

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

### दृढ वचन

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

# प्रकाशमार्ग

Volume 2 Issue 4

JANUARY 2010

Rs. 15

## चिंतन

महर्षी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे

सर्वप्रथम तुम्हा सर्वांना नवीन वर्षाच्या शुभेच्छा.

सर्वार्थाने हे एक नवीन वर्ष आहे. २१ डिसेंबर २००९ या दिवशी आपण एक विशेष शक्तीक्षेत्र, फोटॉन बेल्टच्या प्रभामंडळात प्रवेश केला आहे. हजारो वर्षांनंतर, आपण मानवी इतिहासाच्या एका नव्या टप्प्यात प्रवेश केला आहे. या नव्या वर्षाची सुरुवात खऱ्या अर्थाने एक नवा टप्पा आहे.

फोटॉन बेल्टमध्ये आपला प्रवेश होण्याच्या बरोबर तीन वर्षे आधी आपण त्याच्या प्रभामंडळात प्रवेश केला आहे. फोटॉन बेल्टमध्ये आपण २१ डिसेंबर २०१२ या दिवशी प्रवेश करू.

काही टी. व्ही. चॅनल्सनी २०१२ बद्दल पुष्कळ कुतूहल आणि भीती पसरवली आहे. ते विनाशाबद्दल बोलत आहेत. फक्त विनाशाबद्दल. त्यामुळे लोकांमध्ये भीती निर्माण होणे साहजिकच आहे. ते या भौतिक स्तरावर होणाऱ्या गोष्टींबद्दल बोलत आहेत परंतु त्यांनी या घटनांच्या आध्यात्मिक बाजूकडे दुर्लक्ष केले आहे जी खरंतर जास्त महत्त्वपूर्ण आहे. २०१२ मध्ये होणाऱ्या घटनांची तीच खरी बाजू आहे.

२०१२ हे वर्ष आपल्याला नव्या युगात, पवित्रतेच्या युगात, प्रेमाच्या, शांतीच्या आणि सत्याच्या युगात घेऊन जाईल. या नव्या युगात राहण्यासाठी आपण शुद्ध असायला हवे, प्रेमळ, शांतीमय आणि सत्यवादी असायला हवे. आपण जर ही मूल्ये आचरणात आणू शकलो नाही तर मात्र आपण या नव्या युगात जगू शकणार नाही. जे लोक नव्या युगाच्या गरजेप्रमाणे स्वतःला बदलू शकणार नाहीत, त्यांना इतर अशा पृथ्वीवर जावे लागेल जिथे अपरिपूर्णता, हिंसा आणि प्रेमाचा अभाव असलेल्या जुन्या पद्धतींना जागा आहे. तेव्हा, अशा लोकांची शरीरे इथे साहजिकच नष्ट होणार. आपण का बरं बदलू शकत नाही? आपण निश्चितच बदलू शकतो. आपण बदलून नव्या युगातील जीवनाचा आनंद लुटू शकतो.

भौतिक पातळीवर विनाश होईल का? आम्हाला माहीत नाही! हेच सत्य आहे.

हे शक्य आहे की, कितीतरी योगायोगांमुळे चुकीच्या मानव निर्मित व्यवस्था कोलमडू शकतील. न्याय व्यवस्था, शासन व्यवस्था, राजकारण इत्यादी व्यवस्था कोलमडून पडतील. पण याबरोबरच नव्या व्यवस्था उदयास येतील. सूर्यातून निघणाऱ्या सौर ज्वालांमुळे कदाचित संपर्क साधने विस्कळीत होतील किंवा नष्ट होतील. पण सध्या आहे त्याहीपेक्षा उत्तम दळणवळण व्यवस्था उदयास येईल. आपण इंद्रियांच्या साहाय्याशिवाय संदेशवहन आणि आत्म्याचा आत्म्याशी संपर्क अशा आपल्या नैसर्गिक क्षमता वापरून एक दुसऱ्याशी संपर्क करू शकू. वाहतूक व्यवस्था कदाचित कोलमडून पडेल आणि खाद्य पदार्थ सर्वांपर्यंत पोहोचू शकणार नाहीत. पण लोक वातावरणात असलेली प्राणशक्ती शोषून जगणे लवकरच शिकून घेतील. जिवंत राहण्यासाठी काही न काही मार्ग शोधून काढणे ही कला मानवप्राण्याला युगायुगांपासून अवगत आहे.

या गोष्टींबद्दल बोलणारा मी काही एकमेव व्यक्ती नाही. इतर प्रकाश कार्यकर्ते खरंतर जास्त कार्य करीत आहेत. पण लोक या गोष्टींकडे दुर्लक्ष करीत आहेत, ह्याचे मला नवल वाटते. बुद्धिमान लोकसुद्धा या सत्यांकडे दुर्लक्ष करतात.

आपण जेव्हा फोटॉन बेल्टच्या प्रभामंडळामध्ये प्रवेश करू, तेव्हा हे सर्व बदलेल अशी माझी अपेक्षा आहे.

नवीन वर्ष प्रकाशाची नवी द्वारे उघडो, अशी मी ईश्वरचरणी प्रार्थना करतो. ■



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 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.



१९ डिसेंबर २००९ ला सी. डी. एस. स्कूल, बंगलोर येथे प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित करण्यात आले

### काही ठळक घडामोडी

- 'द ग्रेट रा' अथवा 'प्रकाश ब्रह्मा' मेडिटेशन हॉल ५ डिसेंबर २००९ रोजी ध्यानाकरता घडण्यात आला. सकाळी १० ते सायंकाळी ५ पर्यंत कोणीही येथे ध्यान करू शकतो.
- एक ग्रहण ३१ डिसेंबर २००९ ला रात्री आरंभ होऊन १ जानेवारी २०१० ला पहाटे पर्यंत आणि दुसरे १५ जानेवारीला अशी दोन ग्रहणे होतील. ग्रहणाकाळात ध्यान करून परिवर्तनास मदत करणाऱ्या नवीन शक्ती आत्मसात करता येतील.
- गुरुजींनी लोकांना भेटणे बंद केले आहे. परंतु ते दर महिन्याच्या तिसऱ्या शनिवारी विद्यार्थ्यांना एका समूहात भेटत असतात. ह्या संधीचा लाभ घ्यावा.

### रविवारच्या प्रसादाचे प्रायोजक

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| सुजाता एम्. पी.               | ०१-११-२००९ |
| लक्ष्मणन्, श्रीलता गोपाल,     |            |
| सौभाग्यम्मा आणि               |            |
| बालसुब्रमणियन                 | ०८-११-२००९ |
| हर्षा प्रदा आणि कविता गोविंदे |            |
|                               | १५-११-२००९ |
| सुबलक्ष्मी नागराज, विलास व    |            |
| माधवी खेडेकर आणि ब्रजबंधू     |            |
| मिश्रा                        | २२-११-२००९ |
| महन्तेष कल्लाटी, नारायणराजू   |            |
| जोशी आणि उषा                  | २९-११-२००९ |

गुरुजींच्या रविवारच्या व्याख्यानाचे, इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारण विद्यार्थ्यांकरता ३ जानेवारी २०१० पासून उपलब्ध राहील. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी ई-मेल द्वारे संपर्क साधावा.

गुरुजींसोबत अनौपचारिक बैठक १६ जानेवारी २०१० रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.

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

### तपोनगरातील कार्यक्रम

- दर रविवारी - व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत  
- विशेष ध्यान, मध्याह्न १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- दर शुक्रवारी - लाईट चॅनलिंगचे कार्य सकाळी १० ते दुपारी १ पर्यंत
- १० जानेवारी - शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
- १५ जानेवारी - सूर्य ग्रहणानिमित्त विशेष ध्यान सकाळी ९.३५ ते दुपारी ३.३८ पर्यंत
- १७ जानेवारी - 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता लाईट चॅनलिंग गटाची बैठक दुपारी २.३० वाजता
- ३१ जानेवारी - अखंड ध्यान, सकाळी १० ते दुपारी १ पर्यंत

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

|            |          |  |
|------------|----------|--|
| ३१ डिसेंबर | गुरुवार  | पौर्णिमा<br>चंद्रग्रहण रात्री १०.४६<br>ते १-१-२०१० च्या<br>पहाटे ३.०१ पर्यंत |
| ८ जानेवारी | शुक्रवार | कृष्णाष्टमी  |
| १३         | बुधवार   | शिवरात्री  |
| १४         | गुरुवार  | उत्तरायण आरंभ  |
| १५         | शुक्रवार | अमावास्या<br>सूर्यग्रहण सकाळी<br>९.३५ ते दुपारी ३.३८<br>पर्यंत               |
| २३         | शनिवार   | शुक्ल दशमी   |
| ३०         | शनिवार   | पौर्णिमा   |

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

भजनांची CD आणि 'महर्षी अमरांचा आवाज' ही 'Voice CD' आता उपलब्ध आहे. ह्यासाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

## विश्वामित्र महर्षीकडून सूचना

निळा प्रकाश जास्तीत जास्त धारण करा. हा प्रकाश सर्वदा स्वतःमध्ये ठेवा व त्याचे प्रसारण करा. निळ्या प्रकाशाशी जास्तीत जास्त संवाद साधा.

नव्या शक्ती, नव्या कल्पना, नवी सत्ये आणि नवीन संदेशांचा स्वीकार करण्यासाठी आपले मन खुले असू द्या. आपल्या मनात प्रवेश करण्यासाठी आपण त्यांना परवानगी दिली पाहिजे.

तुम्ही तुमची अंतःप्रेरणा वापरायला सुरुवात करून तिला तीक्ष्ण केले पाहिजे.

ध्यान करा आणि सकारात्मक व्हा. इतरांशी व स्वतःशी चांगले राहा. स्वतःची पारख कठोरतेने करू नका.

फार जास्त तर्क किंवा चिकित्सा करू नका कारण सत्य ह्याच्या पलीकडे आहे.

एकदम घाबरून जाऊ नका. २०१२ हे वर्ष नव युगाचे प्रवेशद्वार आहे.

सप्तर्षी प्राणायामाचा जास्तीत जास्त अभ्यास करा. श्वास आत घेताना, धरून ठेवताना आणि सोडताना त्यासोबत निळा प्रकाश आत घ्या, शरीरात पसरवा व बाहेर सोडा.

आपण प्रकाशाला समर्पित झाले पाहिजे. आपण जर समर्पित होऊ शकलो तर आपण सुरक्षित राहू.

जे लोक तीन तास बसून ध्यान करू शकत नसतील त्यांनी ३० मिनिटे सुरक्षा कवच मजबूत करावे आणि कमीतकमी ३० मिनिटे तरी ध्यान करावे. सर्वदा स्वतःस गडद निळ्या शक्तींनी भरून ठेवावे.

वायफळ गप्पा मारू नका. इतरांबद्दल वाईट बोलू नका. कोणालाही बरे वाईट ठरवू नका. आक्रमक वृत्ती टाळा.

आपण सर्व एकाच समूहातील आहोत हे जाणीवपूर्वक अनुभवले पाहिजे. मानवजातीच्या नात्याने व संपूर्ण चराचर सृष्टीच्या नात्याने ही एकात्मता आपण सर्व पातळींवर अनुभवली पाहिजे.

प्रकाशाची निवड करा किंवा ईश्वरी न्यायास तयार राहा आणि दंड सुद्धा भोगा.

लहान अनुभव आणि त्याप्रमाणेच खूप चांगले आणि मोठे अनुभव आले तरी त्यांमध्ये वाहवत जाऊ नका.

जे ह्या सूचनांचे पालन करतील ते २०१२ वर्ष सहजपणे पार करू शकतील. जे पालन करणार नाहीत ते २०१२ साल पार करू शकणार नाहीत.

## निर्णायक तत्व

श्यामला देवी, अनुवाद : वैशाली जोशी

मनुष्यामध्ये प्रेम, दयाळूपणा, राग, हेवा, कारस्थानीपणा इत्यादी अगणित प्रवृत्ती समन्वित असतात. ह्यातील काही प्रबळ असतात तर काही सुप्त स्थितीत असतात. प्रबळ प्रवृत्तींमुळे मनुष्याच्या व्यक्तिमत्त्वाचे बाह्य अंग प्रकाशित होते. सामर्थ्यवान दिसण्याकरता तो या प्रवृत्तींना जोपासतो. तो ह्या मजबूत प्रवृत्तींचा आसरा घेतो आणि त्याला सुरक्षित वाटते. मनुष्याला त्याच्या सुप्त प्रवृत्तींची जाणीव असते. तो त्यांना स्वःतपाशी काळोखात ठेवतो आणि निःशब्दपणे जिवंत देखील ठेवतो.

या लपलेल्या वृत्ती संधी मिळाली की अनपेक्षितपणे प्रकट होतात आणि पुन्हा सुप्त स्थितीत जातात. या मनुष्याचा खरा स्वभाव दर्शवतात. त्याने जरी या वृत्ती लपवायचा प्रयत्न केला तरी त्या स्वःतला मूकपणे अनेक मार्गांनी व्यक्त करतात. ह्यांच्या आधारावर लोक त्या माणसाची योग्यता ठरवतात.

मनुष्य नेहमीच त्याच्या प्रवृत्तींचे मोजमापन करून चांगल्या वृत्ती जोपासण्याचा आणि सद्दोष वृत्ती काढून टाकण्याचा मनापासून प्रयत्न करू शकतो. शेवटी आपण कसे असावे हे जी ती व्यक्ती ठरवत असते आणि तसे बनण्याकरता अथक प्रयत्न करत असते. संतुलित व्यक्तिमत्व संपादन करणे हेच सर्व साधनेचे ध्येय आहे. ■

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

शरद ऋतूतील हा नोव्हेंबर महिना खूप पटकन निघून गेल्यासारखा वाटला. शंबला गट, 'रा' गट आणि लाईट चॅनल्स गटांची बैठक झाली. गुरुजींसोबत झालेली अनौपचारिक बैठक त्यातील विशेष शक्तीकरण सत्रामुळे वैशिष्ट्यपूर्ण ठरली.

सूक्ष्मरूपात येथे राहणाऱ्या उच्च आत्म्यांनी केलेल्या सूक्ष्म जगातील असंख्य कार्यांचा उल्लेख ह्या दुसऱ्या शंबलाच्या डायरी मध्ये करणे जरूरी आहे. ऋषी त्याचा उल्लेख करित नाहीत ते केवळ ह्यासाठी की अजून त्याची योग्य वेळ आलेली नाही. ही कार्ये संपूर्ण मानवजातीच्या कल्याणाकरिता आहेत.

ह्या जागेला भेट देणाऱ्या आध्यात्मिक शोधकांची संख्या वाढली आहे. येथील दीर्घ ध्यानांमुळे ऋषींच्या ह्या निवास-स्थानाचे रूपांतर हळू हळू तपासाठी योग्य अशा नगरात होत आहे. ■

## प्रकाश प्रवहनाची 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 उच्च जगातून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे एवढेच पुरेसे आहे. प्रकाशाला प्रवाहित करा. मग शब्द जे करू शकत नाहीत ते सर्व तो प्रकाशच 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 प्रकाशमय बनते.

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

आपण चॅनलिंग म्हणजे प्रवहन करून ह्या प्रकाशाला 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 महणजेच सप्तर्षींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

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

## शंबला तत्त्वे

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

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 शरीर, मन आणि बुद्धीला चालना द्या.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येये गाठण्यासाठी स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

## गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

०१-११-२००९

ऋषींशी संवाद चालला असताना तुम्ही स्वतःच्या उत्साहावर नियंत्रण ठेवले पाहिजे, नाहीतर तुमचे मन कामाला लागते आणि तुम्हाला स्वीकारायला आवडतील अशा गोष्टी समोर प्रक्षेपित करू लागते. अशा वेळी संवाद एकतर खंडित होतो किंवा विपर्यस्त तरी होतो.

जेव्हा जेव्हा आपण एखाद्या शक्तीक्षेत्रात बसून ध्यान करतो, तेव्हा त्याचा गाभा आणि ते क्षेत्र अधिक शक्तीशाली होते. त्या क्षेत्राची देवता आपल्या सर्व ऐहिक व आध्यात्मिक गरजांची काळजी घेते.

जर बऱ्याच लोकांनी एखाद्या ठिकाणी बसून दीर्घ काळ समूह ध्यान केले तर ते त्या ठिकाणी शक्तीक्षेत्र निर्माण करू शकतात.

सांप्रत परिस्थितीत आध्यात्मिक मार्गदर्शक लोकांना तेव्हाच मार्गदर्शन करू शकतील जेव्हा लोकांना नवे कायदे, नवीन पद्धती, २०१२ सालाविषयीची अद्ययावत माहिती इ. बदल कल्पना असेल.

जर 'आपण कोण आहोत?', 'आपण कोठून आलो?', इ. विशिष्ट प्रश्नांची उत्तरे आपल्याला माहित नसतील तर, आपण चुकीच्या मार्गावर जाऊ; कदाचित आपला आध्यात्मिक प्रवास कधी सुरूच होणार नाही. जेव्हा आपण आध्यात्मिक प्रवास सुरू करतो तेव्हा आपल्याला ज्ञाताच्या पलीकडे जाऊन अनुभव घ्यावा लागतो आणि त्या अनुभवाची जीवनात प्रचिती द्यावी लागते.

ऋषी खरंच अस्तित्वात आहेत का? जर तुम्ही अशा प्रश्नांची उत्तरे जाणत नसाल आणि तुमची स्वतःची खात्री पटलेली नसेल तर तुम्ही इतरांशी या विषयांवर बोलू शकत नाही.

आपल्या आसपासच्या जगाची आध्यात्मिक स्थिती जर चांगली नसेल किंवा आपल्या भोवताली जर अशांती असेल तर आपल्या साधनेत व्यत्यय येतो, कारण आपण सर्व एकमेकांशी जोडलेले आहोत. अशा परिस्थितीमध्येही आपण केवळ स्वतःला नव्हे तर इतरांनाही दिलासा मिळावा यासाठी ध्यान केले पाहिजे आणि प्रकाश प्रवाहित केला पाहिजे. हा साधनेचाच एक भाग आहे.

आपण ठराविक कालावधी नंतर आत्मनिरीक्षण केले पाहिजे आणि स्वतःला सांभाळले पाहिजे.

लोकांचे मूल्यमापन करण्यामुळे आणि त्यांच्या विषयी टोकाचे ग्रह करून घेण्यामुळे आपण साधनेत मागे पडतो व आपली अधोगती होते. लोकांमधले चांगले गुण शोधा आणि त्यांच्या योगे आत्म्याच्या पातळीवर नाती जोडा.

२१ डिसेंबर २००९ पासून वॉर्ड शक्तींचे बरेचसे बळ काढून घेतले जाईल. यामुळे प्रत्येकासाठी परिवर्तन अधिक सोपे होईल. तेव्हा नवे पर्याय आणि नवी आव्हाने समोर असतील.

पृथ्वीच्या जखमा खोलवर भरून काढण्याचे काम सुरू झाले आहे. यापुढे प्राणायाम करतांना प्रत्येक वेळेस तुम्ही निळा प्रकाश श्वासाबरोबर शरीरात घ्या, श्वास रोखून धरा व उच्छ्वासाबरोबर निळा प्रकाश ऊत्सर्जित करा.

यापुढे जेव्हा आपण प्रामाणिक प्रयत्न करू तेव्हा आपल्याला बक्षीस देण्यात येईल, आणि जेव्हा आपण समजून उमजून सन्मार्गापासून ढळू किंवा चूक करू तेव्हा आपल्याला शासन करण्यात येईल.

बसमध्ये एका साधकाच्या असण्यामुळे ती बस संभाव्य भीषण अपघातामधून वाचली. अशी साधनेची ताकद आहे ! कधीकधी लोक तक्रार करतात की साधनेत त्यांची प्रगती होत नाही.

प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या पायरीवर असणाऱ्या लोकांकडून धीराची अपेक्षा आहे. प्रश्न विचारण्यापूर्वी त्यांनी अभ्यास करावा, ऐकावे, वाचावे, समजून घ्यावे आणि काही काळ ध्यान करावे. आमच्या मार्गात येणाऱ्या लोकांना चक्र जागृतीच्या पायरीवर तीन महिने ध्यान केल्या नंतर संरक्षक कवच मिळते. ते काळ्या शक्तीपासून बचावासाठी असते. आपण ऋषींवर श्रद्धा ठेवून पुढे जात राहिले पाहिजे.

ध्यानात मदत होण्यासाठी उपलब्ध काही बाह्य साधने ध्यानाचा दर्जा उंचावू शकत नाहीत, कारण ध्यान खोल स्तरावर घडत असते.

०८-११-२००९

एकदा विश्वामित्र महर्षींनी मला एका व्यक्तीला देण्यासाठी सुस्पष्ट सूचना दिल्या. पाचच मिनिटात मला त्याच व्यक्तीचा फोन आला. विश्वामित्र महर्षींनी ज्या सूचना माझ्याजवळ दिल्या होत्या, तंतोतंत त्याच सूचना पाळण्याचा निश्चय त्या व्यक्तीने केला होता व तेच सांगायला फोन केला होता !! कोणत्याही मुद्द्यावर मार्गदर्शनाकरिता आपण विश्वामित्र महर्षींशी संपर्क साधू शकतो.

जेव्हा आपण आपली जाणीव उंचावतो आणि प्रकाश, ईश्वर आणि विशालता यांचा अनुभव घेण्यासाठी जाणिवेला व्यापक बनवितो तेव्हा आपण आयुष्यातील क्षुल्लक बाबींकडे दुर्लक्ष करायला शिकतो. आपण ध्यान करत नसतो त्यावेळी सुद्धा आपण आपली जाणीव विस्तारून ठेवली पाहिजे आणि संपूर्ण जीवनाकडे उच्च दृष्टिकोनातून पाहण्याचा व आपली दृष्टी विशाल करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

एक निरीक्षण असे आहे की दीर्घ काळ ध्यान करणाऱ्या लोकांमध्ये सुद्धा विनम्रतेचा पूर्ण अभाव असतो. विनम्र असणे म्हणजे आध्यात्मिक असणे होय.

योग्य विचार, भावना, आचार, ध्येये, साधनेचा मार्ग आणि अर्थातच योग्य गुरु यांची आत्म्याच्या पातळीवर निवड करून आपण प्रकाशाची/ नव युगाची निवड करत असतो. असे केल्यानंतरच परिवर्तन घडते.

ध्यान साधना सुरू केल्यानंतर काहीजण त्यांची वेषभूषा बदलतात. कदाचित कधी कधी ते मण्यांच्या माळा वापरतात. परंतु, परिवर्तन रुद्राक्षांपुरते व माळांपुरते सीमित राहायला नको.

आध्यात्मिक व्यवसायात चालू असलेल्या उथळ उद्योगांना तुम्ही ओळखले पाहिजे आणि त्यांच्या पलीकडे जाऊन आत्म्याच्या पातळीवर निवड केली पाहिजे. विश्वामित्र महर्षी म्हणतात, "इतके पुरेसे आहे. २०१२ ऊर्फ प्रलयाच्या अतिशय कठीण काळातून निभावून जायला मी तुमची मदत करेन".

प्रत्येक जण आयुष्यात आपापल्या पद्धतीने दुःखाची वेदना भोगत असतो. दुःखामुळे परिपक्वता येते. जर आपण दुःख समजून घेतले, मान्य केले, आणि त्यावर चिंतन केले तर ती वेदना आपल्याला बोध देते. असे धडे आपण लौकर शिकतो.

जेव्हा त्यांच्या प्रार्थनांना लगेच फळे मिळत नाहीत तेव्हा काही लोकांची श्रद्धा ढळते आणि काही जण साधना म्हणजेच चिरंतन सत्याचा शोध थांबवतात. अनेक जन्मानंतर ते सत्य शोधनाला पुनः सुरवात करतात. आपले जर परमेश्वरावर खरे प्रेम असेल तर आपण कधीही विश्वास गमावणार नाही. प्रत्येक अपयश ही अधिक मोठ्या प्रगतीसाठी एक संधी असते.

## गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

२०१२ मध्ये नक्की काय होणार ते ऋषी कसे सांगू शकतील? ते तुमच्यावर आणि आपल्यापैकी प्रत्येकावर अवलंबून आहे. जर आपल्यातल्या प्रत्येकाने स्वतःला बदलले तर जगाची नियती बदलेल.

या पार्श्वभूमीवर ऋषींच्या नावाचा गैरवापर करू नका.

१५-११-२००९

मी जे सांगतो त्यावर तुम्ही विश्वास ठेवला पाहिजे असे नाही. परंतु, तुमच्या अनुभवाने तुम्हाला जे सत्य आहे असे समजते, त्यावर विश्वास ठेवा. तुम्ही तुमची अंतःप्रेरणा वापरली पाहिजे, तुमचे मार्ग निवडले पाहिजेत, त्यावर चालले पाहिजे आणि परिणामही स्वीकारले पाहिजेत.

ध्यानमध्ये आपण स्तब्धतेच्या राज्यात शिरायचे असते कारण त्याच वेळी अनेक नव्या गोष्टी घडतात. विचार करण्यामुळे किंवा चिकित्सा करण्यामुळे अनुभवण्याचा आध्यात्मिक भाग मागे पडतो. आपण या बाबतीत सतर्क राहिले पाहिजे.

तुमच्या अनुभवांची किंवा तंत्रांची इतरांशी तुलना वा चर्चा करू नका.

सुस्ती ही नैसर्गिक अडचण/शक्ती असल्यामुळे आपल्याला ती स्वीकारावी लागते. त्या बद्दल रडत न बसता तिच्यावर मात करण्यासाठी प्रयत्न करायचे असतात. शरीरात ताल प्रस्थापित केल्यामुळे सुस्ती कमी होते.

आपल्या संपूर्ण शरीर यंत्रणेत आपण ताल निर्माण करायला हवा. आसने करून, व्यायाम करून, सकस अन्न ग्रहण करून, योग्य विश्रांती घेऊन, या शरीराला स्वच्छ ठेवून आणि स्वच्छ कपडे परिधान करून आपल्या भौतिक शरीराची काळजी घ्यायला हवी. अशा रीतीने आपण ताल निर्माण करतो.

तसेच चिंता करणे सोडून देऊन आणि कोणत्याही प्रकारची व्याकुळता टाळून तुमच्या मनाची काळजी घ्या. प्राणायाम करा. पहिल्या शंबला तत्वाचे पालन करा. निसर्गात काळ घालवा, उत्तम संगीत ऐका. ताल निर्माण करा.

वाचनाने, विचारांनी, चिंतनाने आणि विचारांना व्यापक बनवून, मोठा विचार करून, संपूर्ण मानवतेसाठी विचार करून बुद्धीची काळजी घेता येते. आपण स्वप्ने पाहायला हवीत. त्यामुळे आपली प्रगती होते आणि बुद्धी निरोगी राहते.

आपण स्तब्धतेचा, प्रकाशाचा आणि एकत्वाचा अनुभव घेऊन आत्मा या नात्याने स्वतःची काळजी घेतली पाहिजे.

आध्यात्मिकता ही ईश्वरी देणगी आहे, तर धर्म मनुष्य निर्मित आहे. सतेची कास धरणे आणि बळाचा वापर करणे हे तिसरे अंग आहे. सैतानी लोकांनी निर्माण केलेले हे मार्ग आणि पद्धती सर्व स्तरांवर आपला तत्त्वतः विनाश करतात. तेव्हा सावध असा.

व्यक्तीच्या किंवा चराचर सृष्टीच्या गाभ्याशी स्वतःला जोडण्याचा प्रयत्न करणे हे साधनेचे सार आहे. त्यामुळे आपल्याला नवीन ज्ञान आणि शक्ती मिळतात.

शक्तीजवळ बुद्धी असते जी शरीरात प्रवेश करण्यापूर्वी त्या व्यक्तीची परवानगी मागते. या शक्ती कर्म दहन करून शरीरशुद्धी करतात. तसेच आपल्याला ज्ञान देतात, बलवान बनवतात आणि परिवर्तनासाठी आपली मदत करतात. हे सर्व एका वेगळ्याच पातळीवर घडते.

२०१२ विषयीची माहिती अमूलाग्र समजून घेण्याची मोठीच जबाबदारी आपल्यावर आहे. हा मुद्दा अतिशय ठामपणे मांडा की जगाचा अंत होणार नाही आणि केवळ योग्य पर्याय निवडून व परिवर्तन घडवून आपण स्वतःला आणि जगाला सुद्धा वाचवू शकतो. वाचा, आचरणात आणा, अनुभव घ्या, शहाणपण अंगी बाणवा, कारण तुम्ही इतरांना मार्गदर्शन करावे अशी तुमच्याकडून अपेक्षा आहे. साधना केल्या शिवाय आपण प्रगती करू शकणार नाही आणि २०१२ सालातून निभावून जाऊ शकणार नाही.

आध्यात्मिक उन्नतीसाठी आपण आध्यात्मिक मार्ग अवलंबतो आणि त्यामुळे आपण निरोगी सुद्धा होतो. निरोगीकरण हा आध्यात्मिक प्रगतीचा एक भाग आहे.

तुम्ही जे मागता ते दर वेळी तुम्हाला मिळत नाही, पण तुम्हाला त्याहूनही चांगले असे काहीतरी मिळते जे तुमच्या लक्षात येत नाही. आपल्यासाठी काय चांगले आहे ते परमेश्वर आपल्याहून जास्त चांगले जाणतो.

२२-११-२००९

मी जे बोलतो त्यातील बरेचसे तुम्हाला समजते जरी कदाचित ते तुम्हाला मान्य नसेल. परंतु याच्या परिणाम स्वरूप तुम्ही ध्यान करणे आणि तुम्हाला देण्यात आलेल्या तंत्रांचे आचरण सोडू नका. डोळे झाकून तंत्रांचा सराव करा. तुमची प्रगती होईल.

ऋषी तुमच्यावर देखरेख करून तुम्हाला ज्ञान देतात, आधार देतात आणि तुम्हाला प्रगती

साधायला मदत करतात. त्यांची वडीलधारी नजर तुमच्यावर आहे हे लक्षात ठेवा.

शरीर, मन आणि बुद्धी मिळून बनलेल्या या यंत्रणेत, मनःस्थितीत कायम चढ उतार होत असतात, जे होणे स्वाभाविक आहे आणि आपल्याला हे स्वीकारून त्यांना हाताळायला हवे. आपल्या शरीर यंत्रणे बरोबर आपण दयाळूपणे आणि सौम्यपणे वागले पाहिजे.

आपले मन नेहमीच हेलकावे खात असते. म्हणून आनंद पसरवा. आनंदाची व शांतीची चव चाखली की मन मुक्तपणे सहकार्य करते. मन स्थिर व परिपक्व होण्यासाठीही आनंद मदत करतो.

कृत्रिमपणा म्हणजे खोटेपणा. काळ्या शक्ती तुमच्या यंत्रणेतील छिद्रांतून चंचुप्रवेश करून त्यांचा कार्यभाग साधण्यासाठी टपून बसलेल्या आहेत. म्हणून खूप सावधगिरी बाळगा.

ऋषी बरोबर संपर्क असणे आता अनिवार्य बनले आहे. बऱ्याचदा आपले मन प्रतिमा व संदेश प्रक्षेपित करते आणि आपल्याला समाधानी व आनंदी वाटते. म्हणून प्रत्येक वेळी तपासून पाहा परंतु, त्यांच्याशी संवाद साधणे कधीही थांबवू नका.

विना इंद्रिय विचारवहनाद्वारे दळणवळण साधण्याचा तसेच आत्म्यापासून आत्म्याशी, आपल्या आतल्या गाभ्यापासून दुसऱ्या गाभ्याशी संपर्क साधण्याचा सराव आपण सुरू केला पाहिजे. तुम्ही माझ्याशी संपर्क साधू शकता, तुमच्या अनुभवांविषयी, तुमच्या समस्यांविषयी मला लिहू शकता. मी तपासून पाहून तुम्हाला कळवेन. परंतु दुसऱ्या पातळीवर म्हणजे सूक्ष्म पातळीवर जर तुम्ही संपर्क केला तर तुम्हाला अधिक मदत मिळेल.

काही वाईट गटांतील सर्व लोक शक्तींच्या सहाय्याने एकमेकांत गुंफलेले आहेत. एक प्रकारचा कृती गट तयार करणे हा यामागचा हेतु आहे. पण एका विवक्षित बिंदूपासून त्यांना वैयक्तिक रीत्या प्रगती करता येत नाही, तर संपूर्ण गटाला मिळून प्रगती करावी लागते. इथे आपल्याला असा कृती गट नको आहे ज्यात स्वातंत्र्य नसेल. तुम्ही प्रश्न विचारले पाहिजेत, अतिशय सकारात्मक रीतीने बंड करायला शिकले पाहिजे. हे काही सूक्ष्मतर मुद्दे आहेत. ■

## बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

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

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

- ★ सर्व सूचना पोस्टाद्वारे किंवा इ-मेल द्वारे (विद्यार्थ्यांनी निवडल्याप्रमाणे) नियमित पाठवण्यात येतात.
- ★ ऋषी स्वतः सूक्ष्मदेहाने दीक्षा देतात. आपल्या प्रगतीचे निरीक्षण सुद्धा ते सूक्ष्मदेहाने करतात.
- ★ सगळ्या शंका 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.

## गुरुजींना आलेल्या पत्रांतील काही वेचे

संकलन: वैशाली जोशी, अनुवाद: एकनाथ कुलकर्णी

परमेश्वराविषयी वाटणारा सहज सुंदर प्रेमभाव आपण गमावून बसलो आहोत आणि त्या परमात्म्याशी संपर्क हरवून बसलो आहोत. तुम्ही आणि ऋषी प्रेम भावाने भरलेले आहात. आपण जर या बिनशर्त प्रेमाचे मनापासून स्वागत करून त्याला आपल्या हृदयाशी धरले तर आपल्यात जागृती येईल.

ध्यानस्थ असताना मी प्रेमाचा भरपूर अनुभव घेते आणि दिवसाच्या उरलेल्या वेळात तोच प्रेमभाव सतत माझ्या ठायी आहे का, ते पाहण्यासाठी मी स्वतःला तपासत असते. सर्व गोष्टींचा अनुभव अशा दृष्टिकोनातून घेत असल्यामुळे माझे आयुष्य आता फार बदलले आहे. – विद्या विश्वामित्र

एक महिनाभर चक्रजागृतीकरण अवस्थेमध्ये ध्यानाचा अभ्यास केल्यानंतर मी एक प्रकारची शांतता अनुभवत आहे. मी अधिक सहनशील आणि कमी हट्टी झालो आहे. आता मी आयुष्याला नाकारत नाही. आता मला आयुष्याचा हेतु आणि माझे जीवितकार्य समजले आहे आणि माझ्या गुरुंची व परमेश्वराची सेवा करण्याची माझी इच्छा आहे. – हेमंत कुमार शर्मा

मी जेव्हा “i-Gurujī” पुस्तक उघडले तेव्हा मला खूप शक्ती त्या पुस्तकातून माझ्यामध्ये येत असल्याचा अनुभव आला. खरोखर आपल्या सर्वच पुस्तकांमध्ये दुर्मिळ ज्ञान समाविष्ट आहे. मी प्रत्येक पुस्तक अनेकदा वाचत असते. कारण दिलेली सर्व माहिती पूर्णपणे समजून घेण्यास मला अधिक वेळ लागतो. ही पुस्तके अमूल्य आहेत. – जयश्री वासुदेव

मी रोज दोनदा प्रकाशाचे प्रवहन करतो. ती शांत करणारी आणि छान वाटणारी शक्ती माझ्यामध्ये सतत असते. त्यामुळे मला ताणरहित झाल्यासारखे छान वाटते. आश्चर्यकारकरीत्या माझा राग खूपच कमी झाला आहे.

“Beyond 2012” हे अतिशय उत्तम पुस्तक आहे. त्यातील माहिती अतिशय स्पष्ट आहे. ज्या लोकांशी माझे विचार जुळतात, त्यांना मी सध्याच्या बदलणाऱ्या परिस्थितीबद्दल – प्रलयाबद्दल – जागरूक करत आहे. यासाठी त्यांना मी आपली “Living In Light” आणि “Light” ही पुस्तके देत आहे. प्रकाशाशी एकरूप होण्यासाठी मदत करणारी ही पुस्तके खरोखर अद्भुत आहेत. – आशिष देसाई

आपल्या व ऋषींच्या मदतीने आणि आशीर्वादाने मी आता सर्व अवघड परिस्थितींचा सामना करत असते. यापूर्वी ज्या परिस्थितींना मी शांतपणे तोंड देऊ शकत नव्हते अशा परिस्थितींना मी आता शांतपणे सामोरी जाते. मी स्वतःच्या अहंकाराचे निरीक्षण करीत आहे. जेव्हा माझा अहंकार डोके वर काढतो आणि माझ्या कृतीमध्ये हस्तक्षेप करतो, तेव्हा ते माझ्या स्पष्टपणे लक्षात येते. प्रत्येक

क्षणाला मी स्वतःला अधिक सकारात्मक बनवण्याचा निश्चित प्रयत्न करीत आहे. – शांता कुमारी

मला आता माझ्यात खूप बदल जाणवत असून माझ्यातील सकारात्मकता, सहनशीलता व विशालता वाढत आहे. इतरांना समजून घेण्याचा मी अधिकाधिक प्रयत्न करत आहे. तसेच विचार व भावना यांच्यात आता बेबनाव होत नाही. – गोक्ष महाडिक

आपण सुचविल्याप्रमाणे प्रकाशाची प्रार्थना करून मी ध्यानाला बसते. याचा मला खूप फायदा झाला आहे. माझा आळस व कंटाळा बऱ्यापैकी कमी झाला आहे. मला ध्यानाला बसण्यासाठी खूप फायदा झाला. आता मी रोज ध्यानाला बसते. – सोनाली नाशिकर

मी आता स्वतःमधील विनम्रता पाहू शकत आहे आणि सर्वांवर प्रेमाचा वर्षाव करीत आहे. जे लोक माझा तिरस्कार करतात त्यांचावरही मी प्रेमाचा वर्षाव आता करू शकत आहे. मी आता स्वस्थ आणि शांत राहू शकतो. – सी. स्वामीनाथन

मी माझ्या इतर उद्योगांचा त्याग न करता तीन महिन्यापेक्षा अधिक काळ रोज तीन तास ध्यान करू शकले, ही माझ्याकरता एक अविश्वसनीय गोष्ट आहे. ह्या प्रक्रियेत मला तुमच्या डी.व्ही.डी.जी.ची खूप मदत झाली. माझ्या आयुष्यात पुष्कळ चमत्कारिक सुधारणा देखील झाल्या आहेत. – लिन कगतनी

ध्यानामुळे मी शांत झाले आहे. यापूर्वी कोणी मला दुखावल्यावर मी घाबरून जात असे आणि मला त्याचे खूप वाईट वाटत असे. ते आता कमी झाले आहे. माझ्या सर्व कार्यांवर मी अधिक कार्यक्षमतेने लक्ष केंद्रित करू शकत आहे. माझी सहनशीलता आणि सोशिकता वाढली आहे. लोकांचा आणि परिस्थितीचा स्वीकार करण्याची क्षमता आता वाढली आहे. माझे लक्ष इतरांवर नसून आता स्वतःवर असते. एखाद्या गोष्टीवर मी आता प्रतिक्रिया न देता सर्वकाही परमेश्वरावर सोडत आहे. मला प्रकाश दाखवल्याबद्दल मी आपली आभारी आहे. – गीता जोशी

एका क्षणात आमचे अधिकांश कर्म नष्ट करण्याची जी कृपा ईश्वराने आमच्यावर केली आहे ती नक्कीच अपूर्व आहे. आम्ही ह्यापेक्षा अधिक काय मागणार? ह्या कृपेची परतफेड आम्ही केवळ ईश्वरचरणी आमच्या इच्छा स्वातंत्र्याचे समर्पण करून करू शकतो. असे केल्याने आम्ही पुन्हा चुकीच्या गोष्टी निवडून कर्म संचय करणार नाही आणि आम्ही निदान आमची उरलेली कर्मे तरी आमच्या स्वतःच्या बळावर नष्ट करू शकू अशी मला आशा वाटते. – वैशाली

## प्रश्नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

- प्र. विद्यमान धार्मिक पुढारी आपल्याला मार्गदर्शन करू शकत नाहीत असे आपण कसे काय म्हणू शकता ?
- उ. धार्मिक पुढार्यांचे ज्ञान उपनिषदांवर, धर्म ग्रंथ इत्यादींवर आधारित असते. हे ज्ञान आता पुरेसे नाही. त्यांना २०१२ बदल जास्त माहीत असायलाच हवे, तरच ते लोकांना योग्य रीत्या मार्गदर्शन करू शकतील.
- प्र. कशाच्या आधारावर तुम्ही आम्हाला धार्मिक विधींचे पालन थांबवण्यास सांगत आहात ?
- उ. महर्षी विश्वामित्रांच्या सूचनांच्या आधारावर. माझ्यासाठी तर ते साक्षात देवच आहेत. मी त्यांना मागील कित्येक जन्मांपासून जाणतो. ते या सृष्टीतील बहुतेक सर्वात थोर व्यक्ती आहेत, सर्वात महान आहेत आणि देवाला सर्वात जवळचे आहेत. त्यांना माहीत आहे की ते आपल्याला काय करण्यास सांगत आहेत. ते उगाच कोणत्याही गोष्टी आपल्यावर लादणार नाहीत. ते आपल्याला बऱ्याच गोष्टी समजावत आहेत. त्यांचे असे म्हणणे आहे की आपण अंधपणाने धार्मिक विधी करणे थांबवायची वेळ आता आली आहे कारण या विधींवर काळ्या शक्तींचे नियंत्रण आहे.
- प्र. विश्वामित्र महर्षींच्या आवाहनाला जे प्रतिसाद देत नाहीत, त्यांचे काय होईल ?
- उ. त्यांच्या आवाहनाला प्रतिसाद न देणे, हा काही गुन्हा नाही. तसे केल्याने काही होणार नाही. फक्त आपण एक संधी गमवू. पण स्वतःची प्रगती करण्यासाठी आपल्याजवळ इतर खूप संधी आहेत.
- प्र. २०१२ दरम्यान आमच्या कुटुंबातील सदस्यांचे काय होईल ?
- उ. इतर अनेक लोकांच्या बाबतीत जे होईल तेच होईल. प्रत्येक व्यक्तीला वैयक्तिकरीत्या प्रगती करावी लागेल आणि स्वतःमध्ये बदल घडवून आणावा लागेल. आपण जर ध्यान केले तर त्याचा फायदा आपल्याला होईल. पण आपण केलेल्या ध्यानसाधनेमुळे किंवा आपल्यातील परिवर्तनामुळे आपण आपल्या कुटुंबातील सदस्यांना सोबत नेऊ शकणार नाही. तुम्ही जर खरोखरच त्यांच्या सुरक्षिततेबाबत चिंतित असाल तर त्यांना समजावून सांगा. त्यांना ध्यान करण्यास सुचवा. त्यांना बदलण्यास सांगा.

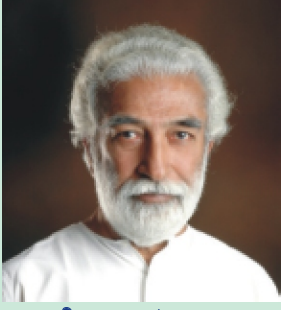
- प्र. २०१२ सालातून तरून जाण्यासाठी फक्त ध्यान करणे पुरेसे आहे का ?
- उ. पुरेसे नाही. २०१२ सालाच्या या पार्श्वभूमीला सोडून दैनंदिन जीवनासाठी सुद्धा फक्त ध्यान करणे पुरेसे नाही. आपण ध्यान करायला हवे, बदलायला हवे आणि चांगले बनायला हवे.
- प्र. जेव्हा मी ध्यान करताना तुमच्या उपस्थितीची कल्पना करतो तेव्हा मी खरोखरीच तुमची उपस्थिती अनुभवतो. तुम्ही खरेच सूक्ष्मदेहाने तिथे येता का ?
- उ. नेहमीच येतो असे नाही. कधी कधी ऋषी येतात. जेव्हा जेव्हा लोक अशाप्रकारची विनंती करतात तेव्हा आमच्यातील एक अंश विस्तारून थोड्या वेळासाठी तिथे येतो. पण आमच्या शक्ती तिथे राहतात. लोकांना या शक्तीची अनुभूती होते व त्यांना असे वाटते की आम्हीच तेथे उपस्थित आहोत.
- प्र. अशावेळी मी तुमच्याशी संवाद साधू शकतो का ?
- उ. फक्त अशाच वेळी नाही तर कोणत्याही वेळी तुम्ही माझ्याशी संवाद साधू शकता.
- प्र. अशा प्रकारे झालेल्या संवादाची तुम्हाला जाणीव होते का ?
- उ. कधी कधी मला ह्याची जाणीव होते की कोणीतरी माझ्याशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करित आहे. पण अशा प्रकारचा प्रत्येक संपर्क किंवा संवाद एका वेगळ्या पातळीवर मला ठाऊक होतो. आणि त्याप्रमाणेच त्या पातळीवर मी त्यांना प्रतिसादही देतो.
- प्र. मला ऋषींच्या कार्यात सहभागी व्हायचे आहे. मला कृपा करून त्यासाठी दीक्षा द्याल का ?
- उ. ज्या क्षणी तुम्ही ऋषींचे कार्य करण्याची मनीषा बाळगता त्याच क्षणी तुम्हाला आशीर्वाद मिळतो आणि दीक्षा मिळते. तुम्हाला संरक्षण, शक्ती आणि ज्ञान मिळते.
- प्र. भगवान गौतम बुद्धांनी सुद्धा आनंदाचे प्रसारण केले का ?
- उ. होय. ते स्वाभाविकपणे आनंद स्पंदित करित असत. तो त्यांच्या जीवनाचा, त्यांच्या अस्तित्वाचाच एक भाग होता. त्यांच्याजवळ असलेल्या इतर काही विशिष्ट शक्तीसुद्धा त्यांनी पसरवल्या. ■

## आमची प्रकाशने

|  |       |
|--|-------|
| Doorways to Light                                  | 200/- |
| Beyond 2012  | 80/-  |
| 2012 - End or Beginning                            | 100/- |
| New Age Realities                                  | 200/- |
| iGurujī - Vol 1                                    | 150/- |
| iGurujī - 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/- |
| Gurujī Speaks Part - I                             | 200/- |
| Gurujī 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/- |
| आयुगुरुजी (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/-  |
| 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:

- 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 इंटरनेशनल 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)
- नागपूर:** 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

दसरोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

#### अपील

कृपया आमच्या सेवेस मदत करावी. चेक/ड्राफ्ट मानसा फाउंडेशनच्या नावाने काढावा. ८०-जी अंतर्गत आयकरात सूट मिळेल.

## आध्यात्मिक अनुभव

(संकलन: शोभा राव, अनुवाद: गुरुराज कानाडे)

दि. ९ नोव्हेंबर रोजी ध्यान करताना मला भ्रूमध्यात तीव्र स्पंदने जाणवली. त्यानंतर मी नीलवर्णाच्या तीन प्रकाशजीवांना ‘स’ लोकातून तपोनगरात उतरताना पाहिले. ते गुरुजींशी बोलले व नंतर त्यांनी अंतरमानसाकडे प्रस्थान केले. त्यांनी तेथील ‘स’ मंदिराखाली असलेल्या गुहेतील विशेष कक्षात प्रवेश केला. माझ्या लक्षात आले की, तेथे साठविलेल्या शक्तीची जाबबदारी यापुढे त्यांच्याकडे असणार आहे व ते त्या शक्ती योग्यवेळी नवनिर्मित सात पृथ्व्यांकडे पाठवतील. काहीवेळानंतर मला नीलवर्णांचे प्रकाशजीव ‘स’ लोकातून खाली उतरतांना दिसले. ते आपल्या पृथ्वीवरील लोकांना सकारात्मक बनण्यासाठी मदत करित असलेल्या प्रकाशकार्यकर्त्यांच्या कार्यात सहभागी होणार होते. या अनुभवांनंतर, मी एका तासापेक्षाही अधिकवेळ स्तब्धतेच्या अवस्थेत होते. मी ध्यानात या अवस्थेचा पुष्कळदा अनुभव घेतला.

-नागमणी चंद्रशेखर

नजिकच्या काळात काहीतरी घडले आणि तेव्हापासून मी एक तास व बारा मिनिटांसाठी ध्यान करण्यास सुरुवात केली. मी जेव्हा स्तब्ध बसून या बद्दल चिंतन करते, त्यावेळी मला ही सुंदर जाणीव होते की मला शक्ती प्राप्त होत आहेत. काही काळासाठी मला काय करावे हे उमजत नव्हते. पण आता मी त्यांचा काहीवेळ आनंद घेते आणि नंतर त्या या जगास अर्पण करते.

-स्मिता शेट्टी

दि. १ नोव्हेंबर २००९ रोजी एका प्रबळ विचारामुळे मी थोडी अस्वस्थ होते. नंतर मी अंतरमानसा येथील विश्वामित्र महर्षींच्या मूर्तीसमोर बसले व मला त्या मनःस्थितीतून बाहेर काढण्यासाठी, मी त्यांची प्रार्थना केली. त्यांनी मला दिलासा दिला, “जेव्हा जेव्हा तू अस्वस्थ होशील तेव्हा, तू फक्त माझा विचार कर”. मी काहीवेळ तेथे शांतपणे बसून राहिले. नंतर मी तेजस्वी सोनेरी प्रकाशाने भरून गेले होते आणि मी स्वतःला सोनेरी प्रकाशाच्या समुद्रात पाहिले. प्रकाशाचा हा अनुभव मला काही मिनिटांसाठी

आला. आता मला तसे अस्वस्थ करणारे विचार येत नाहीत.

- किरणमयी

दि. १३ नोव्हेंबर रोजी होणाऱ्या माझ्या अपेंडेक्टॉमीच्या शस्त्रक्रियेबाबत मी चिंताग्रस्त होते. मला गुंगीचे औषध देण्यात आले आणि डॉक्टरांनी मला भूल देण्यापूर्वी, मला माझ्याभोवती खूप सारा निळा प्रकाश असल्याची जाणीव झाली व गुरुजींची प्रतिमा प्रकटली. त्यामुळे मला शांत व सुरक्षित वाटले.

- डॉ. सपना पुरुषोत्तम

काही दिवस तीन तास ध्यानाचा अभ्यास केल्यानंतर, मला माझ्या अस्तित्वाच्या गाभ्यात स्तब्धतेचा अनुभव येण्यास सुरुवात झाली. मी एकटीच राहत असल्याने माझ्या भोवती आधीच शांतता असते. ध्यान मला शांततेच्या आणखी खोल पातळीवर घेऊन जाते. ही अवस्था फार छान आहे. पण हे सर्व खोल पातळीवर घडत असल्यामुळे माझे मन मात्र, जणुकाही या सर्व गोष्टींशी, त्याचे काहीच घेणे देणे नाही अशा थाटात अगदी स्वतंत्रपणे वावरत असते. या स्तब्धतेच्या अनुभवाचा मनावर अजून परिणाम व्हावयाचा आहे.

- गीतासरस्वती

दि. ३१ ऑक्टोबर रोजी हिमांशु ध्यान केंद्रात प्रकाश प्रवाहित करताना मी स्तब्धतेच्या अगदी खोल पातळीवर गेलो व विस्तीर्णता अनुभवली. अंतरंगातील आकाश विस्तीर्ण व निरभ्र होते. ते मला म्हणाले “तुला येथे ढग आढळणार नाहीत. मी नेहमी त्यांच्या विरहितच असतो”. हे किती खरे आहे, असे मी स्वतःशीच पुटपुटलो.

सुरक्षा कवच मजबूत करण्याचा अभ्यास करत असताना स्तब्धतेचा अनुभव येतो व तसेच अधून अधून आत्म्यातून शुद्ध शक्ती देखील उत्सर्जित होतात. अशा एका प्रसंगी मी कोणालातरी म्हणताना ऐकले, “अंतरंगातील शक्ती आपले कवच मजबूत होण्यासाठी हातभार लावतात”.

- एक साधक

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