



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 - ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2008ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸಂಘರ್ಷಗಳ ಕಿಡಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿವೆ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಕೆಲವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು, ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮಿತಿಗಳಿಂದಾಚೆಯಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಯೋಜನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಶಾಂತಿ ನಮ್ಮದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದಲ್ಲ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು! ನಮ್ಮಂಥ ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರು ನಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಬಾಯಿ ಬಿಡುವಂತಿಲ್ಲ. ನಾವು ಆಳಲ್ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಳುವವರಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಲ್ಲ.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನೆನಪಿನ ದಿಗಂತದಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧ ಮತ್ತು ಅಳಿವಿನ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿವೆ. ನಾವು ಗಂಭೀರವಾದ ಕಷ್ಟದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ? ಅದು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಈ ಕಷ್ಟಕಾಲವನ್ನು ದಾಟಿಹೋಗಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮಲೋಕದ ಋಷಿಗಳು ನಮಗೇನಾದರೂ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವರೆ? ಕೊಟ್ಟಿರುವರೆಂದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅನುಸರಿಸಲು ನಾವು ತಯಾರಿದ್ದೇವೆಯೇ?

ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆನ ಹಲವಾರು ವಿವರಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಗಳು ಕೇವಲ ಸೂಚಕಗಳಷ್ಟೆ. ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸಲಹೆಯೆಂದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಪ್ರೇಮ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಸ್ವರೂಪವೇ ಆದ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಗಳಾಗುವುದು, ಇತರ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನಗಳು ವಿಫಲವಾದಾಗ, ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮಲೋಕದ ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವುದು. ಹಾಗೂ ಎಂದಿಗೂ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.

ಕಷ್ಟಗಳು, ತೊಂದರೆಗಳು ಇದ್ದರೂ, ಪ್ರಪಂಚ ಕೊನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಜೀವನ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದೊಂದೇ ಸಾಲದು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬೇಕು. ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೊಂದೇ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು. ಸಾಧನೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಿಂದ. ಕೇವಲ ಅನುಭವವೊಂದೇ ಸಾಲದು.

ಜನರು ನೂರಾರು ಬಾರಿ ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ಸಾಲದು. ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ನಮ್ಮ ಲೋಪದೋಷವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಕಾರ್ಯ. ಮುಂದಿನ ಭಾಗವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತದಿರುವುದು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ; ಬದಲಾಗುತ್ತೇವೆ. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ: ಮೊದಲನೆಯದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎರಡನೆಯದು, ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು.

ನನಗೆ ನನ್ನ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮೇಲ್ಗಳ ಮತ್ತು ಪತ್ರಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವರು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ, "ನಾನು ಮೋಡಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದೆ!" "ನಾನು ಸೋಫಾದೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದೆ!" ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಓದುವುದೇ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ. ಇದರ ಹಿಂದೆ ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ, ಅಂದರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆಯ ಧ್ಯಾನವೇನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇವರು ಸರಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಅದೇ ಅವರ ಅರ್ಹತೆ, ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು! ಸರಳತೆ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯತನ. ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರುವುದು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ತೋರುವುದು ಇವಿಷ್ಟೇ ಸಾಕು ಮೋಡಗಳೊಡನೆ ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಭಾಷಿಸಲು.

ಈ ಸತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಆಗಾಗ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಜನಗಳು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಎಂದೋ ಒಂದು ದಿನ ಅವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ! ■



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,  
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)

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

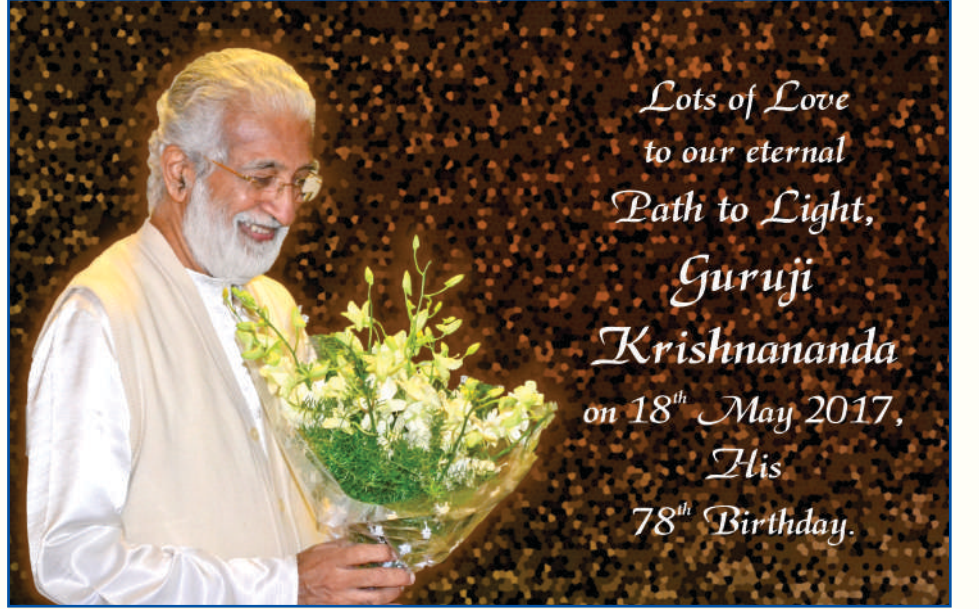
'Manasa Light Age Foundation'

ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ಮನಿಯಾರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

#### ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

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



*Lots of Love  
to our eternal  
Path to Light,  
Guruji  
Krishnananda  
on 18<sup>th</sup> May 2017,  
His  
78<sup>th</sup> Birthday.*

ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರ 78ನೇ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು ಮೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು

#### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ಗುರೂಜಿಯವರ 78ನೇ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು ದಿನಾಂಕ 21-5-2017 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕ 18-5-2017 ರಂದು ಆನೇಕಲ್‌ನ ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.
- 21-5-2017 ರಂದು, "Thus Spoke Guruji Krishnananda" ಪುಸ್ತಕದ 2ನೇ ಭಾಗವನ್ನು ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.
- ಅದ್ಭುತವಾದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ಪಡೆಯುವ ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯು ದಿನಾಂಕ 03-05-2017 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು; ಋಷಿಗಳು ಈ ವಿಶೇಷ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ಕರುಣಿಸಿದ್ದರು. ಅಂದು ಸುಮಾರು 160 ಜನ ಸಾಧಕರು ತಪೋನಗರದ ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 60 ಜನ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.
- ಶಂಬಲದ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುವ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನವು ದಿನಾಂಕ 14-05-2017 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.
- 'ರಾ' ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಸದಸ್ಯರು 21-05-2017 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ 'ರಾ' ಲೋಕದ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದರು.

- ಜೂನ್ 25ರಿಂದ ಆಷಾಢ ಮಾಸ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕದಿಂದ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮಹಾನ್ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

#### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

02	ಶುಕ್ರ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
04	ಭಾನು	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
09	ಶುಕ್ರ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
17	ಶನಿ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
22	ಗುರು	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
24	ಶನಿ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
25	ಭಾನು	ಆಷಾಢ ಮಾಸ ಆರಂಭ

#### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12  
ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1

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

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

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ, ನನ್ನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಶಾರೀರಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿವೆ. ಬೆಳಕು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನೂ ಮೂಡಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ತಂದು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ನಡತೆಯಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆ ಮೂಡಿಸಿದೆ.

- ಸ್ವಾತಿ ಆರ್., ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ, ಬಸವೇಶ್ವರ ಹೈ ಸ್ಕೂಲ್, ಬ್ಯಾಟರಾಯನಪುರ ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಅದ್ಭುತವಾದ ಮತ್ತು ಸುಂದರ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಎರಡೂ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಈಗ ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳೇ ಮೂಡುತ್ತಿವೆ. ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಗೂ ನಾನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ.

- ನವೀನ್ ಎಮ್., ಒಂಬತ್ತನೇ ತರಗತಿ, ಬಸವೇಶ್ವರ ಹೈ ಸ್ಕೂಲ್, ಬ್ಯಾಟರಾಯನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ನಾವು ನಮ್ಮ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೋದವು. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂಬಂತೆ, ನನ್ನ ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಆಟ ಆಡಲು ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡರು. ಈ ಹಿಂದೆ ಅವರು ಯಾವತ್ತೂ ಈ ರೀತಿ ಕೇಳಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಕಾರಣ ಕೇಳಿದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಆಟ ಆಡಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸಿದೆ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಅವರನ್ನು ಆಟವಾಡಲು ಕಳಿಸಿದೆ. ಕೇವಲ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಅವರು ಆಟ ಆಡಿದರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಆಟ ಆಡಬಹುದೋ, ಅಷ್ಟು ಆಟವನ್ನು ಅವರು ಕೇವಲ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಡಿದ್ದರು. ಅವರು ಅಷ್ಟೊಂದು ಉತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಯಾವತ್ತೂ ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ! ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏನೋ ಒಂದು ಕಾರಣ ಹೇಳಿ ಆಟವಾಡಲು ಅಥವಾ ಓಡಲು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಹ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಯಾವ ಒತ್ತಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಆಟವಾಡಿದರು. ಇದು ನನಗೆ ಅಶ್ಚರ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡಿತು. ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ರೀತಿ ಆಟ ಆಡಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ಯಾವತ್ತೂ ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ, 'ಒಂದು ದಿನದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಮಾಣದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುವಾಗ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಹೇಗಿರಬಹುದೋ?' ಎಂದು ಅವರು ಆಶ್ಚರ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

- ಮಿಸ್. ಕಲ್ಯಾಣ ಸುಂದರಿ ಜಿ., ಟೀಚರ್, ಪಿ.ಎಸ್.ಎಮ್. ಮಿಡ್ಲ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಕುಲಸೇಕರನ್ ಪಟ್ಟಣಮ್

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರದಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತುಂಬ ಸಮಾಧಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

- ಶ್ರೀಮತಿ. ತಕ್ಕರ್, ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್, ವಿದ್ಯಾನಿಕೇತನ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಸಾಂಗ್ಲಿ.

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಏಕತ್ವ ಅನ್ನುವುದು ನಿಕಟ ಸ್ನೇಹದ ಮೇಲ್ಮೂಟದ ಪ್ರದರ್ಶನವೇ? ಕಾಳಜಿಯ ಪ್ರದರ್ಶನವೇ? ಅಥವಾ ಏಕತ್ವ ಅನ್ನುವುದು ಔಪಚಾರಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯೇ? ಮೌನದಲ್ಲಿಯೇ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಅಂತಃಪ್ರವಾಹವೇ? ಹೌದು, ಅಜ್ಞಾತವಾದ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಏಕತ್ವ ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಒಂದು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಪ್ರಜ್ಞೆ.

ಒಬ್ಬ ನಿವಾಸಿ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ವಿವರಿಸಲಾಗದ ದುಃಖ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಅದೇ ದಿನ ಬೇರೊಬ್ಬ ನಿವಾಸಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಆತಂಕ ಮನೆಮಾಡಿತ್ತು. ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ನಿವಾಸಿಯ ಮಗು ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಾಗ, ಹೀಲಿಂಗ್ ಸಂದೇಶ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ, ನಿವಾಸಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಆ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ತಪೋನಗರದ ನಡುವೆ ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ ಅಥವಾ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾರದೆ ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿವೆ.

ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಯಾಸಪೂರ್ಣ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಬರುವಂಥದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮುದಾಯದ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಲಕ್ಷಣವೆನಿಸಿದೆ. ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ, ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ತಪೋನಗರದ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು, ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಜಯಭೇರಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಅನುಗ್ರಹ. ಏಕತ್ವಕ್ಕೆ ತಂಡದವರ ಭಾವ ಚಿತ್ರದ ಸಾಕ್ಷಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಮಾಣಿಕವಾದ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಉಪಸ್ಥಿತಿ - ಗುರೂಜಿಯವರ ದೈವೀ ಅನುಗ್ರಹದಂತೆ. ಪರಸ್ಪರದಲ್ಲಿ ಷರತ್ತುರಹಿತ ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಭೇದಭಾವಗಳನ್ನು ಮೀರಿದಂಥ ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಗುರೂಜಿಯವರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್**

ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ

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

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

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

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

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

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

**ಶಂಬಲದ ತತ್ವಗಳು**

ಶಂಬಲದ ಈ ಏಳು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪುರಾತನ ಋಷಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಶಂಬಲದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನ ಶಾಂತಿ-ಪೂರ್ಣತೆಗಳಿಂದ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಾರದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಯೌವನದಲ್ಲಿಯೇ, ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ.

1. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಹೊರಗೆ ತಂದು ಹರಡುವುದು.
2. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುವುದು.
3. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು.
4. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆದು, ಅನಂತರ ಪಿಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಅನಂತರ ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವುದು.
5. ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡದೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿಡುವುದು.
6. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಮಾಡಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು.
7. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಲೌಕಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡುವುದು.

## ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಜುಲೈ 2005

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ನಾವು ಮಹತ್ತರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರದಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಅನುಭವ ಕೂಡ ಬಹಳಷ್ಟು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವವೊಂದನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದೆ. ಅವರು ಧ್ಯಾನಿಯಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ದೇವರ ರೂಪವೊಂದರ ದರ್ಶನದ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ವಿನಯದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದರೆ ಆ ಅನುಭವವು ಅವರಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ತರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಉಬ್ಬಿಹೋಗಿ, 'ಈ ಅನುಭವವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾನೊಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ! ನಾನು ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗಣೇಶನ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವರು ಅವಕಾಶವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸುತ್ತಾಡುತ್ತ ಜನರನ್ನು ಸಂಧಿಸಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನನಗೆ ಇಂತಹ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ, ನಾನು ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅದರ ಮಹತ್ವವೇನು?' ಅದರ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ದೃಢೀಕರಣ ಬೇಕಿದೆ! ಅವರು ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದರು. ನಾನೊಬ್ಬ ಸರಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆದರೆ ನನ್ನ ಹಿಂದೆ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಿದ್ದಾರೆ! ಅವರ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಅಹಂ ಅನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ, ಅದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಭವ ಅಷ್ಟೆ. ಜನರಿಗೆ ಇದು ಇಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೂ ನಾನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನಿಲ್ಲಿರುವುದು ಜನರನ್ನು ಸಂತುಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಅಲ್ಲ, ಜನರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು. ಆದರೆ ನನಗೆ ಕನಿಕರವೆನಿಸಿತು. ಅವರು ಕೋಪಗೊಂಡು ಹೊರನಡೆಯುತ್ತಾರೆಂದುಕೊಂಡೆ, ಆದರೆ ಅವರು ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ, 'ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆಟ್ಟು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.' ತುರಿಯ ಹಂತದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದೆಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು ಆದರೆ ನಾನು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಹೇಳಿದೆ! ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದಲೇ ಅವರು ಧ್ಯಾನಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು, ನಾನದನ್ನು ಮೆಚ್ಚಲೇಬೇಕು. ಈ ನಮ್ಮತೆಯ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಯಣ ಈಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿನಯವಂತಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಸಾಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಅಪ್ಪಟ ಅನುಭವವಾದಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವವೂ ನಮ್ಮನ್ನು ವಿನೀತರನ್ನಾಗಿಸಲಿ ಮತ್ತು ದೇವರ ಸನಿಹಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಿ. ನಮ್ಮ ಅಹಂಅನ್ನು ಕೆಳಗಿಡೋಣ. ಅಹಂ ನಮ್ಮನ್ನು ದೇವರಿಂದ, ಜನರಿಂದ, ಬದುಕಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ.

ಈ ತಿಂಗಳು 7ರಿಂದ ಆಷಾಢ ಮಾಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಕೂಡ ಆಷಾಢ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಇದರ ಅರಿವುಂಟಾದಾಗ, ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪಡೆಯಲು, ಅವನ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಲು, ಈ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡೋಣ! ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸೋಣ.

ಈ ತಿಂಗಳಿನ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಾವೆಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗಬಲ್ಲೆವು ಎಂದು ನೋಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಿತಿಯವರೆಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದ ಶಾಂತವಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸಲೂ ಆಗದಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಅವರು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪರೀಕ್ಷಾ ಕಾಲವೂ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಬೇಕು. ನಾವು ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಬಹುದು ಆದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿರುತ್ತವೆ, ನಾವು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವವರೆಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ! ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಅವಧಿಯಾಗಿದೆ, ಆಷಾಢ ಮಾಸದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾನದ (Astral travel) ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ. ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ಸುಧಾರಣೆಗೊಂಡಿವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವಿದೆ, ಈ ವಿಧಾನಗಳೂ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಈಗ ನಾವು ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಬೇರೆಯಾಗದಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂದುವರಿದ ವಿಧಾನಗಳು, ತಂತ್ರಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾನವು ಇಂತಹ ಮುಂದುವರಿದ ವಿಧಾನಗಳ ಒಂದು ಭಾಗ. ಇದರ ಅರಿವಿರುವ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಭಾಗದ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರನ್ನು, ಸಂತರನ್ನು, ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು, 'ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾನ ಅವಶ್ಯಕವೇ, ಇದು ಮುಖ್ಯವೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ನಾನು ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, 'ಹೌದು ಇದು ಅವಶ್ಯಕ, ಇದು ಮುಖ್ಯ'. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತರಗತಿಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ, ಅವು ಇಲ್ಲಿಯ ತರಗತಿಗಳಂತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಋಷಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನೂ ಇಣುಕಿ ನೋಡಬಲ್ಲೆವು. ಋಷಿಗಳು ಇದನ್ನು ಒಂದು ನಿಯತಕ್ರಮವೆಂಬಂತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಹಾಗೂ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತದಿರಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೆಂದು ಋಷಿಗಳು ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳ ಅರಿವು ಈ ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮಗಿರದಿರಬಹುದು. ಋಷಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕವು ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆ ಅನುಭವಗಳು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾನಗಳ ಅರಿವು ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳಿಂದ ನೇರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿರುವ ನಾವು ವಿಶೇಷ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಂಪು. ನಮ್ಮದು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಸ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಗುಂಪು. ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾನವು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ತರಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಅಮರರವರು ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದಾಗ, 'ನೀವು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಾ! ಯಾವ ಸಮಾಧಿ?' ಎಂದು ಮಹಾನ್ ಸನ್ಯಾಸಿಯೊಬ್ಬರು ಕೇಳಿದ್ದರು. ಅವರು ಕೇಳಿದ್ದು ಸರಿಯಿದೆ. ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾನದಂತಹ ಅನುಕೂಲಗಳಿರುವುದರಿಂದ. ■

**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

9-4-2017

ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳೀಯ ವಿಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ಲೋಕಸಭೆಯ ಸದಸ್ಯರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರವು ಅನುಮತಿ ನೀಡುವ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ಅತೀವ ಕೋಪಗೊಂಡಿರುವುದಾಗಿ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಈ ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿರಬಹುದು. ಆಕೆಗೆ ತನ್ನ ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಅರಿವಾಯಿತು. ವಿಮಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನೌಕರರಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿರಾಶೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಲೋಕಸಭೆಯ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಏಟುತಿಂದ ಮತ್ತು ಅವಮಾನಕ್ಕೊಳಗಾದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತೇನೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯ ಅಸಹಾಯಕ. ಹಿಂದೆ ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆನೋ ಆದರೆ ಈಗ ಈ ವಿಷಯಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಪ್ರಳಯ ಕಾಲದ ವಿಶೇಷತೆ. ಏನೂ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರಾಶೆಗೊಳಿಸಿದರೆನಿಸಿದರೂ, ನಾವು ಅತೀವ ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಅಸಹಾಯಕರೆನಿಸಿದರೂ, ಈ ಘಟನೆ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಪ್ರಯಾಣ ನಡೆಯುವ ರೀತಿಯೇ ಹಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿವೆ. ನಮಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೆಳಕು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿತ್ತು. ಅತ್ಯಂತ ವಿವೇಕಿಗಳಾದ ಋಷಿಗಳು ನಮಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರೋಣ. ಇದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಶೀಘ್ರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇದು ಶೀಘ್ರ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಮಯಗಳಾಗಿವೆ.

23-4-2017

ನಾವು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದಾದರೆ, ನಿಜದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಬದಲಾಗುವುದು. ದೇವರ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲವೆಂದು ನಮಗನಿಸುತ್ತದೆ ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವಾಗಿಯೇ ಅವನಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಅಥವಾ ಅವನ ಅರಿವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಅವನ ಭಾಗಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವನ ಆವರ್ತನದಲ್ಲಿ (frequency) ಕಂಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದು ಹೇಗೋ ನಾವು ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೇರೆಯೇ ಆವರ್ತನದಲ್ಲಿ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಆವರ್ತನವನ್ನು ಅವನ ಆವರ್ತನದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮರುಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ನಾವು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದಲ್ಲಕ್ಕೂ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಹಾಯಕ.

ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ವಾದ್ಯಗಾರರು ತಮ್ಮ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಶ್ರುತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಶ್ರುತಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬದಲಾವಣೆ ಒಂದು ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಅದು ನಿಲ್ಲುವುದು ನಾವು ಅವನನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಾವೇ ಅವನಾದಾಗ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿ.

ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಯಾಣವೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣ. ಇದು ಆಂತರಿಕವಾದುದು. ಬಾಹ್ಯದ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕದಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವು ದೇವರಡಗಿನ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆವೆನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚ ನಮ್ಮನ್ನು ಕದಡಿದಾಗ, ಅದು ನಾವು ದೇವರಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೇಗಿದ್ದರೂ ದೇವರೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ.

ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಹೋರಾಟ ಮಾಡಿದ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಮಾರ್ಸರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅದರಡೆಗೆ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ತಾವು ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬದಲಾಗಲೆಂದು ಬಯಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಾಧನೆಯನ್ನಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾವಾಗಲೇ ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಪಂಚ ಮಾತ್ರ ತಮಗೆ ಅನ್ಯಾಯವೆಸಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಜನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇವರು ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಅವನಿಗೆ ಕರುಣೆಯಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ತಾವು ಇಂಥ ದುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು ಮತ್ತು ನಾವು ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದೂ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಿದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವಿಶ್ವದಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಪರಿಹಾರಗಳೂ ನಮ್ಮೊಳಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೂಲ ಕಾರಣವು ನಮ್ಮೊಳಗಿದೆ. ಈ ಅರಿವು, ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು ಎಂಬ ಆಶಾಭಾವವನ್ನು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ಯಾವ ಹೊರಗಿನ ಅಂಶವನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಾಳ್ಮೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬದಲಾದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾದ ನಮ್ಮಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿನಾಯಿತಿಯಿದ್ದೇ ಇದೆ. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾದ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ನಿಯಮಿತವಾದ ಧ್ಯಾನ, ನಿಯಮಗಳ ಅನುಸರಣೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ನಮ್ಮ

ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ನಾವು ವಿನೀತರಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಶಿಕ್ಷಕರಾದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ, ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅತಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರು ನಮ್ಮಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಂತೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಆವರ್ತನವನ್ನು ದೇವರ ಆವರ್ತನದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ್ದೆ. ಈ ಆವರ್ತನವು ನಮ್ಮ ಕಂಪನದ ಗುಣಮಟ್ಟವಾಗಿದೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಆವರ್ತನವು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಆವರ್ತನವಾಗಿದೆ. ದೇವರು ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅದನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಬಹುಶಃ ಅಪ್ರೀತಿ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಗಿನ ಆವರ್ತನವಾಗಿದೆ. ಆವರ್ತನವೊಂದನ್ನು ಕಂಪಿಸಿದಾಗ, ಅದೇ ಆವರ್ತನದ ಕಂಪನವನ್ನು ನಾವು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆವರ್ತನಗಳ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸೂಯೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಮತ್ತಾವುದೋ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯು ಪ್ರಧಾನ ಆವರ್ತನವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ದುರ್ಬಲ ಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ನಾವು ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಂಪನಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಲು ಮತ್ತು ಈ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಧ್ಯಾನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ, ದೇವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶಮಾಡಿಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಉನ್ನತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಕಂಪನಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಕಂಪನಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಂಪನಗಳಿಗೆ ನಾನು ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ - ಅದು ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ. ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇರೆಯವರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಗುರೂಜಿಯವರಂಥ ಮಾರ್ಸರ್‌ಗಳು, ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಂಪಿಸುವ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿನ ಉನ್ನತ ಕಂಪನಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ, ಅದು ಅವರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈ ಕಂಪನಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ■

## 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(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 ಸಾಧನೆ 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.

## ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸೋಮಯಾಜಿಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಭೌತ ಪ್ರಪಂಚದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಭೌತಿಕ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದ್ವಾರ. ನಾವು ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಈ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅಪಾರ ಮಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆವು. ದೇಹದ ಸಹಜ ಮಿತಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿನೀತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ವಿನಯವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನಮಗಿಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಹಂ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರವಿದ್ದಾಗ ನಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೂ ವಿನೀತರಾಗಿರುವುದು ಕಷ್ಟವೆಂದೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ವಿನಯವಂತರಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿನಯವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ನಾವು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಅಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದಾಗ ವಿನಯವಂತರಾಗಿರುವುದು ಅತಿ ಸುಲಭವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ದೇಹವು ಮಹಾನ್ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಬಹುದು. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಬಲಿಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ವಿನಯವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಬಲ್ಲದು. ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಯಿದೆಯೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಲ್ಲದು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಬಲವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಶಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವು ಬಲವಾಗಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿವೆ, ಒಂದರಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿದ್ದು ಮತ್ತೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಒಂದೇ ಘಟಕವೆಂಬಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯ ಉಂಟಾದಾಗ ದೇಹವೂ ನಿಶ್ಚಕ್ರಗೊಂಡ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಬೆವರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ಬೇರೆಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳಂತೆಯೇ ತನ್ನ ಉಳಿವಿನ ಆಸೆಯಿರುತ್ತದೆ, ಅದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿರ್ನಾಮದ ಅಥವಾ ಸಾವಿನ ಭಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಗಳಾದ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದ ಸಾವಿನ ಭಯವನ್ನು ನಮ್ಮದೇ ಭಯವೆನ್ನುವಂತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸಾವಿನ ನಂತರ ಆತ್ಮವು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ; ದೇಹ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆಯ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯ

ಅನುಭವ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮವು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುವ ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣದವರೆಗೂ ದೇಹ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದನ್ನೇ ತಾನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಾವೆಂದಿಗೂ ಸಾವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾವಿನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇರ್ಪಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಿಜವಾದ ಸಾವಿನ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮವು ಹೊಸ ಬದುಕಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟು ಸಾವುಗಳೆರಡೂ ಒಂದೇ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲೂ ನಾವು ಹೊಸ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಾಗ ಆದ್ಯತೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಕಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಬದುಕನ್ನು ಬಾಳಿದ್ದೇನೆಯೇ ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೆಂಬಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಾವಿನ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹೋಗುವ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯಾಣವೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಪ್ರಯಾಣ. ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಘಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಇದಾವುದೂ ತಾಕುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಬದಲಾಗದೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮೇಲೇರಬಹುದು, ಕೆಳ ಬೀಳಬಹುದು ಮತ್ತೆ ಮೇಲೇರಬಹುದು ಆದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಚಲನಚಿತ್ರದ ಪರದೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಎಷ್ಟೇ ಅನುಭವಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಬರಬಹುದು ಆದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೇಲೆ ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಆದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ನಮಗೆ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲತೆ ತುಂಬಿದ ಜೀವನವನ್ನು ಬಾಳಲು ನಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ■

**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ನಾನು ಏಕೆ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ?**

ಉ: ಸೋಮಾರಿತನದ ಸಂತೋಷ ಬಹಳ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ವಿಶ್ವವೇ ಇದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ, ಜನರು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುವುದೇ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ನಾವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲು. ಆಗ ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ನನಗೆ ತಿಳಿದಹಾಗೆ, ವಿಶ್ವವೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವ ಮೊದಲು, ನಾವು ಮಂತ್ರದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕೇ?**

ಉ: ನೀವು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ, ಮಂತ್ರದ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯವಲಯಕ್ಕೆ ನೀವು ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಮಂತ್ರದ ಅರ್ಥ ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು, ಅದರಲ್ಲೂ ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ.

**ಪ್ರ: ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆತ್ಮ ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ?**

ಉ: ಧ್ಯಾನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ, ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಶಂಬಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಅದು ಸಾಕು.

**ಪ್ರ: ಬೇರೆಯವರ ಅಹಿತಕರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ?**

ಉ: ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಅಷ್ಟೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಗಳು ಪ್ರಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಶಕ್ತಿವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನೆಂದಿಗೂ ಕಡಿಮೆಯೆಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

**ಪ್ರ: ಯಾವುದಾದರೂ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೇ?**

ಉ: ನೀವು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಪ್ರ: ವಿಶ್ವದ ಜೊತೆ ನಾವು ಕೂಡ ಸಹ-ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ?**

ಉ: ಮೊದಲಿಗೆ ನಾವು ವಿಶ್ವದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ನಾವು ಸಹ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ವಿಶ್ವದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ

ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಯುಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದೆನಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿನಾಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಗಳಾದಾಗ ವಿಶ್ವದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನೇ ನೀವು ಸಹ-ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರೆಂದು ಕರೆಯುವುದಾದರೆ, ಈ ಪದದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದೇ ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕೇ?**

ಉ: ಇದು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ. ಇದು ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಅಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ದೈವತ್ವದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ನೀವು ಬೆಳಕನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಪ್ರೀತಿಯೂ ಸಹ ಬೆಳಕಿನ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲಗಳು ಬೇಡ.

**ಪ್ರ: ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೊರದೂಡಬೇಕೆಂದು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇ?**

ಉ: ನೀವು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಇದರ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನಮಗೆ ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಏನು ಬೇಕು ಎಂಬುದು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಅಷ್ಟು ಸಾಕು. ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹರಡುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಇಂಥ ಸುಂದರವಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ತಂತ್ರವಿರುವಾಗ, ಬೇರೆ ತಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಏಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ನನಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ನಾವು ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ?**

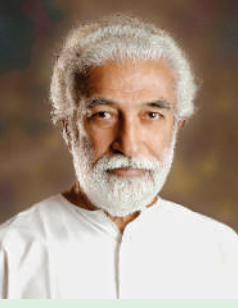
ಉ: ನಿಶ್ಚಲತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ. ನಿಶ್ಚಲತೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು ನಮ್ಮನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ನೀವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ನಾವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ?**

ಉ: ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ■

**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/-
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/-
ಗುರೂಜಿ ಪಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕೌಶಲ ವಿಸ್ತೃತ ಗಣಪತಿ ಮಂತ್ರಗಳು	100/-
ಅನೇಕಶತಕ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶವಾಡ (Marathi)	150/-
ಆಯುರ್ಗುಜಿ (Marathi)	100/-
ಧ್ಯಾನ ಕಸೆ ಕರಾವೆ (Marathi)	50/-
ಧ್ಯಾನಯೋಗ (Marathi)	50/-
ಆಮ್ಯಾಚೆ ಪೃಥ್ವಿವರ ಅವತರಣ (Marathi)	50/-
ಶಂಬಲಾ ತತ್ವಾಂಚಿ ಅಭ್ಯಾಸ (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगतील 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 ಶಿಷ್ಯವತ್ಸಲ ಉಪದೇಶ	50/-
ಊಗಿಯಿಲೆನ್ ಲಾಯಿಲೆಕನ್	200/-
ತ್ರಿಯಾಣ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮತರಂಗಿಣಿ ಅಲೋಕನಂ	50/-
ನವೀನ ಗಿಣಿ ಉಗ್ರವಗಿಣಿ ಕ್ರಿಷ್ಣಂ ಸಾಕಾಶಂಗಳು	50/-
ಸಂಪುಟಾ ತ್ರಿಯಾಣಂಗಳಿಣಿ ಅಪಿಪಿಯಾಶಂಗಳು	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವೈಯ್ಯುಡಂ 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 ಅಮರಂಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಬೆಳಕಿನ ನಗರದ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಜೀತನ 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

ಅಮರ ಜಯಂತಿ ಆಚರಣೆಯ ಭಾನುವಾರದ ವೆಬ್‌ಕಾನ್ಸನ್‌ನಲ್ಲಿನ ಧ್ವನಿ ಸುರಳಿಯನ್ನು ನಾನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಂತರ್ಜಾಲಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಬರಾಜು ನಿಂತುಹೋಯಿತು. ಆದರೂ ವೆಬ್‌ಕಾನ್ಸನ್ ಮುಂದುವರೆಯಿತು! ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿಮೆಹೋದರೂ ಸಹ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

- ಕ್ರಾಂತಿ ಧಾಮದೇರಿ

ಎಂತಹ ಕಠಿಣ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ನಾನು ಈಗ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಹಿಂದೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರೆಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂಬಂಧ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇನೆ.

- ಅಮಿತ ಪ್ರದೀಪ್

ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಾಂತತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೊರನೋಟದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ.

ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು, ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ರೀತಿ ಮೊದಲಿನದಕ್ಕಿಂತ ಈಗ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಭಯಗಳಿದ್ದವು, ಅವುಗಳು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

- ಜಸ್ ಭಾಟಿಯಾ

'ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ' ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಅದನ್ನು ಓದಿ ದಿಂಬಿನ ಕೆಳಗಿಟ್ಟು ನಿದ್ರಿಸಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಕಂಡೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಿನಲ್ಲೂ ಅನುಗ್ರಹ, ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಮೆ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.

- ಸಂಗೀತಾ ಪಾಟಿ

ಪ್ರಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲಿನ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಪಕ್ಷಿ ಹಾರಾಡಿದಾಗ, ಸೂರ್ಯನ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಣ್ಣ ಚಮತ್ಕಾರ ನಡೆದಾಗ ನನ್ನಲ್ಲಿನ ಪ್ರೀತಿ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ವಿದ್ಯಾ ವೀರ್‌ಕರ್

ಋಷಿಗಳ ದಯೆಯಿಂದ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ

ನನ್ನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದ್ದ ಒಂದು ಸ್ಥೂಲ ಪದರವನ್ನು ಋಷಿಗಳು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆಂದನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಬೇರೆಯೇ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನೊಡನಿರುತ್ತೇನೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯೋಚನೆಗಳು ಬಂದರೂ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿ ನನ್ನ ಅವನನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಕಡೆಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಡೆಗೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು ದೀರ್ಘವಾದ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆಯುಂಟಾಗಿದೆ.

- ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ

ಒಂದು ಸಲ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಎರಡು ಕೈಗಳು ನನ್ನ ಹಣೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಕಣ್ಣೆರೆದು ನೋಡಲು ಎದುರಿಗೆ ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳಕೇ ನನ್ನನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದುದೆಂದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಗುರೂಜಿಯವರ ಅನುಗ್ರಹ ನನಗೆ ದಿನವಿಡೀ ಇದ್ದು ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳಕು ನನ್ನೊಡನಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ನಾನು ಚಿರಋಣಿಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ.

- ಲೀನಾ ಆಮಿರ್

9-2-17 ರಂದು ರಾತ್ರಿ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡು ಹತಾಶನಾಗಿದ್ದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನೇ ನಾನು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡೆ. ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಮೋಡಗಳು ಇದ್ದವು, ವರ್ಣಿಸಲಾಗದ ಶಾಂತತೆಯಿತ್ತು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿದ್ದೆವು. ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಸಂತೋಷದ ಅಲೆಯೊಂದು ಬಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಆಗಮನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿತು. ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿಯ ತಲ್ಲಣ ದೂರವಾಗಿತ್ತು! ಮರು ದಿನವೂ ಸಹ ಶಾಂತತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಲೆಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.

- ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕ

ನನ್ನ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದ ಲ್ಯಾಪ್-ಟಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಯಿತು. ಅದು 'DNS server not found' ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನೇ ತೋರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂತರ್‌ಜಾಲದ ಸಂಪರ್ಕವೂ ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಹತಾಶನಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆರೆದರೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು!!

- ಚಿತ್ರಲೇಖಿ ಶಲೋಮ್

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