

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

(ऑगस्ट २०१० या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

आपण आपल्या जीवनाची दिशा बदलू शकत नाही, विशेष करून तेव्हा, जेव्हा आपल्याला माहीत असते की, ती आपल्या जीवनाचा उद्देश पूर्ण करते आहे. प्रत्येकाच्याच जीवनाचा काही ना काही उद्देश असतो.

असे शक्य आहे की, आपण आपले संपूर्ण आयुष्य आपल्या जीवनाचा उद्देश न जाणता घालवू. इतर कोणीही आपल्याला आपल्या उद्देशाबद्दल सांगत नसते. आपले जीवन उद्दिष्ट आपल्यालाच शोधून काढावे लागते. आपल्याला आपल्या अंतरंगात ते शोधावे लागते. आपल्या अंतःस्फूर्तीच्या साह्याने ते शोधावे लागते.

इथे जन्म घेण्यापूर्वी आपण आपल्या जीवनाचा उद्देश ठरवला असतो. आपण तो आपल्या इच्छा स्वातंत्र्याचा वापर करून ठरवला असतो. आपल्या उद्देशाची निवड केल्यावर आपण तो पूर्ण करायला हवा. आपण जर तो पूर्ण करू शकलो नाही, तर इतर कोणीही आपल्याला दोषी ठरवणार नाही. पण असे करणे आध्यात्मिक दृष्ट्या आपले स्वतःचे अपयश ठरेल.

उद्देश पूर्ण करण्यासाठी आपले जीवन नेहमीच सोपे असेल असे नाही. ते खूप खडतर असू शकेल. तरीही आपण आपल्या उद्देशाचा पाठपुरावा करत राहायला हवा. आपण जर आपल्या जीवनाची दिशा बदलली तर कोणीही आपल्याला दोषी ठरवणार नाही. वैश्विक प्रज्ञा आपली मदत करण्यासाठी आपल्या जीवनाचे निरीक्षण करत असते, त्याचे मूल्यमापन करण्यासाठी नाही. आपण जर मार्गदर्शन मागितले तर ती आपले मार्गदर्शन करते. आपण जर मदत मागितली तर ती आपली मदत करते. पण ती आपल्या जीवनाची दिशा ठरवत नाही. जीवनाची दिशा आपण निवडत असतो. निवड बरोबर असो वा चूक, निवडणारे नेहमी आपणच असतो.

जगातील प्रकाश गुरूंनी एकत्र यायला हवे. जेव्हा आपण एकत्र येतो आणि आपल्या आध्यात्मिक ज्ञानाची देवाण घेवाण करतो, तेव्हाच पुढे जाण्याचा मार्ग स्पष्ट दिसत असतो. प्रत्येक गुरुजवळ त्यांनी स्वतः मिळवलेले ज्ञान असते, आध्यात्मिक समस्यांवर स्वतः त्यांनी काढलेले तोडगे असतात, सत्ययुगाकडे नेणाऱ्या या कठीण काळातून सुखरूप तरून जाण्यासाठी त्यांनी स्वतः ठरवलेल्या मार्गदर्शक सूचना व उपाय योजना असतात. या सर्व गोष्टी चांगल्या असतील आणि त्यांच्या अनुयायांचे मार्गदर्शन करण्यासाठी पुरेशा असतील पण संपूर्ण जगाच्या मार्गदर्शनासाठी कदाचित त्या अपुऱ्या पडतील. अशावेळी आपण एकत्र यायला हवे आणि एक वैश्विक आध्यात्मिक व्यवस्था विकसित करायला हवी. आपण एक वैश्विक मूल्य व्यवस्था विकसित करायला हवी. यासाठी आपल्यात ऐक्य असणे फार आवश्यक आहे.

आता अशी वेळ आली आहे की, आपण एक होऊन या मानवतेला मार्ग दाखवायला हवा.

महर्षी अमरांनी, या जगाच्या आध्यात्मिक समस्यांसाठी अशा ऐक्याच्या मार्गाचे स्वप्न पाहिले होते. ते आम्हाला सांगत असत की, हजारो वर्षांपूर्वी, काळाच्या पूर्वीच्या चक्रामध्ये, संपूर्ण जगात केवळ एकच आध्यात्मिक व्यवस्था होती. संपूर्ण जगासाठी एकच मूल्य-व्यवस्था होती. एकेकाळी या पृथ्वीवर १३ अब्ज लोक शांततेत आणि आनंदाने नांदत होते. ते प्रेमाने व आनंदाने सर्व गोष्टी आपसात वाटून घेत असत. तेव्हा कशाला काही कमी नव्हते. कोणत्याही समस्या नव्हत्या.

अशा गोष्टींवर विश्वास बसणे कदाचित कठीण जाईल, पण महर्षी अमर त्या काळी या पृथ्वीवर राहिले होते आणि त्यांना ते आठवत होते. त्यांनी आम्हाला सांगितले, “तुम्ही सुद्धा तेव्हा माझ्या बरोबर होता, पण आता तुम्ही ते आठवू शकत नाही आहात.”

जसजसे आपण प्रकाशयुगाच्या समीप जाऊ आणि आपल्या सुप्त क्षमता परत जागृत होतील, तेव्हा कदाचित आपल्याला ते आठवेल.

प्रकाश युग सुरू होण्यापूर्वी भ्रष्टाचार आणि हिंसेमुळे निर्माण झालेली ही घाण आधी स्वच्छ करावी लागेल. त्यासाठी आपण ध्यान करायला हवे व प्रकाशाचे प्रवहन करायला हवे. प्रकाश गुरूंनी एकत्र यायला हवे आणि आध्यात्मिक पातळीवर कार्य करण्यासाठी लोकांचे योग्य ते मार्गदर्शन करायला हवे. ■



## मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱर-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 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

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

### आनेकल येथे

**दर सोमवारी** (संध्याकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

**दर मंगळवारी** (सकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

**दर मंगळवारी** (मध्यान्ह १२ वाजता)

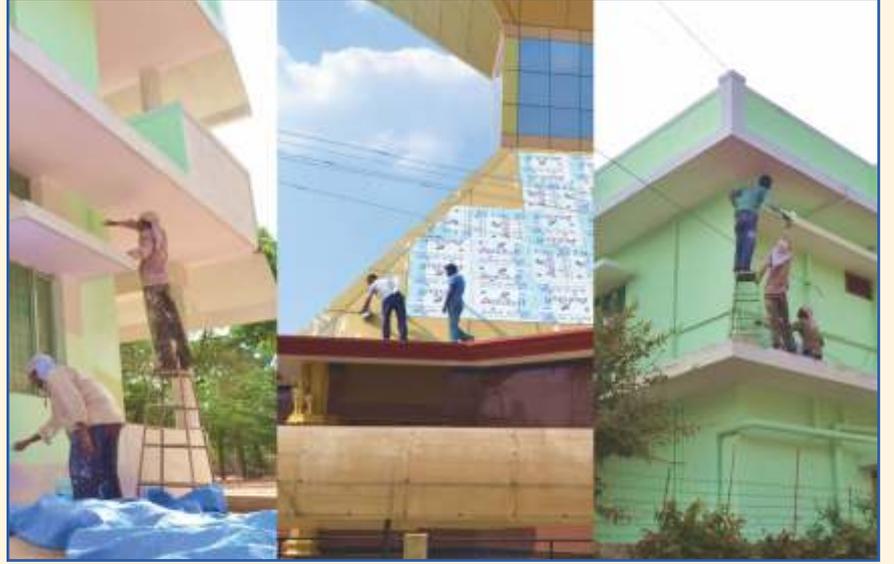
श्री. मंजुनाथ शास्त्रींच्या घरी,  
गांधी सर्कल

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.



कॉस्मिक टॉवरवर सोनेरी टाइल्स लावण्याचे काम चालू आहे.  
युटिलिटी ब्लॉकला, काही डागडुजीनंतर, पुन्हा रंगवण्यात येत आहे.

### काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींची ७७वी जयंती तपोनगर येथे २२-५-२०१६ रोजी साजरी करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्यासाठी साधकांनी त्यांची नावे २० मे पर्यंत मानसा कार्यलयात नोंदवावी.
- आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्राचा आठवा वार्षिकदिन ११-४-२०१६ रोजी साजरा करण्यात आला.
- १२ एप्रिल रोजी मध्यान्ही १२ वाजता जेव्हा गांधी सर्कल, आनेकल टाउन येथे श्री मंजुनाथ शास्त्रींच्या घरी ध्यानसाधनेचे वर्ग सुरू झाले तेव्हा एका लहानशा कार्यक्रमासाठी जवळजवळ ४० लोक एकत्र जमले होते. येथे दर मंगळवारी मध्यान्ही १२ वाजता ध्यान वर्ग आयोजित करण्यात येतील.
- बुधवार, ४ मे २०१६ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत तपोनगर येथे ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात येईल. बाहेरील विद्यार्थ्यांना देखील वर्ग चालू असताना होणाऱ्या प्रत्यक्ष प्रसारणाद्वारे ह्यात भाग घेता येईल. विद्यार्थ्यांनी ३० एप्रिल २०१६ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.

### गुरुजींचा जयंती समारंभ

रविवार, २२ मे २०१६

सकाळी ११ वाजता - स्वागत  
व्याख्यान  
विशेष ध्यान  
दुपारी १२.३० वाजता - प्रसाद

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	गुरुवार	शिवरात्री
०६	शुक्रवार	अमावास्या
०९	सोमवार	अक्षय्य तृतीया
१४	शनिवार	शुक्लाष्टमी
१६	सोमवार	शुक्ल दशमी
१८	बुधवार	गुरुजींची जयंती
२१	शनिवार	बुद्ध पौर्णिमा
२२	रविवार	गुरुजींच्या जयंतीनिमित्त कार्यक्रम
२९	रविवार	कृष्णाष्टमी

### तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत - प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ०८	- शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार १५	- 'श' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार २२	- गुरुजींच्या जयंती निमित्त कार्यक्रम
रविवार २९	- अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

### आनेकल येथील कार्यक्रम

बुधवार, १८-५-२०१६ रोजी सकाळी ११.३० वाजता आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात गुरुजींची जयंती साजरी करण्यात येईल.

## प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

मी शाळेत व घरीही प्रकाशाचे प्रवहन करतो. मी माझ्यात प्रकाश प्रवेश करित असताना अनुभवू शकतो. आणि मला असे वाटते की मी ह्या प्रकाशाचा उपयोग करून माझ्या उद्देशापर्यंत पोहोचू शकतो. मी हे तंत्र माझ्या आईवडिलांना व बहिणीलाही सांगितले. हे आपले मन सुधारते आणि आरोग्यासाठी चांगले आहे.

– मनोज एम., इयत्ता आठवी, बसवेश्वरा उच्च माध्यमिक शाळा, बंगलोर

जेव्हा प्रकाश माझ्या शरीरामध्ये प्रवेश करतो तेव्हा मला असे वाटते की जणू मी तेजस्वी प्रकाशाचा महासागर आहे. प्रकाशाच्या प्रवहनाचा अभ्यास करून माझी एकाग्रता चांगल्याप्रकारे विकसित झाली आहे. माझ्यात अजूनही बरेच बदल घडत आहेत. मला प्रकाशाचे प्रवहन करणे आवडते.

– ध्रुव आर., इयत्ता नववी, बसवेश्वरा उच्च माध्यमिक शाळा, बंगलोर

प्रकाशाचे प्रवहन करताना जेव्हा मी हा प्रकाश संपूर्ण पृथ्वीवर पसरवत होते, तेव्हा हा प्रकाश माझ्यामध्ये प्रवेश करित असल्याचे मी अनुभवले. मला माझ्या अभ्यासामध्ये मदत करण्यासाठी व चांगले आरोग्य मिळावे म्हणून मी प्रकाशाची प्रार्थना केली. मी प्रकाशाला माझ्या भावना, माझ्या वैयक्तिक गोष्टी आणि माझ्या समस्या पण सांगितल्या.

– श्वेता व्ही, इयत्ता सहावी, श्री साई पब्लिक शाळा, बंगलोर

माझ्यासाठी हा छान अनुभव होता. पांढऱ्याशुभ्र दैवी प्रकाशामुळे मला अतिशय आनंदी व चिंतामुक्त झाल्यासारखे वाटले. प्रकाशाचे प्रवहन करणे मला अतिशय आवडले व मला आशा वाटते की संपूर्ण जग शांततेने व प्रेमाने भरून जाईल. मला ह्या समाजाची चांगली सदस्या व्हायचे आहे.

– स्नेहा, इयत्ता सातवी, श्री साई पब्लिक शाळा, बंगलोर

प्रकाशाचे प्रवहन केल्यानंतर मला अतिशय शांती मिळाली. त्या दिवसापासूनच माझे विचार सकारात्मक झाले आहेत. प्रकाशाची प्रार्थना केल्याने माझ्या समस्या सोडविण्यासाठी मला शक्ती मिळते व मन चिंतामुक्त होते. जेव्हा मी प्रकाश पसरवते तेव्हा मी संपूर्ण जगामध्ये प्रेम, सकारात्मकता, आदर, स्नेह पसरविते.

– रक्षिता एस., इयत्ता नववी, श्री साई पब्लिक शाळा, बंगलोर

प्रकाश प्रवहन करताना जेव्हा प्रकाश माझ्या शरीरातून पसरू लागला, तेव्हा प्रकाशाचे प्रेम व शांती मी अनुभवली.

– मनोज एल., इयत्ता आठवी, श्री साई पब्लिक शाळा, बंगलोर

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

तपोनगरातील ध्यानमंदिरांना यथोचित दुरुस्ती केल्यानंतर रंगाचा नवीन थर दिला जात असलेला पाहाताना एखाद्या पवित्र विधीचे साक्षी असल्याच्या भावनेचा अनुभव होतो. अगदी तसे जसे मंदिरातील देवतांच्या मूर्तींना पूजा करायच्या आधी धुतले जाते.

श्री. जयंत देशपांडे यांच्या दक्षपूर्ण नियोजनाखाली आणि श्री. कविन्द्रा यांच्या काटेकोर कार्यान्वयनामुळे मागच्या वर्षी कॉस्मिक टॉवर आतल्या बाजूने स्वच्छ व व्यवस्थित करण्यात आले आणि पिरॅमिडचा वरचा भाग स्वच्छ आणि दुरुस्त देखील करण्यात आला. ह्या वर्षी बाहेरच्या सोनेरी टाइल्स ज्यांची मोडतोड झाली होती त्यांना दुरुस्त करण्याचे काम चालू आहे. युटिलिटी ब्लॉकला बाहेरच्या बाजूने रंग देण्याचे काम जवळजवळ संपले आहे तर खोल्या आतल्या बाजूने तयार आहेत. तळमजल्यावरील मोद्या भांडार गृहात पुस्तके, साधनसामग्री इत्यादिंचा साठा ठेवण्यासाठी भक्कम सुविधा करण्यात आल्या आहेत.

चक्र मंडप तपकिरी रंगाच्या पेंटचा नवीन थर दिला गेल्याने चमकत आहेत आणि उठावदारपणे उभे आहेत व इतर वास्तूंचे काम पूर्ण होण्याची वाट पाहत आहेत. गुरुजींच्या समाधीमधील काचेच्या पिरॅमिडचे, ज्यात पवित्र रक्षा ठेवण्यात आली आहे, काही महिन्यांपूर्वीच नवीनीकरण करण्यात आले. सप्तऋषी गुहा आणि अमराजींच्या गुहे भोवती असलेले पर्णसंभार रंगकाम करता यावे म्हणून काढून टाकण्यात आले आहे.

मे मधे गुरुजींचा वाढदिवस साजरा करण्यासाठी सगळे मेडिटेशन हॉल्स वेळेवर तयार होतील. ■

## प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

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

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

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

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

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

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

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

## शंबला तत्त्वे

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

१. तुमच्या अंतरंगातील प्रकाशाचा अनुभव घेऊन सभोवताली पसरवा.
२. प्रेमाचा अनुभव घ्या आणि प्रेम सर्वत्र पसरवा.
३. प्रत्येक जीवामध्ये आणि प्रत्येक वस्तूमध्ये जीवनाच्या एकात्मतेचा अनुभव घ्या.
४. दैनंदिन कामे करण्याआधी प्रथम त्यांची मनात उजळणी करा, नंतर हळू आवाजात त्यांचे शब्दांकन करा आणि नंतरच ती कृतीत उतरवा.
५. कोणतेही ध्येय पूर्ण होण्याआधी त्याविषयी कमीत कमी बोलून गुप्ततेचा नियम पाळा.
६. नकारात्मकतांशी लढा देण्यासाठी शरीर, मन आणि बुद्धीला चालना द्या.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येये गाठण्यासाठी स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

## गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

एप्रिल २००५

अगदी अलीकडे जेव्हा मी पुण्याला भेट दिली तेव्हा मी तिथे काही लोकांना भेटलो जे खरोखरीच विनम्र होते. त्यांना ठाऊक नव्हते की ते खूप महान आहेत. मी अशा लोकांना देखील भेटलो जे चांगले होते, पण जे खूप अहंकारी होते. कुठेतरी, कधीतरी आपण आरशासमोर उभे राहून स्वतःकडे पाहायला हवे. मधूनमधून आपण आत्मनिरीक्षण, तपासणी करायला हवी, आपण कुठे आहोत ते जाणून घ्यायला हवे, मग पुढे जायला हवे. आणि आपण कधी स्वतःची निर्भत्सना करू नये. मी अनेकदा ह्याचा उल्लेख करतो. आपण सर्व साधक आहोत आणि कदाचित आपण वेगवेगळ्या पातळ्यांवर असू. आपण पुढे जात राहूया.

माझ्या मनात नेहमी विचार येतो की माझ्यानंतर कदाचित कोणी म्हणेल, “माझा गुरुजींशी संपर्क आहे.” मी तुम्हाला वचन देतो की मी कधीही कोणाच्या माध्यमातून बोलणार नाही!! आपल्याकडे खूप छान लोकं आहेत, खूप छान शिक्षक, मार्गदर्शक आणि स्वयंसेवक आहेत जे कधीही अशा गोष्टी करणार नाहीत. आपल्याकडे पुरेसे ज्ञान आहे, आपल्याकडे पुरेसे मार्गदर्शन, तंत्रे आहेत आणि ह्या लोकांच्या पाठीशी खूप साधना आहे. ज्या गोष्टी त्यांना पुढे सांगण्यात येतील त्यांचे अंतःप्रेरणेने आकलन करण्याची क्षमता त्यांच्यात आहे. ह्याबद्दल मला शंका नाही. आपण संतुष्ट राहूया की माझ्या पश्चात ऋषींकडून मार्गदर्शन चालू राहील – ही लोकं ते लोकांपर्यंत पोचवतील.

गेल्या रात्री आम्ही ग्रहणाच्या कालावधीत जवळजवळ पाच तास ध्यान केले. ह्या ध्यानाच्या ऊर्जा अजूनही इथे ह्या खोलीत आहेत. मी प्रवेश करताक्षणी मला त्या जाणवल्या. आपण ह्या वर्षाची सुरुवात नवीन ऊर्जांनी केली. ऋषींनी सांगितले की ह्या ग्रहणाने वैयक्तिक पातळीवर प्रलय तीव्र होईल. आपण घाबरण्याची गरज नाही. प्रलय म्हणजे जास्त संधी. याचा अर्थ ह्या ग्रहणांपासून फक्त जास्त ऊर्जाच मिळेल असे नाही तर याचा हा देखील अर्थ आहे की ऋषींकडून जास्त मदत मिळेल. याचा अर्थ असा ही होतो की आपण ह्या प्रलयाला सामोरे जाण्यासाठी तयार व्हायला हवे, ध्यान करायला हवे आणि सकारात्मक व्हायला हवे.

माझ्या माहितीनुसार, पहिल्यांदाच अशा संधी आणि इतक्या जास्त नवीन आणि अगदी योग्य प्रकारच्या ऊर्जा उपलब्ध आहेत. मला खात्री आहे

की आपल्यापैकी कोणीही ह्या संधींना आणि ऊर्जांना मुकणार नाही. आपण खूप भाग्यवान आहोत कारण आपल्याकडे तरुण पिढी आहे जी आणखी खूप जास्त भाग्यवान आहे कारण ह्या सर्व गोष्टी सुलभ असताना ती सुरुवात करते आहे. जेव्हा आम्ही सुरुवात केली तेव्हा आमच्यासाठी तो अडचणीचा काळ होता, अवघड काळ होता पण ही पिढी ह्या गोष्टी सुलभ असताना सुरुवात करते आहे आणि अर्थातच ती त्यासाठी पात्र आहे.

नवीन वर्षाचे स्वागत करताना उजळणीचा भाग म्हणून मला आणखी एक किंवा दोन मुद्यांची भर घालायची आहे. आपण एक मुद्दा ध्यानात ठेवूया की हे ध्यानाचे शास्त्र विश्वामित्र महर्षींनी थेट दिले होते. जरी आपल्याला हे माहीत असले तरीही तुम्ही हे लक्षात ठेवावे असे मला वाटते. मला आठवते, एका व्यक्तीने मला एकदा विचारले, “तुमचे गुरू कोण आहेत?” मी माझ्या गुरूंचे नाव सांगितले. ती मला म्हणाली, “मी त्यांना ओळखत नाही. मी त्यांच्याबद्दल ऐकलेले नाही.” पण लोकांनी विश्वामित्र महर्षींबद्दल ऐकले आहे. त्यांनी माझ्या गुरूंना हे ध्यानाचे शास्त्र दिले आणि माझ्या गुरूंनी हे त्यावेळी त्यांच्या आजूबाजूला असलेल्या लोकांना देण्याचा प्रयत्न केला. ते संपूर्ण ज्ञान देऊ शकले नाहीत, तर फक्त त्याचा अल्पसा भाग देऊ शकले. आम्ही खूप ग्रहण करू शकलो नाही कारण आम्ही त्यासाठी तयार नव्हतो. महर्षी अमर अजूनही त्यांना विश्वामित्र महर्षींकडून मिळालेले ज्ञान अव्याहतपणे देत आहेत आणि ती प्रक्रिया चालू आहे.

आपण साधनेबद्दल स्पष्टपणे समजून घेऊया. त्याचे दोन भाग आहेत. पहिल्या भागात आपण समाधीमध्ये ईश्वराला अनुभवतो किंवा असे म्हणून की खोल ध्यानात आपण ईश्वराला अनुभवतो. दुसऱ्या भागात आपण त्याला प्रकट करतो. दोन्ही महत्त्वपूर्ण आहेत – अनुभव घेणे आणि प्रकट करणे. अनुभवण्यासाठी आपल्याला ध्यान करावे लागते आणि प्रकट करण्यासाठी आपल्याला जाणीवपूर्वक प्रयत्न करावे लागतात.

हा पंथ नाही. हा एक मार्ग आहे. फरक हा की इथे आपल्याला पूर्णपणे स्वातंत्र्य आहे. तुम्ही हा मार्ग सोडून जाऊ शकता आणि अर्थातच परत हा मार्ग धरू देखील शकता. तुम्हाला कोणी थांबवणार नाही. हा मार्ग एका मंदिरासारखा आहे. लोकं येऊ शकतात, जाऊ शकतात आणि पुन्हा

परत येऊ शकतात. हे घरासारखे आहे. कोणतेही आई-वडील मुलाला विचारत नाहीत, “तू का निघून गेलास? तू पुन्हा परत का येत आहेस?” इथे स्वातंत्र्य आहे. तो फरक आहे. मला वाटत नाही की एखाद्या पंथात फार स्वातंत्र्य असते. लोकं ह्या मार्गाला प्रेमाने, समजूतीने बद्ध आहेत. तुम्हाला समजते की इथे भरपूर ज्ञान आहे आणि संधी आहेत. त्या ज्ञानामुळे आणि समजूतीमुळे आपण ह्या मार्गाला चिकटून राहातो. हे आपल्या स्वतःच्या निवडीमुळे आहे आणि कोणत्याही प्रकारच्या बळजबरीमुळे नाही.

मागच्या आठवड्यात ओरिएंटेशन वर्ग झाला. मला ह्या कामात व्यस्त राहावे लागले. हे नेहमीच स्फूर्तीदायक असते. जेव्हा मी अशा प्रकारच्या कार्यात गुंतलेला असतो तेव्हा नेहमीच मला खूप तरुण असल्यासारखे वाटते. हे नेहमी सारखे नसते. नेहमी साधनेच्या एका वेगळ्या पैलूवर भर दिला जातो. नेहमी एक नवीन मुद्दा, एक नवा दृष्टिकोन शोधण्याचा प्रयत्न असतो. मी हे समजावून सांगण्याचा प्रयत्न करतो आहे आणि हे खूप सृजनशील कार्य आहे. मी ह्या संपूर्ण कार्यात गुंतलेलो होतो. मला खात्री आहे की लोकांना हा ओरिएंटेशन वर्ग आवडला असेल. जे नवशिके पहिल्यांदा ह्या सत्रात माझ्याबरोबर होते त्यांनी ओरिएंटेशन वर्गाचा त्यांचा अनुभव मला लिहून कळवावा अशी माझी इच्छा आहे.

आपल्या नकारात्मक भावना हाताळणे, ज्याबद्दल आपले जयंत सांगत होते, साधनेचा एक भाग आहे. काही लोकं अद्भुत असतात. ते कोणतीही गोष्ट, कोणताही क्षेप, कोणतीही नकारात्मक भावना, कोणताही नकारात्मक अनुभव सकारात्मकतेने घेतात जसे महर्षी अमर सकारात्मकतेने घ्यायचे. नकारात्मक भावना स्वाभाविक आहेत. त्या बाहेरून येऊ शकतात किंवा त्या अंतरंगातूनही येऊ शकतात. आपण नेहमी हे लक्षात ठेवायला हवे की त्या वेगळ्या असतात. त्या अशा स्रोतापासून येतात जो आपला नाही. त्या आपल्या नसल्याकारणाने आपण सहज त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करू शकतो. खरं म्हणजे नकारात्मक भावना नेहमीच जास्त आकर्षक असतात. आपण त्यांना झिडकारून टाकायला हवे आणि अशाप्रकारेच आपण पुढे जायला हवे. आपण जर नकारात्मक विचारांचे ऐकले किंवा नकारात्मक भावनेच्या आहारी गेलो तर ती सहजपणे आपल्याला खाली पाडू शकते. ■

## श्री जयंत देशपांडेच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे)

१०-०८-२०१४

एका व्यक्तीने मला विचारले, “जर आपल्याला फक्त एकच मन आहे आणि आपल्याला त्या मनाशी किंवा चैतन्याशी सूर जोडायचा आहे, तर चेतनेतील किंवा या एका मनातील नकारात्मकता आपली शांती भंग करू शकेल का?”

आपल्याला माहीत आहे की आपल्याला मन आहे, जे की त्या एका परम मनातून आलेले आहे असे आपण म्हणू शकतो. गुरुजींनी स्पष्ट केले होते की, चैतन्य एक दैवी पदार्थ असतो, आणि या चैतन्यामधून सर्व काही जन्मले आहे. चैतन्य हे मनापेक्षा सूक्ष्म असते. ते खूप सूक्ष्म असते आणि त्याची कंपने खूप उच्च असतात. या चैतन्यात कुठल्याही प्रकारची नकारात्मकता नसते. आणि जर आपण या चैतन्याशी एकतानता राखली तर आपण साक्षात परमेश्वराशीच सूर जोडू. अशा स्थितीत कुठलाही त्रास राहणार नाही. कुठलीही विवंचना राहणार नाही. कोणत्याही प्रकारची नकारात्मकता राहणार नाही.

ब्रह्मलोकाचे संपूर्ण वातावरण हे मनद्रव्याने बनलेले आहे आणि माझ्या समजूतीप्रमाणे तिथे कुठल्याही प्रकारची नकारात्मकता नाही. त्यामुळे आपल्यावर नकारात्मकतेचा परिणाम पडण्याचा प्रश्नच येत नाही. पण या जगातील नकारात्मकता आपल्यावर परिणाम करते. जेव्हा आपण वृत्तपत्र वाचतो किंवा टेलिव्हिजन पाहतो, तेव्हा हिंसा आणि अन्यायाच्या बातम्या नक्कीच आपल्याला अस्वस्थ करतात, उद्विग्न करतात. या पृथ्वीवरील हिंसा आणि अन्यायाची स्पंदने सुद्धा आपल्याला अस्वस्थ करतात. अशावेळी आपण प्रकाशाची मदत घेतली पाहिजे. आपण प्रकाश वाहायला हवा आणि आध्यात्मिक सत्ये समजून घेण्यासाठी वेळ काढायला हवा. माझ्या मते हे खूप महत्त्वाचे आहे. उदाहरणार्थ आपण काळाचे आध्यात्मिक यथार्थ जाणून घ्यायला पाहिजे. या प्रखर प्रलयकाळादरम्यान, सध्या या जगात आपण बघतो आहोत, तशी अनागोंदीची स्थिती, गोंधळ आणि नकारात्मकता प्रकाशात येणे अपेक्षित आहे. आपण जर हे समजून घेतले तर या जीवनातील यथार्थ परिस्थितीशी जुळवून घेण्यात आपल्याला मदत मिळेल. आपण हे ध्यानात ठेवायला पाहिजे की आपले भविष्य उज्ज्वल आहे. या सर्वांची आपल्याला या पृथ्वीवरील परिस्थिती स्वीकारण्यात मदत होईल. आपण प्रकाशाचे प्रवहन चालू ठेवू. स्वतःत सुधारणा आणि आपली प्रगती करणे सुरू ठेवू. आणि मानसिक पातळीवर

नकारात्मकतेचा अस्वीकार करत राहू.

आपण हे सुद्धा अवलोकन केले असेल की कधी कधी अकस्मात काहीतरी विलक्षण चिचित्र विचार, खूप नकारात्मक विचार आपल्या मनात येत असतात आणि गुरुजी विषद करत असत की हे विचार आपले नसतात. आपण अशा विचारांशी संबंध ठेवायला नाही पाहिजे. कदाचित लोकांनी निर्माण केलेले नकारात्मक विचार, जे पृथ्वीवरील वातावरणात तरंगत असतात, ते कसे कोण जाणे आपल्यात प्रवेश करतात. अशावेळी आपण या विचारांना नाकारायला पाहिजे. जर या पृथ्वीवरील जीवनाची स्थिती, लोकांची नकारात्मक जीवनपद्धती आपल्या विचारांवर, भावनांवर प्रभाव टाकत असेल आणि एक आत्मा म्हणून जर आपण नकारात्मक विचार आणि भावना प्रकट करून अशा प्रभावाला प्रतिसाद देत असू, तर आपण काळ्या ऊर्जांना आपल्याकडे आकृष्ट करत असतो. याचा निश्चितच आपल्याला त्रास होत असतो. तर हे सर्वस्वी आपल्यावर अवलंबून आहे की आपण आपल्या स्वतःला त्रास करवून घ्यायचा किंवा नाही.

अजून एक प्रश्न होता, “संरक्षणासाठी सुरक्षा कवच असते का?”

होय. आपल्या सर्वांना ऋषींनी दिलेले सुरक्षा कवच आहे. या मार्गात जेव्हा एक साधक ‘प्रकाश अनुभवणे’ या पातळीपर्यंत पोहोचतो, तेव्हा त्याला सुरक्षाकवच दिले जाते. हे कवच ऊर्जेचे किंवा प्रकाशाचे कवच असते, जे आपल्याला काळ्या ऊर्जांपासून संरक्षित करत असते. आणि जरी कवच दिले नसले तरी प्रत्येक व्यक्तीला तिच्या आध्यात्मिक स्थितीनुसार तिचे स्वतःचे कवच असते. आपण स्वतःला शुद्ध ठेवून आपले कवच मजबूत करू शकतो.

आणखी एका ध्यानसाधकाने विचारले, “कधी कधी आपण अशा लोकांना भेटतो जे आपल्या विचारपद्धतीवर परिणाम करतात. त्यांच्या उपस्थितीत आपल्या ऊर्जांचा निचरा होतो. आणि आपला आत्मविश्वास खालावतो. असे का? आपण स्वतःचे संरक्षण कसे करावे?”

मला माहीत आहे की असे काही लोक असतात जे आपल्या आत्मविश्वासावर परिणाम करतात. त्यांचे उद्गार, त्यांचे बोलणे त्यांच्या वागणूकीतून ते आपल्या स्वाभिमानाला तडा पोहचवण्याचा प्रयत्न करतात. त्यावर एकच उपाय आहे, आणि तो म्हणजे आपण आपले आध्यात्मिक सामर्थ्य

वाढवायला हवे. आपण हे लक्षात ठेवायला हवे की आपण परमेश्वराचा अंश आहोत आणि आपण आपल्या आत्मसम्मानाला तडा नाही जाऊ दिला पाहिजे. मला माहीत आहे की ह्याला वेळ लागतो. मला वाटते की ध्यान करणे खूप महत्त्वाचे आहे, विशेषकरून या काळादरम्यान.

सत्ययुगात, ध्यान करण्याची आवश्यकता उरणार नाही. परंतु आता ते फार आवश्यक आहे कारण आता आपल्याला स्वतःमधील मर्यादांसोबत जगात असलेल्या नकारात्मकतेला सुद्धा तोंड द्यायचे आहे. त्यासाठी ध्यान हाच एकमेव मार्ग आहे. ध्यानाने आपल्याला आध्यात्मिक सामर्थ्य आणि विवेक मिळते. आपल्याला माहीत आहे की जेव्हा आपण खंबीर असतो तेव्हाच आपल्याला सम्मान मिळतो. हे देखील खरे आहे.

कधी कधी काही लोकांच्या उपस्थितीत आपल्याला गलितगात्र झाल्यासारखे वाटते. मला वाटते असे काही झाले तर आपण त्याबद्दल खूप काळजी करण्याची आवश्यकता नाही. आपण ध्यान करू शकतो, प्रकाश वाहून परत ऊर्जा गोळा करू शकतो. जेव्हा आपण अमर्याद ऊर्जा स्रोताशी जोडलेलो असतो तेव्हा आपल्यामधून ऊर्जा शोषून घेतल्या तरी काही फरक पडत नाही.

“देवत्वाशी आपला संबंध दृढ करण्यासाठी त्यागाचा फायदा होतो का?” आणखी एका ध्यानसाधकाने हा प्रश्न विचारला.

त्याग हे एक खूप उदात्त काम आहे. मोद्या कारणासाठी त्याग, इतरांसाठी निःस्वार्थपणे केलेला त्याग आपल्याला देवत्वाशी जोडतो.

२४-०८-२०१४

आपण खाली इथे येण्याआधी आपल्याला सांगण्यात आले होते की येथील जीवन परिपूर्ण नाही. हे आपल्याला माहीत असूनही आपण इथे येण्याचे निवडले. जरी इथले जीवन परिपूर्ण नसले – जसे आपण नाहीत – तरी इथे खूप चांगल्या गोष्टी आहेत, अद्भुत गोष्टी आहेत. जर आपण या जगाबाबत, इथल्या अपरिपूर्णतेबाबत, लोकांबाबत सतत तक्रार करत राहिलो तर आपण जीवनातील चांगल्या गोष्टींना मुकू. आपल्याला इथल्या लोकांना त्यांच्यातील अपरिपूर्णतेसह स्वीकारावे लागेल. आपण जर त्या परमेश्वराचा एक भाग आहोत तर ते सुद्धा त्याचाच एक भाग आहेत. ■

## 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.

## आपले प्रिय गुरुजी

शोभा के राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

गुरुजी, आपले गुरू आणि महान महर्षी अगदी आपल्या सोबतच आहेत. आपल्या जाणिवेत ते ओतप्रोत भरलेले आहेत आणि आपले जीवन त्यांच्या आणि त्यांच्या शिकवणुकीच्या भोवती केंद्रित आहे, ज्या आपण आपल्या जीवनात अंमलात आणायचा प्रयत्न करतो. त्यांना भेटल्याने, आध्यात्मिक प्रवासात त्यांच्याकडून मार्गदर्शन मिळाल्याने आपल्याला जीवनातील बारकावे समजत आहेत आणि त्यांची कदर देखील करता येत आहे.

गुरुजी म्हणायचे की जीवनावर आणि ह्या जगावर त्यांच्या सर्व विविधतेसह प्रेम केले पाहिजे. त्यांनी जीवनातील सर्व छटांना आणि रंगांना खूप महत्त्व दिले आणि आपल्याला त्यांची नोंद घ्यायला, त्यांचा अनुभव आणि आनंद घ्यायला सांगितले. त्यांनी आपल्याला जाणीव करून दिली की जीवनाचा अनुभव घेण्याने आपण समृद्ध होतो. जेव्हा आपल्याला ईश्वराची जाणीव होते आणि आपल्या आजूबाजूच्या जीवनात आपण त्याला अनुभवतो तेव्हा "अनुभव घेणे" याचा खरा अर्थ आपल्या अंतरंगात स्पष्ट होतो. "जीवन-शक्ती" ही ईश्वराने आपल्याला दिलेली अद्भुत भेट आहे याची आपल्याला जाणीव करून देणारे गुरुजीच होते. जेव्हा आपण झाडांवरची जुनी पाने गळून पडताना आणि त्यांच्या फांद्यांवर नवीन, लहान, कोवळ्या हिरव्या पानांची पालवी फुटताना पाहता तेव्हा आपल्याला गुरुजींच्या "जीवन-शक्ती" वरील सुंदर शब्दांची आठवण होते. त्यांनी सांगितले की ही जीवन-शक्ती जीवनात सर्वकाही चैतन्यमय, सुंदर आणि आनंदी बनवते. जीवन-शक्तीचे प्रकटीकरण आपल्याला सकारात्मक राहाण्यास आणि आध्यात्मिक जीवन जगण्यास मदत करते. त्यांनी भर देऊन सांगितले, "आपण जर जीवन-शक्ती प्रकट केली नसेल तर आपण जीवन मुळात जगलोच नाही."

आपण जेव्हा गुरुजींचे शब्द समजून घेतो आणि त्यांचे अनुसरण करतो तेव्हा आपल्याला उमजते की हे जीवन किती पवित्र आहे. त्यांचे शब्द आपल्या कानात घुमतात. ते म्हणायचे, "दिव्य अस्तित्व किंवा ईश्वर दूर अंतरावर नाही. तो आपल्या आत आणि भोवती आहे. आपण फक्त आपली जाणीव उंचावून दिव्य अस्तित्वाशी देवाणघेवाण करायला हवी." आपले जीवन प्रत्येक क्षणी सर्व पातळ्यांवर आध्यात्मिक बनवण्यासाठी आपण जास्त प्रयत्न करूया, आणि ईश्वराशी थेट जोडणाऱ्या आपल्या गुरुंच्या सोप्या मार्गाचे अनुसरण करूया आणि या रीतीने जीवनाच्या उद्देशाची पूर्तता करण्यासाठी परिवर्तित होऊ या. ■

## गुरुजींची आकांक्षा

उषा सतीशचंद्र, अनुवाद : वैशाली जोशी

व्यक्तिगत भय, असुरक्षितता, दुर्बलता आणि जगताना येणाऱ्या अहानांना तोंड देताना इतर कित्येक प्रतिबंध आपल्याला द्विधा मनःस्थितीत टाकू शकतात. सहाय्य आणि मार्गदर्शनाच्या प्रामाणिक शोधात जेव्हा आपण "मानसा"च्या आश्रयाला येतो तेव्हा एका "नवीन जगाचे" प्रवेशद्वार उघडते. गुरुजी, महर्षी अमर आणि ऋषींचे स्वप्न असलेल्या तपोनगरात आपण दैवी प्रेम आणि ऊर्जांचे वैपुल्य अनुभवतो. त्यांच्या मायेच्या कुशीत मला जाणवते की नित्य मार्गदर्शन मिळवण्याचा एक सोपा उपाय आहे - गुरुजी किंवा ईश्वरात आपली पाळेमुळे स्थापित करणे. त्यांचे आध्यात्मिक जीवन नेहमी त्यांचे गुरू अमर आणि ऋषींनी ओतप्रोत भरलेले होते. ऋषींनी दुसऱ्या शंबलाची, म्हणजेच प्रेम आणि न्यायावर आधारित विश्व व्यवस्थेची निर्मिती करण्यासाठी तपोनगराची निवड केली आहे. आपल्या अंतरंगात ही विश्व व्यवस्था स्थापित करणे हे त्यांचे स्वप्न आहे. मला अनेकदा गुरुजींच्या शब्दांची आठवण होते, "तपोनगराशी तद्रूप व्हा. तुमचे आमच्याशी असलेले नाते कधीही तुटणार नाही. तुम्ही केवळ ध्यानसाधनेचा एक बोध परत घेऊन जात नाही आहात, तुम्ही संपूर्ण मानवजातीसाठी असलेल्या स्वप्नात सहभागी होत आहात."

तपोनगर गुरुजींचे जग आहे, दैवी प्रेम आणि स्वातंत्र्याने भरलेले. येथील पहिले वास्तव ध्यान आहे. गुरुजी म्हणायचे, "ध्यान करताना आपली संवेदनशीलता अधिकतम असते. केवळ ध्यान करतानाच वैश्विक ऊर्जा आपल्यात प्रवेश करतात आणि आपल्याला पूर्णपणे शुद्ध करतात. अशुद्धतेच्या शेवटच्या खाणाखुणा ह्या ऊर्जांच्या मदतीने काढून टाकता येतात." इथे साधना ही फक्त जीवन आणि जगण्याचे नियोजन करण्याचा अक्ष नाही. ही जास्तकरून परिपूर्ण मनुष्य बनण्यासाठी सर्व विचार आणि भावनांची उत्क्रांती आहे.

गुरुजींची आध्यात्मिकता म्हणजे प्रेम, ज्ञांती आणि क्षमाशीलतेच्या रूपात ईश्वराचे प्रकटीकरण करणे. त्यांचे खरे अनुयायी होण्यासाठी आपण ह्यांची निवड करतो. अशा महान गुरुंप्रती असलेल्या आदरभावामुळे आपण स्वतःच्या प्रकाशाने चमकले पाहिजे. त्यांच्या वाढदिवसाच्या दिवशी त्यांच्या आध्यात्मिक हृदयापासून कृपावर्षाव करण्यासाठी तयार असलेले ते आतुरतेने इच्छुकांची वाट पाहतात. जेव्हा आपण त्यांच्या हाकेला साद देऊन त्यांच्या स्वप्नाचा भाग होण्यासाठी स्वतःला अर्पण करतो तेव्हा आपण कृपा अनुभवतो आणि त्यांच्या आपल्याकडून असलेल्या आशेचे पुन्हा एकदा संगोपन होते! ■

## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: आध्यात्मिक प्रगतीसाठी विनयशीलता ही एक अट आहे का?

उ: होय. फक्त आध्यात्मिकच नाही, तर कुठल्याही क्षेत्रात प्रगतीसाठी, विनयशीलता गरजेची आहे.

प्र: हे खरं आहे का की फुलं तोडणे वाईट कर्माना आकर्षित करते?

उ: नाही. त्याने वाईट कर्म आकर्षित होत नाहीत. जेव्हा तुम्ही एखाद्या वनस्पतीला, झाडाला सूर्यास्तानंतर त्रास देता, तेव्हा मला असे वाटते तुम्ही कर्म आकृष्ट करता, कारण सूर्यास्तानंतर निसर्ग झोपी जात असतो.

प्र: तुमच्याकडून संदेश प्राप्त करण्यासाठी आम्हाला शांत असायला हवे. जर आम्ही शांत नसलो तर आम्हाला संदेश प्राप्त होणार नाही का?

उ: नाही. कल्पना करा की मी तुम्हाला एक संदेश पाठवतो आणि त्यावेळी तुम्ही व्याकूळ आहात. व्याकूळ मन खुले नसते. ते काहीच ग्रहण करू शकणार नाही, ऊर्जा सुद्धा नाही आणि संदेशही नाही.

प्र: अशा संदेशांचे मग काय होते?

उ: असे संदेश तुमच्याजवळ किंवा तुमच्या आजूबाजूला ४८ तासांपर्यंत राहत असतात. जेव्हा तुम्ही शांत असता, कदाचित तुम्ही झोपेत असताना, हे संदेश तुमच्यात प्रवेश करतात. आपण हे संदेश ग्रहण करू शकू. ४८ तासांच्या दरम्यान जर आपण कधीही शांत नसलो, तर मग हे संदेश नष्ट होऊन त्यांचे ऊर्जेत रूपांतरण होते.

प्र: तुम्हाला टेलिपॅथी द्वारा पाठवलेल्या प्रश्नाला तुमच्याकडून प्रतिसाद मिळाला हे मला कसे समजेल?

उ: तुम्ही जेव्हा प्रश्न पाठवता आणि जर तुम्हाला उत्तर अपेक्षित आहे, तर त्यावेळी तुम्ही दक्ष, शांत राहून प्रतीक्षा करायला हवी. तत्क्षणी तुम्हाला उत्तर मिळेल. जो पहिला विचार तुमच्या मनात चमकेल तोच माझ्याकडून आलेला प्रतिसाद असेल. बहुधा आपल्याला वाटते की कदाचित आपल्या प्रश्नाचे हे उत्तर नसावे, कारण काही वेळा मी कडक असतो आणि कदाचित मी तुमच्याशी सहमत नसेन. मग तुम्ही वाट बघता. अशावेळी तुमचे मन

तुम्हाला खूष करणारे उत्तर देते आणि तुम्ही ते स्वीकारता. माझ्याकडून उत्तर किंवा प्रतिसाद मिळवणे तितकेसे कठीण नाही पण ते उत्तर तुम्ही प्रामाणिकपणे स्वीकारायला हवे.

प्र: असे म्हणतात की, जर योग्य दृष्टिकोन राखून एखादी व्यक्ती कोणत्या कार्यात व्यस्त असेल तर ती व्यक्ती ध्यानात आहे.

उ: ध्यान म्हणजे आपले मन, बुद्धी आणि शरीराला शांत करणे. मानवतेला सर्वप्रथम ध्यान ज्यांनी शिकवले त्या ऋषींनी दिलेली ही व्याख्या आहे. परंतु सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवून केलेले कुठलेही काम म्हणजे ध्यान नव्हे. असे गोंधळून जाऊ नका. स्तब्धता आणि स्तब्ध राहण्यासाठी प्रयत्नाला ध्यान म्हणतात.

प्र: जेव्हा आम्हाला मासिक तपासणी सत्रात विचारले जाते, “तुम्ही प्रकाश अनुभवला आहे का?”, त्याचा अर्थ असा होतो का, “तुम्ही ध्यान करताना प्रकाश अनुभवला आहे का की इतर वेळी?” माझे उत्तर काय असायला हवे?

उ: “तुम्ही ध्यानात प्रकाश अनुभवला आहे का?”, ते आम्हाला म्हणायचे आहे. ह्याची नोंद घ्या. ध्यानाच्या दरम्यान, त्या एका तासादरम्यान लोक काही वेळासाठी, काही मिनिटांसाठी प्रकाश अनुभवतात. कोणत्याही पातळीवर तुम्ही प्रकाशाची अनुभूती पूर्ण एक तास किंवा कमीतकमी ४८ मिनिटे आणि आठवड्याचे सर्व दिवस घ्यायला हवी. तेव्हाच कुठे तुम्हाला पुढच्या पातळीवर टाकण्यात येईल. हे जरी सोपे नसले तरीही अशक्य सुद्धा नाही. असे काही लोक आहेत जे संपूर्ण एक तास प्रकाशाचा अनुभव घेतात.

प्र: काही लोकांचे असे म्हणणे आहे की आपण जन्मतःच सर्वज्ञ किंवा प्रबुद्ध असतो, हे खरे आहे का?

उ: आपल्यापैकी काही लोक कदाचित आध्यात्मिक दृष्ट्या प्रगत स्तरावर असतील. हे खरे आहे. पण आपण जन्मतः सर्वज्ञ किंवा प्रबुद्ध नसतो. त्यामुळे सर्वसाधारणपणे सामान्य आणि असामान्य लोक सुद्धा जन्मतःच प्रबुद्ध नसतात. ■

## 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/-
आयगुरुजी (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: २४४७७३४३)

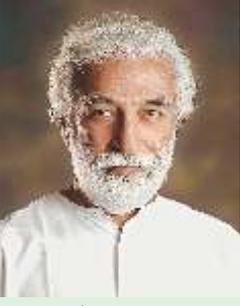
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

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 अमराना 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

आता मला हे कळले आहे की मी लोकांना जोखणे थांबवले पाहिजे. कारण ह्या बाबतीत माझ्याकडून नेहमीच गफलत होत असते. मी आत्मपरीक्षण करते, जास्त सहजपणे प्रकाशाकडे मदतीसाठी वळते व मला मदत मिळते. माझा ऋषींवर विश्वास आहे आणि त्यांच्या सर्व मदतीसाठी मी कृतज्ञ आहे.

- नंदिता विजयन

अलीकडेच माझी हॅन्डबॅग हरवली होती. त्यात माझा पासपोर्ट व दागिने होते. मी प्रकाशाची प्रार्थना केली. लागलीच त्या मॉलमधील रखवालदारांनी आम्हाला माझी हॅन्डबॅग सुरक्षित असल्याचे कळविले. मी प्रकाशाचे अनेकानेक आभार मानले. आता प्रत्येक गोष्टीकरिता मी प्रकाशावरच अवलंबून आहे व मला खात्री आहे की प्रकाश नेहमीच माझ्या पाठीशी आहे.

- अनिला लंकडासू

गेल्या सहा महिन्यांपासून अस्थिभंगामुळे दुखत असलेले, कडक झालेले, सूजलेले माझे बोट फक्त एका दिवसाच्या ध्यान साधनेने दुखायचे थांबले. बोटारची सूज जवळपास पूर्णपणे उतरली व कडकपणा कमी झाल्याने ते वाकविणे देखील मला शक्य झाले.

ध्यान केल्यानंतर मला वाटले की मी रात्रभर शांत झोपून उठले आहे, माझी ऊर्जा मला पुन्हा प्राप्त झाली आहे आणि त्यानंतर मी खूप शारीरिक काम करू शकले व अगदी शांत चित्ताने विचार करू शकले. दिवसाअखेर साधारणपणे जसा थकवा मला जाणवायचा, तसा थकवा मला अजिबात जाणवला नाही.

- लुसिन्डा बाक

जेव्हा मी अमेरिकेत जवळपास पूर्णवेळ एकटीच होते तेव्हा त्या संधीचा वापर मी पुस्तके वाचण्यासाठी आणि जे रविवारचे वर्ग मी पाहू शकले नव्हते, ते पाहण्यासाठी व साधनेसाठी केला. मी स्वतःवरच आश्चर्यचकित आहे की, मी किती शांत राहू शकते. मी इतकी शांत राहू शकते असे मला कधीच वाटले नव्हते ! आता शंबला ध्यान करताना सुद्धा व प्रकाश प्रवाहित करताना मी खूप स्तब्धता व जाणिवेचा विस्तार अनुभवते. हा माझ्यासाठी अगदी नवीन अनुभव आहे.

- नंदिता पटेल

ध्यान करण्यास सुरुवात केल्यापासून मी शांत झाले आहे व मी चांगला अभ्यास करू शकते.

माझ्या जीवनात अनपेक्षित बदल घडत आहेत. एक दिवशी मला ध्यान करणे जमत नव्हते. मी मदतीसाठी सप्तऋषींची प्रार्थना केली. त्यानंतर मी ध्यान करू शकले. काही दिवसांपूर्वी मला आर्थिक अडचणींना तोंड द्यावे लागले. पुन्हा मी सप्तऋषींची प्रार्थना केली आणि माझ्या सर्व अडचणी नाहीशा झाल्या.

- लीलावती व्ही.

एकदा प्रवासादरम्यान आम्ही दुबई येथे इमीग्रेशनची औपचारिकता पूर्ण करत असताना, तेथील इमीग्रेशन अधिकाऱ्याने आमच्याशी मुळीच संवाद साधला नाही व ते आमच्याशी उद्धटपणे वागले. मी लगेचच गुरुजींकडे मदत मागितली आणि सर्व औपचारिकता पूर्ण झाली. ह्या मदतीकरिता मी गुरुजींची ऋणी आहे कारण तेथे विलंब झाला असता तर आमची फ्लाइट चुकली असती. माझे असे इतर असंख्य अनुभव आहेत जेव्हा माझ्या अडचणी अगदी व्यवस्थितपणे सोडवण्यात आल्या आहेत.

मी आता फक्त वर्तमान क्षणासाठीच जगते. मी भविष्याचा विचार करणे बंद केले आहे. कारण मी कोणत्याही परिस्थितीत असले तरी गुरुजी माझी काळजी घेण्यासाठी माझ्या पाठीशी आहेत हे मी जाणते. त्यामुळे मी पूर्वीपेक्षा आनंदी बनले आहे. मी माझ्याबद्दल असणाऱ्या नकारात्मक भावना व नकारात्मक शब्द यांकडे दुर्लक्ष करण्यास शिकले आहे. कारण मी ती व्यक्ती नाही हे मी जाणते.

- अॅन चॅपमन

जेव्हा मी काही लिखाण करित होतो तेव्हा मी सारखा अडखळत होतो. मग मी प्रकाशाशी संवाद साधला व मदत मागितली. काही क्षणातच मला काय लिहावे व कसे लिहावे याबाबत पूर्ण मार्गदर्शन मिळाले.

मानसाला दिलेल्या भेटीदरम्यान मी 'रा' ध्यान मंदिरात गेलो होतो. तेथे मी बाहेरून स्वतःला आत बसलेले पाहिले. नंतर तेथे ध्यान करित असताना मला इतर ताऱ्यांवर नेण्यात आले.

मी नेहमीच सकारात्मक असतो व माझ्या अंतरंगात शांती असते. मी क्वचितच एखाद्या बाबतीत काळजी करतो. कारण मला माहीत आहे की गुरुजी व ऋषी माझी काळजी घेतील. मी माझ्या जीवनाबाबत समाधानी आहे व मला गुरुजी भेटले याबद्दल खूप कृतज्ञ आहे.

- विनम्र लोंगानी