



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 ಗುರು ವಾಗಿದ್ದರು.

**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 ಸೃಭಾವ.
- ★ ಮೌನ ನಮ್ಮ ಭಾಷೆ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗ.
- ★ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ನಮ್ಮ ಆಶ್ರಮ.
- ★ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ.

# ತಪೋವಾಣಿ

**ಅನಿಸಿಕೆಗಳು**

**ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ**

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಚೈತನ್ಯವಲಯದಲ್ಲಿ ಆದ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹೊಸವರ್ಷದ ದಿನ ಮತ್ತು ಶಿವರಾತ್ರಿಯಂದೂ ಸಹ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆದವು. ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಆದವು. ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ಬೆಳಕಿನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಗಮನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಬೇರೆ ವಿಷಯ. ಅನೇಕ ಬೆಳಕಿನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಋಷಿಗಳ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್‌ಗೆ ಸೇರಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು, ಜನರಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ನಾನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲೆ. ಮೊನ್ನೆ ನಡೆದ ಚುನಾವಣೆಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಾನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲೆ. ಜನರು ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಚುನಾವಣೆಯ ಟೊಳ್ಳು ಮಾತು ಮತ್ತು ಭರವಸೆಗಳಿಗೆ ಜನರು ಮರುಳಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ, ನಾನು ರಾಜಕೀಯ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಜನ ಇದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ, ಚುನಾವಣೆ ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಗಳು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸಡನ್ನಾಗಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವುದೂ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕ್ರಾಂತಿಗಳು ಪೂರ್ಣ ಫಲಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ತಂದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಾಂತಿಗಳು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾ ಇವೆ. ಆದರೆ ಅವು ವಿಫಲವಾಗಿಲ್ಲ. ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಹೋರಾಟ ಇನ್ನೂ ಮುಗಿದಿಲ್ಲ. ಅದು ವಿಫಲವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಕ್ರಾಂತಿ-ಹೋರಾಟಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಹೊಸ ಯುಗದ ಶಕ್ತಿಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೊಸತಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ಯಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಈಗ ನನ್ನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ, ಈಗ ಮೇಲೇರಿ ಬರುವ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ನಾವು ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನಾದರೂ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಸೋಲು-ಗೆಲವುಗಳ ಮಾತೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಇಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ, ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆ-ಭಾವನೆಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವುದು. ಪ್ರೀತಿ-ಶಾಂತಿಗಳಿಂದ ಈ ನಾಗರಿಕತೆಯನ್ನು ಮೇಲಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೇಕು, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರದಿಂದ ನರಳಬೇಕು ಎಂದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅನಿಸಿದರೆ ಅದು ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬೇಗಬೇಗ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ಹೊಸ ಯುಗಕ್ಕೆ ಈಗ ನಾವು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

ಹೊಸಯುಗಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ನಾವೆಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರು ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಾನು ಬಹಳ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ಸತ್ಯ. ನಮಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಹೊಸ ಭವಿಷ್ಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಘೋಷಣೆಗಳು-ಭಾಷಣೆಗಳ ಅರ್ಭಟವಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ನಾಯಕರುಗಳು-ರಾಜಕೀಯಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ! ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ: ನಮ್ಮನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡೋಣ. ಸಾಕು.

ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕ್ರಾಂತಿ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸೋಣ. ಮೇ ತಿಂಗಳ 7ನೆಯ ತಾರೀಖು, ಸೋಮವಾರದಂದು ಸಂಜೆ 7-45ರಿಂದ, ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸೋಣ. ■



## 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.

ಡೋರ್‌ವೇಸ್ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್)/ತಪೋವಾಣಿ (ಕನ್ನಡ)

ಪ್ರಕಾಶ್‌ಮಾರ್ಗ್ (ಮರಾಠಿ)

ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 300/-  
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.



ಧ್ಯಾನಿಯೊಬ್ಬರು ತೆಗೆದ ಪೋಟೋದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು ತಪೋವನದ ಚಕ್ರ-ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ!

### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- 2-4-2012, ಸೋಮವಾರದಂದು ಸಂಜೆ 6 ಘಂಟೆಗೆ ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ 'ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ'ದ ನಾಲ್ಕನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.
- 4-4-2012 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಘಂಟೆಗೆ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕರಿಗೆ 'ಓರಿಯಂಟೇಶನ್' ತರಗತಿಯನ್ನು ಅಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೂರಕಲಿಕೆ ಸಾಧಕರು ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮುಖಾಂತರ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಅಸಕ್ತರು 31-3-2012ರೊಳಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಚೇರಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
- ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳು 8-3-2012 ರಂದು ಸಂಜೆ ಗುರುಜಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕಾಮದಹನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಲು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು.
- 11-3-2012 ರಂದು ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ದೀಕ್ಷೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ತಪೋನಗರದ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು.
- 18-3-2012 ರಂದು 'ರಾ' ಗ್ರೂಪ್ ತಮ್ಮ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಗುರುಜಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು.

7-5-2012 ಸೋಮವಾರ, ಸಂಜೆ 6 ಘಂಟೆಗೆ 'ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ಸಮಾವೇಶ'ವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ವೈಯಾಲಿಕಾವಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಚೌಡಯ್ಯ ವೆಂವೋರಿಯಲ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

- ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ & ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳು: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1  
04-04-12 ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-1  
06-04-12 ಗುಡ್ ಫ್ರೈಡೇ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1  
25-04-12 ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-1

### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

- |    |       |                           |
|----|-------|---------------------------|
| 01 | ಭಾನು  | ಶ್ರೀ ರಾಮ ನವಮಿ             |
| 02 | ಸೋಮ   | ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ                |
| 06 | ಶುಕ್ರ | ಗುಡ್ ಫ್ರೈಡೇ ಪೂರ್ಣಿಮಾ      |
| 14 | ಶನಿ   | ಸೌರಮಾನ ಯುಗಾದಿ ಕೃಷ್ಣಾಷ್ಟಮಿ |
| 19 | ಗುರು  | ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ             |
| 21 | ಶನಿ   | ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ                 |
| 24 | ಮಂಗಳ  | ಅಕ್ಷಯ ತೃತೀಯ               |
| 29 | ಭಾನು  | ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ              |

ಈಗ [www.lightagemasters.com](http://www.lightagemasters.com) ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಮೂಲಕ ಹೊರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ನಮ್ಮ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಣ ಕಳುಹಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

14-4-2012 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1ರವರೆಗೆ ಗುರುಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ 'ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಭೆ' ಇರುತ್ತದೆ. ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈಗ ಗುರುಜಿಯವರು 'Speaking Tree' ಯ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಗುರುಜಿಯವರ ಬ್ಲಾಗ್ ಓದಲು ಮತ್ತು ಅವರ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಲು [www.speakingtree.in](http://www.speakingtree.in) ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಭೇಟಿನೀಡಿ.

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ವಿಶ್ವಸಂಚಲನದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸುದ್ದಿ**

- ♦ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಶಾಲಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು, ತಮ್ಮ ನಡತೆಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡಾ ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಅವರ ಮುಗ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಟ್ಟಿರುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೀಡಿದೆ.
- ♦ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 900 ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ದಿನನಿತ್ಯ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಎನ್ನೋ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆ ದಿನ ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕೆಲನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ನನ್ನ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಾಯಿತು. ನಂತರ ನನ್ನ ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನಾನು ಮುಂಗೋಪಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಕೋಪದ ಗುಣವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

- ದುಗೇಶ್ ಚೌಧರಿ, 6ನೇ ತರಗತಿ, ಲಾರ್ಡ್ಸ್ ಆಂಗ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮ ಶಾಲೆ, ಪುಣೆ

ಈ ಮೊದಲು ನನಗೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಸತತವಾಗಿ 2 1/2 ಯಿಂದ 3 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ, ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ಕೃಷ್ಣ ಕುಮಾರ್, 10ನೇ ತರಗತಿ, ಕೇಂದ್ರೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ - II, 104 Area, ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣ

ಒಂದು ದಿನ ಸಂಜೆ ನನಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಆ ದಿನ ನನಗೆ ನನ್ನ ಹೆಸರಿನ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯಿತು. ನಾನು ಮೋಡಗಳೊಳಗೆ ಇರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಳಕು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ ನನಗನ್ನಿಸಿತು. ಆಗ ನನಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ದೊರಕಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿತು. ನಾನು ಒಂದು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಏಂಜಲ್ ಆಗಿರುವಂತೆ ನನಗನ್ನಿಸಿತು. ನನಗೆ ಕಷ್ಟದ ವಿಷಯವಾದ 'ಚಿತ್ರತೆ'ಯನ್ನು ಓದಲಾರಂಭಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ನನಗೆಲ್ಲವೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಿತು. ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳು ದೊರಕಿತು.

- ರೋಶನಿ, 9ನೇ ತರಗತಿ, ಕೇಂದ್ರೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ - II, 104 Area, ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣ

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

**ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್ ಸೋಮಯಾಜಿ; ಅನು: ವರ್ಷ ದೀಪಕ್**

ಅಮರರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಈ ತಿಂಗಳು, ಗುರೂಜಿಯವರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವವನ್ನು ಕೂಡಾ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿತು. ಬೆಳಕಿನ ವಿಶ್ವಸಂಚಲನ ದಿನವಾದ ಫೆಬ್ರವರಿ 1ರಂದು, ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದುದರ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿರುವ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನ ತಪೋನಗರವಾಗಿತ್ತು. ತಪೋನಗರವು 6 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ.

ಫೆಬ್ರವರಿ 5, ಭಾನುವಾರದಂದು ಅಮರ ಜಯಂತಿಯನ್ನು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಲಸದ ಯೋಜನೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಹಂಚಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಹಲವಾರು ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ದಿನ ಮುಂಜಾನೆಯೇ ಕೆಲಸಗಳು ಆರಂಭಗೊಂಡವು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹೊಳಪು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಂತೋಷ ತಂದಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅರಿತಾಗ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿನ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ದೈವಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಅಂದು ಹಿರಿಯ ಭಾಷಣಕಾರರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇಟಲಿಯಿಂದ ಬಂದ ನಮ್ಮ ದೂರಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧಕರಾದ ಶ್ರೀ ರೋಲ್ಯಾಂಡ್ ಅವರು ಕೂಡಾ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿಭಾವುಕರಾಗಿ ಗಂಟಲುಕಟ್ಟಿ ಅವರ ಮಾತುಗಳು ನಿಧಾನವಾಯಿತು. ಅಂದು ನಮ್ಮ ನಾಲ್ಕು ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡವು. ಗುರೂಜಿಯವರು 400ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಒಂದು ಆಶೀರ್ವಾದವಾಗಿತ್ತು.

ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯಂದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಆ ದಿನದ ವಿಶೇಷಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳು ಸೇರಿದ್ದರು.

ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಗುಲುವು, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಮತ್ತು ಜೀವಕಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಸಂತಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಶಾಖವು ಹೆಚ್ಚುಕಮ್ಮಿ ಬೇಸಿಗೆಯಂತಿದ್ದರೂ, ಅದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಗೆಬಗೆಯ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ತೂಗಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೂಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಬಾರಿ ತಪೋನಗರ ಅನಿವಾಸಿಗಳಿಬ್ಬರು ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ 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, ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರ ಮೂಲಕ, ಸಪ್ತಮುಷಿಗಳು 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 ಓಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ 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)

05-02-2012

ನಾವು ಮಾತನಾಡಿದುದನ್ನು ಜನರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಪುರಸ್ಕರಣೆಯ ಅನುಭವ. ಅಮರ 'ಒಂದು ಅವಕಾಶ' ಎಂದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಾನು ಅಮರರಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಂದೂ ಭೇಟಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳು, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಂದುವರಿದ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಒಂದು ಶಂಬಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, '2012ರ ಘಟನೆ'ಗಳಂತಹ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ದಾಟಬಹುದು.

ಅಮರರು ಹೊಸಯುಗದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮವನ್ನು ನೀಡಿದರು. ದೈಹಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವಂತೆ, ದೂರದರ್ಶನವನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿಕಸನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿದ್ದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಎಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ದೇವರು ನಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅವರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದರು.

ಅಮರರು, ನಾವು ಆತ್ಮಗಳಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಅದೊಂದು ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡ ಅದ್ಭುತ ಸತ್ಯ. ಅವರು 'ಸನ್ಯಾಸಿ'ಗೆ ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದ್ದರು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಒಬ್ಬ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾನವ.

ಪ್ರತಿ ಕಾಲಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ಭವಿಷ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕರ್ಮಗಳ ದಾರಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಲೌಕಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಆಕಾಶವನ್ನು ಮೀರಿಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಅವರ ಆತ್ಮ ಛಿದ್ರವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅಮರರು ವಿವರಿಸಿದರು.

1974ರಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುಗ ಮುಗಿದಿದೆ ಮತ್ತು 1924ರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಕಿ ಅವತರಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು ಅಮರರು ಒಬ್ಬರೇ.

ಅಮರರು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳನ್ನು ತಂದರು. ಅವರು ಈ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಈ ಸೃಷ್ಟಿ ಹೇಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತೆಂಬುದರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು

ನೀಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಜೀವನವನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮರರು ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಸ್ಟರ್ ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಈವರೆಗೆ ನೋಡಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಮಾಸ್ಟರ್ ತನ್ನ ದೇಹ ತೊರೆದ ಮೇಲೆ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಮರರು ಮಾತ್ರ ಇಂತಹ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದು, ನಮಗೆ ಅಗಾಧ ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರರಿಗಾಗಿ ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಅವರ ಬೆಳಕು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತಿರುವ ಸುಂದರ ಆತ್ಮಗಳಾದ ನೀವೇ, ನಾನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಗುರುದಕ್ಷಿಣೆ. ಒಬ್ಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಗುರುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುರುದಕ್ಷಿಣೆ ಎಂದರೆ 'ವೊ ದ' ಲು ಅವ ರ' ನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, 'ನಂತರ' ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಅವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡೋಣ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧತೆಯ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ತಲುಪೋಣ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡೋಣ. ಋಷಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸೋಣ. ಋಷಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬಯಸುವವರು ನನ್ನಿಂದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ನೀವು ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಆಯ್ಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬನ್ನಿ, ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ನೀವು ಶಂಬಲ ಅಥವಾ 'ರಾ' ಯಾವ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿದ್ದೀರೋ, ಅದರಲ್ಲಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

ಅಮರ ಜಯಂತಿಯಂದು ಆರು ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು. ಇದು ಅತಿದೊಡ್ಡ ಗುರುದಕ್ಷಿಣೆ.

12-02-2012

ಋಷಿಗಳು ದೇವರನ್ನು ಜ್ಯೋತಿಸ್ವರೂಪವೆಂದು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದೇವರು ಚೈತನ್ಯ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಚೈತನ್ಯಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಮೆಯ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಚೈತನ್ಯವಲಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಸಂತೋಷ ಪಡಿ. ಅದು

ನಮ್ಮನ್ನು ದೇವರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ನಿಶ್ಚಲತೆ ನಿಶ್ಚಲತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿದೆ. ನಿಶ್ಚಲತೆ ಎಂದರೆ ಏನೂ ಮಾಡದಿರುವುದು. ನಿಶ್ಚಲತೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಜಾಗೃತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಲ ನಾವು ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಿಶ್ಚಲತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ಚಲತೆ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿ, ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿ, ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ನಿಶ್ಚಲತೆಯಲ್ಲಿ ಆಳ, ಅತಿ ಆಳ, ಅತ್ಯಂತ ಆಳಗಳ ಪದರಗಳಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತ ಮತ್ತು ಅವ್ಯಕ್ತ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯಿದೆ. ನೀವು ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ಲೌಕಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಪ್ಪು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ಥಳವಿದೆ. ಈ ಕಪ್ಪು ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳದ ವಿಶ್ವಗಳಿವೆ. ಅದು 'ಕತ್ತಲೆ' ಅಲ್ಲ. ನಾವು ಈ ಅಪ್ರಕಟ ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲವರಾದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಆಳದ ನಿಶ್ಚಲತೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ಅನುಭವ ಕೇವಲ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ, ಅದು ಪೂರ್ಣವಾದುದಲ್ಲ.

ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಇದ್ದರೇ ಎಂದು ಅನೇಕರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಅನೇಕರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಜೊತೆ, ಋಷಿಗಳ ಜೊತೆ ಇದ್ದರು. ನಾನು ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒಡನಾಟ, ಪ್ರೀತಿ ಈ ರೀತಿಯ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ತಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಗಾಢಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಅಂತರ್ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನೀವು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

'ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ' ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಮಾನವಕೃತ ಪದಾರ್ಥ ಹೊಂದಿರದಂಥ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವೆನಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಮೇ 7ರಂದು ಚೌಡಯ್ಯ ಕಲಾಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಸಮಾವೇಶವನ್ನು ನಡೆಸಲಿದ್ದೇವೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ಗಳಲ್ಲಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತರಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ, ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

**ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು**

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

19-02-2012

ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ನಾವೇ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಕಾರಣ. ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ, ಆಗ ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವೇ ವಿಶ್ವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ವಿಶ್ವ ಎಲ್ಲವೂ ನಾವೇ ಆಗಿದ್ದೇವೆ.

ನೀವು ಒಂದು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತವೇಡಿ. ತಪ್ಪಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅದು ಮುಗಿಯಿತು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಋಷಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹೊಂದಿರುವ ದೈವಿ ಬೆಳಕನ್ನು ನಾವೂ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದು ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡನಂತರ ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ನೀವು ಕೊಡಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾದಾಗ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಳಗೇ ಇರುವ ಸೋಮಾರಿತನ, ಜಡತ್ವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇತರ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಕೆಲವು ಸಲ ಕರ್ಮಗಳು ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಸುವ ಚೈತನ್ಯದ ಮಟ್ಟಗಳು ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡು ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಅಥವಾ ನೆರೆಯವರಲ್ಲಿನ ಜಗಳದಿಂದ ಉಂಟಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಂಪನಗಳು ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಅಸಂಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೆ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ಉದ್ದೇಶಿತವಾದ ಒಂದು ಸಂದೇಶವನ್ನು, ಒಬ್ಬರು ಧ್ಯಾನಿ ಕಲ್ಪಿಯಿಂದ ಪಡೆದರು. ಆ ಸಂದೇಶದ ಸಾರ ಹೀಗಿದೆ: ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಂತ್ರವಿಧಾನ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ರಾ, ಶಂಬಲ ಅಥವಾ ಫೋಟಾನ್ ಬೆಲ್ಟ್‌ಗಳಂಥ ಯಾವುದೇ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಈಗ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಶಂಬಲ ಮತ್ತು ರಾ-ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ

ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಋಷಿಗಳು ಕೊಟ್ಟ ತಂತ್ರವನ್ನು ನೀವು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಅವರೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವು ಸಲ ಕಷ್ಟಜನರು ವೇಷ ಧರಿಸಿ ದಿಕ್ಕಿಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಒಂದು ತಪ್ಪಾದ ಮೂಲದಿಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಋಷಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಾಲಂಟಿಯರ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ನಡತೆ ಮಾದರಿಯಾದಿರಬೇಕು. ಅವರು ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಾರದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಾರದು.

26-02-2012

ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ತಂತ್ರಗಳೆಲ್ಲ ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ನೀವು ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂಬ ಅರಿವಿರಲಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿಶಾಲತೆಯ ಅನುಭವವಾದರೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾವನೆ ಸಂತೋಷ ತಂದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅರಿಯಬೇಕು.

ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಒಂದು ಅನುಭವವಾದರೆ, ನೀವೂ ಸಂತೋಷ ಪಡುವಿರಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಏಕತೆ ಇದೆ. ನಿಮಗೆ ಅಸೂಯೆ ಉಂಟಾದರೆ ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಸೂಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣದ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ದೂರವಾಣಿಯ ಕರೆ ಬಂತು. ಆಕೆ ಕರೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಹೊರಟರು. ದೂರವಾಣಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದ ಮಹಿಳೆ ಇದ್ದರು. ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಎದ್ದು ಹೊರಟ ಮಹಿಳೆ, ತಂತ್ರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೂ, ಪ್ರಾಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಆಕೆ ಗಮನಿಸಿದರು. ಅದೊಂದು ಬಹಳ ಸುಂದರ ವಿಷಯವಾದರೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಸತೇನಲ್ಲ. ನಾನು ಇದನ್ನು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡಚಡೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ನಾವು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂದೂ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರಿ.

ನೀವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಶಿವರಾತ್ರಿಯ ದಿನ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮಾವೇಶವಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು, ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮಹರ್ಷಿ, ಭಗವಾನ್ ಶಿವ, ಫೋಟಾನ್ ಬೆಲ್ಟ್‌ನ ದೇವ, ರಾ ದೇವ ಮತ್ತು ಈ ಹಿಂದೆ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲ ಫೋಟಾನ್ ಬೆಲ್ಟ್‌ನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದ ಕೆಲವು ಪರಿಣಿತರು ಇದ್ದರು. ಪ್ರಳಯದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಪಿಗೆ ಶಿವನು ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಿದನು. ಮುಂದಿನ ಕಾಲಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಜನರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅವರು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರು ಮಾನಸ ಕುಟುಂಬದ ಕೆಲವರು ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಒಟ್ಟು 144 ಜನರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದರು.

ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮುಕ್ತಿ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಲಾಗುವುದೆಂದು ಶಿವನು ಹೇಳಿದನು. ನೀವು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವತಃ ಶಿವನಿಂದ ಈ ವಿಷಯ ಬಂದಿದೆ.

ಈ ಶಿವರಾತ್ರಿಯಿಂದ ನಾವು ಅ-ಪ್ರೀತಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅ-ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿ. ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು 2012ನ್ನು ದಾಟಲು ಮತ್ತು 2012ರ ನಂತರ ಬದುಕಲು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲವಾದ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿವರ್ತಿತರಾಗಿ. ಅದು ಸಾಧ್ಯ.

ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವ ಅವಧಿಯನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಮಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿ. ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹರಡಿ. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬೆಳಕಿನ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವಿರುವುದರಿಂದ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಸಮಾವೇಶದ ದಿನವಾದ ಮೇ 7ರವರೆಗೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂದರ್ಶನಗಳನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಕೇಳಬೇಡಿ. ■

## ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ದಿರುವವರಿಗೆ ಅಂಚೆ ಮತ್ತು ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಲಾಗುವುದು. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 2000/-), ಕನ್ನಡ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 1000/-) 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 ಏಜ್ 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 ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇನಾಪತಿಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. 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.

## ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಬರೆದ ಪತ್ರಗಳ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

(ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್)

ಅಮರ ಜಯಂತಿ ದಿನದಂದು, 'ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಅಪಘಾತವಾದ ಸುದ್ದಿ ನನಗೆ ತಿಳಿದಾಗ, ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಆಗ, 'ಗೊಂದಲದ ಸಮಯಗಳು ಮುಂದೆ ಇವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಋಷಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಬೇಕು' ಎಂಬ ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತು. ಧ್ಯಾನಿಯಲ್ಲದ ನನ್ನ ಮಗನನ್ನು ನೀವು ಉಳಿಸಿದಿರಿ. ತುಂಬ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

- ಜಾನಾ ಸುಮತಿ

ನನ್ನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ, ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ನಾನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ನನಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರಕಿತು. ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅರಿತುಕೊಂಡೆ. ಈಗ ನಾನು ತುಂಬಾ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ವಂದನೆಗಳು.

- ಸಿಮನ್ ಗಾಡ್ಲಿಂಗ್

ಧ್ಯಾನ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನನಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮತ್ತು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಎದುರಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಈಗ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ತೆರದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೋ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರತಿದಿನದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ನನಗೆ ಅತೀವ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಅನುಭವವನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!

- ಶಾಲಿನಿ. ಆರ್.

ನನ್ನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಕಠಿಣ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲೆ. ನಾನು ಹಿಂದೆಂದೂ ಅನುಭವಿಸಿರದ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ನನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ನಾನು ನಿಮಗೆ ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ನಂದಿತಾ ಪಟೇಲ್

ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಾನು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಸ್ವಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ, ನನ್ನ ಸಂಕೋಚವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ವಿನಯವಂತಕಾಲು ಬೆಳಕನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೇಡಿಕೊಂಡೆ. ಅದು ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ತಿಳಿಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ನಾನು ಈಗ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂಥ ಜನರೊಡನೆ ನಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ.

- ನಳಿನಿ ರಾಜಶೇಖರ್

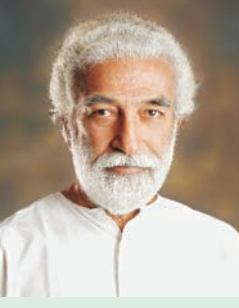
ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯವರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ನಾನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿದೆ, ಭಾರ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದುದೆಲ್ಲವೂ ಈಗ ಬೆಳಕಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನೊಳಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವ ಮೂಡಿದೆ. ನನಗೆ ಬದಲಾಗಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳು, ಗುರೂಜಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತಾಭಾವ ತುಂಬಿದೆ. ನನ್ನ ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಈಗ ನನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗುರಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ತಾಳ್ಮೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ನಾವು ಇರುವ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

- ಆರ್. ದೀಪ್ತಿ

7-2-2012ರಂದು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂಥ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡೆ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ, ನೀವು ನಮ್ಮಿಂದ ಗುರುದಕ್ಷಿಣೆಯಾಗಿ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಅಮರ ಮಹರ್ಷಿಯವರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬದುಕಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ! ನಾನು ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಖಾಂತರವಷ್ಟೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ, ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಷ್ಟೇ ನಾನು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ನಮಗೆ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾವಿರಸಲ ಸೋತರೂ ಬಿಡದೆ ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ.

- ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ





ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939)

### ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)

1988ರಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರಿಂದ ಸ್ಥಾಪನೆ ಯಾದ 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 'ಮಾನಸಿ' 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 ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರ್ ಮಾನಸದಲ್ಲಿ 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 ಕಥೆಗಾರಿಕೆ, ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಕಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿನ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸಾರ್ವಜನಿಕರು

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

### ವಿನಂತಿ

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

## ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು

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

ಒಮ್ಮೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲೋ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಗುರೂಜಿಯವರು, 'ನಿಮಗೆ ಏನು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ?' ಎಂದು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೇಳಿದರು. ನಾನು ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವೂ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. 'ನಿಮ್ಮ ದೇಹ.....?' ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದಾಗ, 'ದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಚಿನ್ನದ ಬೆಳಕು' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ನಾನೊಂದು ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಿನ ಕಣವಾಗಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಆಕಾಶ, ಮರಗಳು, ಭೂಮಿ, ಗುರೂಜಿಯವರು ಹಾಗೂ ನನ್ನ ದೇಹ, ಎಲ್ಲವೂ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಾಗಿ ಬದಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ನಾನು ಒಂದು ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಿನ ಕಣ ಎಂಬ ನನ್ನ ಗುರುತನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿದೆ.

### - ಸುನೀಲ್ ಬಿಸರಹಳ್ಳಿ

ಧ್ಯಾನ ನನ್ನನ್ನು ಆಳವಾದ ಮೌನ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದೆ. ನೀಲಿ ಛಾಯೆಯ ಬಿಳಿಯ ಬೆಳಕಿನ ಗೋಳವನ್ನು ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಾನೇ ಒಂದು ನೀಲಿ ಕಣವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗಿ, ನನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಯಿತು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಮೌನ ಸಾಗರವೇ ತುಂಬಿತ್ತು.

### - ಜಯಂತಿ ನಟರಾಜನ್

'Master-Pupil Talk' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಅಮರರವರ ಧ್ವನಿ ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನನ್ನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಗೋಳದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿದ್ದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಕಾಣಿಸಿತು. ತಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಆತ್ಮ ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗಿರಲು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಂತೆ ನನಗನ್ನಿಸಿತು. ಆ ಬೆಳಕಿನ ಗೋಳದ ಪ್ರಕಾಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆಳಕು ಅದರಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿದು ನನ್ನ ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹಗಳನ್ನು ಸೇರಿತು. ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಒಂದು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದ ಒಂದು ಪಿರಮಿಡ್ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗಿ ಬೆಳಕು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯಿತು. ಆಗ, ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಆಳವಾದ ಮೌನ ಇವೆರಡರ ಅರಿವೂ ನನಗಿತ್ತು.

### - ರಾಖಿ

ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ದಿನದಂದು ನಾನು ಏಸುಕ್ರಿಸ್ತರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆಗ ಅವರು "24 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನನ್ನ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದರೂ, ಈ ವರ್ಷ ಅವನ್ನು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಅವಾಹಿಸಬಹುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಪ್ರೀತಿಸಿ, ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ." ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

### - ಪ್ರಿಯಾಂಕ ಮಿಶ್ರಾ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ 3 ವರ್ಷದ ಮಗಳು, ಅದೇನೆಂದು ಕೇಳಿ ತಾನೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಳು. ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕಲಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ನೋವಾದಾಗ, ತನಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ನೋವು ವಾಸಿಯಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ! ನನಗಂತೂ ಅವಳು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರ ಅನುಗ್ರಹ ಅವಳನ್ನು ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ.

### - ಪ್ರಿಯಂವದಾ ಗೋಡ್ಸೆ

ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ಬರೆದಿರುವ 'ಸಮಾಧಿ' ಎಂಬ ಪದ್ಯವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನನಗೆ ಒಂದು ಬೆಳಕು ಕಾಣಿಸಿತು ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಕಾಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಗಿಡಮರಗಳು ಮಾಯವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಹಾಗೆಯೇ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿಗಳು, ಪರದೆಗಳು, ಗೋಡೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳೂ ಮಾಯವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಜೊತೆಗೆ ನಾನೂ ಕೂಡಾ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತಾ ಹೋದೆ. ನಂತರ ದೂರವಾಣಿಯ ಕರೆ ಬಂದಾಗ ನಾನು ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೊರಬಂದೆ.

### - ಮೇಧಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ತಪೋವಾಣಿ, ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ : ರೂ.300/-

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, ಡಾ|| ಮೋದಿ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 086. ಫೋನ್ : 2335 9992  
ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ