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 8 May 2022 (Marathi Monthly) Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जून २००३ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

पावसाच्या अधूनमधून येणाऱ्या काही सरी येणाऱ्या पावसाळ्याची पूर्वसूचना घेऊन येत आहेत. उन्हाळा आता लवकरच संपेल अशी आशा आहे. परमेश्वराच्या जगात नेहमीच आशा असते; नेहमीच बदल होत असतो.

धर्म हा एका मूल्यव्यवस्थेला आधार देतो, तिचे संगोपन करतो. धर्म हा राजकारणापासून वेगळा असतो. धर्म हा राजकारणापासून लांब असायला हवा. धर्मगुरुंनी राजकारणापासून लांब असायला हवे. त्यांनी जर तसे केले नाही तर ते त्यांच्या धर्माला राजकारणाच्या पातळीवर आणून ठेवतात. अशा धर्मगुरुंमुळे मूल्यव्यवस्थेचा ह्रास होतो; धर्माचं आध्यात्मिकतेशी नातं तुटतं.

लोकांमध्ये एक समज, एक जागृती पसरते आहे की, कर्मकांडापेक्षा, धार्मिक विधींपेक्षा मूल्यांचे पालन जास्तं महत्त्वाचे आहे. हळूहळू आध्यात्मिकता ही धर्मापासून वेगळी होईल. धर्म हा हळूहळू निस्तेज होईल आणि केवळ आध्यात्मिकता चमकेल. हा फक्त काही काळाचाच प्रश्न आहे. आध्यात्मिकतेचा प्रकाश हा अस्त होत असलेल्या कलियुगाच्या अंधकाराला दूर करेल.

एका विद्यार्थ्याजवळ, होस्टेलमधील त्याच्या खोलीत, येशू ख्रिस्तांचा फोटो होता. त्या होस्टेलचे प्रमुख असलेले स्वामीजींनी तो फोटो काढून टाकला. त्यांचे म्हणणे होते की, तो ख्रिस्त देवाचा फोटो आहे. खूप दुखावल्यामुळे, निषेध व्यक्त करत तो मुलगा होस्टेल सोडून परमेश्वराच्या शोधात हिमालयाकडे निघून गेला.

मी या मुलाला ओळखतो. तो एक ध्यानसाधक होता आणि माझा विद्यार्थी पण होता. माझी खात्री आहे की, परमेश्वर त्याला नक्कीच पावेल.

एक सज्जन मला भेटायला आले. समाजात त्यांचं महत्त्वाचं स्थान आहे. येथे घालवलेल्या अल्पकाळात त्यांनी येथील इमारतींमध्ये असलेल्या कित्येक चुका दाखवल्या आणि ध्यानासह इतर कितीतरी विषयांवर मला सल्ले दिले. मला याची गंमत वाटली की त्यांनी या जागेबद्दल किंवा आपल्या या मार्गाबद्दल एकदाही विचारपूस केली नाही!

इतरांचे न ऐकल्यामुळे खरंच लोकं कितीतरी चांगल्या गोष्टींना मुकतात. ते खरोखरंच त्यांच्या अज्ञानात बुडालेले असतात.

आपल्या अवतीभोवती जे दुःख आणि वेदना आपण पाहतो, त्यांना कसे सामोरे जावे?

त्रासात असलेल्या लोकांची शक्य तेवढी मदत आपण करू शकता. ध्यान करा. ध्यानामुळे लोकांमधील जागरूकतेची पातळी वाढते आणि मग लोकं स्वतःला आणि इतरांना त्रास होऊ देत नाहीत.

जी लोकं ऋषींच्या कार्यात पूर्णपणे सहभागी होण्यासाठी मला येऊन भेटतात, त्यांनी खूप बलिदान करायला हवे, त्यांच्या सर्व बोटी जाळून टाकायला हव्या, म्हणजे परत जाण्याचे सर्व मार्ग बंद करून टाकायला हवेत. त्यांनी त्यांचा अहम् व त्यांचे भविष्य ऋषींना समर्पित करायला हवे. ■

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

ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी – सकाळी १० वाजता
नियमित वर्ग – सकाळी ११ वाजता

बंगलोर शहरातील केंद्रांमधे वर्ग खालीलप्रमाणे भरतात

दर मंगळवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)
श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स, फेज १, जे. पी. नगर
श्री विघ्नेश्वर मंदिर, १ एन. ब्लॉक, ५ व ६ क्रॉस, राजाजीनगर

दर बुधवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)
आर्य समाज, सी.एम.एच. रोड, इंदिरानगर
हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम
मारुति मंदिर, विजयनगर

दर गुरुवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)
देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

दर शनिवारी (सकाळी ७ वाजता)
इंडियन हेरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक ६, कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)
देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)
दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)
सप्तर्षी ध्यान केंद्र

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.facebook.com/lightchannels
https://www.lightagemasters.com/lc_live
https://youtube.com/RevolutionByLight

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.

१३ मार्च रोजी १२व्या 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' चे यश साजरे करण्यासाठी प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक तपोनगरात एकत्र जमले.

काही ठळक घडामोडी

- गुरुजींची ८३वी जयंती तपोनगर येथे २२–५–२०२२ रोजी साजरी करण्यात येईल. ह्यात सहभागी होण्यासाठी साधकांनी कृपया २१ मे पर्यंत त्यांचे नाव मानसा कार्यालयात नोंदवावे.
- बुधवार, ४ मे २०२२ 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 २ मे २०२२ आहे. विद्यार्थ्यांकडे तपोनगरला येऊन ओरिएंटेशन वर्गात भाग घेण्याचा किंवा आपापल्या घरून वेबकास्टद्वारे ह्यात भाग घेण्याचा पर्याय आहे. विद्यार्थ्यांनी कृपया त्यांची निवड आम्हाला कळवावी.
- प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवकांनी, प्रकाश प्रवहनाचे कार्य करणे सुरू ठेवण्याची इच्छा असल्यास आणि हीलिंग ग्रूपच्या सदस्यांनी देखील हीलिंगचे कार्य करणे सुरू ठेवण्याची इच्छा असल्यास त्यांच्या नावांची पुन्हा नोंदणी करावी ही विनंती. ह्या कार्यात सहभागी होऊ इच्छित असलेले नवीन विद्यार्थी देखील त्यांची नावे नोंदवू शकतील. कृपया श्री. मनोज चोप्रा यांच्याकडे आपले नाव नोंदवावे (व्हॉट्सॅप नंबर ९३४३८६४९१२).

३० एप्रिल रोजी मध्यरात्री १२.१५ ते १ मे च्या पहाटे ४.०८ पर्यंत सूर्यग्रहण आहे. आणि १६ मे रोजी सकाळी ७.०२ ते दुपारी १२.२१ पर्यंत चंद्रग्रहण आहे. ग्रहणादरम्यान कृपया संपूर्ण जगाला प्रकाश प्रवाहित करावा.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	रविवार	सूर्य ग्रहण: मध्यरात्री १२.१५ ते १ मे च्या पहाटे ४.०८ पर्यंत
०३	मंगळवार	अक्षय्य तृतीया
०९	सोमवार	शुक्लाष्टमी
११	बुधवार	शुक्ल दशमी
१६	सोमवार	बुद्ध पौर्णिमा चंद्र ग्रहण: सकाळी ७.०२ ते दुपारी १२.२१ पर्यंत
१८	बुधवार	गुरुजींची जयंती
२२	रविवार	गुरुजींच्या जयंतीनिमित्त कार्यक्रम
२३	सोमवार	कृष्णाष्टमी
२८	शनिवार	मास शिवरात्री
३०	सोमवार	अमावास्या

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी – व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
०८–०५–२०२२ – शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
१५–०५–२०२२ – 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
२२–०५–२०२२ – गुरुजींच्या जयंती निमित्त कार्यक्रम
२९–०५–२०२२ – अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

गुरुजींचा जयंती समारंभ

रविवार, २२ मे २०२२
सकाळी ११ वाजता – स्वागत
व्याख्यान
विशेष ध्यान
दुपारी १२.३० वाजता – प्रसाद

गुरुजींचे स्वप्न

सुजाता राम राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

गुरुजी हे एक ऋषी, एक प्रकाश गुरू होते. त्यांच्यामुळे पुराणातील ऋषी आपल्या जीवनातील वास्तव बनले. गुरुंवरील प्रेमापोटी महर्षी अमरांची स्वप्ने पूर्ण करण्याचा गुरुजींचा निर्धार आणि ऋषींच्या कार्याप्रती असलेली त्यांची अढळ निष्ठा अनुकरणीय होती. गुरुजींमुळे देव, प्रकाश जीव आणि ऋषी तपोनगरला नियमितपणे भेट देऊ लागले आणि ते दैवी व्यक्तिमत्त्वांचे निवास स्थान देखील बनले. त्यांनी सूक्ष्म लोकात केलेली कार्ये, तपोनगरातील भावी शंबलासाठी त्यांनी दैवी लोकातून आणलेल्या ऊर्जा, आणि इतर अनेक गोष्टी आपल्या बौद्धिक ग्रहणशक्तीच्या पलीकडे आहेत आणि कोणताही सामान्य मनुष्य त्यांचे आकलन करू शकत नाही. ते विश्वातील प्रत्येक गोष्टीशी संपर्क साधू शकत होते.

गुरुजी एक उद्धारक आणि किमयागार आहेत. साधकासाठी असलेले त्यांचे बिनशर्त प्रेम अपरिमित होते. लोकांना त्यांच्या आव्हानांवर मात करण्याची ताकद आणि आशा मिळत असे, ज्याचे श्रेय ते गुरुजींच्या सर्वव्यापी उपस्थितीला आणि त्यांच्या कृपेला देत असत. ते प्रेमाचे मूर्त स्वरूप होते. गुरुजींनी तरुण आणि वृद्ध अशा सर्व लोकांशी नाते जोडले. त्यांनी लोकांना त्यांच्या आंतरिक प्रवासात, देवाच्या दिशेने, त्यांच्या स्रोताच्या दिशेने जाण्यासाठी मार्गदर्शन केले. त्यांच्या उपस्थितीने जागा चैतन्यमय होत असे आणि त्यांची व्याख्याने चेतना आणि विनोदाने भरलेली असत ज्यामुळे ध्यानवर्ग मनोरंजक होत असत.

ह्या पृथ्वीवर एक मूक क्रांती घडवून आणण्यासाठी त्यांनी जगाला प्रकाश प्रवहनाचे तंत्र शिकवले. बी पेरून त्याला पाणी दिले की एक नवीन रोप उगवते. त्याचप्रमाणे, प्रकाश जेव्हा आपल्या पृथ्वीवर प्रवाहित होतो आणि जोपासला जातो, तेव्हा शांती, आनंद आणि समाधानाने भरलेल्या नवयुगाचा (सत्य युगाचा) जन्म होतो. प्रामाणिकपणा आणि प्रेमावर आधारित अशा नवीन व्यवस्था निर्माण करण्यासाठी प्रकाश प्रवहन मदत करते. ह्या पृथ्वीवर अशा व्यवस्था स्थापित करणे हे गुरुजी आणि इतर महान गुरूंचे स्वप्न आहे.

ह्या पृथ्वीचे नागरिक या नात्याने आपण प्रकाशाची निवड केली पाहिजे आणि अधिक प्रकाश प्रवाहित केला पाहिजे. प्रकाश गुरूंनी आपल्याला ऋषींच्या कार्याचे माध्यम बनण्याची ही अप्रतिम संधी दिली आहे. प्रकाश प्रवाहित करणे आणि धाडसी देवदूत (Dare Angels) बनणे ही आपल्यापैकी प्रत्येकाची जबाबदारी आहे. ■

गुरुजी

वैशाली जोशी

गुरुजी एक महान ऋषी होते, ज्यांचा उच्चात्मा सत्य लोकात राहात आहे. त्यांचे बिनशर्त दैवी प्रेम असे होते की जेव्हा विश्वामित्र महर्षींनी कलियुग आणि सत्ययुग ह्यांच्यामधील संधिकालात, युगपरिवर्तनाच्या काळात, कार्य करण्यासाठी इच्छुक स्वयंसेवकांना बोलावले, तेव्हा ते स्वेच्छेने पुढे सरसावले. त्यांना एका विशेष पृथ्वीवर नेण्यात आले आणि ऋषींचे कार्य करण्यासाठी ५००० वर्षे प्रशिक्षण देण्यात आले. त्यांच्यावर सोपवलेले कार्य पूर्ण करण्यासाठी त्यांनी एक सामान्य मनुष्य म्हणून जन्म घेतला आणि मानवी जीवनातील घोर कष्ट सहन केले. महान गुरू कदाचित त्यांच्या जीवनातून आपल्यासाठी एक आदर्श मांडण्याच्या हेतूने मानवी जीवनातील संघर्षातून जाणे निवडतात.

त्यांना त्यांच्या आयुष्यात आलेला प्रत्येक अनुभव आपल्यासाठी एक बोध आहे. जेव्हा ते महर्षी अमरांना भेटले, तेव्हा त्यांना त्यांच्या स्वत:च्या समस्या होत्या, पैशाच्या आणि कुटुंबाच्या. त्यांच्या समस्यांचा भार इतका होता की एके दिवशी त्यांनी महर्षी अमरांना सांगितले की त्यांना जीव द्यावासा वाटतो. ऋषींच्या कार्यात सहभागी झाल्यानंतर देखील त्यांना कठोर प्रसंगांतून जावे लागले.

त्यांचे गुरू आणि ऋषींवर असलेल्या त्यांच्या अढळ श्रद्धेच्या बळावर त्यांनी सर्व संकटांवर मात केली आणि ऋषीत्वाच्या सर्वोच्च पातळीवर पोहोचले. त्यांचे जीवन हे साधेपणाचे आणि विनम्रतेचे होते. त्यांनी तपोनगरची स्थापना केली आणि ध्यान शिकवण्यासाठी सप्तर्षी ध्यान मार्ग विकसित केला. त्यांनी उच्च लोकातून खाली आणलेले नवीन आणि अविकृत ज्ञान तपोनगरातील वास्तूंच्या भिंतींमध्ये देखील साठवलेले आहे आणि कोणताही प्रामाणिक साधक ते मिळवू शकतो. कोणीही साधक तपोनगरात गोळा केलेल्या ऊर्जा कुठूनही मानसिक दुवा जोडून ग्रहण करू शकतो. जेव्हाजेव्हा ऋषींनी नवीन ऊर्जा खाली आणल्या, तेव्हा गुरुजींनी ह्या पृथ्वीवरील लोकांच्या वतीने त्यांचा स्वीकार करण्याची जबाबदारी घेतली आणि ह्या प्रक्रियेत आध्यात्मिक नियमाचा भाग म्हणून नवीन ऊर्जांसोबत येणारे अपायकारक परिणाम स्वेच्छेने शोषून घेतले.

जेव्हा ते सदेह इथे होते, तेव्हा त्यांच्याकडे येणाऱ्या प्रत्येकाला त्यांनी आध्यात्मिक आणि ऐहिक अशा दोन्ही बाबतीत मार्गदर्शन दिले. आज देखील ते आपले मार्गदर्शक प्रकाश आहेत. ■

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

हे संपूर्ण जग आपला आश्रम आहे. असे महर्षी अमर म्हणाले होते. अगदी सहजतेने ते आम्हाला अशा गोष्टी सांगत असत.

सुरळीत साधनेसाठी, आयुष्यात मोठ्या संघर्षांशिवाय पुढे जाण्यासाठी, विश्व मदत करते. हे एक दृढीकरण आहे. आध्यात्मिक प्रवासाला सुरुवात करण्याचा निर्णय आपण घेतला पाहिजे. आणि आपण फार प्रवास करण्याची गरज नाही. आध्यात्मिक प्रगती करण्याचा केवळ हेतू पुरेसा आहे, मग देव सर्वकाही प्रदान करतो. देव हाच विश्व आहे.

इतर कोणत्याही गोष्टीपेक्षा आपण स्वत:ला अधिक समजून घेण्यासाठी स्वत:ला तयार करूया. तुम्ही ह्या मुद्द्यांवर चिंतन केले पाहिजे. मी विस्ताराने सांगणार नाही.

पहिले ध्येय साध्य केल्यानंतर, आपण आपल्या ध्येयाचा विस्तार केला पाहिजे. उदाहरणार्थ, आपण कदाचित मनाला आराम मिळवण्यासाठी, एखादी समस्या सोडवण्यासाठी ध्यानसाधना सुरू करतो. बहुतेक लोकं मन:शांतीसाठी ध्यानसाधना सुरू करतात. सुरुवात करण्यासाठी हे चांगले आहे. हे आपले पहिले ध्येय असते. जेव्हा आपण इथे येतो, तेव्हा आपल्या लक्षात येते, "अरे देवा! आणखीही अनेक गोष्टी आहेत! अशा अनेक गोष्टी आहेत ज्या आपल्याला साध्य करायच्या आहेत." मग, हे ध्येय विस्तारित होते. तुम्ही जाणीवपूर्वक ध्येयाचा विस्तार केला पाहिजे. जेव्हा तुम्ही ध्येय विस्तारित करता आणि पुढे जाता, तेव्हा तुमच्या लक्षात येते, "अरे देवा! ते तर क्षितीजासारखे आहे." जसजसे तुम्ही पुढे जात राहाता, तसतसे क्षितीज देखील पुढे सरकते. जसजशी आपण ध्येये साध्य करत जातो, तसतसे आपल्या लक्षात येते की अधिकाधिक उच्च ध्येये आहेत. आपण जाणीवपूर्वक ह्या वस्तुस्थितीची जाणीव ठेवली पाहिजे आणि ही ध्येये साध्य करत राहिले पाहिजे.

आपण कर्मांचे क्षालन कसे करू शकतो? एक म्हणजे, अर्थातच त्यांच्या परिणामांतून जाऊन. आपण यातना भोगतो किंवा आनंद उपभोगतो. अशाप्रकारे आपण कर्मांच्या परिणामांतून जातो. दुसरे म्हणजे, आपण ध्यान करून कर्म नष्ट करू शकतो. आपल्या ध्यानाने कर्मे जाळून टाकता येतात. आणखी एक मार्ग आहे. ऋषी हे नेहमीच दयाळू असतात आणि आपल्याला त्यांच्या कृपेचा आशीर्वाद देत असतात. कधीकधी ते आपल्याला एखाद्या मोठ्या कर्माच्या परिणामातून या भौतिक पातळीवर जाऊ देत नाहीत. ते हे पाहतात की ते कर्म एका वेगळ्या पातळीवर नष्ट होईल जसे की मानसिक पातळीवर. एका व्यक्तीने मला लिहिले की तिला एक भयानक स्वप्न पडले आणि त्यानंतर अनेक दिवस ती भीतीने थरथरत होती. मी तिला सांगितले की तिचे एक खूप मोठे कर्म नष्ट झाले आहे. देवाने त्या अतिशय वाईट अनुभवातून ते नष्ट केले. कधीकधी आपण अत्यंत क्लेशदायक प्रसंगांतून जातो, आपण मानसिक यातना भोगतो. हे 'टच अँड गो' असते, म्हणजे, जे काही मोठ्या प्रमाणात होणार असते, ते ह्या अनुभवामुळे टळते. एखादे कर्म नष्ट होते. तुम्हाला ते शारीरिकदृष्ट्या भोगावे लागत नाही. ऋषींच्या पद्धती आपल्याला जास्त चांगल्याप्रकारे समजण्यासाठी मला जर आणखी उदाहरणे देता आली असती तर मला आवडले असते. मी पुन्हा कधीतरी ह्या गोष्टींसाठी जास्त वेळ देईन.

मी नेहमीच तुम्हाला महर्षी अमरांच्या उक्तींची आठवण करून देत असतो. एकदा देवी महालक्ष्मी ह्या पृथ्वीवर अवतरल्या होत्या आणि अर्थातच महर्षी अमरांनी त्यांची पूजा केली. त्या थोड्याशा उदास होत्या. खरंतर दैवी व्यक्तीमत्वांसाठी वापरायचे हे शब्द नाहीत, पण ते आपल्याला मुद्दा समजून घेण्यास मदत करतात. महर्षी अमरांनी त्यांना विचारले, "तुम्ही उदास का आहात?" त्या म्हणाल्या, "मला लोकांना अनेक गोष्टी द्यायच्या आहेत, पण मी देऊ शकत नाही, कारण त्यांना कसे मागायचे हे माहीत नाही. एक नियम आहे. मी फक्त ऐहिक लाभ देऊ शकत नाही. लोकांनी त्याच्या सोबत येणारा आध्यात्मिक भाग देखील मागितला पाहिजे." जेव्हाकेव्हा आपण देवी महालक्ष्मींविषयी बोलतो, तेव्हा आपण फक्त पैसा, संपत्ती इत्यादींचा विचार करतो. म्हणून, जेव्हाजेव्हा तुम्ही प्रार्थना कराल, तेव्हा ऐहिक आणि आध्यात्मिक ह्या दोन्ही गोष्टींसाठी प्रार्थना करा.

नोव्हेंबर २००६

हे म्हणणे किती खरे आहे, "आपल्याला सिद्धी कशाला हव्या आहेत?" साधारणपणे जेव्हा आपण साधना सुरू करतो, तेव्हा आपण – सिद्धी, क्षमता – ह्या गोष्टींचा विचार करतो. एखादा पाण्यावर चालू शकतो, अनेक गोष्टी करू शकतो, पण असे केल्याने आपण आध्यात्मिक होत नाही. एखादा जर शुद्ध असेल, तर ते पुरेसे आहे. शुद्धतेचे स्वत:चे सामर्थ्य असते. चांगले असणे पुरेसे आहे. मग तुमच्याकडे सर्व सिद्धी असतात कारण देव तुमच्या पाठीशी असतो. मला वाटते की हे साधनेचे सार आहे. म्हणूनच माझ्या गुरूंसारखे महान सद्गुरू कधीही सिद्धींबद्दल बोलत नाहीत. माझे गुरू कदाचित मला माहीत असलेले सर्वात सामर्थ्यवान आणि सक्षम व्यक्ती होते. मी नेहमी एक साधे उदाहरण देतो – "ते एकाच वेळी वीस वेगवेगळ्या ठिकाणी हजर राहू शकत होते. ते इतर आकाशगंगेत जाऊ शकत होते, तिथून वस्तू आणू शकत होते." तुम्ही "Astral Ventures of A Modern Rishi" हे पुस्तक वाचलेत, तर तुम्हाला त्यांच्या क्षमता कळतील. पण ते कधीही सिद्धींबद्दल बोलले नाहीत; त्यांनी आम्हाला सिद्धी मिळवता येतील असे कधीही काहीही शिकवले नाही. पण सभ्य, चांगला माणूस म्हणून कसे जगायचे हे त्यांनी आम्हाला शिकवले. प्रेमाची स्वत:ची शक्ती असते. सत्याची स्वत:ची शक्ती असते. हे साधनेचे केंद्रबिंदू असले पाहिजे.

तुम्ही ह्यापैकी कोणत्याही प्रकारे साधना तीव्र करू शकता: तुम्ही प्रेम प्रकट करू शकता, तुम्ही परमानंद प्रकट करू शकता, तुम्ही विशालता प्रकट करू शकता, तुम्ही वैराग्य प्रकट करू शकता.

ह्यापैकी कोणतेही एक पुरेसे आहे. अशा प्रकारे आपण साधनेत तीव्रता आणतो; जास्त पुस्तके वाचून नव्हे. अर्थात पुस्तके वाचल्याने नक्कीच मदत होते, पण ते पुरेसे नाही.

जेव्हाकेव्हा एखादा नवागत येत असे, तेव्हा माझे गुरू संपूर्ण 'Descent of Soul' त्याला कथन करून सांगत असत. समजावून सांगायला त्यांना एक तास लागत असे. त्यांनी आम्हाला सांगितले, "जेव्हाकेव्हा तुम्ही 'Descent of Soul' हे पुस्तक पुन्हा वाचाल, तेव्हा तुमच्या मेंदूच्या नवीन पेशी उघडतील; प्रश्नांची नवीन उत्तरे तुम्हाला सापडतील." ते म्हणाले, "तुम्ही जर व्यथित असाल, तर पुन्हा 'Descent of Soul' वाचा." जरी हे अगदी लहान पुस्तक असले तरी, त्यात सर्व उपनिषदांचे सार आहे. ह्या विषयाशी संबंधित सर्व ज्ञान अगदी पद्धतशीरपणे मांडलेले आहे. आणि, माझ्या गुरूंनी त्यात अनेक तपशीलांची भर घातली आहे, जे ज्ञान त्यांनी सर्वोच्च पातळीवरून खाली आणले होते. तर, हे एक अतिशय महत्त्वाचे पुस्तक आहे. त्यातील प्रत्येक मुद्द्यावर तुम्ही चिंतन करावे अशी माझी इच्छा आहे. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२७-०३-२०२२

२०२० पासून आपण विचित्र परिस्थितींमध्ये जगत आहोत. लॉकडाऊन किंवा टाळेबंदी आणि घरुन काम करायच्या जीवनाची आपण साहजिकच कधी कल्पना केली नव्हती. आता आपल्याकडे जीवन पूर्वपदावर येत आहे असे दिसते, परंतु जगाच्या इतर भागांमध्ये महामारी अजूनही सक्रिय आहे. आणि अर्थातच जगाच्या एका भागात युद्ध भडकले आहे आणि ते आणखी वाढण्याचा धोका वाढत आहे. आशा आहे की ते पुढे वाढणार नाही परंतु जर का ते वाढले तर ते नियंत्रित करणे कठीण होईल. हे युद्ध आपल्याला महायुद्धाकडे नेईल असे मी म्हणत नाही. आपल्याला ते माहीत नाही, पण काहीही शक्य आहे. आपण आशा करूया की असे होणार नाही. आपण प्रार्थना करूया आणि प्रकाश प्रसारण करूया. लोकांच्या यातना आणि त्यांना मरताना पाहून हृदय पिळवटून निघते. मला आठवते गुरुजी आपल्याला सांगत असत की खूप कष्टदायक गोष्टी पाहण्यासाठी आपल्याला स्वतःला तयार करावे लागेल. आता अशा गोष्टी होताना आपण पाहू शकतो. आपण आशा करुया की जगातील अतिशय शक्तिशाली नेते आपल्याला आणखी अधिक विनाशाकडे नेणार नाहीत.

या घडामोडी प्रलयाचा भाग आहेत का? होय, अशा सर्व घडामोडी, आपल्याला माहीत असल्याप्रमाणे, प्रलय-प्रक्रियेचा भाग आहेत. प्रलय-प्रक्रियांचे उद्दिष्ट शुद्धीकरण आहे. आपण आशा करूया की जे या युद्धाच्या मागे, या द्वेषाच्या मागे आहेत ते कोसळतील. मला आशा आहे की असे घडेल, कारण प्रलय-प्रक्रियांमुळे असेच घडणे अपेक्षित आहे. अखेरीस प्रकाशच चमकेल. जगाचा जो भाग युद्धामुळे प्रभावित झाला आहे, तिथे आणि अर्थातच सर्व जगभरात प्रकाश अधिक तेजाने चमकेल.

मला डेन्मार्कमधील काही लोकांचा ईमेल आला. ते म्हणाले की तेथील अनेक आध्यात्मिक गट, बहुधा पश्चिमेकडील गट, असे मानतात की लसीकरण योग्य नाही. ते, त्याबाबत माझे मत विचारत होते. त्यांचे म्हणणे आहे की लस केवळ भौतिक शरीरालाच नाही, तर सूक्ष्म आध्यात्मिक शरीरांना सुद्धा हानी पोहचवते. त्यांचे म्हणणे आहे की सूक्ष्म शरीरांना झालेल्या इजेमुळे, मरणानंतर लोकांना अनेक अडचणींमधून जावे लागेल, अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागेल. मी त्यांना अर्थातच आपला दृष्टिकोन काय आहे, आपल्याला इथे काय समजले आहे ते सांगितले. मी त्यांना हे देखील सांगितले की, आपण सर्वांनी इथे लसीकरण करवून घेतले आहे आणि अर्थातच त्यामुळे आपल्याला काहीही त्रास झालेला नाही.

जेव्हा आपण जगाकडे पाहतो आणि जगातील घडामोडी, घटना, वास्तवांकडे पाहतो, तेव्हा आपल्या लक्षात येते की, प्रत्येक बाबतीत लोकांची भिन्न मते असतात. कोणत्याही वास्तवाबद्दल परस्पर विरोधी मते असतात. आता सुरू असलेल्या युद्धाबाबतही लोकांची परस्पर विरोधी मते आहेत. काही म्हणतात की हे युद्ध न्याय्य आहे आणि अर्थात इतर अनेक म्हणतात की कुठलेही युद्ध कधीही न्याय्य असू शकत नाही. त्याचप्रमाणे लसीबद्दलही विरोधी मते आहेत.

मी यावर विचार करू लागलो आणि त्याविषयीचे माझे विचार मला सामाईक करायचे होते. ही लस काम करो किंवा न करो, सध्या ही चर्चा आपण बाजूला ठेवूया. मी अर्थातच माझे मत स्पष्टपणे व्यक्त केले आहे. माझा असा विश्वास आहे की लस कार्य करते आणि म्हणूनच आम्ही स्वतःचे लसीकरण केले आहे. मी माझ्या दृष्टिकोनाबद्दल बोलत नाही. मी असे म्हणत आहे की आध्यात्मिक गटांनी त्यांच्या अनुयायांना असे सांगणे, की लसीकरण आध्यात्मिकरित्या हानी पोहोचवते, हे खरोखरंच विचित्र आहे. जर ते म्हणाले असते की लस त्यांचे शारीरिक नुकसान करते, तर मी किमान यावर विश्वास ठेवू शकलो असतो की कदाचित त्यांना त्याबद्दल विश्वासार्ह ज्ञान आहे. पण असे म्हणणे की ते लोकांचे आध्यात्मिकरित्या नुकसान करते, हे खूप विचित्र आहे. आणि त्यांनी असे म्हणावे की लसीचा परिणाम मृत्यूनंतरही होतो, हे तर जास्तंच विचित्र आहे.

आपण जे स्फुलिंग आहोत, आत्मा आहोत, तो प्रकाशाचा अंश आहे. कोणतीही नकारात्मक शक्ती आत्म्याला इजा पोहचवू शकत नाही. माझा विश्वास आहे, की या सृष्टीत अशी कोणतीही शक्ती नाही, मग ती कितीही शक्तिशाली असू देत, जी आत्म्याला हानी पोहचवू शकेल. मला हे मान्य आहे की, एखादी शक्तीशाली नकारात्मक शक्ती आपल्याला शारीरिकदृष्ट्या नुकसान पोहचवू शकते. तिचा आपल्या मनाच्या पातळीवरही परिणाम होऊ शकतो. जर आपण तो होऊ दिला तर. परंतु ती आत्म्याला हानी पोहचवू शकत नाही. केवळ काहीतरी आपल्या शरीरात टोचून घेतल्याने आपण आध्यात्मिकरित्या खाली घसरू शकत नाही. आपण केवळ कुठल्या आनंद प्राप्तीसाठी लस लावून घेत नाही. लसीकरणामागील आपला हेतू खूप उदात्त आहे. आपला हेतू स्वतःचे रक्षण आणि इतरांचे संरक्षण करणे हा आहे. एखाद्या कृतीमागील केवळ आपला हेतूच असतो, जो एकतर आपल्याला आध्यात्मिक प्रगतीत मदत करतो किंवा आपल्याला खाली घसरवतो. जर आपण राग, कटुता, द्वेष बाळगला तर ते आपल्या पतनास कारणीभूत ठरते. हे आपल्याला खूप चांगल्याप्रकारे माहीत आहे. आपल्याला हे देखील समजले आहे की तीव्र नकारात्मक भावना किंवा विचार, यांना जर आपण आपल्यामध्ये दीर्घकाळ टिकू दिले, तर ते मनाचे नुकसान देखील करू शकतात. अशाप्रकारे आपणच आपल्या मनाच्या नुकसानाचे कारण बनतो, बाह्यशक्ती नाही. म्हणूनच त्या लोकांच्या युक्तिवादांशी सहमत होणं कठीण आहे. आपला दृष्टिकोन काय आहे हे मी अर्थातच त्यांना अगदी स्पष्टपणे सांगितले.

असो. मी म्हणत होतो की, जगात कोणत्याही गोष्टीबद्दल दोन विरोधी मतं असतात आणि परस्पर विरोधी मत बाळगणाऱ्या दोन्ही लोकांना स्वाभाविकपणे हा विश्वास असतो की त्यांचेच मत बरोबर आहे. आपण याला कसे हाताळायला हवे? अशा परस्परविरोधी मतांपैकी कोणते मत योग्य आहे, ह्याची जर का आपल्याला निवड करावी लागणार असेल, तर आपण काय केले पाहिजे? आपण कोणते मत मान्य करावे? आणि या भीषण प्रलयाच्या काळात, जेव्हा सर्वत्र अराजकता आहे, गोंधळ आहे, तेव्हा परस्पर विरोधी मते जास्त प्रमाणात असतात. मला वाटते की आपण फक्त एकच गोष्ट करू शकतो, ती म्हणजे आपल्या अंतःशक्तीच्या मदतीने मार्गदर्शन मिळवणे. तेच गुरुजींनी आपल्याला सांगितले होते – अंतःशक्तीद्वारे मार्गदर्शन मिळवा. आपली अंतःशक्ती आपल्याला कधीही धोका देणार नाही. ती नेहमी आपले योग्य मार्गदर्शन करेल. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

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

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

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

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

गुरुजींकडून विशेष सूचना

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

मंथन आणि प्रशिक्षण

कार्तिक एन., अनुवाद : वैशाली जोशी

आपल्यापैकी अनेक जणांसाठी गुरुजी हे आपल्या चांगल्या काळात एक सोबती आणि कठीण काळात एक मार्गदर्शक, एक आशा आहेत. जीवनातील कधी सुखकर तर कधी अप्रिय अशा टप्प्यांमधून आपण जात असतो. तथापि, अलीकडच्या काळात जीवनाने आपल्यापैकी अनेकांची जोरदारपणे उलथापालथ केली आहे. एका दृष्टिकोनातून पाहता, असे वाटत होते की अनागोंदी आणि अशांततेने आपले जीवन व्यापले आहे. दुसऱ्या दृष्टिकोनातून पाहता, आपल्याला आपल्या आंतरिक प्रवासावर, साधनेवर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी जास्त वेळ मिळाला. एका विशिष्ट दृष्टिकोनातून पाहता, आपल्याला तांत्रिक सुधारणा मिळाली ज्याच्या द्वारे ज्ञान सहजपणे प्रवाहित झाले. एका परिचित दृष्टिकोनातून पाहता, जीवन म्हणजे आपले कुटुंब, काम आणि वैयक्तिक मोकळीक यांच्यात संतुलन साधण्याचे एक अवघड कृत्य होते. आणखी असे अनेक दृष्टिकोन आहेत. आणि मंथन चालू आहे!

आपल्याला आपले जीवन अगदी जवळून बारकाईने पाहता आले, ज्यात विलगीकरणाचा स्पष्ट गंध होता; कुटुंब, मित्र-परिवार आणि समाज यांच्यापासून विलगीकरण. आणि ते नेहमीपेक्षा जास्त काळ टिकले. हे जवळून दिसणारे दृश्य जरी भयावह असले, तरी ते ज्ञानवर्धक देखील होते. अलीकडचा काळ जीवघेणा होता. जे श्रद्धेच्या दोरखंडाला घट्ट धरून राहिले, त्यांना अविरत मदत देखील मिळाली! प्रलयाचे हे अनाकलनीय पैलू गोंधळात टाकणारे आहेत!

दोन दशकांपूर्वीच गुरुजींनी सांगितले होते की भविष्यकाळाला सामोरे जाण्यासाठी आपण ध्यान केले पाहिजे आणि स्वतःमध्ये सकारात्मक परिवर्तन घडवून आणले पाहिजे. आपण आपल्या निवडलेल्या ध्येयाशी प्रामाणिक आणि वचनबद्ध असले पाहिजे. ते म्हणाले, ऋषींकडून मिळणारी मदत निश्चित करण्यासाठी हे मापदंड आहेत.

गुरुजींना ऋषींनी प्रशिक्षण दिले होते. आणि आपल्याला गुरुजी प्रशिक्षण देत आहेत. ऋषींकडून मदत मिळवण्याचा मार्ग आतापर्यंत आपल्याला समजलेला आहे. आपल्यासह किंवा नंतर, आपण साधर्म्य साधून आपल्या सभोवतालच्या जगाला देखील मदत मिळवून देणे आवश्यक आहे. प्रशिक्षणाचा हा भाग प्रकट करण्यासाठी देखील आपली धडपड आहे! आपल्याकडून जास्त अपेक्षा आहेत ह्याची आपल्याला जाणीव आहे.

गुरुजींच्या ह्या जयंतीला, मदत आणि संधीचे दरवाजे पुन्हा उघडतील. आपण प्रार्थना करूया, आपण प्रशिक्षण घेऊया. ■

आपल्या जीवनातला चिरंतन प्रकाश

अपूर्वा देशपांडे, अनुवाद : वैशाली जोशी

"देव आपल्याला कधीही विनाकारण दुःख सहन करू देत नाही. आपल्याला कधी द्यायचे आणि कधी द्यायचे नाही ते त्याला माहीत असते. जेव्हा आपण परमेश्वराला समर्पण करतो, तेव्हा आपल्याला त्रास होत नाही." – गुरुजी कृष्णानंद.

आयुष्यातील गोष्टी क्वचितच आपल्याला हव्या असल्याप्रमाणे घडतात. खूप दिवसांपासून मला एक गोष्ट मनस्ताप देत होती. मला ती पूर्णपणे स्वीकारता येत नव्हती. एके दिवशी, मी स्वतःशी लढायचे नाही असे ठरवले आणि समर्पण केले. ते काही सोपे नव्हते. अजूनही असे काही क्षण येतात जेव्हा मी डगमगते. पण माझ्या लक्षात आले आहे की जेव्हाजेव्हा मी समर्पण केले आहे आणि जीवनाचे काही निर्णय गुरुजींच्या हातात सोपवले आहेत, तेव्हा मला प्रचंड शक्ती मिळाली आहे. माझ्या स्वतःच्या नियतीची लेखिका मी बनू नये आणि ती त्यांच्या हातात सोपवावी ह्याचा मी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करत आहे. आणि असे केल्याने, मला फक्त शांतीच मिळाली आहे.

गुरुजींच्या एका वर्गात, त्यांनी आपल्याला, "प्रकाश सोबत बाळगा आणि सर्वकाळ त्याच्या अस्तित्वाची जाणीव ठेवा", असे सांगितले होते. गुरुजींनी आपल्याला शिकवल्याप्रमाणे, प्रकाश सोबत बाळगल्यानंतर, मला आढळले आहे की मला राग येणे कमी झाले आहे. समोर येणाऱ्या परिस्थितींना मी पूर्वीपेक्षा वेगळ्या पद्धतीने प्रतिक्रिया देण्यास सुरुवात केली आहे. अलीकडे जेव्हा मला अडमुठ्या लोकांना आणि कठोर शब्दांना सामोरे जावे लागले, तेव्हा मला खूप वाईट वाटले, पण प्रतिक्रिया देण्यापूर्वी, मी माझ्या आंतरिक प्रकाशाशी संपर्क साधला, आणि मी प्रतिक्रिया देण्याचे टाळू शकले.

गुरुजींच्या शिकवणींमुळेच भूतकाळातील आठवणी, ज्या वर्षानुवर्षे माझ्या मनात घर करून राहिल्या आहेत आणि माझ्या वर्तमानावर परिणाम करत आहेत, मी विसरू शकते आहे. प्रकाशाची जाणीव बाळगल्याने हळूहळू मी स्वतःला आणि इतरांना देखील क्षमा करू शकते आहे.

गुरुजींनी आपल्याला लोकांना प्रेम पाठवा असे सांगितले होते. मी ज्या लोकांना प्रकाश आणि प्रेम पाठवले त्यांच्यात मला बदल झालेले जाणवले आहेत. मला स्वतःमध्ये देखील बदल झालेला जाणवला आहे.

आपल्या जीवनातील गुरुजींच्या उपस्थितीने आपले जीवन बदलून टाकले आहे. आपल्या जीवनात असलेल्या त्यांच्या चिरंतन प्रकाशाशिवाय आपले जीवन किती अंधारमय राहिले असते ह्याचा विचार करूनच माझा थरकाप होतो. ■

प्रश्नोत्तरे

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

प्र: गुरुजी म्हणाले होते की आपले सर्वांवर प्रेम असले पाहिजे. ज्या लोकांनी आपल्याला दुखावले आहे त्यांच्यावर आपण प्रेम कसे करू शकतो?

उ: मला मान्य आहे की हे सोपे नाही. काही आठवड्यांपूर्वी मी एका व्यक्तीला भेटलो होतो, एक खूप चांगला माणूस, लाखात एक असा माणूस. तो मला म्हणाला, “मी ह्या व्यक्तीला क्षमा करूच शकत नाही. आपण अध्यात्मावर व्याख्यान देऊ शकतो, पण क्षमा करणे खूप अवघड आहे. मी क्षमा करू शकत नाही.” मी त्याला समजू शकतो. खरंच ते अवघड आहे, पण ते शक्य आहे. इथे आपण तेच शिकत आहोत. तेच सत्य आहे. ते शक्य आहे. येशू ख्रिस्त क्षमा करू शकले. ज्या लोकांनी त्यांना यातना दिल्या त्यांना ते क्षमा करू शकले. त्यांनी आपल्याला दाखवून दिले की मनुष्य म्हणून आपल्यात देखील तीच क्षमता आहे. असो, आपण अशा परिस्थितीचा विचार करूया – कदाचित त्याने मदत होईल – आपल्या बाजूला मनाला झालेल्या दुखापती आहेत आणि पलीकडच्या बाजूला देव उभा आहे, आणि जर तो म्हणाला, “तू सोडून दे. एकदा का तू मनाला झालेल्या या वेदना सोडून दिल्यास, की तू माझ्या बाजूला येशील, तू माझ्याकडे येशील.” मग आपण काय केले पाहिजे? आपल्याला ही निवड करावी लागेल.

प्र: जेव्हा आपण आपल्या ध्यानाच्या पातळीच्या दैनंदिन ध्यानानंतर लगेच शंबला ध्यानाचा सराव करतो, तेव्हा आपण पुन्हा प्राणायाम करण्याची आणि कवच बळकट करण्याची गरज आहे का?

उ: जेव्हा आपण आपल्या ध्यानाच्या पातळीचे ध्यान पूर्ण करतो, तेव्हा ही शरीरप्रणाली उच्च गोष्टींचा अनुभव घेण्यासाठी सज्ज स्थितीत असते. म्हणून आपण पुन्हा प्राणायाम करण्याची गरज नाही. आपण लगेचच शंबला ध्यानाचा सराव करू शकतो. पण आपण दुसरे कवच, शंबला कवच बळकट केले पाहिजे. आपल्याला माहीत आहे की जे लोक शंबला गटात आहेत, त्यांच्याकडे दोन कवच आहेत. एक कवच जे ऋषी त्यांना देतात, जेव्हा त्यांना ‘प्रकाशाचा अनुभव घेणे – पातळी १’ या पातळीवर ध्यानासाठी दीक्षा मिळते. आणि जेव्हा आपण शंबला गटात साधना करण्यासाठी दीक्षा घेतो, त्यावेळी आपल्याला आणखी एक कवच दिले जाते, शंबलातील महान गुरूंकडून एक विशेष कवच मिळते. तर, काळ्या शक्तींपासून आपले संरक्षण करण्यासाठी आपल्याकडे दोन कवच आहेत. आपण दोन्ही कवच बळकट केले पाहिजेत. तर, आपल्या ध्यानाच्या पातळीच्या ध्यानाचा सराव केल्यानंतर आपण शंबला ध्यानाचा सराव केला तर आपल्याला प्राणायाम करण्याची गरज नाही, पण कवच बळकट करणे आवश्यक आहे.

प्र: जेव्हा आपण विस्ताराच्या अवस्थेत असतो, तेव्हा आत्मा विस्तारित होतो का?

उ: जेव्हा आपल्याला विस्तारित झाल्यासारखे वाटते, तेव्हा, होय, मला वाटते की विस्तार हा आत्म्यापासून होतो. आपली जाणीव विस्तारते. आणि ह्या विस्ताराच्या अवस्थेत आपली संपूर्ण शरीरप्रणाली विस्तारित होते. आपल्या विचारसरणीचा विस्तार होतो. आपण फक्त स्वत:साठी विचार करत नाही, फक्त आपल्या कुटुंबासाठी नाही, तर आपण इतरांचा सुद्धा विचार करतो. आपण संपूर्ण जगाचा विचार करतो. तो विचाराचा विस्तार आहे. त्याचप्रमाणे, आपल्या भावनांचा विस्तार होतो. आपण इतरांसाठी भावना व्यक्त करतो. आपल्याला इतरांसाठी आणि अर्थातच संपूर्ण जगासाठी मनापासून भावना जाणवतात. आणि मग भौतिक पातळीवर आपण इतरांसाठी कृती करतो, आपण संपूर्ण जगासाठी कृती करतो. तर, विस्ताराची सुरुवात आत्म्यापासून होते आणि त्याचा परिणाम संपूर्ण शरीरप्रणालीवर होतो. प्रत्येक पातळीवर विस्तार होतो.

प्र: जेव्हा आपण रागावतो, तेव्हा रागावणारा आत्मा असतो का?

उ: आपल्या समजूतीनुसार राग ही एक भावना आहे. भावनांची अनुभूती मनात होत असते. तर, आपण असे म्हणू शकतो की राग हा मनाच्या पातळीवर उत्पन्न होतो. आत्म्याला राग येत नाही. पण आत्मा हा मनात राग वाढू देतो किंवा उत्पन्न होऊ देतो. म्हणून, ह्या रागासाठी देखील आत्म्यानेच जबाबदारी घेतली पाहिजे.

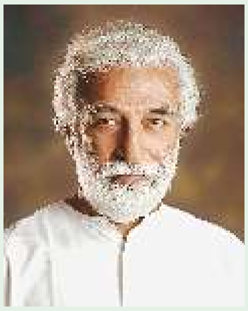
प्र: उच्चात्मा ज्या लोकात अस्तित्वात असतो, त्या लोकात कर्म आकर्षित करतो का?

उ: उच्चात्मा कोणतेही कर्म आकर्षित करत नाही. गुरुजींनी सांगितले होते की उच्चात्मा ज्या लोकात राहातो त्या लोकातील कायद्यांचे तो योग्यरित्या पालन करतो. आणि उच्चात्म्याच्या त्या लोकातील जीवनाचा, आपल्या येथील जीवनावर परिणाम होतो. गुरुजी म्हणाले होते की उच्चात्मा हा उच्च लोकामध्ये अशा उपक्रमात गुंतलेला असतो ज्यामुळे त्याची आध्यात्मिक प्रगती होत राहाते. तर आपण असे म्हणूया की तो आपल्याला सकारात्मकदृष्ट्याच मदत करतो. त्याचा आपल्यावर नकारात्मक परिणाम होत नाही. ■

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/-
आय्‌गुरूजी (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 சூஷ்ம 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

आजकाल मी माझ्या विचारांबाबत बराच जागरुक झालो आहे. जरी इतर लोकं माझ्याकडून नकारात्मक प्रतिसाद मिळावा अशा कृती करत असले तरी मी त्यांना प्रतिसाद न देण्याचा सराव करीत आहे. मी घडणाऱ्या गोष्टी सहजतेने घेण्याचा देखील सराव करतो आहे. मला माझ्यात नेहमी जिवंतपणा व जोम जाणवतो.

– प्रेम आनंद

माझे, अंतरंगात सतत आनंद अनुभवणे सुरू आहे. मला नेहमीच शांती जाणवते. जेव्हा काही गोष्टी माझ्या नियंत्रण कक्षेच्या बाहेर जातात तेव्हा देखील मी क्वचितच व्यथित होते. प्रकाश व गुरुजी माझे कायमचे सवंगडी आहेत व त्यांचे माझ्या हृदयात नेहमीचे वास्तव्य आहे.

– ॲन चॅपमन

एके दिवशी मला जाणवले की जणुकाही माझी प्रत्येक पेशी विलग झाली आहे आणि मी एकटीच वाऱ्यासोबत भरारी मारत आहे.

– नभा बेळे

ध्यानसाधनेमुळे माझे सर्वकाही उत्तम चालले आहे असे मला वाटते. माझ्या सर्व जबाबदाऱ्या देखील कोणत्याही अडथळ्याविना पार पडत आहेत. मला मानवतेबद्दल जास्त करुणा वाटते.

– रोलन्ड फिफिंगर

जीवनात बरेचसे व्यत्यय असूनही मला शांतता व स्थिरचित्तता जाणवते. हा मुद्दा मी माझ्या अहवालात बऱ्याच वेळा नमूद केला आहे आणि प्रत्येक खेपेला माझ्या शांती अनुभवण्याच्या प्रक्रियेत मला अतिसूक्ष्म बदल आढळून आले आहेत.

– राजलक्ष्मी आर.

आता जवळपास सगळ्या परिस्थितींमध्ये मला स्थिरचित्त राहणे शक्य होत आहे आणि रागावर नियंत्रण ठेवणे देखील शक्य झाले आहे. अहवालाच्या उत्तरात सूचित केलेल्या तंत्राचा सराव मी करीत आहे. त्याची मला खूप मदत झाली आहे.

– राजेश शेव्ये

मला स्थिरचित्त राहणे व प्रतिसाद देण्यापूर्वी थोडेसे थबकणे आता शक्य होत आहे. मी तीव्र प्रतिक्रिया टाळण्याचा जाणीवपूर्वक प्रयत्न करते आहे.

– गौरी पाटील

जर परिस्थितीला प्रतिसाद देण्याची माझी पद्धत व लोकांशी माझा व्यवहार ह्या गोष्टींच्या अनुशंगाने पाहिले तर माझ्यात पुष्कळ बदल झाले आहेत. ह्याबाबत मी खूप आनंदी आहे.

– अपर्णा कोंगोत

आनंद पसरवणे, प्रेम पसरवणे आणि प्रत्येकाशी व प्रत्येक गोष्टीशी एकात्मता अनुभवणे ही शंबला तत्त्वे माझे जीवन सहज व आनंददायी बनवत आहेत. ह्या तत्त्वांचा माझ्या दैनंदिन जीवनातील अभ्यास, माझ्या संपर्कात येणाऱ्या सर्वांशी मला चांगले नाते निर्माण करण्यास मदत करीत आहे. ही तत्त्वे आपल्याला दैवी जीवनशैली जगण्यास शिकवीत आहेत व आपली स्वप्नपूर्ती करीत आहेत. ह्या अमूल्य ज्ञानाची दैवी भेट आपल्याला दिल्याचे श्रेय ऋषींना व मानसा फाऊंडेशनला जाते.

– नसरीन बेगम

आता माझ्यात प्रचंड समर्पणाची व स्वीकृतीची भावना निर्माण झाली आहे. माझी चित्तवृत्ती व माझ्या भावना अस्थिर आहेत. मला एकाकी व काहीवेळा असुरक्षित वाटते. जीवनात कधी अचानक आश्चर्यांना सामोरे जावे लागते जे दुसरं तिसरं काही नसून फक्त नुकसानच असतं. माझी शांती व स्थिरचित्तता इतकी बळकट झाली आहे की ह्या गोष्टींबाबत मी एक चकार शब्दही कधी उच्चारत नाही आणि सर्व नुकसान शांतपणे स्वीकारत असते. मला हे उमजले आहे की प्रत्येक गोष्ट, परमेश्वराने ठरविलेल्या वेळीच घडते आणि मला सहनशील झाले पाहिजे.

तरीही मला माझ्या जीवनातील संबंधित घटनांची जाणीव आहे, ज्या तर्काच्या पातळीवर कदाचित असंबंधित वाटू शकतील. माझा फायदा व्हावा अशा तऱ्हेने माझे सर्व प्रश्न सोडवण्याची ही विश्वाची योजना आहे, हे मला कळते आहे. मला वाटते की हे विश्व माझे सतत मार्गदर्शन करीत आहे आणि मला माझ्या अडचणी सोडवण्यासाठी योग्य त्या कल्पना सुचवीत आहे.

– रेबोनी रे

जेव्हा मी ध्यान करतो तेव्हा मी प्रकाश अनुभवतो. माझ्या शरीरात मला शक्तीशाली स्पंदने जाणवतात आणि हा अनुभव काही मिनिटांसाठी राहतो आणि काही वेळानंतर मला तशीच शक्तीशाली स्पंदने पुन्हा जाणवतात.

मी इतरांना प्रेरित करू शकतो व त्यांना मदत करू शकतो. मी नेहमी आनंदी व स्थिरचित्त असतो व सहजासहजी अस्वस्थ होत नाही.

– कुमार तुमकूर नागेंद्रा

ध्यान करताना व प्रकाशाचे प्रवहन करताना शांतीचे क्षण मी अनुभवतो आणि प्रकाश व उर्जेच्या लाटा माझ्याकडे येत राहतात. असे दररोज घडते.

– अलस्टेअर स्टब्ज

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