



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

(जून २०११ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

मागील काही दिवसांपासून आपण विविध घोटाले, आतंकवाद्यांचे लपण्याचे ठिकाण इत्यादी अशा कित्येक अप्रिय असल्या तरी सत्य गोष्टी उघडकीस येताना पाहत आहोत. मी फार पूर्वीपासून हे म्हणत आलो आहे की, सत्य गोष्टी उघडकीस येण्याचा हा काळ आहे. सत्य गोष्टी उघडकीस येणे, हा एका मोठ्या शुद्धीकरणाच्या प्रक्रियेचा एक भाग आहे. शुद्धीकरणाची प्रक्रिया ही आपल्याला नवयुगाकडे नेणाऱ्या परिवर्तनाच्या प्रक्रियांपैकी एक आहे. नवयुग हे शुद्धतेचे, सत्याचे युग आहे. नवयुगात अशुद्ध गोष्टी आणि असत्य टिकू शकत नाही. अशा गोष्टींना परिवर्तनाच्या दरम्यानच काढून टाकावे लागते. आणि म्हणूनच गोष्टी उघडकीस येण्याला आधी सुरुवात होत असते.

सत्य सामोरी येणे, हे जागतिक, राष्ट्रीय आणि वैयक्तिक अशा सर्व पातळ्यांवर घडते आहे. आपण उघडकीस येणाऱ्या अशा गोष्टींची दखल घ्यायला हवी. चालू असलेल्या कित्येक आध्यात्मिक प्रक्रियांची दखल या जगाने घ्यायला हवी.

कित्येक वेगवेगळ्या ऊर्जा सध्या या पृथ्वीवर कार्यरत आहेत. त्यापैकी तीन महत्त्वाच्या ऊर्जा आहेत – शंबलातील ऊर्जा, फोटॉन बेल्टच्या प्रभामंडलातून मिळणाऱ्या ऊर्जा आणि ऋषींनी २००९ साली 'र' ब्रह्माच्या स्रोतापासून आणलेल्या महान 'र'च्या ऊर्जा. सत्य गोष्टी उघडकीस येणे, हा या ऊर्जेच्या कार्यरत असण्याचा परिणाम आहे.

जेव्हा सत्य उघडकीस येते, जेव्हा आपण असत्य आणि अशुद्धतेची दखल घेतो, तेव्हा आपण मनापासून या गोष्टींना आधी नाकारायला हवे आणि मग शुद्धीकरणासाठी आपापल्या परीने प्रयत्न करायला हवे. आपण फक्त मतदान करण्यापलीकडे काहीच करू शकत नाही असा आपला समज आहे. आपण काहीच करू शकत नाही असे नाही, हे आपल्याला कळायला हवे. आपण ऊर्जेच्या पातळीवर कार्य करू शकतो. आपण ध्यान करू शकतो व प्रकाश प्रवाहित करू शकतो. त्यातून उत्पन्न होणाऱ्या ऊर्जा सर्व तऱ्हेचे बदल घडवतात. सध्या जे क्रांतीकारी बदल आपण पाहत आहोत, तो जगभरातील लाखो लोकांच्या ध्यान करण्याचा आणि प्रकाश प्रवाहित करण्याचा परिणाम आहे.

कोणाचा या गोष्टींवर विश्वास बसो वा न बसो, त्यामुळे काही फरक पडत नाही. या सत्य गोष्टी आहेत. अशा सत्यांबद्दल बोलण्याची आणि अशा सत्यांना लोकांपर्यंत पोचवण्याची वेळ आता आली आहे. प्रसारमाध्यमे हे काम करत नाहीत. त्यांचा स्वतःचा वेगळाच हेतू असतो.

सध्या आपण फारच रोमहर्षक काळातून जात आहोत. खूप लोक ऊर्जा प्रवाहित करण्याच्या, नवे ज्ञान प्रवाहित करण्याच्या आणि या जगाला नवयुगात प्रवेश करण्यासाठी तयार करण्याच्या कार्यात गुंतलेले आहेत. या सत्यांबद्दल सर्वांनाच कळायला हवे.

शंबलातील लोक त्यांच्या पूर्वानुभवावरून आणि त्यांच्याजवळ असलेल्या विवेकाच्या आधारे आपल्याला मदत करायला तयार आहेत. त्यांनी यापूर्वीच्या काळात पुष्कळदा नवयुगाचा उदय होताना आणि फोटॉन बेल्टमध्ये आपला प्रवेश झालेला पाहिला आहे. आपण त्यांच्याशी संपर्क साधून त्यांची मदत घेणे शिकायला हवे. वरील सूक्ष्मलोकांत आणि इतर उच्च लोकांत राहणाऱ्या लोकांशी संपर्क साधणे आपण शिकायला हवे. वरील कित्येक लोकांचे गट आपल्याशी संपर्क साधण्यासाठी आणि आपली मदत करण्यासाठी तत्पर आहेत.

वर्तमान वास्तवांची दखल घेण्याची, जागृत होऊन प्रकाशाचा पाठपुरावा करण्याची वेळ आता आली आहे. ■



### मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७, इंडिया.  
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ 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, ब्लॉक ६,  
कोरामंगला

**दर शनिवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम  
देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

**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.



तपोनगर रहिवाशांच्या ऑक्टोबर महिन्याच्या भेटीदरम्यान मुलींनी गर्बा  
आणि दांडिया नृत्य सादर केले

## काही ठळक घडामोडी

- २३-११-२०१५ रोजी आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आणि २९-११-२०१५ रोजी तपोनगर येथे आयोजित करण्यात येईल. ह्या कार्यक्रमात भाग घेण्यासाठी कृपया २७-११-२०१५ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.
- २०१६ वर्षाचे डेस्क कॅलेंडर २९-११-२०१५ रोजी तपोनगर येथे होणाऱ्या गुरुजींच्या महासमाधी दिवसाच्या कार्यक्रमाप्रसंगी प्रकाशित करण्यात येईल आणि मानसा कार्यालयात खरेदीसाठी उपलब्ध राहिल.
- जानेवारी २०१६ पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होते आहे. ह्यात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३१-१२-२०१५ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. सध्या शंबला गटात असलेल्या विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण करण्यासाठी ३१-१२-२०१५ पर्यंत नाव नोंदवावे ही विनंती.

## अखंड ध्यान

२७-१२-२०१५ रोजी तपोनगर येथे सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत. ह्यात भाग घेण्यासाठी २५-१२-२०१५ पर्यंत मानसा कार्यालयात वेळेसह आपले नाव नोंदवावे ही विनंती.

## ध्यानासाठी विशेष दिवस

०३	गुरुवार	कृष्णाष्टमी
०९	बुधवार	शिवरात्री
११	शुक्रवार	अमावास्या
१७	गुरुवार	शून्य मासारंभ
१८	शुक्रवार	शुक्लाष्टमी
२०	रविवार	शुक्ल दशमी
२४	गुरुवार	ख्रिसमस ईव्ह
२५	शुक्रवार	ख्रिसमस / पौर्णिमा
२७	रविवार	अखंड ध्यान

## तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्या सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
शुक्रवार २५	- ख्रिसमस निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार २७	- अखंड ध्यान (सामूहिक ध्यान), सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत

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

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

## प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी

मी दररोज प्रकाशाचे प्रवहन करते. कधीकधी जेव्हा मी प्रकाशाचे प्रवहन करू शकत नाही तेव्हा मला तो दिवस अपूर्ण वाटतो आणि एक पोकळी जाणवते. जेव्हा मी ह्या तंत्राचा सराव करते तेव्हा मला सर्व गोष्टींच्या पलीकडे जाऊन विश्वाशी जोडले गेल्यासारखे वाटते.

– मिस. नूर रहीम, मुख्याध्यापिका, डायमंड इंग्लिश स्कूल, बंगलोर

प्रवहन करताना मला वाटले की पांढरा प्रकाश माझ्यात पूर्णपणे भरला आहे आणि मला खूप शुद्धता जाणवली.

– मिस. लाजवन्ती, शिक्षिका, सुमन्स कॉन्व्हेंट, बंगलोर

प्रकाश प्रवहन करताना मला मोकळ वाटलं. प्रकाशाने मला सर्व बाजूंनी वेढले आणि मला असे वाटले जणू काही मी एका महासागरात तरंगते आहे. प्रवहनामुळे मी शांत झाले.

– आदित्या, इ. ४, आर. एम. एस. इंटरनॅशनल स्कूल, बंगलोर

मी दररोज सकाळी आणि रात्री प्रकाशाचे प्रवहन करते. मला खूप चांगले आणि तरतरीत वाटते. आता मला माझ्या अभ्यासावर जास्त चांगल्या प्रकारे लक्ष केंद्रित करता येते आहे. पूर्वी मी पंचेचाळीस मिनिटे अभ्यास करायचो. आता मी दोन तास अभ्यास करू शकतो. माझ्यात खूप सुधारणा झाली आहे.

– पलाश एस. लोधा, इ. ८, विश्वकर्मा विद्यालय इंग्लिश सेकण्डरी स्कूल, पुणे

माझ्या डोळ्यांसमोर समुद्राच्या निळ्या रंगासारख्या प्रकाशाने भरलेले आकाश होते. माझे मन मोकळे झाले. मला वाटले की प्रकाश माझ्यावर पडत होता आणि मी पृथ्वीच्या वर होते. मला वाटले की माझे मन विस्तारित झाले आहे. माझा मेंदू शुद्ध झाला. मला वाटले की प्रकाश संपूर्ण पृथ्वीवर पडतो आहे. माझे मन आत्मविश्वासाने भरले आणि भीतीमुक्त झाले.

– मस्तानवली ए., इ. ९, गव्हर्नमेंट पी यु कॉलेज (हाय स्कूल सेक्शन), काडुगोई, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाचे तंत्र खूप सोपे होते. मी प्रकाशाचा एक प्रचंड गोळा माझ्या शरीरात प्रवेश करत असल्याचे पाहिले.

– आधीधी सिरी बी.जे., इ. ४, आर. एम. एस. इंटरनॅशनल स्कूल, बंगलोर

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

ऑक्टोबर महिन्यातील रहिवाशांच्या भेटीत नवरात्रीचा उत्सव साजरा करण्यात आला. काही तरुण मुलींनी पारंपरिक गर्बा नृत्य सादर केले. भेटीच्या आधी जवळजवळ आठ दिवस हा उत्साही गट संध्याकाळी दोन ते तीन तास भेटला आणि खूप कष्ट घेऊन सराव केला. अगदी अल्प कालावधीत ते तीन नृत्ये करायला शिकले. आई-वडिलांनी ह्या मुलांना प्रोत्साहन दिले आणि साजेसा अलंकारांसह सुंदर पोषाखांची व्यवस्था केली.

भेट वरच्या मजल्यावरील जुन्या डायनिंग हॉल ऐवजी तळमजल्यावरील मोठ्या डायनिंग हॉल मध्ये झाली कारण कार्यक्रम आणि बसण्याच्या सोयीसाठी जास्त जागेची गरज होती. पाच वाजता कलावंत आणि त्यांच्या आया समारंभासाठी पोषाख करण्याच्या तयारीला लागले. एकसमयावच्छेदेकरून बैठक व्यवस्था, कॅमेरा, दिवे, ध्वनि इत्यादींची पूर्वतयारी चालू होती. सात वाजता एकत्वाचा सराव केल्यानंतर तरुण नृत्य कलाकारांनी ईश्वरी माईचे स्वागत करणाऱ्या पहिल्या गाण्याच्या चालीवर स्टेजवर प्रवेश केला. पावले टाकायचे वेगवेगळे प्रकार असलेले दुसरे नृत्य सगळ्यात जास्त वेळ चालले. शेवटी जोडीने केलेल्या दाण्डिया नृत्याच्या आधी ओम ने नवरात्री ह्या विषयावर प्रश्न मंजुषेची स्पर्धा ठेवली.

पंडित जसराज यांनी देवी आदिशक्तीवर गायलेले एक भक्तिगीत लावण्यात आले. कलावंतांचे कौतुक करून विशेष भेटवस्तू देण्यात आल्या. जेवणाची व्यवस्था पूर्ण होण्याची वाट पाहात असताना अनेक उत्साहित तपोनगरवासींनी आयत्यावेळी सुचेल तसे वर्तुळात गर्बा नृत्य सुरू केले जे वाढत गेले आणि प्रत्येकाला प्रचंड हर्षाने भरले. ■

## 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 दयांत 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 मूलस्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: शक्ती, विवेक आणि उज्वल भविष्य. आणि तो अदृश्यपणे सर्वत्र वास करून आहे.

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

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

हा संदेश सर्वापर्यंत पोहोचवा.

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

## शंबला तत्त्वे

ही प्राचीन ऋषींनी दिलेली सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबला या पृथ्वीवरील प्रकाशाच्या नगरीत राहाणारे लोक करतात. हे लोक चिरतरुण असून शांती व परिपूर्णतेचे जीवन जगताना.

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 : वैशाली जोशी

फेब्रुवारी, २००५

अकबर आणि बीरबलची एक गोष्ट आहे. अकबरने बीरबलला एक काठी दाखवली आणि म्हणाले, “ह्याला न कापता लहान कर.” बीरबल त्याच्या पेक्षा एक लांब काठी त्याच्याजवळ आणतो आणि म्हणतो, “आता ही काठी लहान झाली.” ह्यात एक महत्त्वाचा बोध आहे. आपण स्वतःची तुलना इतरांशी करायची गरज नाही. आपल्याला लोकांबद्दल विचार करायची गरज नाही पण जगाबद्दल विचार करून प्रगती करायला पाहिजे. अशाप्रकारे आपण आपली प्रगती करत राहू शकतो. आपण वैयक्तिकरित्या प्रगती करू शकतो. मग तुम्हाला खूप समाधान, खूप शांती मिळेल.

मी भावुक असलेले खूप भावनाशील लोक पाहिले आहेत. भावना जीवनाचा एक भाग आहेत आणि त्या महत्त्वपूर्ण आहेत. आपल्याला भावना व्यक्त कराव्या लागतात, आणि आपण ते करतोच, मग ते योग्य रीतीने असो किंवा अयोग्य रीतीने. बहुतेक वेळा आपण योग्य तऱ्हेने भावना व्यक्त करत नाही. आपल्याजवळ प्रज्ञा देखील आहे. भावना, प्रज्ञा इत्यादी माणसाजवळ असतात. पण जर आपल्याजवळ फक्त भावनाच असल्या, जर आपण फक्त भावनांवर जगलो, भावनांच्या आहारी जाऊन निर्णय घेतले, फक्त भावनांच्या आधारावर संबंध जोडले तर खूप गोंधळाची स्थिती उद्भवते. आपण हे ध्यानात ठेवायला हवे की ‘सतत चढ-उतार’ हा भावनेचा नियम आहे. हे खूप गंभीर आहे. लोकांनी मला देव, महर्षी इत्यादी नावांनी संबोधले आहे. मी त्यांच्या वर्णनांप्रमाणे त्यांची अपेक्षापूर्ती करत राहिले पाहिजे! तपोनगराचे यशस्वी विद्यार्थी, मी जे सांगतो, त्याचे अनुसरण करतात, पण, फक्त भावुक असलेले लोक मात्र करत नाहीत. नाते दोन आत्म्यांमध्ये असायला हवे. एका आत्म्याला दुसऱ्या अत्म्याशी जोडणारा तो दुवा कोणता? तो दुवा आहे प्रेम. प्रेमात अजिबात कुठलीही मागणी नसते. ही नाती जन्मोजन्मी चालू राहातात. फक्त भावनांवर आधारित असलेली नाती तात्कालिक आणि खरं तर विनोदी आणि मजेशीर असतात. तुम्ही त्यांना गंभीरपणे घेतले तर तुम्हाला वाईट वाटते, पण तुमच्यात जर विनोदबुद्धी असेल तर तुम्ही कधीच दुःखी होणार नाही.

आपण जेव्हा वाढदिवस साजरा करताना भेटतो तेव्हा मी सर्व प्रश्नांची उत्तरे देण्याचा प्रयत्न करतो. कधीकधी काही माहिती खूप विलक्षण असते. अनेक प्रश्न विचारले जातात. एका व्यक्तीने मला विचारले, “तुम्ही हिन्दू आणि बौद्ध धर्मांखेरीज इतर सर्व धर्मांचा निषेध कसा काय करता?” मी कोणत्याही धर्माचा निषेध करत नाही. ती आमची रीत आहे. प्रत्येक मार्ग योग्य मार्ग आहे. प्रत्येक जण ह्या अद्भुत जीवनाचा भाग आहे. प्रत्येक गोष्ट आवश्यक आहे. दुष्टता देखील आवश्यक आहे.

अंतर मानसा हे माझ्यासाठी भरपूर आठवणींनी भरलेले स्थान आहे, भरपूर ऊर्जांनी भरलेले, थरारक प्रसंगांनी भरलेले आणि रोमांस किंवा रोमांचाने भरलेले असे मी म्हणायला हवे! लोकांना रोमांसचा खरा अर्थ ठाऊक नाही. माझे एक मित्र होते, एक वडीलधारी गृहस्थ, खूप जाणकार आणि मजेशीर व्यक्ति. ते मला सांगायचे, “मला ही स्वयंचलित घड्याळे आवडत नाहीत.” ते सकाळी उठून त्यांच्या घड्याळाला किल्ली देत. “ह्यात एकप्रकारचे रोमांस आहे”, असे ते म्हणायचे. तसेच अंतर मानसात देखील झाडे, पक्षी आणि साहजिकच खूप माकडे आहेत. तिथे निसर्ग आहे आणि रोमांस आहे.

मार्च २००५

माझी पुण्याची सहल खूप छान झाली. मला खूप वाटते की त्याबद्दल बराच वेळ बोलावे. पण मी संक्षिप्तपणे सांगतो की मी तिथे एकनाथ महाराजांबद्दल माहिती गोळा करायला गेलो होतो. आम्ही पैठणला गेलो जिथे त्यांचा निवास होता. आम्ही आणखीही एका जागी गेलो जिथे त्यांनी १२ वर्षे तप केले होते. पैठणमधील ज्या घरात ते राहिले होते तिथे आता त्यांचे वंशज राहात आहेत. नाथांचे हस्तलिखित पुस्तक तिथे अजूनही आहे. तिथे गेल्यावर मी जेव्हा भूतकाळात गेलो तेव्हा मी अनेक गोष्टी पाहिल्या. तेथील पुष्कळ अनुभव माझ्या अंतरंगात आहेत आणि मी त्यांच्याबद्दल तुम्हाला पुन्हा केव्हांतरी सांगेन. त्यांच्या वंशजांच्या मनात नाथांबद्दल उत्कट प्रेम होते. मी त्यांच्यापैकी चौघांना भेटलो आणि ते सर्व साहजिकच नाथांबद्दल खूप आदरपूर्वक बोलले आणि ते त्यांच्या आठवणीत जगत होते. मी एका व्यक्तिस विचारले, “तुम्हाला त्यांच्याकडून मदत मिळाली असे तुम्हाला वाटते का?” ते म्हणाले,

“तुम्ही हा काय प्रश्न विचारत आहात, माझे संपूर्ण जीवनच त्यांच्या कृपेमुळे आहे.” अशा लोकांना भेटणे नेहमीच चांगले असते, नेहमीच आनंदादायक असते. ही सहल खूप फलदायी होती. एकनाथ महाराज कोणी साधारण मनुष्य नव्हते. ते एक महान तपस्वी आणि एक समाज सुधारक देखील होते. ते एक विनम्र व्यक्ती होते आणि अनेकांच्या निदर्शनास हे आले आहे. एकनाथांविषयी अशा अनेक गोष्टी आहेत ज्या अमरांशी मिळत्याजुळत्या आहेत.

माझ्या मित्रांपैकी एकाने अमरांजवळ त्याची इच्छा व्यक्त केली की त्यांना सदेह प्रकटलेले ऋषी पाहायचे आहेत. तपोनगरला यायच्या आधीची अमरांसह आमची ती शेवटची भेट होती. अमरांनी त्याला विचारले, “ते जेव्हा प्रकट होतील तेव्हा तू काय करशील?” तो म्हणाला की तो त्यांना नमस्कार करेल. तसेच आपण जेव्हा देवळात जातो तेव्हा काय करतो? आपण पूजा, अर्चना, अभिषेक आणि अर्थातच प्रार्थना देखील करतो. हे सर्व करणे चुकीचे नाही. पण जसजसे आपण सत्य युगाच्या दिशेने आगेकूच करू, हे पुरेसे होणार नाही. सत्य युगात पूजा आणि पुजारी राहणार नाही कारण देवांच्या मूर्ती असणार नाहीत. आपण दगडाच्या मूर्तीची पूजा करणार नाही. आपण निराकार परब्रह्माची उपासना करू. एखाद्यास अचंबा वाटेल आणि ह्या गोष्टींची कल्पना करणे देखील उत्साहवर्धक आहे की, मंदिरे मुळी राहणारच नाहीत. आपण जिथेकुठे असू तिथून ईश्वराशी बोलू शकू, ईश्वराशी संपर्क साधू शकू – आपल्या आत, आपल्या जवळ, आपल्या समोर. आपण आपले प्रेम आणि ऊर्जा अर्पण करून त्याची उपासना करू. म्हणजे उपासनेचा दर्जा बदलेल. आपण आता जसे आहोत तसे राहणार नाही. आपण अद्भुत माणसे तर आहोतच पण सत्य युगात आपण आणखी जास्त अद्भुत आणि जागरूक माणसे असू. आपल्याला ह्या गोष्टींचे कौतुक वाटायला पाहिजे की इथे ह्या प्रकारची उपासना आपण आधीच सुरू केली आहे. इथे आपण आपल्या गुरुंची आरती करत नाही, आपण कोणताही अभिषेक करत नाही, आपल्याकडे त्यांची मूर्ती नाही. जेव्हा ऋषी येतात तेव्हा आपण नारळ फोडत नाही. ऋषी इथे येतात, ह्यावर तुम्हाला विश्वास ठेवावा लागेल. ■

## श्री जयंत देशपांडेंच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव; अनुवाद : जयंत देशपांडे)

२८-०९-२०१४

हल्लीच दोन बाह्य विद्यार्थ्यांची पत्रे मला मिळाली. ते म्हणतात की प्रत्येकवेळी जेव्हा ते त्यांच्या साधनेचा अहवाल पाठवतात, त्यांना ध्यानाच्या त्याच पातळीवर ध्यान करण्यास सांगण्यात येते. त्यांना जाणून घ्यायचे होते, “नियमितपणे ध्यान करून सुद्धा असे का होते? ते आध्यात्मिक प्रगती करत नाही आहेत का?” आपल्याला हे कळायला हवे की प्रकाश अनुभवण्याच्या ध्यानाच्या पातळ्या खूप प्रगत पातळ्या आहेत आणि ध्यानाची तंत्रे खूप साधी आणि प्रगत आहेत. या तंत्रांच्या साह्याने आणि आपले जीवन आध्यात्मिक बनवण्याच्या प्रयत्नांने आपण खरोखरच प्रकाश अनुभवू शकतो. आणि प्रकाश अनुभवणे आपल्याकडून अपेक्षित आहे. तरंच ऋषी कदाचित आपल्याला ध्यानाच्या पुढील पातळीवर टाकतील. आणि आपले प्रकाश अनुभवणे कसे असायला हवे? ध्यान करताना ध्यानाचा संपूर्ण कालावधी आपण प्रकाश अनुभवायला हवा. मला माहीत आहे, की हे सोपे नाही, पण ते शक्य आहे, अन्यथा ऋषींनी ध्यानाच्या अशा पातळ्यांवर आपल्याला टाकले नसते. त्यासाठी खूप प्रयत्नांची गरज आहे, फक्त नियमितपणे ध्यानच नाही, तर जीवनाच्या बारीक सारीक तपशीलात आध्यात्मिक होण्याची गरज आहे.

मला वाटतं आपण ध्यानाच्या कोणत्या पातळीवर ध्यान करतो आहोत ह्याची काळजी न करता फक्त आपली आध्यात्मिक प्रगती करण्याकडे लक्ष द्यावे. आपल्याला कदाचित ध्यानाच्या या पातळ्यांवर जास्त वेळ घालवावा लागेल, पण आपण त्याबद्दल काळजी करू नये. आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे आपल्याला ध्यानाच्या त्याच पातळीवर ध्यान सुरू ठेवण्यास सांगण्यात आले आहे ह्याचा आपण असा अर्थ लावू नये की आपण आध्यात्मिक प्रगती करत नाही आहोत. आपण ध्यान करत आहोत – दररोज जरी नाही तरी – ही गोष्ट दर्शवते की आपण प्रगती करीत आहोत. आपण इथे आहोत, या ध्यानमार्गात साधना सुरू ठेवली आहे, वैयक्तिक आध्यात्मिक सल्ल्यांच्या सत्रांमध्ये भाग घेत आहोत, आपल्या साधनेचा अहवाल नियमितपणे पाठवीत आहोत, या सर्व गोष्टी दर्शवतात की आपण आध्यात्मिक प्रगती करीत आहोत. कदाचित आपले प्रयत्न साधनेच्या पुढील पातळीवर जाण्यासाठी पुरेसे नाहीत पण आपण प्रगती मात्र करीत आहोत. आणि या सर्व गोष्टी हे ही दर्शवतात की आपण ऋषींसोबत आहोत, जे की खूप महत्वाचे आहे.

ध्यान-पातळीच्या तंत्रांशिवाय आपल्याला

शंबला तत्त्वांसारखी प्रभावी आणखी कितीतरी तंत्रे शिकवण्यात आलेली आहेत. शंबलाच्या एका तत्त्वाच्याच योग्य अभ्यासाने आपण समाधीचा अनुभव घेऊ शकतो. प्रकाशाच्या महासागराचा अनुभव घेणे, हे एक खूप प्रगत तंत्र आहे. आपली ध्यान-पातळी कोणतीही असो, आपल्याला ही तंत्रे देण्यात आली आहेत. म्हणजेच आपल्याला प्रकाश अनुभवण्यापासून केव्हाही वंचित करण्यात आलेले नाही. ध्यानाच्या कोणत्याही पातळीवर साधना करत असताना जर आपल्याला प्रकाश अनुभवता येत असेल तर आपण ध्यानाच्या पातळीची चिंता का करावी? आपण आपल्या साधनेच्या पातळीची निवड ऋषींवर सोडून द्यावी आणि आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीवर लक्ष केंद्रित करावे.

कधी कधी लोक मला लिहितात किंवा विचारतात, “माझ्यातील कमतरतांबद्दल मला कृपया सांगा.” कधी कधी ते खूप प्रामाणिकपणे विचारतात. खरं तर, आम्हाला, म्हणजे ध्यान शिकवण्याचे काम करणाऱ्या लोकांना, त्यांच्यातील कमतरतांबद्दल माहीत राहणार नाही. आम्ही इथे लोकांच्या परीक्षणासाठी नाही आहोत. ऋषी नक्कीच आपल्यातील कमतरतांकडे बघत नाहीत. आपल्यापैकी प्रत्येकालाच आपल्यामधील कमतरता माहीत असतात. आणि जेव्हा आपल्याला आपल्यातील कमतरता माहीत असतात तेव्हा आपल्याला हे ही माहीत असते की त्यांच्यावर मात कशी करावी. ते कदाचित अहानात्मक असू शकेल. ती आपली धडपड आहे. तीच साधना आहे; आपल्या साधनेचा एक भाग आहे. आपल्यातील कमतरता काय आहेत, हे सांगण्यासाठी आपल्याला दुसऱ्या व्यक्तीची आवश्यकता नाही.

मी लोकांना असे म्हणताना ऐकले आहे, “मी असाच आहे. काय करणार?” आणि कधी कधी ते असे थोड्या अभिमानाने पण म्हणतात. आपण काय आहोत किंवा कसे आहोत, त्याचा स्वीकार करणे चांगले आहे. पण मला असे वाटते, जेव्हा आपण असे म्हणतो, तेव्हा आपण एकप्रकारे आपल्या मनात असे दृढ करतो की आपण बदलू शकत नाही किंवा आपल्याला बदलायचे नाही. पण वस्तुस्थिती ही आहे की, आपल्याला बदलायचे असले तर आपण नक्कीच बदलू शकतो. ते कठीण असू शकेल. आपल्याला कदाचित खूप प्रयत्न करावे लागतील, पण ते शक्य आहे. आपण कोणत्याही अवस्थेत असू दे, आपण तेथून वर जाऊ शकतो. कोणत्याही स्तरावर, आपल्याला पुढे प्रगती करण्यासाठी, संधींपासून वंचित केले जाणार नाही.

ऋषी आपल्याला आपल्यातील कमतरतांबद्दल सांगणार नाहीत. ते आपल्यापुढे तत्त्वे ठेवतात. त्यांना कसे आचरणात आणावे, ते आपल्याला सांगतात. पण ती तत्त्वे आपल्यावर लादत नाहीत. ऋषींची ही विशेषता आहे.

इतक्यातच आम्ही येथील एका स्थानिक वर्तमानपत्रात आपल्या ध्यानवर्गाबद्दल एक जाहीरात दिली. काही लोक म्हणाले, “तुम्ही म्हणता की आपण प्रसिद्धी करत नाही.” थोड्या अभिमानाने आपण म्हणतो की खूपशा लोकांना गोळा करण्यामागे काही आपण नाही. जर हे खरे आहे तर आपण जाहीरात का देत आहोत? हा एक वाजवी प्रश्न आहे. तुम्ही जर का ती जाहीरात पाहिली तर तुमच्या लक्षात येईल की आपण प्रसिद्धी करत नाही आहोत. गुरुजींचा फोटो असलेली ती एक साधी जाहीरात आहे आणि आपण म्हटले आहे की, आम्ही ध्यान शिकवतो आणि तुम्हाला शिकायचे असल्यास तुम्ही आमच्याशी संपर्क साधू शकता. त्या जाहिरातीत आपला फोन नंबर दिला आहे. त्याप्रमाणेच आपल्याकडे बाह्य विद्यार्थ्यांना शिकवायची सोय पण आहे. जगात कुठेही राहणारे लोक आपल्याकडून ध्यान शिकू शकतात. त्यांना कसे कळेल की आपण ध्यान शिकवतो? त्यासाठी या जाहीरातीचा फायदा होईल. या जाहिरातीमागे तो उद्देश होता, प्रसिद्धी नव्हे. आणि ‘स्पीकिंग ट्री’ कडून एक सुंदर संधी आपल्याला मिळाली होती. ते आपल्याकडे एक विशेष प्रस्ताव घेऊन आले होते आणि आम्हाला वाटले की या संधीचा उपयोग करून घ्यावा.

एका व्यक्तीचा एक सुंदर अनुभव सांगून मी माझे बोलणे थांबवतो. या व्यक्तीला एक विशिष्ट वस्तू, एक विशिष्ट गॅजेट हवे होते. पण संकोची स्वभावामुळे ती कोणालाच आपल्या मनातली इच्छा सांगू शकली नाही. तिने ती इच्छा आपल्या मनातच ठेवली. मग दुसऱ्या एका व्यक्तीने नेमके तिच्या मनात असलेल्याच ब्रँडचे, नेमके तेच मॉडेल तिला भेट म्हणून दिले. त्या दोघांमध्ये हा संवाद कसा साधला गेला ते आपल्याला माहीत नाही. पण ते खूपच मार्मिक होते. मला आठवते गुरुजी पुष्कळदा म्हणत असत, ‘परमेश्वराजवळ लाखो माध्यम आहेत.’ आपल्याला ठराविक एका माध्यमाकडून जे मिळायला हवे, ते नाही मिळाले तर परमेश्वर आपल्याला इतर कोणत्या माध्यमाकडून ते आपल्याला मिळवून देतो. व्यक्ती केवळ एक माध्यम आहे. खरे तर परमेश्वरच आपल्याला देत असतो. ■

## बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी नोंदणी शुल्क २५०० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १३०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स, मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स आणि 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.
- ★ मार्ग आणि साधना नीट समजून घेण्यासाठी सर्व विद्यार्थ्यांनी आमच्या पाठ्यपुस्तकांचा आणि आमच्या इतर प्रकाशनांचा सखोल अभ्यास करावा.
- ★ साधनेचा अहवाल आम्ही सांगितलेल्या पद्धतीने वेळेवर पाठवावा. अहवाल जर वेळेवर मिळाला नाही तर विद्यार्थ्यांनी ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

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

## गुरुजींकडून विशेष सूचना

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

## श्री. राघवेंद्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

विश्वनिर्मिती चा उद्देश सुरुवातीस आपल्याला ह्या सृष्टीचा अनुभव देणे आणि नंतर आपल्यात विश्वाच्या पलीकडे जाऊन खुद्द निर्मात्यास शोधण्याची इच्छा उत्पन्न करणे आहे. ज्या क्षणी आपण एखादे ध्येय साध्य करण्यासाठी किंवा इच्छा पूर्ण करण्यासाठी प्रयत्न सुरू करतो त्या क्षणी आपला आध्यात्मिक प्रवास सुरू होतो, मात्र ते व्यक्तीच्या सर्वात खोल पातळीवर उत्पन्न व्हायला हवे. ह्याच कारणासाठी आपण म्हणू शकतो की सर्वजण आध्यात्मिक शोधात आहेत मग त्यांना त्याची जाण असो किंवा नसो.

मी अशा व्यक्तित्वबद्दल वाचले आहे ज्यांनी ऐहिक जगात खूप मोठे यश मिळवले आणि शेवटी त्या उपलब्धीमधील रुची गमावली, आणि जीवनाच्या खोल अर्थाच्या शोधात हिमालयात गेले. अडचणी, दुःख, यातना आपल्याला आध्यात्मिकतेच्या दिशेने नेऊ शकतात. दुःखाचा मार्ग देखील तितकाच चांगला असू शकतो जर कोणी जाणीवपूर्वक दुःखापासून विनम्रतेचा बोध घेत असेल. आपला जर आधीपासून आध्यात्मिकतेकडे कल असेल तरच दुःख आपल्याला प्रगती करायला मदत करू शकते नाहीतर त्याच्यामुळे आणखी दुर्दशा होऊ शकते.

आणखी एक मार्ग म्हणजे व्यक्तिस आध्यात्मिक मार्ग सापडतो, तो त्याच्या प्रापंचिक अडचणींवर मात करून पुन्हा जगात परत जातो आणि त्याची ऐहिक ध्येये साध्य करतो, आणि सरतेशेवटी आध्यात्मिक मार्गाकडे परततो आणि उत्कट साधना सुरू करतो. ही एक प्रकारची आध्यात्मिक पक्वता आहे. जर एखाद्या व्यक्तित्वने आध्यात्मिक पक्वतेच्या स्थितीत न पोहोचता आध्यात्मिकतेचा शोध सुरू केला तर अशी व्यक्ती खरी आध्यात्मिकता सापडली तरीसुद्धा तिला ओळखू शकणार नाही.

प्रामाणिक शोधकासाठी देखील इतर अनेक अडथळे असतात. काही व्यक्तित्वासाठी अनुभव आणि दृष्टांतच मोठा अडथळा असू शकतात. उलटपक्षी काही साधकांसाठी अनुभव न येणे सतत निराशेचे कारण असते आणि अडथळा बनू शकते.

एखाद्या व्यक्तित्वने क्रोध आणि वैफल्येचे जीवन

जगले असले तर त्याला खूप सहजपणे राग येण्याची त्याची प्रवृत्ती असते. एका जन्मातील अतिरेक पुढच्या जन्मात अनावर इच्छांच्या रूपात प्रकट होतो. लोभ, मत्सर, क्रूरता इत्यादी बाबतीत देखील असे घडू शकते. याप्रमाणे साधारण मनुष्य पूर्वजन्मातील अशा अगणित वासना किंवा ठसे वाहू शकतो जे आत्ताच्या जीवनात वरवर पाहता जन्मजात प्रवृत्ती म्हणून प्रकट होतात. अशी व्यक्ति वासनांच्या पडद्यातून जगाकडे पाहाते. अशा व्यक्तीची बाह्य घटनांवर होणारी जवळजवळ प्रत्येक प्रतिक्रिया या प्रवृत्तींनी प्रभावित झालेली असू शकते. ह्या ज्ञानामुळे अशा सर्व नकारात्मक प्रवृत्ती विरून जाण्यासाठी प्रामाणिकपणे प्रयत्न करण्यास मदत व्हायला हवी, कारण त्या आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीच्या मार्गात येतात. मला खात्री आहे की दररोज ध्यान करताना शक्य तेवढा जास्त वेळ स्तब्धता अनुभवल्याने आपल्या सर्व वासना नाहीशा होणे शक्य आहे. त्यांच्यावर मात केल्याशिवाय मुक्ती किंवा बंधमुक्त जीवन जगणे शक्य नाही.

अत्यंत सामान्य अडथळ्यांपैकी एक आहे आध्यात्मिक सिद्धीची अभिलाषा धरणे. ह्याने फक्त अहंकार वाढण्यात मदत होते. आपण जितकी जास्त आध्यात्मिक प्रगती करतो अहम् तितकाच सूक्ष्म बनतो. आपण प्रगती करत असताना जास्त सतर्क आणि संवेदनशील बनून सूक्ष्म अहम् ओळखणे खूप महत्त्वाचे आहे. ही निरखणी खूप उपयुक्त आहे कारण जेव्हा आपण आपल्या अहम् चे निरीक्षण करतो तेव्हा आपण ते आत्म्याच्या स्तरावरून करतो. कारण हे की अहम् स्वतःचे निरीक्षण करू शकत नाही.

मृत्यू हा जीवनाचा अंत नाही. ही एका क्षणात आपले पूर्ण गाठोडे फेकून देऊन, आपल्या सर्व आसक्तींचे समर्पण करून अहम् वर मात करण्याच्या एका नवीन संधीची सुरुवात आहे. ह्याचा अर्थ हा नाही की आपण ह्या संधीसाठी शेवटच्या दिवसाची वाट पाहायला हवी. खरं म्हणजे प्रत्येक वेळी जेव्हा अहम् त्याचे डोके वर काढतो तेव्हा त्याला पाहून त्याच्यावर मात करण्याची ती एक संधी आहे. म्हणूनच आपण जर संधी म्हणून ओळखू शकलो तर प्रत्येक अडथळा खरोखर एक संधी आहे. ■

## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र: आनंद पसरवून उपचार किंवा हीलिंग शक्य आहे का?**

उ: होय. शरीराच्या ज्या भागात तुम्हाला वेदना आहेत त्या भागाकडे आनंद पाठवा. सर्व प्रकारच्या ऊर्जांमध्ये उपचारक गुणधर्म हे असतातच. आनंद ही परब्रह्मलोकातील ऊर्जा असल्यामुळे उपचार करू शकते.

**प्र: सर्व ऊर्जांमध्ये उपचारक शक्ती असतात का?**

उ: सर्व सकारात्मक ऊर्जांमध्ये उपचारक शक्ती असतात कारण त्यांच्यात प्रेम असते. प्रेम ही सर्वात शक्तिशाली उपचारक ऊर्जा आहे.

**प्र: आपल्याला जेव्हा ऊर्जा मिळतात तेव्हा त्यांची आपल्याला कशाप्रकारे मदत होत असते?**

उ: आपल्याला मिळणाऱ्या ऊर्जा सर्वप्रथम आपल्या शरीरसंस्थेला शुद्ध करतात आणि सुसंवादित करतात. त्या चक्र जागृती, कुंडलिनीचे उर्ध्वगमन, आपल्यात परिवर्तन आणि कर्मांचे निर्मूलन अशा सारख्या आध्यात्मिक प्रक्रियांना बळकट बनवतात. त्या आपल्याला बरे करतात, आपले मार्गदर्शन करतात आणि आपल्या सभोवताली एक सुंदर वातावरण तयार करतात. आपल्याला या प्रक्रियांबद्दल अद्याप समजायचे आहे. ऊर्जा सोबत ज्ञान आणतात. या पातळीवर कदाचित, प्राप्त झालेल्या ज्ञानाबद्दल, आपल्याला कळणार नाही पण एका वेगळ्या पातळीवर आपल्याला ते माहित होईल. उचित वेळी आपल्याला अशा ज्ञानाची मदत मिळेल.

**प्र: नवीन प्रकाशयुगात सर्व लोकांच्या क्षमता एकसारख्याच असतील का?**

उ: हो अर्थातच असतील. परंतु काही लोक तप यासारखे, जास्त प्रयत्न करून, जास्त यश मिळवतात. मात्र सर्वांना एकसमान संधी मिळतील, सर्वांजवळ एकसमान क्षमता असेल. असे सर्व युगात घडते.

**प्र: या ध्यानमार्गात राहून आणि ध्यानसाधना करत असूनही अपघात टाळले जाऊ शकत नाहीत का?**

उ: काही अपघात नियत असतात. त्यांना टाळता येते. त्यासाठी आपल्याला प्रयत्न करावे लागतील, जास्त ध्यानसाधना करून आपली नियती बदलावी लागेल आणि ते शक्य आहे. पण इतके करूनही जर अपघात झाला तर आध्यात्मिक मार्गाला दोष देऊ नका. असे कोणत्याही मार्गात होऊ शकते.

**प्र: जसजशी आपली आध्यात्मिक प्रगती होते, नकारात्मकतेला आपला प्रतिसाद हा तीव्र आणि धारदार होतो का?**

उ: आपली जसजशी आध्यात्मिक प्रगती होते, आपण नकारात्मकतेला प्रतिसाद देतच नाही. आपण सशक्त आणि सुज्ञ सुद्धा होतो.

**प्र: जेव्हा कधी नकारात्मकतेचा हमला होतो तेव्हा आपले संतुलन कसे सांभाळावे आणि अनासक्त कसे राहावे?**

उ: काही मार्गदर्शित किंवा दिशाभूल झालेले सूक्ष्मजीव आपल्यावर सूक्ष्मपातळीवर हल्ला करण्याचा प्रयत्न करतात. या भौतिक पातळीवरही जर कोणी आपल्यावर खूप रागावलेला असेल, तर त्याच्या रागाची लाट येऊन आपल्यावर आदळते. स्वतःला प्रकाशात पूर्णतः बुडवून, सोबत सतत प्रकाश बाळगण्याने आपण खंबीर आणि उदात्त राहतो, आपले संतुलन बिघडत नाही आणि आपल्याला अनासक्त राहण्यास मदत होते.

**प्र: आपण प्रकाशाच्या मार्फत सकारात्मक संदेश पाठवू शकतो का की आपण फक्त प्रकाश पाठवणे पुरेसे आहे?**

उ: आपण फक्त प्रकाश पाठवला तरी काम होईल. तेव्हाच पुरेसे आहे पण जर का आपण त्या बरोबर सकारात्मक उर्जा पाठवल्या तर मला वाटते ते जास्त परिणामकारी राहील.

**प्र: प्रकाशामार्फत पाठवलेल्या संदेशातील मजकूर आपल्याला समजता येईल का?**

उ: होय. मजकूर व्यवस्थित समजण्यासाठी, आपल्याला शांत आणि सावध राहावे लागेल. आपण विस्तारित जाणिवेच्या अवस्थेत असायला हवे.

**प्र: आपण संवादाचे माध्यम म्हणून प्रकाशाचा उपयोग करू शकतो का?**

उ: होय. ते जास्त प्रभावी आहे, टेलीपथीने संदेश पाठवण्यापेक्षाही जास्त जलद आहे. तुमच्या समोर एका प्रकाशगोलाची कल्पना करा. त्या प्रकाशगोलात तुमचा विचार किंवा संदेश ठेवा. संदेश सोपा, शुद्ध आणि निस्वार्थी स्वरूपाचा असावा. नंतर अशी कल्पना करा की हा प्रकाशगोल त्या व्यक्तीकडे जात आहे आणि पोहचत आहे ज्याच्याकडे तुम्हाला हा संदेश पाठवायचा आहे. त्याला हा संदेश मिळेल. ■

## आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
Master-Pupil Talks - Vol 2	75/-
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 सेंटर, 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: २४१२२३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

**पुणे:** संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४९७३४३)

द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना

(फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,

३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

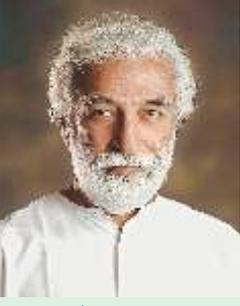
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

**नागपुर:** दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक

(फोन: ६५९५०३२)



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०१२)

### मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

#### मानसा

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

माझ्या मनात उठणाऱ्या विचारांच्या लाटांनी आता वेगळी दिशा धरली आहे, म्हणजे मी बराच दयाळू व कनवाळू बनलो आहे आणि माझी सहनशीलता बरीच वाढली आहे. जीवनाकडे पाहण्याच्या माझ्या दृष्टिकोनात व जगण्याच्या पद्धतीत घडलेले असे बदल मला स्वतःलाच जाणवत आहेत. मी मानसा परिवाराचा ऋणी आहे.

- विश्वनाथन् एस्

अलीकडेच तपोनगरात ध्यान करीत असताना मुंबईतील माझ्या कार्यालयातून मला फोन आला आणि माझ्या सहकाऱ्याच्या अपघाताची गंभीर घटना मला हाताळावी लागली. मी अस्वस्थ न होता, जे आवश्यक होते ते सर्व केले आणि अवघड परिस्थिती नियंत्रणात आणली. त्यानंतर मी जेव्हा पुन्हा ध्यानास बसलो तेव्हा माझे ध्यान असे लागले की जणू काही घडलेच नव्हते.

- राजेंद्र रांगणेकर

अगदी खूप अवघड परिस्थितीत देखील मी तणावास बळी पडत नाही. प्रत्येक गोष्टीकडे मी, फायद्याचा स्रोत या दृष्टिकोनातून पाहतो. मी पूर्णपणे शांत राहून संयमाने व परमेश्वराने दिलेल्या विवेकाच्या साहाय्याने अशा अवघड परिस्थितींना तोंड देतो.

मी दररोज माझा आत्मा ऊर्जेने पुन्हा भारित करतो व आत्म्याच्या ऊर्जा माझ्या शरीरात शोषून घेतो. ह्यामुळे मला दिवसभर उत्साही राहण्यास मदत होते.

- अनुराग सिंग

मी सकारात्मक झाले आहे. मी प्रत्येक गोष्टीचा स्वीकार करून पुढे वाटचाल करू शकते आहे. बऱ्याच काळानंतर मी स्वतःप्रती प्रेम अनुभवते आहे. माझ्यासाठी जीवनातील प्रत्येक परीक्षा आता शिकण्याची व प्रगती करण्याची संधी बनली आहे.

- दीप्ती राघवेंद्रा

एकदा दिवसभराच्या धावपळीनंतर रात्री मी प्रकाश प्रवाहित करण्यास विसरले. पण डोळे मिटताच मी तेजस्वी पांढरा प्रकाश अनुभवला. मी लागलीच प्रकाशाचे प्रवहन करण्याकरिता उठले. हा फारच सुंदर अनुभव होता. प्रकाशानेच मला प्रवहन करण्याची आठवण करून दिली.

आता जीवन एखाद्या इस्त्री केलेल्या, सुरकुत्या नसलेल्या शर्ट प्रमाणे भासते. विविध अडचणी असूनही मी अविचलित असते कारण प्रत्येक टप्पा

हा क्षणिक व अस्थायी आहे याची जाणीव मला आहे.

- पायल वर्मा

या वर्षी गुढीपाडव्याला, खोलवर माझ्या अस्तित्वात, भीतीच्या दोन तीव्र लहरी मला जाणवल्या. त्या माझ्या आत्म्यातून प्रकटल्या आहेत असे मला वाटले. फक्त दीड तास ध्यान केल्याने मला बरीच मदत झाली. माझ्या अंतःप्रज्ञेकडून मला समजले की जागतिक पातळीवर होवू घातलेल्या दुःखद घटनेशी हे निगडित आहे पण मला या बाबत स्पष्ट संकेत हवा होता. त्यानंतर पुढील रविवाराच्या ध्यानवर्गात गुरुजींनी सांगितले की काहीवेळा आपल्याला खूप भीती किंवा काळजी वाटते ज्याची आपण आपल्याला ज्ञात असलेल्या वैयक्तिक गोष्टींशी सांगड घालू शकत नाही आणि त्याचा संबंध जागतिक घडामोडींशी असतो. त्यानंतर नेपाळमध्ये भूकंप झाला!

- सीमा अलमेल

काही विशिष्ट उपक्रमांवर माझे लक्ष केंद्रित झाले आहे व माझे कामाचे व्यवस्थित नियोजन करण्याचे कौशल्य सुधारले आहे.

- करिश्मा राव

मला बरेचसे अनुभव आले. मी खूप नम्र झाले आहे. मी माझी कृतज्ञता केवळ शब्दांत व्यक्त करू शकत नाही. वेळोवेळी जेव्हा मला मदतीची खरंच गरज होती तेव्हा मला मदत मिळाली आहे. माझ्या पतीच्या शस्त्रक्रियेमुळे बिघडलेली त्यांची तब्येत आता बरी झाली आहे. मी प्रकाशाप्रती व हीलिंग टीमप्रती कृतज्ञता व्यक्त करते.

- गायत्री अंबाडी भाटिया

अगदी अलीकडेच मी सुंदर स्वप्न पाहिले. स्वप्नात मी स्वतःला महर्षी अमरांनचे भाषण ऐकताना पाहिले. त्यांनी पांढरे कपडे घातले होते व ते रूबाबदार दिसत होते. ते एका मोठ्या जमावास उद्देशून काहीतरी बोलत होते. तेथील वातावरण नीरव, शांतीपूर्ण व जिवंत होते. त्यांच्या परवानगीने मी त्यांच्याजवळ बसले. थोड्या वेळानंतर ते पूर्णपणे अदृश्य झाले. एकाएकी मी जागी झाले. पण त्या स्वप्नातून बऱ्याच वेळानंतर मी बाहेर आले. त्यादिवशी मी दिवसभर आनंदी होते. मी अनुभवलेला अद्भुत आनंद व्यक्त करण्याकरिता मला शब्द सापडत नाहीत!

- शोभना कुलोथुंगन