



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 सप्तऋषींच्या 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, सप्तऋषी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्तऋषींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

### सप्तऋषी ध्यानयोग

हा लौकिक आणि आध्यात्मिक जीवन योग्य रीतीने जगण्यासाठी ऋषींनी शिकवलेला ध्यानाचा आणि भावनांचा व विचारांचा 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

एका व्यक्तीने मला लिहिलेले पत्र मी वाचत होतो. ती व्यक्ती अशा एका सुंदर आध्यात्मिक अवस्थेत होती की, ज्या अवस्थेत लोकांना आणखी जास्त काहीही नको असते, ते सगळ्या गोष्टींपासून संपूर्णतः अलिप्त असतात, अगदी समाधीचा अनुभव घेण्याच्या मोहापासून देखील ते मुक्त असतात. अशा अवस्थेचे वर्णन करणे कठीण आहे. अशी माणसे प्रकाशात जगत असतात, जिथे संपूर्ण समाधान असते आणि कशाचाही मोह त्यांना स्पर्श करू शकत नाही. फक्त या जन्मातील आपल्या साधनेने आपण अशी उच्च आध्यात्मिक अवस्था गाठू शकत नाही. जन्मजन्मांतरांच्या साधनेनंतर आणि ऋषींच्या संगतीमुळे अशी अवस्था प्राप्त होत असते.

मी त्या व्यक्तिला सांगितले, “या अशा अवस्था देखील कायम टिकत नाहीत. कोणतीच गोष्ट कायम टिकत नाही.”

आपण घोटाळे, लीक्स आणि दुटप्पीपणा उघडकीस येताना पाहत आहोत. तसेच नेतृत्वाचा आणि वंचितांबद्दल काळजीचा अभाव पण आपण पाहत आहोत. साहजिकच नैराश्याने आपल्याला वेढले आहे. ही स्थिती सुद्धा कायम राहणार नाही.

हे माझे तत्त्वचिंतन नव्हे. मी एका उच्च दृष्टिकोनातून पाहत आहे. कोणत्याही गोष्टी कायम राहत नसतात. आपण वेगवेगळ्या स्थितीतून जात असतो, त्यांना अनुभवतो आणि त्यातून शिकत जातो.

या वर्षाने हाव, लबाडी आणि मानवी मूल्यांबद्दल बेफिकीरीची कित्येक कृत्ये उघडकीस आणली. मी म्हणतो, छान झाले! जेव्हा अशा गोष्टी उघडकीस येतात, तेव्हाच काही कारवाई करता येते, तेव्हाच त्यांचा नायनाट करता येतो. अर्थात नेत्यांच्या हातून यासाठी काहीही होणे शक्य नाही कारण ते सुद्धा या न त्या मार्गाने अशा कृत्यांमध्ये सामील आहेत. आपण असहाय सामान्य माणसे सुद्धा काहीच करू शकत नाही. या मानवी पातळीवर तर नाहीच नाही.

पण आपण मूक क्रांती घडवून आणू शकतो. हे लक्षात घेऊन आपण जागृत व्हायला हवे. नवे भवितव्य आपण घडवू शकतो. आपण ध्यान करू शकतो आणि ध्यानातून निर्माण झालेली कंपनी सर्वत्र पसरवू शकतो. आपण जगभर प्रकाश प्रवाहित करू शकतो.

प्रकाशाचा नक्कीच परिणाम होतो. प्रकाशाजवळ प्रज्ञा आणि सामर्थ्य आहे. यापूर्वीही प्रकाशाने नेहमीच आपली मदत केली आहे. सध्याची राजकीय, आर्थिक, आध्यात्मिक आणि पर्यावरणाची स्थिती जशी खालावली आहे, त्याप्रमाणेच यापूर्वीही जेव्हा जेव्हा आपण चुका करून या पृथ्वीवरील जीवनस्तर खालावून टाकले होते, तेव्हा तेव्हा प्रकाशाने मदत केली होती. प्रकाश सर्वत्र आहे. आपण परिवर्तन मागावे, बदल मागावा याचीच तो वाट बघत आहे. परिवर्तनाचा ध्यास आपल्याला लागायला हवा. परिवर्तन आपल्यावर लादले जाणार नाही.

आशा आणि नव्या प्रारंभांच्या नव्या वर्षात आपण प्रवेश करित आहोत. नवे वर्ष आपला अपेक्षाभंग करणार नाही. या नव्या वर्षात आपण खूप प्रकाश आणि प्रेम पाहू.

माझ्याकडून सर्वांना नूतन वर्षाच्या शुभेच्छा. ■



### 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.



गुरुजी, ५ डिसेंबरला मल्लेश्वरम क्रीडांगणात व्याख्यान देताना

### काही ठळक घडामोडी

- कर्नाटक पिरॅमिड ध्यान प्रचार ट्रस्ट ने ५-१२-२०१० रोजी मल्लेश्वरम क्रीडांगणात आयोजित केलेल्या "ध्यान बेंगलूरु" ह्या महाध्यान कार्यक्रमासाठी जमलेल्या लोकांना उद्देशून गुरुजींनी व्याख्यान दिले.
- २१-१२-२०१० रोजी गुंटुर जिल्ह्यातील अमरावती येथे 'पिरॅमिड स्पिरिच्युअल सोसायटीज मूव्हमेंट, इंडिया' ने आयोजित केलेल्या "ध्यान महाचक्र" या कार्यक्रमाचे उद्घाटन गुरुजींच्या हस्ते झाले.
- इंडियन फेडरेशन ऑफ स्पिरिच्युअल सायन्टिस्ट्स द्वारा अमरावती, गुंटुर जिल्हा येथे आयोजित आध्यात्मिक शास्त्रज्ञांच्या द्वितीय राष्ट्रीय परिषदेचे २२-१२-२०१० रोजी गुरुजींनी उद्घाटन केले आणि त्यांना मुख्य संदेश दिला.
- २१-१२-२०१० रोजी तपोनगरात चंद्रग्रहणानिमित्त विशेष ध्यान आयोजित करण्यात आले.
- २५-१२-२०१० रोजी ध्यानसाधकांनी तपोनगर येथे ख्रिसमस निमित्त एकत्र जमून ध्यान केले.
- २६-१२-२०१० रोजी तपोनगरात सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत अखंड ध्यान आयोजित करण्यात आले.

### रविवारच्या प्रसादाचे प्रायोजक

अजय आणि सीमा अजय	०७-११-२०१०
अजय पै आणि विजयकुमार	१४-११-२०१०
अश्विन राधाकृष्णन्, ललिता लक्ष्मणन्, सुनिता आणि उदयराज साने	२१-११-२०१०
विजय मेंडजोगे, श्वेता आणि रवी जी. एच.	२८-११-२०१०

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
मंगळवार ०४	- सूर्य ग्रहणानिमित्त विशेष ध्यान दुपारी १२.१० ते ४.३१ पर्यंत
रविवार ०९	- शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार १६	- 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	रविवार	शिवरात्री
०४	मंगळवार	अमावास्या, सूर्य ग्रहण दुपारी १२.१० ते ४.३१ पर्यंत
१२	बुधवार	शुक्लाष्टमी
१४	शुक्रवार	शुक्ल दशमी
१५	शनिवार	उत्तरायण आरंभ
१९	बुधवार	पौर्णिमा
२७	गुरुवार	कृष्णाष्टमी

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

गुरुजींसोबत अनौपचारिक बैठक आता दर महिन्याच्या दुसऱ्या शनिवारी होईल. पुढील बैठक ८-१-२०११ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.

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

## “लाईट चॅनल्स वर्ल्ड मूवमेंट” बदल वृत्तांत

- २७ नोव्हेंबर २०१० रोजी ४३ निष्ठावंत स्वयंसेवकांनी शिमोगा, होसूर, बंगलोर, मुंबई आणि चेन्नई मधील ७० शाळांना भेट दिली आणि ३३,००० पेक्षा अधिक शालेय विद्यार्थ्यांसह प्रकाश प्रवाहित केला. हे उदात्त कार्य २६/११ रोजी झालेल्या दहशतवादी हल्ल्यात बळी पडलेल्या लोकांच्या कुटुंबियांना अर्पित करण्यात आले.
- नोव्हेंबर २०१० च्या अखेरपर्यंत भारतातील शेकडो शाळांतून ७ लाखपेक्षाही अधिक विद्यार्थ्यांनी प्रकाश प्रवहनात भाग घेतला.
- शिक्षण व शालेय अधिकाऱ्यांकडून आणि शिक्षकांकडून मिळणाऱ्या उत्तेजनाने आणि साहाय्यामुळे आमचे अंतःकरण भारावून जाते. ■

## प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

प्रकाश प्रवहन करत असताना मी माझ्या शेजारी असलेल्या सहकाऱ्याची, माझ्या समोर असलेल्या विद्यार्थ्यांची व सभोवतीची जाणीव विसरलो. मी कुठे आहे ह्याचे भान विसरून मी तंत्रात पूर्णपणे तल्लीन झालो होतो.

– प्राचार्य, श्री मारुती मंदिर, नेलामंगला

माझ्या पायांमधील कमजोरीमुळे मला चालायला त्रास होत होता. पण प्रकाशाचे प्रवहन केल्यानंतर आता चालताना माझ्या पायांमध्ये अजिबात वेदना होत नाहीत.

– अरुण, विद्यार्थी, वर्ग ५,

सरकारी हिरिय प्राथमिक पाठशाळा, हुणसेमारनहल्ली, बंगलोर

मला खूप अस्वस्थ आणि निराश वाटत होते. मी माझा आत्मविश्वास गमावला होता आणि माझ्या मनात पुष्कळ नकारात्मक भावना होत्या. मला हे सर्व बदलायची इच्छा होती परंतु यश मिळत नव्हते. मी रोज काही मिनिटे प्रकाश प्रवहन करण्यास सुरुवात केली. ह्याचे अद्भुत परिणाम झाले आणि हळूहळू गोष्टी बदलू लागल्या. मी शांत झाले आणि माझा आत्मविश्वास वाढला. माझी देवावरील श्रद्धा वाढली आणि मी दुसऱ्यांवर टीका करणे बंद केले. आयुष्याकडे बघण्याचा माझा दृष्टिकोन बदलला. मी माझ्या आजारी आजीकडे प्रकाश प्रवाहित केला आणि तिची प्रकृति झपाट्याने सुधारली. मी नोकरी करून त्यांना मदत करावी अशी अपेक्षा ठेवणाऱ्या माझ्या आई-वडिलांचे पाठबळ आता मला माझ्या शिक्षणासाठी लाभते आहे.

– दीपिका, विद्यार्थिनी, पुणे

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : पूर्वा फडके

नोव्हेंबर महिन्यात दिवांचा उत्सव आनंदात साजरा झाला. तपोनगरवासी वर्षभर जो आनंद अनुभवतात तो दीपावलीच्या सणाच्या निमित्ताने साजरा झाला. दीपावली नंतरच्या पहिल्या रविवारी संध्याकाळी सर्व रहिवाश्यांनी एकत्र येऊन दिवाळी साजरी करण्याचे ठरले होते. परंतु पावसामुळे सदर कार्यक्रम पुढे ढकलावा लागला. काही दिवसांनी तपोनगरच्या एका छोट्या भागात, उन्नती लेआऊट मध्ये फटाक्यांची आतषबाजी झाली. त्यापाठोपाठ श्री. सुधाकर यांच्या घरात उत्स्फूर्त संमेलन झाले. त्यांच्या पत्नीने केलेल्या चविष्ट पदार्थांचे कौतुक अजूनही होते आहे.

मनात विचार येतो की, मानसीदेवी व इतर दैवी व्यक्तित्वे सुद्धा अशा समारंभात सहभागी होत असतील का? शेवटी त्यांच्या विश्वव्यापी अस्तित्वाचा काही अंश तपोनगरवासी आहेच की!

तपोनगरातील निवांत फेरफटक्यात तेथील निरामय सौंदर्य उलगडत जाते. आपले मन आपसूकच निदिध्यासाकडे वळते. वाऱ्याने पानांची सळसळ होते आणि फुले डोलतात. बागेच्या भिंती विविध प्रकारच्या रंगीबेरंगी फुलांनी बहरलेल्या आहेत. हिरवळीचे छोटे तुकडे पाचूसारख्या हिरव्या रंगाच्या विविध छटांच्या झुडपांनी विभागलेले आहेत.

वैशिष्ट्यपूर्ण आकाराच्या सात पुष्करिणींपैकी काही जांभळ्या, गुलाबी आणि पांढऱ्या रंगाच्या लिलीच्या फुलांनी बहरल्या आहेत. पाण्याच्या दुर्भिक्षाचा परिणाम झाला आहे. तरीही ते येथे निसर्गाला बहरण्यापासून रोखू शकलेले नाही. अमर महर्षींच्या व सप्तर्षींच्या गुहांमुळे ही जागा दैवी बनली आहे. त्यांच्या आशीर्वादासाठी उत्सुक वेर्लींनी संपूर्ण गुहा आच्छादलेली आहे. त्यांनी गुहेत प्रवेश करू नये यासाठी त्यांची छाटणी करावी लागते. तपोवन ही अशी जागा आहे जेथे निसर्ग तुम्हाला ध्यानस्थ बसण्यासाठी स्वतःची मांडी देऊ करतो. ■

## 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 )

०७-११-२०१०

आळंदीत संत ज्ञानेश्वर महाराजांची समाधी आहे. तिथे ते ७०० वर्षांपासून तपाचरण करीत आहेत. आम्ही तेथे गेलो असताना मी सूक्ष्म देहाने समाधी मंदिरात जाण्याच्या प्रयत्नात होतो. तेवढ्यात मला तिथे महाराजांची काळजी घेण्याकरिता व संरक्षणाकरिता असलेला एक माणूस दिसला. त्याने मला विचारले, “तुम्हाला आत का जायचे आहे? असे केल्याने तुम्ही त्यांच्या तपस्येत व्यत्यय आणाल.” त्याचे म्हणणे अगदी योग्य होते. अशा अनेक गोष्टी आहेत ज्यांचे आकलन आपल्याला अजून व्हायचे आहे.

सातत्याने विचारल्या जाणाऱ्या त्याच त्या प्रश्नांची मी अतिशय संयमाने उत्तरे देतो याबद्दल एका माणसाने मला दाद दिली. ही कला मी माझ्या गुरुंकडून शिकलो. त्यामुळे मला तेच प्रश्न परत विचारायला मुळीच कांकू करू नका. कारण, त्यातही गंमत आहे आणि मला ती आवडते. दरवेळी मला जास्त समजते आणि मी उत्तरात नवीन माहिती देण्याचा प्रयत्न करतो.

एका माणसाने मदत मागितली पण त्याच्या संभ्रमाचे कारण सांगितले नाही. कोणताही साधक, विशेषतः ह्या मार्गातील साधक संभ्रमित होणार नाही. त्याच्या साधनेत दोष असू शकतील, काही गोष्टी करण्यात असमर्थता असू शकेल, कुचराई होत असेल, तर तसे होणे स्वाभाविक आहे. पण, आपली उद्दिष्टे, आपण दैनंदिन आयुष्यात काय करायचे आहे व आध्यात्मिक प्रवासात काय करायचे आहे ते आपल्याला निःसंदेहपणे माहित असते. संभ्रम तेव्हा होतो जेव्हा एकतर आपल्याला काही समजत नसते किंवा समजून घ्यायचे नसते.

आपल्या समाजात स्त्रियांना दिल्या जाणाऱ्या अमानुष वागणूकीची सर्वोच्च न्यायालयाने दखल घेतली. न्यायालयाने ताशेरे ओढले, “आपला समाज आजारी आहे.” केवळ समाजच नव्हे तर पाहावं तिकडे हर तऱ्हेचे आजार बोकळलेले दिसतात. हे आजार माणसांना झाले आहेत. विशिष्ट समस्यांवर तात्काळ उपाय सापडणार नाहीत. ही सत्य परिस्थिती, वास्तवता आहे. पण आपण ध्यान करू शकतो, प्रकाश प्रवहन करू शकतो आणि प्रकाश पसरवू शकतो. कदाचित हा एकमेव मार्ग परिवर्तन घडवेल.

एका माणसाने पत्रात लिहिले, तपोवनातील एका चक्र मंडपात मी एका सुशिक्षित माणसाला दुपारचे जेवण घेताना पाहिले. ते पाहून मला फार वाईट वाटले. त्याने तिथे काही लोकांना विश्रांतीसाठी पडलेले पण पाहिले आहे. इथल्या गावकऱ्यांना या जागेबद्दल नितांत आदर आहे आणि एकानेही या जागेचा वापर अशा कारणांसाठी कदापि केलेला नाही. कदाचित सुशिक्षित ध्यानसाधक, तथाकथित जागृत माणसे अशा गोष्टी करतात. ही फार दुःखद गोष्ट आहे.

ह्या मार्गात प्रगती करण्यासाठी अपूर्व आणि अनंत अवसर आहेत. आम्ही लोकांना वैयक्तिकरीत्या मार्गदर्शन देतो, त्यांच्या अडचणी समजून घेतो, त्या सोडविण्याच्या आणि त्यांच्यामधल्या दोषांवर मात करण्याच्या कामात सुद्धा त्यांची मदत करतो. खऱ्या आध्यात्मिक प्रगतीमध्ये आम्हाला रस आहे. जास्त ज्ञान प्राप्त करून जास्त प्रगती करण्यासाठी तुम्ही इथे मिळणाऱ्या स्वातंत्र्याचा व संधीचा फायदा करून घ्यायला हवा.

एका माणसाने विचारले, “आम्ही ऋषींशी संपर्क का केला पाहिजे?” आपण सध्या ‘संपर्क सत्रांचा अभ्यास करीत आहोत, कारण तेणेकरून एखाद दिवशी आपला ऋषींबरोबर प्रत्यक्ष आणि स्पष्ट संपर्क होईल. त्यासाठी आपण धीराने व सातत्याने हा सराव सुरू ठेवला पाहिजे.

आध्यात्मिक जीवनाचा स्वीकार केल्यानंतर आपण निरंतर सतर्क म्हणजेच सावधान राहिले पाहिजे. ऋषी किंवा कोणी दैवी व्यक्तित्व कधी आपल्याशी दळणवळण करतील ते आपल्याला सांगता यायचं नाही.

१४-११-२०१०

माझ्या शब्दांच्या पाठी असणाऱ्या शक्तीची नित्य जाणीव ठेवा. आपल्या जीवनाचा अविभाज्य घटक असणाऱ्या व आपल्यासोबत अदृश्यपणे वावरणाऱ्या ऋषींचे नित्य स्मरण ठेवा.

सर्व तऱ्हेच्या प्रतिकूल परिस्थितीमध्ये आपण कधीही आशा सोडू नये. मग कधीतरी आपल्या मनासारख्या गोष्टी घडतात. आँग सान सू की हिची सुटका ही अशीच एक गोष्ट आहे. तिच्यासारखे लोक जगाला प्रलयातून पार पडायला मदत करतात.

तुम्ही प्रकाशाबरोबरच त्याच्या ऊर्जासुद्धा जवळ बाळगत असता, ज्या तुमच्या संपर्कात येणाऱ्या माणसांमध्ये अनेक प्रक्रिया जागृत करतात व तीव्र करतात. अचानक त्यांच्यामध्ये आत्मशोध सुरू होतो. त्यांना जीवनाविषयी, जगण्याविषयी, सत्याविषयी अधिक जाणून घेण्याची उत्सुकता वाटू लागते. लोकांनी प्रकाश प्रवहन जरी केले नाही, पण प्रकाश स्वतःसोबत वागविला, तरी पुरेसे आहे.

तुम्ही जेव्हा मार्ग व गुरु निवडता आणि जर गुरुंचे सांगणे तुम्हाला योग्य वाटत असेल तर गुरुंच्या पाठून डोळे झाकून चाला. ठराविक मर्यादेपर्यंत बुद्धीच्या मदतीने समजून घेण्याचा प्रयत्न करा आणि त्यानंतर प्रकाशाचा अनुभव घेण्यासाठी त्यापलीकडे जा. मीमांसा करत बसू नका. मनन करा आणि बुद्धीच्या सीमेपलीकडे जा.

नातेसंबंध ही एक जबाबदारी पण असते. इथे उपस्थित असलेल्या व उपस्थित नसलेल्याही माझ्या प्रत्येक शिष्याशी माझं आध्यात्मिक नातं आहे. नात्याच्या अनुषंगाने येणाऱ्या जबाबदाऱ्यांविषयीचे कायदे माहितीत तरी नाहीत. तुम्हाला आध्यात्मिक मार्गात पुढे नेणे व तुमच्या प्रगतीसाठी मदत करणे ही माझी जबाबदारी आहे. परंतु, मोक्याच्या वेळी तुम्हाला ज्ञान, ऊर्जा, तंत्रे आणि मार्गदर्शन पुरविण्यासाठी मी व महान ऋषी घेत असलेल्या कथांचे चीज करणे ही तुमची सुद्धा जबाबदारी आहे.

तपोनगरातील लोक खूप प्रेमाने व्यवहार करतात असे एका बाईच्या निरीक्षणात आले. त्यांनी या लोकांमध्ये प्रकाश पाहिला.

एका माणसाने मला लिहिले, ‘मी नेहमी तुम्हाला माझ्या अडचणींबद्दल लिहितो व त्रास देतो. आज मात्र कोणतीही अडचण नसून मी अतिशय आनंदात आहे हे सांगण्यासाठी मी लिहित आहे.’ माझ्या श्रेयनामावलीत अजून एक भर पडली म्हणायची!

२०११ सालाच्या मध्यापर्यंत बहुधा आपल्याला आपली सर्व मोठी कर्मे नष्ट करावी लागतील. त्यासाठी आपली नियमित साधना पुरेशी आहे. त्यानंतर २०१२ सालाच्या दृष्टीने ऋषी आपल्याकडून विशेष तयारी करून घेतील. तुम्ही

## गुरुजी उवाच

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

नियमित ध्यान करू शकत नसाल तर तुमच्यासोबत निरंतर प्रकाश बाळगा.

साधना न करणाऱ्या एका माणसाची माझ्यावर नितांत श्रद्धा व गाढ प्रेम आहे. त्याच्या पाठीच्या कण्यावर शस्त्रक्रिया झाली आणि मला वेदना झाल्या. जिथे प्रेम व नाते असते तिथे वेदना सुद्धा स्वाभाविकरीत्याच वाटून घेतली जाते. हे जीवन किती सुंदर आहे!

दुसऱ्या एका साधक नसलेल्या माणसाने आमच्या पुस्तकांचा तेलगु भाषेत अनुवाद केला. पुस्तके छापण्यासाठी आपण होऊन मदत केली आणि एवढेच नाही तर त्यासाठी लागणारा अर्थभारही उचलला. ते म्हणाले, 'तुमच्याविषयी मला वाटणाऱ्या प्रेमाखातर मी हे केले.' मी अतिशय भारावून गेलो. आपल्या भावना व्यक्त करण्याच्या अनेक पद्धती असतात. ही त्यापैकीच एक आहे.

२१-११-२०१०

माझे प्रवचन सुरू होण्याआधी तुम्ही जेव्हा प्रकाशाचा अनुभव घेता तेव्हा तुम्हाला प्रवचनातील प्रत्येक गोष्ट व्यवस्थित समजणे शक्य होते. ज्यांच्याविषयी विवेचन केले जाते त्या गोष्टी व ज्यांच्याविषयी विवेचन केले जात नाही अशाही गोष्टींचे आकलन तुम्हाला होऊ शकते.

लोकांनी प्रकाशाला त्यांच्या जीवनात स्थान दिलेले पाहून मला अतिशय संतोष होतो. प्रकाशाला तुम्ही काहीही विचारू शकता. हे शक्य आहे. तुमच्यापाशी तीव्र इच्छा, गाढ श्रद्धा आणि प्रेम असणे महत्त्वाचे आहे.

एका माणसाला उपचारक ऊर्जा मिळाल्या व तो निवांत झोपला. प्रकाश संपूर्ण शरीराला आराम देतो. त्यानंतर आजार निवारणाचे कार्य सुरू होते. म्हणूनच आम्ही रात्री दहानंतर उपचाराचे कार्य करतो.

एक माणूस पत्रात म्हणाला, "प्रकाश माझा सोबती बनला आहे. मी हरएक गोष्टीत प्रकाशाचा सल्ला घेतो." त्याने पुढे विचारले, "मी प्रकाशाकडे खूप क्षुल्लक गोष्टीसुद्धा मागू शकतो का?" उत्तर आहे, होय. प्रकाशाकडे तुम्ही लहान, मोठे काहीही मागू शकता. प्रकाशाला सोबती बनविणे तुमचे पारमार्थिक उद्दिष्ट असले पाहिजे.

चालू घडीला सुद्धा, प्रकाशाबद्दल इतके काही बोलले गेल्यावरही, काही मंडळींना प्रकाश म्हणजे काय ते नेमके समजलेले दिसत नाही. हा प्रकाश म्हणजे आपल्या डोळ्यांना दिसणारा स्थूल प्रकाश नव्हे. प्रकाश हा साक्षात ईश्वर आहे. प्रकाश स्वयंप्रज्ञ आहे. प्रकाश हे ईश्वराचे आद्य प्रकटीकरण होय. प्रकाशात सर्व आहे. प्रेम, शांती, आनंद, जे जे सकारात्मक आहे, जे जे जीवनाला आणि जगण्याला विशेष साहाय्य होतं ते ते सर्व प्रकाशात आहे. आपण प्रकाशाला नीट जाणून घेतले पाहिजे.

जेव्हा आपण संपूर्ण जगाशी एकात्म होतो तेव्हा जगाचे दुःख आपण अनुभवतो. तसेच, ज्यासाठी आपला हातभार लागला नाही अशी शांती व आनंद हीसुद्धा आपल्याला अनुभवण्यास मिळतात. आपण जगावर प्रेम करायला सुरवात केली पाहिजे. साधनेचा अंगीकार केल्यानंतर, ऋषींच्या मार्गात आल्यानंतर, आपण आपले व्यक्तित्व व्यापक केले पाहिजे व सृष्टीशी एकरूपता अनुभवली पाहिजे. त्यानंतर पूर्ण विश्वच आपल्या मदतीस येते. यावर चिंतन करा.

आयुष्यातील पडत्या काळात जर तुम्हाला ध्यान करायला जमले नाही तर तुम्ही चिंता करू नका. जोवर तुम्ही ध्यान मार्गात कायम आहात, ऋषींसोबत आहात तोवर चिंतेचे कारण नाही. लवकरच तुम्ही प्रतिकूल परिस्थितीच्या अंधारातून बाहेर पडाल आणि साधनेला पुन्हा सुरवात कराल. आम्ही तुमच्या मदतीला आहोत.

मी लोकांना प्रश्न विचारण्यासाठी नेहमीच उत्तेजन देतो. परंतु, त्याआधी त्यांनी आमच्या वेब साईटवरील मुबलक माहिती व आमची पुस्तके वाचलेली असावी अशी माफक अपेक्षा आहे. काही वेळा लोक वादाला सुरवात करतात. वादविवादामुळे आपल्याला सत्य जास्त चांगले जाणून घेण्यात मदत मिळत नाही. ध्यान आणि अंतःप्रेरणेचा वापर यामुळे बहुधा ती मदत मिळत असावी. म्हणून तुम्ही हा मार्ग निवडा.

२८-११-२०१०

प्रकाशाच्या सागराचा जास्त काळ अनुभव घेतल्यामुळे आपण समाधीच्या सर्वोच्च स्थितीला प्राप्त होतो.

आपण जीवन समग्रतेने अनुभवण्यासाठी भूलोकी आलो आहोत. हे करत असतानाच ध्यानाने सुरुवात करून स्वगृही परत जाण्याच्या तयारीला सुद्धा आपण लागले पाहिजे.

ध्यान शिकविणे आणि तंत्राचे प्रशिक्षण देणे एवढेच माझे काम नाही. हे जीवन समग्रतेने जगण्यासाठी तुम्हाला मार्गदर्शन करणे हेही माझे काम आहे. जीवनाच्या समग्र अनुभवासाठी तुम्ही संगीत ऐकले पाहिजे, काव्याचे रसपान केले पाहिजे, पुस्तके वाचली पाहिजेत, निसर्गाचा आनंद घेतला पाहिजे, सज्जनांच्या संगतीत काळ व्यतीत केला पाहिजे इ. इ. कधीकधी ऊर्जेच्या रूपात थेट प्रवेश करणाऱ्या नकारात्मकता व नकारात्मक माणसे यांना हाताळण्यात लोकांना मदत करणे व त्यांना तपशीलवार मार्गदर्शन देणे हे माझे काम आहे. तुम्हाला प्रकाशाची ओळख करून देणे माझे काम आहे. प्रकाश आपला गुरु, मार्गदर्शक आणि सर्वेसर्वा आहे हे आपण जाणले पाहिजे. २०१२ साली होऊ घातलेल्या बदलांना सामोरे जाऊन त्यातून सुखरूप पार पडण्यासाठी मला लोकांना मदत करायची आहे.

वाईट शक्तीसुद्धा २०१२ सालाबद्दल पुष्कळशी माहिती प्रवाहित करतात. त्यामुळे लोक भयभीत होतात, गोंधळून जातात. विपर्यास झालेले ज्ञान नीट समजून घेण्यात तुमची मदत करणे व अस्सल ज्ञान तुमच्यासमोर ठेवणे हे माझे काम आहे. तुम्ही ते समजून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे आणि सतत सावधान राहिले पाहिजे. ऋषींची साथ कधी सोडू नका. प्रकाशाला जवळ बाळगा. प्रत्यक्ष प्रकाशच तुम्हाला मार्ग दाखवेल. ऋषींबरोबर संपर्क साधण्यासाठी तुम्हाला देण्यात आलेल्या सूचनांचे पालन करा. ध्यान करा आणि इतर विशेष तंत्रांचा अभ्यास करा. अचानकपणे तुम्ही ऋषींना पाहू शकाल, त्यांच्याशी बोलू शकाल. आपण जेव्हा ऋषींबरोबर अथवा ईश्वराबरोबर तद्रूप होतो तेव्हा प्रत्येक गोष्ट आपल्यासाठी क्षणार्थात घडते. आपली शरीरे प्रकाशशरीरे बनतात. सप्तर्षींच्या ह्या केंद्राचा विकास करणे हे माझे काम आहे. ■

## 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 करते 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)

“कोणाशी असलेले आपले नाते ही एक जबाबदारी सुद्धा असते आणि हे नाते दोघांनाही जोपासावे लागते” आपल्या या शब्दांनी माझ्या अंतःकरणाला स्पर्श केला. पुष्कळ लोकांच्या बाबतीत मी पाहिले आहे की, गुरू आणि शिष्य ह्या नात्यामधील निष्ठेचा लोप होतो आहे.

अनेकदा मला वाटते की गुरू-शिष्य या नात्याशी निगडित कर्तव्ये आणि कार्ये मी योग्य रीतीने पार पाडत नाही आहे. परंतु आपण नेहमीच मला धीर देता. आपण म्हणता, “आपली लौकिक कर्तव्ये पार पाडा. तीच साधना आहे.” आता माझ्या भोवतालची परिस्थिती बदलली आहे. माझ्या सर्व कृतींमधून आता आपला सुगंध दरवळतो आणि माझ्या अवतीभवती असणाऱ्या चेहऱ्यांवर झळकतो.

– टी. नागराज

प्रत्येक रात्री स्वतःला प्रकाशाने आणि प्रेमाने भरून घेतल्यामुळे आणि आपले स्मरण केल्यामुळे आपल्याशी संपर्क सहज प्रस्थापित होतो. एखाद्या व्यक्तीच्या रूपाने किंवा सहज वाचायला घेतलेल्या पुस्तकाच्या माध्यमातून मदत मिळते. गरजेच्या वेळी घड्याळाचा काटा मंदावतो. काळ सुद्धा खूपच अनुकंपा आणि प्रेमाने साहाय्य करतो. कधीकधी, जेव्हा मदत मिळत नाही तेव्हा तो असा स्पष्ट संकेत असतो की, आपण अशा परिस्थितीकडून शिकण्याची वा, आपल्या बुद्धिमत्तेचा वापर करून आपण होऊन प्रगती करण्याची आवश्यकता आहे.

– प्रगती राज

मी नेहमीच असा विचार करते की, ‘प्रकाश’ माझ्या सोबत आहे आणि तो मला मार्ग दाखवेल. यामुळे माझा आत्मविश्वास वाढला आहे आणि माझ्या अवतीभवती असणाऱ्या लोकांशी माझ्या व्यवहारात खूप सुधारणा झाली आहे. अगदी लहान सहान गोष्टीकरता सुद्धा मला ऋषींची व प्रकाशाची मदत होते. कधीकधी जेव्हा कामामुळे जेवणास उशीर होतो तेव्हा मी असा विचार करते की, मी प्रकाशावर जगते आहे. अशावेळी मी न थकता अधिक उत्साहाने माझे काम करू शकते.

– धनश्री कुलकर्णी

एखादी स्त्री एकटी कशी राहू शकेल याबद्दल मी पुष्कळदा स्वतःशीच विचार करत असे. आपण एकटे असतो तेव्हा देव आणि ऋषी आपली कशी काळजी घेतात ते आता मला कळते आहे.

बऱ्याचदा, रात्री उशीरापर्यंत काम केल्यानंतर झोपताना गजर लावायला विसरले, तरीही सकाळी मला योग्य वेळेवर उठवण्यात आले आहे. आपल्या सर्व मदतीबद्दल आपले खूप खूप आभार.

– पूर्णिमा पेमय्या

प्रकाश दररोज अनेक मार्गांनी आपली मदत करतो. अनेक चमत्कृतीपूर्ण घटना घडतात. अनेक व्यक्तींमध्ये मला सकारात्मक बदल झालेले दिसतात. आपल्याला मदत मिळते. आपल्याला फक्त एवढेच करावचे आहे – निष्ठेने मनःपूर्वक प्रकाशाशी संपर्क साधणे. प्रकाश माझे संरक्षण करतो. ज्या उपनगरात मी कामाला जाते तेथील एका मांजराला सुद्धा प्रकाश बरे करतो आहे. एका मार्गदर्शक शक्तीच्या अशा सोबतीमुळे मनाला खूप आधार मिळतो. आपण दिलेले मार्गदर्शन, प्रेम आणि प्रकाशाबद्दल मी परमेश्वराला, प्रकाशगुरुंना आणि आपणास माझे प्रेम आणि कृतज्ञता अर्पण करीत आहे.

– जेनीफर डायनेज

मी आता प्रकाशाबद्दल जास्त विचार करतो आणि त्याची सोबत सतत अनुभवू शकतो. माझ्या सर्व व्यवहारांमध्ये मी जास्त सकारात्मक झालो आहे आणि माझ्या कामांचे नियोजन मी आता जास्त चांगल्याप्रकारे करू शकतो. जेव्हा मी दोनदा माझ्या मौल्यवान वस्तू हरवल्या तेव्हा प्रकाशाची प्रार्थना केल्याबरोबर लगेचच त्या मला सापडल्या. हा एक चमत्कारच म्हणावचा!

– अरुण थियागराजन

प्रत्येक वेळी माझे कवच बळकट करताना मला वाटते की असे करण्याची खरोखरच आवश्यकता आहे. मला जाणवते की, माझ्या अस्थिर परिस्थितीतून बाहेर पडायला ते माझी मदत करते. समस्यांसदृश गोष्टींकडे लक्ष देणे मी कमी केले आहे, कारण विश्वाच्या समग्रतेचा विचार करता त्या गोष्टी फारच क्षुल्लक वाटतात. मला असा विश्वास वाटू लागला आहे की, जे काही घडते ते योग्यच घडते, मग ते मला आवडो किंवा न आवडो!

– लिंडा स्वायर

आजकाल माझ्या घरामध्ये, ऑफीसमध्ये आणि बहुतेक इतरही सर्व जागांमध्ये मला तपोनगरची सोबत असल्याचे जाणवते. या पृथ्वीवरील संपूर्ण जीवसृष्टीमध्ये मी आता प्रकाश पाहू आणि ओळखू लागलो आहे आणि मी त्याचा अनुभव सुद्धा घेऊ लागलो आहे. हा एक महान अनुभव आहे! माझ्या आयुष्यात हे काहीतरी नवीनच घडते आहे आणि माझा जणू दुसरा जन्मच झाला आहे. ऋषींच्या मार्गाने मला प्रकाशाचे प्रवेशद्वार दाखवले आहे. यासाठी मी कृतज्ञ आहे. आपले मनःपूर्वक आभार.

– प्रताप किशन

## प्रश्नोत्तरे

संकलन: शोभा राव, अनुवाद: सुनिता देशपांडे

**प्र:** निश्चेतनावस्थेत किंवा कोमात असणारी व्यक्ती तिची चेतना अबाधित ठेवून तिच्या सभोवती घडणाऱ्या गोष्टींचे भान ठेवू शकते का?

**उ:** होय, अशा व्यक्तिला तिच्या सभोवती घडणाऱ्या सर्व गोष्टींची जाणीव होऊ शकते. अशा व्यक्तित्या मॅट्रू आणि मनामध्ये असलेला बंध तात्पुरता तुटलेला असतो. त्यामुळे तो देहाच्या पातळीवर सर्व गोष्टींबद्दल अनभिज्ञ राहिल. पण त्याच्या आत्म्याला त्याच्या अवतीभवती घडणाऱ्या सर्व गोष्टींची जाणीव असेल.

**प्र:** निश्चेतनावस्थेत असणाऱ्या माणसाच्या शरीरात दुसऱ्या एखाद्या आत्म्याला [वॉक-इन] प्रवेश करता येतो का?

**उ:** नाही. जी व्यक्ती कोमात असते ती केवळ शारीरिक पातळीवर बेशुद्ध असते. पण तिचा आत्मा आजूबाजूस घडणाऱ्या सर्व घटनांबद्दल जागृत असतो. व्यक्तित्या शरीरात प्रवेश करण्यापूर्वी तिच्या आत्म्याची अनुमती घ्यावी लागते.

**प्र:** भगवान कृष्ण आणि येशू ख्रिस्त यांच्या जीवनाच्या संस्कार मुद्रणाला (Soul Imprinting) परवानगी आहे का?

**उ:** होय. परंतु सर्वसाधारण आत्मे थोर आत्म्यांचे संस्कार अशा पद्धतीने मुद्रित करू शकत नाहीत. कारण थोर आत्म्यांचे प्रचंड अनुभव त्यांना पेलणार नाहीत.

**प्र:** पुरुषांच्या जीवनांचे संस्कारमुद्रण स्त्रियांच्या सूक्ष्मशरीरावर करण्यास परवानगी असते का?

**उ:** साधारणतः आत्मे अशा मुद्रणाची निवड करणार नाहीत. एखाद्या पुरुषाला, पुरुषाचे अनुभवच मुद्रणासाठी योग्य वाटतील. त्याशिवाय अशा मुद्रणाची काही आवश्यकता पण नसते.

**प्र:** तरूण आणि वयस्क आत्मे असतात का?

**उ:** नाही. आत्मा वृद्ध होत नसतो. पण सूक्ष्म शरीराला खूपच मंदगतीने वृद्धत्व येत असते.

**प्र:** आध्यात्मिक प्रगतीसाठी दुःख सोसणे हे अगदी आवश्यक आहे का?

**उ:** आध्यात्मिक प्रगतीसाठी दुःख सोसणे हे अर्थातच अगदी आवश्यक नाही. पण दुःख सोसण्याचा बराच फायदा होतो. दुःख आपल्याला विनम्रता शिकवते. दुसऱ्यांच्या अडचणी आणि दुःख समजून घेण्यात मदत मिळते. तसेच जीवनात उच्च दृष्टिकोनातून व्यवहार करण्यात मदत मिळते. दुःखामुळे आपण अंतर्मुख होतो आणि बऱ्याच वरवरच्या गोष्टी आणि इतकेच नव्हे तर नाते संबंधांपासून देखील मुक्त होतो. दुःख सोसल्यामुळे आपण पारमार्थिक होतो. आपली सहनशीलता वाढते. ■

## आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
2012 - End or Beginning	100/-
iGuruji - Vol 1	150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
iGuruji - Vol 3	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/-
The Masters Answer	120/-
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/-
ऋषीकट्टून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
२०१२ - अंत की आरंभ? (Marathi)	100/-
आयगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-

## ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

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

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)

(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (पू)

(फोन: ०२५१-२८६-२८९०/२४४-९५८५)

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)

**नागपुर:** दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक

(फोन: ६५९५०३२)

## जानेवारी २०११ मध्ये गुरुजी मुंबई, पुणे व नागपुरास भेट देतील

### मुंबईतील कार्यक्रम

२९ जानेवारी, सकाळी १० ते दुपारी १ पर्यंत

स्थळ : शहनाई हॉल, सहयोग बिल्डिंग, लूईस वाडी, सर्व्हास रोड, ठाणे (पश्चिम) ४००६०४

नावनोंदणीसाठी कृपया सौ. छाया कोलते यांच्याशी संपर्क साधावा

फोन: ०२२ ४०२४१३३२९, मोबाइल: ९८२१३७६७९७

### पुण्यातील कार्यक्रम

२९ जानेवारी, संध्याकाळी ६ ते ८ पर्यंत

स्थळ : बालशिक्षण मंदिर सभागृह, १३१, मयूर कॉलनी, कोथरूड, पुणे ४११०२९

नावनोंदणीसाठी कृपया सौ. मेधा कुलकर्णी यांच्याशी संपर्क साधावा

फोन : ०२० २५८८२१८९, मोबाइल : ९७३०८६५३०६

### नागपुरातील कार्यक्रम

३० जानेवारी, सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

स्थळ : मारुती मंदिर, उज्ज्वल नगर, ऑफ वर्धा रोड, नागपुर ४४००२५

नावनोंदणीसाठी कृपया श्री. प्रभाकर देशपांडे यांच्याशी संपर्क साधावा

फोन : ०७१२ - २२९११५७



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, 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)

व्यास महर्षीसोबत संपर्क साधण्याच्या अभ्यास-सत्रा दरम्यान, मला ते एका वृक्षाखाली बसून काहीतरी लिहिण्यात मग्न दिसले. मी त्यांना विचारले की, मी त्यांच्याशी संवादाला सुरुवात कशी करावी. ते उत्तरले, “आपण निःशब्द संवाद साधू या!”

मी आश्चर्याने त्यांच्याकडे पाहिले. त्यांनी समजावले, “जर तू देखील या शांततेत सहभागी झालीस तर संवाद आपोआपच घडेल. या संवादात शांततेची देवाण-घेवाण होईल.” मी दबकतच, त्यांच्यासमोर डोळे मिटून बसले. मला अगदी शांत वाटत होते. शब्दांची देवाण-घेवाण झाली नाही पण मला समाधान मिळाले.

– विद्या अरोरा

काही दिवसांपूर्वी ध्यान करताना मला वाटले की, माझे संपूर्ण शरीर शक्तींनी बनलेले आहे व त्यात एक छोटा तेजस्वी प्रकाशकण आहे. मी प्रेमाच्या महासागरात तरंगत होतो. माझी जाणीव सर्वोच्च पातळीवर होती व मी उच्चकोटीची शांती अनुभवत होतो. ही अवस्था बराच काळ टिकली.

काही दिवसांपूर्वी मी कारणे माझ्या कार्यालयाकडे जात असताना माझ्यातील प्रकाशाचा विचार करीत होतो. अचानकपणे माझा परमेश्वराशी संवाद घडला. मी विचारले की, मी प्रकाशाला का पाहू शकत नाही किंवा त्याचा प्रत्यक्ष अनुभव का घेऊ शकत नाही? माझ्या भावना अनावर झाल्या व माझ्या डोळ्यांतून अश्रू ओघळू लागले. अचानकपणे माझ्या अंतरंगातून आवाज आला, “तुझ्यात माझा अनुभव घेण्याची तीव्र इच्छा जो निर्माण करीत आहे व तू ज्याला पाहण्याचा व प्रत्यक्ष अनुभवण्याचा प्रयत्न करीत आहेस, ते दोन्ही एकच आहेत. मग हा बेबनाव कोणाशी व कशासाठी? हा बेबनाव सोडून दे व या अनुभवाचा आनंद घे.” मग मी शांत झालो.

– विश्वास दीक्षित

रिक्षा ट्रॅफिक सिग्नलपाशी थांबली असताना, सांताक्रूज रेल्वे स्थानकातून बाहेर पडणाऱ्या लोकांच्या गर्दीकडे मी पाहत होते. एकाएकी भावनावेगाने मला वेढले. माझे डोळे पाणावले. मी त्या सर्व लोकांकडे प्रकाश प्रवाहित करण्यास सुरुवात केली. मी प्रकाशाला प्रार्थना केली की, त्याने सर्वत्र पसरवे आणि संपूर्ण मानवजातीवर प्रेम व शांतीचा वर्षाव करावा. मी असे करावे हे

जणू प्रकाशानेच ठरविले असावे असे मला वाटले. मी अजूनही त्याच अवस्थेचा अनुभव घेत आहे.

– गीता सरस्वती

ध्यान करताना मला ही जाणीव होती की मी प्रकाशात आहे. तेव्हाच मी माझ्या अंतर्विश्वात प्रवास करायला सुरुवात केली. एका काळोख्या भुयारातून मी प्रवास करीत होते. काही वेळ प्रवास केल्यानंतर दूरवर असलेल्या मला सर्वात प्रिय अशा प्रकाशाजवळ मी पोहोचले. मी तेथे किती वेळ होते हे मला नक्की ठाऊक नाही पण मी तेथे जो आनंद अनुभवला तो यापूर्वी मी कधीही अनुभवला नव्हता! मला तेथून बाहेरच पडावेसे वाटत नव्हते. पण लवकरच मला शांततेची जाणीव झाली व मी डोळे उघडले.

– जयंती नटराजन

माझ्या कार्यालयातून दुचाकीवरून निघण्यापूर्वी, नेहमी प्रमाणे मी मास्टर ‘व्ही’ ना, माझी व माझ्या गाडीची प्रवासादरम्यान काळजी घ्यावी अशी प्रार्थना केली. मी सुरक्षितपणे पोहोचले पण विसराळूपणामुळे गाडीच्या चाव्या गाडीतच विसरून, गाडी माझ्या वसतिगृहासमोर लावून आत गेले. दोन दिवसांनंतर माझ्या लक्षात आले की गाडीच्या चाव्या माझ्याकडे नाहीत. मी, गाडीला चाव्या आहेत का ते पाहण्यासाठी धावतच खाली गेले. गाडी व चाव्या दोन्ही सुरक्षित होते! मास्टर ‘व्ही’ नी व सप्तर्षींनी आम्हाला दिलेल्या संरक्षणाचा अनुभव घेऊन मला धन्य झाल्यासारखे वाटले.

– एन. सी. चंदना

काही दिवसांपूर्वी आरशासमोर उभी राहून, माझ्यात नक्की कोण आहे हे पाहण्यासाठी, मी स्वतःला आरशात न्याहाळत होते. अचानकपणे मला माझ्या डोक्याभोवती तेजस्वी पांढरा प्रकाश दिसला. पुढील काही क्षणातच माझे सर्व शरीर शुभ्र प्रकाशरूप झाले. माझा श्वास जवळपास थांबला होता. माझे शरीर अगदी हळूहळू डावीकडून उजवीकडे हलत होते पण तो पांढरा शुभ्र तेजस्वी प्रकाश मात्र स्थिर होता. ते पाहून मी दिड्मूढ झाले पण माझ्या अवतीभोवती काय घडते आहे याची जाणीव मला होती. माझ्या डोळ्यांतून अश्रूधारा वाहू लागल्या आणि शरीराला कंप सुटला. हा अगदी विस्मयकारक व अकल्पनीय अनुभव होता.

– विद्या विश्वामित्र

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