



ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ (1919-1982)

ಋಷಿಗಳು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

### ಬೆಳಕು

ಈ ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿ. ಬೆಳಕು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ದೇವರು.

### ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯ

ಎಲ್ಲ ಜೀವಜಾಲಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಆರಿವು 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.

# ತಪೋವಾಣಿ

## ಅನಿಸಿಕೆಗಳು

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ  
(ಅನು: ಶ್ಯಾಮಲಾದೇವಿ)

ಹಗರಣಗಳು, ಭಯೋತ್ಪಾದಕರ ರಹಸ್ಯತಾಣಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸತ್ಯಗಳು, ಅಹಿತಕರವಾದರೂ, ಅವು ಬಯಲಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ: ಇದು ಸತ್ಯಗಳು ಬಯಲಾಗುವ ಕಾಲ. ಇದು ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ, ಹೊಸಯುಗಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಒಂದು ಭಾಗ. ಹೊಸ ಯುಗ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ, ಸತ್ಯದ ಯುಗ. ಅಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅಸತ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಬದುಕುಳಿಯಲಾರವು. ಅವನ್ನು ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು, ಸತ್ಯಗಳು ಬಯಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಬಯಲಾಗುವಿಕೆ ಜಾಗತಿಕ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಪಂಚ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈಗ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಶಂಬಲದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು, ಫೋಟಾನ್ ಬೆಲ್ಟ್‌ನ ಪ್ರಭಾಮಂಡಲದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳು 2009ರಲ್ಲಿ 'ರಾ' ಮೂಲದಿಂದ ತಂದಿರುವ 'ಗ್ರೇಟ್ ರಾ' ಚೈತನ್ಯಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಚೈತನ್ಯಗಳು. ಈ ಮೂರೂ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಕಾರ್ಯದ ಫಲದಿಂದ ಸತ್ಯಗಳು ಬಯಲಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಸತ್ಯ ಬಯಲಾದಾಗ, ಅಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅಸತ್ಯ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ನಾವು ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು, ಅನಂತರ ಅವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ನಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು. ಕೇವಲ ಓಟುಗಳಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ತೀರಾ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರಾಗಿರುವ ನಾವು, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ನಾವು ಚೈತನ್ಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಉತ್ತತ್ತಿಯಾದ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಮಿಲಿಯಾಂತರ ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರ ಫಲ.

ಇವನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ನಂಬಲಿ ಅಥವಾ ನಂಬದಿರಲಿ, ಇವು ಸತ್ಯಗಳು. ಇಂಥ ಸತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮತ್ತು ಈ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅಜೆಂಡಾ ಇದೆ.

ನಾವು ತುಂಬಾ ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಅನೇಕರು, ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಹೊಸ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊಸಯುಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಈ ಹಿಂದೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೊಸಯುಗದ ಉದಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಭೂಮಿ ಫೋಟಾನ್ ಬೆಲ್ಟ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವ ಶಂಬಲದ ಜನ, ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ವಿವೇಕಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಉನ್ನತ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಗುಂಪುಗಳು ಕಾಯುತ್ತಿವೆ.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈಗಿನ ವಾಸ್ತವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತು, ಜಾಗ್ರತಗೊಂಡು, ಬೆಳಕನ್ನು ಅರಸುವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ. ■



ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)

ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560 077. ಭಾರತ.

© (080) 2846 5280, 2271 5501, 93420 30250 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ಂಥ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1)

ಇ-ಮೇಲ್: info@lightagemasters.com ವೆಬ್‌ಸೈಟ್: www.lightagemasters.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 ಅರಬಿಂದೊ 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

### ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ (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.

ಡೋಲ್‌ವೇಸ್ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್)/ತಪೋವಾಣಿ (ಕನ್ನಡ)

ಪ್ರಕಾಶ್‌ಮಾರ್ಗ್ (ಮರಾಠಿ)

ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ.200/-  
ಡಿಡಿಯನ್ನು

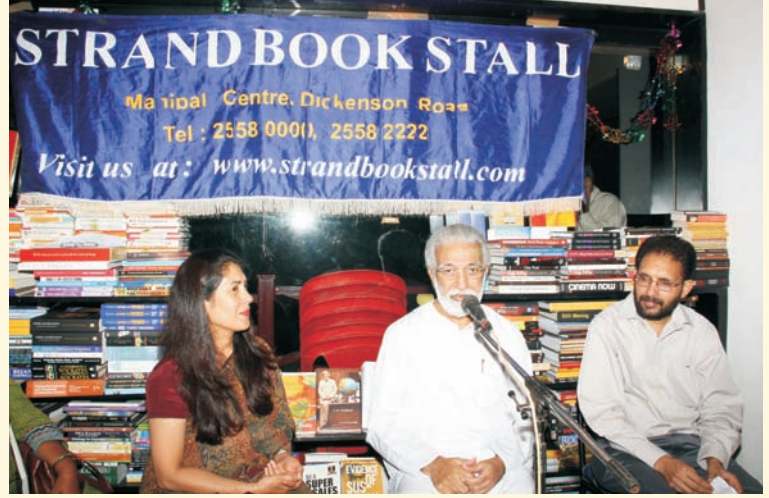
'Manasa Light Age Foundation'

ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ಮನಿಯಾರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

### ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

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



27-4-2011 ರಂದು "Preparing for 2012" ಪುಸ್ತಕದ 'ಬುಕ್ ರೀಡಿಂಗ್' ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರಾಂಡ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು

### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ಗುರೂಜಿಯವರು ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸೋಮಯಾಜಿಯವರು ಬರೆದಿರುವ "Preparing for 2012" ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸ್ಟ್ರಾಂಡ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ 'ಬುಕ್ ರೀಡಿಂಗ್' ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ 27-4-2011ರಂದು ಲಾಂಚ್ ಮಾಡಿದರು.
- ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಮತ್ತು ರಾ-ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ 8-5-2011 ಮತ್ತು 15-5-2011ರಂದು ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ದೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದ್ದವು.
- ಬುದ್ಧಪೂರ್ಣಮಾ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ 17-5-2011ರಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12ರಿಂದ 1ರವರೆಗೆ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.
- 17-5-2011ರಂದು ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಬುದ್ಧ ಪೂರ್ಣಮಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.
- 18-5-2011ರಂದು ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 22-5-2011ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.
- "Preparing for 2012"ನ ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾಂತರ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ ಆಚರಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ 18-5-2011ರಂದು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.
- ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳು 18-5-2011ರಂದು ರಾತ್ರಿ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಿದರು.
- "Preparing for 2012"ನ ಮರಾಠಿ ಭಾಷಾಂತರ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ ಆಚರಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ 22-5-2011 ರಂದು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

- ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ & ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1 ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 0.55 - 4.36ರವರೆಗೆ
- 2-6-11 ಗುರು ಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ : 15ರ ರಾತ್ರಿ 10.54 ರಿಂದ - 16ರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 4.40 ರವರೆಗೆ
- 15-6-11 ಬುಧ ಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ : 15ರ ರಾತ್ರಿ 10.54 ರಿಂದ - 16ರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 4.40 ರವರೆಗೆ

### ಭಾನುವಾರದ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸಿದವರು

- 03-04-11 ಪುಂಡಲೀಕ್, ಪದ್ಮಿನಿ, ಮಲ್ಲಿಕ, ಸೀಮಾ, ಸೌರಭ್ & ಸೀಮಂತಿನಿ
- 10-04-11 ಮಧುಕರ್ ಗೋಡ್ಸೆ, ನಳಿನಿ ರಾಜಶೇಖರ್, ವಿಜಯ ಕುಮಾರ್, ಆನಂದ್ ನಿರಂಜನ್ & ಅಂಜಲಿ
- 17-04-11 ರಂಜನಾ ಗೋಡ್ಸೆ, ರೆಮೋನಿ ರೇ, K.C.ಪಾಣಿ & ಬಿಂದು ಮಾಧವಿ
- 24-04-11 ಸಂಧ್ಯಾಸಾಠೆ, ಪದ್ಮಾವತಿ ಮುನಿರಾಜು, ಸುನಿತಾಮದನ್ & ಉಷಾಖಡ್ಕೆ

### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

- 01 ಬುಧ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
- 02 ಗುರು ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 0.55-4.36
- 04 ಶನಿ ಕಲ್ಪಿ ಜಯಂತಿ
- 09 ಗುರು ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
- 11 ಶನಿ ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
- 15 ಬುಧ ಪೂರ್ಣಿಮಾ, ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣ 15ರ ರಾತ್ರಿ 10.54 - 16ರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 4.40
- 23 ಗುರು ಕೃಷ್ಣಾಷ್ಟಮಿ
- 29 ಬುಧ ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ

11-6-2011 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1ರವರೆಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ 'ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಭೆ' ಇರುತ್ತದೆ. ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಅಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈಗ ಗುರೂಜಿಯವರು 'Speaking Tree'ಯ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಬ್ಲಾಗ್-ಅನ್ನು ಓದಲು ಮತ್ತು ಅವರ ವಿಡಿಯೋ ಗಳನ್ನು ನೋಡಲು [www.speakingtree.in](http://www.speakingtree.in) ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಭೇಟಿನೀಡಿ.

ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ರೂ. 5000 ಮತ್ತು ಭಾನುವಾರದ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸುವುದಕ್ಕೆ ರೂ. 2000.



**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ವಿಶ್ವಸಂಚಲನದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸುದ್ದಿ**

- ♦ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಗಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿವೆ ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಬೇಸಿಗೆ ತಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಜನರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೊಸ ಲೈಟ್‌ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ♦ ಮುಂಬೈ, ಮೈಸೂರು ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರುವ ಈ ಹೊಸ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಜನ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಸೆಷನ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಉದಾತ್ತ ಸಂಚಲನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

ಈ ಉತ್ತೇಜಕ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಶಾಳ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹೊಡೆದಾಟ ಅಥವಾ ಜಗಳಗಳ ದೂರುಗಳಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ತುಂಬ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾರೆ.

- ಮೀರಾ ದೇಶಪಾಂಡೆ, ಪುಣೆಯ ಶಾಲೆಯೊಂದರ ಅಧ್ಯಾಪಕಿ

ನಾನು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ದಿನವಿಡೀ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತವೆ. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾನು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿವೆ.

- ಆದಿತ್ಯ ಭಿಂಟೋಡ್, 8ನೇ ತರಗತಿ,

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಂಡಳಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೀಡಿಯಂ ಶಾಲೆ, ಪುಣೆ

ಮೊದಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಮೇಲೆ ನಿದ್ರೆಯ ಮಂಪುರದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ದಿನವಿಡೀ ನನಗೆ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ದಿನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾನು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

- ಸಾನಿಕ ನಾಡಗೌಡ, 8ನೇ ತರಗತಿ,

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಂಡಳಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೀಡಿಯಂ ಶಾಲೆ, ಪುಣೆ

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್ ಸೋಮಯಾಜಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಯಾವಾಗ ನಿಷ್ಕೆಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಶುದ್ಧಿಹೊಂದುವುದೋ ಆಗ ಚೇತನದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಾಲನೆ ಕೊಡಲು ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನದ ಜೊತೆಗೆ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೋಳಿಹಬ್ಬದ ಕಾಮದಹನ ತಂತ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳು, ಗುರೂಜಿಯವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾಮದಹನ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು.

ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳು ಗುಡ್ ಫ್ರೈಡೇ ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಇದು ಕ್ಷಮಾದಾನದ ಪಾಠ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಸ್ತರ ಪುನರುತ್ಥಾನದ ಭರವಸೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಳಗಿರುವ ದೈವತ್ವದ ಪುನರುತ್ಥಾನದ ಭರವಸೆ ಮತ್ತೆ ಮನದಟ್ಟಾಯಿತು. ಕಾಲದ ಒಂದು ಭಾಗವಾದ ಯುಗಾದಿ ಪುರುಷನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಯುಗಾದಿಯ ಧ್ಯಾನ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು. ರಾಮನವಮಿಯ ಧ್ಯಾನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಾಧಕರು ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ವಸ್ತು(matter)ಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ಸ್ಥರಗಳಿಂದ ಋಷಿಗಳು ನಮಗೋಸ್ಕರ ಕೆಳತಂದು, ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ಆ ಎರಡು ಘಂಟೆಗಳ ತೀವ್ರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಮಗೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾದ ಕೃಪೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿತು. ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳಕು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿತು.

ಜನರ ಪ್ರತಿಭಟನೆ, ಬಯಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಗರಣಗಳು, ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಭೂಕಂಪಗಳು, ಸುನಾಮಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅಣುವಿಕಿರಣ ದುರಂತ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಾಲ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂಬರುವ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವಷ್ಟು ಬೆಳೆಯಲು ತಪೋನಗರ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಎಲ್ಲ ಧ್ಯಾನಿಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ**

ಇದೊಂದು ಆತ್ಮಪುಷ್ಕಿಯಲ್ಲಿ 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.

**ತಂಬಲದ ತತ್ವಗಳು**

ತಂಬಲದ ಈ ಏಳು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪುರಾತನ ಋಷಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಂಬಲದಲ್ಲಿ 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 ಸಿಮಮಾತಿನಲ್ಲಿ 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

(ಗುರೂಜಿಯವರ ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಸಂಗ್ರಹ)

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

03-04-2011

ನಾವು ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಏನನ್ನಾದರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣವಾಗದೇ ಇರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಲ್ಲಾಸ, ಸಂತಸ, ನೆಮ್ಮದಿ ಇತ್ಯಾದಿ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ನಾನು ಕೇವಲ ಅವರ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಮಾತ್ರ. ಋಷಿಗಳು ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಹಾನ್ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು ಅವರ ಕಾರ್ಯದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಸತ್ಯಯುಗ ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಬೃಹತ್ ಯೋಜನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿದೆ.

ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯಾಣಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಸ್ಮರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಕನಸಿನ ರೀತಿಯಂತಹ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರು ಋಷಿ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ನಾವು ಎದ್ದಾಗ ನಮಗೆ ಏನೂ ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು ಹೇಗೋ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆಯೇ ಅವರು ನೀಡಿದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೂ ನಷ್ಟವಾಗದು.

ಈ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವಲ್ಲ, ಪರಿವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯ. ಒಮ್ಮೆ ನಾವಿದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯಾಣಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಯಾವ ವಿಶೇಷ ತಂತ್ರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಋಷಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ಪೂರ್ವಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ತಯಾರಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪೂರೈಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕೊಂಚ ದೂರದಲ್ಲಿಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು, ಆಗ ಪ್ರಪಂಚ ಋಷಿಕಾರ್ಯದ

ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾರ್ಯ ರೂಪರೇಷೆ ಹೊಂದಿರಬಾರದು. ನಾವು ಕಲಿಯಲು ಸಿದ್ಧರಿರಬೇಕು, ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅನಗತ್ಯವಾದುದನ್ನು ಕಲಿಯದಿರಲು ಸಿದ್ಧರಿರಬೇಕು. ನನ್ನ ಗುರು “ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಆಗದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೋ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನರು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನಿಗಳ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಪು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಕಟ್ಟಡಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಅವರೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

10-4-2011

ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿಗರಾಗಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನೀವು ಏಕಾಂಗಿಯಲ್ಲ, ನೀವು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದೀರಿ, ದೇವರ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ನಾವು ಬೆಳಕು, ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನ, ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ದೂರುವುದು ಅಥವಾ ಗೋಣಗುವುದು ಮಾಡಬಾರದು. ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಮರರು ನನ್ನನ್ನು ಋಷಿಗಳ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಆಗಿನಿಂದ ನಾನು ಎಂದೂ ಒಂಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

ಗೀತೆಯ ಏಕೈಕ ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶ- ಬದುಕನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ಹೋರಾಡು. ಇಂತಹುದೇ ಒಂದು ನಮ್ಮ ಸಂದೇಶ: ಬದುಕಿನಿಂದ ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ, ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ.

‘ಸತ್ಯ ಸಾಯಿಬಾಬಾ ಅವರಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದೇ? ಹೀಲಿಂಗ್ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದೇ?’ ಎಂಬಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾಠವನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕಾದುದು ಎಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮ ಆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೆ ಇರುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸ್ಪರ್ಶಗಳು ಮಾಡಿರುವ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳೂ ಒಂದೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಬಾ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ಎಲ್ಲ ಋಷಿಗಳ ಕಾಳಜಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲ ಬಾಬಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ಹಿಪ್ಪಾಟಿಸ್ಟ್ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿ ಮಾಡಿದನೆಂದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೂರಿದರು. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರೆಯುವ ಈ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದನಂತರ, ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದು ಏಕೆ? ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೇವತೆಗಳು, ಅಷ್ಟದಿಕ್ಪಾಲಕರಂಥ ಅನೇಕ ದೇವದೇವತೆಗಳು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡವರಾದರೂ ಅವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಾರರು. ಋಷಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಬಲ್ಲರು. ಋಷಿಗಳು ದೇವರಿಗೆ ನೇರ ಸೇತುವೆ.

ಧೈನಂದಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಾನ್ವಿಯೆ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು, ಅತಿಯಾದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ತೊರೆಯಬೇಕು, ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಮೂರು ಸರಳವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಾಲಿಸಬೇಕು- ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳವನ್ನು ಸಂಧಿಸಲು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಅದು, ನೀವು ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅಂತರಾಳವನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದಂತೆ. ಆಗ ಈ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವಿರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ದಿಕ್ಕನ್ನೇ ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಬದುಕುವಿರಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಿರಿ. ಬೇಗನೆ ಪ್ರಗತಿಹೊಂದಿ ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇವರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವಿರಿ.

ಈ ವರ್ಷದ ಮೇ ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಯಾವುದೇ ನಾವು ತಿಳಿಸಿದ್ದೆವು. ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲು, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ಸಾಕು.

ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಮಧ್ಯಭಾಗದೊಳಗೆ ಎಲ್ಲ ಮುಖ್ಯ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. 2012 ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ದೀರ್ಘಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.

ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಜಾಗತಿಕವಾದುದು. ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಣ್ಣಾ ಹಜಾರೆ ಅವರು ನಡೆಸಿದಂತಹ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.



**ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು**

(ಗುರೂಜಿಯವರ ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಸಂಗ್ರಹ)

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

ಇಂಥ ಸಂಚಲನಗಳನ್ನು ನಾವು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಹೊಸ ವಾಸ್ತವತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ರವಾನಿಸುವುದಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ. ನಮಗೆ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದೆ. ನಾವು ಋಷಿಗಳಿಂದ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಸಮಚಿತ್ತ ಜನ.

17-04-2011

ಭ್ರಷ್ಟತೆಗೆ ಲಂಚ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಕಲುಷಿತ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಭ್ರಷ್ಟತೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ ಅಥವಾ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ ನಾವು ಭ್ರಷ್ಟರು. ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ, ನಾವು ಅಪ್ಪೇಮವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ, ಕೊಟ್ಟ ಮಾತನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಭ್ರಷ್ಟರು. ಭ್ರಷ್ಟತೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ.

ನಾವು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಒಂದು ರೀತಿ ಮುಖವಾಡ ಹಾಕಿದಂತೆ, ಸುಳ್ಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತೋರಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಜನರು ತುಂಬ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದು ಮತ್ತು ಹುಸಿನಗೆ ಬೀರಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಉಳಿಯದು. ಇದರರ್ಥ, ದೇವರೊಂದಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಕೂಡಾ ನಾವು ನಟನೆ ಮಾಡದಿರೋಣ.

ನಾವು ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ನಮ್ಮ ದಿನವಹಿ ಜೀವನ ಶಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿರಲಿ ಎಂದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ, ಚೈತನ್ಯಗಳು, ತಂತ್ರಗಳು, ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಗಳಿವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದರೂ ನಾವು ಸಂತೋಷವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಏನೋ ದೋಷವಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಈಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಮುಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದನ್ನೂ ಎಂದೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು 24 ಘಂಟೆಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕು. ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮರಾಗಿ, ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೀತಿಸಿ. ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಿಂದ ನಗುವನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು

ನಿಧ್ರಮಾಡಿ. ಬೆಳಕು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಜ್ಞಾಸಾಗರದೊಳಗೆ ದೇಶ (space) (ಮೂರು ಆಯಾಮಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕಲ್ಪನೆ) ಮತ್ತು ಕಾಲಗಳಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಲೌಕಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ನಾವು ಈ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಸಾಗರದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಿಗುತ್ತದೆ; ದೇಶ ಮತ್ತು ಕಾಲಗಳಿಲ್ಲ. ಎನ್ನುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಗಳು ಮೌನ, ನಿಶ್ಚಲತೆ ನಂತರ ಪ್ರಜ್ಞಾಸಾಗರಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತವೆ.

ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನನಗೆ ಒಂದು ಕೋರಿಕೆ ಬಂತು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಗುರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹತಾಶರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಜನರನ್ನು ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ನಾವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದು, ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಆಗದೆ ಹೋದರೆ ಯಾರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೇವರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವಿನಾಯಕ್ ಸೇನ್ ಅವರನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬಂಧಿಸಿ, ಜಾಮೀನು ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್ ಅವರಿಗೆ ಜಾಮೀನು ನೀಡಿತು. ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವು ಭರವಸೆಯ ಮಿಣುಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡಾ ಸಾಧನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಸಾಧನ ಸತ್ಯದ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಹೋಗುವುದಾಗಿದೆ. ವಿನಾಯಕ್ ಸೇನ್ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸತ್ಯ. ಚಾನಲಿಂಗ್ ಇಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಹೊಸ ಪ್ರಪಂಚದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡೋಣ.

24-04-2011

ಮುಂದುವರಿದ ಈ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಸಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವು ಸಚೇತನಗೊಂಡಾಗ ನಾವು ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಋಷಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತ ರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಕ್ರಗಳು ಸಚೇತನಗೊಂಡಾಗ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೆಂದರೆ: ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿವೇಕದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ ನಮ್ಮ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಾಸ್ತವತೆಗಳಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ, ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದ ಸಚೇತನ ಹೊಸ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬೇರೂರುತ್ತೇವೆ. ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸುಖ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತಿ ತರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದಾಗ, ಬೆಳಕು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಕೋಪ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವ. ಆದರೆ ಕೋಪೋದ್ರೇಕ ಮೆದುಳಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಕೋಪೋದ್ರೇಕ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನೋಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವರಿಗಾಗಿ ಸಹಾಯ ಕೋರಿದರು. ಅವರ ಸಂಬಂಧಿ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯವರು ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ಋಷಿಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಕೋರಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

ಒಬ್ಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಹಾಗುರು ಜೀವಂತ ಇದ್ದಾಗ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಪೂಜಿಸಲು ತೊಡಗಿ, ಒಂದು ದೂರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರಿಂದ, ದೇವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಆರಾಧಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ, ತಮ್ಮನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾವಿನ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಆತ್ಮವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ 10 ದಿನ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವಿಶೇಷ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಿಂದ ಒಯ್ಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದ ಆತ್ಮಗಳು ಸಾವಿನ ನಂತರ ಬೇಗನೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ವೈರಾಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಅನೇಕ ವಾಸ್ತವತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ■

## 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.

ಚಿಕ್/ಡಿಡಿಗಳನ್ನು "ಮಾನಸ ಲೈಟ್ ಎಜ್ ಫೌಂಡೇಶನ್(೦)" ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ★ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಪವಾಡಗಳು ಸದ್ಗಿಲ್ಲದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇನಾಸಾಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. 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.

## ಒಂದು ಭಾನುವಾರ

ಪ್ರಗತಿ ರಾಜ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಕ್ಯಾಲೆಂಡರಿನ ತಾರೀಖುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹಬ್ಬಗಳು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವನ್ನು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಯಾರು ಹೇಳಿದ್ದು?

ದಿನನಿತ್ಯದ ಒತ್ತಡಗಳು, ಕುತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವಂಚನೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ, ಪಟ್ಟಣದ ಅವಸರದ ಜೀವನದಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ, ಕಣ್ಣೆಯುವ ಸುಂದರವಾದ ಒಂದು ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಚಿಲಿಪಿಲಿ ಶಬ್ದಮಾಡುತ್ತಾ ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಹಾರಾಡುತ್ತವೆ, ತಮ್ಮೆಲ್ಲ ವೈಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೂಗಳು ಅರಳುತ್ತವೆ, ಮರಗಳು ಮೌನ ಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದ ನಿಂತಿವೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲು ಕೂಡ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ಅದೃಷ್ಟವಂತರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಈ ಸ್ಥಳ, ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರವೂ, ಒಂದು ಅದ್ಭುತಿಯಾದ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದಂತೆ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆನಂದದ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯಾದರೂ, ಅದು ನಡೆಯುವುದು ಗಾಢ ಮೌನದಲ್ಲಿ. ಇದು ವಿರೋಧಾಭಾಸವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆನಂದದ ಮತ್ತು ಮೌನದ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆ ಜೊತೆಗೂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ದಿನನಿತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚೆಯೇ, ಈ ಸ್ಥಳ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಅಲಂಕಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಇಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳಗಳೂ ಯಾವುದೋ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಣ್ಣೆಯುವ ಪುಟ್ಟ ಸ್ಥಳವಾದ ತಪೋನಗರ, ತನ್ನ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೇನೋ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುವಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಘಂಟೆಗೆ, ಸಾಧಕರು ಮೆಲ್ಲದನಿಯಲ್ಲಿ, ತಿಳಿನಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತ, ಸದ್ಗಿಲ್ಲದ ಬರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಗಡಿಯಾರದ ಸಣ್ಣಮುಳ್ಳು 11ರ ಕಡೆಗೆ ಸರಿದಂತೆ, ಜನರು ಉಪನ್ಯಾಸ-ಧ್ಯಾನ ಕೊಠಡಿಯತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಡಿಯಾರ ಸರಿಯಾಗಿ 11 ಘಂಟೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಶುಭವಾದ ಬಿಳಿಯುಡುಗೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸರಳತೆಯ ವೈಭವದೊಂದಿಗೆ, ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ವಿನಯ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರವನ್ನೇ ಹೊತ್ತು, ಸದ್ಗುಮಾಡದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೌದು!! ಇದೇ ಎಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಾತುರದಿಂದ ಎದುರನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಕ್ಷಣ!

ಕೆಲವರಿಗೆ ಅವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಸಾಕು, ಕೆಲವರಿಗೆ

ತಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು ಸಾಕು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅವರ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆಗುವ ಸಂತೋಷವೇ ಸಾಕು. ಅವರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ, 11ರಿಂದ 12ರವರೆಗಿನ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಸಮಯ, ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿ ಅನುಕಂಪ, ನಗೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯ ಗ್ರಾಸಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕುಹಾಕಲು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅವರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಮುಖಾಂತರ ಮೌನದ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಈ ಮಾಸ್ಟರ್, ಎಷ್ಟು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಒಳಬಂದರೋ ಅಷ್ಟೇ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ತೆರಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರೇ ನಿಜವಾದ ಮಾಸ್ಟರ್. ಪದಗಳಿಂದ ಇವರನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಅಪರೂಪದ ಶಾಂತಿಯ ತಾಣವನ್ನು 1988ರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ, ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಈ ಮಾಸ್ಟರ್ ರೂಪಿಸಿದರು. ಇವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದರು, ನಿರಾಶೆಯ ಬಿರುಗಾಳಿಯನ್ನು ತಮ್ಮೆಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸಿದರು, ಎಲ್ಲ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳೆದುರು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತರು, ಮತ್ತು ಆಕಾಶವನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತರು. ಇಂದು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅವರ ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತೇವೆ, "ಇವರು ಮನುಷ್ಯರೆ? ಅಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಇವರು ಈ ಗ್ರಹದವರೆ? ಅಲ್ಲದಿರಬಹುದು!" ಇವರು ಅಲೌಕಿಕರಂತೆ ಮತ್ತು ದೈವೀಕರಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೌನದ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯ ನಂತರ 1 ಘಂಟೆಗೆ ನಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ. ನಂತರ ಎಲ್ಲರೂ ಊಟದ ತಾಣದ ಕಡೆಗೆ ನಡೆದು, ಒಬ್ಬರೊಂದಿಗೊಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡುತ್ತ ರುಚಿಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಧ್ಯಾನದ ಮುಖಾಂತರ ತಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಬೇರೆಬೇರೆ ಕಟ್ಟಡಗಳ ಕಡೆಗೆ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಚದುರುತ್ತಾರೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತಾ ಸುಂದರ ಸಂಜೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಮನೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತನ್ನೊಳಗೇ ಮುಗುಳ್ಳುಗುತ್ತಾ ತಪೋನಗರ ತನ್ನ ಮೌನಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಾಳೆ; ಮತ್ತೊಂದು ಭಾನುವಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಮೌನದ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಾಳೆ. ■



**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

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

**ಪ್ರ: ದೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೇನು?**

ಉ: ಮೊದಲಿಗೆ, ದೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸತ್ಯದ ಅನ್ವೇಷಕನೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು. ಅನಂತರ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು, ಕೇವಲ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಆತ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಅವನನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು. ದೀಕ್ಷೆ ಒಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಋಷಿಗಳು ಅವರ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಚೈತನ್ಯ ಭಂಡಾರದಿಂದ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ಶ್ರುತಿಗೊಳಿಸಿ, ಕೆಲವು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಚೇತನ ಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರ: ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ದೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳಿವೆಯೇ?**

ಉ: ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.

**ಪ್ರ: ಪವಾಡಗಳ ಅನುಭವಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುವವೇ?**

ಉ: ನೇರವಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಪವಾಡದ ಅನುಭವವಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪವಾಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ರೋಮಾಂಚನಗೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿದಿರಬಹುದು. ಇದು ಆರಂಭದ ಘಟ್ಟ. ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಯಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಎಂದೂ ಮುಂದುವರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ನಾವು ನಿನ್ನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆತ್ಮ ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆ?**

ಉ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಅದೂ ವಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಒಬ್ಬ ಬಡವನಿಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಏನನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು?**

ಉ: ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಬಡವನಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಆತನಿಗೆ ದೈವವನ್ನು ನಂಬಲು

ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆತನನ್ನು ದೇವರ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಶಾಂತಿಯುತ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಭಾವನೆಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೇ?**

ಉ: ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಆದರೆ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ವರುಷಗಳ ನಂತರವೂ ನಾವು ಅವನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು?**

ಉ: ಭಾವನೆಗಳು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಚೈತನ್ಯಗಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ. ನಾವು ಎಂದೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡದಂತೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು, ನಾವು ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಓದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

**ಪ್ರ: ಆಸೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ತಪ್ಪೇ?**

ಉ: ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಲೌಕಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೆನ್ನಟ್ಟಬಾರದು. ಲೌಕಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಕೊನೆಗೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾದ ಮುಕ್ತಿಯತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ನನ್ನ ಆಸೆಗಳು ನೆರವೇರದಿದ್ದಾಗ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

ಉ: ನಿಮ್ಮ ಅಂತಃಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಆಸೆಗಳು ಸರಿಯಾದುದೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವು ಸರಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಗಳು ಸರಿಯಾದುದೇ ಆದರೆ, ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

**ಪ್ರ: ನಮಗೆ ಜೀವನ ಕಲಿಸುವ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಪಾಠ ಯಾವುದು?**

ಉ: ಅದು ಪ್ರೀತಿ. ಪ್ರೀತಿ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಬಲ. ಪ್ರೀತಿಗೆ ಶತ್ರುಗಳಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬದುಕನ್ನು ಸಾಗಿಸಬಲ್ಲೆವು. ■

**ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು**

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
2012 - End or Beginning	100/-
Preparing for 2012	100/-
iGurujii - Vol 1	150/-
iGurujii - Vol 2	120/-
iGurujii - Vol 3	150/-
iGurujii - Vol 4	150/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
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	250/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol-2	150/-
Gurujii Speaks Part - I	200/-
Gurujii Speaks Part - II	200/-
Gurujii 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/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
2012 ಅಂತ್ಯ ಅಥವಾ ಆರಂಭ	100/-
2012ಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ	100/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಶಾಸ್ತ್ರಕಂಠ ವಿಸ್ಮಯ ಗಣಪತಿ ಮಂತ್ರಗಳು	100/-
ಅನೇಕರಿಗೆ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ऋषीकतून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
२०१२ - अंत की आरंभ? (Marathi)	100/-
२०१२ - सालाची तयारी (Marathi)	100/-
आयुर्गुरूजी (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/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
தரியானம் செய்வது எப்படி	50/-
ಊನಿಯಿನ್ ವಾಯಿಲಿಕನ್	200/-
2012 முடிவா அல்லது தொடக்கமா	100/-
தரியான யோகம்	50/-
ஆத்மாவின் அவரோகணம்	50/-
நவீன ரிஷி ஒருவரின் குஷ்ட சாகசங்கள்	50/-
சம்பலா நியமங்களின் அப்பியாசங்கள்	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವಿಯ್ಯುಡಂ ಎಲ್	50/-
ಕಾಂತಿಕೆ ದ್ಯಾರಮುಲು	150/-



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939)

### ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)

1988ರಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರಿಂದ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದು, ತಪೋನಗರ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

### ಮಾನಸ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದ ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಳಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಬಡಾವಣೆ. 1935ರಲ್ಲಿ ಅಮರಂಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ 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 ಗೊಲ್ಲಹಳ್ಳಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು 1987 ರಿಂದ 1992 ರವರೆಗೆ ವಾಸಮಾಡಿದ ಒಂದು ಗುಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಕಟ್ಟಡಗಳಿವೆ.

### ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ

ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ.

### ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್

ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾದದ್ದು. ಅವರಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶ್ಲೋಕಗಳು, ಶುಚಿತ್ವ, ಹಾಡುಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಥೆಗಾರಿಕೆ, 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: ಸ್ವರ್ಣಲತ)

ಗುರೂಜಿಯವರು ಪುಣೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿಗಳಿದ್ದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸತ್ಯಂಗೆ ನನಗೆ ಹೋಗಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಬೇಸರದಿಂದ ಚಡಪಡಿಸಿ ನನ್ನ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಗುರೂಜಿ ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು ಒಳಗೆ ಬಂದಿತು. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ತುಂಬುಮೌನ ಅದನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿತು. ಅದರಿಂದ ನಾನು ಉಲ್ಲಸಿತಳಾದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಕೊಟ್ಟ ಈ ಅನುಭವಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನಾನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರೂ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸಿತು.

- ಶಶಿಕಲಾ ಸಾಯಿನಾಥ್

ನನ್ನ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಿಡ ಯಾವುದೋ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಒಣಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ನಂತರ ಅದು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿತು ಆದರೆ ಹೂ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಅದರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ, ನಾನು ಪೂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಲು, ಅದು ಹೂಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಮೌನವಾಗಿ ಕೇಳಿಕೊಂಡೆ. ನಂತರ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಆರು ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಮೂಡಿದವು!

- ನಂದಿತಾ ಪಾಟೀಲ್

ಮಾರ್ಚ್ 14ರಂದು ಕಾರನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆನಂದವಾಯಿತು. ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರೂ, ಎಲ್ಲವೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವಂತೆ ನನಗನ್ನಿಸಿತು. ನನಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಮುಗುಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ನಾನು ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕೆ. ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಂದ ಆನಂದಬಾಷ್ಪ ಸುರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಲಂಗಿಸಿ ಆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಂಚಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸಾಯಿತು. ಎಲ್ಲರೂ ಆ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆನಿಸಿತು.

- ವಿಶ್ವಾಸ್ ದೀಕ್ಷಿತ್

ಒಮ್ಮೆ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ನನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೂವಿನಮಳೆ ಸುರಿದಂತೆ ಮತ್ತು ಕಾವಿಯ ನಿಲುವಂಗಿ ಅದರ ಮರ್ಮರ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ತಾಕುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೂ ಅನುಭವ ವಾಯಿತು. ಕತ್ತೆತ್ತಿ ನೋಡಿದರೆ ಅನೇಕ

ಋಷಿಗಳು, ಧ್ಯಾನಮಂದಿರದಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಹೂಮಳೆಗರೆದು ಹರಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಾಣಿಸಿತು.

- ಜಿ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಗುರೂಜಿಯವರು ಬೆಳಕಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ಆಗ ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ನಾನು ಕೂಡ ಬೆಳಕಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಅರಿತೆ. ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದ ಗುರೂಜಿಯವರು ವಿಶ್ವಚೇತನ ಗೋಪುರದತ್ತಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದರು. ನಾನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬೆಳಕಿನ ಕಣವಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಲೀನಳಾದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲ ಸಾಧಕರೂ ಬೆಳಕಿನ ಕಣಗಳಾಗಿ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯರಾದರು.

- ಲತಿಕಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ನೆಲಹಾಸುಗಳನ್ನು ಹಾಸಿದ್ದ ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಚಕ್ರವನ್ನು ಚಾಲನೆಮಾಡಿದಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಕ್ರವೂ ಚಾಲನೆಗೊಂಡಿತು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಾನೇ ಆಗಿದ್ದೆ! ಆ ದೇಹ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಕದಲಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೌನವಾಗಿರುವಂತೆ ನನಗೆ ಸಂದೇಶ ಬಂದಿತು. ನಂತರ ನಾನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದ ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ನಗರವನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಇದಾದ ನಂತರ ನನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಲಿಂಗದಾಕಾರದ ಒಂದು ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕಂಡೆ!

- ಮೇರಿ ಲೂಯಿಸ್

19-3-2011ರಂದು ನನ್ನ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಬ್ಯಾಟರಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ದೈವೀವದನವುಳ್ಳ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮಲ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಮುಖದಿಂದ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಯೋಗಸ್ಯ ಮಹಾವಿಷ್ಣುವಿನ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದಂತಿತ್ತು. ಅವರು 'ನೀನು ದೇವರಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುವೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ, 'ಏಪ್ರಿಲ್ 14ರಂದು ಒಂದು ಹೊಸ ಪ್ರಾರಂಭ ಆಗುವುದು. ಅನೇಕ ಹಠಾತ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುವುವು' ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ನನ್ನ ಮೊಬೈಲ್ ಬ್ಯಾಟರಿಯನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿ, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮೊಬೈಲ್ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನನಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

- ವಿದ್ಯಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ

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