## प्रकाशकार्याचे वृत्तपत्र

महर्षी अमर (१९१९–१९८२)

**ऋषींनी शिकवले तसे आम्ही ध्यान शिकवतो.**

### प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

### प्रकाशकार्य

सर्वोत्तम जीवन जगण्यासाठी, सर्व जीवांना त्यांच्या जाणीवेची आणि अनुभवाची पातळी उंचावण्यात मदत करणे आहे.

### प्रकाशजीव

या आणि उच्च जगात राहणारे ऋषी आहेत. ते ज्ञानाचा प्रकाश आणि शक्ती गोळा करतात आणि पसरवतात.

### सप्तऋषी

सर्वोच्च आध्यात्मिक अधिकारी आहेत. ते निवडलेले महात्मे आहेत. ते, सर्व जीवांना इथे शांती आणि परिपूर्णतेचे जीवन जगण्यासाठी आणि त्यांचे मूळ म्हणजे प्रकाशाकडे परत जाण्यासाठी त्यांचे मार्गदर्शन करतात.

### महर्षी अमर

प्रत्यक्ष सप्तर्षींच्या संपर्कात असणारे एक विशेष महात्मे होते. त्यांनी उच्च जीवनाच्या सत्ययुगासाठी ज्ञान आणि मार्गदर्शक सूचना उच्च जगातून पृथ्वीवर आणल्या.

### गुरुजी कृष्णानंद

महर्षी अमरांचे पट्टशिष्य 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 भावनांना व विचारांना सकारात्मक बनविण्याचा एक अद्वितीय मार्ग आहे.

### दृढ वचन

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


# प्रकाशमार्ग

Volume 7 Issue 11 AUGUST 2015 Rs. 25


## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(फेब्रुवारी २००९ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

गुरुवार दि. २६–०२–२००९ या दिवशी आम्ही बंगलोर येथे प्रकाश प्रवहनासाठी एक मोठा कार्यक्रम आयोजित करीत आहोत. आम्ही त्या दिवशी तिथे जमणाऱ्या लोकांनाच नाही, तर जगातील सर्व लोकांना सुद्धा विनंती करतो की, त्यांनी पण त्या वेळी प्रकाशाचे प्रवहन करावे. आमचा उद्देश महान आहे पण आमच्या जवळची साधने मर्यादित आहेत. आमच्याजवळ जी साधने आहेत, त्यांच्या मदतीने वर्तमानपत्र, टी.व्ही चॅनल्स, एस.एम.एस, ई–मेल इत्यादी अशा शक्य त्या सर्व माध्यमांतून या कार्यक्रमाचा प्रचार करण्याचा प्रयत्न आम्ही करू. संध्याकाळी साडेसात वाजता सात मिनिटांसाठी प्रकाशाचे प्रवहन करण्यासाठी लाखोंच्या संख्येत आमच्यासोबत सहभागी होण्याची आणि आमचा हा संदेश लोकांमध्ये पसरवण्याची विनंती आम्ही प्रत्येकाला करतो आहोत. हा निरोप शक्य तितक्या जास्त लोकांपर्यंत पोचू दे.

प्रकाश म्हणजे काय? प्रकाश ऊर्जा आहे. सर्जनशील प्रज्ञा आहे. सर्व सृष्टी ज्या स्रोतापासून जन्मली आहे, तो स्रोत आहे.

प्रकाश प्रवहनाचा उद्देश काय आहे? बरे करण्यासाठी, मुंबईला बरे करण्यासाठी, गाझाला बरे करण्यासाठी, घृणा आणि हिंसेने केलेल्या कोणत्याही जखमांना भरून काढण्यासाठी आपण प्रकाशाचे प्रवहन करतो. लोकांना बरे करण्यासाठी, देशाला बरे करण्यासाठी, जगाला बरे करण्यासाठी आपण प्रकाशाचे प्रवहन करतो. आपण शांती नांदवण्यासाठी, नवयुगासाठी लागणाऱ्या नव्या ऊर्जा आणण्यासाठी, पुनरुत्थानासाठी, परिवर्तनासाठी आणि या ग्रहाला मानवनिर्मित आपत्तींपासून वाचवण्यासाठी प्रकाशाचे प्रवहन करतो.

प्रकाशाचा उपयोग कसा होतो? तो थेट होत नाही. आपण प्रकाश प्रवाहित केल्यानंतर दुसऱ्या दिवशी युद्ध थांबत नाही. कोणतेच नाट्यमय बदल घडत नाहीत. कोणतेच चमत्कार घडत नाहीत. प्रकाश आपल्या पद्धतीने काम करतो आणि बदल घडतात. त्याचा फायदा होतो.

जर प्रकाश आहे आणि त्याच्याजवळ प्रज्ञा आहे, तर प्रवाहित केल्याशिवाय तो उपयोगी का पडत नाही? असा एक आध्यात्मिक कायदा आहे की, आपण प्रकाशाची कामना करायला हवी, आपण प्रकाश प्रवाहित करायला हवा. जर जास्त लोकांनी प्रकाश प्रवाहित केला तर त्याचा प्रभाव मोठ्या प्रमाणावर होईल. जर जास्त लोकांनी एकाच वेळी प्रकाश प्रवाहित केला तर त्याचा परिणाम लवकर होईल.

हा एक अद्वितीय कार्यक्रम असेल. या कार्यक्रमात उपदेश दिले जाणार नाहीत, प्रवचने होणार नाहीत, आणि सदस्यत्व वाढवण्यासाठी कोणती मोहीम असणार नाही. हा कार्यक्रम म्हणजे चांगले जीवन आणि भवितव्य निर्माण करण्यासाठी एक अद्वितीय संधी असेल. हा कार्यक्रम या तीन दशकांमधील सर्वात महत्त्वाचा आध्यात्मिक कार्यक्रम असेल.

हा प्रकाश प्रवहनाच्या जागतिक चळवळीचा एक भाग आहे.

१८–०५–१९८१ या दिवशी, अमरांनी मला त्यांच्या मनोवती येथील घराची किल्ली दिली आणि मला विचारले – "हे काय आहे, ते तुला माहीत आहे का?" मला माहीत होते.

ती फक्त एक किल्ली नव्हती. ती एक जबाबदारी होती. एक संधी होती आणि वारसा होता. अमरांनी मला पुष्कळ गोष्टी दिल्या, ज्या मी तेव्हा समजू शकलो नव्हतो. आता मला कळतंय की अमरांनी मला प्रकाश आणि प्रेम दिले होते. मी त्यांच्या प्रकाशाने, प्रेमाने आणि कृपेने काम करत आहे.

जेव्हा आपण गुरुंसोबत जोडलेले असतो तेव्हा काळ आणि अंतर नाहीसे होतात. म्हणूनच अमरांची उणीव मला भासत नाही. ते नेहमीच इथे माझ्याजवळ असतात. खरी नाती चिरकाळ टिकतात. खोटी कालौघात विरून जातात. ■


मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर–बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ 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, ब्लॉक६,
कोरामंगला

**दर शनिवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)
हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम
देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

**आनेकल येथे**

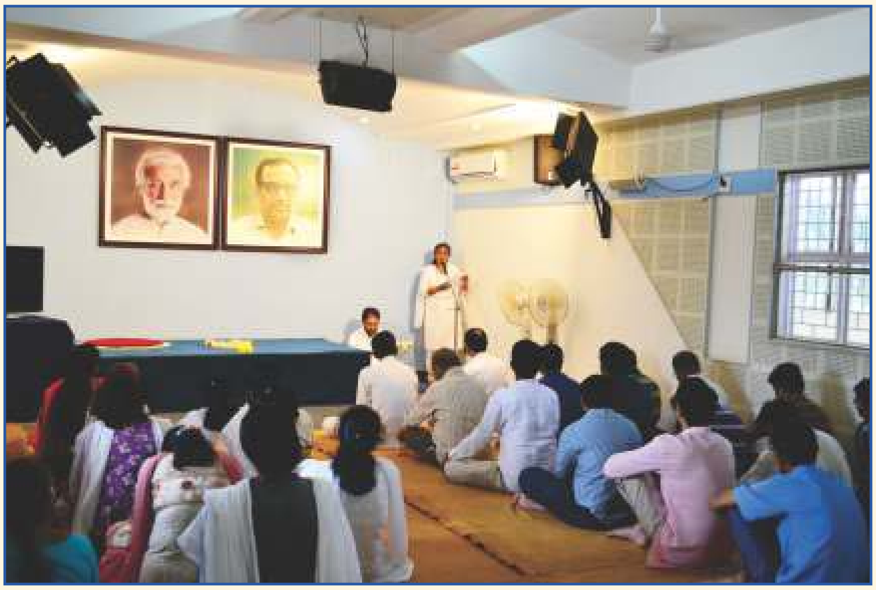
**दर सोमवारी** (संध्याकाळी ६ वाजता)
**दर मंगळवारी** (सकाळी ६ वाजता)

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.



प्रकाश प्रवाहकांची ह्या वर्षातील तिसरी त्रैमासिक बैठक १२ जुलैला झाली

## काही ठळक घडामोडी

- ३०-८-२०१५ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. ह्यात भाग घेण्यासाठी साधकांनी कृपया २८-८-२०१५ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.
- शंबलातील विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी १२ जुलै २०१५ रोजी शंबला गटातील सदस्यांची बैठक झाली.
- 'रा' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी १९ जुलै २०१५ रोजी 'रा' गटातील सदस्यांची बैठक झाली.
- १ जून २०१५ पासून बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी रजिस्ट्रेशन शुल्क वाढवण्यात आले आहे. सविस्तर माहितीसाठी कृपया पृ. ६ पहावे.

१६ जुलै पासून सुरू होणाऱ्या आषाढ महिन्यात आपल्याला परब्रह्मलोकातून अद्‌भुत आणि महान ऊर्जा थेट मिळतात. हा संपूर्ण महिना परब्रह्माच्या उपस्थितीची जाणीव ठेवून आणि जास्त ध्यान करून त्याच्या ऊर्जा जास्त प्रमाणात ग्रहण करण्याची छान संधी आहे. गुरु पौर्णिमेच्या दिवशी ह्या ऊर्जा अधिकतम असतील, जी ३१-७-२०१५ ला आहे. ह्या दिवशी शक्य तेवढे जास्त ध्यान करावे. त्यादिवशी रात्री झोपायच्या आधी कल्पना करा की प्रकाश वरून तुमच्यात प्रवेश करतो आहे आणि तुमच्या शरीरप्रणालीत पूर्णपणे भरतो आहे. ७ मिनिटे ह्याचा सराव करा. संपूर्ण रात्र आपल्याला ऊर्जा मिळत राहतील.

## ध्यानासाठी विशेष दिवस

| | | |
|---|---|---|
| ०७ | शुक्रवार | कृष्णाष्टमी |
| १२ | बुधवार | शिवरात्री |
| १४ | शुक्रवार | अमावास्या |
| २३ | रविवार | शुक्लाष्टमी |
| २५ | मंगळवार | शुक्ल दशमी / महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस |
| २८ | शुक्रवार | महालक्ष्मी पूजन |
| २९ | शनिवार | पौर्णिमा |
| ३० | रविवार | महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस कार्यक्रम |

## तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी – व्याख्यान
सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
– प्रकाश प्रवहन,
मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

रविवार ३० – महर्षी अमरांच्या महासमाधी निमित्त कार्यक्रम

## महर्षी अमर महासमाधी कार्यक्रम
### ३०-८-२०१५, रविवार

सकाळी ११ वाजता स्वागत
वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान
विशेष ध्यान

दुपारी १२.३० वाजता प्रसाद

## आनेकल येथील कार्यक्रम

२५-८-२०१५ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११.३० वाजता महर्षी अमरांच्या समाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल.

## प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी

१८ मे २०१५, गुरुजींच्या जयंतीच्या दिवशी माझ्या काका काकूंनी मला त्यांच्या घरात प्रकाश प्रवहन करण्याची विनंती केली. मी गुरुजी आणि अमरजींच्या फोटोंसमोर उभे राहून त्यांना प्रार्थना केली. संपूर्ण घर तेजस्वी पांढऱ्या प्रकाशाने भरले होते. त्याने माझ्यातही प्रवेश केला. मी म्हणाले, "मला तुमच्या उपस्थितीची जाणीव करून द्या." मग गुरुजींनी माझ्या हाताला स्पर्श केला. गुरुजींकडून प्रकाश आला आणि माझ्यात शिरला, आणि मी प्रकाश बनले. मला असे वाटले जणूकाही माझे शरीर अस्तित्वात नव्हते. तो एक चित्तथरारक अनुभव होता आणि मला त्यातून बाहेर यावेसे वाटत नव्हते.

– अनिशा पती, एक प्रकाश प्रवाहक

जेव्हा सौ. कुलकर्णी प्रकाश प्रवहनाबद्दल सांगत होत्या तेव्हा ते खरोखरंच इतके प्रभावी असेल का त्याबद्दल मी साशंक होते. मग मी आमची विद्यार्थिनी, प्रणिता कर्वे हिने व्यक्त केलेले तिचे विचार ऐकले आणि मला हा चमत्कार वाटला. प्रणिता नेहमीच खूप दबावाखाली असायची. ती एक अबोल मुलगी आहे आणि जेव्हा ती बोलण्यासाठी मंचावर आली तेव्हा मला खूप आनंद झाला. मी सौ. कुलकर्णींना शब्द दिला आहे की आम्ही आमच्या कॉलेजमध्ये दररोज प्रकाश प्रवहन करू. आम्ही काही शिक्षकांना आणि विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षण देऊ म्हणजे आमचे आम्हाला प्रकाश प्रवहन करता येईल.

– सौ. स्वाती एन. सायनकर, मुख्याध्यापिका, बॅचलर ऑफ कम्प्यूटर ॲप्लिकेशन्स कॉलेज, कम्मीन्स कॉलेज कॅम्पस, पुणे

मला माझ्या रागावर नियंत्रण ठेवता येते आहे. माझ्या मनावरचा ताण कमी झाला आहे. मी माझ्या समस्यांवर उपाय शोधू शकतो आहे.

– शुभम सुदाम धमाले, एस. वाय., बी. कॉम, शिवरायप्रतिष्ठान कॉलेज, पुणे

प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर मला खूप आनंदी आणि शांत वाटते. मला जे काही हवे असते ते आपोआप माझ्याकडे येते. मला एका दिव्य ऊर्जेचा अनुभव येतो.

– स्वप्नील संजय धारिया, विद्यार्थी, शिवरायप्रतिष्ठान कॉलेज, पुणे

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

एका शांत गावापासून उपनगरात उभयाग्र होणारे चिक्कगुब्बि गाव वाढले आहे. पावसाळा अजूनही शेतकऱ्यांमध्ये आशा निर्माण करतो. त्यांच्या नांगरलेल्या तपकिरी शेतजमीनी अजूनही वरील ढगांकडे मनोभावे वृष्टीची याचना करतात. जवळ असलेला दोड्डगुब्बि तलाव आणि त्याच्या आजूबाजूचा हरित पट्टा ग्रामीण जमीनीवर सरपटणाऱ्या किटकांच्या अनेक जातींचे पोषण करतात आणि वेगवेगळ्या प्रकारच्या पक्षांना आणि सर्पांना आकर्षित करतात. वेगाने जाणाऱ्या वाहनांचा आवाज आणि लोकांच्या गलबल्याच्या गोंगाटामध्ये एखाद्या रंगीत पक्षाची दुर्लभ चिवचिव किंवा विषारी सापाच्या सळसळण्याचा मंद आवाज ऐकू येणे दररोजची वस्तुस्थिती आहे. तपोवन, कॉस्मिक टॉवर आणि कुंडलिनी ध्यान मंदिराचे डौलदार आणि शांत अस्तित्व आणि त्यांच्यापासून उत्सर्जित होणारी नीरव शांतता, आणि त्यांना लागून निरंतर चालू असलेले बांधकाम, कॉंक्रिट आणि अस्थायी कामगारांच्या तात्पुरत्या उभारलेल्या झोपड्या काहींना अचंबित करतात आणि इतरांना दुःखी करतात. प्रत्येकजण तपोनगराकडे स्वतःच्या निराळ्या दृष्टिकोनातून पाहातो. हे दृष्टिकोन जाणण्याच्या हेतूने एक छायाचित्रकलेची स्पर्धा आयोजित करण्यात आली.

एप्रिल महिन्यातील रहिवाशांच्या भेटीत स्पर्धा जाहीर करण्यात आली. रहिवाशांनी वनस्पतिजात, प्राणीजात आणि ठिकाण यातील प्रत्येक वर्गात एक फोटो द्यायचा होता. वयाप्रमाणे प्रौढ आणि लहान मुले असे दोन गट निश्चित करण्यात आले, तर भौगोलिक क्षेत्रसीमा तपोनगर, अंतर मानसा आणि आनेकल केंद्राची होती. विजयी फोटो आणि छायाचित्रकारांची घोषणा मे महिन्यातील भेटीत गुरुजींची जयंती साजरी करण्याच्या प्रसंगी करण्यात आली. तो एक नवीन अनुभव होता ज्यात अनेक दडलेल्या प्रतिभा प्रदर्शित झाल्या. ■

## 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

## शंबला तत्त्वे

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

१. तुमच्या अंतरंगातील प्रकाशाचा अनुभव घेऊन सभोवताली पसरवा.

२. प्रेमाचा अनुभव घ्या आणि प्रेम सर्वत्र पसरवा.

३. प्रत्येक जीवामध्ये आणि प्रत्येक वस्तूमध्ये जीवनाच्या एकात्मतेचा अनुभव घ्या.

४. दैनंदिन कामे करण्याआधी प्रथम त्यांची मनात उजळणी करा, नंतर हळू आवाजात त्यांचे शब्दांकन करा आणि नंतरच ती कृतीत उतरवा.

५. कोणतेही ध्येय पूर्ण होण्याआधी त्याविषयी कमीत कमी बोलून गुप्ततेचा नियम पाळा.

६. नकारात्मकतांशी लढा देण्यासाठी शरीर, मन आणि बुद्धीला चालना द्या.

७. उच्च आध्यात्मिक ध्येये गाठण्यासाठी स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

# गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

जानेवारी २००५

ध्यान करताना झोपेच्या अधीन न होण्यासाठी आम्ही साधकांना मदत करू इच्छितो. ही अडचण स्वाभाविक आहे. आपल्याला त्यावर मात करावी लागते. ऋषी आपल्याला सांगतात की ध्यान करताना लोकांना झोप येते किंवा काहीजण घोरतात याचे साधे कारण हे आहे की ते त्राटक काळजीपूर्वक करत नाहीत. तुम्ही घरात ध्यानाला बसता त्या प्रत्येक वेळी तुम्हाला कापूर जाळायचा सांगितले आहे. तेवणाऱ्या ज्वालेकडे ती विझेपर्यंत एकटक पाहात राहिल्यानंतर काही सेकंद तुम्ही सरळ समोर पाहायचे आहे व त्यानंतर तुमचे डोळे मिटायचे आहेत. तुम्ही असे करता तेव्हा तुमची नजर सरळ समोर स्थिर होते. हे फार महत्त्वाचे आहे. ज्यांना त्यांच्या ध्यानाच्या पायरीनुसार मंत्र जपायला सांगितले आहे त्यांनी मंत्रजपाकडे अधिक लक्ष द्यावे. विशेषतः झोप येते तेव्हा असे करावे.

काही लोक फी द्यायला उशीर करतात. आम्ही त्यांना नम्रपणे त्याची आठवण करून दिली तर त्यांनी रागावू नये. आमच्या इथले स्वयंसेवक खूप सौम्य आहेत. म्हणून त्यांच्यापैकी कोणी तुम्हाला कशाबद्दलही आठवण केली तर कृपया रागावू नका. काही वेळा आम्हाला थोडे कडक व्हावे लागते हे तुम्ही समजून घेतले पाहिजे. आपण नेहमी हे वातावरण खूप आल्हाददायक ठेवले पाहिजे. आपल्यामुळे कटुता निर्माण होईल असे आपण कधीही वागू नये.

एक मासिक वाचताना एका विद्यमान योगीपुरुषाच्या एका वाक्याकडे माझी नजर गेली. ते म्हणतात, 'परमानंदाच्या विरुद्ध दुसरे काही नाही.' मी यावर विचार करू लागलो. इथे या मनुष्यलोकात आपल्याला नेहमीच परस्परविरोधी गोष्टी दिसतात. जसे – आनंद आणि दुःख, चांगले आणि वाईट, वेदना आणि सुख. जर कोणी म्हणत असेल, 'मी परमानंदाचा अनुभव घेतला आहे', तर परमानंद म्हणजे काय ते त्याला कळलेले नाही कारण, हा लोक द्वंद्वात्मक असल्यामुळे या लोकात परमानंदाचा अनुभव घेणे शक्य नाही. त्यासाठी आपल्याला ध्यानावस्थेमध्ये हा लोक उल्लंघावा लागतो. हे तेव्हा होते जेव्हा आपण आपल्या जाणिवेला या लोकाच्या पलीकडे नेतो व समुद्रात पडणाऱ्या पाण्याच्या थेंबाप्रमाणे परमेश्वराशी एकरूप होतो. ज्या परमानंदाविषयी आपण ऐकले आहे, आपण बोललो आहोत त्याचा अनुभव त्या वेळी येतो. हा अनुभव अतिशय व्यक्तिगत स्वरूपाचा असतो. परमानंदाच्या अनुभवासाठी आपल्याला जाणिवेच्या त्या शुद्धतम पातळीवर जावे लागते. याच कारणास्तव त्या महान योगीपुरुषाने म्हटले की परमानंदाच्या विरुद्ध कोणतीही वस्तू नाही. जाणिवेच्या त्या विमल, अतिशुद्ध पातळीवर फक्त अखंडता आहे, एकरसता आहे व परमानंद आहे.

३० जानेवारी १९४८ ला गांधीजींना गोळ्या घालून मारण्यात आले. मला तो दिवस आठवतो. तेव्हा मी १८ वर्षांचा होतो. जेव्हा ही बातमी ध्वनीक्षेपकांवरून प्रसिद्ध करण्यात आली तेव्हा मी लोकांना मोठ्यांदा रडताना पाहिले. संपूर्ण देश रडला. अशी माणसे क्वचित्, शतकांमध्ये एकदा जन्मतात. हा मनुष्य इतका महान कशामुळे झाला? मला वाटते की त्यांच्या जवळच्या सत्याच्या बळाने त्यांना खास बनविले. ते सत्य ते जगले. आणि अतिशय बलवान असल्यामुळे ते अहिंसेचे पालन करू शकले. दुर्बळ माणसे अहिंसेबद्दल बोलू शकत नाहीत. अशी माणसे कायम डळमळीत असतात. अतिशय बलवान माणसे कायम अहिंसक, शांत व संयत असतात. ज्या ज्या वेळी गांधीजी उपास करायचे त्या त्या वेळी अमर उपास करायचे. उपास चालू असताना अमर काम करायचे व कोणालाही सांगत नसत की त्यांचा उपास आहे. त्यांना गांधीजींबद्दल खूप आदर होता.

एकदा मी वैश्विक मनोऱ्यात बसून ध्यान केले. तेव्हा मला या स्थूल शरीराचे प्रकाशशरीर कसे करायचे त्याविषयी माहिती देण्यात आली. मी ती अंमलात आणली नाही किंवा तसा प्रयत्न केलेला नाही. ते अगदी छोटेसे तंत्र आहे. परंतु, प्रथम आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आपल्याला ही शरीरसंस्था शुद्ध केली पाहिजे, ध्यान केले पाहिजे व सकारात्मक झाले पाहिजे. हे साध्य केल्यानंतर आपण या शरीराला प्रकाशशरीर बनवू शकतो.

मला तीन अनुभव सांगायचे आहेत.

एका तरुण मुलीला अचानक दुसरी एक मुलगी स्वतःच्या खोलीत येताना दिसली आणि काही वेळाने ती अदृश्य झाली. आम्ही याबद्दल ऋषींजवळ विचारणा केली तेव्हा ते म्हणाले की या मुलीने एका क्षणासाठी स्वतःची भविष्यातील छबी पाहिली होती. तिने स्वतःचे भविष्यातील व्यक्तित्व पाहिले होते जे कदाचित सहा ते दहा वर्षांनंतरचे असू शकेल. हा खूपच अप्रतिम अनुभव होता.

एका व्यक्तीला स्वप्नवत् अनुभव आला. ती सूक्ष्म देहाने एका दैवी व्यक्तीला भेटली आणि त्याला सांगितले की तिच्या गुरुने तिला त्याच्याकडे पाठविले होते. तो उत्तरला, 'तुझ्या गुरुने तुला का पाठविले आहे ते मला माहीत आहे.' त्याने तिला एक प्राचीन ग्रंथ दिला आणि तिच्या गुरुला देण्यास सांगितले. या अनुभवाचे महत्त्व जाणून घेण्याचा मी प्रयत्न केला तेव्हा माझ्या लक्षात आले की ते ज्ञान आपल्याला मिळावे अशी त्या दैवी व्यक्तीची इच्छा होती. ते ज्ञान प्राचीन होते कारण तो ग्रंथही प्राचीन होता. मला त्या ज्ञानाचा अजूनही उलगडा व्हायचा आहे. ऋषींनी हा सुद्धा उल्लेख केला की ही स्त्री जी अतिशय तरुण होती ती आमच्या भविष्यातील कार्यकर्त्यांपैकी एक असू शकते. काही वेळा लोकांवर सूक्ष्म जगातील काही कामगिरी सोपवण्यात येते आणि अशा तऱ्हेने त्यांना ऋषींचे कार्यकर्ते बनण्यासाठी तयार केले जाते. त्यांना अनेक वर्षे, कधीकधी शेकडो वर्षे प्रशिक्षण दिले जाते. हा फार विस्मयकारी अनुभव आहे.

साधक नसलेल्या एका व्यक्तीने मला पत्रात लिहिले : त्याच्या स्वप्नात एका व्यक्तीने त्याला हाताला धरून एका पूजास्थळी नेले आणि एकाएकी ती व्यक्ती प्रकाशरूप झाली व अंतर्धान पावली. कालांतराने, त्याला योगायोगाने 'Doorways to Light' हे पुस्तक मिळाले. त्या पुस्तकात त्याने अमरांचा फोटो पाहिला. त्याने ओळखले की अमर तीच व्यक्ती होते जिने त्याला स्वप्नात मार्गदर्शन केले होते.

ह्या अनुभवांमधून आपल्याला ऋषींकडून आश्वासनाचा एक निश्चित संदेश मिळतो की ध्यानसाधना सुरू करून आपण योग्य गोष्ट करत आहोत आणि आपल्याला मार्गदर्शन करायला, साह्य करायला, आपले रक्षण करायला व दिलासा द्यायला ऋषी कायम तत्पर आहेत. हे चमत्कार आपल्याला खूप आशा देतात व आश्वस्त करतात. ■

# श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

२५-०८-२०१३

गुरुजींनी एकदा महर्षी अमरांना विचारले की त्यांचे जीवितकार्य त्यांनी पूर्णत्वास नेले का? अमरजींनी उत्तर दिले होते की ऋषींचे केंद्र स्थापण्याकरिता लोक गोळा करणे हे त्यांचे जीवितकार्य होते. आपल्या विचार शक्तीचा वापर करून त्यांनी फक्त इच्छा प्रकट केली आणि ऋषींचे केंद्र उभारण्याच्या त्यांच्या कार्यात सहभागी होण्यासाठी लोक गोळा झाले. त्यांच्या योग्यतेच्या व्यक्तीने असे म्हणणे की त्यांचे काम फक्त लोकांना गोळा करणे इतकेच होते हे या महान गुरुंच्या विनम्रतेचे आणखी एक उदाहरण आहे.

आपण महान गुरुंना पूर्णपणे समजू शकत नाही. त्यांच्या कार्याकडे आपण आपल्या कुवतीतून पाहिले तरी आपल्याला समजू शकते की ते अत्यंत महान व पवित्र कार्यात गुंतले होते ज्याचा संबंध संपूर्ण मानव जातीच्या कल्याणाशी होता. त्यांचे कार्य फार नाजुक होते ज्यामुळे ते अनेकदा मोठ्या पेचप्रसंगांत अडकत असत. असे कित्येक प्रसंग ओढवले जेव्हा विरुद्ध शक्तींनी त्यांना दुखापत करण्याचा प्रयत्न केला. त्यांचे जीवन अत्यंत साहसपूर्ण होते. गुरुजी नेहमी म्हणत की अमरजी विनम्रता, धीर आणि सामर्थ्याचे मूर्तिमंत रूप होते.

गुरुजींच्या महानिर्वाणानंतर त्यांनी स्वतः घालून दिलेल्या व्यवस्था पुढे चालू ठेवण्याचा आम्ही प्रयत्न केला आहे. गुरुजी आपल्या सोबत नाहीत, अशा वेळी आता आपले खरे कार्य काय आहे? व्यक्ती या नात्याने आपण ध्यान केले पाहिजे, आपला आध्यात्मिक विकास सुरू ठेवला पाहिजे. आपल्याजवळ सर्व आहे - ज्ञान, ऊर्जा, मार्गदर्शन. आपण कोणत्याही स्तरापर्यंत प्रगती साधू शकतो. तसेच, ऋषींकडून देखरेख देखील सुरूच आहे. आपण ज्ञान आत्मसात करून प्रगती सुरू ठेवू शकतो. जास्त प्रेम व्यक्त करू शकतो, जास्त दिव्यत्व प्रकट करू शकतो. आताच्या क्षणी कार्यात भाग घेणाऱ्या लोकांचे काम आहे या जगातील लोकांना ज्ञान व ऊर्जा उपलब्ध करून देणे व त्यायोगे अमरजी व गुरुजींना लोकांपर्यंत पोचवणे. ऋषींच्या मदतीने गुरुजींनी जो अभ्यासक्रम सुनिश्चित केला आहे त्याबरहुकूम लोकांना ध्यानामध्ये मार्गदर्शन करणे व गुरुजींनी सुरू केलेली प्रकाशाद्वारे क्रांती सुरू ठेवणे व बळकट करणे आपले काम आहे. आपण हे काम अत्यंत निष्ठावान लोकांच्या गटाच्या माध्यमातून करत आहोत. हे लोक इंटरनेटच्या विविध व्यासपीठांवर गुरुजींचे संदेश टाकतात व अशा तऱ्हेने लाखो लोकांपर्यंत पोचतात. त्यांच्याकडून मिळणारा प्रतिसाद अप्रतिम आहे.

२४-११-२०१३

गुरुजींच्या महासमाधी दिवशी एका व्यक्तीने मला सांगितले की तपोनगर गुरुजींच्या उपस्थितीने कंप पावत होते. तिला गुरुजींचे प्रेम जाणवत होते. एका व्यक्तीने मला सांगितले की जेव्हा गुरुजी तिच्या पत्राला उत्तर पाठवीत तेव्हा तिला अत्यानंद होत असे. त्यांनी लिहिलेल्या मोजक्या शब्दांमागे उदंड प्रेम असायचे. आणि ते उदंड प्रेमच आपल्याला उत्कट अनुभव देत असे. मला खात्री आहे की प्रत्येकाने हा अनुभव घेतला आहे.

एकदा आम्ही गुरुजींबरोबर महाराष्ट्रात गेलो होतो. तिथे लोक खूप परंपरा व रुढि पाळणारे होते. त्यांनी गुरुजींची 'पाद्यपूजा' केली. गुरुजींना असे विधी मुळीव आवडत नसत पण त्यांनी आक्षेप घेतला नाही आणि त्यांना ते करू दिले. लोकांनी मोठ्या प्रेमाने व आदराने सर्व तयारी केली होती. त्यांच्या भावना न दुखावणे हे आपल्या स्वतःच्या तत्त्वांशी तडजोड करण्यापेक्षा श्रेष्ठ तत्त्व होते. गुरुजींनी त्या श्रेष्ठ तत्त्वाचा पुरस्कार केला. कालांतराने, अनौपचारिक खुलासा करताना किंवा त्यांच्या ध्यानवर्गामध्ये त्यांनी अत्यंत सौम्यपणे, अत्यंत मृदु भाषेत खुलासा केला की पाद्यपूजा अनावश्यक आहेत. त्यामुळे कोणाचाही फायदा होत नाही. त्यामुळे फार तर इतकेच होते की गुरुची अवस्था अतिशय चमत्कारिक बनते. हे खरे आहे की ही आदर दर्शवण्याची कृती आहे. पण आदर तर मनात असला पाहिजे. कोणी माणूस पाद्यपूजा करेल पण त्याच्या हृदयात कदाचित आदर नसेल, तर त्या स्थितीत ते आदराचे खोटे प्रदर्शन ठरेल. ते असो. गुरुजींची आपल्याला शिकविण्याची पद्धत ही अशी मृदु व कोणाला न दुखावणारी होती. त्यांचा दृष्टिकोन लोकांना समजला, त्यांनी बोध घेतला. पुढच्या वेळी आम्ही महाराष्ट्रात गेलो तेव्हा तिथल्या लोकांनी पूजाविधी केले नाहीत. अशा तऱ्हेने त्यांनी आपल्यापैकी कोणाच्या आध्यात्मिक अवस्थेची कधी थट्टा केली नाही परंतु आपल्याला बोध देण्यासाठी योग्य वेळ व योग्य संधी येण्याची संयमाने वाट पाहिली.

काही लोकांनी विधान केले की गुरुजी इतके श्रेष्ठ योगी होते तर ते स्वतःचा कर्करोग का बरा करू शकले नाहीत? पुष्कळ महान योगी लोकांची कर्मे स्वतःच्या अंगावर घेतात. गुरुजी लोकांची कर्मे स्वतःवर घेत असत. त्यांच्या आध्यात्मिक शक्तीच्या जोरावर ते ही कर्मे नष्ट करू शकले असते. पण त्यांनी तसे केले नाही कारण ते कर्माच्या कायद्याचा आदर करीत. महान योगी कर्माच्या कयद्याचा आदर करतात, दैवी इच्छेचा आदर करतात. महान योगी कायम उच्चस्तरीय कायद्याचे पालन करतात व कर्माच्या कायद्याचा आदर करणे हा उच्चस्तरीय कायदा आहे. जर कोणाचे संचित कर्म जमा झाले असेल व त्याने स्वतः ध्यान करून व स्वतःमध्ये परिवर्तन घडवून ते नष्ट केले नाही, तर कोणाला तरी ते भोगून संपवावे लागते. महान योगी त्यांची आध्यात्मिक शक्ती स्वतःच्या फायद्यासाठी वापरत नाहीत.

०८-१२-२०१३

हल्लीच माझी एका माणसाशी भेट झाली. गुरुजींना त्याच्याबद्दल खूप आपुलकी होती व त्यालाही गुरुजींबद्दल फार ममत्व होते. तो सरकारी नोकरीत आहे व अलीकडेच त्याला बढती मिळाली. त्याने मला सांगितले की त्याच्या खात्यात बढती मिळाल्यावर त्या व्यक्तीची बदली होते. हे प्रत्येकाच्या बाबतीत होते. तसा नियमच होऊन गेला आहे. विविध कारणांमुळे ह्या माणसाला बदली नको होती. त्याने मला आनंदाने सांगितले की त्याला बढती मिळाली पण त्याची बदली झाली नाही. ऋषींना अशक्य काही नाही.

'Doorways to Light' मध्ये गुरुजींनी महावतारांचा उल्लेख केला आहे. नवयुगात महावतारांवर या संपूर्ण पृथ्वीची जबाबदारी असेल. ते अधिपतीप्रमाणे नसून आपल्या पित्याप्रमाणे असतील. आपण त्यांचा विचार मनात आणायची खोटी की ते आपल्या शेजारी हजर होतील. आपण कल्पनाही करू शकणार नाही इतक्या क्षमता त्यांच्यापाशी असतील. ते एकाच वेळी अब्जावधी लोकांसोबत प्रत्यक्ष असू शकतील. आपल्याला जिथे जायचे असेल तिथे ते आपल्याला घेऊन जातील. सुंदर अवकाशयानांमधून विश्वाच्या कोणत्याही भागाकडे आपण प्रवास करू शकू. हे सर्व आपल्याला मिळण्याच्या प्रतीक्षेत आहे. ■

## बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई–मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी नोंदणी शुल्क २५०० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १३०० रू. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रू. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स, मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी ९०० रू. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रू. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स आणि 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.
- ★ 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 विद्यार्थ्याने 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.

## महर्षी अमर – आपले प्रिय गुरू

शोभा के राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

आपल्या प्रिय गुरुजींनी एक महान महर्षी, अमरांना आपल्या जीवनात आणले आणि गुरुजींच्या मार्फत अमरांनी आपल्याला ध्यान, ऋषी आणि नवयुगाच्या ज्ञानाचा अनमोल खजिना दिला. त्यांनी सांगितल्याप्रमाणे ध्यानाची साधना आणि विचार व भावना सकारात्मक बनवण्याचा प्रयास निश्चितपणे ईश्वराच्या दिशेने आपली वाटचाल जलद करण्यात मदत करतात. आपल्याला त्यांच्याकडून समजले आहे की ऋषी अस्तित्वात आहेत आणि अखिल मानवजातीच्या कल्याणासाठी सतत कार्य करत आहेत.

अमरांनी आपल्याला जाणीव करून दिली की ईश्वर ऊर्जा आहे. तो सर्वकाही आहे आणि सर्व गोष्टींच्या पलीकडे पण आहे. त्याचे प्रत्येकात आणि प्रत्येक गोष्टीत ऊर्जेच्या रूपात अस्तित्व आहे. ते म्हणतात की आपण आपल्या अंतरंगात आणि भोवती सर्वत्र देखील असलेल्या ईश्वराचे निराकार किंवा प्रकाशमय स्वरूप ओळखले आणि अनुभवले पाहिजे.

महान आध्यात्मिक गुरू अमरांचा ऋषींच्या महान कार्यात नेहमीच सक्रिय सहभाग होता. तरीही ते नेहमी इतरांचे लक्ष न वेधता, पार्श्वभूमीवर राहिले आणि प्रसिद्धीच्या झोतापासून दूर राहिले.

महर्षी अमरांनी आपल्याला ही समज दिली आहे की सर्व जीवसृष्टीचे मूलभूत तत्त्व ऊर्जा आहे. म्हणून, ऋषी मधूनमधून निरनिराळ्या प्रकारच्या ऊर्जा पसरवतात ज्या वांछित परिणाम घडवून आणण्यासाठी मानवजातीवर प्रभाव पाडतात. व्यक्त जगात 'ऊर्जांचा खेळ' सदैव चालू असतो. आता आपल्याला ठाऊक झाले आहे की सूक्ष्म जगातील गुरूंनी वापरलेल्या ऊर्जा ज्या निरनिराळ्या लोकांतून देखील आणलेल्या आहेत, आपल्यात नवीन जागृती उत्पन्न करत आहेत ज्यामुळे आपल्याला नवे ज्ञान आणि नवयुगाच्या पद्धती समजत आहेत. आपण नेहमी जागरूक राहून आपल्या आजूबाजूला घडणाऱ्या बदलांकडे लक्ष दिले पाहिजे आणि आपल्या आत देखील बदल घडू दिले पाहिजेत. लवकरच, आपल्यातील आणि आपल्या ग्रहावरील अंधःकार दूर होऊन आपल्या पृथ्वीवर शांती, प्रेम आणि सत्याचे गौरवशाली सत्ययुग अवतरणार आहे. ■

## महर्षी अमर

वैशाली जोशी

ह्या पृथ्वीवर सत्ययुगाचा प्रारंभ करण्यासाठी ऋषींना सहाय्य करण्याचे जीवितकार्य घेऊन महान गुरू, महर्षी अमर खाली ह्या पृथ्वीवर आले. ते फक्त नऊ वर्षांचे असताना त्यांना तिसरा डोळा, सूक्ष्म देहाने प्रवास, सदेह प्रकटणे, इतर आयामांत प्रवेश करणे इत्यादींसारख्या क्षमता वाढवण्यासाठी प्रशिक्षण देण्यात आले, जेणेकरून ऋषींनी त्यांना दिलेले कार्य सर्व स्तरांवर त्यांना पार पाडता यावे.

ह्या कार्याचा एक भाग म्हणून, आध्यात्मिक क्रांती पसरविण्यासाठी वयाच्या सतराव्या वर्षापासून त्यांनी ध्यान शिकवायला सुरुवात केली. ते म्हणाले की ध्यान करणे हे श्वासोच्छ्वास करण्याइतकेच महत्त्वाचे आहे. त्यांनी शिकवले कि जसजसे आपण नवयुगाच्या दिशेने आगेकूच करत आहोत आपण जगण्याच्या जुन्या पद्धती सोडून देऊन नवीन पद्धतींचा स्वीकार केला पाहिजे. प्रलयाने घडवून आणलेले बदल आपण विरोध न करता स्वीकारले पाहिजेत, आणि अलिप्त राहायला शिकले पाहिजे. आपण जाणीवपूर्वक सकारात्मक प्रवृत्ती वाढवल्या पाहिजेत आणि आपल्या अहंकाराचे निराकरण केले पाहिजे. उच्च गोष्टी जाणून घेण्यासाठी आपण जुने शिकलेले विसरले पाहिजे. आपण प्रगती करून आणि मनाचे दरवाजे उघडून आपल्या आंतरिक क्षमता वाढवल्या पाहिजेत. आपण प्रत्यक्ष अनुभवाच्या क्षेत्रात पोहोचून सत्याचे प्रत्यक्षपणे आकलन केले पाहिजे. आणि हे सर्व साध्य करण्यासाठी आपण सुरुवात ध्यानसाधनेने केली पाहिजे.

त्यांनी खुलासा केला की जेव्हा आपण ध्यान करतो तेव्हा आतून परिवर्तन सुरू होते. आपण हे परिवर्तन घडू दिले पाहिजे. यासाठी आपण स्वतःला उच्च शक्तिंच्या हवाली करून, त्यांना समर्पण केले पाहिजे आणि त्यांना आपल्यावर कार्य करू दिले पाहिजे. आणि आपण ध्यान करताना अनुभवलेल्या शांतीच्या क्षणांचा विस्तार आपल्या दैनंदिन जीवनात होऊ दिला पाहिजे. ही शांती स्थिरता, शांतता आणि विवेक आणते आणि आध्यात्मिक जीवन जगण्यात मदत करते. आपल्याला जीवन–शक्ती प्रकट करता येते, जीवन समग्रतेने जगता येते आणि ह्या सृष्टीचा अनुभव घेता येतो. आणि त्यायोगे आपल्या हेतुची पूर्तता करता येते ज्यासाठी आपण पहिल्यांदा इथे आलो. ■

## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र: ऋषींसोबत संपर्क साधण्याचा अभ्यास करताना, जर का आपल्याला काही माहिती मिळाली तर तेव्हा आपण स्तब्धता अनुभवतो का?**

उ: नाही. उलट जेव्हा आपण स्तब्धता अनुभवतो तेव्हा आपण ज्ञान किंवा माहिती मिळवू शकतो.

**प्र: मन जेव्हा अनुभव प्रक्षेपित करते, तेव्हा आपण स्तब्धता अनुभवतो का ?**

उ: नाही.

**प्र: मनाद्वारे प्रक्षेपित दृश्य अनुभवताना ऊर्जेचे उत्सर्जन होत असते का?**

उ: नाही.

**प्र: आपण आध्यात्मिक दृष्ट्या प्रगत आत्मे म्हणतो तेव्हा आपल्याला काय अभिप्रेत असते ?**

उ: जेव्हा आत्मे इथे पृथ्वीतलावर येतात, जास्त ज्ञानसंग्रह करतात, विवेक संवर्धन करतात आणि जास्त प्रमाणात प्रेम आचरणात आणू शकतात, तेव्हा अशा आत्म्यांना आपण आध्यात्मिकरीत्या प्रगत आत्मे म्हणून ओळखतो.

**प्र: आपले आत्मे आणि आध्यात्मिक गुरूंचे आत्मे ह्यांत काय फरक असतो ?**

उ: अफाट फरक असतो. आध्यात्मिक गुरूंनी आध्यात्मिक क्षेत्रात सर्वोच्च उंची गाठलेली असते. त्यांच्याजवळ प्रचंड ज्ञान आणि शक्ती असतात. ते परमेश्वराला शरणागत असतात. आणि त्यांचा स्वत:चा काही हेतु नसतो. ते मूळस्रोताकडे परत जात नाहीत, तर केवळ नेहमी परमेश्वराची सेवा करण्यासाठी इथेच थांबून जातात.

**प्र: आत्मा आधीपासूनच विकसित नसतो का?**

उ: आत्मा हा ईश्वराचा अंश आहे. तो विकसितच आहे. जेव्हा तो या पृथ्वीतलावर येतो तेव्हा तो बुद्धी, मन आणि शरीर धारण करतो. या त्याला मर्यादा पाडतात. या सर्व मर्यादांसह जेव्हा आपण खाली या पृथ्वीतलावर येतो, तेव्हा आपण आपल्या इच्छा-स्वातंत्र्याचा वापर करू लागतो. मग बऱ्याच गोष्टी घडतात. आपण अनुभवण्याच्या विविध अवस्थांमधून जातो.

**प्र: आध्यात्मिक प्रगतीसाठी या सृष्टीत अवतरून प्रयत्न करणे गरजेचे असते का?**

उ: आपण इथे शिकण्याकरता नाही, आध्यात्मिक प्रगतीसाठी सुद्धा नाही, तर अनुभवण्यासाठी येतो. जेव्हा आपण परमेश्वरासोबत असतो, तेव्हा आपण सर्वाधिक प्रगत आत्मे असतो.

**प्र: जेव्हा ऋषी परब्रह्मलोकात परत जातात तेव्हा तेथील इतर आत्म्यांपेक्षा ते अधिक प्रगत असतात का?**

उ: तेथील आत्म्यांच्या आध्यात्मिक अवस्थेबद्दल आपल्याला माहीत नाही. ते परमेश्वराचा भाग आहेत, ते परमेश्वरच आहेत. जे लोक इथे येऊन परत जातात, ते नव्या अनुभवांनी अधिक संपन्न होऊन जातात. तो फरक आहे.

**प्र: प्रकाश प्रवहनाचा अभ्यास करून आपण आपल्या सभोवताली प्रकाशाचे वलय तयार करतो का?**

उ: नाही. आपण प्रकाशाचे प्रवहन क्रांती घडवण्यासाठी, हिंसाचार आणि भ्रष्टाचार कमी करण्यासाठी, आपल्या अंतरंगात आणि बाहेर नवयुग स्थापण्यासाठीआणि इतर विविध उद्देशांसाठी करतो. आपल्या सभोवताली प्रकाशाचे वलय बनवण्यासाठी नाही.

**प्र: आपण परिपूर्ण आहोत असे आपल्याला केव्हा वाटेल ?**

उ: आपल्याजवळ जेव्हा आपल्याबद्दल आणि सृष्टीबद्दल खरे ज्ञान असेल तेव्हा आपल्याला परिपूर्ण झाल्यासारखे वाटेल. जेव्हा आपण आपल्या गुरुंना भेटू, तेव्हा आपल्याला परिपूर्ण झाल्यासारखे वाटेल. जेव्हा आपण खऱ्या गुरुला, प्रत्यक्ष परमेश्वराला भेटू तेव्हा आपल्याला परिपूर्ण झाल्यासारखे वाटेल. ज्ञान आणि अनुभव आपल्याला परिपूर्ण बनवू शकतात. स्तब्धता, प्रेम आणि प्रकाश ह्यांना आपण जाणायला हवे आणि त्यांचा अनुभव पण आपण घ्यायला हवा.

**प्र: परमेश्वर सगळ्यांवर सारखे प्रेम करतो का?**

उ: होय. त्याचे प्रेम सगळ्यांवर सारखेच असते. पण जे लोक परमेश्वराचे कार्य हाती घेतात त्यांच्यावर साहजिकच त्याचे जास्त प्रेम असते.

**प्र: प्रेमाच्याही पलीकडे काही असते का?**

उ: होय. ऋषी म्हणतात, प्रेमाच्या पलीकडे "त्याग" असतो. दैवी प्रेमात कुठल्याही मागण्या नसतात, कुठल्याही अटी नसतात. त्याग हा दैवी प्रेमाचा सर्वोच्च टप्पा आहे.

**प्र: नवयुगात दैनंदिन जीवन कसे असेल ?**

उ: आपण तर्क करू शकतो, पण आपल्याला खरे पूर्ण माहीत व्हायचे आहे. आपण त्यावेळी असणाऱ्या जीवनाची कल्पना आता नाही करू शकत. ■


## आमची प्रकाशने

| | |
|---|---|
| Doorways to Light | 200/- |
| New Age Realities | 200/- |
| Higher Communication & Other Realities | 100/- |
| Light Body & Other Realities | 100/- |
| Master-Pupil Talks | 60/- |
| Master-Pupil Talks - Vol 2 | 75/- |
| 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-Vol 2 | 150/- |
| Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4 | each 200/- |
| Guruji Speaks Part - I & II | each 200/- |
| Guruji Speaks (Vol 3) | 150/- |
| Guruji Speaks (Vol 4) | 250/- |
| Guruji Speaks (Vol 5 & 7) | each 200/- |
| The Book of Reflections - Vol 1 & 2 | each 200/- |
| The Book of Reflections - Vol 3 | 150/- |
| Meditators on Meditations | 75/- |
| Meditators on Experiences | 75/- |
| Meditational Experiences - Vol 1 & 2 | each 150/- |
| Awareness | 60/- |
| Living in Light | 10/- |
| Light | 10/- |
| Quotes from the Rishis - Vol 1 & 2 | each 100/- |
| Pyramid Revelations | 100/- |
| प्रकाशवाट (Marathi) | 150/- |
| आयगुरूजी (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/- |
| गुरु-शिष्य संवाद (Marathi) | 60/- |
| ध्यान कैसे करे (Hindi) | 50/- |
| ध्यान-योग (Hindi) | 50/- |
| प्रकाश (Hindi) | 10/- |
| प्रकाशमय जीवन (Hindi) | 10/- |
| प्रकाश की ओर (Hindi) | 150/- |
| आत्मा का अवतरण (Hindi) | 50/- |

### ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

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

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

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

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प) (फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा (फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन:३२५२२४९१)

**पुणे:** संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक (फोन: २४४९७३४३)

द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

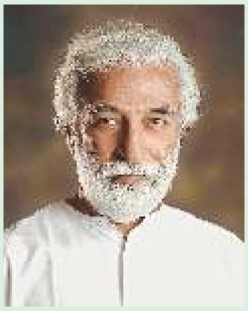
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक (फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन:२४४७०५३३)

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

RNI. No. KARMAR/2008/27314 Registered Postal Regn. No. KRNA/BGE-1125/2014-2016
Date of posting Newsletter-25th or 27th or 29th of Every Month. Posted at Bangalore PSO, Bg-560026 No. of Pages-8



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ – २०१२)

### मानसा फाउंडेशन (रजि)

प्रकाशाच्या कार्याशी निगडित आहे आणि तपोनगरात आणि बंगलोर शहरात ध्यानवर्ग चालवण्याचे कार्य करते. गुरुजी कृष्णानंदांनी १९८८ मधे 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, 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. २४ एप्रिल रोजी संध्याकाळी आम्ही मैसूर येथील सेंट फिलोमिना चर्चला भेट दिली. चर्च बंद होण्याची वेळ होत आली होती. आम्हाला तेथे थोडा जास्तवेळ बसण्याची परवानगी मिळावी यासाठी मी प्रभू येशू खिस्तांना प्रार्थना केली. अचानकपणे वादळी वारा सुटला आणि चर्चच्या अधिकाऱ्यांना चर्च बंद करणे शक्य झाले नाही! प्रभु येशूंनी त्यांची उपस्थिती दर्शवावी अशी प्रार्थना मी त्यांना केली. आणि आमच्या समोर असलेल्या येशूंच्या छोट्या मूर्तीत चकाकत असलेला प्रकाश मला स्पष्ट दिसला! नंतर जेव्हा मी माझ्या पती व पुतणी सोबत त्या मूर्तीजवळ गेले तेव्हा परत एक तेजस्वी प्रकाश त्या मूर्तीतून बाहेर पडताना आम्हाला दिसला.

– प्रियंका मिश्रा

आजकाल मला माझ्या अंतरंगात स्तब्धता जाणवते. माझी जाणीव विस्तारली आहे, असे देखील मला वाटते. माझे मन इतके स्थिर असते की मी स्वत:ला अगदी व्यवस्थित व सहजपणे व्यक्त करू शकतो जे पूर्वी माझ्यासाठी अवघड होते.

– स्वप्निल पोवार

अलीकडेच संध्याकाळी ध्यान करताना मी सूक्ष्मदेहाने अंतर मानसाला भेट दिली. नेहमीप्रमाणे मी 'मास्टर व्हीं'च्या मूर्तीसमोर बसलो व त्यांना आदरपूर्वक वंदन केले. जेव्हा मी प्रकाशाचा महासागर अनुभवण्यास सुरुवात केली तेव्हा एकाएकी 'मास्टर व्हीं'कडून प्रचंड प्रकाश माझ्याकडे प्रवाहित झाल्याचे जाणवले. मी त्या प्रकाशात पूर्णपणे गुंगून गेलो. जवळपास २० मिनिटांपेक्षाही जास्त वेळ मी त्या अवस्थेत होतो. मला खूप आनंद झाला कारण अशी स्पंदने अनुभवण्याची माझी ती पहिलीच वेळ होती.

– रमेश कृष्णमूर्ती

गेल्या पुष्कळ महिन्यात ध्यानातून प्राप्त झालेले बळ मी अगदी प्रभावीपणे जीवनातील वेगवेगळ्या कामात वापरू शकत आहे. पूर्वी प्रभाव जास्त करून माझ्या हृदयात जाणवत असे. गुरुजी, प्रकाश व परमेश्वर सतत माझ्या जवळ आहेत असे मला वाटते. मला असे नेहमीच वाटायचे की परमेश्वराची कृपा प्राप्त करण्याची माझी पुरेशी पात्रता नाही. पण आता मला समजले आहे की मी पात्र नसताना देखील जेव्हा परमेश्वरानेच मला त्याच्या ताब्यात घेतले आहे तेव्हा मला परमेश्वरास जिंकण्याचा प्रयत्न करण्याची मुळीच आवश्यकता नाही. ह्यामुळे मला सुरक्षिततेची आणि आश्वासनाची जबरदस्त जाणीव होते.

– लिन करातनी

अंतर मानसा येथे 'मास्टर व्हीं' समोर बसलेलो असताना मला एक पांढऱ्या प्रकाशातील आकृती दिसली. ते येशू खिस्त होते व त्यांचा हात माझ्या मस्तकावर होता !

दररोज रात्री प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर जेव्हा मी झोपी जातो तेव्हा मला वाटते की मी एखाद्या वेगळ्या जगात वावरत आहे. तेथे वेगवेगळ्या लोकांसोबत विविध गोष्टी करीत आहे. पण सकाळी उठल्यानंतर मला याबाबत काहीच आठवत नाही.

– विनम्र लोंगानी

कार्यालयात, लोकांमध्ये बदल घडले आहेत. गुरुजींच्या कृपेने सर्व गोष्टी शांतीपूर्ण घडतात. मी हा बोध घेतला आहे की, परिस्थिती कितीही खळबळजनक असली किंवा तशी वाटत असली तरी, मी प्रकाशाशी जोडलेली असल्यामुळे खूप अविचल राहू शकते आणि त्या परिस्थितीतून सहजपणे बाहेर पडू शकते.

– गीता जोशी

प्रकाश मला हर तऱ्हेने मदत करतच असतो. मी स्वतःला प्रकाशाशी नेहमीच जोडत असते. प्रवासादरम्यान खराब हवामानामुळे आमचे विमान रद्द करण्यात आले. मी लगेचच प्रकाशाची मदत मागितली आणि विशेष अडचणींविना आमच्या प्रवासाची पर्यायी व्यवस्था झाली. असे आणखी बरेचसे प्रसंग आहेत जेव्हा मी प्रकाशाची मदत मागितली आणि ती मला मिळाली.

– ॲन चॅपमन

जेव्हापासून मी गुरुजींना भेटले, तेव्हापासून त्यांनी माझ्या मातापित्यांची जागा घेतली आहे. जेव्हा कधीही मी खूप दुःखी होते तेव्हा मी माझे हृदय त्यांच्या आनेकल येथील समाधी मंदिरात मोकळे करते. मला ताबडतोब मदत मिळते. अलीकडेच, मी चालवीत असलेल्या अपंगांच्या शाळेतील शिक्षकांचा पगार देण्याकरिता मला पैशांची खूप गरज होती. मला रडू आले व मी मदतीसाठी गुरुजींना प्रार्थना केली. एका दिवसातच पगार देण्याकरिता आवश्यक तेवढीच रक्कम मला मिळाली !

– श्रीलतांगी

PRAKASHMARG A 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, Bangalore Urban - 560077 and
Printed at M/s. ART PRINT, 719/A, West of Chord Road, 2nd Stage, Rajajinagar, Bangalore - 560086. Phone : 2335 9992
Owner: Manasa Foundation (R), Taponagara, Chikkagubbi, Bangalore Urban - 560 077.
Editor : Jayant Deshpande