



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 11 Issue 9

JUNE 2019

Rs. 25

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जुलै २००२ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

मान्सूनच्या सरींनी तापमान थोडे कमी झाले आहे. मान्सूनच्या या ढगांचे स्वागत आहे.

शंबला खरोखरच अस्तित्वात आहे का ? त्याबद्दल कितीतरी आख्यायिका आहेत, दावे आहेत. मागील हजारो वर्षांमध्ये हजारो लोकांनी शंबलेच्या शोधात प्रवास केला. त्यांच्यापैकी कोणी तिथे पोहोचू शकले का ? तिथे पोहोचल्यावर कोणी परत आले का ? या प्रश्नांची उत्तरे शोधणे सोपे नाही.

महर्षी अमरांनी शंबलेला पुष्कळदा भेट दिली होती. त्यांनी त्याच्याबद्दल जास्त माहिती दिली नाही. त्यांचे म्हणणे होते की, आपले जग सध्या शंबलेचा स्वीकार करण्यासाठी तयार नाही. पण त्यांनी शंबलेबद्दल जी काही थोडी माहिती दिली होती, ती खरोखरच अद्वितीय आणि मौल्यवान आहे.

शंबला अस्तित्वात आहे. शंबला भौतिक आणि इतर आयामांमध्ये अस्तित्वात आहे. जेव्हा ऋषी आपल्याला तिथे घेऊन जातात, तेव्हाच आपण तिथे पोहोचू शकतो. जी लोक तिथे प्रत्यक्ष जातात, ती तिथेच राहतात. कितीतरी महान लोक शंबलेला गेले आहेत आणि आता ते तिथेच राहत आहेत. जे लोक तिथे राहतात, ते चिरतरुण राहतात आणि चिरकाळासाठी तिथेच राहतात. सर्वोच्च प्रतीची संस्कृती तिथे नांदते आहे. शंबलेच्या प्रगत आणि उन्नत लोकांना या जगातील उलाढालींबद्दल कल्पना आहे. ते शंबलेच्या बाहेर पडून गुप्तपणे या जगाला मदत करत असतात. कितीतरी युद्धं होण्यापासून त्यांनी टाळली आहेत. शंबलेबद्दल ही अगदी संक्षिप्त माहिती आहे.

मी या गोष्टीवर पुन्हा जोर देण्यासाठी शंबलेचा उल्लेख करित आहे की, शंबलेचा स्वीकार करण्याची आणि त्याला आधी आपल्या अंतरंगात आणि नंतर आपल्या अवतीभवती स्थापित करण्याची वेळ आता आली आहे; आधी आध्यात्मिक आयामांमध्ये आणि नंतर भौतिक पातळीवर.

शंबलेचे मूलतत्त्व आहे प्रेम, धर्म, सत्य आणि शांती. अर्थात म्हणणे सोपे आहे पण या गोष्टी आचरणात आणणे कठीण आहे ! जसजसे आपण नवयुगाच्या, सत्ययुगाच्या चेतनेत पुढे वाटचाल करू, तेव्हा या पृथ्वीवर प्रवेश करणाऱ्या नव्या ऊर्जा आपल्याला शंबलेचा स्वीकार करण्यामध्ये मदत करतील. आणि काही ठराविक काळानंतर जी लोक प्रेम, धर्म, सत्य आणि शांती आचरणात आणू शकणार नाहीत, शंबलेला त्यांच्या अंतरंगात प्रस्थापित करू शकणार नाहीत, त्यांना आध्यात्मिकदृष्ट्या कमी उन्नत पृथ्व्यांवर पाठवण्यात येईल.

काही काळानंतर शंबला संपूर्ण भौतिक पातळीवर अवतरेल आणि सर्वच लोकं देवसदृश राहतील.

कधीकधी मला वाटतं की मी पुष्कळ बोललो आहे, खूप लिहिले आहे आणि आता मी साधनेच्या गुहेत शिरायला हवे, पण मी या प्रलोभनाला बळी पडणार नाही. इथे किती काम आहे, बरेच काही करायचे आहे ! आणि इथे आपल्या ध्यानवर्गांमध्ये किती तरुण चेहरे खूप आशेने येत आहेत !

माझे काम थांबणार नाही. माझ्या शेवटच्या श्वासानंतरही सूक्ष्म पातळीवर मी माझे काम सुरू ठेवेन आणि पुन्हा इथे येईन. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱर-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.



मे २०१९ मध्ये वार्षिक ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात आला.

### काही ठळक घडामोडी

- तपोनगर येथे १९-५-२०१९ रोजी आणि १८-५-२०१९ रोजी आनेकल मधील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात गुरुजींची ८०वी जयंती साजरी करण्यात आली.
- १ मे २०१९ रोजी तपोनगर येथे ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात आला. ह्या वर्गात भाग घेण्यासाठी सुमारे १३५ ध्यानसाधक तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले आणि जवळजवळ आणखी ७५ जण आपापल्या घरून वेबकास्ट द्वारे ह्यात सहभागी झाले. अनेकांना ऋषींची उपस्थिती जाणवली आणि जवळजवळ प्रत्येकाला महान उर्जांची जाणीव आणि गहन शांतीची अनुभूती झाली.
- प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवकांनी, प्रकाश प्रवहनाचे कार्य करणे सुरू ठेवण्याची इच्छा असल्यास त्यांच्या नावांची पुन्हा नोंदणी करावी ही विनंती. ह्या कार्यात सहभागी होऊ इच्छित असलेले नवीन विद्यार्थी देखील त्यांची नावे नोंदवू शकतील. कृपया लाईट चॅनलिंग कार्यालयामध्ये आपली नावे देऊन नोंदणी करावी. श्री. मनोज चोप्रा यांना संदेश पाठवून, किंवा मानसा कार्यालयाला किंवा श्री. मनोज चोप्रा यांना ईमेल पाठवून देखील आपण नावे नोंदवू शकता.
- हीलिंग ग्रूपच्या सदस्यांनी देखील हीलिंगचे कार्य करणे सुरू ठेवण्याची इच्छा असल्यास त्यांच्या नावांची पुन्हा नोंदणी करावी ही विनंती. ह्या कार्यात सहभागी होऊ इच्छित असलेले नवीन विद्यार्थी देखील त्यांची नावे नोंदवू शकतील. कृपया लाईट चॅनलिंग कार्यालयामध्ये आपली नावे देऊन नोंदणी करावी. श्री. मनोज चोप्रा यांना संदेश पाठवून, किंवा मानसा कार्यालयाला किंवा श्री. मनोज चोप्रा यांना ईमेल पाठवून देखील आपण नावे नोंदवू शकता.

- आपली प्रकाश प्रवहनाची केंद्रे आहेत जिथे लोकं आठवड्यातून एकदा एकत्र जमतात आणि प्रकाशाचे प्रवहन करतात. ह्या प्रकाश प्रवहन केंद्रांबद्दलची माहिती आपली वेबसाईट [www.lightchannels.com](http://www.lightchannels.com) यावर मिळू शकेल. कोणीही ह्यात भाग घेऊन ह्या उदात्त कार्यात सहभागी होऊ शकतो.

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	शनिवार	शिवरात्री
०३	सोमवार	अमावास्या
०६	गुरुवार	भगवान कल्कीचा वाढदिवस
१०	सोमवार	शुक्लाष्टमी
१२	बुधवार	शुक्ल दशमी
१७	सोमवार	पौर्णिमा
२५	मंगळवार	कृष्णाष्टमी

### तपोनगरातील कार्यक्रम

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

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 आणि शाळांकडून मिळालेल्या प्रतिक्रिया

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

प्रकाश प्रवहनाच्या मदतीने आमचे विद्यार्थी अतिशय शांत, स्थिरचित्त झाले आहेत.

– श्री. चौगुले, मुख्याध्यापक, श्रीमती सातगोंडा पाटील शाळा, सांगली

प्रकाश प्रवहनामुळे आमच्या विद्यार्थ्यांमध्ये सकारात्मक बदल झाले आहेत. ते अधिक अभ्यासू व शिस्तबद्ध झाले आहेत.

– श्रीमती पठान, मुख्याध्यापिका, महात्मा गांधी विद्यालय, सांगली

प्रकाश प्रवहनामुळे वर्गावर नियंत्रण ठेवणे अतिशय सोपे झाले आहे आणि आमच्या शाळेतील विद्यार्थ्यांची संख्याही वाढली आहे.

– श्रीमती ठक्कर, मुख्याध्यापिका, विद्यानिकेतन उच्च माध्यमिक शाळा, सांगली

आम्हाला सांगण्यास अतिशय आनंद होत आहे की वर्ल्ड चॅनल्स डे च्या दिवशी आमच्या शाळेच्या आवारातच सगळ्यांसाठी प्रकाश प्रवहनाचे सत्र अयोजित करण्यात आले होते आणि ह्या सत्रामध्ये सर्व विद्यार्थी व शिक्षक सहभागी झाले होते. आमच्यासाठी हा खूप छान अनुभव होता. आम्ही तुम्हाला आश्वासन देतो की आम्ही रोज प्रकाश प्रवहनाचा सराव करण्याचा प्रयत्न करू.

– प्रमुख शिक्षिका, नवोदया शैक्षणिक संस्था बालवाडी, प्राथमिक आणि उच्च प्राथमिक शाळा, जिगनी

दर शनिवारी आम्ही दहा मिनिटांकरिता प्रकाश प्रवहनाचा सराव करायला सुरुवात करणार आहोत. हे खूपच छान तंत्र आहे, ज्याच्या मदतीमुळे आम्हाला शांत राहण्यास मदत मिळते.

– श्री. जंगम, मुख्याध्यापक, उधगाव तांत्रिक माध्यमिक शाळा, जयसिंगपूर

जे विद्यार्थी अतिशय प्रामाणिकपणे ह्या तंत्राचा सराव करीत आहेत त्यांना खूप मदत मिळत आहे.

– सिस्टर हेमा, फ्रेझर टाऊन, टारबेस कम्युनिटी कॉलेज, बंगलोर

आम्ही आमच्या शाळेत दररोज प्रार्थनेच्या वेळी सात मिनिटांकरिता प्रकाश प्रवहनाचा सराव करतो. विद्यार्थी घरी देखील सराव करतात आणि आम्ही त्यांच्याकडून प्रतिक्रिया घेतो. त्यांच्या पालकांना ह्याविषयी माहिती आहे. हे खूप उपयुक्त आहे.

– श्रीमती पद्मा, मुख्याध्यापिका, S S P इंग्लिश स्कूल, सोंडेकोपा, उत्तर बंगलोर

प्रकाश प्रवहन हे तंत्र खूप अद्भुत आहे. ह्यामुळे विद्यार्थ्यांना एकाग्रता आणि मानसिक समतोल वाढवण्यात आणि सकारात्मक प्रगती साधण्याकरिता मदत मिळते. कर्मचारी वर्गाकरिता देखील हे खूपच उपयुक्त आहे. आम्ही आमच्या व्यवस्थापनातर्फे, कर्मचाऱ्यांतर्फे व विद्यार्थ्यांतर्फे मानसा फाऊंडेशनचे प्रामाणिकपणे आभार मानतो व कृतज्ञता व्यक्त करतो.

– श्रीमती सी. व्ही. राजलक्ष्मी, प्रमुख शिक्षिका, K.V.V. माध्यमिक शाळा, बंगलोर

उषाताई गोगटे शाळा, पुणे येथे इयत्ता दहावीच्या समारोप कार्यक्रमाच्या वेळी प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित करण्यात आले होते. त्यावेळी मुख्याध्यापक म्हणाले, “जेव्हा माझी मुले शाळेच्या बाहेर पाऊल टाकत आहेत तेव्हा मी हे सत्र आयोजित करून त्यांना एक अनमोल भेट दिली आहे.”

– गीता जोशी, स्वयंसेवक

मी प्रकाश प्रवहनाचे सत्र घेण्यासाठी शाळेकडून परवानगी घेतली होती. पण सकाळी मला अस्वस्थ वाटू लागले आणि उलट्याही झाल्या. मी शांत राहिले आणि प्रकाशाची व ऋषींची प्रार्थना केली. त्यानंतर मला बरे वाटले व सत्रही व्यवस्थितपणे मी घेऊ शकले.

– पद्मजा वाजपेयी, स्वयंसेवक

## 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

डिसेंबर २००५

आपण समस्या टाळू शकतो; आपण दुःख टाळू शकतो; आपण दुःख सहन करण्याची गरज नाही. परमेश्वर आणि ऋषी आपल्याला आपल्या समस्यांवर मात करण्यासाठी आणि दुःख टाळण्यासाठी अनेक मार्ग दाखवतात. आपण त्यांच्या सूचनांचे पूर्णपणे, सर्वार्थाने पालन केले पाहिजे, मग कोणतेही दुःखद प्रसंग येणार नाहीत. आपण परमेश्वराचा पूर्णपणे स्वीकार केला पाहिजे. तो आपल्याला जे काही देतो त्याचा स्वीकार केला पाहिजे. कदाचित, मी तक्रार न करता अपमानाचा, एकटेपणाचा आणि त्यामुळे झालेल्या दुःखाचा स्वीकार केला, जे अवघड आहे, म्हणून त्यांनी मला हे सर्व दिले आणि तुम्हाला सुद्धा मला दिले! तुम्ही त्यांच्याकडून मला मिळालेली भेट आहात. म्हणून तुम्ही ऋषींचे अनुसरण निवडकपणे नव्हे, तर पूर्णपणे, सर्वार्थाने केले पाहिजे.

अगदी अलीकडे मी एका व्यक्तीला लिहिले, “आध्यात्मिक चर्चा, आध्यात्मिक लोकं आणि आध्यात्मिक स्थळे या व्यतिरिक्त इतर कशातही मला स्वारस्य वाटत नाही.” मी माझ्या मुंबईच्या भेटीच्या संदर्भात बोलत होतो. तिथे पर्यटनस्थळे पाहण्याची सोय करण्यात आली होती आणि मी म्हणालो, “मला त्यात स्वारस्य नाही. मी मुंबई पाहिलेली नाही. पण मला त्यात स्वारस्य नाही. मला तेथील लोकांना भेटण्यात रस आहे. मुंबईमध्ये खूप लोकं माझी वाट पाहात आहेत. मी फक्त आध्यात्मिक उद्देशांसाठी त्यांना भेटू इच्छितो. इतर कोणतीही गोष्ट मला खाली ओढते.” ही एक कमजोरी आहे; का कुणास ठाऊक, हल्ली मला खूप तीव्रपणे जाणवते की आध्यात्मिक गोष्टींव्यतिरिक्त इतर काहीही खरंच मला खाली ओढते.

०१-०१-२००६

जेव्हा मी नवीन वर्षांचे स्वागत केले, त्याला ऊर्जा अर्पण केल्या, तेव्हा ऋषींनी मला एक खूप मनोवेधक दृष्टांत दिला. मी त्या दृष्टांतात अंधःकार पाहिला आणि मग लगेच माझ्या मनात विचार आला, “अरे देवा, ह्या वर्षी पुन्हा अंधःकार आहे.” मग मी एक काळा सूर्य उगवताना पाहिला. ह्याचे विवरण करणे अवघड आहे; तुम्हाला फक्त याची कल्पना करावी लागेल. त्या काळ्या सूर्यातून तेजस्वी प्रकाशाची किरणे येत

होती! मग अर्थातच, अनेक इतर गोष्टी दिसल्या.

हे वर्ष खूप महत्वाचे ठरणार आहे, इतर वर्षे महत्वाची नव्हती आणि पुढील वर्षे नसतील असे नाही. हे वर्ष ह्या दृष्टीने खूप महत्वाचे ठरेल की वैयक्तिक पातळीवर आपली ध्येये निश्चित होतील. सर्व प्रकारची ध्येये – ऐहिक आणि आध्यात्मिक – खूप स्पष्ट होतील. आपल्याला आपल्या मर्यादा आणि क्षमता देखील समजतील. हे फार महत्वाचे आहे. आपली कार्यक्षमता काय आहे हे आपल्याला कळेल आणि जेव्हा आपल्याला आपल्या मर्यादांची जाणीव होईल, तेव्हा आपल्याला त्यांच्यावर मात करू शकणारी हे सुद्धा समजेल. ह्या वर्षी आपल्याला ह्याची सुद्धा जाणीव होईल. अशा प्रकारे आपली ऐहिकदृष्ट्या आणि आध्यात्मिकदृष्ट्या मोठा प्रमाणात प्रगती होईल. आपण आपल्या स्वतःच्या मर्यादा आणि क्षमतांबद्दलच्या ज्ञानाचा, आणि आपल्या मर्यादा, कमतरता इत्यादींवर मात करण्याच्या ज्ञानाचा सुद्धा वापर केला पाहिजे. इथे आपण एका गोष्टीची काळजी घेतली पाहिजे – आपल्याला जर पुढे जायचे असेल तर आपल्याला अनेक गोष्टी टाकून द्याव्या लागतील. हे अगदी आवश्यक आहे – खूप ओझे घेऊन आपण फार उंच चढू शकत नाही. आपल्याला ह्याची जाणीव आहे. हे ओझे आपल्या स्वतःच्या उणीवा, आपले स्वतःचे पूर्वग्रह इत्यादी यांचे आहे. एक गोष्ट जी नेहमी आपल्याला आध्यात्मिकदृष्ट्या खाली आणते ती म्हणजे आपल्यातील क्रोध. एखाद्या व्यक्तीने आपल्याला अनेक प्रकारे दुखावले असेल; आपण ते लक्षात ठेवतो आणि ही दुःखं नेहमी आपल्या मनात राहातात आणि आपण नेहमी रागात असतो. आपल्या मनात लोकांनी दुखावलेल्या अनेक आठवणी असतात आणि राग येण्यासाठी अनेक कारणे असतात. हे अशा प्रकारचे ओझे आपण टाकून दिले पाहिजे. किमान ह्या वर्षी तरी आपण आपली सर्व शक्ती, दुःखद आठवणी इत्यादींचे हे ओझे टाकून देण्यावर केंद्रित करूया. ह्या वर्षाची सुरुवात आपण एक सीमारेषा आखून, ज्या सर्वांनी आपल्याला दुखावले आहे त्यांना क्षमा करून करूया. आपण सर्वांना क्षमा करूया आणि लोकांची क्षमा मागूया कारण आपण सुद्धा इतरांना दुखावले आहे. आपण ते लक्षात ठेवले पाहिजे. असे नाही की फक्त इतरजण आपल्याशी चुकीचे वागले आहेत; आपण सुद्धा इतरांशी

चुकीचे वागलेलो आहोत. ह्याबद्दल आपण अत्यंत प्रामाणिक राहूया. आपण क्षमा करूया आणि क्षमा मागूया. अशाप्रकारे आपण ह्या अद्भुत वर्षाची सुरुवात करूया.

मी एक मुद्दा पुन्हा सांगू इच्छितो ज्याचा उल्लेख मी मागच्या आठवड्यात केला होता. जेव्हाकेव्हा मी लोकांशी संवाद करतो, इतर स्थळांना भेट देतो, तेव्हा विषय जर आध्यात्मिक नसेल, ऋषींशी आणि त्यांच्या कार्याशी संबंधित नसेल तर मी भावनिकदृष्ट्या, आध्यात्मिकदृष्ट्या खाली ओढला जातो. कदाचित ती माझी कमजोरी आहे, पण तो माझा अनुभव आहे. माझ्या संपूर्ण शरीरप्रणालीमध्ये बदल झाले आहेत – शारीरिक बदल झाले असावेत. माझी शरीरप्रणाली अनेक गोष्टी नाकारते – म्हणून मी माझ्या एकांतात परत जातो. माझ्या लक्षात आले आहे की हे आवश्यक आहे. एके दिवशी तुम्ही ह्या एकांतात प्रवेश करा. मला हे उमजले आहे, म्हणून मला ऋषींशी असलेल्या ह्या संपर्काची जवळीक हवी आहे. भौतिक पातळीवर माझ्याकडे वेळ असू शकतो, पण मला तो एकांतात ऋषींसोबत घालवायचा आहे. माझे संपूर्ण जीवन आणि नित्यक्रम बदलत आहे. ह्या कारणासाठी तुम्ही ऋषींसोबत जास्त वेळ घालवायला हवा. मी त्यांच्यात विशालता आणि ज्ञान पाहातो, त्यांची गोष्टींकडे बघण्याची पद्धत आणि जीवनासाठी असलेले प्रेम पाहातो. सर्वसाधारणपणे, सिनेमात दाखवतात त्याप्रमाणे ऋषींच्या नेहमी ध्यानात बसलेल्या रूपाचा आपण विचार करतो! ऋषी जीवनावर सर्वात जास्त प्रेम करतात. मला एका फुलपाखरामध्ये संपूर्ण सृष्टी दाखवणारे ते आहेत. आपण नेहमी रामकृष्ण परमहंसांना स्मरणात ठेवायला हवे – त्यांनी उडणारा पक्षी पाहिला आणि समाधीत प्रवेश केला. ऋषी जीवनाच्या प्रत्येक अंशात परमेश्वराला पाहातात आणि ते जीवनाचा आनंद घेतात आणि त्यांच्यात खूप विनोदीपणा पण आहे. ध्यानसाधनेबद्दल कंटाळवाणा दृष्टिकोन असायला नको. ऋषी अत्यंत प्रसन्नचित्त असतात! आपण त्यांच्यासोबत जास्त वेळ घालवायला हवा, त्यामुळे हे पुढचे जीवन खूप सुंदर होईल. जेव्हा मी ऋषींसोबत वेळ घालवतो, तेव्हा जास्तीतजास्त सौंदर्य बघू शकतो, अनुभवू शकतो, कारण ते आपल्याला तसे करण्यास शिकवतात. ते आपले हे जीवन खूप सुंदर, खूप दिव्य बनवतात. ■

## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०७-०४-२०१९

ध्यान करताना कधी कधी आपण एकप्रकारच्या शून्यावस्थेत जातो. काही लोकांनी मला लिहिले की त्यांच्यासोबत सुद्धा असे घडते. आपण त्यावेळी झोपलेले नसतो पण एकप्रकारच्या शून्यावस्थेत जातो आणि आपल्याला कशाचीच जाणीव राहत नाही. सर्वच ध्यानसाधकांना नेहमीच असा अनुभव येत नाही. पण काही ध्यानसाधकांना कधी कधी असा अनुभव येतो. जेव्हा आपण अशा शून्यावस्थेत प्रवेश करतो, तेव्हा आपल्याला ध्यानाच्या तंत्राचा विसर पडतो आणि आपल्याला कशाचीच जाणीव राहत नाही. सत्य हे आहे की, आपला या प्रक्रियेवर ताबा नसतो. आणि साहजिकच आपल्याला वाटते की, आपण तर ध्यान केलेच नाही. आपण ध्यानाला बसतो आणि ध्यानाच्या तंत्राचा अभ्यास सुरू करतो आणि लगेच आपण शून्यावस्थेत जातो. आणि कधी कधी तर आपण ध्यानाच्या तंत्राचा अभ्यास सुरू करण्यापूर्वीच असे घडते.

मला आठवते की एकदा एका व्यक्तीने गुरुजींना अशाप्रकारचाच प्रश्न विचारला होता. तेव्हा गुरुजींनी सांगितले होते की, त्याबद्दल काळजी करू नये. त्यांनी सांगितले होते की हा साधनेचा एक टप्पा आहे आणि जेव्हा आपण आपला अभ्यास सुरू ठेवू, आपण ध्यानाच्या या टप्प्यापुढे जाऊ.

ध्यान म्हणजे आपली शरीरप्रणाली शांत करणे होय. जेव्हा आपण आपली शरीरप्रणाली शांत करण्याची प्रक्रिया सुरू करतो, तेव्हा आपली जाणीव भौतिक पातळीवरून आपल्या अंतरंगातील खोल पातळ्यांवर जाते. खोल पातळ्यांवर जाताना, आपल्या जाणिवेला मनाच्या तीन थरांना पार करावे लागते. हे तीन थर आहेत - जागृत, अर्ध-जागृत आणि सुषुप्त. कधी कधी आपली जाणीव ही सुषुप्त स्तरावर अडकते आणि तेव्हा आपण शून्यावस्था अनुभवतो. आपल्याला कशाचीच जाणीव राहत नाही आणि मग आपल्याला वाटते की आपण ध्यानाच्या तंत्राचा अभ्यास केलाच नाही.

गुरुजींनी स्पष्ट केले होते की आपल्याला ह्याच्याबद्दल अपराधी वाटायला नको, कारण आपला ह्या प्रक्रियेवर ताबा नसतो. पण आपण साधना सुरू ठेवायला हवी, ध्यानाभ्यासाचा पाठपुरावा करत राहायला हवा. मग अशी वेळ येईल की आपण या टप्प्याच्या पलीकडे जाऊ आणि आपली जाणीव आपल्या मन व बुद्धीच्या पलीकडे स्तब्धतेत प्रवेश करू शकेल. लोकं असेही म्हणतात की ध्यान करताना सतत शून्यावस्थेत जात असल्यामुळे, त्यांना ध्यानात गोडी वाटत नाही. होय हे खरे आहे की साधनेत नीरस असे टप्पे असतात. आपल्याला

अशा टप्प्यांना पार करावे लागते. आपल्याला साधना सुरू ठेवावी लागते, इतकेच. कदाचित साधनेच्या अशा टप्प्यांतून लवकर पुढे जाण्यासाठी आपल्याला परमेश्वराबद्दल, प्रकाशाबद्दल जास्त ओढ वाटायला हवी. ध्यानात आपण परमेश्वराला भेटत असतो, त्याला अनुभवत असतो. गुरुजींनी आपल्याला शेकडो वेळा सांगितले असेल की, ध्यानाला बसण्यापूर्वी आपण परमेश्वराला खूप प्रेमाने आठवायला हवे. आपण त्यांच्यासोबत आपल्या भेटीबद्दल थोडे भावुक व्हायला हवे. मग कदाचित फायदा होईल. ह्याच्यामुळे आपली जाणीव लवकर आपल्या मनापलीकडे, परमेश्वराकडे जाते. साधनेचा हा एकप्रकारचा मंत्रच आहे की, प्रयत्न करणे कधीच सोडू नये, साधनेचा पाठपुरावा करत राहायला हवा.

२८-०४-२०१९

काहीवेळा आपण पुष्कळ गोष्टींबद्दल काळजी करत राहतो. जेव्हा आपण आपल्या किंवा आपल्या जवळच्या लोकांच्या भवितव्याचा विचार करतो, तेव्हा काही वेळा तर आपल्याला खूप असुरक्षित सुद्धा वाटते. मला वाटते की आपल्या लोकांबद्दल काळजी वाटणे साहजिकच आहे. प्रेमापोटी काळजी वाटणे साहजिकच आहे. पण जेव्हा आपल्याला खूप असुरक्षित वाटते, जेव्हा आपण खूप जास्त काळजी करतो, चिंता करतो, तेव्हा ही काळजी आपल्याला निराशेकडे नेऊ शकते. जेव्हा मी या मुद्द्यावर विचार करत होतो, तेव्हा मला एकाएकी हे उमगले - “ज्या गोष्टींबद्दल आपण काळजी करतो, भवितव्यातील ज्या अघटित घटनांच्या विचारांमुळे आपल्याला असुरक्षित वाटते, त्या गोष्टी खरोखरच आपल्या आयुष्यात घडतात का?” आपण शांतपणे बसून आपल्या गतजीवनाचे विश्लेषण करायला हवे. आपल्याला ज्या गोष्टींबद्दल अनामिक अशी भीती वाटत होती, त्या गोष्टी खरोखरच आपल्या आयुष्यात घडल्या का? आणि जर का त्या गोष्टी घडल्या तर आपण त्यांना सामोरे जाऊ शकलो का? त्याच्यामुळे आपले जीवन संपले का? निश्चितच आपले जीवन संपले नाही, कारण तसे असते तर आपण आता बसून त्याचे विश्लेषण करू शकलो नसतो. आपण जर का शांतपणे बसून आपल्या जीवनाचे विश्लेषण केले तर आपल्या लक्षात येईल की, आपण त्या संभाव्य गोष्टींची काळजी करण्यात खूप काळ वाया घालवला, ज्या आपल्या आयुष्यात कधी घडल्याच नाहीत. आपण ज्या अतिशय दुर्दैवी किंवा नकारात्मक भविष्याच्या कल्पनेमुळे खूप तणाव आणि वेदनेतून गेलो, त्या दुर्दैवी गोष्टी आपल्या आयुष्यात घडल्याच नाही.

आमच्या संवादात पुष्कळदा हा मुद्दा येतो - “मरणापूर्वी आपण मरायला नको.” आपण असेही

म्हणू शकतो, “अपयश येण्यापूर्वीच आपण रडायला सुरुवात करायला नको.” आपण माणूस आहोत आणि आपण कधी कधी रडतो. ते ठीक आहे. पण आपण बसून आपल्या अपयशावर विचार करायला हवा, मग स्वतःमध्ये बदल करून पुन्हा एकदा प्रयत्न करायला हवा. अशा पद्धतीनेच आपण प्रगती करतो. आणि अर्थातच आपण ध्यान करायला हवे. ध्यान हे कोणत्याही समस्येवर, अनामिक भीतीवर, काळजीवर, असुरक्षिततेच्या भावनेवर उत्तम उपाय आहे. जेव्हा आपण बसून आपल्या जीवनावर विचार करतो, त्याचे विश्लेषण करतो, तेव्हा आपल्या लक्षात येईल की, परमेश्वर खरोखरच आपली काळजी घेत असतो. आणि जर आपल्या वाटेला अपयश किंवा दुर्दैव आले तर तो आपल्याला अशा संकटांना सामोरे जाण्यासाठी बळ देतो. अर्थातच आपल्या स्वतःवर आणि परमेश्वरावर जास्त श्रद्धा ठेवण्याचा फायदा होतो.

आणखी एक घटक आहे. जेव्हा आपण खूप काळजी करतो, चिंता करतो तेव्हा साहजिकच आपण अत्यंत वाईट भवितव्याचा विचार किंवा त्याबद्दल कल्पना करत असतो. असे केल्याने आपण एकप्रकारे नकारात्मक संभाव्यतेच्या विचारांना बळकट बनवत असतो. असे केल्याने, आपली नियती तशा संभाव्यतेची नसली तरी, आपण नकारात्मक परिस्थितीला ओढवून घेऊ शकतो. आपल्याला सकारात्मक विचार करायला हवा, कारण तसे केल्याने आपण सकारात्मक संभाव्यतेच्या विचारांना बळकट बनवू. अशांमुळे आपण एका सकारात्मक नियतीला आकृष्ट करू शकू. ध्यान करून आणि सकारात्मक राहून आपण आपली नियती बदलू शकतो.

आणखी एक गोष्ट आपण समजून घ्यायला हवी - जेव्हा या जगात इतक्या मोद्या प्रमाणात गोंधळ आहे, दुःख आहे, तेव्हा असे शक्य नाही की आपले जीवन अगदी सुरळीत आणि परिपूर्ण राहील. आपण या जगाचा एक भाग आहोत. आपण स्वतःला जगातील दुःखाच्या कंपनांपासून वेगळे ठेवू शकत नाही.

त्याशिवाय हे पण खरे आहे की आपण परिपूर्ण नाही आहोत. आपल्या अवतीभवती असलेली लोकं परिपूर्ण नाहीत. मग आपले जीवन परिपूर्ण कसे असू शकेल. तात्त्विकदृष्ट्या पण ते शक्य नाही. मला वाटते की हे सर्व समजून घेतल्याने आपल्याला आपल्या आयुष्यातील परिस्थितीचा स्वीकार करण्यात मदत होईल, आणि आपले जीवन सुधारण्यासाठी, आपल्याला परिपूर्णतेकडे नेण्यामध्येही फायदा होईल. ■

## 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.

## गुरुंसोबतचा प्रवास

गुरुजी कृष्णानंद  
चार

(मानसा पत्राच्या डिसेंबर १९८९ व जानेवारी १९९० या अंकांमधून, अनुवाद : वैशाली जोशी)

महर्षी अमरांचे मित्र पुढे म्हणाले, "होय, सप्त ऋषी. ते अत्यंत तेजस्वी, उंच आणि मी याआधी पाहिलेल्या इतर कोणाहीपेक्षा वेगळे दिसत होते. ते दयाळू होते. त्यांच्या स्मितहास्यात खूप आत्मीयता होती. ते माझ्याशी बोलले नाहीत. महर्षी अमर बोलले. ते म्हणाले की मी आत डोकावून पाहायला नको होते. त्यांनी सांगितले की ते सर्व एका महत्त्वाच्या मुद्द्यावर चर्चा करत होते आणि मला ताकीद दिली की मी ह्याबद्दल कोणाशीही बोलू नये. मी त्यांना वाकून नमस्कार केला. पण जेव्हा मी माझी मान वर करून पाहिले तेव्हा ते तिथे नव्हते!"

"तुम्ही पुन्हा त्यांना पाहिले का?"

"होय... पण मी ह्या गोष्टींविषयी बोलू शकतो की नाही हे मला माहित नाही!..."

ते काही वेळ गप्प होते जणू काही कोणालातरी ऐकण्याचा प्रयत्न करत होते.

"तू पुन्हा ये. एक आठवड्यानंतर. मी तुला खूप काही सांगेन."

पण एक आठवड्यानंतर जेव्हा टेप रेकॉर्डर घेऊन मी त्यांना भेटायला गेलो तेव्हा ते नव्हते. त्यांना देवाज्ञा झाली होती! मी दुःखी झालो. परत येताना वाटेत मी विचार करत होतो की त्यांना त्यांच्या मृत्यूबद्दल माहित होते का.

महर्षी अमरांचे मित्र ख्रिश्चन होते. दुसऱ्या दिवशी जेव्हा मी महर्षी अमरांना भेटलो, तेव्हा त्यांनी माझ्याकडे एक सूचक दृष्टी टाकली आणि ते कोणत्याही प्रास्ताविकेशिवाय बोलू लागले.

"तो खूप चांगला माणूस होता. आम्ही खूप जवळचे मित्र होतो. देह सोडल्यानंतर तो इथे आला. मी त्याला ऋषींच्या मुख्यालयात घेऊन गेलो. तिथे गेल्यानंतरच त्याला त्याच्या स्वतःबद्दल समजले. तो येशू ख्रिस्तांच्या बारा शिष्यांपैकी एक होता."

"तुम्हाला त्याबद्दल ठाऊक होते का सर?"

"होय. पण मला ही गोष्ट उघड करण्याची परवानगी नव्हती."

"का सर?"

"त्याच्या जीवनावर आणि कार्यावर त्याचा परिणाम झाला असता."

"आता ते कुठे आहेत सर?"

"ऋषींसोबत सत्य लोकात... येशू ख्रिस्तांनी पुन्हा जन्म घेण्याची वाट पाहात."

महर्षी अमर पुढे सांगत असताना मी पूर्ण कान देऊन ऐकत होतो.

"हे पहा, येशू ख्रिस्त एक ऋषी होते, एक अतिशय महान ऋषी. ते पुन्हा येणार आहेत आणि त्यांना सहाय्य करण्यासाठी त्यांचे शिष्य सुद्धा जन्म घेतील."

"हे कधी घडणार सर?"

"आता पासून कधीही."

"आमची त्यांच्याशी भेट होईल का?"

"होय. पण तुम्ही स्वतःला तयार केले पाहिजे. ध्यान करा आणि शुद्ध व्हा... इतर अनेक ऋषी सुद्धा जन्म घेतील. पण ते जास्त तेजस्वी असतील."

"देवाचा एकुलता एक पुत्र असे येशू ख्रिस्तांचे वर्णन करण्यात आले होते."

"निःशंकपणे ते देवाचे एकुलते एक पुत्र होते, जे परमेश्वर... परब्रह्म लोकांच्या सीमेपर्यंत पोहोचू शकत होते."

महर्षी अमरांनी बरीच माहिती दिली आणि विवाद टाळण्यासाठी ती इथे सांगण्यास मी संकोच करतो आहे. आणि मला वाटते की ती महत्त्वाची नाही. महान गुरुंनी त्यांच्या प्रकाशात दाखवलेला मार्ग महत्त्वाचा आहे.

(क्रमशः)



## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र: नकारात्मकतेला चिकटून राहिल्यामुळे लोकं आध्यात्मिक ऊर्जांना नाकारतात का ?**

उ: अर्थातच. आपल्यामधील नकारात्मकतेला धरून ठेवणे हे एक कारण आहे. सूक्ष्मपातळीवर आध्यात्मिक ऊर्जांना जाणीवपूर्वक नाकारण्याची निवड सुद्धा लोकं करत असतात. जेव्हा या ऊर्जा नाकारल्या जातात, तेव्हा या आध्यात्मिक प्रक्रियेच्या मागे असणारे लोकं प्रलय ऊर्जांना त्यांचे काम करू देतात आणि शांत राहातात. मग अशा लोकांना शिकण्याच्या बऱ्याच प्रक्रियांमधून जावे लागते.

**प्र: जेव्हा आत्मा सर्वात पहिल्यांदा अवतार घेतो तेव्हा तो एखाद्या विशिष्ट युगात जन्म घेण्याची निवड करत असतो. कलियुगात जनसंख्या कमी असण्याचे हे एक कारण असू शकते का? कलियुगात जन्म घेण्याची निवड लोकं का करतात?**

उ: हे एक कारण आहे. लोकं ठरवून कलियुगात जन्म घेण्याची निवड करत नाही. बरेच जण या काळात आपली पृथ्वी सोडून अन्य पृथ्व्यांवर जातात आणि येथील काळे युग संपल्यावर पुन्हा इथे परत येतात.

**प्र: प्राण्यांमध्ये अहंकार असतो का?**

उ: नाही. प्राण्यांना अहंकार नसतो.

**प्र: मला कधी कधी प्रकाशगोल (ऑर्ब्स) दिसतात. त्यांच्यात कोणत्या प्रकारची ऊर्जा असते?**

उ: आपल्याला प्रत्येक प्रकाशगोलाचा अभ्यास करावा लागेल. वेगवेगळ्या प्रकाशगोलांमध्ये वेगवेगळ्या ऊर्जा असतात. आपल्याला दिसत असलेले प्रकाशगोल नेहमीच फक्त ऊर्जागोल असतात असे नाही. सूक्ष्मपातळीवरील जीव सुद्धा कधी कधी प्रकाशगोलाच्या रूपात आपल्याला दिसतात.

**प्र: अहंकार जेव्हा हळूच नकळत आपल्यात शिरतो, तेव्हा त्याला आपण कसे ओळखावे?**

उ: अहंकार हळूच आपल्यात शिरत नसतो. जेव्हा अहंकार आपल्यात शिरतो तेव्हा आपल्याला ते आपल्या वर्तनातून समजू शकते.

**प्र: जेव्हा तुम्ही उपचारक ऊर्जा (हीलिंग ऊर्जा) पाठवता, तेव्हा तुम्ही कोणत्या स्रोताशी दुवा साधता?**

उ: संतोषी देवी नावाची एक देवता आहे. ती

विविध प्रकारच्या उपचारक ऊर्जांचे आधिपत्य करते. म्हणून आम्ही नेहमी तिच्याशी संपर्क साधतो, तिची प्रार्थना करतो. ती योग्य प्रकारच्या उपचारक ऊर्जा देते.

**प्र: एक मुलगा आजारातून बरा करण्यात आला आणि चमत्कारिकरित्या त्याला मृत्यूपासून वाचवण्यात आले. आता त्याच्या आईला व्हीमर झाला आहे. या दोन्हीमध्ये काही संबंध आहे का?**

उ: होय. आईने प्रार्थना केली असावी. सूक्ष्मपातळीवर ती म्हणाली असावी, “मी माझ्या मुलाची कर्मे स्वीकारायला तयार आहे.” त्यामुळेच हा मुलगा वाचला. त्याच्या आईने स्वतःवर घेतलेल्या कर्मांमुळे त्याच्या आईला आता व्हीमर झाला आहे. आणि त्यातून बरे होण्यासाठी तिला खूप तीव्रतेने ध्यान करावे लागेल.

**प्र: या मुलाच्या बाबतीत, त्याची सर्व कर्मे पूर्णपणे त्याच्या आईला देण्यात आली का?**

उ: नाही. कर्मांच्या फक्त एका भागाला हस्तांतरण करण्याची परवानगी किंवा मुभा असते. या मुलाच्या प्रकरणात त्याच्या काही कर्मांची बदली त्याच्या आईकडे करण्यात आली आणि काही कर्मांना काही काळासाठी पुढे ढकलण्यात आले. काही कर्मे ऋषींनी दूर केले तर काही कर्मांतून त्या मुलाला जावे लागेल.

**प्र: जेव्हा आपण दैवी व्यक्तित्वांना किंवा ऋषींना ऊर्जा अर्पण करतो, तेव्हा या ऊर्जा त्यांना मदत करतात का?**

उ: दैवी व्यक्तित्वांकडे आणि ऋषींजवळ प्रचंड ऊर्जा असतात. आपण त्यांना केवळ आपल्या समाधानासाठी ऊर्जा वाहतो, त्यांच्याबद्दलच्या आदरामुळे. हे सर्व काही प्रतीकात्मक आहे.

**प्र: तुम्ही एकदा म्हणाला होतात की महात्मे, परमेश्वराच्या निरंतन आठवणीत राहण्याकरिता दुःखाची निवड करतात. हे आवश्यक असते का?**

उ: नाही. त्याची आवश्यकता नसते.

**प्र: सामान्य आणि अत्यंत कुशाग्र बुद्धिमत्ता असणाऱ्या लोकांची शरीरे सारखीच असतात का?**

उ: होय. कदाचित त्यांचे मेंदू वेगळे असू शकतात. ■

## 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:

**मुंबई:** चेतना बुक सेन्टर, 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, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

**पुणे:** संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४९७३४३)

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

द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,

३०५८००१०/११, २३७०६७८११३/४)

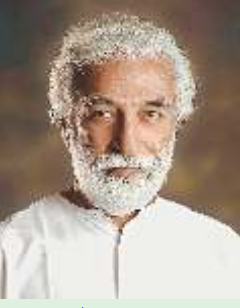
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक

(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 अमरांना १९३५ साली इथे ऋषींच्या कार्यासंबंधी आणि प्रकाशाच्या एका आगामी शहराबद्दल साक्षात्कार झाला होता.

इथे कॉस्मिक टॉवर, कुंडलिनी मंदिर आणि तपोवन या ध्यान करण्यासाठी विशिष्ट जागा आहेत.

इथे "मानसी" नावाचे एक विशेष शक्तीक्षेत्र तपोनगराच्या सभोवताली ऋषींनी प्रस्थापित केले आहे आणि विशेष शक्ती इथे गोळा करून ठेवल्या आहेत.

#### अंतरमानसा

मानसाचे जन्मस्थान, तपोनगराच्या १ कि.मी. पलीकडे, नाडगौडा गोलाहल्ली नावाच्या गावात आहे. इथे एक झोपडी आणि इतर अशा जागा आहेत ज्यांच्यात गुरुजी १९८७ ते १९९२ पर्यंत राहिले होते.

#### स्टडी सेंटर

हे अंतरमानसा येथे, ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली आध्यात्मिक सत्यांच्या अभ्यासासाठी असलेले, एक विशेष केंद्र आहे.

#### ज्योती प्रॉजेक्ट

मुख्यत्वेकरून गावातल्या मुलांसाठी आहे. मुलांना शाळेतल्या त्यांच्या अभ्यासात मदत केली जाते आणि त्यांना श्लोक, भजन, स्वच्छता, सामान्य ज्ञान आणि कंप्यूटरचे प्रशिक्षण दिले जाते. ड्राइंग, पेंटिंग आणि गोष्टी सांगण्याच्या कलेतून व्यक्त करण्यासाठी, त्यांना प्रोत्साहित केले जाते.

#### भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

#### अपील

कृपया आमच्या सेवेस मदत करावी. चेक/ड्राफ्ट मानसा फाउंडेशनच्या नावाने काढावा. ८०-जी अंतर्गत आयकरात सूट मिळेल.

## आध्यात्मिक अनुभव

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

नकारात्मक भावनांचा त्याग करणे आता माझ्यासाठी सोपे झाले आहे. मला माझ्या अंतरंगात बरीच शांतता व निवांतपणा जाणवतो. मी माझ्यात, माझ्या पतीत, व मुलीत बदल झालेले आणि माझे जीवन व विचारांच्या दर्जात सर्वांगीण सुधारणा झालेली पाहते आहे.

- कलावती रवीकुमार

मी जेव्हा माझ्या साधनेच्या पातळीसाठी ठरवून दिलेले ध्यान करते तेव्हा कधीकधी मला असे वाटते की हे संपूर्ण विश्व पूर्णपणे प्रकाशाने भरलेले आहे व मी त्यातील एक अगदी छोटसा कण आहे. सर्व महान गुरूंचे आभार.

- विजयालक्ष्मी आर

जेव्हा माझ्या मित्राने त्याच्या आई सोबत घडलेल्या घटनांपैकी एका घटनेबाबत मला सांगितले तेव्हा मला आठवले की ती घटना मला दिसलेल्या पूर्वस्मृतीदृश्यातील एक होती. मला असे वाटले जणू काही मी ती घटना घडताना पाहिली होती!

- रिना रायकर

आता ध्यान करणे माझ्यासाठी पुन्हा आरामदायक झाले आहे. मी दररोज प्रकाशाच्या संगतीत असतो. मला वाटते की ह्या मार्गात असणे हे माझे मोठे भाग्य आहे. प्रत्येक आठवड्यागणिक मी आणखी शांत व विवेकी होत चाललो आहे.

- अलिस्टेअर स्टब्ज

मला समजले आहे की 'मी' पणा ला काहीच अर्थ नाही. आपण प्रेमाने कार्य केले पाहिजे. दैवीप्रेमापोटी काम करणे अगदी वेगळे आहे. आपल्या समोरील व्यक्तीला ह्या दैवी प्रेमाची जाणीव होते व भोवतालचे वातावरण पूर्णपणे बदलते.

- नीलमेगम

माझ्यातील सकारात्मकता हळूहळू वाढते आहे पण गेल्या दोन महिन्यात माझ्या प्रगतीचा वेग मागील काही वर्षांच्या तुलनेत खूप जास्त होता. बऱ्याच अडचणी असूनही मला जीवन सुंदर वाटते. अधूनमधून मी सद्य क्षणाचा आनंद घेऊ शकतो आहे. वर्तमानात जगण्याने मला माझ्या भोवतालाची परिस्थिती, माझ्या भावना व माझी कृती ह्या बदल जागरूक केले आहे. मी दिवसांतून काही वेळा परमेश्वराशी बोलतो. गेल्या काही वर्षात अगदी क्वचितच असे घडले आहे.

मला वाटते सन २०१९ कडे आपल्यासाठी विशेष बक्षिस आहेत. मला असे वाटण्याचे कारण हे आहे की आता सकारात्मक होणे सोपे झाले आहे. मला जाणवते आहे की मला गुरुजी, परमेश्वर व

प्रकाशाकडून बरीच मदत मिळते आहे.

- निखील गांधी

मी जवळच्या शिंप्याकडे गेलेली असताना माझ्या दुचाकीला एका वाहनानी टक्कर दिली. त्यानंतर त्या वाहनाने एका कारला व टेम्पोला देखील धडक दिली. मला आठवले की काही दिवसांपूर्वी हीच घटना मी स्वप्नात पाहिली होती. त्या धक्क्याने मी अक्षरशः माझी दुचाकी सोडून दिली व मी एका काळोख्या खड्ड्यात पडल्याचे मला आठवते. माझ्या डोक्यातून रक्तस्राव होत होता तरी देखील मी ताबडतोब भानावर आले. त्या घटने दरम्यान व नंतर प्रत्येक गोष्टीची काळजी ऋषींनी घेतली.

- गीता जोशी

आता मी माझी स्वतःचीच कठोर समीक्षक बनली आहे. मी माझ्या चुकांचे अगदी काळजीपूर्वक निरीक्षण करते व त्याबाबतीत चिंतन करते. मग मी स्वतःला महर्षी अमरांच्या ह्या वाक्याची आठवण करून देते की, जेव्हा आपण बदलण्याचा मनःपूर्वक निश्चय करतो तेव्हा तो "एका क्षणात" घडू शकतो. आता हे साधे पण प्रभावशाली कथन आचरणात आणून मी माझ्या चुका आणखी कमी करण्याच्या मार्गावर आहे. त्या योगे माझ्या भावना, विचार व कृती जास्तीतजास्त सकारात्मक होत आहेत.

- विद्या वीरकर

मी दररोज ऋषींशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न करित आहे. एकदा प्रार्थना करताना मी म्हणालो, "ऋषीवर, मला तुमच्याकडून काहीच मागायचे नाही. मला फक्त तुमचे प्रेम हवे आहे." त्या क्षणी मला माझ्या संपूर्ण शरीरात अगदी शक्तीशाली लहरींचा प्रवाह जाणवला. तो अतिशय सुखावणारा अनुभव होता! त्या वेळी मला समजले की एक अनंत ऊर्जास्रोत सतत आपल्यासोबत असतो. मला हे अगदी स्पष्टपणे जाणवले. मी ऋषींचे आभार मानले.

'गुरुजी स्पीक्स' ह्या पुस्तकात एक दाखला आहे जिथे गुरुजींनी वैश्विक स्तब्धतेशी स्वतःला जोडण्याबद्दल लिहिले आहे. मी तसा प्रयत्न केला. तो अगदी भव्यदिव्य अनुभव होता! आकाश अनुभवण्याचे तंत्र देखील अद्भुत आहे. ह्या तंत्राचा अभ्यास करणे सुरू करण्यापूर्वी विस्तीर्णता, विशालता, अनंतता, विस्तारित भावनांचे प्रकटीकरण इत्यादी माझ्यासाठी फक्त पोकळ शब्द होते. आता मला ह्या शब्दांचा खरा अर्थ उमगत आहे.

- सत्वजय ठोकळ

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