



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

**चिंतन**

गुरुजी कृष्णानंद

(फेब्रुवारी २००७ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

एका पातळीवर पुस्तक वाचणे, प्रवचन ऐकणे, चर्चा व चिंतन आणि इतर पातळीवर पूजाविधी, तीर्थयात्रा, उपवास इत्यादी. त्याशिवाय उच्च पातळीवर आसनं, प्राणायाम आणि ध्यान. अशा सर्व मार्गांचा अवलंब करून आपण आध्यात्मिक होतो का? आध्यात्मिक असणे म्हणजे काय? मी जर का अमरांना भेटलो नसतो, तर मी याच गोष्टीवर विश्वास ठेवला असता की या मार्गांचा अवलंब करणे म्हणजेच आध्यात्मिकता होय आणि मी वर नमूद केलेल्या एखाद्या पातळीवर अडकून पडलो असतो. अमरांनी मला या सर्व पातळ्यांपलीकडे आध्यात्मिकतेच्या गाभ्यात नेले, प्रकाशाच्या जगात, जिथे प्रेम, सत्य आणि शांती नांदते. तिथे सर्वोच्च प्रतीचे एन्लाइटनमेंट लाभते. आध्यात्मिकता म्हणजे केवळ प्रकाश अनुभवणे नाही, तर त्याला आपल्या आचरणातून व्यक्त करणे सुद्धा आहे. सर्व गुरूंनी आपल्याला या पातळीच्या आध्यात्मिकतेकडे नेण्याचा प्रयत्न केला. पण आपण त्यांना समजू शकलो नाही आणि आपणच निवडलेल्या पातळीलाच चिकटून राहिलो. त्यांनी दाखवलेल्या मार्गावर चालण्याऐवजी आपण त्यांना देव्हान्यात बसवलं आणि त्यांची पूजा करण्यास सुरुवात केली. आपल्यासाठी गुरूंनी दाखवलेल्या मार्गावर चालण्यापेक्षा त्यांची पूजा करणे सोपे आहे!

अमरांनी उपदेश दिला नाही, व्याख्याने दिली नाहीत. एका खऱ्या गुरूप्रमाणे ते सत्य जगले आणि बोलले. त्यांनी जुन्या व्यवस्थेमध्ये ढवळाढवळ न करता आध्यात्मिक जगाला एक नवा आयाम दिला. जगाला जे ज्ञात होते, त्याच्याही पलीकडेच सत्य त्यांनी सांगितले. भूतकाळातील गोष्टींपासून स्वतःला कसे बंधनमुक्त करावे, ते त्यांनी आम्हाला शिकवले. त्यांनी आम्हाला खरी मुक्त आध्यात्मिकता शिकवली.

तीस वर्षांपूर्वी, फेब्रुवारी १९७७ च्या एका शीतल सायंकाळी मी अमरांना भेटलो होतो. काळ जसजसा पुढे सरकतो आहे, तसतसा मी त्यांना आणखी जास्त समजतो आहे. जसजसे माझे वय वाढते आहे आणि माझा अनुभव वाढतो आहे, ते माझ्या आणखी जवळ येत आहेत. खरा गुरू कधीच आपल्या विद्यार्थ्यांना सोडून जात नसतो, शरीर सोडल्यानंतर सुद्धा. मला अमरांची उणीव भासत नाही. ते माझा श्वास आणि जीवन आहेत.

माझ्या घराच्या पोर्टिकोवर अनेक कबूतरं राहतात. मी त्यांना उडतांना, भांडतांना आणि त्यांना त्यांच्या पिल्लांची काळजी घेतांना बघत असतो. घरात शिरतांना वर त्यांच्याकडे बघण्याची मला सवयच झाली आहे. आम्ही एकदुसऱ्यांकडे बघतो, एकमेकांना ओळखतो आणि एक परिवार म्हणून सोबत राहतो. जेव्हा ते आवाज करतात, तेव्हा माझ्या ध्यानात व्यत्यय होत नाही.

मागील आठवड्यात जेव्हा मी वर पाहिले, तेव्हा एका कबूतराला त्याच्या मेलेल्या पिल्लांसाठी बसलेले पाहिले. त्याची नजर त्याच्या हालचाल न करणाऱ्या पिल्लावर स्थिरावली होती. तीन दिवस आणि रात्र ते कबूतर तसेच आपल्या पिल्लाकडे पाहत बसले होते, त्याच्या हलण्याची आणि त्याच्यासोबत उडण्याची वाट बघत. माझे मन दुःख, असहायता आणि असंख्य अज्ञात भावनांनी भरून गेले. त्यानंतर एके दिवशी मला ते कबूतर आणि त्याचे पिल्लू दिसले नाही. आता घरात शिरतांना मी वर बघत नाही. कबूतरं अर्थात अजूनही आहेत.

एका हुकूमशहाला फाशी देण्यात आली, अमानवीय पद्धतीने. इतर हुकूमशहांचे काय ! ■



**मानसा फाउंडेशन (रजि.)**

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्डूर-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 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)

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.

१ फेब्रुवारी रोजी होणाऱ्या 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' मध्ये लाखो लोकांसह सहभागी व्हा.  
प्रकाश प्रवाहित करा. जगाला हील करा. स्वतःला हील करा.

## काही ठळक घडामोडी

- १ फेब्रुवारी २०१९ रोजी 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' साजरा करण्यात येईल. ह्या दिवशी हजारो शाळांमधून दहा लाखांपेक्षा जास्त मुले प्रकाश प्रवहन करतील असे अपेक्षित आहे. कृपया ह्या दिवशी आपापल्या घरी कोणत्याही सोयीस्कर वेळी ७ मिनिटे प्रकाश प्रवहन करून ह्यात सहभागी व्हावे ही विनंती.
- ३ फेब्रुवारी २०१९ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांची शंभरावी जयंती साजरी करण्यात येईल. ह्या विशेष कार्यक्रमात भाग घेण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे. ह्या कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी कृपया आपले नाव १-२-२०१९ पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंदवावे ही विनंती.
- गुरुजींची अप्रकाशित व्याख्याने असलेले पुस्तक, 'Thus Spoke Gurujee, Vol - 3' ०३-०२-२०१९ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांच्या शंभराव्या जयंती निमित्त होणाऱ्या कार्यक्रमाप्रसंगी प्रकाशित करण्यात येईल.
- २०१९ सालातील शंबला गटातील सदस्यांची पहिली बैठक १३ जानेवारीला आणि 'रा' गटातील सदस्यांची पहिली बैठक २० जानेवारीला तपोनगरात झाली.

## आनेकल येथील कार्यक्रम

०१-०२-२०१९ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११.३० वाजता महर्षी अमरांची शंभरावी जयंती साजरी करण्यात येईल.

## ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	शुक्रवार	महर्षी अमर जयंती / वर्ल्ड चॅनल्स डे
०३	रविवार	महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम / शिवरात्री
०४	सोमवार	अमावास्या
१२	मंगळवार	रथसप्तमी
१३	बुधवार	शुक्लाष्टमी
१५	शुक्रवार	शुक्ल दशमी
१९	मंगळवार	पौर्णिमा
२७	बुधवार	कृष्णाष्टमी

## महर्षी अमरांच्या शंभराव्या जयंती निमित्त कार्यक्रम रविवार, ०३-२-२०१९ रोजी

११ वाजता	स्वागत वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान विशेष ध्यान
१२.३० वाजता	प्रसाद

## तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ०३	- महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम

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

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

## प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

मी रोज आनंदाने प्रकाशाचे प्रवहन करते. सराव करताना मी शांत होते. माझे मनही अगदी शांत व प्रसन्न होते. प्रवहन करताना बहुतेक वेळा मी प्रकाशापासून येणारे प्रेम व शांती अनुभवते.

– निवेदिता, इयत्ता दहावी, ऑक्सफर्ड इंग्लिश स्कूल, बंगलोर

प्रकाशाचे प्रवहन अतिशय सोपे आहे. मला ते पुन्हा, पुन्हा करावेसे वाटते. माझा मेंदू सर्व गोष्टींमध्ये तल्लख व उत्कृष्ट राहण्यास ह्याची मदत मिळते. मला प्रत्येक क्षणी हलके, शांत व प्रेमळ वाटते. अभ्यास करताना माझी मनःस्थिती सुधारण्यास मदत मिळते. ह्यामुळे माझ्यामधील नकारात्मकता कमी होत आहे आणि सकारात्मकता वाढत आहे.

– अभिनया एस., इयत्ता नववी, ऑक्सफर्ड इंग्लिश स्कूल, बंगलोर

मी नेहमी झोपण्यापूर्वी व सकाळी उठल्यावर प्रकाशाचे प्रवहन करते. मी सदैव शांत व सुखदायक ऊर्जांमध्ये असल्यामुळे मला आल्हाददायक वाटते. आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे माझा राग खूपच कमी झाला आहे.

– त्रिवेणी व्ही., इयत्ता नववी, ऑक्सफर्ड इंग्लिश स्कूल, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनामुळे मला आराम मिळण्यास मदत होते आणि माझे मनही प्रसन्न होते. परीक्षेच्या काळात एकाग्रता वाढविण्यासाठी हे अतिशय उपयोगी पडते. प्रकाश प्रवहन करण्याच्या सवयीमुळे मला माझे आयुष्य आनंदाने जगण्यात मदत मिळते. आमच्या शाळेत आम्ही दर शनिवारी ह्याचा सराव करतो आणि ह्याची आम्हाला शैक्षणिक आणि उप-शैक्षणिक दोन्ही उपक्रमामध्ये मदत मिळते.

– विद्यार्थी, ऑक्सफर्ड इंग्लिश स्कूल, बंगलोर

मी सातवीत असताना मानसा फाउंडेशनने आमच्या शाळेत प्रकाशाचे प्रवहन शिकविले, तेव्हापासून त्याचा सराव करीत आहे. मी रोज दोन वेळा ७ मिनिटासाठी प्रकाशाचे प्रवहन करते. मला सराव करताना आणि नंतर पूर्ण दिवस अतिशय शांत व प्रसन्न वाटते. माझे मन सर्व अडचणी व ताणापासून मुक्त झाले आहे. मी माझ्या रागावर नियंत्रण मिळविले आहे. माझी IQ श्रेणी वाढली आहे. माझी स्मरणशक्ती देखील वाढली आहे आणि माझ्या मनात सतत चांगलेच विचार असतात.

– अखिला बी., इयत्ता दहावी, ऑक्सफर्ड इंग्लिश स्कूल, बंगलोर

प्रकाश प्रवहन हा एक सुंदर अनुभव आहे. त्याने मला तणावमुक्त झाल्यासारखे वाटते. मी खूप आनंदी आहे आणि मी माझ्या मित्रांना प्रकाश पाठवतो जेणेकरून ते त्यांची ध्येये साध्य करू शकतील. मन आणि शरीराला आराम देण्यासाठी हे फार उपयोगी आहे.

– विद्यार्थी, ऑक्सफर्ड इंग्लिश स्कूल, बंगलोर

जेव्हा मी प्रवहन करीत होतो तेव्हा मला माझ्या शरीरात प्रकाश प्रवाहित होत असल्याचे जाणवले आणि खूप हलके वाटले. मला ह्या अनुभवाबद्दल आनंद आहे.

– विद्यार्थी, इयत्ता पाचवी, कॅण्डोर ५ स्कूल, बंगलोर

प्रकाश प्रवहन हा एक फारच छान आणि सुंदर अनुभव होता. मी त्यावर लक्ष केंद्रित करू शकलो आणि प्रकाश संपूर्ण पृथ्वीवर पसरत होता. ते अतिशय सुंदर होते. माझे मन आणि शरीर खूप ताजेतवाने झाले आहे. धन्यवाद मॅम!

– दर्शन टी. जे., इयत्ता सातवी, डायना कॉन्व्हेंट, होसापाल्या, बोम्बनहळ्ळी, बंगलोर

आम्ही आमच्या शाळेत नियमितपणे प्रकाशाचे प्रवहन करतो. मला त्याचा खूप फायदा झाला आहे. माझी स्मरणशक्ती वाढली आहे. मी आत्मविश्वासाने भरून गेले आहे. माझे मन शांत झाले आहे. मी माझ्या अभ्यासात चांगली प्रगती केली आहे.

– सविता विठ्ठल लहाने, इयत्ता दहावी, ज्ञानेश्वर बालाजी मुरकुटे हाय स्कूल, बाणेर, पुणे

प्रकाश प्रवहन करताना मला खूप आनंदी आणि ताजेतवाने वाटले.

– सृष्टी, इयत्ता आठवी, न्यू होराइझन्स स्कूल, आर आर नगर, बंगलोर

## 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 चर्मचर्खूंना 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

नोव्हेंबर २००५

मी समजावून सांगितले आहे - समस्या आपल्याला बोध देतात. हे खरे आहे. मी हे विधान सुधारू इच्छितो - समस्या बोध घेऊन येतात; समस्यांमध्ये बोध समाविष्ट असतात. त्या आपोआप शिकवत नाहीत. आपण त्यांच्यातील बोध ओळखावे लागतात. जेव्हा आपण ओळखतो, तेव्हाच आपल्याला समजते. आपण जर बोध ओळखला नाही तर आपण त्याला मुक्तो. म्हणूनच ज्या सर्व लोकांना समस्या येतात, त्यांना बोध होत नाही कारण ते त्यातील बोध ओळखत नाहीत. हे इतकेच आहे. ह्यात आणखी एक नवीन मुद्दा आहे - एकाच समस्येत वेगवेगळ्या लोकांसाठी वेगवेगळे बोध असतात. तुम्ही याबद्दल खोलवर विचार करावा असे मला वाटते. मला एक समस्या आहे, आणि तुम्हाला देखील तीच समस्या आहे. त्यात माझ्यासाठी विशिष्ट बोध असेल, पण तुमच्यासाठी एक वेगळा बोध असू शकतो. म्हणून आपण सामान्यीकरण करू शकत नाही. जेव्हा आपण आपले अनुभव इतरांना सांगतो, आपल्या संघर्षाबद्दल इतरांना सांगतो तेव्हा सुद्धा आपण हे ध्यानात ठेवले पाहिजे. आपण सर्व भिन्न आहोत. माझ्या अनुभवात माझ्यासाठी एक बोध असू शकतो, पण तुमच्यासाठी कदाचित तोच बोध नसू शकतो. कोणता बोध आहे हे आपण कसे समजून घेऊ शकतो? प्रत्येक समस्येत आपल्यासाठी एक वेगळा बोध असतो. एखाद्या समस्येत कोणता बोध आहे हे आपण समजून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे आणि त्यावर चिंतन केले पाहिजे, जे खूप महत्त्वाचे आहे. म्हणून, एखाद्या कोपऱ्यात बसून चिंतन करणे हा साधनेचा एक भाग आहे. बोध जाणून घेणे आणि त्यापासून शिकणे ही एक गोष्ट आहे; आणि पुन्हा सुधारक पाऊल टाकणे ही दुसरी गोष्ट आहे, जी की सोपी गोष्ट नाही.

आम्ही प्रयोग करत राहतो; आम्ही अनेक गोष्टी शिकत देखील राहतो. आम्ही जर एकाच वेळी खूप जास्त गोष्टींविषयी बोललो, तर तुम्ही परत जाताना असे म्हणू शकता, "आजचे व्याख्यान खूप छान होते." पण इथे माझा भर ह्या गोष्टीवर आहे की तुम्ही तुमच्या सोबत इथे मिळालेले बोध परत नेले पाहिजेत, तुम्हाला मुद्दा समजला पाहिजे जेणेकरून तुम्हाला तो तुमच्या जीवनात लागू करता येईल. म्हणून हा व्याख्यानाचा वर्ग नाही; हा एक प्रकारचा प्रशिक्षण वर्ग आहे. आम्ही इथे सांगितलेली प्रत्येक गोष्ट, ही आचरणात

आणण्यासाठी आहे. आम्ही इथे जे काही सांगतो, प्रथम त्याचा मी सराव करण्याचा प्रयत्न करतो आणि फक्त जर त्याचा प्रत्यक्षात सराव करणे शक्य असेल, तरच मी तुम्हाला ते सांगतो. उदाहरणार्थ - प्रकाशाबद्दल विचार करणे - ते शक्य आहे. मी प्रयत्न केला आहे, तुम्ही देखील प्रयत्न केला आहे - तीव्र साधना करणाऱ्या लोकांनी प्रयत्न केला आहे आणि ते शक्य आहे. पण ते सर्वकाळ करणे शक्य नाही. ती वास्तविकता आहे. म्हणूनच आम्ही म्हणतो, "जेव्हाकेव्हा तुम्हाला वेळ मिळेल, तेव्हा प्रकाशाबद्दल विचार करा. प्रकाशाची जाणीव ठेवा आणि तुमचे काम चालू ठेवा!" ह्याचा खुलासा करताना मला माझ्या गुरूंचे शब्द आठवतात. ते म्हणाले, "असे समजा की घरामध्ये एखादी वडीलधारी व्यक्ती आहे - आईवडील किंवा आपली प्रिय व्यक्ती - आणि आपल्याला त्यांच्या उपस्थितीची जाणीव असते. आपण आपल्या कामात व्यस्त असू शकतो आणि आपल्याला त्यांच्या उपस्थितीची जाणीव सुद्धा असते." तसेच, आपण ह्या अद्भुत व्यक्तीबद्दल अधिकाधिक जागरूक राहणे आवश्यक आहे - आपल्या आतील परमेश्वराबद्दल; तो आपल्याला योग्य मार्गदर्शन आणि योग्य प्रेरणा देईल. त्या संदर्भात, मी नेहमी म्हणतो, आपण त्याला आपला सांगाती बनवले पाहिजे, आपला सर्वात जवळचा सोबती, जो सर्वकाळ आपल्या अंतरंगात असतो. हे सर्व शक्य आहे आणि आपण ह्याचा सराव करणे सुरू केले पाहिजे. मी हे सुद्धा म्हणतो, "ध्यान करणे सुद्धा शक्य आहे! आपण ध्यान केले पाहिजे."

मी कधीकधी जीवनातील घटनांचे उदाहरण देण्याचा प्रयत्न करतो; माझ्या जीवनातील अनुभवांचे - आध्यात्मिक जीवनातील. माझ्यासाठी हे फार महत्त्वाचे आहेत कारण आपण यातून कितीतरी बोध घेऊ शकतो; आपण पुस्तकात वाचतो त्या गोष्टींपेक्षा ते अधिक मौल्यवान आहेत कारण ते 'जीवनाच्या पुस्तका'मधले आहेत.

पुण्याच्या वर्गातील एका ध्यानसाधिकेचा एक अनुभव - ही व्यक्ती ध्यान करत होती आणि तिने एक दृष्टांत पाहिला; तिने एका ऋषींची आकृती पाहिली आणि मग थोड्या वेळाने तिला तीच आकृती तिथे उभ्या असलेल्या शिक्षकाच्या आत दिसली. माझ्यासाठी हा एक फार महान अनुभव आहे. हा अनुभव हे सूचित करते, ह्या गोष्टीचे दृढीकरण करते की प्रत्येक वर्गात एक ऋषी

उपस्थित असतात. ही एक वस्तुस्थिती आहे आणि त्याला पुष्टी मिळाली आहे.

लोकं माझ्याशी सूक्ष्म पातळीवर बोलतात; प्रश्न विचारतात आणि तिथे अनेक गोष्टी घडतात. त्या पातळीवर वारंवार, जवळजवळ दररोज देवाणघेवाण होत असते. ह्या सर्व गोष्टींकडे मी प्रामाणिकपणे आणि तत्काळ लक्ष पुरवतो. तुम्हाला जर एखादी समस्या असेल तर तुम्ही त्याबद्दल सांगायला सुरुवात देखील कराव्याची आधी मला त्याची जाणीव होते. माझे काम सोपे आहे - मी त्यांना ऋषींवर सोपवतो आणि मी हे तत्काळ करतो. ज्या वेळी मी सूक्ष्म पातळीवर लोकांशी देवाणघेवाण करत असतो किंवा त्यांना प्रतिसाद देत असतो, त्या वेळी मला ह्या जागरूक पातळीवर त्याची जाणीव नसते. त्या वेळी कदाचित मी जेवत असेन, किंवा मी विनोद करत असेन, माझ्या वाचनात किंवा लेखनात किंवा इतर कोणत्यातरी भौतिक उपक्रमात व्यस्त असेन. पण सूक्ष्म पातळीवर हे कार्य चालू असते. या जागरूक पातळीवर मला त्याची जाणीव नसते. अशा गोष्टी अनेक असल्याकारणाने, मी भौतिक पातळीवर जाणून घेण्याचा प्रयत्न करत नाही, कारण ते आवश्यक नसते. पण कधीकधी, मी त्या पातळीत प्रवेश करतो आणि ते खूप रोचक असते. मी जाणून घेण्याचा प्रयत्न करतो आणि मग तिथे अद्भुत गोष्टी असतात. अशी एक गोष्ट होती: एक व्यक्ती सूक्ष्म पातळीवर प्रश्न विचारत होती आणि तिला संकेत हवा होता की मला त्या प्रश्नाबद्दल माहीत आहे आणि मी प्रतिसाद देऊ शकतो, आणि तिला हा संकेत भौतिक पातळीवर हवा होता. अर्थातच, त्या व्यक्तीला भौतिक पातळीवर कोणताही संकेत मिळाला नाही. तीन आठवड्यांनंतर जेव्हा मी खोलवर जाऊन समजून घेण्याचा प्रयत्न केला, तेव्हा माझ्या लक्षात आले की ह्या व्यक्तीला भौतिक पातळीवर संकेत हवा होता. मी तो दिला नाही. ऋषी कधीकधी असे संकेत देतात, मी देत नाही. मग लोकांना वाटते की मी महान आहे. असे संकेत देणारे ऋषी असतात. मी विचार करत होतो, त्या व्यक्तीने माझ्याबद्दल काय विचार केला असावा. मी एक प्रश्न विचारला आणि मला त्याचे उत्तर मिळाले नाही - साहजिकच ती व्यक्ती निराश झाली असावी. मी का ह्याचा तपशीलवार खुलासा करतो आहे; कारण तुम्ही ही प्रक्रिया समजून घेतली पाहिजे. कोणत्याही वेळी भ्रमनिरास होणे सोपे आहे; आणि बोध हा आहे की "तुम्ही तुमच्या गुरूची परीक्षा घेऊ नका!" ■

## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : जयंत देशपांडे, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२३-१२-२०१८

२०१८ वर्ष संपत सुद्धा आले. पुष्कळ लोकांनी मला सांगितले की, त्यांना हे वर्ष खूप लवकर संपल्यासारखे वाटले. काळ खूप वेगाने धावतो आहे. आपल्याला, या मार्गातील साधकांना माहीत आहे की ऋषींनी काळाची गती वाढवली आहे. कदाचित या प्रलयकाळातून आपण लवकर निघून पुढे जावे अशी ऋषींची इच्छा आहे. म्हणूनच सर्वांनाच जाणवते आहे की, काळ वेगाने धावतो आहे. मागच्या वर्षासारखेच हे वर्षसुद्धा कठीणच होते. पण या वर्षात खूप सकारात्मक घडामोडी पण झाल्या, असे मला वाटते. मागच्या अनेक वर्षात सीरियामध्ये जे घडत होते, ते लक्षात घेतले तर आता पुष्कळ बदल झाले आहेत आणि आता परिस्थिती वेगळी आहे. अर्थातच युद्धाने लोकांचे जीवन विस्कळीत केले आहे. पण आता परिस्थिती पूर्वीपेक्षा बरी आहे आणि आता ती सुधारतच जाणार आहे, असे मला वाटते.

येमेनमध्ये सुद्धा आता युद्धविराम आहे आणि युद्ध करणाऱ्या पक्षांनी सध्या युद्ध थांबवायचे ठरवले आहे. 'युद्ध थांबवा' असे म्हणणाऱ्यांचा आवाज जोर पकडतो आहे आणि त्यांच्या आवाजाकडे आता दुर्लक्ष करता येणार नाही. जगात शांती नांदण्याची शक्यता आता वाढत आहे. येथून आपण शांतीकडे वाटचाल करू शकतो.

त्याप्रमाणेच तपोनगराच्या, आपल्या अवतीभोवतीच्या जीवनात आपण पुष्कळ सकारात्मक आणि सुंदर घडामोडी पाहू शकतो. एक कम्युनिटी म्हणून आपली प्रगती होते आहे. आपल्यामध्ये काही दोष असू शकेल, काही कमतरता असतील, पण मला असे वाटते की आपण प्रगती करत आहोत, आपण योग्य दिशेने वाटचाल करतो आहोत.

२०१९ वर्ष पुष्कळ नव्या संधी आणि संभाव्यता घेऊन येईल. गुरुजी आपल्याला सांगत असत की, सत्ययुग हे पृथ्वीवर अवतरण्यासाठी वाट पाहते आहे. ते आपण त्यासाठी तयार होण्याची वाट पाहते आहे. त्यासाठी आपण स्वतःला तयार करायला पाहिजे. त्यासाठी आपल्याला आपल्यामधील नकारात्मकता दूर करून शांती प्रस्थापित करावी लागेल, मग आपल्याबाहेर सुद्धा शांती पसरेल. सत्ययुग अजून जास्त प्रमाणात पृथ्वीवर अवतरण्यासाठी, इथे एकप्रकारचा पाया तयार असण्याची गरज आहे. गुरुजी आपल्याला सांगत असत की, सत्ययुगाजवळ आपल्यासाठी

अद्भुत उपहार आहेत. उच्च गोष्टी मिळवण्यासाठी आपल्याला क्षुल्लक स्वरूपाच्या गोष्टींचा त्याग करावा लागतो. नवीन वर्षाच्या आणि नवयुगाच्या स्वागतासाठी आपण स्वतःला तयार करू या.

मला वाटतं की आपल्या गुरुंचे स्वप्न पूर्ण होण्याची - कमीत कमी काही प्रमाणात तरी - वेळ आता आली आहे. नवयुगाची पहाट आता आपण पाहू शकतो. महर्षी अमरांनी ज्या नवयुगीय आध्यात्मिक चळवळीला सुरुवात केली, ती आता जोर पकडते आहे. उदाहरणार्थ लोकांना आता समजते आहे की आध्यात्मिक असणे म्हणजे चांगुलपणा बाळगणे, प्रामाणिक असणे. मी काही मासिकांमध्ये वाचले आहे की, आध्यात्मिकतेबद्दल लोकांचा असा समज आता होतो आहे. गुरुजी आणि महर्षी अमर असे बोलत असत. आता या गोष्टी लोकांना कळत आहेत, कारण या पातळीवरच नव्हे तर सूक्ष्म पातळीवर सुद्धा त्यांचे मार्गदर्शन केले जात आहे. लोकांमध्ये जास्त जागृती आता आपण पाहू शकतो. या सर्व खूप सकारात्मक घडामोडी आहेत. मला प्रचंड आशा आहे की, २०१९ हे वर्ष खूप चांगले वर्ष राहिल आणि आपल्याला सत्ययुगात आणखी पुढे घेऊन जाईल.

एका ध्यानसाधकाने मला सांगितले की, तिला फक्त ध्यान करतानाच विचार त्रास देतात, इतर वेळी नाही. जेव्हा आपण आपल्या बुद्धिला शांत किंवा मौन करण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा इतर वेळी आपल्याला त्रास न देणारे सुप्त विचार वर येऊ लागतात. मला वाटते की हे स्वाभाविकच आहे. आपण एका साध्या उदाहरणावरून हे समजू शकतो. कल्पना करा की तुम्ही एका खोलीत बसला आहात. खोलीच्या खिडक्या उघड्या आहेत आणि आपल्याला बाहेरच्या गाड्यांचा आवाज ऐकू येतो आहे. अशा खोलीत जर एखादी सुई खाली पडली तर त्या सुईच्या पडण्याचा आवाज आपण ऐकू शकणार नाही. पण कल्पना करा की आपण सर्व खिडक्या बंद केल्या आणि खोलीत पूर्ण शांतता प्रस्थापित केली, तर सुईच्या पडण्याचा आवाज आपल्याला सहज ऐकायला येईल. जेव्हा आपण आपल्या शरीर यंत्रणेने शांतता स्थापित करतो, तेव्हा असेच घडते; आपल्या मनातील सुप्त विचार वर येतात आणि आपण त्यांची नोंद घेतो. हे नैसर्गिक आहे. हे त्याच्या मागचे शास्त्र आहे हे आपण समजू शकतो. ध्यानात असताना अशा विचारांकडे पण आपण दुर्लक्ष करायला हवे.

एक व्यक्ती मला म्हणाली की, केवळ ध्यान

करतानाच कधीकधी खूप वेदना देणाऱ्या आठवणी मनात येतात. मला वाटतं आपण अशावेळी आपली जाणीव स्तब्धतेकडे न्यायला हवी. स्तब्धतेत आपण परमेश्वराला भेटतो. आणि जेव्हा आपण परमेश्वरसोबत असतो, तेव्हा कुठल्याच गोष्टी आपल्याला व्यथित करू शकत नाही.

उच्च स्तरांवर ध्यान करणाऱ्या साधकांसाठी त्यांची जाणीव स्तब्धतेकडे नेणे सोपे असायला पाहिजे कारण ते ज्या तंत्रांचा अभ्यास करतात, त्यात मंत्र किंवा धारणा नसते; त्यांना सहज तंत्रापलीकडे जाऊन स्तब्धतेमध्ये प्रवेश करता यावे यासाठी ऋषींनी त्यांना ध्यानाची खूपच सोपी तंत्रे दिलेली आहेत.

जे साधक अशा स्तरांवर ध्यान करत आहेत, ज्या स्तरांवर ध्यानासाठी मंत्र आणि धारणेचा समावेश आहे, त्यांना जर ध्यानात विचार त्रास देत असतील, तर त्यांच्यासाठी योग्य हे होईल की अशावेळी त्यांनी मंत्रावर जास्त लक्ष केंद्रित करावे. आपण चिकाटीने ध्यानसाधना करत राहिली पाहिजे, आणि मग एक दिवस असा येईल की आपल्याला स्तब्धतेत प्रवेश करता येईल.

परमेश्वरावर विश्वास ठेवल्याने आपण आध्यात्मिक बनतो का? किंवा परमेश्वरावर विश्वास नसल्याने आपण आध्यात्मिक राहू शकत नाही का? अशी माणसे कदाचित असणे शक्य आहे की, ज्यांचा परमेश्वराच्या अस्तित्वावर विश्वास नाही, पण तरीही ते चांगले आहेत आणि ते प्रामाणिक आहेत. अशी माणसे आध्यात्मिक आहेत, असे आपण म्हणू शकतो. आणि अशीही माणसे असू शकतात की, ज्यांचा देवावर विश्वास आहे, पण जी प्रामाणिक नाहीत, चांगली नाहीत. अशा माणसांना आपण आध्यात्मिक म्हणू शकत नाही. अर्थात आपल्यासारख्या साधकांना साधनेत प्रगती करण्यासाठी परमेश्वरावर विश्वास ठेवण्याचा फायदा होतो. सुरुवातीला विश्वास नसण्यालाही हरकत नाही. पण आपण आपले मन खुले ठेवायला पाहिजे. ते महत्त्वाचे आहे. जेव्हा आपण विश्वास ठेवतो, तेव्हा परमेश्वराला आपण सर्वोच्च प्रज्ञा म्हणून ओळखतो, त्याला एक आदर्श म्हणून ओळखतो. आपल्याजवळ एक ध्येय असते आणि आपल्याला त्याच्यासारखे व्हावेसे वाटते. आपल्याला जर मानवी गुरू लाभले, तर त्याचा आपल्याला आणखी फायदा होतो, कारण मानवी गुरू परमेश्वराचे प्रतिनिधित्व करत असतो. शेवटी सर्वांनाच परमेश्वराच्या अस्तित्वाची अनुभूति होते.

## 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 ई-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 विद्यार्थ्यांनी 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.

## एक अदृश्य उपस्थिती

कीर्ती बिसरहळ्ळी, अनुवाद : वैशाली जोशी

महर्षी अमर हे आपल्या जीवनांतील एक अविभाज्य भाग आहेत. जरी आपल्यापैकी कोणीही किंवा किमान बहुतेक जण महर्षी अमरांना शारीरिकदृष्ट्या भेटलेलो नसलो, तरीही ते आपल्यासाठी गुरुजींसारखेच खरे आहेत. प्रत्येक वेळी जेव्हा आपल्याला एखादी समस्या असते किंवा आपल्याला एखादा सल्ला हवा असतो, तेव्हा आपण महर्षी अमरांना प्रार्थना करतो आणि आपल्याला उपाय मिळतो. प्रत्येक प्रार्थना, प्रत्येक कुजबुज, प्रत्येक उच्छ्वास त्यांना ऐकू जातो आणि ते त्यांच्याकडे लक्ष पुरवतात. आपल्याला त्यांच्याकडून मिळालेला उपाय कदाचित तंतोतंत आपल्या अपेक्षेप्रमाणे नसू शकतो. पण आपल्याला निश्चितच आराम किंवा एखादा उपाय मिळतो. एक महान गुरू असल्याकारणाने ते नेहमीच आपली कर्मे, आपली आध्यात्मिक प्रगती, शिकण्याचा वेग आणि इतर असे घटक विचारात घेऊन सर्वोत्तम उपाय देतात. निरपवादपणे, तो नेहमीच प्रेमाने भरलेला असतो.

महर्षी अमरांकडे महान सिद्धी होत्या. अवकाशात, जिथे दिशा नसते, तिथे इष्टस्थानाच्या दिशेने अफाट वेगाने प्रवास करणे हे त्यांचे वैशिष्ट्य होते!

ते देवी-देवतांशी बोलू शकत होते. दररोज त्यांच्या सूक्ष्म पातळीवरील मोहिमेबद्दल त्यांच्या शिष्यांना सांगण्यासाठी त्यांच्याकडे कथा असायच्या. त्यांनी ऋषींच्या प्रत्येक सूचनेचे पालन केले. जेव्हा ऋषींनी त्यांना एका स्टूलावर बसून राहाण्यास सांगितले, तेव्हा ते तासंतास बसून राहिले होते. जेव्हा लोकांनी त्यांची थट्टा केली, तेव्हा ते सुद्धा हसले, पण ऋषींनी सांगेपर्यंत त्यांच्या जागेवरून उठले नाहीत. ते विनम्रता आणि साधेपणाचे अगदी मूर्तस्वरूप होते. त्यांनी त्यांच्या शिष्यांना आध्यात्मिक तत्त्वे फक्त तपशीलवारपणे सांगितलीच नाहीत, तर त्यांच्या दैनंदिन जीवनातून त्यांचे प्रात्यक्षिक देखील दिले. त्यांनी शिकवले की आध्यात्मिकता आपल्या दैनंदिन जीवनाचा भाग असू शकते. आध्यात्मिक साधकाच्या जीवनात ध्यानसाधना आणि परिवर्तनाच्या महत्त्वावर त्यांनी भर दिला.

महर्षी अमर म्हणाले, "विनम्रता आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे प्रमाण आहे." जेव्हा एका विद्यार्थ्याने तक्रार केली की ध्यानादरम्यान त्याचे मन भटकते, तेव्हा ते म्हणाले, "ते कुठेही भटकले तरीही ते परमेश्वरातच असते." त्यांचे विचार असे अत्युच्च होते. तरीही त्यांच्या सर्व शिष्यांसाठी ते "अंकल" होते. महर्षी अमरांचा फक्त विचार सुद्धा आपल्या हृदयात प्रेम उत्पन्न करतो, आपल्या जीवनांमध्ये आशा आणि आपल्या चेहऱ्यावर स्मित आणतो.

शंभर वर्षांनंतरही महर्षी अमर जिवंत आहेत! ■

## एक चिरंतन प्रकाश

वैशाली जोशी

शंभर वर्षांपूर्वी, भगवान श्रीकृष्णांचा एक अंश महर्षी अमरांच्या रूपात या पृथ्वीवर अवतरला. सर्वार्थाने विनम्र असलेले ते ऋषींचे कार्यकर्ता बनले आणि मानवजातीचे मार्गदर्शन करण्यासाठी आणि या पृथ्वीला नवयुगात प्रवेश करण्यासाठी सज्ज करायला ऋषींची मदत केली. ऋषींचे कार्य शांतपणे करण्यासाठी ते इतरांचे लक्ष न वेधता पार्श्वभूमीवर राहिले आणि प्रसिद्धीच्या झोतापासून दूर राहिले. दैवी योजनेच्या अनुषंगाने त्यांनी वेगवेगळ्या पातळ्यांवर कार्य केले. भौतिक पातळीवर त्यांनी अविपर्यस्त ज्ञान आणि ऊर्जा खाली आणल्या, आणि आध्यात्मिक मार्गदर्शनासाठी त्यांच्याकडे आलेल्या सर्वांचे मार्गदर्शन केले. सूक्ष्म पातळीवर, या पृथ्वीवर सत्य युगाचा पाया घालण्यासाठी आवश्यक असलेल्या ऋषींच्या निरनिराळ्या कार्यांमध्ये त्यांनी भाग घेतला. ते एकाच वेळी देव, दैवी व्यक्तित्वे आणि माणसांसोबत एकसारख्या सहजतेने राहू शकत होते.

त्यांनी तपोनगराचा पाया घातला, जे सप्त ऋषींचे ह्या पृथ्वीवरील केंद्र आहे, आणि गुरुजींच्या माध्यमातून त्यांचे प्रकटीकरण केले, आणि भावी पिढ्यांचे मार्गदर्शन करण्यासाठी त्याला ज्ञान आणि ऊर्जेचे कोठार बनवले. इथे येणाऱ्या सर्व लोकांना ते त्यांच्या इच्छाशक्तीने आकर्षित करतात, आणि आपल्याला ऋषींच्या ह्या प्रचंड योजनेचा एक भाग होण्याची संधी देतात, प्रत्येकाला त्यांच्या स्वतःच्या मर्यादांनुसार. आपली पारख न करता आणि आपल्या मर्यादांकडे दुर्लक्ष करून ते आपल्याला ही संधी देतात.

त्यांनी आपल्या गुरुजींना मार्गदर्शक तत्त्वे दिली, जी सप्त ऋषींच्या ह्या मार्गाचा पाया आहेत. आणि आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीच्या वाटेत येणाऱ्या समस्या आणि अडथळे दूर करून, प्रतिकूल शक्तींपासून आपले संरक्षण करून, अत्यंत सहनशीलतेने आणि प्रेमाने ते आपले ह्या मार्गावर मार्गदर्शन करत आहेत. एक गुरू आणि एक पालक म्हणून ते आपल्या जीवनाचा एक भाग आहेत. ते आपल्या जीवनांतील चिरंतन प्रकाश आहेत.

त्यांच्या शताब्दी जयंतीच्या प्रसंगी त्यांच्या प्रकाशात जगून, त्यांच्या शिकवणीचे अनुसरण करून आणि त्यांनी दाखवलेल्या मार्गावर चालून आपण ह्या महान गुरूंकरता आपली कृतज्ञता व्यक्त करूया. ■



## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र: चिरकायम श्रद्धा बसण्यासाठी एक आध्यात्मिक अनुभूती पुरेशी नसते का?**

उ: खऱ्या श्रद्धेसाठी अनुभूतीची आवश्यकता नसते. जिथे कुठे प्रेम असते तिथे विश्वास आणि श्रद्धा असते. प्रेम लोकांसोबत, देव आणि ऋषींसोबत एकप्रकारचे संबंध स्थापित करत असते. प्रेम आपल्याला त्यांच्याशी जोडते.

**प्र: अनुभवाचे स्रोत महत्त्वाचे असते का?**

उ: नाही. अनुभव महत्त्वाचे असतात, स्रोत नाही.

**प्र: हे खरे आहे का की, आपण जर एखाद्या गोष्टीच्या शोधात असलो तर ती सुद्धा आपल्या शोधात असते?**

उ: हे अंशतः सत्य आहे. विश्व किंवा देव आपल्याला अनेक गोष्टी देण्याची वाट पाहत असते, परंतु आपल्याला त्याबद्दल काही माहीत नसते, कारण त्याला प्राप्त करण्यासाठी एकतर आपण तयार नसतो किंवा आपण काहीतरी वेगळे मागत असतो. आपण विश्वाशी संवाद साधणे सुरू केले पाहिजे. डोळे झाकून त्यावर विश्वास ठेवायला पाहिजे. मग आपले जीवन पूर्णपणे भिन्न राहील.

**प्र: जीवनात सतत येणाऱ्या निराशेला सामोरे कसे जावे?**

उ: आपल्याला त्यातून आपला मार्ग शोधणे आवश्यक आहे. सर्वप्रथम आशा सोडू नका आणि आपल्या प्रयत्नांचे पुन्हा संघटन करा. जीवनामार्गात कोणतेच वळण हे शोवटचे नसते, पुढे आणखी एक वळण हे असतेच. ज्या गोष्टीचा पाठपुरावा तुम्ही करत आहात, ती त्यावेळासाठी बरोबर आहे का, याची खात्री तुम्ही करून घेऊ शकता. नियमितपणे ध्यान करा, तुम्हाला मार्गदर्शन आणि मदत मिळेल. आपण स्वतःला आध्यात्मिक बनवून, सदाचारी, प्रामाणिक आणि सहनशील राहून विश्वाकडून मदत प्राप्त करण्यास शिकायला हवे. विश्वावर विश्वास ठेवा. तुमच्या लक्षात येईल की, तुम्ही कोणत्याही प्रकारच्या अडचणीतून बाहेर येऊ शकता.

**प्र: आपण इतर लोकांसोबत आपली नाती समजसपणे कशी सांभाळावी?**

उ: माझा असा विश्वास आहे की जर आपण आपल्या अंतरंगात विश्वाबद्दल, इतरांबद्दल प्रेम जोपासले तर आपण कोणतेही नाते सांभाळण्यात यशस्वी होऊ शकतो. दुसऱ्यांच्या आयुष्यात आपण नाक खुपसू नये.

इतरांबरोबर संवाद साधतांना, आपण आपले लक्ष या पृथ्वी पलीकडील जीवनाकडे, ईश्वरी अस्तित्वाकडे वळवू या. या पातळीवरील या समांतर जीवनापेक्षा काहीतरी उदात्त आहे, अशी केवळ जाणीवच आपल्याला वेगळे बनवते आणि हे जीवन सुंदर बनवते.

**प्र: मी असे ऐकले की या पृथ्वीवर कायमस्वरूपी सत्ययुग राहील. तसे झाले तर मग ५१,००० वर्षांतून एकदा उघडण्यात येणाऱ्या या केंद्राचे काय होईल?**

उ: तसे झाले तर आपण हे केंद्र बंद करू. परंतु कार्य सुरू राहील. जे लोक नव्या युगात आपल्या संक्रमणासाठी येथे काम करीत आहेत ते इतर पृथ्व्यांवर कार्य करतील. पण हे अद्याप ठरलेले नाही की या पृथ्वीवर सत्ययुग हे कायमस्वरूपी राहील.

**प्र: असे होऊ शकते का की एखादा साधक भौतिक पातळीवर ऋषींसाठी कार्य करत असेल पण सूक्ष्मपातळीवर त्यांचे ऐकत नसेल?**

उ: हो हे शक्य आहे पण फार क्वचितच असे घडते. जे लोक ऋषींचे ऐकणार नाहीत, ते साहजिकच इथे राहणार नाहीत. हे स्वाभाविकच आहे की कोणत्याही पातळीवर आपण त्यांचे ऐकायला हवे.

**प्र: आपल्याला कसे काय कळेल की सूक्ष्मात भरत असलेल्या ध्यानवर्गासाठी आपली निवड झाली आहे?**

उ: जेव्हा आपण सूक्ष्मात भरत असलेल्या ध्यानवर्गामध्ये उपस्थित राहण्यास सुरुवात करू, तेव्हा त्याचा प्रभाव आपल्या आयुष्यावर दिसून येईल. आपल्यामध्ये हळूहळू बदल होईल. अचानक आपले जीवन खूप सुंदर आणि रोचक बनेल. आपले आरोग्य सुधारेल, आणि आपल्या सगळ्या समस्या नाहीशा होतील. आपण कुरकुर करणे, तक्रार करणे थांबवू. जेव्हा आपल्यात असे बदल होतील, तेव्हा आपण समजू शकतो की, आपण सूक्ष्मात भरत असलेल्या वर्गांना हजेरी लावतो आहोत. आपली अंतःप्रेरणा सुद्धा आपल्याला सांगेल की आपण सूक्ष्मातील वर्गांना हजेरी लावतो आहोत.

**प्र: निष्प्रेमाच्या प्रकटीकरणाला प्रेमामुळे प्रेरणा मिळत असते का?**

उ: नाही. प्रेम हे केवळ प्रेमाला प्रेरणा देते, निष्प्रेमाला नाही. ■

## 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/-
आयुगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला 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 कसे 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: २२८५२२४३)

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)  
(फोन: २६१३२८७२)

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: २४४७७३४३)

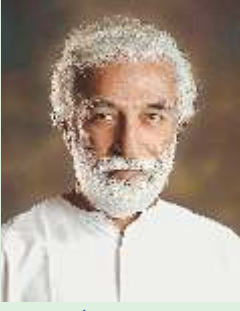
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

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)

**नागपुर:** 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 अमरांजा 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

आता जगणे सुलभ झाले आहे असे वाटते. प्रत्येक परिस्थितीत जेव्हा आपण प्रकाश अंगिकारतो तेव्हा त्यात अद्भुत सकारात्मक बदल घडतात. शंबला तत्त्वांचा अभ्यास करणे मला खूप आवडते. मी दैनंदिन जीवनात त्यांचा नेहमीच वापर करते. त्यामुळे मला इतरांना न जोखता त्यांच्याशी सहानुभूतीने वागण्यात मदत होते.

- प्रतिभा बी.

माझा राग आता पडद्याआड झाला आहे! जीवनाची शिकवण मला स्पष्ट होत आहे. माझ्या पतीच्या व मुलांच्या वागण्यातही सकारात्मक बदल दिसून येताहेत.

- एक साधक

ध्यान करताना मी 'शून्य विचार' स्थितीत प्रवेश करतो आणि ती मी बराच वेळ अनुभवतो आणि तरीही त्यावेळी मी पूर्णपणे भानावर असतो. ह्या ध्यानावस्थेतून बाहेर पडणे मला कठीण होते. त्याला बराच वेळ लागतो. दिवसेंदिवस माझी ध्यानाची गुणवत्ता वाढत आहे. मी दिवसभर अगदी शांत व निवांत असतो. माझी एकाग्रता बरीच वाढली आहे व राग माझ्यासाठी आता एक पुरातन गोष्ट झाली आहे.

- मधुकर शहा

मला संपूर्ण वेळ माझ्या भोवताली गुरुजी व प्रकाशाची उपस्थिती जाणवते. आपण खरोखरच धन्य आहोत कारण गुरुजी आपल्याला लाभले, जे आपले मार्गदर्शन करतात व जीवन साजरे करण्यास मदत करतात. त्यांना माहीत आहे की आपण परिपूर्ण नाही तरीही आपल्या जीवनातील उद्दिष्टपूर्तीसाठी साधनेस आवश्यक अशी तंत्रे त्यांनी उपलब्ध करून दिलेली आहेत. आपण फक्त त्यांच्यावर पूर्ण विश्वास ठेवून त्यांना शरण जाणे आवश्यक आहे.

- विनम्र लोंगानी

गेले दोन महीने माझे व्यावसायिक जीवन बरेच कठीण गेले. जास्तीतजास्त प्रकाश माझ्यासोबत बाळगून मी ह्या अवघड काळातून व्यवस्थितपणे बाहेर पडलो. ह्या काळात मी माझ्यासोबत आणखी दोन विचार बाळगले. पहिला म्हणजे, मी स्वतःला म्हणालो, 'माझ्यासमोरील आव्हान हे त्या आव्हानांइतके मोठे नाही, ज्यांना ऋषींना सामोरे जावे लागते.' दुसरे म्हणजे, मी स्वतःला सांगितले, 'परमेश्वराने हे आव्हान माझ्यासमोर ठेवले आहे, कोणी व्यक्ती विशेषाने

नव्हे.' व्यक्तीगत पातळीवर मी माझ्या व्यावसायिक जीवनातील गरजांमुळे बऱ्याच बदलांतून जात आहे.

मला वाटते की ह्या अवघड परिस्थितींनी माझ्यातील नेतृत्व बाणा सशक्त करण्यास मला भाग पाडले आहे. माझ्या उद्दिष्ट प्राप्तीसाठी मी स्वतःवर खूप मेहनत घेत आहे. माझ्या व्यावसायिक जीवनात, कौटुंबिक जीवनात किंवा ध्यानाबाबत इतरांशी चर्चा असो, ह्या प्रत्येक क्षेत्रात मी स्वतःमध्ये बदल पाहतो आहे. माझी हे सर्व हाताळण्याची पद्धत व ते लोकांसमोर मांडण्यासाठी केलेल्या शब्दांची निवड, सर्वकाही बदलले आहे. गुरुजींना आणि त्यांच्या शिकवणींना धन्यवाद देतो, कारण जेव्हाही मी अवघड परिस्थितीत असतो तेव्हा त्या माझ्या अंतरंगात दुमदुमतात.

- मोहनचंद्रबानू

आता मी माझ्या शरीराच्या प्रत्येक भागास व इतरांना देखील प्रकाश पाठवू शकत आहे. मला निरोगी वाटते व मी परमानंद अनुभवते.

माझी एक जवळची नातेवाईक तिच्या कौटुंबिक समस्यांमुळे अस्वस्थ होती. एका व्यावसायिक प्राणिक हीलरने तिला औदासिन्यातून बाहेर काढण्यासाठी तिला बरे करण्याचा प्रयत्न केला. तिला ह्या हीलिंगबद्दल काहीच कल्पना नव्हती पण त्याचा तिच्यावर काहीच परिणाम दिसून आला नाही. मी विचार केला, 'मी का तिला प्रकाश पाठविण्याचा प्रयत्न करू नये?' मग मी ऋषींना, अमराजींना आणि गुरुजींना प्रार्थना केली व दररोज तिच्याकडे प्रकाश पाठविण्यास सुरुवात केली. काही दिवसांनंतर मला तिच्यात बदल दिसून आले. हळूहळू तिच्या कौटुंबिक समस्यांचे देखील निराकरण झाले. आता ती अगदी व्यवस्थित आहे. प्रकाश, ऋषी, अमराजी आणि गुरुजींचे आभार. महात्म्यांप्रती माझी कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी माझ्याकडे शब्द नाहीत.

- विजयालक्ष्मी आर.

माझ्या स्वप्नात मी विविध रंगांनी चकाकणाऱ्या ताऱ्यांचा वर्षाव माझ्यावर होतांना पाहिला व माझी खोली ताऱ्यांच्या वर्षावाने भरून जातांना दिसली. मी त्या 'ताऱ्यांचा आवाज' ऐकू शकत होते. हा खूपच सुखद अनुभव होता. मला खरोखरच धन्य झाल्यासारखे वाटले व मी अगदी हसतमुखाने झोपेतून उठले.

- मृदुला मालपानी