



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

(ಅನು: ಶ್ಯಾಮಲಾದೇವಿ)

ಮುಂಗಾರು ಬಂದಿದೆ, ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಆಶಾಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕರು ಒಂದು ವಿಷನ್ ಕಂಡರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಕತ್ತಲು ಆವರಿಸುತ್ತಿತ್ತು, ಮತ್ತು ಬೆಳಕೊಂದು ಒಳಗಿನಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು.

ಈ ವಿಷನ್‌ಅನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥೈಸಬಹುದಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೋಟಿ ಪದಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ದುಃಖಕರ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ನಾವು ಅಂಥ ವಿಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಓದದೆ ಉಳಿದ ಪದಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಜ್ಞಾನದ ಆಳ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯಲು ಬಿಟ್ಟು, ಅವುಗಳ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ವಾಪಸ್ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅದೆಷ್ಟು ವಿಷನ್‌ಗಳು ವಾಪಸ್ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದೆಷ್ಟು ಪಾಠಗಳು ಕಳೆದುಹೋಗಿವೆ ಎಂದು ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತೇನೆ! ಆದರೆ, ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ಈ ವಿಷನ್‌ಗಳು ಹೊಸ ಪದಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂದೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಓದುವವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಅವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ವಾಪಸ್ ಬರುತ್ತವೆ. ನನಗೆ ಇದು ಗೊತ್ತು. ಹೀಗೆಂದರೆ ನಾನು ಕಟ್ಟಾ ಆಶಾವಾದಿ ಎಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ವಿಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿರುವವನು ದಿಟ್ಟ ಆಶಾವಾದಿ! ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿನ, ಜನ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಭರವಸೆ ಇದೆ.

ಕತ್ತಲು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೆಳಕು ಹೊರಬಂದಾಗ, ಅದು ಇಡೀ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊರತರುವ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಬಹು ಬೇಗ, ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಕಾವ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯಸೂಚಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಕಾಲದ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಬರವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವುದು ಅಷ್ಟೆ.

ಜನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ, ಒಳಗಿನಿಂದ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು 2012ನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. 2012ರ ಆಚೆ ಇರುವ ಬೆಳಕಿನ ಯುಗವನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹೊಸಯುಗದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಇನ್ನು ನಾವು ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ನಾವು ಎಲ್ಲ ವಿಷನ್‌ಗಳನ್ನೂ ಓದೋಣ; ಬೆಳಕಿನ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಯುಗದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯೋಣ.

ಕಾಲದ ಈ ಹೊಸ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಂಡಿರದಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಇವೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ರಾ-ವಿಶ್ವದಿಂದ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ. 2009 ಮೇ 18ರಿಂದ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು 'ದಿ ಗ್ರೇಟ್ ರಾ' ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದ ಕೆಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಹೊಸ ರಾ-ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ರಾ-ವಿಶ್ವದಿಂದ ಹಲವು ಬೆಳಕಿನ ಮಾರ್ಸರ್‌ಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಎಲ್ಲ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಪ್ರಾರಂಭಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸಯುಗಕ್ಕೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವ ಈಗಿನ ಸಂಧಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿನಾಶ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವಲಯಗಳನ್ನು ಈ ಕಂಪನಗಳು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡೋಣ. ಈ ಹೆಜ್ಜೆ ಧ್ಯಾನ. ■



ಮಾನಸ ಫ್ಲೌಂಡೇಶನ್ (೦)

ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕುಬಳ್ಳಿ, (ಹಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ 560 077. ಭಾರತ.  
 © (080) 2846 5280, 2271 5501, 93420 30250 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1)  
 ಇ-ಮೇಲ್: info@lightgagmasters.com ವೆಬ್-ಸೈಟ್: www.lightgagmasters.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 ಫ್ಲೇಸ್,  
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

ಆನೇಕಲ್ ನಲ್ಲಿ (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.

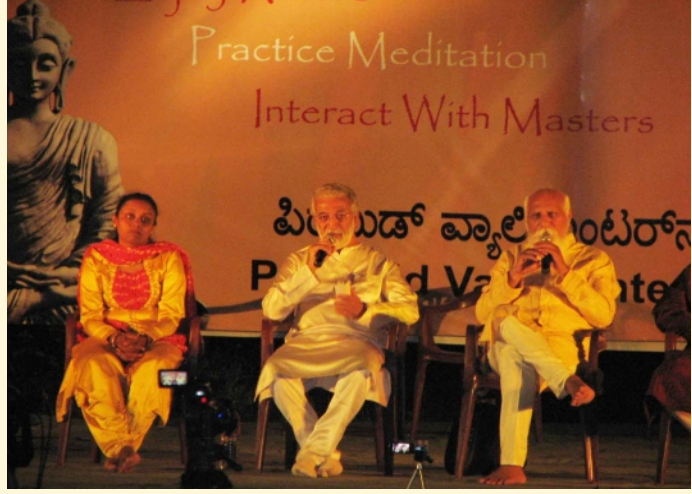
ಡೋರ್‌ವೇಸ್ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್)/ತಪೋವಾಣಿ (ಕನ್ನಡ)

ಪ್ರಕಾಶಮಾರ್ಗ (ಮರಾಠಿ)

ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ.200/-  
ಮನಿಯಾರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

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



ಗುರೂಜಿಯವರು ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಮೇ 25ರಂದು ಧ್ಯಾನಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ  
ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರಿಕೆಯವರು ತೆಲುಗಿಗೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸುತ್ತಿರುವುದು

### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ♦ 23-5-2010ರಂದು ಗುರೂಜಿಯವರ ಜನ್ಮದಿನ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ 400ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.
- ♦ 25-5-2010ರಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು, ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಬುದ್ಧಪೂರ್ಣಮಾ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, 3000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.
- ♦ 27-5-2010ರಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1ರವರೆಗೆ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಪೂರ್ಣಮಾ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು.
- ♦ 4-6-2010ರಿಂದ, ಶುಕ್ರವಾರದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ರದ್ದುಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಭಾನುವಾರದ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸಿದವರು

02-5-10	ಯುತಿಕಾ ಚಂದ್ರನ್ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಣನ್ ಎಸ್.
09-5-10	ಯುತಿಕಾ ಚಂದ್ರನ್ ಮತ್ತು ಪುಂಡಲಿಕ ಧಾಕೋರ್‌ಕರ್
16-5-10	ಯುತಿಕಾ ಚಂದ್ರನ್, ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ತರಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ಉಷಾ ದೇಶಪಾಂಡೆ
23-5-10	ಲತಾ ದಿವೇಕರ್, ಯುತಿಕಾ ಚಂದ್ರನ್, ಶಾರದಮ್ಮ, ಮೀರಾ ಮಲ್ಲಾಪುರ್, ಸ್ವಭಾಕರ್ ದೇಶಪಾಂಡೆ, ಮುಕ್ತ ತ್ಯಾಗರಾಜನ್, ಅಜಯ್ ಕುಮಾರ್, ಬ್ರಜಬಂಧು ಮಿಶ್ರ, ರೂಪ ಕೆ.ಎಸ್., ಗುರುರಾಜ್ ಕಾನಡೆ ಮತ್ತು ವಿನೋದ್ ಕುಮಾರ್
30-5-10	ಯುತಿಕಾ ಚಂದ್ರನ್, ಅಲ್ಕಾ ವಿಂಜೆ, ಮಾಧವಮೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಅರುಣ್ ಪೊಫಾಲೆ

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

### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು	ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ 12ರವರೆಗೆ	ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1ರವರೆಗೆ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1ರವರೆಗೆ
11 ಭಾನುವಾರ	ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಮೀಟಿಂಗ್, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಘಂಟೆಗೆ
18 ಭಾನುವಾರ	ರಾ ಗ್ರೂಪ್ ಮೀಟಿಂಗ್, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಘಂಟೆಗೆ
25 ಭಾನುವಾರ	ಗುರುಪೂರ್ಣಮಾ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1ರವರೆಗೆ

### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

04	ಭಾನು	ಕೃಷ್ಣಾಷ್ಟಮಿ
10	ಶನಿ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
11	ಭಾನು	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ/ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ರಾತ್ರಿ10.39 ರಿಂದ ಬೆಳಿಗಿನ ಝಾವ 3.27ರವರೆಗೆ
12	ಸೋಮ	ಆಷಾಢಮಾಸ ಪ್ರಾರಂಭ
16	ಶುಕ್ರ	ದಕ್ಷಿಣಾಯನ ಪ್ರಾರಂಭ
20	ಮಂಗಳ	ಶುಕ್ಲದಶಮಿ
25	ಭಾನು	ಗುರುಪೂರ್ಣಮಾ

ಈ ತಿಂಗಳ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸಿದವರು  
ಶ್ರೀಮತಿ ಲತಾ ದಿವೇಕರ್

ಗುರೂಜಿಯವರ ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ನೇರ  
ಪ್ರಸಾರವು ವೆಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೆಂಬರ್‌ಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ.  
ಇದರ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಇಮೇಲ್ ಮುಖಾಂತರ  
ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

10-07-2010 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ  
1ರವರೆಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ‘ಅನೌಪಚಾರಿಕ  
ಸಭೆ’ ಇರುತ್ತದೆ. ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವರು  
ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕು.



**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ವಿಶ್ವಸಂಚಲನದ ಇತ್ತೀಚಿನ-ಸುದ್ದಿ**

- ♦ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಎರಡು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದುವು. ಮೇ 18ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹೆಚ್. ಆರ್. ಬಿ. ಆರ್. ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜಿ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೇ 23ರಂದು ಧಾರವಾಡದ ಭಾರತೀನಗರ ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು.
- ♦ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ 19 ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ 7500ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.
- ♦ 22-06-2010ರಂದು ಭೂಪಸಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆಯ ಟೀಚರ್‌ಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳು**



ಕೇಂದ್ರೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು



ಆಶ್ರಮ ಶಾಲೆ, ವಾಸೈ, ಮುಂಬಯಿ

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸಂ: ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ವರ್ಷಾ ಗುರ್ಜರ್

ಗುರೂಜಿಯವರ ಜನ್ಮದಿನ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಈ ದಿನ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸಂತೋಷದ ದಿನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅನೇಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಘಟನೆಗಳು ಜರುಗುವ ದಿನ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಋಷಿಗಳು ರಾ-ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದರು. ಈ ತಿಂಗಳ 18, ಆ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಘಟನೆಯ ಮೊದಲ ವಾರ್ಷಿಕ ದಿನವಾಗಿದೆ.

ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳು ಮೇ 17ರ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗಾಗಿ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಪಾರ್ಟಿಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ 71ನೇ ಜನ್ಮದಿನದ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮೇ 18ರಂದು ಗುರೂಜಿಯವರ ಜನ್ಮದಿನೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ತಪೋನಗರದಿಂದ ಕಾರುಗಳು ಸಾಲುಸಾಲಾಗಿ ಆನೇಕಲ್‌ಗೆ ಹೊರಟವು. ಅಲ್ಲಿನ ವಾಲಂಟಿಯರ್‌ಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಹೊಸಯುಗದ ಶಿಷ್ಟಾಂಗಿ, ಋಷಿಗಳ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆದದ್ದೂ ಈ ದಿನದಂದು.

ಗುರೂಜಿಯವರ ಜನ್ಮದಿನಾಚರಣೆ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಭಾನುವಾರ 23ರಂದು ನಡೆಯಿತು. ಎಲ್ಲ ಸಿದ್ಧತೆಗಳೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಆದವು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಆ ದಿನ ಮಳೆ ಅಡಚಣೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದ ಹಂಚಿಕೆ ಕಳೆದ ಸಾರಿಯಂತೆಯೇ ಇದ್ದರೂ, ವಾಲಂಟಿಯರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹ ಇತ್ತು. ಆ ದಿನ ಎರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದವು. ಅಂದು ಆ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಮೇ 27ರಂದು ಬುದ್ಧ ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸುಮಾರು ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದವರು ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ವಿಶೇಷ ಭಾಷಣಕಾರರಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದರು. ಇದರ ನಂತರ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಅನೇಕ ಸಾಧಕರು ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದರು.

ಶುಕ್ರವಾರದ ಸತ್ಸಂಗಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳು ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಗಬಹುದಾದರೂ, ಈ ಒಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ**

ಇದೊಂದು ಆತ್ಮಪ್ರಚ್ಛೇದದಲ್ಲಿ 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, ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರ ಮೂಲಕ, ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡಿ. ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ. 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 ಗುಟ್ಟಾಡುವುದು.
6. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಮಾಡಿ ಅರಿಷಡ್‌ವರ್ಗವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು.
7. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಲೌಕಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು.

## ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು

(ಗುರೂಜಿಯವರ ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಸಂಗ್ರಹ)

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

02.05.2010

ರಾ ಮತ್ತು ಇತರ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ, ಮೇ ತಿಂಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಒಂದು ಹೊಸ, ದೊಡ್ಡ ಅಧ್ಯಾಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ.

ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಾವು ತಂತ್ರ, ಮಂತ್ರ, ಆಲೋಚನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ.

ಚಿಂತನೆಯ ಅಂಶಗಳು:

ನಾನು ಏನಾಗಿದ್ದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತ ಈ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಏನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ, ನಮ್ಮ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಗಳ ಶೇಕಡಾ 90 ಭಾಗ ಕರ್ಮಗಳು ಕಳೆದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಸಿದ್ದೆವು. ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಇದ್ದಾಗ ಭಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಾವು ದೈವಿಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೈವಿಕತೆಯ ಅರಿವಾದರೆ ಭಯ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮದೇ ಆದ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಗ್ರಹಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಬಂಧನೆಗಳ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನಾನು ಏನಾದರೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವತ್ತಾದರೂ ಒಂದು ದಿನ ನಾವು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಬರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಆಗ ನಾನು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತೇನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು.

ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು

ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳಿರುವ ಒಂದನೆಯ ನಿಯಮ, ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಂತರಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮೂರನೆಯ ನಿಯಮ ಏಕತೆ ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆರನೆಯ ನಿಯಮವೂ ಕೂಡಾ ಇದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಏಕತೆಯನ್ನು ನಾವು ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.

ವಸಿಷ್ಠ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಗೋಪ್ಯದ ನಿಯಮವನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಋಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಡ ಮತ್ತು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಲೂಬೇಡ.' ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಅಂದರೆ ವಿವೇಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, 2012 ಬಹಳ ದೂರವಿಲ್ಲ.

09.05.2010

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಗು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಆ ಮಗು ಬೆಳೆದರೆ ನಮ್ಮ ಹಾಗೆ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಗುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳು, ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತಿಯವರಾದರೆ, ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾದರೆ, ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಲು ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಡಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಎನಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ. ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರದಿದ್ದಾಗಲೂ ಕೂಡಾ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಲು ಅಥವಾ ಪೀಡಿಸಲು ಯಾವ ಬಾಧ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ನೋಂದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲು ಅಥವಾ ದೂರಲು ಆಗದೆ ಹೋದಾಗ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ಹುದ್ದೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬಹಳ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆಗಳು ಮತ್ತು

ಹುದ್ದೆಗಳ ವಿವರಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಸ್ತುತ.

ಕೆಲವು ಸಲ ನನಗೆ ತೀರ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಋಷಿಗಳ ಬಳಿಗೊಯ್ಯಲು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಸುಸಂಬದ್ಧತೆ ಇರಬೇಕು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತೆ ನೀವೇಕೆ ತಿಳಿಸಬಾರದು ಅಥವಾ 'ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಟ್ಟು ಅವರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತೆ ನೀವೇಕೆ ಹೇಳಬಾರದು? ನಾವು ಇಂಥ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಮಾರ್ಗದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯಾದ ತಿಂಗಳ ಚೆಕ್‌ಪ್ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಮಾಪನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನಾವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಚೆಕ್‌ಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಋಷಿಯೊಬ್ಬರು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯ ಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಚೆಕ್‌ಪ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ಹೊಸ ದೀಕ್ಷೆಯಂತೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

16.05.2010

ಫೋಟಾನ್ ಬೆಲ್ಟ್ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡಿದೆ: 'ಹೆದರಬೇಡಿ, ಋಷಿಗಳ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.' ಫೋಟಾನ್ ಬೆಲ್ಟ್ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಭಾವಲಯ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಸ್ತೃತ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಪ್ರಭಾವಲಯದ ಗಾತ್ರ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಅಂಗುಲದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಭಾವಲಯಗಳು ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಧಾನ ಭಾವೋದ್ವೇಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬೇರೆಯವರ ಪ್ರಭಾವಲಯಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ಪ್ರಭಾವಲಯಗಳು ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಂಪನಗಳು ಸುತ್ತಲಿರುವ ಜನರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆ ಕಂಪನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಭಾವಲಯಗಳು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸದೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಚೈತನ್ಯಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಒಂದು ಕವಚದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.



**ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು**

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

ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳು ಕೂಡಾ ಪ್ರಭಾವಲಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದವರಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನಿಯಮಗಳ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಾಗಿದ್ದೇವೆ; ಕೆಲವರು, ಕರ್ಮಗಳ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ಮೂಲಗಳ ಆತ್ಮಗಳು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ವಿವಿಧ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜನರಿಗೆ ನಿಯೋಜಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ನೀಡುವ ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದ ಆತ್ಮಗಳು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಜನ್ಮ ತಳೆಯಬಹುದು. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಕು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮಾರ್ಗ. ಯಾವುದೇ ದೇಶದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಒಂದು ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನಾವು ನೆಟ್ಟಗೆ, ದೇಹವನ್ನು ಬಿಗಿ ಮಾಡದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರ ಅಥವಾ ತಲೆಯನ್ನು ಬಾಗಿಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ತ್ರಾಟಕವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿಂದೆ ಮಾಡದಿರಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ತಂತ್ರದ ಮೇಲಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರಲು ಮತ್ತು ನಿಂದೆ ಮಾಡದಿರಲು ನೀವು ಬಲವಾದ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಸಮಾಧಿಯೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು.

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೌನವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಂಠೆವೆ ಮತ್ತು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಗಳಂದು. ಇತರ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಮೌನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮೌನಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನ ಮೀಸಲಾಗಿಡಿ. ಮೌನವೆಂದರೆ ಮಾತನಾಡದಿರುವುದು ಅಲ್ಲ, ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದು.

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಏಕಮಾತ್ರ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ಧ್ಯಾನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ವಿಕ್ಯತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ವಿಕ್ಯತಿಗಳು ಮೌನವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಅಂಧಕಾರಗಳು. ನೀವು ಸರಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವೇ ಒಂದು ದೇಗುಲ.

ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ. ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಒಂದು

ವರ್ಷದೊಳಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ.

ಇಂದಿನಿಂದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದಿದ್ದೇವೆ. ಜನರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಮಯ ಸಾಲದೆಂಬುದನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಬೆಳಕನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಹೊಸ ಹೀಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತರಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

23.05.2010

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳದ ಒಬ್ಬ ಸರಳ ವ್ಯಕ್ತಿ, ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಹೇಳಿದರು - ಒಂದು ಹೋಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ ಉಡುಪು, ಪಂಚಿ ಮತ್ತು ಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಧರಿಸಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ನಾವು ತಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಅವರ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿವೆ, ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಜನರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಣಗಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕಾರ್ಯಗತಿ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಳೆಯ ಕಂತೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಎಸೆದು, ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹಸನ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿ ಬೆಳಕಿನಯುಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, 2012ರ ಆಚಿಯೂ ನಡೆಯಬಲ್ಲರು ಎಂದು ನನಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಭರವಸೆ ಇದೆ.

ನನಗೆ ನೀವು ಕೊಡಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾಣಿಕೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರೀತಿ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ 2012ನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ದಾಟಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು. ಬೆಳಕು, ವಿವೇಕ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಹರಡಬೇಕು.

ನಡೆದುಹೋದುದು ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಂತಃಸತ್ವವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಾನು ಕೊಡಬಯಸಿದುದನ್ನು ಜನರು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು ನನಗೆ ತುಂಬ ದುಃಖವುಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುಗಳ ಅಮೂಲ್ಯ ಬೆಲೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಇರುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸದಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರು

ತಮ್ಮ ನೆಲೆಗಳಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಒಂದು ರೀತಿ ಅಳಿಯಲಾಗದ ಶಿಖರ. ನಾನು ಒಂಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಆಕಾಶವೇ ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆಗಸದತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲು, ಏರಲು ಮತ್ತು ಶಿಖರಗಳಾಗಲು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಲಿಕೆ ಇಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಾವು ಎಲ್ಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನರು ವಿಫಲರಾದಾಗ ನನಗೆ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಮಾನವೀಯತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಾನವರಾಗದೆ ದೈವಿಕರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಯಾರೊಬ್ಬರ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ವಿವೇಕವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅದರ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಲುಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಕು, ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳೇ ದೇವರು ಎಂಬ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತರುತ್ತವೆ. ದೇವರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದಾನೆ. ರಾ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನೀವು ಧ್ಯಾನಿಸುವಾಗ ದಿ ಗ್ರೇಟ್-ರಾ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಕಾರಣರಾದವರಿಗೆ ಅಭಿವಂದನೆಗಳು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಈ ಸಂಚಲನ, ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸಬೇಕು.

ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲ, ಚೈತನ್ಯಗಳು ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಆಗುತ್ತಿವೆ. ನಾವು ಜನರನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಬರುವ ಮುನ್ನ ವಿವೇಚಿಸಿ. ನೀವು ನನ್ನಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನವಾಹಿನಿಗಳು ಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.

ಮೇ 18ರಿಂದ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಗತಿ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳು ಬಹಳ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ■

## 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.

ಚಿರ್/ಡಿಡಿಗಳನ್ನು "ಮಾನಸ ಲೈಟ್ ಏಜ್ ಫೌಂಡೇಶನ್(೦)" ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಚಿರ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ★ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಪವಾಡಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಪಾಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆಯ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅನುಭವಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬಾರದು. ಅನುಭವಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ 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

ಸಂತ ಕಬೀರ್ ತಮ್ಮ ದೋಹೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, "ಇಡೀ ಭೂಮಿಯನ್ನೇ ಕಾಗದ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲ ಮರಗಳನ್ನು ಲೇಖನಿ ಮಾಡಿ, ಏಳು ಸಾಗರಗಳನ್ನೂ ಮಸಿಯಾಗಿಸಿದರೂ, ಗುರುವಿನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ." ಅಂಥ ಗುರುವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡೆ.

-ನಿತ್ಯಾ ಚೇಮ್

ಇಂದಿನ(23-5-2010) ಭಾಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳು ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ತಟ್ಟಿವೆ. 'ಗುರೂಜಿಯವರು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ನಮಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ!' ಎನ್ನುವ ಜಯಂತರವರ ಒಂದು ವಾಕ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತು. ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಎಚ್ಚರಿಸುವಂತಿದ್ದವು. ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಂತೋಷಕರವಾದುದು ಬೇರೆಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ದಿನ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬೆಳಕಿನ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವೆಲ್ಲ ಅದೃಷ್ಟ ಮಾಡಿದ್ದೆವು.

-ಪದ್ಮಜ ಬಾಲಾಜಿ

ನಾನು ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ದಂದಿನಿಂದ ನನಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಲು ಸುಲಭವೆನಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಜಾಗೃತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. 'ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಿ; ಅ-ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡದಿರಿ' ಎನ್ನುವ ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಾನು ಪದೇಪದೇ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದಾಗಲೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ-ಘಂಟೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ತಂದು ನನ್ನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ನಾನೇ ಶ್ರುತಿಗೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞಳಾಗಿದ್ದೇನೆ.

-ಅಂಜಲಿ ಮೆಹ್ರಾ

ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಾನು ನಿಶ್ಚಲತೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ಎಲ್ಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆ.

-ಶುಭದ ಲಿಮಯ

ಧ್ಯಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ನನಗೆ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಗಿರುವ ತಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

-ಅಲ್ಕಾ ಜಲನ್

ನಾನು ಖಿನ್ನಳಾದಾಗ ಬೆಳಕನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗಿ, ಭರವಸೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಳಕಿನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಪದೇ ಪದೇ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಎಚ್ಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

-ಗೀತ ಬಾಲಕೃಷ್ಣನ್

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವಿರಿ. ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿಮಗೆ ತುಂಬ ಹತ್ತಿರದವರೇನೋ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ನಾವುಗಳೇನೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯತೆ ನಮ್ಮ ಊಹೆಗೆ ನಿಲುಕದ್ದು.

-ಟಿ. ನಾಗರಾಜ್

ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ದೂರದಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೋ ಎಂಬಂತೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಅಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು, ಪ್ರೀತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಒಳದನಿಯನ್ನು ನಂಬಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

-ವಿದ್ಯಾ ಆರೋರ

ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಅವಲೋಕನಗಳು ನನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಆಗಿವೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಮತ್ತು ಈಗ ಜೀವನವನ್ನು ಅದು ಇರುವಂತೆಯೇ ಪ್ರೀತಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲ ಏರುಪೇರುಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಬದಲಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇರೆಯವರು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಅರಿವಾಗಿದೆ.

-ದೀಪ್ತಿ ರಾಘವೇಂದ್ರ

ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಕಲಿತೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಜೀವನ ಹೊಸ ತಿರುವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಮೊದಲು ನಾನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ, ಅಸಹಾಯಕಳಾಗಿ, ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ನೀವು ಮತ್ತು ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನೊಂದಿಗಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ದೇವರಿಗೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ನಾನೇ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

-ಪ್ರಜ್ವಲ ಜನೋರ್ಕರ್



**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

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

**ಪ್ರ: ಏಕತೆ ಅಂದರೆ ಏನು?**  
**ಉ:** ಮೊದಲಿಗೆ ಏಕತೆ ಅಂದರೆ ನಾವು ಮತ್ತು ಬೇರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಅರಿವು. ಏಕತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಏಕತೆಯ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮುಂದುವರೆದಂತೆ, ಮಾನವರು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಇಡೀ ಪ್ರಕೃತಿ, ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳಕೂ ಒಂದೇ. ನಾವು ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಇಡೀ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲಕ್ಕೆ, ಇಡೀ ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲೆ ಇಲ್ಲದೆ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು. ಬರಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸಾಲದು, ಅನುಭವವಾಗದಿದ್ದರೆ ಏಕತೆ ಅಪೂರ್ಣ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಸ್ತರಣೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುವಿಕೆಗಳು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ತಪಸ್ಸಿನಂಥ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಏನು?**  
**ಉ:** ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಏಕತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ; ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ, ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿವೇಕಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಈ ಏಕತೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟು, ಸಾವು, ಪುನರ್ಜನ್ಮ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆದಿ-ಅಂತ್ಯ, ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಸತ್ಯಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಯೋಚಿಸುವ ರೀತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಏಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?**  
**ಉ:** ಮೊದಲು, ಆಲೋಚನೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ನಾವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವವರು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಡೀ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಭಾವನೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ನಿಶ್ಚಲತೆಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

**ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಹಿತಕರ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**  
**ಉ:** ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇವು ಹಿಂದಿನ ನೆನಪುಗಳು, ಈ ಅಹಿತಕರ ದೃಶ್ಯಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವಿಚಲಿತ ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಅಥವಾ ಅಂಥ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಆಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿ. ಆಗ ನೀವು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುವಂಥ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ನಮಗೆ ರಕ್ಷಾಕವಚ ಏಕೆ ಬೇಕು? ಧ್ಯಾನ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?**  
**ಉ:** ಈಗಿನ ಕಷ್ಟಕರ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡಲು ಬರೀ ಧ್ಯಾನ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ಅಹಂನಿಂದ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ನಾವು ದಾರಿ ತಪ್ಪಬಹುದು, ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾದರೂ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಭಂಗಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ಷಾಕವಚ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?**  
**ಉ:** ತ್ಯಾಟಕವನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನೀವು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ನಿದ್ರೆ ಇದ್ದರೆ ಎದ್ದುಹೋಗಿ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮೂರು ಸಾರಿ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

**ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಷ್ಟೂ ಕಾಲ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುವಾಗ ನಾನು ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದೇ?**  
**ಉ:** ಹೋಗಬಹುದು. ತುಂಬ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಗಮನ ಕೊಡದೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸ ಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ. ಆಗ ಆಲೋಚನೆಗಳಿ ರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ ಮೇಲೇರಿದಾಗ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಲೋಚನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

**ಪ್ರ: ಬೆಳಕನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?**  
**ಉ:** ನಾವು ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಬೆಳಕನ್ನು ನಾವು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಬೆಳಕೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ತನ್ನ ಜೊತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ! ■

**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 - Dhyan Yoga	
- Descent of Soul	
- Practising Shambala Principles	
- Astral Ventures of A Modern Rishi	
The Masters Answer	120/-
Channelled Knowledge from the Rishis	250/-
Channelled Knowledge from the Rishis Vol-2	150/-
Gurujī Speaks Part - I	200/-
Gurujī Speaks Part - II	200/-
Gurujī Speaks Vol - 3	150/-
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/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಸಿಷ್ಠ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕರಿಗೆ 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/-
शंभला 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/-
श्रीग्याಣಂಮಿ ದಿಶ್ಯವತ್ತು ಉಪದಿ.	50/-
ಉಣಿಯಿನ್ ವಾಯಿಲೆಕನ್	200/-
2012 ಧ್ರುತಿ.ವಾ ಅಲ್ಲಲತ್ತು ತೊಡಕುಮಾ	100/-
ಉಣಿಯಿಲ್ ವಾಙ್ಕಣಕ	10/-
ಉಣಿ	10/-
ಶ್ರೀಗ್ಯಾಣ ಯೋಗುಂ	50/-
ಆತ್ಮತಮಾವಿನ್ ಅವರೋಹಣಂ	50/-
ನವೀನ್ ಗಿಣ್ಣಿ ಉರುವಗಿನ್ ಕ್ರಿಷ್ಣಂ ಸಾಕಸುಂಕನ್	50/-
ಸಂಭಲಾ ಶ್ರೀಗ್ಯಾಣಂಮಿ ಅಪಿಪಿಯಾಸುಂಕನ್	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ತೆಯ್ಯಡಂ ಎಲ್	50/-
ವಿಲುಗುಲ್ ಜಿವಿಂವಡಂ	10/-
ಕಾಂತಿ	10/-
ಕಾಂತಿ ದ್ವಾರಮುಲು	150/-



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939)

### ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (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 ಅವರರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಬೆಳಕಿನ ನಗರದ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಜೀತನ 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 ಗೊಲ್ಲಹಳ್ಳಿಯ 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.

### ಸಾರ್ವಜನಿಕರು

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

### ವಿನಂತಿ

ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ. ('ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್'ನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. 80-G ನಿಯಮದಡಿ ಆದಾಯ ತೆರಿಗೆಯ ರಿಯಾಯಿತಿ ಇದೆ.)

## ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು

(ಸಂಗ್ರಹ: ಶೋಭಾ ಕೆ.ರಾವ್; ಅನು: ಸ್ವರ್ಣಲತಾ)

30-4-2010 ರಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಋಷಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವರ ಬಳಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ನಾನು ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ಆಗ ಒಂದು ಪೈಪೆಲ್ ಬಿರುಸಿನಿಂದ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಅದರ ತೀವ್ರ ಕಂಪನಗಳ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನಂತರ ನಾನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿ ವೇಗದಿಂದ ಒಂದು ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ ಒಂದು ದಟ್ಟವಾದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ. ಆ ವೇಗ ಮತ್ತು ಶಬ್ದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಹಿಂತಿರುಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತು. ನಂತರ ನನ್ನ ತಲೆಗೆ ಏನನ್ನೋ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೇನನ್ನೋ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದಂತಾಯಿತು. ಹೀಗಾದ ನಂತರ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೊಸತನ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡಿತು.

-ವಿದ್ಯಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ

ಯುಗಾದಿಯ ದಿನ ನಾನು ಒಂದು ಹೋಮಕುಂಡದ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಂತೆ ಕಂಡೆ. ಯಜ್ಞ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮಂತ್ರ ಹೇಳುವುದು ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಋಷಿಯೊಬ್ಬರು ನನ್ನನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದರು. ಆಗ ನನ್ನ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಪನ ಉಂಟಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರು ದಳಗಳಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಹೊವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಈಗ ನನಗೆ ಆ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಂಟಿನ ಇರುವಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಋಷಿ-ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಇದನ್ನು ಒಂದು ದ್ವಾರದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದೆಂದು ನನಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಯಿತು.

-ಸೋನಾಲಿ ಸಗ್‌ದೇವ್

ನಾನು ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು ದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ತೆರೆದಾಗ ಒಂದು ಚಕ್ರದ ಬಳಿ ಅಷ್ಟಕೋನ-ನಕ್ಷತ್ರ ನೊಡಿದೆ. ಆದು ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಬೆಳಕನ್ನು ಇಡೀ ಕೊಠಡಿಗೆ ಹರಡಿತು. ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ನನ್ನಿಂದ ಸಹಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೂ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆನಂದವಾಯಿತು.

-ಪ್ರದ್ಯು

ನಾನು ನನ್ನ ಹೊರಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದಂತೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಹೊಸರೀತಿಯ ಮೌನದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು, ನನ್ನ ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ, ಹೊಸ ಜೀವನ ಆರಂಭ ಮಾಡಿದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ.

-ರೋಲ್ಯಾಂಡ್ ಫೆಫಿಂಗರ್

ಯಾರ ಕೈಗಳು ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಾನು ಅಮರರನ್ನು ಕಂಡೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಹೃದಯಾಕಾರದ ಶೂನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬಿಳಿ ಗೋಳ ಕಂಡುಬಂತು. ಮರುಕ್ಷಣ ಆ ಬೆಳಕು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ನನ್ನ ತುದಿಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತಲುಪಿದಂತಾಯಿತು.

-ಇಳುಕೊ

ಒಂದು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಗಾಢವಾಗಿತ್ತು. ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ಕಣ್ಣುತೆರೆದಾಗ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಗಾಢಾಂಧಕಾರ ತುಂಬಿತ್ತು. ಏನೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ಮಂದ ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪುವುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ಆ ಬೆಳಕು ನನ್ನ ದೇಹದಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ನನಗೆ ಅರಿವಾಯಿತು. ಅದು ನಾನು ಮಲಗುವವರೆಗೂ ನನ್ನೊಡನೆಯೇ ಇತ್ತು. ಇದು ನಂಬಲಸಾಧ್ಯ ಆದರೂ ಸತ್ಯ ಆ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನನಗಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪದಗಳಿಂದ ವರ್ಣಿಸಲಾರದಷ್ಟು ರೋಮಾಂಚತಳಾಗಿದೆ.

-ವಿದ್ಯಾ ವಿಲೇಕರ್

13-4-2010 ರಂದು ನನಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ನಾನು ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮಹರ್ಷಿಗಳನ್ನು ನೆನೆದು, 'ಗ್ರೇಟ್-ರಾ' ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದ ಒಳಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿದಾಗ, ಮಹರ್ಷಿ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರರ ಚೈತನ್ಯ ಅಂಡಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಂದು ನನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತಾಯಿತು. ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಹರ್ಷಿ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರರೂ ಆಳ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಯುಕ್ತ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅನಂತರ ನನಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

-ಪೂಜಾಶ್ರೀ

ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪ ಮೂಡಿ ನಾನು ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ವಸಿಷ್ಠ ಮಹರ್ಷಿಗಳನ್ನು ಆಕೆಗೆ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕೊಡುವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ತಕ್ಷಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿದ್ದ ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಕೈಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಎರಡೂ ಆಕೃತಿಗಳು ದೇದೀಪ್ಯಮಾನವಾದವು. ಅನಂತರ ನನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಆಕೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಋಷಿಗಳೂ ನೀಲಿ ಹಾಗೂ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕನ್ನು ಆಕೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

-ದಿಲೀಪ್ ಪರುಲೇಕರ್

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

ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ, ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್)

ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560 077. ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦) ಪರವಾಗಿ.

ಮಾಲೀಕರು : ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560 077

ಪ್ರಕಾಶನ ಸ್ಥಳ ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560 077

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

ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ