



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 10 Issue 11

AUGUST 2018

Rs. 25

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(ऑगस्ट १९९७ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

पन्नास वर्षांपूर्वी आपल्याला स्वातंत्र्य मिळाले; काही उपेक्षावादी लोकांचे जरी म्हणणे असले की, ते ब्रिटिशांना आपल्यापासून मिळाले! आपल्याला हे स्वातंत्र्य केवळ राजकीय नव्हे तर सर्व पातळ्यांवर स्वातंत्र्य मिळाले होते – अभिव्यक्तीचे स्वातंत्र्य, आपली वैयक्तिक प्रगती करण्याचे स्वातंत्र्य, आपल्या क्षमता प्रकट करण्याचे स्वातंत्र्य, आपली स्वप्ने पूर्ण करण्याचे स्वातंत्र्य आणि आपल्या अतिप्राचीन संस्कृतीचा प्रकाश लोकांपर्यंत पोहोचवण्याचे स्वातंत्र्य.

आता पन्नास वर्षांनंतर आपल्या हे लक्षात येते आहे की कुठे तरी काही तरी चुकले; आपण असफल झालो. अर्थात यात शंका नाही की, प्रचंड प्रमाणावर छापलेल्या शब्दांतून – लेखं, संपादकीय आणि पुस्तकांतून – या असफलतेचे विश्लेषण केले जाईल, राजकीय नेते सत्तेच्या त्यांच्या महालांतून नवी घोषवाक्ये बाहेर काढतील आणि हे सर्व सुरू असताना तिकडे गरीबी, निरक्षरता आणि शोषणाचा विभत्स नाच चालूच राहील. कोणी आपल्याला तोंडघशी पाडले? व्यवस्थेने का नेत्यांने, का दोघांने? अर्थात या प्रश्नांची उत्तरे शोधणे कठीण नाही पण या समस्यांवर उपाय मात्र दृष्टिपथात येत नाही.

आपली स्वप्ने साकार करण्यात आपली भूमिका काय आहे, आपले कर्तव्य काय आहे? एका संशयवादाने आम्हाला टोमणा मारला – “तुम्ही ध्यान का करत नाही?” खरं आहे, मी नेमके तेच सांगेन! आपल्या ध्यानाने आपण सूक्ष्म ऊर्जांना या धरेवर आणू शकतो, सकारात्मकतेच्या क्षेत्रांचे निर्माण करू शकतो. ह्यांच्यामुळे लोकांमधील, व्यवस्थेमधील स्वार्थीपणा, लोभ, भ्रष्टाचार इत्यादींचा नाश होईल. स्वार्थीपणा, लोभ आणि भ्रष्टाचार अशा गोष्टींनेच आपल्या सामूहिक असफलतेचा पाया बनलेला आहे. ध्यानाचा हा उपाय म्हणजे काही दिवास्वप्न नाही तर एक स्पष्ट विकल्प आहे.

सध्या प्रचलित असलेली लोकशाही अयशस्वी ठरली आहे. समाजवादी क्रांत्या अयशस्वी ठरल्या आहेत. आपण हे स्विकारत का नाही? आणखी दुसरा मार्ग कोणता आहे? आणि आपण आध्यात्मिक विकल्प का आजमावून पाहत नाही? आध्यात्मिक क्रांती अयशस्वी होणार नाही. आपण गंभीरतेने तसा प्रयत्न केलेलाच नाही. एका माणसामधील क्रांती म्हणजे एका थेंबासारखी आहे आणि प्रचंड लोकांमध्ये क्रांती ही सागरासारखी असते.

ही आध्यात्मिकतेची भूमि आहे आणि केवळ एक आध्यात्मिक क्रांतीच आपल्या देशाला रसातळाला जाण्यापासून वाचवेल. आपण ध्यान करायला सुरू करू या.

“मी ध्यानसाधना करायला हवी का?” – माझ्या एका मित्राने मला विचारले. तो एक चांगला माणूस आहे, श्रीमंत आहे आणि लोकांची सेवा करत आहे. मी म्हणालो, “होय.” महर्षी अमरांनी नंतर समजावले – “निःस्वार्थ सेवेमुळे आपण चांगली कर्मे आकृष्ट करत असतो. पण मुक्ती मिळवण्यासाठी किंवा अंतिम स्वातंत्र्यासाठी आपल्याला सर्व कर्मांपासून मुक्त व्हावे लागेल – चांगल्या कर्मांपासूनही. म्हणून सर्वांनीच ध्यान करायला हवे.”

ते १९८२ साल होते, जेव्हा मी त्यांना त्यांचे डोळे मिटताना पाहिले. ही पंधरा वर्षे त्यांनी माझी काळजी घेतली आणि माझे जीवन घडवले. महर्षी अमर माझ्या आत्म्याचा प्रकाश आहेत. ते माझ्या आत्म्यासोबत चिरंतन काळ असतील. मी नेहमीच त्यांना आठवतो कारण ते माझा भाग आहेत. त्यांच्या महासमाधी दिनी मी विशेषप्रकारे त्यांची पूजा करतो. या पवित्र दिवशी आपण सर्वांनाच त्यांचे आशीर्वाद लाभतील. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ड-बागलूर रोड) बंगलूर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.  
फोन : 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 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)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

## आनेकल येथे

**दर सोमवारी** (संध्याकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

**दर मंगळवारी** (सकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

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.



“If you  
Meditate  
during the Eclipse period,  
it is as good as  
meditating for  
six months.”

-  
Maharshi Amara

२५ ऑगस्ट २०१८ रोजी महर्षी अमरांचा ३६वा महासमाधी दिवस आहे.

## काही ठळक घडामोडी

- २६ ऑगस्ट २०१८ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. ह्या कार्यक्रमात सहभागी होण्याची आपली इच्छा असल्यास कृपया २४ ऑगस्ट पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंदणी करावी.
- तपोनगरातील ध्यानसाधक रहिवासी १३ जुलै रोजी झालेल्या सूर्य ग्रहणादरम्यान आणि २७ जुलै रोजी झालेल्या चंद्र ग्रहणादरम्यान मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले आणि त्यांनी ग्रहणाच्या ऊर्जा प्रवाहित केल्या.
- २७ जुलै रोजी गुरु पौर्णिमा साजरी करण्यासाठी ध्यानसाधक मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले आणि त्यांनी परब्रह्माच्या ऊर्जा संपूर्ण जगास प्रवाहित केल्या.
- ८ जुलै रोजी शंबलातील विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी शंबला गटातील सदस्य तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले.
- 'स' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी १५ जुलै रोजी 'स' गटातील सदस्य मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले.

## आनेकल येथील कार्यक्रम

२५-८-२०१८ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११.३० वाजता महर्षी अमरांच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल.

११ ऑगस्ट रोजी दुपारी १.३२ ते संध्याकाळी ५ पर्यंत सूर्य ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

गुरुजींचे ब्लॉग वाचण्यासाठी व व्हीडियो पाहण्यासाठी कृपया [www.speakingtree.in](http://www.speakingtree.in) या वेबसाइटला भेट द्यावी.

## ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	रविवार	कृष्णाष्टमी
१०	शुक्रवार	शिवरात्री
११	शनिवार	अमावास्या / सूर्य ग्रहण: दुपारी १.३२ ते ५ पर्यंत
१८	शनिवार	शुक्लाष्टमी
२०	सोमवार	शुक्ल दशमी
२४	शुक्रवार	महालक्ष्मी पूजन
२५	शनिवार	महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस
२६	रविवार	महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस कार्यक्रम / पौर्णिमा

## तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	-	व्याख्यान, सकाळी ११ ते मध्यान्ह १२ पर्यंत
	-	प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार २६	-	महर्षी अमरांच्या महासमाधी निमित्त कार्यक्रम

## महर्षी अमर महासमाधी कार्यक्रम २६-८-२०१८, रविवार

सकाळी ११ वाजता	स्वागत वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान विशेष ध्यान
दुपारी १२.३० वाजता	प्रसाद

रविवाराच्या व्याख्यानाचे, इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारण विद्यार्थ्यांकरता उपलब्ध राहील. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी ई-मेल द्वारा संपर्क साधावा.

## प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

प्रकाश प्रवहनामुळे प्रत्येकाला नक्कीच मदत मिळते. ह्याचा मी बरेच वेळा अनुभव घेतला आहे. हे मला शक्ती आणि उत्साह देते आणि मला बऱ्याच गोष्टी करण्यासाठी प्रेरणा मिळते. प्रकाशाशी जोडून ताजेतवाने होण्यासाठी एक किंवा दोन मिनिटेच पुरेशी असतात. प्रकाशाचे प्रवहन मला दैनंदिन कामे करण्यास स्फूर्ती देते. माझ्या घराजवळ राहणारे काही मित्र आहेत जे अभ्यासामध्ये थोडे मंद होते. त्यांनी मला सांगितले होते की त्यांचे शिक्षक जे शिकवितात, ते समजणे व त्याचे आकलन करणे त्यांना शक्य होत नव्हते. मी त्यांना प्रकाश प्रवहनाच्या तंत्राविषयी सांगितले आणि आता ते त्यांच्या परीक्षांमध्ये सर्वोत्तम श्रेणीमध्ये पास झाले. त्यांनी सांगितले की त्यांचे शिक्षक ह्या प्रगतीसाठी त्यांचे कौतुक करतात.

– भूमिका बी. जे., इयत्ता दहावी, कॅनन क्राईस्ट पब्लिक स्कूल, बी टी एम लेआऊट, बंगलोर

जेव्हा मी बंगलोर हाय स्कूलमध्ये शिकत होते तेव्हा बहुतेक सर्व शनिवारी आम्ही प्रकाश प्रवहनाचा सराव करीत असू. तसेच सहामाही व वार्षिक परीक्षेच्या अगोदर देखील आम्ही सराव करीत असू कारण ह्या काळात आम्हाला आमच्या अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करावे लागायचे. आमचा वर्ग खूप गोंगाट करणारा होता. पण ज्या दिवशी आम्ही प्रकाशाचे प्रवहन करीत असू, त्या दिवशी आम्ही सर्व अतिशय शांत व प्रसन्न राहत असू आणि आमच्या शिक्षकांना देखील अशा दिवशी आमचा वर्ग आवडत असे. प्रकाश प्रवहनामुळे खूपच मदत मिळते.

आज मी पाच महिन्यांनंतर प्रकाशाचे प्रवहन केले. हा खूपच छान अनुभव होता. मला जाणवले की प्रकाश माझ्या आतमध्ये प्रवेश करीत आहे आणि सर्व अंधकार, भीती आणि राग माझ्यामधून बाहेर जात आहे. मला माझी क्षमता दाखविल्याबद्दल मी आभारी आहे.

– जान्हवी सिंग, १ पी यू सी (फअअ), एन एम के आर व्ही पी.यू कॉलेज, जयनगर, बंगलोर

आमच्या शाळेत प्रकाश प्रवहनाचे सत्र नियमितपणे घेतले जाते. मी रोज प्रकाशाचे प्रवहन करते. ह्यामुळे दहावीचे, राज्यस्तरीय बोर्ड परीक्षेचे दडपण मला जाणवले नाही. ज्या शाळेमध्ये माझे बोर्ड परीक्षेचे केंद्र होते ती शाळा अगदी गजबजलेल्या वस्तीत गर्दीच्या ठिकाणी होती. परीक्षेच्या वेळी तिकडे खूप आवाज व्हायचा आणि मला पेपर सोडवताना लक्ष केंद्रित करायला त्रास व्हायचा. मग मी काही वेळासाठी प्रकाशाचे प्रवहन करायचे. मग माझे मन शांत व्हायचे व मी वाचलेले सर्व काही मला आठवू लागे. मी माझे सर्व पेपर अगदी व्यवस्थितपणे लिहिले व मी खूपच छान गुणांनी पास झाले.

– सुनिता राठोड, विद्यार्थिनी, मुक्कुटे उच्च माध्यमिक शाळा, पुणे

## तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

जेव्हा गुरुजींनी रहिवाशांच्या भेटीची सुरुवात केली, तेव्हा त्याचा हेतू तपोनगरवासीयांना एकत्र येण्यासाठी, एकमेकांना समजून घेण्यासाठी आणि एका आध्यात्मिक समुदायाला साजेसे अनुबंध जोडण्यासाठी संधी उपलब्ध करून देणे हा होता. गुरुजींची इच्छा होती की ह्या समुदायाने असे नातेसंबंध विकसित करावेत, जे सर्व मतभेदांचा सामना करू शकतील. जुलै महिन्यात त्यांचे स्वप्न यशस्वी झालेले दिसून आले जेव्हा तपोनगरवासीयांनी श्री. सुधाकर लक्कप्पा यांचे सुपुत्र, विख्यात याचा विवाहसमारंभ साजरा केला.

नववधू, सौ. आश्रिता हिचे मानसा कुटुंबामध्ये स्वागत करायच्या एक आठवडा आधी, मेहेन्दी आणि संगीताचा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला. विवाह सोहळ्याचे स्थळ गाडीने दोन तासांच्या अंतरावर होते. अनेक परिवारांना इथून एकत्र प्रवास करता यावा यासाठी एक बस ठरवण्यात आली, आणि संपूर्ण प्रवासादरम्यान श्री. गुरुराज व कु. श्रीदेवी यांनी उत्तम व्यवस्था केली. काहींनी त्यांच्या कारणे प्रवास करण्याचा निर्णय घेतला, तर इतर बससाठी पहाटे कॉस्मिक टॉवरच्या समोर जमा झाले. अनेकांनी स्थळाजवळच्या प्राचीन मंदिरास भेट दिली आणि या निमित्ताने त्यांची तीर्थयात्रा पण घडली. विवाहाच्या भरजरी कपड्यांमध्ये सजून, तपोनगरवासींनी एकत्र साजरे केले. ह्याने हे सिद्ध झाले की रहिवाशांच्या भेटीचा हेतू पूर्ण झाला आहे, आणि गुरुजींचे तपोनगरबद्दलचे स्वप्न आकार घेत आहे. महर्षी अमरांच्या ३६व्या महासमाधीच्या दिवशी, ह्या एकत्वाचे जतन करण्याचे आश्वासन, ही आमची त्यांना भेट आहे.

मानसा कुटुंब नवविवाहित जोडपे, श्री. विख्यात व सौ. आश्रिता यांचे अभिनंदन करते, आणि त्यांना सुखी वैवाहिक जीवनासाठी शुभेच्छा देते. ■

## 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 चर्मचर्खूना दिसणारा साधा प्रकाश नसून शक्तीच्या गाभ्यापासून येणारा अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूलस्रोतातूनच 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 जगताने.

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 : वैशाली जोशी

ऑक्टोबर २००५

इतरांना हील करण्याचा किंवा आध्यात्मिक उपचाराने बरे करण्याचा अभ्यास फक्त आपल्या ध्यानाचा दर्जाच उंचावत नाही तर आपल्या जीवनाचा दर्जा सुद्धा उंचावतो. आध्यात्मिक उपचाराने इतरांना बरे करणे ही एक प्रेमाची कृती आहे, विशेषतः तेव्हा जेव्हा आपण ते शुल्क न घेता करतो आणि फक्त प्रेमाने करतो. आपल्याला समाधान फक्त तेव्हाच वाटते जेव्हा हीलिंग केलेली व्यक्ती बरी होते. जेव्हा त्या व्यक्तीला आराम मिळतो तेव्हा तुम्हाला इतका आनंद होतो जणू काही तुम्ही माऊंट एव्हरेस्ट वर विजय मिळवला आहे! हीलिंग करणे ही सेवेची कृती आहे. मी जर असे म्हणालो तर अतिशयोक्ती होणार नाही की, “हीलिंग करणे म्हणजे आध्यात्मिकदृष्ट्या प्रगती करणे आहे.”

गेल्या आठवड्यात आम्ही काही जण बोलत होते, आणि जेव्हाही आम्ही भेटत असतो, तेव्हा आम्ही नेहमीच आध्यात्मिक गोष्टीविषयी, जीवन आणि जगण्याविषयी बोलतो. आमच्याकडे सांगण्यासारख्या अनेक गोष्टी होत्या. आमच्या चर्चेमधील काही विचार मी तुमच्यापुढे मांडू इच्छितो. एक मनुष्य एक बॅग चोरी करतो – असे म्हणूया की त्यात काही लाख रुपये आहेत – आणि ह्या चोरलेल्या पैशातून तो एक लाख रुपये काढतो आणि अत्यंत भक्तीभावाने ते तिरुपतीमधील एका हुंडीत टाकतो! ही कृती त्याला चांगल्या गोष्टींसाठी पात्र बनवते का? हुंडीमध्ये पैसे घालण्याची कृती भक्तीभावाने केलेली आहे! पण, आपण त्यामागचा हेतू जाणून घ्यायला हवा! जेव्हा एखादा डॉक्टर शस्त्रक्रिया करण्यासाठी शरीराची चिरफाड करतो, तेव्हा जरी त्याच्या कृत्यामुळे रक्तस्राव झाला, तरी तो हिंसक मनुष्य होत नाही. तो अतिशय अहिंसक मनुष्य असतो. हेतू महत्त्वाचा आहे. हुंडीत पैसे टाकण्याच्या ह्या कृतीमध्ये, हेतू अर्पण करण्याचा नाही, तर तो देवाला लाच देण्याचा प्रयत्न करणे आहे! भगवान वेंकटेश्वराला समजते. तो देव आहे. आपण त्याला लाच देऊ शकत नाही! म्हणून ह्या कृतीला उत्कृष्ट कृती म्हणता येणार नाही. कोणत्याही कृती मागचा हेतू महत्त्वाचा आहे.

मी ‘अहिंसा’ या शब्दाचा उल्लेख केला. ही अहिंसा आपल्या आंतरिक अस्तित्वाची अवस्था आहे. फक्त एक अतिशय सामर्थ्यवान मनुष्यच अहिंसक असू शकतो. जेव्हाजेव्हा मी यम-नियमांबद्दल समजावून सांगण्याचा प्रयत्न केला, तेव्हा मला आठवतय की, मी ह्याचा उल्लेख केला आहे. एका दुर्बल मनुष्याला नेहमी असहाय्य,

असुरक्षित वाटते, म्हणून तो हिंसक बनण्याचा प्रयत्न करतो, केवळ स्वतःचा बचाव करण्यासाठी. एक सामर्थ्यवान मनुष्य काळजी करत नाही. एक सामर्थ्यवान मनुष्य अहिंसावादी असण्याव्यतिरिक्त, क्षमाशील मनुष्य सुद्धा असतो. त्याच्याकडे केवळ सामर्थ्यच नसते तर त्याच्याकडे प्रेम सुद्धा असते. एक अहिंसक मनुष्य एक प्रकारे सर्वांना सामावून घेणारा मनुष्य असतो. तो इतरांची अपरिपूर्णता सामावून घेतो; तो तक्रार, कुरकुर करत नाही, तर सामावून घेतो. हे सोपे नाही. हे फक्त तेव्हाच घडू शकते जेव्हा खरे प्रेम असते. अहिंसा महान प्रेमापासून येते.

साधनेचे तीन टप्पे असतात. साधना म्हणजे सत्य, परिपूर्णतेच्या दिशेने, परमेश्वराच्या दिशेने प्रवास करणे होय. पहिला टप्पा आहे, सत्याविषयी जाणून घेणे, परमेश्वराविषयी जाणून घेणे. आपण ऐकून, वाचन करून आणि अर्थातच चिंतन करून ज्ञान गोळा करतो. हे सर्व बुद्धीच्या पातळीवर घडते. तर प्रथम आपण सत्याबद्दल, परमेश्वराबद्दल बौद्धिकदृष्ट्या जाणून घेतो. दुसरा टप्पा आहे त्याला अनुभवणे, म्हणजे, बुद्धीच्या आणि बौद्धिक ज्ञानाच्या पलीकडे जाणे आणि सत्याची, परमेश्वराची प्रत्यक्ष अनुभूती घेणे. हे फक्त तेव्हाच घडते जेव्हा आपण काही गोष्टींचा सराव करणे सुरू करतो, जसे की ध्यानसाधना. फक्त बोलून, चर्चा करून आपल्याला अनुभूती होऊ शकत नाही आणि होत सुद्धा नाही. परमेश्वराच्या अस्तित्वाबद्दल आपण चर्चा करत राहू शकतो. तो अस्तित्वात आहे किंवा तो अस्तित्वात नाही याबद्दल आपण चर्चा करत राहू शकतो. आपण तासंतास बोलू शकतो; आपण पुस्तके लिहू शकतो. पण, प्रवासाची सुरुवात प्रत्यक्ष ध्यानसाधनेने होते. तर, बौद्धिकदृष्ट्या आपण परमेश्वराबद्दल समजून घेतो, मग आपण त्याला अनुभवतो. दुसऱ्या टप्प्यात, जेव्हा आपण त्याला अनुभवतो तेव्हा एक प्रकारची द्वैतता असते, ‘मी’ आणि ‘तो’, हे विलीनीकरण असते. तिसऱ्या टप्प्यात आपण स्वतःच ‘तो’ बनतो; आपण परमेश्वर बनतो; आपण सत्य बनतो. ह्या टप्प्यात द्वैतता नाहीशी होते. ही निर्विकल्प समाधीची अवस्था असते, जी अ-द्वैततेची अवस्था आहे – अद्वैत – मी परमेश्वर आहे, मी सत्य आहे, मी प्रेम आहे. हा अंतिम टप्पा आहे. साधारणपणे लोकांना वाटते की जेव्हा हे साध्य करणारी लोकं ह्या टप्प्यावर पोहोचतात, तेव्हा ते एकांतवासी, संत, महान गुरू बनतात; आणि त्यांना फक्त गुहेमध्ये राहावे लागते, माणसांमध्ये नाही. पण आपल्याकडे एक अपवाद आहेत. महर्षी अमर

नावाचे एक व्यक्ती जे एक महान गुरू होते, जे हे सर्व होते; जे सत्य होते आणि ते इतर कोणत्याही व्यक्तीप्रमाणे जगले. हे शक्य आहे याचे प्रात्यक्षिक त्यांनी त्यांच्या जगण्यातून दिले. मुद्दा हा आहे की, एखादी व्यक्ती आध्यात्मिकदृष्ट्या सर्वोच्च अवस्था साध्य करू शकते, पण ती तथाकथित ऐहिक जीवन पण परिपूर्ण पद्धतीने जगू शकते. एक परिपूर्ण गुरू एखाद्या लहान बालकासोबत उत्तम प्रकारे खेळतात. मला वाटते की त्यावेळी ऐहिक आणि आध्यात्मिक यांच्यामधली रेषा नाहीशी होते. हे शक्य आहे.

ऋषी म्हणतात की आपण मानवजातीने आपल्या अहंकाराने, आपल्या नकारात्मकतेने ह्या सुंदर ग्रहावरचे जीवन बिघडवून टाकले आहे. इथे चक्रीवादळे येतात, गरिबी आहे कारण इथे प्रेमाचा अभाव आहे. इथे इतके दुःख आहे कारण इथे खूप कूरता, निष्ठेम आहे. देवाने आपल्याला प्रेम शिकवले आणि आपण निष्ठेम प्रकट केले आहे आणि आपण, एकंदर मानवजातीने या पृथ्वी ग्रहावरचे हे जीवन बिघडवून टाकले आहे. तसेच व्यक्ती सुद्धा बहुतेक वेळा त्याच गुणांमुळे – अहम् आणि नकारात्मकता – त्यांची जीवने बिघडवून टाकतात. जेव्हा आपली जीवने नंदनवनातील जीवनांसारखी असायला हवीत आपण त्यांना नरकात असल्यासारखी बनवतो. यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग कोणता? पुरातन काळापासून महान गुरू, येशू ख्रिस्तांपासून ते गांधीजी, मण्डेला आणि दलाई लामांपर्यंत, आपल्याला आठवण करून देत आहेत की यातून बाहेर पडण्याचा एकमेव मार्ग आहे, आपली जीवने सकारात्मक बनवणे. जेव्हा आपण स्वतःला आध्यात्मिक बनवतो, जेव्हा आपण आपल्या भावना आणि विचार सकारात्मक बनवतो, तेव्हा आपण प्रेमाची कंपनी निर्माण करतो. माझ्यावर विश्वास ठेवा, ही अतिशयोक्ती नाही की, जेव्हा आपण प्रेमाची कंपनी निर्माण करू तेव्हा कोणतीही चक्रीवादळे येणार नाहीत! माझे गुरू सांगायचे, “जेव्हा ऋषी जंगलांमध्ये राहायचे, तेव्हा त्यांच्या आश्रमात वारा खूप काळजीपूर्वक वाहायचा. त्यांच्या आश्रमातील जीवनात व्यत्यय येऊ नये म्हणून तो तिथे हळुवार वाहत असे.” हवेत, पाण्यात आणि निसर्गात प्रज्ञा असते. आपण जर प्रेम निर्माण केले तर निसर्ग आपल्याला खूप प्रेमाने वागवतो. म्हणून, प्रलय ही विध्वंसक क्रिया नाही; प्रलय म्हणजे जागतिक पातळीवर सकारात्मक होणे आहे. एक किंवा दोन व्यक्ती सकारात्मक झाल्या तर ते पुरेसे होणार नाही. संपूर्ण मानवजातीने सकारात्मक झाले पाहिजे. ■

## श्री जयंत देशपांडे ह्यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

१०-०६-२०१८

गुरुजींच्या व्याख्यानांतून काही मुद्दे मी इथे नमूद करण्यासाठी वेचले आहेत. साधना या विषयावर हे मुद्दे आहेत. साधना म्हणजे एका ध्येयाच्या दिशेने जाण्यासाठी प्रयत्न करणे, जाणीवपूर्वक प्रयत्न करणे होय. आध्यात्मिक साधना म्हणजे आपली आध्यात्मिक प्रगती करण्यासाठी प्रयत्न करणे होय, आपले जीवन सकारात्मक बनवण्यासाठी प्रयत्न करणे होय, आपल्या वृत्तीचे उदात्तीकरण करण्यासाठी, त्यांच्या विशुद्धीसाठी प्रयत्न करणे होय. सकारात्मक जीवन जगणे म्हणजे मनात सकारात्मक विचार आणि भावना बाळगणे होय. ध्यानाने ह्यामध्ये मदत होते. ध्यान हा साधनेचा एक भाग आहे. आणि साधना म्हणजे स्वतःला सकारात्मक बनवण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करणे होय. ध्यानात आपण परमेश्वराला अनुभवतो. पूर्णपणे जरी नाही, तरी आपण त्याला स्पर्श करतो. आणि त्याच्यासोबत जवळीकीचा हा अनुभव आपल्याला सकारात्मक जीवन जगण्यात मदत करतो.

गुरुजी म्हणत असत की, साधना म्हणजे आपण जे शिकलो आहोत, ते जगणे सुद्धा होय. आपण जर घृणा किंवा द्वेष न करण्यास शिकत आहोत तर ते प्रत्यक्षात आणणे म्हणजे साधना होय. आपण स्वतःचे निरीक्षण करायला हवे. साधनेमध्ये स्वतःचे निरीक्षण सुद्धा येते. म्हणूनच गुरुजींनी सांगितले की आपण परमेश्वराच्या जाणिवेत जगायला हवे. आपण जर का त्याची जाणीव ठेवून जगू शकलो तर सकारात्मक जीवन जगण्यात त्याची मदत होते. त्याच्या जाणिवेत जगण्याने आपल्याला स्वतःला दुरून पाहणे आणि स्वतःमध्ये सुधार आणणे जमू शकते.

गुरुजींनी हे पण सांगितले की, साधना म्हणजे स्वतःला सर्व बंधनांतून मुक्त करण्यासाठी प्रयत्न करणे होय. लोकांशी, आपल्या कल्पनांशी, वस्तूंशी आपली आसक्ती असते. कितीतरी गोष्टींबद्दल आपल्याला आसक्ती असते. आपण असे म्हणू शकतो की, ही सर्व आपली बंधने आहेत. अशा बंधनांपासून स्वतःला सोडवण्यासाठी प्रयत्न करणे म्हणजे साधना होय. आपण असे पण म्हणू शकतो की, साधना म्हणजे परमेश्वराकडे, प्रकाशाकडे, परिपूर्णतेकडे आपला प्रवास आहे.

साधना वेगवेगळ्या पातळ्यांवर करत असतात. ती शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आणि आत्मिक पातळ्यांवर करावी लागते. शारीरिक पातळीवर साधना म्हणजे स्वतःला – मुख्य म्हणजे शरीराला – व्यायाम, योगासने, प्राणायाम इत्यादी सारख्या

भौतिक गोष्टींच्या मदतीने शुद्ध आणि स्वस्थ ठेवणे होय. मानसिक पातळीवर साधना म्हणजे आपल्या भावनांचे शुद्धीकरण होय. सर्व भावना आपल्या नकळत सहज उफाळून येतात. आपल्याला अशा सर्व नकारात्मक भावनांना सकारात्मक भावनांमध्ये बदलावे लागेल. आपण ते कसे करू शकतो? उदाहरणार्थ आपल्यामध्ये जर का राग असेल, तर आपल्याला त्या रागाचा उच्च उद्देशासाठी वापर करावा लागेल. कसे? आपण आपल्या नकारात्मक भावना दूर करण्यासाठी स्वतःवर रागावू शकतो. आपण जर आळशी असलो तर आपण स्वतःवर रागावू शकतो आणि आपला आळशीपणा दूर करण्यासाठी या रागाचा वापर करू शकतो. अशा सूक्ष्म गोष्टी समजून घेणे, तत्वांना समजून घेणे, हे साधनेत समाविष्ट असते आणि अर्थातच समजून घेतल्यावर स्वतःला बदलण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करणे, हे पण साधनेत येते.

अशाच प्रकारे गुरुजींनी सांगितले की, द्वेषाचा वापर पण आपण सकारात्मक गोष्टींसाठी करू शकतो. या मानवी पातळीवर मनात थोडी द्वेष भावना उमळणे टाळता येत नाही, पण तिला बळकट बनवण्यापेक्षा तिचा वापर आपण स्वतःला सुधारण्यात करू शकतो. अशाप्रकारे आपण स्वतःमधील नकारात्मक भावनांचे उदात्तीकरण करू शकतो. दैवी प्रेम ही सर्वोच्च भावना आहे. दैवी प्रेमात मागण्या नसतात, अपेक्षा नसतात. दैवी प्रेमात सर्व नकारात्मकता विरघळून जाते. म्हणून आपण जर का आपल्यात प्रेम विकसित केले तर आपण नकारात्मक भावनांपासून मुक्त होऊ शकतो.

बौद्धिक पातळीवर साधना म्हणजे वाचन, समजण्याचा प्रयत्न आणि चिंतन होय. बुद्धीचा वापर आपण गोष्टींची कल्पना करण्यासाठी पण करतो. गुरुजींनी आपल्याला स्वप्ने पाहण्यास शिकवले. सकारात्मक गोष्टींची स्वप्ने पाहणे हा पण साधनेचाच भाग आहे. जेव्हा आपण धारणेचा अभ्यास करतो, तेव्हा आपण प्रकाशाची, रूपाची कल्पना करतो. त्यासाठी बुद्धीचा वापर होतो आणि धारणेच्या अभ्यासाने बुद्धीला शांत करण्यात मदत होते. गुरुजींनी सांगितले होते की आपण स्वप्ने पाहायला हवी. ऋषी जगाच्या कल्याणासाठी स्वप्ने पाहतात आणि त्यांची स्वप्ने स्पंदित होतात आणि हळू हळू ती मूर्तरूप घेतात. त्यांनी हे पण सांगितले की, ऐहिक गोष्टींसाठी सुद्धा स्वप्ने पाहणे चुकीचे नाही. पण जेव्हा आपण फक्त भौतिक वस्तूंच्याच मागे धावतो, तेव्हा ते बरोबर नाही.

वाचनाचा फायदा होतो, पण आपण जे काही पुस्तकांमधून वाचतो, तेच सर्व खरे आहे, असे समजू नये. पुस्तके फक्त एक दिशा दाखवतात,

एका दिशेने पुढे जाण्याचा संकेत देतात. खरं तर फार थोड्या प्रमाणातच ज्ञान पुस्तकांमध्ये आहे. आणि सर्वच ज्ञान उच्च लोकांमध्ये आहे. आपण चौकस राहायला हवे, सावध राहायला हवे. कोणत्याही कल्पनेचा कित्येक प्रकारे अर्थ लावता येतो आणि चुकीच्या कल्पना सहसा आपल्यावर जास्त प्रभाव टाकतात. आपण चुकीच्या कल्पनांशी बांधले जाऊ नये. कोणीतरी म्हणते, “गितेला फेकून द्या”, म्हणून आपण तसे करायला नको. आपण स्वतंत्रपणे विचार करायला हवा, चिंतन करायला हवे आणि मग खरं काय आहे, ते ठरवायला हवे.

त्यानंतरची साधना म्हणजे आत्मिक पातळीवरील साधना आहे. आत्मिक पातळीवरील साधना म्हणजे सत्यांचा, उच्च सत्यांचा प्रत्यक्ष अनुभव घेणे. गुरुजींनी सांगितले की यासाठी आपल्याला समाधीचा अनुभव घ्यावा लागेल. समाधी ही आवश्यक आहे आणि त्यासाठी आपल्याला ध्यान करावे लागेल. आपल्याला ध्यानापासून सुरुवात करावी लागेल आणि ती पातळी गाठवी लागेल जेव्हा आपण उच्च अनुभूति घेण्यास सुरुवात करू शकू. जेव्हा आपण सर्वोच्च अनुभवू, तेव्हा आपले जीवन बदलेल. तेव्हा आपल्याला वाटेल आणि आपल्याला माहीत होईल की आपण शुद्ध आहोत, आपण लहान नाही, आपण मोठे आहोत, थोर आहोत. म्हणून समाधीचा अनुभव महत्त्वाचा आहे. आपण ध्यानसाधनेला जेव्हा सुरुवात करतो, त्यावेळी तो आपल्या जीवनाचा खूप महत्त्वाचा टप्पा असतो, जीवनाला वळण देणारा टप्पा असतो.

गुरुजींनी हे पण सांगितले, “ध्यान करा, पण संपूर्ण वेळ नाही.” जेव्हा आपण कार्यालयात असतो, तेव्हा अर्थातच आपण ध्यान करू शकत नाही. तिथे आपल्याला काम करावे लागते. संपूर्ण जीवनच ‘योग’ आहे. हे महर्षी अरविंद ह्यांचे शब्द आहेत. जीवनाचा प्रत्येक क्षण हा साधनेचा क्षण आहे.

आपण किती साधना करायला हवी? ते आपल्या ध्येयावर अवलंबून असते. आपल्याला जर फक्त मनाला विश्रांती द्यायची असेल, तर त्यासाठी पाच मिनिटे प्राणायामाचा अभ्यास पुरेसा आहे. आपले ध्येय हे भौतिक किंवा ऐहिक पण असू शकते. साधारणपणे आपण जीवनातील एखाद्या समस्येच्या निराकरणासाठी ध्यानाला सुरुवात करत असतो. पण समस्येच्या निराकरणानंतर आपण ध्यान करणे थांबवायला नको. आपण आपले ध्येय बदलू शकतो. ऐहिक ध्येय असणे चुकीचे नाही, पण ते साधल्यानंतर आपण ध्यानसाधना थांबवायला नको. आत्मोन्नती करत राहण्यासाठी निरंतर प्रयत्न करत राहणे म्हणजे साधना होय. ■

## बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

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

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी ९०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात 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 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.

## महर्षी अमरांची इच्छाशक्ती

सुनील बिसरहळी, अनुवाद : वैशाली जोशी

गुरुजींनी एकदा महर्षी अमरांना विचारले, “तुमच्या जीवनाचे ध्येय काय आहे?” महर्षी अमर म्हणाले, “तुम्हाला सर्वांना इथे गोळा करणे.” गुरुजींनी पुढे विचारले, “तुम्ही ते कसे करणार आहात?” महर्षी अमर म्हणाले, “मी संकल्प करेन.”

असे म्हणतात की एका इच्छेमुळे संपूर्ण विश्व अस्तित्वात आले.

महर्षी अमरांकडे प्रचंड इच्छाशक्ती होती... ऋषींची इच्छाशक्ती. मानवजातीवर प्रभाव पाडण्याच्या त्यांच्या अफाट क्षमतेमुळे, ऋषींनी पृथ्वीवरील ऋषींचे केंद्र उभारण्यास त्यांना सांगितले. ऋषींच्या कोणत्याही आज्ञेचा स्वीकार करण्याच्या त्यांच्या सवयीप्रमाणे त्यांनी ताबडतोब होकार दिला आणि या धरेवर अवतरले. अशाप्रकारे मानवजातीचे उत्थान करण्यासाठी – जसे त्यांनी इतर अनेक वेळा त्यांच्या आधीच्या जन्मांतून केले होते – महर्षी अमरांच्या आणखी एका अवताराची सुरुवात झाली.

ऋषींनी शिकवलेली ध्यानसाधनेची प्राचीन कला आणि शास्त्र शिकण्यासाठी लोकांनी त्यांच्याकडे धाव घ्यावी यासाठी कोणत्याही खुळचट विपणन कल्पनांचा वापर किंवा ब्रॅण्ड तयार करण्याचा प्रयत्न त्यांनी केला नाही. त्यांनी केवळ संकल्प केला! आणि लोकं त्यांच्या भोवती जमत गेले.

महान गुरुंची इच्छाशक्ती आपल्यासारखी नसते. महर्षी अमरांची इच्छाशक्ती एवढी प्रबळ होती, की आध्यात्मिक साधनेसाठी तयार असलेले लोक, फक्त ते जिवंत असतानाच त्यांच्याकडे आले नाहीत तर ते अजूनही येत आहेत. अजूनही लोकं जेव्हा आपल्याकडे येतात आणि महर्षी अमरांच्या फोटोकडे बघतात, तेव्हा ते म्हणतात, “यांनीच आम्हाला इथे आणले आहे.”

त्यांनी ध्यानसाधना करणे, समाधी अनुभवणे, सूक्ष्म देहाने प्रवास करणे, मन आणि बुद्धी ह्या कोषांना बळकट बनवणे, शंबलाची तत्त्वे आणि आपली आंतरिक आणि बाह्य अशी दोन्ही जीवने परिपूर्णतेने जगण्याचा मार्ग शिकवला. त्यांच्या जीवनकालादरम्यान त्यांनी ५००० पेक्षा अधिक आत्म्यांचे मार्गदर्शन करून त्यांना मुक्ती मिळवून दिली.

गुरुजींनी अनेकदा महर्षी अमरांची विनम्रता, समर्पण आणि सूक्ष्म पातळीवर महान गोष्टी साध्य करण्याच्या त्यांच्या क्षमतेचा उल्लेख केला आहे. पण ती त्यांची इच्छाशक्ती होती, ज्यामुळे आपण सर्व इथे जमलो आहोत. महर्षी अमरांनी, ह्या आणि सूक्ष्म, दोन्ही जगांवर प्रचंड प्रभाव पाडला आहे. महर्षी अमर सचेतन आहेत. महर्षी अमर आहेत. ■

## प्रवास सुरू होतो

उषा सतिशचंद्र, अनुवाद : वैशाली जोशी

वयाच्या बाराव्या वर्षी ऋषी घोषित करण्यात आलेले महर्षी अमर ऋषींच्या मुख्य गटांसोबत कार्य करत होते. वेगवेगळ्या युगांतून आणि प्रलयांमधून पार पडण्यासाठी, ऋषी, मानवजातीचे मार्गदर्शन करतात. महर्षी अमरांजवळ ज्ञान, सामर्थ्य आणि दूरदृष्टी होती. पण ऋषींचे कार्य पूर्ण करण्यासाठी त्यांनी अत्यंत नम्रतेने सेवा केली. ऋषींनी निर्देशित केलेल्या लोकांना त्यांनी इच्छाशक्तीने आकर्षित केले आणि ५००० पेक्षा जास्त लोकांचे मुक्ती मिळवण्यासाठी मार्गदर्शन केले. ऋषीकार्य पुढे चालवण्यासाठी त्यांनी गुरुजींची वाट पाहिली.

महर्षी अमरांना एकदा त्यांच्या शक्तींचे प्रात्यक्षिक द्यावे लागले. त्यांच्या ऋषींसह होणाऱ्या भेटींचा पुरावा देण्यासाठी त्यांना ताबडतोब पाऊस आणावा लागला. महर्षी अमर ध्यानास बसले आणि त्यांना समाधी लागली. समाधी अवस्थेत त्यांनी पाऊस पाडण्यासाठी वरुण देवाला प्रार्थना केली. आणि ३० मिनिटात मुसळधार पाऊस पडला! आणि जेव्हा गुरुजींनी महर्षी अमरांना, त्यांनी प्रवास केलेल्या कित्येक पृथ्व्यांवरील जीवनांचे वर्णन करण्यास निवेदन केले, तेव्हा ते नम्रतेने म्हणाले, “मला ऋषींकडून परवानगी घ्यावी लागेल. मी त्यांच्या देखरेखी खाली कार्य करतो आणि सर्व कार्ये ते निर्देशित करतात.” त्यांनी काही शिस्तीचे पालन करणे आणि त्यानुसार वागणे स्वीकारले होते. महर्षी अमरांच्या व्यक्तिमत्त्वाची एक झलक आपले पुस्तक, “Master-Pupil Talks” यामध्ये शब्दबद्ध झाली आहे. महर्षी अमर आणि गुरुजींमधील अशा संक्षिप्त सुसंवादातून आपल्याला एक वारसा देण्यात आला आहे. महर्षी अमरांनी आदेशिकेतून मार्ग दाखवला! आणि गुरुजींनी त्यांचे अनुकरण केले!

ध्यान आपल्याला देवांची भाषा शिकवते. जो थोडा वेळ आपण ध्यानासाठी बसतो, त्या काळात आपण साधनेचे शिखर गाठत असतो पण उर्वरित वेळी आपण नकळतपणे जो यम-नियमांचा सराव करतो, ती सुद्धा साधना आहे. असा खोल समज खऱ्या ज्ञानातून आणि गहन ध्यानातील ईश्वरानुभवातून येतो. जेव्हा आपण समर्पण करतो, तेव्हाच आपण आध्यात्मिक समृद्धी मिळवण्यासाठी पात्र ठरतो. आणि समर्पण करण्यासाठी आपल्याला दैवी प्रेम प्रकट करावे लागते. ध्यानसाधना आपल्या आंतरिक जगाची गुरुकिल्ली आहे, आपली दैवी क्षमता बंधनातून मुक्त करणे आणि ऋषी होण्यासाठी प्रगती करणे हे आपले ध्येय आहे.... थोडक्यात सांगायचे तर... महर्षी अमरांच्या जीवनातील पृष्ठत डोकावून पाहणे आहे. ■

## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

### प्र: ईश्वराच्या अस्तित्वाचा उद्देश काय आहे?

उ: आपल्याला ईश्वराबद्दल खूपच थोडी माहिती आहे. जर आपल्याला खरंच त्याच्या अस्तित्वाचा हेतू जाणून घ्यायचा असेल तर विश्लेषणाच्या ऐवजी किंवा तार्किकदृष्ट्या समजण्याचा प्रयत्न करण्याऐवजी ध्यान करा आणि त्याला अनुभवण्याचा प्रयत्न करा. ध्यानातील अनुभवात कदाचित देव तुम्हाला सांगेल की तो का अस्तित्वात आहे. आपण असा प्रश्न विचारून सुरुवात करू शकता, “मी अस्तित्वात का आहे?” आपल्याला याची अधिक मदत होईल.

### प्र: प्रकाशयुगात प्रवेश करण्याआधी, लोकांमध्ये बदल होणे अपेक्षित आहे. मग ज्या लोकांना याविषयी माहिती नाही, त्यांचे काय होईल?

उ: दुसऱ्या एका स्तरावर प्रत्येकाचे मार्गदर्शन केले जाते, त्यांना मदत केली जाते. जेव्हा कधी लोक कुठे गोळा होतात – लहान किंवा मोठ्या प्रमाणावर – ऋषी तेथे ऊर्जा पाठवतात. सूक्ष्म पातळीवर, ऋषी अशा लोकांना पण भेटतात ज्यांना प्रकाश युगाबद्दल माहिती नाही. भौतिक पातळीवर कदाचित लोकांना या सगळ्याविषयी माहिती सुद्धा नसेल पण एका वेगळ्या पातळीवर याविषयी त्यांना माहिती होईल. जेव्हा वेळ येईल, तेव्हा प्रकाशयुगात प्रवेश करण्यास पात्र होण्यासाठी त्यांना बदलण्याचे महत्त्व कळेल.

### प्र: स्वातंत्र्याबद्दल तुम्ही बोलत नाही परंतु नेहमी ऋषी आणि परमेश्वराला शरण जाण्याविषयी बोलता. कृपया यावर टिप्पणी घाल का?

उ: माझ्या गुरूंनी नेहमीच स्वातंत्र्याचे समर्थन केले. १९८८ सालापासून, मी जेव्हापासून ध्यानाचे वर्ग घेणे सुरू केले अगदी तेव्हापासून मी स्वातंत्र्याच्या बाजूने बोलतो आहे. आपण फक्त स्वातंत्र्यामध्येच प्रगती करत असतो. आणि हे खरे आहे की जेव्हा आपण स्वतंत्र असतो, तेव्हाच आपण ऋषींना आणि परमेश्वराला शरण जाऊ शकतो.

### प्र: मन ही एक सूक्ष्म वस्तू आहे का?

उ: मन एक असे व्यक्तित्व आहे जे सूक्ष्म वस्तूपासून बनलेले आहे. ते स्वतंत्र आहे. त्याला स्वतःची प्रज्ञा आहे. ब्रह्मलोक नावाच्या दैवी लोकात मन-द्रव्य उपलब्ध असते.

### प्र: तपोनगरमध्ये इतके ज्ञान साठलेले असतांना, आपण त्याचा उपयोग करण्यात असमर्थ का आहोत?

उ: कदाचित आपण या जगात खूप गुंतलेले आहोत. कदाचित आपल्याला जास्त ज्ञान संपादन करण्यात स्वारस्य नाही. आणि कदाचित आपल्याला माहित नाही की या ज्ञानाचा आपल्या दैनंदिन जीवनात कसा उपयोग करायचा. कदाचित अशाप्रकारची अजून कारणे असू शकतात. जर कोणाला माहित करून घ्यायचे असेल तर जाणण्यासाठी, शिकण्यासाठी ते सगळे प्रयत्न करतील.

### प्र: कधीकाळी राग येणे बरोबर आहे का?

उ: होय. काही वेळा आपल्याला राग येणे गरजेचे असते – भ्रष्टाचार, अन्याय, खोटेपणा, चुकीच्या गोष्टींविरुद्ध राग येणे गरजेचे असते. पण असा राग, लाटेसारखा पृष्ठभागावर असणे आवश्यक आहे. परंतु खोल अंतरंगात, आपण नेहमी शांत आणि स्थिर राहिले पाहिजे.

### प्र: हे खरे आहे का की योगायोग म्हणून असे काही नसते आणि अपघात सुद्धा योगायोग नसतात?

उ: आपल्या आयुष्यातील बऱ्याचशा घटना, या नक्कीच केवळ योगायोग नसतात – जसे की एखाद्या विशिष्ट व्यक्तीला भेटणं, एखाद्या कामाची निवड करणं किंवा गुरूंना भेटणं. परंतु जीवनात खरेखुरे अपघात होऊ शकतात, जे योगायोग असू शकतात – गाडी चालवताना जर आपण हलगरजी बाळगली तर कदाचित दुसऱ्या वाहनाला धडक होऊ शकते आणि असा अपघात नक्कीच नियत नसतो. म्हणून आपण असे म्हणू शकतो की योगायोग असे काही नसते आणि असतेही.

### प्र: गणेशोत्सवादरम्यान आपण गणपतीबाप्पाकडून ऊर्जा कशा काय घेऊ शकतो?

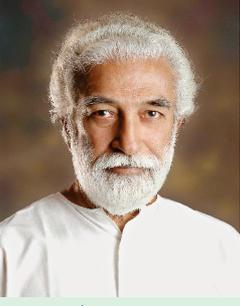
उ: माझा असा ठाम विश्वास आहे की आपल्याला त्याच्याकडून ऊर्जा घेण्याची आवश्यकता नाही. ऊर्जा आपल्याला दिल्या जातात. त्यांना कसे ग्रहण करायचे, ते आपल्याला माहित नसते. आपण त्या ऊर्जांसाठी आपले अंतरंग खुले करत नाही. आपल्याजवळ पुरेसे प्रेम नसते. ऊर्जा आपल्याकडे स्वाभाविकपणे येतात आणि ऊर्जाच नाही तर पुष्कळ ज्ञान सुद्धा ऊर्जांसमवेत आपल्याला मिळते. पण तुम्हाला जर जाणीवपूर्वक ऊर्जा प्राप्त करायच्या आहेत तर ध्यान करा, ते पुरेसे आहे. किंवा तुम्ही गणपतीबाप्पाची एका मोठ्या प्रकाशगोलाच्या रुपात कल्पना करा. आणि एका प्रकाश कणाच्या रुपात, त्या प्रकाशगोलात प्रवेश करा. त्याला अनुभवा. तुम्हाला खूप ऊर्जा मिळतील. ■

## 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/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 1	200/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 2	250/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तत्त्वांचा 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:

<b>मुंबई:</b> चेतना बुक सेंटर, फोर्ट (फोन: २२८५२२४३)
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)
(फोन: २६१३२८७९)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (पू)
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-२५८५)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)
(फोन: २८७६७२९८)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा
(फोन: २४१२२३१६, २४१४३४४)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)
<b>पुणे:</b> संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४९७३४३)
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)
द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)
यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)
<b>नागपुर:</b> 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 अमरांन 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

ह्या मार्गावर ध्यानसाधना सुरू केल्यानंतर मला माझ्यातील उणिवांची, कमतरतांची प्रकर्षानं जाणीव होऊ लागली. माझ्या आतला आवाज मला सांगत होता की आता हे सर्व सोडून पुढे जाता आलं पाहिजे पण मन काही तयार होत नव्हतं. आतमध्ये अखंड संघर्ष चालू होता. गेल्या सहा महिन्यांपासून मात्र चित्र बदललय. अनेक योग्य आणि सकारात्मक गोष्टींची मी निवड केलेली आहे. दैनंदिन जीवनात घडणारी प्रत्येक गोष्ट माझ्या प्रगतीसाठी गरजेची आहे, प्रत्येक गोष्टीत मला सुधारणेला वाव आहे ह्याची जाणीव मला झाली आहे. माझ्यातील नकारात्मकता, विकार संपावेत यासाठी मी प्रामाणिक प्रयत्न करतो आहे. मला कळले आहे की हेच माझ्या आयुष्याचं ध्येय आहे.

- सौरभ जोशी

गेल्या सहा महिन्यांपासून माझे पती नोकरीच्या शोधात होते आणि अगदी जागतिक प्रकाश प्रवाहनाच्या दिवशी (१ फेब्रुवारी २०१८) त्यांनी नोकरी करिता मुलाखत दिली. आणि त्यांची निवड झाली व ते कामावर रुजू सुद्धा झाले. आम्हाला बऱ्याच आर्थिक अडचणी होत्या पण आता गुरुजी व महर्षी अमरांच्या कृपेने ह्या अडचणीतून आम्ही हळूहळू बाहेर पडत आहोत.

- जयश्री वासुदेव

जीवनात चढ उतार आहेत पण माझ्या अंतरंगात मात्र शांतता वाढते आहे. थोर गुरूंकडून मार्गदर्शन लाभते आहे व समस्यांवर तोडगे आपसूकच मिळत आहेत. जसजशी मी महर्षी अमरांची व ऋषींची प्रार्थना करते आहे तसतशी मी गुरुजींच्या आध्यात्मिक छत्राखाली प्रभावी जीवनाची सुरुवात करण्यास अग्रेसर होत आहे.

- गीता जोशी

अलीकडेच एका दुपारी माझा डोळा लागला असताना मी स्वतःला स्वप्नात ध्यान करताना पाहिले. मला हलकेपणा जाणवला व मी तरंगत आहे असे मला वाटले. त्याचवेळी मला भोवतालच्या जगाचे देखील भान होते. ती अगदी अद्भुत अनुभूति होती!

- उत्कर्षा मालकर

अमेरिकेहून माझी वहिनी एका आठवड्यासाठी दिल्लीत माझ्याकडे राहायला आली होती. ती म्हणाली की दररोज अवघड लोकांना देखील मी अगदी व्यवस्थितपणे हाताळू शकत आहे! मी तिला सांगितले की ह्याचे सर्व श्रेय मी माझ्या ध्यानसाधनेला देते ज्यामुळे मला नेहमी सकारात्मक व हसतमुख राहण्यास मदत होते!! पूर्वी अशा

नकारात्मक गोष्टींचा माझ्यावर प्रभाव पडून माझी प्रकृती बिघडत असे.

- एक साधक

अलीकडेच मी 'पंचदासी' या विषयावर प्रवचन ऐकले. ते चैतन्य व एकात्मता ह्या विषयी होते. ज्या एकात्मतेबद्दल गुरुजी आपल्याला सांगत असत, ती मी आता बुद्धीच्या पातळीवर समजू व अनुभवू शकते आहे. इतर गुरुंच्या प्रवचनातून व पुस्तकांच्या माध्यमातून देखील गुरुजींनी केलेल्या मार्गदर्शनाबद्दल मी गुरुजींचे खूप आभार मानले. ह्या अनुभवामुळे माझे डोळे कृतज्ञतेने भरून आले. मी खूप भाग्यवान आहे की परमेश्वराने मला ह्या मार्गात आणले आहे व मला असे गुरु लाभले. गेल्या काही वर्षात मला वाटते हा माझ्यात झालेला सर्वात मोठा बदल आहे.

- शांताकुमारी एच. एस.

अंतःकरणापासून केलेल्या माझ्या प्रत्येक प्रार्थनेस दयाळू ऋषी नेहमीच प्रतिसाद देतात. जेव्हाही मी गोंधळून जाते तेव्हा योग्य निर्णय घेण्यात ते माझी मदत करतात. मी माझी कृतज्ञता शब्दांमध्ये व्यक्त करू शकत नाही. मला वाटते की आता मी पूर्वीपेक्षा जास्त शांत झाले आहे व भवितव्याबाबत कमी चिंताग्रस्त राहते कारण मला माहीत आहे की ऋषींचे माझ्यावर लक्ष आहे व माझे जीवन त्यांच्याच हाती आहे.

ओरिएन्टेशन सत्रादिवशी वेळेत मी वेबकास्ट मध्ये लॉगइन करू शकले नाही आणि त्यामुळे माझी सुरुवात गेली. मी अगदी व्याकुळतेने प्रार्थना केली व आपल्या गुरुजींनी माझी मदत केली. माझी सुरुवातीची काही मिनिटेच बुडाली पण उर्वरित सत्रात मी सहभागी होऊ शकले! ही माझ्यासाठी फार मोठी गोष्ट आहे.

- गायत्री अंबाडी भाटिया

आम्ही तपोनगरला ओरिएन्टेशन वर्गात भाग घेतला. अतिशय उत्कृष्ट असा हा वर्ग पार पडला. आम्ही केव्हाही तपोनगरला आलो तरी ऋषींनी आम्हाला कधीच रिकाम्या हातांनी परत पाठवले नाही, निराश केले नाही. जयंत सरांच्या माध्यमातून ऋषींनी व गुरुजींनी ज्ञान, ऊर्जा, प्रेम, समज भरभरून दिले आहे ज्याची तुलना कशाशीच होऊ शकत नाही. तपोनगरशी आमचे अतूट प्रेमाचे नाते बनले आहे. ही अशी भूमी आहे जेथे फक्त दैवी प्रेम व ऊर्जा स्पंदित होते. तसेच ऋषींच्या कृपेने तपोनगर आम्हाला तात्काळ सामावून घेते, न मागता खूप देते.

- गोरक्ष महाडीक