



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

ತಪೋವಾಣಿ

ಅನಿಸಿಕೆಗಳು

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ
ಅನು: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು)

ಚಳಿಗಾಲ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಬೇಸಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ. ಋತುಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ನಿತ್ಯಸತ್ಯ. ಸತ್ಯಯುಗ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಅಪ್ರೇಮಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಯುಗಕ್ಕಾಗಿ ಭಗವಂತನಿಂದ ಹೊಸ ಕೊಡುಗೆಗಳ ಸುರಿಮಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೂನ್ಯಮಾಸದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಋಷಿಗಳು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ತಪಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಇನ್ನೊಂದು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಹೊಸ ತಂಡವೊಂದು ಬಂದು ಈ ಭೂಮಿಯ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸಾಧಕರ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ ಅವರು ಹಿಂತಿರುಗಿ, ನಮ್ಮ ಋಷಿಗಳು ಬಂದಾಗ, ನನಗೆ ಅವರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು ನಾವು ಮತ್ತೆ ಸಂಧಿಸದಿರಬಹುದು.

ಋಷಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವೇಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಅವರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರದೆ ನಮ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ; ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಿಂದ ಅಂಧರಾಗಿದ್ದೇವೆ; ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲ.

ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಋಷಿಗಳು ದರ್ಶನ, ಕನಸು ಮತ್ತು ಸಂದೇಶಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅವರನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲೋಕದ ಮಾಸ್ಪರ್ಶಗಳಾದ ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ದೈತ್ಯ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಕೊಡುಗೆಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಉನ್ನತ ಎತ್ತರಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಯುವಕರು ಹಳೆಯ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಆವಿಷ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ನಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ■



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 ಅರಬಿಂದೋ 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)

ಪ್ರಕಾಶಮಾರ್ಗ (ಮರಾಠಿ)

ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 300/-
ಡಿಡಿ ಯನ್ನು

'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 ಮೊದಲನೆ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನವನ್ನು ನವೆಂಬರ್ 24ರಂದು ಆಚರಿಸಿದ
ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶಕರು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- 31-01-2014 ನೇ ಶುಕ್ರವಾರದಂದು 'ವಿಶ್ವ
ಸಂಚಲನ ದಿನ'ವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಆ
ದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡವಲು
ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು
ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ
ದಿನದಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು
ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಶ್ರೀ ಮನೋಜ್
ಚೋಪ್ರಾವರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು.
- ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಹೊಸ ಬ್ಯಾಚ್
12-01-2014 ರಂದು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- 2-2-2014 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ
ಅಮರ ಜಯಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು
ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ವಿಶೇಷ
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆದರದ ಸ್ವಾಗತ. ಇದರಲ್ಲಿ
ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು, 31-1-2014
ರೊಳಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ
ನೋಂದಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.
- 2014ನೇ ವರ್ಷದ ಡೆಸ್ಕ್ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ಗಳು
01-01-2014ರಿಂದ ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ
ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ.
- 25-12-2013 ರಂದು ಧ್ಯಾನಿಗಳು
ತಪೋನಗರದ ಧ್ಯಾನಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ
ಜೀಸಸ್ ಕ್ರೈಸ್ಟ್‌ಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು
ಗೌರವವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ, ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಲೈಟ್
ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.

ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಅಮರ ಜಯಂತಿ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಭಾನುವಾರ, 02-02-2014

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ಕ್ಕೆ

ಸ್ವಾಗತ

ಭಾಷಣಗಳು

ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.30ಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಾದ

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

01	ಬುಧ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
08	ಬುಧ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
10	ಶುಕ್ರ	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
15	ಬುಧ	ಉತ್ತರಾಯಣ ಆರಂಭ ಮಕರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ
16	ಗುರು	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
24	ಶುಕ್ರ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
29	ಬುಧ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
30	ಗುರು	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ

ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು:	ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
12-01-14	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ
19-01-14	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ರಾ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ

ಆನೇಕಲ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಅಮರ ಜಯಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆನೇಕಲ್‌ನ
ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ
01-02-2014ರಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 11 ಘಂಟೆಗೆ
ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

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

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

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಮೊದಲಿಗೆ ನನ್ನೆದುರು ಒಂದು ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದ ಗೋಲವಿದೆಯೇನೋ ಎಂಬ ಭಾಸವಾಯಿತು. ನಾನು ನನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಿನ ಮಹಾಸಾಗರವಿದೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾಕಡೆ ಕೇವಲ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಿರುವ ಅನುಭವ ನನಗಾಯಿತು. ನಾನೆಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಹಗುರಳಾದಂತೆ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಆಗ ದುಃಖದಿಂದೂಡಗೂಡಿದ ಅಪರಿಚಿತ ಸಂತೋಷ ನನಗಾಯಿತು. ಆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನೀಲಿಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ ಅನೇಕ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೊಳೆಯುವ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಸುಂದರವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದೆ. ಸೆಷನ್ ಮುಗಿದ ನಂತರವೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲು ನಾನು ಬಯಸಲಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನನಗೆ ಆ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದುವರೆಗೆ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಒಂದು ಅನುಭವವು ನನಗಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೇವೆಯನ್ನು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕೊಡುವಂತೆ ನಾನು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

- ಶ್ರೀಮತಿ ಇ. ಕಣ್ಣಮ್ಮ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ,

ಜಯಗೋಪಾಲ್ ಗರೋಡಿಯಾ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಹೈಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಶಾಲೆ, ತಾಂಬರಮ್, ಚೆನ್ನೈ
ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹನೀಯವಾದ ನೋವಿತ್ತು. ನಾನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೂ ನನ್ನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನಾಗ ಸತತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಶರೀರದ ಮುಖಾಂತರ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ, ನನ್ನ ಭುಜಗಳಿಂದ ನೋವು ಕೂಡಾ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿದೆ. ಇದು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು.

- ಪ್ರಮಾಲಿಖಾ ಸಿ., 9ನೇ ತರಗತಿ, ಕೊನಾನ್ ಕ್ರೈಸ್ಟ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನನಗೆ ಅಸಾಧಾರಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಸತನದಿಂದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನನ್ನೆಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು, ಪ್ರತಿದಿನ ನಾನು ಏನಾದರೂ ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಜೊತೆಗೆ ನನಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ಪ್ರಣತಿ ಸಿ., 8ನೇ ತರಗತಿ, ಕೊನಾನ್ ಕ್ರೈಸ್ಟ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನನ್ನ ತಾತನವರ ದೇಹಾಂತ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಅಂದು ನಾನು ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ದುಃಖದಿಂದಿದ್ದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ನನ್ನೆಲ್ಲಾ ದುಃಖವನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕಿತು.

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಸಂತ ಅಂತೋನಿ ಗರ್ಲ್ಸ್ ಹೈಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಶಾಲೆ, ಆರ್.ಎ.ಪುರಂ

ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್ ಸೋಮಯಾಜಿ; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸವರ್ಷವು ಹೇರಳವಾದ ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. 2013ನೇ ಇಸವಿಯು ನಾವು ಬೆಳಕಿನ ಯುಗವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿತ್ತು. ತಪೋನಗರಿಗರು ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

2013ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಏಳು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗುರುಜಿಯವರೊಂದಿಗಿನ ಏಳು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಮಾತುಕತೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ನಾಲ್ಕು DVDಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚಲಾಯಿತು. ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವಾಗ ಆದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪುಸ್ತಕವು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಅರ್ಪಣೆಯಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು 400 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧಕರು ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರದ ತರಗತಿಗಳು ಕಳೆದ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟೇ ಈಗಲೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿಯಂತೆ, ಶಂಬಲ ಮತ್ತು 'ರಾ' ತರಗತಿಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸ್ಪರ್ಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಹಂಚಿದರು. ಅನೇಕರು ಧ್ಯಾನತರಗತಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದರು.

2013ರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ, ಗುರುಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿಯ ಪ್ರಥಮ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಪೋನಗರಿಗರು ಗುರುಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಹಭಾಗಿತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಅನೇಕರು ತಪೋವನದಲ್ಲಿ ಗುರುಜಿಯವರ ಚಿತಾಭಸ್ಮವಿರಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರು.

2014ನೇ ಇಸವಿಯು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಾಸ್ತವಗಳ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುವ, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ವರ್ಷವಾಗಲಿದೆ. ಅದೊಂದು ಬೆಳಕಿನ ಯುಗದಡೆಗೆ ಸಾಗುವ ನಿರ್ಣಾಯಕ ವರ್ಷವಾಗಲಿದೆ. ತಪೋನಗರವು ಇದಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು 2014ನೇ ವರ್ಷವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತದೆ. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್
ಎತ್ತ 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, ಗುರುಜಿ 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 ಯೌವನದಲ್ಲಿಯೇ, ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ.

1. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಹೊರಗೆ ತಂದು ಹರಡುವುದು.
2. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುವುದು.
3. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು.
4. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆದು, ಅನಂತರ ಓಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಅನಂತರ ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವುದು.
5. ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡದೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿಡುವುದು.
6. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಮಾಡಿ ಅರಿಷಡ್‌ವರ್ಗವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು.
7. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಲೌಕಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು.

ಗುರೂಜಿ ಹೀಗೆ ನುಡಿದರು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ.ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಮಾರ್ಚ್ 2004

“ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಜನರು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. “ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, 5 ಜೀವಿತಾವಧಿಯವರೆಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಡ್ಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ 108 ದಿವ್ಯ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರವಷ್ಟೇ ನೀವು ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ!!” ಎಂದು ಅವರವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಒಂದು ಬಾರಿ ಕೋಪ ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡರೂ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಂದು ನಿಯಮವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೂ ಈ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೂಡಾ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ 1,44,000 ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ತಮ್ಮ ತಂಡವನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಲ್ಲದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಕೊಡಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಹೀರಾತಿನ ಫಲಕಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಚಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಾಕು, ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ತಂತ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನ ಕೂಡಾ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬಾಹ್ಯಾಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿದವುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಒತ್ತುಕೊಡುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡೋಣ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸತ್ಯಯುಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬದಲಾಗಬೇಕು; ನಾವು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರು ಬದಲಾಗುವುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ.

ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಸಪ್ತಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಒಂದು ಕೊಡುಗೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ; ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು, ಅದು ಅಪಾರವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕೂಡಾ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ದೈವೀ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿ ಹೊರಬಂದಿದೆ. ಸಜೀವ ಮತ್ತು ನಿಜೀವವಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಜಾಗೃತ, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿಗಳೆಂಬ ಸ್ತರಗಳಿವೆ. ತುರಿಯಾ ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ತರವಿದೆ. ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಜೀವರಾಶಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ. ತುರಿಯಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುವು ಪರಿಶುದ್ಧ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅಂದರೆ ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಹಜ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಚಿಂತಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನೋ ತಪ್ಪಿದೆ ಎಂದು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೇಳಬಾರದು.

ಸಾಧನೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದೈವೀಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆಯೆಂದರೆ ಜಡತ್ವ. ಜಡತ್ವವು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ.

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕರ್ಮಗಳು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ, ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಿನಿಕತನವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಕರ್ಮಗಳು ಮಾಡುವ ಅತಿಕಿಟ್ಟ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಅನುಮಾನದ ಅಂಶವನ್ನು ತುಂಬುವುದು. ಅನುಮಾನ ವಿಷದ ಒಂದು ಹನಿಯಿದ್ದಂತೆ, ಅದು ಇಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದಿಂದ, ನಮ್ಮ ಗುರುವಿನಿಂದ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಎಲ್ಲ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಬಹು ಸರಳ ವಿಧಾನದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿದ್ದಿರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲಿ ಚಿಂತಿಸದೆ ಪಟ್ಟುಹಿಡಿದು ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದ ದಿನದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ದೇವರ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

“ನನ್ನ ಜೀವನೋದ್ದೇಶವೇನು?” ಎಂದು ಆಪ್ತಿಕಾದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು. “ಜೀವನೋದ್ದೇಶ ಅದಾಗಿಯೇ ಬಹಿರಂಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ” ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದೆ. ಆಕೆ ತುಂಬ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಆಕೆಯ ಬಳಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕರು ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಆ ನಂತರ ಆಕೆ ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಆಕೆಯ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಳೆದ ನಂತರ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದವರಂತೆ ಅವರು ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಕೆ ಹೇಳಿದರು, “ಇದು ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿದೆ, ಹೀಗೆ ಹಿಂದೆಂದೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ.” “ಇದೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನೋದ್ದೇಶವಾಗಿರಬಹುದು” ಎಂದು ನಾನು ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರ ನೀಡಿದೆ. ಆಕೆಯನ್ನು ನಾನು ಮೊದಲಸಲ ಭೇಟಿಯಾದಾಗಲೇ ಅದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು! ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಏನೆಂದರೆ, ನಾವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಪ್ರೀತಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಸೆಳೆದೊಯ್ಯಲು ಜನರು ನಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ನಿಯಮವು ಒಂದು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಿದ್ದಂತೆ ಎಂದು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ನಿಯಮಗಳಿರಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಅಥವಾ ಪಾಲಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ನಾವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ನೆಲದಮೇಲೆ ಕೂರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಆ ನಿಯಮವನ್ನು ಮುರಿದು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನನ್ನ ಗುರುವಿನಂಥ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿಯಬಲ್ಲರು.

‘ಕರ್ಮಯೋಗ’ವು ಚಿರಪರಿಚಿತವಾದ ಒಂದು ಪದಗುಚ್ಛ. ಕರ್ಮಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವವರು ಮೊದಲಿಗೆ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವನನ್ನು ಕೇಂದ್ರವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅವನನ್ನು, ಅವರ ಜೀವನವನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲತತ್ವವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಋಷಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸರಿಯಾದುದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳಲಾರೆವು ಅನ್ನುವಂಥ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವವನು ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ‘ಜೀವನದಿಂದ ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು’ ಎನ್ನುವುದು ಗೀತೆಯ ಮೂಲ ಸಂದೇಶ. ■

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಶಂಬಲವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಗುರೂಜಿಯವರ ಕನಸಾಗಿತ್ತು. ಚೈತನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೆಳತರುವ ಮುಖಾಂತರ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಜೀವನದ ಮುಖಾಂತರ ನಮಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಗುರೂಜಿಯವರು ಇದಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನೆಲ್ಲಿಯಾದರೂ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರಲಿ, ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ತಪೋನಗರವನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಶಂಬಲದಲ್ಲಿರುವಂಥ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವರು ಕಲಿಯುವ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಪೋನಗರಗಿರಾದ ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ತಪೋನಗರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ದೂರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಪ್ರಪಂಚವು ತಪೋನಗರದಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ತಪೋನಗರವೂ ಆ ಪ್ರಪಂಚದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ತಪೋನಗರವು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ತುಂಬಿರುವ ಗುರೂಜಿಯವರ ಕನಸುಗಳ ತಪೋನಗರವಾಗಿದೆ. ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲೂ ತಪೋನಗರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರ ಕನಸಿನ ತಪೋನಗರದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ನಾವು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬೇಕು. ತಪೋನಗರವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ಈ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ನಮ್ಮಿಂದ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಂದ. ಬೇರೆಯವರು ಇದನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಆದರೆ ಇತರರು ನಮ್ಮನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವಂಥ ಮಾದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಾವಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಆ ಶಕ್ತಿ ಹುದುಗಿದೆ; ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಋಷಿಗಳಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿಯಷ್ಟೇ ನಾವಿಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದೂ ಕೂಡಾ ನಾವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬದ್ಧತೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಾವು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡದೆ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಹೇಗೆ? ನಾವು ಕಲಿತಿರುವುದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರಲು, ನಾವು ಬೆಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು

ಅಳಿಯಲು ಕಷ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅವಕಾಶಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಗುಣ, ಅದು ನಮ್ಮ ಧರ್ಮ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ನಾವು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬೇಕು. ಅದಿರುವ ಜಾಗವಾದ ನಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಿಂದ ಅದು ಹರಿದುಬರಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಏನು? ಅದು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ, ನಮ್ಮ ಕಲ್ಮಶಗಳು, ಸಣ್ಣ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಶುದ್ಧ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರೀತಿಯ ತರಂಗಗಳನ್ನಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಅವರಿಂದ ಹರಿದುಬಂದ ಪ್ರೀತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಿತ್ತು, ಇದರ ಅನುಭವ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅವರ ಸಮುಖದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಪ್ರೀತಿ ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ನಾವು ತೃಪ್ತರು ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧರು ಎಂಬ ಭಾವ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಸಮುಖದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಂಥ ಶುದ್ಧ ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ನಾವಿರುವಂತಾದರೆ ನಾವು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಗುರೂಜಿಯವರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಸದಾಕಾಲ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದನಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನಮಗೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಾದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏಕಿರಬಾರದು? ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿರಲೇಬೇಕು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಆ ಶಕ್ತಿ ಹುದುಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾವಿಲ್ಲಿರುವುದು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

ದೇವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಅವನು ನಮ್ಮ ಬಳಿಯಿರುತ್ತಾನೆ, ಅವನೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಾವು

ಅವನೇ ಆಗುವುದು ಸಾಧನೆಯ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಆದರೆ ಕಷ್ಟವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗ. ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಿದಾಗ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹರಡಿದಾಗ ನಾವು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

‘ಪ್ರತಿವಾರವೂ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಏಕೆ ಹೋಗಬೇಕು? ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?’ ಎಂದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಕೇಳಿದರು. ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ನಾವು ಯಾರನ್ನೂ ಬಲವಂತಪಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಾರದ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟರೊಳಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವಾರವೂ ನಾವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ, ಇದು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ನಂತರ ಏನಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ನೀವೇ ನೋಡಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಾವು ದೂರವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರು ದೂರಕಲಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ದೂರಕಲಿಕೆಯವರೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ನೋಡಲು ಅಥವಾ ತರಗತಿಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವರು ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ, ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆ ನೀಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಮರುಸಂಗ್ರಹಣೆಗೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಅಥವಾ DVDಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಮತ್ತು ಶನಿವಾರಗಳಂದು ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ದೂರಕಲಿಕೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ವರದಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಚೆಕ್‌ಅಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳಿಂದ ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆಯುವಂತೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಆಲೋಚನೆಯ ನಂತರ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತರಲಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ನಮಗೇ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ■

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 ಏಜ್ ಫೌಂಡೇಶನ್(೦)" ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರುಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ★ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಪವಾಡಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ 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.

ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸೋಮಯಾಜಿಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ಕೆ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ.ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧನಿಕನಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಬಡವನಾಗಿರಲಿ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶದಲ್ಲಿರಲಿ ಅಥವಾ ಬಡದೇಶದಲ್ಲಿರಲಿ, ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು ಯಾವುದು ಮತ್ತು ಅದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಧ್ಯಾನಿಗಳೂ ಕೂಡಾ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಬಡವರು ನಿರುದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಉಳಿವಿನ ಹೋರಾಟದಿಂದಾಗಿ ಬಳಲಿದರೆ, ಒಳ್ಳೆ ಸಂಬಳವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವವರು ಪೈಪೋಟಿ, ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಇತರೆ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ಇದರಿಂದ ಬಾಧಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಒತ್ತಡದಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಒಟ್ಟಾರೆ ಒತ್ತಡವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಗಲಭೆ ಮತ್ತು ವಿಪ್ಲವಗಳಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆ, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿ ಸಮಾವೇಶವಾಗಿರುತ್ತವೆಯೆಂದರೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಅದು ಕೂಡಲೇ ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯದ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಕೂಡಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅತಿಯಾದ ಸಂತೋಷ ಅಥವಾ ದುಃಖ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣೀರನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಯು ಅವನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದುದು ಕೂಡಲೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲುಂಟಾದುದು ತಕ್ಷಣವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಆಯಾಸಗೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವಾಗ ನಾವು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೇವೆ; ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳು ಮೂರು ಬೇರೆಬೇರೆ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳು ಒಂದೇ ಘಟಕವೆಂಬಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ನಮಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೆಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ತೋರಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ಬಹುತೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಅಶಕ್ತಗೊಂಡು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ

ಗುರಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಬಹುತೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡವೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯ, ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಅದನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಹತಾಶೆ, ಅಸಮಾಧಾನ, ವ್ಯಥೆ, ಕೋಪ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವಾಗಿ ಕೂಡಾ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದುದಕ್ಕೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಾವು ಎಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿರಬಯಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ನಡುವೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಬಯಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವಾಗಲೂ ಆಗಬಹುದು. ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕೂರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬಲಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಬದಲಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ನಾವು ಕೇಳುವ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ "ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡದಿರುವುದು ಹೇಗೆ?" ನಾವು ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸಮಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ. ವರ್ತಮಾನವೊಂದೇ ವಾಸ್ತವವನ್ನುವುದು ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಭೂತವು ವರ್ತಮಾನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅದು ಕೂಡಾ ವಾಸ್ತವವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂತಕಾಲದ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ, ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಶರಣಾಗತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದೂ ಸೇರಬಹುದು - ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಬಾರದು ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒತ್ತಡವು ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದರ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ.

ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ಜೀವನವನ್ನು ನಾವು ನಡೆಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಮರುಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿರುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುವುದು. ಶರಣಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ನಾವು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಶರಣಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೆನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಈ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ■

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ.ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಪ್ರ: ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಲದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ?
 ಉ: ಇದೊಂದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನಾವು ನಮ್ಮದೇ ಸ್ವಂತಭಾವನೆಗಳಿಂದ, ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಗಳಿಂದ, ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಕಲ್ಪಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವಾಗ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಆಗ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ನಮ್ಮೊಳಗಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇದು ಮುಂದುವರಿಯುವಂತೆ ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಅಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ತುಂಬಿದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿಯೂ ಅಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಇದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಆಗಲೇ ಅರಿತು ಅನುಭವಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಕೆಳ ಮಟ್ಟದ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ, ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಿದ ನಂತರ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರಿವಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ಭಯ ಮತ್ತು ಅಭದ್ರತೆಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಮುಕ್ತಿ. ಯಾವಾಗ ನೀವು ದೇವರ ಜೊತೆಗೆ ಇರುತ್ತೀರೋ, ಯಾವಾಗ ನೀವು ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರೋ ಆಗ ನೀವು ಬೆಳಕನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಂತೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಹಂತದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಉನ್ನತ ಹಂತಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ದೇವರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಲೀನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಅದು ಅಂತಿಮ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಅವು ಕೇವಲ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ, ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲ ಸಮಯಗಳಲ್ಲೂ ದೇವರ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರ: ಚೈತನ್ಯ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವಾಗ, ಅದನ್ನು ರಾ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಟಾನ್ ಬೆಲ್ಟ್ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಏಕೆ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ?

ಉ: ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಉದಾಹರಣೆಯು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಶಾಖದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯ. ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಅದು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ

ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯವಿರದೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯಗಳಿವೆ. ಬೆಳಕು ಒಂದು ಚೈತನ್ಯ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸಹ ಚೈತನ್ಯ. ನಮ್ಮ ಚಕ್ರಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಸಹ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಚೈತನ್ಯಗಳು, ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರ: ಒಂದು ಆತ್ಮ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ?

ಉ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಐದನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಋಷಿಗಳಂಥ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಅವತಾರಗಳು ಸುಮಾರು ಒಂಭತ್ತನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆಳಕಿನ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದೇ?

ಉ: ಮೌನವಾಗಿರುವುದು, ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲ ಹಂತ. ಮೌನದಿಂದ ಇರುವಾಗ ನೀವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾವು ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಸಾಗರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅರಿವು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಬೆಳಕಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯವೆಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರ: ಧರ್ಮ ಎಂದರೇನು?

ಉ: ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ. ಧರ್ಮ ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವ. ಅದು ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದೇಕೋ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡೂ ನಿಮ್ಮ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಅದೇಕೋ ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೇವೆ. ■

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/-
The Book of Reflections - Vol 3	150/-
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 ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಅಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಿಸ್ಮಯ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕಳಿನ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ऋषीकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कैसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
रंभला 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-ज्ञान संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
தீயானம் செய்வது எப்படி	50/-
ஒளிவின் வாயில்கள்	200/-
தீயானம் யோகம்	50/-
ஆத்மாவின் அவரோகணம்	50/-
நவீன ரிஷி ஒருவரின் சூಕ್ಷ்ம சாகசங்கள்	50/-
சம்பலா நியமங்களின் அப்பியாசங்கள்	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವೈಯ್ಯಡಂ ಎಲ್	50/-
ಽಂತಿಕೆ ದ್ವಾರಮುಲು	150/-

