



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

(एप्रिल २००९ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

२६ फेब्रुवारी २००९ ला एकाच वेळी लोकांनी प्रकाशाचे प्रवहन करण्याचा कार्यक्रम पार पडला. पण आता ही चळवळ सुरू राहिल - रोज आपापल्या जागेवरून प्रकाश प्रवाहित करण्याची चळवळ. या सुंदर धरेवर शांती नांदवण्यासाठी, हीलिंगसाठी, प्रेम पसरवण्यासाठी प्रकाश प्रवाहित करण्याची ही चळवळ सुरू राहिल.

बंगलोर येथील कोरामंगला स्टेडियममध्ये जमलेल्या शेकडो लोकांसोबत, रशिया, अमेरिका, मिडल ईस्ट, मोरक्को, ऑस्ट्रेलिया आणि न्यूझीलँड इत्यादी अशा जगातील विविध देशांतील हजारो लोकांनी एकाच वेळी ७ मिनिटांसाठी प्रकाश प्रवाहित केला. प्रकाश प्रवहनादरम्यान एक महान ऊर्जा पृथ्वीवर अवतरित झाली. तो एक ऐतिहासिक दिवस होता. तो एक ऐतिहासिक क्षण होता.

प्रसारमाध्यमांनी ह्या कार्यक्रमाकडे अर्थातच दुर्लक्ष केले. जगात खरोखरीच काय घडते आहे त्याबद्दल पुष्कळ महत्त्वाच्या बातम्या प्रसारमाध्यमे प्रसारित करत नाहीत. आपण जे वाचतो आणि पाहतो त्या विशेष महत्त्वाच्या गोष्टी नसतात. यासाठी आपण कोणालाही दोष देऊ शकत नाही. सध्याची व्यवस्थाच तशी आहे. ही व्यवस्था पण कोसळेल. सर्वच अन्याय्य व्यवस्था कोसळतील. इंटरनेटवरील ब्लॉग्स ते काम करीत आहेत जे काम प्रसारमाध्यमे करू शकली नाहीत.

आपण ही लाइट चॅनल्स वर्ल्ड मूव्हमेंट किंवा प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ जिवंत ठेवायला हवी, पसरवायला हवी. आपल्या शांतीसाठी आणि आपल्या सुखमय भवितव्यासाठी. हे फार महत्त्वाचे आहे.

ज्याला आपण पाहू शकत नाही, त्याच्यावर प्रेम कसे करावे? हा एक खूप गंभीर आणि प्रामाणिक प्रश्न मला विचारण्यात आला. आपण एका गाईला बघू शकतो, तिला स्पर्श करू शकतो आणि तिच्यावर प्रेम करू शकतो. आपण तिचे दूधही पिऊ शकतो, आणि अर्थातच तिला खाऊ पण शकतो. पण प्रकाश, परमेश्वर? आपण हा दिव्य प्रकाश पाहू शकत नाही, त्याला स्पर्श करू शकत नाही मग त्याच्यावर प्रेम कसे करू शकतो ! आणि अर्थातच आपण त्याला पिऊ शकत नाही किंवा खाऊ पण शकत नाही ! माझ्या मित्राने, जो एक शास्त्रज्ञ सुद्धा आहे, मला हे सर्व फार गंभीरतेने विचारले. आणि मी त्याच्याकडे एक मिनिटभर अवाक् होऊन बघत बसलो.

कित्येक अशा गोष्टी आहेत ज्यांना आपण पाहत नाही आणि तरीही आपल्याला अनुभवाने माहीत असते की त्या आहेत. दुधाचा गोडवा, फुलाचा सुगंध, मृत्युनंतर इथून गेलेले आणि आता इतर पृथ्व्यांवर वास करत असलेले आत्मे... आपण त्यांच्यावर प्रेम करतो. प्रकाश आहे, परमेश्वर आहे. आपण प्रकाशावर प्रेम का करू शकत नाही?

मला वाटते अनुभवाने फरक पडतो. म्हणूनच आपण ध्यान करायला हवे आणि इतर गूढ प्रांतांतील वास्तव अनुभवायला हवेत. चंद्राला अनुभवणे सोपे आहे पण संपूर्ण चंद्रप्रकाशाला अनुभवणे कठीण आहे.

मी कोणी राजकीय व्यक्ती नाही. पण अर्थातच मी राजकीय घडामोडींकडे लक्ष ठेवून असतो. आध्यात्मिकदृष्ट्या, यावेळीच्या निवडणुका विशेष राहतील, हे मला माहीत आहे. नव्या आणि चांगल्या व्यवस्था उपजायला हव्यात आणि जुन्या आणि अन्याय्य व्यवस्थांनी नव्यांसाठी मार्ग मोकळा करायला हवा. सर्व चांगले होण्यासाठी आपण प्रार्थना करू या. ■



### मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ड्र-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.



आपल्या ज्योति प्रॉजेक्ट अंतर्गत शिकवण्यात येणाऱ्या चिक्कगुब्बि गावातील लहान मुलांनी २३ नोव्हेंबर २०१५ रोजी सांस्कृतिक कार्यक्रम सादर करून वार्षिकोत्सवात साजरा केला

### काही ठळक घडामोडी

- आपले प्रिय श्री. राघवेन्द्र सोमयाजी आणि श्रीमती. पूर्णिमा परुळेकर यांचे अकस्मात निधन झाल्याने मानसा कुटुंबास धक्का बसून तीव्र दुःख झाले आहे. आमच्या अंतःकरणात खोलवर त्यांच्या स्मृती कृतज्ञतेच्या भावनेसह कायम राहतील.
- 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 देखील त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण करण्यासाठी ३१-१२-२०१५ पर्यंत नावे नोंदवावीत ही विनंती.
- सोमवार, १ फेब्रुवारी रोजी 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' आयोजित करण्यात येईल. ह्या दिवशी शाळांना भेट देऊन प्रकाश प्रवहनांची सत्रे आयोजित करण्यासाठी स्वयंसेवकांची आवश्यकता आहे. जे ध्यानसाधक ह्या एक दिवसासाठी स्वयंसेवक म्हणून काम करायला तयार असतील त्यांनी आपली नावे श्री. मनोज चोप्रांकडे नोंदवावीत ही विनंती.
- ७ फेब्रुवारी २०१६ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल. ह्या विशेष कार्यक्रमात भाग घेण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे. ह्या कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी कृपया आपले नाव ०४-२-२०१६ पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंदवावे ही विनंती.

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	शनिवार	कृष्णाष्टमी
०८	शुक्रवार	शिवरात्री
१०	रविवार	अमावास्या
१५	शुक्रवार	उत्तरायणारंभ / मकर संक्रांती
१७	रविवार	शुक्लाष्टमी
१९	मंगळवार	शुक्ल दशमी
२४	रविवार	पौर्णिमा

### महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम तपोनगर येथे

रविवार, ७-२-२०१६ रोजी

११ वाजता	स्वागत व्याख्याने विशेष ध्यान
१२.३० वाजता	प्रसाद

### तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्याने सकाळी ११ ते १२ पर्यंत - प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १०	- शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता - लाइट चॅनल्स वॉलंटीयर्स मीटिंग, दुपारी २.३० वाजता
रविवार १७	- 'स' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार ३१	- अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

### आनेकल येथील कार्यक्रम

०१-०२-२०१६ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११.३० वाजता महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल.

## प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी

एका शाळेच्या मुख्याध्यापिकांनी मला एक सुंदर अनुभव सांगितला जेव्हा मी विचारले की प्रकाश प्रवहनाचा त्यांना काय लाभ होतो आहे. त्या म्हणाल्या, “मी काय सांगणार? मी सर्वकाळ कृपा अनुभवते आहे. हे तंत्र खूपच सुंदर आहे. जेव्हा तुम्ही वैश्विक प्रकाशाला फक्त तुमच्यातून प्रवाहित होण्याची विनंती करता, जेव्हा तुम्ही इतके निःस्वार्थी असता, जेव्हा तुम्ही कोणतीही व्यक्तिगत गोष्ट मागत नाही तेव्हा कृपा तर अवतरणारच ! माझ्या शाळेत मी काहीही न मागता मला हवी असणारी सर्व मदत मिळते. मी कृपेच्या वर्षावाची अशी अनेक उदाहरणे प्रस्तुत करू शकते.”

– उषा सतीशचंद्रा, स्वयंसेविका

मी सिद्धी विनायक मंदिर, कुक टाउन, बंगलोर येथील नियमित प्रकाश प्रवहन केंद्रात प्रकाश प्रवहन करायला शिकले. मी दिवसातून दोन वेळा त्याचा सराव करते आहे. हे फार प्रभावशाली तंत्र आहे. मी शांती अनुभवत आहे. माझे आम्लपित्त कमी झाले आहे आणि आता मला रक्तदाबाचा त्रास देखील नाही. माझ्या कुटुंबियांना ह्याचा खूप आनंद आहे.

– कांती, एक प्रकाश प्रवाहक

मी खूप भांडण तंटा करायचे. प्रकाश प्रवहनाचा सराव केल्यानंतर मला शांत राहाण्याचे महत्त्व समजले आहे आणि मला त्याचा खूप आनंद आहे. मला प्रकाश प्रवहन करायला आवडते.

– रेणुका एस., इ. ९, महर्षी अगस्त्य विद्यालय, बंगलोर

मी खूप आनंदात आहे. प्रकाश प्रवाहित करताना मला वाटले की माझे शरीर पूर्णपणे प्रकाशाचे भरलेले आहे आणि मी प्रकाशाच्या प्रचंड महासागरात आहे. माझे प्रकाशावर प्रेम आहे.

– पूजा के., इ. ४, आर. एम. एस. इंटरनॅशनल स्कूल, बंगलोर

मला असे वाटले जणू काही मी प्रकाशाच्या महासागरावर बसलो आहे आणि तो एक अद्भुत आणि अत्युत्तम अनुभव होता. अशी ही पहिलीच वेळ आहे जेव्हा मी इतक्या चांगल्याप्रकारे ध्यान करतो आहे.

– अमोघ पी., इ. ४, आर. एम. एस. इंटरनॅशनल स्कूल, बंगलोर

प्रकाश प्रवहन केल्याने माझे एकाग्रता शक्ती वाढली आहे. पूर्वी माझे मन क्षुल्लक गोष्टींकडे वळायचे पण आता माझा त्याचा पूर्ण ताबा आहे.

– साक्षी दिक्षित, इ. १२, टाईनी टॉट्स सीनियर सेकण्डरी स्कूल, बन्स्वाडा

जी. के. व्ही. के. कॉलेज मध्ये सर्व विद्यार्थ्यांनी प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रात खूप सुंदरतेने भाग घेतला. त्यांना अजिबात त्यांचे डोळे उघडावेसे वाटत नव्हते. उद्यानकृषी विभागातील प्रमुखांचे म्हणणे होते की सत्र ३०० वर्ष जुने असलेल्या वडाच्या वृक्षाखाली आयोजित केले जावे. तो वृक्ष आमच्याशी बोलायला लागला! त्या वृक्षातून इतके जास्त प्रेम उत्सर्जित झाल्याचे जाणवत होते की आमच्या डोळ्यात अक्षरशः अश्रू आले. हे खूपच सुंदर होते. तेथील मधमाशांनी देखील आम्हाला त्रास दिला नाही. प्रत्येक पान, प्रत्येक खोड निव्वळ प्रेम उत्सर्जित करत होते. साधारणतः दहा जण प्रकाशाचे प्रवहन करत होते पण तो वृक्ष सर्वात जास्त आनंद लुटत होता. मी भारावून गेले होते.

– माला सुरेश, स्वयंसेविका

मी ज्या घरात राहायला जाणार होते त्याच्या मागच्या बाजूला दोन मोठे रिकामे प्लॉट्स आहेत. तिथे जंगली झाडे व वेली होत्या. मला सापांचा भयगंड आहे त्यामुळे तिथे मी कशी राहाणार ह्याबद्दल काळजीत पडले होते. मी प्रकाशास मनापासून मदत करण्यासाठी प्रार्थना केली. दोन दिवसानंतर जेव्हा मी तिथे गेले तेव्हा ते प्लॉट्स स्वच्छ होते आणि जमीन सपाट होती. माझे प्रकाशाबद्दलचे प्रेम आणखी खोलवर गेले आहे आणि प्रकाश प्रवहनाच्या चळवळीत राहाण्याची वचनबद्धता वाढली आहे.

– शोभना कुलोथुंगन, स्वयंसेविका

प्रवहन करायच्या आधी माझे मन स्थिर नव्हते पण ते केल्यानंतर मला आनंदी वाटले. प्रवहन करताना जसे मी माझे डोळे बंद केले तसे मला थंड वाऱ्याची झुळूक आणि प्रकाश माझ्या शरीरात सर्वत्र पसरत असल्याचे जाणवले. तो आमच्या शाळेत आणि आजूबाजूच्या क्षेत्रात पसरत होता.

– शुभा बी. एस., इ. ७, गव्हर्नमेंट हायर प्रायमरी स्कूल, परंगीपाल्या, बंगलोर

## 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 चर्मचर्क्षूना 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 सप्तर्षीनी 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

मार्च २००५

साधनेचे तीन महत्त्वपूर्ण घटक आहेत:

१. ध्यानात आपण स्तब्धता मिळवतो. ध्यानानंतर आपण ही स्तब्धता कायम राहू दिली पाहिजे. हे खूप सरळ आहे पण तितकेच अवघड आहे. हे आपण कसे करू शकतो? आपले मन उद्विग्न न होऊ देता, नेहमी शांत राहून.
२. आपण आपले आत्ताचे जीवन कर्म ओढावून न घेता परिपूर्णतेने जगले पाहिजे. आपल्याला नेहमी कृत्य करावे लागते, आपल्याला नित्य काहीतरी करावे लागते आणि जेव्हाकेव्हा आपण काही करतो तेव्हा आपण कर्म गोळा करतो. पण जर आपण हे जीवन एखाद्या योगी प्रमाणे परिपूर्णतेने जगलो तर आपण कर्म गोळा करत नाही. योगी कर्मांच्या सर्व कायद्यांच्या वर असतो. आपण एका योगी प्रमाणे कसे राहू शकतो? आपण सर्वकाळ आपल्या अंतरंगात ईश्वराच्या उपस्थितीची जाणीव ठेवली पाहिजे. हे अवघड आहे. अध्यात्माच्या मार्गात कोणतीही गोष्ट सोपी नाही. जेव्हाकेव्हा आपल्याला वेळ असेल तेव्हा आपण ईश्वराच्या उपस्थितीची जाणीव ठेवली पाहिजे. आम्ही 'प्रकाशमय जीवन' ह्या लहानशा पुस्तिकेत एक सोपे तंत्र छापले आहे. आपण सतत आपल्या आत एक तेजस्वी प्रकाश असल्याची जाणीव ठेवली पाहिजे. तो प्रकाश ईश्वर आहे, आपले प्रत्येक मार्गाने मार्गदर्शन करणारे दिव्य अस्तित्व आहे. ते आपल्याला चुका करू देणार नाही किंवा इतरांबद्दल पूर्वग्रह करू देणार नाही. ईश्वराच्या उपस्थितीची नेहमी जाणीव ठेवल्याने आपल्याला प्रगती करायला, शुद्ध आणि विस्तारित व्हायला मदत होते. जेव्हा आपण विस्तारित जाणिवेच्या अवस्थेत जगतो तेव्हा आपण कर्मसंचय करत नाही. हा साधनेचा एक भाग आहे.
३. आपण मानवी गुरूच्या उपस्थितीचा लाभ घेतला पाहिजे. मी माझ्याबद्दल बोलत नाही. मी अमरांसारख्या व्यक्तिबद्दल बोलतो आहे. आपण त्यांचा लाभ कसा घेऊ शकतो? त्यांच्यापाशी असलेले ज्ञान गोळा करा आणि तुमच्या प्रश्नांची उत्तरे मिळवा. अशा व्यक्तीने त्यांच्या साधनेने किंवा त्यांच्या प्रयत्नांनी मोठा प्रमाणात ज्ञान गोळा केले असणार. त्यांच्या अनुभवाने ते आपल्या शंकांचे निरसन करतील, अधिक महत्त्वपूर्ण म्हणजे आपल्याला योग्य तंत्रे देऊन आणि आपण केलेल्या चुका दुरुस्त करून ते साधनेत

आपली मदत करतील. आपण त्यांच्याकडून ज्ञान आणि विवेक जमा करून लाभ घेतला पाहिजे.

माझा ऋषींशी नेहमी हलकासा दुवा जोडलेला असतो आणि माझ्या गुरूंशी भक्कम दुवा जोडलेला असतो. ही एक खाजगी बाब आहे. माझा आणखी एक बळकट दुवा आहे आणि तो विश्वामित्र महर्षींशी आहे. एके दिवशी मी खूप अवेळी ऋषींशी संपर्क साधायला बसलो. मी विचार केला की मी ऋषींना त्रास देत असेन का? मला कोणाशीतरी बोलणे भाग होते म्हणून मला माझ्या गुरूंशी किंवा प्रमुख असलेल्या अत्री महर्षींशी संपर्क साधायचा होता. मला संकोच होत होता. त्यावेळी विश्वामित्र महर्षी संपर्कात आले आणि मला म्हणाले, "तुम्ही माझ्याशी कोणत्याही वेळी संपर्क साधू शकता." माझे त्यांच्याशी असलेले नाते पूर्णतः वेगळे आणि खूप विशेष आहे. अनेकदा खूप अवेळी, प्रबळ कारणांसाठी मी त्यांच्याशी संपर्क साधला आहे आणि त्यांनी नेहमीच प्रतिसाद दिला आहे. माझा हा संपर्क पार्श्वभूमीवर असतो. साधारणतः कधीही निर्णय घेताना मी एकदा किंवा दोनदा विचारून खात्री करून घेतो. माझा व्यक्तिगत विवेक खूपच मर्यादित आहे. पण विश्वामित्र महर्षींचा खूप जास्त आहे. ते ऋषी महान गुरू आहेत. म्हणून जेव्हा मी काही कृती करतो किंवा निर्णय घेतो तेव्हा तुम्हाला माहीत असले पाहिजे की त्यात त्यांचा विवेक असतो. माझे काही शब्द अनाकलनीय वाटू शकतात. तुम्हाला माझ्यात दोष देखील सापडतील. अमरांविषयी लोकं असे बोलायचे. लोकं म्हणायचे की त्यांना माहीत नाही आणि ते व्यवहार चतुर नाहीत! म्हणून त्यांना विवेक नाही. एकदा त्यांनी एका विशिष्ट प्रसंगाबद्दल खुलासा केला. कदाचित मला त्याचा अर्थ समजावा अशी त्यांची इच्छा होती. ते म्हणाले, "मी जे करतो ते हे आहे आणि इतर लोकं मला असे सांगतात. ते म्हणतात - तुम्ही चुकताय. तुम्ही बुद्धू आहात." त्यांनी मला गतजन्मांमधे नेऊन त्याबद्दल विशद करून सांगितले की अशा इतर अनेक पातळ्या आहेत जेथून परिस्थिती समजून घेऊन अनेक वेळा कृती केली पाहिजे. मग ते म्हणाले, "त्यांच्याकडे ह्या दृष्टिकोनातून बघा आणि विचारा की ते चुकीचे आहे का म्हणजे तुम्हाला कळेल की ते चुकीचे नाही." बहुतेक वेळा आपण पूर्वग्रह करून घेणे आणि चर्चा इत्यादी करणे चालू ठेवतो. मला वाटते की आपण एका वेगळ्या आणि उच्च दृष्टिकोनातून

कृती केली पाहिजे.

जे लोकं इथे शिकवत आहेत ते खूप छान काम करत आहेत. आमची अजिबात कोणतीही टिकाटिप्पणी नाही. मला त्यांचे कौतुक वाटते. मला फक्त वाटते की तुम्ही ह्या गोष्टीचा विचार करावा - मी इथे जे सांगतो ते तुम्ही फक्त वाचून दाखवू नका. तुम्ही आणखीही खूप काही करू शकता. तुम्ही तुमच्या स्वतःच्या व्याख्यानाची तयारी करण्यात जास्त वेळ घालवायला हवा. तुम्ही प्रत्येक मुद्यावर जास्त चिंतन करायला हवे. मग तुम्हाला अनेक पैलू सापडतील. तुम्ही जमा केलेल्या ज्ञानाने आणि मुद्यांनी तुमची स्वतःची टिपणे तयार करा. मग तुम्ही बघाल की तुम्हाला व्याख्यान करता येत आहे. जेव्हा तुमच्याकडे असे ज्ञान असेल, जेव्हा तुम्ही त्यास तुमचे स्वतःचे ज्ञान बनवाल तेव्हा ते कायमचे तुमच्याकडे राहिल. तुम्ही जर मी जे सांगतो त्याची फक्त पुनरुक्ति केलीत तर पुढच्यावेळी तुम्ही वर्ग घेताना त्याबद्दल विसरून जाल.

आपल्याला कधीकधी भय असते. आपल्याला असुरक्षितता जाणवते. जगाशी व्यवहार करताना आपल्याला दुबळेपणा जाणवतो. मी नेहमी सांगतो की जेव्हा आपल्याला अडचणींना तोंड द्यावे लागते, जीवनातील आव्हानांना सामोरे जावे लागते तेव्हा एक सोपा उपाय असतो - आपण आपली पाळंमुळं ईश्वरात रुजवली पाहिजेत. आपल्या गुरूंशी दुवा जोडणे आणि त्यांच्यात आपली पाळंमुळं स्थापित करणे आपल्यासाठी सोपे असते. मी असे माझ्या गुरूंशी केले होते. आपण ईश्वराला पाहिलेले नाही. आपण अद्याप त्याला अनुभवलेले नाही. आपण आपल्या गुरूंना पाहिले आहे. आपण आपल्या समस्या त्यांना स्पष्टपणे सांगू शकतो. मी माझ्या गुरूंशी असे केले होते. मी त्यांना सांगितले की मला ह्या समस्या आहेत. मी माझ्या घरी परत गेलो तेव्हा माझ्या मनावरचा ताण गेला होता आणि माझ्या सर्व समस्या नाहीशा झाल्या होत्या कारण त्यांनी त्यांचे निवारण केले होते आणि त्यांनी मला ऊर्जा आणि विवेक दिला होता आणि मला त्यांचा लाभ झाला. तुमच्या समस्या तुमच्या गुरूंना अंतरित करा म्हणजे तुम्हाला त्या हाताळता येतील. हा साधनेतील अंतिम टप्पा आहे - आपल्या गुरूंशी, ईश्वराशी फक्त दुवा जोडणेच नाही तर त्यांच्यात आपली पाळंमुळं स्थापित करणे. ■

## श्री जयंत देशपांडेंच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे)

२९-११-२०१५

संपूर्ण तपोनगराला तीव्र दुःखाने वेढले आहे. सोमयाजींच्या एकाएकी निधनाच्या धक्क्यातून आपण अजून सुद्धा बाहेर पडू शकलेलो नाही. आजची गुरुजींची येथील विशेष उपस्थिती आपल्याला बळ आणि आशा पुरवेल. जेव्हा गुरुजी प्रत्यक्ष इथे होते, तेव्हा त्यांची विद्यमानता जीवनातील कोणत्याही धक्क्यांना सामोरे जाण्यासाठी आपली नेहमीच मदत करीत असे. त्यांच्या उपस्थितीत प्रेमळपणा, शाश्वती आणि तो अनोखा उपचारक स्पर्श होता. तो आपल्याला कोणत्याही परिस्थितीला तोंड देण्यास मदत करीत असे. ते आपल्या सोबत आहेत केवळ या कल्पनेनेच आपल्याला सुरक्षित वाटत असे. हे सर्व - प्रेम, सुरक्षितता, सामर्थ्य, आशा आपल्याला त्यांच्या आजच्या विशेष उपस्थितीत गवसणार आहे.

इतर वक्त्यांनी उल्लेख केल्याप्रमाणे सोमयाजींच्या अनुपस्थितीमुळे निर्माण झालेली पोकळी कधीही भरता येणार नाही. आपण घटनांच्या या कलाटणीला कधीच समजू शकणार नाही. मी फक्त हेच मानू शकतो की, ऋषींच्या कार्यासाठी त्यांची आणखी कुठेतरी आवश्यकता होती आणि जेव्हा बोलावणे आले तेव्हा ते शांतपणे निघून गेले. ही त्यांची खासियत होती. त्यांनी नेहमीच शांतपणे काम केले आणि ते खूप कसून काम करत असत.

त्यांच्या जवळ अलौकिक बुद्धिमत्ता होती. पुष्कळ लोकांनी मला सांगितले की ते त्यांच्या तिसऱ्या रविवाराच्या व्याख्यानाची वाट पाहत असत जेव्हा त्यांचे ज्ञान ते आपल्यासोबत वाटत असत. सोमयाजींचे निधन झाले त्या दिवशी संध्याकाळी एक व्यक्ती मला भेटली व म्हणाली की त्यांचे विचार हे मौलिक आणि गहन होते. ते एक महान विचारवंत होते आणि बऱ्याच विषयांचे त्यांना सखोल आकलन होते.

त्या दिवशी मला कळले की त्यांच्या बऱ्याच मित्रांसाठी ते एका मार्गदर्शकासारखे होते. ते लोक अनेक बाबींमधे सोमयाजींचा सल्ला घेत असत. ते त्यांच्या कुटुंबियांसाठी खूप मोठा आधार होते. ते त्यांच्यासोबत आरोग्य विषयक मुद्द्यावरच नाही तर आणखी इतरही गोष्टींवर सल्लामसलत करत असत. मला त्यांच्या बरोबरच्या सहयोगाचा मोठा प्रमाणावर लाभ झाला. जेव्हा जेव्हा आम्ही

बोलत असू तो नेहमीच एक उत्साहवर्धक अनुभव राहत असे. इतकेच काय तर त्यांच्या निधनाच्या आदल्या दिवशी सुद्धा आम्ही तबबल दोन तास बोलत बसलो होतो. त्या दिवशी तर त्यांची प्रकृती उत्तम वाटत होती. मला त्या वेळी मुळीच कल्पना आली नाही की माझी त्यांच्यासोबतची ती शेवटची भेट राहिल.

मुख्यत्वे करून त्यांच्यामुळे आणि अर्थातच त्यांना मदत करणाऱ्या इतर लोकांच्या सहकार्यामुळे आम्ही अभ्यासकेंद्राचे इतके कार्य करू शकलो. आणि अर्थातच या कार्यासाठी गुरुजींची उपस्थिती ही अतिशय महत्वाची होती. जे मुद्दे, जे निष्कर्ष मांडण्याचा प्रयत्न आम्ही करत होतो, किंवा ज्या ज्ञानाचे आम्हाला आकलन झाले होते, ते ज्ञान अभिव्यक्त करण्याचा प्रयत्न करत होतो, त्यांची सत्यता प्रमाणित करण्यासाठी गुरुजींची उपस्थिती आवश्यक होती. मागील तीन वर्षात ते कार्य करणे आम्हाला शक्य झाले नाही. आम्ही थोडेफार अभ्यासकेंद्राचे काम नक्कीच केले पण गुरुजी नसल्यामुळे आम्हाला ते पूर्ण करता आले नाही. इतर लोक म्हणाले त्याप्रमाणे गुरुजींना सोमयाजींबद्दल विशेष आत्मीयता होती आणि त्यांच्यावर प्रचंड विश्वास होता.

हा आठवडा मानसा परिवारासाठी फारच कठीण आठवडा होता. सोमयाजी आपल्याला सोडून जाण्याच्या आदल्याच दिवशी मला आणखी एक खूप दुःखद बातमी समजली. तुमच्यापैकी बऱ्याच लोकांना कदाचित या बाबतीत माहीत नसेल. आपल्या एक उत्कृष्ट सहकारी आपल्याला २० नोव्हेंबर ला सोडून गेल्या. त्यांचे नाव होते श्रीमती पूर्णिमा परुळेकर. त्या पुण्याला राहत असत. आपली बरीच पुस्तके त्यांनी मराठी मधे अनुवादित केली. त्या प्रकाशमार्गासाठी अनुवादिकेचे काम करत होत्या. त्या प्रकाशमार्गाच्या संपादन कार्यात मला मदत करीत असत. मला वैयक्तिकरीत्या त्यांची खूप मदत होत असे. मराठी आणि इंग्रजी या दोन्ही भाषेवर त्यांचे दांडगे प्रभुत्व होते. त्या एक उत्कृष्ट अनुवादक होत्या, कारण फक्त हे नव्हे की त्यांना भाषेचे सखोल ज्ञान होते पण हे ही की, त्यांना गुरुजींकडून मिळालेले आध्यात्मिक ज्ञान व्यवस्थितरीत्या समजले होते. आज आपण खास करून आपली कृतज्ञता आपले आवडते सोमयाजी आणि श्रीमती पूर्णिमा परुळेकर यांच्या

प्रती व्यक्त करू या.

केवळ गुरुजींमुळेच तपोनगरातील या अद्भुत ऊर्जा आपल्याला लाभल्या आहेत. या पृथ्वीला 'रा ऊर्जा' मिळाल्यामुळे आपण कृतकृत्य झालो आहोत. आणि हे फक्त गुरुजींमुळेच शक्य होऊ शकले, कारण गुरुजींचे 'रा देवते' सोबत विशेष नाते आहे. या गोष्टींचा खूप फरक पडतो. त्यांचे व्यक्तिमत्त्व, त्यांची वैयक्तिकता या सर्व बाबी महत्त्वपूर्ण ठरतात. मला या क्षणी महाकुंडलिनी देवीच्या ऊर्जाबद्दल आठवते आहे. एकदा महर्षी अमर म्हणाले होते, 'या पृथ्वीतलावर कुंडलिनी ऊर्जा कोठे आहेत?' कालांतराने महाकुंडलिनी देवीच्या ऊर्जा गुरुजींनी आणल्या, ज्या इथे कुंडलिनी मंदिरात ठेवण्यात आल्या आहेत.

आपण खरेच भाग्यवान आहोत की अशा महान गुरुंचे सान्निध्य आपल्याला लाभले. तपोनगरात आणखीही पुष्कळ प्रकारच्या ऊर्जा आहेत आणि त्या ऊर्जांचे आधिपत्य करणारी व्यक्तिचे आहेत. गुरुजींचे या व्यक्तिवांसोबत खूपच जवळचे असे नाते होते. म्हणूनच या ऊर्जा आपल्याला इथे लाभल्या आहेत. गुरुजींचे परमेश्वरासोबतही विशेष असे नाते होते. त्यांनी त्यांच्या स्वतःसाठी काहीही मागितले नाही पण परमेश्वराच्या कार्यासाठी ते अविरत झटत राहिले. कारण परमेश्वरावर त्यांचे अतिशय प्रेम होते. आणि त्यांनी आपल्याला पण हेच सांगितले की देवासोबत नाते जोडा.

त्यांच्या अंतरंगाच्या गाभ्यात दैवी व्यक्तिमत्त्वांच्या ऊर्जा होत्या. त्यांच्या अंतरंगाच्या गाभ्यात आदिशक्तीच्या ऊर्जा होत्या, आणि त्यांचा आत्मा भगवान श्रीकृष्णांच्या ऊर्जांनी वेढलेला होता. आणि या दैवी ऊर्जांना त्यांनी परिपूर्णपणे त्यांच्या आचरणातून प्रकट केले. म्हणूनच ते एक परिपूर्ण गुरु, परिपूर्ण मानव आणि सर्व तऱ्हेने परिपूर्ण होते. आपण असे म्हणू शकतो ही दैवी व्यक्तिमत्त्वे त्यांचे चिरंतन सोबती होते. ते त्यांच्या अंतरंगातच वसत असल्यामुळे ते त्यांचे चिरंतन सोबती होते. आणि तरीही ते आपल्यामधे एक सर्वसाधारण मनुष्य म्हणूनच जीवन जगले आणि प्रस्तुत जीवन कसे जगायला पाहिजे आणि कसे साजरे करायला पाहिजे, ते त्यांनी आपल्याला दाखवले. ■

## 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 राहणाऱ्या 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 राहणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स आणि 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.
- ★ 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

परस्परविरोधी गोष्टींच्या ह्या जगात आरोग्य या शब्दाचा अर्थ आपण कुठलाही रोग (disease) नसणे असे समजतो, जे साहजिक आहे. पण जेव्हा आपण आध्यात्मिक दृष्टिकोनातून आरोग्याबद्दल समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा आपल्या लक्षात येते की त्याचा खूप व्यापक अर्थ आहे. खरं म्हणजे आपल्याला जर आध्यात्मिक स्वास्थ्य मिळवता आले तर आपण शारीरिकदृष्ट्या निरोगी आहोत की नाही ह्याला महत्त्व उरत नाही. Disease (रोग) हा शब्द 'dis' आणि 'ease' हे दोन शब्द एकत्रित करून बनला आहे ज्याचा अर्थ आहे आराम नसणे किंवा आंतरिक शांतता नसणे.

अनारोग्यदायक जीवनशैली किंवा शारीरिक दुखापतीतून उद्भवल्या कारणाने रोग हा पूर्णपणे शारीरिक असू शकतो. नार्डीतून प्राणाचा अनुचित किंवा अपुरा प्रवाह झाल्या कारणाने त्याची सुरुवात प्राणमयकोशातून होऊ शकते. टोकाच्या भावना किंवा तणाव किंवा नकारात्मक कर्मांमुळे तो मानसिक स्तरावर प्रकट होऊ शकतो. सतत नकारात्मक विचारांमुळे रोग बुद्धीच्या स्तरावर उत्पन्न होऊ शकतो. हे नकारात्मक विचार जुन्या पद्धती किंवा सवयींमुळे येऊ शकतात आणि ते नकारात्मक भावना निर्माण करतात. आणि ह्या भावना जर दीर्घकाळ टिकून राहिल्या तर त्या शरीरात रोगाच्या स्वरूपात प्रकट होतात.

आत्म्याच्या नकारात्मक वृत्तीतून देखील रोग उत्पन्न होऊ शकतो. आत्मा दैवी असला तरी जेव्हा तो त्याचे देवत्व विसरतो आणि पूर्णपणे ह्या अशाश्रित आणि मर्यादित व्यक्तित्वाशी एकरूप होतो तेव्हा त्याची वृत्ती नकारात्मक बनू शकते आणि तो रोग प्रकट करू शकतो.

हे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे की जर आपल्याला प्रामुख्याने आपला खरा स्वभाव, जो प्रेम आहे, प्रकट करता आला तर आपण सर्व स्तरांवर हीलिंग अनुभवू शकतो. म्हणूनच असे म्हणतात की 'प्रेम बरे करते किंवा उपचारक असते'.

मला जे समजते त्यानुसार आपली जीवनशैली जर निरोगी असेल, आणि आपण नियमित ध्यानासह आपल्या शरीराची पोषक आहार आणि पुरेसा व्यायाम देऊन योग्यप्रकारे काळजी घेतली तर पूर्वीचे कर्म रोगाच्या स्वरूपात प्रकट होणार नाही. तर ते दुसऱ्या एखाद्या समस्येच्या स्वरूपात प्रकट होऊ शकतात, जे की आपल्याला, आपले

आरोग्य चांगले असले आणि आपला आध्यात्मिकतेकडे कल असला, तर हाताळता येऊ शकतात. म्हणून भूतकाळावर लक्ष केंद्रित करण्याऐवजी जर आपण शक्य तितके जास्त प्रेम प्रकट करायचा प्रयत्न केला तर त्याने मोठी मदत होते.

रोग एक मोठा उपचारक देखील असू शकतो. होय, रोग स्वतःच बरे करू शकतो. मी एक उदाहरण देऊन स्पष्ट करतो. एक स्त्री जी तिचा सर्व वेळ बेसुमार भोग विलासात घालवून, अर्थहीन किंवा उद्देशहीन, अव्यवस्थित आणि अनुचित जीवन जगत होती किंवा आपण असे सुद्धा म्हणू शकतो की आध्यात्मिकतेला धरून नसलेले जीवन जगत होती, तिला कर्करोग असल्याचे निदान झाले. औषधोपचाराच्या कालावधीत तिला अनेक गोष्टींचा बोध झाला आणि तिचा जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन सर्वार्थाने बदलला. तिने आंतरिक परिवर्तन अनुभवले आणि सर्वांगीण उपचाराने ती कर्करोगातून पूर्णपणे बरी झाली.

म्हणून एक प्रकारे आपण असे म्हणू शकतो की उपचार म्हणजे सर्व स्तरांवर परिवर्तन होणे. आणि हे परिवर्तन कसे असायला हवे? आपण फक्त आपल्यातील देवत्वाला ह्या जगात प्रकट होऊ द्यायला हवे म्हणजे आपण खरच उत्कृष्ट बनू शकतो, जे की आपण खरोखरीच आहोत. ही आपली खरी क्षमता आहे.

जेव्हा आपले शरीर, मन आणि बुद्धी किंवा आपल्या कृती, भावना आणि विचार शुद्ध असतात तेव्हा आपल्यातील देवत्व आपोआप उफाळून बाहेर पडते. ही शुद्धता मिळवण्यासाठी इथे साठवून ठेवलेल्या उपचारक ऊर्जांसह ध्यानात स्तब्धता अनुभवणे, शंबला तत्त्वांच्या सराव करून आनंद आणि प्रेम बाहेर आणणे आपल्याला रोगावर मात करायला आणि आपला खरा स्वभाव प्रकट करायला मदत करेल.

स्वामी विवेकानंद म्हणाले होते, "तुमच्या प्रगतीच्या आड येणाऱ्या कोणत्याही अडथळ्याला कापून टाका आणि फेकून द्या." व्यत्यासाने कोणत्याही रोगाकडे किंवा समस्येकडे आध्यात्मिक प्रगती करण्याची संधी म्हणून बघितले पाहिजे. आपण जर खरोखर जीवनाकडे अशा दृष्टीने पाहू शकलो तर ते आपल्या उपचाराच्या दिशेने एक महत्त्वपूर्ण पाऊल असेल. ■

## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

### प्र: आपण जेव्हा दुसऱ्यांवर प्रेम करतो तेव्हा आपण स्वतःवर पण प्रेम करत असतो का?

उ: आपण खरोखरीच व्यवस्थितपणे ध्यान आणि प्रकाशाचे प्रवहन केले तर ते आपल्याला अशा अवस्थेवर आणि उंचीवर नेते जिथे आपण इतर प्रत्येकावर, संपूर्ण सृष्टीवर प्रेम करतो. पण सर्वसाधारणपणे आपण ध्यानाचा असा प्रभाव स्वीकारत नाही. आपण नेहमी स्वतःवरच प्रेम करत असतो.

### प्र: आपण परमेश्वरावर प्रेम करतो का?

उ: तुम्ही हा प्रश्न तुम्हाला स्वतःलाच विचारला पाहिजे. जेव्हा तुम्ही तुमच्या सदसद्विवेकबुद्धीच्या दर्पणासमोर उभे राहून हा प्रश्न स्वतःला विचारला, तेव्हा तुमच्या लक्षात येईल की तुम्ही परमेश्वरावर किती प्रेम करता.

### प्र: धर्माच्या पलीकडे जाणे म्हणजे काय?

उ: धर्मातील सर्व आवश्यक गोष्टींचे अनुसरण करा. त्यांना आधी समजून घ्या. बऱ्याच गोष्टी विपर्यस्त झाल्या आहेत, कालांतराने बऱ्याच अनावश्यक गोष्टींची भर पडली आहे. आपल्याला त्यांना सोडून द्यावे लागेल आणि अशा गोष्टींच्या पलीकडे जावे लागेल.

### प्र: आपण विषण्णता आणि अत्यानंदाची अवस्था कशी सांभाळावी?

उ: असा नियम आहे की जेव्हा आपण अत्यानंदाची उच्च पातळी गाठतो तेव्हा आपल्याला विषण्णतेच्या खालच्या पातळीतूनही जावे लागते. तुम्ही ध्यान करत असाल तर तुमच्या जवळ अशा अवस्था हाताळण्याचे धैर्य आणि विवेक राहिल. जेव्हा तुम्ही अत्यानंदी असता तेव्हा त्याची पातळी आत्म्याच्या पातळी वर घेऊन जा. त्याचा आनंद घ्या. मग हा नियम की, तुम्हाला विषण्णतेच्या खालच्या पातळीतूनही जावे लागेल, लागू पडत नाही. हा एक खूपच विलक्षण मुद्दा आहे.

### प्र: एखाद्या व्यक्तीशी जोडणे हे त्याला आठवण्यापेक्षा वेगळे आहे का?

उ: या दोन वेगळ्या गोष्टी आहेत. जेव्हा आपण एखाद्या व्यक्तीबद्दल विचार करतो किंवा तिला आठवतो तेव्हा आपले मन अक्षरशः ताणले जाऊन त्याच्या किंवा तिच्या मनाशी जोडले जाते. पण जेव्हा आपण एखाद्या व्यक्तीशी

जोडतो तेव्हा आपण आत्म्याचा पातळीवर ते करतो, जिथे कोणत्याच अटी नसतात, पूर्वग्रह नसतात. जर आपण कोणाशी खरेच जोडलो असलो, तर आपण आनंदी असतो आणि आपल्याला एक प्रकारच्या पूर्णतेचा अनुभव होतो. आत्म्यांच्या जोडण्यामध्ये अंतर नाहीसे होते. मग एकमेकांशी बोलण्याची गरज नसते. दोन आत्म्यांमध्ये ऐक्य होते. आपल्याला असे ऐक्य सर्वांशी साधायला पाहिजे मग कुठलेही गैरसमज राहणार नाहीत आणि कुठल्याही प्रकारच्या नकारात्मकतेचा हस्तक्षेप होणार नाही.

### प्र: तुमच्या विद्यार्थ्यांसोबत तुम्हाला कोणत्या पातळीवर संवाद साधायला आवडेल?

उ: सर्व पातळ्यांवर. मानवी पातळीवर, बौद्धिक पातळीवर, भावनिक पातळीवर आणि आत्म्याच्या पातळीवर. मला जास्त करून आत्म्याच्या पातळीवर संवाद साधायला आवडेल. एका व्यक्तीसोबत मी या सर्व पातळ्यांवर संवाद साधू शकतो. असे शक्य आहे.

### प्र: एखाद्या व्यक्तीला जास्त चांगले समजण्यासाठी काय आवश्यक आहे?

उ: पहिल्यांदा त्या व्यक्तीला एका. जेव्हा तुम्ही कोणाला ऐकता तेव्हा आपोआपच तुम्ही त्याची कदर करता. तो बरोबर असेल किंवा चूक. परंतु त्याला चूक राहण्याचा पूर्ण अधिकार आहे. म्हणून त्याच्याविषयी कुठलेही मत बनवू नका किंवा त्याच्यावर टीका करू नका, किंवा त्याला सल्ला देऊ नका. जेव्हा तुम्ही प्रेम आणि प्रकाश सोबत बाळगत असता तेव्हा तुम्ही कोणालाही समजून घेऊ शकता.

### प्र: ऋषी आपल्या पुढे प्रकट का होत नाहीत?

उ: त्याची आवश्यकता नाही म्हणून.

### प्र: प्रकाशाचे प्रवहन करण्यासाठी ब्रह्मचर्य आवश्यक आहे का?

उ: प्रकाशाचे प्रवहन करण्यासाठी आवश्यक आहे "तुमचा हेतु".

### प्र: ऋषींच्या मार्गात साधना करता येण्यासाठी काय आपल्याला पात्र ठरवते?

उ: ऋषींच्या मार्गात साधना करण्यासाठी प्रेम, वचनबद्धता आणि विनम्रतेची गरज असते. ■

## 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	
सूक्ष्ममनातील 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: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)

(फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा

(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

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

(फोन: २४४९७३४३)

द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना

(फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,

३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

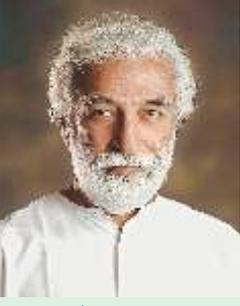
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

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

(फोन: ६५९५०३२)



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०१२)

### मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

#### मानसा

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

गेल्या काही महिन्यांपासून, ध्यानात मला आकाशाची झळक दिसल्यापासून आणि ध्यानात काही वेळा पक्षी बनून सगळ्या गोष्टींच्या पलीकडे उडून जाण्याचा अनुभव आल्यापासून, मी दररोज निसर्गासोबत बराच वेळ घालवीत आहे. माझ्या अंतरंगातील स्तब्धतेचे प्रमाण पण वाढले आहे. बऱ्याच वेळा मी माझ्या अंतरंगातील शांततेची तुलना माझ्या अवतीभवती असलेल्या शांततेशी करते.

अलीकडेच प्रकाशाचे प्रवहन करित असताना मला अगदी हलके झाल्यासारखे वाटले आणि मला शरीरच नाही असे मला वाटले. मी खूप खोल, आणखी खोलवरच्या पातळ्यांमध्ये प्रवेश केला. हळूहळू शांतीच्या लहरी माझ्या अंतरंगात वाहू लागल्या आणि मी पूर्ण शांतता अनुभवली. मला वाटले जणू माझ्या त्वचेखाली शांततेचे जाड आवरण आहे ज्याने माझ्या संपूर्ण शरीरास वेढले आहे. ही शांतता बराच वेळ माझ्यासोबत होती. मला उमगले की या पूर्वी मी जे काही प्रकाश म्हणून अनुभवले होते तो फक्त वरवरच्या पातळीवरचा अनुभव होता. या अनुभवाबद्दल गुरुजींना व ऋषींना धन्यवाद.

#### - भावना विच्चिवोर

माझ्या धाकट्या भावाला डॅंग्यू झाला होता. त्याला इस्पितळात दाखल करण्यात आले होते. त्याला हीलिंग ऊर्जा पाठविण्यापूर्वी मी गुरुजींची व संतोषीदेवीची प्रार्थना केली. हीलिंग ऊर्जा पाठवीत असताना सूक्ष्म पातळीवर माझा भाऊ मला दिसला. तो अगदी स्तब्ध उभा होता, अजिबात कसलीही हालचाल न करता, जणू काही तो ध्यानस्थ होता. हीलिंग ऊर्जा पाठवून झाल्यानंतर देखील तो माझ्या मनःचक्षूंना दिसत होता. त्यानंतर थोड्या अवधीतच त्याला बरे वाटले.

#### - सीमा अलमेल

सध्या काही समस्या आहेत ज्या अचानकच समोर आल्या आहेत. मी गुरुजींना त्या समस्यांची काळजी घेण्याची विनंती केली व ध्यान केले. मला पाठबळ देणाऱ्या नवीन मार्गांचा क्षितिजावर उदय होत आहे.

#### - गीता जोशी

जीवनातील आणखीही इतर महत्वाच्या गोष्टींप्रमाणेच ध्यानाने आता माझ्या जीवनात अग्रक्रम घेतला आहे. ध्यानाची अद्भुत तंत्रे लाभल्यामुळे मला धन्य झाल्यासारखे वाटते. मला माझ्या विचारांमध्ये व जीवनाच्या दर्जात सर्वांगीण सुधारणा दिसते आहे. सर्वकाही आपोआप घडत आहे व मी फक्त जीवन प्रवाहासोबत वाहतो आहे असे मला वाटते. ध्यानाविना मला माझा दिवस अपूर्ण वाटतो. मला माझ्या जीवनात बरेचसे बदल दिसून येताहेत.

#### - कौशिक ताई

दर रविवारी मला खूप काम असायचे आणि आमचे दुपारचे जेवण, दुपारी उशीरा ३-४ वाजता व्हायचे. पण गेल्या काही महिन्यांपासून रविवारी मी अगदी निवांत व आरामात असते. मला वाटते की ही माझ्या शांतीमय जीवनाची सुरुवात असावी.

#### - आशा आर पिरलक

मी प्रेम व दयाभाव अनुभवते आहे. माझ्याकडे जे काही आहे ते जगाला विविध मार्गांनी द्यावेसे मला वाटते आहे. सृष्टीत जे काही घडत आहे त्या प्रत्येक गोष्टीसाठी मी जबाबदार आहे असे मला वाटते. देणे हा माझा उपजत गुण आहे व माझा असा विश्वास आहे की हा गुण मला माझ्या वास्तविक स्वरूपापर्यंत नेण्यासाठी पूलाचे कार्य करेल.

#### - रश्मी धारोड

गेल्या काही आठवड्यांपासून आपल्या मार्गावरील माझ्या श्रद्धेने परमोच्च बिंदु गाठला आहे. ऋषींकडे काही मागणे आता पूर्णपणे थांबले आहे. मला जे काही देण्यात आले आहे त्याबद्दल मी त्यांचे आभार मानते. काही झाले तरी माझी पूर्ण काळजी घेतली जात आहे याची मला खात्री आहे. हा काळ माझ्यासाठी अतिशय अवघड आहे. ही माझी परीक्षा आहे आणि ऋषींनी माझा हात धरलेला असल्याने मी ह्यातून सुखरूप पुढे जाईन हे मला माहीत आहे.

#### - नंदिता पटेल