



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 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: ಶ್ಯಾಮಲಾದೇವಿ**

**(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದು ಭಾಗಗಳು)**

ನನ್ನ ಕೆಲಸ ನನಗೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಅಲೆಯನ್ನು ಸಹ ತಂದಿದೆ. ನೂರಾರು ಜನ ಧ್ಯಾನ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕರು ಉನ್ನತ ಹಂತಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಮಂದಹಾಸಗಳನ್ನು ತಂದಿದೆ. ಇದು ಅನೇಕರನ್ನು ದೇವರ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತಂದಿದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಧಕರ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ತಂದಿದೆ, ಜೀವನದ ಉದ್ದಿಶ್ಯವನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ. ಕೆಲಸ ಇನ್ನೂ ಮುಗಿದಿಲ್ಲ, ಅದು ಹಲವಾರು ಜನ್ಮಗಳವರೆಗೆ ಹರಡಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಬೆಳಗಿಸಬೇಕಾದ ಅನೇಕ ಹಣತೆಗಳಿವೆ. ನನ್ನ ಉತ್ತಮ ಕೆಲವುಸಾರಿ ಭಾರೀ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ!

ನಾನು ಇವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾವಿಸುತ್ತಿರುವುದೇಕೆಂದರೆ ನನಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸಾಧಕರು ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗಮನ ಮತ್ತು ನಾನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಹರಿಸಿದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿ, ಕಡೇಪಕ್ಷ ಒಂದು ವಿದಾಯವನ್ನೂ ಹೇಳದೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣೆಯಾದಾಗ ಕೆಲವುಸಾರಿ ನನಗೂ ನಿರಾಸೆ ಮತ್ತು ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನೂ ಮಾನವ ಹೃದಯ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾನು ಕಳೆದಬಾರಿ ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಕೆಲವುಸಾರಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಡೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ತೀರ್ಪುಗಾರನಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನ ಮಾತಾಡುವ ಮತ್ತು ಬರೆಯುವ ವೈಖರಿ ಕಾರಾರುವಾಕ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲುಪ್ತವಾದದ್ದು ಎಂದು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದರು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ತಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಂಬಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ತನ್ನ ಮಾತು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರನ್ನಾಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಹೊಂದಿರದಿದ್ದಾಗ, ಬಹುಶಃ ಇತರರಿಗೆ ಹೀಗನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಹಳೇ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದವು ಧ್ಯಾನ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ, ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಚರ್ಚೆ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಎದುರಾದವು. ಒಂದು - ನಾವು ಬದಲಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಲು ನಾವು ಏಕೆ ಹೋರಾಡಬೇಕು. ಅಮರರವರ ಮಾತುಗಳು ಇದರ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಬೀರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ, ಶಾಂತಿ.... ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡು - ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬದುಕುಗಳ ಉದ್ದರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಸ್ತರಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು, ನೂರಾರು ವರ್ಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಿಶ್ರಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಲೌಕಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಬದಲಾಗಲು, ತಲುಪಲು ಅಥವಾ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಹ ಪರಿಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಕಾಯದಿರದಿದ್ದರೆ 'ರೇಡಿಯೋ' ಬಗೆಗಿನ ಕಲ್ಪನೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವಾಗ ಜನರು ನೋವು ಮತ್ತು ಭಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ನನ್ನ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ನನಗೆ ಅವು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನೋವು, ಭಯ, ಗೊಂದಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾವಪರವಶತೆ ಅಥವಾ ವಿಸ್ಮಯಗಳಿರಬಹುದು ಆದರೆ ನೋವು ಖಂಡಿತ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ನೋವಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ನನಗೆ ಹೊಳೆಯುವ ಮೊದಲ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಕೆಲವು ಸಿದ್ಧತಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಗಳು ಉದ್ದೀಪನೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದಾಗ, ಶರೀರ-ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಆ ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೀಗಾಗಿ ನೋವು, ಸಂಕಟ, ಇತ್ಯಾದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಬರೆಯಲು ಈ ಜಾಗ ಸಾಲದು. ■



**ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ)**  
ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560077. ಭಾರತ.  
☎ (080) 2846 5280, 99000 75280 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1)  
✉-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,  
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.



ಗುರೂಜಿಯವರ ಜನ್ಮದಿನೋತ್ಸವವನ್ನು ಮೇ 19 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಭವವಾಯಿತು.

### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ♦ ಗುರೂಜಿಯವರ 74ನೇ ಜನ್ಮ ದಿನೋತ್ಸವವನ್ನು 18-5-2013ರಂದು ಆನೇಕಲ್‌ನ ನಮ್ಮ 'ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ'ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 19-5-2013ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.
- ♦ 19-5-2013 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರ ಜನ್ಮದಿನೋತ್ಸವದ ಆಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ - "Gurujii Speaks (Vol-7)" ಮತ್ತು "Channelled Knowledge from the Rishis (Vol-4)" ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು, ಹಾಗೂ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಯ ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.
- ♦ 8-5-2013ರಂದು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 300 ಜನರು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.
- ♦ 12-5-2013ರಂದು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ 350ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧಕರು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಶಂಬಲ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಿಂದ ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು.
- ♦ 25ನೇ ಏಪ್ರಿಲ್, 10ನೇ ಮೇ ಮತ್ತು 25ನೇ ಮೇ ದಿನಗಳಂದು ಗ್ರಹಣದ ಸಮಯವಿಡೀ ಗ್ರಹಣದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡೀ ಭೂಮಿಗೆ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳು ಧ್ಯಾನ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದ್ದರು.

### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

01	ಶನಿ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
06	ಗುರು	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
08	ಶನಿ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
11	ಮಂಗಳ	ಕಲ್ಪಿ ಜಯಂತಿ
16	ಭಾನು	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
18	ಮಂಗಳ	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
23	ಭಾನು	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
30	ಭಾನು	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ

### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1

ಶಂಬಲ ಮತ್ತು ರಾ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು, ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಹಾಜರಾತಿಯನ್ನು ಮಾನಸ್ ಆಫೀಸಿಗೆ ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಇ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ತಪ್ಪದೇ ತಿಳಿಸಿ.

ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಾರ್ತಾಪತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ [www.lightchannels.com](http://www.lightchannels.com) ನಲ್ಲಿ ಓದಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಹಂಚಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

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

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಅನುಭವ. ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದು ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮನೆಮಾಡಿದೆ. ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಲ್ಲೆನೆಂಬ ದೃಢವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿದೆ. ಮೊದಲು ನಾಯಿಗಳೆಂದರೆ ನನಗೆ ಭಯವಿತ್ತು. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಎರಡು ವಾರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದನಂತರ, ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹೆದರದೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ನಡೆದುಹೋಗಬಲ್ಲೆ. ಇದಲ್ಲದರಿಂದ ನಾನು ತುಂಬ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ.

- ಶ್ವೇತ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಎ., 12ನೇ ತರಗತಿ.

ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್. ಮೂತಾ ಬಾಲಕಿಯರ ಸೀನಿಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಶಾಲೆ, ಪಶ್ಚಿಮ ಮಂಬಾಲಾ, ಚೆನ್ನೈ

ನಾನು ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಕಲಿತದಿನಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ. ಬೇರೆಯವರ ಬಗೆಗಿನ ನನ್ನ ಭಾವನೆ, ವರ್ತನೆಗಳೆಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಮೊದಲು ನನ್ನ ತಾಯಿ ನನಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಕೋಪ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ನನ್ನ ತಪ್ಪನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಷ್ಟು ತಾಳ್ಮೆ ಬೆಳೆದಿದೆ.

ಒಂದು ಸಲ ನನಗೆ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇತ್ತು. ನಾನು ಏನೂ ಓದಿರಲಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯ ಮಾತ್ರವಿದ್ದು, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಭಯ ಹಾಗೂ ಉದ್ವೇಗವಿತ್ತು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನದ ತಂತ್ರ ನೆನಪಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಾಂತಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನಾನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸುಲಭವಾಗಿದ್ದು, ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆಂದು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮಾರನೆಯದಿನ ಯಾವ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆದು ಬಂದೆ. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಹೈತರ್ವರ್ವ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದೆ.

- ರಕ್ಷಣ, 12ನೇ ತರಗತಿ.

ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್. ಮೂತಾ ಸೀನಿಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಶಾಲೆ, ಪೂರ್ವ ಮಂಬಾಲಾ, ಚೆನ್ನೈ

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ವಿಕಾಸ್ ಕಾರಂತ್

ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯದ ಭರವಸೆ ವರ್ತಮಾನದ ಒಡಲಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕಿನ ಯುಗದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ನಾಗರಿಕರು ತಪೋನಗರದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಆದರ್ಶದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆದ ಧ್ಯಾನಿಗಳನೇಕರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉದಾತ್ತ ಜೀವನದ ಪಾಠಗಳು ದೊರಕುವ ಸದವಕಾಶದ ಲಾಭವಿದೆ.

ಈಗತಾನೇ ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಮಗು ಕೃಷ್ಣನ ಭಾವಚಿತ್ರದ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಣಮಣಗುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮಗು ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಬೆಳಕಿನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಒಮ್ಮೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಉನ್ನತ ಲೋಕವೊಂದರಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬ ಬಾಲಕಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾರಿ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರೊಂದಿಗಿನ ತನ್ನ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿರುವ ಆತ್ಮಗಳು ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದರು.

ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಅರಳುತ್ತಿರುವ ಈ ಹೂವುಗಳು ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಮಿಂಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಟೆನಿಸ್ ಆಟಗಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಟೆನಿಸ್ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಬಾಲಕಿ ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಟೆಕ್ವೊಂಡೋ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತಾಭ್ಯಾಸಿಯಾಗಿದ್ದು, ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹಾಡಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಭಕ್ತಿಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಐರೋಪ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿ ಉತ್ತಮ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ವಾಪಸಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಯುವತಿ ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಂಗಕ್ಕಾಗಿ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ.

ತಪೋನಗರದ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ಇದ್ದರೂ ಅವರು ಭವಿಷ್ಯದ ಭರವಸೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದಾರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಆದರ್ಶಗಳಿವೆ. ಮುಂದೆ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗಗಳಿಗೆ ನಿರೂಪಿಸಿ, ದಾರಿದೀಪವಾಗಬಲ್ಲರು. ಪ್ರಸಕ್ತ ತಪೋನಗರದ ನಿವಾಸಿಗಳು ಈ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕುಡಿಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ ಪೋಷಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ**

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

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

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

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

ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು 18-5-2008 ರಂದು, 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 ಪಿಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಅನಂತರ ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವುದು.
5. ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡದೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿಡುವುದು.
6. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಮಾಡಿ ಅರಿಷಡ್‌ವರ್ಗವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು.
7. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಲೌಕಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು.

## ಗುರೂಜಿ ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು

(ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್ ಎಲ್.)

08-06-2003

ಧ್ಯಾನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯವಲಯ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ನಾವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ದಿಕ್ಕು ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಚೈತನ್ಯವಲಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಯಾವುದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಾವು ಒಂದು ಬಲವಾದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕರ್ಮದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅನುಮತಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಬಯಕೆ ಕೈಗೊಂಡು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುವವರೆಗೆ ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಯಕೆ ಮುಂದೆ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ - ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ.

ಋಷಿಗಳು, ಅವರ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ನಾವು ಬದ್ಧರಾದರೆ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತವೆ, ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇವೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಭಾಗಶಃ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ನಾವು ಅವರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ಅವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳು ಯಾವುದನ್ನೂ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಹೇಳಿದುದನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಲೇ ಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವಿರಿ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನಾವು ಶಂಬಲದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು.

22-06-2003

ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಸಮಂಜಸವಾದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿಗೆ ನಾವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೇಗೋ ನಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ, ಅವರಿಗೆ ತಾವು ಏಕೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು. ನಾವು 'ಯಮ-ನಿಯಮ'ಗಳಂತಹ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು, ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಶಂಬಲದ ಏಳನೇ ನಿಯಮ, 'ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಲೌಕಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂತ್ಯಜ್ಞಿಯ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಧ್ಯಾನಗಳು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಜನರು ಸಾಧನೆಯ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಲವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದು, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಹಂತಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಅವಿವೇಕ ಮೇಲೇರಿಸಲು ಈಗಿನಿಂದಲೇ ತರಬೇತಿಸಿಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಆಗ ಈ ಅರಿವು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉನ್ನತ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೈವಿಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಾವು ವಿಸ್ತೃತವಾದ ಅರಿವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ, ಅಪರೂಪದ ವಿವೇಕ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಾಂತಿಗಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮೊದಲು ಅರಿವಿನ ಭೌತಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯ ಪದರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ದಾಟುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಸುಷುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಪದರದ ಮುಖಾಂತರ ಹೋಗುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ತಲೆಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸುಷುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಅವರು ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿರ್ದಯಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸುಷುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಈ ಪದರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಏನೋ ಇರುವುದನ್ನು ನಮಗೆ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಪ್ರಜ್ಞಾತೀತ ಪದರದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ.

51,000 ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಘಟಿಸುವ 'ಯುಗ ಪ್ರಳಯ'ದಲ್ಲಿ ಭಾಗಶಃ ವಿನಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 3.6 ಮಿಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಮನ್ವಂತರ ಪ್ರಳಯದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ

ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮನ್ವಂತರ ಪ್ರಳಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ 'ಚಿರಂಜೀವಿಗಳು' ಬೇರೆ ಭೂಮಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಲೋಕಗಳು ನಾಶವಾದಾಗ 'ಚಿರಂಜೀವಿಗಳು' ತಮ್ಮ ದೇಹಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

29-06-2003

ಭಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಭಾವೋತ್ಕರ್ಷತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ನಾವು ಮುನ್ನಡೆಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಬಹುಶಃ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದ ಪೂರ್ಣಾವಧಿಯನ್ನು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಪುರಾಣಗಳನ್ನು, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತು ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಸಂತ್ಯಜ್ಞರಾಗುವ ಜನರಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸುಡಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ದೈವಿಕತೆಯನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ಸತ್ಯ. ಅನೇಕ ಸಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳು ಮತ್ತು ಗುರುಗಳು ನಮಗೆ ಇದನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸತ್ಯಯುಗದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಮುನ್ನಡೆದಂತೆ ನಮ್ಮ ಅಂತರ್-ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಕೂಡಾ ನಮಗೆ ಇದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ, ಕಾಲ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುತ್ತದೆ. ಯಾರೂ ಹೇಳದೆಯೇ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಪೂಜೆಗಳು, ಆಚರಣೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಆಚೆ ಹೋಗಬಲ್ಲೆವು, ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲೆವು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆವು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲ ಕೆಲವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರು ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು

**ಗುರೂಜಿ ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು**

(ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್ ಎಲ್.)

ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಜನರು ಇವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಹಿಂಸೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸರಳ, ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ರೀತಿಗಳು ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಶಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಋಷಿಗಳು 'ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಜಾಗೃತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸೋಣ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಸತ್ಯಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ: ನಾವು ಆತ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಣಿತಗೊಳಪಡಿಸಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ನಾವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಯಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಈ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲವಾದರೂ, ಇನ್ನೊಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ನಮ್ಮನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರ್ಮಗಳ ನಿಯಮ. ಆನರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಂಡರೆ ಅವರು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ಹಗಲಿರುಳು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಉನ್ನತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೊಂದು ಇದೆ, ಅದೇ ದೇವರು. ಇಂತಹ ಸರಳ ವಿಷಯದ ಅರಿವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕನ್ನೇ ಬದಲಿಸಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಕ್ರಾಂತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹೊಸಯುಗ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರಣಾಗತಿ ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಅಹಂ-ಅನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಿತ್ತೆಸೆದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೈವೇಚ್ಛೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿಸುವುದು. ದೇವರಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ದೇವರು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ನಮ್ಮ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇವರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರೊಡನೆ ನಾವು ಶ್ರುತಿಗೂಡಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರೊಡನೆ ನಿರಂತರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಶ್ರುತಿಗೂಡಿಸುವುದೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು

ಯಾವಾಗಲೂ ತೋರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ನಕಾರತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚುಪಡದಿರುವುದು, ಕೋಪಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಜನರ ನಡತೆ, ಅವರ ನುಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾದಾಗ ಅವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು, ಕಡಿಮೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

06-07-2003

ಆಷಾಢ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಅತ್ಯುನ್ನತ ದೈವಿಕ ವಲಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಲೌಕಿಕ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು-ಬುದ್ಧಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ನಾವು ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅವು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ! ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ದೇವರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಬದುಕಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಮಾಧಿಯ ಕ್ಷಣವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ಗುರುಪೂರ್ಣಮದಡೆಗೆ ಚಲಿಸಿದಂತೆ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಗುರುಪೂರ್ಣಮಾದ ದಿನ ನಾವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇವರು ಮತ್ತು ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕು.

ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಾವು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಆಗಲೂ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರುವಿನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಅವರು ವಿವರಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಡೆಗಳೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಸಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೈಗೊಂಡು, ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಆಸಕ್ತಿ

ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಶಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನ ಸಿಗದೇ ಹೋದರೆ, ಭ್ರಮನಿರಸನವಾದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿದ್ದು ಆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮುಂದುವರಿಯ ಬೇಕಾದರೆ, ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ನಂಬಿಕೆಯಿಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನಾನು ನಂಬಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಇಂಚು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಗುರು ಈಗ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಾನೂ ಅವರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಹೇಳಬಯಸುವುದೇನೆಂದರೆ ನೀವು ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಗುರುವಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಅನೇಕ ಸಲ ನಮ್ಮ ಅಹಂ ಅನೇಕ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ವಾರ್ಗದರ್ಶಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಸಾಧನೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಜನ್ಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಎಂದರೆ ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲದವರು. ಅವರು ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಾರೆ.

ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸರಿತೂಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಇಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ವಾಲಂಟಿಯರ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೇರುವ ಜನರನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕೆಲಸ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಮತ್ತು ಅಮೂಲ್ಯ. ಈಗ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಭೌತಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಯಮಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಮತ್ತು ಯಮ-ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಾವು ಬೇರೆಯೇನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದುನಾನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇನೆ. ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದೇ ನಮ್ಮ 'ಕೆಲಸ' ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ■

## 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 ಜಯಂತ್ 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.

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

## ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

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

## ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ಕೆ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ.ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಮತ್ತು ನಾವು ಅಪರಿಪೂರ್ಣರು ಹಾಗೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ನಾವು ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಈಗಿನ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ವಾಗ್ವಾದಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯವೂ ಬೃಹದಾಕಾರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಪಂದಿಸದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಮುಖಾಂತರ ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ. ನಮ್ಮ ನಿಲುವಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಇದನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕುಟುಂಬದೊಳಗೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ... ಹಾಗೆಯೇ ಇದನ್ನು ದೇಶಗಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿದರೆ ನಾವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ನಾವು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದರ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನಕೊಡಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಶಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮೇಲೇರುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದಲ್ಲ ಆದರೆ ಅದು ನಾವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಹೊಸವರ್ಷದಂದು ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಈ ಯುಗಾದಿ, ನಾವು ಹಳೆಯದರಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ಪ್ರಾರಂಭಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸದವಕಾಶಗಳಿರುವ ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಹೊಸ ವರ್ಷವೆಂದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊಸಯುಗದ ಒಳಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಂಡುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಅಪಾರ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಜೀವನದ ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸವಾಲು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಕೂಡಾ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಕು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ವಿನಯವಂತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೆಳಕು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ; ಶರಣಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಮಿತಿ ಹೇರುವ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಕುರುಡಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳು, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು, ಬಾಂದವ್ಯಗಳು ಮತ್ತು

ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಗುಲಾಮರನ್ನಾಗಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಒಳಗಿನಿಂದ ನಾವು ಸ್ವತಂತ್ರರಾದಾಗ ನಮ್ಮಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಜನರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಅವರದೇ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅವರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಋಷಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಮಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಋಷಿಗಳ ಈ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಒಂದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕೃಪೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ದಿನೇದಿನೇ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಈಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹಗರಣಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ಎಂದು ವನಗಾಣಬಹುದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯನ ಪ್ರತಿಭಟನೆಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಣೆಗಳು, ಅಸಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಹೊಣೆ ವರ್ಗಾವಣೆಗಳು ಎದುರುಗೊಂಡಿವೆ. ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸೋತಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಳ್ಳೆಯತನ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ.

ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಕುಸಿತವೇ ಕೊನೆಯಲ್ಲ, ಅದು ಒಂದು ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ. ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಂದೇ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ, ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಜೀವನವು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರಲಿದೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರು ಮೊದಲನೇ ಶಂಬಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಗಳು ಕೂಡಾ ನಿವಾರಿಸಲಾರದಂಥ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆನಂದ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆನಂದ, ನಮ್ಮ ಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು, ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಚಾಲನೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಚಾಲನೆಯು ಬಹಳಕಾಲ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ನಾವು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದಾದ ಶಾಂತಿಯುತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಋಷಿಗಳಿಂದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅನಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ■

**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

(ಸಂಗ್ರಹ: ಶೋಭಾ ಕೆ ರಾವ್; ಅನು: ಶ್ಯಾಮಲಾದೇವಿ)

**ಪ್ರ: 2018ರಲ್ಲಿ ಹೊಸಯುಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಆರು ವರ್ಷಗಳಿವೆಯೇ?**

**ಉ:** ನಮಗೆ ನಾವು ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು - ನಾವೇಕೆ ಧ್ಯಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ? ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಏನು? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ; ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಏನು? ಅದು ಪರಿವರ್ತನೆ. ನಾವು ಈಗ ಬದಲಾಗಬೇಕಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇರಬಹುದು, ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೊಸಯುಗ 1974ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು, ಆದರೆ ಅದು ಯಾವಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ನಾವು ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿನ ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ಅರಿತು, ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ವಿವೇಕವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ವಿವೇಕ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆಯೇ?**

**ಉ:** ಹೌದು. ಈ ವಿವೇಕ ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಋಷಿಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರೂ ಕೂಡ ನಮಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಮಾಡಬಾರದೋ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

**ಪ್ರ: ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಆತ್ಮ ತನ್ನನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯವೇ?**

**ಉ:** ಹೌದು, ಆತ್ಮ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ಯೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಮುಖಾಂತರ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ದೇವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ?**

**ಉ:** ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ದೇವರು ಸದಾಕಾಲ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಾವು ಅವನನ್ನು ಆಲಿಸಲು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಲ್ಲ. ನಾವು ಈಗ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಅವನು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ, ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಾದರೂ, ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯಾದರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ದೇವರು ನಮ್ಮೊಳಗೆ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ನಾವು ಮೌನವಾಗಬೇಕು, ಶಾಂತರಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ದೇವರ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಅವನಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ

ನಾವು ಬಹಳವಾಗಿ ಊಹೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ನನ್ನಿಂದ ಮಾತನಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಂದೇಶ ಬಂದಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ದೇವರಿಂದಲೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ನಾವು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಬೇಕು, ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಬೇಕು, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ವಿನಿಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಜೀವ-ಶಕ್ತಿ ವಿಭಿನ್ನವೇ?**

**ಉ:** ಅವು ವಿಭಿನ್ನ. ಪ್ರಾಣ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸೂರ್ಯಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಜೀವ-ಶಕ್ತಿ ಮಹಾವಿಷ್ಣುವಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

**ಪ್ರ: ನಾವು ನಮ್ಮ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?**

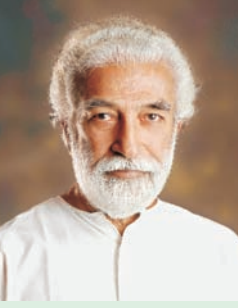
**ಉ:** ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳು, ಕರ್ಮದ ಹಾದಿ ನಿಮ್ಮ ವಿಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾದಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತು ಬೇರೊಂದು ವಿಧಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸಿದರೆ, ನೀವು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಬರಿದುಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ, ನೀವು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಲವಾದ ಇಂಗಿತವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ, ಆ ಇಂಗಿತವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸಿ. ಇದು, ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಅದನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅದು ಲೌಕಿಕ-ಅಲೌಕಿಕ, ಯಾವುದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು.

**ಪ್ರ: ಯುಕ್ತವಾದ ಇಂಗಿತ ಹೊಂದಿರುವ ಪರಿಶುದ್ಧ ಶ್ರೀತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಲ್ಲದೇ?**

**ಉ:** ಅದು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿಲುವುಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಡೆದಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರಿರುವಂತೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ, ಯಾವುದೇ ತುಮುಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ಭಾಗ. ನಾವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವ, ಅಪರಿಪೂರ್ಣರಾದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಕೆಲವೊಂದು ಅತೀರೇಕದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನರೀತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ದೇವರ ಕಾಣಿಕೆ ಎಂದು ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಾದರೆ, ಲೇಶಮಾತ್ರವೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ■

**ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು**

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	75/-
Master-Pupil Talks	60/-
iGurujii Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGurujii - Vol 2	120/-
iGurujii - Vol 5	100/-
iGurujii - 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/-
Gurujii Speaks Part - I & II	each 200/-
Gurujii Speaks (Vol - 3)	150/-
Gurujii 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/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ 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/-
ಶಂಬಲ ನಿಲುವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಲಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಸಿಷ್ಠ ಗಣಪತಿ ಮಂತ್ರಗಳು	100/-
ಅನೇಕಲ್ಲಿನ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ऋषीकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे 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/-
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/-
தியானம் செய்வது எப்படி	50/-
ಊಗಿಯಿನ್ ಲಾಯಿಲಕನ್	200/-
தியான யோகம்	50/-
ஆத்மாவின் அவரோகணம்	50/-
நவீன ரிஷி ஒருவரின் சூಕ್ಷ್ಮ சாಕசங்கನ್	50/-
சம்பலா நியமங்களின் அப்பியாயசங்கನ್	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ಚೈತ್ಯದಂ ಎಲ್	50/-
ಕಾಂತಿಕಿ ದ್ಯಾರಮುಲ	150/-



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939 - 2012)

### ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)

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

#### ಮಾನಸ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದ ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಳಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಗಳ 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 ಗೋಪುರ ಹತ್ತಿರ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು 1987 ರಿಂದ 1992 ರವರೆಗೆ ವಾಸಮಾಡಿದ ಒಂದು ಗುಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಟ್ಟಡಗಳಿವೆ.

#### ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ

ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ 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.)

### ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸ್ವರ್ಣಲತಾ

ಗುರೂಜಿಯವರು ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಹೊಂದಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನನಗೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ನಿಧನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, 'ಋಷಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ನಾನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ನೀಡಿದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕೇಳಿ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಅದರಂತೆ ನನಗೆ ನನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಈಗ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿದೆ; ನಾನೀಗ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡಲೇ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ. ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲಾ ಕಾರಣ, ನಾನು ಬೆಳಕನ್ನು ನಂಬಿರುವುದು.

- ಅನಿಲ ಕೆ.

ಒಂದು ಸಲ ನಾನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಐಕ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೇನೋ ಅನಿಸುವಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾದ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಆ ದಿನ ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ಕೂಡಾ ನಾನು ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಲು ಓಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ.

- ಯೋಗಾ ನರಸಿಂಹ

ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಗ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವಿತ್ತು. ನಾನು ಫ್ಲಿಜಿಯೋಥೆರಪಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ; ಆದರೆ ಈಗ ಆ ನೋವು ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ನಂತರ ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ; ನಾನೀಗ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತತೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ.

- ಅನು ಸೆಹಗಲ್

2012ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 21ರ ನಂತರ ಆಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈಗ ಪ್ರಕೃತಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಎಲ್ಲವೂ ಬದಲಾದಂತೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆಗಿನಿಂದ ಜೀವನ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲು ಸದಾ ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗಾಗಿ ನನ್ನ ಹೃದಯ ಸದಾ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದೆ.

- ಜಸ್ಪ್ರೀತ್ ಕೌರ್

ನವೆಂಬರ್ 23ರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ನಾನು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಹಳೆಯ DVDಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಮತ್ತು ನಾನು ಓದಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಲು ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದರು. ಆ ಸಂದೇಶ ನೆರವಾಗಿ ನನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆನಿಸಿತು. ಅನಂತರ ಆ ದಿನ ಗುರೂಜಿಯವರು ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ ಸಮಾಚಾರ ತಿಳಿಯಿತು. ಆ ಸಮಾಚಾರ ತಿಳಿದು ನನಗೆ ದುಃಖವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಗುರೂಜಿಯವರ

ಭೇಟಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೂ ಆಗಿತ್ತು. ಅದು, 'ಬೆಳಕನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡು, ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿರು ಮತ್ತು ಬೆಳಕೇ ನೀನಾಗು; ಇದನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಮಾಡು' ಎನ್ನುವ ಜಾಗೃತ ಕರೆಯಂತೆ ಇತ್ತು.

- ಲಿಂಡಾ ಸಾಯರ್

2012 ಡಿಸೆಂಬರ್ 16ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು 10.35 ಘಂಟೆಗೆ, ಹಳ್ಳಿಯವರ ಮನೆ ನಾಯಿ ಮತ್ತು ತಪೋನಗರದ ನಾಯಿಯೊಂದು ತಪೋನಗರದ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಹಾಲ್ ಮುಂದಿನ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಳವಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದವು. ಅವು ಭಯಂಕರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಬೊಗಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದವು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಮ್ಮ ಸಾಧಕರೊಬ್ಬರು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣವೊಂದು ಆ ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಚೆಂಡಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಂಡುಬಂತು. ತಕ್ಷಣ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಆ ನಾಯಿಗಳು ಮೌನಗೊಂಡು, ಬೇರೆಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋದವು. ಬೆಳಕು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ!

- ಪ್ರಶಾನ್

ಜನವರಿ 21 ರಂದು ನಾನೊಂದು ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ, ನಾನು ಒಂದು ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣದ ಸುರಂಗದೊಳಗೆ ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ನಂತರ, ನಾನು ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಭವ್ಯವಾದ ಮುಖವನ್ನು ಕಂಡೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತ 'ಸಪ್ತ' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ನಾನು 'ಓಂ ಸಪ್ತಋಷಿಯೈ ನಮಃ' ಎಂದು ಜಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು ಕಂಡರು. ನಾನಾಗ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮರುಕಳಿಸಿದಾಗ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಲಾರಂಭಿಸಿತು. ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೂ ನಾನು ಚಿರಋಣಿ.

- ಸುಜಾತ

ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾನು ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸಿತು ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರವಾಗಿ ಕಂಡೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲದರೊಡನೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಳವಾದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲವೂ ಸುಂದರವಾದ ನೀಲಿಭಾಯಿಯ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ತೃಪ್ತಿ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಭಾವನೆ ನನ್ನಲ್ಲುಂಟಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ನಂತರವೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಭವವುಂಟಾದರೂ, ಅವೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಈ ಅನುಭವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಅನಿಸಿತು.

- ಸಮಂತ ಸೈಫ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್

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