



महर्षी अमर (१९१९-१९६२)

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

## चिंतन

महर्षी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे

जपानवर जे संकट कोसळले आहे, त्याचा सर्वांनाच धक्का बसला आहे. अशावेळी कित्येक प्रश्न उद्भवतात आणि अनुत्तरित स्थितीत आपल्या मनःपटलावर रेंगाळतात. या प्रसंगी आपण कशी काय मदत करू शकतो, या प्रश्नाचे उत्तर शोधण्याचा प्रत्येकजण प्रयत्न करित आहे. वैयक्तिकरीत्या मदत करण्याचा सर्वोत्कृष्ट मार्ग आहे, प्रकाश पाठवणे. प्रकाशाजवळ शक्ती आहे. प्रकाश शक्तीचे एक बळकट क्षेत्र निर्माण करतो. शक्तीचे हे क्षेत्र अशा लोकांकडून मदत मिळवते जे मदत करू शकतात. या संकटाची झळ पोचलेल्या लोकांपर्यंतही प्रकाश पोचतो, त्यांना धीर देतो आणि त्यांच्यामध्ये आशा जागवतो. या जगात कुठेही होणाऱ्या कोणत्याही संकटाला हे लागू होते. लिबियाही ह्याला अपवाद नाही. प्रकाश लोकांपर्यंत पोचतो आणि त्यांची मदत करतो. प्रकाशाचे प्रवहन सर्वकाळात मदत करणारे आहे.

निसर्गात, पृथ्वीवर आणि वरती प्रज्ञावान अस्तित्वे आहेत. आपल्याला अज्ञात असणारे असे काही आध्यात्मिक कायदे आहेत. आपल्या जीवनावर देखरेख करणाऱ्या देवता आहेत. जेव्हा आपण आपल्या आचरणातून निष्प्रेम प्रकट करतो तेव्हा त्याचे परिणामही आपल्याला भोगावे लागतात. कधी कधी नैसर्गिक संकटाच्या रूपात त्याचा परिणाम आपल्याला भोगावा लागतो. देवता सुद्धा या संकटांना टाळू शकत नाहीत. प्रज्ञावान अस्तित्वे पण या संकटांना टाळू शकत नाहीत. आपण, या पृथ्वीवरील रहिवासी – फक्त आपणच या संकटांना टाळू शकतो. आपण आपल्या जीवनातून निष्प्रेम प्रकट करणे थांबवून प्रेम प्रकट करायला सुरुवात करायला हवी. नकारात्मकता नैसर्गिक संकटांना आमंत्रण देते. लोभीपणा आणि हिंसाचार आपण थांबवायला हवा. जगात सर्वत्र एकोप्याचे व खेळीमेळीचे वातावरण असायला हवे. मग नैसर्गिक संकटे येणार नाहीत.

आपणच नियती घडवत असतो. आपणच युद्ध आणि त्सुनामीची निर्मिती करतो. या गोष्टींवर विश्वास ठेवणे थोडे कठीण आहे. पण हेच खरे आहे. आपणच वैयक्तिक पातळीवर आणि जागतिक पातळीवर त्सुनामीची निर्मिती करतो. आता तरी आपल्याला हे समजायला हवे आणि आपण जबाबदारीने वागायला हवे. आपण जर जबाबदारीने वागलो नाही तर नैसर्गिक संकटाची प्रत्यक्षरीत्या झळ पोचलेल्या लोकांसोबत आपल्यालाही दुःख सोसावे लागेल. आपण या न त्या रूपात दुःख सोसत असतो, इतरांचे ओझे वाटून घेत असतो पण, आपल्याला याची कल्पना नसते. आपल्याला ही जाणीव नसते की आपण सर्व एक आहोत आणि इतरांच्या वेदनांचा आणि सुखाचा एक भाग आपल्या वाट्यालाही येतो. आता तरी आपल्याला हे कळायला हवे. कित्येक आध्यात्मिक सत्ये आपल्याला कळायला हवीत. आपण जर आपले मन खुले केले तर हे ज्ञान आपल्याला कसे न कसे मिळतेच.

देव आणि मानव यांमध्ये सेतू बनून राहणे, हे मानवी गुरुचे कार्य आहे. लोकांना मुक्ती मिळवण्यासाठी आणि आध्यात्मिक जीवन जगण्यासाठी मार्गदर्शन करणे, लोकांना सत्य समजावून सांगणे, सूक्ष्म पातळीवरील गुरुंच्या संपर्कात राहून त्यांच्याकडून सूचना प्राप्त करून साधकांपर्यंत पोचवणे, हे मानवी गुरुचे कार्य आहे. मानवी गुरुचे कार्य आणि जबाबदाऱ्या खूप मोठ्या आहेत. त्यांनी त्यांच्या कार्याला आणि मार्गाला धरून राहायला हवे.

शिक्षण संस्था चालवणे, हे त्यांचे कार्य नाही. राजकारणात प्रवेश करणे, हे त्यांचे कार्य नाही. जर ते त्यांचे खरे कार्य सोडून इतर गोष्टींकडे वळले तर आध्यात्मिकतेला ते नुकसान पोचवतील. ■



### मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेंनूर-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

**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.



१२-०३-२०११, अंतर्वनात गुरुजींसोबत अनौपचारिक बैठक

## काही ठळक घडामोडी

- २-३-२०११ रोजी शंभराहून आधिक ध्यानसाधकांनी तपोनगर येथे जमून शिवरात्री निमित्त विशेष ध्यान केले.
- दोन महिन्यांतून एकदा भेटणारे शंबला गटातील सदस्य १३-३-२०११ रोजी तपोनगरातील व्याख्यान आणि मेडिटेशन हॉल मध्ये दीक्षा घेण्यासाठी, ध्यानाभ्यासासाठी आणि गुरुजींकडून मार्गदर्शन घेण्यासाठी जमले होते.
- १९-३-२०११ रोजी संध्याकाळी, तपोनगरातील रहिवासी होळी पौर्णिमेनिमित्त कामदहनासाठी एकत्र जमले होते.
- २०-३-२०११ रोजी तपोनगर येथे 'रा' गटाची बैठक झाली आणि सदस्यांनी त्यांच्या तीन तासांच्या साधनेबद्दल गुरुजींकडून मार्गदर्शन घेतले.
- बुधवार, ६-४-२०११ रोजी सकाळी ११ वाजता तपोनगर येथे विद्यार्थ्यांसाठी ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित केला जाईल. बाहेरील विद्यार्थी देखील इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारणाद्वारे ह्यात भाग घेऊ शकतील. ह्यात भाग घेण्यासाठी ३१-३-२०११ च्या आत नाव नोंदवावे. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

## रविवारच्या प्रसादाचे प्रायोजक

ललिता लक्ष्मणन् , उत्कर्ष मालकर,

वेंकटेश रेड्डी, अजय कुमार,

अद्विता फडनिस, अनुरूपा प्रधान

आशा शेषचला आणि

बालसुब्रमणियम् एस. ०६-२-२०११

प्रकाश उल्लारा १३-२-२०११

श्रीवत्सन् एस. २०-२-२०११

शैलजा मुनिराजू २७-२-२०११

**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 आणि प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
- बुधवार ०६ - ओरिएंटेशन वर्ग, सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत
- शुक्रवार २२ - गुड फ्रायडे निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

## ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	शुक्रवार	शिवरात्री
०३	रविवार	अमावास्या
०४	सोमवार	गुढीपाडवा
११	सोमवार	शुक्लाष्टमी
१२	मंगळवार	श्रीरामनवमी
१४	गुरुवार	सौरमान युगादि
१८	मंगळवार	पौर्णिमा
२२	शुक्रवार	गुड फ्रायडे
२५	सोमवार	कृष्णाष्टमी

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

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

गुरुजींसोबत अनौपचारिक बैठक शनिवार, ९-४-२०११ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.

## “लाईट चॅनल्स वर्ल्ड मूवमेंट” बदल वृत्तांत

- ◆ गेल्या वर्षी शालेय विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहन शिकवायला सुरुवात केल्यानंतर जास्तीत जास्त शाळांशी संपर्क साधून विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहन शिकवण्यावर आम्ही लक्ष केंद्रित केले. आमच्या स्वयंसेवकांच्या उत्साहामुळे, अनेक शहरांतून, बाराशे पेक्षाही जास्त शाळांमधून १६ लाखांपेक्षा जास्त मुलांना प्रकाश प्रवहन करण्यास आम्ही शिकवू शकलो.
- ◆ हा एक विस्मयकारक पराक्रम आहे, परंतु प्रकाशाचे फक्त एकदा प्रवहन करणे पुरेसे नाही. नियमितपणे प्रकाशाचे प्रवहन करण्यास शाळांना मदत करणे हे ह्या वर्षी आमच्या कार्याचे ध्येय राहिल. ■

## प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

मी गेली दीड वर्षे नोकरीच्या शोधात होतो. शालेय विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहन शिकवण्याचे कार्य हाती घेतल्यावर मला चांगली नोकरी मिळाली. मी ह्यासाठी प्रकाशाचे आभार मानतो.

– महेश कोरे, स्वयंसेवक

मी जेव्हा डोळे उघडले तेव्हा मला सर्वकाही नवीन असल्याप्रमाणे भासले.

– जे. किंगस्टन साइमन, वर्ग ९, कमलावती मॅट्रिक्युलेशन हायर सेकंडरी स्कूल, साहूपुरम, थूथुकिडी डिस्ट्रिक्ट

प्रवहन करताना मला आनंद वाटतो. माझे मन मोकळे होते आणि मला छान वाटते. अभ्यास करण्याची इच्छा नसताना जर प्रवहन केले तर अभ्यासात मन लागते.

– डी. एस. दोगड बाबू, विद्यार्थी, सनराइज पब्लिक स्कूल, बंगलोर

मी जेव्हा प्रकाशाचे प्रवहन करित होते तेव्हा मी माझी भूक, तहान, राग, दुःख आणि खिन्नता सर्व विसरले. मी आनंदी, सुखी, सर्वकाही झाले. मी माझ्या अनुभवाचे वर्णन करू शकत नाही.

– यक्षा व्ही., इयत्ता ७, सनराइज पब्लिक स्कूल, बंगलोर

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : पूर्वा फडके

१ फेब्रुवारी हा महर्षी अमरांचा वाढदिवस, जागतिक प्रकाश प्रवहन दिवस म्हणून साजरा करण्यात आला. या दिवशी प्रकाश प्रवहन करणाऱ्या सर्व स्वयंसेवकांनी आणि चार लाख विद्यार्थ्यांनी प्रकाश प्रवहनात भाग घेतला. त्यानंतरच्या रविवारी महर्षी अमरांचा वाढदिवस औपचारिकरीत्या साजरा करण्यात आला. त्या दिवशी ‘Preparing for 2012’ आणि ‘iGuruji volume 4’ या दोन पुस्तकांचे प्रकाशन करण्यात आले. जवळपास साडेतीनशे साधकांनी महर्षी अमरांना आदरांजली अर्पण करून त्यांच्याप्रती असलेले आपले प्रेम व कृतज्ञता व्यक्त केली. गुरुजींनीही स्वतः सर्वांना आशीर्वाद दिले.

त्याच्या एक आठवड्यापूर्वी सर्व तपोनगरवासीयांनी एकत्र येऊन निरुपयोगी प्लास्टिक व कचरा काढून तपोनगरच्या परिसराची साफसफाई केली. कार्यक्रमाच्या दिवशी अगदी सकाळी फुलांची सजावट करण्यात आली. त्यानंतर प्रसादाची तयारी, पुस्तकांच्या विक्रीसाठी लागणारी तयारी अचूकपणे पार पडली. गुरुजींबरोबरच इतर वक्त्यांच्या विचारांनी आमची मने भारावून गेली.

इ-मार्गदर्शनाचा लाभ घेणारे इटलीचे साधक श्री. रोलांड फेफिंगर यांनी त्यांच्या येथील वास्तव्यादरम्यान तपोनगराचे काही फोटो काढले. त्या फोटोंमध्ये अनेक प्रकाशागोल (orbs) दिसत आहेत. त्यातील काही तर खूपच तेजस्वी आहेत. अनेक महात्मे या जागेला सूक्ष्मदेहाने भेट देत असल्याचा हा आणखी एक पुरावा!

परिसरातील लोकांसाठी बसथांबा मुलांच्या बागेजवळ हलवण्यात आला आहे. मारुती मंदिराचे पूर्णत्वाच्या टप्प्यात असलेले काम सुकर होण्यासाठी हे करण्यात आले. मारुतीरायांची दगाडी मूर्ती तयार झाली आहे. आपल्याला मंदिर हळूहळू आकार घेत असतानाचे क्षण खचितच आठवणीत साठवून ठेवावेसे वाटतात. बांधकाम पूर्ण झाल्यावर सर्वजणच मंदिरात भक्तीभाव वाहतील. पण सत्ययुगाच्या उदयकाळासारखेच फक्त थोडे जणच मंदिराच्या निर्माणकाळाचे साक्षीदार असतील. ■

## 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 मूलस्त्रोतातूनच 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 राहणारे 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

( गुरुजींच्या रविवारच्या व्याख्यानातील वेचे )  
( संकलन: शोभा राव, अनुवाद: पूर्णिमा परुळेकर )

०६-०२-२०११

अमरजयंती दिवशी चार लाख लोकांनी प्रकाश प्रवहन केले. बहुधा, त्यांना आतापर्यंत देण्यात आलेली ही सर्वोत्कृष्ट भेट असावी.

महर्षी अमर सर्वोत्तम मानव होते कारण, त्यांनी जीवनशक्ती आणि मानवतेचे सर्वाधिक प्रकटीकरण केले. परमार्थनिष्ठा म्हणजे प्रेम, सचोटी, शांती, आणि मानवतासुद्धा प्रकट करणे. मानवतेमध्ये सर्व मानवी गोष्टी मोडतात जसे - भावना, संवेदना, काव्य, कला, बागकाम, संगीत, उत्तेजना, आश्चर्य, भीती व थोडा मत्सर देखील. हे वैश्विकतेचे मर्म आहे. हाच नवयुगाचा भविष्यकालीन धर्म असणार आहे.

या अनुषंगाने, आपल्या मार्गाचा सारांश आहे ध्यान करणे, सकारात्मक होणे व वैश्विकतेचे आचरण करणे.

नवयुगाची सुरुवात झाली आहे. फोटॉन बेल्टच्या ऊर्जांनी अनेक गोष्टी घडवून आणल्या आहेत. उदा. घोटाळे प्रकाशात येणे, ट्युनिशिया, इजिप्त व इतर अनेक ठिकाणी लोकांनी बंड करणे इ. सामान्य माणसाचा विवेक जागृत झाला आहे आणि सर्वात महत्त्वाची गोष्ट ही आहे की आता इथून परत मागे फिरणे नाही.

ध्यान करून, सकारात्मक बनून, प्रकाश प्रवहन करून आणि प्रत्येक नकारात्मक गोष्टीचा अडेर करून ह्या प्रक्रियांना पुष्टी देणे हे सध्याच्या काळात आपले काम आहे. असे करून आपण पृथ्वीवरील अपूर्व अशा सर्वात मोठ्या क्रांतीमध्ये सहभागी होऊ. केवळ आपण या गोष्टी करणे पुरेसे नाही. जर आपण इतरांना त्यांच्या क्षमतांविषयी, नवयुग, फोटॉन बेल्ट, २०१२ शी संबंधित घटना इ. वर्तमान वास्तवांविषयी जागृती करून घ्यायला मदत केली नाही तर, आपण पूर्णपणे आध्यात्मिक झालो असे म्हणता येणार नाही.

परस्परान्त गोष्टी वाटून घेणे हा आध्यात्मिक कायदा आहे. ऋषींकडून मिळालेले ज्ञान, ऊर्जा आणि आशा इतरांबरोबर वाटून घ्यायलाच हव्या. आपण स्वतः ध्यान केले तर पाहिजेच व इतरांना ध्यान करण्यात मदत केली पाहिजे. आपण प्रेम प्रकट केले पाहिजे आणि इतरांना प्रेम प्रकट करण्यासाठी मदतही केली पाहिजे. आपण वैश्विक एकात्मता म्हणजे काय ते समजून घेतले पाहिजे आणि इतरांना ती समजण्यात मदत केली पाहिजे. हा आध्यात्मिकतेचा विस्तृत अर्थ झाला.

आपल्या अंतरंगात घडत असलेल्या जागृतीकडे दुर्लक्ष केल्यामुळे कदाचित

आपल्याला समाधीचा अनुभव येत नसेल किंवा आपला ऋषींशी संपर्क होऊ शकत नसेल. आपल्याला हे कळायलाच हवे की, आपण जागे झालो नाही तर जग आपल्यासाठी थांबणार नाही आणि आपण ह्या अप्रतिम अनुभवाला मुकू.

आजबाजुला घडणाऱ्या प्रत्येक अपूर्व घटनेचे निरीक्षण करण्यासाठी आपण सावधान असले पाहिजे. ऋषींनी उघड केले आहे की, ७००० वर्षांपूर्वी पि-न्यामिडांखाली साठविण्यात आलेल्या ऊर्जापैकी थोड्या आता मुक्त करण्यात आल्या आहेत. त्यांचा परिणाम लोकांच्या बंडातून जाणवत आहे.

आपल्यापैकी प्रत्येकाला दृष्टा बनले पाहिजे, आपण जिथे असू तिथे आपापल्या परीने काम केले पाहिजे. प्रामाणिक नेतृत्व ही आज काळाची गरज आहे.

भगवान कल्की व ऋषी सर्व घडामोडींवर नजर ठेवून आहेत आणि सूक्ष्म स्तरावर काम करीत आहेत. काय करायचे व काय नाही ते त्यांना माहीत आहे. त्यामुळे, त्यांच्यावर श्रद्धा ठेवून त्यांचे अनुसरण करावे हेच आपल्यासाठी योग्य ठरेल.

आजपासून आपण वापरत असलेल्या ध्यानाच्या तंत्रांमध्ये बदल होणार आहे. आता एकच वैश्विक तंत्र असेल जे कोणीही वापरू शकेल. तुमच्या शरीरात प्रकाश आहे अशी कल्पना करा. प्रकाशाचा अनुभव घ्या. परंतु, प्रकाशाचा पद्धतशीर व सहज अनुभव घेण्यासाठी आपल्याजवळ एक रचनाबद्ध पद्धत आहे जी नवयुगाचे आगमन प्रत्यक्षात होईपर्यंत पुन्हा बदलणार नाही.

आपण स्तब्धतेच्या अवस्थेत प्रवेश केल्यावर आपल्याला इतर अनेक वास्तवांची जाणीव होते, इतर अनेक आयामांची जाणीव होते. स्तब्धतेची अवस्था प्राप्त केल्यानंतरही प्रकटीकरणाची इच्छा असणे महत्त्वाचे आहे.

१३-०२-२०११

सारी उत्तरे, उपाय, आणि अवसर आपल्या आतच असतात. पण, बहुधा सर्वकाळ आपण गोष्टी बाहेर शोधण्याचा प्रयत्न करतो कारण, त्या आपल्या आतच आहेत हे आपल्याला माहीत नसते. स्तब्धतेच्या अवस्थेत प्रवेश करून आपण ह्या गोष्टी प्रकट करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. ध्यान केल्यामुळे आपण स्तब्धतेच्या अवस्थेमध्ये जातो. तेव्हा आपल्या आतील शक्यता, प्रश्न, उत्तरे आणि संधींची आपल्याला जाणीव होते. स्तब्धतेमध्ये आपल्याला अनेक गोष्टींची जाणीव

होते. त्यातील सर्वात महत्त्वाची गोष्ट आहे अस्तित्वाची जाणीव व अस्तित्वाशी संलग्न असलेल्या विशालतेची व एकात्मतेची जाणीव. हे अस्तित्त्व म्हणजेच परमेश्वर. परमेश्वरी अस्तित्वाचा अनुभव घेण्यास आपण सुरुवात करतो. आपण एकरूप होतो व प्रेमाचा अनुभव घेतो. या गोष्टींवर तुम्ही चिंतन करायला हवे.

आपण स्तब्धतेच्या अवस्थेत प्रवेश केल्यावर आपल्याला इतर अनेक वास्तवांची जाणीव होते, इतर अनेक आयामांची जाणीव होते. स्तब्धतेची अवस्था प्राप्त केल्यानंतरही प्रकटीकरणाची इच्छा असणे महत्त्वाचे आहे.

आपण आत्मनिरीक्षण केले पाहिजे, विश्लेषण केले पाहिजे आणि आपल्या सर्व बऱ्यावाईट कृत्यांची जबाबदारी घेतली पाहिजे. आपण आपल्या आयुष्यातील घटनांच्या कारणांचा व सबबींचा शोध आपल्या बाहेर घेणे थांबवले पाहिजे. अशा रीतीने आपण सत्याचे व यथार्थ जीवनाचे आचरण करू. शक्य त्या प्रत्येक मार्गाने व प्रत्येक परिस्थितीत आपण सत्याची पाठराखण केली पाहिजे. त्याचवेळी आपल्याला आपल्यातील क्षमतांची व कमतरतांची जाणीव होईल. आपण कधी बरोबर वागतो व कधी चुकतो ते आपल्याला कळेल. आपल्यातील उणीवांची आपल्याला जाणीव झाल्यावर आपण त्यांच्यावर मात करू व अशा रीतीने आपली स्वाभाविकपणे प्रगती होईल आणि आपल्या हातून चुका होणार नाहीत. आपली कार्यक्षमता वाढेल, विश्वासाहता वाढेल आणि आत्मविश्वास वाढेल.

२०-०२-२०११

तुमच्या नियमित अहवालांच्या मूल्यांकनादरम्यान तुम्हाला जे सांगण्यात येते ते तुम्ही ऐकले पाहिजे कारण, आपल्या प्रगतीचे मूल्यांकन माणसे करत नसून ऋषी करत असतात. अशी उदाहरणे अपवादात्मक असतात जेव्हा लोक वाद घालतात. प्रत्येक तपासणीदरम्यान तुम्हाला ऊर्जा मिळतात व शक्तीसंभार मिळतो. ते चुकवू नका.

आपल्या प्रगतीचे मूल्यमापन करत असताना ऋषी आपण किती दिवस ध्यान केले ते व आपल्या ध्यानाची प्रत विचारात घेत असतात. जेव्हा आपण ध्यान करत नसतो त्यावेळेस ते आपल्या वागण्याचे निरीक्षण करतात. आपल्या विचारांचे व भावनांचे, त्या काळात आपण किती शांत होतो त्याचे, आपल्या शुद्धतेच्या व सचोटीच्या पातळीचे, आपण आपल्या वागण्यातून किती प्रेम प्रकट

## गुरुजी उवाच

( गुरुजींच्या रविवारच्या व्याख्यानातील वेचे )  
( संकलन: शोभा राव, अनुवाद: पूर्णिमा परुळेकर )

करतो व आपण बदलण्यासाठी किती तयार आहोत त्या सर्वांचे ते निरीक्षण करत असतात. आपल्याला माहीत हवे की ऋषींचे आपल्या वागण्यावर नेहमीच लक्ष असते. अहवाल तपासणाऱ्या लोकांचे निरीक्षण थोडे अधिकच कठोरपणे केले जाते.

योगी प्रथम चिंतन करतात व नंतर जाणिवेला बुद्धीपलीकडे नेतात, जिथे त्यांची अंतःप्रेरणा गूढ जगातील ज्ञान मिळविते आणि त्याचे आकलन करते. हे आकलन झालेले ज्ञान बुद्धीकडे पाठवण्यात येते, ज्याचे रूपांतर बुद्धीद्वारे कल्पनांमध्ये केले जाते. या कल्पना मनामार्फत मेंदूकडे पाठवण्यात येतात जो त्यांना शब्दरूप देतो. अशा रीतीने आपल्याला ज्ञान मिळते. अंतःप्रेरणा बऱ्याच ज्ञानाचे आकलन करते. जास्त प्रमाणात ज्ञानाचे आकलन करण्यासाठी आपल्याला अंतःप्रेरणेला धारदार बनवावे लागते. त्यासाठी आपल्याला ध्यान करावे लागते व विशालतेचा खूप अनुभव घ्यावा लागतो. इतर वेळीसुद्धा आकाशाचा, समुद्राचा आणि प्रकाशाच्या सागराचा विचार करून आपण विशालतेचा अनुभव घेऊ शकतो. बुद्धीला मर्यादा असते. आपल्याला बुद्धीची कार्यक्षमता भरपूर वाचनाने आणि चिंतनाने वाढवावी लागते. तुम्हाला या मुद्द्यांवर विचार करायला हवा.

ज्ञानासाठी प्रयत्न करणे म्हणजे सत्याचा शोध घेणे. प्रामाणिक मनुष्यच सत्याचा शोध घेऊ शकतो. ज्ञानाजवळ प्रज्ञा असते आणि ते एखाद्या माणसाकडे जायचे की नाही ते स्वतः ठरवते. आपल्या भौतिक ब्रह्मांडाशी संबंधित सर्व ज्ञान एका पातळीवर असते. तसेच ते ऋषींपाशीसुद्धा असते, ज्यांनी हजारो वर्षांपासून अपरंपार ज्ञान गोळा केले आहे. या पातळीवरून ज्ञान खाली पृथ्वीवर आणणे फार कठीण असते. आपण ऋषींशी संपर्क साधतो आणि ते आधी वर्णन केलेल्या मार्गाने, त्या त्या काळाच्या गरजेनुसार यथार्थ ज्ञान आपल्याकडे पाठवतात. देवी सरस्वती ज्ञानाच्या या पातळीची अधिष्ठात्री देवता आहे. या पातळीमध्ये भूतकाळातील तसेच भविष्यकाळातील सर्व ज्ञान उपलब्ध आहे. आकाशिक नोंदी त्याचाच भाग आहेत. भौतिक ब्रह्मांडापलीकडे दैवी लोकांमध्ये ज्ञान आहे. ते मिळविण्यासाठी आपल्याला दीर्घ काळ खोलवर ध्यान करून त्या पातळीचा अधिष्ठाता असलेल्या व्यक्तीकडे म्हणजे महाविष्णूसारख्या प्रत्यक्ष ईश्वराकडे जावे लागते. ज्ञान जर जगाच्या

कल्याणाकरिता हवे असेल तरच दिले जाते, वैयक्तिक उपयोगासाठी किंवा स्वार्थी हेतुसाठी दिले जात नाही. जे लोक ज्ञान विकतात त्यांना पुढचा जन्म मतिमंद म्हणून घ्यावा लागतो. ही माहिती ऋषींनी दिली आहे.

पृथ्वीतलावर ज्ञान आणणाऱ्या लोकांना फार काळजी घ्यायला हवी. ज्ञानात कोणत्याही तऱ्हेने विपर्यास होऊ देता कामा नये. जर असे झाले तर त्यांना शिक्षा होते. ज्ञान प्रकाशासारखे सदैव शुद्ध असते. आपण त्यात रंग मिसळून त्याला अशुद्ध करू नये.

२७-०२-२०११

आपण फार चिकित्सा करू नये. आपल्याला प्रत्येक गोष्ट समजू शकत नाही आणि ती समजण्याची आवश्यकताही नसते. आपल्याला प्रत्येक गोष्ट माहीत असण्याची गरज नसते. उच्च पातळीवर पुष्कळ ज्ञान आहे. एका विवक्षित क्षणी हे सर्व ज्ञान आपण स्थूल पातळीवर एकदम आणू शकत नाही. अंतःप्रेरणेच्या साहाय्याने आपण थोडे जास्त आकलन करू शकतो परंतु, ह्या स्थूल स्तरावर आपल्याला ते सर्व समजू शकत नाही. पण जे थोडेफार समजते त्यामुळेसुद्धा आपल्या शहाणपणात भर पडते.

हे समजणे महत्त्वाचे आहे की आपण सामान्य माणसे नाही. आपण ध्यानसाधक आहोत. आपल्या काही जबाबदाऱ्या आणि कर्तव्ये आहेत. आपल्याला जेव्हा हे नीट समजते व आपण ध्यानसाधकाप्रमाणे जगतो तेव्हाच फक्त आपल्याला ध्यानाचे फायदे मिळतात. माझे गुरु म्हणत की ध्यान साधक हजार माणसांमध्ये प्रकाशतो. आपण कसे वागतो व कसे जीवन जगतो ते महत्त्वाचे आहे.

ध्यान अंतर्विश्व व बाह्यविश्व यांना जोडणाऱ्या पूलाचे काम करते. ध्यान आपल्यामध्ये व ईश्वरामध्ये, भोगवादी व आध्यात्मिक जीवनामध्ये, आपल्यामध्ये व सृष्टीमध्ये, आपल्यामध्ये व ऋषींमध्ये, आपल्यामध्ये व इतरांमध्ये देखील आणि आपल्यामध्ये व सूक्ष्म जगामध्ये पूलाचे काम करते.

शरीरावर ताण नसतो तेव्हा मन आणि बुद्धीसुद्धा तणावमुक्त होतात. असे झाले नाही तर त्यांच्याकडून ध्यानात व्यत्यय येऊ शकतो किंवा लक्ष दुसरीकडे वेधले जाऊ शकते. ध्यानाला सुरुवात करण्यापूर्वी शरीराचा प्रत्येक भाग आपादमस्तक शिथिल असायला हवा.

ध्यान यशस्वी होण्यासाठी एक गोष्ट ध्यानात ठेवा की तुमच्या शरीर यंत्रणेवर शरीर, मन व बुद्धी या घटकांचा ताबा नसून तुमचा ताबा असतो. असे केल्यानंतर, अनेक विचार व भावना बाहेर ठेवल्या जातात आणि तुमच्यावर अधिकार गाजवू शकत नाहीत.

ध्यानात एकेक करून सर्व गोष्टी सोडून द्याव्या लागतात..... विचार, भावना, एवढेच नव्हे तर तंत्रसुद्धा सोडून द्यावे लागते.

ध्यानादरम्यान आपल्याला नेहमीच ज्ञान व ऊर्जा मिळतात, ज्यांच्याबद्दल या स्थूल पातळीवर आपल्याला काहीच न कळण्याची शक्यता असते. तरीही, आपल्या नकळत आपण त्यांचा वापर करत असतो.

ध्यान करताना आपल्याला प्रथम शांततेची जाणीव होते, त्यानंतर स्तब्धतेची व त्यानंतर प्रकाशाची जाणीव होते. आपण याचा पूर्ण अभ्यास केला पाहिजे व या सर्व गोष्टींचा अनुभव घेतला पाहिजे.

तुम्ही ध्यानाला बसत असताना, किती वेळ बसायचे इ. गोष्टींची मुळीच चिंता करू नका. तुमच्या शरीरात एक घड्याळ असते. ते तुम्हाला योग्य मार्गदर्शन करते.

अनुभवांच्या मागे लागू नका. जर तुम्ही अनुभवांच्या मागे लागलात, तर तुमचे मन तुमच्यासमोर काहीही आणून उभे करू शकते.

तुमच्या आध्यात्मिक प्रगतीचे मूल्यांकन करण्यासाठी अनेक मार्ग आहेत. पण तुम्ही तेसुद्धा करत नाही. स्वतःला नियमितपणे प्रश्न विचारा की, तुम्हाला जे सांगण्यात येते ते तुम्हाला समजले आहे का, ते तुम्हाला खरोखरी मान्य आहे का, की तुम्ही त्याविषयी उदासीन आहात अथवा तुम्हाला त्याची काहीच फिकीर वाटत नाही?

का कोण जाणे पण, मला आताशा शब्दांमध्ये रस वाटत नाही आणि माणसांमध्येही रस वाटत नाही. इथे येऊन बसायला व तुमच्याशी बोलायला मी स्वतःला भाग पाडतो. ते माझे कामच आहे. मी ते टाळू शकत नाही. मला एकांत हवा आहे. मला अधिक ध्यान करायचे आहे. तिथे मला इथल्यापेक्षा जास्त वेळ खर्च करायचा आहे. बहुधा, असे प्रत्येकाच्या बाबतीत स्वाभाविकपणे होत असावे. एखाद्या दिवशी मी इथे येईन, तुम्हा लोकांसमोर बसेन आणि काहीच बोलणार नाही. आपण सर्वजण इथे नुसतेच बसू व ध्यान करू. बहुधा ते दिवस आता फार दूर नाहीत. ■

## 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 आणि अनुवाद : वैशाली जोशी

मी प्रकाशास संपूर्णपणे शरण गेले आहे आणि आता तो कठीण काळात मला मार्गदर्शन करणारी शक्ती झाला आहे. जेव्हाजेव्हा मला असहाय्य वाटले, तेव्हा प्रकाशाने माझे मार्गदर्शन केले, मला धैर्य दिले आणि अवघड काळातून सुखरूप पार पडण्यास मदत केली. ध्यान करताना माझ्यातील स्तब्धता आता वाढली आहे. कधी कधी प्रकाशरूपी शक्ती माझ्याकडे आलेल्या मला जाणवतात.

– नलिनी राजशेखर

१९-१-११ रोजी आनेकल येथे झालेली रिट्रीट खूपच छान होती. पौर्णिमेच्या चंद्राने आणि ताऱ्यांनी भरलेल्या आकाशाने आमचे अंतरंग शांत झाले. अनौपचारिक चर्चेचे अवघे सत्र बोधप्रद होते. जेव्हा दिवे मालवले गेले तेव्हा निसर्गाचे संपूर्ण सौंदर्य आमच्या समोर उलगडले गेले. सर्व तऱ्हेने आमची छान सोय व्हावी, यासाठी आनेकल येथील स्वयंसेवकांनी खूप मेहनत घेतली होती. आपल्या आणि मानसा कुटुंबियांच्या सहवासात वेळ घालवण्याची संधी दिल्याबद्दल आम्ही आपले आभार मानतो.

– के. रामचंद्र

ध्यान करताना जाणीव विस्तारल्यामुळे मी चमकदार पांढरा प्रकाश आणि विश्वाशी एकात्मता अनुभवतो. मला देहभान राहात नाही. ध्यानाच्या अवस्थेतून बाहेर येण्यास जास्त वेळ लागतो. मी जेव्हा डोळे उघडतो तेव्हा मला पूर्णपणे संतुष्ट, हलके आणि मंद स्मित करत असलेल्या तान्हा बाळाप्रमाणे ताजेतवाने वाटते.

– मधुकर शाह

कधीकधी ध्यान करताना मला काही सेकंदांसाठी प्रकाश दिसे आणि खूपच प्रसन्न वाटे. एकदा काही कारणाने संबंधांमधे दुरावा निर्माण होण्यासारखी स्थिती निर्माण झाली तेव्हा मी तुम्हांस प्रार्थना केली आणि त्याचा परिणाम सकारात्मक झाला. आपली कृपा असल्याची प्रचिती आल्यामुळे मला अतिशय आनंद झाला.

– मृदुला साठे

तुम्ही माझे रूपांतर एका पानात केले आहे, जे प्रतिकार न करता वारा जेथे घेऊन जाईल तेथे उडत जाते. आणि वारा ह्या पानास अधिकाधिक पुढे नेत आहे. ज्ञात, अज्ञात, गीत, नृत्य, गुरू, भिक्षुक – या अवस्था तुम्ही मला, मी नियमितपणे ध्यान करीत नसताना देखील, भिक्षेत दिल्या आहेत. मी मात्र तुम्हाला माझे प्रेम, कृतज्ञता आणि प्रकाश प्रवहन कार्यासाठी माझ्या वचनबद्धते शिवाय दुसरे काहीही देऊ शकत नाही.

– प्रगती राज

मी माझ्या मैत्रिणींसोबत दररोज प्रकाश प्रवहनाच्या तंत्राचा सराव करते. आधी मी सायकल चालवण्यात कमजोर होते पण आता त्यात सुधारणा झाली आहे. ह्या तंत्राचा सराव केल्यापासून माझा आत्मविश्वास वाढला आहे.

– पूजिता एम. के.

तुमची भेट होईल, तेव्हा अनेक गोष्टी तुम्हाला सांगाव्यात असे आम्ही मनात ठरवतो पण तुम्हाला बघताक्षणीच निःशब्द होतो. तुमच्यासमोर आम्हाला खूप लहान असल्यासारखे वाटते. आमच्या जीवनातील प्रत्येक बारीकसारीक गोष्टीकडे लक्ष पुरविल्याबद्दल आम्ही कृतज्ञ आहोत. देवाने आम्हाला तुमच्या रूपात जी सर्वात मोठी भेट दिली आहे त्याबद्दल आम्ही त्याचे आभार मानतो.

– गिरीश

९ जानेवारीला मिळालेल्या शंबला गटाच्या दीक्षेनंतर माझ्या लक्षात आले की कोणतेही आव्हान आले तरी माझ्या भावना आनंदाच्या स्तरावर कायम असतात आणि खिन्नता किंवा दुःखात बुडत नाहीत. कोणत्याही प्रसंगाला मी जास्त ठामपणे सामोरे जाऊ शकते. तपोनगर हा ईश्वराचा असा आशीर्वाद आहे ज्याला शब्दात व्यक्त करता येत नाही. अतिशय शांती आणि प्रेमाने युक्त असा हा खरा आसरा आहे, खरोखरचा परिहार प्रदेश आहे आणि स्वर्गापेक्षा अरब पटीने अधिक मौल्यवान आहे. माझ्या दोन मैत्रिणींनी तपोनगरास भेट दिली. त्यांना असे वाटले की जणू त्या कोणत्यातरी वेगळ्याच ग्रहावर आहेत! त्यांची मनःपूर्वक कृतज्ञता मी तुम्हाला कळवीत आहे.

– सौम्या

आपण आणि ऋषींनी माझ्या जीवनात जो प्रकाश आणला आहे त्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करायला शब्द अपुरे आहेत. प्रकाशासोबत जीवनात प्रेम देखील मिळाले आहे. हा एक प्रसन्न अनुभव आहे, विशेषतः माझ्यासारख्या व्यक्तीसाठी जी नेहमी हृदयापेक्षा मनाचे ऐकते. तुम्ही आम्हाला नेहमी सांगता की केवळ ध्यान करणे पुरेसे नाही. किती खरे आहे ते! मी जेव्हा माझ्या वागण्याची, बोलण्याची आणि विचार करण्याची पद्धत बदलायला सुरुवात केली तेव्हा मला माझ्या आजूबाजूच्या लोकांत बदल दिसू लागला. मला कल्पना आहे की, मला अजून खूप दूरचा पल्ला गाठायचा आहे. परंतु हा निःसंशय सुंदर प्रवास आहे.

– दीप्ती राघवेंद्र

## प्रश्नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

- प्र. सूक्ष्मदेहाने प्रवास करणे महत्वाचे आहे का ?**
- उ. होय. ते अशा व्यक्तींसाठी महत्वाचे आहे ज्यांना सूक्ष्मजगातील लोकांना भेट देण्याची आणि ज्ञान मिळवण्याची इच्छा आहे. सूक्ष्मदेहाने प्रवास करताना आपला काहीतरी प्रामाणिक उद्देश असला पाहिजे. मग आपल्याला सूक्ष्म पातळीवर मदत मिळते.
- प्र. या काळात करण्यासाठी सर्वात महत्वाचा अभ्यास कोणता?**
- उ. प्रकाश म्हणजे काय हे समजून घेणे, त्याला अनुभवणे आणि आपल्या आचरणातून त्याला प्रकट करणे, ह्याला या काळातील अत्यंत महत्वाचा अभ्यास म्हणता येईल.
- प्र. आदर्शवादी जीवन जगणे आता शक्य आहे का?**
- उ. आपल्याला नैतिक मूल्यांचे पालन करून भौतिक आणि आध्यात्मिक जगतातील कायद्यांचे अनुसरण केले पाहिजे. आणि म्हणूनच आदर्शवादी जीवन जगणे सध्या तरी शक्य नाही.
- प्र. यशाची व्याख्या तुम्ही कशी कराल?**
- उ. ती प्रत्येकासाठी वेगवेगळी असते. माझ्या दृष्टीने यश म्हणजे भौतिक आणि आध्यात्मिक जगांमध्ये समतोल साधणे होय. माझ्यासाठी यश म्हणजे, अडथळे व कित्येक कसोट्यांना सामोरे जावे लागून सुद्धा आणि गोंधळाच्या स्थितीतून जावे लागून सुद्धा आध्यात्मिक प्रगती करत राहणे होय. माझ्यासाठी यश म्हणजे प्रकाशाशी संलग्न राहणे, त्याला अनुभवणे आणि आपल्या आचरणातून त्याला प्रकट करणे होय. माझ्यासाठी यश म्हणजे आपल्यासाठी आणि विश्वासाठी शांतीची निर्मिती करणे होय. माझ्यासाठी यश म्हणजे आपल्या जीवनातून जीवनशक्तीला, मानवी भागाला प्रकट करणे होय.
- प्र. आपण योग्य प्रश्न कसा काय विचारावा?**
- उ. जर तुम्ही मनःपूर्वक योग्य उत्तराच्या शोधात असाल तर योग्य प्रश्न तुम्हाला सुचतील.
- प्र. आपल्याजवळ असावी अशी जीवनात सर्वोत्तम गोष्ट कोणती ?**
- उ. ज्ञान हे सर्वोत्कृष्ट आहे, आपल्याजवळ असावी अशी ती सर्वात चांगली गोष्ट आहे.
- प्र. खरा गुरू आपण कसा काय मिळवावा?**
- उ. खरा सत्यशोधक होऊन.

- प्र. द्वैत आणि अद्वैत म्हणजे काय?**
- उ. या अनुभवाच्या दोन भिन्न अवस्था आहेत. द्वैत ही समाधीच्या अनुभवाची अवस्था आहे. द्वैत म्हणजे दोन. ज्या अवस्थेत आपली आणि प्रकाशाची स्वतंत्र ओळख असते, ती अनुभवाची अवस्था म्हणजे द्वैत. पण जेव्हा ही स्वतंत्र ओळख, ही भिन्नता नाहीशी होते तेव्हा आपल्याला, आपण स्वतःच प्रकाश आहोत याचा अनुभव येतो. या अनुभवाला अद्वैत म्हणतात, ज्याचा अर्थ आहे दोन नसणे किंवा एक असणे.
- प्र. आपल्या दैनंदिन जीवनात आपण द्वैत किंवा अद्वैत अनुभवू शकतो का?**
- उ. नाही. ते शक्य नाही. आपण केवळ ध्यानात याचा अनुभव घेऊ शकतो. जीवनात आपल्याला एक नसून अनेक सत्यांना सामोरे जावे लागते.
- प्र. धार्मिक विधी महत्वाचे नाहीत का?**
- उ. धार्मिक विधींचा अर्थ आणि औचित्य तुम्हाला माहीत असेल तर ते महत्वाचे आहेत. त्यांचे केवळ आंधळेपणाने अनुसरण केले तर आपल्याला त्यांची मदत होत नाही.
- प्र. ईश्वराला अनुभवण्यासाठी धार्मिक विधी करणे आवश्यक आहे का?**
- उ. त्यासाठी फक्त प्रेम पुरेसे आहे. जर तुमच्याजवळ निखळ, शुद्ध प्रेम असेल तरच तुम्ही ईश्वराची अनुभूती घेऊ शकाल. धार्मिक विधींच्या आचरणाने आपण ईश्वराची अनुभूती घेऊ शकत नाही.
- प्र. आपल्याला आलेले अपयश हे आपल्या कर्मांमुळे आहे की प्रयत्न कमी पडल्यामुळे आहे, हे कसे ओळखावे?**
- उ. ते आपल्याला अंतःस्फूर्तीनेच जाणून घ्यावे लागेल. कर्माचा प्रभाव पडतो हे खरे, पण कर्म अपयशाचे कारण बनत नाहीत आणि तसेच येणारे अपयश थांबवू शकत नाहीत.
- प्र. आपण विस्फोटक परिस्थिती कशी काय हाताळावी?**
- उ. आपण कोणतीही परिस्थिती शांतपणे हाताळायला हवी. आपण प्रकाशासोबत संपर्क साधावा. प्रकाश नेहमी मदत करतो. प्रकाश नेहमीच आपले मार्गदर्शन करतो. ■

## आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
2012 - End or Beginning	100/-
Preparing for 2012	100/-
iGuruji - Vol 1	150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
iGuruji - Vol 3	150/-
iGuruji - Vol 4	150/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Living in the Light of My Guru	220/-
How to Meditate	50/-
Dhyana Yoga	50/-
Descent of Soul	50/-
Practising Shambala Principles	50/-
Astral Ventures of A Modern Rishi	50/-
Channelled Knowledge from the Rishis	250/-
Channelled Knowledge from the Rishis Vol-2	150/-
Guruji Speaks Part - I	200/-
Guruji Speaks Part - II	200/-
Guruji 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/-
ऋषीकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
२०१२ - अंत की आरंभ? (Marathi)	100/-
आयुगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
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: २६३२८७९)  
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉबिविले (पू)  
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-२५८५)  
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)  
(फोन: २८७६७२९८)  
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा  
(फोन: २४२२२३१६, २४२४२३४४)  
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, कॅंप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, २३७०६७८११३/४)  
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 अमरांन 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, तपोनगरच्या 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.

### 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)

दि. २८-१२-२०१० रोजी मास्टर व्ही मला भुयारातून एका मोकळ्या जागेत घेऊन गेले. तेथे एक नवीन तारकामंडळ अस्तित्वात येण्याची वाट पाहते आहे असे मला वाटले. नंतर त्यांनी मला ‘श’ ध्यान मंदिराखालील एका मोठ्या गुलाबी कमळातून, तसेच कुंडलिनी ध्यान मंदिरातून आणि सप्तर्षींच्या गुहेतून विशेष शक्ती ग्रहण करण्यास सांगितले. महर्षी अमरांन सांगितले, “ह्या सर्व शक्ती काही काळासाठी तुझ्यात वास करतील. त्या जेव्हा कार्य करण्यास सुरुवात करतील तेव्हा त्या तुझ्याशी संवाद साधतील.”

### - विद्या अरोरा

दि. २३ जानेवारी २०११ रोजी प्रकाशाच्या महासागराचा अनुभव घेत असताना काही क्षणातच एका ताकदवान शक्तीने मला उचलून धरले. मी एकाच वेळी सर्व दिशांना अगदी सहजपणे पाहू शकत होते. तेथे पाहण्यासारखे असे काही नव्हते, फक्त अमर्याद विस्तीर्णता होती. मी खूप आनंदी होते. मग मी त्या अवस्थेतून बाहेर आले. ती अवस्था अतिशय शांत, स्तब्ध व अगदी परिपूर्ण होती. मी माझ्या विचारांना येता जाताना पाहू शकत होते, पण ते मला त्या ताकदवान शक्ती व विस्तीर्णतेच्या तुलनेत खूपच कमकुवत वाटत होते. या अनुभवादरम्यान मी विलक्षण जागरूक व सतर्क होते.

### - विद्या विश्वामित्र

आपल्या मार्गदर्शनप्रमाणे, ध्यानाची सुरुवात करण्यापूर्वी आपण ध्यानाची दीक्षा देता, त्या खोलीशी मी मानसिक संपर्क केला. मला भीतीने गूढमरल्यासारखे झाले. माझ्या ध्यान शिक्षकांनी सांगितल्याप्रमाणे मी परमेश्वराला शरण गेले. लागलीच त्या खोलीतील माझ्या समोरची व उजव्या बाजूची भिंत काचेची बनलेली आहे असे मला वाटले. मी बाहेरील सर्व परिसर सहजपणे पाहू शकत होते! मग लगेच मला बरे वाटले व मी त्या खोलीत अगदी सहजपणे ध्यान करू शकले.

### - विजयाकुमारी

नाताळाच्या दिवशी मी जेव्हा तपोनगरातील ध्यान दालनात प्रवेश केला तेव्हा मला एका विशेष सुवासाची जाणीव झाली. एका विशाल निळ्या प्रकाशाच्या महासागराच्या रूपात मी येशू ख्रिस्तांना अनुभवले. माझ्यासह संपूर्ण पृथ्वी त्यांच्यात सामावून गेली. ती त्यांच्या हृदयात एका छोट्या बिंदूप्रमाणे दिसत होती. प्रेम व प्रकाशाचा अनुभव घेत असताना, पांढरा

तेजस्वी प्रकाश माझ्या जवळ आला. ह्या अनुभवामुळे मला हे समजण्यास मदत झाली की, येशू ख्रिस्त प्रकाश आहेत व प्रकाशच परमेश्वर आहे.

### - मणीकंदन

काही दिवसांपूर्वी ध्यानादरम्यान प्रकाश स्वरूपात मी एका दैवी व्यक्तीला पाहिले. त्यांच्या हातात एक वाटी होती. त्यात काहीतरी भरलेले होते. त्यांनी ती वाटी माझ्यासमोर केली. माझ्याशेजारी आणखी एक व्यक्ती होती, ती देखील प्रकाशस्वरूपात होती. मला जाणवले की ते गुरुजी होते. त्यांनी ती वाटी घेतली व मला दिली.

मागील शंबलागटाच्या बैठकीदरम्यान मला वाटले की माझे शरीर एका दैवी सुवासाच्या दाट थराने आच्छादित झाले आहे. तो सुवास अतिशय तीव्र व अद्वितीय होता.

### - नागश्री

चेन्नई येथील इंस्टिट्यूट ऑफ डिझाइन येथे प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रानंतर तेथील एका वास्तुशास्त्रज्ञाने सांगितले की तिने एका महान योग्याच्या तळहातातून शुभ्र पांढऱ्या प्रकाशाचा झोट येत असल्याचे पाहिले. तसेच ती अचानकपणे पृथ्वीपासून दूर अंतराळात खेचली गेली. तेथून तो अदभुत प्रकाश सर्व जगात पसरत असल्याचे दृश्य तिने पाहिले. आपण प्रकाश प्रवहन सत्रांदरम्यान दाखवतो तो प्रकाश प्रवहनाचा चित्र फलक तिने पाहिलेला नसताना देखील, त्याचे वर्णन अगदी तंतोतंतपणे केले.

### - नित्या जेम्स

पुण्यातील वाहतूक नियंत्रक पोलिसांकरिता प्रकाश प्रवहन सत्र घेण्यासाठी आम्ही पोलीस आयुक्तांच्या कार्यालयात गेलो होतो. तिकडे जाण्याच्या गडबडीत प्रकाश प्रवहनाची चित्रफीत दाखविण्यासाठी वापरावयाचा छोटा संगणक (लॅपटॉप) रिक्षातच आम्ही विसरलो. प्रकाश प्रवहनाचे सत्र संपल्यानंतर आम्ही पोलिसांना त्याबाबत सांगितले. आम्ही त्यांना हे देखील सांगितले की त्या संगणकात प्रकाश आहे व तो आम्हाला नक्कीच परत मिळेल. त्या दिवशी संध्याकाळी माझी बहीण जेव्हा पोलीसठाण्यात फिर्याद नोंदवण्यासाठी गेली त्यावेळी एक पोलीस तो संगणक सोबत घेऊन तेथे आला! हा चमत्कारच होता. अगदी पोलिसांनी देखील मान्य केले की प्रकाश अगदी विस्मयकारक पद्धतीने काम करतो.

### - मेधा कुलकर्णी

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