



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

गुरुजी कृष्णानंद

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

सप्तऋषी ध्यानयोग

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

दृढ वचन

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

प्रकाशमार्ग

Volume 15 Issue 2

November 2022 (Marathi Monthly)

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जानेवारी २००० या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

तप किंवा तपस म्हणजे चमकणे होय. आतील प्रकाशाने चमकणे; परमेश्वरी प्रकाशाने चमकणे.

जेव्हा शरीर, मन आणि बुद्धीने बनलेली आपली शरीर प्रणाली शुद्ध होते, तेव्हा आत्म्याच्या आतील कप्प्यातून प्रकाश बाहेर पडतो. ध्यानसाधना आपल्या शरीर प्रणालीला शुद्ध करते आणि प्रगत तंत्रांसोबत दीर्घकाळ ध्यान केल्याने आपल्याला शुद्ध चैतन्याच्या महासागरातून प्रकाश मिळतो जो आपल्या अंतरंगातील प्रकाशात भर घालतो. आपल्याला डोळ्यांनी दिसणारा हा प्रकाश नव्हे. हा सूक्ष्म, दैवी प्रकाश आहे. या प्रकाशाजवळ ज्ञान आणि ऊर्जा आहे. जेव्हा कोणी व्यक्ती या प्रकाशाने प्रकाशमय होते, तेव्हा ती या प्रकाशामधील ज्ञान आणि शक्तीने सुद्धा प्रकाशित होते. अशा व्यक्तीलाच ऋषी म्हणतात.

आमचा मुख्य प्रयत्न हाच आहे की, प्रत्येकाला त्याच्या आंतरिक प्रकाशाने चमकायला मदत करणे; ऋषी बनण्यास मदत करणे.

दहा वर्षांपेक्षाही आधी मी एका झोपडीत राहत होतो. माझी आर्थिक स्थिती खूपच खराब होती आणि माझ्या साधनेत व्यत्यय आणण्यासाठी कोणीच मित्र किंवा नातेवाईक मला नव्हते! ध्यान करण्यासाठी, वाचन आणि लेखन करण्यासाठी माझ्याजवळ वेळच वेळ होता. मला आठवतं, केरोसीनच्या दिव्याच्या मंद प्रकाशात लिखाण काम करत असताना मी जेव्हाही 'तपस' हा शब्द लिहीत असे, मी त्यावर एक सूर्याचे चित्र काढत असे. मी कोणत्याही विशिष्ट उद्देशाने तसे करत नसे. जणू मला माहीत होते की पुढे मला तपस शब्दाचा वापर करायचा आहे आणि त्याच्यावर सूर्याचे चित्रही काढायचे आहे. या गोष्टी आठवताना माझे मन कितीतरी आध्यात्मिक अनुभवांच्या आणि दृष्टांतांच्या आठवणींने भरून जाते. एक असा अनुभव इथे नमूद करणे योग्य आहे, असे मला वाटते.

ध्यानात एकदा मला, हजारो वर्षांपूर्वीच्या, मागील महायुगातील कुंडलिनी मंदिराचे दर्शन झाले. ते सुद्धा अष्टकोनी होते आणि सुंदर नक्षी कामाने कोरलेल्या स्तंभांवर ते स्थिर होते. आता येथील कुंडलिनी मंदिराला जसे भूमिगत कक्ष आहे, तसेच तेव्हाही होते! असे अनुभव आणि दृष्टांत आपल्याला विनम्र बनवतात. आता तपोनगर येथील या नव्या कुंडलिनी मंदिराचे निर्माण हे विधिलिखित होते. इथे सुरू असलेले हे कार्य विधिलिखित होते. तसे आहे तर मग या ऋषीकार्यात खरंच आपली काय भूमिका आहे? ऋषींच्या हाताखालील एक साधन म्हणून आपण आपला वापर होऊ दिला पाहिजे. आणि ही किती गौरवशाली संधी आहे!

प्रामाणिक ध्यानसाधकाप्रमाणे आपण ध्यान करून, दैवी शांतता साधून शांतपणे नव्या शतकात प्रवेश करत आहोत. आपण सर्व नकारात्मक गोष्टी मागे टाकून सर्व सकारात्मक गोष्टींसोबत पुढे जाऊ या. प्रेम व प्रकाश पसरवू या.

तुम्हा सर्वांना नूतन वर्षाच्या खूप शुभेच्छा! या नवीन वर्षात आणि त्यापुढील काळात तुमचे जीवन शांती आणि आनंदाने भरलेले असावे अशी मी कामना करतो. तुम्हा सर्वांना परमेश्वराचे आशीर्वाद लाभोत. या पृथ्वीला आणि येथील संपूर्ण जीवनाला परमेश्वराचे आशीर्वाद लाभोत. ■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर-बागलूर रोड) बंगलोर अर्बन ५६० ०७७, इंडिया.

फोन : ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ पर्यंत)

इ-मेल : info@lightgatemasters.com वेबसाईट : www.lightgatemasters.com

ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी - सकाळी १० वाजता

नियमित वर्ग - सकाळी ११ वाजता

बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये 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

इंडियन हेरिटेज अकॅडमी,

ब्लॉक ६, कोरामंगला

दर बुधवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

आर्य समाज, सी.एम.एच. रोड, इंदिरानगर

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम

दर गुरुवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी

स्टेज २

दर शुक्रवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

मारुति मंदिर, विजयनगर

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.



तपोनगरातील रहिवाशांनी आयुध पूजेच्या दिवशी तपोवनातील पार्किंगमध्ये एकत्र जमून वाहनाना उर्जित केले.

काही ठळक घडामोडी

- २३-११-२०२२ रोजी आनेकल येथे व २७-११-२०२२ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित करण्यात येईल. तपोनगरातील कार्यक्रमात भाग घेण्यासाठी कृपया २५-११-२०२२ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे.
- ह्या कार्यक्रमादरम्यान "Practising Shambala Principles" ह्या पुस्तकाचा मराठी अनुवाद "शंबला तत्वांचा अभ्यास" याची ई-आवृत्ती प्रकाशित करण्यात येईल.
- ह्या कार्यक्रमाप्रसंगी २०२३ वर्षाचे मानसा कॅलेंडर देखील प्रकाशित करण्यात येईल. केवळ मागणी करणाऱ्यांसाठी मर्यादित संख्येत प्रती छापल्या जातील. तुमची प्रत राखून ठेवण्यासाठी कृपया १५-११-२०२२ पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंद करावी.
- ८ जानेवारी २०२३ पासून शंबला गटाची नवीन बॅच सुरू होते आहे. ज्या विद्यार्थ्यांनी चक्र जागृतीकरण पातळीवर साधना पूर्ण केली आहे ते शंबला गटात प्रवेश घेऊ शकतील. ह्या गटात प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी कृपया ३१ डिसेंबर २०२२ पर्यंत मानसा कार्यालयात आपले नाव नोंदवावे. बाहेरील विद्यार्थी देखील ह्यात प्रवेश घेऊ शकतील. सध्या शंबला गटात असलेल्या विद्यार्थ्यांनी देखील ३१ डिसेंबर २०२२ पर्यंत मानसा कार्यालयात त्यांचे नाव नोंदवून त्यांच्या सदस्यत्वाचे नूतनीकरण केले पाहिजे. ■

८ नोव्हेंबरला दुपारी १.३२ पासून संध्याकाळी ७.२६ पर्यंत चंद्र ग्रहण आहे. कृपया ग्रहणाच्या पूर्ण अवधीत संपूर्ण जगास प्रकाशाचे प्रवहन करावे.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	मंगळवार	शुक्लाष्टमी
०३	गुरुवार	शुक्ल दशमी
०८	मंगळवार	पौर्णिमा
		चंद्र ग्रहण: दुपारी १.३२ ते संध्याकाळी ७.२६ पर्यंत
१६	बुधवार	कृष्णाष्टमी
२२	मंगळवार	मास शिवरात्री
२३	बुधवार	गुरुजींचा महासमाधी दिवस अमावास्या
२७	रविवार	गुरुजींचा महासमाधी दिवस कार्यक्रम

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	- व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
०८-११-२०२२	- चंद्र ग्रहणानिमित्त विशेष ध्यान, दुपारी १.३२ ते संध्याकाळी ७.२६ पर्यंत
१३-११-२०२२	- शंबला गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता
२०-११-२०२२	- 'रा' गटाची बैठक, दुपारी २ वाजता
२७-११-२०२२	- गुरुजींच्या महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम

गुरुजींचा महासमाधी कार्यक्रम

२८-११-२०२२, रविवार	स्वागत
सकाळी ११ वाजता	वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान विशेष ध्यान
दुपारी १२.३० वाजता	प्रसाद

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव आणि अभिप्राय

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

माझे आयुष्य खूपच कटाळवाणे झाले होते आणि मी दैनंदिन जीवनातील अनुभवांनी अतिशय अस्वस्थ झालो होतो. मग माझ्या आईने मला दररोज सकाळी व संध्याकाळी प्रकाश प्रवहनाचा सराव करण्यास सांगितले. यामुळे मला बरे वाटते आहे. आता मला अधिक उत्साही वाटत आहे. मी माझ्या ऑफिसमध्ये जलद गतीने काम करू शकतो आहे. मी दिवसभर चांगल्या मनःस्थितीत असतो. माझी एकाग्रता खूप वाढली आहे.

– कृष्णा अभिषेक, एक प्रकाश प्रवाहक

१८ ऑगस्ट रोजी आम्ही एल सी आर स्कूल, यशवंतपूर, बंगलोर येथे प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित केले होते. तेथे एका शिक्षिकेला तिच्या पायात हेअरलाईन फ्रॅक्चर झाल्यामुळे प्रचंड वेदना होत होत्या. पण कसेतरी सभागृहामध्ये, जिथे सत्राची व्यवस्था केली गेली होती, त्या यशस्वीपणे बसल्या. सत्राच्या शेवटी, त्यांनी सांगितले की वेदनेची तीव्रता कमी झाली आहे. आणि त्यांनी अप्रतीम सत्राबद्दल कृतज्ञता व्यक्त केली. मुख्याध्यापकांना खूपच आनंद झाला आणि त्यांनी आम्हाला दर शनिवारी शाळेला भेट देण्याची विनंती केली.

– चंद्रकला डी., प्रकाश प्रवहन स्वयंसेविका

गेल्या वर्षापर्यंत माझा मुलगा अभ्यासात फारसं लक्ष देत नव्हता, त्यामुळे त्याला शाळेत तितके चांगले गुण मिळत नव्हते. तो खोटं बोलायचा, छोट्या छोट्या गोष्टींवरून रडायचा; त्याला पटकन राग यायचा. शाळेतून नेहमी तक्रारी यायच्या. पण मानसा फाऊंडेशनमधून आलेल्या मॅडमनी शिकवलेल्या प्रकाश प्रवहन तंत्राच्या सरावामुळे माझ्या मुलामध्ये खूप बदल झाला आहे. तो याचा सराव अगदी मनापासून करतो. आता तो अभ्यासातही हुषार झाला आहे; त्याची अभ्यासातली प्रगती स्पष्ट दिसत आहे. शाळेतल्या शिक्षिकांचे देखील हेच म्हणणे आहे. आता तो खूप ज्ञात झाला आहे, त्याची चिडचिड कमी झाली आहे. आता तो वर्ग मॉनिटर आहे. हे सर्व सकारात्मक बदल मला माझ्या मुलामध्ये घडून आलेले दिसत आहेत. यासाठी मानसा फाऊंडेशनच्या या उपक्रमाबद्दल मी त्यांची खूप खूप आभारी आहे.

– अश्विनी नाकते, एक पालक

आपले गुरुजी

शुभा एस., अनुवाद : वैशाली जोशी

प्रकाश, प्रेम, शांती आणि पवित्रता यांनी भरलेले एक महान ऋषी आपल्या मध्यात राहात होते. ते प्रलयाचे कार्य करण्यासाठी आणि आपल्या सर्वांना सत्ययुगाकडे जाण्यास मार्गदर्शन करण्यासाठी आले होते. त्यांनी अथक परिश्रम केले आणि त्यासोबतच जीवन देखील साजरे केले. ऋषींच्या मान्यतेच्या शिक्क्याशिवाय त्यांनी कधीही काहीही केले नाही आणि त्यांनी केलेल्या सर्व कार्यांचे श्रेय त्यांचे गुरु, महर्षी अमर आणि परमेश्वर यांना दिले. त्यांनी महर्षी अमरांना आपल्या जीवनात आणि आपल्या हृदयात वसवले.

साध्यासोप्या शब्दात अनेक पुस्तके लिहून, त्यांनी ऋषींकडून मिळालेले दुर्मिळ ज्ञान सर्वांपर्यंत पोहोचवले. जेव्हाजेव्हा गुरुजींनी त्यांच्या अनुभवांविषयी लिहिले, तेव्हा आम्हाला त्यांच्या विशाल विश्वात डोकावता आले. त्यामुळे त्यांच्या अनेक सूक्ष्म कार्यांपैकी काही कार्यांबद्दल वाचण्यास, जाणून घेण्यास आणि समजून घेण्यास आम्हाला मदत झाली. ऋषींवर आणि त्यांच्या कार्यांवर त्यांचे किती अगाढ प्रेम होते हे त्यांच्या शब्दांतून व्यक्त होते. गुरुजी त्यांच्या विद्यार्थ्यांची काही कर्मे आणि त्यांच्या आध्यात्मिक प्रगतीची पूर्ण जबाबदारी घेतात. ते त्यांचे आपल्यासाठी असलेले दैवी प्रेम आहे. गुरुजी आपल्या जीवनातील सर्वात महत्त्वाचे व्यक्ती आहेत, ज्यांनी आपला अनेक वास्तवांशी आणि सत्यांशी परिचय करून दिला आहे. दयाळू, काळजी घेणाऱ्या त्यांनी, मला काम समजून घेण्यासाठी खूप वेळ दिला आणि माझ्या अनेक चुका माफ केल्या. गुरुजींनी मला चांगल्या निवडी करण्यास मदत केली, आणि जेव्हा गोष्टी अपेक्षेप्रमाणे घडल्या नाहीत, तेव्हा त्यांना प्रार्थना केल्याने मी त्यांच्या परिणामांना सामोरे जाऊ शकले. फक्त त्यांच्या कृपेमुळे आणि आशीर्वादांमुळेच मी ध्यानसाधना आणि काम करणे सुरू ठेवू शकते आहे. तसेच, अनेक दुःखे विसरू शकते आहे आणि पुन्हा स्मितहास्य करू शकते आहे.

त्यांनी प्रकाशाची निवड करणे आणि जुने शिकलेले विसरणे किती महत्त्वाचे आहे याबद्दल शिकवले. प्रत्येक गोष्टीमागे एक उद्देश असतो असे त्यांनी सांगितले. आपण फक्त सर्वोत्तम गोष्टींचा अनुभव घ्यावा अशी त्यांची इच्छा होती, जसे की चंद्रोदय, आकाश, संगीत, फुलपाखरे, झाडांवरील नवीन पालवी आणि आणखी असे बरेच काही.

प्रकाश आणि परमेश्वराशी संपर्क स्थापित करण्याचे सर्वात सोपे मार्ग गुरुजींनी दिले, ज्याने शांतीपूर्ण जीवन जगण्याचा प्रयत्न करण्यास मदत होते. त्यांच्याकडे उत्तम विनोदबुद्धी आणि सर्वात सुंदर स्मितहास्य होते. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी, आपल्या अंतःकरणातील चळवळ आहे. ही एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत, घोषणा फलक नाहीत, जिच्यामध्ये प्रकाश उच्च जगातून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे 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 अंधःकाराला दूर करतो. त्यामुळे लोकांमध्ये परिवर्तन घडते. लोकांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते.

हा चर्मचर्खुंना 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 झोट 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 कृष्णांदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवावा, ही विनंती.

वेब साईट: www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

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

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

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

डिसेंबर २००६

मी हे “डोरवेज टू लाईट” मधून उद्धृत करतो आहे. महर्षी अमरांनी ही घटना स्वतः मला आणि एका लहान गटाला सांगितली होती. त्यांना भयंकर वेदना होत होत्या आणि ते अंधरुणावर पडून होते, आणि अचानक भगवान व्यंकटेश्वर भौतिक रूपात प्रकट झाले. ते अंधरुणावर बसले आणि त्यांनी विचारले, “तुला वेदना होत आहेत का?” महर्षी अमर म्हणाले, “होय.” त्यांनी महर्षी अमरांच्या अंगावरून हात फिरवला आणि वेदना दूर केल्या. त्याचप्रमाणे भगवान श्रीकृष्ण त्यांच्यासाठी भौतिक रूपात प्रकट झाले होते! आपण २१व्या शतकात आहोत आणि मी ह्याबद्दल बोलत आहे. पण, हे सत्य आहे. कोणत्याही शतकात देव आपल्या जवळ येतो, फक्त २१व्या किंवा १७व्या शतकातच नव्हे. लोकं कदाचित वैज्ञानिक दृष्टिकोनाबद्दल बोलतील आणि बोलत राहतील, पण देव हा महर्षी अमरांसारख्या व्यक्तीच्या जवळ येतो. भगवान श्रीकृष्णाने त्यांना फक्त भौतिक पातळीवरच आराम दिला नाही; त्याने अनेक गोष्टी दिल्या. मला आठवतं महर्षी अमर थोडेसे भावूक झाले होते. बहुधा ते आमच्यासारखे भावूक होत नसत. ते म्हणाले, “माझे जीवन सफल झाले. भगवान श्रीकृष्णांनी मला दर्शन दिले. मला आणखी काय हवे?” ते एक नम्र व्यक्ती होते.

लक्षात ठेवा, नम्रता ही कधीही कमजोरी नसते. नम्रता ही ताकद असते. फक्त एक अतिशय बलवान असलेली व्यक्तीच नम्र असू शकते. एखादी दुर्बल व्यक्तीच बाह्य संकेतांमधून इतरांना दाखवत असते की मी किती मोठी आहे. जे बलवान असतात तेच नम्र असू शकतात. जेव्हा मी म्हणतो, “नम्रता जोपासा”, तेव्हा माझ्या म्हणण्याचा अर्थ हा देखील असतो की आध्यात्मिक सामर्थ्य मिळवा. देवाच्या जवळ जाण्यासाठी आणि गुरूच्या जवळ येण्यासाठी नम्रता आवश्यक आहे. आधी तुम्हाला गुरूकडे यावे लागते आणि मग तुम्ही देवाकडे जाता. मी हे नमूद करतो आहे कारण पोस्टाने मार्गदर्शन घेणारे विद्यार्थी आम्हाला ओळखत नाहीत. कधीकधी ते फारसा आदर न करता लिहितात. आम्ही हळूहळू त्यांची ही चूक सुधारतो, ह्यात काही शंका नाही. पण नम्रता आवश्यक असते. कुठेही नम्रता आवश्यक असते. तुम्हाला जर काही विकत घ्यायचे असेल, आणि तुम्ही जर मगरीने बोलाल, तर समोरचा माणूस तुमच्याकडे

दुर्लक्ष करू शकतो. नम्रता आवश्यक आहे. आणि संयम सुद्धा. आपण साधना सुरू केल्यानंतर दुसऱ्या दिवशी नव्हे, तर लगेच पुढच्या क्षणी आपण चमत्काराची अपेक्षा करतो. मला एक समस्या आहे, ती नाहीशी झाली पाहिजे. मला एक आजार आहे, तो नाहीसा झाला पाहिजे. समस्या नाहीशा होतातच, मी खात्रीने सांगतो. सर्व प्रकारच्या समस्यांवर उपाय मिळतो, त्यांचा परिहार होतो. आपण हे अनुभवतो. मी जवळजवळ दररोज हे पाहतो. पण पुढच्या क्षणी समस्या नाहीशी व्हावी अशी अपेक्षा तुम्ही करू शकत नाही. २३ १/२ मिनिटे ध्यान केल्यावर ऋषींशी संपर्क स्थापित झाला पाहिजे अशी अपेक्षा तुम्ही करू शकत नाही. लोकं २४ मिनिटे पूर्ण होण्याची वाट पाहत असतात. ती पूर्ण झाली की त्यांना हायसे वाटते. तुम्ही संयम ठेवला पाहिजे. जेव्हा तुम्ही संयम ठेवता, तेव्हा सर्व काही घडते. शेवटी आपण साधनेच्या सुरुवातीच्या टप्प्यावरच आहोत.

आणि हे खूप महत्वाचे आहे. जेव्हा आपण ध्यानाला बसतो, तेव्हा सुरुवातीला सर्व प्रकारचे विचार येत राहतात, आणि समाधी योगाच्या टप्प्यावर पोहोचल्यानंतर देखील विचार येत राहतात. अनेक वर्षांपासून मी तुम्हाला एकच गोष्ट सांगत आलो आहे की, ह्याची कधीही काळजी करू नका. जास्त लक्ष देण्याचा प्रयत्न करू नका. विचारांकडे दुर्लक्ष करा. आणि कधीही ह्या विचारांवर नियंत्रण ठेवण्याचा प्रयत्न करू नका. गोष्टींवर नियंत्रण ठेवणे ही मानवजातीची सवय आहे. आपण लोकांवर, भावना व विचारांवर नियंत्रण ठेवण्याचा प्रयत्न करतो. तुम्ही कोणावरही किंवा कशावरही नियंत्रण ठेवू शकत नाही. तर, विचारांवर नियंत्रण ठेवण्याचा कधीही प्रयत्न करू नये, कारण जर आपण तसे केले, तर आपण विचारांशी लढण्यात आपला वेळ वाया घालवू आणि आपण ध्यान करणार नाही. विचारांकडे दुर्लक्ष करा.

ध्यानसाधना सुरू केल्यानंतर, लोकं मेल्स लिहिणे सुरू करतात – “ध्यानसाधना सुरू केल्यानंतर मला ही समस्या आली आहे.” “ध्यानसाधना सुरू केल्यानंतर मला कौटुंबिक समस्या आल्या आहेत; माझी बायको नेहमी भांडते.” कसे कुणास ठाऊक पण विचित्रपणे, लोकं समस्यांचा संबंध ध्यानाशी जोडतात. ध्यानसाधना सुरू केल्यानंतर त्यांना समस्या आढळतात.

लोकांना ध्यानसाधनेबद्दल माहीत नाही. म्हणूनच ते तसे बोलतात.

कृपया हे लक्षात ठेवा. हे लिहून भिंतीवर किंवा कुठेतरी चिकटवून ठेवा. ध्यान केल्यामुळे आपल्याला समस्या येत नाहीत, तर आपण ध्यान करत नाही म्हणून त्या येतात. ध्यान करा आणि तुम्ही सर्वात आनंदी मनुष्य असाल.

१६ डिसेंबरपासून शून्य मास सुरू होत आहे. आणि आपल्याला माहीत आहे की, शून्य मासात आपले ऋषी ध्यानसाधनेसाठी जातात. संपूर्ण शून्य मास हा त्यांच्यासाठी ब्रह्म मुहूर्तासारखा असतो. एक महिना ते आपल्यासाठी उपलब्ध नसतात. आणि तुम्हाला माहीत आहे की, प्रत्येक वेळी ऋषींचा एक नवीन गट येतो. आणि मी निरीक्षण केले आहे की, जेव्हाजेव्हा ह्या एका महिन्यादरम्यान ऋषींचा नवीन गट असतो, तेव्हा ते क्रांतीकारी बदल घडवून आणतात. आणि आता मी पाहतो आहे की, त्यांच्या येण्याआधीच येथे अद्भुत गोष्टी घडत आहेत. जवळजवळ क्रांतिकारक असे बदल आपण पाहू शकत आहोत. ह्या वर्षाच्या सुरुवातीला आम्ही नवीन नियती घडवण्याविषयी बोलत होतो. त्या आता घडताना आपण पाहू शकत आहोत.

इथे सांगितल्या जाणाऱ्या अनेक गोष्टी लोकांना पूर्णपणे समजतात. लोकं त्यात सुधारणा करू शकत आहेत. सुधारणा करणे तेव्हाच शक्य असते, जेव्हा तुम्हाला गोष्टी अगदी स्पष्टपणे, खूप खोलवर समजतात. मी ह्याबद्दल खूप आनंदी आहे. अर्थात, महर्षी अमर येथे सूक्ष्मरित्या आहेत आणि ते देखील खूप आनंदी आहेत.

मी आधी सांगितल्याप्रमाणे, आपण सत्य युगाच्या दिशेने वाटचाल करत आहोत आणि आपण खूप महान काळाच्या दिशेने वाटचाल करत आहोत. वैयक्तिकरित्या आपल्या बाबतीत गोष्टी घडतील. वैयक्तिक पातळीवर आपल्याला अद्भुत अनुभव येतील, अद्भुत लाभ होतील, अद्भुत खुलासे होतील. तुम्हाला अनुभव आले नाहीत तर असे समजू नका की तुम्ही येथे घालवलेला सर्व वेळ वाया गेला आहे. आम्ही तुमच्यापैकी बहुतेकांना तेच तंत्र देऊन समाधी अवस्थेत ठेवले आहे. असे समजू नका की आपण एकाच टप्प्यावर अडकून पडलो आहोत. आपण प्रगती करत आहोत. आपण पुढे जात आहोत. हे तुम्हाला तेव्हा समजेल, जेव्हा तुम्हाला खरा अनुभव येईल. तो पुढच्या वर्षी लवकरच तुम्हाला मिळू शकतो. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

११-०९-२०२२

हल्लीच मी एका व्यक्तीची अतिशय सुंदर वर्तणूक पाहिली. आमचे काही स्नेही आम्हाला भेटायला घरी आले होते. आत येतांना त्यांनी त्यांच्या चपला बाहेर उघड्यावर काढून ठेवल्या होत्या. मग बराच वेळ आम्ही बोलत बसलो आणि काही वेळाने पाऊस सुरू झाला. पादत्राणे बाहेर उघड्यावर आहेत हे आमच्या लक्षातच राहिले नाही. काही वेळाने पाऊस थांबला. आमच्या मित्रांना परत जायचे होते म्हणून आम्ही सर्वच बाहेर निघालो. मग आम्ही पाहतो तर काय, आम्हाला घरकामात मदत करणाऱ्या व्यक्तीने त्यांच्या चपला पावसाने ओल्या होऊ नयेत म्हणून छत्रीने झाकून ठेवल्या होत्या!! त्याला कसे काय असे करण्याचे सुचले, मला माहीत नाही. मी तर त्याचे औचित्य पाहून चाट झालो, त्याची ही कृती माझ्या हृदयाला स्पर्श करून गेली. मला वाटतं कदाचित आमच्याविषयी आणि आमच्या मित्रांबद्दल प्रेम आणि आदर असल्यामुळेच असे करणे त्याला सुचले असावे. जेव्हा केव्हा अशी आत्मीयता असते, प्रेम असतं, तेव्हाच अशी हृदयस्पर्शी, उदात्त कृत्ये आपण करू शकतो.

मी आपल्या एका ध्यानसाधिकेसोबत औषधं घेण्याच्या महत्त्वाबद्दल बोलत होतो. त्यांना वाटत होते की आता त्यांचे बरेच वय झाले आहे, आणि या वयात ज्या काही शारीरिक समस्या त्यांना आहेत, त्यामधून तर त्यांना जावेच लागणार आहे. त्यांना प्रश्न पडला की, त्यांनी खरंच औषधं घ्यावीत का? औषधं घेऊन त्या ईश्वरी इच्छेच्या आड येतील का? त्यांना वाटले की त्यांनी त्यांच्या आयुष्याची काळजी करावी का? आयुष्य वाढवण्यासाठी खरंच त्यांनी औषधं घ्यावीत का, की पुढे ज्या काही शारीरिक समस्या त्यांना येतील त्या त्यांनी स्वीकाराव्यात आणि शांतपणे अनंताच्या प्रवासाकडे वाटचाल करावी. त्यांना वाटले की त्या जीवन पुरेपूर जगल्या आहेत. आणि आयुष्याच्या या टप्प्यावर त्यांना अजून काय पाहिजे आहे?

मी अर्थातच, आपल्याला इथे जे काही समजले आहे, ते त्यांना सांगितले. आपल्याला माहीत आहे की आपण स्वतःला निरोगी ठेवायला हवे. जर आपल्याला काही आजार असेल, तर त्याचे निराकरण करण्यासाठी आपण औषधोपचार करणे गरजेचे असते. असे करणे ईश्वरेच्छेच्या आड येत नाही. आपण किती आयुष्य जगणार आहोत, हे आपल्या हातात नसून ते पूर्वनियोजित असते. देव आपल्या आयुष्याचा कालावधी ठरवत असतो. पण

जोपर्यंत आपण जीवित आहोत, तोपर्यंत आपल्याला या शरीरसंस्थेची, या शरीराची, मनाची आणि बुद्धीची काळजी घेतली पाहिजे. जर काही समस्या असतील तर स्वस्थ राहण्यासाठी औषधं घेणे आवश्यक असते. आपले गुरुजी सुद्धा औषधं घेत असत. उदाहरणार्थ जर आपल्याला मधुमेह (डायबिटीज) असेल किंवा उच्च रक्तदाबाचा (ब्लड प्रेशरचा) त्रास असेल तर आपल्याला त्यांना नियंत्रणात ठेवायला हवे. असे करून आपण आपले आयुष्य वाढवण्याचा प्रयत्न नाही करत आहोत. तसं तर आपण इथे हीलिंग तंत्राचा वापर करून स्वतःला हील पण करत असतो. 'औषधं घेऊ नये' असे जर आपले म्हणणे असेल, तर त्या तर्काने आपण असेही म्हणू शकतो की आपण आध्यात्मिक तंत्रांच्या मदतीने स्वतःला हील करणेही योग्य नाही. औषधं या भौतिक देहावर कार्य करतात आणि आध्यात्मिक तंत्रांच्या मदतीने स्वतःला हील करणे, सूक्ष्म आंतरिक पातळीवर आपल्याला बरे करते.

त्यामुळे औषधं घेऊन आपल्या शारीरिक आरोग्याची काळजी घेणे हे बरोबरच आहे.

आपण म्हणतो की ध्यानामुळे आपली कर्म जळतात किंवा नाहीशी होतात. ते नेमके कसे घडते? त्याची नेमकी काय प्रक्रिया आहे?

समजून घेण्यासारखे बरेच काही आहे. आपण गुरुजींकडून येथे जे काही शिकलो आहोत, त्यावर आधारित ढोबळ माहिती मी सामायिक करू शकतो. कर्मांच्या क्षालनाच्या या सूक्ष्म प्रक्रियेचे तपशील आपण माहीत करून घेऊ शकतो का? कदाचित एके दिवशी आपल्याला सर्व तपशील, अगदी नेमके तांत्रिक तपशील माहीत होतील. साधारणपणे सांगायचे झाले तर आपल्याला हे माहीत आहे, की ध्यान आणि सकारात्मक होण्याचे आपले प्रयत्न, कर्मांना जाळून टाकतात. मला जे काही समजले आहे त्यानुसार, कर्म हे आपल्या मनात असलेले एक प्रकारचे रेकॉर्डिंग आहे, नोंद आहे. आपल्या मनात आपल्या कृतींची नोंद असते, आणि आपण केलेल्या कृतींच्या परिणामस्वरूप ज्या अनुभवांतून आपल्याला जावे लागणार असते, त्याची नोंद सुद्धा असते. अशाप्रकारे कर्म हे आपल्या जीवनाचा मार्ग परिभाषित करत असतात. हा झाला एक भाग. जेव्हा आपण ध्यान करणे सुरू करतो, तेव्हा काय घडते? आपण सखोल ध्यानात देवत्वाला अनुभवत असतो. आपण कदाचित पूर्णपणे देवत्व अनुभवत नाही, तरी अंशतः त्याची अनुभूति घेत असतो. हा अनुभव आपल्यामध्ये परिवर्तनाची प्रक्रिया सुरू करतो. परिवर्तनाची ही प्रक्रिया आपल्याला सकारात्मकतेकडे, प्रेमाकडे घेऊन जाते. जर

आपल्याला पुन्हा एकदा त्याच परिस्थितीमधून जावे लागले, ज्यामधून पूर्वी जाताना आपण अशी कृती केली होती, जी प्रकाशाशी संरेखित नव्हती, आणि त्यामुळे आपण कर्म आकृष्ट केली होती, तर यावेळी आपल्यामध्ये परिवर्तन झालेले असल्यामुळे आपण पुन्हा तशी कृती करणार नाही. यावेळी आपली कृती प्रकाशाशी संरेखित अशी राहिल आणि आपण कर्म आकृष्ट करणार नाही. यावेळी आपली पुरेशी प्रगती झालेली असल्यामुळे, आपली निवड आणि परिणामी कृती, कर्म आकृष्ट करणार नाही. आणि पूर्वीच्या आपल्या कृतीशी निगडित कर्म नाहीशी होतील, असा माझा विश्वास आहे. अशाप्रकारे मला वाटतं की, तत्सम परिस्थितीत आपण काय करतो, हे पाहण्यासाठी कदाचित आपली परीक्षा घेण्यात येत असावी. हे सुद्धा शक्य आहे की सार्वत्रिक शक्ती किंवा वैश्विक प्रज्ञा, जी कर्मांच्या कायद्यांचे नियमन करते, ती आपली आध्यात्मिक प्रगती पाहून संतुष्ट होते आणि म्हणते, "ठीक आहे. आता ही कर्म नाहीशी झालीत." तुम्हाला त्या कर्मांच्या परिणामातून जाण्याची गरज नाही. शेवटी ती कृपाच असते, जी कर्मांचे क्षालन करते. आपल्या कृतींची नोंद कदाचित राहत असेलच, पण त्यांचा परिणाम काढून टाकण्यात येतो. माझ्या समजूतीप्रमाणे असे घडत असते. म्हणूनच आम्ही नेहमी म्हणत असतो, ध्यान करणे पुरेसे नाही. परिवर्तन गरजेचे आहे. ध्यानाची मदत होते, कारण ते आपल्यात अनेक आध्यात्मिक प्रक्रियांची सुरुवात करत असते.

मला असेही वाटते की केवळ ध्यान सुरू करण्यासाठी स्वतःला वचनबद्ध केल्याने सुद्धा काही कर्म नष्ट होतात. जेव्हा आपण ध्यान करणे सुरू करतो, तेव्हा आपण स्वतःला आध्यात्मिक प्रगतीसाठी, सकारात्मकतेकडे वाटचाल करण्यासाठी वचनबद्ध करतो. ही वचनबद्धताच अनेक कर्मांचा नाश करते. गुरुजी आम्हाला सांगायचे की जेव्हा आपण ध्यान करण्यास सुरुवात करतो, तेव्हा अनेक कर्म नष्ट होतात. तेव्हा तर आपण काही प्रगतीही केलेली नसते. फक्त आध्यात्मिक प्रगतीची निवड केल्यानेच कर्म नष्ट होतात, कारण जेव्हा आपण परमेश्वराकडे एक पाऊल टाकतो, तेव्हा तो आपल्या दिशेने अनेक पावलं टाकतो. ध्यान करणे सुरू केल्यानंतर मात्र, जर आपण आपल्या नकारात्मक वृत्तीला धरून राहिलो, तर अर्थात असे निश्चितच शक्य आहे की, आपल्याला ती कर्म परत मिळतील. म्हणूनच मला असे वाटते की, जोपर्यंत आपण स्वतःला प्रकाशात रुजवत नाही, तोपर्यंत आपण पुढे जात राहिले पाहिजे. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी इंग्रजी, कन्नड, मराठी आणि हिंदी भाषांमध्ये पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेलद्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. मार्गदर्शनासाठी भारतात राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क २५०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, भारतात राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क २००० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी समाविष्ट आहे.

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

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

गुरुजींकडून विशेष सूचना

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

समर्पणाची ताकद

श्रुती सुधाकर, अनुवाद : वैशाली जोशी

एका गुरुंची काय भूमिका असते? त्यांना सर्वात जास्त आदर का दिला जातो? त्यांच्या जन्माचा काय उद्देश असतो? गुरू हे खुद्द परमेश्वर असतात. गुरूंचे मानवजातीसाठी असलेले बिनशर्त प्रेम हेच त्यांनी पृथ्वीवर जन्म घेण्याचे मुख्य कारण असते. ते अंधःकार दूर करणारे असतात आणि साधकांचे अंधःकाराकडून प्रकाशाकडे मार्गदर्शन करतात. ते आपल्याला मुक्तीकडे नेऊ शकतात.

माझे वडील, त्यांचे गुरू, गुरुजी कृष्णानंद यांना १९९५ साली भेटले. त्या आधी, काही वर्षे ते गुरूच्या शोधत होते. एके दिवशी मी माझ्या वडिलांना विचारले, "गुरुजींना पहिल्यांदा भेटण्याचा अनुभव कसा होता?" त्यांनी मला सांगितले की त्यांना गुरुजींमध्ये परिपूर्णता जाणवली! त्यांना तत्क्षणी त्यांच्यात समर्पणाची भावना जागृत झाल्याची जाणीव झाली. त्यांना असे वाटले जणू ते त्यांच्या गंतव्यस्थानी पोहोचले होते - जणू त्यांचा शोध संपला होता. ते गुरुजींपेक्षा अधिक काही मागण्याचा विचार देखील करू शकत नव्हते. ते म्हणाले, "ती एक तात्काळ ओळख होती."

एखादी व्यक्ती तिच्या गुरूंना कशी ओळखते? मला जे समजले आहे त्यानुसार, गुरूची कृपाच आपल्याला त्यांना भेटण्याची अर्हता देते; ती आपली महानता नसते, तर ती गुरूंची महानता असते. ते काही अनुभव देतात जे आपली त्यांच्यावर श्रद्धा निर्माण होण्यास मदत करतात, आणि पुढे आपल्याला समर्पण करण्यास देखील मदत करतात. सुरुवातीला ते आपल्याला हाताला धरून पुढे नेतात, त्यानंतर आपली प्रगती आपल्या स्वतःच्या प्रयत्नांवर अवलंबून असते. आपण आपल्या गुरूंना किती प्रमाणात समर्पण करतो हे आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीशी प्रमाणबद्ध असते.

अलीकडे मी एका वृद्ध ज्ञानी स्त्रीला भेटले जिने प्रभू श्रीराम आणि हनुमान यांच्यातील नात्याबद्दल समजावून सांगितले. ह्यावरून मला गुरुजी आणि महर्षी अमर यांची आठवण झाली. तिने मला हनुमान अजिंक्य का आहे हे सांगितले. कारण हनुमानामध्ये हनुमान हा लेशमात्रही नसून, हनुमानामध्ये फक्त श्रीराम आहेत. निरपेक्ष समर्पण केल्याने सर्व सामर्थ्य मिळते.

जेव्हा आपण 'मी', 'अहम्' ला नकार देतो आणि आपल्या गुरूंना, प्रकाशाला पूर्णपणे समर्पण करतो, तेव्हा आपण खरोखर जिंकतो! ■

गुरुजी

अपूर्वा देशपांडे, अनुवाद : वैशाली जोशी

प्रत्येक वेळी जेव्हा मला गुरुजींबद्दल लिहायचे असते, तेव्हा मी तासनतास माझ्या फोनकडे रिक्त नजरेने पाहत राहते, कारण मला कळत नाही की माझ्यासारखी यःकश्चित् व्यक्ती खुद्द परमेश्वराला कसे काय शब्दांकित करू शकेल.

गुरुजींबद्दल लिहिणे किंवा बोलणे आपल्यापैकी कोणासाठीही सोपे असू शकत नाही, कारण त्यांच्या जाण्याचे दुःख अजूनही ताजे आहे, त्या वेदना अजूनही तीव्र आहेत आणि त्या नेहमीच राहतील असे मला वाटते. महाराणी एलिझाबेथ म्हणाल्या होत्या, "दुःख म्हणजे आपण प्रेमासाठी मोजतो ती किंमत आहे." मला वाटतं की हे उद्धरण किती योग्य आहे. आपण नेहमीच गुरुजींसाठी दुःखाने विलाप करत राहू, पण आपल्याला त्यांच्या आठवणींतून आणि त्याहूनही अधिक महत्त्वाचे म्हणजे त्यांच्या शिकवणींतून सांत्वन देखील मिळत राहिल. त्यांच्या शिकवणी अद्याप वर वर देखील मला समजलेल्या नाहीत. ते खरंतर एका हाकेच्या अंतरावर आहेत, पण माझा आवाज त्यांच्यापर्यंत जाण्यासाठी मला स्वतःला जास्त प्रयत्न करावे लागतील. पण माझ्या हे लक्षात आले आहे की जेव्हा आपल्याला त्यांची सर्वात जास्त गरज असते, तेव्हा आपल्या सर्वांना त्यांची मदत मिळते. वादळाचा सामना करण्यासाठी त्यांनी आपल्याला कधीही एकटे सोडलेले नाही. कदाचित संपूर्ण जग आपला त्याग करेल, पण ते मोठ्या संकटातही आपले संरक्षण करत नेहमीच आपल्या बाजूला असतील.

गुरुजींनी त्यांच्या शेवटच्या दिवसात आपल्या सर्वांना हे सांगितल्याचे मला आठवते की, हा भौतिक देह सोडून जाण्याचे दुःख त्यांना नव्हते, पण आपल्या सर्वांना सोडून जाण्याचा विचार त्यांना भावनाविच्छेद करत होता. असे त्यांचे आपल्या सर्वांवर प्रेम होते आणि अजूनही आहे. आपण येथे किती दशके किंवा किती दिवस घालवले आहेत ह्याने काही फरक पडत नाही, त्यांचे आपल्यावर असलेले प्रेम समान आहे. ते म्हणत असत, "मी तुम्हा सर्वांपासून समान अंतरावर आहे."

गुरुजींनी आपल्याला जीवनासाठी एक उद्देश दिला आहे. जेव्हा मी माझ्या ओळखीच्या लोकांचे अवलोकन करते, तेव्हा माझ्या लक्षात येतं की, जीवनाचा उद्देश शोधण्यासाठी ते किती धडपड करत आहेत. गुरुजी जर माझ्या जीवनात नसते, तर मी देखील जीवनाचा उद्देश शोधत जगभर फिरत राहिले असते, आणि अखेरीस दुःखी होऊन नीरस आणि निरर्थक जीवन जगत राहिले असते! ■

गुरुजींचे ऋषींवर आणि देवावर असलेले प्रेम

निखिल गांधी, अनुवाद : वैशाली जोशी

गुरुजी, त्यांचे ज्ञान, कृती, सामायिक करणे आणि खुलासा करणे यांच्या द्वारे आपल्याला शिकण्याच्या आणि जुने शिकलेले विसरण्याच्या एका अनोख्या प्रक्रियेतून नेतात.

त्यांनी केलेला एक विलक्षण खुलासा, जो मला विस्मयाने आणि अचंब्याने भरून टाकतो, तो म्हणजे, गुरू हे नेहमीच विद्यार्थ्यांच्या जन्मापूर्वीच त्यांची निवड करतात; हे माहित असताना देखील की, विद्यार्थ्यांच्या जन्मानंतर, त्या विद्यार्थ्यांची काही कर्मे त्यांना घ्यावी लागतील. शिवाय, गुरू-शिष्य परंपरेनुसार, आपण देह सोडल्यानंतर, आपले गुरू हे नेहमीच आपल्याला न्यायला येत असतात! म्हणून त्यांचे कार्य शतकानुशतके, हजारो वर्ष आणि त्याहूनही अधिक काळ चालू राहते. आपल्यासाठी हे सर्व करण्याकरिता, गुरुजींचे ऋषींवर आणि देवावर अविरत प्रेम असले पाहिजे. आणि, मला या गोष्टीचा मनापासून खेद वाटतो, की आपल्यामुळे गुरुजींच्या संघर्षात आणि त्यागात भर पडली, ज्याला ते प्रेमाने आणि हसतमुखाने सामोरे गेले.

आपले प्रागतिक आणि उदार (शब्दांपलीकडे) गुरुजी म्हणतात, "किमान प्रयत्न करा", ज्याचा अर्थ असा होतो की आपल्याला कृपा लाभण्यासाठी फक्त आपला हेतू देखील पुरेसा असतो! हे आपल्यावर असलेल्या त्यांच्या प्रेमाची खोली दर्शवते. ते खरोखरच आपले आश्रयस्थान आणि अभेद्य किल्ला आहेत.

गुरुजींना समजून घेण्याचा सर्वात सोपा मार्ग म्हणजे त्यांची सर्व लिखाणे वाचणे, आणि ह्या मार्गाच्या मूलभूत गोष्टी शिकण्यावर लक्ष केंद्रित करणे. ह्या मार्गात एक दशक घालवल्यानंतर आत्मनिरीक्षण केल्याने माझ्या लक्षात आले की मला अजूनही ह्या मार्गाच्या मूलभूत गोष्टी माहित नाहीत. मला वाटते की प्रगती करणे म्हणजे फक्त गुंतागुंतीच्या गोष्टींचे अनुसरण करणे नव्हे तर साध्या गोष्टींवर प्रभुत्व मिळवणे आहे.

गुरुगीता सांगते की जर तुम्ही एखादी गंधीर चूक केली, तर तुमचे गुरू, भगवान शिव यांना तुम्हाला क्षमा करण्यासाठी याचना करू शकतात, आणि अशा प्रकारे तुम्हाला त्यांच्या प्रकोपापासून वाचवू शकतात. पण जर तुम्ही तुमच्या गुरूंचा अपमान केला किंवा तुमच्या गुरूंना दुखावले, तर, भगवान शिव देखील तुम्हाला तुमच्या गुरूंच्या कोपापासून वाचवू शकत नाहीत!

कधीकधी, आपण गुरूंची पारख करतो आणि त्यांना दोषी ठरवतो, आणि त्यामुळे कर्म आकर्षित करतो. गुरूंचे शिष्य काय करत आहेत हे पाहून, किंवा ते त्यांच्या शिष्यांना कशी वागणूक देत

आहेत, हे पाहून कधीही गुरूंची पारख करण्याची घोडचूक करू नये.

कधीकधी, एखाद्याला गुरूने केलेली कानउघाडणी, विशेषतः इतरांसमोर केलेली कानउघाडणी सहन होत नाही. अशा वेळी, वाईट वाटून घेण्याऐवजी आत्मपरीक्षण केले पाहिजे आणि त्यात काय धडा आहे हे शोधले पाहिजे. तुम्ही तुमच्या स्वतःची जेवढी काळजी घेता त्यापेक्षा जास्त तुमचे गुरू तुमच्या भावनांची काळजी घेत असतात. हा शिकण्याच्या प्रक्रियेचा एक भाग आहे.

जेव्हा तुम्ही तुमच्या गुरूंना काही मागता, तेव्हा ते कधीही नाही म्हणत नाहीत, पण ते संभाषण दुसरीकडे वळवू शकतात किंवा तुम्हाला दुसरे काही करण्यास सांगू शकतात, कारण जर गुरूने नाही म्हटले, तर तुमच्यासाठी सगळी दारे बंद होतात.

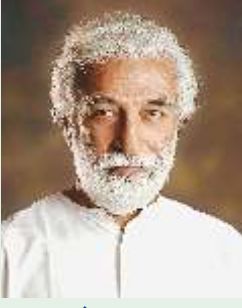
तुमच्या गुरूंच्या संकल्पना कधीही नाही म्हणू नका. ते जे काही सांगतील ते करा, मग ते त्या वेळी कितीही अशक्य किंवा करता न येण्यासारखे वाटले तरीही. त्यांनी आता जे करावयास सांगितले आहे, ते जर आपण भविष्यात केले, तर कदाचित अपेक्षेप्रमाणे फळ मिळणार नाही.

कोणी त्याच्या किंवा तिच्या गुरूंबद्दल ग्रंथ लिहू शकतं, पण ते ज्या प्रकारे त्यांच्या शिष्यांमधे परिवर्तन घडवून आणतात ते शेवटी अत्यंत सुसंबद्ध आणि मोहक ठरते. एका गुरूच्या अनेक जबाबदाऱ्या असतात आणि शिष्यांच्या देखील असतात.

ध्यानासाठी उपयुक्त असणाऱ्या विशेष दिवशी मी गुरुजींनी हॉस्पिटल बेडवरून दिलेला शेवटचा संदेश वाचतो. अश्रूव्यतिरिक्त, तो मला देवत्व आणि सकारात्मकतेने भरून टाकतो. जेव्हा ते गेले, तेव्हा मला खूप विषण्ण वाटले होते की मी सर्व काही गमावले आहे आणि मला त्यांच्याशिवाय जगणे शिकावे लागेल. गुरुजी सांगत असत की त्यांचे प्रत्येकावर सारखेच प्रेम आहे, हे मी सोयिस्करपणे विसरलो होतो. जर अंतर असेल, तर ते माझ्या बाजूने आहे. ते भौतिक पातळीवर आपल्याला सोडून गेल्यानंतर काही महिन्यातच मला हे उमजले. आत्मा जेव्हा गुरूशी जोडलेला असतो, तेव्हा गुरूंचे जाणे म्हणजे सोडून जाणे नसते. ते शांत क्षणांमध्ये आणि जीवनाच्या रेटारेटीत सुद्धा माझ्यासोबत आहेत. प्रत्येक वेळी जेव्हा मला त्यांची गरज असते, तेव्हा ते असंख्य मार्गांनी माझ्यापर्यंत पोहोचतात. ते क्षणाक्षणात आहेत. ते चिरंतन अस्तित्व आहेत. ■

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/-
बैशाली गांधी	150/-
भुक्तिमार्ग बंद झाले	150/-
भुक्तिमार्ग बंद झाले - भाग 2	150/-
गुरु-शिष्य संघर्ष	60/-
ब-गुरुजी भाग 1	150/-
ब-गुरुजी भाग 2	120/-
सुखी यांना वास्तविकता	120/-
सुखी संघर्ष	100/-
अभिज्ञान	120/-
ध्यान मार्गदर्शक	50/-
ध्यान योग	50/-
अर्थ अर्थ	50/-
शंभू नित्यमार्ग	50/-
अधुनिक भुक्तिमार्ग	50/-
गुरुजी ना कंठ	30/-
बैशाली बंदूक	10/-
बैशाली	10/-
दुःखी आणि सुखी	250/-
सुखी आणि सुखी	100/-
अनर्थक अर्थ	120/-
बैशाली शंभू	100/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभूला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषींचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-
ध्यानात्मक शिष्य	50/-
गुरुजींनी वाचिलेले	200/-
ध्यानात्मक शिष्य	50/-
आत्म्यातील अविष्कार	50/-
नव्या गुरुजी गुरुजींनी	50/-
संभूला नित्यमार्ग	50/-
गुरुजींनी वाचिलेले	50/-
संभूला नित्यमार्ग	100/-



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.

तपोनगर

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

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

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

अंतरमानसा

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

स्टडी सेंटर

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

ज्योती प्रॉजेक्ट

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

भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

अपील

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

आध्यात्मिक अनुभव

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

मी गेली तीन वर्षे ध्यान करते आहे पण नियमितपणे नाही. मी विपश्यना ध्यानसाधना देखील शिकले. मी बरीच विचलित झाले होते. मला प्रश्न पडला होता - कोणत्या मार्गात ध्यान करावे? मार्गदर्शनासाठी मी गुरुजी कृष्णानंदांची प्रार्थना केली. काही दिवसानंतर, मला तीव्रपणे जाणवू लागले की मला मानसाशी पुन्हा संलग्न झाले पाहिजे. पण मध्ये बराच काळ लोटला होता म्हणून मला संकोच वाटत होता व अपराधी भावना मनात होती. मी धैर्य एकवटले, ऋषींची व गुरुजींची प्रार्थना केली आणि ध्यान साधनेस पुन्हा सुरुवात करण्याची माझी इच्छा मी ईमेल द्वारे कळवली. गुरुजी, ऋषी आणि प्रकाशाने उदारपणे मला आणखी एक संधी दिली. मी त्यांना मनःपूर्वक धन्यवाद देते व त्यांना अभिवादन करते. मला वाटत होतं की मी रस्ता चुकले आहे पण आता मी घरी परतले आहे. आता मी खूप शांत व खूष आहे.

- प्रेरणा काळे

२९ ऑगस्ट २०२२ रोजी ऋषींच्या ह्या मार्गात येऊन मला १९ वर्षे पूर्ण झाली. मी गुरुजी, अमर गुरु, ऋषी, मास्टर व्ही, परमेश्वर आणि त्या प्रत्येक व्यक्तीचा सर्वदा ऋणी आहे ज्यांनी मला - मार्गदर्शन केले, सुधारले, आशीर्वाद दिले, प्रोत्साहित केले, प्रेम दिले, क्षमा केली, माझ्यात बदल घडवला आणि आणखी बरंच काही माझ्यासाठी केलं. सर्व स्वयंसेवकांचे मनःपूर्वक धन्यवाद ज्यांच्यामुळे हा प्रवास मला शक्य झाला आहे. ह्या अद्भुत स्वयंसेवकांशिवाय मी गुरुजी आणि अमरगुरुंच्या हृदयापर्यंत पोहचू शकलो नसतो.

सच्चा मानव बनण्याच्या ह्या प्रवासादरम्यान मी माझ्या काही वैयक्तिक मर्यादांवर मात केली आहे. ह्यातला सर्वोत्तम भाग म्हणजे माझी ह्या मर्यादांतून सुटका कधी व कशी झाली हे मला देखील कळलं नाही! अगदी अमराजींनी सांगितल्याप्रमाणे जशी झाडाची पिकलेली पानं गळून पडतात, तशी आपोआपच. हा सुंदर प्रवास, वरिष्ठ मार्गदर्शक आणि स्वयंसेवकांशिवाय शक्य झाला नसता.

- निखिल गांधी

पूर्वी मी जेथे नोकरी करीत होतो, तेथील वातावरण नकारात्मक होते व काम अति मेहनतीचे

होते. तबबल दीड वर्षांनी मी ती नोकरी सोडली आणि मला चांगली नोकरी मिळावी ह्याकरिता गुरुजींनी मार्गदर्शन करावे म्हणून त्यांच्याकडे विचारणा केली. जून २०२२ मध्ये मला नवीन नोकरी मिळाली, ज्यात शांतता आहे आणि त्यामुळे मला माझ्या आध्यात्मिक साधनेत देखील मदत होत आहे. आता माझ्यात एक नवीन गहन शांतता आहे आणि विचारांची संख्या देखील कमी झाली आहे. सतत जागरूक राहण्यासाठी मी वारंवार आत्मनिरीक्षण करत असतो. नवीन नोकरी शोधण्यात मला गुरुजींचे मार्गदर्शन जाणवले. माझ्या ह्या प्रवासात आणि त्यांच्या पुस्तकांतून माझ्या जाणिवेची पातळी उंचावण्यात मला त्यांची कृपा जाणवते.

- प्रेमनांद

अलीकडे ध्यान करताना मला पूर्वीपेक्षा जास्त स्तब्धता जाणवते व माझ्या स्थिरचित्ततेचा दर्जा आणखी उंचावला आहे. काहीवेळा ध्यान करताना निद्राधीन अवस्थेतून पुढे गेल्यानंतर मी माझ्या जाणिवेच्या पातळीत प्रचंड उंची अनुभवली आहे. आता बऱ्याचशा व्यापातून माझी सुटका झाली आहे आणि काही किरकोळ अडचणी वगळता जीवन शांतीमय झाले आहे. जेव्हाही मला अज्ञात असलेली माझ्यातील नकारात्मकता प्रकट होते तेव्हा ती ओळखून त्यावर मी काम करतो. मी जास्त चिंतन करीत आहे आणि चिंतनात काहीवेळा अतिशय सुंदर उत्तरे मला मिळतात.

- तन्मय कोल्हे

ह्या वर्षी महर्षी अमरजयंतीच्या काही दिवसांपूर्वी मी प्रकाश प्रवहनास सुरुवात केली आणि त्या दिवसापासून प्रकाश माझा ‘जीवनाधार’ बनला आहे. मला जेव्हा शक्य आहे तेव्हा मी प्रकाश प्रवहन करते. मला सुधारण्याकरिता प्रकाश माझी हरत-हेने मदत करीत आहे आणि माझ्या कुटुंबाची देखील मदत करीत आहे. माझी आई, जी आजारी आहे, ती देखील प्रकाश प्रवहनाचा अभ्यास करते आणि तिला ह्याचे अद्भुत फायदे मिळत आहेत. प्रकाश माझा ‘शवास’ बनला आहे. मी सर्व महात्म्यांचे आभार मानते व मला प्रकाश बनण्यास मदत मिळावी म्हणून त्यांच्या पूज्य चरणी शरणागत होते.

- उमादेवी

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