



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

Volume 1 Issue 12

SEPTEMBER 2009

Rs. 15

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे

आपण मंदिरे बांधतो आणि तिथे पुजाऱ्यांना त्यांची सत्ता गाजवू देतो. त्यांनी सांगितल्याप्रमाणे सर्व पूजाविधी आपण करतो. आपल्यासाठी त्यांना आपण प्रार्थना करू देतो. त्यांना आपण आपल्या आणि देवामध्ये एका दलालाप्रमाणे कार्य करू देतो. आपण देवाशी प्रत्यक्ष संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करत नाही. आपल्याला माहित ही नाही की, देवाशी आपण प्रत्यक्ष संपर्क साधू शकतो आणि त्यासाठी मधे इतर कोणाची किंवा कोण्या स्वयंघोषित दलालाची गरज नसते. का कोण जाणे, पण आपण या गोष्टींचा गंभीरपणे विचार करत नाही. कदाचित हेच खरे असेल की, आपल्याला देवाबद्दल तेवढी कळकळ नाही, जेवढी मंदिरे आणि पुजाऱ्यांबद्दल आहे.

आपल्या विद्यार्थ्यांमध्ये सुद्धा मला, ऋषींबद्दल काहीशी अशीच भावना दिसते. ऋषींच्या अस्तित्वावर त्यांचा नक्कीच विश्वास आहे, ह्यात शंका नाही कारण ते ऋषींना प्रार्थना करतात आणि त्याचा फायदाही त्यांना होतो. पण ते ऋषींशी थेट संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करत नाहीत आणि मी त्यांच्यामधे दलालाचं काम करावं म्हणून ते माझ्या भरंवशावर असतात. पण मला अशी दलाली मान्य नाही. मी ती स्वीकारत नाही. मी ध्यानसाधकांना नेहमीच ऋषींशी थेट संपर्क साधण्यासाठी प्रोत्साहन दिले आहे.

आपण देवतांकडे आणि ऋषींकडे फक्त आपल्या इच्छा पूर्ण करणारी व्यक्तित्वे या दृष्टीने पाहतो. आपण हे जाणून घेण्याचा प्रयत्नही करत नाही की, काही विशिष्ट तत्त्वे आणि देवांकडून, ऋषींकडून मिळणाऱ्या काही विशिष्ट सूचना आपण पाळायला हव्या. संपर्क नसल्यामुळे, या पातळीवर आपल्याला त्या सूचनांची जाणीव नसते. पण सूक्ष्म पातळीवर, जिथे ऋषी आपल्याशी बोलतात, त्या पातळीवर आपल्याला त्यांची जाणीव असते.

हे जाणून तुम्हाला कदाचित धक्का बसेल की, काही वेळा, काही लोक ऋषींच्या सूचनांकडे दुर्लक्ष करतात. ते वाद घालतात, विरोध करतात आणि आपल्याच मनाप्रमाणे जगणे सुरू ठेवतात. हे त्यांच्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी पोषक नाही. जेव्हा मी या जागृत पातळीवर ह्या वस्तुस्थितीची त्यांना जाणीव करून देतो, तेव्हा ते माझ्याशी वाद घालतात, विरोध करतात आणि आपल्याच मनाप्रमाणे जगणे सुरू ठेवतात!

जे लोक ऋषींचे म्हणणे ऐकत नाहीत, ते आमच्यापासून दूर जातात. त्यांनी जर त्यांचीच बाजू धरून ठेवली तर काही काळातच ते पटावरून अदृश्य होतात. वैयक्तिकरीत्या माझे ह्यावर काहीच म्हणणे नाही. लोक स्वतःच काही गोष्टींची निवड करतात व काहीची करत नाहीत कारण तसे करण्याचे स्वातंत्र्य त्यांना आहे. लोकांना मार्गदर्शन करणे, हे माझे कार्य आहे, त्यांना पारखणे हे नाही.

लोक साहजिकच स्वाइन-प्लू बद्दल प्रश्न विचारतात. यावर कोणतेच सरळ आणि सोपे उत्तर नाही. तसेच, सत्य पचवणे, हे सुद्धा काही सोपे काम नाही. आपल्या सामूहिक कर्माचा हा परिणाम आहे. १९७८ साली माझ्या गुरुंनी अशा गोष्टींबद्दल भाकीत केले होते. माझ्या लोकांना मी असा सल्ला देतो की, त्यांनी प्रकाशाचे जास्तीत जास्त प्रवहन करावे आणि स्वतःभोवती प्रकाशाचे एक कवच बनवावे. मानवी स्तरावर त्यांनी वैद्यकीय सल्ल्याचे पालन करावे.

या समस्येच्या निवारणासाठी, आध्यात्मिक आणि लौकिक अशा दोन्ही पातळ्यांवर प्रयत्न आवश्यक आहेत.

महर्षी अमरांच्या महासमाधिच्या दिवशी प्रकाशित करण्यासाठी मी “बियॉन्ड २०१२” हे पुस्तक लिहिले. यापूर्वी कधीही मी पुस्तक लिहिण्यासाठी एवढा संघर्ष केला नसेल. नव्या ज्ञानाबद्दल लोकांना माहिती देणे इतके सोपे नाही. लोक या ज्ञानावर विश्वास ठेवतील किंवा नाही असा विचार मनात येतोच. पण आता वेळ फारच थोडा आहे आणि आपल्याला जे सांगायचे आहे, ते सांगायलाच हवे, मग काही लोक यावर विश्वास ठेवत की न ठेवत. ■



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.



गोले

ईल



१५ ऑगस्ट ला तपोनगर येथे रिट्रीटचे सत्र सुरु असताना

### काही ठळक घडामोडी

- २५-८-२००९ रोजी अंतरवनात 'द टेम्पल ऑफ लाईट' चे उद्घाटन करण्यात आले.
- १६-८-२००९ रोजी दुपारी २ वाजता 'रा-ग्रूप' चे साधक गुरुजींकडून मार्गदर्शन घेण्यास तपोनगरच्या मेडिटेशन हॉल मध्ये जमले होते.
- २५-७-२००९ रोजी वेगवेगळ्या आध्यात्मिक मार्गांचे ध्यानसाधक सप्तर्षी ध्यान केंद्र, आनेकल येथे जमले होते.
- 'प्रकाशमार्ग' या मासिकाची वर्गणी पाठवताना वर्गणी सोबत कृपया आपला वर्गणीदार क्रमांक जरूर कळवावा.

### रविवारच्या प्रसादाचे प्रायोजक

किरणमयी आणि सी. स्वामिनाथन	०५-०७-२००९
पी. टी. नारायण, शांता लक्ष्मीकांत आणि ब्रजबंधू मिश्रा	१२-०७-२००९
शांता लक्ष्मीकांत, सुनंदा एस. देशमुख आणि आमोघ जे. एस.	१९-०७-२००९
साईप्रसाद सी., वेंकटेश टी., आणि एम. ज्योती	२६-०७-२००९

### 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

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०३ गुरुवार	अनंत पद्मनाभ पूजन
०४ शुक्रवार	पौर्णिमा
१२ शनिवार	कृष्णाष्टमी
१७ गुरुवार	शिवरात्री
१८ शुक्रवार	अमावास्या
१९ शनिवार	नवरात्रारंभ
२६ शनिवार	दुर्गाष्टमी / सरस्वती पूजन
२७ रविवार	महानवमी / आयुध पूजा
२८ सोमवार	विजयदशमी

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

**३०-८-२००९ पासून भजनाच्या सीडीज् मिळतील.**

## प्रेम

वैशाली जोशी, अनुवाद: गुरुराज कानाडे

प्रेम, सृष्टीच्या कणाकणातून पाझरते. दैवी प्रेमाचे स्फुल्लिंग मूलतः आपल्या अंतःकरणात असते पण आपल्याला वाटते की आपल्या प्रिय व आपतांसाठी असलेली भावना म्हणजे प्रेम होय. मानवी पातळीवरील सर्व प्रेम त्या अत्युच्च प्रेमाच्या अभिव्यक्तीचाच एक भाग आहे, ज्याने ह्या सृष्टीतील काही, विविध पातळींवर घडविलेले आहे.

आपल्याला मानवी प्रेमापलीकडे जाण्यास व त्याचे रूपांतर दैवी प्रेमात करण्यास शिकले पाहिजे. निसर्ग, इतर माणसे व सृष्टीतील सर्व काही यांच्याशी एकत्वाची जाणीव, आपल्याला आपले प्रेम शुध्द व निस्वार्थी करण्यास मदत करते. ध्यान आपल्याला बंधने व मर्यादा ओलांडून आणि दैवी प्रेम प्रकट करून या दिशेने प्रगती करण्यास मदत करते.

दैवी प्रेमाचे सर्वोत्तम उदाहरण म्हणजे गुरुंचे प्रेम, जे सर्व पातळ्यांवर प्रकट होते. हे प्रेम बिनशर्त, मूल्यमापन न करणारे व क्षमा करणारे असते, एवढेच नव्हे तर, ते कोणत्याही परिस्थितीत बदलत नाही. त्याचवेळी ते आंधळे नसते किंवा तडजोड करणारे नसते तर चुका करणाऱ्या शिष्यांना त्यांच्या फायद्यासाठी योग्य तो धडा देखील देते. गुरुंचे दैवी प्रेम शिष्याला परिपूर्णता प्राप्त करण्यात व परमेश्वराचा अनुभव घेण्यात मार्गदर्शन करते. ■

### ३ तासापेक्षा कमीवेळ ध्यान करणाऱ्या साधकांसाठी सूचना

- ★ ?ध्यान करण्यापूर्वी सात वेळा सप्तर्षी प्राणायामाचा अभ्यास करावा.
- ★ तुम्ही ध्यानाच्या ज्या टप्प्यावर आहात, त्याच्या अनुषंगाने मिळालेल्या सूचनांचे पालन करून नियमित ध्यान करावे.
- ★ पौर्णिमेच्या व अमावास्येच्या दिवशी जास्तवेळ ध्यान करावे.
- ★ दररोज झोपण्यापूर्वी किमान सात मिनिटे निळा प्रकाश प्रवाहित करावा.
- ★ शंबला तत्त्वांचे पालन नियमितपणे करावे. सकारात्मक बनावे.
- ★ तुमच्या शरीर प्रणालीत असलेल्या निळ्या प्रकाशाची जाणीव असू द्यावी आणि शक्य असेल तेव्हा तेव्हा त्याचा अनुभव घ्यावा.
- ★ ध्यानाची वेळ वाढविण्याचा प्रयत्न करावा.

## मूलतत्त्वे

जयंत देशपांडे, अनुवाद: गुरुराज कानाडे

शाळेत आपले शिक्षक नेहमी सांगत असत, “मूलतत्त्वे व्यवस्थित समजावून घ्या (पाया पक्का करा) म्हणजे अभ्यास करणे अवघड जाणार नाही”. बऱ्याचवेळा अभ्यासक्रमात समाविष्ट असलेल्या मोठमोठाल्या पुस्तकांचा आकार पाहून आपण दबून जातो व अभ्यासक्रम कसातरी एकदाचा संपविण्याच्या उत्कंठेपोटी, आपण मूलतत्त्वांकडे (पायाकडे) दुर्लक्ष करतो. पाया व्यवस्थित पक्का करण्यासाठी जर जास्त वेळ खर्च केला तर त्याचा आपला अभ्यासक्रम चटकन समजण्यासाठी उपयोग होतो, मग तो अभ्यासक्रम कितीही मोठा का असेना. ही गोष्ट लक्षात यायला मला कित्येक वर्षे लागली.

आता हळूहळू माझ्या लक्षात येते आहे की जीवनाशी निगडित कोणत्याही क्षेत्राबाबत हे तितकेच खरे आहे. तसेच हे आपल्या आध्यात्मिक प्रयत्नांबाबत देखील तितकेच खरे आहे. जर आपण काही मूलभूत तत्त्वे व्यवस्थित समजून घेतली व त्यांचा अभ्यास केला तर आपण फार वेगाने आध्यात्मिक प्रगती करू शकतो. सोलुंटा म्हणते की “प्राप्त परिस्थितीचा स्वीकार करा व प्रेम करा” हे तत्त्व समजून घेण्यासाठी तिला कित्येक वर्षे लागली. केवळ ह्या एका तत्त्वाचा साक्षात्कार मोठी आध्यात्मिक प्रगती साधण्यात आपली जितकी मदत करू शकतो तितकी मदत अनेक धर्मग्रंथांचा अभ्यास सुद्धा करू शकत नाही.

कधीकधी, आपल्या दीर्घ आध्यात्मिक प्रवासात, आपण बरेच ज्ञान प्राप्त करतो पण मूलतत्त्वे विसरतो. मूलतत्त्वे हा पाया आहे, जो आपल्याला आपली साधना साकार करण्यास मदत करतो. जर पाया मजबूत नसेल तर साधनेच्या कोणत्यातरी पातळीवर आपले पतन होणार हे नक्की. उदा. आपल्याजवळ जर नम्रता हे तत्त्व असेल तर आपल्याकडे कितीही भौतिक किंवा आध्यात्मिक संपत्ती असली तरी ती आपला अहंकार फुलवणार नाही. आपल्याला याची जाणीव असेल की या संपत्तीचे निर्माण आपण नाही तर ती निर्मात्याची म्हणजेच ईश्वराची आपल्यावर झालेली कृपा आहे आणि या जाणिवेने आपले हृदय कृतज्ञतेने भरून येईल.

आपली जसजशी हळूहळू प्रगती होते, तेव्हा आपल्या लक्षात येते की मूलतत्त्वे ही सर्वोच्च तत्त्वे आहेत. जेव्हा आपण जन्म घेतो त्यावेळी आपल्यावर सर्व बाजूंनी प्रेमाचा वर्षाव होतो. जीवनाच्या शाळेत प्रेम ह्या तत्त्वाची शिकवण आपल्याला सर्वप्रथम दिली जाते आणि हेच सर्वोच्च तत्त्व आहे. ■

## प्रकाश प्रसारणाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंतःकरणातील चळवळ आहे. आपल्या या जगात सर्वांना शांती आणि प्रेमाचे जीवन जगता यावे त्यासाठी ही चळवळ आहे. व्याख्यान, उपदेश 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 विचारांमधे 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, सप्तर्षीनी, 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 जीवांमधे आणि सर्व निर्जीव वस्तुंमधे 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 शक्तीशी 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)

५.७.२००९

जगात भयानक दुष्ट कृत्ये घडतात ती आपल्या वैयक्तिक किंवा सामूहिक कर्मांमुळे घडतात. ऋषींना घडणाऱ्या सर्व घटनांची माहिती असते परंतु, काही गोष्टी ते टाळू शकत नाहीत. तर मुद्दा असा आहे की आपण बदलायला हवे.

आपण काळाच्या अतिशय महत्त्वाच्या आणि निर्णायक टप्प्यापाशी आहोत. सृष्टीतील प्रयोग आणि प्रक्रिया चालूच आहेत. 'सृष्टीमध्ये वेदना कशासाठी हवी?' हा प्रश्न २८ महायुगे उलटून गेल्यावर आता उच्च पातळीवर परमेश्वर, सप्तर्षी आणि विश्वामित्र महर्षी यांच्या विचाराधीन आहे. त्यांना सृष्टीमध्ये अनेक नवीन गोष्टी आणायच्या आहेत. त्यांनी आपल्या तारामंडळाची प्रयोगाचे क्षेत्र म्हणून निवड केली आहे. आपली पृथ्वी ही अतिशय विशेष पृथ्वी आहे. दिवस २४ तासांवरून १३ तासांवर आल्यामुळे आपण काळाचा संकोच आधीपासूनच अनुभवत आहोत. इच्छास्वातंत्र्य कमी करणे, कर्मांच्या कायद्यात काही बदल करणे, नवीन कायदे अंमलात आणणे, भौतिक शरीर रचनेत काही बदल करून थोड्या सुधारणा घडवून आणणे इ. विषयी उच्च स्तरावर चर्चा सुरु आहे. त्यांना कलियुग अध्याने तरी कमी करायचे आहे. सात दिवस प्रकाश ब्रह्माच्या ज्या निळसर शक्ती प्रवाहित करण्यात आल्या त्यांच्या प्रभावाचा ऋषी अभ्यास करत आहेत. ह्या शक्ती स्थूल शरीरांचे प्रकाश शरीरांत रूपांतर करण्यास मदत करतात. यासाठी, शुद्ध होणे व प्रामाणिक बनणे ही पूर्व तयारीची पहिली पायरी आहे. ही मूलभूत मूल्ये आहेत. आपण त्यांना डावलून पुढे जाऊ शकत नाही. आणि यात कोणताही सौम्यपणा येऊ शकत नाही. त्यासाठी आपण वचनबद्ध असायला हवे.

आता इथून पुढे आपण परमेश्वराशी आणि ऋषींशी थेट बोलायला सुरवात केली पाहिजे. जेव्हा कधीही तुम्ही असा प्रयत्न कराल तेव्हा तुम्ही ध्यान करू नका तर, कोणत्याही पूर्व अटीशिवाय, सर्वस्व समर्पण करून संपूर्ण शून्यतेत बसा आणि परमेश्वराने तुम्हाला पूर्ण भरून टाकण्याची वाट पाहा. तेव्हा संपर्क होईल. यासाठी पुष्कळ सराव आवश्यक आहे.

एक जण म्हणाला की त्याला माझ्या फोटोतल्या चेहऱ्यात राग दिसला. दुसरा म्हणाला की त्याला मी एखाद्या शक्तिक्षेत्राप्रमाणे दिसलो

ज्यामध्ये प्रवेश करून तो आनंदी झाला. सांगायचा मुद्दा हा की हे सर्व पाहणाऱ्याच्या दृष्टीवर अवलंबून असते. मी एखाद्या आरशाप्रमाणे आहे.

जेव्हा लोक माझ्याशी स्वतःची ओळख करून देतात तेव्हा ते स्वतःविषयी फार बोलतात. साधना सुरु करण्यासाठी तुमच्यापाशी तळमळ आणि विनम्रता आहे का? ही सर्वात महत्त्वाची गोष्ट आहे. तुम्ही लीन होऊन गुरुंपाशी गेले पाहिजे आणि डोळे मिटून त्यांना अनुसरले पाहिजे. तुमची कधीच निराशा होणार नाही.

सात तारखेला गुरु पूर्णिमा आहे. त्याच दिवशी दुपारी २ ते ४ या वेळेत ग्रहण आहे. ही तीन ग्रहणांची मालिका एक मोठी पर्वणी आहे.

महाभारताचे युद्ध कुरुक्षेत्रावर झाले होते. सध्या प्रत्येक व्यक्तित्वात आत आणि प्रत्येक घरात युद्ध सुरु आहे. योग्य निवड करण्याची आणि आपल्या आतल्या वाईट वृत्तींवर मात करण्याची हीच वेळ आहे.

१२.७.२००९.

आपल्या जवळ इच्छास्वातंत्र्य आहे आणि सदसद्विवेक बुद्धीही आहे. सदसद्विवेक बुद्धी आपल्याला नेहमी मार्गदर्शन करते, आपण चूक करायला जाणार तेवढ्यात ती सावध करते. आपण तिकडे दुर्लक्ष करतो. ऋषींच्या छत्राखाली असलेल्या आपणा सर्वांना सूक्ष्म स्तरावर सावधगिरीचा इशारा मिळत असतो. दुःखदायक आणि धक्कादायक भाग हा आहे की आपण ऋषींचे ऐकत नाही.

विश्वामित्र महर्षी नवीन गटाची जमवाजमव करीत आहेत. हा गट संपूर्ण महायुगासाठी कार्य करेल. त्यातील प्रत्येकाने त्याची वा तिची भूमिका आणि जबाबदारी नीट समजून घेतली पाहिजे. असे होते तेव्हाच कार्य घडते. या गटात कोणीही सामील होऊ शकतो. त्यासाठी त्याला त्याच्या संपूर्ण विश्वाचा त्याग करून समर्पण करावे लागेल. आपल्याला देण्यात आलेली ही एक संधी आहे.

आता तुम्हाला चिंतना करिता मी काही मुद्दे देतो.

**ताठरपणा** : हा आध्यात्मिक प्रगतीच्या आड येतो. कधीकधी आपण आपली स्वतःची तत्त्वे

बनवितो, जी बरी किंवा वाईटही असू शकतात. पण आपण त्यांना चिकटून राहतो. जर आपण चुकीच्या तत्त्वांना चिकटून राहिलो तर आपण प्रगती करू शकणार नाही. साधनेत प्रगती करण्यासाठी ह्या तथाकथित तत्त्वांचे सुद्धा आपल्याला समर्पण करावे लागते.

**इच्छा** : इच्छा म्हणजे लालसा नव्हे. भगवान बुद्ध जेव्हा इच्छांबद्दल बोलत तेव्हा त्यांना म्हणायचे होते की आपण चुकीच्या इच्छांच्या मागे लागू नये. ही संपूर्ण सृष्टी म्हणजे अव्यक्त ब्रह्माची, अप्रकट परमेश्वराची इच्छा आहे. आपल्याला परिवर्तनाची, आपली उद्दिष्टे साध्य करण्याची इच्छा पाहिजे.

**प्रार्थना** : आपण प्रार्थना करतो ती कृपा किंवा काही सवलत मिळवण्यासाठी करतो. ईश्वर परिपूर्ण आहे. तो कोणताही कायदा मोडत नाही. तो आपले संकट पुढे ढकलतो. असे करणे कर्मांच्या कायदांत बसते. किंवा तो संकटाचे रूपांतर करतो. आपल्याकरता काय सर्वोत्तम आहे ते तो जाणतो. तो आपली मदत करतो.

**श्रद्धा** : एका माणसाने मला विनंती केली: 'तुम्ही माझ्यात श्रद्धा उत्पन्न केली पाहिजे.' दुसऱ्या एकाने विचारले: 'तुमच्या ठिकाणी श्रद्धा निर्माण करायला मला मदत कराल का?' एकतर माणसाच्या मनात श्रद्धा असते किंवा नसते. ती तर्काच्या किंवा बुद्धीच्या माध्यमातून निर्माण होत नाही. ती स्वयंस्फूर्तीने येते. श्रद्धा आतून, गाभ्यातून यावी लागते.

आपण विश्वाच्या गाभ्याशी किंवा परिपूर्ण अशा त्या परमात्म्याशी तल्लीन झाले पाहिजे आणि त्याच्या जाणिवेत सदासर्वकाळ राहिले पाहिजे. त्यावेळी आपण विस्तारित जाणिवेत राहतो. असे झाल्यामुळेच आपण परिपूर्ण व सर्वोत्तम बनतो. विश्वातील सर्वोत्कृष्ट रचनांमधील एक बनणे हेच साधनेचे उद्दिष्ट आहे. सहसा आपण स्वतःमध्ये निमग्न राहतो आणि आपल्याला समस्या भेडसावतात. ही निमग्नता आपण कोणत्या तरी अधिक मोठ्या आणि उच्च गोष्टीकडे वळविली पाहिजे.

१९.७.२००९

आता आपल्याजवळ अधिक ज्ञान, अधिक सुविधा आहेत. पण प्रेमाचा, बांधिलकीचा आणि निष्ठेचा अभाव आहे. विश्वामित्र महर्षी कार्यकर्त्यांचा एक नवीन गट बनवित आहेत ज्यात कोणीही सामील होऊ शकतो. ते अजून

## गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

घडले नसल्याने मी व्यक्तिशः निराश झालो. दरम्यानच्या काळात आपण आपली वैयक्तिक साधना चांगल्या प्रकारे करू आणि वैयक्तिकरीत्या दिव्याप्रमाणे प्रकाशमान होऊ. तेवढे पुरेसे आहे.

ऋषींशी संपर्क साधणे सोपे आहे. संपर्क प्रस्थापित झाल्यावर, आपण ध्यानाद्वारे मिळविलेली शक्ती आणि शहाणपणा वापरून प्रश्न विचारला पाहिजे व त्यानंतर थांबून ऐकले पाहिजे. आपल्या मनात येणारा पहिला विचार हे ऋषींकडून मिळालेले उत्तर असेल. हा संपर्क आध्यात्मिक जीवनापुरता मर्यादित असावा. आपल्या दैनंदिन जीवनातील कटकटी सोडविण्याची जबाबदारी आपणच उचलली पाहिजे.

पुष्कळ लोकांनी मला लिहिले की गेल्या आठवड्यातील शंबला बैठकीविषयी ते विसरून गेले आणि विचारले की आता त्यांनी काय करावे. ज्याअर्थी तुम्ही विसरता त्यावरून असे दिसते की तुम्ही त्या गोष्टीला पुरेसे महत्त्व देत नाही.

केव्हा केव्हा लोक अतिशय अवाजवी सोपे प्रश्न विचारतात ज्यांची उत्तरे मोठ्या मीमांसांस्वरूप असतात. ईमेल पुस्तके पाठवण्यासाठी नसतात. कधीकधी लोक एकाच दिवशी अनेक ईमेल पाठवतात, केवळ यामुळे की मी त्वरित उत्तर पाठवतो. तुम्ही मला प्रश्न विचारू शकता, पण आपली पुस्तके वाचण्याचे थोडे प्रयत्न सुद्धा करा आणि स्वतःच उत्तरे शोधून काढा.

२२ तारखेला फार महत्त्वाचे ग्रहण आहे. तुम्ही इथे समूह ध्यानात सहभागी होऊ शकता किंवा घरी ध्यान करू शकता.

विश्वामित्र महर्षी तयार करत असलेल्या गटात सामील होण्यासाठी ५० पेक्षा जास्त लोकांनी नावे दिली आहेत. येत्या ग्रहणानंतर या लोकांना सूचना देण्यात येतील.

ज्यांनी एक महिन्यासाठी आठवड्याचे किमान ५ दिवस तरी रोज ३ तास ध्यान केले आहे, तेच 'श' गटात सामील होण्यास पात्र आहेत.

आम्ही अभ्यासक्रमात काही बदल केले आहेत. नवीन साधक एक महिन्याच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमापासून सुरवात करतील, ज्याच्या

शेवटी आणि दीक्षा घेण्यापूर्वी त्यांना कमीतकमी २४ मिनिटे तरी ध्यान करणे जमले पाहिजे. पुढच्या 'चक्र जागृती' टप्प्याच्या शेवटी त्यांनी किमान ४८ मिनिटे ध्यान करणे अपेक्षित आहे. 'समाधी स्थिती १' मध्ये तुम्हाला १ तास व १२ मिनिटे ध्यान करायला जमले पाहिजे. त्यानंतर तुम्ही 'समाधी स्थिती २' मध्ये प्रवेश करता, जिथे या टप्प्याच्या दरम्यान आणि शेवटी तुम्ही २ तास व २४ मिनिटे ध्यान करू शकला पाहिजेत. जेव्हा तुम्ही ३ तास ध्यान करू शकता, फक्त तेव्हाच तुम्ही शेवटच्या म्हणजे 'एन्लाइटनमेंट' च्या पायरीवर पोचता जिथे तुम्हाला ३ तास ध्यान करावे लागते.

२६.७.२००९

निरनिराळ्या तंत्रांचा अवलंब केल्याने आपण केवळ इतस्ततः भटकत राहतो. आपण अशा मुक्कामी पोचले पाहिजे जिथे आपल्याला हे समजेल की ईश्वराशी तद्रूप होणे यापरीत दुसरे कोणतेही तंत्र नाही. पण लोक हे मान्य करीत नाहीत आणि भटकतच राहतात. आपण ईश्वराशी तद्रूप होऊन त्या तद्रूपतेतच मग्न होऊन राहायचे याची जाणीव सतत ठेवणे म्हणजे साधना.

ऋषींकडून मिळणाऱ्या प्रत्येक उत्तराबरोबर किंवा दळणवळणा बरोबर आपल्याला खूप शक्ती मिळतात. ही उत्तरे आपल्या बुद्धीत प्रवेश करतात. पण शक्ती आपल्या आत्म्यापर्यंत पोचतात. त्यांच्याबरोबर येणारी माहिती शारीरिक पातळीवर मिळणाऱ्या माहितीपेक्षा कितीतरी जास्त असते जी आत्म्याला समजते, तो ती आत्मसात करतो आणि अतिशय प्रसन्न होतो.

तुम्हाला जर विश्वाची अनुभूती येऊ शकत असेल, तर त्याच्याशी एकरूप व्हा, तुमचा बराच वेळ वाचेल. तुम्हाला सर्व मदत मिळेल, तुमच्या साधनेच्या मार्गातील अडथळे दूर होतील, आणि अहंकार निर्मित समस्यांवर मात करून तुम्ही तुमच्या ध्येयाप्रत पोचाल. हे सगळं इतकं सोपं आणि सहज शक्य आहे.

जेव्हा एका नवशिक्या साधकाने मला लिहिले की त्याने रुद्राक्ष आणि ग्रहरत्ने वापरणे बंद केले तेव्हा मी सदगदित झालो. तो म्हणतो, 'आता माझे आयुष्य श्रद्धेवर चालते, भीतीवर नाही.' ह्या

मनुष्याने आपल्याबरोबर फार तर काही महिनेच घालवले असतील आणि तो म्हणू शकतो आहे की परमेश्वराचे प्रेमच आपले रक्षण करीत असते.

आपल्या या मार्गात आपण ध्यान करतो आणि सकारात्मक बनतो. जर आपण नुसते ध्यान केले आणि सकारात्मक झालो नाही तर आपली साधना अपूर्ण राहते. आपले पतन होते. जेव्हाजेव्हा आपले पतन होते तेव्हातेव्हा आपल्याला परत पहिल्यापासून सुरवात करावी लागते. हे आपल्याला मान्य करायलाच हवे. या ठिकाणी मानभंगाला मुळीच स्थान नाही.

मी जो इथे आहे तो मार्गदर्शन करण्यासाठी आहे, बोलण्यासाठी नाही. तुमच्या प्रत्यक्ष प्रगतीत माझी मदत व्हावी यासाठी तुम्ही माझ्या वेळेचा उपयोग केला पाहिजे. हे मी अतिशय गंभीरपणे सांगतो आहे. याच कारणास्तव मी लोकांना भेटत नाही.

ऋषी विशद करतात की जेव्हाजेव्हा आपण एखादा विचार तीव्रतेने करतो आणि सतत त्याचाच विचार करतो, तेव्हा आपण त्या विचाराला बळकटी देतो आणि अशा रीतीने एक बलवान शक्तिक्षेत्र निर्माण करतो. तुमच्या घरातील किंवा खोलीतील हे शक्तिक्षेत्र तुमच्यावर किंवा त्याच्या जवळ येणाऱ्या प्रत्येकावर परिणाम करीत असते. म्हणूनच प्रत्येक विचाराला, भावनेला आणि कृतीला सकारात्मक बनवा.

'प्रकाश' आपले हर तऱ्हेने रक्षण करतो आणि प्रेतात्म्यांपासून नक्कीच रक्षण करतो.

जे लोक ऋषींचे ऐकत नाहीत ते स्वतःचे खूप मोठे नुकसान करीत आहेत. ऋषी आपल्याला शिक्षा करत नाहीत. पण कधीतरी ते थोडी कारवाई करू शकतात जी आपल्याला कदाचित कठोर वाटेल. परंतु, यामागचा हेतू आपल्याला शिकवणे आणि मदत करणे हाच असतो.

शुक्रवारी ३१ तारखेला आपण महालक्ष्मीची पूजा करू. तिच्या शक्ती आपल्यासाठी १० दिवस उपलब्ध असतील. आपण तिच्याकडे आध्यात्मिक फायदे मागितले पाहिजेत. ती भौतिक फायदे सुद्धा देईल. ह्या संधीचा उपयोग करून घ्या आणि सर्वार्थाने समृद्ध व्हा. ■

## 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

जेव्हा मी आपल्या मासिकातील 'चिंतन' वाचले तेव्हा माझ्या मनामध्ये चित्र-विचित्र भावनांचा कल्लोळ माजला, जो मी व्यक्त करू शकत नाही. मला माहित आहे की आपण कधीही आम्हाला वाईट वाटावे यासाठी लिहित नसून, आम्हाला जागे करण्यासाठी वारंवार केवळ वस्तुस्थिती सांगत आला आहात.

इतक्या विस्मयकारक घटनांबाबत माहिती होऊनही आणि महर्षी विश्वामित्रांनी स्वतः हाक देऊनही आपण अजून वाट बघतो आहोत, विचार करतो आहोत, गुंता सोडवतो आहोत... मला शरमेने मान खाली घालावीशी वाटते. अलीकडच्या भूतकाळात याआधी मला इतके असहाय्य कधी वाटले नव्हते. पूर्वजन्मातील गोष्टींचे ज्ञान झाल्यानंतर 'बंधन' या शब्दाचा खरा अर्थ उमगला. या परिस्थितीस आपण स्वतःच कारणीभूत आहोत. हे सर्व असे असूनही सर्वोच्च महात्मे आपल्याला अनंत संधी देतात. मला अजून आशेचा किरण दिसत आहे.

-गुरुराज कानडे

जेव्हा मी मासिकातील 'चिंतन'चा पहिला भाग वाचला तेव्हा माझ्या शरीरात विजेने प्रवेश केल्याचा भास झाला. मनात संमिश्र भावनांचा कल्लोळ माजला. एक खराखुरा संन्यासी बनण्यासाठी लागणारी पात्रता काय असावी हे मला ठाऊक नाही. परंतु मला असे म्हणावेसे वाटते की आपणास व ऋषींना माझ्यासाठी जे योग्य वाटते ते करण्यास मी तप्तर आहे.

-शांता कुमारी

ध्यान धारणा करण्यास सुरुवात केल्यापासून माझी कार्यक्षमता प्रचंड वाढली आहे आणि मला खूप स्वस्थता वाटते. माझा राग आणि चिडचिडेपणा कमी झाला आहे. विधिपूर्वक पूजा-अर्चा करण्याची मला इतःपर आवश्यकता वाटत नाही. जेव्हा मला पटले की परमेश्वरावर आणि ऋषींवर माझी पूर्ण श्रद्धा असेल तर मला इतर कशाचीही गरज नाही तेव्हा माझी रुद्राक्षमाळ, खड्याची अंगठी आणि ताईताची साखळी मी काढून ठेवली. मला आता असे वाटते की माझे आयुष्य मी भीतीच्या छायेत नाही तर श्रद्धेच्या बळावर जगत आहे. आपली पुस्तके आणि प्रवचने माझ्या करिता निरंतर प्रेरणास्त्रोत आहेत.

-वेणू

मी आपले पुस्तक "२०१२ - End or Beginning" अतिशय उत्कंठेने वाचले. या

विषयावर मी आणखी काही पुस्तके वाचली आहेत परंतु आपले पुस्तक सर्वोत्कृष्ट आहे. म्हणूनच जितक्या लोकांना हे पुस्तक मला देता येईल त्यांना मी ते देण्याचा प्रयत्न करेन. परंतु इथे 'हंगेरी' मध्ये सर्वजणांना इंग्रजी समजत नाही. या करिता हंगेरीयन भाषे मध्ये या पुस्तकाचे भाषांतर करण्याची परवानगी मी आपणाजवळ मागत आहे, जेणेकरून अधिकाधिक लोकांपर्यंत ही माहिती पोहचू शकेल.

-कॅटालिन पोप्राडी

"iGuruji Vol 2" हे पुस्तक वाचल्यानंतर मी आनंदाने भारावून गेले. हे पुस्तक म्हणजे ऊर्जेचा आणखी एक खजिना आहे. आपली उत्तरे सदैव समर्पक आणि स्पष्ट असतात आणि कसल्याही प्रकारच्या गोंधळास वाव ठेवत नाहीत. जेव्हा मी अंतर्मुख होऊन विचार करते, तेव्हा माझी प्रेम करण्याची क्षमता वाढल्याचे आणि शुद्धतेची पातळी उंचावल्याचे मला जाणवते. आपल्या मार्गदर्शनामुळे मी कधी होण्यापलीकडे जाऊन क्षमा करण्यास शिकले आहे. आपल्या कृपेमुळे मी आता एक आनंदी व्यक्ती बनले आहे. आपल्या पत्रातील "काळजी घे" या शब्दांनी मला दिलासा मिळतो की आपण व ऋषी माझी काळजी वाहण्यास समर्थ आहात. यामुळे मी स्वस्थ आणि शांत आयुष्य जगत आहे. आपल्याशी झालेली काही मिनिटांची भेट मला आनंदाने भारून गेली. आपल्याला भेटणे हे माझ्यासाठी जगातील कोणत्याही खजिन्यापेक्षा जास्त मौल्यवान आहे.

-पूर्णिमा परुळेकर

जरी मी ध्यानाच्या पहिल्याच पायरीवर साधना करित असलो तरी मला माझ्या विचारसरणी मध्ये फरक जाणवतो आहे. उदा. - सर्वत्र एकात्मकतेचा अनुभव येणे, स्वतःच्या चुका मान्य करणे वगैरे. आपल्या दैनंदिन जीवनामध्ये ध्यान करणे आवश्यक आहे कारण त्यामुळे आपण प्रामाणिक बनतो आणि आपल्या ध्येय प्राप्तीस मदत होते.

-कार्तिकेयन

आपण माझ्यासाठी विशेष आहात कारण परमेश्वर, प्रेम आणि जीवन यांचे शास्त्र आपण मला शिकवता. आपल्यासारखे मार्गदर्शक व गुरु मला मिळावेत हे माझे भाग्य आहे. मला माहित आहे की ध्येय प्राप्ती होईपर्यंत आपण मला अंतर देणार नाही. मी हे सांगू इच्छिते की मी कधीही आपली निराशा करणार नाही.

-अर्चना पिल्ले

## प्रश्नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: गुरुराज कानाडे

प्र. आपल्याला दीक्षा मिळाली हे आपल्याला कसे समजते?

उ. दीक्षेच्या दरम्यान सहसा लोकांना त्यांना मिळणाऱ्या शक्तिंचा अनुभव येतो. काहींना हा अनुभव येत नाही. आपण या शक्ती स्थूल पातळीवर अनुभवू शकत नाही कारण त्या निराळ्या स्तरावर किंवा कंपनांच्या निराळ्या पातळीवर असतात. त्यासाठी तुम्हाला माझ्या शब्दांवर विश्वास ठेवावा लागेल. साधनेची सुरुवातच मुळी श्रद्धा व विश्वासापासून होते.

प्र. काळ्या जादूच्या परिणामांचे निवारण करण्यासाठी प्रकाशाचे प्रवहन करणे पुरेसे आहे का?

उ. हो, ते निश्चितच पुरेसे आहे. तुम्ही फक्त प्रकाशाचा विचार केला तरी पुरे.

प्र. काळ्या जादू पासून आपण आपल्या कुटुंबातील इतर सदस्यांचे रक्षण कसे करू शकतो?

उ. त्यांना प्रकाशाबद्दल विचार करावयास, त्याचा अनुभव घेण्यास व तसेच त्यांना दरोज किमान सात मिनिटांसाठी प्रकाशाचे प्रवहन करण्यास सांगा. तुमच्या बाजूने इतकेच करा की तुम्ही त्यांना प्रकाश पाठवा.

प्र. तपोनगरापासून दूर राहणारे लोक खूप गोष्टींना मुकतात, ही कमतरता भरून काढण्याचा काही मार्ग आहे का?

उ. आपण हे समजून घ्यायला हवे की, प्रत्यक्ष येथे हजार राहणे तितके महत्त्वाचे नाही. जेव्हा शक्य असेल तेव्हा तपोनगरास भेट द्यावी. जे लोक दूर आहेत, ते तपोनगराशी केव्हाही किंवा नेहमी मानसिक पातळीवर तादात्म्य साधू शकतात. तुम्ही अशी कल्पना करा की तुम्ही तपोनगरात आहात, माझ्याशी बोलत आहात, माझ्या सोबत वेळ घालवित आहात. तीव्र इच्छा व कळकळ तुम्हाला सूक्ष्मदेहाने तपोनगरात आणण्यास पुरेशी आहे. तुम्हाला येथे खूप काही पाहता येईल, तसेच सूक्ष्मदेहात येथे वास्तव्य करण्याच्या लोकांना देखील भेटता येईल.

प्र. जे लोक तीन तास ध्यान करू शकत नाहीत, त्यांच्या करिता काही विशेष सूचना आहेत का?

उ. आपल्या शरीरात काही विशेष बदल घडवून आणून आपल्या शरीराचे रूपांतर प्रकाश-शरीरात करण्याकरिता आपण

तीन तास ध्यान करणे आवश्यक आहे. हे सोपे नाही. तीन तास ध्यान करण्याच्या उद्दिष्टापर्यंत पोहचण्यासाठी तुम्हाला हवा तेवढा वेळ घ्या. दरम्यानच्या काळात तुम्ही जेव्हा ध्यान करत नसता त्या वेळी कोणत्याही एका शंबला तत्वाचे पालन करू शकता.

प्र. प्राण्यांमध्ये देखील चांगले व वाईट आत्मे असतात का?

उ. नाही. ते एकतर पाळीव किंवा रानटी असतात.

प्र. प्राण्यांच्या शिकारीस मागील कोणत्या युगात प्रारंभ झाला?

उ. त्रेतायुगाच्या मध्यावर.

प्र. प्राण्यांचा बळी देण्यास जेव्हा सुरुवात झाली, तेव्हापासूनच, मांस भक्षणाला सुरुवात झाली का?

उ. या दोहोत कोणताही संबंध नाही. अन्नाच्या शोधात लोक प्राण्यांच्या शिकारीकडे व त्याचे मांस भक्षण करण्याकडे वळले. नंतर प्राण्यांचा बळी देण्याची प्रथा सुरु झाली.

प्र. मानव, प्राणी म्हणून जन्म घेतात का?

उ. नाही. फक्त जेव्हा एखाद्या व्यक्तिला शाप दिला जातो तेव्हाच त्या व्यक्तिला प्राण्याचा जन्म घ्यावा लागतो.

प्र. प्राणीबळी प्रथा ही दैवी इच्छेनुसार आहे का?

उ. प्राणीबळी प्रथा ही दैवी इच्छेनुसार नसून सर्वस्वी मनुष्याच्या इच्छेनुसार आहे.

प्र. आपण प्रकाश शरीरात असताना आपल्या बरोबर कर्म असतात का?

उ. नाही. आपण प्रकाश शरीरात असताना आपल्या पाठीवर कर्मांचे ओझे नसते, परंतु आपण नवीन कर्म जोडू शकतो.

प्र. वर्ष २०१२ नंतर जगण्याचा उद्देश काय असेल?

उ. जो पूर्वी होता तोच उद्देश असेल. आपण जगू, अनुभव घेऊ. काही लोक सेवाभावी आयुष्य निवडतील.

प्र. वर्ष २०१२ नंतर आपली भूमिका काय असावी?

उ. आपल्याला इतक्या दुर्मिळ ज्ञानाचे व शक्तिंचे दान मिळालेले आहे की त्याच्या साहाय्याने आपण इतरांना मदत व मार्गदर्शन करायला पाहिजे. ■

## आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
Beyond 2012	80/-
2012 - End or Beginning	100/-
New Age Realities	200/-
iGuruji - Vol 1	150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
Living in the Light of My Guru	220/-
A Package from the Rishis	250/-
(containing 5 Booklets)	
- 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/-
ऋषींकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
२०१२ - अंत की आरंभ? (Marathi)	100/-
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/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-

## ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

मुंबई: चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन: २२८५१२४३)

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)

(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉबिवलि (पू)

(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)

(फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा

(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

पुणे: संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४९७३४३)

द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना

(फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,

३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

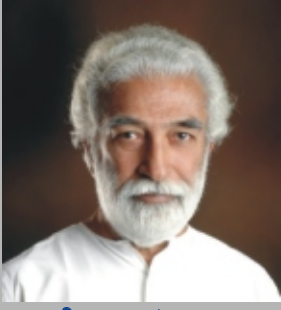
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक

(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 कंप्यूटरचे 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: शोभा राव, अनुवाद: एकनाथ कुलकर्णी

३१ जुलै २००९ या दिवशी मी एक स्वप्न पाहिले. त्या स्वप्नामध्ये २१-१२-२०१२ या दिवशीच्या तपोनगरातील घटना मला दिसल्या. याच दिवशी पृथ्वीचे आसाभोवती फिरणे थांबले होते. नुकतीच संध्याकाळ झाली होती. अजूनही सर्वत्र अंधार पसरला नव्हता. मी पाहत होते, कि मानसी क्षेत्राचे दरवाजे बंद होत होते आणि आत शिरण्यासाठी लोक घाई करत होते. काहीजण आत येऊ शकले तर काही येऊ शकले नाहीत. नैसर्गिक आपती व अरिष्टांमुळे मानसी क्षेत्राबाहेरील जगामध्ये प्रचंड हाहाःकार माजला होता. लोकांना धक्का बसला होता. आणि ते हादरले होते. तपोनगरामध्ये येऊ शकलेले काही जणही अस्वस्थ दिसत होते. गुरुजी आणि स्वयंसेवक परिस्थितीला तोंड देण्यास त्यांना मदत करीत होते. फक्त काहीजणच समजून घेऊ शकले आणि ज्ञांत होऊन ध्यानास बसले. अचानक आकाशामध्ये स्त्रीच्या आकाराचा एक ढग दिसू लागला. त्या स्त्रीरूपी ढगाने मला सर्वजणांना आपल्या सावली खाली आणण्यास सांगितले, ज्यामुळे ती प्रत्येकाला ‘जीवन संजीवनी’चा एक थेंब देऊ शकेल, जिच्या शक्तीमुळे ते या अवघड परिस्थिती मधून पार पडू शकतील. आम्ही तिचे सांगणे पाळले परंतु ध्यान न करणारे लोक असे करण्यास कचरत होते. काही जणांनी ते थेंब घेतले आणि ज्ञांत होऊन ते ध्यानास बसले. गुरुजी त्यांना दिलासा देत होते. सर्व साधकांनी असे थेंब घेतल्यावर सर्वात शेवटी मी एक थेंब ग्रहण केला. सर्वांना जेवण देण्यात आले ज्यामुळे ते स्वस्थ झाले. ती स्त्री बहुदा मानसी देवी असावी, असा विचार माझ्या मनामध्ये आला. मानसी क्षेत्र पूर्णपणे सुरक्षित आणि ज्ञांत होते. तिथे कोणतीही अप्रिय घटना घडली नाही.

-प्रियंका मिश्रा

तारीख ९ जुलै २००९ रोजी ध्यान संपत असताना मी सप्तर्षींचे आणि इतर अदृश्य पाहण्यांचे आभार मानले. जेव्हा मी विशेषेकरून महर्षी विश्वामित्रांचे स्मरण करून आभार मानले, त्यावेळी दोन मिनिटांकरिता माझ्या संपूर्ण शरीरावर ऊर्जेची मोठी लाट पसरत असल्यासारखे वाटले आणि अत्यानंदाचा अनुभव

आला, जो पूर्ण दिवसभर टिकून राहिला. -वेणू

मी प्रकाशरूपी देवतेला प्रश्न केला. “वेगाने परिवर्तन घडून येण्यासाठी आपण काय केले पाहिजे?” प्रकाशाने उत्तर दिले, “आपलेपणाने स्वीकार करणे ही गुरुकिल्ली आहे. ज्याक्षणी आपण माणसांचा किंवा परिस्थितीचा स्वीकार करतो, तेव्हा आपल्याला पुढे जाणे सोपे होते. स्वीकार न करण्याने आपण मागे राहतो आणि परिवर्तनास अटकाव होतो”. हे ऐकून मी आभार मानले, नमस्कार केला आणि माझे प्रेम आणि आदर अर्पण केला.

एके दिवशी मी महर्षी विश्वामित्रांशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न केला. लगेच मला एक सुंदर इंद्रधनुष्य दिसले. मी त्या महान महर्षींना म्हटले, “आपण जर इंद्रधनुष्य रूपे प्रकटला असाल तर शेजारी आणखी एक इंद्रधनुष्य तयार करावे”. काही मिनिटांनंतर तेथे दोन सुंदर इंद्रधनुष्ये होती. मी प्रेम, आदर व कृतज्ञतापूर्वक नमस्कार केला.

-विद्या अरोरा

ध्यान करीत असताना मी स्वतःला एका अत्युच्च स्तरावर पाहिले, जेथून मला सर्व विश्वाचे दर्शन होत होते. मला वाटले मी सूर्यमाला आणि पृथ्वीच्या खूप वर आहे. अंधाऱ्या विश्वामध्ये विविध ठिकाणी मी अनेक ब्रम्हांडे तेजस्वीपणे चमकताना पाहिली. सप्तर्षींच्या गुहेतून गेल्यावर एका सुंदर, शुभ्र संगमरवरी देवळा समोर मी आलो, ज्याच्या सभोवताली अनेक कारंजी व सुंदर बागा होत्या. नंतर मी तशाच एका शुभ्र मंदिराजवळ पोहोचलो, ज्याला गडद लाल पडदे आणि गालिच्यांनी सजविले होते. तसेच ताज्या फुलांनी सुशोभित केले होते. मंदिराच्या आत मी अतिशय दैदीप्यमान पांढरा प्रकाश असलेला एक मोठा कुंभ पाहिला. मी आदर व्यक्त करून प्रकाशासमोर बसलो आणि तो प्रकाश माझ्या मध्ये प्रवेश करताना अनुभवला. मला वाटले मी पुन्हा वरच्या दिशेने प्रवास करीत आहे आणि लवकरच एका बोगद्यातून बाहेर पडलो. तेव्हा माझ्यापुढे प्रकाशाचा महासागर होता. सर्वत्र प्रकाश आणि फक्त प्रकाशच होता, दुसरे काही नव्हते. मी त्या प्रकाशात स्वतःला हरवून गेलो.

-गोविंद गोपाल जयस्वाल

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