



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 - ಜೂನ್ 2012ರ ಸಂಚಿಕೆ)

2012ರ ಮೇ 7 ರಂದು ಜಗದಾದ್ಯಂತ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಾಂತಿಯು ಮತ್ತೊಂದು ಘಟ್ಟವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ನಾವು ಇದನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಬೆಳಕನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕ್ರಾಂತಿಗಳು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿ ಅಂತ್ಯಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಂತೂ ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮೌನವಾದುದು ಕೂಡ. ಆದರೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಕ್ರಾಂತಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿರುವ ಋಷಿಗಳ ಜಾಲವು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದ ಮಹಾತ್ಮರು ತಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, 2012ರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತ ಬದುಕಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಂತಹ ಅವಕಾಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

2008ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಾಂತಿಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಾನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಭ್ರಷ್ಟ ಮಾರ್ಗಗಳು ಹಾಗೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ, ಶಾಂತಿಯುತ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಹಂಬಲಿಸುವಂತಹ ಜ್ಞಾನೋದಯಗಳನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಅಲೆಗಳ ಪ್ರವಾಹಗಳು ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಅಲೆಗಳು ನನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಅವು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದು ಖಂಡಿತ.

ನಾವು ಸಂಧಿಕಾಲದ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶೇಷ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ದೋಷಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಭ್ರಷ್ಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಲೇ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ದುರಾಸೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಗಳ ಹುಚ್ಚುತನದ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕು. ಇವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸವಾಲೊಡ್ಡುವ ಸಮಯಗಳೇ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಹಾದಿ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಹಾದಿ ಇಲ್ಲ: ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಗೆ ಪ್ರವಾಹೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಂದ ನೆರವು ಪಡೆಯುವುದು.

ಬೆಳಕಿನಿಂದ ನೆರವು ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಇದನ್ನು ಈಗ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ■



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,  
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಲೇಔಟ್

ಸೋಮವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,  
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ 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



ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮೆಯನ್ನು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

**ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ**

- 27-8-2017 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ದಿನಾಂಕ 25-8-2017ರೊಳಗೆ ನಮ್ಮ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.
- ದಿನಾಂಕ 9-07-17 ರಂದು ಸಾಧಕರು ತಪೋನಗರದ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರು.
- ಅದೇ ದಿನ, ಶಂಬಲದ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು.
- 'ರಾ' ಲೋಕದ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ರಾ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಧ್ಯಾನಿಗಳು 16-07-17 ರಂದು ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು.

**ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ**

- ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
- 14-8-2017 ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿಯ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
- 27-8-2017 ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

**ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ**

ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ 'ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ'ದಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ 25-8-2017 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11.30 ಘಂಟೆಗೆ ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

7-8-2017 ರಂದು ರಾತ್ರಿ 9.20 ರಿಂದ 2.20 ರ ವರೆಗೆ ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣ ಮತ್ತು 21-8-2017 ರಂದು ರಾತ್ರಿ 9.16 ರಿಂದ 2.34 ರವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯ ಗ್ರಹಣವಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಗ್ರಹಣದ ಪೂರ್ಣಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ.

**ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು**

02	ಬುಧ	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
04	ಶುಕ್ರ	ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪೂಜೆ
07	ಸೋಮ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣ: ರಾತ್ರಿ 9.20 ರಿಂದ 2.20
14	ಸೋಮ	ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿ
15	ಮಂಗಳ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
20	ಭಾನು	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
21	ಸೋಮ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಸೂರ್ಯ ಗ್ರಹಣ: ರಾತ್ರಿ 9.16 ರಿಂದ 2.34
24	ಗುರು	ಗೌರಿ ಪೂಜೆ
25	ಶುಕ್ರ	ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನ ಗಣೇಶ ಪೂಜೆ
27	ಭಾನು	ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
29	ಮಂಗಳ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
31	ಗುರು	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ

**ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಭಾನುವಾರ, 27-8-2017**

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ ಭಾಷಣಗಳು ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.30ಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಾದ

**ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರ**

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನೀಲಿಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಿನ ಗೋಳವನ್ನು ಅಥವಾ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಆಕಾರವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣವಾಗಿ ಈ ಗೋಳವನ್ನು ಅಥವಾ ಆಕಾರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ. ಈಗ ನೀವು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೊಳಗೆ ಇದ್ದೀರಿ. ಅವನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಬೇಕಾದರೂ, ಎಷ್ಟು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹತ್ತುದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಧ್ಯಾನದ ಬದಲಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

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.



**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ, ಮತ್ತು ಕೋಪವನ್ನು ಜಯಿಸಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಕಾರಣ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ನಾವು ಕೇವಲ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುವುದರಲ್ಲಿ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಸಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನಾವು ಕೋಪ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಭಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಬಹುದು. ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ನಾನು ಪರಿಪೂರ್ಣಳಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಈಗ ನಾನು ಉತ್ತಮಳಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ, ನಾನು ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸದೇ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

- ಮನಿಷಾ, 9ನೇ ತರಗತಿ, ಬಸವೇಶ್ವರ ಹೈ ಸ್ಕೂಲ್, ಬ್ಯಾಟರಾಯನಪುರ.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ವಿವೇಕ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಿದೆ. ನಾನು ದೇವರಿಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಮತ್ತು ಬಹಳ ಸಹನಶೀಲಳಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದೇವರ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರ ಜೊತೆಗೂ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದೆ. 3 ರಿಂದ 7 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಬೇಕಾದಂಥವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಪ್ರೀತಿ, 9ನೇ ತರಗತಿ, ಬಸವೇಶ್ವರ ಹೈ ಸ್ಕೂಲ್, ಬ್ಯಾಟರಾಯನಪುರ.

ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅನೇಕ ದಿನಗಳಿಂದ ನಾನು ತಪಿತಸ್ತನೆಂಬ ಭಾವನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪೋಷಕರು ಸಹ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಈ ರೀತಿ ಭಾವಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ನಂತರ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮರೆತು ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸುಂದರವೆನಿಸಿತು. ನನಗೆ ಈ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಾನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ.

- ಭವಿಷ್ಯ ಜಿ. 10ನೇ ತರಗತಿ, ಕೆನಾನ್ ಕ್ರೈಸ್ಟ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಬಿ.ಟಿ.ಮ್ ಲೇಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

**ತಪೋನಗರ ಜೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಶಿಷ್ಯ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಮತ್ತು ಅನುಯಾಯಿಯಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾಠವನ್ನು ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರ ಪಯಣದಿಂದ ನಾವು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಕೇವಲ ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಗುರೂಜಿಯವರು ಅಮರರವರ ನೇರ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಈ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲೇ ಗುರೂಜಿಯವರು ಒಬ್ಬ ವಿನಯಶೀಲ ಅನುಯಾಯಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾದರು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನಾಗಿ ಬೆಳೆದರು. ಗುರೂಜಿಯವರು ಅವರ ಗುರುವಿನ ಯೋಜನೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ತಪೋನಗರ ಒಂದು ಜೀವಂತ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಅಮರರವರಿಗೆ ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಾಗಿ ಕೊಟ್ಟ ಪವಿತ್ರ ಭಾಷೆಯಿಂದಾಗಿ ತಪೋನಗರ ಜನ್ಮ ತಳೆಯಿತು. ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದರೂ ಅಮರರವರಿಗೆ ನೀಡಿದ ಭಾಷೆಯಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಅವರು ವಿಚಲಿತರಾಗಲಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಯಾರೂ ಅಮರರವರನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅವರನ್ನು ನಮ್ಮವರೆಂದೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅವರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಿಷ್ಯ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು. ನಮ್ಮ ಗುರುವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಅವರ ಶಿಷ್ಯರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಗುರು ಬೋಧಿಸಿದ ತತ್ವ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಅದು ಮಾಸ್ತರುಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಸೇವೆ ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಾಲ ಚಕ್ರಗಳ ನಡುವೆ ನಿಂತ ತಪೋನಗರ ತನ್ನ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಸಾರ್ಥಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದೆ. ತಪೋನಗರ ಹೊಸ ಯುಗದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅನ್ವೇಷಕನಿಗೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ; ಅನಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಜನರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತ್ಯಂತ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರಿಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

ಪ್ರಳಯ ಒಡ್ಡುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಮೌನ ಶರಣಾಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾ, ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳು ಗುರೂಜಿಯವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಂತೆ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂಬ ಒಂದೇ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, ಎಂದೂ ಸೋಲನ್ನೊಪ್ಪದ ಈ ಹೋರಾಟದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜಯಶಾಲಿಗಳೆಂಬ ಅರ್ಹತೆ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು. ಅಮರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನದಂದು, ಏನೇ ಆಗಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಮರು-ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ■

**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

ಜುಲೈ 2005

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪವಾಡಗಳು ಸದಾ ಜರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ- ಮೌನ ಪವಾಡಗಳು, ಹೀಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವು ಜರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಾನು ಈ ದಿನ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, ನಾವು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸೇರುವಾಗ ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಅಧಿಕಾರ ನಮಗಿದೆ. ಏಕೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು? ಪವಾಡಗಳು ಜರುಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅವೂ ಜರುಗುತ್ತವೆ. ನಂಬಿಕೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದೂರಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮದೇ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಪವಾಡಗಳು ಜರುಗುತ್ತವೆ.

“ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು?” ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಗುರುವಿಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅನೇಕರು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಈಗಲೂ ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜ, ಇದಕ್ಕೆ ನಾವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಅದನ್ನೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಾಸ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ನಾನು ಮುಂಗೋಷಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ನನಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ! ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ‘ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿನಗೇನು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ?’ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ‘ನನಗೆ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೂ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಪ್ರಗತಿಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೇವೆ; ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾನು ತಡವಾಗಿ ಬಂದರೂ ನೀವಿಲ್ಲಿ ನನಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!

“ಯಾರು ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಯಾರು ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲ; ಯಾರು ಋಷಿಗಳ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಯಾರು ಸದಸ್ಯರಲ್ಲ?” ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಋಷಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಳಬಯಸುವುದೇನೆಂದರೆ, “ನಾವು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ನಾವು ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿರಲಿ, ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ

ಸ್ಥಿತಿ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಅದನ್ನು ದಾಟುವ ಒಂದು ಬಲಯುತವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು, ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಆ ಹಂತವನ್ನೂ ದಾಟಿಹೋಗುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಇನ್ನೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ, ನಾವು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಹಿಂದೆ ನಾವು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇನ್ನೊಂದಿಗೂ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರವು. ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂದನ, ನನ್ನ ಗುರು ಸ್ವಂದಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಅಥವಾ ಋಷಿಗಳು ಸ್ವಂದಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ ಮತ್ತು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಾವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡೋಣ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದಲೂ ದೂರವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉತ್ತುಂಗಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಆದಾಗ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಮತ್ತೊಂದೂ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮಗಳು ನಮ್ಮ ಅಹಂಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅಹಂ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ, ‘ನಾನು ಮಾತ್ರ ಸರಿ, ಬೇರೆಲ್ಲರೂ ಸರಿಯಿಲ್ಲ.’ ಅಹಂನ ಗುಣವೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನೊಂದಿಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲಾರದು, ಆದರೆ ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಕೊಡಬಲ್ಲದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಸೀಮಿತವಾದದ್ದು. ಅಹಂ, ನಾವಿರುವ ಮಟ್ಟದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಾರದು. ವಾಸ್ತವವೆಂದರೆ ಅಹಂ ನಮ್ಮನ್ನು ದಾರಿತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನೋವು ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ದೇವರಿಂದ ದೂರಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪದವನ್ನೂ ನಾನು ಸೇರಿಸುತ್ತೇನೆ - ನಾವು ಗುರುವಿನಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತೇವೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ವೇದನೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ, ನೇರ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ನೀವು ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು - 1) ನಿಮ್ಮ ಅಹಂ ಅನ್ನು

ಕೆಳಗಿಡಿ 2) ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ 3) ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ.

‘ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿನ ಬೃಹತ್ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರ’ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಸಯುಗದ ಗುಂಪುಗಳು ಬಳಸುವ ಚಿರಪರಿಚಿತ ಪದಗಳು. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಪದದ ಬದಲಿಗೆ ಅರಿವು ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅರಿವಿನಲ್ಲಿನ ಬೃಹತ್ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವೆಂದರೆ ಏನು? ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವಾಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ಜನರು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅರಿವಿನ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವು, ಈ ಅರಿವಿನ ವಿಸ್ತಾರವು, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಆದರೆ ನಾವು ಗುರುತಿಸಲಾಗದಿದ್ದ ಕೆಲವು ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇನ್ನೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ, ಆದರೆ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ನಾನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿದ್ದೇನೆ.

ಹೊಸದಾದ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಕೆಳತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ರಹಣಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಾವೇ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಳತರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯುಳ್ಳ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜಗತ್ತನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವರ್ಧನೆಯೇ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಪಂಚಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಜೀವಿಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ, ನಾವು ಈ ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಮಹಾತ್ಮರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಹೊಸ ಯುಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಜನರು ತಿಳಿಯಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಜನರಿಗೆ ಇದರ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಬೇರೆ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಸ್ತರಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲೂ ಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಸಾಹಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ನಾನು ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೇಳುವುದು. ಅದ್ಭುತವಾದವುಗಳು ಘಟಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಬೃಹತ್ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರ. ■



**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

11ನೇ ಜೂನ್ 2017

ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮೊಡನೆ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ 'ಇರುವಿಕೆ'ಯಲ್ಲಿ (presence) ಜೀವಿಸುವುದರ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥ ಏನು? ನಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ, ಇದು ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು. ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ದೇವರ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಉನ್ನತ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ಈ ರೀತಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮ್ಮೊಡನಿದ್ದ ದಿನಗಳನ್ನು ನಾವು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅವರಿಂದಾಗ ನಮ್ಮ ನಡತೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಇರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಉನ್ನತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲೌಕಿಕ ವಿಸ್ತರಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಬದುಕಿನ ಅನೇಕ ವಿವರಗಳು ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ದೇವರ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಅಷ್ಟೇ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಬಹುಶಃ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬದುಕಬಹುದು. ಇದು ಸಾಧಕರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಹೋರಾಟ. ನನ್ನ ಹೋರಾಟದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಾನಿದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದೇವರು ಸುತ್ತಲೂ ಇದ್ದಾನೆ, ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಮಗೆ ನಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಾವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಅವನಿದ್ದಾನೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ನಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಅರಿವಿದ್ದಾಗ, ನಂಬಿಕೆ, ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ, ಅವನ ಮೇಲಿನ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅವಲಂಬನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಉನ್ನತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಇರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅದು ಸುಲಭವೇನಲ್ಲ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ಸೆಳೆತವಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಡಗಿನ ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಮೋಹವೇ ಅವನ ಇರುವಿಕೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕುರುಡರನ್ನಾಗಿಸಬಹುದು,

ಆದರೆ ಅವನು ಸದಾಕಾಲ ಇದ್ದಾನೆ. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಗುರೂಜಿಯವರು ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರು.



ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಧ್ಯಾನ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆಯೆಂದರೆ ತಾವು ಈಗ ಔಷಧಿಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೀಗೆ ಆಗಿದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆ? ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿದಿರುವುದರಿಂದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಸರಿ. ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ಅದಮ್ಯ ನಂಬಿಕೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇನ್ನೂ ಇದ್ದರೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ದೇಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇರೆ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಆರೈಕೆಮಾಡಲು ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವ-ಹಿಲಿಂಗ್ ಅನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ನಾವು ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೈದ್ಯರುಗಳೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲ, ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದಾಗ ಕರ್ಮ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಬದಲಾಗಲು ನಾವು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು, ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಮತ್ತು

ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕರ್ಮಗಳಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಬಲ ಕರ್ಮಗಳಿದ್ದರೆ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯಬೇಕು. ಕರ್ಮಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ಇನ್ನೂ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಹಾನಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದಿರಬಹುದು. ದೇಹದ ನಿಯಮವನ್ನು ನಾವು ಗೌರವಿಸಬೇಕು.

ಔಷಧಿಗಳು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ನಮಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಾಗ, ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ಅವು ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲವು. ಋಷಿಗಳು ವಾಸ್ತವ ವನ್ನರಿತವರು. ನಮಗೆ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಾಗ, 'ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ' ಎನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಗಾಯದ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ವಿವೇಚನೆಯ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವೈದ್ಯರ ಎಲ್ಲ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೂ ಪಾಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜೊತೆಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಹಿಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಬದಲಾಗಲು, ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ವಿವೇಚನಾಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನದ ವಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯೂ ದೇವರ ಕೊಡುಗೆಯೇ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಈ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದು ಇಷ್ಟು, ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸತ್ಯ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇದಾವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆಗಳೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಔಷಧಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ■

## ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ - ವವರಿಗೆ 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 ವಾರ್ಷಿಕಪತ್ರದ 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 ವಾರ್ಷಿಕಪತ್ರದ 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 ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು.
- ★ ಅಧ್ಯಾಸದ 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 ಸದ್ವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇನಾಪತಿಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆಯ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕಠಿಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ★ 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.

## ಅಮರ

ಸುನಿಲ್ ಬಿಸರಹಳ್ಳಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ನಾನು ಅಮರರವರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ವಿಶಾಲತೆ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತೆ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತತೆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ವಿನಯತೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಮತ್ತು ದಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವರಾಗಿದ್ದರಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿದ್ದರು. ಅಮರ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಜೀವಿಸಿದ್ದಾಗಲೂ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲೂ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರಳೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅತಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರು.

ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಸಾಗರದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ದೋಣಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದಾದರೆ, ನಮ್ಮ ನೌಕಾ ಪಯಣ ಸಾರಾಗವಾಗಿ ಸಾಗಲು ಗುರುಜಿಯವರೇ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಅಮರರವರು ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮರರವರು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದವರು. ಅವರು ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿದರು. ಋಷಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೋ ಹಾಗೇ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತವನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಮರರವರು ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಅವುಗಳಿಗೆ ರಾಗಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೊದಲ ಸಲ ನಾನು ಗುರುಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಹೋದಾಗ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂವೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಗುರುಜಿ ನನ್ನಿಂದ ಹೂವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಮರರವರ ಪೋಟೋಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರು. ನಂತರ ಗುರುಜಿ ಹೇಳಿದರು, "ಅಮರರವರಿಗೆ ಗುಲಾಬಿ ಹೂ ಎಂದರೆ ಇಷ್ಟ". ನಾನು ಅಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದೆ, ಹಾಗೆ ಮೌನಿಯಾದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಯಾವುದು ದೊಡ್ಡದು ಅಮರರವರ ಸರಳತೆಯೋ ಅಥವಾ ಗುರುಜಿಯವರ ಅಮರರವರಡಗಿನ ಪ್ರೀತಿಯೋ. ಹೀಗೆ ಅಮರರವರು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅಮರರವರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಗುರುಜಿಯವರಿಂದ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಗುರುಜಿ ಅಮರರವರು ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಕೆಲಸದ ಕುರಿತಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದರು. ನಂತರ ಈ ಘಟನೆಯನ್ನೇ ನಾನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದೆ. ಮನುಕುಲದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಚೈತನ್ಯವೊಂದು ಭೂಮಿಗೆ ಬರಲು ಕಾಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ನೆರವೇರಲು ಎರಡು ಗ್ರಹಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯಬೇಕಿತ್ತು. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಗ್ರಹಗಳನ್ನು ನೋಡಿದೆ, ಅವು ಅತಿ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಎರಡು ಗ್ರಹಗಳ ನಡುವೆ ಅಮರರವರು ನಿಂತಿದ್ದರು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅಮರರವರು ಎಷ್ಟೊಂದು ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದರೆಂದರೆ ಒಂದು ಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪಾದವನ್ನಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಎರಡನೆ ಪಾದವನ್ನಿಟ್ಟು ಎರಡು ಗ್ರಹಗಳಿಗೂ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಮನುಕುಲದ ಅಭ್ಯುದಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಪಾರ ಚೈತನ್ಯ ಕೆಳಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಇದೊಂದು ಅಮರರವರ ನಿಗೂಢ ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಇಣುಕು ನೋಟವಾಗಿತ್ತು.

ಈಗ ಅವರು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಹನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಅವರ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಗುರುಜಿಯವರಂತೆ ಅಮರರವರು ಸಹ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ■

## ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೊಡೆ

ವೈಶಾಲಿ ಜೋಷಿ; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

'ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಜಾಗ ಇದೆಯೇ?' ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ಅಮರರವರನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅಮರರವರು ಹೇಳಿದರು, 'ಅಂತಹ ಜಾಗವಿಲ್ಲ. ಇರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಜಾಗವೆಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ.'

ಅಮರರವರ ಮಾತುಗಳು ಇಂದಿಗೆ ತುಂಬ ಪ್ರಸ್ತುತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕತ್ತಲಿನಿಂದ ಬೆಳಕಿನ ಯುಗದಡೆಗೆ ಸಾಗಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ, ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಪ್ರಳಯವು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿನ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರಗಳನ್ನೂ ಅದು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಕೊಡೆಯೊಂದೇ ನಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಈ ಕಷ್ಟಕರ ದಿನಗಳನ್ನು ದಾಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ರಾಗಿರುವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೆಂದು ಅಮರರವರು ಅರ್ಥೈಸಿದರು. ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರು ಜ್ಞಾನ, ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟರು; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೊಡೆಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆನಿಲ್ಲಲು ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗ ತೋರಿದರು. ಕೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ದಿವ್ಯ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಅನಂತ ಸ್ಥಳವಿದೆ. ಈ ದೈವೀ ಅನುಗ್ರಹವು ರಕ್ಷಕವೆಚ್ಚದಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗಲು, ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಂತಾಗ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಬದುಕಬಹುದು, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಅಭದ್ರತೆ, ಗೊಂದಲ, ಕ್ಷೋಭೆಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಭದ್ರತೆಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಾವು ಒಬ್ಬರಿಗಿರಲು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಬಾಳುವುದರಿಂದ, ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇವರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅವರ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಬದುಕಬಹುದು.

ಅವರ 35ನೇ ಮಹಾಸಮಾಧಿಯ ದಿನದಂದು, ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೊಡೆಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಚಲ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅಮರರವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸೋಣ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಾದ ನಮ್ಮ ಮೂಲದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಪ್ರಳಯವು ಎಚ್ಚಿಸಬಹುದಾದ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯದ ಬಿರುಗಾಳಿಯನ್ನು ತಡೆದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ■



**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ:** ಬೇರೆಯವರ ನೋವನ್ನು ಹಂಚಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆ?

**ಉ:** ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಾವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಪಶಮನ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೆ, ನಾವು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿವೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ನೋವನ್ನು ನಮಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನೋವನ್ನು ನೋವಾಗಿಯೇ ವರ್ಗ ಮಾಡದೆ, ಮತ್ತಾವುದಕ್ಕೋ ಪರಿವರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ - ಬಹುಶಃ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಆ ರೀತಿಯ ಮತ್ತಾವುದೋ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೋವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

**ಪ್ರ:** ಸಮಾಧಿ ಪದದ ಅರ್ಥವೇನು?

**ಉ:** ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ "ಧಿ" ಇವೆ. ಒಂದು "ಧಿ" ಮತೊಂದು "ಧಿ". ನಾವು ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಪದ ಬರೆಯುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಎರಡನೆಯ "ಧಿ" ಅನ್ನೇ ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನನ್ನ ಗುರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಮೊದಲನೆಯ "ಧಿ" ಸರಿಯಾದುದೆಂದು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಸಮ' ಅಂದರೆ ಸಮಾನ ಮತ್ತು 'ಆದಿ' ಅಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದೇವರು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳಾದ ನಾವು ಸಮಾನರಾಗಿದ್ದೆವು. ದೇವರು ಬೆಳಕಾಗಿದ್ದ, ಮತ್ತು ನಾವು ಸಹ ಬೆಳಕಾಗಿದ್ದೆವು. ಋಷಿಗಳೇ ಈ ಪದವನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನೂ ಅವರೇ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ನಾವು ಎರಡನೆಯ "ಧಿ" ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ನಮಗೆ ಸಮಾದಿಯ ಅನುಭವ ಆದಾಗ, ನಾವು ಬೆಳಕಾಗುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ಒಂದಾಗುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ಸಮಾನರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಮಾದಿಯ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ನಾವು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಅಂದರೆ ಶುದ್ಧತೆ, ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೀತಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಸಮಾದಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ದೈವತ್ವಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಯಾವಾಗ ನಾವು ದೈವತ್ವದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಶಕ್ಕೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ ಆಗ ನಾವು ಸಮಾದಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

**ಪ್ರ:** ಸಾಧಿಸುವಿಕೆಯ ಮಾರ್ಗಕ್ಕಿಂತ ಶರಣಾಗತಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯೇ?

**ಉ:** ನಾವು ಶರಣಾಗತರಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ.

**ಪ್ರ:** ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರವಾದ ದಾರಿ ಯಾವುದು?

**ಉ:** ಅದು ಪ್ರೀತಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ದೇವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನೀವು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಂತೆ. ಕಾರಣ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿ ಯಾವಾಗಲೂ ದೇವರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅದು, ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರವಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ:** ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆಯಲು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚೈತನ್ಯ ಸಾಕೇ?

**ಉ:** ಇಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚೈತನ್ಯ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಲು ನಾವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

**ಪ್ರ:** ನಾನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಉ:** ನಾನು ಒಂದೆರಡು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಯಿದ್ದರೆ ಅದರ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಿರಿ. ಬೆಳಕು ಒಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ, ಅದು ಯಾವುದು ಸರಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ:** ನಮಗೆ ಅನುಭವಗಳು ಏಕೆ ಆಗುತ್ತವೆ?

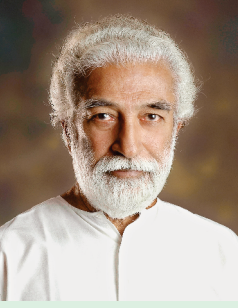
**ಉ:** ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನುಭವಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಚಾಲನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾವು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ.

**ಪ್ರ:** ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಆತನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವೂ ಸಹ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ?

**ಉ:** ಹೌದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವೂ ಸಹ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ■

**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/-
Thus Spoke Gurujī Krishnananda - Vol 2	250/-
ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 2	150/-
ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ ಸಂಭಾಷಣೆ	60/-
ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಪೊಸ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅಪರೋಹಣ	50/-
ಶಂಭಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ ಜಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕೃತಿ ವಿಸ್ತೃತ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕಲಿಪಿ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶವಾಟ್ (Marathi)	150/-
ಆತ್ಮಗುರುಜಿ (Marathi)	100/-
ಛಾಯಾ ಕಸೆ ಕರಾವೆ (Marathi)	50/-
ಛಾಯಾ ಯೋಗ (Marathi)	50/-
ಆತ್ಮಯಾತ್ರಿ ಪುಸ್ತಕದ ಅವತರಣ (Marathi)	50/-
ಶಾಂತಿ ತತ್ವಾಚಿ ಅಭ್ಯಾಸ (Marathi)	50/-
ಏಕಾ ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಚಿ	50/-
ಸೂಕ್ಷ್ಮಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿನ ಪರಾಕ್ರಮ (Marathi)	50/-
ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಜೀವನ (Marathi)	10/-
ಪ್ರಕಾಶ (Marathi)	10/-
ಉಚ್ಚಸ್ತರೀಯ ಸಂವಾದ ಆಗಿ ಇತರ ಸತ್ಯ (Marathi)	100/-
ಗುರು-ಛಾಯಾ ಸಂವಾದ (Marathi)	60/-
ಛಾಯಾ ಕೆಸೆ ಕರೆ (Hindi)	50/-
ಛಾಯಾ-ಯೋಗ (Hindi)	50/-
ಪ್ರಕಾಶ (Hindi)	10/-
ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಜೀವನ (Hindi)	10/-
ಪ್ರಕಾಶ ಕಿ ಆರ್ (Hindi)	150/-
ಆತ್ಮಾ ಕಾ ಅವತರಣ (Hindi)	50/-
ಶ್ರೀಯಾಣಂ ಶಿವಶಾಸ್ತ್ರ ಒಪ್ಪಿ	50/-
ಒಣಗಿಬಿಡು ಲಾಯಿಲಕಣ	200/-
ಶ್ರೀಯಾಣ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿನ ಅನುಭವ	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	50/-
ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ರೀಯಾಣಂ ಶಿವಶಾಸ್ತ್ರ	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವೈಯ್ಯಾಡಂ 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

ತಿರುಪತಿಯ ತಿರುಮಲ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲ ದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಗರ್ಭಗುಡಿಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಋಷಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದೆ. ಋಷಿಯೊಬ್ಬರು ನನ್ನನ್ನು ಒಳಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಅವರು ದೇವರ ಪಾದ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆಯುವ ಭಾಗ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸಿದರು. ಇದು ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಭವ.

- ಕುಮಾರ್. ಟಿ. ಎನ್

ನನ್ನದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾದ ಜೀವನ. ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಮನುಷ್ಯಳಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

- ಲೀನಾ ಅಮೀರ್

ಈ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ, ಆರನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯದಂತೆ, ಉತ್ತಮ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿದೆ.

- ಕರಿಷ್ಮ ರಾವ್

ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನಾನು ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಮರಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಗಾಡಿಯ ಚಕ್ರ ಪಂಕ್ಚರ್ ಆಯಿತು. ನಾನು ಬೆಳಕನ್ನು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ತಕ್ಷಣ ಕೆಲವೇ ಅಡಿಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ಯಾರೇಜ್ ಕಂಡಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮೆಕಾನಿಕ್ ಇದ್ದರು. 'ನಾನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿಮಗಾಗಿ ಪಂಚರ್ ಹಾಕುತ್ತೇನೆ,' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು, ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ನಿರಾಳವಾಯಿತು. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ ಕೊಡಲು ಹೋದಾಗ, ನಿರಾಕರಿಸಿ ವಿಸಿಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಡ್ ಕೊಟ್ಟು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಋಷಿಗಳಿಂದಲೇ.

ತಪೋನಗರದ ಆಚೆ ಇರುವ ನನ್ನಂತಹವರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಂದನೆಗಳು. ನಾನು ತಪೋನಗರವನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನೆನೆಸಿದಾಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲೇ ಇರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

- ನಂದಿತಾ ಪಟೇಲ್

ನನ್ನ ಮಗಳು ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳ, ಗುರೂಜಿಯವರ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನ

ಸಹಾಯದಿಂದಾಗಿ 'ಮಾಸ್ಟರ್ ಇನ್ ಇಲಸ್ಟ್ರೇಷನ್' ಪದವಿಗಳಿಸಿದಳು. ಅಲ್ಲಿ ಅವಳೊಬ್ಬಳೇ ಇದ್ದರೂ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು, ಗುರೂಜಿ, ಹಾಗೂ ಬೆಳಕು ಅವಳೊಂದಿದ್ದು ಅವಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆಂಬುದು ಸತ್ಯ. ನನಗೆ ಏನೇ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ನಾನು ಚಿರಋಣಿ.

- ಪ್ರೇರಣಾ ಕಾಳೆ

ನಿರಂತರ ಅಂತರಂಗದ ಸಂತೋಷದಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಎದುರಿಸುವ ಎಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿದ್ದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗವನ್ನೇ ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ, ಎಂತಹ ಅಸಂತೋಷದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡ.

ಸಂತೋಷದಿಂದಿರು ನನಗೆ ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ, ತೋಟ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತೇನೆ. ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕತಿಯೊಂದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಪುನರ್ ಚೈತನ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಗುರೂಜಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕು ಇವೆರಡೇ ಸಾಕು. ನಾನು ನನ್ನದೇ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿರಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇನೆ.

- ಆನ್ ಜಾಪ್‌ಮನ್

ಜೀವನದ ಅರ್ಥವೇನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮರೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ, ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಎಂಬ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ, ನನಗೆ ಭಗವಂತನ ನಿಷ್ಕಳಂಕ ಪ್ರೇಮದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲೆ ಇರಲಿ, ಏನೇ ಮಾಡಲಿ ನನ್ನಿಂದ ಈ ಪ್ರೀತಿಯ ಹರಿವು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೆಳಕು ನಾನು ಅನುಭವಿಸುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಭಾವನೆಯಾಗಿದೆ.

- ಲೂಸಿಂಡ ಬ್ಯಾಕ್

ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನಲ್ಲಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿದೆ. ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ನಾನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳಕಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ದಿವ್ಯ ಪ್ರೇಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಷ್ಟವಾದರೂ, ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಗುರೂಜಿಯವರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

- ಸ್ವಪ್ನಿಲ್ ಪವಾರ್

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

ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ, ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬಿನ್ - 560 077. ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦) ಪರವಾಗಿ.

ಮಾಲೀಕರು : ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬಿನ್ - 560 077

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

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

ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ