



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

Volume 10 Issue 9

JUNE 2018

Rs. 25

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जून १९९६ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

स्वातंत्र्य आणि प्रेम. आपण या दोन तत्वांवर जर आपले जीवन जगलो तर आपण लोकांसोबत, समाजासोबत आणि निसर्गासोबत शांती आणि एकोप्याने नांदू शकतो.

आपण आपल्या पद्धतीने जगण्याची निवड करण्यासाठी स्वतंत्र आहोत. अगदी चुकीच्या गोष्टींची निवड करण्यासाठी सुद्धा आपण स्वतंत्र आहोत असे मी पुष्कळदा म्हणतो. पण आपण नेहमीच विसरतो की इतर लोकं सुद्धा त्यांच्या पद्धतीने जगण्याची निवड करण्यासाठी स्वतंत्र आहेत. आपल्याला हे कळत नाही की आपले स्वातंत्र्य म्हणजे आपल्याला इतरांच्या स्वातंत्र्याआड येण्याचा परवाना नसतो. जेव्हा आपण या मुद्द्यावर गहन विचार करू, तेव्हा आपल्या लक्षात येईल की, आपण वाटेल ते करण्यासाठी स्वतंत्र नसतो. इतर घटक, इतर विचार आणि जबाबदाऱ्या पण असतात. शांतीपूर्ण आणि आनंदी जीवनासाठी स्वातंत्र्य, जबाबदारी, विवेक आणि सहिष्णुता अशा तत्वांवर आपले जीवन आधारित असायला हवे.

जेव्हा आपण जीवनाबद्दल खूप गंभीरतेने विचार करतो, जेव्हा आपण आध्यात्मिक तत्वांना आणि सृष्टीच्या प्रक्रियांना समजण्याचा प्रयत्न करतो आणि जेव्हा आपण खरोखरच चैतन्याच्या उच्च पातळ्या अनुभवतो, तेव्हा आपल्याला कळते की प्रेम सर्व ब्रह्मांडांमधील निर्मिती आणि जीवनामागील सर्वात महत्त्वाचा घटक आहे. प्रेम ही निर्मात्याची सर्वोच्च सकारात्मक अभिव्यक्ती आहे. प्रेमामुळे आपण इतरांना आणि त्यांच्यातील दोषांना देखील आपल्यात सामावून घेतो. प्रेमामुळे आपण कोणत्याही कामासाठी आपले सर्वस्व पणाला लावतो, सर्व सकारात्मक विचार आणि भावनांना समृद्ध बनवतो आणि जीवनाच्या सुंदरतेत, शांतीत आणि लोकांच्या सर्जनशीलतेत भर घालतो.

मानसा आणि तपोनगरमधील जीवन, प्रेम आणि स्वातंत्र्यावर आधारित आहे. इथे एखादी गोष्ट करण्याची परवानगी आहे किंवा नाही, ह्याबद्दल कुठलीही यादी अशी नाही; इथे कोणावरही कशाचेच बंधन नाही; आम्ही इथे विद्यार्थ्यांवर चांगल्या गोष्टीसुद्धा लादत नाही. उच्च स्तराच्या जीवनाकडे नेणाऱ्या ऊर्जा आणि ज्ञान इथे उपलब्ध आहेत आणि आमच्या विद्यार्थ्यांनी त्या ग्रहण करण्याची आम्ही खूप प्रेमाने वाट पाहतो.

मला असे वाटते, माझ्या अवती भोवती असलेल्या सर्वांनी हे समजून घ्यावे की माझा भर कशावर आहे. साधनेच्या सुरुवातीला माझा भर ध्यानावर आहे. ध्यानामुळे शरीर, मन आणि बुद्धी ह्यांना शिस्त लागते. यानंतर माझा भर जगण्यावर आहे – इथे आणि आता जगण्यावर. आपण पूर्णपणे, परिपूर्ण जीवन जगायला हवे, जीवनातील सर्वोत्कृष्ट गोष्टींचा अनुभव घेत. संगीत, कविता, निसर्गामधील सुंदरता, उदात्त विचार आणि भावनांमधील सुंदरता, इत्यादींचा अनुभव घेत आपण पूर्णपणे जगायला हवे. ध्यानामुळे आपल्या ग्रहणशक्तीची सर्व दारे उघडतात. या मानव पातळीवरील सर्व सकारात्मक गोष्टींचा अनुभव घेणे हाच आपला या भूतलावर येण्याचा उद्देश आहे. आध्यात्मिकदृष्ट्या हेच योग्य आहे.

आध्यात्मिकता म्हणजे केवळ देवळात जाणे किंवा केवळ ध्यान करणे पण नव्हे, किंवा एकांतात जीवन जगणे पण नव्हे. आध्यात्मिकता म्हणजे आता इथे परिपूर्णपणे जीवन जगणे होय.

मी असे पहिल्यांदाच म्हणत नाही आहे. मी हे सर्व कित्येक वर्षांपासून लोकांना समजावतो आहे. पण माझ्या अवती भोवती असणारे लोक मला समजून घेत नाहीत. ते जटिल शारीरिक आणि श्वासोच्छ्वासाच्या विविध व्यायामांना जास्त महत्त्व देतात, त्यांच्या समस्यांच्या तात्काळ निवारणासाठी तांत्रिकांकडे धाव घेणे पसंत करतात आणि धर्माचा बाजार करणाऱ्या देवळांमध्ये धार्मिक विधी आणि महागड्या पूजाविधींमध्ये रस घेतात. ते अशा लेखकांना महत्त्व देतात, जे स्वतःच स्पष्ट नाहीत, जे गोंधळलेले आहेत आणि ज्यांच्याजवळ आपल्याला मार्गदर्शन करण्यासाठी किंवा आपल्या ज्ञानात भर घालण्यासाठी काहीच नाही. मला ह्याबद्दल अर्थातच खूप वाईट वाटते, पण मी वाट पाहतो आहे. ■



### मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ड-बागलूर रोड) बंगलूर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.  
फोन : ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ पर्यंत)

इ-मेल : [info@lightagemasters.com](mailto:info@lightagemasters.com) वेबसाईट : [www.lightagemasters.com](http://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)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

### आनेकल येथे

**दर सोमवारी** (संध्याकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

**दर मंगळवारी** (सकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

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.



२ मे २०१८ रोजी ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात आला.

### काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींची ७९वी जयंती २०-५-२०१८ रोजी तपोनगर येथे आणि १८-५-२०१८ रोजी आनेकल मधील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात साजरी करण्यात आली.
- २ मे २०१८ रोजी आयोजित करण्यात आलेल्या ओरिएंटेशन वर्गादरम्यान ऋषींच्या कृपेने ध्यानसाधकांना महान ऊर्जा अनुभवण्याची आणि ग्रहण करण्याची आणखी एक संधी मिळाली. ह्या वर्गात भाग घेण्यासाठी सुमारे १३० ध्यानसाधक तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले आणि जवळजवळ आणखी ५५ जण आपापल्या घरून वेबकास्ट द्वारे ह्यात सहभागी झाले.
- जे. पी. नगर, थर्ड फेज, बंगलोर येथील आपल्या प्रकाश प्रवहन केंद्राची ७ वर्षे पूर्ण झाली. लोकं येथे दर शुक्रवारी एकत्र जमतात आणि संध्याकाळी ६.३० ते ७ पर्यंत प्रकाशाचे प्रवहन करतात. यात भाग घेण्यासाठी सभासदत्वाची आवश्यकता नाही. जवळपासच्या क्षेत्रात राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे ह्यात सहभागी होण्यासाठी स्वागत आहे.
- प्रकाश प्रवहनाची इतर केंद्रे देखील आहेत जिथे लोकं आठवड्यातून एकदा एकत्र जमतात आणि प्रकाशाचे प्रवहन करतात. इतर प्रकाश प्रवहन केंद्रांबद्दलची माहिती आपली वेबसाईट [www.lightchannels.com](http://www.lightchannels.com) यावर मिळू शकेल. कोणीही ह्यात भाग घेऊन ह्या उदात्त कार्यात सहभागी होऊ शकतो.
- १३ मे २०१८ रोजी शंबलातील महान गुरूंकडून 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 २० मे २०१८ रोजी 'श' गटातील सदस्य तपोनगर येथे जमले होते.

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०७	गुरुवार	कृष्णाष्टमी
१२	मंगळवार	शिवरात्री
१३	बुधवार	अमावास्या
१६	शनिवार	भगवान कल्कीचा वाढदिवस
२१	गुरुवार	शुक्लाष्टमी
२२	शुक्रवार	शुक्ल दशमी
२८	गुरुवार	पौर्णिमा

### तपोनगरातील कार्यक्रम

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

गुरुजींचे ब्लॉग वाचण्यासाठी व व्हीडियो पाहण्यासाठी कृपया [www.speakingtree.in](http://www.speakingtree.in) या वेबसाइटला भेट द्यावी.

रविवारच्या व्याख्यानाचे, इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारण विद्यार्थ्यांकरता उपलब्ध राहिल. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी ई-मेल द्वारे संपर्क साधावा.

## प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

वर्ल्ड चॅनल्स डे होता त्या दिवशी मी ज्या शाळेला प्रथम भेट दिली त्या शाळेत सामान्यतः दिवसाची सुरुवात प्रार्थनेने व पेपरमध्ये आलेल्या सुभाषिताच्या वाचनाने होते. त्या दिवशीचे सुभाषित होते, “प्रकाशाचे अनुसरण करा. तुम्हाला कधीच अंधार दिसणार नाही.” मुख्याध्यापकांनी जेव्हा हे वाचले तेव्हा त्यांनी आश्चर्य व्यक्त केले. ते म्हणाले, “नेमके आजच्याच दिवशी पेपरमधील सुभाषितामध्ये प्रकाशाविषयी कसे आले, ज्या दिवशी तुम्ही आम्हाला प्रकाशाबद्दल सांगण्यासाठी आला आहात? हे खूप छान आहे की तुम्ही आम्हा सर्वांना सुभाषिताविषयी समजावून सांगणार आहात.” मला खूपच छान वाटले. सत्रही खूप छानपणे पार पडले.

दुसऱ्या शाळेत, प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रानंतर, मुख्याध्यापिकेने मला सांगितले, “आपण जेव्हा सराव करत होतो तेव्हा मला ऊर्जा जाणवल्या. मला असे वाटले की मी कुठल्यातरी वेगळ्याच जगात प्रवेश केला आहे आणि मी ते शब्दात सांगू शकत नाही.” आणखी एका शाळेत, विज्ञानाचे प्रदर्शन चालू असल्यामुळे प्रथम त्यांनी सत्र घेण्याविषयी संमती देण्यास असमर्थता दर्शविली. पण माझी निष्ठा बघून शिक्षिका किती मुले हजर आहेत हे पाहण्यासाठी गेल्या. जेव्हा मी मागे भिंतीकडे वळले, तेथील एक चित्र मला दिसले. ते चित्र होते महर्षी वाल्मिकी ह्यांचे. मला खूप प्रसन्न वाटले आणि मी त्यापासून माझी नजर हटवू शकत नव्हते. मी जेव्हा चित्राकडे पाहत होते तेव्हा माझ्या अंतःप्रेरणेमुळे मला असे वाटले की मी इथे सत्र घेऊ शकेन. पाचच मिनिटात मला सांगण्यात आले की मी सत्र घेऊ शकते!

– अमृता ओबलेषा, स्वयंसेविका

वर्ल्ड चॅनल्स डे होता त्या दिवशी जेव्हा आम्ही प्रकाश प्रवहनाचे सत्र घेतले तेव्हा एका विद्यार्थिनीने सांगितले, “मला असे वाटले की मी प्रकाश प्रवहनामुळे एकदम शुद्ध झाले आहे.” ती अतिशय आनंदात होती व तिच्या डोळ्यांतून आनंदाश्रू ओघळत होते.

– हेमलता प्रमोद, स्वयंसेविका

वर्ल्ड चॅनल्स डे होता त्या दिवशी विनायक पब्लिक स्कूल, बोमनाहळी येथील विद्यार्थ्यांचा प्रकाश प्रवहन सत्रानंतर आलेला प्रतिसाद अतिशय छान व आश्चर्यचकित करणारा होता. चौथीमधील एक विद्यार्थी उठून उभा राहिला व म्हणाला की तो पूर्णपणे एक प्रकाशजीव आहे, असे त्याला वाटले.

– कुमार, स्वयंसेवक

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

एप्रिलचा महिना अक्षय्य तृतीया आणि बुद्ध पौर्णिमेच्या दिवशी ध्यान करण्याच्या विशेष संधी घेऊन आला. या विशेष दिवसांमध्ये मिळालेल्या ऊर्जांनी तपोनगरवासींना ओरिएंटेशन वर्गाच्या वार्षिक कार्यक्रमासाठी तयार केले. ह्या दोन तासांच्या सत्रात, महान ऋषी दुर्मिळ आणि प्रबळ ऊर्जा आणतात ज्या ध्यानसाधकांना त्यांच्या साधनेत मोठी झेप घेण्यात मदत करू शकतात. प्रत्येक साधकाला त्यांना मिळालेले फायदे जाणवतात आणि ते परमेश्वराला अनुभवण्याची नवी उंची गाठतात. साधक खूप अपेक्षेने ह्या दिवसाची वाट पाहतात, आणि पद्धतशीररित्या, वेळेच्या आधी त्यांची नावे नोंदवतात. त्या दिवशी जे वर्गात उपस्थित राहू शकत नाहीत त्यांच्या सोयीसाठी सत्र वेबकास्ट केले जाते. ह्या वर्षीच्या ओरिएंटेशन वर्गात ज्या ध्यानाच्या तंत्रांचा सराव करण्यात आला ती सर्व नवयुगाची तयारी करण्यासाठी सहाय्यक होती.

प्रलयाच्या ऊर्जा प्रखर होत असताना आध्यात्मिकता हे एकमात्र आश्रयस्थान आहे. हे ध्यानात ठेवून, प्रत्येक रविवारचा वर्ग हा आध्यात्मिक ऊर्जा ग्रहण करण्याचे सत्र करण्यात आला आहे. अधिक आणि तीव्र अभ्यासावर विशेष जोर आहे.

प्रत्येक ध्यान सत्राचा एक पैलू आहे जो कायम राहिला आहे – वेंकटम्माचा स्वयंपाक. तिने तयार केलेले जेवण प्रत्येकाला आवडते. या जागेची अगदी पहिली वीट ठेवण्यात आली, तेव्हापासून तिने गुरुजींची आणि ह्या मार्गाची सेवा केली आहे. तिच्या सेवेचे सातत्य हा तिचे गुरुजींसाठी असलेल्या 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 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

ऑक्टोबर २००५

आज आम्ही साधनेवर काही नवीन मुद्द्यांची भर घालत आहोत आणि ते अतिशय महत्त्वाचे आहेत.

आपण हे लक्षात ठेवले पाहिजे की साधनेचे दोन भाग असतात आणि कुठेही कोणतीही साधना सोपी नसते. त्याच्या पूर्णतेसाठी अनेक जन्म लागतात. आपण सर्वजण आणि जे लोकं इथे साधना सुरू ठेवतात ते असेच इथे येत नाहीत. त्यांनी त्यांच्या पूर्वीच्या जन्मांमध्ये अनेक गोष्टींचा सराव केलेला असतो. म्हणूनच त्यांच्यासाठी आणि इतरांसाठी ते इतके सोपे असते – बंगलोर मध्ये लाखो लोकं राहतात आणि आपण इथे फक्त काही लोकं का बरं आहोत? म्हणून, सर्वसाधारणपणे साधना सुरू करण्यासाठी वेळ देणे आणि तयारी करणे गरजेचे असते. आणि त्यानंतर सप्त ऋषींकडे येण्यासाठी आणखी जास्त तयारी करावी लागते. म्हणून, आपण स्वतःचे अभिनंदन करूया कारण सप्त ऋषींचे थेट मार्गदर्शन आणि संरक्षणखाली असण्याचे भाग्य आपल्याला लाभले आहे.

साधनेचे दोन भाग आहेत. एक आंतरिक आहे आणि दुसरा बाह्य आहे. आंतरिक साधनेत तीन भाग किंवा टप्पे आहेत. पहिला टप्पा आहे तंत्रे वापरून साधना करणे – शरीरासाठी आपल्याकडे आसन आणि प्राणायाम आहेत. आपल्याकडे मनासाठी मंत्र आणि बुद्धीसाठी धारणा वापरून ध्यान करणे आहे. असे म्हणूया की आपण ध्यानसाधनेमध्ये तंत्रांचा वापर करतो आणि त्यात खूप वेळ घालवतो. मग काही काळानंतर, आपण दुसऱ्या टप्प्यात प्रवेश करतो, जी तंत्रांच्या पलीकडची साधना आहे. अनेकांना ह्या गोष्टींची जाणीव नसते. जेव्हा आपण ध्यान करतो तेव्हा – आपल्यापैकी बहुतेक जणांना एका विशिष्ट क्षणी – आपल्याला तंत्राचा विसर पडतो आणि आपल्याला वाटते की आपण झोपलेलो आहोत. आपल्याला तंत्राचा विसर पडतो आणि ध्यानात त्या क्षणी, आपण तंत्राच्या पलीकडे गेलेलो असतो. नंतर, जसजसे आपण ध्यानसाधनेत प्रगती करतो, आपण सुरुवात तंत्राने करतो आणि त्यानंतर लगेचच आपल्याला त्याचा विसर पडतो आणि आपण एका वेगळ्या पातळीवर असतो. जेव्हा तुम्ही समाधीच्या टप्प्यांवर येता, तेव्हा आम्ही खूप साधी तंत्रे देतो ज्यात कोणतेही मंत्र नसतात, जेणेकरून तंत्रांच्या पलीकडे जाणे खूप सोपे होते. तंत्रे महत्त्वाची नाहीत.

तर आंतरिक साधनेत, दुसऱ्या टप्प्यात, जी तंत्रांच्या पलीकडची साधना आहे, आपण समाधीच्या पातळीवर पोहोचतो. त्यानंतरचा तिसरा टप्पा, समाधीच्या पलीकडचा आहे! जेव्हा महर्षी अमर खूप पूर्वी ह्या विषयी बोलले, तेव्हा ते म्हणाले, “जेव्हा तुम्ही समाधीच्या पातळीवर पोहोचता – समाधीच्या पातळीवर पोहोचण्यासाठी कितीतरी जन्म लागतात – तेव्हा साधना सुरू होते!”

समाधीच्या पलीकडे कोणती साधना आहे? आपल्याला याबद्दल आता माहित नाही – संपूर्ण मानवजातीला अद्याप हे कळायचे आणि समजायचे आहे. हे आपले मुख्य कार्य आणि मुख्य जबाबदारी आहे. जेव्हा मी ‘आपण’ असे म्हणतो, माझ्या म्हणण्याचा अर्थ ऋषींच्या खाली असलेले आपण सर्व असा आहे. आपण खूप तपश्चर्या केली पाहिजे, खूप ध्यानसाधना केली पाहिजे आणि समाधीच्या पलीकडच्या ह्या साधनेबद्दल ज्ञान मिळवले पाहिजे. आपण ऋषींकडून असे ज्ञान मिळवण्याची आणि इतरांना देण्याची वेळ आता आली आहे. ह्या उद्देशानेच, आम्ही अंतर-मानसा मध्ये एक केंद्र उघडत आहोत. आम्ही त्याला संशोधन केंद्र किंवा साधना केंद्र असे म्हणू. आपण तिथे बसून तपश्चर्या करू शकू आणि असे सर्व ज्ञान मिळवू शकू.

बाह्य साधना म्हणजे यम-नियमांचा सराव आणि शंबला तत्वांचे पालन करणे. आंतरिक साधनेमध्ये आपण एका जागेवर बसतो, आपले डोळे बंद करतो आणि सराव करतो. आंतरिक साधनेला निर्धारित वेळेची सीमा असते – १ तास, २ तास इत्यादी. पण बाह्य साधना २४ तासांची असते. हे अतिशय महत्त्वाचे आणि अतिशय अवघड आहे. जेव्हा आपण साधना सुरू करतो, तेव्हा आपण दोन्ही, आंतरिक आणि बाह्य साधना सुरू केली पाहिजे. म्हणूनच, आपण माझ्या गुरूंसारख्या गुरूंकडे गेले पाहिजे. आपण तासंतास तंत्रांचा सराव करू शकतो, जे चांगले आहे; पण ते पूर्ण नाही आणि ते पुरेसे नाही. जेव्हा आपण बाह्य साधना सुरू ठेवतो, फक्त तेव्हाच आंतरिक साधना आपल्याला लाभ देते. आंतरिक आणि बाह्य साधना ह्या वाहनाच्या दोन चाकांसारख्या आहेत; एका चाकाने आपण कधीही प्रगती करू शकत नाही आणि एका चाकाने काहीच हालचाल होत नाही. आपण आंतरिक आणि बाह्य साधना एकत्रितपणे सुरू ठेवून पुढे गेले पाहिजे.

जेव्हा तुम्ही बाह्य साधना सुरू ठेवता, फक्त तेव्हाच तुम्हाला समाधीची अनुभूती होऊ शकते. म्हणूनच, कधीकधी आपण संघर्ष करतो. तासंतास ध्यानसाधना, वर्षानुवर्ष ध्यानसाधना करत असूनही, आपल्याला अचंबा वाटतो, की असे काय घडते आहे आणि साधनेत मी अजिबात पुढे का जात नाही आहे. याचे कारण हे आहे की आपण बाह्य साधना करत नाही, जी प्रेम प्रकट करणे आहे. समाधीमध्ये आपल्याला कशाची अनुभूती होते? समाधीमध्ये आपल्याला परमेश्वराची अनुभूती होते. परमेश्वर हा पूर्णतया प्रेम आहे, परमेश्वर हा विस्तीर्णता आहे आणि जीवनात जे सगळे सर्वोत्तम आहे ते आहे; जे सर्व दैवी आहे ते परमेश्वर आहे. आपल्याला याबद्दल कसे समजू शकते? अर्थात पुस्तके, इत्यादी आहे. पण स्वतः प्रत्यक्षपणे अनुभवण्यासारखे दुसरे काहीच नाही. जेव्हा आपण आनंद अनुभवतो, तेव्हा आनंद म्हणजे काय हे आपण सांगू शकतो. आपल्यापैकी प्रत्येकाने समाधीचा अनुभव घ्यायला हवा कारण जेव्हा आपण समाधी अनुभवतो, तेव्हा आपण परमेश्वराला स्पर्श करतो आणि त्याला अनुभवतो. त्याचा सर्व विवेक आपल्याकडे येतो. जीवनाचा सामना कसा करायचा, जीवन शांतपणे कसे जगायचे हे आपल्याला समजते. आपण शांतपणे जगूया आणि आपल्या भोवती असलेल्या इतरांना शांतपणे जगू देऊया. त्यासाठी आपण परमानंदाची अनुभूती, समाधीची अनुभूती घ्यायला हवी. हे फार महत्त्वाचे आहे.

अगदी अल्प कालावधीत का होईना आपण ह्या अतिशय महत्त्वाच्या गोष्टी समजून घेण्याचा प्रयत्न केला आहे – विशेषतः तेव्हा जेव्हा आपण स्वतः ऋषी होण्यासाठी आणि समाधी अनुभवण्यासाठी प्रशिक्षण घेत आहोत – आपण सर्वजण ऋषी होण्याची तयारी करत आहोत. तुम्ही सर्व भविष्यातील प्रकाश आहात, अशी लोकं आहात ज्यांना जगाचे मार्गदर्शन करायचे आहे. तुमच्यावर खूप मोठी जबाबदारी आहे; तुमच्याकडे कोणताही पर्याय नाही आणि तुम्हाला प्रगती करावीच लागेल. जेव्हा आपण ऋषींकडे येतो, तेव्हा ही समस्या असते, आपण पलायन करू शकत नाही! कसे न कसे ऋषी आपल्याला पकडतात आणि आपण पुढे जात आहोत हे सुनिश्चित करतात! ह्या मार्गाचे हेच सौंदर्य आहे. ■

## श्री जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२२-०४-२०१८

आपल्यापैकी पुष्कळ जण साधनेच्या अशा टप्प्यांमधून गेले असतील, जेव्हा ध्यान करताना विचार आपल्याला त्रास देतात. मला वाटते आपल्यापैकी प्रत्येकानेच, जेव्हा आपण साधनेला सुरुवात केली होती, तेव्हा हे अनुभवले असेल. ध्यानाच्या उच्च स्तरांवर ध्यान करताना देखील कधीकधी विचार आपल्याला त्रास देतात. ध्यान करताना जरी आपण स्तब्धता अनुभवतो, तरी ध्यानादरम्यान काही काळासाठी विचार मधून मधून आपल्याला त्रास देतात. जेव्हा आपल्याला आव्हानांना तोंड द्यावे लागते, जेव्हा पुष्कळ समस्या आपल्याला भेडसावत असतात, तेव्हा साहजिकच अशावेळी ध्यान करणे थोडे कठीण होते. जेव्हा आपण ध्यानासाठी बसतो, तेव्हा समस्यांशी निगडित विचार आपल्याला त्रास देतात.

आपण या समस्येचे निवारण कसे करू शकतो? अगदी प्राथमिक ध्यानवर्गांमध्येच आपल्याला सांगण्यात येते की, आपण विचारांकडे दुर्लक्ष करायला हवे. आपण विचारांकडे दुर्लक्ष करायला हवे आणि ध्यानाच्या तंत्राकडे लक्ष द्यायला हवे. पण कधीकधी साधक म्हणतात की, ते विचारांकडे दुर्लक्ष करू शकत नाहीत. ही खरोखरच एक समस्या आहे. अशावेळी आपण काय करावे? अर्थातच आपण ध्यानाचा सराव करत राहावा. जेव्हा आपण सातत्याने सराव करत राहू, तेव्हा अशी एक वेळ येईल की आपण स्तब्धता अनुभवू शकू. आपण हे पण लक्षात घ्यायला हवे की, आपण विचारांना दूर ठकलण्याचा प्रयत्न करू नये. आपण जर त्यांना दूर ठकलण्याचा प्रयत्न केला तर ते जास्त तीव्रतेने परत येतात. आपल्याला हे सर्व माहीतच आहे.

मला आठवते की गुरुजींनी आणखी एक मार्ग शिकवला होता आणि आपण त्याचे अवलंबन करून पाहू शकतो. तुमच्या पैकी पुष्कळ लोकांना सुद्धा हे माहीत असेल. त्यांनी सुचवले होते की आपण आपल्या शरीरसंस्थेला सहकार्य देण्यासाठी प्रार्थना करू शकतो. आपण आपल्या बुद्धीला विचार जास्त प्रमाणात निर्माण न करण्यासाठी प्रार्थना करू शकतो. आपण स्वतःला किंवा आपल्या विचारांना सांगू शकतो की आपण त्यांच्याकडे, प्रत्येक विचाराकडे लक्ष पुरवू पण ध्यानादरम्यान त्यांनी आपल्याला त्रास देऊ नये. आपण त्यांना सांगू शकतो की, आपण त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करणार नाही, पण ध्यानादरम्यान त्यांनी

आपल्याला त्रास देऊ नये. आपण असे करून पाहू शकतो. पुण्याच्या आपल्या एका साधिकेला मी असे सुचवले होते आणि तिने तसे करून पाहिले आणि मला सांगितले की ह्याचा तिला फायदा झाला. अशा व्यावहारिक सूचनांचा नेहमीच फायदा होतो.

एका माणसाने प्रकाशासोबत त्याच्या अनुभवाबद्दल सांगितले. त्याने सांगितले की, त्याच्या घरात परिवारातील सदस्यांमध्ये नेहमीच वाद होत असतात आणि त्याच्यामुळे घराचे वातावरण नेहमीच बिघडलेले असते. घरात नेहमीच तणावपूर्ण आणि कटुतेचे वातावरण असते. या माणसाने ध्यान करण्यास सुरुवात केली आणि साहजिकच आपल्या पद्धती तो शिकला, प्रकाशाचे प्रवहन करण्यास शिकला आणि नियमितपणे ध्यान करू लागला. तो परिवाराच्या सर्व सदस्यांकडे प्रकाश पाठवू लागला आणि अर्थातच त्याने ऋषींना मदतीसाठी प्रार्थना केली. मग हळूहळू त्याच्या घराचे वातावरण बदलू लागले. हा जणू एक चमत्कारच आहे! आता त्याच्या घरी वाद होत नाहीत आणि परिवारातील सदस्यांमध्ये कटुता सुद्धा नाही. घरात शांती आहे आणि सदस्यांमध्ये एकमेकांप्रती प्रेम आहे आणि आता ते एकमेकांना समजून घेतात. आपल्याला माहीत आहेच की, प्रकाशासोबत काहीही शक्य आहे.

जेव्हा आपण ध्यानसाधनेला सुरुवात करतो, तेव्हा आपल्या ध्यानामुळे घरात सुंदर सकारात्मक कंपने पसरतात आणि जिथे कुठेही आपण जातो, आपल्यासोबत ही कंपने घेऊन जातो. आपल्यासोबत जी लोकं राहतात, त्यांच्यावर या कंपनांचा प्रभाव पडतो. आणखी एक रोचक मुद्दा आहे. जेव्हा आपण लोकांशी निगडित अशा गोष्टींबद्दल ऋषींना प्रार्थना करतो, तेव्हा ऋषी फक्त आपली प्रार्थना ऐकूनच घेत नाहीत, तर ते आपल्यासाठी प्रयत्नही करतात. त्यांना जे काही शक्य असते, ते सर्व ते करतात आणि सूक्ष्म पातळीवर ते आपल्या समस्येची निगडित असलेल्या लोकांसोबतही बोलतात. ते लोकांना समजावून सांगतात, आणि काय योग्य आहे आणि काय नाही ते पण सांगतात. लोकांनी जर ऋषींचे ऐकले तर त्यांना त्याचा फायदा होतो. ते बदलतात किंवा वस्तुस्थितीचा स्वीकार करतात. मग या मानवी पातळीवर त्यांच्यामधील बदलामुळे समस्येचे निवारण होते. पण काही वेळा लोकं

ऋषींचे ऐकत नाहीत. ते ऋषींचे ऐकणे सरळ नाकारतात. मग लोकांशी निगडित आपल्या समस्येचे निवारण होत नाही. अर्थात अशा परिस्थितीतही आपल्याला थोडा आराम मिळावा, ह्याची ऋषी खत्री घेतात. ते आपल्याला पुरेसा विवेक आणि आंतरिक बळ पुरवतात ज्यामुळे आपण समस्येसोबत जगू शकतो. ते त्यांच्याकडून पूर्ण प्रयत्न करतात. पण शेवटी, परमेश्वराने आपल्याला दिलेल्या इच्छा-स्वातंत्र्याच्या कायद्याचा त्यांना आदर करावा लागतो. आपल्या साधनेला मदत व्हावी ह्यासाठी ऋषी शक्य ते सर्वकाही करत असतात. अर्थात आपल्या वैयक्तिक जीवनात ते हस्तक्षेप करत नाहीत, पण साधनेमधील सर्व अडथळे ते दूर करतात. म्हणूनच काहीही परिस्थिती असली तरी, आपण ध्यानसाधना थांबवायला नको. कोणत्याही शक्ती आपल्याला साधनेपासून दूर खेचत असल्या तरी आपण कुठल्याही परिस्थितीत ध्यानसाधना सोडायला नको.

मला एक व्यक्तीचा अनुभव सांगावासा वाटतो. तिने सांगितले की तिची पाठ खूप दुखत होती. तिला पूर्णपणे आराम करण्यास सांगण्यात आले होते, पडून राहण्यास सांगण्यात आले होते. तिला ध्यान करणे शक्य नव्हते. अशा वेळी काय करावे असे तिने आम्हाला विचारले. आम्ही तिला पडल्या पडल्या शंबलाच्या पहिल्या आणि दुसऱ्या तत्वाचा अभ्यास करण्यास सुचवले. आम्ही तिला, आराम करताना प्रकाशाचे प्रवहनही करण्यास सांगितले. ध्यानासाठी, बसून ध्यान करणे गरजेचे असते पण शंबलाच्या पहिल्या आणि दुसऱ्या तत्वाच्या अभ्यासासाठी आणि प्रकाशाच्या प्रवहनासाठी तसे बंधन नाही. मागील आठवड्यात तिने मला सांगितले की, तिने पडल्या पडल्या खूप मनःपूर्वक ह्या तत्वांचा अभ्यास केला. आता ती बरी झाली आहे. या तत्वांचा अभ्यास करताना तिने खूप शांती अनुभवली. “समस्येच्या रूपात खरंतर हा एक आशीर्वादच होता,” असे ती म्हणाली. आता ती ध्यान करू शकते आहे. म्हणूनच मी पुन्हा सांगू इच्छितो की, आपण जर का ध्यानसाधना थांबवली नाही, साधनेचा पाठपुरावा करत राहिलो, तर ऋषी साधनेमधील सर्व अडथळे दूर करतात. अर्थात आपल्याला कदाचित कळणारही नाही की त्यांनी आपली कशी मदत केली आहे. आणि या मानवी पातळीवर आपण साधना सुरू ठेवू शकू. ■

## 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 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 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 जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : वैशाली जोशी

२२-०४-२०१८

एके दिवशी मी उत्स्फूर्ततेने कोणालातरी लिहिले, आध्यात्मिक नात्यांमध्ये कोणत्याही अपेक्षा नसतात. त्यात फक्त समजूतदारपणा आणि बिनशर्त प्रेम असते. तिला काहीतरी न केल्याबद्दल अपराधी वाटत होते, जे तिला वाटत होते की तिने करणे अनिवार्य होते. नंतर मी विचार करत होतो, "हे किती खरे आहे." जेव्हा प्रेम बिनशर्त असते तेव्हा साहजिकच कोणत्याही अपेक्षा असू शकत नाहीत. कोणतेही गैरसमज होत नाहीत आणि केवळ पूर्ण समजूतदारपणा असतो. आणि जेव्हा कोणत्याही अपेक्षा नसतात तेव्हा अपेक्षाभंग सुद्धा होत नाहीत.

अर्थात, अशी काही नाती असतात जी थोडी वेगळी असतात. उदाहरणार्थ, आई-वडिलांच्या मुलांकडून खूप अपेक्षा असतात. पण त्या मुलांच्या भल्यासाठी असतात. आपण असे म्हणू शकतो की ती एक प्रकारची निःस्वार्थ अपेक्षा असते. मुलांनी जे साध्य करावे अशी आई-वडिलांची इच्छा असते, ते जर त्यांनी साध्य केले नाही, तर त्यांना वाईट वाटू शकते पण त्याची परिणती कोणत्याही कटुतेत होत नाही. त्यांचे प्रेम कायम राहाते. आपण ऋषी व्हावे अशी गुरुजींची अपेक्षा होती. त्यांनी आपल्याला सर्वकाही दिले. त्यांनी दिलेल्या संधीचा आणि ज्ञानाचा आपण पूर्णपणे वापर करू शकलो नाही म्हणून कदाचित त्यांना वाईट वाटले असेल, पण त्यांचे आपल्यासाठी असलेले प्रेम किंचितही कमी झाले नाही. ते हे सुद्धा म्हणाले होते की गुरु आपण केलेल्या प्रगतीत कधीही पूर्णपणे समाधान मानत नाहीत. आपण जर ऋषी झालो, तर आपण महर्षी व्हावे अशी त्यांची इच्छा असते. आपण जर महर्षी झालो, तर आपण त्यापेक्षाही खूप मोठे व्हावे अशी त्यांची इच्छा असते. एका गुरुच्या अशा अपेक्षांच्या मागे नेहमीच प्रेम असते. मी अशा नात्यांविषयी बोलत नाही आहे. मी म्हणतो आहे की सर्वसाधारणपणे आध्यात्मिक नात्यांमध्ये एका व्यक्तीची दुसऱ्या व्यक्तीकडून कोणतीही अपेक्षा नसते. दुसऱ्या व्यक्तीसाठी आपण काय करू शकतो ह्याचा आपण विचार करतो आणि दुसरी व्यक्ती आपल्यासाठी किती आणि काय करते आहे ह्याचे मूल्यांकन किंवा पारख करत नाही. दुसऱ्या व्यक्तीला आपण कसे आनंदी

करू शकतो, याचा आपण विचार करतो. हा माझा विश्वास आहे. आणि अशा नात्यात दुसरी व्यक्ती सुद्धा अशाच प्रकारे विचार करते. मला वाटते की ते सुद्धा महत्वाचे आहे. जेव्हा देवाणघेवाण असते, फक्त तेव्हाच नाते परिपक्व आणि अधिक मजबूत होते.

गुरुजी नेहमीच आपल्याला ऋषींशी आणि देवांशी नाते जोडण्यास सांगायचे. ते आपण कसे करू शकतो? ते फक्त प्रेमाने करता येते. देवांकडून आणि ऋषींकडून सतत आणि सर्वकाळ आपल्यावर बिनशर्त प्रेमाचा वर्षाव होत असतो. पण नाते स्थापित होण्यासाठी आपण सुद्धा त्यांच्या प्रेमाची परतफेड करावी लागते. हा माझा समज आणि विश्वास आहे. मग एक सुंदर नाते विकसित होऊ शकते. तर परमेश्वर आणि ऋषींच्या प्रेमाची परतफेड आपण कशी करू शकतो? त्यांना काही अपेक्षा असते असे नाही. ते कोणतीही अपेक्षा करत नाहीत, नाहीतर त्यांच्या प्रेमाला बिनशर्त प्रेम म्हटले जाणार नाही. मला जे समजते ते अतिशय सोप्या भाषेत मी तुम्हाला सांगतो आहे. मला वाटते की आपण परमेश्वराचे प्रेम, ऋषींचे प्रेम आहे हे मान्य करून परतफेड करू शकतो. आपण कोणालाही सांगायची गरज नाही पण आपल्या अंगरंगात आपण त्यांचे प्रेम मान्य करू शकतो. आपण खोल कृतज्ञता बाळगून परतफेड करू शकतो. त्यांनी शिकवलेल्या मूल्यांना स्वतःला वचनबद्ध करून, त्यांना प्रत्यक्षात आचरणात आणून, आपण त्यांच्याकडून जे शिकलो आहोत त्याचे पालन करून आपण परतफेड करू शकतो. आपली जीवने आध्यात्मिक बनवून आपण परतफेड करू शकतो कारण जेव्हा आपण आपली जीवने आध्यात्मिक बनवतो, तेव्हा परमेश्वर आणि ऋषी आनंदी होतात. आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे - आपल्याला जे प्रेम मिळते, ते आपण इतरांना देऊ शकतो. आपण असे म्हणू शकतो की आपल्या जीवनांतून प्रेम प्रकट करून आपण परतफेड करू शकतो. आपण जर तसे करू शकलो तर आपण ऋषी आणि परमेश्वरासोबत एक सुंदर नाते निर्माण करू शकतो. आणि आपले इतरांबरोबरचे नाते सुद्धा सुधारते. आपल्याला माहित आहे की बिनशर्त प्रेमावर आधारित असलेली नाती सर्वातच, सर्वश्रेष्ठ आणि खरोखर आध्यात्मिक नाती असतात. ■



## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र: आपली सूक्ष्मशरीरे आपल्या डोक्यावर उलट्या स्थितीत आपल्यासोबत राहतात. आपल्या डोक्यावर एक उलटे पिरॅमिड असते अशी सुद्धा आमची समजूत आहे. यामागे कोणते मूलभूत वैश्विक तत्त्व आहे का?**

उ: हे सत्य आहे की आपले सूक्ष्म शरीर हे भौतिक शरीरासोबत जोडलेले असते आणि ते उलट्या स्थितीत असते. पण आपल्या डोक्यावर कोणतेही पिरॅमिड नसते. जेव्हा एखाद्या पिरॅमिडची निर्मिती करण्यात येते, तेव्हा त्याच्या खालच्या आणि वरच्या भागात सूक्ष्मरूपात उलटे पिरॅमिड निर्माण होत असतात. त्यांच्याशिवाय भौतिक पिरॅमिड अस्तित्वात असू शकत नाही. भौतिक पातळीवर जर पिरॅमिड्स निर्माण करण्यात आले, तर त्याच्या वरच्या आणि खालच्या भागात उलट्या सूक्ष्म पिरॅमिड्सचे निर्माण होत असते. असे होते कारण भौतिक ब्रह्मांड आणि दैवी ब्रह्मांड त्या आकारात आहेत. हे त्यामागील वैश्विक तत्त्व आहे.

**प्र: माझ्या सूक्ष्मदेह प्रवासादरम्यान मी बऱ्याच सूक्ष्म रूपांना बघू शकतो. कृपया या विषयी मला तुम्ही काही सांगू शकाल का?**

उ: जेव्हा तुम्ही सूक्ष्म देहाने प्रवास करता, तेव्हा ऋषींना प्रार्थना करा. ऋषी तुमचे मार्गदर्शन करतील आणि तुमचे रक्षण करतील. जर का तुम्ही ऋषींच्या मदतीशिवाय स्वतःच प्रवास करत असाल, तर ते चुकीचे नाही पण असे करण्यामुळे कधीकधी तुम्हाला अडचणी येऊ शकतात. सूक्ष्म देहाने प्रवास करत असलेल्या काळ्या शक्ती कदाचित तुम्हाला इजा पोहचवू शकतात. मला अशा काही घटना माहित आहेत, जेव्हा सूक्ष्मदेह प्रवासादरम्यान लोकांचे अपहरण करण्यात आले होते. अशा अनेक गोष्टी महर्षी अमर आम्हाला सांगत असत. एकदा ऋषींच्या एका कार्यकर्त्याचे अपहरण झाले होते. सूक्ष्म जग हे काही खूप सुरक्षित जग नाही. साहसांचे नेहमीच स्वागत आहे परंतु त्याचबरोबर आपल्याला सावध असणे सुद्धा गरजेचे आहे.

**प्र: अंमली पदार्थांचे व्यसन असणारे लोक ध्यानसाधना करू शकतात का?**

उ: खरं तर त्यांना ध्यानाची मदतच होते. जर त्यांनी ध्यानसाधना केली तर ते सर्वसामान्य जीवनाकडे वळून एक चांगले जीवन जगू

शकतील.

**प्र: रात्रीच्या वेळी आपण ध्यान करू शकतो का?**

उ: होय. ध्यान करतांना ऋषींशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करू नका. ध्यानाव्यतिरिक्त दुसऱ्या कोणत्याही तंत्राचा सराव करू नका.

**प्र: आपल्या ब्रह्मांडाशिवाय आणखी इतर भौतिक ब्रह्मांड अस्तित्वात आहेत का?**

उ: होय, कोट्यावधी भौतिक ब्रह्मांड अस्तित्वात आहेत.

**प्र: जर प्रत्येक जण आनंद पसरवू लागला तर प्रकाशयुग स्थापित होईल का?**

उ: होय. आपण प्रकाश, आनंद किंवा प्रेम पसरवले, तर त्या सर्वांचा प्रभाव सारखाच पडेल. आनंद आणि प्रेम भगवंताचाच भाग आहेत. जेव्हा प्रत्येक जण आनंद किंवा प्रेम पसरवतो, तेव्हा सत्ययुग स्थापित होते. बहुतांनी किंवा या पृथ्वीवरील प्रत्येकाने हे फक्त एकदा जरी थोड्यावेळाकरिता केले, तरी ते पुरेसे आहे.

**प्र: आपण जोपर्यंत या समाजात राहतो, तोपर्यंत समाजावर निर्भर राहण्यापासून मुक्त होऊ शकतो का?**

उ: नाही. समाज आपल्याला सर्वकाही देत असतो. त्या अर्थाने आपण कधीच स्वतंत्र नसतो. आपण देवावर अवलंबून असतो. आपण ऋषींवर अवलंबून असतो. आपण बऱ्याच गोष्टींवर अवलंबून असतो.

**प्र: आत्मज्ञानानंतर आपले नाव बदलणे अनिवार्य असते का?**

उ: आत्मज्ञानानंतर माणसाला नाव बदलणे या सारख्या शुल्लक गोष्टींची तमा नसते.

**प्र: शरीर, मन आणि बुद्धी यांमधील कोणात जास्त प्रकाश आहे आणि ते एकमेकांशी कसे जोडलेले आहेत?**

उ: या तीन ही अस्तित्वांमध्ये एकसमान प्रकाश असतो. प्रत्येक अस्तित्त्व महत्त्वाचे आहे. शरीराच्या कोणत्याही भागामध्ये, भौतिक शरीर, मन आणि बुद्धी देखील असते. खरंतर ते एकमेकांशी जोडलेलेच नाहीत तर एकमेकात गुंफलेले सुद्धा आहेत. ■

## 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/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 2	250/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तत्त्वांचा 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 सेन्टर, फोर्ट (फोन: २२८५२२४३)

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)  
(फोन: २६१३२८७२)

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: २४४९७४३३)

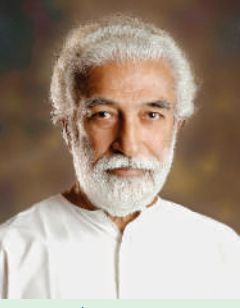
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

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

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

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

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



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०१२)

### मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

#### मानसा

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

काही दिवसांपूर्वी माझा सहा वर्षांचा मुलगा आमच्या स्वयंपाक घराच्या ओट्यावरून खाली पडला. त्याला कपाळावर, नाकावर व हातापायांना लागले व जखमा झाल्या. काही वेळानंतर त्याच्या नाकातून रक्त वाहणे थांबले. त्यानंतर पंधरा दिवसांनी तो मला म्हणाला, "मी स्वप्नात गुरुजींना दोन तीन वेळा पाहिले. त्यांनी माझ्या कपाळाला व गुडघ्यांना स्पर्श केला." हे ऐकून माझे डोळे पाणावले. गुरुजींना आपल्याप्रती किती प्रेम आहे. खरोखरच त्यांचा आम्हाला खूप मोठा आधार आहे. ह्या घटनेनंतर माझ्या मुलाची गुरुजींवरील श्रद्धा आणखी वाढली आहे.

#### - विशाखा वैद्य

मी माझ्या संपूर्ण शरीरात प्रकाश अनुभवतो. मी माझ्या डोक्याभोवती देखील प्रभामंडळासम प्रकाश अनुभवतो. माझ्यातील रिक्तपणा देखील पूर्णपणे प्रकाशाने व्यापलेला असल्याचे अनुभवतो व मी प्रकाशाशी एकरूप होतो.

#### - संजय मनोहर

आयुष्यात पहिल्यांदाच मला असे वाटते आहे की, मी आता ऋषींच्या हाती पूर्णपणे सुखरूप आहे. ते ह्या कारणास्तव नव्हे की ते माझ्या अडचणी दूर करतात. वास्तविकपणे सप्तर्षी ध्यानमार्गात आल्यानंतर मला बऱ्याच अडचणी आल्या. पण आता मला उमजले आहे की मला बलवान व जबाबदार बनविण्यासाठी, हा प्रलय प्रक्रियेचाच एक भाग होता. माझी प्रगती होऊन माझा विकास एका चांगल्या व्यक्तीत होण्यासाठी तसे घडले.

#### - राजेंद्र रांगणेकर

झोपण्यापूर्वी काही सांसारिक विषयांबाबत विचार करित मी बिछान्यात पडलो होतो. मी माझे डोळे मिटले व एकाएकी मला माझ्यासमोर सोनेरी ज्योत दृष्टीस पडली. त्या ज्योतीत मला भगवान महाविष्णूंच्या वैभवी रूपाचे दर्शन झाले. काही वेळा करिता मला माझ्या भोवतालच्या जगाचे भानच नव्हते कारण खुषीत व परमानंदात मी पूर्णपणे रममाण झालो होतो.

#### - सुनिल बिसरहळ्ळी

गुरुजींच्या व ऋषींच्या कृपेने मी माझे जीवन वर्तमानात अगदी सहजतेने व योग्य पद्धतीने जगण्यास शिकत आहे. मला हे कळले आहे की माझ्या साधनेचा दर्जा वाढविण्यासाठी मला जास्तीजास्त प्रयत्न केले पाहिजेत. मला हे ही ज्ञात आहे की जो परमानंद मी अनुभवते तो दैवी

परमानंदाच्या महासागरातील एक अगदी छोटा कण आहे.

#### - सुलोचना रामास्वामी

सध्या मला चोहोबाजूंनी येणाऱ्या आव्हानांना सामोरे जावे लागत आहे. खरेतर फक्त माझे ध्यानच ह्यातून मला तारत आहे. माझा हा ठाम विश्वास आहे की गुरुजी व ऋषी मला ह्या आव्हानांतून तरुन जाण्यासाठी सर्वोत्तम मार्गांनी मदत करित आहेत. मी माझ्यासमोर येणाऱ्या प्रत्येक परिस्थितीला शरण जाते व माझे संतुलन ढळू न देता येणारा प्रत्येक दिवस आंतरिक आनंदात काढते आहे.

#### - विद्या वीरकर

एखाद्यावर बिनशर्त प्रेम कसे करावे, स्वतःवर व इतरांवर विश्वास कसा ठेवावा हे आता मला उमजू लागले आहे. मी आता माझ्यातील आंतरिक अडथळे व भूतकाळाचे ओझे यांच्यापासून अगदी थोड्या प्रमाणात का होईना विभक्त झालो आहे. मी आता जास्त आशावादी झालो आहे व स्वतःला सुधारण्याचे प्रयत्न सुरू ठेवेन.

#### - हर्षद ओक

माझी प्रकृती बरी नसल्याने मला निद्रानाशाचा त्रास होत होता. एके दिवशी मी गुरुजींना मदती करिता प्रार्थना केली. त्यानंतर ताबडतोब अगदी माझ्या नकळतच मला झोप लागली.

#### - हरीष जी

येणारा प्रत्येक दिवस माझ्यासाठी नवीन आव्हाने घेऊन येतो. आणि आता मी जीवनाच्या अशा टप्प्यावर पोहचले आहे की इथपर्यंतच्या प्रवासात केलेल्या मार्गदर्शनाबद्दल व मदतीबद्दल मी अगदी कृतज्ञतापूर्वक गुरुजींना व ऋषींना धन्यवाद देते. ह्यानंतर आपल्या समोर काय येणार आहे ह्याची भीती आता पूर्णपणे निघून गेली आहे. मी पूर्णपणे शरणागत व विरक्त झाले आहे त्यामुळे मला जगणे थोडेसे सोपे झाले आहे.

#### - नंदिता पटेल

तो माझ्यासाठी अगदी कठीण दिवस होता. त्या दिवशी कोणतीच गोष्ट माझ्या मनासारखी होत नव्हती. मी ध्यान केले व ध्यान करून उठता क्षणीच, माझ्या कामाची प्रशंसा करणारा फोन मला आला. सर्वकाही व्यवस्थित होईल अशी आशा माझ्यात प्रफुल्लित व्हावी म्हणून गुरुजींनीच त्यांना मला फोन करण्यास सांगितले असावे असे मला वाटते.

#### - विनम्र लोंगांनी