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 12 Issue 5 FEBRUARY 2020 Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद
(फेब्रुवारी २०११ या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

१ फेब्रुवारी २०११ रोजी, महर्षी अमरांच्या वाढदिवशी, एक लाखापेक्षाही जास्त शालेय विद्यार्थी प्रकाश प्रवाहित करणार आहेत. त्या दिवसापर्यंत बारा लाखापेक्षाही जास्त मुलांनी प्रकाशाचे प्रवहन केलेले असणार आहे. ही एक अद्भुत गोष्ट आहे. विशेष करून यासाठी की, कोणत्याही प्रसिद्धीशिवाय किंवा मीडियाच्या मदतीशिवाय हे साध्य करण्यात आले आहे. आणि शालेय अधिकाऱ्यांनी सुद्धा या निस्वार्थ आणि लोकांसाठी उपयोगी अशा सेवेचे कौतुक करून आमची सर्वात जास्त मदत केली. त्यांनी ओळखले की प्रकाश प्रवहनाचे कार्य हे धर्मनिरपेक्ष आणि अराजकीय असून शुद्ध आध्यात्मिक आहे. प्रकाशाने मुलांची निवड केली आणि शालेय अधिकाऱ्यांनी प्रकाशाची निवड केली.

महर्षी अमर खूष आहेत. त्यांचे एक स्वप्न पूर्ण होत आहे. मास्टर व्ही. खूष आहेत. ते या प्रकाश प्रवहनाच्या कार्याचे प्रमुख आहेत.

मी म्हणत आलो आहे की लोकांमध्ये जागृती घडते आहे. हे खरं आहे आणि ती लहान मुलांमध्ये जास्त प्रमाणात घडते आहे. ते निष्पाप, निरागस आहेत. ते आपले भविष्य आहेत. ही मुलं ज्या गोष्टींना बघू शकतात, ते वयस्क बघू शकत नाहीत. वयस्क जरा जास्तच सुसंस्कृत आहेत !

मी त्या सर्व स्वयंसेवकांना आठवतो ज्यांनी लहान मुलांपर्यंत प्रकाश पोहोचवला. त्यांच्या निस्वार्थ सेवेसाठी व निरंतर उत्साहासाठी मी त्यांचा मनापासून आभारी आहे.

माझ्या बागेत निस्वार्थ स्वयंसेवकांच्या रूपात असलेली इतकी सुंदर फुलं असल्यामुळे एका व्यक्तीने मला सर्वोत्कृष्ट माळ्याची उपमा दिली. मी सर्वोत्कृष्ट माळी असो किंवा अगदी सामान्य असो, माझी बाग मात्र सर्वोत्तम आहे. माझी फुलं सर्वोत्तम आहेत. माझ्या बागेत काटे नाहीत आणि तणंही नाही. ही बाग माझे गुरू महर्षी अमरांनी निर्माण केली आहे. मास्टर व्हींनी त्यासाठी बियाणे आणली आहेत.

मागील काही आठवड्यांमध्ये मी हजारो लोकांना संबोधून बोललो आणि या जगाच्या भवितव्याबद्दल ज्यांना खरोखरंच काळजी आहे, अशा अनेक लोकांना मी भेटलो, त्यांच्यासोबत चर्चा केली. मला ह्याचा आनंद झाला की प्रत्येकालाच बदल हवा आहे, एक महान बदल. महान बदल म्हणजे प्रलय. प्रत्येकालाच वाटतं की प्रलय घडायला हवा. माझ्यावर विश्वास ठेवा की प्रलय घडतो आहे !

जगात माजलेला गोंधळ हा या प्रलयाचा, महान बदलाचा एक भाग आहे. सुरुवात आहे.

ह्याचा मोठ्या प्रमाणावर प्रभाव पडण्यासाठी आपल्यापैकी आणखी जास्त लोकांनी आपला आवाज उठवायला हवा आणि आशा बाळगायला हवी. आता कोणीच या प्रक्रियेला थांबवू शकत नाही. कोणीही त्याला मागे खेचू शकत नाही. ही प्रकिया अंततः आपल्याला नव्या युगात नेईल.

१९८८ पासून मी आध्यात्मिक क्रांतीबद्दल बोलत आलो आहे. त्याची सुरुवात झाली आहे.

हा तो काळ आहे जेव्हा सर्व भाकीतं खोटी ठरतात, सर्व भविष्यवाण्या खोट्या ठरतात. कारण भविष्य आता आकार घेत आहे. या पृथ्वीवर राहणारे आपण, आपल्या या पृथ्वीची नवी नियती घडवतो आहे. एक नवी पृथ्वी जन्म घेते आहे. नवयुगाची पहाट होते आहे.

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

ध्यान वर्ग

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.

ज्योती प्रॉजेक्टचा वार्षिक दिन तपोनगर येथे साजरा करण्यात आला.

काही ठळक घडामोडी

- ३१ जानेवारी २०२० रोजी 'वर्ल्ड चॅनल्स डे' साजरा करण्यात येईल. ह्या दिवशी दोन हजारांपेक्षा जास्त शाळांमधून दहा लाखांपेक्षा जास्त मुले प्रकाश प्रवहन करतील असे अपेक्षित आहे. कृपया ह्या दिवशी आपापल्या घरी कोणत्याही सोयीस्कर वेळी ७ मिनिटे प्रकाश प्रवहन करून ह्यात सहभागी व्हावे ही विनंती.
- २ फेब्रुवारी २०२० रोजी तपोनगर येथे महर्षी अमरांची जयंती साजरी करण्यात येईल. ह्या विशेष कार्यक्रमात भाग घेण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे. ह्या कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी कृपया आपले नाव ३१-१-२०२० पर्यंत मानसा कार्यालयात नोंदवावे ही विनंती.
- २९ डिसेंबर २०२० रोजी सकाळी ६ ते संध्याकाळी ६ पर्यंत झालेल्या अखंड ध्यानात सुमारे १०० ध्यानसाधक संपूर्ण जगास प्रकाश प्रवाहित करून सहभागी झाले.
- २०२० सालातील शंबला गटातील सदस्यांची पहिली बैठक १२ जानेवारीला आणि 'रा' गटातील सदस्यांची पहिली बैठक १९ जानेवारीला तपोनगरात झाली.

महर्षी अमरांच्या जयंती निमित्त कार्यक्रम

रविवार, ०२-२-२०२० रोजी

११ वाजता	स्वागत
	वरिष्ठ साधकांचे व्याख्यान
	विशेष ध्यान
१२.३० वाजता	प्रसाद

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०१	शनिवार	महर्षी अमर जयंती / रथसप्तमी
०२	रविवार	महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम / शुक्लाष्टमी
०४	मंगळवार	शुक्ल दशमी
०९	रविवार	पौर्णिमा
१६	रविवार	कृष्णाष्टमी
२१	शुक्रवार	महाशिवरात्री
२३	रविवार	अमावास्या

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी – व्याख्यान, सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ०२ – महर्षी अमर जयंती कार्यक्रम

आनेकल येथील कार्यक्रम

०१-०२-२०२० रोजी आपल्या सप्तर्षी ध्यान केंद्रात सकाळी ११.३० वाजता महर्षी अमरांची जयंती साजरी करण्यात येईल.

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

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

ज्योती प्रॉजेक्ट – वार्षिक दिन समारंभ

उमा माहेश्वरी, अनुवाद : वैशाली नितीन तरे

तपोनगर, प्रकाशाचे शहर वेगवेगळे प्रसंग गौरवपूर्ण पद्धतीने साजरे करते. डिसेंबर महिन्यातील असाच एक प्रसंग म्हणजे ज्योती प्रॉजेक्टचा वार्षिक दिन समारंभ. तपोनगराच्या सभोवताली असलेल्या गावातील मुलांना शिक्षण देऊन, त्यांच्यातील सृजनशीलतेच्या अभिव्यक्तीचा विकास व्हावा यासाठी त्यांना मार्ग उपलब्ध करून देऊन, त्यांना अध्यात्माबद्दल जागरूक बनवून आणि त्यांना दृढ नैतिक मूल्यप्रणाली प्रदान करून येथील ग्रामीण जीवनाची गुणवत्ता वाढवावी हा प्राथमिक दृष्टिकोन ठेवून पंचवीस वर्षांपूर्वी गुरुजींनी हा प्रॉजेक्ट सुरू केला होता. शाळेत जाणाऱ्या मुलांना त्यांच्या अभ्यासात मदत करण्यासाठी नियमितपणे वर्ग घेतले जात असत. तरुण व प्रौढ अशा दोघांसाठी साक्षरता वर्ग चालविले जात असत. तरुणांना भजन व श्लोक शिकवण्यासाठी खास वर्ग घेतले जात असत. तसेच सध्या जगामध्ये काय घडते आहे ह्याची देखील त्यांना जाणीव करून दिली जात असे. प्रत्येक रविवारी येताना त्यांनी त्यांची गाणी, चित्र व कथा घेऊन यावे म्हणून त्यांना प्रोत्साहन दिले जात असे. त्यांना ध्यान करण्यास शिकवण्यात येत असे. तसेच गुरुजींनी मुलांना व्यापक प्रमाणावर वाचनासाठी साहित्य सुद्धा उपलब्ध करून दिले होते. नियमितपणे मुलांसाठी गायन व चित्रकलेच्या स्पर्धा आयोजित केल्या जात असत .

ज्योती प्रॉजेक्टचा भाग म्हणून आमचे प्रयत्न अजूनही गुरुजींच्या ह्या कनवाळू स्वप्नाच्या मूळ उद्दिष्टाला धरून आहेत. इथे मुलांना दररोज शिकवले जाते आणि शाळेत दिलेला गृहपाठ करण्यासाठी त्यांची मदत केली जाते. त्यांना नैतिक मूल्ये, सामान्य ज्ञान शिकविले जाते आणि त्यांच्या व्यक्तिमत्वाचा विकास व्हावा म्हणून मदत केली जाते.

गेल्या काही वर्षांपासून आम्ही डिसेंबर महिन्यात ज्योती प्रॉजेक्टचा वार्षिक दिन साजरा करीत आहोत. मुले ह्या दिवसाची अगदी आतुरतेने वाट पाहतात. वार्षिक दिनाच्या समारंभानिमित्त, तळागाळातल्या आणि खूपच कमी संधी असणाऱ्या या लहान मुलांना वेगवेगळ्या स्पर्धांमध्ये आणि सांस्कृतिक कार्यक्रमांमध्ये भाग घेण्याची संधी मिळते. विविध अंतरगृही व मैदानी स्पर्धांचे आयोजन केले जाते. फक्त विजेतेच नाहीतर सर्वच मुले प्रोत्साहनपर बक्षीसे घरी घेऊन जातात.

ह्या वर्षी या समारंभाच्या तयारीसाठीचा सराव वर्ग महिनाभर आधीच सुरू झाला. हे वर्ग पूर्णपणे गंमतीने, आनंदाने व मस्तीने भरलेले असत. अतिउत्साही मुलं नवनवीन गोष्टी शिकली आणि त्यांच्यातून त्यांचे नैसर्गिक कौशल्य बाहेर पडले. संपूर्ण पथकच कार्यक्रम सादर करण्यासाठी वार्षिक दिनाची वाट बघत होते. कार्यक्रमाच्या दिवशी, २२ डिसेंबरला जेव्हा संध्याकाळ झाली, गारठून टाकणाऱ्या थंडीची मखमली रात्र तपोनगरामध्ये पसरू लागली. सभागृह सजवण्यासाठी आपले काही निवासी स्वयंसेवक थोडे लवकर आले होते. संध्याकाळच्या कार्यक्रमाचे तारे असलेली मुले तयार होण्यासाठी लवकर आली होती. चमकदार जिज्ञासू डोळ्यांसह लहानगी मुले त्यांच्या सादरीकरणासाठी पूर्णपणे नटली होती.

कार्यक्रमाची सुरुवात एकात्मता अनुभवण्याच्या तंत्राने झाली, व त्यानंतर एक प्रहसन सादर करण्यात आले. प्रहसनात एका कुटुंबाचे एका दिवसाच्या सहलीचे दृश्य होते, ज्यात ते बंगलोरमधील महत्त्वाच्या स्थळांना भेट देणार असते. प्रहसना अंतर्गत विविध नृत्यांचे सादरीकरण समाविष्ट करण्यात आले होते. कुटुंबाच्या प्रवासाची शानदार सांगता करण्यात आली ते तपोनगराच्या भेटीने. एका अतिशय प्रवीण स्वयंसेवकाने मुलांच्या स्पर्धांच्या संकलनाचा एक अत्यंत विनोदी व्हिडिओ तयार केला होता. तपोनगरवासियांनी सर्व निरागस प्रेमळ मुलांच्या डोळे दिपवून टाकणाऱ्या सादरीकरणाचा आनंद घेतला. कार्यक्रमाची सांगता जयंत सरांच्या छोट्याशा भाषणाने झाली. ज्यामध्ये त्यांनी सर्व शिक्षकांचा सन्मान केला आणि विद्यार्थ्यांच्या प्रयत्नांचे कौतुक केले.

दुसऱ्या दिवशी पुन्हा एकदा हे प्रहसन मुलांच्या आईवडिलांसमोर सादर करण्यात आले. त्यासाठी मुले खूपच उत्सुक होती. कार्यक्रमाच्या शेवटच्या भागामध्ये पालकांशी संवाद साधला गेला. आमच्या व्यवस्थापकीय विश्वस्त, श्रीमती उषा वासन ह्यांनी पालकांशी संवाद साधला. पालकांनी या उदात्त प्रॉजेक्टबद्दल त्यांचा आदर, कृतज्ञता आणि समाधान व्यक्त केले. कार्यक्रमाची सांगता आभार प्रदर्शन व त्यानंतर भोजनाने झाली. ■

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

एप्रिल २००६

मी जमेल तेवढे वाचन करत असतो. माझ्याकडे वेळ नाही. मी आणखी खूप वाचन करू इच्छितो. आणि मी नेहमीच तुम्हाला सुचवत असतो की तुम्ही वाचन करावे. वाचन करणे थांबवू नका. ह्या जगात अनेक अद्‌भुत लोकं आहेत, पुष्कळ नवीन ज्ञानाची भर पडते आहे. जुन्या सत्यांची अनेक नवीन प्रकारे अभिव्यक्ती होत आहे. नवीन अर्थबोध केले जात आहेत. ह्या जगात काय चालले आहे हे आपल्याला माहीत असले पाहिजे. तुम्ही “The Monk Who Sold His Ferrari” आणि “Alchemist” सारखी पुस्तके वाचली पाहिजेत. तुम्ही एक्हार्ट टोले यांनी लिहिलेले “The Power of Now” हे पुस्तक वाचले पाहिजे, आणि त्यांनी आता आणखी एक नवीन पुस्तक लिहीले आहे. तुम्ही या गोष्टींचा मागोवा घेतला पाहिजे. मी कुठेतरी एका सुप्रसिद्ध योगींबद्दल वाचले. ते समाधीविषयी बोलत होते. ते मनाने अनुभवलेल्या समाधीविषयी बोलत होते! तेव्हा माझ्या लक्षात आले की आपल्याला महर्षी अमरांकडून मिळालेले ज्ञान किती महान आहे. महर्षी अमरांनी आता आपण घेतो तसे ध्यानाचे वर्ग घेतले नाहीत. ते सहजपणे बसून बोलत असत. मी माझ्या जीवनातील फार थोडा काळ त्यांच्यासोबत घालवला. मी त्यांना १९७७ साली भेटलो आणि १९८२ मधे त्यांनी देह सोडला. आम्ही दररोज त्यांना भेटत नव्हतो, पण आम्ही त्यांच्यासोबत घालवलेल्या अल्प कालावधीत त्यांनी आम्हाला खूप ज्ञान दिले. मला हे स्पष्टपणे माहीत आहे, तुम्हाला सुद्धा स्पष्टपणे माहीत आहे की समाधीची अनुभूति मनामध्ये होत नसते. मी त्या योगींना कमी लेखत नाही आहे. महर्षी अमरांच्या कृपेने आपल्याकडे अधिक ज्ञान आहे. या गोष्टी समजून घेताना तुम्ही खूप सावधगिरी बाळगली पाहिजे; आम्ही कोणाचीही अवहेलना करत नाही. मी तुम्हाला हे सांगण्याचा प्रयत्न करतो आहे की ऋषी आणि महर्षी अमरांच्या मदतीने आपल्याजवळ खूप जास्त माहिती आहे.

आपण सर्वोच्च योगाभ्यास करत आहोत. सप्तर्षी प्राणायामाचे उदाहरण घ्या. दररोज तीन वेळा याचा सराव करून पाहा. तुम्हाला अद्‌भुत परिणाम दिसतील. आपली ध्यानाची तंत्रे अद्‌भुत, कदाचित सर्वोच्च आहेत. दोन वर्षांच्या कालावधीत तुम्ही समाधी अनुभवू शकता. खूप पूर्वी आम्ही एक छोटेसे पैम्फलेट छापले होते आणि ते एका महान स्वामीजींपर्यंत पोहोचले, जे खूप चांगले मनुष्य, एक महान मनुष्य होते. त्यांनी ते वाचले आणि त्यावर टिप्पणी केली, “दोन वर्षात समाधी? हा एक विनोद आहे.” त्यांचे म्हणणे तसे बरोबर आहे. दोन वर्षात समाधी अनुभवणे अशक्य आहे, पण तुम्ही जर आम्ही दिलेल्या तंत्रांचे अनुसरण केले, चांगल्याप्रकारे सराव केला, तर तुम्हाला समाधीची अनुभूति होईल. आपल्याकडे खजिना आहे. आपण त्याचा प्रचार करत नाही. मी हे अनुभवले आहे आणि मग मी तुम्हाला हे सांगतो आहे की, समाधीची अनुभूति मनात होत नाही. ती मनाच्या पलीकडे होते. आणि मी तुम्हाला जे अनेक वेळा सांगितले आहे ते पुन्हा एकदा सांगतो, कारण इथे नवीन लोकं असू शकतात. जेव्हा आपण ध्यान करतो, तेव्हा आपल्यात शांतता येते. या शांततेत आपली जाणीव मुक्त होते आणि वरच्या पातळीवर जाते. लक्षात ठेवा की ‘जाणीव’ म्हणजे चैतन्य नव्हे; लोकं सहसा या दोन्हीत गोंधळ करतात. आणि पुन्हा, असा गोंधळ टाळण्यासाठी आम्ही या शब्दांची व्याख्या करणार आहोत. खरं तर, आपल्या संशोधन केंद्रात आम्ही ही गोष्ट सर्वात पहिले करणार आहोत. शब्द समजून घेणे, आपल्याला त्या शब्दाद्वारे नक्की काय म्हणायचे आहे, या शब्दाचा नेमका अर्थ काय आहे? ‘प्रज्ञा’ म्हणजे जाणीव, चेतना नव्हे. तर शांततेत आपली जाणीव मुक्त होते आणि वरच्या पातळीवर जाते; शरीर, मन आणि बुद्धीच्या पातळ्यांच्या पलीकडे जाते. लक्षात ठेवा, ‘मनाच्या पलीकडे’. जेव्हा ती ह्या पातळ्यांच्या पलीकडे जाते, फक्त तेव्हाच ती विस्तारू शकते; ती शुद्ध चैतन्याच्या किंवा असे म्हणू शकतो की चेतनेच्या क्षेत्रामध्ये प्रवेश करते. कोणीतरी मला विचारले, “अशुद्ध चैतन्य आहे का?” चैतन्याच्या क्षेत्रात आपण विशालता अनुभवतो. त्या क्षणापासून आपण समाधी अनुभवू लागतो. आपली जाणीव मनात असते तेव्हा नव्हे, तर जेव्हा ती मनाच्या पलीकडे जाते, तेव्हा आपण समाधी अनुभवू लागतो.

हा प्रलयाचा काळ आहे, आणि प्रलयाचा काळ असा काळ असतो जेव्हा आपल्याला पर्यायांची निवड करावी लागते. सर्व प्रक्रिया आपल्याला प्रेरणा देतात आणि त्या आपल्याला प्रोत्साहित करतात. आपण जर त्यांच्याकडे दुर्लक्ष केले, तर त्या आपल्याला पेचात पकडतात. त्या आपल्या बाहेर आणि आपल्या आत अशी परिस्थिती निर्माण करतात की आपल्याला निवड करण्याशिवाय दुसरा पर्याय राहात नाही. प्रलयाच्या प्रक्रिया किंवा ऋषी असे कधीही म्हणत नाहीत की, “हे करा किंवा ते करू नका”, पण हे सूचित केले जाते की आपण योग्य गोष्टच केली पाहिजे. तीच विडंबना आहे आणि तेच सत्य आहे की आपल्याला ‘फक्त समर्पण करण्याचे’ स्वातंत्र्य आहे, आणि मग आपल्या लक्षात येते की आपल्याला मुळीच स्वातंत्र्य नाही! म्हणून, आपण फक्त सत्य युगाची निवड केली पाहिजे. आपण योग्य गोष्टींची निवड केली पाहिजे. प्रलयाचा संपूर्ण कालावधी हा निवडींचा आणि निवड करण्याचा कालावधी आहे. तुम्ही ह्या जन्मात महान गुरू, परिपूर्ण संत बनण्याची गरज नाही. निवड करणे पुरेसे आहे. त्या क्षणापासून ऋषी आपला हात धरतात आणि आपल्याला सत्य युगात नेतात. पण आपण निवड केली पाहिजे. आपण असे म्हणू शकत नाही, “मी उद्या निवड करतो.” कधीकधी आपण खूप धोरणी असतो, आपण गप्प राहातो! आपल्याला निवड करावीच लागेल. आपण जर निवड केली नाही, तर ती वेगळी गोष्ट आहे. मी तुम्हाला घाबरवत नाही. जे निवड करणार नाहीत त्यांचे काय होईल हे मला माहीत आहे. आणि निवड करण्याची वेळ कधी आहे? हीच निवड करण्याची वेळ आहे, आज निवड करण्याची वेळ आहे; हा निवड करण्याचा क्षण आहे. याची आपल्याला जाणीव असली पाहिजे.

पी.यू.सी. मध्ये शिकणाऱ्या एका तरूण मुलाने मला पत्र लिहिले. तो म्हणाला, “मी तुम्हाला माझे गुरू म्हणून निवडले आहे आणि काहीच घडले नाही.” मला निवडून तो माझ्यावर उपकार करतो आहे! त्याला समजेल अशा पद्धतीने मी त्याला परत लिहून पाठवले – “तू जर एखादे महाविद्यालय निवडलेस तर ते पुरेसे नाही. तुला तिथे जाऊन अभ्यास करावा लागेल. तरच तुला पदवी मिळेल.” आपण साधना सुरू करण्याचा निर्णय घेतो, एखाद्या मार्गात प्रवेश घेतो... ते पुरेसे नाही. आपण त्याचा पाठपुरावा केला पाहिजे. पाठपुरावा करण्यात खरे आव्हान आहे. साहस करण्याचा हा भाग माझ्यासाठी खूप मनोरंजक आहे. अंतिम फल चांगले आहे पण प्रक्रिया खरोखरच आनंददायक आहे. जेव्हाकेव्हा मी एखादे पुस्तक वाचण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा मी त्यातील पात्रांचा संघर्ष समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो. संघर्षामध्ये आपल्यासाठी बोध असतात. संघर्षामध्ये एक प्रकारचे सौंदर्य देखील आहे. आपण त्याचा आनंद घ्यायला हवा. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

२४-११-२०१९

मी आधी नमूद केले होते की हे वर्ष निषेधांचे वर्ष होते. जगभरात कित्येक ठिकाणी निषेध दर्शवण्यात आला. लोकांमध्ये अन्याय, भ्रष्टाचार आणि कोणत्याही नकारात्मक गोष्टीविरुद्ध व्यापक रोष आहे. आणि हे पाहण्यात आलं आहे की, तरुण लोकं निषेधांचे नेतृत्व करत आहेत. गुरुजी म्हणायचे की तरुण पिढी ही नवयुगीन पिढी आहे. आपण असे म्हणू शकतो की सर्वसाधारणतः ते अधिक प्रगत आहेत. ते तरुणच आहेत, जे म्हणत आहेत की आपण अशाचप्रकारे गोष्टी चालू देऊ शकत नाही. त्यांचे म्हणणे आहे की आपण एक चांगल्या, सुरक्षित आणि शांतीमय जीवनासाठी पात्र आहोत. हा हव्यास यापुढे चालू शकत नाही. मी सामान्यपणे बोलतो आहे. मी एखाद्या विशिष्ट निषेधाबद्दल बोलत नाही आहे. मी कोणत्याही निषेधाच्या गुणवत्तेविषयी चर्चा करत नाही आहे. मी असं म्हणतो आहे की लोकांमध्ये सर्वसाधारणपणे अन्याय आणि भ्रष्टाचारा विरोधात संताप आहे. तरुण लोकं वेगळ्या पद्धतीने विचार करतात. तेच मी पाहतो आहे. कधीकधी मला वाटतं की ते जणू या जगाचे नागरिक आहेत, कुठल्या एका देशाचे नाही. त्यांच्या विचारांवर त्यांच्या धर्माचा किंवा वंशाचा प्रभाव पडत नाही. मी एका मासिकामध्ये वाचले आहे की लेबनान मधील एक तरुण म्हणतो, "चालू असलेल्या या क्रांतीने सर्व धर्मातील लोकांना एकत्र आणले आहे." माझा असा विश्वास आहे की या तरुणांच्या विचारसरणीतून एक प्रकारची सकारात्मक विचारशक्ती निर्माण होत आहे. ही शक्ती जसजशी अधिक सामर्थ्य गोळा करेल, ती अंधाराचा नायनाट करेल. अर्थात या गोष्टी घडायला वेळ लागतो. हे अर्थातच लोकांवर अवलंबून असते.

गुरुजी म्हणायचे की कुठल्याही क्रांतीची सुरुवात एका व्यक्तीपासून होत असते. आम्ही ही प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ पसरवण्याचा प्रयत्न करत आहोत. याची सुरुवात गुरुजींपासून झाली. आणि जेव्हा मी एका मासिकात एका अगदी लहान मुलीबद्दल वाचत होतो, मला गुरुजींचे शब्द आठवले. ती तिच्या फक्त किशोर वयात आहे. गेल्या वर्षी एका विशिष्ट दिवशी तिने तिचा निषेध सुरू केला. तो निषेध हवामान बदलाविषयी आहे. ती स्वीडिश संसदेसमोर एकटी बसली होती. आणि तिचे म्हणणे होते की, जेव्हा तिने या विषयी विरोध सुरू केला, त्या दिवशी ती एकटीच होती. सोशल मीडियामध्ये ती अर्थातच सक्रिय होती. आणि दुसऱ्याच दिवशी एक अनोळखी व्यक्ती निषेधात सामील झाली. काही दिवसांनी आणखी काही लोक सामील झाले, त्यानंतर मीडिया आली. तिला सोशल मीडिया कडून खूप पाठिंबा मिळाला. आता जगभरातील लाखो लोकं एका वर्षातच तिला सामील झाले आहेत. मला वाटतं की गोष्टी अशा वेगाने घडायला लागतीलच. असे नाही की अशाप्रकारचा निषेध पूर्वी होत नव्हता. गेल्या अनेक वर्षांपासून, अनेक दशकांपासून हवामान बदलाशी निगडित निषेध चालू आहे. असे नाही की लोकं याबद्दल बोलत नव्हते. पण आता गोष्टी बऱ्याच वेगाने घडत आहेत. ही अवघ्या सोळा वर्षाची मुलगी, ग्रेटा थनबर्ग, अचानक हवामान बदलाशी निगडित क्रांतीचा चेहरा बनली आहे. तिच्या विषयी अजून काही गोष्टी वाचणे खूपच रोचक होते. तिने तिच्या जीवनात वैयक्तिकरित्या बदल केले. ती वीगन झाली आहे. माझा असा विश्वास आहे की अगदी शास्त्रज्ञ सुद्धा आता असे म्हणत आहेत की विशिष्ट प्रकारचा अन्नाचा वापर ग्लोबल वार्मिंगमध्ये भर घालत आहे. त्याच्या सेवनामुळे नाही, तर त्याच्या उत्पादनाची प्रक्रिया ही ग्लोबल वार्मिंगमध्ये भर घालत आहे. असो, तिने तिच्या जीवनात असे बदल केले आहेत. यूरोपियन असून असे करणे फारच अवघड असावे. तिने विमानाने प्रवास करणे बंद केले आहे कारण तिला माहीत आहे की दररोज उडणारी हजारो विमाने प्रदूषणामध्ये मोठ्या प्रमाणावर भर घालत आहेत, ग्लोबल वार्मिंगमध्ये भर घालत आहेत. जर का आपण खरंच विचार केला तर आपल्यासाठी अशा गोष्टी करणे फार अवघड आहे. जेव्हा तिला युरोपातून अमेरिकेला जायचे होते तेव्हा तिने जहाजामधून प्रवास करून तिच्या निर्धाराला एका वेगळ्या पातळीवर नेऊन ठेवले. तिने विमानाचा प्रवास टाळला कारण तिने स्वतःला तसे वचन दिले होते. ती इतरांना सांगत असलेल्या गोष्टींचा आधी स्वतः सराव करते. एकप्रकारे ती गांधीवादी आहे, असे म्हणता येईल. आणि हे जाणून घेणे आश्चर्यकारक आहे की यूरोपमधील कित्येक लोकं जिथे शक्य असेल तिथे विमानाचा प्रवास टाळत आहेत आणि रेल्वेने प्रवास करत आहेत.

असो, जगाच्या समस्या एका रात्रीत सोडवता येत नाहीत. पण आपण अशा काळात आहोत, जेव्हा नेते समस्यांकडे दुर्लक्ष करू शकत नाहीत. त्यांना यासाठी काहीतरी करावे लागेल. सत्ताधारी लोकांचा हव्यास अबाधितपणे चालू राहू शकत नाही. आता तेच आपल्याला पाहायला मिळते आहे. इंटरनेट मुळे सर्वकाही पारदर्शक बनत आहे. जग सर्वकाही पाहत आहे. आता अत्याचार, अन्याय, हिंसा आणि भ्रष्टाचार यांच्या विरोधात उठणाऱ्या आवाजांकडे दुर्लक्ष करता येणार नाही, मुस्कटदाबी करता येणार नाही. जोपर्यंत प्रकाशाची सेना त्याच्या गंतव्य स्थानापर्यंत, म्हणजे शांतीपूर्ण नवयुगात पोहोचत नाही, तो पर्यंत आपल्याला या संघर्षाच्या काळातून जावे लागेल. हा काळ वेदनापूर्ण आहे कारण काळ्या शक्ती सहजी माघार घ्यायला तयार नसतात. त्या स्वतःच्या टिकावासाठी झुंज देत राहतात आणि हिंसा आणि दडपशाहीसारख्या काळ्या पद्धतींना वापरात आणतात. तर साहजिकच आपल्याला प्रचंड प्रमाणात हिंसाचार बघायला मिळतो आणि अशा या घटनांचे साक्षी राहणे खरंच खूप वेदनादायी आहे. पण काहीही कारण असो, या काळात आपण जन्म घेतला आहे म्हणून हे सर्व बघणे आपण टाळू शकत नाही. आपल्याकडून आपण काय करू शकतो? आपण प्रकाशाच्या सेनेला मजबूत बनवण्यात त्यांची मदत करू शकतो. आपण इथे तेच करण्याच्या प्रयत्नात आहोत. जास्त ध्यान करून, जास्त प्रकाश प्रवाहित करून, स्वतःला बदलून, प्रेमाला आपल्या आचरणात आणून, आपण इथे जे काही शिकतो आहोत त्याचा प्रत्यक्ष अभ्यास करून आपण मदत करू शकतो. आपण जर आपल्या व्यक्तिगत जीवनात असे केले तर आपण प्रकाशाच्या सेनेला मजबूत बनवू शकू. हेच आपले काम आहे. ही आपली जबाबदारी आहे.■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी नोंदणी शुल्क २५०० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १३०० रू. आहे. भारताबाहेर राहणाऱ्या 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 राहणाऱ्या 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.

महर्षी अमर – आपली आशा

हेमलता प्रमोद, अनुवाद : वैशाली जोशी

जेव्हा आपल्याला कठीण परिस्थितींना सामोरे जावे लागते, आणि मदतीसाठी कोणाकडे पाहावे हे समजत नाही, तेव्हा आपल्याला शंबला तत्त्वांची आठवण होते. आपण केवळ प्रेमाचा विचार करतो, प्रेम किंवा आनंद पाठवतो आणि परिस्थिती निवळते. अशा प्रत्येक परिस्थितीतून आपण जास्त सशक्त होऊन बाहेर पडतो.

कलियुगात, शंबला जगासाठी जरी बंद असले, तरी आपल्यासाठी शंबलातील ज्ञान, ऊर्जा आणि तंत्रे उपलब्ध आहेत जी साधी असली तरीही खूप गहन आहेत. हे महर्षी अमरांमुळे शक्य झाले आहे, ज्यांनी हे सर्व गुरुजींना दिले, आणि गुरुजींनी त्यांचे जतन करून योग्य वेळी ते विकृत न होऊ देता आपल्याला दिले. अनेक ध्यानसाधक त्यांच्या अंतरंगात शंबला स्थापित करू शकले आहेत, आणि नकारात्मकता आणि अशुद्धतेने भरलेल्या ह्या जगामध्ये, शुद्धपणे आणि प्रेमाचे जीवन जगत आहेत. महर्षी अमरांसारखे महान गुरुच तपोनगरमध्ये शंबला स्थापित करण्याचे स्वप्न पाहू शकतात आणि येथील हे ध्यानसाधक आपल्यासाठी प्रेरणा आणि आशा आहेत. त्यांना अनुसरून आपल्यापैकी प्रत्येकजण आपल्या अंतरंगात शंबला स्थापित करू शकतो. शंबलेतील ज्ञान, ऊर्जा आणि तंत्रांवर असलेल्या दृढ विश्वासामुळेच महर्षी अमर हे स्वप्न पाहू शकले, आणि गुरुजींची त्यांच्या गुरूंवर पूर्ण श्रद्धा असल्यामुळे त्यांना हे स्वप्न साकार करण्याच्या मार्गावर पुढे नेता आले.

प्रत्येक आध्यात्मिक नेता प्रेमाविषयी बोलतो, पण मला वाटते की फक्त आपल्या ह्या मार्गातच प्रेम जाणीवपूर्वक आपल्या अंतरंगातून बाहेर आणून त्याला प्रकट करण्याचे तंत्र दिलेले आहे. आपल्या अल्पशा प्रयत्नांनी आपण आध्यात्मिक मार्गात पुढे जात असताना आणि कधीकधी हार मानून साधना सोडून देण्याचा विचार करत असताना, प्रत्येक पावलावर आपल्याला गुरुजी व महर्षी अमरांकडून मार्गदर्शन आणि मदत मिळते. जेव्हा गुरुजी अगदीच एकटे होते, तेव्हा महर्षी अमरांशी संपर्क स्थापित करण्याच्या आशेनेच त्यांना प्रयत्न चालू ठेवण्यास प्रोत्साहन दिले, आणि त्यांना माहीत होते की संपर्क स्थापित झाल्यानंतर सर्व गोष्टींची काळजी घेतली जाईल. महर्षी अमर आपली देखील आशा आहेत आणि गुरुजी आपल्याला आपल्या अंतिम ध्येयाच्या दिशेने नेणारा प्रकाश आहेत.

महर्षी अमरांच्या जयंतीच्या दिवशी, आम्हाला इतकी सोपी पण अत्यंत प्रभावी तंत्रे दिल्याबद्दल आणि बिनशर्त प्रेमाने अथकपणे मदतीचा हात पुढे केल्याबद्दल, आम्ही त्यांचे आभार मानतो.■

चिरंतन अविनाशी कृपा

अपूर्वा देशपांडे, अनुवाद : वैशाली जोशी

एके दिवशी दुपारी, मी खिडकीजवळ बसलेली असताना वाऱ्याची मंद झुळूक माझ्या केसांना कुरवाळू लागली. मी उगाच रेघोट्या मारत बसले, आणि गूगलवर उगाच काहीतरी चाळत बसले. मग मी 'अमर' या शब्दाचा अर्थ शोधला. गूगल खरोखर काही महत्त्वपूर्ण दाखवेल याची मी अपेक्षा केली नव्हती, पण हे जाणून मला सुखद आश्चर्य वाटले की वेगवेगळ्या भाषांमध्ये 'अमर' या शब्दाचा अर्थ होता, अनुग्रह, चिरंतन आणि अविनाशी. प्रत्येक भाषेने किती सुंदरपणे ह्या महान गुरूंचे सत्व जाणले आहे या विचारांनी माझ्या चेहऱ्यावर स्मित उमटले.

आकाशात भरून आलेल्या काळ्या ढगांकडे पाहात असताना, मी नुकत्याच सरलेल्या सालाबद्दल विचार करण्यास सुरुवात केली, विशेषत: मागील वर्षाच्या उत्तरार्धाबद्दल. कमीतकमी सांगायचे झाले तर ते 'बहुरंगी' होते. मला किराण्याच्या पिशव्या हातात धरून माझी गाडी ओढून नेणाऱ्या टो ट्रकच्या मागे पळावे लागले. जवळजवळ प्रत्येकच दिवशी मी आजारी पडत होते, आणि जेव्हा मी आजारी नव्हते, तेव्हा मला अपघातांना सामोरे जावे लागले. ह्या दुर्दैवी घटनांच्या कालावधीत माझ्या मनाला चुटपुट लागली होती आणि मी खूप खचून गेले होते.

एके दिवशी मी माझ्या देवघरात गेले आणि महर्षी अमरांच्या अर्धमूर्तीसमोर बसले, आणि ओक्साबोक्शी रडले. गुरुजींकडून आपण शिकलो आहोत की महर्षी अमर अनेकदा ऋषींना समर्पण करण्याविषयी बोलत असत. त्या दिवशी, माझ्या सर्वात दुर्बल क्षणी, मी खरोखर महर्षी अमरांना समर्पण केले. मी काहीही बोलले नाही पण मला असे वाटले जणू काही त्यांनी मला ऐकले; मला संरक्षित वाटले; मला त्यांच्या मायेची ऊब जाणवली; मला पुन्हा चैतन्यमय वाटले!

मला समजले की कशी महर्षी अमरांची कृपा नेहमीच माझ्याबरोबर होती. जेव्हा माझा अपघात झाला, तेव्हा काय घडले आहे हे माझ्या लक्षात देखील येण्यापूर्वी माझ्या मदतीला एक माणूस धावून आला. मी ज्या आजारासाठी डॉक्टर कडे गेले नव्हते, देवाच्या कृपेने तिने त्याचे नेमके निदान केले! माझ्या लक्षात आले की महर्षी अमर समस्या उद्भवायच्या आधीच मला त्याचा तोडगा देत होते, पण मी स्वत:ची कीव करण्यात इतकी डुंबलेली होते की मी त्यांचे प्रेम ओळखू शकले नाही.

आकाशातील मेघगर्जनेमुळे माझ्या विचारांची श्रृंखला तुटली. मी स्मित करत महर्षी अमरांचे आभार मानले, आणि पाऊस पडायला सुरुवात झाली.■

आधुनिक ऋषी अमर

स्वस्तिका कानाडे, अनुवाद : वैशाली जोशी

"आधुनिक समस्यांना आधुनिक तोडग्यांची आवश्यकता असते." 'मिलेनियल्स'चे (सध्याच्या तरुण पिढीचे) हे ब्रीदवाक्य बनले आहे. ही पिढी, त्यांच्या आई-वडिलांच्यापिढीचा नैतिक रुढीवाद, आणि तंत्रविज्ञानाने मोहित असलेली 'जेन अल्फा' (२०१० सालानंतर जन्माला आलेली) यांच्या मधे हरवली आहे. ह्या दोन पिढ्यांमध्ये अडकल्यामुळे होणाऱ्या हल्लकल्लोळात महर्षी अमरांनी आपल्याला आध्यात्मिक ज्ञानाची निश्चितता भेट देऊन आपल्याला आपल्या तात्कालिक समस्यांसाठी त्वरित निराकरणे आणि चिरंतन मार्गदर्शन देखील दिले आहे, कारण, ह्या महान गुरूंनी स्पष्ट केल्याप्रमाणे, "आध्यात्मिकता ही खरं तर ह्या जन्मासाठी आहे, लोकांच्या गैरसमजुतीनुसार पुढच्या जन्मासाठी नाही." आणि म्हणूनच, सद्यकालीन इंग्रजी भाषेत त्यांच्यासाठी एक उद्देशिका आहे – GOAT (Greatest Of All Time) – म्हणजेच, आजपर्यंतच्या काळातील सर्वश्रेष्ठ.

महर्षी अमरांचे मंत्रमुग्ध करणारे किस्से प्रत्येकाला आध्यात्मिक कौशल्य साध्य करण्यासाठी प्रेरित करतात. या आधुनिक ऋषींनी सांसारिक बाबींच्या धावपळीत आणि दैवी वास्तवांमध्ये समतोल आणला आहे. आपण फक्त त्यांच्यापर्यंत पोहोचण्याची आवश्यकता आहे... आणि आपल्याला दिसून येईल की आपल्या समोरच्या मार्गातील संपूर्ण कोलाहल दूर झाला आहे!

त्यांची महानता शाईने नोंदवली जाऊ शकत नाही, त्याच्या वर्णनासाठी केवळ शब्द पुरेसे नाहीत. कोणताही कवी त्यांच्या स्तुतीचे भावगीत लिहू शकणार नाही; महर्षी अमरांची अलौकिक महिमा शब्दबद्ध करण्यासाठी त्याला पद्य कमी पडतील. सर्वात महान कलाकार सुद्धा त्यांच्या भव्यदिव्यपणाच्या असंख्य छटांचे चित्रण करण्यात अपयशी ठरेल. जसे गुरुजी एकदा अगदी योग्यपणे म्हणाले होते, "मी त्यांच्याबद्दल असेच अखंडपणे सांगत राहू शकतो आणि तरीही त्यांचे पूर्णपणे चित्रण करण्यात अयशस्वी ठरेन."

महर्षी अमरांनी आपल्याला आध्यात्मिक वास्तवांच्या अखंड पुरवठ्याची देणगी दिली आहे; आपला आंतरिक प्रकाश आपल्याला ह्या गौरवशाली वारस्याचा स्वीकार करण्याचे आणि त्यांचा उत्कृष्ट वारसा पुढे नेण्याचे आवाहन करतो. एक असा वारसा, जो विस्मयकारक आहे आणि कृतज्ञतेची खोल भावना जागृत करतो. ह्या चिरंतन गुरूंचा साधेपणा, विनम्रता, महानता आणि अफाट ज्ञान क्षमता आपल्यापैकी प्रत्येकामध्ये तेच साध्य करण्याची आकांक्षा रुजवते. आणि आपले प्रयत्न आणि हे साध्य करण्यातील यश आपल्यात प्रकाश युगाचा प्रारंभ करेल, आणि महर्षी अमरांनी अगदी नि:स्वार्थपणे आपल्यासाठी जे सर्व केले आहे त्याची परतफेड करण्यासाठी आपल्याला समर्थ बनवेल. ■

प्रश्नोत्तरे

(जयंत देशपांडे)

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: आपली नियती ही आपण निवडलेल्या गोष्टींमुळे प्रभावित होत असते का?

उ: होय. आपल्या जन्माच्या वेळी, किंबहुना आपल्या जन्मापूर्वीच आपल्या कर्मांप्रमाणे आपली नियती ठरलेली असते. ध्यानाच्या मदतीने आपण आपली नियती बदलू शकतो, कारण ध्यान करून आपण आपली कर्मं जाळू शकतो. आपली नियती आपल्या कर्मांवरून ठरत असते. नियती ही जीवनाचा अनुभव असते आणि परमेश्वराने दिलेली भेट सुद्धा असते. ध्यान करणे ही आपण केलेली एक निवड असते आणि जीवन जगत असताना आपण इतर गोष्टींची जाणीवपूर्वक निवड करत असतो. आध्यात्मिक तत्त्वांवर आधारित योग्य गोष्टींची निवड करून आपण प्रगती करत असतो आणि आपली नियती बदलत असतो. जसजसे आपण प्रगती करतो आणि विवेकशील बनतो, जीवनाच्या विविध परिस्थितींना सामोरे जाताना, लोकांशी देवाणघेवाण करण्याची आपली पद्धत सुधारते. जेव्हा लोकांना दिलेला आपला प्रतिसाद सुधारतो, तेव्हा त्यांचा प्रतिसादही सुधारतो. त्यामुळे आपण म्हणू शकतो की आपण निवड केलेल्या गोष्टींमुळे आपण सतत आपली नियती बदलत असतो.

प्र: मला वाटते की माझ्यामध्ये दैवी प्रेम नाही. दैवी प्रेम ही अशी संकल्पना आहे का की जी साधनेतून मला उमगेल? आपल्या दैनंदिन जीवनात आपण दैवी प्रेम कसे अंगिकारावे?

उ: आपल्याला इथे जे समजले आहे, त्यावरून दैवी प्रेम हा आपला मूळ स्वभाव आहे. आणि आपल्याला जरी वाटत असले की आपल्याजवळ दैवी प्रेम नाही, तरी वस्तुस्थिती ही आहे की ते आपल्या अंतरंगात प्रचंड प्रमाणात आहे. ही संकल्पना नाही. हे सत्य आहे. आपल्या साधनेचा हेतु आहे, या दैवी प्रेमाला अनुभवणे आणि त्याला आपल्या जगण्यातून आचरणात आणणे. आणि आपल्या दैनंदिन जीवनात हे कसे अंगिकारावे? मला वाटतं की दैवी प्रेमाला आपल्या आचरणातून बाहेर पडू देऊन आपण ते अंगिकारू शकतो. सहसा आपण त्याला बाहेर पडू देत नाही, त्याला दाबण्याचा प्रयत्न करतो. म्हणूनच साधना ही आपल्या शरीरप्रणालीला अशाप्रकारे व्यून करणे आहे की जेणेकरून दैवी प्रेम आपल्या मार्फत बाहेर पडेल आणि आपल्या जीवनातून प्रकट होईल. ■

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/-
आयगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

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

मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू) (फोन: २६१३२८७९)

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

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

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा (फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन:३२५२२४९१)

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

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

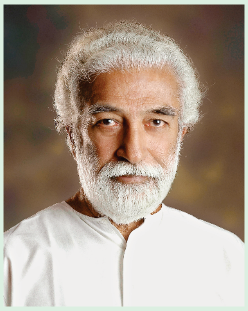
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक (फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन:२४४७०५३३)

नागपुर: दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक (फोन: ६५९५०३२)

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 : सुनिता देशपांडे

काही आठवड्यांपूर्वी एके दिवशी अगदी पहाटेच मला खूप जवळच्या एका व्यक्तीचा फोन आला. तिची प्रकृती बरी नव्हती. तिच्या पोटात खूप दुखत होते व ती डायरियामुळे त्रस्त होती. तिच्याकडे घरी कोणतेच औषध नव्हते व ती बाहेर जाऊन औषध विकत आणण्याच्या अवस्थेतही नव्हती. ती रडू लागली, तिला अगदी असहाय्य वाटत होते. तिला बोलणेही अशक्य झाले होते, त्यामुळे ती माझ्याशी टेक्स्ट मेसेजेस द्वारे संवाद करू लागली. मलाही अगदी असहाय्य वाटले व मी गुरुजींना व प्रकाशास प्रार्थना करण्यास सुरुवात केली. नंतर माझ्या लक्षात आले की त्यावेळी मी नकळतच तिच्याकडे प्रेम व उपचारक ऊर्जा पाठवीत होते. मग एकाएकी तिचे मेसेजेस येणे थांबले. मी चिंतीत झाले व काळजीत पडले. तब्बल तीन तास अगदी आतुरतेने वाट पाहिल्यानंतर तिच्याकडून मेसेज आला. माझ्यासोबत संवाद करत असताना मध्येच तिला झोप लागली होती! तिला होणाऱ्या वेदना पूर्णपणे शमल्या होत्या व डायरियाही थांबला होता! मी गुरुजी, प्रकाश व संतोषीदेवीचे आभार मानले. ते नेहमीच मदत करतात.

– एक साधक

माझा माझ्या एका नातेवाईकाशी तीव्र मतभेद झाला. पण नवलच घडले, जसा प्रतिसाद मी नेहमी देत असे तसा प्रतिसाद ह्यावेळी मी दिला नाही. त्यावेळी मला माझ्यात उपजणाऱ्या नकारात्मक भावनांची स्पष्ट जाणीव झाली व मी त्यांच्यावर मात करू शकले. मी मनोभावे प्रार्थना केली की माझ्याकडून ती व्यक्ती दुखावली जाऊ नये व नंतर मला जाणवले की ती परिस्थिती खरंतर माझ्यासाठीच, माझ्या प्रगतीसाठी होती. मी क्षमा करण्याचा निर्णय घेताक्षणीच माझ्या मनावरील दडपण कमी झाले! मी त्या व्यकीला प्रेम पाठवू शकले व एकात्मता अनुभवणे ह्या तंत्राचा अभ्यास देखील करू शकले! रविवारच्या प्रवचनांच्या चित्रफीती उपलब्ध केल्याबद्दल मी आपली खूप आभारी आहे. त्यातून आम्हाला नेहमी खूप विवेक व मदत प्राप्त होते व साधनेचे प्रत्येक तंत्र खरोखरच खूप उपयुक्त आहे.

– मैत्रेयी शशांक

अलीकडे घरी व शाळेत सर्वकाही अगदी व्यवस्थित आहे. शाळेत माझं फ्रेंच शिक्षिका व हीलर म्हणून बरंच कौतुक होत आहे. माझ्या जीवनात सतत उपस्थित असल्याबद्दल प्रिय ऋषींचे आभार. ह्या टप्प्यात पोहचायला मला बराच संघर्ष करावा लागला, पण येथे पोहचून खूपच छान वाटत आहे! बऱ्याच वेळा मला घरात ऋषींची उपस्थिती जाणवते व माझ्या जीवनात खूप मोठा बदल घडला आहे.

– स्वप्ना टेंबे

जुना टूथब्रश, कपडे किंवा दुरुस्त न होऊ शकणारी इलेक्ट्रॉनिक उपकरणे टाकून देताना मला त्यांच्याबद्दल कृतज्ञता जाणवते व मानसिक पातळीवर त्यांचे मी आभार मानतो. जसे आपल्याला आपल्या अगदी जवळच्या व प्रिय लोकांसोबत जाणवते तसे मला त्या वस्तूंसोबत प्रेमळ दैवी संवादाचे नाते जाणवते. जेव्हा ह्या वस्तूंचा बऱ्याच काळाकरिता उपयोग करुन त्या टाकून देण्याची वेळ येते तेव्हा माझा ऊर भरून येतो व मनात कृतज्ञतेची भावना दाटते.

– राजेंद्र रांगणेकर

परिस्थिती मनासारखी नसतानाही त्या परिस्थितीचे सकारात्मक पैलू समजावून घेणे व त्यांना स्वीकारणे आता मला शक्य होत आहे. तक्रार करण्याच्या माझ्या स्वभावात आता पुष्कळ बदल झाला आहे.

– राजलक्ष्मी आर

मी दिवसभर गहन स्थिरता व अतिशय संपन्न आंतरिक जीवनाची अनुभूति घेते आहे. आंतरिक वास्तवाची ही अनुभूति इतकी लक्षवेधक व सुंदर आहे की ही अनुभूति संपूच नये असे मला वाटते. म्हणून मी शांत राहणे पसंत करते व मला जाणवते की मी जास्त बोलू शकत नाही. जेव्हा मी बऱ्याच लोकांच्या संगतीत असते तेव्हा फक्त पाहणे आणि ऐकणेच पसंत करते. हा माझ्यात घडलेला फार मोठा बदल आहे.

– विद्या वीरकर

आता मला खूप शांतता जाणवते व जीवनप्रवाहासोबत सहजपणे वाटचाल करणे शक्य होत आहे. अनावश्यक वादविवाद करणे आता माझ्यासाठी अशक्य झाले आहे व जे करतात त्यांची मला कीव येते. आजकाल मी माझ्या निर्णयांबाबत जास्त जागरूक असते.

– प्रतिभा पटेल

मी दैनंदिन जीवनात शांती व सलोखा अनुभवते. आता मी लोकांशी प्रेमाचे नाते जोडते त्यामुळे जीवनास प्रेमाच्या विविधरंगी छटा प्राप्त होतात.

– सुलोचना रामास्वामी

मला ह्या गोष्टीची पुन्हा आठवण करून देण्यात आली की जेव्हाही मी एखादी नकारात्मक गोष्ट अनुभवतो तेव्हा मी स्वतःला प्रकाशाने भरून घेतले पाहिजे. हे प्रत्येक वेळेस काम करते!

– ॲलस्टेयर 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