



महर्षी अमर (१९९१-१९८२)

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 सप्तऋषींच्या 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, सप्तऋषी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्त ऋषींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

### सप्तऋषी ध्यानयोग

हा लौकिक आणि आध्यात्मिक जीवन योग्य रीतीने जगण्यासाठी ऋषींनी शिकवलेला ध्यानाचा आणि भावनांचा व विचारांचा 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 12 Issue 1

OCTOBER 2019

Rs. 25

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(डिसेंबर १९९१ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

दोन वर्षांपूर्वी, आम्ही आयोजित केलेल्या एका संमेलनानंतर, एका साधकाने मला पत्र लिहिले. त्याने लिहिले होते की अशी संमेलने व्यर्थ आहेत कारण अशा संमेलनांमुळे लोकं ध्यानसाधक बनत नाहीत. मी इतक्यातच पुन्हा ते पत्र वाचले आणि मला वाटले की त्याने जे लिहिले होते, ते खरे आहे. संमेलने, सेमिनार, लेख इत्यादी आपल्याला प्रसिद्धी तर मिळवून देतात पण लोकांना ध्यान करायला लावू शकत नाही. मग असे काय आहे, जे लोकांना ध्यानमार्गाला लावते.

लोकं योगासनं आणि हेल्थ-कॅम्पसकडे सहज आकृष्ट होतात पण ध्यानाकडे तेवढे नाही. ध्यानाचे प्रात्यक्षिक दाखवता येत नाही. ध्यानातील समाधीचे प्रात्यक्षिक कसे दाखवता येईल?! त्याप्रमाणेच या ध्यानमार्गात “२१ दिवसात दम्यावर उपाय” अशासारखे त्वरित परिणामही मिळत नाहीत! इथे चमत्कार नाहीत. एक वर्ष ध्यान करून सुद्धा आपण शून्यातून एक छोटी वस्तुसुद्धा निर्माण करून दाखवू शकत नाही! मग लोकांना ध्यानाकडे वळवावे कसे?

ध्यानामुळे खूप शांती मिळते, परिपूर्णता मिळवता येते आणि अशाप्रकारचे प्रचंड ज्ञान मिळते जे की आपल्याला पुस्तकांतून किंवा आपल्या बुद्धीच्या बळावरही मिळवता येत नाही. ध्यान आपल्याला सत्याच्या जवळ नेते. या जीवनाचा उद्देश काय आहे आणि त्याची परिपूर्ती कशी होईल हे आपल्याला स्पष्टपणे समजते. आंतरिक शांती आणि सत्य जाणण्यापलीकडे काय असू शकेल? हे मुद्दे जर लोकांना समजावून सांगितले आणि ध्यानाच्या महत्वाबद्दल प्रसिद्धी केली तर लोकं कदाचित ध्यानाकडे वळतील. पण प्रसिद्धी करायची कशी? कोणी मला त्याबद्दल शिकवेल का?

त्या पत्रात आणखी एक मुद्दा होता. आपल्याजवळ खूप महान आणि छान योजना आहेत. आज ना उद्या आपल्याला त्या हाती घ्याव्या लागतील. पण सध्या ज्या साधकांनी इथे साधनेला सुरुवात केली आहे, त्यांच्यासोबत जर का आपण या योजनांबद्दल बोललो तर त्यांना कदाचित या योजना स्वप्नरंजित आणि अव्यवहारी वाटतील! हे किती खरं आहे! आणि मला हे उमगायला मात्र प्रयोग करूनच पाहावं लागलं! महर्षी अमर स्वर्गातून हे सर्व पाहून हसत असतील! त्यांनी कधीच घाई केली नाही, ते कधीच चुकले नाहीत आणि खूप धीराने त्यांनी लोकांमध्ये प्रगती होण्याची वाट पाहिली.

१९९१ या वर्षाने मला खूप काही शिकवले. इतर कोणत्याच वर्षाने मला इतके दिले नाही, इतक्या गूढ गोष्टींचा उलगडा केला नाही. मला ऋषींकडून खूप ज्ञान मिळाले ज्यामुळे मला पुष्कळ अज्ञात मुद्दे समजण्यात मदत झाली. साधनेतील बारकावे मी समजू शकलो आणि पुष्कळ वरिष्ठ साधकांना मदत करू शकलो. माझ्यातील कडवटपणा आणि इतर अनेक नकारात्मक गोष्टी मी दूर करू शकलो. माझ्या अवतीभोवती मी परमेश्वराला जास्त प्रमाणात पाहू शकलो. माझ्या आध्यात्मिक प्रवासाबद्दल मी आनंदी आहे आणि या १९९१ वर्षांप्रती कृतज्ञ आहे. १९९१ वर्षाचे जे व्यक्तित्व आहे, त्याच्याप्रती मी कृतज्ञ आहे. ■



\*\*\*\*\*

### मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्डूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.  
फोन : ९१०००७५२८० (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 शनिवारी (सकाळी 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)

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.



रहिवाशांच्या भेटीत श्रीकृष्ण जन्माष्टमी साजरी करण्यात आली.

### काही ठळक घडामोडी

- जवळच्या इंजिनियरींग कॉलेजमधील सुमारे ७५ विद्यार्थ्यांनी ध्यानसाधनेविषयी जाणून घेण्यासाठी त्यांच्या काही शिक्षकांसोबत तपोनगरला भेट दिली. ते मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले आणि आपल्या स्वयंसेवकांनी संचालन केलेल्या प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रात सहभागी झाले.
- शंबलाच्या महान गुरूंकडून विशेष दीक्षा घेण्यासाठी शंबला गटाचे सदस्य ८ सप्टेंबरला तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले. इतर अनेक सदस्य इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारणाद्वारे ह्यात सहभागी झाले आणि अनेकांनी शंबलातील महान गुरूंकडून विशेष दीक्षा घेण्यासाठी मानसिक दुवा जोडून ध्यान केले.
- 'रा' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करण्यासाठी १५ सप्टेंबरला 'रा' गटातील सदस्य तपोनगरातील मेडिटेशन हॉलमध्ये एकत्र जमले.

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०५	शनिवार	सरस्वती देवी पूजन
०६	रविवार	दुर्गाष्टमी
०७	सोमवार	महानवमी / आयुध पूजा
०८	मंगळवार	दसरा / विजयादशमी
१३	रविवार	पौर्णिमा
२१	सोमवार	कृष्णाष्टमी
२६	शनिवार	शिवरात्री
२७	रविवार	नरक चतुर्दशी / महालक्ष्मी पूजन
२८	सोमवार	अमावास्या
२९	मंगळवार	दिवाळी

### तपोनगरातील कार्यक्रम

- दर रविवारी - व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत  
- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत  
रविवार १३ - लाइट चॅनल वॉलंटियर्स मीटिंग, दुपारी २ वाजता

### नवरात्र - ध्यानाचे विशेष तंत्र

२९ सप्टेंबर पासून सुरू होणाऱ्या नवरात्रीच्या काळात आपल्याला आदिशक्तीच्या उपस्थितीचा आशीर्वाद लाभेल. आपण जास्त वेळ ध्यान करून अधिक प्रमाणात तिच्या ऊर्जा ग्रहण करू शकतो. आपण तिच्या उपस्थितीची जाणीव देखील बाळगू शकतो. नवरात्रीच्या सुरुवातीपासून दहा दिवस आपण ह्या विशेष तंत्राचा वापर करून ध्यान करू शकतो - निव्व्या प्रकाशाच्या एका प्रचंड गोलाची कल्पना करा. त्या गोलात प्रवेश करा. प्रकाशगोलाचा, आदिशक्तीच्या ऊर्जांचा अनुभव घ्या. कोणत्याही मंत्राचा जप करण्याची आवश्यकता नाही. नवरात्रीतील प्रत्येक दिवशी आपण आपल्या दैनिक ध्यानाएवजी ह्या तंत्राचा अभ्यास करू शकतो.

रविवारच्या व्याख्यानाचे, इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारण विद्यार्थ्यांकरता उपलब्ध राहील. 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 नितीन तरे

प्रकाश जीवन आहे आणि प्रकाश माझ्या जीवनात सर्वकाही आहे. जसजसा प्रकाश माझ्या आत प्रवेश करतो तसतसा मला हुरूप येतो आणि पूर्णपणे उत्साहाने भरून गेल्यासारखे वाटते. हे मला दिवसभर चैतन्यमय व सतर्क ठेवते, मला इतरांना प्रेरित आणि प्रोत्साहित करण्याकरिता देखील मदत करते. ह्या जीवनाच्या प्रकाशाचे मी आभार मानते.

- श्रीमती. मीना मोहन, मुख्याध्यापिका, द न्यू केंब्रिज इंग्लिश स्कूल, ICSE, विजयनगर, बंगलोर  
मुले दररोज सकाळी न विसरता प्रकाश प्रवहनाचा सराव करीत आहेत आणि यामुळे ती शांत व जास्त सकारात्मक झाली आहेत. ते वर्गातील शिकवणीवर लक्ष केंद्रित करू शकत आहेत आणि अभ्यासामध्ये अधिक रुची दाखवत आहेत. त्यांच्या ज्ञानामध्ये देखील वृद्धी होत आहे. आम्ही निरीक्षण करत आहोत की विद्यार्थ्यांमध्ये अध्यात्मिक वृत्ती, शिस्त, सहनशीलता आणि वेळेची जाणीव यांचा विकास होत आहे. आम्हाला आमच्या विद्यार्थ्यांमध्ये शिस्त व वक्तृशीरपणा बिंबविणे शक्य होते आहे. आम्हाला प्रकाश प्रवहनाचा परिचय करून दिल्याबद्दल आम्ही मानसा फाउंडेशनचे मनापासून आभार मानतो.

- श्री. अंजप्पा, मुख्याध्यापक, प्रेमा कन्नडा उच्च माध्यमिक शाळा, यलहंका, बंगलोर  
प्रकाश प्रवहनाच्या सरावामुळे विद्यार्थी आणि शिक्षक ह्या दोघांमध्येही बदल घडून आला आहे. विद्यार्थ्यांची मने भरकटणेही आता कमी झाले आहे आणि त्यांची एकाग्रता वाढली आहे. ते सकारात्मक ऊर्जेने भरून गेले आहेत.

- मुख्याध्यापक, सरकारी मॉडेल माध्यमिक शाळा, बागलगुटे, बंगलोर उत्तर  
प्रकाश प्रवहनाने मला अद्भुत अनुभव दिला. मी स्वतःला जास्त चांगल्याप्रकारे समजून घेऊ शकलो आहे. ह्यामुळे माझी एकाग्रतेची शक्ती वाढली आहे आणि माझे विचार आता अधिक सकारात्मक झाले आहेत.

- श्री. मल्लिकार्जुन, मुख्याध्यापक, लाल बहादूर शास्त्री स्कूल, रामपुरा, बंगलोर  
माझे हस्ताक्षर खूपच वाईट होते. प्रकाश प्रवहनाचा सराव करताना मी माझ्या हस्ताक्षराकडे प्रकाश पाठवीत असे. आता त्याच्यामध्ये सुधारणा झाली आहे आणि मला सदैव प्रसन्न वाटते.

- श्रुती, विद्यार्थिनी, चिक्कबंदरी उच्च प्राथमिक शाळा, बंगलोर  
प्रकाश प्रवहन हे अतिशय सोपे आणि प्रभावी तंत्र आहे. मी दररोज ह्याचा सराव करते. हे मला दररोज निरोगी व प्रसन्न राहण्यास मदत करते, तसेच हे ताण, काळजी आणि राग कमी करते. ह्यामुळे माझी स्मरणशक्ती सुधारली आहे आणि मी गोष्टी किंवा वर्गात शिकवलेले धडे अधिक काळ लक्षात ठेवू शकते आहे. वर्गामध्ये मी पूर्णपणे लक्ष केंद्रित करू शकते आणि वर्ग चालू असताना माझे मन इकडे तिकडे भरकटत नाही. मी माझ्या सर्व मित्र परिवाराकडे व कुटूंबाकडे याची शिफारस करते.

- गगन सिंधू जी. एम., इयत्ता दहावी, लाल बहादूर शास्त्री इंग्लिश स्कूल, रामपुरा, बंगलोर  
जेव्हा मी सकाळी व संध्याकाळी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करते तेव्हा मला खूप प्रसन्न वाटते. माझे मन शांत होते. जेव्हा शिक्षक पाठ शिकवीत असतात तेव्हा मी एकाग्रतेने लक्ष देऊ शकते.

- सादिया, इयत्ता दहावी, लाल बहादूर शास्त्री इंग्लिश स्कूल, रामपुरा, बंगलोर  
आज जेव्हा प्रकाश प्रवहन करण्यासाठी मी माझे डोळे मिटले, तेव्हा मला अतिशय शांत व हलके वाटले. माझे मन प्रेम, शांती आणि आनंदाने पूर्णपणे भरून गेले व सर्व नकारात्मक विचारांपासून मुक्त झाले होते. आता मला अतिशय उत्साही वाटत आहे.

- श्रीमती. छाया साहू, प्रथम फाउंडेशन, पुणे  
मी दररोज सकाळी व संध्याकाळी प्रकाशाचे प्रवहन करते. मी माझ्या नवऱ्याला देखील प्रकाश प्रवहन करण्यास सांगितले आहे. माझे मन व शरीर अतिशय शांत झाले आहे. मला खूप हलके व निरोगी वाटते आहे. आमच्या घरामध्ये खूप शांती आहे.

- श्रीमती. वाघ, प्रथम फाउंडेशन, पुणे

## प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंतःकरणाची चळवळ आहे. ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी ही चळवळ आहे. एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत की घोषणा फलक नाहीत. एक अशी चळवळ जिच्यामध्ये प्रकाश उच्च जगातून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे एवढेच पुरेसे आहे. प्रकाशाला प्रवाहित करा. मग शब्द जे करू शकत नाहीत ते सर्व तो प्रकाशच करेल.

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांत असलेल्या अंधःकाराला दूर करतो. त्यामुळे माणसांत परिवर्तन घडते. माणसांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते आणि ते प्रकाशमय बनते.

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून शक्तीच्या गाभ्यापासून येणारा अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूलस्त्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहेत: 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 जगतात.

१. तुमच्या अंतरंगातील प्रकाशाचा अनुभव घेऊन सभोवताली पसरवा.
२. प्रेमाचा अनुभव घ्या आणि प्रेम सर्वत्र पसरवा.
३. प्रत्येक जीवामध्ये आणि प्रत्येक वस्तूमध्ये जीवनाच्या एकात्मतेचा अनुभव घ्या.
४. दैनंदिन कामे करण्याआधी प्रथम त्यांची मनात उजळणी करा, नंतर हळू आवाजात त्यांचे शब्दांकन करा आणि नंतरच ती कृतीत उतरवा.
५. कोणतेही ध्येय पूर्ण होण्याआधी त्याविषयी कमीत कमी बोलून गुप्ततेचा नियम पाळा.
६. नकारात्मकतांशी लढा देण्यासाठी शरीर, मन आणि बुद्धीला चालना द्या.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येये गाठण्यासाठी स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.



## गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

जानेवारी २००६

आपण ऋषींकडून अनेक गोष्टी आणि सर्वकाही शिकतो. कधीकधी ते आपल्याला अतिशय विलक्षण पद्धतीने गोष्टी शिकवतात. आज सकाळी, मी शून्य मासादरम्यान इथे असलेल्या एका थोर ऋषींना काही गोष्टी खुलासा करून सांगण्याचा प्रयत्न करत होतो; मला सुद्धा काही स्पष्टीकरणे हवी होती. मी हे अधूनमधून करत असतो. त्यांना काही गोष्टींचा वृत्तांत देताना, मी त्यांना विचारले, “माझ्याकडून जर काही चुका झाल्या असतील, तर कृपया मला सांगावे.” मग मला दृष्टांतात त्रिमूर्ती दिसले. ब्रह्मा, विष्णू आणि महेश्वर या तिघांचे चेहरे असलेला एक चेहरा मला दिसला. ते ऋषी म्हणाले, “आपण असे आहोत. आपण दावा करतो की ऋषी हे परिपूर्ण असे महान गुरू आहेत. आपल्याकडे या सर्व शक्ती आहेत आणि आपण या सर्वांचे संचालन करतो – सर्जनशीलतेच्या शक्ती, पोषण करणाऱ्या शक्ती आणि विनाश करणाऱ्या शक्ती. एका गुरुला या तीन्ही शक्तींचा वापर करावा लागतो!!” मी पुन्हा त्यांना विचारले, “सर्जनशीलतेच्या शक्ती आणि पोषण करणाऱ्या शक्ती अद्भुत आहेत, पण विनाश करणाऱ्या शक्तींचे कसे?” ते म्हणाले, “तुम्ही व्यक्तीमधील अज्ञान नष्ट केले पाहिजे. गुरुला जोखीमा आणि दोषारोप घ्यावे लागतात. लोकांमध्ये सुधारणा होऊ शकते किंवा ते रागावून निघून जाऊ शकतात. गुरुला ती जोखीम घ्यावी लागते. तुम्हाला ती जोखीम घ्यावी लागेल. तुम्ही जर तसे केले नाही तर तुम्ही परिपूर्ण गुरू नाही.” माझे गुरू खूप कडक होते; अहंकाराच्या कोणत्याही प्रदर्शनाला त्यांनी कधीही प्रोत्साहन दिले नाही. ते एक राजा होते आणि ते हे काम सफाईने, प्रतिष्ठेने आणि निर्दयतेने करायचे. मी तुम्हाला हे सांगतो आहे कारण लोकं मला समजून घेत नाहीत. तुम्ही मला समजून घ्यावे अशी अपेक्षा मी करत नाही; समजून न घेता सुद्धा जर तुम्ही अनुसरण केले, तर ते पुरेसे आहे!! एके दिवशी तुम्ही गुरू व्हाल. तुम्ही कदाचित अशाप्रकारे मंचावर बसणार नाही; त्याची आवश्यकता नाही. पण तुम्ही एखाद्याचे, तरुणांचे मार्गदर्शन करण्याचा, किंवा त्यांना काही विवेक देण्याचा प्रयत्न कराल, तेव्हा तुम्हाला एका गुरुला ज्या अडचणींना सामोरे जावे लागते, त्या कळतील आणि मग तुम्हाला माझ्याबद्दल पूर्ण सहानुभूती वाटेल!! ती गुरुची भूमिका आहे.

फेब्रुवारी २००६

महर्षी अमरांसारखे महान गुरू आपली आध्यात्मिक पातळी उंचावण्यासाठी पृथ्वीवर जन्म घेतात. प्रत्येक वेळी जेव्हा त्यांच्यासारखे महान गुरू पृथ्वीवर येतात, तेव्हा संपूर्ण मानवजातीची आध्यात्मिक पातळी उंचावते. या सर्व गोष्टींसह आपण ही कठोर वस्तुस्थिती किंवा सत्य लक्षात घेतले पाहिजे की, आपण बदलल्याशिवाय जग बदलणार नाही, कारण आपणच जग आहोत. आपण जर मानसिकदृष्ट्या अंधःकाराला नकार दिला, तर ते पुरेसे आहे; आपल्याला विलक्षण गोष्टी घडताना दिसतील. मानसिकदृष्ट्या अंधःकाराला नकार द्या, ह्या नकाराची कंपनसंख्या वाढत जाईल आणि तुम्ही एक महान क्रांती घडत असलेली पाहाल, ज्याचे तुम्ही आरंभकर्ता असाल. आपण आपल्या आत, आपल्या भोवती असलेला अंधःकार नाकारला पाहिजे, आणि प्रकाशाचे स्वागत केले पाहिजे. हे देखील खरं आहे की ही अंधःकाराला नाकारण्याची वेळ आहे. ही अशी वेळ आहे जेव्हा आपल्याला निवड करावी लागेल. आपल्याला आत्ताच निवड करावी लागेल आणि जर आपण अंधःकारास नकार दिला नाही, तर कदाचित तो आपला विनाश करणार नाही, पण तो आपल्याला निरुपयोगी किंवा दुर्बल बनवेल. आपण जर ऋषींच्या साध्या पद्धतींचे अनुसरण केले, तर आपण नेहमी प्रकाशात राहू; आपल्याकडे नेहमी प्रकाश असेल. आपण हे लक्षात ठेवूया, की सूर्यासारखे चमकण्यासाठी आपण ऋषींखाली जमलो आहोत. आपल्यापैकी प्रत्येक जण एक महान सूर्य आहे, पण गेली हजारो वर्षे आपण केवळ सावल्यांसारखे जगतो आहोत. ह्यापुढे आपण सावल्यांसारखे जगणे बंद करूया, आणि सूर्यासारखे चमकूया.

आपण हे विसरायला नको की आपण ह्या पृथ्वीवर जीवन साजरे करण्यासाठी आलो आहोत. ह्या पृथ्वीवरील हे जीवन, हे सर्वात सुंदर जीवन आहे. हे जाणून घेण्यासाठी आपण इतर पृथ्व्यांवर गेले पाहिजे. महर्षी अमरांनी आम्हाला अनेक वेळा सांगितले होते की ही सर्वात सुंदर जागा आहे आणि म्हणूनच आपण येथे आलो आहोत. आपण केवळ येथील सौंदर्याचा अनुभव घेण्यासाठीच या पृथ्वीवर येत नाही, तर येथील सौंदर्यात भर घालण्यासाठी सुद्धा येतो. ती आपल्याला मिळालेली एक भेट आहे. आपण

मानवजात, नेहमीच भर घालू शकतो, नेहमीच सुधारणा करू शकतो. आपल्यापैकी अनेक जणांना कदाचित ह्याची जाणीव नसेल, पण आपण नेहमीच कधीही, कुठेही सुधारणा करू शकतो. आपण येथील जीवनात सुधारणा करूया; आपण आपल्या स्वतःच्या जीवनात सुधारणा करूया. आपण सर्वसाधारणपणे जगण्यापेक्षा खूप जास्त काही करू शकतो. आपण जर अगदी सामान्यपणे जगणे चालू ठेवले, तर कोणीही तक्रार करत नाही, कोणीही पारख करत नाही, पण आपण सर्जनशील शक्तींना निराश करू. आपण चांगल्याप्रकारे जगावे अशी आपल्याकडून अपेक्षा आहे, इतर सर्वसामान्य लोकांसारखे नाही. आपण जर असे केले नाही, तर आपण देवाला निराश करू आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आपल्याच नजरेत कमी पडू. जीवनात आणखी खूप काही आहे. ते काय आहे हे आपण शोधूया; आणि आपण हे कसे शोधू शकतो? मी पाहिलेला आणि अनुभवलेला एकमेव मार्ग म्हणजे – ध्यान करणे; जेव्हा तुम्ही ध्यान करण्यास सुरुवात करता, तेव्हा तुम्हाला जास्त कळते. तुम्ही जर एक वाक्य वाचले, तर तुम्हाला आणखी दहा वाक्यांचा बोध होतो. तुम्हाला जर एक कल्पना सुचली, तर कसेतरी तुम्हाला त्या कल्पनेच्या मागे असलेल्या शंभर कल्पना कळतात. जेव्हा तुम्ही ध्यान करण्यास सुरुवात करता, तेव्हा तुमच्या ग्रहणशक्तीची क्षमता वाढते. म्हणूनच ध्यानसाधना इतकी महत्त्वाची आहे.

लोकं, ह्या केंद्राची स्थापना करण्यासाठी मी केलेल्या प्रयत्नांबद्दल बरेच काही बोलतात आणि ते माझ्या कार्याची प्रशंसा करतात. कदाचित मानवी पातळीवर मी एक प्रेरक आहे. पण हे पहा, पैशांशिवाय, निधींशिवाय आणि लोकांशिवाय मी काहीही करू शकलो नसतो. मला तो काळ आठवतो जेव्हा माझ्यासाठी शंभर रुपये खूप मोलाचे होते. लोकांनी मला हजारो रुपये दिले. जी लोकं मला आत्ता मदत करत आहेत, त्यांना मी त्यांची नावे संगितलेली आवडणार नाही. हे मानसाचे वैशिष्ट्य आहे. म्हणून मी त्यांच्या भावनांचा आदर करतो. त्यांच्याशिवाय आणि माझ्याकडे असलेल्या ह्या स्वयंसेवकांच्या अद्भुत बलाशिवाय, आम्ही प्रत्यक्षात काहीही करू शकणार नाही. मी त्यांचा आभारी आहे. प्रत्येक वेळी जेव्हा मी ह्याचा उल्लेख करतो, तेव्हा ते मनापासून असते. ■

## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२५-०८-२०१९

आज आपण भगवान श्रीकृष्ण आणि महर्षी अमर ह्यांच्या उपस्थितीमुळे धन्य झालो आहोत. जसं सुधाकर सर म्हणाले, या दोघांमध्ये जे नाते आहे ते खूपच विशेष आहे. त्यांच्या नात्याबद्दल त्यांनी उदाहरण दिले की कसे महर्षी अमरांच्या पूर्वीच्या एका जन्मात, भगवान श्रीकृष्ण ह्यांनी श्रीखंड्याच्या रूपात त्यांच्या घरी काम केले होते आणि त्यांची सेवा केली होती. मी ह्याबद्दल विचार करत होतो की, असे काय असेल ज्यामुळे भगवान श्रीकृष्णांना भौतिक शरीर धारण करून महर्षी अमरांच्या सेवेसाठी यावेसे वाटले असावे. महर्षी अमरांमध्ये असे काहीतरी आहे जे देवांना सुद्धा त्यांच्याकडे आकृष्ट करते. गुरुजींनी एकदा सांगितले होते की देवांना सुद्धा विश्वामित्र महर्षी आणि महर्षी अमरांसारख्या काही महान आत्म्यांजवळ राहावेसे वाटते. त्यांच्यामध्ये इतके दिव्य, इतके सुंदर काही आहे की ज्यामुळे देव सुद्धा त्यांच्याकडे आकृष्ट होतात. ते कदाचित प्रेम असेल, शुद्धता असेल किंवा आणखी पुष्कळ काही असेल, ज्याबद्दल मला माहित नाही.

तसेच देवी महालक्ष्मी सोबत महर्षी अमरांचे अतिविशेष नाते होते. त्या जेव्हाही या पृथ्वीवर जन्म घेतात, तेव्हा त्या महर्षी अमर ह्यांच्या मुलीच्या रूपात जन्म घेतात. आपल्याला माहित आहे की महर्षी अमर हे जनक महाराज होते. महर्षी अमरच रोमपाद महर्षी होते, ज्यांनी हजारो वर्षांपूर्वी रोम शहराचे निर्माण केले होते. तेव्हासुद्धा देवी महालक्ष्मी ह्यांनी त्यांच्या मुलीच्या (अपूर्वकन्या) रूपात जन्म घेतला होता. त्या अजूनही भौतिक स्वरूपात ह्या पृथ्वीवर आहेत. अर्थात आपल्याला त्यांच्याबद्दल जास्त माहिती नाही. मला आठवतं की गुरुजी आपल्याला एका घटनेबद्दल सांगत असत, जेव्हा देवी महालक्ष्मी महर्षी अमरांसोबत बोलल्या होत्या. जेव्हा लोकं देवी महालक्ष्मीची पूजा करण्यासाठी जमले होते, तेव्हा देवी त्यांच्यासोबत बोलल्या. त्या म्हणाल्या, "लोकं माझ्याकडे भौतिक धन मागतात. मी त्यांना फक्त भौतिक धन देऊ शकत नाही. लोकांनी भौतिक आणि आध्यात्मिक अशा दोन्ही स्वरूपाच्या धनाची मागणी करायला हवी, तेव्हाच मी त्यांना धनदान करू शकते." माझ्या मनात प्रश्न उठला की असे का असावे! कदाचित सगळीकडे एकप्रकारचे संतुलन असायला हवे.

जेव्हा आपल्याला आध्यात्मिक धन मिळेल तेव्हाच आपण भौतिक धनाचा योग्य वापर करू शकू. असो, अशा अद्भुत तत्वांचे, सत्यांचे ज्ञान महर्षी अमरांनी देवांकडून प्राप्त केले आणि आपल्याला दिले.

आपल्याला त्यांच्या फक्त थोड्याच अद्भुत कार्याबद्दल माहित आहे. गुरुजी सांगत असत की त्यांच्या अद्भुत कार्यापैकी ९०% पेक्षाही जास्त कार्यांचा उलगडा झालेला नाही. कदाचित भविष्यात त्यांच्या कार्याबद्दल जास्त माहिती देण्यात येईल. त्यांच्या महानतेबद्दल आपण फक्त अचंबित होऊ शकतो. आणि अशा अद्भुत क्षमता असूनही, देवदेवतांशी संपर्क असूनही ते विनम्र होते, अंतर्बाह्य विनम्र होते. गुरुजी म्हणत असत की ते विनम्रतेचे मूर्तरूप होते. विनम्रता, वैराग्य, समर्पण, प्रेम, श्रद्धा, ऋषींच्या कार्याप्रती वचनबद्धता, अशासारख्या कित्येक गोष्टी त्यांनी त्यांच्या जगण्यातून शिकवल्या.

अशा महान गुरूंसोबत आपल्या संबंधाचा आपण कसा उपयोग करावा? सर्वात चांगला मार्ग म्हणजे आपण त्याप्रमाणे जगायला सुरुवात करायला हवी, जसे त्यांनी शिकवले. महान गुरूंना तीच उत्तम श्रद्धांजली ठरेल. गुरुजी सांगत असत की साधनेत घाई करता येत नाही. आपल्याला एक एक पाऊल टाकून हळूहळू चालावे लागते. अर्थात असे नाही की जलद प्रगती करता येत नाही. महर्षी अमरांनीच सांगितले होते की, "परमेश्वराला पूर्णपणे शरण जाण्यासाठी केवळ एक क्षणच पुरेसा असतो, पण त्या क्षणाकरिता स्वतःला तयार करण्यासाठी जन्मजन्मांची तयारी लागते." आपण साधनेत जसजशी प्रगती करतो, आपली परीक्षा घेतली जाते आणि आपल्याला त्या परीक्षेमध्ये उत्तीर्ण व्हावे लागते. उत्तीर्ण झाल्यावरच आपल्याला पुढील पायरी लाभू शकते. जेव्हाकेव्हा मी असे बोलतो, तेव्हा मी फक्त मला जे समजले आहे ते तुम्हाला सांगतो. यामागे माझा उद्देश असा आहे की, आपण सर्वांनी मिळून या गोष्टी समजून घ्याव्यात आणि सोबत प्रवास करावा.

आणखी एक रोचक मुद्दा : काही लोकांच्या एका गटाने इतक्यातच तपोनगरला भेट दिली. त्यांनी पाहिले की इथे त्यांच्या ध्यानाचा दर्जा खूप छान होता. ते वेगवेगळ्या ठिकाणी ध्यानासाठी

गेले होते आणि इथे सुद्धा त्यांनी वेगवेगळ्या वास्तूंमध्ये ध्यान केले. त्यांनी पाहिले की येथील रविवारच्या ध्यानवर्गांमध्ये त्यांच्या ध्यानाचा दर्जा उत्कृष्ट होता. त्यांना त्याचे कुतुहल वाटले. आपल्याला माहितच आहे की रविवारच्या ध्यानवर्गांमध्ये ऋषींची व दैवी व्यक्तित्वांची उपस्थिती असते. केवळ आपल्याला विशेष ऊर्जा देण्यासाठी ते सूक्ष्मदेहाने येत असतात. ऋषींच्या, दैवी व्यक्तित्वांच्या केवळ उपस्थितीने हे ध्यानवर्ग विशेष बनतात. त्यांच्या उपस्थितीने आपली अनेक कर्म नष्ट होतात.

पुढचा मुद्दा हा प्रकाश प्रवहनाच्या कार्याबद्दल आहे. प्रकाश प्रवहनाच्या स्वयंसेवकांनी दरवर्षी या कार्याची निवड करायला हवी. त्याच्यामागे कल्पना अशी आहे की, स्वयंसेवकांना कार्य सुरू ठेवण्याचे किंवा सोडायाचे स्वातंत्र्य असायला हवे. म्हणून दरवर्षी त्यांच्यासाठी हे कार्य निवडण्याची संधी आहे. आणि आपल्याला कसे कळेल की, प्रकाश प्रवहनाच्या स्वयंसेवकाने या कार्याची निवड केली आहे? त्यांना या कार्यासाठी पुन्हा स्वयंसेवक म्हणून नोंदणी करायला हवी. ते केव्हा असे करू शकतात? दरवर्षी मे महिन्यात गुरुजींच्या जयंतीपूर्वी त्यांना नोंदणी करावी लागेल. गुरुजींच्या जयंतीच्या कार्यक्रमादरम्यान प्रकाश प्रवहनाच्या स्वयंसेवकांच्या या गटाचे पुन्हा इनिशियेशन होईल. तुम्ही जर या कार्यासाठी वेळ देऊ शकत नसाल तर ते ठीक आहे. तुमची परिस्थिती आम्ही समजू शकतो. आमची एवढीच विनंती आहे की तुम्ही आम्हाला सांगावे की तुम्ही कामासाठी वेळ देऊ शकत नाही आहात. कामाचे नियोजन करताना आम्हाला त्याची मदत होईल. कार्यासाठी जेव्हा तुम्हाला पुन्हा वेळ देता येईल, तेव्हा तुम्ही पुन्हा कामाला सुरुवात करू शकता.

आणि आपल्याला हे पण माहित आहे की ऋषीकार्यात सहभागी होण्याचा एकच मार्ग नाही. आणखी एक मार्ग आहे - प्रेम आचरणात आणा. जेव्हा आपण प्रेम आचरणात आणू, तेव्हा आपण ऋषींसाठी काम करत असू; आपण त्यांचे माध्यम बनू. एका वेगळ्या पातळीवर आपण त्यांचे स्वयंसेवक बनू. जेव्हाही आपण शांती पसरवतो, सकारात्मक जीवन जगतो, तेव्हा आपण ऋषींसाठी काम करत असतो. ■

## 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 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 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  
आठ

(मानसा पत्राच्या मे, जून व जुलै १९९० या अंकांमधून, अनुवाद : वैशाली जोशी)

दुसऱ्या दिवशी मी महर्षी अमरांना भेटलो आणि त्यांना सर्वकाही सांगितलं. ते हसले आणि म्हणाले -

“उत्तेजित होऊ नको. पुढे, आणखी रोमांचक गोष्टी घडणार आहेत. वाट पहा.”

मी वाट पाहिली.

एके दिवशी महर्षी महेश योगींचा एक शिष्य महर्षी अमरांकडे आला. त्याला ध्यान शिकण्याची इच्छा होती. तो एक प्रख्यात माणूस होता आणि स्विट्झर्लंडला जाणार होता. महर्षी अमरांना ह्या सर्व गोष्टींची माहिती होती. त्यांना हे सुद्धा माहीत होते की तो फक्त माहिती आणि नवीन तंत्रे गोळा करण्यासाठी आला आहे. पण तरीही त्यांनी त्याला अनेक गोष्टी शिकवल्या आणि आम्हाला सांगितले की ऋषींकडून मिळणारे ज्ञान हे सर्वांसाठी आहे आणि त्यावर कोणाचाही कॉपीराईट नाही. महर्षी महेश योगींच्या त्या शिष्याने नंतर स्वतःची शाळा सुरू केली. अलीकडे जेव्हा मी अकस्मातपणे त्याला भेटलो, तेव्हा त्याने असा आव आणला जणू काही त्याने महर्षी अमरांविषयी कधीही ऐकले नव्हते. तर असे हे जीवन आहे; व्यवहाराचे जीवन; नफा कमविण्याचे जीवन. त्याने भरपूर डॉलर्स आणि परदेशी शिष्य मिळवले होते.

मला एक अशी महिला सुद्धा माहीत होती जी तेच ध्यान एका ५ तारांकित हॉटेलमध्ये प्रचंड मोबदला घेऊन शिकवत होती. महर्षी अमरांनी ठामपणे सांगितले की कोणत्याही साधकाला ज्ञान देणे नाकारता येत नाही आणि त्याचा वापर कसा करायचा हे त्या व्यक्तीवर सोडून दिले जाते. त्याचा जर गैरवापर करण्यात आला, तर नंतर किंवा पुढच्या जन्मी त्यांना त्याचे उत्तर द्यावे लागेल. आणि, ते नेहमी ठासून सांगत, “ऋषी अशा गोष्टींची काळजी घेतात. मी केवळ एक कार्यकर्ता आहे.”

त्यांचा विनम्रपणा कधीही नाटकी नव्हता. त्यांचा प्रामाणिकपणा कधीही पोकळ नव्हता. मी नेहमी अशा तपशिलांकडे लक्ष द्यायचो आणि मला नेहमीच त्यांच्या महानतेचा, गहनतेचा आणि सामर्थ्याचा आदर वाटायचा. ते नेहमीच, माझ्या बघण्यात आलेले सर्वात थोर व्यक्ती होते.

मी माझे आध्यात्मिक कार्य सुरू केल्यानंतर,

अनेक संन्यासी, आध्यात्मिक नेते आणि नामवंत लोकांना भेटलो. पण महर्षी अमरांच्या उंचीपर्यंत पोहोचणारे कोणीही नव्हते. त्यांच्या फुगलेल्या अहंकारांनी ते इतके पोकळ, कर्कश आणि खुजे वाटले की मला त्यांच्याबद्दल फक्त तिरस्कारच वाटला. महर्षी अमर बायबलमधील हे उद्धृत करून सांगायचे, “अनेक खोटे पैगंबर होतील.” मला नेहमीच याची आठवण येते.

एकदा मी टिप्पणी केली की ते निश्चितच एक परिपूर्ण कार्यकर्ता असणार. ते म्हणाले, “एखादा जर परिपूर्ण नसेल तर तो कार्यकर्ता होऊ शकत नाही.” ते ऋषी होते का? त्यांनी उत्तर दिले नाही. ते फक्त हसले.

महर्षी अमरांनी ध्यान व उच्च तंत्रे शिकवली, आणि त्यांनी ऋषींकडून गोळा केलेले सुसंबद्ध ज्ञान आम्हाला दिले. संध्याकाळच्या शांत एकांतात आम्ही आमचे प्रश्न आणि आशंका घेऊन त्यांच्या भोवती बसायचो. ते त्यांच्या मृदु राजसी स्वरात मौल्यवान ज्ञान आम्हाला देत असत. काहीजण त्याची नोंद करायचे. आणि महर्षी अमरांनी कधीही त्याबद्दल काळजी केली नाही. अभ्यासू आणि केवळ जिज्ञासू यांच्यावर त्यांनी सूर्याप्रमाणे एकसारखा प्रकाश टाकला.

एक वरिष्ठ ध्यानसाधक आजारी पडले. त्यांना कर्करोगाने ग्रासले आहे हे ऐकून आम्हाला धक्का बसला. शस्त्रक्रियेसाठी त्यांना अमेरिकेला नेण्यात आले. जेव्हा शस्त्रक्रिया सुरू होती, तेव्हा मी महर्षी अमरांसोबत होतो. चेहेऱ्यावर थिजलेला भाव घेऊन ते खोलीत येरझारा घालत होते. ते त्यांच्या स्वभावाला अनुसरून नव्हते. आम्ही गोंधळलो होतो. आमचा गोंधळ त्यांच्या लक्षात आला आणि त्यांनी उत्तर दिले.

“शस्त्रक्रिया झाली आहे. तो अद्याप शुद्धीवर यायचा आहे.”

रुग्णालयाचे चित्र डोळ्यासमोर आणून आम्ही वाट पाहिली. थोड्या वेळाने ते आनंदाने हसत खाली बसले.

“आता तो ठीक आहे. तो जागा झाला आहे.”

(क्रमशः)



## प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र: जसजशी आपण सत्ययुगाकडे वाटचाल करू लोकं त्यांच्या उच्च आत्म्याशी सुसंगत नसलेली नाती टिकवू शकणार नाहीत आणि असे होत असेल तर विवाहित जोडप्यांमधील घटस्फोटांची संख्या वाढेल का?**

**उ:** जसजसे आपण सत्ययुगाकडे पुढे जाऊ, आपण बदलू सुद्धा, आपल्यामध्ये सकारात्मक परिवर्तन घडेल. आपण जर आपल्यात सकारात्मक बदल केला नाही तर आपण नवयुगात टिकू शकणार नाही. जसजसे आपल्यात सकारात्मक बदल घडतील, मला वाटते की घटस्फोटांच्या घटनांची संख्या कमी होईल.

**प्र: सहस्र चक्राच्या वरील दोन चक्रांचे जागृत होणे, सूक्ष्मदेहाने प्रवासासाठी आवश्यक नसते का?**

**उ:** ते आवश्यक आहे. सहस्र चक्रावरील दोन चक्रांपैकी एक आहे परिहारी. हे चक्र कार्यान्वित झाल्यामुळे आपल्याला संपूर्ण भौतिक विश्वात सूक्ष्मदेहाने प्रवास करण्यात मदत होते. अनंता हे त्याच्यावरील चक्र आहे. सूक्ष्मरूपाने दैवी जगात प्रवास करण्यामध्ये त्याची मदत होते. म्हणून या चक्रांचे जागृत होणे गरजेचे आहे. परंतु आपल्या इथे आपण जाणीवपूर्वक ह्यांना जागृत करण्याचा सराव करत नाही आहोत, कारण आपण या पृथ्वीवरील ध्यानाच्या सर्वात प्रगत तंत्रांचा – प्रकाशाचा अनुभव घेणे – अभ्यास करत आहोत. ते पुरेसे आहे. ध्यानाच्या अशा प्रगत तंत्रांचा अभ्यास आपल्या शरीरयंत्रणेमध्ये बऱ्याच प्रक्रिया आणि चक्रासारख्या यंत्रांना सक्रिय करेल.

**प्र: ध्यानाशिवाय आपण आध्यात्मिक प्रगती करू शकणार नाही का?**

**उ:** नक्कीच आपण करू शकतो. आपले ध्येय जर का अगदी साधे असेल तर आपण चांगले आणि प्रामाणिक राहून आध्यात्मिक बनू शकतो आणि त्यात समाधान मानू शकतो. हे अगदी स्पष्ट आहे. आपल्याला ते समजले पाहिजे. परंतु जेव्हा आपल्याकडे ध्यानाची अद्भुत तंत्रे आहेत, तेव्हा आपण त्यांचा सराव देखील करायला पाहिजे. ध्यानाची मदत होते.

**प्र: स्वतःला हील करण्याचे काय तंत्र आहे?**

**उ:** मी तुम्हाला “प्रकाशमय जीवन” हे पुस्तक वाचयला सांगेन. त्यात या विषयीचे तंत्र दिले

आहे.

**प्र: तुम्ही असे कसे म्हणू शकता की परब्रह्म लोकात काळ स्तब्ध राहतो, जेव्हा की तिथे काळ अस्तित्वातच नाही?**

**उ:** आपल्याला परब्रह्म लोकाबद्दल काहीच कल्पना नाही.

**प्र: आपण भीतीच्या पलीकडे कसे जाऊ शकतो?**

**उ:** आपल्याला देवत्वाशी संलग्न व्हावे लागेल, त्याच्याशी जोडावे लागेल, त्याच्यात रुजावे लागेल. मग आपल्याजवळ सर्व संरक्षण आणि सुरक्षा असेल आणि आपल्याला भीती वाटणार नाही.

**प्र: मी माझ्या रागावर कसा आवर घालू?**

**उ:** रागावर आवर घालण्यासाठी जाणीवपूर्वक निरंतर आणि दृढ प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. आपण शंबला तत्वांचा अभ्यास करायला पाहिजे आणि राग न येण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करायला पाहिजेत. जेव्हा तुम्हाला राग येतो, तेव्हा त्वरित प्रतिसाद देऊ नका. जाणीवपूर्वक रागाला बाजूला ठेवून एक क्षणभर थांबा. मग कदाचित आपण योग्य मार्गाने प्रतिसाद देऊ शकू.

**प्र: सकारात्मक कसे बनावे?**

**उ:** आपल्याला नकारात्मक वाटणाऱ्या सर्व गोष्टी नाकारण्यापसून सकारात्मकतेची सुरुवात होते. राग, द्वेष, मत्सर, आळस इत्यादींना नाकारा. हे म्हणजे शिळ्या हवेला बाहेर पडू देण्यासारखे आहे, म्हणजे ताजी हवा आपोआपच आत येते. आपल्या शरीरयंत्रणेत स्तब्धता प्रस्थापित करा, स्तब्धता अनुभवा, चांगले राहा. यांपैकी कोणतेही एक सकारात्मकता सुरू करण्यासाठी पुरेसे आहे. आपण प्रकाशाची अनुभूति घ्यायला हवी. जिथे प्रकाश आहे, तिथे अंधकाराला जागा नसते.

**प्र: नकारात्मक विचार कसे थांबवावेत?**

**उ:** सर्वात उत्तम मार्ग म्हणजे नकारात्मक विचारांना रोखण्याचा प्रयत्न करू नका. त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करा. जेव्हा नकारात्मक विचार तुम्हाला जाणवतात किंवा ते तुमच्या लक्षात येतात, तेव्हा प्रकाश अनुभवणे सुरू करा. ■

## 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/-
iGurujī Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGurujī - Vol 2	120/-
iGurujī - Vol 5	100/-
iGurujī - 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/-
Gurujī Speaks Part - I & II	each 200/-
Gurujī Speaks (Vol 3)	150/-
Gurujī Speaks (Vol 4)	250/-
Gurujī 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 Gurujī Krishnananda - Vol 1	200/-
Thus Spoke Gurujī Krishnananda - Vol 2	250/-

प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषींचे 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 सेंटर, फोर्ट (फोन: २२८५१२४३)

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)

(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (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, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,

३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

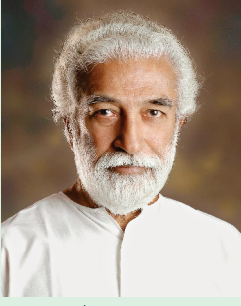
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

**नागपूर:** 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

१५ जुलैला सकाळी स्वयंपाक घर साफ करत असताना एकदम मी पाय घसरून पडले. माझे कपाळ दरवाज्यावर आपटले आणि माझे पाय व खांदे दुखावले गेले. कशीबशी मी स्वतःला सावरून उठून बसले व स्वतःला प्रकाशाने भरू लागले. अवघी काही मिनिटांचे झाली असतील आणि चमत्कारच घडला - मला दुखणे अजिबात जाणवले नाही. मी अगदी सहजपणे उठले व पुन्हा कामाला लागले. मी गुरुजींना धन्यवाद दिले. प्रकाशाबद्दल आपण नेहमी जाणीव बाळगावी ह्याकरिता ते आपली मदत करत आहेत.

### - सुजाता व्ही.

माझ्या एकाग्रतेत वृद्धी झाली आहे व आता मी माझ्या ध्येयावर जास्त लक्ष केंद्रित करू शकते. माझ्या ध्यानाची गहनता वाढली आहे व ध्यान करणे निश्चितच अधिक आनंददायक झाले आहे. पूर्ण शांतता आता मला खूप आवडू लागली आहे. ध्यानसाधना आता माझा अविभाज्य भाग बनत आहे. माझ्या दैनंदिन अडचणींचे निराकरण होत आहे. मी नेहमी प्रकाश बाळगते व प्रसन्न असते. माझा आत्मविश्वास वाढतो आहे व प्रकाशावर माझी श्रद्धा, विश्वास वाढतो आहे. माझे प्रकाशावर विसंबणे पण वाढत आहे. आता स्वतःला अडी अडचणींपासून विलग करून त्यांच्याकडे साक्षीभावाने पाहणे मला शक्य होत आहे.

### - रेबेनी रे

माझी अंतःप्रेरणा आता तीक्ष्ण झाली आहे व माझ्या जीवनात बरेचसे चमत्कार देखील घडत आहेत. मला असं वाटतं की मी न मागता सृष्टीच सर्व गोष्टींची काळजी घेत आहे. आमचा इस्टेटीचा वाद देखील मिटला. आमच्या घराजवळील रस्त्यावरचा कचरा स्वच्छ करण्यात आला आहे जो आमच्यासाठी खूप त्रासदायक होता. प्रकाशाला सर्वकाही ज्ञात आहे.

### - दीपा

नियमितपणे टप्या टप्याने काहीनाकाही सकारात्मक बदल घडताना दिसतात. खुल्या मनाने व विशाल दृष्टिकोनातून एखाद्या गोष्टीकडे पाहण्याचे महत्त्व आता मी जास्त जाणते.

### - निर्मला जे.

मी शांत असते व मी प्रकाशास पूर्णपणे शरण गेले आहे. अगदी कठीण परिस्थितीत देखील त्या परिस्थितीचा स्वीकार करणे आता मला सोपे झाले आहे. असं वाटतं की जणुकाही मोठे धक्के सुद्धा हळुवारपणे लागतात!

### - नंदिता पटेल

आता माझा स्वतःवर जास्त ताबा आहे आणि मी

येणाऱ्या पुढील दिवसाचे नियोजन चांगले करू शकते. मला लाभलेल्या ऐहिक गोष्टींबद्दल मी समाधानी आहे व माझ्या अंतःप्रेरणेची तीक्ष्णता देखील बळावली आहे.

### - शांता अंबाडी

ह्या वर्षाच्या सुरुवातीपासूनच ऊर्जांमधील बदल मला जाणवतो आहे. मला माझ्या जीवनाचे ध्येय गवसल्यापासून मी खूप शांती अनुभवते आहे. मी असेच राहावे अशी आशा करते व ह्या करिता गुरुजींना प्रार्थना करते. मला आणखी प्रयत्न करायला हवेत कारण माझ्या ध्येय प्राप्ती करता माझे प्रयत्न पुरेसे नाहीत. आपल्या अनुकंपेबद्दल व सहनशीलतेबद्दल मी आपली आभारी आहे.

समस्यांवर उपाय शोधण्याचे माझे प्रयत्न मधेच न सोडता मी खूप परिश्रम घेते. मी जेव्हा एखादे आध्यात्मिक पुस्तक वाचते तेव्हा त्यातील ऊर्जांशी अगदी सहजपणे जोडू शकते. पुस्तकातील काही भागांमध्ये मला गुरुजींचे दर्शन घडते व मी त्यांना ऐकते! ऊर्जांप्रती मी आता अधिक संवेदनशील झाले आहे.

### - नंदिता विजयन

जेव्हाही मला दैनंदिन अडचणींची चिंता सतावते तेव्हा मी प्रकाशाशी बोलते. त्याने मला अगदी बरे वाटते. प्रकाश प्रत्येक परिस्थितीत मला मदत करीत आहे.

### - पल्लवी देसाई

'डोरवेज' वाचताना नेहमीच मला जाणवते की मी खरोखर कोणत्या गोष्टीवर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे - जसे की सकारात्मकता, अधिक सतर्कता, प्रकाश बाळगणे इत्यादी. माझे मन वर्तमानात आणण्यासाठी मी बरेच प्रयत्न करते आणि जेव्हा मी यशस्वी होते तेव्हा मी खूप शांती अनुभवते! आता मी माझ्या ध्यानसाधनेबाबत जास्त सतर्क झाले आहे. मी स्वतःला ह्या गोष्टीची पुन्हा पुन्हा आठवण करून देते की प्रगती करण्याकरिता मला साधनेप्रती पूर्णपणे समर्पित झाले पाहिजे.

### - श्रेया शशांक

मला अजिबात भय वाटत नाही. मी स्तब्धता व रिक्तता अनुभवते आहे. सर्व काही विस्तीर्ण शांततेत विरघळत आहे असे वाटते.

### - संगीता पती

ध्यान करताना सहसा मला प्रकाशाझोत, ढग व विशाल आकाश दृष्टीस पडतात. एके दिवशी मी स्वतःला निळ्या आकाशाच्या वर पाहिले. त्या आकाशाच्या मार्गे शुभ्र पांढरा प्रकाश होता जो त्या निळ्या आकाशास भेदण्याचा प्रयत्न करीत होता.

### - विद्या जे. एच.