## ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯದ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ (1919-1982)

**ಋಷಿಗಳು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತೇವೆ.**

### ಬೆಳಕು

ಈ ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿ. ಬೆಳಕು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ದೇವರು.

### ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯ

ಎಲ್ಲ ಜೀವಜಾಲಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಅರಿವು 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

ಸಂ. 11 ಸಂ. 12 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2014 ರೂ.25

## ಅನಿಸಿಕೆಗಳು

**ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ**

**ಅನು: ಚಂಪಾ**

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು)

ಮತ್ತೊಂದು ವರ್ಷ ಕಳೆಯಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಷ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮತ್ತೆ ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ, ಈ ವರ್ಷ ಅದೆಷ್ಟು ಬೇಗ ಕಳೆಯಿತೆಂದು! ನಿಂತು, ಯೋಚಿಸಿ, ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದೊಂದು ಎಂದೂ ಆರಂಭವಾಗದ ನಾಟಕದ ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸವಿದ್ದಂತೆ!

1998ನೆಯ ಇಸವಿ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿತ್ತು. ನಾವು ಎರಡು ಅಮೂಲ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದೆವು, ನಿರ್ಮಾಣದ ಕಾಮಗಾರಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದೆವು, ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳ ಹೊಸ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆವು, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸಿದೆವು. ಯಾವುದನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಬಾರದೆಂಬುದನ್ನು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡೆವು. ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಿರದ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಬಾರದು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ತಳಹದಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಸಾಮೂಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟು, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನಾವು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಆಗಬಾರದು. ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ನಾವು ಸಾಧನೆಗೆ ಥಳಕು ಕೊಡಬಾರದು. ನಾವು ಬದುಕಿ ಬೆಳಗಿದರಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಬೇರೆಯವರು ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡು ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನರಸಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಜನರು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಬೆಳಕಿರುತ್ತದೆ.

1998ನೆಯ ಇಸವಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜೀವನವನ್ನು ಮಥಿಸಿತು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಕೊಂಡು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವಂತಹ ಕ್ಷಣಗಳು ಬಂದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದ ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅರಿಯದೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. 1998ನೆಯ ಇಸವಿಯು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಧ್ಯೇಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವರ್ಷವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆಯ ವೇದನೆ ಮತ್ತು ಯಾತನೆಯನ್ನು ತಪೋನಗರವೂ ಅನುಭವಿಸಿತು. ಈಗ ಇಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬದುಕಿದೆ, ಹೊಸ ಅಲೆಯಿದೆ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇವೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಇಡೀ ಒಂದು ತಲೆಮಾರು ಮೆಲ್ಲುತ್ತಾ ಇರಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸಮಯದ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ನಾವು ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಾನು, ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ, ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದೆ. ನಾನು ಅದನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಅದ್ಭುತ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ನಾನು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಬದುಕಿರುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನ ನಂತರ ಗುರುವಿನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತುಂಬಲು ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಿಗದಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಬಹಳ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ತಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಒಬ್ಬರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು, “ಒಂದುವೇಳೆ ನಾನು ಋಷಿಗಳಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಸಂದೇಶವೊಂದನ್ನು ಪಡೆದು, ಅದು ನಿಮಗೆ ದೊರೆತ ಸಂದೇಶಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ನಾನು ಯಾವುದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು?” ಇದು ನನ್ನನ್ನು ಚಿಂತನೆಗೀಡುಮಾಡಿತು. ಎರಡು ಸಂದೇಶಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ!

ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಯು ನಾನು ನನ್ನ ಗುರುವು ಸಶರೀರಿಯಾಗಿದ್ದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದಿತು. ಅಮರರಿಗೆ ದೊರೆತ ಸಂದೇಶಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಸಂದೇಶ ನಮಗಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ದೊರೆತ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭವೂ ನನ್ನ ನೆನಪಿಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ಊಹಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ನಾವು ಗುರುವೆಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದೆವು ಹಾಗೂ ಅವರ ಮಾತೇ ನಮಗೆ ವೇದವಾಕ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಗುರುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನಿರಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ನನಗೀಗ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ ಕಲಿಯುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಬೆಳೆಯುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಬಹಳ ಜನ ಹೊಸಬರಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಹರ್ಷವಾಗುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ನಾನು ಉಪಯುಕ್ತನೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಓದಿ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು, ಋಷಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ಅವರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ■

ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ)
ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560077. ಭಾರತ.
✆ (080) 2846 5280, 99000 75280 (ಬೆಳಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 4)
ಇ-ಮೇಲ್: info@lightagemasters.com ವೆಬ್‌ಸೈಟ್: www.lightagemasters.com

## ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು

### ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

**ಭಾನುವಾರ** (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 11 ಘಂ.)

### ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ

**ಭಾನುವಾರ** (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)
ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಲೇಔಟ್

**ಸೋಮವಾರ** (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)
ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಲೇಔಟ್

**ಮಂಗಳವಾರ** (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)
ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೊ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, 1ನೇ ಫೇಸ್,
ಜೆ.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.

ವಿಚಾರಣಾ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಕಚೇರಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಹೊಸ ಕಟ್ಟಡ.

### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನವನ್ನು 23-11-2014 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 24-11-2014 ರಂದು ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.
- ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ಕೆಲಸದ ಕಚೇರಿ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಣಾ ಕೇಂದ್ರವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಹೊಸ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಲಾಯಿತು.
- ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ "Doorways to Light" ಪುಸ್ತಕದ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ರೂಪಾಂತರವಾದ ಇ-ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಇ-ಪುಸ್ತಕವು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ www.lightagemasters.com ನಲ್ಲಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಲಭ್ಯವಿದೆ.
- ಅಂದು 2015ನೇ ಇಸವಿಯ ಮಾನಸ ಡೆಸ್ಕ್ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಅನ್ನು ಕೂಡಾ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಇದರ ಪ್ರತಿಗಳು ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಲು ಲಭ್ಯವಿವೆ.
- 2015ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಹೊಸ ಬ್ಯಾಚ್‌ಗೆ ಸೇರಬಯಸುವ ಸಾಧಕರು, 31-12-2014 ರೊಳಗೆ ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ. ದೂರಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧಕರು ಕೂಡ ಸೇರಬಹುದು. ಈಗಿನ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸಾಧಕರು ಕೂಡಾ ತಮ್ಮ ನೋಂದಣಿಯನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು 31-12-2014 ರೊಳಗೆ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ DVDಗಳು ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾನಸ ಆಫೀಸನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

| | | |
|---|---|---|
| 01 | ಸೋಮ | ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ |
| 05 | ಶುಕ್ರ | ಶಿವ ದೀಪ |
| 06 | ಶನಿ | ಪೂರ್ಣಿಮಾ, ವಿಷ್ಣು ದೀಪ |
| 14 | ಭಾನು | ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ |
| 16 | ಮಂಗಳ | ಶೂನ್ಯ ಮಾಸ ಆರಂಭ |
| 20 | ಶನಿ | ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ |
| 22 | ಸೋಮ | ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ |
| 24 | ಬುಧ | ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ಮುನ್ನಾದಿನ |
| 25 | ಗುರು | ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ |
| 28 | ಭಾನು | ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ |
| 29 | ಸೋಮ | ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ |
| 31 | ಬುಧ | ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ |

### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

| | |
|---|---|
| ಭಾನುವಾರಗಳು: | ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12<br>ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್:<br>ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1 |
| 25-12-2014 | ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ:<br>ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1 |
| 28-12-2014 | ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ<br>(ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ):<br>ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6ರವರೆಗೆ |

### ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ

28-12-2014 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6 ರವರೆಗೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ತಾವು ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ 25-12-2014ರೊಳಗೆ ನೋಂದಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ನೇರ ಪ್ರಸಾರವು ವೆಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೆಂಬರ್‌ಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದರ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಇ-ಮೇಲ್ ಮುಖಾಂತರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

## ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು

**ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್**

ನಾನು ನನ್ನ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನೆಪಾಠವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ನನಗಾಯಿತು. ಈ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ನನಗೆ ತಪೋನಗರ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. "Experiences of Light Channels" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ತಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಯಿತು ಎನ್ನುವುದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರೇರಿತಗೊಂಡು, ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು ಏಳು ಮನೆಪಾಠದ ಮಕ್ಕಳು, ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ನಾನು ಸೇರಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆವು. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಏಳು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಸೆಷನ್ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಗುರೂಜಿಯವರು ನಾವಿಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದ ಅವರ ಫೋಟೋದಿಂದ ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದು, ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ನಡೆದುಬಂದು ಅವರ ನಡುವೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ, ಅನುಗ್ರಹೀತ ಭಾವ ಮತ್ತು ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆ ಏಳು ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಅವರೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದರು. ಅವರ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಉತ್ತಮವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಈ ವರ್ಷ ಕೂಡಾ ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಅವರ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2014 ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೊದಲು ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವು ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಬಾರಿಯೂ ಗುರೂಜಿಯವರು ಬಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದಂತೆ ನನಗನಿಸಿತು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾದುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ.

– ಶ್ರೀಮತಿ ಸಂಗೀತಾ ಬಾಲಾಜಿ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್

ನಾನು ಈ ತಂತ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ, ಈಗ ನನಗೆ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸಿ, ನಾನೇ ಬೆಳಕಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಅಳುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡೆ. ಬೆಳಕು ಅವರ ಅಂತರ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಿದೆಯೆಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನೊಮ್ಮೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕಿತ್ತು, ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಮಾತುಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದು ಬಂದು ನಾನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಭಾಷಣ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

– ಸಿಸ್ಟರ್ ಲಿಯೋನಿ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಸೇಂಟ್ ರಾಕ್ಸ್ ಬಾಲಕಿಯರ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

## ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ

**ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್**

ತಪೋನಗರವು ಈ ವರ್ಷದ ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಆಚರಿಸಿತು; ಅವು ರಂಗೋಲಿಯ ಬಣ್ಣವಾಗಿತ್ತಲ್ಲದೆ ಹೋಳಿಯದ್ದಲ್ಲ. ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬದ ಉಡಿಗೆತೊಡಿಗೆಗಳಿಂದ ಅಲಂಕೃತರಾದ ತಪೋನಗರಿಗರು, ತಮ್ಮ ಹರ್ಷೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಅಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ರಂಗೋಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು, ತಪೋನಗರ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರ ಮೇಲಿನ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸುಂದರವಾದ ರಂಗೋಲಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು.

ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಏಕತೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣವಾಯಿತು. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಉತ್ತಮವಾದ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ಉಳಿದವರಿಗೆ ಕೂಡಾ ಶುಭವನ್ನು ಕೋರಿದರು. ಅವರ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯು ಅವರ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯದ ಒಂದು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅಂದಿನ ತೀರ್ಪುಗಾರರು, ಪ್ರಯಾಸಕರವಾದರೂ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನೇ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಓರ್ವ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮೈಕೈ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದವರು, ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಅವರ್ಣನೀಯ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಭಾಗವಹಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದು ಅಜ್ಞಾತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು.

ಅಂದು ಸಂಜೆಯ ಕೂಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಿವಾಸಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ದೀಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಮತ್ತು ವಿಜೇತರಿಗೆ ಹೂಗುಚ್ಛಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಇಬ್ಬರು ನಿವಾಸಿಗಳು ಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡಿದರು. ಇಡೀ ಕೂಟವು ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತುಂಬಿತುಳುಕುತ್ತಿತ್ತು; ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಗುರೂಜಿಯವರ ಹೃದಯಾಂತರಾಳದ ದಿವ್ಯ ಪ್ರೀತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಆನಂದವಾಗಿತ್ತು.

ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಳೆಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿದ್ದುದರಿಂದ, ಪಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಸಿಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮುಂದೂಡಲಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಪೋನಗರಿಗರು ಪುನಃ ಒಂದುಗೂಡಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಾಟಿಕೆಯ ಮನೋಭಾವದವರು ಈ ಪಟಾಕಿ ಸುಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದರು. ಈ ಭೂಮಿಯ ತೀರ ಸಣ್ಣದಾದ ಭಾಗವೊಂದರಲ್ಲಿರುವ ಋಷಿಗಳ ನೆಲೆಯಾದ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನ ಕೇಂದ್ರವಾದ ತಪೋನಗರವು, ದೀಪಗಳ ಹಬ್ಬವಾದ ದೀಪಾವಳಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿತು. ■

## 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.comಗೆ ಬನ್ನಿ.

## ಶಂಬಲದ ತತ್ವಗಳು

**ಶಂಬಲದ ಈ ಏಳು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪುರಾತನ ಋಷಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಶಂಬಲದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನ ಶಾಂತಿ–ಪೂರ್ಣತೆಗಳಿಂದ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಾರದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿಯೇ, 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 ನುಡಿದರು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2004

ನೋವುಗಳನ್ನು ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ವಿನಾಕಾರಣ ಏಕೆ ಸಂಕಟಪಡಬೇಕು? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಂಕಟಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಕಾರಣರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ತಪ್ಪು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ತಪ್ಪು ಗುರಿಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೋದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೋವುಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಕಟಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಋಷಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಋಷಿಗಳು ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ನಾವಿದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬೇಕು. ಋಷಿಗಳು ನೋವು ಮತ್ತು ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಶಃ ನಾವಿದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಬದಲಾಗಬೇಕು.

"ನೀವು ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ?" ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೇಳಲಾಯಿತು. "ಯಾವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲೂ ಅಲ್ಲ" ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದೆ, ಆದರೆ ಅದು ಸತ್ಯದ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ. ಸಂಪರ್ಕ ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ: ಮೊದಲನೆಯದು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಸ್ಥೂಲ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಸಂದೇಶವು ಚೈತನ್ಯ, ಕಂಪನಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳಕುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಚೈತನ್ಯವು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಸಂಚರಿಸಿ ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ವಾಹನವಿದ್ದಂತೆ.

ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಏನೇನೋ ಆಗಿದೆ–ಅದೊಂದು ಚೈತನ್ಯದ ಉಗ್ರಾಣ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಭಂಡಾರವೂ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅದೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಭಾಷೆಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾನು ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತೇನೆ, ನಂತರದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾಷೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ಭಾಗ. ಮತ್ತೊಂದು ಸುಂದರವಾದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ (unconscious) ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದು ಸುಲಭ. ಇಡೀ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಧಾರೆಯನ್ನು ಇ–ಮೇಲ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ರವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ನಂತರ ಅದು ಅವರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಾನದನ್ನು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನನಗದು ಗೊತ್ತಾಗದಿದ್ದರೂ, ಸಂಪರ್ಕವೇರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು ಮತ್ತು ನಾನು ಏನನ್ನೋ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಅದು ಹೇಗೋ ನನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಜಾಗೃತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಲೇಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅವು ಕೂಡಲೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಲು ಋಷಿಗಳು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಹಿಂದಿರುವುದು ಅವರ ಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ.

ನನಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೌದು, ನನಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಬೇರೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ. ಜನರು ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸಹಾಯ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ನನ್ನ ಜವಾಬು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಅದರ ಅರಿವು ನನಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅದು ಅಡಚಣೆಮಾಡದಿರಲಿ ಎಂದು ಋಷಿಗಳು ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಅದು ನಡೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಗ, ನನಗೆ ಅನೇಕ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಋಷಿಗಳು ಇದನ್ನು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಒಂದಿಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದು; ಅದು ಸಾಧ್ಯ. ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ಕಷ್ಟಕ್ಕೀಡಾದಾಗ ದೂರವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅದು ಕಷ್ಟ. ಅಂಥ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, "ನೀವು ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಬಲವಾದ ಅಲೋಚನೆಯೊಂದನ್ನು ಕಳಿಸಿ, ಅಷ್ಟು ಸಾಕು" ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾನು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಇತಿಮಿತಿಗಳು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿವೆ. ಸಂಪರ್ಕವೇರ್ಪಟ್ಟಾಗ, ನಾನು ಸಂಪರ್ಕಜಾಲದ ಭಾಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಋಷಿಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ; ನಾನೊಂದು ದೂರವಾಣಿ ಉಪಕರಣವಿದ್ದಂತೆ.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ, ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ 'ಸಂಕಲ್ಪ'ವನ್ನು ಸೇರಿಸೋಣ. ಸಂಕಲ್ಪವೆಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ ಅಥವ ಬಲವಾದ ಇಚ್ಛೆ. ಪ್ರತಿಸಲ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ನಾವು ದೇವರಿಗೆ, ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ಸೂಚಿಸುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಆ ದಿನದ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ನಾನು ಈ ದಿನದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನನ್ನ ಮನಶ್ಶಾಂತಿಗಾಗಿ, ನನ್ನ ಕರ್ಮಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ, ನನ್ನ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಪರಿವರ್ತನೆಗಾಗಿ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ... ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಏನು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಇದರ ಹಿಂದಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನವೇನೆಂದರೆ, 'ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಬಲವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಅದರ ಸುತ್ತ ಚೈತನ್ಯವಲಯವೊಂದು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಚೈತನ್ಯವಲಯ ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.'

ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ, ಜನರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತೀವ ಉತ್ಸಾಹವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಮೆಚ್ಚಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವರು, ಒಂದು ಇ–ಮೇಲ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬಯಸುತ್ತಾರೆ! ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರು, 'ದಯವಿಟ್ಟು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿ' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೇ ಬರೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ!! ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಹಾಸ್ಯ ಬೆರೆಸಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅಷ್ಟೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ನಂತರ ನಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಗಳು ಸಿಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ, ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 15 ದಿನಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಣಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿಡಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಗಳು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೋಣ.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೇಳುವ ಮಾತುಗಳಿಗಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು, ಎಂದು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ನಾನು ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಮಾತುಗಳಿಂದ ನಾವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಸ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರವೂ ಋಷಿಗಳು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಸಾವಿರಾರು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲಾಗದಿದ್ದವರು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಅದೂ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ತಪೋನಗರವನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅವರೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ■

# ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

12–01–2014

ಸಂಬಂಧವೊಂದು ಸಂತೋಷದ ಮೂಲವಾಗಬಹುದು ಅಥವ ಅಸಂತೋಷದ ಮೂಲವೂ ಆಗಬಹುದು. ಅದು ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ನಿರಾಶೆಯ ಮೂಲವೂ ಆಗಬಹುದು. ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಅಹಂನಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ, ಒಂದಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಈಡೇರಿದಾಗ ಅಹಂ ಮತ್ತೊಂದಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅಹಂನ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾತ್ರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗಿದ್ದಾರೋ ಹಾಗೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಂಬಂಧ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಮಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅದು ಕಷ್ಟ. ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ನಾವು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸಾಧ್ಯ ಆದರೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬೇರೆ. ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬೇಷರತ್ತಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಗುರುವು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಸ್ವಾರ್ಥದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲ. ಅದು ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವ ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಯು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ ಶಾಶ್ವತ ಸಂತೋಷದ ಮೂಲವಾದ ದೇವರಿಗೇ ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾದ ಏಕೈಕ ಸಂಬಂಧ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ.

11–05–14

“ವಿಫಲವಾದ ಸಂಬಂಧವೊಂದಕ್ಕೆ ಕರ್ಮಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದೇ?” ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದನ್ನು ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಯೋಜನೆಗಳಂತೆ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯದಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಯೋಜನೆಗಳು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಾವು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ದೂರುತ್ತೇವೆ. ಕರ್ಮಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿ, ಅಡಚಣೆಗಳಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಆದರೆ ಅವುಗಳೇ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಗಳನ್ನು, ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಸವಾಲುಗಳಾಗಿ ಅವು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಈ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು, ವೈಫಲ್ಯತೆ ಅಥವ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಗಳು ನಮಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿ ಕೂಡ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅವಕಾಶ ಕೂಡ ಆಗಿರುತ್ತವೆ–ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅವಕಾಶ.

ಸಂಬಂಧಗಳು ವಿಫಲವಾಗುವುದು ಅಹಂಗಳಿಂದ, ಅಪ್ರೀತಿಯಿಂದ. ಜನರು ಹೇಗಿದ್ದಾರೋ ಹಾಗೇ ಅವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಒಂದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾಠ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜನರಿಂದ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೆಲ್ಲರಿಂದಲೂ ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿರಬೇಕು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗಿರಬೇಕು, ತುಂಬಾ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಈಡೇರದಿದ್ದಾಗ ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅವರನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಅದು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜನರು ಬದಲಾಗಲು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ, ನಾವು ಬದಲಾಗಲು ಸಮಯ ಬೇಕು.

28–09–14

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಬ್ಬರು ದೂರ ಕಲಿಕೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಪತ್ರಗಳು ಬಂದವು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯಿತ್ತು. ಅವರು ಅಭ್ಯಾಸ ವರದಿ ಕಳಿಸಿದ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಅದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ‘ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಹೀಗೇಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ? ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲವೇ?’ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಯಬಯಸಿದ್ದರು. ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಹಂತಗಳು ಬಹಳ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತಗಳಾಗಿವೆ, ಈ ತಂತ್ರಗಳು ಬಹಳ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಮುಂದುವರಿದವುಗಳು. ಈ ತಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ನಮಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಯಶಃ ಋಷಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನದ ಪೂರ್ಣಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು. ಅದು ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯ; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಹಂತಗಳನ್ನು ಋಷಿಗಳು ನಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿಗದಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಘಳಿಗೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಧ್ಯಾನದ ಪೂರ್ಣಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಆಗ ನಾವು ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ, ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಹಂತದ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಅದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಹೇಳಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿಯೇ ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವಿಲ್ಲಿರುವ, ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ, ಚೆಕ್ ಅಪ್‌ಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ, ಅಭ್ಯಾಸ ವರದಿಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳೇ ನಾವು ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಬೇಕಾಗಿರುವಷ್ಟಿಲ್ಲದಿರಬಹುದಾದರೂ ನಾವು ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾವು ಋಷಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ಮುಖ್ಯ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಹಂತದ ತಂತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತಹ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಶಂಬಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹಂತಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದವರಿಗೂ ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲೂ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಾಗ, ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಾಧನೆಯ ಹಂತದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಏಕೆ? ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಹಂತವನ್ನು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸೋಣ. ■

## ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವವರಿಗೆ 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.

**ಚೆಕ್/ಡಿಡಿಗಳನ್ನು "ಮಾನಸ ಲೈಟ್ ಏಜ್ ಫೌಂಡೇಶನ್(ರಿ)" ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ಚೆಕ್‌ಗಳಿಗೆ 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 ಸೆಣಸಾಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅನುಭವಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬಾರದು. ಅನುಭವಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಧ್ಯಾನದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಾರದು. ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಯೋಚನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಿಂದ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

# ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸೋಮಯಾಜಿಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

**ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್**

ಋಷಿಗಳ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದುದಾಗಿದೆ, ಅದು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಜಾಗೃತಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಅಥವ ಜ್ಞಾನೋದಯ.

ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಮಗೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ, ದೃಢಸಂಕಲ್ಪದ ಮತ್ತು ಸತತವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವ ತೀವ್ರಾಸಕ್ತಿ (ಪ್ಯಾಷನ್) ನಮಗಿರಬೇಕು. ದೇವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಹತ್ತಾದ ತೀವ್ರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ತೀವ್ರಾಸಕ್ತಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗವೇ ಉತ್ಸಾಹ. ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತಳೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬೇಕು. ಹೇರಳವಾಗಿ ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯ ಫಲವೇ ಇಂಥ ತೀವ್ರಾಸಕ್ತಿ ಅಥವ ಉತ್ಸಾಹವಾಗಿದೆ.

ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ. ಅದು, ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು, ಅವು ಏನೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ವೈರಾಗ್ಯ ಮತ್ತು ತೀವ್ರಾಸಕ್ತಿ ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ನಾವು ತೀವ್ರಾಸಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಅಂತರಾಳದಿಂದ ಅಥವ ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗುರಿಯಾದ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಜನ್ಮವೆತ್ತಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳಿಗೆ ತಡೆಯುಂಟುಮಾಡಿದುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿದುದರಿಂದ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಿನಿಂದ ನಾವು ಈ ದೇಹವೆಂದೇ ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅಹಂ. ನಾವು ಭೌತಿಕ ದೇಹಗಳಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವೀಗ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ.

ಅಹಂ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದುದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅದರ ಮುಖ್ಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಅಜ್ಞಾನ. ಆತ್ಮ ಅಹಂ ಆಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಅದು ಅನೇಕ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮ್ಯತೆ, ಸೊಕ್ಕು, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅದು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಅಹಂಕಾರ' ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸುವುದು.

ಅಹಂನ ಬೇರೆ ಅನೇಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿವೆ. ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ, ಸಂತೋಷ, ವಿನಯತೆ, ತಟಸ್ಥತೆ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಏಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಿದರೆ ನಾವು ಅಹಂನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆತ್ಮದಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ಹೊರಸೂಸಿದಾಗ ಅದು ಷರತ್ತುರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಪ್ರೀತಿಯು ಅಹಂನಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಾಗ ಅದು ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಸ್ವಾಮ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯದಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಅಹಂಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅಹಂ ಎಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿದೆ ಅಥವ ಬಡವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಹಂ ಅನ್ನು ದೇವರು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಿಲ್ಲ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕು. ಅಹಂ ಅನ್ನು, ನಮ್ಮದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ನಾವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಬಲಗೊಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆಯಾದ ನಮ್ಮ ಅಹಂ ಅನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ, ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು ಹೀಗೇ.

ನಮ್ಮ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಒಬ್ಬ ಶಿಲ್ಪಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾದ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಅಹಂ ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅಹಂ ಅನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಇಡುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವ–ಅರಿವನ್ನು ಹರಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಸ್ವ–ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಾವು ದೇವರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಅಹಂ ಅನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಅಹಂನ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಏಕತೆ ಆತ್ಮದ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಏಕತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಹಂ ಅನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿನ ಬೆಳಕು ಅಹಂ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಅಹಂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಹೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅದು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗಿಹೋಗಿ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ■

## ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಮಗೇಕೆ ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ?**

ಉ: ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕಾರಣ ಅದು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂಥ ಮಾಹಿತಿಗಳೇನಾದರೂ ಇದೆ ಎಂದು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ, ಅವನ್ನು ನಮಗೆ ಒಂದು ಕನಸಿನ ರೂಪದಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಒಂದು ಮಿಂಚಿನ ರೂಪದಲ್ಲೋ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ ಬಹುಶಃ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲಾಗಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ?**

ಉ: ವಾಸ್ತವತೆಗಳನ್ನು ದೇವರ ವರಗಳೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೂರಬೇಡಿ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇವರು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

**ಪ್ರ: ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶರಣಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಲಿ?**

ಉ: 'ನೀವು ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಿ' ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ನೀವು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕಷ್ಟೆ. ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ, ಅಹಂ ಅನ್ನು ದೂರವಿಡಿ. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿ. ಇವೆಲ್ಲ ಶರಣಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಮೊದಲು ಶರಣಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಪ್ರ: ಪಶ್ಚಿಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳನ್ನು ಏಳು ಕಿರಣಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆಯೇ?**

ಉ: ಹೌದು, ಇದು ನಿಜ. ಜಗತ್ತಿನ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅವರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರ: ಮರಗಳು ಭೂತಕಾಲ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆಯೇ?**

ಉ: ಮರಗಳು ಭೂತಕಾಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನಲ್ಲ. ಅವು ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರೀತಿ, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ದೇವರು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ವಿಚಾರವಾಡಲೇಬೇಕು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು.

**ಪ್ರ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದಾಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದರ ಅರಿವಾಗುವುದೇ?**

ಉ: ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅರಿವಾಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೇರೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದರ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇಂಥ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ, ಪ್ರಪಂಚ ನಿಮಗೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಜೀವಿತಾವಧಿಗಳ ನಡುವೆ, ಆತ್ಮ ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತದೆಯೇ?**

ಉ: ಇಲ್ಲ. ನಾವು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ, ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೆ ಭೂಮಿಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಶ್ರಮಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬಹುದು–ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು, ಸುಖಪಡಬಹುದು, ವಿಶ್ರಮಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

**ಪ್ರ: ಪಿರಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ನಮಗೆ ಲಾಭಕರವೇ?**

ಉ: ಹೌದು, ಲಾಭಕರ. ಅಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯೋಚನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತವೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪಿರಮಿಡ್‌ನ ಒಳಗೆ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿರಮಿಡ್ ಒಳಗಡೆ ನೀವು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪಿರಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ಕುಳಿತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು.

**ಪ್ರ: ಭಾರತವು ಏಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ?**

ಉ: ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಭಾರತವು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವತಾರಗಳಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಧಾನ ಕೇಂದ್ರವೆನಿಸಿದೆ, ಆದಕಾರಣ ಅವರು ಇಲ್ಲಿ ಜನ್ಮವೆತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಮಹಾನ್ ಋಷಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಈಗಲೂ ಇಡೀ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ತುಂಬಿವೆ. ಜನರು ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವ ಆತ್ಮಗಳು ಬಹಳ ವಿಶೇಷವಾದ ಆತ್ಮಗಳು.

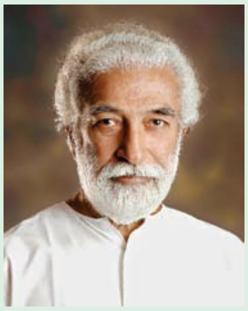
**ಪ್ರ: ನಾವು ಅನೇಕ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ನಾನು ಇಲ್ಲಿರುವ ಅರಿವು ನನಗಿದೆ; ಬೇರೆ ಆರು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ನಾನಿರುವ ಅರಿವು ನನಗಾಗಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ?**

ಉ: ಬೇರೆ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾವಾಗ ಸಮಾಧಿಯ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೀರೋ, ಆಗ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವು ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದು. ಆ ಹಂತ ತಲುಪುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯ. ■


## ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

| | |
|---|---|
| Doorways to Light | 200/- |
| New Age Realities | 200/- |
| Higher Communication & Other Realities | 100/- |
| Light Body & Other Realities | 100/- |
| Master-Pupil Talks | 60/- |
| iGuruji Vol 1,3,4 & 7 | each 150/- |
| iGuruji - Vol 2 | 120/- |
| iGuruji - Vol 5 | 100/- |
| iGuruji - 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-Vol 2 | 150/- |
| Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4 | each 200/- |
| Guruji Speaks Part - I & II | each 200/- |
| Guruji Speaks (Vol 3) | 150/- |
| Guruji Speaks (Vol 4) | 250/- |
| Guruji Speaks (Vol 5 & 7) | each 200/- |
| The Book of Reflections - Vol 1 & 2 | each 200/- |
| The Book of Reflections - Vol 3 | 150/- |
| Meditators on Meditations | 75/- |
| Meditators on Experiences | 75/- |
| Meditational Experiences - Vol 1 & 2 | each 150/- |
| Awareness | 60/- |
| Living in Light | 10/- |
| Light | 10/- |
| Quotes from the Rishis - Vol 1 & 2 | each 100/- |
| Pyramid Revelations | 100/- |
| ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು | 150/- |
| ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ | 150/- |
| ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ – ಭಾಗ 2 | 150/- |
| ಗುರು–ಶಿಷ್ಯರ ಸಂಭಾಷಣೆ | 60/- |
| ಐ–ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 1 | 150/- |
| ಐ–ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 2 | 120/- |
| ಹೊಸ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು | 120/- |
| ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು | 100/- |
| ಅನಿಸಿಕೆಗಳು | 120/- |
| ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ | 50/- |
| ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ | 50/- |
| ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ | 50/- |
| ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ | 50/- |
| ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು | 50/- |
| ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ | 30/- |
| ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು | 10/- |
| ಬೆಳಕು | 10/- |
| ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ | 250/- |
| ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಸಿಷ್ಠ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು | 100/- |
| ಆನೇಕಲ್ಲಿನ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು | 120/- |
| ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು | 100/- |
| प्रकाशवाट (Marathi) | 150/- |
| आयगुरूजी (Marathi) | 100/- |
| ध्यान कसे करावे (Marathi) | 50/- |
| ध्यानयोग (Marathi) | 50/- |
| आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi) | 50/- |
| शंबला तत्त्वांचा 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/- |
| आत्मा का अवतरण (Hindi) | 50/- |
| தியானம் செய்வது எப்படி | 50/- |
| ஒளியின் வாயில்கள் | 200/- |
| தியான யோகம் | 50/- |
| ஆத்மாவின் அவரோகணம் | 50/- |
| நவீன ரிஷி ஒருவரின் சூஷ்ம சாகசங்கள் | 50/- |
| சம்பலா நியமங்களின் அப்பியாசங்கள் | 50/- |
| ధ్యానం చేయ్యడం ఎలా | 50/- |
| కాంతికి ద్వారములు | 100/- |

RNI. No. KARKAN/2003/13739 Registered Postal Regn. No. CPMG/KA/CNA/48/2012-14
Date of posting Newsletter-25th of Every Month. Posted at Bangalore GPO No. of Pages-8



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939 - 2012)

## ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ)

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 ಅಮರರಿಗೆ 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 ಬೆಳಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ 5ರ ನಡುವೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

### ವಿನಂತಿ

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

## ಸಾಧಕರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್ ; ಅನು: ಸ್ವರ್ಣಲತಾ

ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಹಣ-ವಿತರಣಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ, ಅವಳು ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮಹರ್ಷಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ಆ ಹಣವನ್ನು ಅವಳು ಎಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳಿವು ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು; ಮತ್ತು ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಬಂದು ಹಣವನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು!

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ನಾನು ಸ್ಕೂಟರ್‌ನಿಂದ ಬಿದ್ದು, ನನ್ನ ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ವಿಪರೀತ ನೋವಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ಭಾನುವಾರದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಜಯಂತ್ ಸರ್ ಅವರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅದನ್ನು 15-20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ 3 ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ನೋವು ಮಾಯವಾಯಿತು! ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

– ಓ.ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮಿ

ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರ ಸಮಾಧಿ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಇಡೀ ಸ್ಥಳವೇ ಒಂದು ಗುಹೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ನೆಲವು ಆನಂದದ ಚೈತನ್ಯದ ಅಲೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿತುಳುಕುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ತಮ್ಮ ದಿವ್ಯದರ್ಶನ ಭಾಗ್ಯದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಪುನೀತಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಾಕ್ಷಣ, ಆ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಸಾಗರದಿಂದ ಗುರೂಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದು ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಲೀನವಾದರು. ತಕ್ಷಣ 70 ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಒಬ್ಬರು ಋಷಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ಕಂಡುಬಂದವು.

– ಡಿ.ಆರ್. ಸಿಂಗ್

ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲುಂಟಾದ ಕಂಪನವು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯಿತ್ತು. ಅದು ಒಂದು ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಸ್ಥಿರತೆ ಹಾಗೂ ಆಳವಾದ ಸಂತೋಷದ ಸಮ್ಮಿಳನವಾಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಒಂದು ಭಾವನೆಯಿತ್ತು.

– ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕ

ಈಗ ನಾನು ಬೆಳಕಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ನಾನು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಕೋಪ ಹಾಗೂ ಅಸೂಯೆಯುಂಟಾದಾಗ, ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಂಡು ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಎನಿಸಿ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಹಾಗೂ ಮಾನಸ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

– ಕಾವ್ಯಶ್ರೀ ಆರ್.

ತಪೋನಗರದ ಜ್ಯೋತಿ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಗಣಿತದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿಡಿಸುವಾಗ ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರಕದಿದ್ದರೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನದಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಋಷಿಗಳಿಗೆ, ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಜ್ಯೋತಿ ತರಗತಿಯ ಓರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯು ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಗೆ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆಯಲೂ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಈಗ ಆಕೆ ಇತರರಂತೆ ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ಶಾಲಾಭ್ಯಾಸವು ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾಳೆ.

– ಎಲ್. ಶಾರದಮ್ಮ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ನಾನು ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮೊದಲು ನನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು; ಆದರೆ ಈಗ ನನಗೆ ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಎಂಬುದು ನಂಬಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಒಂದು ಅಂತರಂಗದ ಪ್ರಯಾಣ!

– ಶ್ರೀದೇವಿ ಎಸ್.ವಿ.ಕೆ.

ಈಗ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹೊರಗಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ಆದರೂ ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ; ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಅದು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ, ಸಹಾಯ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ.

– ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

ತಪೋವಾಣಿ, ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ : ರೂ.300/-
ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ, ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560 077. ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ.) ಪರವಾಗಿ.
ಮಾಲೀಕರು : ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ.), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560 077
ಪ್ರಕಾಶನ ಸ್ಥಳ ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ.), 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