



*The* **Secret**™

रहस्य

मराठी संस्करण

Rhonda Byrne



रॉन्डा बर्न

*The Secret*

रहस्य

अनुवाद : डॉ. रमा मराठे



मंजुल पब्लिशिंग हाउस

First published in India by



**Manjul Publishing House Pvt. Ltd.**

Corporate and Editorial Office

- 2<sup>nd</sup> Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India  
Sales and Marketing Office
- 7/32, Ground Floor, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002 - India  
Website: [www.manjulindia.com](http://www.manjulindia.com)

Distribution Centres

Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai, Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

Marathi language translation copyright © 2010 by Manjul Publishing House Pvt. Ltd.

This edition first published in 2010

Tenth impression 2016

The Secret by Rhonda Byrne



Copyright © 2006 TS Production Limited Liability Company.

THE SECRET text mark and THE SECRET logo are trademarks of TS Production Limited Liability Company. All rights reserved.

[www.theseecret.tv](http://www.theseecret.tv)

Published by arrangement with the original publisher, Atria/Beyond Words, a Division of Simon & Schuster, Inc.

**ISBN 978-81-8322-176-4**

Translation by Rama Marathe

Book design by Gozer Media P/L (Australia) [www.gozer.com.au](http://www.gozer.com.au), directed by The Secret

The information contained in this book is intended to be educational and not for diagnosis, prescription or treatment of any health disorder whatsoever. This information should not replace consultation with a competent healthcare professional. The content of this book is intended to be used as an adjunct to a rational and responsible healthcare programme prescribed by a healthcare professional. The author and publisher are in no way liable for any misuse of the material.

No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

जे वरती, ते तळाशी  
जे बाहरी, ते अंतरी

- द इमेराल्ड टॅब्लेट, साधारण ३००० ई.पू.

हे पुस्तक तुम्हालाच समर्पित

'एक अद्भुत रहस्य' तुमचं अस्तित्व संपूर्ण जीवनभर  
प्रेम आणि आनंदानं उजळत राहो.

तुमच्यासाठी आणि अखिल विश्वासाठी  
माझी हीच प्रार्थना.

# विषय-सूची

[प्रस्तावना](#)

[आभार](#)

[रहस्य प्रकट झालं](#)

[रहस्य सोपं झालं](#)

[रहस्य उपयोगात कसं आणता येईल](#)

[प्रभावी प्रक्रिया](#)

[श्रीमन्तीचं रहस्य](#)

[मानवी संबंधांचं रहस्य](#)

[आरोग्याचं रहस्य](#)

[विश्व रहस्य](#)

[आत्म रहस्य](#)

[जीवनाचं रहस्य](#)

[जीवन चरित्र](#)

# प्रस्तावना

एक वर्षापूर्वी माझं जीवन उध्वस्त होऊन गेलं होतं. कामाचा ताण असह्य होत होता. शरीर आणि मन थकून मरगळून जायचं. अचानक माझे 'बाबा' गेले. ऑफिसमधील सहकारी आणि नातेवाईकांशी माझे संबंधही फारसे चांगले नव्हते - निराशाजनकच होते म्हणा ना! पण त्यावेळी मला हे मात्र माहिती नव्हतं की माझ्या 'दारूण निराशाजनक अवस्थे' मुळं मला माझ्या जीवनातील सर्वोत्तम देणगी मिळणार आहे.

मला अचानक एका अद्भुत रहस्याचा साक्षात्कार झाला - जीवनाचं रहस्य. माझ्या मुलीनं - हेलीनं - मला एक शंभर वर्षापूर्वीचं जुनंपुराणं पुस्तक दिलं - हा साक्षात्कार त्या पुस्तकामुळं झाला. आणि त्यानंतर या रहस्याचा शोध मी इतिहासाच्या पानांतून घेऊ लागले. या रहस्याचे जाणकार कोण हे कळल्यावर तर मी चकित -अचंबित झाले. या सर्व इतिहासातील महान व्यक्ती होत्या: प्लेटो, शेक्सपिअर, न्यूटन, ह्यूगो, बीथोवन, लिंकन, इमर्सन, एडिसन, आइनस्टाईन...

अस्वस्थ होऊन मी स्वतःलाच प्रश्न विचारला - 'हे रहस्य प्रत्येकालाच का नसावं माहित?' - काही थोडक्या व्यक्तींपुरतंच हे सीमित का असावं? आणि हे रहस्य पुऱ्या दुनियेला कळायला हवं - या दुर्दम्य इच्छेनं मी झपाटून गेले - जणु पेटून उठले. मग माझा शोध सुरू झाला वर्तमानकाळातील अशा व्यक्तींचा - ज्यांना या रहस्याचं ज्ञान आहे.

आणि अशा व्यक्ती एका पाठोपाठ एक प्रकट होऊ लागल्या. जणु मी म्हणजे 'लोहचुंबक' बनले होते. जसजसा माझा शोध सुरू झाला तसतसे एका पाठोपाठ एक 'जीवनविद्येचे गुरूवर्य' माझ्याकडे खेचले जात होते. मी एका गुरूचा शोध घेतला की ते मला दुसऱ्या गुरूशी जोडून द्यायचे... उत्तम साखळी तयार झाली. मी चुकीच्या मार्गावर असायची तेव्हा आपोआप इतर 'काहीतरी' माझं लक्ष वेधून घ्यायचं, आणि या परिवर्तनातून मला पुढील महान गुरूवर्यांचं दर्शन व्हायचं. मी इंटरनेट सर्च करताना कधी चुकीची 'लिंक' घेतली जायची पण योगायोगानं यातून एखादी महत्त्वाची माहिती मिळून जायची. आणि काही आठवड्यातच शतकानुशतकांपासूनच्या या रहस्याचा 'मागोवा' घेतला, घेऊ शकले. शिवाय या रहस्याचा उपयोग करत असणाऱ्या आधुनिक युगातील महान व्यक्तिमत्वांचाही मी शोध आणि बोध घेतला.

फिल्म द्वारे हे रहस्य जगभर पोहोचविण्याचं स्वप्न माझ्या मनात पक्कं रूतून बसलं होतं. पुढील दोन महिने माझी फिल्म आणि टेलिविजन प्रॉडक्शन टीम हे रहस्य शिकून घेत होती. टीमच्या प्रत्येक सदस्याला या रहस्याचं ज्ञान होणं अत्यावश्यक होतं. कारण आम्ही जे कार्य करण्याच्या प्रयत्नात होतो ते साध्य होणं या ज्ञानाशिवाय केवळ असंभव होतं.



त्यावेळी एकाही टीचरनं या फिल्मसाठी आपली सहमती दर्शविलेली नव्हती. परंतु आम्हाला यत्किंचितही भीती किंवा चिंता वाटत नव्हती कारण आम्ही रहस्य जाणत होतो. दृढ विश्वासानं मी ऑस्ट्रेलियाहून अमेरिकेला पोहोचले, कारण बहुतेक टीचर्स तेथेच रहात होते. सात आठवड्यांनंतर द सीक्रेट च्या टीमनं अमेरिकेतील पंचावन्न महानतम टीचर्सचं रेकॉर्डिंग केलेलं होतं. १२० तासांची फिल्म बनविली होती. द सीक्रेट फिल्म बनविताना आम्ही प्रत्येक पावलागणिक, प्रत्येक श्वासागणिक रहस्याचा उपयोग केला होता. असं वाटत होतं की आम्हाला आवश्यक असलेली प्रत्येक गोष्ट, प्रत्येक व्यक्ती आम्ही चुंबकाप्रमाणे आमच्याकडे खेचून घेत होतो. शेवटी आठ महिन्यांनंतर द सीक्रेट फिल्म रिलीज झाली.

जेव्हा ही फिल्म संपूर्ण जगभरात प्रदर्शित झाली आणि लोकप्रियही झाली. तेव्हा तर चमत्काराच्या कहाण्यांचा, प्रसंगांचा जणू पूरच आला. लोकांनी आम्हाला सांगितलं की रहस्याचा प्रयोग केल्यानंतर कुणाचं दीर्घकालीन औदासिन्य नाहीसं झालं, वेदना, आजार यांच्यापासून त्यांची सुटका झाली किंवा कुणाला अपघातांनंतर पहिल्यांदाच चालता आलं. काहींच्या बाबतीत तर असेही घडलं की मृत्युशय्येवर असतांनाही ते बरे झाले. आम्हाला असे हजारो प्रसंग सांगण्यात आले - आमच्या फिल्ममध्ये सांगितलेल्या मार्गानुसार रहस्य उपयोगात आणल्यामुळे कशाप्रकारे खूप मोठ्या रकमा किंवा मोठ्या रकमांचे चेकस् अनपेक्षितरित्या मिळाले. हे रहस्य उपयोगात आणून लोकांनी मनपसंद घर, जीवनसाथी, नोकरी, आणि प्रमोशनही मिळवलं. रहस्याचा प्रयोग केल्यानंतर काही दिवसातच अनेक कंपन्यांचा कायाकल्प झाला. पति-पत्नी आणि मुलांमधील तणावपूर्ण संबंध मनमोकळे - प्रेममय झाल्याची उदाहरणं देखील आम्हाला मिळाली, ज्यामुळे कुटुंबात पुन्हा सुसंवाद आणि मेळ प्रस्थापित झाला.

आम्हाला मिळालेल्या सर्वाधिक चमत्कारपूर्ण कहाण्या या मुलांच्याकडून होत्या. आम्हाला हे सांगितलं गेलं की रहस्याचा उपयोग करून कशाप्रकारे मुलांनी आपल्या मनपसंद गोष्टी मिळवल्या, अगदी चांगले मार्कस् / ग्रेड्स / नंबर आणि दोस्तसुद्धा! रहस्य-ज्ञानानं डॉक्टरांना अशी प्रेरणा मिळाली की त्यांनी आपलं ज्ञान रूग्णांना द्यावं. अशा प्रकारची ज्ञानाची देणाणघेवाण अनेक ठिकाणी सुरू झाली. विश्वविद्यालये, शाळा, चर्च, आध्यात्मिक केंद्रातून तसंच हेल्थ क्लबमध्येही! जगातील घराघरातून 'सीक्रेट-पार्टीज्' आयोजित करण्यात आल्या, जेथे लोकांनी आपल्या कुटुंबातील इतरांना, प्रियजनांना, नातेवाईकांना, मित्रमंडळींना 'रहस्य' शिकवलं. या रहस्याचा उपयोग करून लोकांनी कित्येक प्रकारच्या गोष्टींना आकर्षित केलं आहे. यात एक खास पक्षाचं पिस यापासून ते एक करोड डॉलर पर्यंतची रक्कम सामील आहे. हे सर्व फिल्म रिलीज झाल्यानंतर फक्त काही महिन्यांतच घडून आलं.

द सीक्रेट बनविण्यामागील माझा उद्देश हाच होता की जगातील कोट्यावधी लोकांना सुखी-आनंदी बनवावं. आमची संपूर्ण टीम आता हे उद्दिष्ट साध्य होताना पहाते आहे. आमच्यावर जगभरातून सर्व वयोगटातील, सर्व जातींच्या, सर्व देशांतील, हजारो लोकांकडून पत्रांचा वर्षाव होतो आहे ज्यात ते रहस्याविषयी आपली कृतज्ञता व्यक्त

करतात. या ज्ञानाच्या योगाने तुम्ही काहीही करू शकता. अशी एकही गोष्ट नाही जी तुम्ही करू शकत नाही. यामुळं काहीही फरक पडत नाही की तुम्ही कोण आहात, कुठे राहता. द सिंक्रेट मध्ये सांगितलं गेलेलं रहस्य तुम्हाला ती प्रत्येक गोष्ट देऊ शकतं जी तुम्हाला हवी आहे.

या पुस्तकात चौवीस महान गुरूवर्यांच्या शिकवणुकीचा, अनुभवांचा अंतर्भाव केला आहे. त्यांचे शब्द वेगवेगळ्या वेळी, अमेरिकेतील वेगवेगळ्या भागात रेकॉर्ड केले गेले. परंतु ते सांगतात त्याचा सूर एकच आहे - सूत्र एकच आहे.

या पुस्तकात रहस्याच्या गुरूवर्यांच्या संदेशाव्यतिरिक्त रहस्य प्रयोगाच्या चमत्कारपूर्ण कहाण्यादेखील दिलेल्या आहेत. यामध्ये मी मला गवसलेले सर्व सोपे मार्ग, टिप्स, शॉर्टकट्सही सांगितले आहेत. ज्यांच्यायोगे तुम्ही तुमची स्वप्नं प्रत्यक्षात आणू शकाल. जसं जीवन जगण्याचं स्वप्न तुम्ही पाहिलं तसं जीवन जगू शकाल.

या संपूर्ण पुस्तकात मी अनेक ठिकाणी "तुम्ही" हा शब्द ठळकपणे वापरला आहे. असं यासाठी केलं आहे की मी तुम्हाला या गोष्टीची जाणीव देऊ इच्छिते की मी हे पुस्तक तुमच्यासाठी लिहिलं आहे. माझा उद्देश हाच आहे की तुम्ही या पुस्तकातील प्रत्येक शब्दाशी, पानाशी, मनापासून जोडलं जावं, कारण हे रहस्य तुमच्यासाठी, केवळ तुमच्यासाठी प्रकट केलं गेलं आहे. उलगाडून दाखवलं आहे.

जसजसं तुम्ही हे पुस्तक वाचत जाल तसतसं तुम्हाला 'रहस्य' समजत जाईल. एकदा का हे रहस्य तुम्ही शिकून घेतलंत की तुम्हाला जे हवं ते तुम्ही मिळवू शकता, करू शकता किंवा बनू शकता. मग तुम्हाला कळेल की तुम्ही खरोखरच कोण आहात - तुमच्या अस्तित्वाचा खरा अर्थ! तुमच्या व्यापकतेची, भव्यतेची, खऱ्या शक्तीची जाणीव तुम्हाला होईल आणि त्या वैभवाचीही जे तुमची वाट पाहतं आहे...

बहुतेक लोकांना हे माहित नसतं की प्रत्येक विचाराला देखील एक 'फ्रीक्वेन्सी' असते. आपण विचार मोजू शकतो. आणि म्हणूनच जेव्हा तुम्ही एखाद्या गोष्टीविषयी सातत्याने पुन्हा पुन्हा विचार मनात आणत असता... नवी कोरी गाडी, जरूर असलेली रक्कम-पैसा, तुम्हाला हवा तसा जीवनसाथी मिळणं याची कल्पनाचित्रं मनात उभी करता त्यावेळी तुम्ही त्या विचाराची विशिष्ट फ्रीक्वेन्सी सतत प्रक्षेपित करीत असता.

# आभार

माझ्या जीवनात आलेल्या त्या प्रत्येक व्यक्तीला मी मनःपूर्वक धन्यवाद देते ज्यांच्या अस्तित्वानं मला प्रेरणा, अनुभव आणि ज्ञान मिळालं.

मी त्या सर्व लोकांविषयी कृतज्ञता व्यक्त करू इच्छिते ज्यांनी माझा हा प्रवास आणि हे पुस्तक यशस्वी होण्यासाठी आधार दिला. मदत केली.

आपलं ज्ञान, प्रेम, विवेक आणि दैवी-संदेश सांगण्याचं औदार्य दाखविल्याबद्दल मी 'द सीक्रेट'च्या फीचर्ड सहलेखकांची ही आभारी आहे : जॉन अँसाराफ, मायकेल बर्नार्ड बेकविथ, ली ब्रोअर, जॅक कॅनफील्ड, डॉ. जॉन डेमॉर्टिनी, मेरी डायमंड, माईक डूली, बॉब डॉयल, हेल ड्वॉस्किन, मॉरिस गुडमॅन, डॉ. जॉन ग्रे, डॉ. जॉन हेजलिन, बिल हॅरिस, डॉ. बेन जॉन्सन, लॉरल लॅजमिअर, लीसा निकोलस, बॉब प्रॉक्टर, जेम्स रे, डेव्हिड स्कर्मर, मार्सी शिमॉफ, डॉ. जो विटाल, डॉ. डेनिस वॅटली, नील डोनाल्ड वैल्श आणि डॉ. फ्रेड अँलन वुल्फ.

मी 'द सीक्रेट' टीमच्या काही खूप अनोख्या व्यक्तिमत्त्वांचीही आभारी आहे : पॉल हॅरिंग्टन, ग्लॅंडा बेल, स्काय बर्न, आणि निक जॉर्ज. त्याचबरोबर डू हॅरियट, डॅनियल केर, डॅमियन कोरबॉय आणि ते सर्व जे 'द सीक्रेट' फिल्म बनवताना आमच्या बरोबर होते.

गोझर मीडियाला धन्यवाद, ज्यांनी उत्तम ग्रॅफिक्स बनविली आणि त्यात रहस्याविषयीची जाणीव ओतली : जेम्स आर्मस्ट्रॉंग, शेम्स होअर आणि अँडी ल्युईस यांना विशेष धन्यवाद.

'द सीक्रेट' चे सी.ई.ओ. 'बॉब रेनॉन' यांना तर मी ईश्वरी देणगीच मानते.

मायकेल गार्डिनर आणि ऑस्ट्रोलिया तसेच अमेरिकेतील कायदेतज्ज्ञ व इतर सल्लागार मंडळाचीही मी आभारी आहे.

धन्यवाद 'द सीक्रेट' वेबसाईट टीमला : डॅन हॉलिंग्ज, जॉन हेरेन, आणि 'पॉवरफुल इन्टेन्शन्स'च्या सर्वांना जे 'द सीक्रेट' फोरम चालवितात, त्याबरोबरच फोरममधील सर्व लोकांना.

इतिहासातील सर्व सन्तमहात्मे, गुरू, तत्त्वज्ञानी ज्यांच्या साहित्यानं अक्षर वाङ्मयानं, माझ्या मनातील इच्छा उजळत ठेवली. मी त्यांच्या महानतेच्या छायेतच पुढे जात राहिले. आणि त्यांच्याबद्दल माझ्या मनात सतत आदर आणि कृतज्ञताच राहिल. रॉबर्ट कॉलियर

आणि रॉबर्ट कॉलियर पब्लिकेशन्स, वॅलेस वॉटल्स, चार्ल्स हॅनेल, जोसेफ कॅपबेल आणि जोसेफ कॅपबेल फाऊंडेशन, प्रेंटिस मलफोर्ड, जेनेवीव्ह बेहरेंड आणि चार्ल्स फिलमोअर यांना विशेष धन्यवाद.

एट्रिया बुक्स / बियाँन्ड वर्ड्स चे रिचर्ड कोहन आणि सिंथिया ब्लॅक त्याचप्रमाणे 'सायमन अँड शुस्टर' च्या जूडिथ कर यांना विशेष धन्यवाद, ज्यांनी अगदी मनापासून 'द सीक्रेट' ला आपलं म्हटलं. उत्तम संपादनासाठी हेन्री कोवी आणि ज्यूली स्टीगरवॉल्ट यांनाही धन्यवाद.

आपली कहाणी निवेदन करून तिचा अंतर्भाव 'द सीक्रेट' या पुस्तकात करण्याची परवानगी दिल्याबद्दल मी या सर्वांचीही आभारी आहे : कॅथी गुडमॅन, सुसान स्लॉट आणि कॉलिन हॅल्म; बेलिझ नॅचरल एनर्जीची डायरेक्टर सुसान मॉरिस; जीनी मॅके आणि जो शुगरमन.

प्रेरक शिकवण आणि संदेशांसाठी यांनाही धन्यवाद - डॉ. रॉबर्ट अँथोनी, जेरी आणि एस्थर हिक्स, अब्राहम, डेव्हिड कॅमेरॉन, गायकॅन्डी, जॉन हॅरीचरन, कॅथरीन पॉन्डर, गे आणि केटी हॅड्रिक्स, स्टीफन एम.आर., कोव्हे, एक्हार्ट टॉल आणि डेबी फोर्ड. उदार मदतीसाठी या सर्वांचे विशेष आभार - 'ट्रान्सफॉर्मेशनल लीडर्स कौन्सिल'ची सदस्य क्रिस आणि जेनेट अँटवूड, मासिया मार्टिन; द स्पिरिच्युअल सिनेमा सर्कल, अगॅप स्पिरिच्युअल सेंटरचा सर्व स्टाफ आणि 'द सीक्रेट' या पुस्तकातील फीचर्ड उपदेशकांच्या सर्व कर्मचारी व सहकाऱ्यांनाही धन्यवाद.

ज्यांची मैत्री माझ्यासाठी केवळ अनमोल आहे अशा माझ्या मित्रांचं मला मिळालेलं प्रेम आणि सहकार्य याविषयीही मी कृतज्ञता व्यक्त करते : मार्सी कोल्टनक्रिली, मागरिट रेनवन, अँथेना गोलियानिस आणि जॉन वॉकर, एलेन बेट, अँड्रिया कीर आणि मायकेल तसेच केन्ड्रा अँबे. आणि माझे सर्व कुटुम्बीय: पीटर बर्न; माझ्या लाडक्या बहिणी: जॅन चाईल्ड ला, तिनं या पुस्तकासाठी केलेल्या अमूल्य मदतीसाठी, पॉलिन वरनॉन, काए आयझन (दिवंगत) आणि ग्लेंडा बेल, जी नेहमीच माझ्या बरोबर राहिली आणि जिनें मला दिलेलं प्रेम आणि मदत यांचं शब्दात वर्णन करता येणंच अशक्य आहे. माझी सतत धीर देणारी छान आई, आइरीन आयझन आणि माझे पिता रोनॉल्ड आयझन ज्यांच्या प्रेमाच्या प्रकाशानं आमचं सारं जीवनच उजळून निघालं, या सर्वांबद्दल मी कृतज्ञ आहे.

आणि सर्वात शेवटी माझ्या मुली हॅली आणि स्काय बर्न यांनाही मी धन्यवाद देते. हॅली-जिच्याकडे माझ्या नवजीवनाच्या खऱ्या यात्रेचं उत्तरदायित्व जातं. स्काय - हे पुस्तक लिहिताना नेहमीच माझ्यासोबत राहिली आणि तिनं माझ्या शब्दांना खूप चांगल्या प्रकारे संपादित आणि रूपांतरित केलं. माझ्या मुली या माझ्या जीवनातील अमूल्य ठेवा आहे, खरोखरच रत्नं आहेत आणि त्यांच्या अस्तित्वानं माझा प्रत्येक श्वास सुगंधी बनतो.

# रहस्य प्रकट झालं



**बॉब प्रॉक्टर**

**तत्त्वज्ञ, लेखक, व्यक्तिगत मार्गदर्शक**

'रहस्य' हवी असणारी कोणतीही गोष्ट मिळवून देतं : सुख, आरोग्य, आणि धनसंपत्ती.



**डॉ. जो विटाल**

**मेटाफिज़िशियन, मार्केटिंग विशेषज्ञ आणि लेखक**

तुम्हाला जे हवं ते तुम्ही मिळवू शकता, करू शकता किंवा बनू शकता.



**जॉन असाराफ**

**उद्योजक आणि धनार्जन विशेषज्ञ**

आपण जी गोष्ट मिळविण्याचं ठरवितो, ज्या गोष्टीची स्वतःसाठी निवड करतो, ती मिळवू शकतो. ती गोष्ट किती 'मोठी' आहे याचा मी विचारही करीत नाही कारण यामुळं काहीच फरक पडत नाही.

तुम्हाला तुमचं निवासस्थान कसं असावंसं वाटतं? तुम्हाला करोडपती बनण्याची इच्छा आहे का?  
तुम्हाला कोणत्या प्रकारचा - कसा उद्योगधंदा हवा आहे? तुम्हाला आणखी - अधिक यशस्वी व्हायचंय?  
तुम्हाला खरोखर आणि नेमकं काय हवंय?



**डॉ. जॉन डेमार्टिनी**

**तत्त्वज्ञ, कायरोप्रॅक्टर, उपचारक आणि व्यक्तिगत कायाकल्प विशेषज्ञ**

हेच जीवनाचं महान रहस्य आहे.



डॉ. डेनिस वेटली

### मानसोपचारतज्ज्ञ आणि मनःशक्ती प्रशिक्षक

भूतकाळातील ज्या प्रमुख व्यक्ती हे 'रहस्य' जाणत होत्या त्यांना ही शक्ती केवळ स्वतःपाशीच राखून ठेवायची होती. इतरांना कळू द्यायची नव्हती. त्यांनी सर्वसामान्य लोकांना या बाबतीत अंधारात ठेवलं. अज्ञानी ठेवलं. सर्वसामान्य लोक दिवसभर काम करणं, संध्याकाळी घरी परतणं याच चक्रात फिरत असत. मनःशक्तीचा उपयोग ते करत नव्हते. कारण या शक्तीचं रहस्य काही थोड्या लोकांपुरतंच सीमित राहिलं.

इतिहास या गोष्टीचा साक्षी आहे की अनेकांच्या मनात या रहस्याचं ज्ञान प्राप्त करण्याची इच्छा जागृत झाली आणि काही जाणकारांनी तर इतरांपर्यंत हे ज्ञान पोहोचविण्यासाठी सोपा मार्ग शोधण्याचा प्रयत्न-या ज्ञानाचा प्रसार करण्याचं कार्यही केलं.



मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

### द्रष्टा, विचारवंत आणि 'अगेप इंटरनॅशनल स्पिरिच्युअल सेंटर' चा संस्थापक

मी अनेकांच्या जीवनात कित्येक चमत्कार होताना पाहिले आहेत.

वित्तीय चमत्कार, शारीरिक उपचारांबाबतचे चमत्कार, मानसोपचारांच्या क्षेत्रातील चमत्कार, नातेसंबंध सुधारण्याविषयीचे चमत्कार.



जॅक कॅनफील्ड

लेखक, शिक्षक, जीवन-मार्गदर्शक आणि प्रेरणादायी वक्ता.

रहस्याचा वापर कसा करावा हे समजल्यामुळच हे सर्व झालं - करता आलं.

## 'रहस्य' नेमकं काय आहे?



### बॉब प्रॉक्टर

आता मात्र तुम्ही या विचारानं हैराण झाला असणार - "हे 'रहस्य' म्हणजे नेमकं आहे तरी काय?" मी सांगतो तुम्हाला माझ्या दृष्टीनं, मला उमगलेला याचा अर्थ -

आपण सर्व एकाच अमर्याद शक्तीने कार्यरत होतो. एकाच प्रकारची तत्वं आपलं मार्गदर्शन करतात. विश्वप्रेरणेचे हे नैसर्गिक नियम इतक्या निश्चित स्वरूपाचे आहेत की 'स्पेस शीप' बनविताना आपल्याला जरासुद्धा अडचण जाणवत नाही. आपण लोकांना चंद्रावरदेखील पाठवू शकतो. आणि हे यान उतरविण्याचा क्षण न् क्षण निश्चितपणे नियंत्रित करू शकतो.

तुम्ही कुठेही असा - भारत, ऑस्ट्रेलिया, न्यूझीलंड, स्टॉकहोम, लंडन, टोरॅन्टो, मॉन्ट्रियल, न्यूयॉर्क... आपण सर्वजण एकाच प्रकारच्या शक्तीने एकाच वैश्विक नियमानुसार काम करतो. एकच नियम - तो आहे 'आकर्षण'!

'रहस्य' म्हणजे हाच आकर्षणाचा नियम.

तुमच्या जीवनात जे जे येतं, घडत असतं ते ते तुम्हीच आकर्षित करीत असता. आणि ते तुम्ही तुमच्या मनातील प्रतिमांद्वारे आकर्षित करता. ज्याचा तुम्ही सतत विचार करता त्या मानसप्रतिमा. जे जे तुमच्या मनात चाललेलं असतं ते ते तुम्ही आकर्षित करता.

"तुमच्या प्रत्येक विचाराला अस्तित्व येतं. तुमचा प्रत्येक विचार एक वस्तू - एक शक्ती आहे."

### प्रेटिस मलफोर्ड (1834-1891)

आत्तापर्यंत झालेले जगातील सर्व महान गुरूवर्य आपल्याला हेच सांगत आले की आकर्षणाचा नियम हाच जगातील सर्वाधिक शक्तिशाली नियम आहे.

विल्यम शेक्सपिअर, रॉबर्ट ब्राउनिंग आणि विल्यम ब्लेक यांनी आपल्या कवितांतून हेच सांगितलं. लुडविग व्हॅन बिथोव्हननं हेच संगीतातून सांगितलं. लिओनार्दो दि व्हिन्सी सारख्या कलाकारांनी हेच आपल्या चित्रांतून दर्शविलं. सॉक्रेटिस, प्लेटो, राल्फ वाल्डो, इमर्सन, पायथॉगॉरस, सर फ्रान्सिस बॅकन, सर आयझॅक न्यूटन, जॉन वोल्फगॅंग, व्हॉन गटे आणि व्हिक्टर ह्यूगो यांच्यासारख्या विद्वानांनी - तत्त्ववेत्त्यांनी हेच आपल्या लेखनातून-विचारांतून व्यक्त केलं. त्यांचं नाव 'अमर' झालं आणि त्यांचं अस्तित्व शतकानुशतके सतत जावणत राहिलं - कायमचं.

हे रहस्य हिंदू धर्म, हर्मेटिक परंपरा, बौद्ध धर्म, यहूदी धर्म, ईसाई धर्म आणि इस्लाम धर्माचे ग्रंथ - पुराणकथांमध्ये उपलब्ध आहे, तसंच बॅबिलॉन आणि इजिप्तच्या प्राचीन

संस्कृतीतील कहाण्या, साहित्य यांतूनही व्यक्त झालं आहे. हा नियम युगानुयुगे अनेकविध रूपांनी व्यक्त होत आला आहे आणि शेकडो वर्षांपूर्वीच्या जुन्या प्राचीन ग्रंथांमध्ये याच रहस्याचा उल्लेख सापडतो. इ.पू. ३००० मध्ये हेच पाषाणांमध्ये खोदलं गेलं. जरी पूर्वापार हे रहस्य जाणून घेण्याचा काहीजणांनी प्रयत्न केला आणि खरोखरच त्यांना ते 'ज्ञान' गवसलंही तरीसुद्धा अगदी आजदेखील कुणीही त्याचा शोध घेऊ शकतो.

हा नियम काळासोबतच सुरू झाला. तो पूर्वी होता, आजही आहे आणि पुढेदेखील असणारच.

हाच नियम ब्रह्मांडाची संपूर्ण व्यवस्था, आपल्या जीवनाचा प्रत्येक क्षण आणि प्रत्येक जीवनानुभव निश्चित करतो. तुम्ही कोण आहात? कुठे आहात? यामुळं काहीही फरक पडत नाही. आकर्षणाचा नियमच तुमच्या आयुष्यभरातील सर्व अनुभवांना आकार देतो. हा सर्वशक्तिमान नियम - तुमच्या विचारांच्या माध्यमातून हे सर्व करतो. तुम्ही तुमच्या विचारांच्या आकर्षणाने हा नियम क्रियाशील करता.

१९१२ मध्ये हॅनेलने या नियमाचं वर्णन करताना म्हटलं होतं, "हा सर्वात महान आणि अचूक नियम आहे, ज्याच्यावर सृजनाचं समग्र तंत्र निर्भर आहे."



## बॉब प्रॉक्टर

प्रत्येक युगातील बुद्धिमान व्यक्तींना या नियमाचं ज्ञान होतं. प्राचीन बॅबिलोनियाच्या संस्कृतीतही हा नियम आपल्याला पहायला मिळतो. त्यांना हे ज्ञान होतं. खरंतर हे ज्ञान खूप कमी, अगदी काही निवडक व्यक्तींपुरतंच सीमित होतं.

इतिहासकार आणि विद्वानांनी पुरातन बॅबिलॉन संस्कृतीविषयी आणि या संस्कृतीच्या समृद्धतेबाबत तपशीलवार लिहून ठेवलं आहे. जगातील सात आश्चर्यांपैकी एक 'हॅंगिंग गार्डन्स' याच बॅबिलॉन संस्कृतीची देणगी आहे. या लोकांनी वैश्विक नियम समजून घेतले. उपयोगात आणले. यामुळेच ती जगातील सर्वात वैभवशाली संस्कृतींपैकी एक गणली गेली.



## बॉब प्रॉक्टर

तुम्हाला हे माहित आहे का की जगातील फक्त १ टक्का लोकांकडे जवळ जवळ ९६ टक्के संपत्ती असते. तुम्हाला हा केवळ एक योगायोग अलावा असं वाटतं? छे छे, हे तर पूर्वं नियोजित आहे. त्यांना एका खास गोष्टीचं ज्ञान होतं. त्यांना 'एक अद्भुत रहस्य' माहित होतं. तेच रहस्य ज्याची आता तुम्हाला ओळख करून दिली जात आहे.

या रहस्याचा उपयोग करून लोकांनी आपल्या जीवनात संपत्ती आकर्षित केली, जाणूनबुजून विचारपूर्वक असेल किंवा नकळत. असे लोक नेहमी संपत्ती-समृद्धी-विपुलतेचा विचार करीत असतात. इतर कोणत्याही विरोधी विचाराला ते आपल्या मनात थारा देत नाहीत. त्यांचे सर्वात प्रबळ विचार हे संपत्तीविषयकच असतात. ते फक्त



संपत्तीविषयीच विचार करीत राहतात. याशिवाय दुसरं काही त्यांचा मनात येतच नाही. या गोष्टीची जाणीव त्यांना असो वा नसो, संपत्ती-समृद्धी विषयीच्या प्रबळ विचारांमुळेच संपत्ती त्यांच्याकडे आकर्षित होते. हा क्रियाशील आकर्षणाचा नियम आहे.

**रहस्य** आणि क्रियाशील आकर्षणाचा नियम समजावून सांगण्यासाठी एक उत्तम उदाहरण - तुम्ही अशा व्यक्तींना ओळखत असाल ज्यांनी मुबलक संपत्ती मिळविली आणि घालविली. परंतु काही काळानंतर पुन्हा परत मिळविली. असं का घडलं? त्यांना हे कळलं असेल किंवा नसेलही; पण घडलं हेच की आधी त्यांचे प्रबळ विचार हे श्रीमन्तीबद्दलचे होते म्हणूनच ते श्रीमन्त होण्यात सफल झाले. त्यानंतर मात्र मिळालेलं वैभव गमावलं जाण्याच्या भीतिदायक विचारांना त्यांनी मनात आसरा दिला. भीतीनं त्यांचं मन इतकं ग्रासून टाकलं की आता ते विचार अत्यंत प्रबळ झाले. आता संपत्तीप्राप्तीच्या विचारांचं पारडं हलकं झालं आणि 'नुकसान' होण्याच्या भीतीचं पारडं जड झालं. याच कारणानं त्यांनी धनदौलत गमाविली. एकदा वैभव गमाविल्यानंतर ती भीती मनातून गायब झाली. मनातील भीती पळून गेल्यानंतर मात्र पुन्हा एकदा सकारात्मक संपत्तीप्राप्तीच्या विचारांचं पारडं जड झालं. आणि वैभव परत आलं.

आकर्षणाचा नियम तुमच्या विचारांनुसार क्रियाशील होतो, मग ते विचार कोणतेही, कसेही असोत.

## समान गोष्टी एकमेकांकडे आकर्षित होतात



### जॉन असाराफ

आकर्षणाच्या नियम समजून घेण्याचा, माझ्यासाठी साधा-सोपा मार्ग म्हणजे मी स्वतःला एक चुंबक समजतो. आणि मग मला माहित असतं की दूसरा चुंबक माझ्याकडे आकर्षित होईलच.

तुम्ही विश्वातील सर्वाधिक शक्तिशाली चुंबक आहात. तुमच्यामध्ये अशी चुंबकीय शक्ती आहे, जी जगातील कोणत्याही गोष्टीपेक्षा जास्त शक्तिशाली आहे. आणि ही अगाध चुंबकीय शक्ती तुमच्या विचारांमधून प्रक्षेपित होते.



### बॉब डॉयल



लेखक आणि आकर्षणाच्या नियमाचे विशेषज्ञ

आकर्षणाचा नियम मूलतः असं सांगतो की समान गोष्टी समान गोष्टींनी आकर्षित करतात. याचाच दुसरा अर्थ असा की जेव्हा तुम्ही एखादा विचार मनात आणता तेव्हा तुम्ही तशाच प्रकारच्या इतर विचारांनाही स्वतःकडे आकर्षित करता. तुम्ही तुमच्या जीवनात आकर्षणाच्या हा नियम कधी ना कधी नक्कीच अनुभवला असणार.

कधी तुम्ही अशा एखाद्या गोष्टीबाबत विचार करीत असता ज्याबद्दल तुम्ही नाखुष आहात. तुम्ही या गोष्टीबद्दल जितका अधिक विचार करू लागलात तितकी ती आणखी वाईट दिसायला लागली. हे असं होतं, कारण जेव्हा आपण सातत्यानं एकच विचार मनात आणता तेव्हा आकर्षणाचा नियम ताबडतोब त्याच्या सारखेच दुसरे विचार तुमच्याकडे खेचू लागतो. काही मिनिटातच तुमच्या डोक्यात इतके सारे-एकसारखे दुःखद विचार जमा होतात की परिस्थिती पूर्वीपेक्षाही वाईट दिसू लागते. तुम्ही या गोष्टीबाबत जितका अधिक विचार करू लागला तितके अधिक अस्वस्थ व्हाल. त्रासून जाल.

पहा - कधी असेही झालं असेल - तुम्हाला समविचारांना आकर्षित केले जाण्याचा खाली दिलेला अनुभव आला असेल. तुम्ही एखादं गाणं ऐकता. आणि मग ते गाणं डोक्यातून निघता निघत नाही. हे गाणं पुन्हा पुन्हा तुमच्या मनात घुमत राहतं. तुम्हाला जाणवलंही नसेल की जेव्हा तुम्ही ते गाणं ऐकत होतात तेव्हा तुम्ही त्यावर तुमचं संपूर्ण लक्ष केंद्रित केलं होतं. असं केल्यामुळं तुम्ही त्या गाण्याबद्दलचे अधिक समविचार अत्यंत प्रबळ सामर्थ्याने, जोरदारपणे आकर्षित केले. पुन्हा पुन्हा.



## जॉन असाराफ

माणूस म्हणून आपलं काम हे की जे विचार आपल्याला हवेत तेच मनात धरून ठेवणं. तुम्हाला नेमकं काय हवंय हे मनात अगदी स्पष्टपणे ठरवा. असं करून तुम्ही विश्वातील महान नियमांपैकी एक क्रियाशील करता. आकर्षणाचा नियम. तुम्ही ज्याविषयी सर्वाधिक विचार करता तसेच बनता. तुम्ही ज्या वस्तुबद्दल किंवा व्यक्तीबद्दल सर्वात अधिक विचार करता ती आपल्याकडे खेचून घेता - आकर्षित करता.

तुमचं वर्तमान जीवन - सध्याचं आत्ताचं जीवन, हे तुमच्या भूतकाळातील विचारांचं प्रतिबिंब आहे. यात तुमच्यापाशी असलेल्या सर्व चांगल्या गोष्टी सामील आहेत. तशा वाईटही. तुम्ही ज्याविषयी सर्वाधिक विचार करता ती गोष्ट तुम्ही स्वतःकडे आकर्षित करता, त्याअर्थी तुमचे जीवनातील प्रत्येक क्षेत्राबाबत काय विचार आहेत हे तुम्हाला अगदी सहजच कळेल, कारण तेच तर तुम्ही अनुभवत आहात. तुमच्या त्या विचारांनाच आलेलं हे अस्तित्व आहे. फक्त आतापर्यंत. कारण आता तुम्ही 'रहस्य' जाणून घेण्यास सुरुवात केली आहे. आणि या ज्ञानानं तुम्ही तुम्हाला हवा तसा बदल - परिवर्तन जीवनात आणू शकता. कोणतीही गोष्ट बदलू शकता.



## बॉब प्रॉक्टर

जी गोष्ट तुम्ही तुमच्या मनःचक्षूंनी पाहता, ती तुमच्या हातात येणार असते.

तुम्हाला जे हवं त्याबद्दल विचार करा. तो तुमचा प्रबळ विचार बनवा. आणि ती 'गोष्ट' जरूर तुमच्या जीवनात प्रकट होईल.



## माईक डूली



### लेखक आणि आंतरराष्ट्रीय वक्ता

थोडक्यात हा सिद्धान्त 'तीन सोप्या शब्दात' सांगणं सहज शक्य आहे. विचार 'वस्तू' बनतात! विचारांनाच अस्तित्व येतं!

याच सामर्थ्यशाली सिद्धान्तामुळं तुमच्या विचारांना तुमच्या जीवनात अस्तित्व आलं. विचार 'वस्तू' बनले. हे तत्त्व स्वतःला पुन्हा पुन्हा सांगत राहा. तुमच्या मनात-अंतर्मनात ते सतत झिरपत राहू दे. तुमचे विचारच 'साकार' झाले.



## जॉन असाराफ

बहुतेक लोकांना हे माहित नसतं की प्रत्येक विचाराला देखील एक 'फ्रीक्वेन्सी' असते. आपण विचार मोजू शकतो. आणि म्हणूनच जेव्हा तुम्ही एखाद्या गोष्टीविषयी सातत्याने पुन्हा पुन्हा विचार मनात आणत असता... नवी कोरी गाडी, जरूर असलेली रक्कम-पैसा, तुम्हाला हवा तसा जीवनसाथी मिळणं याची कल्पनाचित्रं मनात उभी करता त्यावेळी तुम्ही त्या विचाराची विशिष्ट फ्रीक्वेन्सी सतत प्रक्षेपित करीत असता.



## डॉ. जो विटाल

विचार चुंबकीय संकेत प्रक्षेपित करतात, जे ती गोष्ट तुमच्याकडे आकर्षित करतात.

“प्रबळ विचार किंवा मानसिक दृष्टिकोन हाच चुंबक होय. नियम असा आहे की समान गोष्टी एकमेकांकडे आकर्षित होतात. परिणामस्वरूप मानसिक दृष्टिकोन हा नेहमी आपल्या गुणधर्मांना अनुरूप अशी परिस्थिती आकर्षित करतो.”

## चार्ल्स हॅनेल (1866-1949)

विचारांमध्ये चुंबकीय आकर्षणशक्ती असते आणि प्रत्येक विचाराची एक फ्रीक्वेन्सी असते. जेव्हा तुम्ही मनात एखादा विचार आणता तेव्हा तो विचार प्रक्षेपित होऊन ब्रह्मांडात पसरतो आणि एखाद्या चुंबकाप्रमाणे समान फ्रीक्वेन्सीच्या गोष्टी आकर्षित

करतो. पाठविलेली प्रत्येक गोष्ट उगमस्रोताकडे परत येते आणि तो उगमस्रोत तुम्ही स्वतः आहात.

याबाबत अशाही पद्धतीने विचार करून पहा : आपल्याला माहित आहे की एखाद्या टेलिव्हिजन स्टेशनचा ट्रान्समिशन टॉवर एका विशिष्ट फ्रिक्वेन्सीवर प्रसारण करतो, जी तुमच्या टेलिव्हिजनवरील प्रतिमांमध्ये बदलली जाते. आपल्यापैकी बहुतेकांना हे सगळं नेमकं कसं होतं हे नसेल कळत पण आपल्याला एवढं तरी नक्कीच माहित असतं की प्रत्येक चॅनेलची एक विशिष्ट फ्रिक्वेन्सी असते आणि जेव्हा आपण त्या फ्रिक्वेन्सीवर आपला टेलिव्हिजन 'ट्यून' करतो तेव्हा त्या चॅनेलची चित्रमालिका आपल्याला दिसू लागते. आपण एखादं विशिष्ट चॅनेल लावतो म्हणजेच त्या (चॅनेलच्या) विशिष्ट फ्रिक्वेन्सीची निवड करतो. आणि त्या चॅनेलवरून प्रसारित होणाऱ्या 'प्रतिमा' आपल्याला मिळू शकतात. आपल्याला वेगळ्या प्रतिमा / चित्रं हवी असतील तर आपण चॅनेल बदलतो आणि आपला टीव्ही दुसऱ्या फ्रिक्वेन्सीशी ट्यून करतो.

तुम्ही स्वतः एक मानवीय 'ट्रान्समिशन टॉवर' आहात आणि तुम्ही या पृथ्वीवरील कोणत्याही 'टीव्ही टॉवर' पेक्षा अधिक शक्तिशाली आहात. तुम्ही विश्वातील सर्वाधिक शक्तिशाली 'ट्रान्समिशन टॉवर' आहात. तुम्ही जे ट्रान्समिशन / प्रक्षेपण करता तेच तुमचं जीवन, तुमचं जग साकारतं. तुम्ही जी फ्रिक्वेन्सी प्रक्षेपित करता ती सर्वदूर पसरते, शहराशहरांतून - देशविदेशांपलीकडे जगभर, एवढंच नव्हे तर त्याही पलीकडे जाऊन विश्वापार पसरते. संपूर्ण ब्रह्मांडात घुमू लागते. आणि ही फ्रिक्वेन्सी तुम्ही आपल्या विचारांनी प्रक्षेपित - प्रसारित करता.

जी चित्रं तुम्हाला विचारांच्या प्रक्षेपणामुळं मिळतात ती तुमच्या 'टी व्ही स्क्रीन' वर नसतात तर ती साकारतात तुमच्या जीवनात! तुमचे विचार जी फ्रिक्वेन्सी निर्माण करतात त्या फ्रिक्वेन्सीशी जुळणाऱ्या समान गोष्टी आकर्षित करतात. आणि मग ते विचार पुन्हा परत येतात तुमच्या जीवनातील घटितं बनून. जर तुम्हाला तुमच्या जीवनातील घटितं किंवा काहीही बदलायचं असेल तर फक्त चॅनेल बदला - फ्रिक्वेन्सी बदला - तुमच्या विचारात बदल करून!

“मानसिक शक्तींची कंपनं ही अत्यंत तरल - अतिसूक्ष्म आणि तरीही प्रचंड शक्तीशाली आणि सामर्थ्यवान असतात.”

**चार्ल्स हॅनेल**



**बॉब प्रॉक्टर**

जर तुम्ही समृद्ध-वैभवशाली जीवन कल्पनेत सतत रंगवीत राहाल तर ते तुम्ही नक्कीच आकर्षित कराल. हा सिद्धान्त प्रत्येक वेळी प्रत्येक व्यक्तीच्या बाबतीत खरा ठरतोच.

जेव्हा तुम्ही समृद्ध जीवनाची कल्पना करता - तेव्हा तुम्ही आकर्षणाच्या नियमानुसार जाणीवपूर्णक 'जीवन-निर्माण' करत आहात. हे सगळं इतकं सोपं आहे. परंतु मग एकच मोठं प्रश्नचिन्ह उरतं - प्रत्येक व्यक्ती आपल्या स्वप्नातील जीवन का नाही जगू शकत?

## वाईट गोष्टींऐवजी चांगल्या गोष्टी आकर्षित करा



### जॉन असाराफ

समस्या हीच आहे. बहुतेक लोक त्यांना जे नको आहे त्याचाच विचार करत राहतात. आणि मग त्यांना उगीचच आश्चर्य वाटत राहतं - त्यांच्या बाबतीत या वाईट गोष्टी पुन्हा पुन्हा का घडतात.

लोकांना हव्या त्या गोष्टी न मिळण्याचं एकमेव कारण म्हणजे ते, 'त्यांना जे हवं आहे' त्याचा विचार करण्याऐवजी 'त्यांना जे नको आहे' याचाच विचार अधिक करतात. तुमचे स्वतःचे विचार लक्षपूर्वक ऐका. ऐका तुमचे शब्द. कारण नियम अत्यंत सत्य आहे - तो चुकत नाही.

शतकानुशतके मानवजातीला ग्रासणारी प्लेगपेक्षाही भयंकर अशा रोगाची साथ कोणती तर 'नको तेच मनात' हा रोग! जेव्हा लोक वाणी-विचार-कृतीतून 'जे नको आहे' त्यावरच लक्ष केंद्रित करतात तेव्हा याच रोगाची विषवल्ली वाढवितात. पण आता ही नवी पिढी मात्र हा इतिहास निश्चित बदलून टाकणार आहे. कारण आता तुम्हाला असं ज्ञान मिळणार आहे जे या रोगातून सहज मुक्ती देऊ शकेल. ही मुक्तीची वाट तुमच्यापासूनच सुरू होते आणि तुम्हीच या नव्या वैचारिक क्रान्तीचे प्रवर्तक बनू शकता. आणि यासाठी तुम्हाला फक्त एवढंच करायचं आहे. 'जे तुम्हाला हवं आहे' त्याचात सतत विचार करा. तेच बोला. तेच करा.



### बॉब डॉयल

आकर्षणाचा नियम कार्यरत होताना या गोष्टीची पर्वा अजिबात करत नाही की तुम्ही एखादी गोष्ट चांगली समजता की वाईट; तुम्हाला ती खरंच हवी आहे किंवा नाही. हा नियम फक्त तुमच्या विचारांवर प्रतिक्रिया करतो. म्हणूनच तुमच्यावरील लहान रकमेचे कर्ज हा देखील कर्जाचा डोंगर समजून काहीतरी भयंकर परिस्थिती स्वतःवर ओढविल्याची भावना तुम्ही मनात निर्माण केली तर हाच संकेत तुम्ही ब्रह्मांडात प्रक्षेपित करता "माझ्यावर भयंकर मोठं कर्ज आहे" तुम्ही स्वतःला पुन्हा पुन्हा ठासून हेच सांगता. तुमच्या अस्तित्वाच्या प्रत्येक स्तरावर हीच गोष्ट अनुभवत राहता. आणि मग हीच गोष्ट तुम्हाला अधिक प्रमाणात, पुन्हा पुन्हा मिळत राहते. तुम्ही कर्जबाजारी बनत जाता.

आकर्षणाचा नियम हा निसर्गनियम आहे. तो व्यक्तीनिरपेक्ष आहे. तसंच एखादी गोष्ट चांगली की वाईट हे तो ठरवित नाही. तो तुमच्या विचारांना अस्तित्त्व देतो. तुमचेच विचार

तुमचे जीवनानुभव बनवून तुमच्यासमोर साकारतो. तुम्ही विचार करता ती प्रत्येक गोष्ट तुम्हाला परत करतो.



## लीसा निकोल्स

### लेखिका आणि व्यक्तिगत सशक्तीकरण विशेषज्ञ

आकर्षणाचा नियम हा खरोखरच अत्यंत आज्ञाधारक आहे. जेव्हा तुम्ही इच्छित गोष्टींविषयी - हव्या असलेल्या गोष्टींविषयी विचार करता. आणि निश्चयाने त्यावर लक्ष केंद्रित करता तेव्हा आकर्षणाचा नियम तुम्हाला हवी असलेली ती गोष्ट नक्कीच देतो, पुन्हा पुन्हा! कधी तुम्ही अशा गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करता ज्या तुम्हाला नको आहेत उदा.: मला पोहोचायला उशीर नको होऊ दे, मला पोहोचायला उशीर नको होऊ दे... आकर्षणाचा नियम हे नाही ऐकत की तुम्हाला ती गोष्ट होऊ नये असं वाटत आहे. या नियमानुसार तुम्ही ज्या गोष्टींविषयी विचार करता त्या अस्तित्वात येतात. आणि मग याच गोष्टी तुम्हाला जीवनात पुन्हा पुन्हा दिसतात. आकर्षणाचा नियम हा 'इच्छा की अनिच्छा' असा भेदभाव करत नाही. जेव्हा जेव्हा तुम्ही एखाद्या गोष्टीवर आपलं लक्ष केंद्रित करता... मग ती कोणतीही असो - या नियमानुसार - त्या गोष्टीला तुम्ही आपल्या जीवनात अस्तित्वरूप धारण करण्यासाठी जणू बोलवीत असता, आकर्षित करता.

जेव्हा तुम्ही एखाद्या विशिष्ट इच्छित गोष्टीवर तुमचे विचार केंद्रित करता, संपूर्ण लक्ष स्थिर करता त्या क्षणी विश्वातील सर्वश्रेष्ठ शक्तीकडे आपल्या इच्छित गोष्टीसाठी आवाहन करीत असता. आकर्षणाचा नियम 'नाही' किंवा 'मला नकोच' अशा नकारार्थी शब्दांचे किंवा नकारात्मक अर्थांचे मोजमाप करू शकत नाही किंवा ते समजूही शकत नाही. तुम्ही नकारात्मक शब्द बोलता किंवा नकारात्मक गोष्टी 'नकोत' असा शब्द जोडून मनात आणता, तेव्हा 'आकर्षणाचा नियम' सिद्ध करणारी शक्ती काय ऐकते ते समजून घ्या -

"माझ्या या नव्या, छान कपड्यांवर काही खराब उडू नये, डाग पडू नयेत असं मला वाटतं."

"माझ्या या नव्या, छान कपड्यांवर काही खराब उडावं, डाग पडावेत असं मला वाटतं."

"माझा हेअरकट बिघडू नये असं मला वाटतं."

"माझा हेअरकट बिघडावा असं मला वाटतं."

"मला उशीर होऊ नये असं मला वाटतं."

"मला उशीर व्हावा असं मला वाटतं."

"अमुक व्यक्तीने माझ्याशी उद्धट वागू नये असं मला वाटतं."

"अमुक व्यक्तीने माझ्याशी उद्धट वागावं असं मला वाटतं."

"रेस्टॉरंटच्या मॅनेजरनं आम्ही आमच्यासाठी रिझर्व्हड केलेलं टेबल इतर कुणालाही देऊ

नये असं मला वाटतं."

"रेस्टॉरंटच्या मॅनेजरनं आम्ही आमच्यासाठी राखून ठेवलेलं टेबल इतर कुणाल देऊन टाकावं असं मला वाटतं."

"ही चप्पल पायाला लागू नये (दुखापत होऊ नये) असं मला वाटतं."

"ही चप्पल पायाला लागावी असं मला वाटतं."

"हे सर्व काम मी एकटा पार पाडू शकत नाही."

"मी पार पाडू शकेन त्यापेक्षा अधिक काम माझ्या अंगावर टाकलं जाऊ दे."

"मला 'फ्ल्यू' ने धरू नये."

"मला फ्ल्यूचा ताप आणि इतरही आजार व्हावेत."

"मला वादविवाद / भांडणं नको आहेत."

"मला वादविवाद भांडणं हवी आहेत."

"माझ्याशी 'असं' बोलू नकोस."

"माझ्याशी असंच बोल. आणि इतरांनीही माझ्याशी असंच (अपमानास्पद) बोलावं."

आकर्षणाचा नियम तुम्हाला तेच देतो ज्याबद्दल तुम्ही विचार करता - बस्स! आणखी काही नाही.



## बॉब प्रॉक्टर

आकर्षणाचा नियम हा नेहमीच कार्यरत होत असतो. मग भले तुमचा या नियमावर विश्वास असो वा नसो, हा नियम तुम्हाला माहिती असो वा नसो.

आकर्षणाचा नियम हा सृजनाचा नियम आहे 'क्वान्टम फिजिक्स' चे शास्त्रज्ञ आपल्याला हेच सांगतात की संपूर्ण ब्रह्मांड हे विचारांतून उत्पन्न झालं आहे. आपण आकर्षणाच्या नियमाच्या माध्यमातून आपलं जीवन निर्माण करू शकतो. घडवू शकतो किंवा बिघडवू शकतो. आणि प्रत्येक व्यक्ती हेच करत असते. एखाद्याला हा नियम माहित असतो तेव्हाच तो कार्यरत होतो असं मुळीच नाही. हा नियम तुमच्या आणि इतर सर्वांच्या आयुष्यात नेहमीच क्रियाशील होत असतो, मग तो तुम्हाला माहित असा वा नसो. असंच इतिहास सांगतो. जेव्हा तुम्हाला या नियमाची जाणीव होते तेव्हा मात्र तुम्हाला कळू लागतं की किती अविश्वसनीयरीत्या तुम्ही शक्तिशाली आहात की केवळ विचारांच्या योगे तुम्हाला जे जे हवं ते ते सर्व तुम्ही तुमच्या जीवनात सहज अस्तित्वात आणू शकता.



## लीसा निकोल्स

तुम्ही जेवढा विचार करता तेवढं आणि तितकंच काम आकर्षणाचा नियम करतो. जेव्हा जेव्हा तुमचे विचार प्रवाहित होतात तेव्हा तेव्हा आकर्षणाच्या नियमाचं कार्य सुरू होतं. जेव्हा तुम्ही भूतकाळात रमता तेव्हा हा नियम काम करत असतो आणि जेव्हा तुम्ही वर्तमान किंवा भविष्याविषयी विचार करता तेव्हाही हाच नियम कार्यरत असतो. ही एक निरंतर – सातत्याने सुरू राहणारी प्रक्रिया आहे. या प्रक्रियेचं 'स्टॉप बटण' किंवा 'पॉज बटण' अस्तित्वात नाही. तुमच्या विचारांप्रमाणेच हा नियमही सतत सक्रिय असतो.

तुम्हाला या गोष्टीची जाणीव असो वा नसो बहुतांशी वेळा आपण विचार करतच असतो. जेव्हा तुम्ही कुणाशी बोलता किंवा एखाद्याचं बोलणं ऐकता तेव्हाही तुम्ही विचार करत असता. जेव्हा तुम्ही वर्तमानपत्र वाचत असता किंवा टी.व्ही. पहात असता तेव्हाही तुम्ही विचार करत असता. जेव्हा तुम्हा भूतकाळातील घटना आठविता तेव्हाही तुम्ही विचार करत असता. जेव्हा भविष्य काळाविषयी काही तुमच्या मनात येत असतं तेव्हाही तुम्ही विचार करत असता. तुम्ही ड्रायव्हिंग करता तेव्हाही विचार करता. सकाळी शाळा – कॉलेज – ऑफिसमध्ये जाण्यासाठी तयार होत असता तेव्हाही विचार करत असता. आपल्यापैकी बहुतेकांचं विचार करणं फक्त झोपेत बन्द असतं. परंतु जे विचार झोपी जाताना शेवटी शेवटी मनात असतात त्या विचारांवर हा आकर्षणाचा नियम आणि शक्ती कार्यरत असतेच. तेव्हा तुमचे झोपण्यापूर्वीचे विचार हे नेहमीच शुभ असू देत.



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

सृजन सतत होतच असतं. जेव्हा जेव्हा एखादी व्यक्ती विचारमग्न असते किंवा दीर्घकालीन योजना, दूरदृष्टीत काही विचार मनात घोळत असतो तेव्हाही सृजनप्रक्रियाच घडत असते. कारण या विचारांनाच बऱ्याच अंशी अस्तित्त्व येणार असतं.

तुम्ही आत्ता जे विचार करता त्या विचारांतून तुमचं भविष्य घडतं तुमच्या विचारांतूनच तुम्ही तुमचं जीवन घडविता आणि तुम्ही प्रत्येक क्षणी विचार करतच असल्यामुळं प्रत्येक क्षण हा तुमचं जीवन घडविणारच असतो. ज्या गोष्टीविषयी तुम्ही सतत विचार करता – खूप खूप विचार करता – तुमचे विचार ज्या गोष्टींवर केंद्रित होत राहतात. त्या त्या गोष्टी तुमच्या जीवनात दृष्य होऊ लागतात – अस्तित्वात येतात.

इतर अनेक निसर्गनियमांप्रमाणेच हा नियम देखील अत्यंत परिपूर्ण आहे. तुम्हीच तुमचं जीवन घडविता. जे पेरता तेच उगवतं. तुमचे विचार हीच जीवननिर्मितीची बीजं असतात. आणि अर्थात् तुम्ही बीजारोपण कसलं करता यावरच तुम्ही पीक कोणतं घेणार हे अवलंबून असतं.

तुम्ही तक्रारखोर आहात, तुम्ही एखाद्या गोष्टीबद्दल तक्रार करता, इतरांवर आरोप करत



असता, तेव्हा आकर्षणाच्या नियमानुसार तुमच्या जीवनात तुम्ही अशा आणखी गोष्टी / परिस्थिती / माणसं आकर्षित करत असता ज्याबद्दल तुम्ही तक्रार करू शकाल... जेव्हा तुम्ही कुणा दुसऱ्याचे रडगाणे ऐकता, कुणाच्या जीवनाविषयीच्या तक्रारींशी सहमत होता, इतरांवर आरोप करणं ऐकून घेता... एकदंरीत इतर व्यक्तींच्या अशा नकारात्मक गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करता तेव्हाही, तुम्ही अशी आणखी माणसं, परिस्थिती, गोष्टी जीवनात आकर्षित करता ज्याविषयी तुम्हाला तक्रार करता येईल.

तुमचे विचार केंद्रित होतात ते ते सर्व तुमच्या जीवनात परावर्तित केलं जातं - तुम्हाला परत मिळतं. हे ज्ञानच शक्तीस्वरूप आहे. या ज्ञानाच्या योगे तुम्ही तुमच्या भोवतालची परिस्थिती संपूर्णतः बदलू शकता, एवढंच नव्हे तर तुमच्या विचारात बदल करून तुम्ही तुमचं नशीब... तुमचं जीवन, तुमचं वर्तमान आणि भविष्य बदलू शकता.



**बील हॅरिस**

*Bill Harris*

**शिक्षक आणि सेंटरपॉईंट रिसर्च इन्स्टिट्यूटचे संस्थापक**

माझा रॉबर्ट नावाचा एक विद्यार्थी माझ्याकडे ऑनलाईन कोर्स करत होता - माझ्याशी ई-मेलद्वारा संपर्क साधू शकत असे.

रॉबर्ट समलैंगिक होता. त्याच्या जीवनातील अनेक कटू सत्यं त्यानं ई-मेल मधून मला सांगितली होती. त्याचे सहकारी त्याला खूप सतावायचे, त्रास द्यायचे. त्यांच्या अशा वाईट वागण्यामुळं रॉबर्ट सतत चिंतेत असायचा, या गोष्टींचा ताण नेहमीच त्याच्या मनावर असे. जेव्हा तो रस्त्याने जात असे तेव्हा त्याच्यामागे 'होमोफोबिक' लोक लागायचे, आणि काहीतरी करून त्याचा अपमान करायचे. रॉबर्टला 'स्टॅण्ड अप् कॉमेडिअन' - विनोदवीर बनायचं होतं. जेव्हा तो प्रयोगासाठी उभा रहायचा त्यावेळी तो समलैंगिक आहे म्हणून लोक त्याला चिडवायचे - सतावायचे, त्याचं सगळं जीवनच दुःखानं-कष्टानं-त्रासानं-चिंतेनं गांजून गेलं होतं. समलैंगिक आहे या एकाच गोष्टीशी त्याच्यावर होणारे हे अपमानास्पद हल्ले निगडीत होते.

मी त्याला समजावलं की नेमकी जी गोष्ट त्याला नको आहे त्याच गोष्टीवर तो लक्ष केंद्रित करतो आहे. त्यानेच मला पाठविलेली 'ई मेल्स' मी त्याला फॉरवर्ड केली आणि सांगितलं, हे सर्व पुन्हा वाच - पहा, तू मला त्याच सर्व गोष्टी सांगतो आहेस, ज्या तुला नको आहेत. मला माहित आहे की या बाबतीत तुझ्या भावना खूप तीव्र आहेत. जेव्हा एखाद्या गोष्टीवर अत्यंत तीव्र भावनांनी आपण लक्ष केंद्रित करतो तेव्हा ती गोष्ट फार वेगानं आपल्या जीवनात घडते. पुन्हा पुन्हा!

यानंतर मात्र रॉबर्टनं अगदी मनापासून ठरविलं की त्याला 'जे हवं आहे' त्यावरच सर्व लक्ष केंद्रित करायचं. आणि खरोखरच त्यानं तसे प्रयत्नही सुरू केले. पुढच्या सहा-आठ आठवड्यांत जे घडलं त्याला केवळ चमत्कारच म्हणावं लागेल. त्याच्या ऑफिसमधील जे सहकारी त्याला सतावत होते त्यापैकी काहींनी दुसऱ्या डिपार्टमेंटमध्ये बदली झाली, काहींनी ती कंपनीच सोडली. आता बाकीच्यांनी त्याला एकतर त्रास देणं बंद केलं किंवा त्याला एकटं सोडू लागले. आता त्याला त्याच ऑफिसमध्ये काम करताना मजा वाटू लागली आता तो रस्त्याने जात असताना कुणीही त्याच्या मागे लागलं नाही किंवा त्याला चिडवलं नाही - ते लोक तिथे नसायचेच. आता तो जेव्हा प्रयोगासाठी उभा रहायचा तेव्हा लोक टाळ्यांचा कडकडाट करायचे. आता त्याला कुणी सतावायचं नाही की त्रास द्यायचं नाही.

त्याचं संपूर्ण जीवन बदलून गेलं कारण त्यानं आपल्या विचारांची दिशा बदलली. 'जे नको आहे', ज्याची

त्याला भीती वाटते, जे तो टाळू इच्छितो त्यावर लक्ष केंद्रित करण्याऐवजी, जे त्याला 'हवं आहे' त्यावर त्यानं लक्ष केंद्रित करण्यास सुरुवात केली.

रॉबर्टचं आयुष्य बदललं कारण त्यानं आपले विचार बदलले. त्यानं वेगळी फ्रिक्वेन्सी (वेगळ्या विचार लहरी) ब्रह्मांडात प्रक्षेपित केली. आता ब्रह्मांडातून या नव्या फ्रिक्वेन्सीनुसारची चित्रं पाठविली गेली जी त्याच्या जीवनात अस्तित्वात आली - मग भले ती कितीही अशक्यप्राय वाटावीत अशी असोत. रॉबर्टचे नवे विचार ही नवी फ्रिक्वेन्सी होती. आणि या नव्या फ्रिक्वेन्सीनुसार त्याचं जीवनचित्रच बदलून गेलं.

तुमचं जीवन तुमच्याच हाती असतं. तुम्ही कोण आहात, कुठे आहात, कसे आहात आणि तुमच्या पूर्वायुष्यात काय घडून गेलंय, यामुळं काहीही फरक पडत नाही. तुम्ही सजगपणे, सुजाणपणे आपल्या विचारांची निवड करा - तुमचं जीवन बदलून टाकणं हे तुम्हाला सहज शक्य आहे. 'निराशाजनक परिस्थिती' ही गोष्टच मुळी अस्तित्वात नाही. तुमच्या जीवनातील कोणतीही परिस्थिती ही निश्चितपणे बदलू शकते.

## तुमच्या मनाची अगाध शक्ती



### मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

तुम्ही तेच प्रबळ विचार स्वतःकडे आकर्षित करता जे तुमच्या जाणीवेत असतात - कळत किंवा नकळत! हेच मूलतत्त्व आहे.

तुम्ही या आधी तुमच्या विचारांबद्दल जागरूक असाल किंवा नसालही. पण आता यापुढे मात्र तुम्ही तुमच्या विचारांच्या शक्तीबद्दल जागरूक रहाणार आहात. आता तुम्हाला 'रहस्य' समजलंय! आता जणू तुम्ही गाढ झोपेतून जागे झाला आहात. आता तुम्हाला नवीन ज्ञान प्राप्त झाले आहे. नवा नियम ज्ञात झालाय. तुमच्या विचारांच्या शक्तीची, सामर्थ्याची आता तुम्हाला जाणीव झाली आहे.



### डॉ. जॉन डेमार्टिनी

जेव्हा 'रहस्य' या गोष्टीकडे तुम्ही अधिक लक्षपूर्वक पहाल तेव्हा कळेल की आपल्या मनाची आणि धारणांची ही शक्ती आपल्यासाठी क्षणोक्षणी, दैनंदिन जीवनात, हरघडी उपलब्ध आहे. अगदी आपल्या जवळ, आसपास, सभोवताली आहे. याकडे डोळे उघडून पहाणं एवढंच आपल्याला करावं लागणार आहे.



## लिसा निकोल्स

आकर्षणाचा नियम तुम्हाला प्रत्येक ठिकाणी दिसेल. तुमच्या जीवनात जे जे आहे ते ते सर्व तुम्हीच आकर्षित केलं आहे. व्यक्ती, काम, घटना, परिस्थिती, वस्तू, आरोग्य, संपत्ती, कर्ज, आनंद... तुम्ही आता चालवित आहात ती गाडीसुद्धा, इतकंच काय पण ज्या समाजात जगता आहात तो समाजसुद्धा! आणि हे सर्व तुम्ही एखाद्या चुंबकाप्रमाणं स्वतःकडे खेचून घेतलं आहे. ज्याबद्दल तुम्ही विचार करता ते ते सर्व तुमच्या जीवनात अस्तित्वात येतं. तुमचं संपूर्ण जीवन हे तुमच्या डोक्यातील विचारांचंच प्रतिबिंब आहे.

हे विश्व अंतर्भूत करणारं आहे - व्यावृत्तीचं नाही. **ब्रह्मांड** गोष्टींचा समावेश करून घेतं - वगळत नाही. आकर्षणाच्या नियमातून देखील कोणतीही गोष्ट वगळली जात नाही, सुटत नाही. तुमचं जीवन हा तुमच्या प्रबळ विचारांचा आरसा असतो. पृथ्वीवरील सर्व जीव-जीवन हे आकर्षणाच्या नियमानुसारच कार्यरत होत असतं. मानवप्राण्याचं वैशिष्ट्य म्हणजे मानवाला बुद्धी आणि विवेकाचं वरदान लाभलंय. माणूस आपल्या स्वतंत्र इच्छाशक्तीचा वापर करून आपल्या विचारांची निवड करू शकतो. माणसाकडे हेतुतः विचार करण्याची आणि मनाच्या अगाध शक्तीनं जीवन निर्माण करण्याची शक्ती असते.



## डॉ. फ्रेड एलन वुल्फ

### क्वान्टम फिजिक्स तज्ज्ञ, लेक्चरर, पुरस्कार विजेता लेखक

आता मी जे तुमच्याशी बोलतो आहे ते कपोलकल्पित किंवा वेड्या ध्यासापोटी किंवा दुराग्रहापोटी नव्हे, किंवा हा स्वप्नाळूपणाही नव्हे. व्यासंगानं आणि खोलवर विचारांती जी समज मला आली, त्या मूलभूत जाणकारीनं सांगतो आहे.

क्वान्टम फिजिक्स या शोधाकडे खरोखरच निर्देश करतं. क्वान्टम फिजिक्सच्यासिद्धांतानुसार मनानं प्रवेश केल्याशिवाय ब्रह्मांडात काही निर्माण होऊच शकत नाही. मनच जाणीवेतील प्रत्येक विचार साकार करतं.

तुम्ही जर 'ब्रह्मांडातील सर्वाधिक शक्तिशाली ट्रान्समिशन टॉवर' या रूपकाच्या अनुरोधानं विचार करू लागलात तर तुम्हाला डॉ. वुल्फचं म्हणणं निश्चित पटेल आणि त्यातील परस्परसंबंध जाणवेल. तुमच्या मनात विचार आणि चित्रं निर्माण होतात आणि ब्रह्मांडातून हेच विचार आणि चित्रं तुमचे जीवनानुभव बनवून परत प्रक्षेपित केले जातात. तुमच्या विचारांतून फक्त तुमचंच जीवन साकारत नाही तर तुमचे विचार अत्यंत सामर्थ्यानं जगन्निर्मितीच्या कामातही भर टाकत असतात. आपण क्षुद्र व्यक्ती आहोत आणि तुमच्यात काहीच सामर्थ्य नाही असा विचार तुमच्या मनात कधी येत असेल तर फेरविचार करण्याची नक्कीच गरज आहे. तुमचं मनच तुमच्या भोवतालचं जग घडवित असतं.

गेल्या ८० वर्षातील क्वान्टम फिजिक्सचं आश्चर्यकारक कार्य आणि शोध यामुळं आपल्या मनाच्या अगाध अमर्याद सृजनात्मक शक्तीशी आपण परिचित झालो आहोत. एवढंच नव्हे तर याला विज्ञाननिष्ठ पुरावा आणि आधार प्राप्त झाला आहे. आता ही मनःशक्तीची किमया आपण अधिक चांगल्या प्रकारे समजून घेऊ शकतो. क्वान्टम फिजिक्सचे निष्कर्ष कार्नेजी, इमर्सन, शेक्सपिअर, बॅकन, कृष्णा, भगवान बुद्ध... अशा जगातील अनेक महान तत्वज्ञानी विद्वान व्यक्तींच्या धारणांशी मिळते जुळते आहेत.



## बॉब प्रॉक्टर

हा नियम केवळ तुम्हाला कळला नाही म्हणून काही तुम्ही तो नाकारू शकत नाही. तुम्हाला इलेक्ट्रिसिटीचं / विजेचं कार्य कसे होते हे समजत नाही तरीही तुम्ही त्याचे फायदे – सुखसोयींचा आनंद घेताच ना! मला नाही माहित विजेचं कार्य कशा पद्धतीनं चालतं ते, पण मला एक गोष्ट माहित आहे की तुम्ही विजेवर माणसासाठी जेवण बनवू शकता आणि माणूस ही बनवू शकता – घडवू शकता.



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

खूपदा असं घडतं की हे महान रहस्य समजल्यानंतर लोकांना आपल्यापाशी किती नकारात्मक विचार आहेत याचीच भीती वाटू लागते. अशा लोकांनी एका गोष्टीची जाणीव असू द्यावी की एक सकारात्मक विचार हा नकारात्मक विचारांच्या शतपटीनं अधिक सामर्थ्यवान असतो. हे वैज्ञानिकदृष्ट्या सिद्ध झालेलं आहे. हे समजल्यानंतर मात्र लोकांची चिंता खूप कमी होते.

तुमच्या जीवनात नकारात्मक गोष्टी घडण्यासाठी खूपशा नकारात्मक विचारांची – प्रवृत्तीची गरज असते. हे सहजासहजी घडत नाही मात्र तुम्ही सातत्यानं आणि खूप काळ नकारात्मक विचार मनात घोळवत ठेवले तर नक्कीच ते अस्तित्व धारण करतात आणि तुमच्या जीवनात दृश्य होतात. जर तुम्ही तुमच्या मनात नकारात्मक विचार येतात याचीच काळजी करीत बसलात तर यामुळं तुम्ही आणखी चिंतायुक्त विचारांना आकर्षित कराल, एवढंच नव्हे तर नकारात्मक विचार अनेक पटीनं वाढवून ठेवाल. म्हणून आता ताबडतोब एक निर्णय घ्या की तुम्ही फक्त शुभ आणि सकारात्मक विचारच मनात आणत राहाल. या क्षणी ब्रह्मांडात तुमची 'घोषणा' घुमू दे की तुमचे सर्व शुभ विचार हेच अत्यंत शक्तिशाली आहेत आणि नकारात्मक विचार दुर्बल आहेत.



## लीसा निकोल्स

खरोखरच ही ईश्वराची कृपा समजा की नकारात्मक विचार मनात आल्यानंतर ते अस्तित्वात येण्यासाठी काही काळ मध्ये जावा लागतो, ते ताबडतोब दृश्य रूप धारण करत नाहीत. असं झालं असतं तर मात्र खरंच मोठी मुश्किल झाली असती. आपण अडचणीत सापडलो असतो. पण विचारांनी अस्तित्व धारण करण्यासाठी जो वेळ लागतो याचाच आपल्याला फायदा होतो. तुम्हाला खरंच नेमकं काय हवं आहे याचा पुनर्विचार करण्यासाठी नव्या विचारांची निवड

करण्यासाठी असंत मिळते.

तुमच जीवन नव्यानं निर्माण करण्याची सारी शक्ती तुमच्यापाशीच आहे. कारण अगदी या क्षणीही तुम्ही काहीतरी 'विचार' करता आहात. जर तुमच्या मनात नकारात्मक विचार असतील आणि ते अस्तित्वात येणं तुमच्यासाठी लाभदायक नाही असं तुम्हाला वाटत असेल तर तुम्ही ते ताबडतोब बदलू शकता. तुमचे आधीचे विचार तुम्ही सकारात्मक अशा शुभ विचारांनी पूसून टाकू शकता. मनातील विचाराला अस्तित्त्व येईपर्यंत जो 'वेळ' मिळतो त्याचा लाभ घ्या. तुम्ही 'नवे शुभ विचार' मनात जाणीवपूर्वक आणून वेगळी फिक्वेन्सी प्रक्षेपित करू शकता.



## डॉ. जो विटाल

तुम्ही तुमच्या विचारांबाबत जागरूक बना. आपले विचार सावधपणे निवडा आणि या सगळ्या प्रक्रियेची मस्त मजा अनुभवा, कारण आता तुम्हीच तुमच्या जीवनाचे 'सम्राट' आहात. उत्कृष्ट कारागीर आहात. आता तुम्हीच तुमच्या जीवनचित्राचे 'मायकेल अँजेलो' आहात. जीवनाला मूर्त स्वरूप देणारे शिल्पकार तुम्ही स्वतःच आहात.

आपल्या मनावर विजय मिळविण्याचा एक उत्तम मार्ग म्हणजे मन 'शान्त' ठेवायला शिका. या पुस्तकातील प्रत्येक गुरुवर्य प्रतिदिन नियमितपणे ध्यानसाधना करतात. जोपर्यंत मी **रहस्याचा** शोध घेतला नव्हता तोपर्यंत मला खरोखरच जाणीव नव्हती की 'ध्यानसाधना' किती सामर्थ्यशाली असते. ध्यान साधनेमुळं मनःशान्ती मिळते. विचारांवर नियंत्रण ठेवता येतं. उर्जा मिळते - नवचैतन्य प्राप्त होतं. एक महत्त्वाची आणि चांगली खबर म्हणजे ध्यानसाधनेसाठी तुम्ही तासन्तास खर्च करण्याची अजिबात गरज नाही. दिनचर्येला सुरुवात करण्यापूर्वी फक्त तीन ते दहा मिनिटं पुरेत. एवढ्यानंसुद्धा तुम्हाला तुमचे विचार नियंत्रित करता येण्याची शक्ती, अविश्वसनीयरीत्या प्राप्त होईल.

तुमच्या विचारांबाबत जागरूक राहता यावं म्हणून तुम्ही असाही संकल्प करू शकता. "मी माझ्या विचारांचा 'स्वामी' आहे" हे पुन्हा पुन्हा स्वतःला सांगत राहा. या विचारावर लक्ष केंद्रित करून ध्यानमग्न व्हा. आणि याचंच जसजसं मनन-चिंतन कराल तसतसे आकर्षणाच्या नियमानुसार तुम्ही खरोखरच तसे बनाल - तुमच्या जीवनाचे सूत्रधार!

आता तुम्हाला असं ज्ञान प्राप्त झालं आहे ज्यामुळं तुम्ही स्वतःचं भव्य-दिव्य आणि अत्यंत उज्वल असं आत्मप्रकटीकरण करू शकता. अशा विशाल आत्मप्रकटीकरणाची शक्यता 'भव्य-दिव्य आत्मप्रकटीकरण' या फ्रिक्वेन्सी वर आधीच अस्तित्वात असते. ठरवून टाका तुम्हाला नेमकं कोण बनायचं आहे - काय करायचं आहे - काय हवं आहे! ही फ्रिक्वेन्सी प्रक्षेपित करा. आणि तुमची स्वप्नं साकार होतील, जीवनात उतरतील.



## रहस्य सारांश

- आकर्षणाचा नियम हेच जीवनातील महान **रहस्य** आहे.
- आकर्षणाच्या नियमानुसार समान गोष्टी एकमेकांकडे आकर्षित होतात. म्हणूनच जेव्हा तुम्ही एखादा विशिष्ट विचार मनात आणता तेव्हा त्यासारख्या अनेक अन्य विचारांना स्वतःकडे आकर्षित करता.
- विचारांमध्ये चुंबकीय आकर्षणशक्ती असते आणि प्रत्येक विचाराची एक फ्रिक्वेन्सी असते. जेव्हा तुम्ही मनात एखादा विचार आणता तेव्हा तो विचार प्रक्षेपित होऊन ब्रह्मांडात पसरतो आणि एखाद्या चुंबकाप्रमाणे समान फ्रिक्वेन्सीच्या गोष्टी आकर्षित करतो. विचार स्वरूपात पाठविलेली प्रत्येक गोष्ट उगमस्रोताकडे परत येते आणि तो उगमस्रोत तुम्ही स्वतः आहात.
- तुम्ही स्वतः एक मानवीय 'ट्रान्समिशन टॉवर' आहात. तुमच्या विचारांनी तुम्ही ती ती विशिष्ट फ्रिक्वेन्सी प्रक्षेपित करता. तुम्हाला तुमच्या जीवनातील कोणतीही गोष्ट बदलायची असेल तर विचारांमध्ये बदल घडवून आणून फ्रिक्वेन्सी बदला.
- तुमचे सध्याचे विचार तुमचं भविष्यातील जीवन घडवीत असतात. ज्या गोष्टीचा तुम्ही सर्वाधिक विचार करता किंवा ज्यावर सर्वाधिक लक्ष केंद्रित करता तीच गोष्ट तुमच्या जीवनात दृश्य होते. तुमच्या विचारांनाच जीवनात अस्तित्व येतं.
- तुमचे विचारच 'वस्तू' बनतात.

# रहस्य 'सोपं' झालं



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

आपण ज्या विश्वात राहतो त्या विश्वाचे काही नियम आहेत, उदाहरणार्थ गुरुत्वाकर्षणाचा नियम. जेव्हा तुम्ही एखाद्या इमारतीवरून पडता तेव्हा तुम्ही खालीच येणार, तुम्ही सज्जन आहात की दुर्जन यामुळं काही फरक पडत नाही. तुम्ही जमिनीवरच पडणार.

आकर्षणाचा नियम हा निसर्गनियम आहे. हा गुरुत्वाकर्षणाच्या नियमाइतकाच निःपक्ष आणि सर्वव्यापी आहे. तो अचूक आणि अत्यंत काटेकोरपणे कार्यरत होतो.



## डॉ. जो विटाल

या क्षणी तुमच्या सभोवताली जीवनात जे जे काही आहे, ती ती प्रत्येक गोष्ट तुम्ही स्वतःच आकर्षित केलेली आहे. यामध्ये त्या गोष्टीही अंतर्भूत आहेत ज्यांच्याबाबत तुम्ही दुःखी आहात किंवा तक्रार करत आहात. हे मी जे बोलतो आहे ते ऐकणं तुम्हाला फारसं आवडणार नाही याची मला जाणीव आहे. तुम्ही लगेच म्हणाल, "मी त्या 'कार-अॅक्सिडेंटला आकर्षित नव्हतं केलं."

"मी त्या मला खूप त्रासदायक ठरलेल्या गिन्हाईकाला तर मुद्दामहून आकर्षित केलं नव्हतं."

"मी 'कर्जाचा डोंगर' आपणहून आकर्षित केला नव्हता."

पण तरीही तुमच्या नजरेला नजर भिडवून मी हेच म्हणणे की हे सर्व तुम्हीच आकर्षित केलं. हा सिद्धान्त पचविणं खरोखरच जड आहे. परंतु एकदा का हा सिद्धांत तुम्ही स्वीकारलात की तुमचं जीवन आमुलाग्र बदलून जाईल.

जेव्हा लोक रहस्याचा हा भाग प्रथमच ऐकतात तेव्हा त्यांना इतिहासातील अशा घटना आठवतात, ज्यामध्ये खूप लोक एकदम मृत्युमुखी पडले होते. त्यांना एक गोष्ट समजणं कळणं अवघड होतं की इतके सगळे लोक एकाच वेळी त्याच विशिष्ट घटनेला कसे काय आकर्षित करू शकतात. परंतु आकर्षणाच्या नियमानुसार खरोखरच ते सर्वजण त्या विशिष्ट घटनेच्या फ्रिक्वेन्सीवरच राहिलेले असणार. याचा अर्थ असा नव्हे की त्यांच्या मनात त्याच विशिष्ट अपघाताचा विचार आला. परंतु निश्चितच त्यांच्या विचारांची फ्रिक्वेन्सी आणि त्या अपघाताच्या घटनेची फ्रिक्वेन्सी यांचा कुठेतरी मेळ जुळून आला असावा. जर एखाद्या व्यक्तीला सतत असंच वाटत राहिलं की ती चुकीच्या वेळी चुकीच्या ठिकाणीच असणार आणि तिचं बाह्यपरिस्थितीवर कोणतंही नियंत्रण नाही; तर भीती, दुर्बलता, वियोग-ताटातूट अशा सततच्या विचारांनी ती व्यक्ती अयोग्य वेळी अयोग्य ठिकाणी असणं आकर्षित करते.

तुम्ही आत्ता या क्षणी निर्णय घेऊ शकता. तुम्हाला खरोखरच असं निश्चितपणे वाटतं का

की तुमच्या जीवनात वाईट घटना कोणत्याही क्षणी घडू शकतात आणि हे सर्व केवळ दैवाधीन आहे? तुम्हाला खरोखरच असं वाटतं का तुम्ही चुकीच्या वेळी चुकीच्या ठिकाणीच असणार आणि अशा प्रकारच्या परिस्थितीवर आपलं कोणतेही नियंत्रण नाही?

की तुम्हाला असा विश्वास वाटतो आणि हे जाणून घेण्याची इच्छा आहे की तुमचं नशीब हे तुमच्याच हाती आहे आणि तुमच्या जीवनात सर्व चांगल्याच गोष्टी घडू शकतात कारण तुम्ही अशा चांगल्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करून त्याबाबत विचार करत आहात. तुम्हाला निवड करायला वाव आहे. आणि तुम्ही ठरवाल, निवड कराल तेच विचार तुमचे जीवनानुभव बनून प्रत्यक्षात साकारतील.

तुम्ही सततच्या विचारांनी आमंत्रित करीत नाही, फर्मावित नाही – बोलवित नाही तोपर्यंत कोणतीही गोष्ट तुमच्या जीवनात येऊच शकत नाही.



## बॉब डॉयल

आपल्यापैकी बहुतेकजण बेफिकीरपणे – अजाणताच जीवनातील घटनांना आकर्षित करत असतात. आपल्याला असंच वाटत असतं की यावर आपलं काहीच नियंत्रण नाही. आपल्या विचार आणि भावनांना आपण स्वैर-स्वच्छंद सोडलेलं असतं आणि म्हणूनच नकळत आपण अनेक गोष्टी आकर्षित करतो.

कोणीही व्यक्ती जाणूनबुजून 'नको असलेल्या गोष्टी' आकर्षित करत नाही, करणार नाही. आता 'रहस्य' समजल्यानंतर मात्र या ज्ञानाच्या प्रकाशात तुम्हाला सहज कळेल की काही घटना तुमच्या किंवा इतरांच्या आयुष्यात का घडल्या असाव्यात. केवळ आपल्या विचारांची महान सृजनात्मक-रचनात्मक शक्तीची जाणीव नसल्यामुळच हे घडतं.



## डॉ. जो विटाल

तुम्ही हे सर्व प्रथमच ऐकता तेव्हा कदाचित तुम्हाला वाटेल, "अरे बाप रे. म्हणजे आपल्या मनातील विचारांवर सतत नियंत्रण ठेवत राहायचं? फारच अवघड काम आहे" सुरूवातीला हे असं वाटतं खरं, पण त्यातच तर गंमत आहे.

मजा म्हणजे 'रहस्य' अंमलात आणण्यासाठी बरेच शॉर्टकटस् आहेत. तुम्हाला त्यातील कोणता शॉर्टकट सोपा वाटतो ते फक्त पहा. पुढे वाचत राहा म्हणजे कळतील हे शॉर्टकटस् त्यातील तुम्हाला जास्तीत जास्त उपयोगी पडेल असा निवडा की झालं.



मार्सी शिमॉफ

Marsi Shimoff



## लेखक आंतरराष्ट्रीय वक्ता आणि ट्रान्सफॉर्मेशनल लीडर

मनात येणाऱ्या प्रत्येक विचाराचे नियंत्रण करणं केवळ अशक्य आहे. संशोधकांचं असं म्हणणं आहे की आपल्या मनात प्रतिदिन सुमारे साठ हजार विचार येतात. या सर्व साठ हजार विचारांवर नियंत्रण ठेवण्याचा प्रयत्न केल्यास आपण किती दमून थकून जाऊ, कल्पना करा. सुदैवानं यासाठीही एक सोपा मार्ग आहे. आणि तो म्हणजे आपल्या भावना. आपल्या भावना आपल्याला सांगतील की आपण कोणत्या विचारात गुंतलोय.

भावना निश्चितच खूप महत्त्वाच्या असतात. जीवनाला आपल्याला हवा तसा आकार देण्याच्या कामात या भावना खूप मदत करतात - जीवननिर्मितीची हत्यारंच म्हणा ना. तुमच्या मनातील विचार हेच प्रत्येक घटनेचं मूळ कारण आहे. बाकी जे जे तुम्ही पाहता अनुभवता ते फक्त 'परिणाम' आहेत. आणि यामध्ये आपल्या भावनांचाही अंतर्भाव आहेच. या सर्व गोष्टींमागील कारण तुमचे विचारच.



### बॉब डॉयल

भावना ही खरोखरच माणसाला मिळालेली दैवी देणगी आहे. अतर्क्य आणि अद्भुत! भावनामुळच आपल्याला कळतं आपण काय विचार करतो आहोत ते.

तुमच्या भावना तुम्हाला ताबडतोब सांगतात, तुम्ही काय विचार करता आहात ते. असा एखादा प्रसंग आठवून पहा जेव्हा एखादी वाईट बातमी ऐकून तुमच्या भावना हेलावल्या होत्या. एकदम तुमच्या पोटात खड्डा पडला होता, कलकललं होतं. याचाच अर्थ तुमच्या भावना या मनातील विचार दर्शविणाऱ्या 'सिग्नल' सारखं काम करतात. तुम्हाला ताबडतोब संदेश मिळतो मनात कोणते विचार चालले आहेत याबद्दल.

स्वतःच्या भावना ओळखायला शिका. भावनिक संकेतांची जाण असू दे. कारण तुमच्या मनातील विचार ताबडतोब कळण्यासाठी हाच एक द्रुत-मार्ग आहे.



### लीसा निकोल्स

तुमच्या जवळ दोन प्रकारच्या भावना असतात. चांगल्या भावना आणि वाईट भावना. आणि यातील फरक तर तुम्ही नक्कीच जाणता. चांगल्या भावनांमुळं तुम्हाला छान वाटतं. आणि वाईट भावनांचा त्रास होतो. औदासिन्य, राग, सूड, संताप, अपराधीपणा अशा भावनांमुळं तुम्हाला सामर्थ्याची जाणीव होत नाही ; उलट शक्तिहीनता आणि दुबळेपणाची जाणीव होते. या असतात वाईट भावना.

इतर कुणीही तुम्हाला सांगू शकत नाही की एखाद्या क्षणी तुम्हाला बरं वाटतंय की वाईट. ते फक्त तुमचं तुम्हालाच समजू शकतं. आपल्या भावना नेमक्या कशा आहेत हे नक्की कळत नसेल तर स्वतःला विचारा - 'मला कसं वाटतंय?' दिवसभरात मधून-मधून थांबून स्वतःला हा प्रश्न वारंवार विचारायला सुरुवात करा आणि तुम्हाला तुमच्या भावनांची उत्तम

जाण येऊ लागेल.

एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षात ठेवा की एकाच वेळी बरं आणि वाईट वाटूच शकत नाही. मनात शुभ विचार आहेत आणि तुम्हाला त्रास होतो आहे, वाईट वाटतंय असं होऊच शकत नाही. कारण यामुळं नियमभंग होतो. कारण तुमच्या विचारांमुळंच तुमच्या भावना निर्माण होतात. जर तुम्हाला वाईट वाटत असेल तर नक्कीच तुमच्या मनात असे विचार आहेत जे त्रासदायक भावना निर्माण करत आहेत.

तुमचे विचारच तुम्ही प्रक्षेपित करता ती फ्रिक्वेन्सी ठरवितात आणि तुमच्या भावना तुम्हाला सांगतात की तुम्ही या क्षणी कोणत्या फ्रिक्वेन्सीवर आहात. जेव्हा तुम्हाला वाईट वाटत असतं तेव्हा तुम्ही आणखी वाईट गोष्टी स्वतःकडे आकर्षित करण्याच्या फ्रिक्वेन्सीवर असता. आकर्षणाच्या नियमानुसार प्रतिक्रिया होईल आणि तुमच्या जीवनात आणखी वाईट गोष्टी आणल्या जातील. आणि तुम्हाला अधिकच दुःख होईल.

तुम्ही दुःखी आहात आणि मनातील विचार बदलण्याचा आणि 'आनंदी' होण्याचा प्रयत्न तुम्ही केलाच नाहीत तर अर्थातच तुम्ही असं म्हणताहात की माझ्या जीवनात अशी परिस्थिती-प्रसंग-व्यक्ती, येवोत ज्यामुळे मला वाईट वाटेल. येऊ देत, येऊ देत असे प्रसंग!



## लीसा निकोल्स

याच गोष्टीचा दुसरा पैलू हाच की आपल्याला चांगल्या भाव-भावनाही असतातच. त्या येतात तेव्हाही तुम्हाला लगेच कळतं, कारण अशा भावनांमुळं आपल्याला 'छान' वाटतं - आनंद, उत्साह, कृतज्ञता, प्रेम... कल्पना करा की तुम्ही फक्त याच सकारात्मक भावना रोज अनुभवत आहात. जेव्हा तुमच्या मनात चांगल्या भावभावनांचा महोत्सव साजरा होतो तेव्हा आणखी चांगल्या भावना - चांगल्या गोष्टी तुम्ही स्वतःकडे आकर्षित करता ज्यामुळे तुम्हाला छान वाटेल. सुख-समाधान मिळेल.



## बॉब डॉयल

हे सर्व खरोखरच किती साधं-सोपं-सरळ आहे पहा. "मी सध्या-आता कोणत्या गोष्टी आकर्षित करीत आहे?" सांगा, तुम्हाला आता कसं वाटतंय? - छान वाटतंय! मग छान... हेच चालू ठेवा.

आनंदी असणं आणि त्याचवेळी मनात नकारात्मक विचार बाळगणं केवळ अशक्य आहे. तुम्हाला जर आनंद वाटत असेल तर तो निश्चितच तुमच्या मनातील चांगल्या विचारांमुळेच आहे. असं पहा - तुम्हाला जे काही हवं ते ते सर्व तुम्ही मिळवू शकता. अगदी सर्व काही. अमर्याद. हं, पण यासाठी एक अट जरूर आहे - तुम्ही आनंदात असायला हवं - शुभ विचार मनात ठेवायला हवेत - हे सकारात्मक सुखाचे, यशस्वितेचे विचार म्हणजेच तुम्हाला जे हवं तेच, नाही का? हा नियम खरंच एक परिपूर्ण नियम आहे.



## मार्सी शिमॉफ

जर तुम्ही सकारात्मक भावना अनुभवत असाल, आनंदात असाल तर त्याचा अर्थ तुम्ही तुमच्या इच्छांना अनुरूप असा भविष्यकाळ घडवित आहात. जर तुम्ही नकारात्मक भावना अनुभवत असाल, तुम्हाला वाईट वाटत असेल तर त्याचा अर्थ तुम्ही तुमच्या इच्छांना प्रतिकूल असा भविष्यकाळ घडवित आहात. आकर्षणाचा नियम प्रति-दिन, प्रति-क्षण कार्यरत असतो. जो जो विचार आपल्या मनात येतो, जी जी भावना आपण अनुभवतो, त्यांनीच आपलं भविष्य घडत राहतं. तुम्ही जेव्हा चिंता किंवा भय यांनी ग्रासलेले असता तेव्हा नक्कीच तुम्ही दिवसभर आणखी भय आणि चिंता स्वतःच्या जीवनात खेचत असता.

जेव्हा तुम्ही आनंदात असता तेव्हा अर्थातच शुभविचार तुमच्या मनात असतो. म्हणजेच तुम्ही योग्य मार्गावर आहात आणि तुम्ही शक्तिशाली फ्रिक्वेन्सी प्रक्षेपित करत आहात, जी तुमच्या जीवनात आणखी चांगल्या गोष्टी आकर्षित करते. आणि तुम्हाला अधिक आनंद होतो. जेव्हा तुम्ही मजेत आनंदात सुखात असता, सकारात्मक भावना अनुभवत असता तेव्हा त्या क्षणांना पकडून ठेवा. या क्षणांचा पुनः प्रत्यय घ्या. हे क्षण पुन्हा पुन्हा अनुभवा. सकारात्मक भावना जाणीवपूर्वक अनुभवा. म्हणजे तुम्ही अत्यंत सामर्थ्यानं तुमच्या जीवनात चांगल्या गोष्टी आकर्षित करू शकाल.

आपण आणखी एक पाऊल पुढे टाकू. असं तर नाही ना की ब्रह्मांड तुमच्या भावनांच्या माध्यमातून तुमच्या विचारांविषयी तुम्हाला संकेत देतं आहे?



## जॅक कॅनफील्ड

आपल्या भावना आपल्याला सतत या गोष्टीबाबत सूचना देत राहतात की आपण योग्य मार्गावर आहोत की नाही, आपण योग्य दिशेनं वाटचाल करत आहोत की नाही.

लक्षात ठेवा आपले विचारच प्रत्येक गोष्टीचं प्राथमिक कारण आहेत. म्हणूनच तुम्ही एखादा विशिष्ट विचार जेव्हा सातत्यानं मनात आणत राहता तेव्हा तो तात्काळ ब्रह्मांडात पोहोचतो. हा विचार एखाद्या चुंबकाप्रमाणे समान फ्रिक्वेन्सीच्या गोष्टींशी संलग्न होतो. आणि काही क्षणातच भावनांच्या स्वरूपात त्या फ्रिक्वेन्सीचा आलेख तुम्हाला मिळतो. दुसऱ्या शब्दात सांगायचं झालं तर तुमच्या भावना म्हणजे वैश्विक शक्तींनी तुमच्याशी साधलेला संपर्क असतो - ज्यामुळं तुम्हाला कळतं की आता तुम्ही कोणत्या फ्रिक्वेन्सीवर आहात. म्हणजेच आपल्या भावना हा एक प्रकारचा 'फ्रिक्वेन्सी फीडबॅक मेकॅनिझम' असतो.

जेव्हा तुमच्या भावना चांगल्या असतात - सकारात्मक भावना तुम्ही अनुभवत असता, तेव्हा वैश्विक शक्ती तुम्हाला सूचित करीत असतात की तुमच्या मनात शुभ-विचार आहेत. त्याचप्रमाणे जेव्हा तुम्हाला वाईट वाटत असतं - तुमच्या भावना नकारात्मक असतात तेव्हा त्याचा अर्थ वैश्विक शक्ती तुम्हाला सूचना देत आहेत की तुम्ही चुकीचा, वाईट, अहितकारक विचार करीत आहात. म्हणूनच जेव्हा तुम्हाला वाईट वाटत असतं त्यावेळी

वैश्विक शक्तींकडून संदेश येतो, जणू ताकीद दिली जाते - आगाऊ सूचना मिळते, धोका! खबरदार राहा! ताबडतोब विचार बदलून टाका. नकारात्मक फ्रिक्वेन्सी प्रक्षेपित होत आहे. फ्रिक्वेन्सी बदला. प्रकटीकरणाची तयारी सुरू झाली आहे. धोका! खबरदार राहा!

यापुढे जेव्हा तुम्ही नकारात्मक भावना अनुभवत असाल, तुम्हाला वाईट वाटत असेल त्यावेळी या वैश्विक स्तरावरून आलेल्या सूचनांकडे, काळजीपूर्वक लक्ष द्या. लक्षात घ्या की तुम्ही त्यावेळी नकारात्मक फ्रिक्वेन्सीवर आहात. आणि तुमचं भलं होण्याच्या मार्गात आपणहून अडथळे निर्माण करता आहात. ताबडतोब आपले विचार बदलून टाका आणि एखाद्या चांगल्या गोष्टीविषयी विचार करा. ज्यावेळी तुम्हाला बरं वाटू लागेल, चांगल्या सकारात्मक भावना तुम्ही अनुभवू लागाल तेव्हा समजा की आता तुम्ही फ्रिक्वेन्सी बदलून नव्या फ्रिक्वेन्सीवर पोहोचला आहात आणि ब्रह्मांडांनं शुभ भावना पाठवून या गोष्टीला पुष्टी दिली आहे.



## बॉब डॉयल

तुम्हाला नेमकं तेच मिळतं आहे जे तुमच्या मनात आहे. ज्या विषयी तुम्ही विचार करता आहात त्यापेक्षाही जे भावनिक दृष्ट्या अनुभवता आहात ते.

म्हणूनच त्याच त्याच घटनांची पुनरावृत्ती होत राहते. सकाळी उठताना पायाच्या अंगठ्याला ठेच लागते आणि मग दिवसभर अशाच प्रकारच्या घटना घडत राहतात. त्या व्यक्तीला या गोष्टीची जरासुद्धा कल्पना नसते की आपल्या भावनांमध्ये थोडासा बदल करून आपण आपला संपूर्ण दिवस नव्हे, आयुष्यही बदलू शकतो.

जेव्हा तुमच्या दिवसाची सुरुवात शुभ होते तेव्हा तुम्ही सुखद भावना अनुभवता आणि जोपर्यंत तुम्ही एखाद्या गोष्टीला तुमचा 'मूड' बदलण्याची संधी देत नाही तोपर्यंत आकर्षणाच्या नियमानुसार तुम्ही तशाच प्रकारच्या सुखद - चांगल्या गोष्टी - परिस्थिती - घटना व्यक्ती आकर्षित करीत राहाल. ज्यामुळे तुमच्या मनात सतत सुखद भावनाच कायम राहतील.

आपल्यापैकी प्रत्येकांनंच याचा अनुभव घेतलेला आहे की एखाद्या दिवशी एका पाठोपाठ एक सर्वच गोष्टी बिघडत जातात. तुम्हाला जाणीव असो वा नसो पण ही 'चेन रिअॅक्शन' किंवा घटनासाखळी फक्त एका विचारानं सुरू झाली होती. एका नकारात्मक विचारानं अनेक नकारात्मक विचार आकर्षित केले. ती फ्रिक्वेन्सीच दृढ झाली आणि खरोखरच काहीतरी बिघडून गेलं. आता या बिघडलेल्या गोष्टींमुळं ज्या नकारात्मक भावना तुमच्या मनात निर्माण झाल्या, त्यांनी आणखी तशाच प्रकारच्या गोष्टी आकर्षित केल्या आणि ही साखळी सुरूच राहिली जोपर्यंत तुम्ही उन्मेखून हेतुपुरस्सर आपले विचार बदलून स्वतःला त्या फ्रिक्वेन्सीवरून दूर केलं नाही.

आपण आपले विचार आपल्याला हव्या असलेल्या गोष्टींच्या दिशेने वळवू शकतो. विचार बदलण्यात तुम्ही यशस्वी झालात की नाही याची खात्री तुम्हाला तुमच्या भावनांवरून पटेल. तुमच्या भावना सकारात्मक झाल्या, सुखद झाल्या याचाच अर्थ 'फ्रिक्वेन्सी' बदलली. आता आकर्षणाचा नियम या नव्या फ्रिक्वेन्सीनुसार कार्यरत होईल. आणि नवी

सुखद चित्रं तुमच्या जीवनात साकार होतील.

असा तुम्ही तुमच्या भावनांचा फायदा उठवू शकता. आणि सकारात्मक भावनांचा हेतुतः उपयोग करून घेऊन तुम्हाला जे हवं ते सहज मिळवू शकता.

तुम्हाला हव्या असलेल्या गोष्टीविषयीच्या विचारांना प्रबळ भावनांची जोड द्या. आणि सशक्त फ्रिक्वेन्सी प्रक्षेपित करा. अशा प्रकारे तुम्ही तुमच्या भावनांचा उपयोग करून घेऊ शकता.



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

तुम्ही आता या क्षणापासून 'स्वास्थ्यचा-आरोग्याचा' जाणीवपूर्वक अनुभव घेण्यास सुरुवात करा. तुम्हाला समृद्धीची जाणीव होऊ दे. तुमच्या सभोवताली प्रेम भरून राहिलं आहे असं तुम्हाला वाटू दे. भले या गोष्टी सध्या तुमच्या जीवनात नसू देत. तरीही जाणीवपूर्वक सकारात्मक भावना अनुभवल्यामुळे 'वैश्विक शक्तींचा' तुमच्या मनात गुंजन होत राहणाऱ्या तुमच्या नव्या जीवनसंगीताशी मेळ साधला जाईल. आणि तुम्ही जे आत्ता मनात भावनिक स्तरावर अनुभवता आहात ते तुमच्या जीवनात आपोआप अवतरेल.

हं, सांगा तर मग आता तुम्हाला कसं वाटतंय? काही क्षण विचार करा - तुमच्या भावना कोणत्या आहेत? जर तुमच्या भावना तुम्हाला हव्या तशा, हव्या तितक्या चांगल्या नसतील तर मुद्दामहून, प्रयत्नपूर्वक स्वतःची मनःस्थिती उंच न्या, मनःशक्तीने तुम्ही नक्कीच भावनिक स्तरावर अशी झोप घेऊ शकता. हे करण्याचा एक साधा सोपा मार्ग म्हणजे डोळे बंद करा. (इतर व्यवधानांकडे लक्ष नको) तुमच्या मनातील भावनांवर लक्ष केंद्रित करा. मिनिटभर मन भरून हसा.



## लीसा निकोल्स

तुमचे विचार आणि भावनाच तुमचं जीवन घडवितात. हे नेहमी असंच घडतं आणि असंच होत राहणार. खात्रीपूर्वक सांगते!

गुरूत्वाकर्षणाचा नियम जितका खरा तितकाच हा आकर्षणाचा नियम खरा. त्यात कधीच कोणतीही चूक होत नाही. असं तर कधी झाल्याचं तुम्ही ऐकलं-पाहिलं नाही ना की अमुक एके दिवशी गुरूत्वाकर्षणाचा नियम डुकराच्या पिल्लांना लागू व्हायचा राहिला आणि म्हणून ती उडायला लागली. त्याचप्रमाणे आकर्षणाच्या नियमाला कधीच कोणताही अपवाद नसतो. तुमच्या जीवनात एखादी विशिष्ट गोष्ट आहे याचा अर्थ तुम्ही ती सततच्या प्रबळ विचाराने आकर्षित केली. आकर्षणाचा नियम हा नेहमीच अत्यंत काटेकोरपणे लागू होतो.



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

हे सगळं पटणं-पचविणं अवघड आहे. पण एकदा का तुम्ही या नियमाचा स्वीकार केला की त्याचा प्रभाव जबरदस्त असतो. या नाण्याची दुसरी बाजू अशी की आत्तापर्यंत नकारात्मक विचारांमुळे जे काही तुमच्या जीवनात चुकीचं अथवा वाईट घडलं आहे ते आता नव्या जाणीवांमुळे बदलून टाकणं शक्य आहे.

तुमच्या जीवनातील कोणतीही गोष्ट बदलण्याची शक्ती तुमच्यापाशी आहे. कारण विचारांची निवड तुमची तुम्हीच करता आणि भावना बदलणंही तुमच्याच हाती असतं.

“जीवनमार्गावर पुढे पुढे जात असताना, तुमचं जग तुम्हीच निर्माण करता.”

## विन्स्टन चर्चिल



## डॉ. जो विटाल

सकारात्मक भावना, सुखद जाणवा अनुभवं, चांगलं वाटणं हे खरोखरच अत्यंत महत्त्वाचं आहे. कारण या सकारात्मक भावना संकेत म्हणून ब्रह्मांडात पसरतात आणि स्वतःकडे आपल्या समान गोष्टी आकर्षित करतात. म्हणूनच तुम्हाला जितक्या अधिक सुखद जाणवा होतील तितक्याच अधिक चांगल्या गोष्टी तुमच्याकडे आकर्षित होतील. या गोष्टींमुळे तुम्हाला अधिक चांगलं वाटू लागेल. आणि मग तुम्ही भावनिक स्तरावर उंच उंच जाऊ लागाल.



## बॉब प्रॉक्टर

जर तुम्हाला उदास-निराश वाटत असेल तर... तुम्हाला माहित आहे का, की या भावना तुम्ही क्षणात बदलू शकता. एखादं मस्त गाणं लावा. किंवा चक्क तुम्ही स्वतः गाऊ लागू. यामुळे तुमच्या मनोभावना बदलतील. मनःस्थिती बदलेल. किंवा एखाद्या सुंदर गोष्टीविषयी विचार करा. एखादं हसरं गुटगुटीत बाळ मनःचक्षूनी पहा. किंवा ज्या व्यक्तीवर तुम्ही मनापासून प्रेम करता अशा व्यक्तीचा चेहरा नजरेसमोर आणा. अशा छान गोष्टींवर संपूर्ण लक्ष केंद्रित करा. फक्त हा एकच विचार सोडून इतर सर्व विचार झटकून टाका. मी खात्रीपूर्वक सांगतो यामुळे तुम्हाला नक्कीच खूप मस्त वाटू लागेल.

तुमच्याजवळ अशा मनोभाव-परिवर्तकांची यादीच तयार ठेवा. ‘मनोभाव परिवर्तक’ म्हणजे अशा गोष्टी ज्या क्षणात तुमच्या भावना बदलू शकतात. पूर्वायुष्यातील सुखद आठवणी, निसर्गचित्रं, कुणी प्रिय व्यक्ती, तुमचं आवडतं संगीत, एखादा गंमतीदार प्रसंग... असं काहीही... आता जेव्हा तुम्ही संतापला असाल, वैतागला असाल, निराश झाला असाल किंवा उदास झाला असाल त्यावेळी ही मनोभाव परिवर्तकांची यादी वाचा आणि त्यातील काही गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करा. वेगवेगळ्या प्रसंगी वेगवेगळ्या गोष्टी उपयोगी पडतात. म्हणूनच या यादीपैकी एकाचा उपयोग झाला नाही तर दुसरी वापरा. तुमची फ्रिक्वेन्सी आणि मनःस्थिती बदलण्यासाठी फक्त एक दोन मिनिटं पुरतात.

## प्रेम : महत्तम भावना :



जेम्स रे



### तत्त्वज्ञानी, वक्ता, लेखक, समृद्धी व मानवीय क्षमता कार्यक्रमांचा निर्माता

चांगल्या भावना अनुभवण्याचा सिद्धांत हा तुमच्या घरातील पाळीव प्राण्यांनाही लागू होतो. भावपरिवर्तक म्हणून हे पाळीव प्राणी अत्यंत आश्चर्यजनक काम करतात. पाळीव प्राणी तुम्हाला उच्चतम अशा भावस्थितीत नेऊ शकतात. जेव्हा घरातील पाळीव प्राण्याविषयी तुमच्या मनात प्रेम उचंबळून येतं तेव्हा या प्रेममय मनःस्थितीमुळं तुम्ही विश्वातील प्रेम-चांगुलपणा - अनेक चांगल्या गोष्टी आकर्षित करता. केवढी मोठी देणगी आहे ही!

“विचार आणि प्रेम यांचा संयोगच आकर्षणाच्या नियमाला अमर्याद सामर्थ्य बहाल करतो.”

### चार्ल्स हॅनेल

अखिल विश्वात प्रेमाच्या शक्ती इतकी महान दुसरी कोणतीही शक्ती नाही. प्रेमभावना हीच सर्वोच्च फ्रिक्वेन्सी आहे जी तुम्ही प्रक्षेपित करू शकता. तुमचा प्रत्येक विचार जर तुम्ही प्रेमानं लपेटून टाकला, जर तुम्ही प्रत्येक गोष्टीवर बिनशर्त प्रेम करू लागलात तर खरोखरच तुमच्या जीवनाचा कायापालट होऊन जाईल.

खरं सांगायचं तर अनेक महान विचारवंत, तत्त्ववेत्त्यांनी आकर्षणाच्या नियमाच्या संदर्भात बोलताना त्याला 'प्रेमाचा नियम' म्हणून संबोधलं होतं का? ते आपोआप कळेल, थोडा विचार करून पहा. जेव्हा तुम्ही एखाद्या व्यक्तीविषयी वाईट विचार मनात आणता तेव्हा ते वाईट विचार तुमच्याच जीवनात साकारलेले आढळून येतात. वाईट चिंतून इतर कुणालाही तुम्ही अपाय करू शकत नाही. अपाय होतो तो तुम्हाला स्वतःला! तुम्ही जर सतत प्रेममय विचारांनी स्वतःचं मन भरून टाकलं, तर सांगा कुणाचा फायदा होतो? - तुमचाच! म्हणूनच जर तुमची प्रमुख भावनात्मक अवस्था 'प्रेम' हीच असेल तर तुमच्या बाबतीत आकर्षणाचा नियम सर्वाधिक सामर्थ्याने कार्यरत होत राहील. कारण तुम्ही उच्चतम फ्रिक्वेन्सीवर असता. तुम्ही जितकं अधिक प्रेम अनुभवाल आणि प्रक्षेपित कराल तितकं अधिक सामर्थ्य तुम्हाला प्राप्त होईल.

“जो सिद्धांत विचारांना वस्तूशी जोडतो आणि त्या योगे मानवी जीवनातील प्रत्येक समस्येवर विजय मिळविता येण्याची जबरदस्त शक्ती देतो, तो आहे

आकर्षणाचा नियम. हा एक शाश्वत आणि आधारभूत सिद्धांत आहे जो प्रत्येक वस्तु, तत्त्वज्ञान, धर्म, शास्त्र या सर्वांमध्ये अंतर्भूत आहे. या प्रेमाच्या नियमाकडे दुर्लक्ष करून नाही चालणार. भावना ही इच्छा आहे आणि इच्छा प्रेम होय. (भावना इच्छेनुरूप असतात आणि प्रत्येकाची मूलभूत इच्छा प्रेम हीच असते) प्रेमाने भारलेले विचार हे सर्वस्वी अजेय - अजिंक्य बनतात.”

**चार्ल्स हॅनेल**



## मार्सी शिमॉफ

जेव्हा तुम्ही आपले विचार आणि भावना समजून घेण्यात आणि त्यांच्यावर खरोखरच नियंत्रण ठेवण्यात यशस्वी होता - तेव्हा पहा - तुम्ही आपलं जीवन किती सुंदर साकारू शकता ते. यातच खरं स्वातंत्र्य दडलंय. आणि हेच तुमचं खरं सामर्थ्य होय.

‘मार्सी शिमॉफ’नं महान शास्त्रज्ञ ‘अल्बर्ट आईनस्टाईन’ यांचं एक वचन या संदर्भात सांगितलं - प्रत्येक व्यक्तीनं स्वतःला सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण असा एक प्रश्न जरूर विचारावा, ‘हे विश्व मैत्रीपूर्ण आहे का?’

आकर्षणाचा नियम समजून घेतल्यानंतर या प्रश्नाचं फक्त एक आणि एकच उत्तर आहे आणि ते म्हणजे, “होय! हे विश्व मैत्रीपूर्ण आहे.” का? कारण जेव्हा तुम्ही असं उत्तर देता तेव्हा आकर्षणाच्या नियमानुसार तुम्हाला तसाच अनुभव येणार. आईनस्टाईननं हा सशक्त प्रश्न यासाठीच विचारला कारण ते ‘रहस्य’ जाणत होते. त्यांना माहित होते की या प्रश्नामुळे तुम्ही विचारप्रवृत्त व्हाल आणि योग्य तेच, आवश्यक त्याचीच निवड करण्यासही प्रवृत्त व्हाल. फक्त एक प्रश्न विचारून त्यांनी आपल्याला विचारशील बनण्याची केवढी मोठी सुसंधी दिली.

तुम्ही आईनस्टाईनचा हेतू आणखी पुढे नेऊन एक दृढ घोषणा करू शकता. “हे ब्रह्मांड भव्य आहे. ब्रह्मांड सर्व चांगल्या गोष्टी माझ्याकडे आणत आहे. अखिल विश्व मला साथ देत आहे, प्रत्येक कार्यात मला मदत करत आहे. माझ्या सर्व गरजा वैश्विक शक्तींकडून ताबडतोब पुरविल्या जात आहेत. लक्षात घ्या की हे विश्व मैत्रीपूर्ण आहे.



## जॅक कॅनफील्ड

मी ‘रहस्य’ जाणून घेतलं - शिकून घेतलं आणि माझ्या जीवनात ते उपयोगात आणू लागलो तेव्हापासून जणू जादू झाली, माझं जीवन बदलून गेलं. लोक ज्याची स्वप्नं पाहतात तसं जीवन मी रोज उपभोगतो आहे. मी पंचेचाळीस लाख डॉलर्सच्या महालात राहतो. माझी पत्नी इतकी चांगली आहे की तिच्यावरून जीव ओवाळून टाकावा. मी सुट्टीत मौजमजा करण्यासाठी जगातील उत्तमोत्तम सौंदर्यस्थळी जातो. मी पर्वतारोहण केलं आहे. मी शोधयात्रांचा - सफारी यात्रांचा अनुभव घेतला आहे. हे सर्व घडू शकलं आणि आजही घडतंय याचं एकच कारण म्हणजे मी रहस्याविषयी जाणून घेतलं आणि ते प्रत्यक्ष जीवनात अंमलात कसं आणायचं हे ही मला कळत गेलं.





## बॉब प्रॉक्टर

जेव्हा तुम्ही 'रहस्य' उपयोगात आणू लागता तेव्हा खरोखरच जीवन ही एक आश्चर्यकारक, अद्भुत, अत्यंत विलक्षण अशी आनंदयात्रा बनून जाते. हे असंच घडतं आणि घडत राहिल.

हे तुमचं जीवन आहे आणि ते वाट पहातंय की कधी तुम्ही जीवनाचा खरा शोध घेणार! आत्तापर्यंत तुम्हाला कदाचित असंच वाटत आलं असेल की आयुष्य हे खडतर आहे, कठीण आहे, संघर्ष आहे आणि आकर्षणाच्या नियमानुसार तुमच्या वाट्याला खरोखरच संघर्षमय आणि कठीण, खडतर आयुष्य आलं. आता तात्काळ तुमचा आवाज दुमदुमु दे सांगा वैश्विक शक्तींना, "जीवन किती साधं-सरळ-सोपं आहे. आनंददायी आहे ते!" आणि मग सर्व चांगल्या गोष्टी तुमच्या आयुष्यात आपोआप येतील - घडतील.

तुमच्या मनाच्या खोल तळाशी एक 'सत्य' तुमची वाट पहातंय, तुम्ही त्याचा शोध घ्यावा म्हणून. सत्य हेच आहे की तुम्ही सर्व चांगल्या गोष्टींचे हक्कदार आहात, ज्या जीवन तुम्हाला देऊ शकतं. सर्व उत्तमोत्तम गोष्टी तुम्हाला मिळायलाच हव्यात आणि मिळू शकतात. या सिद्धान्ताची तुम्हाला अंतःप्रेरणेनंच जाणीव आहे. कारण चांगल्या गोष्टी जीवनातून वगळल्या गेल्या - दुरावल्या की तुम्हाला वाईट वाटतं. सर्व चांगल्या गोष्टी मिळणं हा तुमचा जन्मसिद्ध हक्कच आहे! तुम्हीच तुमच्या जीवनाचे शिल्पकार आहात आणि आकर्षणाचा नियम हे तुमचं जीवन घडविण्यासाठी तुमच्या हातातील सामर्थ्यशाली अस्त्र आहे. या अस्त्राचा उपयोग करून तुम्हाला जे जे हवं ते ते सर्व काही तुम्ही जीवनात निर्माण करू शकता. जीवनाच्या या 'जादू ई जगात' तुमचं आणि तुमच्यातील विराट सामर्थ्याचं हार्दिक स्वागत!



## रहस्य सारांश

- आकर्षणाचा नियम हा एक निसर्गनियम आहे. गुरुत्वाकर्षणाच्या नियमाप्रमाणेच तो व्यक्ती-निरपेक्ष आहे.
- सातत्याने एखादा विचार मनात आणून, तुम्ही आवाहन करत नाही तोपर्यंत कोणतीही गोष्ट तुमच्या जीवनात येऊच शकत नाही.
- तुमच्या मनातील विचारांबद्दल जाणून घेण्यासाठी स्वतःला विचारा, 'आत्ता मला कसं वाटतंय? माझ्या भाव-भावना कोणत्या आहेत?' भावना हे मनातील विचार ओळखण्यासाठी मूल्यवान साधन आहे.
- मनःस्थिती बिघडलेली असताना मनात शुभविचार आणता येणं केवळ असंभव आहे.
- तुमचे विचार तुमची फ्रिक्वेन्सी ठरवितात आणि तुमच्या भावना तुम्हाला ताबडतोब सांगतात की तुम्ही कोणत्या फ्रिक्वेन्सीवर आहात. जेव्हा तुम्ही नकारात्मक भावनांच्या फ्रिक्वेन्सीवर असता तेव्हा तुम्ही वाईट गोष्टी आकर्षित करणाऱ्या फ्रिक्वेन्सीवर असता. जेव्हा तुम्ही चांगल्या, सकारात्मक भावना अनुभवत असता तेव्हा तुम्ही चांगल्या गोष्टी, अत्यंत सामर्थ्याने स्वतःकडे खेचता, आकर्षित करता.
- मनोभाव-परिवर्तक, उदा. सुखद आठवणी, सुंदर निसर्गदृश्य, तुमच्या आवडीचं संगीत इ. तुमच्या भावना - मनःस्थिती बदलू शकतात आणि क्षणभरातच तुमची फ्रिक्वेन्सी बदलता येते.
- प्रेमभावना ही सर्वोच्च फ्रिक्वेन्सी आहे, जी तुम्ही अखिल विश्वात प्रक्षेपित करू शकता. तुम्ही जितकी अधिक प्रेमभावना अनुभवता तितकी तुमची शक्ती वृद्धिंगत होत जाते.

# रहस्य उपयोगात कसं आणता येईल

तुम्हीच आहात तुमच्या जीवनाचे शिल्पकार. तुमच्या जीवनाचे रचयिता-निर्माता तुम्हीच आहात. आकर्षणाचा नियम उपयोगात आणून जीवन-निर्मिती करण्याची प्रक्रिया खरोखरची अगदी साधी-सोपी-सरळ आहे. महान तत्त्वचिंतक, विद्वान गुरू, साधुसंत यांनी अनेक वेगवेगळ्या पद्धतींनी पण हीच रचनात्मक प्रक्रिया सांगितली. काही विद्वानांनी वैश्विक शक्तींचं कार्य कसं चालतं हे समजावून देण्यासाठी विशेष कथांची निर्मिती केली. अशा अनेक नीतिकथा-बोधकथांमधील तत्त्वज्ञान, शहाणपण शतकानुशतकांपासून आख्यायिकांच्या स्वरूपात आपल्यासाठी उपलब्ध आहे. आधुनिक जगातील अनेकांना या गोष्टीची जाणीव नाही की या कहाण्यांमध्येच, जीवनाचं सार – सत्यता लपून राहिलेली आहे.



## जेम्स रे

‘अल्लाउद्दिन आणि जादूचा दिवा’ ही कथा लक्षात घ्या. अल्लाउद्दिन दिवा उचलतो आणि त्यावरची धूळ झटकतो. अचानक त्यातून राक्षस बाहेर येतो. हा राक्षस नेहमी एकच गोष्ट सांगत राहतो.

“तुमची इच्छा हीच माझ्यासाठी ‘आज्ञा’ आहे.”

या कथेत सांगितलं आहे की राक्षस तीन इच्छा पूर्ण करतो परंतु तुम्ही कहाणीच्या मुळापाशी गेलात तर तुमच्या लक्षात येईल की इच्छापूर्ती होण्यासाठी कोणतीही मर्यादा नाही. तुम्ही कितीही, कोणत्याही इच्छा व्यक्त करा. त्या सर्व पूर्ण होऊ शकतात.

एका इच्छेबाबत विचार करा.

आता हेच रूपक तुमच्या जीवनासाठी उपयोजित करा. लक्षात ठेवा अल्लाउद्दिन हा नेहमी ‘स्वतःला हवी आहे ती’ गोष्ट मागतो. आता अखिल विश्व-वैश्विक शक्ती म्हणजेच तुमच्यासाठी देवदूत – तुमचंच उच्चतम स्वरूप! या विराट शक्तीला तुम्ही कोणतंही नाव द्या जे तुम्हाला योग्य वाटतं. सर्व धर्म-संस्कृती आपल्याला हेच शिकवितात की मानवीय शक्तीपेक्षा महान अशी शक्ती अस्तित्वात आहे. प्रत्येकजण या शक्तीला वेगवेगळ्या नावानं संबोधतो. अल्लाउद्दिनच्या कथेतील राक्षस नेहमी एक गोष्ट सांगतो:

“तुमची इच्छा हीच माझ्यासाठी प्रमाण!”

ही अद्भुत कथा दर्शविते की आपलं संपूर्ण जीवन आणि जीवनातील प्रत्येक गोष्ट ही आपली आपणच निर्माण केलेली आहे. दिव्यातील राक्षसाने तर फक्त तुमच्या प्रत्येक आदेशाचं पालन केलं. दिव्यातील ही अद्भुत शक्ती म्हणजेच आकर्षणाचा नियम होय. हा सदैव कार्यरत असतो. ऐकत असतो तुमची प्रत्येक गोष्ट – तुमचे विचार – वाणी – कृती हा अद्भुत नियम असं गृहीत धरतो की तुम्ही जे विचार मनात आणता ते ते सर्व तुम्हाला हवं आहे. तुम्ही जे जे बोलता ते ते सर्व तुम्हाला हवंच आहे. तुम्ही ज्या गोष्टीवर काम

करता ती तुम्हाला हवी आहे! तुम्ही जणू या ब्रह्मांडाचे स्वामी आहात आणि तो फक्त तुमच्या सेवेसाठी आहे. हा अद्भुत नियम कधीही तुमच्या आज्ञांबाबत शंका व्यक्त करत नाही. तुमच्या मनात विचार आला की तो व्यक्ती वस्तू, व्यक्ती, परिस्थिती आणि घटना यांच्या माध्यमातून तुमची इच्छापूर्ती करण्यासाठी तात्काळ वैश्विक शक्तींना कार्यरत करतो.

## रचनात्मक प्रक्रिया

**रहस्य** - सिद्धांताची रचनात्मक प्रक्रिया 'बायबल' 'न्यू टेस्टामेंट' मधून घेतली आहे. यातून आपल्याला 'जे हवं ते' मिळविण्यासाठी मार्गदर्शन मिळतं. इच्छापूर्तीसाठी तीन सोप्या पायऱ्या आहेत.

## पायरी १ : मागा



### लीसा निकोल्स

पहिली पायरी आहे 'मागा' - मागणी करा म्हणजे मिळेल. ब्रह्मांडाला आदेश द्या. वैश्विक शक्तींना समजू दे की तुम्हाला काय हवंय. ब्रह्मांड तुमच्या विचारांनुसार प्रतिक्रिया दर्शवितं.



### बॉब प्रॉक्टर

तुम्हाला खरोखर नेमकं काय हवं आहे? थोडा वेळ शान्त बसा आणि लिहा एका कागदावर. वर्तमानकाळात लिहा. तुम्ही असं लिहून सुरुवात करू शकता, "मी आत्ता या क्षणी खूप खुष आहे आणि कृतज्ञ आहे कारण..." यापुढे स्पष्टीकरण करा की तुम्ही तुमच्या जीवनातील प्रत्येक क्षेत्रात कसे असू इच्छिता? तुमच्या जीवनातील प्रत्येक गोष्ट कशी असायला हवी?

'तुम्हाला काय हवं' याची निवड तर तुम्हाला करायलाच हवी. पण तुम्हाला नेमकं काय हवं हे अत्यंत स्पष्टपणे ठरवायला हवं. हे तुमचं काम आहे. जर तुम्ही 'स्पष्ट' नसाल तर आकर्षणाचा नियम तुम्हाला तुमची मनपसंत गोष्ट नाही देऊ शकत. कारण अशावेळी तुम्ही मिश्रित फ्रिक्वेन्सी प्रक्षेपित करता आणि मग तुम्हाला मिश्र परिणाम मिळतात. आयुष्यात कदाचित असं ठरविण्याची ही पहिलीच वेळ असेल - पण आता शोध घ्या, जीवनात तुम्हाला खरोखरच नेमकं काय हवं आहे? आता तर तुम्हाला माहित झालेलं आहे की तुम्ही कोणतीही गोष्ट मिळवू शकता. कुणीही बनू शकता, काहीही करू शकता - तुमच्यावर कोणतंही बंधन नाही - सीमा नाहीत... मग सांगा, तुम्हाला काय हवंय?

‘मागणं’ ही रचनात्मक प्रक्रियेची पहिली पायरी आहे. म्हणूनच ‘मागणी करण्याची’ सवय लावून घ्या स्वतःला. जर तुम्हाला निर्णय घेता येत नसेल, निवड करता येत नसेल द्विधा मनःस्थिती झालेली असेल, काय हवं, काय करावं हेच समजत नसेल तरीही मागा... मार्गदर्शन मागा! जीवनातील कोणत्याही बाबतीत – कोणत्याही क्षेत्रात असफल-विवश होण्याची अजिबात गरज नाही... फक्त मागा!



## डॉ. जो विटाल

किती मजेशीर गोष्ट आहे ना. हे तर असंच झालं, की जणू ब्रह्मांड हे तुमच्यासाठी एक कॅटलॉगच आहे. तुम्ही या कॅटलॉगची पानं उलटत जाता आणि सांगता, “मला हा अनुभव – ही घटना माझ्या जीवनात हवीच. ही वस्तू मला आवडेल. मला अशी व्यक्ती बनायला आवडेल. तुम्ही वैश्विक शक्तींना तुमची ‘ऑर्डर’ सांगता. पहा ना किती सोपं आहे हे सगळं.

तुम्ही पुन्हा पुन्हा मागत राहण्याची गरज नाही. फक्त एकदाच मागा. कॅटलॉग मध्ये पाहून ‘ऑर्डर’ देण्यासारखंच आहे हे. तुम्ही एखाद्या गोष्टीची ऑर्डर देता तेव्हा ती फक्त एकदाच देता. असं तर आपण करत नाही ना की एकदा ऑर्डर द्यायची आणि मग मनात शंका आली की ती घेतलेली ऑर्डर बदलायची – मग पुन्हा नवीन ऑर्डर सांगायची... मग पुन्हा...पुन्हा...पुन्हा. तुम्ही एकदाच ऑर्डर देता. रचनात्मक प्रक्रियेमध्येदेखील असंच होतं. पहिली पायरी फक्त एवढीच आहे की ‘तुम्हाला नेमकं काय हवंय’ हे तुमच्या मनात स्पष्टपणे ठरविणं. जर तुम्ही मनात स्पष्ट केलंत की तुम्हाला काय हवंय तर त्याचा अर्थ तुम्ही मागितलं.

## पायरी २ : विश्वास ठेवा



### लीसा निकोल्स

दुसरी पायरी आहे – विश्वास ठेवणं. असा विश्वास बाळगा की ती गोष्ट तुम्हाला मिळालेलीच आहे. याला ‘दृढ निष्ठा’ असं म्हणणं मला अधिक आवडेल. अदृष्टावर निष्ठा! दृढ निष्ठा!

तुम्ही असा दृढ विश्वास ठेवला पाहिजे की तुम्हाला जे हवं ते तुम्हाला मिळालेलंच आहे. तुम्हाला याची जाणीव असू दे की तुम्ही ज्या क्षणी मागता तेव्हा ते तुमचं झालेलंच असतं. तुमची संपूर्ण आणि दृढ श्रद्धा असलीच पाहिजे. जेव्हा तुम्ही कॅटलॉगमधून आर्डर देता तेव्हा त्यानंतर शांतपणे आरामात राहता. जीवनात निश्चित पुढे जात राहता कारण तुम्हाला माहित असतं की ज्या गोष्टीची ऑर्डर दिलेली आहे ती तुम्हाला नक्की मिळणारच आहे.

“ज्या गोष्टी तुम्हाला हव्याशा वाटतात त्या आधीच मिळालेल्या आहेत असं समजूनच वागा. विश्वास ठेवा की जरूर असेल तेव्हा या गोष्टी तुमच्याकडे आपोआप येतील. मग त्यांना येऊ दे ना! या गोष्टींबद्दल चिंता, काळजी, त्रास अजिबात करून घेऊ नका. त्या तुमच्याकडे सध्या नाहीत असा विचार सुद्धा मनात आणू नका. तुम्हाला हव्या असणाऱ्या सर्व गोष्टी तुमच्यापाशी आहेत - तुमच्या मालकीच्या आहेत - तुमच्या झालेल्याच आहेत असेच विचार मनात आणा.”

## रॉबर्ट कॉलियर (1885-1950)

ज्या क्षणी तुम्ही विशिष्ट गोष्ट मागता आणि दृढ विश्वास ठेवता की अदृश्य स्वरूपात ती गोष्ट तुमच्या जीवनात आहेच, तशी जाणीव तुम्हाला होत राहते तेव्हा अखिल विश्व ती गोष्ट तुमच्या जीवनात साकार होण्यासाठी क्रियाशील होते. तुमच्या विचार, वाणी, कृतीतून हे व्यक्त होत राहिलं पाहिजे की तुम्हाला ती गोष्ट मिळत आहे. का? ब्रह्मांड हा एक आरसा आहे आणि आकर्षणाचा नियम तुमच्या प्रबळ विचारांना साकार करून तुमच्याकडे परावर्तित करतो. तुमच्या प्रबळ विचारांचीच ‘प्रतिमा’ या आरशाकडून मिळते. मग तुम्हाला हवी असलेली गोष्ट तुम्हाला मिळालेलीच आहे असं आधीच समजण्यात आहे ना शहाणपणा? जर तुमच्या मनामध्ये ‘ती गोष्ट अद्याप मिळालेली नाही’ हेच असेल तर तुम्ही तेच आकर्षित कराल. म्हणूनच ती गोष्ट तुम्हाला मिळालेलीच आहे असा तुमचा दृढ विश्वास असणं अत्यावश्यक आहे. ती गोष्ट तुमच्यापाशी असण्याच्या भावनांची फ्रिक्वेन्सी तुम्ही प्रक्षेपित केली पाहिजे, तरच ती चित्रं तुमच्या जीवनात साकार होतील, अस्तित्वात येतील. जेव्हा तुम्ही असं करता तेव्हा आकर्षणाचा नियम सर्वशक्तीनिशी घटना - परिस्थिती - व्यक्ती यांच्यात असे काही बदल घडवून आणतो की तुम्हाला ती गोष्ट मिळतेच.

जेव्हा तुम्ही व्हेकेशनसाठी बुकिंग करता, नव्या कारची ऑर्डर देता किंवा घर घेता, तेव्हा तुम्हाला माहित असतं की आता त्या गोष्टी तुमच्या झालेल्या आहेत. तुम्ही आणखी कुठे जाऊन त्याच अवधीत दुसरं एखादं व्हेकेशन बुकिंग नाही करणार किंवा दुसरी कार - घर घेणार नाही. जेव्हा तुम्ही लॉटरी जिंकता किंवा तुम्हाला वारसाहक्कानं खूप काही मिळतं तेव्हा प्रत्यक्षात तुमच्या हातात पैसा येण्यापूर्वीच तो पैसा तुमचाच आहे अशी जाणीव तुम्हाला असते. हीच ती विश्वासाची भावना - जे तुम्हाला हवं आहे, ते तुमचंच आहे असं वाटणं. ते तुम्हाला आधीच मिळालेलं आहे असा विश्वास दाखविणं. ज्या गोष्टी तुम्हाला हव्या आहेत त्यांच्यावर हक्क दाखवायचा तो त्या गोष्टी आपल्यापाशी आहेतच असं समजून वागणं, तसा दृढ विश्वास असणं या स्वरूपात. जेव्हा तुम्ही असं कराल ना, तेव्हा आकर्षणाचा नियम पूर्ण सामर्थ्यानिशी वस्तू-व्यक्ती-घटना-परिस्थिती यांच्यात असे काही बदल घडवून आणेल की ती गोष्ट तुम्हाला मिळालीच पाहिजे.

आता हे ‘दृढ विश्वास ठेवणं’ कसं जमवायचं? सोपं आहे! विश्वास आहे असं वागायला

सुरुवात करा. तसा अभिनय तरी करा. लहान मुलांसारखं वागा. लहान मुलं खेळताना करतात तसं करा. जणू काही ते मिळालेलंच आहे असं समजून वागण्याचा खेळ खेळता खेळता तुम्ही खरोखरच विश्वास ठेवायला कधी लागाल हे कळणार सुद्धा नाही. ही अद्भुत शक्ती तुम्ही मागता तेव्हाच्याच तुमच्या प्रबळ विचारांवर प्रतिक्रिया दर्शवित नाही तर सर्वकाळ, क्षणोक्षणी आकर्षणाचा नियम कार्यरत असतो. म्हणूनच तुम्ही मागणी केल्यानंतर - ती गोष्ट मिळालेलीच आहे अशी जाणीव आणि विश्वास दाखविणं चालू ठेवा. श्रद्धा ठेवा - निष्ठा असू दे. हवी असलेली गोष्ट तुमच्यापाशी आहेच असा तुमचा विश्वास आणि अढळ श्रद्धा हीच तुमची प्रचंड शक्ती होय. जेव्हा तुम्हाला हवी असलेली गोष्ट तुमच्याकडे येत आहे - आलेलीच आहे असा विश्वास तुम्ही दाखविता तेव्हा... तयारीत राहा... चमत्कार व्हायला सुरुवात होते.

“तुम्हाला जे हवं ते तुम्ही नक्कीच मिळवू शकता - फक्त त्या गोष्टीसाठी तुमच्या विचारांचा साचा कसा बनवायचा हे तुम्हाला माहित असायला हवं. असं कोणतंही स्वप्न नाही जे साकार होऊ शकत नाही. फक्त तुम्ही तुमच्या विचारांच्या माध्यमातून कार्यरत होणाऱ्या रचनात्मक शक्तीचा उपयोग करून घेणं शिकलं पाहिजे. जी पद्धत एका व्यक्तीला उपयुक्त ठरते ती सर्वांच्या कामी येऊ शकते - उपयोगी ठरते. या शक्तीसाठी गुरूकिल्ली हीच की जी शक्ती तुमच्यापाशी आहे तिचा वापर करणं - सर्वस्वी मुक्तपणं ... आणि अशा प्रकारे तुमच्यात भरून राहिलेली रचनात्मक शक्ती अधिकाधिक प्रवाहित करा.”

**रॉबर्ट कॉलिअर**



**डॉ. जो विटाल**

जी गोष्ट तुम्हाला हवी आहे ती तुम्हाला मिळवून देण्यासाठी ब्रह्मांड आपली पुनर्रचना करू लागतं.



**जॅक कॅनफील्ड**

आपल्यापैकी बहुतेक जणांनी आपल्याला जे खरोखरच हवंसं वाटतं त्याची इच्छा करण्याची स्वतःला कधी परवानगीच दिलेली नसते. कारण हे सर्व कसं घडतं हे त्यांना समजत नसतं - माहित नसतं. कारण हे प्रत्यक्षात कसं होतं हे दिसत नाही.



**बॉब प्रॉक्टर**

तुम्ही जर थोडासा शोध घेतला तरीही तुमच्यासमोर हे ताबडतोब स्पष्ट होईल की आतापर्यंत जर कुणी एखादी गोष्ट प्राप्त केली असेल - तर त्या व्यक्तीला हे माहित नव्हतं की ती व्यक्ती, ही गोष्ट कशी मिळवणार आहे. त्या व्यक्तीला

फक्त एवढंच माहित होतं की ती गोष्ट आपल्याला मिळणार आहे.



## डॉ. जो विटाल

तुम्हाला हे जाणून घेण्याची गरज नाही की हे सगळं कसं होईल. तुम्हाला हे ही माहित असणंही जरूरी नाही की ब्रह्मांड पुनर्रचना कशी करून घेतं?

हे कसं होईल, तुम्ही मागितलेली गोष्ट ब्रह्मांड तुमच्यापाशी कशी आणतं, किंवा आणेल याची चिंता तुम्ही करू नका. वैश्विक शक्तींना आपले काम करू द्या. जेव्हा तुम्ही 'हे कसं होईल' याचा शोध घेऊ पहाता तेव्हा त्याचा अर्थ तुम्ही जी फ्रिक्वेन्सी प्रक्षेपित करता, त्यात श्रद्धा नसते. तुमच्या विचारात शंकेला जागा असते. तुम्हाला हवी असलेली ती गोष्ट तुम्हाला आधीच मिळालेली आहे असा विश्वास त्यात नसतो. तुम्हाला असं वाटतं की ती गोष्ट तुम्ही स्वतः मिळवायची आहे, तुमचा असा दृढ विश्वास नाही की वैश्विक शक्ती तुमच्यासाठी हे सर्व काम करत आहेत, करणार आहेत. रचनात्मक प्रक्रियेबाबत 'कसं होईल?' याचा विचार तुम्ही अजिबात करू नका. ते तुमचं काम नव्हे.



## बॉब प्रॉक्टर

आकर्षणाचा नियम कसा कार्यरत होतो हे तुम्हाला कळणार नाही. पण तो प्रत्यक्षात आलेला दिसेल मात्र नक्की. तुम्हाला हवी असलेली गोष्ट मिळण्याचा मार्ग आपोआप तुमच्याकडे आकर्षित होईल.



## लीसा निकोल्स

जेव्हा मागणी केलेल्या गोष्टी जीवनात अवतीर्ण झालेल्या दिसत नाहीत तेव्हा बहुतेकजण नाखुष-निराश होतात. वैफल्य येतं. आणि मग मनात शंका घर करू लागते. ही शंका मनातील निष्ठा हलवून टाकते आणि निराशेची भावना उत्पन्न होते. म्हणूनच ही शंकेची भावना ताबडतोब दूर करा. ही भावना ताबडतोब ओळखायला शिका. शंकेच्या जागी अढळ अविचल श्रद्धेची स्थापना करा. म्हणा स्वतःशी "मला हवी असलेली गोष्ट माझ्याकडे येण्याच्या मार्गावरच आहे. ती माझ्यापाशी येत आहे."

## पायरी ३ : प्राप्ती



## लीसा निकोल्स

तिसरी आणि शेवटची पायरी आहे, प्राप्ती! मिळणं! तुम्हाला हवी असलेली ती विशिष्ट गोष्ट मिळाल्यानंतर तुम्हाला किती आनंद होईल ना? तो आत्ताच अनुभवायला सुरूवात करा. अगदी या क्षणी.





## मार्सी शिमॉफ

या सर्व प्रक्रियेत खुषीत-आनंदात राहणं-हवी असलेली वस्तू मिळाल्याच्या सुखद विचारात मग्न असणं हे अत्यंत महत्त्वाचं आहे कारण तुम्ही अशा प्रकारे आनंदात असता तेव्हा तुम्ही स्वतःला त्याच फ्रिक्वेन्सीवर नेऊन ठेवता ज्या फ्रिक्वेन्सीवर तुम्हाला हवी असलेली ती गोष्ट आहे.



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

हे ब्रह्मांड 'भावनांचं' आहे. एखादी हवी असलेली गोष्ट तुम्हाला मिळू शकते असा तुम्हाला बौद्धिक दृष्ट्या विश्वास वाटत असेल. मात्र त्या अनुरूप भावना तुमच्या मनात नसतील, तर तुम्हाला हवी असलेली गोष्ट तुमच्या जीवनात साकार करण्याचं आवश्यक तेवढं सामर्थ्य तुमच्या मागणीत असेलच असं नाही. त्यासाठी तुम्ही त्या भावना अनुभवणं गरजेचं आहे.

तुम्हाला खरोखरच जी गोष्ट हवी आहे ती फक्त एकदाच मागा. असा विश्वास बाळगा की ती गोष्ट आता तुमची झालेलीच आहे, तुम्हाला मिळालेलीच आहे. आणि यानंतर ती गोष्ट मिळविण्यासाठी तुम्हाला एवढंच करायचं आहे की ती गोष्ट मिळाल्याच्या आनंदात असणं. जेव्हा तुम्ही अशा प्रकारे आनंदात असता तेव्हा ती गोष्ट मिळविण्याच्या फ्रिक्वेन्सीवर असता, सर्व चांगल्या गोष्टी तुमच्याकडे आकर्षित करण्याच्या फ्रिक्वेन्सीवर असता, आणि मग तुम्ही जे मागितलं असेल ते मिळतं. तुम्ही फक्त अशाच गोष्टी मागाल ज्या मिळाल्यानंतर तुम्हाला आनंद होईल, होय ना? म्हणूनच जेव्हा तुम्ही आनंदात खुषीत, सुखद, मनःस्थितीत असण्याच्या फ्रिक्वेन्सीवर स्वतःला घेऊन जाता तेव्हाच तुम्हाला ती गोष्ट मिळते.

स्वतःला ताबडतोब फ्रिक्वेन्सीवर घेऊन जाण्याचा जलद मार्ग म्हणजे स्वतःशी म्हणा, "मला ती गोष्ट मिळत आहे. माझ्या जीवनात आता तमाम चांगल्या गोष्टी येत आहेत. साकारत आहेत." (चांगल्या गोष्टी या ठिकाणी तुम्हाला हव्या असलेल्या इच्छित गोष्टींची यादी भरा) आणि हे सगळं मानसिक स्तरावर अनुभवा. त्या गोष्टी तुम्हाला मिळाल्याच आहेत अशी जाणीव होऊ दे. त्याचा प्रत्यय घेत राहा.

माझी एक अत्यंत प्रिय मैत्रिण आहे, मार्सी. तिच्याजवळ जबरदस्त कल्पनाशीलता आहे. ती प्रत्येक गोष्ट कल्पनेत अनुभवते. स्वतःला हवी असलेली गोष्ट मिळाल्यानंतर तिला कसं वाटेल, किती आनंद होईल, या सर्व गोष्टींचा ती कल्पनेत प्रत्यय घेते, जणू त्या गोष्टी तिच्यापाशीच आहेत अशी जाणीव ती पंचेद्रियांनी पण कल्पनेत स्वतःला होऊ देते. ती या प्रश्नांमध्ये अजिबात अडकून पडत नाही की केव्हा? कशी? कुठे? ती गोष्ट अस्तित्वात येईल. ती फक्त त्या गोष्टीचं अस्तित्त्व अनुभवते. म्हणूनच आता या

क्षणी आनंदाचा अनुभव घ्या.



## बॉब प्रॉक्टर

अशा प्रकारे जेव्हा तुमचं एखादं कल्पनेतील स्वप्न प्रत्यक्षात उतरतं तेव्हा तुम्ही आणखी मोठमोठ्या कल्पना करण्याच्या आणि त्या प्रत्यक्षात साकारण्याच्या स्थितीप्रत येता... आणि मित्रांनो हीच रचनात्मक प्रक्रिया आहे.

“आपण मनःपूर्वक प्रार्थना करून जे काही मागाल आणि ते मिळणारच अशी तुमची दृढ श्रद्धा असेल तर ते नक्की मिळेलच.”

मॅथ्यू २१: २२

“ज्या गोष्टींची तुम्ही इच्छा करता, त्यासाठी प्रार्थना करता आणि त्या तुम्हाला मिळतीलच असा तुमचा विश्वास असतो तेव्हा खरोखरच त्या गोष्टी तुम्हाला मिळतात.”

मार्क ११: २४



## बॉब डॉयल

आकर्षणाच्या नियमाचे अध्ययन-अभ्यास-आचरण म्हणजे फक्त इच्छित गोष्ट आपल्यापाशीच असल्याच्या भावना मनात उत्पन्न करण्याची सर्वाधिक उत्तम पद्धत किंवा युक्ती शोधून काढणं. तुम्हाला हव्या असलेल्या कारच्या टेस्ट-ड्राईव्हसाठी जा. तुम्हाला आवडणाऱ्या त्या घरासाठी काही खरेदी करा. त्या किंवा तशा प्रकारच्या घरामध्ये / फ्लॅटमध्ये जाऊन या. आत्ता लगेच इच्छित गोष्ट मिलाल्याच्या भावना मनात निर्माण करता येण्यासाठी तुम्हाला जे जे करता येणे शक्य असेल - सुचेल - समजेल ते ते सर्वकाही करा. या भावना मनात निर्माण होऊ देत आणि त्या लक्षातही ठेवा. म्हणजे मग त्या कल्पनेत पुन्हा पुन्हा अनुभवता येतील. या सर्व गोष्टींमुळे खरोखरच तुम्हाला इच्छित गोष्ट मिळविण्यासाठी खूप मदत होईल.

जेव्हा तुम्ही असं अनुभवता की तुमची इच्छित गोष्ट तुम्हाला आता मिळालेलीच आहे आणि ही भावना इतकी खरी आहे की ती गोष्ट अगदी तुमच्यापाशीच आहे असंच तुम्हाला वाटतं; म्हणजेच तुम्हाला पूर्णतः विश्वास वाटतो की तुम्हाला ती गोष्ट मिळणारच आहे तर मग नक्कीच तसं होईल.



## बॉब डॉयल

कदाचित असंही होईल की एके दिवशी तुम्ही उठाल आणि काय आश्चर्य! ती गोष्ट तिथे आहे... ती अस्तित्वात आली आहे, असं दिसेल किंवा अचानक तुम्हाला एखादं काम करण्याची प्रेरणा होईल. तुम्ही असं मात्र कधीही म्हणायचं नाही की ही गोष्ट याच अमुक पद्धतीनं अस्तित्वात आली पाहिजे किंवा ही गोष्ट या पद्धतीनं मी करू शकतो पण मला ही पद्धत आवडत नाही. जर असं काही घडत असेल तर त्याचा अर्थ तुम्ही योग्य मार्गावर नाही.

हं, कधी कधी तुम्ही स्वतः काही कृती करणं (कर्म) हेही जरूरीचं असतं. मात्र ज्या पद्धतीनं वैश्विक शक्ती ती गोष्ट

तुमच्यापर्यंत आणण्याचा प्रयत्न करत आहेत, खरोखर त्याच पद्धतीनं तुम्हीही कृतिशील असाल तरच तुम्ही आनंदात राहू शकाल, सारं काही तुम्ही उत्साहानं कराल. जणू काळ तुमच्यासाठी थांबून राहिला आहे असंच. वेळ कुठे गेला कळणारसुद्धा नाही. ते काम तुम्ही दिवसभर अजिबात न थकता करू शकाल.

‘कर्म’ म्हणजे ‘काम करणं’ असंच काही लोकांना वाटतं पण अशा प्रकारचं ‘प्रेरित कर्म’ करताना कधीही काम केल्यासारखं वाटत नाही. ‘प्रेरित कर्म’ आणि ‘काम करणं’ यामध्ये खूप फरक आहे, तो असा: ‘प्रेरित कर्म’ ते, जे तुम्ही इच्छित गोष्ट मिळविण्यासाठी-प्राप्तीसाठी करता. जर तुम्ही इच्छित गोष्ट जीवनात साकारण्यासाठी स्वतःहून अट्टाहासानं प्रयत्न करत असाल तर तुम्ही घसरताय हे लक्षात घ्या. ‘प्रेरित कर्म’ हे श्रमविरहित असतं. आणि ते करताना अत्यंत आश्चर्यकारक अशा आनंदाचा, चैतन्याचा अनुभव येतो, कारण तुम्ही इच्छित गोष्ट प्राप्त करण्याच्या फ्रिक्वेन्सीवर असता.

अशी कल्पना करा की तुमचं जीवन ही वेगवान नदी आहे. जेव्हा तुम्ही एखादी गोष्ट मिळविण्यासाठी अट्टाहासानं प्रयत्न करत राहता तेव्हा तुम्ही प्रवाहाविरुद्ध पोहत असता. हे प्रयत्न करत असताना अर्थातच सगळं कठीण वाटू लागतं अवघड होऊन बसतं – जीवन हा संघर्ष वाटू लागतो. परिस्थितीविरुद्ध झगडत राहावं लागतं. मात्र तुम्ही वैश्विक शक्तींकडून इच्छित गोष्ट प्राप्त करण्याच्या तयारीत राहता तेव्हा तुम्ही नदीच्या प्रवाहाच्या दिशेनं पोहता, जे श्रमविरहित असतं. ‘प्रेरित कर्म’ करतानाचा अनुभव असाच असतो... वैश्विक शक्तींच्या प्रवाहासोबत – त्या दिशेनं कर्म – हे नेहमीच उत्साहवर्धक आणि सहज असतं.

खूप वेळा असंही घडेल की एखादी इच्छित गोष्ट मिळेपर्यंत तुम्हाला कळणार देखील नाही की यासाठी आपण काही ‘कर्म’ केलं होतं, कारण ‘हवी ती गोष्ट मिळालेलीच आहे’ असा अभिनय करणं खूप सुखद असतं. जेव्हा तुम्ही मागे वळून पहाल तेव्हा तुम्हाला खरोखरच आश्चर्य वाटेल की वैश्विक शक्ती तुम्हाला त्या गोष्टीप्रत कशा घेऊन गेल्या – किंवा ती गोष्ट तुमच्या पर्यंत कशी आली.



## डॉ. जो विटाल

ब्रह्मांड गतिप्रिय आहे. उशीर करू नका. पुनर्विचार करू नका. शंकाही घेऊ नका. जेव्हा जेव्हा संधी उपलब्ध असेल, तुम्हाला आवेगी अंतःप्रेरणा होईल, अंतःस्फूर्ती मिळेल तेव्हा कर्म करा. हेच तुमचं काम आहे. तुम्हाला करायचं आहे ते फक्त एवढंच.

तुमच्या सहजप्रेरणांवर विश्वास ठेवा. कारण या प्रेरणा वैश्विक शक्तींकडून येतात. प्राप्तीच्या फ्रिक्वेन्सीवर ब्रह्मांडच तुमच्याशी संपर्क साधत असतं आणि त्यानुसार प्रेरणा तुमच्या अंतर्मनातून निर्माण होतात. म्हणूनच ज्यावेळी तुम्हाला अंतःप्रेरणा किंवा अंतःस्फूर्ती होईल तेव्हा त्याचं अनुसरण करा आणि तुमच्या लक्षात येईल की एखाद्या चुंबकाप्रमाणे वैश्विक शक्ती तुम्हाला त्या इच्छित गोष्टीपर्यंत घेऊन जात आहेत.



## बॉब प्रॉक्टर

तुम्ही, तुम्हाला गरज असलेली प्रत्येक गोष्ट आकर्षित करू शकता. जर तुम्हाला पैशांची गरज असेल तर तुम्ही ते आकर्षित करू शकता. जर तुम्हाला योग्य त्या माणसांची गरज असेल - विशिष्ट व्यक्तींची मित्रमंडळींची गरज असेल तर तशा व्यक्ती तुम्ही आकर्षित करू शकाल. जर तुम्हाला एखाद्या विशिष्ट पुस्तकाची आवश्यकता असेल तर तुम्ही ते आकर्षित करू शकाल. तुम्ही कोणती गोष्ट आकर्षित करू इच्छिता इकडे लक्ष देणं मात्र जरूरीचं आहे. कारण ज्या गोष्टींच्या प्रतिमा तुम्ही आपल्या मनात ठेवता त्या गोष्टी तुमच्याकडे आणि तुम्ही त्या गोष्टींकडे आकर्षित होत राहता. या गोष्टी खरोखरच तुमच्या माध्यमातून अस्तित्वात येत असतात, प्रत्यक्षात अवतरतात. आणि हे सर्व आकर्षणाच्या नियमानुसार होतं.

लक्षात असू दे की तुम्ही स्वतः चुंबकासमान आहात. आणि प्रत्येक गोष्ट तुम्ही स्वतःकडे आकर्षित करत आहात. जेव्हा तुम्हाला नेमकं काय हवं याचं स्पष्ट चित्र तुमच्या मनात असतं तेव्हा तुम्ही त्या सर्व गोष्टी स्वतःकडे खेचणारे चुंबक बनता. आणि तुम्हाला हव्या असलेल्या गोष्टी तुमच्याकडे आपोआप आकर्षित होऊ लागतात. तुम्ही जितका अधिक अभ्यास, अध्ययन आणि आचरण कराल - आकर्षणाच्या नियमानुसार जितक्या अधिक गोष्टी स्वतःकडे आकर्षित होताना पहाल तितके अधिक शक्तिशाली चुंबक तुम्ही बनाल कारण श्रद्धा - विश्वास - निष्ठा आणि ज्ञान यांची जोड तुम्हाला मिळेल.



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

तुम्ही शून्यातून आरंभ करू शकता कारण शून्यापासूनच 'मार्ग नसेल तेथेही' मार्ग बनविला जाईल.

आवश्यकता आहे ती फक्त इच्छित गोष्टी अस्तित्वात येऊ शकतात अशी कल्पना करता येण्याच्या तुमच्या क्षमतेची. मानव जातीच्या इतिहासात आजपर्यंत ज्या ज्या गोष्टी शोधल्या गेल्या किंवा निर्माण केल्या गेल्या त्या सर्वांची सुरुवात फक्त एका विचारानं झाली होती. त्या एका विचारानं एक मार्ग बनविला गेला आणि ती गोष्ट अदृश्यातून दृश्य झाली.



## जॅक कॅनफील्ड

अशी कल्पना करा की तुम्ही रात्रीच्या वेळी कार चालवित आहात. कारच्या हेडलाईटच्या प्रकाशात फक्त समोरचं शे दोनशे फूट अंतरापर्यंत दिसू शकतं. तुम्ही कॅलिफोर्नियापासून न्यूयॉर्कपर्यंत संपूर्ण अंतर अंधारात कार चालवू शकता कारण तुम्हाला प्रत्येक वेळी फक्त पुढचं दोनशे फुटांपर्यंत दिसलं तरी पुरे असतं. आयुष्यसुद्धा आपल्यासमोर अशाच प्रकारे प्रकट होत असतं. आपण जर एवढा विश्वास ठेवू शकला की आपल्यासमोर पुढील दोनशे फूट प्रकट होतील त्यानंतर पुन्हा पुढचं दोनशे फूट. तर अशा प्रकारे तुमचं जीवन प्रकट होत जाईल आणि शेवटी तुम्ही योग्य दिशेने वाटचाल करून सहज इच्छित गोष्टीपर्यंत पोहोचाल कारण ती गोष्ट तुम्हाला खरोखरच हवी आहे.

वैश्विक शक्तींवर विश्वास ठेवा - विश्वास, श्रद्धा आणि निष्ठा असू दे. मला खरोखरच कल्पना नव्हती की मी हे 'रहस्य' (ज्ञान) चित्रपटाच्या पडद्यावर कसं काय आणू शकेन.

मी फक्त कल्पनेनं भविष्यातील या गोष्टीची अंतिम निष्पत्ती, परिणाम पाहिला. मी माझ्या मनात हे सर्व प्रत्यक्ष घडलेलं पाहिलं, अगदी स्पष्ट! माझ्या संपूर्ण शक्तीनिशी पाहिलं - कल्पनेत अनुभवलं, आणि मग 'द सिंक्रेट' बनविण्यासाठी आम्हाला ज्या ज्या गोष्टींची आवश्यकता होती ती प्रत्येक गोष्ट आमच्यापाशी आपोआप आली.

“श्रद्धेनं पहिलं पाऊल उचला. संपूर्ण जिना - जिन्त्याच्या सर्व पायऱ्या तुम्हाला आत्ताच दिसण्याची आवश्यकता नाही. फक्त पहिलं पाऊल उचललंत की पुरे.”

**डॉ. मार्टिन लूथर किंग, ज्युनिअर - (1929-1968)**

## रहस्य आणि तुमचं शरीर

चला-आता आपण रचनात्मक प्रक्रियेचा उपयोग अशा व्यक्तींसाठी करूया ज्यांचं वजन खूप वाढलेलं आहे, जे स्थूल आहेत असं त्यांना वाटतं आणि ज्यांना आपलं वजन कमी करायचं आहे.

प्रथम एक गोष्ट ध्यानात घ्या की तुम्ही वजन कमी करण्यावर लक्ष केंद्रित कराल तर तुमचं वजन कमी होणं शक्य नाही. कारण यामुळं 'वजन कमी करण्याची गरज असण्याचा विचार' मनातून काढून टाका. म्हणूनच 'डाएटिंग' यशस्वी ठरत नाही. कारण डाएटिंग करताना वजन कमी करणं - तशी गरज असणं यावर लक्ष केंद्रित केलं जातं. आणि 'वजन कमी करण्याची गरज निर्माण होणं' याकडे तुम्ही आकर्षित होता.

दुसरी गोष्ट, हे माहित हवं की जादा वजनाची स्थिती ही त्याविषयी विचार करण्यामुळं उत्पन्न झालेली आहे. अगदी मूलभूत शब्दांत सांगायचं झालं तर एखाद्या व्यक्तीचं वजन जादा असेल तर ते 'स्थूलत्व - विचार' (लठ्ठपणाविषयीचे विचार) मनात आणल्यामुळे झालेलं आहे, मग भले त्या व्यक्तीला या गोष्टीची जाणीव असो वा नसो. 'कृश-विचार' मनात आणून कुणी जाड / लठ्ठ होऊच शकत नाही. तर हे आकर्षणाच्या नियमाच्या संपूर्णतः विरुद्ध आहे.

लोकांना असं सांगितलं जातं की तुमच्या थायरॉईड ग्रंथीचं कार्य मंदावलं आहे, चयापचय क्रिया (metabolism) मंदावली आहे, किंवा त्यांचा लठ्ठपणा हा अनुवंशिक आहे. परंतु या सर्व गोष्टी 'स्थूलत्व विचार' मनात आणण्याचे बहाणे आहेत. अशी कोणतीही परिस्थिती किंवा कारण जर तुम्ही स्वतःला लागू करत असाल किंवा त्यावर विश्वास ठेवत असाल तर तो तुमचा 'अनुभव' बनून राहतो आणि मग तुम्ही 'जादा वजन' या स्थितीला स्वतःकडे आकर्षित करता.

दोन मुली झाल्यानंतर माझं वजन वाढलं. मला माहित आहे की हे सर्व तशा प्रकारची विधानं सतत कानावर पडून आणि वाचनात आल्यामुळे झालं - एक मूल झाल्यानंतर वजन वाढतं आणि ते कमी करणं कठीण असतं - दुसऱ्या मुलानंतर तर वाढलेलं वजन कमी करणं फारच कठीण जातं. हे 'स्थूलत्व विचार' मी मनात रूजवले आणि मग ते 'माझा अनुभव' बनून गेले. मी खरोखरच 'फुगत गेले'. मी लड्डू होत चालले आहे हे माझ्या लक्षात आल्यानंतर माझ्या त्या विचारांवरील विश्वासाला आणखी बळकटी आली. आणि मी आणखी 'स्थूलत्व' आकर्षित केलं, आणखी फुगले. माझी चण लहान आहे आणि मी १४३ पौंड वजनाची 'बोजड' बनून गेले. हे सर्व झालं माझ्या लड्डूपणाविषयीच्या विचारांमुळं.

इतर अनेक लोकांसारखंच मलाही वाटायचं की माझं वजन माझ्या खाण्यामुळं वाढलं आहे. या चुकीच्या धारणेमुळं तुमचा कोणताही फायदा होऊच शकत नाही, आता माझ्या मनात तरी ही सर्व 'बकवास आहे, केवळ बकवास! अन्नामुळं वजनवाढ होत नाही, तर 'अन्नामुळं वजनवाढ होते' या तुमच्या विचारांमुळं त्या अन्नानं वजन वाढत जातं. लक्षात घ्या की सर्व गोष्टींचं मूलभूत कारण विचार हेच आहे आणि बाकी सर्व आहेत ते त्या विचारांचे परिणाम. योग्य विचार मनात आणा, परिणामतः आपोआप वजन 'योग्य तेच' होऊन जाईल.

तुमच्या इच्छांना सीमित करणाऱ्या सर्व विचारांना मनातून काढून टाका. आहारामुळं, अन्नामुळं तुमचं वजन तोपर्यंत वाढणार नाही जोपर्यंत 'अन्नामुळं तुमचं वजन वाढू शकतं' असं तुम्हाला वाटत नाही.

ज्या विशिष्ट वजनामुळं तुम्हाला छान वाटतं ते तुमच्यासाठी आदर्श वजन. हीच आदर्श वजनाची खरी परिभाषा होय.

तुम्हाला असा कुणीतरी नक्कीच माहित असेल जो बारीक आहे पण अगदी घोड्यासारखं चरत राहतो आणि तरीही अभिमानानं सांगू शकतो, "मी मला हवं ते सर्व खाऊ शकतो आणि तरीही माझं वजन बरोबर राहतं" पहा - अल्लाउद्दिनचा दिवा आठवा, अद्भुत वैश्विक शक्ती हे ऐकतात आणि म्हणतात, "तुमची इच्छा हीच माझ्यासाठी आज्ञा आहे" .... आणि तसंच घडतं.

तुमच्या रचनात्मक प्रक्रियेचा उपयोग करून 'आदर्श वजन आणि निरोगी बांधेसूद शरीर' आकर्षित करण्यासाठी या पद्धतीचं अनुसरण करा-यासाठी तीन पायऱ्या आहेत.

## पायरी १ - मागणी करा

तुम्हाला तुमचं जे विशिष्ट वजन असावंसं वाटतं त्याबद्दल मनात स्पष्ट कल्पना असू द्या. ते आदर्श वजन आल्यानंतर तुम्ही कसे दिसाल याची स्पष्ट प्रतिमा तुमच्या मनःचक्षूंनी पहा.

त्या विशिष्ट वजनाचे तुमचे फोटोग्राफस् मिळवा. ते फोटोग्राफस् तुमच्याकडे असतील तर त्याकडे पुन्हा पुन्हा पहा. जर तुमचे स्वतःचे फोटोग्राफस् मिळत नसतील तर त्या आदर्श वजनाचं बांधेसूद शरीर जे तुम्हाला हवंसं वाटतं, तशी चित्रं मिळवा आणि ती नेहमी पहात राहा.

## पायरी २ - विश्वास बाळगा

असा विश्वास बाळगा की तुम्हाला हव्या असलेल्या आदर्श वजनाचे तुम्ही झालेलाच आहात. तुम्हाला जे हवं ते तुम्हाला नक्की मिळणारच आहे. तुम्ही अशी सतत कल्पना करत राहिलं पाहिजे, तुमच्या वागण्या-बोलण्यातून, हालचालीतून, असं सतत जाणवत राहिलं पाहिजे की जणू त्या आदर्श वजनापर्यंत तुम्ही पोहोचलाच आहात. निदान तसा अभिनय तरी करा, करायलाच हवा. स्वतःला त्या आदर्श वजनापर्यंत पोहोचताना पहायला हवं.

तुम्हाला जे तुमचं वजन व्हावं असं वाटतं ते लिहून वजनकाट्यावर चिकटून टाका किंवा काही दिवस वजन करणंच टाळा, वजन काट्यावर चढूच नका कारण जे तुम्हाला हवं आहे जे प्राप्त करू इच्छिता - जे तुम्ही तुमच्या शब्दात - विचारात - कृतीत आणू इच्छिता त्याविरुद्ध असं काहीही पाहू नका - ऐकू नका, करू नका, तुमच्या सध्याच्या वजनाप्रमाणे कपडे खरेदी करू नका. विश्वास बाळगा की इच्छित वजनाचे तुम्ही होणारच आहात आणि त्या साईझचे कपडे विकत घ्या. आदर्श वजन आकर्षित करणं म्हणजे वैश्विक शक्तींकडे कॅटलॉग पाहून ऑर्डर देण्यासारखंच असतं. कॅटलॉग पहा. तुमच्यासाठी आदर्श वजन - हवं ते 'वजन' निवडा, तुमची 'ऑर्डर' सांगा. आणि नंतर त्या ऑर्डरप्रमाणं तुमच्यासाठी काम केलं जाईल.

तुम्हाला आदर्श वाटेल असं वजन आणि बांधेसूद शरीर असलेल्या व्यक्तींचा शोध घ्या. त्यांचं कौतुक करा, मनापासून प्रशंसा करा, अशी माणसं अगदी प्रयत्नपूर्वक शोधून काढा. जेव्हा तुम्ही अशा आदर्श वजनाच्या, बांधेसूद, निरोगी व्यक्तींचं कौतुक कराल - अशा प्रकारच्या प्रशंसेची जाणीव तुम्हाला होते त्यावेळी जणू तुम्ही त्या भावना अनुभवून त्यांना आवाहन करत असता. जादा वजन असलेल्या व्यक्ती समोर आल्या तरी त्यांच्याकडे लक्ष देऊ नका. उलट ताबडतोब तुमचं लक्ष वळवून आदर्श वजनाच्या व्यक्तींकडे किंवा तशा चित्रांकडे वळवा, आणि त्याचा अनुभव घ्या.

## पायरी ३ - मिळवा

तुम्हाला स्वतःबद्दल छान वाटलं पाहिजे. तुमच्या शरीराबद्दलच्या चांगल्या सकारात्मक भावना अनुभवा. अशी स्वतःच्या वजनाबद्दलची, स्वतःचं वजन योग्य असण्याची जाणीव ही खूप महत्त्वाची आहे. कारण स्वतःबद्दलच्या नकारात्मक किंवा नावड दर्शविणाऱ्या

भावना मनात ठेवून तुम्ही कधीच आदर्श वजन गाठू शकणार नाही. या भावना खरोखरच शक्तिशाली असतात आणि त्या 'स्वतःबद्दल नावड वाटेल असं स्थूल शरीर' आकर्षित करतात. तुम्ही स्वतःला स्थूलत्वाबद्दल दूषणं देत असाल तर तुमच्या शरीरात कधीच चांगला बदल होणार नाही. उलट तुम्ही आणखी बेढब बनाल. तुमच्या शरीरातील प्रत्येक इंचन्डूचाची प्रशंसा करा. आणि त्याबद्दल परमेश्वराला धन्यवाद द्या. कृतज्ञता व्यक्त करा. तुमच्याबाबतीत सर्व आदर्श आणि परिपूर्ण गोष्टींचाच विचार करीत राहा. तुम्ही अशा प्रकारचे आदर्श निरोगी बांधेसूद शरीराचे अनुभव कल्पनास्तरावर घेत असताना आणि तुम्हाला स्वतःबद्दल स्वतःच्या शरीराबद्दल छान वाटत असतं तेव्हा तुम्ही आदर्श वजनाच्या फ्रीक्वेन्सीवर असता आणि परिपूर्णतेला आदर्शत्वालाच आवाहन करत असता.

वॅलेस वॅटल्स आपल्या एका पुस्तकात खाण्याबद्दल एक खूप छान टीप देतात. ते असा एका सल्ला देतात की, जेव्हा तुम्ही खात असता तेव्हा तुमचं सर्व लक्ष हे चर्वण करणं आणि चव घेण्याच्या अनुभवावर केंद्रित करा. अन्नसेवनाच्या अनुभूतीची संपूर्ण जाणीव घ्या. तुमच्या मनाला अजिबात इकडेतिकडे भरकटू देऊ नका. दुसऱ्या कोणत्याही गोष्टीकडे लक्ष नको. आपल्या शरीरावर लक्ष केंद्रित करा. आणि तुमच्या मुखामध्ये अन्नाचं चर्वण होतं आहे, याची चव जिभेला मुखाला जाणवणारा स्पर्श-सुवास या सर्व अनुभूतींचा आनंद घ्या. पुढील वेळेला खाणं खाताना हे नक्की अनुभवून पहा. अशाप्रकारे अन्न घेताना जेव्हा तुम्ही संपूर्णतः त्यावरच लक्ष केंद्रित करता तेव्हा अन्न खूप चविष्ट-रंगतदार वाटतं, मात्र जेव्हा तुमचं मन इतर गोष्टींकडे भटकत असतं, तेव्हा अन्नाचा स्वाद गायबच होऊन जातो. जेव्हा अन्नसेवन करताना तुम्ही संपूर्णतः वर्तमानात असता आणि तुमचं सर्व लक्ष हे अन्नसेवनाच्या आनंददायी अनुभवावर केंद्रित असतं तेव्हाच अन्नग्रहण परिपूर्ण पद्धतीनं होऊ शकतं. शरीर अन्नाचा योग्य परिपाक करतं आणि तेव्हाच त्या अन्नामुळं आपलं शरीर आदर्श घडू शकतं.

माझ्या लठ्ठपणाच्या कथेचा गोड शेवट हाच की आता माझं वजन अगदी योग्य ११६ पौंड आहे. मी मला हवं ते, आवडतं ते सर्व काही खाऊ शकते. म्हणूनच आपल्या आदर्श वजनावर सर्व लक्ष केंद्रित करा.

## यासाठी किती वेळ लागतो?



### डॉ. जो विटाल

लोक आणखी एक प्रश्न जरूर विचारतात, "ती कार, व्यक्ती, पैसे प्रकट होण्यासाठी किती वेळ लागेल? अशी कोणतीही नियमावली माझ्यापाशी नाही की ज्यानुसार अमुक गोष्ट अस्तित्वात येण्यासाठी तीस मिनिटं किंवा तीन दिवस किंवा तीस दिवस लागतील असं काही सांगता येईल. हे तर तुम्ही आणि वैश्विक शक्ती किती एकरूप होता यावर अवलंबून आहे, तुमच्या एकतानतेचा मामला आहे.



‘वेळ’ हा केवळ एक भ्रम आहे, हे आपल्याला आईनस्टाईननं सांगितलं. आपण जर ही गोष्ट प्रथमच ऐकली असेल तर मात्र तुम्हाला ही संकल्पना समजून घेणं थोडंसं कठीण वाटेल कारण तुम्ही एक गोष्ट घडताना पाहता... त्यानंतर दुसरी... नंतर तिसरी... क्वान्टम फिजिक्सचे शास्त्रज्ञ आणि आईनस्टाईन आपल्याला सांगतात की ब्रह्मांडात एकाच वेळी अनेक - अनंत गोष्टी घडत असतात. जर तुम्ही समजून घेतलं की वेळ ही गोष्टच अस्तित्वात नाही आणि ही संकल्पना एकदा का स्वीकारली की तुमच्या लक्षात येईल की जे तुम्हाला भविष्यात हवं आहे ते आधीच अस्तित्वात आहे. जर सर्व गोष्टी एकाचवेळी घडत असतील तर तुम्ही आणि तुमच्या इच्छित गोष्टी यांचं समांतर रूपसुद्धा आधीच अस्तित्वात आहे, असतं!

खरं म्हणजे वैश्विक शक्तींना तुमची इच्छित गोष्ट अस्तित्वात आणण्यासाठी जरासुद्धा वेळ लागत नाही. जो काही उशीर तुम्हाला जाणवतो तो तुम्हीच केलेला उशीर असतो, विश्वास ठेवण्यात, जाणण्यात किंवा ती गोष्ट तुमच्या जीवनात आधीच आहे असं अनुभवण्यात. तुम्हाला जे हवं आहे त्याच्या फ्रिक्वेन्सीवर स्वतःला नेऊन ठेवण्यासाठी जो वेळ लावता तो हा ‘वेळ’ असतो. जेव्हा तुम्ही त्या विशिष्ट फ्रिक्वेन्सीवर स्वतःला पोहोचविता तेव्हा ताबडतोब तुम्हाला हवी असलेली गोष्ट प्रकट होते - मग ती वस्तू - व्यक्ती - घटना परिस्थिती काहीही असो.



## बॉब डॉयल

‘आकार’ ब्रह्मांडासाठी काहीच नाही. वैज्ञानिक स्तरावर एखाद्या आपल्याला प्रचंड मोठ्या वाटणाऱ्या गोष्टीला आकर्षित करणं हेही जरासुद्धा कठीण नाही.

एखाद्या सूक्ष्म, लहान गोष्टीला आकर्षित करण्याइतकंच ते ब्रह्मांडासाठी सोपं आहे. वैश्विक शक्ती हे सर्व अगदी सहज पार पाडतात. शून्य परिश्रम! गवत वाढतं तेव्हा त्याला नाही ना परिश्रम होत? ते सहज नैसर्गिकपणं वाढतं. ही तर महान ईश्वरी योजना आहे.

सर्व काही निर्भर आहे ते एकाच गोष्टीवर - तुमच्या मनात काय चाललं आहे यावर. आपलं आपणच म्हणतो, ही गोष्ट मोठी आहे, ही गोष्ट अस्तित्वात येण्यासाठी थोडा वेळ लागेल, किंवा ही गोष्ट छोटी आहे. यासाठी तासाभराचा वेळ पुरेसा आहे. हे आपले आडाखे आणि नियम, ही झाली आपली परिभाषा. ब्रह्मांडासाठी ‘उशीर लागणं’ वगैरेसारखा कोणताही नियम नाही. तुम्ही इच्छित गोष्ट आत्ता, सध्या, ताबडतोब मिळाल्याच्या भावना निर्माण करा, वैश्विक शक्ती लगेच प्रतिक्रिया दर्शवतील, मग ती गोष्ट कोणतीही, काहीही असो.

ब्रह्मांडासाठी ‘वेळ’ किंवा ‘आकार’ याचं काहीही महत्त्व नाही, वैश्विक शक्तींसाठी ‘वेळ-आकार’ काहीच नाही. एका डॉलरला अस्तित्त्व आणणं जितकं सोपं आहे, तितकच दहा लाख डॉलर्सना. प्रक्रिया तीच आहे. एखादी गोष्टी लवकर मिळते - एखादी उशीरा याचं एकुलतं एक कारण हेच की तुमच्या मनातील त्याविषयीचे विचार! कारण तुम्हाला वाटतं की दहा लाख डॉलर्स ही खूप मोठी रक्कम आहे. त्यासाठी जास्त वेळ लागणार. एक डॉलर ही काही फारशी मोठी रक्कम नाही...



## बॉब डॉयल

काहीजणांना छोट्या-छोट्या गोष्टी मिळवणं सोपं वाटतं. म्हणूनच आम्ही कधीकधी असंही सांगतो की अगदी लहानसहान गोष्टीपासून सुरुवात करा, उा. एक कप कॉफी पासून. आज एक कप कॉफी आर्कषित करण्याची भावना इच्छा मनात ठेवा.



## बॉब प्रॉक्टर

एखाद्या जुन्या मित्राशी आपण गप्पा मारतो आहोत असं चित्र मनात आणा, असा मित्र ज्याला तुम्ही खूप दिवसात पाहिलं नाही किंवा भेटलाही नाहीत. पहा कुणी ना कुणी तुमच्याशी त्या मित्राबद्दल बोलू लागेल. तुम्हाला त्या मित्राची खबरबात मिळेल. कदाचित तो मित्रच तुम्हाला फोन करील किंवा त्या मित्राचं पत्र-चिठी तुम्हाला मिळेल.

आकर्षणाचा नियम प्रत्यक्षात आलेला अनुभवायचा असेल, स्वतःच्या डोळ्यांनी पहायचा असेल तर अशा छोट्या छोट्या गोष्टीपासून सुरुवात करा. मी तुम्हाला एका तरूणाची कथा सांगतो. ज्यानं नेमकं हेच केलं. त्यानं द सिंक्रेट फिल्म पाहिली आणि एखाद्या छोट्या गोष्टीपासून सुरू करण्याचा निर्णय घेतला.

त्यानं आपल्या मनःचक्षूंनी एक आगळंवेगळं 'पीस' पाहिलं. कुणा पक्षाचं विशिष्ट खुणा, नक्षी असलेलं पीस! या विशेष खुणांमुळं ते मिळालंच तर निःशंकपणे समजायला हरकत नाही की ते आकर्षणाच्या नियमामुळेच त्याच्यापाशी आलेलं आहे.

दोन दिवसांनी काय घडलं पहा - तो न्यूयॉर्क शहरातील एका उंच इमारतीकडे चालला होता. तो सांगत होता की - काय झालं कुणाला ठाऊक त्यानं अचानक खाली पाहिलं आणि त्याच्या पायाजवळ... इमारतीच्या गेटपाशी एक पीस पडलं होतं - तेच अगदी तेच पीस जे त्यानं आपल्या कल्पनेत, मानसचित्रात पाहिलं होतं... त्या विशेष खाणाखुणांसकट. तो आश्चर्यचकित झाला. त्याच्या मनात कोणतीच शंका आता राहिली नव्हती, की आकर्षणाचा नियम आपल्या सामर्थ्यानिशी अचूकतेनं कार्य करतो म्हणूनच हे पीस आपल्यापाशी आलं. स्वतःच्या आश्चर्यकारक शक्तीची - सामर्थ्याची त्याला जाणीव झाली. मनःशक्तीने एखादी विशिष्ट गोष्ट स्वतःकडे आकर्षित करण्याच्या आपली क्षमता त्याच्या लक्षात आली. आता दृढ श्रद्धेनं आणि विश्वासानं आणखी मोठमोठ्या गोष्टी तो स्वतःकडे आकर्षित करू लागला.



## डेव्हिड स्कर्मर

David Schirmer

## गुंतवणुक तज्ज, प्रशिक्षक, संपत्ती विषयक सल्लागार

लोकांना आश्चर्य वाटतं की मला नेहमी पार्किंगसाठी जागा कशी-काय मिळते. 'रहस्य' जाणून घेतल्यानंतर हे माझ्या बाबतीत नेहमीच घडत आलंय. मला हव्या त्या जागी मी कार पार्किंग केलेलं आहे असं चित्र मी कल्पनेत आणतो आणि ९५% वेळा ती जागा मला मिळतेच. आणि मी सरळ जाऊन तिथे कार पार्क करतो. पाच टक्के वेळा असं होतं की मला फारतर एक दोन मिनिटं वाट पहावी लागते. त्या जागेवरील कार बाहेर काढली जाते आणि मी आत शिरतो. बहुतेकवेळा असंच, अगदी असंच घडतं.

आता तुम्हाला कदाचित कळेल की जो माणूस मनात म्हणतो 'मला नेहमी पार्किंगसाठी चांगली जागा मिळते' त्याला ती मिळते. जो माणूस म्हणतो की 'मी नशीबवान आहे मला एका पाठोपाठ एक हव्या त्या गोष्टी मिळत जातात' तो नेहमी यशस्वी होतो. या व्यक्ती इच्छापूर्ती होईलच अशी अपेक्षा बाळगतात. म्हणूनच महान गोष्टींची अपेक्षा करा. असं करत गेल्यामुळं तुम्ही स्वतःच तुमचं जीवन इच्छेनुरूप घडवाल. तुम्हीच असाल तुमच्या जीवनाचे शिल्पकार!

## तुमच्या आजच्या दिवसाची योजना आधीच बनवा

आकर्षणाच्या नियमाचं पालन करून तुम्ही तुमच्या संपूर्ण आयुष्याचं 'प्लॅनिंग' आधीच करू शकता - तुम्ही आज करणार आहात त्या कामांची योजना देखील आत्ताच बनवू शकता. 'प्रेटिस मलफोर्ड' हे आपल्या लेखनातून आकर्षणाच्या नियमाबद्दल खूप काही शिकवून जातात, मनःशक्तीबद्दल अंतर्मुख करतात. आकर्षणाच्या नियमाचा उपयोग कसा करून घ्यावा याबद्दल प्रेरित करतात. एवढंच नव्हे तर आपला आजचा दिवस कसा असावा हे कल्पनेत आधीच ठरविणं किती महत्त्वाचं आहे हे दाखवून देतात.

"जेव्हा तुम्ही मनाशी असं म्हणता की माझा प्रवास अत्यंत सुखकर होणार किंवा ही भेट यशस्वी होणार आहे तेव्हा खरं तर तुम्ही त्या ठिकाणी पोहोचण्यापूर्वी आपल्या शरीरातून काही शक्ती - तत्त्वं तेथपर्यंत प्रक्षेपित करत असता की ज्यांच्यामुळं परिस्थिती अशी बनविली जाते की तुमची ती यात्रा, त्या ठिकाणची भेट सुखाची आणि यशस्वीच होईल. मात्र प्रवास, यात्रा, शॉपिंगसाठी किंवा एखाद्या व्यक्तीच्या भेटीसाठी जाण्यापूर्वी तुम्ही काळजीत, चिंतेत असाल, घाबरलेले असाल, तुमची मनःस्थिती अस्वस्थ असेल, मन शंकेखोर बनलं असेल तर तुम्ही जणू अदृश्य प्रतिनिधींना आपल्या आधी पाठवत आहात ज्यांच्यामुळं अप्रिय घटना परिस्थिती उत्पन्न होईल. आपले विचार किंवा दुसऱ्या शब्दांत आपली मनःस्थिती ही आधीच चांगल्या किंवा वाईट गोष्टी उत्पन्न करण्याचं काम करत असते."

**प्रेटिस मलफोर्ड**

प्रेटिस मलफोर्डन हे शब्द १८७० मध्ये लिहिलेले आहेत. किती मूलभूत आणि क्रांतिकारक विचार होते पहा! आता तुमच्या लक्षात येईल की आपल्या जीवनातील प्रत्येक परिस्थितीचा, प्रत्येक दिवसातील, प्रत्येक घटनेचा विचार आधीच करणं हे किती महत्वाचं आहे आणि गरजेचं आहे. याविरुद्ध अनुभवही तुम्ही नक्कीच घेतला असेल. आणि मग तुमचा असा दिवस घाईगडबडीत - धावपळीत - तणतणावात गेला असेल.

तुम्ही जेव्हा घाईगडबडीत, धावपळ करत असता तेव्हा त्याचा अर्थ असा की तुमचे विचार आणि कृती यांना भीतीनं ग्रासलं आहे. (उशीर होण्याची भीती) अशा मनःस्थितीमुळं तुम्ही स्वतःसाठी वाईट गोष्टी निर्माण करून ठेवत असता. अशीच घाईगडबड आणि तणावग्रस्तेत काम करणं तुम्ही चालू ठेवता तेव्हा तुम्ही एकामागोमाग एक आणखी वाईट गोष्टी अडथळे आकर्षित करता. याच्या जोडीला आकर्षणाचा नियम अशी काही परिस्थिती भविष्यात निर्माण करून ठेवतो की ज्यामुळं तुमची अधिकच घाईगडबड उडून जाईल. अशावेळी तुम्ही थांबलं पाहिजे, मनःस्थिती बदलली पाहिजे - स्वतःला त्या फ्रिक्वेन्सीवरून दूर केलं पाहिजे. काही क्षण थांबा - थोडा वेळ घ्या पण मनःस्थिती बदलून टाका. जीवनात वाईट गोष्टी येणं, घडणं नको असेल तर दूर न्या स्वतःला, त्या फ्रिक्वेन्सीवरून हलवा.

खूप लोक विशेषतः पाश्चात्य लोक वेळेमागे धावत असतात आणि मग तक्रार करत राहतात की त्यांच्याकडे पुरेसा वेळ नाही, किंवा नसतो. जेव्हा एखादा माणूस म्हणतो की 'माझ्याकडे पुरेसा वेळ नाही' तेव्हा हे देखील आकर्षणाच्या नियमानुसारच घडत असतं. म्हणूनच तुम्ही जर 'मला वेळ नाही' या विचाराची शेपटी पकडून फिरत असाल तर आज, आता, या क्षणी निश्चयपूर्वक घोषित करा की माझ्याजवळ अगदी भरपूर वेळ आहे, कोणतीही गोष्ट शांतपणे - योजनापूर्वक करण्यासाठी माझ्याकडे पुरेसा वेळ आहे. असं मनात म्हणत राहा आणि बदलून टाका स्वतःचं आयुष्य.

तुम्ही 'वाट पाहत असता' तो वेळ देखील सार्थकी लावू शकता. या वेळेचा उपयोग तुम्ही समर्थपणे भविष्य निर्माणासाठी करू शकता. आता यापुढे जेव्हा जेव्हा तुम्ही कुणाची - कशाची वाट पाहत असाल तेव्हा तो वेळ अजिबात फुकट घालवू नका. या वेळात तुम्हाला 'त्या हव्या असलेल्या गोष्टी' मिळाल्याच्या कल्पनेत रंगून जा. हे तर तुम्ही कुठेही करू शकता. जीवनातील प्रत्येक क्षण - स्थिती-घटना - ही अशाप्रकारे सकारात्मक - फायदेशीर स्थितीत बदला.

स्वतःला ही अशी सवयच लावून टाका - अगदी रोजची, तुमच्या जीवनातील प्रत्येक घटना विचारांद्वारे आधीच निश्चित करा. तुम्ही जे काही करणार असाल, जिथे जिथे जाणार असाल, तिथे तिथे विचारांच्या योगे वैश्विक शक्तींना कार्यसिद्धीसाठी आधीच पाठवा. ज्या घटना तुम्हाला जशा घडायला हव्यात त्या तशाच घडण्यासाठी तुम्ही जेव्हा असं करू शकाल तेव्हाच तुमचं जीवन इच्छेनुरूप बनवू शकाल. जाणीवपूर्वक घडवू शकता.



## रहस्य सारांश

- अल्लाउद्दिनच्या जादूच्या दिव्यातील अद्भुत शक्तीप्रमाणे आकर्षणाचा नियम आपल्या प्रत्येक आज्ञेचं पालन करतो.
- रचनात्मक प्रक्रिया तुमची इच्छित गोष्ट मिळविण्यासाठी तुम्हाला मदत करते. यासाठी तीन सोप्या पायऱ्या आहेत. मागा - विश्वास बाळगा - मिळवा.
- वैश्विक शक्तीकडे इच्छित गोष्ट मागणं म्हणजे आपल्याला नेमकं काय हवं हे निश्चित करणं. तुम्हाला काय हवं याची स्पष्ट प्रतिमा तुमच्या मनात असेल तर त्याचा अर्थ तुम्ही मागितलं आहे.
- विश्वास ठेवणं म्हणजे मागितलेली गोष्ट मिळालेलीच आहे अशा पद्धतीनं वागणं, बोलणं, विचार करणं, काम करणं, कृती करणं, जेव्हा तुम्ही ती विशिष्ट गोष्ट मिळाल्याची फ्रिक्वेन्सी प्रक्षेपित करता, तेव्हा आकर्षणाचा नियम त्यासाठी आवश्यक त्या व्यक्ती - वस्तू - घटना - परिस्थिती यांना अनुकूल बनवितो - तुमच्या जीवनात आणतो.
- मिळवणं म्हणजे ती गोष्ट तुम्हाला मिळाल्यानंतर प्रत्यक्षात आल्यानंतर तुम्हाला जसं वाटेल - जी मनःस्थिती निर्माण होईल ती तशीच कल्पनेत अनुभवणं आता कल्पनेत निर्माण केलेल्या त्या गोष्टीच्या प्राप्तीविषयीच्या सकारात्मक भावना तुम्हाला योग्य त्या विशिष्ट फ्रिक्वेन्सीवर नेऊन ठेवतात.
- वजन उतरविण्यासाठी 'वजन कमी करणं' या गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करू नका. त्या ऐवजी आदर्श वजनावर लक्ष केंद्रित करा. आदर्श वजन असल्याच्या भावना अनुभवा म्हणजे त्याचं आवाहन होऊन तुम्ही आदर्श वजन आकर्षित कराल.
- वैश्विक शक्तींना तुमची इच्छा प्रत्यक्षात आणण्यासाठी जरासुद्धा वेळ लागत नाही. एक डॉलर देणं जितकं सोपं तितकंच दहा लाख डॉलर प्राप्त करून देणं हेही!
- आकर्षणाच्या नियमाची शक्ती अनुभवण्याचा साधा सोपा मार्ग हाच की एक कप कॉफी किंवा पार्किंगसाठी जागा अशा प्रकारच्या एखाद्या छोट्या गोष्टीपासून सुरुवात करा. एखादी छोटी गोष्ट मिळवण्याची - आकर्षित करण्याची इच्छा बाळगा. जेव्हा आकर्षणाच्या नियमाच्या शक्तीची तुम्हाला जाणीव होईल - अनुभव येऊ लागेल तेव्हा तुम्ही आपोआपच मोठमोठ्या गोटी आकर्षित करू लागाल.
- प्रत्येक दिवसाबाबत आधीच विचार करा. तुमचा हा दिवस कसा असावा, तुम्हाला

तो कसा हवा हे आधीच ठरवून घ्या. असं करूनच तुम्ही तुमच्या जीवनाची इच्छित प्रकारे निर्मिती करू शकता.

# प्रभावी प्रक्रिया



## डॉ. जो विटाल

अनेक लोकांना असं वाटतं की ते वर्तमान परिस्थितीत अडकलेले आहेत - कैद आहेत - परिस्थितीनं त्यांना पुरतं जखडून टाकलेलं आहे, ज्यातून ते बाहेर पडूच शकत नाहीत. तुमच्यावर कोणतीही परिस्थिती ओढवलेली असो, ही तर फक्त वर्तमान स्थिती आहे. जेव्हा तुम्ही 'रहस्य' उपयोगात आणणं सुरू कराल त्यावेळी ही सध्याची बिघडलेली परिस्थिती नक्कीच बदलू लागेल.

तुमच्या भोवतालची सध्याची वस्तुस्थिती किंवा वर्तमान परिस्थिती ही तुमच्या आत्तापर्यंतच्या विचारांचा - मनःस्थितीचा परिणाम आहे. परंतु जेव्हा तुम्ही तुमचे विचार - भावना आणि मनःस्थिती बदलून टाकाल त्यावेळी निश्चितच हे सर्व पूर्णपणे बदलून जाईल. नक्कीच बदलेल. खात्री बाळगा.

“मनुष्य स्वतःला बदलू शकतो... निश्चित बदलू शकतो. स्वतःच्या नशीबावर हुकूमत गाजवू शकतो - आपलं नशीब बदलू शकतो, घडवू शकतो. जीवनाविषयी मुक्त आणि जागरूक मनानं विचार करणारा प्रत्येक विवेकी तत्त्वज्ञानी विचारवंत शेवटी याच निष्कर्षाप्रत पोहोचला.”

**ख्रिस्तीअन डी. लार्सन (1866-1954)**



## लीसा निकोल्स

जेव्हा तुम्हाला तुमची परिस्थिती बदलावी असं वाटतं तेव्हा पहिली गोष्ट ही की तुम्ही तुमचे विचार बदलले पाहिजेत. तुम्हाला आलेली पत्र पहाताना त्यात 'बीलं' (देणी) असणारच अशा अपेक्षेनंच किंवा भीतीनं तुम्ही ती पाहता तेव्हा काय घडतं पहा - त्यात असतंच एखादं बील! एखादा खर्च उभा राहणार - बील येऊन पडणार या काळजीत - भीतीनं तुम्ही दिवसभर वावरत असता. कोणत्याही चांगल्या घटनेची आशा तुम्ही करत नाही. सकारात्मक काही घडेल असं तुम्हाला अपेक्षितच नसतं. तुम्ही तुमच्यावरील कर्जाचा विचार करत राहता. तुम्ही कर्जबाजारी आहात असंच तुम्हाला सतत वाटत असेल तर मग कर्जाचा डोंगर वाढतच जाणार... त्यात आश्चर्य कसलं? तुमच्याच विचारांना अस्तित्व येतं - निश्चिती येते - दररोज. हं, मग कर्ज असणार का?... आहे, कर्ज आहे! माझ्यावर कर्ज असणार का? असणारच आणि ते वाढतही जाणार - कारण तुम्ही तसाच विचार करत आहात. तुमच्यावर कर्ज असणं हेच तुम्हाला अपेक्षित आहे. तुमच्या मनातील विचारच तुम्हाला प्रत्यक्षात दिसले - दिसतात - दिसणार! कारण आकर्षणाचा नियम हा अत्यंत आज्ञाधारक असतो. तो तुमच्या विचारांचं तंतोतंत पालन करत असतो. एक सांगू? स्वतःवरच एक उपकार करून पहा - यापुढे आलेल्या पत्रात 'चेकच असेल' असं मनात म्हणा - तशी अपेक्षा करा ना!

‘अपेक्षा’ ही अत्यंत प्रबळ सामर्थ्यशाली अशी आकर्षणशक्ती आहे. कारण ही शक्ती अपेक्षित गोष्टींना तुमच्याकडे खेचते. बॉब प्रॉक्टर म्हणतात तसं - “‘इच्छा’ तुम्हाला हव्या त्या गोष्टीशी जोडते आणि ‘अपेक्षा’ ती गोष्ट तुमच्या जीवनात आणते.” म्हणूनच ज्या गोष्टी तुम्हाला खरोखरच हव्या आहेत. त्यांचीच अपेक्षा करा. आणि ज्या नको आहेत त्यांची चुकून देखील अपेक्षा करू नका - काय मग आत्ता या क्षणी कसल्या विचारात आहात? कोणती अपेक्षा करताहात?



## जेम्स रे

बहुतेक लोक त्यांच्या वर्तमान परिस्थितीकडे पाहून स्वतःशी म्हणतात, “अच्छा, मी असा आहे.” खरं म्हणजे ‘तुम्ही असे नाही’ - ‘असे’ तर तुम्ही ‘होतात’. नाही कळलं? आपण काही उदाहरणं घेऊ - तुमच्या बँकेच्या खात्यात आवश्यक तेवढे पैसे नाहीत किंवा विशिष्ट व्यक्तीशी तुमचे संबंध तुम्हाला हवे तसे नाहीत किंवा तुमचं आरोग्य-तब्येत तितकीशी चांगली नाही जेवढी असायला हवी. - हे काही तुमचं वर्तमानस्वरूप नाही; हा तर तुमच्या पूर्वीच्या विचारांचा आणि कृतींचा परिणाम आहे. म्हणजेच आपण नेहमी भूतकाळातील विचारांच्या परिणामात जगत राहतो. अवशिष्टात जगत असतो - या पूर्वी भूतकाळात तुम्ही केलेल्या विचारांची कृतींची परिणती म्हणूनच आत्ता वर्तमानात तुम्ही असे आहात. जेव्हा तुम्ही वर्तमानातील अशा स्थितीकडे पाहून स्वतःला तसं ठरविता - म्हणता - परिभाषित करता - तेव्हा लक्षात घ्या, एक प्रकारे तुम्ही स्वतःला शाप देत असता की तुम्ही असेच राहणार - भविष्यात देखील परिस्थिती यापेक्षा बरी असणार नाही.

“आपण आता जे काही आहोत, जसे आहोत ते आपल्या विचारांमुळेच आहोत.”

## बुद्ध (563 ई.पू.-483 ई.पू.)

मी तुम्हाला अशी एक प्रक्रिया - पद्धत सांगणार आहे जी एक महान शिक्षक नेव्हिल गोदार यांनी १९५४ मध्ये दिलेल्या एका भाषणात सांगितली होती. या भाषणाचं शीर्षक होतं “द प्रुनिंग शिअर्स ऑफ रिव्हिजन” या पद्धतीचा माझ्या जीवनावर खूप खोलवर परिणाम झाला. नेव्हिल असं सांगतात की रोज रात्री झोपी जाण्यापूर्वी तुम्ही दिवसभरातील घटनांबद्दल विचार करा. जर एखादी घटना किंवा क्षण तुम्हाला हवा तसा - मनासारखा नसेल गेला तर तो पुन्हा तुमच्या मनात ‘हव्या त्या ढंगाने’ रिप्ले करा - कल्पनेत साकार करा - इतका छान की तुम्ही रोमांचित होऊन जाल. जेव्हा तुम्ही तुमच्या मनात - काल्पनिक स्तरावर या घटना पुन्हा एकदा साकार करता तेव्हा तुम्ही त्या दिवसातील चुकीची फ्रिक्वेन्सी डिलीट करून टाकता - साफ करून टाकता आणि आता नवीन मनासारखी फ्रिक्वेन्सी आणि संकेत उद्यासाठी प्रक्षेपित करता. आता तुम्ही जाणीवपूर्वक हेतूतः नवी चित्रं-नव्या प्रतिमा भविष्यासाठी बनविल्या आहेत. अशाप्रकारे प्रतिमा बदलण्यास कधीच उशीर झालेला नसतो... नव्या प्रतिमा निर्माण करून तुम्ही आजही स्वतःला नवजीवन देऊ शकता. चला - उशीर झालेला नाही!



# कृतज्ञता : एक सामर्थ्यशाली पद्धत



## डॉ. जो विटाल

आता या क्षणी तुम्ही जीवनाचा कायाकल्प करण्यासाठी जीवन बदलून टाकण्यासाठी काय करू शकता? सर्वात पहिली गोष्ट म्हणजे अशा सर्व गोष्टींची यादी बनवा ज्याबद्दल तुम्ही कृतज्ञ असू शकता. यामुळं तुमच्यातील ऊर्जा बदलते. विचारधारणा बदलून जाते. अशा प्रकारचा मानसिक व्यायाम करण्यापूर्वी तुम्ही कदाचित आपलं सर्व लक्ष आपल्याकडे काय नाही यावरच केंद्रित करत असाल किंवा तुमच्या तक्रारी अडचणी - समस्या यांच्यावर. मात्र हा मानसिक व्यायाम जेव्हा तुम्ही करू लागता तेव्हा तुमच्या विचारांची दिशाच बदलून जाते. ज्या ज्या गोष्टी तुम्हाला आवडतात त्या सर्वच गोष्टींबद्दल तुम्हाला कृतज्ञ असल्याची जाणीव होऊ लागते.

“‘कृतज्ञता’ ही तुमच्या संपूर्ण मनाला ब्रह्मांडातील रचनात्मक शक्तींच्या अगदी समीप घेऊन जाते. वैश्विक शक्तींच्या सृजनात्मक ऊर्जेशी एकरूप करून टाकते. हे ध्यानात घ्या... तुम्हाला खात्री पटेल की हे सत्य आहे.”

वॅलेस वॅटल्स (1860-1911)



## मार्सी शिमॉफ

कृतज्ञता हा जीवनात शुभघटना, चांगल्या गोष्टी आणण्यासाठी अचूक उपाय आहे.



## डॉ. जॉन ग्रे

### मानसशास्त्रज्ञ, लेखक, आणि आंतरराष्ट्रीय

प्रत्येक पुरुष एक गोष्ट जरूर करतो... त्याची पत्नी जेव्हा तो करत असेल्या छोट्या छोट्या गोष्टींबद्दलसुद्धा प्रशंसा करते, कृतज्ञता दर्शविते तेव्हा तो काय करतो? त्याला त्या गोष्टी आणखी कराव्याशा वाटतात. कृतज्ञतेबाबत नेहमीच असं घडतं. कृतज्ञता प्रोत्साहित करते. सहकार्य देण्यास भाग पाडते. सहयोग आकर्षित करते.



## डॉ. जॉन डेमॉर्टिनी

ज्या ज्या गोष्टींबद्दल आपण विचार करतो आणि कृतज्ञता व्यक्त करतो त्या त्या आपण निर्माण करतो.



## जेम्स रे

कृतज्ञतेचा मानसिक व्यायाम हा माझ्या बाबतीत खूपच सामर्थ्यशाली आणि परिणामकारक ठरला. रोज सकाळी मी जागा होतो आणि मनात म्हणतो, 'धन्यवाद.' रोज सकाळी माझी पावलं जमिनीला टेकतात तेव्हाही मी म्हणत असतो 'धन्यवाद.' नंतर मग ब्रश करताना आणि सकाळची नेहमीची कामं आटोपताना देखील मी त्या सर्व गोष्टी आठवत राहतो, ज्यांच्याबद्दल मी कृतज्ञ आहे. हे सर्व मी उगीचच करायचं म्हणून नाही करत तर अत्यंत जाणीवपूर्वक कृतज्ञता व्यक्त करतो. या भावना ब्रह्मांडात प्रक्षेपित करतो. जीवनातील सर्व चांगल्या गोष्टींचा अनुभव घेतो.

ज्या दिवशी आम्ही जेम्स रे च्या या कृतज्ञतेच्या अत्यंत प्रभावी पद्धतीचं चित्रीकरण केलं तो दिवस मी आयुष्यात कधीच नाही विसरणार. त्या दिवसापासूनच जेम्स रे ची ही पद्धत हा माझ्या जीवनाचा एक भाग बनून गेली. प्रत्येक दिवशी सकाळी मला जाग आल्यानंतर हा नवा दिवस मला दाखविला, दिला म्हणून मी परमेश्वराचे आभार मानते. माझ्या जीवनातील प्रत्येक चांगल्या गोष्टीबद्दल धन्यवाद दिल्याशिवाय मी अंधरूणाच्या बाहेरच पडत नाही. आणि जेव्हा मी अंधरूणातून उठून एक पाय जमिनीला टेकविते तेव्हा म्हणते 'थँक' आणि दुसरा पाय टेकविताना म्हणते 'यू'. बाथरूमकडे जाताना प्रत्येक पावलागणिक मी मनात थँक्यू म्हणत असते. स्नान करताना, कपडे घालताना, तयार होताना मी धन्यवाद देतच राहते-जीवनातील प्रत्येक चांगल्या गोष्टीबद्दल दैनंदिन कामासाठी तयार होईपर्यंत दिनचर्चा आटोपेपर्यंत मी जवळजवळ १०० वेळा 'धन्यवाद' म्हटलेलं असतं.

हे सर्व मी करत असते तेव्हा मी माझा दिवस समर्थपणे आणि जाणीवपूर्वक साकारत असते. माझा तो दिवस आणि त्यात सामील असलेल्या घटनांना आकार देत असते जणू. मी माझी त्या दिवसासाठीची फ्रिक्वेन्सी निश्चित करत असते. आणि हेतूत: जाणीवपूर्वक माझा दिवस कसा असावा - कसा जावा हे सांगत असते, घोषित करत असते. दिवसभर धडपडत राहण्यापेक्षा आणि त्या दिवसाच्या हातात नियंत्रण देण्यापेक्षा आपल्या मर्जीनुसार त्या दिवसावर स्वार होणं मला आवडतं. तुमच्या दिवसाची सुरुवात 'शुभ' करण्याचा यापेक्षा प्रभावी उपाय असूच शकत नाही. तुमच्या जीवनाचे शिल्पकार तुम्ही आणि फक्त तुम्हीच आहात, म्हणूनच प्रत्येक दिवसाचा आरंभ तो दिवस तुम्हाला जसा हवा तसा जाणीवपूर्वक 'प्लॅन' करूनच करा!

इतिहासातील सर्व महान संतमहंत-विद्वान विचारवंतांच्या शिकवणुकीतील मूलभूत तत्त्व म्हणून नेहमीच कृतज्ञतेचा अंतर्भाव होत आला आहे. 'द सायन्स ऑफ गेटिंग रिच' या वॅलेस वॅटल्स यांच्या १९१० साली प्रसिद्ध झालेल्या पुस्तकानं माझं सर्व जीवन बदलून टाकलं. या पुस्तकात देखील कृतज्ञतेवरील प्रकरण हे सर्वात मोठं आहे. सिक्रेट या पुस्तकात निर्देश केलेला प्रत्येक गुरू कृतज्ञतेच्या तत्त्वाचा उपयोग दिवसभर करतच असतो. यापैकी बहुतेक सर्वजण त्यांच्या दिवसाची सुरुवात हीच मुळी कृतज्ञतेच्या विचारांनी - जाणीवेन करतात.

जो शुगरमन - अत्यंत यशस्वी उद्योजक आणि प्रभावी व्यक्तिमत्त्व यांनी द सिक्रेट फिल्म

पाहिली आणि माझ्याशी संपर्क साधला. त्यांनी मला आवर्जून असं सांगितल की कृतज्ञता व्यक्त करणं ही त्यांना अत्यंत आवडणारी गोष्ट असून त्यांना आत्तापर्यंत आयुष्यात जे जे मिळालं ते कृतज्ञतेमुळंच. आत्तापर्यंत एवढ प्रचंड यश मिळवलं - आकर्षित केलेलं असूनही जो शुगरमन अगदी छोट्या छोट्या गोष्टींबाबतही कृतज्ञतेच्या तत्त्वाचा उपयोग करतात साधी कार पार्किंगसाठी योग्य जागा मिळाली तरीही ते 'थॅक्यू' म्हणतात. वैश्विक शक्तींना धन्यवाद देतात. जो शुगरमनना कृतज्ञतेचं सामर्थ्य आणि कृतज्ञतेच्या तत्त्वाचा उपयोग करून आपण काय काय मिळवलं याची पुरेपूर जाणीव आहे, म्हणूनच कृतज्ञता ही त्यांची जीवनशैलीच बनून गेली आहे.

आत्तापर्यंत मी जे जे वाचलं आणि रहस्य उपयोगात आणून जे जे अनुभवलं, त्या सर्वात कृतज्ञतेचं तत्त्व हे सर्वाधिक सामर्थ्यशाली तत्त्व आहे. पद्धत आहे. रहस्य-ज्ञान वापरून फक्त एकच गोष्ट करायची असं जर तुम्ही ठरवलं तर मी म्हणेन कृतज्ञतेचं तत्त्व वापरा - रोज इतकं की कृतज्ञता ही तुमची जीवनशैलीच बनून जाईल.



## डॉ. जो विटाल

वर्तमानात तुमच्यापाशी जे काही आहे त्याबद्दल जेव्हा वेगळ्या भावना तुमच्या मनात निर्माण होतील तेव्हा तुम्ही अधिक चांगल्या गोष्टी स्वतःकडे आकर्षित करू लागाल. मग तुमच्यापाशी आणखी अशा गोष्टी आता आलेल्या असतील ज्यांच्याबद्दल तुम्ही कृतज्ञ असाल. तुम्ही सभोवताली पाहून असेही म्हणू शकता, "पहा, मला जशी हवी ती कार माझ्यापाशी नाही, माझ्याजवळ तसं घर नाही जसं मला हवं होतं, माझी पत्नी / पती माझ्या मनासारखी नाही. माझं आरोग्यही पाहिजे तेवढं चांगल नाही." ओहो! पुरे, पुरे! या सर्व त्या गोष्टी आहेत ज्या तुमच्या मनासारख्या नाहीत. त्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करा ज्या तुमच्यापाशी आधीच आहेत. आणि ज्यांच्याबद्दल तुम्ही कृतज्ञ असू शकता. - असंही असू शकेल की तुम्ही तुमच्या दृष्टीबद्दल - डोळ्यांबद्दल कृतज्ञ आहात - ज्या डोळ्यांनी तुम्ही हे पुस्तक वाचताहात. तुम्ही तुमच्या आवडत्या कपड्यां (ड्रेस) बद्दल कृतज्ञ असू शकता किंवा अशाच एखाद्या दुसऱ्या छानशा गोष्टीबद्दलही तुम्ही कृतज्ञ असाल आणि तुम्हाला आणखी नवीन छानदार काहीतरी मिळून जाईल जर तुम्ही तुमच्याजवळ आधीच असलेल्या, तुम्हाला आधीच मिळालेल्या गोष्टींबद्दल कृतज्ञ असाल तर तुम्हाला तुमची इच्छित गोष्ट लवकर मिळते.

"अनेक लोक जे जीवनातील बाकी सर्व गोष्टी अगदी योग्य प्रकारे करतात ते केवळ कृतज्ञतेच्या भावनेअभावी दरिद्री राहतात."

## वॅलेस वॉटल्स

तुमच्यापाशी जे काही आहे त्याबद्दल तुमच्या मनात कृतज्ञता नसेल तर, आणखी चांगल्या गोष्टी तुमच्या जीवनात येणं केवळ अशक्य - असंभव आहे. का? कारण कृतघ्नतेच्या अवस्थेत तुम्ही ज्या भावना - फ्रिक्वेन्सी प्रक्षेपित करता त्या सर्व नकारात्मक भावना असतात. हेवा, मत्सर, संताप, चीड, असमाधान, असंतुष्टता, न्यूनगंड अशा प्रकारची कोणतीही भावना तुम्हाला 'हवं ते' कधीच देऊ शकणार नाही. या अशा प्रकारच्या कृतज्ञतेविरुद्धच्या भावना तुम्हाला फक्त तेच देतील जे 'नकोसं' वाटेल - त्रासदायक ठरेल. या नकारात्मक भावना तुमचं 'नशीब' तुमच्यापासून हिरावून घेतात. जे जे चांगलं

तुमच्या जीवनात येऊ पहात असेल त्यात अडथळा निर्माण करतात. जेव्हा तुम्हाला नवीन कार हवी असते आणि तुमच्यापाशी सध्या असलेल्या कारबद्दल तुमच्या मनात कृतज्ञता नसते तेव्हा 'माझ्याकडे मला हवी तशी कार नाही' हीच प्रबळ फ्रिक्वेन्सी - भावना तुम्ही ब्रह्मांडात प्रक्षेपित करत असता.

आत्ता सध्या तुमच्यापाशी जे काही आहे त्याबद्दल कृतज्ञ राहा. ज्यांच्याबद्दल तुम्ही कृतज्ञ असू शकता अशा तुमच्या जीवनातील गोष्टींबद्दल तुम्ही विचार करू लागता तेव्हा तुम्हाला आणखी तशा गोष्ट आठवू लागतात. कृतज्ञतेच्या विचारांची एक न संपणारी रांग मनात सुरू होते. तुम्ही फक्त सुरुवात करायचीच खोटी... आकर्षणाचा नियम तुमच्या मनात आणखी तसेच कृतज्ञतेचे विचार दाखल करील. तुम्ही आता कृतज्ञतेच्या फ्रिक्वेन्सीवर असता. एकदा का ही कृतज्ञतेची फ्रिक्वेन्सी आपलीशी केली की अनेक चांगल्या गोष्टी तुमच्या होतील - आपोआप तुमच्या जीवनात येतील.

“कृतज्ञतेचा नियमित अभ्यास आणि आचरण ही अशी सारणी आहे जी तुमच्या नशीबातील दौलत तुमच्यापाशी आणते.”

**वॅलेस वॅटल्स**



**ली ब्रोअर**

### **वेलथ ट्रेनर - संपत्ती विशेषज्ञ - लेखक आणि प्रशिक्षक**

मला वाटतं प्रत्येकजण केव्हा न केव्हा अशा परिस्थितीतून जातच असेल... असं वाटतं, परिस्थिती बिघडत चालली आहे, काही धड होईल तर शप्पथ!

माझ्याही कुटुंबात असंच काही विपरीत घडलं होतं. मी चिंतेत गढलो होतो. मी बसलो होतो तेथे मला एक दगड सापडला. मी तो तसाच हातात धरून ठेवला आणि स्वतःशी म्हटलं जेव्हा जेव्हा मी या दगडाला स्पर्श करीन तेव्हा तेव्हा मी असं काहीतरी आठवीन, मनात आणीन ज्याच्याबद्दल मी कृतज्ञ आहे. मी तो दगड माझ्या खिशात ठेवला. आता मी दररोज सकाळी काय करतो माहित आहे? माझ्या कपाटातून हा दगड उचलून खिशात ठेवतो. ज्या ज्या गोष्टींबद्दल मी कृतज्ञ आहे त्या सर्व गोष्ट मनात आणतो, त्याबद्दल परमेश्वराला धन्यवाद देतो. रात्री पुन्हा माझ्या खिशातून तो दगड मी कपाटात ठेवतो... पुन्हा सकाळी तो तिथे असतो...

या माझ्या प्रयोगाचे मला खूप आश्चर्यकारक अनुभव आले. साऊथ अफ्रिकेतील एका माणसानं तो दगड माझ्या हातातून निसटताना पाहिला आणि त्यानं मला कुतूहलानं विचारलं, 'हे काय?' तो दगड खिशात ठेवताना मी त्याला समजावून सांगितलं त्याबद्दल - तो माझा मित्र त्या दगडाला 'कृतज्ञता परीस' म्हणू लागला. दोन आठवड्यांनंतर त्याचं मला ई मेल आलं की माझा मुलगा मरणासन्न आहे. त्याला काही वेगळाच गंभीर आजार झाला आहे - विशिष्ट प्रकारचा हेपॅटायटिस! तू मला तसले तीन 'कृतज्ञता-परीस' पाठवशील का? खरं तर माझ्याजवळचा तो दगड अगदी साधा रस्त्याच्या कडेला पडलेला दगड होता तेव्हा मी त्याला लगेच होकार दिला. त्याची श्रद्धा जपण्यासाठी मात्र मला विशेष वाटतील असे दगड हवे होते म्हणून मी नदीकिनारी जाऊन तसे छान गोल गुळगुळीत दगड निवडले आणि त्याला पाठवून दिले.

चार-पाच महिन्यांनंतर त्याचं पुन्हा ई मेल आलं. माझा मुलगा सुधारतोय! त्याच्यात कमालीचा फरक पडला आहे. त्यानं पुढं म्हटलं होतं, 'पण तुम्हाला एक गोष्ट सांगणं मला आवश्यक वाटतं. आम्ही तसले हजाराहून अधिक 'कृतज्ञता परीस' - दहा डॉलर्सना एक - असे विकले. हा सर्व पैसा आम्ही चॅरीटीसाठी (समाजोपयोगी कामासाठी) वापरला. तुला खूप खूप धन्यवाद म्हणजेच ही अशी

'कृतज्ञतेची प्रवृत्ती,' धारणा असणं खरंच खूप महत्त्वाचं असतं.

महान शास्त्रज्ञ आईनस्टाईननं - वेळ - अवकाश आणि गुरुत्वाकर्षण यांच्याकडे पहाण्याचा आपला दृष्टिकोन बदलून टाकला - त्यात क्रांती घडवून आणली. त्यांची गरीब कौटुंबिक पार्श्वभूमी, आणि कार्याची सुरुवात पाहता असं वाटतं की त्यांनी जे मिळवलं ते मिळवणं त्यांच्यासाठी अशक्यप्राय होतं. हो, पण आईनस्टाईनना 'रहस्य' माहित होतं ना! ते दिवसातून शेकडो वेळा परमेश्वराला धन्यवाद देत होते. त्यांच्याजवळ जे जे होतं त्याबद्दल ते धन्यवाद देत राहिले त्या सर्व शास्त्रज्ञांना, जे त्यांच्या आधी होऊन गेले. आणि त्यांनी विज्ञानाला जे योगदान दिलं, त्या ज्ञानालाही या शास्त्रज्ञांमुळे आणि त्यांच्या संशोधनामुळे - त्यांनी शास्त्रात जी भर टाकली त्या ज्ञानामुळंच आपल्याला शिकता, करता आलं - आपण संशोधन करण्यासाठी योग्य आणि समर्थ बनलो अशी कृतज्ञतेची धारणा आईनस्टाईन यांच्या मनात होती म्हणूनच ते स्वतः एक अत्यंत महान, एकमेवाद्वितीय शास्त्रज्ञ बनले.

आपल्याला जे हवं ते मिळविण्याच्या रचनात्मक प्रक्रियेमध्ये या कृतज्ञतेच्या तत्त्वाचा अत्यंत प्रभावी उपयोग करता येतो. बॉब प्रॉक्टर यांनी सांगितल्याप्रमाणे इच्छित गोष्ट मिळविण्याची पहिली पायरी कोणती? तर 'मागा' - तुम्हाला जे हवं ते लिहून काढा, करा सुरुवात - मागणी करताना प्रत्येक वाक्य असं लिहा - मी खूप खुष आणि कृतज्ञ आहे की... गोष्ट मला मिळत आहे... मिळालेली आहे.

तुम्हाला हवी असलेली गोष्ट आधीच मिळालेली आहे अशा धारणेनं जेव्हा तुम्ही कृतज्ञता व्यक्त करता तेव्हा लक्षात घ्या की तुम्ही अत्यंत शक्तिशाली असे संकेत ब्रह्मांडात प्रक्षेपित करत असता. हा संकेत असं सांगत असतो की ज्या अर्थी आता तुम्ही त्या विशिष्ट गोष्टी बदल कृतज्ञता व्यक्त करत आहात. त्या अर्थी ती गोष्ट आधीच तुम्हाला मिळालेली आहे. आणि अर्थातच ती सामर्थ्याने आकर्षिली जाते. म्हणूनच रोज सकाळी अंथरूणातून बाहेर पडण्यापूर्वी - जाग आल्यावर लगेच 'आजचा दिवस उत्तम - अत्यंत सुखाचा, आनंदाचा यशाचा असा आहे', याबद्दल कृतज्ञतेची भावना मनात जाणीवपूर्वक निर्माण करा, आणि मग पहा.

ज्या क्षणापासून मला रहस्याचा शोध लागला आणि हे ज्ञान संपूर्ण जगात प्रसारित करण्याचं स्वप्न मी पाहिलं त्या क्षणापासून मी द सीक्रेट या चित्रफितीला धन्यवाद देते कारण ही चित्रफिती जगाला हा आनंद देते आहे. हे ज्ञान पडद्यावर कसं आणता येईल याची काहीच कल्पना मला नव्हती. पण दृढ विश्वास होता की हा मार्ग नक्की सापडेल, आम्ही तो आकर्षित करू. माझं सर्व लक्ष मी अंतिम परिणामावर केंद्रित केलं होतं. असा मार्ग मला मिळाल्याबद्दल कृतज्ञतेची भावना मी अत्यंत तीव्रतेनं अनुभवली. जेव्हा हीच माझ्या अस्तित्वाची अवस्था बनली तेव्हा जणू चमत्कार झाला - जादूच झाली! द सीक्रेट

च्या समर्थ टीमबद्दल आजदेखील मी कृतज्ञ आहे. ही भावना कायम अशीच राहिल. आमची टीम ही एक अशा टीम आहे तिच्या रोमरोमात कृतज्ञतेचं तत्त्व भिनलं आहे. कृतज्ञता हे तिचं स्पंदन आहे - जीवनशैली आहे.

## मानसप्रतिमा पाहण्याची प्रभावी पद्धत

मानसचित्र किंवा मानसप्रतिमा पहाणं (visualization) ही एक अशी प्रक्रिया आहे जी जगातील सर्व महान तत्त्वज्ञानी विचारवंत शेकडो वर्षांपासून सांगत आले आहेत. आधुनिक काळातील सर्व महान उपदेशक सुद्धा याच पद्धतीविषयी सांगतात. १९१२ मध्ये चार्ल्स हॅनेल ने द् मास्टर की सिस्टिम नावाचं पुस्तक लिहिलं. या पुस्तकात त्यांनी मानसचित्र पहाण्याचे चोवीस साप्ताहिक स्वाध्याय सांगितले आहेत. (यापेक्षाही अधिक महत्त्वपूर्ण गोष्ट ही आहे की हे पुस्तक विचारांवर नियंत्रण कसं ठेवावं हे, म्हणजेच तुमच्या विचारशक्तीचे स्वामी बनणं, तुम्हाला शिकवतं.)

मानसचित्रं पाहणं ही पद्धत अत्यंत सामर्थ्यशाली सिद्ध होते, कारण ज्यावेळी तुमच्या मनात मनपसंत इच्छित गोष्टींसमवेत तुम्ही स्वतःला पहाता - तसं मानसचित्र पाहता तेव्हा तुमच्या मनात असे विचार आणि भाव निर्माण होतात की जणू काही त्या गोष्टी आता या क्षणी तुमच्यापाशी आहेत. मानसचित्र म्हणजे दुसरं-तिसरं काही नसून चित्रस्वरूपातील अत्यंत सामर्थ्यानं एकवटलेले विचारच असतात. आणि हे विचार तितक्याच शक्तिशाली भावनाही निर्माण करतात. जेव्हा तुम्ही मानसचित्र पहाता तेव्हा तुम्ही ती सशक्त फ्रिक्वेन्सी ब्रह्मांडात प्रक्षेपित करत असता. मग आकर्षणाचा नियम या संकेतानुसार कार्यान्वित होतो आणि तुमच्या जीवनात तीच चित्रं अस्तित्वात आणतो जी तुम्ही तुमच्या मनःपटलावर पाहिली होती.



### डॉ. डेनिस वेटली

मी अपोलो कार्यक्रमातून मानसप्रतिमा पहाण्याची प्रक्रिया आत्मसात केली. आणि १९८०-१९९० मध्ये ऑलिंपिक कार्यक्रमात या पद्धतीचा अंतर्भाव केला. आम्ही या पद्धतीचं नाव 'व्हिज्युअल मोटर रिहर्सल' असं ठेवलं. ज्याची तुम्ही मानसप्रतिमा पहाता ते जीवनात प्रत्यक्षात साकार होतं. इथे मनःशक्तीबाबत एक खूप रंजक गोष्ट सांगतो - आम्ही काही ऑलिंपिक खेळाडूंना - अॅथलेट्सना अशी सूचना दिली की ते फक्त आपल्या मनात धावण्याच्या शर्यतीची मानसप्रतिमा निर्माण करू देत. आम्ही त्यांच्या शरीरावर एक अत्याधुनिक बायोफीडबॅक मशीन बसवलं होतं. खरोखरच्या... वास्तवातील शर्यतीत धावताना ज्या स्नायूंचा उपयोग, ज्या क्रमानं केला जाता त्याच विशिष्ट क्रमानं तेच स्नायू मानसप्रतिमा पहाताना उपयोगात आणले गेले. यावर खरं तर विश्वासच बसत नव्हता. हे असं कसं घडू शकतं? कारण एखादी गोष्ट तुम्ही खरोखर करता आहात की फक्त कल्पनेत त्या गोष्टीचा प्रत्यय घेता आहात यातील फरक मेंदूला अजिबात कळत नाही. जर तुम्ही त्या गोष्टीपर्यंत मनानं पोहोचला असाल तर शरीरसुद्धा तसाच प्रतिसाद देतं.

महान संशोधक आणि त्यांचं संशोधन याबद्दल थोडा विचार करा. राइट बंधू आणि विमानाचा शोध. जॉर्ज ईस्टमन आणि चित्रपट. थॉमस एडिसन आणि लाईटचा बल्ब.

अलेक्झांडर बेल आणि टेलीफोन. प्रत्येक गोष्टीचा अविष्कार - निर्मिती होण्याची एकमेव पद्धत हीच होती की त्या त्या व्यक्तीनं त्या विशिष्ट गोष्टीची मानसप्रतिमा आपल्या मनात अनेकदा रंगवली होती. त्या संशोधकानं स्पष्ट पाहिलं. जेव्हा ही मानसप्रतिमा त्या शास्त्रज्ञाच्या मनात पक्की झाली तेव्हा साऱ्या वैश्विक शक्ती कार्यान्वित होऊन त्यांनी ती गोष्ट अस्तित्वात आणली. त्या संशोधकाच्या माध्यमातून प्रत्यक्षात साकार केली.

या सर्वांना 'रहस्य' ज्ञात होतं. अदृश्य शक्तींवर त्यांची अढळ श्रद्धा होती. वैश्विक शक्तींना प्रेरित करून आपल्या मनातील कल्पना मूर्त स्वरूपात साकार करण्याच्या आपल्या आंतरिक शक्तीचीही त्यांना जाणीव होती. त्यांची दृढ श्रद्धा - विश्वास आणि त्यांच्या कल्पना शक्तीमुळं मानव जातीचा विकास झाला. आपण त्यांच्या सृजनशीलतेचा लाभ दैनंदिन जीवनात क्षणोक्षणी प्रत्येक दिवशी घेत राहतो.

तुम्हाला वाटत असेल, "या महान शास्त्रज्ञांसारखं सृजनशील मन माझ्याकडे नाही." कदाचित असाही विचार मनात डोकावून जाईल की, "त्यांना या अशा सर्व गोष्टी कल्पनेत रंगविता आल्या पण मला नाही ते जमणार." सत्यापेक्षा याहून अधिक दूर तुम्ही नाही जाऊ शकत. जेव्हा तुम्ही रहस्याविषयी आणखी खोलवर जाणून घ्याल तेव्हा तुमच्या लक्षात येईल की तुमच्याजवळ फक्त त्यांच्यासारखच नव्हे तर त्या संशोधकांपेक्षाही अधिक तरल मन आहे - कल्पनाशक्ती आहे - सृजनशीलता आहे.



## माईक डूली

मानसप्रतिमा पहाताना जेव्हा तुम्ही मनात कल्पना करता तेव्हा नेहमी अंतिम परिणती - तुम्ही साध्य करू इच्छिता त्या परिणामावर आपलं सर्व लक्ष केंद्रित करा.

एक उदाहरण घेऊ - तुमचे हात मागून पहाण्यास सुरुवात करा. आत्ता या क्षणी! खरोखरच पहायला लागा तुमचे हात - त्वचेचा रंग - हातावरील शिरा, सुरकुत्या, बोट, नखं, सारं काही अगदी निरखून पहा. हे सारे तपशील अगदी लक्षपूर्वक ध्यानात ठेवा. तुमच्या हातांचं मानसचित्र मनात राहू दे आता डोळे बंद करण्यापूर्वी हेच हात, बोटं आपल्या मनपसंत 'स्टीअरिंग व्हील' वर पहा.



## डॉ. जो विटाल

हा माझा स्वतःचा असा अगदी विलक्षण अनुभव आहे. हा अनुभव इतका वास्तवशाली - खराखुरा वाटतो की तो घेण्यासाठी कारची जरूर नाही; उलट अशी जाणीव होऊ लागते की तुमच्यापाशी पूर्वीपासूनच कार आहे.

डॉ. विटाल अत्यंत नेमक्या शब्दात तुम्हाला सांगतात - की मानसचित्र पहाताना तुम्ही स्वतःला कुठपर्यंत न्यावं, कुठे कसं पहावं. जेव्हा भौतिक जगात, डोळे उघडून आल्यानंतर तुम्हाला झटका बसल्यासारखं वाटेल तेव्हा निश्चित समजा की तुमची मानसप्रतिमा वास्तवशाली बनली आहे. ती तुमची अवस्था, तो मानसिक स्तर अगदी खरा आहे. हेच ते क्षेत्र आहे जेथे प्रत्येक गोष्ट उत्पन्न होते. ही निर्मितीची सृष्टी आहे. भौतिक

प्रकटीकरण हे तर या निर्मितीसृष्टीचा फक्त परिणाम आहे. आता तुम्हाला भौतिक दृष्ट्या त्या वस्तूची जरूर वाटत नाही कारण तुम्ही मानसप्रतिमेच्या माध्यमातून सृजनाच्या सृष्टीत पोहोचला आहात आणि त्या गोष्टीचा अनुभव घेतला आहात. त्या तुमच्या कल्पनासृष्टीत प्रत्येक गोष्ट या क्षणी आहे. जेव्हा तुम्ही ती गोष्ट कल्पानेत अनुभवता तेव्हा ती तुम्हाला जरूर मिळेल.



## जॅक कॅनफील्ड

खरी गोष्ट अशी की आकर्षण निर्माण होतं ते त्या प्रतिमेमुळं किंवा विचारांमुळंही नव्हे. आकर्षण निर्माण होतं ते तुमच्या भावनांमुळं! अनेकांना वाटतं “मी सकारात्मक विचार करतो आहे, मानसचित्रंही पहातो आहे – तेव्हा हे पुरेसं आहे.” जरी तुम्ही हे सगळं करत असाल परंतु ती समृद्धी तुमच्या जाणीवेत नाही – ते वैभव तुम्ही अनुभवत नाही, तो आनंद तुम्हाला जाणवत नाही – तर त्यावेळी आकर्षणशक्ती निर्माण होत नसते.



## बॉब डॉयल

तुम्ही त्या कारमध्ये आपण खरोखरच बसलो आहोत अशी भावना अनुभवा. “ओ हो! ती कार मला मिळाली तर बरं!” किंवा “कधी ना कधी ती तशी कार माझ्यापाशी असेल” अशी भावना नव्हे. कारण या अशाप्रकारच्या वाक्यांशी एक निश्चित भावना जोडली गेलेली आहे. आणि ती भावना वर्तमानातील नाही तर भविष्यातील आहे. तुम्ही जर हीच भावना अनुभवत राहिलात तर तुमची मनपसंत कार ही नेहमी भविष्यातच अडकलेली राहील.



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

आता ती भावना आणि मानसप्रतिमा यांच्यामुळं तुमच्यासाठी ती अद्भूत कवांड उघडतील ज्यांच्यातून वैश्विक शक्ती प्रकट होऊ लागतील.

“ही शक्ती काय आहे हे मी नाही सांगू शकत. मात्र मला एवढंच निश्चित माहित आहे की ती आहे.”

**अलेक्झांडर ग्राहम बेल (1847-1922)**



## जॅक कॅनफील्ड

‘हे सर्व कसं होतं?’ याचा शोध घेणं हे आपलं काम नव्हे तर ‘काय घडतं’ यावरील आपली निष्ठा आणि विश्वास अढळ ठेवणं यामुळं ‘कसं होतं?’ हे आपोआपच समजेल.





## माईक झुली

“कसं?” हे सर्वस्वी वैश्विक शक्तीचं अधिकारक्षेत्र आहे. तुम्ही आणि तुमचं स्वप्न यातील अंतर भरून काढण्याचा जवळचा, वेगवान, सोपा आणि समतोल असा मार्ग वैश्विक शक्तींना बरोबर माहित असतो.



## डॉ. जो विटाल

जेव्हा तुम्ही सर्व भार वैश्विक शक्तीवर सोपविता तेव्हा तुम्हाला प्राप्त होणाऱ्या गोष्टीकडे पाहून तुम्ही अक्षरशः चकित होता. इथेच तर चमत्कार घडतात. जणू जादू होते.

रहस्य ज्ञानाच्या सर्व विद्वान गुरुवर्यांना ती सर्व तत्त्वं माहित आहेत जी तुम्ही मानसप्रतिमा पहाताना जागृत होतात. जेव्हा तुम्ही मनात इच्छित गोष्टीविषयी प्रतिमा निर्माण करता आणि ती अनुभवता तेव्हा तुम्ही स्वतःलाच विश्वास देता की ती गोष्ट तुमच्यापाशी आता या क्षणी आहे. तुम्ही वैश्विक शक्तींवर देखील दृढ श्रद्धा आणि निष्ठा व्यक्त करत आहात कारण तुम्ही अंतिम परिणतीवर सर्व लक्ष केंद्रित करून तो परिणामच सर्वांगांनी अनुभवत आहात. हे सर्व कसं घडेल? याकडे तुमचं जराही लक्ष नाही. तुमची मानसप्रतिमा ही पूर्णत्वाची असते. तुमच्या भावनांमुळे तुम्ही ती गोष्ट अस्तित्वात आलेली, प्रत्यक्ष साकार झालेलीच पहात असता. तुमची मनःस्थिती आणि संपूर्ण अवस्था त्या गोष्टीचा प्रत्यय अशा प्रकारे घेत असते की जणू काही ती गोष्ट आधीच मिळालेली आहे. घडलेली आहे. हेच मानसप्रतिमा पहाण्याचं तंत्र आहे - कला आहे.



## डॉ. जो विटाल

खरं म्हणजे आपण हे काम रोजच केलं पाहिजे. परंतु याचं कधी ओझं वाटता कामा नये. तुम्ही रहस्याचा उपयोग करून घेत असता तेव्हा एक गोष्ट खूप महत्त्वाची आहे आणि ती म्हणजे तुम्हाला 'चांगलं वाटणं.' हे सर्व करताना तुम्हाला खूप उत्साह, आनंद मजा वाटली पाहिजे. मन शांत राहिलं पाहिजे. हा अत्यंत हर्षोत्फुल्ल असाच अनुभव असायला हवा.

प्रत्येक माणसातच ही मानसप्रतिमा पहाण्याची शक्ती असते. पहा - मी एक स्वयंपाकघराची मानसप्रतिमा बनवून हे सिद्ध करून दाखवू शकेन. हे काम करण्यासाठी सर्वात आधी तुम्हाला तुमच्या किचनविषयीच्या सर्व विचारांना मनातून बाहेर काढलं पाहिजे. आपल्या किचनबद्दल जरासुद्धा विचार करू नका. तुमचं किचन, त्यातील कपाटं, रेफ्रिजरेटर, ओव्हन, टाईल्स, रंग, सजावट, वस्तू सर्व काही तुमच्या मनातून पूर्णतः काढून टाका...

तुम्ही तुमच्या मनात किचनचं चित्रं पाहिलं, होय ना? तुम्ही आता आताच मानसप्रतिमा पाहिली आहे.

“प्रत्येक माणूस मानसप्रतिमा पहातोच, मग त्याला या गोष्टीची जाणीव असो वा नसो. मानसप्रतिमा पहाणं हे सफलतेचं, यशाचं महान गमक आहे... रहस्य आहे.”

## जेनेवीव्ह बेहरेंड (1881-1960)

आता तुम्हाला मानसप्रतिमा पहाण्याची एक युक्ती सांगितली जाणार आहे, जी डॉ. जॉन डेमार्टिनी आपल्या ‘ब्रेकथ्रू एक्सपेरिअन्स सेमिनार्स’ मध्ये देत आले आहेत. जॉन सांगतात की तुम्ही जर आपल्या मनात एखादी स्थिर मानसप्रतिमा बनवू पहात असाल किंवा बनवत असाल तर ती कायम ठेवणं खूप कठीण जातं, म्हणूनच तुमची मानसप्रतिमा ही सक्रीय असू दे. आणि त्यात खूपशा कृती - हालचाली असू देत.

उदाहरणादाखल पुन्हा एकदा आपण किचनचीच कल्पना करूया. मात्र आता कल्पना करताना ती अशा पद्धतीनं करा - तुम्ही किचनमध्ये आत आला आहात, फ्रिजजवळ गेलात. दरवाजाच्या हँडलवर हात ठेवला, दरवाजा उघडला, आत पाहिलं, थंड पाण्याच्या बाटल्या कुठे आहेत हे पाहिलं, बाटली बाहेर काढली, त्या बाटलीचा थंड स्पर्श तुम्हाला जाणवला. तुमच्या एका हातात पाण्याची बाटली आहे आणि दुसऱ्या हातानं तुम्ही फ्रिजचं दार बंद केलं. आता अशाप्रकारे तपशीलवार आणि हालचालींसह तुम्ही किचनचं मानसचित्र पहाता तेव्हा ते मनामध्ये कायम ठेवणं अधिक सोपं जातं होय ना?

“आपल्या सर्वांच्यातच खूप शक्ती आहे. आपल्या प्रत्येकाच्या बाबतीत अनेक चांगल्या गोष्टी संभवनीय आहेत. अनेक गोष्टी होणं शाक्य आहे, अनेक गोष्टी साध्य होऊ शकतात. मानसप्रतिमा पहाता येणं ही सुद्धा अशीच एक महान शक्ती आहे.”

## जेनेवीव्ह बेहरेंड

## सशक्त प्रक्रिया सक्रिय करणे



### मार्सी शिमॉफ

जे लोक अशाप्रकारचं जादूमय - चमत्कारांनी भरलेलं - आश्चर्यकारक जीवन जगतात, ते आणि इतर लोक यांच्यामध्ये एकुलता एक फरक एवढाच आहे की जादूमय जीवन जगणारे लोक, त्यांना हव्या त्या मनपसंत गोष्टी आपोआप सवयीनं आकर्षित करतात. जेथे जातात तेथे त्यांच्या बाबतीत चमत्कारच घडत असतात. कारण ते नेहमी आकर्षणाचा नियम सहजतेने उपयोगात आणत असतात. त्यांच्यासाठी ही काही कधीतरी करण्याची गोष्ट नव्हे - ते या गोष्टीचा नेहमीच वापर करत असतात.

आता मी तुम्हाला दोन खऱ्या घटना सांगणार आहे - या घटना दर्शवितात की आकर्षणाचा नियम किती सशक्त असतो आणि ब्रह्माण्डाची रचना आणि कार्य किती अचूकतेने होतं ते.

पहिली घटना जेनी नावाच्या एका स्त्रीबाबत आहे. तिनं द सीक्रेट ची डिव्हिडी विकत घेतली. रोज ती एकदा तरी ही डिव्हिडी पहायचीच. रहस्यज्ञान हे आपल्या रोमरोमात भिनलं पाहिजे असं तिला वाटायचं. खास करून बॉब प्रॉक्टरचा तिच्यावर खूप प्रभाव पडला होता. त्याची भेट झाली तर किती छान होईल असं तिला वाटायला लागलं.

एके दिवशी सकाळी जेनी आपलं टपाल पहात होती आणि तिला आश्चर्याचा धक्काच बसला. पोस्टमननं चुकून बॉब प्रॉक्टरच्या नावाचा एक लिफाफा तिच्या टपालात टाकला होता. जेनीला हे माहित नव्हतं की बॉब प्रॉक्टर तिच्या घरापासून फक्त चार ब्लॉक्स अंतरावर राहत होते. एवढंच नव्हे तर जेनीच्या आणि बॉब प्रॉक्टरच्या घराचा नंबरही सारखाच होता. लगेच तिनं तो लिफाफा उचलला आणि तो योग्य पत्त्यावर पोहोचवण्यासाठी म्हणून ती त्या ठिकाणी गेली. कल्पना करा, काय झालं असेल? जेनीला एक सुखद धक्का मिळाला. त्या घराचं दार उघडलं आणि समोर साक्षात् बॉब प्रॉक्टर! - बॉब प्रॉक्टर क्वचितच घरी असायचे. कारण व्याख्यानं - प्रशिक्षण देण्यासाठी म्हणून ते जगभर फिरत असतात. पण वैश्विक शक्तींची रचनाच अचूक असते आणि टायमिंगही परफेक्ट. अचूक वेळ साधली गेली. जेनीच्या मनातील एक विचार की बॉब प्रॉक्टरची भेट होणं किती भाग्याचं असेल - पहा आकर्षणाच्या नियमानं व्यक्ती, परिस्थिती घटना यांची कशी योग्य रचना केली आणि जेनीच्या मनातील विचाराला अस्तित्व आलं. बॉब प्रॉक्टरची भेट घडणं ही घटना प्रत्यक्षात साकारली.

दुसरी घटना एका दहा वर्षांच्या मुलाच्या बाबतीत घडली. त्याचं नाव कॉलिन. या कॉलिनला द सीक्रेट फिल्म खूप आवडली होती. कॉलिन आणि त्याच्या घरातील सर्व कुटुंबीय 'डिस्ने वर्ल्ड' पहाण्यासाठी एका आठवड्याच्या सहलीला गेले होते. आणि पहिल्या दिवशी त्यांना खूप वेळ रांगेत उभं रहावं लागलं. त्या रात्री झोपण्यापूर्वी कॉलिनने मनात अत्यंत प्रबळ विचार आणला की उद्या मी सर्व छान - मोठ्ठ्या राईडस् घेणार पण मला रांगेत वाट पाहत उभं रहावं लागणार नाही.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी कॉलिन आणि त्याचे कुटुंबीय एपकॉट सेंटरच्या गेटवर होते. पार्क उघडल्यानंतर डिस्ने वर्ल्डच्या एका कर्मचाऱ्यानं त्यांच्याजवळ येऊन सांगितलं की ते 'एपकॉट'चं त्या दिवशीचं पहिलं कुटुंब होतं. आणि 'फर्स्ट फॅमिली' म्हणून त्यांना 'व्ही.आय.पी. स्टेटस्' दिला गेला. दिवसभर त्यांच्याबरोबर एक स्टाफ मेंबर होता आणि त्यांना सर्व महत्त्वाच्या राईडस्साठी वॉक ऑन पासेस दिले गेले. कॉलिनच्या इच्छेप्रमाणेच नव्हे तर त्याहूनही अधिक त्याला 'हवं ते' मिळालं.

शेकडो परिवार त्या दिवशी सकाळी एपकॉट सेंटरमध्ये जाण्यासाठी वाट पाहत होते. पण त्यांचा परिवारच 'फर्स्ट फॅमिली' म्हणून का निवडला गेला याबद्दल कॉलिनच्या मनात

जरासुद्धा शंका नव्हती. त्याला पक्की खात्री होती की हे सगळं आकर्षणाच्या नियमामुळं झालं. हे घडलं कारण त्याला रहस्य माहित होतं.

“दुसरी कोणतीही गोष्ट तुमची मानसप्रतिमा साकार होण्यात अडथळा आणू शकत नाही – फक्त एक गोष्ट सोडून, की ज्या शक्तीनं ही मानसप्रतिमा उत्पन्न झाली – ती म्हणजे तुम्ही स्वतः.”

## जेनेवीव्ह बेहरेंड



### जेम्स रे

लोक काही या काळ या रहस्य ज्ञानानं अगदी भारून जातात. ते या रहस्य – ज्ञानाचे समर्थकही बनतात. असे लोक सांगतात, मी प्रेरित झालो आहे. मी या कार्यक्रमात सहभागी झालो आणि आता मी माझं जीवन बदलून टाकणार आहे. परंतु परिणाम मात्र दिसून येत नाहीत. खरं तर पृष्ठभागाखाली सारं काही बाहेर येण्यासाठी तयार आहे. परंतु वरवरच्या गोष्टी पाहून तो म्हणतो की “हं, काही उपयोग नाही होत”. आणि मग पुढचं तुम्हाला माहित आहे. वैश्विक शक्ती म्हणतात, ‘तुमची इच्छा हीच माझ्यासाठी प्रमाण आज्ञा.’

– जेव्हा तुम्ही शंकेच्या एक विचाराला देखील मनात थारा देता ना तेव्हा आकर्षणाच्या नियमानुसार तसे अनेक विचार एका मागोमाग एक मनात घुसतात. म्हणूनच ज्या क्षणी शंकेचा विचार मनात येईल त्या क्षणी तो झटकून टाका. तो विचार बाहेर जाऊ दे आणि त्या जागी असा विचार मनात आणा की “मला माहित आहे की ही गोष्ट मला मिळणारच आहे. मला तशी पूर्ण खात्री आहे” आणि या विचाराचा प्रत्यय घ्या – अनुभव घ्या.



### जॉन अँसाराफ

आकर्षणाचा नियम समजून घेतल्यानंतर मला तो वापरून पहायचा होता. खरोखर तसं घडतं का ते पहायचं होतं. १९९५ मध्ये मी एक बोर्ड तयार केला ज्याला मी ‘व्हीजन बोर्ड’ म्हणतो, जी गोष्ट मला आकर्षित करायची असेल, जी गोष्ट मला मिळवायची असेल – उदाहरणार्थ कार, घड्याळ, माझ्या स्वप्नातील जीवनसाथी... मला हव्या असलेल्या गोष्टीचं चित्र मी त्या बोर्डवर लावत असे. माझ्या ऑफिसमध्ये बसल्या बसल्या रोजच हा बोर्ड माझ्या नजरेला पडत असे आणि मग मी ती मानसप्रतिमा बनवायला सुरु करत असे. ती वस्तू खरोखरच माझ्यापाशी असल्याचा प्रत्यय मी घेत असे. स्वतःला त्या अनुभवस्थितीला नेत असे.

काही दिवसांनी मला ते शहर सोडून दुसऱ्या शहरात जाण्याचा प्रसंग आला. आम्ही सर्व फर्निचर सामानाचे पेटारे, बॉक्सेस – स्टोरेजमध्ये ठेवले, कारण पाच वर्षात तीन शहरं बदलावी लागली. शेवटी मी कॅलिफोर्नियात पोहोचलो. तेथे एक घर खरेदी केलं. एक वर्षभर मी त्या घराचं नूतनीकरण – सजावट करत होतो आणि नंतर मग मी माझ्या जुन्या घरातील सर्व सामान आणलं. एके दिवशी सकाळी माझा मुलगा कीनन माझ्या ऑफिसमध्ये आला आणि पाच वर्षापूर्वी बंद करून ठेवलेला एक बॉक्स त्याला माझ्या दारात दिसला. कीनननं विचारलं, ‘या बॉक्समध्ये काय आहे डॅडी?’ मी म्हटलं, ‘ते माझे व्हीजन बोर्डस् आहेत.’ मग त्यानं विचारलं, ‘व्हीजन बोर्ड म्हणजे काय?’ मी त्याला सांगितलं, ‘या बोर्डवर मी माझं ‘जीवन-लक्ष्य’ लिहितो. मला जे साध्य करायचं असेल ते लिहितो. मला जी गोष्ट मिळवायची असेल त्याची चित्रं कापून लावतो.’ अर्थातच साडेपाच वर्षांच्या मुलाला हे सर्व समजणं शक्यच नव्हतं. म्हणून मी त्याला म्हटलं, ‘बेटा, चल मी तुला ते व्हीजन बोर्डस् प्रत्यक्षच दाखवतो, मग तुला सहज समजेल ते.’

मी तो बॉक्स उघडला. एका व्हीजन बोर्डवर त्या घराचं चित्र होतं ज्याची मी पाच वर्षांपूर्वी मानसप्रतिमा पाहत होतो. आश्चर्याचा धक्का बसला! अहो, आत्ता आम्ही त्याच घरात राहत होतो. त्या घरासदृश घर नव्हे, तर तेच अगदी तेच घर! मी माझ्या स्वप्रातील घर खरोखरच विकत घेतलं होतं, ते रिनोवेट केलं. त्यात सुखसोयी निर्माण केल्या. त्याची सजावट केली. माझ्या ते लक्षात देखील नव्हतं. त्या घराच्या चित्राकडे पाहून माझे डोळे भरून आले. मी अगदी भावनावश होऊन गेलो. कीनननं विचारले, 'डॅड, तुम्ही का रडता?' मला समजलं होतं, आकर्षणाचा नियम कसं काम करतो ते. हा नियम किती अचूक काम करतो ते! मानसचित्र पाहण्यातील सामर्थ्य मला शेवटी कळलं होतं. मी जे वाचलं ते सर्व मला आता उमगलं होतं. ज्या ज्या गोष्टींवर मी जीवनभर काम केलं ते ते सर्व कसं घडलं हे मला आता समजत होतं - माझ्या सर्व कंपनी मी कशा उभारल्या हेही मला कळलं. माझ्याही नकळत माझ्या स्वप्रातील घरच मी घेतलं ते ही असंच. याच आकर्षणाच्या नियमानुसार - मानसप्रतिमा पहाण्याच्या प्रभावी प्रक्रियेमुळं, आणि मला ते कळलंही नव्हतं.

“कल्पनाशक्ती हीच सर्व काही आहे - कर्ती करविती! 'कल्पना' ही जीवनातील आगामी आकर्षणाचं पूर्वदर्शन आहे.”

## अल्बर्ट आइनस्टाईन (1879-1955)

व्हीजनबोर्डवर तुमच्या कल्पनाशक्तीला उड्डाण करू द्या. तुम्हाला जे जे हवं आहे त्या सर्व गोष्टींची चित्रं तेथे असू देत. तुमचं जीवन तुम्हाला कसं असावंसं वाटतं ती चित्रंही असू देत. तुमचा व्हीजनबोर्ड अशा ठिकाणी ठेवा जेथून तुमच्या तो रोज नजरला पडेल. जसं जॉन अँसाराफनं केलं. त्या गोष्टी मिळालेल्याच असल्याच्या भावना अनुभवा. जेव्हा तुम्हाला हव्या त्या गोष्टी खरोखरच मिळतील तेव्हा कृतज्ञतेनं मन भरून जाऊ द्या. आता तुम्ही जुनी चित्रं काढून टाकून नवी चित्रं तेथे लावू शकता. आकर्षणाचा नियम मुलांना समजावून देण्यासाठी याच्यासारखा दुसरा मार्ग नाही. व्हीजन बोर्ड बनविल्यामुळे जगातील तमाम पालकांना आणि शिक्षकांना नक्कीच प्रेरणा मिळू शकते.

'द सीक्रेट' वेबसाईट फोरम मधील एका व्यक्तीने आपल्या व्हीजन बोर्डवर 'द सीक्रेट' डिव्हिडीचं चित्र लावलं. त्यानं 'द सीक्रेट' फिल्म पाहिली होती. परंतु त्याच्याजवळ डिव्हिडी नव्हती. त्यानं व्हीजन बोर्ड वर ते चित्र लावल्यानंतर दोन दिवसांनी मला आंतरिक प्रेरणा मिळाली की 'द सीक्रेट' फोरम वर पोस्टिंग झालेल्या पहिल्या दहा जणांना मी ही डिव्हिडी बक्षीस म्हणून द्यावी. मोफत द्यावी. त्या दहा जणांमध्ये हा माणूसही होता. आपल्या व्हीजन बोर्डवर चित्रं लावल्यावर फक्त दोन दिवसांनी त्याला ती डिव्हिडी मिळाली. 'द सीक्रेट' ची डिव्हिडी असो वा घर... एखाद्या गोष्टीची अशी निर्मिती करणं आणि ती मिळवणं यातील आनंदच अद्भुत आहे. मानसप्रतिमा निर्माण करून एखादी गोष्ट मिळवण्याचं एक प्रभावी उदाहरण माझ्या आईच्या अनुभवातून मिळेल. माझ्या आईला एक नवीन घर घ्यायचं होतं. त्या विशिष्ट घरासाठी इतरही अनेक लोकांनी 'ऑफर' दिली होती. माझ्या आईनं ते घर आपलं व्हावं यासाठी - रहस्य ज्ञानाचा वापर करायचं ठरवलं. तिनं बसून आपलं नाव आणि त्या खाली त्या नव्या घराचा पत्ता पुन्हा पुन्हा लिहून काढला. हे ती करतच राहिली... आता तिला तो नव पत्ताच 'आपला' वाटू लागला. नंतर तिनं अशीही कल्पना केली की ती आपलं सर्व फर्नीचर त्या नवीन घरात ठेवते आहे. हे सर्व केल्यानंतर काही तासातच तिला फोन आला की तिची ऑफर स्वीकारली गेली आहे... तिच्या अंगावर आनंदानं शहारे आले, पण तिला आश्चर्य मात्र

नाही वाटलं; कारण तिला माहितच होतं की ते घर तिचंच आहे. रहस्यज्ञानातील ती चॅम्पियनच ठरली म्हणा ना!



## जॅक कॅनफील्ड

तुम्हाला काय हवं आहे हे निश्चित करा. विश्वास बाळगा की तुम्हाला ती गोष्ट मिळणारच आहे. दृढ विश्वास असू दे की तुम्ही ती गोष्ट मिळविण्यासाठी पात्र आहात, ती गोष्ट तुम्ही मिळवू शकता. आता रोज डोळे बंद करून काही मिनिटं मानसप्रतिमा पहा - जे तुम्हाला हवं आहे ते तुमच्यापाशी आहेच - अशा भावना अनुभवा. ती गोष्ट तुमच्यापाशी असल्याचा प्रत्यय घ्या. यातून आता बाहेर या आणि तुमच्यापाशी जे जे प्रत्यक्षात आधीच आहे, त्यावर लक्ष केंद्रित करून कृतज्ञता व्यक्त करा. आणि त्याचा खरोखरच आनंद घ्या. आता तुमच्या दैनंदिन कामाला लागा. हे सर्व वैश्विक शक्तींना समर्पित करा. आणि श्रद्धा बाळगा की आता ती गोष्ट तुमच्या जीवनात कशी आणायची. हे वैश्विक शक्ती आपोआप ठरवतील.



## रहस्य सारांश

- अपेक्षा ही अतिशय प्रबळ आकर्षण शक्ती आहे. ज्या गोष्टी तुम्हाला हव्या आहेत त्यांची अपेक्षा करा. त्या गोष्टींची अपेक्षा करू नका ज्या तुम्हाला नको आहेत.
- कृतज्ञता ही तुमच्या मनःशक्तीला योग्य दिशा देणारी, उर्जा बदलणारी आणि मनपसंत गोष्टी तुमच्या जीवनात आणणारी एक शक्तिशाली प्रक्रिया आहे. तुमच्याजवळ ज्या गोष्टी आहेत त्याबद्दल कृतज्ञ राहिल्यामुळेच तुम्ही आणखी चांगल्या गोष्टी आकर्षित करू शकता.
- आपल्या मनपसंत गोष्टींसीठी आधीच धन्यवाद दिल्यामुळे तुमच्या इच्छांना भावनिक बळ मिळतं आणि तुम्ही ब्रह्मांडात अधिक सशक्त संकेत पाठवू शकता.
- मानसप्रतिमा पाहणं ही मनामध्ये आपल्याला हव्या असलेल्या वस्तुंचा आनंद घेण्याची, तशी चित्रं निर्माण करण्याची प्रक्रिया आहे. जेव्हा तुम्ही अशा प्रकारची मानसप्रतिमा पाहत असता तेव्हा तुम्ही ती गोष्ट तुमच्यापाशी असण्याचे सशक्त विचार आणि भावना मनात उत्पन्न करता. मग आकर्षणाचा नियम या गोष्टी प्रत्यक्षात साकार करून तुम्हाला प्रतिसाद देतो. जशा प्रतिमा तुम्ही पाहिल्या तशाच त्या अस्तित्वात आणतो.
- आकर्षणाच्या नियमाचा खरा फायदा उठवण्यासाठी तो कधीतरी किंवा एखाद्याच वेळी असा वापरू नका तर तो सातत्यानं वापरण्याची सवयच स्वतःला लावून घ्या.

# श्रीमंतीचं रहस्य

“मन ज्या गोष्टीची कल्पना करू शकतं ती मिळवूही शकतं”.

**डबल्यू क्लीमेंट स्टोन (1902-2002)**



## जॅक कॅनफील्ड

रहस्य ज्ञानामुळं खरोखरच माझं जीवन बदलून गेलं, कारण माझ्या वडिलांची मानसिकता अतिशय नकारात्मक होती. त्यांना असं वाटत असे की श्रीमंत लोकांनी इतरांची पिळवणूक करून किंवा फसवणूक करूनच संपत्ती मिळवलेली आहे. यामुळे लहानपणापासूनच माझ्या मनात पैशाविषयी अनेक चुकीच्या समजुती होत्या. उदाहरणार्थ जर तुमच्याजवळ पैसा असेल तर तुम्ही कुमार्गाला लागता. तुमच्याजवळ पैसा आहे म्हणजेच तुम्ही वाईट आहात कारण पैसा हा वाईट मार्गानेच मिळतो, वाईट दुर्जन लोकांकडेच तो असतो. पैसा काही झाडावर उगवत नाही. माझ्या वडिलांचं एक आवडतं वाक्य होतं, “तू काय मला रॉकफेलर समजतोस?” एकंदरीत ‘जगणं’ ही मोठी कठीण, मुश्किल गोष्ट आहे. अशीच माझी पक्की समजूत होती.

जेव्हा माझी ओळख ‘डबल्यू क्लीमेंट स्टोन’ यांच्याशी झाली तेव्हा कुठे मी बदलू लागलो. माझ्या जीवनाला वेगळं वळण मिळालं.

- मी त्यावेळी स्टोनसाहेबांबरोबर काम करत होतो, मला ते म्हणाले, “तू स्वतःसाठी खूप मोठं लक्ष्य निश्चित कर. हे तुझं ध्येय इतकं मोठं हवं की ते खरोखर मिळाल्यानंतर तू आनंदानं उड्या मारशील - तुझा आनंद गगनात मावणार नाही. आणि तुझ्या सहज लक्षात आलं पाहिजे की हे केवळ मी तुला शिकवलेल्या पद्धतीमुळेच शक्य झाले. नाहीतर ती फारशी सहज गोष्ट नव्हती.” त्यावेळी माझी वार्षिक प्राप्ती ही साधारण ८००० डॉलर्स होती, म्हणून मग मी ठरवलं की एका वर्षात मी एक लाख डॉलर्स कमवू इच्छितो. त्यावेळी हे मला खरंच माहित नव्हतं, की हे मी कसं करणार आहे? कोणतीही युक्ती, मार्ग मला सध्यातरी दिसत नव्हता, तशी कोणतीही शक्यता दिसत नव्हती. परंतु तरीही असंच मी स्वतःशी म्हटलं, मला वर्षाला एक लाख डॉलर्स मिळणार आहेत. माझा तसा दृढ विश्वास आहे. हे खरंच घडलंय, असाच मी वागणार आहे. आणि हेच संकेत ब्रह्मांडाला पाठविणार आहे. आणि मी तसं केलंही - करायला सुरुवात केली.

- स्टोनसाहेबांनी मला एक महत्त्वाची गोष्ट शिकविली की मी दररोज डोळे बंद करून माझं जे लक्ष्य आहे त्याची मानसप्रतिमा अत्यंत स्पष्टपणे पहावी की जणू काही मी ते मिळवलेलंच आहे. मी एक लाख डॉलरची नोट बनवून माझ्या पलंगाच्या वरती छतावर चिकटवली. त्यामुळं रोज सकाळी डोळे उघडल्यावर मी प्रथम वर पाहत असे... मला ती नोट दिसायची. आणि ती आठवण करून द्यायची. मला माझ्या ध्येयाची! त्यानंतर मग मी माझे डोळे बंद करून मानसप्रतिमा पहात असे - वर्षाला एक लाख मिळाल्यानंतर माझी लाईफस्टाईल - जीवनशैली कशी असेल त्याची. त्यानंतर एक महिनाभर फारसं आगळं - वेगळं काहीही घडलं नाही. माझ्या मनातही काही चमत्कृतीपूर्ण विचार आला नाही. कुणीही मला जादा पैसे - मोठी रक्कम - पगारवाढ वगैरे दिली नाही.

- एक महिन्यानंतर माझ्या मनात पुन्हा तो एक लाख डॉलरचा विचार आला. अगदी अचानक! मी एक पुस्तक लिहिलं होते. ते पुस्तक प्रकाशित करावं असं माझ्या मनात आलं. मी जर माझ्या पुस्तकाच्या चार लाख प्रतींची नोंदणी करू शकलो आणि मला प्रत्येक पुस्तकामागे फक्त पाव डॉलर फायदा झाला तरी मी एक लाख डॉलर कमावू शकतो. पहा, ते पुस्तक माझ्याजवळ होतंच पण असा विचार माझ्या मनात कधीही आला नव्हता. (एक रहस्य हे सुद्धा आहे की जेव्हा तुमच्या मनात अशी अचानक अंतःस्फूर्ती येते तेव्हा तुम्ही त्यावर विश्वास ठेवून त्याप्रमाणे कृती केली पाहिजे) मलाही माहित नव्हतं की मी चार लाख प्रती कशा काय विकू शकणार आहे! त्यावर मी सुपरमार्केटमध्ये ‘नॅशनल एनक्वायरर’ पाहिला. मी तो लाख वेळा पाहिला होता. कारण तो तिथे पार्श्वभूमी म्हणून वापरलेला होता. अचानक माझ्या मनात एक विचार उसळी मारू लागला, मला वाटायला लागलं की जर या माध्यमातून लोकांना माझ्या पुस्तकाबद्दल माहिती



मिळाली तर नक्कीच चार लाख लोक माझं पुस्तक विकत घेतील.

यानंतर दीडएक महिन्यानंतर मी न्यूयॉर्कच्या हंटर कॉलेजमध्ये सहाशे शिक्षकांसमोर एक व्याख्यान दिलं. व्याख्यानानंतर एक महिला माझ्या जवळ आली आणि म्हणाली, 'तुमचं भाषण खूपच छान झालं. मला तुमची मुलाखत घ्यायची आहे. हे माझं व्हिजिटिंग कार्ड.' मला नंतर कळलं की ती एक महिला फ्रीलान्स पत्रकार होती. आणि नॅशनल इनक्वायरमध्ये लेख लिहित होती. 'द टिवलाईट झोन' हा विषय माझ्या मनात घुमू लागला. ओ हो, या गोष्टीचा खरोखरच उपयोग होतोय. तो लेख छापला गेला आणि पुस्तकाची विक्री वाढू लागली.

तुम्हाला सांगायचा मुद्दा हा की मी माझ्या जीवनात या सर्व घटना आकर्षित करत होतो. ज्यामध्ये ती पत्रकारही सामील होती. ही लांबलचक कहाणी थोडक्यात सांगायची झाली तर एवढंच सांगावं लागेल की मला त्यावर्षी एक लाख डॉलर्स कमाविता आले नाहीत. माझी कमाई त्या वर्षी ९२३२७ डॉलर्स झाली. आता यामुळं काय आम्ही निराश होऊन असं म्हणायचं का की 'हा चमत्कार नव्हता. या ऐवजी आम्ही तर असं म्हणत होतो की, 'ही गोष्ट अद्भुत घडली! चमत्कारच झाला! माझ्या पत्नीनं मला विचारलं, की "हा उपाय एक लाख डॉलर्स साठी काम करतो तर तो दहा लाख डॉलर्ससाठीही काम करू शकतो का?" मी तिला म्हटलं, "मला नाही माहित, पण निदान वाटतंय तरी तसं, आपण प्रयत्न करून पहायला काय हरकत आहे?"

माझ्या प्रकाशकानं 'चिकन सूप फॉर द सोल' पुस्तकासाठी जेव्हा माझ्या रॉयल्टीचा चेक फाडला, तेव्हा त्यांनी त्यावर एक 'स्माईली'च चित्र रेखाटलं होतं - हसऱ्या चेहऱ्याचं चित्रं - कारण ते प्रथमच कुणा लेखकाला दहा लाख डॉलर्सचा चेक देत होते. आता मी रहस्य जाणलं आहे. माझ्या स्वानुभवातून! हो, मला ते काम करतं की नाही याची परीक्षा घ्यायची होती ना! मिळाला पुरावा. रहस्य क्रियाशील

झालंय. ते काम करतं, हे शंभर टक्के खरं आहे. आता त्या दिवसापासून मी रहस्य उपयोगात आणून अत्यंत समृद्ध जीवन जगतो आहे.

रहस्य-ज्ञान आणि आकर्षणाच्या नियमाचा हेतूतः, जाणीवपूर्वक वापर हा जीवनातील प्रत्येक गोष्टीबाबत करता येतो. कोणत्याही गोष्टीच्या निर्मितीसाठी किंवा ती मिळविण्यासाठी प्रक्रिया तीच! आणि यातच पैसा सुद्धा सामील आहे.

पैसा आकर्षित करण्यासाठी तुम्ही संपत्तीवर लक्ष केंद्रित केलं पाहिजे. ज्यावेळी आपल्याकडे पुरेसा पैसा नाही, असं तुम्हाला वाटत असतं तेव्हा तुमच्या जीवनात आणखी पैसा येणं, समृद्धी येणं केवळ अशक्य आहे. कारण याचा अर्थ असा की तुमच्या मनात तुम्ही असे विचार आणत आहात की 'माझ्याकडे पुरेसा पैसा नाही' आणि जेव्हा तुम्ही यावरच लक्ष केंद्रित करता तेव्हा आपोआपच तुमच्या जीवनात पुरेसा पैसा नसण्याची परिस्थिती - प्रसंग निर्माण होतात. म्हणूनच तुम्ही समृद्धीवर, अक्षय - अफाट संपत्तीवरच लक्ष केंद्रित करायला हवं, तरच तुम्हाला पैसा मिळेल.

तुम्हाला तुमच्या विचारातून एक नवा संकेत पाठवायला हवा. तुमच्या मनात असेच विचार हवेत की आत्ता या क्षणीही तुमच्याकडे जरूरीपेक्षा जादा पैसा आहे. खरंच तुमच्या कल्पनाशक्तीला आता आवाहन करा आणि तुमच्याकडे आवश्यक तेवढा पैसा आहेच - तुम्हाला मिळालेलाच आहे असा विश्वास बाळगा. तसा प्रत्यय घ्या. आणि हे सगळं करणं अत्यंत आनंदाचं आहे. मजेशीर खेळ आहे हा. जेव्हा तुम्ही श्रीमंत असल्याचा अभिनय करता - वैभवशाली असण्याचे, समृद्धीचे खेळ खेळता, त्या क्षणी तुमच्या मनात संपत्तीविषयक - चांगल्या भावना निर्माण होतात. आणि मग संपत्तीचा ओघ तुमच्या जीवनात सुरू होतो.

जॅकच्या अद्भुत कहाणीनं प्रेरित होऊन 'द सीक्रेट' टीमने एक कोरा चेक बनविला आहे जो 'द सीक्रेट' वेबसाइट [www.theseecret.tv](http://www.theseecret.tv) वर मोफत डाऊनलोड करता येतो. हा कोरा चेक तुमच्यासाठी आहे. आणि तो ब्रह्मांडाच्या बँकेत वटविता येतो. या चेकवर तुम्ही तुमचं नाव लिहा, रक्कम तारीख आणि इतर तपशीलही भरा. आणि तो घरातील अशा ठिकाणी लावा की तुम्ही रोज अनेकवेळा अगदी सहज पाहू शकाल. या चेककडे तुम्ही जेव्हा जेव्हा पहाल तेव्हा तितकी रक्कम स्वतःजवळ आजच असल्याच्या भावना अनुभवा. त्या पैशाचा विनियोग तुम्ही करत आहात अशी कल्पना करा. हा पैसा तुम्ही खर्च करून तुम्ही तुम्हाला हव्या त्या गोष्टी विकत घेत आहात, जे काही करण्याची तुमची मनिषा आहे ते ते सर्व करत आहात अशी कल्पना करा. हे सगळं किती विलक्षण असेल, आनंदाचं असेल याचा प्रत्यय घ्या. तुम्ही मागितली आहे ती रक्कम तुमची झालेलीच आहे अशी जाणीव असू द्या. सीक्रेट चेक उपयोगात आणून अनेकांना भरपूर पैसा मिळाल्याच्या अनेक खऱ्या कहाण्या आमच्यापर्यंत पोहोचल्या आहेत. आणि हे सगळं कारणं खूप गंमतीचं असतं - अगदी मजेशीर आनंदानं भरलेला असा खेळ आहे हा!

## समृद्धी आकर्षित करा

कोणत्याही व्यक्तीजवळ आवश्यक तेवढा पैसा नसण्याचं एकमेव कारण म्हणजे ते आपल्या विचारांमुळं पैशाला त्यांच्याकडे येण्यापासून रोखत आहेत. प्रत्येक नकारात्मक विचार, भावना, भावस्थिती ही चांगल्या गोष्टी जीवनात येण्यास प्रतिबंध करते आणि यात पैसाही अंतर्भूत आहे. पैसा तुमच्यापाशी येण्यास ब्रह्मांड विरोध नाही करत, कारण तुम्हाला जितक्या पैशांची आवश्यकता आहे तितका पैसा अदृष्टात आत्ताही उपलब्ध आहे. तरीही तुमच्याजवळ आवश्यकतेएवढा पैसा नसेल तर तो यामुळं की तुम्हीच संपत्तीच्या प्रवाहाला तुमच्याकडे येण्यात अडथळे निर्माण करताहात. आणि हे तुमच्याच नकारात्मक विचारांमुळं घडतं आहे. तेव्हा पैशाची उणीव/तुटवडा या पारड्यात विचार घालण्याऐवजी ते समृद्धीच्या पारड्यात घाला म्हणजे झालं!

पैशाची गरज जाणवणं ही एक अत्यंत शक्तिशाली - सामर्थ्यवान भावना आहे. अर्थातच आकर्षणाच्या नियमानुसार तुम्ही सतत 'पैशांची गरज भासणं - तुटवडा असणं' हीच गोष्ट स्वतःकडे आकर्षित करत राहता.

पैशाबद्दल बोलताना मी काही स्वानुभवानं सांगू शकते. कारण रहस्य-ज्ञानाचा शोध लागण्यापूर्वी माझी बँकेतील खाती दर्शवीत होती की माझ्या कंपनीला त्यावर्षी खूप मोठं नुकसान झालेलं आहे आणि तीन महिन्यात ही कंपनी इतिहास जमा होऊन जाईल. दहा वर्ष अतोनात कष्ट करूनही माझी कंपनी माझ्या हातातून निसटून चालली होती. जेव्हा कंपनी वाचविण्यासाठी आपल्याला पैशांची गरज आहे असं मला जाणवू लागलं तेव्हा परिस्थिती आणखीच बिघडत गेली. यातून बाहेर पडण्याचा कोणताच मार्ग दिसत नव्हता.

यानंतर मग मला 'रहस्य-ज्ञान' प्राप्त झालं आणि माझ्या जीवनातील प्रत्येक गोष्ट - ज्यामध्ये माझ्या कंपनीची स्थितीसुद्धा सामील होती - पूर्णतः बदलून गेली. कारण मी विचार करण्याची पद्धत बदलली. माझे अकाउंटंट आकडेमोड करत, हिशोब करत पैशाच्या चिंतेत व्यग्र होते आणि त्यांचं लक्ष पैशाच्या चिंतेवर केंद्रित असताना मी मात्र माझं चित्त समृद्धीच्या भावनांवर केंद्रित केलं होतं. सारं काही चांगलंच होणार असंच मी मनात म्हणत राहिले. माझ्या अस्तित्वाचा कण नू कण हे जाणत होता की वैश्विक शक्ती मला समृद्धी बहाल करणार आहेत आणि त्यांनी ती तशी केलीही! वैश्विक शक्तींनी हे सर्व मला अशा मार्गानं, अशा पद्धतीनं दिलं ज्याची मी कल्पना सुद्धा करू शकत नव्हते. माझ्या मनात देखील कधीकधी शंकेची पाल चुकचुकायची. पण मी लगेच माझ्या मनातील विचार इच्छित परिणामावर केंद्रित करत होते. विचारातील या बदलांसाठीही मी कृतज्ञता व्यक्त करत होते. याचा आनंद घेत होते आणि तसा विश्वासही बाळगत होते.

रहस्य ज्ञानाबाबत मी एक गुपित आपल्याजवळ उघड करते. जीवनात तुम्हाला जी कुठली गोष्ट हवी असेल ती मिळवण्याचा शॉर्टकट म्हणजे आत्ता या क्षणी आनंदित होणं-सुख अनुभवणं. मनपसंत वस्तू - मनासारखी संपत्ती हव्या त्या गोष्टी जीवनात आणण्याचा सर्वाधिक वेगवान मार्ग हाच आहे. सुख आणि आनंदाच्या या भावनांना ब्रह्मांडात प्रक्षेपित करण्यावर लक्ष केंद्रित करा. असं केल्यामुळं तुम्ही तुमच्याकडे त्या सर्व गोष्टी आपोआप आकर्षित कराल, ज्या तुमच्या जीवनात सुख आणि आनंद आणतील. यात फक्त संपत्तीच नव्हे तर प्रत्येक मनपसंत, इच्छित गोष्ट सामील आहे. तुम्ही तुमची मनपसंत इच्छित गोष्ट मिळाल्याचे संकेत ब्रह्मांडात पाठवायला हवेत. जेव्हा तुम्ही सुखसमृद्धीच्या भावना प्रक्षेपित कराल तेव्हा ब्रह्मांड तुम्हाला हवीशी वाटणारी प्रत्येक गोष्ट तुमच्या जीवनात साकार करील. तुमचं जीवन समृद्ध करील. आकर्षणाचा नियम तुमचे सर्व आंतरिक विचार आणि भावना प्रत्यक्षात आणतो.

## समृद्धीवर लक्ष केंद्रित करा



### डॉ. जो विटाल

मला कल्पना आहे की लोकांच्या मनात कशाप्रकारचे विचार चाललेले असतात. मी माझ्या जीवनात आणखी पैसा कला आकर्षित करू शकेन? मी कोणत्या मार्गाने श्रीमंत होऊ शकतो? मी समृद्धी-संपत्ती कशी मिळवू शकतो? खरं तर माझी नोकरी मला आवडते. माझी कमाई मर्यादित आहे. माझ्याकडे जो काही पैसा येतो तो या नोकरीच्या पगारातून. मग मी कर्जमुक्त कसा काय होऊ शकेन? क्रेडिट कार्डवरील रक्कम कशी काय भरणार? मी आणखी पैसे कसे मिळवणार?... तसा इरादा तरी ठेवा!

या प्रश्नांची उत्तरं देण्यासाठी पुन्हा याच 'रहस्या' विषयी वेळोवेळी जे सांगितलं त्याकडे मी लक्ष वेधतो. तुमचं काम एवढंच आहे की ब्रह्मांडाच्या कंटलॉगमधून तुम्हाला काय हवं हे घोषित करणं.

त्यापैकी पैसा ही एक मागणी असेल तर तो नेमका किती हवा हे सांगायला हवं - ठरवायला हवं. उदाहरणार्थ "मला पुढील ३० दिवसात पंचवीस हजार डॉलर्स मिळायला हवेत... अनपेक्षित अशी किंवा तुम्हाला मिळायला कठीण अशी

रक्कम! पण ती रक्कम तुम्हाला मिळू शकेल असा तुमचा विश्वास बसायला हवा. असायला हवा.

जर आत्तापर्यंत तुम्हाला असं वाटत आलं असेल की फक्त नोकरीचा पगार मिळणं, या एकाच मार्गानं तुम्हाला पैसा मिळू शकतो तर ते ताबडतोब मनातून काढून टाका. तुमच्या ध्यानात येतं आहे का की जर तुम्ही असाच विचार करत राहिलात तर तोच तुम्हाला अनुभवाला येईल, जीवनात हाच विचार साकार होऊन राहील. आणि अर्थातच अशा विचारांचा तुम्हाला काहीही फायदा नाही.

आता तर तुम्हाला निश्चित समजलयं ना, की तुमच्यासाठी सर्व प्रकारची समृद्धी-वैभव उपलब्ध आहे. हा पैसा – तुम्हाला हवा असलेला – हवा तितका पैसा तुमच्याजवळ कसा येईल याचा विचार तुम्ही अजिबात करू नका, ते तुमचं काम नव्हे. तुमचं काम एवढंच – 'मागणं – तुम्हाला मिळणारच आहे असा विश्वास बाळगणं आणि मिळालेल्याच्या भावना अनुभवून आत्ताच त्याबद्दल अत्यंत आनंद व्यक्त करणं'. बाकी सर्व जबाबदारी आणि कशा रीतीनं ती गोष्ट तुमच्यापाशी आणायची त्याचे सर्व तपशील वैश्विक शक्तींवर सोपवून द्या.



## बॉब प्रॉक्टर

अनेक लोकांचं लक्ष्य कर्जातून बाहेर पडणं हे असतं. पण या विचारांमुळंच ते नेहमी कर्जात बुडालेले राहतात. कारण सतत मनात कर्जाचे विचार!... तुम्ही मग कर्ज, आणखी कर्जच आकर्षित करता. आता तुम्ही म्हणाल मी तर कर्जातून बाहेर पडण्याचा विचार करतोय ना? तुम्ही 'कर्ज' फेडीचा की 'कर्ज' मुक्तीचा विचार करता याच्याशी मला कर्तव्य नाही किंवा मला त्याची पर्वाही नाही... मला तुम्हाला हे पटवून द्यायचं आहे की कर्जाविषयी विचार केल्यानं तुम्ही केवळ कर्जच आकर्षित करणार म्हणूनच कर्जफेड करण्याची योजना जरूर बनवा पण लक्ष मात्र संपत्ती-समृद्धीवरच केंद्रित करत राहा.

समजा तुमच्याकडे बिलांचा ढीग पडलाय – ही सगळी बिलं कशी द्यायची हे तुम्हाला समजत नाहीये. पण म्हणून काही तुम्ही बिलांवर लक्ष केंद्रित करून नाही चालणार तसं केलंत तर तुम्ही आणखीच बिलं आकर्षित कराल. ज्यामुळे तुमचं मन वैभवावर एकाग्र होईल... भोवती बीलं पडलेली असतांनाही, असं काहीतर करा. चांगल्या भावना मनात आणण्याचा सकारात्मक अनुभव घेण्याचा मार्ग शोधा म्हणजे 'चांगल' तेच तुमच्याकडे येईल. येत राहील.



## जेम्स रे

अनेकदा लोकं मला सांगतात "मला माझा 'इन्कम' डबल करायचाय." पुढील वर्षी माझी प्राप्ती 'डबल' व्हायला हवी. पण त्यांच्या कृती पहायला गेलात तर लक्षात येईल की मात्र हे असं घडण्यासाठी जे करायला हवं ते अजिबात करत नाहीयेत – उलट ते नेहमी असंच म्हणतात "मला खर्च भागवता येत नाहीयेत – अमुक गोष्ट मला सध्या परवडत नाही" ... असं म्हटल्यावर अंदाज करा काय होणार?... "तुमची इच्छा हीच माझ्यासाठी आज्ञा!"

अमुक खर्च मला झेपत नाही. ही गोष्ट मला परवडत नाही... खर्च भागवता येत नाहीत.

असे शब्द तुमच्या ओठात येताक्षणी लगेच तुम्ही ते बदलले पाहिजेत. इथेच तर तुमची खरी शक्ती दिसायला हवी. “मी ही गोष्ट विकत घेऊ शकतो... मला हे सगळं सहज परवडेल!” असं म्हणा - पुन्हा पुन्हा म्हणत राहा - पोपटासारखे!... पुढील तीस दिवस... असा विचार निश्चय करून टाका की आवडणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीकडे पाहून तुम्ही म्हणणार आहात, “मी ही गोष्ट सहज विकत घेऊ शकतो. मला ती नक्कीच परवडते.” जेव्हा तुम्ही तुमच्या स्वप्नातील कार जवळून जाताना पाहता तेव्हा मनात म्हणा, “मी अशी कार खरेदी करू शकतो.” मनपसंत कपडे पाहता तेव्हा म्हणा, “हे मी सहज घेऊ शकतो.” एखाद्या मस्त व्हेकेशन पॅकेजची जाहिरात पाहता तेव्हाही म्हणा, “हे मला नक्कीच परवडेल.” असं म्हणायला सुरुवात केल्यावर हळू हळू तुमची फिक्वेन्सी - विचारांची दिशा बदलेल आणि तुमच्या मनात पैशांविषयी सकारात्मक भावना निर्माण होतील. होत होत तुम्ही स्वतःला पटवून देऊ लागाल की या अशा गोष्टी तुम्ही अगदी सहज विकत घेऊ शकता. हे करता करता तुमच्या जीवनाचं चित्रच बदलून जाईल.



## लीसा निकोल्स

जेव्हा तुम्ही तुमच्या जीवनातील अभाव किंवा न्यून, एखादी कमतरता यावर लक्ष केंद्रित करता किंवा ज्या गोष्टी तुमच्याकडे नाहीत त्यांचा विचार करता, तुमच्या कुटुंबातील व्यक्ती समवेत त्या गोष्टींबाबत व्यर्थ बडबड करत बसता, मित्र मुलंमाणसं यांच्यापाशी “आपल्याकडे अमुक नाही” असं म्हणत राहता, “हे पुरेसं नाही, ते आपल्याकडे कमी आहे. अमुक गोष्ट आपल्याला परवडण्यासारखी नाही” असं ऐकवत राहता तेव्हा खरोखरच तुम्हाला ती गोष्ट कधीच परवडणार नसते. कारण “तुमच्याकडे नाही, कमतरता, पैशांची कमी” याच गोष्टी तुम्ही आकर्षित करता. जर तुम्हाला समृद्धी हवी असेल, श्रीमंती हवी असेल तर त्यावरच मन एकाग्र करा ना!

“आत्मिक खजिना ज्यापासून सर्व दृश्य संपत्ती मिळते तो कधीच रिता होत नसतो. तो प्रत्येक क्षणी तुमच्या सोबत असतो आणि त्यावरील तुमच्या श्रद्धेनुसार तुम्हाला प्रतिक्रिया दर्शवितो वा तुमच्या मागण्या पुरवितो.”

## चार्ल्स फिलमोअर (1854-1948)

आता तर तुम्हाला ‘रहस्य’ कळलेलं आहे. आता जेव्हा तुम्ही एखाद्या श्रीमंत व्यक्तीला पाहता तेव्हा लक्षात घ्या की त्या व्यक्तीचे प्रबळ विचार हे कमतरतेविषयी नाहीत तर वैभवावर केंद्रित आहेत आणि म्हणूनच तिनं स्वतःकडे संपत्तीला खेचून घेतलं आहे - आकर्षित केलं आहे. आता हे जाणीवपूर्वक केलं असेल किंवा नकळत! त्यांनी समृद्धी, संपत्तीविषयक विचारांवरच मन एकाग्र केलं आणि मग वैश्विक शक्तींनी व्यक्ती, परिस्थिती, वस्तू, घटना, अशाप्रकारे हलविल्या की त्यांना संपत्ती मिळेल.

जी दौलत त्यांच्यापाशी आहे ना ती तुमच्याही जवळ आहे. त्यांच्यात आणि तुमच्यात फरक इतकाच आहे की त्यांनी संपत्ती देणारे विचार मनात आणले. तुमची दौलत अदृष्टात तुमची वाट पाहते आहे आणि ती प्रत्यक्षात, दृश्य स्वरूपात प्रकट होण्यासाठी फक्त तुम्ही

विचार मनात आणायचे आहेत.



## डेव्हिड स्कर्मर

रहस्य समजण्यापूर्वी माझ्या टपालात बिलांचा गड्डा असायचा. मी विचार करायला लागलो, हे मी कसं बदलू शकेन? आकर्षणाचा नियम असं सांगतो की तुम्ही ज्या गोष्टींवर चित्त एकाग्र करता ते तुम्हाला मिळते. म्हणून मग मी एक बँक स्टेटमेंट घेतलं आणि त्याच्या टोटलवर 'व्हाईटनर' लावून तिथे एक नवीन संख्या लिहिली. मी ती रक्कम लिहिली होती जी मला माझ्या बँक अकाउंटमध्ये शिल्लक असायला हवी असं मला वाटत होतं. म्हणून मग मी विचार केला की मी जर माझ्या टपालातून मला चेक मिळत आहेत अशी मानसप्रतिमा पाहिली तर? हा विचार मनात आल्यानंतर मी खूप चेक मला मिळत आहेत असं मानसचित्र पाहू लागलो. यानंतर महिन्याभरातच गोष्टी बदलू लागल्या. खरंच चमत्कार झाला. आजकाल मला टपालातून खूप सारे चेकच मिळत असतात. माझ्या टपालात काही बिलंही असतात. नाही असं नाही, पण मला बिलांपेक्षा चेकच अधिक मिळतात.

सीक्रेट फिल्म रिलीज झाल्यानंतर आम्हाला शेकडो लोकांची पत्रं आली. त्यात त्यांनी लिहिले होतं की त्यांना अशा प्रकारे अनपेक्षित चेक मिळाले. हे सगळं घडलं ते डेव्हिडच्या कहाणीमुळं! या लोकांनी डेव्हिडच्या गोष्टीप्रमाणे चेकस् मिळण्यावर चित्त एकाग्र केलं. आणि त्यांना चेकस् मिळत गेले.

बिलांच्या ढिगाकडे पाहून मनात येणाऱ्या भावना बदलण्यासाठी मी एक 'खेळ' खेळायला सुरुवात केली. मी असा अभिनय करत असे की ही बिलं नसून ते चेकच आहेत जणू! मी ती पाहिल्यानंतर जणू चेकच पाहिल्यासारख्या आनंदानं उड्या मारत असे. ओ हो! माझ्यासाठी आणखी पैसा... धन्यवाद! थँक्स! मी प्रत्येक बिल पाहून कल्पना करत असे की तो चेकच आहे. आणि मग मी त्या आकड्यापुढे एक आणखी शून्य ठेवत असे. ती रक्कम वाढविण्यासाठी मी एक नोटपॅडच ठेवलं होतं. पानावर सर्वात वर मी लिहित असे "मला मिळाली आहे जमा रक्कम" आणि मी या सर्व बिलांच्या रकमा, माझ्या जादा शून्यासकट लिहित असे. प्रत्येक रकमेपुढे मी लिहित असे, "थँक्यू!" आणि ही रक्कम मिळाल्याबद्दल कृतज्ञतेच्या भावनाही अनुभवत असे, इतक्या उत्कट की माझ्या डोळ्यातून पाणी वहायचं. नंतर मग मी प्रत्येक बिल हातात घेत असे आता मात्र त्यावरील रक्कम - देणं मला मिळालेल्या रकमेच्या मानानं मला खूप लहान वाटायची - जी मी धन्यवादपूर्वक अगदी खुषीनं देणार असते.

आता मी मला आलेली बिलं हे चेकच आहेत अशी भावना अनुभवल्याशिवाय, कधीच उघडून पाहत नाही. ते चेकच आहेत असं स्वतःला पटविल्याशिवाय जर का मी बिलं उघडून पाहिली तर माझ्या पोटात ढवळतं - खड्डा पडतो. ही पोटात खड्डा पडल्याची भावनाच प्रबळ होऊन माझ्याकडे आणखी 'बिलं' आणत होती. मला जाणीव होती की या भावना पुसून टाकून त्या जागी आनंदाच्या भावना प्रस्थापित करायला हव्यात, तरच माझ्या जीवनात अधिक पैसा - समृद्धी येऊ शकेल. बिलांचा ढीग पाहून खेळायच्या या खेळानं माझं आयुष्यच बदलून टाकलं. अशा प्रकारचे अनेक खेळ तुम्ही खेळू शकता. त्या खेळामुळं तुमच्या मनात आतून कोणत्या भावना निर्माण होतात त्यावरूनच ठरेल तुमच्यासाठी कोणता खेळ चांगला ते! जेव्हा तुमचा विश्वास दृढ असतो तेव्हा परिणाम

ताबडतोब होतो - अगदी लगेच घडून येतो.



**लोरल लेंजमीअर**

### संपत्ती सल्लागार, वक्ता, व्यक्तिगत तसेच कार्पोरेट कोच

पैसा मिळविण्यासाठी माणसाला खूप मेहनत करावी लागते - असं ऐकत आणि त्या धारणेनंच मी वाढले. मोठी झाल्यानंतर मात्र मी माझ्या मनात या विचारांच्या ठिकाणी असा विचार ठेवला की पैसा सहज आणि वारंवार मिळत राहतो, सुरुवातीला जरा हे सगळं खोटं वाटतं. बरोबर? तुमच्या मनाचा एक कोपरा ओरडून सांगेल. "तू खोटा रडी आहेस, हे फार कठीण काम आहे". तुम्हाला आधीच माहित असायला हवं की याप्रकारची टेनिस मॅच काही काळ चालणारच.

जर तुमच्याही मनात असे विचार असतील की पैसे मिळवण्यासाठी माणसाला खरोखरच खूप कष्ट आणि संघर्ष करावा लागतो, तर तत्काल अशा विचारांना मनातून हाकलून द्या. असे विचार मनात आणून तुम्ही एक विशिष्ट फ्रिक्वेन्सी ब्रह्मांडात पाठवित होतात म्हणूनच तुम्हाला वाईट अनुभव आले. म्हणूनच आता लोरल लेंजमीअरचा सल्ला माना आणि त्या विचारांच्या जागी हेच विचार प्रस्थापित करा की, "पैसा सहज, सोप्या मार्गाने विनासायास आणि सतत मिळत राहतो."



### डेव्हिड स्कर्मर

पैसा कमविण्याबाबत एक गोष्ट निश्चित की वैभव ही एक मानसिकता आहे आणि याचा संबंध तुम्ही विचार कसा करता याच्याशी आहे.



### लोरल लेंजमीअर

मी लोकांना जे कोचिंग देते त्यातील ८०% भाग हा मानसशास्त्र आणि त्यांची विचार करण्याची पद्धत यांच्याशी संबंधी असतो. जेव्हा लोक असं म्हणतात की "हे असं करणं तुम्हाला जमतं, मला नाही जमत." तेव्हा मला माहित असतं की खरं तर या लोकांमध्ये संपत्तीविषयी आपले ग्रह बदलण्याची क्षमता निश्चित आहे. संपत्तीबरोबरचे आपले आंतरिक संबंध आणि संभाषण ते सहज बदलू शकतात.

"आनंदाची बातमी अशी की ज्या क्षणी तुम्ही निर्णय घेता की तुमचं ज्ञान हे तुमच्या लहानपणापासून शिकवलेल्या, मनावर रुजविलेल्या धारणांपेक्षा जादा महत्त्वपूर्ण आहे त्याक्षणी तुम्ही समृद्धीच्या मार्गावरील आपला गिरबदलता."

**राल्फ वॉल्डो इमर्सन (1803-1882)**

जादा पैसा स्वतःकडे आकर्षित करण्यासाठी संपत्तीविषयी तुमच्या मनात चांगल्या भावना निर्माण व्हायला हव्यात. जेव्हा लोकांकडे पुरेसा पैसा नसतो तेव्हा पैशाविषयी चांगल्या भावना त्यांच्या मनात येणं जरा कठीण असतं, पण एक लक्षात घ्या की पैशाविषयीच्या नकारात्मक भावना या तुमच्याकडे आणखी पैसा येण्यात अडथळा आणतात. हे दुष्टचक्र तुम्ही थांबवायलाच हवं. पैशांविषयी मनात चांगल्या भावना निर्माण करून आणि तुमच्यापाशी जे सध्या आहे त्याविषयी कृतज्ञ राहूनच तुम्ही हे दुष्टचक्र थांबवू शकता. असं म्हणायला आणि तशा भावना अनुभवायला सुरुवात करा - "माझ्याकडे गरजेपेक्षाही अधिक पैसा आहे." "संपत्ती अमर्याद आहे आणि ती माझ्याकडे येण्याच्या मार्गावर आहे." "मी 'मनी-मॅनेट' पैसे आकर्षित करणारा जणू चुंबकच आहे." "मला पैसा आवडतो आणि पैशाला मी! किंवा माझे पैशांवर खूप प्रेम आहे आणि पैशांचंही माझ्यावर तितकंच प्रेम आहे." "मला रोज भरपूर पैसा मिळत आहे." "धन्यवाद! थॅक्यू! थॅक्यू!"

## पैसा मिळवण्यासाठी पैसा द्या

पैसा देणं किंवा दान करणं हे तुमच्या आयुष्यात समृद्धी आणण्यासाठी अत्यंत सामर्थ्यशाली तंत्र आहे. कारण जेव्हा तुम्ही देता तेव्हा तुम्ही म्हणत असता की "माझ्याकडे भरपूर आहे." म्हणूनच यात आश्चर्य वाटण्यासारखं काही नाही की जगातील अत्यंत श्रीमंत लोक हे नेहमीच खूप दानशूर असतात. ते प्रचंड पैसा दान करतात आणि जसजसे ते देत जातात तसतसे आकर्षणाच्या नियमानुसार ब्रह्मांडातील खजिन्याचं दार त्यांच्यासाठी खुलं होतं आणि वैश्विक शक्तींद्वारा अनेकपट धनप्रवाह त्यांच्याकडे वाहू लागतो.

जर तुम्हाला वाटत असेल माझ्याकडे देण्यासाठी पैसा नाही तर... ओ हो! आता तुम्हाला कळेल तुमच्याकडे पुरेसा पैसा का नाही ते! जेव्हा तुम्हाला वाटत असतं की तुमच्याकडे दान करण्याइतका पैसा नाही तेव्हा तर आवर्जून द्या. ज्या अर्थी तुम्ही दान करून स्वतःची निष्ठा दर्शवित आहात त्या अर्थी आकर्षणाचा नियम तुम्हाला 'देण्यासाठी' आणखी देतो.

देणं आणि त्याग करणं यामध्ये खूप मोठा फरक आहे. दान हे सुखद भावनांनी भरून गेलेल्या संतुष्ट मनानं दिलं जातं मात्र त्याग करतानाच्या भावना तितक्या चांगल्या नसतात. याबद्दल मनात अजिबात गोंधळ नको. ही दोन विरुद्ध टोकं आहेत. एकामुळं चांगल्या भावना निर्माण होतात आणि दुसऱ्यामुळं त्या होत नाहीत. स्वार्थत्यागाचे शेवटी संतापात परिवर्तन होते. संतुष्ट मनानं, तृप्त मनानं देणं ही अत्यंत आनंददायक अशी गोष्ट आहे. आकर्षणाचा नियम हाच संकेत ग्रहण करून तुम्हाला आणखी देतो - समृद्धीचा पूर तुमच्या जीवनात आणतो. अलोट संपत्ती देतो. तुम्हाला नक्की जाणवेल यातील फरक.





## जेम्स रे

मी असेही खूप लोक पाहिले आहेत जे पैसा तर खूप मिळवतात परंतु इतरांशी असलेले त्यांचे संबंध चांगले नसतात, अगदी बिघडलेले असतात. हे खरं वैभव नव्हे. तुम्ही पैशामागे लागाल आणि संपत्तीही मिळवाल पण याचा अर्थ तुम्ही वैभवशाली बनाल असं नाही. नुसता पैसा तुम्हाला वैभव बहाल करीलच अशी खात्री नाही देता येत. मग पैसा हा वैभवाचा भाग नाही का? तर नक्कीच आहे. मला तुम्हाला असं अजिबात सूचित करायचं नाही. पैसा हा वैभवाचा भाग निश्चित आहे पण फक्त एक भाग! पैसा म्हणजेच संपूर्ण वैभव नव्हे. आणि मी अशाही अनेक लोकांना भेटलोय. संन्याशी! पण ते अगदी कंगाल खंगलेले असतात. ही सुद्धा खरी श्रीमंती नव्हे. जीवनाचा अर्थ समृद्धी, आणि ही समृद्धी जीवनाच्या सर्व क्षेत्रात हवी.

जर तुम्हाला असं शिकवलं गेलं असेल की श्रीमंत असणं हे आध्यात्मिक प्रगतीच्या दृष्टीने चांगलं नाही, किंवा श्रीमंत लोक आध्यात्मिक नसतात. तर मग मी तुम्हाला सांगेन की 'द मिलियनेअर्स ऑफ द बायबल' ही कॅथरीन पॉन्डीरची मालिका जरूर वाचा. या सुंदर पुस्तकातून तुम्हाला नक्की समजेल की अब्राहम, इसाक, जेकब, जोसेफ, मोझेस, जिझस, हे फक्त समृद्धीचे उपदेशक नव्हते तर स्वतः अत्यंत श्रीमंत होते. आणि इतकं वैभवशाली जीवन जगत होते की आत्ताचे लक्षाधीश कदाचित त्या जीवनशैलीची कल्पनाही करू शकणार नाहीत.

तुम्ही या साम्राज्याचे वारसदार आहात. समृद्धी हा तुमचा जन्मसिद्ध हक्क आहे. आणि जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रातील समृद्धीची किल्ली आता तुमच्या हातात आहे. अशी कल्पनाही तुम्ही कधी केली नसेल. तुम्हाला हवी असलेली प्रत्येक चांगली गोष्ट मिळण्याचे तुम्ही हक्कदार आहात. आणि वैश्विक शक्तींद्वारा तुम्हाला प्रत्येक चांगली गोष्ट नक्कीच मिळू शकते. मात्र तुम्ही ब्रह्मांडात तसं आवाहन करायला हवं. आता तुम्हाला 'रहस्य' समजलयं. तुमच्याकडे किल्ली आहे. तुमचे विचार आणि भावना हीच ती किल्ली, जी सदैव तुमच्या हातात आहे - जीवनभर!



## मर्सी शिमॉफ

पाश्चात्य संस्कृतीत अनेक लोक यशस्वी होण्याच्या इच्छेने झपाटलेले असतात. त्यांना मोठं घर हवं असतं, व्यवसायात सफलता हवी असते. सगळ्या बाह्य गोष्टी हव्या असतात. परंतु आमच्या संशोधनातून हेच बाहेर पडलं की या सर्व बाह्य गोष्टी आपल्याला जे खरोखरच हवं असतं ते 'सुख' देतीलच अशी खात्री नाही देता येत. तरीही आपण या बाह्य गोष्टींच्याच मागे धावत असतो कारण त्या आपल्याला सुख देतील असं आपल्याला वाटतं. खरं तर सगळा उलटा मामला आहे हा! तुम्ही आंतरिक समाधानाकडे वळलं पाहिजे. आंतरिक आनंदापाठी लागण्याची गरज आहे. आंतरिक शांती, अंतर्दृष्टी, आधी! मग सर्व बाह्य गोष्टी आपोआप येतील.

तुम्हाला जे जे हवं आहे ते मिळवणं हे आंतरिक काम आहे - आतलं काम! बाह्य जगत हे त्या आंतरिक सृष्टीचा फक्त परिणाम आहे. विचारांचा परिणाम! विचारांची फ्रिक्वेन्सी सुखावर 'सेट' करा. सुखाच्या आनंदाच्या भावना प्रक्षेपित करा. तुमच्या हृदयातील आनंद अखिल विश्वात उधळून टाका. तुम्ही पृथ्वीवरच स्वर्गसुख अनुभवाल, तुमच्यासाठी स्वर्गच धरेवर उतरेल!



## रहस्य सारांश

- संपत्ती आकर्षित करण्यासाठी संपत्तीवरच लक्ष केंद्रित करा. जेव्हा तुम्ही पैशाच्या कमतरतेवर मन एकाग्र करता त्यावेळी तुमच्या जीवनात आणखी पैसा येणं आणणं केवळ अशक्य आहे.
- कल्पनाशक्तीची मदत घेणं आणि तुम्हाला हवा असलेला पैसा तुमच्याकडे आधीच आहे, तो मिळालेलाच आहे. असा काल्पनिक स्तरावर अनुभव घेऊन तसा दृढ विश्वास बाळगणं याचा निश्चित उपयोग होतो. संपत्ती -समृद्धी आपल्यापाशी असल्याचे खेळ खेळा - पैशांविषयीच्या सकारात्मक भावना तुमच्या मनात निर्माण होतील. पैशांविषयी जसजसं तुम्हाला चांगलं वाटू लागेल तसतसा अधिकाधिक पैसा तुमच्या जीवनात येऊ लागेल.
- आत्ता वर्तमानात समाधान-आनंद अनुभवणं हा तुमच्या जीवनात पैसा समृद्धी आणण्याचा सर्वात वेगवान मार्ग आहे.
- असा निश्चय करा की तुम्हाला आवडणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीकडे पाहून तुम्ही स्वतःला सांगाल, "ही गोष्ट मी विकत घेऊ शकतो. ही गोष्ट घेणं मला नक्की परवडेल." यामुळं तुमच्या विचारांची दिशा बदलेल आणि तुमच्या मनात पैशांविषयी / आर्थिक स्थितीबद्दल चांगल्या भावना निर्माण होतील.
- तुमच्या जीवनात अमाप पैसा आणण्यासाठी पैसा देणं - दान करणं शिका. जेव्हा तुम्ही पैशांच्या बाबतीत उदार धोरण स्वीकारता आणि पैसा दान देताना तुम्हाला आनंद होतो तेव्हा तुम्ही म्हणत असता 'माझ्याकडे खूप' आहे, विपुल आहे.
- तुमच्या टपालातून तुम्हाला चेक येत आहेत अशी मानसप्रतिमा पहा.
- विचारांच्या तराजूचं समृद्धी - संपत्तीचं पारडं जड ठेवा. (कमतरतेचं नव्हे) संपत्तीविषयी सकारात्मक विचार करत राहा.

# मानवी संबंधांचं रहस्य



मेरी डायमण्ड

*My Diamond*

## फेंग शुई कन्सल्टंट, शिक्षिका, व्याख्याती

'रहस्य' हेच की आपणच आपल्या विश्वाचे निर्माते आहोत. आपणच आपल्या जीवनाचे शिल्पकार आहोत. आणि म्हणूनच आपल्या इच्छा, आपले विचार आणि भावना या अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत. कारण त्यांनाच अस्तित्व येऊन त्या प्रत्यक्ष जीवनात साकारतात.

एकदा मी एका आर्ट डायरेक्टरच्या घरी गेले होते. ते खूप प्रसिद्ध फिल्म डायरेक्टर होते. त्यांनी आपल्या घराच्या प्रत्येक कोपऱ्यात एक नग्न स्त्रीचं सुंदर चित्र लावले होते. या चित्रातील स्त्रीनं एकच वस्त्र लपेटलेलं होतं आणि तिनां आपला चेहरा काहीसा अशा पद्धतीनं फिरवला होता की जणू ती म्हणत होती, "मी तुम्हाला पाहू इच्छित नाही" मी त्यांना म्हटलं, "मला असं वाटतं की तुम्हाला श्रृंगार करताना काही अडचणी येत असाव्यात." ते आश्चर्यचकित झाले, म्हणाले "तुम्ही अंतर्ज्ञानी वगैरे आहात काय?" मी म्हटलं - "नाही! पण पहा तुम्ही सात ठिकाणी त्याच स्त्रीचं चित्र लावलं आहे." ते म्हणाले "...पण मला हे पेंटिंग खूप आवडतं. मी स्वतःच हे पेंटिंग केलं आहे." मी म्हटलं, "हे तर आणखीच वाईट आहे! कारण यात तर तुम्ही आपला सारा जीव ओतलाय - कला ओतलीय!" त्यांचं व्यक्तिमत्व खूप आकर्षक होतं. त्यांच्या अवतीभोवती नेहमी हिरोइन्सची - अभिनेत्रींची गर्दी असायची. परंतु तरीही त्यांच्या जीवनात श्रृंगाराची मजा काडीमात्र नव्हती. मी त्यांना विचारलं, "तुमची इच्छा काय आहे, तुम्हाला नेमकं काय हवंय?" "मला एका आठवड्यात तीन स्त्रियांबरोबर डेटिंगला जायचं आहे." ते म्हणाले. मी म्हटलं, "ठीक आहे, याच दृश्याचं पेंटिंग बनवा आणि ते आपल्या घराच्या लिटिंग रूम मध्ये लावा. प्रत्येक कोपऱ्यात... तीन वेगवेगळ्या स्त्रियांबरोबर!

सहा महिन्यांनंतर जेव्हा मी त्यांना पुन्हा भेटले तेव्हा विचारलं, "आता तुमचं 'लव्ह लाईफ' कसं आहे?" "खूपच छान! आता अनेक स्त्रिया मला आपणहून फोन करतात. त्यांना माझ्या बरोबर डेटिंगला जायचं असतं." मी त्यांना सांगितलं की, "हे असं घडतं आहे कारण हीच तुमची इच्छा होती." ते म्हणाले की, "आता मला खूप छान वाटतंय. मला असं म्हणायचं आहे की वर्षानुवर्षे एकही स्त्री माझ्याबरोबर डेटिंगला येत नव्हती. आणि आता एका आठवड्यात तीन तीन डेटिंग मिळतात. माझ्यासाठी त्या बायकांच्यात भांडणं होतात." मी म्हटलं, "हे तर खूपच छान झालं!" आता त्यांनी मला आपली नवीन इच्छा बोलून दाखविली, "मला आता खरा स्थिर स्वरूपाचा श्रृंगार जीवनात हवाय... मला

लग्न करायचंय!" मी म्हटलं, "ठीक आहे, मग याच दृश्यांचं पेंटिंग बनवा". त्यांनी खरोखरच एक अत्यंत सुंदर शृंगारिक दृश्याचं चित्र खूप रसिकतेने आणि मनापासून काढलं. यानंतर वर्षभरातच त्यांचं लग्न झालं आणि आता ते खूप आनंदात आहेत.

हे असं घडलं कारण त्यांनी आपली इच्छा बाहेर प्रक्षेपित केली. अनेक वर्षांपासून त्यांना डेटिंग करण्याची इच्छा होती पण झालं काहीच नव्हतं. कारण त्यांची इच्छा प्रदर्शित होत नव्हती. बाह्यस्तरावर त्यांचं घरच त्या इच्छेला विरोध करत होतं. आता जर हे रहस्य-ज्ञान तुम्हाला समजलं असेल - उमगलं असेल तर मग करा खेळाला सुरुवात!

मेरी डायमंडच्या क्लाएंटची ही कहाणी हे खरोखरच एक आदर्श उदाहरण आहे या गोष्टींचं की 'फेंगशुई'त रहस्य संदेश कशा प्रकारे प्रतिबिंबित होत असतो. यावरून एवढं नक्कीच कळतं की जेव्हा आपण विचारांवर नियंत्रण ठेवतो आणि योग्य नियोजन करतो, तेव्हा ते समर्थपणे आपल्या जीवनाची रचना करतात. आपण कृतीत आणलेला विचार जीवनात प्रत्यक्षात साकारतो. आपण भले काहीही करत असू पण त्या आधी तसे विचार मनात असतात. आपण बोलतो त्या शब्दांमागे, आपल्या भावनांमागेही आपले विचारच असतात. पण कृती आधिक सामर्थ्यशाली असतात कारण त्या मागे कृतीप्रवण करणारे विचार असतात.

त्या विशिष्ट विचारांनी आपल्याला ती कृती करायला भाग पाडलेलं असतं. कृती प्रत्यक्षात दिसते हे महत्त्वाचं! आपले आतले विचार नेमके कोणते आहेत हे आपल्याला कदाचित कळणार देखील नाही, पण आपण केलेल्या कृतींकडे पाहून आपण काय विचार करत होतो हे आपण ओळखू शकतो. या फिल्म प्रोड्यूसरच्या गोष्टीत त्याचे आंतरिक विचार त्याच्या कृतीतून आणि भोवतालच्या वातावरणातून व्यक्त होत होते. त्यानं अनेक स्त्रियांची चित्रं काढली होती... सर्व त्यांच्यापासून तोंड फिरवणाऱ्या! तुम्ही पाहिलंत का त्याचे आंतरिक विचार कोणते होते ते! त्याचे शब्द जरी सांगत होते की त्याला खूप स्त्रियांबरोबर डेटिंगला जायचं आहे तरी त्याचे आंतरिक विचार जे त्याच्या चित्रांतून व्यक्त होत होते ते तसे नव्हते. आता जेव्हा त्यानं जाणीवपूर्वक आपल्या कृती बदलल्या, इच्छांप्रमाणे कृती निवडल्या गेल्या, ठरवल्या - तेव्हा आपोआपच त्याला जे हवं होतं त्यावर संपूर्ण लक्ष केंद्रित झालं - केलं गेलं! एवढ्याशा बदलामुळं तो आपलं जीवनचित्र त्याला हवं तसं बनवू शकला, एवढंच नव्हे तर ते आकर्षणाच्या नियमानुसार प्रत्यक्षात आणू शकला.

जेव्हा तुम्ही एखादी गोष्ट जीवनात आकर्षित करू इच्छिता तेव्हा एक काळजी घ्या - की तुमच्या कृती तुमच्या इच्छांविरुद्ध असणार नाहीत. याचं एक उत्तम उदाहरण 'द सीक्रेट' मध्ये फीचर केल्या गेलेल्या माईक डूली यांनी आपल्या ऑडिओ कोर्समध्ये दिलं आहे - 'ऑडियो कोर्स लिवरेजिंग द युनिव्हर्स अँड एंगेजिंग द मॅजिक!' यामध्ये एका अशा महिलेची कहाणी आहे जी एका आदर्श जीवनसाथीच्या शोधात होती आणि आकर्षित करू इच्छित होती. तिंनं सगळ्या गोष्टी अगदी बरोबर केल्या : तिच्या मनात अगदी स्पष्ट होतं की तिचा जीवनसाथी तिला कसा हवाय. तिला अपेक्षित गुणांची तिंनं एक यादीच

बनविली अगदी तपशीलवार आणि हे सर्व गुण असलेल्या तिच्या जीवनसाथीची मानसप्रतिमा ती मनोमन पाहू लागली आणि इतकं सर्व करूनही तिचा अपेक्षित जीवनसाथी तिच्या आयुष्यात येण्याची काहीच चिन्हं दिसेनात...

नंतर एके दिवशी ती घरी आली आणि नेहमीप्रमाणे आपली कार गॅरेजच्या मधोमध तिनं पार्क केली. अचानक तिच्या लक्षात आलं की तिला जे काही हवं आहे त्याविरुद्ध तिच्या कृती आहेत. जर तिची कार गॅरेजच्या मधोमध असेल तर तिचा तो अनुरूप जीवनसाथी आपली कार कुठे पार्क करणार? त्याच्यासाठी जागाच नाही ना ठेवत आपण! तिच्या कृती वैश्विक शक्तींना प्रबळपणे सांगत होत्या की तिनं जे मागितलं होतं ते तिला मिळणारच आहे, यावर तिचाच संपूर्ण विश्वास नाही. ही जाणीव झाल्यावर तिनं ताबडतोब गॅरेज स्वच्छ करून घेतलं आणि स्वतःची कार एका बाजूला पार्क करू लागली... दुसऱ्या बाजूला आपल्या जीवनसाथीच्या कारसाठी जागा ठेवून! नंतर मग ती आपल्या बेडरूममध्ये गेली. तिनं आपला वॉर्डरोब उघडला... तो कपड्यांनी भरला होता. तिच्या त्या अनुरूप जीवनसाथीला त्याचे कपडे ठेवण्यासाठी अजिबात जागाच नव्हती. आता तिनं कपाटही स्वच्छ केलं. नको असलेले किंवा वापरात नसलेले काही कपडे बाहेर काढले आणि आपल्या पतीसाठी जागा रिकामी केली. ती बेडवर सुद्धा मधोमध झोपायची, आता ती एका बाजूला... तिच्या जागेवर झोपू लागली, त्याच्यासाठी जागा ठेवून!

ही स्त्री रात्री जेव्हा जेवताना माइक डूलीला आपली कथा सांगत होती तेव्हा तिच्या शेजारीच त्याच टेबलावर तिचा अनुरूप जीवनसाथी बसला होता. या सर्व प्रबळ शक्तिशाली कृतींनी आणि तिला हवा तसा अनुरूप जीवनसाथी मिळालेलाच आहे असा अभिनय केल्यामुळेच तिच्या जीवनात 'तो' प्रवेशता झाला. आणि आता ती दोघं सुखानं संसार करत आहेत.

मिळालेलं असण्याचा अभिनय करून हवं ते मिळविण्याचं, आकर्षित करण्याचं दुसरं उदाहरण आहे माइया बहिणीचं - ग्लॅंडाचं! ती सीक्रेट फिल्मची प्रॉडक्शन मॅनेजर आहे. ती ऑस्ट्रेलियात राहून काम करत होती. तिला अमेरिकेत यायचं होतं - माइयाबरोबर राहून काम करायचं होतं. ग्लॅंडा 'रहस्य' खूप चांगल्या प्रकारे जाणत होती. म्हणूनच तिला हवा तो परिणाम घडून येण्यासाठी ती योग्य मार्गानं काम करत होती. परंतु कित्येक महिन्यांनंतरही ती अजून ऑस्ट्रेलियातच होती.

मग ग्लॅंडानं आपल्या कृतींकडे फिरून एकदा पाहिलं आणि तिच्या लक्षात आलं की तिनं जे मागितलं ते तिला मिळालेलं आहे असा अभिनय ती करत नाहीये. आता तिनं प्रबळ सामर्थ्यशाली कृती करावयास सुरुवात केली. ती अमेरिकेला चालली आहे यासाठीचं सर्व नियोजन करण्यास तिनं सुरुवात केली. तिनं आपल्या ऑस्ट्रेलियातील मेंबरशिप्स रद्द करून टाकल्या. ज्या गोष्टी तिला नेता येणार नव्हत्या किंवा लागणार नव्हत्या त्या तिनं इतरांना देऊन टाकल्या. आपल्या सुटकेसीस् बाहेर काढल्या आणि त्यात कपडे सामान भरावयास सुरुवात केली. आणि फक्त चार आठवड्यांनंतर ग्लॅंडा आमच्या अमेरिकेतील

ऑफिसमध्ये काम करायला लागली होती.

तुम्ही नेमकं काय सांगितलं आहे, त्याबद्दल विचार करा. आणि तुमची इच्छा तुमच्या कृतींतून प्रतिबिंबित होते आहे ना हे निश्चित करा. तुमची मागणी आणि तुमच्या कृती एकमेकांविरुद्ध तर नाहीत ना याची खात्री करून घ्या. तुम्ही जे मागितलं ते तुम्हाला मिळालेलंच आहे असा अभिनय करा. ती गोष्ट आज तुम्हाला मिळालेली असताना जसे तुम्ही वागाल तसेच वागा. तुमची अपेक्षा तुमच्या कृतींतून प्रबळपणे व्यक्त होऊ दे! अपेक्षित गोष्टीची प्राप्ती तुमच्या विचार कृती वाणीतून प्रतिबिंबित होऊदे. तशा कृती करणं जोरदारपणं सुरू करा. तुमच्या इच्छित वस्तूंसाठी, मागण्यांसाठी जागा निर्माण करा. हे सगळं करत असता तुम्ही आपल्या अपेक्षांचे सामर्थ्यशाली संकेत प्रक्षेपित करत असता.

## स्वतःवर काम करा



### लीसा निकोल्स

मानवी संबंधांच्या बाबतीत सर्वाधिक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आधी समजून घ्या की संबंध कोणामध्ये होतो आहे - फक्त तुमचा जीवनासाठी नव्हे अनेकांशी आपला संबंध येत असतो. तेव्हा स्वतःला समजून घेणं हे अत्यंत आवश्यक आहे.



### जेम्स रे

जर तुम्हाला स्वतःलाच स्वतःचा सहवास आवडत नसेल तर इतर कुणी तुमच्या सोबत आनंदात राहिल अशी अपेक्षा तुम्ही कशी काय करू शकता? आणि म्हणूनच आकर्षणाचा नियम किंवा रहस्य हीच गोष्ट तुमच्या जीवनात आणेल. खरंच अगदी खरंखरं सांगा... स्वतःलाच एक प्रश्न विचारा ज्या पद्धतीनं जसं लोकांनी तुमच्याशी वागावं असं तुम्हाला वाटतं तसं तुम्ही स्वतःशी वागता का? त्या सन्मानानं स्वतःला वागविता का?

ज्या प्रकारे इतरांनी तुमच्याशी वागावं - व्यवहार करावा अशी तुमची अपेक्षा आहे तसं तुम्हीच स्वतःला वागवत नसाल - तसा व्यवहार स्वतःशी करत नसाल तर परिस्थिती कधीच बदलणार नाही. तुमच्या कृती हे शक्तिशाली विचारच असतात तेव्हा जर तुम्ही स्वतःला प्रेम आणि आदरानं वागवत नसाल तर त्याचा अर्थ असा की तुम्ही हाच संकेत पाठवित आहात की तुम्ही स्वतः महत्त्वाची व्यक्ती नाही - तुमची तशी लायकी किंवा योग्यताच नाही की तुम्हाला इतरांनी, सन्मानानं, प्रेमानं, आदरानं वागवावं. असा संकेत सतत पसरत राहिल आणि इतरांनी तुम्हाला नीट वागवलं नाही असे अनुभव पुन्हा पुन्हा येत राहतील. तुमच्या जीवनातील व्यक्ती... तुमच्याशी संबंध येणारी माणसं हा फक्त परिणाम आहे. या मागील खरं कारण तुमचे विचार हेच आहे. तुम्ही स्वतःला अत्यंत प्रेमानं आणि आदरानं वागवलं पाहिजे. हाच संकेत प्रक्षेपित केला पाहिजे. त्या फ्रिक्वेन्सीवर

राहिलं पाहिजे. मग आकर्षणाचा नियम संपूर्ण विश्व हलवून टाकील. तुमचं आयुष्य तुमच्यावर प्रेम करणाऱ्या, तुम्हाला आदर सन्मान देणाऱ्या माणसांनी बहरून जाईल.

अनेक लोक इतरांसाठी त्याग करतात. असं करून आपण आपला चांगुलपणा सिद्ध करतो आहोत असं त्यांना वाटत असतं, चुकीचं आहे हे! अशा प्रकारचे स्वार्थत्यागाचे किंवा आत्मपीडनाचे विचार हे फक्त उणीवांच्या, न्यूनत्वाच्या, अपुरेपणाच्या विचारातूनच जन्माला येत असतात. स्वार्थत्यागा मागे हीच भावना असते की “सर्वांसाठी पुरेसं नाही म्हणून मी या गोष्टी शिवाय राहीन.” अशा प्रकारच्या भावनांना सकारात्मक नाही म्हणता येणार किंवा यामुळं चांगलं कसं वाटणार सांगा? म्हणूनच अशा भावना शेवटी तुम्हाला द्वेषाकडेच घेऊन जातात. जगातील प्रत्येक व्यक्तीला पुरेसं, प्रत्येकाच्या गरजा भागतील, पुरवल्या जातील इतकं वैभव-समृद्धी या विश्वात आहे. आणि आपल्या इच्छा पूर्ण होण्यासाठी आवाहन करणं ही प्रत्येकाची स्वतःची जबाबदारी आहे. तुम्ही दुसऱ्या व्यक्तीसाठी आवाहन नाही करू शकत कारण तुम्ही इतरांसारखा इतरांसाठी विचार किंवा भावना मनात आणू शकत नाही. तुम्ही फक्त स्वतःवरच काम करू शकता. तुम्हाला स्वतःचं जीवन घडवायचं आहे. जेव्हा तुम्हाला छान वाटत असतं तेव्हा ती उच्चतम फ्रिक्वेन्सी प्रक्षेपित केली जाते आणि तुमच्या जवळच्या प्रत्येक व्यक्तीला स्पर्श करते.



## डॉ. जॉन ग्रे

तुमच्या समस्येचं उत्तर तुमच्यातच दडलेलं आहे. दुसऱ्याकडे बोट दाखवून असं कधीच म्हणू नका, “आता माझं तुमच्यावर कर्ज आहे आणि आता तू मला खूप काही देण्याची गरज आहे.” या ऐवजी स्वतःलाच खूप देत राहा. स्वतःला ‘वेळ’ द्या. स्वतःला खूप काही देत राहा तोपर्यंत आणि इतकं की तुम्ही समाधानानं परिपूर्ण व्हाल... भरून जाल... इतरांना काही देण्याच्या इच्छेनं मन भरून वाहू लागेल. रितं व्हावंसं वाटेल.

“प्रेम मिळविण्यासाठी स्वतःच्या अंतरी ते इतकं भरून टाका की तुम्ही इतरांना आकर्षित करणारे चुंबक बनून जाल.”

## चार्ल्स हॅनेल

आपल्यापैकी अनेकांच्या मनावर असंच प्रतिबिंबित केलं गेलंय की स्वतःला सगळ्यांच्या शेवटी ठेवायचं. आधी इतरांच्या इच्छा-अपेक्षा पूर्ण करावयाच्या आणि याचाच परिणाम म्हणून आपण अयोग्य आणि अपात्र असल्याच्या भावना आकर्षित करतो. एकदा का अशा प्रकारच्या भावना मनात शिरल्या की आपण अशी परिस्थितीच नेहमी आकर्षित करू लागतो जी सतत आपल्याला अयोग्यता – अपात्रता यांचीच जाणीव देत राहते... म्हणूनच तुम्ही अशा प्रकारचे विचार बदलले पाहिजेत. मनातून काढून टाकले पाहिजेत.

“काही जणांना स्वतःवर इतकं प्रेम करणं हे कठोर, निर्दय आणि भावनाशून्यतेचंही वाटेल परंतु तरीही याकडे वेगळ्या दृष्टिकोनातून पहा.

जेव्हा आपण वैश्विक शक्तींच्या निर्देशानुसार 'नंबर वन' च्या शोधात असतो किंवा प्रथम स्थान प्राप्त करू इच्छितो तेव्हाच इतरांकडे दुय्यम स्थानावर असल्याच्या नजरेनं पाहून त्यांना मदत करू शकतो, हाच एक इतरांवर प्रेम करण्याचा, इतरांवर प्रेम करता येण्याचा कायम स्वरूपी मार्ग आहे."

## प्रेटिस मलफोर्ड

जोपर्यंत तुम्ही स्वतःचं मन प्रेमानं काठोकाठ भरून टाकत नाही तोपर्यंत तुम्ही इतर कुणालाही काहीही देऊ शकत नाही. यासाठीच सर्वात आधी स्वतःवर लक्ष केंद्रित करणं हे अनिवार्य आहे. म्हणूनच आधी स्वतःची खुषी - स्वतःचा आनंद पहा. तुमच्या आनंदाची, सुखाची जबाबदारी तुमची आणि फक्त तुमचीच आहे. जेव्हा तुम्ही स्वतःच नेहमी आनंदात, खुषीत असता. मजेत जगता, तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टी करता, तेव्हा तुम्ही तुमच्या आसपास - सभोवतालीही आनंदाची उधळण करत असता. तुम्ही 'कस जगावं?' याचं चालतं बोलतं उदाहरण बनलेले असता... उत्तम आदर्श, प्रत्येक लहान मुलासाठी एवढंच नव्हे तर तुमच्या संपर्कात येणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीसाठी! जेव्हा तुम्ही स्वतःच आनंदाचा अनुभव घेत असता तेव्हा तुम्हाला इतरांना आनंद कसा द्यायचा याचा विचारही करावा लागत नाही. ते आपोआप घडतं.



## लीसा निकोल्स

माझा जीवनसाथी मला माझ्या सौंदर्याची जाणीव करून देईल या अपेक्षेनं मी अनेकांशी संबंध जोडले. पण म्हणजे मी माझं स्वतःचं सौंदर्य पाहू शकत नव्हते... माझ्या सौंदर्याची मला का जाणीव नव्हती? माझ्या आवडत्या स्त्री - भूमिका, व्यक्तिमत्त्वं कोणती होती, माहित आहे? बायोनिक वुमन, वंडर वुमन, चार्लीज एन्जल्स... वगैरे! या स्त्रिया अद्भूत जरूर होत्या पण त्या माझ्यासारख्या दिसणाऱ्या नव्हत्या. किंवा मला आवडणाऱ्यांसारखी मी दिसत नव्हते, म्हणाना! ... मी जेव्हा माझा सावळा रंग, जाड ओठ, गोल नितंब, आणि काळे कुरळे केस, यांच्या स्वतःच प्रेमात पडले तेव्हाच बाकीच्यांनी मला प्रेम दिलं. जोपर्यंत मी स्वतःवर प्रेम केलं नाही तोपर्यंत मला बाकी दुनियेनं देखील प्रेम दिलं नाही.

स्वतःवर निरतिशय प्रेम असायला हवं कारण जर तुम्ही स्वतःलाच आवडत नसाल, तर तुम्हाला 'छान' वाटणं केवळ अशक्य! जेव्हा स्वतःबद्दलच्या तुमच्या भावना नकारात्मक असतात उदा. तुम्ही स्वतःला दुर्दैवी समजता किंवा न्यूनमांड वाटतो, तेव्हा तुम्ही वैश्विक शक्तींना तुमच्याबद्दल असलेलं प्रेम, सौभाग्य आणि सर्व सद्भावनांना अवरोध करत असता.

जेव्हा तुम्हाला स्वतःबद्दल चांगलं वाटत नसतं तेव्हा जणू तुमच्या मधील जीवनरस शोषून घेतला जात असतो. कारण तुमचं प्रत्येक बाबतीतील सौभाग्य - आरोग्य, असीमित ऊर्जा, समृद्धी, संपत्ती, प्रेम - हे सकारात्मक भावना, आनंद, स्वतःविषयी चांगलं वाटणं या फ्रिक्वेन्सीवरच उपलब्ध असतं. जेव्हा तुम्हाला स्वतःबद्दल 'छान' वाटत नसतं तेव्हा तुम्ही चुकीच्या फ्रिक्वेन्सीवर असता, जी तुमच्या दिशेला अशा घटना, लोक आणि



परिस्थिती आकर्षित करते ज्यामुळे तुम्हाला स्वतःबद्दल सतत 'वाईट' वाटत राहिल. म्हणूनच तुम्ही स्वतःचा दृष्टिकोन बदलला पाहिजे आणि ज्या ज्या गोष्टी तुमच्या बाबतीत अद्भुत आहेत, चांगल्या आहेत त्याबद्दल विचार करायला लागा. तुमच्या जीवनातील सकारात्मक गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करता तेव्हा आकर्षणाच्या नियमानुसार तुम्ही आणखी चांगल्या गोष्टी, अद्भुत गोष्टी आकर्षित करू लागता.

ज्याबद्दल तुम्ही विचार करता तेच तुम्ही आकर्षित करता. तुम्हाला फक्त एवढंच करायचं आहे ते म्हणजे तुमच्यामध्ये चांगलं असलेलं असं काहीतरी शोधून काढायचं आणि त्याबद्दल खूप वेळ मस्तपैकी विचार करत राहायचं. आकर्षणाच्या नियमानुसार मग तुमच्या मनात तसेच विचार आपोआप येऊ लागतील. शोधा म्हणजे सापडेल.



## बॉब प्रॉक्टर

तुमच्यामध्ये नक्कीच असं काहीतरी आहे जे छानदार आहे. मी चव्वेचाळीस वर्षांपासून स्वतःचा अभ्यास करतो आहे. कधीकधी तर मला स्वतःचा चक्क मुका घ्यावासा वाटतो. तुम्ही स्वतःवर खूप खूप प्रेम करायला हवं. मी तुम्हाला गर्विष्ठ घमेंडखोर बनायला नाही सांगत आहे. मी तर निरोगी, स्वस्थ आत्मसन्मानाबद्दल बोलतो आहे. आणि जेव्हा तुम्ही स्वतःवर प्रेम करायला लागाल तेव्हा तुम्ही आपोआपच इतरांवरही प्रेम करू लागाल.



## मार्सी शिमॉफ

नातेसंबंधात आपण नेहमी इतरांच्याविषयी तक्रार करत असतो. उदाहरणार्थ माझे सहकारी कसे आळशी आहेत, माझ्या नवऱ्याचा तर मला अस्सा राग येतो! माझी मुलं फारच दंगा करत असतात! आपला सगळा रोख हा नेहमी इतरांवरच असतो. परंतु संबंध चांगले राहण्यासाठी खरोखरच कशाची गरज असेल तर ते म्हणजे इतरांच्यात चांगलं - कौतुक, प्रशंसा, कृतज्ञता व्यक्त करण्यासारखं काय आहे, यावर लक्ष केंद्रित करणं. आपण ज्या गोष्टींविषयी तक्रार करत राहतो त्या गोष्टीच आपल्या जीवनात अधिकाधिक येत राहतात.

तुमच्या नातेसंबंधात खरोखरच बिघाड उत्पन्न झालेला असेल, तुमचं एखाद्याशी पटत नसेल, कुणी तुम्हाला अगदी डोव्यासमोर नकोसं झालं असेल, तरीही लक्षात घ्या की हे सगळं तुम्ही निश्चित बदलून टाकू शकता. एक कागद घ्या आणि शांतपणे बसून लिहून काढा त्या व्यक्तीच्या बाबतीतील सर्व चांगल्या गोष्टी, ज्याविषयी तुम्ही कौतुक, प्रशंसा, कृतज्ञता व्यक्त करू शकता, त्या व्यक्तीमुळं तुम्हाला मिळालेले सुख-फायदे... हा उपक्रम सतत एक महिना चालू ठेवा. विचार करा अशा कोणत्या गोष्टी आहेत ज्यामुळं तुम्ही त्या व्यक्तीवर प्रेम करू शकता. आठवा! त्या व्यक्तीचा विनोदी स्वभाव, मिळणारं सहकार्य ... तुम्ही त्या व्यक्तीतील चांगल्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करू लागता तसतशा आणखी चांगल्या गोष्टी तुमच्या ध्यानात येऊ लागतात आणि मन 'समस्या' आणि संबंधातील बिघाड कधी विरघळून गेला, नाहिसा झाला हे कळणार देखील नाही.



## लीसा निकोल्स

खूप वेळा आपण आपलं सुख-आनंद हा इतरांवर अवलंबून ठेवतो. इतरांकडून सुख- आनंद-सहकार्य अपेक्षित करतो. ती संधी, त्या नाड्या त्यांच्या हातात देतो आणि मग आपल्याला हवं तसं ते वागले नाहीत असंच बहुतेक वेळा घडतं. सांगा का? तुमचं सुख, तुमचा आनंद, तुमचं कल्याण यासाठी फक्त एक आणि एकच व्यक्ती जबाबदार असू शकते आणि ती म्हणजे तुम्ही स्वतः! तुमचे आईवडील, तुमचा नवरा/बायको, मुलं यांपैकी कुणाचंही तुमच्या सुखावर नियंत्रण

नसतं. या व्यक्ती फक्त तुमच्या आनंदात सहभागी होऊ शकतात. तुमचा खरा आनंद हा फक्त तुमच्याच अंतरी असतो.

तुमचा सारा आनंद हा प्रेमाच्या फ्रिक्वेन्सीवरच नांदतो. प्रेम ही उच्चतम, सर्वश्रेष्ठ आणि अत्यंत सामर्थ्यशाली अशी फ्रिक्वेन्सी आहे. 'प्रेम' हे काही तुम्ही हातात तर पकडून ठेवू शकत नाही, ते फक्त तुम्हाला काळजात जाणवतं. प्रेम ही एक भावना आहे. तुम्ही प्रेमाच्या अभिव्यक्ती पाहू शकता, लोकांनी प्रेम व्यक्त केलेलं पाहू शकता, अनभवू शकता. पण ते दाखविता येत नाही. आणि तुम्ही, फक्त तुम्हीच, प्रेमभावना प्रक्षेपित - प्रेरित करू शकता. प्रेमभावना निर्माण करण्याची तुमची योग्यता, तुमचं सामर्थ्य हे केवळ अमर्याद आहे. असीम आहे. ज्या वेळी तुम्ही प्रेमभावनेनं भारलेले असता त्यावेळी तुमची वैश्विक शक्तींबरोबर एकतानता झालेली असते. ब्रह्मांडाशी तुमचे सूर संपूर्णतः जुळलेले असतात. म्हणूनच ज्या ज्या गोष्टींवर तुम्ही प्रेम करू शकता त्या त्या प्रत्येक गोष्टीवर, व्यक्तीवर प्रेम करा, ज्या ज्या गोष्टींवर तुमचं प्रेम आहे त्यावर लक्ष केंद्रित करा, ते प्रेम सर्वार्थानं जाणीवांतून झिरपू दे. आणि मग तुम्हाला प्रकर्षानं असा अनुभव येईल की प्रेम आणि आनंद तुमच्याकडे भरभरून परत येत आहे... अनेक पटीनं! आकर्षणाचा नियम मग तुम्हाला आवडणाऱ्या, तुम्ही प्रेम करू शकाल अशा अधिकाधिक गोष्टी तुमच्याकडे पाठवून देईल. जसजसं तुम्ही प्रेम प्रक्षेपित करू लागाल, तुमच्या सभोवताली पसरवू लागाल तसतसं तुम्हाला दिसू लागेल की वैश्विक शक्तीही तुमच्यासाठी खूप काही कल्याणकारी करत आहेत. तुम्हाला आनंद देणाऱ्या गोष्टी तुमच्या जीवनात येत आहेत. अनेक चांगल्या व्यक्ती तुमच्या जीवनात पाठविल्या जात आहेत. खरोखरच हे असं घडतं.



## रहस्य सारांश

- जेव्हा तुम्ही एखादी चांगली व्यक्ती जीवनात आकर्षित करू इच्छिता किंवा एखाद्या व्यक्तीशी चांगले संबंध प्रस्थापित करू इच्छिता तेव्हा तुमचे विचार, शब्द, कृती आणि भोवतालचं वातावरण हे तुमच्या इच्छांच्या विरोधात नाही याची खात्री करून घ्या.
- तुम्ही स्वतःवर काम करण्याची गरज आहे. जोपर्यंत तुम्ही स्वतःचं मन सकारात्मक भावनांनी काठोकाठ भरून टाकत नाही तोपर्यंत तुम्ही इतरांना काही देऊ शकत नाही. जोपर्यंत तुम्ही स्वतः भरलेले नाहीत तोपर्यंत इतरांना काय देणार?
- स्वतःबद्दल प्रेम आणि आदर वाटू दे. स्वतःशी प्रेमानं आणि सन्मानानं वागा. अशा आत्मगौरवाच्या भावनेमुळं तुम्ही, तुम्हाला प्रेम आणि आदर देतील अशा व्यक्तींना जीवनात आकर्षित कराल.
- जेव्हा तुम्हाला स्वतःविषयी वाईट वाटत असतं तेव्हा तुम्ही प्रेमाला अडवत असता, अवरोध करता. शिवाय तुम्ही अशा व्यक्ती, घटना आकर्षित करत राहता ज्यांच्यामुळं तुम्हाला स्वतःबद्दल असं वाईट वाटणं चालूच राहिल.
- स्वतःमधील ज्या गोष्टी - गुण तुम्हाला आवडतात त्यावरच लक्ष केंद्रित करा. मग पहा आकर्षणाच्या नियमानुसार तुम्हाला तुमच्यातील आणखी चांगल्या गोष्टी दिसू लागतील.
- नातेसंबंध सुधारण्यासाठी दुसऱ्या व्यक्तींमधील चांगल्या गोष्टींवर, ज्या बद्दल तुम्ही कौतुक, प्रशंसा, कृतज्ञता व्यक्त करू शकता अशा गोष्टींवर, लक्ष केंद्रित करा. तुमच्या त्या व्यक्तीबद्दलच्या तक्रारींवर नव्हे. जेव्हा तुम्ही सामर्थ्यावर, बलस्थानांवर, गुणांवर लक्ष केंद्रित करता तेव्हा तुम्हाला त्या व्यक्तीकडून याच गोष्टी अधिकाधिक मिळू लागतील.

# आरोग्याचं रहस्य



डॉ. जॉन हेजलिन

*John Hazelin*

## क्वान्टम फिजिसिस्ट आणि सार्वजनिक नीती विशेषज्ञ

आपलं शरीर हा खरं म्हणजे आपल्या विचारांचाच परिणाम आहे. आपल्या विचारांचा आणि भावनांचा शरीरातील अवयवांवर, कार्यावर आणि जीवरासायनिक पदार्थांवर किती विलक्षण परिणाम होत असतो हे आता वैद्यकशास्त्राला कळू लागलंय... सिद्ध झालंय.



डॉ. जॉन डेमार्टिनी

वैद्यकीय उपचारांच्या क्षेत्रात आपल्याला 'प्लासीबो इफेक्ट' बदल माहित आहे. प्लासीबो म्हणजे औषधासारखं दिसणारं परंतु कोणताही परिणाम शरीरावर करू न शकणारं काहीतरी... उदाहरणार्थ साखरेची टॅब्लेट वगैरे...

'प्लासीबो' देताना पेशंटला असं सांगितलं जातं की हे खूप प्रभावी आणि गुणकारी औषध आहे. खूप परिणामकारक आहे, त्यामुळं अमुक अमुक फायदा होईल. आणि 'प्लासीबो'चा पेशंटला त्या रोगावरील खऱ्या औषधापेक्षा जास्त नसला तरी औषधांइतकाच उपयोग झालेला दिसून येतो. शास्त्रज्ञांनी आता असं संशोधन केलं आहे की माणसाचं मन हे उपचारांमध्ये सर्वाधिक महत्त्वाचं तत्त्व आहे. अनेकदा औषधोपचारांपेक्षाही महत्त्वाचं!

रहस्याच्या प्रभावाच्या बाबतीत जागरूकता आल्यानंतर मनुष्याच्या जीवनात घडणाऱ्या अनेक गोष्टींच्या मागील 'सत्य' तुम्हाला अधिक स्पष्टपणे दिसू लागेल. आणि यात आरोग्याचा देखील अंतर्भाव आहे. 'प्लासीबो इफेक्ट' हा खरोखरच खूप शक्तिशाली आणि प्रभावी असतो - चमत्कारच वाटावा असा. जेव्हा पेशंटना असं वाटतं की या औषधानं मी बरा होणार आहे, तशी त्यांची दृढ श्रद्धा असते, तेव्हा त्यांचा विश्वास असतो तेच त्यांना मिळतं आणि अर्थातच ते बरे होतात.



डॉ. जॉन डेमार्टिनी

एखाद्याला साधासाच किंवा जुनाट, दीर्घकालीन आजार झालेला असेल तर औषधांऐवजी आपल्या मनात नेमकं असं काय चाललेलं आहे की ज्यामुळं हा आजार आपल्या शरीरात निर्माण झाला याचा शोध घेण्याचा प्रयत्न करता येण्यासारखा असेल तर तो जरूर करावा. मात्र काही गंभीर स्वरूपाचा व तीव्र आजार असेल ज्यामुळं मृत्युचा धोका संभवतो तर मात्र ताबडतोब औषध घेणं चांगलं आणि ती चालू असताना फारतर मनात काय चालू आहे हे जाणून घ्यावं अर्थातच औषध घेणं टाळू नका किंवा औषधांचं महत्त्वही नाकारणं योग्य नव्हे. उपचारांच्या प्रत्येक प्रकाराचं आपलं असं काही महत्त्व असतं.

मानसोपचार हे औषधोपचारांच्या जोडीनं उत्तम काम करू शकतात. जर वेदना होत असतील तर औषधांमुळं वेदना कमी होतील किंवा नाहिशा होतील आणि मग यामुळे ती व्यक्ती आरोग्याकडे अधिक चांगल्याप्रकारे ध्यान देऊ शकेल. संपूर्ण स्वास्थ्य भावना ही एक अशी गोष्ट आहे ज्यावर कुणीही अत्यंत व्यक्तिगत पातळीवर खाजगीरित्या विचार करू शकतो. मग त्याच्या सभोवताली काहीही होत असो.



## लीसा निकोल्स;

ब्रह्मांड हा समृद्धीचा खजिना आहे. जेव्हा तुम्ही ब्रह्मांडाची समृद्धी अनुभवण्यासाठी आपल्या मनाची कवाड उघडी करून टाकता तेव्हा तुम्ही खुषी, आनंद, सुख, कल्याण, वैभव, धन्यता या सर्व चांगल्या गोष्टींचा अनुभव घेऊ लागता... तुमच्यासाठी या सर्व गोष्टी ब्रह्मांडात असतातच! उत्तम आरोग्य, वैभव, चांगला स्वभाव... सारं काही. मात्र जेव्हा तुम्ही नकारात्मक विचारांनी आपल्या मनाचे दरवाजे बंद करून टाकता तेव्हा मात्र तुम्हाला त्रास होतो, दुःख, वेदना होतात. सगळं असह्य होऊन जातं आणि प्रत्येक दिवस ढकलणं अगदी कठीण होऊन जातं.



## डॉ. बेन जॉन्सन



### डॉक्टर, लेखक आणि 'एनर्जी हीलिंग'चे अग्रणी विशेषज्ञ

आपल्याकडे हजारो वेगवेगळे आजार आणि त्यांचे हजारो उपाय आहेत. पण हे सगळे कमजोर जोड आहेत. सगळे आजार हे फक्त एकाच गोष्टीचे परिणाम असतात... ताण तणाव! जर तुम्ही एखादी 'सिस्टीम' किंवा 'जोड' यावर जास्त दबाव किंवा ताण दिला की एखादा तरी जोड तुटणारच ना.

सारे ताणतणाव एखाद्या नकारात्मक विचारामुळं सुरू होतात, ज्यावर कोणतेही नियंत्रण ठेवता आलेलं नव्हतं. यानंतर मग आणखी तसलेच विचार मनात धडकू लागतात आणि मग शेवटी ताण प्रकट होतो. दिसू लागतो, जाणवू लागतो. ताणतणाव हा फक्त परिणाम आहे. त्या मागील कारण नकारात्मक चिंतन हेच आहे. आणि हे सगळं एखाद्या छोट्या नकारात्मक विचारांनं सुरू झालेलं असतं. तुम्ही काहीही निर्माण केलेलं असू दे. तुम्ही ते बदलू शकता. फक्त एखाद्या छोट्या विचारांनं... आणि त्या मागोमाग येणाऱ्या आणखी सकारात्मक विचारांनं!



## डॉ. जॉन डेमार्टिनी

आपल्या शरीर-कार्याचा एक भाग म्हणूनच आजार उत्पन्न होतो. आपल्याला हा आजार दर्शवितो, सांगत असतो की तुमच्या मनात असमतोल दृष्टिकोन आहे म्हणूनच शरीरात बिघाड उत्पन्न झाला आहे. अर्थातच तुम्ही प्रेमपूर्ण आणि कृतज्ञ नाही. शरीरांनं दिलेले हे संकेत म्हणजेच रोगाची लक्षणं ही काही फार भयंकर गोष्ट नव्हे.

डॉ. डेमार्टिनी आपल्याला सांगतात की प्रेम आणि कृतज्ञता आपल्या जीवनातील सर्व नकारात्मक गोष्टी विरघळवून टाकतील. मग ही नकारात्मकता किती का मोठी असेना – कशाही स्वरूपाची का असेना! प्रेम आणि कृतज्ञता सागरात रस्ता बनवू शकतात. पर्वत हलवू शकतात. कोणताही चमत्कार घडवून आणू शकतात. अशा प्रकारे प्रेम आणि कृतज्ञता कोणत्याही आजारावरचा 'इलाज' बनू शकतात. कोणताही आजार बरा करू शकतात.



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

लोक नेहमी एक प्रश्न जरूर विचारतात, "जेव्हा एखादी व्यक्ती आपल्या शरीररूपी मंदिरात एखादा आजार-बिघाड उत्पन्न करून ठेवते किंवा आपल्या जीवनात एखादी समस्या-अडचण-त्रास निर्माण होतो तेव्हा योग्य विचारांनी आपण हे सगळं सुधारू शकतो का?" या प्रश्नांचं उत्तर अगदी स्पष्ट आहे आणि ते म्हणजे 'होय!'

## 'हास्य' हा सर्वश्रेष्ठ इलाज आहे



## कॅथी गुडमन, एक व्यक्तिगत कहाणी

मला 'ब्रेस्ट-कॅन्सर' झाला होता. माझ्या मनात दृढ विश्वास आणि निःसीम श्रद्धा होती की मी पूर्ण बरी झालेलीच आहे. रोज मी प्रार्थना करून म्हणायची की मला संपूर्णतः बरं केल्याबद्दल धन्यवाद! मी अशी कृतज्ञता व्यक्त करतच राहिले. 'मला संपूर्णतः बरं केल्याबद्दल मी कृतज्ञ आहे.' मी सतत म्हणतच राहिले. तशी दृढ श्रद्धा माझ्या काळजात नेहमी जपली. मी बरी झालेली आहे अला दृढ विश्वास मी बाळगला. मी स्वतःला असा रूपात पाहत राहिले की कॅन्सर माझ्या शरीरात कधी नव्हताच.

स्वतःला बरं करण्यालाठी आजारातून मुक्ती मिळवण्यासाठी मी एक गोष्ट केली ती म्हणजे मी विनोदी चित्रपट पहाणं सुरू केलं. मी इतकी हसायची, इतकी हसायची की बस्स! हसतच रहायची. स्वतःवर कोणताही ताण घेणं हे परवडण्यासारखंच नव्हतं. कारण आम्हाला माहित होतं की जेव्हा तुम्ही स्वतःला बरे करण्याच्या प्रयत्नात असता तेव्हा सगळ्यात वाईट गोष्ट म्हणजे ताणतणावच! माझ्या आजाराचं निदान आणि मी बरी होणं यात साधारण तीन महिन्यांचं अंतर होतं. आणि हा सर्व उपचार कोणतीही केमोथेरपी किंवा रेडिएशनशिवाय झाला हे महत्त्वाचं.

'कॅथी गुडमन' ची ही सुंदर आणि प्रेरक कहाणी तीन जबरदस्त शक्तींच्या कार्यरत असण्याचं उदाहरण आहे. उपचारांसाठी, कृतज्ञतेची शक्ती, इच्छित गोष्ट प्राप्त करण्यासाठी दृढ श्रद्धेची शक्ती आणि शरीरातील आजार हटविण्यासाठी हास्य आणि आनंदाची शक्ती.

कॅथी आपल्या उपचारांमध्ये 'हास्य' सामील करण्यासाठी प्रेरित झाली याचं कारण तिने

‘नॉर्मन कझिन्स’ ची कहाणी ऐकलेली होती.

नॉर्मनला एक असाध्य आजार झाला होता. डॉक्टरांनीही त्याला स्पष्ट कल्पना दिली होती की तो फक्त काही दिवसांचाच पाहुणा आहे. मग नॉर्मनने आपला इलाज स्वतःचा स्वतःच करण्याचा निर्णय घेतला. तीन महिने त्यानं फक्त मजेदार चित्रपट पाहिले. आणि तो फक्त हसत राहिला, हसत राहिला, हसतच राहिला! या तीन महिन्यांत त्याच्या शरीरातून आजाराचं चक्क पळ काढला. त्याच्या या व्याधीमुक्तीला डॉक्टरांनी केवळ चमत्कार म्हणूनच संबोधलं.

जेव्हा नॉर्मन मनमोकळं हसू लागला तेव्हा त्याच्यातील सर्व नकारात्मकता निघून गेली. आणि तो आजारातून मुक्त झाला. ‘हास्य’ हे खरोखरच सर्वोत्तम औषध आहे.



## डॉ. बेन जॉन्सन

आपल्या सर्वांच्यातच एक आंतरिक मूलभूत प्रोग्रॅम असतो. याला ‘आत्म-उपचार’ म्हणतात. तुम्हाला एखादी जखम झाली तर ती परत बरी होतेच ना! जेव्हा तुम्हाला ‘बॅक्टेरिअल इन्फेक्शन’ होतं तेव्हा शरीरातील प्रतिकारक शक्ती (इम्युन सिस्टिम) त्याचा प्रतिरोध करून, मुकाबला करून तो अवयव ठीक करतेच ना! शरीरातील ‘इम्युन सिस्टिम’ ही स्वतःचा इलाज आपला आपण करण्यासाठीच तर बनविली गेली आहे.



## बॉब प्रॉक्टर

स्वस्थ भावनात्मक अवस्था असलेल्या शरीरात ‘रोग’ वास्तव्य करूच शकत नाही. आपलं शरीर प्रत्येक सेकंदाला लाखो पेशी बाहेर टाकत असतं आणि लाखो नवीन पेशी निर्माणही करत असतं.



## डॉ. जॉन हेजलिन

आपल्या शरीराचे अनेक भाग अक्षरशः रोज बदलले जातात, नवीन बनतात. काही भाग काही महिन्यांनंतर बनतात तर काही भाग काही वर्षांनी... पण म्हणजेच काही वर्षातच आपल्यापैकी प्रत्येकाजवळ एक छानदार नवीन शरीर असतं.

जर तुमचं संपूर्ण शरीर काही वर्षात बदलून जातं, नवीन बनतं असं विज्ञानाचं सिद्ध केलं आहे तर मग एखादा विशिष्ट आजार आपल्या शरीरात वर्षानुवर्ष कसा काय राहू शकतो? याचा सरळसरळ अर्थ असा की हा आजार फक्त विचारांच्यामुळे मूळ धरून आहे. कारण रुग्णाचं मन सतत आजाराकडे लक्ष देत असतं. आजारावरच लक्ष केंद्रित करत राहतं.

## पूर्णत्वाचा विचार करा

परिपूर्णतेचे विचार मनात आणा. ज्या शरीरात सद्भावनापूर्ण विचार आहेत त्या शरीरात 'आजार' राहूच शकत नाही. लक्षात घ्या की फक्त पूर्णत्व हेच सत्य आहे. जेव्हा तुम्ही पूर्णत्वावर लक्ष केंद्रित करता तेव्हा तुम्ही पूर्णत्वाला आवाहन करून आपल्याकडे बोलावीत असता. अपूर्णतेचे विचार - न्यूनत्वाचे विचार हेच संपूर्ण मानवजातीच्या कष्टांचं कारण आहे. ज्यामध्ये रोग, गरीबी, आणि दुःख हे सगळं सामील आहे. ज्यावेळी आपण नकारात्मक विचार मनात आणतो तेव्हा आपण स्वतःला आपल्या वैश्विक वारसा हक्कापासून तोडून टाकत असतो. म्हणूनच असं घोषित करून टाका की "मी फक्त आदर्श विचारच मनात आणतो, मी फक्त आदर्श गोष्टीच पहातो. मी आदर्श आहे."

मी आपल्या शरीरातून सुस्ती आणि कडक-बोजडपणा दूर केला. मी आपल्या शरीराला एखाद्या लहान मुलाच्या शरीरासारखं लवचिक आणि आदर्श पहाण्यावरच लक्ष केंद्रित केलं, काही काळातचं सांध्यांमधील वेदना आणि घट्टपणा गायब झाला. खरी गोष्ट हीच आहे की मी हे काम अक्षरशः एका रात्रीत केलं.

अशाच प्रकारे वृद्धत्वाच्या म्हातारपणाच्या धारणासुद्धा आपल्या मनात असतात. वैज्ञानिक दृष्टीनं आपलं शरीर खूपच कमी वेळात अगदी नवीन होऊन जात असतं. 'म्हातारपणाचा विचार करणं हा स्वतःवर मर्यादा घालून घेण्याचा विचार आहे. म्हणूनच अशा प्रकारच्या विचारांना - आपल्या जाणिवांतून चक्क काढून टाका. आणि हे लक्षात घ्या - ध्यानात ठेवा की तुमचे किती का वाढदिवस साजरे झालेले असू देत तुमचं शरीर हे फक्त काही महिने जुनंच आहे. आता यानंतर जेव्हा तुमचा वाढदिवस येईल ना तेव्हा तो आपल्या पहिल्या वाढदिवसासारखाच साजरा करा. तुमच्या 'केक' वर साठ कॅन्डल्स (मेणबत्त्या) नका लावू... जोपर्यंत तुम्हाला म्हातारपणाला आवाहन करून आपल्याकडे बोलवावंसं वाटत नाही, तोपर्यंत! हे दुर्दैव आहे की पाश्चात्य समाज हा वृद्धत्वावरच खूप लक्ष केंद्रित करत असतो. खरं तर म्हातारपणा - वृद्धत्व असं काही अस्तित्वातच नसतं.

विचारांच्या माध्यमातून आपण आदर्श आरोग्य, आदर्श शरीर, आदर्श वजन, आणि चिरयौवन सहज मिळवू शकता. तुम्ही निरंतर पूर्णत्वाचा विचार करून हे सर्व प्रत्यक्षात आणू शकता.



## बॉब प्रॉक्टर

तुम्हाला जर एखादा आजार असेल, तुम्ही सतत त्यावर लक्ष केंद्रित करत असाल, त्या विषयी लोकांशी बोलत असाल तर तुम्ही आणखी रोगांच्या पेशी निर्माण करत असता म्हणूनच स्वतःला नेहमी संपूर्णतः स्वस्थ निरोगी शरीरात पहा. आजाराच्या इलाजाचं डॉक्टर पाहून घेतील, ते त्यांच्यावर सोडून टाका.

आजारी असताना लोक एक गोष्ट नेहमी करत असतात आणि ती म्हणजे स्वतःच्या आजाराविषयी सतत बोलत सांगत राहणं, कारण ते त्या विषयीच विचार करत असतात आणि आपले विचारच वाणीतून व्यक्त करत असतात.



समजा तुम्हाला थोडसं बरं वाटत नाही - तरीही त्याबद्दल बोलत, सांगत राहू नका... तुम्हाला आजार आणखी वाढायला नको असेल तर! लक्षात घ्या की तुमच्या मनातील विचार सर्वाधिक महत्त्वाचे म्हणूनच मनात वारंवार हाच विचार आणा 'की मला खूप छान वाटतंय, मी मस्त मजेत आहे'. आणि याचा खरोखरच अनुभव घ्या. तुम्हाला बरं वाटत नसेलही फारसं पण तरीही कुणीतरी तुम्हाला विचारतं, "काय कसे आहात? कसं वाटतयं?" अशावेळी मनात कृतज्ञतेचा विचार असू दे की आरोग्याचे - स्वस्थतेचे विचार मनात आणण्याची आठवण करून देण्यासाठीच ती व्यक्ती तुम्हाला असं विचारत आहे. जे तुम्हाला हवं आहे, मिळवायचं आहे तेच विचार मनात आणा.

कोणतीही गोष्ट तोपर्यंत तुम्हाला पकडू शकत नाही जोपर्यंत 'तसं होऊ शकतं' असं तुम्हाला वाटत नाही. एखादी गोष्ट होऊ शकते असा विचार करणं म्हणजे त्या गोष्टीला विचारांनी निमंत्रण देणं. जेव्हा तुम्ही इतरांचं त्यांच्या आजारांविषयीचं रडगाणं ऐकत असता तेव्हाही तुम्ही आजाराला आमंत्रित करत असता. कारण त्यावेळी तुमचं सर्व लक्ष, विचार, ध्यान 'आजार-व्याधींवर' केंद्रित असतात. लक्षात असू दे की जेव्हा तुम्ही कोणत्याही गोष्टीवर संपूर्ण लक्ष केंद्रित करता तेव्हा ती गोष्ट तुम्ही मागत असता. शिवाय त्या सांगणाऱ्यालाही तुम्ही मदत करत असता असंही होत नाही, उलट तुम्ही त्यांच्या आजाराची ऊर्जा वाढवत असता. जर तुम्हाला खरोखरच त्या व्यक्तीला मदत करायची इच्छा असेल ना तर बोलण्याला वेगळं वळण द्या - विषय बदला - चांगल्या सकारात्मक गोष्टींविषयी बातचीत करा. जमलंच नाही तर आपल्या वाटेनं चालू लागा. जेव्हा तुम्ही त्या व्यक्तीपासून थोडं दूर जाता तेव्हा ती व्यक्ती स्वस्थ, आरोग्यसंपन्न असल्याचा सशक्त विचार आणि भावना त्या व्यक्तीला प्रक्षेपित करा - शुभेच्छा द्या आणि ती गोष्ट तिथल्या तिथे सोडून द्या.



## लीसा निकोल्स

असं समजा तुमच्या परिचयात दोन व्यक्ती आहेत. दोघांना एकच आजार झालेला आहे. त्यांच्यापैकी एकजण आनंदी असण्याचा खुषीत राहण्याचा मार्ग निवडतो. तो आशा, व्याधीमुक्त होण्याची अपेक्षा व शक्यता या सकारात्मक भावनांत जगतो. ज्याविषयी आनंदी आणि कृतज्ञ असू शकतो अशा जीवनातील सर्व गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करतो. आणि आता दुसरी व्यक्ती - तेच रोगनिदान पण ही व्यक्ती आजार वेदना आणि कमनशीब यावर ध्यान देते... यापैकी कोणता मार्ग चांगला?



## बॉब डॉयल

जेव्हा लोक संपूर्णतः आजार - शरीरातील बिघाड - लक्षणं यावरच लक्ष केंद्रित करतात तेव्हा ते तो आजार वाढवित असतात, चालू ठेवत असतात. जोपर्यंत ते आपलं लक्ष आजारावरून काढून घेऊन आरोग्याकडे नेत नाहीत, स्वास्थ्यावर केंद्रित करत नाहीत तोपर्यंत आजार जाणार नाही; आरोग्य मिळणार नाही याचं कारण हाच आकर्षणाचा नियम आहे.

“आपण एक तत्त्व जमेल तितकं ध्यानात ठेवलंच पाहिजे की प्रत्येक अप्रिय विचार म्हणजे अक्षरशः एक एक वाईट गोष्ट आपण शरीरात टाकत असतो.”

## प्रेटिस मलफोर्ड



### डॉ. जॉन हेजलिन

सुखाचे विचार, चांगले विचार हे आपल्या शरीरातील बायोकेमिस्ट्री म्हणजे जीवरासायनिक क्रिया चांगल्या बनवितात. ज्यामुळ आपलं शरीर स्वस्थ निरोगी बनतं. नकारात्मक विचार आणि ताणतणाव हे शरीर आणि मनाची कार्यक्षमता पार बिघडवून टाकतात. याचं कारण हेच आहे की आपले विचार, भावना याच शरीराला सतत बनवीत, घडवीत असतात. बदलत असतात, नव्याने रचना करत असतात.

आतापर्यंत तुम्ही तुमच्या शरीरात भले काहीही बनविलेलं असू दे तुम्ही ते नक्कीच बदलू शकता - अंतर्बाह्य! मनात शुभ, सकारात्मक सुखाचे आनंदाचे विचार आणा... सुखात आनंदात राहा. सुख ही अनुभवण्याची अवस्था आहे. तुमचं बोट 'आनंदात असणं' या बटणावर आहे. ते घट्ट दाबून धरा... तुमच्याभोवती काहीही घडत असू दे, भोवतालची परिस्थिती कशीही असू दे तुम्ही आनंदात असा.



### डॉ. बेन जॉन्सन

शरीरावरील, मनावरील ताणतणाव दूर करा... मग शरीर शरीरातील अवयव बरोबर तेच करतात जे करण्यासाठी ते बनलय! शरीर स्वतःला आपणहून बरं करतं.

आजारापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी झगडण्याची गरज नसते. फक्त नकारात्मक विचारांना मनातून काढून टाकण्याची सोपी प्रक्रिया आपलीशी करा. आपोआप तुमच्यात आरोग्य-स्वास्थ्याची नैसर्गिक अवस्था उत्पन्न होईल. शरीर आपले उपचार आपले आपणच करील.



### मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

मी बिघडलेले मूत्रपिंड (किडनी) पुन्हा सुधारलेले पाहिलेत. मी कॅन्सरच्या गाठी गायब झालेल्या पाहिल्यात. मी दृष्टी सुधारलेली, परत आलेली पाहिली आहे.

'रहस्य' समजण्यापूर्वी तीन वर्ष मी वाचताना चष्मा वापरत असे. एका रात्री जेव्हा मी रहस्य-ज्ञानविषयीचा शतकानुशतकांचा इतिहास चाळत होतो, मी काहीतरी वाचण्यासाठी माझा चष्मा शोधू लागलो. मी अचानक थांबलो, मला एकदम विजेचा झटका

बसल्यासारखं वाटलं. जेव्हा मला माझ्या कृतीविषयी जाणीव झाली.

मी लोकांकडून ऐकत आलो होतो की वयानुसार हळूहळू दृष्टी मंदावते. अनेकांना मी हात लांब करून - पुस्तक किंवा वर्तमानपत्र दूर धरून वाचताना पाहिलं होतं. वय झालं की दृष्टी मंदावते हा विचार मी स्वीकारला होता, मानला होता. माझ्या मनात तो रूजलाही होता. मी ती गोष्ट मुद्दामहून केली नव्हती पण केली होती तर खरी! माझ्या एकदम लक्षात आलं की मी माझ्या विचारांनीच ही गोष्ट माझ्या जीवनात आणली आहे. अर्थातच मी ती बदलूही शकतो म्हणूनच मी तात्काळ अशी कल्पना केली की मी तितकंच स्पष्टपणे वाचू शकतो जेवढं मी एकवीस वर्षांचा असताना वाचू शकत होतो. मी मानसचित्र बनवून स्वतःला अंधान्या रेस्टारंटमध्ये, विमानात, कम्प्यूटरवर अगदी स्पष्टपणे आणि सहजपणे वाचताना पाहिलं. मी स्वतःला पुन्हा पुन्हा बजावून सांगत राहिलो की "मी स्पष्टपणे पाहू शकतो" माझी दृष्टी इतकी चांगली असल्याबद्दल कृतज्ञतेच्या आणि आनंदानं उत्तेजित झाल्याच्या भावनाही मी कल्पनेत अनुभवल्या. आणि फक्त तीन दिवसात माझी दृष्टी ठीक होऊन गेली. सध्या मी चष्मा वापरत नाही. मी अगदी स्पष्टपणे पाहू शकतो व वाचू शकतो. माझा चष्मा गेला.

जेव्हा मी 'द सीक्रेट'चे एक गुरूवर्य डॉ. बेन जॉन्सन यांना हा प्रसंग सांगितला तेव्हा ते म्हणाले, 'फक्त तीन दिवसात हे काम करण्यासाठी तुझ्या डोळ्यांना कोणत्या प्रक्रियेतून जावं लागलं असेल याची तुला जाणीव आहे का?' मी उत्तर दिलं, "नाही! आणि मी देवाचे आभार मानतो की हे मला माहित नाही... म्हणूनच असा काही विचार माझ्या मनात आलाच नाही. मला फक्त एवढंच माहित होतं की मी हे काम करू शकतो आणि अत्यंत वेगानं करू शकतो." (पहा कधी कधी अज्ञानाचा फायदा होतो तो असा)

डॉ. जॉन्सननी तर एक असाध्य आजार आपल्या शरीरातून दूर हटवला होता. त्यांच्या बाबतीत झालेल्या या चमत्काराशी तुलना करता माझी दृष्टी परत येणं ही मला फार सोपी आणि छोटी गोष्ट वाटली होती. खरं सांगायचं तर मला वाटलं होतं की माझी दृष्टी एका दिवसातच ठीक होऊन जाईल त्या मानाने तीन दिवसात दृष्टी ठीक होणं ही मला फार मोठी जादू वाटली नाही. लक्षात घ्या, ब्रह्मांडात वेळ आणि आकार याला कोणतेही महत्त्व नसतं. एखादा दुर्धर आजार बरा करणं हे चेहऱ्यावरील मुरुम पुटकुळ्या बरं करण्या इतकंच सोपं असतं. प्रक्रिया एकच; फरक असतो तो आपल्या मनात. म्हणूनच तुम्ही एखाद्या आजाराला आपल्याकडे आकर्षित केलं असेलच तरी तो मुरुमपुटकुळी समानच माना. सर्व नकारात्मक विचार मनातून जाऊ द्यात - आणि स्वास्थ्य, आरोग्य - आदर्श शरीर यावरच लक्ष केंद्रित करा.

**कोणताही आजार असाध्य नसतो!**



## डॉ. जॉन डेमॉर्टिनी

मी नेहमी म्हणतो की 'असाध्य' म्हणजे अंतर्मनातून साध्य!

माझा असा विश्वास आहे आणि मला माहीत आहे की कोणताही आजार असाध्य नाही. कधी ना कधी प्रत्येक तथाकथित असाध्य आजाराचा इलाज झालेलाच असतो. माझ्या मनात आणि मीच निर्माण केलेल्या माझ्या जगात 'असाध्य' हा प्रकारच अस्तित्वात नाही. या जगात तुमच्यासाठीही भरपूर जागा आहे तेव्हा या आणि माझ्या या जगात सामील व्हा... माझ्याशी आणि माझ्याबरोबर इथे असलेल्या सर्वांशी हातमिळवणी करा. हे जग असं आहे की जेथे रोजच चमत्कार घडतात. हे जग समृद्धीनं भरून वहातं आहे. आणि इथे सर्व चांगल्या गोष्टी आत्ता अस्तित्वात आहेत त्या तुमच्यामध्ये आहेतच. हे सगळं स्वर्गीय वाटतं ना? हो, आहेच!



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

तुम्ही तुमचं जीवन बदलू शकता आणि स्वतःचा इलाज स्वतःच करू शकता. स्वतःला बरं करू शकता.



## मॉरिस गुडमन

*Morris E. Goodman*

## लेखक आणि आंतरराष्ट्रीय वक्ता

माझी कहाणी १० मार्च १९८१ ला सुरू होते. या दिवशी माझ्या जीवनात उलथापालथ होऊन गेली. हा दिवस मी आयुष्यात कधीत विसरू शकत नाही. माझं विमान क्रॅश झालं. हातपाय लुळे पडलेल्या अपंग अवस्थेत मी हॉस्पिटलमध्ये होतो. माझ्या मज्जारज्जूला मार लागला होता. मानेचा पहिला आणि दुसरा मणका यांचा चक्काचूर झाला होता. मला गिळता येत नव्हतं. त्यामुळं मी काहीही खाऊपिऊ शकत नव्हतो. माझ्या पोटाचा विभाजक पडदा (डायफ्रॅम) नष्ट झाला होता. मी धड श्वासही घेऊ शकत नव्हतो. पापण्यांची उघडझाप करणं एवढंच मला जमत होतं. अर्थातच डॉक्टरांनी असं सांगितलं की मी उरलेल्या आयुष्यात केवळ एक मासाचा लोळागोळा होऊन जगणार. माझ्या बाबतीत त्यांनी पाहिलेलं चित्र हे असं होतं. पण त्यांना माझ्याविषयी काय वाटतं यानं मला कोणताच फरक पडत नव्हता. मी माझ्याविषयी काय विचार करतो हे महत्त्वाचं होतं. मी पुन्हा परत पहिल्यासारखा 'नॉर्मल' झालो आहे असं स्वतःचं चित्र मी पाहिलं. मी स्वतःला त्या हॉस्पिटलमधून बरा होऊन चालत बाहेर जाताना पाहिलं.

त्या हॉस्पिटलमध्ये असताना मी फक्त माझ्या मनावर काम करू शकत होतो. आणि जर तुमचं मन योग्य प्रकारे काम करत असेल तर तुम्ही कोणतीही गोष्ट पुन्हा ठाकठिक करू शकता.

मला रेस्पिरेटरवर ठेवलं होतं. डॉक्टर असं म्हणत होते की डायफ्रॅम नष्ट झाल्यामुळं मी पुन्हा कधीच आपला आपण श्वास घेऊ शकणार नाही. पण एक छोटा आवाज मला आतून येत होता आणि सांगत होता "खोलवर श्वास घे - खोल श्वास घे". आणि शेवटी हा रेस्पिरेटर काढून टाकला गेला. हे कसं काय घडलं? हा चमत्कार कसा झाला हे खरोखरच डॉक्टरांना समजत नव्हतं. मला माझ्या अंतिम

उद्दिष्टापासून दूर नेणाऱ्या किंवा माझा दृष्टिकोन बदलणारा असा कोणताही नकारात्मक विचार मनात येऊ देणं मला परवडणारं नव्हतं.

मी खिसमसला हॉस्पिटलबाहेर चालत जाईन असं उद्दिष्ट ठरवलं होतं. आणि मी ते साध्य केलं. मी माझ्या दोन पायांवर चालत हॉस्पिटलबाहेर पडलो जरी डॉक्टरांनी सांगितलं होती की हे संभव नाही. तो दिवस मी आयुष्यात कधीच विसरू शकत नाही.

जे लोक दुःखीकष्टी आहेत अशांना माझ्या आयुष्याचा सारांश सांगायचा झाला किंवा मला लोकांना सांगायचं झालं की ते आपल्या जीवनात काय काय करू शकतात तर तो मी संक्षेपात फक्त नऊ शब्दात सांगू शकेन, 'माणूस तसाच बनतो जसा किंवा ज्याविषयी तो विचार करतो.'

मॉरिस गुडमॅन यांना चमत्कारी व्यक्ती मानलं जातं. त्यांची कहाणी 'द सिंक्रेट' साठी निवडली गेली कारण ती माणसाच्या मनाची असीमित शक्ती आणि अमर्याद सामर्थ्य दर्शविते. मॉरिसना माहित होतं की ते ज्या गोष्टीविषयी विचार करतील, त्यांची आंतरिक शक्ती ती गोष्ट निर्माण करेल. कोणतीही गोष्ट अशक्य नाही. प्रत्येक गोष्ट शक्य आहे. मॉरिस गुडमन यांच्या कहाणीमुळं हजारो लोकांना प्रेरणा मिळाली आहे. आदर्श शरीरसंपदा, आरोग्य, स्वास्थ्य याबद्दल कल्पना करणं, विचार करणं, अनुभवणं याबद्दल मार्गदर्शन मिळालं आहे. त्यांनी आपल्या जीवनातील सर्वात मोठं आव्हान - समस्या सर्वात मोठ्या देणगीमध्ये बदलून टाकली.

'द सिंक्रेट' फिल्म रिलीज झाल्यानंतर आमच्याकडे अनेक प्रकारच्या कहाण्या आल्या... अनेकजण रहस्य ज्ञानामुळं व्याधीमुक्त झाले होते. अनेकांच्या आजारांनी त्यांच्या शरीरातून पळ काढला. जेव्हा तुमची दृढ श्रद्धा असते, विश्वास असतो तेव्हा सर्व काही शक्य होतं.

डॉ. बेन जॉन्सन यांच्या अत्यंत प्रेरणादायी शब्दांनी आरोग्याविषयी तुमच्याशी चाललेली बातचित मी संपवणार आहे. आपण सध्या 'एनर्जी मेडिसीन' (ऊर्जा-चिकित्सा) च्या युगात आहोत. विश्वातील प्रत्येक गोष्टीची एक फ्रिक्वेन्सी असते. तुम्हाला एवढंच करायचं असतं ते म्हणजे एकतर विशिष्ट फ्रिक्वेन्सी उत्पन्न करणं किंवा बदलणं किंवा विरुद्ध फ्रिक्वेन्सी निर्माण करणं. आणि म्हणूनच जगातील कोणतीही गोष्ट बदलणं खूप सोपं आहे, मग ते काहीही असो - आजार, भावनात्मक समस्या इत्यादी!



## रहस्य सारांश

- 'प्लासीबो इफेक्ट' हे आकर्षणाच्या नियमाच्या सक्रियतेचं उदाहरण आहे. जेव्हा एखादा रुग्ण खरोखरच विश्वास बाळगतो की साखरेची गोळी हे औषधच आहे आणि यामुळं मी बरा होणार आहे, तेव्हा त्याला तेच मिळतं जसा त्याचा विश्वास असतो आणि तो बरा होतो.
- "संपूर्ण स्वास्थ्य यावर लक्ष केंद्रित करणं" ही एक अशी गोष्ट आहे जी आपण सर्वजण आपल्या मनात कधीही, कुठेही, केव्हाही करू शकतो. बाहेर काहीही होत असू दे.
- रहस्य हे आनंदाला आकर्षित करतं. नकारात्मकता नष्ट करतं. आणि यामुळं रोगोपचारांच्या बाबतीत चमत्कार घडतात.
- रोग-रोगी-रोगलक्षणांचं निरीक्षण, विचार आणि रोगाकडे लक्ष देणं यामुळं शरीरात आजार उत्पन्न होतो. जरी तुम्हाला थोडंसं बरं वाटत वगैरे नसलं तरीही त्याबद्दल बोलत बसू नका... तुम्हाला आजार वाढायला नको असेल तर! जेव्हा तुम्ही, लोक आपल्या आजाराविषयी बोलतात ते लक्ष देऊन ऐकता तेव्हा तुम्ही त्यांच्या आजाराला आणखी ऊर्जा देत असता. तो वाढवत असता. याऐवजी संभाषणाची दिशा बदला. काही चांगल्या, सकारात्मक गोष्टीबद्दल बोलू लागा. आणि त्या व्यक्तीकडे स्वस्थ-आरोग्यसंपन्न असल्याचा सशक्त विचार आणि भावना प्रक्षेपित करा.
- म्हातारपणाच्या धारणा या सगळ्या आपल्या मनात असतात. अशा प्रकारचे सर्व विचार मनातून जाणीवेतून काढून टाका. आरोग्य आणि तारूप्य यावरच ध्यान केंद्रित करा.
- आजार आणि वृद्धत्व याबद्दल समाजात पसरलेल्या समजुतीकडे अजिबात लक्ष देऊ नका. अशा प्रकारचे नकारात्मक विचार किंवा संदेश तुमचं कधीही भलं करणार नसतात. कल्याणकारक नसतात.

# विश्व रहस्य



## लीसा निकोल्स

लोक - त्यांना ज्या गोष्टी आवडतात, हव्या असतात त्यांच्याकडे पाहून नेहमी म्हणतात की "हो, मला ही गोष्ट आवडते, मला ही गोष्ट हवी आहे". तथापि ज्या गोष्टी त्यांना नको असतात त्यांच्याकडे पाहण्यात सुद्धा ते तितकाच वेळ आणि शक्ती खर्च करतात. नकोशा गोष्टींकडे पाहून त्यांच्या मनात नेहमी असेच विचार येत असतात की ते या गोष्टी नष्ट करू शकतात. जीवनातून दूर करू शकतात, काढून टाकू शकतात. आपल्यापैकी अनेकजण नको असलेल्या गोष्टींच्या विरुद्ध संघर्ष करण्यामागे लागलेले असतात. कॅन्सरविरुद्ध लढा, दारिद्र्याशी झुंज, युद्धनिषेध, ड्रग्जविरुद्ध निदर्शने इत्यादी. आपल्याला जे नको असत त्याविरुद्ध लढत राहण्याची सवय आपल्याला लागली आहे. पण खरं तर यामुळं आपल्या जीवनात आणखी संघर्ष निर्माण होतात.



## हेल ड्वोस्किन

द सेडोना मेथड' चे लेखक आणि प्रशिक्षक

आपण ज्या गोष्टींवर ध्यान केंद्रित करतो ती आपण निर्माण करतो. आणि म्हणूनच आपण कोणतेही युद्ध, संप-बंद, भांडण-कलह, दुःख-कष्ट, अशा गोष्टींबाबत मनात चीड-संताप-राग बाळगतो, तेव्हा खरं तर या गोष्टींना आणखी चेतवत असतो. ऊर्जा बहाल करतो. आपण या गोष्टींना विरोध करत असतो तेव्हा फक्त विरोधच उत्पन्न होतो.

"ज्या गोष्टीला तुम्ही विरोध करता ती टिकून राहते."

कार्ल युंग (1875-1961)



## बॉब डॉयल

जेव्हा तुम्ही एखाद्या विशिष्ट गोष्टीला प्रतिरोध करता तेव्हा ती टिकून राहण्याचं कारण हेच की प्रतिरोध करताना तुम्ही मनात असं म्हणत असता, "नको! ही गोष्ट मला अजिबात नको आहे कारण यामुळं मला इतकं वाईट वाटतं जसं आत्ता वाटतं आहे". खरी गोष्ट ही की तुम्ही असं म्हणत असताना तुमच्या मनात एक अत्यंत प्रबळ भाव असतो, "ही भावना मला नको आहे" आणि मग ती भावना धावत तुमच्यापाशी येते.

एखाद्या विशिष्ट गोष्टीचा प्रतिरोध हा निरुपयोगी ठरतो कारण जी मानसचित्रं आधीच

पाठवून झालेली आहेत, ज्या फ्रिक्वेन्सी आधीच प्रक्षेपित केल्या गेल्या ती 'चित्रं' बाह्यपरिस्थितीतून काढून टाकण्याचा, बदलण्याचा तो व्यर्थ प्रयत्न असतो. आणि तो निरर्थक ठरतो. नवीन सकारात्मक प्रतिमा निर्माण करण्यासाठी तुम्हाला अंतर्मनात शिरावं लागेल. तुमचे विचार आणि भावना यांच्यातून एक नवा संकेत प्रक्षेपित करावा लागेल.

जेव्हा तुम्ही प्रकट झालेल्या गोष्टींचा प्रतिरोध करता तेव्हा तुम्ही नको असलेल्या मानसचित्रांना अधिक ऊर्जा आणि शक्ती प्रदान करता. आणि खूप वेगाने आपल्याकडे खेचता. मग परिस्थिती आणखी बिघडते, त्रासदायक घटना घडतात. कारण हाच ब्रह्मांडाचा नियम आहे, हे वैश्विक तत्त्व आहे.



## जॅक कॅनफील्ड

युद्धविरोधी मोहिमेमुळं जादा युद्ध होत राहतात. नशा-विरोधी मोहिमेमुळंच जादा 'ड्रग्स अॅडिक्ट्स' निर्माण होतात. याचं कारण एवढंच की आपण त्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करतो, ज्या आपल्याला नको आहेत. ड्रग्स!



## लीसा निकोल्स

लोकांना असं वाटत असतं की जर आपल्याला एखादी गोष्ट खरोखरच नष्ट करून टाकायची असेल तर त्यावर संपूर्ण लक्ष केंद्रित केलं पाहिजे. जरा विचार करा खरा शहाणपणा कशात आहे? आपण एखाद्या समस्येला आपली सारी शक्ती देऊन टाकायची की विश्वास, प्रेम, समृद्ध जीवन, शिक्षण, शांती अशा गोष्टींना?



## जॅक कॅनफील्ड

मदर टेरेसा खरोखरच अत्यंत महान होती. ती एकदा म्हणाली होती, "मी कधीही कोणत्याही, युद्धविरोधी रॅलीत सहभागी होणार नाही. हो, जर तुम्ही 'शांती संमेलना'चं आयोजन करणार असाल तर मला जरूर बोलवा" -ती ज्ञानी होती, जाणकार होती. तिला 'रहस्य' कळलं होतं, समजत होतं. तुम्हीच पहा. तिनं किती कर्तृत्व गाजविलं! काय काय करून दाखवलं!



## हेल ड्वोस्किन

जर तुम्ही युद्धविरोधी असाल तर त्याऐवजी शांती-समर्थक व्हा. जर तुम्ही भूकविरोधी असाल तर त्या लोकांचे समर्थक बना ज्यांच्याजवळ खाण्यासाठी जरूरीपेक्षा अधिक अन्न आहे. जर तुम्ही एखाद्या राजकीय नेत्याच्या विरोधात असाल तर त्याच्या विरोधकाचे समर्थक बना. निवडणुकीत नेहमी त्या व्यक्तीचा जय होतो ज्याला जास्तीत जास्त विरोध केला जातो. कारण त्याच्यावरच जनतेची सारी ऊर्जा आणि लक्ष केंद्रित असतं.

या जगातील प्रत्येक गोष्टीची सुरुवात एका विचारातून झाली. मोठ्या गोष्टी आणखी मोठ्या होत जातात कारण त्या प्रकट झाल्यानंतर खूप लोक त्या गोष्टीला आपल्या



विचारांचं योगदान देतात. मग ते विचार आणि भावना त्या घटनेला अस्तित्वात ठेवतात आणि अधिकच मोठं बनवतात. जर आपण आपलं मन वाईट गोष्टींवरून दूर करून प्रेमावर केंद्रित केलं तर ती वाईट गोष्ट अस्तित्वात राहूच शकत नाही. ती गायब होऊन जाईल.

“मी जे विधान करतो आहे ते समजणं खूप कठीण आहे. परंतु ते ‘अद्भुत’ आहे. लक्षात घ्या - समस्या कोणतीही असो, ती कुठेही असो, त्या समस्येशी कुणीही संबंधित असो जी काही ‘गडबड’ आहे ती तुमच्यातच आहे. तुम्ही तुम्हाला हवी असलेली गोष्ट प्रत्यक्षात साकार करण्यासाठी इतर काहीही करायची गरज नाही फक्त ती गोष्ट अस्तित्वात येऊ शकते हे सत्य स्वतःला पटवून देणं गरजेचं आहे.”

**चार्ल्स हॅनेल**



### **जॅक कॅनफील्ड**

कधी कधी नकोशा गोष्टींची नोंद घेणंही ठीक असतं, कारण यामुळं तुलना करायला वाव मिळतो. “हे मला हवंच आहे” वगैरे! पण वस्तुस्थिती हे सांगते की तुम्हाला काय नको आहे याविषयी बोलणं किंवा ते किती कसं वाईट आहे हे सांगत राहणं, त्याविषयी वाचत राहणं आणि मग ते किती भयंकर आहे हे बोलणं... यामुळं तुम्ही नकोशा वाटणाऱ्या आणि वाईट गोष्टी जीवनात आणत असता.

नकारात्मक गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करून तुम्ही जगाचं काहीही भलं करू शकत नाही. जेव्हा तुम्ही नकारात्मक घटनांवर ध्यान केंद्रित करता तेव्हा तुम्ही त्या वृद्धिंगत करता. एवढंच नव्हे तर आपल्या जीवनातही आणखी तशा प्रकारच्या गोष्टी आणता.

जेव्हा नकारात्मक प्रतिमा किंवा नकोशा वाटणाऱ्या गोष्टी जीवनात दिसू लागतात, तेव्हा तो एक संकेत समजावा. तुम्ही तुमचं चिंतन बदलायला हवं हे दर्शविणारा - जागृत करणारा संकेत - नव्या सकारात्मक प्रतिमा प्रक्षेपित करायला हव्यात अशी प्रेरणा देणारा संकेत! ही समस्या विश्वव्यापी असली तरीही तुम्ही स्वतःला कमजोर-दुबळं समजू नका. तुमच्यापाशी आवश्यक तेवढी शक्ती आहे आणि असतेच. प्रत्येकजण सुखात, आनंदात असू दे. प्रत्येकाला पुरेसं अन्न मिळू दे. यावर ध्यान केंद्रित करा. तुमचे प्रबळ विचार जे हवं आहे त्यावर केंद्रित करा. तुमच्या आसपास - सभोवताली काहीही होत असू दे, तुम्ही प्रेम आणि आनंद या भावना प्रक्षेपित करून जगाला खूप काही देऊ शकता. जगाचं कल्याण करू शकता.



### **जेम्स रे**

खूप वेळा लोक मला सांगतात, “हे पहा जेम्स, माहिती ठेवायला लागते”. ठीक आहे तुम्हाला माहिती असायला हवी.

पण म्हणजे माहितीच्या पुरात बुडून जायची गरज नाही.

रहस्य समजून घेतल्यानंतर मी असा एक निर्णय घेतला की मी यापुढे टी.व्ही. न्यूज (बातम्या)-पाहणार नाही. किंवा वर्तमानपत्रातील बातम्याही वाचत बसणार नाही. कारण यामुळं कोणत्याही चांगल्या भावना माझ्या मनात निर्माण होत नाहीत. वॉईट बातम्या प्रसारित करण्याबद्दल न्यूज सर्व्हिसेस् आणि वर्तमानपत्रांना कोणत्याही प्रकारे दोष देऊन चालणार नाही. आपण सर्वच जण यासाठी जबाबदार आहोत. जेव्हा एखादी सनसनाटी बातमी छापून येते तेव्हा जादा वर्तमानपत्रं विकत घेतली जातात. जेव्हा एखादा राष्ट्रीय किंवा आंतरराष्ट्रीय अनर्थ ओढवतो, अरिष्ट कोसळतं, तेव्हा न्यूज चॅनेल्सचं रेटिंग आकाशाला भिडतं. वर्तमानपत्रं आणि न्यूज सर्व्हिसेस् जादा वॉईट बातम्या यासाठी देत राहतात कारण समाजाला त्याच हव्या असतात. आपणच याचं कारण आहोत आणि प्रसारमाध्यमं हा तर फक्त परिणाम आहे. आकर्षणाच्या नियमाच्या क्रियाशीलतेचं हे उत्तम उदाहरण आहे.

न्यूज सर्व्हिसेस् आणि वर्तमानपत्रं आपल्याला जे देत राहतात ते तेव्हाच बदलेल जेव्हा आपण एक नवीन संकेत प्रक्षेपित करायला सुरुवात करू आणि त्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करू, ज्या आपल्याला खरोखरच हव्या आहेत.



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

मनःस्थिती स्थिर राखणं आणि नकोशा वाटणाऱ्या गोष्टींवरून मनाला दूर हटविणं शिका, अशा गोष्टींशी निगडित असलेला तुमचा भावनिक आवेश संपवून टाका. आणि तुमचं सर्व लक्ष त्या गोष्टींकडे वळवा ज्यांचा तुम्हाला खरोखरच अनुभव घ्यावा असं वाटतं. जिकडे ध्यान जातं तिकडे ऊर्जा प्रवाहित होऊ लागते.

“जर तुम्ही खरोखरच सामर्थ्यशाली विचार कराल तर तुमच्या विचारांच्या योगे जगभरातील उपाशी लोकांना पोटभर जेवण मिळू शकतं.”

## होरेशिओ बोनर (1808-1889)

तुमच्या केवळ अस्तित्वानं, या जगात तुम्ही किती जबरदस्त शक्तीचे मालक आहात याची तुम्हाला कल्पना आहे का? जेव्हा चांगल्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करता तेव्हा तुमच्या मनात चांगल्या भावना उत्पन्न होतात आणि मग तुम्ही अधिक चांगल्या गोष्टी जगात आणता. त्याचवेळी तुम्ही अधिक चांगल्या गोष्टी तुमच्या स्वतःच्या जीवनातही आणता. जेव्हा तुम्ही सकारात्मक - भावना अनुभवत असता तेव्हा तुम्ही तुमचं जीवन उच्च स्तरावर नेत असता तसंच दुनियेलाही!

हा नियम अत्यंत परिपूर्णतेनं काम करतो.



## डॉ. जॉन डेमार्टिनी

मी नेहमी सांगतो की जेव्हा आतला आवाज आणि दृष्टी बाह्य मतांपेक्षा अधिक गहन, स्पष्ट आणि तेजस्वी होते तेव्हा त्याचा अर्थ तुमचं तुमच्या जीवनावर नियंत्रण आहे.



## लीसा निकोल्स

आपल्या आसपासचे लोक किंवा जगाला बदलणं आपल्या हातात नाही आणि ते आपलं कामही नव्हे. तुमचं काम एवढंच की वैश्विक शक्तींच्या प्रवाहासोबत वहात राहणं आणि असं जगताना, आंतरिक जगात जीवनाचा महोत्सव साजरा करणं.

तुम्ही तुमच्या जीवनाचे स्वामी आहात आणि वैश्विक शक्ती तुमच्या प्रत्येक आदेशाचं पालन करत आहेत. तुमच्या जीवनात तुम्हाला नकोशा वाटणाऱ्या, न आवडणाऱ्या घटना प्रतिमा प्रकट झाल्या असल्या तरीही गोंधळून जाऊ नका. त्यांचा स्वीकार करा. जबाबदारी घ्या. नव्या प्रतिमा निर्माण करण्यासाठी त्यांचा उपयोग करून घ्या आणि त्यांना जाऊ द्या. आता तुम्हाला जे हवं आहे त्याविषयी नवीन विचार मनात आणा. त्या गोष्टी तुम्हाला मिळालेल्याच असल्याचा भावपूर्ण अनुभव घ्या. आणि त्या विषयी कृतज्ञता बाळगा.

## ब्रह्मांडाचं भांडार अनंत आहे



## डॉ. जो विटाल

मला प्रत्येक वेळी लोक हाच प्रश्न विचारतात की जर प्रत्येक माणसानं रहस्याचा प्रयोग केला आणि सर्व लोकांनी ब्रह्मांड हा कॅटलाग समजून मागण्यांचा भडिमार केला तर ब्रह्मांडातील खजिना रिता तर होणार नाही? जर प्रत्येक माणूस वैश्विक बँकेकडे धावू लागला, मागू लागला तर दिवाळं नाही का वाजणार?



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

रहस्याच्या बाबतीत सर्वात सुंदर गोष्ट हीच की ब्रह्मांडात प्रत्येकासाठी भरपूर आहे, विपुल आहे, नव्हे पुरुन उरेल एवढं आहे.

मानवी मनामध्ये एक 'असत्य' व्हायरससारखं काम करतं. आणि ते असत्य हेच की जगात प्रत्येकाला पुरेशा गोष्टी - पुरतील इतक्या गोष्टी नाहीत. इथे मर्यादा - सीमा आहेत. उणीवा - अपुरेपणा आहे. हे असत्यच लोकांना भीती, लोभ, कंजुषी, करायला प्रवृत्त करते. याचा परिणाम असा होतो की भीती, लोभ, कंजुषी, उणीवा यांचेच विचार त्यांच्या

जीवनात साकार होत राहतात. असं वाटू लागतं की दुनियेनं वाईट स्वप्नं दाखवणारी गोळी घेतली आहे की काय?

खरी गोष्ट हीच आहे की दुनियेत सर्वाना पुरून उरेल इतका चांगुलपणा आहे, चांगल्या गोष्टी आहेत, सृजनात्मक विचार आहेत. जरूरीपेक्षा जादा शक्ती आहे, प्रेम आहे, खुषी आहे, हे सर्व त्याच मनात उत्पन्न होऊ शकतं जो आपल्या अमर्याद सामर्थ्याविषयी जागरूक आहे, ज्याला आपल्या असीमित शक्तीची जाणीव आहे.

उणीवा, अपुरेपणा, सर्वांसाठी पुरेसं नसणं, किंवा सर्वांच्या गरजा भागण्याइतकं दुनियेत नाही, असे विचार तेव्हाच उत्पन्न होतात जेव्हा आपण फक्त बाह्य-प्रतिमा पाहतो. आणि असा विचार करतो की प्रत्येक गोष्ट बाहेरून येते. असं केल्यावर तुम्हाला सर्व बाबतीत उणीवा-कमी-मर्यादा-सीमा हेच दिसत राहणार. परंतु आता तर तुम्हाला समजलयं ना की कोणतीही गोष्ट बाहेरून उत्पन्न होत नाही. तर प्रत्येक गोष्ट आतून 'विचार करणं आणि अनुभव घेणं' यामुळंच उत्पन्न होते. तुमच्या मनात कोणत्याही गोष्टींच्या सृजनाची रचनात्मक शक्ती असते. मग कोणत्याही बाबतीत काही कमी कशी राहू शकते? नाही, ते केवळ अशक्य आहे. असंभव आहे. विचार करण्याची तुमची शक्ती अमर्याद असते म्हणूनच तुम्ही सृजन करू शकता अशा गोष्टीही अनंत आहेत, ज्यांच्याविषयी विचार करून तुम्ही त्या अस्तित्वात आणू शकता. आणि हे प्रत्येक व्यक्तीबाबत घडू शकतं. प्रत्येकाच्या बाबतीत हे खरं आहे हे जेव्हा तुम्हाला खरोखरच उमगतं तेव्हा तुमचं मन आपल्या अमर्याद शक्तीविषयी जागरूक बनतं आणि या असीमित सामर्थ्याच्या जाणीवेनिशी तुम्ही विचार करू लागता.



## जेम्स रे

या पृथ्वीवरील प्रत्येक महान गुरुनं आपल्याला हेच सांगितलं आहे की वैश्विक शक्तींच्या साम्राज्यात प्रत्येकाच्या जीवनात समृद्धताच असते, असायला हवी आणि येऊ शकते. जीवन म्हणजेच वैपुल्य!

“या नियमाचा मथितार्थ असा की आपण विपुलतेविषयी, समृद्धीविषयी विचार केला पाहिजे. समृद्धी पाहिली पाहिजे, अनुभवली पाहिजे, जीवन म्हणजेच वैभव यावर आपला दृढ विश्वास हवा. मर्यादांविषयी कोणताही विचार तुमच्या मनात यायला देऊच नका.”

## रॉबर्ट कॉलिअर



## जॉन अँसाराफ

जेव्हा आपल्याला असं वाटतं की संसाधन म्हणजे – उपलब्ध साधनं – कमी होत आहेत – संपत आली आहेत. तेव्हा आपल्याला नवी साधनं उपलब्ध होतात, ज्यांच्यामुळं आपलं काम अधिक चांगल्या प्रकारे होऊ लागतं.

‘बेलीज ऑइल टीम’च्या बाबतीत प्रत्यक्ष घडलेली ही कहाणी म्हणजे ‘संसाधान’ उत्पन्न

करण्याच्या मानवी मनाच्या शक्तीचं अत्यंत प्रेरक उदाहरण आहे. 'बेलीज नॅचरल एनर्जी लिमिटेड'च्या डायरेक्टर्सना 'ह्यूमॅनिस्टिक फिजिऑलॉजी' चे प्रख्यात विशेषज्ञ 'डॉ टोनी क्विन' यांनी प्रशिक्षण दिले होते. डॉ. क्विनच्या मनःशक्तीच्या प्रशिक्षणानंतर डायरेक्टर्सच्या मनात असा दृढ विश्वास निर्माण झाला की एक सफल तेल उत्पादक देश अशी बेलीज देशाची त्यांनी पाहिलेली मानसप्रतिमा नक्कीच साकार होऊ शकते. त्यांनी एक साहसी पाऊल उचललं. त्यांनी स्पॅनिश लुकआऊटमध्ये तेलाची विहिर खोदली आणि एकाच वर्षात त्यांचं स्वप्न आणि भविष्यदृष्टी प्रत्यक्षात उतरली. 'बेलीज नॅचरल एनर्जी लिमिटेड' नं सर्वोच्च गुणवत्तेचे तेल संशोधित केलं. या विहिरीतील तेलाचे झरे जबरदस्त मोठे होते. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे या कंपनीला जेथे तेलाचा साठा मिळाला तेथे इतर पन्नास कंपन्या तो साठा शोधण्यात अपयशी ठरल्या होत्या. यामुळं 'बेलीज' तेल-उत्पादक देश बनला. आणि यामागील खरं कारण हेच होतं की या कंपनीतील एका असामान्य टीमनं आपल्या मनाच्या अमर्याद सामर्थ्याबद्दल दृढ विश्वास बाळगला.

कोणतीच गोष्ट मर्यादित नाही - नसते. संसाधान किंवा इतर काहीही. ज्या काही सीमा-मर्यादा आहेत त्या तुमच्या मनात आहेत. जेव्हा आपण आपल्या मनाची कवाडं असीमित सृजनात्मक शक्तीसाठी खुली करू - सताड उघडी करू तेव्हाच आपण समृद्धी उत्पन्न करू शकतो आणि एका नवीन वैभवशाली समृद्ध जीवनाचा अनुभव घेऊ शकतो.



## डॉ. जॉन डेमार्टिनी

आपल्याकडे काही कमी आहे, उणीवा आहेत असं जेव्हा आपण म्हणतो तेव्हा त्याचं खरं कारण हेच असतं की आपण आपली अंतर्दृष्टी उघडून सभोवताली पाहत नसतो.



## डॉ. जो विटाल

पहा, जेव्हा लोक मनःपूर्वक जगायला लागतात आणि आपल्या इच्छित गोष्टींच्या मागे लागतात तेव्हा ते 'समान' गोष्टींच्या मागे नसतात. हीच तर अद्भुत गोष्ट आहे. आपल्यापैकी सर्वांनाच इतकं कार नको असते, सर्वांना कुणी एकच व्यक्ती हवी असते असं नाही. सर्वांना एकच प्रकारचा अनुभव हवा असतो का? आपल्याला सर्वांना एकच प्रकारचा पोशाख - कपडे नको असतात. आपल्या सर्वांना एकच... नको असतं. (गाळलेली जागा भरा).

तुम्ही या सुंदर धरतीवर जन्माला आला आहात आणि तुम्हाला तुमचं जीवन हवं तसं घडविण्याच्या अनुभवशक्तीचं वरदान मिळालं आहे. तुम्ही तुमच्यासाठी काय काय आकर्षित करू शकता याला कोणतीच सीमा नाही, कारण विचार करणाऱ्याच्या तुमच्या क्षमतेला कोणतीही सीमा नाही. परंतु तुम्ही दुसऱ्यांचे जीवन नाही घडवू शकत. तुम्ही त्यांच्यासाठी विचार करू शकत नाही. जेव्हा तुम्ही आपलं मत इतरांवर लादता तेव्हा तुम्ही फक्त तशाच प्रकारच्या शक्तींना स्वतःकडे आकर्षित करत असता, म्हणूनच इतरांना त्यांच्या मनासारखं जीवन जगू दे.



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

या दुनियेत प्रत्येकासाठी 'भरपूर' आहे - जर तुमचा तसा दृढ विश्वास असेल, जर तुम्ही ते पहाल, जर तुम्ही त्यासाठी कार्यरत राहाल... तर ते तुमच्यासमोर आपोआप प्रकट होईल. हेच, हेच सत्य आहे.

“जर तुमच्यापाशी काही कमी असेल, जर तुम्ही दारिद्र्याची, रोगाची, शिकार झाला असाल, तर ते यामुळंच आहे की तुमचा तुमच्या शक्तीवर विश्वास नाही. किंवा तुम्हाला त्याच्या सामर्थ्याची जाणीव नाही. हा वैश्विक शक्तींनी तुम्हाला देण्या न देण्याचा प्रश्न नाही. वैश्विक शक्ती तुम्हाला प्रत्येक गोष्ट घ्यायला तयार आहेत. तिथे तर कोणताच भेदभाव नाही.”

## रॉबर्ट कॉलिअर

ब्रह्मांड आकर्षणाच्या नियमानुसार सर्व लोकांना, सर्व गोष्टी देतं. तुम्ही कोणती गोष्ट तुमच्या जीवनात साकार झालेली पाहू इच्छिता याची निवड करण्याची क्षमता तुमच्यापाशी असते. खरोखरच तुम्हाला वाटतं का की जगात तुम्हाला आणि इतर सर्वांना पुरेल इतकं असावं? तर मग याच गोष्टींची निवड करा आणि याची मनोमन जाणीव असू दे की प्रत्येक गोष्टीच्या बाबतीत विपुलता आहे. सर्व गोष्टी विपुल प्रमाणात उपलब्ध आहेत. पुरवठा असीमित आहेत. विश्व वैभवशाली आहे - भव्य आहे. आपल्यापैकी प्रत्येक व्यक्तीमध्ये विचार आणि भावनांच्या माध्यमातून अमर्याद, अदृष्ट गोष्टी आपल्या जीवनात आणण्याची साकार करण्याची आणि हा पुरवठा सतत चालू ठेवण्याची क्षमता असते. 'निवड' तुम्हीच करायची आहे. हे फक्त तुमच्याच हातात आहे.



## लीसा निकोल्स

तुम्हाला जे काही हवं आहे ते सर्व - सुख, प्रेम, समृद्धी, विपुलता, वैभव, आनंद, शांती - इथे आहे. आणि तुमच्या मुठीत येण्यासाठी ते तयार आहे. फक्त तुमची त्या गोष्टीसाठीची भूक जागृत व्हायला हवी. तुम्ही तुमचं उद्दिष्ट ठरवायला हवं. जेव्हा तुम्ही तुमचं उद्दिष्ट ठरवता आणि ते मिळविण्यासाठी पेटून उठता - प्रेरित झालेले असता तेव्हा ब्रह्मांड तुमची प्रत्येक मनपसंत गोष्ट तुमच्यापर्यंत पोहोचवितं. तुम्हाला जे जे हवं ते ते सर्व वैश्विक शक्ती तुम्हाला देतात. म्हणूनच सभोवतालच्या सुंदर आणि अद्भुत गोष्टी डोळे उघडून पहा. त्यांना आशीर्वाद द्या, त्यांची प्रशंसा करा. आता दुसरी बाजू, जर काही गोष्टी तुमच्या मनाप्रमाणे नसतील किंवा गोष्टी तुमच्या मनासारख्या घडत नसतील तरीही दोष काढण्यात किंवा तक्रार करण्यात आपली शक्ती खर्च करू नका, फुकट घालवू नका. प्रत्येक मनपसंत आवडणाऱ्या गोष्टीला मिठी मारा... म्हणजे तुम्हाला तशा गोष्टी आणखी मिळत जातील.

लीसाचे हे शहाणपणाचे शब्द 'आशीर्वाद द्या आणि प्रशंसा करा - तुमच्या सभोवतालच्या सर्व चांगल्या गोष्टींना!' हे सोन्यासारखे मूल्यवान आहेत. तुमच्या आयुष्यातील सर्व चांगल्या गोष्टींना आशीर्वाद द्या आणि त्यांची प्रशंसा करा. जेव्हा तुम्ही असे आशीर्वाद देत

असता आणि प्रशंसा करत असता तेव्हा तुम्ही प्रेमाच्या सर्वोच्च फ्रिक्वेन्सीवर असता. 'बायबल' मध्ये असा उल्लेख आढळतो की हिब्रू जमातीनं आशीर्वाद देण्याच्या प्रक्रियेचा उपयोग आरोग्य, वैभव, सुख, आनंद मिळवण्यासाठी केला होता. त्यांना आशीर्वाद देण्यातील शक्तीचं सामर्थ्य माहित होतं. काही लोकांसाठी आशिष देण्यासाठी एकुलता एक मुहूर्त म्हणजे जेव्हा ते शिकतात आणि म्हणूनच ते या महान शक्तीचा पुरेपुर फायदा उठवू शकत नाहीत. शब्दकोषात 'आशीर्वाद' या शब्दाचा अर्थ असा दिला जातो - 'दैवी कृपा मागणं आणि कल्याण व समृद्धी प्रदान करणं' - तर मग आत्ता या क्षणी तुमच्या जीवनात आशीर्वादाच्या शक्तीला जागृत करायला सुरुवात करा. आणि प्रत्येक व्यक्ती, वस्तूला आशीर्वाद द्या. त्याचप्रमाणे प्रशंसा करायला सुद्धा सुरुवात करा. कारण जेव्हा तुम्ही कुणा व्यक्तीचं वा वस्तुचं कौतुक करता, प्रशंसा करता तेव्हा तुम्ही प्रेम देत असता. आणि जेव्हा तुम्ही ही उच्चतम फ्रिक्वेन्सी प्रक्षेपित करता तेव्हा ती शतपटीनं तुमच्यापाशी परत येते.

कौतुक - प्रशंसा करताना किंवा आशीर्वाद देताना सर्व नकारात्मक भावना विरघळून जातात. म्हणूनच तुमच्या शत्रूंची सुद्धा प्रशंसा करा. आणि त्यांना आशीर्वाद द्या. जेव्हा तुम्ही तुमच्या शत्रूंना शाप देता तेव्हा तो शाप उलटून तुमचं नुकसान होतं. जेव्हा तुम्ही त्यांची प्रशंसा करता, त्यांना आशीर्वाद देता तेव्हा तुम्ही सर्व नकारात्मक भावना - वैमनस्य धुवून टाकता. त्याचप्रमाणे प्रशंसा आणि आशीर्वादातील निहित प्रेम तुमच्याकडे परतून येतं. प्रशंसा करताना आणि आशीर्वाद देताना तुमच्यातील शुभ-सकारात्मक भावना जागृत होतात. आणि अशा सद्भावना जागृत होणं याचा अर्थ तुम्ही एका नव्या आणि शुभ फ्रिक्वेन्सीवर पोहोचला आहात, असं ब्रह्मांड ध्वनित करत आहे.



## डॉ. डेनिस वेटली

इतिहासातील अनेक नेते रहस्याचं एक महान तत्व विसरले की इतरांचं सशक्तिकरण आणि सहभाग यातच खरं सामर्थ्य दडलेलं आहे.

जागण्यासाठी, आत्तापर्यंतच्या इतिहासातील हा सर्वोत्तम काळ आहे. ज्ञान प्राप्त करण्याची शक्ती प्रथमच आपल्या हाती आलेली आहे.

या ज्ञानानं तुम्ही जागरूक बनला आहात. विश्व आणि तुमचं अस्तित्व, तुमची शक्ती, तुमचं सामर्थ्य याविषयी एक नवी जाणीव तुम्हाला आली आहे. वैश्विक रहस्याविषयी मला सर्वात जास्त ज्ञान हे रॉबर्ट कॉलिअर, प्रेंटिस मलफोर्ड, चार्ल्स हॅनेल आणि मायकेल बर्नार्ड बेकविथ यांच्या शिकवणुकीतून मिळालं. ही समज आल्यामुळं पूर्ण स्वातंत्र्यही मिळालं. मला आशा आहे की तुम्हीसुद्धा हे स्वातंत्र्य सहज मिळवू शकता. अशा प्रकारच्या आचारणामुळं विचार आणि भावनांच्या माध्यमातून तुम्ही जगातील संपूर्ण मानवजातीचं खरोखरच कल्याण कराल आणि तुमचीही स्वप्नं साकार कराल.



## रहस्य सारांश

- जेव्हा तुम्ही प्रतिरोध करता तेव्हा ती गोष्ट आकर्षित करत असता कारण तुम्ही अत्यंत प्रबळ भावनांनी त्या गोष्टीवर आपलं संपूर्ण लक्ष केंद्रित करत असता. म्हणूनच कोणतीही गोष्टी बदलायची असेल तर आपल्या अंतरीचा ठाव घ्या आणि आपले विचार आणि भावना यांच्या मार्फत नवा सुखद शुभ-संकेत प्रक्षेपित करा.
- नकारात्मक गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करून तुम्ही जगाचं काहीही भलं करू शकत नाही. जगातील नकारात्मक घटनांवर ध्यान देऊन तुम्ही त्या घटना वृद्धिंगत करता, एवढंच नव्हे तर स्वतःच्या जीवनातही नकारात्मक गोष्टींना निमंत्रित करता.
- जगातील समस्यांवर ध्यान केंद्रित करण्यापेक्षा विश्वास प्रेम, समृद्धी, शिक्षण, विद्या, शांती यावर ध्यान आणि शक्ती केंद्रित करा.
- जगात उपलब्ध असलेल्या चांगल्या गोष्टी कधीही संपणार नाहीत. कारण त्या सर्वाना पुरून उरतील इतक्या आहेत. जीवन म्हणजेच समृद्धी - वैपुल्य!
- विचार आणि भावना यांच्या माध्यमातून अमर्याद पुरवठा मिळवत राहण्याची, आणि तुम्हाला हवं ते प्रत्यक्षात साकार करण्याची पुरेपूर क्षमता तुमच्यामध्ये असते.
- जगातील प्रत्येक गोष्टीची प्रशंसा करा आणि आशीर्वाद द्या, या मुळं नकारात्मकता विरघळून जाईल. वैमनस्य संपून जाईल आणि तुम्ही स्वतःला उच्चतम फ्रिक्वेन्सीवर प्रस्थापित कराल. सर्वोच्च फ्रिक्वेन्सी - प्रेम!



# आत्म रहस्य



## डॉ. जॉन हेजलिन

संभवताली चारी बाजूला एवढंच नव्हे तर आपल्या शरीराकडे आपण नजर टाकतो तेव्हा जे दिसतं तो फक्त हिमनगाचा वरचा भाग असतो.



## बॉब प्रॉक्टर

या विषयी क्षणभर विचार करून पहा. आपल्या हाताकडे पहा. हा घन आणि स्थिर दिसतो. परंतु खरं म्हणजे तो तसा नाही जर तुम्ही तो एखाद्या चांगल्या मायक्रोस्कोपखाली पहिला तर तुम्हाला ऊर्जातरंग आणि कंपनं दिसतील.



## जॉन अँसाराफ

प्रत्येक वस्तू एकाच पदार्थापासून बनलेली आहे मग तो तुमचा हात असो वा ग्रह-तारे!



## डॉ. बेन जॉन्सन

प्रत्येक गोष्ट ऊर्जेपासूनच बनली आहे. हे समजून घेण्यासाठी मी तुम्हाला थोडी मदत करतो. प्रथम ब्रह्मांड त्यात आकाशगंगा त्यात आपली पृथ्वी आणि पृथ्वीवरील मानव. मानवी शरीरात अवयव - अवयवांनी बनलेल्या संस्था म्हणजे पचनसंस्था-श्वसनसंस्था इत्यादी. प्रत्येक अवयव हा पेशींचा बनलेला आहे, पेशी अणूरेणूंच्या! प्रत्येक अणुमध्ये ऊर्जा. एकदरीत आपल्याला अनेक स्तरांवर विचार करावा लागेल पण पहा ब्रह्मांडात प्रत्येक गोष्ट म्हणजे ऊर्जाच आहे. ऊर्जेची वेगवेगळी रूपं!

'रहस्याचा शोध लागल्यावर मला हे जाणून घ्यायचं होतं की हे ज्ञान, विज्ञान आणि भौतिकशास्त्राच्या कसोटीला उतरू शकतं का? विज्ञानाद्वारे प्रमाणित होऊ शकतं का? मला जे सापडलं ते फार आश्चर्यजनक होतं. आधुनिक काळातील विज्ञान आणि 'क्वान्टम फिजिक्स'चे शोध व सिद्धांत हे रहस्य-ज्ञानाशी पूर्णपणे जुळतात. इतिहासातील सर्व महान शास्त्रज्ञ, विचारवंत, तत्त्वचिंतक हेही याच्याशी सहमत आहेत. या जगात आत्ता या काळात जगणं हा खरोखरच रोमांचकारी अनुभव आहे.

मी शाळेत विज्ञान-भौतिकशास्त्र यांचा फारसा अभ्यास केलेला नव्हता परंतु मी जेव्हा 'क्वान्टम फिजिक्स' ची अत्यंत किचकट पुस्तकं वाचली तेव्हा मात्र ती मला पूर्णपणे समजली, कारण मला ती समजून घेण्याची इच्छा होती. क्वान्टम फिजिक्सच्या

अभ्यासामुळं मला रहस्याचं ज्ञान अधिक खोलवर झालं. क्वान्टम फिजिक्सनं मला 'रहस्य' ऊर्जास्तरावर समजून घेण्यात मदत केली. रहस्य-ज्ञान आणि आधुनिक विज्ञानाचे सिद्धांत यांच्यात पूर्ण समानता जेव्हा दिसून येते तेव्हा अनेकांचा या रहस्यज्ञानावरील विश्वास आणखी दृढ होतो.

चला, मी सांगते तुम्हाला ब्रह्मांडातील सर्वात शक्तिशाली 'ट्रान्समिशन टॉवर' कसा आहे, सोप्या भाषेत सांगायचं झालं तर सर्व ऊर्जा कोणत्या ना कोणत्या फ्रिक्वेन्सीवर कंपन पावते. तुम्ही स्वतःसुद्धा ऊर्जास्वरूप असल्यामुळं विशिष्ट फ्रिक्वेन्सीवर कंपन पावत असता. (vibrations) तुमची त्या क्षणाची फ्रिक्वेन्सी कोणती हे कशावरून ठरतं? त्या क्षणी तुमच्या मनात कोणते विचार होते आणि मनोमन तुम्ही काय अनुभवत आहात. तुम्हाला ज्या गोष्टी हव्या आहेत त्याही ऊर्जास्वरूप आहेत आणि कंपन पावत असतात. ब्रह्मांडातील प्रत्येक वस्तू ही 'ऊर्जा' आहे.

'वाह वा' म्हणा आता! तुम्हाला जे हवं असतं त्याविषयी जेव्हा तुम्ही विचार करत असता तेव्हा तुम्ही ती विशिष्ट फ्रिक्वेन्सी प्रक्षेपित करत असता. आणि यामुळं तुम्हाला हव्या असलेल्या गोष्टींची ऊर्जाही त्या विशिष्ट फ्रिक्वेन्सीवर कंपन पावू लागते आणि ती वस्तू तुम्ही तुमच्याकडे आणता. जेव्हा तुम्ही मनपसंत गोष्टीवर ध्यान केंद्रित करता तेव्हा तुम्ही त्या गोष्टीची कंपनं बदलून तिला आपल्याकडे बोलावीत असता. तुम्ही जगातील सर्वात शक्तिशाली ट्रान्समिशन टॉवर आहात कारण तुम्हाला विचारांद्वारे आपल्या ऊर्जेवर ध्यान केंद्रित करण्याची शक्ती मिळालेली आहे. या शक्तीमुळेच तुम्ही आपल्या इच्छित गोष्टीच्या फ्रिक्वेन्सीवर पोहोचून त्या गोष्टीच्या कंपनात बदल घडवून आणू शकता आणि एखाद्या चुंबकाप्रमाणे ती गोष्ट तुमच्याकडे खेचून घेऊ शकता.

जेव्हा तुम्ही तुम्हाला हव्या असलेल्या गोष्टींबद्दल विचार करत असता आणि त्या मिळाल्याचा भावना कल्पनेत अनुभवत असता तेव्हा तुम्ही तात्काळ त्या फ्रिक्वेन्सीवर जाता. यामुळे त्या गोष्टींची ऊर्जा तुमच्या दिशेनं कंपन पावू लागते आणि मग त्या गोष्टी तुमच्या जीवनात साकार होतात. आकर्षणाचा नियम हेच सांगतो की समान गोष्टी आपल्या समान गोष्टींना आकर्षित करतात. तुम्ही ऊर्जा धारण केलेले चुंबक आहात यामुळे तुम्ही तुमच्या मनपसंत इच्छित गोष्टीत विद्युत ऊर्जा भरून त्यांना स्वतःच्या दिशेनं येण्यास प्रेरित करता. तुम्हाला हव्या असलेल्या प्रत्येक गोष्टीसाठी तुम्ही स्वतःला ऊर्जाभारित करू शकता. मनुष्य आपल्यासाठी चुंबकीय ऊर्जेचा प्रबंध स्वतःच करतो कारण इतर कुणीही बाहेरील व्यक्ती - दुसरी व्यक्ती त्याच्यासाठी विचार करू शकत नाही किंवा भावनांचा अनुभवही घेऊ शकत नाही. आपले विचार आणि भावनाच आपली फ्रिक्वेन्सी ठरवत असतात.

शंभर वर्षांपूर्वी इतके सारे शोध लागलेले नव्हते किंवा आता इतकी वैज्ञानिक प्रगतीही झालेली नव्हती. तरीही चार्ल्स हॅनेलना माहिती होतं की ब्रह्मांडातील वैश्विक शक्तींचं काम कसं चालतं ते.

“वैश्विक मन म्हणजे काही फक्त बुद्धिमत्ता नव्हे, ते द्रव्य आहे, असं द्रव्य जे एक आकर्षणशक्ती आहे. इलेक्ट्रॉन्सना एकत्र आणणारी – आणि आकर्षणाच्या नियमानुसार इलेक्ट्रॉन्सना एकत्र आणून अणू बनवणारी. याच नियमानं अणु (atoms) एकत्र येऊन रेणू (molecules) बनतात. रेणू हे दृश्यस्वरूपात असतात – ते डोळ्यांना दिसतात म्हणूनच हा आकर्षणाचा नियम अस्तित्वरूप धारण करणाऱ्या प्रत्येक गोष्टींच्या प्रकटीकरणामागे कार्यरत असतो. प्रत्येक प्रकटीकरणामागील रचनात्मक शक्ती म्हणजे हा नियमच असतो. फक्त परमाणूंची नव्हे – संसार – ब्रह्मांड – प्रत्येक वस्तू ... ज्या ज्या गोष्टींची मूर्त कल्पना केली जाऊ शकते.”

**चार्ल्स हॅनेल**



**बॉब प्रॉक्टर**

तुम्ही कोणत्याही शहरात राहत असा, मला खात्री आहे की तुमच्या शरीरात इतकी शक्ती आहे की तुम्ही तुमचं शहर एक आठवडाभर प्रकाशित करू शकता.

“या शक्तीची जाणीव तुम्हाला येईल तेव्हा तुम्ही एक जिवंत विजेची तार बनलेला असता. ब्रह्मांड हे सुद्धा अशीच जिवंत विजेची तार आहे. प्रत्येक व्यक्तीत जीवनातील प्रत्येक स्थितीचा सामना करण्याची ताकद – पुरेशी ऊर्जा आहे. जेव्हा वैयक्तिक मन वैश्विक मनाला स्पर्श करतं तेव्हा वैयक्तिक मनाला वैश्विक मनाच्या सर्व शक्ती प्राप्त होतात.”

**चार्ल्स हॅनेल**



**जेम्स रे**

बहुतेक लोक स्वतःला या भौतिक शरीरावरून ओळखतात पण तुम्ही म्हणाजे हे भौतिक शरीर नव्हे. मायक्रोस्कोपखाली पहाल तर तुम्हीही एक ऊर्जा – क्षेत्र आहात. ऊर्जेच्या बाबतीत आपल्याला काय कळलेलं आहे हे लक्षात घ्या. तुम्ही जर एखाद्या क्वान्टम फिजिसिस्टला जाऊन विचारलं, की “हे जग कशाचं बनलं आहे?” तर तो उत्तर देईल की, “ऊर्जेचं” – कर्जेचं वर्णन करा- “ठीक आहे! ऊर्जा बनविता येत नाही, नष्ट करता येत नाही. ती नेहमीच होती आणि असते. म्हणजेच ती फक्त आकार बदलते. स्वरूप बदलते. ती विशिष्ट स्वरूपात जाते. काही काळ त्या स्वरूपात राहते आणि पुन्हा त्या स्वरूपातून बाहेर पडते. तुम्ही एखाद्या धर्मगुरुकडे जाऊन हा प्रश्न विचारा, “ब्रह्मांड कुणी बनवलं?” तो उत्तर देईल “परमेश्वरानं!” “ठीक आहे, ईश्वराचं वर्णन करा.” उत्तर येईल – “नित्य होता, नित्य राहिल, कधी बनविला गेला नाही किंवा नष्टही झाला नाही, नष्ट करता येत नाही. तो नेहमी होता आणि राहणार आहे; फक्त आकारात, आकाराद्वारे, आकाराबाहेर बदलत राहिल.” पहा – वर्णन तेच आहे – फक्त शब्दावली वेगळी.

तेव्हा जर तुम्हाला वाटत असेल की तुम्ही फक्त एक मासाचा गोळा आहात... फिरत राहणारा! तर जरा पुन्हा फिरून एकदा विचार करा. तुम्ही आत्मिक शक्ती धारण केलेली आहे. तुम्ही एक ऊर्जाक्षेत्र आहात, जे मोठ्या भव्य विराट ऊर्जाक्षेत्रात सामील आहे.

या सगळ्यामुळं तुम्ही आध्यात्मिक कसे बनता? या प्रश्नाचं उत्तर हे मी रहस्याच्या शिकवणुकीचा अत्यंत महत्त्वाचा भाग मानते. तुम्ही स्वयं ऊर्जा आहात. ऊर्जेला बनविता किंवा नष्ट करता येत नाही, ऊर्जा फक्त आकार बदलत राहते. आता तुमचं अस्तित्व हेच सत्य आहे - तुमची - तुमच्यातील पवित्र ऊर्जा ही नेहमीच होती आणि पुढेही असेल. तुमचं आध्यात्मिक अस्तित्व कधीच नष्ट होऊ शकत नाही.

खोलवर कुठेतरी तुम्हालाही याची जाणीव आहे. काय तुम्ही अस्तित्वातच नाही अशी कल्पना करू शकता का? तुमच्या जीवनात तुम्ही जे जे पाहिलं, अनुभवलं आहे ते सोडून दिलं समजा तरी 'तुम्ही अस्तित्वात नाही' अशी कल्पना तरी तुम्ही करू शकता का? नाही! तुम्ही तसं कल्पनेत सुद्धा आणू शकत नाही, कारण हे केवळ अशक्य आहे. असंभव आहे. तुम्ही म्हणजे एक शाश्वत ऊर्जा आहात.

## अद्वितीय वैश्विक मन



### डॉ. जॉन हेजलिन

क्वान्टम मेकॅनिक्स आणि क्वान्टम कॉसमॉलॉजी या सिद्धांताला दुजोरा देतात की ब्रह्मांड मूलतः विचारांतून उत्पन्न होतं आणि आपल्या भोवतालचा हा सर्व पसारा फक्त विचारांचंच प्रकटीकरण आहे. शेवटी आपण वैश्विक शक्तीचाच एक अंश आहोत आणि जेव्हा आपण या शक्तीचं सामर्थ्य प्रत्यक्ष अनुभवतो तेव्हा आपण या शक्तीचा उपयोग करून अधिकाधिक गोष्टी मिळवण्यास सुरुवात करतो. म्हणूनच विचार आणि भावनांच्या माध्यमातून कोणतीही गोष्ट निर्माण करा. ब्रह्मांडाला चालविणाऱ्या वैश्विक शक्तीचाच अंश तुमच्यात आहे याची जाणीव असू दे. या शक्तीच्या सामर्थ्यानं तुम्ही कोणत्याही गोष्टीचं सृजन करू शकता.

तुम्ही या शक्तीचा उपयोग सकारात्मक करता की नकारात्मक यावरच सारं काही अवलंबून असतं - तुमचं शरीर - तुमचं आरोग्य, तुमच्या सभोवतालची परिस्थिती... याचाच अर्थ आपण फक्त आपलंच नशीब नव्हे तर विश्वाच्या नशीबाचेही रचनाकार असतो. आपण सर्व विश्वाचे रचनाकार आहोत म्हणूनच मानवीय क्षमतेला कोणत्याही मर्यादा नाहीत. वैश्विक शक्ती आणि तिचा आपल्यामधील अंश, हा निकट अंतर्संबंध समजून घेणं, त्या गहिऱ्या नात्याची जाणीव असणं हे जितकं उत्कट असेल तितका या शक्तीचा - सामर्थ्याचा तुम्ही अधिक उपयोग करून घेऊ शकाल. आणि याचा संबंध शेवटी आपल्या विचारांच्या स्तराशीच असतो.

अनेक संत-महंत, तत्त्वचिंतकांनी ब्रह्मांडाचं केलेलं वर्णन आणि स्पष्टीकरण हे हेजलिन सारखंच आहे. अस्तित्वात असलेली प्रत्येक वस्तू, प्रत्येक गोष्ट हा वैश्विक मनाचाच एक भाग आहे. अशी कोणतीही जागा नाही जेथे सर्वव्यापी वैश्विक मन नाही. प्रत्येक गोष्टीत ही वैश्विक शक्ती असतेच. या वैश्विक मनातच सर्व बुद्धिमत्ता, प्रतिभा, विवेक, शहाणपणा, चातुर्य, सामंजस्य, संपूर्ण ज्ञान, प्रज्ञा, आदर्शत्व सामावलेलं आहे. ते प्रत्येकात, प्रत्येक गोष्टीत आहे. ते प्रत्येक ठिकाणी आहे, सर्वव्यापी आहे. सर्वज्ञानी आहे. सर्वशक्तिमान आहे... आणि तेच तुमच्यातही आहे. वैश्विक मन ठायी ठायी आहे. प्रत्येकात आहे!

आपण आता हे समजून घेऊया की याचा आपणासाठी नेमका अर्थ काय? या

आत्मज्ञानाचा - जाणीवेचा आपल्याला काय उपयोग होऊ शकतो? याचा अर्थ असा की प्रत्येक 'शक्यता' आधीपासूनच उपलब्ध आहे. सर्वशक्तिमान, सर्वज्ञानी, सर्वव्यापी वैश्विक मनाला कोणतीही गोष्ट अशक्य नाही. सर्व प्रकारचं ज्ञान, संशोधन, आविष्कार, हे सर्व वैश्विक मनात आपल्यासाठी उपलब्ध आहेच. मानवी मनाच्या माध्यमातून बाहेर पडण्यासाठी, दृश्य-साकार होण्यासाठी ते उत्सुक आहे... वाट पाहतंय! आतापर्यंतच्या इतिहासातील प्रत्येक रचना आणि आविष्कार हा वैश्विक मनातूनच उत्पन्न झाला आहे. भले, याची कुणाला जाणीव असो वा नसो.

आता हे सगळं आपण कसं मिळवू शकतो? आपण हस्तगत कसं करू शकतो? याविषयीचं तुमचं ज्ञान - वैश्विक शक्तीचाच आपण अंश आहोत ही जाणीव आणि तुमची अद्भुत कल्पनाशक्ती वापरून तुम्ही हे सहज करू शकता. स्वतःभोवती डोळे उघडून पहा... तुमच्या कोणत्या गरजा पूर्ण व्हायला हव्यात? अशी कल्पना करा की एखादी विशिष्ट आवश्यकता पूर्ण करण्यासाठी तुमच्यापाशी महान कल्पना आहे. आविष्कार आहे. गरज ही शोधाची जननी आहे. तेव्हा आधी गरजा शोधा - आता कल्पना करा की याबाबत विचार करून या गरजेची पूर्ती तुम्ही साकार केली आहे. आता हा शोध लावण्यासाठी - उपाय सापडण्यासाठी तुम्ही खूप मेहनत कष्ट करण्याची काहीच गरज नाही. सर्वशक्तिमान, सर्वव्यापक, वैश्विक मनात ही शक्यता आधीच उपलब्ध आहे. तुम्हाला फक्त एवढंच करायचं आहे की अंतिम परिणामावर तुमचं लक्ष केंद्रित करणं आणि ती आवश्यकता पूर्ण होत असल्याची कल्पना करत राहणं. एवढं केलंत की ती गोष्ट प्रत्यक्ष साकार होईल. तुम्ही मागा - मिळेलच असा दृढ विश्वास बाळगा, मिळालेलीच आहे, हे कल्पनेत अनुभवा, तसा प्रत्यय घ्या आणि पहा, ती गोष्ट तुम्हाला नक्कीच मिळेल. विचार - कल्पना अंतःस्फूर्ती, युक्ती - योजना यांचा अमर्याद साठा तुम्ही त्यांना उपयोगात आणावं म्हणून वाट पाहत आहे. तुम्ही फक्त साद घाला, प्रत्येक गोष्ट तुमच्यासाठी तुमच्या जाणीवेत वैश्विक मनाशी संयुक्त असलेल्या तुमच्या अंतर्मनात उपलब्ध आहेच!

“दैवी मन हेच एकमेव सत्य आहे”

**चार्ल्स फिलमोअर**



**जॉन अँसाराफ**

आपण सर्वजण एकमेकांशी संलग्न आहोत. आपण फक्त ते पाहू शकत नाही. 'आत असं' आणि 'बाहेर तसं' असा कोणताही फरक अस्तित्वात नाही. ब्रह्मांडात प्रत्येक गोष्ट जोडलेली आहे. हे एकच भव्य ऊर्जा-क्षेत्र आहे.

म्हणूनच तुम्ही कोणत्याही बाजूनं याकडे पहा परिणाम एकच असेल. आपण सर्व एक आहोत. आपण सर्व एकमेकांशी जोडलेले आहोत. आपण सर्व अंश आहोत, एकाच परम्

शक्तीचे, महाशक्तीचे, सर्वश्रेष्ठ रचनात्मक सृजनशील ऊर्जेचे, उच्चतम जाणीवेचे. त्याला तुम्ही म्हणा काहीही - पण आपण सर्व 'एक' आहोत.

आपण सर्व जण एकच असण्याचा संदर्भ लक्षात घेऊन आता तुम्ही आकर्षणाच्या नियमाबाबत विचार कराल तर त्याची संपूर्ण सत्यता तुम्हाला सहज पटेल.

आता तुम्हाला समजेल की तुमचे दुसऱ्या कुणाबाबतचे नकारात्मक विचार बूमरँग होऊन तुमच्यावरच का उलटतात, तुम्हालाच का त्रासदायक ठरतात ते! आपण सर्व एक आहोत! तुम्हाला तोपर्यंत नुकसान त्रास होऊच शकत नाही जोपर्यंत तुम्ही नकारात्मक विचार आणि भावना प्रक्षेपित करून त्रास नुकसान या नकारात्मक वाईट गोष्टींना - अशुभाला आवाहन करत नाही. तुम्हाला निवडीचं स्वातंत्र्य मिळालं आहे. परंतु जेव्हा तुम्ही नकारात्मक विचार मनात आणता तेव्हा तुम्ही स्वतःला वेगळं करता त्या शुभ-शक्तीपासून - सर्व चांगल्या गोष्टींपासून! कोणत्याही नकारात्मक भावनेचा जरा बारकाईनं विचार करा - तुमच्या लक्षात येईल यापैकी प्रत्येक नकारात्मक भावनेचा पाया - भय हाच आहे. आणि हे भय विभक्तपणामुळं निर्माण होतं. स्वतःला इतरांपासून वेगळं करण्यामुळं उत्पन्न होतं.

स्पर्धाभावना हे सुद्धा विभक्तपणाचंच उदाहरण आहे. पहिली गोष्ट ही की जेव्हा तुमच्या मनात स्पर्धेचे विचार येतात तेच मुळी उणीव - अभाव भावनेपोटी येतात. कारण उपलब्धता मर्यादित आहे आणि ती मला मिळाली पाहिजे असा विचार तुमच्या मनात असतो.

प्रत्येकाला पुरेल इतकं उपलब्ध नाही म्हणूनच संघर्ष करावा लागत आहे असं तुम्ही म्हणत असता. जेव्हा तुम्ही प्रतिस्पर्धा करता तेव्हा तुम्ही कधीच जिंकत नाही, जरी तुम्ही जिंकलात असे तुम्हाला वाटत असलं तरी! जेव्हा तुम्ही प्रतिस्पर्धा करू लागता तेव्हा जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात प्रतिस्पर्धा करणाऱ्या लोकांना आणि परिस्थितीला आकर्षित करता. आणि शेवटी तुमची हार होते. आपण सर्व एक आहोत. म्हणूनच जेव्हा तुम्ही प्रतिस्पर्धा करता तेव्हा तुम्ही स्वतःच्या विरुद्धच स्पर्धा करत असता तेव्हा खरोखरच 'प्रतिस्पर्धा' ही गोष्टच डोक्यातून काढून टाका. आणि तुमच्या मनाला सृजनशील बनवा. फक्त तुमच्या स्वप्नांवर तुमच्या भविष्यातील उद्दिष्टांवर लक्ष केंद्रित करा. आणि प्रतिस्पर्धा हा प्रकारच समीकरणातून, जीवनातून बाहेर काढा.

ब्रह्मांड प्रत्येक गोष्टीचा पुरवठा करतं - करू शकतं - प्रत्येक गोष्ट ब्रह्मांडातूनच येते - वैश्विक शक्तीच निर्माण करतात आणि आकर्षणाच्या नियमानुसार व्यक्ती, घटना, वस्तू, परिस्थिती यांच्या स्वरूपात तुमच्यापर्यंत पोहोचवली जाते. आकर्षणाच्या नियमाला पुरवठ्याचा नियम समजा. विश्वातील अमर्याद साठा या नियमामुळंच तुमच्यासाठी खुला होतो. हा नियमच तुम्हाला तुमची इच्छित गोष्ट असीमित वैश्विक भांडारातून, पुरवठ्यातून तुमच्याकडे आकर्षित करण्यास समर्थ बनवितो. तुम्हाला नेमकं काय हवं आहे याची योग्य परिपूर्ण फ्रिक्वेन्सी जेव्हा तुम्ही प्रक्षेपित करता तेव्हा योग्य त्या व्यक्ती - घटना -

वस्तू - परिस्थिती आपोआप जुळून येऊन तुमच्याकडे आकर्षित केली जाते आणि तुम्हाला हवी ती इच्छित गोष्ट तुमच्याकडे पोहोचवली जाते.

लोक तुम्हाला तुमची इच्छित मनपसंत गोष्ट देत नसतात. जर तुमच्या मनात अशी चुकीची धारणा असेल तर तुम्हाला - उणीव, अपुरेपणाच अनुभवाला येईल. कारण तुम्ही बाह्यपरिस्थिती - भौतिक जग आणि त्यातील लोकांनाच पुरवठ्याचा मूलस्त्रोत मानत आहात. खरा पुरवठा हा तर अदृश्य शक्तिक्षेत्रातून होत असतो. याला तुम्ही म्हणा काहीही - ब्रह्मांड, अमर्याद बुद्धिमत्ता - वैश्विक मन, उच्चतम प्रज्ञा, परमेश्वर किंवा इतर काही! जेव्हा तुम्हाला काही मिळतं तेव्हा लक्षात ठेवा की ती आकर्षणाच्या नियमानुसारच आणि तुम्ही स्वतःला त्या गोष्टीच्या फ्रिक्वेन्सीवर आरोहित केल्यामुळं आणि वैश्विक शक्तींशी एकरूप झाल्यामुळंच मिळालेली असते. विश्वव्यापक ब्रह्मांडीय प्रज्ञा, ही व्यक्ती, वस्तू, घटना, परिस्थिती यांना सक्रिय करते आणि ती गोष्ट तुम्हाला मिळते. कारण तसा 'नियम' आहे.



## लीसा निकोल्स

आपण बहुतेक वेळा आपलं शरीर - भौतिक अस्तित्व या बाबतीत विचार करताना गोंधळून जातो - भांबावून जातो. हे तर फक्त आत्म्यासाठी असलेलं पात्र आहे. आत्मशक्ती हे शरीर धारण करते. खरं तर आपल्या आत्मशक्तीचं स्वरूप एवढं मोठं असतं की ते एखादी मोठी खोलीही व्यापू शकेल... तुम्ही अनंत जीवन आहात... तुम्ही मनुष्यरूपातील ईश्वरच आहात... आदर्श - परिपूर्ण निर्मिती!



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

आपण ईश्वराची प्रतिमा आहोत - ईश्वरस्वरूप आहोत, असं आपले धर्मग्रंथ सांगतात. आपण असं म्हणून शकतो की वैश्विक शक्ती आपल्या रूपात व्यक्त होतात. स्व-रूपाच्या अनंत जाणीवांबद्दल जागृत होतात. आपण असंही म्हणू शकतो की आपण असीमित शक्ती-क्षेत्राचं साकार रूप आहोत. हेच सत्य आहे.

“तुम्ही जे खरोखर आहात, तुमचं जे सत्य रूप आहे त्यातील नव्याण्णव टक्के अदृश्य आहे, आणि स्पर्शापलीकडचं आहे. अपार आहे.”

## आर. बकमिन्स्टर फुलर (1895-1983)

तुम्ही परमेश्वराचं शारीरिक रूप आहात. तुम्ही रक्तमांस नाही. आत्मा आहात. तुम्ही ती शाश्वत परमशक्ती आहात, जी स्वतःला तुमच्या रूपात प्रकट करते. तुम्ही वैश्विक शक्तिरूप आहात. तुम्ही सर्वशक्तिमान आहात. तुम्ही सर्वज्ञानी आहात. तुम्ही उच्चतम प्रज्ञा आहात. तुम्ही पूर्णस्वरूप आहात. परिपूर्ण आहात. तुम्ही सर्वव्यापी आहात. तुम्हीच

विश्वाचे रचयिता आहात. आणि तुम्हीच स्व-रूपांची निर्मिती या पृथ्वीवर करत आहात.



## जेम्स रे

आपली प्रत्येक धर्मपरंपरा हेच सांगते की तुम्ही त्या शाश्वत मूळ उगमस्रोतांचं प्रकट रूप आहात - प्रतिमा आहात म्हणूनच तुमच्यामध्ये ईश्वराची क्षमता आणि शक्ती आहे. त्याच्या ठायी असलेले सर्व गुण, सर्व शक्ती, सृजनशीलता तुमच्या ठायी वसत आहेत. म्हणूनच तुमच्या जगाची निर्मिती तुम्ही करू शकता, ती क्षमता तुमच्यामध्ये आहे.

आत्तापर्यंत तुम्ही तुमच्या जीवनात कदाचित अशा अद्भूत गोष्टींची रचना केली असेल ज्या तुमच्या योग्य आहेत, कदाचित नसेलही. काही बिघडत नाही. माझं तुम्हाला असं सांगणं आहे की तुम्ही एका प्रश्नावर जरूर विचार केला पाहिजे. की तुमच्या जीवनात जे काही घडलं आहे किंवा घडत आहे तेच तुम्हाला खरोखर हवं आहे का? जर त्या गोष्टी तुमच्या योग्य नसतील, तुम्हाला आवडणाऱ्या नसतील तर आत्ताच त्या बदलण्याची योग्य वेळ नाही का? कारण तुमच्यामध्ये ती शक्ती आहे.

“सारी शक्ती आपल्या अंतरातून येते म्हणूनच ती आपल्या नियंत्रणाखाली असते.”

## रॉबर्ट कॉलियर

## तुम्ही म्हणजे तुमचा भूतकाळ नव्हे



## जॅक कॅनफील्ड

अनेक लोक असं मानतात की ते जीवनाची शिकार आहेत. ते नेहमी भूतकाळातील घटनांना दोष देत असतात. कदाचित असंही घडलं असेल की त्यांना कलहकारी कुटुंबात लहानाचं मोठं व्हावं लागलं. त्यांना मारपीट करणारे, अपमानास्पद वागणूक देणारे, छळवादी, गैरवर्तन करणारे आईवडील मिळाले. बहुतेक सारे मानसशास्त्रज्ञ हेच सांगतात की जवळजवळ ८५% कुटुंबात कलह असतोच, याचाच अर्थ तुम्ही काही फारसे जगावेगळे नाही.

माझे आईवडील दारुडे होते, माझे वडील मला मारबडव करत असत. मी सहा वर्षांचा असताना माझ्या आईने त्यांना घटस्फोट दिला. मला असं म्हणायचं आहे की हीच या ना त्या रूपात प्रत्येक माणसाची कथा-व्यथा आहे. खरा प्रश्न हाच आहे की आता तुम्ही काय करायचं ठरवलं आहे? मागे यापूर्वी जे झालं ते झालं, आता तुम्ही कसली निवड करू इच्छिता? कारण तुम्ही आताही एकतर याच गोष्टींवर ध्यान केंद्रित करू शकता किंवा तुम्हाला हव्या असलेल्या गोष्टींवर! आणि जेव्हा लोक त्यांना हव्या असलेल्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करतात तेव्हा आपोआपच जे नको ते जीवनातून विरून जाऊ लागतं आणि जे हवं ते वृद्धिंगत होऊ लागतं, पसरू लागतं, अर्थातच नको ते बाजूला ढकललं जातं.

“जी व्यक्ती स्वतःचं ध्यान जीवनातील नकारात्मक काळ्या बाजूवर केंद्रित करते, तिला पूर्वायुष्यातील दुर्दैव, निराशा याचं दुःख पुन्हा पुन्हा भोगावं लागत असतं. एवढंच नव्हे तर ती भविष्यातही तशाच प्रकारचं दुर्दैव आणि निराशा मिळावी अशी प्रार्थना करत असते. जर तुम्ही भविष्यातही इतर



काही नाही फक्त दुर्दैवावरच दृष्टी ठेवली तर त्याचा अर्थ असा की तुम्ही भविष्यातही दुर्दैव, कमनशिब हेच मागता आहात आणि तुम्हाला तेच मिळणार."

## प्रेंटिस मलफोर्ड

जर तुम्ही तुमच्या भूतकाळातील अडचणी, समस्या यांच्यावरच लक्ष केंद्रित केलंत तर तुम्ही आत्तासाठी वर्तमानकाळातही आणखी कठीण परिस्थिती स्वतःसाठी निर्माण करत आहात. ते सगळं जाऊ दे. काही का असेना, सोडून द्या ते. यातच तुमचा फायदा आहे. स्वतःसाठी एवढं कराच. जर भूतकाळातील एखादी गोष्ट वा व्यक्तीबद्दल तुमच्या मनात द्वेष - आकस - तिरस्कार ठाण मांडून बसला असेल तर तुम्ही स्वतःचं नुकसान करून घेत आहात. तुमच्या योग्यतेचं तुमचं, मनपसंत जीवन फक्त तुमचं तुम्हीच निर्माण करू शकता. तुम्हाला जे हवं आहे त्यावर जेव्हा मुद्दामहून हेतुपुरस्सर तुम्ही लक्ष केंद्रित करता तेव्हा तुम्ही चांगल्या भावना प्रक्षेपित करू लागता आणि मग आकर्षणाचा नियम क्रियाशील होऊ लागतो. तुम्हाला एवढंच करायचं असतं, ते म्हणजे 'सुरुवात करणं'. असं करताच पहा जादूची कांडीच फिरवली जाते.



### लीसा निकोल्स

तुम्हीच तुमचं नशीब घडविता. तुम्ही स्वतःच तुमच्या जीवनकहाणीचे लेखक असता. तुमच्या हातात लेखणी आहे आणि तुम्ही निवडाल तो परिणाम - तुम्ही कराल तसा शेवट!



### मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

आकर्षणाच्या नियमाबाबत सुंदर गोष्ट ही की तुम्ही जेथे असाल तेथून तुम्ही सुरुवात करू शकता. तुम्हाला जेव्हा पाहिजे त्या क्षणापासून तुम्ही हे 'खरं चिंतन' सुरु करू शकता. आणि तुमच्या अंतरी सद्भावना, सुख, समाधान सामंजस्य या भावनांचा अनुभव घेऊ शकता. हा नियम लगेच या शुभ-विचारांना प्रतिसाद देऊ लागेल.



### डॉ. जो विटाल

तेव्हा आता तुम्ही वेगळ्या प्रकारच्या धारणा मनात बाळगा. तसा दृढ विश्वास मनात ठेवा. उदाहरणार्थ ब्रह्मांडात सर्वांना पुरून उरेल इतकी प्रत्येक गोष्ट उपलब्ध आहे किंवा तुम्ही असा विश्वास बाळगा की मी वृद्ध नाही उलट तरुण दिसत आहे. आकर्षणाचा नियम वापरून आपण आपल्याला जे हवं ते - हवं तसं निर्माण करू शकतो, बनवू शकतो.



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

तुम्ही स्वतःला अनुवंशिक रोग, दोष, चुकीच्या परंपरा, सामाजिक धारणा या सर्वांपासून मुक्त करू शकता. आणि ही गोष्ट सिद्ध करून दाखवू शकता की तुमची आंतरिक शक्ती ही बाह्यजगातील शक्तीपेक्षा खूप महान आहे.



## डॉ. फ्रेड अॅलन वुल्फ

तुम्हाला कदाचित असंही वाटत असेल की हे सगळं वाटतंय तर खरं छान पण मला ते जमणार नाही. किंवा माझी पत्नी मला असं कधीच करू देणार नाही किंवा माझा पती मला हे करू देणार नाही. किंवा माझ्याकडे हे सगळं करण्याइतका पुरेसा पैसा नाही किंवा हे करण्याचं बळ माझ्यात नाही किंवा मी तितका श्रीमंत नाही - किंवा मी अमुक नाही... मी तमुक नाही, मी असा नाही, मी तसा नाही वगैरे वगैरे...

हे प्रत्येक 'मी... नाही' तुमचीच रचना आहे.

'मी...नाही' असं तुम्ही म्हणत असता यांची जाणीव असणं खरोखरच चांगलं. असं तुम्ही म्हणता तेव्हा तुम्ही काय निर्माण करत असता हे लक्षात घ्या. 'मी.. आहे' शब्दांच्या सामर्थ्याबाबत डॉ. वुल्फनी जे सांगितलं त्यामुळं खरोखरच प्रत्येकानं अंतर्मुख व्हायला हवं. जेव्हा तुम्ही म्हणता. "मी... आहे" तेव्हा तुम्ही त्यातील मधला शब्द पूर्ण शक्तीशी प्रत्यक्षात साकार करण्यासाठी अस्तित्वात आणण्यासाठी सृजनाचं आवाहन करत असता. कारण तुम्ही हीच वस्तुस्थिती असावी व्हावी असं स्वतःच घोषित करत आहात. तुम्ही ती गोष्ट निश्चिततेनं व्यक्त करत आहात. म्हणूनच जेव्हा तुम्ही म्हणत असता. "मी थकलेला आहे" किंवा "मी कंगाल आहे" किंवा "मी आजारी आहे" किंवा "मला उशीर झाला आहे" "मी स्थूल-बोजड आहे. बेढब आहे", किंवा "मी म्हातारा आहे" तेव्हा अल्लाउद्दिनच्या दिव्यातील तो राक्षस म्हणतो, "तुमची इच्छा हाच माझ्यासाठी आदेश आहे."

आता हे सर्व समजून घेतल्यानंतर तरी "मी... आहे" या दोन सामर्थ्यशाली शब्दांचा उपयोग आपण स्वतःच्या फायद्यासाठी करून घ्यायला सुरुवात करायला नको का? हे कसं वाटतं, मला प्रत्येक चांगली गोष्ट मिळत आहे. मी सुखी आहे. मी समृद्ध आहे. मी आरोग्यसंपन्न आहे. मी प्रेमळ आहे - प्रेमपूर्ण आहे - मी नेहमी वक्तशीर असतो. मी तारुण्यसंपन्न आहे. मी प्रत्येक दिवशी उत्साहानं - आनंदानं सळसळत असतो.

चार्ल्स हॅनेल आपल्या 'मास्टर की सिस्टीम' या पुस्तकात असा दावा करतात की एक विशिष्ट दृढ संकल्प माणसाला हव्या असलेल्या प्रत्येक गोष्टीचा अंतर्भाव करू शकतो. आणि याच दृढ संकल्पामुळे सर्व गोष्टी आपोआप जुळून येतात. ते पुढे म्हणतात, हे असं तेव्हा घडतं जेव्हा तुमचा संकल्प सत्याशी अनुरूप असतो. आणि जेव्हा सत्य प्रकट होतं तेव्हा प्रत्येक चुकीची गोष्ट, मतभेद हे गायब होऊन जातात.

हा दृढ संकल्प असा, “मी पूर्ण, आदर्श, शक्तिशाली, उत्साही, प्रेमपूर्ण, सद्भावपूर्ण, वैश्विक शक्तीशी समतोल साधणारा आणि सुखी आनंदी आहे.”

जर तुम्हाला आपली मनपसंत इच्छित गोष्ट अदृष्टातून खेचून तुमच्या जीवनात प्रत्यक्ष आणण्यासाठीची ही पद्धत फार कष्टाची वाटत असेल तर हा शॉर्टकट वापरून पहा – तुम्हाला जे काही हवं आहे ते वस्तुस्थितीच असल्याचा प्रत्यय घ्या. यामुळं तुम्हाला हवी असलेली गोष्ट अगदी प्रकाशाच्या गतीनं प्रत्यक्षात साकार होईल. ज्या क्षणी तुम्ही एखादी गोष्ट मागता तेव्हा त्या क्षणी ब्रह्मांडाच्या आध्यात्मिक क्षेत्रात ती गोष्ट सत्य असते. ती गोष्ट त्या क्षेत्रात अस्तित्वात असतेच. जेव्हा तुमच्या मनात एखादी गोष्ट येते तेव्हा ती ‘वस्तुस्थितीच आहे’ अशी जाणीव राखा, तसा प्रत्यय घ्या. मग पहा ती प्रत्यक्षात न येण्याचा प्रश्नच उरत नाही.

“हा नियम तुमच्यासाठी काय काय करू शकतो याला कोणतीही सीमा नाही. म्हणूनच तुमच्या आदर्श स्व-रूपाविषयी दृढ विश्वास बाळगण्याची हिम्मत दाखवा आणि हे आदर्श स्व-रूप प्रत्यक्षात साकार झालेलंच आहे असा उत्कट प्रत्यय घ्या.”

## चार्ल्स हॅनेल

जेव्हा हेन्री फोर्ड आपलं कारचं स्वप्न या जगात साकार करण्याचा प्रयत्न करत होते तेव्हा तर लोकांनी त्यांना वेड्यात काढलं – त्यांची खिल्ली उडवली. कारण हा माणूस काहीतरी अचाट करण्याच्या निष्फल प्रयत्नात आहे असंच त्यांना वाटत होतं. पण हेन्री फोर्ड त्यांची खिल्ली उडवणाऱ्या या लोकांपेक्षा खूप शहाणे होते. समजदार होते. त्यांना ‘रहस्य’ माहित होतं आणि वैश्विक नियमांचंही ज्ञान होतं.

“तुम्हाला असं वाटतं की अमुक गोष्ट मी करू शकतो किंवा करू शकत नाही, या दोन्ही बाबतीत तुम्ही बरोबरच आहात.”

## हेन्री फोर्ड (1863-1947)

‘मी...करू शकतो’ असं तुम्हाला वाटतं? मग या जाणीवेनं तुम्हाला जे हवं ते तुम्ही मिळवू शकता, जे जे करावंसं वाटतं ते करू शकता. यापूर्वी कदाचित तुम्ही स्वतःच्या हुषारीचं मूल्यमापन करताना स्वतःला कमी लेखलं असेल. पण आता तर तुम्हाला माहित आहे ना की तुमच्याकडे किती सामर्थ्यशाली मन आहे. आणि या विराट खजिन्यातून तुम्ही जे हवं ते बाहेर काढू शकता – काहीही... एखादा आविष्कार, एखादी प्रेरणा, निर्णय, समस्येवर उपाय, प्रश्नाचं उत्तर, अगदी कोणतीही गोष्ट! तुम्हाला जे करावंसं वाटतं ते तुम्ही करू शकता. तुमची बुद्धिमता केवळ अलौकिक आहे. सांगा हे स्वतःला आणि मग तुम्ही जे

खरोखर आहात त्याची - तुमच्या सामर्थ्याची सतत जाणीव असू दे.



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

या गोष्टीला कोणत्या मर्यादा आहेत का? अजिबात नाही. आपलं सामर्थ्य हे केवळ अमर्याद आहे. आपल्याला कोणत्याही सीमा नाहीत. या पृथ्वीवरील प्रत्येक माणसातील क्षमता, प्रतिभा, बुद्धिमत्ता, दैवदत्त गुण, शक्ती, सामर्थ्य हे अमर्याद आहे.

## तुमच्या विचारांच्या बाबतीत जागरूक राहा

तुम्हाला तुमच्या सामर्थ्याविषयी ज्ञान असणं आणि सतत त्या शक्तीची जाणीव असणं यातच खरी तुमची शक्ती दडलेली आहे.

जर तुम्ही ठरवलं तर तुमचं मन हे वाफेचं इंजिन बनू शकतं, यामुळं तुम्ही भूतकाळातील कटू आठवणी मनातून काढून टाकू शकता. या नकारात्मक आठवणींचा भविष्यातील स्वप्नांवर होणारा दुष्परिणामही टाळू शकता. तुमच्या मनात घोंघावणारे अनियंत्रित विचार देखील काही निर्माण करतच असतात ना! जेव्हा तुम्ही याविषयी जागरूक असता तेव्हा आपोआपच वर्तमानात राहता आणि मग तुम्ही आत्ता सध्या काय विचार करता याची जाणीव तुम्हाला असते. आता तुमचं तुमच्या विचारांवर नियंत्रण असतं आणि यातच तुमचं खरं सामर्थ्य असतं.

आता हे पाहा की तुम्ही तुमच्या विचारांविषयी अधिक जागरूक कसे बनाल? याचा एक मार्ग म्हणजे - थांबा आणि स्वतःला विचारा, मला आत्ता काय वाटतंय? माझ्या मनात आत्ता कोणते विचार आहेत? ज्या क्षणी तुम्ही स्वतःला असं विचारता त्या क्षणी तुम्ही आपोआपच तुमच्या मनातील विचारांविषयी जागरूक बनता. कारण तुम्ही तुमचं स्वैर मोकळं सुटलेलं मन पुन्हा वर्तमानात आणलेलं असतं. जेव्हा जेव्हा याविषयी विचार करता तेव्हा तेव्हा स्वतःला वर्तमानात आणा आणि स्वतःच्या जाणीवांविषयी जागरूक बना. हे दिवसातून शेकडो वेळा करा. लक्षात घ्या तुमचं सगळं सामर्थ्य हे तुमच्या मनातील विचारांविषयी तुम्ही जागरूक असण्यामध्येच आहे. मायकेल बर्नार्ड बेकविथ या शक्तीच्या जाणीवेविषयी जागरूक राहण्याबद्दलचा संक्षेप असा करतात, 'लक्ष ठेवणं' लक्षात ठेवा, हा माझ्या जीवनाचा मंत्र बनून राहिला आहे.

विचारांवर 'लक्ष ठेवणं' लक्षात राहण्यासाठी मी वैश्विक शक्तींना अशी प्रार्थना करते की जेव्हा माझं मन भरकटेल किंवा माझ्या मनात नुकसानकारक विचार येतील तेव्हा मला हलकासा धक्का झटका देऊन वर्तमानात आणा. हा हलका झटका मला काहीसा अशा पद्धतीनं लागतो - एखादी वस्तु हातातून पडून फुटते तेव्हा कसं वाटतं? किंवा अचानक

आजुबाजुला आरडाओरडा होतो किंवा सायरन वाजतो, खूप मोठा आवाज होतो तेव्हा कसं वाटतं - तसं काहीसं! या सर्व गोष्टी मला सिग्नल देतात किंवा इशारा देतात की माझं मन भटकत आहे, भरकटलं आहे आणि त्याला वर्तमानात आणणं गरजेचं आहे. जेव्हा मला असा इशारा / सिग्नल मिळतो तेव्हा मी ताबडतोब थांबून स्वतःला विचारते, माझ्या मनात काय चाललं आहे? कसले विचार आहेत. माझ्या मनात? मला जाणीव आहे का त्याबद्दल? आणि मग अर्थातच क्षणभरात मी तसं करते - जागरूक बनते स्वतःच्या विचारांबद्दल! ज्या क्षणी तुम्ही स्वतःला विचारता की 'काय - मला आहे का जाणीव माझ्या मनात काय चाललय याची?' - त्या क्षणी तुम्ही जागरूक बनता - स्वतःच्या विचारांविषयी तुम्हाला जाण येते.

“शक्तीचं खरं रहस्य शक्तीबद्दलच्या जाणीवेत आहे”

## चार्ल्स हॅनेल

जेव्हा तुम्ही रहस्य ज्ञानाच्या शक्तीविषयी जागरूक बनता आणि ते ज्ञान उपयोगात आणावयास सुरुवात करता तेव्हा आपोआपच तुम्हाला तुमच्या मनातील सर्व प्रश्नांची उत्तरं मिळतील. आकर्षणाच्या नियमाविषयी सखोल समज आल्या नंतर तुम्ही प्रश्न विचारण्याची सवय स्वतःला लावून घ्या. जसजसं तुम्ही हे करू लागाल तसतशी प्रत्येक प्रश्नाला उत्तर मिळू लागतील. तुम्ही या पुस्तकाचा उपयोगही यासाठी करून तुमच्या समस्यांना उत्तरं मिळवण्याची सुरुवात करू शकता.

जर तुम्हाला तुमच्या जीवनातील एखाद्या प्रश्नाचे उत्तर वा समस्येबाबत मार्गदर्शन हवं असेल तर प्रश्न विचारा विश्वास बाळगा की तुम्हाला उत्तर मिळेलच आणि या श्रद्धेनं हे पुस्तक उघडा - जेथे पुस्तक उघडेल ते पान पहा वाचा तेथे तुम्हाला जरूर उत्तर मिळेल, मार्गदर्शन मिळेल.

सत्य हेच आहे की, वैश्विक शक्ती तुमच्या जीवनातील प्रत्येक समस्येला उत्तर देतच असतात, मार्गदर्शन करतच असतात. फक्त ते उत्तर तोपर्यंत तुम्हाला मिळणार नाही जोपर्यंत तुम्ही याविषयी जागरूक नाही. तुमच्या सभोवतालच्या प्रत्येक गोष्टीविषयी जागरूक राहा. कारण तुम्हाला प्रत्येक क्षणी मार्गदर्शन मिळत असतं. ज्या मार्गांनी ही उत्तरं तुमच्या पर्यंत पोहायतात ते असीमित आहेत, हे मार्गदर्शन कोणत्याही स्वरूपात येईल - कधी वर्तमानपत्रातील हेडलाईन जी तुमचं अचानक लक्ष वेधून घेते, किंवा कुणाचं सहज कानावर पडलेलं बोलणं, एखादं रेडिओवरील गाणं, किंवा तुमच्या जवळून जाणाऱ्या ट्रकच्या मागे लिहिलेला संदेश, अचानक मनात येणारी प्रेरणा असं काहीही! म्हणूनच लक्ष ठेवण्याचं लक्षात ठेवा. जागरूक राहा.

माझ्या स्वतःच्या आणि इतरांच्या जीवनाकडे पाहतांना मला एक गोष्ट पक्की जाणवली ती की आपण स्वतःविषयी पूर्णतः चांगले विचार करत नाही किंवा स्वतःवर पूर्णपणे

प्रेमही करत नसतो. आपलं आपल्यावरच जेव्हा प्रेम नसतं तेव्हा आपण आपल्यापासून, आपल्या मनपसंत गोष्टी - आपल्याला हव्या असलेल्या गोष्टी अक्षरशः दूर ढकलत असतो.

आपल्याला हवी असलेली प्रत्येक गोष्ट ही प्रेमामुळं प्रेरित होत असते. त्या गोष्टींविषयी प्रेमभावना अनुभवणं आवश्यक असतं - तारुण्य, धन, परिपूर्ण व्यक्तिमत्त्व, नोकरी, शरीर वा आरोग्य! ज्या गोष्टींविषयी आपल्याला प्रेम वाटतं त्या आकर्षित करण्यासाठी आपल्याला प्रेम प्रक्षेपित करायला हवं; त्या गोष्टी तात्काळ प्रकट होतील.

कळीचा मुद्दा हा आहे की सर्वोच्च फ्रिक्वेन्सी पाठविण्यासाठी तुम्ही स्वतःवर उत्कट प्रेम करणं गरजेचं आहे आणि हीच गोष्ट अनेकांना कठीण वाटते. जरा तुमच्या जीवनातील दृश्य गोष्टींकडे, घटनांकडे लक्षपूर्वक पहा. कारण आता तुम्हाला जे स्वतःविषयी वाटतं किंवा दिसतं हा तुम्ही भूतकाळात स्वतःबाबत केलेल्या विचारांचा परिणाम आहे. जर तुम्ही स्वतःवर प्रेम केलं नसेल तर शक्यता आहे की तुमचं सध्याचं वर्तमानस्वरूप हे दोषांनीच भरलेलं आहे - ते दोष जे तुम्ही स्वतःमध्ये पाहिलेत.

स्वतःवर पूर्णतः प्रेम करण्यासाठी तुम्हाला तुमच्यातील नव्या पैलुंवर लक्ष केंद्रित करावं लागेल. स्वतःकडे पहाण्याचा दृष्टिकोन बदलावा लागेल. तुम्हाला तुमच्या आंतरिक अस्तित्वावर ध्यान द्यावं लागेल. क्षणभर अगदी स्वस्थ बसा. तुमच्यातील जीवशक्तीवर - प्राणशक्तीवर लक्ष केंद्रित करा. जसजसं तुम्ही अंतरात्म्यावर लक्ष केंद्रित कराल तसतसं त्या विषयीचं ज्ञान-सत्य तुमच्यासमोर उलगडत जाईल. हा प्रेममय आनंदमय असा उत्कट अनुभव असतो, हाच उच्चतम अनुभव होय. अंतरात्मा हे तुमचं परिपूर्ण स्वरूप आहे. हा अंतरात्मा म्हणजे तुमचं सत्य-स्वरूप! जेव्हा तुम्ही तुमच्या या सत्य अस्तित्वावर ध्यान केंद्रित करता आणि ते अनुभवता, त्याच्यावर प्रेम करता, त्याची स्तुती करता तेव्हा आपोआपच तुम्ही स्वतःवरही प्रेम करू लागता - संपूर्णपणे; कदाचित आयुष्यात प्रथमच!

यापुढे जेव्हा कधी तुम्ही स्वतःकडे दोषदर्शी नजरेनं पहाल तेव्हा तात्काळ आपलं ध्यान आंतरिक अस्तित्व - अंतरात्मा आणि त्या योगे प्रकट होणाऱ्या तुमच्या आदर्श स्वरूपाकडे वळवा, असं केल्यामुळं तुमच्या जीवनात प्रकट होणाऱ्या साऱ्या उणीवा - दोष - न्यूनं दूर होतील. या अंतरात्म्याच्या प्रकाशात कोणताही दोष राहूच शकत नाही. मग तुम्हाला तुमची दृष्टी परत मिळवायची असो वा एखाद्या रोगापासून मुक्ती हवी असो, आरोग्य परत मिळवायचं असो वा दारिद्र्याचं रूपांतर समृद्धीत करायचं असो; तुमच्या अंतरात्म्यावर ध्यान केंद्रित करा, त्या पवित्र अस्तित्वावर प्रेम करा - पहा तुमचं जीवन परिपूर्ण बनून जाईल.

“सत्य हेच आहे की ‘मी’ आदर्श आणि पूर्ण आहे. वास्तविक ‘मी’ हा दिव्य-पवित्र आहे आणि तो परिपूर्ण - आदर्शच असतो. त्यात काही न्यून असूच शकत नाही. त्याला कोणत्याही मर्यादा नाहीत किंवा त्यात काही दोष - रोग

असूच शकत नाही."

**चार्ल्स हॅनेल**



## रहस्य सारांश

- प्रत्येक गोष्ट 'ऊर्जा' आहे. तुम्ही ऊर्जेचे चुंबक आहात. म्हणूनच तुम्ही विद्युत ऊर्जेद्वारे कोणतीही गोष्ट स्वतःकडे आकर्षित करू शकता. आणि तुम्ही स्वतःला विद्युत ऊर्जेनं भारित करून तुम्हाला हवी ती गोष्ट सहजपणे मिळवू शकता.
- तुम्ही स्वतः 'दिव्य-पवित्र जीव' आहात. तुमचं खरं अस्तित्व आत्मिक आहे. तुम्ही स्वयं ऊर्जा आहात. आणि ऊर्जेला कधी उत्पन्न वा नष्ट करता येत नाही. ती फक्त बाह्यस्वरूप बदलते. म्हणूनच तुमचं खरं स्वरूप नेहमीच अस्तित्वात होतं आणि राहिल.
- विश्व विचारातून प्रकट होतं. म्हणूनच आपण फक्त आपल्याच नशीबाचे नव्हे तर विश्वाचे देखील निर्माते आहोत.
- विचारांचा कल्पनांचा असीमित पुरवठा आपल्यासाठी उपलब्ध आहे. संपूर्ण ज्ञान, आविष्कार आणि संशोधन यांच्या सर्व शक्यता वैश्विक मनात उपलब्ध आहेत. आणि त्या मनुष्य-मनातून बाहेर पडण्यासाठी वाट पाहत आहेत. प्रत्येक गोष्ट तुमच्या चेतनासृष्टीत आहे, तुमच्या जाणीवेत आहे.
- आपण सर्वजण एकमेकाशी जोडलेले आहोत. आपण सर्व एकच आहोत. आपलं मूळस्वरूप एकच आहे.
- तुमच्या पूर्वायुष्यातील अडचणी - समस्या - दुःखद - त्रासदायक घटना सांस्कृतिक आणि सामाजिक धारणा सोडून द्या. त्यांपासून मुक्त व्हा. तुमच्या योग्यतेचं, तुम्हाला हवं तसं जीवन फक्त तुमचं तुम्हीच घडवू शकता.
- तुमच्या मनातील इच्छा, जीवनात साकार करण्याचा शॉर्टकट किंवा सोपा मार्ग हाच की तुम्हाला हवी असलेली गोष्ट प्रत्यक्ष अस्तित्वात आल्याचं पहाणं - अनुभवणं.
- तुमची सर्व शक्ती ही तुमच्या विचारातच आहे. म्हणूनच स्वतःच्या विचारांविषयी जागरूक राहा. दुसऱ्या शब्दात - 'लक्ष ठेवण्याचं लक्षात ठेवा.'



# जीवनाचं रहस्य



## नील डोनाल्ड वैल्श

*Neil Donald Welsh*

### लेखक आंतरराष्ट्रीय व्याख्याता आणि आध्यात्मिक संदेशदाता

आकाशात असा कोणताही फलक नाही ज्यावर परमेश्वरानं तुमच्या जीवनाचा उद्देश, हेतू वा जीवितकार्य लिहिलेलं आहे. अवकाशात असाही एखादा फलक नाही ज्यावर लिहून ठेवलंय, “नील डोनाल्ड वैल्श, देखणा आकर्षक युवक जो एकविसाव्या शतकाच्या पूर्वार्धात अस्तित्वात होता. जो...” आणि मग पुढे रिकामी जागा. मी इथे या दुनियेत का आलो आहे? मला इथे नेमकं काय करायचं आहे? या प्रश्नांची उत्तरं खरोखरच समजून घेण्यासाठी मला एवढंच करावं लागेल की तो फलक शोधून काढायचा आणि पहायचं परमेश्वराच्या मनात माझ्याविषयी नेमकी काय योजना आहे! परंतु असा फलकच अस्तित्वात नाही.

तुमच्या जीवनाचा हेतू तोच आहे जो तुमच्या मनात आहे. जो तुम्ही मानता. तुमच्या जीवनाचं उद्दिष्ट तेच आहे जे तुम्ही स्वतःला देता. तुमचं जीवन तसंच असणार जसं तुम्ही ते घडवाल. तुम्हीच तुमच्या जीवनाचे निर्माणकर्ता आहात. आणि त्याचं मूल्यांकन कधीच कुणी करू शकणार नाही – ते कसं असावं, कसं असेल हे कुणीच ठरवू शकणार नाही, आत्ता किंवा पुढे कधीही!

तुमच्या जीवनाच्या त्या फलकावर तुमच्या मनपसंत, तुम्हाला हव्याशा वाटणाऱ्या सर्व गोष्टी रेखाटण्याची मुभा तुम्हाला आहे. जर तुम्ही तो फलक भूतकाळातील ओझ्यांनी भरून टाकला असेल तर तो स्वच्छ करा. पुसून काढा त्या त्रासदायक आठवणी. भूतकाळातील ज्या ज्या गोष्टींचा तुम्हाला उपयोग नाही अशा सर्व गोष्टी पुसून काढा. आणि याबद्दल कृतज्ञ राहा की यामुळंच तुम्ही आत्ता आहात त्या जागी आला आहात आणि एक नवी सुरुवात करू शकता. तुमच्याजवळ एक कोरी पाटी आहे आणि तुम्ही आता पुन्हा शुभारंभ करू शकता – आत्ता या क्षणी! तुमचा आनंद कशात आहे हे शोधून काढा – आणि तो जीवनात आणा. शोधा तुमचं सुख आणि जगा तसं!



## जॅक कॅनफील्ड

हा मुद्दा समजून घेण्यासाठी मला अनेक वर्षे लागली, कारण लहानपणापासून माझ्या मनावर असंच ठसवलं होतं की जर एखादं काम हे माझं कर्तव्य असेल आणि मी ते करत नसेन तर परमेश्वराचा माझ्यावर कोप होईल.

मात्र जेव्हा मला समजलं की माझ्या जीवनाचं प्रथम उद्दिष्ट आनंद घेणं आणि अनुभवणं हेट आहे तेव्हापासून मी त्याच गोष्टी करावयास सुरुवात केली ज्यातून मला आनंद मिळेल. आता माझं घोषवाक्य असं आहे की "जर करताना मजा येत नसेल तर ते काम अजिबात करू नका."



## नील डोनाल्ड वैल्श

खुशी, प्रेम, स्वातंत्र्य, आनंद, हास्य! हेच तर सत्य आहे. हेच जीवन आहे. जर तुम्हाला तासभर बसून ध्यान करण्यात आनंद वाटत असेल तर ते अवश्य करा. आणि जर तुम्हाला सलामी सॅण्डवीच खाण्यात आनंद मिळत असेल तर ते करा...



## जॅक कॅनफील्ड

जेव्हा मी माझ्या मांजराला थोपटत असतो तेव्हा मी आनंदात असतो. जेव्हा मी मोकळ्या निसर्गसुंदर वातावरणात पायी फिरत असतो तेव्हा मी खुशीत असतो. म्हणूनच मी स्वतःला सतत त्या आनंदमय अवस्थेत ठेवू पहातो. आणि असं करण्यासाठी मला माझ्या आवडत्या गोष्टींचा इरादा मनात ठेवावा लागतो : यानंतर आपोआप ती गोष्ट माझ्या जीवनात प्रकटते.

त्याच गोष्टी करा ज्यातून तुम्हाला आनंद मिळतो, ज्या तुम्हाला करायला आवडतात, जर तुम्हाला कळत नसेल की कोणत्या गोष्टीनं तुम्हाला आनंद मिळतो, - तर स्वतःला प्रश्न विचारा "कशात आहे माझा आनंद?" आणि जेव्हा तुम्ही हे शोधून काढता, आणि तुम्हाला आनंद देणाऱ्या गोष्टी आवर्जून मनापासून करू लागता, या आनंदासाठी स्वतःला समर्पित करता, तेव्हा आकर्षणाच्या नियमानुसार तुमच्या जीवनात आनंददायक वस्तू, व्यक्ती, घटना, परिस्थिती, संधी आपोआप येतील. कारण तुम्ही आनंद पसरवत असता.



## डॉ. जॉन हेजलिन

म्हणूनच आंतरिक खुशी - आनंद हेच यशासाठी इंधन असतं. आता या क्षणी आनंदित व्हा - खुष व्हा. बस तुम्हाला फक्त ही एवढीच साधी गोष्ट करायची आहे. जर या पुस्तकातून तुम्ही ही एकच गोष्ट जरी घेतली तरी मी म्हणेन की तुम्ही रहस्याचं खरं मर्म जाणलंत.



## डॉ. जॉन ग्रे

ज्या गोष्टीमुळं तुम्हाला आनंद मिळतो ती नेहमीच अधिक आनंद आकर्षित करते.

आता तुम्ही हे पुस्तक वाचता आहात. तुम्ही ते स्वतःकडे आकर्षित केलं आहे. आता या पुस्तकाचा उपयोग करायचा की नाही ही निवड तुमची. तुम्हाला आनंद वाटत असेल तरच तसं करा. नाहीतर राहू दे. नका वाचू हे पुस्तक. असं काहीतरी शोधून काढा ज्यामुळं तुम्हाला आनंद होईल, तुमच्या मनाच्या - हृदयाच्या तारा झंकारू लागतील.

रहस्याचं ज्ञान तर तुम्हाला मिळालेलं आहे. आणि आता या ज्ञानाचा उपयोग कसा किती केव्हा करायचा - करायचा की नाही, हे सर्वस्वी तुमच्या हातात आहे. तुम्ही जे निवडाल ते

तुमच्यासाठी योग्यच आहे. उपयोग करून घेणं किंवा 'न घेणं' दोन्हीपैकी काहीही निवडलंत तरी ती निवड तुमचीच असणार आहे. आणि ही निवड करण्याचा हक्क फक्त तुमचाच आहे.

“आपल्या आनंदाचं अनुःसरण करा आणि मग पहा वैश्विक शक्ती तुमच्यासाठी तिथे सुद्धा दारं उघडतील जेथे कधी फक्त भिंतीच उभ्या होत्या.”

## जोसेफ कॅम्पबेल



### लीसा निकोल्स

जेव्हा तुम्ही तुमच्या आनंदाचं अनुःसरण करता तेव्हा तुम्ही निरंतर आनंदाच्या अवकाशात राहता, ब्रह्मांडातील समृद्धीसाठी आपल्या मनाची कवाडं खुली करता. तुमच्या प्रियजनांसह जीवन व्यतीत करण्यासाठी तुम्ही उत्तेजित होता. तुमचा हा जोश, आनंद, चैतन्य, स्फूर्ती - यांची लागण इतरांनाही होते.



### डॉ. जो विटाल

मी नेहमी हेच तर करत असतो. माझा आनंद, चैतन्य, माझा ध्यास, उत्साह, स्फूर्ती याचं अनुःसरण करणं - मी हे काम अगदी दिवसभर करत असतो.



### बॉब प्रॉक्टर

जीवनाचा आनंद घ्या. कारण ते केवळ अद्भुत आहे. जीवन ही एक मजेदार सहल आहे.



### मेरी डायमंड

तुम्ही आता जीवनाची एक नवी वास्तविकता अनुभवाल. नवीन आयुष्याची ही सुरुवात असेल. लोक तुमच्याकडे पाहून विचारतील तुम्ही माझ्यापेक्षा वेगळं असं काय करता? पहा, तुम्ही वेगळी अशी एकच गोष्ट करत असता आणि ती म्हणजे तुम्ही रहस्य-ज्ञान उपयोजून जीवन जगता.



### मॉरीस गुडमन

मग तुम्ही ते सर्व काही करू शकता, बनू शकता, आणि मिळवू शकता जे मिळणं - मिळवणं करणं - बनणं अशक्य आहे - असंभव आहे असं एकेकाळी लोकांना वाटत होतं.



## डॉ. फ्रेड अॅलन वुल्फ

आपण खरोखरच एका नव्या युगात प्रवेश करत आहोत. या नव युगात अंतिम सीमा म्हणजे अंतरिक्ष नाही, जसं 'स्टार ट्रॅक' मध्ये म्हटलंय; ते तर आपलं मन आहे.



## डॉ. जॉन हेजलिन

मी अमर्याद क्षमता, अमर्याद शक्यतांनी भरलेला भविष्यकाळ पाहतो आहे. लक्षात घ्या की आपण आपल्या मनाच्या क्षमतेचा जास्तीत जास्त पाच टक्के उपयोग करत आहोत. शंभर टक्के मानवी क्षमतेचा उपयोग हा फक्त योग्य शिकवणुकीतूनच होऊ शकतो. तेव्हा अशा जगाची कल्पना करा जेथे माणसं आपली संपूर्ण बौद्धिक आणि भावनिक क्षमता उपयोगात आणत आहेत. आपण कुठेही जाऊ शकतो. काहीही करू शकतो. काहीही मिळवू शकतो.

या सुंदर वैभवशाली ग्रहावरील आपला हा काळ इतिहासातील सर्वाधिक रोमांचकारी काळ आहे. मानवी प्रयत्नांच्या प्रत्येक क्षेत्रात आणि विषयात आपण अशक्य ते शक्य, असंभव ते संभव होताना पाहतो आहे, अनुभवतो आहे. जेव्हा आपण मनातील मर्यादांच्या सर्व विचारांना बाहेर काढून टाकू आणि हे जाणून घेऊ की आपण अमर्याद आहोत, तेव्हाच आपण मानव्याच्या असीम भव्यतेचा अनुभव घेऊ शकतो - जी खेळ, आरोग्य, कला, उद्योजकता, तंत्रज्ञान, विज्ञान आणि सृजनशीलतेच्या प्रत्येक क्षेत्रात व्यक्त होईल.

## आपल्या भव्यतेला अलिंगन द्या



## बॉब प्रॉक्टर

स्वतःला आपल्या इच्छित गोष्टी सोबत घ्या. प्रत्येक धार्मिक ग्रंथ, प्रत्येक तत्त्वज्ञानाचं महान पुस्तक, प्रत्येक महान नेता आत्तापर्यंतचे जगातील संतमहात्मे, तत्त्ववेत्ते आपल्याला हेच सांगत आले आहेत. इतिहासातील विद्वानांचा अभ्यास करा.

त्यांच्यापैकी अनेकांना या पुस्तकातून तुमच्यासमोर आणलं आहेच. त्या सर्वांना एकाच गोष्टीची चांगली जाण होती. ती म्हणजे रहस्य! आता हे 'रहस्य' तुम्हालाही समजलंय. तुम्ही ते जितकं उपयोगात आणाल तितकं तुम्हाला ते अधिक समजेल.

रहस्य तुमच्या अंतरात आहे. तुमच्यात दडलंय, तुमच्यातील या शक्तीचा उपयोग तुम्ही जितका अधिक कराल तितकी अधिक शक्ती तुम्ही स्वतःकडे आकर्षित कराल. काही दिवसांनी तुम्ही अशा एका स्थितीला याल की यानंतर सराव करण्याची काही आवश्यकताच राहणार नाही. तुम्ही स्वतःच शक्तिरूप बनून जाल. तुम्ही परिपूर्ण व्हाल. तुम्हीच आदर्श, तुम्हीच बुद्धी, तुम्हीच प्रज्ञा आणि तुम्हीच बनाल प्रेमस्वरूप -

आनंदस्वरूप!



## लीसा निकोल्स

तुम्ही आपल्या आयुष्यात या वळणावर येऊन पोहोचलात कारण एकच की तुमच्या अंतरात असं काहीतरी आहे जे सतत तुम्हाला सांगत राहतं 'तू सुखाचा हक्कदार आहेस. तू सुखी असायला हवंस'. तुम्ही या जगात जन्माला आला आहात ते या जगाला काहीतरी देण्यासाठी, वाढविण्यासाठी; तुम्ही काल होतात त्यापेक्षा अधिक चांगले, अधिक मोठे - समृद्ध होण्यासाठी.

तुमच्या पूर्वायुष्यातील प्रत्येक घटना - प्रत्येक क्षण. हा तुमची या आताच्या क्षणासाठी तयारी करण्यासाठीच होता. कल्पना करा की आता जे ज्ञान तुम्हाला मिळालं आहे त्यानं तुम्ही यापुढे काय करू शकता. आता तर तुम्हाला कळलं आहे ना की तुम्हीच तुमचं नशीब घडवत असता. मग तुम्ही किती आणि काय काय करू शकाल? तुम्ही कोण आणि काय काय बनू शकता? तुम्ही फक्त तुमच्या अस्तित्वानं आणखी किती किती लोकांचं कल्याण करू शकता? या 'क्षणा' चं तुम्ही काय करू इच्छिता? हा क्षण तुम्ही कसा पकडून ठेवाल? दुसरी कुणीही व्यक्ती तुमच्या जीवननृत्यावर पावलं टाकू शकत नाही - दुसरा कुणीही तुमचं जीवनसंगीत स्वतः गाऊ शकत नाही. तुमचं जीवननाट्य दुसरा कुणीही नाही लिहू शकत. तुम्ही कोण आहात? तुम्ही काय करणार? याची सुरुवात आता या क्षणापासून होते आहे.



## मायकेल बर्नार्ड बेकविथ

माझी अशी पक्की खात्री आहे - दृढ श्रद्धा आहे की, तुम्ही महान आहात. तुमच्यात नक्कीच काहीतरी उच्च उदात्त असं आहे - मग तुमच्या जीवनात आत्तापर्यंत काहीही घडलेलं असो. तुम्ही स्वतःला कितीही तरुण किंवा वृद्ध समजत असा. ज्या क्षणापासून तुम्ही योग्य पद्धतीनं विचार करायला सुरुवात कराल, त्या क्षणापासून या जगापेक्षाही मोठी अशी शक्ती तुमच्या अंतरातून प्रकट होऊ लागेल. ही शक्ती तुमच्या सर्व जीवनाचं नियंत्रण करू लागेल. ही शक्ती तुम्हाला अन्न देईल, वस्त्र देईल, मार्गदर्शन करेल, संरक्षण देईल, दिशा दाखवेल, तुमच्या अस्तित्वाचा आधार बनेल. अर्थात् तुम्ही तिला तसं करायला दिलं तर... पहा, मला पक्की खात्री आहे.

ही पृथ्वी आपल्या कक्षेवर तुमच्यासाठी फिरत राहते. समुद्रात लाटा तुमच्यासाठी उसळतात. भरती ओहोटी येते, पक्षी तुमच्यासाठी गातात. सूर्याचा उदय - अस्त होतो तो ही तुमच्यासाठी. तारे तुमच्यासाठी चमकतात. तुम्हाला दिसणारी प्रत्येक सुंदर गोष्ट, तुम्ही अनुभव घेता ती प्रत्येक अद्भुत गोष्ट ही आहे ती तुमच्यासाठी. सभोवताली नजर फिरवा. तुमच्याशिवाय यापैकी कोणत्याही गोष्टीला अस्तित्व नाही. स्वतःविषयी तुम्हाला यापूर्वी काहीही वाटत असू दे - आता तर तुम्हाला सत्य माहित आहे ना! तुम्ही या विश्वाचे स्वामी आहात. तुम्ही या साम्राज्याचे युवराज आहात - वारसदार आहात. तुम्ही जीवनाची परिपूर्णता आहात. आणि आता तुम्हाला रहस्य माहित झालेलं आहे.

सुखानं राज्य करा! नेहमी हसत राहा!

"हे रहस्य त्या सर्व गोष्टींच्या अस्तित्वाचं उत्तर आहे. ज्या यापूर्वी होत्या - आहेत आणि यापुढे असतील."

**राल्फ वाल्डो इमर्सन**



## रहस्य सारांश

- तुमच्या जीवनाचा फलक आपल्या मनपसंत गोष्टींनी भरून टाकण्याची संधी तुमच्यापाशी नेहमीच उपलब्ध असते.
- तुम्हाला एकच गोष्ट करावयाची आहे आणि ती म्हणजे या क्षणी सकारात्मक भावना अनुभवणं.
- तुम्ही तुमच्या आंतरिक शक्तींचा जितका अधिक उपयोग करू लागाल तितकी अधिक शक्ती तुमच्याकडे आकर्षित होईल.
- आपल्या भव्यतेला आलिंगन देण्याची वेळ हीच आहे.
- आपण आता एका वैभवशाली युगात आहोत. जेव्हा तुम्ही सीमित करणाऱ्या - तुमच्यावर मर्यादा आणणाऱ्या - विचारांना मनातून काढून टाकाल तेव्हा सृजनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात मानवतेच्या खऱ्या भव्यतेचा अनुभव येईल.
- तेच करा ज्यातून तुम्हाला आनंद मिळेल. जर तुम्हाला माहित नसेल की तुम्हाला कोणत्या गोष्टींनं आनंद मिळतो, तर विचारा स्वतःला, "कशात आहे माझा आनंद?" जेव्हा तुम्हाला आनंद देणाऱ्या गोष्टी तुम्ही मनापासून आणि आवर्जून करू लागता, या आनंदासाठी स्वतःला समर्पित करता तेव्हा तुम्ही अनंत आनंददायक गोष्टी तुमच्या जीवनात आकर्षित करता, कारण तुम्ही आनंद पसरवत असता, प्रक्षेपित करत असता.
- आता तुम्ही रहस्य-ज्ञान शिकून घेतलं आहे. या ज्ञानाचं काय करायचं हे तुमच्या हातात आहे. तुमची जी निवड असेल ती तुमच्यासाठी योग्यच असेल. ही सर्व शक्ती तुमच्या जवळ आहे. तुमचीच आहे.

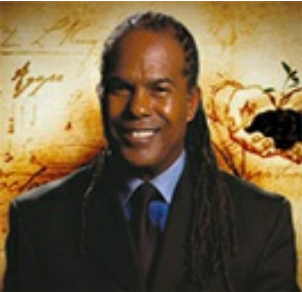
# जीवन चरित्र



**जॉन अॅसाराफ**



लहानपणी रस्त्यावर भटकणारे जॉन अॅसाराफ (John Assaraf) आता आंतरराष्ट्रीय बेस्टसेलिंग लेखक, वक्ता आणि व्यावसायिक सल्लागार आहेत. ते स्वतः असामान्य जीवन जगत आहेतच, परंतु उद्योजकांना अधिक उत्पन्न मिळविण्यासाठी मदतही करत आहेत. जॉन गेली पंचवीस वर्षेमानवी मन, क्वान्टम फिजिक्स आणि व्यवसायनीती यांचा व्यासंग करत आहेत. आपल्या या अभ्यासातून जॉन यांनी व्यवसायात तसेच जीवनात यशस्वी होण्याचे मार्ग शोधले, जे वापरून त्यांनी शून्यातून मल्टी-मिलियन डॉलर्सच्या चार कंपन्या उभारल्या. ते आता जगभरातील अनेक छोटे व्यावसायिक आणि उद्योजकांना व्यवसाय-विस्ताराचे आणि उत्पन्न वाढविण्याचे आगळेवेगळे मार्ग - कल्पना सांगतात. अधिक माहितीसाठी [www.onecoach.com](http://www.onecoach.com).



**मायकेल बर्नार्ड बेकविथ**

*Michael Beckwith*

अलिप्तवादी, धर्मनिरपेक्ष, प्रगतिशील अशा डॉ. बेकविथनी (Michael Bernard Beckwith) १९८६ मध्ये 'अगॅप इंटरनॅशनल स्पिरिच्युअल सेंटर' ची स्थापना केली. या



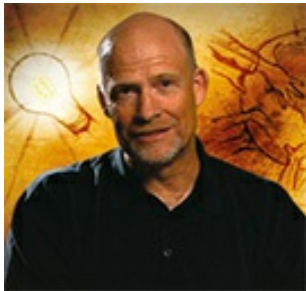
सेंटर चे आज १०,००० स्थानिक सदस्य आहेत आणि जगभरात लाखो सभासद आणि मित्र सहकारी आहेत. दलाई लामांसारखे आध्यात्मिक गुरु, सर्वोदयचे संस्थापक डॉ. ए. टी. अरियारत्ने आणि मोहनदास करमचंद गांधी यांचे नातू श्री अरूण गांधी यांच्याबरोबर ते आंतरराष्ट्रीय पॅनेल्सवर काम करतात. ते 'असोसिएशन फॉर ग्लोबल न्यू थॉट' चे सह-संस्थापक आहेत. या संस्थेच्या वार्षिक संमेलनात शास्त्रज्ञ, अर्थशास्त्रज्ञ, आणि आध्यात्मिक गुरु एकत्र येतात व मानवतेनं सर्वोच्च क्षमता प्राप्त करण्याबाबत मार्गदर्शन केलं जातं.

डॉ. बेकविथ ध्यान-साधना आणि शास्त्रशुद्ध प्रार्थना शिकवतात, शिबिरांचं आयोजन करतात आणि सभा-संमेलनांतून आपले विचार मांडतात. ते 'लाईफ व्हिजनिंग प्रोसेस'चे जनक आहेत आणि 'इन्स्पिरेशन ऑफ द हार्ट', 'फॉर्टी डे माईड फास्ट सोल फीस्ट' आणि 'अ मॅनिफेस्टो ऑफ पीस' चे लेखक आहेत. अधिक माहितीसाठी पहा [www.Agapelive.com](http://www.Agapelive.com).



**जेनेवीव्ह बेहरेंड (सुमारे 1881-1960)**

जेनेवीव्ह बेहरेंड (Genevieve Behrend) यांनी महान न्यायाधीश थॉमस ट्रुवर्ड यांच्याबरोबर शिक्षण घेतलं, जे आध्यात्मिक मेटाफिजिक्सच्या सुरुवातीच्या शिक्षकांपैकी एक आणि 'मेटल सायन्स' चे लेखक आहेत. थॉमस ट्रुवर्ड यांनी बेहरेंडला आपली एकमेव शिष्या म्हणून मानलं. आणि ती पस्तीस वर्षेनॉर्थ अमेरिकेत "मानसिक विज्ञान" शिकवत होती. मानसिक विज्ञानाचा अभ्यास आणि त्यावर व्याख्यानं हेच तिचं जीवन होतं. तिनं 'युवर इनव्हिजिबल पॉवर' आणि 'अटेनिंग युवर हार्टस् डिझायर' यासारखी लोकप्रिय पुस्तकं लिहिली आहेत.



ली ब्रोअर

ली ब्रोअर (Lee Brower) हे 'एमपॉवर्ड वेल्थ' या कंपनीचे संस्थापक आणि सी.ई.ओ आहेत. ही कंपनी आंतरराष्ट्रीय स्तरावर काम करते. आणि इतर कंपनी संस्था, कुटुंब, व्यक्ति यांना समुपदेशन, मार्गदर्शन, समस्या-निवारण अशा प्रकारची मदत व सहकार्य अनेक क्षेत्रात करते, उदाहरणार्थ व्यक्तिमत्त्व विकास, कार्यपद्धती, अर्थव्यवस्था, उत्पन्नवाढ, व्यवस्थापन इत्यादी. ते 'ब्युटिक फर्म-क्वाड्रंट लिव्हिंग एक्सपिरिअन्स, एल.एल.सी.'चे ही संस्थापक आहेत, ज्यांच्यातर्फे क्वाड्रंट लिव्हिंग अँडव्हरटायझर्सच्या आंतरराष्ट्रीय नेटवर्कसाठी लायसेन्स आणि प्रशिक्षण दिलं जातं. ली ब्रोअर हे 'वेल्थ एनहान्समेंट आणि प्रिझर्वेशन' चे सह-लेखक आणि 'द ब्रोअर क्वाड्रंट' चे लेखक आहेत. त्यांच्या दोन वेबसाइट्स आहेत. [www.empoweredwealth.com](http://www.empoweredwealth.com) आणि [www.quadrantliving.com](http://www.quadrantliving.com).



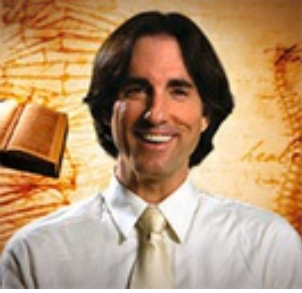
जॅक कॅनफील्ड

जॅक कॅनफील्ड (Jack Canfield) हे 'द सक्सेस प्रिन्सिपल्स' चे लेखक असून प्रख्यात नंबर वन न्यूयॉर्क टाइम्स बेस्टसेलिंग 'चिकन सूप फॉर द सोल'® सेरीज् चे सहलेखक आहेत. या पुस्तकाच्या दहा करोडहून अधिक प्रती प्रसिद्ध झाल्या आहेत. ते उद्योजक, कार्पोरेट लीडर्स, मॅनेजर्स, सेल्स प्रोफेशनल्स, कर्मचारी आणि प्रशिक्षक यांना 'यश-शास्त्र' शिकविणारे अमेरिकेतील अग्रणी मार्गदर्शक व विशेषज्ञ आहेत. त्यांनी लाखो लोकांना सफल आणि यशस्वी बनण्यासाठी मदत केली आहे. जॅक कॅनफील्ड यांच्याविषयी अधिक माहिती मिळवण्यासाठी [www.jackcanfield.com](http://www.jackcanfield.com) ला भेट द्या.



## रॉबर्ट कॉलिअर (1885-1950)

रॉबर्ट कॉलिअर (Robert Collier) हे अत्यंत यशस्वी आणि लोकप्रिय असे सुप्रसिद्ध अमेरिकन लेखक आहेत. त्यांचं लेखन उदा. 'द सीक्रेट ऑफ एजेस' आणि 'रिचेस विदिन युवर रीच' सहित त्यांची सर्व पुस्तकं ही त्यांचं स्वतःचं मेटा-फिजिक्समधील सखोल संशोधन आणि यश, सुख, समृद्धी याविषयीचं त्यांचं व्यक्तिगत चिंतन आणि धारणांवर आधारित आहेत. कुणीही व्यक्ती अत्यंत सहजतेने सफलता, यश, सुख, समृद्धी मिळवू शकते. आणि हे सर्व मिळवण्याचा हक्क प्रत्येक व्यक्तीला आहे असं त्यांनी प्रतिपादन केलं. या पुस्तकात अंतर्भूत केलेला मजकूर त्यांच्या सात खंडात विभागलेल्या 'द सीक्रेट ऑफ द एजेस' या ग्रंथातून घेतला आहे, ज्यासाठी 'रॉबर्ट कॉलियर पब्लिकेशन्स' ने आम्हाला उदारतापूर्वक अनुमती दिली आहे.



## डॉ. जॉन एफ. डेमॉर्टिनी डी.सी., बी.एससी.

ज्यांना एके काळी शिक्षणास अपात्र ठरवलं गेलं होतं ते डॉ. जॉन डेमॉर्टिनी (Dr. John F. Demartini) आज एक डॉक्टर, लेखक, तत्त्वज्ञानी आणि आंतरराष्ट्रीय व्याख्याते आहेत. कित्येक वर्ष त्यांनी अत्यंत यशस्वीपणे कायरोप्रॅक्टिक क्लिनिक चालविलं आणि एकदा तर 'कायरोप्रॅक्टर ऑफ द इयर' म्हणून त्यांची निवड करण्यात आली. 'डॉ. डेमॉर्टिनी' आज आरोग्याच्या क्षेत्रात कार्यरत असणाऱ्या व्यावसायिकांना मार्गदर्शन करतात. आणि रोगोपचार तसेच तत्त्वज्ञानाविषयी लेखन करतात. त्यांच्या 'पर्सनल ट्रान्सफॉर्मेशन टेक्निक' म्हणजे 'व्यक्तिगत कायाकल्प' तंत्राचा उपयोग अधिक आनंदी, सुखी आणि उत्तम जीवन जगण्यासाठी अनेकांना झाला आहे. त्यांची वेबसाईट [www.drdemartini.com](http://www.drdemartini.com) या नावाने आहे.



## मेरी डायमंड

*Marie Diamond*

मेरी डायमंड (Marie Diamond) या एक जगप्रसिद्ध 'फेंग शुई तज्ज्ञ' आहेत. त्या वीस वर्षांहून अधिक काळ 'फेंग शुई' या शास्त्राचा अभ्यास करत आहेत. हे ज्ञान त्यांना अत्यंत लहान वयातच मिळाले ज्याचा व्यासंग त्या आयुष्यभर करत आल्या. या संदर्भात त्या असंख्य हॉलीवुड तारे-तारका, प्रमुख फिल्म डायरेक्टर्स, प्रोड्यूसर्स, लोकप्रिय संगीतकार आणि प्रसिद्ध लेखकांच्या सल्लागार आहेत. त्यांनी कित्येक विख्यात तारे-तारकांना मदत केली आहे; आणि त्यांच्या सल्ल्यानुसार वागल्यामुळे जीवनाच्या सर्व क्षेत्रात ते अधिक यश व साफल्य मिळवत आहेत. व्यक्तिभोवतालच्या वातावरणात आकर्षणाच्या नियमानुसार अनुकूल बदल घडवून आणण्यासाठी मेरी डायमंड यांनी 'डायमंड फेंग शुई', 'डायमंड डाऊझिंग' आणि 'इनर-डायमंड फेंग शुई' यांची निर्मिती केली आहे. त्यांची वेबसाईट आहे [www.mariediamond.com](http://www.mariediamond.com).



## माइक डूली

*Mike Dooley*

माइक डूली (Mike Dooley) हे करिअर शिक्षक किंवा व्याख्याते नाहीत. या ऐवजी 'रोमांचकारी अजब जीवनयात्री' या स्वरूपात ते अनेक कंपन्या आणि उद्योगक्षेत्रांमधून यशस्वीपणे पार झाले आहेत. 'प्राईस वॉटरहाऊस' साठी जगभरात काम केल्यानंतर त्यांनी १९८९ मध्ये 'टोटली यूनिक थॉटस्' (टी.यू.टी.) या संस्थेची स्थापना केली, जेणेकरून या माध्यमातून प्रेरणादायी वस्तूंची रिटेल आणि होलसेल प्रकारे विक्री करता यावी. शून्यातून सुरू झालेली टी.यू.टी. रिजनल स्टोअर चेन मध्ये विकसित झाली. यांचे प्रॉडक्टस् प्रत्येक प्रमुख अमेरिकन डिपार्टमेंट स्टोअरमध्ये ठेवले जातात आणि जपान, सौदी अरेबिया तसेच स्वित्झर्लंडच्या वितरण केंद्रातून जगभरातील ग्राहकांपर्यंत

पोहोचतात. दहा लाखांहून अधिक 'टोटली यूनिक टीशर्ट' विकले गेले आहेत. २००० साली त्यांनी - टी.यू.टी.संस्थेला वेब-आधारित प्रेरणादायी आणि तत्त्वज्ञानात्मक 'अॅडव्हेंचर्स क्लब' मध्ये रूपांतरित केलं, ज्याचे १६९ पेक्षा अधिक देशात ६०,००० पेक्षा अधिक सदस्य आहेत. 'नोट्स फ्रॉम द युनिव्हर्स' चे तीन खंड आणि 'जगप्रसिद्ध ऑडिओ प्रोग्रॅम इनफायनार्ट पॉसिबिलिटीज : द आर्ट ऑफ लिव्हिंग युवर ड्रीम्स' अशा प्रकारच्या अनेक पुस्तकांचे ते लेखक आणि प्रोग्रॅम्सचे निर्माते आहेत. माईक आणि टीयूटी संदर्भात अधिक माहिती मिळविण्यासाठी [www.tut.com](http://www.tut.com).



बॉब डॉयल

बॉब डॉयल (Bob Doyle) 'वेल्थ बियॉन्ड रीझन' या प्रोग्रॅमचे निर्माते आणि फॅसिलिटेटर आहेत. हा प्रोग्रॅम म्हणजे आकर्षणाचा नियम आणि त्याचे व्यावहारिक उपयोग या संदर्भातील एक सशक्त मल्टीमेडिया पाठ्यक्रम आहे. बॉब डॉयल आकर्षणाच्या नियमाच्या विज्ञान-शास्त्रावर लक्ष केंद्रित करतात. जेणेकरून हा नियम आपल्या दैनंदिन जीवनात अधिक हेतूपूर्वक सक्रिय करता येऊ शकेल आणि धनदौलत, यश, स्नेहसंबंध आणि हवी असलेली प्रत्येक गोष्ट आकर्षित करता येईल. अधिक माहितीसाठी त्यांची वेबसाईट [www.wealthbeyondreason.com](http://www.wealthbeyondreason.com) पहा.



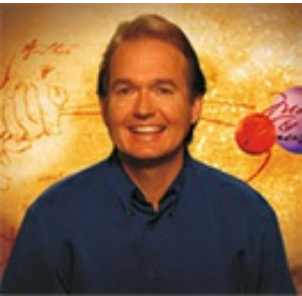
हेल ड्वोस्किन

न्यूयॉर्क टाइम्स बेस्टसेलर 'द सेडोना मेथड' चे लेखक हेल ड्वोस्किन (Hale Dwoskin) यांनी लोकांना सीमित करणाऱ्या, विचार, भावना, कल्पना, कृती यांवर मर्यादा घालणाऱ्या विश्वासांपासून मुक्त करण्यासाठी आपलं जीवन समर्पित केलं आहे. अशा नकारात्मक विचारांपासून मुक्ती मिळाल्यानंतर माणसं आपल्या मनातील इच्छा, जे काही हवंसं वाटतं ते, मिळवू शकतात. 'द सेडोना मेथड' हे एक अत्यंत आगळेवेगळे आणि प्रभावी असं तंत्र आहे, जे तुम्हाला सीमित करणाऱ्या आणि त्रासदायक भावना, धारणा, आणि दृष्टिकोन यापासून कशाप्रकारे मुक्त व्हावं हे शिकवतं. हेल या सिद्धांताचं - तंत्राचं प्रशिक्षण जगभरातील कंपन्या, संस्था आणि व्यक्तींना देत आहेत. त्यांची वेबसाईट [www.sedona.com](http://www.sedona.com) आहे.



मॉरिस गुडमन *Morris E. Goodman*

'द मिरॅकल मॅन' अद्भुत व्यक्ती म्हणून ओळखले जाणारे मॉरिस गुडमन (Morris Goodman) यांचं नाव १९८१ मध्ये वर्तमानपत्रातील हेडलाईन्स मध्ये झळकत असे. कारण विमान दुर्घटनेमध्ये गंभीररीत्या जखमी व मरणोन्मुख असलेल्या त्यांचा केवळ मनःशक्तीमुळे पुनर्जन्म झाला होता. ते यानंतर पुन्हा कधीही बोलू शकणार नाहीत, चालू शकणार नाहीत किंवा कामही करू शकणार नाहीत असं सांगितलं गेलं होतं. परंतु आज मात्र मॉरिस संपूर्ण जगभरातील हजारो लोकांना प्रेरणादायी विचारांनी उत्तेजन देत आहेत. आपल्या अद्भुत आश्चर्यजनक कहाणीनं प्रोत्साहित करत आहेत, त्यांचं मनोबल वाढवत आहेत. 'द सीक्रेट' या पुस्तकात मॉरिस यांची पत्नी कॅथी गुडमन यांचाही संदर्भ आला आहे. त्यांनी स्वयं - उपचाराचा एक अत्यंत प्रेरक प्रसंग सांगितला आहे. अधिक माहितीसाठी पहा - [www.themiracleman.org](http://www.themiracleman.org).



जॉन ग्रे, पीएच.डी.

*John Gray*

‘जॉन ग्रे’ (John Gray) हे ‘मेन आर फ्रॉम मार्स, विमेन आर फ्रॉम व्हीनस’ चे लेखक आहेत, जे सहजीवन, सुसंवाद या संदर्भातील मागील दशकातील सर्वश्रेष्ठ बेस्टसेलिंग पुस्तक आहे, आणि ज्याच्या तीन कोटीहून अधिक प्रति विकल्या गेल्या आहेत. त्यांनी आणखी चौदा बेस्टसेलर पुस्तके लिहिली आहेत. आणि सेमिनारमधून हजारो लोकांना आपल्या ज्ञानाचा लाभ करून दिला आहे. डॉ. जॉन ग्रे यांनी प्रतिपादन केलेला मूळ सिद्धांत असा की स्त्री आणि पुरुष यांनी आपापली वैशिष्ट्ये व भिन्नता समजून घेऊन परस्परांना सन्मान, प्रशंसा, आदर दिल्यास व्यक्तिगत व व्यावसायिक सुसंवाद घडून संबंध सुधारतील. त्यांच्या नव्या पुस्तकाचं नाव आहे ‘मार्स अँड व्हीनस - डाएट अँड एक्झरसाइज सोल्यूशन’. अधिक माहितीसाठी त्यांची वेबसाईट पहा [www.marsvenus.com](http://www.marsvenus.com).



चार्ल्स हॅनेल (1866-1949)

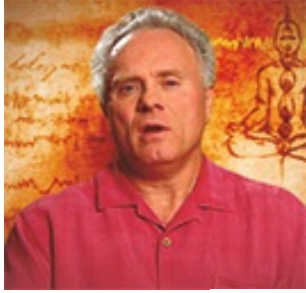
चार्ल्स हॅनेल (Charles Haanel) एक यशस्वी अमेरिकन व्यावसायिक आहेत, ज्यांनी अनेक पुस्तकं लिहिली आहेत, ज्यांत हॅनेलनी आपले विचार पद्धती आणि तंत्रमंत्र सांगितले आहेत. त्यांचा उपयोग करून त्यांनी आपल्या स्वतःच्या जीवनात महानता प्राप्त केली. त्यांच्या सर्वाधिक प्रसिद्ध पुस्तकात ‘द मास्टर की सिस्टिम’ मध्ये महानता प्राप्त करण्याचे २४ साप्ताहिक पाठ दिले आहेत. हे पुस्तक आजही तितकंच लोकप्रिय आहे जितकं १९१२ मध्ये प्रथम प्रकाशित झालं तेव्हा होतं.



जॉन हेजलिन, पीएच.डी.

*John Hagelin*

डॉ. जॉन हेजलिन (John Hagelin) हे विश्वविख्यात क्वान्टम फिजिसिस्ट, शिक्षणतज्ज्ञ आणि पब्लिक पॉलिसी एक्सपर्ट आहेत. त्यांचं पुस्तक 'मॅन्युअल फॉर अ परफेक्ट गव्हर्नमेंट' हे स्पष्ट करून सांगतं की समाज आणि सभोवतालची परिस्थिती या संबंधीच्या प्रमुख समस्या कशा प्रकारे सोडवाव्यात तसेच निसर्ग-नियमांशी मेळ साधणारे धोरण, नीती बनवून त्यानुसारच्या व्यवस्थेने विश्व शांती कशाप्रकारे प्रस्थापित करता येईल. जॉन हेजलिन यांना प्रतिष्ठित 'किल्बी अॅवॉर्ड' ने सन्मानित केलं गेलं आहे, जे समाजासाठी महत्त्वपूर्ण योगदान देणाऱ्या वैज्ञानिकांना दिलं जातं. ते २००० साली 'नॅचरल लॉ पार्टी' च्या अध्यक्ष पदासाठी उमेदवार म्हणून उभे होते. जॉन हेजलिन हे सध्याच्या महान शास्त्रज्ञांपैकी एक समजले जातात. अधिक माहितीसाठी पहा- [www.hagelin.org](http://www.hagelin.org).



बिल हॅरिस

*Bill Harris*

बिल हॅरिस (Bill Harris) हे व्यावसायिक व्याख्याते, शिक्षक आणि बिझनेस ओनर आहेत. मानवी मन आणि ट्रान्सफॉर्मेशनल टेक्निकस् या विषयी प्राचीन आणि आधुनिक संशोधनाचा अभ्यास केल्यानंतर बिल हॅरिस यांनी होलोसॅन्सिकचा आविष्कार केला. ही ऑडिओ टेक्नॉलॉजी असून त्या योगे अत्यंत प्रगाढ ध्यानाचा अनुभव येतो. त्यांच्या 'सेंटर पॉईंट रिसर्च इन्स्टिट्यूट' या कंपनीने जगभरातील हजारो लोकांना अधिक सुखमय आणि तणावरहित जीवन जगण्यासाठी समर्थ बनविलं आहे. अधिक माहितीसाठी पहा [www.centerpointe.com](http://www.centerpointe.com).





डॉ. बेन जॉन्सन एम.डी., एन.एम.डी., डी.ओ.

मूलतः पाश्चात्य रोगचिकित्सेमध्ये प्रशिक्षित असलेले डॉ. जॉन्सन (Dr. Ben Johnson) जेव्हा एका प्राणहारक रोगातून, अपारंपारिक चिकित्सेमुळं बचावले तेव्हा ते 'एनर्जी हीलिंग' म्हणजेच ऊर्जा- चिकित्सेमध्ये विशेष रस घेऊ लागले. त्यांना 'द हीलिंग कोड्स' ची विशेष आवड आहे. या उपचार पद्धतीचा शोध 'द अलेक्स लॉयड' यांनी लावला. आज डॉ. जॉन्सन आणि अलेक्स लॉयड 'द हीलिंग कोड्स' ही कंपनी चालवतात. आणि आपल्या सिद्धांताचा प्रसार करतात. अधिक माहितीसाठी पहा- [www.healingcodes.com](http://www.healingcodes.com).



लॉरल लेंजमियर

लॉरल लेंजमियर (Loral Langemeier) ही 'लिव्ह आऊट लाऊड' ची संस्थापक आहे. ही कंपनी लोकांना त्यांच्या सांपत्तिक उद्दिष्टांपर्यंत पोहोचण्यासाठी आर्थिक प्रशिक्षण समुपदेशन आणि आधार देते. तिचा असा विश्वास आहे की माणसाची मानसिकता हीच श्रीमंत बनण्यासाठीची गुरुकिल्ली आहे. त्यांच्या मदतीनं अनेक लोक कोट्याधीश बनले आहेत. आपल्या ज्ञानाचा आणि विशेषज्ञतेचा लाभ इतरांना व्हावा यासाठी लॉरल वैयक्तिक समुपदेशन करते तसेच अनेक संस्थांमध्ये प्रशिक्षण देते. तिची वेबसाईट आहे [www.liveoutloud.com](http://www.liveoutloud.com).



प्रुडिस मलफोर्ड (1834-1891)

प्रेटिस मलफोर्ड (Prentice Mulford) हे 'न्यू थॉट मूव्हमेंट' च्या सुरुवातीच्या लेखक व संस्थापकांपैकी एक होते. त्यांनी आपलं अधिकांश जीवन एकांतवासात घालविलं. त्यांनी मानसशास्त्रीय व आध्यात्मिक नियमांच्या संदर्भात केलेल्या कार्यानं असंख्य लेखकांना प्रभावित केलं आहे. 'थॉट्स आर द थिंग्ज', 'द व्हाइट क्रॉस लायब्ररी' ही आहेत त्यांच्या प्रसिद्ध पुस्तकांपैकी दोन पुस्तकं ज्यांच्यात त्यांचे लेख संकलित केले आहेत.



## लीसा निकोल्स

लीसा निकोल्स (Lisa Nichols) व्यक्तिगत सशक्तिकरणांच्या प्रबळ समर्थक आहेत. त्या 'मोटिवेटिंग द मासेस' आणि 'मोटिवेटिंग द टीन स्पिरिट' च्या संस्थापक आणि सी.ई.ओ. आहेत. हे दोन व्यक्तिमत्व विकासाचे कार्यक्रम तरूण व किशोरवयीन मुलं, स्त्रिया, उद्योजक यांच्या जीवनात आमूलाग्र परिवर्तन घडवून आणण्यासाठी समर्पित आहेत. याशिवाय त्या शैक्षणिक संस्था, प्रशिक्षण वर्ग, संस्था विकास वर्ग, आस्था आधारित कार्यक्रम यामध्येही आपलं योगदान देतात. लीसा निकोल्स या विश्वविख्यात बेस्टसेलिंग 'चिकन सूप' सीरीज पैकी 'चिकन सूप फॉर द अफ्रीकन अमेरिकन सोल' या पुस्तकाच्या सहलेखिकाही आहेत. त्यांची वेबसाइट [www.lisa-nichols.com](http://www.lisa-nichols.com) आहे.



## बॉब प्रॉक्टर

अनेक गुरूंच्या साखळीतून बॉब प्रॉक्टर (Bob Proctor) यांचा विवेक विकसित झाला. ही साखळी अँड्र्यू कार्नेजीपासून सुरु झाली, ज्यांनी आपलं ज्ञान 'नेपोलियन हिल'

यांच्याकडे सोपविलं. हिल यांनी ते अर्ल नाईटिंगेल यांच्यापर्यंत पोहोचवलं. अर्ल नाईटिंगेल यांनी ज्ञानाची ही मशाल बॉब प्रॉक्टर यांच्याकडे सुपूर्द केली. बॉब चाळीस वर्षांपेक्षाही अधिक काळ मानसिक क्षमतेच्या क्षेत्रात कार्यरत आहेत, 'रहस्य' शिकविण्यासाठी जगभरात फिरताहेत. आणि आकर्षणाच्या नियमाद्वारे समृद्ध जीवन जगण्यासाठी अनेक व्यक्ती, संस्था तसेच कंपनीज् यांना मदत करत आहेत. ते आंतरराष्ट्रीय बेस्टसेलर 'यू वेअर बॉर्न रिच' या पुस्तकाचे लेखक आहेत. बॉब प्रॉक्टर यांच्याविषयी अधिक माहितीसाठी पहा - [www.bobproctor.com](http://www.bobproctor.com).



**जेम्स आर्थर रे**

खरी श्रीमंती आणि समृद्धीच्या तत्त्वांचे आजीवन अभ्यासक जेम्स रे (James Arthur Ray) यांनी 'द सायन्स ऑफ सक्सेस अँड हार्मोनिक वेल्थ' विकसित केलं. हे शास्त्र लोकांना शिकवला की जीवनातील प्रत्येक क्षेत्रात असीम परिणाम कशा प्रकारे घडवून आणता येईल - आर्थिक बाबतीत, परस्पर संबंधाच्या बाबतीत, बौद्धिक क्षेत्रात, शारीरिक क्षेत्रात, आध्यात्मिक क्षेत्रात... त्यांच्या पर्सनल परफॉर्मन्स सिस्टीमस्, कार्पोरेट ट्रेनिंग प्रोग्रॅम्स, कोचिंग एडस् (मार्गदर्शन साधने) यांचा उपयोग जगभर केला जातो. ते नियमितपणे खरी श्रीमंती, यश, मानवी क्षमता या विषयांवर व्याख्याने देतात. जेम्स हे पौर्वात्य देशातील मूलभूत रहस्यमय परंपरांचे व्यासंगी आणि विशेषज्ञही आहेत. त्यांची वेबसाईट आहे [www.jamesray.com](http://www.jamesray.com).



**डेव्हिड स्कर्मर**

डेव्हिड स्कर्मर (David Schirmer) हे अत्यंत यशस्वी असे शेअर्स ट्रेडर्स, आर्थिक

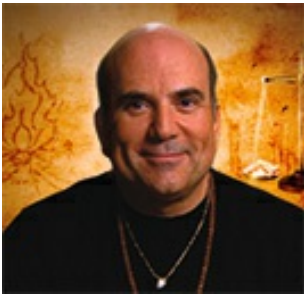
गुंतवणूक तज्ज्ञ आणि सल्लागार / प्रशिक्षक आहेत. जे या संदर्भातील वर्कशॉप (कार्यशाळा) सेमिनार (चर्चासत्र) आणि कोर्स (अभ्यासवर्ग) यांचं आयोजन करतात. त्यांची 'ट्रेडिंग एज' ही कंपनी लोकांना हे शिकवते की संपत्तीविषयी अनुकूल मानसिकता कशाप्रकारे विकसित करावी तसेच असीमित उत्पन्न कशा प्रकारे मिळवावे. ऑस्ट्रेलियन आणि ओव्हरसीज शेअर अँड कमोडिटी मार्केट बाबत, स्कर्मर यांच्या विश्लेषणाला त्यांच्या अचूकतेमुळं अत्यंत मान दिला जातो. अधिक माहितीसाठी पहा [www.tradingedge.com.au](http://www.tradingedge.com.au).



**मार्सी शिमॉफ, एम.बी.ए.**

*Marcia Shimoff*

मार्सी शिमॉफ या अत्यंत लोकप्रिय ठरलेल्या 'चिकन सूप फॉर द वुमेन्स सोल' आणि 'चिकन सूप फॉर द मदर्स सोल' या पुस्तकांच्या सहलेखिका आहेत. त्या एक 'ट्रान्सफॉर्मेशनल लीडर' आहेत, ज्या वैयक्तिक विकास आणि सुखी जीवनाविषयी अत्यंत तळमळीने बोलतात. त्यांचं कार्य विशेषतः स्त्री-जीवन समृद्ध बनविण्याविषयी आहे. त्या 'द एस्टीम ग्रुप'च्या सहसंस्थापक आणि अध्यक्ष आहेत. ही कंपनी महिलांसाठी स्वाभिमान व आत्मगौरव वाढविणारे प्रेरणादायी कार्यक्रम आयोजित करते. त्यांची वेबसाइट आहे - [www.marcishimoff.com](http://www.marcishimoff.com).



**डॉ. जो विटाल, एमएससी. डी.**

*Joe Vitale*

वीस वर्षांपूर्वी बेघर असलेले जो विटाल (Dr. Joe Vitale) आज जगातील श्रेष्ठ अशा

मार्केटिंग स्पेशॅलिस्ट पैकी एक मानले जातात. त्यांनी यश आणि समृद्धी या विषयीच्या सिद्धांताबाबत अनेक पुस्तकं लिहिली आहेत. उदाहरणार्थ लाईफस् मिसिंग इन्स्ट्रक्शन मॅन्युअल, हिप्रॉटिक रायटिंग, द अॅक्टर फॅक्टर इत्यादी ही सर्व पुस्तकं नंबर वन बेस्टसेलर आहेत. जो विटाल हे मेटाफिजिकल सायन्स मध्ये डॉक्टरेट डिग्रीने विभूषित आहेत. ते प्रमाणित हिप्रोथेरपिस्ट, मेटाफिजिकल प्रॅक्टिशनर, ऑर्डेन्ड मिनिस्टर आणि ची कुंग उपचारक आहेत. अधिक माहितीसाठी पहा - [www.mrfire.com](http://www.mrfire.com).



**डॉ. डेनिस वेटली, पीएच. डी.**

डॉ. वॅटली (Dr. Denis Waitley) हे अमेरिकेतील सुप्रसिद्ध आदरणीय लेखक, व्याख्याते, सल्लागारांपैकी एक आहेत. प्रत्येक व्यक्तीने आपली उच्चतम क्षमता कशी गाठावी याविषयी लेखन, समुपदेशन, व्याख्याने ते देतात. त्यांच्याकडे नासाच्या अंतरिक्ष यात्रींना प्रशिक्षित करण्याचे काम सोपवले गेले होते. त्यानंतर त्यांनी ऑलिम्पिक खेळाडूंना प्रशिक्षण दिले. त्यांचा 'द सायकॉलॉजी ऑफ विनिंग' हा ऑडियो अल्बम, सेल्फमास्टरी म्हणजे आत्मविजय या विषयीचा बेस्टसेलिंग कार्यक्रम आहे. त्यांनी पंधरा पुस्तकं लिहिली आहेत. त्यांच्यापैकी अनेक आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील बेस्टसेलर आहेत. त्यांची वेबसाइट आहे- [www.waitley.com](http://www.waitley.com).



**नील डोनाल्ड वॅल्श**

नील डोनाल्ड (Neale Donald Walsch) वैल्श हे आधुनिक युगातील आध्यात्मिक संदेशवाहक (मेसेंजर) आहेत. ते 'कनव्हर्सेशन वुइथ गॉड' सीरीजचे बेस्टसेलिंग लेखक आहेत. त्यांच्या तीन पुस्तकांनी 'न्यूयॉर्क टाइम्स बेस्टसेलर्स लिस्ट' चे सर्व रेकॉर्ड्स मोडले आहेत. नील यांनी बावीस पुस्तकं प्रसिद्ध केली आहेत. या व्यतिरिक्त त्यांनी अनेक व्हिडिओ आणि ऑडिओ प्रोग्रॅम्स तयार केले आहेत. ते न्यू स्पिरिच्युअॅलिटीच्या संदेशाचा प्रसार करत जगभर प्रवास करतात. त्यांच्याशी संपर्क साधण्यासाठी [www.nealedonaldwalsch.com](http://www.nealedonaldwalsch.com) वर जा.



**वॅलेस वॅटल्स (1860-1911)**

अमेरिकेत जन्मलेल्या वॅलेस वॅटल्स (Wallace Wattles) यांनी कित्येक वर्षे विविध धर्म आणि तत्त्वज्ञानांचा अभ्यास केल्यानंतर 'न्यू थॉट' सिद्धांताविषयी लिहायला सुरुवात केली. वॅटल्स यांच्या पुस्तकांनी वर्तमानकालातील यश आणि समृद्धीवषयीच्या अनेक प्रशिक्षकांना प्रभावित केलं आहे. त्यांचं सर्वाधिक लोकप्रिय पुस्तक 'द सायन्स ऑफ गेटिंग रिच' हे आहे जे १९१० मध्ये प्रकाशित झालं.



**फ्रेड अॅलन वुल्फ, पीएच. डी.**

फ्रेड अॅलन वुल्फ हे भौतिकशास्त्रज्ञ, लेखक आणि व्याख्याते आहेत. त्यांनी 'थिऑरॉटिकल फिजिक्स' मध्ये डॉक्टरेट केली आहे. डॉ. वुल्फ यांनी जगभरातील अनेक विश्वविद्यालयातून शिकवले आहे आणि क्वान्टम फिजिक्स म्हणजेच चेतनाविज्ञान या क्षेत्रातील त्यांचं कार्य त्यांच्या लेखनाच्या माध्यमातून सर्वतोमुखी व लोकप्रिय झालं आहे. त्यांनी बारा पुस्तकं लिहिली आहेत. त्यापैकी 'टेकिंग द क्वान्टम लीप' या त्यांच्या

पुस्तकाला नॅशनल बुक अवॉर्ड मिळालं आहे. डॉ. वुल्फ हे लेखनाबरोबरच जगभर फिरत असतात. ते क्वान्टम फिजिक्स - चेतना विज्ञान संदर्भात संशोधनही करत आहेत. अधिक माहितीसाठी त्यांची वेबसाइट पहा - ती आहे [www.fredalanwolf.com](http://www.fredalanwolf.com).

या अद्भुत रहस्य ज्ञानामुळं तुमचं अस्तित्व संपूर्ण जीवनभर प्रेम आणि आनंदानं उजळत राहो...

तुमच्यासाठी आणि अखिल विश्वासाठी माझी हीच प्रार्थना

अधिक अनुभवप्राप्तीसाठी पहा [www.theseecret.tv](http://www.theseecret.tv).