



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 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 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 13 Issue 7

April 2021

Rs. 25

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(सप्टेंबर २०१० या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

हे जग सध्या एका विचित्र पेचात सापडले आहे. गरिबी, हिंसा, धर्मवेडेपणा, अन्याय, अज्ञान इत्यादींनी या जगाला जखडले आहे. राजकीय व धार्मिक नेते या जगाला त्यांनी निर्माण केलेल्या गोंधळातून बाहेर काढण्यासाठी त्यांचे नेतृत्व करण्यास असफल ठरले आहेत. मग आता कोण आपले नेतृत्व करेल? आध्यात्मिक गुरु करतील. प्रकाश गुरु करतील.

आपल्यापैकी प्रत्येकाने हे जाणून घ्यायला हवे: आध्यात्मिकता किंवा परमार्थनिष्ठा ही धर्मापेक्षा वेगळी आहे. आध्यात्मिकता म्हणजे प्रेम आचरणात आणणे होय; शांती, एकत्व आणि मानवतेमध्ये ऐक्य निर्माण करणारे प्रत्येक सकारात्मक तत्त्व आचरणात आणणे होय. धर्म हे करू शकत नाही. धर्म सर्व लोकांचे एकीकरण करू शकत नाही. हे आपल्याला चांगले माहीत आहे. पण तरीही आपण धर्माकडे दुर्लक्षही करू शकत नाही. मग आपण काय करावे?

आपल्याला आध्यात्मिक नेत्यांची वाट पाहावी लागेल. आपल्याला अशा नेत्यांची वाट पाहावी लागेल ज्यांना या संपूर्ण जगाबद्दल काळजी आहे, जे द्रष्टे आहेत, जे हे जग बदलण्यासाठी क्रांती घडवून आणण्याबद्दल बोलत नाहीत पण जे सुधारणांबद्दल बोलतात, जे सुचवतात की धर्म आपण आपल्या घरापुरता मर्यादित ठेवावा आणि बाहेरील जगात आपल्या आचरणातून प्रेम प्रकट करावे. प्रेम हिंसेचा नायनाट करते, लोभ दूर करते आणि अन्याय्य व्यवस्थेची अस्वच्छता दूर करते. या पृथ्वीवर असे नेते आहेत का? मला वाटते की आहेत. ते बोलण्यासाठी, मार्गदर्शन करण्यासाठी आणि आपले नेतृत्व करण्यासाठी फक्त योग्य वेळेची वाट पाहत आहेत.

हे नेते सामान्य नेते नव्हेत. ते वैश्विक प्रेम आणि विवेक बाळगतात. ते सर्वजण उच्च जगांमधील प्रकाश गुरुंच्या संपर्कात आहेत. त्यांना कदाचित त्यांच्या अशा संपर्काबद्दल या जागृत पातळीवर माहीतही नसेल. हे नेते सत्तेमागे नाहीत, पैसा किंवा प्रसिद्धीच्याही मागे नाहीत. ते योग-स्वास्थ्याच्या नावाखाली तुफान चालणाऱ्या धंद्यात तर मुळीच नाहीत.

ते कशाची वाट पाहत आहेत? योग्य वेळेची. आणि लोकांमध्ये जाणिवेच्या अशा जागृतीची जेव्हा लोकांना समजेल की, सद्य नेते आणि व्यवस्था असफल ठरल्या आहेत आणि नवे नेते आणि नव्या व्यवस्था उदयास येण्याची फार गरज आहे. जेव्हा लोकांचे डोळे उघडतील आणि ते बारकाईने ऐकतील तेव्हा ते नवयुगाची दूरदृष्टी असणाऱ्या जाणत्या नेत्यांना ओळखू शकतील. ती वेळ आता आली आहे, असे मला वाटते. खऱ्या आध्यात्मिक गुरुंनी आता पुढे येऊन, एक होऊन या जगाचे नेतृत्व करायला हवे.

जेव्हा नव्या नेत्यांना गोळा करण्यासाठी मंच निर्माण केला जातो, तेव्हा प्रत्येक नेता आपला धंदा वाढवण्यासाठी, आपल्याला नाव व प्रसिद्धी मिळवायला अशा संधीचा उपयोग करण्यासाठी धावतो. अशा नेत्यांना जर वाव दिला गेला तर आध्यात्मिक योजना परत अयशस्वी होतील. खऱ्या प्रकाश गुरुंना काळजीपूर्वक पारखून घ्यायला हवे, प्रकाशकार्याबद्दलच्या त्यांच्या वचनबद्धतेची परीक्षा घ्यायला हवी आणि मगच त्यांना कार्य करण्याची आणि नेतृत्व करण्याची संधी द्यायला हवी.

हे काही सोपे कार्य नाही. पण जगाचे नेतृत्व करणे सोपे आहे, असं कोण म्हणतंय? ■



### 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@lightgatemasters.com वेबसाईट : www.lightgatemasters.com

## ध्यान वर्ग

कोविड परिस्थितीच्या पार्श्वभूमीवर बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये होणारे ध्यान वर्ग मार्च २०२१ पर्यंत रद्द करण्यात आले होते. ही वैश्विक महामारी अद्याप संपलेली नाही आणि परिस्थिती पूर्णपणे नियंत्रणात नाही हे लक्षात घेता पुढील सूचनांपर्यंत हे वर्ग रद्द राहतील. आम्ही परिस्थितीचे आकलन करत राहू आणि वर्ग पुन्हा केव्हा सुरू करायचे याचा निर्णय घेऊ.

तोपर्यंत रविवारच्या वर्गाच्या वेबकास्टद्वारे ऑनलाईन वर्ग सुरू राहातील. प्राथमिक पातळीचे वर्ग देखील दर रविवारी सकाळी १० ते ११ पर्यंत ऑनलाईन घेतले जात आहेत. प्रत्येक महिन्याच्या पहिल्या रविवारी नवीन बॅच सुरू होते.

तसेच, दर महिन्याचा तिसऱ्या रविवारी सकाळी ११ ते ११.३० पर्यंत प्रकाश प्रवहनाचे मार्गदर्शित ऑनलाईन सत्र आयोजित करण्यात येईल, जे सर्वांसाठी खुले असेल. खाली दिलेल्या लिंक्सद्वारे ह्या सत्रात सहभागी होता येईल:

[https://www.lightagemasters.com/lc\\_live](https://www.lightagemasters.com/lc_live)  
<https://www.facebook.com/lightchannels>  
<https://youtube.com/RevolutionByLight>

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.



७ फेब्रुवारी २०२१ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांची जयंती साजरी करण्यात आली.

### काही ठळक घडामोडी

- २१ मार्च २०२१ रोजी तपोनगर येथून मार्गदर्शित ऑनलाईन प्रकाश प्रवहन सत्र आयोजित करण्यात आले. जगाच्या वेगवेगळ्या भागातून अनेक लोक त्यात सहभागी झाले. पुढील असे सत्र १८ एप्रिल २०२१ रोजी सकाळी ११ ते ११.३० पर्यंत आयोजित करण्यात येईल.
- बुधवार, ५ मे २०२१ रोजी सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत ओरिएंटेशन वर्ग आयोजित करण्यात येईल. ह्या वर्गात भाग घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. नाव नोंदवण्याची शेवटची तारीख ३ मे २०२१ आहे. सध्याच्या कोविड परिस्थितीमुळे ध्यानसाधकांनी तपोनगरमध्ये जमणे शक्य होणार नाही. विद्यार्थ्यांना आपापल्या घरून वर्ग चालू असताना होणाऱ्या वेबकास्टद्वारे ह्यात भाग घेता येईल.
- १४ मार्च २०२१ रोजी शंबलाच्या महान गुरूंकडून विशेष दीक्षा घेण्यासाठी शंबला गटाचे सदस्य आपापल्या घरून सहभागी झाले.
- २१ मार्च २०२१ रोजी 'रा' गटातील सदस्यांनी 'रा' देवतेकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण केल्या.
- तपोनगर येथील मेडिटेशन हॉलच्या नूतनीकरणाचे काम सुरू झाले असून ते एप्रिलच्या दुसऱ्या आठवड्यात पूर्ण होण्याची अपेक्षा आहे. कोविड परिस्थिती अजूनही चालू आहे आणि त्यामुळे आम्ही नियमित वर्ग सुरू करू शकत नाही आहोत. या परिस्थितीमुळे मागील वर्षी ज्या नियमित विद्यार्थ्यांना बाह्य मार्गदर्शन घ्यावे लागले, त्यांनी त्यांच्या रजिस्ट्रेशनचे नूतनीकरण करावे. जेव्हा नियमित वर्ग सुरू होतील, तेव्हा त्यांनी दिलेली रक्कम नियमित वर्गाच्या शुल्कात समायोजित करण्यात येईल. ■

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	शुक्रवार	गुड फ्रायडे
०५	सोमवार	कृष्णाष्टमी
१०	शनिवार	शिवरात्री
११	रविवार	अमावास्या
१३	मंगळवार	चंद्रमान युगादी / गुढीपाडवा
१४	बुधवार	सौरमान युगादी
२०	मंगळवार	शुक्लाष्टमी
२१	बुधवार	श्रीराम नवमी
२२	गुरुवार	शुक्ल दशमी
२७	मंगळवार	पौर्णिमा

### तपोनगरातील कार्यक्रम

सध्या सर्व कार्यक्रम फक्त वेबकास्टद्वारे आयोजित करण्यात येत आहेत आणि तपोनगरमध्ये कार्यक्रमंसाठी लोक एकत्र जमत नाही आहेत.

दर रविवारी – व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत

– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

रविवार ११ – लाइट चॅनल वॉलंटियर्स मीटिंग, दुपारी २ वाजता वेबकास्टद्वारे

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.

## वर्ल्ड चॅनल्स डे संदर्भातील अभिप्राय

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

१ फेब्रुवारी, वर्ल्ड चॅनल्स डे हा एक महान, अद्भुत आणि आनंदी दिवस होता. मी ३ फेब्रुवारी पर्यंत या आनंदी स्थितीमध्ये होते. या दैवी स्थितीमध्ये मी सदैव रहावे अशी माझी इच्छा आहे.

– पद्मिनी, प्रकाश प्रवहन कार्यकर्ती

मला यावेळी असे आढळले की वर्ल्ड चॅनल्स डे साजरा करण्यासाठी आम्ही केलेली विशेष व्यवस्था जाणून घेतल्यावर लोक अधिक उत्साहाने व तत्परतेने सहभागी होण्यास तयार झाले. बहुतेक विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचणे शक्य नव्हते, तरीही शिक्षकांनी त्यांच्याकडे दुपारच्या जेवणाच्या पॅकेट्ससोबत संदेश पाठविण्यासारख्या कल्पक मार्गांनी त्यांच्यापर्यंत पोहोचण्याचा दृढ निश्चय केला होता.

वैश्विक महामारी अजूनही सर्वत्र चालू असल्याने, बहुधा लोकांना अशा आधाराची गरज भासतच होती. आणि बऱ्याच मुख्याध्यापक व मुख्याध्यापिकांनी या उदात्त निःस्वार्थी कार्याचे खूप कौतुक केले. जरी आम्ही त्यांना प्रत्यक्ष भेटू शकलो नाही तरीही त्यांच्या आवाजात प्रतिबिंबित होणारी आपुलकी, प्रेम आणि आदर हा निर्विवाद होता.

आर एल सी सी हे केंद्र दहा महिन्यांहून अधिक काळ बंद असले तरीही तेथील महिला सहभागींनी सांगितले की त्या नियमितपणे प्रकाश प्रवहन करीत आहेत आणि त्या वर्ल्ड चॅनल्स डे मध्ये सहभागी होतील.

सध्याच्या काळात हे काम सुरू ठेवण्यासाठी तंत्रज्ञान हे नक्कीच एक वरदान आहे. शाळांना भेट देता येत नाही याची जरी मला खंत वाटत होती, तरीही जेव्हा मला जाणवले की लोकांमध्ये प्रकाश प्रवहनविषयी सखोल उमज निर्माण झाली आहे आणि अध्यात्माकडे पाहण्याचा त्यांचा दृष्टिकोन बदलला आहे, तेव्हा मला एक दुर्मिळ समाधान मिळाले.

या अद्भुत संधीद्वारे अधिकाधिक खोलवर जाऊन प्रगती करण्याची माझी आंतरिक इच्छा आहे.

– निर्मला बाला, प्रकाश प्रवहन कार्यकर्ती

वर्ल्ड चॅनल्स डे च्या दिवशी अनुभवलेले महर्षी अमर व ऋषी यांचे असीम प्रेम व आपुलकी एकत्रितपणे शब्दात मांडण्याचा हा प्रयत्न आहे. जसे आम्ही शाळांशी संपर्क साधत होतो, प्रतिसादांचा ओघ येत होता. काही शाळा लगेचच तयार झाल्या तर काही शाळांनी नंतर त्यात भाग घेण्यास सहमती दर्शविली. शिक्षकांनी, संस्थेच्या प्रमुखांनी त्यांना वेळ मिळाल्यावर फोन करून आम्ही संपर्क साधण्यासाठी केलेल्या प्रयत्नांना प्रतिसाद दिला ही गोष्ट मनास स्पर्शून गेली. पुणे येथील अंध शाळाही सहभागी झाली होती. सकाळ पासूनच दिवस पूर्णपणे आनंदाने भरलेला होता आणि खाली अवतरित झालेला प्रकाश प्रत्यक्षात अनुभवला गेला.

मशाल फाऊंडेशनचे संचालक श्री. शरद महाजन म्हणाले, “या काळात जेव्हा आपण सर्वजण आर्थिक, आरोग्य व नातेसंबंध या आघाड्यांवर अडचणींना तोंड देत आहोत, तेव्हा या तंत्राची गरज आहे.”

सुनंदा जोशी, ज्या अंशतः दृष्टिहीन आहेत, म्हणाल्या, “हे तंत्र खूप चांगले आहे. मी लगेच त्याच्याशी जोडले गेले.”

– गीता जोशी, प्रकाश प्रवहन कार्यकर्ती

जेव्हा मी प्रकाशाचा आधार घेते, तेव्हा मी आजच्या व उद्याच्या आव्हानांचा सामना सहजपणे करू शकते. या वर्षी माझ्या लक्षात आले की सर्व शाळांनी आमच्या प्रयत्नांचे खूप स्वागत केले आणि त्यांनी त्यांच्या शाळांमध्ये वर्ल्ड चॅनल्स डे च्या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यासाठी आणखी जास्त प्रयत्न केले. दर वर्षीप्रमाणे या वर्षी देखील वर्ल्ड चॅनल्स डे च्या तयारीत बरीच आव्हाने होती. मी आजारी पडले आणि वर्ल्ड चॅनल्स डे ला १५ दिवस बाकी असताना मी शाळांना एकही फोन केला नव्हता. मी अतिशय दुःखी व निराश होते की मी काहीच योगदान देऊ शकले नव्हते. अनपेक्षितपणे मला माझ्या एरिया कोऑर्डिनेटरचा फोन आला आणि त्यांनी माझी समजूत काढली व काही तंत्रांचा सराव करण्यास सांगितले. आश्चर्य म्हणजे मी दुसऱ्या दिवशीच बरी झाले आणि मी फक्त तीन दिवसात काम पूर्ण करू शकले. हा खरोखरच चमत्कार होता.

– अनुशा, प्रकाश प्रवहन कार्यकर्ती

## प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

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

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांतील अंधःकाराला दूर करतो. त्यामुळे लोकांमध्ये परिवर्तन घडते. लोकांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते.

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूळ स्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: शक्ती, विवेक आणि उज्वल भविष्य, आणि तो दिसत नसला तरी सर्वव्यापी आहे.

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

प्रकाश प्रवाहित करून पसरवण्यासाठी, तुमच्या वर प्रकाशाच्या एका महासागराची कल्पना करा. मग कल्पना करा की, ह्या महासागरातून प्रकाशाचा एक झोत खाली अवतरत आहे आणि हा प्रकाश तुमच्या शरीरात प्रवेश करून त्याला पूर्णपणे भरतो आहे. एका मिनिटासाठी या प्रकाशाचा अनुभव घ्या. मग कल्पना करा की, हा प्रकाश तुमच्या शरीराबाहेर पडून हळूहळू तुमच्या घरात, मोहल्ल्यात, देशात आणि संपूर्ण जगात पसरतो आहे.

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८-०५-२००८ रोजी सप्त ऋषींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवावा, ही विनंती.

वेब साईट: [www.lightchannels.com](http://www.lightchannels.com)

## शंबला तत्त्वे

ही सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबलामध्ये 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 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 ऐहिक गरजांची मर्यादा ठरवा.



## गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

जुलै २००६

आपल्याला माहीत आहे की आपण एका अपरिपूर्ण जगात जगत आहोत. आपल्या आजूबाजूची लोकं अपरिपूर्ण आहेत, त्यांच्यामध्ये अज्ञान आहे. आपल्याला ही गोष्ट स्वीकारायला हवी. रागावण्यात किंवा कटू होण्यात काही अर्थ नाही. आपल्या सभोवताली अशा अनेक गोष्टी असल्या तरी आपण त्यांच्याकडे करमणूक म्हणून पाहिले पाहिजे. लोकं जागृतीच्या एका विशिष्ट पातळीवर असतात. कधीकधी आपल्याला ह्या निष्कर्षाला पोहोचावेसे वाटते की गोष्टी कधीही बदलणार नाहीत. आपल्याला वाटते की व्यवस्था, जसे की राजकीय, धार्मिक व्यवस्था, मंदिरांमधील व्यवस्था कधीही बदलणार नाहीत. पण माझी खात्री आहे की त्या नक्कीच बदलतील. आपल्या सभोवताली गोष्टी अशा आहेत म्हणून आपण प्रगती करणे थांबवू नये. आपण हसत प्रगती करू शकतो. एखाद्या लहान मुलाच्या बाबतीत तुम्ही काय करता? तुम्ही स्मित करता, त्याच्या पाठीवर थाप देता, त्याला सांगता, “अरे, असे करू नकोस”, आणि तुम्ही त्या मुलाला तुमच्या सोबत घेऊन पुढे जाता. आपण आपल्या वैयक्तिक आध्यात्मिक प्रगतीचा संबंध ह्या गोष्टींशी जोडण्याची गरज नाही. आपण ह्या गोष्टींशी संबंध जोडण्याची गरज नाही. जेव्हा आपण अशाप्रकारे प्रगती करत राहातो, तेव्हा आपल्यात जास्त प्रकाश असतो, जास्त जाणीव असते. मग आपण काहीही करण्याची गरज नाही. आपल्या आजूबाजूची लोकं, आपल्या आजूबाजूचे जीवन देखील सुधारेल, त्याचा दर्जा उंचावेल हे पाहण्यासाठी आपल्याला व्याख्यान द्यावे लागत नाही, आपल्याला उपदेश करावा लागत नाही, आपल्याला वर्ग घ्यावे लागत नाहीत. फक्त जसे आहात तसे राहा, प्रगती करत राहा. माझे गुरू जसे होते तसेच राहिले. ते प्रकाश होते. त्यांच्या शब्दांचा, त्यांच्या उपस्थितीचा त्यांच्या आजूबाजूच्या लोकांवर प्रभाव पडायचा. तर, जेव्हा आपण आपल्या भोवती असलेल्या अपरिपूर्णतेशी संबंध जोडत नाही, जेव्हा आपण त्याने दबून जात नाही, तेव्हा आपण फक्त प्रगतीच करत नाही, तर आपण सभोवतालच्या जीवनाला देखील वरच्या पातळीवर नेण्यास, प्रगती करण्यास मदत करतो. ही खूप हळूवार घडणारी प्रक्रिया आहे. पण ही निश्चित घडणारी प्रक्रिया आहे.

मी बऱ्याच वेळा तुम्हाला एक दोन उदाहरणांबद्दल सांगितले आहे. एकदा जेव्हा लोकांचा एक गट काही निवडलेल्या ठिकाणी गेला, जिथे गुन्हाचे प्रमाण खूप होते, केवळ ध्यान करून ते तेथील गुन्हाचे प्रमाण खाली आणू शकले. आपल्याला अभिमान असायला हवा की आपण सुद्धा इथे तसेच काहीतरी करत आहोत. इथे रस्त्याच्या पलीकडे एक गाव आहे. ते एक वेगळंच जग आहे. इथे सुद्धा मला गेल्या २५ वर्षात एकप्रकारची सुधारणा झालेली दिसत आहे. हा खूप लहान कालावधी आहे, पण मला बदल झालेले दिसत आहेत. लोकं आपल्याशी सौम्यपणे वागतात, ते आपला आदर करतात. बस स्टॉपपासून, मुख्य रस्त्यापासून जर कोणी पायी चालत येत असेल, तर वाहनांवर येणारी लोकं तुम्हाला इथपर्यंत आणून सोडतात. तुमच्यापैकी बऱ्याच जणांना असे अनुभव आले असणार. त्यांना आपल्याबद्दल इतके प्रेम आहे. हे कसे शक्य आहे? ह्यात आपल्या ध्यानसाधनेचे योगदान आहे. म्हणून जास्त लोकं, जास्त गट, जास्त ध्यान आणि जास्त वेळ यांची आवश्यकता आहे. ह्याने एक नवीन जग, एक वेगळे जग निर्माण होईल. तसेच घडणार आहे. त्याला थोडासा वेळ लागेल. कदाचित शंभर किंवा दोनशे वर्षे लागतील, काही हरकत नाही. पण तसे घडेल.

अलीकडे नकारात्मकतेवर, नकारात्मक गोष्टींबद्दल, अंधःकार इत्यादी विषयी बरीच चर्चा झाली. खरं तर काही आठवड्यांपूर्वी, मी नकारात्मकतेबद्दल विचारण्यात आलेल्या प्रश्न आणि उत्तरांबद्दल बोललो होतो. मला त्यातील एक मुद्दा घेऊन त्याबद्दल ठळकपणे सांगायचे वाटते. ‘जेव्हाकेव्हा एखादा नकारात्मक विचार किंवा भावना आपल्यात प्रवेश करतात, तेव्हा आपण त्यांना ओळखता क्षणी, त्याच पातळीवर आणि त्याच वेळी त्यांना नाकारले पाहिजे. आपण कधीही त्यांना आपल्या आत स्थान देऊ नये.’ जर आपण तसे केले नाही, तर ही एक नकारात्मक भावना किंवा हा एक नकारात्मक विचार आपल्या संपूर्ण शरीरप्रणालीला विषाक्त करतो. म्हणून सुरुवातीलाच नकारात्मकतेला नाकारणे ही सर्वात महत्त्वाची गोष्ट आहे. ह्यासाठी निश्चितच जाणीवपूर्वक प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. आपण ध्यानसाधक साहजिकच अशा गोष्टींबद्दल सतर्क

असतो. आपण सहज त्यांना ओळखू शकतो. ज्या क्षणी आपण त्यांना ओळखतो, तेव्हाच आपण त्यांना नाकारले पाहिजेत. ह्याविषयी आपण दोन गोष्टी लक्षात ठेवल्या पाहिजेत – नाकारणे हा साधनेचा एक भाग आहे, आणि आपण त्यांना नाकारतो की त्यांच्या मागे जातो हे पाहणे देखील एक परीक्षा आहे. परीक्षा नेहमीच चालू असतात. प्रत्येक पावलावर परीक्षा असाव्या लागतात. परीक्षा घेतली जात आहे ह्याबद्दल आनंद माना, कारण जेव्हाकेव्हा आपली परीक्षा घेतली जाते, तेव्हा त्याचा संकेत हा असतो की ऋषी किंवा परमेश्वर आपल्याला जास्त देऊ इच्छित आहेत; म्हणूनच ते आपल्याला परिक्षेतून जाण्यास भाग पाडतात. तुम्हाला जर ह्याची जाणीव असेल, तर तुम्ही सहजपणे उत्तीर्ण व्हाल.

ह्या प्रलयाच्या काळात आपल्याला एक उच्च जाणीव भेट दिली जाते. आपण समजू शकतो, की काय बरोबर आहे आणि काय चूक आहे, आणि अर्थात ही वेगळी गोष्ट आहे की आपण जाणीवपूर्वक चुकीची गोष्ट निवडतो. प्रलयाच्या काळात आध्यात्मिक प्रगती जलद होते. जेव्हा माझ्या गुरुंनी ही तंत्रे दिली, तेव्हा त्यांनी आम्हाला सांगितले की साधारणपणे चक्र जागृत करायला अनेक वर्षे लागतात. आता तितका वेळ लागत नाही कारण आपण प्रलयाच्या काळात आहोत, ही आणीबाणीची स्थिती आहे. ते म्हणाले, “तुम्ही चक्राला स्पर्श करू शकता, त्याला सक्रिय करू शकता आणि पुढच्या पातळीवर जाऊ शकता.” आपण प्रलय काळात आणि सत्य युगात पुरेशी वाटचाल केली आहे. म्हणून प्रलयाच्या काळात आध्यात्मिक प्रगती करणे सोपे आणि वेगवान आहे. प्रलय ही आपली नियती बदलण्याची संधी आहे. आपल्याला हे माहीत नाही. हा प्रलयाचा सर्वात महत्त्वाचा भाग आहे – आपण आपली नियती बदलू शकतो. आतापर्यंत तिसरे महायुद्ध व्हायला पाहिजे होते. सर्व भविष्यवेते ह्याविषयी बोलले होते. नोस्ट्रेडॅमस देखील त्याबद्दल बोलले होते. अद्याप युद्ध झालेले नाही. जगभरात ध्यान करणाऱ्या अद्भुत गटांच्या संख्येमुळे ते पुढे ढकलणे शक्य झाले आहे. नियती बदलली आहे. सर्व गटांना ह्याची जाणीव आहे आणि ते जाणीवपूर्वक ह्यासाठी प्रयत्न करत आहेत. ■



## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

०१-०२-२०२१

आमचे गुरु, गुरुजी कृष्णानंद आणि मानसा फाउंडेशनच्या वतीने मी आपल्या सर्वांचे या ११व्या "वर्ल्ड चॅनल्स डे"च्या या अत्यंत पवित्र दिवशी, प्रकाश प्रवहनाच्या या सुंदर सत्रात स्वागत करतो. आज भारतात हजारो शाळांमधून लाखो मुले प्रकाशाचे प्रवहन करत आहेत. आणि लोकांकडून आपल्याला कळत आहे की, जगाच्या वेगवेगळ्या भागात बरीच लोक प्रकाशाचे प्रवहन करत आहेत. प्रकाश प्रवहनाच्या या सर्व सत्रांना आमचे गुरु, गुरुजी कृष्णानंद आणि त्यांचे गुरु, म्हणजेच आमचे परमगुरु, महर्षी अमर आणि इतर प्रकाश गुरुंचे आशीर्वाद लाभले आहेत. त्यांची सूक्ष्म उपस्थिती आणि त्यांचे आशीर्वाद या सर्व सत्रांना विशेष बनवतात. आजच्या तिन्ही सत्रांना महान गुरुंचे आशीर्वाद लाभणार आहेत.

प्रकाश प्रवहनाचा अभ्यास हा आम्हाला गुरुजी कृष्णानंद यांच्या कडून भेट स्वरूप मिळाला. गुरुजी हे महर्षी अमरांचे खास शिष्य होते. महर्षी अमरांकडून ते ध्यानाचे विज्ञान शिकले आणि त्यात प्रभुत्व मिळवून ते स्वतः प्रबुद्ध झाले. त्यानंतर १९८८ मध्ये ध्यान शिकवणे सुरु ठेवण्यासाठी आणि आपल्या गुरुंकडून मिळालेले ज्ञान लोकांमध्ये पसरवण्यासाठी त्यांनी मानसा फाउंडेशनची स्थापना केली. त्यांच्या गुरुंकडून त्यांना मिळालेले बरेचसे ज्ञान त्यांनी लोकांपर्यंत पोहोचवले. त्या ज्ञानामध्ये नव्या ज्ञानाची आणखी भर सुद्धा त्यांनी टाकली. त्यांनी आमच्यापर्यंत पोहोचवलेले बरेचसे ज्ञान आपल्या पुस्तकांमध्ये उपलब्ध आहे. त्यांनी बरीच पुस्तके लिहिली आणि त्यांचे "डोअरवेज टु लाईट" हे पुस्तक आध्यात्मिक क्षेत्रातील एक महत्वपूर्ण पुस्तक म्हणून गणले जाते. ते बऱ्याच प्रादेशिक भाषांमध्ये उपलब्ध आहे. हे जपानी भाषेत सुद्धा उपलब्ध आहे. १८ मे २००८ मध्ये त्यांनी प्रकाशाद्वारे मूक परंतु अद्वितीय क्रांती सुरु केली. त्यांनी आम्हाला सांगितले होते की प्रकाशाच्या क्रांतीमध्ये कोणीही सामील होऊ शकेल. यात सामील होण्यासाठी लोकांनी आमच्याकडे नोंदणी करणे आवश्यक नाही. त्यांनी आम्हाला सांगण्याची सुद्धा गरज नाही, त्यांनी फक्त प्रकाशाचे प्रवहन करणे गरजेचे आहे.

वर्ल्ड चॅनल्स डे चा उत्सव, हा महर्षी अमरांच्या प्रती आपली कृतज्ञता प्रकट करण्याचा एक विशेष मार्ग आहे. आज त्यांची जयंती आहे. मानवतेच्या

आध्यात्मिक जागृतीसाठी शांतपणे कार्य करणारे ते एक महान गुरु होते. उच्च सूक्ष्म जगातील प्रकाश गुरुंशी त्यांचा थेट संपर्क होता. उच्चतम सूक्ष्म जगामधील प्रकाश गुरु हे नेहमीच मानवतेच्या कल्याणासाठी आणि मानवतेच्या आध्यात्मिक जागृतीसाठी कार्यात गुंतलेले असतात. महर्षी अमर हे एक थोर गुरु होते परंतु त्यांनी प्रसिद्धी टाळली. ध्यानातील अचूक विज्ञान त्यांनी आपल्याला दिले. त्या काळातील आध्यात्मिक क्षेत्रात प्रचलित असलेले अनेक गैरसमज त्यांनी दूर केले.

गुरुजी आणि महर्षी अमर हे प्रकाश क्रांतीचा प्रसार आणि तिला बळकट करण्याच्या आपल्या प्रयत्नांमागील प्रेरणा आहेत.

सेवेच्या संकल्पनेसह आम्ही गेल्या ११ वर्षांपासून शालेय विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहन शिकवत आहोत. आमच्या स्वयंसेवकांनी हजारो शाळांना भेट दिली आहे आणि लाखो मुलांना प्रकाश प्रवहनाचा अभ्यास शिकवला आहे. प्रकाश प्रवहनाच्या अभ्यासाचा मुलांना आणि शिक्षकांना मोठा प्रमाणात फायदा झाला आहे. त्यांनी त्यांचे अनुभव आमच्याशी सामायिक केले आहेत आणि त्यांचे अनुभव "एक्सपीरिंसेस ऑफ लाइट चॅनल्स" या पुस्तकात प्रसिद्ध झाले आहेत. हे पुस्तक आमच्या वेबसाइटवरून डाउनलोड केले जाऊ शकते.

गुरुजींनी आम्हाला सांगितले होते की या अद्वितीय तंत्राचा अभ्यास करताना, ज्या प्रकाशाचे प्रवहन आपण करतो, तो भौतिक प्रकाश नव्हे. तो सूक्ष्माहूनही सूक्ष्म प्रकाश आहे, ज्यापासून या सृष्टीचा जन्म झाला आहे. हा प्रकाश स्वतः परमेश्वरच आहे. जरी आपण त्याला पाहू शकत नसलो तरी आपण त्याला अनुभवू शकतो. प्रकाश प्रवहनाचे तंत्र आपल्याला केवळ त्याचा अनुभव घेण्यातच मदत करत नाही तर हा प्रकाश संपूर्ण जगामध्ये पसरवण्यामध्ये देखील मदत करते. या प्रकाशात शांती, प्रेम, उत्तम विवेक आणि उपचारक ऊर्जा आहेत. आपण असे म्हणू शकतो की त्यात ते सर्व आहे जे सकारात्मक आहे. जेव्हा आपण प्रकाशाचा अनुभव घेतो तेव्हा आपण स्वाभाविकच प्रकाशात असलेल्या गोष्टी अनुभवतो. आपण शांतीचा अनुभव घेतो, आणि जेव्हा आपण शांती अनुभवतो, तेव्हा आपण शांतीमय होतो. आपण या

शांतीला स्पंदित करण्यास सुरवात करतो. शांतीची ही स्पंदने आपल्यामधून बाहेर पडतात आणि आपल्या सभोवतालच्या लोकांना स्पर्श करतात. आणि मग एक सुंदर प्रक्रिया सुरु होते. शांतीच्या स्थापनेची प्रक्रिया आपल्या आसपासच्या लोकांमध्येही सुरु होते. अशाप्रकारे आपण स्वतःसाठी आणि जगाकरिता प्रकाश आणि शांती आणू शकतो. आपण आपल्या स्वतःच्या आणि सभोवतालच्या जीवनात शांती आणू शकतो.

त्याचप्रकारे, जेव्हा आपण प्रकाश अनुभवतो तेव्हा आपण त्यात असलेल्या प्रेमाचा अनुभव घेतो. त्यात अफाट बिनशर्त प्रेम आहे. त्यात असलेली सकारात्मकताही आपण अनुभवतो. मग आपण प्रेम आणि सकारात्मकतेची कंपने स्पंदित करू लागतो. ही स्पंदने इतर लोकांनाही स्पर्श करतात आणि मग ही लोकं सुद्धा प्रेम आणि सकारात्मकतेची कंपने स्पंदित करू लागतात. प्रकाश आपल्यातील सर्व नकारात्मकेचा नाश करतो आणि आपल्यातील सकारात्मकेला बळकट बनवतो. तो आपल्याला शुद्ध बनवतो. गुरुजी म्हणायचे की शुद्धतेची स्वतःचीच एक ताकद असते. जेव्हा आपण शुद्ध असतो तेव्हा आपण शक्तीशाली पण असतो. जेव्हा आपण शुद्ध, सकारात्मक आणि शांतीपूर्ण असतो, तेव्हा आपण कोणतेही काम अधिक चांगल्या पद्धतीने करू शकतो. हे नक्कीच प्रत्येकाने अनुभवले असेल. आपण जे कोणतेही सकारात्मक काम करत असतो, ते आपण अधिक चांगल्या पद्धतीने करू शकतो. मग ते कोणतेही काम असू शकते. ते आपले ऑफिसचे काम किंवा आपला अभ्यास असू शकतो, आपण खेळत असणारा एखादा खेळ सुद्धा राहू शकतो, किंवा ती कोणती सर्जनशील कृती सुद्धा असू शकते. किंवा ते आपल्या घरातील एखादे काम देखील असू शकते.

प्रकाश आपल्याला मदत करतो. योग्य गोष्टी करण्याचे, योग्य गोष्टींची निवड करण्याचे शहाणपण किंवा विवेक तो आपल्याला देत असतो. आपण ज्या योग्य गोष्टी निवडल्या आहेत, त्यांना धरून ठेवण्यासाठी आंतरिक सामर्थ्य तो पुरवत असतो. तो आपल्याला नेहमीच प्रामाणिकपणाचे, सत्याचे अनुसरण करण्याचे शहाणपण आणि आंतरिक बळ देतो.

(पुढे पृष्ठ ६ वर)

## 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 विद्यार्थ्यांनी ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

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

## गुरुजींकडून विशेष सूचना

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

## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

(पृष्ठ ५ वरून पुढे)

प्रकाश हा नेहमीच आपल्या सभोवताली राहिला आहे, तो आपल्या आजूबाजूला होता आणि तो नेहमीच आपल्या सभोवताली राहणार आहे. असं असलं तरी, आपल्याला याची माहिती नव्हती. आपल्याला त्याची अनुभूति घेता येऊ शकते, आपण त्याची मदत सुद्धा घेऊ शकतो हे आपल्याला माहीत नव्हतं. आपल्याला फक्त त्याच्या उपस्थितीबद्दल जागरूक व्हायला हवे. प्रकाश प्रवहनाचे तंत्र प्रकाशाच्या उपस्थितीबद्दल जागरूक राहण्यात आपली मदत करते. कोणी म्हणू शकतं, "प्रकाश जर नेहमीच आपल्या सभोवताली आहे, तर त्याला पसरवण्याची काय आवश्यकता आहे?" हा प्रकाश सर्वत्र अत्यंत सूक्ष्म स्वरूपात उपस्थित असतो. पण जेव्हा आपण त्याला जाणीवपूर्वक आणि शुद्ध हेतूने प्राप्त करतो आणि जेव्हा तो आपल्या माध्यमातून सर्वत्र पसरतो, तेव्हा तो किंचित स्थूल बनतो, जेणेकरून इतर लोकही त्याला ग्रहण करू शकतील. त्यांना प्रकाशाच्या उपस्थितीची जाणीव नसली तरीही ते त्याला ग्रहण करतील. जेव्हा हे घडते, तेव्हा त्यांच्यात सुद्धा शुद्धीकरण आणि सकारात्मक बनण्याची प्रक्रिया सुरू होते.

हे अद्वितीय तंत्र आपल्याला प्रकाशाचा अनुभव घेण्यास मदत करते आणि ते आपल्याला परमेश्वराची अनुभूति घेण्यात मदत करते. हे आपल्याला स्वतःमध्ये परिवर्तन घडवून आणण्यास मदत करते. हे आपल्याला सकारात्मक व्यक्ती बनण्यास मदत करते. आणि जसजशी आपली कंपनी पसरतील आणि अधिकाधिक लोक प्रकाशाद्वारे या क्रांतीमध्ये सहभागी होतील, तेव्हा ही क्रांती वाढून तिचे सामर्थ्य वाढेल. मग ह्या पृथ्वीवरील शांती आणि सकारात्मकतेची कंपनी बळकट होतील. आणि जेव्हा जग शांतीने, प्रेमाने, शुद्धतेने, सकारात्मकतेने अधिक कंपित होईल, तेव्हा जगात कोणतीही समस्या उद्भवणार नाही आणि लोकांमध्ये कोणताही आजार पसरणार नाही. मग कोणताही साथीचा रोग आपल्याला स्पर्श करू शकणार नाही. आपला समाज निरोगी बनेल. अशाप्रकारे प्रकाश आपल्याला मदत करतो. आपल्यासाठी आणि जगासाठी प्रकाश त्याच्यासोबत अनंत शक्यता घेऊन येतो.

आपल्याला फक्त आपल्या आयुष्यात त्याला स्वीकारावे लागेल, त्याची मदत घ्यावी लागेल.

या पार्श्वभूमीवर प्रकाश प्रवहनाच्या तंत्राचा सराव सुरू करूया. मी तुम्हाला मार्गदर्शन करीन. प्रकाश प्रवहन करून आज आपण आपले परमगुरु, महर्षी अमर ह्यांच्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करू. आजचा आपला हा अभ्यास आपण त्या लोकांना समर्पित करूया जे या महामारीच्या दरम्यान आपल्याला मदत करत आहेत - डॉक्टर्स, आघाडीचे हेल्थकेअर कर्मचारी, वैज्ञानिक, कोविडमुळे प्रभावित लोकं, कोविड योद्धा, घरपोच सेवा देणारे लोकं, बँक कर्मचारी, सरकारी कर्मचारी, शिक्षकवर्ग, दुकानदार आणि असे बरेच लोकं आहेत - प्रत्येकाचे नाव इथे घेणे शक्य नाही.

हा प्रकाश प्रवहनाचा अभ्यास आपण त्यांना समर्पित करूया. चला आपण प्रार्थना करूया की, या महामारी मुळे उद्भवलेल्या या आव्हानावर आपण मात करू शकू आणि आपण शांतीची कंपनी आणि हीलिंग ऊर्जा सर्वत्र पसरवू शकू, ज्यांची जगाला आता अतिशय आवश्यकता आहे.

आता आपण या तंत्राच्या सरावाला सुरवात करूया. चला आपण आता आधी आपले डोळे बंद करू. मग आपण आपल्या वरती प्रकाशाच्या महासागराची कल्पना करूया. आता आपण प्रकाशाला प्रार्थना करूया की त्याने खाली येऊन आपल्याद्वारे संपूर्ण विश्वात पसरवावे. तशी दृढ इच्छा मनात करूया. मग अशी धारणा करूया की प्रकाशाची किरण प्रकाशाच्या महासागरातून खाली येऊन, आपल्या डोक्यातून आपल्यात प्रवेश करून आपल्या शरीरात पूर्णपणे भरत आहेत. चला आता या प्रकाशाची अनुभूति घेऊ या. आता आपण कल्पना करूया की प्रकाश आपल्या शरीरातून बाहेर निघतो आहे आणि सर्व दिशांमध्ये, संपूर्ण जगात पसरतो आहे. आपण प्रकाशाच्या पसरण्याच्या या प्रक्रियेविषयी जागरूक राहू शकतो आणि प्रकाशाची अनुभूति घेत राहू शकतो. आपण या तंत्राचा अभ्यास अंदाजे सात मिनिटे करूया.

या कार्यक्रमात तुम्ही सहभागी झालात आणि प्रकाशाची क्रांती अधिक दृढ करण्यात आमची मदत केल्याबद्दल मानसा फाऊंडेशनच्या वतीने मी तुमच्या प्रत्येकाचे आभार मानतो. ■

## प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : अपर्णा रोपलेकर

### प्र: आम्ही आमच्या ध्यानाची गुणवत्ता कशी वाढवू शकतो?

उ: ज्या गोष्टी करून आपण देवाच्या निकट जाऊ शकतो, त्या करून. काय केल्याने आपण देवाला प्रिय होऊन त्याच्या जवळ जाऊ शकतो? कदाचित आपल्याला ह्या गोष्टींचा विचार करावा लागेल. ध्यानाव्यतिरिक्तच्या वेळात आपण काय करतो ते एकतर आपल्याला देवाच्या जवळ नेऊ शकते किंवा देवापासून दूर नेऊ शकते. आपल्या भावना जर शुद्ध असतील, आपले विचार जर सकारात्मक आणि विस्तारित असतील, आपल्या कृती जर सकारात्मक आणि चांगल्या असतील, तर देवाला ते प्रिय असते. अशा गोष्टी आपल्याला देवाच्या निकट जाण्यास मदत करतात. आणि या गोष्टींचा आपल्या ध्यानावर चांगला परिणाम होतो. जेव्हा आपण प्रेम स्पंदित करण्यास सुरुवात करतो, जेव्हा आपण आतून ज्ञांत राहून बाहेरही शांती पसरवतो, तेव्हा आपण साहजिकच देवाच्या निकट जातो. तर आपण या सर्व गोष्टी करू शकतो. ध्यानाला बसण्याआधी जर आपण देवाला अनुभवण्याची दृढ इच्छा ठेवू शकलो, जर आपण उत्कट प्रेमाने त्याचा विचार करू शकलो, जर आपण त्याच्याशी प्रेमाचे घट्ट नाते जोडू शकलो, तर मला वाटते की ध्यानाची गुणवत्ता वाढण्यास नक्कीच मदत होईल.

### प्र: ध्यानादरम्यान एखाद्याला क्षणभर शांतीचा अनुभव येऊ शकतो किंवा एखाद्याला असे वाटू शकते जणू काही तो एका वेगळ्याच जगात पोहोचला आहे. हे दुसऱ्या जगात पोहोचणे नेमके काय आहे?

उ: आपल्याला ध्यानाची प्रक्रिया माहीत आहे. जेव्हा आपण शरीर, मन आणि बुद्धीच्या या प्रणालीला ज्ञांत करण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा आपली जाणीव उंचावून शरीर, मन व बुद्धीच्या पातळ्यांच्या पलीकडे जाते. आपण असे म्हणू शकतो की ती ह्या जगाच्या पलीकडे जाते. आपली जाणीव ह्या जगाच्या पलीकडे गेल्यामुळे कदाचित आपल्याला असे वाटते की आपण एका वेगळ्या जगात आहोत.

### प्र: आपल्या ध्यानाचा दर्जा जर पाहिजे तेवढा नसेल तर ऋषी निराश होतात का?

उ: नाही, मला असे वाटत नाही. मला आठवते, गुरुजी आम्हाला सांगत असत की, ऋषी आपण केलेले प्रयत्न बघतात. हे किती छान

आहे! ते आपण केलेले प्रयत्न बघतात, आपण काय साध्य केले आहे ते नाही, आपण किती प्रगती केली हे सुद्धा नाही. त्यांना कदाचित माहीत असते की जेव्हा आपण प्रामाणिकपणे प्रयत्न करतो, तेव्हा परिणाम खात्रीलायकच असणार. म्हणूनच ते निराश होत नाहीत. जर आपण निष्प्रेम प्रकट केले, जर त्यांच्यासोबत असून देखील आपण दुःख पसरवले, तर ते निराश होऊ शकतात.

### प्र: आपण येथे एक नियती घेऊन येतो. जर आपण ऋषींच्या प्राथमिक नियोजनाचा भाग असू आणि आपण अर्ध्यावरच ऋषींना सोडून गेलो, तर आपण कर्म गोळा करतो का?

उ: आपण कर्म गोळा करतो की नाही हे मला माहीत नाही पण आपण एक वेगळी नियती निवडतो, हे मात्र खरं. आपल्याला नेहमीच इच्छास्वातंत्र्य असते. जर आपण ऋषींसोबत असलो तर संपूर्ण जग आपल्याबरोबर असते, देवही आपल्याबरोबर असतो. जर आपण ऋषींपासून दूर असलेली नियती निवडली, तर आपण देवापासूनही दूर असलेली नियती निवडतो, असे मला वाटते. कधीतरी आपल्याला परत यावे लागणार. अर्थात हे आपल्यावर लादले जात नाही. आपण स्वतःच परत येण्याचा निर्णय घेतो. ऋषी आपल्यावर कधीही काहीही लादत नाहीत.

### प्र: आपण प्रत्येक आयुष्यात ऋषींसोबत राहू याची खात्री आपण कशी करू शकतो?

उ: आपल्याला माहीत आहे की यासाठी फक्त ध्यान करणे पुरेसे नाही. त्यासोबत आपल्याला प्रेम पण प्रकट करावे लागेल. ऋषींसोबत रहायचे की दूर जायचे याचे देखील इच्छास्वातंत्र्य आपल्याला असते. ऋषी आपल्याला कधीही त्यांच्यासोबत रहायला जबरदस्ती करणार नाहीत किंवा ते आपल्याला दूरही लोटणार नाहीत. ते नेहमीच संधी देत राहतात. पण त्यांच्याबरोबर राहण्यासाठी, आपण आपल्या बाजूने, इथे जे काही शिकत आहोत ते आचरणात आणण्याचे सातत्याने प्रयत्न केले पाहिजेत. ऋषी सर्वकाही सामावून घेतात पण जर आपण इथे शिकवल्या जाणाऱ्या तत्वांच्या विरुद्ध जाणीवपूर्वक वागलो तर मला वाटते की आपण स्वतःच त्यांच्यापासून दूर जातो. मला वाटते अशा गोष्टींबद्दल आपल्याला मनात भीती बाळगण्याची गरज नाही. आपण ऋषींसोबतच असू. फक्त साधे आणि चांगले असणे आवश्यक आहे, एवढेच. ■

## 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 & 4	each 200/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 2 & 3	each 250/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

### ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

<b>मुंबई:</b> चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन: २२८५१२४३)
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)
(फोन: २६१३२८७९)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डोंबिवलि (पू)
(फोन: ०२५१-२८६-२८९०/२४४-९५८५)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)
(फोन: २८७६७२९८)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा
(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)
गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२४९१)

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

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

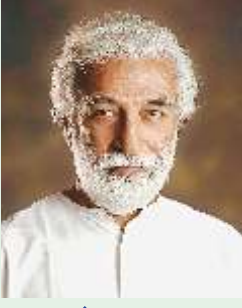
द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,  
३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

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





गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०२२)

### मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

### तपोनगर

बंगलोर पासून २० कि.मी. अंतरावर आहे. ही ध्यान करणाऱ्यांची एक उमलती जागा आहे. महर्षी अमराणा 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

माझे काका, जे गेल्या ५० वर्षांपासून आमचे व्यावसायिक भागीदार व आमच्या परिवाराचे अगदी चांगले मित्र होते, त्यांना गेल्या नोव्हेंबरमध्ये माझ्या वाढदिवसादिवशी मेंदूघात झाला व डिसेंबर महिन्यात त्यांचे निधन झाले. ह्या घटनेने आम्ही खूपच व्यथित झालो. माझ्या आईवडिलांवर ह्या घटनेचा इतका परिणाम झाला की ते आजारी पडले. त्यावेळी मी पाहिले की नियमित ध्यानसाधनेने मला आतून कसे बळकट केले आहे आणि अगदी खुल्या मनाने जगण्याचे धैर्य प्रदान केले आहे.

### - सुमित प्रताप गुप्ता

माझा लेख एका आंतरराष्ट्रीय नियतकालिकाने स्विकारला व तो प्रकाशित केला. हे फक्त परमेश्वराच्या व प्रकाशाच्या कृपेमुळे व प्रेमांमुळेच शक्य झाले आहे. माझा लेख प्रकाशित व्हावा ह्या प्रार्थनेसह मी त्या नियतकालिकाला प्रकाश पाठवत होते. गुरुजी व सप्तऋषींचे धन्यवाद.

### - गरिमा शर्मा

आता मी पूर्वीपेक्षाही जास्त नियोजनबद्ध झाले आहे. प्रत्येक गोष्टीचे नियोजन आधीच करते. आता मी माझ्या दिनचर्येत बरच काही सामावू शकते!

### - शांता अंबाडी

माझ्या मैत्रिणीने सांगितले की तिच्या पतीची प्रकृती ठीक नसल्याने त्यांना घरीच रहावे लागते आहे. त्यांना औषधं सुरू होती व ते खिन्नतेने ग्रस्त झाले होते. आम्ही तिला “प्रकाशमय जीवन” ही पुस्तिका व प्रकाश प्रवहन तंत्राची चित्रफीत दिली. काही दिवसांनंतर तिने आम्हाला सांगितले की, ज्या दिवशी आपले पुस्तक तिच्या घरी पोहचले त्या दिवसापासून त्यांच्या घरामधील ऊर्जेच्या पातळीत खूप मोठा बदल झाला आहे व तिच्या पतीची औषधं देखील कमी करण्यात आली आहेत. तिने तिच्या शुभेच्छा कळविल्या आहेत. अशा घटना आम्हाला प्रेरणा देतात व प्रभावित करतात.

### - गीता जोशी

आजकाल माझ्या प्रकृतीमध्ये, नाते संबंधांमध्ये, आनंदाच्या पातळीत व संपूर्ण जीवनात बरेचसे सकारात्मक बदल घडत आहेत. मला माझ्यामध्ये खूप सकारात्मकता, आनंद, उत्कटता, प्रेम व

जीवनाप्रती उत्साह जाणवतो आहे. जीवनाच्या ह्या विस्तारित अनुभवाकरिता, जो मी माझ्या बालपणी अनुभवत असे, मी गुरुजी व ऋषींची आभारी आहे. मला खूप खूप जगायचं आहे आणि लोकांमध्ये खूप प्रेम वाटायचं आहे.

### - मीना राणा

ध्यान करताना जेव्हा मी स्वतः ऊर्जाक्षेत्र असल्याची जाणीव मला होते, तेव्हा सतत आकुंचन व प्रसरण पावणाऱ्या सुखद ऊर्जाक्षेत्राच्या रूपात मी स्वतःला अनुभवते. जेव्हा ह्या अनुभवाचा परमोच्च बिंदू येतो तेव्हा तो विस्तार विशाल, आणखी विशाल होत जातो आणि त्यात जागोजागी अवकाश तयार होते जे अगदी रिक्त असते. मग त्या रिक्त जागा मोद्या होण्याच्या प्रक्रियेस सुरुवात होते. हेच ह्या ध्यानसाधनेचे सौंदर्य आहे. ह्या अवस्थेचा स्पर्श परमेश्वरी आहे जो फक्त शांती स्वरूप आहे. ह्या अवस्थेवर आपण कायमचे विसंबून राहू शकतो.

### - विद्या विश्वामित्र

जेव्हाही मी ध्यान करते तेव्हा मी शांती, संतुलन, स्तब्धता व माझ्यात गहन समजूतदारपणा अनुभवते.

### - स्वप्ना टेंबे

जेव्हा मी ऋषींशी संपर्क साधण्याच्या तंत्राचा अभ्यास करीत होते तेव्हा मला खूप सुखद अनुभव आला. मी गुरुजींशी संपर्क प्रस्थापित करण्याचा प्रयत्न केला. त्या दिवशी मी खूप व्यथित झाले होते व मला तणाव जाणवत होता. अगदी निराश अवस्थेत मी गुरुजींचा अगदी मनापासून धावा केला. पुढच्याच क्षणी मला खूप शांत वाटले व मला प्रेमात व्हाऊन निघाल्यासारखे वाटले आणि एकाएकी माझी सगळी काळजीच मिटली! त्यानंतर केवळ शांती होती. हे मी कधीच विसरू शकणार नाही!

दररोजच्या शंबला ध्यान साधनेने माझे जीवन बदलले आहे. मी माझ्या दैनंदिन जीवनात शांती व समाधान अनुभवते. प्रत्येक वेळी ध्यान केल्यानंतर मला खूप झोप येते पण मी खूप समाधानी आहे! मी प्रकाशाची जाणीव बाळगणे ह्या तंत्राच्या अभ्यासास देखील सुरुवात केली आहे आणि त्यातून मला खूप आनंद प्राप्त होतो!

### - श्रिया शशांक