



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 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

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जून २००८ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

आपण पुष्कळदा दिव्यत्वाबद्दल बोलत असतो पण मानवी पैलूंबद्दल नाही, जणू मानवी पैलूंबद्दल बोलणे काही महत्त्वाचे नाही. आध्यात्मिक म्हणजे काय, हे जर आपण खरंच समजून घेतले आणि त्यावर गंभीरपणे विचार केला, तर आपल्या लक्षात येईल की, एक माणूस म्हणून जगणे म्हणजे आध्यात्मिक असणे होय. “माणूस म्हणून जगणे, म्हणजे काय?” माणूस म्हणून जगणे म्हणजे माणुसकीने जगणे, चांगले असणे, प्रामाणिक असणे, प्रेमळ असणे, मदतगार असणे, वाटून घेण्याची वृत्ती बाळगणे, लोकांना सामावून घेणे आणि शांतीपूर्ण असणे. माणूस म्हणून जगणे, म्हणजे भावनिक असणे, संवेदनशील असणे आणि काळजी न करता विचारी असणे. माणूस म्हणून जगणे, म्हणजे अन्यायाविरुद्ध रागवणे, एकमेकांपासून विलग होताना दुःख होणे आणि जीवनाच्या आनंदी प्रसंगांबद्दल उत्साही असणे. प्रत्येक सूर्यास्त आणि चंद्रोदयावर अचंबित होणे. माझा विश्वास करा की या सर्व गोष्टी माणसाला आध्यात्मिक बनवतात.

आपण मानवी पातळीवर राहत आहोत. मानवी असणे आपल्यासाठी स्वाभाविक आहे आणि तेच अध्यात्माला धरून पण आहे. ही गोष्ट लोकांना स्पष्टपणे समजलेली नाही. आध्यात्मिकतेत संवेदनांना, भावनांना आणि मनमुराद हसण्याला जागा नाही असा आपला समज आहे. हे सर्वस्वी चूक आहे. फक्त जेव्हा आपण आध्यात्मिकतेला गंभीरतेने घेतो आणि आपल्या स्वतःला गाभ्याशी किंवा परमेश्वराशी जोडतो, तेव्हा आपल्याला कळते की, माणूस बनणे ही पहिली पायरी आहे; पहिला बोध, पहिला बदल. त्यानंतरच दिव्यत्व येते. मानव बनल्याशिवाय आपण दैवी बनू शकत नाही.

या पृथ्वीवर शांती आणि प्रेम स्थापित करण्यासाठी एका मोठ्या जागतिक प्रयत्नाची वेळ आता आली आहे. या जगातील नेते ते करणार नाही. त्यांच्याजवळ ती दूरदृष्टी किंवा कळकळ नाही. पण आपण सामान्य लोकं ते करू शकतो. हा प्रयत्न आजतागायत घडलेली महानतम चळवळ ठरेल. ह्या चळवळीचा उद्देश म्हणजे सूक्ष्म जगांतून प्रकाश खाली आणून सर्वत्र पसरवणे होय. प्रकाशाजवळ सर्वकाही आहे. त्याच्याजवळ शांती, प्रेम आणि भवितव्य आहे. कोणीही आणि प्रत्येकजण या महान चळवळीत भाग घेऊ शकतो. हे धार्मिक कृत्य नाही उलट ही हृदय नसलेली आध्यात्मिक चळवळ आहे. ह्यात धर्मोपदेश नाही, व्याख्याने नाहीत, विजय पताका नाही, देणग्या जमा करणे नाही आणि ही संस्था पण नाही. ही फक्त प्रकाशाची एक मोठी लाट आहे.

कृपया तुमच्यापासून या चळवळीला सुरुवात करा. तुमच्यावरील सूक्ष्म पातळीवर असलेल्या प्रकाशाच्या महासागराकडे लक्ष वळवा. तुम्ही या महासागराला पाहू शकणार नाही, पण त्याचे अस्तित्व आहे. अशी कल्पना करा किंवा मनात अशी इच्छा ठेवा की प्रकाश तुमच्यात प्रवेश करून, तुमच्या अवतीभोवती पसरतो आहे. अशाप्रकारे फक्त प्रकाश प्रवाहित करा. जेव्हा तुम्ही सकाळी उठता, तेव्हा प्रकाश प्रवाहित करा, रात्री झोपण्यापूर्वी करा आणि इतर वेळी जेव्हा तुम्हाला वेळ मिळेल, तेव्हा सात मिनिटांसाठी प्रकाश प्रवाहित करा. आणि प्रकाश प्रवहनाबद्दल हा संदेश, शक्य तेवढ्या प्रकारे लोकांपर्यंत पोचवा. बोलण्यातून, ब्लॉग्समधून, तुम्हाला माहीत असतील त्या सर्व माध्यमांतून लोकांपर्यंत पोचवा.

आपल्या अवतीभोवती, या जगात खूप छान लोकं आहेत. त्यांना पटवून देण्याचा प्रयत्न न करूनही, या चळवळीची व्याख्या न करूनही, त्यांना प्रकाशाच्या या चळवळीचे महत्त्व समजेल. कारण जी प्रज्ञा मला ह्या चळवळीची सुरुवात करण्यास सुचवते आहे, तीच प्रज्ञा लोकांमधेही आहे, सर्वांमध्ये आहे. आपण जास्तीत जास्त प्रकाश खाली आणून पसरवू या. आपण प्रकाश आणि प्रेमात जगू या.

वादळ आणि भूकंप हे मृत्यु आणि वेदनांसारख्या दुर्दैवी घटना घडवतात. पण त्यापेक्षाही मोठे दुर्दैव म्हणजे अधिकाऱ्यांचे दुर्लक्ष आणि रूक्ष वर्तन. ■



\*\*\*\*\*

### मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्डूर-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)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

**दर मंगळवारी** (सकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

**दर मंगळवारी** (सकाळी ११.३० 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 नोव्हेंबर महिन्यातील भेटीत रहिवाशांनी काढलेल्या रांगोळ्या

### काही ठळक घडामोडी

- जानेवारी २०१७ पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होते आहे. ह्यात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३१-१२-२०१६ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. सध्या शंबला गटात असलेल्या विद्यार्थ्यांनी देखील त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण करण्यासाठी ३१-१२-२०१६ पर्यंत नावे नोंदवावीत ही विनंती.
- बुधवार, १ फेब्रुवारी रोजी 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' आयोजित करण्यात येईल. शाळांना भेट देऊन प्रकाश प्रवहनांची सत्रे आयोजित करण्यासाठी स्वयंसेवकांची आवश्यकता आहे. जे ध्यानसाधक ह्या दिवशी स्वयंसेवक म्हणून काम करू शकतील त्यांनी कृपया आपली नावे श्री. मनोज चोप्रांकडे नोंदवावीत.
- ५ फेब्रुवारी २०१७ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल. ह्या विशेष कार्यक्रमात भाग घेण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे. ह्या कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी कृपया आपले नाव ०३-०२-२०१७ पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंदवावे.
- २५-१२-२०१६ रोजी ध्यानसाधक तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले आणि त्यांनी सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत प्रकाशाचे प्रवहन केले. अशा शांत आणि भव्य पद्धतीने त्यांनी २०१६ वर्षाबद्दल कृतज्ञता व्यक्त केली. मध्याह्नी १२ वाजता त्यांनी येशू ख्रिस्तांना आदर आणि प्रेम अर्पण केले.

### आनेकल येथील कार्यक्रम

०१-०२-२०१७ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यानकेंद्रात सकाळी ११.३० वाजता महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल.

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०६	शुक्रवार	शुक्लाष्टमी
०७	शनिवार	शुक्ल दशमी
१२	गुरुवार	पौर्णिमा
१४	शनिवार	उत्तरायणारंभ / मकर संक्रांती
२०	शुक्रवार	कृष्णाष्टमी
२६	गुरुवार	शिवरात्री
२७	शुक्रवार	अमावास्या

### महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम

#### तपोनगर येथे

#### रविवार, ५-२-२०१७ रोजी

११ वाजता	स्वागत व्याख्याने विशेष ध्यान
१२.३० वाजता	प्रसाद

### तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्याने सकाळी ११ ते १२ पर्यंत - प्रकाश प्रवहन, मध्याह्ण १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ०८	- शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता - लाइट चॅनल्स वॉलंटियर्स मीटिंग, दुपारी २.३० वाजता
रविवार १५	- 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार २९	- अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

## प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

जेव्हा मी प्रकाशाचे प्रवहन केले तेव्हा एक ऊर्जा माझ्या शरीरात प्रवेश करित असल्याचे मला जाणवले आणि मला अतिशय आनंद झाला. आता मला तणाव जाणवत नाही वा रागही येत नाही. मला वाटते की मला माझ्या मित्रमैत्रिणी व आईवडिलांबरोबर मैत्रीपूर्ण व स्नेहपूर्ण राहायला हवे. आता कोणतेही काम करताना मला आत्मविश्वास वाटतो.

– लक्ष्मी के. एस., इयत्ता सहावी, श्री शारदा प्रायमरी शाळा, जयनगर, बंगलोर

दररोज प्रकाश प्रवहनाचा सराव करताना मला छान वाटते. हा एक नवा अनुभव आहे आणि ह्यामुळे जीवनास एक नवीन अर्थ मिळतो आहे. आपल्याला मिळणाऱ्या ऊर्जेमुळे आपल्या विचारांमध्ये सुधार होतो आणि आपले आरोग्यही सुधारते.

– गगना आर., इयत्ता दहावी, बसवेश्वरा उच्च माध्यमिक शाळा, ब्यातरायणपुरा, बंगलोर

जेव्हा मी प्रकाशाचे प्रवहन करतो तेव्हा मला अतिशय छान व आनंदी वाटते. माझे मन प्रसन्न होते. मला असे वाटते की मला आवश्यक असलेली सर्व शक्ती हा प्रकाश मला देत आहे. माझी एकाग्रता दिवसेंदिवस वाढत आहे. जेव्हा मी अडचणीत असतो तेव्हा देखील प्रकाश माझे मन शांत ठेवतो. आपण ह्या ऊर्जा कधीही प्रकाश प्रवहन करून वापरू शकतो.

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

ह्या तंत्राचा सराव केल्यानंतर मला अतिशय शांत व ताजेतवाने वाटले. माझ्यामध्ये सकारात्मक ऊर्जा आल्या. ह्याचा मी पूर्वी कधीही अनुभव घेतला नव्हता.

– विमलकांत एल., इयत्ता सातवी, द सिलिकॉन वॅली हायस्कूल, बंगलोर

प्रकाश प्रवहन करण्यापूर्वी माझे मन सतत भटकट असते. प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर मला असे वाटले की आपण नेहमीच खरे बोलले पाहिजे आणि सर्वांबरोबर प्रेमाने आणि आपुलकीने वागले पाहिजे. तसेच मैत्रीपूर्ण व शांत असले पाहिजे.

– मेघा बी. एस., इयत्ता सातवी, सरकारी उच्च माध्यमिक शाळा, पारंगीपाल्या, बंगलोर

आज माझ्या उजव्या हातात खूप दुखत होते. प्रकाशाचे प्रवहन केल्यानंतर दुखणे नाहीसे झाले आहे. मी रोज नियमितपणे प्रकाश प्रवहन करतो. जेव्हाकेव्हा मला ताणावपूर्ण वाटते तेव्हा मी प्रकाशाचे प्रवहन करतो व माझा तणाव नाहीसा होतो.

– हर्षित, इयत्ता सातवी, वागदेवी विलास स्कूल, बंगलोर

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

नोव्हेंबर महिन्यातील रहिवाशांच्या भेटीत, दिवाळीच्या पणत्यांच्या तेजात गुरुजींचा चवथा महासमाधी दिवस आयोजित करण्यात आला. संध्याकाळच्या कार्यक्रमाच्या सूत्रसंचालक, व्यावसायिक रेडियो सूत्रधार असलेल्या सौ. रश्मी गिरीश यांनी त्यांच्या सुवर्ण आवाजाने आणि त्यांच्या सुंदर सादरीकरणाने समारंभास उल्लसित केले.

दर वर्षाप्रमाणे, भेटीच्या आधी दुपारी, रांगोळी सत्राचे संयोजन करण्यात आले. सौ. सुप्रिया चंद्रन यांनी याची पूर्वतयारी केली आणि अनेकांनी मोठा उत्साहाने भाग घेतला. त्यांच्या प्रेमळ भावना त्यांच्या रांगोळ्यांतील जिवंत रांगातून व्यक्त झाल्या.

सौ. माधवी चलपती यांनी फुले आणि पणत्यांच्या आकर्षक मांडणीचे सुंदरतेने नियोजन केले. रहिवाशांनी पणत्या पेटवल्यानंतर, तपोनगरातील किशोरवयीन आणि बालवयीन मुलांनी कुंडलिनी मंदिर, वैश्विक मनोरा, सप्त ऋषी गुहा इत्यादी अशा प्रत्येक ध्यानमंदिरविषयी माहिती दिली. त्यांनी केवळ वास्तविक तपशीलांचे वर्णन केले नाही तर ह्या आध्यात्मिक वास्तूंमधील त्यांचे अनुभव देखील सांगितले. मुलांनी हे दर्शवले की ह्या पवित्र जागेचे, जिथे संगोपनाचे चांगले भाग्य त्यांना लाभले आहे, मूल्य त्यांना समजते; त्यांच्यातील आध्यात्मिक क्षमता स्पष्ट दिसत होती. ४-८ वयोगटातील खूप अल्पवयीन मुलांनी पुढे येऊन गुरुजींची अवतरणे मोघाने आणि गंभीरतेने वाचून दाखवली. प्रलयाच्या गोंधळामध्ये प्रकाशाचा विवेक निरागस हृदयांतून चमकताना पाहणे आश्चर्य करणारे होते.

महान ऋषींचा प्रकल्प असलेले तपोनगर, ज्याचे प्रकाश युग आणण्यात मदत करण्यासाठी संकल्पन झाले आहे, येणाऱ्या काळाला धाडसाने सामोरे जाण्यासाठी नेहमी तयार असते. २०१७ वर्षाचे स्वागत आहे. ■

## प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

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

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

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून शक्तीच्या गाभ्यापासून येणारा अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूलस्त्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहेत: 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

जवळजवळ ५०० वर्षापूर्वी संत एकनाथानी सात तत्त्वे सांगितली होती, ज्यांचा आध्यात्मिक प्रगतीसाठी सराव करावा लागतो. आपल्याला माहीत आहे की महर्षी अमर संत एकनाथ होते. ही तत्त्वे आता सुद्धा समर्पक आहेत. ती उद्याच्या काळात देखील समर्पक राहतील. महान गुरूंचे बोल असे असतात. एका खऱ्या गुरूंचे वैशिष्ट्य हे असते की त्यांनी सांगितलेली वैश्विक सत्ये ज्ञाश्रत असतात. नाथांनी सांगितलेली तत्त्वे मी क्रमाने सांगतो:

१. सर्व पातळ्यांवर शुद्धता बाळगा.
२. व्यस्त जीवनामध्ये सुद्धा ध्यानासाठी वेळ काढा.
३. उपवास करून देहाचे हाल न करता, तपस्या करा. ते म्हणायचे, 'तुम्ही देहाला दंड देण्याची गरज नाही.' त्यांनी हे ५०० वर्षापूर्वी सांगितले आणि आज सुद्धा लोकं 'उरुलु-सेवे' करीत आहेत! उरुलु सेवे हा देवळाभोवती जमिनीवर लोटांगण घालून प्रदक्षिणा घालण्याच्या प्रथेसाठी कानडी शब्द आहे. आणि कधीकधी लोकं स्वतःला खुंटीवर लटकवतात!
४. ते म्हणाले, 'आपण इतरांमधील कमतरता शांतपणे सहन केली पाहिजे.' आता आपण म्हणतो की इतरांचे दोष सामावून घ्या.
५. ते म्हणाले, 'ब्रह्मचर्येचे पालन करा आणि देहभानाच्या पलीकडे जा.' मला आठवते, मी जेव्हा महर्षी अमराना पहिल्यांदा ऐकले तेव्हा मला अचंबा वाटला, कारण ते एकमेव व्यक्ति होते ज्यांनी सांगितले की ब्रह्मचर्येचा कामजीवनाशी काहीही संबंध नाही. संत एकनाथ म्हणाले, 'ब्रह्मचर्य म्हणजे देहाच्या पलीकडे जाणे आहे, आपली जाणीव देहाच्या पलीकडे उंच पातळीवर नेणे आहे.'
६. ते म्हणाले, 'सगळी कर्तव्ये पार पाडा; पळून जाण्याचा प्रयत्न करू नका.' आता सुद्धा आम्ही देखील तेच सांगतो.
७. साधनेची सुरुवात 'सगुण ब्रह्मा' पासून करा आणि 'निर्गुण ब्रह्मा' पर्यंत पोहोचा. आपण आपली साधना कधीही भक्ती योग किंवा केवळ भक्ती यावर थांबवायला नाही पाहिजे; केवळ देवळांना जाणे ह्यावर थांबवायला नाही पाहिजे; ती सुरुवात आहे.

त्यांनी अशा गोष्टींविषयी केवळ सविस्तर सांगितलेच नाही, तर ते जे सर्व बोलले ते जगले सुद्धा. ह्या ५०० वर्षांमध्ये फारसे काही बदललेले नाही. लोकं बदललेली नाहीत; पण त्यांच्या पिढीच्या लोकांपेक्षा ह्या पिढीकडे अधिक सुविधा आहेत. आपण नवीन युगात आहोत, नवीन ऊर्जा आहेत, आपल्याला जास्त चांगले शिक्षण उपलब्ध आहे. आपण अशा जगात आहोत जिथे आपण गोष्टींकडे, जीवनाकडे उच्च दृष्टिकोनातून पाहू शकतो. तुम्ही अवलोकन करायला हवे, तुमच्या लक्षात येईल की आपण रूढीवादाच्या बेड्यांपासून मुक्त आहोत. एक काळ असा होता जेव्हा आपल्याला काही गोष्टींचे पालन करावेच लागत होते; आपल्याकडे पर्याय नव्हता. आता पर्याय आहे. आता आपण अशा जगात राहात आहोत जे जास्त मुक्त आहे. असो. ते जे काही त्या वेळी बोलले ते आज सुद्धा वैध आहे.

अधूनमधून कुणीतरी विचारतो, 'गुरू आवश्यक आहे का?' आम्ही नेहमी सांगितले आहे, 'होय, गुरू असणे आवश्यक आहे.' एका खऱ्या गुरूंनी - मी महर्षी अमरानांसारख्या महान गुरूंविषयी बोलतो आहे - सत्य पाहिलेले असते, अनुभवलेले असते आणि त्यांना ते प्रत्यक्षपणे ज्ञात असते. म्हणून त्यांच्या मदतीची नेहमी आवश्यकता असते. आपल्या मनाने साधना करताना आपण खूप वेळ वाया घालवतो. कधीकधी कुंडलिनी जागृत करायचा प्रयत्न करून आपण स्वतःला हानी पोहोचवतो. अगदी अलीकडे मी एका व्यक्तिंस भेटलो जिने अशा गोष्टींचा सराव केला होता. जेव्हाकेव्हा ती ध्यानासाठी बसते आणि ध्यान करण्याचा प्रयत्न करते, तिला नेहमी एक साप तिच्या डोक्यावर फणा काढून उभा आहे असे वाटते. ती ध्यान करू शकत नाही. जेव्हा आपण स्वतःच्याच मनाने साधना करतो, तेव्हा ती नेहमी आपल्याला गोंधळवून टाकते. गुरूंचा नेहमीच फायदा होतो.

दुसरा महत्त्वाचा भाग आहे, योग्य गुरू मिळणे, योग्य व्यक्ती मिळणे. ही व्यक्ती आपल्याला कशी मिळू शकते? हे सोपे आहे. माझ्याकडे दोन उदाहरणे आहेत: एका व्यक्तित्ने हा मार्ग सोडला आणि दुसऱ्या कोणत्यातरी मार्गात साधना सुरू केली. ती म्हणते की तिथे तिला सर्व लोकं पुतळ्यांसारखे दिसतात. का कुणास ठाऊक तिला वाटते की ती तिच्या कुटुंबापासून अलिप्त आहे. अशाप्रकारे लोकांच्या मनात चुकीची मते

भरवण्यात येतात. मी अशा मार्गाबद्दल बोललो आहे जिथे लोकं प्रवेश घेऊ शकतात पण ते सोडून जाऊ शकत नाहीत. त्यांचे जबरदस्तीने मत-परिवर्तन केले जाते आणि त्यांना मार्गातून बाहेर पडू देत नाहीत. एका व्यक्तीने एका आध्यात्मिक शिबिरात भाग घेतला. परत आल्यानंतर तिला ध्यान करता येईना. मी तुम्हाला अनेक उदाहरणे देऊ शकतो. असे मार्ग आहेत जिथे दुष्ट शक्तींचे मार्गदर्शन आहे. कोण काय आहे हे आपल्याला माहीत असले पाहिजे. म्हणून, प्रश्न हा आहे, 'आपण योग्य व्यक्ती आणि योग्य गुरू कसे शोधणार?' एक सोपा मार्ग आहे - प्रार्थना करणे. आपल्या वर एक प्रज्ञा आहे; ही वैश्विक प्रज्ञा ईश्वर आहे, जी नेहमी आपल्याला योग्य व्यक्तिकडे नेते. पण आपण आपले ध्येय स्पष्ट केले पाहिजे, आपल्याला नेमके काय हवे हे स्पष्ट केले पाहिजे. आपल्याला अनुभव हवा आहे का आपल्याला सिद्धी हवी आहेत? का आपल्याला फक्त कुंडलिनी जागृत करून हवी आहे? जेव्हा आपण स्पष्टपणे ठरवतो तेव्हा ईश्वर आपल्याला योग्य मार्गदर्शकाकडे नेतो. आणि आपल्याजवळ ईश्वराची एक अद्भुत भेट, एक अद्भुत क्षमता देखील आहे - अंतःप्रेरणा. आपली अंतःप्रेरणा आपल्याला सांगते, 'ही गोष्ट बरोबर आहे आणि ही गोष्ट चुकीची आहे.' आपण त्याचा वापर करायला हवा.

जसजसे आपण नवयुगात पुढे वाटचाल करू, आपण आपल्या भावनांची पातळी उंचावर न्यायला हवी. हे अत्यावश्यक आहे. आपण जर ह्या गोष्टी केल्या नाहीत, तर आपल्याला कोणीही सवाल करणार नाही, आपल्याला कोणीही दंड देणार नाही. पण पुन्हा, आपल्याला अडचणी येतात. आपण मागे राहातो कारण जग पुढे जाते. आपण आपल्या भावनांच्या, विचारांच्या पातळ्या, लोकांशी देवाणघेवाण करण्याच्या पातळ्या, ऋषींशी आणि ईश्वराशी संवाद साधण्याच्या पातळ्या उंचावर न्यायला हवी. आपण आपल्या प्रार्थनेची पातळी उंचावर न्यायला हवी. आपण आपल्या अनुभवांच्या पातळी उंचावर न्यायला हवी. आपल्या मनाने आपल्याला दिलेल्या अनुभवांमध्ये आपण समाधान मानले नाही पाहिजे. आपण समाधीसारख्या आत्म्याच्या अनुभूतीसाठी प्रयत्न करायला हवे. आपण प्रगती करायला हवी आणि प्रगती करण्यासाठी हे सर्व आवश्यक आहे. ■

## श्री जयंत देशपांडेच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२७-११-२०१६

पुष्कळ वर्षापूर्वी आम्ही गुरुजींसोबत दिल्लीच्या एका पंचतारांकित हॉटेलवर गेलो होतो. तेथील भव्यता पाहून आम्ही अवाक् झालो होतो. माझी मुलगी गुरुजींना म्हणाली, “मला इथे थोडे विचित्र वाटते आहे. येथील भव्यता अद्भुत आहे.” त्याच्यानंतर गुरुजी जे बोलले त्यामुळे आम्ही आश्चर्यचकित झालो. ते म्हणाले, “काय कुणास ठाऊक मला इथे पूर्णपणे सहज वाटते आहे. जणू मला अशा वैभवाची सवय आहे.” ते पुढे म्हणाले, “मी माझ्या पूर्वजन्मांमध्ये राजा होतो. कदाचित त्यामुळे मला इथे काही वावगे वाटत नाही.” आपल्याला माहीत आहे की ते एका झोपडीत राहिले होते. त्यांना परमेश्वरासोबत सहवास लाभल्यामुळे ते महालात राहो किंवा झोपडीत, त्याचा त्यांना काही फरक पडत नव्हता. गुरुजींनी समजावून सांगितले की, अनासक्ती म्हणजे सुविधांचा त्याग करणे नाही पण अंतरंगातून अनासक्त असणे होय. मग एखादी गोष्ट गमावल्याने आपल्याला त्याचे काही वाटत नाही. ते म्हणाले की आपण अनासक्तीचा दिखावा करण्यासाठी गोष्टींचा त्याग करण्याची आवश्यकता नाही.

आध्यात्मिकतेची नव्याने व्याख्या करणे आणि त्यातील कित्येक गैरसमजूती दूर करणे हे गुरुजींचे महत्त्वाचे योगदान आहे.

गुरुजी प्रेमाचे मूर्तरूप होते. त्यांच्या सान्निध्यात आम्ही समाधी अनुभवत होतो, असे म्हटले तर ती अतिशयोक्ती होणार नाही. त्यांच्या उपस्थितीत आम्ही खूप प्रेम आणि शांती अनुभवत होतो. त्यांच्या सहवासात आम्ही विस्तार अनुभवत असू आणि सर्वकाही विसरत असू. इतर वेळी, जेव्हा आम्ही प्रत्यक्ष त्यांच्यासोबत नसायचो, ती विस्तारित अवस्था टिकवून ठेवणे मात्र कठीण होते. आता सुद्धा ते कठीण आहे. आम्ही तेच साध्य करण्याचा प्रयत्न करत आहोत. त्यांच्या भौतिक उपस्थितीचा असा प्रभाव होता. मला वाटते ध्यानात सुद्धा हेच घडते. ध्यानात आपण परमेश्वराला अनुभवतो. कदाचित आपण त्याला वेगवेगळ्या प्रमाणात अनुभवतो. आणि ध्यानानंतर आपण त्या अनुभवाचा प्रभाव आपल्यावर कितपत टिकवून ठेवू शकतो, हे आपल्या साधनेसाठी फार महत्त्वाचे आहे. मला वाटते साधनेत जसजशी आपली प्रगती होते, तेव्हा आपली साधना त्या अनुभवाच्या प्रभावाला टिकवण्याकडे वळते. ती त्या अनुभवाच्या प्रभावाला आचरणात आणण्याकडे वळते.

अशी कित्येक सत्ये आहेत जी तर्काच्या पलीकडे आहेत. या सृष्टीतील सर्वकाही आपण

समजू शकत नाही. पण आपली आंतरिक प्रज्ञा, आत्म्याची प्रज्ञा – आपण त्याला आध्यात्मिक प्रज्ञा म्हणू शकतो – समजायला मदत करते. गुरुजींनी आपल्याला अशा अद्भुत गोष्टींची जाणीव करून दिली.

गुरुजींनी आपल्याला तत्त्वे दिलीत आणि फक्त चांगल्या जीवनाचीच नाही तर सर्वोच्चाची आशा दिली, परमेश्वराला अनुभवू शकण्याची आशा दिली.

गुरुजींनी सांगितले की क्रांती ही एका व्यक्तिपासून सुरू होते. एका व्यक्तीची कल्पना, तिचे स्वप्न, तिची उत्कट इच्छा कंपन पावते. आणि ही कंपने इतरांना स्पर्श करतात. मग लोकं हळूहळू तिच्या या स्वप्नात सामील होतात. आणि हे स्वप्न जर का वैश्विक कल्याणासाठी असेल तर त्याला परमेश्वराचे आशीर्वाद लाभतात. ते स्वप्न परमेश्वराचे स्वप्न बनून जाते. आणि परमेश्वराचे स्वप्न नेहमीच पूर्ण होत असते. अशाप्रकारे एका क्रांतीचा उद्देश साध्य होतो.

गुरुजींनी, जागतिक स्तरावर लवकर बदल घडवून आणण्यासाठी प्रकाश प्रवहनाद्वारे प्रकाशाची जागतिक चळवळ सुरू केली. जेव्हा आपण प्रकाश प्रवाहित करतो तेव्हा तो लोकांपर्यंत पोचतो आणि त्यांना बदलण्यासाठी मदत करतो. बदल हा लोकांपासून होत असतो. म्हणूनच ऋषींचे लक्ष लोकांच्या बदलण्यावर आहे.

गुरुजींनी देह ठेवल्यानंतर काही लोकांनी हा मार्ग सोडला. त्यासाठी त्यांची काही कारणे असतील. कदाचित आपल्यापैकी कुणीतरी – कदाचित मी – गुरुजींच्या पातळीपर्यंत पोचवे असे त्यांना अपेक्षित होते. मी एक विद्यार्थी आहे. आपण शिकतो आहोत आणि आपल्या गुरूंचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करतो आहोत. आपण त्यांना जास्त प्रमाणात अनुसरू शकू, प्रकट करू शकू ह्यावर माझा ठाम विश्वास आहे. मी नेहमीसाठीच माझ्या गुरूंचा एक विद्यार्थी राहून. पण माझ्या गुरूंच्या कृपेने आणि त्यांच्या प्रकाशाने मी इतरांचे मार्गदर्शन करतो. आपल्या या मार्गात माझ्याशिवाय इतर वरिष्ठ साधक आहेत, ध्यानशिक्षक आहेत जे इतरांचे मार्गदर्शन करत आहेत. जेव्हा आपण मार्गदर्शन करण्यास असमर्थ ठरतो, तेव्हा वेगळ्या पातळीवरून गुरुजी मार्गदर्शन करतात. कुणीही कधीही मार्गदर्शनाला मुक्त नाही. आपले पुष्कळ साधक मला सांगतात की त्यांना मार्गदर्शन लाभते आहे.

आपल्याजवळ गुरुजींनी वरील जगांतून आणलेले इतके ज्ञान आहे की येणाऱ्या पुढील पिढ्यांना त्याची मदत होईल. गुरुजींनी सांगितले

होते की, प्रकाश अनुभवण्याची जी तंत्रे आपल्याला देण्यात आलेली आहेत, ती सर्वोच्च तंत्रे आहेत. आणि जो पर्यंत आपण स्वतःला नवयुगात स्थापित करत नाही, तो पर्यंत ही तंत्रे बदलणार नाहीत. आणि जेव्हा आपण स्वतःला नवयुगात प्रस्थापित करू, तेव्हा ध्यानाची गरज राहणार नाही. आपल्यासाठी हे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे. आपल्याजवळ सर्वकाही आहे. साधनेत आपली प्रगती सर्वस्वी आपल्यावर निर्भर करते.

गुरुजींच्या भौतिक अनुपस्थितीमुळे आपण आपला आत्मविश्वास गमवायला नको आणि या मार्गावर आपली श्रद्धा ढासळायला नको. उलट त्यांना जास्त अनुभवण्याचा, त्यांना जास्त आचरणात आणण्याचा आपला निर्धार आणखी पक्का व्हायला पाहिजे. गुरुजी आपल्याला सांगत असत की तीव्र प्रलयाच्या या काळात आपले मुख्य लक्ष योग्य गोष्टींची निवड करण्याकडे, प्रकाशाची निवड करण्याकडे, चांगुलपणाची निवड करण्याकडे आणि स्वतःमध्ये परिवर्तन घडवून आणण्याकडे असायला पाहिजे. आपण जर असे केले, तर प्रलय ऊर्जा आपले संरक्षण करतात आणि आपल्याला मदत करतात.

आपणच नव्या युगाची सुरुवात करत असतो. आपण म्हणू शकतो की आपण शांत नेते आहोत. आपण या बद्दल कोणाला सांगण्याची किंवा जाहीर करण्याची गरज नाही. आपण फक्त आपल्या गुरूंचे अनुसरण करावे आणि हळूहळू जग आपले अनुसरण करेल.

आज आम्ही एक पुस्तक प्रसिद्ध करत आहोत. या पुस्तकात गुरुजींचे २००० सालातील व्याख्यानांचे संग्रह आहे. सर्वांनी मिळून ह्यावर काम केले आहे. २०१७ सालाचे सुंदर मानसा कॅलेंडर सुद्धा आज प्रसिद्ध करताना आम्हाला खूप आनंद होतो आहे. या प्रसंगी मी सर्व स्वयंसेवकांना आणि प्रकाश प्रवहनाच्या कार्यांशी निगडित स्वयंसेवकांना आठवतो. त्यांच्या सहकार्याबद्दल मी खूप कृतज्ञ आहे आणि माझ्या मनात त्यांच्याबद्दल ज्या भावना आहेत, त्या पूर्णपणे व्यक्त करण्यासाठी माझे शब्द नेहमीच अपुरे पडतील ह्याची मला कल्पना आहे. हे खूपच मोठे कार्य आहे आणि अर्थातच खूप पवित्र कार्य आहे. हे कार्य कोणी एकटा करू शकणार नाही. सर्वांच्या सहकार्यानेच हे कार्य घडू शकते. तुम्हा सर्वांच्या सहकार्याने आणि तुम्ही दिलेल्या उत्तेजनाने आम्ही हे महान कार्य चालवू शकत आहोत, ह्याचा मला आनंद आहे. ■

## 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 ९०० 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 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 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 दाखवित 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

मी मला विचारल्या गेलेल्या काही प्रश्नांपासून सुरुवात करतो. पहिला प्रश्न आहे – एक व्यक्ती आहे जी खूप वृद्ध आहे आणि तिला मरण्याची भीती आहे, तिला मृत्यूचे भय आहे. तिचे मृत्यूचे भय तिला मरण्यापासून थांबवते आहे का? हे जर खरे असते तर बहुसंख्य लोकांचे निधन झाले नाही पाहिजे कारण बहुसंख्य लोकांना मृत्यूचे भय असते. मला जे समजते त्यानुसार, मृत्यूची वेळ आपल्या जन्माच्या आधीच निश्चित झालेली असते आणि ती आपण बदलू शकत नाही. गुरुजींनी खुलासा केला होता की व्यक्तीच्या मृत्यूची वेळ पुढे ढकलण्यासाठी खुद्द भगवान शिव यांची अनुमती घ्यावी लागते.

गुरुजी म्हणाले होते की जर आपल्याला सूक्ष्म पातळीवर घडलेल्या एखाद्या घटनेबद्दल समजले तर भौतिक पातळीवर ती टाळता येणे शक्य असते. म्हणून प्रश्न असा आहे – आपल्याला जर हे समजले की सूक्ष्म पातळीवर आपला मृत्यू झाला आहे तर भौतिक पातळीवर मृत्यू टाळता येतो का? सूक्ष्म पातळीवरच्या काही घटना कदाचित आपल्याला बदलता येतील पण आपण मृत्यू टाळू शकत नाही.

एक स्त्री आहे जिला खात्री आहे की एका विशिष्ट दिवशी तिला मरण येणार आहे. ती दररोज असे म्हणून ह्याचे पुष्टीकरण करून पुनरुक्ती करते, 'मला ह्या ठराविक दिवशी मरण येईल.' अशी पुन्हापुन्हा म्हटलेली पुष्टीकरणे मृत्यूस कारणीभूत होऊ शकतात का? मला विश्वास आहे की ते शक्य नाही कारण पुष्टीकरण हे सत्याचे प्रतिपादन असते आणि ते ह्या क्षणी सत्य नाही. आपल्याला जर पुष्टीकरणांचा वापर करून आपले भवितव्य बदलायचे असेल तर ते केवळ वर्तमान क्षणावर कार्य करूनच शक्य आहे.

आपली एक ध्यानसाधिका माझ्याकडे आली आणि तिला साधनेत सामोरे जाव्या लागणाऱ्या अडचणींबद्दल मला सांगितले. मी ह्याबद्दल सांगतो आहे कारण इतरांना देखील ह्याची मदत होऊ शकेल. ती म्हणाली की जेव्हा ती प्रकाश प्रवहनाचा सराव किंवा शंबला ध्यान करते तेव्हा ती खूप खोल जाऊ शकते आणि स्तब्धता अनुभवू शकते. अगदी अलीकडे तिला 'प्रकाशाचा अनुभव घेणे' ह्या पुढच्या पातळीवर टाकण्यात आले, ज्यात मंत्राचा जप किंवा धारणेचा सराव नाही. तेव्हापासून तिला तितकी सखोलता आणि स्तब्धता अनुभवता येत नाही

आहे जितकी ती मंत्र आणि धारणेचा वापर करून ध्यान करतांना अनुभवू शकत होती.

ह्याचा अत्यंत मार्मिक भाग हा आहे की मी काही सुचवू शकण्याच्या आधी ती थोडा वेळ रडली. मी स्वतःशी विचार केला – अरे देवा! इथे एक व्यक्ती आहे जी स्तब्धतेसाठी रडते आहे, कोणत्याही भौतिक मालमत्तेसाठी किंवा कोणत्याही समस्या सोडवण्यासाठी नाही!

गुरुजींनी खुलासा केला होता की ध्यानसाधना म्हणजे शरीर, मन आणि बुद्धी शांत करणे. आणि ह्यासाठी आपण आसन, मंत्र आणि धारणेचा वापर करतो जे यथाक्रमे त्या कोशांना शांत करतात.

मंत्र एका स्थिरकाप्रमाणे कार्य करते ज्यास मन धरून ठेवू शकते. त्याचप्रमाणे धारणा सगळी विचार क्रिया कमी करून एका विचारावर आणते आणि बुद्धीसाठी स्थिरकाचे कार्य करते. सरतेशेवटी मंत्राचा जप आणि धारणा सुद्धा आपोआप थांबतात आणि आपण स्तब्धता अनुभवतो. म्हणून, साधनेच्या सुरुवातीच्या पातळ्यांमध्ये सुद्धा स्तब्धता फक्त तेव्हाच येते जेव्हा आपण मंत्र आणि धारणेच्या पलीकडे जातो. म्हणजे, मंत्र आणि धारणा मिळून स्थिरकाचे आणि उसळफळीचे कार्य करतात जे आपल्याला स्तब्धतेत झेप घेण्यास मदत करतात. गुरुजी नेहमी सांगायचे की आपण पायरीचा उपयोग घेण्याच्या दिशेने पुढे जाण्यासाठी केला पाहिजे आणि पायरीवरच राहिले नाही पाहिजे. आणि मंत्र आणि धारणा मिळून फक्त एक पायरी आहेत.

मी आधी उल्लेख केलेली ध्यानसाधिका, शंबला ध्यानाचा सराव करतांना सखोलता आणि स्तब्धता अनुभवू शकते कारण त्यात मंत्राचा जप करावा लागतो. तसेच, प्रकाश प्रवहनाचा सराव करतांना मन आणि बुद्धी प्रकाशाच्या प्रवाहाची कल्पना करण्यात गुंतलेले असतात जी मनाला धरून ठेवण्यासाठी पुरेशी क्रिया असते. पण या ठराविक पातळीच्या ध्यानात काही मिनिटे प्रकाश अनुभवण्याचा प्रयत्न केल्यानंतर मनाला करण्यासाठी काहीही नसते, म्हणून ते भटकते. म्हणून नवीन तंत्राने स्तब्धतेत जाणे तिला अवघड होते आहे. जसजशी ती तिचा सराव चालू ठेवील तसे नवीन तंत्राने देखील हळूहळू तिला स्तब्धता साधता येईल. ■



## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

### प्र: परमेश्वराने दुष्टाची निर्मिती का केली?

उ: महर्षी अमर म्हणाले होते, “आपल्याला जोखण्यासाठी, आपल्याला फक्त मोहात टाकण्यासाठी परमेश्वराने दुष्टाची निर्मिती केली.” आपल्याला इच्छास्वातंत्र्य आहे. आपल्याला योग्य गोष्टींची निवड करावी लागते.

### प्र: अशी व्यक्ती जी देवावर विश्वास करत नाही ती प्रकाशाचे प्रवहन करू शकते का?

उ: होय. प्रकाशाचे प्रवहन ही प्रेमाची, कृतज्ञतेची आणि कर्तव्याची कृती आहे. जेव्हा आपण प्रकाशाचे प्रवहन करतो तेव्हा आपल्या स्वतःबरोबर पृथ्वीला आणि इतरांनाही बरे करत असतो. आपल्याला निसर्गाकडून, समाजाकडून आणि सर्वांकडून इतके मिळते, इतकी मदत मिळते आणि आपल्या पोषणासाठी मोठा प्रमाणावर ऊर्जा मिळते. जेव्हा आपण प्रकाशाचे प्रवहन करतो तेव्हा आपण आपली कृतज्ञता व्यक्त करतो आणि या जगाच्या परिवर्तनात साहाय्य करत असतो. ह्या आणि प्रकाश प्रवहनात समाविष्ट अशा प्रकारच्या कितीतरी गोष्टींसाठी तुम्हाला देवावर विश्वास ठेवण्याची आवश्यकता नाही.

### प्र: आपण एकच वेळी अनेक लोकांकडे, प्रकाश प्रवाहित करू शकतो का?

उ: हो. जेव्हा तुम्ही प्रकाश प्रवाहित करत असता तेव्हा तो सर्व जगाकडे प्रवाहित करत असता. तुम्ही एकाचवेळी बऱ्याच लोकांना प्रकाश पाठवू शकता.

### प्र: मी स्तब्धतेची अनुभूति का करू शकत नाही आहे?

उ: त्यासाठी आपण आधी बाह्य जगामध्ये स्तब्ध असायला हवे, जे सहज शक्य नाही. परंतु आपण सर्व पातळ्यांवर नेहमी शांत राहू शकतो. शांतता ही स्तब्धतेचा भाग आहे. तुम्ही जर बाह्य जगात शांत राहू शकत असाल तर ध्यानात स्तब्धता साध्य करण्याची अपेक्षा करू शकता.

दुसरा मुद्दा अत्यंत महत्त्वाचा आहे. आपल्यापैकी सर्वांच्या, अगदी मुरलेल्या, अनुभवी ध्यानसाधकांच्या मनात देखील, जेव्हा ते ध्यान करायला सुरुवात करतात, तेव्हा

विचार हे येतच असतात. हे स्वाभाविक आहे. स्तब्धता मिळवण्यासाठी आपल्याला ध्यानात ३ ते ६ तास घालवायला पाहिजे. ध्यान करतेवेळी विचार येत असतील तर निराश होऊ नका. स्तब्धतेसाठी आपली जाणीव शरीर, मन आणि बुद्धीच्या पलीकडे जावी लागते. आणि या पातळ्या पार करण्यासाठी वेळ लागतो. याचा अर्थ असा नाही की आपण ध्यान व्यवस्थित करत नाही आहोत. याचा अर्थ असा आहे की आपल्याला जास्त प्रयत्न करावे लागतील. ध्यानादरम्यान विचार किंवा विश्लेषण करू नका. काहीच करू नका. जेव्हा आपण पूर्णतः शांत होतो, पूर्णपणे निष्क्रिय होतो, तेव्हा आपली जाणीव आपल्या स्वतःच्या तावडीतून बाहेर पडते.

आणि तिसरा मुद्दा असा आहे की आपल्या जाणिवेला स्तब्धतेच्या महासागरात पोचण्यापूर्वी अचेतन किंवा सुषुप्त मनाला पार करावे लागते, जिथे पुष्कळदा, आपल्यातील बरेचजण अडकून पडतात. आपण जास्त वेळ ध्यानाचा अभ्यास करून त्याला पार करू शकू. ज्या स्तब्धतेबद्दल आपण बोलतो आहोत, ती मिळवण्यासाठी कदाचित खूप वर्षे लागतील. हे आपण स्वीकारू या. जरी आपण स्तब्धता मिळवू शकलो नाही तरी आपल्या शरीरसंस्थेमध्ये कितीतरी प्रक्रिया घडत असतात. त्यांचाच पुष्कळ फायदा होतो. आणि प्रसंगी आपण स्तब्धतेच्या बिंदूला स्पर्श करत असतो. सर्वात महत्त्वाची प्रक्रिया जी आपल्यात घडत असते ती म्हणजे पेशींच्या पातळीवर शुद्धीकरणाची प्रक्रिया. शरीरसंस्थेतील प्रत्येक पेशी शुद्ध होत असते.

चौथा मुद्दा म्हणजे तुमच्या शुद्धतेची पातळी वाढवा. शुद्धता तुम्हाला स्तब्धतेकडे नेत असते. शुद्धता अत्यंत आवश्यक आहे. याशिवाय आपण साधनेत पुढे प्रवास करू शकत नाही. वेळोवारी आपल्याला आत्मपरीक्षण करायला हवे. स्वतःची पारख करू नका किंवा दोष देऊ नका. त्या बिंदुपासून पुढे जा. शुद्धतेची पातळी उंचवा. हा साधनेचा एक भाग आहे. आपण हे जाणीवपूर्वक करायला हवे. ध्यान हा केवळ एक भाग आहे, सुरुवात करणारा एक बिंदु. इतकेच. शांततेने सुरुवात करा. ■

## 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/-
iGurujii Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGurujii - Vol 2	120/-
iGurujii - Vol 5	100/-
iGurujii - 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/-
Gurujii Speaks Part - I & II	each 200/-
Gurujii Speaks (Vol 3)	150/-
Gurujii Speaks (Vol 4)	250/-
Gurujii 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/-
Thus Spoke Gurujii Krishnananda - Vol 1	200/-

प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषींचे	
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: २२८५१२४३)

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)

(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉबिवलि (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: २५६७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,

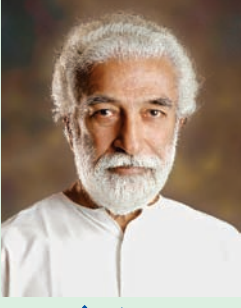
३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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

मी १० किंवा २० मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ ध्यान करू शकत नव्हते. ११ ऑक्टोबर रोजी मी कुंडलिनी टॉवरमध्ये ३० मिनिटे ध्यान करायचे ठरविले. मी ओंकारावर व माझ्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करण्याचा प्रयत्न केला. एकाएकी फिकट निळ्या रंगाचा प्रकाश माझ्या डोळ्यांना व डोक्याला वेढत असल्याचा अनुभव मला आला. मी प्रकाशाचा आनंद घेत होते व शांती अनुभवत होते. अचानकच तो प्रकाश गडद निळा झाला व त्याच्या भोवती माझ्या डोक्यातून बाहेर पडणाऱ्या काळोखाचे आच्छादन तयार झाले. जेव्हा मी सावकाश डोळे उघडले तेव्हा काय आश्चर्य, बरोबर ३० मिनिटे उलटली होती!

- सौम्या नायक

ध्यान करताना, काही वेळानंतर माझे शरीर नसल्यासारखे मला जाणवते. असे हळूहळू घडते. मला वाटते की मी अंतराळात तरंगत आहे किंवा उडत आहे व अमर्यादित विस्तार पावत आहे. ध्यानानंतर साधारणपणे ३० ते ४० मिनिटांसाठी, मी चालत असताना देखील, मी हे 'अंतराळात उडणे' अनुभवत असतो.

- सीताराम पुराणिक

कवच बळकट करित असताना माझ्या भोवती असलेल्या कवचाच्या तेजस्वितेची प्रखरता मला जाणवते. आणि त्यानंतर काहीवेळाने शांततेची खोल पातळी मी अनुभवतो.

ध्यान करताना जेव्हा मी स्वतः प्रकाश असल्याची कल्पना करायला सुरुवात करतो तेव्हा पुन्हा मी माझ्या भोवती असलेल्या अफाट अवकाशात प्रवेश करतो. तेथे मी स्वतःला गहन व हलक्या अवकाशात तरंगताना पाहतो.

शंबला ध्यान करताना कमळ व माणिक अगदी तेजाने चमकतात व त्यांना मी माझ्याभोवती प्रकाशाच्या थरांच्या रूपात अनुभवतो. काहीवेळा कमळ व माणिक अगदी तेजस्वी किरण उत्सर्जित करतात.

- राकेश शेठ्ठे

दि. १६ सप्टेंबर २०१६ रोजी चंद्रग्रहणादरम्यान मी इतका वेळ प्रकाश प्रवाहित करू शकेन का, या बाबत मी साशंक होते कारण दररोज सात मिनिटांसाठी बसणे देखील माझ्यासाठी कठीण होते. त्या रात्री मी ग्रहणादरम्यान प्रकाश प्रवहनासाठी बसले. काही क्षणातच माझे डोळे व संपूर्ण शरीर

हलके झाले व स्वस्थ झाले. मी त्या सहज स्थितीत १ तास व १० मिनिटे बसले! ह्या अनुभवाने मला खात्री दिली आहे की मी गुरुजींच्या मार्गदर्शनाखाली ध्यान करित आहे. मी गुरुजी, अमरजी व येजूंचे आभार मानले.

- निर्मला ए. एन.

मी नेहमी आंतरिक आनंद व शांती अनुभवते. माझे रागावण्याचे प्रमाण आता कमी झाले आहे व कटू प्रसंगांना व लोकांना सामोरे जाताना मी नेहमी स्वतःला प्रकाशाशी जोडते.

- अॅन चॅपमन

घाट उतरत असताना मी कार चालवत होते. आमच्या समोरच वळण होते. त्या वळणावर दोन बसेस थांबल्या होत्या. त्यामुळे रस्ता खूपच अरुंद झाला होता व तेथे आंधळे वळण तयार झाले होते. तेथे समोरचे काहीच दिसत नव्हते. त्या वळणावर मी गाडी वळवताक्षणी मला समोरून भरधाव येणारी जीप दिसली. मी क्षणाचाही विलंब न करता गाडीचे स्टेअरिंग वळवले व अगदी आश्चर्यकारकपणे आम्ही एका भीषण अपघातापासून बचावलो. त्याक्षणी मला समयोचित कृती करण्याचे शहाणपण देऊन जीपशी होऊ घातलेल्या टक्करीपासून आम्हाला वाचवल्याबद्दल मी परमेश्वराची व प्रकाशाची आभारी आहे.

- गरिमा शर्मा

पुढे सरकरणाऱ्या प्रत्येक वर्षागणिक माझ्यात कार्य करणाऱ्या ऊर्जांचे प्रमाण वाढत आहे असे मला वाटते. कृती आणि त्याचा प्रभाव हे माझ्या बाबतीत खूप शीघ्रतेने घडताना मी अनुभवत आहे. ह्यामुळे मला स्वतःला बदलण्यास भाग पडत आहे आणि माझी कार्य करण्याची पद्धत बदलण्यास पण भाग पडत आहे.

- पुष्कर पत्की

अलीकडे ध्यान करताना माझ्या अंतरंगात सूक्ष्म पण खूप बळकट असा संदेश मिळाला की आमच्या बिल्डींगच्या आसपास एक साप आहे. गेल्या ३०-३५ वर्षांपासून आमच्या सोसायटीच्या परिसरात जवळपास कोणीही साप पाहिलेला नाही. पण काही दिवसांपूर्वी जवळच राहणाऱ्या रहिवाशांना एक सापाचे पिल्लू दिसले व मला आंतरिक पातळीवर मिळालेला संदेश खरा ठरला.

- राजेंद्र रांगणेकर

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