

महर्षी अमर (१९१९-१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे  
आम्ही ध्यान शिकवतो.

### प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

### प्रकाशकार्य

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

### प्रकाशजीव

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

### सप्तऋषी

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

### महर्षी अमर

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

### गुरुजी कृष्णानंद

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

### सप्तऋषी ध्यानयोग

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

### दृढ वचन

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

# प्रकाशमार्ग

Volume 12 Issue 11

AUGUST 2020

Rs. 25

## चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जानेवारी २००६ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

एके दिवशी मी एका फुलपाखरूला एका फुलावर भिरभिरताना पाहिले. एका क्षणात ते उडून गेले.

अचानकच ब्रह्मांडाने मला त्याच्या बाहुपाशात घेतले. नवी आयामे मला खुणावत होती. नवनवा प्रकाश मला दिसू लागला आणि नवे पंख जणू मला लागले होते. आणि माझ्यातील काहीतरी चरम सीमेपर्यंत विस्तारले. त्या एका क्षणात मी आनंदाने खूप नाचलो, रडलो सुद्धा आणि हजारो पंखांच्या मदतीने उंच भरारी मारली. त्या एका क्षणात मी हजारो स्वप्नांसह हजारो जीवन जगलो. मनाला विश्रांत करणाऱ्या देवाच्या हजारो बाहूंच्या कुशीत मी परमानंद अनुभवला. लाखो जन्मांच्या शोधानंतर मला लाभलेल्या पूर्ततेमुळे मला त्या क्षणीच मरायचे होते.

२००५ वर्ष हे त्या फुलपाखरासारखे उडून गेले आणि पुढील वर्ष सुरू झाले सुद्धा आहे. हे वर्ष कोणती स्वप्न सोबत घेऊन आले असेल?

२००५ साली मला खूप काही करायचे होते. पण मी थोड्याच गोष्टी करू शकलो. पण जोपर्यंत माझ्या सोबतीला स्वप्न आहेत, फुलपाखरू आहेत, मला या बदल काळजी नाही. मी आणखी काही स्वप्न साकार करेन आणि उरलेली स्वप्न, हे ऋषीकार्य पुढे चालवण्यासाठी, इतर प्रकाश कार्यकर्त्यांसाठी मागे सोडून जाईन. जोपर्यंत आपण स्वप्न पाहणे थांबवत नाही, तोपर्यंत हे कार्य थांबणार नाही. आणि ईश्वराने मानवाच्या आत्म्यात स्वप्नांचा न संपणारा साठा साठवून ठेवला आहे. मानव प्रयत्नांमागे आणि यशांमागे हेच रहस्य आहे आणि ईश्वराची देणगीसुद्धा आहे, जरी आपल्याला खूप संघर्ष करावा लागत असला तरी, अपयश आणि काळ्या ढगांना सामोरे जावे लागत असले तरी, जे कि जीवनाचा भाग आहेत.

स्वप्न कधीच मरत नाहीत. स्वप्न पाहणारे कदाचित मरतील. पण जेव्हा एक मरतो, दुसरा जन्म घेतो. जीवन सुरू राहते. वर्ष पुढे सरकत राहतात. आपणही पुढे वाटचाल करत राहतो, जडत्व असूनही, प्रयत्न कमी पडले तरीही, आपला विश्वास नसला तरीही. कारण गुरु आणि देवाचा अदृश्य हात आपल्याला पुढे घेऊन जाण्यात मदत करतो, आपण झोपी गेलो असलो तरीही, आपल्याला कळत नसले तरीही.

फुलपाखरू, स्वप्न आणि देवाच्या अदृश्य हाताबद्दल आपण जागरूक होऊ या.

नूतन वर्षाचे स्वागत करू या आणि त्याच्या गर्भात प्रवेश करू या, जास्त प्रकाशासोबत पुन्हा जन्म घेण्यासाठी.■



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

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

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

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

## ध्यान वर्ग

(कोविड परिस्थितीमुळे केंद्रांमधील वर्ग तात्पुरते  
निलंबित करण्यात आले आहेत)

### तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी - सकाळी १० ते ११ पर्यंत  
नियमित वर्ग - सकाळी ११ ते १ पर्यंत

### बंगलोर शहरातील केंद्रांमधे वर्ग

#### खालीलप्रमाणे भरतात

**दर रविवारी** (सकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

**दर सोमवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

**दर मंगळवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

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

**दर बुधवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

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

**दर गुरुवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

**दर शनिवारी** (सकाळी ७ वाजता)

इंडियन हॅरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक ६  
कोरामंगला

**दर शनिवारी** (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

### आनेकल येथे

**दर सोमवारी** (संध्याकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

**दर मंगळवारी** (सकाळी ६ वाजता)

सप्तर्षी ध्यान केंद्र

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.



Namaste. Due to the pandemic, Manasa Foundation will be keeping  
all the Meditation Halls, in Taponagara & Anekal,  
closed until further notice.  
Our regular Meditators can attend the weekly Sunday Meditation Class via webcast.

We request Meditators to channel Light daily from their own residences,  
from 12:00 PM to 12:30 PM. Or at anytime as per their convenience.

The Meditation Classes in various Centres in Bengaluru remain cancelled.

Those who wish to learn Meditation may join the External Guidance  
course through Online or Email correspondence.

Please email your queries to [info@lightagemasters.com](mailto:info@lightagemasters.com) or Call: 9900075280

### काही ठळक घडामोडी

- ३० ऑगस्ट रोजी महर्षी अमरांच्या  
महासमाधी दिवसानिमित्त कार्यक्रम आयोजित  
करण्यात येईल. जर परिस्थिती सुधारली  
आणि तपोनगरमध्ये जमणे शक्य झाले तर  
आम्ही विद्यार्थ्यांना अगोदर कळवू. जर  
तपोनगरमध्ये जमणे शक्य नसेल तर विद्यार्थी  
मानसिक दुवा जोडून आणि वेबकास्टद्वारे ह्या  
कार्यक्रमात सहभागी होऊ शकतील.
- बंगलोरमधील इतर केंद्रांमध्ये होणारे ध्यान  
वर्ग रद्द राहातील. कोरोना विषाणूचा फैलाव  
आणि लस व औषध उपलब्ध होण्यास  
लागणारा वेळ लक्षात घेता, असे ठरविण्यात  
आले आहे की बंगलोर शहरातील केंद्रांमध्ये  
मार्च २०२१ पर्यंत वर्ग होणार नाहीत. एप्रिल  
२०२१ पासून पुन्हा वर्ग सुरू करण्याचा  
निर्णय तेव्हाच्या परिस्थितीनुसार घेण्यात  
येईल.
- तपोनगरमध्ये होणारे वर्ग देखील पुढील  
सूचनांपर्यंत रद्द राहातील. रविवारचे वर्ग  
वेबकास्टद्वारे चालू राहातील.
- तपोनगर केंद्रातील विद्यार्थ्यांसह सर्व  
विद्यार्थ्यांनी कृपया बाह्य मार्गदर्शन  
(External Guidance) घ्यावे. ज्या  
विद्यार्थ्यांनी एप्रिल, मे, जून व जुलै २०२० या  
महिन्यांचे मासिक शुल्क भरले आहे त्यांना  
बाह्य मार्गदर्शनाचे विद्यार्थी म्हणून नोंदवण्यात  
येईल, आणि त्यांनी मार्च २०२१ पर्यंत  
मासिक शुल्क भरण्याची गरज नाही. आम्ही  
लवकरच त्यांना बाह्य मार्गदर्शनाची तपशीले  
लिहून कळवू. इतरांनी या संदर्भात  
मार्गदर्शनासाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी  
संपर्क साधावा. ■

### ध्यानासाठी विशेष दिवस

०३	सोमवार	पौर्णिमा
११	मंगळवार	श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
१८	मंगळवार	शिवरात्री
१९	बुधवार	अमावास्या
२१	शुक्रवार	गौरी देवी पूजन
२२	शनिवार	गणपती पूजन
२५	मंगळवार	महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस
२६	बुधवार	शुक्लाष्टमी
२८	शुक्रवार	शुक्ल दशमी
३०	रविवार	महर्षी अमरांचा महासमाधी दिवस कार्यक्रम
३१	सोमवार	अनंत पद्मनाभ पूजन

### तपोनगरातील कार्यक्रम

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

दर रविवारी	- व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	- प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
मंगळवार ११	- श्रीकृष्ण जन्माष्टमी निमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ३०	- महर्षी अमरांच्या महासमाधी निमित्त कार्यक्रम, सकाळी ११ ते दुपारी १२.३० पर्यंत

### श्रीकृष्ण जन्माष्टमीसाठी ध्यानाचे विशेष तंत्र

आपल्या समोर निळ्या प्रकाशाच्या एका प्रचंड  
गोलाची किंवा निळ्या प्रकाशरूपी भगवान  
श्रीकृष्णांची कल्पना करा. एका प्रकाशकणाच्या  
रूपात त्या प्रकाशगोलात किंवा प्रकाशमय भगवान  
श्रीकृष्णांच्या शरीरात प्रवेश करून त्यांचा अनुभव  
घ्या. ह्या तंत्राचा सराव कितीही वेळ आणि दिवसातून  
कितीही वेळा करता येतो. श्रीकृष्ण जन्माष्टमीपासून  
दहा दिवस आपण आपल्या दैनिक ध्यानाऐवजी ह्या  
तंत्राचा अभ्यास करू शकता.

## प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

आमच्या ऑफिसातील सॉफ्टवेअर मध्ये ३-४ वर्षांपासून सतत अडचणी येत होत्या. याबद्दल कितीतरी वेळा कंपनीला कळविण्यात आले परंतु ते काही त्याला दुरुस्त करू शकले नाहीत. १ फेब्रुवारीला प्रकाश प्रवहनाचे सत्र घेतल्यानंतर मी ऑफिसला गेले. मी स्वतःच फेररचनेमध्ये बदल करण्याचा प्रयत्न केला. समस्येचे निराकरण झाले आणि ते व्यवस्थितपणे काम करू लागले. मी याबद्दल खूप आनंदित आहे. मी महर्षी अमर, आपले गुरुजी आणि ऋषींचे या प्रेमळ भेटीसाठी आभार मानते.

– सामवेदम पद्मश्री, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

जेव्हा मी माझे डोळे बंद केले आणि प्रकाशाचे प्रवहन केले तेव्हा मला असे वाटले जणू काही मी वेगळ्याच दुनियेत आहे. नंतर मी अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करू शकलो आणि कोणत्याही अडचणी आल्या नाहीत.

– जहीर बाशा, इयत्ता सातवी, पी यू कॉलेज (उच्च माध्यमिक शाळा विभाग), कडुगोई, बंगलोर

प्रकाश प्रवहन खूप छान आहे. हे तणाव आणि नकारात्मक भावना दूर करते. यामुळे माझी स्मरणशक्ती सुधारली आहे.

– रमेश व्ही., इयत्ता दहावी, होली क्रॉस इंग्लिश स्कूल, बंगलोर

प्रकाश प्रवहनाचा सराव केल्यानंतर मला खूप ताजेतवाने वाटते आणि आत्मविश्वास वाढतो की मी काहीही करू शकते.

– प्रिया, इयत्ता दहावी, माडपाटी हनुमंतराव गर्ल्स हाय स्कूल, हैद्राबाद

जेव्हा मी प्रकाश प्रवहन करत होतो तेव्हा मला एक सोनेरी कमळ आणि त्या कमळाच्या मध्यभागी बसलेली एक व्यक्ती दिसली.

– सुबान, विद्यार्थी, आर एल सी सी, चेलपिल्लैयारकुलम, तिरुनेलवेली जिल्हा

मी दररोज घरी प्रकाश प्रवहन करतो. आता मला गणितात पूर्ण मार्क्स मिळतात.

– स्वप्नील, इयत्ता चवथी, सरस्वती मॉडल स्कूल, द्वारका

## नवीन सामान्य

कार्तिक एन., अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

इंटरनेटवरील लेख, सामाजिक माध्यमे, टेलिव्हिजन आणि लोकांबरोबरील संभाषणे अशा विविध माध्यमांद्वारे माझ्या लक्षात आले की गेल्या काही वर्षांपासून ध्यानसाधना आणि त्याच्याशी संबंधित आध्यात्मिक पद्धतींना खूपच महत्त्व प्राप्त झाले आहे. पूर्वी काही लोकं लाजाळू होते व त्यांच्या पद्धतीबद्दल गुप्तता राखत होते तर इतर काही जणांना ते ध्यानसाधक असल्याचा अभिमान होता. तरुण पिढीने त्याला फॅशनेबल बनविले. ध्यानाशी संबंधित ही लेबले आता लुप्त होत आहेत. आपल्याला दिसून येत आहे की ध्यान आता जनसामान्यांमध्ये स्वीकारार्ह अशी नैसर्गिक क्रिया बनली आहे.

जरी हे खरे आहे की या ग्रहावर ध्यानसाधक हे अल्पसंख्याक आहेत, तरी आता या अल्पसंख्याकांची संख्या वाढत आहे. ध्यानसाधकांच्या संख्येत झपाट्याने होणारी ही वाढ चांगली आहे आणि ह्या संपूर्ण ग्रहाच्या, सर्व प्रजातींच्या कल्याणासाठी देखील हे आवश्यक आहे. ध्यान करण्याचे अगदी साधे प्रकार देखील महत्त्वपूर्ण आहेत, कारण यांच्यामुळे संवेदनशीलता, संतुलन आणि परिपक्वता येते. ते या पृथ्वीवरील सकारात्मक कंपने वाढवतात. त्याशिवाय उत्कृष्ट ध्यानसाधक आहेत ज्यांची संख्या वाढत आहे. ही व्यक्तित्वे सतत सूक्ष्म पातळ्यांवरून उच्च आध्यात्मिक ऊर्जा खाली आणतात. सर्व ध्यानसाधकांना ऋषी व प्रकाश कार्यकर्ते शांतपणे त्यांच्या पद्धतीने मदत करतात.

आयुष्यभर महर्षी अमर ह्यांनी मानवजातीला जागृत करण्यासाठी भौतिक व सूक्ष्म पातळ्यांवर कार्य केले. त्यांनी अनेक प्रक्रिया सुरू केल्या ज्यामुळे मोठा प्रमाणात आध्यात्मिक बदल प्रत्यक्षात येण्याचा मार्ग मोकळा झाला. त्यांनी सुरू केलेल्या प्रक्रिया सामर्थ्यवान बनत आहेत आणि आपल्या पृथ्वीवरील चैतन्याच्या पातळीला उंचावत आहेत.

महर्षी अमर यांनी ध्यानाचे शास्त्रशुद्ध ज्ञान खाली आणले आणि ते आपल्या सर्वांच्या जीवनात संगोपित केले. त्यांना माहीत होते की हे ज्ञान आपल्याला एका चांगल्या आयुष्यात, उच्च आयुष्यात नेऊ शकते. त्यांच्या प्रकाशामध्ये ध्यान हे सहजसुंदरपणे “फॅशनेबल क्रिया” यामधून “जगण्याच्या पद्धतीचा एक भाग” यामध्ये बदलले आहे. ■

## प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

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

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

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

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

प्रकाश प्रवाहित करून पसरवण्यासाठी, तुमच्या वर प्रकाशाच्या एका महासागराची कल्पना करा. मग कल्पना करा की, ह्या महासागरातून प्रकाशाचा एक 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 कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवावा, ही विनंती.

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

## शंबला तत्त्वे

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

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

## गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

मे २००६

पुढील २५ वर्षांची ध्येये: आपण सर्वजण ऋषी बनू. हसू नका. आपल्याला ऋषी बनावेच लागेल. हे फार कठीण राहाणार नाही. आपण फक्त इतकेच करायला हवे की, स्वतःला ऋषींच्या स्वाधीन केले पाहिजे, स्वतःला त्यांना समर्पित केले पाहिजे. आपण कधीही त्यांना प्रश्न करू नये, कधीही त्यांची पारख करू नये, आणि कधीही त्यांना सोडू नये. अशा साध्या गोष्टींचे आपण पालन करूया. आपण जर समर्पण केले, आपण जर फक्त त्यांचे अनुसरण केले तर ऋषी बनणे शक्य आहे. पण पुन्हा मी पाहतो आहे की त्यांना गंभीरतेने घेतले जात नाही आहे. मी म्हणतो, “चर्चा करण्यात ऊर्जा वाया घालवू नका”, पण आपण सतत बोलत राहातो. मी म्हणतो, “प्रेम प्रकट करा”, पण आपण निष्प्रेम प्रकट करतो. आपल्याला याची जाणीव आहे, असे नाही की आपल्याला याची जाणीव नाही. इथे सांगितल्या गेलेल्या ह्या सर्व साध्या गोष्टी ‘शंबला तत्वांचा अभ्यास’ या पुस्तकात पूर्णपणे उपलब्ध आहेत. आपण जर ह्या शंबला तत्वांचे, किमान एका जरी तत्वाचे पालन केले, तर २५ वर्षात आपण ऋषी बनू! मी काय बोलतो आहे हे मला माहीत आहे. आपण आपल्या मनाशी याचा निश्चय केला पाहिजे. ‘आपण जर साध्य करू शकलो, तर ही ध्येये पुरेशी आहेत. एक कर्म्यून (आध्यात्मिक सहजीवन) तयार करा.’ मी महर्षी अमरांचे शब्द उद्धृत करीत आहे. ते म्हणाले होते की आपण उभारलेले हे कर्म्यून पाहाण्यासाठी जगाच्या वेगवेगळ्या भागातून लोकं येतील. कल्पना करा! जेव्हा ते जिवंत होते, जेव्हा ते उपलब्ध होते, तेव्हा ते आम्हाला ह्या ध्येयांविषयी सांगत असत. त्यांनी मला ह्या गोष्टी व्यक्तिशः सांगितल्या आहेत. आणि पुन्हा, असे समजू नका की ही माझ्यासारख्या एका व्यक्तीची जबाबदारी आहे. ही तुमच्या प्रत्येकाची जबाबदारी आहे. तुमच्यापैकी प्रत्येकजण आध्यात्मिकदृष्ट्या वर जाऊ शकतो. इतरही अनेक ध्येये आहेत. पण तुम्ही जर हे एक ध्येय साध्य केले, तर ते पुरेसे आहे. तुम्ही कदाचित ऋषी बनणार नाही पण तुम्ही ऋषीत्व प्राप्त करण्याच्या दिशेने पुढे पाऊल टाकाल आणि आपण इतर सर्व ध्येये साध्य करू. ऋषी

म्हणाले, “तुम्ही सत्य युग प्रवाहित केले पाहिजे. जेव्हा तुम्ही ऋषी व्हाल, तेव्हा तुम्ही कोणत्याही युगात असलात तरी तुम्ही सत्य युगच प्रवाहित करत राहाल. तुम्ही प्रकाश प्रवाहित कराल, ज्यात ज्ञान, विवेक, ऊर्जा ... दैवी असलेले सर्वकाही, सृष्टीतील सर्वोत्तम असे सर्वकाही आहे. तुम्ही प्रेम प्रवाहित कराल. तुम्ही शांती प्रवाहित कराल. तुम्ही हीलिंगच्या ऊर्जा प्रवाहित कराल.” हीलिंगच्या ऊर्जा ह्या प्रेमाच्या ऊर्जापेक्षा, प्रेमाच्या कंपनापेक्षा वेगळ्या नसतात. अशी अनेक ध्येये आहेत, पण मी म्हटल्याप्रमाणे, आपण ही सर्व ध्येये साध्य करू. ही एक मोठी जबाबदारी आणि एक उत्तम संधी देखील आहे. तर, २५ वर्षांनंतर – जरी कदाचित मी ह्या भौतिक देहात उपलब्ध नसलो, तरी माझे तुमच्यावर लक्ष असेल!

आपण श्रद्धेने सुरुवात केली पाहिजे. जिथे बुद्धी संपते, तिथे श्रद्धा कार्यरत असते. आपण त्या क्षणापासून सुरुवात केली पाहिजे. श्रद्धा असणे खूप महत्वाचे आहे. आपल्यासाठी, ऋषी आपली सुरुवात आहेत. ऋषीशिवाय आपण काहीच नाही, आपण शून्य आहोत. आपल्याला ह्याची जाणीव आहे. ऋषींवर श्रद्धा ठेवून आपण आपले काम आणि साधना सुरू करतो आणि त्या श्रद्धेशिवाय आपण काहीही करू शकत नाही – साधना करू शकत नाही, किंवा इथे कामही करू शकत नाही.

मला माहीत आहे की तुम्हा सर्वांना ही श्रद्धा आहे. जेव्हा मी माझ्या गुरूंना भेटलो, तेव्हा माझ्याजवळ पण ही श्रद्धा होती. मी हे अनेक वेळा, हजारो वेळा सांगितले आहे – त्यांनी उच्चारलेला प्रत्येक शब्द हा माझ्यासाठी वेदाप्रमाणे होता. आता माझ्या लक्षात येते आहे की, त्या वेळी मला ही तपशीले माहीत नव्हती. आम्ही यापूर्वी भेटलो होतो, आम्ही एकत्र काम केले होते. माझे गुरू आणि मी अगदी जुळ्या आत्म्यांसारखे आहोत, हे सांगताना मला खूप अभिमान वाटतो आहे. अशी श्रद्धा आपण विकसित केली पाहिजे. मी एकदाही कधी त्यांना प्रश्न केला नाही, एकदा सुद्धा नाही! जेव्हा लोकं माझ्या गुरूंवर टीका आणि टिप्पण्या करीत होते, तेव्हा मला त्यांच्यासाठी वाईट वाटले पण मी काही बोललो नाही ... मी

कधीही माझ्या गुरूंना प्रश्न केला नाही. आपली जर ऋषींवर अशी श्रद्धा असेल – मी असे म्हणत नाही की माझ्यावर असू द्या – तर ते पुरेसे आहे. आपण आपली सर्व ध्येये साध्य करू – ऋषींनी निश्चित केलेली ध्येये, आपण स्वतः निश्चित केलेली ध्येये. असो, २५ वर्ष हा काही लहान कालावधी नाही.

गेल्या २५ वर्षात जग खूप बदलले आहे. मी नेहमी निरीक्षण करत असतो. हे माझे काम आहे. एक नवीन जागृती दिसून येत आहे. जास्त स्पष्टीकरण न देता, तुम्ही पाहू शकता की एक नवीन आवाज आहे. लोकांनी अधर्माविरुद्ध निषेध व्यक्त करायला सुरुवात केली आहे. आणि मोद्या संख्येने लोकं यात सामील झाले आहेत. ते सक्ती करत आहेत... योग्य ते करत आहेत आणि चुकीचे आहे ते दुरुस्त करत आहेत. तुम्हाला ह्या गोष्टी वाढताना दिसतील. तेव्हाच राजकीय पातळीवर बदल घडतील. आताही तुम्ही हे पाहू शकता – निषेध. अशी जन आंदोलने वाढतील. हा प्रलयाचा एक भाग आहे. मला याची जाणीव आहे. मला प्रलयाच्या प्रक्रियांची जाणीव आहे आणि मी त्यांच्याबद्दल खूप आनंदी आहे. प्रलय म्हणजे विनाश नाही. आम्ही हे सुरुवातीपासून सांगत आलो आहोत. असे बदल होत आहेत ज्यांची आम्ही अपेक्षा केली नव्हती. आम्हाला वाटले होते की युद्ध होईल, पण युद्ध झालेले नाही. ज्वलनशील बिंदू आहेत पण ते युद्धांचे निमित्त होणार नाहीत. अमेरिका इराणला ताकीद देत आहे, इराण अमेरिकेला ताकीद देत आहे! तरी देखील मला वाटत नाही की युद्ध होईल. जरी युद्ध झाले तरी ते स्थानसीमित असेल. व्यक्तिशः मी ह्या बदलांची अपेक्षा केली नव्हती. प्रलयाच्या प्रक्रिया अद्भुत गोष्टी करत आहेत. नवीन नेते आहेत. आध्यात्मिक नेते आहेत. आधुनिक भाषांमध्ये गीतेचे अर्थस्पष्टीकरण करणारी लोकं आहेत पण पुन्हा यांच्याशिवाय आणखी एक वर्ग आहे. कदाचित ते स्वतःला गुरू म्हणत नाहीत, पण ते नेते आहेत. मी त्यांना नवयुगीय नेते म्हणतो. मी त्यांना गुरू म्हणत नाही. अशी अनेक लोकं आहेत. ज्या लोकांचे लक्ष असते, त्यांना हे आढळतात, ते त्यांना ओळखतात. हे सर्व बदल आहेत. ह्या २५ वर्षात, जग आध्यात्मिकदृष्ट्या अद्भुतरीतीने पुढे गेले आहे.

## श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

१४-०६-२०२०

ग्रहणादरम्यानचा काळ हा साधनेसाठी खूप छान काळ असतो. हा एक असा काळ आहे जेव्हा आपण अत्यंत वेगवान गतीने आध्यात्मिक प्रगती करू शकतो. मला आठवतंय की गुरुजी आम्हाला सांगत असत की जर आपण योग्य प्रयत्न केले तर जी आध्यात्मिक प्रगती करण्यासाठी सहसा संपूर्ण जीवनकाळ लागतो ती या काळात काही वर्षांतच करता येते. आणि अर्थातच आपल्याकडे आता या ग्रहणादरम्यानच्या काळात अद्भुत ऊर्जा उपलब्ध आहेत.

मला असे वाटते की आपण केवळ वेगवान आध्यात्मिक प्रगतीच करणार नाही तर जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात खूप जलद विकास करू शकतो. तो तंत्रज्ञानात, औषधी किंवा विज्ञानाच्या क्षेत्रात असू शकतो, आणि तो घडत असतांना आपण पाहू शकतो. आशा करूयात की आपल्याकडे लवकरच एक लस असेल जी बनण्यासाठी अन्यथा सामान्यतः बरीच वर्षे लागतात. या काळात अत्यंत वेगवान विकासाशिवाय जलदगतीने बदल घडून येतात, एकाएकी, जीवनातील प्रत्येक क्षेत्रात, अर्थात चांगल्यासाठी, जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात चांगले होण्यासाठी. भ्रष्टाचार आणि लोभ अजूनही समाजात व्याप्त असेल, पण हा थोड्या काळाचाच प्रश्न आहे, आपण लवकरच भ्रष्टाचार मुक्त जगात असू. अर्थात हे किती लवकर घडेल, हे आपल्यावर, या जगातील लोकांवर अवलंबून असते.

सत्याचे समोर येणे सुरुच आहे. आपण बातम्या पहातच असाल. नवीन तंत्रज्ञान ह्याच्यात मदत करत आहे. लोकांमध्ये अन्यायाविरुद्ध राग वाढत आहे. आपण असा कधी विचार सुद्धा केला नव्हता की अमेरिकेत असे व्यापक आंदोलन होईल आणि अमेरिकेत सुरू झालेला निषेध आता सर्व जगभर पाहायला मिळत आहे. गुरुजींनी खरंतर आपल्याला सूचित केले होते की जगात निषेधांचे प्रमाण वाढेल. अधर्माविरुद्ध, अन्यायाविरुद्ध लोकांचा संताप तीव्रतेने वाढत जाईल आणि तो इतका व्यापक आणि तीव्र असेल की त्याच्या स्पंदनांनी अधर्माचा नायनाट होईल. अशा गोष्टी घडतांना आपण पाहू शकतो. उदाहरणार्थ, जर अमेरिकेत काय घडते आहे या कडे आपण लक्ष पुरवले तर कायद्याच्या अमलबजावणी यंत्रणेत

सुधारणा करण्यासाठी आता प्रत्यक्ष कायदे बनवणाऱ्यांवर बराच दबाव आहे. गुरुजी आपल्याला काय सांगत असत याचा मी विचार करत होतो – दैवी यंत्रणा भ्रष्ट किंवा सदोष प्रणालींची जागा घेईल. चांगल्या किंवा दैवी प्रणालींना आणण्याची ही एक संधी आहे. पूर्वी कधी असे निषेध झाले नव्हते असे नाही. निषेध तर होतच आलेले आहेत पण यावेळी मात्र गोष्ट काही वेगळीच आहे. मी कुठे तरी वाचले की समाजातील काही घटकांतील लोक या निषेधामध्ये भाग घेत आहेत असे नसून या अन्याय्य प्रणाली विरुद्ध समाजातील सर्व घटकांतील लोक या निषेधामध्ये भाग घेत आहेत. या अन्याय्य प्रणाली विरुद्ध एकप्रकारचा एकजुटीचा आवाज आहे.

मलाही असे वाटते की हळूहळू इतर प्रणालींतील दोष देखील उघडकीस येऊ लागतील. उदाहरणार्थ आपण हे आरोग्य सेवा प्रणालीत घडत असल्याचे पाहू शकतो, विशेषतः भारतात. या प्रणाली बदलाव्या लागतील. त्यांच्यात सुधार करावा लागेल. असे दिसते आहे की त्याशिवाय दुसरा कोणताही पर्याय नाही. आणि आपण इतर क्षेत्रातही, उदाहरणार्थ शिक्षण प्रणालीत सुद्धा असे घडत असतांना पाहू शकतो. सध्या सदोष प्रणालींची जागा चांगल्या प्रणाली घेतीलच असे दिसते आहे. आणि आता हे सर्वकाही खूप वेगाने घडत आहे. ज्या बदलांसाठी एरवी दशकं लागली असती, ते आता काही महिन्यात किंवा काही वर्षांत घडेल, असे वाटते आहे.

आता जेव्हा अशा गोष्टी जगात घडताहेत, साहजिकच आपल्या मनात हा प्रश्न उठतो, “आपली भूमिका काय आहे? या संक्रमणकालातील प्रक्रियेस मदत करण्यासाठी व्यक्तिः आपण काय करू शकतो?” मला वाटते ‘मदत’ हा एक मोठा शब्द आहे. जर आपण स्वतःच्या परिवर्तनावर लक्ष केंद्रित केले तर आपण या संक्रमण प्रक्रियेला मदत करू. जगाला बदलण्याचा विचार करण्याची आपल्याला गरज नाही. ते ऋषींचे कार्य आहे, आणि ते त्यांचे कार्य करत आहेत. आपण आपल्या स्वतःवर लक्ष केंद्रित करायला हवे. जेव्हा आपण तसे करतो तेव्हा या संक्रमण प्रक्रियेस मदत करण्याचा हा सर्वोत्तम मार्ग बनतो. आपल्या मार्फत बऱ्याच गोष्टी प्रवाहित करता येतील, सुंदर ऊर्जा प्रवाहित करता येतील

आणि आपण ऋषींच्या हातातील एक अनोखे साधन बनू शकतो.

या मार्गातील उच्च पातळीवर साधना करणाऱ्या साधकांसाठी ध्यानाच्या तंत्रात मंत्र किंवा धारणेचा अभ्यास नसतो. अर्थात काही तंत्रांमध्ये मंत्र आणि धारणेचा समावेश असतो. उच्च तंत्रांमध्ये मंत्र नसतो आणि त्याहीपेक्षा उच्च तंत्रांमध्ये धारणासुद्धा नसते. आपल्याला हे माहित आहे की धारणा ही बुद्धीशी निगडित एक शिस्त आहे. जेव्हा आपण धारणेचा अभ्यास करतो तेव्हा आपण प्रकाश किंवा इतर कोणत्याही स्वरूपाची, ज्याची कल्पना करण्यास आपल्याला सांगण्यात येते, त्याची कल्पना करतो. त्यानंतर आपण ती कल्पना करत राहणे सुरू ठेवण्याची आवश्यकता नसते. हे अगदी स्पष्ट आहे. आणि जर आपण अशा तंत्राचा अभ्यास करत आहोत ज्यात मंत्र किंवा धारणा या दोन्हीचा समावेश नाही, तर आपण प्रकाश आहोत ही जाणीव ठेवून सुरवात करावी आणि त्यानंतर आपण काहीच करण्याची गरज नाही. आपण फक्त समर्पण करावे. परंतु ध्यानाच्या सुरवातीला आपल्याला प्रकाशाची कल्पना करण्यास सांगितलेले असल्यामुळे, आपण गोंधळात पडतो आणि हा अभ्यास धारणेचाच आहे असे आपल्याला वाटते. आणि मग ध्यानादरम्यान पूर्णवेळ आपण प्रकाशाची कल्पना करत राहो. आणि आपण जर प्रकाशाची कल्पना करत राहिलो तर आपण या प्रक्रियेत आपल्या बुद्धीला गुंतवून ठेवू आणि आपल्या जाणिवेला बुद्धीच्या पलीकडे जाणे अवघड जाईल. म्हणून जेव्हा आपण अशा तंत्राला अभ्यासतो ज्यात मंत्र किंवा धारणा यांचा समावेश नाही, तेव्हा आपण हे समजून घेऊया की प्रकाशाची कल्पना करणे म्हणजे त्याची जाणीव ठेवणे होय. जेव्हा आपल्याला सांगितले जाते – कल्पना करा तुम्ही प्रकाश आहात, त्याचा अर्थ असा होतो की तुम्ही प्रकाश आहात याची जाणीव ठेवा. आपण त्याची जाणीव ठेवतो आणि मग आपण काहीही करत नाही. आपण परमेश्वराला समर्पण करतो. कोणी म्हणेल, “आम्ही काही न करता नुसते कसे बसायचे?” ध्यानादरम्यान जेव्हा आपण काही न करता नुसते बसलो असतो तेव्हा आपली जाणीव चैतन्याच्या उच्च स्तरांकडे वळते. आणि असे जेव्हा घडते तेव्हा आपण परमेश्वराची अनुभूति घेतो. आणि अशी अनुभूति अद्भुत असते. आपण जेव्हा प्रत्यक्ष अभ्यास करू, तेव्हा आपल्या लक्षात येईल की हे शक्य 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 रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १३०० रु. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

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

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

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

## गुरुजींकडून विशेष सूचना

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

## चिरंतन आशा

कीर्ती बिसरहळ्ळी, अनुवाद : वैशाली जोशी

अमर म्हणजे चिरंतन, ज्याला अंत नाही. ऋषींनी बहुतकरून महर्षी अमरांना हे नाव याकारणास्तव दिले असणार की ते त्यांची विनम्रता, साधेपणा, ऋषींवरचा अढळ विश्वास, ऋषींच्या कार्यासाठी असलेली त्यांची निष्ठा आणि मानवजातीसाठी असलेले त्यांचे बिनशर्त प्रेम यांच्यामुळे आपल्या अंतःकरणात राहात आहेत.

वेद आणि उपनिषदांमध्ये प्रतिपादित केलेली आध्यात्मिक सत्ये त्यांनी फक्त त्यांच्या साध्या शिकवणीतूनच नव्हे तर त्यांना जगून आपल्या सर्वांपुढे मांडली. त्यांनी वेद, उपनिषद आणि पुराणे केवळ वंद्य महाकाव्ये न राहू देता दररोजच्या जीवनात आणली; श्रवण, पठण आणि चिंतनापासून जीवनापर्यंत. त्यांनी प्रत्येक सत्य आणि त्यात विशद केलेल्या आध्यात्मिक तत्वाला त्यांच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनवून आपल्यापैकी प्रत्येकाला जाणीव करून दिली की ते जगणे शक्य आहे. महर्षी अमर आणि आध्यात्मिकता हे एकमेकांत इतके गुंफलेले आहेत की त्यांच्या मधला फरक ओळखणे अशक्य आहे.

महर्षी अमर म्हणाले, “आध्यात्मिकतेच्या छत्रीखाली आश्रय घ्या.” दररोज ध्यान करणे आणि परिवर्तित होणे हे ह्या कठीण काळातून बाहेर पडण्याचा मार्ग आहे. आशेने आणि स्मितहास्याने जगण्याचा हा एकमेव मार्ग आहे. महर्षी अमर आपल्या पाठीशी आहेत. ते सदैवच आपल्यासाठी असतील. त्यांच्या शिकवणीनुसार जगण्याचे आणि आपली श्रद्धा डळमळीत होण्याची शक्यता दिसत असताना तिला धरून राहाण्याचे प्रयत्न आपण केले पाहिजेत.

महर्षी अमर त्यांच्या शिकवणुकीत खूप व्यावहारिक होते. ते म्हणायचे, “देवावर विश्वास ठेवा, पण तुमची गाडी लॉक करा.” आध्यात्मिकता म्हणजे समजूनदारपणाने जगणे आहे. ते नेहमीच आपले रक्षण करतात, आपल्याला हील करतात, पण जेव्हाकेव्हा आपण आजारी पडतो, तेव्हा डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यास सांगतात. सामाजिक अंतर ठेवण्याच्या तत्वांचे अनुसरण करणे आणि इतर शासकीय निर्देशांचे अनुसरण करणे, आपली प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी उपाययोजना करणे, दररोज ध्यान करणे आणि श्रद्धा बाळगणे आपल्याला ह्या कठीण काळातून पार पाडेल.

जरी संपूर्ण पृथ्वीला समान आव्हानांचा सामना करावा लागत आहे, तरीही आपल्या आयुष्यातील प्रत्येक क्षणी महर्षी अमर आपल्यासाठी उपलब्ध आहेत, याची जाणीव असणे हा आपला अतिरिक्त फायदा आहे. ते आपली सर्वात मोठी आशा आहेत. आपल्या कुटुंबाला, मित्रांना आणि नंतर संपूर्ण जगाला ही आशा देणे हा आपला विशेषाधिकार आणि कर्तव्य आहे.

महर्षी अमर हे आपली चिरंतन आशा आहेत! ■

## महर्षी अमर : स्वगृह

अपूर्वा देशपांडे, अनुवाद : वैशाली जोशी

अमर हा शब्द कदाचित संज्ञा असेल, अचूकपणे सांगायचे झाले तर व्यक्तिवाचक संज्ञा, पण माझ्यासाठी महर्षी अमर हे इंग्रजी भाषेच्या सर्व नियमांच्या पलीकडे आहेत. माझ्यासाठी महर्षी अमर हे एक संवेदना, एक भावना आहेत.

कोणी महर्षी अमरांची व्याख्या कशी करू शकतो? मी ह्या महान गुरूंसोबत फक्त एक भावना जोडू शकत नाही. महर्षी अमर म्हणजे अनेक भावना आहेत!

महर्षी अमर हे सुखावणारी भावना आहेत, लांब दमछाक करणाऱ्या दिवसानंतर कोणी हळुवारपणे तुमचे केस कुरवाळल्यावर वाटणारी भावना. महर्षी अमर म्हणजे तुमच्या सर्वात दुःखद किंवा भीतिदायक क्षणी त्यांच्या स्मितहास्याने हळुवारपणे दिलासा देऊन पुनराश्वास देणारी भावना आहेत. महर्षी अमर हे शांततेची भावना आहेत, एक अशाप्रकारची शांतता ज्याची तुम्हाला फक्त तेव्हा अनुभूती होते जेव्हा तुम्ही समुद्र किनाऱ्यावर बसलेले असता आणि सूर्य लक्षावधी वेगवेगळ्या रंगांनी आकाशाला रंगवत असतो. महर्षी अमर हे उबदार मायेच्या कुशीची भावना आहेत; जणू तुमच्या आईने तुम्हाला घट्ट मिठीत घेतल्याची भावना. महर्षी अमर हे सुरक्षिततेची आणि दिलासा देणारी भावना आहेत, ते वादळाच्या रात्री समुद्रात वाट दाखवणारा दीपस्तंभ आहेत.

महर्षी अमर हे बिनशर्त प्रेमाची भावना आहेत. केवळ त्यांच्याकडे पाहिल्याने किंवा त्यांच्याशी संपर्क साधल्याने एखाद्याला त्यांचे प्रेम जाणवू शकते. महर्षी अमर हे एक खोल अटळ मैत्रीची भावना आहेत, एक अशी मैत्री ज्यात तुम्ही निश्चितपणे तुमच्या मूळ हळव्या स्वभावानुसार राहू शकता आणि तुमची पारख होत नाही. ते दिव्यतेची भावना आहेत, एक अशी दिव्यता जी आपण आपल्या गुरुजींमध्ये पाहिली आहे. ते एक अत्यानंदाची भावना आहेत, एक अशाप्रकारचा अत्यानंद जो आपण अंतःकरणाला हेलावणारे गाणे ऐकत असताना अनुभवतो.

महर्षी अमर म्हणजे जीवनातील बंधनांपासून मुक्त होणे आणि शेवटी आपल्या जीवनाचा हेतू सापडण्याची भावना आहेत. जेव्हा कोणतीही आशा नसते, तेव्हा ते आशेची भावना आहेत.

महर्षी अमर हे एका तीव्र तापमान असलेल्या दिवशी अनपेक्षितपणे जाणवणारी सौम्य वाऱ्याची झुळूक आहेत, पण सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे महर्षी अमर हे आपलेपणाची भावना, स्वगृही असल्याची भावना आहेत! महर्षी अमर हे स्वगृह आहेत! ■

## प्रश्नोत्तरे

(श्री. जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

**प्र: सूक्ष्मशरीर जर तरूण असेल तर ते उच्च आध्यात्मिक अवस्था सूचित करते का?**

उ: मला तरी असे वाटत नाही. वय हे आपल्या आध्यात्मिक अवस्थेशी संबंधित नसते. कदाचित वयामुळे आपल्याला अधिक अनुभव मिळू शकतात, परंतु त्यामुळे आपण आध्यात्मिक बनूच असे आवश्यक नाही. मी बऱ्याच वयस्कर लोकांना अगदी सहज खूप राग येतांना पाहिले आहे. आध्यात्मिक प्रगती ही व्यक्तीवर अवलंबून असते. महर्षी अमर अवध्या बाराव्या वर्षीच ऋषी बनले होते.

**प्र: तो अहंकार आहे की आपली बुद्धी, जी आपल्याला श्रद्धा ठेवण्यापासून थांबवते?**

उ: मला असे वाटते की अहंकार आपल्या मनात शंका निर्माण करू शकतो. बुद्धी आपल्याला विश्लेषण आणि तार्किक विचारांमध्ये गुंतवून ठेवते. श्रद्धा ही तर्काच्या पलीकडे असते. ती अंतर्ज्ञानाने येते, प्रत्यक्ष अनुभवाद्वारे जे ज्ञान आपल्याला लाभते किंवा अंतःप्रेरणेमुळे जे ज्ञान आपल्याला लाभते, त्यापासून येते. जेव्हा प्रत्यक्ष ज्ञानाने आपल्याला काही कळते, तेव्हा बुद्धी किंवा अहंकार आपल्याला त्यावर विश्वास ठेवण्यापासून थांबवू शकत नाही. प्रत्यक्ष ज्ञानासाठी, जाणण्यासाठी, आपल्याला ध्यान करावे लागेल.

**प्र: दैवी इच्छा म्हणजे काय?**

उ: दैवी इच्छा ही देवाची इच्छा आहे.

**प्र: या जीवनातल्या आपल्या कृतींमुळे आपण चांगले किंवा वाईट कर्म प्राप्त करत असतो आणि कर्मांचे हे गाठोडे पुढील आयुष्यात सुद्धा आपल्यासोबत असते. आणि अशी ही प्रक्रिया अव्याहत सुरूच राहते. तर मग आपण कर्म मिळवणे कसे थांबवू शकतो?**

उ: जेव्हा आपण आध्यात्मिक साधनेला सुरुवात करतो, तेव्हा आपण हळूहळू बदलतो. आपल्याला माहीत आहे की आध्यात्मिक असर्ण म्हणजे चांगलं, प्रामाणिक आणि ज्ञांत असर्ण होय. म्हणून जसजसे आपण बदलू लागतो आणि आध्यात्मिक प्रगती करू लागतो, तसतसे आपण वाईट कर्म मिळवणे थांबवतो. आपण चांगली कर्म कदाचित गोळा करत असू. आपल्यात परिवर्तनाची ही प्रक्रिया घडत असतांना आपण पुढे समर्पणाच्या टप्प्यावर पोहोचतो. आणि मग आपण आपली चांगली कर्म सुद्धा देवाला समर्पित करतो. आपल्याला समजते की आपण केवळ माध्यम आहोत आणि

देव आपल्या माध्यमातून कार्य करतो आहे. आपण देवाशी पूर्णपणे संरेखित राहण्यास सुरुवात करतो आणि चांगली कर्म गोळा करणे देखील थांबवतो.

**प्र: अपघाती मृत्यूमुळे येथे राहणारे आत्मे इतरांना त्रास देऊ शकतात का?**

उ: खरं तर ते त्या आत्म्यावर अवलंबून असते. मला वाटते की दुष्ट आत्मे त्रास देऊ शकतात परंतु ते तितकेसे सोपे नाही. ध्यानसाधना करणाऱ्यांना काळजी करण्याची गरज नाही. जर आपण नियमितपणे ध्यान केले तर कोणीही आपल्याला त्रास देऊ शकत नाही. तसेही हे तितके सोपे नाही. त्याकरिता कायदे आहेत. प्रत्येकालाच संरक्षण मिळत असते. दुष्ट आत्मे आपल्याला सहज त्रास देऊ शकत नाहीत. जर एखादी व्यक्ती आध्यात्मिकदृष्ट्या बळकट असेल – ती व्यक्ती ध्यानसाधक नसली तरीही – दुष्ट आत्मा तिला त्रास देऊ शकत नाही.

**प्र: उपहासात्मक बोलणे खोटे बोलण्यासारखे आहे का?**

उ: प्रश्न विचारणाऱ्याने थोडा खुलासा करावा असे मला वाटत होते. त्याने सुंदर वर्णन केले. तो म्हणतो की जेव्हा एखादी व्यक्ती विडंबनात्मक बोलते तेव्हा पुष्कळदा शब्दांच्या खऱ्या अर्थाच्या अगदी उलट मजकूर कळवण्याचा तिचा हेतू असतो. ती व्यक्ती खोटे बोलत आहे, हे सांगणे फार कठीण असते. उपहासात्मक बोलण्यातून ती एकप्रकारे खरे सांगत असते. संवाद म्हणजे फक्त शब्दच नसून त्यापेक्षा जास्त काही असते. पण मला वाटतं असं बोलणं चांगलं नाही.

**प्र: जेव्हा आपण दैवी ऊर्जाद्वारे संरक्षित असतो तेव्हा नकारात्मक ऊर्जा आपल्याला कसा त्रास देऊ शकतात?**

उ: दैवी ऊर्जा नकारात्मक ऊर्जापासून आपले संरक्षण करतात. आपण साधनेच्या एका विशिष्ट टप्प्यावर जेव्हा पोहोचतो तेव्हा आपल्याला एक सुरक्षाकवच दिले जाते, जे नकारात्मक ऊर्जापासून आपले रक्षण करते. जर आपण नकारात्मकतेला धरूनच वागणे सुरू ठेवले तर आपण आपल्याला मिळालेल्या सुरक्षाकवचात एकप्रकारचे छिद्र तयार करतो आणि मग त्या छिद्रामार्फत नकारात्मक ऊर्जा आपल्या आत प्रवेश करू शकतात आणि आपल्याला त्रास देऊ शकतात. आपल्यामधील नकारात्मकता दूर करण्यासाठी आपल्याला जाणीवपूर्वक सकारात्मक बनावे लागेल. ■

## आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
Master-Pupil Talks - Vol 2	75/-
iGuruji Vol 1, 3, 4 & 7	each 150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
iGuruji - Vol 5	100/-
iGuruji - Vol 6	75/-
Living in the Light of My Guru	220/-
How to Meditate	50/-
Dhyana Yoga	50/-
Descent of Soul	50/-
Practising Shambala Principles	50/-
Astral Ventures of A Modern Rishi	50/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 2	150/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4	each 200/-
Guruji Speaks Part - I & II	each 200/-
Guruji Speaks (Vol 3)	150/-
Guruji Speaks (Vol 4)	250/-
Guruji Speaks (Vol 5 & 7)	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 1 & 2	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 3	150/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences - Vol 1 & 2	each 150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis - Vol 1 & 2	each 100/-
Pyramid Revelations	100/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 1 & 4	each 200/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 2 & 3	each 250/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शबला 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/-

## ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

**मुंबई:** चेतना बुक सेन्टर, फोर्ट (फोन: २२८५२२४३)

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)

(फोन: २६३२८७२)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (पू)

(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-२५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)

(फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा

(फोन: २४२२३१६, २४१४३३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

**पुणे:** संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४७३४३)

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

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

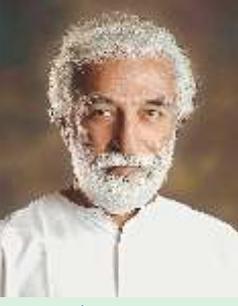
उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक

(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

**नागपूर:** दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक

(फोन: ६५९५०३२)



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०१२)

### मानसा फाउंडेशन (रजि)

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

### 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, 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 कंप्युटरचे 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

माझी प्रकृती बरी नसल्याने साधनेच्या दृष्टीने मागील सहा महीने मला खूपच खडतर गेले. पण आता माझी प्रकृती सुधारत आहे. ह्याचे संपूर्ण श्रेय गुरुजी, अमराजी व ऋषींच्या चमत्कारी आशीर्वादांना व उर्जांना जाते. मला त्यांच्या छत्रछायेत ठेवून परमेश्वराने बऱ्याचशा विपत्तींपासून माझे रक्षण केले आहे. मी त्यांचा सदैव ऋणी राहीन. माझ्या प्रकृतीत इतकी सुधारणा होईल ह्याची मी कल्पना देखील केली नव्हती. मला बऱ्याचशा अडचणी व मार्गात विघ्न असूनही माझी अजिबात तक्रार नाही. मला वाटते की जेव्हाही मी पाऊल पुढे ठेवण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा परमेश्वर माझ्या सोबतच असतो. आता ह्या क्षणापासून मी अगदी नव्या जोमाने पुन्हा सर्वकाही करण्यास सुरुवात करतो.

### - सत्वजय ठोकळ

सध्या मी घरूनच काम करीत आहे व उपलब्ध वेळेचा कुटुंबासोबत आनंद घेत आहे. कार्यालयातील कामात हल्ली माझ्यातील नम्रतेपासून तर लवचिकता पर्यंत या सर्व गुणांची जणू परीक्षाच होते आहे. मी स्वतःला अधिकाधिक लवचिक बनविण्यावर भर देत आहे व मन शांत ठेवण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करीत आहे. मला जाणवते आहे की हळूहळू नवीन अनुभव स्विकारण्याची माझी मानसिक तयारी होत आहे. मला गुरुजी व सप्तऋषींचे रक्षण प्राप्त आहे ह्याची खात्री आहे. ह्या परिस्थितीतही मी अगदी सहज मार्गक्रमण करू शकेन कारण त्यांची माझ्यावर कृपा आहे.

### - स्मिता शेट्टी

माझ्यासाठी हा अगदी विशेष व धन्य प्रवास आहे आणि या मार्गाशी माझे खूप गहन नाते असल्याचे मला जाणवते. ध्यानादरम्यान मनात मंत्रोच्चार करीत असताना मध्येच मंत्रोच्चारणाचा विसर पडतो. माझ्या ते लक्षात आल्यावर मी त्याची पुन्हा सुरुवात करतो.

### - सुमीत पी. गुप्ता

ध्यानसाधनेमुळे मला ह्या अवघड टप्प्यातून जाण्यास आवश्यक धैर्य मिळत आहे. मला वाटते की माझी प्रकाश अनुभवण्याची पातळीही उंचावली आहे व मी जास्तीत जास्त वेळ प्रकाश बाळगण्याचा प्रयत्न करीत आहे. ह्या (आयुष्यरूपी) संधीचा योग्य पाठपुरावा करून मला माझ्या सर्व संतुलित ध्येयांमध्ये प्रगती साधायची आहे. गुरुजींच्या मार्गदर्शनामुळे व त्यांच्या कृपेने माझी वाटचाल ठीक आहे पण मला आणखी खूप लांबचा पल्ला गाठायचा आहे!

### - मोहनचंद्रभानू

मी माझ्या अंतःप्रज्ञेने प्रेरित जीवन जगत आहे आणि जीवनात वाटचाल करण्यासाठी मिळणाऱ्या स्पष्टतेबद्दल

मी कृतज्ञ आहे. हा नक्कीच ध्यानसाधनेचा परिणाम आहे.

### - सुलोचना रामास्वामी

मला खूप समाधान प्राप्त झाले आहे. सर्वत्र पूर्ण लॉकडाऊन असूनही व घराबाहेर पडायला प्रतिबंध असूनही मला पूर्णपणे बंधनमुक्त असल्यासारखे वाटते. माझ्या लक्षात आले आहे की असे, ध्यानात जी विस्तीर्णता व अनंतता, म्हणजेच परमेश्वराला आपण अनुभवतो, त्यामुळे घडते. म्हणूनच जरी आपले शरीर घरात बंदिस्त असले तरी आपला आत्मा भरारी घेतो!

### - विद्या वीरकर

मला एक वाईट सवय होती आणि ती सोडण्यासाठी मी बऱ्याच वर्षांपासून धडपड करत होतो. मी ती सोडण्याचे शक्य ते सर्व उपाय करून पाहिले, पण एका बूमरॅंगप्रमाणे ती सवय परत येत होती. एका महिन्यापूर्वी मी गुरुजी व ऋषींची मदत मागितली. मी मनात प्रार्थना केली, "कृपया मला ही सवय सोडण्याकरिता मदत करा." हा चमत्कारच म्हणावा लागेल की मी त्या सवयीतून मुक्त झालो आहे. एकाएकी कोणीतरी एखाद्या जहाजाचे नांगर कापल्याने ते मुक्त होते, हे अगदी तसे झाले आहे. मी एक महीनाभर निरीक्षण केले, हे पाहण्यासाठी की त्या सवयीचे आणखी काही छोटेमोठे अंश माझ्यात शिल्लक तर नाहीत ना. पण त्याच्या खाणाखुणा देखील आता दिसत नाहीत. त्या सवयीतून मुक्त झाल्यानंतर मला माझ्या हृदयावरचे ओझे कमी झाल्यासारखे वाटते आहे. गुरुजींचा व ऋषींचा मी खूप आभारी आहे व त्यांच्याप्रती कृतज्ञ आहे.

### - प्रेमनांद एन.

मला स्वतःमध्ये मोठा बदल जाणवतो आहे. पूर्वी मी इतरांना जोखत होते व ताबडतोब प्रतिक्रिया देत असे. पण ध्यान करण्यास सुरुवात केल्यापासून इतरांना मी काळजीपूर्वक ऐकते आणि त्यांना जोखायचे टाळण्याचा प्रयत्न करते.

### - गीता शर्मा

ध्यान करताना मी शांत व पूर्णपणे केंद्रित असतो व शरीरात पांढरा प्रकाश अनुभवतो. मला प्रकाश व त्याची शक्ती माझ्यात जाणवते आणि अंतःकरणात मी आनंद अनुभवतो. प्रत्येक चक्रात मला प्रकाश जाणवतो व ध्यान करताना मला वेळेचे भानच राहत नाही.

जेव्हाही मी मदतीसाठी गुरुजी किंवा प्रकाशास विनंती करतो तेव्हा ती मला लाभते. त्या करिता मी कृतज्ञ आहे.

### - कार्तिक शर्मा

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