



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 13 Issue 9

June 2021

Rs. 25

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(फेब्रुवारी २००४ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

कधी खूप थंडी असते तर तर कधी खूप उकडतं. कधी आपण आनंदी असतो तर कधी दुःखी आणि निराश. चैतन्याच्या या तलावर अशा गोष्टींचे असणे साहजिक आहे. उच्च लोकांमध्ये किंवा इथेही जेव्हा आपण देवत्वाशी साधर्म्य साधून राहतो, तेव्हा आपण अशा द्वैत अवस्थांच्या पलीकडे राहत असतो. एका आध्यात्मिक व्यक्तीसाठी शांती आणि आनंदाची अवस्था ही शाश्वत असते.

माझ्या आता लक्षात आले आहे की, कोणतीही व्यक्ती ही खूप महत्त्वपूर्ण असते. कोणत्याही क्रांतीची सुरुवात ही एका व्यक्तीपासूनच होत असते. उदाहरणार्थ – गांधीजी, ख्रिस्त आणि महर्षी अमर.

महर्षी अमरांचे कार्य हे जगाला अजून समजलेले नाही. त्यांनी जे ज्ञान या जगाला दिले आहे, ते अजूनही जगाला पूर्णपणे समजलेले नाही आणि त्यांची शिकवण अजूनही आचरणात आणण्यात आलेली नाही. पण हळूहळू जगाला हे कळेल आणि एक आध्यात्मिक क्रांती शांतपणे या जगाची नियती बदलेल, येथील जीवन बदलेल.

त्यांच्या पायाशी बसून आम्ही शांतता, प्रतिष्ठा आणि प्रचंड आंतरिक सामर्थ्य अशा काही गोष्टी शिकलो. या जगासोबत कसे जगावे आणि येथील जीवनात प्रेम व आध्यात्मिक ऊर्जा ओतून आपल्या जीवनाचा दर्जा कसा वाढवावा, हे त्यांनी आम्हाला शिकवले. विसंवाद, व्यर्थ विवाद आणि तंटे आम्ही टाळले आणि आताही आमच्या कामात आम्ही ते कटाक्षाने टाळतो. जी आध्यात्मिक सत्ये या पूर्वी कधीही प्रकाशात आली नव्हती, अशी सत्ये त्यांनी आम्हाला शिकवली. महर्षी अमर तो दिव्य प्रकाश होते, जो युगयुगांतर चमकत राहिल, त्यांच्या भौतिक उपस्थितीशिवाय सुद्धा. महर्षी अमर हे अमर आहेत.

प्रलयचा अर्थ आहे बदल. आता वैयक्तिक, राष्ट्रीय आणि जागतिक स्तरावर मूलगामी बदल घडत आहेत. सर्व बदल, अगदी वेदनादायक बदल सुद्धा आपल्याला प्रेम आणि प्रकाशाच्या नवयुगाकडे नेतील.

हे जग प्रकाशमय होवो, हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेनूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७, इंडिया.  
फोन : ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ पर्यंत)  
इ-मेल : info@lightgatemasters.com वेबसाईट : www.lightgatemasters.com

## ध्यान वर्ग

कोविड परिस्थितीच्या पार्श्वभूमीवर बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये होणारे ध्यान वर्ग मार्च २०२१ पर्यंत रद्द करण्यात आले होते. ही वैश्विक महामारी अद्याप संपलेली नाही आणि परिस्थिती पूर्णपणे नियंत्रणात नाही हे लक्षात घेता पुढील सूचनांपर्यंत हे वर्ग रद्द राहतील. आम्ही परिस्थितीचे आकलन करत राहू आणि वर्ग पुन्हा केव्हा सुरू करायचे याचा निर्णय घेऊ.

तोपर्यंत रविवारच्या वर्गाच्या 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.

तसेच, दर महिन्याचा तिसऱ्या रविवारी सकाळी ११ ते ११.३० पर्यंत प्रकाश प्रवहनाचे मार्गदर्शित ऑनलाईन सत्र आयोजित करण्यात येईल, जे सर्वांसाठी खुले असेल. खाली दिलेल्या लिंक्सद्वारे ह्या सत्रात सहभागी होता येईल:

[https://www.lightagemasters.com/lc\\_live](https://www.lightagemasters.com/lc_live)  
<https://www.facebook.com/lightchannels>  
<https://youtube.com/RevolutionByLight>

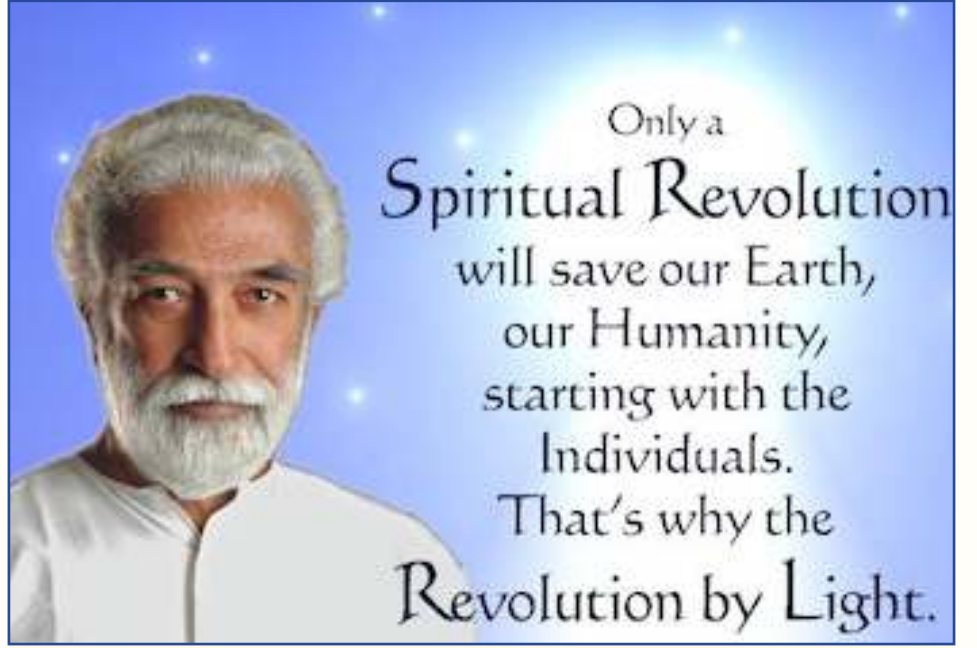
बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. अधिक माहिती साठी पान ६ वरील पहिला कॉलम वाचावा.

### Doorways (इंग्रजीत) /

तोपोवाणी (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.



### काही ठळक घडामोडी

- लॉकडाउन मुळे, गुरुजींची ८२वी जयंती साजरी करण्यासाठी २३-५-२०२१ रोजी शोकडो ध्यानसाधक आपापल्या घरून सहभागी झाले. हा विशेष समारंभ वेबकास्टद्वारे आयोजित करण्यात आला.
- ५ एप्रिल २०२१ रोजी वेबकास्टद्वारे ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात आला. ह्या थेट सत्रात सुमारे २२० ध्यानसाधकांनी भाग घेतला. अनेकांना ऋषींची उपस्थिती जाणवली आणि गहन शांतीची अनुभूती झाली.
- प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवकांनी, प्रकाश प्रवहनाचे कार्य करणे सुरू ठेवण्याची इच्छा असल्यास त्यांच्या नावांची पुन्हा नोंदणी करावी ही विनंती. ह्या कार्यात सहभागी होऊ इच्छित असणारे नवीन विद्यार्थी देखील त्यांची नावे नोंदवू शकतील. कृपया श्री. मनोज चोप्रा यांना संदेश पाठवून, किंवा मानसा कार्यालयाला किंवा श्री. मनोज चोप्रा यांना ईमेल पाठवून नोंदणी करावी.
- हीलिंग ग्रूपच्या सदस्यांनी देखील हीलिंगचे कार्य करणे सुरू ठेवण्याची इच्छा असल्यास त्यांच्या नावांची पुन्हा नोंदणी करावी ही विनंती. ह्या कार्यात सहभागी होऊ इच्छित असणारे नवीन विद्यार्थी देखील त्यांची नावे नोंदवू शकतील. कृपया श्री. मनोज चोप्रा यांना संदेश पाठवून, किंवा मानसा कार्यालयाला किंवा श्री. मनोज चोप्रा यांना ईमेल पाठवून नोंदणी करावी. ■

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२ बुधवार	कृष्णाष्टमी
०८ मंगळवार	मास शिवरात्री
१० गुरुवार	अमावास्या
	सूर्य ग्रहण: दुपारी १.४२ ते संध्याकाळी ६.४१ पर्यंत
१३ रविवार	भगवान कल्कीचा वाढदिवस
१८ शुक्रवार	शुक्लाष्टमी
२० रविवार	शुक्ल दशमी
२४ 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 १२ पर्यंत  
 – प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

१० जूनला दुपारी १.४२ पासून संध्याकाळी ६.४१ पर्यंत सूर्य ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

रविवारच्या व्याख्यानाचे, इंटरनेटरून 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 व अनुवाद : वैशाली जोशी

जेव्हा मला तणाव असतो किंवा थकवा जाणवतो, तेव्हा मी प्रकाश प्रवहन करते. त्यामुळे मला शक्ती आणि आत्मविश्वास मिळतो.

– शुभा एम., इयत्ता दहावी, सेंट फिलोमेना पब्लिक स्कूल, बंगलोर

आता मला खूप स्थिरचित्त, निवांत आणि खूप शांत वाटत आहे. प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर माझ्या मनातील बरेच वाईट विचार दूर झाले.

– डायना फातिमा, इयत्ता दहावी, सिटिझन्स हाय स्कूल, बंगलोर

जेव्हा मी रात्री प्रकाश प्रवहनाचा सराव करते, तेव्हा माझे मन खूप ताजेतवाने होते आणि मला खूप छान झोप लागते. मी दररोज रात्री ह्याचा सराव करते. जेव्हाजेव्हा मला राग येतो, तेव्हा मी प्रकाशाचा विचार करते. तो मला शांत करतो. तो हळूहळू माझी मदत करत आहे.

– निधी बैद, इयत्ता नववी, एस बी एस मूथा मुलींची उच्च माध्यमिक शाळा, माम्बलम पश्चिम, चेन्नई

मी गेल्या पाच दिवसांपासून प्रकाश प्रवहन करत आहे. ह्या पाच दिवसात बऱ्याच गोष्टी घडल्या आणि माझ्यामध्ये एक प्रकारची शांतता आली आहे. प्रकाश प्रवहन करत असताना माझ्या मनात काही इच्छा होत्या. माझ्या चुलत बहिणीने सुरक्षितपणे आमच्या घरी यावे अशी माझी इच्छा होती; माझ्या आईने तिची आजारपणाची रजा संपवून पुन्हा तिच्या कार्यालयात कामाला जायला सुरुवात करावी; गेल्या दोन वर्षात समस्या आल्या असूनही कोर्टात माझ्या वडिलांच्या खटल्याची तारीख यावी; माझी बहीण तिच्या आजारपणातून बरी व्हावी. माझ्यावर विश्वास ठेवा, हे सर्व घडले आणि मी याबद्दल आनंदी आहे.

– जननी एस., इयत्ता दहावी, एस बी एस मूथा मुलींची उच्च माध्यमिक शाळा, माम्बलम पश्चिम, चेन्नई

प्रकाश प्रवहनाचा सराव केल्यानंतर मी माझ्या रागावर ताबा ठेवू शकते आहे आणि शांत राहू शकते आहे. मला सकारात्मक वाटत आहे, आणि मी जे काही करते ते न भिता करू शकत आहे आणि त्याचा आनंद घेऊ शकत आहे.

– प्रियंका के., इयत्ता दहावी, एस बी एस मूथा मुलींची उच्च माध्यमिक शाळा, माम्बलम पश्चिम, चेन्नई

मी नेहमी माझ्या भावाशी आणि बहिणीशी भांडत असे. पण प्रकाश प्रवहनाचा सराव सुरू केल्यानंतर माझी आई मला म्हणाली, “तुझ्या सवयी बदलल्या आहेत. आता तू तुझ्या भावाशी आणि बहिणीशी चांगली वागत आहेस.” मला शाळेत चांगले आणि सक्रिय वाटते. प्रकाश प्रवहन शिकवल्याबद्दल धन्यवाद.

– नंदिनी आनंद एस., इयत्ता नववी, एस बी एस मूथा मुलींची उच्च माध्यमिक शाळा, माम्बलम पश्चिम, चेन्नई

प्रकाश प्रवहनाचे मला खरोखर मदत केली आहे. जेव्हा मी खरंच अस्वस्थ होते आणि मला रडू येते, तेव्हा मला आपण सशक्त असावे असे वाटते आणि म्हणून मी प्रकाश प्रवहन करण्यास सुरुवात करते. त्याने माझे मन दुसरीकडे वळते आणि मला प्रचंड ऊर्जा माझ्यावर अवतरत असल्याचे जाणवते.

एकदा, माझा माझ्या वडिलांशी वाद झाला. त्यानंतर मी प्रकाश प्रवहन करण्यास सुरुवात केली. मी त्यात इतकी खोल गेले की माझे मन खूपच शांत झाले आणि मी माझे डोळे पूर्णपणे उघडू शकले नाही. मी कुठे आहे ह्याचा मला पूर्णपणे विसर पडला. माझ्या मनावरचा ताण गेला आणि मला शांत वाटले.

– साई स्रीजा एम., इयत्ता दहावी, एस बी एस मूथा मुलींची उच्च माध्यमिक शाळा, माम्बलम पश्चिम, चेन्नई

मी प्रकाश प्रवहनाचा सराव सुरू केल्यानंतर गेल्या वर्षाच्या तुलनेत माझी स्मरणशक्ती वाढली आहे.

– मनोज डी., इयत्ता नववी, सेंट फिलोमेना पब्लिक स्कूल, बंगलोर

मला प्रकाश प्रवहन करायला आवडते कारण त्याने माझे मन ताजेतवाने होते. जेव्हा मला कोणतीही समस्या असते आणि मी प्रकाश प्रवहन करते, तेव्हा त्या समस्येचे निराकरण होते.

– अर्पिता बी. पी., इयत्ता नववी, सेंट फिलोमेना पब्लिक स्कूल, बंगलोर

जेव्हा मी पहिल्यांदा प्रकाश प्रवहन केले, तेव्हा मला डोक्यापासून पायापर्यंत कंपने जाणवली.

– चिदांबर गणपती व्ही., इयत्ता चवथी, पी. एस. 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 एवढेच 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 राहणाऱे 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

जुलै २००६

लोकं मला मेल पाठवतात, मला पत्र लिहितात. विशेषकरून नव्याने प्रवेश घेणारे विद्यार्थी जेव्हा साधनेच्या सुरुवातीच्या टप्प्यांवर असतात, तेव्हा ते असे करतात. गेल्या आठवड्यात मला असे अनेक मेल व पत्रं आली. ती माझ्या मनात ताजीतवानी आहेत. लोकं सहसा त्यांच्या आयुष्यात येणाऱ्या प्रत्येक समस्येचा संबंध त्यांच्या ध्यान सुरू करण्याशी जोडतात. उदाहरणार्थ, ते म्हणतात, “मी ध्यान करणे सुरू केल्यानंतर मला डोकेदुखीचा त्रास सुरू झाला आहे, मला समस्या येत आहेत.” अनेक चांगल्या गोष्टी सुद्धा घडतात. पण साधारणपणे ह्या गोष्टी लोकं लक्षात घेत नाहीत. मी हे सांगतो आहे कारण लोकांना ध्यानसाधनेबद्दल माहित नाही. त्यांना ती समजत नाही. त्यांना ध्यानसाधनेबद्दल आणि देवाबद्दल माहित नाही. संपूर्ण जगात सगळ्यात जास्त गैरसमज देवाबद्दल आहे! ही खूप दुःखद गोष्ट आहे. नाहीतर, देव आपल्या आत, आपल्या अंतरंगात असताना, आपण फक्त मूर्तीची उपासना केली नसती. महर्षी अमर विनोद करीत असत, “मंदिरातील देवता कुठेतरी लपून बसत असाव्यात, भक्तांना घाबरून, पुजाऱ्यांना घाबरून!”

देवाबद्दल सर्वात जास्त गैरसमज आहेत. लोकांना ध्यानाबद्दल समजत नाही. खरं तर लोकं घाबरतात. ध्यान जीवनातील सर्व आनंद मिळवून देते, जीवनातील सर्व लाभ मिळवून देते. का कुणास ठाऊक, पण लोकं ध्यानाचे समीकरण काळी जादू, तांत्रिक इत्यादींशी करतात. १९८८ मध्ये जेव्हा मी हे ध्यानवर्ग सुरू केले, तेव्हा मला खूप उत्साह होता. अगदी पहिल्या वर्गात, अर्ध्या तासात, मला सर्व काही द्यायचे होते. मला इतका उत्साह होता. तर पुढच्या वर्गात मी सूक्ष्म देहाने प्रवास करण्याचे तंत्र दिले. त्या विशिष्ट तंत्रात एका मंत्राचा जप करणे समाविष्ट होते. एक व्यक्तीने हे तंत्र घेतले आणि अत्यंत प्रामाणिकपणे त्याचा सराव केला. त्याने एक चूक केली. त्याने घरात मोद्याने जप करण्यास सुरुवात केली. लोकं घाबरले आणि त्यांनी त्याला धमकी दिली. त्यांना वाटले तो मंत्र एक प्रकारची काळी जादू, आत्म्यांना आवाहन करण्यासाठी वगैरे आहे.

असो, हे गैरसमज आहेत. जेव्हा लोक आपल्याकडे येतात, तेव्हा साहजिकच ते ध्यानाबद्दल विचारतात. ते त्याबद्दल प्रश्न विचारतात.

आपल्याला जर खरंच असे अनुभव आले असतील, तर आपण त्यांना सांगू शकतो. ध्यान हे आनंदाचे द्वार आहे. ते, ह्या सृष्टीमध्ये जे सर्व चांगले आहे, त्या प्रत्येक गोष्टीचे द्वार आहे. ध्यान कधीही आपल्याला अपाय करत नाही, ते कधीही आपल्याला दुखापत करत नाही. म्हणूनच तुम्ही ध्यान करताना चूक करू शकत नाही. जर तुम्ही इथे एखादे तंत्र शिकलात, आणि चुकीच्या पद्धतीने त्याचा सराव केलात, तर तुम्हाला काहीही होणार नाही. पण, तांत्रिकांच्या मार्गात, आपण एक जरी चूक केली तर आपल्याला शिक्षा होते. जी लोकं कुंडलिनीवर किंवा कुंडलिनी जागृत करण्यासाठी प्रयोग करतात, त्यांना कधीकधी त्यांच्या मेंदूच्या पेन्सिल खराब झाल्यामुळे जन्मभरासाठी अर्धागवायू होतो. तांत्रिकांचे मार्ग हे सिद्धी प्राप्त करण्याचे मार्ग आहेत. आपल्या ध्यानसाधनेत देव आणि देवत्व हीच आपली प्राप्ती असते. आपण बदलू इच्छितो, आपण विस्तारित होऊ इच्छितो, जगातील, सृष्टीतील सर्वोत्कृष्ट असे सर्वकाही, जे देव आहे, ते अनुभवू इच्छितो. ह्या मार्गात तुम्ही ध्यानतंत्रांच्या सरावात चुका करू शकता आणि तरीही पुढे जाऊ शकता आणि सुखी राहू शकता. त्याने तुम्हाला कधीही इजा होणार नाही.

मला असे काही लोकं, जे आधीपासूनच दुसऱ्या एखाद्या गुरूंच्या मार्गदर्शनाखाली सराव करत आहेत, प्रश्न विचारतात. ते आमच्याकडे येतात आणि प्रश्न विचारतात. त्यात काहीही चूक नाही. जिथेकुठे शक्य असेल, तिथे मी नेहमीच उत्तर देतो. जर ती व्यक्ती संभ्रमात असेल, तर त्याला प्रकाश दाखवणे हे माझे कर्तव्य आहे. पण ह्याचा एक अतिशय सूक्ष्म पैलू आहे. तुम्ही जर एखाद्या मार्गात साधना करत आहात, तुम्ही जर एखाद्या गुरूंच्या छात्राखाली आहात, तर तुम्ही प्रथम त्यांच्याशी बोलले पाहिजे. गुरू हे पालक असतात. तुम्हाला जर एखादी अडचण असेल, एखादा प्रश्न असेल, तर तुम्ही कोणाकडे जाल? प्रथम तुम्ही तुमच्या वडिलांकडे, पालकांकडे जाल. तुम्ही प्रथम त्यांच्याकडेच गेले पाहिजे. तुम्ही जर त्यांच्याकडे गेला नाहीत आणि दुसऱ्या कोणाकडे गेलात, तर मला वाटते की हा त्यांच्यावरील विश्वासाचा अभाव आहे. आपला त्यांच्यावर विश्वास नाही, का आपण त्यांची प्रतिपत्साणी करत आहोत? शेवटच्या दोन मेल्लमध्ये, जेव्हा मी उत्तर पाठवले, तेव्हा कदाचित ज्या व्यक्तीला उत्तर मिळाले त्याला आनंद झाला

नसावा. मी लिहिले, “तुमच्या गुरूंना विचारा, तुमच्या गुरूंकडे जा.” गुरूंकडे जाणे, स्वतःच्या गुरूंकडे जाणे महत्वाचे आहे. मग तुम्ही प्रगती करून त्यांच्या पलीकडे गेले पाहिजे, पण तुम्ही त्यांना बगल देऊ नये. हे गुरूंवरील विश्वासाचा अभाव दर्शवते.

मी एक लेख – लघुलेख – वाचत होतो. ब्लॉग आणि ब्लॉगवरील बंदीबाबत बरीच चर्चा होते आहे. एका ब्लॉगरने लिहिले, “मी निवृत्त लोकांना पाहिले आहे, जे पार्क्समध्ये बसतात आणि सुनांबद्दल तक्रारी करतात, त्यांच्या मुलांबद्दल फुशारक्या मारतात आणि वेळ वाया घालवतात. मी माझ्या आयुष्यात असा कचरा गोळा करणार नाही.” मी त्याला परत लिहिले, “लोकं आयुष्यभर कचरा गोळा करत राहातात कारण ते ताऱ्यांकडे बघत नाहीत.” आपण नेहमी खाली रस्त्यावरील कचऱ्याकडे बघत राहातो आणि आपल्याला कचरा दिसतो. पण, वर आकाशाकडे पाहा, तिथे तारे आहेत आणि अनेक गोष्टी आहेत. जेव्हा आपण ताऱ्यांकडे पाहू, तेव्हा आपण कचरा गोळा करत नाही. म्हणूनच आम्ही नेहमी म्हणतो, आपण विस्तारित झाले पाहिजे. आपण कसे विस्तारित होऊ शकतो? आपण नेहमी वर बघितले पाहिजे.

दररोज सप्तर्षी प्राणायामाचा सराव करा. ७ फेऱ्यांचा सराव करा. सराव करण्यासाठी, हळूवारपणे श्वास आत घ्या. जेव्हा तुम्ही श्वास आत घेता, तेव्हा कृपया तुमच्या श्वासासोबत पांढरा प्रकाश देखील आत घ्या. मग स्वतःला कोणतीही गैरसोय किंवा त्रास करून न घेता, शक्य असेल तोपर्यंत तुमचा श्वास रोखून धरा. श्वास रोखून धरलेला असताना, प्रकाश तुमच्या संपूर्ण शरीरप्रणालीमध्ये पसरू द्या. जेव्हाजेव्हा मी शरीरप्रणाली म्हणतो, तेव्हा माझ्या म्हणण्याचा अर्थ शरीर, मन आणि बुद्धीची प्रणाली असा असतो. दर वेळी जेव्हा मी ह्याचा उल्लेख करतो, तेव्हा तुम्ही लक्षात ठेवले पाहिजे की संपूर्ण शरीराला ही ऊर्जा मिळते, संपूर्ण मनाला आणि बुद्धीला ही ऊर्जा मिळते. तुम्हाला भौतिक पातळीवर जाणवू शकते की शरीर, मन आणि बुद्धी ऊर्जित होत आहेत. त्यानंतर हवा किंवा श्वास बाहेर टाका. प्रकाश शरीरप्रणालीमध्ये राहातो. हा एक फेरा झाला. दररोज अशा सात फेऱ्यांचा सराव करा. ■



## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२५-०४-२०२१

जगात सध्या काय घडते आहे, हे जाणून घेण्याची प्रत्येकाची स्वाभाविकच इच्छा आहे. असे का घडत आहे? प्रकृती या बाबत आपल्याला काय सांगण्याचा प्रयत्न करत आहे? ब्रह्मांड आपल्याला काय सांगू इच्छित आहे? हा विषाणू आपल्याला काय सांगत आहे? आणि सद्य परिस्थितीबद्दल ऋषींना काय म्हणायचे आहे?

आपल्याला निश्चितपणे हे माहीत आहे आणि इथे या मार्गात हजारो वेळा आपल्याला या विषयी सांगितले सुद्धा गेलेले आहे, की मानवतेला नवयुगाच्या मूल्यांनुसार जीवन जगण्यास सुरुवात करावी लागेल. कित्येक वर्षांपासून आपण हे बोलत आलो आहोत. गुरुजींनी अतिशय समर्पकपणे स्पष्ट केले होते, की नवीन युगाच्या मूल्यांनुसार जीवन जगण्याचा अर्थ असा नाही की प्रत्येक मनुष्याने एकाएकी संत बनून जावे. अशी अपेक्षा नाही. अपेक्षा ही आहे की आपण चांगुलपणा, प्रामाणिकपणा आचरणात आणावा; आपण शांतीपूर्ण असायला हवे; आपण प्रेम आचरणात आणावे. महर्षी अमरांच्या काळापासून, या मार्गामध्ये आपण याविषयी बोलत आलो आहोत. ध्यान या सकारात्मक जगण्यात आपल्याला मदत करते. म्हणूनच ध्यान करणे हे इतके महत्वाचे आहे.

खरं तर, काही दिवसांपूर्वी मी एका सज्जनांसोबत बोलत असताना, एक अतिशय रोचक मुद्दा त्यांनी सांगितला. ते म्हणाले, “हा विषाणू आपल्यासाठी काही माहिती घेऊन आला आहे.” जेव्हा मी याबद्दल विचार करण्यास सुरुवात केली तेव्हा मला हे समजले की हा विषाणू ऊर्जा पातळीवर सुद्धा अस्तित्वात आहे. या ऊर्जेजवळ प्रज्ञा आहे आणि ही प्रज्ञा आपल्याला काहीतरी सांगण्याचा प्रयत्न करत आहे. ही ऊर्जा कोठून अस्तित्वात आली असावी? विषाणूला प्रथम ऊर्जा पातळीवर जन्म घ्यावा लागतो. आधी ऊर्जा पातळीवर तो अस्तित्वात येतो आणि नंतर तो भौतिक पातळीवर जन्म घेतो.

आपण असे म्हणू शकतो का, की ही ऊर्जा आपलीच निर्मिती आहे? जेव्हा मी याला आपली निर्मिती म्हणतो, तेव्हा मी लोकांच्या विशिष्ट गटाबद्दल बोलत नाही आहे. मी सर्वसाधारणपणे मानवतेबद्दल बोलत आहे. हा विषाणू किंवा या

विषाणूमागील ऊर्जा, ही, आपण मानवता म्हणून जी स्पंदने निर्माण करत आलो आहोत, त्या स्पंदनांची निर्मिती आहे. जर आपण आपल्या स्पंदनांची गुणवत्ता वाढवू शकलो, जर आपण मानवता म्हणून एकत्रितपणे शुद्धतेने, पवित्रतेने स्पंदित होऊ शकलो तर या विषाणूमागील ही ऊर्जा नष्ट होईल. आणि जेव्हा हे घडेल तेव्हा हा विषाणू देखील नष्ट होईल. हे, आपल्यासमोर असलेल्या या आव्हानाचे, आध्यात्मिक निराकरण आहे. हा आध्यात्मिक उपाय कोणाला अंमलात आणावा लागेल? अर्थातच आपल्याला ते करावे लागेल. मानवतेला ते करावे लागेल. व्यक्ती म्हणून आपण या मानवतेचा भाग आहोत. आपल्याला आपल्यापरीने, आपल्या वाटचे काम करावे लागेल. आपण जसे आध्यात्मिक पातळीवर काम करतो तसे मानवता म्हणून आपल्याला भौतिक किंवा मानवी पातळीवरही काम करावे लागेल, कारण मानवतेची स्पंदने अद्याप त्या पातळीवर पोहचलेली नाहीत की आपण विषाणूला ऊर्जेच्या पातळीवरच दूर करू शकू. स्पंदने त्या पातळीवर पोहचली नसल्यामुळे आपल्याला मानवी पातळीवर देखील काम करावे लागेल. हे खूप महत्वाचं आहे. आपल्याला भौतिक पातळीवरही काम करावे लागेल.

मी गेल्यावेळी सांगितल्याप्रमाणे, आपल्याला आरोग्य तज्ञांनी दिलेल्या सर्व मार्गदर्शक सूचना आपण पाळायला पाहिजेत. माझा ठाम विश्वास आहे की आपल्याला स्वतःचे लसीकरण करून घेतले पाहिजे. लसीकरणविषयी बोलतांना मी विषय सोडून थोडे बोलतो. एका व्यक्तीने मला एक व्हिडिओ पाठवला, ज्यामध्ये काही लोकं चर्चा करताना दिसतात आणि एक डॉक्टर लसीविषयी बोलताना दिसतात. चर्चेत ते डॉक्टर म्हणतात की लस घेणे योग्य नाही. ज्या व्यक्तीने मला व्हिडिओ पाठवला, त्याने माझे मत विचारले. मी त्याला सांगितले की मी आधीच माझे मत ध्यानवर्गात अगदी स्पष्टपणे व्यक्त केले आहे आणि मी स्वतः लस सुद्धा घेतली आहे. त्यामुळे याबाबत माझे मत अगदी स्पष्ट आहे. मला माहीत आहे की बरेच लोकं माझ्याशी सहमत नाहीत. माझा विश्वास आहे की या विषयावर मला ऋषींचे मार्गदर्शन लाभलेले आहे. परंतु ऋषी सुद्धा असे म्हणणार नाही की, ते जे म्हणत आहेत ते आपल्याला स्विकारायलाच लागेल.

मी एका प्रख्यात वृत्तवाहिनीच्या ऍपवर वाचत होतो की, इस्त्राईल आणि ब्रिटनमधील लसीकरण मोहिमेचा स्पष्ट निष्कर्ष समोर आला आहे की, लस काम करते आहे. इस्त्राईलमधील लोक आता मास्क न लावता बाहेर जाऊ शकतात, कारण एका विशिष्ट संख्येपेक्षा जास्त लोकांना लस देण्यात आलेली आहे. आणि योगायोगाने अनेक महिन्यांनंतर काल, पहिला दिवस होता जेव्हा कोविडमुळे इस्त्राईलमध्ये एकही मृत्यू झाला नाही. आपल्याला आणखी अजून काय पुरावा हवा?

माझा हा समज आहे की व्यक्तिगतरित्या आपल्याला लसीची आवश्यकता आहे किंवा नाही, ते महत्वाचे नाही. मी म्हणून की माझी प्रतिकारशक्ती खूप जबरदस्त आहे आणि म्हणून मला लसीकरणाची आवश्यकता नाही. परंतु जेव्हा मी अशा लसीकरण मोहिमेत भाग घेतो, तेव्हा मी या विषाणू विरुद्ध चालू या लढाईसाठी जागतिक प्रयत्नांमध्ये भाग घेत असतो. म्हणूनच मला वाटते की लसीकरण करून घेणे महत्वाचे आहे, हा वैयक्तिक निवडीचा मुद्दा नाही. आध्यात्मिक आणि मानवी पातळीवर मानवतेने एकत्रितपणे प्रयत्न केल्याने परिणाम होईल. मला वाटतं की असा एकजूट प्रयत्न होत नाही आहे. जर आपण कोणते लहान गट जरी पाहिले – संपूर्ण मानवतेला विसरा – तरी आपल्याला आढळेल की लोकांची कुठल्याही मुद्द्याबाबत अगदी विरुद्ध मतं असतात. आणि आपल्यातील अशी विभागणी काळ्या शक्तीसाठी मदतीची ठरते. ही विभागणी, हीच त्यांचे अस्तित्त्व टिकवण्याचा आधार आहे. ही आपसातील विभागणी त्यांना टिकून राहण्यास मदत करते.

असो. त्याच मुद्द्यावर आपण परत लक्ष देऊ या, “हे असं का होत आहे?” मला वाटतं आपण म्हणजे मानवतेने विषाणूच्या निर्मितीची जबाबदारी स्विकारली पाहिजे. त्यामागे इतरही तपशील असू शकतात. जसे की त्याची सुरुवात कोठून झाली? याला मुद्दाम पसरवले गेले आहे का? या विषाणूच्या विश्वभर पसरण्यामागे काळ्या शक्ती आहेत का? लोकांमध्ये अशा बऱ्याच शक्यतांची चर्चा आहे. हे सर्व शक्य आहे. आपल्याला यामागील सत्य माहीत नाही.

(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 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 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 कार्यान्वित झालेल्या प्रक्रियांचे विश्लेषण करू नये. तसे केल्याने स्तब्धता किंवा शांतता प्रस्थापित करता येत नाही.
- ★ ध्यान करतांना विचारांची गर्दी ही सर्वांचीच समस्या आहे. त्याबद्दल काळजी करू नये. विचारांना दूर करण्याचा प्रयत्न सुद्धा करू नये. फक्त त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करावे. दुसरा कुठलाच उपाय नाही.

## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

(पृष्ठ ५ वरून पुढे)

पण सत्य काही का असे ना, जर मानवतेची सामूहिक स्पंदने शुद्ध असती, जास्त सकारात्मक असती, तर काळ्या शक्तींना याच्या निर्मितीमध्ये यश मिळाले नसते. मला वाटते की याची जबाबदारी आपण स्विकारली पाहिजे. आपली कृत्ये, आपल्या भावना, आपले विचार या महामारीला टाळू शकले असते.

असो, आता आपण काय करू शकतो? एक माणूस म्हणून साहजिकच आपल्याला ते जाणून घ्यावेसे वाटते. जे घडले ते होऊन गेले, आता यावर आपण काय करू शकतो? मी सांगितल्याप्रमाणे आपण त्याच मुद्द्याकडे परत येतो, ज्या विषयी आपण बऱ्याच वर्षांपासून बोलत आहोत. आपण आध्यात्मिक दृष्टीने प्रयत्न करूया, म्हणजे आपण प्रकाश प्रकट करूया, प्रेम प्रकट करूया आणि मानवी पातळीवर मार्गदर्शक सूचनांचे अनुसरण करूयात. फक्त इतके करून आपण आपले काम करू शकू, आपली भूमिका योग्यरित्या पार पाडू शकू. आपण अर्थातच अधिक प्रकाश पसरवू शकतो. आपण हे सर्व करू शकतो. जेव्हा आपण शुद्ध होऊ, आध्यात्मिकरित्या बळकट होऊ, तेव्हा आपण अधिक प्रमाणात आध्यात्मिक स्पंदने निर्माण करण्यास सुरवात करू आणि आपली स्पंदने इतरांना स्पर्श करतील. आणि अशाप्रकारे या पृथ्वीवरील आध्यात्मिक स्पंदने अधिक मजबूत बनतील. जेव्हा असे घडते तेव्हा विषाणूशी संबंधित ही ऊर्जा नष्ट होईल. हा उपाय आहे. या महामारीची संपूर्ण प्रक्रिया अशाप्रकारे मला समजली आहे.

आज ही ऊर्जा, या विषाणू किंवा महामारीच्या रूपात आपल्यासमोर प्रकट झाली आहे. उद्या ही ऊर्जा कोणत्यातरी वेगळ्या रूपात, नवी समस्या म्हणून, कोणती नवी विपदा म्हणून प्रकट होईल. जोपर्यंत आपण मनुष्यप्राणी संघटितपणे प्रकाश स्पंदित करत नाही तोपर्यंत ही विपदा कोणत्या ना कोणत्या रूपात आपल्यासमोर येत राहील.

आपल्या मनात अजून एक प्रश्न येतो, “मी व्यक्तिशः या सर्वांमधून का जात आहे?” मी तर चांगला आहे, प्रामाणिक आहे, मी एक सकारात्मक जीवन जगत आहे, मी ध्यान करतो, मी सर्व तत्वांचे पालन करत आहे, तर मग मला त्रासातून का जावे लागत आहे? मला तेच आठवतं जे

गुरुजी आपल्याला सांगत असत, “जेव्हा सर्व जग इतक्या कष्टांमधून जात आहे, जेव्हा जगात इतकी उलथापालथ होत आहे, तेव्हा आपण यापासून अबाधित राहू शकतो का? मला असे वाटते की ते शक्य नाही. आपण या जगाचा एक हिस्सा आहोत. आपण जगाशी जोडलेलो आहोत. आणि त्यामुळे आपल्याला सुद्धा थोडाफार त्रास सहन करावा लागेल. म्हणूनच आपण चांगले असूनही, आपल्याला सुद्धा थोडा त्रास सहन करावा लागू शकतो. मी केवळ संसर्ग होण्याबद्दल बोलत नाही आहे. संसर्ग होणे शारीरिक कायद्यांप्रमाणे होते. आपल्याला संसर्गाचा धोका होतो आणि आपल्याला शारीरिक पातळीवर संसर्ग होतो. आपण शुद्ध असलो तरी आपल्याला संसर्ग होऊ शकतो कारण ते शरीराच्या नियमांप्रमाणे असते. मी असे म्हणत आहे की ही महामारी कोणत्या ना कोणत्या रूपात आपल्याला स्पर्श करत असते. जरी थेट नाही तरी अप्रत्यक्षपणे स्पर्श करत असते.

महामारीमुळे झालेला हा त्रास आपल्याला पुन्हा एकदा आपल्या अंतरंगात डोकावून पाहण्याची संधी देतो. आपल्या भावना, आपली कृती, आपल्या विचारांचे मूल्यमापन करण्याची संधी देतो. जेव्हा आपण अंतरंगात डोकावून पाहतो, जेव्हा आपण मूल्यांकन करतो तेव्हा आपल्याला बऱ्याच गोष्टी लक्षात येऊ शकतात. हे आपल्याला आध्यात्मिक प्रगती करण्यासाठी मदत करते. मला असे वाटते की आपण स्वतःला विकसित करण्यासाठी केवळ अशा प्रकारचे आत्म-विश्लेषण करायला हवे, स्वतःला दोष देण्यासाठी नव्हे. कधी आपण स्वतःला दोषी ठरवण्याचा आनंद घेऊ लागतो. ते आपण कटाक्षाने टाळायला हवे.

तर होय, खरे आहे की हा विषाणू आपल्याला काहीतरी सांगत आहे. हा विषाणू केवळ वैयक्तिकच नव्हे तर लोकांमध्ये मोठ्या प्रमाणात जागृतीची शक्यता घेऊन आला आहे. असे नाही की अशाप्रकारचा गोंधळ, अनागोंदी अशी विपदा वैयक्तिक आणि सामूहिक जागृतीसाठी आवश्यक आहे. पण ह्याची मदत होते. आपण जर, आपल्याला या पूर्वी मिळालेल्या संधींचा उपयोग केला असता, तर आपल्याला ह्या विपदेचा सामना करावा लागला नसता. म्हणूनच मी पुन्हा आणि पुन्हा त्याच मुद्द्यावर येऊन पोहोचतो की शेवटी या विषाणूच्या विपदेची जबाबदारी आपण घ्यायला हवी. ■

## प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

**प्र: मानसशास्त्रज्ञ घड्याळ्याची वेळ आणि मानसिक वेळ, ह्याबद्दल बोलतात. मानसिक वेळ ही एखाद्या समस्येत किंवा वेदनेत अडकून राहाण्याशी संबंधित आहे. काळाच्या संकुचनाचा ह्याच्याशी संबंध आहे का?**

उ: मला असे वाटत नाही. ते दोन्ही भिन्न आहेत. काळाचे संकुचन प्रत्येकाला जाणवते, फक्त मानसिक समस्या असणाऱ्या लोकांनाच नव्हे. आता प्रत्येकजण अनुभवत आहे की आपल्याकडे पुरेसा वेळ नाही. आपल्याला माहीत असल्याप्रमाणे, घड्याळ्यातील वेळेप्रमाणे दिवसाला २४ तास असतात, पण आपल्याला कळते, जाणवते की आपल्याकडे तितका वेळ नाही. हे कसे घडते हे सांगणे फार कठीण आहे. आपण वैज्ञानिकदृष्ट्या, तार्किकदृष्ट्या ह्याचा खुलासा करू शकत नाही. ऋषी हे कसे करतात हे मला माहीत नाही. ते महात्मे आहेत, ते काहीही करू शकतात. त्यांनी काळाच्या गतीचा वेग वाढवला आहे. आपण हे अनुभवू शकतो.

**प्र: काळाच्या संकुचनाचा उपयोग आपण कसा करावा?**

उ: मला वाटते की आपण आपले लक्ष बिनमहत्वाच्या उपक्रमांतून काढून घ्यावे आणि स्वतःमध्ये परिवर्तन घडवून आणण्यावर आणि आपल्या साधनेवर केंद्रित करावे अशी ऋषींची इच्छा आहे. आपण सकारात्मकपणे जगण्यावर लक्ष केंद्रित करावे अशी त्यांची इच्छा आहे. अशाप्रकारे आपण ह्या वेळेचा उपयोग करू शकतो.

**प्र: या सृष्टीमध्ये एकच मन आहे आणि आपल्याला त्या वैश्विक मनाशी किंवा चैतन्याशी सुसंवाद साधावा लागतो. तर त्या चैतन्यातील किंवा त्या एका वैश्विक मनातील एखादी नकारात्मकता आपली शांतता भंग करू शकते का?**

उ: आपल्याला माहीत आहे की आपल्या सर्वांकडे एक वैयक्तिक मन आहे, जे ह्या व्यक्तीच्या म्हणण्यानुसार आपल्याला त्या वैश्विक मनाकडून मिळाले आहे. पण इथे आपल्याला समजल्याप्रमाणे चैतन्य हे वेगळे आहे. गुरुजींनी सांगितले होते की, चैतन्य एक दैवी वस्तू आहे आणि सर्वकाही ह्या चैतन्यातूनच निर्माण झाले आहे. तर, ही व्यक्ती ज्या "एका किंवा वैश्विक मनाचा" उल्लेख करते आहे, ते

देखील चैतन्यातूनच निर्माण झाले आहे. हे चैतन्य मनापेक्षा सूक्ष्म आहे. ते खूप सूक्ष्म आहे आणि अत्यंत उच्च पातळीच्या वारंवारतेवर कंपित होते. ह्या चैतन्यात कोणत्याही नकारात्मकता नाहीत, आणि जर आपण ह्या चैतन्याशी सुसंवाद साधला, तर आपण खुद्द परमेश्वराशी सुसंवाद साधू. मग कोणताही त्रास होणार नाही. कोणताही समस्या राहणार नाही. कोणताही नकारात्मकता असणार नाही.

ह्या जगातील नकारात्मकता नक्कीच आपल्याला अस्वस्थ करू शकते. जेव्हा आपण वर्गमानपत्र वाचतो किंवा जेव्हा आपण टीव्ही पाहतो आणि जेव्हा आपण हिंसा आणि अन्यायाच्या बातम्या पाहतो, तेव्हा त्या निश्चितच आपल्याला विचलित करतात. ह्या पृथ्वीवर असलेली हिंसाचाराची आणि अन्यायाची कंपने देखील आपल्याला अस्वस्थ करतात. ती आपल्यावर परिणाम करतात. आपण प्रकाशाची मदत घ्यायला हवी. आपण प्रकाश सोबत बाळगायला हवा आणि आपण आध्यात्मिक वास्तवे समजून घेण्यात वेळ घालवायला हवा. मला वाटते की हे फार महत्वाचे आहे. उदाहरणार्थ आपण ह्या काळातील आध्यात्मिक वास्तवे समजून घ्यायला हवी. अशी अनागोंदी, अशी अशांतता, नकारात्मकता समोर येणे, हे ह्या काळात अपेक्षित आहे. हा प्रखर प्रलयाचा काळ आहे. हे अपेक्षित आहे. आपल्याला जर हे समजले, तर ते आपल्याला त्यांना सामोरे जाण्यास मदत करते. आपण समजून घेतले पाहिजे की भविष्यकाळ गौरवशाली आहे. हे सर्व आपल्याला ह्या पृथ्वीवरील परिस्थिती स्वीकारण्यात मदत करेल. ह्याचा अर्थ असा नाही की आपण सर्व गोष्टींचा स्वीकार केला पाहिजे आणि गप्प बसले पाहिजे. भौतिक पातळीवर आपण असहाय्य आहोत आणि प्रत्यक्षपणे आपण जास्त काही करू शकत नाही पण आपण प्रकाश प्रवहन करू शकतो. आपण प्रकाश प्रवहन करत राहू आणि आपण स्वतःला सुधारत राहू आणि आध्यात्मिक प्रगती करत राहू. आणि मानसिकदृष्ट्या आपण नकारात्मकता, हिंसा इत्यादी नाकारत राहू. हे सर्व आपल्याला नकारात्मकतेला सामोरे जाण्यास आणि स्वतःला विचलित न होऊ देण्यास मदत करेल. ■

## 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 तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

### ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

<b>मुंबई:</b> चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन: २२८५१२४३)
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)
(फोन: २६१३२८७९)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डोंबिवलि (पू)
(फोन: ०२५१-२८६-२८९०/२४४-९५८५)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)
(फोन: २८७६७२९८)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा
(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२४९१)

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

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

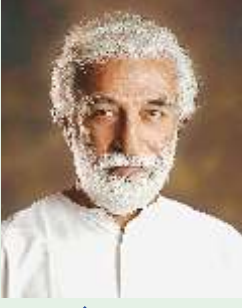
द वर्ड बुक शॉप, कॅंप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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 - २०२२)

### 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 अमराणा 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

मी अगदी कठीण परिस्थितीतही शांत राहू शकत आहे. मी इतरांच्या तक्रारींचे, त्रस्त न होता निवारण करू शकत आहे. लोकांवर अवलंबून राहण्यापेक्षा माझ्या भोवताली असणाऱ्या प्रकाशात मला माझा रक्षणकर्ता भेटला आहे. माझ्या सभोवती असलेल्या परिस्थितीशी मी आता जास्त जुळवून घेते.

#### - सुकन्या चौधरी

आता मला अनुकंपा व प्रेम आपल्या अंतरंगात बाळगण्याची आवश्यकता अगदी स्पष्टपणे समजली आहे, ही जमेची बाजू म्हणावी लागेल. माझ्या मनाच्या विविध अवस्था व त्यात होणारे बदल मला आता कळत आहेत. ह्या जाणिवेमुळे मला माझे ध्येय स्पष्टपणे निश्चित करण्यास मदत होत आहे. हा आपल्याला शिकण्यास मदत करणारा अद्भुत काळ आहे. गुरुजींनी आपल्याला स्वतःचे खरे रूप पाहण्यासाठी आपल्याकडे असलेल्या गुप्त आरश्याबद्दल सांगितले होते, त्याची मला नेहमी आठवण होते. मला वाटतं की आता पुष्कळदा मला ह्या आरश्यात पाहता येत आहे!

#### - पुष्कर पत्की

माझ्या मागील साधनेच्या अहवालाचे उत्तर पाठविल्याबद्दल धन्यवाद. त्यांनी मला माझ्या साधनेबद्दल चिंतन करण्यास भाग पाडले. गेल्या तीन महिन्यांपासून मी माझ्या साधनेच्या पूर्वीच्या चाकोरीत पुन्हा परतण्याचा मनःपूर्वक प्रयत्न करीत आहे. मला असं वाटतं की जेथे मी पूर्वी होते तेथे जवळपास आता पोहोचली आहे पण तरीही आणखी प्रयत्न करीत आहे. ह्या तिमाहीत मी बराच आनंद व समाधान अनुभवत आहे आणि मी गुरुजींशी जास्त संलग्न झाली आहे असे मला वाटते. माझ्यात आनंद व ऊर्जांचा उद्रेक झाला आहे. मला अगदी भरून पावल्यासारखे वाटते.

#### - निर्मला जे

बऱ्याच प्रयत्नांती स्थानिक रहिवासी होण्याचा व्हीसा आम्हाला मिळाला. आम्हाला ह्या महामारी दरम्यान अजिबात प्रवास करायचा नव्हता. कारण माझ्या वडिलांचे वय ८६ वर्ष व माझ्या आईचे जवळपास ८० वर्ष आहे. ह्या काळादरम्यान मात्र आमच्यावर फक्त कृपेचा वर्षाव होत होता. ऋषी अगदी पालकांप्रमाणे आमची काळजी घेत होते. ह्याचे बरेचसे छोटे छोटे संकेत मला मिळाले व मी चमत्कार देखील अनुभवले. माझ्यासाठी हा एक अद्भुत प्रवास आहे. ह्यातून मी बरंच काही शिकले. 'शंबला तत्वांचा अभ्यास' व 'प्रकाशवाट' ह्या दोन्ही पुस्तकांतील

शिकवणींना अनुसरून चालण्याचे मार्गदर्शन मला मिळाले होते. गुरुजी व ऋषी आपल्यासोबत नेहमीच असतात. ह्या सर्व गोष्टींकरिता जयंतजींना व मानसा परिवाराचे धन्यवाद.

#### - मैत्रेयी शशांक

अलीकडेच मी माझ्या सांधेदुखी वर उपचार घेण्याकरिता भौतिक चिकित्सकाकडे गेले होते. त्याला हे जाणून आश्चर्य वाटले की मला हा त्रास गेल्या ८ वर्षांपासून आहे व तरी देखील मी चालू फिरू शकते. तो मला म्हणाला की, असं काहीतरी आहे ज्यावर तुमची दृढ श्रद्धा असावी. त्याचा स्वतःचा देवावर विश्वास नाही तरी देखील त्याने मला विचारले, "तुमचा कोणत्या देवावर विश्वास आहे?" मी त्याला सांगितले की मी ध्यान करते व त्याला गुरुजींबद्दलही सांगितले. त्यानंतर तो म्हणाला, "ही तर त्यांची तुमच्यावर असलेली कृपाच आहे."

#### - पल्लवी देसाई

मी हीलिंग ग्रुप, ऋषी व देशपांडेजींना, मला न जोखता दिलेल्या आधाराबद्दल व मार्च महिन्यात माझ्याकडे उपचारक ऊर्जा पाठवल्याबद्दल, मनःपूर्वक धन्यवाद देते. तपोनगरात इतके दैवी लोक मनुष्य रूपात राहतात जे मला दररोज अतिउत्तम बनण्याची प्रेरणा देतात.

#### - नंदिता विजयन

मी गुरुजींना माझ्या व माझ्या कुटुंबियांसोबत नेहमी असल्याबद्दल धन्यवाद देते. गुरुजी व त्यांच्या आशीर्वादांशिवाय आम्ही ह्या अवघड काळातून पुढे जाऊ शकलो नसतो. आम्हाला जरी बऱ्याच अडीअडचणींना तोंड द्यावे लागत असले तरीही गुरुजींना केवळ आठवल्यानेच आमचा तणाव कमी होतो.

#### - विभा भगत

ह्या काळादरम्यान मी अनुभवले की माझ्यात दडलेल्या बऱ्याच चांगल्या गोष्टी, जसे की प्रेम व अनुकंपा, आणि चांगल्या नसलेल्या गोष्टी, जसे की राग व भीती, माझ्या स्पष्ट निदर्शनास आल्या. माझ्यातील राग व भीतीने, मला साधनेत आणखी किती प्रयत्नांची आवश्यकता आहे, ह्याची स्पष्ट जाणीव करून दिली. पण मी खूष आहे कारण ह्या गोष्टी माझ्या निदर्शनास आणून देण्यात आल्या आहेत आणि आता मला त्यांची पूर्ण जाणीव असल्यामुळे मी स्वतःमध्ये आणखी बदल आणण्यासाठी योग्य दिशेने प्रयत्न करू शकते.

#### - प्रियंवदा गोडसे

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