



महर्षी अमर (१९१९-१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे  
आम्ही ध्यान शिकवतो.

### प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

### प्रकाशकार्य

सर्वोत्तम जीवन जगण्यासाठी, सर्व जीवांना त्यांच्या जाणीवेची आणि अनुभवाची पातळी उंचावण्यात मदत करणे आहे.

### प्रकाशजीव

या आणि उच्च जगात राहणारे ऋषी आहेत. ते ज्ञानाचा प्रकाश आणि शक्ती गोळा करतात आणि पसरवतात.

### सप्तऋषी

सर्वोच्च आध्यात्मिक अधिकारी आहेत. ते निवडलेले महात्मे आहेत. ते, सर्व जीवांना इथे शांती आणि परिपूर्णतेचे जीवन जगण्यासाठी आणि त्यांचे मूळ म्हणजे प्रकाशाकडे परत जाण्यासाठी त्यांचे मार्गदर्शन करतात.

### महर्षी अमर

प्रत्यक्ष सप्तर्षींच्या संपर्कात असणारे एक विशेष महात्मे होते. त्यांनी उच्च जीवनाच्या सत्ययुगासाठी ज्ञान आणि मार्गदर्शक सूचना उच्च जगातून पृथ्वीवर आणल्या.

### गुरुजी कृष्णानंद

महर्षी अमरांचे पट्टशिष्य होते. त्यांनी ऋषींचा मार्ग, सप्तर्षी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्त ऋषींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

### सप्तर्षी ध्यानयोग

हा लौकिक आणि आध्यात्मिक जीवन योग्य रीतीने जगण्यासाठी ऋषींनी शिकवलेला ध्यानाचा आणि भावनांना व विचारांना सकारात्मक बनविण्याचा एक अद्वितीय मार्ग आहे.

### दृढ वचन

- ★ आपण एकाच दिव्य प्रकाशाचे (परमेश्वराचे) कण आहोत.
- ★ प्रेम हा आपला स्वभाव आहे.
- ★ शांतता ही आपली भाषा आहे
- ★ ध्यान हा आपला मार्ग आहे
- ★ हे जग आपले आश्रयस्थान आहे
- ★ सर्व सृष्टीच आपलं कुटुंब आहे
- ★ परमेश्वर आपला गुरु आहे; ऋषी आपले मार्गदर्शक आहेत.

# प्रकाशमार्ग

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

अपेक्षेप्रमाणेच मे महिन्यात गरम होते आहे. पण पावसाच्या सरी सारख्या येत असतात. संध्याकाळी वातावरण शीतल असते. भ्रष्टाचार आणि गोंधळाच्या या काळात सुद्धा अशी माणसे आहेत जी प्रकाश सोबत बाळगतात आणि सर्वत्र पसरवतात. लोकांना प्रबळ आशा आहे की पुढे चांगले दिवस येतील. माझा त्यावर विश्वास आहे कारण लोक ध्यान करत आहेत आणि परमेश्वर स्मित करत आहे.

असे म्हणतात की, कर्मविपाकाच्या सिद्धांतावर आणि नियतीवर विश्वास ठेवणारे लोक जीवनाला सामोरे जाताना पराभववादी असतात आणि आपले जीवन सुधारण्यासाठी ते धडपड करत नाहीत. आरामखुर्चीत बसून असे अनुमान काढणे सोपे आहे. अशी टिप्पणी करणाऱ्यांनी अलीकडेच त्सुनामीत उद्ध्वस्त झालेल्या आपल्या घराच्या अवशेषांत तुटलेल्या दारापुढे रांगोळी काढणाऱ्या एका तरुण स्त्रीच्या चित्राकडे पाहावे, असे मला वाटते. तिच्या मनात काय चालले होते, हे सांगणे कठीण आहे, पण तिथे पराभवाची भावना नक्कीच नव्हती.

लोक सारखा गळा काढत रडत बसत नाहीत, केवळ यावरून कोणी असा निष्कर्ष काढू नये की त्यांनी पराभव स्वीकारला आहे. त्यांनी त्सुनामीचे वास्तव स्वीकारले असणार. पण जगण्याचा, जीवन पुन्हा उभारण्याचा आणि हसण्याचा त्यांनी ठाम निश्चय केला आहे. जीवनाचे वास्तव स्वीकारून पुढे वाटचाल करण्यासाठी असामान्य बळ लागते. हे मूक बळ जीवनाच्या शक्तीपासून; श्रद्धेपासून; परमेश्वरापासून मिळते.

लोक खरोखरच 'तपस' हे आमचे मासिक वाचतात का, हे जाणण्यासाठी आम्ही एक प्रकारचे सर्वेक्षण केले. जवळपास सर्वच वाचतात आणि साठ टक्के लोक पूर्णपणे वाचतात ह्याची नोंद घेताना मला आश्चर्य वाटले. जे लोक पूर्णपणे वाचत नाहीत, त्यांच्याकडून छान सल्ले मिळाले ! त्यांच्यापैकी एकाने तर पानांची संख्या वाढवण्याचा सल्ला दिला !

प्रत्येक निर्मितीसोबत नाश सुरू होतो. प्रत्येक आरंभासोबत अंतही सुरू होतो. तारामंडळे, तारे, पृथ्वी आणि जीवनाला हे लागू पडते. मानवप्राणी, त्यांच्या इमारती, संस्था आणि राष्ट्रंचे हे वास्तव आहे. हे काही आपल्याला अज्ञात आहे असे नाही. पण आपण ह्या वास्तवाकडे दुर्लक्ष करतो आणि सर्वकाही चिरंतन आहे असे समजून जगतो. हे आपल्यातील मानवी तत्त्व आहे. मनुष्यत्वाच्या पलीकडे जाणे हीच साधना आहे.

जेव्हा आम्ही विस्ताराबद्दल बोलत होतो, तेव्हा एक साधक म्हणाला, 'माझी इच्छा आहे की अंतरंगात विस्तार करावा.' दुसरा म्हणाला, 'आपल्या ध्येयांचा विस्तार करू या.' आणखी एक म्हणाला, "आपण प्रसारासाठी बाहेर जाण्याची आवश्यकता नाही. ज्यांना आध्यात्मिकतेची तहान असेल, ते नेहमीच येतील."

मी आध्यात्मिकतेची तहान असणाऱ्यांची वाट पाहत आहे. आपल्याजवळ ऋषींकडून मिळालेली गंगा आहे. ■



### मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱूर-बागलूर रोड) बंगलूर 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.



चेन्नई येथील आपल्या प्रकाश प्रवाहक स्वयंसेविकांपैकी एका स्वयंसेविकेने ३ जुलैला 'आरुम्बुल आलयम' या अनाथालयात प्रकाश प्रवहन सत्राचे आयोजन केले

### काही ठळक घडामोडी

- जूनच्या व्यस्त महिन्यानंतर आपल्या प्रकाश प्रवाहक स्वयंसेविकांनी जुलै महिन्यात देखील खूप उत्साहाने काम चालू ठेवले आणि ५६ शाळांतील सुमारे १५००० नवीन मुलांना प्रकाश प्रवहन शिकवले. त्यांनी संपूर्ण भारतातील ५६४ शाळांतून शेकडो सत्रे आयोजित केली. ह्या सत्रांमध्ये १.८१ लाख मुलांनी प्रकाशाचे प्रवहन केले.
- आपल्या प्रकाश प्रवाहक स्वयंसेविकांनी आयोजित केलेल्या या सत्रांखेरीज ११०० शाळांतून प्रकाश प्रवहन नियमितपणे चालू आहे, जेथे ५ लाखांपेक्षा जास्त मुले शाळा चालू असताना जवळजवळ प्रत्येक दिवशी प्रकाशाचे प्रवहन करतात.
- श्रीकृष्णापासून १० दिवस मिळणाऱ्या ऊर्जा ग्रहण करण्यास स्वतःला तयार करण्यासाठी १७ ऑगस्ट २०१४ रोजी ध्यानसाधकांनी तपोनगरातील मेडिटेशन हॉल मध्ये एकत्र जमून श्रीकृष्ण जन्माष्टमी निमित्त ध्यान केले.

### नवरात्र - 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.

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	मंगळवार	शुक्लाष्टमी
०४	गुरुवार	शुक्ल दशमी
०७	रविवार	अनंत पद्मनाभ पूजन
०९	मंगळवार	पौर्णिमा
१६	मंगळवार	कृष्णाष्टमी
२२	सोमवार	शिवरात्री
२४	बुधवार	महालय अमावास्या
२५	गुरुवार	नवरात्रारंभ

### तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १४	- शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार २१	- 'स' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

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

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

२१ जूनला जेव्हा आम्ही प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रासाठी 'द सिलिकॉन वॅली हाई स्कूल'ला गेलो तेव्हा तेथील मुख्याध्यापकांनी प्राथमिक विद्यार्थ्यांना वर्गात परत जायला सांगितले. बाकीची मुले खाली बसली पण तेथे माईक नसल्यामुळे आणि प्राथमिक विभागातून कलकलाट ऐकू येत असल्यामुळे त्यांना काहीही ऐकू येत नव्हते. आम्ही स्वयंसेवक मंचावरून खाली उतरून विद्यार्थ्यांच्या जवळ जाऊन उभे राहिलो आणि सत्र चालू ठेवले. पुढच्या क्षणी मला शांतता जाणवली. मला असे वाटले की शाळेच्या ज्या भागात प्रकाश प्रवहन चालू होते तो भाग शाळेच्या दुसऱ्या भागापासून वेगळा झाला होता जेथे प्राथमिक विद्यार्थी कलकलाट करत होते. क्षणभर मला असे वाटले जणू ती दोन्ही निरनिराळी विश्वे होती. मला शांत वाटले. अशी भावना मी ह्या आधी कधीच अनुभवली नव्हती.

त्या दिवशी सकाळी मी शाळेच्या वाटेवर असताना मला असे वाटले जणू माझा आळस निघून गेला होता आणि मी शिस्तबद्ध झाले होते. मला वाटले की कोणीतरी माझ्या सर्व वेदना दूर केल्या आहेत आणि माझे मन हलके झाले आहे. अलीकडील प्रकाश प्रवहन सत्रांमध्ये मला एक प्रकारची दैवी उपस्थिति जाणवते.

– हेमलता प्रमोद, स्वयंसेविका

रस्त्यावर चहा विकणाऱ्या एका मुलाने उत्साहाने आणि सलोख्याने मला अभिवादन केले, आणि घाईघाईने माहिती दिली की त्याची शाळा सुट्ट्यांनंतर ३० मे ला सुरू होणार आहे, तो नववीत शिकतो आहे आणि दिलेल्या सूचनांप्रमाणे नियमितपणे प्रकाश प्रवहन करतो आहे. त्याच्या वर्तणूकीतून हे स्पष्टपणे दिसत होते. अशा परिस्थितीत असणाऱ्या मुलांमध्ये सर्वसामान्यपणे आढळणाऱ्या कोणत्याही नकारात्मक भावना न बाळगता तो ठामपणे बोलत होता. प्रकाश प्रवहनाचा आपल्या विद्यार्थ्यांवर कसा परिणाम होतो आहे, हे पाहून खूप आनंद झाला.

– निर्मला बाला, स्वयंसेविका

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

आध्यात्मिक ऊर्जा आणि ध्यान मंदिरे असलेले पवित्र स्थान, तपोनगर प्रकाशाद्वारे क्रांतीचे जन्मस्थान देखील आहे. २००८ साली गुरुजींनी ह्या क्रांतीची सुरुवात केली आणि अगदी अल्प कालावधीत ह्या क्रांतीने असाधारण उंची गाठली. २६,००,००० पेक्षा जास्त विद्यार्थ्यांना आणि प्रौढ व्यक्तींना प्रकाश प्रवहन निःशुल्क शिकवण्यात आले आहे. आणि ५,००,००० पेक्षा जास्त जण दररोज प्रवहन करतात. वाढत्या प्रशासकीय कामासाठी लागणाऱ्या जागेची सोय करण्यासाठी इन्फर्मेसन सेंटरच्या वर आणि बाजूला प्रकाश प्रवाहकांच्या कार्यालयाची नवीन इमारत बांधली जात आहे.

प्रकाशाद्वारे क्रांती खरोखर तिच्या नावाप्रमाणे व्यक्तिबाबत आहे. ही लोकांची चळवळ आहे. रहिवासी स्वयंसेवकांच्या काटेकोर नियोजनाखाली अनिवासी तपोनगरवासी संयोजित पद्धतीने वेगवेगळ्या शाळांना पोहोचून प्रकाश प्रवहन शिकवण्यासाठी खूप मेहनत घेत आहेत. तयार होणारे नवीन प्रकाश प्रवाहक कार्यालय मेडिटेरेनियन हॉल प्रमाणे आहे जे प्रकाशाचे देवदूत असलेल्या सर्व स्वयंसेवकांना समर्पित आहे.

प्रकाश पसरवण्याचे कार्य चिकाटीने चालू ठेवण्याचा प्रकाश प्रवाहक स्वयंसेवकांचा पोलादी निश्चय ह्या इमारतीचा सांगाडा आहे. इमारतीची प्रत्येक वीट एका निष्ठावान स्वयंसेवकासारखी आहे ज्याचे लक्ष प्रकाश प्रवहनाची सत्रे आयोजित करण्याच्या त्याच्या ध्येयावर दृढपणे केंद्रित आहे. त्यांचे परिश्रम आणि कष्ट विटांना जोडतात. त्यांची सख्याची भावना इमारतीस गुळगुळीत करणारा गिलावा आहे. आणि त्यांची जबाबदारी वाटून घेण्याची समज सर्व विटांना एकत्र जोडून एक दिव्य रचना बनवते.

प्रकाशाद्वारे क्रांतीची वाढ प्रकाश प्रवाहक कार्यालयाच्या संरचनिक क्षमतेपेक्षा जास्त होऊ देत. ■

## 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](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)

ऑगस्ट, २००४

दीक्षा देणे म्हणजे केवळ ऊर्जा संक्रमित करणे नसते. दीक्षेमध्ये शरीर व्यवस्थेला संवादी बनवले जाते. ऋषी आणि योगगुरु हे काम आपापल्या पद्धतीने करतात आणि निमिषार्धात करतात. निरनिराळे लोक निरनिराळ्या पद्धतीने दीक्षा देतात.

काही वेळा तो अतिशय सविस्तर विधी असतो. अर्थात, तो फार खर्चिकही असतो यात मुळीच शंका नाही. पण तिथे सुद्धा केवळ ऊर्जा संक्रमित केल्या जातात. आमच्या पद्धती खूपच साध्या, थेट व कमी खर्चाच्या आहेत.

काही वेळा लोक स्पर्शाने दीक्षा देतात. साधकाच्या कपाळाला स्पर्श करून त्याला कुंडलिनीयोगाची दीक्षा दिली जाते. दुसऱ्या एका पद्धतीमध्ये साधकाच्या कानात हळू मंत्र सांगून दीक्षा दिली जाते.

एका पद्धतीमध्ये चवीतून दीक्षा दिली जाते. त्या व्यक्तीला एखादे फळ खायला किंवा काहीतरी प्यायला सांगितले जाते व अशा पद्धतीने त्याला दीक्षा मिळते.

तर कधी साधकाला एका फोटोकडे, मूर्तिकडे किंवा आकाराकडे पाहायला सांगतात. पाहत असताना त्याला दीक्षा मिळते.

अशाच रीतीने गंधाचा उपयोग केला जातो. साधकाला एखाद्या छान वस्तुचा सुगंध घेण्यास सांगतात व त्याला गंधातून दीक्षा देण्यात येते. अजून एक पद्धती आहे जी नेहमीपेक्षा थोडी निराळी आहे. तिथे अनुभवाचा उपयोग केला जातो. कोणतीही पूर्वसूचना न देता साधकाला अचानक काही अनुभव दिला जातो व त्याद्वारे त्याला दीक्षा मिळते. तो अनुभव खूप सुखद किंवा भयंकर असू शकतो.

दीक्षा दुरून देखील देता येते. ह्या पृथ्वीगोलावर कुठेही असलेल्या माणसाला इथून दीक्षा देता येते.

सप्टेंबर २००४

प्रत्येक क्रियेमध्ये तीन घटक अंतर्भूत असतात. उदा. आपल्या विचार प्रक्रियेमध्ये तीन घटक असतात : विचार किंवा विचाराचा विषय, विचाराची क्रिया आणि विचारकर्ता. मग, एक साधा

प्रश्न उपस्थित होतो, 'विचार कोण करतो?' अर्थात याचे साधे उत्तर आहे, 'मी'. नंतर थोडा प्रगल्भ प्रश्न पडू शकतो, : 'मी' चा कोणता भाग? उत्तर आहे, 'बुद्धी'. आपण जवळून निरीक्षण केल्यास लक्षात येते की शरीर प्रणालीत एक दुसरा वास आहे ज्याला बुद्धीची जाणीव असते. ही ती जाणीव आहे जी आत्म्यापासून येते. इथे ह्या मार्गात आपल्याला सर्वकाही सोप्या केलेल्या व थेट पद्धतीने कळते. आत्म्याला ह्या सर्व प्रक्रियांची जाणीव असते. हे सिद्ध झाले आहे की आत्मा हे निराळेच व्यक्तित्व आहे. आत्मा बुद्धीपेक्षा निराळा आहे. आपण प्रश्न करू लागतो तेव्हा आपल्याला ह्या गोष्टी समजतात. स्वतःचा शोध हा अशा रीतीने सुरू होतो. रमण महर्षींनी जे शिकवले ते हेच. ते ह्या शतकातील महान योग्यांपैकी एक होते. स्वतःचा शोध म्हणजे, 'मी कोण आहे?' या प्रश्नाचा पाठपुरावा चेतनेच्या पातळीवर करावा लागतो. तेव्हा कुठे आपण कोण आहोत त्याचा खरा अनुभव येतो. तेव्हा आपण अनुभव घेतो की आपण आत्मा आहोत; आपण ईश्वराचा भाग आहोत. सत्य समजण्यासाठी आपल्याला ध्यान करावे लागते. आपल्याला तथ्यांची झलक मिळते. तथ्यांचे थेट दर्शन होण्यासाठी आपल्याला बुद्धीच्या पलीकडे जावे लागते. ऋषींनी अशा पद्धतीनेच जीवनाविषयी, सृष्टीविषयी आणि प्रत्येक गोष्टीविषयीचे सत्य जाणून घेतले. ऋषी गहन ध्यानात सत्य जाणतात व त्याची माहिती आपल्याला पाठवतात.

ज्या ज्या वेळी तुम्हाला सवड असेल त्यावेळी या प्रक्रियेचा एक भाग म्हणून तुमच्या विचारांवर व भावनांवर लक्ष ठेवा. असे केल्यावर आपल्या लक्षात येते की विचार करणारी व भावना उत्पन्न करणारी यंत्रणा आपल्यापेक्षा निराळी आहे. ही निराळेपणाची जाणीव आपल्याला समजण्यास मदत करते की विचार एका निराळ्या पातळीवर उगम पावतात. तसेच, हेही कळते की भावना माझ्याहून वेगळ्या आहेत; जो भावना उत्पन्न करतो तो मी नव्हे. भावना व विचारांचा अभ्यास करण्यासाठी याची मदत मिळते. भावनांचे व विचारांचे निरीक्षण करा आणि विचाराचा मागोवा घेताना तुमची सारासारविवेकबुद्धी वापरा. त्यावेळी आपण स्वतःवर स्वामित्व मिळवतो; आपण आत्मा म्हणून जगतो व आपल्याला हवे तसे जगतो. हे

खरे स्वातंत्र्य. शेवटचे व अंतिम स्वातंत्र्य म्हणजे मुक्ती. तिच्या दिशेने टाकलेले हे पहिले पाऊल होय. इथे हे लक्षात घेतले पाहिजे की मुक्ती ही अशी काही गोष्ट नव्हे जी फक्त आपण ईश्वराकडे पोचल्यावरच मिळणार आहे; जी कुठेतरी खूप दूर आहे. मुक्तीचा आरंभ इथेच होतो. म्हणूनच तर हे जीवन इतके महत्त्वाचे आहे; जगणे इतके महत्त्वाचे आहे.

द्वैत ही ह्या पृथ्वीवरच्या आपल्या अस्तित्वाची अवस्था आहे. आपण कायम ह्या जाणिवेत जगतो की हे जग व आपण वेगळे आहोत; इतर व आपण वेगळे आहोत, ही संपूर्ण सृष्टी व आपण भिन्न आहोत. ही स्वाभाविक अवस्था आहे व यात काही चूक नाही कारण ह्या द्वैताचा अनुभव घेण्यासाठी आपण इथे येतो. परंतु, आपण साधना करतो तेव्हा अद्वैताचा अनुभव घेतो, ईश्वराशी एकरूप होतो, आपल्याला खूप ज्ञान, विवेकबुद्धी व सामर्थ्य मिळते जे अंतिमतः आपल्या उगमाकडे, ईश्वराकडे परत जाण्यास आपणास साह्यभूत होते.

आपण जेव्हा ईश्वराचे अतिशय दृढ चिंतन करतो तेव्हा आपण अंशतः अद्वैतावस्था अनुभवतो. हा अंशतः अनुभवसुद्धा आपले डोळे उघडण्यास पुरेसा असतो. आपल्याला ह्या वास्तवाचे भान येते की आपण ईश्वराचा भाग आहोत. ही जागृती प्रथम बुद्धीच्या पातळीवर होते. तदनंतर एका उच्च पातळीवर आपण प्रत्यक्ष अनुभव घेतो की आपण ईश्वराचा भाग आहोत. ईश्वर म्हणजे प्रकाश. गाढ ध्यानामध्ये आपण ईश्वरात मिळून जातो, आपण प्रकाश होतो. हाच साक्षात्कार होय, जे केवळ बुद्धीच्या पातळीवर जाणणे नसते तर प्रत्यक्ष अनुभवणे असते. उदा. : आपण मनुष्य पातळीवरच्या प्रेमाशी परिचित आहोत पण दैवी स्तरावरचे प्रेम आपल्याला माहीत नसते. मनुष्य पातळीवर दैवी प्रेम प्रकट करण्यासाठी आपण ते अनुभवले पाहिजे. त्यामुळेच अनुभवण्याला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. ■

## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

९-२-१४

एका साधकाने ध्यान करताना येणारी अडचण सांगितली. तो म्हणाला, 'मी कल्पना करून ध्यानाला सुरुवात करतो व नंतर स्वतःला बजावत राहतो की मला कल्पना करत राहायचे आहे. यामुळे मला स्तब्धतेमध्ये प्रवेश करणे शक्य होत नाही. तरी कृपया मला मदत करा.' आपल्याला माहीत आहे की आपण ध्यानाला सुरुवात अशा जाणिवेसह करतो की आपण प्रकाश आहोत किंवा आपली शरीर व्यवस्था प्रकाशाने भरलेली आहे. त्यानंतर आपण ते विसरूनही जातो. आपल्याला गुरुजींकडून समजले आहे की ध्यानाची सुरुवात आपण तंत्राच्या मदतीने करतो व त्यानंतर आपण स्वतःला दिव्य शक्तींच्या हवाली करतो. ध्यानात आपण काहीच करत नाही. सर्व काही आपोआप घडते.

११-५-१४

आपण गुरुजींकडून ऐकले होते की नवयुगाबद्दल व योग्य निवड करण्याच्या महत्त्वाबद्दल जागृती करण्यासाठी थोर महात्मे सूक्ष्म तसेच स्थूल स्तरावर खूप झटत आहेत. पुष्कळ ऊर्जा प्रवाहित करण्यात व पसरवण्यात येत आहेत. पण, आपल्या पृथ्वीवरच्या सद्य परिस्थितीवरून असे दिसते की अजून इथल्या बहुतांश लोकांनी प्रकाशाची निवड केलेली नाही, जगण्याचे आध्यात्मिक मार्ग निवडलेले नाहीत. आपण आता फक्त इतकेच करू शकतो की स्वतःकरिता निवड करायची व आध्यात्मिक जीवन जगण्यास सुरुवात करायची. मग, ह्या प्रलयकाळात आपल्याला पुष्कळ मदत मिळेल जी अनेक प्रकारे उपयुक्त ठरेल. आपण प्रेमाची कंपनी पसरवू शकतो व प्रकाश प्रवाहित करू शकतो.

आपण सध्या अतिशय कठीण अशा मंथनाच्या व गोंधळाच्या स्थितीतून जातो आहोत. ह्या मंथनातून तथ्ये वर येत आहेत आणि नकारात्मकता सुद्धा बाहेर पडते आहे जी दूर केली पाहिजे. आणि आपण ह्या उजेडात येणाऱ्या नकारात्मकतेचे साक्षीदार आहोत. ज्यावेळी ह्या पृथ्वीचे रचिवासी मंथनातून बाहेर पडणारे हे विष पाहतील तेव्हा त्याला मनोमन नाकारतील. जेव्हा अधिकतम लोक अन्याय्य व्यवस्थांवर संतापतील तेव्हा त्यांच्या संतापाची कंपनी ह्या व्यवस्थांच्या विरोधात काम

करतील, नकारात्मकता निपटून टाकतील आणि आपण सकारात्मकतेकडे वाटचाल करू. अशा तऱ्हेचे मंथन वैयक्तिक पातळीवर सुद्धा सुरू आहे. लोकांना काहीतरी उदात्त, उच्च प्रतीचे मिळवावे असे वाटते आहे. केवळ सांसारिक जीवनातील यशावर ते संतुष्ट नाहीत. ही एक प्रकारची जागृती घडून येते आहे.

कर्मकांडाचा व्यर्थपणा लोकांना उमगू लागला आहे. ही सुद्धा एक प्रकारची जागृती आहे. जर बहुतांश लोकांनी हे व्यर्थ धार्मिक विधी सोडून दिले तर केवढा तरी मोठा बदल घडून येईल. तथाकथित आध्यात्मिकतेचा उद्योगधंदा सहज भुईसपाट होईल. त्याच पद्धतीने, सर्व क्षेत्रातील अनेक व्यवस्था ज्या निष्प्रेमावर उभारलेल्या आहेत, त्यासुद्धा जमीनदोस्त होतील. आता हे व्हायला फार वेळ लागणार नाही.

जसा या जागृतीचा आणखी प्रसार होईल, तसे या काळ्या नियंत्रक शक्तींना यापुढे आपल्यावर हुकमत गाजविणे जमणार नाही. आपण नवयुगाच्या दिशेने जात आहोत हे समजण्यासाठी राष्ट्रीय व जागतिक पातळीवरचे आपल्या भोवतालचे जीवन आपण अतिशय लक्षपूर्वक पाहिले पाहिजे. त्याचबरोबर, आपल्या आणि इतरांच्या अंतरात काय चालले आहे त्याचेही लक्षपूर्वक निरीक्षण केले पाहिजे. मग आपल्या लक्षात येईल की नवयुगाच्या दिशेने होत असलेली ही वाटचाल जरी खरंच धीमी व कमकुवत दिसत असली तरी ती निश्चितपणे सुरू आहे आणि बलवान होते आहे.

६-७-२०१४

भूतकाळातील ज्या प्रसंगांनी आपल्याला दुःख दिले असेल, त्यांचा भार वागवावाच लागतो. तो बदलता येत नाही. कधीकधी आपणच आपल्या स्वतःच्या कृतींमार्फत व लोकांबरोबरच्या परस्पर संबंधांतून असे वेदनादायी प्रसंग ओढवून घेण्याची शक्यता असते. पण, आपण सहसा ते मान्य करत नाही आणि आपल्याला वाटते की आपल्या दुःखाचे मूळ नेहमी आपल्या बाहेर असते. ते राहू दे. आपल्या दुःखाचे मूळ आत असो की बाहेर, आपण जर आपले लक्ष या दुःखदायी व्रणांपासून दूर, एखाद्या उच्च प्रतीच्या गोष्टीकडे वळवले तर वेदनेची तीव्रता कमी करण्यास आपल्याला त्याचा उपयोग होतो. मग,

त्यांचे महत्त्व कमी होते; आपण स्वतःला आणि आपल्याला वेदना देणाऱ्या लोकांनाही सहज माफ करू शकतो. आपण असे केल्यावर वेदना गायब होते. आपल्याला पुढे जाण्यास याची मदत होते.

त्याचप्रमाणे, अपेक्षाभंगामुळे सुद्धा दुःख होते. आपण लोकांकडून काही अपेक्षा करतो व ते आपली अपेक्षा पुरी करत नाहीत तेव्हा आपला विरस होतो. मला वाटते की आपले लक्ष एखाद्या उच्च प्रतीच्या गोष्टीकडे वळविण्याचे तेच तत्त्व इथेही उपयोगी पडेल. आपल्याला फक्त ईश्वराच्या ठिकाणीच परिपूर्ति मिळू शकते.

एका स्त्रीने पुष्कळ आंतरिक खळबळ सोसली आणि तीव्र वेदनेचा काळ सोसला. पण तिने ठरवले की कसेही करून शांत व आनंदी राहायचे. तिने निर्णय घेतला आणि स्वतःचे लक्ष शांतीमय जीवन जगण्याच्या उच्च ध्येयाकडे केंद्रित केले. तिने शांत राहण्याचा प्रयत्न केला तेव्हा तिचा संताप नाहीसाच झाला. जेव्हा ती शांत राहण्याचा अभ्यास करते तेव्हा तिला एक प्रकारच्या आंतरिक शांतीचा अनुभव येतो व बाह्य गोष्टी सुद्धा यथायोग्य घडू लागतात. लोक जसे आहेत तसा त्यांचा स्वीकार करणे तिला जमते. ती म्हणते, "माझी आंतरिक शांती माझ्यासाठी जास्त महत्त्वाची आहे." तोच तिच्या अभ्यासाचा केंद्रबिंदू आहे. तिचे बोलणे ऐकल्यावर मला वाटले की ही परिवर्तनाची प्रक्रिया किती सुंदर आहे. ही स्त्री ध्यानसाधक नाही पण तरीही तिच्या बाबतीत हे घडते आहे. तिला कल्पनाही नव्हती की ती पहिल्या शंबला तत्त्वाचे आचरण करत होती. तिला हे सांगण्यात आले तेव्हा ती फारच रोमांचित झाली. ऋषी केवळ ध्यानसाधकांनाच मार्गदर्शन करतात असे नाही. ते सर्वांनाच मार्गदर्शन करतात.

एका माणसाला इथे साधना सुरू करायची होती. आमच्या एका विद्यार्थ्याने त्याला सांगितले की यासाठी ऋषींनी परवानगी द्यावी लागते. आमचे स्वतःचे विद्यार्थी असे बोलतात हे खरंच चमत्कारिक आणि विश्वास ठेवण्यास कठीण आहे. गुरुजींनी आपल्याला स्पष्टपणे सांगितले होते की ही वास्तु एखाद्या मंदिराप्रमाणे आहे. मंदिरात कोणीही येऊ शकतो. इथे कोणतेही निर्बंध नाहीत. इथे प्रत्येकाचे स्वागत आहे. ■

## 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 इ-मेल द्वारे (विद्यार्थ्यांनी निवडल्याप्रमाणे) नियमित पाठवण्यात येतात.
- ★ ऋषी स्वतः सूक्ष्मदेहाने दीक्षा देतात. आपल्या प्रगतीचे निरीक्षण सुद्धा ते सूक्ष्मदेहाने करतात.
- ★ सगळ्या शंका व प्रश्नांची उत्तरं श्री. जयंत देशपांडे देतात.
- ★ मराठीत लिहिलेल्या पत्रांची उत्तरं श्री. जयंत देशपांडे देतात.
- ★ मार्ग आणि साधना नीट समजून घेण्यासाठी सर्व विद्यार्थ्यांनी आमच्या पाठ्यपुस्तकांचा आणि आमच्या इतर प्रकाशनांचा सखोल अभ्यास करावा.
- ★ साधनेचा अहवाल आम्ही सांगितलेल्या पद्धतीने वेळेवर पाठवावा. अहवाल जर वेळेवर मिळाला नाही तर विद्यार्थ्यांने ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

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

## गुरुजींकडून विशेष सूचना

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

## श्री. राघवेंद्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

प्राचीन आणि आधुनिक अशा दोन्ही आध्यात्मिक शोधकांनी पुन्हापुन्हा म्हटले आहे की ही संपूर्ण सृष्टी भासमय किंवा माया आहे. माया अशा अनेक आध्यात्मिक वास्तवांपैकी एक आहे ज्याबद्दल अनेकांचे गैरसमज आहेत. 'माया' ह्या संस्कृत शब्दाचा शब्दशः अर्थ जादू, भ्रम किंवा अवास्तविक असा आहे.

आपल्याला गुरुजींकडून समजले आहे की इथे उल्लेखित माया शब्दाचा अर्थ भ्रम नव्हे. संपूर्ण सृष्टीची रचना दिव्य प्रकाशरूपी चैतन्यापासून झाली असल्या कारणाने ही संपूर्ण सृष्टी मूलतः प्रकाशाने बनलेली आहे. आत्मा जेव्हा सृष्टीकडे पाहातो तेव्हा त्याला फक्त प्रकाश दिसतो. आत्मा फक्त अशा गोष्टींचे आकलन करू शकतो ज्यांची कंपनसंख्या त्याच्या स्वतःच्या म्हणजेच प्रकाशाच्या कंपनसंख्ये इतकी आहे, हे बहुतेक त्याचे कारण असावे. म्हणूनच, आत्म्यांना सृष्टीचे आकलन करता यावे यासाठी ईश्वराने प्रत्येक आत्म्यास एक विशेष उपकरण किंवा क्षमता दिली. ह्या उपकरणास माया म्हणतात. आत्मा जेव्हा ह्या उपकरणातून बघतो तेव्हा त्याला सृष्टीतील विविधतेचे सौंदर्य पाहाता येते.

'तुरिया' एक अशी अवस्था आहे जी आपल्याला 'निर्विकल्प समाधी' च्या पलीकडे गेल्यावर साध्य होते. 'निर्विकल्प समाधी' ह्या अवस्थेत आत्मा आणि ईश्वरामधील विभक्तपणा नाहीसा होतो. तुरिया अवस्थेचा अनुभव फक्त ध्यान करतानाच नव्हे तर सर्व वेळ असतो. गुरुजींनी खुलासा करून आपल्याला सांगितले होते की ह्या अवस्थेत व्यक्तीची जाणीव मायेच्या पलीकडे जाते आणि म्हणून त्याला फक्त प्रकाश दिसत असतो. म्हणून, ऋषी व्यक्तिस ह्या अवस्थेत फार काळ राहू देत नाहीत. ते त्याला त्वरित पुढच्या पातळीवर नेतात जिला 'तुरियातीत' म्हणतात. ह्याचा अर्थ आहे तुरियेच्या पलीकडे. ह्या अवस्थेत मनुष्य रूप आणि त्याचे सारभूत तत्त्व, म्हणजेच सर्व रूपांना आधारभूत असलेला निराकार ईश्वर ह्या दोन्हींचे आकलन करू शकतो. तो मायेच्या पडद्यातून आणि मायेच्या पलीकडेचे देखील पाहू शकतो.

मायेच्या मागची यंत्रणा फार महत्त्वाची नाही. सृष्टीचा अनुभव घेणे हे सर्वाधिक महत्त्वाचे आहे. गुरुजींनी एक फुलपाखरू पाहिले आणि

त्याच्या सौंदर्यामागचे देवत्व अनुभवून त्यांनी विस्ताराच्या आणि समाधीच्या अवस्थेत प्रवेश केला. आकाराचा अंतिम हेतू त्याच्या पलीकडे जाऊन निराकाराचा अनुभव घेण्यात आपली मदत करणे हाच आहे. म्हणूनच, आपण जेव्हा हे जीवन पूर्णपणे जगण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा क्षणभंगुर आकारांच्या मागे असलेल्या शाश्वत देवत्वाची जाणीव ठेवायचा प्रयत्न आपण करायला हवा. आपल्याला जर असे करता आले तर आपण आध्यात्मिक जीवन जगू.

अलीकडे मी एका सतरा वर्षांच्या मुलीचा व्हिडिओ पाहिला जी गंभीर स्वरूपाच्या फुफ्फुसाच्या रोगाने पीडित आहे आणि त्याचा तिच्या फुफ्फुसांवर ८०% परिणाम झाला आहे. ती बहुतांश सर्वसामान्य कामे करू शकत नाही आणि अधिकतर वेळ अंथरुणाला खिळलेली असते. ही सतरा वर्षांची मुलगी म्हणते की स्वीकृतीनेच आनंद मिळू शकतो. तिने तिच्या जीवनस्थितीचा स्वीकार केला आहे आणि आयुष्याच्या अद्भुत देणगीसाठी ती देवाचे आभार मानते. तिच्यासाठी जीवन भ्रम नाही. ते अगदी खरे आहे.

अशाप्रकारे ही सृष्टी आपल्याला कृतज्ञता, दयाळूपणा, अनुकंपा, शांती, हर्ष, प्रेम, सौंदर्य, श्रद्धा, स्वीकृती आणि समर्पणाचा अनुभव घेण्याची संधी उपलब्ध करून देते. ही सृष्टी, तिचे दैवी लोक आणि तिच्या भौतिक ब्रह्मांडातील तारामंडळे, तिचे सर्व आयाम, कला, संगीत, सौंदर्य इत्यादींसह फक्त मानवीय अनुभव शक्य करून देण्यासाठी आहे. सृष्टीशिवाय ह्यातील कशाचाही अनुभव घेणे शक्य झाले नसते. हे जग केवळ मिथ्या आहे असा आपण निष्कर्ष काढून आपण ते जाहीर केले तर आपण ह्या सर्व अनुभवांना मुकणार आणि ही संधी वाया घालवणार. ह्या सृष्टीचा अनुभव घेण्यासाठी, त्याच्या पलीकडे जाण्यासाठी, आणि आणखी उच्च अनुभव मिळवण्यासाठी माया एक देणगी आणि संधी आहे. आपल्याला हे अनुभव मिळवून देण्यासाठी सर्व ऋषी, दैवी व्यक्तित्वे आणि सूक्ष्म स्तरावर असंख्य कार्यकर्ते कठीण परिश्रम करत आहेत. आपण फक्त डोळे उघडण्याची आणि वास्तवाची अलौकिकता पाहण्याची गरज आहे. ■



## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र: आपला फोटान बेल्टच्या प्रभामंडळात प्रवेश झाल्यानंतर काही बदल झाले आहेत का?**

उ: अर्थातच बरेच बदल झाले आहेत आणि त्यांना पाहण्याकरिता आपल्याला दक्ष राहावे लागेल आणि लक्ष ठेवावे लागेल. आता व्यक्तिगत पातळीवर किंवा राजकीय आणि जागतिक अशा इतर पातळ्यांवर चांगले आणि वाईट एकत्र राहू शकत नाहीत. माणसांचे किंवा राष्ट्रांचे खरे चरित्र प्रकाशात येताना आपण पाहतो आहोत. आपण आता यापुढे दुष्टतेला सहन करू शकत नाही. सामुदायिक आवाज आता बळकट होत आहेत. राजकीय व्यवस्था आता कमजोर होऊ लागल्या आहेत.

**प्र: ध्यान साधना न करणाऱ्या लोकांना फक्त प्रकाशाच्या प्रवहनाने लाभ होऊ शकतो का?**

उ: हो. एका मर्यादेपर्यंत होतो, परंतु संपूर्णपणे नाही.

**प्र: प्रचंड कर्म असणाऱ्या व्यक्तीत इच्छास्वातंत्र्य कार्य करू शकेल का?**

उ: हो निश्चितच. इच्छा-स्वातंत्र्याचा कर्मांशी काहीही संबंध नसतो.

**प्र: कोणत्याही परिस्थितीला आपण भावनात्मक प्रतिक्रिया कशी द्यावी?**

उ: आपली प्रतिक्रिया ही माफक असावी. व्यक्तीने शांत असावे परंतु दक्ष असावे. सजग राहून परिस्थितीला सामोरे जावे.

**प्र: कोणत्या अनुभवांकडे आपण दुर्लक्ष करावे आणि कोणत्या अनुभवांना आपण खूप गंभीरतेने घ्यावे?**

उ: कोणतेही दृष्टांत, स्वप्न या सारख्या मानसिक अनुभवांकडे आपण दुर्लक्ष करू शकतो, मात्र कधी कधी काही दृष्टांतांमध्ये आपल्यासाठी काही संदेश असतात. सदोदित आपल्यातील अंतःस्फूर्तीकडून मार्गदर्शन घ्यावे. आपण हे लक्षात ठेवायला हवे, सखोल समजून घ्यायला हवे आणि समाधी, प्रकाशाचा अनुभव, विस्तीर्णतेच्या अनुभूतिकडे लक्ष द्यायला हवे.

**प्र: ध्यानात जेव्हा मी माझे डोळे बंद केले आणि जेव्हा मला शून्यत्वाने वेढले, मला माझ्यात सर्व बाजूंनी प्रवेश करत असलेल्या प्रचंड ऊर्जेची अनुभूती झाली. मला खूप विस्तारित झाल्यासारखे वाटले. समाधीचा**

**अनुभव असा असतो का?**

उ: होय. ही समाधीची सुरुवात आहे. सामान्यतः जोपर्यंत आपण अशा एका सामाईक पातळीवर पोहोचत नाही, जिथे आपल्याला समाधीचा पूर्णतः अनुभव येईल, तोपर्यंत प्रत्येक व्यक्तीला खास वैयक्तिक अनुभव येत असतात. या उच्च अवस्थेत रिक्तता नाहीशी होते, जाणीव वाढते. आपल्याला दैवी अस्तित्वाची जाणीव होते, जे अमर्याद आहे, प्रकाशरूप आहे, जे प्रेमरूप आहे, जे अविभाजित 'एक' आहे. अशा दैवी वास्तव्याची जाणीव झाल्यानंतर आपण त्याचा अनुभव घेतो. हा सर्वोच्च अनुभव आहे. एकदा का आपण हा अनुभव घेतला, मग आपल्याला असे म्हणता येईल की आध्यात्मिक साधनेत आपण सर्वोच्च मिळवले आहे.

**प्र: या काळात ऋषींची काय भूमिका आहे?**

उ: सूक्ष्म पातळीवर ऋषी खूप कार्य करत असतात पण या पातळीवर ते बदल होण्यासाठी मदत करतात.

**प्र: आपली काय भूमिका आहे?**

उ: आपले कार्य म्हणजे, ध्यान करून आणि प्रकाशाचे प्रवहन करून ऋषींना मदत करणे. आपण ते जास्त आणि कार्यक्षमतेने करू शकतो.

**प्र: आपण ध्यानादरम्यान ऋषींशी संपर्क साधू शकतो का?**

उ: ध्यान करताना आपण ध्यान करत असतो. शांतता प्रस्थापित करणे ही ध्यानाची व्याख्या आहे. शांततेत आपण काहीच करत नसतो.

**प्र: प्रकाशाचा अनुभव घेण्यापासून काय आपल्याला थांबवते आहे?**

उ: हे व्यक्तीपरत्वे वेगवेगळे असते. कदाचित आळस किंवा बेपर्वाई मुळे किंवा आपल्या ध्येयाबद्दल स्पष्टता नसण्यामुळे असे होत असावे. आपल्यात जेव्हा प्रकाशाबद्दल श्रद्धेचा अभाव असतो तेव्हा आपण प्रकाश अनुभवू शकत नाही आणि त्यासाठी योग्य प्रयत्न पण करत नाही. साधनामार्गावर श्रद्धा नसल्यामुळे सुद्धा असे होते.

**प्र: खुद्द प्रकाशालाच आपण ऊर्जा पाठवू शकतो का?**

उ: आपण पाठवू शकतो. प्रत्येक वस्तू देवाचं देणं आहे. पण प्रेम हे एकच असे आहे की जे आपले स्वतःचे आहे. प्रकाशाकडे प्रेम पाठवा. ■

## 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 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: २२८५२२४३)  
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)  
(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (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)

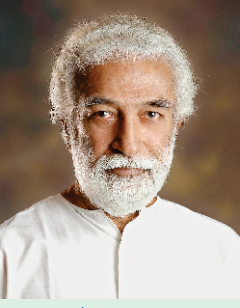
द इंटरनेशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

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)

ध्यान करताना बऱ्याचदा मला असं वाटतं की माझ्या अगदी समोर कोणीतरी चालत आहे, तिथे कोणीही प्रत्यक्ष नसताना देखील. मला वाटतं की ते माझ्यावर लक्ष ठेवणारे, मला आशीर्वाद देणारे एक ऋषी असावेत.

- मीना गणेशन्

ध्यानात अनुभवलेली स्तब्धता अतुलनीय आहे. मी माझ्या अंतरंगातील 'स्व'शी व उच्च उर्जाशी अधिक जोडली आहे. जेव्हा मी माझ्या कार्यात व्यस्त असते तेव्हा देखील मला या उर्जांचा सहवास आवडतो. मी निसर्गाशी आणि जास्त करून पृथ्वी मातेशी व सूर्याशी एकोपा अनुभवते आणि त्यांच्यासोबत असण्याचा आनंद घेते. माझी जाणीव बऱ्यापैकी वाढली आहे. उच्च व्यक्तित्वाशी मानसिकरीत्या जोडणे खूपदा घडत असते. मी गुरुजी व ऋषींची खूप आभारी आहे.

- भावना विच्चिवोरा

१८ मे रोजी गुरुजींना मी माझ्या स्वप्नात भेटले. त्यांच्यासोबत चर्चा करित मी चालत होते पण कशाबद्दल ते मला आठवत नाही. दि. ५ जून रोजी माझ्या आईची प्रकृती ठीक नसल्याने मी अस्वस्थ होते व दुपारी झोपून गेले. त्यावेळी गुरुजींनी त्यांच्या उपस्थितीने माझे सांतवन केले. आश्चर्य म्हणजे नंतर आम्हाला समजले की माझ्या आईचे वैद्यकीय तपासणीचे सर्व रिपोर्ट नॉर्मल आहेत.

- चारुशीला बिराजदार

काही दिवसांपूर्वी माझ्यावर शस्त्रक्रिया करण्यात आली. त्या दिवशी ऑपरेशन थिएटरमध्ये जाण्यापूर्वी वाट पाहत असताना मी ऋषींना माझी सोबत करण्यासाठी प्रार्थना केली आणि तसेच प्रकाशास देखील माझ्या प्रत्येक पेशीत प्रवेश करण्यासाठी प्रार्थना केली. माझ्यावरील शस्त्रक्रिया यशस्वी झाली आणि जी वेदना मला होईल असे शल्यचिकित्सकांनी सांगितले होते, ती वेदना मला जाणवली नाही. आणखी काय सांगावे, मी कल्पना केली होती त्याहीपेक्षा खूपच लवकर मी बरा झालो! ऋषी नेहमीच आपली मदत करतात व प्रकाश नेहमीच बरे करतो.

- मनीष गज्जर

काही दिवसांपूर्वी एका विशिष्ट मुद्द्यावर भांडण झाले. काय करावे ते मला सुचत नव्हते.

मला रडूच कोसळले. माझे मन विदिर्ण झाले. मी त्या भांडणाच्या लोकांकडे प्रकाश पाठवला आणि गुरुजी व ऋषींची मदतीसाठी प्रार्थना केली. लवकरच तो तंटा सलोख्याने मिटला. मी किती नशीबवान आहे की मला प्रकाश, गुरुजी व ऋषी यांसारखे सुंदर सोबती लाभले आहेत. मी त्यांना व मानसा परिवारास धन्यवाद देते. माझी परीक्षा देखील चांगली गेली !

- काव्याश्री आर.

काहीवेळा मी खरंच खूप काळजीत पडते, अस्वस्थ व नर्व्हस होते पण ती अवस्था तात्पुरती असते. लागलीच मला परमेश्वराकडून शक्ती प्राप्त होते व मी प्रकाशास पूर्णपणे शरण जाते. मला जाणवते की जे काही घडले आहे ते माझ्यासाठी सर्वोत्तम आहे. ध्यान धारणेने मला कणखर बनविले आहे. परमेश्वरावरील माझा विश्वास दृढ झाला आहे. मी प्रकाशाची, परमेश्वराची, ऋषींची व सप्तऋषींची ऋणी आहे.

- अनु सहगल

मला वाटते की आता माझ्या साधनेचा पाया पूर्वीपेक्षाही खूप मजबूत आहे. मी सहजासहजी विचलित किंवा अस्वस्थ होत नाही. जरी तसे झाले तरी ती स्थिती फार काळ टिकत नाही. मी 'ध्यानधारणेचे' बक्षीस आणि मानसा परिवार जे हे बक्षीस सर्वांना उपलब्ध करित आहे या दोहोंच्या प्रती कृतज्ञ आहे.

- लीन करातनी

मला माझ्या जीवनाचे ध्येय दाखवून दिल्याबद्दल मी गुरुजींची ऋणी आहे. आपल्याला मिळालेली ज्ञानाची देणगी इतकी मोठी आहे की ते पूर्णपणे आत्मसात करायला व आचरणातून प्रकट करायला मला कैक जन्म घ्यावे लागतील. योग्य निवड करण्याचे कार्य आपल्याला प्रत्येक क्षणी करावयाचे आहे.

- दीप्ती आर

माझ्या जीवनात खूप महत्त्वाचा बदल घडला आहे. माझे अंतःकरण कृतज्ञतेने व आशेने भरले आहे. मी गुरुजी व त्यांची शिकवण नेहमी माझ्या सोबत बाळगते व नेहमी जागरूक राहण्याचा प्रयत्न करते.

- उत्कर्षा एम.

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