



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 सप्तऋषींच्या 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, सप्तऋषी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्त ऋषींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

### सप्तऋषी ध्यानयोग

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

### दृढ वचन

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

# प्रकाशमार्ग

Volume 9 Issue 1

OCTOBER 2016

Rs. 25

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जुलै २००९ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

शासनाच्या क्रुद्ध यंत्रणेने एका समाज सेवकाचा आश्रम धुळीस मिळवला. आश्रमातील टी.व्ही., कंप्यूटर्स, कागदपत्रे, भांडी आणि खेळणी सुद्धा नष्ट करण्यात आली. ती रात्र, त्या समाज सेवकाने, आपल्या बायको व दोन लहान मुलींसोबत एका झाडाखाली घालवली. नंतर जेव्हा एका पत्रकाराने त्याला विचारले की, या अनुभवाबद्दल त्याला काय वाटले, तेव्हा तो म्हणाला की, जेव्हा हे कार्य त्याने हाती घेतले होते, तेव्हाच त्याला माहीत होते की अशा अनुभवांना त्याला तोंड द्यावे लागेल. तरी तो शांत होता आणि त्याच्या मनात किंचितही कडवटपणा नव्हता !

इतिहास या गोष्टींची ग्वाही देते की, जेव्हा काही लोक शाश्वत सत्यांबद्दल बोलले आणि जेव्हा त्यांनी प्रेमाची शिकवण दिली, तेव्हा त्यांना जिवंत जाळण्यात आले, क्रूसावर चढवण्यात आले आणि त्यांना अतोनात यातना देण्यात आल्या. या लोकांना, त्यांचे कार्य हाती घेण्यापूर्वीच त्यांच्या अशा भयानक शेवटाची जाणीव होती.

असे काय आहे ज्यामुळे ते असे कार्य हाती घेतात आणि जेव्हा अन्याय आणि अत्याचाराला त्यांना तोंड द्यावे लागते, तेव्हा सुद्धा ते शांत आणि धाडसी कसे राहतात, ह्याचा मला अचंबा वाटतो ! कोणती शक्ती त्यांना एवढे साहस आणि प्रेरणा देते !

राग, संबंधांमध्ये दुरावा निर्माण करतो. राग आपल्याला अविचारी बनवतो आणि आपल्या मनात द्वेष निर्माण करतो. रागात आपण चुकीचे निर्णय घेतो. आपल्याला हे माहीत असते. आणि तरीही आपण रागाला बळी पडतो. रागात आपण संबंध गमावतो, जीवनाचा एक भागच गमावतो आणि आपले आध्यात्मिक पतन होते. राग बाजूला ठेवून, लोकांशी संबंध न दुरावता आणि जीवन न गमावता राहणे शक्य नाही का? होय, शक्य आहे. आपण तसा प्रयत्न करूनच पाहत नाही, हेच खरे आहे.

रागाला दूर ठेवून त्याला विरू देणे शक्य आहे. कोणी क्षमा मागण्यापूर्वीच, किंवा न मागताही, त्याला क्षमा करणे शक्य आहे. ह्या जगापासून अस्पर्श राहून, हिमालयासारखे भव्य आणि अविचलित राहणे शक्य आहे. सर्व शक्य आहे, आपण निवड केली तर. आपल्या सारख्या ध्यानसाधकांजवळ इतर पद्धतीने जगण्याचा पर्याय नाही. आपल्याला प्रेम आचरणात आणावेच लागेल आणि क्षमा करावीच लागेल. नाही तर आपल्या ध्यानाचा काय उपयोग? ते फक्त एक नाटक आणि फॅशन ठरेल.

पुष्कळ दिवसांपासून मी माझ्या ब्लॉगवर काहीच लिहू शकलो नाही. बऱ्याच लोकांनी मला त्याबद्दल विचारले. माझ्याबद्दल त्यांना वाटणाऱ्या काळजीने आणि प्रेमाने माझे मन भरून आले. या काही दिवसांमध्ये मी ब्लॉगवर काही लिहू शकलो नाही, कारण काही काळासाठी, काय लिहावे ह्यावर काही विचार मी करू शकलो नाही. मी थोडा अस्वस्थ होतो, पण थोड्याच काळासाठी.

मी लिहेन. लिहिण्यासाठी आणि जगण्यासाठी किती गोष्टी आहेत ! ■



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** (सकाळी ११.३० वाजता,

संध्याकाळी ५ 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.



तपोनगरात ऑगस्ट महिन्यातील रहिवाशांच्या  
भेटीत श्रीकृष्ण जन्माष्टमी साजरी करण्यात आली.

### काही ठळक घडामोडी

- महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात २५ ऑगस्ट २०१६ रोजी आणि तपोनगरात २८ ऑगस्ट २०१६ रोजी आयोजित करण्यात आला. महर्षी अमरांचा प्रेम आणि आदर अर्पण करण्यासाठी आनेकल येथे ८० पेक्षा जास्त लोकं आणि तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये सुमारे २०० लोकं एकत्र जमले होते.
- आपल्या "डोरवेज" वृत्तपत्राच्या काही जुन्या अंकांच्या प्रती इन्फर्मेशन सेन्टर मध्ये खरेदीसाठी उपलब्ध आहेत.
- शालेय विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहन शिकवण्यासाठी आणखी स्वयंसेवकांची आवश्यकता आहे. ह्यात भाग घेऊ इच्छिणाऱ्या आपल्या ध्यानसाधकांचे ह्या उदात्त कार्यात सहभागी होण्यासाठी स्वागत आहे. जे ह्या कार्यासाठी आठवड्यातून कोणत्याही दिवशी अर्धा दिवस वेळ देऊ शकत असतील ते ह्यात सहभागी होऊ शकतात. भाग घेण्याची इच्छा असलेल्या ध्यानसाधकांनी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

### तपोनगरातील कार्यक्रम

- दर रविवारी - व्याख्यान  
सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
- प्रकाश प्रवहन,  
मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- रविवार ०९ - लाइट चॅनल वॉलंटियर्स  
मीटिंग, दुपारी २ वाजता
- रविवार ३० - अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन),  
सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

- |    |          |                                       |
|----|----------|---------------------------------------|
| ०१ | शनिवार   | नवरात्रारंभ                           |
| ०७ | शुक्रवार | सरस्वती देवी पूजन                     |
| ०९ | रविवार   | दुर्गाष्टमी                           |
| १० | सोमवार   | आयुध पूजा                             |
| ११ | मंगळवार  | दसरा / विजयदशमी                       |
| १६ | रविवार   | पौर्णिमा                              |
| २३ | रविवार   | कृष्णाष्टमी                           |
| २९ | शनिवार   | शिवरात्री / नरक चतुर्दशी              |
| ३० | रविवार   | अमावास्या / दिवाळी<br>महालक्ष्मी पूजन |
| ३१ | सोमवार   | बलिप्रतिपदा<br>दीपावली पाडवा          |

### नवरात्र - ध्यानाचे विशेष तंत्र

निळ्या प्रकाशाच्या एका प्रचंड गोलाची कल्पना करा. त्या गोलात प्रवेश करा. प्रकाशगोलाचा, आदिशक्तीच्या ऊर्जेचा अनुभव घ्या. नवरात्रीतील प्रत्येक दिवशी आपण आपल्या दैनिक ध्यानाएवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकता.

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 : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

प्रकाश प्रवहनाचे तंत्र मी माझ्या काही मित्रांना सांगितले. ते ह्या संकल्पनेच्या साधेपणाने व परिवर्तनशीलतेने पूर्णपणे भारावून गेले. प्रवहन करताना त्यांना ताजेतवाने वाटले व त्यांना शांततेचा अनुभव झाला. माझी मैत्रिण, मैथिली शोरे हिला प्रकाश प्रवहन करताना डोक्याभोवती व मानेच्या भागामध्ये जडपणा जाणवला.

– गीता जोशी, स्वयंसेविका

मी रोज सकाळी व रात्री झोपण्यापूर्वी नियमितपणे प्रकाश प्रवहनाचा सराव करते. यामुळे माझे मन शांत होते आणि मला माझ्या अभ्यासामध्ये, एकाग्रतेसाठी आणि पुष्कळ गोष्टींमध्ये मदत मिळते. जेव्हा मी घरी प्रकाश प्रवहन करते तेव्हा माझा भाऊ देखील सहभागी होतो. तो अभ्यासामध्ये कमकुवत होता. पण आता त्याच्यामध्ये देखील सुधारणा आहे. मी माझे शेजारी, मित्र व इतरांपर्यंत हे तंत्र पोहोचवण्याचा प्रयत्न करीत आहे, जेणेकरून आपल्या संपूर्ण विश्वामध्ये शांती नांदेल आणि प्रत्येकजण एकमेकांशी शांतीपूर्ण संवाद साधेल. ह्या संधीसाठी मी आपले आभार मानते.

– सौम्या एच. के., इयत्ता नववी, बसवेश्वरा उच्च माध्यमिक शाळा, ब्यातरायणपुरा, बंगलोर

मला ह्या तंत्राचा अभ्यास करताना खूपच छान वाटते. जेव्हा मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करतो तेव्हा मला खूप बहुमूल्य असल्यासारखे वाटते.

– चंदन, इयत्ता नववी, बसवेश्वरा उच्च माध्यमिक शाळा, ब्यातरायणपुरा, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनानंतर माझ्या मनावर असलेले सर्व दडपण नाहीसे झाले आणि मन प्रसन्न झाले. एकप्रकारचे नावीन्य व प्रसन्नतेचा अनुभव झाला. मला ह्या तंत्राचा सराव करण्यास आवडते आणि ह्या सरावामुळे मी कुठल्याही आव्हानाचा सामना करू शकतो.

– सुनील कुमार, इयत्ता नववी, बसवेश्वरा उच्च माध्यमिक शाळा, ब्यातरायणपुरा, बंगलोर

मला वाटते की प्रकाश प्रवहन करणे हे आरोग्यासाठी खूप चांगले आहे आणि ह्यामुळे मन देखील शांत होते. ७ ते ८ मिनिटे बसल्यामुळे हात व पायांना देखील आराम मिळतो. माझ्या कुटुंबातील सर्वजण ह्याचा सराव करतात. त्यांच्या आरोग्याकरिता देखील हे तितकेच चांगले आहे.

– नवीन, इयत्ता सहावी, श्री शारदा प्राथमिक शाळा, जयनगर, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाच्या सरावामुळे मला शांत व आनंदी वाटते. माझी एकाग्रता वाढली आहे आणि मी सर्व विषयांवर चांगल्याप्रकारे लक्ष केंद्रित करू शकतो. मला सर्वांचा एक चांगला मित्र व्हायचे आहे.

– तरुण आर., इयत्ता सहावी, श्री शारदा प्राथमिक शाळा, जयनगर, बंगलोर

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

तपोनगरात महर्षी अमरांचा महासमाधी कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आणि श्रीकृष्ण जन्माष्टमी साजरी करण्यात आली. अनेक ध्यानसाधकांनी एकत्र जमून ध्यान केले आणि आशीर्वाद घेतले. श्रीकृष्णांची पृथ्वीवर दहा दिवसांची उपस्थिती बहुतेक सर्वांनाच माहीत असलेले वास्तव आहे; त्यांच्या दिव्य उपस्थितीत, तपोनगरवासियांनी रहिवाशांची भेट, त्यांना समर्पित केली. चार, सात वर्षांची मुले, दोन बालक आणि दोन बालिका यांनी राधा-कृष्णाच्या जोड्या बनून दिव्य जोडीच्या रूपात नृत्य केले. त्यांच्या आयांनी नृत्याचे केवळ दिग्दर्शनच केले नाही तर त्या सादरीकरणाच्या शेवटी त्यात सहभागी देखील झाल्या, अगदी जसे यशोदा मातेने तिच्या मुलासाठी प्राचीन काळी केले असावे.

चार किशोरवयीन मुलींच्या गटाने एक भरतनाट्यम नृत्य सादर केले. सौ. उमा माहेश्वरींनी अल्प दिवसांच्या कालावधीत त्यांना तयार केले. कार्यक्रम सर्वप्रकारे सुंदर बनवण्यासाठी खूप मेहेनतीने आणि समर्पिततेने कार्य करण्यात आले. एकही मुलगी शास्त्रीय नृत्यकलेत प्रशिक्षित नसतानाही, त्यांनी त्यांच्या पावलांच्या थिरकण्याने प्रेक्षकांना मंत्रमुग्ध केले.

स्त्रियांच्या एका गटाने, 'कृष्णा तुम हो जगत् गुरू' हे गुरुजींनी लिहिलेले भक्तिगीत गायले. वेगवेगळे पोषाख परिधान केले असले तरीही त्यांनी भगवानांच्या पितांबरांशी सादृश्य असावे म्हणून एकसारखा पिवळा रंग निवडला. पार्श्वभूमीवर, श्रीकृष्णांची मूर्ती असलेल्या एका लहानशा वेदिकेला फुलांच्या काटेकोर रांगोळीने सजविले होते. प्रत्येकाच्या हृदयातून भक्ती, प्रेम आणि अत्यानंद उत्सर्जित होऊन, देवळातील ऊदाच्या दाट सुगंधाप्रमाणे, हवेत पसरत होते. ■

## 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 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 सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

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

## शंबला तत्त्वे

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

मे २००५

तुम्ही जर पुस्तकाच्या दुकानात गेलात आणि अध्यात्मावर पुस्तकं शोधण्याचा प्रयत्न केला – विशेषकरून योगावर – तर तुम्हाला शेकडो पुस्तकं मिळतील. योगावर खूप काही लिहिले गेले आहे. तुम्ही शक्य असेल तेवढे वाचले पाहिजे. योग काय आहे हे जरी आपल्याला माहित असले तरी मला तुम्हाला योगाविषयी सात नवीन मुद्दे सांगायचे आहेत आणि मी स्पष्ट आणि संक्षिप्तपणे ते नमूद करतो. तुम्ही ह्या मुद्द्यांवर चिंतन करणे सुरू ठेवू शकता.

योग म्हणजे काय?

१. योग म्हणजे ईश्वरासोबत आपले मूळ अस्तित्व, जे परिपूर्ण परमानंदमय आहे. मानवी स्तरावर, सर्वकाळ परमानंदात जगणे म्हणजे योग होय. हे सोपे नाही. इथे आपण असे काहीतरी करण्याचा प्रयत्न करत आहोत, जे खूप अवघड आहे, नाहीतर आपण इथे नसतो. जसे मी नेहमी सांगतो, हिमालयावर चढायला आपल्याला धडपड करावी लागते. कोणतीही गोष्ट सोपी नाही, पण आपण वास्तव स्पष्टपणे जाणून घेऊया.
२. योग म्हणजे विचार, भावना आणि कृतींचा विस्तार होणे. विस्ताराच्या अवस्थेत आपण ईश्वराशी तद्रूप असतो. एका योगीचे विचार कधीही साधारण विचार नसतात. त्याचे विचार साहजिकच खूप विस्तीर्ण असतात. एकदा मी अमरांकडे अशा दिवशी गेलो जेव्हा एक ऋषी लोकांना दीक्षा देत होते. अमर खोलीच्या बाहेर होते. ऋषी सूक्ष्म रूपात खोलीच्या आत होते. अमरांनी लोकांना सांगितले, 'आत जा आणि बसा. ऋषी तुम्हाला ऊर्जा देतील. तुम्ही एक मिनिटापेक्षा जास्त वेळ बसू नका.' लोकांना अधिकाधिक ऊर्जा ग्रहण करायला एक तासापेक्षा जास्त वेळ बसायला आवडेल. तिथे नेहमी एक कडक स्वयंसेवक असायचा. तो एक मिनिटानंतर दार ठोठावयाचा आणि लोकांना बाहेर यायला सांगायचा! अमर त्यावेळी म्हणाले, 'बंगलोरमधील लाखो लोकांसाठी मला वाईट वाटते, कारण ते सर्वजण इथे येऊन ऋषींकडून मिळत असलेल्या ह्या दीक्षेचा लाभ घेऊ शकले असते.' जेव्हा मी घरी परत जाण्यासाठी पकडाव्या लागणाऱ्या बसचा विचार करत होतो, माझे गुरू संपूर्ण बंगलोरचा विचार करत होते! एका योगीचे विचार नेहमीच विस्तारित असतात. म्हणून विस्तीर्ण अवस्थेत

जगणे म्हणजे योग होय. जेव्हा तुम्ही तसे जगता तेव्हा तुम्ही ईश्वराशी तद्रूप असता.

३. योग म्हणजे प्रेम. मी प्रेमाविषयी खूप काही बोललो आहे. प्रेम, ह्या संपूर्ण सृष्टीमध्ये जे सर्व चांगले आणि सकारात्मक आहे त्याचे एकूण सार आहे. प्रेम म्हणजे ईश्वर. ही अतिशयोक्ती नाही किंवा कोणते घोषवाक्य नाही. प्रेमाशिवाय सृष्टी अस्तित्वात राहिली नसती.
४. योग म्हणजे समर्पण. समर्पणात आपण अहम् सकट सर्वकाही अर्पण करतो. ही सर्वात अवघड गोष्ट आहे आणि आपण अहम् सुद्धा सोडून देतो. ते अंतिम समर्पण आहे – जेव्हा आपण 'नमः'च्या अवस्थेत पोहोचतो.
५. योग म्हणजे काळाच्या पलीकडे जगणे होय. काळाचा स्वतःचा प्रभाव असतो. आपण कलियुगात आहोत आणि आपण त्याच्या प्रभावाखाली आहोत. आपले एक अतीत आहे. ह्या जीवनातील अतीत कधीकधी आपल्याला अस्वस्थ करते. आपले पूर्वजन्मांतील अतीत आहे. आपण आपल्या पूर्वीच्या कृत्यांच्या परिणामांतून जात असतो, ज्यांना कर्म म्हणतात. म्हणजे भूतकाळाचे स्वतःचे परिणाम असतात. आपण भविष्याची काळजी करतो. म्हणून भविष्यकाळाचा सुद्धा स्वतःचा परिणाम असतो. वर्तमानकाळ तर निश्चितच आहे. उष्णता आणि पायांमधील दुखणे ह्या जीवनातील वास्तव आहेत जी वर्तमानात आहेत. योगी हा भूत, वर्तमान आणि भविष्यापासून अप्रभावित असतो. तो नेहमी काळाच्या वर असतो. तो कोणत्याही युगात असला तरी तो नेहमी सत्य युगात जगत असतो. सर्व महान गुरू तसेच जगतात आणि कलियुगातील लोकांसाठी हे पूर्णपणे समजून घेणे अशक्य आहे.
६. योग म्हणजे वैराग्य. जेव्हा आपण सर्वोच्च, म्हणजे खुद्द परमेश्वरास अनुभवतो, तेव्हा आपण बाकी सर्व गोष्टींसाठी अभिलाषा गमावतो. आपण सर्व बंधने सोडून देतो.
७. आता सर्वजण मान्य करतात की योग म्हणजे केवळ ध्यान नव्हे. एकदा मी कर्नाटक योग संस्थेच्या अध्यक्षांना भेटायला गेलो. ते खूप मोठे आहेत. मला खूप वेळ वाट पाहावी लागली. ते माझ्याशी खूप चांगले वागले. पण जेव्हा मी सहजपणे उल्लेख केला – हे २० वर्षांपूर्वी घडले – की योग म्हणजे केवळ

ध्यानसाधना नव्हे, तेव्हा त्यांना राग आला. ते म्हणाले, 'मी योग ऑलिम्पिक्सला घेऊन जाण्याचा प्रयत्न करतो आहे आणि तुम्ही म्हणता की योग म्हणजे ध्यान नाही.' मी त्यांच्याशी वाद घातला नाही कारण वाद न घालणे हा माझा स्वभाव आहे. मला त्यांचा दृष्टिकोन समजला. पण मी सहमत नव्हतो. मला त्यांच्यासाठी वाईट वाटले. योग संस्थेच्या अध्यक्षांना हे ऑलिम्पिक्सला न्यायचे होते! तुम्ही ध्यान ऑलिम्पिक्सला घेऊन जाल का?!

मी एक केंद्र उघडण्यासाठी गेलो आणि एका व्यक्तिला भेटलो. तो खूप मोठा हॉल होता. ते म्हणाले, 'मी माझ्या विश्वस्ताना आमंत्रित करतो आणि तुम्ही एक प्रात्यक्षिक द्या, त्यानंतर तुम्हाला परवानगी द्यायची की नाही ह्याचा निर्णय आम्ही घेऊ.' मी त्यांना सांगितले की ते मला फक्त डोळे बंद करून बसलेले पाहू शकतील. मी आणखी काय प्रात्यक्षिक देऊ शकतो? ध्यानसाधनेचे प्रात्यक्षिक!! विनोदाखतर आपण हसू शकतो, पण मला ह्या लोकांसाठी वाईट वाटते, त्यांना समजत नाही.

मी वेगवेगळ्या प्रकारच्या लोकांना भेटलो आहे – साधी लोकं, चांगली लोकं, ७० वर्षे वयाची लोकं, खूप छान लोकं – जे आध्यात्मिकदृष्ट्या खूप काही साध्य करू शकले असते, पण का कुणास ठाऊक त्यांनी केले नाही. एक जण काहीतरी बोलत होता आणि अमर मला म्हणाले, 'ह्या स्तरावरून आपल्याला लोकांची जाणीव उंचावर न्यायची आहे आणि ते तुमचे कार्य आहे.' तुमच्यापैकी काही जण शिक्षक आहेत. तुम्ही ह्या लोकांशेजारी बसायला हवे, जसे तुम्ही तुमच्या मुलाशेजारी बसता, आणि त्यांचे मार्गदर्शन करायला हवे. तुमच्यापाशी ह्या पृथ्वीवरील सगळी सहनशीलता असायला हवी. हे कार्य समजून घ्यायला खूप वेळ लागतो. एका व्यक्तित्ने श्यामलांना प्रश्न विचारला, 'ध्यानसाधनेचे शिक्षक बनण्यासाठी किती वेळ लागतो?' त्यांनी त्याला सांगितले, 'एक जन्म.' त्यांनी बरोबर सांगितले. ध्यान शिकवणारे शिक्षक म्हणजे फक्त काही तंत्रे लोकांना देणे नाही. त्यासाठी आधी जाणून घ्यावे लागते, जगावे लागते आणि त्यानंतर ते प्रक्षेपित करावे लागते – काही गोष्टी शब्दांतून आणि अनेक गोष्टी आपल्या जगण्यातून. ■

## श्री जयंत देशपांडेंच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे)

०९-११-२०१४

कधी कधी ध्यान करतेवेळी काही लोकांना शरीराच्या हालचालीचा अनुभव होतो. त्यांचे शरीर हालते किंवा कंप पावत असते. गुरुजींच्या मार्गदर्शनाच्या आधारावर मला हे कळते की असे त्यांच्या पूर्वाभ्यासामुळे होत असावे; या किंवा मागील जन्मांच्या अभ्यासामुळे. आपल्याला माहीत आहे की, ध्यानात आपण आपल्या शरीरप्रणालीत सर्व पातळ्यांवर – शरीर, मन आणि बुद्धीच्या पातळीवर स्तब्धता प्रस्थापित करण्याचा प्रयत्न करत असतो. जर शरीर स्थिर किंवा स्तब्ध नसले तर त्याचा परिणाम संपूर्ण शरीरप्रणालीवर होतो. अशा लोकांनी, ज्यांना ध्यानादरम्यान शरीराची हालचाल होण्याची समस्या आहे, त्यांनी काय करावे? अर्थातच आपण नेहमीच ऋषींना प्रार्थना करू शकतो. ते त्यांच्या पद्धतीने आपली मदत करत असतात. आपण जर प्रामाणिकपणाने साधनेचा पाठपुरावा केला तर साधनेतील सर्व अडथळे ते दूर करतात.

ध्यानाचा अभ्यास करताना भौतिक पातळीवर आपण एक दोन मिनिटासाठी विश्रांती घेण्याचा प्रयत्न करू शकतो. ज्यावेळी, शरीराची हालचाल होत आहे, याची जाणीव आपल्याला होते, तेव्हा आपण शरीराला स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न करू शकतो. जर आपल्या प्रयत्नांना यश मिळाले नाही आणि शरीर हालणे सुरूच राहिले तर आपण एक दोन मिनिटे थांबून पुन्हा ध्यान सुरू करू शकतो. ध्यान करण्यास आपण पूर्णपणे थांबवायला नाही पाहिजे. आपण जर अशाप्रमाणे अभ्यास सुरू ठेवला आणि साधना थांबवली नाही आणि प्रामाणिकपणे त्याचा परिपाठ केला तर आपल्याला ऋषींकडून अद्भुत अशी मदत होते.

मला आठवते, एक व्यक्ती ध्यान करताना तिचे डोळे बंद करू शकत नव्हती. डोळे बंद करताक्षणीच तिला ध्यान जमत नसे. गुरुजींनी तिला सांगितले, 'चालेल, तुम्ही डोळे उघडे ठेवून ध्यान करा.' आणि काही काळ, एक किंवा दोन महिने तिने तशाप्रकारे ध्यान केले. नंतर एकेदिवशी ती म्हणाली, 'आता मी डोळे बंद ठेवून ध्यान करू शकते आणि माझी समस्या नाहीशी झाली आहे.' आणखी एक उदाहरण मला आठवते ते अशा एका व्यक्तीचे आहे जिचा श्वास गुदमरतो आहे असे ध्यानादरम्यान तिला वाटत असे. पण या व्यक्तीने कसेही करून ध्यान करणे सुरूच ठेवले.

त्याने ध्यानाचा अभ्यास सोडला नाही. त्याला आता तो त्रास नाही. आता तो कोणत्याही अडचणीशिवाय ध्यान करू शकतो. त्यामुळे आपण आपल्या पातळीवर प्रयत्न करावे आणि दुसऱ्या पातळीवर ऋषी अशा समस्यांवर मात करण्यास आपली मदत करतात.

२३-११-२०१४

या सर्व वक्त्यांची सुंदर अभिव्यक्ती ऐकल्यानंतर, आपल्या मार्गाचा त्यांचा सखोल अभ्यास आणि गुरुजींसोबतचे त्यांचे अद्भुत अनुभव ऐकल्यानंतर, मी बोलावे की नाही असे मला वाटले. पण मला दोन शब्द बोलावेच लागतील.

कोणता गुरू जीवनाच्या प्रत्येक तपशीलात आपले बहुआयामी, संपूर्ण मार्गदर्शन करेल, हा प्रश्न माझ्या मनात उठतो. गुरुजींनी कोणत्याही प्रकारच्या बाबींमध्ये, लोकांचे स्पष्टपणे मार्गदर्शन केले. सुरवातीला ते प्रत्येक बारीक सारीक गोष्टीत आमचे मार्गदर्शन करत आणि या मार्गात पुरेसा काळ आम्ही घालवल्यानंतर, आमचे निर्णय ते आम्हालाच घ्यायला सांगत. पण जेव्हा केव्हा आम्ही एखाद्या नाजुक परिस्थितीत असलो, तर ते नेहमी आम्हाला स्पष्टपणे सांगत, 'अमुक करणे बरोबर राहिल.'

कोणत्याही गुरुंचे मार्गदर्शन त्यांचे भौतिक वास्तव्य संपल्याने संपत नसते. आपल्याला माहीत आहे की, इथे किती प्रचंड ज्ञान आहे जे आपण आचरणात आणू शकतो, ज्याचा अभ्यास आपण करत राहू शकतो. त्यांनी अशा दैदिप्यमान ऊर्जा पृथ्वीवर आणल्या, ज्या खरे पाहता विश्वाचे परिवर्तन करण्याची क्षमता राखतात. रा ऊर्जा, कुन्डलिनी ऊर्जा आणि आणखी इतर कित्येक प्रकारच्या ऊर्जा, ज्यांच्याबद्दल आपल्याला व्यवस्थितपणे माहीत नाही, त्यांनी पृथ्वीवर आणल्या. या ऊर्जांबद्दल आणि त्यांच्या प्रभावाबद्दल आपल्याला पुष्कळ काही अद्याप समजलेले नाही. मला हे सांगायचे आहे की, सध्या आपल्याला जितकी आवश्यकता आहे, त्यापेक्षा जास्त आपल्याकडे आहे. आपल्याजवळ ज्ञान, ऊर्जा विपुल प्रमाणात आहे. तसे पाहता आपण मार्गदर्शनापासून वंचित नाही. आणि आपल्यापैकी बरेच लोक ऋषींची मदत अनुभवत आहेत. जेव्हाही आपण कठीण परिस्थितीत

असतो, तेव्हा कसे कोण जाणे आपल्याला त्यातून सुखरूप बाहेर काढले जाते.

इतर वक्त्यांनी म्हटल्याप्रमाणे, ऋषींच्या मार्गदर्शनाशिवाय ही संस्था चालवणे शक्य नाही. प्रत्येक तपशीलात आपल्याला मार्गदर्शन मिळते. सोमयाजी म्हणाले, तसे ही लाइट चॅनलिंगच्या कामासाठी असलेली इमारत, त्याचे उत्तम उदाहरण आहे. या इमारतीची कल्पना सर्वात पहिल्यांदा श्रीमती वासन यांनी दिली. त्या आपल्या 'मॅनेजिंग ट्रस्टी' आहेत. या इमारतीच्या बांधकामाबद्दल निर्णय घेण्यापूर्वी, ह्याला किती खर्च येईल इत्यादी अशी माहिती गोळा करण्याचा प्रयत्न मी करत होतो. गुरुजींना या उपक्रमाबद्दल काय वाटते? त्यांची ह्याला परवानगी आहे का? त्यांनी देह ठेवल्यानंतर, हे सर्वात मोठे बांधकाम आपण हाती घेतले होते. खर्चाबद्दल माहिती गोळा करताना मी त्या व्यक्तीसोबत बोलत होतो, जिने ह्या इमारतीचे बांधकाम केले आणि आपल्या एका विद्यार्थिनीने कदाचित मला या उपक्रमाबद्दल बोलताना पाहिले असावे आणि जेव्हा माझे त्या व्यक्तीसोबत बोलणे संपले, तेव्हा ती माझ्याजवळ आली आणि तिने या इमारतीच्या बांधकामासाठी लागणाऱ्या खर्चाचा एक मोठा भाग देण्याचे वचन मला दिले. मी या उपक्रमाबद्दल बोललो नसूनही, तिला या उपक्रमाबद्दल कसे कळले हे मला माहीत नाही ! आणि मला वाटले की, हा एक संकेत होता की ह्या उपक्रमासाठी ऋषींची परवानगी आहे. अशाप्रकारे जेव्हाही आपण द्विधा मनःस्थितीत असतो, तेव्हा आपल्याला मार्गदर्शन लाभते.

ह्या व्यक्तीच्या सहकार्याबद्दल मी कृतज्ञ आहे. तिला तिची ओळख जाहीर करायची नाही, आणि मी तिला दिलेल्या वचनाला बद्ध आहे. त्यानंतर पुष्कळ लोकांनी खूप सढळ हाताने मदत केली. मी त्या प्रत्येक व्यक्तीचा आभारी आहे आणि माझ्या उत्साहवर्धनासाठी, माझ्या टीमचे उत्साहवर्धन करण्यासाठी, आणि आम्हाला सहकार्य केल्याबद्दल, तुम्हा सर्वांचा आभारी आहे. या इमारतीचे बांधकाम ज्याने केले, मी त्याचा आभारी आहे. तो एक साधा माणूस आहे आणि त्याने खूपच प्रामाणिकपणे कार्य केले. मी त्या आर्किटेक्टचाही आभारी आहे, जिने ह्या इमारतीची रूपरेषा बनवली. या इमारतीच्या रूपरेषेबद्दल तिच्या कल्पनेमुळे या इमारतीची सुंदरता वाढली. ■

## 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 ९०० 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 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 विद्यार्थ्यांने ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

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

## गुरुजींकडून विशेष सूचना

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

## श्री. राघवेन्द्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

‘ईश्वराला आपल्याविषयी, आपल्या समस्या, आपल्या इच्छा आणि आपल्या गरजांविषयी सर्वकाही माहीत असते, मग प्रार्थना करणे खरोखर आवश्यक आहे का? आपण प्रार्थना केली पाहिजे की नाही केली पाहिजे?’ आपल्याला माहीत आहे की प्रत्येक आत्म्याला सर्वात लहान ते सर्वात मोठ्या गरजेसाठी ईश्वराला प्रार्थना करण्याचा अधिकार आहे. म्हणून, आपण प्रार्थना केली पाहिजे किंवा केली नाही पाहिजे असे काहीही नाही. जेव्हा आपण प्रार्थना करतो तेव्हा सहसा आपण ईश्वराला आपल्या गरजांबद्दल माहिती देण्यासाठी ती करत नाही. आपण ती आपल्या समाधानासाठी करतो.

ईश्वर सर्वत्र आहे आणि सर्व गोष्टींमध्ये आहे हे आपल्याला माहीत असले तरी आपल्यापैकी बहुतेक जणांना हे केवळ बौद्धिक पातळीवर माहीत असते. आपल्याला हे थेट अनुभवाने माहीत नसल्याकारणाने आपल्याला ईश्वराला प्रार्थना करण्याची गरज वाटते. एक चांगली पद्धत ही होईल की, प्रत्येक वेळी जेव्हा आपण कशासाठी तरी प्रार्थना करतो, तेव्हा आपण स्वतःला विचारू शकतो, ‘ईश्वराला हे आधीच ठाऊक नाही का? मी हे मागण्याची गरज आहे का?’ अशा तऱ्हेने आपण ईश्वरावरील आणि त्याच्या सर्वव्यापी अस्तित्वावरील आपली श्रद्धा वाढवू शकतो.

माझा विश्वास आहे की प्रार्थना लवकर फलित होण्यासाठी ईश्वराच्या अस्तित्वावर दृढ श्रद्धा असणे जरूरी आहे. जितकी जास्त श्रद्धा तितकी जास्त प्रार्थना परिणामकारक असते. आपले मन जर खुले असेल आणि आपण ईश्वराचे अस्तित्व स्वीकारायला तयार असू, तर आपण फक्त भगवान बुद्ध, येशू ख्रिस्त, महर्षी अमर, गुरुजी, रामकृष्ण परमहंस, रमण महर्षीसारखे महान गुरू आणि अशा इतर अनेक महान गुरूंच्या जीवनाकडे आणि शिकवणीकडे नजर टाकण्याची गरज आहे. ह्या हस्तींनी ईश्वराला अनुभवले आणि त्यांच्या अनुभवाने बोलले. आपण जर स्वीकार करायला तयार असू तर हे जाणून घेणे पुरेसे आहे की ह्या महान गुरूंनी ईश्वरास अनुभवले. ते जर म्हणाले ईश्वर आहे तर ते सत्य असायलाच हवे. तरीही हे बौद्धिक ज्ञान असेल पण आपली श्रद्धा वाढविण्यातील ही पहिली पायरी आहे. जो स्वीकार करायला तयार नाही त्याच्यासाठी कितीही प्रमाणात पुरावा पुरेसा नाही.

या खेरीज, आपल्यासाठी काय चांगले आहे हे

जेव्हा आपल्याला माहीत नसते तेव्हा आपण कशासाठी प्रार्थना करणार? आपण चुकीच्या गोष्टींसाठी प्रार्थना करण्याची शक्यता आहे. गुरुजींनी आम्हाला ह्याची जिवंत उदाहरणे दिली होती, जेव्हा लोक ऋषींना काही गोष्टींसाठी भंडावत राहिले आणि सरतेशेवटी जेव्हा त्यांनी मागितलेली गोष्ट त्यांना देण्यात आली तेव्हा त्यांना अंतहीन दुःखातून जावे लागले. म्हणून, प्रत्येक प्रार्थनेनंतर नेहमी असे म्हणणे योग्य असते, ‘हे जर माझ्यासाठी चांगले असेल तरच कृपया मला हे द्या.’ असे म्हणणे समर्पणाचे कृत्य आहे कारण ते सूचित करते की आपण निष्पत्तीचा, आपण जे मागितले ते आहे का ह्याचा विचार न करता, स्वीकार करायला तयार आहोत.

यशस्वी प्रार्थनेसाठी आणखी एक महत्त्वाचा मुद्दा किंवा संकेत आहे, असे काहीतरी मागणे जे आपल्या गरजेपेक्षा उच्च पातळीवरचे आहे. उदाहरणार्थ, एखाद्या विशिष्ट नोकरीसाठी प्रार्थना करण्याऐवजी कोणी चांगल्या करीअरसाठी प्रार्थना करू शकतो. किंवा, एखाद्याला असलेल्या प्रत्येक समस्येसाठी प्रार्थना करण्याऐवजी तो आनंदी आणि शांततापूर्ण जीवनासाठी प्रार्थना करू शकतो. विश्वाला, आपल्या प्रार्थना पूर्ण करण्यासाठी, हे कमी प्रतिबंधक ठरेल. कधीकधी आपण गोंधळलेले असतो आणि आपल्याला काय हवे हे आपल्याला माहीत नसते. आपल्यासाठी काय चांगले आहे हे ईश्वराला नेहमी ठाऊक असते पण आपल्याला काय हवे आहे ह्याबद्दल जर आपल्या अंतरंगात स्पष्टता नसेल तर मला म्हणावे लागेल की आपल्याला काय हवे आहे हे ईश्वराला सुद्धा माहीत नसेल कारण स्पष्ट इच्छेने अद्याप आपल्या मनामध्ये जन्म घेतलेला नसणार.

प्रार्थना करण्यासाठी किंवा न करण्यासाठी आपण मुक्त आहोत. जेव्हा आपली ईश्वरावर किंवा ऋषींवर दृढ श्रद्धा असेल तेव्हा प्रार्थना अधिक चांगल्या रीतीने कार्य करू शकते. आपण प्रार्थना केली किंवा नाही केली तरी आपल्याला कशाची गरज आहे हे ईश्वराला माहीत असते आणि त्याला आपली प्रत्येक गरज आणि इच्छा पूर्ण करायची असते. आपला जर ईश्वरावर विश्वास असेल तर आपल्याला हा सुद्धा विश्वास असायला हवा की तो आपल्याला सर्वकाही द्यायला तयार आहे. स्वतःसाठी प्रार्थना न करता इतरांसाठी निःस्वार्थभावाने प्रार्थना करण्यात मोठेपणा आहे. शेवटी, ज्याने समर्पण केले आहे तो कोणत्याही गोष्टीसाठी प्रार्थना करत नाही आणि जो प्रार्थना करतो त्याने पूर्णपणे समर्पण केलेले नाही. ■



## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

### प्र: नवयुगात मायाची काय भूमिका आहे?

उ: मायाचे कार्य सर्व युगात एकच असते. लक्षात घ्या की माया ही ईश्वरी देणगी आहे. तो अभिज्ञाप नाही. माया आपल्यासाठी कधीच मर्यादा ठरत नाही. ऋषींनी स्पष्ट केले की माया ही आपली अशी क्षमता आहे, ज्यामुळे आपण, गोष्टी जशा निर्मित केल्या गेल्या आहेत, तशा पाहू शकतो.

### प्र: भगवान कल्कि केव्हा जगापुढे येतील आणि कलियुगाचा अंत घोषित करतील?

उ: कलियुगाचा अंत आधीच घोषित झाला आहे. महर्षी अमरांनी आम्हाला सांगितले होते की, १९७४ साली कलियुग संपले.

### प्र: गतजन्मांमध्ये आपण ऋषींसाठी कार्य करण्याची निवड केली होती आणि या जन्मात देखील आपल्याला त्यांच्यासाठी कार्य करायचे आहे, या गोष्टीचे भान आपण कसे काय गमावतो?

उ: जेव्हा पहिल्यांदा आपण जन्म घेतो तेव्हा आपल्याला माहित असते की, आपण ऋषींसाठी कार्य करण्यासाठी जन्म घेतला आहे. पण पुढील जन्मांमध्ये आपल्याला त्याचे विस्मरण होते कारण आपल्या मेंदूतील पूर्वजन्मांच्या स्मृतींशी निगडित पेशी अवरुद्ध असतात. आपल्या निवडी विषयी आपल्याला एका वेगळ्या स्तरावर माहित असते आणि आपण त्याचे अनुयायन करत असतो. आणखी एक बाब आहे. प्रत्येकवेळी जेव्हा आपण जन्म घेत असतो, तेव्हा ईश्वर आपल्याला इच्छास्वातंत्र्याचा वापर करण्याची परवानगी देत असतो. आपण प्रत्येक क्षणाला निवड करायला हवी. या सर्व घटकांमुळे आपल्या पहिल्या निवडीबद्दल आपल्याला जाणीवपूर्वक माहित नसते.

### प्र: सर्व जन्मांमध्ये आपण ही जाणीव कशी राखू शकतो?

उ: सध्यातरी ते शक्य नाही. पण ऋषींच्या कार्याप्रती जर तुमची वचनबद्धता दृढ असली, तर तुम्हाला आठवत नसले तरीही तुम्ही निश्चितच ऋषींकडे याल. जसजसे आपण नवयुगात पुढे वाटचाल करू, आपल्याला आपल्या सर्व जन्मांबद्दल सर्वकाही आठवेल. त्यावेळी आपल्याला आपल्या निवडीबद्दल माहित असेल.

### प्र: ध्यान करताना आणि दीक्षेदरम्यान मिळालेल्या ऊर्जांचा वापर आपण कसा करू शकतो?

उ: जेव्हाही आपण आध्यात्मिक प्रगती करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न करतो, तेव्हा या ऊर्जा आपली मदत करतात. या ऊर्जा आपल्याला शुद्ध करण्याचे, आपले विचार आणि भावना सकारात्मक बनवण्याचे, ही शरीरसंस्था ईश्वराशी तद्रूप ठेवण्याचे, आपल्याला सुदृढ ठेवण्याचे आणि ईश्वराशी आपल्याला संलग्न ठेवण्याचे कार्य करत असतात. परंतु आपण जाणीवपूर्वक या ऊर्जा वापरू शकत नाही. या ऊर्जा आपल्याला एका उद्देशासाठी देण्यात येतात, आणि या ऊर्जांना ते माहित असते आणि त्या उद्देशासाठी ते कार्य करत असतात.

### प्र: सप्तर्षी जन्म घेऊन आपल्याला ध्यान का शिकवत नाहीत?

उ: जेव्हा केव्हा आवश्यकता असते तेव्हा ते जन्म घेत असतात. आणि आपल्याला ध्यान शिकवण्यासाठी त्यांना जन्म घेण्याची आवश्यकता नाही. ते आपले निरीक्षण करत आहेत, प्रत्यक्ष जरी नसले तरी त्यांच्या प्रतिनिधींमार्फत. त्यांच्या मानवी माध्यमांमार्फत ते आपल्याला शिकवत असतात.

### प्र: असा उल्लेख आहे की, अगदी सुरवातीला आपण जन्म घेतला तेव्हा आपल्यासोबत ऋषींनी सुद्धा जन्म घेतला होता, पण जास्त कर्म त्यांनी गोळा केले नाहीत, अतिरिक्त अनुभवांच्या मार्गे ते गेले नाहीत. हे त्यांना कसे शक्य झाले?

उ: आपल्या सर्वांप्रमाणे त्यांनाही हे ज्ञात होते की जास्त किंवा अतिरिक्त अनुभवांमुळे, आपल्याला नाइलाजाने पुन्हा जन्म घ्यावा लागतो. म्हणून जास्त अनुभव घेण्याचा मोह त्यांना नव्हता. जादाचे अनुभव त्यांनी अनुभवले नाहीत. आणि ध्यानाच्या तंत्रांचा शोध सुद्धा त्यांनी लावला. त्यांनी ध्यान केले, आपण केले नाही. आपण अनुभवायला लागलो. म्हणून आपण इथे आहोत आणि ते तिथे आहेत.

### प्र: आपण आत्म्याचा स्रोत कसा माहित करू शकतो?

उ: ते माहित करून घेणे शक्य नसते.

### प्र: काळ म्हणजे काय?

उ: तो एक आयाम आहे. ■

## 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: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

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

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा  
(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

**पुणे:** संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक  
(फोन: २४४९७३४३)

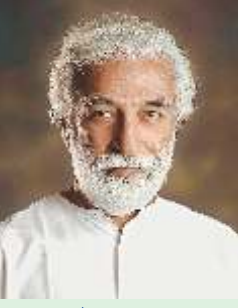
द इंटरनेशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

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

उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक  
(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

**नागपुर:** दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक  
(फोन: ६५९५०३२)



**गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०१२)**

### मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

#### मानसा

बंगलोर पासून २० कि.मी. अंतरावर आहे. ही ध्यान करणाऱ्यांची एक उमलती जागा आहे. महर्षी अमरांना १९३५ साली इथे ऋषींच्या कार्यासंबंधी आणि प्रकाशाच्या एका आगामी शहराबद्दल साक्षात्कार झाला होता.

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

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

#### अंतरमानसा

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

#### स्टडी सेंटर

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

#### ज्योती प्रॉजेक्ट

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

#### भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

#### अपील

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

## आध्यात्मिक अनुभव

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

मी गुरुजींच्या संरक्षणात आहे असं मला सतत जाणवतं. मला खूप सुरक्षित वाटतं. मी प्रत्येक परिस्थितीला अगदी शांतपणे व आत्मविश्वासाने सामोरी जाऊ शकते आहे. मी प्रत्येक परिस्थितीपासून थोडेसे अंतर बाळगते. त्यामुळे मला ती जास्त चांगल्या पद्धतीने हाताळणे शक्य होते.

- वसंता रामानुजन्

बहूतांशी परिस्थितींमध्ये गोष्टी जशा आहेत तशाच त्यांना स्वीकारून शांत राहणे आता मला जमू लागले आहे. मी पाहू शकतो की, माझ्या प्रयत्नांविनाच अनावश्यक गोष्टी आपोआपच माझ्यापासून दूर होत आहेत.

- रमेश के.

आपल्याकडून मिळालेल्या सर्वप्रकारच्या मार्गदर्शनाबद्दल धन्यवाद. मानसाच्या साहित्यात छापलेल्या प्रत्येक शब्दामधून उत्सर्जित होणारे प्रेम व ऊर्जा अनुभवल्यानंतर इतर पुस्तकं उथळ वाटतात. जून महिन्याच्या आपल्या मासिकात छापून आलेले सोमयाजींच्या व्याख्यानातील निवडक वेचे वाचून देखील मी एका वेगळ्याच उच्च अवस्थेत गेले. इतकी गहनता व प्रेम अनुभवल्यानंतर निम्न दर्जाच्या गोष्टींशी तडजोड करणे फारच कठीण आहे.

- नंदिता विजयन

एप्रिल २०१६ मध्ये मला अपघात झाला जो माझ्यासाठी खूप गंभीर ठरला असता. मला जबर मुकामार बसला होता. तरीही घरी परतल्यानंतर झोपण्यापूर्वी साधारण एक तासभर ध्यान मी करू शकलो. त्यामुळे माझ्यात आत्मविश्वास निर्माण झाला. मला जाणवले की कोणीतरी माझ्या जीवनाची जबाबदारी घेत आहे. ते 'कोणीतरी' कोण आहेत हे आपल्या सर्वांना चांगलेच माहित आहे! साधे औषधपाणी व आराम यांच्या सहाय्याने मी या दुखण्यातून अगदी सहजपणे बाहेर पडलो.

- राजेंद्र रांगणेकर

गेल्या काही महिन्यांचा कालावधी माझ्याकरिता फारच आव्हानात्मक होता. तणावपूर्ण परिस्थितींमध्ये मी शांत राहू शकलो. पण मला माझ्या मर्यादांवर आणखी पुष्कळ काम करावे लागेल. या दरम्यान माझ्यातील बऱ्याच कमतरता माझ्या लक्षात आल्या. स्वतःमध्ये सुधार करण्यासाठी व माझ्या मर्यादांच्या पलीकडे जाण्यासाठी आवश्यक प्रयत्नांना सुरुवात झाली आहे. नियमित ध्यानामुळे मला खूप बरे वाटते आहे.

- हर्षद ओक

आता माझा असा विश्वास आहे की जे काही माझ्या पुढ्यात येते ते माझ्या हितासाठीच असते. मला हवे तसे जेव्हा घडत नाही, ते देखील माझ्या हितासाठीच आहे ह्याची मला पूर्ण खात्री आहे. त्यामुळे जीवनातील प्रत्येक गोष्ट स्वीकारणे आता सोपे झाले आहे. माझ्या श्रद्धेची मुळं आणखी खोलवर जात आहेत.

- भावना विच्चिवोरा

मी नेहमी शांत असते व जास्त संतुलित झाले आहे. मला स्वतःसोबत वेळ घालवायला आवडते. जेव्हाही मला कशाची गरज पडते तेव्हा मी सप्तऋषींना व प्रकाशाला आठवते व माझी गरज पूर्ण होते. माझ्याकडे जे आहे त्याबद्दल मी आभारी आहे.

- प्रेरणा काळे

एकदा ध्यान करीत असताना माझ्यावर खूप प्रेमाचा वर्षाव होत आहे असे मला जाणवले. हा खूपच सुंदर अनुभव होता !

- कविता कानाडे

गेले कैक महिने मी ध्यान केले नाही पण जीवनात पदोपदी मला ऋषींची व गुरुजींची उपस्थिती जाणवली. त्यांनी माझी साथ सोडली नाही आणि खरोखरच माझे नकारात्मकतेपासून रक्षण केले. ह्या अवघड काळादरम्यान माझी काळजी घेतल्याबद्दल मी गुरुजी, सप्तऋषी व सर्व मार्गदर्शकांची आभारी आहे. मला खरोखरच कृपीत झाल्यासारखे वाटते !

- रश्मी रघुवंशी

मी जास्त शांतीपूर्ण व आशावादी झाले आहे. माझ्यातील भय कमी झाले आहे. मला शांतपणे एकांतात जास्त वेळ घालवणे गरजेचे वाटते - परमेश्वराच्या, पृथ्वीमातेच्या व त्यापलीकडे असलेल्या अस्तित्वाच्या सेवेत ध्यान करण्यासाठी. माझी ओळख केवळ एक मानव नसून आध्यात्मिक आहे, ही जागृती माझ्यात झाली आहे. ह्यामुळे परमेश्वराशी व प्रकाशदूतांशी म्हणजेच ऋषींशी असलेले माझे नाते आणखी दृढ झाले आहे. प्रकाश माझे पोषण करतो आणि जेव्हा मी ह्या मानवी जगात वावरत असते तेव्हा अगदी जाणीवपूर्वक प्रकाश माझ्यासोबत बाळगते.

मला भारतातील मानसा परिवाराशी संलग्नता अनुभवता यावी म्हणून मी मानसा फाउंडेशनच्या फेसबुक पेजला भेट देते व 'डोरवेज' मासिक वाचते. मी ध्यानाकरिता दिलेल्या शुभ दिवसांची नोंद करून ठेवते व या दिवसांमध्ये माझ्या जागेवरूनच तुम्हांसोबत ध्यान करते आणि तुम्ही करीत असलेल्या विस्मयकारक कार्याबद्दल माहिती मिळवते.

- लुसिन्डा बाक

Prakashmarg A Marathi Monthly Newspaper, Annual Subscription: Rs. 300/-  
 Printed, Published and Edited by Jayant Deshpande on behalf of Manasa Foundation (R).  
 Published from Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, Bangalore Urban - 560077 and  
 Printed at M/s. ART PRINT, 719/A, West of Chord Road, 2nd Stage, Rajajinagar, Bangalore - 560086. Phone : 2335 9992  
 Owner: Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, Bangalore Urban - 560 077.  
 Editor : Jayant Deshpande