प्रकाशमार्ग

Volume 8 Issue 10 JULY 2016 Rs. 25

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.

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(जुलै २०१० या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

मान्सूनने हजेरी लावली आहे आणि त्याच्याबरोबर आशेने परत जन्म घेतला आहे.

एका ध्यानसाधकाला दृष्टांत झाला. काळोखाने पृथ्वीला झाकले होते आणि ध्यानसाधकाच्या आतून प्रकाश चमकू लागला.

आपण अर्थ लावू शकलो तर या दृष्टांतात आपल्याला वाचण्यासाठी लाखो शब्द आहेत. दु:खाची गोष्ट आहे की, आपण अशा शब्दांचा अर्थ लावू शकत नाही आणि ते शब्द आपल्याला अज्ञानाच्या गाढ निद्रेत तसेच सोडून त्यांच्या गर्भात परत निघून जातात. कुणास ठाऊक असे किती दृष्टांत आपल्याला झाले असतील, ज्यांचा अर्थ आपल्याला कळला नसेल आणि अशा किती बोधांना आपण मुकलो असू! पण मला खात्री आहे की, नवे शब्द आणि संदेश घेऊन दृष्टांत परत येतात. जो पर्यंत आपण त्यांचा अर्थ लावून जागे होत नाही, तो पर्यंत ते परत परत येत राहातात. मला हे माहीत आहे. असे नाही की, मी फक्त आशावादी आहे आणि जेव्हा लोक जागे होत नाहीत तेव्हा मला पश्चात्ताप होत नाही, पण जो अशा दृष्टांतांतून आपल्यासाठी हे संदेश पाठवत असतो, तो मात्र यथायोग्य आशावादी आहे! तो आशा करतो की, कोणत्या न कोणत्या दिवशी लोक जागे होतील.

काळोख या पृथ्वीला झाकोळण्याचा प्रयत्न करेल, पण जो प्रकाश माझ्यात आहे आणि आपल्या सर्वांमध्येच आहे, तो जेव्हा बाहेर पडेल तेव्हा सर्व जगाला प्रकाशित करेल. आपल्यातील प्रकाशाला बाहेर काढण्याची प्रक्रिया आता सुरू झाली आहे. लवकरच हे संपूर्ण जग प्रकाशमय होईल.

ही कविकल्पना नाही किंवा भाकीतही नाही. काळाच्या भिंतीवर कोरलेल्या लेखांचे हे फक्त साधे वाचन आहे.

या दृष्टांताचा मला असा अर्थ वाटतो की, लोक ध्यान करायला सुरुवात करतील, त्यांच्यातील प्रकाशाला बाहेर आणतील आणि २०१२ हे वर्ष सहज पार करतील. २०१२ च्या पलीकडे असलेले सोनेरी प्रकाशयुग मला दिसते आहे. नव्या युगाने उदारहस्ते दिलेल्या भेटींचा स्वीकार करताना लोकांची तारांबळ उडालेली मी पाहतो आहे.

आता आपण आणखी वेळ वाया घालवायला नको. आपण सर्व अशा दृष्टांतांचा अर्थ लावूया आणि प्रकाशाच्या व प्रकाशयुगाच्या सर्व देणग्यांचा उपयोग करून घेऊ या.

काळाच्या या नवीन चक्रात आपल्याला अभूतपूर्व फायदे होत आहेत. आपल्याला 'रा' लोकातून नव्या ऊर्जा प्रथमच प्राप्त झाल्या आहेत. आम्ही १८ मे २००९ पासून 'द ग्रेट रा मेडिटेशन हॉल'च्या खाली या ऊर्जा प्रस्थापित केल्या आहेत. नव्या 'रा' ऊर्जा ग्रहण करून स्वतःमध्ये बदल करून घेण्यास आपल्याला मदत करण्यासाठी 'रा' लोकातून काही प्रकाशगुरु दाखल सुद्धा झाले आहेत.

सर्व ध्यानसाधकांना ध्यान करताना या ऊर्जा मिळतील. नवी जागृती होऊन नव्या गोष्टींचा आरंभ होईल. ध्यानसाधक शांती आणि प्रेमाची कंपने प्रसृत करतील. ते प्रेमाची कंपने पसरवतील. या कंपनांमुळे ऊर्जेची कित्येक क्षेत्रे तयार होतील. या ऊर्जा–क्षेत्रांमुळे सत्ययुगात आपल्या प्रवेशासाठी होत असलेल्या शुद्धीकरणाच्या प्रक्रियांशी निगडित विनाश आणि वेदना टळू शकतील.

आपण पहिले पाऊल उचलू या. ध्यान करू या. ■

मानसा फाउंडेशन (रजि.)

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

फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ पर्यंत)

इ–मेल : info@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.com

ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो

प्राथमिक पातळी – सकाळी १० वाजता

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 शुक्रवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)
इंडियन हॅरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक६, कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)
हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम
देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)
सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)
सप्तर्षी ध्यान केंद्र

दर मंगळवारी (सकाळी ११.३० वाजता, संध्याकाळी ५ वाजता)
श्री. मंजुनाथ शास्त्रींच्या घरी, गांधी सर्कल

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.

२२ मे २०१६ रोजी तपोनगर येथे गुरुजींची जयंती साजरी करण्यात आली

काही ठळक घडामोडी

- आमच्या प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवकांनी पुन्हा शाळांतून प्रकाश प्रवहनाची सत्रे आयोजित करणे सुरू केले आहे, ज्या आता उन्हाळ्याच्या सुट्ट्यांनंतर उघडल्या आहेत. शालेय अधिकारी आणि मुलांनी आता मोठ्या संख्येने प्रकाश प्रवहनाचे महत्त्व स्वीकारले आहे आणि ते खूप आदराने आमच्या स्वयंसेवकांचे स्वागत करतात.
- साधनेत सातत्याने प्रगती होण्यासाठी ऋषींकडून विशेष ऊर्जा ग्रहण करायला विद्यार्थ्यांनी नियमितपणे तपासणी सत्रात भाग घ्यावा. तसेच बाहेरील विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या साधनेचा अहवाल वेळेवर पाठवावा.
- तपोनगरात आणि बंगलोर मधील इतर केंद्रांमधे होणाऱ्या ध्यानवर्गांना येणाऱ्या विद्यार्थ्यांना विनंती आहे की त्यांनी महिन्यातील दुसऱ्या वर्गापर्यंत मासिक शुल्क भरावे. मासिक वृत्तपत्र पोस्टाने पाठवण्यात खंड न पडण्यासाठी बाहेरील विद्यार्थ्यांनी देखील कृपया त्यांच्या रेजिस्ट्रेशनच्या मुदत समाप्तीनंतर १५ दिवसांच्या आत त्याचे नूतनीकरण करावे ही विनंती.
- इथे दिल्या जाणाऱ्या आध्यात्मिक ज्ञानात रस असलेल्या लोकांना आपले मासिक प्रकाशमार्ग ह्याचा वर्गणीदार बनवून आम्हाला मदत करावी ही विनंती.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	शनिवार	शिवरात्री
०४	सोमवार	अमावास्या
०५	मंगळवार	आषाढ मासारंभ
१२	मंगळवार	शुक्लाष्टमी
१४	गुरुवार	शुक्ल दशमी
१६	शनिवार	दक्षिणायनारंभ
१९	मंगळवार	गुरू पौर्णिमा
२७	बुधवार	कृष्णाष्टमी

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	– व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत
	– प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १०	– शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता लाइट चॅनल्स वॉलंटीयर्स मीटिंग, २.३० वाजता
रविवार १७	– 'रा' गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
मंगळवार १९	– गुरु पौर्णिमेनिमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार ३१	– अखंड ध्यान (प्रकाश प्रवहन), सकाळी ११ ते दुपारी १ पर्यंत

५ जूलै पासून सुरू होणाऱ्या आषाढ महिन्यात आपल्याला परब्रह्मलोकातून अद्भुत आणि महान ऊर्जा थेट मिळतील. या ऊर्जा १९-७-२०१६ म्हणजे गुरु पौर्णिमेच्या दिवशी अधिकतम असतील. त्या दिवशी जास्तीत जास्त ध्यान करावे आणि रात्री झोपायच्या आधी कल्पना करावी की प्रकाश वरून तुमच्यात प्रवेश करून तुमच्या शरीरप्रणालीत पूर्णपणे भरतो आहे. ७ मिनिटे ह्याचा सराव करावा. संपूर्ण रात्र आपल्याला ऊर्जा मिळतील.

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

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

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन : वैशाली जोशी, अनुवाद : वैशाली नितिन तरे

मी गेल्या काही वर्षांपासून प्रकाश प्रवहनाचा सराव करीत आहे आणि त्याचबरोबर मी नियमितपणे लहान मुलांसाठी व प्रौढांसाठी प्रकाश प्रवहनाच्या सत्राचे आयोजन करीत आहे. प्रकाश प्रवहनात भाग घेणाऱ्या लोकांनी त्यांचे उल्लेखनीय अनुभव सांगितले आहेत.

३९ वर्ष वय असलेल्या एका व्यक्तीला ३.० नंबरचा चष्मा होता. नियमितपणे प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर, १५ दिवसांच्या आतच चष्म्याचा नंबर १.२५ ने कमी झाला. त्याने दोन डॉक्टरांकडून आपले डोळे तपासून घेतले व ते दोघेही आश्चर्यचकित झाले. दुसऱ्या एका व्यक्तीला बऱ्याच काळापासून कौटुंबिक समस्या होत्या. एका आठवड्यातच त्या सर्व समस्यांचे निराकरण झाले.

प्रकाश प्रवहनात भाग घेणाऱ्या लोकांपैकी तिघांना झोपेची गंभीर समस्या होती. प्रकाश प्रवहनाच्या पहिल्याच सत्रानंतर चांगले परिणाम दिसून आले आणि काही दिवसानंतर त्यांनी झोपेच्या गोळ्या घेणे बंद केले. एका व्यक्तीला बरीच वर्षे ॲसिडीटीचा त्रास होता. फक्त सात दिवस प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर त्याची ॲसिडीटी पूर्णपणे नाहीशी झाली आणि तेव्हापासून तसा त्रास त्याला पुन्हा झाला नाही. प्रकाश प्रवहनात भाग घेणाऱ्या आणखी एका व्यक्तीला दोन–तीन वर्षांपासून पाठदुखीचा त्रास होता आणि त्याने बऱ्याच डॉक्टरांकडून इलाज करून घेतले होते. पंधरा दिवस नियमितपणे प्रकाश प्रवहनाचा सराव केल्यानंतर त्याची पाठदुखी पन्नास टक्क्यांनी कमी झाली. आता तो नियमितपणे प्रकाश प्रवहन करीत आहे आणि औषध न घेताही त्याला खूप आराम वाटत आहे. अजून एका व्यक्तीला जेथे कंबरेची हाडे जुळतात त्या ठिकाणी संधीवाताचा त्रास होता व तो नियमितपणे वेदनाशामक गोळ्या घेत असे. काही दिवस नियमितपणे प्रकाश प्रवहन केल्यानंतर त्यास बराच आराम पडला व आता त्याला औषध घ्यायचीही गरज भासत नाही.

– संजय मनोहर, प्रकाश प्रवाहक

आमच्या घरात बऱ्याच अडचणी होत्या व त्यामुळे माझे मन अशांत होते. शिक्षक जे काही शिकवायचे ते सर्व मी विसरुन जात असे. प्रकाश प्रवहन करणे चालू केल्यानंतर माझे मन शांत झाले व माझ्या सर्व समस्याही नाहीशा झाल्या. आणखी म्हणजे शिक्षक जे काही शिकवितात ते मला सहजपणे आठवते.

– वासंती, इयत्ता सातवी, शासकीय उच्च प्राथमिक शाळा, परांगीपल्ल्या, बेंगलूर

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

मे महिन्यातील प्रत्येक रविवार खास होता. गुरुजींची जयंती, दोन तासांचे अखंड ध्यान, शंबला आणि 'रा' वर्ग यांनी रविवारच्या वर्गांना आध्यात्मिक ऊर्जांनी प्रखर केले. ओरिएंटेशन वर्गात ऋषींनी त्यांच्या तेजस्वी अस्तित्वाची जाणीव करून दिली. प्रलयाच्या कालावधीत जेव्हा सामर्थ्याची प्रत्येक कसोटी आधीच्या कसोटीपेक्षा जास्त कठोर वाटते, ऋषींकडून मिळणाऱ्या प्रखर आध्यात्मिक ऊर्जा, दोन्ही निवासी आणि अनिवासी तपोनगरवासियांना स्थिर राहाण्यात मदत करतात.

दृढ श्रद्धा एक अशी गोष्ट आहे जी तपोनगरवासींमधे प्रचंड प्रमाणात आहे. अत्यंत कठोर परीक्षेला सामोरे जाताना अविचल राहून त्यांची श्रद्धा स्वत:ला सिद्ध करते. भय एक स्वाभाविक मानवी प्रतिक्रिया असली तरी दृढ श्रद्धेत रुजलेले तपोनगरवासी कटु वास्तव सुद्धा समंजसपणे हाताळतात. हे साहजिक आहे की फक्त कणखर असलेल्यांचीच आव्हानांनी परीक्षा घेतली जाते.

८०च्या दशकात गुरुजींनी त्यांचा खिसा आणि पोट रिकामे असताना देखील ईश्वराप्रती दृढश्रद्धेने भरलेल्या अंत:करणाने तपोनगर निर्माण करायला सुरुवात केली. आत्यंतिक हाल अपेष्टा आणि निराशेच्या परिस्थितीत गुरुजी खंबीरपणे उभे राहिले आणि सप्तऋषी मार्गाची स्थापना केली. तेव्हापासून गुरुजींकडून मिळालेल्या पंचवीस वर्षांच्या मार्गदर्शनाने तपोनगरवासियांना घडवले आहे. जसे गुरू तसे त्यांचे तपोनगरवासी; सशक्त, दृढ, आशा आणि वचनबद्धतेने ओतप्रोत भरलेले. आमचे अश्रू आमच्या दृढश्रद्धेच्या मुळांना पाणी देतात आणि ध्यानसाधक असल्यामुळे आम्ही कसोटींचा वापर आत्मनिरीक्षण, स्वत:च्या चुका सुधारायला आणि आमचा पाया मजबूत करण्यासाठी करतो. महान ऋषींच्या ह्या आध्यात्मिक मार्गाचे ध्येय लक्षात घेता, प्रलय आमच्यासाठी एक मित्र आहे. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

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

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांत असलेल्या अंध:काराला दूर करतो. त्यामुळे माणसांत परिवर्तन घडते. माणसांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते आणि ते प्रकाशमय बनते.

हा चर्मचक्षूंना दिसणारा साधा प्रकाश नसून शक्तीच्या गाभ्यापासून येणारा अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूलस्त्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: शक्ती, विवेक आणि उज्वल भविष्य. आणि तो अदृश्यपणे सर्वत्र वास करून आहे.

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

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८–०५–२००८ रोजी तारामंडळीय परिषदेने म्हणजेच सप्तर्षींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

वेब साईट : www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

ही प्राचीन ऋषींनी दिलेली सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबला या पृथ्वीवरील प्रकाशाच्या नगरीत 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 प्रेम 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 लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

मे २००५

लोकं आपले वृत्तपत्र वाचतात का ह्याबद्दल मला नेहमी शंका होती. मला माहीत नव्हते की जरी पूर्णपणे नाही तरी अनेक आणि सर्वजण ते वाचतात. आपण हे समजून घ्यायला हवे की आपण आध्यात्मिक प्रगती इंचाइंचाने किंवा मी असे म्हणू का की अर्ध्या अर्ध्या इंचाने करतो?! मुद्दा हा आहे की ती हळू, खूप हळू असते आणि हे साहजिक आहे. आपण आध्यात्मिक प्रगती झेप घेऊन करत नाही. तुम्हाला जर काही लोकांमध्ये अशी प्रचंड प्रगती आढळली तर आपण ध्यानात ठेवायला हवे की त्यांनी अनेक जन्म साधना केली असणार. मला थेट आणि स्पष्टपणे ठाऊक आहे. अनेक जन्मांच्या साधनेमुळे आपण इथे आहोत. आपण स्वीकारायला हवे की आपण इंचाइंचाने पुढे जातो. कधीकधी लोकांना सबुरी नसते. त्यांना कुंडलिनी एकाएकी जागृत करून हवी असते आणि ते मार्ग बदलण्याचा प्रयत्न करतात. ते एका मार्गातून दुसऱ्या मार्गात जातात आणि कधीकधी ते १०–१२ वर्षांनंतर पुन्हा परत येतात. मला वाईट वाटते कारण कितीतरी वर्षे फक्त शोधण्यात वाया गेलेली असतात. मी असे म्हणत नाही, 'फक्त ह्याच मार्गाला चिकटून राहा', पण मी म्हणतो, 'एका मार्गाला चिकटून साधना सुरू ठेवा.' ते मोठ्या प्रमाणात फळ देईल.

मी अनेकदा सांगत आलो आहे की केवळ ध्यान करणे पुरेसे नाही. आपल्याला आपली वैयक्तिक प्रगती स्वत: तपासून पाहावी लागेल. हे शक्य आहे. आपल्याला आपले सामर्थ्य माहीत असते, आपले दोष माहीत असतात, आपली अपयशे माहीत असतात आणि आपण स्वत:चे सर्वोत्तम परीक्षक असतो. आपण दररोज नाही तरी मधूनमधून आत्मनिरीक्षण करायला हवे. ह्याच कारणासाठी मी म्हणतो, 'डायरी लिहिण्याचा प्रयत्न करा.' रात्री जेव्हा तुम्ही कागदावर काही शब्द लिहिण्याचा प्रयत्न कराल, तेव्हा तुमच्या लक्षात येईल, 'अरे देवा, मी ते केले नाही. मी ते करायला पाहिजे होते, किंवा, कदाचित मी अशा छान गोष्टी करायला पाहिजे होत्या.' दररोज नाही तरी वारंवार आपण आपली प्रगती तपासूया, आणि त्याच्या पुढची गोष्ट म्हणजे आपल्या उणीवांवर मात करण्यासाठी प्रयत्न करूया. बसून दीर्घ काळ ध्यान करण्यापेक्षा प्रयत्न करणे खूप अधिक महत्त्वाचे आहे. ध्यान हे करायलाच हवे. पण एखाद्याने जर फक्त ध्यानसाधनेतच समाधान मानले, तर लक्षात ठेवा, चमत्कार होणार नाहीत. चमत्कार तेव्हांच घडतात जेव्हा आपण प्रत्यक्षात पुढे जाण्यासाठी धडपड सुरू करतो, हवालदिल होतो आणि खूप जाणीवपूर्वक प्रयत्न करतो.

आम्हाला प्रत्येकाच्या आध्यात्मिक प्रगतीबद्दल खूप काळजी आहे. म्हणूनच, जेव्हाजेव्हा लोकं येतात आम्ही अवलोकन करतो की प्रत्येक जण वेगळा आहे, प्रत्येकाची कर्मे वेगळी आहेत आणि प्रत्येकाच्या समस्या वेगळ्या आहेत. जेव्हा कधी एखादी व्यक्ती माझ्याकडे येते, मी अडचण शोधून काढण्याचा, त्या व्यक्तिला पुढे जाण्यापासून काय अडवत आहे ह्याचा तपास लावण्याचा प्रयत्न करतो. कधीकधी आम्ही खुलासा करून सांगतो आणि अनेक वेळा आम्ही ह्या गोष्टींचा खुलासा करत नाही. अनेक वेळा आम्ही अडथळे, अवरोध सूक्ष्म स्तरावरच काढून टाकण्याचा प्रयत्न करतो. तो ह्या मार्गात असण्याचा सर्वात मोठा फायदा आहे. दुसरा फायदा वैयक्तिक मार्गदर्शन आहे. केवळ माझ्याकडूनच नाही, तुमचे शिक्षक सुद्धा खूप चांगले आहेत. तुम्ही व्यक्तिश: त्यांच्याशी देवाणघेवाण करायला हवी. वैयक्तिक पातळीवर मार्गदर्शन मिळणे खूप महत्त्वाचे आहे आणि आपण ह्याचा उपयोग करून घ्यायला हवा. लोकांनी ह्या आध्यात्मिक मार्गदर्शनासाठी येण्याची मी दर रविवारी वाट पाहातो, आणि जेव्हा लोकं समस्या घेऊन येतात तेव्हा मी जरी त्याची चेष्टा केली तरी मी त्यावर हसत नाही. मला माहीत आहे की त्यांच्या समस्या खऱ्या आहेत. तुमच्या प्रत्येक समस्येकडे लक्ष देण्यासाठी आम्ही इथे आहोत. कोणतीही समस्या असो, ऐहिक किंवा आध्यात्मिक, आम्ही त्यांच्याकडे लक्ष पुरवतो. पण तुम्ही प्रगती करावी अशी आमची इच्छा आहे. आपण इथे फक्त समस्यांपासून सुटका करून घेण्यासाठी येत नाही. आपण इथे पुढे जाण्यासाठी भेटत असतो.

लोकं मंत्र मागतात. विलक्षण म्हणजे ह्या गेल्या काही आठवड्यांमधे वैयक्तिक मंत्र मागणारे ई–मेल्स आम्हाला मिळाले आहेत! ते म्हणतात, 'मी ध्यान करू शकत नाही. कृपा करून मला मंत्र द्या.' ही विशेष मंत्रे अशीच देता येत नाहीत. विशेष मंत्रे विशिष्ट कारणांसाठी दिली जातात. उदाहरणार्थ, कठीण परिस्थितींवर मात करण्यासाठी, असाधारण समस्या सोडवण्यासाठी. आणि ती ई–मेल्स मधून देता येत नाहीत. मला एक माणूस आठवतो जो दहा वर्षांपेक्षाही पूर्वी इथे आला होता. तो न्यूयॉर्कहून इथे फक्त दीक्षा ग्रहण करण्यासाठी आला होता आणि त्याने मला सांगितले की अमेरिकेत विशेषकरून कॅलिफोर्नियामधे शेकडो गुरू आहेत, शेकडो संघटना आहेत. तो आंघोळ करून आणि मंत्र घेण्यासाठी त्याच्या मनाची तयारी करून एका संस्थेला गेला. त्याने काउन्टरवर शंभर डॉलर भरले आणि पावती घेतली; त्यानंतर त्याला मंत्र देण्यात आला. त्याला 'ॐ नम: शिवाय' हा मंत्र देण्यात आला!! हे दु:खद आहे की ह्याचे व्यापारीकरण झाले आहे! हा प्रलयाचा एक भाग आहे आणि ह्या सर्व गोष्टी नाहीशा होतील. पण वास्तविक हे आहे की तुम्ही पैसे दिले नाहीत तरी मंत्र देता येतो. पण मी असे उगाच मंत्र देऊ शकत नाही. तुमच्या जीवन परिस्थितीसाठी तो आवश्यक असला पाहिजे आणि त्या विशिष्ट कारणासाठी आम्ही विशेष मंत्र देतो. जेव्हा कधी आम्ही विशेष मंत्र देतो, तेव्हा आम्ही लक्ष सुद्धा ठेवतो आणि वाट पाहातो. जेव्हा व्यक्तिची समस्या दूर होते, तो गायब होतो. कधीकधी ते आठवडाभर मंत्राचा जप करतात आणि त्यानंतर ते ज्योतिषींकडे जातात, जे त्यांना शांती आणि होम करायला सांगतात. मग लोक मंत्राबद्दल विसरून जातात. कधीकधी, कदाचित लोकांना फायदा मिळतो आणि ते आयुष्यभर अविरतपणे त्या मंत्राचा जप करत राहातात, जे आवश्यक नसते! हा मंत्र जो आम्ही देतो त्याचा जप फक्त काही निश्चित कालावधीसाठी करायचा असतो. कधीकधी जेव्हा आपल्याला लाभ होतो आणि जर आपल्याला ह्या मंत्राचे सामर्थ्य माहीत नसले, तर आपण ते आपल्या मुलांना सुद्धा देतो आणि त्यांना त्याचा जप करायला सांगतो! हा मंत्र असा इतरांना द्यायला नको. हा औषधासारखा आहे. तो फक्त तुमच्यासाठी आहे. तुम्ही त्याचा वापर करून लाभ घेतला पाहिजे. आणि तुमच्या मुलांना जर विशेष मंत्र हवा असेल तर त्यांना आमच्याकडे घेऊन या. जर त्यांच्यासाठी आवश्यक असेल तर आम्ही त्यांना तो देऊ. ■

श्री जयंत देशपांडेंच्या व्याख्यानातील उतारे

(संकलन : शोभा राव; अनुवाद : सुनिता देशपांडे)

२३–११–२०१४

गुरुजींशी भेट, ही आपल्या जीवनातील सर्वात महत्त्वाची घटना आहे. या भेटीने आपले जीवन बदलले, आपली नियती बदलली. आपल्या जीवनाला एक उद्देश मिळाला. वरवर पाहता गोष्टी कशा सहजपणे घडत असतात, हे खरोखरंच एक आश्चर्य आहे. जणू एखादा योगायोग असावा अशा अनपेक्षितपणे त्या घडतात. पण आपल्याला माहीत आहे की गुरुजी म्हणत असत, 'जीवनात निव्वळ योगायोग म्हणून असे काही नसते.' आपली गुरुजींशी भेट, हा केवळ एक योगायोग नव्हता. आपण त्यांना भेटणे हे विधीलिखित होते. पण विधीलिखित घडवून आणणे, त्याला आविष्कारित करणे, हे परमेश्वर कसे बरे करत असेल? हा खरोखरंच एक चमत्कार आहे, एक आश्चर्य आहे! अन्यथा सात अब्ज लोकांच्या या विकट जगात आपण हरवून का जात नाही? कसे कोण जाणे आपण आपल्या गुरुंना भेटतो. परमेश्वर अशा गोष्टींचे कसे आयोजन करतो? हे किती मार्मिक आहे, किती सुंदर आणि किती चमत्कारिक आहे!

त्यांना भेटण्यापूर्वी माझ्यावर अज्ञानाचे थर होते. माझे स्वतःचे अज्ञान आणि जगाकडून मी मिळवलेले अज्ञान. आध्यात्मिकतेबद्दल आणि जीवनाबद्दल माझ्या कल्पना खूप विचित्र होत्या. त्यांना पुनःपुन्हा ऐकल्यानंतर, त्यांना वारंवार भेटल्यानंतर आणि त्यांची पुस्तके वाचल्यानंतर मला कळले की जीवन काय आहे. आणि बौद्धिक पातळीवरून अज्ञानाचे हे थर दूर झाले. त्यांनी आपल्याला प्रकाशाची ओळख करून दिली. मी त्यांच्यात प्रकाशाला पाहिले. मी त्यांच्यात परमेश्वराला पाहिले. आणि प्रकाशाकडे कशी वाटचाल करावी, हे त्यांनी शिकवले. आणि त्यांनी हे ही सांगितले की आपल्याला वाटचाल करावी लागेल. माझे डोळे उघडले. मला वाटायचे की चमत्कार घडेल आणि आपण प्रबुद्ध होऊ. पण तसे होत नसते. आत्मज्ञानासाठी, प्रबुद्ध होण्यासाठी आपल्याला कठोर परिश्रम करावे लागतात.

माझ्या लक्षात आले की, देवाचे दर्शन होणे पुरेसे नाही. ही एक मोठी गोष्ट आहे, ह्यात वाद नाही. पण देव बनणे हे खरंच कठीण आहे आणि त्यासाठी प्रचंड प्रयत्नांची गरज असते. इतर शहरांतून येणारे लोक पुष्कळदा म्हणत, 'मला गुरुजींचे दर्शन घ्यायचे आहे.' आणि जेव्हाही मी गुरुजींना अशा गोष्टींबद्दल सांगितले, तेव्हा ते म्हणत, 'हे चांगले आहे, ह्यात वाद नाही. दर्शनामुळे लोकांना एकप्रकारचे समाधान मिळते पण मला माहीत आहे की ते पुरेसे नाही. त्याचा फायदा होत नाही, कारण दर्शनानंतर पुढे आपण काय करतो, ते महत्त्वाचे असते. त्यांनी पुढचे पाऊल उचलायला हवे. त्यांनी साधना सुरू करायला हवी. मगच त्याला अर्थ आहे.' आपण खूप भाग्यशाली आहोत. इथे आपण सत्य जाणण्याचा प्रयत्न करत आहोत. इथे खोटे आश्वासन दिले जात नाही. कोणीतरी म्हटले तसे गुरुजी 'काटेकोरपणे प्रामाणिक' होते.

त्यांनी जे ज्ञान आपल्याला दिले आहे, ते इतके जास्त आहे, इतके प्रचंड आहे की ते एका जन्मात आत्मसात करणे कठीण आहे आणि या ज्ञानाचा पुढील पीढींना पण उपयोग होईल. त्यांनी ज्ञान आणि ऊर्जा तर आपल्याला दिल्याच आणि त्या शिवाय त्यांनी त्यांच्या जगण्यातून आपल्याला शिकवले. आपण खरोखरंच खूप भाग्यवान आहोत की आपण त्यांना पाहिले आणि त्यांच्यासोबत जगलो.

प्रेम, ही सर्वात महत्त्वाची गोष्ट त्यांनी शिकवली. प्रेम हे एखाद्या वर्गात शिकवता येत नाही. ते केवळ आपल्या जगण्यातून शिकवता येते. आणि आम्ही त्यांना जगताना पाहू शकलो हे आमचं नशीब आहे. कदाचित खऱ्या गुरु आणि इतरांमधे तोच फरक असावा. खरे गुरु त्यांच्या जगण्यातून शिकवतात.

त्यांनी आम्हाला त्याग शिकवला, श्रद्धा शिकवली आणि ऋषींच्या कार्याप्रती वचनबद्धता शिकवली. कल्पना करा की जेव्हा सर्व जग आपल्याला दूर करते आणि आपल्याला एका झोपडीत राहावे लागते, तेव्हा आपल्या श्रद्धेचे काय होऊ शकते! आपण छोट्या गोष्टींसाठी तक्रार करत असतो. जेव्हाही आपण कठीण परिस्थितींमधून जात असतो, तेव्हा गुरुजींना कशा परिस्थितींना तोंड द्यावे लागले ह्याचा आपण विचार करू शकतो. त्यांचे आयुष्य आपल्यासाठी एक उदाहरण बनावे आणि आपले जीवन आपण कसे जगावे हे त्यांना त्यांच्या जीवनातून दाखवता यावे म्हणून कदाचित त्यांनी इतक्या खडतर आयुष्याची निवड केली असावी. आपण अशा गोष्टींची आठवण ठेवली तर कदाचित आपले मनोबळ वाढेल.

त्यांनी आम्हाला सहनशीलता शिकवली. आपण शिकून मोठे व्हावे ह्यासाठी त्यांनी संयम राखून वाट पाहिली. आणि आपल्याला आणखीही बरेचकाही देण्यासाठी बहुतेक ते अजूनही वाट बघत आहेत.

त्यांना गोष्टींची सूक्ष्म जाण होती, जसे की इतर लोकांनी म्हटले – संगीत आणि वाङ्मयाबद्दल. त्यांच्या लिखाणात आपण ते पाहू शकतो, त्यांच्या व्याख्यानांमध्ये, त्यांनी बनवलेल्या इमारतींमध्ये आपण ते पाहू शकतो.

त्यांनी आम्हाला कृतज्ञता शिकवली. कोणाकडून मिळालेली छोटीशी मदतसुद्धा ते कधी विसरत नसत.

त्यांनी आम्हाला मानवी जीवनाचे महत्त्व शिकवले. त्यांनी जीवनावर प्रेम केले. जास्त काम करण्यासाठी त्यांना नेहमीच जगायचे होते. त्यांनी पुष्कळदा तसा उल्लेख केला. आपल्यापर्यंत जास्तीत जास्त ज्ञान पोचवण्यासाठी त्यांना स्वतःचे स्वास्थ्य चांगले ठेवायचे होते आणि जगायचे होते, त्यासाठी ते स्वतःची व्यवस्थित काळजी घेत असत. आध्यात्मिक जग हे परस्पर विरोधी वाटणाऱ्या गोष्टींनी भरलेले आहे पण आपण जर त्या समजून घेण्याचा प्रयत्न केला तर त्या गोष्टी खरंतर परस्पर विरोधी नसतात. वरवर पाहता काही कृती परस्पर विरोधी वाटू शकतात पण त्यांच्यामागील तत्त्व हे एकच असते. ते म्हणजे प्रेम. ते जीवनावर प्रेम करत आणि त्यांना जगायचे होते.

आणि त्यासोबतच ते त्यांचे भौतिक शरीर सोडायला नेहमीच तयार होते. ते म्हणत, 'जेव्हा मला बोलावण्यात येईल, तेव्हा मी सरळ निघून जाईन, विचार न करता आणि मागे वळून सुद्धा न पाहता.'

त्यांनी आम्हाला शिस्त शिकवली. त्यांनी आम्हाला तत्परता शिकवली. मानवी संबंधांचा आदर करणे शिकवले. त्यांचे लोकांशी इतके सुंदर संबंध होते. मला वाटते जीवनाचे कोणतेच असे पैलू नसतील जे त्यांनी आम्हाला शिकवले नाहीत.

त्यांनी सांगितले की साधना म्हणजे फक्त ध्यान करणे नव्हे. साधना म्हणजे त्यापेक्षाही पुष्कळ काही आहे. हे मानवी जीवन आपण योग्यपणे जगायला हवे असे ते जीवनाच्या बारीक सारीक तपशीलातून आम्हाला सांगण्याचा प्रयत्न करत होते. जेव्हा आपण हे जीवन योग्यपणे जगतो तेव्हा आपल्या आंतरिक किंवा खोलवरच्या जीवनाला त्याचा उपयोग होतो. ध्यान चांगले लागण्यात त्याचा उपयोग होतो, ध्यानात पुष्कळ जास्त अनुभवण्यात उपयोग होतो. संपूर्ण जीवनच साधना आहे.

जसे की लोकांनी सांगितले, त्यांच्या मार्गदर्शनाशिवाय हा मार्ग चालवणे, ही व्यवस्था चालवणे शक्य नाही. प्रत्येक तपशीलात, आम्हाला मार्गदर्शन मिळते. प्रकाश प्रवहनाच्या कार्यासाठी झालेली ही नवी इमारत त्याचे उत्तम उदाहरण आहे. खूप उदार मनाने देणगी दिल्याबद्दल मी तुमच्यापैकी प्रत्येकाचा आभारी आहे. माझे उत्साहवर्धन करण्यासाठी, माझ्या टीमचे उत्साहवर्धन करण्यासाठी आणि आम्हाला सहयोग केल्याबद्दल मी कृतज्ञ आहे. ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई–मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी नोंदणी शुल्क २५०० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १३०० रू. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रू. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स, मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रू. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी ९०० रू. आहे. भारताबाहेर राहाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रू. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स आणि 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.

श्री. राघवेन्द्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

एक महान संत एकदा म्हणाले, 'तुम्ही जगात जे पाहता ते तुमच्या आत जे आहे त्याचे प्रतिबिंब आहे.' जसेजसे आपण जगाचा अनुभव घेतो आपण आपले व्यक्तिमत्व आणि आपली प्रवृत्ती विकसित करत असतो. म्हणून आपण जे पाहातो ते नेहमी आपल्या आत जे आहे त्याने प्रभावित होत असते. बाहेर प्रत्यक्षात जे आहे ते आपण क्वचितच पाहातो.

आपले व्यक्तित्व एका खिडकी सारखे असते ज्याच्यातून आपण हे जग पाहात असतो. ही खिडकी जर लहान असली, तर त्याचा अर्थ होतो की आपले व्यक्तित्व संकुचित आहे आणि आपला जगाबद्दलचा दृष्टिकोन सुद्धा संकुचित आहे. बहुतकरून ह्याच कारणासाठी महर्षी अमरांनी आणि गुरुजींनी अनेकदा सांगितले होते की आपण इतरांच्या सकारात्मक बाजूशी स्वतःला जोडले पाहिजे. जेव्हा आपण असे करतो तेव्हा आपण आपल्या अंतरंगातील सकारात्मकतेशी तद्रूप होत असतो.

आपला जगाकडे पाहाण्याचा दृष्टिकोन खूप मोठ्या प्रमाणात आपल्या आंतरिक अवस्थेवर अवलंबून असतो. जेव्हा आपण जगाकडे वेगळ्या प्रकारे पाहातो तेव्हा फक्त आपले अनुभवच बदलत नाहीत तर वास्तवात जगच बदलते.

आपले विचार ऊर्जेने निर्मित असतात आणि त्यांच्यात ताकद असते. ते वस्तुस्थितीवर परिणाम करू शकतात. ते इतरांवर परिणाम करू शकतात. जसे मनात दृढ विचार केल्याने आपल्या अंतरंगात बदल घडू शकतात, तसेच इतरांबद्दल असलेले प्रबळ विचार त्याप्रमाणेच त्यांच्यावर परिणाम करू शकतात. आणि जेव्हा खूप लोकं असे करतात तेव्हा एकत्रित विचार–बळ प्रचंड प्रमाणात असते.

महर्षी अमरांनी सांगितले होते की ह्या जगातील सर्व लोकं जर सुवर्णयुगाची इच्छा करतील तर पुढच्या क्षणी आपण सुवर्णयुगात असू. अशा परिस्थितीत आपल्या कर्मांचे काय होईल? सर्वांच्या विचार–बळाने तात्काळ त्यांचे निर्मूलन होईल.

आपण ध्यानसाधक आहोत आणि आपण ह्या जगात अशा काळात येणे पसंत केले आहे जो खूप हिंसक आणि उद्वेगजनक आहे. आपण इथे फक्त आपल्या कर्मांचे निर्मूलन करण्यासाठी नाही आहोत. या जगाच्या आजच्या अवस्थेसाठी आपल्याला जबाबदारीची जाणीव ठेवायला हवी. आपल्या जबाबदारीचे प्रमाण आपल्या जाणिवेच्या पातळीशी समानुपाती आहे. आपण जितके जास्त जागृत असू तितकी जास्त जबाबदारी आपल्याकडे आपोआप येते. गुरुजींनी खूपदा सांगितले होते की जगातील कोणतेही, कुठेही असलेले दुःख आपल्याला स्पर्श करते कारण आपण ह्या जगाचा एक भाग आहोत. खरं म्हणजे ह्या काळात इथे येण्याची आपण जाणीवपूर्वक निवड केली आहे, ह्या हेतूने की आपण स्वतःला शुद्ध करू शकू आणि त्या प्रक्रियेद्वारे जगाला त्याच्या समस्यांपासून मुक्त करू. मला वाटते ह्याच कारणासाठी गुरुजी म्हणायचे की प्रत्येक व्यक्ती जी ह्या मार्गात येते आणि गंभीरतेने ध्यानसाधना सुरू करते, ती इथे कार्य करण्यासाठी आहे, फक्त वैयक्तिक साधनेसाठी नाही. ते हे देखील म्हणाले की कार्य हीच साधना आहे.

म्हणून जेव्हाजेव्हा आपल्याला जगात कुठेही असलेल्या कोणत्याही अशांततेबदल, हिंसाचार किंवा दुःखाबद्दल समजते तेव्हा आपण लक्षात घेतले पाहिजे की आपल्याला करण्यासाठी काम आहे. आपण सुरुवात जगाशी एकत्व अनुभवून करू शकतो आणि त्यानंतर स्वतःला ध्यानसाधनेने, प्रकाश अनुभवून आणि प्रकाशाचे प्रवहन करून शुद्ध करण्याचा प्रयत्न करू शकतो. अशाप्रकारे, आपण जगाला मदत करत आहोत असा विचार करण्याऐवजी आपण जगाची जबाबदारी घेत असतो.

एक साधे उदाहरण द्यायचे झाले तर, जेव्हा आपण टी. व्ही. वर बातम्या बघतो आणि खूप हिंसा आणि अन्याय पाहातो तेव्हा जग किती निराशाजनक अव्यवस्थेत आहे असा विचार करण्याऐवजी आपण लक्षात घेऊया की आपण ह्या जगाची निवड केली आणि आता हे आपले जग आहे. आपण हे ध्यानात घेऊया की प्रत्येकवेळी जेव्हा आपल्याला राग येतो किंवा आपण इतर कोणती नकारात्मकता बाळगतो तेव्हा आपण सुद्धा ह्या जगातील दुःखात भर घालत असतो. हे सांगण्यामागे हा हेतू नव्हे की, आपल्याला अपराधी वाटायला हवे कारण अपराधीपणाची भावना सुद्धा नकारात्मकतेचा एक स्रोत आहे. पश्चात्ताप अपराधीपणाच्या भावनेपेक्षा वेगळा आहे. पश्चात्ताप मदत करणारा आहे कारण तो परिवर्तनाकडे नेतो. हा दृष्टिकोन आपल्याला जगाची आणि इतरांची पारख करणे बंद करण्यास मदत करेल.

आपण अधिक काळ प्रकाशाचे प्रवहन करू शकतो आणि आपण प्रकाश प्रवहनाचा दर्जा देखील वाढवू शकतो. ते अगदी एखाद्या प्रिय व्यक्तिला प्रेम पाठवल्यासारखे असले पाहिजे.

जेव्हा आपण आरशाकडे पाहातो आणि त्यात आपल्याला जे दिसते ते आपल्याला आवडत नाही तेव्हा आपण आरशाला दोष देत नाही. आपण स्वतःला दोष देण्याची देखील गरज नाही. त्याऐवजी आपण स्वतःला शुद्ध आणि परिवर्तित करूया म्हणजे प्रतिबिंब सुद्धा बदलू शकेल. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: जेव्हा ऋषींनी दिलेल्या सल्ल्याचे आपण पालन करत नाही तेव्हा ते आपल्या विरुद्ध काय कार्यवाही करतात?

उ: ते कुठलीही कारवाई करत नाहीत. त्यांना त्याची फारशी काळजी नसते. जेव्हा आपण त्यांच्या सल्ल्याचे अनुसरण करत नाही, तेव्हा निष्पन्न परिणामांना आपल्याला तोंड द्यावे लागते.

प्र: परमेश्वराच्या कृपेने जगाची कर्मे नष्ट केली जाऊ शकत नाहीत का?

उ: होय. नष्ट केली जाऊ शकतात. पण तसे झाले तर आपण आपला पाठ केव्हा शिकणार? जेव्हा आपण आपला पाठ शिकतो तेव्हा कृपा लाभते. कृपा आपल्याला नेहमीच लाभत असते.

प्र: आपल्याला फोटॉन बेल्टकडून ऊर्जा मिळत आहेत का?

उ: होय. फोटॉन बेल्टकडून आपल्याला थोड्या प्रमाणात सौम्य ऊर्जा मिळत आहेत, ज्यामुळे मध्य-पूर्व प्रांतात उठाव झाला, घोटाळे प्रकाशात येत आहेत आणि भ्रष्टाचाराविरुद्ध चळवळ सुरू झाली. जीवनातील घुसळण, आपल्यातील नकारात्मकता प्रकाशात येणे अशा बऱ्याच गोष्टी आपल्या वैयक्तिक जीवनातही घडत आहेत. पण आपण बसून प्रार्थना करून जास्त प्रबळ ऊर्जांची मागणी करू शकतो. या ऊर्जांची मागणी करण्यापूर्वी, त्यामागील आपल्या हेतूबद्दल आपण स्पष्ट असायला हवे. आपल्याला प्रकाशयुगाकडे नेण्यासाठी या ऊर्जा आपल्याला मुख्यत्त्वेकरून स्वच्छ, पवित्र आणि पूर्णपणे परिवर्तित करत असतात. आपल्या वैयक्तिक अडचणी सोडवण्यासाठी या ऊर्जा मिळवण्याचा प्रयत्न आपण करू नये.

प्र: फोटॉन बेल्ट आणि 'रा' ऊर्जा, दोन्ही निळ्या रंगाच्या आहेत. त्यांच्यामध्ये काय फरक आहे?

उ: रंग ही एक किरकोळ बाब आहे. या दोन ऊर्जा भिन्न स्रोतामधून येतात. फोटॉन बेल्टच्या ऊर्जा सीरियस नावाच्या ताऱ्यामधून येतात तर 'रा' ऊर्जा 'रा' विश्वामधून येतात. त्यांच्याबद्दल आपल्याला जास्त माहीत नाही हे आपण लक्षात घ्यायला हवे. फोटॉन बेल्टच्या ऊर्जा नकारात्मकता सहन करत नाहीत तर 'रा' ऊर्जा थोड्या प्रमाणात सहन करून घेतात. फोटॉन बेल्टच्या ऊर्जा इच्छा-स्वातंत्र्याच्या आड येत नाहीत तर 'रा' ऊर्जा काही प्रमाणात येतात. फोटॉन बेल्टच्या ऊर्जा पवित्रतेचा आग्रह करतात तर 'रा' ऊर्जांचा आग्रह परिपूर्णतेवर असतो.

प्र: आपण मनाला कसे शरणागत करू शकतो ?

उ: मन हे शरीर, मन आणि बुद्धीने बनलेल्या या शरीरप्रणालीचा एक भाग आहे. आपण त्याला वेगळे करून त्याला शरणागत करू शकत नाही. आपल्याला या तिघांना एकत्रित शरणागत करावे लागेल.

प्र: प्रकाश जेव्हा शाळांमध्ये परत परत अवतरत असतो तेव्हा त्याचा कसा उपयोग होतो?

उ: जेव्हा आपण जास्त प्रवहन करतो तेव्हा अधिक जास्त प्रकाश अवतरतो आणि जास्त प्रकाश सभोवतीला पसरत असतो. स्वाभाविकच याचा लोकांना उपयोग होतो. प्रकाश फक्त मुलांनाच नाही तर तो सर्वांना, आजुबाजूच्या प्रत्येकाला, सर्व गोष्टींना मदत करत असतो. तिथे जास्त शांती नांदेल. जास्त प्रकाश म्हणजे जास्त समजूतदारपणा आणि जास्त प्रेम.

प्र: आपण आपल्या अंतस्थ प्रकाशाने स्वत:ला बरे करू शकत नाही का?

उ: हो. तुम्ही तसा प्रयोग करून पाहू शकता. हे व्यक्तिविशेषवर अवलंबून आहे. तुम्ही आतील किंवा बाहेरील कोणत्याही प्रकाशाचा वापर करू शकता. तो एकच प्रकाश असतो.

प्र: गुरुंच्या पलीकडे जाण्याआधी कोणी गुरुंसोबत ऐक्य किंवा एकात्मता कशी प्रस्थापित करु शकेल ?

उ: मानवी गुरुंसोबत ते शक्य नाही, हे आपण स्वीकारू या. जेव्हा आपण खरच त्यांना समजू आणि त्यांच्यावर पूर्णत: विश्वास करू तेव्हा एकप्रकारची एकात्मता राहील.

जेव्हा आपण फक्त तंत्रांचेच नाही तर त्यांच्या सर्व शिकवणीचे अनुसरण करू तेव्हा आपण त्यांच्याशी एक असू असे म्हणू शकतो. जेव्हा तुम्ही मानवी गुरुंमधील प्रकाशाशी जोडू शकाल, त्यांच्याकडून प्रकाश प्राप्त करू शकाल, प्रकाश अनुभवू शकाल तेव्हा आपण म्हणू शकतो की आपण त्यांच्याशी एकरूप झालो आहोत, त्यांच्यासोबत एकात्मतेची अनुभूति घेत आहोत. पण आपण मानवी गुरुंना ओळखतो, आपल्याला हे पण माहीत आहे की ते आपल्याला जाणतात, आपल्या गरजा, आपल्या कमतरता ते जाणतात. म्हणून त्यांच्यासोबत एकात्मतेचा अनुभव करणे तितकेसे सोपे नाही, अवघड आहे. ■

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/-
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)

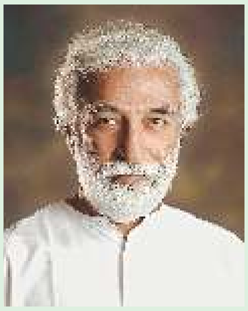
द वर्ड बुक शॉप, कँप (फोन: २६१३३११८, ३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

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

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन:२४४७०५३३)

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

RNI. No. KARMAR/2008/27314 Registered Postal Regn. No. KRNA/BGE-1125/2014-2016
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.

मानसा

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

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

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

अंतरमानसा

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

स्टडी सेंटर

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

ज्योती प्रॉजेक्ट

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

भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

अपील

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

आध्यात्मिक अनुभव

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

जेव्हा मी अमेरिकेत होते तेव्हा महाशिवरात्रीला विशेष ध्यानाकरिता कोणते तंत्र वापरावे याबद्दल स्वत:शीच विचार करीत होते. तेव्हाच आपले मासिक ऑनलाईन वाचावे असा विचार माझ्या मनात आला. मी खूप आनंदित झाले कारण मासिकाच्या माध्यमातून जणुकाही गुरुजीच महाशिवरात्रीच्या विशेष ध्यानाबद्दल सविस्तरपणे माझ्याशी बोलत होते! आपला ध्यानमार्ग अद्वितीय आहे कारण जेष्ठ मार्गदर्शकांना ईमेल पाठवण्याआधीच आपल्याला आपल्या प्रश्नांची उत्तरे ताबडतोब मिळतात!

मी एवढेच म्हणू शकते की मी सर्वोत्तम ध्यानमार्ग निवडला आहे आणि जाणाऱ्या प्रत्येक वर्षासोबत माझ्या जीवनातील प्रत्येक गोष्ट उत्तमोत्तम होत चालली आहे. जेव्हाही मला मदतीची गरज असते तेव्हा कोणत्या न कोणत्या मार्गाने मला मदत मिळते.

– नंदिता पटेल

आता मी जास्त सशक्त झाले आहे. पूर्वी लोक माझा गैरफायदा घेत. पण आता मी विचलित न होता व होणाऱ्या परिणामांबाबत उगाच चिंता न करता जे योग्य आहे तेच करते! मी माझ्या अंतरंगात गहन शांती अनुभवते, जी मला जगातील सर्व हिऱ्यांपेक्षाही जास्त मूल्यवान वाटते! माझ्या भोवताली मी परमेश्वराचे अस्तित्व अनुभवते. जीवन खूपच सुंदर आहे! सर्व गोष्टी काही विशेष कारणास्तव घडतात यावरील माझा विश्वास बळावला आहे व सर्व अवघड परिस्थितींमधेही मला सकारात्मकता आढळते.

– पायल वर्मा

अलीकडेच शिवरात्रीच्या आदल्या दिवशी मी तपोनगरात गेले होते. तेथे ध्यान करीत असताना एकाएकी मला झटका जाणवला व त्याने माझे शरीर थरथरले. त्यावेळी भगवान शंकर माझ्यासमोर बसून ध्यान करताना मला दिसले. तेथे उदबत्त्यांचा धूर देखील होता. माझ्या सर्वांगात शुभ्र पांढरा प्रकाश पसरला व काही काळ मी अद्भुत शांती अनुभवली. त्यानंतर मी विस्तार अनुभवला. हा अद्भुत अनुभव होता! हे मी यापूर्वीही अनुभवले आहे आणि प्रत्येकवेळी मला हा अनुभव खूपच छान वाटतो.

– भावना विच्चीवोरा

महर्षी अमरांच्या समाधी मंदिराला माझ्या मागील भेटीदरम्यान, मी एक समारंभ यशस्वीरीत्या पार पडावा म्हणून प्रार्थना केली. प्रार्थना करताना मला वाटले की अमराजींनी माझ्या प्रार्थनेला होकारार्थी प्रतिसाद दिला आहे. तो समारंभ संपन्न होण्याची मला अजिबात आशा नव्हती. अचानकपणे आम्हाला दैवी मदत मिळाली व अगदी एका रात्रीतून संपूर्ण परिस्थिती बदलली आणि दुसऱ्या दिवशी तो समारंभ यशस्वीपणे पार पडला! प्रत्येकाने माझ्या प्रयत्नांचे कौतुक केले.

– दीनदयालन पेरूमल

दि. १ फेब्रुवारी रोजी सकाळी ६.३० वाजता जेव्हा मी ध्यानाला सुरुवात केली तेव्हा एकाएकी माझ्या डोळ्यासमोर सोनेरी प्रकाश दिसू लागला. त्यावेळी माझ्या लक्षात आले की आज महर्षी अमरांची जयंती आहे. मी अमराजींची मानसपूजा केली व त्यांना माझे प्रेम व प्रकाश अर्पित केला. त्यादिवशी ध्यानाचा संपूर्ण अवधी मला खूप छान वाटले. त्यादिवशी मी दिवसभर खूष होते व गुरुजी व अमराजींची उपस्थिती मला जाणवत होती.

– सरोज सावळे

ह्यावेळी प्रकाशमार्गमधे 'टच अँड गो' चा उल्लेख आहे. अगदी तसाच प्रसंग माझ्या मावशीबाबत घडला. मावशी माझ्याकडे पाहुणी म्हणून आली. तेव्हा तब्येत छान होती. पण चार दिवसानंतर अचानक पोटात वेदना होऊ लागल्या आणि तिची परिस्थिती अतिशय गंभीर झाली व तिच्यावर तातडीने आय.सी.यू.मधे उपचार करावे लागले व तिचे प्राण वाचले. डॉक्टारांच्या मते सेप्टीसेमिया मधे ९०% रुग्णांना औषधे लागू पडत नाहीत. पण ती आता पूर्ण बरी झाली आहे. ती खेड्यात राहाते जिथे फारशा वैद्यकीय सुविधा मिळू शकत नाहीत. पण मला ही ऋषींची कृपा वाटते. केवळ त्यांच्या कृपेनेच मावशीचे प्राण वाचले. ती गावी असती तर मी कल्पनाही करू शकत नाही की काय झाले असते.

– अनुजा गुंजाळ

माझ्या सामान्य दैनंदिन कामात मी जास्त प्रमाणात शांती अनुभवते. प्रतिक्रिया किंवा प्रतिसाद देताना व माझी इतर नित्य कार्ये करताना, जसे की कार्यालयात जाण्याकरिता गाडी चालवणे, जेवण घेणे इत्यादी अशा गोष्टींमधे घालवलेले क्षण, हे असे क्षण बनत चालले आहेत की प्रेमळ प्रकाश त्या क्षणांची काळजी घेत आहे असा विचार माझ्या मनात असतो. त्यानंतर आपोआपच शांती माझा ताबा घेते. मला असे वाटते की जणुकाही मी प्रकाशाने बनलेल्या चष्म्यातूनच या जगाकडे पाहते आहे.

– लुसिंडा बाक

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