



महर्षी अमर (१९१९-१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे  
आम्ही ध्यान शिकवतो.

### प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

### प्रकाशकार्य

सर्वोत्तम जीवन जगण्यासाठी, सर्व जीवांना त्यांच्या जाणीवेची आणि अनुभवाची पातळी उंचावण्यात मदत करणे आहे.

### प्रकाशजीव

या आणि उच्च जगात राहणारे ऋषी आहेत. ते ज्ञानाचा प्रकाश आणि शक्ती गोळा करतात आणि पसरवतात.

### सप्तऋषी

सर्वोच्च आध्यात्मिक अधिकारी आहेत. ते निवडलेले महात्मे आहेत. ते, सर्व जीवांना इथे शांती आणि परिपूर्णतेचे जीवन जगण्यासाठी आणि त्यांचे मूळ म्हणजे प्रकाशाकडे परत जाण्यासाठी त्यांचे मार्गदर्शन करतात.

### महर्षी अमर

प्रत्यक्ष सप्तर्षींच्या संपर्कात असणारे एक विशेष महात्मे होते. त्यांनी उच्च जीवनाच्या सत्ययुगासाठी ज्ञान आणि मार्गदर्शक सूचना उच्च जगातून पृथ्वीवर आणल्या.

### गुरुजी कृष्णानंद

महर्षी अमरांचे पट्टशिष्य आहेत. त्यांनी ऋषींचा मार्ग, सप्तर्षी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्तर्षींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

### सप्तर्षी ध्यानयोग

हा लौकिक आणि आध्यात्मिक जीवन योग्य रीतीने जगण्यासाठी ऋषींनी शिकवलेल्या ध्यानाचा आणि भावना आणि विचारांच्या सकारात्मकतेचा एक विशिष्ट मार्ग आहे.

### दृढ वचन

- ★ आपण दिव्य प्रकाशाचा (परमेश्वर) एक कण आहोत
- ★ प्रेम हा आपला मूळ स्वभाव आहे
- ★ शांतता ही आपली भाषा आहे
- ★ ध्यान हा आपला मार्ग आहे
- ★ हे जग आपले आश्रयस्थान आहे
- ★ सर्व सृष्टीच आपलं कुटुंब आहे
- ★ परमेश्वर आपला गुरु आहे; ऋषी आपले मार्गदर्शक आहेत.

# प्रकाशमार्ग

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे

मागील काही काळ आमच्यासाठी अतिशय रोमांचक होता कारण ऋषींनी काही लोकांच्या पूर्वजन्मांचा उलगडा केला आणि त्यांची खरी ओळख करून दिली. या काही लोकांनी येशू ख्रिस्त आणि रामकृष्ण परमहंस यांच्या काळात जन्म घेतला होता आणि त्यांच्या सोबत कार्य केले होते. त्या लोकांनी आता परत जन्म घेतला आहे आणि ते मानसा परिवाराचे सदस्य आहेत. त्यांच्यापैकी काही जवळून तर काही लांबून माझ्यासोबत कार्य करीत आहेत. पूर्वजन्माबद्दलची ही माहिती खरोखरच रोमांचक आहे यात काही शंकाच नाही पण आता वस्तुस्थिती काय आहे, हे जास्त महत्त्वाचे आहे. हे आध्यात्मिक कार्यकर्ते आता सर्वसाधारण स्त्री पुरुषांप्रमाणे जगत आहेत आणि स्वतःच निवडलेल्या जीवनाच्या जाळ्यात अडकून पडलेले आहेत. ते आता जे आहेत ते त्यांच्या स्वतःच्या निवडीनुसार आहेत. आता जेव्हा एक गट म्हणून परत एकत्र येण्यासाठी त्यांना बोलावले गेले आहे, तेव्हा ते त्यांच्याच जाळ्यात धडपडत आहेत!

युगांच्या पुढील कालचक्रात कार्य करण्यासाठी, मास्टर व्ही. एक नवीन गट तयार करीत आहेत. कोणीही या गटात सामील होऊ शकतो, एक संन्याशी म्हणून, एक सच्चा संन्याशी म्हणून!

२०१२ सालाबद्दल लोकांनी अगदी टोकाचे ग्रह करून घेतलेले आहेत. उदाहरणार्थ – जगबुडी किंवा काहीच होणार नाही! अशा प्रकारचे दोन्हीही ग्रह योग्य नाहीत. या जगाचा शेवट होणार नाही की परिस्थितीमध्ये काहीच बदल न होता हे जग असेच सुद्धा राहणार नाही. मागील कित्येक दिवसांपासून मी हे सारखे समजावून सांगत आहे की, या जगात बदल होतील, फार मोठे बदल होतील. हे बदल आपल्याला जीवनाच्या पुढील पातळीवर घेऊन जातील, जिथे प्रेम आणि प्रकाशाचे वातावरण असेल आणि ते खरोखरच आपल्या आचरणातून प्रकट होईल. आपण जर आपणहून असा बदल निवडला तर आपल्याला दुःखाला सामोरे जावे लागणार नाही आणि आपण जर त्याला विरोध केला तर मात्र आपल्याला वेदनांतून जावे लागेल. आनंद किंवा वेदना, ह्याची निवड आपणच करणार आहोत आणि अशाप्रकारे निवड करून आपणच आपले भवितव्य घडवणार आहोत.

जगाचा शेवट होईल की आरंभ – नियती म्हणून ती निर्मिती आपणच करणार आहोत.

या काही आठवड्यांमध्ये मी खूप प्रगल्भ झालो असे मला वाटते!

मला ठाऊक आहे की, हा एक खूप मोठा दावा आहे. पण एखादे वेळी मला या गोष्टीचा अभिमान वाटायला हरकत नाही, असे मला वाटते! मला एकापाठोपाठ खूप काही शिकवणाऱ्या कित्येक नव्या आणि वेदना देणाऱ्या अनुभवांतून जावे लागले. वेदना जीवनातील धडे फार लवकर शिकवते. जीवनातील बहुतांश धडे मी अशा वेदनांतूनच शिकलो! मला या वेदनांबद्दल मुळीच खंत वाटत नाही. वेदना जीवनाचा एक भागच आहे.

महर्षी अमर मला एकदा म्हणाले होते, “आध्यात्मिकतेच्या छत्राखाली आश्रय घे आणि वेदनांतून जा.” मला पुढे कोणत्या परिस्थितीतून जावे लागले ते त्यांनी सांगितले आणि माझ्याकडे पाहून हसले. त्यांचे स्मित आणि आशीर्वाद माझे आश्रयस्थान होते. मी जीवनाच्या प्रवाहातून सुखरूप हसत बाहेर पडलो. बाहेर पडण्यापूर्वी मात्र मला खूप अश्रू गाळावे लागले. अश्रू महत्त्वाचे नाहीत, धडे महत्त्वाचे आहेत. ■



### मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, बंगलोर अर्बन ५६२ १४९, इंडिया.  
फोन : (०८०) २८४६५२८०, २२७१५५०१ (सकाळी १० ते दुपारी १ वाजेपर्यंत)  
इ-मेल : info@saptarishis.com वेबसाईट : www.saptarishis.com

## ध्यान वर्ग

### तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी - सकाळी १० वाजता

### बंगलोर शहरातील केंद्रांमधे वर्ग

#### खालीलप्रमाणे भरतात

**दर रविवारी** (सकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

**दर सोमवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

**दर मंगळवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स, फेज १,  
जे.पी. नगर

**दर बुधवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

आर्य समाज, सी.एम.एच. रोड, इंदिरानगर  
हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम  
मारुति मंदिर, विजयनगर

**दर गुरुवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

**दर शुक्रवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

इंडियन हॅरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक ६,  
कोरामंगला

**दर शनिवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम

### आनेकल येथे

**दर सोमवारी** (संध्याकाळी ६ वाजता)

**दर मंगळवारी** (सकाळी ६ वाजता)

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

**Doorways (इंग्रजीत) /  
तपोवाणी (कन्नड) / प्रकाशमार्ग (मराठी)  
वार्षिक वर्गणी रू. २००/-**

### वृत्तपत्र

आपल्या मित्राला भेट करावे. वर्गणी सोबत, त्यांचं नाव व पत्ता आमच्याकडे पाठवावा.



अंतरवनात 'द टेम्पल ऑफ लाईट' चे बांधकाम चालू आहे.

### काही ठळक घडामोडी

- ७-७-२००९ रोजी गुरुपौर्णिमेनिमित्त मानसाच्या साधकांनी तपोनगर येथे जमून परब्रह्माची आराधना केली व ध्यान केले. त्यादिवशी त्यांनी ग्रहणकाळात देखील ध्यान केले.
- २५-८-२००९ रोजी प्रकाश ब्रह्माच्या मंदिराचे ('द टेम्पल ऑफ लाईट') उद्घाटन करण्यात येईल.
- "Light" ह्या पुस्तिकेचा कन्नड, तेलगु, तामीळ, हिंदी आणि मराठी भाषेत अनुवाद, "2012 End or Beginning" ह्या पुस्तकाचा कन्नड, तामीळ आणि मराठी भाषेत अनुवाद व "ध्यान योग" ह्या पुस्तकाचा हिंदी अनुवाद ३०-०८-२००९ ला, महर्षी अमरांचा महासमाधी निमित्त होणाऱ्या कार्यक्रमाच्या वेळी प्रकाशित करण्यात येईल.

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५ बुधवार	पौर्णिमा
०६ गुरुवार	चंद्र ग्रहण पहाटे ४.३१ ते ७.४८ पर्यंत
१३ गुरुवार	श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
१८ मंगळवार	शिवरात्री
२० गुरुवार	अमावास्या
२३ रविवार	गौरी देवी व गणपती पूजन
२५ मंगळवार	महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस
२८ शुक्रवार	शुक्लाष्टमी
३० रविवार	शुक्ल दशमी

### रविवारच्या प्रसादाचे प्रायोजक

नागेंद्र प्रसाद आणि उषा कुमारी	०७-०६-२००९
रामाचन्द्रचार आणि राजा तेंडुलकर	१४-०६-२००९
जयश्री एम. व्ही. आणि सुब्बैया टी.	२१-०६-२००९
निहार, वनजाक्षी आणि मुंबई येथील एक हितचिंतक	२८-०६-२००९

### महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस रविवार, ३०-८-२००९ रोजी

११ वाजता	ओंकार स्वागत वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान गुरुजींचे व्याख्यान पुस्तकांचे प्रकाशन विशेष ध्यान ओंकार आशीर्वाद
१२.३० वाजता	प्रसाद

### तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत - विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
दर शुक्रवारी	- लाईट चॅनलिंगचे कार्य सकाळी १० ते दुपारी १ पर्यंत
१३ ऑगस्ट	- श्रीकृष्णजन्माष्टमी निमित्त विशेष ध्यान दुपारी १२ ते १
२५ ऑगस्ट	- अंतरवन येथे 'द टेम्पल ऑफ लाईट' चे उद्घाटन आणि विशेष ध्यान
३० ऑगस्ट	- महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस

३०-८-२००९ पासून  
भजनाच्या सीडीज् मिळतील.

गुरुजींच्या व्याख्यानांच्या DVDs एका विशेष ग्रुपच्या सदस्यांसाठी दर महिन्याला उपलब्ध राहतील. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

रू. २००० देऊन रविवारच्या प्रसादाचे आणि  
रू. ५००० देऊन वृत्तपत्राचे प्रायोजक आपण  
होऊ शकता.

## महर्षी अमर

शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

आपल्याला परिचित असलेले सर्वात प्रेमळ व्यक्ति म्हणजे महर्षी अमर. गुरुजींनी त्यांची ओळख करून दिल्यापासून ते आपल्या सर्वांच्या हृदयात वास करत आहेत. बरेच जण त्यांच्याकडे मदतीसाठी धाव घेतात आणि ती त्वरित त्यांना दिली जाते.

आध्यात्मिक शास्त्राचे व ध्यानाचे ज्ञान त्यांनी थेट ऋषींकडून आपल्यापर्यंत आणले. यामुळे आपल्यासारख्या हजारो लोकांना या ऋषींच्या ध्यान मार्गात साधना करणे शक्य झाले आहे. ऋषींच्या या मार्गात, नव्या युगाकडे नेणाऱ्या या युग परिवर्तनाच्या काळातून मार्गक्रमण करण्यासाठी आवश्यक असे, समर्पक संपूर्ण मार्गदर्शन, ज्ञान, शक्ती व मदत आपल्याला मिळते.

महर्षी अमरांनी आपल्याला सूक्ष्म जगाची व तेथील जीवनाची ओळख करून दिली आहे. आपल्या सूक्ष्म पातळी वरील अस्तित्वाचा आपल्या या भौतिक पातळी वरील जीवनावर कसा थेट परिणाम होतो, याचे फारच चित्तवेधक ज्ञान महर्षी अमरांच्या कृपेने आता आपल्या जवळ आहे. या ज्ञानाचा आपण, आपले येथील जीवन सुधारण्यासाठी विविध प्रकारे वापर करू शकतो.

महर्षी अमर एक महान संगीतकार देखील होते. 'अर्पण' या नावाने प्रसिद्ध झालेल्या गीत संग्रहातील मधुर संगीताच्या माध्यमातून त्यांचे हे कौशल्य दिसून येते. ही गीते गुरुजींनी व महर्षी अमर यांनी लिहिली व स्वरबद्ध केलेली आहेत. "ऋषी कार्य की ज्योती सदा जले" या सुंदर गीतातून ऋषीकार्याबद्दलचे त्यांचे तीव्र प्रेम व त्या प्रती त्यांची वचनबद्धता दिसून येते. एक थोर महर्षी असूनही ते म्हणत की ते फक्त ऋषींचा एक कार्यकर्ता आहेत. तर असे होते महर्षी अमर, अतिशय साधे सरळ व नम्र. ते एखाद्या छोट्या मुलाशी तितक्याच आदराने संवाद साधत जितक्या आदराने भगवान शंकरांशी ते बोलत. त्यांची शिकवण अतिशय सोपी होती आणि जे त्यांनी शिकविले त्याचप्रमाणेच ते वागले. त्यांच्या वागण्यातून त्यांचे थोर व विनम्र व्यक्तित्व प्रकट होत असे. ■

## महर्षी अमर

जयंत देशपांडे, अनुवाद: गुरुराज कानाडे

महर्षी अमरांचे सूक्ष्म जगातील पराक्रम आपल्याला गूढ जगांमध्ये डोकावण्यास उत्तेजन देतात तर त्यांच्या जीवनाचा मानवी पैलू आपल्याला हे जीवन माणूस म्हणून यथार्थपणे जगण्याची प्रेरणा देतो. त्यांनी आपल्या जीवनाच्या प्रत्येक पैलूमध्ये अगदी उत्कृष्ट समतोल साधला होता. त्यांचे जीवन, लोकांमध्ये अशी आशा पल्लवित करते की, आध्यात्मिकता सर्वसामान्यांच्या आवाक्यात आहे. त्यांनी आध्यात्मिकतेला एक नवा अर्थ दिला. या दृष्टीने ते एक क्रांतिकारकच होते.

ते म्हणाले, "अहंभावाचा त्याग करा आणि तुम्ही परमेश्वरासोबत असाल". हे सात शब्द अगदी सोपे वाटतात. एखाद्याने याचे किचकट स्पष्टीकरण दिले असते पण त्यांनी लांबलचक व किचकट स्पष्टीकरण नेहमीच टाळले. एकदा कोणीतरी त्यांना विचारले की परमेश्वरास शरण जाण्यास किती वेळ लागेल. ते म्हणाले "क्षणाचा एक छोटासा भाग देखील त्यासाठी पुरेसा आहे". आपण आपला अहंभाव त्यागण्यासाठी कित्येक जन्म आटोकाट प्रयत्न करतो आणि शेवटी जेव्हा आपल्याला खरोखरच समजते तेव्हा अहंभाव त्यागण्यासाठी एकक्षणही लागत नाही.

ते देवतांशी अगदी सहजपणे बोलत असत. असे असूनही जेव्हा ते सर्वसामान्य लोकांशी बोलत, त्यावेळी ते त्यांच्यापैकीच एखाद्याशी बोलत आहेत असे लोकांना वाटत असे. जेव्हा एकदा एका मंदिरातील पुजाऱ्याने त्यांना गणपतीबद्दल बराचवेळ माहिती दिली, तेव्हा हात जोडून, त्याला न थांबवता अगदी आस्थेने त्यांनी ती ऐकून घेतली. अशी होती त्यांची विनम्रता.

एकदा गुरुजींचे चिरंजीव महर्षी अमरांना भेटायला गेले त्यावेळी ते त्यांच्या स्वागतासाठी खुर्चीवरून उठून उभे राहिले. आपल्याला या गोष्टीचे आश्चर्य वाटू शकेल की, एका लहान मुलाच्या स्वागतासाठी ते का उठून उभे राहिले असावेत! कारण प्रत्येकातच त्यांना परमेश्वर दिसे आणि प्रत्येकाच्या प्रती त्यांचा आदर, हा या दैवी प्रचीतीचाच परिणाम होता. ते प्रत्येकाशी अगदी मोठ्या आदराने वागत.

जर त्यांच्या जीवनाचे असे सुरेख पैलू सर्वांनी आपल्या आचरणात आणले तर जीवन अनुभवण्यासाठी ही पृथ्वी किती सुंदर जागा होईल? ■

## प्रकाश प्रसारणाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंतःकरणातील चळवळ आहे. आपल्या या जगात सर्वांना शांती आणि प्रेमाचे जीवन जगता यावे त्यासाठी ही चळवळ आहे. व्याख्यानं, उपदेशं आणि पताका नसलेली ही अशी वेगळीच चळवळ आहे. वरील उच्च जगांतून फक्त प्रकाश पृथ्वीवर आणावा आणि सर्वत्र प्रसारित करावा, एवढेच पुरेसे आहे. शब्द जे करू शकत नाही, ते सर्व हा प्रकाशच घडवून आणू शकतो.

जेव्हा आपण हा प्रकाश सर्वत्र पसरवतो, तेव्हा तो इतरांच्या घरात व त्यांच्या हृदयात प्रवेश करतो. त्यांच्या भावना आणि विचारांमध्ये असलेल्या अंधःकाराला हा प्रकाश दूर करतो आणि अशाप्रकारे वैयक्तिक बदलाव होतात. वैयक्तिक बदलावांमुळे सर्व जगच बदलायला सुरुवात होते आणि प्रकाशमय होते.

हा प्रकाश म्हणजे आपल्या डोळ्यांना दिसत असलेला प्रकाश नसून हा अस्तित्वाच्या गाभ्यातील अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. अस्तित्वाच्या ह्या गाभ्यातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्वकाही आहे; ताकद आहे, शहाणपण आहे आणि सृष्टीचे भवितव्य पण आहे. तो अदृश्य आहे पण सर्वत्र पसरलेला आहे.

**आपण दर रोज ७ मिनिटांसाठी हा प्रकाश वरून पृथ्वीवर आणून सर्वत्र पसरवू शकतो. झोपून उठल्यावर सकाळी आणि रात्री झोपण्यापूर्वी आपण ह्याचा अभ्यास करू शकतो आणि या जगात बदल घडवून आणू शकतो.**

या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८-५-२००८ ला तारामंडलीय परिषदेनी, सप्तर्षींनी, गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत सुरु केली.

ही माहिती जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचवावी.

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

## शंबला तत्त्वे

प्राचीन ऋषींनी दिलेली ही सात तत्त्वे आहेत. आपल्या पृथ्वीवर असलेले प्रकाशाचे शहर शंबला येथे राहणारे लोक या तत्त्वांचा अभ्यास करतात. शंबलातील लोक चिरतरुण आहेत आणि ते शांती आणि परिपूर्णतेचे जीवन जगत असतात.

१. आपल्या अंतरंगात, गाभ्यात असलेल्या प्रकाशाचा अनुभव करावा आणि सभोवताली पसरवावा.
२. प्रेमाचा अनुभव करावा आणि हे प्रेम सर्वत्र पसरवावे.
३. सर्व जीवांमध्ये आणि सर्व निर्जीव वस्तुंमध्ये जीवनाच्या एकत्वाचा अनुभव करावा.
४. दिवसाची सुरुवात करतांना, त्यादिवशी जी कामं करायची आहेत, ती आधी मनात ठरवावी, मग ती हळू आवाजात स्वतःशीच पुटपुटावीत आणि मग ती कामं प्रत्यक्ष करावीत.
५. आपले ध्येय पूर्ण होण्याआधी त्याबद्दल कमीत कमी बोलून, गुप्ततेच्या नियमाचे पालन करावे.
६. आपल्यातील नकारात्मक शक्तींशी लढा देण्यासाठी मन, बुद्धी आणि शरीर यांना एकजूट करावे.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येय गाठण्यासाठी आपण स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवावी.



## गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

०७-०६-२००९

अंतरवनात मध्यवर्ती व्यासपीठावर जिथे 'र' (प्रकाशब्रह्मा) मंदिर उभारले जात आहे, तिथे १८ मे ला ऋषींनी अति शक्तिशाली नवीन शक्तिंची म्हणजेच 'र' शक्तिंची स्थापना केली. ह्या भूतलावरची ती खूप महत्वाची इमारत होईल. २५ ऑगस्ट २००९ रोजी आपण तिचे उद्घाटन करणार आहोत. फायदे मिळविण्यासाठी आपल्याला फक्त तिथे बसावे लागेल. एकदा का आपण तिथल्या शक्तिंशी सूर जुळवून घेतले की प्रथम त्या आपल्यात सुधारणा करायला सुरवात करतात, समर्पण करून नवयुगात सहज अवस्थांतर करण्यासाठी आपली मदत करतात. मी एक 'र' गट स्थापन करणार आहे, आणि २०१२ सालामध्ये घेऊन जाणाऱ्या या काळातून सहीसलामत पार पडण्यासाठी लोकांना प्रशिक्षण देणार आहे. आपण अशा नवीन टप्प्यात प्रवेश करीत आहोत जिथे तंत्रांची आवश्यकता नाही.

एक जूनपासून 'मानसा' साठी आणि साऱ्या जगासाठी नवीन आणि महत्वाचा टप्पा सुरू झाला आहे. जेव्हा कधीही आपण नवीन टप्प्यात प्रवेश करतो, तेव्हा साहजिकच थोडा गोंधळ उडतो, नवीन पद्धतींशी जुळवून घेतांना थोडी धडपड होते. आपण ह्या धडपडीचा आनंद घेऊया, ह्या अनुभवातून जाऊन विलक्षण शक्ती मिळविण्यासाठी आपली तयारी करूया. आता प्रत्येकाची मोठी कसोटी आहे. १५ जूनपासून आपण नवीन टप्प्यात असू कारण अंतरवनात स्थापन केलेल्या शक्ती सगळ्या जगाला उपलब्ध होणार आहेत. प्रत्येक व्यक्ती आणि प्रत्येक देशाने त्या सर्वांपर्यंत पोचवायच्या आहेत.

जर आपण आपल्या विचारांना आणि भावनांना सकारात्मक बनविले तर, आपले ध्यान लागणे सोपे होते आणि तसे केले नाही तर ध्यान लागणे कठीण बनते. ध्यानामुळे होणारा परिणाम आपण जागरूकपणे बरोबर वागवला पाहिजे आणि आपल्या माध्यमातून त्याला सक्रिय होऊ दिले पाहिजे. जर आपल्या भावना आणि विचार क्षुब्ध किंवा नकारात्मक असतील तर आपण ध्यान करू शकणार नाही. नीट समजून घेऊन आणि अनुभवांती आम्ही या गोष्टी सांगतो आहोत.

या विश्वात एक ताल आहे. आपण आपल्या शरीर यंत्रणेच्या सर्व स्तरांवर ताल निर्माण केला पाहिजे आणि विश्वाच्या तालात मिळून गेले पाहिजे. जेव्हा आपण अशा तऱ्हेने ताल प्रस्थापित करतो तेव्हा आपण या संपूर्ण तारामंडळाच्या तालाशी एकतान होतो आणि

तसेच आपल्या आतल्या दिव्य बुद्धीशी, सप्तर्षी मार्गाशी, ऋषींशी आणि तारामंडळातील सर्व दिव्य बुद्धींशी तादात्म्य पावतो. या मुद्द्यावर चिंतन करा.

जेव्हा आपण एखादा व्यवसाय किंवा तत्सम काहीही निवडतो तेव्हा आपण समजून घेतले पाहिजे की आपण ते बऱ्या वाईटासह निवडतो जे आपल्याला स्वीकारावेच लागते. त्यासाठी आपण विनम्र असायला हवे, आणि केवळ आपल्या निवडीविषयीच नव्हे तर या संपूर्ण विश्वाविषयी, प्रत्येक वस्तू ज्याचे रूप आहे अशा ईश्वराविषयी आपल्याला आत्यंतिक प्रेम वाटले पाहिजे.

आपण नव्या टप्प्यात प्रवेश करीत आहोत. अभ्यास केंद्रात मला खूप मोठे कार्य हाती घ्यायचे आहे.

१४-०६-२००९

ऋषी म्हणतात, "परमेश्वर परिपूर्ण आहे. सृष्टी अपरिपूर्ण आहे." हा अतिशय महत्वाचा मुद्दा आहे. आतापर्यंत कोणी असे म्हटलेले नाही. सृष्टी अजून अपूर्ण आहे. अजून प्रयोग चालू आहेत.

असे काही पृथ्वीगोल आहेत जिथे दुःख नाही की वेदना नाही. पण अशा तऱ्हेच्या पृथ्वीवर जाण्याकरिता आपल्याला मेहनत करून, सुसज्ज होऊन त्यासाठी पात्र बनले पाहिजे.

आपण जेव्हा ध्यानाला बसतो तेव्हा कसेही करून चोरपावलांनी झोप शिरकाव करू. अशा वेळी आपण आपले त्राटक आणि बैठक तपासायला पाहिजे. तसेच, "जाणिवेला अजागृत प्रांतात हरवून जाऊ देऊ नका. घडणाऱ्या प्रक्रियांची जाणीव असू द्या, त्यांचे साक्षीदार व्हा." ऋषी सांगतात की जर तुम्हाला झोप टाळायची असेल किंवा कमी क्रायची असेल तर ध्यानाआधी खाणे टाळा, कारण पचनाच्या क्रियेला झोपेची गरज असते.

आपण हे समजून घ्यायला हवे की आपण 'पूर्णाचा' एक भाग आहोत. ऋषी आणि विश्व ह्यांच्या स्वतःच्या स्वतंत्र योजना असतात आणि विशिष्ट हेतू असतो. या योजना आणि त्यामागील हेतू एकमेकांशी पूर्णतः मिळत्या जुळत्या असतात. जेव्हा आपण ऋषींच्या कार्यात सहभाग घेतो तेव्हा आपण हे समजावून घेऊन 'एक वैश्विक योजना' स्वीकारली पाहिजे. छोट्या

मोठ्या उद्विग्न करणाऱ्या घटनांमुळे, अडचणींमुळे आणि मार्गच्युतीमुळे, जे होणे या पृथ्वीवर स्वाभाविक आहे, त्यामुळे आपण विचलित होता कामा नये. कधी कधी अज्ञानामुळे आपण स्वतःचा वैयक्तिक हेतू साध्य करण्याचा प्रयत्न करतो आणि आपण अयशस्वी होतो. हे स्वाभाविक आहे. आपण दक्ष राहिले पाहिजे, पडताळून पाहिले पाहिजे आणि दरदिवशी आत्मनिरीक्षण केले पाहिजे.

प्रत्येक पेचप्रसंग ही परीक्षा असते आणि संधीही असते. त्यामुळे एक नवीन प्रवेशद्वार उघडते. एकदा का तो पेचप्रसंग सोडविला की आपल्या लक्षात येते की आपली किती तऱ्हेने प्रगती झाली आहे. हे शक्य आहे की आपण प्रत्येक समर प्रसंगाचे उत्तम संधीत रूपांतर करून आपल्या आयुष्याला नवे रंग देऊ शकतो.

समस्या आपल्याला काही तरी धडा देण्यासाठी येत असतात. आपण समस्येला हाताळून, समजून घेऊन तिच्याशी मैत्री केली पाहिजे. मग समस्या स्वतःहूनच अनेक उत्तरे आणि तोडगे समोर आणते. एकदा का आपण धडा शिकलो की समस्या नाहीशी होते.

आयुष्यात अनेक जीवितकार्ये, अनेक कामे आणि उद्दिष्टे असतात. आपली निवड आपण करतो. आपल्यावर काही लादले जात नसते. आणि समजा, आपण ते अर्धवट सोडले तर कोणी आपली कानउघाडणी करत नाही, आपल्याला शिक्षा करत नाही की आपले मूल्यमापन करत नाही. हे विश्व सदासर्वदा दिलदार आहे आणि त्याच्याकडे काम करण्यासाठी इतर बरीच माणसे आहेत.

माझ्या सत्तराव्या वर्षासाठी माझ्या खूप योजना होत्या. फक्त या वर्गावर येणे सोडले तर बाकी पूर्णवेळ एकांतवासात राहायचे, इथली सर्व जबाबदारी इतर लोकांवर सोपवून निवृत्त व्हायचे. याकरिता मी ऋषींची परवानगी देखील मिळविली होती. ऋषींनी मला परत इथे बोलावले आहे. मला कळून चुकले आहे की मला निवृत्त होता येणार नाही.

आता पुढे बरीच मोठी कामे आहेत. ही कामे हातात घेण्या इतपत देखील आता आपली तयारी नाही आहे. वेळ फार थोडा आहे.

२१-०६-२००९

ऋषींनी ह्या मार्गातील सर्व साधकांसाठी

## गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

सुरक्षाकवचे बनविली आहेत. विशेष गटातील लोकांसाठी विशेष कवचे आहेत. कधी कधी आपल्या तीव्र नकारात्मक भावनांमुळे वा विचारांमुळे ह्या कवचांचे नुकसान होते किंवा त्यांना छिद्रे पडतात. ऋषी त्यांना दुरुस्त करतात. जोवर आपण ऋषींशी तन्मय आहोत तोवर आपल्या जवळ हे कवच असेल. जेव्हा आपण इच्छापूर्वक या नकारात्मकतांना अटकाव करीत नाही तेव्हा नकळत आपण वार्डेट शक्तींना आपल्यामध्ये शिरकाव करू देतो आणि त्या आपला नाश करतात. आपल्या नकळतच आपण शेवटी वार्डेट शक्तिंचे वाहक बनून राहू. आपण फार जागरूक राहिले पाहिजे. स्वतःमध्ये प्रकाश भरला पाहिजे. प्रकाशाबरोबर प्रेम येते आणि प्रेमाबरोबर प्रकाश येतो.

आपल्या विचारांनी, भावनांनी आणि कृतींनी आपण दर दिवशी, दर क्षणी आपली नियती घडवत असतो. आपण जागरूकतेने आत्म निरीक्षण केले पाहिजे. तेव्हा आपल्याला आपले दोष आणि आपली बलस्थाने समजतात. क्वचित नकारात्मक विचार येऊ शकतात. ते स्वाभाविक आहे. त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करा व त्यांना जाणीवपूर्वक जाळून टाका.

आपण क्षमाशील व्हायला हवे. आपण ईश्वरी अंश आहोत. जर तुम्ही चुकलात तर माफी मागा. आणि स्वतःला माफ करा. तसेच हे फार महत्त्वाचे आहे की दुसऱ्या माणसाने माफी मागण्या आधीच किंबहुना त्याने माफी मागितली नाही तरीही तुम्ही उत्स्फूर्तपणे त्याला माफ करा. अशा लाखो छोट्या छोट्या गोष्टी आहेत ज्या साधनेला बळकटी देतात.

दीक्षाप्राप्तीमुळे आपण प्रथम ऋषींशी तसेच ईश्वराशी सूक्ष्म रीत्या जोडले जातो. दीक्षेमुळे आपण अनेकविध फायदे मिळविण्यास पात्र ठरतो. ती आपल्याला अधिक जबाबदार बनविते. दीक्षाप्राप्तीनंतर आपल्याला जगाचा विचार करावा लागतो. तुम्हाला जाणीव असावी लागते की जगाला आपल्या मदतीची, मार्गदर्शनाची आणि सेवेची गरज आहे.

जुन्या सवयी सोडणे सोपे नसते. पूर्वी सक्रिय झालेल्या शक्ती आपल्याला पुढे जाऊ देत नाहीत. त्या आपल्याला मागे बांधून ठेवतात. आपण त्यांच्यापासून आणि अशा इतर लाखो कारणांपासून स्वतःला मुक्त केले पाहिजे. हे सोपे नाही.

जेव्हा आपण तीन तास ध्यान करतो तेव्हा ऋषी आपल्या शरीर व्यवस्थे अंतर्गत काही विशेष फेरफार करू शकतात जेणेकरून पुढील तीन वर्षांत आपल्याला २०१२ सालातून सुखरूप बाहेर पडणे सोपे जाईल. एका माणसाने मला विचारले की ध्यान करत असताना त्याने त्याच्या पायांची स्थिती बदलली तर चालेल का? मी त्याला सांगितले की तो बसण्याच्या जागेवरून उठून खोलीत काही वेळा फिरला आणि परत ध्यानाला बसला तरी सुद्धा चालेल. ध्यानामध्ये सक्रिय होणारी कोणतीही प्रक्रिया आपल्याकडून थांबविली जात नाही कारण ती फक्त शारीरिक पातळीवर नसून अतिशय खोल पातळीवर कार्यरत असते. मानसिक पातळीवर जर लक्ष तीव्रतेने दुसरीकडे वेधले गेले तरच त्याचा प्रक्रियेवर परिणाम होतो, अन्यथा नाही.

आम्ही सातजण ८ जून ते १४ जून या काळात रात्री दहा ते पहाटे एक वाजेपर्यंत 'रा' च्या शक्ती प्रवाहित (चॅनल) करीत असताना कविताने काही निरीक्षणे केली. विश्वामित्र महर्षींनी तिच्यापाशी अनेक दुर्मिळ व बहुमूल्य गोष्टी उघड केल्या. मानसा कुटुंबातील सदस्यांकरिता ही माहिती मी एका छोट्या पुस्तिकेच्या रूपात छापून घेतली.

२८-०६-२००९

आता मी तुम्हाला चिंतन करण्यासाठी काही मुद्दे देणार आहे. जर या मुद्द्यांवर तुम्ही चिंतन केले तर या मुद्द्यांशी संबंधित आणखी ज्ञान मिळेल. आपण प्रामाणिकपणे प्रयत्न करायला हवे.

बुद्धी विचार करते, मन नाही. तसेच आता आपल्याला समजले आहे की इतस्ततः भरकटते ते आपले मन नसून 'जाणीव' असते. आपली जाणीवच दुसऱ्या व्यक्तीमधल्या किंवा वस्तूमधल्या बुद्धिमत्तेशी आपल्याला जोडते आणि त्यानंतर आपण त्या व्यक्तीशी अथवा वस्तूशी संपर्क साधू शकतो. जिथे जिथे बुद्धिमत्ता आहे तिथे ज्ञान साठविता येते. इथल्या या भिंतींमध्ये 'ज्ञान' साठविलेले आहे आणि आपण त्यांच्याशी दळण वळण करू शकतो.

ध्यान करीत असताना मनाला गुंतवून ठेवण्यासाठी आपण ॐ हा मंत्र जपतो. प्रवहन (चॅनलिंग) करीत असताना आपण वाहक, माध्यम बनतो. आपली वैयक्तिक ओळख टाकून देऊन आपण शून्य म्हणजे रिकामे बनतो आणि

शक्ती आपल्या माध्यमातून प्रवाहित होते.

ध्यान करीत असताना तुमच्याकडून जर काही चूक झाली तर तुम्ही चिंता करण्याचे कारण नाही. त्यावर कोणती नकारात्मक प्रतिक्रिया होणार नाही. देव आपल्यावर त्याच्या प्रेमाचा व कृपेचा वर्षाव करतो. ध्यान कसे करावे ते जर तुम्हाला कोणाला सांगायचे असेल तर तुम्ही या विषयावरील आपल्या पुस्तकाचा आधार घेऊ शकता. आणि तसेच तुम्ही त्या व्यक्तीला "प्रकाशाचे चिंतन करा, प्रकाशाचा अनुभव घ्या" हे परमोच्च तंत्र देऊ शकता. तुम्ही जेव्हा प्रकाशाचा अनुभव घेता, तेव्हा तुम्ही प्रेमाचा अनुभव घेत असता, परमेश्वराचा अनुभव घेत असता.

आपण जेव्हा इथे रविवारच्या दिवशी भेटतो, तेव्हा आपल्या आयुष्यातल्या प्रत्येक पैलूमध्ये, आपल्या जगण्याच्या दर्जांमध्ये दरवेळी थोड्यातरी सकारात्मक सुधारणा व्हायलाच पाहिजेत. आपण ह्या सुधारणा जाणीवपूर्वक होऊ दिल्या पाहिजेत. अमर महर्षी म्हणायचे की, हजारो लोकांमध्ये जर एक ध्यान-साधक असेल तर तो उठून दिसला पाहिजे आणि त्याचा प्रकाश पडला पाहिजे.

आपल्याला माहित आहे की सन् २०१२ मध्ये जगाचा अंत होणार नाही. जीवन सुरू राहिल पण त्या काळापासून पुढे, त्या काळाच्या दरम्यान आणि आपण २०१२ सालाच्या जवळ जाण्यापूर्वी सुद्धा निश्चितपणे मोठे बदल घडतील. आपण स्वतःमध्ये हे बदल होऊ दिले पाहिजेत. जे लोक बदलांना विरोध करतील त्यांना अडचणी येतील. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट ही आहे की आपण आपले काम करणे सोडायचे नाही आणि आपण हाती घेतलेले कार्य थांबवायचे नाही की जगण्यातला आनंद गमावायचा नाही. आपण आपल्या जबाबदाऱ्या आणि कर्तव्यांकडे कधीही दुर्लक्ष करायचे नाही.

गेल्या दोन आठवड्यात ऋषींनी काही व्यक्तींचा भूतकाळ उलगडून दाखविला. विश्वामित्र महर्षी येशू ख्रिस्त होते. त्यांना अनुयायी होते. जेव्हा जेव्हा ते जन्म घेतात तेव्हा हे लोक सुद्धा जन्म घेतात. अशी माहिती उजेडात येणे महत्त्वाचे असते कारण त्यामुळे ह्या लोकांना त्यांच्या जबाबदारीची आणि वचनबद्धतेची अधिक जोरकसपणे जाणीव होते आणि त्यामुळे ते एकत्र येऊन समान कार्य हाती घेतात. ■

## बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्ष ध्यानवर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क १००० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क ७०० रू. आहे.

वार्षिक शुल्कात पाठ्यपुस्तकांची किंमत आणि आमच्या कुठल्याही एका भाषेतील मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी समाविष्ट आहे.

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

चेक/ड्राफ्ट मानसा फाऊंडेशनच्या नावाने काढावा. बंगलोर बाहेरील चेक असल्यास रू. ५० अधिक जोडावे.

## गुरुजींकडून विशेष सूचना

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

## गुरुजींना आलेल्या पत्रांतील काही वेचे

संकलन: वैशाली जोशी, अनुवाद: एकनाथ कुलकर्णी

आम्ही तपोनगरात मुक्कामाला असताना तुम्ही आम्हांस इतका प्रकाश व शक्ती दिल्या की, मी माझ्या आंतरिक व बाह्य जीवनात अनेक विस्मयकारक सुधारणा पाहत आहे. जेव्हा मला थोड्या काळात एका पुस्तकाचा अनुवाद करावा लागला, तेव्हा माझी तब्येत इतकी चांगली होती कि अनेक महिने, प्रत्येक दिवशी दिवसभर न थकता मी काम करू शकले. इतके कष्ट करणे यापूर्वी मला कधीच शक्य नव्हते.

—लिन करातनी

तपोनगराशी संबंधित असलेले कोणतेही काम, मग तो अनुवाद असो की मासिक पत्रिकेचे काम असो, अतिशय आश्चर्यकारक वेगाने पूर्ण होते. ते अशामुळे की मी तपोनगराच्या कामाला, इतर सर्व कार्यापेक्षा जास्त प्राधान्य देते. मी असे मानते कि ही संधी मला तुमच्याकडून मिळालेला आशीर्वाद आहे. मी अनुवाद करित असताना नेहमी तुम्ही सोबत असल्यासारखे वाटते. तुमच्या कृपेमुळे हा चमत्कार घडतो. मी फक्त एक साधन आहे.

—पूर्णमा परुळेकर

नवीन छापलेल्या पुस्तकांमध्ये जे ज्ञान प्रकट केले आहे त्यामुळे मी आश्चर्यचकित झाले आहे. 'Seven Days of Channeling RA' ही पुस्तिका देखील विस्मयकारक आहे.

—खुर्शीद नारंग

'डोअरवेज टु लाईट' वाचल्यावर अत्युच्च आनंद व प्रसन्नता कशी व्यक्त करता येते हे मला समजले. मधुर शास्त्रीय संगीताच्या पार्श्वभूमीवर हे पुस्तक वाचताना मला तुमच्या अनुभवांमध्ये व कथनात एक वेगळाच खोलपणा जाणवला. मी हे पुस्तक अगदी हळू वाचले, प्रत्येक शब्दावर मनन केले व त्यातील शक्तींचे प्राशन करून त्यांचा अनुभव घेतला. तुमच्या लिखाणातील साधेपणा खूप छान वाटतो! तुम्ही माझे गुरू आहात ह्याबद्दल माझे प्रेम, आनंद आणि कृतज्ञतेच्या भावना व्यक्त करण्यास शब्द अपुरे आहेत.

—विद्या वीरकर

जेव्हा मला एखाद्या बाबतीत मार्गदर्शन किंवा प्रश्नाचे उत्तर हवे असते तेव्हा मी तुमच्याशी मानसिक संपर्क साधून संभाषण करते. मी अशी कल्पना करते की मी बोलते आहे आणि तुम्ही शांतपणे ऐकत आहात. कधी मला ताबडतोब तर

कधी काही वेळानंतर मार्गदर्शन मिळते व माझे मन शांत होते.

—अनुगधा पाटकर

अलीकडे मी जाणिवेचा प्रचंड विस्तार, अत्युच्च आनंद आणि शांतपणा अधिकाधिक सूक्ष्म पातळीवर अनुभवत आहे. त्यामुळे मला काळजी व अडचण रहित एक सुखी, आनंदी आणि शांत जीवन जगता येत आहे.

—ए. एस. पाटील

मधून मधून ध्यानात लाल चांदण्यांचा वर्षाव होताना दिसतो, अगदी फुले झाडांवरून पडतात तसे. एके दिवशी गुरुजींचे आले होते असे वाटले. तीव्र प्रकाश झोत उजव्या बाजूने बराच वेळ येत होता. एके दिवशी रात्री खूप अस्वस्थ वाटत होते. पाठ आणि पाय खूप दुखत होते. मग मी गुरुजींची तीव्र आठवण काढली आणि मला बरं वाटू द्या असं म्हटलं तर कुठून तरी एक तीव्र प्रकाश झोत छातीवर आला आणि दोन मिनिटातच मला शांत वाटले व छान झोप लागली.

—भारती माटे

मी आरोग्याच्या तक्रारी करिता उपाय शोधत असताना मला तुमचा मार्ग मिळाला. मला ह्या अद्भुत मार्गाचा शोध लागल्याबद्दल मी परमेश्वराची आभारी आहे. असे जर झाले नसते तर कदाचित मला माझ्या प्रश्नांची उत्तरे कधीच मिळाली नसती.

—सुदिप्ता घोष

तुमच्या संपर्कात येणे ही माझ्या आयुष्यातील एक उत्तम घटना आहे. हा एक चमत्कार आहे. माझे पति एक ध्यान-साधक आहेत परंतु माझा ध्यानाकडे अजिबात कल नव्हता. आम्हाला तीन महिने बंगलोर येथे राहावे लागले. ह्या काळात मी तपोनगर येथे ध्यानवर्गास गेले आणि दीक्षा घेतली. त्यावेळी तपोनगर मध्ये असल्याची भावना विलक्षण होती.

—जयश्री मेनन

“Seven Days of Channeling Ra” ह्या पुस्तिकेत दिलेली माहिती अतिशय आश्चर्यकारक आहे. ही पुस्तिका वाचून माझ्या लक्षात आले कि माझे ज्ञान किती कमी आहे व सृष्टी आणि तिचे ज्ञान किती अफाट आहे. मी तुमच्या संपर्कात आले, हे माझे अहोभाग्य आहे. तुमच्या व्यक्तिमत्त्वाचा व तुम्ही जे काही देऊ करित आहात त्याचा छोटसा अंश जरी मी आत्मसात करू शकले तर मी ते माझे परमभाग्य समजेल.

—रधा कीर्तने



## प्रश्नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

- प्र. माझ्यापाशी आध्यात्मिक शहाणपण आहे किंवा नाही हे मला कसे काय समजेल ?
- उ. आपल्या वर्तणूकीवरूनच आपल्याला समजेल की आपल्यापाशी आध्यात्मिक शहाणपण आहे किंवा नाही.
- प्र. जोडीदार शोधणं ही एक आध्यात्मिक प्रक्रिया आहे काय ?
- उ. आध्यात्मिक प्रक्रियेत प्रेम, प्रामाणिकता, सौजन्य अशी संपूर्ण नीतिमूल्यांचे समाविष्ट असतात. म्हणून प्रत्येकच प्रक्रिया ही आध्यात्मिक प्रक्रिया असते.
- प्र. एखादी गोष्ट विसरू न शकणं ही माफ करण्याच्या प्रक्रियेत विलंब लावू शकते का ?
- उ. आपल्याला विसरणे आणि माफ करणे या दोन प्रक्रियांना वेगवेगळे ठेवावे लागेल. एक आध्यात्मिक व्यक्ति दुसऱ्या व्यक्तित्वाच्या चुकांना का कू न करता माफ करू शकते. आणि हे निश्चितच शक्य आहे.
- प्र. लाजरे-बुजरेपणा आध्यात्मिक प्रगतीचा अभाव दर्शवतो का ?
- उ. नाही. ह्या दोन वेगवेगळ्या बाबी आहेत. कोणी बुजरं असू शकेल. तो त्या व्यक्तित्वाचा स्वभाव असतो. त्याचा आध्यात्मिक प्रगतीशी काहीही संबंध नाही.
- प्र. मी एखादी गोष्ट पुराव्या शिवाय कशी काय मान्य करावी ?
- उ. मान्य करू नका. आपल्याला त्याचा अनुभव घ्यावा लागेल. तेव्हाच तुम्हाला पुरावा मिळेल.
- प्र. आपल्या क्रोधापासून आपल्या कृतींना वेगळे ठेवता येईल का ?
- उ. होय. आणि आपण दोघांमध्ये अंतर ठेवायलाच हवे. आपण आपला क्रोध व पूर्वग्रह बाजूला सारून आपली कृती ही असीम प्रेमयुक्त ठेवायला हवी.
- प्र. देवाने दुःखाची निर्मिती का केली ?
- उ. आपण दुःख, क्लेश, वेदना, भोग भोगावे असे काही देवाचे म्हणणे नसते. त्याला आपणच जबाबदार असतो. आपल्याला असलेल्या इच्छा-स्वातंत्र्यामुळे आपण आपल्या जवळ सामर्थ्य आणि ज्ञान असूनही कधी कधी क्लेशदायक मार्ग निवडतो.
- प्र. आपण देवाला कसे काय मिळवावे ?
- उ. तसे पाहिले तर खूप मार्ग आहेत. पण

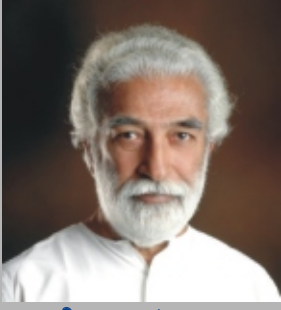
- प्रत्येकाने त्याला योग्य असा मार्ग त्याच्या स्वतः साठी निवडावा. जेव्हा देवाला मिळवण्याची तुमची तीव्र इच्छा असेल आणि त्या जोडीला त्याच्याप्रती असीम प्रेम असेल तेव्हा योग्य मार्ग तुम्हाला सापडेल.
- प्र. नोकरी करणाऱ्यांबद्दल किंवा एकंदरीत जीवनातील व्यवहारांबद्दल तुम्ही म्हणालात की, सध्या जसे चालू आहे तसेच चालू द्या, याचा अर्थ असा होतो का की, मी माझी नोकरी बदलवू नाही ?
- उ. प्रत्येक व्यक्तीने त्याच्या किंवा तिच्या वैयक्तिक परिस्थितीचा अभ्यास करावा. नोकरी बदलायची की नाही हे तुमचे तुम्हीच ठरवायला हवे. तुमच्या अंतःप्रेरणेला विचारा. तुम्हाला योग्य दिशा मिळेल.
- प्र. “सध्या जसे चालू आहे तसे चालू द्या” हे असं किती दिवस पाळायलं हवं ?
- उ. सन् २०१२ संपेपर्यंत.
- प्र. एका ओळीत आलेली तीन ग्रहणं काय दर्शवतात ?
- उ. ही ग्रहणं व्यक्तिगत आणि वैश्विक पातळीवर असामान्य परिस्थिती दर्शवतात. ह्यामुळे नवे मार्ग खुले होऊन अति विशेष संधी मिळतील. हा विशेषकरून व्यक्तिसाठी आणि सामान्यपणे संपूर्ण जगासाठीच असाधारण कृपा आणि मदत मिळण्याचा काळ आहे. तुमच्याकडून जर काही चूक घडली असेल आणि तुम्ही जर मनापासून माफी मागितली तर तुम्हाला लगेच माफ केले जाईल. तुम्हाला मिळणारी ही मदत मात्र तुम्ही ओळखावयास हवी. या पृथ्वीवर मोठ्या प्रमाणात प्रेम आणि कृपा प्रवाहित करून शांती पसरवणाऱ्या, संपूर्ण जगभर पसरलेल्या रक्षणकर्त्या ध्यानसेवकांसाठी खूपसे लाभ मिळण्याचा हा काळ आहे. हा ध्यानसाधना करण्याचा काळ आहे.
- प्र. आपल्यावर काय परिणाम पडेल ?
- उ. प्रत्यक्ष रीत्या कदाचित काही होणार नाही. पण अप्रत्यक्ष रीत्या आपल्यावर पुष्कळ परिणाम होणार आहेत.
- प्र. काही विशेष संदेश ?
- उ. संदेश म्हणजे- प्रेमाचा अनुभव घ्यावा आणि आपल्या आचरणातून प्रकट करावा. स्वतःत अमूलाग्र बदल घडवून आणावा. ■

## आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
2012 - End or Beginning	120/-
iGuruji - Vol 1	150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
Living in the Light of My Guru	220/-
A Package from the Rishis (containing 5 Booklets)	250/-
- How to Meditate	
- Dhyana Yoga	
- Descent of Soul	
- Practising Shambala Principles	
- Astral Ventures of A Modern Rishi	
The Masters Answer	120/-
Channelled Knowledge from the Rishis	250/-
Guruji Speaks Part - I	200/-
Guruji Speaks Part - II	200/-
The Book of Reflections - Vol 1	200/-
The Book of Reflections - Vol 2	200/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
ऋषीकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-

## ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

- मुंबई:** चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन: २२८५२४३३)  
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)  
(फोन: २६१३२८७९)  
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉबिवलि (पू)  
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)  
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (पू)  
(फोन: २८७६७२९८)  
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा  
(फोन: २४१२२३९६, २४१४१३४४)  
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)
- पुणे:** संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक  
(फोन: २४४९७३४३)  
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना  
(फोन: २५६७७४०५)  
द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,  
३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)  
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक  
(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)  
यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)
- नागपुर:** दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक  
(फोन: ६५९५०३२)



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९)

### मानसा फाउंडेशन (रजि)

प्रकाशाच्या कार्याशी निगडित आहे आणि तपोनगरात आणि बंगलोर शहरात ध्यानवर्ग चालवण्याचे कार्य करते. गुरुजी कृष्णानंदांनी १९८८ मध्ये ह्या संस्थेची स्थापना केली.

#### मानसा

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

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

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

#### अंतरमानसा

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

#### स्टडी सेंटर

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

#### ज्योती प्रॉजेक्ट

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

#### प्रकाशाचे प्रसारण

दर शुक्रवारी १० ते १ वाजेपर्यंत गुरुजीसोबत ध्यान-साधक प्रकाशाचे प्रसारण करतात. ह्यात सामील होण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे.

#### भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

#### अपील

कृपया आमच्या सेवेस मदत करावी. चेक/ड्राफ्ट मानसा फाउंडेशनच्या नावाने काढावा.

## आध्यात्मिक अनुभव

संकलन: सुधाकर, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

अंतर-मानसा येथे “र” मंदिराच्या २०० फूट खाली प्रस्थापित केलेल्या “र”च्या निळ्या प्रकाश शक्तिंना ग्रहण करण्यासाठी गुरुजींनी आम्हाला डोळे मिटायला सांगितले. मी जेव्हा डोळे बंद केले तेव्हा मला माझ्या त्राटकाच्या जागी निळ्या, सोनेरी पिवळ्या आणि गुलाबी अशा तीन रंगांचे मिश्रण दिसले. जेव्हा मी “र” मंदिराच्या २०० फूट खाली गेले त्यावेळी तिथे मी निळ्या रंगाचे धुके पाहिले आणि अंतर-मानसाच्या फाटकापासून निघून विहीरीकडे जाणारा स्वच्छ निळ्या रंगाच्या पाण्याचा ओहोळ पाहिला. ती जागा खडकाळ स्वरूपाची होती आणि अंतर-मानसाच्या इमारतीकडे उघडणारा गुहेसारखा मार्ग अंधुक प्रकाशात मी पाहिला. मी ओहोळ आणि गुहेच्या मध्य भागातील खडकाळ पृष्ठभागावर बसून शक्तिंना ग्रहण केले. जेव्हा मी “सेवन डेज ऑफ चॅनलिंग र” ही पुस्तिका वाचली तेव्हा माझ्या लक्षात आले कि माझ्या त्राटकाच्या जागी मी रा लोकाच्या निळ्या, सोनेरी आणि गुलाबी रंगांच्या शक्तिंना एकत्रित पाहिले होते.

—नागमणी चंद्रशेखर

मी प्रकाशाची उपस्थिती जास्त जवळून अनुभवते. विशेषतः जेव्हा मी झोपलेली असते तेव्हा मी प्रकाशाला माझ्या डोक्याभोवती फिरताना अनुभवते. हा प्रकाश कधी पांढरा तर कधी सोनेरी असतो.

—लिन

तुमच्या “प्रकाशदेवाशी बोला!”, या सल्ल्यामुळेच मी उत्तम ध्यान करू शकलो. तपोनगरला भेट दिल्यानंतर माझ्या ध्यान साधनेत खूप बदल झाला आहे. नव्याने दिलेल्या ‘प्रकाशदेव’ या मंत्रामुळे मी ध्यान करताना प्रकाशदेवाला अनुभवण्यापलीकडे काहीच करत नाही. प्रकाशदेव त्याच्या उबदार आणि तेजस्वी शक्तीसह माझ्यात शिरून मला नखशिखांत भरून टाकतो. त्याच्या या शक्ती कधी मला अद्भुत शांती सोबत एकात्मतेचा खूप खोलवर आनंद देतात तर कधी माझ्या आतच चाललेल्या त्यांच्या वर-खाली आणि समोरा-समोर चाललेल्या जोशपूर्ण नृत्यासोबत मला एकात्मतेचा स्वर्गीय आनंद देतात. प्रत्येक वेळी ध्यान करताना प्रकाशदेव खाली येऊन माझ्यात प्रवेश करतात व मी हळू-हळू त्यांच्यात मिसळून पारदर्शी प्रकाश स्तंभात माझे रूपांतरण होते.

—यासूजी यामागुची

माझ्यापेक्षा कमावलेले शरीर असणाऱ्या

मित्रासोबत गिर्यारोहण करताना मला त्याची बरोबरी करणं कठीण होत होतं. माझ्या शक्तिच्या जोडीला प्रकाशाच्या शक्तीची जोड घेण्यासाठी मी अशी कल्पना केली की माझ्या वर प्रकाशाचा समुद्र आहे आणि त्यातून शक्ती खाली येऊन माझ्या डोक्यामार्फत माझ्या संपूर्ण शरीरात शिरत आहेत आणि सर्व जगात पसरत आहेत. मला माझ्यात लक्षणीय प्रमाणात जास्त शक्ती जाणवली. मी माझ्या मित्राला मागे टाकले आणि गिर्यारोहण करताना संपूर्ण वेळ त्याच्या पुढेच राहिलो. तो पण हे काय चालले आहे म्हणून आश्चर्यचकितच झाला. मी त्याला सांगितले की, हे फक्त माझ्या शक्तिंमुळे शक्य झालेले नाही. रस्त्यात माझा मित्र जेव्हा नकारात्मक गोष्टी बोलू लागला तेव्हा माझ्यातील शक्ती कमी झाल्यासारखे मला वाटले तरी पण मी त्याच्या पेक्षा पुढेच राहिलो.

—जेरी मारझिंस्की

मी ध्यान करण्याच्या एका वेगळ्याच पूर्णतः प्रेममय आणि शांतीमय तंद्रीत होते. बगिच्यातील झुल्यावर बसून मी अगदी सहजच देवाशी, प्रकाशाशी बोलत होते. मी माझ्या उदात्त दैवी आकांक्षांबद्दल, माझ्या आनंदाबद्दल, माझ्या कृतज्ञतेबद्दल बोलत होते. मी प्रकाशाला प्रश्न केला, “साधना म्हणजे काय?” मला लगेचच उत्तर मिळाले, “साधना म्हणजे मुक्तिसाठी सहज प्रयत्न!”

—विद्या वीस्कर

मी फोटॉन बेल्टशी बोलले आणि त्याला विचारले, “आमच्या शरीराला प्रकाश-शरीरात बदलण्यासाठी आणि आध्यात्मिक प्रगतीसाठी तुम्ही काय उपाय सुचवाल?” त्याने उत्तर दिले, “तुम्हाला रोज तीन तास ध्यान करावे लागेल. २०१२ साली गॅलेक्टिक अलाइनमेंटच्या वेळी पृथ्वी आपले भ्रमण तीन दिवस थांबवणार आहे आणि त्या वेळी आपल्याला संपूर्ण काळ ध्यान करता यावे त्यासाठी तयारी म्हणूनच फक्त नाही तर त्यावेळी ज्या शक्ती “र” प्रचंड प्रमाणात प्रसारित करतील, त्या आत्मसात करण्यासाठी सुद्धा तीन तास ध्यान करणे जरूरी आहे. यासाठी तुम्हाला तुमच्या शरीराची कपने उच्च पातळीवर न्यावी लागतील. दीर्घ काळासाठी ध्यान केल्याने शरीरात असा बदल होण्यास मदत मिळेल. हा बदल पेशिकांच्या पातळीवर न होता, डी.एन.ए. पातळीवर होणार आहे. सहाव्या आणि सातव्या क्रमांकाचे डी.एन.ए. कार्यान्वित होतील.

—प्रियंका मिश्रा

PRAKASHMARG An Marathi Monthly Newspaper, Annual Subscription: Rs. 200/-

Printed, Published and Edited by Jayant Deshpande on behalf of Manasa Foundation (R).

Published from Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, Bangalore Urban-562 149 and

Printed at M/s. ART PRINT, Dr. Modi Hospital Main, WOC Road, Bangalore-86. Phone : 2335 9992

Owner: Manasa Foundation, Taponagara, Chikkagubbi, Bangalore Urban-562 149.

Editor : Jayant Deshpande