



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 7 Issue 1

OCTOBER 2014

Rs. 25

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

आजकाल पुष्कळ लोक, वर्षे फार भराभर उलटण्याबद्दल बोलत आहेत. वर्ष २००६ हे जवळपास संपतच आले आहे ! आणि असे वाटते जणू कालच ते सुरू झाले होते !

काळ हा वेगाने पुढे सरकतो आहे हे तर्कसंगतपणे समजावून सांगणे शक्य नाही. पुढील काही वर्षांमध्ये, प्रलय प्रक्रिया पूर्ण होईपर्यंत, काळ आणखी वेगाने पुढे सरकेल. कोण ही अविश्वसनीय घटना घडवून आणत असेल ? प्रत्यक्ष परमेश्वराखाली कार्य करणारे ऋषी हे कार्य करतात. मृत्यु, विनाश आणि यातनांनी भरलेल्या प्रलयप्रक्रियांमधून या धरेला लवकर पार पाडण्यासाठी ऋषी असे करतात.

एक प्रश्न होता : "तुम्हाला स्वस्थ ठेवणारा सर्वात महत्त्वाचा एकमात्र घटक कोणता आहे ?" ह्याचे उत्तर जाणण्यासाठी मला एक क्षणही विचार करावा लागला नाही. "ऋषींशी संपर्क" हे त्या प्रश्नाचे उत्तर आहे. आपल्याला जाणीवपूर्वक ते कळत असेल किंवा नसेल, पण हा संपर्क आपल्याला दैवी ऊर्जा पुरवत असतो, आपल्यावर दैवी ऊर्जांचा वर्षाव करत असतो, ज्या आपल्या मन, बुद्धी आणि शरीराला स्वस्थ ठेवतात. प्रत्येक माणसाला हे कळावे असे मला खूप वाटते. ऋषींसोबत आपला संपर्क मग आपला संपर्क परमेश्वरासोबत घडवतो. फक्त चांगले स्वास्थ्यच नाही तर हा संपर्क आपल्याला इतर सर्वकाही पण मिळवून देतो.

जेव्हा मी ह्यावर विचार करत होतो की, संपर्क कसा साधावा आणि सतत कसा राखावा, तेव्हा अंतःस्फूर्तीने मला कळले की, विचारांमधून आपल्याला संपर्कात शिरावे लागते. विचार आपल्याला संपर्काच्या दिशेने नेतात आणि आपण जर चिकाटी ठेवली तर ते आपल्याला, अनुभवांच्या प्रांतात प्रवेश करण्यासाठी, हळुवारपणे त्यांच्या पातळी पलीकडे ढकलतात. सखोल चिंतन आपल्याला समाधीकडे घेऊन जाते.

साधारणपणे असा एक समज आहे की, आपल्या शरीरयंत्रणेत मन हे सर्वात शक्तीशाली असते. पण तसे नाही. बुद्धी खरे तर जास्त शक्तीशाली आहे. विचार आपल्या जाणिवेचे नेतृत्व करतात. विचार आपल्याला निवडायला लावतात. सकारात्मक विचार आपल्याला स्वस्थ ठेवतात. खरे तर विचार आपल्या जीवनावर शासन करतात.

जेव्हाही या मार्गातील ध्यानसाधकाला एखादी भावनिक समस्या असेल जिला तो हाताळू शकत नसेल किंवा तो एखाद्या आध्यात्मिक दुविधेत असेल, तेव्हा मला त्याची मदत करायची आहे, त्याचे मार्गदर्शन करायचे आहे. या वर्षापासून मला अशा मार्गदर्शनाची उत्कटता वाढवायची आहे. ध्यानसाधकाचे ओझे कमी करणे हा त्यामागील हेतु आहे म्हणजे त्याला साधनेकडे लक्ष देता येईल. एकदा का आध्यात्मिक समस्येचे निराकरण झाले, की मग ऐहिक समस्या आपोआपच नाहीशा होतात. आणि एकदा का समस्या नाहीशा झाल्या, की मग ध्यानसाधकांनी साधनेकडे जास्त लक्ष द्यायला हवे. तुमची साधना हीच माझी सर्वात मोठी काळजी आहे. ■



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.



तपोनगरात १४ सप्टेंबरला प्रकाश प्रवाहक स्वयंसेवकांची बैठक झाली

### काही ठळक घडामोडी

- आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात २५ ऑगस्ट २०१४ रोजी आणि तपोनगर येथे ३१ ऑगस्ट २०१४ रोजी महर्षी अमरांच्या महासमाधीनिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला. महर्षी अमरांना प्रेम व आदरांजली वाहण्यासाठी आनेकल येथे ५० पेक्षा जास्त लोक आणि तपोनगरातील मेडिटेशन हॉल मध्ये सुमारे २७५ लोक जमले होते.
- ३१ ऑगस्ट २०१४ रोजी तपोनगरात झालेल्या कार्यक्रमाप्रसंगी "लाईट" ह्या पुस्तिकेचा गुजराती भाषेतील अनुवाद ई-बुक स्वरूपात प्रकाशित करण्यात आला. ह्या पुस्तिकेचा अनुवाद आपले ध्यानसाधक मित्र श्री. आशिष देसाई आणि सौ. पल्लवी देसाई ह्यांनी केला असून हे ई-बुक [www.lightagemasters.com](http://www.lightagemasters.com) ह्या आपल्या वेबसाईट वर मोफत डाउनलोड करण्यासाठी उपलब्ध आहे.

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

०८ ऑक्टोबर रोजी दुपारी १.४५ ते संध्याकाळी ७.०३ पर्यंत चंद्र ग्रहण आहे, आणि २३ ऑक्टोबर च्या उत्तरात्री १.०७ पासून २४च्या पहाटे ५.२१ पर्यंत सूर्य ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

- |             |   |
|-------------|---|
| ०१ बुधवार   | सरस्वती देवी पूजन   |
| ०२ गुरुवार  | दुर्गाष्टमी   |
| ०३ शुक्रवार | महानवमी / आयुध पूजा   |
| ०४ शनिवार   | विजयादशमी   |
| ०८ बुधवार   | पौर्णिमा, चंद्र ग्रहण :<br>दुपारी १.४५ ते<br>संध्याकाळी ७.०३ पर्यंत                 |
| १६ गुरुवार  | कृष्णाष्टमी   |
| २२ बुधवार   | नरक चतुर्दशी, शिवरात्री   |
| २३ गुरुवार  | महालक्ष्मी पूजन, अमावास्या  |
| २४ शुक्रवार | दिवाळी, सूर्य ग्रहण :<br>२३ च्या उत्तरात्री १.०७ पासून<br>२४ च्या पहाटे ५.२१ पर्यंत |
| ३१ शुक्रवार | शुक्लाष्टमी   |

### तपोनगरातील कार्यक्रम

- |            |  |
|------------|--|
| दर रविवारी | - व्याख्यान सकाळी<br>११ ते १२ पर्यंत<br>- प्रकाश प्रवहन,<br>मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत |
| बुधवार ०८  | - चंद्र ग्रहणानिमित्त विशेष ध्यान,<br>दुपारी १.४५ ते<br>संध्याकाळी ७.०३ पर्यंत             |

गुरुजींचे ब्लॉग वाचण्यासाठी व व्हीडियो पाहण्यासाठी कृपया [www.speakingtree.in](http://www.speakingtree.in) या वेबसाइटला भेट द्यावी.

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

## प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी

आपल्याला ताजेतवाने आणि ज्ञांत करणारे असे काहीतरी तंत्र माहीत असणे खूप चांगले आहे. आम्हाला संतोषाची आणि ज्ञांततेची भेट मिळाली आहे.

– मिस. कल्पना पोते, शिक्षिका, पी एम सी स्कूल, पुणे

मला सारखी चक्कर यायची आणि थोडी अस्वस्थता होती. डॉक्टरांनी गोळ्या लिहून दिल्या आणि बिन मिठाचा आहार घेण्याचा सल्ला दिला. मी गोळ्या घेणे सुरू केले पण बिन मिठाच्या जेवणाचे पथ्य पाळले नाही. त्याऐवजी, माझ्या रोजच्या शारीरिक व्यायामाच्या बरोबरीने मी प्रकाश प्रवहन करू लागलो. मी जेव्हा ठरलेल्या आरोग्य तपासणीसाठी गेलो तेव्हा माझी तब्येत ठीक आहे हे पाहून डॉक्टरांना आश्चर्य वाटले. त्यांच्या सूचनांप्रमाणे मी जेवणात मिठाचे प्रमाण कमी केले आहे का असे त्यांनी विचारले. मी 'नाही' असे उत्तर दिले. पण मला माहीत आहे की ह्या त्रासातून बाहेर पडण्यासाठी मला प्रकाश प्रवहनाने मदत केली. मला खूप आराम मिळाला आहे.

– श्री. रामकृष्ण, मुख्याध्यापक, वाय ए एस नॅशनल हायस्कूल, बंगलोर

आमच्या शाळेत प्रकाश प्रवहन दोन वर्षांपासून करण्यात येते. दररोज ह्या तंत्राचा सराव केल्याने मला अनेक फायदे झाले आहेत. मी सकाळी उठल्यावर ह्याचा सराव करतो ज्यामुळे संपूर्ण दिवस उत्साही राहाण्यास मला मदत होते. शाळेत देखील आमच्या दिवसाची सुरुवात ध्यानाने होते ज्यामुळे वर्गात दिलेले स्पष्टीकरण पूर्ण लक्ष देऊन ऐकता येते. माझी स्मरणशक्ती देखील पुष्कळ प्रमाणात वाढली आहे.

– आयुष, इ. ९, कॉर्डियल स्कूल, बंगलोर

गेली दोन वर्षे मी दररोज प्रकाश प्रवहनाच्या तंत्राचा सराव करतो आहे. तेव्हापासून माझ्या एकाग्रतेत सुधारणा झाली आहे. माझा अभ्यास छान होतो आहे आणि मी चांगले गुण मिळवतो आहे.

– केदार हेगडे, इ. ९, कॉर्डियल स्कूल, बंगलोर

जेव्हाजेव्हा मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करतो तेव्हा मझ्या मनात कोणताही नकारात्मक विचार येत नाही आणि मी खूप शांती अनुभवतो.

– विद्यार्थी, विनोद इंग्लिश स्कूल, बंगलोर

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

जीवन एक प्रवास आहे. ह्या वाटेवर बदलत राहणारे मुबलक चढ-उतार, आपले स्वतःचे सामर्थ्य आणि कमकुवतपणा, आपल्या क्षमता आणि मर्यादा हा प्रवास सोपा किंवा अवघड बनवतात. जेव्हा आपल्या समुदायातील सर्वांचे अंतिम ठिकाण एकच असते तेव्हा मार्गक्रमण करताना आध्यात्मिक परिपक्वता लागते. ह्याची गरज जास्त प्रमाणात तेव्हा असते जेव्हा आपले ध्येय समुदायाचे आध्यात्मिक सहजीवन टिकवून ठेवणे आणि त्याला आणखी प्रगत करणे असते. हा सामान्य मनुष्यांचा असामान्य प्रयत्न आहे.

तपोनगरवासियांना समजते की इतरांना सामावून घेणे, सबूरी आणि लोकांची पारख न करणे ह्या गोष्टी आचरणात आणलेल्या एकत्वाचे पैलू आहेत. प्रत्येकाला त्यांच्या दोषांपासून मुक्त होण्यासाठी लागणारा वेळ आणि अवकाश देणे तपोनगरातील प्रेम आणि स्वातंत्र्याच्या कायद्यांना धरून आहे. गुरुजींच्या तपोनगरात प्रत्येक खांदा दुसऱ्याला आधार देण्यासाठी सशक्त असायला हवा, प्रत्येक अंतःकरण इतके मोठे असायला हवे की इतरांना त्यांचे मन मोकळे करता येईल आणि प्रत्येक स्मित पीडित आत्म्याला दुःख झेलायला धीर देण्यासाठी खोल मनापासून आलेले असायला हवे. जेव्हा सामूहिक परिपूर्णता मिळवणे हा गटाचा हेतू असतो तेव्हा एका सदस्याचा सशक्तपणा दुसऱ्याच्या कमकुवतपणाची भरपाई करतो, आणि एकंदर आध्यात्मिक ऊर्जांचा दर्जा टिकवून ठेवतो.

गुरुजींनी शिकवले, "तुम्ही ज्या कोणत्या स्तरावर स्वतःला पाहाल, तेथून पुढे प्रगती करा." साधना म्हणजे परिपूर्णतेकडे विकसित होणे आहे, ज्यासाठी आपल्याला कोणत्या क्षेत्रांत सुधारणा करायला हवी हे माहीत असणे खूप महत्त्वाचे आहे. तपोनगराच्या संस्कृतीचा गुणविशेष आहे की ती प्रत्येकाला त्यांच्यातील अपूर्णता जाणून घेऊन सुधारणा करायला सवड आणि अवकाश देते. ■

## 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 सर्वांपर्यंत 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 जगताने.

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)

सप्टेंबर , २००४

लोक हा मार्ग सोडून जातात, तेही कोणतीही पूर्वसूचना न देता. इतक्या वर्षांमध्ये फक्त एका माणसाने मला सांगितले, “मला ध्यान करणे जमत नाही. कृपया मला हा मार्ग सोडण्याची परवानगी द्या आणि आशीर्वाद द्या.” अशा प्रामाणिकपणाचे कौतुक केले पाहिजे. पण, काही लोक असेच सोडून जातात, ३ किंवा ४ वर्षांनी परत येतात आणि वर म्हणतात की त्यांना साधना पूर्वी त्यांनी ज्या टप्प्यावर सोडली होती तिथून पुढे चालू करायची आहे. आम्ही त्यांना सांगतो, “३ ते ४ वर्षांच्या खंडामुळे पुष्कळ फरक पडतो. त्यामुळे तुम्हाला खालच्या टप्प्यापासून सुरुवात करावी लागेल.” यावर ते त्रागा करतात. हे नेहमीचे आहे.

चाचणीमध्ये जेव्हा आम्ही विद्यार्थ्यांना ध्यानाच्या पुढच्या टप्प्यावर पाठवत नाही तेव्हा त्यांना राग येतो. कधीकधी ते माझ्याकडे तक्रार घेऊन येतात की शिक्षकाने त्यांच्या साधनेत काही बदल केला नाही. लोकांना समजत नाही की जे ऋषी मला मार्गदर्शन करतात तेच चाचणी घेणाऱ्या शिक्षकालाही मार्गदर्शन करत असतात आणि त्याच्या निर्णयात मी कोणताही बदल करू शकत नाही. भावनिक आसक्ती निर्माण होणे आध्यात्मिक प्रगतीच्या आड येते. त्याला प्रोत्साहन देणे मी जाणीवपूर्वक टाळतो व त्यापासून दूरच राहतो. ह्याचा फायदा असा होतो की ती व्यक्ति स्वतंत्रपणे प्रगती करू शकते व पूर्णपणे माझ्यावर अवलंबून राहत नाही. मी राखत असलेल्या अंतराची जेव्हा लोकांना कल्पना येते तेव्हा त्यांना राग येतो. खरं पाहता, राग येणे अध्यात्मात बसत नाही.

ज्याच्या लक्षावधी प्रती विकल्या गेल्या आहेत असे एक अत्यंत लोकप्रिय पुस्तक मी वाचत होतो. त्यात एक ओळ अशी होती, ‘दोन विचारांच्या मध्ये शांतता असते. अशा शांततेमध्ये आपण समाधी अनुभवतो.’ खरं आहे. दोन विचारांच्या मध्ये अंतर असते, शांतता असते. ह्या शांततेचा अवधी वाढवता येऊ शकतो. हे अतिशय सुंदर निरीक्षण आहे. परंतु, ऋषी सांगतात की आपण दोन विचारांच्या मध्ये नाही तर विचारांच्या पलीकडे जाऊन समाधीचा अनुभव घेतो. त्या पुस्तकाचा लेखक म्हणतो की विचार करणारा भाग हा मनाचा सर्वात महत्त्वाचा भाग आहे. परंतु,

आपल्याला माहित आहे की मन विचार करत नाही तर बुद्धी विचार करते. हे अगदी साधे तथ्य आहे. आपल्यापाशी ऋषींकडून मिळालेले अधिक ज्ञान आहे व आपण त्याचा उपयोग केला पाहिजे. ऋषींच्या अधिक निकट जाण्याची ही संधी आपण सोडता कामा नये. खरं तर, विषय निघालाच आहे तर आपण हे लक्षात घेऊया की ऋषींसमोर बसून शिकण्याची आपली ही पहिलीच वेळ नाही. आपण यापूर्वी अनेकदा हे केले आहे.

ध्यानामध्ये एका साधकाला अवकाशात तरंगत असल्याचा विलक्षण अनुभव आला. त्या अनुभवाबद्दल विस्ताराने सांगत असताना तो मला म्हणाला की त्या ठिकाणी खूपच जास्त शांत व पवित्र वाटत होते. कशी कोण जाणे पण त्या शब्दांनी मला मोहिनी घातली. त्यावर मनन करत असताना हे निदर्शनास आले की जिथे जीवन आहे तिथे संघर्ष आहे. ह्या पृथ्वीवर जीवन आहे; अवकाशात नाही. आपल्याकडे राजकारण आहे; तिथे नाही. तेव्हा, जिथे जीवन आहे तिथे अपूर्णता असणार आहे आणि अर्थातच आनंद, वेदना, जन्म, मृत्यू, यश, अपयश हेही असणार आहे. यश, अपयश वगैरे आयुष्यातील स्वाभाविक टप्पे आहेत. आपण हे सर्व स्वीकारले पाहिजे, समजून घेतले पाहिजे व उच्च स्तरावर जाण्याचे प्रयत्न केले पाहिजेत.

लोकांना ध्यानात अनुभव येतात, काहींना इतरांपेक्षा जास्त अनुभव येतात. केव्हाकेव्हा हे अनुभव कमी होऊ लागतात आणि केव्हाकेव्हा तर ते बंदही होऊ शकतात. तेव्हा लोक चिंतेत पडतात आणि अनुभव येणे बंद का झाले त्याची विचारणा करणारी पत्रे मला येऊ लागतात. जेव्हा आनंद, विस्तार असे आत्मिक अनुभव येऊ लागतात तेव्हा दृष्टांतांसारखे मानसिक अनुभव बंद होऊ शकतात. खरं तर, असे घडल्यावर आपल्याला आनंद व्हायला हवा कारण मग आपण म्हणू शकतो की आपली प्रगती होते आहे. पण हे बुद्धीच्या पातळीवर समजले तरी लोक त्याचा स्वीकार करत नाहीत. त्यांना मनाचे अनुभवच हवे असतात. ते कासावीस होतात व तसे अनुभव पुन्हा यावेत म्हणून झुरतात. ऋषी त्यांना हे अनुभव परत देतात आणि ते पायरी उतरून खाली येतात, साधनेच्या मार्गात मागे जातात व ह्या

अनुभवांचा आनंद घेऊ लागतात. अशा तऱ्हेने आपण नाना प्रकारे अडकून पडतो. अमर म्हणाले होते, ‘अनुभव येणे चांगले असते पण अनुभव न येणे त्याहूनही चांगले असते.’ त्यांनी इतरही अनेक गोष्टी सांगितल्या होत्या. ते म्हणाले होते, ‘भावनेने किंवा बुद्धीने माझ्याशी आसक्त होऊ नका,’ ‘माझ्या पलीकडे जा.’ केवळ एक योगगुरुच असे म्हणू शकतो. मी हे अनेकदा परत परत सांगतो. तरीही आसक्त होण्याकडे लोकांचा कल असतो. माझा फोटो ठेवून लोकांनी त्याची पूजा करावी यातून मला आनंद होतो असे नाही. मला माहित आहे की त्याचा उपयोग होत नाही. इथे आपण साधनेकडे अतिशय गांभीर्याने पाहतो.

मुक्ती म्हणजे सुटका. सर्व बंधांपासून व पाशांपासून मुक्तता. आपण समजून घेण्याची व अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट ही आहे की आपली एकूण एक भावना आणि विचार आपल्याला मुक्तीच्या जवळ किंवा मुक्तीपासून दूर नेत असतात. ही अशी अवस्था नाही जिच्यामध्ये आपण ध्यानस्थ असताना प्रवेश करतो व बाहेर येतो. आपल्या भावनांमध्ये व विचारांमध्ये आपल्याला क्षणोक्षणी मुक्ती मिळत असते व निसटत असते. म्हणून जगणे महत्त्वाचे आहे. भावनिक व बौद्धिक विश्वात आपण कसे जगतो ते महत्त्वाचे आहे. आपण हेही लक्षात घेतले पाहिजे की जर स्वतःमध्ये परिवर्तन घडवून मुक्तीच्या मार्गावर जाण्यासाठी आपल्याला देण्यात आलेल्या सर्व ज्ञानाचा व सुविधांचा आपण उपयोग केला नाही तर आपल्याला प्रलयाचा तडाखा बसेल. अचानक समस्या, दुःख, वैफल्य इ. आपल्याला घेरून टाकतील. आणि त्यातून आपण सावरलो नाही तर ह्या आयुष्यातली संधी घालवून बसू. पण ऋषींच्या सूचनांचे आपण लहान प्रमाणात जरी पालन केले तरी आपण अपयशी होणार नाही. आपण अपयशी व्हावे असे ऋषींना वाटत नाही. आपण कायम लक्षात ठेवायला हवे की नकारात्मक शक्ती आपल्यामध्ये प्रवेश करून हल्ला करण्याच्या तयारीतच आहेत. आपल्या नकारात्मक भावना व विचारांच्या माध्यमातून त्या कार्यभाग साधतील. लोक अशा नकारात्मक भावनांना व विचारांना बळी पडतात तेव्हा मला खेद होतो आणि त्यांना दुःख भोगावे लागते ते पाहून मला वाईट वाटते. मला वाईट वाटते कारण ते संधी वाया घालवतात.■



## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

२२-०६-२०१४

एका विद्यार्थ्याने प्रश्न केला, 'ह्या आयुष्यातल्या घटना पूर्वनिर्णयित असतात का?'

पूर्वायुष्यातील आपली कर्मे आपली नियती सुनिश्चित करत असतात. पण हा कर्मफलांनी नियोजित केलेला जीवनमार्ग आपल्या प्रयत्नांनी, ध्यानाचे बदलता येतो. ध्यानामुळे कर्मदहन होते व त्या अनुषंगाने कर्मफलाधारित जीवनमार्ग बदलतो. ध्यानाची आपल्याला परिवर्तनाच्या कामी सुद्धा मदत होते आणि परिवर्तन घडल्यावर नवीन कर्मे जोडणे थांबते.

आयुष्यात समोर येणाऱ्या अनुभवांचा, संधींचा आणि आव्हानांचा एक संच ह्या स्वरूपात आपण आपल्या कर्मधारित जीवनमार्गाला समजून घेऊ. कर्मे काहीही असली तरी आपल्याला संधींचा कधीच तुटवडा पडत नाही. मला वाटते की आव्हाने व संधी नेहमी हातात हात घालून येतात. आपण आव्हाने कशी पेलतो व संधींचा कसा वापर करतो ते सर्वस्वी आपल्यावर असते. आपण संधींचा कसा उपयोग करावा ते आपली कर्मे किंवा नियती ठरवत नाही. आणि आपण आव्हाने कशी पेलतो व संधींचा वापर कसा करतो त्यावरून आपली नियती आकार घेते. म्हणून आपण म्हणू शकतो की निश्चित अशी काही नियती अस्तित्वात नसते. आपल्या विवेकाच्या, इच्छाशक्तीच्या व श्रद्धेच्या बळावर आणि आपल्या क्षमतेच्या साहाय्याने आपण संधींचा उपयोग करू शकतो. ध्यानसाधक नसलेला मनुष्य सुद्धा आव्हानांना तोंड देण्याच्या व संधींना प्रतिसाद देण्याच्या क्षमतेनुसार स्वतःची नियती घडवतो. आव्हानांना तो तोंड कसा देईल किंवा संधींचा उपयोग कसा करून घेईल, हे त्याची कर्मे ठरवत नाहीत.

एखादा मनुष्य अत्यंत खडतर परिस्थितीत सुद्धा आपली मूल्ये जपू शकतो. त्याउलट दुसरा कोणी खूप ऐशो आरामात जगत असून देखील सर्व मूल्यांची जपणूक करू शकेलच असे नाही. असे होऊ शकते. त्यामुळे आपण नियतीची चिंता करणे खरंच आवश्यक नसते. पण, जर आपण मूल्यांना धरून राहिलो तर आपली नियती कसेही करून स्वतःचे संवर्धन करते. आपण योग्य दिशेने पुढे जातो. लोकांना सोसाव्या लागणाऱ्या संकटांचे महत्त्व कमी करण्याचा मी प्रयत्न करत नाही. लोक अतिशय गंभीर परिस्थिती हाताळत असतात, खूप दुर्धर संकटांना तोंड देत असतात. हे तंतोतंत खरे

आहे. आणि अशा वेळी आपल्याला मदतीचा हात लागतो. आपल्याला आधार लागतो. आणि ऋषी नेहमीच मदतीला तत्पर असतात. आपण ढासळणार नाही याची ते नेहमी खबरदारी घेतात. अशी विपरीत परिस्थिती उद्भवते तेव्हा ऋषी नेहमी अनपेक्षित मार्गाने आपल्या मदतीला धावतात. हे सत्य आहे.

हा मुद्दा आणखी स्पष्ट समजण्यासाठी दुसरे एक उदाहरण मला आठवते ते असे आहे. समजा, ही जी बहुचर्चित नियती आहे तिने आपल्याला ध्यान शिकविणाऱ्या गुरुंच्या संपर्कात आणले. आता त्यांच्याकडून ध्यान शिकायचे की नाही त्याची निवड आपण करतो. तो निर्णय आपली नियती करत नाही. तो आपण करतो. जर आपण ध्यान करण्यास सुरुवात केली तर आपली नियती बदलेल कारण ध्यान आपल्यात बदल घडवेल. ध्यानास सुरुवात केल्यानंतर सुद्धा आपण किती गांभीर्याने ध्यान करतो, शिकलेल्या तत्वांचे किती गांभीर्याने पालन करतो हा आपलाच निर्णय असतो. आपण पाहिले आहे की ह्या मार्गात हजारो लोक गुरुजींकडून ध्यान शिकले आहेत पण, त्यातले किती बाकी उरले आहेत? फार तर शेपाचशे असतील. लोक इथे येतात, शिकतात आणि नंतर ध्यान सोडून देतात. ती त्यांची नियती नसते. त्यांनी साधना सोडण्याची गरज नसते. ते साधना सुरू ठेवू शकले असते. खरंतर, ते सर्व हजारो लोक साधना सुरू ठेवू शकत होते. पण त्यांनी वेगळा निर्णय केला, इतकेच.

अजून दुसरे एक उदाहरण पाहू. समजा, काही लोकांच्या भाग्यात गुरुंची भेट लिहिलेली नाही. पण, जर त्या लोकांनी प्रगतीची इच्छा धरली व आध्यात्मिक साधना सुरू करण्याचे ठरवले तर विश्व अशा काही करामती करेल की साक्षात गुरु स्वतःच त्यांच्या संपर्कात येतील. हे वास्तव आहे. तेव्हा आपल्याला प्रगतीची आस असेल तर आपल्याला संधीपासून कधीही वंचित ठेवले जात नाही. ह्या विश्वाची कार्यपद्धती समजून घेताना आपण खरोखरी चक्रावून जातो.

०३-०८-२०१४

'अध्यात्म' या विषयाकडे आपण पुन्हा एकदा वळूया. आध्यात्मिक असणे म्हणजे नेमके काय?

गुरुजींच्या व्याख्येनुसार आध्यात्मिक असणे म्हणजे नुसते चांगले असणे, प्रामाणिक व

ज्ञांतताप्रिय असणे. अध्यात्माचा देवळात जाण्याशी व तीर्थयात्रा करण्याशी संबंध नाही. तसेच, केवळ नियमित ध्यान करून सुद्धा आपण आध्यात्मिक बनूच असे नाही. एखाद्या आध्यात्मिक मार्गात प्रवेश घेण्यामुळे आपण आध्यात्मिक झालो असेही नसते. आध्यात्मिक असणे म्हणजे आपल्या, म्हणजे आपल्या आत्म्याच्या खऱ्या स्वभावानुसार जगणे. आपला खरा स्वभाव ईश्वरासारखा आहे. प्रेम हा आपला खरा स्वभाव आहे.

आध्यात्मिक असणे म्हणजे कनवाळू असणे, समजूतदार असणे, क्षमाशील असणे. काही वेळा क्षमा करणे अवघड असते. काही अनुभव असे असतात की आपल्याला वाटते की त्यांची परतफेडच आपल्या दुःखाची भरपाई करू शकेल. हा असा दृष्टिकोन बरोबर घेऊन आपण प्रगती करू शकत नाही. अशा वेळी आपल्याला निवड करावी लागते. आपल्याला आध्यात्मिक प्रवास पुढे सुरू ठेवायचा आहे की जुने हिशोब चुकते करत बसायचे आहे? आपल्याला आध्यात्मिक प्रवासाला जायचे नसेल तर ईश्वर आपल्याला त्या वाटेवर ओढत नेणार नाही. आपले इच्छास्वातंत्र्य नेहमीच अबाधित असते.

आध्यात्मिक असणे म्हणजे सौम्य असणे; आक्रमक किंवा भांडकुदळ नसणे, जगण्यात समतोल साधणे, साधनेइतकेच महत्त्व स्वतःच्या जबाबदाऱ्यांना व कर्तव्यांना देणे. हे आयुष्य समग्रतेने जगणे म्हणजे आध्यात्मिक जीवन जगणे. याच हेतुसाठी आपण पृथ्वीवर आलो आहोत.

अध्यात्म म्हणजे दुसऱ्यांचे दोष न शोधणे. आपण लोकांसोबत राहतो तेव्हा त्यांच्यातील उणीवा स्वाभाविकपणे आपल्या नजरेस पडतात. परंतु, मुद्दाम दोष शोधण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे आध्यात्मिक नसणे होय.

आध्यात्मिक असणे म्हणजे स्वार्थी नसणे व समाधानाची सीमारेषा आखणे.

अनेकदा आपल्याला असा प्रश्न पडतो की आपण खरंच आध्यात्मिक प्रगती करतो आहोत का? मला वाटते की अशा वेळी आपण एखाद्या कोपऱ्यात ज्ञांत बसावे व शोध घ्यावा की आपण ह्या सर्व गोष्टींचे पालन करतो आहोत का? आपण आपल्या वागण्याचे, आपल्या निवडींचे मूल्यमापन करावे. त्यानंतर प्रगतीपथावर आपण कुठे आहोत ते आपले आपल्यालाच कळेल. ■

## 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 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 अनेक प्रश्न विचारतात जसे: "जीवनातील दैनंदिन समस्या कशा सोडवायच्या?"; "आपण निर्णय कसे घ्यायचे आणि पेचप्रसंग कसे सोडवायचे? आपले निर्णय नेहमी बरोबर असावेत याची व्यवस्था कशी करायची?" आणि, "आध्यात्मिकदृष्ट्या चुकीचे निर्णय घेणे आपण कसे टाळू शकतो?" इत्यादी. संस्कृतीच्या प्रारंभापासून मानवप्राण्याला अशा पेचप्रसंगांना सामोरे जावे लागले आहे. जो कोणी जागृतीच्या मार्गावर आहे आणि ज्याच्यासाठी कोणतीही गोष्ट करण्यामागचा एकमेव उद्देश आध्यात्मिक प्रगती करणे आहे त्याच्यासाठी प्रत्येक प्रश्न आध्यात्मिक असतो.

ऐतिहासिकदृष्ट्या, जेव्हाजेव्हा लोकांना अध्यात्माचा विसर पडला आणि ते पूर्णपणे इहवादाकडे वळले तेव्हातेव्हा भगवान श्रीकृष्ण, भगवान बुद्ध, येशू ख्रिस्त आणि इतर अनेक महान गुरुंनी सर्वसामान्य जनतेच्या प्रश्नांची उत्तरे देऊन त्यांना जागृत करण्यासाठी जन्म घेतला. ह्या महान गुरुंनी धर्माचे किंवा सदाचाराचे पालन कसे करायचे ते शिकवले.

गुरुजी म्हणाले होते की धर्म म्हणजे आपल्या खऱ्या स्वभावाशी म्हणजेच प्रेमाशी तद्रूप होऊन जगणे. शिक्षक ज्ञान देतात. त्याचे रूपांतर वैयक्तिक विवेकबुद्धीत करण्याची जबाबदारी विद्यार्थ्यांची असते. शिक्षण तेव्हाच पूर्ण होते. आपण इथे जे काही शिकलो आहोत त्याचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे हा एक अखंड, अविरत चालणारा अभ्यास असायला हवा ज्याने आपली आध्यात्मिक विवेकबुद्धी वाढण्यात मदत होईल.

फक्त आध्यात्मिक प्रगती करणे हेच जर आपले उद्दिष्ट असेल तर ज्ञानाचा वापर करताना आपल्या हातून चुका होतील ह्याबद्दल आपण घाबरता कामा नये.

येशू ख्रिस्त म्हणतात, "ईश्वराने कायदे तुमच्या अंतःकरणात लिहिले आहेत. त्याने ते दगडावर कोरलेले नाहीत." आपण जर आपल्या अंतःकरणाचे ऐकले तर आपल्याकडून त्यांचे यथोचित अनुसरण होईल. गुरुजींनी आपल्याला शिकवले आहे की दैवी मूल्ये प्रत्येक आत्म्यात गुंफलेली आहेत. आणि, आपली सदसद्विवेकबुद्धी म्हणजे साक्षात ईश्वराचा आवाज आहे जो आपण मार्गभ्रष्ट झाल्यावर आपल्याला योग्य दिशा दाखवतो.

धर्माच्या अनुयायांना विचार न करता आणि समजून न घेता धर्मग्रंथ लागू करावा लागतो

ज्यामुळे प्रत्यक्षात त्याचे अनुसरण करणे खूप सोपे जाते. अध्यात्मात प्रत्येक व्यक्तिला मूल्ये समजून घेऊन वापरावी लागतात, आणि त्याच्या स्वतःच्या विवेकबुद्धीचा उपयोग करावा लागतो. ह्या कारणामुळे विस्तार आणि आध्यात्मिक प्रगती फक्त आध्यात्मिक मार्गातच शक्य आहे. गुरुजी म्हणायचे, "तुम्ही फक्त तुमचे स्वतःचे पंख वापरूनच उडू शकता. तुम्ही ते उसने घेऊन उडू शकत नाही."

अध्यात्म समजून घेऊन त्याचे उपयोजन करणे म्हणजे धर्माचे पालन करणे आहे, जे आधीच्या युगांमध्ये जीवनाचे एक महत्त्वपूर्ण अंग होते. धर्माचे आचरण करताना जेव्हा आपण इतरांच्या गरजांचा विचार करतो तेव्हा धर्म मोठी उंची गाठतो. आपल्या अंतःप्रेरणेच्या आणि सदसद्विवेकबुद्धीच्या मदतीने आणि धर्माचे अनुसरण करण्याचा शुद्ध हेतू बाळगून आपण हे सुनिश्चित करू शकतो कि आपण नेहमी योग्य निर्णय घेऊ.

आपल्याकडे आधीपासूनच जे ज्ञान सर्वात खोल पातळीवर आहे ते अंतःस्फूर्तीच्या मार्गाने जागृत पातळीवर आणता येते. अंतःस्फूर्तीच्या साह्याने आत्मा गोष्टी प्रत्यक्षरीत्या सुद्धा जाणून घेऊ शकतो. अंतःस्फूर्ती आपल्याला कोणत्याही गोष्टीबद्दल तथ्ये आणि सत्ये जाणून घेण्यात मदत करते. सदसद्विवेकबुद्धी आपल्याला निरंकुश असलेल्या दैवी मूल्यांच्या आधाराने बरोबर आणि चूक जाणून घेण्यात मदत करते. तिने दिलेल्या मार्गदर्शानुसार काही करण्यास ती आपल्याला भाग पाडत नाही. अंतःस्फूर्ती आणि सदसद्विवेकबुद्धी प्रत्येकाकडे असते. आपण जर नेहमी शांत असलो तरच त्यांना जाणू शकतो.

आपल्या आयुष्यातील प्रत्येक परिस्थिती आध्यात्मिक प्रगती करण्याची एक संधी आहे असे जर आपण मानायला तयार असलो तर आपल्या निर्णयाची निष्पत्ती काय होईल त्याला फारसे महत्त्व उरत नाही. आपल्याला एकतर काही लाभ होईल किंवा आपण काहीतरी शिकू. भगवान श्रीकृष्ण म्हणाले, "तुमचे कर्तव्य करा आणि परिणाम माझ्यावर सोडा." म्हणून, जेव्हाजेव्हा आपल्याला मोघा दुविधेस सामोरे जावे लागेल तेव्हा आपण आपल्या निर्णयाच्या परिणामाची फारशी चिंता करायला नको. आपण आपले काम करू व प्रार्थना करू. आणि फलनिष्पत्ती आपल्या अपेक्षेप्रमाणे आहे की नाही ह्याकडे लक्ष न देता तिचा आपण स्वीकार करू. ■

## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र: प्राणी आणि वनस्पती नवयुगाला कसे स्वीकारत आहेत ?**

उ: जेव्हाही नव्या ऊर्जा, नवयुगाच्या ऊर्जा पृथ्वीवर पसरवल्या जातात तेव्हा वनस्पती, प्राणी आणि निसर्ग कुठलाही विरोध न करता त्यांचा सहज स्वीकार करतात; मग ते हळूहळू त्यांच्या उच्च प्रतीच्या जातींमध्ये विकसित होतात.

**प्र: प्रलयकाळ टाळण्याकरिता ऋषींजवळ शक्ती असतात का ?**

उ: होय असतात. पण प्रलय हा आपण शिकून आपल्यात परिवर्तन व्हावे यासाठी असतो. म्हणूनच ऋषी प्रलय-प्रक्रियांना घडू देत आहेत.

**प्र: जेव्हा आपण प्रकाशाचा अनुभव घेतो तेव्हा आपल्या शरीरसंस्थेचा कोणता भाग प्रकाश अनुभवत असतो ?**

उ: संपूर्ण शरीरसंस्थाच प्रकाश अनुभवते. आपल्या भौतिक, मानसिक आणि बौद्धिक शरीराची प्रत्येक पेशी प्रकाश अनुभवते.

**प्र: सूर्याकडे पाहण्याने आपल्याला प्राणशक्तीवर जगण्यास मदत मिळते का ?**

उ: हो, काहीवेळा. ते तुमच्या आध्यात्मिक अवस्थेवर अवलंबून असते. एक उमदा आणि हृदयस्पर्शी मुद्दा असा आहे की, जेव्हा तुम्ही साध्या प्राणायामाचा सराव करता, तेव्हादेखील सूर्यदेवता, जिला तुमच्या गरजेची कल्पना असते, तुमच्या नकळत विशेष प्राणशक्ती तुम्हाला पुरवत असते.

**प्र: प्राणशक्ती आणि वैश्विक ऊर्जा ह्यांत काय फरक आहे ?**

उ: अर्थातच त्यांचे स्रोत निराळे आहेत. प्राणशक्ती ही सूर्यापासून मिळते तर वैश्विक ऊर्जा ही विश्वापासून मिळत असते. ती सर्वत्र उपलब्ध असते. प्राणशक्ती आपल्या भरणपोषणा करिता असते. प्राणशक्ती उपचारक सुद्धा असते. पण वैश्विक ऊर्जा आपल्याला भरणपोषणात मदत करू शकते, आपल्याला बरे करू शकते आणि तिच्याकडे अफाट ज्ञानही असते. ही वैश्विक ऊर्जा म्हणजे प्रत्यक्ष परमेश्वरच आहे आणि तिच्याकडे ते सर्व काही आहे जे परमेश्वराजवळ आहे.

**प्र: जी व्यक्ती प्राणशक्तीवर जगते आहे ती वयस्कर होते का ?**

उ: हो. होते.

**प्र: जेव्हा आपण ध्यान करतो तेव्हा आपल्या कर्मांमुळे ठरलेला आपला जीवनमार्ग किंवा**

**नियती बदलते. अशा परिस्थितीत आपल्याशी निगडित लोकांचे काय होते? त्यांचा पण जीवनमार्ग बदलतो का? त्यांच्या कर्मांचे काय होते?**

उ: जीवनसखा-सखी (सोल-मेट्स) हे एकच असतात. जर एका आत्म्याचा जीवनमार्ग बदलला तर दुसऱ्याचा पण बदलतो. जणू त्या दोघांचा जीवनमार्ग किंवा नियती एकच असते. त्यांच्याशिवाय इतर लोक आपापल्या जीवनमार्गावर चालत राहतात. ऋषींकडून मिळालेले हे स्पष्ट उत्तर आहे.

**प्र: जेव्हा मी ध्यान करतो तेव्हा मी लोकांच्या आणि जागेच्या कर्मांचे पण क्षालन करतो का ?**

उ: आपण करतो. तुम्ही असा विचार करू नका की जेव्हा तुम्ही ध्यान करता तेव्हा तुम्ही फक्त तुमच्या वैयक्तिक कर्मांचे क्षालन करता किंवा तुमचे वैयक्तिक आध्यात्मिक ध्येय गाठता. आपण त्यापेक्षा पुष्कळ जास्त करत असतो. जेव्हा तुम्ही ध्यान करता तेव्हा तुम्ही प्रेमाची आणि शांतीची कंपने निर्माण करता. जेव्हा आपण ध्यान करतो तेव्हा आपण आपल्या कर्मांचे क्षालन करतो तसेच जागेच्या, माता-पित्यांच्या, जीवन साथीदाराच्या व समाजाच्या कर्मांचे पण क्षालन करत असतो. कधी कधी आपण दुसऱ्यांचे कर्म सुद्धा आपल्या अंगावर घेत असतो.

**प्र: जर एखाद्याने प्रकाशाचे माध्यम म्हणून स्वतःला समर्पित केले असेल तर त्याला आणखी काही मिळवण्याची आवश्यकता आहे का ?**

उ: जेव्हा तुम्ही स्वतःला प्रकाशाला अर्पण करता, मग तुम्हाला काहीही मागण्याची आवश्यकता नसते.

**प्र: प्रकाशाच्या प्रवाहकाने कर्मविपाकाच्या व आध्यात्मिक कायद्यांबद्दल काळजी करायला हवी का ?**

उ: तुम्ही काळजी करण्याची आवश्यकता नाही. आपण जेव्हा प्रकाशाचे प्रवहन करतो तेव्हा आपली काही कर्मे नष्ट होतात. आणि प्रकाशाचे प्रवहन करणाऱ्या व्यक्तीकडून आध्यात्मिक कायद्यांचे पालन स्वाभाविकपणे व आपोआप होते.

**प्र: प्रकाश आपल्याला शिक्षा करतो का ?**

उ: नाही. आपण आपल्या कर्मांमुळे, कृतीमुळे, भावनांमुळे स्वतःला शिक्षा करतो. चुकीच्या कृत्यामुळे आपण कर्म गोळा करतो. जर आपण खूप गंभीर चूक केली तर त्याबद्दल आपल्याला शिक्षा होईल. एक वैश्विक न्याय व्यवस्था आहे जी न्याय करते. ■

## 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 - Vol 1 & 2	each 150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis - Vol 1 & 2	each 100/-
Pyramid Revelations	100/-

प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-

ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

### ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

**मुंबई:** चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन: २२८५२२४३)  
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)  
(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (पू)  
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-२५८५)

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

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा  
(फोन: २४२२३३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

**पुणे:** संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक  
(फोन: २४४७७४३३)

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

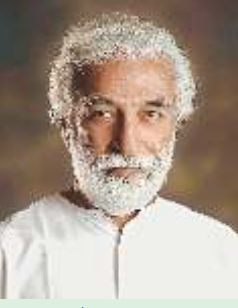
द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,  
३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक  
(फोन: २४४५६९०८, 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 अमरांना १९३५ साली इथे ऋषींच्या कार्यासंबंधी आणि प्रकाशाच्या एका आगामी शहराबद्दल साक्षात्कार झाला होता.

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

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

#### अंतरमानसा

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

#### स्टडी सेंटर

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

#### ज्योती प्रॉजेक्ट

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

#### भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

#### अपील

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

## आध्यात्मिक अनुभव

(संकलन - शोभा राव, अनुवाद - गुरुराज कानाडे)

मी ज्या घरात लवकरच राहायला जाणार होते तेथे २२ जून २०१४ रोजी वास्तुशांतीच्या विधी समयी ध्यानात मला एक होमकुंड आणि काही लोक पूजा करताना दिसले. मी हे देखील पाहिले कि सप्त ऋषी होमकुंडाजवळ अर्धवर्तुळाकारात उभे होते आणि तिथे असलेल्या लोकांना आशीर्वाद देत होते. मी जेव्हा त्या घराच्या मालकीणीस विचारले तेव्हा तिने खात्री केली की त्या आधी त्याच जागी होम झाला होता. मला खरच खूप आश्चर्य वाटले आणि आनंद देखील झाला !

- कांचन लता

१८ जूनला मी एका शाळेत प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रासाठी गेले होते जी एका शिवमंदिराला लागून आहे. सत्रानंतर त्या देवळाजवळ असलेल्या झाडाखाली मला खूप वेळ घालवावा असे वाटले. मला त्या झाडाकडून इतके प्रेम जाणवले की मी जवळजवळ एक तास तिथे बसले आणि ते प्रेम माझ्यात सामावून घ्यायचा प्रयत्न केला. त्या अनुग्रहाने आणि प्रेमाने माझे हृदय भरून आले.

- हेमा प्रमोद

ध्यान करताना जेव्हा मी प्रकाश अनुभवला तेव्हा मला असे वाटले की मी विस्तार पावतो आहे आणि माझ्या भोवतीचे सर्वकाही माझ्या अंतरंगात होते आणि मी ह्या सर्व गोष्टी होतो. सर्व काही माझ्या अंतरंगातून आणि माझ्यापासून प्रवाहित होत होते. ती आल्हादक भावना होती !

- विश्वास दीक्षित

१४ मे २०१४ रोजी मी महर्षी अमरांच्या समाधी मंदिरात बसून प्रकाश प्रवहन करत होते आणि मेडिटेशन हॉल मध्ये शंबला वर्ग चालू होता. मला एक क्षणभर लख्ख प्रकाश आणि डोळे दिपवणारे शुभ्र प्रकाश शरीर दिसले. त्यांच्या एका हातात कमळ होते आणि ते सर्वत्र प्रकाश पसरवत होते.

आम्ही सेंट जोजप्स कॉन्व्हेंट स्कूल समध्ये प्रकाश प्रवहनाचे सत्र केले जेथे दररोज नियमितपणे प्रकाश प्रवहनाचा सराव केला जातो. आम्हाला तेथील मुख्याध्यापिकांकडून कळले की ती मुले खूप गरीब आहेत आणि बहुतेक वेळा उपाशी पोटी असतात. आम्ही काही मदत करू शकतो का असे त्यांनी आम्हाला विचारले. आम्ही प्रामाणिकपणे प्रकाशास प्रार्थना केली. दोन

तासांनंतर त्यांनी मला फोन केला आणि सांगितले की त्या मुलांची ह्या वर्षभरासाठी जेवणाची तरतूद झाली आहे. त्यांनी आमचे आभार मानले आणि आम्हाला सुद्धा खूप आनंद झाला. मी गुरुजी, ऋषी आणि जयंत सरांचे आभार मानते.

- अंजली पाटील

मला जेव्हाकेव्हा दिशेची आणि मार्गदर्शनाची गरज असते तेव्हा मी शांतपणे ते माझ्या अंतरंगातून मिळविण्याचा प्रयत्न करतो किंवा ऋषींशी आणि प्रकाशाशी तद्रूप होण्याचा प्रयत्न करतो आणि मला उत्तरे मिळतात. मी त्यांवर अंतःप्रेरणेने आणि तर्कशुद्ध रीतीने काम करतो. चिंतनातून मला जास्त स्पष्टता मिळते पण खूप सबूरी आणि श्रद्धा लागते जी मला आपल्या गुरुजींकडून मिळते. मी त्यांचे, ऋषींचे आणि मानसाच्या सदस्यांचे आभार मानतो.

- आशीष देसाई

मला वाटते की माझ्या विचारप्रक्रियेत जास्त स्पष्टपणा येत आहे. मला बेबनाव देखील उत्तेजित न होता हाताळता येत आहेत. माझ्या तब्येतीतही खूप सुधारणा झाली आहे आणि मला खूप उत्साही वाटते. माझ्या विचारांत नेहमी आशावाद असतो. मी अधिकाधिक सहजपणे प्रकाशाला, ईश्वराला समर्पण करू शकतो आहे.

- सचिन एस.

काही काळापूर्वी माझ्या सासऱ्यांचे घरीच शांतीपूर्ण निधन झाले. माझ्या लक्षात आले की एकदा का आपण साधनेत, गुरुजींच्या शिकवणींमधे रुजलेले असलो आणि ऋषींना समर्पित असलो की आयुष्यातील प्रत्येक गोष्टीचा स्वीकार करणे सोपे जाते. ऋषींमुळे आणि गुरुजींमुळे मी माझ्या जीवनात समतोल राखू शकते आहे आणि इतरांना देखील आयुष्यात पुढे जायला मदत करू शकते आहे. आपला मार्ग खरोखर अद्भुत आहे!

- नंदिता पटेल

माझ्यासाठी आणि माझ्या कुटुंबियांसाठी गोष्टी अगदी योग्य तऱ्हेने घडून येत आहेत. आध्यात्मिक प्रवासात माझी रुचि वाढते आहे आणि मला ध्यान आवडते आहे. संरक्षक कवचाचे फायदे देखील मला कळून आले आहेत.

- संध्या पटवर्धन

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