



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 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

(सप्टेंबर २००८ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

जगातील काही मुख्य बेबनावांचे ज्वलनशील बिंदु एकाएकी जास्त सक्रिय झाले आहेत. प्रसार माध्यमे काही अशा गोष्टींना प्रकाशात आणतात. आणि काही अशा गोष्टी आहेत ज्यांचा सुगावा प्रसार माध्यमांना लागत नाही. जगाच्या कल्याणासाठी आणि शांतीसाठी काही योजना आणि घडामोडी चांगल्या नाहीत. पण कोणाला त्याची पर्वा आहे! आपल्यासारख्या सामान्य माणसांना आपल्या स्वतःच्याच कल्याणासाठी काही ठरवण्याची मुभा नाही. आपण शासित आहोत. आणि शासकांजवळ प्रकाश नाही; ते प्रकाश बाळगत नाहीत.

आठवणींच्या क्षितिजात, एकाएकी, युद्ध आणि विनाशाची भाकीते डोकावू पाहत आहेत. आपण गंभीर परिणामांकडे वाटचाल करत आहोत का? आपण कसे काय जाणू शकतो आणि आपण काय करायला हवे? या कठीण काळातून सुखरूप पुढे जाण्यासाठी, सूक्ष्म जगातील महात्म्यांकडून काही मार्गदर्शक सूचना आहेत का? मला वाटते की आहेत. पण आपण त्यांना ऐकायला तयार आहोत का? त्यांच्या सांगण्याप्रमाणे वागायला तयार आहोत का?

कोणतीही प्रज्ञा, भविष्याबद्दल पुष्कळ तपशीलांचा उलगडा करणार नाही, असा माझा समज आहे. भाकीते आता केवळ निर्देशक आहेत. सूक्ष्म जगातील महात्म्यांकडून सामान्य सूचना आहेत की, ध्यान करून आपण जास्त आध्यात्मिक ऊर्जा गोळा करायला पाहिजे; दिव्यत्व म्हणजेच प्रेम, सत्य आणि शांती अनुभवून आणि आपल्या आचरणात आणून आध्यात्मिक बनायला पाहिजे; जेव्हा दळणवळणाची माध्यमे बंद पडतील, तेव्हा सूक्ष्म जगातील महात्म्यांकडून थेट सूचना आणि मार्गदर्शन मिळवण्यासाठी, त्यांच्यासोबत संपर्क स्थापित करायला पाहिजे. आणि कधीही एकदम न घाबरता आशा सोडायला नाही पाहिजे.

कितीही त्रास आणि अडचणीतून आपण सध्या जात असलो तरी, जगाचा अंत होणार नाही आणि हे जीवन थांबणार नाही.

जागृत होणे पुरेसे नाही. आध्यात्मिक प्रवासात आपल्याला पुढे चालायचे आहे. आपल्याला काम करायचे आहे. ह्याची जाणीव होणे सुद्धा पुरेसे नाही. आपल्याला दिव्यत्व अनुभवायचे आहे आणि ते आपल्या आचरणात आणायचे आहे. अनुभवणे आणि आचरणात आणणे, या दोन्ही गोष्टींमुळे साधना पूर्ण होत असते. फक्त अनुभवणे पुरेसे नाही.

लोकांना खूपदा दिलिगिरी व्यक्त करताना मी ऐकले आहे. ते पुरेसे नाही. दिलिगिरी व्यक्त करणे म्हणजे आपल्या चुकांचा स्वीकार करण्याची कृती आहे. त्याचा पुढचा भाग आहे, त्या चुका पुन्हा न करणे. मगच आपण प्रगती करू; बदलू. साधनेचे नेहमीच दोन भाग असतात: पहिला भाग म्हणजे कळणे, जाणीव होणे आणि दुसरा भाग आहे जीवन सुधारणे.

मला माझ्या विद्यार्थ्यांकडून मिळालेल्या ई-मेलस आणि पत्रांत ते उत्साहाने म्हणतात, “मी ढगांशी बोललो!” “मी सोप्याशी बोललो!” इत्यादी. त्यांची अनुभवे वाचणे, हा एक अद्भुत अनुभव असतो. मी ह्याची पण नोंद घेतली आहे की, ह्या अनुभवांमागे, रोज तासन्तास ध्यान करणे, अज्ञाप्रकारची खूप अशी साधना नसते. ही माणसे साधी आणि चांगली आहेत. आणि सर्वांनी ह्याची नोंद घ्यावी की, हीच त्यांची पात्रता आहे! चांगुलपणा आणि साधेपणा. ढगांशी, ऋषींशी बोलण्यासाठी चांगले असणे, प्रामाणिक असणे, प्रेमळ असणे हे पुरेसे आहे.

मी या सत्यांबद्दल पुन्हा पुन्हा बोलत असतो. पण लोकं माझे ऐकत नाहीत; मला समजत नाहीत. मी बोलत राहेन. केव्हातरी ते समजतील! ■



### मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७, इंडिया.  
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ पर्यंत)  
इ-मेल : info@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.com

## ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो  
प्राथमिक पातळी - सकाळी १० वाजता  
बंगलोर शहरातील 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)

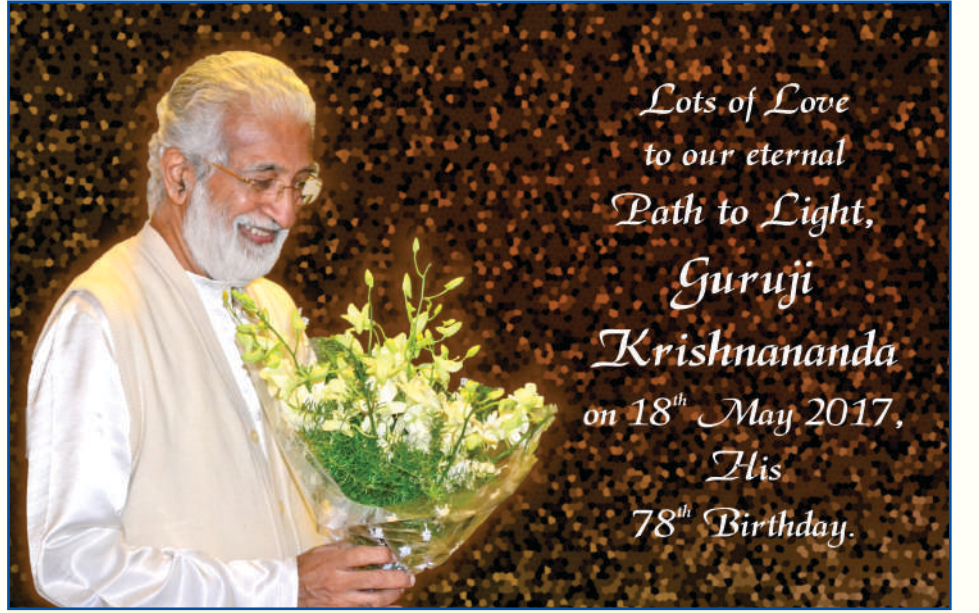
श्री. मंजुनाथ शास्त्रींच्या घरी, गांधी सर्कल

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.



*Lots of Love  
to our eternal  
Path to Light,  
Gururji  
Krishnananda  
on 18<sup>th</sup> May 2017,  
His  
78<sup>th</sup> Birthday.*

तपोनगरात मे २०१७ मध्ये गुरुजींची ७८वी जयंती साजरी करण्यात आली

### काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींची ७८वी जयंती २१-५-२०१७ रोजी तपोनगर येथे आणि १८-५-२०१७ रोजी आनेकल मधील आपल्या सप्तर्षी ध्यानकेंद्रात साजरी करण्यात आली.
- “Thus Spoke Gururji Krishnananda” ह्या पुस्तकाचा दुसरा खंड २१-५-२०१७ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींच्या जयंती दिवसानिमित्त झालेल्या कार्यक्रमाप्रसंगी प्रकाशित करण्यात आला.
- ३ मे २०१७ रोजी आयोजित करण्यात आलेल्या ओरिएंटेशन वर्गादरम्यान ऋषींच्या कृपेने ध्यानसाधकांना महान ऊर्जा अनुभवण्याची आणि ग्रहण करण्याची आणखी एक संधी मिळाली. ह्या वर्गात भाग घेण्यासाठी सुमारे १६० ध्यानसाधक तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले आणि जवळजवळ आणखी ६० जण आपापल्या घरून वेबकास्ट द्वारे ह्यात सहभागी झाले.
- १४ मे २०१७ रोजी शंबलातील महान गुरुंकडून दीक्षा घेण्यासाठी शंबला गटाचे सदस्य तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले होते. अनेक जण आपापल्या घरून वेबकास्ट द्वारे किंवा मानसिक दुवा जोडून ह्यात सहभागी झाले.
- ‘श’ देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी २१ मे २०१७ रोजी ‘श’ गटातील सदस्य तपोनगर येथे जमले होते.
- २५ जूनला आषाढ महिना सुरू होतो. या महिन्यात आपल्याला प्रत्यक्ष परब्रह्माकडून

महान ऊर्जा मिळतात. या महिन्यात साधक जास्तीत जास्त ध्यान करून मोठा प्रमाणावर या ऊर्जा ग्रहण करू शकतात.

### तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी - व्याख्यान  
सकाळी ११ ते १२ पर्यंत  
- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२  
ते दुपारी १ पर्यंत

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	शुक्रवार	शुक्लाष्टमी
०४	रविवार	शुक्ल दशमी
०९	शुक्रवार	पौर्णिमा
१७	शनिवार	कृष्णाष्टमी
२२	गुरुवार	शिवरात्री
२४	शनिवार	अमावास्या
२५	रविवार	आषाढ मासारंभ

रविवारच्या व्याख्यानाचे, इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारण विद्यार्थ्यांकरता उपलब्ध राहील. 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

मला वाटते की जेव्हा प्रकाश माझ्यामध्ये प्रवेश करतो तेव्हा माझ्या शरीरामध्ये शक्ती येते आणि संपूर्ण यंत्रणा अधिक काम करू शकते. मला पूर्वीपेक्षा खूप छान वाटते. प्रकाश मला फक्त शक्तीच देत नाही, तर अभ्यास एकाग्रतेने करण्यासाठीही मदत करतो आणि अभ्यासात माझी गोडी वाढली आहे. आता मी सर्वच बाबींमध्ये बदलले आहे – काम, वागणूक, इतरांना मदत करणे आणि अभ्यासामध्येही.

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

जेव्हा मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करतो तेव्हा मला खूप प्रसन्न आणि छान वाटते. मी रोज सकाळी व रात्री ह्याचा सराव करतो. मी खूप शांत व कार्यक्षम झालो आहे. माझ्या मनात चांगलेच विचार येतात. मी सर्वांशी शांतपणे बोलतो.

– नवीन एम., इयत्ता नववी, बसवेश्वरा उच्च माध्यमिक शाळा, ब्यातरायणपुरा, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रानंतर आम्ही आमच्या वर्गामध्ये गेलो. आश्चर्य म्हणजे, माझ्या चवथी इयत्तेमधील मुलांनी फक्त पाचच मिनिटे खेळण्याची अनुमती मागितली. असे त्यांनी पूर्वी कधीच केले नव्हते. त्यामुळे मी त्यांना यामागचे कारण विचारले. त्यांनी उत्तर दिले की त्यांना खूप उत्साही वाटत आहे म्हणून त्यांना खेळायचे आहे. मी त्यांना अनुमती दिली. ते फक्त पाच मिनिटेच खेळले. परंतु त्या पाच मिनिटात ते इतके खेळले, जितके ते साधारणपणे अर्ध्या तासात खेळतात. मी त्यांना एवढे उत्साही कधीच पाहिले नव्हते. जी मुले एरवी खूप उत्साही नसतात आणि सहसा खेळण्यापासून आणि धावण्यापासून दूर राहण्यासाठी कारणे शोधत असतात, ती मुले देखील कुणाच्याही सक्तीशिवाय आनंदाने खेळली. हे सर्वात आश्चर्यजनक होते. मी माझ्या विद्यार्थ्यांना असे खेळताना कधीच पाहिले नव्हते. त्यानंतर ते म्हणाले, “जर एका दिवसाच्या प्रकाश प्रवहनाने इतकी शक्ती येत असेल तर रोज केल्याने काय होईल?”

– मिस. कल्याणसुंदरी जी., शिक्षिका, पी. एस. एम. मिडल स्कूल, कुलसेकरन पट्टीनम

दर शनिवारी आमच्या शाळेत आम्ही प्रकाशाचे प्रवहन करतो. आमच्या शाळेतील सर्वच विद्यार्थी आता शांत झाले आहेत.

– सौ. ठक्कर, मुख्याध्यापिका, विद्यानिकेतन इंग्लिश स्कूल, सांगली

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

एकत्र म्हणजे मैत्रीचे बाह्य प्रदर्शन करणे आहे का? ते काळजी दर्शवणे किंवा सामाजिक देवाणघेवाणाची औपचारिकता आहे का? तो एक शांत तरीही सचेतन अंतःप्रवाह असू शकतो का? होय, एक अज्ञात आणि अदृश्य एकत्र तपोनगरवासियांमध्ये पसरलेले आहे. एकत्र म्हणजे तपोनगरातील प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनात काय घडते आहे ह्याची बारीकसारीक माहिती असणे नाही; तर हे एक सामायिक चैतन्य आहे.

जेव्हा एका रहिवाशाला एका आव्हानाला सामोरे जावे लागत होते, तेव्हा अगदी त्याच कालावधीत एका रहिवाशिणीला कोड्यात पाडणारी अतीव औदासिन्येची भावना जाणवत होती जिचा संबंध ती कोणत्याही गोष्टीशी लावू शकत नव्हती. तसेच, त्याच दिवशी आणखी एका रहिवाशाला कोणतेही कारण नसताना अस्वस्थ वाटत होते. जेव्हा एका रहिवाशाच्या लहान बाळाला खूप ताप आला होता, तेव्हा हीलिंगसाठी लेखी संदेश मिळायच्या आधी एका रहिवाशाच्या मनात कोणत्याही कारणाशिवाय त्या बाळबद्दलचे विचार आले. तपोनगरवासियांसंबंधी सामायिक आनंद, दुःख आणि काळजीची अनेक उदाहरणे आहेत जी सांगितली जात नाहीत.

सामायिक चैतन्य कसून केलेल्या वैयक्तिक प्रयत्नांचे फलित नाही, तर ह्या आध्यात्मिक समुदायाच्या नागरिकत्वाचे एक स्वाभाविक वैशिष्ट्य आहे. ज्ञानासह किंवा शिवाय, जाणीवपूर्वक किंवा अन्यथा, तपोनगरातील चढ, उतार, आव्हाने आणि सफलता वाटून घेणे एक वरदान आहे. एकत्राचा पुरावा म्हणून गटाच्या फोटोची गरज नाही; ते एक खरेखुरे अदृष्ट अस्तित्व आहे, हुबेहुब गुरुजींच्या दैवी कृपेप्रमाणे. सर्व प्रकारच्या भिन्नतेचा विचार न करता एकमेकांसाठी दैवी प्रेम बाळगण्याचे आमचे प्रयत्न गुरुजींविषयी असलेल्या आमच्या प्रेमाचा पुरावा 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 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 जगताना.

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

## गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

जुलै २००५

कधीकधी आपल्याला फारच सुंदर अनुभव येतात. आपण ह्या अनुभवांपासून भरपूर फायदे मिळवू शकतो. पण जर आपण सावध नसलो, तर कधीकधी एक अनुभव सुद्धा मोठ्या प्रमाणात क्षती पोहोचवू शकतो. मी योगायोगाने एका माणसाला भेटलो, ज्याला काही वर्षांपूर्वी खूप महान अनुभूती झाली. तो ध्यानसाधक नाही. त्याला एक प्रकारची अनुभूती झाली, ईश्वराच्या स्वरूपाचे दर्शन झाले. हा अनुभव जर त्याने विनम्रपणे स्वीकारला असता तर त्याच्यामध्ये परिवर्तन व्हायला पाहिजे होते. आपण अहंकाराला फुगू देतो आणि विचार करतो, 'मला हा अनुभव आला आणि मी खूप थोर माणूस असणार! मी जर का थोर माणूस नसतो तर मी साक्षात गणपतीला पाहू शकलो नसतो!' गेल्या दोन वर्षांपासून तो संधींना मुक्ततो आहे. तो संघर्ष करतो आहे, स्वतःशी विचार करतो आहे किंवा भ्रमण करून लोकांना भेटतो आहे आणि विचारतो आहे, 'मला ही अनुभूती झाली म्हणजे मी एक थोर माणूस असणार. ह्या अनुभवाचे काय महत्त्व आहे?' त्याला महत्त्व माहीत आहे पण त्याला त्याबद्दल पुष्टी हवी आहे. तो माझ्याकडे आला. मी एक साधारण माणूस आहे पण माझ्या पाठीशी महान गुरू आहेत! त्यांचे पहिले कार्य आहे अहम् नष्ट करणे. मी त्याला सांगितले की तो फक्त एक चांगला अनुभव होता, एवढेच. माझे म्हणणे कदाचित लोकांना आवडत नाही, पण मला त्यांना सांगावे लागते. मी इथे लोकांना खुश करण्यासाठी नाही, मी इथे मार्गदर्शन करण्यासाठी आहे. पण मला वाईट वाटले. मला वाटले की त्याला राग येईल आणि तो निघून जाईल, पण का कुणास ठाऊक तो निघून गेला नाही. मी त्याला सांगितले, 'हा अनुभव पार्श्वभूमीवर ठेव. तो चांगला आहे. ध्यानसाधना सुरू कर.' त्याला वाटले की त्याला 'तुरिया' किंवा त्यासारख्या पुढच्या पातळीवर ध्यान सुरू करता येईल. मी त्याला सांगितले, 'मूलाधार चक्रापासून सुरुवात कर!' मी त्याचे कौतुक केले पाहिजे की त्याने ध्यान करणे सुरू केले आहे आणि मूलाधार चक्रापासून सुरुवात केली आहे. आता त्याचा आध्यात्मिक प्रवास सुरू होतो आहे कारण त्यात अल्पांश विनम्रपणा आहे. जेव्हा विनम्रपणा येतो, तेव्हा आपली साधना सुरू होते. आपल्याला जर अद्भुत, खरे अनुभव आले, तर प्रत्येक अनुभव आपल्याला विनम्र बनवू देत आणि आपल्याला ईश्वराच्या आणखी जवळ नेऊ देत. आपण अहंकाराचे निवारण करू या. अहम् आपल्याला ईश्वरापासून, लोकांपासून,

जीवनापासून आणि सर्व गोष्टींपासून दूर नेतो.

ह्या महिन्याच्या ७ तारखेपासून आषाढ मास सुरू होतो आहे. आता देखील तुम्हाला आषाढातील ऊर्जा मिळत आहेत. जेव्हा आपण ध्यान करतो आणि आपल्याला हे अवगत होते, तेव्हा आपल्याला नवीन ऊर्जांची उपस्थिती जाणवते. ह्या महिन्यात ईश्वराला अधिक प्रमाणात ग्रहण करण्यासाठी, त्याच्या जास्त जवळ जाण्यासाठी आपण जास्त ध्यान करायला हवे. मी असे सुचवतो की आपण आपल्या ध्यानात नियमितपणा आणू या! आपण दररोज ध्यान करणे सुरू करू या.

हा असा महिना आहे जेव्हा ऋषी देखील आपल्या साधनेचे निरीक्षण करतात. ह्या महिन्यात ते आपल्याला आपल्या परिसीमांपर्यंत ढकलतात, हे पाहाण्यासाठी की आपण मानसिकदृष्ट्या किती ताण घेऊ शकतो. ते अशा परिस्थिती निर्माण करतात जेव्हा आपण ओरडू पण शकत नाही आणि जीवन शांतपणे हाताळून त्याचा स्वीकार पण करू शकत नाही. हा परीक्षेचा देखील कालावधी आहे. जेव्हाजेव्हा आपली प्रगती व्हायची असते, तेव्हा नेहमीच परीक्षा असते. आपल्याला त्यात उत्तीर्ण व्हावे लागते. आपण एका परीक्षेत नापास होऊ शकतो पण आणखी एक परीक्षा असते. सतत परीक्षा असतात आणि आपण परीक्षांमध्ये उत्तीर्ण होईपर्यंत परीक्षा थांबत नाहीत! हा खूप छान कालावधी आहे आणि आपण ह्या आषाढ महिन्याचा उपयोग करून घ्यायला हवा.

सूक्ष्म देहाने प्रवास करण्याविषयी अनेक प्रश्न आहेत. साधनेच्या पद्धतींमध्ये पूर्वीच्या काळापेक्षा सुधारणा होत आहे. आणखी एक कारण सुद्धा आहे. ह्या पद्धती सुद्धा बदलायला हव्या. आता आपण कलियुगात नाही आणि आपण एका वेगळ्या युगात आहोत. म्हणून आपल्याला प्रगत पद्धतींची आणि तंत्रांची गरज आहे. सूक्ष्म देहाने प्रवास अशा प्रगत पद्धतींचा एक भाग आहे. अनेकांना ह्याची जाणीव नाही. मी खूप लोकांना, संतांना, योगींना भेटलो आहे ज्यांना सूक्ष्म देहाने प्रवासाबद्दल माहीत नाही. खरे सांगायचे तर, जर कुणी प्रश्न विचारला, 'सूक्ष्म देहाने प्रवास करणे साधनेसाठी आवश्यक आहे का, तो महत्त्वाचा आहे का?' मी विनाविलंब सांगेन, 'होय तो आवश्यक आहे आणि तो खूप महत्त्वाचा आहे.' आपल्याला माहीत आहे, जेव्हा आपण सूक्ष्म पातळीवर प्रवेश करतो तेव्हा आपल्या जाणून

घेण्याच्या आणि अधिक ऊर्जा गोळा करण्याच्या क्षमता वाढतात. म्हणून आपण जास्त ज्ञान, जास्त ऊर्जा गोळा करतो. सूक्ष्म पातळीवर आपले वर्ग देखील भरतात, जे ह्या वर्गासारखे नियमित नसतात. जेव्हाकेव्हा ऋषींना योग्य वाटते तेव्हा ते आपल्या सर्वांना एकत्र जमवत असतात आणि खूप माहिती आणि ज्ञान देतात. अशावेळी आपण जास्त ज्ञान आणि ऊर्जा गोळा करत असतो. जेव्हा आपण ऋषींच्या सहाय्याने सूक्ष्म देहाने प्रवास करतो, तेव्हा आपण मागे आपल्या भूतकाळात जाऊ शकतो. आपण आपल्या भवितव्यात देखील डोकावून पाहू शकतो. ऋषी हे नित्यक्रमाची बाब म्हणून करत नाहीत. पण कधीकधी ते आपल्याला हे अनुभव देतात, या हेतूने की आपल्याला आपली स्वतःची साधना अधिक चांगल्याप्रकारे समजेल; आपण पूर्वायुष्यात केलेल्या चुका आपल्याला समजतील आणि आपल्याला त्या टाळता येतील; म्हणून त्या तऱ्हेने आपल्या पूर्वायुष्यातील आणि भवितव्यातील अनुभव आपल्याला मदत करतात.

सूक्ष्म देहाने प्रवास करण्याविषयी अनेक गोष्टी आहेत. जे सर्व आपण सूक्ष्म पातळीवर गोळा करतो - ज्ञान आणि ऊर्जा - त्यांची ह्या भौतिक पातळीवर आपल्याला जाणीव नसू शकते. त्याचे कारण असे की ऋषी आपल्याला उच्च सूक्ष्म पातळीवर नेतात. आपला संपर्क त्या पातळीवर असतो आणि हे अनुभव भौतिक पातळीवर पृष्ठभागावर येणे सोपे नाही. म्हणून, आपल्याला आपण सूक्ष्म देहाने केलेल्या बहुतेक किंवा जवळजवळ सगळ्या प्रवासांची जाणीव नसते आणि आपण सूक्ष्म देहाने केलेल्या प्रवासांचे सहजपणे स्मरण सुद्धा करू शकत नाही. आपण एकमेव गट आहोत जो विशेषतः धन्य आहे कारण आपल्याला ऋषींकडून प्रत्यक्ष मार्गदर्शन मिळते आहे. आपण तो गट आहोत ज्याला खूपसे नवे ज्ञान मिळाले आहे. सूक्ष्म देहाने प्रवास करणे त्याचा एक भाग आहे. सूक्ष्म स्तरांवर प्रवेश करण्याचा हा फायदा आपल्याला असल्यामुळे, इथे प्रगती वेगाने होते. माझे गुरू त्यावेळी जीवित होते जेव्हा एका खूप महान संन्यासींनी टिप्पणी केली होती. ते म्हणाले, 'तुम्हाला दोन वर्षात समाधीची अनुभूती होते!' त्यांनी विचारले, 'कोणती समाधी?' ते अगदी बरोबर होते. अनेक दशक खूप प्रामाणिकपणे साधना केल्यानंतर सुद्धा आपण समाधी अनुभवण्याचा विचार करू शकत नाही. म्हणून, सूक्ष्म देहाने प्रवास करता येण्यासारख्या फायद्यांमुळे इतक्या अल्प कालावधीत समाधी अनुभवणे शक्य आहे. ■

## श्री जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०९-०४-२०१७

एक तरुण व्यक्ती मला म्हणाली की, एका खासदाराला सर्व अंतर्देशीय उड्डाणांमध्ये प्रवास करण्याची परवानगी देण्याच्या शासनाच्या निर्णयाबद्दल ती खूप संतप्त झाली आहे. तुम्हाला या प्रसंगाविषयी माहीत असेलच. पण तिला तिच्या असहायतेची जाणीव झाली. त्या एअरलाइन्सच्या कर्मचाऱ्यांचा खरंच अपेक्षाभंग झाला असेल. खासदाराच्या हातून मार खाऊन अपमानित झालेल्या त्या माणसाच्या मनात काय चालले असेल या बद्दल मला वाईट वाटते.

सर्वसामान्य माणूस असहाय, लाचार आहे. कदाचित पूर्वीच्या काळी अशा प्रकारचे प्रसंग कधीही प्रकाशात येत नसत, परंतु आता अशा गोष्टी प्रकाशात येत आहेत. प्रलय काळाची ही विशेषता आहे. आणि जरी कुठलीही कार्यवाही झाली नसली आणि आपल्याला खूप निराश, संतप्त, असहाय वाटत असले तरीही हा प्रसंग नक्कीच बदल घडवून आणेल. कदाचित आपल्याला परिपूर्णतेकडे नेणारा प्रवास अशा प्रकारचे घडत असावा.

व्यवस्था खूप शक्तीशाली आहे. आपल्याजवळ त्याच्याशी लढा देण्यासाठी कुठलेही साधन नाही. परंतु प्रकाश हा सर्वापेक्षा शक्तीशाली आहे. सर्वात सुज्ञ, महान ऋषींनी सुचवल्याप्रमाणे आपण प्रकाशाचे प्रवहन करत राहूया. हाच सर्वोत्तम उपाय आहे. आणि बदल खूप वेगाने होतील, हे आपण लक्षात घ्यायला हवे. हा झपाट्याने बदल होण्याचा काळ आहे.

२३-०४-२०१७

आपण खरंच गंभीरतेने विचार केला तर, आपल्या लक्षात येईल की, आध्यात्मिक साधना खरंच परिवर्तनाकरिता आहे. आपल्याला वाटते की देवाशी आपला संपर्क विस्कळीत झाला आहे. पण प्रत्यक्षात आपण नेहमीच त्याच्याशी जोडलेले असतो. आता मात्र आपण स्वतःला त्याच्यापासून दूर करून घेतले आहे किंवा आपण त्याची जाणीव गमावली आहे. आपण त्याचा एक अंश आहोत आणि आपण सतत त्याची स्पंदने कंपित करायला हवी. आपण या जीवनात अडकलो आहोत आणि आपण वेगळेच एक स्पंदन कंपित करत आहोत.

आपण परत आपली स्पंदने त्याच्या स्पंदनांपर्यंत उंचावण्यासाठी, त्याच्याशी पुन्हा जोडण्यासाठी, साधना सुरू करत असतो. यासाठी ध्यानापेक्षा, बदलणे आणि सकारात्मक बनणे आवश्यक आहे. ध्यानाची अर्थातच मदत होते.

संगीतकार त्यांच्या कार्यक्रमांला सुरुवात करण्यापूर्वी त्यांच्या वाद्यांना सूर लावतात. तसेच, जीवनाला सामोरे जाण्यासाठी आपण नियमितपणे ध्यान करून स्वतःला सूर लावत असतो. बदल ही एक अविरत प्रक्रिया आहे आणि ती तेव्हाच थांबते जेव्हा आपण देवापर्यंत

पोहोचतो किंवा देव बनतो. म्हणून बदल हा आपल्या साधनेचा उद्देश असतो.

आध्यात्मिक प्रवास हा आपल्या अंतरंगातील प्रवास आहे. बाह्य घटक कदाचित आपल्याला व्यथित करू शकतात, पण देवाच्या दिशेने होत असलेल्या या प्रवासात आपल्या आड येऊ शकत नाहीत. परंतु बाह्य जगाशी आपण कसे नाते जोडतो, ते महत्त्वाचे आहे. ज्यावेळी बाह्य परिस्थिती किंवा बाहेरील जग आपल्याला अस्वस्थ करते, तेव्हा ते आपल्याला देवाकडे वळण्यात मदत पण करू शकते आणि आपण निःसंशयपणे जलद प्रगती करतो. सरतेशेवटी परमेश्वर हा आपल्या प्रवासाचा अंतिम टप्पा आहे.

एक महान गुरू म्हणतात की त्यांना असा कोणी माणूस माहीत नाही ज्याने सत्य जाणण्यासाठी प्रामाणिकपणे संघर्ष केला आहे आणि तरीही अखेरीस प्रबुद्ध झाला नाही. आपण सर्वजण त्या रोखाने प्रवास करतो आहोत.

प्रत्येकजण साधना या साठी सुरू करत असतो कारण त्यांना त्यांच्या परिस्थितीत बदल हवा असतो. स्वतःमध्ये मात्र बदल त्यांना करायचा नसतो. लोकांना कदाचित वाटत असेल की ते परिपूर्ण आहेत, आणि त्यांना का कोण जाणे असे वाटते की सारे जगच त्यांच्या सोबत गैरवाजवी आहे, परमेश्वर अन्यायी आणि निर्दयी आहे, त्यामुळेच ते अशा परिस्थितीमध्ये आहेत. सत्य परिस्थिती ही आहे की आपल्या या परिस्थितीसाठी आपण स्वतः जबाबदार आहोत आणि ती तोपर्यंत बदलणार नाही जोपर्यंत आपण बदलणार नाही. जेव्हा आपण सकारात्मकता स्पंदित करणे सुरू करतो तेव्हा साहजिकच विश्वाकडून आपण सकारात्मक प्रतिसाद आकर्षित करत असतो. आणि मग आपल्या परिस्थितीमध्ये बदल होतो.

सर्व उपाय आपल्या अंतरंगात असतात. आपल्या परिस्थितीचे मूळ कारण आपल्या आतच दडलेले असते. ह्याची जाण जर का आपल्याला झाली तर त्याने किती आशा आणि बळ मिळेल कारण आपल्याला कळेल की आपणच आपली परिस्थिती बदलू शकतो. आपल्याला कोणत्याच बाह्य घटकावर निर्भर राहण्याची गरज नाही. आपल्याजवळ अर्थात सहनशीलता असायला हवी. जेव्हा आपण बदलू, तेव्हा इतर सर्व बदलेल.

आपण नियमितपणे ध्यान करायला पाहिजे आणि सर्व तत्वांचे पालन करायला पाहिजे, असे एक विद्यार्थी म्हणून आपल्याकडून अपेक्षित आहे. पण थोडी सूट ही नेहमीच असते. पण आपण जर स्वयंसेवक झालो तर मात्र हे आवश्यक आहे की, आपण नियमितपणे ध्यान केले पाहिजे, तत्वांचे पालन केले पाहिजे कारण इथे आपण जे काही बोलत आहोत, त्याचे आपण प्रतिनिधित्व करत असतो. आपल्याकडून साहजिकच असे अपेक्षित

असेल की आपली वागणूक सुधारावी, आपण विनम्र असावे. आणि जेव्हा आपण ध्यान शिकवू लागतो, तेव्हा एक शिक्षक म्हणून साहजिकच आपल्याकडून प्रामाणिकपणा अपेक्षित असतो, आपण सर्व तत्वांचे पालन करावे असे अपेक्षित असते. लोक आपल्याकडे एक आदर्श म्हणून पाहत असतात. लोकांच्या आपल्याकडून खूप अपेक्षा आहेत. आपण जसजसे अधिक जबाबदाऱ्या घेऊ लागतो, त्याप्रमाणे आपण बदलायला पण हवे आणि ऋषींचे प्रतिनिधित्व करण्यासाठी तयार असायला हवे.

मी आधी म्हटले की, आपण आपली स्पंदने परमेश्वराच्या स्पंदनांपर्यंत न्यायला हवी. ही स्पंदने म्हणजे काय? ही स्पंदने म्हणजे आपल्या कंपनांचा दर्जा. प्रेमाची स्पंदने ही सर्वोच्च स्पंदने आहेत. परमेश्वर ही स्पंदने सतत कंपित करत असतो. आणि निष्प्रेम म्हणजे सर्वात निम्न दर्जाची स्पंदने. जी स्पंदने आपण कंपित करत असतो, त्याच दर्जाची कंपने आपण आकर्षित पण करत असतो. आपल्या सर्वांमध्ये वेगवेगळी स्पंदने एकाच वेळी कंपित होत असतात. आपल्यामध्ये थोडे प्रेम, थोडा मत्सर, थोडे आणखी काहीतरी असू शकते. आणि ठराविक वेळी ठराविक स्पंदने जास्त प्रबळ असू शकतील. आपल्यामध्ये प्रेम जर का प्रबळ असेल तर कोणतीही समस्या राहणार नाही. पण जर का निष्प्रेम प्रबळ असेल तर तो क्षण आपल्यासाठी कमकुवत क्षण राहील. आणि मग अशावेळी आपण काळ्या ऊर्जांना बळी पडू शकतो.

ध्यान आपल्याला प्रेमाची कंपने प्रबळ बनवण्यात मदत करते. आणि ही स्पंदने आपल्यात जास्त काळ टिकण्यातही ध्यानाची मदत होते. साहजिकच परमेश्वराला आपल्या माध्यमातून व्यक्त करण्यासाठी आपल्याला प्रेमाच्या स्पंदनांचे प्रमाण वाढवावे लागेल.

मला वाटते की, जेव्हा आपण इतरांसोबत संवाद साधतो, तेव्हा आपण त्यांच्या कंपनांशी जोडत असतो. प्रत्येक व्यक्तीजवळ वेगवेगळी कंपने असतात. आपण त्यांच्यातील त्या कंपनांशी जोडत असतो, जी आपल्यामध्ये प्रबळ आहेत. जर माझ्यामध्ये खूप प्रेम असेल तर मी स्वतःला त्यांच्यातील प्रेमाच्या कंपनांशी जोडत असतो. ती कंपने त्यांच्यामध्ये प्रबळ नसली तरीही. म्हणूनच गुरुजी नेहमी सांगत असत की इतरांच्या सकारात्मक बाजूशी स्वतःला जोडा. म्हणूनच मला वाटते की, गुरुजींसारखे महान गुरू, नेहमी इतरांच्या आत्म्याशी जोडतात. कारण आत्मा सतत प्रेमाची स्पंदने कंपित करत असतो. मी जेव्हा माझ्या कंपनांचा दर्जा वाढवत असतो, तेव्हा मी इतरांमधील त्या उच्च कंपनांशी स्वःला जोडत असतो आणि त्यांच्यातील या उच्च कंपनांना प्रबळ बनवण्यातही मदत करतो. ■

## बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

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

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स आणि मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी समाविष्ट आहे.

- ★ सर्व सूचना पोस्टाद्वारे किंवा इ-मेल द्वारे (विद्यार्थ्यांनी निवडल्याप्रमाणे) नियमित पाठवण्यात येतात.
- ★ ऋषी स्वतः सूक्ष्मदेहाने दीक्षा देतात. आपल्या प्रगतीचे निरीक्षण सुद्धा ते सूक्ष्मदेहाने करतात.
- ★ सगळ्या शंका व प्रश्नांची उत्तरं श्री. जयंत देशपांडे देतात.
- ★ मार्ग आणि साधना नीट समजून घेण्यासाठी सर्व विद्यार्थ्यांनी आमच्या पाठ्यपुस्तकांचा आणि आमच्या इतर प्रकाशनांचा सखोल अभ्यास करावा.
- ★ साधनेचा अहवाल आम्ही सांगितलेल्या पद्धतीने वेळेवर पाठवावा. अहवाल जर वेळेवर मिळाला नाही तर विद्यार्थ्यांनी ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

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

## गुरुजींकडून विशेष सूचना

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

## श्री. राघवेन्द्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

भौतिक देह ह्या भौतिक विश्वाचा आपला अनुभव शक्य करतो. तो भौतिक जगाचे प्रवेशद्वार आहे. आपण खरोखर ह्या जगात तेव्हा असतो जेव्हा आपण भौतिक देहात असतो. जेव्हा आपण पहिल्यांदा शरीरात प्रवेश करतो तेव्हा आपण पराकोटीची मर्यादा अनुभवतो. शरीराच्या नैसर्गिक मर्यादा आपल्याला विनम्र करू शकतात. विनम्रता विकसित करण्याचे महत्त्व आपल्याला सर्वांना माहीत आहे. आपल्याला हे सुद्धा माहीत आहे की जेव्हा आपण अहंकारी किंवा मगरूर असतो तेव्हा आपली इच्छा असली तरी विनम्र होणे अवघड असते. आपण जर आधीच विनम्र असलो तर आपण भाग्यवान आहोत. नाहीतर विनम्रता विकसित करणे खूप अवघड आहे. माझ्या निदर्शनास आले आहे की जेव्हा आपण शारीरिकदृष्ट्या अशक्त किंवा आजारी असतो तेव्हा विनम्रता अनुभवणे खूप सोपे असते. देह सर्वात मोठा शिक्षक असू शकतो. तो थोड्याशा दुखण्याने किंवा आजारपणाने दणकट व्यक्तिला सुद्धा विनम्रता शिकवू शकतो. आपली वृत्ती कोणत्या प्रकारची आहे हे भौतिक देहाची अवस्था ठरवू शकते. ह्याचे कारण हे की आपण शरीराशी खूप घट्टपणे जोडलेले आहोत. शरीर, मन आणि बुद्धी जरी वेगवेगळे कोश असले तरी ते इतक्या घट्टपणे एकमेकांशी बांधले गेले आहेत की एकात जे घडते ते दुसऱ्यामध्ये ताबडतोब प्रतिबिंबित होते. जेव्हा ते कार्यरत असतात तेव्हा ते एकसंघ घटकाप्रमाणे कार्य करतात. उदाहरणार्थ, ज्या क्षणी आपण मनात भय अनुभवतो, तेव्हा शरीरात त्याचा अनुभव अशक्तपणा, हृदयाची गती वाढणे, घाम येणे, इत्यादी अशा स्वरूपात होत असतो. शरीराच्या प्रज्ञेची इतर सर्व प्रज्ञांप्रमाणे जिवंत राहाण्याची इच्छा असते, जी नष्ट होण्याचे किंवा मृत्यूचे भय उत्पन्न करते, जे साहजिक आहे. जेव्हा आपण आत्मे सर्वार्थाने शरीर म्हणजेच आपली ओळख मानतो तेव्हा शरीराचे मृत्यूबद्दलचे भय आपण आपले स्वतःचे भय म्हणून अनुभवतो.

मृत्यू नंतर आत्मा देह सोडतो आणि देह मृत होतो. आत्मा फक्त विभक्तपणा आणि

संक्रमण अनुभवतो. पण आत्मा पूर्णपणे शरीरालाच आपली ओळख समजत असल्यामुळे विभक्त होण्याच्या क्षणापर्यंत जो अनुभव शरीराला होतो तोच त्याला होत असतो. ह्याचा अर्थ हा आहे की आपण कधीही मृत्यू खरोखर पूर्णपणे अनुभवत नाही कारण आपले अस्तित्व कधीही संपत नाही. मृत्यूच्या आणि विभक्त होण्याच्या क्षणी देहाची चेतना खरा मृत्यू अनुभवते आणि आत्मा एकप्रकारची सुटका अनुभवतो आणि एका नवीन जीवनात प्रवेश करतो. ह्या कारणामुळे असे म्हणतात की जन्म आणि मृत्यू एकसारखे आहेत. दोन्हीमध्ये आपण एका नवीन जीवनात संक्रमण अनुभवतो.

जेव्हा आपल्याला आपल्या मृत्यूबद्दल समजते तेव्हा आपले सर्व अग्रक्रम एकाएकी बदलतात. आपण आपल्या जीवनाचे मूल्यमापन करणे सुरू करतो आणि आपण अर्थपूर्ण आणि हेतूपूर्ण जीवन जगलो आहोत का हे स्वतःला विचारतो. सर्व काही क्षणभंगूर आणि वेगळे दिसणे सुरू होते. मृत्यूद्वारे आपण अनेक आध्यात्मिक बोध घेऊ शकतो.

ह्या जगात येण्याचा आणि त्यानंतर परत जाण्याचा हा संपूर्ण प्रवास आपल्या जाणिवेतील प्रवास आहे. सर्व काही आपल्या जाणिवेत घडत असते. पण, आपली जाणीव मात्र अस्पृष्ट आणि अपरिवर्तित राहाते. आपण आध्यात्मिकदृष्ट्या वर जाणे किंवा खाली पडणे आणि पुन्हा वर जाणे शक्य आहे पण जाणिवेला काहीही होत नाही. ही चिंतन करण्यासाठी गोष्ट आहे.

आपली जाणीव चित्रपटाच्या पडद्यासारखी आहे. कोणताही अनुभव आपल्या जाणिवेत येऊ शकतो पण आपली जाणीव त्याने कधीही प्रभावित होऊ शकत नाही. आपण अनुभवातून ज्ञान आणि विवेक प्राप्त करू शकतो, ज्याचा अर्थ हा की आपल्याला ज्ञान आणि विवेकाची जाणीव होते आणि तरीही जाणीव अस्पृष्ट राहाते. आपण जर ही जाणीव राखून जीवन जगू शकलो तर मला वाटते की शांतता आणि स्तब्धतेने भरलेले जीवन जगणे त्यामानाने सोपे जाईल. ■

## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र: गुरुवरील अढळ विश्वास राहण्यासाठी कोणते तंत्र अवलंबणे गरजेचे असते का?**

उ: मला आश्चर्य वाटते की लोक नेहमी तंत्रांचा का विचार करतात. या साठी तुम्हाला कुठल्याही तंत्राची आवश्यकता नाही आणि असे कोणतेही तंत्र अस्तित्वात नाही. तुम्ही जर खरंच गुरूंना समजून घ्याल, आणि गुरू जर माझ्या गुरूंसारखा खरा असेल तर तुम्हाला स्वाभाविकच त्यांच्यावर विश्वास बसेल. यासाठी कुठल्याच तंत्राची आवश्यकता नाही.

**प्र: दीर्घ तपश्चर्या करताना ऋषींना वेदना होतात का किंवा त्रास होत असतो का?**

उ: नाही. आपल्याला असे वाटते की, ऋषी सुद्धा आपल्यासारखेच आहेत. परंतु ते आपल्यापेक्षा पूर्णतः वेगळे आहेत. ते हजारो वर्षे तपासाठी बसतात. त्यांना वेदना होत नाहीत, त्रास होत नाही. तपासाठी ज्या तंत्रांचा ते अभ्यास करतात ते पूर्णपणे वेगळे असतात. ते महान गुरू आहेत.

**प्र: या पृथ्वीवर तपश्चर्या करण्यासाठी ऋषींना भौतिक शरीर धारण करावे लागत असते का?**

उ: त्याची आवश्यकता नाही. ऋषी सूक्ष्म शरीरात ध्यान करू शकतात, या पृथ्वीवर किंवा इतर कोणत्याही पृथ्वीवर किंवा कुठेही. कधीकधी ऋषी त्यांच्या सूक्ष्मरूपात आपल्या पृथ्वीच्या आत जाऊन ध्यान करतात. दीर्घ कालावधीसाठी बसून ध्यान करण्यासाठी ठिकाणे आणि सुविधा आहेत.

**प्र: १,४४,००० ऋषी कार्यकर्त्यांना, या पातळीवर हे माहीत आहे का की ते ऋषींसाठी कार्य करत आहेत?**

उ: त्यांना माहीत आहे पण ते त्यांची ओळख लोकांपुढे उघड होऊ देत नाहीत. ते शांतपणे काम करत असतात. ते जास्तकरून सूक्ष्मपातळीवरून काम करतात. प्रत्येक रात्री ते हिमालयातील ऋषी प्रमुखांना अहवाल देतात.

**प्र: आपण परब्रह्मलोकात आत्मे म्हणून वास्तव्य करत होतो. दैवी विश्व आणि भौतिक विश्वाची निर्मिती नंतर झाली का?**

उ: हे खरं आहे. आपण नेहमीच तिथे होतो. परमेश्वराने हे सर्व नंतर प्रकट केले, या सर्व गोष्टींची निर्मिती फक्त आपल्यासाठी केली. आपण खाली येऊन, या सर्व गोष्टींची अनुभूती घ्यावी, ह्यासाठी.

**प्र: गुलाबी प्रकाशाचे स्रोत आपल्याला का माहीत व्हायला नको?**

उ: कोणी सांगितले की आपल्याला माहीत नसायला पाहिजे? मी तर नाही सांगितले. भिन्न रंगांच्या ऊर्जाबद्दल खूप काही जाणून घेण्यासारखे आहे. सध्या तुम्हाला इतके समजणे पुरेसे आहे की, सर्व रंगांच्या सर्व ऊर्जा या परमेश्वरकडून प्राप्त होत असतात.

**प्र: या मार्गातील अत्यंत महत्त्वाची शिकवणूक काय आहे?**

उ: प्रेम, पवित्रता, प्रामाणिकता आणि शांती प्रकट करणे. आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे जीवनशक्तीला प्रकट करणे. ध्यान करणे आणि आपल्या भावना आणि विचारांना सकारात्मक बनवणे. जीवनातील आध्यात्मिक आणि लौकिक भागांमध्ये संतुलन राखून जगणे. काही विशेष वास्तवांची जाणीव ठेवणे, जसे की आपण नवयुगात प्रवेश करत आहोत, आपण सध्या संक्रमणकाळातून जात आहोत. नवयुगात प्रवेश करण्यासाठी आपल्याला इतर कोणत्याही तयारीपेक्षा आध्यात्मिकदृष्ट्या तयार होणे गरजेचे आहे. हे फार महत्त्वाचे आहे. प्रकाश आपला स्रोत आहे, प्रकाश आपले साधन आहे, प्रकाश आपला उद्देश आहे. आपल्याला प्रकाशाबद्दल सर्व माहीत असणे आवश्यक आहे आणि प्रकाश अनुभवणे आवश्यक आहे. ऋषींचे वास्तव्य वेगळ्या जगात, सूक्ष्म जगात असते. आणि ते आपल्याला मार्गदर्शन करण्यासाठी, सर्वप्रकारे आपल्याला मदत करण्यासाठी कधीही तयार असतात. आपण ऋषींशी संपर्क स्थापित करायला हवा आणि सर्वचजण तो करू शकतात. आपण आपल्या कर्मांच्या निवारणासाठी परत जन्म घेत असतो. आपण येथील जीवन अनुभवण्यासाठी इथे खाली, या पृथ्वीवर आलो आहोत. आणि पुरेसा अनुभव घेतल्यावर आपल्याला परत जायचे आहे. स्रोताकडे, आपल्या स्रोताकडे परत जाणे, हा आपला आध्यात्मिक ध्येय आहे. या पृथ्वीवरील सर्व मानव एक आहेत. प्रत्येकाच्या कल्याणासाठी आपण वैयक्तिकरीत्या जबाबदार आहोत. ज्या गोष्टीचा परिणाम दुसऱ्यावर होतो, त्याचा कसा न कसा आपल्यावर पण परिणाम होत असतो. आपल्याला जबाबदारी घ्यावी लागते. ■

## 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/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 1	200/-

प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शबला 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, डोंबिवलि (पू)  
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-२५८५)

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

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा  
(फोन: २४१२२३१६, २४१४३१४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

**पुणे:** संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक  
(फोन: २४४७७३४३)

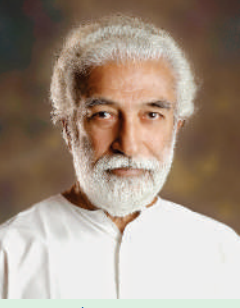
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

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)

**नागपूर:** 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

वेबसाईटवरून, रविवारी झालेल्या महर्षी अमर जयंती कार्यक्रमाच्या प्रसारणाची ध्वनिफीत मी ऐकत असताना, माझ्या इंटरनेटच्या मोडेमचा वीज पुरवठा बंद झाला. पण तरीही मी ऐकत असलेल्या ध्वनिफीतीचे प्रसारण मात्र चालूच राहिले! इंटरनेटचे कनेक्शन बंद झाले असूनही मी पूर्ण कार्यक्रम ऐकू शकले!!

- क्रांती ढमढेरे

ज्यांच्यासोबत पूर्वी माझे संबंध तणावपूर्ण होते, त्यांना सुद्धा समजून घेण्याची वृत्ती आता माझ्यात निर्माण झाली आहे. आता मी अगदी प्रतिकूल परिस्थितीतही शांत व स्थिरचित्त असते.

- अमिता प्रदीप

एका विशिष्ट पातळीची शांती सतत माझ्या जीवनात असते. वरवर जरी मी अस्वस्थ असले तरी अंतरंगात मात्र मी शांत असते. फेब्रुवारी महिन्यात बऱ्याच गोष्टी प्रकाशात आल्या पण ह्यावेळी त्यांना हाताळण्याची माझी पद्धत पूर्वीपेक्षा खूपच वेगळी होती.

माझ्यात काही गोष्टीबाबत भय होते. आता मला ते प्रकाशात विरघळून नाहीसे होत असल्याचे जाणवते आणि प्रकाश व ऋषी त्याची काळजी घेत आहेत.

- जस भाटिया

“आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण” हे किती प्रभावी पुस्तक आहे! ते वाचून मी निःशब्द झाले आहे. अलीकडेच मी ते रात्री वाचत होते व झोपताना माझ्या उशी खाली ठेवले. सकाळी मला प्रत्येक गोष्ट प्रकाशाच्या रूपातच दिसत होती व मी पूर्ण स्तब्धता अनुभवली.

आजकाल मी दिवसाचे चोवीसही तास प्रेम व शांती अनुभवते. प्रत्येक श्वास हा आशीर्वाद, कृतज्ञता व क्षमेने भरलेला आहे.

- संगीता पती

निसर्ग व सर्व जीवांप्रती माझे प्रेम हे अगदी उघडपणे जाणवेल इतके वाढले आहे. पुष्कळांदा माझे डोळे पाणावतात. जेव्हाही मी एखाद्या गोष्टीबद्दल, उदाहरणार्थ कावळ्याबद्दल किंवा एखाद्या आश्चर्याबद्दल किंवा सूर्याच्या नियमितपणाबद्दल किंवा आपल्या दैनंदिन जीवनात घडणाऱ्या छोट्यामोठ्या चमत्कारांबद्दल विचार करते तेव्हा मी खूप प्रेम अनुभवते.

- विद्या वीरकर

संक्रांतीनंतर माझ्या साधनेच्या पातळीत आकस्मिक प्रगती झाली आहे असे मला वाटते. ही

ऋषींची कृपा आहे. मला वाटते की माझ्या प्रगतीत अडथळा निर्माण करणारे माझ्या भोवती असलेले स्थूल आवरण ऋषींनी काढून टाकले आहे. ध्यान करताना मला जाणवते की मी एका वेगळ्याच प्रांतात आहे जेथे फक्त मी व परमेश्वरच आहे; संपूर्ण शांती, शांतता व स्तब्धता आहे. विचार येतात पण मला त्यांची जाणीव होते व मी माझे लक्ष परत ध्यानाकडे वळवते. ध्यान करण्याची ओढ निर्माण झाली आहे व दीर्घकाळ ध्यान करण्याची इच्छा होते आहे.

- एक साधक

एकदा ध्यान करताना मला असे जाणवले की, दोन हात माझ्या कपाळाला स्पर्श करून मला वारंवार आशीर्वाद देत आहेत. सरतेशेवटी मी, कोण आहे हे पाहण्याकरिता डोळे उघडले पण तेथे कोणीच नव्हते. प्रकाश मला आशीर्वाद देत होता. गुरुजी मला दिवसभर अखंडपणे आशीर्वाद देत असतात व प्रकाश अगदी छोट्या छोट्या कार्यातही माझ्यासोबत असतो. आपल्याकडून मिळालेले प्रेम व मार्गदर्शनाबद्दल मी आपली ऋणी व आभारी आहे.

- लीना आमिर

९-२-१७ रोजी रात्री झोपताना मी फारच अस्वस्थ होते. आत्यंतिक शारीरिक थकव्याने मी गांजले होते. देवाला म्हटले मला हे सोसवत नाही, आता तुझ्याकडे ने. झोपेत पाहिले, मी आकाशात होते व समोर तेजस्वी ढगांचे डोंगर, अवर्णनीय शांती होती. आम्ही सारे सूक्ष्म शरीरात होतो व स्वामी विवेकानंदांची वाट पहात होतो. आनंदाची एक लहर पसरली आणि जाणवले की स्वामी विवेकानंद आले आहेत. मला आत्यंतिक आनंद झाला. आणि झटकन जाग आली. तेव्हा मला जाणवले की कालची निराशा केव्हाच पळाली होती! दुसरा दिवस देखील त्याच आनंदात आणि शांततेत गेला.

- एक साधक

माझ्या लॅपटॉपमध्ये - माझ्या अर्थाजनाच्या माध्यमात - मोठा बिघाड झाला होता. “डीएनएस सर्व्हर नॉट फाऊंड” असा मेसेज येत होता व इंटरनेटला लॅपटॉप कनेक्ट होत नव्हता. मला माहीत असलेले सर्वकाही मी करून पाहिले आणि मदत मिळवण्याचा प्रयत्न केला पण ती देखील मिळाली नाही. मग मी लॅपटॉप बंद केला व प्रकाशाची प्रार्थना केली. नंतर मी जेव्हा लॅपटॉप चालू केला तेव्हा तो अगदी व्यवस्थितपणे चालला!!

- चित्रलेखा शॅलम