



ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ (1919-1982)

ಋಷಿಗಳು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

**ಬೆಳಕು**

ಈ ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿ. ಬೆಳಕು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ದೇವರು.

**ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯ**

ಎಲ್ಲ ಜೀವಜಾಲಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಅಂವು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬದುಕಲು ನೆರವಾಗುವುದು.

**ಜ್ಯೋತಿಜೀವಿಗಳು**

ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳ ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಋಷಿಗಳು.

**ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು**

ಎಲ್ಲ ಜೀವಜಾಲಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುವ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮೂಲವಾದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲು ಆಯ್ಕೆಗೊಂಡಿರುವ ಮಹಾತ್ಮರು.

**ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ**

ಸಪ್ತಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೇರಸಂಪರ್ಕವಿದ್ದ, ಹೊಸ ಯುಗದ ಉನ್ನತಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳತಂದ ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಗುರುವಾಗಿದ್ದರು.

**ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ**

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರ ನೇರ ಶಿಷ್ಯರು. ಅವರು ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗವಾದ ಧ್ಯಾನಯೋಗವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

**ಸಪ್ತಋಷಿ ಧ್ಯಾನಯೋಗ**

ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ-ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬದುಕುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಒಂದು ವಿನೂತನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗ.

**ಪ್ರಮಾಣಗಳು**

- ★ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಮಹಾ ಜ್ಯೋತಿಯ (ದೇವರ) ಕಣಗಳು.
- ★ ಪ್ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ.
- ★ ಮೌನ ನಮ್ಮ ಭಾಷೆ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗ.
- ★ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ನಮ್ಮ ಆಶ್ರಮ.
- ★ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ.
- ★ ದೇವರು ನಮ್ಮ ಗುರು. ಋಷಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು.

# ತಪೋವಾಣಿ

**ಅನಿಸಿಕೆಗಳು**

**ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ**

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದು ಹೊಸ ವರ್ಷ. 2009 ಡಿಸೆಂಬರ್ 21ರಂದು ನಾವು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯವಲಯ ಫೋಟಾನ್ ಬೆಲ್ಟ್‌ನ ಪ್ರಭಾಮಂಡಲವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮಾನವ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಒಂದು ಹೊಸ ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ಹೊಸ ಹಂತ; ಒಂದು ಹೊಸ ವರ್ಷ.

ನಿಖರವಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ಮೊದಲೇ ಫೋಟಾನ್ ಬೆಲ್ಟ್‌ನ ಪ್ರಭಾ ಮಂಡಲವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಾವು ಫೋಟಾನ್ ಬೆಲ್ಟ್-ಅನ್ನು 2012 ಡಿಸೆಂಬರ್ 21ರಂದು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

2012ರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಚಾನಲ್‌ಗಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಭಯಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿವೆ. ಅವು ವಿನಾಶದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿವು. ಕೇವಲ ವಿನಾಶದ ಬಗ್ಗೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಯ ಉಂಟಾಗಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಅವು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದವು. ಆದರೆ ಅವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. 2012ರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಘಟನೆಗಳ ನಿಜವಾದ ಭಾಗ.

2012ನೇ ವರ್ಷ, ಹೊಸ ಯುಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಹಾದ್ವಾರವಾಗಿದೆ.

2012 ಹೊಸಯುಗಕ್ಕೆ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಗಳ ಯುಗಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು, ಸತ್ಯಸಂಧರಾಗಿರಬೇಕು; ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗಳು ತುಂಬಿರಬೇಕು. ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಗೆ ತರದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಹೊಸಯುಗದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಯುಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದವರು, ಹಳೆಯ ರೀತಿಗಳಾದ ಅಪರಿಪೂರ್ಣತೆ, ಅಪ್ರೀತಿ, ಹಿಂಸಾಚಾರ ಮತ್ತು ಅಸತ್ಯಗಳಿರುವ ಭೂಮಿಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಅವರ ಶರೀರಗಳು ಅಳಿಯುತ್ತವೆ. ನಾವು ಏಕೆ ಬದಲಾಗಬಾರದು? ನಾವು ಬದಲಾಗಬಹುದು. ನಾವು ಬದಲಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೊಸಯುಗದ ಬದುಕನ್ನು ಆನಂದಿಸಬಹುದು.

ಈ ಪ್ರಪಂಚ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ! ಇದು ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ.

ಹಲವಾರು ಘಟನೆಗಳು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ, ಅನ್ಯಾಯಯುಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕುಸಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ನ್ಯಾಯ ಪಾಲನೆ, ಆಡಳಿತ, ರಾಜಕೀಯ ಇತ್ಯಾದಿ.. ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕುಸಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಉದಯಿಸುತ್ತವೆ. ಸೌರಜಾಲ ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನಾಶಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾದ ಚಿಲಿಪತಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ-ಆತ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕದಂಥ ಸಹಜ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಉದಯಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುಸಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಲುಪದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ಮಾನವರು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಜೀವಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ರಕ್ಷಣಾ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ.

ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನಾನೊಬ್ಬನೇ ಅಲ್ಲ. ಇತರ ಬೆಳಕಿನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಇವರ ಮಾತುಗಳು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜನ ಕೂಡ ಈ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಫೋಟಾನ್ ಬೆಲ್ಟ್‌ನ ಪ್ರಭಾಮಂಡಲವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಇದೆಲ್ಲ ಬದಲಾಗುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಾನಿದ್ದೇನೆ.

ಹೊಸ ವರ್ಷ ಬೆಳಕಿನ ಹೊಸ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲಿ. ■



ಮಾನಸ ಫ್ಲೌಂಡೇಷನ್ (೦)  
ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ 562 149. ಭಾರತ.  
© (080) 2846 5280, 2271 5501, 93420 30250 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1)  
ಇ-ಮೇಲ್: info@saptarishis.com ವೆಬ್-ಸೈಟ್: www.saptarishis.com

## ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು

### ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 11 ಘಂ.)

### ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,  
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಲೇಔಟ್

ಸೋಮವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,  
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಲೇಔಟ್

ಮಂಗಳವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೋ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, 1ನೇ ಫೇಸ್,  
ಜಿ.ಪಿ. ನಗರ

ಬುಧವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆರ್ಯ ಸಮಾಜ, ಸಿ.ಎಂ.ಹೆಚ್. ರೋಡ್,  
ಇಂದಿರಾನಗರ

ಹಿಮಾಂಶು, 4ನೆಯ ಮೇನ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ

ಮಾರುತಿ ಮಂದಿರ, ವಿಜಯನಗರ

ಗುರುವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ದೇವಗಿರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ  
ಬನಶಂಕರಿ 2ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್

ಶುಕ್ರವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಇಂಡಿಯನ್ ಹೆರಿಟೇಜ್ ಅಕಾಡೆಮಿ  
6ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಕೋರಮಂಗಲ

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಹಿಮಾಂಶು, 4ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,  
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ

### ಆನೇಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ (ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ ಬಡಾವಣೆ)

ಸೋಮವಾರ (ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ.)

ಮಂಗಳವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ.)

ಹೊರಗಿನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅಂಚೆ ಮತ್ತು ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಆರನೇ ಪುಟದ ಮೊದಲನೇ ಕಾಲಂ ನೋಡಿ.

ಡೋರ್‌ವೇಸ್ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್)/ತಪೋವಾಣಿ (ಕನ್ನಡ)

ಪ್ರಕಾಶ್‌ಮಾರ್ಗ್ (ಮರಾಠಿ)

ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ.200/-  
ಮನಿಯಾರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

### ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ತಪೋವಾಣಿಯನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೊಡಿ. ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ದೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸವನ್ನು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ.



2009 ಡಿಸೆಂಬರ್ 19ರಂದು C.E.S. ಶಾಲೆ, ಜರಗನಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ  
ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ ಬೆಳಕಿನ ಚಾನಲ್ ಸೆಶನ್.

### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ದಿ ಗ್ರೇಟ್-ರಾ ಅಥವಾ ಪ್ರಕಾಶ ಬ್ರಹ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರವನ್ನು ಡಿಸೆಂಬರ್ 5 ರಂದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ತೆರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 5 ರವರೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು.
- 31-12-2009 / 01-01-2010 ಮತ್ತು 15-01-2010 ರಂದು ಗ್ರಹಣಗಳಿವೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನ ಹೊಸ ಜೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗುರುಜಿಯವರು ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ 3ನೇ ಶನಿವಾರ ಅವರು ಸಾಧಕರ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ವಿಚಾರವಿನಿಮಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಕಾಶದ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಸಾಧಕರು ಪಡೆಯಬಹುದು.

### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಜನವರಿ 10	ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ
ಜನವರಿ 15	ಸೂರ್ಯ ಗ್ರಹಣ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.35 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3.38ರವರೆಗೆ
ಜನವರಿ 17	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಗೆ ರಾ-ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.30ಕ್ಕೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ
ಜನವರಿ 31	ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1ರವರೆಗೆ

ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣ : ಗುರುವಾರ, 31-12-2009ರ ರಾತ್ರಿ 10.46 ರಿಂದ ಶುಕ್ರವಾರ, 1-1-10ರ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 3-01ರವರೆಗೆ

ಸೂರ್ಯ ಗ್ರಹಣ : ಶುಕ್ರವಾರ, 15-1-10 ರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.35 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3.38ರವರೆಗೆ

### ಭಾನುವಾರದ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸಿದವರು

01-11-09	ಸುಜಾತ ಎಂ.ಪಿ
08-11-09	ಲಕ್ಷ್ಮಣನ್, ಶ್ರೀಲತಾ ಗೋಪಾಲ್, ಸೌಭಾಗ್ಯಮ್ಮ ಮತ್ತು ಬಾಲಸುಬ್ರಮಣ್ಯನ್
15-11-09	ಹರ್ಷಪ್ರಧಾ ಮತ್ತು ಕವಿತಾ ಗೋವಿಂದ
22-11-09	ಸುಬ್ಬಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾಗರಾಜ್, ವಿಲಾಸ್ ಮತ್ತು ಮಾಧವಿ ಬೇಡೇಕರ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಜಬಂಧುಮಿಶ್ರ
29-11-09	ಮಹಂತೇಶ್ ಕಲ್ಲಟ್ಟಿ ನಾರಾಯಣ್ ರಾಜು ಜೋಶಿ ಮತ್ತು ಉಷಾ

### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

ಡಿಸೆಂಬರ್ 31	ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ, ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣ ರಾತ್ರಿ 10.46 ರಿಂದ 1-1-10ರ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 3-01ರವರೆಗೆ
ಜನವರಿ 08	ಶುಕ್ರ ಕೃಷ್ಣಾಷ್ಟಮಿ
13	ಬುಧ ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
14	ಗುರು ಉತ್ತರಾಯಣ ಆರಂಭ
15	ಶುಕ್ರ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಸೂರ್ಯ ಗ್ರಹಣ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.35 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3.38ರವರೆಗೆ
23	ಶನಿ ಶುಕ್ಲದಶಮಿ
30	ಶನಿ ಪೂರ್ಣಿಮಾ

2010 ಜನವರಿ 3ರಿಂದ ಗುರುಜಿಯವರ ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ನೇರ ವೆಬ್ ಪ್ರಸಾರವು ಮೆಂಬರ್‌ಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದರ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಇಮೇಲ್ ಮುಖಾಂತರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

2010 ಜನವರಿ 16 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1ರವರೆಗೆ ಗುರುಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ 'ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಭೆ' ಇರುತ್ತದೆ. ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕು

“ತಪೋವಾಣಿ”ಯ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ರೂ. 5000 ಮತ್ತು ಭಾನುವಾರದ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸುವುದಕ್ಕೆ ರೂ. 2000.

**ನಿರ್ಧಾರಕ ಘಟಕ**

ಶ್ಯಾಮಲಾದೇವಿ

ಮನುಷ್ಯ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಘಟಕ. ಪ್ರೀತಿ, ಅನುಕಂಪ, ಕೋಪ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ಒಳಸಂಚು, ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಗೂಢವಾಗಿವೆ. ಪ್ರಬಲ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳು ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಕೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಅವನೂ ಕೂಡ ಅವುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವ ಅವನಿಗಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಗೋಪ್ಯ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲೇ ವಸೌನವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸಜೀವದಿಂದಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆ ಗೋಪ್ಯ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳು ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಥಟ್ಟನೆ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತವೆ, ಪುನಃ ಒಳಸೇರುತ್ತವೆ. ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಜ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬಯಲು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಅವನು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅವು ನಾನಾ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಜನ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳ ಸಂಗ್ರಹದ ಲೆಕ್ಕತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಲೋಪ ವುಳ್ಳವುಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲು ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ತಾನು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಪಟ್ಟುಹಿಡಿದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ. ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಯೂ ಸಮತೋಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದರತ್ತ ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ. ■

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸಂ: ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ವರ್ಷ ಗುರ್ಜರ್

ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಹಾಗೂ ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ 'ರಾ' ಗ್ರೂಪ್ ಮತ್ತು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳು ಸಂಧಿಸಿದವು. ಗುರುಜಿಯವರೊಂದಿಗಿನ 'ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಭೆ' ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಸಮಾವೇಶವಾಗಿತ್ತು.

ಈ ಎರಡನೆಯ ಶಂಬಲದ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲಿರುವ ಉನ್ನತ ಜೀವಿಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಬಹುಶಃ ನಾವು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ ಇನ್ನೂ ಬರದಿರುವ ಕಾರಣ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲು ನಮಗೆ ಋಷಿಗಳ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಮಸ್ತ ಮನುಕುಲದ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಇವೆ.

ಈ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಬಯಸಿ ಬರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ, ಋಷಿಗಳ ಈ ನೆಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ 'ತಪಸ್ಸಿನ ನಗರ'ವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ■

**ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಸೂಚನೆ**

ನೀಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಹರಡಿ. ನೀಲಿ ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ, ಹೊಸ ವಿಚಾರ, ಹೊಸ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಸಂದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಸದಾ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಿ. ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ನಾವು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಿ. ಇತರರಿಗೂ ಹಾಗೂ ನಿಮಗೂ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಠಿಣವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ.

ಅತಿಯಾದ ತರ್ಕಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಸತ್ಯ ಇವುಗಳಿಂದ ಆಚೆ ಇದೆ.

ಆತಂಕ ಪಡಬೇಡಿ. 2012 ನೇ ವರ್ಷ ಹೊಸಯುಗಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜಾಗಿಲು.

ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಪ್ತಋಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನೀಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಒಳ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ.

ನಾವು ಶರಣಾಗಲೇಬೇಕು. ಶರಣಾದರೆ ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತ.

3 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ಷಾವಚವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಸದಾಕಾಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಡು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಾಡು ಹರಟೆ ಬೇಡ. ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಯಾವತ್ತೂ ತೀರ್ಪುಗಾರರಾಗದಿರಿ. ಆಕ್ರಮಣ ಕಾರಿ ಮನೋವೃತ್ತಿ ತ್ಯಜಿಸಿ.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಗುಂಪಿನವರು ಎಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಮನುಕುಲ ಮತ್ತು ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಏಕತೆಯನ್ನು ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.

ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ. ದಂಡನೆಗೆ ಕೂಡಾ ಸಿದ್ಧರಿರಿ.

ನಿಮಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಅನುಭವಗಳು, ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವದ ಅನುಭವಗಳು ಆದರೂ, ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಿರಿ.

ಯಾರು ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತರೋ ಅವರು 2012 ನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ದಾಟುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ದಾಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ**

ಇದೊಂದು ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂಚಲನ. ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬೆಳಕು, ಶಾಂತಿ ತುಂಬಿರುವ ಒಂದು ಸುಂದರ ಪ್ರದೇಶವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಂಚಲನ. ಇಲ್ಲಿ ಭಾಷಣಗಳು, ಬಾವುಟಗಳಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ತಂದು ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಬೆಳಕೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ತಂದು ಹರಡಿದಾಗ, ಅದು ಬೇರೆಯವರ ಹೃದಯಗಳು ಮನೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ, ಅವರ ಭಾವನೆ-ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕತ್ತಲನ್ನು ಬೆಳಕನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಪಂಚ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಈ ಬೆಳಕು ಸಾಧಾರಣ ಬೆಳಕಲ್ಲ. ಯಾವ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿ ಬಂದಿದೆಯೋ ಆ ಮೂಲ ಬೆಳಕು. ಈ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಇದೆ - ಶಕ್ತಿ, ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯ. ಈ ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಇದೆ.

ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಏಳುವಾಗ ಮತ್ತು ಮಲಗುವಾಗ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ತಂದು ಹರಡೋಣ. ಹರಡಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ತರೋಣ.

ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು 18-5-2008 ರಂದು, ಗುರುಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರ ಮೂಲಕ, ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡಿ. ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಬೆಳಸಿ. ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ [www.lightchannels.com](http://www.lightchannels.com) ಗೆ ಬನ್ನಿ.

**ಶಂಬಲದ ತತ್ವಗಳು**

ಶಂಬಲದ ಈ ಏಳು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪುರಾತನ ಋಷಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಶಂಬಲದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನ ಶಾಂತಿ-ಪೂರ್ಣತೆಗಳಿಂದ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಾರದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಯೌವನದಲ್ಲಿಯೇ, ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ.

1. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಹೊರಗೆ ತಂದು ಹರಡುವುದು.
2. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುವುದು.
3. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು.
4. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆದು, ಅನಂತರ ಪಿಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಅನಂತರ ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವುದು.
5. ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡದೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿಡುವುದು.
6. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಮಾಡಿ ಅರಿಷಡ್‌ವರ್ಗವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು.
7. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಲೌಕಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು.

## ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು

(ಸಂಗ್ರಹ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನುವಾದ: ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್ ಎಲ್)

01-11-2009

ನೀವು ಋಷಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಭಾವೋದ್ವೇಗವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ತಡೆದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಿಯಾ ಶೀಲವಾಗಿ ನೀವು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಂಪರ್ಕ ಕೊನೆಗಾಣುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ವಿಕೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಒಂದು ಚೈತನ್ಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ವಲಯಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ವಲಯದ ದೈವವು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜನರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯ ವಲಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.

ಈಗಿನ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ಹೊಸ ನಿಯಮಗಳು, ಹೊಸ ರೀತಿಗಳು, 2012ರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಜನರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು.

ನಾವು ಯಾರು? ನಾವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದೆವು? ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯದ ಹೊರತು, ನಾವು ತಪ್ಪು ದಾರಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ನಾವು ಎಂದೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸದಿರಬಹುದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಅನುಭವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಲು ಮೇರೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕು.

ಋಷಿಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಹೋದರೆ ಮತ್ತು ಮನಗಾಣದೇ ಹೋದರೆ, ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲವಾದರೆ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಗಲಭೆಗಳಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ-ಪಡುತ್ತೇವೆ ಏಕೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ನಾವು ನಮಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ ಬೇರೆಯವರ ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಾವು ಅಂತರ್ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು

ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಜನಗಳ ಸರಿತಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜನರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದಾಚೆಗೆ ಆತ್ಮದಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2009 ಡಿಸೆಂಬರ್ 21ರಿಂದ ಕಪ್ಪು ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪರಿವರ್ತನೆ ಗೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊಸ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಭೂಮಿಯ ಹೀಲಿಂಗ್ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ನೀಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಉಚ್ಚಾಸವಾಡಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಡೆಹಿಡಿದು ನಂತರ ನೀಲಿ ಬೆಳಕಿನ ನಿಶ್ಚಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇನ್ನುಮುಂದೆ ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಪುರಸ್ಕೃತರಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ದಾರಿ ಹಿಡಿದರೆ, ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ.

08-11-2009

ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಪಲ್ಲಟಿಸಿ, ಬೆಳಕು, ದೇವರು ಮತ್ತು ವಿಶಾಲತೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ವಿಸ್ತರಿಸಿದರೆ ಆಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಾಗ ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕು. ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಉನ್ನತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನಾದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ವಿನಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ವೀಕ್ಷಣೆ. ವಿನಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಹ್ನೆ.

ಸರಿಯಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು, ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಗುರಿಗಳು, ಮಾರ್ಗ, ತಕ್ಕ ಗುರು ಇವುಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಿಂದ ನಾವು ಬೆಳಕು/ ಹೊಸಯುಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದಾದ ನಂತರ ಪರಿವರ್ತನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೊನೆಯಾಗಬಾರದು.

ನೀವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಕೈಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ದರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದಾಚೆ ಹೋಗಿ, ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಅಷ್ಟು ಸಾಕು, ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾದ 2012ರ ಈ ಪ್ರಳಯ ಕಾಲವನ್ನು ದಾಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ."

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೋವು ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನೋವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿದರೆ, ಆಗ ನೋವು ಅನೇಕ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಪಾಠಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಜನರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಪಡೆಯದಿದ್ದಾಗ, ಕೆಲವರು ನಂಬಿಕೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸಾಧನೆ/ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅಥವಾ ಜನ್ಮಗಳ ನಂತರ ಪುನರಾರಂಭಿಸುವರು. ನಾವು ನಿಜವಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಸೋಲೂ ಉನ್ನತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶ.

2012ರಲ್ಲಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಏನು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಹೇಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲರು? ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಹಣೆಬರಹ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಋಷಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಅಥವಾ ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

15-11-2009

ನಾನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನೀವು ನಂಬಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಅದು ನಿಜವೆಂದು ತಿಳಿಯುವಿರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ, ಅವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು**

(ಸಂಗ್ರಹ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನುವಾದ: ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್ ಎಲ್)

ನಾವು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಚಿಂತನೆ ಅಥವಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾಗವನ್ನು/ ಅನುಭವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬೇರೆ-ಯವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಹೋಲಿಸಬೇಡಿ.

ಜಡತೆ, ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಡಚಣೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಪ್ಪಬೇಕು. ಅದನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಅಳುತ್ತಾ ಕೂರಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಯವನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಜಡತೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಯವನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು. ಆಸನ-ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಶುಭ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಭೌತಿಕ ಶರೀರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಿ. ಹೀಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಯವನ್ನು ರಚಿಸಿ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತೆಮಾಡದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಳವಳಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಕೊಡದೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಶಂಬಲದ ಮೊದಲನೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಡುವೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿ.

ಓದುವುದರಿಂದ, ಗಾಢವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದರಿಂದ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಅನುಮತಿಸುವುದರಿಂದ, ಇಡೀ ಮಾನವ ಕುಲದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಬುದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಕನಸು ಕಾಣಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.

ನಿಶ್ಚಲತೆ, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಬೇಕು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ದೈವದತ್ತ, ಧಾರ್ಮಿಕತೆ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ. ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಪ್ರದರ್ಶನ ಮೂರನೇ ಅಂಶ. ಕಪ್ಪು ಜನರಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮತ್ತು ರೀತಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜಾಗೃತರಾಗಿರಿ.

ಸಾಧನೆಯ ತಿರುಳೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ವಿಶ್ವದ ಕೇಂದ್ರದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಅದು ನಮಗೆ ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಚೈತನ್ಯಗಳು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಚೈತನ್ಯಗಳು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನ ನೀಡುತ್ತವೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸುತ್ತವೆ.

2012ರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚ ಇಲ್ಲಿಗೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ವಾಚಿಸಿ, ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ, ಅನುಭವಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ವಿವೇಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದ ಹೊರತು ನಾವು ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು 2012ರನ್ನು ದಾಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

22-11-2009

ನಾನು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವಿಷಯಗಳು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿವೆ. ನೀವು ಅದಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ವಿಚಾರಮಾಡದೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ನೀವು ಬೆಳೆಯುವಿರಿ.

ಋಷಿಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಲು, ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ, ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲೊಬ್ಬ ತಂದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಿ.

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಏರುಪೇರಿನ ಮನೋಧರ್ಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು

ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು. ನಾವು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಮೃದು ಧೋರಣೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಂಚಲ. ಆನಂದ-ವನ್ನು ಹರಡಿ. ಮನಸ್ಸು ಆನಂದದ ರಸಾನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಅದು ಹೃದಯ-ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆನಂದವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೃತ್ರಿಮತೆ ಅಸತ್ಯವಾದುದು. ಕಪ್ಪು ಶಕ್ತಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ರಂಧ್ರಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದು, ಅವು ಸಿಕ್ಕಿದ ಕೂಡಲೇ ನುಗ್ಗಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ.

ಈಗ ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅನೇಕ ಸಲ ಮೂರ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಕ್ಷೇಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟು ತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ. ಆದರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ನಾವು ಟೆಲಿಪತಿ ಮೂಲಕ, ಆತ್ಮದಿಂದ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ, ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಇತರ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಕಪ್ಪು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜನರು ಚೈತನ್ಯಗಳಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಮಿಕ ಬಲವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಆದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಗುಂಪು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಲ್ಲದ ಕಾರ್ಮಿಕಬಲ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲೇಬೇಕು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸೂಕ್ತವಾದ ಅಂಶಗಳು.

ಭಾವುಕತೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೋಪ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸೂಯೆ ಇರುವುದು ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕವಲ್ಲ. ಅವು ಮಾನವ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ ಗುಣಗಳು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಅತಿರೇಕ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ನ್ಯೂನತೆಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಆದರೆ ಆರಾಧಿಸುವುದನ್ನಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳು ತಿಳಿಯ ಪಡಿಸಿರುವ ಉನ್ನತ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ■

## ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ದಿರುವವರಿಗೆ ಅಂಚೆ ಮತ್ತು ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಲಾಗುವುದು. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 1000/-), ಕನ್ನಡ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 700/-) ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು.

ವಾರ್ಷಿಕ ಫೀನಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಯ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.

- ★ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಇ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ (ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದಂತೆ) ಆಯಾ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.
- ★ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಋಷಿಗಳು ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರೇ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು.
- ★ ಅಭ್ಯಾಸದ ವರದಿಗಳನ್ನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ವರದಿ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕ/ದಡ್ಡಗಳನ್ನು "ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)" ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಚಿಕ್ಕಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

## ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ★ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಪವಾಡಗಳು ಸದ್ವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಸಾಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅನುಭವಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬಾರದು. ಅನುಭವಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಅಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಧ್ಯಾನದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಾರದು. ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಯೋಚನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅದರಿಂದ ತಲೆಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

## ಪತ್ರಗಳು

ಸಂಗ್ರಹ: ವೈಶಾಲಿಜೋಶಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಸುಂದರ ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವುಗಳು ದೇವರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನೀವು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳು ಪ್ರೀತಿ ಸ್ವರೂಪರು. ನಾವು ಈ ಮುಕ್ತ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಅಗಾಧವಾದ ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಿನದ ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು ಮತ್ತು ಆ ಪ್ರೀತಿಯೇ ನಾನಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಜೀವನವೇ ಬದಲಾಗಿದೆ.

-ವಿದ್ಯಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ

ಕಳೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ, ಚಕ್ರ ಚಾಲನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನನಗೆ ಶಾಂತತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾನೀಗ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯಿಂದ ಇರಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಕಠೋರತೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರವಿಲ್ಲ. ನನಗೀಗ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ಅರಿವಾಗಿದೆ.

- ಹೇಮಂತ್ ಕುಮಾರ್ ಶರ್ಮಾ

'ಐ-ಗುರೂಜಿ' ಪುಸ್ತಕದ ಮುಖಪುಟವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ ನನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬಲು ಅಪರೂಪದ ಜ್ಞಾನವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನೂ ಪದೇ ಪದೇ ಓದುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೇಕು.

-ಜಯಶ್ರೀ

ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತೇನೆ. ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದರಿಂದ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನ ಮನೆಮಾಡಿದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

'2012ರ ನಂತರ' ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಪುಸ್ತಕ. ಅದರ ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಳಯದ ಪರಿವರ್ತನಾ ಹಂತದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು, ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಜನರಿಗೆ 'ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು' ಮತ್ತು 'ಬೆಳಕು' ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದು ಬೆಳಕಿನ ಸಹಚರರಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

-ಆಶೀಶ್ ದೇಸಾಯಿ

ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಗಳಿಂದ ನಾನೀಗ ಎಲ್ಲರೀತಿಯ ಕಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಎದುರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮೊದಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅಹಂ-ಅನ್ನು ನಾನೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅದು ಯಾವಾಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ

ತಲೆಎತ್ತುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ನನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಬಲ್ಲೆ. ನಾನು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಲು ಬಹಳವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

-ಶಾಂತಾ ಕುಮಾರಿ

ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರುವುದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತಾರತೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನೀಗ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಈಗ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲಗಳಿಲ್ಲ.

-ಗೋರಕ್ಷಾ ಮಹಾಧಿಕ

ನೀವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಿದಂತೆ, ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಾನು ಬೆಳಕಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ನನ್ನ ಆಲಸ್ಯ, ಬೇಸರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ರೆಗ್ಯುಲರ್-ಆಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

-ಸೊನಾಲಿ ನಾಶಿಕರ್

ನನ್ನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವವರನ್ನು ಕೂಡಾ ನಾನೀಗ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ಸಿ. ಸ್ವಾಮಿನಾಥನ್

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಮೊದಲು ನಾನು ಘಾಸಿಗೊಂಡಾಗ ಬಹಳ ಭಯಭೀತಳಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೇ ಕನಿಷ್ಠ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಇವೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಮಾಡಲು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸಹನೆ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಅಂಗೀಕಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಗಮನ ಸುಧಾರಣೆ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿದೆ. ನಾನು ಈಗ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರತೀಕಿಯಿಸದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ದೇವರಡೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಬೆಳಕು ತೋರಿದ ನಿಮಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

-ಗೀತಾ ಜೋಶಿ

ನಾವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಬಹುತೇಕ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮ ಮಾಡುವ ದೈವ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆಂದೂ ಕೇಳಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾವು ಇನ್ನೇನನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಶರಣಾಗಿಸುವುದು. ಆಗ ಪುನಃ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಂಚಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಭರವಸೆ.

-ವೈಶಾಲಿ

**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

(ಸಂಗ್ರಹ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್, ಅನು: ಉಷಾ ವಾಸನ್)

**ಪ್ರ: ನನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಧ್ಯೇಯವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು?**

**ಉ:** ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯೊಂದಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲಿ ನಿವುಗಾಗಿ ಕಾದಿರುವ 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಧ್ಯೇಯ'ವನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?**

**ಉ:** ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಆಲಸ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ. ಇದು ಮಲಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದಂತೆ. ಹೊಸ ಗಾಳಿ ತಂತಾನೆ ಒಳಬರುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರಿ. ಸಕಾರಾತ್ಮತೆಯ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಾಕು. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲಿರಲಿಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯುವುದು?**

**ಉ:** ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರುವುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ. ನೀವು ಯಾವಾಗ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರೋ ಅಥವಾ ಗುರುತಿಸುತ್ತೀರೋ, ಆಗ ನೀವು ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಿರಿ.

**ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು?**

**ಉ:** ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೂರವಿಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ, 'ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮಹರ್ಷಿ'ಗಳ ಆದೇಶ ಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು 'ಯಾವಾಗ ನೀವು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವಿರೋ ಆಗ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸಪ್ತಋಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಅನಂತರ ಶಂಬಲ ತತ್ವ ಒಂದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇದು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಧೃಡವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಪ್ರ: ನನ್ನ ಅಂತರ್ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?**

**ಉ:** ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅದು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ತರ್ಕ ಬದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು, ವಿವೇಕಯುಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು, ಆದರೆ ನಾವು ಅದರಲ್ಲೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬಾರದು. ಆಗ, ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಅಂತರ್ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು?**

**ಉ:** ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಾವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನವಶ್ಯಕ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಕಾಡುಹರಟೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಜನರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅನವಶ್ಯಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ರಕ್ಷಾಕವಚದ ಬಲಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನಾನು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದೇ?**

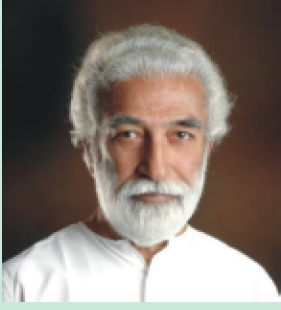
**ಉ:** ಇಲ್ಲ. ರಕ್ಷಾಕವಚದ ಬಲಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಧ್ಯಾನದ ತರಹ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಶಂಬಲ ತತ್ವ ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನ್ನು ಹಾಗೂ ಬೆಳಕು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ನಾವು ಕೆಲವು ದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು?**

**ಉ:** ನಾವು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಕೊಂಡಿರುವ ಧ್ಯಾನವನ್ನು, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ನಂತರದ ಎಂಟನೇ ದಿನ 'ಅಷ್ಟಮಿ'ಯಂದು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ನೀವು ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಎಲ್ಲಾದರೂ ಕುಳಿತು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಈ ಸ್ಥಳ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ■

**ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು**

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Beyond 2012	80/-
2012 - End or Beginning	100/-
iGurujī - Vol 1	150/-
iGurujī - Vol 2	120/-
Living in the Light of My Guru	220/-
A Package from the Rishis (containing 5 Booklets)	250/-
- How to Meditate - Dhyana Yoga	
- Descent of Soul - Practising Shambala Principles	
- Astral Ventures of A Modern Rishi	
The Masters Answer	120/-
Channelled Knowledge from the Rishis	250/-
Gurujī Speaks Part - I	200/-
Gurujī Speaks Part - II	200/-
The Book of Reflections - Vol 1	200/-
The Book of Reflections - Vol 2	200/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
2012 ಅಂತ್ಯ ಅಥವಾ ಆರಂಭ	100/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಕೊಡುಗೆ (ಐದು ಪುಸ್ತಕಗಳು)	250/-
- ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ - ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	
- ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ -ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	
- ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ತಾವ್ಯಕಂಠ ವಸಿಷ್ಠ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕಲ್ಲಿನ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ऋಷೀकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
२०१२ - अंत की आरंभ? (Marathi)	100/-
आयुगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कैसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
२०१२ नंतर (Marathi)	80/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
त्रियानामं त्रिशंबलु एतंपु. (Hindi)	50/-
ॐनीयिंनं वामयिलकं (Hindi)	200/-
2012 त्रुडु.वाम अलुलतु त्रुतु.कडुम (Hindi)	100/-
ॐनीयिल वामुंककक (Hindi)	10/-
ॐनी (Hindi)	10/-
त्रियानां त्रुतु.कडुम (Hindi)	50/-
अुतु.कडुमवनिं अुव.रु.कडुम (Hindi)	50/-
नरु.निं ग.रु.कडुम (Hindi)	50/-
शं.पु.ल.ग.रु.कडुम (Hindi)	50/-
धु.निं. त्रु.कडुम (Hindi)	50/-
ॐ.गु.कडुम (Hindi)	10/-
ॐ.कडुम (Hindi)	10/-
ॐ.कडुम (Hindi)	150/-



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939)

### ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್ (೦)

1988ರಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರಿಂದ ಸ್ಥಾಪನೆ ಯಾದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಜ್ಯೋತಿರ್ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದು, ತಪೋನಗರ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

#### ಮಾನಸ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದ ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಳಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಬಡಾವಣೆ. 1935ರಲ್ಲಿ ಅಮರಂಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಿಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಬೆಳಕಿನ ನಗರದ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಚೇತನ ಮಂದಿರ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಗೋಪುರ ಮತ್ತು ತಪೋವನ ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ವಿನೂತನ ಸ್ಥಳಗಳು. ತಪೋನಗರದ ಸುತ್ತಲೂ 'ಮಾನಸ' ಎಂಬ ವಿಭಿನ್ನ ಚೈತನ್ಯವಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾಗಿದೆ.

#### ಅಂತರ್ ಮಾನಸ

ಮಾನಸದ ಹುಟ್ಟು ಸ್ಥಳ. ಇದು ತಪೋನಗರದಿಂದ ಒಂದು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಗೌಡ ಗೋಲ್ಲಹಳ್ಳಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು 1987 ರಿಂದ 1992 ರವರೆಗೆ ವಾಸಮಾಡಿದ ಒಂದು ಗುಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಟ್ಟಡಗಳಿವೆ.

#### ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ

ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರ್ಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ.

#### ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್

ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾದದ್ದು. ಅವರಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶ್ಲೋಕಗಳು, ಶುಚಿತ್ವ, ಹಾಡುಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಛೇಗಾರಿಕೆ, ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಕಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿನ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್

ಪ್ರತಿ ಶುಕ್ರವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 1 ರವರೆಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.

#### ಸಾರ್ವಜನಿಕರು

ಎಲ್ಲ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ 5ರ ನಡುವೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

#### ವಿನಂತಿ

ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ. ('ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್'ನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.)

### ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು

(ಸಂಗ್ರಹ: ಶೋಭ ಕೆ.ರಾವ್, ಅನು: ಸ್ವರ್ಣಲತ)

ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು ತುಂಬಿ, ಬೆಳಕಿನ ಒಂದು ಗೋಲದಲ್ಲಿ ನಾನಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇವರು ಮೇಲಿನ ಲೋಕದಿಂದ ನೀಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಧಾರೆಯ ರೀತಿ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ನೀಲಿ ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿ ನಾನು ನೀಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಾಗೆ ಆಯಿತು. ನನ್ನ ದೇಹ ಪಾರದರ್ಶಕದಂತೆ ಆಗಿ ಬೆಳಕು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದು, ಮಿಂಚಿನಂತಹ ಬೆಳಕು ಬಂದಿತು.

ರಕ್ಷಾಕವಚದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಗೋಲದಲ್ಲಿ ನಾನಿದ್ದು ಆ ಗೋಲವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೇಲಿಂದ ನೀಲಿ ಬೆಳಕು ಬಂದು ನನ್ನ ರಕ್ಷಾಕವಚವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀಲಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಾಕವಚ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಕಾಶಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

-ಶಶಿಕಲ

ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆತ್ಮವು "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" ಎಂದು ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಹೇಳಿದಾಗ ನನಗೆ ರೋಮಾಂಚನವಾಯಿತು. ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ಆತ್ಮದ ಕಣ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಚಿಮ್ಮಿತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗಿದ್ದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬದಲಾಯಿತು. ನಾನು ಈ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಅದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲು ನನಗೆ ಬೇಸರವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ನಿಜವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅದರಾಚೆ ಇದ್ದುದರ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಚಿಮ್ಮಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೆಳಕಿನ ಕಣವನ್ನು ಸೇರಿತು. ಅದು ಭಗವಂತನಂಥ ಅರಿವು ನನಗಾಯಿತು. ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಬೆಳಕಿನ ಕಣ ಅಗಾಧವಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ಸೇರಲು ಚಿಮ್ಮಿ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸೇರಿದ ಆಳವಾದ ಅನುಭವ ವಾಯಿತು. ಭಗವಂತನನ್ನು ಸೇರುವ ವರೆಗೂ ಈ ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ನಂತರ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಳೆದುಹೋಗಿತ್ತು.

-ವಿದ್ಯಾ ವೀರ್ಕರ್

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 25ರಂದು ನಾನು ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಾನು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಶೂನ್ಯವಾದೆ. ಆ ಅನುಭವ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸಂಭವಿಸಿತು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಬೆಳಕೇ ತುಂಬಿತು. ನಂತರ ತಪೋನಗರ ವಾಸಿಗಳ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿ, ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವೂ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ

ಸಮಯದ ನಂತರ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೌನದ ಅನುಭವವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋದೆ. ವೈಶಾಲ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಅನಂತತೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಬೆಳಕು ನನ್ನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನಿಂದ ನನ್ನೊಳಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ನಾನು ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಕಣ್ಣೀರಿರಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಆ ಬೆಳಕಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಎಂಬುದರ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು. ಈ ಭೌತಿಕ ಹಂತದ ಅರಿವು ಕೂಡಾ ಇತ್ತು. ಆ ಅನುಭವ ಮುಂದುವರೆದರೂ ನಾನು ಭೌತಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

-ರಾಖಿ ಜೋಷಿ

ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಭಾನುವಾರದ ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದ ಎಡಗಡೆಯ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ದವಾದ ಬಿರುಕನ್ನು ಕಂಡೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಗೋಡೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅದು "ಒಂದು ಸಲ ಜ್ಞಾನ ರೂಪದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕೂಡಿಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಂಟಾಯಿತು", ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿತು.

-ಆರ್ಚನಾ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 27ರ ರಾತ್ರಿ ನಾನು ನೀಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅದು ಸಾಧಾರಣ ನೀಲಿ ಬೆಳಕಾಗಿರದೆ ಮಿಂಚಿನಂತಹ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಅದು ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. 2-3 ಅಸ್ಪಷ್ಟರೂಪದ ದೇವತೆಗಳು ನನ್ನತ್ತ ನೋಡಿ ಮುಗುಳ್ಳುಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ನಾನು ನನ್ನ ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದೆ. ನನಗೊಂದು ಸಂದೇಶ ಕೇಳಿಸಿತು, "ಇಂದಿನಿಂದ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಈಗಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬೇರೆಯ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ."

-ಕೆ. ರಾಮಚಂದ್ರ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 24ರಂದು ನಾನು ರಾತ್ರಿ 12 ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗಿದಾಗ ಒಂದು ಕನಸಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ದೇಹವು ನೀಲಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಭೂಮಿಯತ್ತ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮೂರನೇ ಎರಡು ಭಾಗ ಭೂಮಿ ನೀಲಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಭಾಗ ಹತ್ತಿ ಉರಿಯುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಭಾಗ ಜೀವವಿಲ್ಲದ ಕಳಾಹೀನವಾಗಿತ್ತು. ನನಗೆ ಇದು ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಒಂದು ಸುಳಿವು ಇರಬಹುದೆನ್ನಿಸಿತು.

-ನಾಗಮಣಿ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ತಪೋವಾಸೆ, ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ : ರೂ.200/-

ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ, ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 562 149  
ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್ (೦) ಪರವಾಗಿ.

ಮಾಲೀಕರು : ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್ (೦), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 562 149

ಪ್ರಕಾಶನ ಸ್ಥಳ : ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್ (೦), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 562 149

ಮುದ್ರಣ ಸ್ಥಳ : ಆರ್ಚ್ ಪ್ರಿಂಟ್, 719/ಎ, ವೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡ್ ರೋಡ್, 2ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 086. ಫೋನ್ : 2335 9992  
ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ