प्रकाशकार्याचे वृत्तपत्र

महर्षी अमर (१९१९–१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे
आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

प्रकाशकार्य

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

प्रकाशजीव

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

सप्तऋषी

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

महर्षी अमर

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

गुरुजी कृष्णानंद

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

सप्तर्षी ध्यानयोग

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

दृढ वचन

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

प्रकाशमार्ग

Volume 14 Issue 5 February 2022 (Marathi Monthly) Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जानेवारी १९९८ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

जर कोणी मला विचारले, “साधनेसाठी जर एका विशिष्ट मुद्द्यावर जोर द्यायचा असेल, तर तो कोणता?” मी म्हणेन “अनुभव”. अनुभव म्हणजे ध्यानात दिसणारे व्हिजन्स किंवा दृश्य, किंवा सूक्ष्मात प्रवास, किंवा कुंडलिनीचे जागृत होणे असे मला म्हणायचे नाही आहे. मी परमेश्वराच्या अनुभवाबद्दल बोलतो आहे; समाधीच्या वेगवेगळ्या पातळ्यांवर त्याचा अनुभव; अनंतता, एकत्व, प्रकाश, ऊर्जा किंवा परमानंदाचा अनुभव. समाधी अनुभवणे सोपे नाही, पण मला माहीत आहे की ते अशक्यही नाही. प्रामाणिक प्रयत्नांच्या मदतीने, प्रगत तंत्रांच्या मदतीने, आपण एका वर्षात समाधीच्या सीमेवर पोहोचू शकतो. मग समाधीयोगात अविरत आणि तीव्र ध्यानसाधना करून आपण काही क्षणांच्या सखोल शांततेत समाधी अनुभवू शकतो. समाधीच्या अनुभवाचे असे काही क्षण सुद्धा आपल्यात कायमचे बदल घडवू शकतात.

मी या अनुभवावर जोर देतो, कारण जेव्हा आपण प्रत्यक्ष अनुभव घेतो, तेव्हाच आपण दैवी बनतो. तेव्हाच परिवर्तन आणि उदात्तीकरणच्या प्रक्रिया आपल्यामध्ये सुरू होतात. तोपर्यंत आपण केवळ विचार करण्यात वेळ घालवतो.

हे कळण्यासाठी मला पन्नास वर्ष लागले. या तीन वर्षांमध्ये तपोनगरात राहून मी जी साधना केली आहे, त्यामुळे माझ्यासाठी ज्ञानाची दारे उघडली आहेत. माझी इच्छा आहे की, माझ्यासोबत असलेल्या सर्व लोकांसाठीही असे व्हावे. सर्वांनी चमकावे असे मला वाटते.

शेवटी, माझ्या अंतरंगात जे पुस्तक इतक्या वर्षांमध्ये आकार घेत होते, ते मला प्रकाशित करता आले. आता मला हायसे वाटत आहे; इतक्या वर्षांपासून मनात जोपासलेली इच्छा पूर्ण झाली. हे पुस्तक निश्चितच साहित्यिक निर्मिती नाही; परिपूर्ण निर्मितीही नाही, इतक्या वर्षांमध्ये आकार घेत असून सुद्धा. हे पुस्तक कित्येक अज्ञात सत्यांकडे संकेत करते. हे पुस्तक आपल्याला आध्यात्मिक प्रवासाची सुरुवात करण्यासाठी प्रेरित करते. मी त्याबद्दल आनंदी आहे.

या पुस्तकाच्या प्रकाशनाच्या कामात सामील असलेल्या सर्वच लोकांनी खूप प्रेम व उत्साहाने काम केले. त्यांना खूप खूप आशीर्वाद.

लोकं मला पुष्कळदा विचारतात, “ध्यानापूर्वी तुम्ही आसनं आणि प्राणायाम करण्यास का शिकवत नाही?” मी मात्र कधीच त्या मोहात पडलो नाही. मला आनंद आहे की, याबद्दल माझं मत अगदी स्पष्ट आहे.

या मुद्द्यावर माझ्या ठाम मतामागे कारण हे आहे की, मी महर्षी अमरांसारख्या महान गुरुंच्या पायांपाशी बसून शिकलो आहे. ते केवळ एक योगी नव्हते, ते एक महान गुरु होते. ते एक महान ऋषी होते. या जगात जे सर्व आध्यात्मिक कार्य चालू आहे, ते एक आहे, हे मी पाहू शकतो आहे. बंगलोर येथे, कित्येक अद्भुत योग गुरू, हे लोकांना आसन आणि प्राणायाम शिकवत आहेत. मी त्यांचे काम पुन्हा इथे करण्याची आवश्यकता नाही. म्हणूनच मी शिकवण्यासाठी एका विशिष्ट विषयाची – ध्यान आणि समाधी – निवड केली आहे. म्हणूनच माझ्याकडे येणाऱ्या लोकांची संख्या खूप मोठी नसते. मला त्याचा आनंद आहे.

आणखी एक अमर जयंती !

मला महर्षी अमरांची आठवण येत नाही. ते कधीच माझ्यापासून दूर नाहीत. या भौतिक व आध्यात्मिक पातळीवर आपण जी काही प्रगती केली आहे, ही त्यांचीच कृपा आहे. ही कृपा साजरी करणे, तो माझ्या कार्याचा भाग आहे. ■

मानसा फाउंडेशन (रजि.)
तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर–बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७. इंडिया.
फोन : ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ पर्यंत)
इ–मेल : info@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.com

ध्यान वर्ग

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 वर्गांच्या 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.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.

Welcome to the 12th World Channels Day on February 1, 2022

Join us for a guided Light Channelling Session for Individual and World Peace, at the below timings.

English - 8:00 AM | Hindi -12:00 PM | English - 9:00 PM (India Time)

Live on: https://www.lightagemasters.com/lc_live
https://www.facebook.com/lightchannels

Heal Yourself, Heal the World

काही ठळक घडामोडी

- १ फेब्रुवारी २०२२ हा दिवस 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' म्हणून साजरा केला जाईल. त्या दिवशी मानसा फाऊंडेशन येथील मेडिटेशन हॉलमध्ये प्रकाश प्रवहनाची सत्रे आयोजित करण्यात येतील. या सत्रांचे थेट वेबकास्ट http://www.lightagemasters.com/lc_ live वर उपलब्ध केले जाईल. खालीलप्रमाणे तीन सत्रे आयोजित करण्यात येतील:
  भारतीय वेळेप्रमाणे सकाळी ८ वाजता – इंग्रजी मध्ये
  भारतीय वेळेप्रमाणे मध्यान्ह १२ वाजता – हिंदी मध्ये
  भारतीय वेळेप्रमाणे रात्री ९ वाजता – इंग्रजी मध्ये
  तुम्ही वरीलपैकी कोणत्याही एका किंवा सर्व सत्रांमध्ये आमच्यासह भाग घेऊ शकता आणि जगाला अधिक प्रकाश प्रवाहित करण्याच्या ह्या उदात्त प्रयत्नात सहभागी होऊ शकता. दिवसातील कोणत्याही सोयिस्कर वेळी ७ मिनिटे प्रकाश प्रवहन करून देखील तुम्ही आमच्यासह ह्यात भाग घेऊ शकता.
- ६ फेब्रुवारी २०२२ रोजी महर्षी अमरांची जयंती साजरी करण्यात येईल. सध्याच्या कोविड परिस्थितीमुळे ध्यानसाधकांना तपोनगरात एकत्र जमणे शक्य होणार नाही. विद्यार्थी प्रत्यक्ष होणाऱ्या वेबकास्टद्वारे ह्यात भाग घेऊ शकतील.
- २६ डिसेंबर २०२१ रोजी सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत झालेल्या अखंड ध्यानात सुमारे ८० ध्यानसाधक संपूर्ण जगास प्रकाश प्रवाहित करून सहभागी झाले. इतर अनेक जणांनी तपोनगराशी मानसिक दुवा जोडून आणि आपापल्या घरून प्रकाश प्रवहन करून भाग घेतला.
- २०२२ सालातील शंबला गटातील सदस्यांची पहिली बैठक ९ जानेवारीला आणि 'रा' गटातील सदस्यांची पहिली बैठक १६ जानेवारीला वेबकास्टद्वारे झाली. ■

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	मंगळवार	महर्षी अमर जयंती / वर्ल्ड चॅनल्स डे / अमावास्या
०६	रविवार	महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम
०८	मंगळवार	रथसप्तमी
०९	बुधवार	शुक्लाष्टमी
११	शुक्रवार	शुक्ल दशमी
१६	बुधवार	पौर्णिमा
२४	गुरुवार	कृष्णाष्टमी

तपोनगरातील कार्यक्रम

सध्या सर्व कार्यक्रम फक्त वेबकास्टद्वारे आयोजित करण्यात येत आहेत आणि तपोनगरमध्ये कार्यक्रमांसाठी लोकं एकत्र जमत नाही आहेत.

दर रविवार – व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

महर्षी अमरांच्या जयंती निमित्त कार्यक्रम

रविवार, ०६–२–२०२२ रोजी
११ वाजता स्वागत
वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान
विशेष ध्यान

रविवारच्या व्याख्यानाचे, इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारण विद्यार्थ्यांकरता उपलब्ध राहील. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी ई–मेल द्वारा संपर्क साधावा.

गुरुजींचे ब्लॉग वाचण्यासाठी व व्हीडियो पाहण्यासाठी कृपया www.speakingtree.in या वेबसाइटला भेट द्यावी.

महर्षी अमर

किर्ती बिसरहळ्ळी, अनुवाद : वैशाली जोशी

राजघराण्यात जन्माला आलेले आणि आध्यात्मिक दिग्गज असलेले महर्षी अमर नेहमीच अतिशय भारदस्त होते. त्यांचा साधेपणा असो किंवा विनम्रता, त्यांचे व्यक्तिमत्व तरुण आणि वृद्ध सर्वांना सारखेच खिळवून ठेवणारे होते. प्राविण्यवादी असल्यामुळे, त्यांनी केलेल्या प्रत्येक गोष्टीत त्यांनी मोलाची भर घातली. जरी, आपण त्यांना वैयक्तिकरित्या भेटलो नसलो तरी, आपल्याला, आपल्यापैकी प्रत्येकाला कोणत्या न कोणत्या तऱ्हेने, सर्व काळ आपल्या जीवनांमध्ये त्यांची भव्य उपस्थिती जाणवते.

त्यांची विचार करण्याची आणि भावना व्यक्त करण्याची अनोखी पद्धत थक्क करणारी आहे. ऋषींनी आपल्याला दिलेले प्रत्येक दृढवचन ते जगले. ऋषी म्हणतात की ही संपूर्ण सृष्टी आपले कुटुंब आहे, आणि महर्षी अमर हे नेहमीच ह्या संपूर्ण सृष्टीसाठी विचार करतात आणि भावना व्यक्त करतात. ह्या सृष्टीतील प्रत्येकाची प्रार्थना, प्रत्येकाचा उसासा आणि प्रत्येक गोष्टीकडे लक्ष दिले जाते. त्यांनी रोजच्या जगण्याला आध्यात्मिक दृष्टिकोन दिला. त्यांनी लोकांना क्षुल्लक मतभेद आणि वादविवादांच्या पलीकडे जाण्यासाठी आणि आपले विचार आणि भावना ह्या संपूर्ण सृष्टीसाठी विस्तारित करण्यासाठी प्रोत्साहित केले.

आपण प्रगती करण्याच्या आणि विस्तारित होण्याच्या आपल्या प्रयत्नांमध्ये संघर्ष करीत असताना, ते खाली आपल्या पातळीवर येतात आणि आपल्या रोजच्या समस्या सोडवतात, आणि आपले लक्ष विचलित होत असतानाही आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीवर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी आपल्याला हळूवारपणे मार्गदर्शन करतात. आध्यात्मिकतेला आपल्या जगण्याची पद्धत बनवण्यासाठी ते निरंतर आणि चिकाटीने कार्य करतात. आध्यात्मिकता आपले येथील जीवन समृद्ध करते आणि आपला जीवनाचा अनुभव पूर्ण करते, ह्या वास्तविकतेवर ते भर देतात.

क्रिकेटसारख्या प्रापंचिक गोष्टीवर आणि सूक्ष्म जगातील त्यांच्या साहसांवर ते सारख्याच साधेपणाने बोलू शकत होते. आध्यात्मिक क्षेत्रात एक महान ऋषी असले तरी, त्यांना भेटलेल्या प्रत्येकासाठी ते एक प्रेमळ 'अंकल' होते. देवांशी बोलणारे ते, विधींबद्दलचे पुरोहितांचे बोलणे, त्यांना मधे न थांबवता किंवा काय करावे किंवा देवाचा साक्षात्कार कसा घडवून आणावा, हे न सांगता ऐकत असत. ते फक्त त्यांना नमन करीत असत आणि ऋषींसाठी करत असलेले त्यांचे कार्य चालू ठेवत असत. ते विनम्रतेचे मूर्त स्वरूप होते.

महर्षी अमर हे प्रेमाचा एक अंतहीन सागर आहेत जो आपल्या जीवनात वाहातो आहे आणि ते त्यांच्या सुंदर उपस्थितीने त्याचा दर्जा वाढवत आहेत. ■

महान व्यक्तिमत्व

उशा सतीशचंद्र, अनुवाद : वैशाली जोशी

महर्षी अमरांनी ऋषींच्या मार्गाशी आपली ओळख करून दिली. जो फक्त ध्यानाचा मार्ग नाही तर प्रकटीकरणाचा मार्ग आहे – अज्ञात सत्यांचा शोध घेण्याचे क्षेत्र देखील आहे. जेव्हाजेव्हा लोकं त्यांच्याकडे ध्यान शिकण्यासाठी येत असत, तेव्हा आपण आत्मा आहोत ह्याचा साक्षात्कार व्हावा म्हणून महर्षी अमर त्यांना "आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण" या विषयी सांगत असत. कार्यासाठी असलेले त्यांचे समर्पण विलक्षण होते. जेव्हा तुम्ही महर्षी अमरांशी साधर्म्य साधून राहता, तेव्हा तुम्ही तपोनगराशी, ऋषींशी आणि त्यांच्या दूरदृष्टीशी साधर्म्य साधता. प्रत्येकाला एक निपुण ध्यानसाधक बनवणे आणि सत्य युगाचे स्वागत करण्यासाठी आणि त्याचा प्रसार करण्यासाठी आपल्याला तयार करणे हे त्यांचे कार्य आहे.

महर्षी अमरांनी तपोनगराची स्थापना केली. तपोनगर सर्वांना सामावून घेते. हे एकत्र जमण्याचे आणि ध्यान करून आपले मन शुद्ध करण्याचे, आणि ताजेतवाने आणि बळकट होऊन परत जाण्याचे स्थान आहे. त्यांनी इथे शंबलाचे, प्रेमाच्या नगरीचे स्वप्न पाहिले. ध्यानात जेव्हा आपली जाणीव चैतन्याच्या सर्वोच्च पातळीवर पोहोचते, तेव्हा आपण हे दैवी प्रेम अनुभवतो. त्या पातळीवर आपण ते प्रेम अनुभवतो आणि जाणतो. महर्षी अमरांनी आपण परिपूर्ण व्हावे ह्यासाठी अनोख्या अशा संधी निर्माण केल्या. इथे आपला उद्देश फक्त आपल्या समस्या दूर करणे किंवा परिपूर्णता प्राप्त करणे नाही, तर सत्य युगाची स्थापना करणे हा आहे. इथल्या प्रत्येकाला इतर प्रत्येकाबद्दल सहानुभूती वाटली पाहिजे, व त्यांनी लोकांच्या हृदयात असलेली खरी संपत्ती अनुभवली पाहिजे.

निसर्ग चक्रीय आहे, तसेच गुरुजींचा मानसामध्ये ध्यान करण्यावर भर सुद्धा आहे. महर्षी अमरांची जयंती आणि महर्षी अमरांच्या महासमाधीच्या दिवशी होणारे ध्यान! ह्या काळात अनेक महत्त्वाच्या गोष्टी घडतात. अधिकाधिक प्रकाश ग्रहण करून आत्मसात करण्याचे आणि दिशा दाखवण्याची मागणी करण्याचे हे दिवस आहेत. महर्षी अमर आणि गुरुजी शांतपणे बसून तासनतास वेळ घालवत असत आणि अशा वेळी महर्षी अमर नेहमीच आभाळात आणि त्याच्या पलीकडे असत. अशा क्षणांमध्ये गुरुजींनी महर्षी अमरांची आध्यात्मिक उंची आणि महानता अनुभवली आणि त्यांना अजरामर केले. आपण महर्षी अमरांची समाधी असलेल्या खोलीत जातो, त्यांच्या समोर बसतो आणि आपले मन मोकळे करतो. अशा वेळी जर आपल्या अंतरंगाला स्पर्श करण्यासाठी, आपले सांत्वन करण्यासाठी आपल्याला ते समाधीतून बाहेर पडताना दिसले तर ती अतिशयोक्ती म्हणता येणार नाही. त्यांच्यापर्यंत पोहोचण्यासाठी जेव्हा आपण ते असलेल्या उदारतेच्या पातळीवर पोहोचू, तेव्हाच आपण त्यांना खरी श्रद्धांजली अर्पण करू शकू. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी, आपल्या अंत:करणातील चळवळ आहे. ही एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत, घोषणा फलक नाहीत, जिच्यामध्ये प्रकाश उच्च जगातून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे एवढच 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 अंध:काराला 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 उज्ज्वल 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

शंबला तत्त्वे

ही सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबलामध्ये राहाणारे लोक करतात. हे लोक चिरतरुण असून शांती व परिपूर्णतेचे जीवन जगतात.

१. तुमच्या अंतरंगातील प्रकाशाचा अनुभव घेऊन सभोवताली पसरवा.

२. प्रेमाचा अनुभव घ्या आणि सर्वत्र पसरवा.

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

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

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

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

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

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

ऑक्टोबर २००६

संपूर्ण सृष्टीची निर्मिती निर्माणकर्त्याच्या देहात झाली आहे आणि घडत आहे. तुम्ही ह्यावर चिंतन केले पाहिजे. जेव्हा अवकाशाची निर्मिती झाली, तेव्हा काळ थोड्या वेगाने पुढे सरकू लागला. ह्या सृष्टीची निर्मिती होण्यापूर्वी देखील काळ होता. कदाचित तेव्हा कोणतीही हालचाल नव्हती. समजू शकण्याच्या आपल्या मर्यादांमुळे आपण ते समजू शकत नाही. दैवी लोक आणि भौतिक ब्रह्मांड हे दोन्ही अवकाश आणि काळ यात अस्तित्वात आहेत. अवकाश आणि काळ हे अविभाज्य आहेत.

अवकाशात चैतन्य आहे. चैतन्य हे एक दैवी द्रव्य आहे आणि त्याला प्रज्ञा आहे. चैतन्यापासून दैवी लोकांची आणि भौतिक ब्रह्मांडाची निर्मिती झाली. चैतन्य (जे एक अतिशय सूक्ष्म द्रव्य आहे) अधिकाधिक घन होत गेले. जसजशी त्याची घनता वाढत गेली, तसतशी ह्या सृष्टीची निर्मिती होत गेली. आधी दैवी लोकांची, मग भौतिक ब्रह्मांडाची निर्मिती झाली. दैवी लोकांमध्ये हे चैतन्य खूप सूक्ष्म आहे, पण जसजसे आपण भौतिक ब्रह्मांडात खाली येतो, तसतसे ते अधिकाधिक घन होत जाते.

भौतिक ब्रह्मांडात चौदा लोकांची निर्मिती झाली. पहिल्या लोकात, जे सत्य लोक आहे, चैतन्य अतिशय सूक्ष्म आहे. चौदाव्या लोकात ते सर्वात जास्त स्थूल आहे. ते इतके स्थूल आहे की आपण तेथे देह धारण करू शकत नाही. आपण आत्मे तेथील देहांमध्ये प्रवेश करू शकत नाही; ते देह इतके स्थूल आहेत. आपल्या ह्या अद्भुत पृथ्वीतलावर सूक्ष्म आणि भौतिक जग हे दोन्ही अगदी स्पष्टपणे विभक्त आहेत. फक्त इथेच एखाद्या भौतिक वस्तू किंवा वास्तवासाठी सूक्ष्म प्रतिरूप अस्तित्वात आहे. आपल्याकडे भौतिक देह आहे आणि सूक्ष्म देह आहे. एक भौतिक वस्तू आहे आणि त्याचे एक सूक्ष्म प्रतिरूप आहे. असे फक्त इथेच आहे, आणखी इतर कोणत्याही लोकात नाही.

सप्त ऋषी हे सर्वात वरच्या लोकात – सत्य लोकात राहातात. तेथील आध्यात्मिक जागरूकता, ही सर्वोच्च आहे. जसजसे तुम्ही खाली येता, तसतशी आध्यात्मिक जागरूकता, ही कमी होत जाते. चौदाव्या लोकात आध्यात्मिक जागरूकता अजिबात नसते. वेगवेगळ्या लोकांसाठी वेगवेगळे जीव किंवा व्यक्तित्वे निर्माण करण्यात आली. सत्य लोकासाठी विशिष्ट प्रकारचे जीव किंवा आत्मे निर्माण करण्यात आले. जसजसे तुम्ही खाली येता, तसतशी वेगवेगळी व्यक्तित्वे निर्माण करण्यात आली – सर्वोच्च लोकात देवदूत निर्माण करण्यात आले आणि सर्वात खालच्या लोकात दैत्य निर्माण करण्यात आले. चौदा वेगवेगळ्या लोकांसाठी चौदा प्रकारचे जीव निर्माण करण्यात आले आहेत. फक्त ह्या भूलोकावरच कोणताही जीव येऊन जन्म घेऊ शकतो. पण, सत्य युगासारखे काही कालखंड आहेत. सत्य युगात खालच्या जगातील जीव येत नाहीत, कारण त्या वेळी इथे असलेली शुद्धता त्यांच्यासाठी सुखकर नसते.

ह्या प्रत्येक श्रेणीतील जीव वेगवेगळ्या कायद्यांद्वारे शासित आहेत. कायद्यांचे चौदा संच आहेत. ह्या पृथ्वीवर वेगवेगळ्या कालखंडात, ह्या वेगवेगळ्या कायद्यांच्या संचांचे पालन करावे लागते. पण काही कायदे वैश्विक आहेत, जसे की सत्य आणि प्रामाणिकपणा. ते प्रत्येक काळात विधिमान्य आहेत.

पहिल्या लोकात काळ हळूहळू पुढे सरकतो. सर्वात खालच्या लोकात तो खूप वेगाने धावतो. जसजसे आपण वरून खाली येतो तसतसे तो अधिकाधिक वेगाने धावतो. हा एक अतिशय रोचक मुद्दा आहे. ह्या पृथ्वीवर, सत्य युगात, काळ हळूहळू पुढे सरकतो, आणि कलियुगात, तो वेगाने पुढे जातो. आपण हे अनुभवत आहोत – २००६ वर्ष कुठे आहे? ते जवळजवळ संपत आले आहे. जणू काही आपण कालच एकमेकांना नवीन वर्षाच्या शुभेच्छा दिल्या आणि आपण आता पुढच्या नवीन वर्षात आलोही आहोत. काळ वेगाने धावत आहे. काळाला समजून घेणे अवघड आहे, पण ही वास्तविकता आहे. विश्वामित्र महर्षींसारखे महात्मे कधीकधी काळाला आवश्यक किंवा नियोजित गतीपेक्षा खूप जास्त वेगाने पुढे नेतात. काळ म्हणजे फिरणारा एक गोल आहे. त्याच्या फिरण्याची एक गती असते. प्रत्येक व्यक्तीचा आणि प्रत्येक पृथ्वीचा किंवा जागेचा एक काळाचा गोल असतो. तपोनगराचा स्वत:चा असा एक काळाचा गोल आहे. एकदा विश्वामित्र महर्षी आले आणि त्यांनी त्याचा वेग वाढवला. काही काळानंतर जेव्हा ते पुन्हा आले, तेव्हा ते म्हणाले, की आपण परत मागे जाऊया, परत मागे फिरूया. मी त्यांना तसे करताना पाहिले आहे. हे स्पष्ट करणे अवघड आहे. त्यांनी काळाचा वेग पुन्हा आधीच्या गतीवर आणला. अनेक गोष्टी आहेत ज्या आपण समजून घेतल्या पाहिजेत आणि त्या खूप रोचक आहेत.

आपल्याकडे ह्या भूतलावर सत्य युगापासून ते कलियुगापर्यंत जसे युगं आहेत, तसे इतर कुठेही नाहीत. एका युगापासून दुसऱ्या युगापर्यंत सर्व काही बदलते. सत्य युग आणि कलियुग हे दोन्ही पूर्णपणे विरुद्ध आणि टोकाचे आहेत. युगांमध्ये भौतिक देहांचे आकार बदलतात. सत्य युगात आकार वेगळा असतो; कलियुगात तो वेगळा असतो. शरीराचा आकार, ताकद, सौंदर्य देखील बदलते. जेव्हा कोणीतरी याच देहात नेहमीसाठी राहण्याविषयी चर्चा करीत होते, तेव्हा महर्षी अमर म्हणाले, "हा देह?" मग ते म्हणाले, "जर तुम्ही सत्य युगातील देह बघितलेत, तर तुम्ही ताबडतोब हा देह फेकून द्याल आणि त्याला ताब्यात घ्याल." मग ते म्हणाले, "तुम्ही शंबलाला भेट द्यायला हवी." शंबलामध्ये सर्व युगांतील लोकं राहातात. एका युगापासून दुसऱ्या युगापर्यंत मन आणि बुद्धीच्या क्षमता बदलतात. सत्य युगात त्या सर्वोच्च असतात; कलियुगात त्या सर्वात कमी असतात. शक्ती, निसर्ग, हवामान, नैतिकता, सामाजिक संरचना आणि अर्थातच शासन आणि इतर अनेक गोष्टी बदलतात. "आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण" ह्या पुस्तकात ह्यापैकी काही तपशीलांची भर घातली आणि ते पुस्तक पुन्हा वाचले तर ते खूप मनोरंजक असेल.

प्रकाश प्रवहन करताना, आपण ऊर्जा आणि ज्ञान प्रवाहित करतो. म्हणूनच हे कार्य महत्त्वाचे आहे. लक्षात ठेवा की तुम्ही एका अतिशय गौरवशाली कार्यात सहभागी होत आहात. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

१२-१२-२०२१

हे वर्ष फार कठीण गेले. आपल्याकडे महामारीच्या अनेक लाटा आल्या होत्या आणि आताही या लाटा येतच आहेत. पाश्चिमात्य जगात महामारीने सध्या थैमान घातले आहे. तिकडे इतकं काही घडत असतांना, इथे भारतातही तसे घडणे अपेक्षित आहे. महामारीची दुसरी लाट खूप विनाशकारी होती आणि आता आणखी एक लाट अपेक्षित आहे. या महामारीने स्वतः सोबत आव्हाने आणली आणि महामारी व्यतिरिक्त जर आपण सभोवतालच्या जीवनाचे निरीक्षण केले तर आपल्याला दिसेल की वेगवेगळ्या स्तरांवर आपण इतर अनेक आव्हानांना सामोरे जात आहोत. गुरुजी तीव्र मंथनाबाबत बोलत असत. गेली अनेक वर्ष आपण जीवनात तीव्र मंथन चालू असलेले पाहत आहोत, आणि आता या मंथनाची तीव्रता, प्रखरता दिवसेंदिवस वाढत असल्याचं आपण अनुभवत आहोत.

या सर्वांमधून आपल्याला दिलासा मिळेल का? अर्थात आपण अशी आशा नेहमीच ठेवत असतो. आशा करणे हा मानवी स्वभाव आहे आणि आशा करणे निश्चितच चांगले आहे. पण हे मंथन शुद्धीकरणाचा उद्देश साध्य होईपर्यंत थांबू शकणार नाही. आपल्यातील प्रत्येकजण कोणत्यानाकोणत्या प्रकारे यामुळे प्रभावित झालो आहोत, होत आहोत. वेगवेगळ्या लोकांसाठी प्रलयाची, या मंथनाची तीव्रता वेगळी असू शकते, परंतु तिने आपल्यापैकी प्रत्येकाला स्पर्श केला आहे.

असेच नाही की फक्त वाईट गोष्टी घडल्या आहेत. चांगल्या गोष्टीही घडत आहेत. आता नोकरीच्या अनेक संधी उपलब्ध झाल्या आहेत. लोकांमध्ये समृद्धी आहे. लोकांच्या आयुष्यात आनंदाचे प्रसंग सुद्धा आले आहेत. प्रलय आपल्यासोबत अद्भुत भेटवस्तू आणि संधी आणतो. ही देखील वस्तुस्थिती आहे. आध्यात्मिक स्तरावरही लोकांमध्ये जास्त जागृती आहे. लोकांना हे समजले आहे की समांतर पातळीवर किंवा ऐहिक पातळीवर जगण्याहूनही जीवनात आणखी काहीतरी आहे. प्रलयाने आणलेल्या या सकारात्मक गोष्टी आहेत.

या सगळ्यात आपल्यासाठी काही बोध आहे का? नक्कीच, एक बोध आहे, एक संदेश आहे. हा तोच संदेश आहे, जो या पूर्वीही आपल्याला मिळाला आहे – आध्यात्मिक बनण्याचा, प्रकाशाचा मार्ग निवडण्याचा. प्रलयाची तीव्रता वाढतच जात आहे, यावरून असे सूचित होते की, जे परिवर्तन अपेक्षित होते, लोकांमध्ये जे सामूहिक परिवर्तन अपेक्षित होते, ते अद्याप झालेले नाही. नवयुगाची स्थापना करण्यासाठी आवश्यक असणाऱ्या प्रमाणात हे घडलेले नाही आहे. इथे आपल्याला जे समजले आहे, त्याप्रमाणे स्वच्छता आणि शुद्धीकरणाची ही प्रक्रिया पूर्ण होईपर्यंत, हे मंथन आणि प्रलयाच्या तीव्रतेचे वाढणे सुरूच राहणार आहे. आणि हे शुद्धीकरण सर्व स्तरांवर आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे वैयक्तिक स्तरावर पूर्ण व्हायला हवे. जेव्हा लक्षणीय संख्येत लोकांमध्ये हे घडते, तेव्हा साहजिकच ते इतर पातळ्यांवरही पसरते. आणि म्हणूनच वैयक्तिक पातळी ही सर्वात महत्त्वाची पातळी आहे. वैयक्तिक पातळीवर जेव्हा शांती असेल, तेव्हा कुटुंबात, समाजात सुद्धा शांती नांदेल आणि ती हळूहळू सर्व राष्ट्रांमध्ये आणि मग संपूर्ण जगात पसरेल. निश्चितच असे होईल. ज्या महान आध्यात्मिक गुरुंनी भविष्य पाहिलेले आहे, भूतकाळ पाहिला आहे, त्यांनी आपल्याला सांगितले आहे की ही नवयुगाकडे जाणारी वाटचाल आहे. त्यामुळे तसे होईल.

महर्षी अमरांनी नमूद केले होते की या प्रलयामध्ये सात वर्षांचे सात टप्पे आहेत आणि ते १९८७ साली सुरू झाले. त्यामुळे १९८७ सालापासून जर आपण ४९ वर्षे मोजली, तर प्रलय २०३६ सालापर्यंत चालेल. तोपर्यंत हा प्रलय आणि हे मंथनही सुरूच राहणार आहे.

ही वस्तुस्थिती आहे की या पृथ्वीची नियती आपल्या हातात आहे. जेव्हा मी म्हणतो की "आपल्या हातात", तेव्हा ती फक्त इथल्या लोकांच्या हातात आहे, असे मला म्हणायचे नाही आहे. आपल्या प्रत्येकाच्या, जगातील सर्व लोकांच्या हातात आहे. ती आपल्या हातात आहे आणि आपली मदत केली जाते, अदृश्य शक्तींद्वारे, सूक्ष्म जगातील महात्म्यांद्वारे. या कठीण टप्प्याच्या पार जाण्यासाठी ते आपल्याला ज्ञान, ऊर्जा आणि सामर्थ्य देऊन मदत करत आहेत. ते आपल्यासाठी खूप काही करत आहेत, परंतु काही विशिष्ट कायद्यांनी ते बांधलेले आहेत. चांगल्या गोष्टी सुद्धा कोणावर थोपावता येत नाहीत. महात्म्यांनी दिलेल्या सूचना या जगाच्या लोकांनी स्वीकारल्या पाहिजेत. त्यांनी सुचवलेल्या मार्गांचे लोकांनी अनुसरण करायला हवे. लोकांनी निवड करायला हवी. हाच तो संदेश आहे. आपल्याला परिस्थितीला, लोकांना, ते जसे आहेत तसे, त्यांच्यातील कमतरतेसकट स्वीकारता आले पाहिजे. आपण अंतर्मुख व्हायला पाहिजे, इतरांच्या प्रगतीची चिंता करण्यापेक्षा आपल्याला स्वतःच्या प्रगतीकडे लक्ष केंद्रित करायला हवे. नकारात्मकतेची ही लाट अनेक समस्यांसाठी कारणीभूत ठरेल, अगदी विनाशासाठी सुद्धा. पण मी आधी म्हटल्याप्रमाणे, ऋषी त्यांच्याकडून पूर्ण प्रयत्न करतात.

गुरुजींनी आपल्याला काय सांगितले होते, त्याची आठवण मला करून द्यावीशी वाटते. ते म्हणाले होते, "ही ती वेळ आहे, जेव्हा आपण बेबनाव, भांडणं टाळायला हवी. प्रकाशात जगण्याचा संकल्प करण्याची ही वेळ आहे." नवीन वर्षाची सुरुवात कदाचित अशाप्रकारे आपण करायला हवी. नवीन वर्ष आपल्या सर्वांसाठी नवीन ऊर्जा, नवीन संधी आणि नवीन आशा घेऊन येणार आहे. आपल्याला या नवीन ऊर्जांशी संलग्न व्हावे लागेल.

०२-०१-२०२२

नवीन ऊर्जा अधिक आशा आणते, नवीन संधी आणते. आपण उगाच वाहत असलेले ओझे टाकून देण्याची ही सर्वोत्तम वेळ आहे. क्षमा करण्याची आणि पुढे जाण्याची ही सर्वोत्तम वेळ आहे. जेव्हा आपण आपले अनावश्यक ओझे टाकून देतो, जेव्हा आपण भूतकाळातील दुःख आणि वेदनांच्या भावनांपासून स्वतःला मुक्त करतो, तेव्हाच आपण नव्या शक्यतांचा अनुभव घेऊ शकतो. नवीन जग त्याच्या प्रेमाचा वर्षाव करण्यासाठी आपली वाट पाहत आहे. ते आपल्याला विपुलतेचा आशीर्वाद देण्यासाठी वाट पाहत आहे.

हे शक्य आहे की अहंकार आपण उगाच वाहत असलेल्या या ओझ्याचा आनंद घेतो, कारण हे ओझे अहंकाराला एक प्रकारचे जीवन देत असते. ओझे अहंकाराला टिकून राहण्यात मदत करते. एकदा का आपण हे ओझे फेकून दिले, की अहंकाराला वाढण्यासाठी काहीच उरत नाही, आणि मग तो नष्ट होतो. म्हणून अहंकार, त्याच्या अस्तित्वासाठी, आपल्याला ओझे नेहमीच वाहत राहण्यास सांगत असतो.

ह्या ओझ्याला ओळखून, आपण स्वतःला त्यामधून मुक्त करायला हवे. मग आपल्याला खूप हलके वाटेल. आणि आपण नवयुगात पुढे जाऊ शकू जे त्याचा कृपावर्षाव करण्यासाठी आपली वाट पाहत आहे. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

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

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

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

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

गुरुजींकडून विशेष सूचना

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

महर्षी अमर

वैशाली जोशी

मानवजातीला आध्यात्मिक प्रगती करण्यास मदत करण्यासाठी महर्षी अमर हे वेगवेगळ्या कालखंडात असंख्य वेळा ह्या पृथ्वीवर आले आहेत. प्रत्येक जीवनकाळात त्यांनी त्या विशिष्ट कालावधीत मानवतेसाठी आवश्यक असलेले ज्ञान खाली आणले.

त्यांच्या महर्षी अमर ह्या जीवनकाळात आपल्याला ऋषींच्या अस्तित्वाबद्दल आणि त्यांच्या मानवजातीसाठी असलेल्या प्रेम आणि काळजीबद्दल समजले. की ऋषी ह्या सृष्टीच्या प्रशासनात खोलवर गुंतलेले आहेत आणि इथले जीवन योग्य प्रकारे जगण्यासाठीच्या आणि आपल्या स्रोताकडे परत जाण्यासाठीच्या आपल्या प्रयत्नांमध्ये आणि संघर्षात आपल्याला सर्व मदत, शक्ती आणि मार्गदर्शन देतात.

त्यांचे जीवन ऋषींच्या कार्यासाठी समर्पित होते. त्यांच्याकडे आध्यात्मिक किंवा भौतिक मार्गदर्शनासाठी आलेल्या प्रत्येक व्यक्तीला त्यांनी मार्गदर्शन केले, पण त्यांच्या जीवनकाळात बहुतेक जण त्यांना समजू शकले नाहीत. अनेक जण त्यांच्याकडे फक्त परीकथांसारख्या असलेल्या त्यांच्या सूक्ष्म जगातील कार्यांच्या कथा ऐकण्यासाठी येत असत. पण लोकं त्यांचा कशाप्रकारे स्वीकार करतील ह्याचा परिणाम न होऊ देता, लक्ष न वेधून घेता पार्श्वभूमीवर राहून, ते शांतपणे त्यांचे कार्य करीत राहिले.

ते ऋषींना पूर्णपणे समर्पित असलेले जीवन जगले. त्यांनी ऋषींच्या प्रत्येक सूचनेचे, प्रश्न न करता, अगदी लहान तपशीलापर्यंत पालन केले, जसे की एक संपूर्ण दिवस स्टूलावर बसून राहणे. जेव्हा कोणीतरी त्यांना विचारले, "देवाला समर्पण करण्यासाठी किती वेळ लागतो?" ते म्हणाले, "त्यासाठी फक्त एक क्षण आवश्यक आहे."

एकदा जेव्हा समुद्रदेवतेने त्यांना त्यांच्या एका सूक्ष्म कार्याचे कौतुक म्हणून एक सिद्धी असलेली छडी भेट म्हणून दिली, तेव्हा त्यांनी ती मार्कंडेय महर्षींना दिली जे ह्या पृथ्वीचे प्रभारी होते. जेव्हा मार्कंडेय महर्षी म्हणाले की ती छडी त्यांना भेट म्हणून मिळाली आहे म्हणून त्यांनी ती स्वत:कडे ठेवावी, तेव्हा महर्षी अमर म्हणाले की ती मार्कंडेय महर्षींकडे असावी. दैवी इच्छेचे एक परिपूर्ण साधन असल्याने त्यांना ती स्वत:कडे ठेवायची नव्हती. त्यांच्याकडे अफाट सिद्धी होत्या, पण ते म्हणाले, "सर्व सिद्धी देवाकडे असू देत आणि देव आपल्यासोबत असू दे." किती प्रगल्भ! ■

महर्षी अमर : अंधारातून प्रकाशाकडे

अपूर्वा देशपांडे, अनुवाद : वैशाली जोशी

अलीकडे मी एक विनोदी विज्ञान कथा कादंबरी वाचली. मी पुस्तकाचा पुरेपूर आनंद घेतला, पण कोणतेही काल्पनिक पुस्तक महर्षी अमरांच्या अंतराळातील वास्तविक पराक्रमांची बरोबरी करण्याचा प्रयत्न देखील करू शकत नाही. महर्षी अमरांची महानता पूर्णपणे समजून घेण्यासाठी कदाचित मला अनेक जन्म घेऊन आध्यात्मिक प्रगती करावी लागेल आणि तरीही कदाचित मी अयशस्वी राहू शकेन. जेव्हा मी ह्या महान गुरूंचा विचार करते, तेव्हा अनंत हा एक शब्द मनात येतो.

जेव्हा मी महर्षी अमरांबद्दल विचार करते, तेव्हा मी आपोआपच गुरुजींबद्दल देखील विचार करू लागते. जणू काही ते दोघे एक आहेत आणि ते एकमेकांपासून वेगळे होऊ शकत नाहीत आणि तरीही त्यांनी स्वत:चे व्यक्तिवैशिष्ट्य टिकवले आहे. हे कदाचित त्यांच्या एकमेकांबद्दलच्या अतोनात प्रेमामुळे आणि गुरुजींच्या महर्षी अमरांवर असलेल्या अतुलनीय भक्तीमुळे आहे. लहानपणी, मी एक टीव्ही शो बघत असे ज्यात काही सुपरहीरो, त्यांच्या शक्ती एकत्र करून एक महाशक्ती तयार करीत असत. आपल्या जीवनात गुरुजी आणि महर्षी अमर या दोघांचे असणे म्हणजे आपली स्वत:ची महाशक्ती असण्यासारखे आहे.

काही महिन्यांपूर्वी मला जवळ असणारी व्यक्ती आजारी होती. माझ्या नकळत, मला त्या क्षणांमध्ये खूप ताकद मिळाली. वस्तुस्थिती स्वीकारण्याची आणि सर्वकाही मागे सोडून पुढे जाण्याची ताकद देखील मिळाली. मागे वळून पाहाताना, मला आश्चर्य वाटते की मी परिस्थितीला माझ्या पद्धतीने हाताळू शकले. मी असे म्हणणार नाही की मला दु:ख झाले नाही. मला खूप दु:ख झाले, पण महर्षी अमर आणि आपल्या प्रिय गुरुजींनी मला त्या दु:खाला तोंड देण्याचे सामर्थ्य देखील दिले. मी लोकांचे अनेक अनुभव वाचले आहेत जेव्हा त्यांच्या गरजेच्या वेळी महर्षी अमर आणि गुरुजी कृष्णानंद यांनी त्यांना मदत केली आहे. कशामुळे ते आपल्याला मदत करतात? ह्या सृष्टीमध्ये त्यांनी तातडीने लक्ष देण्याची गरज असलेल्या अनेक गोष्टी आहेत, पण हे त्यांचे बिनशर्त प्रेम आहे, जे आपल्या गरजेच्या वेळी आपला बचाव करते. त्यांचे बिनशर्त प्रेम प्रत्येक वेळी आपल्याला खाली पडण्यापासून वाचवते. त्यांचे बिनशर्त प्रेम आपले स्थिरक असण्याचे काम करते. त्यांचे बिनशर्त प्रेमच आपल्याला अंधारातून प्रकाशाकडे घेऊन जाते. ■

प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)
संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

प्र: एक व्यक्ती म्हणते की तिने "गुरुजी स्पीक्स" ह्या पुस्तक मालिकेत वाचले आहे की, दिवसाचे संकोचन करण्यात आले आहे, तसेच प्रलयाच्या काळाचे देखील निम्म्याने, म्हणजे ४३२ वर्षांपासून सुमारे २१६ वर्षांपर्यंत संकोचन करण्यात आले आहे. ह्याचे व्यावहारिक महत्त्व काय आहे?

उ: गुरुजींनी सांगितले होते की काळाचे आता संकोचन झाले आहे. हे संकोचन नेमके किती प्रमाणात झाले आहे हे आपल्याला माहीत नाही, पण आपण सर्वजण अनुभवू शकतो की आपल्याला आपल्या उपक्रमांसाठी पूर्वी जेवढा वेळ मिळत असे तेव्हढा वेळ आता मिळत नाही. तर, काळाचे संकोचन झाले आहे हे एक वास्तव आहे.

ह्याचे व्यावहारिक महत्त्व असे आहे की आपण प्रलयाचा हा कठीण काळ लवकर पार करावा असे ऋषींना वाटते. म्हणूनच कदाचित त्यांनी काळाचा वेग वाढवला असावा. दुसरे महत्त्व हे आहे की आपल्याकडे पुरेसा वेळ नसल्यामुळे आपण आपले लक्ष बिनमहत्त्वाच्या उपक्रमांतून काढून घेतले पाहिजे आणि स्वत:मध्ये सकारात्मक बदल घडवून आणण्याच्या महत्त्वाच्या उपक्रमांवर अधिक लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. आपण आपल्या साधनेवर, सकारात्मकपणे जगण्यावर अधिक लक्ष केंद्रित केले पाहिजे.

ह्या व्यक्तीने उल्लेख केला आहे की प्रलयाचा कालावधी २१६ वर्षांपर्यंत संकुचित करण्यात आला आहे. इथे मी हे स्पष्ट करू इच्छितो की कलियुगातून सत्य युगात होणारे संक्रमण हे एका रात्रीत घडत नाही. त्यास ४३२ वर्षे लागतात. हा संक्रमणाचा काळ आहे, जो १९७४ मध्ये सुरू झाला, जेव्हा कलियुग संपले आणि नवीन युगाची सुरुवात करणाऱ्या प्रक्रिया सुरू झाल्या. गुरुजींनी स्पष्ट केल्याप्रमाणे प्रलयाचा कालखंड खरं तर ४९ वर्षांचा आहे. संक्रमणाचा आणि प्रलयाचा कालावधी खरं तर वेगळा आहे. प्रलयाची सुरुवात १९८७ साली झाली. आणि प्रलय काळात प्रत्येकी ७ वर्षांचे ७ टप्पे आहेत. तर, आपण प्रलय काळातील सुमारे ३४ वर्षे पूर्ण केली आहेत आणि आता आपण प्रलयाच्या पाचव्या टप्प्यात आहोत. संक्रमणाचा कालावधी कमी झाला आहे का? ते लोकांवर अवलंबून आहे. ह्या क्षणी, जर जगातील बहुसंख्य लोकांनी नवयुगाची मागणी केली, तर नवयुगाची भेट लगेच मिळेल. मग साहजिकच ४३२ वर्षांच्या संक्रमण कालावधीची गरज राहाणार नाही.

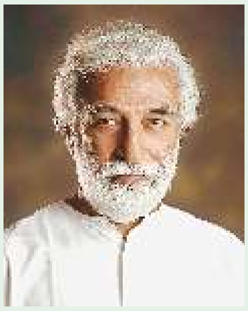
प्र: आपण जाणीवपूर्वक अधिक क्षमा कशी करू शकतो?

उ: जेव्हा आपण क्षमा करतो, तेव्हा आपण पूर्णपणे क्षमा करतो. आपण अंशत: क्षमा करू शकत नाही. तसे करणे म्हणजे क्षमा न करण्यासारखेच आहे. आपण जर हे समजू शकलो की दुसरी व्यक्ती देखील परमेश्वराचा एक भाग आहे, ती तिच्या आध्यात्मिक उत्क्रांतीच्या वेगळ्या पातळीवर आहे, तर आपण तिला समजून घेऊ शकतो आणि मग आपण सहजपणे क्षमा करू शकतो. आपण हे देखील समजून घेतले पाहिजे की आपण आपल्या स्वत:च्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी क्षमा केली पाहिजे. जर आपण क्षमा केली नाही, तर आपण एका पातळीवर अडकून राहातो. अलीकडेच एका व्यक्तीने मला सांगितले की आपण मोठ्या मोठ्या गोष्टी करू शकतो, आपण इतरांना आध्यात्मिकतेवर व्याख्यान देऊ शकतो, पण त्यांना प्रत्यक्षात अंमलात आणणे अवघड आहे. मी सहमत आहे की ते अवघड आहे, पण ते शक्य आहे. मन दुखावणे हे एक वास्तव आहे. आपण ते सहज विसरू शकत नाही. आपण सर्वच दुखावले जातो. पण त्याला धरून राहाणे आपल्याला कोणत्याही प्रकारे मदत करत नाही. ते आपल्याला मागे धरून ठेवते. क्षमा करणे आपल्याला मुक्त करते. लागलीच क्षमा करणे कदाचित शक्य होणार नाही, त्याला वेळ लागू शकतो, पण मला वाटते की शेवटी आपण क्षमा करायलाच हवी. आपण जर देवावर विश्वास ठेवू शकलो, तर मला वाटते की आपण क्षमा करू शकतो. मला वाटते की आपण आध्यात्मिकदृष्ट्या अधिक सशक्त व्हायला हवे. आध्यात्मिकदृष्ट्या सशक्त होणे हाच प्रत्येक समस्येवर उपाय आहे. मग आपण देवाच्या संपर्कात असतो, देवाशी दुवा साधतो. आणि आपण सशक्त कसे होऊ शकतो? ध्यान आणि अधिक ध्यान करून आणि सकारात्मक होण्याचे प्रयत्न करून. ■

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/-
ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ – ಭಾಗ 2	150/-
ಗುರು–ಶಿಷ್ಯರ ಸಂಭಾಷಣೆ	60/-
ಐ–ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ–ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಹೊಸ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಸಿಷ್ಠ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಆನೇಕಲ್ಲಿನ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-
தியானம் செய்வது எப்படி	50/-
ஒளியின் வாயில்கள்	200/-
தியான யோகம்	50/-
ஆத்மாவின் அவரோகணம்	50/-
நவீன ரிஷி ஒருவரின் சூக்ஷ்ம சாகசங்கள்	50/-
சம்பலா நியமங்களின் அப்பியாசங்கள்	50/-
ధ్యానం చేయ్యడం ఎలా	50/-
కాంతికి ద్వారములు	100/-

Published: 21st of Every Month. RNI. No. KARMAR/2008/27314 Regd. Postal Regn. No. KRNA/BGE/1125/ 2020-2022
Date of posting Newsletter-25th or 27th or 29th of Every Month. Posted at Bangalore PSO, Bg-560026 No. of Pages-8



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ – २०१२)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

तपोनगर

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

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

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

अंतरमानसा

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

स्टडी सेंटर

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

ज्योती प्रॉजेक्ट

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

भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

अपील

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

आध्यात्मिक अनुभव

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

अलीकडेच माझ्या जीवनात व साधनेत आलेल्या अडचणी व आव्हानांचा सामना करण्याच्या प्रक्रियेदरम्यान मी आणखीच नम्र व शांतचित्त बनले आहे. मला आता उमगले आहे की कोणतीही गोष्ट गृहीत धरून चालणार नाही. मला हे पण उमगले आहे की, एकाएकी आपण खाली घसरू शकतो. अशा वेळी आपल्याला गुरुजींच्या शिकवणींचा अगदी विचारपूर्वक उपयोग करावयास हवा व त्यांचे तंतोतंत अनुसरण करून आपण त्या आव्हानांना सामोरे जावे व त्यावर मात करावी. मला वाटतं माझी अढळ श्रद्धा ह्या कामी खूपच महत्त्वाची ठरली. त्यावर मी अढळ राहिल्याने बाकी सर्वकाही आपोआपच साध्य झाले.

– विद्या वीरकर

आता दैवी इच्छेसमोर शरणागतीचा तीव्र भाव माझ्या मनात आहे. मी पूर्ण स्वीकृतीच्या अवस्थेत आहे. मला वाटतं की माझ्या भोवती असलेल्या लोकांसाठी मी माझे सर्वोत्तम द्यावे, आता हेच माझे आद्य कर्तव्य आहे. कदाचित माझ्यासाठी फक्त 'असण्या'शिवाय येथे करण्यासाठी काहीच नाही. कदाचित सकारात्मक बनणे, शांतीशी माझा दुवा साधून ठेवणे, माझ्या साधनेत व ध्यानात सातत्य टिकवून ठेवणे, एवढेच करून मला जगायचे आहे. मी स्वत:ला जीवन प्रवाहासोबत प्रवाहित ठेवून, हृदयात ही खूणगाठ बांधून ठेवावी की परमेश्वरच माझ्या जीवनाचे आयोजन करतो आहे. तोच माझ्या जीवनातील घटना ठरवत आहे, माझे मार्गदर्शन करत आहे, माझी मदत करत आहे, माझे यश, अपयश आणि माझी मन:स्थिती देखील तोच ठरवत आहे. मला वाटतं की मी फक्त वाद्य आहे व परमेश्वरच त्यातून सुर छेडतो आहे.

– रेबोनी रे

माझ्या लक्षात आले आहे की अलीकडे मी ताबडतोब प्रतिक्रिया देत नाही. प्रतिक्रिया देण्यापूर्वी मी थोडा वेळ थांबते. बऱ्याच लोकांना त्यांच्या कार्यालयात काम करणे अवघड जात आहे पण मला वाटतं कोणतीतरी अज्ञात शक्ती माझे मार्गदर्शन करीत आहे व माझ्यात आशा पल्लवीत करीत आहे.

– दीप्ती राघवेंद्र

प्रत्येक वेळेस मी जेव्हा विचार करतो की मी आता शांतचित्त झालो आहे तेव्हा एखादी तरी अशी घटना घडते जी मला आतून त्रस्त करते व मला गुरुजींची मदत घेण्यास भाग पाडते. मग मला त्यावर मात करण्याची शक्ती प्राप्त होते. हे वर्ष माझ्याकरिता बऱ्याच आंतरिक बदलांचे ठरले आहे (जसे की, शांतता, स्थिरचित्तता, इतरांचा आदर करणे व त्यांना मदत करणे इत्यादी). मला जेव्हा पैशाची गरज होती, तेव्हा पैसा कोठून व कसा मिळेल ह्याबाबत मी साशंक होतो. मी गुरुजींना व ऋषींना प्रार्थना केली. दुसऱ्याच दिवशी माझा एक मित्र, ज्याला मी खूप पूर्वी पैसे उसने दिले होते, त्याने ती पूर्ण रक्कम एकाएकी परत केली! (ते ही मी त्याच्याकडे मागणी न करता). मला नेहमी असे जाणवते की माझे मार्गदर्शन केले जात आहे. मी खूप आभारी आहे की ते मार्गदर्शन प्रत्येक घटनेदरम्यान मला लाभते. त्यायोगे माझा गुरुजी व ऋषींवर असलेला विश्वास दृढ होत चालला आहे व माझे त्यांच्याशी घनिष्ठ नाते असल्याचे मला जाणवते.

– प्रेम आनंद

ध्यानसाधना मला सोशिकतेच्या शक्तीची शिकवण देते. ध्यान मला कोणत्याही परिस्थितीत इतरांना बरेवाईट न ठरवता, सर्व नीट समजल्याशिवाय थेट निष्कर्षावर न पोहोचता, परिस्थितीचे व्यवस्थित विश्लेषण करण्याचा विवेक देते. नियमित ध्यानसाधनेमुळे मी प्रकाशासमोर सहज शरणागत होते, जो सर्वव्यापी आहे. ध्यानामुळे मला माझ्या अंतरंगातील शांतीची जाणीव होते.

– सुलोचना रामास्वामी

आता मी स्थिरचित्त व शांत राहू शकते. मला ऋषींची कृपा जाणवते त्यामुळे मला त्यांच्याप्रती खूप कृतज्ञता वाटते. मी माझ्या विचारांचे नि:पक्षपणे निरीक्षण करू शकते आहे व सकारात्मक दृष्टिकोन बाळगते.

– ज्योती एस.

ज्या क्षणी मी अमराजींच्या तसबीरीकडे पाहते किंवा त्यांना आठवते, त्या प्रत्येक वेळी मी माझ्या सर्वांगात शक्तीशाली स्पंदने अनुभवते.

– ज्योतिका ठक्कर

परिस्थिती हाताळण्यासाठी चालणाऱ्या दैनंदिन संघर्षात हळूहळू सुधारणा होत आहे. मला चढ उतारांना तोंड द्यावं लागतंय व मी अनुभवातून शिकते आहे.

– प्रज्ञा वाईकर

आता माझे चित्त शांत आहे व मी आनंदी आहे. मी दररोज स्वत:चे सिंहावलोकन करतो व माझ्या उणीवा दुरुस्त करतो. तरीही अधून मधून ध्यान करताना किंवा इतर वेळी देखील नकारात्मक विचार मला त्रस्त करतात. मी माझ्या गुरुंच्या व ऋषींच्या मदतीने ह्या सर्वांवर मात करण्याचा प्रयत्न करीत आहे. मला गुरुजी व ऋषींकडून अनेक मार्गांनी मदत मिळत आहे.

– हरीकृष्णन व्ही.

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