# प्रकाशमार्ग

Volume 11 Issue 6 MARCH 2019 Rs. 25

प्रकाशकार्याचे वृत्तपत्र

महर्षी अमर (१९१९–१९८२)

**ऋषींनी शिकवले तसे आम्ही ध्यान शिकवतो.**

### प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

### प्रकाशकार्य

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

### प्रकाशजीव

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

### सप्तऋषी

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

### महर्षी अमर

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

### गुरुजी कृष्णानंद

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

### सप्तर्षी ध्यानयोग

हा लौकिक आणि आध्यात्मिक जीवन योग्य रीतीने जगण्यासाठी ऋषींनी शिकवलेला ध्यानाचा आणि भावनांना व विचारांना सकारात्मक बनविण्याचा एक अद्वितीय मार्ग आहे.

### दृढ वचन

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

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जून २००२ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

हल्ली संध्याकाळी थंड वारा असतो. रात्री पावसाची रिपरिप सुद्धा असते. उन्हाळा लवकरच संपणार आहे. उष्णता थांबेल.

जेव्हा सभोवताली खूप दु:ख आणि यातना असतात, जेव्हा खूप हिंसा आणि तिरस्काराचे वातावरण असते, तेव्हा एखादा गूढवादी किंवा गुरू किंवा ध्यानसाधक काय करतो? तो तेच करतो जे तो सर्वात उत्तमप्रकारे करू शकतो – पीडानिवारण करण्यासाठी आणि शांती आणण्यासाठी सूक्ष्म पातळीवर कार्य. पण मग, निष्पाप लोकांच्या हत्येच्या घटना का थांबत नाहीत आणि दु:ख का वाढते?

हा चांगला प्रश्न आहे आणि तर्कशुद्धपणे ह्याचे उत्तर देणे सोपे नाही. जे लोकं सूक्ष्म पातळीवर कार्य करीत आहेत त्यांना माहीत आहे की मोठ्या प्रमाणात दु:ख टाळले गेले आहे, युद्धे थांबवली गेली आहेत आणि जगाला अनेक वेळा आण्विक विनाशापासून वाचवले गेले आहे.

सूक्ष्म पातळीवर अनेक जण कार्य करीत आहेत. पण त्याचे हितकारक प्रभाव भौतिक पातळीवर उतरवण्यासाठी आणि प्रवाहित करण्यासाठी त्यांना अनेक लोकांचे समर्थन नाही. चांगल्या ध्यानसाधकांची संख्या जास्त नाही. यात शंका नाही की अनेक जण ध्यानसाधना सुरू करीत आहेत. पण त्यांच्या ध्यानाचा अवधी पाहिजे तितका दीर्घ नाही आणि त्यांच्या ध्यानाची गहनता पुरेशी नाही. भौतिक पातळीवर त्यांना त्यांचे काम चालू ठेवता यावे यासाठी पुरेसा आराम मिळावा आणि ताजेतवाने व्हावे या हेतूने ते थोडा वेळच ध्यान करतात आणि ते ही अगदी मन लावून नाही.

आम्ही प्रामाणिक ध्यानसाधकांची वाट पाहत आहोत. आम्ही आमच्या धानसाधकांना केवळ भौतिक पातळीवर लाभ घेण्यासाठीच नव्हे, तर शांती आणि प्रेम प्रवाहित करण्यासाठी सुद्धा प्रशिक्षण देत आहोत.

लोकांना हे पटवून देणे अवघड आहे की एखाद्याने सेवा करण्यासाठी अनेक कार्य हाती घेण्याची आवश्यकता नाही. इतरांची सेवा करण्यासाठी आणि त्यांच्याकडे लक्ष पुरवण्यासाठी दुसरी लोकं सुद्धा आहेत.

आमचे कार्य मुख्यत: ध्यान शिकवणे आणि त्यात प्रशिक्षण देणे आहे. मला आनंद आहे की आम्हाला शाळा आणि वृद्धाश्रम चालवण्याचा मोह झाला नाही. नाहीतर कदाचित आम्हाला आमच्या मुख्य ध्येयाचे भानच राहिले नसते.

आमची ध्यानसाधनेमध्ये विशेषज्ञता आहे. आम्ही ह्या क्षेत्रात भरपूर ज्ञान गोळा केले आहे; प्रगत तंत्रे विकसित केली आहेत. आम्हाला आनंद आहे की आम्ही चांगले कार्य करीत आहोत.

प्रयत्न न करता आपल्याला काहीही मिळत नाही. ध्यानसाधनेशिवाय आपण प्रगती करत नाही. ध्यानसाधना ही ऋषींकडून मिळालेली भेट आहे.

मानसा फाउंडेशन (रजि.)
तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर–बागलूर रोड) बंगलोर 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, ब्लॉक६,
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.

**प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवकांनी वर्ल्ड चॅनल्स डे २०१९ चे यश साजरे केले.**

### काही ठळक घडामोडी

- १ फेब्रुवारी रोजी आनेकल येथील आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात आणि ३ फेब्रुवारी २०१९ रोजी तपोनगरात महर्षी अमरांची शंभरावी जयंती साजरी करण्यात आली.
- ३ फेब्रुवारी रोजी तपोनगरात झालेल्या कार्यक्रमादरम्यान "Thus Spoke Guruji Krishnananda – Vol 3" हे पुस्तक प्रकाशित करण्यात आले व महर्षी अमरांची लहानशी अर्धमूर्ती विद्यार्थ्यांसाठी उपलब्ध करून देण्यात आली.
- बुधवार, १ मे २०१९ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत तपोनगर येथे ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात येईल. वेबकास्टची सवलत असलेल्या बाहेरील विद्यार्थ्यांना देखील वर्ग चालू असताना होणाऱ्या प्रत्यक्ष प्रसारणाद्वारे ह्यात भाग घेता येईल. भाग घेण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी कृपया २९ एप्रिल २०१९ पर्यंत मानसा कार्यालयाशी संपर्क साधून आपले नाव नोंदवावे.

### तपोनगरातील कार्यक्रम

| | |
|---|---|
| दर रविवारी | – व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत |
| | – प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत |
| सोमवार ०४ | – महाशिवरात्री निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत |
| रविवार १० | – शंबला गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता |
| रविवार १७ | – 'रा' गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता |
| रविवार ३१ | – अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत |

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

| | | |
|---|---|---|
| ०४ | सोमवार | महाशिवरात्री |
| ०६ | बुधवार | अमावास्या |
| १४ | गुरुवार | शुक्लाष्टमी |
| १६ | शनिवार | शुक्ल दशमी |
| २० | बुधवार | कामदहन |
| २१ | गुरुवार | पौर्णिमा |
| २८ | गुरुवार | कृष्णाष्टमी |

### महाशिवरात्री साठी ध्यानाचे विशेष तंत्र

महाशिवरात्रीला रात्री ऋषी भगवान शंकरांचा एक अंश पृथ्वीवर आणतात. दुसऱ्या दिवशी सकाळी हा अंश एका प्रकाश किरणाच्या रूपात या पृथ्वीवरील प्रत्येक घरात प्रवेश करतो. भगवान शंकरांच्या ऊर्जा दहा दिवस या पृथ्वीवर राहतात. या दहा दिवसांत आपण त्यांच्या विशेष उपस्थितीची जाणीव ठेवू शकतो. त्यांना अनुभवण्यासाठी आणि त्यांच्या ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी, या दहा दिवसांत आपल्या दैनिक ध्यानाऐवजी आपण ध्यानाच्या या विशेष तंत्राचा अभ्यास करू शकतो. आपल्या समोर निळ्या प्रकाशाचे प्रचंड शिवलिंग आहे अशी कल्पना करा. एका प्रकाशकणाच्या रूपात आपण त्या शिवलिंगात प्रवेश करत आहोत अशी कल्पना करा. निळ्या प्रकाशाचा अनुभव घ्या.

### कामदहनाचे तंत्र

बुधवार, २० मार्च रोजी संध्याकाळी चंद्रोदय समयी ह्या तंत्राचा सराव करावा : आपल्यासमोर एक होमकुंड आहे अशी कल्पना करावी. अग्नी देवाला आवाहन करावे. "ॐ अग्नी देवाय नम:" ह्या मंत्राचा एकदा उच्चार करून होमकुंडात अग्नी प्रज्वलित झाल्याची कल्पना करावी. काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद आणि मत्सर – ह्या षड्रिपुंची कल्पना करावी. आपल्यातील 'काम' एका धुरकट किंवा काळ्या चेंडूच्या रूपात बाहेर पडत आहे अशी एक किंवा दोन मिनिटे कल्पना करावी. हा चेंडू हातात घेऊन होमकुंडात टाकावा आणि पूर्णपणे जळत आहे अशी कल्पना करावी. इतर पाच षड्रिपुंसाठी देखील असेच करावे. नंतर अग्नी देवाचे आभार मानावेत. ह्यानंतर काही वेळ आपले संपूर्ण शरीर प्रकाशाने भरून त्याचा अनुभव घ्यावा.

## नववा वर्ल्ड चॅनल्स डे

मनोज चोप्रा, अनुवाद : वैशाली जोशी

वर्ल्ड चॅनल्स डे हा पृथ्वीवर प्रेम आणि शांती पसरवण्याचा दिवस आहे. आपल्या पृथ्वीवर नवयुग स्थापित करणे हे आपल्या महर्षी अमरांचे स्वप्न होते. प्रत्येक वर्ल्ड चॅनल्स डे, हा ह्या दिशेने पुढे पडणारे एक पाऊल आहे. प्रकाश आणि प्रेम हे आपल्या पृथ्वीचे भविष्य आहे आणि हा दिवस मानवजातीसाठी एकप्रकारे परीक्षा सुद्धा आहे. ते प्रकाशाची आणि प्रेमाची निवड करून या परीक्षेत यशस्वी होऊ शकतात.

दर वर्षी प्रमाणे आम्ही दिवसाची सुरुवात पहाटे ६ वाजता महर्षी अमरांना प्रेम आणि ऊर्जा अर्पण करून केली. वातावरणात खोल शांतता होती. असे वाटत होते जणू झाडे, पक्षी, तलाव, रस्ते इत्यादी, ह्या दिवसाशी तद्रूप होते. मला वाटले की महान महर्षी अमरांना त्यांच्या शंभराव्या जयंतीच्या प्रसंगी विशिष्ट पद्धतीने भेट देण्यासाठी विश्वाने देखील हातभार लावला. सकाळी सुमारे ७.१५ वाजता पहिले प्रकाश प्रवहन झाले आणि संध्याकाळी उशीरापर्यंत सत्रे चालू राहिली. बंगलोर, तुमकुर, कौजल्गी, मदुरई, विशाखापट्टणम्, नेल्लोर, चेन्नई आणि हैद्राबाद येथून प्रकाश प्रवहन सत्रांच्या वार्ता येणे सुरू झाले. पश्चिम भारतात मुंबई, पुणे, सांगली, सोलापूर, अमरावती आणि महाराष्ट्रातील वेगवेगळ्या भागात सुद्धा प्रकाश प्रवहनाची सत्रे आयोजित करण्यात आली. उत्तर भारतात दिल्ली, राजस्थान, उत्तर प्रदेश येथे देखील आपल्या स्वयंसेवकांनी अनेक सत्रे आयोजित केली. त्या दिवशी दहा लाखांपेक्षा जास्त मुले आणि मोठ्यांनी प्रकाश प्रवहन केले. या महान कार्यक्रमात २४०० पेक्षा जास्त शाळांनी भाग घेतला. मला वाटते की ही महर्षी अमरांना त्यांच्या शंभराव्या जयंतीची सर्वात मोठी भेट आहे. सर्वत्र हर्ष आणि आनंद होता.

नवव्या वर्ल्ड चॅनल्स डे साठी स्वयंसेवकांमध्ये खूप उत्सुकता आणि उत्साह होता. त्यांनी खूप आधीपासून ह्या दिवसासाठी विशेष पद्धतीने तयारी केली होती. अनेक गटांनी कित्येक महिने आधीच त्यांची योजना आखली होती. त्यांची योजना पूर्णत्वाला नेण्यासाठी त्यांनी खूप मेहनत घेतली. त्यांनी चिकाटीने कार्य केले. त्यांचा निग्रह पर्वतांपेक्षा उंच होता. त्यांच्या इच्छाशक्तीने आणि ऋषींच्या कृपेने त्यांच्या मार्गात आलेले सर्व अडथळे दूर झाले. एक गट म्हणून मिळून काम करणाऱ्या आमच्या स्वयंसेवकांमध्ये एकमेकांबद्दल प्रेम आणि घनिष्टतेच्या भावनेने देखील कार्याला परिणामकारक बनवले.

आमच्या स्वयंसेवकांनी हजार पेक्षा अधिक शाळांना वैयक्तिकरित्या भेट दिली आणि त्यांना वर्ल्ड चॅनल्स डे मध्ये सहभागी होण्याची विनंती केली. आश्चर्य म्हणजे शाळांनी देखील समान प्रत्याशा आणि उत्साह दाखवला. त्यांनी आपल्या स्वयंसेवकांचे स्वागत केले आणि ते स्वत:च प्रवहन करून सहभागी होतील असे वचन दिले. वर्ल्ड चॅनल्स डे च्या दिवशी अनेक शाळांनी व्हॉट्सॅप वर संदेश, फोटो आणि विडियो पाठवून त्यांच्या सहभागाची पुष्टी केली. चेन्नई मधे संप चालू असताना सुद्धा अनेक शाळांनी प्रकाश प्रवहनात भाग घेतला. मुंबईतील एन जी ओ च्या १९८ शाळांनी समर्पित समन्वयकांच्या मदतीने वर्ल्ड चॅनल्स डे मध्ये भाग घेतला. आमच्या कार्यात सहभागी होण्यासाठी आम्ही शालेय व संस्थांच्या अधिकाऱ्यांचे आणि इतर प्रकाश प्रवाहकांचे आभारी आहोत. त्यांनी आम्हाला दिलेल्या प्रेमाने आणि समर्थनाने आम्ही सदगदित झालो आहोत.

माझा नेहमीच असा विश्वास राहिला आहे की फक्त मुलांची संख्याच नव्हे तर प्रवहनाची तीव्रता देखील जगावर परिणाम करते. सर्वात जास्त म्हणजे आपल्या सूक्ष्म गुरूंची उपस्थिती सर्वकाही करते. ९व्या वर्ल्ड चॅनल्स डे नंतर सुद्धा जग कदाचित पूर्वीसारखेच दिसत असेल. पण मला खात्री आहे की अशा प्रचंड प्रमाणात झालेल्या प्रवहनामुळे आणि महान गुरूंच्या उपस्थितीमुळे अनेक जणांचे अश्रू पुसले गेले असतील आणि दु:ख दूर झाले असणार; जगाच्या अनेक जटिल समस्या दूर झाल्या असणार.

आपण हे सुंदर कार्य चालू ठेवूया आणि महर्षी अमरांचे स्वप्न पूर्ण करूया.■

## प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंत:करणाची 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 अंध:काराला दूर करतो. त्यामुळे माणसांत परिवर्तन घडते. माणसांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते आणि ते प्रकाशमय बनते.

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून शक्तीच्या गाभ्यापासून येणारा अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूलस्त्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: शक्ती, विवेक आणि उज्वल भविष्य. आणि तो अदृश्यपणे सर्वत्र वास करून आहे.

आपण चॅनलिंग म्हणजे प्रवहन करून ह्या प्रकाशाला पृथ्वीवर आणून सर्वत्र पसरवूया. रोज सकाळी उठल्यावर आणि रात्री निजण्यापूर्वी ७ मिनिटे आपण हे करून ह्या जगाचे परिवर्तन करूया.

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८–०५–२००८ रोजी तारामंडळीय परिषदेने म्हणजेच सप्तर्षींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

वेब साईट : www.lightchannels.com

## शंबला तत्त्वे

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

१. तुमच्या अंतरंगातील प्रकाशाचा अनुभव घेऊन सभोवताली पसरवा.

२. प्रेमाचा अनुभव घ्या आणि प्रेम सर्वत्र पसरवा.

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

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

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

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

७. उच्च आध्यात्मिक ध्येये गाठण्यासाठी स्वत:हून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

# गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

नोव्हेंबर २००५

फार पूर्वी, मी आपल्यापाशी असलेल्या गहन प्रज्ञेविषयी समजावून सांगायला 'आध्यात्मिक प्रज्ञा' हे शब्द वापरले होते. मी ह्याचे एक उदाहरण देतो. काही दिवसांपूर्वी आम्हाला एका खूप वयस्कर, अत्यंत शिक्षित माणसाचा फोन आला होता. त्याने विचारले, "माझी बायको वारली. मी ध्यानसाधना चालू ठेवायला हवी का?" एक प्रकारच्या आध्यात्मिक प्रज्ञेच्या अभावामुळे त्याने असा प्रश्न विचारला. आपले वय किंवा शिक्षण आपल्या आध्यात्मिक प्रज्ञेला सक्रिय करत नाहीत. एखाद्या लहान, तरूण व्यक्तीमध्ये सुद्धा ही आध्यात्मिक प्रज्ञा असू शकते. आपण ध्यानसाधना का सुरू करतो? आपण ध्यानसाधना शांतीसाठी, परमेश्वराच्या दिशेने, मुक्तीच्या दिशेने पुढे जाण्यासाठी सुरू करतो. त्याचा पत्नीशी किंवा इतर कोणत्याही गोष्टीशी काहीही संबंध नाही, आणि ती फक्त आपल्या आणि परमेश्वराच्या मध्ये असते. आध्यात्मिक प्रज्ञा आपल्याला गोष्टी स्पष्टपणे समजून घेण्यास मदत करते.

लोकांना अद्भुत अनुभव येतात आणि जेव्हा त्यांना असे अनुभव येतात, तेव्हा ते उत्साहित होतात आणि इतरांना सांगू इच्छितात. हे साहजिक आहे. मी नेहमी हा प्रश्न विचारतो – यानंतर काय, या दृष्टांतानंतर काय, या अनुभवानंतर काय? आपण अनुभवाबद्दल विसरून जातो आणि आपले नेहमीचे सामान्य जीवन चालू ठेवतो. सत्य हे आहे की प्रत्येक अनुभव आपल्याला आध्यात्मिक उंचीवर नेत असतो, आपल्या भावना आणि विचार विस्तृत करत असतो. आपण हा विस्तार होणे चालू राहू दिले पाहिजे. म्हणूनच मी नेहमी म्हणतो –आपण ध्यानाचा प्रभाव चालू राहू दिला पाहिजे. आपण असे होऊ देत नाही. आपण आनंदित होतो आणि आपण त्याबद्दल विसरतो आणि मग ती प्रक्रिया थांबते. कृपया लक्षात ठेवा की कोणताही अनुभव नेहमी भर घालतो, विस्तारित करतो. आपण हा विस्तार जाणीवपूर्वक होऊ दिला पाहिजे. ह्या अनुभवाबद्दल अनेक दिवस विचार करणे चालू ठेवा आणि मग तुम्हाला विस्तार आणि त्या विस्ताराचे सौंदर्य दिसून येईल.

सूक्ष्म पातळीवर दिल्या जाणाऱ्या सूचनांचे पालन करण्याविषयी मी अनेक वेळा सावध केले आहे. जेव्हा तुम्ही ऋषींशी संपर्क साधता, जेव्हा तुम्ही एखादा प्रश्न विचारता, तेव्हा तुम्हाला उत्तर मिळते. छान, पण जर तुम्हाला सूचना मिळाल्या, तर तुम्ही त्याची प्रतितपासणी केली पाहिजे. तुम्हाला सूक्ष्म पातळीवर माझ्याकडून अशी सूचना मिळू शकते, "ध्यान करू नका, त्याची आवश्यकता नाही." तुम्हाला जर अशी सूचना मिळाली, तर हे समजून घ्या की ती माझ्याकडून आलेली नाही. ती कदाचित दुसऱ्या व्यक्तीकडून नसेल पण कदाचित तुमचे स्वत:चे मन ती सूचना देत असेल. आपल्याला जर ध्यान करावेसे वाटत नसेल, तर आपले मन गुरूचे रूप धारण करते आणि म्हणते, "ध्यान करू नको." मी जरी हे विनोदी पद्धतीने मांडत असलो, तरी मी हे सांगण्याचा प्रयत्न करीत आहे की सूक्ष्म पातळीवर तुम्हाला मिळणाऱ्या कोणत्याही सूचनेचे आंधळेपणाने पालन करू नका. सूक्ष्म पातळीवर आपल्याला इतर सूचना सुद्धा मिळू शकतात, उदाहरणार्थ, –"ध्यानात नियमितपणा आणा"– ज्याचे आपण पालन करत नाही! फक्त जेव्हा आपल्याला एखादी सोयीस्कर सूचना मिळते, उदाहरणार्थ –"ध्यान करू नका, त्याची आवश्यकता नाही"– आपण त्याचे पालन करतो! ह्या सूचनांची प्रतितपासणी करा. असा विचार करू नका की असे प्रश्न विचारून तुम्ही तुमच्या गुरूवर किंवा मार्गदर्शकावर भार टाकत आहात. माझ्या समोर ठेवलेल्या किंवा ईमेलद्वारे पाठवलेल्या कोणत्याही प्रश्नाचे मी उत्तर दिले नाही असे कधीही झालेले नाही. मी प्रत्येक पत्राचे आणि प्रत्येक ईमेलचे उत्तर दिले आहे. तर हे माझे काम आहे, हे माझे कार्य आहे, स्पष्टीकरण देण्यात मला आनंद मिळतो आणि सर्वात महत्त्वाची गोष्ट ही आहे की तुम्हाला अगदी योग्य पद्धतीने, योग्य मार्गावर घेऊन जाणे. म्हणून नेहमी माझ्याकडून तपासून घ्या.

०४-१२-२००५

मी आपल्या शिक्षकांपैकी एकाशी चर्चा करत होतो आणि आम्ही आणखी केंद्रे उघडणे, आणखी शिक्षक घेणे, उपग्रहांच्या माध्यमातून वर्ग चालवणे याविषयी सुद्धा बोलत होतो. मी नेहमी ऐकतो आणि विचार करतो की ऋषी आपल्याला हे सर्व करण्याची परवानगी कधी देतील. मी दुसऱ्या दिवशी बंगलोरला जात होतो. मी प्रवास करताना सुद्धा माझे कार्य सोबत नेतो, ऋषींना सोबत नेतो. ते मला म्हणाले की महर्षी अमर प्रत्येक दिवशी डझनभर चमत्कार करून दाखवू शकले असते; ते लाखो लोकं गोळा करू शकले असते; जगभर शेकडो केंद्रे उघडू शकले असते. त्यांच्याकडे खूप ज्ञान, सामर्थ्य आणि मानवी पातळीवर संसाधने सुद्धा होती. शेवटी ते एक राजा होते. पण महर्षी अमर शांत राहिले. जेमतेम काही शे लोक त्यांना भेटले होते, आणि जेव्हा मी त्यांना भेटलो तेव्हा आम्ही फक्त ३० किंवा ४० लोकं होतो. नंतर आम्ही सुमारे १७०० जण होतो. एकदा सहज त्यांनी आम्हाला सांगितले की त्या पूर्वी ते ५००० लोकांना भेटले होते आणि त्या लोकांना मुक्ती मिळाली होती. कल्पना करा, ५००० लोकांना महर्षी अमरांद्वारे मुक्ती मिळाली!! पण लोकांना, जगाला कधीच कळले नाही. चिक्कगुब्बी बद्दल कोणालाही माहीत नाही. हे साहजिक आहे. पण पुन्हा, महर्षी अमरांबद्दल कोणाला माहीत नव्हते. ऋषींनी मला हे सुद्धा सांगितले की शंबलातील लोकं खूप प्रगत आहेत. ते फक्त अंतराळयानांतून प्रवास करतात; ते अनंतकाळ जगतात; ते खूप अधिक प्रगत संचार प्रणालींचा वापर करून प्रत्येक व्यक्तीशी संवाद साधू शकतात. पण शंबला अजूनही जगासाठी बंद आहे. त्यांनी मला पुढे सांगितले की भगवान कल्कींनी १९२४ मध्ये जन्म घेतला. ते अजूनही शंबलामध्ये राहात आहेत. ते जाहीररित्या प्रकट झालेले नाहीत, ज्याची आम्ही दीर्घकाळापासून अपेक्षा करत आहोत. ते म्हणाले की ह्या तीन मुद्द्यांमुळे एक प्रश्न उभा राहातो. असे का? ते म्हणाले, "त्याला काही कारणे आहेत." योग्य वेळ फक्त ऋषींना माहीत आहे. ह्या केंद्राला –जेव्हा मी इथे झोपडी उभी केली तेव्हा सुद्धा – जवळजवळ ६० वर्षांचा इतिहास होता. एका महान कार्यासाठी ते ६०-७० वर्षांपासून तयार केले जात होते. शंबला वाट पाहते आहे. भगवान कल्की वाट पाहात आहेत आणि आपल्याला कितीतरी गोष्टींसाठी वाट पाहावी लागते. ऋषी म्हणाले, "ह्या सर्व गोष्टी जाणून घेऊन आपण सर्वांनी प्रगती केली पाहिजे आणि वाट पाहिली पाहिजे." ह्यासाठी खूप दृढ श्रद्धा, प्रचंड विश्वास असणे आवश्यक आहे. आपल्याला कधीही विस्तार करण्याचा, प्रसार करण्याचा मोह होऊ नये. जेव्हा प्रसार करण्याची वेळ येईल, तेव्हा ते आपोआप घडेल. तुम्ही प्रकाशाला फार काळ अडवून धरू शकत नाही. जेव्हा सूर्य उगवतो, तेव्हा सर्वांना त्याबद्दल कळते. जेव्हा वेळ येते, तेव्हा हे घडते. या दरम्यान पूर्णपणे समजून घेण्यासाठी वैयक्तिकरित्या प्रगती करण्याची आणि महान कार्यासाठी तयार होण्याची आपल्यावर खूप मोठी जबाबदारी आहे.■

# श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

१३–०१–२०१९

आज या नवीन वर्षाचा तेरावा दिवस आहे आणि असे वाटते आहे जणू काही नवीन वर्षाची सुरुवात कालच झाली होती. आपल्याला माहीत आहे की काळ अत्यंत वेगाने धावतो आहे. प्रत्येक नवीन वर्ष नवीन ऊर्जा, नवीन संधी, आणि लोकांसाठी तसेच पृथ्वीसाठी, जगासाठी अधिक चांगल्या नियतीच्या शक्यता घेऊन येते. अखेर सर्व लोकं मिळूनच हे जग बनते. जग हे खरोखर लोकांबाबतच आहे. लोकं शांती निर्माण करतात किंवा ते दु:ख, अशांतता निर्माण करतात.

जेव्हा मी आपल्या भोवतीचे जीवन पाहतो, तेव्हा मला अनेक सकारात्मक गोष्टी दिसतात. मी खूप चांगुलपणा पाहतो आणि अर्थात दुसरा भाग सुद्धा आहे, चांगुलपणाचा विरुद्ध भाग. आपण त्या वस्तुस्थितीचा सुद्धा स्वीकार केला पाहिजे. पण जर चांगुलपणा नसेल तर आपण ही संस्था चालवू शकत नाही. आपण नवयुगातील लोकांसारखे जगले पाहिजे. आपल्याकडून ती अपेक्षा आहे. आपण परिपूर्ण नाही. आपल्याला अनेक पातळ्यांवर प्रगती करायची आहे, पुष्कळ अंतर पार करायचे आहे. पण, जेव्हा आपल्या आजूबाजूचे जग अद्याप नवयुगासाठी अपेक्षित असलेल्या चांगुलपणाच्या पातळीपर्यंत पोहोचायचे आहे, तेव्हा प्रत्येक वेळी चांगुलपणाने वागणे आपल्यासाठी आव्हानात्मक बनते. अर्थातच आपण चांगुलपणाने वागायला हवे. जेव्हा आपल्या चांगुलपणाचा वापर केला जातो तेव्हा कधीकधी दुविधा होते. आणि कधीकधी आपल्याला कठोर व्हावे लागते. आपल्याला आपल्या आत्म–सन्मानाचे, आपल्या प्रतिष्ठेचे, आपल्या स्वाभिमानाचे रक्षण करावे लागते. म्हणून, त्या प्रमाणात आपले प्रतिसाद नेहमी चांगले, नेहमी सौम्य नसतात. चांगले असणे ह्याचा अर्थ हा नाही की स्वत:चे शोषण होऊ देणे. जेव्हा आपल्याला अंधकाराचा, काळ्या शक्तींचा सामना करावा लागतो, तेव्हा आपण स्वत:ला प्रकाशात स्थिर ठेवणे हे आव्हान असते, जेणेकरून प्रतिक्रिया म्हणून आपण नकारात्मक विचारांना आणि भावनांना आपल्यात जन्म घेऊ देणार नाही.

मी एक साधे उदाहरण देण्याचा प्रयत्न करतो. दुखावले जाणे हे असे काहीतरी आहे, जे ह्या जगात टाळता येत नाही कारण हे जग अपरिपूर्ण आहे. जेव्हा कोणी आपल्याला दुखावते, तेव्हा आपल्या अंतरंगात काय घडते ते महत्त्वाचे आहे. भावनिकरित्या आपल्या अंतरंगात काय घडते, विचारांच्या पातळीवर आपल्या अंतरंगात काय घडते ते महत्त्वाचे आहे. आपण जर नकारात्मक विचारांना, नकारात्मक प्रतिक्रियांना आपल्या आत टिकून राहू दिले, तर आपण सुद्धा अजाणतेपणे काळ्या शक्तींचे माध्यम बनतो. आणि तसे जर घडले तर काळ्या शक्ती त्यांचे उद्दिष्ट साध्य करतात – आपल्याला अशांत करण्याचे, आपल्याला त्यांचे माध्यम बनवण्याचे. ते त्यांचे कार्य आहे. मी याबद्दल खूप विचार केला आहे आणि प्रत्येक वेळी मी या निष्कर्षापर्यंत पोहोचलो आहे की आपण आध्यात्मिकदृष्ट्या अधिक सशक्त झाले पाहिजे. याशिवाय दुसरा मार्ग नाही. कदाचित आपण अधिक ध्यान करायला हवे, अधिक सकारात्मक व्हायला हवे, अधिक प्रकाश बाळगायला हवा. आणि अशा वेळी जेव्हा आपल्यावर दुखावले जाण्याचा आणि अपमानांचा मारा होतो, तेव्हा आपण जाणीवपूर्वक स्वत:ला खूप जास्त प्रकाशाने भरले पाहिजे. जेव्हा आपण असे करतो, तेव्हा आपण जाणीवपूर्वक शुद्धतेची निवड करत असतो, आणि आपण जाणीवपूर्वक अंधकार नाकारत सुद्धा असतो. असे करून आपण विश्वाकडे आपला शुद्ध उद्देश जाहीर करतो, घोषित करतो. तेव्हा विश्व प्रतिसाद देते, अनेक मार्गांनी आपली मदत करते. ते आपल्याला काळ्या ऊर्जांचे, नकारात्मक विचार आणि भावनांचे उदात्तीकरण करण्यासाठी मदत करते. आध्यात्मिकदृष्ट्या जास्त सशक्त होणे हा एकमेव मार्ग आहे. जेव्हा आपण आध्यात्मिकदृष्ट्या सशक्त असतो तेव्हा आपण सर्व सकारात्मकतेच्या स्रोताशी, जो स्वत: परमेश्वर आहे, सतत जोडलेलो असतो. मग कोणत्याच शक्ती आपल्यावर नकारात्मक परिणाम करू शकत नाही.

जग जेव्हा जाणिवेच्या एका विशिष्ट पातळीवर असते, तेव्हा आपल्यासाठी जाणिवेच्या उच्च पातळीवर जगणे अवघड असते. हे आव्हान आहे. पण मग नेमके तेच आपले कार्य आहे. आपण अगदी त्याचीच निवड केली आहे. नाहीतर, आपण इथे एकत्र जमा होण्याचे काय कारण आहे? महान गुरू कोणत्याही वेळी जाणिवेच्या उच्च पातळीवर जगतात. त्यांनी उदाहरण मांडले आहे आणि आपण त्यांच्या पावलांवर पाऊल ठेवून चालण्याची निवड केली आहे. आपण मार्गदर्शक प्रकाश बनू शकतो. ह्या आव्हानात्मक काळात ती आपल्यासाठी संधी आहे. आणि अर्थातच आपल्याकडे सर्व उपकरणे, साधने, ज्ञान, ऊर्जा आहेत. आपण जगाबद्दल तक्रार करू शकत नाही. आपण जगाचा स्वीकार केला पाहिजे आणि आपण जगाचे नेतृत्व करण्याची जबाबदारी घेतली आहे. मला माहीत आहे की ही खूप मोठी गोष्ट आहे. पण मी तेच सांगतो आहे जे गुरुजी आपल्याला सांगायचे. आपण जन्म घ्यायच्या आधी सुद्धा आपल्याला माहीत होते की जग असे आहे, आणि आपण खाली येण्याची जाणीवपूर्वक निवड केली आहे. मी फक्त ह्या कार्यात सहभागी असलेल्या स्वयंसेवकांबद्दल बोलत नाही आहे. मी आपल्या सर्वांबद्दल बोलतो आहे. आपण व्याख्याने देऊन नव्हे, तर गुरुजींनी दिलेल्या तत्त्वांचे पालन करून आणि त्यांना प्रत्यक्षात जगून नेतृत्व करू शकतो. जर आपण ते करू शकलो, तर ऋषी आपल्या माध्यमातून आणखी खूप काही करू शकतील; कारण जगभर पसरणाऱ्या अद्‌भुत उर्जांसाठी आपण त्यांचे माध्यम बनू. शांतपणे किती कार्य करता येते याची कल्पना करा. जगाला कदाचित आपले योगदान कधीही कळणार नाही. त्याने काही फरक पडत नाही. विश्वाला कळते. परमेश्वराला कळते. ऋषींना कळते. आपल्यावर खूप मोठी जबाबदारी आहे.

तीव्र प्रलयाच्या ह्या काळात आपल्यापुढे आव्हाने आहेत आणि दैवी मदत सुद्धा उपलब्ध आहे. कृपा आहे. माझा विश्वास आहे की नवयुगाच्या दिशेने पुढे जाण्यासाठी आपण एक अत्यंत महत्त्वाचा टप्पा पार केला आहे. ही केवळ एक भावना आहे. हे सिद्ध करता येत नाही. फक्त भविष्यकाळच आपली प्रगती दाखवेल. हा विश्वास या गोष्टीतून येतो की गुरुजींनी २०१२ ते २०१८ दरम्यानच्या काळाबद्दल सांगितले होते. आपण २०१८ वर्ष पार केले आहे. आपण एक टप्पा पार केला आहे. आपण निश्चितच पाहू शकतो की प्रलयाच्या प्रक्रियांचे तीव्रीकरण होणे चालू आहे. जेव्हा आपण जाणीवपूर्वक चुकीच्या गोष्टी निवडतो, तेव्हा प्रलय आपल्याला सन्मार्गावर आणतो. प्रलयाचा हा सुधारक भाग दयाळू असू शकत नाही. आणि यानंतर त्याची तीव्रता वाढणारच आहे. आपण घाबरण्याची गरज नाही. आपल्याकडे विवेक आहे, महान गुरूंची मदत आहे.■

## बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

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

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

- ★ सर्व सूचना पोस्टाद्वारे किंवा इ-मेल द्वारे (विद्यार्थ्यांनी निवडल्याप्रमाणे) नियमित पाठवण्यात येतात.
- ★ ऋषी स्वतः सूक्ष्मदेहाने दीक्षा देतात. आपल्या प्रगतीचे निरीक्षण सुद्धा ते सूक्ष्मदेहाने करतात.
- ★ सगळ्या शंका व प्रश्नांची उत्तरं श्री. जयंत देशपांडे देतात.
- ★ मार्ग आणि साधना नीट समजून घेण्यासाठी सर्व विद्यार्थ्यांनी आमच्या पाठ्यपुस्तकांचा आणि आमच्या इतर प्रकाशनांचा सखोल अभ्यास करावा.
- ★ साधनेचा अहवाल आम्ही सांगितलेल्या पद्धतीने वेळेवर पाठवावा. अहवाल जर वेळेवर मिळाला नाही तर विद्यार्थ्याने ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

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

## गुरुजींकडून विशेष सूचना

- ★ विद्यार्थ्यांनी धैर्य ठेवावे. पहिल्याच दिवशी समाधीचा अनुभव होईल, अशी अपेक्षा ठेवू नये! चमत्कारांची अपेक्षा ठेवू नये. जेव्हा आपण प्रामाणिकपणे साधना करतो तेव्हा शांतपणे चमत्कार घडतात, हे सुद्धा मात्र तेवढेच खरे आहे.
- ★ प्रत्येकासाठी अडथळे वेगवेगळे असतात. सतत अभ्यासाने अडथळे नाहीसे होतात.
- ★ प्रत्येकाचेच अनुभव खास असतात. तरी त्यांना खूप महत्त्व देऊ नये. ध्यान करतांना झालेले हे अनुभव छान असतात पण ते आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे प्रमाण दाखवीत नसतात.
- ★ ध्यान करतांना कार्यान्वित झालेल्या प्रक्रियांचे विश्लेषण करू नये. तसे केल्याने स्तब्धता किंवा शांतता प्रस्थापित करता येत नाही.
- ★ ध्यान करतांना विचारांची गर्दी ही सर्वांचीच समस्या आहे. त्याबद्दल काळजी करू नये. विचारांना दूर करण्याचा प्रयत्न सुद्धा करू नये. फक्त त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करावे. दुसरा कुठलाच उपाय नाही.

## गुरूंसोबतचा प्रवास

गुरुजी कृष्णानंद

(मानसा पत्राच्या ऑगस्ट व सप्टेंबर १९८९ या अंकांमधून, अनुवाद : वैशाली जोशी)

१९७७ साल होते. फेब्रुवारी महिन्यातील ती शीतल आणि आनंददायी संध्याकाळ होती.

इमारतींच्या कॉक्रीट जंगलाच्या मागे एक भव्य सूर्यास्त आकाशात त्याचे रंग पसरत होता, त्या लोकांपासून अनभिज्ञ, ज्यांनी कधीच त्यांचे डोके वर उचलले नव्हते आणि आकाशाला विसरले होते. त्या संध्याकाळचा एक विशेष संदेश होता—न वाचलेला, न ऐकलेला, न पाहिलेला! गूढ नेहमीच चित्तवेधक असते.

मी माझ्या मित्रासोबत एका उपनगरीय घरात प्रवेश केला. सेविकेने आम्हाला एका सुशोभित दिवाणखान्यात बसवले आणि शांतपणे माघारी गेली. आणि आम्ही पूर्ण शांततेत वाट पाहात बसलो. त्या शांततेत रंगीत चित्रे, गालीचे, कलश, कलाकृतीच्या लहान वस्तू इत्यादी निःशब्द आवाजात कुजबुजू लागले. देवांची चौकटबद्ध चित्रे किंवा दाटपणे रंगवलेल्या मूर्तींच्या अनुपस्तिथीचे मला आश्चर्य वाटले. मी माझ्या मित्राकडे पाहिले जो स्मितहास्य करत होता आणि माझ्या उत्कंठेचा आनंद घेत होता.

आम्ही इथे अशा एका व्यक्तीला भेटायला आलो होतो ज्यांच्याबद्दल माझ्या मित्राने, ते अदृश्य ऋषींच्या संपर्कात आहेत, असे वर्णन केले होते. माझा मित्र त्यांना आधीच भेटला होता आणि त्याने आधीच त्यांच्याकडून ध्यानसाधनेसाठी दीक्षा घेतली होती. मला ध्यानसाधनेमध्ये आणि त्या व्यक्तीमध्ये सुद्धा रस होता.

एक पडदा हालला आणि एक उंच व्यक्ती बाहेर आले. त्यांनी भव्यपणे आणि स्मित करून आमचे अभिवादन केले. त्यांचे हात जोडून नमस्कार करणे हे, का कुणास ठाऊक, त्यांच्या आधुनिक पोषाखाशी – पॅण्ट आणि शर्ट – जुळत नव्हते. ते आमच्या समोर बसले आणि त्यांनी आमच्याकडे रोखून पाहिले. पातळ केस, चष्मा घातलेले, शरीरयष्टीने भारी आणि... मी त्यांच्याकडे जास्त लक्ष दिले नाही कारण मी त्या दिव्य व्यक्तीला भेटण्यासाठी उत्सुक होतो आणि माझी दृष्टी स्थिर असलेल्या पडद्यांकडे वळवली.

मग माझ्या मित्राने अमरांशी माझी ओळख करून दिली.

अमर! तीच व्यक्ती! जे ऋषींच्या संपर्कात होते! भगवी वस्त्रे नाही, माळा नाही... गुरूंचा दिमाख नाही! त्यांनी स्मित केले आणि मी आश्चर्य करीत होतो. तेव्हा माझे डोळे उघडले आणि ओळखीचा एक पुसटसा किरण दिसला. मी त्यांना कुठे भेटलो होतो!... मी आठवण्याचा प्रयत्न करत होतो. आणि मग ते बोलले.

"होय. आपण भेटलो आहोत... पूर्वजन्मांतून अनेक वेळा."

मला खात्री होती की आम्ही त्यापूर्वी भेटलो होतो. पण पूर्वजन्मांतून! मला ते हसण्यावारी न्यावेसे वाटले जसे इतर कोणीही केले असते. पण त्या साध्या शब्दांच्या मागे असे काहीतरी होते जे मी त्यावेळी नीट समजू शकलो नाही. मी ते मान्य केले कारण ते बोलले होते, हे स्वीकारून की ते फक्त सत्य बोलू शकतात आणि सत्याशिवाय दुसरे काही बोलू शकत नाहीत.

"मी तुझी वाट पाहत होतो."

रामकृष्णांनी विवेकानंदांना संबोधित केलेले हे शब्द माझ्या डोळ्यापुढे उभे राहिले आणि मनातल्या मनात मी स्वतःला विवेकानंदांच्या जागी ठेवून रोमांचित सुद्धा झालो. त्यांच्या बोलण्यात कोणतेही नाट्य नव्हते. ते अगदी साहजिकपणे आणि प्रामाणिकपणे, उत्तेजित न होता बोलत होते.

"साहजिकच तुला पुन्हा ध्यान शिकायचे आहे."

मी मान हलवली. पण ते "पुन्हा" असे का म्हणाले!

"आपण प्रत्येक जन्मी शिकतो आणि सराव करतो. आणि साध्य सुद्धा करतो... पण आपण साधना पूर्ण करत नाही. म्हणून....."

होय. मला समजायला लागले होते. "तुझी गोष्ट पुन्हा वेगळी आहे."

मला अधिक जाणून घ्यायचे होते, पण ते अचानक थांबले आणि एकाग्रतेने रोखून माझ्याकडे पाहिले, जणूकाही ते माझ्या आयुष्याची पाने वाचत होते.

माझ्या अंतरंगातील खोल महासागराला शांतपणे ढवळून काढणाऱ्या अनोळखी भावनांनी आणि सौम्य उत्साहाने माझे शरीर सुखावले.

"उद्या ह्याच वेळी ये. मी ऋषींशी भेटीची वेळ ठरवून ठेवतो."

मी समजू शकलो नाही आणि ते लगेच पुढे म्हणाले,

"हे पहा, तुला ध्यानाची दीक्षा देणारा मी नाही. ऋषी तुला दीक्षा देतील. मी फक्त एक माध्यम म्हणून कार्य करतो. माझ्याकडे सिद्धी नाहीत."

ते उठले आणि स्मित करून शांतपणे निरोप घेतला.

जवळच्या बस स्टॉपकडे चालत जाताना मी स्वतःला सावरण्याचा प्रयत्न केला, माझा विवेक आणि व्यक्तिमत्त्व गोळा करण्याचा प्रयत्न केला. आणि माझा मित्र अमरांचे वर्णन करत होता.

अमर राजघराण्यातले होते कौजल्गीचे देसाई. बंगलोरमध्ये त्यांचा जन्म झाला आणि इथेच ते मोठे झाले. ते विवाहित होते; त्यांना एक मुलगी होती....

मी ऋषींबद्दल विचार करत घरी पोहोचलो. त्या रात्री मी विचित्र स्वप्नांमुळे अनेक वेळा जागा झालो.

(क्रमशः)

# प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र: पाऊस, गडगडाट आणि विजा चमकणे चालू असताना आपण ध्यान, प्रकाश प्रवहन किंवा इतर कोणत्याही तंत्राचा सराव करू शकतो का?**

उ: तुम्ही करू शकता.

**प्र: प्रकाश प्रवहनाच्या प्रत्येक सत्रात ऋषी उपस्थित असतात का?**

उ: कदाचित ते प्रत्यक्षात तिथे येणार नाहीत पण ऋषी प्रत्येक सत्राचे निरीक्षण करतात. सूक्ष्म जगातील अनेक जीव, अनेक प्रकाश जीव ह्या प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रांना येतात.

**प्र: प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रांदरम्यान प्रकाशगोल पाहाण्यात आले आहेत. ते प्रकाश जीव आहेत का?**

उ: नाही. दिसणारे प्रकाशगोल ऊर्जा असतात. प्रकाश जीवांच्या स्पंदनांची कंपनसंख्या वेगळी असते. त्यांची जर दिसण्याची इच्छा नसेल तर तुम्ही त्यांना प्रकाशगोल म्हणून पाहू शकत नाही.

**प्र: आपल्या नकारात्मकता प्रकाश प्रवहन करण्याच्या वाटेत येतात का?**

उ: नाही. खरं म्हणजे, जेव्हा आपण प्रकाश प्रवाहित करतो तेव्हा आपल्यातील नकारात्मकता कमी होऊ शकतात.

**प्र: ध्यानसाधकांना कवच दिले जाते. जे ध्यानसाधक नाहीत त्यांचे संरक्षण कसे केले जाते?**

उ: इतरांचेही संरक्षण केले जाते. त्यांच्याकडे ध्यानसाधकांप्रमाणे कवच नसू शकते पण त्यांना संरक्षण असते. परमेश्वर प्रत्येकाची काळजी घेतो. त्यांचा स्वत:चा चांगुलपणा, त्यांचा प्रामाणिकपणा त्यांचे रक्षण करतो.

**प्र: ऋषी जीवन-शक्ती कशी प्रकट करतात?**

उ: ऋषी आपल्या माध्यमातून जीवन-शक्ती प्रकट करण्याचा प्रयत्न करतात. ते आपल्या सर्जनशील कृतींमध्ये मदत करतात. जेव्हाकेव्हा आपल्याला उदास वाटते, अपयशांना सामोरे जावे लागते आणि आपण आशा गमावतो, तेव्हा ऋषी आपल्यामध्ये जीवन-शक्ती भरतात आणि आपल्यामध्ये आशा जागवतात. त्यांच्या मदतीने आपण पुन्हा आपले प्रयत्न सुरू करतो, स्मित करतो आणि आपले जीवन उभारतो.

**प्र: ह्या विश्वातील प्रत्येक गोष्ट वर्तुळाकार मार्गाने फिरते का?**

उ: होय आणि अंडाकृती मार्गाने सुद्धा. असे आहे की आपण ह्या गोष्टींवर खूप विचार, चिंतन केले पाहिजे. सर्वकाही गतिमान आहे. सृष्टीत हालचाल आहे.

**प्र : अर्धजागृत मनातून येणारे अनुभव मनाचे प्रक्षेपण असतात का?**

उ: आपण असे म्हणू शकतो की मन आपल्याला हे अनुभव देते, स्वप्न दाखवते किंवा त्यातून जाण्यास मदत करते. अर्धजागृत मनापासून येणाऱ्या अनुभवांना स्वप्ने म्हणतात. स्वप्ने फक्त मनातूनच येतात.

**प्र: युगांच्या प्रत्येक कालचक्रामध्ये नवीन ज्ञान खाली येते का?**

उ: होय. युगांच्या कालचक्राच्या शेवटी, अंधकाराच्या काळादरम्यान आपण खूपसे ज्ञान गमावतो. बहुतेक वेद हरवतात. जसजसे आपण पुढील युगात प्रवेश करतो, आपण हे ज्ञान आणि कदाचित अधिक ज्ञान परत मिळवतो.

**प्र: देवदूत हे प्रबुद्ध जीव आहेत का?**

उ: होय.

**प्र: प्रेमाच्या कायदे असे काही आहे का?**

उ: माझा विश्वास आहे की प्रेम हे सर्व प्रकारच्या कायद्यांच्या पलीकडच्या पातळीवर कार्यरत आहे. प्रेमात कायदे किंवा अटी नसतात.

**प्र: एखाद्या व्यक्तीला दुखावणे टाळण्यासाठी सत्यवचनी असण्यापेक्षा चतुर असणे जास्त चांगले आहे का?**

उ: सत्य दुखावते, पण सत्य आपल्याला शिकवते सुद्धा. लोकांना खुश करण्याचा प्रयत्न करू नका. तुम्ही जर सत्य बोललात, तर कदाचित तुम्ही एखादे नाते गमवाल. ती जोखीम आहे. नेहमी सत्य बोला, जरी ते दुखावणार असेल तरीही; चतुरतेने वागू नका. सत्याची स्वत:ची ऊर्जा असते. समोरच्या व्यक्तीला समजते.■


## 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/- |
| आयुगुरूजी (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 कैसे करे (Hindi) | 50/- |
| ध्यान-योग (Hindi) | 50/- |
| प्रकाश (Hindi) | 10/- |
| प्रकाशमय जीवन (Hindi) | 10/- |
| प्रकाश की ओर (Hindi) | 150/- |
| आत्मा का अवतरण (Hindi) | 50/- |

## ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

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

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

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

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

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

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन:३२५२२४९१)

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

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

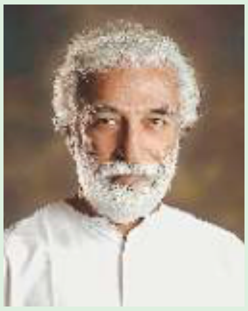
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन:२४४७०५३३)

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

Published: 21st of Every Month. RNI. No. KARMAR/2008/27314 Regd. Postal Regn. No. KARN/BGE/1125/ 2017-2019
Date of posting Newsletter-25th or 27th or 29th of Every Month. Posted at Bangalore PSO, Bg-560026 No. of Pages-8



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ – २०१२)

## मानसा फाउंडेशन (रजि)

प्रकाशाच्या कार्याशी निगडित आहे आणि तपोनगरात आणि बंगलोर शहरात ध्यानवर्ग चालवण्याचे कार्य करते. गुरुजी कृष्णानंदांनी १९८८ मधे ह्या संस्थेची स्थापना केली.

### मानसा

बंगलोर पासून २० कि.मी. अंतरावर आहे. ही ध्यान करणाऱ्यांची एक उमलती जागा आहे. महर्षी अमरांना १९३५ साली इथे ऋषींच्या कार्यासंबंधी आणि प्रकाशाच्या एका आगामी शहराबद्दल साक्षात्कार झाला होता.

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

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

### अंतरमानसा

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

### स्टडी सेंटर

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

### ज्योती प्रॉजेक्ट

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

### भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

### अपील

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

## आध्यात्मिक अनुभव

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

माझ्या डाव्या डोळ्याची पाहण्याची क्षमता एकाएकी कमी झाली. डॉक्टरांनी सांगितले की हा अगदी दुर्मिळ आजार आहे व ह्या आजारात डोळ्यातील बाहुलीला इजा झाल्यामुळे अगदी कोणत्याही वेदना न होता दृष्टी एकाएकी मंदावते. मी भगवान सूर्यनारायणांचे तंत्र व प्रकाशमय जीवन ह्या पुस्तकात दिलेले स्वत:ला बरे करण्याचे तंत्र ह्या दोन्हींचा अभ्यास केला. नंतर काही दिवसांनी जेव्हा डॉक्टरांनी मला तपासले तेव्हा त्यांनी मला सांगितले की माझा डोळा ठीक आहे आणि तो बरा होत आहे! हा चमत्कार ऋषींच्या दयेने व त्यांच्या कृपेमुळे घडला आहे. मी त्यांच्याप्रती कृतज्ञ आहे.

-सत्वजय ठोकळ

मी स्थिरचित्त असते व जास्त शांत झाले आहे. मी जीवनाच्या प्रवाहासोबत सहज चालते. राग येणे आता माझ्यासाठी अवघड झाले आहे. ज्या गोष्टींबद्दल पूर्वी मला खूप राग यायचा, त्या गोष्टींचा आता मला त्रास होत नाही. माझा जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला आहे. आता मी उगाच चिंता करण्याऐवजी परिस्थिती स्वीकारून पुढे वाटचाल करते.

– प्रतिभा पटेल

मी व माझे काही स्नेही एका छोट्या सहलीला निघालो होतो. प्रवासाला निघण्यापूर्वी मी कार कडे प्रकाश प्रवाहित केला. प्रवास रात्रीचा होता. जवळपास अर्ध्या रस्त्यात, कार चालवणाऱ्या माझ्या स्नेह्याचा एका क्षणासाठी डोळा लागला व गाडी वरचा ताबा सुटला. त्यावेळी आमच्या पुढे असलेल्या बसला आमची गाडी धडकली असती व खूप मोठा अपघात झाला असता. मला वाटतं प्रकाश व ऋषींनीच आमचे रक्षण केले. मी प्रकाशास, ऋषींना व गुरुजींना धन्यवाद दिले.

– पूजा बी.

स्वत:मध्ये झालेले तीन बदल मला अगदी प्रकर्षाने जाणवतात ते म्हणजे सातत्याने सकारात्मकता बाळगणे, भोवतालच्या प्रत्येकांप्रती प्रेम व गहन शांतीचा अनुभव. ह्या तीन बदलांनी माझ्या जीवनात होणाऱ्या चढ उतारांना सामोरे जाण्यासाठी मला बळ प्राप्त झाले आहे. मी प्रेममय विरक्ती व त्याग कोणत्याही जाणीवपूर्वक प्रयत्नांशिवाय आचरणात आणू शकत आहे. वर्तमानात जगणे आणि शांतीचा आनंद घेणे आता माझा अविभाज्य भाग बनला आहे.

– पायल वर्मा

## FORM IV

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

| | | |
|---|---|---|
| १. | प्रकाशमार्ग | वृत्तपत्राचे शीर्षक |
| २. | रजिस्ट्रेशन क्र. | KARMAR/२००८/२७३१४ |
| ३. | प्रकाशनस्थळ | बंगलोर |
| ४. | प्रकाशन आवृत्ती | मासिक |
| ५. | संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रकाचे नाव | जयंत देशपांडे |
| | राष्ट्रीयत्व | भारतीय |
| | पत्ता | तपोनगर, चिक्कगुब्बि, ऑफ हेन्नूर–बागलूर रोड, बंगलोर अर्बन –५६००७७ |
| ६. | मुद्रण स्थळ | आर्ट प्रिंट, ७१९/ए, वेस्ट ऑफ कॉर्ड रोड, स्टेज २, राजाजीनगर, बंगलोर ५६००८६ |
| ७. | मालकाचे नाव | मानसा फाऊंडेशन (रजिस्टर्ड) |

मी, जयंत देशपांडे, हे घोषित करतो की वर दिलेली माहिती माझ्या माहितीप्रमाणे अगदी खरी आहे असा माझा विश्वास आहे.

सही
जयंत देशपांडे
संपादक, प्रकाशक आणि मुद्रकाची सही

बंगलोर
२५–२–२०१९

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