



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 11 Issue 4

JANUARY 2019

Rs. 25

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(मार्च २००१ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

एक आध्यात्मिक मार्ग हा दुसऱ्या आध्यात्मिक मार्गापेक्षा चांगला असतो का? मला वाटतं की असा दृष्टिकोन किंवा असा प्रश्न बरोबर नाही. सर्वच मार्ग आपल्याला परमेश्वराकडे नेत असतात, अगदी असे मार्ग सुद्धा जे परमेश्वराचे अस्तित्व नाकारतात. वेगवेगळी माणसे साधनेच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर असल्यामुळे, ते त्यांच्या अंतःस्फूर्तीच्या साह्याने आपल्या स्वतःसाठी योग्य मार्ग निवडतात. त्यांनी स्वतःसाठी ठरवलेली ध्येये त्यांच्या निवडींवर प्रभाव टाकतात. जेव्हा ते त्यांची ध्येये बदलतात, जसे पुष्कळदा होत असते, तेव्हा ते त्यांचा मार्गही बदलतात.

जे ध्यानसाधक त्यांच्या साधनेच्या शेवटच्या टप्प्यावर असतात, ते ऋषींच्या या मार्गात त्यांची साधना पूर्ण करण्यासाठी येत असतात. आपल्याला जरी हे माहीत असले तरीही कोणी जर हा मार्ग सोडून जात असेल तर आपण त्यांना हा मार्ग सोडून न जाण्यासाठी कुठलेही प्रलोभन देत नाही. इथे आपण स्वातंत्र्य आणि प्रेमाच्या तत्वांवर काम करतो.

सर्वच साधकांना शेवटी ऋषींकडूनच मार्गदर्शन मिळत असते.

लोकं इतरांच्या भावना व विचारांबद्दल इतके असंवेदनशील का असतात? कारण ते कशाचीही फिकिर करत नाहीत! ते इतरांचा आदर करत नाहीत! हे कटु सत्य आहे. मला वाटतं की इतरांबद्दल संवेदनशील राहण्यासाठी आध्यात्मिक ज्ञानाची मदत होते. आपल्यासारखेच आत्मे इतरांमध्येही वास करतात, हे साधं सत्य माहीत असल्याने किती फरक पडतो. इतर लोकांही ईश्वराचा अंश आहेत. जसं आपण परमेश्वरावर प्रेम करतो, त्याचा आदर करतो, त्याप्रमाणेच लोकांवरही प्रेम करायला पाहिजे, त्यांचा आदर करायला पाहिजे.

साध्या सत्यांकडे दुर्लक्ष केले जाते आणि जटिल सिद्धांतांचे कौतुक होते!

इथे प्रकाशाचे शहर बनावे, प्रेम आणि शांतीचे शहर अस्तित्वात यावे अशी माझी इच्छा आहे. येथील जीवनातून आणि लोकांमधून सृष्टीतील सर्वोत्कृष्ट प्रकट व्हावे. येथील लोकांकडे पाहून, येथील पद्धती पाहून या गोष्टीवर विश्वास ठेवणे कठीण आहे की, इथे शंबला फुलणार आहे. पण मला माहीत आहे की, इथे दैवी शहर उदयास येणार आहे आणि ते इतके मोठे होणार आहे की येथून जगात सर्वत्र प्रकाश पसरेल. कित्येक दशकांपासून या जागेला त्यासाठी तयार करण्यात येत आहे. आणि प्रत्येक महायुगाच्या सुरुवातीला या जागेपासून प्रकाश पसरण्याला सुरुवात होते.

मला वाटते की आपल्या लोकांना आधी हे कळायला हवे, उमगायला हवे. मला वाटते की, त्यांनी त्यांच्यातील प्रेम आणि प्रकाश आधी बाहेर आणायला हवा, त्यांच्या आचरणातून व्यक्त करायला हवा.

शेवटी, पृष्ठभागावर राहणाऱ्या लोकांना गहनतेबद्दल माहीत नसते. या मुद्द्यावर आपण चिंतन करू या. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ड-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.  
फोन : 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)

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.



ज्योती प्रोजेक्टचा वार्षिक दिवस गावातील मुलांच्या सुंदर नृत्य सादरीकरणाने  
साजरा करण्यात आला.

### काही ठळक घडामोडी

- १३ जानेवारी २०१९ पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होते आहे. ज्या विद्यार्थ्यांनी चक्र जागृतीकरण पातळीवर साधना पूर्ण केली आहे ते ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. प्रवेश घेण्याची इच्छा असलेल्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३१ डिसेंबर २०१८ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. सध्या शंबला गटात असलेल्या विद्यार्थ्यांनी देखील ३१ डिसेंबर २०१८ पर्यंत मानसा कार्यालयात त्यांचे नाव नोंदवून त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण केले पाहिजे.
- शुक्रवार, १ फेब्रुवारी रोजी 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' आयोजित करण्यात येईल. ह्या दिवशी शाळांना भेट देऊन प्रकाश प्रवहनांची सत्रे आयोजित करण्यासाठी स्वयंसेवकांची आवश्यकता आहे. जे ध्यानसाधक ह्या एका दिवसासाठी स्वयंसेवक म्हणून काम करायला तयार असतील त्यांनी आपली नावे श्री. मनोज चोप्रांकडे नोंदवावीत ही विनंती.
- ३ फेब्रुवारी २०१९ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल. ह्या विशेष कार्यक्रमात भाग घेण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे. ह्या कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी कृपया आपले नाव ०१-२-२०१९ पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंदवावे ही विनंती.
- २०१९ सालाचे मानसा कॅलेंडर आता एन्ड्रॉइड प्लॅटफॉर्म वर देखील उपलब्ध आहे. एन्ड्रॉइड वापरकर्ते आमच्या वेबसाईटवरून डाउनलोड करू शकतील किंवा गूगल प्ले स्टोर वरून 'मानसा कॅलेंडर' शोधून डाउनलोड / अद्ययावत करू शकतील.

### आनेकल येथील कार्यक्रम

०१-०२-२०१९ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११.३० वाजता महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल.

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०४	शुक्रवार	शिवरात्री
०५	शनिवार	अमावास्या
०६	रविवार	सूर्य ग्रहण: सकाळी ५.०४ ते ९.१८ पर्यंत
१४	सोमवार	शुक्लाष्टमी
१५	मंगळवार	उत्तरायणारंभ / मकर संक्रांती
१६	बुधवार	शुक्ल दशमी
२१	सोमवार	पौर्णिमा / चंद्र ग्रहण: सकाळी ८.०६ ते दुपारी १.१८ पर्यंत
२८	सोमवार	कृष्णाष्टमी

### महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम तपोनगर येथे रविवार, ३-२-२०१९ रोजी

११ वाजता	स्वागत व्याख्यान विशेष ध्यान
१२.३० वाजता	प्रसाद

### तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	-	व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	-	प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १३	-	शंबला गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता
	-	लाइट चॅनल्स वॉलंटियर्स मीटिंग, दुपारी २.३० वाजता
रविवार २०	-	'रा' गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता

## प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

जेव्हा विद्यार्थी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करतात तेव्हा त्यांना प्रकाशाचा अनुभव अगदी खोलवर होतो. बाहेरच्या आवाजाचा त्यांच्यावर काहीच परिणाम होत नाही.

– श्रीमती. उमादेवी, मुख्याध्यापिका, सरकारी हिरिया प्राथमिक शाळा, पोलिस कॉलनी, मगडी रोड, बंगलोर

जेव्हाकेव्हा अडथळे माझ्या सामोरे येतात तेव्हा प्रकाश प्रवहनाच्या सरावाने मी त्यांच्यावर मात करते. हे सोपे व प्रभावी तंत्र आहे. आमच्या शाळेत आम्ही दिवसातून दोन वेळा ह्याचा सराव करतो, प्रत्येक वेळी पाच मिनिटांसाठी.

– श्रीमती. द्वाक्षायनी, मुख्याध्यापिका, सेंट जॉन्स उच्च माध्यमिक शाळा, पापरेड्डी पाल्या, बंगलोर

माझ्या लक्षात आले की प्रकाश प्रवहनाच्या सरावामुळे विद्यार्थ्यांमधील नेतृत्व गुण वाढीस लागत आहे आणि सांघिक कार्यक्रमात ते खूपच छान काम करतात. विद्यार्थ्यांची एकाग्रता देखील वाढत आहे.

– श्रीमती. सरोजम्मा, मुख्याध्यापिका, सरकारी हिरिया प्राथमिक पाठशाळा, श्रीगंधा कवाळू, बंगलोर

आमच्या शाळेत प्रकाश प्रवहनाचा सराव रोज दहा मिनिटांसाठी केला जातो. अनेक सकारात्मक मार्गांनी ह्याची मदत करते. आमची मने शांत राहतात, आमचे निकाल चांगले लागत आहेत आणि आमच्या शाळेतील विद्यार्थी शाळेत शांतता पाळतात. ते घरी देखील ह्या तंत्राचा सराव करतात.

– श्रीमती. सौभाग्या, मुख्याध्यापिका, एस व्ही एस स्कूल, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनामुळे आम्हाला सर्व नकारात्मक विचारांपासून, प्रसार माध्यम, लोकं आणि तणावापासून आपले मन शांततेकडे वळवण्यास मदत मिळते.

– श्रीमती. लता, मुख्याध्यापिका, अल्फा इंग्लिश स्कूल, बंगलोर

प्रकाश प्रवहन हे आमच्या अभ्यासक्रमाचा एक भाग होऊन गेले आहे. आम्ही आमच्या दिवसाची सुरुवात पाच मिनिटांच्या प्रकाश प्रवहनाने करतो. ह्यामुळे मेंदूच्या पेशी कार्यान्वित होतात व विद्यार्थ्यांकरिता गणित विषय अगदी सोपा होऊन जातो. विद्यार्थ्यांच्या आत्मविश्वासामध्ये, स्मरणशक्तीमध्ये आणि आरोग्यामध्ये देखील सुधारणा झाली आहे. आमच्या निकालामध्येही सुधारणा झाली आहे. प्रकाश प्रवहनामुळे आम्ही सर्व खूप आनंदी राहतो.

– श्रीमती. शांती, मुख्याध्यापिका, एस डब्ल्यू ई एस, बंगलोर

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

जो कोणी आध्यात्मिक ऊर्जाबाबत संवेदनशील असेल तो पुष्टी करेल की तपोनगरातील ऊर्जा क्षेत्र, ज्याला मानसी क्षेत्र म्हणतात, गेल्या काही वर्षात अधिक प्रबळ झाले आहे. प्रेमळ ऋषी वेळोवेळी ह्या जागेला आणि येथील वेगवेगळ्या मेडिटेशन हॉल्स ह्यांना ऊर्जांनी प्रभारित करतात. कॉस्मिक टॉवर, महाकुंडलिनी हॉल, सप्तऋषी गुहा असो किंवा रा मेडिटेशन हॉल, ऊर्जा अधिक स्पष्टपणे जाणवत आहेत. यामुळे तपोनगरवासियांना प्रगती करण्यास, आपल्या जाणिवेचा विस्तार करण्यास प्रेरणा मिळते, जेणेकरून आपण दैवी प्रकाश अधिक प्रमाणात धारण करू शकू. ऋषींवर श्रद्धा असणारे आणि त्यांचे अनुयायी यांच्यातील फरक समजून घेणे महत्त्वाचे आहे.

प्रलय अधिकाधिक तीव्र होत असताना, आपल्या अंतरंगात आणि बाहेर होणारे बदल पाहणे आध्यात्मिक प्रगतीसाठी बोध देतात. कोणतेही अडथळे आले तरी प्रकाश युगाचा उदय होणारच याची जाणीव साधकांना एक अनोखी आशा देते. “आशा जीवनाचा आधार आहे.” असे गुरुजी म्हणाले होते. ऋषींनी अनेक प्रलय आणि महायुग पाहिले आहेत. त्यांचे अस्तित्व ह्याचे आश्वासन आहे की गोष्टी कितीही निराशाजनक दिसल्या तरी सत्याचाच विजय होणार. प्रामाणिकपणे आपल्या साधनेवर आणि आत्म-सुधारणा करण्यावर लक्ष केंद्रित करणे हे आपल्या गुरुजींना आणि ऋषींना आपण समर्पित असल्याचा पुढाव आहे. अचानक उलथापालथ झाली तरी शांत राहणे आणि जीवनातील परिस्थितींचा स्वीकार करणे आपली आपल्या महान गुरूंवर असलेली श्रद्धा सिद्ध करतात. जे सर्व आध्यात्मिक छत्रीखाली आसरा घेतील आणि प्रकाश गुरूंचे अनुसरण करतील, त्यांच्यासाठी वर्ष २०१९ हे आशा आणि प्रकाशाचे वर्ष ठरेल. ■

## 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 चर्मचर्क्षूना 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

नोव्हेंबर २००५

साधने विषयी बोलायचे झाले तर, आपण येथे, या ध्यानवर्गात, आपल्या मनोरंजनासाठी एकत्र जमलेलो नाही. मी इथे छान उदाहरणे देऊ शकतो, सुंदर व्याख्यानांनी तुमचे मनोरंजन करू शकतो, पण मी जाणूनबुजून अशा गोष्टींपासून दूर राहात आहे. आपण इथे शिकण्यासाठी आणि प्रगती करण्यासाठी, ध्यानसाधना शिकण्यासाठी, ध्यान करण्यासाठी आणि गंभीरपणे साधना सुरू ठेवण्यासाठी जमतो. आपण साधनेविषयी अधिकाधिक समजून घेणे आवश्यक आहे, साधनेबद्दलचा एखादा मुद्दा जास्त सखोलपणे समजून घेणे आवश्यक आहे. साधना जर एक अवजार असेल, तर आपण ते तीक्ष्ण करणे चालू ठेवले पाहिजे कारण प्रत्येक अवजाराला नियमितपणे तीक्ष्ण करणे आवश्यक असते.

अगदी अलीकडे मी तुम्हाला सांगितले होते की साधनेचे दोन भाग आहेत - आंतरिक आणि बाह्य. आंतरिक भाग म्हणजे मुख्यतः ध्यान करणे आहे. बाह्य भाग म्हणजे मुख्यतः सकारात्मक होणे आहे. आंतरिक साधनेमध्ये मी आणखी एक मुद्दा जोडू इच्छितो. हा नवीन मुद्दा नाही. हा यम-नियमाचा एक भाग आहे. हा भाग आहे स्वाध्यायाचा. हा साधनेमध्ये फार महत्त्वाचा आहे. आपल्याला माहीत आहे की स्वाध्याय म्हणजे स्वतःचा अभ्यास करणे होय. हा संस्कृत शब्द आहे. 'स्व' म्हणजे स्वतः. आपण स्वतःला समजून घेण्यास सुरुवात करतो, आपण स्वतःबद्दल जाणून घेण्यास सुरुवात करतो. आपण आपल्या स्वतःला कसे जाणून घेऊ शकतो? अर्थातच, त्या लोकांकडून, ज्यांनी हे आधीच जाणून घेतले आहे, म्हणजेच महान गुरूंकडून. प्रत्यक्षपणे 'स्व'ला अनुभवण्याचा प्रयत्न करून सुद्धा आपण स्वतःला जाणू शकतो. हे सोपे नाही, पण आपण प्रयत्न करतो. आपण त्याबद्दल वाचन सुद्धा करतो. आपण खूप वाचन केले पाहिजे. हे सर्व स्वाध्यायामध्ये मोडते.

मला असे वाटते की मी वाचनाच्या ह्या मुद्द्यावर जोर दिला पाहिजे. जगात खूपसे सुंदर, नवीन साहित्य, नवयुगीय साहित्य उपलब्ध आहे. एकच गोष्ट सुंदर विचारांच्या माध्यमातून स्पष्ट करण्यात आली आहे; तीच गोष्ट किती वेगवेगळ्या शब्दात स्पष्टपणे सांगण्यात आली आहे. आपण खूप वाचन करायला हवे. आपण वाचन आणि चिंतन केले पाहिजे. हा साधनेतील एक अत्यंत महत्त्वाचा भाग आहे. जेव्हा आम्ही मनोवृत्तीमध्ये आमच्या गुरूंच्या ह्या कार्यात सामील झालो होतो, तेव्हा कधीकधी अनेक दिवस तिथे वीजपुरवठा नसायचा. आम्हाला

कोणत्याही सूचना मिळाल्या नव्हत्या आणि कदाचित ती उत्तम गोष्ट होती. जेव्हा निर्देश दिले जात नाहीत, तेव्हा आपण जास्त शिकतो. जेव्हा ते दिले जातात, तेव्हा आपण फक्त त्यांचेच अनुसरण करतो. माझा महर्षी अमरांच्या तत्त्वावर विश्वास आहे - त्यांनी कमीतकमी सूचना दिल्या. त्या सूचना देखील नव्हत्या, ती फक्त मार्गदर्शक तत्त्वे होती, बाकी तत्त्वांची भर आम्ही घातली, आम्ही ती विकसित केली. अगदी अलीकडे मी ह्या तत्त्वाचा वापर केला. आम्ही अंतर-मानसामध्ये एक संशोधन केंद्र बांधण्याचा प्रयत्न करत आहोत. मी आर्किटेक्टला - तो खूप चांगला मनुष्य आहे - फक्त कल्पना, संकल्पना दिली. त्याला आणखी तपशील हवे होते. मी त्याला सांगितले, 'तपशिलांची भर तू घाल.' मी त्याला खूप मोकळीक दिली. त्याला ही संकल्पना पूर्णपणे समजली आणि त्याने एक सुंदर आरेखन तयार केले आहे. तेव्हा माझ्या लक्षात आले की, मी जर त्याला तपशील दिले असते, तर त्याने माझ्या सांगण्यानुसार आरेखन तयार करून दिले असते. त्याला सृजनशीलतेसाठी आणि भर घालण्यासाठी वाव मिळाला नसता. म्हणून माझ्या गुरूंनी आम्हाला तपशीलवार सूचना दिल्या नाहीत. मी त्यांना विचारले, 'आम्ही वर्तमान पत्र वाचू शकतो का?' आम्हाला वाटले, 'आश्रमात जाणे म्हणजे स्वतःला बाहेरच्या जगापासून बंद करणे आहे, गुहेत किंवा हिमालयात जाण्याप्रमाणे आहे.' ते मला म्हणाले, 'जास्त वाचन करा. जगात काय घडते आहे ते तुम्हाला समजले पाहिजे. तुम्हाला सर्वकाही माहीत असणे आवश्यक आहे.' ते जिवंत असताना सुद्धा आम्हाला इतर मार्गाकडे लक्ष देण्याची, इतर मार्गांचा अभ्यास करण्याची आवश्यकता नव्हती, कारण आम्हाला ग्रहण करण्यासाठी आणि आत्मसात करण्यासाठी खूपकाही मिळाले होते - आणि आमच्याकडे जास्त वेळ नव्हता. त्यांच्या निधनानंतर, मी इतर मार्गांचा अभ्यास करण्यास, इतर गोष्टी वाचण्यास सुरुवात केली, जे मी आता सुद्धा करतो. पण काही लोकांनी विचार केला की आपण हे करण्याची गरज नाही कारण त्यांनी आपल्याला सर्वकाही दिले आहे. काहीना वाटले की आपण ह्या मार्गात असल्याकारणाने आपण इतर मार्गांबद्दल जाणून घेण्याची आवश्यकता नाही. हे चूक आहे. आपण कधीही आपल्या मनाची द्वारे बंद करायला नको. शक्य असल्यास, आपण नेहमीच आपल्या भोवतीचे सर्वकाही पाहण्याचा आणि जाणून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. आपण प्रत्येक मार्गाचा अभ्यास करायला हवा. तुम्हाला जर खरोखरच वाटत असेल की इतर मार्गात आपल्या या मार्गापेक्षा चांगले काहीतरी आहे तर तुम्ही त्या

मार्गात साधना सुरू करण्यास संकोच करू नये. वैयक्तिकरित्या मला माहीत आहे की हा सर्वोत्तम मार्ग आहे; तुम्ही माझा शब्द मानायची गरज नाही! मुद्दा हा आहे की, जर आपण स्वतःला बंद करून घेतले, तर आपण आपल्या प्रगतीवर मर्यादा घालतो.

मौन पाळणे हा साधनेचा एक भाग आहे. मौन म्हणजे काय? मौन म्हणजे स्तब्धता. का कुणास ठाऊक, एखाट टोले यांचे पुस्तक वाचल्यानंतर मला 'स्तब्धता' हा शब्द आवडायला लागला. त्यांचे हे पुस्तक तुमच्यापैकी प्रत्येकाने वाचावे असे मी सुचवेन. स्तब्धता - हा किती सुंदर शब्द आहे. आपण तीन पातळ्यांवर स्तब्धतेचा सराव केला पाहिजे - शरीर, मन आणि बुद्धी. शरीराच्या पातळीवर आपण स्तब्धतेचा सराव केला पाहिजे. ही स्तब्धता म्हणजे हालचाल न करणे नव्हे. तुम्हाला वाटेल की हे काय आहे. शरीराला स्तब्ध ठेवणे हा एक प्रकार आहे. पण मला जर आज, आजचा संपूर्ण दिवस मौन पाळायचे असेल, तर मी हे शरीर सर्वकाळ स्तब्ध ठेवू शकत नाही. मी जर तसे करण्याचा प्रयत्न केला तर थोड्या वेळानंतर शरीरात क्रॅम्पस येतील. मी शरीराची हालचाल करू शकतो, पण तरीही मी स्तब्ध राहू शकतो. मग स्तब्धता म्हणजे काय आहे? स्तब्धता म्हणजे उद्विग्नता नसणे असे मी समजतो. ह्या शरीरात अजिबात उद्विग्नता असता कामा नये. शरीराची हालचाल होऊ शकते; पण त्याला अस्वस्थ वाटणार नाही. मी जर जास्त प्रमाणात खाल्ले, शरीरावर ताण पाडला, तर शरीर बेचैन आणि अस्वस्थ होते. स्तब्धता म्हणजे हालचाल न करणे नव्हे, ती म्हणजे उद्विग्न न होणे होय. हेच तत्त्व आपण मनाला लागू केले पाहिजे. मन सक्रिय असू शकते. मनाला स्तब्ध करणे अवघड आहे; त्याला वेळ लागतो. जेव्हा आपण मौन पाळतो, तेव्हा आपण मनाला सक्रिय ठेवू शकतो. जोपर्यंत मन उद्विग्न होत नाही, तोपर्यंत आपण स्तब्ध असतो. आपण कोणत्याही तीव्र, नकारात्मक किंवा सकारात्मक भावनांमुळे, आपल्या मनाला व्याकूळ किंवा अशांत होऊ दिले नाही पाहिजे. तसेच बुद्धीच्या पातळीवर आपण उग्र विचार, हिंसक विचारांमुळे आपल्याला अशांत किंवा उद्विग्न होऊ दिले नाही पाहिजे. तर, जेव्हा कोणतीही उद्विग्नता नसते तेव्हा आपण ह्या सर्व पातळ्यांवर मौन पाळतो. स्तब्धता म्हणजेच मौन; संपूर्ण स्तब्धता म्हणजे ध्यान. मौन म्हणजे आपण उद्विग्न नसणे, ध्यान म्हणजे पूर्ण स्तब्धता असणे. हा फार रोचक आणि फार सुंदर मुद्दा आहे. ■

## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : जयंत देशपांडे, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२५-११-२०१८

सहा वर्षांपूर्वी, २३ नोव्हेंबर रोजी सकाळी गुरुजी आपल्याला सोडून गेले. त्यांना आधीच माहीत होते. मला वाटतं ऑगस्टमध्ये त्यांच्या कॅसरबद्दल कळले आणि एकदा माझ्याशी सहज बोलताना ते म्हणाले, 'आजपासून ७५ दिवस मोज.' पण त्यांना माहीत असून आणि त्यांनी आम्हाला तसा संकेत दिला असला तरी, आम्हाला वाटले की कोणतातरी चमत्कार घडेल आणि त्यांचे जीवन वृद्धिंगत करण्यात येईल. पण तसे झाले नाही. आपण सर्वकाही जाणू शकत नाही, पण आपल्याला माहीत आहे की, महान गुरू सर्व मानवी नियमांचे पालन करतात आणि याशिवाय उच्च नियमांचे देखील ते पालन करत असतात.

त्यांचे कार्य पुढे चालवण्यासाठी जरी आपण तयार झालेलो नसलो, तरी आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी आवश्यक सर्व साधने गुरुजींनी आपल्याला दिली होती. त्यांनी आपल्याला अतिशय प्रगत, दोषरहित शुद्ध आध्यात्मिक ज्ञान, अतिशय अद्भुत आध्यात्मिक ऊर्जा आणि अतिशय प्रगत ध्यानाच्या तंत्रांसोबत सज्ज केले होते. त्यांनी आपल्याला स्पष्टपणे सांगितले होते की, ज्या ध्यानाच्या तंत्रांचा आपण आता अभ्यास करत आहोत, ही तंत्रे, नवयुग पूर्णपणे स्थापित होईपर्यंत बदलणार नाहीत. नवयुगात आपण प्रकाशमय होऊ आणि सर्वच शंबला तत्वांचा अभ्यास, हा आपल्या सहज जगण्याच्या पद्धतीचा एक भागच बनेल.

गुरुजी परत येतील. मला आठवते, ते म्हणाले होते की सत्ययुगाची पूर्णपणे स्थापना होईपर्यंत, ऋषीकार्यासाठी आपल्याला इथे आणखी चारदा जन्म घ्यावा लागेल. आपल्यापैकी प्रत्येकाला ते सूक्ष्मपातळीवर मार्गदर्शन करतील, असे त्यांनी आश्वासन दिले होते. आपल्या जीवनात अद्यापही त्यांचे अस्तित्व आहे. त्यांनी जे प्रचंड ज्ञान मागे सोडले आहे, ते पूर्णपणे आत्मसात करण्यासाठी आणि ते आचरणात आणण्यासाठी सर्व सुविधा आणि संधी आपल्याला उपलब्ध आहेत. जेव्हा आपण ज्ञान उपयोगात आणायला सुरुवात करतो, तेव्हा आपल्याला आणखी जास्त प्रमाणात ज्ञान देण्यात येते. गुरुजींनी आपल्याला दिलेले जे ज्ञान इथे आपल्याजवळ आहे, ते इतके प्रचंड आणि अफाट आहे, की ते पुढील कित्येक पिढ्यांना मार्गदर्शन करेल. आणि गुरुजींनी ध्यानासाठी बांधलेल्या वेगवेगळ्या वास्तूंच्या भिंतींमध्ये प्रकाशरूपात ज्ञान साठवून ठेवले आहे. हे सर्व

ज्ञान योग्यवेळी प्रकट होईल.

त्यांनी या आध्यात्मिक संपदेसह आपल्याला खूप समृद्ध केले आहे. आपल्याला आपल्या आचरणाद्वारे आणि इतरांमध्ये ही संपदा वाटून, या संपदेचा वापर करायला पाहिजे. त्यांनी लोकांना ध्यान शिकवण्यासाठी, लाइट चॅनल्स वर्ल्ड मूव्हमेंट, ज्ञान आणि प्रकाशाच्या प्रसारासाठी परिपूर्ण व्यवस्था स्थापित केली. आपण जर या व्यवस्थेचे फक्त पालन जरी केले तरी कार्य आपोआप घडेल. आपण जेव्हा स्वतःमध्ये आध्यात्मिक प्रगती करतो, तेव्हासुद्धा आपण केवळ आपल्या जगण्याने ऋषीकार्य करू लागू. आपल्या जगण्यातून आपण आध्यात्मिक तत्त्व प्रकट करत असू आणि ऋषी आपल्या मार्फत खूप सुंदर ऊर्जा पसरवू शकतील.

आपण इथे जे कार्य करत आहोत ते महत्त्वाचे आहे. मला वाटतं की आपलं काम हे एखाद्या काळजीवाहू किंवा केअरटेकरच्या कामासारखे आहे. आपण गुरुजींनी स्थापित केलेल्या या व्यवस्थेची काळजी घेऊन हे ज्ञान, या ऊर्जा आणि ही तंत्रे सर्व लोकांना उपलब्ध करून देऊ. आपल्याकडे ध्यान शिकायला येणाऱ्या लोकांचे आपण स्पष्टपणे मार्गदर्शन करू शकतो. गुरुजींनी आपल्याला दिलेली ही व्यवस्था परिपूर्ण आहे. आपल्या पृथ्वीला सध्या ज्या परिस्थितींमधून जावे लागते आहे, त्याबद्दल आपल्याजवळ स्पष्ट ज्ञान आहे, प्रलयाबद्दल आणि या प्रलयकाळातून कसे जावे याबद्दल स्पष्ट ज्ञान आहे. गुरुजींनी सांगितले होते की प्रलय म्हणजे सकारात्मक बनण्यासाठी, बदलण्यासाठी आणि परमेश्वराकडे, नवयुगाकडे वाटचाल करण्यासाठी एक संधी आहे. या वर्तमान काळासाठी आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट आहे निवड करण्याची. आपल्याला प्रेमावर आधारित, प्रकाशावर आधारित योग्य गोष्टींची निवड करणे गरजेचे आहे. सध्याच्या काळात अशाप्रकारचे मार्गदर्शन खूप महत्त्वाचे आहे.

या पृथ्वीवर आपल्या अवतरणाबद्दल, इथे जन्म घेण्याच्या उद्देशाबद्दल स्पष्ट ज्ञान त्यांनी आपल्याला दिले. त्यांनी सांगितले की आपण इथे येथील जीवन अनुभवण्यासाठी आलो आहोत. आपण येथील जीवनाच्या दैवी पैलूंचा अनुभव घेत पूर्णपणे जगायला हवे. त्यांनी त्यांच्या एका व्याख्यानात जे सांगितले, ते मला आठवते आणि मी ते इथे सांगू इच्छितो, "एकदा मी जेव्हा माझ्या घराबाहेर पडलो, तेव्हा मला एक फुलपाखरू दिसले आणि मला त्याला पकडावेसे वाटले.

माझ्यामधील लहान मूल नेहमीच जिवंत असते. मानवी जीवनाचा हा भाग खूप रोचक आहे. लोकं सहसा मुक्तीबद्दल बोलतात. अर्थात आपण मुक्तीसाठी प्रयत्न करायला हवेत, ह्यात वाद नाही, पण आपण जीवनाच्या ह्या मानवी भागाला मुकू नये." हे जीवन कसे जगावे, ह्याचे गुरुजी जिवंत उदाहरण होते. त्यांनी दिलेली प्रकाश प्रवहनाची देणगी ही मानवतेला दिलेली सर्वात महान देणगी आहे. कोणीही प्रकाश प्रवहनाचा अभ्यास करू शकतो. आपण हे तंत्र लोकांना विनाशुल्क शिकवत आहोत. विद्यार्थ्यांचे अनुभव आपण 'डोरवेज्' आणि 'लाइट चॅनल्स' या आपल्या मासिकांमध्ये प्रकाशित करतो. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या अभ्यासात आणि जीवनात ह्या तंत्राचा खूप छान फायदा होतो आहे.

दुसऱ्या शंबलाचे इथे प्रस्थापन व्हावे, असे गुरुजींचे स्वप्न होते. आणि ते साध्य करण्याचा एकच मार्ग आहे, तो म्हणजे आपल्या अंतरंगात शंबलाची निर्मिती करणे. आपण शंबला तत्वांचा अभ्यास करून, आपल्या आचरणातून प्रेम प्रकट करून आपल्या अंतरंगात शंबलेला निर्माण करू शकतो. आपण जर आपल्या अंतरंगात शंबलेची निर्मिती करू शकलो तर आपण गुरुजींच्या स्वप्नाला साकारू शकू.

१ फेब्रुवारी २०१९ या दिवशी, महर्षी अमरांची शंभरावी जयंती साजरी करण्यात येणार आहे. आपल्या प्रकाश प्रवहनाच्या कार्याचा गट मोद्या प्रमाणात प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रांचे आयोजन करण्याची तयारी करत आहे. आपल्या सर्वांसाठीच, ह्या कार्यात सामील होण्याची, ही मोठी संधी आहे.

हे कार्य पुढे चालवण्यासाठी, ह्या व्यवस्थेला चालवण्यासाठी जे स्वयंसेवक माझी मदत करत आहेत, त्यांच्याबद्दल मी माझी कृतज्ञता आणि आभार प्रकट करतो. हे खूपच मोठे कार्य आहे आणि फार मोठी जबाबदारी आहे. हे एका माणसाचे किंवा एखाद्या छोट्या गटाचे सुद्धा काम नाही. सर्व स्वयंसेवकांच्या सहकार्याशिवाय, तुम्हा सर्वांच्या मदतीशिवाय, तुम्ही करत असलेल्या आमच्या उत्साहवर्धनाशिवाय ही व्यवस्था चालवणे शक्य नाही. सर्वांचाच सहभाग महत्त्वाचा आणि मौल्यवान आहे. जास्तीतजास्त स्वयंसेवक पार्श्वभूमीत राहून खूप काम करतात. या सर्व स्वयंसेवकांची नावे कदाचित कधीच लोकांना माहीत होणार नाहीत, पण देवाला आणि ऋषींना त्यांच्याबद्दल निश्चितच माहीत राहिल. ■

## 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 यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : जयंत देशपांडे, अनुवाद : वैशाली जोशी

११-११-२०१८

हा तीव्र प्रलयाचा खूप कठीण काळ आहे. मला गुरुजींचे शब्द आठवतात - जसजसा प्रलय जास्त तीव्र होईल, तसतसे जीवन अधिकाधिक आव्हानात्मक, अवघड होत जाईल. आणि एकदा त्यांनी आम्हाला आपल्याकडे असलेल्या काही क्षमतांचा वापर करणे सुरू करण्यास सांगितले होते. ह्या आव्हानात्मक काळात ह्या क्षमता आपल्याला मदत करतील. का कुणास ठाऊक, मला असे वाटले की त्यांनी आम्हाला जे सांगितले होते ते मी तुम्हाला पुन्हा सांगावे.

कोणत्याही तंत्राचा सराव सुरू करायच्या आधी सात वेळा सप्तर्षी प्राणायामाचा सराव करण्यास त्यांनी आम्हाला सांगितले होते. त्यांनी दिलेले पहिले तंत्र होते ते अंतःप्रेरणेचा वापर करण्यासाठी. जेव्हा आपण आपल्या अंतःप्रेरणेचा वापर करणे सुरू करतो, तेव्हा ती तीक्ष्ण होते. मग आपण तिचा वापर करण्यास सक्षम होतो. यासाठी विशिष्ट असे कोणतेही तंत्र नाही. ते म्हणाले, "तुमच्या जीवनातील वेगवेगळ्या परिस्थितींमध्ये तुमच्या अंतःप्रेरणेचा वापर करण्यास सुरुवात करा. उदाहरणार्थ, जर तुमच्या फोनची घंटी वाजली, तर फोन उचलायच्या आधी कोण तुम्हाला फोन करण्याचा प्रयत्न करतो आहे हे जाणून घ्यायचा प्रयत्न करा. कदाचित तुमची अंतःप्रेरणा तुमचे मार्गदर्शन करेल आणि तुम्हाला कळेल की कोणती व्यक्ती तुम्हाला फोन करण्याचा प्रयत्न करते आहे. नंतर तुम्ही ते पडताळून पाहू शकता. तुम्ही अशा साध्या गोष्टींपासून सुरुवात करू शकता." आपल्या जीवनात इतर प्रसंग असू शकतात. आपण आपल्या अंतःप्रेरणेचा वापर करण्याचा प्रयत्न करू शकतो आणि नंतर शहानिशा करून घेऊ शकतो, आणि जर आपण अयशस्वी झालो तर कधीही निराश होऊ नये. आपण प्रयत्न करणे आणि सराव करणे चालू ठेवले पाहिजे.

पुढील तंत्र सूक्ष्म देहाने प्रवास करण्यासाठी आहे. गुरुजींनी आम्हाला फक्त महाशिवरात्री, बुद्ध पौर्णिमा, इत्यादींसारख्या विशिष्ट दिवशी सूक्ष्म देहाने प्रवास करण्यास सांगितले होते. हे तंत्र जे मी तुम्हाला देणार आहे त्याचा सराव दिवसा, आपण जागे असताना केला पाहिजे, रात्री आपण झोपतो तेव्हा नाही. ते म्हणाले, "तुमच्या खोलीत बसा आणि मग तपोनगराला येण्याची इच्छा करा, उदाहरणार्थ कॉस्मिक टॉवरमध्ये. मग तुम्ही तुमच्या आजूबाजूच्या गोष्टींचे निरीक्षण करू शकता. तीव्र इच्छाशक्ती असणे महत्त्वाचे आहे." मी असे सुचवेन की, आपण जिथे कुठे असू तिथून सूक्ष्म देहाने तपोनगराला येण्यासाठी ह्या तंत्राचा सराव करणे सुरू करूया. आपण ह्याचा सराव कोणत्याही दिवशी दिवसाच्या वेळी करू शकतो.

पुढील तंत्र हीलिंग करण्यासाठी आहे. स्वतःला बरे करण्यासाठी 'प्रकाशमय जीवन' ह्या पुस्तिकेत

एक तंत्र देण्यात आले आहे, ज्याचा सराव आपण करू शकतो. गुरुजी आम्हाला सावध करायचे की इतरांना हील करताना नेहमीच विवेकशील असावे आणि सावधगिरी बाळगावी. त्यांच्या कर्माचा एक भाग आपल्याकडे येतो. तो आपण नियमित ध्यानसाधना करून नष्ट करावा लागतो. हीलिंगचे तंत्र या प्रकारे आहे - "तुमच्या समोर एक प्रकाशाचा गोल आहे अशी कल्पना करा. त्यानंतर कल्पना करा की तो तुमच्या आत प्रवेश करतो आहे आणि तुमच्या शरीरातील ज्या भागास हीलिंगची गरज आहे त्या भागात जातो आहे, आणि तुम्ही बरे होत आहात अशी तीव्र इच्छा करा. आपण हे स्वतःला हील करण्यासाठी करू शकतो. त्याचप्रकारे, आपण हा प्रकाशाचा गोल दुसऱ्या व्यक्तीकडे पाठवू शकतो आणि कल्पना करू शकतो की तो त्या व्यक्तीच्या शरीरातील त्या भागात जातो आहे जिथे त्या व्यक्तीला हीलिंगची गरज आहे, आणि प्रकाशाला प्रार्थना करून तीव्र इच्छा करू शकतो की ती व्यक्ती बरी व्हावी. यासाठी मंत्र नाही." जेव्हा आपण इतरांना हील करतो, तेव्हा हीलिंग जास्त परिणामकारक असेल जर हील केली जाणारी व्यक्ती देखील त्या वेळेला बसू शकेल आणि जाणीव ठेवू शकेल की तिला ऊर्जा मिळत आहेत आणि ती बरी होते आहे.

पुढील तंत्र ऋषींशी संपर्क साधण्यासाठी आहे. आपण विचार करू शकतो की आपल्या समोर एका ऋषींचे, पूर्णपणे प्रकाशाने भरलेले रूप आहे; आपण गुरुजींचा विचार करू शकतो किंवा अत्री महर्षींचा जे ह्या पृथ्वीवरील ऋषीकार्याचे प्रमुख आहेत. मग आपण कल्पना करू शकतो की प्रकाशाचा एक किरण आपल्याला आणि त्यांना जोडतो आहे. आणि त्यानंतर आपली जे काही सांगण्याची इच्छा आहे ते आपण त्यांना शांतपणे मनात सांगू शकतो. मग आपण फक्त शांत राहून ऐकण्याचा प्रयत्न करू शकतो. ऋषी निश्चितच प्रतिसाद देतील. कधीकधी ऋषी जे काही सांगत आहेत ते जर आपण ग्रहण करू शकलो नाही, तर आपल्याला निराशा वाटेल, आणि अशा परिस्थितीत आपण सराव थांबवू शकतो. गुरुजींनी आम्हाला सराव थांबवायचा नाही, तो चिकाटीने चालू ठेवायचा असे सांगितले होते. केव्हा न केव्हा आपला संपर्क होईलच.

पुढील तंत्र प्रकाशासोबत दळणवळण करण्यासाठी आहे. प्रकाश हा प्रत्यक्ष परमेश्वर आहे. यासाठी कोणत्याही तंत्राची गरज नाही. फक्त प्रेम आवश्यक आहे. त्यांनी असे सुचवले की आपण आपली शरीरप्रणाली तेजस्वी पांढऱ्या प्रकाशाने भरलेली आहे अशी कल्पना करावी. आणि हा प्रकाश म्हणजे एक वेगळे व्यक्तित्व, वेगळी प्रज्ञा आहे असा आपण विचार करावा. आणि ह्या प्रकाशाची जाणीव बाळगून आपण त्याच्याशी बोलावे, आणि मग आधीच्या तंत्राप्रमाणे शांतपणे त्याला ऐकावे. ■

## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र: खूप प्रयत्न करूनही मी माझ्या रागावर ताबा का मिळवू शकत नाही?**

उ: अर्थातच तुमचे खूप प्रयत्नही पुरेसे नाहीत. रागावर आवर घालण्याचा प्रयत्न करण्याऐवजी तुम्ही निखळ प्रेम आचरणात आणायला पाहिजे. मग राग नाहीसा होईल. आपण नेहमी प्रकाशाच्या महासागरात राहण्याचा प्रयत्न करायला पाहिजे; तिथे रागाला जागा सापडणार नाही.

**प्र: आपल्या सर्वांकडे सर्व प्रकारच्या भावना अनुभवण्याची एकसारखीच क्षमता असते का?**

उ: होय. प्रत्येकच माणसामध्ये सर्व प्रकारच्या भावनांना प्रकट करण्याची क्षमता असते, जरी प्रत्येकाची भावना व्यक्त करण्याची पद्धत वेगळी राहू शकते.

**प्र: साधनेमध्ये जसजशी आपली प्रगती होते, साधनेतील आपल्या परीक्षा अजून कठीण होत जातात का?**

उ: जसजशी साधनेत आपली प्रगती होते, आपल्या परीक्षा कठीण होत जातात. पण आपण अशी पातळी गाठू शकतो, जिथे आपण प्रकाशमय होतो, प्रबुद्ध होतो. मग सर्व परीक्षा नाहीशा होतात.

**प्र: संपत्ती आणि सुंदरता, ह्या देणग्या, आपल्या साधनेसाठी परीक्षा बनतात का?**

उ: होय. सर्व देणग्या या परमेश्वराकडून आपल्याला मिळत असतात, ह्याची जाणीव होणे महत्त्वाचे आहे. ती जाणीव आपल्याला विनम्र बनवते. अशा जाणिवेसह आपण ह्या देणग्यांचा स्वीकार करू शकतो आणि त्यांचा आनंद घेऊ शकतो; मग आपल्याला कोणत्याच समस्या येणार नाहीत.

**प्र: लोकं इतरांकडून ऊर्जा चोरतात का ?**

उ: होय, लोकं असे करू शकतात. पण आपण मनाने कमकुवत असल्याशिवाय कोणीही सहज आपल्याकडून ऊर्जा चोरू शकत नाही. म्हणून त्याबद्दल काळजी करू नका. आपण सुरक्षित आहोत.

**प्र: दैवी वेडेपणा काय आहे?**

उ: देवत्वात वेडेपणा नसतो, दैवी परमानंद असू शकतो.

**प्र: जागृती ही एकदाच घडणारी प्रक्रिया आहे का?**

उ: नाही. साधक उच्च वास्तवाबद्दल जागरूक होतो, त्यांना समजतो, उच्च स्तरावर राहतो आणि त्याची साधना सुरू ठेवतो. आध्यात्मिक जागृती ही एकदाच घडणारी प्रक्रिया नाही. जोपर्यंत आपण परमेश्वराशी एकरूप होत

नाही, तोपर्यंत घडत राहणारी ही निरंतर प्रक्रिया आहे.

**प्र: हीलिंग ही नैसर्गिक प्रक्रिया आहे का ?**

उ: होय. शरीर स्वतःला बरे करत असते. कधीकधी ते लगेच स्वतःला बरे करू शकत नाही. मग आपण औषधी व ऊर्जांच्या मदतीने शरीराला बरे करण्यात त्याची मदत करतो.

**प्र: आध्यात्मिक मार्गांनी नैसर्गिक संकटे टाळता येतात का?**

उ: ती टाळता येऊ शकतात. पण अशा गोष्टी घडण्यासाठी खूप मोठा प्रमाणावर लोकांनी मिळून महान प्रयत्न करावे लागतात. या पृथ्वीवरील खूप लोकांना बसून ध्यान करावे लागेल, मग आपण अनेक संकटे टाळू शकू. होऊ घातलेल्या सर्व सकारात्मक बदलांसाठी प्रकाश मदत करतो आहे, प्रकाश प्रवहनाची मोठा प्रमाणावर मदत होते आहे. आपल्याला हे कळायला हवे. आपल्याला ह्याचा अभिमान वाटायला हवा.

**प्र: जीवनशक्ती ही प्राणशक्तीपासून भिन्न असते का?**

उ: होय. बऱ्याच प्रकारच्या प्राणशक्ती असतात, ज्या आपल्याला सूर्याकडून मिळत असतात. पण जीवनशक्ती ही आपल्याला दैवी ब्रह्मांडाकडून, भगवान महाविष्णूकडून मिळते. प्राणशक्ती आपल्याला चांगले स्वास्थ्य देऊन आपल्या जीवनाचा दर्जा उंचावते. प्राणशक्ती आपल्या संपूर्ण शरीर प्रणालीला, मुख्य करून आपल्या मनाला शुद्ध करते. जीवनशक्ती ही आपल्या शरीरप्रणालीत आणि या संपूर्ण सृष्टीत जीवन भरते. जीवनशक्ती ही मानवी शरीराच्या उत्क्रांतीत मदत करते, आपल्याला नेहमीच आशा बाळगण्यात मदत करते आणि सर्व विपरीत परिस्थितींशी लढा देण्यासाठी आपल्याला बळ देते. सृष्टीमधील सर्व सृजनात्मक कृतींच्या मागे जीवनशक्ती असते. ती सगळीकडे आहे. ती निसर्गात आहे.

**प्र: आपण औदासिन्यतेला कसे सामोरे जावे ?**

उ: आपण ध्यान करून, स्तब्ध राहून विश्व आणि ऋषींकडून स्पष्ट मार्गदर्शन मागू शकतो. ऋषींकडे सर्वांचे विवेक आहे. आपल्याला मदत मिळते. ■

## 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/-
आयुर्गुरुजी (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: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (पू)

(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)

(फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा

(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

**पुणे:** संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४९७३४३)

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

द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,

३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

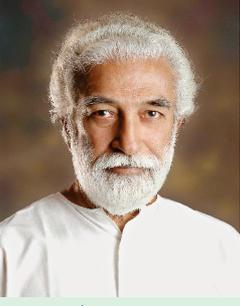
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

**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 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

अमराजींच्या महासमाधी समारंभाचे इंटरनेटवर थेट प्रक्षेपण पाहताना मला महर्षी अमरांच्या चेहऱ्यात जयंतजींचा चेहरा दिसत होता. त्यावेळी जयंतजींकडून माझ्याकडे प्रकाश येत होता. तो प्रकाश आकाशात चमकणाऱ्या वीजेसम दिसत होता! त्याचप्रमाणे नंतर आणखी एका थेट प्रक्षेपणादरम्यान गुरुजींच्या चेहऱ्यात जयंतजींचा चेहरा दिसला आणि मला अद्भुत आनंदाची अनुभूती झाली व ती चित्रफीत मी बरेच तास पहात राहिले!

#### - गीतिका मेहरोत्रा

मला माझ्या वाढदिवसाला मानसाकडून शुभेच्छापत्र न मिळाल्याने मी नाराज होते. त्या दिवशी खुर्चीत बसून मी माझे डोळे मिटले आणि माझी खुर्ची कोणीतरी अगदी अलगतपणे पुढे ढकलत असल्याचे मला जाणवले. आणि काही क्षणांतच मी स्वतःला सुंदर हिरव्यागार घनदाट जंगलात गुरुजींसोबत असल्याचे पाहिले. गुरुजी स्मित करित होते. मी खूप आनंदित झाले व मला धन्य झाल्यासारखे वाटले. हा वाढदिवस माझ्या जीवनातला सर्वोत्तम वाढदिवस होता! माझी नेहमी सोबत केल्याबद्दल गुरुजींचे अनेक आभार.

#### - यशोदा सी

जेव्हा मी ध्यानात पूर्ण वेळ प्रकाशाचा अनुभव घेतला, तो अतिशय दिव्य अनुभव होता. मला वाटले की मी स्वतः त्या प्रकाशात पूर्णपणे विरघळून त्या ईश्वरी ऊर्जेसोबत एक झाले आहे. मी सखोल शांती व दिव्यत्वाचा अनुभव घेतला. मला खूप वेळ ध्यानातून बाहेरच येता येत नव्हते. ह्या अनुभवांनंतर दोन दिवस मी त्या ऊर्जेतच राहिल्याप्रमाणे वाटले.

#### - पद्मजा बाजपेयी

गत तीन महिन्यांचा काळ माझ्यासाठी मानसिक व शारीरिक ह्या दोन्ही पातळ्यांवर अत्यंत संघर्षाचा काळ होता. हा काळ जितका कठोर परीक्षेचा होता तितकाच तो काहीतरी नवीन गवसल्याचे, शिकल्याचे समाधान देऊन गेला.

#### - अपर्णा रोपळेकर

जे गुरुजींनी आपल्याला शिकवले आहे ते मी नेहमीच आठवते - दररोज सकारात्मकतेकडे वाटचाल करा व चांगला मनुष्य बनण्याचे उद्दिष्ट उराशी बाळगा. जरी मी नियमितपणे ध्यान करू शकले नाही तरीही मी जवळपास नेहमीच शांत असते. मी लोकांचा व त्यांच्यातील उणीवांचा व

त्याचवेळी माझ्यात असलेल्या उणीवांचा देखील स्वीकार करू शकत आहे!! मी गुरुजींची व ऋषींची आभारी आहे.

#### - प्रतिमा वद्गमा

जे करावयास नको असे काही करण्याचा मोह जेव्हा मला होतो तेव्हा तो टाळण्यास लागणारी आंतरिक शक्ती मी ऋषींना आठवून प्राप्त करते. जेव्हा माझा आतील आवाज काहीतरी सांगतो तेव्हा ते ऐकण्यास लागणारी शक्ती मला काही क्षणांच्या मौन प्रार्थनेने लाभते.

#### - नंदिता विजयन

माझे पती जहाजावर होते व मी एकटीच माझ्या आईसोबत गोव्यात होते. त्यावेळी पावसाचा जोर खूपच होता व मी माझ्या बाळंतपणाबाबत चिंतातूर होते कारण ह्यापूर्वी माझा गर्भपात झाला होता. बाळंतपणापूर्वी होणाऱ्या कळांचे दुखणे असह्य होते. मी गुरुजींना, ऋषींना व प्रकाशास माझ्या वेदना कमी करण्याची प्रार्थना केली. आणि काय आश्चर्य, मी त्या वेदना सहन करू शकले व शस्त्रक्रियेशिवाय सहज बाळंत होऊन मुलीस जन्म दिला. अगदी योग्यवेळी माझी मदत केल्याबद्दल मी गुरुजींची, ऋषींची व प्रकाशाची खूप खूप आभारी आहे.

#### - गरिमा शर्मा

मी गेल्या पाच वर्षांपासून एका कार्यालयात एकाच पदावर बढती शिवाय व लोकांची उदासीन वृत्ती सहन करित काम करित होते. माझ्या चांगल्या कामाची नोंद सुद्धा घेतली जात नव्हती. माझी जागा बदलून मला दुसरे काम देण्यात यावे यासाठी मी अगदी कळकळीने माझ्या वरिष्ठांकडे विनंती करित होते. पण माझे कुणी ऐकले नाही. शेवटी मी गुरुजींची, ऋषींची व प्रकाशाची प्रार्थना केली आणि कार्यालयातील सर्वांत वरिष्ठ अधिकाऱ्याची भेट घेऊन, माझ्या कार्यालयातील जो सर्वोत्तम विभाग आहे त्या विभागात माझी बदली करावी अशी विनंती मी त्यांना केली. आणि मला तासाभरातच बदलीचे पत्र मिळाले व मागील आठवड्यात मी नवीन विभागात रुजू देखील झाले. मला हे सर्वकाही अगदी जादुई वाटले. गुरुजी, ऋषी व प्रकाश ह्यांनी कार्यालयातील माझी नियती बदलून टाकली. मला लाभलेल्या या कृपेबद्दल धन्यवाद देण्याकरिता माझ्याकडे शब्द नाहीत.

#### - एक साधक