



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 9

JUNE 2010

Rs. 15

## चिंतन

महर्षी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे

जेव्हा मी दूर ढगांच्या पलीकडे बसून माझ्या पृथ्वीला शांतपणे फिरताना आणि माझ्या लोकांना त्यांच्या जीवनमार्गात आणि जीवनातील त्यांच्या सापळ्यांत सतत व्यस्त असताना पाहतो, तेव्हा माझ्या मानवी भावना व्यक्त करण्यासाठी मला शब्द सहजपणे सापडत नाहीत. नियतीला मूर्तरूप देण्यासाठी काळाची आपलीच एक योजना आहे. तो आपल्या हृदयात वर्तमानातील सर्व संघर्षांना आणि स्वप्नांना गिळंकृत करून हळू हळू अज्ञात भविष्याला प्रकट करतो. मला माहीत आहे की, भविष्याच्या हृदयात एकीकडे आनंददायी अद्भुत गोष्टी आहेत तर दुसरीकडे भीतीदायक अनुभव सुद्धा आहेत. मला हे ही माहीत आहे की, काळाने संधींच्या अनेक नावा आणल्या आहेत. पण माझ्यासोबत असलेले हे लोक अंधारात चाचपडत आहेत आणि या नावा त्यांना सापडतच नाहीयेत. टॉर्च हातात घेऊन कितीतरी लोक मदत करण्यासाठी आणि मार्गदर्शन करण्यासाठी प्रयत्नशील आहेत. पण माझे हे लोक मदत आणि प्रेमाचा हात न धरता दूर भरकटून जात आहेत.

माझ्या भावना व्यक्त करण्यासाठी मला शब्द सहजपणे सापडत नाहीयेत.

हा संधींचा काळ आहे. प्रचंड प्रमाणात असलेल्या संधी. नव्या यथार्थांना जाणून घेण्याच्या संधी. आपल्या जाणिवेचा विस्तार करून या ब्रह्मांडातील प्रेम आणि विस्तीर्णता अनुभवण्याच्या संधी. अज्ञानाचे आपले आवरण फोडून प्रकाशाची निवड करण्याच्या संधी.

यापूर्वी अशा संधी आपल्याला कधीच मिळाल्या नव्हत्या. आपल्या आचरणातून प्रेम आणि प्रकाश प्रकट करून या जगाची आणि या जगातील लोकांची नियती बदलण्याच्या संधी. यापूर्वी आपल्याला एवढी मोठी जबाबदारी कधीही देण्यात आलेली नव्हती. या गोष्टीचा आपल्याला अभिमान वाटायला हवा आणि आपण या जबाबदारीचा स्वीकार करून या पृथ्वीला २०१२ च्या सावलीतून बाहेर काढून नवजीवनाच्या प्रकाशात आणण्यासाठी प्रमुख नायकाची भूमिका वठवायला हवी.

अशा जबाबदारीपासून पळ काढून आपण अशा सुवर्णसंधींना मुकू नये.

रक्षणकर्ता अवतार केव्हा प्रकट होतील? आपल्याला माहीत नाही. पण जेव्हा ते प्रकट होतील तेव्हा संपूर्ण जग त्यांना ओळखेल आणि त्यांना ऐकेल. सर्वच लोक कदाचित सहजपणे लगेच त्यांचे अनुसरण करणार नाही. पण सर्व लोक त्यांना ऐकतील हे निश्चित.

प्रत्येक व्यक्ती त्यांना पाहील आणि ओळखेल! त्यांना पाहण्याची आणि त्यांना ऐकण्याची ही काही आपली पहिलीच वेळ नाही. आपण त्यांना जन्मजन्मांपासून ओळखतो!

आपण शांतपणे त्यांची वाट पाहू या. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर-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 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.



१८ मे २०१०, आनेकल - गुरुजींचा वाढदिवस समारंभ

### काही ठळक घडामोडी

- सर्व विद्यार्थ्यांनी वेळेवर अहवाल पाठवून त्यांच्या ध्यानाच्या सरावाची तपासणी वेळेवर करून घेतली पाहिजे. जे कोणी तपासणी चुकवतील ते विद्यार्थी नाहीत असे मानले जाईल.
- २३-५-२०१० रोजी गुरुजींच्या वाढदिवस समारंभात "Guruji Speaks Vol 3" आणि "Channelled Knowledge from the Rishis Vol 2" ह्या दोन पुस्तकांचे प्रकाशन करण्यात आले.
- २६-६-२०१० रोजी ग्रहणानिमित्त तपोनगर येथे सामूहिक ध्यानाचे आयोजन करण्यात आले आहे.
- बाहेरील विद्यार्थ्यांनी मार्गदर्शनासाठी फी, "Manasa Light Age Foundation" च्या नावाने डिमांड ड्राफ्ट पाठवून भरावी.

### रविवारच्या प्रसादाचे प्रायोजक

सीमा अजय, ब्रजबंधू मिश्रा आणि आशिष पाटील

०४-४-२०१०

पी. सुधाकर राव

११-४-२०१०

नलिनी राजशेखर आणि उपासना गुर्जर

१८-४-२०१०

चंद्रसखी

२५-४-२०१०

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	शनिवार	कृष्णाष्टमी
१०	गुरुवार	शिवरात्री
१२	शनिवार	अमावास्या
१९	शनिवार	शुक्लाष्टमी
२१	सोमवार	शुक्ल दशमी
२६	शनिवार	पौर्णिमा / चंद्र ग्रहण दुपारी २.२५ ते संध्याकाळी ७.५१ पर्यंत

### 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
- शनिवार २६ - चंद्र ग्रहणानिमित्त विशेष ध्यान दुपारी २.२५ ते संध्याकाळी ७.५१ पर्यंत

### आनेकल येथे

- आपल्या ध्यान वर्गाचा द्वितीय वार्षिक दिन १२-४-२०१० रोजी साजरा करण्यात आला.
- १८-५-२०१० रोजी सकाळी ११.३० वाजता गुरुजींचा वाढदिवस साजरा करण्यात आला.

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

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.

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

## “लाईट चॅनल्स वर्ल्ड मूवमेंट” बदल माहिती

- ◆ एप्रिल २०१० मध्ये १८,००० आणखी विद्यार्थ्यांनी प्रकाश प्रवाहित केला.
- ◆ १ फेब्रुवारी २०१० पासून आत्तापर्यंत ८०,००० पेक्षाही अधिक विद्यार्थ्यांनी प्रकाश प्रवाहित केला आहे.
- ◆ केप टाउन, दक्षिण अफ्रिका येथे ३० एप्रिल २०१० रोजी जेनिफर डियानेज् ह्यांनी आयोजित केलेल्या सत्रात २४ लोकांनी प्रकाश प्रवाहित केला. ■



केपटाऊन, दक्षिण अफ्रीका  
येथील प्रकाश प्रवाहक



केंद्रीय विद्यालय, चेन्नै येथील विद्यार्थी  
प्रकाश प्रवाहित करताना

### तपोनगर डायरी

सीमा आलमेल सोमयाजी, अनुवाद: वैशाली जोशी

एप्रिल महिन्याची सुरुवात गुड फ्रायडे च्या ध्यानाने झाली. ध्यानसाधकांनी जमून येऊ ख्रिस्तांच्या शक्ती ग्रहण केल्या. तेव्हापासून काहींच्या लक्षात आले आहे की ते इतक्यात येऊ ख्रिस्तांबद्दलच वाचत आहेत आणि त्यांचेच चित्रपट पाहत आहेत. हा केवळ योगायोग आहे का? नाही. गुरुजींनी नंतर उल्लेख केला की, गेल्या काही दिवसांत येऊ ख्रिस्तांच्या शक्ती जास्त प्रमाणात उपलब्ध आहेत.

आनेकल येथील सप्तर्षी ध्यान केंद्राने द्वितीय वार्षिक दिन साजरा केला. बंगलोरला पावसाने खूप झोडपले. त्यामुळे कठोर उन्हापासून अत्यावश्यक दिलासा तर मिळाला परंतु जनजीवन मात्र विस्कळीत झाले. तपोनगरला देखील ह्याचा तडाखा बसला. विजेचे खांब पडले आणि झाडे उखडल्या गेली, आणि वीज पुरवठा विस्कळीत झाला. अंतर-मानसा येथील अनेक विद्युत साधनांना हानी झाली. तरीदेखील तपोनगरातील जीवन सुरळीत चालू राहिले.

२२ एप्रिलला ओरिएंटेशन वर्ग झाला. त्याच्या आदल्या दिवशी संध्याकाळी इंटरनेट राऊटर जवळच्या टॉवरवर वीज पडली. त्यामुळे इंटरनेट वरून थेट प्रक्षेपणाची योजना संकटात पडली. रहिवासी स्वयंसेवकांनी ताबडतोब दुरुस्तीचे प्रयत्न सुरू केले व दुसऱ्या दिवशी पहाटेच मदतीकरता माणसे बोलावली. सर्व अडचणी असून देखील वर्ग यशस्वी झाला.

बाहेरील अनेक विद्यार्थ्यांनी इंटरनेट वरून थेट प्रसारणाचा उपयोग करून घेतला आणि त्यामुळे पहिल्यांदाच ओरिएंटेशन वर्गात इतके जास्त विद्यार्थी भाग घेऊ शकले. गुरुजींनी मान्य केले की स्वयंसेवक त्यांच्या परीक्षेत यशस्वी झाले कारण त्यांनी एकजूतीने काम केले होते. ■

### 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, शहाणपण 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 म्हणजेच 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 राहाणारे 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 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)

०४-०४-२०१०

एका बाईने तपोनगरला येण्यासाठी टॅक्सी केली आणि लगेचच तिच्या लक्षात आले की टॅक्सीवाला तिला फसवून जास्त पैसे उकळत होता. तिने तसे बोलूनही दाखवले पण तो मानायला तयार होईना. शेवटी त्याने मागितले होते त्यापेक्षा थोडेसेच कमी पैसे तिने त्याला दिले. आश्चर्य म्हणजे काही वेळाने तो टॅक्सी ड्रायव्हर जास्तीचे पैसे परत करायला आला. आपल्या सदसद्विवेक बुद्धीचे आपण ऐकत नाही, तिला दाबून ठेवतो. कधी कधी तिची टोचणी आपल्याला लागते. त्या टॅक्सी ड्रायव्हरने आपल्या सदसद्विवेक बुद्धीचे ऐकले. यावरून हेच दिसते की प्रत्येक जण अंतर्त्यामी चांगला असतो.

कधी कधी बुद्धीसापेक्ष शहाणपण कठीण प्रसंगांना तोंड देण्यासाठी किंवा निर्णय घेण्यासाठी पुरेसे नसते, कारण ते संपूर्ण नसते. उच्च पातळीच्या शहाणपणासाठी आत्म्याची मदत लागते. आत्मा प्रकाशमय आहे. या प्रकाशाच्या साहाय्यानेच तुम्ही भौतिक आणि आध्यात्मिक अशा दोन्ही पातळ्यांवर अतिशय गुंतागुंतीच्या परिस्थितींना योग्य रीतीने सामोरे जाऊ शकता व आयुष्यात तरून जाऊ शकता.

एका माणसाने मला लिहिले की जेव्हा जिव्हारी घाव बसतो, फसवणूक होते किंवा खूप अन्याय होतो तेव्हा शांत राहाणे फार अवघड जाते. तुम्ही जेव्हा मनुष्य पातळीपासून थोड्या उंचीवर जाल तेव्हा या ग्रहावरच्या अपूर्णतांचा किंवा उणीवांचा स्वीकार करणे तुम्हाला जमेल. तुमच्यातील वैरभावना बाजूला ठेवा किंबहुना काढून टाका. अशी भावना बाळगणे हा एक प्रकारचा आध्यात्मिक कर्करोग आहे. तुमच्या अंतर्त्यामीचे प्रेम बाहेर आणा. म्हणजे तुम्ही कोणालाही क्षमा करू शकाल. आपण क्षमा करत नाही तोपर्यंत आपण आध्यात्मिक प्रगती करू शकणार नाही किंवा निरामय आयुष्य जगू शकणार नाही.

जगाला बदलवण्यासाठी प्रथम आपण स्वतःमध्ये बदल घडवूया. आपल्यामधला हा बदल इतरांच्या दृष्टीस पडू दे म्हणजे ते आपल्यापासून प्रेरणा घेतील व स्वतःत बदल घडवतील.

प्रत्येक आध्यात्मिक मार्गदर्शकाला एकतर त्याच्याच उच्च आत्म्याकडून किंवा ऋषीप्रमाणे उच्च लोकांत स्थित असलेल्या त्याच्या गुरुंकडून ज्ञान व शहाणपण मिळत असते. ज्यांचा उच्च आत्मा नसेल किंवा ज्यांना गुरु नसतील ते

इतरांना नेहमीच यथार्थ मार्गदर्शन करू शकतील असे नाही. काही लोक इतरांना यथार्थ मार्गदर्शन करत असतात पण त्यांना जाणीव नसते की त्यांना स्वतःला उच्च लोकांतून मार्गदर्शन मिळत असते. काही जण असे असतात जे लोकांना स्वतःच्या अहंकाराच्या पातळीवरूनच मार्गदर्शन करतात. अशा बाबतीत समस्या निर्माण होऊ शकतात.

एका विद्यार्थी साधकाने टिप्पणी केली की जास्त लोकांना या मार्गात आकर्षित करण्यासाठी आम्ही फोटॉन बेल्ट, २०१२ साल वगैरे गोष्टींविषयी लिहिले आहे. लोक अशा दृष्टिकोनातून गोष्टींकडे बघतात हे पाहताना फार दुःख होते. मी स्पष्ट केले की त्यांचे असे म्हणणे अर्थातच चुकीचे होते.

११-०४-२०१०

एका व्यक्तीला भविष्यातील विनाशाची स्वप्न दृश्ये दिसली. मी समजलो की आपल्यापैकी कोणीही व्यक्ती या अवस्थेत जाऊ शकते जिथे आपण भविष्यात डोकावून पाहू शकतो. बऱ्याच लोकांना अशी स्वप्न दृश्ये दिसत आहेत ज्यामध्ये मुख्यत्वे करून विनाशच दिसतो. हे सर्व मुख्यत्वे आपल्यावर अवलंबून आहे. आपण सर्व साधक २०१२ च्या खेळातले महान खेळाडू आहोत.

माझे गुरु म्हणाले होते, “चंद्रावर पितृदेवता वास करतात.” त्या वेगळ्या पातळीवर, अतिसूक्ष्म पातळीवर, वेगळ्या शरीरांतून वास करतात. आपण भौतिक पातळीवर त्यांना भेटू शकत नाही अथवा पाहू शकत नाही. पितृ लोक ब्रह्म लोकांच्या जवळ आहे. त्याची आपल्या सूर्यमालेशी व आपल्या पृथ्वीशी संबंधित शाखा आपल्या चंद्रावर आहे. प्रत्येक सूर्यमालेला अशी शाखा असते.

अशा तऱ्हेने टप्प्या टप्प्याने, कणा कणाने, हळूहळू आपले ज्ञान वाढत जाते. जेव्हा असे ज्ञान खाली अवतरते, तेव्हा आपल्याला फार सावध असावे लागते. अशा रीतीने अवतरलेल्या माहितीचे शांतपणे विश्लेषण करावे लागते, ते नीट समजून घ्यावे लागते आणि पदरची जोडली गेलेली अतिरिक्त माहिती बाजूला काढावी लागते. या गोष्टींसाठी वेळ लागतो.

प्रत्येक मंत्रापाठी काही हेतू असतो. एका माणसाने एका पुस्तकातून एक मंत्र घेतला व तो जपायला सुरुवात केली. फारशा परोपकारी नसणाऱ्या व मैत्रीस योग्य नसणाऱ्या अशा काही विशिष्ट व्यक्तित्वांना आवाहन किंवा आकर्षित करण्यासाठी तो मंत्र होता. त्यामुळे एक विशिष्ट व्यक्तित्व त्याला भेटायला येऊ लागले आणि ह्या

माणसाला काही केल्या त्याच्यापासून पिच्छा सोडवता येईना. सांगायचा मुद्दा असा की आपण फार काळजीपूर्वक वागले पाहिजे.

तुम्ही दैनंदिनी ठेवायला लागा. त्यात तुमचे अनुभव लिहित चला. कधी काळी, एका वर्षांनंतर म्हणा किंवा काही वर्षांनंतर म्हणा, तुम्हाला ह्या अनुभवांमागे काही विशेष अर्थ दिसेल. असे केल्यानेच तुमच्यासाठी नवी जगे आणि नवी प्रवेशद्वारे उघडतील. तुम्हाला जर एखादा अनुभव महत्त्वाचा वाटला तर मला त्याबद्दल जरूर लिहा.

एका माणसाने साधनेला सुरुवात केली. त्याने प्राथमिक पायरी सुरू केली जिच्यात ज्यांनी पूर्वी ध्यान केले नाही अशा नवशिक्या साधकांसाठी सोपा अभ्यास असतो. त्याने हा सराव रोज ७ तास केला. जेव्हा कधीही तुम्ही अशा गोष्टी करण्याचे साहस करता तेव्हा तुम्ही आमचा सल्ला घेतला पाहिजे. केवळ उत्साह पुरेसा नाही. थोडे सामान्य ज्ञान सुद्धा आवश्यक आहे. त्या माणसाला आता समस्या निर्माण झाल्या आहेत. आपल्या अशा कृतीपासून स्वतःला वाचवा. वाईट वाटून घेऊ नका, पण तुम्हाला काळजी ही घेतलीच पाहिजे.

१८-०४-२०१०

१४ तारखेला संध्याकाळी साधारण ४ वाजता इथे तपोनगरला वादळ येऊन मूसळधार पाऊस पडला/झाला. वादळानंतर मी ध्यानासाठी बसलो. माझे ध्यान इतके छान लागले आणि अगदी सहज मी खोल ध्यानात शिरलो. कदाचित माझ्या सखोल ध्यानाचा संबंध या वादळाशी लावणे चुकीचे असेल. पण मला असे वाटले की, वादळानंतर निसर्गात एक विलक्षण स्तब्धता होती आणि त्यामुळे माझे ध्यान छान लागले. मला “निसर्गानंतर शांतता” ही म्हण आठवली. मी या मुद्द्यावर विचार करू लागलो. तेव्हा माझ्या लक्षात आले की, आपल्या आयुष्यात असे पुष्कळ वादळ येतात. आणि अशा प्रत्येक वादळानंतर एक शांतता, स्तब्धता येत असते. असे नियमितपणे व सातत्याने आपल्या आयुष्यात तसेच निसर्गात सुद्धा घडत असते. याच आपण अवलोकन केले पाहिजे आणि त्याचा उपयोग करून घेतला पाहिजे.

बदलत्या काळानुसार आणि नवीन शक्तींच्या प्रभावामुळे संपूर्ण बंगलोर शहर नव्या तऱ्हेने स्पंद पावत आहे. आमच्या लोकांनी सत्तर हजारांहून अधिक लहान मुलांना प्रकाश प्रवाहित करावयास लावला. या साऱ्या निरागस मुलांनी बंगलोर शहराच्या कंपनांची प्रत सुधारण्याच्या कामी हातभार लावला आहे.

## गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

तुम्ही एखाद्या व्यक्तीला प्रकाश पाठवता तेव्हा त्याला तुम्ही बरे करणे म्हणू शकता, प्रकाशाचे प्रवहन म्हणू शकत नाही. प्रकाशाचे प्रवहन एका व्यक्तीसाठी नसते. ते अनेकांसाठी, संपूर्ण जगासाठी असते.

लोकांना मदत करण्याचे कार्य आपण अंगिकारू शकतो. त्यासाठी निर्वाणाचे ध्येय आपण बाजूला ठेवू शकतो. मुक्ती हे ज्यांचे ध्येय आहे त्यांना मोठ्या प्रमाणात समाजसेवा करणे जमणार नाही. हा तुमच्या वैयक्तिक निवडीचा प्रश्न आहे. दोहोंपैकी कोणताही पर्याय तुम्ही निवडला तर ते चुकीचे ठरणार नाही.

ध्यान साधना आपल्या वैयक्तिक आध्यात्मिक प्रगतीसाठी असते. इतरांमध्ये परिवर्तन घडवून आणण्यासाठी ती नसते. हे सत्य आहे. परंतु आपण ध्यान करतो आणि आपल्यामधली सकारात्मकता कंप पावू लागते तेव्हा ह्या सकारात्मक कंपनांचा प्रभाव इतरांवर पडतो. त्यासाठी थोडा वेळ लागू शकतो. इतरांमध्ये बदल घडवून आणण्यासाठी आपल्याला प्रकाश प्रवहनासारख्या इतर मार्गांचा अवलंब करावा लागतो. त्यांना प्रकाश पाठवा आणि वाट पाहा.

आपण निष्प्रेमाचा निषेध केला पाहिजे. त्याच वेळी आपण क्षमा सुद्धा केली पाहिजे. पण जर सातत्याने कोणी चुकीचेच वागत असेल तर आपण क्षमा करू शकत नाही. अशा ह्या समांतर सत्यांची जाणीव आपल्याला ठेवायला हवी. ती वास्तविकपणे एकमेकांशी विसंगत नसतात. त्यामुळे आपल्याला नेहमीच विवेक बुद्धीचा वापर करावा लागतो. पृथ्वीवर आलेल्या नवीन शक्ती फार कडक आहेत. जर त्यांना दिसले की एखादा माणूस त्याच्याकडून झालेल्या चुकीचा पश्चात्ताप करत नाही आणि चुकीच्या वागण्याला चिकटून राहतो आहे, तर त्या माफ करणार नाहीत.

सर्वांनाच ज्ञानाचे प्रवाहक बनायचे आहे. त्यासाठी आपल्याला प्रयत्न करावे लागतील. त्याने किंवा तिने माझ्या जवळपास असायला हवे. अगदी इथेच राहायला असले पाहिजे असे नाही. पण आम्हाला एकमेकांशी सहज देवाण घेवाण करता आली पाहिजे आणि मला त्यांच्यातील बदल, त्यांची प्रगती पाहता आली पाहिजे. ते फार महत्त्वाचे आहे.

मला वाटते की लोकांना हे समजले पाहिजे की इथे प्रत्येक माणसाला आणि त्याच्या समस्येला अतिशय प्रेमपूर्वक व काळजीपूर्वक वागवले आणि हाताळले जाते. जर लोकांना आमच्यावर विश्वास नसेल तर त्यांनी आम्हाला सोडून जावे. चांगुलपणा आपल्या जागी ठीक

आहे पण त्याचा गैरफायदा घेणे ठीक नाही.

भविष्यात आपण प्रकाश युगात प्रवेश करू तेव्हा लोकांना आध्यात्मिक असावे लागेल म्हणजेच साधे, चांगले आणि मर्यादाशील असावे लागेल.

जर आपण जवळ प्रेम बाळगले, आपल्या वागण्यातून प्रेम प्रतीत केले तर ज्वालामुखीचे उद्रेक आणि भूकंपासारख्या सर्व घटना टाळता येतील. २०१२ सालात काय होईल, त्याच्या, ह्या घटना निदर्शक आहेत.

२५-०४-२०१०

तपोनगराला नुकताच अतिशय मुसळधार पावसाचा आणि सोसाट्याच्या वाऱ्याचा तडाखा बसला. आपल्या मनोऱ्यावर वीज कोसळली आणि तिने मनोऱ्याचे भरपूर नुकसान केले. त्यामुळे आम्ही ओरिएंटेशन वर्गाचे दूर प्रक्षेपण करू शकलो नाही. फक्त बोलणे प्रक्षेपित करू शकलो. त्याचे श्रेय स्वयंसेवकांच्या निष्ठावान गटाला जाते.

अमरांनी आम्हाला सांगितले होते की प्रलयाचा तडाखा बसतो तेव्हा तो प्रत्येकाला स्पर्श करतो. केवळ ध्यान करण्याने आपल्याला त्यापासून आपोआप संरक्षण मिळत नाही. त्यांनी आम्हाला आध्यात्मिकतेच्या छत्रा खाली आश्रय घेण्यास सांगितले. परमार्थनिष्ठा आपले रक्षण करते आणि आपल्याला वाचवते.

जर तुम्हाला समाधीचा अनुभव घ्यायचा असेल तर मंत्राशिवाय ध्यान करण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतील. प्रकाशाचा अनुभव घेण्यास सुरुवात करा. तो फार सुंदर अनुभव असतो.

परिवर्तनाच्या प्रक्रियेला व्यक्तिगत पातळीवर तसेच सामाजिक आणि जागतिक अशा व्यापक पातळीवर सुरुवात झाली आहे. तिच्या पहिल्या टप्प्यात व्यक्तींमधल्या आणि सर्व व्यवस्थांमधल्या उणीवा तसेच चांगल्या गोष्टी बाहेर, उजेडात येऊ लागल्या आहेत. या उणीवांवर मात करून बदल घडविण्यासाठी आपल्याला प्रयत्न केले पाहिजेत. जर लोकांनी बदलण्याची निवड केली नाही तर ह्या जन्मानंतर त्यांना अशा दुसऱ्या जागी हलविले जाईल जिथे निवड करण्यासाठी आणि प्रगती करण्यासाठी संधी असतील. ही नवीन माहिती आहे. त्या लोकांनी तिथे गेल्यावर जर स्वतःला बदलवले तर त्यांना अशा पृथ्वीवर नेण्यात येईल जिथे प्रकाश आहे. परंतु, अशी संधी मिळून सुद्धा जर तिथे लोकांनी परिवर्तनासाठी जाणीवपूर्वक नकार दिला, तर मात्र त्यांना निम्न लोकांतील पृथ्वीवर नेले जाईल जिथे जीवन भयंकर आहे. त्यामुळे

आपण परिवर्तन करावे हेच बरे.

सध्याच्या काळात तुम्ही तुमच्या स्वतःच्या प्रकाशाला अनुसरा. तुमच्या सदसद्विवेकबुद्धीचे, तुमच्या अंतःप्रेरणेचे ऐका. भविष्यात कदाचित अशी वेळ येईल जेव्हा परस्पर संपर्काची व्यवस्था कोलमडेल. त्यावेळेपावेतो तुम्ही प्रकाशाशी संपर्क प्रस्थापित करून ठेवला असला पाहिजे. प्रकाश मनाच्या गवसणी पलीकडे असतो. आता लगेचच आपण या सरावाला सुरुवात करूया. हे ध्यान करण्या इतकेच महत्त्वाचे आहे.

ऋषींचे कार्य जन्मजन्मांतरी पसरलेले असते. आपले कार्य आहे ध्यान शिकवणे, नवीन वास्तवांबद्दलची जाणीव पसरवणे आणि तसेच प्रकाश प्रवहनाची चळवळ पसरवणे. आपल्या कार्याची व्यापकता फार जलद गतीने वाढत नाही; वाढू शकत नाही. आपल्याला समजून घेणे लोकांसाठी तितकेसे सोपे नाही.

काल माझ्या डोक्यात विचित्र वेदना होत होती. तेव्हा मला ३ मिनिटांकरता एक संजीवक तंत्र वापरण्यास सांगण्यास आले आणि एका तासाच्या आत वेदना नाहीशी झाली. आपण आरोग्य केंद्रे सुरू करू शकतो. परंतु आपल्या इथे परिवर्तनावर अधिक भर आहे. आपली संख्या लहान आहे पण सबळ आहे. आपल्यातल्या प्रत्येकाने यथार्थतेने प्रकाश कार्यकर्ता बनले पाहिजे; प्रकाश धारण केला पाहिजे. आपण इथे भविष्य काळात लोकांना पथदर्शन करण्यासाठी आहोत. ही मोठी जबाबदारी आपल्यातील प्रत्येकाने वाटून घ्यायची आहे.

काही लोक ओरिएंटेशन वर्गाबद्दल विसरून गेले. यावरून त्यांची अनास्था दिसते. या वर्गात दिल्या गेलेल्या तंत्रांच्या सरावाने नुकसान तर होत नाहीच; उलट या तंत्रांचा सराव आपल्याला नवीन शक्तींनी, नवीन अनुभूतींनी आणि नवीन अंतर्ज्ञानाने समृद्ध करतो. यांचा वापर दूरदर्शीपणाने करा. हे सर्व तुम्हा ध्यान साधकांकरिता आहे. ओरिएंटेशनच्या सत्रात एका विवक्षित वेळी आम्हाला भगवान कल्कीकडून शक्ती मिळाल्या. भगवान कल्की तिथे उपस्थित होते. मी जे सांगतो ते तुम्ही ग्राह्य मानले पाहिजे असे मुळीच नाही. तुमचे इच्छास्वातंत्र्य तुम्ही कोणत्याही मर्यादे पर्यंत वापरू शकता. परंतु आपण इच्छास्वातंत्र्याचा वापर सातत्याने चुकीच्या गोष्टींची निवड करण्यासाठी करणार असलो तर मात्र समस्या उत्पन्न होतील. सर्व काही नेहमी आपल्यावर अवलंबून असते. ■

## 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 “Manasa Light Age Foundation Bangalore” च्या नावाने काढावा. बाहेरगावचे 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

गेले काही आठवडे माझे मन अस्वस्थ होते आणि कामामधील एका समस्येचे माझ्यावर प्रचंड ओझे होते. ऑरिएंटेशन वर्गानंतर माझे मन शांत व स्वस्थ झाले. मी शक्य त्या पर्यायांवर विचार करून माझी समस्या सोडवू शकलो. हा एक अद्भुत अनुभव होता.

—करुणाकरन दुरई

मी आपल्या कार्याबाबत स्नेह, आदर आणि सन्मान बाळगते. आपले कार्य हे आमच्या कार्याशी मिळते—जुळते आहे. जगाच्या सेवेत आणि प्रकाश पाठवण्यात आम्ही आपल्या सोबत आहोत. आपण आपले कार्य ज्या पद्धतीने प्रस्थापित केले आहे, ते खरोखरच अद्भुत आहे. आपली तत्त्वे अतिशय सहज आणि सुंदर आहेत.

—मॅनोर चार्नी, इझ्रायल

मी आता समर्पणाच्या मार्गावर आहे. मी ईश्वरास माझा दिवस अर्पण करते, जो माझा सदैव सांगाती आहे. या अर्पणामुळे प्रत्येक दिवस जे काही घेऊन येतो ते ईश्वराचा प्रसाद समजून स्वीकार करण्यास मला मदत होते. एक साक्षी म्हणून मी आता सर्व घडामोडींकडे पाहात आहे.

—गीता बालकृष्णन

साधकांच्या अडचणी समजून घेण्याची आपली तयारी आणि त्यांना साध्य होईल त्याप्रमाणे ध्यानाचा अवधी कमी करण्यासाठी केलेले प्रयत्न पाहून मी भारावून गेले. साधकांची प्रगती या एकमात्र हेतूशी एकनिष्ठता आणि साधकांच्या प्रगतीसाठी आपली तळमळ या गोष्टी अतिशय दुर्मिळ आहेत. त्याहून अधिक म्हणजे तुम्हाला साधना न करणाऱ्यांविषयी कोणतीही दुर्भावना नाही, तुमच्याकडे त्यांच्यासाठी फक्त आशीर्वाद आहेत.

माझ्या हातात नसलेल्या काही कारणांमुळे माझ्या ऑफीसमधील माझी कार्यक्षमता प्रभावित होत होती. जेव्हा काही समस्या उद्भवली तेव्हा आपले शब्द मला आठवले “सदैव शांत राहा.” नेमके काय करावे यावर मी लक्ष केंद्रित करत होते आणि काय चुकले, कोणामुळे चुकले या बाबतीत उगाच गोंधळ घातला नाही. घडामोडी होत गेल्या आणि मला खूप काही शिकवत गेल्या. आता मला कोणाविषयीही तक्रार नाही. आज जेव्हा कोणी मला काही सुनावते तेव्हा मी ऐकून घेते आणि काहीही प्रतिक्रिया न देता प्रकाशाचे प्रवहन करते. त्यामुळे मला समाधान मिळते आणि अनावश्यक तंटे टळतात.

—गीता जोशी

“Invictus” हा सिनेमा पाहत असताना मला तुमची आठवण झाली. त्यातील मुख्य पात्रांप्रमाणेच आपणही एकात्मतेसाठी प्रयत्न करित आहात. त्यातील मुख्य पात्र हे ही दाखवतो की लोकांना प्रेमपूर्वक क्षमा करावी करावी, जे की आपण सर्वदा करित असता! जेव्हाही आम्ही चुका केल्या, तेव्हा आम्हाला क्षमा केल्याबद्दल आणि आमच्या अडचणीच्या वेळांमध्ये, सुंदर स्मित करून

आम्हाला दिलासा दिल्याबद्दल मी आपला आभारी आहे.

—अमोघ

अलीकडेच जेव्हा माझे एक नातेवाईक आजारपणानंतर वारले तेव्हा मी अस्वस्थ झालो नाही. मी ऋषींना व आपणास त्या आत्म्याला मार्गदर्शन करण्यास प्रार्थना केली व प्रकाशाचे प्रवहन केले. मी त्या स्वर्गवासी व्यक्तिच्या मुलांचे सांत्वन करू शकलो आणि ‘आत्म्याचे अवतरण’ या पुस्तकातील माहिती त्यांना समजावून सांगू शकलो. आपण दिलेल्या या सर्व ज्ञानाबद्दल मी आपला आभारी आहे. हे ज्ञान आपल्या मार्गातील सर्व साधकांना अधिक बळकट बनवते आणि शांती स्पंदित करण्यास आमची मदत करते.

—विश्र्वास दीक्षित

आठवड्यांशेवटी थेट प्रक्षेपणाद्वारे आपला हसतमुख चेहेरा पाहणे आणि आपला आवाज ऐकणे, या पेक्षा दुसरी अधिक आनंदाची कोणतीही गोष्ट नाही. आपल्या शब्दांमधील दृढ विश्वास माझे हृदय आशा, प्रेम, प्रकाश आणि शांततेने भरून टाकते. आम्ही धरसोड करतो पण आपण, महर्षी अमर आणि ऋषी कोणतीही अट न बाळगता आमचा पुन्हा स्वीकार करतात आणि प्रेमपूर्वक सहभागी करून घेतात.

—अजित कुमार

इतरांचे दोष आणि चुका समजून घेण्याविषयीचे आपले शब्द मला प्रभावित करून गेले आणि त्यामुळे इतरांविषयीची माझी वृत्ती बदलली. अलीकडेच दुसऱ्या कोणाच्या तरी चुकीमुळे मला एका अवघड परिस्थितीशी सामना करावा लागला. मी तिकडे दुर्लक्ष केले आणि त्याबाबत त्या व्यक्तिला सांगितले देखील नाही. माझ्यातील या सकारात्मक बदलांची मला जाणीव आहे आणि त्याबद्दल मी आनंदी आहे.

—रमेश बिराजदार

माझ्या व्यक्तित्वात अनेक नवे बदल घडून आलेले आहेत. आयुष्याचा उद्देश अधिक स्वच्छ आणि स्पष्ट दिसत आहे आणि त्यामुळे अनेक चांगल्या संधी येत आहेत. आपणास सर्वांबद्दल असलेली काळजी आणि त्यांच्याबद्दल असलेले बिनशर्त प्रेम, माझ्या मनाला स्पर्श करून गेले आहे आणि माझ्या हे लक्षात आले आहे की, जेवढे कमी मी बोलेन, तेवढे अधिक शांती मिळवण्यासाठी चांगले आहे.

—जयंती नटराजन

गोंधळलेल्या मनस्थितीत मी आपल्याला एक मेल पाठवली. मेल लिहित असतानाच मला आपल्या शक्तीची व आपल्या उपस्थितीची जाणीव झाली. मी जे काही लिहिले होते त्याबद्दल अशाप्रकारे खुलासा झाला जणू काही आपण प्रत्यक्षात मला सर्व समजावून सांगत आहात. मी माझी कृतज्ञता, आदर व स्नेह व्यक्त करते आणि आपल्या प्रेम व आशीर्वादाबद्दल मनापासून आपले आभार मानते.

—विद्या अरोरा



## प्रश्नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

### प्र. एकत्व म्हणजे काय?

उ. एकत्व म्हणजे, सर्वात आधी, आपण आणि इतर सर्व एकच आहोत ह्याची जाणीव ठेवणे. जेव्हा आपण एकत्व आचरणात आणायला किंवा अनुभवायला सुरू करतो, तेव्हा आपल्याला ही जाणीव होते की, आपण सर्व मानवच नव्हे तर संपूर्ण सृष्टी, प्राणी, पशू-पक्षी, प्रत्येक अस्तित्व किंवा ह्या पृथ्वीवरील सर्व काही एक आहे. आपण सगळे एकच प्रकाश बाळगतो. आपण या जाणिवेचा विस्तार करून संपूर्ण सूर्यमालेपर्यंत, संपूर्ण तारामंडळापर्यंत नेऊ शकतो आणि आपण सर्व एकच आहोत ह्याचा अनुभव घेऊ शकतो. आपण या जाणिवेचा अमर्याद विस्तार करू शकतो. एकत्वाची ही जाणीव म्हणजे एकत्व, हा एक भाग झाला. पण एकत्व म्हणजे फक्त जाणीव नसते तर अनुभवणे सुद्धा असते. अनुभवाशिवाय एकत्व अपूर्ण आहे. जाणिवेचा असा विस्तार आणि एकत्वाचा अनुभव हे काही सोपे नाही. ह्यासाठी खूप मोठा प्रयास आवश्यक आहे. कदाचित मोठे तपच.

### प्र. ह्या जाणिवेचा काय उपयोग आहे?

उ. खूप उपयोग आहेत. ह्या जाणिवेमुळे एकत्व येते. त्यामुळे नवे ज्ञान प्राप्त होते, अफाट ज्ञान मिळते आणि साहजिकच शहाणपण देखील येते. जेव्हा आपण ज्ञान आत्मसात करतो आणि त्यावर चिंतन करतो तेव्हा त्यातून आपल्याला शहाणपण मिळते. एकत्वाच्या जाणिवेमुळे आपल्याला जन्म, मृत्यू, पुनर्जन्म इत्यादी अशा बऱ्याच सत्यांचा उलगडा होतो. आपण पुन्हा पुन्हा जन्म का घेतो? या सृष्टीची आख्यायिका (सृष्टीचे रहस्य) काय आहे? सृष्टीची सुरुवात कशी झाली? सृष्टीचा अंत कसा आणि केव्हा होणार आहे? हे ज्ञान आपल्याला पूर्णपणे वेगळ्या दिशेनी विचार करण्यास भाग पाडते. आपल्या जीवनाचे अग्रक्रम बदलते. एकत्वाची जाणीव आपले जीवन निःशंक बदलून टाकते.

### प्र. आपण एकत्व कसे साधावे?

उ. सर्वप्रथम विचारांमध्ये एकत्व साधायला हवे. आपण हा विचार करायला हवा की, आपण सर्व एकच आहोत. आपण सर्व मानव एक आहोत. ही संपूर्ण सृष्टी एक आहे. भावनिक स्तरावर देखील आपल्याला असे वाटायला हवे. मग स्तब्धतेत आपण एकत्व साध्य करू शकतो. स्तब्धता साधण्यासाठी आपण ध्यान करणे आवश्यक आहे. सखोल ध्यानात हे शक्य आहे.

### प्र. ध्यान करताना मला वाईट आकृत्या दिसतात. ध्यान करणे अवघड होते. कृपया सल्ला द्या.

उ. आपल्याला अशा वेळी प्रत्येक प्रकरण किंवा घटना स्वतंत्र रीत्या समजावून घ्याव्या लागतील. या बाबतीत पूर्ण काळातील आठवणी होत्या. अशा वाईट आकृत्यांमुळे साहजिकच मन विषण्ण होते. त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करा आणि प्रकाश आपल्या शरीरात भरून घ्या. त्या आकृत्यांकडे पण प्रकाश पाठवा, त्यांना प्रकाशाने भरून टाका. तुम्ही अद्भुत गोष्टी होतांना पाहाल आणि तुमचे ध्यान छान लागेल.

### प्र. आपल्याला कवचाची काय आवश्यकता आहे? फक्त ध्यान करणे पुरेसे नाही का?

उ. आताच्या ह्या कठीण काळात फक्त ध्यान काळ्या शक्तींना दूर ठेवण्यासाठी पुरेसे सक्षम नाही. काही वेळा काळ्या शक्तींचा हल्ला होऊ शकतो. काही वेळा आपलाच अहंकार काळ्या शक्तींना आकृष्ट करू शकतो. कधी मनात गोंधळ असल्यामुळे किंवा अनावश्यक गोष्टींकडे लक्ष वेधल्यामुळे असे होऊ शकते. अगदी काहीपण शक्य आहे. आपला ध्यानातील संथ अचल प्रवास अचानकपणे कुठल्या कारणामुळे खंडित होऊ शकतो. म्हणून आपल्या भोवती सुरक्षा कवच असणे केव्हाही चांगले. कवचामुळे आणखीही इतर बऱ्याच गोष्टींपासून आपले संरक्षण होते.

### प्र. ध्यान करताना मला झोप येते. मी काय करू?

उ. पुन्हा त्राटक करा. तुम्हाला झोप टाळता येईल. तरीही जर तुम्हाला झोप येत असेल तर ध्यानातून उठून तुम्ही थंड पाण्याने आपला चेहरा धुवा आणि तीन वेळा सप्तर्षी प्राणायामाचा सराव करा. प्राणायाम आपल्याला ताजेतवाने करतो. तुम्हाला झोप येणार नाही.

### प्र. ध्यान करताना संपूर्ण वेळ मनात विचार असतानासुद्धा मी ध्यानाची पुढची पातळी गाठू शकेन का?

उ. तुम्ही मिळवू शकता. तुम्ही विचारांकडे जास्त लक्ष न देता त्यांच्याकडे सहजपणे दुर्लक्ष करू शकता. तुमचे लक्ष प्रकाशाकडे वळवा. प्रकाशाला अनुभवण्याचा प्रयत्न करा. मग विचार राहणार नाही. जेव्हा आपली जाणीव उंचावते आणि भौतिक जगाच्या, मनाच्या आणि बुद्धीच्या पलीकडे जाते तेव्हा विचार राहात नाही. विचार असले तरी त्याबद्दल काळजी करू नका. ■

## 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 (containing 5 Booklets)	250/-
- How to Meditate - Dhyan Yoga	
- Descent of Soul	
- Practising Shambala Principles	
- Astral Ventures of A Modern Rishi	
The Masters Answer	120/-
Channelled Knowledge from the Rishis	250/-
Channelled Knowledge from the Rishis Vol-2	150/-
Gurujī Speaks Part - I	200/-
Gurujī Speaks Part - II	200/-
Gurujī Speaks Vol - 3	150/-
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/-
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: २२८५२२४३)  
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. ८०-जी अंतर्गत आयकरात सूट मिळेल.

## आध्यात्मिक अनुभव

(संकलन: शोभा राव, अनुवाद: गुरुराज कानाडे)

शस्त्रक्रियेनंतर मी माझ्या सासूबाईची काळजी घेत होते पण त्यात निस्वार्थीभावाचा अभाव होता. महर्षी विश्वामित्र म्हणाले, “तू अगदी निस्वार्थीपणे व प्रेमाने त्यांची सेवा करावयास हवी. कर्मांचा हिशोब पूर्ण करण्याची ही वेळ आहे.” त्यानंतर मी अगदी प्रेमाने त्यांची काळजी घेतली व त्यामुळे मला खूप आनंद झाला. त्यांना होणारा त्रास पाहून मी एके दिवशी रडले. जेव्हा मी सावरले, तेव्हा माझ्याकडे पाहून स्मित करित महर्षी विश्वामित्र म्हणाले, “हा निस्वार्थीपणा आहे.” मला प्रेमाने मार्गदर्शन केल्याबद्दल मी ऋषींची ऋणी आहे.

-विद्या अरोरा

मी पायांची घडी घालून त्यांना माझ्या छातीशी कवटाळून बसलो होतो. एका अदृश्य शक्तीने, या आसनात मला आकाशात तरंगत ठेवले होते. मला साधारणपणे ५०० फुट उंचीवर नेण्यात आले. त्या शक्तीने मला एका पर्वतावर एक गुहा दाखविली.

नंतर गुरुजींनी मला सांगितले की, “पूर्वजन्मात मी त्या परिसरात व त्या गुहेत खूप साधना केली होती. पूर्वी केलेल्या माझ्या साधनेच्या शक्ती तेथे आहेत व त्या मला दिल्या जातील. त्यांची मला या जन्मात मदत होईल.” हे या सुक्ष्मपाळीवरील अनुभवाचे महत्त्व होते.

-शकेश शेट्टे

मी फोटॉन बेल्टशी बोलण्याचा प्रयत्न केला. मी तीन लोकांना मरणासन्न अवस्थेत पाहिले. तसेच आणखी एका छायाचित्रात दहा लोकांना तडफडताना पाहिले. पण, काही क्षणांतच त्यांच्या चेहऱ्यावर तेजस्वी छटा पसरल्या, ते लोक उठले व निघून गेले, जणू काही घडलेच नव्हते. फोटॉन बेल्ट मला म्हणाला “हा माझ्यातील बऱ्या करणाऱ्या प्रकाशाचा प्रभाव आहे.” नंतर एक बळकट शक्तिचा मला अनुभव झाला व तेजस्वी प्रकाश माझ्या तिसऱ्या डोळ्यातून एखाद्या वर्षावासारखा माझ्यात प्रवाहित झाला.

-ईकुको

गुढीपाडव्याच्या दिवशी ध्यानानंतर मी ऋषींना विचारले की माझी कर्म नष्ट झाली आहेत का? अचानकपणे मला जाणवले की, माझ्या खोलीतला दिवा (ट्यूबलाईट) प्रकाशमान झाला आहे. आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे माझ्या खोलीत या दरम्यान कोणीच आलं नव्हतं. गुरुजींनी नंतर खात्री दिली की, दिव्याचे प्रकाशमान होणे म्हणजे ऋषींनी माझ्या प्रश्नाचे ‘होकारार्थी उत्तर’ दिल्याचे प्रतीक

आहे.

-प्रोफेसर सी. विश्वनाथ

जेव्हा वडाच्या पारंब्यांना मी हातांत धरलं, मला असे जाणवले की माझ्या बोटांद्वारे उर्जेचा एक प्रवाह त्याच्या मुळांकडे प्रवाहित होत आहे. नंतर मी एका कोवळ्या मुळाला स्पर्श केला, मला त्या वृक्षाकडून माझ्या शरीरात शक्तीचा प्रवाह आलेला जाणवला. ही प्रेमाची देवाण घेवाण होती! निसर्ग आपल्याला शिकवते. माझ्यातील निसर्गदत्त शक्ती जागृत व्हाव्यात ह्याकरिता मी निसर्गाच्या सात्त्विक्यात स्तब्ध राहणे पसंत करते. -जयंती नटराजन

मला माझ्या अवती-भोवती प्रकाशाचा बुडबुडा आहे असे सतत जाणवते. तसेच माझ्या छातीच्या जवळपास माझ्या अस्तित्वाचा केंद्रबिंदु आहे असे मला वाटते. मी तेथे चैतन्याचा एक बिंदु असल्याचे व संपूर्ण सृष्टी माझ्या भोवती विस्तारित होत असल्याचे मला जाणवते. काही वेळा मला मी संपूर्ण स्तब्धतेच्या जागेवर असल्याचे अनुभवते.

-गीता बालकृष्णन

ध्याना दरम्यान मला असे वाटले की मी बिछान्यातून खाली पडले व माझ्या डोक्याला दुखापत झाली आहे पण जेव्हा मी डोळे उघडले तेव्हा वास्तवात तसे काहीच घडले नव्हते. नंतर मला कळले की, जवळपास त्याच वेळी माझे मेढणे पडले व त्यांच्या डोक्याला दुखापत झाली व रक्तस्राव झाला होता. मला समजले की आपण एका मोठ्या प्रकाशाचे प्रकाशकण आहोत व एकमेकांना जोडलेले आहोत.

-मीना कुंबळे

दि. २६ फेब्रुवारी या दिवशी प्रकाशाचे प्रवहन करताना, मला माझ्या आत्म्यातून पांढरा प्रकाश उत्सर्जित होताना व नंतर तो संपूर्ण शरीरात पसरून, निळ्या शक्तीशी एकरूप होताना दिसला. या उत्कट अनुभवात मी पूर्णपणे रमले होते. त्यानंतर मी स्वतःला पृथ्वीच्या आत जाताना पाहिले. तेथे मला निळा प्रकाशगोल दिसला. मला वाटले की तो पृथ्वीचा गाभा होता. वरून निळा प्रकाश येऊन त्या गाभापर्यंत पोचताना मला दिसला. तेथून विस्तारित होवून पृथ्वीच्या पृष्ठभागावर देखील तो पसरत होता. आपल्या ध्यान दालनात पृथ्वीमाता उपस्थित होती, ती अतिमुंदर दिसत होती व ती खूप आनंदी वाटत होत. -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