदैव राहतील. आपल्याला जे दिसते त्यापेक्षा गोष्टींमधे खूप काही अधिक असते ह्याचे ते चालते बोलते वास्तव आहेत.

कोणताही शब्द त्यांच्या महानतेचे पूर्णपणे वर्णन करू शकत नाही तरीपण मी इथे एक दुबळा प्रयत्न करेन. एक असा शब्द ज्यात कदाचित साहित्यातील सर्व संभाव्य वर्णनात्मक शब्दांचा अर्थ सामावलेला आहे. ते अनंत आहेत. कदाचित शब्दशः, कारण आता ते त्यांच्या रक्षेत राहतात. कधी आपल्या पापण्यांच्या केसात वसणारे आता आपल्या हृदयांत विसावलेले आहेत. मर्त्यतेत त्यांनी आपल्याला शाश्वताची भेट दिली, त्यांनी आपल्याला एक नित्यत्व दिले. आपल्या इथल्या अल्प वास्तव्यात त्यांनी आपल्याला थोडेसे अनंतत्व दिले. ह्यासाठी आपण त्यांचे मानू तेवढे आभार कमी आहेत. ■

# तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

तपोनगर, आपले आध्यात्मिक पिता, गुरुजी कृष्णानंद यांची ७५वी जयंती साजरी करत आहे. जो प्रवास १८ मे १९३९ ला आनेकल येथे सुरू झाला त्याला मुक्कामाचे स्थळ तपोनगरात मिळाले. तरीही त्यांचा प्रवास चालू आहे कारण त्यांनी जागतिक स्तरावर परिणाम करणाऱ्या दैवी प्रकल्पांची आणि निःशब्द आध्यात्मिक क्रांतींची सुरुवात केली होती.

गुरुजींनी अशा युगाच्या उदयाचा आरंभ केला ज्यात प्राचीनकालीन ऋषी संपूर्ण मानवजातीसाठी उपलब्ध होतील. त्यांनी अत्यंत दिव्य ऊर्जा आणि नैतिक मूल्यांनी तपोनगर उभारले आणि ह्या जागेस ऋषींचे निवासस्थान बनवले; आध्यात्मिक ऊर्जांचा साठा असलेले आणि महान गुरूंशी जवळीक साधण्याचे एक पवित्र स्थान बनवले. ऋषींकडून मिळणाऱ्या मार्गदर्शनाचा आणि ज्ञानाचा प्रभावीपणे प्रसार करण्यासाठी त्यांनी एका आध्यात्मिक केंद्राची, एका संस्थेची स्थापना केली. त्यांनी सप्तर्षी मार्ग सुरू केला जो सत्य–शोधकांना अंतिम सत्यापर्यंत पोहोचण्यासाठी मार्गदर्शन करतो.

त्यांनी प्रकाशाद्वारे क्रांतीचा प्रारंभ करून प्रकाशयुग जवळ आणले. ह्या क्रांतीने लाखो लोकांचे जीवन प्रकाशाने उजळणे चालू ठेवले आहे आणि आध्यात्मिकदृष्ट्या प्रगत नागरिकांच्या पिढीच्या युगाचा प्रारंभ केला आहे.

सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे त्यांनी प्रामाणिक ध्यानसाधकांच्या आध्यात्मिक समाजाची स्थापना केली, ज्यातील प्रत्येक जण गुरुजींच्या मायेच्या प्रेमळ छत्राखाली अधिकाधिक उमलतो आहे.

गुरुजी त्यांच्या शिकवणूकींमध्ये, त्यांच्या कार्यामध्ये आणि त्यांच्या विद्यार्थ्यांमध्ये जगत आहेत. ■

## प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंतःकरणाची चळवळ आहे. ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी ही चळवळ आहे. एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत की घोषणा फलक नाहीत. एक अशी चळवळ जिच्यामध्ये प्रकाश उच्च जगातून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे एवढेच पुरेसे आहे. प्रकाशाला प्रवाहित करा. मग शब्द जे करू शकत नाहीत ते सर्व तो प्रकाशच करेल.

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांत असलेल्या अंधःकाराला दूर करतो. त्यामुळे माणसांत परिवर्तन घडते. माणसांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते आणि ते प्रकाशमय बनते.

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून शक्तीच्या गाभ्यापासून येणारा अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूलस्त्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: शक्ती, विवेक आणि उज्वल भविष्य. आणि तो अदृश्यपणे सर्वत्र वास करून आहे.

आपण चॅनलिंग म्हणजे प्रवहन करून ह्या प्रकाशाला पृथ्वीवर आणून सर्वत्र पसरवूया. रोज सकाळी उठल्यावर आणि रात्री निजण्यापूर्वी ७ मिनिटे आपण हे करून ह्या जगाचे परिवर्तन करूया.

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८–०५–२००८ रोजी तारामंडळीय परिषदेने म्हणजेच सप्तर्षींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

वेब साईट : www.lightchannels.com

## शंबला तत्त्वे

**ही प्राचीन ऋषींनी दिलेली सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबला या पृथ्वीवरील प्रकाशाच्या नगरीत 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)

जुलै २००४

ध्यानात मन शांत झाल्यावर आपल्याला शून्यत्वाचा अनुभव येतो. शून्यत्वात अर्थातच कोणतेही विचार नसतात, भावना नसतात, आनंद किंवा प्रयास नसतात. परंतु, वास्तवात 'शून्यत्वा' सारखे अप्रतिम दुसरे काहीही नाही. 'शून्यत्वा'मध्ये ईश्वर असतो. 'शून्यत्वा'चा अनुभव घेत असताना आपण सावधान असतो. आपला आत्मा सर्व पाहात असतो. 'शून्यत्वा'त ऊर्जा असते. ती कदाचित फारशी जागृत नसेलही. शून्यत्वात चैतन्य आणि प्रेम सुद्धा असते. खूप व्यापकतेची भावना होते. अशा रीतीने आपल्याला जरी तिथे काहीही नाही असे वाटत असले तरी वास्तविकपणे त्या अवस्थेत सर्वकाही असते.

आध्यात्मिक प्रवासात जेव्हा आपल्याला समाधानाची व संतुष्टीची भावना होते आणि आपण प्रयत्न करणे थांबवतो तेव्हा आपला विकास थांबतो, प्रगती खुंटते. काही थोडे जण उच्च पातळीवर पोचून समाधी अवस्थेचा अनुभव घेतात. त्यांना जरी समाधान वाटले तरी कदाचित समाधीच्या पलीकडे जावेसे वाटू शकते.

सर्वसाधारणपणे, बहुतांश लोक पूजाअर्चा करून समाधान मानतात. आपली साधना पूजेपर्यंत येऊन थांबता कामा नये. प्राणायाम करणे, गीतापठण व पूजन करणे पुरेसे नाही. आपण गीता समजून घेतली पाहिजे व आचरणात आणली पाहिजे. तरच विकास घडतो. देवळात जाणे, प्रवचने ऐकणे, तीर्थयात्रा करणे, उपवास करणे ही अशीच इतर उदाहरणे आहेत. हे सर्व करणे पुरेसे नाही. आपल्याला त्याहून पुढे जायला हवे.

शुभ्र वस्त्र व रुद्राक्षमणी परिधान करणे किंवा अमरांचा फोटो जवळ ठेवणे असा केवळ बाह्य देखावा करून भागणार नाही. साधना ही त्यापेक्षा व्यापक प्रक्रिया आहे. तिच्याकडे मुळीच वरवर पाहता उपयोगी नाही. साधना आध्यात्मिक प्रवासात नेहमी पुढे नेते.

आसक्ती म्हणजे एखाद्या विषयाच्या किंवा ध्येयाच्या मागे लागणे, त्याविषयी हक्काची भावना आणि जरुरीपेक्षा जास्त रुचि वाटणे. विरक्ती म्हणजे आपल्या आध्यात्मिक ध्येयाचे स्मरण ठेवून ते गाठण्यासाठी झटणे. याचा अर्थ असा नाही की आपण संसाराकडे दुर्लक्ष करावे. वैराग्य हा एक दृष्टिकोन आहे. वैराग्याचा अर्थ आयुष्याला अथवा विषयांना रामराम ठोकणे नव्हे. वैराग्य म्हणजे हे आयुष्य भरभरून जगणे आणि तसे जगत असताना ही जाणीव कायम ठेवणे की हे जग तात्कालिक आहे, हे आयुष्य संपणारे आहे व आपण घेत असलेला भोग केवळ क्षणभंगुर आहे. वैराग्य म्हणजे जीवनापासून फटकून राहणे नव्हे. ती जगण्याची अत्यंत विधायक पद्धती आहे जी विवेकाने परिपूर्ण आहे. वैराग्य म्हणजे संसार व परमार्थ यांच्यात समतोल साधणे होय.

लोकांमध्ये एक सर्वसाधारण समज असतो की ध्यान करत असताना देहाची जाणीव हरवणे म्हणजे समाधी. समाधी अवस्थेत देहाचे भान निश्चितच नसते, पण मनुष्याची जाणीव उच्च स्तरावर असते. ही जाणीव जागृत, अर्धजागृत व अजागृत अशा तिन्ही स्तरांपर्यंत पोहोचते. भूत, वर्तमान व भविष्यकाळाची जाणीव तेव्हा असते. हे समजणे अवघड आहे. समाधीचा अर्थ केवळ देहाचे भान सुटणे असा नसून संपूर्ण जागरूकता असा आहे.

अत्यंत प्रामाणिकपणे व कळकळीने साधना करून देखील लोकांना अडचणी येतात कारण साधनेमुळे मिळत असलेल्या फायद्यांसोबत काही नकारात्मक गोष्टीही सोबत मिळतात. सुख व वेदना दोन्ही एकाच वेष्टनातून मिळाल्याप्रमाणे हे आहे. किती झाले तरी हे झेपणे जरा अवघडच असते आणि इथेच आपली कसोटी लागते. समस्यामुक्त जीवन जगण्यासाठी आपल्याला जास्त ध्यान करून कर्मे जाळावी लागतात.

गुरु साक्षात ईश्वरच असतो. मानवी गुरु ईश्वराचा प्रतिनिधी आहे. गुरु हे तत्त्व आहे. गुरु म्हणजे चैतन्य आणि ऊर्जेचा व प्रेमाचा महासागर. गुरु शाश्वत असतो. तो निरनिराळ्या जन्मांत, निरनिराळ्या शरीरांत आपल्याला अखंड संरक्षण व मार्गदर्शन देत असतो. गुरु ईश्वरी आहे. तो मूर्तिमंत प्रेम व चैतन्य असून त्याचा वास आपल्या अंतःकरणात असतो. आपण त्याच्याशी नाते जोडून त्याला अनुभवले पाहिजे. हे एक सुवचन आहे – तो आपल्या आत राहतो आणि जेव्हा आपण त्याच्यात राहायला लागतो तेव्हा आपली साधना सुफळ होते.

अमर एक व्यक्ती आहेत परंतु त्याहून अधिक ते तत्त्व आहेत, ऊर्जा व प्रेम आहेत. मी स्वतःला त्यांचाशी जोडून घेतले तेव्हा त्यांच्यावर संपूर्ण विश्वास टाकला. मी मनोवतीमधून बाहेर पडलो तेव्हा अमर माझ्यासोबत आले. मला तुम्हाला हेच सांगायचे होते. म्हणून गुरुंवर श्रद्धा ठेवा आणि गुरु कायम तुमच्या सोबत राहतील. ते तुम्हाला कधीही अंतर देणार नाहीत.

आमच्या प्रवचनांचा उद्देश लोकांच्या जीवनाची गुणात्मकता वाढावी हा आहे; साधकाच्या आध्यात्मिक प्रवासाला गती देणे हा आहे; मूल्यमापन करणे, इतकेच काय तर वैयक्तिक टिप्पणी करणे असा सुद्धा आमचा मुळीच हेतु नाही. त्यामुळे साहजिकच आम्हाला लोकांमध्ये जे दिसते त्यावर बोलण्याचा आम्ही प्रयत्न करतो. लोकांना वाटते की आमचा रोख त्यांच्या दिशेने आहे पण प्रत्यक्षात तसे नसते.

अमर आम्हाला सांगायचे की सत्य स्वतःचे आकार बदलणाऱ्या ढगाप्रमाणे आहे. आकार काहीही असला तरी ढग हा कधीही ढगच असतो. तसेच, सत्य हे कायम सत्यच असते. ते बदलू शकत नाही. पण क्वचित् प्रसंगी व्यवहारात लागू होताना त्यात बदल होतो.

गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम, संन्यासाश्रम इ. आयुष्याच्या निरनिराळ्या टप्प्यांवर त्या त्या टप्प्याचा आदर राखत आपल्याला विशिष्ट तऱ्हेचे आचरण करावे लागते. १००० किंवा २००० वर्षांपूर्वी माणसांना जे शास्त्र देण्यात आले ते कदाचित आजच्या या घडीला लागू होणारही नाही. त्यामुळे कधीकधी गोंधळ उडणे साहजिक आहे. कधीकधी गुरु एका विशिष्ट गटाला उद्देशून बोललेले असतात आणि त्या सूचना केवळ त्या गटापुरत्या असतात व त्या विशिष्ट काळासाठी असतात.

जीवन कसे जगावे हाच साधनेचा विषय आहे. अमरांनी खुलासा केला त्याप्रमाणे परमार्थनिष्ठा म्हणजे जीवन शहाण्यासारखे व योग्य रीतीने जगणे. यासाठी आपल्याला आपले सामान्य ज्ञान आणि अंतःप्रेरणेचा वापर केला पाहिजे.

अमर म्हणत असत, 'माणसाची किंवा कोणत्याही गोष्टीची विधायक म्हणजे सकारात्मक बाजू पाहा. म्हणजे आपण ईश्वराशी जोडले जातो, कारण विधायकता म्हणजेच ईश्वर.' ■

# श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

०२–०३–२०१४

आमच्या एका विद्यार्थ्याने प्रश्न विचारला, ‘आपण प्रकाशाला सोबत कसे घ्यायचे?’ गुरुजी आपल्याला नेहमी प्रकाशाला सोबत ठेवण्यास सांगायचे. आपण तशी कल्पना केली तर प्रकाश आपल्या सोबत असल्याची आपल्याला खात्री वाटेल. आपण अशा रीतीने इच्छा करतो तेव्हा प्रकाश आपल्या सोबत राहतो. आपल्या अंतरात व सभोवताली प्रकाशाच्या उपस्थितीची जाणीव प्रकाशाशी जोडलेले राहण्यात आपल्याला मदत करते. तसेच, नेहमी योग्य गोष्टी करण्यात व आपल्या जीवनात प्रकाशाला व्यक्त करण्यात आपल्याला मदत करते.

एका माणसाने विचारले, ‘मी माझ्या हृदयात प्रकाशाऐवजी गुरुजींची मूर्ती धारण करू शकतो का?’ नक्कीच! तसे करणे प्रकाश सोबत ठेवण्यासारखेच आहे. यासाठी आपण सर्व पातळ्यांवर सदा शांत राहायला हवे. आपण सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवतो तेव्हाच शांत राहू शकतो. अशा स्थितीमध्ये आपण ईश्वराशी किंवा प्रकाशाशी जोडलेले असतो. पहिल्या शंबला तत्त्वाची विशेष सूचना आहे की आपण सर्वकाळ शांत राहिले पाहिजे.

सकारात्मक विचार करून, नकारात्मक भावना व विचारांना नाकारून आपण नकारात्मकतेला जाणीवपूर्वक आपल्या देहादी संघातापासून दूर ठेवू शकतो. आपण अशा माणसाचा विचार करूया ज्याच्याशी आपले पटत नाही किंवा जो आपल्याला आवडत नाही. आपण अतिशय प्रामाणिकपणे व तटस्थ राहून स्वतःचे निरीक्षण केले पाहिजे. जर आपल्याला आपल्यामध्ये नकारात्मक भावनांची उपस्थिती दिसली तर आपण त्यांचे समर्थन करतो आणि अशा रीतीने त्यांना आपल्या देहादी संघातात राहण्याची परवानगी देतो. अशा वेळी, आपण स्वतःला त्या माणसापासून विभक्त करून ईश्वराशी जोडले पाहिजे. समोर जास्त चांगले ध्येय ठेवल्यामुळे सध्याच्या पातळीवर स्वतःला अलिप्त करणे आपल्याला सोपे जाते. शक्य असेल तर आपण त्या माणसाला माफ करून अशा भावनांच्या पलीकडे गेले पाहिजे. जेव्हा आपल्या आत अशा भावना दिसतात तेव्हा आपण त्यांना नाकारू शकतो. तसेच, आपण आपल्यामध्ये प्रकाश भरू शकतो व प्रकाशाची प्रार्थना करू शकतो. हेही एक प्रकारचे इच्छा करणे व निग्रहाने प्रतिपादन करणे आहे. आपला असा दृष्टिकोन असतो तेव्हा सर्व नकारात्मक भावना व विचारांचे उदात्तीकरण करण्याच्या कामात प्रकाश आपली मदत करतो.

गुरुजी आपल्याला सांगायचे की जेव्हा कोणी व्यक्ती चुकीचे वागते तेव्हा आपण त्या चुकीच्या कृत्याला झिडकारले पाहिजे, कृत्य करणाऱ्याला नव्हे. जेव्हा गुरुजींच्या निकटच्या काही लोकांनी समजून उमजून चुकीचा मार्ग निवडला तेव्हा गुरुजींनी मोठ्या प्रेमाने ते त्यांच्या निदर्शनास आणून दिले. कधी त्यांना ते कळले तर कधी नाही. पुष्कळ वेळा लोकांचा गुरुजींविषयी गैरसमज झाला परंतु, गुरुजींचे त्यांच्याबद्दलचे प्रेम आटले नाही की बदलले नाही. आपल्या मुलांबरोबर जसे आपले खास नाते असते तसेच हे आहे. आपण मुलांवर निव्वळ प्रेमच करू शकतो. गुरुजींचे आपल्या बरोबरचे नाते तसेच होते.

आपल्यापैकी प्रत्येकामध्ये एक खाजगी जागा असते जिचा आदर झालाच पाहिजे. या अवकाशात अतिशय व्यक्तिगत आणि पवित्र गोष्टी असतात ज्यांच्यावर इतरांनी अतिक्रमण करू नये. त्याचप्रमाणे आपणसुद्धा इतरांच्या खाजगी अवकाशात ढवळाढवळ करू नये. पाचव्या शंबला तत्त्वाशी संबंधित अशी ही विशेष सूचना आहे जिचे आपण काटेकोर पालन केले पाहिजे. जर आपण इतरांच्या व्यक्तिगत अवकाशात दखल देण्याचा प्रयत्न केला, तर कदाचित आपण त्यांची अंतर्गत शांती बिघडवून टाकू. आपल्याकडून नकळत त्यांची दुखरी नस दाबली गेली तर त्यांना वेदना होऊ शकते. तसेच एका शंबला तत्त्वाशी संबंधित दुसरी एक विशेष सूचना सांगते, ‘इतरांच्या मामल्यांमध्ये दखलअंदाजी करू नका.’ गुरुजी लोक काय बोलतात ते अत्यंत प्रेमाने व लक्षपूर्वक नुसते ऐकत असत. लोकांच्या वैयक्तिक जीवनाबद्दल त्याहून अधिक जाणून घेण्याचा प्रयत्न ते करत नसत. अर्थातच गुरुजींना त्यांच्या विषयी सहानुभूती वाटे, ते त्यांना धीर देत, त्यांच्याकडे ऊर्जा व प्रेम पाठवत ज्यामुळे त्यांना खूप मदत होत असे.

गुरुजी सांगायचे की ईश्वर, प्रकाश किंवा निराकार, निरुपाधिक परब्रह्म आपल्या हाकेला ओ देण्यासाठी आपल्याबरोबर सतत, प्रत्येक क्षणी असते. हर क्षणाला त्याच्या अस्तित्वाची जाणीव असणे हेच खरे ‘जागरण’ आहे. प्रकाश सोबत बाळगणे सुद्धा हेच आहे.

२३–०३–२०१४

काही वेळा लोक त्यांच्या प्रश्नांची उत्तरे शोधायला किंवा समस्यांचे समाधान शोधायला इकडे येतात. त्यांच्या अडचणी एका रात्रीत सोडवल्या जातील अशी त्यांची अपेक्षा असते. आणि जेव्हा असे घडत नाही तेव्हा ते निराश होतात व सोडून जातात. त्यांनी धीर धरला पाहिजे व साधना काही काळ मनोभावे केली पाहिजे. त्यांच्या अडचणी एका रात्रीत नाहीशा होणार नाहीत पण त्यांना एक प्रकारचा दिलासा नक्कीच मिळेल. तसे पाहायला गेले तर, आपल्या कर्मांमुळे आपल्याला अडचणी येतात. पण आयुष्यात घेतलेल्या अनुभवांतून आपली जी वृत्ती तयार होते त्याच्यामुळे सुद्धा अडचणी येतात. ऋषी आपली समस्या चुटकीसरशी सोडवू शकतात परंतु, आपण आपली वृत्ती बदलली नाही तर नवनवीन समस्या येतच राहतील.

तसेच काहीवेळा, आपल्या वृत्तीत बदल हाच आपल्या समस्येवरचा तोडगा असतो. त्या परिस्थितीमध्ये अन्य कुणी आपली मदत करू शकत नाही. आपल्याला स्वतःमध्ये बदल घडवून आणावे लागतात. व्यक्तीला स्वतःला बदलावे लागते. म्हणूनच आपल्या या मार्गामध्ये वैयक्तिक परिवर्तनावर भर दिला जातो. आपण आपल्यात परिवर्तन घडवले व प्रकाशाशी संलग्न होऊन जगू लागलो की मग समस्या उरणार नाहीत.

एकेकदा मला वाटते की आयुष्यात नुसता एक धडा शिकण्यासाठी अख्खे आयुष्य खर्ची पडते. त्यासाठी आपल्याला शिकण्याच्या अतिशय वेदनादायी अनुभवातून जावे लागते. तो एक धडा जर आपण शिकलो तर आपण मोठी आध्यात्मिक प्रगती करू शकतो. आपण आपल्या आयुष्यात सुधारणा करण्यासाठी एक मोठा भाग निवडू शकतो; उदाः उद्धटपणा नाहीसा करणे. आधी आपण आपल्या स्वभावात त्याचे अस्तित्व मान्य करायला हवे मग आपण त्याला दूर करण्याचे काम सुरू करू शकतो. त्यात जसजशी प्रगती होईल त्यानुसार आपण दुसरा तसाच भाग सुधारणेसाठी निवडू शकतो. अशा रीतीने साधना कायम सुरूच राहते. ■

## 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 विद्यार्थ्याने 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.

## गुरुजी

वैशाली जोशी

त्यांच्या जीवनाचे ध्येय सापडल्यानंतर गुरुजींनी स्वत:ला ऋषींच्या सर्व स्तरांवरील कार्यांसाठी सर्वार्थाने त्यांच्या हातातील साधन बनवले. उच्च उद्देशाच्या परिपूर्तीसाठी स्वतःच्या वैयक्तिक इच्छा, आकांक्षा, महत्वाकांक्षा इत्यादि सोडून देताना हे महान गुरू अजिबात डळमळले नाहीत. ते पूर्ण समर्पणाचे जीवन जगले आणि त्यांची संपूर्ण प्रणाली आणि त्यांचा संपूर्ण वेळ देखील ऋषींना उपलब्ध करून दिला.

मानवजातीला नवयुगात नेणाऱ्या संक्रमणासाठी जरूरी असलेल्या दुर्मिळ आणि प्रबळ ऊर्जांचे स्थापन आणि प्रसारण करण्यासाठी सूक्ष्म स्तरावर त्यांनी अविरत कार्य केले. ह्या पृथ्वीवर ऋषींच्या केंद्राची स्थापना करण्यासाठी त्यांनी सर्व स्तरांवर कार्य केले. हे करताना कधीकधी त्यांना त्यांच्या वाचनाच्या किंवा संगीत ऐकण्यासारख्या छंदांसाठी देखील वेळ मिळायचा नाही पण त्यांना त्याबद्दल वाईट वाटायचे नाही. स्वत:ला एकाच वेळी ऋषींसाठी आणि आपल्यासाठी उपलब्ध करण्याची क्षमता त्यांच्यात होती.

आपल्यासाठी ते वेळ किंवा प्रसंगाप्रमाणे जरूरी असलेली भूमिका धारण करायचे जसे मित्र, तत्त्ववेत्ता, मार्गदर्शक, माता-पिता, गुरू इत्यादि. त्यांच्यामुळे ऋषींनी अब्जावधी वर्षे जमा केलेल्या संपूर्ण ज्ञानाचा आणि चातुर्याचा उपयोग करून घेण्याची सवलत आपल्याला मिळालेली आहे आणि आपल्या दैनंदिन जीवनात लागू करण्यासाठी आपण कधीही त्याचा वापर करू शकतो.

त्यांनी आपल्याला शिकवले की ऐहिक क्षेत्रात समाधानी राहण्यासाठी आपण आपल्या गरजांची मर्यादा ठरवली पाहिजे आणि आध्यात्मिक क्षेत्रात जास्तीत जास्त मिळवण्याची तृष्णा बाळगली पाहिजे. त्यांनी आपल्याला शिकवले की ह्या जगात राहताना प्रेम प्रकट करणे आणि त्याच वेळी नकारात्मकतेचा अस्वीकार करणे आणि शोषण न होऊ देणे ह्यांमधील सूक्ष्म रेषेवर कशी वाटचाल केली पाहिजे; आपल्या आजुबाजूच्या सर्व गोष्टींचे निरीक्षण केले पाहिजे; आपल्या भावना आणि विचारांचे परिष्करण केले पाहिजे; जीवनात छंद जोपासले पाहिजेत आणि जीवन योग्य तऱ्हेने आणि पूर्णपणे जगले पाहिजे. त्यांनी आपल्यापैकी प्रत्येकात त्यांच्या ऊर्जा स्थापित केल्या आहेत ज्या आपल्यावर बारकाईने लक्ष ठेवून मार्गदर्शन करतात आणि आयुष्याचा स्वीकार करून संतुलितपणे त्याला सामोरे जाण्यात आपली मदत करतात. ■

## गुरुजी, नव युगाचे आपले प्रेमळ मार्गदर्शक

जया बी, अनुवाद : वैशाली जोशी

गुरुजींनी अनेक वेळा सांगितले आहे की महान गुरू विशिष्ट काळातील लोकांना शिकवण्यासाठी आणि मार्गदर्शन करण्यासाठी अवतरतात आणि तेव्हा जे उपयुक्त होते ते कदाचित आता योग्य असणार नाही कारण आपण सत्य युगाकडे जात आहोत. ते हे देखील म्हणायचे की महान गुरूंना वारंवार भूलोकात यावे लागते कारण त्यांचे अनुयायी त्यांच्या शिकवणीतील मर्म ग्रहण करत नाहीत, ज्यामुळे त्यांचा आध्यात्मिक विकास होत नाही आणि गुरूने देह सोडल्यानंतर ते त्यांच्या जुन्या अहंकेंद्रित तऱ्हांकडे देखील परत वळतात.

आपण ह्यावर आणि आपल्या गुरुजींच्या पुष्कळशा शिकवणींवर बारकाईने विचार केला तर आपल्याला प्रामाणिकपणे कबूल करावे लागेल की आपण खरंच त्यांच्या शिकवणींशी आणि त्यांच्या आपल्याकडून असलेल्या मोठ्या अपेक्षांशी तद्रूप झालेलो नाही. पण आपण ह्या गोष्टीचे थोडेसे समाधान वाटून घेऊ शकतो की निदान आता तरी आपण ह्या मार्गाबद्दल, आपल्या साधनेबद्दल आणि ऋषींच्या कार्याबद्दल जास्त गंभीर होत आहोत.

गुरुजी नि:संदेह कलियुगातून सत्ययुगाकडे नेणाऱ्या संक्रमण काळातील आणि ह्या तीव्र प्रलयाच्या काळातील सर्वश्रेष्ठ गुरू आहेत. ह्या काळामुळेच त्यांचे कार्य खूप आव्हानात्मक होते, तरीही आपल्यासाठी त्यांच्या आशा खूप मोठ्या होत्या आणि आता सुद्धा आपल्याला त्यांचा मदतीचा हात जाणवतो. सर्व उपक्रम तितक्याच आवडीने, जबाबदारीने आणि निष्ठेने राबवले जात आहेत, जणूकाही गुरुजी त्यांच्या खोलीतून कामाची देखरेख करत आहेत.

गुरुजी इतके साधे आणि विशाल हृदयाचे होते की त्यांनी काही साधकांची आध्यात्मिक कुशाग्रबुद्धी लगेच ओळखली आणि मान्य केली आणि ऋषींच्या कार्यात भाग घेण्यासाठी त्यांना त्यांच्या क्षमतेच्या पराकाष्ठेला नेले.

समर्पण म्हणजे गुरूच्या शिकवणींवर पूर्ण श्रद्धा असणे, त्यांच्या कल्पना व तत्त्वांशी पूर्णपणे एकतान असणे, त्यांचे काटेकोरपणे अनुसरण करून त्यांच्या हातातील एक उत्तम साधन बनणे. गुरुजींच्या ७५ व्या जयंतीच्या दिवशी आपण त्यांना समर्पित होऊ या, स्वत:ला ह्या मार्गास आणि ऋषींना पुन्हा समर्पित करूया आणि आपल्या सर्वोच्च ध्येयाच्या पूर्तीसाठी त्यांचे आशीर्वाद घेऊया. ■

## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र: प्रकाशयुग स्थापन करणे हे मानसा कुटुंबाचे कार्य आहे का?**

उ: ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली कार्य करणे हे आमचे कार्य आहे. प्रकाशयुगाची स्थापना ही खूपच मोठी जबाबदारी आहे. ते कार्य ऋषी करतात.

**प्र: आध्यात्मिक कार्यात गुंतलेल्या लोकांची परीक्षा घेण्याची काय आवश्यकता असते?**

उ: त्याचे साधे कारण म्हणजे त्यांच्या अहंकारावर अंकुश ठेवण्यासाठी. मला व्यक्तिशः असे वाटते की आपल्या निरंतर परीक्षा होत राहाव्यात कारण त्या आपल्याला ईश्वराचे स्मरण करून देतात आणि आपल्याला विनम्र ठेवतात.

**प्र: आपली शरीरे नव्या ऊर्जांकरिता सज्ज का नाहीत?**

उ: लोकांची फक्त शरीरेच नाही तर त्यांच्या संपूर्ण शरीरसंस्थाच त्यासाठी सज्ज नाहीत. प्रत्येकाच्या बाबतीत भिन्न कारण असू शकते. सामान्यतः आपला अहंकार आणि आपल्या नकारात्मकता, ज्या कळत किंवा नकळत आपण अजूनही मनात बाळगल्या आहेत, नव्या ऊर्जांना आपल्यात प्रवेश करू देत नाहीत. थोड्या प्रयत्नांनी आपण त्यांना आपल्यातून काढून टाकू शकतो.

**प्र: भौतिक शरीरातून प्रकाश शरीरात रूपांतरण ही एकअवघड प्रक्रिया असेल का?**

उ: आपल्याला त्याचा प्रारंभ करावा लागेल. जर तुम्ही तयार असाल तर ही एक आल्हाददायी आणि फारच सहज होणारी अशी प्रक्रिया असेल.

**प्र: जेव्हा भौतिक शरीराचे हळूहळू प्रकाश शरीरात रूपांतरण होत असते, तेव्हा त्याच्या वेगवेगळ्या पायऱ्या असतात का?**

उ: होय. त्याच्या वेगवेगळ्या पायऱ्या असतात. आपल्याला अद्याप संपूर्ण प्रक्रियेचे स्पष्ट आकलन व्हायचे आहे. पण मला असे वाटते की या प्रक्रिया शरीरापेक्षा मनाशी जास्त संबंधित असतात. जेव्हा आपण आपले मन स्वच्छ करून पवित्र बनवतो तेव्हा आपले शरीर आपोआपच प्रकाशशरीरात रूपांतरित होते.

**प्र: निरंतन प्रकाश बाळगल्याने रूपांतरणात मदत होत असते का?**

उ: निश्चितच त्याची मदत होते. सदैव प्रकाश धारण करा. मग प्रक्रियेला गती मिळते.

**प्र: एक सकारात्मक विचार एक धनात्मक विद्युत्भारित कण प्रसारित करतो आणि एक नकारात्मक विचार एक ऋणात्मक विद्युत्भारित कण प्रसारित करत असतो, हे खरे आहे का?**

उ: मला विद्युत्भारित कणांबद्दल कल्पना नाही. एक सकारात्मक विचार आपल्याला संपूर्ण विश्वभर विस्तारित करतो. कारण त्यात निर्मितीच्या ऊर्जा असतात. म्हणून एक सकारात्मक विचार बऱ्याच गोष्टींशी बरोबरी साधतो.

**प्र: आपल्या ध्यान वर्गात सूक्ष्मरूपात उपस्थित व्यक्तिमत्त्वांचा आपल्याला कसा लाभ होतो?**

उ: ते इथे ऋषींना भेटण्यासाठी येतात, आपल्या मदतीसाठी नाही. पण त्यांच्या उपस्थितीचा मोठा परिणाम होतो, कारण ते महान ऊर्जा बाळगत असतात आणि सोबत अमाप ज्ञान घेऊन येतात. काही वेळा ते हे ज्ञान आपल्याला देऊ करतात. त्याविषयी कदाचित आपल्याला या ऐहिक पातळीवर माहीत पडणार नाही पण दुसऱ्या पातळीवर आपल्याला त्याची जाणीव होते. त्यांचे येथे केवळ उपस्थित असणे पुरेसे असते. त्याचा आपल्याला फायदा होतो, आपल्या ध्यानात त्याचा फायदा होतो.

**प्र: आपण देवळांकडे, या कुंडलिनी टॉवर इत्यादींकडे कशामुळे आकर्षित होतो? ऊर्जांमुळे असे होते का?**

उ. होय. ऊर्जांमुळे असे होते. त्यांच्यात चुंबकीय आकर्षण असते. अशा जागांमध्ये एकप्रकारचे आध्यात्मिक चुंबकत्व असते जे आध्यात्मिक दृष्ट्या तयार लोकांना आकर्षित करते. अशा ठिकाणी आपण प्रत्यक्ष जाण्याची आवश्यकता नाही. आपण सूक्ष्मदेहाने तिथे जाऊ शकतो किंवा त्या जागेशी मानसिक संपर्क साधू शकतो. बरेच लोक अशा जागांचे स्मरण करतात, संपर्क जोडतात आणि ध्यान करणे सुरू करतात. त्याना तेथील ऊर्जा आणि फायदे मिळायला सुरुवात होते.

**प्र: व्यक्तींमध्ये सुद्धा असे चुंबकत्व असते का ?**

उ: हो. हे खरे आहे. माझ्या आयुष्यात मी हे अनुभवले आहे. आम्ही सगळे महर्षी अमरांकडे गर्दी करायचो. ते एका दूर जागी, कोरामंगलाला राहत असत. त्यांच्याजवळ अपार प्रेम, प्रचंड ऊर्जा आणि ज्ञान होते, त्यामुळे आम्ही आपोआप त्यांच्याकडे ओढले जात होतो. फक्तगुरुच नाही तर काही सामान्य लोक सुद्धा अशा सुंदर ऊर्जा बाळगत असतात. गत जन्मातील संगतीमुळे सुद्धा काही लोकांकडे आपण आकर्षित होतो. ■


### आमची प्रकाशने

| | |
|---|---|
| Doorways to Light | 200/- |
| New Age Realities | 200/- |
| Higher Communication & Other Realities | 100/- |
| Light Body & Other Realities | 100/- |
| 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-Vol 2 | 150/- |
| Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4 | each 200/- |
| Guruji Speaks Part - I & II | each 200/- |
| Guruji Speaks (Vol 3) | 150/- |
| Guruji Speaks (Vol 4) | 250/- |
| Guruji Speaks (Vol 5 & 7) | each 200/- |
| The Book of Reflections - Vol 1 & 2 | each 200/- |
| The Book of Reflections - Vol 3 | 150/- |
| Meditators on Meditations | 75/- |
| Meditators on Experiences | 75/- |
| Meditational Experiences | 150/- |
| Awareness | 60/- |
| Living in Light | 10/- |
| Light | 10/- |
| Quotes from the Rishis - Vol 1 & 2 | each 100/- |
| Pyramid Revelations | 100/- |
| प्रकाशवाट (Marathi) | 150/- |
| आयगुरूजी (Marathi) | 100/- |
| ध्यान कसे करावे (Marathi) | 50/- |
| ध्यानयोग (Marathi) | 50/- |
| आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi) | 50/- |
| शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi) | 50/- |
| एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi) | 50/- |
| प्रकाशमय जीवन (Marathi) | 10/- |
| प्रकाश (Marathi) | 10/- |
| उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi) | 100/- |
| गुरु-शिष्य संवाद (Marathi) | 60/- |
| ध्यान कैसे करे (Hindi) | 50/- |
| ध्यान-योग (Hindi) | 50/- |
| प्रकाश (Hindi) | 10/- |
| प्रकाशमय जीवन (Hindi) | 10/- |
| प्रकाश की ओर (Hindi) | 150/- |
| आत्मा का अवतरण (Hindi) | 50/- |

### ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

**मुंबई:** चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन:२२८५१२४३)

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

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, 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)

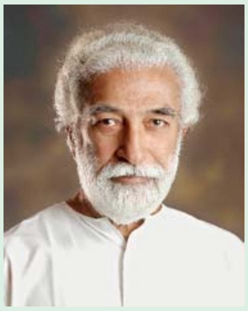
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक (फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन:२४४७०५३३)

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

RNI. No. KARMAR/2008/27314 Registered Postal Regn. No. L/CNA/68/2012-14
Date of posting Newsletter-25th of Every Month. Posted at Bangalore GPO No. of Pages-8



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ – २०१२)

### मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

### मानसा

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

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

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

### अंतरमानसा

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

### स्टडी सेंटर

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

### ज्योती प्रॉजेक्ट

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

### भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

### अपील

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

## आध्यात्मिक अनुभव

(संकलन – शोभा राव, अनुवाद – गुरुराज कानाडे)

काही दिवसांपूर्वी अचानकपणे मला माझ्यात ऊर्जेची उर्मी जाणवली. मला जाणवले की माझ्या भोवतालची प्रत्येक वस्तू व प्रत्येक माणूस मी आहे. कदाचित हा एकत्वाचा अनुभव असावा. माझ्या लक्षात आले की एकत्वाचा जो अनुभव मी स्वप्नात घेतला होता, तोच अनुभव आता या भौतिक पातळीवर मला येतो आहे! स्वप्नात हा अनुभव खूप तीव्र होता. ह्या अनुभवामुळे मला आपल्या शरीराच्या मर्यादा लक्षात आल्या.

– अमरनाथ

दि. १२ जानेवारी २०१४ रोजी शंबला ध्यान वर्गात दीक्षा मिळाल्यानंतर, मी स्वत:मध्ये खूप मोठा बदल अनुभवत आहे. मी जास्त शांत आणि शांतीमय झाले आहे. मला जेव्हाही शक्य असते तेव्हा मी प्रकाशाला आठवते, त्याला प्रार्थना करते आणि त्याची कृपा माझ्यात प्रवेशत आहे, हे मला जाणवते. माझ्यात स्तब्धता नांदत असल्याचे नेहमीच जाणवते. जेव्हाही अवघड प्रसंग समोर येतात तेव्हा मी प्रकाशाकडे मदतीसाठी प्रार्थना करते व लागलीच मला मार्गदर्शन मिळते.

– मिनी पुरी

एके दिवशी जेव्हा मी माझ्या कारमध्ये पुस्तकं विक्री संदर्भातील कार्यात व्यस्त होते, अचानकपणे मला वाटले की जणू काही माझ्या भोवतालच्या सर्व मर्यादा नाहीशा झाल्या आहेत. मी माझ्या शरीराच्या चौकटी पुरतीच मर्यादित नसून मी परमानंदमय, शांतीपूर्ण निष्कलंक शुद्ध विस्तार अनुभवत होते ज्याचा केंद्रबिंदु माझ्या आत्म्यात होता. काही महिन्यांनंतर पुन्हा जेव्हा असे घडले तेव्हा ह्या अवस्थेचे आणखी जास्त पैलू माझ्या निदर्शनास आले. मला जाणवत होते की विस्तारित असण्याच्या त्या क्षणांमध्ये मी सर्व आवडी निवडींच्या पलीकडे गेले होते; तरीही मला जाणवत होते की माझ्यातील काही भाग भावनांच्या द्वैत स्वरूपास सोडावयास तयार नव्हता!

– सीमा अलमेल

आजकाल मला अगदी मुद्दामहून चिडवल्यावर देखील मी जास्त चिडचिड न करता संयमित असते. माझी सर्व कामे बऱ्यापैकी सहजपणे होतात. अगदी अडेलतट्टू लोकांशी देखील संवाद साधणे सोपे झाले आहे.

– नंदिता पटेल

मानसाच्या पत्रव्यवहाराद्वारे मार्गदर्शनाखाली ध्यान करावयास सुरुवात केल्यापासून फक्त दोनच महिन्यात मी पूर्वीपेक्षा खूप छान, पूर्णपणे एक वेगळी व्यक्ती झाले आहे. माझ्या विचार करण्याच्या पद्धतीत सकारात्मक बदल झाला आहे. कोणत्याही परिस्थितीवर माझी प्रतिक्रिया आता सकारात्मक झाली आहे. माझ्यातील क्षुद्रपणा नाहीसा झाला आहे. मला खूप हलके हलके वाटते. मी नेहमी हसत असते व मी खूप आनंदी झाले आहे.

– मुक्ता तरागी

मी दर रविवारी ध्यानवर्गाचा वेबकास्ट पाहून झाल्यानंतर ध्यानास बसते. मला माझ्या शरीरात ऊर्जेची उर्मी जाणवते व मी ताबडतोब तपोनगराशी जोडली जाते. पत्र व्यवहाराद्वारे मार्गदर्शनाखाली साधना करणाऱ्या ध्यानसाधकांकरिता वेबकास्ट खरोखरच मोठा आशीर्वाद आहे. हे अद्भुत कार्य करणाऱ्या सर्व स्वयंसेवकांना मी धन्यवाद देते.

– जयश्री वासुदेव

मानसा सोबत हे माझे तिसरे वर्ष आहे आणि आजपर्यंत मी बंगलोरला कधीही भेट दिलेली नाही. पण मला असे वाटते की मी या मार्गात खूप वर्षांपासून आहे. पुढे सरकणाऱ्या प्रत्येक वर्षागणिक मानसा कुटुंबाशी माझा संबंध अधिकाधिक घनिष्ठ होत आहे व मला जाणवत आहे की माझे संपूर्ण जीवन बदलत आहे.

– नंदिता पटेल

एक अत्युत्कृष्ट गोष्ट माझ्या निदर्शनास आली आहे. अचानकपणे अगदी साध्या (स्वार्थी नाही) इच्छा निर्माण होतात व त्या फलितही पावतात!

माझ्या पती व त्यांच्या भावंडांमध्ये मालमत्ते विषयी असलेला वाद आम्ही मिटवू शकलो. तो अगदी आश्चर्यकारक रीतीने मिटला. प्रत्येकास आपापला वाटा मिळाला व तो विषय अगदी सलोख्याने मिटला. आता आम्हाला शांती लाभली आहे. हा प्रश्न सोडवल्याबद्दल आम्ही ऋषींचे आभारी आहोत.

– रमणी त्यागराजन

ध्यान करण्यास सुरुवात केल्यापासून मी जास्त शांत झाले आहे. मी दैनंदिन कामांची आखणी करू शकते व जीवनातील गरजांचा अग्रक्रम व्यवस्थितपणे ठरवू शकत आहे. भावनांमध्ये न गुंतता मी अगदी अलिप्त राहून माझ्या कुटुंबास मदत करीत आहे. आध्यात्मिक प्रगती हेच माझे एकमेव ध्येय बनले आहे! अनावश्यक नाती आपोआपच लुप्त झाली आहेत.

– शांता अंबाडी

PRAKASHMARG A Marathi Monthly Newspaper, Annual Subscription: Rs. 300/-
Printed, Published and Edited by Jayant Deshpande on behalf of Manasa Foundation (R).
Published from Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, (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