



महर्षी अमर (१९१९-१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे  
आम्ही ध्यान शिकवतो.

### प्रकाश

सुीमागील 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 शिकवलेला ध्यानाचा आणि भावनांना व विचारांना सकारात्मक बनविण्याचा एक अद्वितीय मार्ग आहे.

### दृढ वचन

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

# प्रकाशमार्ग

## चिंतन

महर्षी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे

माझे गुरु लोकांना सिद्धीमागे धावण्यापासून परावृत्त करत असत. ते सांगत असत की, सिद्धी मिळवणे सोपे आहे आणि त्या गमावणे ही सोपे आहे. सिद्धी आपल्याला आध्यात्मिक बनवत नाहीत. आध्यात्मिक बनण्यासाठी सर्व स्तरांवर प्रेम प्रकट करणे अनिवार्य आहे. जे लोक सिद्धीचा वापर करतात, त्यांच्या वागण्यातून सहसा प्रेमाचा अभाव प्रकट होत असतो. कारण त्यात समर्पण नसते, गर्व असतो. सिद्धी काही काळच टिकतात. प्रेम मात्र कायम असते. जे लोक देवां, देवतां, संलग्न आहेत ते सर्वात जास्त ाक्ती ाली आहेत. देवाजवळ सर्व ाक्ती आहेत, सर्व सिद्धी आहेत. तो आपले संरक्षण करतो आणि आपल्या हितासाठी सर्व काही पुरवतो. सिद्धीमागे धावणे म्हणजे साधनेच्या वेळाचा अपव्यय करणे होय.

ध्यान करून आपण प्रत्यक्ष सिद्धी प्राप्त करू ाकत नाही पण ध्यान आपल्याला सर्व सिद्धींच्या, सर्व ाक्तींच्या भांडारा ि जोडते.

एक तांत्रिक माझ्या गुरुंना गुप्तपणे भेटला आणि त्यांना विनवणी केली: “मी माझ्या सर्व सिद्धी गमावल्या आहेत. कृपया माझ्या सर्व सिद्धी परत मिळवण्यात माझी मदत करा”. माझ्या गुरुंनी त्याला त्याच्या गुरुंकडे जाण्यास सांगितले पण तो त्यासाठी तयार नव्हता. माझ्या गुरुंनी नंतर आम्हाला समजावून सांगितले की, तो तांत्रिक त्याच्या गुरुंना भेटायला टाळाटाळ करत होता कारण त्याने सिद्धींचा गैरवापर केल्या होता. त्याने खूप चुका केल्या होत्या आणि त्यामुळे तो सर्व सिद्धी गमावून बसला होता. माझे गुरु आम्हाला म्हणाले: सर्व सिद्धी देवाजवळच असू ा्या आणि देवाला आपल्याजवळ असू ा्या.

पुस्तके, व्याख्याने आणि तंत्र आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीत मदत करतात हे खरे पण आपल्यात परिवर्तन घडवून आणण्यासाठी, आत्मज्ञान मिळवण्यासाठी व प्रकाशमय होण्यासाठी अनुभव जरूरी आहे. तो इच्छेनुरूप सहजपणे मनाला मिळणारा अनुभव नव्हे. मी आत्म्याच्या अनुभवाबद्दल बोलतो आहे. ध्यानाच्या सखोल स्तब्धतेत येणाऱ्या विस्तीर्णतेच्या, पूर्णतेच्या आणि चिरंतनतेच्या अनुभवाबद्दल बोलतो आहे. म्हणूनच ध्यान करणे खूप खूप महत्त्वाचे आहे.

जास्त लोकांनी जास्त काळ ध्यान केल्यामुळे लोकांमध्ये आंतरिक आणि बाह्य अ ा दोन्ही स्तरांवर बदल होतात. ांती आणि समृद्धीसाठी असे बदल खूप जरूरी आणि निकडीचे आहेत.

पुष्कळ लोक आता ध्यानाकडे वळत आहेत ही फार आनंदाची गो आहे आणि ही गो हे द िवते की, प्रकाशमय युगासाठी असे बदल होत आहेत. आपल्या मनाच्या खोल कप्प्यात हे जाणून फार आनंद होतो आहे की, ही सर्व हिंसा आणि हा भ्र ाचार हळू हळू नाहीसा होईल. हे केवळ एक स्वप्न नव्हे. असे नक्कीच घडणार आहे. प्रकाशमय गुरु, जे पुढचे सर्व पाहू ाकतात, ते असे सांगतात.

हा लेख मी गुढी पाडव्यापूर्वी लिहित आहे. पुढे होणारे वैयक्तिक आणि व्यापक अ ा दोन्ही पातळ्यांवरील प्रचंड बदल आणि नवे आरंभ मला दिसत आहेत. मला हे ही दिसत आहे की, भविष्यात आपला खरा स्वभाव प्रकट होईल. नव्या ाक्ती कार्य करत आहेत. जास्त प्रकाशमय आता पसरू लागला आहे.

आपण प्रकाशमय जास्तीत जास्त अनुभव घ्यायला हवा आणि आपल्या या सुंदर ग्रहावर जास्तीत



### मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेनूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७, इंडिया.  
फोन : (०८०) २८४६५२८०, २२७१५५०१, ९३४२० ३०२५० (सकाळी १० ते दु. ४ पर्यंत)  
इ-मेल : info@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.com

## ध्यान वर्ग

### तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी - सकाळी १० वाजता

### बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये वर्ग खालीलप्रमाणे भरतात

**दर रविवारी** (सकाळी ७ वाजता)  
अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

**दर सोमवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)  
अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट  
डिस्नी किड्स मॉन्टेसरी स्कूल, ६  
क्रॉस, ज्योति नगर, चंद्रा 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 पहिला कॉलम वाचावा.

**Doorways (इंग्रजीत) / तपोवाणी (कन्नड) / प्रकाशमार्ग (मराठी)**  
वार्षिक वर्गणी रू. २००/-  
कृपया 'मनी ऑर्डर' ने पैसे पाठवू नये.

### वृत्तपत्र

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

◆ गुरुवार, २२-४-२०१० रोजी सकाळी ११ वाजता तपोनगर येथे ज्युनियर व सीनियर विद्यार्थ्यांकरता ओरिएंटे इन वर्गाचे आयोजन केले जाईल.

◆ बाहेरील विद्यार्थी तपोनगर येथे किंवा इंटरनेटवर होणाऱ्या प्रसारणाद्वारे ओरिएंटे इन वर्गात भाग घेऊ शकतील.

◆ ह्यात भाग घेण्याकरता ता. १०-४-२०१० पर्यंत नाव नोंदवावे.

◆ अधिक माहिती साठी कृपया मानसा कार्यालया ि संपर्क करावा.

### काही ठळक घडामोडी

- ◆ २६-२-२०१० रोजी आपली वेबसाईट [www.lightchannels.com](http://www.lightchannels.com) नवीन रूपात सुरू करण्यात आली.
- ◆ लाईट चॅनल्स वर्ल्ड मूव्हमेंट आता 'फेसबुक' वर उपलब्ध आहे. कृपया ह्यात सामील होवून मूव्हमेंट पसरवावी.
- ◆ लाईट चॅनल्स वर्ल्ड मूव्हमेंट ने आता वेग धरला आहे. ह्याची गती चालू ठेवण्यास स्वयंसेवकांची गरज आहे. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी मानसा कार्यालया ि संपर्क साधावा.
- ◆ २८-२-२०१० रोजी, होळी पौर्णिमेला तपोनगरच्या रहिवाांनी संध्याकाळी एकत्र जमून कामदहन केले.

### रविवारच्या प्रसादाचे प्रायोजक

भारत राम आणि बालासुंदर जी.

०७-२-२०१०

चंद्रसाखी मिसिर, गंगादाई

रामनाथ, आ ा होसकोप्पा

आणि सुरे ा कुमार १४-२-२०१०

मंजू महेश्वरी, ारदा एम्., रमे ा

आणि रमा भोसेकर २१-०२-२०१०

निनाद सोमण, नीता जो ि,

प्रका ा उल्लारा, रुत्विज एस्.

आणि गीता दिवेकर २८-०२-२०१०

गुरुजींच्या रविवारच्या व्याख्यानाचे, इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारण विद्यार्थ्यांकरता उपलब्ध राहिल. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी ई-मेल द्वारे संपर्क साधावा.

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

### तपोनगरातील कार्यक्रम

- दर रविवारी - व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत  
- वि षे ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- दर ़ुक्रवारी - लाईट चॅनलिंगचे कार्य सकाळी १० ते दुपारी १ पर्यंत
- २ ़ुक्रवार - गुड फ्रायडे निमित्त वि षे ध्यान मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- १८ रविवार - लाईट चॅनल्स गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

- ०२ ़ुक्रवार गुड फ्रायडे
- ०६ मंगळवार कृष्णा मी
- १२ सोमवार िवारत्री
- १४ बुधवार अमावास्या
- २२ गुरुवार ़ुक्ला मी
- २३ ़ुक्रवार ़ुक्ल द ामी
- २८ बुधवार पौर्णिमा

गुरुजींसोबत अनौपचारिक बैठक आता दर महिन्याच्या दुसऱ्या िनिवारी होईल. पुढील बैठक १० एप्रिल, २०१० रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.

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

आमचा पिन कोड आता बदलला आहे. नवा पिन कोड आहे ५६००७७. ह्यापुढे पत्रव्यवहार करताना हा पिन कोड वापरावा.

## प्रकाश प्रवाहनाचा नियमितपणे वेगवेगळ्या जाळांमध्ये केले जात आहे



कलमाडी हाय स्कूल,  
औंध, पुणे



पृथ्वीराज हिंदी हाय स्कूल,  
नालपाडा, ठाणे



रायलसीमा स्कूल,  
मदनपल्ली



शिवाजी विद्यालय,  
शिवाजी नगर, ठाणे



एस. एम. आर. व्ही.  
हाय स्कूल, नागरकोइल



सेंट जोसफ कॉन्व्हेंट हायर  
सेकण्डरी स्कूल, नागरकोइल



सी के टी प्रायमरी स्कूल,  
कोविलपट्टी, तमिळनाडू



विकास विद्याकेंद्र,  
राममूर्तीनगर, बंगलोर

## प्रकाश प्रवाहनाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंतःकरणाची चळवळ आहे. ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी ही चळवळ आहे. एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत की घोषणा फलक नाहीत. एक अशी चळवळ जिच्यामध्ये प्रकाश जगातून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे एवढेच पुरेसे आहे. प्रकाशाचा प्रवाहित करा. मग शब्द जे करू शकत नाहीत ते सर्व तो प्रकाश करेल.

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांत असलेल्या अंधःकाराला दूर करतो. त्यामुळे माणसांत परिवर्तन घडते. माणसांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते आणि ते प्रकाशामय बनते.

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून इक्वीच्या गाभ्यापासून येणारा अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूलस्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: इक्वी, हाणपण आणि भवितव्य. आणि तो अदृश्यपणे सर्वत्र वास करून आहे.

आपण चॅनलिंग म्हणजे प्रवाहन करून ह्या प्रकाशाचा पृथ्वीवर आणून सर्वत्र पसरवूया. रोज सकाळी उठल्यावर आणि रात्री निजण्यापूर्वी ७ मिनिटे आपण हे करून ह्या जगाचे परिवर्तन करूया.

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८-०५-२००८ रोजी तारामंडळीय परिषदेने म्हणजेच सप्तर्षींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

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

## शंबला तत्त्व

ही प्राचीन ऋषींनी दिलेली सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबला या पृथ्वीवरील प्रकाशाच्या नगरीत राहणाऱ्या लोक करतात. हे लोक चिरतरुण असून शांती व परिपूर्णतेचे जीवन जगतात.

१. तुमच्या अंतरंगातील प्रकाशाचा अनुभव घेऊन सभोवताली पसरवा.
२. प्रेमाचा अनुभव घ्या आणि प्रेम सर्वत्र पसरवा.
३. प्रत्येक जीवामध्ये आणि प्रत्येक वस्तूमध्ये जीवनाच्या एकात्मतेचा अनुभव घ्या.
४. दैनंदिन कामे करण्याआधी प्रथम त्यांची मनात उजळणी करा, नंतर हळू आवाजात त्यांचे शब्दांकन करा आणि नंतरच ती कृतीत उतरवा.
५. कोणतेही ध्येय पूर्ण होण्याआधी त्याविषयी कमीत कमी बोलून गुप्ततेचा नियम पाळा.
६. नकारात्मकतांशी लढा देण्यासाठी शिर, मन आणि बुद्धीला चालना द्या.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येय गाठण्यासाठी स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

## गुरुजी उवाच

(संकलन : गोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

०७-०२-२०१०

‘एका माणसाची स्वप्ने ही प्रत्येक माणसाची सुद्धा स्वप्ने असतात.’ या स्वप्नांना ‘क्य तेवढे वास्तवात उतरवणे म्हणजेच या विश्वाची, ईश्वराची, ऋषींची, आपल्या गुरुंची आणि महर्षी अमरांची स्वप्ने पूर्ण करणे आहे. काही चांगल्या आत्म्यांनी प्रकाश प्रवहनाच्या चळवळीला वेग देण्यासाठी घेतलेला पुढाकार ही आपण इतक्या वर्षांत अमर महर्षींना दिलेली सर्वोत्कृष्ट भेट आहे. आपण ह्या माणसांपासून शिकूया आणि प्रेरणा घेऊया. अमर महर्षींच्या जयंती दिवशी ३०,००० हून अधिक लहान मुलांनी प्रकाश प्रवाहित केला.

चालू वर्ष हे फार विशेष वर्ष आहे. या वर्षी आम्ही सुद्धा अमर महर्षींना वेबसाइटच्या रूपाने भेट देऊ शकलो. जेव्हा तुम्ही त्या वेबसाइटला भेट द्याल तेव्हा तुम्ही त्यामागचे प्रेम आणि निष्ठा पाहू शकाल आणि अनुभवू शकाल. आम्ही एक छोटेसे ग्रंथालय सुद्धा उघडले आहे. आपण जेव्हा वाचतो तेव्हा आपल्याला अभिव्यक्तीच्या नवीन वाटा अवगत होतात. वाचन हे ध्याना इतकेच महत्त्वाचे आहे. तुम्ही ज्ञानाची सर्व प्रवे द्वारे उघडली पाहिजेत.

अमर महर्षींनी सुद्धा आपल्या करिता नवीन शक्ती भेटीदाखल आणल्या आहेत. परंतु या शक्ती निराळ्या जगातील आहेत. या छोट्या आणि कालखंडात अमर महर्षींनी आपल्याला एवढे ज्ञान दिले आहे की त्यावर आपण एक नवीन उपनिषद लिहू शकू.

अमर गुरु एक असामान्य व्यक्ती होते. त्यांची तुलना मी इतर कोणाशीही करू शकत नाही. त्यांच्या सूक्ष्म जगातील कामगिऱ्यांविषयी खुद्द त्यांच्या नातेवाईकांना माहीत नव्हते. आणि त्यांना हे ही माहीत नव्हते की ते विश्वाच्या कोणत्याही भागात जाऊ शकत होते. आता आपल्याला कळले आहे की ते एका विश्वातून दुसऱ्या विश्वात सुद्धा जाऊ शकत होते.

अमर महर्षी आयुष्याच्या कोणत्याही क्षेत्रातील कोणाही व्यक्तीला योग्य मार्ग दाखवू शकत होते. ते सर्वत्र, प्रत्येक पायरीशी विनम्र असत.

अमरांनी आध्यात्मिक असण्याची नव्याने व्याख्या लिहिली. ते म्हणत की आध्यात्मिक असणे म्हणजे प्रामाणिक असणे, ईश्वराशी एक रूप असणे आणि जर तुम्ही ईश्वराला अनुभवत असाल आणि तुमच्या वर्तनातून प्रकट करत असाल तर आध्यात्मिक असण्यासाठी तेवढे पुरेसे आहे. आम्ही त्यावेळी त्यांना समजू शकलो नाही. सर्वच महात्म्यांच्या बाबतीत असे होते.

अमरजी म्हणत की मनुष्यत्वाचा अनुभव घेणे आध्यात्मिक आहे. जेव्हा तुम्हाला अश्रू ढाळावेसे

वाटतील तेव्हा जरूर ढाळा. आपण प्रत्येक सूर्योदयाकडे पाहाताना तितकेच प्रभावित आणि अचंबित व्हायला हवे. दुसऱ्या कोणाही गुरुंनी हा मुद्दा त्यांच्या इतका सुंदर आणि यथार्थपणे मांडला नाही.

ते म्हणायचे की आपण रूढ आचारपद्धतीच्या पलीकडे गेले पाहिजे कारण रूढी आपल्या प्रगतीमध्ये खीळ घालतात. ते असं कधीही म्हणाले नाहीत की रूढी चुकीच्या आहेत. त्याच प्रमाणे एके ठिकाणी ते असेही म्हणाले की ‘आपण ध्यानाच्याही पलीकडे जाऊया.’ केवळ त्यांच्या उंचीचा गुरुच अशी विधाने करू जाणे.

माझ्या माहितीत अमरांइतके श्रेष्ठ संन्यासी दुसरे नाहीत. त्यांनी कधीही भगवे वस्त्र परिधान केले नाही. ते म्हणायचे की संन्यासी असा माणूस असतो जो वर्तुळप्रमाणे परिपूर्ण असतो आणि निरहंकारी सुद्धा असतो.

ध्यान शास्त्राच्या खालोखाल ांबला तत्त्वे ही त्यांच्याकडून मानव जातीला मिळालेली महान देणगी आहे. ह्या तत्त्वांचे पालन केल्याने आयुष्यातली कोणतीही समस्या सोडविण्यात मदत होते.

अमरजींनी सांगून ठेवले आहे की भविष्यात इथे एकच सामायिक मूल्य प्रणाली असेल जिचे पालन सर्व मनुष्य प्राणी करतील. ते स्पष्टपणे म्हणाले होते की याची सुरुवात प्रेम, शांती, सत्य आणि एकोप्याने होईल.

ऋषींचा मार्ग नीट समजून घेऊन, आध्यात्मिक असणे म्हणजे काय ते समजून घेऊन, साधना करून आणि प्रगती करून, आम्ही उपलब्ध करून दिलेल्या कुंडलिनी टॉवर व कॉस्मिक टॉवर यासारख्या सुविधांचा वापर करून आपण अमर गुरुंना सर्वश्रेष्ठ गुरुदक्षिणा देऊ शकतो. आपली पुस्तके वाचूनही तुम्ही त्यांना गुरुदक्षिणा देऊ शकता. आता यापुढे गुरुदक्षिणा प्रेमाच्या अधिक प्रकटीकरणाच्या स्वरूपातच असावी.

आपण अमरांच्या शिकवणीचा गंभीरपणे आपल्या जीवनात समावेस करून ते अंतर्बाह्य बदलून टाकले पाहिजे. त्यांच्या स्वप्नांना आपण आपली स्वप्ने बनविली पाहिजेत. आपण अमरांचा प्रसार करू. अमरांचा प्रसार म्हणजेच प्रकाशाचा प्रसार. आपण अशा रीतीने जगले पाहिजे की आपल्याला आपण थोर ऋषी, अमर गुरु आणि महर्षी विश्वामित्रांचे शिष्य आहोत असे अभिमानाने सांगता आले पाहिजे.

१४-०२-२०१०

आपण प्रकाश प्रवाहित करत असताना आपले शरीर सुद्धा काही प्रमाणात शक्ती व प्रकाश शोषून घेते. आणि जेव्हा आपण अधिक काळासाठी प्रवहन करतो तेव्हा शरीराद्वारे प्रमाणा

बाहेर शक्ती शोषल्या जाण्याची शक्यता असते. आपल्या शरीराला शक्तीची सवय नसते. प्रकाशाची तर शरीराला मुळीच सवय नाही. म्हणून आपण काळजी घेतली पाहिजे. आपण शरीर संस्थेला शिकवून तयार केले पाहिजे जेणेकरून लहान लहान प्रमाणात प्रकाश व शक्ती ती स्वीकारू शकेल. त्यानंतर हळूहळू प्रवहनाचा काळ तुम्ही वाढवू शकता.

आपण सूक्ष्म शरीरातून प्रकाश प्रवहन करू शकतो. सूक्ष्म शरीराच्या माध्यमातून आपण जास्त प्रमाणात प्रकाश व शक्ती प्रवाहित करू शकतो.

कुंडलिनी टॉवरमध्ये कोणतेही दिवे नसतानाही एका माणसाला प्रकाश दिसला आणि त्याने त्याचे फोटो काढले. तो एक सूक्ष्म शरीरधारी प्रवासी होता. सूक्ष्म जगातील प्रत्येक जीव असा कॅमेऱ्यात टिपता येत नाही कारण काही काही वेळा ते हेतुपुरस्सर स्वतःचे अस्तित्व लपवतात.

विश्वामित्र महर्षींच्या गटात सामील होण्यासाठी तुम्हाला आमच्याबरोबर इथे तपोनगरात राहावे लागेल. आपण कार्य करण्यासाठी एकत्र येतो. कार्य आणि साधना समांतरपणे होऊ शकते. पण कार्यात सहभागी होताना आपल्याला सर्वस्वाचे समर्पण करावे लागते. तदनंतर विश्वामित्र महर्षी सांगतील तसे आपले आयुष्य राहते. आपण जीवनावर, अखिल मानवतेवर प्रेम केले पाहिजे. सद्याच्या काळात इतरेजनांना मार्गदर्शन करणे व गोपी समजावून सांगणे हे आपले काम आहे. त्यासाठी प्रचंड सहनशीलतेची आवश्यकता आहे. अत्यंत प्रेमाने एका वेगळ्याच स्तरावर केले जाणारे हे मेधावींचे कार्य आहे.

जेव्हा जेव्हा तुमच्या जीवनात अडचणी येतील, तेव्हा तुमच्या विचारसरणीत आणि जीवन पद्धतीत निःसंदिग्धपणा आणा. जर तुम्ही प्रामाणिक असाल, निःसंदेह असाल, तर आपण एखादी गोष्ट करतो ते तुम्हाला चांगले ठाऊक असते. आयुष्य तुम्हाला ह्या पृथ्वीवर अवतरण्याच्या मुख्य उद्देशापासून दूर नेणार नाही याची काळजी घ्या. तुमच्या आयुष्यावर तुमची सत्ता असली पाहिजे.

चिंतना करिता काही मुद्दे:

१: प्रत्येकाचे मन सारखे नसते. प्रत्येकाचे उगमस्थान सारखे नसते. आपली मनं निरनिराळी असतात ज्यात सुधारणेला वाव असतो. प्राण्याच्या मनात सुधारणा होऊ शकते. त्यासाठी अस्तित्वात असलेल्या मनाला एकतर नवीन जोड देण्यात येतो किंवा कधीकधी नवीनच मन देण्यात येते. हीच जीवनाची गंमत आहे. एक सूक्ष्म जंतू

## गुरुजी उवाच

(संकलन : गोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

सुद्धा ऋषी बनू शकतो. एवढे येथे स्वातंत्र्य, स्वतंत्रता व संधी आहेत. कोणाला उन्नती करण्याची इच्छा आहे ते पाहण्यासाठी काही ऋषी आणि देव अहर्निश झटत असतात. ते आपला मदत करतात.

२: अलीकडच्या काळात ह्या मार्गात आलेल्या लोकांना गोपी विनासायास व चटकन समजतात. ते ऋषींवर श्रद्धा ठेवतात व त्यांना स्वीकारतात. परंतु, अनेक वर्षे या मार्गात राहूनही जेष्ठ साधकांना अजूनही प्रज्ञा पडत नाही आणि अडचणी येतात.

३: आध्यात्मिक प्रगती केलेल्या किंवा जेष्ठ साधकांना सुद्धा आयुष्याचा तौल सांभाळणे क्लेशाचे लागते. हे समतोल राखणे आध्यात्मिक आहे. तुम्ही आयुष्याकडे कोणत्याही स्तरावर दुर्लक्ष करून चालत नाही. आपण आयुष्य सर्वार्थाने जगले पाहिजे.

मी इथे जे बोलतो आहे ती केवळ सुरुवात आहे. यापुढचा प्रवास तुम्हाला करावयाचा आहे, अभ्यास करावयाचा आहे आणि सत्य गोधायचे आहे. तुमची प्रगती स्वाभाविकपणे होईल. जेव्हा म्हणून तुम्हाला नवीन सत्य वा आध्यात्मिक वास्तव सामोरे येईल तेव्हा मला सांगा. म्हणजे मी ते इतरांना सांगू शकून. ज्ञानाची देणगी एका व्यक्तीसाठी नसून संपूर्ण मानवजातीसाठी असते.

शिवरात्री पासून १० दिवस भगवान शिवाच्या शक्ति या पृथ्वीवर उपलब्ध असतात. 'जागरण' म्हणजे शिव इथे आहेत याचे अवधान ठेवून त्यांच्याशी संबंध जोडणे.

२१-०२-२०१०

चिंतनासाठी काही मुद्दे असे आहेत: "तुमची ज्यार श्रद्धा आहे तेच करा". ऋषींच्या अस्तित्वावर तुमचा विश्वास नसेल तर त्याचा पाठपुरावा करा आणि निष्कर्ष काढून थांबू नका. तुमची वाटचाल चालू ठेवा. पुढे चला. शेवटी आपण सारे अंतिम सत्यापर्यंत पोहोचतो. आपल्यापैकी प्रत्येकाने आयुष्यात दुखावले जाण्याचा अनुभव घेतलेला असतो. हे दुःख एखाद्या जखमेप्रमाणे असतो. ही जखम भरून यावी लागते. ज्या माणसाने तुम्हाला दुखवले आहे त्याला माफ करून तुम्हाला स्वतःलाच ती जखम बरी करावी लागते. जोवर तुम्ही त्याला क्षमा करत नाही तोपर्यंत ते कर्माचे खाते बंद होऊ शकत नाही. क्षमा केल्याने तुमच्या प्रगतीस मदत होते. पहिल्या बिंबला तत्वाचा वसा जखमा भरून येण्यासाठी आणि वेदना मिनासाठी पुरेसा आहे.

निरोगीकरण (हीलिंग) ही एकांगी, वेगळेपणाने

करण्याची प्रक्रिया नाही. निरोगीकरणात प्रेमाची गुंतवणूक असते ज्यामुळे जाणिवेच्या कक्षा विस्तारतात. आणि अंतिमतः आपल्यात परिवर्तन घडते.

बहुदा वेबसाइटच्या माध्यमातून किंवा आमची पुस्तके वाचून लोकांना आमच्या बदल समजते. पाहण्याचे आम्ही स्वागत करतो. परंतु, त्यातले काही पुन्हा पुन्हा भेट देतात. तुम्ही ह्या मार्गात आहात किंवा नाही याबद्दल तुम्हाला स्पष्टपणे माहित असले पाहिजे. माणसाने प्रामाणिक असण्यापासून सुरवात करावी.

इथे कोणत्याही समारंभाला येण्यापूर्वी कृपया आमच्या कार्यालयात पूर्व नोंदणी करत चला.

२८-०२-२०१०

एक माणूस त्याच्या सूक्ष्म देहातून प्रकाश प्रवाहित करतो. परंतु त्याला त्याची कल्पना नव्हती. मी ते जाणले आणि त्याला त्याबद्दल सांगितले. आपण मात्र नेहमी प्रमाणे आपल्या भौतिक देहातून प्रकाश प्रवाहित करणे सुरु ठेवूया.

मिळालेले ज्ञान आपण व्यवहारात वापरले पाहिजे. तेव्हाच त्याचे रूपांतर जाणपणात होते. आपण तंत्रांचा यथायोग्य उपयोग केला पाहिजे, तरच उद्दिष्टाची पूर्तता होईल आणि खरी प्रगती होईल. नाहीतर, आपण नुसतेच प्रयत्न करी आणि वाचाळ बनून राहू. आपण कोठेच पोचणार नाही.

आध्यात्मिक कार्य हाती घेतल्यानंतर आपण त्यात टिकून राहिले पाहिजे. आपण समाजसेवा इ. इतर कोणतीही गोष्ट नाही केली तरी चालते. हे अतिशय सोपे सत्य आहे. लोकांना याची जाणीव असते पण तरीही ते तिकडे डोळेझाक करतात आणि इतर क्षेत्रांत पाय ठेवतात. आध्यात्मिक आचरण करणे आणि इतरांना सुद्धा अशा आचरणासाठी तयार करणे हे आध्यात्मिक गुरुचे कार्य आहे.

आपण सारे जाणतो की तरुण, विद्यार्थी आणि पौगंडावस्थेतील मुले अभ्यास, बरोबरीच्या मुलांबरोबरची स्पर्धा आणि पालकांच्या अपेक्षांचं ओझं ह्या सर्व गोष्टींमुळे प्रचंड तणावाखाली वावरत आहेत. आपण त्यांना कोणत्या प्रकारे मदत करू शकतो? मला वाटतं की ऋषींकडून मिळालेल्या या सूचनांची बऱ्याच प्रमाणात मदत होईल. सर्वप्रथम, पालकांनी आपण कोवळ्या वयात मुलांवर एकाच वेळी अनेक गोष्टी करण्यासाठी दडपण आणू नये. स्वतःच्या आकांक्षा त्यांनी मुलांवर लादू नयेत. त्यांनी मुलांना त्यांची स्वप्ने गोधण्यात आणि त्यांच्या आकांक्षांची पूर्ती करण्यात मदत करावी. त्यांनी

मुलांना स्वातंत्र्य आणि मोकळीक द्यावी. त्यासाठी बऱ्याच सहन शिल्लेची आणि संयमनाची सुद्धा गरज आहे. ध्यानाची सुद्धा मुलांवर सक्ती करू नये. मुलांनी तीन वेळा सप्तर्षी प्राणायाम करावा. त्यामुळे त्यांची स्मरण शक्ती तीव्र होईल आणि एकाग्रता वाढेल. सप्तर्षी प्राणायाम त्यांच्या तनू, मन व बुद्धीतील खळ मळ काढून स्वच्छ करतो व त्यांना योग्य गोष्टी करण्यास मदत करतो. पण जर तुम्हाला तुमच्या मुलांना अधिक मदत करावयाची असेल तर त्यांना दररोज कमीत कमी ३ मिनिटे प्रकाश प्रवाहित करायला सांगा. प्रकाश प्रवाहित शक्ती देतो. खरं तर मोठ्यांनाच शक्तिविषयाची आणि सल्ला देण्याची गरज आहे जेणेकरून ते ह्या लहानग्यांवरचा ताण दूर करतील.

ऋषींचे कार्य यंत्रवत् करणे पुरेसे नाही. प्रथम आपण कार्याचे स्वरूप, जबाबदारी आणि ऋषींच्या अपेक्षा समजून घ्यायला हव्या. आपण हे कार्य अतिशय प्रेमाने, निष्ठेने आणि अधिक अवधान पूर्वक केले पाहिजे. आपण ध्येयाला कधीही नजरेआड होऊ देता कामा नये आणि स्वतःला फसवता कामा नये.

आमचा विश्वास आहे की स्वातंत्र्याविषय अपेक्षित प्रगती साधता येणार नाही. इथे वास्तव्यास असणाऱ्या व्यक्तींना निरंकुश स्वातंत्र्य आहे. कडक शिस्तीच्या संस्थांमध्ये कोणी तुम्हाला संगीत ऐका, इतर मार्गातले साहित्य वाचा किंवा तुम्हाला आवडेल ते कोणतेही पुस्तक वाचा असे सांगणार नाही. अभ्यासाच्या क्रमिक पुस्तकां व्यतिरिक्त सुद्धा इतर आयाम आहेत. व्यक्तीचे संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व समग्रतेने बहरून यावे, सर्व क्षमता प्रकाशात येऊन प्रकट व्हाव्या असे आम्हाला घडायला हवे आहे. आध्यात्मिक साधना म्हणजे केवळ ध्यान धारणा आणि पवित्र ग्रंथांचे दाखले देणे नव्हे. आध्यात्मिक साधना म्हणजे सर्वात्मक अशा ईश्वरी शक्तीला प्रकट करणे. तपोनगरात पुष्कळ संधी आणि पुष्कळ स्वप्ने आहेत. जर तुम्ही त्यांचा उपयोग करत नसलात तर तुम्ही बऱ्याच गोष्टींना मुक्त आहात.

आपली कर्म पूर्णपणे न करण्याची वेळ आता आली आहे. साधारण २ महिन्यांपूर्वी आपली ९०% कर्म ऋषींनी जाळून टाकली. आता उरलेली १०% कर्म जाळून टाकण्याची वेळ आली आहे. जर आपण ही कर्मरूपी अड्डता काढून टाकून स्वतःला शुद्ध बनविले नाही तर आपण २०१२ सालातून सहीसलामत पार पडू शकणार नाही. जेव्हा आपण ही शरीर व्यवस्था ध्यान आणि सकारात्मकतेच्या साहाय्याने मनापासून स्वच्छ करतो तेव्हा कर्म आपोआप जाळून जातात. ■

## बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्ष ध्यानवर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शन नाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शन नासाठी वार्षिक शुल्क १००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शन नासाठी वार्षिक शुल्क ७०० रु. 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 रु. 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.

## तपोनगर डायरी

(सीमा अलमेल सोमयाजी, अनुवाद : वै गाली जो जी)

१ फेब्रुवारी हा दिवस सर्व स्वयंसेवकांच्या इतिहासातील सर्वात अपेक्षित दिवस होता. महर्षी अमर यांना वाढदिवसाची भेट म्हणून ५० स्वयंसेवकांनी एकत्र येऊन प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ ३० पेक्षा अधिक गावांपर्यंत नेली. प्रत्येक प्रतिनिधीला हवी ती मदत पुरवण्याच्या कामी अवघे तपोनगर गजबजले होते. छपील जाहिराती, तक्ते, पुस्तिका इ.चे वर्गीकरण करून प्रत्येकास वाटण्यात आले. अमर गुरुंविषयीच्या प्रगाढ निष्ठेने आणि अथांग दैवी प्रेमाने ओथंबलेल्या हवेत स्पृशोचर शक्ती होती.

पुढच्या रविवारी अमर गुरुंचा वाढदिवस साजरा करण्यात आला. ह्या दिवसाच्या सौंदर्यावर संपूर्ण पुस्तक लिहिता येईल. कार्य म्हणजे कृतीतून व्यक्त होणारे प्रेम. ह्याचा अनुभव स्वयंसेवकांच्या एका मोठ्या गटाने पहिल्यांदा घेतला. अगोदरच्या आठवड्यातील प्रकाश प्रवहन कार्याला लाभलेल्या प्रचंड यशाने सर्वजण भारून गेले होते.

७ फेब्रुवारी ला पहाटे तपोनगर येथील रहिवाशांनी पहाटे जमून कॉस्मिक टॉवर, कुंडलिनी टॉवर इ.ना फुलांनी सजवले. ह्याकरता विशेष प्रकारचे पुष्पगुच्छ आदल्या दिवशीच आणवले होते. रहिवाशांनी सजावटीचे काम पूर्ण करायच्या आधीच राहणारा राहाणाऱ्या स्वयंसेवकांनी तपोनगरला येऊन सुमारे ५०० पाहुण्यांचे स्वागत करण्याकरिता आपापल्या जागा घेतल्या. गुरुजींकडून मिळालेले वैयक्तिक आशीर्वाद नेहमीप्रमाणेच विशेष होते.

अमर गुरुंकरता आणखी एक भेट होती. ती म्हणजे आधीच्या वेबसाईट च्या जागी नवीन वेबसाईट [www.lightagemasters.com](http://www.lightagemasters.com) ची सुरुवात झाली. २६ फेब्रुवारीला मागच्या वर्षी कोरामंगला इंडोर स्टेडियम मध्ये झालेल्या प्रकाश प्रवहन जागतिक चळवळीच्या वार्षिक दिना निमित्त ध्यानसाधकांनी एकत्र जमून दुपारी १२ ते १ पर्यंत प्रकाश प्रवहन केले आणि [www.lightchannels.com](http://www.lightchannels.com) ची पुनश्च सुरुवात केली.

महाशिवरात्र विशेष ध्यान करून साजरी करण्यात आली. रहिवाशांच्या मासिक भेटीत गुरुजींच्या वैयक्तिक मार्गदर्शनाखाली सर्वांनी कामदहनाच्या तंत्राचा अभ्यास केला. ■

## गुरुजींना आलेल्या पत्रांतील काही वेचे

(संकलन: वै गाली जो जी, अनुवाद: एकनाथ कुलकर्णी)

आयुष्याकडे बघण्याचा माझा दृष्टिकोन तीन महिने केलेल्या ध्यानामुळे बदलला आहे. आता मला समजले आहे की, ध्यान हा एकमेव मार्ग आहे की जो आपल्याला सर्वकाही मिळवून देतो.

— आम डांगी

मी माझ्या काही मैत्रिणींना प्रकाश प्रवहनाची ओळख करून दिली. त्यांना ते खूपच आवडले आणि आता आमच्या बैठकीमधील तो एक नित्याचा भागच बनला आहे. गेल्या सोमवारी प्रकाश प्रवहन चालू असताना आमच्या एका मैत्रिणीला बोलणे किंवा डोळे उघडणे जमत नव्हते. दुसऱ्या दिवशी तिने सांगितले की, ती अत्यंत आनंदमय स्थितीत होती आणि जेव्हा ती आमच्या बरोबर प्रार्थनेस बसते तेव्हा तिला तिच्या मधील ऊर्जा प्रवाह अतिशय सकारात्मक आणि उत्कट वाटतो. मला उमगले कि ही तिच्या मधील प्रकाशाची किमया आहे आणि अशी किमया तो नेहमीच करतो.

—पद्मजा बालाजी

आजच्या रा-गटाच्या भेटीमध्ये रा-पुरुषाच्या ऊर्जेमुळे माझे शरीर एखाद्या फुग्याप्रमाणे फुगले होते. या गटात असण्यासाठी केवळ तीन तास ध्यान करणे आवयक आहे असे नाही तर सर्व वेळ आपल्यातील निळ्या ऊर्जेचे अवधान असणे आणि त्यायोगे स्नेहभाव अनुभवणे आणि प्रत्येक क्षणी तो पसरवणे, हे ही महत्त्वाचे आहे.

—विद्या विश्वामित्र

आपल्या शरीर आणि आपल्या कार्या शरीर संबंध असणे हा माझा फार मोठा गौरव आहे आणि 'प्रकाशमार्ग' च्या माध्यमातून दर महिन्याला आपल्या शरीर संपर्क ठेवता येतो याचे मला फार अप्रूप वाटते. माझ्या आयुष्यामध्ये आणलेल्या प्रकाशाबद्दल आणि स्नेहाबद्दल मी आपली अतिशय आभारी आहे. आपण माझ्या शरीर जोडलेले आहात ही भावना मला स्वतःमध्ये विश्वास आणि धैर्य वाढवण्यास मदत करते.

—लॉरेन फोर्ब्स

ध्यानामुळे घरामधील वातावरण अधिक सकारात्मक झाले असून परस्पर नाती सुधारली आहेत. माझी अंतःप्रेरणा, जी लोप पावली होती किंवा दबली गेली होती ती आता जास्त सक्रिय झाली आहे. माझ्या अंतःकरणात शांती आहे आणि माझे विचार अशा गोष्टी करण्यावर केंद्रित झाले आहेत ज्यामुळे इतरांना त्यांच्या भल्यासाठी मदत करता येईल.

—आशिष पाटील

## प्र नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

प्र. ध्यान करतेवेळी कधी कधी माझे लक्ष मंत्रावरून प्रकाशाकडे वळते. अशा वेळी मी काय करू ?

उ. अशावेळी काहीच करू नका. काहीही न करणे हीच ध्यानातील गुरू किल्ली आहे. ध्यानाचा मुख्य उद्देश आहे मंत्रांच्या, तंत्रांच्या, मनाच्या आणि बुद्धीच्या पलीकडे जाणे.

प्र. शांतीचा थेट अनुभव घेणे आणि ध्यान ह्यांची बरोबरी होऊ शकते का?

उ. नाही. ध्यान एक प्रक्रिया आहे, बऱ्याच प्रक्रियांची एक शृंखला आहे. तर, शांती ही एक अवस्था आहे, एक अनुभव आहे. शांती हे अंतिम फलित आहे.

प्र. ध्यान करतेवेळी मला कधी कधी असे वाटते की माझे डोके खाली वाकले आहे पण डोळे उघडून पडताळल्यावर माझ्या लक्षात येते की प्रत्यक्षात मी डोके वाकवलेले नाही. असे का होते?

उ. काळजी करू नका. तुमचे भौतिक शरीर डोके वाकवत नसून सूक्ष्म शरीर डोके वाकवते आहे.

प्र. प्रकाश प्रवाहित करणे हे रेकी सारखे असते का?

उ. आपण तसे म्हणू शकतो. रेकी मध्ये आपण एखाद्या व्यक्तीला किंवा जागोला बरे करतो. पण जेव्हा आपण प्रकाशाचे प्रवहन करतो तेव्हा आपण त्याहून बरेच काही जास्त करतो. प्रवहन करताना आपण प्रकाश इतरांपर्यंत पोचवतो. प्रकाश फक्त एका व्यक्तीला समाविष्ट नसून आणखीही बरेच काही आहे. प्रवहन करताना आपण सर्व जगाचा विचार करत असतो. रेकीचा प्रयोग करताना मात्र आपण एक किंवा दोन व्यक्तींचाच विचार करतो. प्रकाश जवळ महान बुद्धिमत्ता आहे, थोर प्रेम आहे, आपल्याबद्दल विषे काळजी आहे. प्रकाश व्यक्तीमध्ये प्रवेश करून तिचे योग्य मार्गदर्शन करेल, तिला प्रचंड आत्मबळ देईल. प्रकाश बरे तर करतोच आणि त्याचबरोबर तो आपले अंतर्मन सुद्धा स्वच्छ करतो, आपल्याला पुढे करतो. नुसत्या हीलिंग मध्ये कदाचित या सर्व गोष्टी होणार नाहीत. निदान जितक्या प्रकाशाच्या प्रवहनात घडतात तितक्या प्रमाणात तरी होणार नाहीत.

प्र. ध्यान आणि प्रकाशचे प्रवहन ह्यात काय फरक आहे?

उ. ध्यानात आपण समाधीचा अनुभव घेण्याचा प्रयत्न करतो. प्रकाशाचे प्रवहन आपल्याला समाधीकडे नेत नाही. ध्यानात कितीतरी प्रक्रिया समाविष्ट असतात. समाधी एक वैयक्तिक अनुभव आहे

आणि त्याचा लाभ त्या व्यक्तीला होतो. प्रकाशाच्या प्रवहनाचा लाभ लक्षावधी लोकांना होतो.

प्र. प्रकाशाचे प्रवहन केल्याने आपण क्रोधावर नियंत्रण करू शकतो का?

उ. प्रवहनाने मदत होते. सर्वच आध्यात्मिक सरावांची मदत होते पण या गोष्टी स्वतः एखाद्या स्विकारण्यासारखे कार्य करत नाहीत. हे फार महत्त्वाचे आहे. आपल्यात खरोखरच बदलायची इच्छा असायला हवी. सर्व नकारात्मक गोष्टी आपण जाणीवपूर्वक काढून टाकायला हव्या.

प्र. ७ मिनिटांसाठी प्रकाशाचे प्रवहन करण्याला काय महत्त्व आहे. ७ या अंकाला काही विशेष महत्त्व आहे का?

उ. १०८ या अंकासारखाच ७ हा ही एक गूढ अंक आहे. जीवन आता किती धकाधकीचे झाले आहे. कधीकधी ७ मिनिटांचा वेळ काढणे सुद्धा कठीण होते. म्हणूनच आम्ही कमीत कमी ७ मिनिटांसाठी प्रवहन करण्यास सुचवले आहे.

प्र. आपण प्रकाशाचे प्रवहन करून तो आपल्या मुलांकडे पाठवू शकतो का?

उ. अवयव पाठवू शकतो. सर्व जगात तुम्ही प्रकाश पसरवा आणि प्रकाश तुमच्या मुलांची काळजी घेईल.

प्र. प्रकाशाचे प्रवहन करताना मला विस्तारित झाल्यासारखे वाटते आणि प्रवहनाच्या तंत्राचा विस्तर पडतो. मी काय करू ?

उ. जर तुम्हाला विस्तारित झाल्यासारखे वाटते तर ही चांगली गोष्ट आहे. तुम्ही खूप चांगले कार्य करित आहात असे ते द्यावे. तंत्र ही फक्त पुढे जाण्यासाठी आधार, कुबड्या किंवा पायऱ्यांप्रमाणे असतात.

प्र. २०१२ नंतर हॉस्पिटल्सची गरज राहणार आहे का? डॉक्टर बनून मी कोणावर उपचार करणार ?

उ. २०१२ साली किंवा त्यानंतर जगाचा अंत होणार आहे, असा विचार करून आपण आपले जीवन बदलायला नको किंवा जीवनात काही करण्यासाठी ज्या प्रयत्नांना आपण सुरुवात केली आहे, ते थांबवायला नकोत. आम्हाला माहीत आहे की, या जगाचा अंत होणार नाही. २०१२ साठी आपण भौतिक पातळीवर नव्हे तर आध्यात्मिक पातळीवर तयारी करणे गरजेचे आहे. अशा तयारी प्रगती करून, स्वतःला बदलून आणि स्वतःमध्ये आध्यात्मिक परिवर्तन घडवून करायची आहे.

## 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 (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/-

ऋषींकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
२०१२ - अंत की आरंभ? (Marathi)	100/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
बला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
२०१२ नंतर (Marathi)	80/-

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:

<b>मुंबई:</b> 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, गोरगाव (प)
(फोन: २८७६७२९८)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा
(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

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

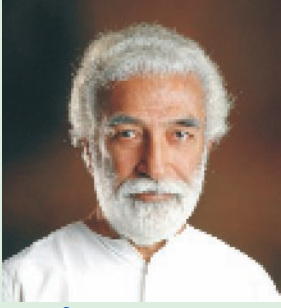
द इंटरनेट इनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक ऑफ, क प (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक (फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यं वंत प्रकाश, सदावि पेट (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 विशि 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 मार्गद नाखाली आध्यात्मिक सत्यांच्या अभ्यासासाठी असलेले, एक विशेष केंद्र आहे.

#### ज्योती प्रॉजेक्ट

मुख्यत्वेकरून गावातल्या मुलांसाठी आहे. मुलांना जाळेतल्या त्यांच्या अभ्यासात मदत केली जाते आणि त्यांना लोक, भजन, स्वच्छता, सामान्य ज्ञान आणि कंप्यूटरचे प्रशिक्षण दिले जाते. ड्राइंग, पेंटिंग आणि गोी सांगण्याच्या कलेतून व्यक्त करण्यासाठी, त्यांना प्रोत्साहित केले जाते.

#### प्रकाशाचे प्रसारण

दर गुरुवारी 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. ८०-जी अंतर्गत आयकरात सूट मिळेल.

## आध्यात्मिक अनुभव

(संकलन: गोभा राव, अनुवाद: गुरुराज कानाडे)

मी फोटॉन बेल्ट ि संपर्क साधला आणि प्रेम व आदर अर्पण केला.

मी : “मला तुमच्या ि क ाबद्दल बोलावे हे कळत नाही. मी आपल्याला प्रेम व आदर अर्पण करत आहे.”

फोटॉन बेल्ट : “माझे देखील तुझ्यावर प्रेम आहे. तू माझ्या ि कोणत्याही विषयावर बोलू ाकतेस.”

मी: “आम्ही लवकरच तुमच्या ाक्तीक्षेत्रात प्रवे ा करणार आहोत. आम्हामध्ये असे कोणते गुण असावेत जेणे करून हा प्रवे ा सहजपणे होईल?”

फोटॉन बेल्ट : “ ाखता.”

मी: “परिवर्तनाची गती वाढवण्यासाठी आम्ही काय करायला हवे?”

फोटॉन बेल्ट : “स्वीकारा आणि प्रेम करा.”

मी हसून म्हणाले “प्रका ाने देखील मला हेच सांगितले.”

फोटॉन बेल्ट : “कारण आम्हा दोघांमध्ये काहीच फरक नाही.”

मी: “तो कसा?”

फोटॉन बेल्ट : “जसा िव आणि विष्णु यांच्यात फरक नाही. ते दोघे एकच आहेत पण त्यांचे रूप वेगळे आहे. तुम्हाला बदलावयास सांगण्यात आले आहे. खरे पाहता, बदल म्हणजे तुमच्या खऱ्या, दैवी स्वरूपाची आठवण होणे आहे.”

-विद्या अरोरा

ग्रहणा दरम्यानच्या पाच तासांच्या ध्यानाच्या सुरुवातीस आम्ही ाक्ती प्रवाहित करायला सुरुवात केल्या केल्या गैया ऊर्फ पृथ्वीमातेने माझ्याकडे पाहून आनंदाने स्मित केले. ज ि कारवर लावलेली हसऱ्या चेहऱ्यांची चित्रे असतात ना, अगदी तसे. प्रचंड हास्याची उबळ दाबून ठेवीत, मी ही प्रतिस्मित केले. आहाहा! काय तो आनंद! पाच तासांच्या ावटी मला वाटले की याबाबत तिची प्रतिक्रिया जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे. ती उत्तरली, “हो, या ध्यानाचा लाभ झाला आहे. माझ्या सभोवती ाक्तीचे पातळ आवरण तयार करण्यात ऋषींना य ा आले आहे.”

मी अंतरमानसातील भल्या मोठ्या अ ा सुंदर वृक्षां ि बोलले. मी एकाची वाखाणणी करत असता दुसऱ्या झाडाला त्याच्याकडे दुर्लक्ष केल्या सारखे वाटले. मग मला दुसऱ्या झाडाची देखील त्याच्या असामान्य वैि ि बद्दल स्तुती करावी लागली. आहाहा! किती हा सुंदर निरागसपणा!

-विद्या वीस्कर

गेल्यावर्षी उन्हाळ्यात आम्ही केरळातील कोचीन येथे सागर किनाऱ्यावर होतो. मी पाहिले की तेथील पाणी खुपच प्रदूषित होते. आम्ही तेथील खडकांवर बसलो आणि मी सागरा ि संवाद साधला. मी विचारले, “तुम्ही कसे आहात?” त्याने विचारले, “मला प्रदूषित कोणी केले?” मला आश्चर्य वाटले व दुःख ही झाले कारण आपण मानवच आपला परिसर प्रदूषित करण्यास जबाबदार आहोत. मी तेथे थो ा वेळासाठी प्रका ाचे प्रवहन केले.

दि. १८ ऑक्टोबर रोजी मला माझ्या मुलाच्या ाळेत पालक िक्षक भेटीसाठी जावयाचे असल्याने, वेळे अभावी मला ध्यान करणे व आनंद प्रसारित करणे या ांबला तत्त्वाचे आचरण करणे ाक्य झाले नाही. मला गुरुजींनी आपल्याला छया पुरुष व त्याच्या क्षमतांबद्दल दिलेल्या माहितीची आठवण झाली. मी माझ्या छयापुरुषास साऱ्या जगात आनंद प्रसारित करण्याची विनंती केली. मी दिवसभर आनंदाचा अनुभव घेतला. तसेच आम्ही जे काम करण्याचे योजिले होते ते अगदी सहजपणे पार पडले.

दि. २१ ऑगस्ट रोजी, मी संपूर्ण वेळ गुरुजींसोबत व्यतीत करत आहे असे मला स्वप्नात दिसले. झोपेतुन जागी झाल्यानंतर, मी खूप आनंदात होते व माझ्यावर कृपा झाल्यासारखे मला वाटले. माझ्यावर ह्या स्वप्नाचा प्रभाव खूप वेळ होता. मला वाटले की काही विशेष कार्य करण्यासाठी माझी निवड झाली आहे. -किरणमयी

मी पहिल्या ांबला तत्त्वाचा अभ्यास करीत होते. मला अचानकपणे आनंदमय को ात खेचले गेल्यासारखे जाणवले. तेथे अतिवि ाल विस्तीर्णता व प्रका ा होता. संपूर्ण सृ ि माझ्या आत आहे असे मला वाटले. हा अनुभव मला माझा अभ्यास संपेपर्यंत येत राहिला.

-राखी

PRAKASHMARGA 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, (off Hennur-Bagalur Road), Bangalore Urban - 560 077 and

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

Owner: Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, (off Hennur-Bagalur Road), Bangalore Urban - 560 077.

Editor : Jayant Deshpande