



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 ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಜುಲೈ 2010ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಮಳೆಗಾಲ ಬಂದಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆಶಾವಾಸವೂ ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಿಗೆ ಒಂದು ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ, ಅಂಧಕಾರವು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಒಳಗಿನಿಂದ ಬೆಳಕು ಹೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಈ ದರ್ಶನವನ್ನು ನಮಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥವಿದೆ. ದುಃಖದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಇಂತಹ ದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನದ ಆಳವಾದ ಜಡತನದಿಂದಾಗಿ, ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಶಬ್ದಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಾಗದೆ ತಮ್ಮ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟು ದರ್ಶನಗಳು ಮರಳಿ ಹೋಗಿವೆಯೋ, ಎಷ್ಟು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಪಾಠಗಳು ಕಳೆದುಹೋಗಿವೆಯೋ ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿಪಡುತ್ತೇನೆ! ಆದರೆ ದರ್ಶನಗಳು, ಹೊಸ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಸಂದೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಅವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತವೆ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಅಂದರೆ, ನಾನು ಪಟ್ಟುಬಿಡದ ಆಶಾವಾದಿ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ, ಆದರೆ ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುವವರು ಮಾತ್ರ ಭಲಬಿಡದ ಆಶಾವಾದಿ! ಎಂದೋ ಒಂದು ದಿನ ಜನರು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಆತನ ನಂಬಿಕೆ.

ಅಂಧಕಾರವು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಬೆಳಕು ಹೊರಬಂದಾಗ ಅದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಲಿದೆ.

ಇದು ಕಾವ್ಯಾತ್ಮಕವೂ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರವಾದಿಯ ಹೇಳಿಕೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಕಾಲನ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಬರಹದ ವಾಚನವಷ್ಟೆ.

ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊರತಂದು 2012ನ್ನು ದಾಟಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಎಂದು ನಾನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. 2012ರ ಮುಂದಿರುವ ಸ್ವರ್ಣಯುಗವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಜನರು ಹೊಸಯುಗದ ಧಾರಾಳತನವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಣಗಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಇನ್ನು ನಾವು ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಎಲ್ಲ ದರ್ಶನಗಳನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಬೆಳಕಿನ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಯುಗದ ಎಲ್ಲಾ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಈ ಹೊಸ ಕಾಲಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆ. ನಮಗೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ರಾ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು 2009ರ ಮೇ 18ರಂದು ಮಹಾನ್ ರಾ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಹೊಸ ರಾ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗಲೆಂದು ರಾ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಬೆಳಕಿನ ಕೆಲವು ಮಾಸ್ಪರ್ಗಳು ಆಗಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಎಲ್ಲ ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೂ ಅವರವರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ಜ್ಞಾನೋದಯಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಆರಂಭಗಳು ಉಂಟಾಗಲಿವೆ. ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅನುರಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪ್ರೀತಿಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಂಗಗಳು ಹೊಸಯುಗದ ಸಂಧಿಕಾಲದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಿನಾಶಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವಂತಹ ಚೈತನ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಧ್ಯಾನವೆಂಬ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹಾಕೋಣ. ■



**ಮಾನಸ ಫ್ಲಾಂಡೇಶನ್ (ರಿ)**  
 ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-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 ಅರಬಿಂದೋ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, 1ನೇ ಫೇಸ್,  
ಜೆ.ಪಿ. ನಗರ

ಬುಧವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆರ್ಯ ಸಮಾಜ, ಸಿ.ಎಂ.ಹೆಚ್. ರೋಡ್,  
ಇಂದಿರಾನಗರ

ಹಿಮಾಂಶು, 4ನೆಯ ಮೇನ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ  
ಮಾರುತಿ ಮಂದಿರ, ವಿಜಯನಗರ

ಗುರುವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ದೇವಗಿರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ  
ಬನಶಂಕರಿ 2ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್

ಶುಕ್ರವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಇಂಡಿಯನ್ ಹೆರಿಟೇಜ್ ಅಕಾಡೆಮಿ  
6ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಕೋರಮಂಗಲ

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಹಿಮಾಂಶು, 4ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,  
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ

ದೇವಗಿರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ,  
ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ

**ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ**

ಸೋಮವಾರ (ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ.)

ಮಂಗಳವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ.)

ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ  
ಬಡಾವಣೆ

ಮಂಗಳವಾರ (ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 11.30 ರಿಂದ 12.30  
ಮತ್ತು ಸಂಜೆ 5 ರಿಂದ 6 ಘಂ.)

ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ ಶಾಸ್ತ್ರಿಯವರ ಮನೆ,  
ಗಾಂಧಿ ವೃತ್ತ

ಹೊರಗಿನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅಂಚೆ ಮತ್ತು ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಆರನೇ ಪುಟದ ಮೊದಲನೇ ಕಾಲಂ ನೋಡಿ.

ಡೋರ್‌ವೇಸ್ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್)/ತಪೋವಾಣಿ (ಕನ್ನಡ) ಪ್ರಕಾಶ್‌ಮಾರ್ಗ್ (ಮರಾಠಿ) ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 300/- ಡಿಡಿಯನ್ನು

**'Manasa Light Age Foundation'** ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಮನಿಯಾರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

**ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ**

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ತಪೋವಾಣಿಯನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೊಡಿ. ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ದೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸವನ್ನು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ.



ಗುರೂಜಿಯವರ ಪುಟ್ಟಹಬ್ಬವನ್ನು 22ನೇ ಮೇ 2016ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು

**ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ**

- ನಮ್ಮ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯ ನಂತರ ಪುನರಾರಂಭಗೊಂಡ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯವರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಗೌರವದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ನಮ್ಮ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ದೃಢವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಋಷಿಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಚೆಕ್‌ಅಪ್‌ಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಜರಾಗಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ದೂರಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ವರದಿಯನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.
- ತಪೋನಗರ ಅಥವಾ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಮ್ಮ ಇತರ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುವ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಮಾಸಿಕ ಫೀಯನ್ನು ಪ್ರತೀತಿಗಳು ಎರಡನೇ ತರಗತಿಯೊಳಗೆ ಪಾವತಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ. ದೂರಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧಕರು ಕೂಡಾ, ತಮ್ಮ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ಕೊನೆಗೊಂಡ 15 ದಿನದೊಳಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ಅನ್ನು ನವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ. ಇದರಿಂದ, ವಾರ್ತಾಪತ್ರವನ್ನು ಯಾವ ತಿಂಗಳೂ ತಡೆಹಿಡಿಯದಂತೆ ಅಂಚೆ ಮೂಲಕ ರವಾನಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಬಹುದಾದ ಜನರಿಗೆ ನಮ್ಮ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಚಂದಾದಾರಿಕೆಯನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ದಯವಿಟ್ಟು ನಮಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿ.

**ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ**

- ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
- 10-07-16 ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ  
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.30ಕ್ಕೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಭೆ
- 17-07-16 ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ರಾ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ
- 19-07-16 ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
- 31-07-16 ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ (ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್) ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 11-1

ಜುಲೈ 05 ರಂದು ಆರಂಭವಾಗುವ ಆಷಾಢ ಮಾಸದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಅದ್ಭುತವಾದ ಮತ್ತು ಮಹತ್ತರವಾದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಗುರುಪೂರ್ಣಿಮೆಯ ದಿನವಾದ 19-7-2016 ರಂದು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನಮಾಡಬಹುದು. ಆ ದಿನದಂದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ, ಮೇಲಿನಿಂದ ಬೆಳಕು ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು 7 ನಿಮಿಷಗಳಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ, ನಾವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

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.

**ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು**

02	ಶನಿ	ಮಾಸಶಿವರಾತ್ರಿ
04	ಸೋಮ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
05	ಮಂಗಳ	ಆಷಾಢ ಮಾಸ ಆರಂಭ
12	ಮಂಗಳ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
14	ಗುರು	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
16	ಶನಿ	ದಕ್ಷಿಣಾಯಣ ಆರಂಭ
19	ಮಂಗಳ	ಗುರುಪೂರ್ಣಿಮಾ
27	ಬುಧ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ



**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ಕಳೆದ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡವರೊಂದಿಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ಅತ್ಯಂತ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

39 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಲೆನ್ಸ್ ಪವರ್ ಸುಮಾರು 3.0 ಇತ್ತು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ 15 ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ಲೆನ್ಸ್ ಪವರ್ 1.25ಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿತು. ಅವರು ಅದನ್ನು ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರು, ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಚಕಿತಗೊಂಡರು. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾದ ಸಾಂಸಾರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದವು. ಒಂದೇ ವಾರದೊಳಗೆ ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು.

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮೂವರಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ನಿದ್ರಾಸಮಸ್ಯೆಯಿತ್ತು. ಮೊದಲನೇ ಸೆಷನ್ ನಂತರದಿಂದಲೇ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದರು, ನಂತರದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿದ್ರಾಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬಹಳ ವರ್ಷದಿಂದ ಆಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತು. ಕೇವಲ ಒಂದುವಾರ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆತನ ಆಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಯಿತು, ಅಂದಿನಿಂದ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಮರುಕಳಿಸಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಳೆದ 2-3 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದ್ದರು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 15ದಿನಗಳು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅವರ ಬೆನ್ನುನೋವು ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಈಗ ಅವರು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಗಳಿಲ್ಲದೆ ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೀವ್ರವಾದ ಸೊಂಟದ ಕೀಲಿನ ಅರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರು ಕೂಡಾ ಈಗ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಅನುಭವವಿಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಆರಾಮದಿಂದಿದ್ದಾರೆ.

- ಸಂಜಯ್ ಮನೋಹರ್, ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್

ನಮಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳಿದ್ದುದರಿಂದ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತತೆಯಿಂದಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ನನಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ದೊರಕಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳು ಕಳೆದುಹೋದವು. ಶಿಕ್ಷಕರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೀಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ವಸಂತಿ, 7ನೇ ತರಗತಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಹೈಯರ್ ಪ್ರೈಮರಿ ಶಾಲೆ, ಪರಂಗಿಪಾಳ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ಮೇ ತಿಂಗಳ ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರವೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿತ್ತು. ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ, ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದ ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ, ಶಂಬಲ ಮತ್ತು 'ರಾ' ತರಗತಿಗಳು ಭಾನುವಾರದ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಂದ ಗಾಢವಾಗಿಸಿದವು. ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಇರುವಿಕೆಯು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರಳಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ದೃಢತೆಗೆ ಒಡ್ಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಹಿಂದಿನದಕ್ಕಿಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಋಷಿಗಳ ಪ್ರಬಲವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳು ಮತ್ತು ಅನಿವಾಸಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ದೃಢವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ತಪೋನಗರರೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ನಂಬಿಕೆ. ಅತಿ ಕಠಿಣವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅಚಲವಾಗಿದ್ದ ಅವರ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಅದನ್ನು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಭಯವು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸಹಜ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಂತ ತಪೋನಗರಗರು ಕಟು ಸತ್ಯಗಳನ್ನೂ ಅತ್ಯಂತ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಲಿಷ್ಠರಿಗೆ ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾಗುವುದು ಸಹಜ.

80ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ, ಗುರೂಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ಜೇಬು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಹೃದಯದ ತುಂಬ, ದೈವದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ತಪೋನಗರವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕ ಸಮಯದಲ್ಲೂ, ಗುರೂಜಿಯವರು ಅಚಲವಾಗಿ ನಿಂತು ಸಪ್ತಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ, ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ದೊರಕಿದ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವು ತಪೋನಗರಗರನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಗುರುವಿನಂತೆ ಅವರ ತಪೋನಗರಗರು; ಸದೃಢರೂ, ಅಚಲರೂ ಆಗಿದ್ದು ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೀರು ನಂಬಿಕೆಯ ಬೇರುಗಳಿಗೆ ನೀರೆರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಿಗಳಾದ ನಾವು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ನಮ್ಮ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಠಿಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮಹಾನ್ ಋಷಿಗಳ ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಜೀವನೋದ್ದೇಶವಾಗಿ ಪಡೆದಿರುವ ನಮಗೆ ಪ್ರಳಯ, ಒಬ್ಬ ಮಿತ್ರ. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್**

ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ

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

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

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

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

ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು 18-5-2008 ರಂದು, ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರ ಮೂಲಕ, ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡಿ. ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ. ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ [www.lightchannels.com](http://www.lightchannels.com) ಗೆ ಬನ್ನಿ.

**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

ಮೇ 2005

ನಮ್ಮ ವಾರ್ತಾಪತ್ರವನ್ನು ಜನರು ಓದುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಮಾನವಿತ್ತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅದನ್ನು ಓದುತ್ತಾರೆ, ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಎನ್ನುವುದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂಚು ಇಂಚಾಗಿ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಪ್ರಗತಿ ನಿಧಾನ, ಅತಿ ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಇದು ಸಹಜ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ರಭಸದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಮಹತ್ತರ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಅವರು ಅನೇಕ ಜೀವಿತಾವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ನನಗದು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅನೇಕ ಜೀವಿತಾವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಾವಿಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಇಂಚು ಇಂಚಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತೇವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಕೂಡಲೆ ಮೇಲೇರಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಒಂದು ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 10-12 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ವಿಷಾದವೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ವರ್ಷಗಳು ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತಲ್ಲ ಎಂದು. 'ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆನಿಲ್ಲಿ' ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ 'ಒಂದು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆನಿಂತು ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಅದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಲದೆಂದು ನಾನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಾವು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಬಲಾಬಲಗಳು, ನಮ್ಮ ಸೋಲುಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿವೆ, ನಾವೇ ನಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತೀರ್ಪುಗಾರರು. ಪ್ರತಿದಿನವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನಾವು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಎಂದು ನಾನು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಹೇಳುವುದು. ರಾತ್ರಿ ನೀವು ದಿನಚರಿ ಬರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ 'ದೇವರೇ, ನಾನು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು, ನಾನು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಾನು ಅಂತಹದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು' ಎಂಬ ಅರಿವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ, ಆ ನಂತರ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು, ನಮ್ಮ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ

ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ. ಯಾರಾದರೂ ಧ್ಯಾನದಿಂದಷ್ಟೇ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟರೆ, ನೆನಪಿಡಿ, ಪವಾಡವೇನೂ ಜರುಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹಣಗಾಡಿದಾಗ, ಮುಂದುವರಿಯಲು ಪರಿತಪಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಪವಾಡ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಕಾಳಜಿಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಜನರು ಬಂದಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕರ್ಮಗಳೂ ಬೇರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತೇನೆ, ಅವನು ಮುಂದುವರಿಯದಂತೆ ಯಾವುದು ತಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಮಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಆ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಅದೊಂದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಅನುಕೂಲ. ಮತ್ತೊಂದು ಅನುಕೂಲವೆಂದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ. ಅದು ನನ್ನಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ, ನಾವು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಜನರು ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಬರುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಭಾಸುವಾರವೂ ನಾನು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಜನರು ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ನಾನು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿದರೂ, ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದುದೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವಿಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಲೌಕಿಕ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ನಾವದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಮುಂದುವರಿಯುವುದನ್ನು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವಿಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಾವಿಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು ಪ್ರಗತಿಹೊಂದಲು.

ಜನರು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೂಡಿ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ, ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಕೇಳುವ ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳು ನಮಗೆ ಬಂದಿವೆ!! ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನನಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ದಯವಿಟ್ಟು ಮಂತ್ರವೊಂದನ್ನು ಕೂಡಿ'. ಈ ವಿಶೇಷ

ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕೂಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶೇಷ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೂಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೆಲವು ಕಷ್ಟಕರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು; ವಿಶೇಷ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು. ಅವುಗಳನ್ನು ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ! 10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ನೆನಪು ನನಗಿದೆ. ಅವರು ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರು. ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ, ನೂರಾರು ಗುರುಗಳಿದ್ದಾರೆ, ನೂರಾರು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿವೆಯೆಂದು ಅವರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಒಂದು ಕೌಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ 100 ಡಾಲರ್ ಹಣವನ್ನು ಪಾವತಿಸಿ ರಿಸೀತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು; ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಮಂತ್ರವೊಂದನ್ನು ಕೂಡಲಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ 'ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ' ಮಂತ್ರವನ್ನು ಕೂಡಲಾಯಿತು!! ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಿಸಿರುವುದು ದುಃಖದ ವಿಷಯ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಳಯದ ಭಾಗ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಹಣ ಪಾವತಿಸದೆ ಇದ್ದರೂ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಕೂಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಆ ರೀತಿ ಕೂಡಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಾವು ಕೂಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಕಾಯುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾದ ನಂತರ ಅವನು ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಜಪಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಂತರ ಜ್ಯೋತಿಷಿಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹೋಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅವರು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಂತ್ರದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದಾದ ನಂತರ, ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ! ನಾವು ಕೊಟ್ಟ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿತ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಜಪಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಾಗ, ಅದರ ಫಲದಾಯಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಜಪಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಮಂತ್ರವನ್ನು ಆ ರೀತಿ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಬಾರದು. ಅದು ಔಷಧಿಯ ರೀತಿಯದ್ದು. ಅದು ನಿಮಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ಅದನ್ನು ನೀವು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಂತ್ರ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತನ್ನಿ. ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕೂಡುತ್ತೇವೆ. ■



**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

23.11.2014

ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಘಟನೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು, ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿತು. ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಉದ್ದೇಶವೊಂದನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತು. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವೋ, ಆಕಸ್ಮಿಕವೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ಜರುಗುವ ಈ ಘಟನೆಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ ತರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, "ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಆಕಸ್ಮಿಕವಲ್ಲ" ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವರನ್ನು ನಾವು ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಆಕಸ್ಮಿಕವಲ್ಲ. ನಾವು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡುವುದು ವಿಧಿನಿಯಮವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಿನಿಯಮವನ್ನು ದೇವರು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾನೆ, ವಿಧಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ? ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದ್ಭುತ, ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರ! ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏಳು ಬಿಲಿಯನ್ ಜನರಿರುವ ಈ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಳೆದುಹೋಗದೆ ಇರುವುದು ಎಂದರೆ ಏನು? ಅದು ಹೇಗೋ ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುರುವನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ದೇವರು ಹೇಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ? ಅದು ಎಷ್ಟು ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ, ಎಷ್ಟು ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತ!

ಅವರನ್ನು ಸಂಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನದ ಅನೇಕ ಪದರಗಳಿದ್ದವು - ನನ್ನದೇ ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ನಾನು ಪಡೆದ ಅಜ್ಞಾನ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿದ್ದವು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ನಂತರ, ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಜೀವನವೇನೆಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ. ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದ ಈ ಅಜ್ಞಾನದ ಪದರಗಳು ಕಳಚಿದವು. ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡೆವು. ಅವರಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಕಂಡೆವು. ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ ಪಯಣಿಸುವುದನ್ನು ಅವರು ಕಲಿಸಿದರು. ನಾವು ಪಯಣಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಪವಾಡವೊಂದು ನಡೆದು ನಾನು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನಾನು ತಿಳಿದಿದ್ದೆ. ಅದು ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

ದೇವರ ದರ್ಶನವಷ್ಟೇ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ. ಅದೊಂದು ಮಹತ್ತರವಾದ ವಿಷಯವೇನೋ ಹೌದು, ಆದರೆ ಅವನಂತಾಗುವುದು ನಿಜವಾದ ಸವಾಲು, ಅದಕ್ಕೆ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ, ಬೇರೆ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜನರು, 'ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರ ದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ, 'ಅದೇನೋ ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ಅವರಿಗದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ತೃಪ್ತಿ

ನೀಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಲದು ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ದರ್ಶನದ ನಂತರ ಅವರೇನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅವರು ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡಬೇಕು, ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥಬರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ತುಂಬ ಅದೃಷ್ಟವಂತರು. ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಾವಿಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಪೊಳ್ಳು ಆಶ್ವಾಸನೆಗಳಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಗುರೂಜಿಯವರು 'ತೀವ್ರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ'.

ಅವರು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟೊಂದಿದೆ, ಎಷ್ಟೊಂದು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಜನ್ಮ ಸಾಲದು. ಈ ಜ್ಞಾನ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗಕ್ಕೂ ಸಹಾಯಕ. ಅವರು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಳತಂದರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರ ಜೀವನದ ಮೂಲಕವೂ ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿದರು. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದ ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬಾಳಿದ ನಾವು ತುಂಬಾ ಅದೃಷ್ಟವಂತರು.

ಅವರು ಕಲಿಸಿದ್ದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಬಹು-ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಉಪದೇಶದ ಮೂಲಕ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜೀವಿಸುವ ಮೂಲಕವಷ್ಟೇ ಅದನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಆ ರೀತಿ ಬಾಳಿದ್ದನ್ನು ನೋಡುವ ಭಾಗ್ಯ ನಮ್ಮದಾಗಿತ್ತು. ಬಹುಶಃ ನಿಜವಾದ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಅನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು ಇದೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತ್ಯಾಗವನ್ನು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿದರು, ಋಷಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿದರು. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ನಾವು ಒಂದು ಗುಡಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾಳುವಂತಾದಾಗ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ ಏನಾಗಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ! ನಾವು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ದುರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಗುರೂಜಿಯವರ ಕಷ್ಟದ ದಿನಗಳನ್ನು ನೆನೆಯಬೇಕು. ನಮಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಬಾಳಬೇಕೆಂದು ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವರು ಕಷ್ಟದ ಜೀವನವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರೇನೋ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನದಾಗ ಅದು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಅವರು ನಮಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಿದರು. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ತಾಳ್ಮೆ ಹೊಂದಿದ್ದರು, ನಾವು ಕಲಿತು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಡಲು ಬಹುಶಃ ಇನ್ನೂ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೇನೋ.

ಜನರು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸದಭಿರುಚಿ ಇತ್ತು. ಅದನ್ನು ಅವರ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ, ಅವರು ಕಟ್ಟಿದ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅವರು ನಮಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಿದರು, ಯಾರೇ ಮಾಡಿದ ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ಸಹಾಯವನ್ನೂ

ಅವರು ಮರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಮಾನವ ಜನ್ಮದ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಅವರು ಕಲಿಸಿದರು. ಅವರು ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿರಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನವರು ಅನೇಕ ಸಲ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದುಕೊಂಡು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಪಂಚವು ವಿರೋಧಾಭಾಸದಂತೆ ಕಂಡರೂ, ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅಲ್ಲಿ ವಿರೋಧಾಭಾಸವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಹ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವಿರೋಧಾಭಾಸದಂತೆ ಕಂಡರೂ ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ನಿಯಮವು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ಪ್ರೀತಿ. ಅವರು ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಬದುಕಲು ಬಯಸಿದರು.

ಹಾಗೂ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿದ್ಧರಿದ್ದರು. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, 'ಯಾವಾಗ ಸೂಚನೆ ಬಂದರೂ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಯೋಚಿಸದೆ, ಹಿಂದಿರುಗಿ ಕೂಡಾ ನೋಡದೆ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತೇನೆ.'

ಅವರು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಸಿದರು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದನ್ನು, ಮಾನವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿದರು. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಅವರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಅವರು ಕಲಿಸಿದಿರುವ ಜೀವನದ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಶವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತೇನೆ!

ಧ್ಯಾನವಷ್ಟೇ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಇದೆ. ಜೀವನದ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿವರಗಳ ಮೂಲಕ, ಮಾನವ ಜನ್ಮವನ್ನು ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಜೀವನವನ್ನು ನಾವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬದುಕಿದರೆ, ಅದು ಆಳವಾದ ಬದುಕಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಹೋಗಲು, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಜೀವನವೇ ಸಾಧನೆ.

ಜನರು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ-ವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು, ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್‌ನ ಹೊಸ ಕಟ್ಟಡವು ಅದಕ್ಕೊಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ಉದಾರವಾಗಿ ಧನ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ತಂಡಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ನೀಡಿದ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕೂಡ ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ■

## 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, ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ 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 ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ 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 ಸೇನಾಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆಯ 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

ಮಹಾನ್ ಸಂತರೊಬ್ಬರು ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದರು, "ನೀನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀಯೋ ಅದು ನಿನ್ನೊಳಗಿರುವುದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ." ನಾವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸ್ವಭಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವುದರ ಬಣ್ಣ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನಿದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ನೋಡುವುದು ಅಪರೂಪ.

ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಒಂದು ಕಿಟಕಿಯಿದ್ದಂತೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕಿಟಕಿಯು ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ, ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೋಡುವ ನೋಟವೂ ಕಿರಿದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಇರಬಹುದು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ ಮತ್ತು ಗುರುಜಿಯವರು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, ಬೇರೆಯವರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗೆ ನಾವು ಶ್ರುತಿಗೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನಾವು ಗ್ರಹಿಸುವ ರೀತಿಯು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಅನುಭವ ಮಾತ್ರವೇ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರಪಂಚವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯು ಚೈತನ್ಯದಿಂದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಅದು ವಾಸ್ತವದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತವೆಯೋ, ಬೇರೆಯವರ ಬಗೆಗಿನ ಬಲವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಅನೇಕ ಜನರು ಮಾಡಿದಾಗ ಸಾಮೂಹಿಕವಾದ ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿಯು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸುವರ್ಣಯುಗವನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ, ಮರುಕ್ಷಣವೇ ನಾವು ಸುವರ್ಣಯುಗದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಕರ್ಮಗಳೇನಾಗುತ್ತವೆ? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿಯು ಒಟ್ಟಾರೆ ಶಕ್ತಿಯು ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಧ್ಯಾನಿಗಳು, ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿಯಷ್ಟೇ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗೆ ನಾವು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. 'ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟವು ನಮ್ಮನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಒಂದು ಭಾಗ,' ಎಂದು

ಗುರುಜಿಯವರು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದರು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯೆಂದರೆ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು, ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೇರಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ, ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲಸವೇ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಕೂಡಾ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದರು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ, ಹಿಂಸಾಚಾರ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಾಗ, ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಬಹುದು, ನಂತರ ಧ್ಯಾನ, ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಯೋಚಿಸುವ ಬದಲಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಹೊಣೆಗಾರರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದರೆ, ನಾವು ದೂರದರ್ಶನದ ವಾರ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಮತ್ತು ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಪ್ರಪಂಚ ಎಂತಹ ದುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವ ಬದಲಿಗೆ, ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ, ಈಗ ಇದು ನಮ್ಮದೇ ಪ್ರಪಂಚ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನಾವು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪಾಲನ್ನೂ ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇದನ್ನು ಹೇಳುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಕ್ಕಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕೂಡಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಒಂದು ಮೂಲ. ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಬೇರೆ, ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೇರೆ. ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ನಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನ, ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಜಡ್ಡ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವಂತೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ನಾವು ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು ನಮಗಿಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ದೂರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ಕೂಡಾ ನಾವು ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ನಾವು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳೋಣ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದೋಣ, ಆಗ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೂ ಬದಲಾಗುವುದು. ■



**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ನಾವು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವ ಬೆಳಕನ್ನೇ ರೇಖಿ ಹೀಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ? ಅಥವಾ ರೇಖಿ ಹೀಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆಯೇ?**

**ಉ:** ಈ ಸೌರ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ರೇಖಿ ಹೀಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಚೈತನ್ಯವಲ್ಲ, ಬೆಳಕು ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಸೌರ ಮಂಡಲವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ರೇಖಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್‌ಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕೆಳ ತರುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರ: ಆಂಡಿಸ್ ಪರ್ವತಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆಯೇ?**

**ಉ:** ಹೌದು. ಎಲ್ಲ ಪರ್ವತಗಳು ಚೈತನ್ಯಯುತವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ಸುಂದರವಾದ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಎಲ್ಲಾ ನದಿಗಳು ಕೂಡಾ ಚೈತನ್ಯಯುತವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಲ್ಲಾ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಋಷಿಗಳು, ಅವರ ಕೆಲಸಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಹ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಪೂಜಾಸ್ಥಳಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಚೈತನ್ಯಯುತವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅವು ನಮಗೆ ದೇವರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕೂಡಾ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ನೀವು ಚರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ, ತಿರುಪತಿ ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರನ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ದೇವರು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಕೇವಲ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು?**

**ಉ:** ದೇವರು 14 ಲೋಕಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾವು 7ನೇ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಮಾನವಾದ ಅವಕಾಶಗಳಿರುವ ಲೋಕದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಕೆಳಸ್ತರದ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಬರೀ ದುಷ್ಟತೆ ತುಂಬಿದೆ. ದೇವರು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಏಕೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ ಅನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಅಮರ ಅವರು ಹೇಳಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಬಹುಶಃ ಇದು ಆತನ ಲೀಲೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಲು ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ.

**ಪ್ರ: ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಲಿ? ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತಂತ್ರ ಇದೆಯೇ?**

**ಉ:** ಈಗಾಗಲೇ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅನೇಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ. ಶಂಬಲದ ಮೊದಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಶಂಬಲದ ಎರಡನೆ ನಿಯಮವನ್ನು ಕೂಡ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ಪ್ರತಿ ಸೌರ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಳಕನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲವೇ?

**ಪ್ರ: ನೀವು ಎಲ್ಲಿಯೇ ಹೋದರೂ ನಿಮ್ಮ 1600 ಜನರು ಅವರದೇ ಆಯ್ಕೆಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗೊಡಬಹುದಾ?**

**ಉ:** ನಾನು ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ, ಪ್ರತಿ ಕಾಲಚಕ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಸ ಯುಗಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಹುಟ್ಟಿ ಬರುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ 1600 ಜನರ ಒಂದು ತಂಡವಿದೆ, ಅವರು ಸಹ ನನ್ನ ಜೊತೆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೌದು, ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಯ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

**ಪ್ರ: ಇಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶ ಯಾವುದು?**

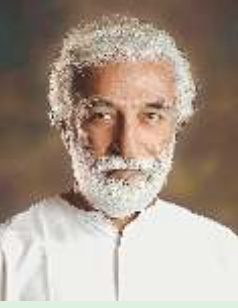
**ಉ:** ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಆಯ್ಕೆ. ಜನರು ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಇರಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರೀತಿ. ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ನೀವು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ಋಷಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಋಷಿಗಳು ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ನೀವು ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗೂ ಸಹ ನೀವು ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಒಂದು ಕಾಲ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟ ತಲುಪದೆ ಇದ್ದರೆ, ಪುನಃ ಅವರಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಕಾಲ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ?**

**ಉ:** ಎಲ್ಲ 1600 ಜನರು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಋಷಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ಹೊಸ ಜನರನ್ನು ಸಹ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ; ಅವರು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಹಂತ ತಲುಪದೇ ಇರಬಹುದು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ತರಬೇತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅವರು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟ ತಲುಪದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅಂಥ ಜನರನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಕಾಶಗಳು ಎಂದಿಗೂ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ, ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■

**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-ಗುರುಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ-ಗುರುಜಿ 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 ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರುಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಿಸ್ತೃತ ಗಣಪತಿ ಮಂತ್ರಗಳು	100/-
ಅನೇಕಲಿಪಿ 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/-
ಶ್ರಿಯಾಣಮ್ ಶಿಷ್ಯವೃತ್ತಿ ಉಪದಿಶ್	50/-
ಉಣಿಯಿನ್ ಬಾಯಿಲಿಕ್ಕಣ್	200/-
ಶ್ರಿಯಾಣ ಯೋಗಮ್	50/-
ಆತ್ಮತಮಾವಿನ್ ಅಲಗೊರಾಕಣಮ್	50/-
ಠವಿನ್ ಗಿಣಿ ಉರುವಾಗಿನ್ ಕ್ರೂಷ್ಮ ಸಾಕಾಸುಂಗುಣ್	50/-
ಸುಂಬಲಗಾ ಶ್ರಿಯಾಣುಣುಣಿನ್ ಅಪಿಪಿಯಾಸುಂಗುಣ್	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವಿಯುಡಂ ಎಲ್	50/-
ಕಾಂತಿಕಿ ದ್ವಾರಮುಲ	100/-



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939 - 2012)

### ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)

1988ರಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರಿಂದ ಸ್ಥಾಪನೆ ಯಾದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ 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 ಗೋಲಹಳ್ಳಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು 1987 ರಿಂದ 1992 ರವರೆಗೆ ವಾಸಮಾಡಿದ ಒಂದು ಗುಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರೆ 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

ನಾನು ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿದ್ದ ಹಾಗೂ ಶಿವರಾತ್ರಿಯ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾನಸದ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದಬೇಕೆಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಆಗ ಆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಗುರೂಜಿಯವರೇ ಸ್ವತಃ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆನಿಸಿತು!

ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಹಾದಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶೇಷವಾದದ್ದು. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಿಗೆ ಇ-ಮೇಲ್ ಕಳಿಸದಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಕೂಡಲೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ!

ನನ್ನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದ್ದು, ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸದಾ ಸಹಾಯ ದೊರಕಿದೆ.

- ನಂದಿತಾ ಪಟೇಲ್

ನಾನೀಗ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಲವೃತ್ತಿಯಾಗಿರುವುದು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ತಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ನಾನು ದೃಢವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಸರಿಯೋ ಅದನ್ನೇ, ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದೆ, ಮಾಡುತ್ತೇನೆ! ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ನಾನೀಗ ನನ್ನೊಳಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ! ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಒಂದು ದೈವೀ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ಸುಂದರವಾಗಿದೆ! ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟನೆಗೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಿದೆಯೆಂದು ನಾನು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

- ಪಾಯಲ್ ವರ್ಮಾ

ಶಿವರಾತ್ರಿಯ ಹಿಂದಿನ ದಿನದಂದು ನಾನು ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ಸೆಳೆತವುಂಟಾಗಿ ನನ್ನ ಇಡೀ ದೇಹ ಅಲ್ಲಾಡಿತು. ನನ್ನೆದುರು ಭಗವಾನ್ ಶಂಕರ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ಸುತ್ತಲೂ ಧೂಪದ ಹೊಗೆಯಿತ್ತು. ಬಿಳಿಯ ಬೆಳಕು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ವಿಸ್ಮಯಕರ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ನಂತರ ನಾನು ವೈಶಾಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಆ ಅನುಭವ ಬಹಳ ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು! ಇದನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆಯೂ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಅದು ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

- ಭಾವನಾ ವಿಜೈವೋರಾ

ಕಳೆದ ಬಾರಿ ಅಮರರವರ ಸಮಾಧಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟಾಗ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದು ಯಶಸ್ವಿ-

ಯಾಗಲೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಮರರವರಿಂದ ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉತ್ತರ ಬಂದಂತೆ ನನಗನಿಸಿತು. ಆದರೂ ಯಾವುದೇ ಭರವಸೆ ನನಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ನಮಗೆ ದೈವೀ ಸಹಾಯ ದೊರಕಿತು, ಒಂದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಯಿತು; ಮತ್ತು ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜರುಗಿತು! ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನನ್ನ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು.

- ದೀನದಯಾಳನ್ ಪೆರುಮಾಳ್

ಫೆಬ್ರವರಿ 1ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.30 ಘಂಟೆಗೆ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಂದು ಅಮರ ಜಯಂತಿಯೆಂದು ನನಗೆ ನೆನಪಾಯಿತು. ನಂತರ ನಾನು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಮರರವರನ್ನು ಆರಾಧಿಸಿದೆ. ಅಂದು ನನ್ನ ಧ್ಯಾನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಧಿ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು, ಇಡೀ ದಿನ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದೆ ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿ ಮತ್ತು ಅಮರರವರ ಸಾನಿಧ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ.

- ಸರೋಜ್ ಸವಾಲೆ

'ಪ್ರಕಾಶ್ ಮಾರ್ಗ್' ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಯ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ "ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಹೋಗುವ ಘಟನೆ"ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಅದೇ ತೆರನಾದ ಒಂದು ಘಟನೆ ನಡೆಯಿತು. ನಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಬಂದಿದ್ದ ನಮ್ಮ ನೆಂಟರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ವಿಷಮಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗಿ, ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತುನಿಗಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. 'ಸೆಪ್ಟೀಮಿಯಾ' ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಶೇಕಡ 90 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ನೆಂಟರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾದರು. ಅವರ ಜೀವ ಉಳಿದದ್ದು ಕೇವಲ ಋಷಿಗಳ ಕೃಪೆಯಿಂದಲೇ ಎಂದು ನನಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿದೆ.

- ಅನುಜಾ ಗುಂಜಾಲ್

ನನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಾದ ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಲುಮೆಯ ಬೆಳಕೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸಿ ಶಾಂತತೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಪರಿಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕನ್ನಡಕದ ಮೂಲಕ ಕಾಣುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ.

- ಲುಸಿಂಡಾ ಬಾಚ್

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