



महर्षी अमर (१९१९-१९६२)

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 12

September 2021

Rs. 25

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जून २००९ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

सर्वप्रथम सर्वांना नूतन वर्षाच्या खूप खूप शुभेच्छा. मी या शुभेच्छा केवळ परंपरा जोपासण्यासाठी देत नाही आहे, प्रसंगावधानाने सुद्धा नाही किंवा नेहमीच आपण अगदी योग्य असायला हवे, म्हणूनही नाही देत आहे. मी अगदी मनापासून असे इच्छितो. या पृथ्वीवरील जीवन शांतीमय व्हावे, आनंदी व्हावे आणि प्रेममय असावे अशी इच्छा मी मनापासून करतो. आणि तसे होईलही. अशा जीवनाची आपण निवड केली तर. आपल्याला शांतीची निवड करावी लागेल, प्रेमाची निवड करावी लागेल, प्रकाशाची निवड करावी लागेल. आपल्याला अगदी मनापासून ह्यांची निवड करावी लागेल.

या जगातील सगळ्यांनी जरी नाही तरी आपल्यापैकी जास्तीतजास्त लोकांनी जर मनापासून ह्यांची निवड केली तर विश्व आपली मदत करते आणि अशी योजना करते की या पृथ्वीवरील जीवन शांतीमय बनावे. ह्यात मुळीच शंका नाही. हे माझे शब्द नाहीत. हे शब्द उच्च लोकांतील ऋषींचे आहेत.

जेव्हा आपण काही गोष्टींची निवड करतो, तेव्हा आपण इतर काही गोष्टी जाणीवपूर्वक नाकारतो सुद्धा. आपल्याला हिंसा, घृणा व निष्ठेमाला नाकारावे लागेल. आपल्याला प्रकाशाची निवड करावी लागेल आणि अंधकाराला नाकारावे लागेल. आपण प्रकाशाची निवड करू शकतो व त्याला पसरवू शकतो. प्रकाश म्हणजेच शांती होय, प्रेम होय. जेव्हा आपण आपल्या अवतीभोवती व संपूर्ण जगात प्रकाश पसरवू, तेव्हा हिंसा नाहीशी होईल, निष्ठेमावर आधारित सर्व गोष्टी नाहीशा होतील आणि आपण प्रकाश व शांतीच्या नवयुगात प्रवेश करू, २०१२ मध्ये फोटॉन बेल्टच्या विशेष ऊर्जाक्षेत्रात प्रवेश करण्यापूर्वीच. पुन्हा, हे केवळ माझे शब्द नाहीत. हे शब्द ऋषींचे आहेत, प्रकाशाच्या माध्यमांचे आहेत, त्या सर्व उदात्त लोकांचे आहेत, जे या पृथ्वीवर प्रकाश पसरवत आहेत.

आपल्यापैकी प्रत्येकजण प्रकाशाची निवड करू शकतो, प्रकाश प्रवाहित करू शकतो आणि नवयुगाची स्थापना करू शकतो.

पुष्कळ लोकांनी मुंबईवर झालेल्या आतंकवादी हल्ल्याबद्दल मला लिहिले आहे आणि त्याबद्दल प्रश्नही विचारले आहेत. मलाही खूप दुःख आहे आणि माझ्या मनातही काही प्रश्न आहेत. मुंबईच्या वेदनेच्या स्पंदनांचा माझ्यावर सुद्धा खूप परिणाम झाला आणि त्यातून मला सावरून माझे काम पुन्हा सुरू करण्यासाठी बराच वेळ लागला.

मी एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक आहे. मी केवळ आध्यात्मिक दृष्टिकोनातून बोलत असतो. निराश करणाऱ्या आपल्या राजनैतिक आणि धार्मिक नेत्यांबद्दल मी बोलू इच्छित नाही. या मानवी पातळीवर आपल्याला ज्या गोष्टी माहीत आहेत, त्या गोष्टींबद्दल मी बोलत नाही आहे. पण आपल्या सर्व बांधवांना मला हे सांगायचे आहे की, आपल्याला जागे करण्यासाठी ही एक चेतावणी होती. आपण एकजूट होण्यासाठी, आपल्यामधील भेदभाव विसरून एकजूट होऊन वैयक्तिक, राष्ट्रीय व जागतिक पातळीवर काळ्या शक्तीच्या विरुद्ध लढा देण्यास आपल्याला जागे करण्यासाठी ही चेतावणी होती. पण ही दुःखाची गोष्ट आहे की असे अजून घडलेले नाही, काही दुर्बळ प्रयत्न सोडले तर असे झालेले नाही.

मला पुढाऱ्यांकडून विशेष अपेक्षा नाहीत. मुंबईच्या बीचवर एकत्र झालेल्या हजारो लोकांच्या मौन अश्रूंमध्ये मला आशेचा किरण दिसतो. त्यांना बदल हवा आहे. हिंसेच्या सर्व कृतींचे निर्मूलन होण्यासाठी लोकांचा आक्रोश वाया जाणार नाही. इथे आणि जगात सर्वत्र लोकांच्या आक्रोशाच्या ऊर्जांची लाट तयार होते आहे. ऊर्जेची ही लाट हळूहळू बळकट होते आहे आणि नक्कीच बदल घडवून आणेल.

नवयुगात सर्व बदल शक्य व्हावा, 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@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.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.lightgagemasters.com/lc\\_live](https://www.lightgagemasters.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) /

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.



तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलच्या नूतनीकरणाचे काम चालू आहे.

### काही ठळक घडामोडी

- २९ ऑगस्ट २०२१ रोजी महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. सध्याच्या कोविड परिस्थितीमुळे तपोनगरात जमणे शक्य नसल्यामुळे हा कार्यक्रम वेबकास्टद्वारे आयोजित करण्यात येईल.
- मेडिटेशन हॉलच्या नूतनीकरणाचे काम जवळपास पूर्ण झाले आहे. नव्याने नूतनीकरण केलेल्या हॉलचे उद्घाटन २९ ऑगस्ट रोजी करण्यात येईल. ■

### श्रीकृष्ण जन्माष्टमीसाठी ध्यानाचे विशेष तंत्र

आपल्या समोर निळ्या प्रकाशाच्या एका प्रचंड गोलाची किंवा निळ्या प्रकाशरूपी भगवान श्रीकृष्णांची कल्पना करा. एका प्रकाशकणाच्या रूपात त्या प्रकाशगोलात किंवा प्रकाशमय भगवान श्रीकृष्णांच्या शरीरात प्रवेश करून त्यांचा अनुभव घ्या. ह्या तंत्राचा सराव कितीही वेळ आणि दिवसातून कितीही वेळा करता येतो. श्रीकृष्ण जन्माष्टमीपासून दहा दिवस आपण आपल्या दैनिक ध्यानाएवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकता.

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.

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	रविवार	मास शिवरात्री
०७	मंगळवार	अमावास्या
०९	गुरुवार	गौरी देवी पूजन
१०	शुक्रवार	गणपती पूजन
१४	मंगळवार	शुक्लाष्टमी
१६	गुरुवार	शुक्ल दशमी
१९	रविवार	अनंत पद्मनाभ पूजन
२०	सोमवार	पौर्णिमा
२९	बुधवार	कृष्णाष्टमी

### तपोनगरातील कार्यक्रम

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

दर रविवारी	– व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १२	– शंबला गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता वेबकास्टद्वारे
रविवार १९	– 'रा' गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता वेबकास्टद्वारे

### महर्षी अमर महासमाधी कार्यक्रम

२९-८-२०२१, रविवार

सकाळी ११ वाजता स्वागत  
 वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान  
 विशेष ध्यान

## चिंतन करण्याजोगे मुद्दे

गुरुजी कृष्णानंद, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

- एखाद्या व्यक्तीने तिच्या जीवनकाळात बुद्धीने प्राप्त केलेले ज्ञान त्या व्यक्तीच्या मृत्युबरोबरच नष्ट होते. ते पुढच्या जन्मात तिच्यासोबत जात नाही. परंतु आत्म्याने मिळविलेले ज्ञान दीर्घकाळ आपल्याकडे राहाते. ते पुढच्या जन्मात देखील आपल्यासोबत राहाते.
- आपल्या पाच ज्ञानेंद्रियांमार्फत मिळणाऱ्या अनुभवांमधून, आणि मन वा बुद्धीमार्फत येणाऱ्या अनुभवांपासून आपल्याला संतोष वा आनंद मिळतो, परंतु हा तात्पुरता असतो. आत्म्याने अनुभवलेला अत्यानंद हा दीर्घकाळ टिकतो.
- गुरु हा देवाच्या कृपेचा, ज्ञानाचा आणि ऊर्जेचा वाहक असतो.
- प्रेम आपल्याला देवाशी जोडते. प्रेम प्रकट करण्यासाठी आपण ध्यान करतो.
- आध्यात्मिकता म्हणजे देवाशी नेहमी साधर्म्य साधून राहाणे. आध्यात्मिकता म्हणजे देवत्व प्रकट करणे होय. आपली संपूर्ण शरीर प्रणाली, आपले संपूर्ण आयुष्य देवाच्या सान्निध्येने भरून टाकणे होय.
- आध्यात्मिक व्यक्तीचे विचार आणि भावना नेहमीच योग्य असतात, नेहमीच परिपक्व असतात. ते आपली आध्यात्मिक स्थिती दर्शवतात.
- आपल्याला इच्छा असायला हवी – इतरांसोबत वाटून घेण्याची, आपले प्रेम वाटून घेण्याची, आपली ऐहिक व आध्यात्मिक श्रीमंती वाटून घेण्याची. आपल्यामध्ये असलेले देवत्व प्रकट करण्याची आपली इच्छा असली पाहिजे. अशा इच्छा अद्भुत असतात. आपल्याला इच्छा असणे आवश्यक आहे.
- जेव्हा आपण ध्यान करतो तेव्हा आपल्याकडे विवेक येतो. आपण या विवेकाचा उपयोग करू शकतो आणि आपले हे आयुष्य छानपैकी व समंजसपणे जगू शकतो. आध्यात्मिकता म्हणजे कसलाही अतिरेक न करता, आयुष्य समंजसपणे जगणे होय.
- ध्यानसाधक हा प्रेम आणि ऊर्जा यांची स्पंदने असलेले क्षेत्र असतो. जर आपण ध्यान केले तर ते पुरेसे आहे, जर आपण स्पंदित झालो तर ते पुरेसे आहे, मग नवीन युग आपोआप येईल कारण हे क्षेत्र अशा गोष्टी सांगते जे शब्द व्यक्त करू शकत नाहीत. व्याख्याने लगेच बदल घडवून आणू शकत नाहीत परंतु आपण आपल्या स्पंदनांच्या थेट प्रभावाने अनेक बदल घडवून आणू शकतो.
- आध्यात्मिकता म्हणजे प्रेम, धर्म आणि सत्य या तत्वांचे पालन करून जगणे होय.
- आध्यात्मिकता म्हणजे देवाच्या दिशेने वाटचाल करणे, देवाशी एकरूप होण्याचा प्रयत्न करणे होय.
- आध्यात्मिकता म्हणजे हे आयुष्य परिपूर्णतेने, अतिशय समंजसपणे, पूर्णपणे जगणे होय.
- जेव्हा आपण इतर माणसांमध्ये, आपल्या भोवतालच्या प्रत्येक गोष्टीमध्ये देव पाहू शकू, तेव्हाच आध्यात्मिकपणे जगू शकू.
- आपण जे काही काम करित असू, कुठेही असू, आपण ते अगदी योग्य प्रकारेच केले पाहिजे. त्यालाच आध्यात्मिकतेला धरून जगणे म्हणता येईल. आपण हे जीवन अत्यंत समंजसपणे, ऐहिक व आध्यात्मिक या दोन्ही जीवनाचा समतोल साधून जगले पाहिजे.
- एक आध्यात्मिक व्यक्ती ही अतिशय विवेकी व्यक्ती असते. ती कधीच ऐहिक जीवन सोडणार नाही आणि गोंधळ निर्माण करणार नाही.
- आध्यात्मिक व्यक्ती कोणत्याही गोष्टीपासून पळून जाणार नाही, ती कधीही जबाबदाऱ्यांपासून पळ काढणार नाही.
- जेव्हा आपण ध्यान करतो, तेव्हा आपण आपोआप एक वाहक बनतो. आपल्यामार्फत बऱ्याच ऊर्जा प्रवाहित होतात, आपल्यामार्फत खूपसे प्रेम वरून खाली अवतरते.
- प्रकाश हा फक्त प्रकाशच नाही, ती ऊर्जा आहे, ते प्रेम आहे, तो स्वतः देव आहे. त्याला प्रवाहित करून आणि या पृथ्वीला त्याच्या स्पंदनांनी व्यापून टाकून एक दिवस आपण सर्व निष्प्रेम पुसून टाकू. त्यानंतरच नवीन युगाची सुरुवात होईल.
- जोपर्यंत आपण ध्यान करत नाही, तोपर्यंत आपण सत्य अनुभवू शकणार नाही, आपण सर्वोच्च सत्य अनुभवू शकणार नाही आणि आपली प्रगतीही होणार नाही. फक्त अनुभवानेच विवेक येतो.
- जेव्हा कोणती व्यक्ती स्वतःहून एखादा पर्याय निवडते, तेव्हा तो कायमस्वरूपी तिच्याकडे राहातो. पण एखादी चांगली गोष्ट सुद्धा जर लादली गेली तर ती त्या व्यक्तीकडे फक्त थोड्या कालावधीसाठीच राहिल. ■

## 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 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

सप्टेंबर २००६

इथे ह्या आध्यात्मिक क्षेत्रात मी बऱ्याच काळापासून राहात आहे, आणि आज माझ्या लक्षात आले आहे की आपल्याला जे आध्यात्मिक बनवते ती ध्यानाची तंत्रे नाहीत, तर मला वाटते की आपला विस्तार आपल्याला आध्यात्मिक बनवतो. आपण विस्तारित व्हायला हवे. विस्तारित होण्यासाठी तंत्रे निश्चितच मदत करतात, पण केवळ यांत्रिक पद्धतीने त्यांचा सराव करून, आपण आध्यात्मिक प्रगतीसाठी काहीतरी करत आहोत असा विचार करणे म्हणजे स्वतःला फसवण्याचा प्रयत्न आहे. आपण विस्तारित झाले पाहिजे. तंत्रांचा सराव आपण प्रेमाने केला पाहिजे. आपण जीवनावर प्रेम केले पाहिजे. जीवन म्हणजे, सर्व समावेशक जीवन. म्हणूनच मी मागच्या २-३ वर्गातून सांगत होतो की आपण संन्यासी नाही; जग ज्यांना संन्यासी समजते तशा प्रकारचे संन्यासी नाही. आपण प्रकाश कार्यकर्ते आहोत. जीवन हे प्रकाशापासून येते. आपण जीवनासाठी कार्य करतो. आपण शक्य तितक्या जास्त प्रमाणात प्रकाश प्रकट करतो. आपण जीवनातील सगळी सुंदरता आणि जीवनाची संपूर्ण महिमा प्रकट केली पाहिजे. तो उद्देश साध्य करण्यासाठी कितीही प्रमाणात झालेला विस्तार पुरेसा नाही. आपण आपल्या भावनांमध्ये, विचारात आणि जगण्यात प्रत्येक तऱ्हेने विस्तारित व्हायला हवे. जेव्हा आपण विस्तारित होतो, फक्त तेव्हाच आपल्याला दिव्यत्वाची अनुभूती होते आणि फक्त हा अनुभवच आपल्याला योग्य विवेक देतो. आणि फक्त तेव्हाच आपण हे जीवन समंजसपणाने जगू शकतो; आपल्याला असलेल्या सर्व समस्यांसह समंजसपणाने जगू शकतो. प्रत्येकाला समस्या असतात. आपण त्यांच्यासह जगतो, त्यांचा सामना करतो, त्या सोडवतो, त्यांच्याशी झगडतो, पण आपण एक सुज्ञ आणि समाधानी आयुष्य जगतो.

आपण असे म्हणतो की आपण चक्र जागृत करतो. जेव्हा आपण मणीपूर चक्र जागृत करतो, तेव्हा आपण म्हणतो की मागच्या जन्मातील कर्म नष्ट होण्यास सुरुवात होते. हे खरे आहे. २ किंवा ३ महिन्यांनंतर जेव्हा आम्ही तुम्हाला पुढच्या चक्राची दीक्षा देतो, तेव्हा आम्ही पुढचे चक्र जागृत करतो. तेव्हा त्याचा अर्थ असा होत नाही की, आधीच्या जन्मातील सगळी कर्मे नष्ट झाली आहेत. ती जशीच्या तशी आपल्या सोबत असतात. आम्ही कर्म नष्ट होण्याची प्रक्रिया सुरू करतो. पुढील पातळ्यांवर साधना करत असताना सुद्धा ही प्रक्रिया सुरू राहाते. जेव्हा तुम्ही ध्यान करणे सुरू ठेवता,

तेव्हा कर्म नष्ट होणे चालू राहाते. त्यासाठी बराच वेळ लागतो.

विश्वात सर्वत्र स्तब्धता आहे – वैश्विक स्तब्धता किंवा ब्रह्मांडातील स्तब्धता. जेव्हा आपण ह्या शरीर प्रणालीमध्ये स्तब्धता स्थापित करतो, तेव्हा आपण ह्या वैश्विक स्तब्धतेशी जोडले जातो. ती समाधीची सुरुवात असते. समाधीच्या पातळीत अनेक टप्पे असतात. एक व्यक्ती म्हणते, “मला ही स्तब्धता घन पदार्थासारखी वाटते.” ह्याबद्दल मला बरेच काही समजून घ्यायचे आहे. स्तब्धता ही पदार्थ आहे का? ती द्रव्य आहे का? मला माहित नाही. पण ह्या महिलेला ही स्तब्धता खूप घन आहे असे वाटते. ती म्हणते की तिला स्तब्धतेच्या ह्या टप्प्यात प्रवेश केल्याने खूप आनंद होतो. मी पुन्हा सांगतो. जेव्हा आपण आपल्या अंतरंगात स्तब्धता स्थापित करतो, तेव्हा साहजिकच आपण वैश्विक स्तब्धतेशी जोडले जातो. मग विस्तार होतो. तर, स्तब्धतेशिवाय विस्तार होत नाही. स्तब्धता येते तेव्हा विस्तार होतो. हा विस्ताराचा अनुभव आपल्याला सर्व काही देतो. एकदा जर आपल्याला ह्याची पूर्ण अनुभूती झाली, तर ती एका जीवनाकाळासाठी पुरेशी असते. पण ह्याची अनुभूती होणे सोपे नाही. एकदा जर तुम्हाला ह्याची अनुभूती झाली, तर ते एन्लाइटनमेंट आहे. एकदा तुम्हाला एन्लाइटनमेंटची पूर्ण अनुभूती झाली पाहिजे, ती पुरेशी आहे. आपण बुद्ध बनतो आणि ते संपूर्ण जीवनासाठी एन्लाइटनमेंट असते. आपण त्या दिशेने प्रयत्न करायला हवे. मनाला स्तब्ध करणे सोपे नाही, पण आपण त्याला स्तब्ध केले पाहिजे. मन स्तब्ध करणे ही सर्वात जास्त अवघड गोष्ट आहे. पण तो आपला प्रयत्न आहे; संपूर्ण साधना ही ह्यासाठीच आहे.

एक महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे जेव्हा आपण ही वैश्विक स्तब्धता अनुभवतो, तेव्हा सर्व कर्मे नष्ट होतात. ह्याबद्दल निश्चितच काही शंका नाही. एकदा तुम्हाला हा अनुभव आला की सर्व हिशोब चुकते होतात. मग तुम्ही एक पूर्णपणे भिन्न व्यक्ती बनता.

दोन ग्रहणे होणार आहेत. ह्या ग्रहणांचे सर्वात महत्त्वाचे फायदे म्हणजे चांगल्यासाठी खूप मोठे बदल घडतील. घडणारा कोणताही बदल, कोणताही मूलगामी बदल आपल्यासाठी खूप चांगला असेल, वैयक्तिकदृष्ट्या आणि सामूहिकदृष्ट्या. आपल्याला सर्व फायदे मिळतील, ऐहिक आणि आध्यात्मिक.

ग्रहणे ही नेहमीच आपल्याला मदत करतात, हे

लक्षात ठेवा. लोकांना ग्रहणांची भीती वाटते. पण ती नेहमीच आपल्याला विस्तारित होण्यासाठी, आध्यात्मिकदृष्ट्या प्रगती करण्यासाठी मदत करतात. ग्रहणे म्हणजे संधी असतात. प्रत्येक ग्रहण आपल्याला प्रकाश युग किंवा नवयुगाच्या दिशेने पुढे नेते. ह्या ग्रहणांमुळे इथे मूलगामी बदल घडतील आणि एकाएकी उपक्रम सुरू होतील. इथे आपले उपक्रम आहेत. मानसामध्ये अचानक घडामोडी होत आहेत. पण ह्या ग्रहणांकडूनच्या भेटवस्तू आहेत. अचानक होणारा बदल नेहमीच फायदेशीर असतो. त्याला फायदेशीर बनवण्यासाठी, मी म्हणतो, ध्यान करा.

आपण ध्यान करू शकलो नाही, तर हरकत नाही, पण आपल्याला एका मूल्य प्रणालीचे अनुसरण करावे लागेल. तो सर्व धर्मांचा सार आहे. मूल्य प्रणालीचे अनुसरण करा; तुम्ही ध्यान करण्याची गरज नाही. प्रेम प्रकट करा, तुम्ही ध्यान करण्याची गरज नाही. पण अर्थात, जर तुम्ही ध्यान केले, तर तुम्ही सुरक्षित असाल. जेव्हा तुम्ही ध्यान करता आणि मूल्य प्रणालीचे अनुसरण करता, तेव्हा सर्व ग्रहणे, अचानक घडणारे मूलगामी बदल, फायदे आणतात. आणि ही ग्रहणे आणि हे बदल आपल्या स्वतःच्या फायद्यासाठी असतात. आपण जर तसे केले नाही, आपण जर उलट मार्गाने काम केले, तर ते आपल्या आयुष्यात हाहाकार माजवतात. मी सुरुवातीपासून हेच सांगत आलो आहे. आपल्याला कोणीही शिक्षा करत नाही, देव आपल्याला शिक्षा करत नाही. आपल्या स्वतःच्या स्पंदनांच्या गुणवत्तेने आपणच परिणाम आकर्षित करतो. मी जर शांती स्पंदित केली, तर मला चांगले परिणाम मिळतात. मी ज्यांना भेटतो तो प्रत्येक जण माझ्याशी आदराने, शांती, इत्यादीने वागतो. आपले विचार जर हिंसक असले किंवा आपली स्पंदने नकारात्मक असली, तर ते नकारात्मक परिणाम आकर्षित करतात. हे कर्माच्या नियमांचे सार आहे. असो, आपण प्रत्येक ग्रहणाचा फायदा मिळवू या.

लोकं समस्या घेऊन येतात. प्रत्येक समस्या ही समस्या असते, अगदी खरी, आणि ती जर साधनेच्या मार्गात येत असेल, तर आम्ही त्या समस्यांचे निराकरण करतो. आम्ही मार्ग तयार करतो, सूक्ष्म पातळीवर काही कर्मे नष्ट करतो, आणि मानवी पातळीवर एक लहान तंत्र देतो, कदाचित त्यांना एखाद्या मंत्राचा जप करण्यास सांगतो, आणि सूक्ष्म पातळीवर आम्ही खूप काही करतो, जे आम्ही उघड करू शकत नाही. प्रत्येकाला प्रत्येक गोष्ट समजावून सांगणे अवघड असते. ■

## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०४-०७-२०२१

मी माझ्या एका मित्राशी बोलत असतांना आमची चर्चा वृद्धापकाळ आणि म्हातारपणात आपण आपली काळजी कशी घ्यायला हवी याकडे वळली. तो म्हणाला, “मला माझ्या भविष्याचे नियोजन अशा पद्धतीने करायचे आहे, की माझ्याशी संबंधित लोकांचे जीवन माझ्यामुळे, माझ्या प्रकृतीमुळे प्रभावित होणार नाही. मला स्वबलावर राहायला आवडेल.”

मी त्याला म्हणालो की, आपल्या सर्वांनाच असे वाटत असते. मला आशा आहे की आपल्याला इतरांवर अवलंबून राहण्याची गरज पडणार नाही किंवा आपल्या तब्येतीमुळे इतरांच्या जीवनावर परिणाम होणार नाही. परंतु आपण कोणत्याही परिस्थितीसाठी तयार असले पाहिजे. जीवनात गोष्टी साधारणपणे आपण ठरवल्याप्रमाणे किंवा आपल्या इच्छेप्रमाणे घडत नाहीत. नियोजन करणे आपल्या हातात असते, प्रयत्न करणे आपल्या हातात असते, पण परिणाम आपल्या हातात नसतात. जे काही परिणाम होतील ते आपण स्वीकारले पाहिजेत. अर्थात एक हा पण मुद्दा आहे की, आपल्याजवळ परिणाम स्वीकारण्याव्यतिरिक्त कोणता पर्याय आहे? आणि दुसरा मुद्दा असा सुद्धा आहे की आपण ते स्वीकारले तर आयुष्य शांतीमय होते. आपण कायम निराशेत जगू शकत नाही. आपण कायम दुःखात जीवन जगू शकत नाही. आपण केलेल्या प्रयत्नांच्या बदल्यात देवाने जे काही देऊ केले आहे, तो आपल्यासाठी सर्वोत्तम पर्याय आहे. आपल्याला दुसरा पर्याय हवा असतो, पण आपल्यासाठी सर्वोत्तम पर्याय कोणता आहे, हे ‘त्याला’ माहीत असते. म्हणून आपण त्या पर्यायाला स्वीकारायला हवे. अर्थात आपण आपली परिस्थिती सुधारण्यासाठी, आपले जीवन सुधारण्यासाठी प्रयत्न करत राहिले पाहिजे. आपल्याला विविध स्तरांवर प्रयत्न करावे लागतील – मानवी पातळीवर, भौतिक पातळीवर आणि आध्यात्मिक पातळीवर सुद्धा. आपल्याला आध्यात्मिक पातळीवर, ध्यान करून, सकारात्मक राहून आणि देवाच्या इच्छेला स्विकारून प्रयत्न करावे लागतील. जर असे आपण जगू शकलो तर आपण खरोखर आनंदी आणि शांतीपूर्ण राहू शकतो.

आयुष्य खूप गुंतागुंतीचे आहे. असे बरेच घटक आहेत जे आपल्या जीवनावर परिणाम करतात. एक घटक म्हणजे आपली कर्म. कर्म आपल्या जीवनाचा मार्ग ठरवत असतात. आणखी एक अतिशय महत्त्वाचा

घटक आहे, आपली वृत्ती किंवा आपला दृष्टिकोन. जर आपला दृष्टिकोन सकारात्मक असेल, तर आपल्या कर्मांच्या क्षालनासाठी आपण प्रयत्न करू शकतो. आपण आपला दृष्टिकोन बदलण्यासाठी आणि आपली परिस्थिती सुधारण्यासाठी प्रयत्न करू शकतो. आपण आपली नियती बदलण्यासाठी प्रयत्न करू शकतो. परंतु जर आपला दृष्टिकोन सकारात्मक नसेल, तर आपण आपले आयुष्य अजून जास्त गुंतागुंतीचे बनवत राहू. आणि या प्रक्रियेत आपण आणखी अधिक कर्म गोळा करू आणि आपले जीवन आणखी जास्त कठीण बनवू.

आपल्या जीवनावर प्रभाव टकणारा आणखी एक घटक म्हणजे लोक; आपल्या आयुष्यातील आपल्या सभोवतालची लोकं. लोकांनी ज्या पद्धतीने वागावे किंवा राहावे असे आपल्याला वाटत असते, ते तसे वागत नाहीत. त्यामुळे आपले जीवन आणि आपल्या जीवनामधील योजना प्रभावित होऊ शकतात. आपल्या जीवनामध्ये असणाऱ्या लोकांना, ते जसे आहेत तसे, आपण स्विकारयला हवे. जर आपण तक्रार करत आणि कुरकुरत राहिलो तर आपण नेहमी निराश आणि दुःखी राहू. गुरुजी आपल्याला सांगत असत की आपला हा लोक दोषयुक्त किंवा उणीवांनी भरलेला आहे, परिपूर्ण नाही. आताच्या काळात आपण हे अधिकच अनुभवू शकतो. आपल्याला आपल्यामधील, इतरांमधील आणि आपल्या सभोवतालच्या जीवनातील अपूर्णतेला स्विकारावे लागेल. आपण परत तेच म्हणू शकतो, “आपल्याकडे आणखी कोणता पर्याय आहे?” स्वतःलाच बदलणे सोपे नाही, तर मग आपण इतरांना कसे काय बदलू शकू? ते शक्य नाही. परंतु जर आपण स्वतः बदललो आणि सकारात्मक होऊ शकलो तर त्याने आपण इतरांवर प्रभाव टाकू शकतो. आपल्या केवळ जगण्याने आपण इतरांवर प्रभाव टाकू शकतो. असे शक्य आहे की आपण आपल्या पद्धतीने, छोट्या प्रमाणावरच का नसो, इतरांसाठी प्रेरणा किंवा आदर्श बनू शकतो. ते आपल्यावर अवलंबून आहे, आपल्या कर्मांवर नाही.

आपण पाहू शकतो की, आपल्या आयुष्यात कर्मांची भूमिका आहे. पण मला वाटते की, कर्मांपेक्षा आपली प्रवृत्ती खूप मोठी भूमिका बजावत असते. ध्यान ही एक अद्भूत भेट आहे. ध्यान फक्त कर्म नाहीसे करण्यात मदत करत नाही तर ते आपली प्रवृत्ती सुधारण्यास देखील मदत करते. ध्यान आपले जीवन आपल्या राहणीमानाचा दर्जा सुधारते. आपण अशा अवस्थेला पोहोचू शकतो, जेव्हा, आपल्याला खूप

हवी असणारी एखादी गोष्ट आपल्याला मिळो किंवा नाही, आपण आनंदी राहू शकतो. ही खरी समर्पणाची अवस्था असेल. अशा स्थितीत पोहचणे कठीण असू शकते परंतु ते शक्य आहे. त्यासाठीच आपण सगळे इथे आहोत. त्यासाठीच आपण प्रयत्नशील आहोत.

जेव्हा आपण दुःखी असतो, जेव्हा आपण आयुष्याबद्दल, आपल्या आजूबाजूच्या लोकांबाबत मनात कडवटपणा बाळगत असतो, तेव्हा आपण निराशा आणि कटुताच्या ऊर्जा धारण करत असतो. या ऊर्जा मग आपल्या सभोवतालच्या जीवनाकडून तशाप्रकारचा प्रतिसाद आकर्षित करत असतात. जेव्हा आपण शांती आणि आनंद बाळगतो, तेव्हा जीवन अधिकच सुंदर बनते.

कोणी म्हणेल की असे जगणे – जीवन जसे आहे तसे स्वीकारणे – हा पराभववाद आहे, ही पराभूत मनोवृत्ती आहे. मला तसे वाटत नाही. कारण आपण जीवनाला, जसे आहे तसे जरी स्वीकारत असलो, तरी त्याला सुधारण्यासाठी प्रयत्न करणे थांबवत नाही. याला पराभववाद म्हणता येणार नाही. मला जे समजते, ते मी सांगत आहे. महर्षी विश्वामित्रांनी दिलेल्या शंबला तत्वांमधील पहिले तत्व माझ्या ध्यानात येत आहे. आपल्याला माहीत आहे की ते म्हणजे आनंदाची अनुभूति करणे आणि त्याला प्रसारित करणे हे आहे. त्याच्याशी संबंधित एक विशेष सूचना आहे, ती म्हणजे कोणत्याही परिस्थितीमध्ये शांत राहणे. मी विचार करत होतो की या तंत्राच्या अभ्यासाने आपल्याला खूप मदत होऊ शकते. ह्याच्या अभ्यासाने जीवनातील परिस्थितींना सामोरे जाण्यास, लोकांसोबत आपल्या वागणुकीत सुधारणा होण्यास मदत होईल. शांत राहणे हे आपल्याला नेहमी देवाशी जोडलेले ठेवण्यात मदत करते आणि मग आपल्या कृती दैवी आचरणाला धरून राहतील.

आजचा दिवस खूप सुंदर आहे. आज स्वामी विवेकानंदांचा महासमाधी दिवस आहे. मला वाटते, या महान गुरुंनी पृथ्वीतलावरील प्रत्येक आत्म्याला, कशा न कशा प्रकारे, त्यांच्या कोणत्यातरी अवतारात स्पर्श केला आहे. ते आपल्यासाठी एक महान प्रेरणा आणि आशा आहेत. आणि गुरुजींकडून आपल्याला माहीत झाले होते की इथल्या जीवनात त्यांची किती गुंतवणूक आहे, आपल्याबद्दल, प्रत्येकाबद्दलच त्यांना किती कळकळ आहे. आपण त्यांना आदर आणि प्रेम वाहू या आणि त्यांच्याप्रती आपल्या मनातील कृतज्ञता व्यक्त करू या! ■

## बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी नोंदणी शुल्क २५०० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १३०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी ९०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी समाविष्ट आहे.

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

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

## गुरुजींकडून विशेष सूचना

- ★ विद्यार्थ्यांनी धैर्य ठेवावे. पहिल्याच दिवशी समाधीचा अनुभव होईल, अशी अपेक्षा ठेवू नये! चमत्कारांची अपेक्षा ठेवू नये. जेव्हा आपण प्रामाणिकपणे साधना करतो तेव्हा शांतपणे चमत्कार घडतात, हे सुद्धा मात्र तेवढेच खरे आहे.
- ★ प्रत्येकासाठी अडथळे वेगवेगळे असतात. सतत अभ्यासाने अडथळे नाहीसे होतात.
- ★ प्रत्येकाचेच अनुभव खास असतात. तरी त्यांना खूप महत्त्व देऊ नये. ध्यान करतांना झालेले हे अनुभव छान असतात पण ते आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे प्रमाण दाखवीत नसतात.
- ★ ध्यान करतांना कार्यान्वित झालेल्या प्रक्रियांचे विश्लेषण करू नये. तसे केल्याने स्तब्धता किंवा शांतता प्रस्थापित करता येत नाही.
- ★ ध्यान करतांना विचारांची गर्दी ही सर्वांचीच समस्या आहे. त्याबद्दल काळजी करू नये. विचारांना दूर करण्याचा प्रयत्न सुद्धा करू नये. फक्त त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करावे. दुसरा कुठलाच उपाय नाही.

## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२७-०६-२०२१

एका व्यक्तीने मला सांगितले की, काही लोकांनी तिला दुखावल्याचे, परत परत येणारे विचार तिच्या मनातून काढून टाकण्यासाठी तिला बराच संघर्ष करावा लागला. ती त्या विचारांना थांबवू शकत नव्हती आणि त्यामुळे ती नैराश्यात गेली. नंतर जेव्हा तिला तिच्या नैराश्याचे कारण समजले, तेव्हा तिला यातून बाहेर पडावेसे वाटले. तिने ऋषींना प्रार्थना केली आणि त्यांची मदत मागितली. ती तेव्हावरच थांबली नाही, तिने ध्यान केले. तिने सांगितले की तिने ओरिएंटेशन क्लासमध्ये शिकलेल्या एका तंत्राचा सराव केला आणि अवघ्या दोन दिवसातच ती दुःखावले जाण्याच्या भावनेतून बाहेर पडू शकली. त्याबद्दल तिला खूप आनंद झाला. मी त्याबद्दल विचार करत होतो की, जेव्हा आपण असे जाणीवपूर्वक प्रयत्न करतो, तेव्हा आपल्याला उच्च शक्तीकडून, ऋषींकडून, प्रकाशाकडून, साक्षात परमेश्वराकडून मदत मिळते. सरते शेवटी आपण “त्याची” मुले आहोत, आपण त्याचा अंश आहोत आणि त्याच्याकडून आपल्याला खूप प्रेम मिळते, जे अशा गोष्टींवर मात करण्यास आणि या कठीण काळात टिकून राहण्यास मदत करते. मला वाटते हेतू खूप महत्त्वाचा असतो, तळमळ महत्त्वाची असते. या नकारात्मक भावना आणि विचारांवर मात करण्याचा सकारात्मक हेतू, त्यासाठी आपली तळमळ आपल्याला देवाशी जोडते आणि जेव्हा आपण देवाशी जोडलेले असतो तेव्हा आपल्याला सर्व मदत मिळते.

गुरुजींनी एकदा ध्यानवर्गात काय सांगितले होते ते मला आठवत आहे. त्यांनी सांगितले होते की एका व्यक्तीने त्याच्या व्यक्तिमत्त्वातील दोषांवर मात करण्यासाठी त्यांची मदत मागितली होती. त्या व्यक्तीने गुरुजींना लिहिले होते की त्याच्यातील आत्मविश्वासाच्या कमतरतेमुळे त्याला लोकांशी संवाद साधणे अवघड होऊन बसले आहे. आणि या समस्येवर मात करण्यासाठी त्याने रजेसाठी अर्ज टाकून एकांतात राहण्याचा निर्णय घेतला आहे. गुरुजींनी त्याला समजावले की, रजा घेऊन आणि लोकांपासून, समाजापासून दूर जाऊन यावर मात करणे कदाचित शक्य होणार नाही. आपल्या सर्वांमध्ये आत्मविश्वासाचा अभाव थोड्याफार फरकाने असतोच. आपण समाजात, लोकांमध्ये राहून यावर मात केली पाहिजे. गुरुजींनी त्याला एक उदाहरण पण दिले होते, की जेव्हा आपण गाडी चालवायला शिकत असतो, तेव्हा ड्रायव्हिंग इन्स्ट्रक्टर आपल्याला गर्दीच्या, खूप ट्रॅफिक असलेल्या भागात नेत असतो, कमी गर्दीच्या किंवा निर्मनुष्य जागी तो आपल्याला

नेत नाही आणि म्हणूनच आपण गाडी चालवणे शिकतो. तसेच हे जग आपली प्रयोगशाळा आहे जिथे आपल्याला प्रयोग करावे लागतात आणि आपल्या आजूबाजूला असणारे लोक आपले शिक्षक आहेत. ते म्हणाले जेव्हा समाजात राहून, लोकांशी संवाद साधून तुमच्या मनातील भीतीला, आत्मविश्वासाच्या अभावाला दूर करण्याचा जाणीवपूर्वक प्रयत्न तुम्ही करता, तेव्हा ऋषी तुम्हाला ऊर्जा देऊन मदत करतात. मला वाटलं, हा खूप महत्त्वाचा आणि सुंदर मुद्दा आहे. मदत तेव्हाच मिळते जेव्हा आपण स्वतःला मदत करतो, जेव्हा आपण प्रयत्न करतो; तेव्हा नाही, जेव्हा आपण केवळ काळजी करत बसतो.

आणखी एक छोटासा मुद्दा: मला वाटते आपली शरीर प्रणाली सकारात्मक ऊर्जा धारण करण्याकरिता तयार केली गेली आहे. असे मला वाटते कारण आत्म्याला या शरीरव्यवस्थेत राहावे लागते आणि आत्मा हा देवाचा अंश आहे. आत्म्याला तेव्हाच बरे वाटेल, जेव्हा या शरीर प्रणालीत सकारात्मक ऊर्जा असतील. जेव्हा आपण सकारात्मक असतो, जेव्हा आपण प्रेममय असतो, तेव्हा आपण आनंदी असतो, आत्मा आनंदी असतो, सुखात असतो. जेव्हा आपण आपल्या प्रणालीमध्ये नकारात्मक भावना आणि विचारांना रेंगाळू देतो तेव्हा आपल्याला खूप अस्वस्थ वाटते. आपल्या मनाला शांती नसते आणि त्याचा या संस्थेवर – शरीर, मन आणि बुद्धीच्या या संस्थेवर ताण पडतो. आणि जर का या नकारात्मक भावना व विचार आपल्या शरीर संस्थेत जास्त काळ टिकले तर ते शरीरात एक समस्येच्या रूपात प्रकट होतात, कदाचित शारीरिक व्याधीच्या स्वरूपात किंवा शरीरात वेदनेच्या रूपात प्रकट होतात.

जर आपली शरीर प्रणाली सकारात्मक ऊर्जा धारण करण्यासाठी तयार केली गेली असेल, तर आत्मा नकारात्मक भावना आणि विचारांना ह्या शरीर प्रणालीमध्ये प्रवेश करण्याची परवानगी का देतो? अनेक जन्मानंतर आणि खूप कर्मे गोळा केल्यानंतर आत्मा देवाशी संबंध गमावून बसला आहे म्हणून असे घडते का? किंवा असे आहे का की त्याच्याकडे पुरेसा प्रकाश नाही आणि तो कमकुवत झाला आहे?

म्हणून ध्यान करणे महत्त्वाचे आहे. ते आत्म्याला देवाशी पुन्हा संबंध स्थापित करण्यास मदत करते. ध्यान आत्म्याला अधिक प्रकाश गोळा करण्यास आणि बळकट होण्यास मदत करते जेणेकरून तो ह्या शरीर प्रणालीवर नियंत्रण ठेवू शकतो. जेव्हा आत्मा बळकट असतो, तेव्हा तो ह्या शरीर प्रणालीचा स्वामी बनतो आणि मग कोणतीही अडचण येत नाही. ■

## प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

### प्र: ध्यानाची गुणवत्ता म्हणजे काय?

उ: ध्यान करताना आपण किती प्रमाणात देवाला अनुभवू शकलो यावरून ध्यानाची गुणवत्ता निश्चित केली जाऊ शकते. जेव्हा आपल्याला देवाची अनुभूती होते, तेव्हा साहजिकच आपण अपरिमित शांती अनुभवतो. आपण किती प्रमाणात शांती अनुभवू शकलो? आपण किती प्रमाणात प्रेम, किती प्रमाणात विस्तार, किती प्रमाणात जे सर्व सकारात्मक आहे ते अनुभवू शकलो, कदाचित ते आपल्या ध्यानाची गुणवत्ता निश्चित करते. आपण किती प्रमाणात स्तब्धता अनुभवू शकलो? ध्यानाची गुणवत्ता फक्त तंत्राच्या सरावावर अवलंबून नसते, तर आपण ध्यानाव्यतिरिक्त इतर वेळी कसे जगतो यावर देखील अवलंबून असते. मला वाटते की ते खूप महत्त्वाचे आहे. ध्यानाचा काळ हा अनुभूतीचा परमोच्च बिंदू असतो. पण साधना म्हणजे २४ तासांचा अभ्यास आहे.

### प्र: बाहेरील विद्यार्थ्यांना ध्यानाच्या पुढच्या पातळीवर पाठविण्यासाठी कोणती कसोटी लावली जाते?

उ: बाहेरील विद्यार्थी असो किंवा नियमित विद्यार्थी, दोघांना समान कसोटी लावली जाते. आपण आपल्या जीवनात किती प्रमाणात प्रेम प्रकट करू शकत आहोत याची कसोटी लावली जाते. साधकाला पुढच्या पातळीवर पाठविण्याचा निर्णय ऋषी घेतात. जे लोक तुमच्या साधनेच्या अहवालाला उत्तर देण्याच्या प्रक्रियेत सामील आहेत, किंवा इथे होणाऱ्या तपासणीच्या प्रक्रियेत सामील आहेत, त्यांना त्यांच्या अंतर्ज्ञानामार्फत ऋषी निर्देश देतात. या मानवी स्तरावर आपला ध्यानाचा नियमित सरावच आपण प्रगती करत असल्याचे सूचित करतो. सकारात्मक होण्यासाठीचे आपले प्रयत्न हे आणखी एक प्रमाण आहे. कदाचित आपल्याला पुढच्या पातळीवर पाठविण्यात येणार नाही, पण जर आपण नियमितपणे ध्यान करत असलो तर आपली प्रगती होत राहाते. एका टप्प्याच्या अंतर्गत अनेक उप-टप्पे असतात, जे अर्थातच आपल्याला माहीत नसतात, पण आपली प्रगती होत राहाते.

प्र: मला ध्यान करायचे आहे पण माझ्या आयुष्यात परिस्थिती अशा येत राहातात की मला ध्यान करायला वेळ मिळत नाही. याचा अर्थ असा होतो का की माझी आध्यात्मिक प्रगती मंद आहे. मी काय करू?

उ: साधारणपणे आपण असे म्हणतो की, जर आपण नियमितपणे ध्यान करू शकलो, तर ते हे सूचित करते की आपण प्रगती करत आहोत. पण जबाबदाऱ्या आणि कर्तव्ये नेहमीच प्राधान्य घेतात. उदाहरणार्थ ऑफिसमध्ये काम करत असताना आपण ध्यान करू शकत नाही. जेव्हा आपले वेळापत्रक असे असते की आपल्याला ध्यानासाठी वेळ काढणे कठीण होते, तेव्हा आपल्यासोबत प्रकाश बाळगणे, शंबला तत्वांचा सराव करणे हाच सर्वात उत्तम मार्ग आहे. आणि आपण ध्यान करण्याची तीव्र इच्छा बाळगू शकतो. मग, योग्य वेळी देव आपल्याला ध्यान करण्याची संधी देईल. आपल्याला कदाचित आपल्या उपक्रमांचे पुनर्गठन करावे लागेल, त्यांचे प्राधान्य ठरवावे लागेल आणि काही बिनमहत्त्वाचे उपक्रम सोडून द्यावे लागतील. प्रत्येक व्यक्तीला तिच्या स्वतःच्या पद्धती, स्वतःचे मार्ग आखावे लागतात. आपण फक्त ध्यान करू शकत नाही आहोत याचा अर्थ असा होत नाही की आपण प्रगती करत नाही आहोत. आपण जर चांगुलपणा, प्रामाणिकपणा, शांती, प्रेम प्रकट करू शकलो तर आपण प्रगती करत राहातो.

### प्र: ध्यानसाधना आपली पूर्व जन्मातील कर्मे जाळते. ती आपल्या या जीवनातील कर्मे सुद्धा जाळते का?

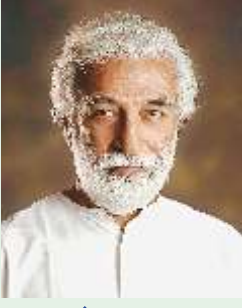
उ: होय, ती सगळी कर्मे जाळते. ध्यान सगळी कर्मे जाळते. पण आपण ध्यान केले पाहिजे आणि सकारात्मक देखील बनले पाहिजे. दोन्ही महत्त्वाचे आहे. जेव्हा आपण परिवर्तित होतो, जेव्हा आपण बदलतो, जेव्हा आपण प्रेम प्रकट करणे सुरू करतो, तेव्हा आपण आपली सगळी कर्मे नष्ट करतो आणि आपल्या कृती नवीन कर्मे आकर्षित करत नाहीत. आपण जर हे प्रामाणिकपणे करू शकलो, तर आपण कर्मरहित आयुष्य जगू शकतो.

### प्र: एखाद्याला कसे कळू शकते की तो त्याच्या सोलमेटला भेटला आहे?

उ: हे जाणून घेणे अवघड आहे, पण मला वाटते की अंतर्ज्ञान हा एकमेव मार्ग आहे जो आपण आपल्या सोलमेटला भेटलो आहोत की नाही हे जाणून घेण्यास आपल्याला मदत करू शकतो. कसे हे मला माहीत नाही, पण देव ह्या गोष्टी घडवून आणतो आणि सामान्यतः सोलमेट्स लग्न करतात. ■

## 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/-
बैशंकर भाग्यलंका	150/-
भुक्तिमार्ग बंद झाले	150/-
भुक्तिमार्ग बंद झाले - भाग 2	150/-
गुरु-शिष्य संवादांचे	60/-
ब-गुरुजी भाग 1	150/-
ब-गुरुजी भाग 2	120/-
सोपाने येऊन घेऊन	120/-
सुख संस्कार	100/-
अभिज्ञान	120/-
ध्यान मासिक	50/-
ध्यान वेळ	50/-
अर्थात अस्मिता	50/-
शंभू नित्यसंग अर्थात	50/-
अर्थात भुक्तिमार्ग अर्थात	50/-
गुरुजी ना कडे	30/-
बैशंकर बंदूक	10/-
बैशंकर	10/-
दुःखसंग्रह, रामकृष्ण मठ	250/-
संस्कृत संस्कृत गुरुजी	100/-
अर्थात अस्मिता	120/-
बैशंकर अर्थात	100/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (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/-
दीयानांमं चेत्यं चेत्यं	50/-
गुरुजीं वर्यां चेत्यं	200/-
दीयानांमं चेत्यं	50/-
आत्म्यां वर्यां चेत्यं	50/-
नृणां वर्यां चेत्यं	50/-
संभलां नृणां वर्यां चेत्यं	50/-
दुःखं चेत्यं चेत्यं	50/-
चंतीं चेत्यं चेत्यं	100/-



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 असे वाटते की साधारणतः नेहमीच प्रकाश धारा माझ्यावर बरसत आहेत. ध्यानादरम्यान, चक्रात ओंकाराचे उच्चारण करताना मला तेथे सूक्ष्म प्रकाश दिसतो. ह्यामुळे मी नेहमी स्थिरचित्त असते व माझ्यात दिवसभर उत्तम स्पंदने देखील बाळगू शकते.

मला फक्त ध्यान करतानाच नव्हे तर माझे दैनंदिन काम करताना देखील शांती व आनंदाचा अनुभव येतो. आता माझ्या जीवनात जास्त सकारात्मकता आहे.

#### - वीणा सुरुवू

ध्यानाच्या उच्च पातळ्यात पोहचणे आता मला जमते आहे. मला स्वतःमध्ये प्रगती दिसून येत आहे. मी पुष्कळ शांती अनुभवतो व माझे पूर्ण लक्ष जीवनातील ध्येयांवर केंद्रित आहे. कधीकधी मी दुःखी होतो व मला असहाय्य असल्यासारखे वाटते पण पुढल्याच क्षणी मला ही जाणीव होते की कोणीतरी माझी मदत करीत आहे व माझे रक्षण करीत आहे.

#### - अभय जोशी

आता माझी कोणत्याही गोष्टीबाबत तक्रार नाही. मला स्वतःच्या अंतरंगात शांती गवसली आहे. ध्यान करताना मी स्तब्धता अनुभवतो व माझी दैनंदिन कामं अगदी शांततेने पार पाडतो. मी जे करतो आहे आणि मला जे मिळत आहे, त्याबद्दल माझ्यात कृतज्ञता आहे.

#### - राजेश शेट्टे

१ मे ला मी बरीच व्यथित होते आणि मी गुरुजींना विचारत होते, “आपण माझी मदत करण्याकरिता येथे आहात का?” दुसऱ्या दिवशी मला आपल्या प्रिय गुरुजींकडून प्रतिसाद मिळाला. ध्यान करीत असताना मला गुरुजींच्या समाधी मंदिरात शुभ्र चमकणारा प्रकाश दिसला. तपोनगरातील आश्रमात पांढरी वस्त्रे परिधान केलेले पाच ऋषी उभे असलेले माझ्या दृष्टीस पडले. जेव्हा मी गुरुजींच्या समाधी मंदिरात प्रवेश केला तेव्हा माझा उजवा हात आपोआपच लांब झाला व मी गुरुजींच्या समाधीच्या वरच्या भागास स्पर्श केला. मी गुरुजींचे आशीर्वाद अनुभवले. सोनेरी प्रकाशाने प्रकाशमय, हात उंचावून आशीर्वाद देत असलेले गुरुजी, अगदी जिवंत रूपात मला दिसले.

#### - मृदुला मालपानी

माझे सततचे आंतरिक आनंद अनुभवणे आबाधित आहे आणि मला नेहमी शांत वाटते. जेव्हा ही आंतरिक शांती भंग होते, जे क्वचितच घडते, तेव्हा ही गोष्ट लगेचच माझ्या लक्षात येते आणि मी स्वतःला पुन्हा प्रकाशाशी जोडते.

#### - अॅन चॅपमन

मला वाटतं की हे विश्व माझ्या सर्व महत्वाकांक्षांना प्रतिसाद देत आहे. ह्या करिता मी प्रकाशाची अगदी मनःपूर्वक आभारी आहे. प्रकाशाने जणू माझे पालकत्वच स्विकारले आहे.

मी स्वतःच्या शुद्धीकरणाचा व सेवेचे एक उत्तम माध्यम बनण्याचा ध्यास घेतला आहे. मी, अगदी लक्षपूर्वक ऐकण्याचा प्रयत्न करीत आहे, माझ्यातील विविध वृत्तींचे निरीक्षण करून - जसे की इतरांना जोखणे, चिडचिड, आळशीपणा इत्यादी - स्वतःला सुधारण्याचा प्रयत्न करीत आहे. आता माझ्या ध्येयाबद्दल माझ्यात जास्त स्पष्टता आहे.

#### - दीप्ती आर.

ध्यान करण्यास सुरुवात केल्यापासून मी जास्त वेळ लक्ष केंद्रित करू शकते. ध्यान करताना मी परमेश्वराशी एकरूप असल्याचे जाणवते. जीवनातील वैयक्तिक कर्तव्यापेक्षाही मोठे कर्तव्य म्हणून माझ्या भोवताली असलेल्या लोकांना मदत करण्याचा कर्मयोग ह्यामुळे मला साधला आहे. जवळपास दिवसभर मी स्थिरचित्त राहू शकते आहे.

#### - सुकन्या चौधरी

मला मिळत असलेला आधार व मार्गदर्शनाकरिता आणि ह्या अवघड परिस्थितीमुळे निर्माण झालेल्या आव्हानांना हाताळण्यास मदत दिल्याबद्दल मी ऋषींची आभारी आहे.

#### - आर. राजलक्ष्मी

जेव्हा मी सूर्यग्रहणादरम्यान ध्यान करीत होते तेव्हा पृथ्वीसारखा गोल माझ्यासमोर असल्याचे मला दिसले. त्याचा रंग जांभळट निळा होता. काही सेकंदासाठी तो आपल्या पृथ्वीचे अवकाशातून काढलेल्या एखाद्या छायाचित्राप्रमाणे दिसला. त्यानंतर तो गोल तेजस्वी होत गेला. मी एक वेगळ्या प्रकारचा आनंद अनुभवा.

#### - विरक्ती साखरे

अलीकडेच माझ्यात आमूलाग्र बदल घडविणारा अनुभव मला आला. मी नेहमी विचार करीत असे की जर मला कोविड १९ झाला तर मी किती घाबरून जाईन. पण जेव्हा खरोखरच तसे झाले तेव्हा माझ्यात भीतीचा लवलेश देखील नव्हता. माझे शरीर पूर्णपणे सोनेरी उपचारक ऊर्जांनी भरलेले असल्याची कल्पना मी करीत असे. मी औषधोपचार देखील केला. पण मला माहीत आहे की मी ऋषींच्या कृपेनेच पूर्ण बरी झाले.

#### - प्रियंवदा गोडसे