



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

**ಅನಿಸಿಕೆಗಳು**

**ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ**

ಅನು: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2010ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ನಾನು ಹೊರಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಜನರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಅನತಿಕಾಲದಲ್ಲೇ ಆಗಬಹುದಾದ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿಪಡುತ್ತೇನೆ. ವಾಸ್ತವಗಳಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಪಂಚಗಳು, ಬೆಳಕಿನ ಯುಗ, ಬೆಳಕಿನ ಮಹಾತ್ಮರು ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ವಾಸ್ತವಗಳ ಅರಿವು ಅವರಿಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿಪಡುತ್ತೇನೆ! ಇದರ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವನವಿದೆಯೆಂದು ಅವರು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿಪಡುತ್ತೇನೆ! ನಂತರ, ಅವರು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿಪಡುತ್ತೇನೆ! ನವಯುಗಕ್ಕೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ! ನಂತರ, ನಾನು ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತೇನೆ. ಬೆಳಕಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಿದೆ. ಶಬ್ದಗಳ ಮೂಲಕವಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ನೇರ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯ ಮೌನ ಅರಿವಿನ ಒಂದು ಭಾಷೆ.

ಬೆಳಕು ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಚಿಂತಿಸಬೇಡ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ. ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ಮಟ್ಟಗಳಿವೆ. ಬೇರೆ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಹಾತ್ಮರು ಕಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಜನರಿಗೆ ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಬೇಕಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಗದವರಿಗೆ, ತಿಳಿದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ತಿಳಿಯದವರಿಗೆ ಬೆಳಕು ನೀಡುವ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಪರಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಅಚ್ಚರಿಪಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಅಚ್ಚರಿಪಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇನೆ.

ಮತ್ತೆ, ನಾನು ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ, ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಚ್ಚರಿಪಡುತ್ತೇನೆ.

ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬಾರದು ಎಂಬ ಅರಿವಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಆತನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದೇ ಒಂದು ಪರಿವರ್ತನೆ. ಒಬ್ಬ ಪೋಲೀಸಿಗೆ ತಾನು ಲಂಚ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂಬ ಅರಿವುಂಟಾಗಿ ಲಂಚ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಆತನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದೇ ಒಂದು ಪರಿವರ್ತನೆ. ಜನರು ಯಾವುದೇ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಧರ್ಮವಿರೋಧಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅದೇ ಒಂದು ಪರಿವರ್ತನೆ. ನವಯುಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅಷ್ಟು ಸಾಕು. ನಂತರ ಅವನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬೆಳಕಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿವರ್ತನೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಧ್ಯಾನಿಗಳಾದ ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ವಿವಿಧ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಹು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕೆಲಸ ಆತ್ಮತ್ಪ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಕು ತಾನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೊದಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ವಯಸ್ಕರು ಅವರನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಳು ನಿಮಿಷಗಳ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಆಫೀಸುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ .....ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ಆಗಬಹುದು. ಬೆಳಕು ಸರ್ವರಿಗೂ ಸರ್ವವಿಧದಲ್ಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಲಾಭಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲ. ■



ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (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.



2016ರ ವಿಶ್ವ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅಮರರವರ  
ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡ ಫೋಟೋ

### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ನಮ್ಮ ಸಾಧಕರಿಗೆ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯನ್ನು ದಿನಾಂಕ 04-05-2016, ಬುಧವಾರದಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1ರವರೆಗೆ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೂರಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧಕರು ಕೂಡಾ ಇದರ ನೇರಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಆಸಕ್ತರು ಮಾನಸ ಆಫೀಸನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ದಿನಾಂಕ 30-04-2016ಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.
- ಸುಮಾರು 100 ಜನ ಸಾಧಕರು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ 07-03-2016 ರಂದು ನಡೆದ ಶಿವರಾತ್ರಿಯ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರು.
- 09-03-2016 ರಂದು ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 23-03-2016 ರಂದು ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ತಪೋನಗರದ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.
- 13-03-2016ರಂದು ನಡೆದ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 160 ಜನ ಸಾಧಕರು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 100 ಜನರು ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಶಂಬಲ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದರು
- 'ರಾ' ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, 20-03-2016 ರಂದು 'ರಾ' ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಸದಸ್ಯರು ಸೇರಿದ್ದರು.

### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12  
ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1  
10-04-2016 ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್  
ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಭೆ

### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

|    |       |                  |
|----|-------|------------------|
| 06 | ಬುಧ   | ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ    |
| 07 | ಗುರು  | ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ        |
| 08 | ಶುಕ್ರ | ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಯುಗಾದಿ |
| 13 | ಬುಧ   | ಸೌರಮಾನ ಯುಗಾದಿ    |
| 14 | ಗುರು  | ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ     |
| 15 | ಶುಕ್ರ | ಶ್ರೀರಾಮ ನವಮಿ     |
| 16 | ಶನಿ   | ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ       |
| 22 | ಶುಕ್ರ | ಪೂರ್ಣಿಮಾ         |
| 30 | ಶನಿ   | ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ     |

### ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

11-4-2016 ರಂದು ಸಂಜೆ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ 9ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು.

ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸೋಮವಾರ ಮತ್ತು ಮಂಗಳವಾರಗಳಂದು ನಡೆಯುವ ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳ ಹೊರತಾಗಿ, ಆನೇಕಲ್ ಟೌನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧೀ ವೃತ್ತದ ಬಳಿಯಿರುವ ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ ಶಾಸ್ತ್ರಿಯವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಗಂಟೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ದಿನಾಂಕ 12-4-2016, ಮಂಗಳವಾರದಿಂದ ತರಗತಿಗಳು ಆರಂಭಗೊಳ್ಳಲಿವೆ.

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

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 ಪ್ರತಿದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ನನ್ನ ಶರೀರ ಅತ್ಯಂತ ಹಗುರವಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿರುವಂತೆ ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಹಳ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗಿ ದುಃಖ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದಿಂದಿದ್ದೆ. ಅಂದು ನಾನು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಒಂದು ತರನಾದ ನೀರಸತೆಯ ಭಾವನೆಯಿತ್ತು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೆಲ್ಲೆಂದು ದೊಡ್ಡ ತಡೆಯಿದ್ದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಕೆಳಗಿಳಿದು ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿದ್ದ ತಡೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದಂತೆ ಅನಿಸಿತು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ನಿರಾಳತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ!

ನಂತರ ಕ್ರಿಸ್ತಮಸ್ ದಿನದ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರ ಸಮಾಧಿ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದೆ. ನಾನು ಧ್ಯಾನಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ, ಆ ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲಾವಧಿ ನನ್ನ ಎಂದಿನ ಮೋಣಕಾಲಿನ ನೋವಿಲ್ಲದ ಹೇಗೆ ಕಳೆಯಿತೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವ!

- ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಸ್., RLCCಯ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್, ಸಿದ್ಧಿವಿನಾಯಕ ದೇವಸ್ಥಾನ, ಕೂಕ್ ಟೌನ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ಇದನ್ನು ಕಳೆದರೆಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ ನಾನು ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದು, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಹುರುಪಿನಿಂದ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಶರೀರವು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

- ರಿತೇಶ್, 6ನೇ ತರಗತಿ, ಲಾರ್ಡ್ಸ್ ಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಬೆಳಕು ಹರಡುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ಕಾಣಿಸಿತು ಹಾಗೂ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವವಾಯಿತು.

- ಅಮಿನಾ ಚಂದಾ, 7ನೇ ತರಗತಿ, ಲಾರ್ಡ್ಸ್ ಶಾಲೆ, ಹುಳಿಮಾವು, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸುಧಾರಣೆಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಮತ್ತು ಈ ಹಿಂದೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈಗ ಯಾವುದೇ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದ್ದ ಪೋಷಕರು ಈಗ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು PTA ಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ

- ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಲಾರ್ಡ್ಸ್ ಶಾಲೆ, ಹುಳಿಮಾವು, ಬೆಂಗಳೂರು

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ಫೆಬ್ರವರಿಯಲ್ಲಿ, ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ತಪೋನಗರದ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಮಹಾನ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ರವರ ಜೀವನದ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಹಸನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದರು. ಅಮರರವರು ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮಹರ್ಷಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾದ ಮಹತ್ವದ ಕ್ಷಣವನ್ನು ರಕ್ತಿತ್ ಮತ್ತು ಓಂ ಜೀವಂತಗೊಳಿಸಿದರು. ನಿಹಾರ್ ಅಮರರವರ ಪಾತ್ರ ಮಾಡಿದರೆ, ರಕ್ತಿತ್ ಅಮರರವರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವಾದನು ಮತ್ತು ಧೋತಿಯನ್ನುಟ್ಟು, ಕೃತಕ ಗಡ್ಡೆ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಮಂಡಲ ಹಿಡಿದು ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡವನು ಓಂ. ಅಮರರವರ ಸಂದೇಶವಾದ ನಮ್ಮತೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ತಿಳಿಹೇಳಿದರು. ಸ್ವಸ್ತಿಕಾ ಬಹಳ ಅಂದವಾಗಿ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದಳು. ಈ ನಾಟಕವನ್ನು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯಾಗಿರುವ ಶ್ರೀಮತಿ ಉಮಾ ಮಹೇಶ್ವರಿಯವರು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದರು.

ಅಮರರವರ ಜನ್ಮದಿನವನ್ನು ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನವಾಗಿ ಕೂಡಾ ಗುರುತಿಸುವುದರಿಂದ, ಜನಪ್ರಿಯ ಹಾಡು 'ಹೀಲ್ ದ ವರ್ಲ್ಡ್' ಅನ್ನು ತಪೋನಗರದ ಹದಿಹರೆಯದ ಮತ್ತು ಹದಿಪೂರ್ವದ ಮಕ್ಕಳಾದ ಓಂ, ನಿಹಾರ್, ಸಾತ್ವಿಕ್, ಉಪಾಸನಾ, ಪ್ರತಿ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾ, ಶ್ರುತಿ ಮತ್ತು ಇಷಿತಾ ಅವರು ಹಾಡಿದರು. ಆಗ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು 'Heal', 'Love' ಮತ್ತು 'Peace' ಎಂಬ ಪದಗಳ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲರೂ ವಿಶೇಷವಾದ ವೇಷಭೂಷಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದರು; ಹುಡುಗರೆಲ್ಲಾ ಬ್ಲೇಜರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವಾಗಿ ಕಂಡರೆ, ಹುಡುಗಿಯರು ಹೂವಿನ ಕಿರೀಟವನ್ನು ತೊಟ್ಟು ದೇವತೆಗಳಂತೆ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ನಿರ್ದೇಶನ ಮತ್ತು ಸಹಯೋಗ ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಿ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವೃತ್ತಿಯ ಕು. ಶ್ರುತಿ ಸುಧಾಕರ್ ಅವರದಾಗಿತ್ತು.

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಅಮರಾಜಿಯವರ ಪರಂಪರೆಯು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಫೆಬ್ರವರಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳ ಕೂಟವು ತಪೋನಗರದಿಂದ ಅಮರರವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ನೀಡಲಾದ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿದೆ. ■

**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 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 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 ಗಮನಕೊಡುವುದು.

## ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಮಾರ್ಚ್ 2005

ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ದುಷ್ಟರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಿವೆಯೆಂದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ನಾವು ದೈವಿಕರು, ದುಷ್ಟರಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೋ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಹರಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ನಾವು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ದುಷ್ಟರಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕರಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡು, 'ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮನ್ನೆಂದೂ ನಿಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಆಗಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯವರನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ನಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿರುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ದೇಹದ ಅನುಭವಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಮತ್ತೊಂದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆಗಳಿದ್ದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯುಳ್ಳವರು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ತುಂಬ ಸರಳ, ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಇದೆ. ನಾವು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದರ ಭಾಗ. ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಮಾಜದ ಒಂದು ಭಾಗ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಮಾಜವು ರಾಜ್ಯವೊಂದರ ಹಾಗೂ ದೇಶವೊಂದರ ಭಾಗ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರಪಂಚದ ಭಾಗ. ನಾವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸುನಾಮಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಮೂಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ. ಬಹುಶಃ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತೇನೋ. ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಇರಬೇಕಿತ್ತೇನೋ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿದೆ.

ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ.

ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ಚಲನೆ ಇದೆ. ಭೂಮಿಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತಿವೆ, ಗ್ರಹ ಮಂಡಲಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತಿವೆ, ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿಯ ಸೌರವ್ಯೂಹಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತಿವೆ, ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿಗಳೂ ಚಲಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸಮಯ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ, ಅದು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಚಲಿಸದಿರುವುದು ಭಗವಂತ ಮಾತ್ರ. ಅವನಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲ. ಅವನ ಸೃಷ್ಟಿಯೊಳಗಡೆ ಅವನೇ ಚಲಿಸದರೂ ಕೂಡ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಪರಬ್ರಹ್ಮನಾಗಿ ಅವನು ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲ, ಸಮಯವೂ ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಆಕಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಚಲನಾರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನವು ಮೌನಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನಾರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮುಖ್ಯ.

ಸುಮಾರು 2 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ, ತುಂಬಾ ಓದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರಿಂದ ನನಗೆ ಪತ್ರ ಬಂದಿತು. ಅವರು ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಆದರೆ ಅವರ ಪತ್ರವನ್ನು ಓದಿದಾಗ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಥೆಯಾಯಿತು. ಆಕೆ ಹೇಳಿದರು, "ನನಗೆ ನೇರವಾಗಿ ದೇವರ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳು ಬೇಡ!!" ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಆಕೆಗೆ ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲವೇನೋ ಅನ್ನುವ ಹಾಗೆ!! ನನಗೆ ದುಃಖವೆನಿಸಿತು. ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರು ಋಷಿಗಳು ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವವರೂ ಋಷಿಗಳೇ. ಆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ, "ಅವರು ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ!! ಅದು ಅಜ್ಞಾನವಷ್ಟೆ. "ನನಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಿಯಾನವೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ವೃಥಾ ಕಾಲಹರಣ" ಎಂದೂ ಆಕೆ ಹೇಳಿದರು. ಸೂಕ್ಷ್ಮಿಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಜ್ಞಾನವಿದೆ. ರೋಮಾಂಚನಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಿಯಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ತರಬೇತಿ. ನಾನಂತೂ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಪಾಠಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿಯೇ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದು ಆಕೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆಕೆ ಬಹಳ ಬೇಗುದಿಯಲ್ಲಿ

ಇದ್ದುದರಿಂದಾಗಿ, ಅನುಕಂಪ ತೋರಿ ಆಕೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಒಂದು ತಂತ್ರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟೆ. ಆಕೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಾ, ನೂರಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಹೋದೆ. ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣಗಳನ್ನು ಪುಟಗಟ್ಟಳೆ ಬರೆದೆ. ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು ಆಕೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿರುವುದಾಗಿ ಆಕೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿತುಕೊಂಡೆ!!

"ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜನರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಡಚಣೆ ಏನು?" ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಕಳೆದವಾರ ಕೇಳಿದರು. "ಅದು ನಮ್ಮ ಅಹಂ" ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದೆ. ಅಹಂ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮಾತ್ರ ಸರಿ ಹಾಗೂ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಚಾರಹೀನರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಅಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಹಂ, ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗುರುವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ಸರಿ ಆದರೆ, ಬಹುಶಃ ಋಷಿಗಳು ಕೂಡ ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವಂತೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಹಂ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಕೂಡ. ಉದಾತ್ತ ಉದ್ದೇಶಗಳಿರುವ ಅಹಂಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಿಟ್ಟಾಗ, ನಾವು ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದನ್ನೂ ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ತಲುಪಿದ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಲಾರಂಭಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಆಗ ಕೂಡಲೇ, ತಾವು ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಶ್ರೇಷ್ಠರೇನೋ ಹೌದು, ಆದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಅವರು, ಋಷಿಗಳಿಗಿಂತ ತಾವೇ ದೊಡ್ಡವರೆಂದು ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಗುರುಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಲಯದಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ಅವರು ಆ ವಲಯದಿಂದ ಅದೃಶ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗುರುವಿನ ಪಟ್ಟಿ ಬಹು ಅಪಾಯಕಾರಿ! ಅಹಂ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೋ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ವಿನಯವಂತರಾಗಿರುವುದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟ. ನನ್ನ ಗುರುವನ್ನು ನೀವು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕಿತ್ತು ಎಂದು ಸಾವಿರಾರು ಬಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ವಿನಯವಂತಿಕೆಯೆಂದರೆ ಏನೆಂದು ನಿಮಗೆ ಆಗ ತಿಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ■



**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

26-10-2014

ನನಗೆ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯು ಮಹಾವಿಷ್ಣುವಿನಿಂದ ನಾವು ಪಡೆಯುವ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಭೌತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೈವೀ ಲೋಕಗಳಿಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಳತರಲಾಯಿತು. ಹಾಗೆ ಕೆಳತಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅಂತಹ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯವೇ ಜೀವ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ. ಜೀವರಾಶಿಯಿಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿಗಳ ನಡುವಿನಲ್ಲೂ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಇದು ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಕಪ್ಪು ಆಕಾಶ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶದ ಸುತ್ತಲೂ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಅವ್ಯಕ್ತ ಆಕಾಶವೊಂದಿದೆ, ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಂಗೀತ, ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಾವ್ಯ ಹಾಗೂ ನಾವು ಹೊತ್ತಿರುವ ಕನಸುಗಳಂತಹ ಎಲ್ಲ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಕೆಳತಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಭೌತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅಂತಹ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ಈ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ.

ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಬೇಕೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ಆನಂದದಿಂದ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಹಾಡುವ, ನರ್ತಿಸುವ ಭಾವಸೃಷ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನೂಕುವುದು ಇದೇ ಜೀವ ಶಕ್ತಿ. ಅದನ್ನು ಅದುಮಿಡಬಾರದೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನೋತ್ಸಾಹದಿಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವನು ಸದಾಕಾಲ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ, ಆನಂದದಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಅವನ ಸಮುಖದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಾವೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಾವಿದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಶಾಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಇದೇ ಜೀವಶಕ್ತಿ. ನಾವು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ, ಆನಂದದಿಂದ ಮತ್ತು ಸದಾಕಾಲ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವ ಮೂಲಕ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ದೇವರೊಂದಿಗೂ ನಾವು ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯಗಳೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮೂಲಕ ದೇವರನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವ ಏನನ್ನೇ ಆದರೂ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ನಾವು ದೇವರ ಅಥವಾ ಬೆಳಕಿನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬೇಕಾದರೆ, ದುಃಖದ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನದ ಮುಖವನ್ನು ಹೊತ್ತಿರಬಾರದೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ಹರಡುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಭಗವಂತನ ಸೇವೆಯನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಭಗವಂತ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ದಾರಿಗಳಿವೆ. ನೇರವಾಗಿ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬದುಕಿನ ಮೂಲಕವೇ ಋಷಿಗಳ ಮತ್ತು ಭಗವಂತನ ಸೇವೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡಾಗ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಂಡಾಗ ಈ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೊಬಗನ್ನು ಸವಿಯುವುದು ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುವುದರ ಒಂದು ಭಾಗ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಅದರ ಅನಂತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಚ್ಚರಿಗೊಳ್ಳುವುದು, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುವುದು ಈ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತ, ಕಲೆ ಹಾಗೂ ದೇವರು ಕರುಣಿಸಿರುವ ಆ ರೀತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಉನ್ನತವಾದವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೂ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದರ ಭಾಗ. ಮನುಷ್ಯತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದರ ಒಂದು ಭಾಗ. ಭಾವುಕರಾಗುವುದು, ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯಾದರೂ ಉದ್ದೇಶಗೊಳ್ಳುವುದು - ಅದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ವಸ್ತುವಾಗಿರಬಹುದು, ಹೊಸ ವಿಚಾರವಾಗಿರಬಹುದು, ಹೊಸ ಪದಪ್ರಯೋಗವಿರಬಹುದು, ಪದ್ಯವಿರಬಹುದು, ಅವೆಲ್ಲವೂ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವುದರ ಭಾಗವೇ ಆಗಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆ ಸಮಯ ಕಳೆದಾಗ, ಆಕಾಶವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆದಾಗ ಕೂಡಾ ನಾವು ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ತುಂಟತನವೂ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ಭಾಗವೇ ಆಗಿದೆ. ತುಂಟತನವು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬದುಕು ಬೇಸರ ತರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಬರಡಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಆನಂದಭರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಖಿನ್ನಗೊಳಿಸಲು ಸೋಲಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಿರುವುದು, ಬಿಡದೆ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು ಕೂಡಾ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿರುವುದು ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಾವು ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗುವುದು, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕರಾಗಿರುವುದು ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಲೌಕಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದು- ಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಂದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಗಮನಹರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಜೀವನದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾದ ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸರಿದೂಗಿಸುವುದು ಎಂದು ನಮಗೀಗ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಿಜಾಂಶವೆಂದರೆ, ಇಡೀ ಜೀವನವೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದುದೆಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ನಾವು ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಈ ಬದುಕನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಾಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ದೇವರೊಡನೆ ಜೋಡಿಸುವುದು ಪ್ರೀತಿಯೇ. ಪ್ರೀತಿಯೊಂದಿದ್ದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಆಚರಣೆ, ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಲಿ, ಕೆಳಮಟ್ಟದ್ದಾಗಲಿ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅದೇ ಆಗುವುದು.

ಈಗ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿರುವ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಶ್ಲೋಕಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮೌನಗೊಳಿಸಿ ದೇವರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಿಳಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉನ್ನತ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಹಣ ವ್ಯಯಮಾಡದೆಯೇ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೂಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಿಳಿಯಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ದೃಢ ನಿಲುವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, 'ನಾವು ಇದೇ ದಾರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇವೆ, ಯಾವುದೇ ಆಚರಣೆಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆ ರೀತಿಯ ನಿಲುವನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನೋವಾಗಬಹುದು, ಅಂಥ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ದಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರಿಗೆ ನೋವುಂಟು- ಮಾಡದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಯಾರೂ ಯಾವುದನ್ನೂ ಹೇರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ನಿಯಮಗಳಿಗಿಂತ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡಬಾರದೆನ್ನುವುದು ಉನ್ನತದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ, ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರೀತಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ನಿಯಮ. ■

## ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವವರಿಗೆ ಅಂಚೆ ಮತ್ತು ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಲಾಗುವುದು. ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 2500), ಕನ್ನಡ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 1300) ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಭಾರತ ದೇಶದಿಂದ ಹೊರಗೆ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಾರ್ಷಿಕ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಫೀಯು ರೂ. 4500. ಈ ಫೀನಲ್ಲಿ 14% ಸೇವಾ ತೆರಿಗೆ, ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ನಂತರ, ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ವಾರ್ಷಿಕ ನವೀಕರಣದ ಫೀ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 2000), ಕನ್ನಡ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 900). ಭಾರತ ದೇಶದಿಂದ ಹೊರಗೆ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ವಾರ್ಷಿಕ ನವೀಕರಣದ ಫೀಯು ರೂ. 3500. ಈ ಫೀನಲ್ಲಿ 14% ಸೇವಾ ತೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಸೇರಿವೆ.

- ★ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಇ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ (ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದಂತೆ) ಆಯಾ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.
- ★ ಸೂಕ್ತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ 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(ರಿ)" ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 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 ಸೇನಾಪತಿಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. 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

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಮತ್ತು ಅವನ ಅನೇಕ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು '2012 ಅಂತ್ಯ ಅಥವಾ ಆರಂಭ' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದರು ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೋ ಅವರಲ್ಲರೂ ಡಿಸೆಂಬರ್ 2012ರಂದು ಪ್ರಪಂಚ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ನಾಶ ಒಂದು ಸಾಧ್ಯತೆ ಮಾತ್ರವೆಂದು ಪುಸ್ತಕದುದ್ದಕ್ಕೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಹಾಗೂ ನಾವು ಬಹಳವಾಗಿ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ. ಆ ದಿನದಂದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವನ್ನು. ಭಯ, ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯ ಪೈಪೋಟಿ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಆಸೆಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿದ ಜೀವನದಡೆಯಿಂದ ಅನಿರ್ಬಂಧಿತ ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ಏಕತೆ, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿದ ಜೀವನದಡೆಗಿನ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರ.

ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತೆ, ಆ ದಿನದಂದು ಭೌತಿಕ ನಾಶಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡದಿದ್ದು ಋಷಿಗಳ ಒಂದು ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ಅಥವಾ ಅಪಾರ್ಥಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕ ಭಯವು 22-12-2012ರ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲೇ ಅಳಿಸಿಹೋಯಿತು. ಭೌಗೋಳಿಕ ನಾಶಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ, ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿದ್ದ ಭಯವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕರಗಿಹೋಗುವಂತೆ ಋಷಿಗಳು ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ಅಂತಹ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕ ಭಯವು ಜನರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಬಹುಶಃ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಂತೆಯೇ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವನ್ನು ಋಷಿಗಳು ತರುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಾವು ಗುರುಜಿಯವರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೆ, ನಮ್ಮ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಬೇಕು. ಅದೇಕೋ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ವಾಯಿದೆಯ(deadline) ವರೆಗೆ ಕಾಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಆಲೋಚನಾ ರೀತಿಯು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಅಪ್ರಯೋಜಕ, ಏಕೆಂದರೆ ವಾಯಿದೆಯ ಹಿಂದೆ ಹೋದಾಗ ಭಯ, ಒತ್ತಡಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ, ಭಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳ ಪ್ರಭಾವ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿದ್ದಾಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಗಳಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯ. ಋಷಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ, ಈ ದಿನವೇ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ನಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ದಿನವೆಂಬಂತೆ ನಾವು ಬದುಕಬೇಕು ಹಾಗೂ ಈಗಲೇ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದರ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೂ ಹರಿಸಬೇಕು. ಅವಕಾಶಗಳು

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವು ಯಾವಾಗಲೂ ಬರುವುದು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ. ದಿನಪೂರ್ತಿ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಧನೆಗೆ ತೊಡಗಬೇಕು.

ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು ಮುಕ್ತಿಗೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾದ ದಾರಿ ಎಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅಂತಹ ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಯು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲದು ಹಾಗೂ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಅಂತಹ ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಯು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಎರಡನೆಯ ಶಂಬಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ 3ನೇ ಶಂಬಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ನಾವೀಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿರುವುದೇನೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿ, ಏಕತೆ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಕಿನ ಯುಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವು ಉದಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವು ಉದಯಿಸಿದಾಗ, ಏಕೆಂದರೆ ಹೊಸಯುಗವನ್ನು ಸತ್ಯಯುಗವೆಂದೂ ನಾವು ಕರೆಯಬಹುದು. ನಮಗೆ ನಾವೇ ಸತ್ಯಸಂಧರಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವು ನಮಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ತೋರಿಕೆಯ ಗುಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಗುಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ, ಬದಲಾಗುವುದನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ನೈಜ ಗುಣವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಗುಣಕ್ಕೆ ಶ್ರುತಿಗೊಂಡಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಹಂತವನ್ನು ನಾವು ತಲುಪಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ, ಪ್ರಕೃತಿ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮದೇ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆನಂತರದಲ್ಲಿ, ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರದ ಜೊತೆಗೂಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ. ■



**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ನಾನು ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆಯ್ಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆಯೇ?**

ಉ: ನಾವು ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ, ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಥವಾ ಏನು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದರ ಅರಿವು ನಮಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ನನಗೆ ಕೋಪವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.**

ಉ: ನಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುವುದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಪ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಹಾಗೂ ನಿಭಾಯಿಸಲೇಬೇಕು. ನೀವು ಮೊದಲನೇ ಶಂಬಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿಮಗೆ ಕೋಪವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದೇ?**

ಉ: ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ನಾವು ದೇವರುಗಳಂತೆ ಜೀವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದೇ?**

ಉ: ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ, ಇದಕ್ಕೆ ನೀವು ಸ್ವತಂತ್ರರು. ಆದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಮನುಷ್ಯರಂತೆ ಜೀವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ, ನಂತರ ದೇವರುಗಳ ಹಾಗೆ.

**ಪ್ರ: ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆ ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?**

ಉ: ಪೂಜೆಯೆಂದರೆ ಪೂಜಿಸುವುದು. ಪೂಜಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ದೇವರ ಮೇಲೆ ನಮಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು. ಪೂಜಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ನೀವು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ದೇವರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಅದು ಸಹ ಪೂಜೆ. ಆದರೆ, ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರಯತ್ನ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ; ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪೂಜೆಗೆ ಅದರದೇ ಆದ ಅಂತ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಇತಿಮಿತಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರಂತರ.

**ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಇವೆರಡೂ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ?**

ಉ: ಸಾಧನೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ಸಂತೋಷ ಪಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು

ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

**ಪ್ರ: ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?**

ಉ: ಇದು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯ. ನೀವು ಪೂಜೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಜೊತೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಕೂಡಾ ಮಾಡಬಹುದು. ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಯಾವತ್ತೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಆಚರಣೆಗಳೂ ಇವೆ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಿದ್ದೆವು. ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

**ಪ್ರ: ಕೇವಲ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯವೇ?**

ಉ: ನಾವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿ ಅದರ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ, ಅದರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ. ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಕೋಪ ಬಂದರೆ, ಕೋಪವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು, ಅದನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಪ್ರ: ನನ್ನ ಅಂತರ್ಮೋಹವನ್ನು, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಬಿಂಬಿಸುವ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಿ?**

ಉ: ನೀವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಮೋಹ ಏನನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ನೀವು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾನು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ, ಅವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೋಷಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ, ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸತ್ಯವಾಗಿರದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಮೋಹ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ತನ್ನನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಅಂತರ್ಮೋಹವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಅದು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಭಾಗಶಃ ಮಾತ್ರವೇ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸೂಚಿಸಿದ್ದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಸರಿ ದಾರಿಯನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಮಾತ್ರ ಅನುಸರಿಸಿದಂತೆ, ಆದರೆ ಅಂತರ್ಮೋಹವು ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್ಮೋಹವು ಹೆಚ್ಚು ವಿವೇಕದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಾವು ಅಂತರ್ಮೋಹವು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ■

**ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು**

|  |            |
|--|------------|
| Doorways to Light                              | 200/-      |
| New Age Realities                              | 200/-      |
| Higher Communication & Other Realities         | 100/-      |
| Light Body & Other Realities                   | 100/-      |
| Master-Pupil Talks                             | 60/-       |
| Master-Pupil Talks - Vol 2                     | 75/-       |
| 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/-      |

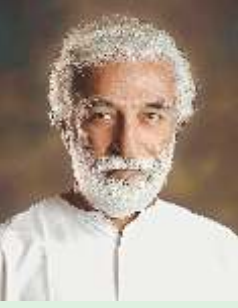
|   |       |
|---|-------|
| ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು                       | 150/- |
| ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ                      | 150/- |
| ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 2              | 150/- |
| ಗುರು-ಶಿಷ್ಯರ ಸಂಭಾಷಣೆ                     | 60/-  |
| ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 1                          | 150/- |
| ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 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/-  |
| ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತಿಂದಿಯ ಸಾಹಸಗಳು        | 50/-  |
| ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ                        | 30/-  |
| ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು                    | 10/-  |
| ಬೆಳಕು                                   | 10/-  |
| ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ | 250/- |
| ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಿಸ್ತೃತ ಗಣಪತಿ ಮಂತ್ರಗಳು         | 100/- |
| ಅನೇಕನಿನ್ನ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು             | 120/- |
| ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು         | 100/- |

|  |       |
|--|-------|
| ಪ್ರಕಾಶವಾಡ (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/-  |

|  |       |
|--|-------|
| ತ್ರಿಪಾಣಮ್ ಶಿಷ್ಯವ್ರತ ಒಪ್ಪಬಲ್ಲ               | 50/-  |
| ಉಣಿಯಿನ್ ಬಾಯಿಲಿಕ್ಕಣ್                        | 200/- |
| ತ್ರಿಪಾಣ ಯೋಗಮ್                              | 50/-  |
| ಆತ್ಮತಮಾವಿನ್ ಅವಿರೋಹಣಮ್                      | 50/-  |
| ಠವಿನ್ ಗಿಣ್ಣಿ ಉರುವಾಣಿನ್ ಕ್ರೂಢಮ್ ಸಾಕಸುಣ್ಣುಣ್ | 50/-  |
| ಸುಂಪಲಗಾ ಠಿಪುಮುಣ್ಣುಣಿನ್ ಅಂಪಿಪಿಪಾಸುಣ್ಣುಣ್    | 50/-  |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| ಧ್ಯಾನಂ ವಿಯುಡಂ ಎಲ್ | 50/-  |
| ಕಾಂತಿಕಿ ದ್ವಾರಮುಲು | 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 ಅಮರಂಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಬೆಳಕಿನ ನಗರದ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಚೇತನ ಮಂದಿರ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಗೋಪುರ ಮತ್ತು ತಪೋವನ ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ವಿನೂತನ ಸ್ಥಳಗಳು. ತಪೋನಗರದ ಸುತ್ತಲೂ 'ಮಾನಸ' ಎಂಬ ವಿಭಿನ್ನ ಚೈತನ್ಯವಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾಗಿದೆ.

#### ಅಂತರ್ ಮಾನಸ

ಮಾನಸದ ಹುಟ್ಟು ಸ್ಥಳ. ಇದು ತಪೋನಗರದಿಂದ ಒಂದು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಗೌಡ ಗೋಪುರ ಹತ್ತಿರ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು 1987 ರಿಂದ 1992 ರವರೆಗೆ ವಾಸಮಾಡಿದ ಒಂದು ಗುಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಟ್ಟಡಗಳಿವೆ.

#### ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ

ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರ್ ಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ.

#### ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್

ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾದದ್ದು. ಅವರಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶ್ಲೋಕಗಳು, ಶುಚಿತ್ವ, ಹಾಡುಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಥೆಗಾರಿಕೆ, ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಕಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿನ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಸಾರ್ವಜನಿಕರು

ಎಲ್ಲ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ 5ರ ನಡುವೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

#### ವಿನಂತಿ

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

## ಸಾಧಕರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸ್ವರ್ಣಲತಾ

ನವೆಂಬರ್ 30ರ ರಾತ್ರಿ, ನಾನು ಸುಗಂಧರಾಜ ಹೂಗಳನ್ನು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ, ಅಮರವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಲು ತಂದಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಹೂಗಳು ಅರಳಿದ್ದವು, ಅದರಿಂದ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಆ ಹೂಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ 'ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಕ್ಷಣ, ಆ ಹೂಗಳು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ಮಾರನೆಯ ದಿನ, ಬಹಳಷ್ಟು ಹೂಗಳು ಅರಳಿದ್ದವು ಹಾಗೂ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿದ್ದವು! ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಈ ರೀತಿ ಎಂದೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಂತಹ ವಿಷಯ! ಬೆಳಕಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು.

- ನಿಖಿಲ್ ಗಾಂಧಿ

ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ನನಗೀಗ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಅನಿಸಿ, ಉನ್ನತ ಸತ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ.

- ವಸಂತ ರಾಮಾನುಜನ್

ನನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಲ್ಲೆ. ನನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತಪ್ಪೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ, ನಾನು ಅಂದೇ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನನ್ನೆಲ್ಲಂಟಾಗಿರುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವೊಂದೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ.

- ರಮೇಶ್ ಕೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತವೆನಿಸುವ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಅನೇಕರು ಇಲ್ಲಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ತೃಪ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದರೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಖರ್ಚುಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಅನೇಕರು ನನ್ನಿಂದ 'ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಎರವಲು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

- ಪಾಯಲ್ ವರ್ಮಾ

ಗುರೂಜಿಯವರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಇದ್ದಾರೆಂದು ನನಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಭೌತಿಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕೊರತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಅರಿವಿದೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಘಟನೆಗಳ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

- ಪಲ್ಲವಿ ದೇಸಾಯಿ

ಈಗ ಬೆಳಕು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಷಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೂಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಜೊತೆಗಾರನಂತಿದೆ. ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ನವೆಂಬರ್ 12ರಂದು, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಚೇತನ ಮಂದಿರವನ್ನು ಕಂಡೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ದಿವ್ಯವಾದ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡ ನಂತರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಓರ್ವ ಋಷಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಋಷಿಗಳು, ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಹುತುಹು ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರು ವಿಶ್ವಚೇತನ ಮಂದಿರದ ಒಳಗೆ ಇದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ, ಅವರು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೆಲಸದ ಬಗೆಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ದೇಶಪಾಂಡೆ ಸರ್ ಕೂಡಾ ಅಲ್ಲಿದ್ದರು. ಗುರೂಜಿಯವರು, ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಲೈಟ್ ಜಾನಲಿಂಗ್ ಕಲಿಸಲು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಅದರಂತೆ ನಾನು ಆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಋಷಿಗಳು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರು ತಿಳಿಸಿದಂತೆಯೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಅರಿತುಕೊಂಡ ನಂತರ ನನ್ನ ಸಾಧನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಈ ಜೀವನವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಾಳುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

- ವೈಶಾಲಿ ನಿತೀನ್ ತಾರೆ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚಮತ್ಕಾರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಭಯವೇ ನನ್ನ ನಿರಂತರ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಸರ್ವಕಾಲದ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿದೆ.

ರಜೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಲೇಶಿಯಾಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ಡಿಸೆಂಬರ್ 28ರಂದು ಕೌಲಾಲಂಪುರದ ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕೈಜೀಲವನ್ನು ಮರೆತು ಬಂದಿದ್ದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್, ಮೊಬೈಲ್ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಹಣ ಕೂಡಾ ಇತ್ತು. ನಂತರ, ಅದೆಲ್ಲವೂ ಹೇಗಿತ್ತೋ ಹಾಗೆಯೇ ನನಗೆ ಓದಿರುಗಿತು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ನಾನು ಭಯದಿಂದ ವಿಚಲಿತಳಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಸಂಭವಿಸಿತು. ಕೇವಲ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರ ಪ್ರವಚನ ಕೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು, 'ನಿನಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯಿದೆ' ಎಂದಿದ್ದರು!

ಭಾನುವಾರದ ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿವೆ!

- ಮೈತ್ರೇಯಿ ಶಶಾಂಕ್

ನನ್ನ ಜೀವನ ಬದಲಾಗಿದೆ, ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ನನ್ನನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ. ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಂದರೂ, ತಕ್ಷಣವೇ ಕಿಟಕಿಯ ಮೂಲಕ ಅವು ಹಾರಿ ಹೊಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ! ಬೆಳಕು ನನಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆ.

- ಸಂಧ್ಯಾ ಸಿಂಗ್

ತಪೋವಾಣಿ, ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ : ರೂ.300/-

ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ, ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹಣ್ಣೂರು-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 : ಆರ್ಟ್ ಪ್ರಿಂಟ್, 719/ಎ, ವೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡ್ ರೋಡ್, 2ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560086. ಫೋನ್: 23359992

ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ