



महर्षी अमर (१९१९-१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे  
आम्ही ध्यान शिकवतो.

### प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

### प्रकाशकार्य

सर्वोत्तम जीवन जगण्यासाठी, सर्व जीवांना त्यांच्या जाणीवेची आणि अनुभवाची पातळी उंचावण्यात मदत करणे आहे.

### प्रकाशजीव

या आणि उच्च जगात राहणारे ऋषी आहेत. ते ज्ञानाचा प्रकाश आणि शक्ती गोळा करतात आणि पसरवतात.

### सप्तऋषी

सर्वोच्च आध्यात्मिक अधिकारी आहेत. ते निवडलेले महात्मे आहेत. ते, सर्व जीवांना इथे शांती आणि परिपूर्णतेचे जीवन जगण्यासाठी आणि त्यांचे मूळ म्हणजे प्रकाशाकडे परत जाण्यासाठी त्यांचे मार्गदर्शन करतात.

### महर्षी अमर

प्रत्यक्ष सप्तऋषींच्या संपर्कात असणारे एक विशेष महात्मे होते. त्यांनी उच्च जीवनाच्या सत्ययुगासाठी ज्ञान आणि मार्गदर्शक सूचना उच्च जगातून पृथ्वीवर आणल्या.

### गुरुजी कृष्णानंद

महर्षी अमरांचे पट्टशिष्य होते. त्यांनी ऋषींचा मार्ग, सप्तऋषी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्त ऋषींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

### सप्तऋषी ध्यानयोग

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

### दृढ वचन

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

# प्रकाशमार्ग

Volume 12 Issue 2

NOVEMBER 2019

Rs. 25

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जुलै १९९२ या अंकातून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

सप्त ऋषींकडून जे ज्ञान आपल्याला मिळालं आहे, ते दुर्मिळ आणि अविरूपित आहे. हे ज्ञान समजून ते अंमलात आणणारे, या ज्ञानाचे अद्वितीय वैशिष्ट्य आणि महत्त्व जाणणारे माझे पुष्कळ विद्यार्थी आहेत. मी त्यांना साधनेत खूप वेगाने प्रगती करताना पाहतो आहे. काही साधक खूप छान आहेत. काही तर इतक्या अल्पकाळातच समाधीच्या सीमेपर्यंत पोहोचले सुद्धा आहेत ! त्यांच्या प्रयत्नांचे खरंच कौतुक आहे आणि हा मार्ग आणि येथील पद्धती खूप प्रभावी आहेत. त्यांची वेगाने झालेली प्रगती, माझ्यासोबत, त्यांच्या आध्यात्मिक मार्गदर्शकासोबत, असलेले त्यांचे जवळचे आध्यात्मिक संबंध, त्यांची दृढ श्रद्धा आणि उत्कट प्रेमाच्या महत्वाला अधोरेखित करते. अर्थात ते मला त्यांचा मार्गदर्शक मानत नाहीत. ते मला त्यांचा गुरुच मानतात आणि माझ्याप्रती त्यांची अतूट भक्ती मला माझ्या गुरुंसोबत माझ्या नात्याची आठवण करून देते. ह्याचा फायदा होतो.

मी अशा लोकांना पण भेटलो ज्यांनी माझ्या व्याख्यानांचे कौतुक केले. विशिष्ट विषयाबद्दल आणि पुस्तकाबद्दल असलेल्या त्यांच्या अज्ञानाला झाकण्याचा प्रयत्न करत ते म्हणतात, “तुम्ही खूप छान समजावून सांगितले. मी खूप दिवसांपूर्वी वाचले होते – अमुक पुस्तकात.” मी सुद्धा पुस्तक वाचत असतो.

मी एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक बनेन किंवा एक गुरु बनेन असे स्वप्न मी कधीच पाहिले नव्हते. मला कलाकार बनायचे होते, लेखक बनायचे होते. मी त्यासाठी खूप मेहनत केली आणि त्यात बऱ्यापैकी यशस्वी सुद्धा झालो होतो. मी कदाचित माझ्या अशा छंदांचा पाठपुरावा केला असता, त्यांत निष्णात झालो असतो, आणि चांगले काम केले असते. पण १९७७ सालातील फेब्रुवारी महिन्याच्या एका संध्याकाळी जेव्हा मी अमरांना, माझ्या गुरूंना भेटलो, तेव्हा हे सर्व बदलले. त्यांनी मला ध्यानात, एका नव्या जीवनात आणि परमेश्वराकडे प्रवासासाठी दीक्षित केले. तेव्हा सुद्धा मी माझ्या अशा भूमिकेचा विचार केला नव्हता. मला माहीत नव्हते.

अमरांनी १९८२ साली त्यांचा देह ठेवला आणि त्यानंतर सर्वांनी मला एकटे पाडले. मी मात्र ऋषींना चिकटून राहिलो. त्यांनी खूप मायेने माझी काळजी घेतली, मला सांभाळले, खूप प्रेम दिले, जे इतर कुणीच दिले नाही. या भूमिकेत मी हळूहळू ओढला गेलो आणि मला त्याची खंत नाही.

या भूमिकेमुळे माझ्यावर खूप मोठी जबाबदारी आली आहे आणि त्या सोबतच खूप ज्ञान, समाधान आणि विपुल प्रेमही मला लाभलं आहे. माझे विद्यार्थी माझी मुलं झाले आहेत, मग त्यांचे वय कितीही असो. मी माझ्या गत जन्मांमधील माझ्या आध्यात्मिक सहचार्यांना आणि भावी नातल्यांना भेटलो. इतरांना आध्यात्मिक प्रगती करण्यात मदत करता करता, मी सुद्धा प्रगती केली. मानवी कमतरता आणि नकारात्मकतेच्या मर्यादांपलीकडे जाऊन मी परमानंद अनुभवू शकतो आहे. इतरांना दैवी बनवण्याचा प्रयत्न करता करता स्वतःची सुद्धा देवत्वाकडे वाटचाल होत असते. माझा हा अनुभव फार छान आहे. माझी भूमिका खूप छान आहे; खूप मोठी आहे. मला आणखी पुष्कळ प्रगती करायची आहे. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्डर-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 केंद्रांमधे वर्ग

### खालीलप्रमाणे भरतात

**दर रविवारी** (सकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

**दर सोमवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

**दर मंगळवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स, फेज १,  
जे.पी. नगर

**दर बुधवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

आर्य समाज, सी.एम.एच. रोड, इंदिरानगर  
हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम  
मारुति मंदिर, विजयनगर

**दर गुरुवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

**दर शनिवारी** (सकाळी 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)

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.



७ ऑक्टोबर २०१९ रोजी तपोनगरातील रहिवाशांनी पार्किंग लॉटमध्ये एकत्र जमून आयुध पूजा केली.

### काही ठळक घडामोडी

- २४-११-२०१९ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्यासाठी कृपया २२-११-२०१९ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.
- गुरुजींची अप्रकाशित व्याख्याने असलेले पुस्तक, 'Thus Spoke Guruji', या पुस्तकाचा आणखी एक खंड या कार्यक्रमाप्रसंगी प्रकाशित करण्यात येईल. २०२० वर्षाचे मानसा कॅलेंडर देखील ह्या कार्यक्रमाप्रसंगी प्रकाशित करण्यात येईल. केवळ मागणी करणाऱ्यांसाठी मर्यादित संख्येत कॅलेंडरच्या प्रती छापल्या जातील. तुमची प्रत राखून ठेवण्यासाठी कृपया ११-११-२०१९ पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंद करावी.
- १२ जानेवारी २०२० पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होते आहे. ह्यात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३१ डिसेंबर २०१९ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. सध्या शंबला गटात असलेल्या विद्यार्थ्यांनी देखील ३१ डिसेंबर २०१९ पर्यंत मानसा कार्यालयात त्यांचे नाव नोंदवून त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण केले पाहिजे.

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

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

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०४	सोमवार	शुक्लाष्टमी
०७	गुरुवार	शुक्ल दशमी
१२	मंगळवार	पौर्णिमा
२०	बुधवार	कृष्णाष्टमी
२३	शनिवार	गुरुजींचा महासमाधी दिवस
२४	रविवार	गुरुजींचा महासमाधी दिवस कार्यक्रम
२५	सोमवार	शिवरात्री
२६	मंगळवार	अमावास्या

### तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १०	- शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार १७	- 'श' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार २४	- गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम

### गुरुजींचा महासमाधी कार्यक्रम २४-११-२०१९, रविवार

सकाळी ११ वाजता	स्वागत वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान विशेष ध्यान
दुपारी १२.३० वाजता	प्रसाद

### आनेकल येथील कार्यक्रम

शनिवार, २३-११-२०१९ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११.३० वाजता गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल.

## एक जागृत अस्तित्व

उषा सतीशचंद्र, अनुवाद : वैशाली जोशी

गुरुजींचे साधे 'नमस्ते' आणि अतिशय प्रेमळ स्मितहास्य केवळ आपल्यापैकी प्रत्येकाला समावेशून घेत नसे तर संपूर्ण जगाला देखील सामावून घेत असे. असे त्यांचे आध्यात्मिक तेज होते. असे त्यांचे प्रेम होते. गुरुजींशी होत असलेला हा संक्षिप्त संवाद नेहमीच स्वगृही परत आल्याचा अनुभव द्यायचा!

अनेक वर्षे गुरुजींनी, त्यांनी गोळा केलेले सर्वकाही, ज्ञान, ऊर्जा आणि अतुलनीय विवेक, आपल्याला दिले. पण त्यांचा प्रामाणिकपणा, त्यांच्या गुरूंप्रती व ऋषींप्रती असलेले त्यांचे प्रेम आणि समर्पणवृत्ती अनुकरणीय आहेत. 'जेव्हा तुम्ही ऋषींची निवड करता, तेव्हा तुम्ही इतर सर्व निवडी रद्द करता.' त्यांच्यासाठी ते इतके सोपे होते. ऋषींसोबत त्यांच्या ह्या नात्याचे त्यांनी अत्यंत प्रेमाने जतन केले. हे नाते सर्वोच्च पातळीचे, शाश्वत आणि खरे होते. असेच नाते त्यांनी आपल्या सर्वांसोबत सुद्धा जोडले आहे.

अशा नात्यासोबत मोठी जबाबदारी आणि अंतहीन वचनबद्धता येते. गुरुजींना त्यांच्या अंतरंगात कार्यरत असलेल्या वैश्विक तत्त्वाची जाणीव होती. लोकांचे संरक्षण, मार्गदर्शन आणि अडचणींमध्ये मदत करण्यासाठी त्यांनी ह्या तत्त्वाला त्यांच्या संपूर्ण शरीरप्रणालीला व्यापू दिले. लोकांकडे, त्यांच्या सर्व पातळ्यांवर लक्ष पुरवून, ते त्यांचे पीडानिवारण करायचे. त्यांनी कधीही तक्रार किंवा कुरकुर केली नाही. त्यांच्यासाठी जीवन साजरे करणे म्हणजे पृथ्वीवर परमेश्वराची उपस्थिती साजरी करणे होते. असे दैवी अनुभव असलेल्या त्यांनी, हे सर्व आपल्या अंतरंगात स्थापित करण्यासाठी अधिक परिश्रम केले.

गुरुजींनी त्यांचा भौतिक देह सोडून सात वर्षे झाली आहेत. ते आपल्या सर्वांमध्ये जगत आहेत. अनेक वर्षे उलटून गेली, पण मी ध्यान वर्गात प्रवेश घेतलेला तो दिवस माझ्या स्मृतीत अजूनही ताजा आहे. एका तरुण स्वयंसेवकाने, सौहार्दपूर्ण स्मित आणि 'नमस्ते' करून माझे अभिवादन केले. त्या एका क्षणात मी 'मानसा' आणि गुरुजींचे व्यक्तिमत्व आत्मसात करू शकले. त्यांचे विचार आणि त्यांच्या आशांमार्फत, आपल्या माध्यमातून कार्य करणाऱ्या ह्या महान गुरूंचे वर्णन करण्यासाठी शब्द कमी पडतात. संक्षिप्तपणे सांगायचे झाले तर गुरुजी म्हणजे जीवनाचा, त्याच्या सर्व प्रकटीकरणांसह, उलगडा आहे. पण त्यांचे संपूर्ण आकलन होणे, हे माझ्या क्षमतेच्या पलीकडे आहे! ■

## परिपूर्ण परिपूर्णता

अपूर्वा देशपांडे, अनुवाद : वैशाली जोशी

मी भांडी धुताधुता मोलकरणीची समस्या मनातून काढून टाकण्याचा प्रयत्न करत होते आणि माझे मन एका व्यक्तीसोबत झालेल्या संभाषणाकडे वळले. ती मला म्हणाली की जे लोक गुरुजींना भेटले आहेत ते खरोखरच भाग्यवान आहेत की अशा महान आध्यात्मिक गुरूंशी त्यांची भेट झाली. मी सहमत झाले, पण हा विचार करण्यापासून स्वतःला थांबवू शकले नाही की गुरुजी किती उत्तम मनुष्य होते, मी आजपर्यंत भेटलेल्या लोकांपैकी सर्वोत्तम होते.

त्यांनी नेहमीच हे जीवन पूर्णपणे जगण्याच्या महत्त्वावर भर दिला. त्यांचे जीवनासाठी असलेले प्रेम सांसारिक होते जे सहजपणे लोकांना प्रभावित करायचे. त्यांचा नेहमी ऋषी आणि महर्षी अमरांशी दुवा जोडलेला असायचा, आणि त्यांनी जीवनाचा सुद्धा पुरेपूर आनंद घेतला. उपहासात्मक कार्यक्रम पाहात असताना मोद्याने हसणे असो, किंवा टेनिसच्या सामन्यात गर्क होणे असो, किंवा शास्त्रीय संगीत ऐकताना त्यांच्या तालावर अभावितपणे त्यांचे हात थापटणे असो, गुरुजींना प्रत्येक गोष्टीचा आनंद घ्यायला आवडायचे. गुरुजी अनेकदा आम्हाला सांगायचे की ही सृष्टी क्षणभंगूर आहे आणि हे जीवन पूर्णपणे जगणे आणि आपल्या जबाबदाऱ्यांकडे लक्ष देणे हे आध्यात्मिकतेला धरून आहे.

मोठी होत असताना, मी माझी सर्व बालिश कुतूहले गुरुजींना लिहून पाठवायचे. आणि त्यांच्या खास हिरव्या शार्डने लिहिलेल्या त्यांच्या उत्तरांची उत्सुकतेने वाट पाहायचे. ते माझ्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे अगदी मनापासून द्यायचे. त्यांच्यासारख्या महान गुरूंना एका ८ वर्षांच्या मुलीच्या बालिश पत्रांना उत्तर द्यावेसे का वाटावे?!

जेव्हाकेव्हा मी गुरुजींना भेटायचे, तेव्हा त्यांचा मला पहिला प्रश्न असायचा, "तू सध्या कोणते पुस्तक वाचत आहेस?" आणि जेव्हा मी त्यांना सांगायचे, तेव्हा ते मला त्या लेखकाने लिहिलेल्या वाचण्यायोग्य इतर पुस्तकांबद्दल सांगायचे. ते ज्ञानाचा भांडार होते. त्यांचे प्राण्यांवर सुद्धा खूप प्रेम होते. ते कधीही कुत्र्याकडे बिस्कीट फेकायचे नाहीत. मी त्यांना नेहमी खाली वाकून कुत्र्यांना बिस्कीट देताना पाहिले आहे. ही किती लहानशी कृती होती पण ती खूप काही सांगून जायची.

बरीच वर्षे लोटली आहेत, पण अजूनही मला माझ्या जीवनात पोकळी जाणवते. गुरुजींसारख्या परिपूर्ण व्यक्तीच्या अनुपस्थितीची पोकळी. पण त्यांनी स्पर्श केलेल्या सर्व जीवनांमध्ये मी त्यांची झलक पाहाते. ■

## 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 जगताने.

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

मार्च २००६

आपल्या साधनेचे मोजमाप किंवा निर्धारण, विशेषतः येथे होणाऱ्या तपासणी दरम्यान, दोन वेगवेगळ्या पातळ्यांवर केले जाते - मानवी पातळीवर किंवा सामान्य व्यवहार ज्ञानाच्या पातळीवर, आणि दुसऱ्या एका पातळीवर ऋषी करतात. एखादा ध्यानसाधक जर आठवड्यातून सात दिवस ध्यान करत असेल, तर आम्ही त्याला सांगतो की ते चांगले आहे, पण त्याने त्याच पातळीवर साधना सुरू ठेवली पाहिजे. ऋषी आपल्या साधनेचे निर्धारण एका वेगळ्या पातळीवर करतात. ते आपल्या भावना आणि विचारांच्या दर्जात होणाऱ्या बदलांचा अभ्यास करतात. ते आपल्या अनुभवांचा सुद्धा अभ्यास करतात. अनुभव खरे असू शकतात, मानसिक किंवा आत्म्याचे. ते या सर्व गोष्टींचा अभ्यास करतात. ते आपल्या वर्तणुकीत, आणि इतरांशी देवाणघेवाण करण्यात होणारे बदल देखील लक्षात घेतात. जरी आपण त्यांना पाहात नाही, तरी ते आपल्याला पाहातात, आपले निरीक्षण करतात. आपण किती प्रेम प्रकट करू शकत आहोत, आपण किती वैराग्य प्रकट करू शकत आहोत, आपण किती प्रामाणिक आहोत ह्याचा देखील ते अभ्यास करतात. हे अतिशय महत्त्वाचे मापदंड आहेत. आपण जर ह्या क्षेत्रात बदल घडवून आणले, तर आठवड्यातून एक दिवस केलेले ध्यान सुद्धा स्वीकारले जाते. आपण किती प्रकाश आत्मसात करू शकतो आहे, आपण किती प्रकाश आपल्या आत बाळगू शकतो आहे आणि आपण किती प्रकाश प्रसारित करू शकतो आहे किंवा बाहेर पाठवू शकतो आहे ह्याचा ते अभ्यास करतात. प्रकाश प्रसारित करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. जेव्हा आपण ध्यान सुरू करतो, तेव्हा आपल्या आत सुरू होणाऱ्या अनेक प्रक्रियांचा देखील ऋषी अभ्यास करतात. ते किती गोष्टींचे निरीक्षण करतात याचे तुम्हाला आश्चर्य वाटेल. ते प्रत्येक गोष्टीचे, प्रत्येक लहानसहान गोष्टीचे निरीक्षण करतात. याच्या आधारावर ते निष्कर्ष काढतात आणि आपली आध्यात्मिक प्रगती मोजली जाते.

जेव्हा एखादी व्यक्ती तपासणीसाठी शिक्षकासमोर बसते, तेव्हा असे होऊ शकते की शिक्षकाला काहीही माहित नसते; कदाचित त्याचा ऋषींशी पूर्ण संपर्क स्थापित झालेला नसतो. त्याची आवश्यकता नसते. त्यांचे निर्धारण शिक्षकापर्यंत कसे पोहोचवायचे, व्यक्तीला

पुढच्या पातळीवर न्यायचे की नाही न्यायचे, हे शिक्षकाला कसे सांगायचे, हे ऋषींना माहित आहे. ते शिक्षकाचे मार्गदर्शन करतात.

योगायोगाने, फ्रेंच लेखक ऑन्ट्रे जीत यांचे एक उद्धरण माझ्या वाचण्यात आले. ते म्हणतात, “मी तीच गोष्ट पुन्हापुन्हा सांगतो कारण तुम्ही माझे ऐकत नाही.” मला हे खूप सोयिस्कर वाटले कारण मी सुद्धा गोष्टी पुन्हापुन्हा सांगतो. मी हे देखील सांगू इच्छितो, “मी पुन्हापुन्हा गोष्टी सांगत असतो कारण तुम्ही ज्या प्रकारे मला समजून घ्यावे अशी मी अपेक्षा करतो त्या प्रकारे तुम्ही मला समजून घेत नाही.” मी अतिशयोक्ती करत नाही. मी तुम्हाला एखाद दोन उदाहरणे सांगतो. कधीकधी चर्चा करताना, मुलाखती घेताना एखादी व्यक्ती मला प्रश्न विचारते. मी प्रश्नाचे उत्तर देतो, पण माझे उत्तर पूर्ण व्हायच्या आधीच, जेव्हा मी स्पष्टीकरण देत असतो, तेव्हा ती व्यक्ती मधेच पुढचा प्रश्न विचारते. याचा अर्थ असा होतो की ती माझे बोलणे ऐकतच नसते! प्रश्न विचारणे ही आपल्यासाठी सर्वात महत्त्वाची गोष्ट असते, पण आपल्याला उत्तर जाणून घ्यायचे नसते. दुसरे उदाहरण असे आहे की जेव्हाकेव्हा लोकं त्यांच्या समस्या घेऊन माझ्याकडे येतात, तेव्हा नेहमीच मी त्या ऋषींकडे नेतो. मी तेवढेच करू शकतो; माझ्याकडे कोणत्याही सिद्धी नाहीत. मी ऋषींना प्रार्थना करतो आणि ते त्या समस्येकडे लक्ष देतात. ती आजारपणाशी संबंधित असू शकते, हीलिंगसाठी विनंती किंवा इतर कोणतीही समस्या असू शकते. कधीकधी मी प्रार्थना सुद्धा करत नाही. मी निरीक्षण केले आहे की, जेव्हा एखादी व्यक्ती मला तिच्या समस्यांबद्दल सांगते, तेव्हा माझ्या लक्षात येते की ऋषींनी आधीच त्या समस्येकडे लक्ष देणे सुरू केले आहे. मग प्रार्थना करण्याची काय आवश्यकता आहे? ऋषींना समस्या समजलेली असते आणि ते त्याच्याकडे लक्ष देत असतात आणि म्हणूनच मी प्रार्थना करत नाही. ज्या क्षणी तुमच्यात विचार जन्म घेतो, ऋषींकडून मदत मागण्याचा विचार, ऋषी त्या विचाराची दखल घेतात आणि त्या क्षणापासून ते त्याच्याकडे लक्ष देण्यास सुरुवात करतात. तुम्ही मला सांगायची गरज नाही. तुम्ही ऋषींना प्रार्थना करा; तुम्ही मुद्दामहून मदत मागण्याची गरज नाही. ज्या क्षणी त्यांना आपल्या विद्यार्थ्यांची समस्या दिसते, ते त्याच्याकडे लक्ष देतात. या पार्श्वभूमीवर मी म्हणतो की मी प्रार्थना सुद्धा करत नाही. जेव्हा मी याचा उल्लेख केला, तेव्हा काही लोकांना वाटले

की मला त्यांच्या समस्यांबद्दल काळजी नाही! असे नाही. मी प्रार्थना करत नाही कारण त्याची आवश्यकता नाही. असे नाही की मला प्रार्थना करायची नाही, किंवा मला त्याबद्दल पर्वा नाही.

आपल्यापैकी येथील प्रत्येक जण विशेष आहे, ते लोकं सुद्धा जे नवीन आहेत, जे पहिल्यांदा आपल्या वर्गात बसत आहेत. म्हणूनच ही जागा तुम्हाला आकर्षित करते. आपण ‘निवडलेली लोकं’ आहोत. कारण आपल्या माध्यमातून ज्ञान, ऊर्जा आणि सत्य युग प्रवाहित केले जाते आहे. अशाप्रकारे आपण ऋषींच्या ह्या कार्यात भाग घेत असतो. आपण प्रत्यक्षपणे येथील कार्यात सहभागी होऊ शकत नाही; आपल्याला आपल्या स्वतःच्या जबाबदाऱ्या आहेत. जर तुम्ही एखाद्या व्यक्तीकडे बघून खूप प्रेमाने स्मित केले, तर तुम्ही ऋषींसाठी कार्य करत आहात, तुम्ही ऋषींना मदत करत आहात. आपल्या प्रत्येक स्मितहास्यातून सत्य युग प्रवाहित होते. हे जाणणे आणि लक्षात ठेवणे खूप महत्त्वाचे आहे की आपण विशेष आहोत. कधीकधी, जेव्हा आपण जीवनातील तपशिलांमध्ये गुंतलेलो असतो, आपल्या नकारात्मकता किंवा इतरांच्या नकारात्मकतेशी संघर्ष करत असतो, तेव्हा आपल्याला हरवल्यासारखे वाटते. अशा वेळी लक्षात ठेवा की तुम्ही विशेष व्यक्ती आहात. ह्या विशेषतेची जाणीव तुम्हाला एक वेगळी व्यक्ती बनवेल. आपण पूर्णपणे भिन्न प्रकारे वर्तन करू.

गेल्या वेळी मी म्हणालो होतो, “स्तब्धता म्हणजे शांतता आणि स्थिरचित्तता देखील होय. केवळ स्तब्धतेतच आपल्याला ज्ञान प्राप्त होते.” संदेश मिळण्यासाठी, ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी, चिंतन करण्यासाठी आपण स्तब्ध असावे लागते. काही प्रक्रिया केवळ स्तब्धतेतच घडतात. ह्या प्रक्रिया घडू देण्यासाठीच आपण ध्यान करायला बसतो. काही प्रक्रिया ध्यानानंतर सुद्धा चालू राहातात, पण काही प्रक्रिया आपण ध्यान करत असताना सुद्धा नव्हे, तर फक्त तेव्हाच घडतात, जेव्हा आपण स्तब्ध असतो. ध्यानदरम्यान जेव्हा आपण खरोखर शांत किंवा स्तब्ध असतो, तेव्हा ह्या प्रक्रिया घडतात. स्तब्धता इतकी महत्त्वाची आहे. जेव्हा आपण साधनेत अपयशी होतो, जेव्हा आपल्याला वाटते की आपण अजिबात पुढे जात नाही आहोत, तेव्हा आपण हे तपासून पाहूया की आपण किती प्रमाणात स्तब्धतेचे पालन किंवा सराव करत आहोत.■

## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०८-०९-२०१९

बऱ्याच वेळा मला वाटते की, मी बोलणे थांबविले पाहिजे. असे मी या आधी पण बोललो आहे. आपण इथे एकत्र जमून या दोन तासात ध्यान करू शकतो. ध्यानात आपल्याला खूप काही मिळते. पण मला हे ही माहीत आहे की इथे आपल्यामध्ये बरेच नवीन साधक सुद्धा आहेत आणि आपण त्यांना बऱ्याच गोष्टी समजावून सांगायला हव्या. आपण गुरुजींसोबत राहून जे काही गोळा केले आहे ते इतरांना सांगायला हवे. आणि सर्वाकाही अल्पावधीत इतरांना सांगता येत नाही. आपल्याला हे ज्ञान वाटण्याचे काम सतत पुढे करत राहावे लागेल कारण नवीन साधक हे नेहमीच राहतील. पुढे कधीतरी, कदाचित या मानवी पातळीवर गोष्टी समजावून सांगण्याची गरज राहणार नाही. तोपर्यंत तरी आपल्याला हे करावेच लागेल.

मी साधनेतील अशा एका टप्प्याबद्दल विचार करत होतो, जेव्हा आपण एका पातळीवर अडकून पडलेले असतो. जेव्हाजेव्हा मी अशा गोष्टीबद्दल विचार करण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा मी माझ्या पद्धतीने समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो, की असे का होते आणि या पातळीवरून पुढे जाण्यासाठी काय करायला हवे. कधीकधी अशी वेळ येते, जेव्हा आपल्याला वाटतं की आपण काही केल्या पुढे सरकत नाही आहोत. आपल्याला वाटते की आपण त्याच जागी आहोत. जर का आपण नियमितपणे ध्यान करित आहोत आणि असे असूनही जर आपल्याला असे वाटत असेल, तर आपण आपल्या साधनेच्या इतर क्षेत्रात प्रयत्न करत आहोत की नाही, हे तपासून पाहायला हवे. साधना म्हणजे केवळ ध्यान नाही. आपल्याला इथे हे व्यवस्थितपणे समजले आहे. साधनेचा तितकाच महत्त्वाचा भाग आहे सकारात्मक जीवन जगणे. आपले प्रयत्न कदाचित त्या भागात पुरेसे नसावेत. आपल्याला माहीत आहे की गुरुजींनी सकारात्मक जीवन जगण्याला किती जास्त महत्त्व दिले आहे. ते म्हणाले होते की आपण हे जीवन पूर्णपणे जगायला हवे.

ध्यानाच्या प्रभावाला आपल्या आचरणातून प्रकट करणे, हा साधनेचा खूप महत्त्वाचा भाग आहे. प्रकट करणे म्हणजे काय? गुरुजींच्या एका व्याख्यानात, त्यांनी प्रकट करण्याविषयी केलेले एक सुंदर निरीक्षण मला मिळाले. आपण बऱ्याच वेळा म्हणतो की आपण प्रेम प्रकट करायला हवे, आपण देवत्व प्रकट करायला हवे. हे नक्की काय आहे?

मला गुरुजींकडून जे समजले आहे त्याप्रमाणे, प्रकट करणे म्हणजे बाहेर आणणे होय. प्रकट करणे म्हणजे, आपल्याला आपल्या अंतरंगातून जे प्रकट करायचे आहे, त्याला आपल्या आचरणात आणणे होय, जीवनात त्याचा अभ्यास करणे होय. आपल्या अंतरंगात दैवी प्रेम आहे. दैवी प्रेम हा आपला मूळ स्वभाव आहे. जर का आपण हे दैवी प्रेम आपल्या आचरणात आणू शकलो, तर असे म्हणता येईल की आपण प्रेम प्रकट करत आहोत.

गुरुजींनी सांगितले होते की आपल्या जीवनाच्या वेगवेगळ्या टप्प्यावर, आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीच्या वेगवेगळ्या टप्प्यावर, आपण वेगवेगळ्या पद्धतीने देवत्वाला प्रकट करत असतो. त्यांनी काही उदाहरणे पण दिली. त्यांनी सांगितले, जेव्हा आपण लहान मुले असतो, तेव्हा आपण देवत्व ही निरागसता म्हणून प्रकट करत असतो. निरागसता ही देवत्वातून येत असते. किशोरवयात देवत्व हे साहस म्हणून प्रकट होते. मग आपल्या प्रौढ अवस्थेत आपण त्याला सामर्थ्य म्हणून प्रकट करतो. सामर्थ्य हे देवत्वातून येते. आणि जसजसे आपण वयस्कर होत जातो, आपल्या जीवनाचे अनुभव आपल्याला समजस बनवतात, आणि समजसपणा किंवा विवेक आपण देवत्व म्हणून प्रकट करत असतो. आणि जीवनातील या सर्व पातळ्यांवर, देवत्व हे प्रेमाच्या रूपात प्रकट होते. गुरुजींनी आणखी पुढे सांगितले की क्षमाशीलता हा देवत्वाचा आणखी एक पैलू आहे. जर आपण आपल्या आत काही गोष्टी बाळगत असलो, उदाहरणार्थ आपण आपल्यात जर द्वेष राखत असलो, तर त्याचा असा अर्थ होईल की आपण क्षमा केलेली नाही. कधीकधी आपण आपल्या स्वतःवर रागवलेलो असतो. राग यायला काही हरकत नाही, पण तो जास्त काळ टिकू नये, इतकेच. आपण स्वतःचा द्वेष करणे सुरू करू नये. आपण स्वतःला सुद्धा माफ करायला हवे. शेवटी आपण देवाचाच एक भाग आहोत. ते म्हणाले की जर आपण माफ करू शकलो नाही, तर आपण विस्तारित होऊ शकणार नाही, आपण प्रगती करू शकणार नाही. चांगुलपणाला प्रकट करणे म्हणजे देवत्वाला प्रकट करणे होय. तर प्रकटीकरण म्हणजे व्यवहारात आणणे होय.

असो. साधनेमध्ये कुठितता वाटण्याबद्दल जो मुद्दा समजण्याचा मी प्रयत्न करत होतो, त्या मुद्द्यावर मी परत येतो. आपण आपल्या ध्यानाचे परिणाम म्हणून काही गोष्टींची अपेक्षा करतो. आपण कदाचित

अनुभवांची, ध्यानात दृश्य दिसण्याची अपेक्षा करतो. आपण कदाचित आपल्या जीवनात चमत्कारांची अपेक्षा करत असतो, साहजिकच आपण सुदृढ प्रकृती आणि विवंचना विरहित जीवनाची अपेक्षा करत असतो. जेव्हा या गोष्टी आपल्याला हव्या तशा प्रकारे होत नाहीत तेव्हा आपण नाराज होतो. कदाचित तेव्हा आपल्याला वाटायला लागते की आपली साधना कुंठित झाली आहे. अशावेळी, मला वाटते की, आपल्याकडून जास्त प्रयत्नांची आवश्यकता असते. आपण जे प्रयत्न करत आहोत, ते कदाचित पुरेसे नसावेत. जेव्हा आपल्याला पुढच्या पातळीवर जायचे आहे, तेव्हा स्वाभाविकच जास्त प्रयत्नांची गरज असते. खरंतर गुरुजी म्हणत असत की ज्या पातळीवर आपण आहोत, त्याच पातळीवर टिकून राहण्यासाठी सुद्धा खूप प्रयत्नांची गरज असते. मग कल्पना करा की, पुढील किंवा उच्च पातळीवर जाण्यासाठी किती मोठे प्रयत्न करावे लागतील. त्याच्याशिवाय आणखी काय असू शकेल?

जर का आपली ध्यानसाधना अनियमित असली, तर साहजिकच आपण ध्यानात नियमितता आणण्यासाठी आपले प्रयत्न वाढवायला हवेत. मग, जसे मी आधी सांगितले, आपण सकारात्मक जीवन जगायला हवे. जेव्हा आपण असे जाणीवपूर्वक प्रयत्न करू, तेव्हा स्वाभाविकच आपल्या ध्यानाची प्रत उंचावेल. मग आपल्याला साधनेत कुंठितता जाणवणार नाही. आपण स्वाभाविकच पुढे जाऊ. मला वाटतं की हाच एक मार्ग आहे. आपल्याला माहीत आहे की कोणतेही प्रामाणिक प्रयत्न केले तर विश्वाकडून प्रतिसाद मिळतो. या सर्व वर्षांमध्ये आपण थोडेच प्रयत्न केले, तरीही आपण ऋषींच्या कृपेमुळे, विश्वाच्या कृपेमुळे, देवाच्या कृपेमुळे इथवर पोहोचलो आहोत. आपण जर आपले प्रयत्न वाढवले, प्रामाणिक प्रयत्न केले, तर आपल्याला स्वाभाविकच अधिक कृपा प्राप्त होईल. कृपा ही नेहमीच असते. परंतु, प्रयत्न वाढवल्यावर अधिक कृपा प्राप्त करण्यासाठी आपण पात्र ठरतो. आणि ह्याची आपल्याला पुढे जाण्यात मदत मिळते.

आणखी एक छोटा घटक आहे. आपल्याला जे अपेक्षित आहे, ते कदाचित ऋषी आपल्याला देत नाहीत, कारण त्यांना आपल्याला काहीतरी जास्त द्यायचे असते. त्यासाठी आपण साधनेचा पाठपुरावा करत राहायला पाहिजे व धीर ठेवला पाहिजे आणि विश्वास ठेवला पाहिजे. मग कधीतरी आपण नक्कीच पुढे जाऊ. ■

## 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.

## गुरुंसोबतचा प्रवास

गुरुजी कृष्णानंद  
नऊ

(मानसा पत्राच्या जुलै व ऑगस्ट १९९० या अंकांमधून, अनुवाद : वैशाली जोशी)

आम्ही आनंदी होतो. महर्षी अमरांच्या, येथून सर्वकाही पाहू शकण्याच्या अद्भुत क्षमतेने आमच्यात कोणताही चकितभाव उत्पन्न केला नाही. आम्हाला माहित होते की ते, हे आणि आणखी खूप काही करू शकत होते. त्या वेळी आम्हाला हे माहित नव्हते की महर्षी अमरांनी इतरांची आज्ञापणे, विपत्ती आणि कर्मे स्वतःवर ओढवून घेतली होती. त्यांच्या शेवटच्या दिवसात जेव्हा त्यांना अनेक व्याधींनी ग्रासले तेव्हा आम्हाला हे समजले. त्यांच्या वेदनांचा भार कमी करायला मी स्वखुषीने तयार झालो.

“मी तरूण आहे. मी सहन करू शकतो. कृपया आपले दुखणे मला अंतरीत करा.”

“मी तसे करू शकत नाही.”

“का?”

त्यांनी स्मित केले पण स्पष्टीकरण दिले नाही.

महर्षी अमरांनी कुणालाही त्यांचा शिष्य म्हटले नाही. त्यांनी त्यांचा उत्तराधिकारी नेमला नाही. पण मला समजले होते की माझी निवड झाली होती. हे जाणून घेण्याचे इतर मार्ग आहेत; इतर माध्यमे आहेत.

मृत्युशय्येवर असताना ते माझ्याशी ४५ मिनिटे बोलले आणि ते शेवटचे माझ्याशी बोलले होते.

आणि नंतर ते अनेक वेळा मला भेटले.

गटाचा विस्तार करण्याच्या महर्षी अमरांच्या अनिच्छेबद्दल मला नेहमी आश्चर्य वाटायचे. त्यांनी आम्हाला ऋषींबद्दल इतरांना सांगण्याची देखील मनाई केली होती. मला वाटत होते की इतके सारे ज्ञान जास्तीतजास्त लोकांपर्यंत पोहोचत नव्हते. म्हणून मी त्यांना विनवणी केली. ते बराच वेळ शांत बसून राहिले आणि मग उदासीनतेची छटा असलेल्या स्वरात पण

मला विश्वासात घेऊन बोलले.

“माझी सुद्धा इच्छा आहे की अनेक लोकांनी ह्या ऋषींच्या मार्गात ध्यान सुरू करावे... सर्वच लोकांनी करावे. पण अनेक लोकं ध्यानसाधना सुरू करण्यासाठी अद्याप तयार नाहीत. ते अद्याप साधनेच्या खालच्या पातळ्यांतून बाहेर पडायचे आहेत. प्रचारामुळे मोठा जनसमुदाय आकर्षित होईल यात शंका नाही. पण फक्त कुतुहलता किती काळ टिकून राहू शकणार! आपल्याला प्रामाणिक साधक हवे आहेत, चमत्कारांच्या मागे धावणारे नाही.”

मला मुद्दा समजला. त्यांनी हे देखील सांगितले की खूप सारे पैगंबर आहेत, खोटे पैगंबर! त्यांनी सुद्धा त्यांच्या भूमिका आजमावल्या पाहिजेत!

महर्षी अमरांनी सांगितले की ऋषी लोकांची निवड करतात आणि त्यांना महर्षी अमरांकडे आकर्षित करतात. माझी निवड ऋषींनी केली आहे हे ऐकून मला अत्यानंद झाला. मला उमजले की मला एक मोठी भूमिका पार पाडायची आहे पण मी त्याबद्दल तपशिले जाणून घेण्याचा प्रयत्न केला नाही. मी वाट पाहिली.

एके दिवशी कोणीतरी विचारले की त्यांच्यानंतर हे कार्य पुढे कोण चालू ठेवणार. ते म्हणाले, “ऋषी!” मला समजले नाही. त्यांनी सविस्तरपणे सांगितले.

“सर्व साधकांनी ऋषीत्व मिळवावे अशी माझी अपेक्षा आहे. ते हे कार्य पुढे चालू ठेवतील. किमान कोणी एक जण तरी चालू ठेवेल.”

मी विचार करत होतो की तो कोणी एक जण मी आहे का! जेव्हा मी महर्षी अमरांकडे पाहिले, तेव्हा त्यांनी स्मितहास्य केले!

(क्रमशः)

## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

### प्र: ऋषी विनाश करतात का?

उ: आपल्याला आता स्पष्टपणे समजले आहे की मानवच विनाश ओढवून घेतो. ऋषी कधीही विनाश करत नाहीत. ते नेहमीच आपल्याला विनाशापासून वाचवत असतात. त्यांना नेहमीच विनाश टाळायचा असतो. मला माहीत नाही आतापर्यंत कित्येक वेळा महान गुरूंनी तिसरे महायुद्ध टाळले असेल. त्यांनी आपल्याला प्रचंड ज्ञान आणि ऊर्जा देऊ केल्या आहेत, केवळ आपल्याला आध्यात्मिक प्रगतीत मदत होण्यासाठी, आपल्यात बदल होण्यासाठी जेणेकरून कुठल्याही विनाशाशिवाय आपल्याला नवयुगात प्रवेश करता यावा.

### प्र: नात्यामधील अपयश हे आपल्या कर्मांमुळे येऊ शकते का?

उ: मला नाही वाटत की आपण त्यासाठी आपल्या कर्मांना दोषी ठरवावं. सामान्यतः जेव्हा गोष्टी आपल्या योजनेप्रमाणे घडत नाहीत, जेव्हा आपल्याला अपयशांना तोंड द्यावे लागते, जेव्हा आपल्या समोर समस्या येतात अशा वेळी आपण आपल्या कर्मांना दोष देऊन मोकळे होतो. कर्म, समस्या किंवा अडथळांच्या रूपात उभे राहू शकतात परंतु ते स्वतः आपल्यासाठी अपयश निर्माण करत नाहीत. ते आढाऱ्यांच्या रूपात आपल्या समोर येऊ शकतात. नात्यामध्ये अपयश हे अहंकारामुळे येते, निष्ठेप्रामुळे येते. लोकं जसे आहेत, तसे आपण त्यांना स्वीकारायला हवे.

### प्र: ध्यानाच्या तंत्रात निर्देशित केल्याप्रमाणे प्रकाशाच्या रंगाची कल्पना करण्यास मी असमर्थ आहे. असे असताना माझे ध्यान परिणामकारी असेल का?

उ: जसे आपल्याला समजले आहे त्यानुसार आपल्याला प्रकाशाला पाहण्याची आवश्यकता नसते, कारण आपल्याला माहीत आहे की आपण त्याला पाहू शकत नाही. तो प्रकाश म्हणजे भौतिक प्रकाश नाही. तो सूक्ष्म आहे आणि त्याची कंपनसंख्या वेगळी आहे. आपल्याला फक्त त्याची जाणीव असायला हवी. मग आपले ध्यान प्रभावी असेल. त्याची जाणीव आपल्याला त्याच्या दिशेने पहिले पाऊल टाकण्यास मदत करते. परमेश्वराला किंवा उच्च शक्तीला शरण जाण्यासाठी मदत करते आणि मग पुढे ते सर्व सांभाळून घेतात.

### प्र: आयुष्याच्या एका विशिष्ट टप्प्यावर असलेले लोक इतके खाली कसे काय घसरतात? ध्यान साधकाची कोणती कृती त्याच्या या अधोगतीस

### कारणीभूत ठरते?

उ: मला वाटतं, यासाठी आपला अहंकारच कारणीभूत असतो. जीवनामध्ये कुठल्याही क्षेत्रात जेव्हा आपण प्रगती करतो, तेव्हा आपण आपल्या अहंकाराला ताब्यात ठेवले पाहिजे. आपल्या प्रगतीमागे असलेली परमेश्वराची कृपा जर का आपण विसरलो, आपण जे काही करतो आहोत त्यासाठी विश्वाकडून मिळत असलेली मदत जर का आपल्याला दिसत नसली, जर का आपल्या यशासाठी मिळणारा आशीर्वाद आपण पाहू शकत नसलो, तर आपण आपल्या अहंकाराचे भरणपोषण करत असतो. मग तो अहंकार आपल्याला अशी कामे करण्यास प्रवृत्त करतो, जे आपण कधीही करायला नको आणि मग आपली अधोगती होते. म्हणूनच गुरुजींनी विनम्रतेला खूप महत्त्व दिले आहे. आयुष्याच्या कोणत्याही भागात विनम्रतेला खूप महत्त्व आहे. प्रगती करतेवेळी जर का आपण नम्र राहू शकलो तर आपली कधीच अधोगती होणार नाही.

### प्र: ढोंगी आणि स्वार्थी माणसांपासून दूर राहिल्याने असे घडते का?

उ: खरं तर अशा लोकांच्या संगतीमध्ये राहणे अधोगतीचे कारण राहू शकते. पण खरं पाहिले तर आपल्या अधोगतीसाठी नेहमी आपणच कारणीभूत असतो. आपण त्यांच्या संगतीत असो किंवा नसो, आपण आपल्या अधोगतीसाठी त्यांना दोषी ठरवू शकत नाही. आपल्या अधोगतीसाठी आपण आपल्या स्वतःलाच दोष द्यायला हवा.

### प्र: मी स्वतःसाठी उभे राहिल्यामुळे अशी परिस्थिती उद्भवते का?

उ: खरं तर स्वतःसाठी उभे राहण्याने मदतच होईल. तसे केल्याने अधोगती होऊ शकत नाही. चांगल्या किंवा वाईट परिस्थितीमुळे अधोगती होऊ शकत नाही. त्या आपल्या परीक्षा असतात. परिस्थिती ही प्रगती करण्यासाठी संधी सुद्धा असते. म्हणून त्यामुळे अधःपतन होऊ शकत नाही. आपणच त्यासाठी जबाबदार असतो.

### प्र: आपण दुःख आणि तणाव यांचा सामना कसा करावा?

उ: आपण ध्यान करण्यापासून सुरुवात केली पाहिजे आणि जसजसे आपण प्रगती करतो तसे आपण हळूहळू जीवनातील परिस्थितीला देवाची इच्छा मानू लागतो. अर्थात आपण परिस्थितीला सामोरे जाण्यासाठी सामर्थ्य आणि विवेक देखील गोळा करतो.■

## 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/-
शबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरिय 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, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

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

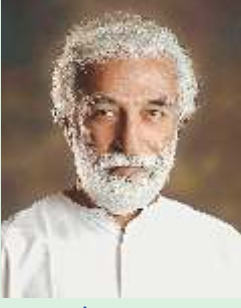
द इंटरनेशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन:  
२५६७७४०५)

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 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. डाइंग, 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

अलीकडे मी व्हायरल फ्लू मुळे आजारी होते व त्यामुळे मला तीव्र डोके दुखी, अंग दुखी, घश्याचा त्रास होता व खूप ताप देखील आला होता. त्या आठवड्यात मला साधे उठून बसवत देखील नव्हते मग ध्यान करणे तर दूरची गोष्ट होती. मी झोपून राहिले, पूर्ण विश्रांती घेतली व स्वतःला बरे करण्याचे तंत्र अभ्यासले पण माझ्या तब्येतीत फारसा फरक पडला नाही. मग सरते शेवटी मी गुरुजींना व ऋषींना प्रार्थना केली. दुसऱ्या दिवशी गुरु पौर्णिमा होती. मी तपोनगराशी मानसिक दुवा जोडून ध्यान करण्यास सुरुवात केली आणि आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे मी आजतागयत अनुभवलेल्या गहनतेच्या पातळ्यांच्या तुलनेत सर्वात गहन ध्यानाची पातळी मी त्यादिवशी अनुभवली. माझे शरीर पूर्ण शांत झाले, खोकला अजिबात आला नाही, अंग दुखले नाही किंवा साधी चुळबुळ देखील झाली नाही! ते अगदी दैवी ध्यान होते. प्रेम आणि शांतीने मला वेढले व हे दैवी कृपेमुळेच शक्य झाले !

त्यानंतरही मी खूपच आजारी होते पण तरीही दुसऱ्या दिवशी रात्री चंद्रग्रहणादरम्यान मी अगदी आरामशीरपणे बसून तब्बल ५ तास प्रकाश प्रवाहित करू शकले! ही देखील कृपाच असू शकते कारण ग्रहण ध्यानांतर पुन्हा मी बरेच दिवस आजारांमुळे अंधरुणाला खिळून होते!

#### -विद्या वीरकर

एका व्यक्तीने ५ पदरी राष्ट्रीय महामार्ग ओलांडण्याचा प्रयत्न केला, जेथे कोणासही चालण्याची परवानगी नाही. त्याने रस्ता दुभागणाऱ्या कठड्यावरील साधारण १० फूट उंचीच्या कुंपणावरून उडी मारली व तो सरळ माझ्या कारवर येवून आदळला. माझ्या गाडीचे खूप मोठे नुकसान झाले. मी त्याला हॉस्पिटलला घेऊन गेलो. त्याने पोलिसांना सांगितले की त्याला फिर्याद नोंदवायची नाही कारण ती त्याचीच चूक होती. त्या मोठ्या अपघातातून तो इजा न होता सुटला होता. त्या माणसाला गंभीर इजा झाली नाही हा एक चमत्कारच म्हणावा लागेल. तो ह्या प्रसंगातून बचावला व त्याला त्याची चूकही समजली. मला वाटतं की गुरुजींनीच आम्हाला कोणतीही इजा होऊ दिली नाही व पोलिसांकडूनही त्रास होऊ दिला नाही.

#### -विनम्र लोंगानी

२५ ऑगस्ट २०१९ रोजी, रविवारच्या ध्यानवर्गात मी वेबकास्ट द्वारे सहभागी झालो. मी खूप शांती

अनुभवली व आंघोळ केल्यानंतर जसे अगदी ताजेंतवाने वाटते, अगदी तसे मला वाटले. मी सर्व गुरूंचा व मानसा परिवाराचा आभारी आहे.

#### -महेश दांडेकर

श्रावणातील पहिल्या रविवारी मी एक वेगळेच दृश्य अनुभवले. तपोनगरात रविवारच्या ध्यानवर्गानंतर मी जेव्हा डोळे उघडले, तेव्हा मी गुरुजींना जमिनीपासून थोड्या उंचीवर पांढऱ्या गालिच्यावर बसलेले पाहिले. काही क्षणांकरिता मला माझ्या डोळ्यांवर विश्वासच बसत नव्हता की मी माझ्या गुरुजींना प्रत्यक्ष पाहत होते. मी गुरुजींना पाहून खूपच आनंदी व रोमांचित झाले होते. ह्या अनुभवाने मला आश्चर्य केले की गुरुजी आपल्या सोबत आहेत व ते आपली मदत करीत आहेत आणि मार्गदर्शन देखील करीत आहेत.

#### -शोभना के.

मी नेहमीच गुरुजींशी जोडलेली असते पण आता मात्र काही मागण्यासाठी किंवा काही हवे असण्यासाठी नाही...

#### -उत्कर्ष मालकर

एकदाच जेव्हा मी आजारी होतो व विषण्ण मनःस्थितीत अंधरुणात पडून होतो, तेव्हा गुरुजी आले व त्यांनी अतिशय प्रेमाने व मायेने माझे सांत्वन केले. मला लगेच ताजेंतवाने वाटले. त्यावेळी माझा त्यांच्यासोबत एकप्रकारे संवाद घडला व मला त्यांचे आशीर्वाद प्राप्त झाले.

ध्यानाव्यतिरिक्त दिवसभर इतर वेळी, मला छान वाटते आणि शांतीचा अनुभव होतो. दैनंदिन लहान सहान गोष्टींमध्ये सुद्धा अंतःप्रेरणेची व एकप्रकारच्या अंतर्ज्ञानाची मदत होते.

#### -सुदीप जयराम

जेव्हा मी निराश होते किंवा जेव्हा मला राग येतो, - असे नेहमी होत नाही - तेव्हा मला परिस्थितीची जाणीव पण होते व मी रागातून, निराशेतून लगेच बाहेर पडते. मी सतत एक आंतरिक आनंद व शांती अनुभवत असते. आता माझ्या भोवताली जे घडत असते त्याला माझे प्रतिसाद देणे कमी झाले आहे. मला अगदी शांत वाटते व अगदी कटु प्रसंगात देखील सकारात्मक बाजूकडे पाहण्याचा प्रयत्न मी करते. गुरुजी व प्रकाश आता माझे कायमचे सवंगडी आहेत.

#### -अॅन चॅपमन

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