



महर्षी अमर (१९१९-१९६२)

ऋषींनी शिकवले तसे
आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

प्रकाशकार्य

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

प्रकाशजीव

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

सप्तऋषी

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

महर्षी अमर

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

गुरुजी कृष्णानंद

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

सप्तर्षी ध्यानयोग

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

दृढ वचन

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

प्रकाशमार्ग

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(ऑक्टोबर २००८ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

आपल्या आयुष्यात आपल्याला हव्या तशा गोष्टी घडायच्यात असे आपल्याला वाटत असते. आपल्याला हवे तसे लोकांनी वागावे, तसा विचार करावा असे आपल्याला वाटत असते. जेव्हा आपल्याला पाहिजे तेव्हा पाऊस पडावा किंवा ऊन पडावे पण त्यावेळी नको, जेव्हा आपल्याला शॉपिंगला जायचे असते. जगाने आपल्या सोयी आणि गरजा पूर्ण करायच्यात असे आपल्याला वाटत असते. आपल्यासाठी आपणच फक्त महत्वाचे असतो – आपण, आपण आणि आपण ! पण तसे नेहमीच घडत नसते. हे विश्व फक्त आपल्यासाठी निर्मित झालेले नाही. विश्वाचा एक मोठा उद्देश आहे. आणि आपण त्याचा तो उद्देश पूर्ण करण्यासाठी सुद्धा इथे आहोत !

आपल्याला फक्त आपला विचार करणे थांबवावे लागेल आणि विश्वाचा उद्देश जाणून घेण्याचा प्रयत्न करावा लागेल. मगच आपल्याला इतर वास्तवांबद्दल समजेल. मगच आपल्या लक्षात येईल की, आपल्याला आपले जीवन या विश्वाच्या जीवनाशी संरेखित करावे लागेल. हे संरेखन म्हणजेच योग होय. जेव्हा आपण आपले जीवन या विश्वाशी संरेखित करतो तेव्हा विश्व आपली काळजी घेते. विश्व नेहमीच आपल्यावर त्याचे प्रेम व वैपुल्याचा वर्षाव करण्यासाठी वाट बघत असते. आपण या विश्वाकडून ते स्वीकारण्यासाठी आपले अंतरंग खुले करायला पाहिजे.

जेव्हा केव्हाही समस्या उद्भवतात किंवा जेव्हा आपल्याला कठीण परिस्थितीला सामोरे जावे लागते, तेव्हा आपण ज्योतिष्यांकडे किंवा संत-महात्म्यांकडे जातो आणि चमत्काराची अपेक्षा करतो. पण काहीच घडत नाही. आपण त्रास सहन करत समस्येच्या निवारणाची वाट पाहत बसतो.

आपल्या अंतरंगातच असलेल्या खजिन्यात, विवेक आणि सामर्थ्याची ठेव आपल्याजवळ आहे, हे आपल्या लक्षात येत नाही. आपण त्या विवेकाशी, सामर्थ्याशी जोडून प्रयत्न करायला पाहिजे. आपल्या अंतरंगातील विवेक आणि सामर्थ्याचा वापर करून आपण समस्यांच्या निवारणासाठी प्रामाणिक प्रयत्न करायला पाहिजेत. मगच आपल्याला विश्वाकडून मूक मदत मिळते. आपल्या समस्या दूर होतात. आणि मूक चमत्कार घडतात.

मदत आणि चमत्कारांकडे नेणाऱ्या दारांच्या किल्ल्या, आपल्या प्रामाणिक प्रयत्नांमध्ये आहेत, जबाबदारी न टाळणाऱ्या आपल्या कर्तीमध्ये आहेत, ज्योतिषी किंवा संत-महात्म्यांकडे नाहीत. आपले ध्यानसाधक नेहमीच हे अनुभवतात. ध्यानासोबत मूक चमत्कार हे सतत घडत असतात !

आपल्याला विनम्रपणे आणि विचारपूर्वक विश्वाकडून मिळणारी बक्षीसे नाकारावी लागतील, बाजूला ठेवावी लागतील. अति वैपुल्य, अति मानसिक अनुभव, अति सुविधा, अति सुखे, अति प्रमाणावर लोकांशी संबंध आणि अशाप्रकारच्या अति प्रमाणावर असलेल्या गोष्टी बाजूला ठेवाव्या लागतील. अनुकूल प्रमाणावर बक्षीसांचे, परमेश्वराचे आणि आध्यात्मिक स्वरूपाच्या बक्षीसांचे स्वागत असायला हवे. आपल्याला माहीत आहे की, आध्यात्मिकता म्हणजे सर्व गोष्टींचा त्याग करून त्रासात राहणे नव्हे. पण एकदा का आपण आपल्या समाधानाच्या मर्यादा ठरवल्या, तर मग आपण त्यापेक्षा जास्त प्रमाणावर मिळणाऱ्या गोष्टींना नाकारायला हवे. आणि हे खूप महत्वाचे आहे: अतिरिक्त प्रमाणावर असलेल्या गोष्टी विनम्रतेने आणि विचारपूर्वक नाकारणे. आध्यात्मिकतेच्या दिशेने पडणारे हे पहिले पाऊल असेल.

पुढील पाऊल म्हणजे आपण उच्च स्वरूपाच्या बक्षीसांसाठी प्रयत्न करायला हवे. विश्व, जरी ते निम्न स्वरूपाच्या बक्षीसांचे आमिष दाखवून आपली परीक्षा घेत असले, आपली थट्टा करत असले, तरीही ते, आपण उच्च स्वरूपाच्या बक्षीसांसाठी प्रयत्न करावे ह्याची वाट बघत असते. जेव्हा आपण तसे प्रयत्न करू, तेव्हाच आपण समाधी अनुभवू शकू, ऋषींसोबत संपर्क साधू शकू आणि प्रकाशाला जाणू शकू. अशी उच्च स्वरूपाची बक्षीसे अद्भुत आणि दैवी असतात. पण या पातळीवरही काही बक्षीसांना आपल्याला विनम्रपणे आणि विचारपूर्वक नाकारावे लागेल. जोपर्यंत आपण प्रकाश बनत नाही, तोपर्यंत अशी नाकारण्याची प्रक्रिया सुरू राहील.

आमच्या नुकत्याच प्रसिद्ध झालेल्या नवीन पुस्तकाबद्दल लोकांचे मत जाणून घेण्यासाठी मी उत्सुक आहे. मी त्यांचे मत जाणून घेण्यासाठी वाट बघत आहे. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेनूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ पर्यंत)
इ-मेल : info@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.com

ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी - सकाळी १० वाजता

बंगलोर शहरातील केंद्रांमधे वर्ग

खालीलप्रमाणे भरतात

दर रविवारी (सकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर सोमवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर मंगळवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स, फेज १,
जे.पी. नगर

दर बुधवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

आर्य समाज, सी.एम.एच. रोड, इंदिरानगर
हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम
मारुति मंदिर, विजयनगर

दर गुरुवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

दर शुक्रवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

इंडियन हॅरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक ६,
कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (सकाळी ११.३० वाजता)

श्री. मंजुनाथ शास्त्रींच्या घरी, गांधी सर्कल

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.



तपोनगरात ज्योती प्रॉजेक्टचा वार्षिकदिन आणि रहिवाशांची खिसमस निमित्त विशेष भेट साजरी करण्यात आली.

काही ठळक घडामोडी

- १ फेब्रुवारीला 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' साजरा करण्यात येईल. ह्या दिवशी हजारो शाळांमधून दहा लाखांपेक्षा जास्त मुले प्रकाश प्रवहन करतील असे अपेक्षित आहे. कृपया ह्या दिवशी आपापल्या घरी कोणत्याही सोयीस्कर वेळी ७ मिनिटे प्रकाश प्रवहन करून ह्या सहभागी व्हावे ही विनंती.
- ५ फेब्रुवारी २०१७ रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल. ह्या विशेष कार्यक्रमात भाग घेण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे. ह्या कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी कृपया आपले नाव ३-२-२०१७ पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंदवावे ही विनंती.
- २०१७ सालातील शंबला गटातील सदस्यांची पहिली बैठक ८ जानेवारीला आणि 'रा' गटातील सदस्यांची पहिली बैठक १५ जानेवारीला तपोनगरात झाली.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

- | | |
|-------------|---|
| ०१ बुधवार | महर्षी अमर जयंती /
वर्ल्ड चॅनल्स डे |
| ०३ शुक्रवार | रथसप्तमी |
| ०४ शनिवार | शुक्लाष्टमी |
| ०५ रविवार | महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम |
| ०६ सोमवार | शुक्ल दशमी |
| १० शुक्रवार | पौर्णिमा |
| ११ शनिवार | चंद्र ग्रहण:
सकाळी ४.०४ ते ८.२३ पर्यंत |
| १९ रविवार | कृष्णाष्टमी |
| २४ शुक्रवार | महाशिवरात्री |
| २६ रविवार | अमावास्या / सूर्य ग्रहण:
संध्याकाळी ५.४० ते रात्री
११.०५ पर्यंत |

आनेकल येथील कार्यक्रम

०१-०२-२०१७ रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११.३० वाजता महर्षी अमर जयंती साजरी करण्यात येईल.

महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम

तपोनगर येथे

रविवार, ५-२-२०१७ रोजी

११ वाजता

स्वागत

वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान
विशेष ध्यान

१२.३० वाजता

प्रसाद

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी

- व्याख्यान

सकाळी ११ ते १२ पर्यंत

- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते
दुपारी १ पर्यंत

रविवार ०५

- महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम

शुक्रवार २४

- महाशिवरात्री निमित्त विशेष
ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी
१ पर्यंत

महाशिवरात्रीसाठी ध्यानाचे विशेष तंत्र

ऋषी, महाशिवरात्रीला रात्री, 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. 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 प्रकाशकिरणाच्या रूपात आपण त्या शिवलिंगात प्रवेश करत आहोत अशी कल्पना करा. निळ्या प्रकाशाचा अनुभव घ्या.

११ फेब्रुवारी रोजी सकाळी ४.०४ ते ८.२३ पर्यंत चंद्र ग्रहण आहे आणि २६ फेब्रुवारी रोजी संध्याकाळी ५.४० ते रात्री ११.०५ पर्यंत सूर्य ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण कालावधीत संपूर्ण जगास प्रकाश प्रवाहित करावे.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

पूर्वी मी कधीही भेट दिली नव्हती अशा एका नवीन शाळेत प्रकाश प्रवहनाचे सत्र मी आयोजित केले होते. ती शाळा कशी आहे, तिची इमारत कशी आहे याबद्दल मला काहीच कल्पना नव्हती. सत्राच्या एक दिवस आगोदर, झोपण्यापूर्वी मी गुरुजींना प्रार्थना केली की कुठलीही अडचण न येता सत्र व्यवस्थितपणे पार पडू देत, कारण हवामानात बदल संभवतो असा अंदाज वर्तविला गेला होता. मी स्वप्नात पाहिले की मी एका मोठ्या राखाडी रंगाच्या चार मजली इमारतीत प्रवेश केला आहे. मी शेवटच्या मजल्यावर पोहोचलो आणि दरवाज्यासमोर आत जाण्याची वाट पहात बसलो, तेवढ्यात एक स्त्री आली आणि मला सभागृहासारख्या एका खोलीमध्ये घेऊन गेली आणि तिथे बसलेल्या लोकांशी माझा परिचय करून देऊ लागली. तेवढ्यात मला जाग आली. दुसऱ्या दिवशी मी जेव्हा त्या शाळेला भेट दिली तेव्हा मी आश्चर्यचकित झालो कारण त्या शाळेची इमारत तीच होती, जी स्वप्नात मी पाहिली होती आणि प्रकाश प्रवहनाच्या सत्राची जागा पण तीच होती. ज्या स्त्रीला मी स्वप्नात पाहिले होते ती त्या शाळेची उपमुख्याध्यापिका होती. तिला स्वतःला प्रकाश प्रवहनाबद्दल माहीत होते. मी गुरुजींचे आभार मानले आणि सत्राचे संचालन केले.

– स्वामीनाथन सी., स्वयंसेवक

मी बाहेरगावी गेले होते, तेव्हा वेगवेगळ्या शाळांमध्ये पाठोपाठ प्रकाश प्रवहनाचे सत्र घेणे सुरू होते. मधे मिळालेल्या वेळात एका जागी मला जेवण घ्यावे लागले. जेवणासाठी जेव्हा टेबलाजवळ मी आले तेव्हा मी पाहिले की, टेबल तर स्वच्छ होते परंतु त्यावर बऱ्याच माश्या घोंगावत होत्या. तरीही कोणत्याही प्रकारची चिंता न करता वा वार्डेट वाटून न घेता, अगदी शांतपणे जुळवून घेण्याच्या मनःस्थितीने मी बसून जेवणास सुरुवात केली. माझे जेवणखाण संपेपर्यंत, जवळजवळ वीस एक माश्या आजूबाजूला घोंगावत होत्या परंतु त्यांनी माझ्या अन्नापासून व माझ्यापासून एका फुटाचे अंतर राखले होते. हा अनुभव मला अतिशय नम्र करून गेला व मी ठरविले की परिस्थितीशी जुळवून घेण्याचा हा स्वभाव मी असाच जोपासेन. ह्या मोहिमेदरम्यान आपल्याला विश्वाकडून अशा शिकवणींसह चमत्कारिकरीत्या मदत मिळते.

– निर्मला बाला, स्वयंसेवक

जेव्हा मी माझे डोळे बंद करून कल्पना केली की प्रकाश खाली येत आहे व माझ्यामध्ये प्रवेश करत आहे तेव्हा त्याचे प्रेम व शांती मी अनुभवली. प्रकाशातील प्रेमाला व शांतीला मी शोषून घेतले.

– अभिषेक एम., इयत्ता दहावी, बसवेश्वरा उच्च माध्यमिक शाळा, ब्यातरायणपुरा, बंगलोर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

तपोनगरवासींनी आनंदोत्सव साजरा करून २०१६ वर्षाला निरोप दिला. गावातील मुलांच्या मनोरंजक सादरीकरणांनी ज्योती प्रॉजेक्टचा वार्षिकदिन साजरा करण्यात आला. नृत्य क्रम, खेळ स्पर्धा, इत्यादींचे नियोजन सौ. उमा माहेश्वरी, सौ. कांचनलता आणि श्रीमती. हम्सावती यांनी केले. वार्षिकदिन यशस्वी करण्यासाठी अनेक दिवस सराव आणि प्रयत्न करण्यात आले.

२०१६ सालाच्या शेवटच्या दिवशी पहिल्यांदाच रहिवाशांच्या भेटीत खिसमस साजरा करण्यात आला. संकल्पनेची रचना कु. अपूर्वा देशपांडे हिने केली, जी तरुण तपोनगरवासियांच्या भावी पिढीतील अग्रणी आहे. तिची कल्पना अंमलात आणण्यासाठी अनेकांनी तिला मदत केली. प्रश्न मंजुषेची स्पर्धा आयोजित करण्यात आली. व्यासपीठावर पवित्र येजू खिस्तांची वेदिका होती. नाताळ-वृक्ष, फुगे, कापसाचा हिम, इत्यादींनी हॉल सजविला होता. लहान मुलांनी, आणि लहान बाळांनी देखील सुंदर पंख लावले होते; खोडकर जादुई परे सुद्धा होते. डिसेंबरमध्ये ज्यांचे वाढदिवस होते त्यांच्याकडून केक कापण्याने आणि जेवणाने आनंदोत्सवाची सांगता झाली.

खिसमस असलेल्या रविवारी, अखंड ध्यान, १२ तासांचे प्रदीर्घ ध्यान आयोजित करण्यात आले. अनेकांना नवीन वर्षासाठी आशीर्वाद मिळाले.

तपोनगरातील सर्व उपक्रमांतून आनंद आणि रौनक आणताना अजूनही काही तरुण दिसावेत, याकडे २०१७ वर्ष आशेने वाट पाहाते आहे. ■

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

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

मे २००५

ऋषी म्हणतात की त्यांच्याकडे प्रचंड ज्ञान आहे आणि त्यांना तुम्हाला खूप ज्ञान द्यायचे आहे. तुमच्यापैकी ज्यांना साधनेसाठी जास्त वेळ देण्याची इच्छा आहे किंवा जे जास्त सराव करायला तयार आहेत, त्यांना ते नेहमीच अधिक ज्ञान देतात. ते तुम्हाला आध्यात्मिक प्रगती करायला मदत करण्यासाठी आहे.

ते हे सुद्धा म्हणतात, 'जेव्हा तुम्ही आमच्याकडून इतके ज्ञान मिळवता, तेव्हा तुम्ही सुद्धा ते इतरांना द्यायला हवे.' ही काही अट नाही. पण पुन्हा, आपल्यावर एक प्रकारचे दायित्व येते की जे आपल्याला मिळते, ते आपण दुसऱ्यांना द्यायला हवे. हे ज्ञान देण्यासाठी आम्ही कोणताही शुल्क आकारत नाही; आम्ही त्याबद्दल तसा विचार करीत नाही; आम्ही तसा विचार कधीही केलेला नाही. हे ज्ञान इतरांना कसे द्यायचे, ह्याचा मार्ग तुम्ही शोधून काढायला हवा, मला ते माहीत नाही. माझ्या मते दोन मार्ग आहेत: इतरांना ते शब्दशः समजावून सांगणे, त्यांना तंत्र देणे, ज्ञान देणे. पण ऋषी म्हणतात की तुम्ही तसे करू नका. दुसऱ्या मार्गाने करा, म्हणजे तुम्ही ह्या सर्व गोष्टी जगा, हे सर्व ज्ञान अंमलात आणा. लोकांना तुमच्यात साधना चमकताना दिसली पाहिजे. मला वाटते की ऋषींची सेवा करण्याचा हा सर्वात चांगला मार्ग आहे, म्हणजे, त्यांनी आपल्याला दिलेली तत्त्वे अंगीकारून जगणे.

अनेक अद्भुत गोष्टी घडत आहेत. अमरांनी खुलासा केला होता की जेव्हा आपण सत्य युगात पोहोचू तेव्हा लोकं दीर्घ काळ जगतील, लोकं अनंत काळ जगतील. आपण जेव्हा सत्य युगाच्या जवळ पोहोचू तेव्हा सुद्धा लोकं ५००-६०० वर्षे जगतील! आयुष्य वाढविण्यासाठी प्रयोग केले जात आहेत. मी कालच टाइम्स ऑफ इंडिया मध्ये एक लहान परिच्छेद वाचला. ते म्हणतात की आपले विचार आणि स्मृती मेंदूमध्ये असतात; हे विचार व स्मृती एक प्रकारच्या यंत्रचनेमध्ये, एका संगणकामध्ये अंतर्भूत करता येतात. आणि आपण देह सोडल्यानंतर सुद्धा ते तिथे असतील, आणि पुढे कधीतरी त्यांना एका तरुण देहामध्ये अंतर्भूत करता येईल. म्हणजे त्याप्रमाणे व्यक्ति कधीही मरणार नाही; त्याच्या स्मृती, त्याचे व्यक्तित्व मरणार नाही.

मी एका माणसाचे उदाहरण पाहिले, जो एक रेकी मास्टर आहे. आता तो आजारी आहे. त्याने स्वतः शकडो लोकांना बरे केले आहे आणि आता तो, त्याला बरे करावे अशी आम्हाला विनंती करतो आहे! असे का व्हावे हे आम्हाला समजून घ्यायचे

होते. माझ्या लक्षात आले की जेव्हा त्याने इतरांना बरे केले तेव्हा साहजिकच त्याने कर्म गोळा केली होती. अशा कर्मांचे निर्मूलन आणि दहन करावे लागते. ते शक्य आणि सोपे आहे; आणि ते ध्यानसाधना करण्याने होऊ शकते. त्याने पुरेशी ध्यानसाधना केली नव्हती. आणि दुसरा भाग कुतूहल वाढवणारा होता. जेव्हा आपण एखाद्या व्यक्तिला बरे करतो, एखाद्या व्यक्तिला आध्यात्मिकदृष्ट्या मदत करतो, तेव्हा आपला हेतू शुद्ध असला पाहिजे; त्यात कोणताही व्यवहार नसायला पाहिजे. कधीकधी, काही उपचारक अमाप पैसा मिळवतात. या माणसाच्या बाबतीत ते सुद्धा एक कारण होते. असो, आम्ही त्या हीलरकडे लक्ष देत आहोत आणि तो काही काळानंतर ठीक होईल.

जेव्हा आम्ही एखाद्या व्यक्तिला आमच्या छत्राखाली घेतो, तेव्हा आम्ही सर्व तऱ्हेने त्याची काळजी घेतो. तो जर भावनिकदृष्ट्या अस्वस्थ असेल, त्याला जर खूप दुःख किंवा ताण असेल, तर आपोआपच त्याची काळजी घेतली जाते. त्यासाठी तुम्ही ऋषींना प्रार्थना करायची किंवा सांगायची गरज नाही. ते आपोआप तुमच्याकडे येतात. तुम्हाला जेव्हा दुःख किंवा ताण असेल, तेव्हा अचानकपणे मी व्यथित होतो. आणि मला असे का होते आहे हा विचार माझ्या मनात येतो, आणि मग माझ्या लक्षात येते की एखाद्या व्यक्तिला काही अडचण आहे. ऋषींच्या कार्य करण्याच्या पद्धतीचा मी खूप आदर करतो; आपण त्यांना पूर्णपणे समजून घेतलेले नाही. आपण त्यांना समजून घ्यायला हवे - किती आश्चर्यकारक आणि छान रीतीने ते कार्य करतात. ते सर्व तऱ्हेने आणि प्रत्येक वेळी आपले संरक्षण करतात. जेव्हा मी संत एकनाथांविषयी माहिती गोळा करायला पुण्याला गेलो होतो, तेव्हा आम्ही जेवण करायला एका हॉटेलमध्ये बसलो होतो आणि अचानक मला काहीतरी झाले. माझी शुद्ध ह्रवणार होती. माझ्या लक्षात आले की एक व्यक्ति मला इजा पोहोचवण्याचा प्रयत्न करीत होती आणि माझ्या ध्यानात यायच्या आधी, काय घडते आहे ह्याची मला जाणीव व्हायच्या आधी, अचानक सहाय्य मिळाले. काहीही घडले नाही. असे काही घडले असावे हे कोणालाही कळले सुद्धा नाही आणि मलाच त्यांना सांगावे लागले. आपल्यासारख्या लोकांवर हल्ले होतात आणि हे साहजिक आहे. तीन दिवसांपूर्वी, रात्री ३ वाजता, मी अचानक झोपेतून उठलो. मला एक प्रकारची धोक्याची सूचना मिळाली जी मी पूर्णपणे समजू शकलो नाही. मी विचार केला की आपण हे नंतर समजून घेऊ, आणि मी परत झोपलो. आणि दुसऱ्या

दिवशी जेव्हा मी कुंडलिनी मंदिरातून बाहेर येत होतो, तेव्हा मी घसरलो आणि खाली पडलो. मी खूप जपून चालतो; मी अतिशय काळजी घेणारा माणूस आहे. कसेबसे मी उठून बसण्यात यश मिळवले. जेव्हा मी मागे वळून पाहिले तेव्हा माझ्या लक्षात आले की माझी पाठ मोडायला पाहिजे होती किंवा माझे डोके दगडावर आपटायला आणि ते फुटायला पाहिजे होते. ऋषी म्हणाले, ह्यांपैकी सर्व किंवा काहीही एक घडू शकले असते आणि आम्ही तुम्हाला वाचवले. ते म्हणाले, हा एक प्रकारचा हल्ला होता - घाबरू नका. आपण ह्या गोष्टीसाठी तयार असायला हवे आणि आपले नेहमी संरक्षण होते आणि ऋषी आपली सर्व तऱ्हेने काळजी घेतात.

जून २००५

आपण सर्वसामान्यपणे म्हणतो की आपल्या सगळ्या अडचणी कर्मांमुळे आहेत. कर्मांना दोष देणे सोपे आहे, पण कर्म फक्त प्रभाव पाडतात, ते ठरवत नाहीत. कर्म आपल्याला एका विशिष्ट दिशेने पुढे जाण्यासाठी ढकलू शकतील, पण आपण त्या दिशेने पुढे जाण्याची गरज नाही. आपण नेहमीच मुक्त असतो. आपण ह्या सगळ्या कर्मांच्या बंधा सोडवू शकतो, पण बहुतेक वेळा आपल्याला अडचणी येतात कारण आपण चुकीच्या निवडी करतो. आपल्या स्वतःच्यामुळे आपल्याला अडचणी असतात. आपण ह्याचा संबंध पूर्वीच्या कर्मांशी लावण्याची गरज नाही. आपण म्हणू शकतो की अडचणी आताच्या कर्मांमुळे आहेत, पूर्वीच्या कर्मांमुळे नाही. आपण जर काळजी घेतली, आपण जर सावध असलो, आपल्याला जर आपले ध्येय माहीत असले, तर आपण आपल्याला ध्येयापासून दूर नेऊ शकणाऱ्या इतर क्षुल्लक उपक्रमांमध्ये वेळ वाया घालवणार नाही. आणि मग आपल्याला कोणत्याही अडचणी येणार नाहीत.

स्वाध्याय हा एक सामान्यतः वापरण्यात येणारा शब्द आहे. आपण तो वाचला आहे, आपण तो ऐकला आहे, आपल्याला त्याचा अर्थ सुद्धा माहीत आहे. 'स्व' म्हणजे स्वतः आणि 'अध्ययन' म्हणजे अभ्यास. आपल्या स्वतःचा अभ्यास करणे - आपण तो पुस्तकं वाचून आणि चिंतन करून करू शकतो. पण आपल्याला माहीत आहे की त्याचा आणखी एक मार्ग आहे, तो म्हणजे, थेट संपर्क स्थापित करून आणि प्रत्यक्षपणे स्वतःला जाणून घेऊन. आपण ते कसे करू शकतो? आपण ते समाधीमध्ये करतो; आपण ते ध्यानसाधनेने करतो. ध्यानसाधना करणे हा स्वाध्यायाचा सर्वोत्तम मार्ग आहे. ■

श्री जयंत देशपांडेच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे

११ डिसेंबर २०१६

मी हे नेहमी लक्षात ठेवतो की, मी जे काही बोलतो, ते फक्त माझ्या गुरुंकडून शिकलेले लोकांपर्यंत पोचवण्यासाठी आहे आणि ते सर्वांत आधी मी आचरणात आणणे महत्वाचे आहे. मी जे बोलतो, ते आचरणात आणण्याचा पूर्ण प्रयत्न करतो आणि मी हे कबूल करायला हवे की, मी पुष्कळदा त्यात अयशस्वी होतो, पण आपल्याला आपले प्रयत्न सोडून चालणार नाही. म्हणूनच आपण सर्व इथे गोळा होत असतो. आपल्याला सतत प्रयत्न करत राहावे लागतील.

मी सध्याच्या घडामोडींबद्दल विचार करत होतो. ही एक चांगली सुरुवात आहे. ही एक सकारात्मक घडामोड आहे. माझा एक ध्यानसाधक मित्र म्हणाला की, ही जनतेची जागृती आहे. आता आपल्याला निवडण्यासाठी स्पष्ट पर्याय आहेत. ही प्रलयाची विशेषता आहे.

आपण जर आपल्या स्वतःच्या जीवनाकडे बारकाईने बघितले, तर आपल्या लक्षात येईल की, आपल्याजवळ निवडण्यासाठी असे स्पष्ट पर्याय आहेत. आपल्याला बरोबर किंवा चूकपैकी एकाची निवड करावी लागेल. गुरुजींनी सांगितल्याप्रमाणे हा काळ निवड करण्याचा आहे. गुरुजींनी सांगितले होते की अधर्माच्या विरुद्ध लोकांचा आवाज वाढेल. हे होताना आता आपण पाहतो आहे. काळ्या शक्तीची पकड अजूनही कायम आहे. पण आता आपण स्पष्टपणे पाहू शकतो की, त्या कमजोर होत चालल्या आहेत. आपल्या पुढे जाण्याची दिशा आता स्पष्ट आहे. अजूनही दूर असले तरी नवयुग आता आपल्या दृष्टिक्षेपात आहे. तिथपर्यंत पोचायला अजूनही पुष्कळ अंतर आपल्याला कापायचे आहे पण आता आपण नवयुगाला पाहू शकतो. आपली आशा आता बळावली आहे.

मी टी.व्ही.वर पाहिले की, कोलंबिया येथील, ५२ वर्षांपर्यंत एकमेकांशी युद्ध करत असलेल्या दोन पक्षांमध्ये आता शांती करार झाला आहे. तिथे आता शांतीची आशा आहे. लोक आता, इतक्या वर्षांपासून त्यांनी धरून बसलेली त्यांची बाजू सोडायला तयार झाले आहेत. नव्या व्यवस्थांचा लोक स्वीकार करायला तयार आहेत. आणि जसे बाहेर युद्ध सुरू आहे, तसेच आपल्यापैकी प्रत्येकाच्या अंतरंगातही युद्ध सुरू आहे. हे आंतरिक युद्ध फार महत्वाचे आहे, ज्याचा निकाल आपल्यावरच अवलंबून आहे.

साधनेत जेव्हा आपण ध्यानाच्या उच्च पातळीवर पोचतो, तेव्हा आपल्याला अभ्यासण्यासाठी मंत्र आणि धारणेचा अभ्यास नसलेले ध्यानाचे उच्च तंत्र दिले जाते. तेव्हा आपल्याला प्रकाशाची कल्पना करण्यास सांगण्यात येते. आपण फक्त

अशी कल्पना करून ध्यानाला सुरुवात करावी, एवढेच. आपण प्रकाश आहोत, अशी कल्पना करण्यापासून आपण सुरुवात करावी आणि नंतर स्वतःला उच्च शक्तींना समर्पित करावे. मग त्या सर्वकाही करतात. आपण कल्पना करून सुरुवात करावी आणि समर्पण करावे. त्यानंतर मग आपल्याला काहीच करण्याची आवश्यकता नाही. आपण जर प्रकाशाला पाहण्याचा खूप प्रयत्न केला किंवा त्याबद्दल विचार करत बसलो तर, आपली बुद्धी सक्रिय राहिल आणि आपण बुद्धीच्या पलीकडे जाऊ शकणार नाही. ध्यानात, सर्व पातळ्यांवर स्तब्धता प्रस्थापित करणे, हा आपला उद्देश असतो.

आपण जर हे समजून अंमलात आणले तर आपल्या लक्षात येईल की, ध्यानात आपण पुढची पातळी गाठली आहे.

बदलणे सोपे नाही. मी हे माझ्या स्वतःच्या संघर्षावरून आणि बाह्य जीवनाच्या माझ्या अवलोकनावरून सांगत आहे. ध्यानाची मदत होते, पण फक्त ध्यान करणे पुरेसे नाही. आधी आपण स्वीकारायला हवे की, आपल्याला बदलायचे आहे. जेव्हा आपण प्रामाणिकपणे आत्मपरीक्षण करतो, तेव्हा आपल्याला कळते की आपल्यातील दोष काय आहेत. मग आपण एक एक करून प्रत्येक दोषावर मात करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. जेव्हा आपण अशाप्रकारे छोटी पावले उचलतो, तेव्हा आपल्या लक्षात येईल की आपण खूप वेगाने प्रगती करत आहोत.

गुरुजी म्हणाले होते की, आपण परमेश्वराकडे मागणी करतो, काही गोष्टींसाठी त्याची प्रार्थना करतो आणि परमेश्वर त्या गोष्टी आपल्याला बक्षीस म्हणून देतो. पण काहीवेळा, आपण जे मागतो, ते आपल्याला मिळत नाही. तेव्हा आपण ते स्वीकारायला हवे, हे जाणून की, आपल्यासाठी काय योग्य आहे, हे परमेश्वराला माहीत आहे.

१८-१२-२०१६

एका माणसाने मला विचारले, “अंतर्मुख होणे म्हणजे काय?” आध्यात्मिक साधनेच्या संदर्भात अंतर्मुख होणे म्हणजे आपले लक्ष अंतरंगाकडे वळवणे, आत्म्याकडे वळवणे. गुरुजींनी सांगितले होते की, अंतर्मुख होणे म्हणजे, आपले लक्ष अस्तित्वाच्या या भौतिक पातळीवरून सूक्ष्म पातळीकडे वळवणे. त्यासाठी गुरुजींनी सांगितले होते की, आपण बोलणे कमी करायला पाहिजे, जीवनाच्या क्षुल्लक तपशिलांना महत्त्व देणे कमी करायला पाहिजे. आपण आपल्या अंतरंगाचे अवलोकन करायला पाहिजे आणि त्याला सुधारण्यात वेळ घालवायला पाहिजे. आपण

आपल्या विचार व भावनांमध्ये सुधार करायला पाहिजे. जेव्हा आपण अशाप्रकारे स्वतःमध्ये सुधार करतो, तेव्हा हा सुधार आपल्या जगण्यातून बाहेर प्रकट होत असतो. त्यांनी सुचवले की आपण चिंतनात वेळ घालवायला हवा. त्यांनी सुचवले की आपण स्वाध्याय, म्हणजे ‘स्व’ किंवा आत्म्याचा अभ्यास करायला पाहिजे. हा अभ्यास आपण वेगवेगळ्या पातळीवर करू शकतो. आपण पुस्तके वाचून आत्म्याबद्दल बुद्धीच्या पातळीवर जाणून घेऊ शकतो आणि नंतर स्वतःला प्रत्यक्ष जाणण्यासाठी, स्वतःला प्रत्यक्ष अनुभवण्यासाठी, बुद्धीच्या पलीकडे जाऊ शकतो. त्यासाठी आपण ध्यान करायला हवे.

गुरुजी म्हणाले होते, “तुम्ही जे आध्यात्मिक ध्येय निवडले आहे, त्याच्यापासून तुमचे लक्ष ढळू देऊ नका, थोडे इकडेही नाही आणि थोडे तिकडेही नाही.” ह्याचा अर्थ असा आहे का, की याबद्दल टोकाची भूमिका आपण टाळायला हवी? ह्याचा अर्थ, आपण आपले आध्यात्मिक ध्येय सोडून दुसरीकडे जायला नको, असे मला समजते. आपण अशा गोष्टींची निवड करायला पाहिजे, ज्या आपल्या आध्यात्मिक ध्येयाशी संरेखित आहेत. उदाहरणार्थ, आध्यात्मिक प्रगती, हा आपला उद्देश आहे. आध्यात्मिक असणे म्हणजे प्रामाणिक असणे होय. जेव्हा स्वार्थासाठी प्रामाणिक नसण्याचा मोह आपल्याला होईल, तेव्हासुद्धा प्रामाणिकपणाची निवडच आपण करू. अशाप्रकारे आपण आपल्या ध्येयाला धरून राहू किंवा ध्येयाशी संरेखित राहू. मला वाटते की, ध्येयाला चिकटून राहणे म्हणजे जीवनातील गोष्टींचा अग्रक्रम ठरवणे सुद्धा होय. आपण आपल्या ध्येयाशी निगडित गोष्टींना प्राधान्य देऊ आणि मग इतर गोष्टींकडे लक्ष पुरवू.

चांगले ध्यान लागल्यानंतर किंवा शंबला तत्त्वाचा अभ्यास केल्यानंतर आपल्याला पुष्कळदा विस्तारित झाल्यासारखे वाटते. जेव्हा आपल्याला ही अवस्था लाभते, तेव्हा खरंच काय घडते आणि ह्याचा काय फायदा होतो? जेव्हा आपण ध्यान करतो किंवा शंबला तत्त्वाचा अभ्यास करतो, तेव्हा आपल्याला विस्तारित झाल्यासारखे वाटते. आपण जर का त्या अवस्थेत राहून संपूर्ण काळ विस्तारित राहू शकलो तर आपण विस्ताराची ती अवस्था गाठली आहे, असे म्हणता येईल. अशा अवस्थेत आपण प्रत्येक क्षण परमेश्वराशी जोडलेले असू आणि अर्थातच आपल्या जगण्यातून त्याला प्रकट करत असू. आणि हा खूपच सकारात्मक प्रभाव असेल. आपले स्वास्थ्य सुधारेल, आपले कर्म नष्ट होतील. आपण परमेश्वरसारखे शुद्ध बनू. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी नोंदणी शुल्क २५०० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १३०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स, मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी ९०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स आणि मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी समाविष्ट आहे.

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

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

गुरुजींकडून विशेष सूचना

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

नवयुगातील व्यक्तित्व

कार्तिक एन., अनुवाद : वैशाली जोशी

नवयुग आपल्या सर्वांसाठी एक गूढ आहे. नवयुगात जीवन बहुतकरून कसे असू शकेल, आपल्याला ह्याचे ओझरते दर्शन, गुरुजींनी त्यांच्या व्याख्यानांतून घडवले आहे. आपल्याला हे समजले आहे की नवयुगातील मनुष्य हा टेलीपथी, टेलीपोर्टिंग, तिसऱ्या डोळ्याने पाहता येणे, काळात प्रवास करता येणे, इत्यादीसारख्या पूर्णपणे कार्यरत असलेल्या क्षमता आणि शक्ती असलेला आध्यात्मिकदृष्ट्या प्रगत एक व्यक्तित्व असेल. नवयुगातील मनुष्य ईश्वराशी इतक्या सहजपणे बोलू शकेल, जितक्या सहजपणे तो एका सह नवयुगवासीशी बोलेल. त्याला सर्व चेतन व अचेतन गोष्टींशी संवाद साधता येईल. तो मनुष्य ऐहिकदृष्ट्या प्रगत असेल आणि त्याला इतर ग्रहांना, इतर तारामंडळांना प्रवास करता येईल आणि तिथल्या जीवांशी देवाणघेवाण करता येईल. हे सर्व विलक्षण वाटते, जवळजवळ परिकथेच्या सीमांचे अतिव्यापन करणारे असे वाटते.

‘प्रकाशवाट’ आणि ‘एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम’ ही पुस्तके स्पष्टपणे दर्शवितात की महर्षी अमर ती सर्व कार्ये करीत होते जे नवयुगातील एक व्यक्तित्व करू शकेल. ह्यापैकी अनेक गोष्टी त्यांनी त्यांच्या भौतिक देहात असताना केल्या, आणि ते सुद्धा अंधार युगामध्ये ! ह्याच्या माध्यमातून त्यांनी भौतिक महाभूतांवरील स्वामित्व देखील सूक्ष्मपणे अधोरेखित केले. ते देवांशी आणि ऋषींशी बोलू शकत असत आणि तितक्याच सहजतेने त्यांच्या बरोबरच्या लोकांशी देखील संभाषण करू शकत असत. त्यांची कार्ये सृष्टिच्या कित्येक भागांतून पसरलेली होती ज्यात अंतरग्रहीय आणि अंतरआकाशगंगेय प्रवास करणे अनुस्यूत होते. त्यांच्या ह्या क्षमता काळाच्या इतक्या पुढे होत्या की आम्हाला ते सर्वच विस्मयकारक वाटायचे! आणि त्यांच्या आश्चर्यकारक क्षमता नेहमीच प्रेम, शुद्धता आणि विनम्रपणा ह्या आध्यात्मिक गुणांवर आधारित होत्या. त्यांना ह्यांपैकी कशाचेही प्रात्यक्षिक द्यावे लागले नाही. ते हे सर्व सहजपणे जगले ! त्यांच्या जगण्यातून त्यांनी नवयुगातील जीवनाची काही रहस्ये उलगडली.

आपल्यासाठी ते नवयुगातील व्यक्तित्वाचे उत्तम उदाहरण होते आणि आहेत. ते मार्ग दाखवून आपल्याला सर्वांना नवयुगात घेऊन जात आहेत. ■

महर्षी अमर – एक अतिशय दुर्मिळ गुरु

उषा सतीशचंद्र, अनुवाद : वैशाली जोशी

“मानसा” चा जन्म १९८८ मध्ये “महर्षी अमर जयंती” च्या दिवशी झाला. गुरुजी आणि त्यांचे इतर सहा मित्र अंतर-मानसातील एका लहान झोपडीमध्ये सकाळी दहा वाजता एकत्र जमले. ते सात जण एक अज्ञात नियती घडविण्यासाठी एकत्र जमले होते. त्यांनी महर्षी अमरांच्या स्वप्नाचे स्मरण केले, ध्यान केले आणि त्यांचे कार्य पुढे चालू ठेवण्याचे ठरविले. महर्षी अमरांना गुरुजींनी दिलेले वचन अढळ राहिले ! ते काळाच्या परीक्षेत ठाम राहिले. महर्षी अमर हे गुरुजींचा श्वास, जीवन-शक्ती आणि संपत्ती होते. गुरुजींच्या माध्यमातून त्यांचे स्वप्न बहरले. महर्षी अमरांच्या प्रकाशाच्या तेजात “मानसा” ने आकार घेतला.

एक महान प्रकाश त्याच्या भौतिक अस्तित्वाशिवाय देखील युगानुयुगे चमकतो. महर्षी अमर, गुरुजींमध्ये आणि त्यांच्या स्वतःच्या स्वप्नातून चैतन्यमय आहेत. त्यांचे स्वप्न होते – एक असा भविष्यकाळ ज्यात फक्त एक धर्म असेल आणि तो धर्म म्हणजे एक वैश्विक मूल्य व्यवस्था असेल. ह्याची सुरुवात करण्यासाठी पहिले पाऊल म्हणून सर्व माणसे प्रेम, शांती, सत्य आणि एकत्वाचे अनुसरण करतील. महर्षी अमर जयंतीच्या दिवशी आयोजित केला जाणारा “वर्ल्ड चॅनल्स डे”, त्यांना, त्यांच्या स्वप्नाच्या माध्यमातून प्रकट करण्यासाठी एक विनम्र आदरांजली आहे.

“तुम्ही अमरांना भेटायला पाहिजे होते”, गुरुजी अनेकदा म्हणायचे. ज्या पहिल्या क्षणी गुरुजी महर्षी अमरांना भेटले होते, तो क्षण त्या दोघांच्यामध्ये पूर्ण संपर्काचा बिंदू होता. प्रत्येक महर्षी अमर जयंती कार्यक्रमादरम्यान गुरुजी त्या क्षणाचे स्मरण करत असत. अशाच एका प्रसंगी महर्षी अमरांनी त्यांचे प्रेम आणि अशी एक ऊर्जा पाठवली होती जी अनासक्त होण्यात आणि चैतन्याचा विस्तार होण्यात मदत करणारी होती. त्या दिवशीच्या विशेष ध्यानामुळे, आम्हाला ही ऊर्जा आमच्या शरीररसंस्थेमध्ये ग्रहण करून सामावून घेण्यास मदत झाली. त्याप्रमाणे, महर्षी अमरांशी पूर्ण संपर्क होण्यासाठी आणि त्यांच्यासोबत प्रेमाचे संबंध अजून दृढ होण्यासाठी, संधी पुन्हा आपल्याकडे येतात. महर्षी अमर नेहमी अशा भेटी आणि आणखी खूप गोष्टी घेऊन येतात. याप्रमाणे, जो शोधतो त्याच्यासाठी स्वप्ने, कार्य आणि ऊर्जांचा खजिना एक अखंड स्रोत म्हणून ते मागे सोडतात. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: तीव्र भावनांची आपल्या साधनेत काय भूमिका असते?

उ: अतिशय सकारात्मक भूमिका असते. उदाहरणार्थ, प्रेमाची तीव्र भावना आपल्याला देवासमीप घेऊन जाते. उत्कट भावना आपल्याला समर्पणात मदत करते. तीव्र भावना आपल्यातील सर्वोत्तम सर्जनशीलता बाहेर आणतात. आपल्याला तीव्र किंवा उत्कट भावना आणि अतिरेकी भावना यांमधील अंतर समजून घ्यायला हवे. अतिरेकी भावना या आटोक्याबाहेरच्या, तर्कहीन असतात. अतिरेकी भावना आपल्याला आपली ज्ञातवृत्ती घालवायला लावतात आणि आपल्याला नुकसान करतात.

प्र: मनात सकारात्मक कल्पनाचित्र उभे करून आपल्याला इच्छित असलेले आपण प्रकट करू शकतो का?

उ: होय. पण आपण सावध राहायला हवे. असे काही आध्यात्मिक कायदे आहेत, ज्यांचे उल्लंघन आपण करू नये. समजा, या समयी माझ्याकडे पैसे असायला नको, आणि अशा पद्धतीने जर मी जबरदस्ती पैसे प्राप्त केले, तर मी एका आध्यात्मिक कायद्याचे उल्लंघन करेन. आता कदाचित मला पैसा मिळेल, परंतु माझे स्वास्थ्य खराब होईल. सगळ्यात उत्तम म्हणजे देवाची आणि ऋषींची प्रार्थना करणे. ते, आपल्याला आता किंवा कदाचित नंतर, आपल्या इप्सित गोष्टी मिळवून देतील आणि तेच बरोबर असेल.

प्र: आपण आपले आध्यात्मिक शिक्षण गहन कसे करू शकतो?

उ: गतकालीन आणि वर्तमानकालीन महान गुरुंच्या शिकवणी आणि त्यांच्या प्रयत्नांबद्दल, संघर्षाबद्दल वाचून. त्यांच्या आध्यात्मिक प्रवासात आपल्यासाठी खूपकाही शिकण्यासारखे असते. मग तुम्ही तुमच्या ध्यानाची तीव्रता वाढवायला हवी. ध्यानाचा वेळ जरी नाही तरी दर्जा वाढवायला हवा. तुम्ही जर ध्यान चांगले केले, तर तुम्ही जास्त चांगले आकलन सुद्धा करू शकाल. तुम्ही शास्त्रांमधील प्रकाश ग्रहण करू शकाल. वाचलेल्या गोष्टींवर आपण चिंतन करायला हवे आणि

आपल्या तत्वांची व्याख्या करायला हवी. या सर्वांची शिक्षण गहन करण्यात मदत होईल.

प्र: ऋषी हे आध्यात्मिक शास्त्रज्ञही असतात का?

उ: तेच पहिले आध्यात्मिक आणि पहिले लौकिक शास्त्रज्ञही होते. पुष्कळ महान शास्त्रज्ञ हे ऋषी होते. आइंस्टीन, सर सी. व्ही. रमन हे ऋषी होते.

प्र: रा मंदिरातील ऊर्जा खूप प्रखर आहेत का?

उ: त्या निराळ्या आहेत. आपल्याला अशा ऊर्जांची सवय नाही, म्हणूनच त्या आपल्याला खूप प्रखर किंवा प्रबळ जाणवतात. या ऊर्जा खूप विशेष आणि खूप शुद्ध आहेत. तुम्ही रा मंदिरात बसा किंवा तुमच्या जागेवरून मंदिराशी जोडा, या ऊर्जा त्वरित काम करतील. या ऊर्जा आधी आपली शरीर यंत्रणा शुद्ध करतात, आपल्याला शुद्ध करतात आणि आश्चर्य म्हणजे आपल्या सर्व शंकांचे निरसन करतात. या ऊर्जा सर्व प्रकारचा खोटेपणा दूर करतात, वेगवेगळ्या लोकांनी वेगवेगळ्या पातळीवर, वेगवेगळ्या कारणांसाठी रुजवलेल्या त्रुटी सुधारतात. या ऊर्जा अनुभवा. त्या आपल्याला विनम्र बनवतात.

प्र: तपोनगरात हनुमान मंदिर बांधण्यामागे काही विशेष कारण आहे का?

उ: होय. ते मुख्य करून चिक्कगुळी गावातील लोकांसाठी आहे. मंदिरात आता मोठा हॉल आहे, जो आधी नव्हता, त्यामुळे लोकं इथे मोठ्या संख्येत गोळा होऊ शकतात. मी असे सुचवले आहे की, सर्व गावकरी आणि तपोनगरकरांनी दर शनिवारी गोळा होऊन ध्यान करावे. गावकऱ्यांसाठी ही ध्यान शिकण्याची आणि ध्यानाचा फायदा मिळवण्याची मोठी संधी आहे. मारुतीच्या विशेष सुरक्षा ऊर्जांचे हे एक मोठे कोठार होईल. तुम्ही या ऊर्जांशी जोडून, साक्षात मारुतीशी संपर्क साधू शकाल. पुढील काळात, जेव्हा आपल्याला कठीण काळातून जावे लागू शकते, तेव्हा या ऊर्जा सर्वांना - आपल्याला आणि गावकऱ्यांना - मदत करतील. ■

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/-
iGurujii Vol 1, 3, 4 & 7	each 150/-
iGurujii - Vol 2	120/-
iGurujii - Vol 5	100/-
iGurujii - 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/-
Gurujii Speaks Part - I & II	each 200/-
Gurujii Speaks (Vol 3)	150/-
Gurujii Speaks (Vol 4)	250/-
Gurujii 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 Gurujii Krishnananda - Vol 1	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला 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:

मुंबई: चेतना बुक सेंटर, फोर्ट (फोन: २२८५१२४३)

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)
(फोन: २६३२८७९)

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

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

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा
(फोन: २४१२२३२६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

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

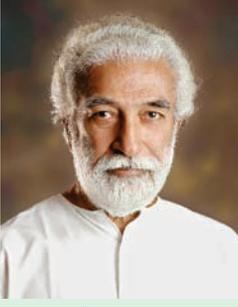
द इंटरनेशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅंप (फोन: २६३३३११८,
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 अमराना 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 : वैशाली जोशी

ध्यानादरम्यान फिक्या निळ्या ऊर्जेच्या कवचाची कल्पना करीत असताना, ऋषी माझ्या भोवती बसलेले दिसले आणि माझे कवच बनले. आता प्रत्येक वेळी ध्यान करताना ते माझे कवच असतात.

आता मी गुरुजींच्या मार्गदर्शनाची मागणी करते आणि मला त्यांचे अस्तित्व जाणवते. पहिल्यावेळी मी त्यांची मदत मागितली तेव्हा, प्रचंड प्रेम जाणवल्यामुळे माझ्या डोळ्यात अश्रू आले होते.

मी बदलले आहे पण मला काय वाटते त्याचे विवरण करणे मला अवघड जाते. मी नव्या कल्पना बाळगणारी, अन्नाच्या नव्या चर्चीचा आनंद घेणारी, फारशी गुंतागुंत नसलेली व्यक्ती आहे, हे अनावरित करण्यासाठी दाट धुक्याचे थर दूर करण्यात मी यशस्वी झाले आहे, असे मला वाटते. केवळ अशा एका प्रकारेच मी माझ्यातील बदलाचे वर्णन करू शकते. ईश्वराच्या प्रेमळ प्रकाशाच्या सेवेत राहाण्याची माझी प्रामाणिक इच्छा वाढली आहे.

- लुसिन्डा बाक

मला हे जग खूपच सुंदर दिसते. परमेश्वराने दिलेल्या या आयुष्यासाठी मला त्यांचे खूप खूप धन्यवाद करावेसे वाटते. अगदी प्रत्येक गोष्टीसाठी धन्यवाद करावेसे वाटते. ध्यान केल्यामुळे जीवनात आनंद आणि समाधान आहे असे वाटते. आता आयुष्यात याच्या पलीकडेही काही असते का? हे कधीकधी जाणून घ्यावेसे वाटते.

- कविता कानाडे

जीवन खूप सोपे असल्यासारखे वाटते, कारण मला वाटते की सर्व गोष्टींची काळजी घेतली जात आहे, आणि कोणत्याही चिंतेसाठी किंवा वैफल्यासाठी जागा असण्याची आवश्यकता नाही.

- शांताकुमारी एच. एस.

मला वाटते की माझ्यातील स्थितिस्थापकत्व वाढले आहे आणि मी बदलत्या घटनाक्रमांशी चांगल्या रीतीने जुळवून घेऊ शकते. मी कुठे राहाते ह्याचा देखील निश्चित क्रम नसतो पण मी माझा मार्ग आरामदायकरीत्या हाताळू शकते. माझी साधना आणि आपल्या मार्गावरील दृढ श्रद्धा माझ्या मार्गात येणाऱ्या सगळ्या कसोटींमध्ये उत्तीर्ण होण्यास मला मदत करीत आहेत.

- नंदिता पटेल

ती २९ ऑक्टोबरची रात्र होती. मी झोपले होते... आणि मी स्वतःला एका वर्गात उपस्थित असलेले पाहात होते, जो पांढरी वस्त्रे घातलेल्या विद्यार्थ्यांनी भरलेला होता. गुरुजी तो वर्ग घेत होते आणि काही सूचना देत होते. त्यांनी हे सांगितल्याचे मला

स्पष्टपणे आठवते की, तो, ते घेत असलेला एक सूक्ष्मपातळीवरील वर्ग होता. मी नेहमीपेक्षा उशीरा उठले आणि माझे मन खूप शांत आणि निवांत झाले होते.

- प्रियंवदा गोडसे

शुक्रवारी महालक्ष्मीचे ध्यान करीत असताना मला खूप दुःखी आणि हताश वाटत होते. माझे अश्रू घळाघळा वाहात होते. मग, सोनेरी प्रकाशाचे एक लहान क्षेत्र, अशा रूपात मला दयाशील देवीचे आकलन झाले, जणू काही ती मला शांत करीत होती. काही क्षणांनी मला भगवान महाविष्णूंचे देखील, निळ्या प्रकाशाचे एक लहान क्षेत्र, असे आकलन झाले. त्यांनी चिंतित प्रेमळ माता-पितांप्रमाणे माझे सांत्वन करणे हा त्यांचा किती कृपाळू आणि दयाळूपणा होता. त्याने मला खूप मदत झाली.

- सीमा अलमेल

एका विशेषतः आढानात्मक दिवशी जेव्हा मला सर्व बाजूंनी विरोधाला सामोरे जावे लागले, तेव्हा मला खुद्द मास्टर व्हींचे सहाय्य मिळाले. मी एका बैठकीत होतो जिथे मला काहीसे कोंडीत पकडले गेल्यासारखे वाटत होते आणि कोणतीही गोष्ट मला अनुकूल असल्यासारखी दिसत नव्हती. मला माहीत होते की मी अगदी निश्चितपणे बरोबर होतो. अगदी त्या क्षणी, मी मास्टर व्हींना तिथे, बैठकीच्या खोलीत पाहिले. जणू काही ते तिथे मला पाठिंबा द्यायला आणि आशा द्यायला होते की होय, सर्व काही ठीक होईल.

- विनम्र लोगानी

दुखावणाऱ्या किंवा शोकदायक घटनांबाबत आधीपेक्षा खूप जास्त संयमशीलता मला जाणवते. माझ्या भावना उचंबळून वर याव्यात, अस्वस्थ किंवा दुःखी वाटावे ह्याची मी प्रत्यक्षात वाट पाहिली आहे, पण अनेकदा मी शांत असते, कारण तसे घडत नाही. माझ्या लक्षात येते की जीवनातील पुष्कळ गोष्टींबाबत मी 'निरीक्षके'च्या स्थितीत आहे!

- विद्या वीरकर

मला सदासर्वकाळ शांत, आनंदी आणि तणावमुक्त वाटते ! इतर लोकांच्या नकारात्मकतेचा माझ्यावर परिणाम होत नाही. मी अवघड परिस्थिती सहजतेने हाताळू शकते आहे. जीवन, देवाकडून मिळालेली सुंदर भेट बनले आहे. माझे संपूर्ण घर सकारात्मक कंपने उत्सर्जित करते. माझी झाडे देखील निरोगी आणि आनंदी दिसतात !

- पायल वर्मा

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