



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: ಚಂಪ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಮಾರ್ಚ್ 2010ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ ಮಾತಿದು: ಋಷಿಗಳೊಬ್ಬರು ಕೆಲವು ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆಗಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯತ್ನ ಫಲಿಸಲಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಹಳೆಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗಿದ್ದರು, ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳ ಅರಿವು ಅವರಿಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳು ಸುಮ್ಮನಾದರು. ನನ್ನ ಗುರುಗಳೂ ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಲವಾರು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುವಾಗ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದು ನನ್ನ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಹಳೆಯದೇ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು. ಕೆಲವು ಕಾಲದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ಕೊಡಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಿರಾಮಗಳಿಲ್ಲ. ಕಲಿತಷ್ಟೂ ಇನ್ನೂ ಕಲಿಯುವುದಿರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಹೊಸ ವಾಸ್ತವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೊಸ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದನ್ನಿನ್ನೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಅವರು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರಿಗೂ ಅದರ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಹಳೆಯದರಲ್ಲೇ ಅವರು ತೃಪ್ತರು. ಅವರು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಕರಲ್ಲ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಇಂದಿನ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೊಸ ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನೆದುರಿಸಲು ಹೇಗೆ ತಾನೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆ ಋಷಿಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕಾಯಿತು.

ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಹಲವಾರು ಮಟ್ಟಗಳ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿವೆ. ಕೆಳಗಿನ ಮಟ್ಟಗಳು ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳು. ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮೊಂಡುತನದ ಮಟ್ಟಗಳು. ಅರಿವು ಮತ್ತು ದಾರ್ಶನಿಕತೆಯ ಮಟ್ಟಗಳು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ರಾಜಕೀಯ ಮುಖಂಡನೊಬ್ಬ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಾತು ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ, “ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕುರಿತ ನನ್ನ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬ ಮುಖಂಡನ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಿಕೊಂಡೆ ಆದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡಿದ. ನನಗೆ ಮುಂದೆ ಮಾತನಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ.”

ಕಾಮನಬಿಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡುವಂತಹ ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಹೋಗುವಂತಹ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿ ಎಂದು ನನ್ನ ಜನರಿಗೆ ನಾನು ಆಗ್ರಹ ಪಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾವು ಧೈರ್ಯಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಹಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತು, ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಾನು ಕಾಯುತ್ತೇನೆ. ರೆಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಲು ಕಾಯುತ್ತೇನೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆಯಲು ಕಾಯುತ್ತೇನೆ, ಬೆಳಕು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಲು ಕಾಯುತ್ತೇನೆ.

ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯುವುದು ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ಒಂದು ಭಾಗ.

ಶ್ರೀಧರ್ ಮತ್ತು ಮನೋಜ್ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಐವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಇತಿಹಾಸವನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತು ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾದರು. ಇದನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗ (11ನೇ ಫೆಬ್ರುವರಿ 2010) ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 35000ವನ್ನೂ ಮೀರಿತ್ತು! ಈ ಅದ್ಭುತ ಜನರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಬೇಕೋ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಹಲವಾರು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಲು, ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಮುಗ್ಧರೂ ಪರಿಶುದ್ಧರೂ ಆಗಿರುವ ಅವರು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು ಹರಿಯಿತು. ಇದು ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಖಂಡಿತ. ■

**ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (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 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

ಸೋಮವಾರ (ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ.)

ಮಂಗಳವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ.)

ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ  
ಬಡಾವಣೆ

ಮಂಗಳವಾರ (ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 11.30 ರಿಂದ 12.30)

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.



ಘೆಬ್ರುವರಿ ತಿಂಗಳಿನ ನಿವಾಸಿಗಳ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅಮರ ಜಯಂತಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ದಿನಾಂಕ 03-05-2017, ಬುಧವಾರದಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ರವರೆಗೆ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೆಬ್‌ಕಾನ್ಸ್ಟ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೂರಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧಕರು ಕೂಡಾ ನೇರಪ್ರಸಾರದ ಮೂಲಕ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಆಸಕ್ತರು ದಿನಾಂಕ 30-04-2017ರ ಒಳಗೆ ಮಾನಸ ಅಪ್ಲೀಸನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.
- 11-02-2017ರ ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣದ ಹಾಗೂ 26-02-2017 ರ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳ ಗುಂಪೊಂದು ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.
- 12-03-2017 ರಂದು ನಡೆದ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 110 ಜನ ಸಾಧಕರು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 50 ಜನ ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ವೆಬ್‌ಕಾನ್ಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಶಂಬಲ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದರು.
- 19-03-2017 ರ 'ರಾ' ಗ್ರೂಪ್ ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದರ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ 'ರಾ' ಲೋಕದ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದರು.

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

### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

04	ಮಂಗಳ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
05	ಬುಧ	ಶ್ರೀ ರಾಮ ನವಮಿ
06	ಗುರು	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
11	ಮಂಗಳ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
14	ಶುಕ್ರ	ಗುಡ್ ಫ್ರೈಡೆ ಸೌರಮಾನ ಯುಗಾದಿ
19	ಬುಧ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
25	ಮಂಗಳ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
26	ಬುಧ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
29	ಶನಿ	ಅಕ್ಷಯ ತೃತೀಯ

### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

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

### ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

19-4-2017 ರಂದು ಸಂಜೆ 6 - 7 ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ 9 ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಗುರುಜಿಯವರ 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 ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ನನ್ನ ಸಂಬಳದಲ್ಲಾಗಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಎರಡು ಏರಿಕೆಗಳು ಬಾಕಿ ಉಳಿದಿದ್ದವು. ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಎಸ್.ಆರ್. ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಿತ್ತು. ವರ್ಗಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ನನ್ನ ಎಸ್.ಆರ್. ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ನನಗೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೋಚಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ನನ್ನ ಲೈಟ್‌ಚಾನಲಿಂಗ್ ಜೊತೆಗೆ ನನ್ನ ಕೇಸ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೂ ಕೂಡಾ ನಾನು ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ, ಒಂದು ದಿನ ನನಗದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿತು ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನನ್ನ ಬಿಲ್ ಪಾವತಿಸುವ ಕೊನೆಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಈ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ದಾರಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡಿರುವ ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಗುರುಜಿಯವರಿಗೆ ನಾನು ಋಣಿ.

- ಸ್ವರ್ಣಲತಾ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ನಾನು ಕೂಕ್ ಟೌನ್ ಸಿದ್ಧಿವಿನಾಯಕ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿನ RLCC ಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಕಲಿತು, ಪ್ರತಿದಿನ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರ ನಿಯಮಿತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು ಹೋಗಿ, ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತತೆಯಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದು ನನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಸಲೀಸಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೆಳಕಿನ ಒಂದು ಪ್ರವಾಹದ ಮಧ್ಯೆ ನಾನಿರುವಂತೆ ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಶೂನ್ಯಮಾಸದ ಭಜನೆ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶುಕ್ರವಾರದಂದು ಭಜನೆಯ ನಂತರ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಭಜನೆ ಮಾಡುವ ತಂಡಕ್ಕೆ ನಾನು ಚಹಾ ಮತ್ತು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಡಿಸೆಂಬರ್ 30 ರಂದು, ಶುಕ್ರವಾರ, ನಾನು ಚೆಕ್ ಒಂದನ್ನು ನಗದಾಗಿ ಸಿಕ್ಕೊಳ್ಳಲು ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ನೂಕು ನುಗ್ಗಲು ಇದ್ದುದರಿಂದ ನಗದಿಗಾಗಿ ನಾವು ಕಾಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ ಅಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೊರತಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯಂತ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದಿಂದಿದ್ದರು. ಅಂದು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮುಂಚೆ ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ದೊರಕುವುದೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಾನು ಬಹಳ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ತಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಕರೆದರು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಜರುಗಿತೆಂದು ನನಗನಿಸಿತು. ನಾನು ಮನೆಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಹೋಗಿ ಚಹಾ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದೆ!

ನಾವು ಕೋಪ, ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಬದಲು, ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ನಾನು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

- ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎ., RLCC ಯ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್, ಕೂಕ್ ಟೌನ್, ಬೆಂಗಳೂರು

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಪುರಾಣಗಳಾಗುತ್ತವೆಂದು ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು, ಕೆಲ ತಪೋನಗರಗಿರಲಾ ಸೇರಿ ಅವರ ಜೀವನದ ಕೆಲ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನಾಟಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದರು.

ಕು. ಶ್ರುತಿ ಸುಧಾಕಾರವರು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿ ಈ ಅಭಿನಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಮರಾಜಿಯವರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಮುಖ್ಯ ಕಥಾವಸ್ತುವಿನ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಉಪ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಅಂದವಾಗಿ ಅಭಿನಯಿಸಿದರು. ಪುಟ್ಟ ಕೃಷ್ಣ ಮತ್ತು ಗೋಪಿಕೆಯರ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನೃತ್ಯವು ಎಲ್ಲರ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಸೂರೆಗೊಂಡಿತು. ವೇಷಭೂಷಣಗಳು, ಆಭರಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಇದರ ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಸತತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಈ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಅಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವಿಶೇಷವನ್ನಾಗಿಸಿದರು. ಯಾವುದೇ ವಯೋಮಾನದ ಯಾವುದೇ ತಪೋನಗರಿಯು ಗುರುಜಿಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಮರರವರಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಬದ್ಧರಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿತು.

2017 'ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ ದಿನ'ದ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. 10,00,000 ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನರು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ ಆ ದಿನದ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನೇಕ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅಂದು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

ಫೆಬ್ರುವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ, ತಪೋನಗರದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ವಂಶ ಪರಂಪರೆಯಾದ ಅಮರರವರಂತಹ ಮಹಾನ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಅವರನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ದೇಶದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಕನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ■

**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, ಗುರುಜಿ 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

ಜೂನ್ 2005

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರದ ವಿವರಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ.

1. ತ್ರಾಟಕ - ನಾವು ತ್ರಾಟಕವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದರೆ ಶೇಕಡ 50 ರಷ್ಟು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಂತೆ. ತ್ರಾಟಕವು ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣ ಮೌನವನ್ನು ತಲುಪುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತ್ರಾಟಕವು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ತ್ರಾಟಕದ ಅಭ್ಯಾಸವೊಂದರಿಂದಲೇ ಮೌನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು; ನೀವಿದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ. ತ್ರಾಟಕವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದಾಗ ಆಳವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ; ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಿನ್ನೆಲೆಗೆ ಸರಿಯುತ್ತವೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ತ್ರಾಟಕವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದಾಗ, ಅದು ಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದಾಗ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮಾಧಾನ. ಅದು ಉಸಿರಾಟವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. 2-3 ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಕುಲತೆಗಳೂ ದೂರವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅದು ಚೈತನ್ಯೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾದ ಒಳ ಅರಿವು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲೋಕಗಳನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅದು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಋಷಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ, ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

3. ಮಂತ್ರ - ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು; ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೆಲ್ಲಿಗೋ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೋಚ್ಚಾರಣೆ

ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣವೂ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಇಡೀ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅನುರಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಂತ್ರವು ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉನ್ನತ ಹಂತಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಮಂತ್ರವು ಮೌನದಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತೀರಿ, ಹಾಗಿದ್ದೂ ಮಂತ್ರವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವ ಒಂದು ವಿಷಯವಿದೆ, ಅದೆಂದರೆ, ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ಮಂತ್ರವು ನಮ್ಮನ್ನು ತಂತ್ರದಿಂದಾಚೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಇವು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳು:

1. ಮಂತ್ರವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ಮೌನದಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.
2. ಅದು ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆರಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಮಂತ್ರವು ನಮ್ಮನ್ನು ತಂತ್ರದಿಂದಾಚೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ, ಇದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ತಂತ್ರದಿಂದಾಚೆ ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಆತ್ಮವಾದ ದೇವರನ್ನು ಕೂಡ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿರೇಕಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು ಅದೇ ರೀತಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಉಪವಾಸವಿರಬಾರದು. ಯೋಗವೆಂದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಿಸಬಾರದು ಹಾಗೆಯೇ ಕಡಿಮೆಯೂ ಬೇಡ. ಸುಖಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಬಾರದು, ಅಂತೆಯೇ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವಷ್ಟು ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ - ಮನನ ಮಾಡಬೇಕು, ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಆದರೆ ಸದಾ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರಬಾರದು. ಯೋಚನೆಯನ್ನೇ

ಮಾಡದಿರುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ, ನಾವು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಮಾತಿನ ಬಗ್ಗೆ - ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಬಾರದು, ಮಾತನಾಡದೆಯೂ ಇರಬಾರದು. ವಿನಮ್ರತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು ಆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟಿರಬಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿನಯವಂತಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಅತಿರೇಕ ಬೇಡ. 'ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದೂ ಬೇಡ,' ಎಂದರೆ ನೀವು ಕೂಡಲೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ!

ನಾನು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆದ ಜನರನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಧಿಸಿದೆ. ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ, ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅತಿ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಕರವೆನಿಸಿತು. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಸಾಧನೆಯ ನಂತರವೂ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಸಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ತರಗತಿಯೊಂದನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬ ಗುರುವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದರೆ ಅವರು ಮುಕ್ತಿಯನ್ನಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ಉನ್ನತವಾದವುಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ಕೇವಲ ತಂತ್ರವೊಂದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ.

ಸಾಕಷ್ಟು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಸಾಧನೆಯಾದಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖವಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ಅಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವುಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯ. ಈ ಹೋರಾಟಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಲುಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ನಾವು ಗೆಲುವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸಾಧನೆಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹೋರಾಟಗಳೂ ಮತ್ತು ಸೋಲುಗಳೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■



**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

5ನೇ ಫೆಬ್ರವರಿ 2017

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಬದುಕಿರುವುದು ಸತ್ಯ. ನಾವು ಅವರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು. ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶತಮಾನದಲ್ಲೂ ಜನ್ಮವೆತ್ತುವ ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಋಷಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು. ಸುಮಾರು ಐದು ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂತ ಏಕನಾಥರಾಗಿ ಅವರು ಜನ್ಮವೆತ್ತಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಗುರುವನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದ್ದರು. ಅಮರಾಜಿಯವರು ಕೂಡ ಒಬತ್ತರ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಗುರುವನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಿಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾಮ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಸಂತ ಏಕನಾಥರು ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳಾದ ಜನಾರ್ದನ ಸ್ವಾಮಿ ಮಹಾರಾಜರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಜನಾರ್ದನ ಸ್ವಾಮಿಗಳೇ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮಹರ್ಷಿ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ಜನಾರ್ದನ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಸಂತ ಏಕನಾಥರಿಗೆ, ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ, ವಾಸಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಶುಭಿಂಜನ ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅವರು ಅಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ದಿನ ವಾಸಮಾಡಿ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದರು. ನಾವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ, ಏಕನಾಥರು ಕೆಳತಂದಿರುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಎಷ್ಟು ಅಗಾಧವಾಗಿವೆಯೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಒಂದು ಭೂಖಂಡವನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದರು. ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಅಮರರವರಿಗೆ ಕೂಡ ಎಂಭತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆ ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಹಲವಾರು ದಿನಗಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು ಅವರು ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಅಪಾರ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳೆತಂದರು. ತಪೋನಗರವಿರುವ ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಋಷಿಗಳ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಯಿತು.

ಐದು ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಅವರು ಹೇಳಿದರು, 'ದೇವರ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಜೀವನವನ್ನು ತೊರೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕುತ್ತಾ, ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿ'.

ಸಂತ ಏಕನಾಥರು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರಳೀಕರಿಸಿ ಜನರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಸರಳವಾದ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಟೀಕೆಗೆ ಒಳಗಾದರು, ಆದರೂ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು. ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿ, ಜನರು ಉತ್ತಮವಾದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಬದುಕನ್ನು ಬಾಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಅರಿವಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೇ ಅವರ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಮರರವರಂತೆಯೇ ಅವರು ಕೂಡ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸಾಧಾರಣ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಿದರು. ಅವರು ಕೂಡ ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳ

ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದು ಅವರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಅಮರರವರು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಜನ್ಮಗಳಂತೆಯೇ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲೂ ದುಷ್ಟತೆಯ ಎದುರು ಹೋರಾಡಬೇಕಾಯಿತು. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣವಾಯಿತು, ಆದರೆ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಅವರನ್ನು ಋಷಿಗಳು ರಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿಯೇ ಊಹಾತೀತ ಶಕ್ತಿಗಳಿದ್ದವು. ಆದರೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು, 'ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ದೇವರೊಂದಿಗಿರಲಿ ಆದರೆ ದೇವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರಲಿ'.

ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮ ತಾಳುತ್ತಾರೆ. ಅಮರರವರೇ ಬೆಳಕು ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು. ಅವರ ಇರುವಿಕೆ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಕತ್ತಲು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮರ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಬದುಕು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಆ ಕಾಲದ ಜೀವನದಂತೆಯೇ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿನ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಕಿಕ್‌ಟೆಂಟ್!

ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಇಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಜನ್ಮ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದಕ್ಕಿರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ದೇವರ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರೀತಿ, ಅವರ ಗುರುವಿನ, ಋಷಿಗಳ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅಜ್ಞಾನದ ಹಿಡಿತದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅವರು ಕೆಳಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವರಿಂದ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿರುವುದು ವಿನಯವಂತಿಕೆ. ಅವರು ವಿನಯವೇ ಮೂರ್ತಿವೆತ್ತಂತಿದ್ದರು. ಗುರುವಿನ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರೀತಿ, ಗುರುವಿನ ಮೇಲಿನ ಅಚಲ ನಂಬಿಕೆ, ಶರಣಾಗತಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿನ ಏಕನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ನಾವು ಅವರಿಂದ ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಅಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತುಲನೆ ಮಾಡಲು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾದ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅವರನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ನಾವು ಕೆಲಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಅಮರರವರಿಂದ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ನಾವು ಪಡೆದ ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಡುವುದು. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ 'ಕಾಪಿರೈಟ್' ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಬಂದು ನಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು

ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಜ್ಞಾನವು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಜನರು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿರುಚಬಾರದು, ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ತಿರುಚುವಿಕೆಯು ನುಸುಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಮತ್ತು ಅಮರಾಜಿಯವರು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ. ಧ್ಯಾನವು ಜನರಿಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬಾಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಹರಡುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ ದಿನದಂತಹ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಘಟನೆ ಫೆಬ್ರವರಿ 1 ರಂದು ನಡೆಯಿತು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಅದರ ಉಲ್ಲೇಖವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹೆಸರುಗಳು ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ, ಅಮರಾಜಿ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಕಿತ್ತುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಸ್ವಂತ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೆ, ಸ್ವಾರ್ಥದ ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅಮರರವರ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ, ದೇವರ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನಾವು ನೆರವಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಚಾನಲ್‌ಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಇದು ದೇವರು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟ ದೊಡ್ಡ ಅವಕಾಶ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ಕೊಡುಗೆಯೂ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರು ಮೌನವಾಗಿ ಅತಿಸುಂದರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಪ್ರೀತಿಯು, ನಮಗೆ ಸಿಗುವ ಕೊಡುಗೆ.

ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮತ್ತು ಬ್ಲಾಗ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಅರಿವನ್ನು ಹರಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರದ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವು ಅತ್ಯಂತ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾದುದು. ಜ್ಯೋತಿ ಯೋಜನೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಕೂಡ ಮತ್ತೊಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಕೆಲಸ. ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯಬಹುದು. ಈ ಬದುಕು ಎಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಅವಕಾಶ. ■

## 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.
- ★ ಸೂಕ್ಷ್ಮ 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(೦)" 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 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

ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ ಮತ್ತು ಅವರ ಜೈತನ್ಯಗಳಿಂದ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದ ಅನುಗ್ರಹಿತರಾಗಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕಿನ ಕಣಗಳು ಅಥವಾ ಆತ್ಮಗಳಾದ ನಾವು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಯೋಚನೆ ನಮಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೆಳಕಿನ ಕಣಗಳಾದ ಅಥವಾ ದೇವರ ಭಾಗವಾದ ನಾವು ಆಗಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆವು. ಈ ಸುಂದರ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಅನುಭವಿಸಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದಷ್ಟನ್ನೇ ನಾವು ಬಯಸಿದ್ದೆವು. ಮಿತಿಮೀರಿದ ಅನುಭವದ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರೂ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬಯಸಿದವು, ಅದರಲ್ಲೂ ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬಯಸಿದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಜನ್ಮವತ್ತಿದವು ಮತ್ತು ಈ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋದವು.

ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು ದೇವರಿಂದಲೇ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅನುಭವವೊಂದನ್ನು ಕೀಳು ಅಥವಾ ಮೇಲು ಎಂದು ನಾವು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರದಂತಹ ಆತ್ಮದ ಅನುಭವಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅನುಭವಗಳು. ಎಲ್ಲ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ಭೌತಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯ ಬಯಸುವವರೆಲ್ಲರೂ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಉನ್ನತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಅನುಭವ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲೊಂದು. ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಬಹುಶಃ ನಿಶ್ಚಲತೆಯಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ ಏನೆಂದೇ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಈಗ ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಅನುಭವಗಳ ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳೂ ಇವೆ. ಹಾಗಿದ್ದೂ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ನಿಜವಾದ ಸವಾಲಾಗಿದೆ, ಇದು ನಾವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಮುಂಚೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ದೇವರು ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತವಾದುದರ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರಾಗಿರುವುದು

ಸತ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದರೆ ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ ಸಾಧನೆ.

ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು, ಗುರುಜಿಯವರು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಉನ್ನತ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಸಂಗೀತವು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆಯೆಂದು ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಉನ್ನತ ಅನುಭವವು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ತನ್ನ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪದ ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿಸ್ತರಣೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಅನುಭವಗಳು ಆತ್ಮವನ್ನು ತನ್ನ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ದೂರ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ತ್ಯಾಗವಿಲ್ಲದೆ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಹೇಳಿದ್ದರು.

ಕೆಳ ಮಟ್ಟದ ಅನುಭವಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ, ಅದೊಂದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ವಿಚಾರ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾರ್ಗವೊಂದನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ನಮಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ, ತಿದ್ದುಪಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನೋವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ, ಆ ನೋವು ಕೂಡ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹ ಒಂದು ನಿಯಂತ್ರಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಇಂತಹ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಜೀವನವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತ ಅನುಭವಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮುಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ದೂಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ, ಜೀವನವೇ ಮೊದಲ ಶಿಕ್ಷಕ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದು, ಏಕೆಂದರೆ ದೇವರೇ ಜೀವನವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ನಾವು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಮೂಲವನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಅವನು ಅಳವಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಳಯವು ಅಂತಹ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದಾದರೆ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವೂ ನಮಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು - ಪ್ರಕೃತಿ, ಸಂಬಂಧಗಳು, ಕಷ್ಟಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸವಾಲುಗಳು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಇದ್ದಾರೆ. ■



**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ವಿಷನ್ ಅನುಭವಕ್ಕೆಂತ ಭಿನ್ನವಾದುದೇ?**

ಉ: ಹೌದು. ನಾವು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ವಿಷನ್. ಏನಾದರೂ ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಅದು ಅನುಭವ.

**ಪ್ರ: ಆಕಾಶವನ್ನು ಏಕೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು?**

ಉ: ನಾವು ಆಕಾಶದ ಅಥವಾ ಚಿದಾಕಾಶದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಪಡೆದರೂ ಸಾಕು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ವ್ಯಾಮೋಹಗಳನ್ನು, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪೂರ್ವಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ; ನಾವೇ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಕೋಟೆಗಳಿಂದ ನಾವು ಹೊರ ಬರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಸ್ವತಂತ್ರರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವತಂತ್ರರು, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಸೆರೆಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಚಿದಾಕಾಶದ ಅನುಭವವಾದರೆ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಬದುಕನ್ನು ಮತ್ತು ನಾವೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ದಾರಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಚೈತನ್ಯವಿದೆಯೇ?**

ಉ: ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯಗಳಿವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಆನಂದದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು 'ಮಾಸ್ಪರ್ ವಿ' ಅವರು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಶಂಬಲದ ಮೊದಲ ನಿಯಮ.

**ಪ್ರ: ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಟೆಲಿಪತಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಇನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು?**

ಉ: ನಾವು ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ಈಗಲೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲ ಸಲ ನಾವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದೇ ಇರಬಹುದು, ಬಹುಶಃ ಸಾವಿರ ಸಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೂ ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರಯತ್ನ, ಕೊನೆಯಲ್ಲದ ಪ್ರಯತ್ನ, ತಾಳ್ಮೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ. ನೀವು ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಬಿಂದುವೆಂದು ಮತ್ತು ನಾನು ಇನ್ನೊಂದು ಬೆಳಕಿನ ಬಿಂದುವೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಎರಡು ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಭೆಯೊಂದು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲೊಂದು ಸಂಪರ್ಕ

ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಪರ್ಕವು ಶುದ್ಧವಾದ, ನೇರವಾದ ಮತ್ತು ತಿರುಚಿರದ ಸಂಪರ್ಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಕಳೆದ ರಾತ್ರಿ ಕೆಲವು ಚೈತನ್ಯಗಳು ನನ್ನ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರ ಹೋದಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಂಟಾಯಿತು. ಇದು ಸಹಜವೇ?**

ಉ: ಈ ರೀತಿ ಆಗುವುದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ, ಇದು ಸಹಜವಲ್ಲ. ನಾವು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅನೇಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದೂ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಕೆಲವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಡೆದರೆ, ಈ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ.

**ಪ್ರ: ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ, ನಾನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಚೈತನ್ಯದ ಮುಸುಕೊಂದನ್ನು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದಂತಿತ್ತು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತೀರಾ?**

ಉ: ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಗುರುವನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನನಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ನೀವು ಒಬ್ಬ ಗುರುವಿನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ, ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಆತ ಓರ್ವ ಪ್ರತಿನಿಧಿ, ಚೈತನ್ಯಗಳ ಒಂದು ಭಂಡಾರ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನೀವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಾನೂ ಸಹ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆತ ಅಥವಾ ಆಕೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ ಆತ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ನಾವು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ನಮ್ಮ ಹಣೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ?**

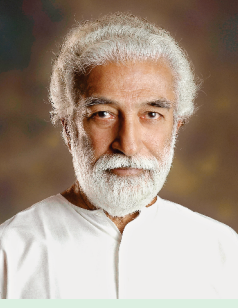
ಉ: ಇಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಇದು ವಿಧೇಯತೆ, ಗೌರವ, ಶರಣಾಗತಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಆಗಿರಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ನಾವು ಗೌರವ ಸೂಚಕವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದಾಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೇ?**

ಉ: ಹೌದು. ನಾವು ಅ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಧ್ಯಾನ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ■

**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/-
Thus Spoke Gurujī Krishnananda - Vol 1	200/-
ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 2	150/-
ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ ಸಂಭಾಷಣೆ	60/-
ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಪೂಜೆ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಅಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ ಜಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕೃತಿ ವಿಸ್ತೃತ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕರಲ್ಲಿನ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶವಾಡ (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कैसे 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/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-
ತ್ರಿಯಾಣಂ ಶಿಷ್ಯವತ್ತಿ ಗ್ರಂಥಪು.	50/-
ಊಣಿಯಿನ್ ಲಾಯಿಲಕನ್	200/-
ತ್ರಿಯಾಣ ಯೋಗಕಂ	50/-
ಆತ್ಮತರ್ಮಾ ಲಿನ್ ಅಲಿರೋಕಣಂ	50/-
ಠಲಿನ್ ಗಿಣಿ ಉಣಲಿನ್ ಕ್ರೂಷ್ಣಂ ಸಾಕಾಸಂಕನ್	50/-
ಸಂಪಲೂ ಠಿಯೂಂಕಣಿನ್ ಅಂಪಿಯಾಸಂಕನ್	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ಶಿಷ್ಯವತ್ತಿಂ 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 ಅವರರಿಗೆ 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

ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ (ಅದರಲ್ಲೂ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ) ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯ ಕೋರಿದರೆ, ಅದು ಹೇಗೋ ನಾನು ಬಯಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

- ಪುಷ್ಕರ್ ಸಿ. ಪಟ್ಟಿ

ತಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧತೆಯೆಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದು ನನಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವಂತಹ ವಿಚಾರಗಳೇನಾದರೂ ಬಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ನಿರಾಕರಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

- ಗೀತಾ ಜೋಶಿ

ಪ್ರಳಯವು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದು, ಇತರರಂತೆ ನಾನೂ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಹೊರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇವರ ದಯೆ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ, ಗುರೂಜಿಯವರ ಮತ್ತು ಅಮರಾಜಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ನನ್ನ ದಾರಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಸಂಭಾಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯಮಾಡಿದೆ.

- ಪ್ರತಿಮಾ ವಡಗಾಮಾ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನು ಭೂತಾನ್‌ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನವಾದ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರವಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟೆ. ಅಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾಗಿತ್ತು; ಆದರೆ, ನನ್ನ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಧ್ಯಾನಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಏಕೈಕ ಪರಿಶುದ್ಧ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆ ದಿನದ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಆನಂದದಾಯಕವಾದ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿತ್ತು! ಶಂಬಲ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು! ಶಂಬಲದ ಬಗ್ಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಅರಿತಿರುವ ನಾವೇ ಧನ್ಯರು. ಅಂದು ನನಗದು ತಿಳಿಯಿತು.

- ವಿದ್ಯಾ ವೀರಕರ್

2008 ರಿಂದ ನಾನು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. 84 ವರ್ಷದ ನನಗೆ ಅದೇ ಶ್ರೀರಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ಸಲ ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿದೆ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

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

ಆಗಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ನನಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು! ನಾನು ಸಪ್ತಋಷಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ನಂತರ, ಮರುದಿನ ಸೋನೋಗ್ರಾಫಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿತು! ನಾನು ಸಪ್ತಋಷಿಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದೆ. ಅವರೇ ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳಾಗಿರುವಾಗ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವರೆ?

- ವಿಜಯಾ ಸೋಮನ್

2016ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 28 ರಂದು ಕೊಟ್ಟಾಯಿನಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಸೇಲಂ ಬಳಿ ನಮ್ಮ ಕಾರು ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಯಿತು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ರಸ್ತೆ ದಾಟಿದ ಒಂದು ಲಾರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕಾರು ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಗುಚಿ ಬಿತ್ತು. ಕಾರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜಖಂಗೊಂಡಿತು. ಆದರೂ ಅದು ಹೇಗೋ ನಾನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಗಾಯಗಳಿಲ್ಲದೆ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದ್ದೆ! ಋಷಿಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದರು. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿದ್ದುದರಿಂದ ನಮಗಿಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯಿತು. ನನ್ನ ಅತ್ತೆ, ಮಾವನವರಿಗೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾದವು. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಹಾಗೂ ಮಗನಿಗೆ ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಕಾಲದ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಳಕಳಿಯ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದೆ.

- ಎಸ್. ರಾಜೇಶ್

ಗುರೂಜಿಯವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಭಾನುವಾರದ ವೆಬ್‌ಕಾನ್ಫೆ ನೋಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಜೀವನ ಸಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ನಾನೇ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಜಯಂತ್ ಸರ್ ಅವರ ಹಿಂದಿನ ಉಪನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ಭಗವಂತ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಂಬ ಮಾತು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೋ, ನನ್ನ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಭಾನುವಾರದ ತರಗತಿಯಲ್ಲೋ ಉತ್ತರ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ನನಗಾಗೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆಯೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ತೋರುವ ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ನನಗೊಂದು ಅನುಗ್ರಹ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ, ನಾನು ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಾಗವಾಗಿ ದಾಟಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳು ಹಾಗೂ ಶುಭ ಹಾರೈಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ನಂದಿತಾ ಪಟೇಲ್