



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 होते. त्यांनी ऋषींचा मार्ग, सप्तर्षी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्त ऋषींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

### सप्तर्षी 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

गुरुजी कृष्णानंद, अनुवाद : जयंत देशपांडे  
(मागील अंकांमधून घेतलेले वेचे)

मी इतरांना सांगू शकेन असा एक अनुभव मला काही दिवसांपूर्वी आला. मला एक मोठी डिस्क दिसली. तिला दातें होते. त्या डिस्कचे केंद्र शंबलेत होते. ती सगळीकडे विस्तारू लागली. थोड्याच वेळात मला तिच्या आत प्रचंड मोठ्या सोनेरी पिवळ्या ज्वाला दिसल्या. मला कळले की तो प्रलयाग्नि होता, जगाला शुद्ध करण्यासाठी एक विशेष ऊर्जा होती. मला आठवणारे शेवटचे दृश्य असे आहे की त्या डिस्कचे विस्तारणे थांबले पण त्यातील ज्वाला वाढू लागल्या.

एका साधकाने मला साधारणपणे विचारला न जाणारा असा एक प्रश्न विचारला. आपण ऋषी, परब्रह्म लोक, भगवान कृष्ण आणि हिंदू धर्माशी निगडित गोष्टीबद्दल बोलत असतो. आपण ख्रिश्चन, मुस्लिम व इतर धर्मांच्या लोकांना दूर ठेवत नाही का? आपण खरोखरच धर्मनिरपेक्ष आहोत का?

राजकारणामुळे 'धर्मनिरपेक्ष' ह्या शब्दाचा फारच गैरवापर झाला आहे. गोंधळ दूर ठेवण्यासाठी आपण आध्यात्मिक वर्तुळात ह्या शब्दाचा वापर करू नये असे मला वाटते. ध्यान ही एक आध्यात्मिक प्रक्रिया आहे, धार्मिक नव्हे. जास्त स्पष्ट सांगायचे झाल्यास, ध्यान हे सर्व धर्मांच्या वर आहे. ऋषी खरंच अस्तित्वात आहेत. त्यांना आपण आध्यात्मिक गुरू म्हणू शकतो. कृष्ण हे एक ऐतिहासिक पुरुष होते आणि गीतेचा संदेश वैश्विक आहे. इथे आपल्या मार्गात कोणताच धार्मिक आवेश नाही. आपण जर या नावांचा वापर केला नाही, तर आपण त्यांची ओळख लपवू. मग धर्मनिरपेक्षतेच्या विकृत कल्पनेच्या चौकटीत बसण्यासाठी आपल्याला अ, ब किंवा क अशा शब्दांचा वापर करावा लागेल.

आपली ओळख लपवण्याची किंवा घालवण्याची गरज नाही असे मला वाटते. संदेश महत्त्वाचा आहे. तो वैश्विक असायला हवा. आध्यात्मिक मार्ग हा सर्वांसाठी मोकळा असायला हवा. आपण सर्वच मार्गांचा आदर ठेवायला हवा कारण सर्वच मार्ग खरे आहेत. राजकारण विभाजन करते, नकारात्मकता रुजवते. आध्यात्मिकतेत एकोपा आणि मिलाफ असतो.

जीवनाबद्दल प्रश्नांची उत्तरे शोधण्यासाठी आणि साधना सुरू करण्यासाठी तत्पर एका तरुणाचे पत्र वाचून मी भारावून गेलो होतो. त्याला मला भेटायचे होते. पण त्याच्या दुसऱ्या पत्रामुळे मला वाईट वाटले. एका अवधूतासोबत तो हिमालयाकडे निघून गेला होता. त्याने लिहिले, 'यापुढे आता माझा कोणताच पत्ता नाही.'

परमेश्वरार्पण पोहोचण्यासाठी आपण घर आणि जागा सोडून पळून जायला हवे का? तो आपल्याला इथे सापडू शकत नाही का? साधना ही जीवनापासून विभक्त असते का? हिमालयात वावरण्याने ध्येय साध्य होईल का? असे केल्याने सिद्धी मिळवण्यात आणि एखाद्या पंथात अडकून पडण्याची शक्यता नाही का? त्याने असा तडकाफडकी निर्णय घेण्यापूर्वी जर मी त्याला भेटू शकलो असतो तर? असे खूप मला वाटते.

माझ्याजवळ कोणत्याच सिद्धी नाहीत आणि मी सर्व कठीण समस्या त्वरित सोडवून देऊ शकत नाही, हे लोकांना पटवून देणे फार कठीण आहे. मी ऋषींचा आशीर्वाद लाभलेला एक वरिष्ठ साधक मात्र आहे. ऋषी सर्व पाहतात व सर्वकाही जाणतात. ऋषी सर्वांना मदत करतात. आपल्या सर्व समस्या कदाचित एका रात्रीत सुटणार नाहीत, कारण ऋषी आणि परमेश्वर सुद्धा कर्मांच्या नियमांना तोडू शकत नाहीत. पण सर्व समस्यांचे मूळ कारण दूर करण्यासाठी ते आपल्याला आध्यात्मिक मार्ग दाखवतात. ते कोणत्याही समस्येला तोंड देण्यासाठी आणि त्यावर कायमस्वरूपी तोडगा शोधण्यासाठी आपल्याला शक्ती देतात. आध्यात्मिक मार्ग हा एकच खरा उपाय आहे कारण इतर कोणताही मार्ग परिस्थितीला फक्त पुढे ढकलतो व खोट्या आशा निर्माण करतो. ■



\*\*\*\*\*

### मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.  
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (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. ३००/-  
ड्राफ्ट कृपया मानसा लाइट एज फाउंडेशन च्या नावाने काढावा.  
कृपया 'मनी ऑर्डर' ने पैसे पाठवू नये.

### वृत्तपत्र

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



१ फेब्रुवारी २०१३ या महर्षी अमरांच्या जन्मदिनी वर्ल्ड चॅनल्स डे साजरा करण्यात आला. १८६८ शाळांमधील, ८.८५ लाखांपेक्षाही जास्त मुलांनी त्या दिवशी प्रकाश प्रवाहित केला. २१० स्वयंसेवकांनी प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रांचे आयोजन केले.

### काही ठळक घडामोडी

- ३-२-२०१३ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमर जयंती निमित्त झालेल्या कार्यक्रमाच्या प्रसंगी सुमारे ३०० लोकांनी भाग घेतला.
- ३-२-२०१३ रोजी तपोनगर येथे होणाऱ्या महर्षी अमर जयंती समारंभाच्या प्रसंगी "Quotes from the Rishis - Vol. 2" हे पुस्तक, गुरुजींच्या सोबत झालेल्या अनौपचारिक बैठकीचे व्हीडियो रेकॉर्डिंग असलेली डी.व्ही.डी. आणि "Descent of Soul" ह्या पुस्तकाचे ऑडियो रेकॉर्डिंग असलेली audio-CD प्रकाशित करण्यात आली.
- रविवारच्या व्याख्यानाच्या DVDs चालू ठेवण्यासाठी चांगला प्रतिसाद न मिळाल्यामुळे ह्यापुढे DVDs पाठवणे बंद करण्याचे ठरले आहे.

### कामदहनाचे तंत्र

मंगळवार, २६ मार्च रोजी संध्याकाळी चंद्रोदय समयी ह्या तंत्राचा सराव करावा : आपल्यासमोर एक होमकुंड आहे अशी कल्पना करावी. अग्नी देवाला आवाहन करावे. "ॐ अग्निदेवाय नमः" ह्या मंत्राचा एकदा उच्चार करून होमकुंडात अग्नी प्रज्वलित झाल्याची कल्पना करावी. काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद आणि मत्सर ह्या षड्रिपुंची कल्पना करावी. आपल्यातील काम एका धुरकट किंवा काळ्या चेंडूच्या रूपात बाहेर पडत आहे अशी कल्पना करावी. हा चेंडू हातात घेऊन होमकुंडात टाकावा आणि पूर्णपणे जळत आहे अशी कल्पना करावी. इतर पाच रिपुंसाठी देखील असेच करावे. नंतर अग्नी देवाचे आभार मानावेत. ह्यानंतर काही वेळ आपल्या आत प्रकाशाचा अनुभव घ्यावा.

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	मंगळवार	कृष्णाष्टमी
१०	रविवार	महाशिवरात्री
११	सोमवार	अमावास्या
२०	बुधवार	शुक्लाष्टमी
२२	शुक्रवार	शुक्ल दशमी
२६	मंगळवार	कामदहन
२७	बुधवार	पौर्णिमा
२९	शुक्रवार	गुड फ्रायडे

### तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- विशेष ध्यान आणि प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १०	- महाशिवरात्री निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
	- शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
रविवार १७	- 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
शुक्रवार २९	- गुड फ्रायडे निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ३१	- सामूहिक ध्यान, सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

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

## वर्ल्ड चॅनल्स डे

मनोज कुमार चोप्रा, अनुवाद : वैशाली जोशी

प्रत्येक वर्षी स्वयंसेवक १ फेब्रुवारीला साजऱ्या केल्या जाणाऱ्या “वर्ल्ड चॅनल्स डे” ची वाट पाहत असतात. हा पृथ्वीवर प्रेम आणि शांती पसरवण्याचा दिवस आहे. हा महर्षी अमरांच्या वाढदिवसाबद्दल असलेल्या आपल्या भावनांशी संबंधित असलेला दिवस देखील आहे. प्रत्येक वर्षी आम्ही जास्तीत जास्त प्रकाश प्रवहन करून त्यांना एका अपूर्व पद्धतीने भेट देत असतो.

ह्या प्रचंड कार्यक्रमाची तयारी प्रकाश प्रवहनाचे कार्य करणाऱ्या गटाने एक महिन्यापेक्षाही जास्त आधी सुरू केली. दर वर्षीप्रमाणे गटांच्या बैठकींतून नियोजनास सुरुवात झाली आणि त्यानंतर व्यापक प्रमाणावर शाळांना भेटी देण्यात आल्या. कामाचे विभाजन प्रभागानुरूप करण्यात आले आणि प्रत्येक स्वयंसेवकास जबाबदारी देण्यात आली. प्रकाश प्रवहनाची परवानगी घेण्यासाठी सुमारे २००० शाळांना व्यक्तिशः भेट देण्यात आली. शाळांनी नेहमीप्रमाणे आपल्या स्वयंसेवकांचे प्रेमळ स्वागत केले आणि अनेक शाळांमध्ये परीक्षा किंवा वार्षिकोत्सव असताना देखील त्यांनी ३ मिनिटे प्रकाश प्रवहन करणे आपण होऊन मान्य केले. जवळजवळ १००० शाळांनी आपणहून प्रकाशाचे प्रवहन करून शांतपणे शांती पसरवण्याच्या आमच्या कार्यात सहभाग घेतला. त्यांचे असे करणे आपल्या स्वयंसेवकांबद्दल असलेले त्यांचे प्रेम व आदर आणि आपल्या स्वप्नावर असलेला त्यांचा विश्वास दर्शवितात.

सुमारे २१० स्वयंसेवकांनी कठीण परिश्रम केले, अनेकांनी रात्री जागून काम केले. पण कार्यासाठी असलेल्या त्यांच्या प्रेमाने आणि समर्पित वृत्तीने त्यांना काम चालू ठेवण्यास मदत केली. प्रकाश आणि प्रकाश प्रवहनाच्या चळवळीवर त्यांचा विश्वास आहे. त्यांचा सांघिक एकोपा आणि काटेकोर नियोजन ही यशाची गुरुकिल्ली होती. त्यांचे एकमेकांसाठी असलेले प्रेम त्यांच्या गटाचे सामर्थ्य होते. जेव्हा तुम्ही इतक्या तळमळीने काम करता तेव्हा संपूर्ण विश्व मदत करते. देव अशा आत्म्यांवर प्रेम करतो आणि त्यांना अद्भुत अनुभव आणि चमत्कार पारितोषिक म्हणून देतो. स्वयंसेवकांना प्रत्येक पावलावर मदत मिळाली.

कित्येक स्वयंसेवकांसाठी, १ फेब्रुवारीच्या दिवसाची सुरुवात पहाटे ६ वाजता झाली आणि संध्याकाळी संपली. सूक्ष्म पातळीवरील आपल्या मास्टर्सच्या कृपेने आणि प्रकाशाच्या मदतीने सर्व काही सुरळीत पार पडले. १८६८ शाळांतील ८.८६ लाख मुलांनी आणि शिक्षकांनी प्रकाश प्रवाहित केला. दिवस आनंद आणि समाधानात संपला आणि कार्यक्रम प्रचंड यशस्वी झाला.

“प्रकाश प्रवहन चळवळी” चा उद्देश आपल्या नकारात्मक कृतींमुळे लोकांना आणि जगाला होणाऱ्या जखमा भरून काढणे हा आहे. जेव्हा भूमाता हिंसा, निष्प्रेम, अन्याय इत्यादींपासून मुक्त होईल तेव्हा ह्या धरेवर अत्यंत सुंदर काळाची सुरुवात होईल.

लाखो लोकांनी शुद्ध हेतूने केलेल्या प्रकाश प्रवहनाचा निश्चितच जगावर प्रभाव पडेल. हे प्रवहन जगाच्या नवीन भवितव्यास आकार देत आहे. प्रकाशासोबत सुरू झालेली क्रांती नेहमीच तिचे ध्येय साध्य करते.

प्रकाश जगाच्या प्रतिसादाची वाट पाहत आहे. आपण सर्वजण मिळून ह्या क्रांतीत सहभागी होऊया आणि नवयुगाचे स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी एकत्र काम करूया. ■

## 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, विवेक आणि उज्वल भविष्य. 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

(संकलन : शोभा राव ; अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

०९-०२-२००३

कोट्यवधी वर्षापूर्वी ऋषींनी आपल्याला ध्यानसाधना शिकवली. शरीर, मन व बुद्धी या त्रिपुटीला शांतवणे हे साधनेचे तत्त्व आहे. आसनसिद्धीच्या योगे आपण शरीराला शांत करतो. आपण मंत्रजपाद्वारे मनाला व धारणेद्वारे बुद्धीला शांत करण्याचा प्रयत्न करतो. यासाठी आसन, मंत्र व धारणेचे महत्त्व आहे. ध्यान करताना ध्यानाच्या प्रक्रियेच्या पूर्तीसाठी शरीर, मन व बुद्धी यांना व्यवस्थित हाताळून संपूर्ण शरीर व्यवस्थेला शांत करावे लागते.

भौतिक ब्रह्मांडातील प्रवासाविषयी आम्ही सांगितले आहे. तसेच आपण दैवी लोकातही प्रवास करू शकतो. त्यासाठी पुष्कळ तयारीची व मार्गदर्शनाची गरज असते. या ठिकाणी देखील ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली प्रवास करणे कधीही श्रेयस्कर असते. अन्यथा आपण दुष्टात्म्ये, दुष्ट जग व दुष्ट शक्तींच्या फेऱ्यात सापडू शकतो. ऋषी आपल्याला सुरक्षितपणे नेतात. आपण आपल्या सूक्ष्म देहाने संपूर्ण ब्रह्मांडात भ्रमण करू शकतो. जर आपल्याला मनाचा प्रांत सोडून बुद्धीच्या प्रांतात प्रवेश करायचा असेल तर आपल्याला मनोमय कोश सोडावा लागतो आणि त्याही पलीकडे जायचे असेल तर विज्ञानमय कोश सुद्धा सोडावा लागतो. तशा स्थितीत आपल्या जवळ केवळ आनंदमय कोश व त्यामध्ये आपला आत्मा असतो. आत्म्यासह असलेल्या या आध्यात्मिक देहाला कारण देह असेही म्हणतात. आपण भौतिक व दैवी ब्रह्मांडात प्रवास करू शकतो. आपण दैवी ब्रह्मांडाच्या पलीकडे, देवाकडे जाऊ शकतो जे आपले निजधाम आहे. दैवी ब्रह्मांडाच्या पलीकडे जाताना कारण देहसुद्धा सोडला जातो. यालाच संपूर्ण समर्पण म्हणतात. जेव्हा आपण सर्वाचा त्याग करतो, सर्वस्वाचे समर्पण करतो तेव्हाच आपण ईश्वरी तत्वात प्रवेश करू शकतो. आपल्या पंचकोशांकित शरीरात जिवंत असताना देखील समर्पण शक्य आहे. असे समर्पण आपण कसे करतो? आपण मनाला शांत करतो, सर्व विचारांना शांत करतो, म्हणजेच बुद्धीला शांत करतो. आपण संपूर्ण शरीर व्यवस्था शांत करतो, जेणेकरून आपला आत्मा ईश्वराशी एकरूप होईल. यासाठी ध्यानाचे महत्त्व आहे. आपल्याकडे लौकिक शरीर आहे ज्याला 'स्थूल शरीर' असेही म्हणतात, पारलौकिक शरीर आहे ज्याला 'सूक्ष्म शरीर' असेही म्हणतात आणि 'कारण शरीर' आहे ज्यासाठी आपण यापुढे 'अतिसूक्ष्म शरीर'

असा नवीन शब्दप्रयोग करू.

अमरांनी स्पष्ट केले होते की 'रथसप्तमी' हा भगवान सूर्यनारायणांचा जन्मदिवस आहे. लाखो वर्षापूर्वी ही पृथ्वी ढगांनी आच्छादलेली होती. माणसाने सूर्याला ज्यादिवशी पहिल्यांदा पाहिले (जरी सूर्य तिथे नेहमीच होता) आणि त्याची पूजा करण्यास सुरवात केली तो दिवस 'रथसप्तमी' म्हणून ओळखला जाऊ लागला. या दिवशी आपल्याला सूर्यापासून जास्त ऊर्जा मिळतात. प्राणशक्ती सूर्यापासून मिळते. ही अतिसूक्ष्म ऊर्जा आहे. प्राणाचे अनेक प्रकार आहेत. ध्यान करित असताना आपण सर्वोत्कृष्ट प्राणशक्ती मिळवू शकतो. रथसप्तमीच्या दिवशी माझ्या गुरुंनी मला प्रत्यक्ष सूर्यापाशी नेले. आम्ही सूर्याच्या व्यक्तित्वात प्रवेश केला. अमरांनी मला अशा ठिकाणी नेले जेथून सोनेरी प्रकाश पाझरत होता. लांबूनच ते म्हणाले, 'हे आदित्य हृदय' आहे. ते म्हणाले, 'जेव्हा म्हणून तुला काही कार्य करायचे असेल तेव्हा आदित्य हृदयापासून ऊर्जा मिळव व त्या ठिकाणी पाठव.'

अमरांनी मला आयुष्याच्या नवीन पर्वाची दीक्षा दिली. ते म्हणाले, 'आतापासून तू खरा सन्यासी आहेस.' त्यांनी मला हेही सांगितले की माझा ऋणानुबंध केवळ कार्याशी व ऋषींशी निगडित आहे.

२३-०२-२००३

वयाच्या नवव्या वर्षी माझ्या गुरुंचा ऋषींबरोबर संबंध आला. त्यांनी ऋषींसोबत खूप काळ घालवला आणि त्यांच्याकडून प्रत्यक्ष ज्ञान प्राप्त केले. त्यांनी शास्त्रे अभ्यासली नाहीत किंवा वाचली नाहीत. परंतु, ते कोणताही मुद्दा साद्यंतपणे उलगाडून सांगत असत. हे ज्ञान संपूर्ण व शुद्ध स्वरूपात आहे. मला त्यांच्याकडे माझ्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे मिळाली. १९७७ साली मी माझ्या गुरुंना भेटल्यापासून निरनिराळ्या लोकांनी मला हजारो प्रश्न विचारले. त्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे मला मिळाली. ही उत्तरे निःसंदिग्ध आहेत आणि उत्तरांच्या माध्यमातून मिळालेले काही ज्ञान नवीन आहे. हे अतिशय अस्सल ज्ञान आहे.

आपण मनुष्यप्राणी आहोत. आपल्याला भावना, संवेदना, आवडी व नावडी असतात. आपल्याला क्रोध येतो, मत्सर वाटतो. आपण समजून घ्यायला पाहिजे की हे सर्व स्वाभाविक आहे. त्याची चिंता करण्याची आवश्यकता

नाही. या मानवी पातळीवरून आपल्याला उन्नत व्हायचे आहे. पण, आपण स्वतःला दोष देऊया नको.

आपण समजून घ्यायला हवे की आपण अशा लोकात राहतो जिथे चांगल्याबरोबर वाईटही आहे. त्यामुळे मनात नकारात्मक व वाईट विचार येणे स्वाभाविक आहे. सुरुवातीला आपण वाईट विचारांकडे दुर्लक्ष केले पाहिजे व नंतर नंतर तर चांगल्या विचारांकडे सुद्धा दुर्लक्ष केले पाहिजे. जे विचारांच्या पलीकडे आहेत अशा प्रांतांत आपल्याला जायचे आहे कारण तिथेच फक्त आपण ईश्वराचा अनुभव घेऊ शकतो.

नकारात्मक विचार आपले थेट नुकसान करित नाहीत पण, त्यांच्यासोबत जेव्हा वाईट शक्ती आपल्यामध्ये प्रवेश करतात, त्या मात्र आपले नक्की नुकसान करतात. आपल्या साधनेमुळे आपल्या भोवती एक प्रकारचे संरक्षक कवच तयार होते ज्यामुळे आपली शरीर यंत्रणा बलवान होते. वाईट शक्तींना तिच्यात सहजासहजी प्रवेश करता येत नाही. परंतु कधीकधी आपणच त्यांना आकृष्ट करतो. आपण ज्यावेळी काही विशिष्ट तंत्रांचा अभ्यास करतो, विशेषतः अशी तंत्रे ज्यायोगे सिद्धी वगैरे प्राप्त होतात, त्यावेळी वाईट शक्ती हळूच आपल्या आत प्रवेश करतात.

आपण कायम लक्षात ठेवले पाहिजे की या पृथ्वीवर दोन गट कार्यरत असतात. एक प्रकाशासाठी काम करतो व दुसरा अंधःकारासाठी. लोकांशी संबंध निर्माण करत असताना व तंत्रांचा अवलंब करताना आपण विशेष सावधगिरी बाळगली पाहिजे. आपण नीट समजून घेऊ की जोपर्यंत आपण नकारात्मक विचारांच्या सोबत जात नाही तोपर्यंत ते आपल्या साधनेत व्यत्यय आणू शकत नाहीत.

प्रलय हा शब्द बहुधा अंगावर काटा उभा करतो, कारण लोक त्या शब्दाचा अर्थ विनाश असा घेतात. प्रलय आपल्या जाणिवेला विस्तारतो आणि कदाचित ऐकायला थोडे विचित्र वाटेल पण तो आपल्यामध्ये एकप्रकारे विवेक जागृत करतो. आपण विनासायास काही बदल करतो, स्वाभाविकपणे प्रश्न करतो व आपल्या दुःखाची कारणे काय आहेत वगैरे गोष्टी जाणण्याचा प्रयत्न करतो. आपल्यात घुसळण्याची प्रक्रिया सुरू होते. हा आव्हानात्मक व अतिशय सुंदर काळ असतो. आपण कर्माविषयी व जगण्याशी निगडित

## गुरुजी उवाच

(संकलन : शोभा राव ; अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर)

तत्त्वाविषयी जाणण्याचा प्रयत्न करतो. आपण कर्मांचे परिणाम दूर करण्यासाठीही प्रयत्न करतो. कदाचित प्रलय आपल्याला आध्यात्मिक आचरण व ध्यानाकडे वळवतो. ईश्वराच्या समीप नेतो.

उच्च लोकांतून जेव्हा तुम्हाला संदेश मिळतात त्यावेळी तुम्ही फार सावध असले पाहिजे. बहुतांश वेळा आपले मन आपल्याला खूप विलक्षण संदेश देत असते. आपण आपल्या अंतःप्रेरणेला काम करू दिले पाहिजे. संदेशाची मजा अनुभवा पण त्यानुसार कधीही वागू नका. मला विचारून खात्री करून घ्या.

०२-०३-२००३

ऋषींच्या ह्या मार्गात तुम्हाला ध्यानाची दीक्षा मिळाल्यानंतर तुम्ही आपोआपच हिमालयातील ऋषींच्या मुख्य ठाण्याशी संबद्ध होता. काही वेळा तुमचे ध्यान सुरू असताना पूर्ण वेळ एखादे ऋषी तुमच्या जवळ बसलेले असतात आणि त्यांची उपस्थिती तुम्हाला जाणवू शकते. कोणत्या ना कोणत्या मार्गाने ध्यानाभ्यासाविषयी सूचना संबंधित व्यक्तीपर्यंत पोचविल्या जातात.

सूक्ष्म जगातील मार्गदर्शक म्हणजेच ऋषी कायम आपल्या संपर्कात असतात. त्यांचे आपल्या ध्यानावरच नव्हे तर आपल्या आयुष्यावरसुद्धा लक्ष असते. आपल्याला कधीही अडीअडचणी आल्या की ते येतात आणि आपल्याला मदत करतात. ते आपले रक्षण करतात व अनेक दुर्घटनांपासून आणि कधीकधी तर अपघातांपासून व दुष्टात्म्यांपासून तसेच दुष्ट शक्तींपासून आपल्याला वाचवतात.

आपण जर अतिभावनाप्रधान असलो तर आपण गोष्टी स्पष्टपणे समजून घेऊ शकत नाही. आपल्या भावना व समज आपला दृष्टिकोन झाकोळून टाकतात. त्यामुळे जेव्हा जेव्हा आपण जगाला व लोकांना प्रतिसाद देतो तेव्हा आपली प्रतिक्रिया योग्य व यथार्थ असत नाही. त्यातून संघर्ष, समस्या व विसंवाद निर्माण होतात जे अर्थातच आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी पोषक नसतात.

तसेच, आपण जर फारच बुद्धिमान असलो तर आपण प्रत्येक गोष्ट निकषांच्या व तर्कांच्या आधारे समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो व आपल्याला वास्तवाचा आणि सत्याचा थोडा भाग समजतो. त्यामुळे, परत इथेसुद्धा विसंवाद आणि संदिग्धता उत्पन्न होते.

पण, जेव्हा आपण गोष्टी आध्यात्मिकरीत्या,

अंतःप्रेरणेने समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा संभ्रमाला जागा उरत नाही. तात्पर्य हे की आपल्या जवळ थोड्या भावना असल्यात व आपल्या बुद्धीचा उपयोगही आपण समतोलपणे करावा. तेव्हा आपण आपल्या भोवतालच्या लोकांना समजू शकतो व कोणतेही संघर्ष वा संभ्रम निर्माण होत नाहीत.

ऋषींच्या कार्यात भाग घेण्यासाठी जितकी तयारी करावी तितकी कमीच आहे. हे कार्य सामान्य कार्य नव्हे. त्यामुळे ह्या कार्यासाठी आपण ऋषींप्रमाणे, ईश्वराप्रमाणे विचार केला पाहिजे. आपण आपल्या भावना व विचारांचे उदारीकरण करून अख्खे जग त्यात सामावून घेतले पाहिजे. केवळ ज्ञानच नव्हे तर इतरही अनेक गोष्टी सर्वासोबत वाटून घ्यायची व अनेक गोष्टी सांभाळून घ्यायची आपली तयारी असली पाहिजे. आपल्या अंतरंगातून महान प्रेम बाहेर आणून प्रकट केले पाहिजे. प्रेमाशिवाय आपण कोणतेही कार्य अंगावर घेऊ शकत नाही.

शिवरात्रीदिवशी ऋषी भगवान शंकरांना आपल्या पृथ्वीवर आणतात. इथे त्यांचे दहा दिवस वास्तव्य असते. आपण या जगात राहात असतानाच भगवान शिवांच्या येथील उपस्थितीची जाणीव ठेवली पाहिजे. फक्त बसा व त्यांच्याशी बोला आणि त्यांच्या उपस्थितीची जाणीव करून घ्या.

०९-०३-२००३

आपण जाणतो की आपली कर्मे आपली नियती घडवतात. सत्कर्मांच्या योगे चांगले प्रारब्ध घडते आणि दुष्कर्मांच्या योगे आपल्याला दुःख व यातना मिळतात. आपण हेसुद्धा जाणतो की आपण ध्यानसाधना केल्याने काही ठराविक पायरीवर आपली कर्मे जळून जातात. आपल्या कर्मांचा भार जेव्हा कमी होईल किंवा कर्मे शिल्लक राहणार नाहीत तेव्हा आपली नियती बदलेल. आपली नियती आपणच घडवतो.

आपण लक्षात ठेवायला हवे की असा एक विशेष कायदा आहे, ज्यायोगे आपण निसर्गाला जे देऊ ते अनेक पटीत आपल्याला परत मिळते. त्यामुळे आपल्या भावनिक व बौद्धिक प्रतिक्रियांच्या बाबतीत आपण सावध असले पाहिजे कारण आपण जे देऊ तेच आपल्याला परत मिळणार असते. म्हणून ऋषी म्हणतात की आपली नियती आपणच घडवतो.

या संदर्भात आपण कायम लक्षात ठेवले

पाहिजे की आपण प्रत्यक्षात काहीनाकाही साधना सुरू केली पाहिजे मग ती ध्यानसाधना नसली तरी चालेल, मंत्रजप किंवा प्राणायामाचा अभ्यास सुद्धा चालेल. मात्र, आपण असा काही अभ्यास म्हणा किंवा ध्यान म्हणा, प्रत्यक्षात केले पाहिजे. मी काही उदाहरणांमध्ये सावकाश व मूकपणे बदल घडताना पाहिले आहेत.

ज्ञानयोग हा परिचित शब्द आहे. ऋषी म्हणतात की वाचून किंवा लोकांचे ऐकून बुद्धीच्या साह्याने मिळविलेले ज्ञान हे खरे ज्ञान नव्हे. ज्ञानयोगात अभिप्रेत असलेले ज्ञान हे आत्म्याने ध्यानाच्या साह्याने अपरोक्ष अनुभूतीने मिळविलेले ज्ञान होय.

आध्यात्मिक प्रवासात आपल्याला सर्व बंधांच्या म्हणजे अगदी शिव, कृष्ण इत्यादींच्या साकार रूपांच्या बंधांच्याही पलीकडे जावे लागते. माझ्या गुरुंनी बंधांचे अतिशय सुरेख विवेचन केले आहे. ते म्हणत, 'बंध हे आपल्या अपेक्षांवर आधारित असलेले नाते असते. हे नाते आपल्या अटींवर बेतलेले असते. या नात्यात स्वातंत्र्य नसते आणि केवळ बंधन असते.'

काहीवेळा मला लोकांमध्ये खोल रुजलेला संभ्रम आणि अस्वस्थता दिसते. याचे कारण त्यांनी स्वतःची ध्येये निश्चित केलेली नाहीत हे आहे. आपल्याला काय हवे आहे ते आपल्याला माहित असलेच पाहिजे. नाहीतर, सर्व भटकंती वाया जाईल. आपण आध्यात्मिक जीवनाचा स्वीकार करतो तेव्हा प्रारंभ म्हणून आपल्या डोळ्यासमोर काहीतरी ध्येय असले पाहिजे. याचे साधे कारण म्हणजे त्यामुळे आपला बराचसा वेळ वाचतो. ध्येये बदलत नाहीत परंतु त्यांची व्याप्ती वाढत जाते.

केवळ अडीअडचणी दूर व्हाव्या या हेतुने ध्यानसाधना सुरू करणे यात काहीच गैर नाही. पण, केवळ तेवढ्यावर थांबू नका. साधनेने आपल्या अडचणी दूर होतात व कधीकधी होतही नाहीत. तरी देखील, एकदा साधना सुरू केली की कुठेतरी खोल अंतरंगात आपल्याला समजते की अडचणींपासून सुटका मिळविण्याव्यतिरिक्त सुद्धा जीवनात इतर अनेक ध्येये आहेत.

तुम्ही पुस्तके वाचत नसलात तर आम्ही सुचवू की तुम्ही ती वाचावी. वाचन फार आवश्यक आहे. आपण वाचल्याशिवाय ज्ञान मिळवू शकणार नाही. आपण वाचतो तेव्हा आपण सत्य अधिक चांगले समजू शकतो. ■

## बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्ष ध्यानवर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क २००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी वार्षिक शुल्क १००० रु. आहे.

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

- ★ सर्व सूचना पोस्टाद्वारे किंवा इ-मेल द्वारे (विद्यार्थ्यांनी निवडल्याप्रमाणे) नियमित पाठवण्यात येतात.
- ★ ऋषी स्वतः सूक्ष्मदेहाने दीक्षा देतात. आपल्या प्रगतीचे निरीक्षण सुद्धा ते सूक्ष्मदेहाने करतात.
- ★ सगळ्या शंका व प्रश्नांची उत्तरं श्री. जयंत देशपांडे 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 विद्यार्थ्यांने ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

चेक/ड्राफ्ट "Manasa Light Age Foundation Bangalore" च्या नावाने काढावा.

## 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.

## श्री. जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील वेचे

संकलन शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे  
जानेवारी २०१२

हे अगदी खरे आहे की आपण २०१२ हे वर्ष ओलांडले आहे पण अजूनही आपल्याला प्रलय-काल पूर्णपणे पार करायचा आहे. गुरुजींनी आपल्याला सांगितल्याप्रमाणे या प्रलय-प्रक्रिया पुढे आणखी तीव्र होतील. २०१२ या वर्षासाठी आपण केलेली तयारी वाया जाणार नाही. आपल्याला ठाम राहून पुढे जायचे आहे. या जगात नकारात्मकता अजूनही मोठ्या प्रमाणात कायम आहे हे पाहून कदाचित आपण नाराज असू पण आपण आशा सोडू नये. आपण हे पण लक्षात घ्यायला हवे की चुकीच्या गोष्टींविरुद्ध आता लोकांच्या मनातील राग वाढतो आहे. आपण यापूर्वी कधीही अशाप्रकारचा राग पाहिला नव्हता. अशावेळी आपण आपली आध्यात्मिक प्रगती करण्याकडे आणि जास्तीतजास्त प्रकाश प्रवाहित करण्याकडे लक्ष पुरवले पाहिजे. जास्तीतजास्त लोकांनी ह्यात सहभागी व्हायला हवे. नकारात्मकता जायला हवी अशी इच्छा मनात धरून त्यांनी त्यांच्या शरीरव्यवस्थेमधून नकारात्मकता काढून टाकायला हवी. जेव्हा जास्तीतजास्त लोक शांती आणि प्रेम स्पंदित करतील तेव्हा हिंसा आणि भ्रष्टाचारांमार्गाच्या बळांना मागे सरावेच लागेल.

यावेळी बरेच साधक ३१ डिसेंबरच्या आधी शंबला गटासाठी नाव नोंदवण्याचे विसरले, याची नोंद आम्ही घेतली. लोकांनी दरवर्षी या गटामध्ये राहण्याची निवड करावी असे गुरुजींना वाटत असे. लोकांवर काहीही, अगदी चांगले सुद्धा लादले जाऊ नये, असे ते म्हणत असत.

गुरुजींनी आपल्याला सांगितले होते की, प्रत्येक ध्यानाच्या वर्गाला थोर महात्मे आणि शेकडो सूक्ष्मस्वरूपातील प्रवासी इथे हजेरी लावत असतात. अलीकडे आमच्या हे निरीक्षण आले आहे की, जुन्या डायनिंग हॉलमध्ये खुर्च्यांवर बसून जे लोक ध्यानवर्गाला हजेरी लावतात, त्यांना जेव्हा वाटेल तेव्हा ते येतात किंवा ध्यानवर्गाच्या बाहेर जातात. काही तर फोनवर संभाषण पण करतात. कृपया असे करू नका. अशामुळे ऋषींप्रती अनादर दिसून पडतो.

गुरुजींनी आपल्याला सांगितले होते की या प्रलय काळात आपण खूप जलद गतीने आध्यात्मिक प्रगती करू शकतो. जेव्हा आपण बदलतो तेव्हा आपल्या सभोवतालचे जग पण बदलते. मग आपण ऋषींचे उत्तम माध्यम बनतो आणि त्यांच्या कार्यात सहभागी पण होत असतो.

या मार्गात, प्रत्येक व्यक्तीच्या साधनेचे निरीक्षण, या मानवी पातळीवर साधनेची तपासणी या व्यवस्थेद्वारे होते आणि त्याशिवाय ऋषी वेगळ्या पातळीवर चाचणी करतात. आपल्यापैकी एका साधकाला साधनेची तपासणी होत असताना ऋषींची उपस्थिती प्रकर्षाने जाणवली.

अशाप्रकारचे अनुभव हे सिद्ध करतात की ऋषी आपले मार्गदर्शन करत आहेत.

लोकांचे म्हणणे आहे की आता ते जास्त शांती अनुभवत आहेत. लोकांमधील मतभेद दूर झाले आहेत. अशाप्रकारे गुरुजींच्या कृपेने ही देणगी आपल्याला मिळाली आहे. आपल्याला प्रकाशाला धरून ठेवावे लागेल आणि गुरुजींकडून जे मिळाले आहे त्यावर आपण बोळा फिरवता कामा नये.

गुरुजींनी सांगितले होते की अप्रकट परमेश्वरातून पहिल्यांदा प्रकाश बाहेर पडला; या प्रकाशामधून संपूर्ण सृष्टी बाहेर पडली. भौतिक विश्वातील भिन्न तारामंडळांमधील अवकाश, हा सुद्धा देवाचा अप्रकट भाग आहे. त्या भागात सुप्त असे पुष्कळ काही आहे. आपल्या अंतरात देखील आपण या अप्रकट परमेश्वराला बाळगत असतो. आपल्यातील या अप्रकट भागालाच 'चिदाकाश' असे म्हणतात. चिदाकाश म्हणजे आपल्या आध्यात्मिक शरीराभोवती, आनंदमय कोषाभोवती असणारी मोकळी जागा. या चिदाकाशाची अनुभूति आपण घेऊ शकतो. त्यासाठी, केवळ आपल्या आत, त्याच्या अस्तित्वाची जाणीव असणे पुरेसे आहे. ध्यानात आपण बसतो त्याप्रमाणे बसून आपण चिदाकाश अनुभवण्याचा प्रयत्न करू शकतो. पण गुरुजींनी सांगितले होते की ह्या साध्या तंत्राचा अभ्यास तीन मिनिटांपेक्षा जास्त वेळासाठी करू नये. आपण जर चिदाकाशाची अनुभूति घेतली तर त्याची आपल्याला संतुलित, आत्मसंयमित राहण्यात मदत होते आणि आपण लोकांबरोबर योग्य संबंध प्रस्थापित करू शकतो.

आपल्याला आपल्या सभोवतालच्या जगातील कमतरता आणि त्याप्रमाणेच आपल्या स्वतःमधील कमतरतांना पण स्वीकारायला हवे आणि पूर्णत्वाकडे वाटचाल करण्याचे प्रयत्न मात्र सुरू ठेवायला हवे. ऋषी हे नाही पाहत की आपण सध्या साधनेच्या कोणत्या टप्प्यावर आहोत, पण आपण आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी किती प्रयत्न करतो आहोत याचे ते निरीक्षण करत असतात.

आपण इंटरनेटवर उपलब्ध असलेले ज्ञान आणि त्याचप्रमाणे इतर लेखकांनी लिहिलेल्या पुस्तकांतील ज्ञान ग्रहण करण्यासाठी आपले मन खुले ठेवू या. पण तेथून तंत्र उचलून अभ्यास करण्याचे मात्र आपण टाळूयात.

१ फेब्रुवारी १९८८ या साली गुरुजींनी गोलाहल्ली नावाच्या गावात एका झोपडीत, सहा इतर जणांसोबत ध्यान केले आणि मानसा फाउंडेशन ची निर्मिती झाली. आपण हा रौप्यमहोत्सव सुरेख पद्धतीने साजरा करणार आहोत. ■



## प्रश्नोत्तरे

शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र: स्थूल शरीराचे प्रकाश शरीरात परिवर्तन होण्याकरिता किती कालावधीची आवश्यकता असते?**

उ. वैयक्तिक प्रयत्नांवर ते अवलंबून असते. व्यक्तिपरत्वे नेहमी त्यात फरक हा राहतोच. परंतु त्यापूर्वी आपल्यात बदल घडवणे हे आवश्यक असते. आपण अगदी मनापासून आपल्यात बदल होण्याची इच्छा ठेवायला पाहिजे. मग, त्या बरोबर प्रकाशशरीरात रूपांतरण होऊ शकते. त्यासाठी आपल्याला काही खास तंत्रांचा अभ्यास करावा लागेल, बराच काळ त्यात घालवावा लागेल. ती तंत्रे आपल्याला अजून मिळायची आहेत.

**प्र: आपल्या सर्वांचे मूळ ठिकाण भिन्न आहे. त्याचा आपल्या निवड करण्यावर प्रभाव पडू शकतो का?**

उ. नक्कीच त्याचा प्रभाव पडतो. तुम्ही जर लोकांचे निरीक्षण केले तर ते भिन्न असल्याचे कदाचित तुमच्या लक्षात येईल. जी गोष्ट एखाद्या व्यक्तीला सहज समजू शकते तीच गोष्ट दुसऱ्या व्यक्तीला समजणे फार अवघड जाते. त्याचे कारण म्हणजे त्या दोघांचे मूळ ठिकाण भिन्न असणे हे आहे. काही लोक कदाचित खूप उत्तम ध्यानसाधक नसतील, तसे असण्याची त्यांना आवश्यकता पण नसते, पण तरी त्यांना त्यांच्या परीने मुक्ती ही मिळेलच. ऋषींजवळ त्यांच्यासाठी सुद्धा योजना आहेत. ऋषींजवळ सगळ्यांसाठीच योजना आहेत.

**प्र: जेव्हा एखादी व्यक्ती एखाद्या परिस्थितीला योग्यरीत्या तोंड देऊ शकत नसेल तर त्याचा अर्थ असा होतो का की ती व्यक्ती आध्यात्मिक प्रगतीसाठी तयार नाही?**

उ. जर ती व्यक्ती एखाद्या परिस्थितीला तोंड देऊ शकत नसेल तर ही तिची मर्यादा आहे, इतकेच. त्याचा, तिच्या आध्यात्मिक प्रगती करण्याच्या इच्छेशी काहीही संबंध नाही. या दोन अगदी वेगळ्या गोष्टी आहेत.

**प्र: आत्म्याच्या पातळीवर निवड करणे ह्याचा मूळ अर्थ काय आहे?**

उ. प्रामाणिकपणे निवड करणे, इतकेच. फक्त इथेच नाही तर प्रत्येकच आध्यात्मिक मार्गात आपण प्रामाणिक असायला हवे.

**प्र: मला आध्यात्मिक प्रगती करायची आहे पण मला अडथळे जाणवत आहेत. कृपया मार्गदर्शन करावे.**

उ. हे अडथळे काय आहेत ते शोधून काढा आणि मग तुम्ही ते दूर करू शकाल. ज्या व्यक्तीला खरोखरीच बदलायचे आहे तिच्यासमोर कुठलेही अडथळे राहणार नाहीत.

**प्र: कधी कधी मी प्रकाशकणांना पाहतो. ते काय असावे?**

उ. कधी कधी काही अडचणींमुळे लोक ध्यान करू शकत नाहीत परंतु त्यांना मदतीची गरज असते. त्यांना मदत या प्रकाशकणांतून येते. हे प्रकाशकण म्हणजे ऊर्जा असतात. देवाची विशेष कृपा पण ते दर्शवतात. जेव्हा केव्हा ऋषींकडून काही संदेश मिळायचा असेल तेव्हा तुम्हाला हे प्रकाशकण दिसतात. अशावेळी, जर शक्य असेल तर तुमचे डोळे बंद करा, संदेश ऐकण्याचा आणि समजण्याचा प्रयत्न करा. तुम्हाला आवाज ऐकू येणार नाही, पण एकाएकी तुम्हाला त्याचे आकलन होईल आणि तो संदेश काय आहे हे तुम्हाला समजेल. संदेश वाचा. त्याचा स्वीकार करा पण त्याचे विश्लेषण करण्याचा प्रयत्न करू नका.

**प्र: आध्यात्मिक होण्यासाठी मी तयार आहे का?**

उ. तुम्ही हा प्रश्न विचारत आहात याचा अर्थच तुम्ही तयार आहात. खरे पाहता सर्वजणच यासाठी तयार असतात. पण आपण त्याबद्दल अनभिज्ञ असतो. जेव्हा आपल्याला हे समजते की आपण आध्यात्मिक साधनेची सुरुवात करू शकतो, तेव्हा का कोणजाणे आपण सुरुवात करत नाही.

**प्र: खूप काळापासून ध्यान करत असूनही मी प्रकाशाला अनुभवू शकत नाही. असे का?**

उ. तुमच्यापैकी प्रत्येकाने हे शोधून काढायला हवे की प्रकाश अनुभवण्यास तुम्ही असमर्थ असण्याचे काय कारण असावे. तुम्ही बहुतांश वेळा यांत्रिकपणे ध्यान करता. तुमच्या अंतरंगात जर प्रेम असेल तर तुम्ही त्वरित प्रकाश अनुभवाल. तुम्ही कदाचित प्रेम बाळगत असाल पण ज्या प्रमाणात ते असायला हवे तितके नाही. प्रत्येक दिवशी तुमच्या जीवनात तुम्ही किती प्रमाणात प्रेम आचरणात आणता, याचा पडताळा घ्या. आपल्या अंतरंगात जाऊन बघा की तुम्ही खरंच यथार्थ आध्यात्मिक जीवन जगता आहात का. जेव्हा तुम्ही नकारात्मकता बाळगता आणि तुम्हाला तिचा त्याग पण करण्याची इच्छा नाही, तुम्ही प्रेम आचरणात आणत नाही, इतकी वर्षे साधना करूनही तुम्ही आध्यात्मिकता आचरणात आणत नाही, मग प्रकाशाचा अनुभव येण्याची अपेक्षा तुम्ही कशी काय करू शकता? व्यक्तिशः आपण सर्व भिन्न आहोत असे मला वाटते.

**प्र: देवाला ऐकण्यासाठी आपली आणखी जास्त प्रगती होणे जरूरी आहे का?**

उ. मला वाटते तो वेगळाच मुद्दा आहे. जरी तुमची प्रगती झाली नसली तरी जर का तुमच्या जवळ प्रेम असेल तर देव तुमच्याशी बोलेल. ■

## आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	75/-
Master-Pupil Talks	60/-
iGuruji Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
iGuruji - Vol 5	100/-
iGuruji - Vol 6	75/-
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/-
Channelled Knowledge from the Rishis - Vol 3	200/-
Guruji Speaks Part - I & II	each 200/-
Guruji Speaks Vol - 3	150/-
Guruji Speaks Vol 4, 5 & 6	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 1 & 2	each 200/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis	100/-
Pyramid Revelations	75/-
ऋषींकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषींचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करें (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-

### ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

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

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)  
(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉबिवलि (पू)  
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरगाव (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, कॅंप (फोन: २६१३३११८,  
३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक  
(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

**नागपूर:** दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक  
(फोन: ६५९५०३२)



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०१२)

### 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 या ध्यान करण्यासाठी विशिष्ट जागा आहेत.

इथे "मानसी" नावाचे एक विशेष शक्तीक्षेत्र 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.

### 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)

अलीकडेच माझ्या कार्यालयातील एका सहकारी महिलेबरोबर माझा वाद झाला. ती उगाच वरचढपणा दाखवत आहे असे मला वाटत होते. साधारणतः अशा गोष्टी माझ्या मनात घर करून राहतात पण एकाएकी माझ्या मनात तिच्याबद्दल दयाभाव उत्पन्न झाला व मला समजले की ती देखील बऱ्याच समस्यांना तोंड देत होती. जरी आम्हा दोघींचीही चूक होती, तरी मी तिची माफी मागू शकले व माझा दुष्टिकोन स्पष्ट करू शकले. आता माझे ध्येय आहे की मी अशी पातळी गाठावी जेथे मला राग येण्यापूर्वीच मी स्वतःला जाणीवपूर्वक सावरू शकेन.

### - गीतांजली बालकृष्णन

मला असे वाटते की महर्षी विश्वामित्र, महर्षी अमर व सप्तऋषींच्या ऊर्जा ध्यान करताना पूर्णवेळ माझ्या अगदी निकट असतात, जणूकाही त्यांच्या प्रेमळ व्यक्तिमत्त्वाने मला वेढलेले असते. ज्या क्षणी मी माझ्या डोक्यावरचे एक अदृश्य झाकण उघडण्याचा प्रयत्न करतो त्याच क्षणी विपुल प्रकाश माझ्या शरीरसंस्थेत वाहू लागतो. त्यामुळे मला कोणत्याही तऱ्हेचे कृत्रिम प्रयत्न करण्याची गरजच उरत नाही. गरज असते ती फक्त उपलब्ध विपुल प्रकाशाचा आनंद घेण्याची.

### - यासूजी यामागूची

उन्हाळ्यातील एका उकाड्याच्या दिवशी मी माझ्या खोलीतून झाडांकडे पाहत होते व विचार करत होते की, वारा का वाहत नाही आहे? अचानक

मी त्या झाडांशी जोडली गेले व त्याबरोबरच वारा वाहू लागला! सर्वत्र प्रकाशच प्रकाश होता. नंतर माझ्या लक्षात आले की मी अतिसूक्ष्म कण बनले होते व त्या रणरणत्या उष्णतेशी एकरूप झाले होते. क्षणार्धात ती भाजून काढणारी उष्णता शांत व शीतल झाली. मी विस्तारित होऊ लागले व खूप शांतता अनुभवली जी बराच काळ टिकून होती.

### - राखी चोप्रा

जेव्हाही मी निळ्या प्रकाशाची कल्पना करते तेव्हा मी स्वतःला चकाकणाऱ्या इलेक्ट्रॉनच्या रूपात, निळ्या प्रकाश गोलाच्या आत व बाहेर फिरताना व हळूहळू त्याच्याशी पूर्णपणे एकरूप होताना पाहतो.

विपुलतेची जाणीव अगदी खोलवर होते. आव्हानात्मक परिस्थितीतही अजिबात भीती वाटत नाही कारण मला कळते की ही आणखी एक परीक्षा आहे व समजसपणाने आणि शहाणपणाने आपल्याला या परीक्षेत उत्तीर्ण व्हायचे आहे.

### - जयंती नटराजन

आजकाल जास्तीतजास्त वेळ मी स्तब्ध अवस्थेत असते व मला खूप शांत वाटते. मी माझ्या अंतःकरणात संपूर्ण शांतता व शब्दातीत आनंद अनुभवते. मी ज्यांच्याशी संवाद साधते ते सर्व अगदी आत्म्याच्या पातळीवरून स्मित करून प्रतिसाद देतात.

### - संगीता पती

## FORM IV

(नियम ८, प्रेस आणि रेग्युलेशन ऑफ बुक अॅक्ट खाली)

१.	प्रकाशमार्ग	वृत्तपत्राचे शीर्षक
२.	रजिस्ट्रेशन क्र.	KARMAR/2008/27314
३.	प्रकाशनस्थळ	बंगलोर
४.	प्रकाशन आवृत्ती	मासिक
५.	संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रकाचे नाव राष्ट्रीयत्व पत्ता	जयंत देशपांडे भारतीय तपोनगर, चिक्कगुब्बि, ऑफ हेन्नूर-बागलूर रोड, बंगलोर अर्बन - ५६० ०७७
६.	मुद्रण स्थळ	आर्ट प्रिंट, ७१९/ए, वेस्ट ऑफ कॉर्ड रोड, स्टेज २, राजाजीनगर, बंगलोर - ५६० ०८६
७.	मालकाचे नाव मी, जयंत देशपांडे, हे घोषित करतो की वर दिलेली माहिती माझ्या माहितीप्रमाणे अगदी खरी आहे असा माझा विश्वास आहे.	मानसा फाउंडेशन (रजिस्टर्ड)
	बंगलोर ता: २५-२-२०१३	सही जयंत देशपांडे संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रक

PRAKASHMARGA Marathi Monthly Newspaper, Annual Subscription: Rs. 300/-  
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