



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 ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುವ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮೂಲವಾದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲು ಆಯ್ಕೆ ಗೊಂಡಿರುವ 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 ಕೇಂದ್ರ ವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು.

**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: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು)

ಭೀಕರ ಬರಗಾಲದ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಇದ್ದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಳೆಯೇ ಆಯಿತು. ಜಗತ್ತು ನಾಶವಾಗಲಿಲ್ಲ, ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಗಳು ಸುಳ್ಳಾದವು. ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ದೈವದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮತ್ತು ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.

ಆದರೆ ಮಳೆಯಾದ ಮೇಲೆ ನಾವದನ್ನು ಮರೆತು ವೈಚ್ಛಾನಿಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಭಗವಂತನು ಅಜ್ಞಾನಿಯ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾತ್ರ.

ಮತ್ತೆ ಮಳೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಮೊರೆಯಿಡುತ್ತೇವೆ! ವೈಚ್ಛಾನಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದರೂ ನಾವು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರು.

ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದ ಅಥವಾ ಭೌತಿಕವಾದ ಲಾಭವುಂಟಾದಾಗ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು, “ನನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಗೂ ಪ್ರತಿಫಲ ದೊರೆತಿದೆ. ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ!” ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಲಾಭಗಳು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುವಂತಾಗಬಾರದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಹರಿಸಬಾರದು. ಲಾಭಗಳು ನಮ್ಮದಾದಾಗ, ನಾವು ಪರೀಕ್ಷೆಗೂ ಒಳಪಡುತ್ತೇವೆ. ಅಮರರವರು ನಮಗೊಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬ ಗುರು ನೂತನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಿಂದ ಕೆಲವರು ಹರ್ಷಿತರಾಗಿ ಆ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಹೊರಟು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕ ಅಲ್ಲೇ ಉಳಿದು, “ನನಗೆ ಈ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಬೇಡ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ,” ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಆಗ ಗುರು ಅಂಥವರಿಗೆ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಲಾಭಗಳನ್ನು ನಾವು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದಾಗ, ಉನ್ನತ ಲಾಭಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಯುವತಿ, “ನನ್ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ. ನನಗೆ ಯಾವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳೂ ಇಲ್ಲ, ನಾನು ಸಾಯಲು ಸಿದ್ಧ,” ಎಂದಾಗ ಅದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ತಟ್ಟಿತು. ಎಷ್ಟು ಜನರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡೆ!

ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ವೈರಾಗ್ಯವು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

“ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು” ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ ಒಬ್ಬರು, “ಇದುವರೆಗೆ ಗೋಪ್ಯವಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದ ಅಪೂರ್ವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವಿರಿ,” ಎಂದು ನನಗೆ ಬರೆದರು.

ನಾವು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ, ಅದುವರೆಗೆ ಗೋಪ್ಯವಾಗಿಟ್ಟಿರುವ ಉನ್ನತ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಬಲ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ಎಲ್ಲ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ■



## ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು

### ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 11 ಘಂ.)

### ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,  
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಲೇಔಟ್

ಸೋಮವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,  
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ 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.



ಪುಣೆಯಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಕ್ಲಬ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು  
22ನೇ ಮೇ 2013ರಂದು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- 25-8-2013 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ  
ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ  
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ  
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು  
ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ದಿನಾಂಕ 22-8-2013  
ರೊಳಗೆ ನಮ್ಮ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ರಿಜಿಸ್ಟರ್  
ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ- “The Book  
of Reflections (Vol-3)” ಪುಸ್ತಕವನ್ನು  
ಮತ್ತು 2012ನೇ ಇಸವಿಯ ಆಗಸ್ಟ್  
ಮತ್ತು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ  
ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗಿನ ‘ಅನೌಪಚಾರಿಕ  
ಮಾತುಕತೆ’ಯ DVDಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ  
ಮಾಡಲಾಗುವುದು.
- 28-8-2013 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ  
ನಡೆಯುವ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿಯ ವಿಶೇಷ  
ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ತಮ್ಮ  
ಹೆಸರನ್ನು ದಿನಾಂಕ 25-8-2013 ರೊಳಗೆ  
ನಮ್ಮ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- 22-7-2013 ರಂದು ನಡೆದ  
ಗುರುಪೂರ್ಣಿಮೆಯ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ  
ಭಾಗವಹಿಸಲು ಧ್ಯಾನಿಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ  
ಸೇರಿದ್ದರು.
- 14-7-2013 ರಂದು ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್  
ಹಾಗೂ 21-7-2013 ರಂದು ‘ರಾ’  
ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳು ಆಸ್ಟ್ರಲ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಿಂದ ದೀಕ್ಷೆ  
ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲು  
ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದವು.

### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

05	ಸೋಮ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
06	ಮಂಗಳ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
14	ಬುಧ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
16	ಶುಕ್ರ	ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪೂಜೆ ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
21	ಬುಧ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
25	ಭಾನು	ಅಮರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನ
28	ಬುಧ	ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿ

### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
25-08-13 ಅಮರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
28-08-13 ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1

### ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಭಾನುವಾರ, 25-8-2013

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಕ್ಕೆ	ಸ್ವಾಗತ ಭಾಷಣ ಭಾಷಣಗಳು ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು DVDಯ ಬಿಡುಗಡೆ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.30ಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಾದ
------------------	--

ಗುರೂಜಿಯವರ ಬ್ಲಾಗ್ ಓದಲು ಮತ್ತು  
ಅವರ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಲು  
[www.speakingtree.in](http://www.speakingtree.in) ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ  
ಭೇಟಿನೀಡಿ.

26-8-2013 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಘಂಟೆಗೆ  
ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ‘ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ  
ಕೇಂದ್ರ’ದಲ್ಲಿ ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ  
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.



**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

ಮಾರ್ಚ್ 27, 2013ರ ರಾತ್ರಿ ನಾನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣವನ್ನು ಕಂಡೆ. ಅದನ್ನು 15-20 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೆ. ನಂತರ ನನ್ನ ಸ್ಟಾರ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಮೊದಲು, ಗುರೂಜಿಯವರು ಮತ್ತು ಅಮರರವರು ಬಂದು ನನ್ನನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದರು. 2-3 ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗುರೂಜಿಯವರು ಮತ್ತು ಅಮರರವರು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. “ನೀನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀಯಾ?” ಎಂದು ಅಮರರವರು ಕೇಳಿದರು. ನಾನು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದೆ. ಅದಾದ ನಂತರ, “ನೀನೀಗ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿದ್ದೀಯೆ” ಎಂದು ಅಮರರವರು ಹೇಳಿದರು! ಅಮರರವರು ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಋಷಿಗಳಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನದ 5ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನವೂ ಆದ ಮೇ 18ಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ, ನನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಮಾನಸಕ್ಕೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಮರರವರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದ ಗೌರವಾರ್ಥ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

- ಪೂಜಾ ಯೆಲ್ಲಾ, 4ನೇ ತರಗತಿ, ಸಾಕ್ರಮೆಂಟೋ, ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ

ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಇದು ನನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ನಾನು ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಕಷ್ಟವಾದ ಪಠ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಓದಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ಎಲ್. ಶುಭ ಲಕ್ಷ್ಮೀ, 11ನೇ ತರಗತಿ, ವೆಲ್ಯುಯಮ್ಯೂರ್ ಬಾಲಕಿಯರ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಕುಲಶೇಖರನ್ ಪಟ್ಟಣಮ್

ನಾನು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

- ವಸಂತ್ ಕುಮಾರ್ ಎಮ್. ಆರ್, 10ನೇ ತರಗತಿ, ಸಂತ ಫಿಲೋಮಿನಾ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನನ್ನ ಸೋಮಾರಿತನ ಕಾಣೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ನಾನು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಅರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

- ಮುರುಗ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕೆ, 2ನೇ ವರ್ಷ, ವೆಲ್ಯುಯಮ್ಯೂರ್ ಹಿಂದೂ ಟೀಚರ್ಸ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಇನ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ಕುಲಶೇಖರನ್ ಪಟ್ಟಣಮ್

ಮುಂಚೆ ನನಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆ ನೋವು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

- ಎಸ್. ದಿವ್ಯಾ, 1ನೇ ವರ್ಷ, ವೆಲ್ಯುಯಮ್ಯೂರ್ ಹಿಂದೂ ಟೀಚರ್ಸ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಇನ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ಕುಲಶೇಖರನ್ ಪಟ್ಟಣಮ್

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್ ಸೋಮಯಾಜಿ; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ಮೇ ತಿಂಗಳ ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳ ಕೂಟವು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಅಪೂರ್ವವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಂದೆಯವರಾದ ಗುರೂಜಿಯವರ 74ನೇ ಜನ್ಮದಿನದ ಆಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ತಪೋನಗರದ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಜೀವನ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಾಟಕದ ಮೂಲಕ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು. ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯೂ ಆದ ಶ್ರೀಮತಿ ಉಮಾಮಹೇಶ್ವರಿಯವರು ಈ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ನಿವಾಸಿಯಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಶೀಲಾ ಪ್ರತಾಪ್‌ರವರ ಮುಂದಿಟ್ಟರು; ನಂತರ, ಕಥಾವಸ್ತುವಿನ ಸಿದ್ಧತೆ, ಪಾತ್ರಗಳ ಹಂಚಿಕೆ, ವೇಷಭೂಷಣಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವಂತಹ ಅನೇಕ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ಕೈಜೋಡಿಸಿದರು.

ಹನ್ನೆರಡು ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ ತೇಜಸ್, ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಗುರೂಜಿಯವರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸಿದರೆ, ಅವನ ಸಮವಯಸ್ಸಿನಾದ ನಿಹಾರ್ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿನಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿದನು. ಏಳು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮುದ್ದುಮುದ್ದಾದ ತುಂಟ ನಕುಲ್ ಗುರೂಜಿಯವರ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸಿದನು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವನದೇ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅವನಷ್ಟೇ ತುಂಟನಾದ ಪೂಜಿತ್ ಗುರೂಜಿಯವರ ಸಹಪಾಠಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿದನು. ಅನೇಕಲ್‌ನ ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಹದಿನೈದು ವರ್ಷದ ನಿರಂಜನ್ ಅಭಿನಯಿಸಿದನು.

ಒಂಬತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಶ್ರುತಿ ಆಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪಾತ್ರಮಾಡಿದಳು. ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ದೇವತೆಯಂತೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತ ಮತ್ತು ಕಠಿಣವಾಗಿ ಇರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಚಕಿತಗೊಂಡರು. ಕೇವಲ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಾದ ಸ್ವಸ್ತಿಕಾ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯಾಗಿ ದೇವೀಪ್ರಮಾನವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು ಮತ್ತು ಇತಿಶಾ ಸರಸ್ವತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷದ ಗೀತಾಂಜಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನಂತೆಯೇ ಮುಗುಳ್ಳುಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದವರಾದ ಪ್ರತಿ, ಅನನ್ಯ, ಪುಣ್ಯ, ವಿಶ್ವತಿ, ಸಾಯುಜ್ಯ ಇವರು, ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಚಿಕ್ಕವಳಾದ ನಾಲ್ಕುವರ್ಷದ ಯುತಿಕಾಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಎರಡು ಸಮೂಹ ನೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದರು. ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷದ ಉಪಾಸನಾ ಮೂರು ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರ ಇಷ್ಟದ ಹಾಡುಗಳೆಲ್ಲೊಂದನ್ನು ಹಾಡಿದಳು.

ಗುರೂಜಿಯವರು ತೇಜಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದುದನ್ನು ನೋಡಿ ಅನೇಕರ ಕಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರು ತುಂಬಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಂತರ ಅಭಿನಯಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು ಹಾಗೂ ಈ ಸುಂದರ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಫೋಟೋಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಸೆರೆಹಿಡಿದರು. ■

**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, 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 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.

## ಗುರೂಜಿ ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು

(ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ.ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್)

7-9-2003

ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು, ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ವಿಶ್ವಚೇತನ ಮಂದಿರದ (Cosmic Tower) ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಲಿಂಗವನ್ನು ನೋಡಿದ್ದಾಗಿ ಒಬ್ಬರು ನನಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಋಷಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿರುವ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ನಮ್ಮ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಾನು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಒಂದು ಅನುಭವವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿಂದ ಶಂಬಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಟ್ರಲ್ ಸುರಂಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆ ಸುರಂಗಗಳ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರ ನಾನು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವ ಕೊಠಡಿ. ಈ ವಿಷಯಗಳು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ, “ನಿಮ್ಮ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಅನೇಕ ಸುರಂಗಗಳನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ, ಅವು ಏನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ?” ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ಬರೆದರು. ಧ್ಯಾನಗಳು ಫಲ ನೀಡುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಅನುಭವ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ!

ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ತೃಪ್ತಿಯ ಗೆರೆಯನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು, ಲೌಕಿಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಲ್ಲ. ನನ್ನ ಗುರು ಒಬ್ಬ ವಿರಾಗಿ. ಅವರು ಅಪಾರ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ರಾಜರಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರು ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವಿದ್ದುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಕಡೆಗೆ. ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ಬರಿ ತೃಪ್ತಿಯ ಗೆರೆಯನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ಮತ್ತು ದೈವಿಕತೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು. ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಿ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿರಾಗಿಯಾಗಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಕ್ಷಣಮಾತ್ರವಾದರೂ ನಾವು ದೈವತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅನುಭವ ನಮಗೆ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ; ಯಾವುದು ಸತ್ಯ ಯಾವುದು ಅಸತ್ಯ, ಯಾವುದು ಶಾಶ್ವತ ಯಾವುದು ಅಶಾಶ್ವತ, ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು, ಈ ಲೌಕಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ

ನಿರುಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದಾದ ನಂತರ ತೃಪ್ತಿಯ ಗೆರೆಯನ್ನು ಎಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಲಿಸಲು ಈ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ. ಈಗಿರುವ ಜ್ಞಾನ ವಿಕೃತಗೊಂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ಜನರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಗೊಂದಲವಿದೆ. ನೀವು ಹತ್ತಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಗೊಂದಲಗೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನೀವು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೆ ಹೋದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿರೋಧೋಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನನ್ನ ಗುರು, ಧ್ಯಾನದ ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದರು. ಋಷಿಗಳು ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಲಿಸಲು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಉತ್ತರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ವಿಕೃತಗೊಂಡಿರದ ಪರಿಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಋಷಿಗಳು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ತೆರೆದಿರುವುದು ಇದೊಂದು ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ. ಈ ಕೇಂದ್ರದ ಮತ್ತೊಂದು ಕೆಲಸವೆಂದರೆ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಮಿಕ್ಕಿಲ್ಲವನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿನ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ, ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿನ ತರಂಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ನನ್ನ ಗುರುವಿನ ಕೃಪೆಯಿಂದಾಗಿ, ನಾವು ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಬಹು ಪಾಲು ಚೈತನ್ಯಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆ. ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ, ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದಾಗ, ಬೇರೆಯವರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಇಲ್ಲಿ, ನಾವು ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿಂದ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದವರು, ಋಷಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡವರು, ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ನಾವು ಇಲ್ಲಿಂದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಈ ವಿಶ್ವಚೇತನ ಮಂದಿರ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ನಾವು ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಜನರಿಗೆ

ಸಹಾಯಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಈ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಚಿರಕಾಲವೂ ಜನರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುವಂಥ, ಮತ್ತೊಂದು ಶಂಬಲವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇನೆ. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳು ಸುಮ್ಮನೆ ಜೀವಿಸಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಡಿದ್ದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಶಂಬಲವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಶಂಬಲದಿಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

‘ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಮೇಲೇರುತ್ತದೆ. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡು ನಮಗೆ ದೈವದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ,’ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟು ವಿವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಶಕ್ತಿಗಳು, ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ದೈವತ್ವವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಅದೇಕೋ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ; ಅದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ನಾವು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು.

14-9-2003

ಚಕ್ರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಹೋಗುವುದು ಬುದ್ಧಿಯ ಕೆಲಸ. ಒಬ್ಬರು ಕೇಳಿದರು, ‘ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಸೌನಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಏಕೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ?’ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ವಸೌನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಋಷಿಗಳು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಸವೆಸಿದ ನಂತರ, ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೇ ಮನಸ್ಸು ಆಯಾಸಗೊಂಡು ನಿರ್ದಿಸುತ್ತದೆ, ನಂತರ ವಸೌನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬುದ್ಧಿಯ ಕೆಲಸ ‘ಧಾರಣೆ’ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಲಸ ‘ಜಪ’.

ವಾಲ್ಮೀಕಿಯವರು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಋಷಿತ್ವ ಹೊಂದಿದರು. ಅವರು ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ಬೇಡರಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಅವರಲ್ಲಿದ್ದ ತೀವ್ರ ಪ್ರೀತಿ



**ಗುರೂಜಿ ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು**

(ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ.ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್)

ಅವರನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಒಯ್ದಿತು. ನಮಗೆ ದೈವದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾದ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಋಷಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಾಗಿ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತಂತ್ರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನವು ಒಬ್ಬನ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸು ವಿಶ್ವದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ. ತಪಸ್ಸಿನ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಧ್ಯಾನ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ದೇಹ ಮೌನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಮೇಲೇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಸ್ಮರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ, ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಶ್ವದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರೀತಿ. ಆದರೆ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಂತ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನರನ್ನು ರಾಕ್ಷಸರೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಈ ಸುವರ್ಣ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಯಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ತನ್ನದೇ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಲು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಧಿಕಾರವಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮದೇ ಅಂತರ್-ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ವಾಣಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಯಮದ ಪಾಲನೆಗಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

5-10-2003

ದ್ವೈತ: ಈ ಪದದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಲೇಖನಗಳು, ಬಹಳ ಚರ್ಚೆ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಗೊಂದಲಗಳಿವೆ. ದ್ವೈತ ಎಂದರೆ ಎರಡು ಎಂದು ಋಷಿಗಳು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದ್ವೈತ, ಅದ್ವೈತ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತಗಳು ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಹಂತಗಳು. ಇದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ದೇವರನ್ನು ಅಥವಾ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಹಂತವೇ ದ್ವೈತ. ಎರಡಾಗಿರುವಿಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ದ್ವೈತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ

ಹಂತವನ್ನು ಸವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿ ಅಥವಾ ಸಬೀಜ ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಕೂಡಾ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳೂ ಈ ಹಂತದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

‘ಅದ್ವೈತ’ ಎಂದರೆ ಎರಡಲ್ಲದಿರುವುದು. ನನ್ನ ಮತ್ತು ದೇವರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದ್ವೈತದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಂದುತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿ, ನಿರೀಜ ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮುಂದಿನ ಹಂತ ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ. ಇದು ಬಹುಶಃ ಅನುಭವದ ಕೊನೆಯ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿರ್ಮಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಒಂದುತನವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಹಿಂದಿನ, ಇಂದಿನ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನದನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ದೇವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಊಹೆಗೆ ನಿಲುಕದಂತಹವು. ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲದರ ಅರಿವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವನನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ; ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತವು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಒಂದು ಹಂತ. ಜಾಗೃತ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಅರಿವೂ ನಮಗೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅನಂತತೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ; ಇದು ಏನು ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಇದು ಒಂದು ಪದ ಅಷ್ಟೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು.

ಶ್ರದ್ಧೆ ಎಂದರೆ ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಗಾಢ ನಂಬಿಕೆ. ಭಕ್ತಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಒಂದು ರೂಪ; ಅಪಾರ ಗೌರವದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗಾಢ ಪ್ರೀತಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯ ನಂತರ ಭಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನಿಷ್ಕಾಮ ಕರ್ಮ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು, ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೇ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗವಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಬಹಳ ಘನವಾದ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದೇವರ ಕೃಪೆಯೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಕೂಡ ದೇವರ ಕೃಪೆಯೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮಗೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಸದಾಕಾಲವೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಆತ್ಮ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ: ಎಂದರೆ ನಾವು ಆತ್ಮಗಳು ಎಂದು ಮನಗಾಣುವುದು. ನಾವು ದೇಹವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸೂ ಅಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಮನಗಾಣುವುದು. ಈ ಆತ್ಮವು, ಉನ್ನತ ಆತ್ಮದ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂದು ಕೂಡ ಮನಗಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಮನಗಾಣುವುದು ಕೂಡ ಆತ್ಮ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಇದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು. ನಾವು ದೈವತ್ವದ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂಬ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಧರ್ಮ: ಇದು ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ. ಪ್ರೀತಿ, ಸತ್ಯ, ಶಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಅ-ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ, ನಾವು ಧರ್ಮದ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸ್ವಭಾವದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಾವು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ನಾವು ಅಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ.

ನಮಗೆ ಭೌತಿಕ ಲಾಭ ಉಂಟಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದರ ಚೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗವೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕು. ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಭೌತಿಕ ಲಾಭದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಬಹುದು- ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಹಣಕಾಸಿನ ಮುಗ್ಧಟ್ಟು, ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿ, ಸಣ್ಣ ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಾವು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನವು ಇಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕುವುದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

ಅಮರವರ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನೀ ಗೋಪುರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು, ಅಮರವರ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಕುಂಡಲಿನೀ ಗೋಪುರದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನೀ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ. ಅದು ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಷ್ಟೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅದು ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ■

## 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 ಪ್ರಶ್ನೆ - ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರು 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. ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

## ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

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

## ಅಮರ ಓರ್ವ ಎಣೆಯಿಲ್ಲದ, ಅದ್ವಿತೀಯ ಮಾಸ್ತರ್

ಜಯಾ ಬಿ; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ಮಹಾನ್ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರೀತಿ, ಸತ್ಯ, ಒಳ್ಳೆಯತನ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲು ಹಾಗೂ ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಸತಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದರ ಹಿಂದಿನ ದೈವೀ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ನಮಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಲು, ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಇಳಿದು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಮರರವರು ಮಾತ್ರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಸಪ್ತಋಷಿಗಳಿಂದ ಅಗಾಧವಾದ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಳೆತಂದರು. ಇವು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬೆಳಕಿನಯುಗ ಅಥವಾ ಸತ್ಯಯುಗಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಈ ಪ್ರಳಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನವಕುಲಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಅಮರರವರಿಗೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ವ್ರತಾಚರಣೆ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳ ಸಂದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಾಗಿರದೆ, ಜೀವನವನ್ನು ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಹೊರತರಲು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳು ಹಾಗೂ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವಿನಯತೆ, ಸರಳತೆ, ಒಳ್ಳೆಯತನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಅಮರರವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮರರವರು ವಿನಯತೆ, ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಉನ್ನತ ತತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಅವರ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸರಳತೆಯು ಹೋಲಿಸಲಸಾಧ್ಯ. ಅವರಿಗೆ, ಕೇಸರಿಯೆಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತ್ರವಾಗಿರದೆ ಅಂತರಾಳದ ಶುದ್ಧತೆಯಾಗಿದೆ. 'ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಇತಿಮಿತಿಯಿದೆ ಹಾಗೂ ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ದೇವರಿಂದ ದೂರವಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲವೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ನಾವು ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತೇವೆ.' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅಮರರವರು ದೇವರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ನಿರಂತರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕೆಲಸ ಅದ್ವಿತೀಯ. ಆದರೂ ಅವರು ಉಪದೇಶಕನಂತೆ ಭಾಷಣ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ತಮ್ಮನ್ನು ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸ್ತರ್ ಎಂದು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರು ಅಸಂಖ್ಯಾತ, ಅಜ್ಞಾತ ಮಹಾನ್ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿ ಉಳಿದರು. ಆದರೆ ಗುರೂಜಿಯವರು ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಾಧಕರಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದರು. ನಾವು ಅಮರೂಜಿಯವರು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಜೀವಿಸಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ■

## ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾಸ್ತರ್ ಅಮರ

ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಮಹಾನ್ ಮಾಸ್ತರ್ ಅಮರರವರು ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಅವರ ಒಂಭತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಋಷಿಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿದರು, ಆದರೆ ಅವರು ಪ್ರಚಾರದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಬಗೆಗಿನ ವಿಶೇಷವಾದ ಜ್ಞಾನಗಳ ಅಪೂರ್ವ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಮನುಕುಲಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಕಳೆತಂದರು. ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ವಿನಯವಂತ, ಸರಳ ಹಾಗೂ ಉದಾರ ಹೃದಯದ ಈ ಮಹಾನ್ ಮಾಸ್ತರ್ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅಮರರವರು ಸುಖ-ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರುಗಳು, ಟೆಲಿಫೋನುಗಳು ಇದ್ದವು, ಆದರೂ ಇದಾವುದೂ ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ಅವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಅಡ್ಡಿಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ವಿನೀತರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದು ಅವರ ಸಂಪತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಹಣ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರೆಂದೂ ಕಷ್ಟಪಡಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಾಸೂ ಇಲ್ಲದಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲೋಸುಗ ಜಯನಗರದಿಂದ ಸದಾಶಿವನಗರಕ್ಕೆ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿದ್ದರು! ಅವರೊಬ್ಬ ನಿಜವಾದ ವಿರಾಗಿ.

ಅಮರರವರ ಬೋಧನೆಗಳು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯವಾದವುಗಳು. 'ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. 'ನಾವು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಕಾಣಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು, ಆಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರೀತಿ ತಂತಾನೆ ಹೊರಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ದಿವ್ಯ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ರೀತಿ' ಎಂದು ಕೂಡಾ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅಮರರವರು ಹೇಳಿದರು, 'ಮೋಕ್ಷ ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಹಿಮಾಲಯಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕಬೇಕು, ಇದೇ ನಮ್ಮ ತರಗತಿ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕುತ್ತಾ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮಹತ್ತರವಾದದ್ದು.'

ಗುರೂಜಿಯವರು ಅವರ ಗುರು ಅಮರರವರ ಬಗ್ಗೆ ದಣಿವಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. 'ನೀವು ಅಮರರವರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು,' ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಬಹಳವಾಗಿ ಕೇಳಿರುವ ಈ ಪವಿತ್ರ ಮಹನೀಯ ಮಾಸ್ತರ್‌ರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಾವು ತುಂಬ ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ■



**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ.ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?**

ಉ: ವೈರಾಗ್ಯವೊಂದೇ ಸಾಲದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಾವು ಇದನ್ನು ಸಂಸಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಗುಹೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ವೈರಾಗ್ಯ ಅಲ್ಲ, ಪಲಾಯನ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಮೂರ್ಖರನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಯಾವಾಗ ನಾವು ಪ್ರೀತಿ, ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಆಗ ನಿಜವಾದ ವೈರಾಗ್ಯ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಿಜವಾದ ವೈರಾಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ದೂರವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಆದ್ಯತೆ. ಯಾರಿಗೂ ನೋವುಂಟು ಮಾಡದೇ, ಯಾವುದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನೂ ಅಲಕ್ಷಿಸದೇ ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಂಡರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು.

**ಪ್ರ: ಆತ್ಮಗಳು ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆಯೇ?**

ಉ: ಹೌದು. ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಕಪ್ಪು ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಈ ಲೋಕಗಳು ನಾಶಗೊಳ್ಳುವವೋ ಆಗ ಈ ಕಪ್ಪು ಆತ್ಮಗಳು ಸಹ ಛಿದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕದಿಂದ ಬಂದ ಆತ್ಮಗಳು ಬೆಳಕಿನ ಆತ್ಮಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವುಗಳು ಕೂಡಾ ಘೋರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಈ ಆತ್ಮಗಳು ಕಪ್ಪು ಆತ್ಮಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೇಗೋ ಅವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದಾಟಿ ಮತ್ತೆ ತಮ್ಮ ಮೂಲಸ್ವರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಮೂಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರ: ನಾವು ಆತ್ಮವನ್ನು ಹೀಲ್ ಮಾಡಬಹುದೇ?**

ಉ: ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ನರಳುವವರಿಗೆ ಹೀಲ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮರರವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಾತನ್ನು ಉದಹರಿಸುತ್ತೇನೆ: 'ದೇವರು ಸಹ ನಮ್ಮನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾರ. ನಮಗೆ ನಾವೇ ಬದಲಾಗಬೇಕು.' ಒಂದು ವೇಳೆ ಆತ್ಮವು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಹೀಲ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದಾಗ, ನಾವು ಕೇವಲ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ಆ ಬೆಳಕು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ, 'ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲೇ?' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಬೆಳಕಿಗೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಪ್ಪಿದರೆ, ಬೆಳಕು ಅವನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ

ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳು ನಮಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ?**

ಉ: ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳು ಭೌತಿಕ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು, ಜೀವನ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕರ್ಮಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು, ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪುಟಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬಹುದಾದಂಥ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ?**

ಉ: ನಿಯಂತ್ರಣ ಅನ್ನುವುದು ಸರಿಯಾದ ಪದವಲ್ಲ. ನಾವು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ಕರ್ಮದ ನಿಯಮಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆಯೇ?**

ಉ: ಇಲ್ಲ. ಈ ನಿಯಮಗಳು ಭೂಲೋಕವೆಂಬ ಒಂದು ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಎಲ್ಲಾ ಭೂಮಿಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರ: ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ವಯೋಮಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ?**

ಉ: ಭೌತಿಕ ಶರೀರದಂತೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೂ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ವಯೋಮಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ವಯೋಮಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿಸಬಹುದೇ?**

ಉ: ಹೌದು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

**ಪ್ರ: ನಾವು ವಿಶಾಲತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ನಾವು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು?**

ಉ: ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ವಿಶಾಲತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಭಾವೀ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಡಿ. ಪೂರ್ವಭಾವೀ ಕಲ್ಪನೆಯಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆ ಅನುಭವಗಳನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ವಿಶಾಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ. ವಿಶಾಲತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅನುಭವಗಳಾಗಬಹುದು, ಅದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ■

**ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು**

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	75/-
Master-Pupil Talks	60/-
iGurujī Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGurujī - Vol 2	120/-
iGurujī - Vol 5	100/-
iGurujī - Vol 6	75/-
Living in the Light of My Guru	220/-
How to Meditate	50/-
Dhyana Yoga	50/-
Descent of Soul	50/-
Practising Shambala Principles	50/-
Astral Ventures of A Modern Rishi	50/-
Channelled Knowledge from the Rishis	250/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 2	150/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4	each 200/-
Gurujī Speaks Part - I & II	each 200/-
Gurujī Speaks (Vol - 3)	150/-
Gurujī Speaks (Vol 4, 5, 6 & 7)	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 1 & 2	each 200/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis	100/-
Pyramid Revelations	75/-

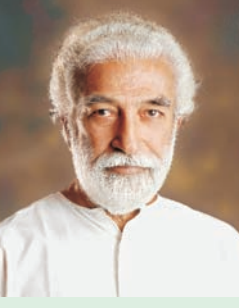
ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು	150/-
ಖುಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಖುಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 2	150/-
ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ ಸಂಭಾಷಣೆ	60/-
ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಪೊಸ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ	50/-
ಶಬ್ದ ನಿರ್ಮಲಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಲೆ ವಿಸ್ತೃತ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕಲಿನ್ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-

ऋषींकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशावाट (Marathi)	150/-
आयुगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कैसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
त्रिंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-

ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-

ಶ್ರೀಯಾಣಮ್ ಡಿಸ್ಕವಲ್ಯೂ ಟ್ರಾ ಟ್ರಾಪ್ಪಿಡ್	50/-
ಊಣಿಯಿನ್ ಖಾಯಿಲಕಣ್	200/-
ಶ್ರೀಯಾಣ ಯೋಗಕಮ್	50/-
ಆತ್ಮತಮಾವಿನ್ ಅಖರೋಕಣಮ್	50/-
ಠವೆನ್ ರಿಣ್ಣಿ ಉಠ್ರವಾಗಿನ್ ಕ್ರೂಢಮ್ ಸಾಕಸಕಣ್	50/-
ಸಮ್ಬಲಗಾ ಠ್ರಿಯಾಠಕಣಿನ್ ಅಪ್ಪಿಯಾಸಕಣ್	50/-

ಧ್ಯಾನಂ ವೈಯ್ಯಡಂ ಎಲ್	50/-
ಽಂತಿಕಿ ದ್ವಾರಮುಲು	150/-



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939 - 2012)

### 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 '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 ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರ್ ಮಾನಸದಲ್ಲಿ 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. ('Manasa Foundation' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. 80-G ನಿಯಮದಡಿ ಆದಾಯ ತೆರಿಗೆಯ ರಿಯಾಯಿತಿ ಇದೆ.)

## ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸ್ವರ್ಣಲತಾ

ಮೇ 19ರ ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಗೌರವವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಲು ನಾನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವೇದಿಕೆಯ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ದಿವ್ಯವಾದ ಮುಗುಳ್ಳಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ದಿವ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೊಳೆವ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಪೃತ್ಯರ್ವಕವಾಗಿ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಗೌರವವನ್ನು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಹೊಳೆವ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ನನಗೆ ಆ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು, 'ಚಿಂತಿಸಬೇಡ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಿದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತಾಭಾವ ತುಂಬಿತ್ತು. ಗುರೂಜಿಯವರ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸಲಿ?

### - ಗುರೂಜಿ ಕಾನಡೆ

ಡಿಸೆಂಬರ್ 21ರಿಂದ ನನಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಭವಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ನನ್ನೊಳಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಂತತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಿಡುಬಿಡು ಕೆಲಸದ ನಡುವೆಯೂ ನಾನು ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಹೊರಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೂ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ಅಚಲತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೂ ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನ್ನೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

### - ಪುಷ್ಪರ್ ಪಟ್ಟಿ

ನನಗೆ ಈಗ ಯಾವುದು ಸರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯುಂಟಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲವೆಲ್ಲವೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಈಗ ನಾನು ನನ್ನ ಭೌತಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದ ದೂರನಿಂತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಉನ್ನತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

### - ಜಯಂತಿ ಎನ್.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ನನ್ನ ದೇಹದಿಂದ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಅಥವಾ ಬಿಳಿಯ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ಹೊರಬಂದು ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನೊಳಗೆ 'ಓಂ' ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೋಲುವ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ಓಂ' ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ನನ್ನ ಒಳಗಿನ 'ಓಂ' ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಲು ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಇದು ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಮೌನವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

### - ಸಂಜಯ್ ಮನೋಹರ್

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಂತರ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದಾಗ ನನ್ನ ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಮಂತ್ರದ ಜಪ ನಿಂತುಹೋಗಿ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಜಪ ಸತತವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕಾಶಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

### - ಹರಿಲಾಲ್ ದುಧಿಯ

ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸಾಧನೆಯು ನನ್ನ ಉನ್ನತಿಯ ಹಾದಿಯ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಪ್ರಯಾಣವಾಗಿದೆ. 21 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2012ರಿಂದ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಧ್ಯಾನವೂ ಸಹ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ ಮಾಡಿ, ಪ್ರೀತಿ ಹರಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

### - ಶಶಿವೇವಿ ಸುಂದರೇಶನ್

ಸಪ್ತಋಷಿಗಳ ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರ ಆಶೀರ್ವಾದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಾನಲ್ಲ ಅದೆಲ್ಲಾ ಅವರ ಕೃಪೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಈಗ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಶುರುವಾದಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

### - ಸ್ಮಿತಾ ಶೆಟ್ಟಿ

ನನ್ನ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ದಿನ, ನಾನು ತಪೋವನದಲ್ಲಿನ ಗುರೂಜಿಯವರ ಸಮಾಧಿಯ ಬಳಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದೆ. ಕೇವಲ 24 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ನನ್ನ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಈಡೇರಿತು. ಇದು ನಂಬಲಸಾಧ್ಯ! ಇದು ಗುರೂಜಿಯವರು ನನಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಒಂದು ಉಡುಗೊರೆ. ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ.

### - ಗೀತಾ ಕೆ.

ನಾನು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಬೆಳಕು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ ನನಗಿದೆ.

### - ಸಂದೀಪ್ ಬ್ಯಾನರ್ಜಿ

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ದೇವರ ದರ್ಶನವಾಗಿ, ನಾನು ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಹಣೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಿನ ಚುಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಆಗ ನನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಇಲ್ಲದಾಗಿ ನಾನು ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವೆನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

### - ಸೀತಾ ಗೌರಿ

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