



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.

### दुढ 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 13 Issue 4

January 2021

Rs. 25

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(फेब्रुवारी २००६ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

तो १ फेब्रुवारी, १९८८ चा दिवस होता. वेळ होती सकाळी दहाची. ज्या जागेला आता आपण अंतरमानसा म्हणून ओळखतो, त्या जागेच्या एका कोपऱ्यात असलेल्या एका झोपडीच्या आतील ती थंड जागा होती.

आम्ही सात जण होतो. असे मित्र, जे पुन्हा कधीच भेटलो नाही, एका जुन्या सतरंजीवर बसलो होतो. एका अज्ञात नियतीला पूर्तता देण्यासाठी आम्ही जमलो होतो.

जेव्हा मी सर्वांकडे सूचक नजरेने पाहिले, तेव्हा सर्वांनी मूकपणे मान डोलावून होकार दिला. मग आम्ही सर्वांनी एकस्वरात सात वेळा ॐकारचा जप केला आणि महर्षी अमर आणि ऋषींना मनोमन प्रार्थना केली. मग, मंतरलेल्या काही क्षणांनंतर, मी महर्षी अमर आणि त्यांची स्वप्ने यावर रात्री फार विचारपूर्वक लिहून ठेवलेली एक संक्षिप्त टीप वाचली. आमच्या आयुष्यातील अतिशय महत्त्वाच्या माणसाला आठवताना आमच्यापैकी काहींचे डोळे पाणावले. आम्ही त्यांचे कार्य पुढे चालवण्याचे ठरवले. ध्यानानंतर इतर सर्व निघून गेले.

नंतर त्या झोपडीत, जिथे मी राहत सुब्बा होतो, जेव्हा मी एकटा होतो, तेव्हा मी 'मानसा'ची स्थापना करण्याचा निर्णय घेतला. 'मानसा'ला आता 'मानसा फाऊंडेशन' या नावाने ओळखतात.

अशाप्रकारे १९८८ साली महर्षी अमरांच्या जयंतीच्या दिवशी 'मानसा'चा जन्म झाला.

आपण जेव्हा आपली आध्यात्मिक उन्नती करण्याचा, स्वतःला बदलण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा संपूर्ण विश्व आपली मदत करते. अज्ञात सूत्रांकडून आपल्याला मार्गदर्शन लाभते, मदत मिळते. पण आपण त्यांची नोंद घेत नाही. आपण त्यांचा योग्य वापरही करत नाही. आणि पुष्कळदा वेगळ्याच उद्देशांसाठी आपण त्यांचा वापर करण्याचा प्रयत्न करतो. मग विश्व आपली मदत करणे थांबवते आणि आपण आपल्या आध्यात्मिक उन्नतीसाठी पुन्हा तयार होण्याची वाट पाहतो.

कधीकधी आपल्याला मदत मिळण्यापूर्वी, आपली परीक्षा घेण्यात येते. कधीकधी खूप कठीण. मोठ्या आध्यात्मिक उपहारांसाठी आपल्याला परीक्षांमध्ये उत्तीर्ण व्हावे लागते. काहीही सहज मिळत नसते.

आपण विश्वाला समजून घ्यायला हवे. विश्व म्हणजे स्वतः परमेश्वरच आहे. आपल्याला त्याच्या पद्धती आणि त्याचे कायदे समजून घ्यावे लागतील. आपल्याला त्याच्यावर अपार श्रद्धा ठेवायला हवी. आपल्यासाठी आवश्यक असल्याशिवाय तो उगाच आपल्याला अशा कठीण अनुभवांमधून जाऊ देणार नाही, किंवा आपण लायक असलो तरच तो आपल्याला चांगल्या अनुभवांतून जाऊ देईल.

परमेश्वर परिपूर्ण आहे. तो नेहमीच बरोबर असतो.

हिवाळ्याचा चंद्र नेहमीच शुभ्र आणि शीतल असतो. महर्षी अमरांसमवेत आपले जीवन नेहमीच चंद्रप्रकाशाने भरलेले असते. ■



मानसा फाऊंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्डूर-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

बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये होणारे ध्यान वर्ग रद्द राहातील. कोरोना विषाणूचा फैलाव आणि लस व औषध उपलब्ध होण्यास लागणारा वेळ लक्षात घेता, असे ठरविण्यात आले आहे की बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये मार्च २०२१ पर्यंत वर्ग होणार नाहीत. एप्रिल २०२१ पासून पुन्हा वर्ग सुरू करण्याचा निर्णय तेव्हाच्या परिस्थितीनुसार घेण्यात येईल.

रविवारच्या वर्गांच्या वेबकास्टद्वारे ऑनलाईन वर्ग सुरू राहातील. प्राथमिक पातळीचे वर्ग देखील दर रविवारी सकाळी १० ते ११ पर्यंत ऑनलाईन घेतले जात आहेत. प्रत्येक महिन्याच्या पहिल्या रविवारी नवीन बॅच सुरू होते.

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.

*Manasa Foundation,  
The Sapta Rishis Path,  
wishes everyone a Peaceful & Happy*

**2021**

*Channel Light  
from anywhere, anytime for at least 7 minutes.  
Heal Yourself. Heal the World.*

*Guruji Krishnananda*

### काही ठळक घडामोडी

- १० जानेवारी २०२१ पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होते आहे. ज्या विद्यार्थ्यांनी चक्र जागृतीकरण पातळीवर साधना पूर्ण केली आहे ते शंबला गटात प्रवेश घेऊ शकतील. ह्यात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३१ डिसेंबर २०२० पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. सध्या शंबला गटात असलेल्या विद्यार्थ्यांनी देखील ३१ डिसेंबर २०२० पर्यंत मानसा कार्यालयात त्यांचे नाव नोंदवून त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण केले पाहिजे.
- सोमवार, १ फेब्रुवारी २०२१ रोजी 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' आयोजित करण्यात येईल.
- ७ फेब्रुवारी २०२१ रोजी महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल. सध्याच्या कोविड परिस्थितीमुळे तपोनगरात एकत्र जमणे शक्य होणार नाही, त्यामुळे कार्यक्रम वर्चुअली वेबकास्टद्वारे आयोजित करण्यात येईल.
- २५-१२-२०२० रोजी ध्यानसाधकांनी आपापल्या घरून तपोनगराशी मानसिक दुवा जोडून येशू ख्रिस्तांना प्रेम आणि आदर अर्पण केले आणि संपूर्ण जगास प्रकाश प्रवाहित केला.
- २०२१ सालाच्या मानसा कॅलेंडरच्या प्रती उपलब्ध आहेत. तुमची विकत घेण्याची इच्छा असल्यास कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.
- २०२१ सालाचे मानसा कॅलेंडर आता एन्ड्रॉइड प्लॅटफॉर्म वर देखील उपलब्ध आहे. एन्ड्रॉइड वापरकर्ते गूगल प्ले स्टोर वरून 'मानसा कॅलेंडर' शोधून डाउनलोड / अद्ययावत करू शकतील. ■

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०६	बुधवार	कृष्णाष्टमी
११	सोमवार	शिवरात्री
१३	बुधवार	अमावास्या
१४	गुरुवार	उत्तरायणारंभ / मकर संक्रांती
२१	गुरुवार	शुक्लाष्टमी
२३	शनिवार	शुक्ल दशमी
२८	गुरुवार	पौर्णिमा

### तपोनगरातील कार्यक्रम

सध्या सर्व कार्यक्रम फक्त वेबकास्टद्वारे आयोजित करण्यात येत आहेत आणि तपोनगरमध्ये कार्यक्रमांसाठी लोक एकत्र जमत नाही आहेत.

दर रविवारी	- व्याख्यान, सकाळी ११ ते मध्यान्ह १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १०	- शंबला गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता वेबकास्टद्वारे
रविवार १७	- 'रा' गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता वेबकास्टद्वारे

### महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम

रविवार, ७-२-२०२१ रोजी	
११ वाजता	स्वागत
	व्याख्याने
	विशेष ध्यान

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

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

## प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

मी गेल्या एक महिन्यापासून प्रकाश प्रवहनाचा सराव करत आहे. मी स्वतःमध्ये बरेच सकारात्मक बदल पाहत आहे. माझ्या मनात येणारे अवांतर विचार कमी झाले आहेत आणि मी अभ्यासावर चांगल्या प्रकारे लक्ष केंद्रित करू शकतो आहे.

– प्रथमेश कुलकर्णी, विद्यार्थी, गरवारे कॉलेज, पुणे

मला प्रकाश प्रवहन करणे खूप आवडते. मला खूप ताण येत असे. परंतु आता तो हळूहळू कमी होत आहे. गणिते सोडविताना मला जर उत्तर सापडले नाही, तर मला खूप ताण येत असे व मी पुस्तकच बंद करीत असे. पण आता मी प्रयत्न करीत बसते आणि जोपर्यंत उत्तर सापडत नाही तोपर्यंत हार मानत नाही.

– मोनिका व्ही., इयत्ता बारावी, एस बी एस मूथा मुलींची उच्च माध्यमिक शाळा, माम्बलम पश्चिम, चेन्नई

जेव्हा मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव सुरू करते, तेव्हा मी प्रकाशाशी अगदी खोलवर जोडली जाते. हे मला मनःशांती देते व लक्ष एकाग्र करण्याकरिता मदत करते. मला माझ्या रागावर मात करण्यासाठी मदत करते. जेव्हा कोणतीही समस्या उद्भवते, तेव्हा मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करते आणि त्याची मला समस्येवर मात करण्याकरिता मदत होते.

– धरिणी टी., इयत्ता बारावी, एस बी एस मूथा मुलींची उच्च माध्यमिक शाळा, माम्बलम पश्चिम, चेन्नई

प्रकाश प्रवहनाचा सराव मी गेल्या अनेक दिवसांपासून करत आहे, आणि जेव्हा मी प्रकाश प्रवहन करते तेव्हा मला शांत वाटते. हे मला माझे विचार शांत ठेवण्यास व एका वेळी एकाच गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करण्यास मदत करते.

– सौम्या एस., इयत्ता बारावी, एस बी एस मूथा मुलींची उच्च माध्यमिक शाळा, माम्बलम पश्चिम, चेन्नई

प्रकाश प्रवहनामुळे मला माझी सकारात्मक ऊर्जा व एकाग्रता वाढविण्यासाठी मदत मिळते. आता माझा राग थोडासा कमी झाला आहे. हे तंत्र शिकविल्याबद्दल मी आपले आभार मानते.

– गायत्री एम., इयत्ता बारावी, एस बी एस मूथा मुलींची उच्च माध्यमिक शाळा, माम्बलम पश्चिम, चेन्नई

प्रकाश प्रवहनाचा सराव केल्यानंतर मला खूपच ताजेतवाने व निर्मळ वाटते.

– धरिणी आर., इयत्ता बारावी, एस बी एस मूथा मुलींची उच्च माध्यमिक शाळा, माम्बलम पश्चिम, चेन्नई

प्रकाश प्रवहनाने माझ्यामध्ये खूपच आनंद व शांतता आणली आहे.

– चंद्रकला, इयत्ता सहावी, सरकारी उच्च प्राथमिक शाळा, इम्मदहळ्ळी, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाच्या सरावानंतर माझे मन निश्चित व मुक्त झाले. मला प्रकाश आणि प्रेमाची दिव्य शांती जाणवली.

– सुनील बी., इयत्ता दहावी, होली क्रॉस इंग्रजी शाळा, न्यू तिप्पसंद्रा, बंगलोर

जेव्हा मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव केला, तेव्हा मला निवांत व सकारात्मक वाटले. मी जेव्हा घरी याचा सराव केला, तेव्हा मी माझ्या अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करू शकलो. धन्यवाद.

– अश्पाक मीरअहमद शेख, इयत्ता आठवी, विश्वकर्मा विद्यालय इंग्रजी उच्च माध्यमिक शाळा, पुणे

प्रकाश प्रवहनाचा सराव केल्यानंतर, मला अतिशय प्रसन्न वाटले. त्याच दिवशी मी घरी देखील याचा सराव केला. त्यानंतर जेव्हा मी अभ्यास केला, तेव्हा मला दोन किंवा तीन वेळा वाचलेली कोणतीही ओळ आठवत होती. माझे मन पण निश्चित झाले.

– निखिल संतोष चव्हाण, इयत्ता आठवी, विश्वकर्मा विद्यालय इंग्रजी उच्च माध्यमिक शाळा, पुणे

मी दररोज प्रकाश प्रवहनाचा सराव करते. आता माझ्या लक्षात आले आहे की माझी स्मरणशक्ती वाढली आहे आणि माझा राग कमी झाला आहे. माझ्याकडे मानसिक शांतता आहे व मी अधिक चांगले लक्ष केंद्रित करू शकते. मी कोणत्याही भीतीशिवाय परीक्षा देऊ शकते आहे आणि मला चांगले गुणही मिळतात. आता माझे कुटुंबीय देखील या तंत्राचा सराव करीत आहेत.

– राजेश्वरी एस., इयत्ती अकरावी, वल्लीअम्मल मुलींची उच्च माध्यमिक शाळा, कुलसेकरन पट्टीनम

## 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 उज्वळ 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 द्या.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येये गाठण्यासाठी स्वतःहून आपल्या ऐहिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

## गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

जून २००६

जेव्हा आपल्याला नवीन आणि चित्तवेधक असे काही आढळते, तेव्हा ते इतरांना सांगण्याची मानवी प्रवृत्ती असते. असे सुरुवातीला घडते. ही खूप सुंदर गोष्ट आहे. आपण या प्रवृत्तीला जपूया.

त्याचप्रमाणे, जेव्हा आपल्याला पहिल्यांदा ध्यान, ऋषी इत्यादींबद्दल समजते, तेव्हा ते सुरुवातीला इतरांना सांगणे खूपच रोमांचक असते. आपण निश्चितच आपल्या मित्रांना, नातेवाईकांना सांगू इच्छितो, मग ह्यात स्वतःचे हसू करून घेण्याची जोखीम असली तरीही! आपल्याला अशा सर्व गोष्टींची सवय आहे. कधीकधी जेव्हा आपल्या जवळची लोकं अडचणीचा सामना करत असतात, तेव्हा आपल्याला त्यांना मदत करावीशी वाटते. आपण त्यांना सांगतो, “तुम्ही याची मदत का घेत नाही? तुम्ही थेट ऋषींची मदत का घेत नाही?” असे करण्यात काहीही चुकीचे नाही. मी म्हणून, “तसे जरूर करा.” पण मी ते थोड्या बेहतर पद्धतीने करू इच्छितो. त्यांना लगेच माझ्याकडे आणण्याऐवजी, त्यांना सांगा, “ध्यान करणे सुरू करा.” त्याच्यामुळे आपल्यापेक्षा त्यांना जास्त मदत होते. जेव्हा एखादा मनुष्य ध्यान करणे सुरू करतो, तेव्हा तो स्वतः अनुभवू शकतो. तो अनेक गोष्टी समजून घेऊ शकतो. तर, खरे पाहाता ह्यामुळे आपल्यापेक्षा जास्त त्याला मदत होते. मी असे म्हणत नाही की एखाद्या व्यक्तीस मदतीसाठी माझ्याकडे आणण्यापूर्वी तुम्ही त्याला ध्यानसाधक बनवलेच पाहिजे. पण आपण हे तत्व अंगीकारूया. ह्याबद्दल विचार करा.

मी अनेक वेळा विनम्रतेबद्दल बोललो आहे. मला आठवत आहे, कारण ह्या एका गोष्टीमुळे फरक पडतो. विनम्र असण्याने फरक पडतो. विनम्र असणे आपल्याला परमेश्वराच्या जवळ नेते. विनम्र असणे आपला अहंकार दूर करते. हे अगदी स्पष्ट आहे, पण ह्याचा सराव कसा करावा? हे सोपे आणि सरळ आहे. मगूर असणे, हट्टी असणे, आक्रमक असणे जाणीवपूर्वक टाळा. दुसऱ्या माणसाचा आदर करा; दुसऱ्या व्यक्तीचे ऐका. हे सर्व तेव्हा शक्य आहे, जेव्हा आपण खरोखर प्रेम करतो; जेव्हा आपण जीवनावर प्रेम करतो. जेव्हा तुम्ही एखाद्या व्यक्तीवर प्रेम करता, जेव्हा तुम्ही तुमच्या पालकांवर प्रेम करता, तेव्हा तुम्ही त्यांचे

ऐकता. जेव्हा तुम्ही तुमच्या गुरूंवर प्रेम करता, तेव्हा तुम्ही त्यांचे ऐकता. तर ह्या साध्या गोष्टी आहेत आणि आपल्याला त्यांच्याबद्दल माहिती आहे. विनम्रतेचा आणखी एक पैलू आहे. विनम्रता म्हणजे कमजोरी नव्हे. ती कमजोरी आहे असा कधीही गैरसमज करून घेऊ नका. तुम्ही आक्रमकपणे वागत नाही, इतर कोणालाही तुमच्याशी आक्रमकपणे वागू देऊ नका. कोणालाही तुमच्या विनम्रतेचा गैरफायदा घेऊ देऊ नका. नम्र असण्यासाठी मोद्या सामर्थ्याची आणि परिपक्वतेची गरज असते. हे शब्द लक्षात ठेवा. नम्र असणे सोपे नाही. तुम्ही माझ्या गुरूंना पाहायला हवे होते – त्यांच्यात हिमालयासारखी ताकद होती आणि तरीही ते नम्र होते. त्यांच्याकडे सर्व ऋषींचा विवेक होता. ते नम्र होते आणि खूप सामर्थ्यवान होते. तर हा विनम्रतेचा दुसरा भाग आहे. जेव्हा हा प्रश्न विचारला जाईल, “विनम्रतेचा सराव कसा करावा?”, तेव्हा दुसरा भाग देखील ध्यानात ठेवा. आपण ह्या दोन्ही गोष्टी एकत्रित केल्या पाहिजेत आणि त्या कशा लागू कराव्या ह्यासाठी आपण आपले स्वतःचे मार्ग आखले पाहिजेत आणि हे मार्ग परिस्थितीनुसार बदलतात. विवेक आणि परिपक्वता आपल्याला सांगतात, आपण कधी शांत राहावे, आणि कधी दुसऱ्या माणसाला आक्रमक होऊ द्यावे. दुसऱ्या माणसाला आक्रमक होऊ देण्यासाठी मोद्या धैर्याची आणि विवेकाची गरज असते. आपण केव्हा कणखर असले पाहिजे आणि केव्हा सौम्य असले पाहिजे हे आपण शिकतो. तर विनम्रतेचा सराव करणे सोपे नाही.

साधनेचे अनेक भाग आहेत. साधनेच्या तीन भागांबद्दल आपण स्पष्टपणे समजून घेऊया. पहिला भाग आहे प्रयत्न करणे. आपण प्रयत्न केले पाहिजेत – ध्यानादरम्यान आणि त्याव्यतिरिक्त इतर वेळी देखील. मी नेहमी म्हणतो, “ध्यान करा आणि सकारात्मक व्हा.” हे लक्षात ठेवणे सोपे आहे. होय, संपूर्ण वेळ साधना सुरूच असते. आपण सर्व पातळ्यांवर प्रयत्न केले पाहिजे, म्हणजे शारीरिक पातळीवर, भावनिक पातळीवर आणि बौद्धिक पातळीवर. हा एक भाग आहे. दुसरा भाग आहे आपली स्वतःची प्रगती तपासणे. त्याच टप्प्यावर साधना सुरू ठेवा, हे आम्ही सांगण्यासाठी तुम्ही तिसऱ्या रविवारी इथे किंवा चौथ्या आठवड्यात केंद्रांमध्ये येण्याची वाट

पाहण्याची गरज नाही! आपण आपली स्वतःची प्रगती तपासू शकतो. शक्य असल्यास आपण हे दररोज करू शकतो. आपण ही प्रगती कशी तपासू शकतो? आपल्याला माहित आहे, तरीही मी तुम्हाला सांगतो. आपण आपली स्वतःची वागणूक तपासूया. ती आपली प्रगती दर्शवते. आपण आपल्या जीवनात, इतरांशी होणाऱ्या आपल्या देवाणघेवाणीतून किती प्रमाणात प्रेम प्रकट करीत आहोत हे आपण तपासूया. आपण आपल्या भावना आणि विचारातील विस्तार तपासूया. विस्तार होणे फार महत्त्वाचे आहे. आपण जर खरोखर प्रगती करत असू, तर हळूहळू आपल्या विचारसरणीत विस्तार होतो. आणि आपण देवत्व किती प्रमाणात अनुभवत आहोत हे देखील आपण तपासून पाहूया. हे तीन मुद्दे आणि आपले वर्तन आपली स्वतःची प्रगती दर्शवतात. हा साधनेचा एक भाग आहे. आपण स्वतः आपली प्रगती तपासणे फार महत्त्वाचे आहे. हा साधनेचा एक भाग आहे – हे आपण लक्षात ठेवूया. तिसरा आणि सर्वात महत्त्वाचा भाग म्हणजे सुधारणा करणे होय. जेव्हा आपण कोणतीही प्रगती करत नसतो, आणि जर आपली गती मंद असेल तर त्याची कारणे इतर कोणापेक्षाही जास्त आपल्याला माहित असतात. जेव्हा आपल्याला कारणे माहित असतात, तेव्हा आपण त्यात सुधारणा केली पाहिजे.

मला येणारे ई-मेल्लेस वाचताना मला नेहमीच गंमत वाटते. सामान्यतः त्यांचा सूर असा असतो – मी आळशी आहे, मी ध्यान करू शकत नाही, कृपया मला सल्ला द्या! मी म्हणतो, “आळस करू नका!” उत्तर प्रश्नातच आहे. मला गंमत वाटते, मी चिडत नाही किंवा मला राग येत नाही. मी ह्या प्रश्नाचे उत्तर अनेक वेळा दिले आहे. प्रत्येक व्यक्तीमध्ये एक लहान मूल असते, आणि ह्या मुलाला सांगितलेले आवडते! एखादा गुरू व्यक्तीकडे मुलांप्रमाणे पाहातो. तुम्ही सर्व मुलांसारखे आहात. म्हणून आम्ही तुम्हाला सांगतो, “असे करू नका.” तर, आपल्याला माहित आहे की, आपण कुठे प्रयत्न केले पाहिजेत. सुधारणा करणे खूप महत्त्वाचे आहे. हे तिन्ही मुद्दे, जरी ते साधे दिसत असले तरी, त्यांना अंमलात आणण्याचा प्रयत्न करा. अंमलात आणण्याने फरक पडतो, फक्त तत्त्वज्ञानाने नव्हे. प्रयत्न, आत्मनिरीक्षण आणि सुधारणा – हे तीन शब्द आपले जीवन बदलतात. ■

## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

२९-११-२०२०

गुरुजींशिवाय जीवन खरोखरच अकल्पनीय होते, पण आपण जगलो, त्यांच्या भौतिक उपस्थितीशिवाय आपण ही आठ वर्षे काढली आहेत. जीवन हे असे आहे. ते सुरू राहाते. आपण त्यांच्या भौतिक उपस्थितीला मुकलो आहोत पण ते आपल्या जीवनाचा एक अविभाज्य भाग बनले आहेत. ते देखील एक सत्य आहे. त्यांनी आपल्या चैतन्याला व्यापले आहे. आणि मला असे सांगावेसे वाटते की हे त्याच दिवशी घडले, जेव्हा आपण त्यांना पहिल्यांदा भेटलो होतो. त्या दिवसापासून ते आपल्या चैतन्यात वास करत आहेत आणि त्यांचा कायम आपल्या चैतन्यात वास राहिल.

साधारणतः असे होते की आपण महान गुरूंना मानव समजत नाही. जेव्हा मी मानव समजत नाही असे म्हणतो, तेव्हा माझ्या म्हणण्याचा अर्थ असा आहे की, आपण त्यांना दैवी मानतो. आपल्याला वाटते की मानवी पातळीवर कोणतीही गोष्ट त्यांच्यावर परिणाम करू शकत नाही. आपण हे विसरतो की ते सुद्धा एक माणूस आहेत. मानवी देहात असताना त्यांना देखील आजाराच्या अस्वस्थतेतून जावे लागते. आपल्या बाबतीत जर असे घडले, तर साहजिकच आपण तक्रार करतो, आपण कुरकुर करतो, आपण म्हणतो, 'अरे देवा माझे अंग दुखते आहे.' मला वाटते की एक माणूस म्हणून आपण तक्रार करणे स्वाभाविक आहे. पण मी कधीही गुरुजींना तक्रार करताना पाहिले नाही. त्यांनी कर्करोगाला परमेश्वराची इच्छा म्हणून स्वीकारले. ते त्यांचे ऋषींना पूर्ण समर्पण होते. आणि त्यांनी कोणतेही निराशेचे, कोणतेही वेदनेचे चिन्ह न दर्शवता किंवा कोणतीही तक्रार न करता त्याचा स्वीकार केला. तो आमच्यासाठी एक खूप मोठा बोध होता.

यापूर्वी देखील मी ह्याचा उल्लेख केला होता की त्यांनी कधीही तक्रार केली नाही, पण कधीकधी त्यांच्या डोळ्यात अश्रू यायचे. ते कधीकधी मोघाने देखील रडले होते. आणि एकदा ते मला म्हणाले, "हे अश्रू ह्या वस्तूस्थितीमुळे नाहीत की मला माझ्या मृत्यूबद्दल माहीत आहे. ते होणाऱ्या वेदनांमुळे नाहीत पण ह्या विचारामुळे आहेत की ह्यापुढे आपण ह्या भौतिक पातळीवर भेटणार नाही, त्याचे मला दुःख आहे." असे नाही की त्यांची आपल्याशी भावनिक आसक्ती होती. आपले त्यांच्याशी आध्यात्मिक पातळीवर नाते जोडले गेले होते आणि आध्यात्मिक नाती ही शाश्वत असतात.

पण तो मानवी भाग होता आणि ते एक परिपूर्ण मनुष्य होते.

एकदा २०१२ सालाच्या ऑगस्टमध्ये कधीतरी, कर्करोगाचे निदान झाल्यानंतर त्यांनी मला सांगितले होते, "आजपासून ७५ दिवस मोजा." का कुणास ठाऊक पण मी त्यांना गांभीर्याने घेतले नाही. मला खरोखर याची खंत आहे. आमच्या जर हे लक्षात आले असते की गुरुजी स्पष्ट संकेत देत आहेत की ते शारीरिक पातळीवर राहाणार नाहीत, तर कदाचित आम्ही जास्त चांगल्या प्रकारे मनाची तयारी करू शकलो असतो. पण शेवटच्या क्षणापर्यंत आम्ही सतत आशा करत होतो की एखादा चमत्कार घडेल. आम्ही विसरलो होतो की महान गुरू सर्व कायद्यांचे पालन करतात. असो, ह्या पश्चातापांसाठी कोणतेही सांत्वन नाही, कोणताही उपाय नाही. मला बऱ्याच गोष्टींबद्दल असा पश्चाताप आहे. प्रगती करणे हाच एकमेव उपाय आहे. आणि त्यासाठी आपल्या सर्वांना सर्व प्रकारे मार्गदर्शन मिळत आहे.

कदाचित आता सर्व प्रश्नांची उत्तरे आपल्याला उपलब्ध नसतील. आपल्याकडे सर्व ज्ञान उपलब्ध नसेल. अर्थात इथे आपल्याकडे पुष्कळ ज्ञान उपलब्ध आहे, पण जाणून घेण्यासाठी आणखी खूप काही आहे. गुरुजी आमचे गूगल होते. कोणतीही गोष्ट जाणून घ्यायची असली तर आम्ही जाऊन त्यांना विचारत होतो. आणि ते एक स्पष्ट उत्तर देत असत. आपली ज्ञानापर्यंत आता त्याप्रकारची पोहच नसेल. पण प्रगती करण्यासाठी आपल्याला सर्व प्रकारे मार्गदर्शन उपलब्ध आहे. आपण त्यापासून वंचित नाही. ते त्यांनी मागे सोडले आहे - आवश्यक ज्ञान, आवश्यक ऊर्जा आणि खरं तर प्रगती करण्यासाठी आवश्यक आहे त्यापेक्षा कितीतरी अधिक. आपण प्रगती करू शकतो आणि ऋषींशी आपला संपर्क पुनःस्थापित करू शकतो, जेणेकरून पुन्हा एकदा ज्ञानाचे भांडार आपल्यासाठी उपलब्ध होईल. ती आपली साधना आहे आणि तेच आपले ध्येय देखील आहे.

अलीकडेच आम्ही काही जण, काही स्वयंसेवक बोलत होतो आणि कोणीतरी उल्लेख केला की गुरुजींना आता पुष्कळ लोक ओळखतात, मानसा फाऊंडेशन हे आता लोकांना बऱ्यापैकी माहीत झाले आहे. आध्यात्मिक वर्तुळात लोकांना गुरुजींविषयी माहिती आहे. त्यांचे ज्ञान पसरत आहे. त्यांच्या ऊर्जा पसरत आहेत. ज्ञानाचा प्रकाश, त्यांच्या ज्ञानाचा प्रकाश लोकांना

गुरुजींकडे आकर्षित करतो. कदाचित ते ह्या मार्गात प्रवेश घेणार नाहीत पण कसे न कसे ते गुरुजींचे अनुसरण करत असणार. ते गुरुजींच्या पुस्तकांद्वारे, त्यांच्या व्याख्यानांद्वारे, त्यांच्या व्हीडियोंद्वारे जे शिकत आहेत त्याचा ते सराव करत असणार. मला कळले आहे की यूट्यूबवर असे काही व्हीडियो आहेत ज्यात इतर लोक गुरुजींच्या पुस्तकांविषयी, गुरुजींच्या ज्ञानाविषयी बोलत आहेत. मी कोणालातरी "डोअरवेज टू लाईट" बद्दल बोलताना ऐकले. आमच्या बाजूने प्रसिद्धी देण्यासाठी कोणतेही जाणीवपूर्वक प्रयत्न न करता देखील हे घडते आहे. हे अद्भुत आहे. इंटरनेटचे आभार. त्याची आपल्याला मदत झाली आहे. आणि मला वाटते की जेव्हा लोकांना हे ज्ञान मिळते, तेव्हा ते त्याला स्वीकारू शकत आहेत; जरी ह्या नवयुगाच्या ज्ञानाची तुलना आपण जुन्या ज्ञानाशी केली असता ते एक प्रकारे क्रांतीकारक असले तरीही. मला आठवते आहे, गुरुजी म्हणायचे की जरी आपण प्रकाशाला दोन्ही हातांनी, दोन्ही तळव्यांमध्ये झाकण्याचा प्रयत्न केला, तरीही तो आपल्या बोटांच्या फटींमधून चमकतो. त्याचप्रमाणे, गुरुजींचे ज्ञान देखील पसरत आहे. काळ्या शक्ती अजूनही खूप सक्रिय आहेत, तरीही ते पसरत आहे.

त्यांनी आपल्याला जीवनाकडे एका वेगळ्या दृष्टिकोनातून, एका उच्च दृष्टिकोनातून, ऋषींच्या दृष्टिकोनातून पाहायला शिकवले. मला एक उदाहरण आठवते. गुरुजी ध्यानाचे वर्ग घेत असत त्यापैकी एका ठिकाणी मेडिटेशन हॉलच्या बाहेर एक भिकारी असे. गुरुजी त्याला एखाद-दोन रुपये देत असत. कोणीतरी टिप्पणी केली, "तुम्ही त्याला पैसे का देता? तो ते धूम्रपानासाठी खर्च करेल." हा भिकारी विडी पीत असे. अर्थातच गुरुजींनी त्याला पैसे देणे थांबवले नाही, आणि नंतर त्यांनी खुलासा केला, "त्या भिकाऱ्याला विडी पीऊन मिळणाऱ्या थोड्याशा सुखाचा आनंद घेण्याचा पूर्ण अधिकार आहे. मी कॉफी शॉप मध्ये बसू शकतो आणि कपभर गरम कॉफीचा आनंद घेऊ शकतो. माझ्याकडे खूप सुखसोयी आहेत. त्याच्याकडे किती सुखसोयी आहेत हे आपल्याला माहीत नाही. तो जर विडी पीत असेल, तर त्याला त्या लहानशा सुखाचा आनंद घेण्याचा पूर्ण अधिकार आहे." अशा प्रकारे ते गोष्टींकडे पाहता असत, एका वेगळ्या दृष्टिकोनातून, एका उच्च दृष्टिकोनातून.

(पुढे पृष्ठ ६ वर)

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

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

## गुरुजींकडून विशेष सूचना

- ★ विद्यार्थ्यांनी धैर्य ठेवावे. पहिल्याच दिवशी समाधीचा अनुभव होईल, अशी अपेक्षा ठेवू नये! चमत्कारांची अपेक्षा ठेवू नये. जेव्हा आपण प्रामाणिकपणे साधना करतो तेव्हा शांतपणे चमत्कार घडतात, हे सुद्धा मात्र तेवढेच खरे आहे.
- ★ प्रत्येकासाठी अडथळे वेगवेगळे असतात. सतत अभ्यासाने अडथळे नाहीसे होतात.
- ★ प्रत्येकाचेच अनुभव खास असतात. तरी त्यांना खूप महत्त्व देऊ नये. ध्यान करतांना झालेले हे अनुभव छान असतात पण ते आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे प्रमाण दाखवीत नसतात.
- ★ ध्यान करतांना कार्याचित्त 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 : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

(पृष्ठ ५ वरून पुढे)

जेव्हाकेव्हा आम्ही गुरुजींशी बोलायचो, तेव्हा नेहमीच ते आम्हाला आम्ही खास आहोत अशी जाणीव करून देत असत. ते आपल्यातील देवत्वाला पाहू शकत होते, जे सत्य आहे, मग आपला त्यावर विश्वास असो किंवा नसो. जेव्हा मी पहिल्यांदा गुरुजींना भेटलो, तेव्हा ज्या गोष्टीने मला सर्वात जास्त स्पर्श केला ती म्हणजे त्यांचा साधेपणा होता. ज्या अधिकाराने ते आध्यात्मिक गोष्टींविषयी बोलत असत त्यावरून आम्हाला जाणवले की ते एक महान गुरू होते ज्यांनी सत्य अनुभवले होते. ते परमेश्वराला जाणत होते. ते परमेश्वराला जाणत होते आणि परमेश्वरापर्यंत कसे पोहोचायचे ते त्यांना ठाऊक होते. ते सांगत असत की परमेश्वराला समर्पण करण्यासाठी फक्त एक क्षण लागतो. आपण अगदी ह्या क्षणी समर्पण करू शकतो. पण हे शक्य आहे की समर्पणाच्या त्या क्षणापर्यंत पोहोचण्यासाठी आपल्याला आपले संपूर्ण जीवन किंवा कदाचित अनेक जन्म तयारी करावी लागेल.

मला आठवते, ते म्हणाले होते की एखादे तत्त्व बौद्धिकदृष्ट्या समजून घ्यायला वेळ लागत नाही. उदाहरणार्थ आपण सत्य बोलले पाहिजे. हे बौद्धिक पातळीवर समजून घेणे सोपे आहे पण ते प्रयोगात आणण्यासाठी, परिपूर्णतेस नेण्यासाठी, कदाचित आयुष्यभर प्रयत्न करावे लागतील.

कधीकधी जेव्हा लोकं त्यांच्या जीवनाशी संबंधित खूप महत्त्वाच्या गोष्टींबद्दल प्रश्न विचारायचे, जसे नोकरी, लग्न किंवा आरोग्याबद्दल, तेव्हा ते स्पष्टपणे सांगायचे, “हे करा. हे करू नका.” त्यांचे मार्गदर्शन अतिशय प्रयोगजन्य होते. एकदा जेव्हा मी त्यांना मला करून घ्याव्या लागण्याऱ्या एका शस्त्रक्रियेबद्दल विचारले, तेव्हा ते म्हणाले, “तुला ती करून घ्यावी लागेल. ती करून घे.” कधीकधी ते म्हणायचे, “महर्षी अमर आता इथे आहेत आणि ते असे सांगत आहेत.” हे असे सहजसोपे होते. हे परमेश्वराकडून आलेल्या सूचनेसारखे होते. अर्थात ते नेहमीच ऋषींच्या संपर्कात असत. पण मला आठवते एकदा - आणि मला वाटते की मी आधीही याबद्दल सांगितले आहे - माझ्या नोकरीशी संबंधीत एका महत्त्वाच्या विषयाबद्दल मला त्यांचा सल्ला हवा होता. मी त्यांना सकाळी

फोन केला आणि ते म्हणाले, “तू ये.” त्या दिवसांत मी कोरामंगलामधे राहात होतो. मी इथे पोहोचतेपर्यंत दीड तास गेला असावा. जेव्हा मी त्यांना भेटलो, तेव्हा त्यांनी माझे अगदी यथायोग्य आणि स्पष्टपणे मार्गदर्शन केले. ते म्हणाले, “जेव्हा तू मला फोन केला, तेव्हा मी लगेच ध्यानासाठी बसलो कारण मला तुझे अगदी योग्य मार्गदर्शन करायचे होते.” खरे पाहिले तर त्यांना ध्यान करण्याची आवश्यकता नव्हती. ते नेहमीच ऋषींच्या संपर्कात असत. पण तो त्यांचा विनम्रपणा होता. आम्ही जेव्हाकेव्हा एखाद्या जागेला भेट देत असू, तेव्हा मी पाहिले होते की ते त्या जागेच्या सौंदर्याची दखल घेत असत. उदाहरणार्थ, ज्या प्रकारे फुले मांडली आहेत, फर्निचर, भिंती, पडदे यांचे रंग किंवा एखादी काढलेली रांगोळी. आणि जर एखादी गोष्ट योग्य नसेल, तर ते त्याकडे दुर्लक्ष करीत असत. आणि अशाच प्रकारे ते लोकांमधील सौंदर्य देखील पाहात असत. ते नेहमीच आमच्यातील सुंदर बाजूशी संबंध जोडत असत.

त्यांच्या उपस्थितीत लोकांना नेहमीच निश्चित, स्थिरचित्त वाटत असे आणि खरं तर लोकं त्यांच्या सर्व चिंता विसरून जात असत. आणि त्यांच्यात असे काहीतरी होते जे आम्ही त्यावेळी समजू शकलो नाही; असे काहीतरी ज्यामुळे आम्हाला ते खूप जवळचे वाटायचे. पण मला असे सांगावेसे वाटते की त्यांच्या उपस्थितीत असणे म्हणजे समाधी अनुभवण्यासारखे होते. महान गुरू एकहार्ट टोले हे वर्तमानात जगण्याबद्दल बोलतात. जेव्हाकेव्हा आम्ही गुरुजींसोबत होतो, तेव्हा आम्ही वर्तमानात जगू शकत होतो. जेव्हा आम्ही भौतिकदृष्ट्या त्यांच्यासोबत नसायचो, तेव्हा वर्तमानात जगण्याच्या त्या स्थितीत कायम राहणे हे नेहमीच एक आव्हान राहत असे. मला खात्री आहे की एके दिवशी आपण आत्ताच्या क्षणात जगू शकू.

मी निरीक्षण केले आहे की जे लोकं ध्यानसाधनेला चिकटून राहिले, जे लोकं गुरुजींना चिकटून राहिले, आध्यात्मिकतेला चिकटून राहिले, कसे न कसे त्यांच्या जीवनाची काळजी घेतली जाते आहे. त्यांच्या जीवनातील सर्व गोष्टी सुरळीत आहेत. आणि आत्ता, सध्याच्या काळात आपण ह्या आध्यात्मिकतेला धरून राहणे खूप महत्त्वाचे आहे. महर्षी अमरांचे शब्द - आपण आध्यात्मिक छत्रीखाली आश्रय घेतला पाहिजे. ■

## प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र: गुरुजी आता आपल्यात नाहीत. तर मग आपल्याला ध्यान कोण शिकवत आहे? आशा करूयात की गुरुजींची कृपा आपल्यावर अजूनही आहे.**

उ: आपल्याला माहित आहे की गुरुजींचे आशीर्वाद हे आपल्या पाठीशी नेहमीच आहेत. गुरुजींनी आपल्याला खूप प्रगत तंत्र दिलेले आहेत. नवयुगात या तंत्रांचा अभ्यास केला जाईल असे त्यांनी म्हटले होते. ही तंत्रे आपल्याला प्रकाश अनुभवण्यास मदत करतील. त्यांनी ध्यान शिक्षकांना, मार्गदर्शकांना प्रशिक्षण दिले आहे, जे तुम्हाला मार्गदर्शन करण्यास सक्षम आहेत. कदाचित त्यांच्याकडे तुमच्या सर्व प्रश्नांची उत्तरं नसतील, पण एका वेगळ्या स्तरावर ऋषींशी तुमचा संपर्क असेल, आणि त्यांच्याकडून तुम्हाला थेट उत्तर मिळू शकतात.

**प्र: एखादा आत्मा, ज्याने मृत्यूनंतर त्याचे शरीर सोडले आहे, तो त्याची अंत्येष्टी झाल्यानंतरही या पृथ्वीवर राहू शकतो का?**

उ: एखाद्या व्यक्तीच्या शरीराच्या मृत्यूनंतर तिला इथे या भूतलावर दहा दिवस राहण्याची परवानगी असते, हे येथे आपल्याला या मार्गात समजले आहे. या दहा दिवसात आत्म्याला हे कळते की त्याचा इथला कालावधी, या पृथ्वीवरील त्याचे कार्य समाप्त झाले आहे आणि मग तो त्याच्या पुढील प्रवासाच्या तयारीला लागतो. आत्मा सर्व विधींच्या पूर्ण होण्याची प्रतीक्षा करत नाही, जरी मृत्यूनंतर त्याचे आप्तजन करत असलेले सर्व विधी त्या आत्म्याला हे समजायला मदत करतात की, त्याचे येथील कार्य पूर्ण झाले आहे.

**प्र: एखादे पुस्तक प्रत्यक्ष वाचण्याइतकेच त्याचे ऑडिओबुक ऐकण्याने फायदे मिळतील का?**

उ: मला वैयक्तिकरित्या असे वाटते की या दोन्हीमधून सारखाच फायदा मिळेल, कारण त्या पुस्तकातील मजकुरामध्ये ज्ञान सामावलेले असते. आपण जेव्हा ते पुस्तक ऐकतो, तेव्हा आपल्याला पुस्तकातील ऊर्जा मिळतात, आपल्याला ज्ञान प्राप्त होते आणि ते आपल्याला समृद्ध करते. पुस्तक वाचल्यावरही असेच होईल.

**प्र: मी तीव्र नकारात्मक विचारांना कसे हाताळावे?**

उ: मला वाटते की अशा विचारांकडे दुर्लक्ष करून,

त्यांना नाकारून आपण त्यांना हाताळू शकतो. असे विचार आपले नसतात. आपणच अशा विचारांना पुष्टी देऊन त्यांना बळकट बनवत असतो. जर आपण त्यांच्याकडे दुर्लक्ष केले तर ते दुबळे बनतील आणि मग ते आपल्याला त्रास देऊ शकणार नाहीत.

**प्र: दिवसभर शरीरात प्रकाशाची जाणीव ठेवणे, हे प्रकाशाला अनुभवण्यासारखेच असते का?**

उ: मला असे वाटते की, शरीरात प्रकाशाची जाणीव राखल्याने, प्रकाशाला सोबत बाळगण्यात आपली खरोखर मदत होते. आपण गुरुजींकडून बऱ्याच वेळा ऐकले आहे की, “सदैव प्रकाशाला सोबत बाळगा”. आपण प्रकाशाच्या सोबतीची जाणीव ठेवू शकतो. त्याने आपल्याला प्रकाश सोबत बाळगण्यात मदत होईल. आपण प्रकाशासोबत जोडले जाऊ. प्रकाशाची अनुभूति ही नंतर होते.

**प्र: एका व्यक्तीने म्हटले – जेव्हा मी ऊर्जा वाहतो, तेव्हा मला असे वाटते की मी काळ्या ऊर्जा वाहतो आहे. मी काय करावे?**

उ: मला असे वाटते की आपण अशा विचारांकडे दुर्लक्ष केले पाहिजे.

**प्र: ध्यान करतांना, माझे मन या विचाराने भरून जाते की, मी एक वाईट माणूस आहे. मी काय करावे?**

उ: अशा विचारांकडे आपण दुर्लक्ष करायला हवे. आणि आपल्याला हे लक्षात ठेवावे लागेल की आपण वाईट नाही आहोत. आपण प्रत्यक्ष देवाचा एक भाग आहोत, एक अंश आहोत. आपला अहम् अशा गोष्टी सुचवत असतो. भूतकाळात आपण केलेल्या काही चुकीच्या कृत्याविषयी, वर्तणुकीविषयी कदाचित तो स्वतःला अपराधी समजत असतो, आणि कदाचित तो आपल्याला त्यावरून पारखत असतो, आपल्याला दोषी ठरवत असतो. भूतकाळातील आपल्या कृत्यांना आपण बदलू शकत नाही, पण आपण स्वतःला बदलू शकतो. ही संधी आपल्यापासून कधीही हिरावून घेण्यात येत नाही. मुळात, आपल्या अस्तित्वाच्या गाभ्यात, आपण शुद्ध आहोत, आणि आपले बाह्य व्यक्तिमत्त्व पण शुद्ध, प्रेमपूर्ण बनू शकते. आपण बदलू शकतो. देव आपल्याला क्षमा करतो. मनात अपराधी भावना ठेवण्याने, त्याबद्दल रडत राहण्याने मदत होत नाही, परंतु स्वतःला क्षमा करण्याने आणि केलेल्या चुका परत कधीही न करण्याने मदत होते. आपण जाणीवपूर्वक असे केले पाहिजे. ■

## 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/-
आयुगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषींचे सूक्ष्मजागातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

### ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

**मुंबई:** चेतना बुक सेंटर, फोर्ट (फोन: २२८५१२४३)  
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)  
(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डोंबिवलि (पू)  
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरगाव (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)

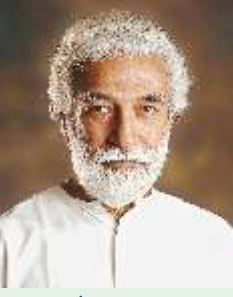
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,  
३०५८००१०/११, ९३७०६७८१३४४)

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 अमरांजा 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, तपोनगरच्या 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

कोविड महामारी दरम्यान आम्हा बायकांचे घरकाम क्रेक पटीने वाढले आहे. आपल्या जीवनाचे उद्देश्य एक चांगला माणूस बनणे हे आहे आणि ह्यालाच मी माझे रोजचे ध्येय बनविले. ह्यामुळेच कोणतीही अपराधी भावना मनात न बाळगता मला जीवनाच्या वाढलेल्या गरजा पूर्ण करणे शक्य झाले कारण गेल्या सहा महिन्यात बराच काळ मी ध्यान करू शकले नाही! गुरुजी नेहमी म्हणत, "तुम्ही एक तास ध्यानसाधना करा पण उर्वरित २३ तास त्या ध्यानाच्या प्रभावात जगा." म्हणूनच मी २३ तास त्याप्रमाणे जगण्याचा प्रयत्न केला कारण मला ध्यान करणे शक्य नव्हते. काही वेळा मी सुरक्षा कवच बळकट करण्याचा आणि सप्तर्षी प्राणायामाचा अभ्यास केला. मी माझ्यात प्रकाश बाळगला, भजन ऐकले किंवा घरकाम करताना मी माझ्या पद्धतीने परमेश्वराशी सुसंवाद साधला. ही माझ्यावर झालेली परमेश्वरी कृपाच आहे ज्यामुळे गुरुजींच्या मार्गदर्शनाखाली असलेल्या ह्या मार्गात येण्यास मला मदत झाली. मानसा कुटुंबास माझे धन्यवाद.

### - प्रतिमा वद्गमा

ऑक्टोबर महिन्यात माझी पदव्युत्तर अभ्यासक्रमाची अंतिम परीक्षा होती. तो माझ्यासाठी खूप तणावदायक काळ होता. पण ध्यानसाधना, प्रकाश प्रवहन आणि शंभलाच्या पहिल्या तत्त्वाच्या अभ्यासामुळे मला हा तणाव सहन करण्यास मदत झाली. मी परीक्षेतही चांगले यश मिळवू शकले. मला धन्य झाल्यासारखे वाटते. मी गुरुजी व ऋषींप्रती कृतज्ञ आहे.

### - पूजा बी.

ध्यान करताना मला नेहमी जिवंतपणा जाणवतो आणि माझे सगळे चक्र जागृत झाले आहेत असे मला वाटते. प्रत्येक चक्र त्याची ऊर्जा उत्सर्जित करतो आणि मी ती माझ्या शरीरात अनुभवते. मला जाणवते की चक्राची प्रत्येक पाकळी उघडते आहे आणि त्यातून उर्जा प्रवाहित होते आहे.

मी माझ्या जीवनात शांतता अनुभवते आहे. बऱ्याच वेळा मला माझ्या भोवती शांतता जाणवते व ऋषींची प्रेमळ उपस्थिती जाणवते. मला शंभला ध्यान करणे खूप आवडते. ते खूप आनंददायक व पाया मजबूत करणारे आहे.

### - स्वप्ना टेंबे

गेल्या काही महिन्यात खूपच धावपळ चालू आहे आणि ऑफिसचे कामही घरूनच सुरू असल्यामुळे त्यात आणखी भर पडली आहे. पण ह्या परिस्थितीतही मी समाधानी व सर्वच गोष्टीकरिता कृतज्ञ आहे. ह्या

दरम्यान प्रकाश प्रवहन मात्र मी सातत्याने करीत आहे. हे एका आंतरिक होकार्यत्राप्रमाणे आहे, जे माझे मार्गदर्शन करीत आहे, मग बाह्य परिस्थिती कितीही आव्हानात्मक असो.

### - दीप्ती आर.

मी जेव्हा गच्चीत, शहराच्या क्षितिजरेखेकडे पाहत येरझारा घालत होते, तेव्हा मी मानवाचे सामूहिक चैतन्य अनुभवले.

मला संतुलन व नम्रता यांचे महत्व आता समजले आहे. मी ते अंगी बाणवण्यासाठी प्रयत्नशील आहे. परिस्थितीचा स्वीकार करण्याची माझी क्षमता देखील वाढली आहे. आता मला स्वतःतील उणीवा हेरणे शक्य होते आहे. मी स्वतःला सकारात्मक बनविण्याचा व शुद्ध करण्याचा प्रयत्न करीत आहे. मी जीवनात एक प्रकारची उत्कटता अनुभवत आहे, जी मला प्रत्येक कार्य करताना, भावनेच्या पातळीवर व प्रत्येक गोष्ट अनुभवताना जाणवते.

### - एक साधक

जेव्हा गरज असते तेव्हा मला गुरुजी व ऋषींकडून सातत्याने मदत व मार्गदर्शन मिळते. मला असे वाटते की गुरुजी माझ्यावर नेहमी लक्ष ठेवून आहेत. मी नेहमी आंतरिक आनंद व शांती अनुभवते. जेव्हा ही आंतरिक शांतता भंग होते, असे क्वचितच घडते, तेव्हा मी ते ओळखते व स्वतःला पुन्हा प्रकाशाशी जोडते.

### - अंन चॅपमन

जीवनात अगदी पूर्ण समाधान देणारे तर काही अगदी चिंतातूर करणारे क्षण देखील आहेत. पण एका गोष्टीपासून मला खूप आधार मिळतो, ती म्हणजे दररोज न चुकता ध्यानसाधनेचा अभ्यास करणे व रविवारचे व्याख्यान ऐकणे. ते मला क्षणात शांत करतात. मी माझ्यात काही नवीन बदल पाहते आहे, जसे की 'कोणतीही गोष्ट सहजतेने सोडून देणे.'

### - श्रिया शशांक

मी आता पूर्वीपेक्षाही जास्त शांत व स्थिरचित झालो आहे. बऱ्याच वेळा जेव्हा माझ्या रागाचा पारा चढायला लागतो, तेव्हा ते ओळखून मी स्वतःला शांत करतो व ती परिस्थिती अगदी शांतपणे हाताळतो. असे नेहमी घडवे अशी माझी इच्छा आहे.

### - कार्तिक शर्मा

कधीकधी ध्यानात अगदी गहन शांतीचा व परमानंदाचा अनुभव येतो. काही क्षणांसाठी चैतन्य विस्तारित झाल्याचा व प्रकाशाशी एकरूप असल्याचा अनुभव येतो.

### - तन्वी भट

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