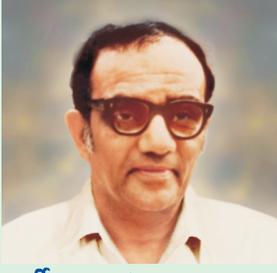


## प्रकाशकार्याचे वृत्तपत्र



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 12 Issue 8

MAY 2020

Rs. 25

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(ऑगस्ट २००४ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

आता भरपूर पाऊस पडतो आहे. नद्या भरलेल्या आहेत. आता एक राज्य दुसऱ्या राज्याला पाणी देऊ शकते. यामुळे संपूर्ण देशात आता आनंद पसरलेला आहे. आध्यात्मिक क्षेत्रात आणि ध्यानात, प्रेम हे संपूर्ण विश्वात पसरवता येते. महर्षी अमरांनी आम्हाला जगायला शिकवले, हसायला शिकवले आणि दैवी स्पंदनं कंपित करून या सृष्टीला प्रेम, शांती आणि प्रकाशाने भरून टाकण्यास शिकवले.

महर्षी अमरांच्या जीवनकाळात त्यांना समजणारे लोकं जास्तं नव्हते. सूक्ष्म जगातील त्यांची साहसी कृत्ये ऐकण्यासाठी लोकं त्यांच्याभोवती गर्दी करत असत. रोचक साहसकथा म्हणून त्यांच्या या गोष्टींचा लोकं आस्वाद घेत असत. ध्यान, समाधी, चैतन्य या विषयींचे गूढ जेव्हा महर्षी अमर समजावून सांगत, तेव्हा मात्र जास्तं लोकं त्यांच्याभोवती राहत नसत आणि फक्त एखाद दोन लोकं अशा सत्यांची नोंद करून घेत असत. त्यांचे बोलणे ऐकून कोण त्यांना खरंच ग्रहण करत आहे किंवा कोण मनाची दारं बंद करून झोपी गेले आहे, या विषयी काळजी न करणारे एक महान गुरू, असे त्यांचे रूप माझ्या मनात कोरलेले आहे. मागे उभे असलेल्या, मंत्रोच्चारत रस नसणाऱ्या भक्तांची तमा न बाळगता एखादा भाविक पुजारी जसा देवाच्या मूर्तीपुढे मंत्रोच्चारामध्ये तल्लीन असतो, त्याप्रमाणेच त्यांनी आपले काम प्रामाणिकपणे केले.

महर्षी अमरांना माहीत होते की, पीक येण्यासाठी त्यांना वाट पाहावी लागणार होती. पण पेरणी करणे गरजेचे होते. ती त्यांनी केली, पण बियाणे अंकुरित होण्यापूर्वीच त्यांनी त्यांचा भौतिक देह ठेवला. ते जेव्हा पुन्हा या पृथ्वीवर येतील, तेव्हा ते अनेक हसणाऱ्या फुलांनी बहरलेली बाग पाहतील. ह्याची मला खात्री आहे आणि त्याबद्दल मी खूष आहे. भविष्यात पुष्कळ ध्यानसाधक इथे गोळा होतील आणि तपोनगर हे प्रकाशाचे शहर बनेल. त्यासाठी मजबूत पाया बांधून तयार आहे.

महर्षी अमरांना घाई नव्हती. त्यांना माहीत होते की तपोनगर हा ४०० वर्षांचा उपक्रम आहे. हा उपक्रम एखाद्या आकाशातल्या ढगासारखा नव्हे जो आकाशात दिसतो आणि थोड्याच वेळात क्षितिजामागे विलीन होतो. हा उपक्रम एका वृक्षासारखा आहे, जो हळूहळू मोठा होतो पण त्याची पाळंमुळं घट्टपणे जमिनीत रोवलेली असतात. म्हणूनच ते स्वतःहून लोकांकडे गेले नाहीत. लोकं त्यांच्याकडे येत असत. पर्वत त्याच्या जागेवरून हलत नाही, लोकं पर्वताकडे येतात.

महर्षी अमर जगासाठी उज्ज्वल भविष्याची स्वप्नं पाहणारे होते. पण त्यासोबतच ते यथार्थवादी पण होते. त्यांनी साधकांना सांगितले की, भ्रष्ट व्यवस्थांना प्रत्यक्ष लढा देऊ नका, पण आपली आध्यात्मिक शक्ती वाढवा आणि सूक्ष्म पातळीवर ज्या अदृश्य शक्ती, वाईट शक्तींचा नायनाट करण्यासाठी लढत आहेत, त्यांना सामील व्हा. लोकांना पुस्तकी ज्ञान न देता, ऋषींकडून प्रत्यक्ष मिळालेल्या विवेकाच्या मदतीने त्यांनी साधकांच्या शंकांचे समाधान केले, त्यांचे आध्यात्मिक मार्गदर्शन केले.

त्यांचा प्रकाश तपोनगरात चमकत आहे. त्यांचे प्रेम आताही सर्व प्रामाणिक साधकांची काळजी घेत आहे, त्यांचे मार्गदर्शन करत आहे, त्यांना संरक्षण देत आहे आणि भविष्यातही देत राहील.■



## मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेनूर-बागलूर रोड) बंगलूर 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 ते ११ पर्यंत  
नियमित वर्ग - सकाळी ११ ते १ पर्यंत

### 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)  
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.



तपोनगर येथे रहिवाशांची बुक क्लब भेट.

### काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींची ८१वी जयंती तपोनगर येथे २४-५-२०२० रोजी साजरी करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्यासाठी साधकांनी त्यांची नावे २३ मे पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंदवावी.
- २९ एप्रिल रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत फक्त वेबकास्टद्वारे ऑरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असलेल्या नियमित व बाहेरील विद्यार्थ्यांनी कृपया २७ एप्रिल पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.
- काही विद्यार्थ्यांनी विनंती केली आहे की आम्ही त्यांना वृत्तपत्राची केवळ सॉफ्टकॉपी पाठवावी. सर्व विद्यार्थ्यांची पसंती कळल्यास आम्हाला मदत होईल. विद्यार्थ्यांनी कृपया आम्हाला कळवावे की त्यांना वृत्तपत्राची सॉफ्टकॉपी घेणे पसंत आहे की छापिल आवृत्ती. ■

### तपोनगरातील कार्यक्रम

- दर रविवारी - व्याख्यान, सकाळी ११ ते १ पर्यंत  
- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते  
दुपारी १ पर्यंत
- रविवार १० - शंबला गटाची बैठक दुपारी २  
वाजता
- रविवार १७ - 'रा' गटाची बैठक दुपारी २  
वाजता
- रविवार २४ - गुरुजींच्या जयंती निमित्त  
कार्यक्रम
- रविवार ३१ - अखंड ध्यान (प्रकाश  
प्रवहन), सकाळी ११ ते  
दुपारी १ पर्यंत

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	शुक्रवार	शुक्लाष्टमी
०३	रविवार	शुक्ल दशमी
०७	गुरुवार	बुद्ध पौर्णिमा
१५	शुक्रवार	कृष्णाष्टमी
१८	सोमवार	गुरुजींची जयंती
२१	गुरुवार	शिवरात्री
२२	शुक्रवार	अमावास्या
२४	रविवार	गुरुजींच्या जयंतीनिमित्त कार्यक्रम
२५	सोमवार	भगवान कल्कीचा वाढदिवस
३०	शनिवार	शुक्लाष्टमी

### गुरुजींचा जयंती समारंभ रविवार, २४ मे २०२०

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

### आनेकल येथील कार्यक्रम

सोमवार, १८-५-२०२० रोजी सकाळी ११.३०  
वाजता आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात गुरुजींची  
जयंती साजरी करण्यात येईल.

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 नितीन तेरे

प्रकाश प्रवहनाचा सराव केल्यानंतर मला खूप छान वाटते. शिक्षकांनी जे शिकविले आहे, त्यांनी विचारलेले प्रश्न माझ्या लक्षात राहातात आणि मला ताजेतवाने वाटते. मला असे वाटते की प्रकाश प्रवहनामुळे माझ्यामध्ये सुधारणा झाली आहे.

– हिमा तुपे, इयत्ता नववी, अहिल्यादेवी उच्च माध्यमिक शाळा, पुणे

प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर मला अभ्यासामध्ये रुची वाटते आणि मला जास्त अभ्यास करावासा वाटतो. राग व चिडचिड कमी झाली आहे. मला प्रसन्न वाटते. माझ्यामध्ये परिवर्तन झाले आहे.

– उत्कर्षा गायकवाड, इयत्ता दहावी, अहिल्यादेवी उच्च माध्यमिक शाळा, पुणे

मी प्रकाशाचे प्रवहन सुरू केल्यापासून, मला वर्गामध्ये झोप येत नाही. मला ताजेतवाने वाटते. मी हे तंत्र माझ्या आईला देखील शिकविले आहे.

– कोमल जीवन पवार, इयत्ता नववी, अहिल्यादेवी उच्च माध्यमिक शाळा, पुणे

प्रकाश प्रवहनाच्या सरावामुळे, मला माझ्यामध्ये बदल जाणवत आहे; माझे मन शांत झाले आहे. पूर्वी मी अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करू शकत नव्हते पण आता मला ते जमत आहे.

– गौरी कोलांबडे, इयत्ता नववी, अहिल्यादेवी उच्च माध्यमिक शाळा, पुणे

प्रकाश प्रवहनाचा सराव सुरू केल्यापासून, माझ्या मनात कोणताही नकारात्मक विचार येत नाही. मला खूप शांत वाटते.

– कशिश उत्तम नवाले, इयत्ता नववी, अहिल्यादेवी उच्च माध्यमिक शाळा, पुणे

प्रकाश प्रवहनाचा सराव केल्यानंतर मला अतिशय छान वाटते. मला तृप्त झाल्यासारखे वाटते आणि हे तंत्र मी माझ्या आईवडिलांना देखील शिकविले आहे.

– सिद्धी तुषार चव्हाण, इयत्ता नववी, अहिल्यादेवी उच्च माध्यमिक शाळा, पुणे

माझे मन नेहमीच विचारांमुळे गोंधळलेले असते. माझ्या मनात भीती आहे. मी निर्णय घेऊ शकत नाही. परंतु प्रकाशाचे प्रवहन केल्यानंतर, पहिल्यांदाच मी अनुभवले की माझे मन खूप शांत झाले आहे. विचार पूर्णपणे थांबले होते. मला माझे डोळे उघडावेसे वाटत नव्हते. आता मी दररोज प्रकाशाचे प्रवहन करेन.

– प्राची कापसे, बी. ए. प्रथम वर्ष, गरवारे नाईट कॉलेज, पुणे

प्रकाश प्रवहनाचा सराव करताना मला छान वाटले. प्रवहन करण्यापूर्वी माझ्या मनात नको ते विचार होते, पण प्रवहन केल्यानंतर मला आरामदायक व शांत वाटते आहे.

– आनंद राज, विद्यार्थी, ए एम सी नॅशनल पब्लिक स्कूल, बनेरघट्टा रोड, बंगलोर

माझे डोके दुखत होते. प्रकाश प्रवहनाच्या सरावानंतर, कसे कोण जाणे, परंतु माझी डोकेदुखी नाहीशी झाली.

– आकाश, विद्यार्थी, ए एम सी नॅशनल पब्लिक स्कूल, बनेरघट्टा रोड, बंगलोर

प्रकाश प्रवहन हा खूप आनंददायक अनुभव होता. मला खूप छान व विश्रांत झाल्यासारखे वाटले. माझे मन मोकळे झाले आहे. मी नियमितपणे याचा सराव करेन.

– पूर्वी एन., विद्यार्थीनी, जे एस एस पब्लिक स्कूल, बनशंकर २ स्टेज, बंगलोर

जेव्हा मी प्रकाशाचे प्रवहन करते, तेव्हा माझे मन विचलित होत नाही. मला एक प्रकारची सकारात्मकता जाणवते. आणि मला नवीन गोष्टी करण्यासाठी प्रेरणा मिळते.

– भूमी विजय लायगुडे, इयत्ता नववी, पोकले स्कूल, पुणे

आमच्या शाळेत आम्ही आमच्या दैनंदिन नित्यक्रमाचा भाग म्हणून प्रकाश प्रवहनाचा सराव करतो. आमच्या असे लक्षात आले आहे की मुले अधिक शिस्तबद्ध झाली आहेत. प्रकाश प्रवहनामुळे त्यांची मने शांत होण्यासाठी मदत मिळते आणि त्यांची लक्ष देण्याची क्षमता वाढत आहे. त्यांची स्मरणशक्ती देखील सुधारली आहे.

– श्रीमती अंजना रॉय, मुख्याध्यापिका, आय ई एस पंचाकर ढमढेरे इंग्रजी माध्यम प्राथमिक शाळा, मुंबई

## प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी, आपल्या अंतःकरणातील चळवळ आहे. ही एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत, घोषणा फलक नाहीत, जिच्यामध्ये प्रकाश उच्च जगातून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे एवढच पुरेसे आहे. शब्द जे करू शकत नाहीत ते सर्व तो प्रकाश करेल.

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांतील अंधःकाराला दूर करतो. त्यामुळे लोकांमध्ये परिवर्तन घडते. लोकांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते.

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूळ स्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: शक्ती, विवेक आणि उज्वल भविष्य, आणि तो दिसत नसला तरी सर्वव्यापी आहे.

आपण चॅनलिंग म्हणजे प्रवहन करून ह्या प्रकाशाला पृथ्वीवर आणून सर्वत्र पसरवूया. रोज सकाळी उठल्यावर आणि रात्री निजण्यापूर्वी ७ मिनिटे आपण हे करून ह्या जगात परिवर्तन घडवूया.

प्रकाश प्रवाहित करून पसरवण्यासाठी, तुमच्या वर प्रकाशाच्या एका महासागराची कल्पना करा. मग कल्पना करा की, ह्या महासागरातून प्रकाशाचा एक झोत खाली अवतरत आहे आणि हा प्रकाश तुमच्या शरीरात प्रवेश करून त्याला पूर्णपणे भरतो आहे. एका मिनिटासाठी या प्रकाशाचा अनुभव घ्या. मग कल्पना करा की, हा प्रकाश तुमच्या शरीराबाहेर पडून हळूहळू तुमच्या घरात, मोहल्ल्यात, देशात आणि संपूर्ण जगात पसरतो आहे.

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८-०५-२००८ रोजी सप्त ऋषींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवावा, ही विनंती.

वेब साईट: [www.lightchannels.com](http://www.lightchannels.com)

## शंबला तत्त्वे

ही सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबलामध्ये राहाणारे लोक करतात. हे लोक चिरतरुण असून शांती व परिपूर्णतेचे जीवन जगतात.

१. तुमच्या अंतरंगातील प्रकाशाचा अनुभव घेऊन सभोवताली पसरवा.
२. प्रेमाचा अनुभव घ्या आणि 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 घ्या.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येये गाठण्यासाठी स्वतःहून आपल्या ऐहिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

## गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

मे २००६

जडत्व तीन पातळ्यांवर कार्यरत असते. शारीरिक पातळीवर जडत्व हे आळस आहे. यासाठी दुसरा कोणताही शब्द नाही; आळस म्हणजे काय हे आपल्याला माहीत आहे. जडत्व मनाच्या पातळीवर देखील कार्यरत असते. तुम्ही जर निरीक्षण केले, तर तुमच्या लक्षात येईल. कधीकधी आपण भावनिक प्रतिसाद देत नाही, जणूकाही आपण दगाड आहोत! आपण आपल्या भावना व्यक्त करत नाही. आपण भावना व्यक्त केल्या पाहिजे. एखाद्या परिस्थितीला किंवा कोणत्याही परिस्थितीला आपण भावपूर्ण प्रतिसाद दिला पाहिजे. महाराणी एलिझाबेथ यांचा ८०वा वाढदिवस झाला; त्या भावूक झाल्या होत्या. ८०व्या वाढदिवसाच्या दिवशी एखाद्याने भावूक व्हायलाच पाहिजे. आपल्याला खूप आनंद वाटला पाहिजे, आपण खूप भारावून गेलो पाहिजे. एखाद्याने भावूक असले पाहिजे आणि भावनाशून्य असणे म्हणजे सुस्त असणे आहे. जडत्व भावनात्मक पातळीवर अशाप्रकारे कार्य करते.

बुद्धीच्या पातळीवर, आपण विचार करण्याची तसदी घेत नाही! आपण प्रतिसाद देत नाही; आपण विचार करत नाही; आपण विश्लेषण करत नाही. जडत्व त्या पातळीवर अशाप्रकारे देखील कार्य करते. आपण सक्रिय असले पाहिजे!

आपण जडत्वावर मात केली पाहिजे. आपण आळस बाजूला ठेवला पाहिजे. आपण भावनिक प्रतिसाद दिला पाहिजे. आपण गोष्टींबद्दल विचार केला पाहिजे. असे म्हणू नका, “माझा याच्याशी संबंध नाही... नेपाळ तिकडे कुठेतरी आहे, त्याचा आपल्याशी काहीही संबंध नाही.” त्याचा आपल्याशी पूर्ण संबंध आहे कारण तिथे जे काही घडत आहे, त्याची कंपनी आपल्यावर परिणाम करतात. ती वैयक्तिक पातळीवर देखील आपल्यावर परिणाम करतात. आपल्याला या गोष्टी माहीत नाही. कोणीतरी कुठेतरी मरण पावतो, कुठेतरी एखादा बॉम्बस्फोट होतो, आपल्याला वाटते की त्याचा आपल्याला स्पर्श होत नाही. खर सांगायचं तर, आपल्याला त्याचा स्पर्श होतो, पण आपल्याला त्याची जाणीव नसते. आपण काय करू शकतो? तो वेगळा प्रश्न आहे. माणूस म्हणून आपण सहानुभूतीपूर्वक विचार केला पाहिजे, सहानुभूतीपूर्वक भावना व्यक्त केली पाहिजे, आणि समजून घेतले पाहिजे.

पण अजून एक पैलू आहे. कधीकधी काही लोकं अतिसक्रिय असतात. हे सर्व पातळ्यांवर जडत्वाच्या विरुद्ध आहे – शारीरिक आणि भावनिक पातळ्यांवर

आपण रडणे सुरू करतो; बौद्धिक पातळीवर आपण शाप देणे सुरू करतो! मी हा मुद्दा सांगण्याचा प्रयत्न करतो आहे की, आळस आणि अतिसक्रिय असणे, दोन्ही नुकसान करते. दोन्ही आध्यात्मिक नाही. ही फार अवघड गोष्ट आहे, तुम्ही भावनिक प्रतिसाद दिला पाहिजे आणि फार भावनाविवश देखील होता कामा नये, किती अवघड परिस्थिती आहे ही! जेव्हा तुम्ही साधना सुरू करता, तेव्हा तुम्ही हे सूक्ष्म मुद्दे समजून घेतले पाहिजे कारण यांच्यामुळे आपली साधना यशस्वी होते किंवा ते आपला विनाश करतात. म्हणून या सर्व गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत. आपण हे दोन्ही टाळले पाहिजे. तुम्ही ह्या गोष्टींच्या पलीकडे जायला पाहिजे. म्हणूनच स्थितप्रज्ञेच्या अवस्थेचा सराव करणे आवश्यक आहे. स्थितप्रज्ञ माणूस या गोष्टींच्या वर असतो. तो आंधळा नसतो. जो मनुष्य अजिबात प्रतिक्रिया व्यक्त करत नाही तो स्थितप्रज्ञ नाही. तो फक्त एक आळशी मनुष्य आहे! एक स्थितप्रज्ञ मनुष्य ह्या गोष्टी जाणतो आणि त्याचे स्वतःच्या भावना आणि विचारांवर नियंत्रण असते. म्हणून आपण स्थितप्रज्ञ बनले पाहिजे.

हे खरे आहे की जसे एखाद्या व्यक्तीचे ध्येय असते, तसे आध्यात्मिक मार्गाचे देखील ध्येय असते; कधीकधी एकापेक्षा जास्त ध्येय असू शकतात. जेव्हा मी असे म्हणतो, तेव्हा मी हे ध्यानात ठेवतो की, पहिले ध्येय आहे, ह्या मार्गात प्रवेश घेणाऱ्या व्यक्तीची आध्यात्मिक पातळी उंचावणे. त्यासाठी त्याला ज्ञान देणे, त्याला ऊर्जा देणे आणि प्रेम देणे, आणि त्याला त्याच्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी, त्याची आध्यात्मिक पातळी उंचावण्यासाठी आवश्यक असलेल्या सर्व गोष्टी देणे. हे एक ध्येय आहे.

ह्या मार्गाचे आणखी एक ध्येय आहे, कदाचित ते प्रत्येक मार्गाचे देखील असू शकते. आपण केवळ व्यक्तीची नव्हे तर संपूर्ण मानवजातीची, संपूर्ण जीवसृष्टीची आध्यात्मिक पातळी उंचावली पाहिजे. तर, आध्यात्मिक मार्गाची दोन उद्दिष्टे असतात.

जेव्हा आपण एखाद्या आध्यात्मिक मार्गात प्रवेश घेतो, तेव्हा आपण एक ध्येय निश्चित करतो, ते कोणतेही ध्येय असू शकते – कदाचित केवळ मनाला थोडी विश्रांती मिळवण्यासारखे साधे किंवा मुक्ती मिळवण्यासारखे मोठे. लोकं सांगतात की त्यांनी मानसिक शांतता मिळवण्यासाठी आपल्या मार्गात प्रवेश घेतला आहे. कोणतेही ध्येय असू शकते. जसजसे आपण पुढे जातो, जसजसे आपल्याला अधिक समजते, तसतसे आपली ध्येये परिष्कृत होतात. तर, हे आपण होऊ दिले पाहिजे. आपण कधीही असे म्हणू नये, “मी हे सुरू केले

आणि हे माझे ध्येय आहे. प्रथम मी माझे हे ध्येय साध्य करेन आणि मग मी दुसरे ध्येय साध्य करेन.” आपण खूप काळजी घेतली पाहिजे, खूप सावध असले पाहिजे; मी म्हणतो की आपण खूप सतर्क आणि स्वतःशी अत्यंत प्रामाणिक असले पाहिजे, कारण ध्येये बदलत जात नाहीत तर ती सुधारत जातात आणि आपण सुधारित ध्येये साध्य करण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजे. हे देखील सत्य आहे की मार्गाची ध्येये उच्च असू शकतात. व्यक्तिगतपणे कदाचित आपण ह्या ध्येयांच्या गतीच्या बरोबरीने प्रगती करू शकणार नाही. लक्षात ठेवा, साधना पूर्ण करण्यासाठी आपल्याला अनेक जन्म घ्यावे लागू शकतात. माझ्या गुरूंनी सांगितल्याप्रमाणे, “जहाज ध्येयाच्या दिशेने ठेवा; ते पुरेसे आहे. आपण केव्हातरी निश्चितच ध्येयापर्यंत पोहोचू आणि आपल्या पाठीशी महान गुरू आहेत जे निश्चितपणे आपल्याला आपल्या ध्येयांपर्यंत घेऊन जातील.”

एकेदिवशी, ह्या जन्मात किंवा पुढील कोणत्यातरी जन्मात आपले वैयक्तिक ध्येय आणि मार्गाचे ध्येय एक होते. तेव्हा आपण म्हणू शकतो की, आपण चांगली प्रगती केली आहे.

आपण साधनेबद्दल बोलत आहोत. आपला मार्ग प्रामाणिकपणाचा आहे. हा मार्ग समजून घेणे, स्वतःला समजून घेणे अधिक महत्त्वाचे आहे. आपल्याला खऱ्या अर्थाने प्रगती करायची आहे, म्हणूनच इथे सकारात्मक बनण्यावर खूप जोर देण्यात आला आहे. अहम्पणा काढून टाकणे खूप महत्त्वाचे आहे, कारण तोच आपल्याला परमेश्वरापासून, गुरूपासून, ह्या जीवनातील सर्व उत्तम गोष्टींपासून दूर नेण्यास कारणीभूत होतो. आम्ही माझ्या गुरूंच्या काळापासून ह्याबद्दल बोलत आहोत. जेव्हा एका व्यक्तीने विचारले, “साधनेत अशी कोणती सर्वात महत्त्वाची गोष्ट आहे जी मी करायला हवी?” ते म्हणाले, “तुमचा अहंकार दूर करा. तुम्ही जर ते केलेत, तर तुम्ही सर्वोच्च पातळीवर पोहोचला आहात.” आपण स्वतःला वर खेचूया. आपण आरशासमोर उभे राहून स्वतःकडे बघण्याचा प्रयत्न करूया. आपल्याला आपल्यामध्ये अनेक छिद्रे, अनेक त्रुटी दिसतील. आपण कुठेतरी पोकळ आहोत ह्याचा आपण स्वीकार करूया. आपण स्वीकार करूया की आपल्याला काही गोष्टी समजत नाहीत आणि कदाचित आपण समजू शकत नाही. आपण ह्याचा स्वीकार करूया. आपण हे जाहीर करण्याची गरज नाही. एकदा तुम्ही स्वीकार केला की ह्या त्रुटी किंवा खिंडारं भरून काढणे तुमच्यासाठी सोपे होईल. ■

## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०८-०३-२०२०

गुरुजींच्या व्याख्यानातून साधनेसाठी काही सूचना मी इथे नमूद करण्यासाठी निवडल्या आहेत. आपण जर या सूचनांचे पालन केले तर आपण साधनेत प्रगती करू शकू.

गुरुजी म्हणाले की आपण नेहमीच सकारात्मक बनण्याबद्दल बोलत असतो. आपण नियमितपणे ध्यान करायला हवे. पण फक्त तासन्तास ध्यान करणेही पुरेसे नाही. आपण सकारात्मक बनणेही तितकेच महत्वाचे आहे. आपल्याला आपल्या भावना, आपले विचार, आपली कृती सकारात्मक बनवायला हवी. आपल्याला आपले संपूर्ण जीवन सकारात्मक बनवायला हवे. याशिवाय ते इतरही आणखी काही गोष्टींचा अभ्यास करण्याबद्दल बोलले.

पहिला मुद्दा क्षमेबद्दल आहे. क्षमा ही उदात्त प्रेमाची कृती आहे. प्रेम नसल्यास क्षमा करणे कठीण होते. क्षमा केल्याशिवाय आपण साधनेत प्रगती करू शकत नाही. क्षमा करणे हे आपल्या स्वतःच्याच चांगल्यासाठी आवश्यक आहे.

पुढचा मुद्दा हा चिकाटीबद्दल आहे. आपण आपली साधना चिकाटीने करायला हवी. आपण आपली चिकाटी कमी न होऊ देता साधनेचा पाठपुरावा करायला हवा. आपल्या गुरूंसोबत असलेल्या आपल्या नात्याबद्दलही आपण हे पाळायला हवे. आपल्याला माहित आहे की गुरुजींचे त्यांच्या गुरूंशी किती दृढ नातं होतं. गुरुजी म्हणाले होते, “गुरू नेहमीच मार्गदर्शन करतो, संरक्षण देतो. आपण आपल्या गुरूला धरून ठेवले पाहिजे.” गुरुजींनी एका माणसाचे उदाहरण दिले, ज्याला ते भेटले होते. या माणसाने गुरुजींना सांगितले की, त्याचे गुरू विशेष शिकलेले नव्हते. ते अगदी साधे आणि प्रामाणिक होते. या माणसाने एकदा त्याच्या गुरूंना विचारले, “कुंडलिनी म्हणजे काय?” त्याचे गुरू म्हणाले, “मला माहित नाही.” असा त्यांचा साधेपणा आणि प्रामाणिकपणा होता. पण त्याच्या गुरूंमार्फत एक मोठी शक्ती कार्य करत असे. मला वाटतं की हा मुद्दा किती सुंदर आहे. मानवी गुरू हा, खऱ्या गुरूंचा, म्हणजे प्रत्यक्ष परमेश्वराचा प्रतिनिधी असतो. या माणसाची त्याच्या गुरूंवर खूप निष्ठा होती. तो त्याच्या गुरूंना चिकटून राहिला. अशाचप्रकारे आपण सुद्धा आपण निवडलेल्या

गुरूंना चिकटून राहायला हवे. अशी चिकाटी आपण ठेवायला हवी.

साधनेचा पुढचा मुद्दा हा दयेबद्दल आहे. आपण स्वतःबद्दल आणि इतरांबद्दल मनात दयाभाव ठेवायला हवा. दयाभावना ही प्रेमापासूनच येते.

पुढचा मुद्दा हा प्रामाणिक असण्याबाबत आहे. आपल्याला जर का साधनेत प्रगती करायची आहे, तर आपल्यात दुटप्पीपणा असायला नको. आपण साधनेत प्रामाणिक असायला हवे, तसेच आपल्या बोलण्यात, आपल्या भावनांना व्यक्त करण्यात, आपल्या कृतीत प्रामाणिकपणा असायला हवा.

पुढचा मुद्दा हा संतुष्टीबद्दल आहे. आपल्याजवळ जे काही आहे, त्याबद्दल आपण समाधान मानायला हवे. हे अर्थात सोपे नाही. कधीकधी आपल्याला जेवढे जास्त मिळते, त्यापेक्षा आणखी जास्त प्रमाणात आपल्याला हवे असते. पण आपण समाधानी राहायला हवे. आपण समाधानी तेव्हा बनतो, जेव्हा आपल्याला कळते की, आपल्याजवळ जे काही आहे, या जगात जे काही आहे, ते सर्व अस्थायी आहे. आणि या सर्वांपेक्षाही पलीकडे, या सर्वांपेक्षाही उच्च असे आणखी काहीतरी आहे. उच्च जीवन आहे. उच्च धन आहे, आध्यात्मिक धन आहे. जेव्हा आपल्याला अशा गोष्टींची जाण होते, तेव्हा आपल्यासाठी समाधानाची रेष ओढणे सोपे जाईल. गुरुजींनी सांगितले की, समाधानाची रेष ही वेगवेगळ्या लोकांसाठी वेगवेगळी असते. एक माणूस एका विशिष्ट टप्प्यावर समाधानाची रेष ओढू शकेल, पण दुसरा माणूस त्याच टप्प्यावर ती रेष ओढू शकणार नाही. त्याच्या गरजा जास्त असू शकतील. त्याला कदाचित त्यापेक्षा पुढच्या टप्प्यावर समाधानाची रेष ओढता येईल. आपण कोणत्या बिंदुवर समाधानाची रेष ओढतो ते महत्वाचे नाही, पण केव्हातरी, आपल्या जीवनाच्या कोणत्या न कोणत्या बिंदुवर, टप्प्यावर आपण समाधानाची रेष ओढायला हवी. ऋषी असं म्हणत नाहीत की आपल्याजवळ लौकिक गोष्टी असायला नकोत, आपल्याजवळ सुखसोयी असायला नको. त्यांचे असे म्हणणे आहे की, जीवनात केव्हातरी, कुठे न कुठे आपण समाधानाची रेष ओढायला हवी. म्हणजे आपल्याला स्वतःच्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी वेळ देता येईल, साधनेसाठी आपली ऊर्जा राखून ठेवता येईल.

पुढचा मुद्दा असा आहे: आपण दैवी आहोत. आपण सर्वच, कोणीच अपवाद नाही. प्रत्येक माणूस दैवी आहे. आपण सर्व आपल्या अंतरंगाच्या गाभ्यात दैवी आहोत, आणि बाहेर किंवा पृष्ठभागावर माणूस आहोत. कधी आपल्यातील नकारात्मक गोष्टी प्रकाशात येतील. कधी आपल्याला राग येतो किंवा आपल्या मनात ईर्ष्या जन्म घेते. गुरुजींनी सांगितले की, मानवासाठी असे होणे हे नैसर्गिक आहे. अशा गोष्टी, अशा नकारात्मकता या बाह्य किंवा पृष्ठभागावर असतात. आपल्याला माहित असल्याप्रमाणे पृष्ठभागावर नेहमीच खूप लाटा असतात. लाटा जन्म घेतात आणि नाहीशा पण होतात. तशाचप्रमाणे नकारात्मकता वर येतात आणि नाहीशा होतात. माणसासाठी राग, ईर्ष्या इत्यादी अशा गोष्टी नैसर्गिक आहेत. अशा भावना जेव्हा मनात येतात, तेव्हा आपण लगेच स्वतःला दोष देण्यास, स्वतःला बरेवाईट ठरवण्यास सुरुवात करायला नको. आपण लगेच असे ठरवून टाकायला नको की आपण वाईट आहोत आणि आपण साधनेत काहीच प्रगती करत नाही आहोत. सर्वात महत्वाचे म्हणजे आपण अशा भावनांचा नाश होऊ दिला पाहिजे, त्यांना मनात साठवून ठेवले नाही पाहिजे. आपण अशा नकारात्मक गोष्टींना आपल्या मनात जास्त वेळ रेंगाळू देऊ नये. त्या मनात येतात आणि निघून जातात. ते ठीक आहे. आपण त्यांना धरून ठेवायला नको.

आणखी एक मुद्दा हा आत्मपरीक्षणाबद्दलचा आहे. गुरुजी म्हणाले, “ठराविक काळानंतर स्वतःला विचारा की आपल्यात बदल झाला आहे का? आपण ध्यानसाधना सुरू केल्यानंतर, अनेक वर्षांच्या ध्यानसाधनेनंतर, स्वयंसेवक बनल्यानंतर, ऋषींच्या कार्यात सामील झाल्यानंतर, आपल्यात काही बदल झाला आहे का?” अशाप्रकारे आपण वैयक्तिक पातळीवर स्वतःचे मूल्यांकन करायला हवे. ह्याची आपल्या साधनेत मदत होते. आणि गुरुजी नेहमीच सांगायचे की, जेव्हाकेव्हाही आपण अशाप्रकारे स्वतःचे आत्मपरीक्षण करतो, तेव्हा आपण ह्याची काळजी घ्यायला हवी की, आपण स्वतःला दोष देऊ नये. आपल्या जर का लक्षात आले की आपली प्रगती झाली नाही आहे, तर आपण रडत बसण्याऐवजी, स्वतःला दोष देण्याऐवजी, पुन्हा नव्याने सुरुवात करायला हवी. अशाप्रकारे जर आपण साधनेचा पाठपुरावा केला तर आपण स्वतःला बदलू 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.

## गुरुजी मला समजले तसे

उषा सतीशचंद्र, अनुवाद : वैशाली जोशी

एखादा गुरुजींना कसे समजून घेऊ शकतो? मी कधीकधी स्वतःला प्रश्न करते. ह्या पातळीवरील त्यांचे व्यक्तिमत्त्व खूप मोठे आणि अविस्मरणीय होते. त्यांच्या एका स्मितहास्याने आपल्या मनातील हजार भीती आणि शंका दूर होत असत. शांती आणि परमानंद त्यांच्यातून नैसर्गिकपणे प्रवाहित होत असत आणि आम्हाला वेढत असत. ही रिक्तता कोणीही भरून काढू शकत नाही. एखादा विचार करू शकतो की, ही पोकळी कधी भरून निघेल का? ज्यांना भौतिक पातळीवर गुरुजींना भेटण्याची संधी कधीही मिळाली नाही त्यांचे काय? निश्चित राहा, गुरुजी एका प्रसंगी म्हणाले होते, "तुम्ही सर्व इथे आहात, माझ्या अंतरंगाच्या गाभ्यात." कल्पना करा, आपण त्यांच्या अंतरंगात राहात आहोत!

असे अनेक उच्च दृष्टिकोन आहेत जे गुरुजींनी आपल्याला त्यांच्या शिकवणीतून दिले. यापैकी एक वाढदिवस आहेत! वाढदिवस माझ्यासाठी खूप महत्त्वाचे आहेत. मला माहीत होते के ते खूप विशेष आणि प्रतीकात्मक असतात. सौहार्दपूर्ण हस्तालौदनाशिवाय वाढदिवसाच्या शुभेच्छा माझ्यासाठी अपूर्ण होत्या. त्याने मला लोकांशी खोलवर आणि प्रेमाने जोडण्यास मदत व्हायची. हे खऱ्या आनंदोत्सवाचे चिन्ह होते! पण लवकरच माझा साधा दृष्टिकोन माझ्या लक्षात आला जेव्हा गुरुजींनी त्याचा सर्वोच्च पैलू सांगितला. ते म्हणाले, "प्रत्येक वाढदिवशी आपण जन्म घेतो. शरीर तेच असले तरी पेशी वेगळ्या असतात. आपण तीच माणसे नसतो. ह्या वाढदिवशी, मी वेगळा आहे."

हा दृष्टिकोन पूर्णपणे नवीन, अकल्पनीय होता. आपण नवीन कपडे खरेदी करतो; आपल्याला भेटवस्तू, भरपूर प्रेम आणि आशीर्वाद मिळतात. आणि जसजसे आपले वय वाढत जाते, आपण समजतो की आपण मोठे होत आहोत, आपण अधिक विवेकी होत आहोत, इत्यादी. पण हे अगदी विस्मयकारक आहे की, वाढदिवस हा आपल्या शुद्ध आणि निरागस अवस्थेत परत जाण्याची संधी आहे. हा आपला परवानाधारक जन्मसिद्ध अधिकार आहे, हे कधी सुचलेच नाही!

गुरुजींचे शब्द, "परमेश्वराच्या जगात नेहमीच संधी असतात", आपल्याला खुणावतात. त्यांच्या वाढदिवशी त्यांचे अभिवादन करताना त्यांच्यातील अनेक पैलूसाठी आपण स्वतःचे अंगरंग उघडूया. ते नवीन ज्ञान, विपुल ऊर्जा आणि अनंत आशा घेऊन पुन्हा आपल्या अंतरंगात जन्म घेतात! आपण फक्त कृतज्ञतेने आणि प्रेमाने स्वतःला समर्पित केले पाहिजे, आणि विचार, शब्द आणि कृतीतून त्यांचे अनुसरण केले पाहिजे आणि त्यांच्यात वाढले पाहिजे. ■

## बहूआयामी गुरु

अपूर्वा देशपांडे, अनुवाद : वैशाली जोशी

मी बऱ्याच दिवसांपासून लिहिण्याचा प्रयत्न करते आहे. माझे हितैषी आणि माझे गुरु असलेल्या या महान गुरुंबद्दल मला काय वाटते ते व्यक्त करण्यासाठी शब्द असमर्थ आहेत.

माझ्या आयुष्याच्या सुरुवातीलाच मला गुरुजींना भेटण्याचे भाग्य लाभले. एके दिवशी माझे आई-वडील गुरुजींना भेटायला जात असताना मी त्यांच्यासोबत गेले. खोलीत सभोवताली पाहात असताना माझी दृष्टी गुरुजींच्या पायांच्या नखांकडे गेली. ती व्यवस्थित कातरलेली आणि काणसलेली होती. मी माझ्या पायांच्या नखांकडे पाहिले, तर ती वाकडीतिकडी होती. मी पटकन माझे पाय लपविले आणि एकटक गुरुजींकडे पाहात राहिले. त्यांच्या डोळ्यांतून एकप्रकारची अनुकंपा पाझरत होती जी मी त्यापूर्वी कधीही कोणाच्याही डोळ्यात पाहिली नव्हती. त्यांच्या मोहक हास्याने माझे हृदय अशा अत्यानंदाने भरले ज्याचे आकलन मी करू शकले नाही. भेट संपेस्तोवर मी माझ्या मनाशी दृढ निश्चय केला होता की, गुरुजींचे माझे गुरु असतील, जरी एवढी लहान असताना याचा अर्थ काय आहे याची मला कल्पना नव्हती.

किशोरावस्था, आव्हाने, गोंधळ आणि गंडांनी भरलेली होती. मी अनेकदा गुरुजींना लिहित असे किंवा भेटत असे. ते घाईत असल्याची कोणतीही चिन्हे न दर्शवता कधीकधी माझ्या सोबत तासंतास घालवत असत. त्यांच्यात मला देव भेटला. तोपर्यंत माझ्यासाठी हे समीकरण अगदी साधे होते; गुरुजी = देव.

मी गुरुजींबरोबर विनोद करायचे, हसायचे आणि रडायचे सुद्धा. आम्ही अनेकदा खेळ, चित्रपट, अध्यात्म आणि राजकारणावर चर्चा करायचो. माझे विचार ते अगदी लक्षपूर्वक आणि मन लावून ऐकायचे, आणि एकदाही मला असे वाटू दिले नाही की या संभाषणांसाठी मी खूप लहान आहे. त्यांचा विनोदीपणा असा होता की त्यांच्या आठवणीने मला आजही हसू येते. त्यांच्यामध्ये मला माझा सर्वात चांगला मित्र आणि विश्वासू भेटला. त्यांनी मागे सोडलेली पोकळी आजपर्यंत भरून निघालेली नाही.

मला आठवते की एक दिवस त्यांना इस्पितळात भेटायला गेलेली असताना मी एका कोपऱ्यात शांतपणे अश्रू ढाळत उभी होते. त्यांनी मला पाहिले, मला जवळ बोलावले आणि माझे अश्रू पुसले आणि प्रेमळपणे स्मित करत मला काहीतरी सांगितले. त्यांचे ते स्मित आजही मी माझ्या सोबत बाळगते. ते स्मित मी उत्कंठेने प्रत्येक जन्मात शोधत राहीन. ■

## प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: आपण अहम्पासून कसे मुक्त होऊ शकतो?

उ: आपल्या अहम्पासून आपण पूर्णतः मुक्त होऊ शकत नाही, कारण आपल्याला माहीत आहे त्याप्रमाणे अहम् हा आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा एक भाग आहे. अहम् म्हणजे शरीर, मन आणि बुद्धी यांची एकत्रित प्रज्ञा होय. या जगामधे जगण्यासाठी, राहण्यासाठी आपल्याला या अहम्मार्फत कार्य करावे लागते. ही एकत्रित प्रज्ञा, मर्यादित असली तरी नेहमीच नकारात्मक नसते. आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा आणखी एक पैलू असतो ज्याला अहम् म्हणून संबोधित केले जाते. ती म्हणजे आत्म्याची वृत्ती आहे. गुरुजींनी याला आत्म्याने जाणीवपूर्वक निवडलेला हेतू असे म्हटले आहे. आत्म्याचा हेतू अहम्ला सकारात्मक किंवा नकारात्मक ठरवत असतो. असो. या व्यक्तीने जेव्हा हा प्रश्न विचारला होता तेव्हा ती नकारात्मक अहम्बद्दल विचारत होती. ही नकारात्मक वृत्ती आपल्या आणि देवाच्या दरम्यान येते, आपल्या आणि दुसऱ्या व्यक्तीच्या दरम्यान येत असते. मला वाटते अशा वृत्तीपासून आपण मुक्तता मिळवू शकतो. त्याकरिताच आपण ध्यानसाधनेचे अंगीकरण केले आहे. त्याकरिताच आपण जाणीवपूर्वक सकारात्मक बनण्याचा प्रयत्न करत आहोत. यासाठी कुठलेही तंत्र नाही परंतु जर आपण खरंच स्वीकारले की सर्व काही दिव्य आहे तर आपण सहजपणे या नकारात्मक वृत्तीपासून मुक्त होऊ शकतो.

प्र: सदैव सतर्क कसे राहायचे, म्हणजे अहंकार वाढू न देता आपण नेहमी नम्र राहावे ह्याची काळजी कशी घ्यावी?

उ: मला वाटतं प्रारंभी आपण जाणीवपूर्वक नम्रता जोपासली पाहिजे. मग आपण जसजसा याचा सराव करतो, नम्रता आपल्या जगण्याच्या पद्धतीचा एक भागच बनते. मला आठवते गुरुजी म्हणायचे की कोणत्याही परिस्थितीला किंवा ज्या व्यक्तीशी आपण संवाद साधत आहोत तिला प्रतिसाद देण्यापूर्वी आपण क्षणभर थांबायला पाहिजे, आणि त्या क्षणभरात आपण प्रकाशाशी जोडण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. जेव्हा आपण असे करतो तेव्हा आपण नेहमी सावध राहू आणि आपला अहंकार वाढू देणार नाही.

प्र: माझे ध्यान नीट लागत नाही आहे. मी एकाग्र होऊ शकत नाही आहे. योग्य हेतू ठेवून मी

स्वतःला ध्यानासाठी भाग पाडत आहे, पण त्याचा काही फायदा झालेला नाही. मी काय करू?

उ: आपल्याला इथे हे समजले आहे की ध्यान म्हणजे मन एकाग्र करणे नव्हे; ती आपली शरीरप्रणाली शांत करण्याची प्रक्रिया आहे. जर आपण आपल्या विचारांना थांबवण्याचा प्रयत्न केला तर ते अधिक सामर्थ्याने परत येतात. म्हणून आपल्याला पुन्हा एकदा प्राथमिक स्वरूपाच्या सूचनांचे पालन करावे लागेल – विचारांकडे दुर्लक्ष करा.

प्र: आपल्या वृत्तपत्रात जसे अनुभव नमूद केले जातात, तसे अनुभव मला येत नाहीत. हे असं का होतं?

उ: गुरुजींनी सांगितले होते की आध्यात्मिक साधनेला सुरुवात करणे म्हणजे एखाद्या बसमध्ये बसण्यासारखे आहे. आपला आध्यात्मिक प्रवास सुरू होतो. काही लोकं खिडकीजवळ बसतात, काही त्याच्या शेजारी तर काही मध्यभागी बसतात. आणि जेव्हा बस चालू लागते तेव्हा खिडकीजवळ बसलेली व्यक्ती बाहेरील ज्या दृश्यांना पाहू शकते, ती दृश्ये मध्यभागी बसलेल्या लोकांना दिसणार नाहीत, पण प्रवास करणारी सर्व लोकं बस बरोबरच प्रवास करत असतील. त्याचप्रमाणे, काही लोकांमधील काही क्षमता त्यांच्या मागील साधनेमुळे त्यांना लाभल्या असतील. त्यांना काही विशेष अनुभव, दृष्टांत होत असतील. ते सूक्ष्मपातळीवरील गोष्टी पाहण्यास सक्षम असतील. पण आपल्याला तसे अनुभव येत नसल्याने आपण निराश होण्याची गरज नाही. जर आपण साधना करत आहोत तर नक्कीच आपण पण प्रगती करत आहोत. महर्षी अमर खरं तर म्हणाले होते, “अनुभव येणे हे चांगले आहे पण अनुभव नाही आले तर ते जास्त चांगले आहे.” अनुभव आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे मोजमाप करत नाहीत. वृत्तपत्रात छापलेले अनुभव आपल्याला नक्कीच प्रेरणा देतात, आपल्या साधनेचा पाठपुरावा करण्यासाठी प्रोत्साहित करतात आणि आपली श्रद्धा वाढवतात.

प्र: आपण निष्प्रेमावर कशी मात करू शकतो?

उ: स्वतःला प्रेमाने भरून, आपल्या आचरणातून प्रेम व्यक्त करून. जेव्हा आपण प्रेम राखतो, प्रेम प्रकट करतो तेव्हा आपल्यात निष्प्रेमाला जागा नसते. ■

## 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 & 4	each 200/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 2 & 3	each 250/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषींचे 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: २२८५१२४३)

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: २४१२२३२६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

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

(फोन: २४४९७३४३)

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

द वर्ड बुक शॉप, कॅंप (फोन: २६१३३११८,

३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

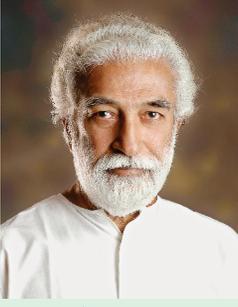
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक

(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.

### तपोनगर

बंगलोर पासून २० कि.मी. अंतरावर आहे. ही ध्यान करणाऱ्यांची एक उमलती जागा आहे. महर्षी अमराना १९३५ साली इथे ऋषींच्या कार्यासंबंधी आणि प्रकाशाच्या एका आगामी शहराबद्दल साक्षात्कार झाला होता.

इथे कॉस्मिक टॉवर, कुंडलिनी मंदिर आणि तपोवन या ध्यान करण्यासाठी विशिष्ट जागा आहेत.

इथे "मानसी" नावाचे एक विशेष शक्तीक्षेत्र तपोनगराच्या सभोवताली ऋषींनी प्रस्थापित केले आहे आणि विशेष शक्ती इथे गोळा करून ठेवल्या आहेत.

### अंतरमानसा

मानसाचे जन्मस्थान, तपोनगराच्या १ कि.मी. पलीकडे, नाडगौडा गोलाहल्ली नावाच्या गावात आहे. इथे एक झोपडी आणि इतर अशा जागा आहेत ज्यांच्यात गुरुजी १९८७ ते १९९२ पर्यंत राहिले होते.

### स्टडी सेंटर

हे अंतरमानसा येथे, ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली आध्यात्मिक सत्यांच्या अभ्यासासाठी असलेले, एक विशेष केंद्र आहे.

### ज्योती प्रॉजेक्ट

मुख्यत्वेकरून गावातल्या मुलांसाठी आहे. मुलांना शाळेतल्या त्यांच्या अभ्यासात मदत केली जाते आणि त्यांना श्लोक, भजन, स्वच्छता, सामान्य ज्ञान आणि कंप्यूटरचे प्रशिक्षण दिले जाते. ड्राइंग, पेंटिंग आणि गोष्टी सांगण्याच्या कलेतून व्यक्त करण्यासाठी, त्यांना प्रोत्साहित केले जाते.

### भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

### अपील

कृपया आमच्या सेवेस मदत करावी. चेक/ड्राफ्ट मानसा फाउंडेशनच्या नावाने काढावा. ८०-जी अंतर्गत आयकरात सूट मिळेल.

## आध्यात्मिक अनुभव

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

मला वाटते की गेले तीन महिने माझ्या जीवनात आमूलाग्र बदल घडवणारे ठरले आहेत. मला माहीत नाही का, पण माझे लक्ष आता साधनेवर जास्त केंद्रित झाले आहे. मी दररोज अगदी जाणीवपूर्वक स्वतःला ज्ञात ठेवण्याचा, प्रकाश बाळगण्याचा, ध्यान करण्याचा किंवा किमान प्रकाश तरी प्रवाहित करण्याचा प्रयत्न करते. जेव्हा मी पहिल्या शंबला तत्त्वाचा अभ्यास करते तेव्हा मिळणारा आनंद अद्भुत आहे! आता, मला तो दिवसभर अनुभवण्यात व प्रकट करण्यावर माझे लक्ष केंद्रित करायला हवे!

### - श्रिया शशांक

अवघड किंवा आव्हानात्मक परिस्थितीत आता मी पूर्वीसारखी विचलित होत नाही. आता मी बरीच ज्ञात असते.

### - बी. पद्मावती

सहलीसाठी फ्लोरिडाला जाण्यापूर्वी आदल्या दिवशी रात्री प्रकाश प्रवाहित करत असताना मला आठवण करून देण्यात आली की माझ्या साधनेचा अहवाल पाठवणे बाकी आहे. कोणीतरी मला अहवाल वेळेवर पाठवण्याची आठवण करून देत होते.

### - विनम्र लोंगानी

गेल्या महिन्यात माझ्या कार्यालयात माझी काहीच चूक नसताना माझ्या एका क्लायंटने मला विनाकारण विवादाच्या भोवऱ्यात खेचले व माझ्यावर कायदेशीर कारवाईची धमकी दिली. मी प्रकाशाची प्रार्थना केली व मदतीसाठी विनंती केली. ते प्रकरण आम्हा दोन्ही बाजूंचे कमीत कमी नुकसात होईल अशा पद्धतीने मिटले. प्रकाश आपल्या अनाकलनीय मार्गांनी कार्य करतो!

### - एक साधक

बंगलोरमध्ये देखील जेव्हा व्हायरस असण्याच्या शक्यतेबद्दलची वार्ता मी ऐकली, तेव्हा मी गुरुजींना व ऋषींना सर्व मानवजातीच्या सुटकेसाठी तोडगा मिळावा म्हणून प्रार्थना केली. काही वेळानंतर मला ऐकू आले की जसजसे आपण प्रकाशाचे प्रवहन करू तसतसे ह्या समस्येवरील उपाय सर्वांपर्यंत पोहचेल व सर्वांचे रक्षण केले जाईल. मला खूप छान वाटले. मला आशीर्वाद मिळाल्यासारखे व चिंतामुक्त झाल्यासारखे वाटले.

### - सुदीप जयराम

दररोज सकाळी जेव्हा मी उठते तेव्हा नव्या दिवसाच्या नाविन्याकडे अगदी आशेने पाहते. मोघा मोघा गोष्टींची अपेक्षा करण्यापेक्षा लहान सहान गोष्टीतच मला खरा आनंद मिळतो. एखाद्या गुहेत तेजस्वी प्रकाश झोताचा मागोवा घेत त्याच्या मागे मागे रांगत जाणाऱ्या एका छोट्या बालकाप्रमाणे मला वाटते, जो केवळ त्या क्षणासाठीच जगत असतो.

### - सुलोचना रामास्वामी

ध्यान करताना माझ्या संपूर्ण शरीरात, विशेषतः डोके व दोन्ही हातांमध्ये स्पंदन जाणवतात. त्यावेळी मी खूप स्थिरता, ज्ञातता व आनंद अनुभवतो.

### - कुमार तुमकूर नागेंद्र

दिवाळीच्या नंतरच्या दिवशी माझ्या वडिलांची प्रकृती बिघडल्याने अचानकच मध्यरात्री त्यांना इस्पितळात दाखल करावे लागले. मी ज्ञात राहिलो व त्यांना प्रकाश पाठवला. एका तासानंतर त्यांचे हेल्थ पॅरामीटर्स स्थिर झालेले आढळले म्हणून त्यांना घरी पाठवण्यात आले. पण मला खानी होती की हे सर्व आपल्या गुरूंचे आशीर्वाद लाभल्यामुळे घडले आहे.

माझ्या मुलीला व्यावसायिक पातळीवर बऱ्याच कठीण काळातून जावे लागत होते. प्रकाश प्रवहनामुळे तिला खूप मदत झाली. त्यांचे मार्गदर्शन व मदतीकरिता मी आपल्या गुरूंप्रती कृतज्ञ आहे. मला सुरक्षित वाटते. मला प्रेम व कृतज्ञता जाणवते.

### - मधुर त्यागी

ह्या कठीण समयी ज्यावेळी जवळपास प्रत्येकजण संकटस्थितीत अनुभवत आहे त्यावेळी मी मात्र संपूर्ण जगाला प्रकाश प्रवाहित करते. त्यानंतर जी ज्ञाती व प्रेम मी अनुभवते... ते मी शब्दात मांडू शकत नाही.

### - प्रियंवदा गोडसे

प्रत्येक दिवस माझ्यासाठी काहीतरी नवीन आव्हानं घेऊन येतो. आता मला वाटते की मी ह्या परिस्थितीचा पूर्वीपेक्षा बऱ्याच सहजतेने सामना करू शकते. मला नेहमी माझ्या भोवती सुरक्षा कवच आहे असे वाटते. माझी विचार करण्याची प्रक्रिया, जी कधीकधी सुन्न पडते, ती देखील आता अगदी जागरूक आहे. हे सर्व गुरुजींच्या व ऋषींच्या कृपेनेच शक्य झाले आहे.

### - नंदिता पटेल