



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: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಭಾಗಗಳು - ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1991ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಸಾಧಕರೊಬ್ಬರು, “ನಾನೊಂದು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವಿರಾ?” ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ನಾನು ನನ್ನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನೊಬ್ಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಮಾತ್ರ, ನಾನು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸಾಧಕರ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಳೆಯುವುದನ್ನು ಅತಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ತಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ನಾನೂ ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕನೇ, ಹೆಚ್ಚಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಹಿರಿಯ ಸಾಧಕ ಅಷ್ಟೆ, ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಯಾವ ಹಿಂಜರಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಮಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ನೆಲದಲ್ಲಿ, ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಗುರು ಅಥವಾ ಸ್ವಾಮಿಯೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುದ್ರೆಯನ್ನೊತ್ತುತ್ತದೆ. ನಾನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕರ್ಮಚಾರಿಯಲ್ಲ, ನಾನೊಬ್ಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜನರಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಾವದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ನಾವು ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನರಿತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಕ್ರಮವಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮವು ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯದ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಯತ್ತ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಸ್ತರಣೆಯೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿ. ಇದು ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗ; ಸರ್ವಕಾಲಕ್ಕೂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿರುವ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡರೂ ನಂತರ, ಇರುವುದೋದೇ ಮಾರ್ಗ, ಅದೇ ಯೋಗ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇರುವುದೋದೇ ಯೋಗ. ನಾವು ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ಗೀಕರಣಗಳು ಕಳಚಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೋಡದೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

ಈಗ ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಧರ್ಮವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಯಿಲ್ಲದ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳ ಕಂತೆಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಶೋಚನೀಯವಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಣಗೊಂಡಿದೆ. ಧರ್ಮವನ್ನು ತ್ರಣೀಕರಿಸಲು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಧರ್ಮದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವತಾರ ಪುರುಷರು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಮಾಸ್ತರಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಮನುಕುಲವನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಆಗ ಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಲ್ಲ ಕಲ್ಪನಾ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ, ಕೇವಲ ಪೊಳ್ಳುತನಕ್ಕಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ನಂತರದ ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಯಿತು.

ಧರ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ರೀತಿಯಲ್ಲ. ಮೂಲತತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಕೇವಲ ಆಚರಣೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಹುದೂರ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಾರವು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಯೋಜನೆ.

ಶ್ರೀ ಎಂ.ಪಿ. ಪಂಡಿತ್ರು ತಮ್ಮ ಒಂದು ಸೇವಾಪತ್ರದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಗಳಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮನೋಭಾವದವರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಅದೆಷ್ಟು ಸರಿ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಅದಂಥ ಧೈರ್ಯ! ಕೇವಲ ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕತೆಯ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿದಿದೆ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹೇಳುವ ಧೈರ್ಯ ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ!

ಜುಲೈ 6, 1991ರಂದು ಟೈಮ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದ ಪುರವಣಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಲೇಖನವಿತ್ತು - “ಮಂಗಳಕ್ಕೆ ಹೋದ ಮಾನವ”. ಅದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾನ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಮಂಗಳ ಮತ್ತು ಗುರು ಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾನ ಮಾಡಿದ ಡಾ|| ವರ್ತಕ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕುರಿತ ಬರಹವಾಗಿತ್ತು. ಜನರು ಓದಿದರು, ಚರ್ಚಿಸಿದರು ನಂತರ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟರು. ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವಿದ್ದ ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೆಲವು ಸಾಧಕರು ಕೂಡ ಅಚ್ಚರಿಪಟ್ಟರು. ಮೆಚ್ಚಿದರು ನಂತರ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟರು. ಯಾರೂ ಅದನ್ನು ಕುರಿತ ಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾನವನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೌದು, ಅದಕ್ಕೆ ತಂತ್ರಗಳಿವೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಹಲವಾರು ಜನರಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದೂ ಇಲ್ಲ, ವಿವರಿಸಿದರೆ ನಂಬದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಜನಗಳಿಂದ ಮರೆಮಾಚಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು, “ನಮಗೆ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಕುರಿತು ಎಷ್ಟೊಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ!” ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಾಗ ಹೀಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ನಮ್ಮನ್ನು ಬದುಕಿನ ಉನ್ನತ ಸ್ತರಗಳತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೆಲಸ ಆಗಬೇಕಿದೆ. ■



**ಮಾನಸ ಫ್ಲಾಂಡೇಶನ್ (ರಿ)**  
 ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560077. ಭಾರತ.  
 ☎ (080) 2846 5280, 99000 75280 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5)  
 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,  
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

ದೇವಗಿರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ,  
ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ

#### 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.



ಮೇ 18ರಂದು ಗುರೂಜಿಯವರ ಜನ್ಮ ದಿನವನ್ನು  
ಆನೇಕಲ್‌ನ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

#### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- 24-5-2015 ರಂದು ಗುರೂಜಿಯವರ 76ನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕ 18-5-2015 ರಂದು ಆನೇಕಲ್‌ನ ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.
- ಸಾಧಕರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ವರ್ಗಾಯಿಸಿದ ಬೆಲೆಕಟ್ಟಲಾಗದಂತಹ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ, "Master-Pupil Talks - Volume 2" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು, ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಿದ ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು.
- 06-05-2015ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 150 ಜನ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 60 ಜನ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.
- 10-05-2015ರಂದು ನಡೆದ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 140 ಜನ ಸಾಧಕರು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 40 ಜನರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 25 ಜನರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.
- 'ರಾ' ಲೋಕದ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, 'ರಾ' ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಸದಸ್ಯರು 17-05-2015 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು.

- 17-06-2015 ರಿಂದ ಆಷಾಢ ಮಾಸವು ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದಿಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳು ದೊರಕುವುದು. ಸಾಧಕರು ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

#### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

02	ಮಂಗಳ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
10	ಬುಧ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
14	ಭಾನು	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
16	ಮಂಗಳ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
17	ಬುಧ	ಆಷಾಢ ಮಾಸ ಆರಂಭ
24	ಬುಧ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
26	ಶುಕ್ರ	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ

#### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1

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

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

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



**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ನಾನು ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವಳು. ಕಳೆದರೆಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಸತತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯವರ ಮರಣಾನಂತರ, ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳೇ ವಾಸವಾಗಿರುವ ನನ್ನ ಅಂಗವಿಕಲ ನಾದಿನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಚಿಂತೆಯಾಯಿತು. ಅವಳು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಆಕೆಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನ ನಂತರ ನಾನು ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ಅವಳಿಗಾಗಿ ನೋಡಿದೆ. ಈಗ ಆಕೆಗೆ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದೆ. ಹುಡುಗನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವಿದೆ, ಆತನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಲ್ಲ. ಆತ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದೇನೆ.

- ಜಯಂತಿ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್

ಪ್ರತಿದಿನ ನನ್ನ ತರಗತಿಯು ಆರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರುವುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ನಾನು ದಿನವಿಡೀ ಉಲ್ಲಸಿತಳಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತವಾಗಿದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಅದು ನನ್ನ ನಡತೆ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನನಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಈ ಮೊದಲು ಶಾಲಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿದ್ದ ನಾನು ಈಗ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

- ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಭಾ ಆರ್., 11ನೇ ತರಗತಿ, ಎವರೆಸ್ಟ್ ಮರಿಯಪ್ಪ ನಾಡಾರ್ ಹೈಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಶಾಲೆ, ಕೋವಿಲ್‌ಪಟ್ಟಿ

ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ ಶುಕ್ರವಾರದಂದು ತಪ್ಪದೇ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಳಹೊರಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಬರಲಿ ಅವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಎದುರಿಸಲು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಮಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

- ರಮೇಶ್ ವಿ. ಭೋಸೇಕರ್, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ನಿವಾಸಿಗಳ ಕೂಟ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಕಾಲ ಬುಕ್ ಕ್ಲಬ್ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲಾ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಜನರಾದರೂ, ಅವರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ಓದುಗರು ತಮ್ಮ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ತಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಕಾಲಾವಕಾಶದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶವಿರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಅದರ ಮುಂದಿನ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಭಾಗದ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕಾದಂಬರಿಗಳು, ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳು, ಕಾವ್ಯಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಈ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಓದಲಾಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಎರಡರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಮೂರು ಸದಸ್ಯರು, ಅವರಿಗೆ ಆಸಕ್ತವೆನಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕದ ಒಳನೋಟವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರೊಬ್ಬರು ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬರ ಉಲ್ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಕೆಲವರು ಇತರ ಭಾಷೆಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಎಲ್ಲರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಅದರ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಬ್ಬರು ಸದಸ್ಯರು ಒಂದೇ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ ಸಂದರ್ಭ ಕೇವಲ ಒಂದು ಬಾರಿ ಉಂಟಾಗಿತ್ತು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಡುವೆ ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳ ಅಂತರವಿದ್ದರೂ, ಆ ಇಬ್ಬರು ಓದುಗರು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ವಿಷಯಗಳೆರಡರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಕೇಳುಗರ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು. ಅದೇ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ವಿಶೇಷತೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದೇ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದರೂ ಕೂಡಾ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯು ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸತಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಬದುಕಿನ ಸಾಂಕೇತಿಕ ರೂಪದಂತಿದೆ. ಅಜ್ಞಾತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳವಾದ ತಪೋನಗರವು, ಸಮಕಾಲೀನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ■

**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 ಬೆಳಸಿ. ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ [www.lightchannels.com](http://www.lightchannels.com) ಗೆ ಬನ್ನಿ.

**ಶಂಬಲದ ತತ್ವಗಳು**

ಶಂಬಲದ ಈ ಏಳು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪುರಾತನ ಯುಗಿಗಳ 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 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.

## ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಡಿಸೆಂಬರ್ 2004

ಧ್ಯಾನಿಗಳಾದ ನಾವು, ನಮ್ಮ ಮೂಲವಾದ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ, ತುಂಬ ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿವೇಕವುಳ್ಳವರೂ ಆಗಿದ್ದೇವೆ. ಧ್ಯಾನಿಗಳಾದ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ವಿಭಿನ್ನ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಲು ಶಕ್ತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವಿರುತ್ತದೆ, ಅನುಕಂಪವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈರಾಗ್ಯವಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಫಲಕ್ಕಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಲೀ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹರಡಬೇಕೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದರಂತೆ ನಡೆದಾಗ, ದೇವರು ನಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಮಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದುದು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರ ಮೂಲಕ ದೇವರು ನಮಗೆ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರೀತಿ, ಅನುಕಂಪ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯಗಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನೀತಿಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಕಾರ್ಯನೀತಿಯು ಮತ್ತೊಂದು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹೊಂದದಿರಬಹುದು. ನಾವು ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ತತ್ವಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯನೀತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಧ್ಯಾನಿಗಳಾದ ನಾವು ಜೀವನ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ದೇವರ ಕೊಡುಗೆಯೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಂತೆಯೇ ನಾವು ಕೂಡ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೇವಾದರೂ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆದ ನೋವು ಮತ್ತು ಯಾತನೆಗಳನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಅದೇ ನೋವು ಮತ್ತು ಯಾತನೆಗಳು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಧ್ಯಾನಿಗಳಾದ ನಾವು ದೇವರ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತೇವೆ, ಋಷಿಗಳ ಕೃಪೆಯ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅರಿವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಂದಹಾಸವನ್ನು ಬೀರುವುದು ಹಾಗೂ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ,

ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸುವುದೂ ಆಗಿದೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನೈಜ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಜನರು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ದೇವರು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾನಾದ್ದರಿಂದ ಭರವಸೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ನಾವು ತುಂಬಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆಶ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ನಾವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೊಡಬೇಕು; ಕಷ್ಟಗಳಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಅವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದವುಗಳು. ಧ್ಯಾನಿಗಳಾದ ನಾವು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ತಂಡ.

ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಭೌತ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೂ ಮೊದಲಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. 72 ಘಂಟೆಗಳ ನಂತರ, ಅದು ಭೌತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತ ಕೂಡ ಮೊದಲಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. 'ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅದು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದೇಹವನ್ನು ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಅದನ್ನು ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಗೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮದೇ ಕರ್ಮಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅದು ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತವಾಗಬಹುದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಕುಲತೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದಿಂದ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮತ್ತು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಋಷಿಗಳ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳು, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಒಂದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗಗಳು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಉನ್ನತ ಗುರಿಯೊಂದು, ಜೀವಿತೋದ್ದೇಶವೊಂದು

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಾವು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ ಇರಬಹುದು. ನಾವು ಬೇಗ ಜಾಗೃತಗೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ, ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಪೂರ್ಣವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸಿ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅರಿತಿದ್ದೇನೆ. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಮಯವಿದೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆಯುವುದೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವ, ಚಿತ್ರಕಲೆಯ ಅಥವಾ ಶಿಲ್ಪಕಲೆಯ ಹವ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಅದೊಂದು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವವರು ದೇವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದು. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಸಾಧನೆಯೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಲಾವಿದ, ಕವಿ, ಕನಸುಗಾರರೆಲ್ಲರೂ ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು; ಅವರು ಬೇರೆಯವರಂತಲ್ಲ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಈ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಮಟ್ಟದ ಅಥವಾ ಮಜಲಿನ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಮಜಲಿನ ಜೀವನ, ಹೀಗೆ ಎರಡು ಮಜಲಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಇರದಿದ್ದರೂ ಜೀವನ ಸಂಪೂರ್ಣವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಗುರಿಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವಂಥ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ ಮಿಕ್ಕಿಲ್ಲಾ ಗುರಿಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಈಡೇರುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮೌನಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದಿರುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಈ ಮೂರೂ ಮಟ್ಟಗಳಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅರಿವು ಮೇಲಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಲು ಈ ರೀತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಅನೇಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ನಾವಿನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. ■



**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

27-10-2013

ಋಷಿಗಳು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪವಾಡದಂತೆ ಮಾಯವಾಗಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪವಾಡ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಪವಾಡ ಆಗದಿದ್ದಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಿರುವ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಈ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಅವರು ನಿರಾಶೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಬೆಳೆಯಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಋಷಿಗಳು ಇಲ್ಲಿದ್ದಾರೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಹೀಲಿಂಗ್ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೀಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನೂ ನಮಗೆ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ನಾವು ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ತಾಳ್ಮೆಯಿರಬೇಕು. ತಪ್ಪದೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕರುಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ನಮಗೆ ಕೋಪ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

‘ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಆದರೆ ನನಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು, ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಆಚರಣೆಗೆ ತರಬೇಕು. ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಹತ್ತಿರದ ದಾರಿಗಳಿಲ್ಲ. ‘ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸರಿದೂಗಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ ಆದರೆ ನನಗೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರು. ಸರಿದೂಗಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ. ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸುಲಭವಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಊರ್ಜಿತವಾಗಲಾರವು. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ವಿಭಾಗದಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಾಳ್ಮೆ ಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಸತ್ಯ. ತಾಳ್ಮೆ ಎಂಬ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಅಸಹನೆಯಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಲೆಟ್ ಅನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡಿದರು.

ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಗಿನವರೆಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಹುಡುಕಾಟ ನಡೆಸಿದರು. ವ್ಯಾಲೆಟ್ ಅಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ವಾರದ ನಂತರ ಕಾರಿನ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬ್ರೇಕ್ ಬಳಿ ವ್ಯಾಲೆಟ್ ಸಿಕ್ಕಿತು! ಇವುಗಳ ಅರ್ಥ ಬಹಳ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಲೆಟ್ ಅನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟವರು ಯಾರು? ಅದು ಒಬ್ಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮದೇಹಿಯೇ, ಏಂಜೆಲ್ ಇರಬಹುದೇ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಋಷಿಯಿರಬಹುದೇ? ಅದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಋಷಿಗಳ ಕೃಪಾಕಟಾಕ್ಷ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಅದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಋಷಿಗಳ ಚಾನಲ್ ಗಳಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಅದನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬಹುದು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನು ನಡೆಯಿತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಒಂದು ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅರಿವು ನಮ್ಮನ್ನು ಪದಗಳಿಗೆ ಮೀರಿದ ಭಾವುಕತೆಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ.

26-01-14

ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರ ಮಾತುಗಳು ನನಗೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ‘ಮೀನನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಬಯಸದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೀನಿನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಏಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ?’ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಹಲವು ವೇಳೆ, ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯಿರದ ಕಾರಣ, ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ದೇವರನ್ನು ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದ ರೀತಿಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿದ ನಂತರ, ನಾವು ದೇವರದೇ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ. ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ದೇವರಿದ್ದಾನೆ. ಜೀವನವು ದೇವರಿಂದ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ. ಅವನು ಇಲ್ಲಿಯ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೂಡಾ ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಹಾಗೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯ.

ವಿನಯವಂತಿಕೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಜನರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ನಂತರ ಅರಿತುಕೊಂಡೆ. ಈಗ ಅದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಹೇಗೋ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮನಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಆದ ಸ್ವಂತ

ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಶುದ್ಧತೆಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸ್ವಂತ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಅದು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೆ ಸತ್ಯವನ್ನಷ್ಟೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಹೇಗೋ ಜನರು ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅರಿತುಕೊಂಡೆ. ಅದು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ಚಿಂತೆಮಾಡುತ್ತಾ, ಜನರನ್ನು ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ ಬಹಳ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ; ವಾದ ಮಾಡಲು, ಜಗಳವಾಡಲು, ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಲು, ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾವ ಉಪಯೋಗವೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಜನರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಾಗಲೀ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ನಮಗುಳಿದಿರುವ ಮಾರ್ಗ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ನನ್ನ ಸಾಧನೆಯ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಮನಗಂಡಿದ್ದೇನೆ. ‘ನಾನು ಎಷ್ಟೊಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದಲಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ’ ಎಂದು ಜನರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮೊದಲಿಗೆ ನಾವು ಬದಲಾಗಬೇಕು. ನಾವು ಬದಲಾದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಇನ್ನಿತರರು ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಜನರು ಹೇಗಿದ್ದಾರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗ, ಸಮಂಜಸವಾದುದನ್ನೇ ಅವರಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಿರಾಸೆಗೆ ಮತ್ತು ಮುಖಾಮುಖಿ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದರಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಜೀವನ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಆದರೂ, ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಬಹಳಷ್ಟಿದೆಯೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಪಯಣವೇ ಅತಿ ಸುಂದರ. ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯಲಾಗದೇ ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆನಿಸುವ ಸಮಯಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ■

## 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.

ಚಿಕ್/ಡಿಡಿಗಳನ್ನು "ಮಾನಸ ಲೈಟ್ ಏಜ್ ಫೌಂಡೇಶನ್(೦)" ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

## ಗುರುಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ★ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಪವಾಡಗಳು ಸದ್ವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಪಾಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. 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 ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ದೇವರ ಒಂದು ಕಣವಾದ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಅದರ ಸ್ವಭಾವ ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿ. ಆದರೆ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವು ಜನಿಸಿದಾಗ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಅದು ಭಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಭಯವು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದುದೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿಪರೀತ ಭಯವು ನಕಾರಾತ್ಮಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಭಯದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಅದು ಭೌತ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಉಳಿವಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ತನ್ನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಭಯವು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯವರೆಗೆ ಭಯವು ಸಹಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ಮೀರಿದರೆ, ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೂ ಅದು ಅಡಚಣೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಅತಿಯೆಂದರೆ ಅದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಆಗಬಹುದು.

ವನ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹದಂತೆಯೇ, ಮಾನವ ದೇಹದ 'ಹೋರಾಡು ಇಲ್ಲವೆ ಓಡಿಹೋಗು' ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು, ಭಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಭಯವು ದೈಹಿಕದ್ದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅದು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಿಯು ಅಪಾಯದಿಂದ ದೂರವಾದ ನಂತರ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅದರ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಭಯವು ಬಹುತೇಕ ಮಾನಸಿಕವಾದುದರಿಂದಾಗಿ, ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳು, ದಿನಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕೂಡ ಅದು ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಬಹುತೇಕ ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ 'ಹೋರಾಡು ಇಲ್ಲವೆ ಓಡಿಹೋಗು' ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕಾಲದ ಅನೇಕ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ; ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲವೂ ಉಳಿವಿನ ಭಯದಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ದೊಡ್ಡ ಕಂಪನಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ದೇಶಗಳೂ ಆಗಿರಬಹುದು; ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಾವಿನ್ನೂ ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಅಥವಾ ಭಯದ ಯುಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದೇವೆ. ನಾವಿನ್ನೇನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲಿರುವ ಸತ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ಭಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಭಯ ಒಂದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಅಹಂನ ಹಿಂದಿರುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಭಯ. ನಿಜವಾದ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಭಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಇದರಿಂದ ಅಹಂನಿಂದಲೂ

ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಭಯಗಳನ್ನೂ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ಮಹಾತ್ಮರು, ತಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಸಾವಿನ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಅದು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅಹಂನ ಸಾವು. ಇದು ನಿಜವಾದ ಮರು ಜನ್ಮ ಅಥವಾ ಪುನರುತ್ಥಾನ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ 'ದ್ವಿಜ'ದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಇದೇ ಆಗಿದೆ, ಹಾಗೆಂದರೆ ಮರುಜನನ.

ಮುಂಬರುವ ಕಾಲವು ಬಹಳ ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು ಅಪಾರ ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಭಯವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೇ ಭಯವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವುದಾಗಿದೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಮೊದಲಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು ದೇವರನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ದೇವರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದೇ ಪೂಜೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಜಾಗವನ್ನು ಭಯ ಆವರಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಪೂಜೆಯು ಒಂದು ಆಚರಣೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಎಲ್ಲ ದುಃಖಕ್ಕೂ ಭಯವೇ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಭಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಭಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಿವಿಧದ ಮತ್ತು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯ ಭಯವಿರುವುದರಿಂದ, ದೇವರ, ಋಷಿಗಳ ಅಥವಾ ಗುರುವಿನ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆಯು ಭಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ತುಂಬ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಎದ್ದೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೆದರಿಕೆಯು ಮಾಯವಾಯಿತು.

ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವೆಂದು ನಾವು ಹೇಳಿದಾಗ ಅದು, ಭಯದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಆಗುವ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರ. ಭಯದ ಯುಗದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯ ಯುಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಅದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಕಿನ ಯುಗ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಭಯಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ಬೆಳಕಿನ ಯುಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ನಿಜಾಂಶವೆಂದರೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಕ್ಕೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ, ಹೊರಗಡೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಕ್ಕೆ ನಾವು ಕಾಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ■



**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ಮೋಕ್ಷ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೇ?**

ಉ: ಮೋಕ್ಷ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ. ಮೋಕ್ಷವೆಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂಧಮುಕ್ತರಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ದೇವರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ನಾವು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಋಷಿಗಳು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆತನ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ದೇವರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗವಿದೆ. ದೇವರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲೇ ಇದ್ದುಕೊಂಡು, ಆತನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದು ಉನ್ನತವಾದ ಮೋಕ್ಷ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ, ಪ್ರತಿ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ, ಪ್ರತಿ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು; ಆಗ ನೀವು ದೇವರಲ್ಲೇ ಜೀವಿಸುವಿರಿ.

**ಪ್ರ: ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ?**

ಉ: ಒಂದು ವೇಳೆ ನಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಾವೇ ನಿರ್ದರಿಸುವುದಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಋಷಿಗಳು ನಮಗೆ ಸೂಚನೆ ಕೊಡದೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವಿದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಅನುತ್ಪೀರ್ಣರಾಗುತ್ತೇವೆ.

**ಪ್ರ: ನಾವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂದನ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವುದೇ?**

ಉ: ನಾವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಬಲಿಷ್ಠರು ಮತ್ತು ವಿವೇಕಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ.

**ಪ್ರ: ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶವೇನು?**

ಉ: ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ, ಆಸ್ಟ್ರಲ್ ಮಾಸ್ತರುಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಅವರಿಂದ ಜ್ಞಾನ, ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಾಗಿದೆ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ನಾವು ಹಿಂದಿರುಗಲೇಬೇಕು, ಆದಕಾರಣ ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ.

**ಪ್ರ: ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ?**

ಉ: ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅದಲ್ಲವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಭೌತಿಕ ದೇಹವೇ ಒಂದು ಮಿತಿ. ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬಾರದ ಕೆಲವು ರಹಸ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಹ ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರ: ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ?**

ಉ: ಇಲ್ಲಿನ ತರಗತಿಗಳು ನಡೆಯುವಂತೆಯೇ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೆಂದರೆ ಸಂವಹನವು ಪದಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿರದೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನಾ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಸೀಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ರವಾನಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಸಾವಿರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಸಾವಿರ ಬಗೆಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರತೀ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಲುಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಈ ತರಗತಿಯ ವಿಶೇಷ.

**ಪ್ರ: ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ?**

ಉ: ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗದು.

**ಪ್ರ: ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಮಾನಸ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆಯೇ?**

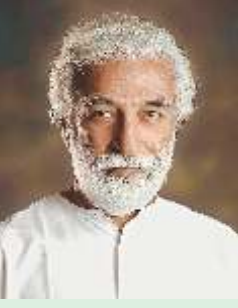
ಉ: ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ 1,44,000 ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ಜನರನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಈ ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗಾಗಿ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರ: ಅರಿವಿನಲ್ಲಿರುವುದು ಎಂದರೇನು?**

ಉ: ಅದು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ವಾಸ್ತವತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು; ಸಾವು, ಹುಟ್ಟು, ಸೃಷ್ಟಿ, ಯುಗಗಳು ಮುಂತಾದ ವಾಸ್ತವಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಒಳಹೊರಗೆ ದೇವರು ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ನಾವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದೇ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ನಾವು ಹಿಂದಿರುಗಲೇಬೇಕೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ನಾವೀಗ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿವರ್ತನಾ ಕಾಲದ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ನಮಗೆ ಋಷಿಗಳ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವುಂಟಾಗಬೇಕು. ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಜೀವನವೂ ಸುಂದರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದೆಂದು ನಾವು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ನಾವು ಫೋಟಾನ್ ಬೆಲ್ಟ್ ಕಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮಗಿರಬೇಕು. ■

**ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು**

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
iGurujī Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGurujī - Vol 2	120/-
iGurujī - Vol 5	100/-
iGurujī - Vol 6	75/-
Living in the Light of My Guru	220/-
How to Meditate	50/-
Dhyana Yoga	50/-
Descent of Soul	50/-
Practising Shambala Principles	50/-
Astral Ventures of A Modern Rishi	50/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 2	150/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4	each 200/-
Gurujī Speaks Part - I & II	each 200/-
Gurujī Speaks (Vol 3)	150/-
Gurujī Speaks (Vol 4)	250/-
Gurujī 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-ಗುರುಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ-ಗುರುಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಫೊಸ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂವರ್ತನಗಳು	100/-
ಅನಿರೀಕ್ಷಿತಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅಪರೋಹಣ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರುಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಿಸ್ಮಯ ಗಣಪತಿ ಮಂತ್ರಗಳು	100/-
ಅನೇಕಳಿನ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरिय 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/-
ಶ್ರಿಯಾಣಂ ಶಿಷ್ಯವ್ರತ ಂಪುಟ	50/-
ಊಗಿಯಿನ್ ಲಾಯಿಲಕನ್	200/-
ಶ್ರಿಯಾಣ ಯೋಕಂ	50/-
ಆತ್ಮತಮಾವಿನ್ ಅಲಗೊರಾಕಣಂ	50/-
ಠವಿನ್ ಗಿಣಿ ಉರುವಾಗಿನ್ ಕ್ರೂಷಂ ಸಾಕಸುಂಗು	50/-
ಸಂಪುಟಲಾ ಶ್ರಿಯಾಣಂಗಳಿನ್ ಅಂಪಿಯಾಸುಂಗು	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವೈಯ್ಯಡಂ ಎಲ್	50/-
ಕಾಂತಿಕಿ ದ್ವಾರಮುಲ	100/-



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 ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಬಡಾವಣೆ. 1935ರಲ್ಲಿ ಅಮರರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಬೆಳಕಿನ ನಗರದ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಜೀತನ 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 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.)

## ಸಾಧಕರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸ್ವರ್ಣಲತಾ

ಅಮರ ಜಯಂತಿಯ ದಿನದಂದು, ನನಗೆ ತಪೋನಗರದ ಮರಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ, ಹೂಗಳಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಜನರಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕು ತುಂಬಿದ್ದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಅಮರ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅಮರರವರು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ತಂದಿರುವುದರ ಅರಿವಾಯಿತು. ಅದು ಒಂದು ಪ್ರಬಲವಾದ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಸಹಕರಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಆ ದಿನವಿಡೀ ನಾನು ಆ ದೈವೀ ಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವದಿಂದ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೆ.

- ಅಂಜಲಿ ಪಾಟೀಲ್

4-4-2015 ರಂದು ಎಂದಿನಂತೆ ನಾನು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ ಮಾಡುವಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ನನ್ನ ತಾಯಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದುದು ಕೇಳಿಸಿತು. ಅವರು, 'ಈ ಯುಗವು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ, ಹೊಸಯುಗ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳು ಬರಲಿವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇದು ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ! ಅವರಿಗೆ 90 ವರ್ಷಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಸತ್ಯಯುಗದ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಇದೊಂದು ಆಕಾಶವಾಣಿ ಎಂದೆನಿಸಿತು!

- ವಿಲಾಸ್ ಖೇಡೇಕರ್

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಜನರ ಸಿಡುಕಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಧ್ಯಾನವು ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯ ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ದೈವತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟು, ಭಗವಂತನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

- ವಸಂತ ರಾಮಾನುಜನ್

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೂ ಚೈತನ್ಯ ಹರಿದುದರ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು, ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನಾನು ಆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ನನ್ನ ಯಜಮಾನರಿಗೆ, 'ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಲಾರೆ ಆದರೆ ನೀನು ನೋಡುವ ಬೆಳಕೇ ನಾನು, ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರೆ ಆದರೆ ನೀನು ಕೇಳುವ ಶಬ್ದವೇ ನಾನು, ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಅರಿಯಲಾರೆ ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಬದುಕಿನ ಸತ್ಯವೇ ನಾನು,' ಎಂಬ SMS ಬಂದಿತು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಯೋಚನೆ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದು ಸಂತೋಷವಾಯಿತು.

- ಸೀತಾಲಕ್ಷ್ಮಿ

ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನದ ಧ್ಯಾನಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹರ್ಷಭರಿತವಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯದ ಅರಿವು

ನಮಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗಾಯಿತು. ಪ್ರತಿಸಲ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ, ಒಂದು ಆಳವಾದ ದಿವ್ಯಾನುಗ್ರಹವು ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಅನುಭವ ತಪ್ಪದೆ ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗುರೂಜಿಯವರ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಸಹ ಕೇಳಬಹುದೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

- ಯಸುಜಿ ಯಮಗೂಚಿ

ನಾನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನನ್ನ ಹಂತದ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಶಬಲ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ನನ್ನ ಅಂತರಂಗ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಒಳಹರಿವಿನ ಅನುಭವವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೃಪ್ತನಾದಂತನಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕಿನ ದಯೆಯಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಾನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿರುವುದು ನನಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

- ಕೌಶಿಕ್ ಧಾಯ್

ಜಯಂತ್ ಸರ್‌ರವರ ಉತ್ತರದಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರ ಉತ್ತರ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು ಈಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ.

- ಪಲ್ಲವಿ, ಆಶೀಶ್ ಮತ್ತು ಧವಲ್ ದೇಸಾಯಿ

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಆದರೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವೊಂದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದೆ. ನಾವು ಬದುಕಿರುವವರೆಗೂ ಜೀವನದ ದೊಂಬರಾಟ ಮುಂದುವರಿದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ನೆರವೇರದ ಬಯಕೆಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಅಪಾರ ಕೋಪದಿಂದಾಗಲೀ ಮತ್ತು ನೆರವೇರಿದ ಬಯಕೆಗಳ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದಾಗಲೀ ವಿಚಲಿತರಾಗಬಾರದು. ಈ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ನಾನು ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದಾಗ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮನೀಷ್ ಜೇಟ್ಟಿ

ನಾನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ, ನನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳ ಅರಿವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾನೀಗ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವುಳ್ಳವನಾಗಿ, ನನ್ನಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡದಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ ಒಂದು ಇರುವೆ ಅಥವಾ ಸೊಳ್ಳೆಗೂ ಸಹ ನನ್ನಿಂದ ನೋವಾಗಬಾರದೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

- ಪಂಕಜ್ ಕುಮಾರ್

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, ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560 077

ಪ್ರಕಾಶನ ಸ್ಥಳ ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560 077

ಮುದ್ರಣ ಸ್ಥಳ : ಆರ್ಕೆ ಪ್ರಿಂಟ್, 719/ಎ, ವೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡ್ ರೋಡ್, 2ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560086. ಫೋನ್: 23359992

ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ