



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 1998ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಬೇಸಿಗೆ ಹೊರಟು ಹೋಗಿದೆ. ಒಂದೆರಡು ಮಳೆಯಾಗಿದೆ. ಮೋಡಗಳು ಆಗಿಂದಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಮುಟ ಮುಟ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲೂ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಋತು ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕಳೆದ ವಾರ ಪಿರಮಿಡ್ ಆಕಾರದ ಧ್ಯಾನಮಂದಿರದ ಉದ್ಘಾಟನೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಿರಮಿಡ್ ಆಕಾರದ ಕಟ್ಟಡಗಳಿರುವುದು ವಿರಳವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗೆ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿದ್ದು ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆ. ಅದು ಒಂದು ಆಶ್ರಮ - ಬಹಳ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿರುವ ಆಶ್ರಮ. ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ, ಒಂದು ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಿರಮಿಡ್‌ಅನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ, ಅದು ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯಿಂದ ನಿಂತಿದೆ!

ತರುಣರೂ ಉತ್ಸಾಹಿಗಳೂ ಆದ ವೈದ್ಯರು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕಡಿಮೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವ ದೂರದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಊರಿನಲ್ಲಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿದ್ದಾರೆ. ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಒಂದೇ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಊರಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

1988ರಲ್ಲಿ ನಾನು ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಯುವಕರು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರು. ಸೊರಗಿದ ಉತ್ಸಾಹದ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗಟ್ಟ ಮಪ್ಪಿನ ವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ನಿವೃತ್ತರಾದವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ, ಹೆಚ್ಚೂಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲೂ ಯೋಗದ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕುಳಿತ ಚೈತನ್ಯಭರಿತ ಯುವ ಜನತೆಯನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಇದೆಲ್ಲ ನವಯುಗದ ಆಗಮನದ ಮುನ್ಸೂಚನೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಜನ ಶ್ರದ್ಧಾವಂತ ಜ್ಯೋತಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಉನ್ನತ ಲೋಕದ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಋಷಿಗಳು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹರಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಈಗ ನವೋಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿವೆ. ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿದೆ, ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗೋಣ.

ಅಣ್ಣಸ್ತಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಅಣ್ಣಸ್ತದ ಬೂಟಾಟಿಕೆ, ಅಣ್ಣಸ್ತದ ಬೆದರಿಕೆ....ಎಲ್ಲ ಮುಖಂಡರ ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟವರು ಎದೆಗುಂದಬಹುದು. ಆದರೆ ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರೋಣ. ನಿರಾಶೆ ಕವಿದಿದ್ದರೂ, ಯುದ್ಧಗಳಿಂದ ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ವಿನಾಶ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದರೂ, ಹಸಿವಿನಿಂದ ಜನ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ನವಯುಗದ ಆಗಮನವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಸೂರ್ಯೋದಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

'ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ ಒಬ್ಬರು ಕೇಳಿದರು, "ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ನೋಡಿರುವರೆ?" ಹೌದು, ನಾನು ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ. ಅದರ ವಿವರಗಳು ಇನ್ನೂ ಹಸಿರಾಗಿವೆ. ಅಂತಹ ಕ್ಷಣಗಳು ಹಸಿರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಯಾರೂ ನಂಬಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ನಾನು ಆ ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವಗಳು ಎಷ್ಟು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಅಮೂಲ್ಯವೆಂದರೆ ನಾನು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನಂಬಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಬಾರಿ ಬಹಳ ಲೇಖನಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಸ್ಥಳಾಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ಅಷ್ಟೊಂದು ಜನ ಅಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹವಿರಲಿ. ■



ಮಾನಸ ಪ್ಲಾಂಡೇಶನ್ (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.)

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.



ತಪೋನಗರದ ನಿವಾಸಿಗಳ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು

#### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ಅಮರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನದ  
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು 27-8-2017 ರಂದು  
ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 28-8-2017 ರಂದು  
ಆನೇಕಲ್‌ನ ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ  
ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಸುಮಾರು 170 ಜನ  
ತಪೋನಗರದ ಧ್ಯಾನಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು  
ಸುಮಾರು 50 ಜನ ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ತಮ್ಮ  
ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಗಳನ್ನು ಅಮರರವರಿಗೆ  
ಅರ್ಪಿಸಿದರು.
- ಶಂಬಲ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳಿಂದ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು  
ಪಡೆಯಲು, ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಧ್ಯಾನಿಗಳು  
10-9-2017 ರಂದು ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ  
ಸೇರಿದ್ದರು. ಅನೇಕರು ನೇರ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್  
ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅನೇಕರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ  
ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡು ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಶಂಬಲ  
ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳಿಂದ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದರು.
- 'ರಾ' ಲೋಕದ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು  
ಪಡೆಯಲು ರಾ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಧ್ಯಾನಿಗಳು  
17-09-2017 ರಂದು ಮೆಡಿಟೇಷನ್  
ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು.
- ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್  
ಕಲಿಸಿಕೊಡಲು ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ  
ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ನಮ್ಮ  
ಸಾಧಕರನ್ನು ಈ ಮಹೋನ್ನತ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ  
ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇವೆ.  
ವಾರದ ಯಾವುದೇ ದಿನ ಅರ್ಧದಿನ ಬಿಡುವು  
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವರು ತಮ್ಮ  
ಹೆಸರನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಆಸಕ್ತರು ಮಾನಸ  
ಕಚೇರಿಯನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

#### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

|    |       |                 |
|----|-------|-----------------|
| 05 | ಗುರು  | ಪೂರ್ಣಿಮಾ        |
| 13 | ಶುಕ್ರ | ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ    |
| 18 | ಬುಧ   | ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ   |
|    |       | ನರಕ ಚತುರ್ದಶಿ    |
| 19 | ಗುರು  | ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ       |
|    |       | ದೀಪಾವಳಿ         |
|    |       | ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪೂಜೆ |
| 20 | ಶುಕ್ರ | ಬಲಿಪಾಡ್ಯಮಿ      |
| 28 | ಶನಿ   | ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ    |
| 30 | ಸೋಮ   | ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ      |

#### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12  
ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್:  
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1  
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಕ್ಕೆ  
ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್  
ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಭೆ  
29-10-17  
ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ  
(ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್) :  
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 11-1

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

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



**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ನನ್ನ ದಿನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ, ನಂತರ ಕಾಫಿ. ಬೆಳಕು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬಲವರ್ಧಕ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ನನ್ನಲ್ಲಿನ ಚೈತನ್ಯ ಮಟ್ಟ ಸಂಜೆವರೆಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದು ನಾನು ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ 7 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

- ಶ್ರೀಮತಿ ಸ್ವರೂಪರಾಣಿ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ನ್ಯೂ ಕಾರ್ಮಲ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಹೆಗ್ಗನಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಕೇವಲ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಇಡೀ ದಿನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಉಲ್ಲಸಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೂ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

- ಶ್ರೀಮತಿ ಶಾರದ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಸೌಂದರ್ಯ ವಿದ್ಯಾಮಾನ್ಯ ವಿದ್ಯಾಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷ ತಂದಿದೆ. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಯಾವ ದೂರುಗಳಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷೆಗಳಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅವರು ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ತಮಗಿಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರತಿ ದಿನ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಂತೋಷ ತಂದಿದೆ, ಮತ್ತು ತಮಗೆ ಯಾವ ಒತ್ತಡವೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

- ಶ್ರೀಮತಿ ಕುಸುಮಾ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಶಾಂತಿನಿಕೇತನ ಪ್ರೈಮರಿ ಸ್ಕೂಲ್, ರಾಮನಗರ

ನಾನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ 7 ನಿಮಿಷ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 7 ನಿಮಿಷ ಮತ್ತು ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ 3 ನಿಮಿಷ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾನು ಗಮನಿಸಿರುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ, ಅವರ ಕೋಪವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ, ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಕೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

- ಶ್ರೀಮತಿ ಸಂಧ್ಯಾ ರಾವ್, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಅರುಣೋದಯ ಸ್ಕೂಲ್, ಸುಂಕದ ಕಟ್ಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆ ಈ ವರ್ಷವೂ ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ತಂದಿತ್ತು. ಈ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶಗಳು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದವು, ಕಾರಣ ಆಗಸ್ಟ್ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲೇ ಎರಡು ಗ್ರಹಣಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದ್ದವು. ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳು ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರು, ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ತರುಗಳಿಂದ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ, ಗೌರಿ ಮತ್ತು ಗಣೇಶ ಇವರುಗಳ ಇರುವಿಕೆ, ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು.

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ ಅವರ ಇರುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳು ಕೊನೆಗೊಂಡಿತು. ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಿನ ಕೊನೆಯ ಭಾನುವಾರದಂದು ಅವರ ಮಹಾ ಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿತ್ತು. ಅಮರರವರಿಂದ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಧ್ಯಾನಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿದ್ದರು. ಆ ದಿನ ಅಮರರವರ ತ್ಯಾಗ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನವಾಗಿತ್ತು. ಇಂಥ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿನಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ 'ನಮಸ್ತೆ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳೆಡೆಗಿನ ಭಕ್ತಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗುಪ್ತವಾಹಿನಿಯಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಋಷಿಗಳ, ದೈವೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ, ಮತ್ತು ಗುರುಜಿಯವರ ಗಾಢ ಇರುವಿಕೆಯು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಂದಲೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಪೋನಗರ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸಾಧಕರು ದೈವವನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಾರೆ, ಈ ಅನ್ವೇಷಕರನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಲು ದೈವವೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳ ತಿಂಗಳ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಚಿಣ್ಣರಿಂದ ಕಥಕ್ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿವಾಸಿಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನೇ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು, ಆದರೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ನೃತ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾದ ಕುಮಾರಿ ನಂದಿನಿ ಯಾದವ್‌ರವರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದರು. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವಂಥ ಈ ನಿವಾಸಿಗಳ ಕೂಟ, ಪ್ರತಿ ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ. ■

**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

ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವೂ ಋಷಿಗಳ ಬಳಿಯಿದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವು ಬಹುತೇಕ ಜನರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಋಷಿಗಳು ಅದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ - ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳು - ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಕೊಡುತ್ತಾರಾದರೂ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅರ್ಹತೆ ಪಡೆಯಬೇಕು, ಅದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯಮವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಋಷಿಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಅನೇಕ ಯುಗಗಳನ್ನು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯುಗದಲ್ಲೂ ಹಂತಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಹಂತದ ಅಪಧಿಯಲ್ಲೂ, ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಜ್ಞಾನ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರಬೇಕೆಂದಿರುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾಗಿರುವಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರವೇ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದಾದರೂ ಅದನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡುವಂತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವಾಗ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ವಿವೇಚನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಬೇಕು. ಅದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅಮರರವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನವರು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಏಳೂವರೆ ವರ್ಷದ ಹೋರಾಟ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದಲೇ “ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆಪಡೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಿರಬಹುದು. ನಾನೂ ಕೆಲವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಋಷಿಗಳ ಇಷ್ಟೊಂದು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಇಷ್ಟೊಂದು ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೈವೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗಿದ್ದರೂ ನಾವೇಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ?! ಇದನ್ನು ನನಗಾಗಿಯೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದೆ. ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದೆಂದು ಬಗೆಯುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಋಷಿಗಳು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿದರು - ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಂಬಲ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ

ಹಂಬಲವಿದ್ದರೂ ಅದು ಸಾಕಷ್ಟು ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಗಸ್ಟ್ 2005

ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ವಿವರಣಾತ್ಮಕವಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಉಪನ್ಯಾಸದ ಸೆಷನ್‌ಗಳೆಂದು ಎಂದಿಗೂ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಡಿ. ಇವನ್ನು ತರಬೇತಿಯ ತರಗತಿಗಳೆಂದು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ, ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೂಲ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ನಂತರ ಅವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಅಮೂಲ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ವಿಷಯ. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಹೊಂದುವುದೆಂದರೆ ಉತ್ತಮವಾದುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೇ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ‘ಪರಿವರ್ತನೆ’ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಾವೇ ಅಳೆಯಬಹುದು. “ನಾನು ಪ್ರಗತಿಹೊಂದಿದ್ದೇನೆಯೇ?” ಎಂದು ಈಗಲೂ ಕೂಡ ಜನರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. “ನಾನು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲ,” ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿರುವುದು ನನಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಾನು ಪ್ರಗತಿಹೊಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವ ಸಂಗತಿಯೇ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿನಮ್ರತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹುದಲ್ಲ. ನಾವು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಬರದಾಗ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು; ಅದು ಅವನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ! ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅನೇಕ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿನ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ

ನೋಡಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಾವು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಸರಳ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಶಂಬಲದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ನಿಯಮದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡೋಣ. ಈ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿದು ನಿಂತು ನಮ್ಮದೇ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಅಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ನಮ್ಮದೇ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡೋಣ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಒತ್ತಿಕೊಟ್ಟು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಅಷ್ಟೆ. ಅಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಅತಿ ಸಹಜ. ಎಂದಿಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಖಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಖಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾವೆಂದಿಗೂ ಪ್ರಗತಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ದಿನದ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗೋಣ. ಮಾರನೆಯ ದಿನ, ಅದೇ ತಪ್ಪುಗಳ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವೊಂದೇ ಸಾಕು. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೀಗೆಯೇ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನ ನಂತರ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ ನಮ್ಮದೇ ಭಾವನೆಗಳ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಕುಳಿತಾಗ ನಮ್ಮ ಬದುಕು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಅಮರರವರು ನಮಗೆ ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಒಂದೊಂದು ನಿಯಮವನ್ನೂ, ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಋಷಿಯು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರಯೋಗದ ನಂತರ ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇಷ್ಟೊಂದು ಸರಳವಾದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳನ್ನೇಕೆ ಕಳೆದರು ಎಂದು ಮುಂಚೆ ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ! ಈ ನಿಯಮಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ವಿವೇಕ ನನಗಿಗೇ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವರು ಮಹಾತ್ಮರುಗಳು. ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೂ ಸಾಕು ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ■



**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

06-08-2017

ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. “ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದಾದರೂ ಏನು?” ಎಂದು ಅಮರರವರನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರು ಹೇಳಿದರು, “ಅದು ಸಮಯ.” ನಾವೀಗ ಹೊಸ ಯುಗದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ, ಈಗ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಚೈತನ್ಯಗಳು ತುಂಬಿವೆ. ಅವು ನಾವು ಹೊಸ ಯುಗದಡೆಗೆ ಹೋಗಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಕೆಲವರು ಹಳೆಯ ವಿಧಾನಕ್ಕೇ ಜೋತುಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲೇ ಪ್ರಳಯ ಆಚರಣೆಗೆ ಬರುವುದು. ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಮತ್ತು ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದ ಮಾತುಗಳು ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಹೊಸಯುಗವು ಇಳಿದುಬರಲು ಕಾಯುತ್ತಿರುವುದು ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ.

ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಹಂಅನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಬೇಕೆಂದು ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನೇ ನಾವೆಲ್ಲ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಅಹಂಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಮಹಾತ್ಮರ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನಾವಿಲ್ಲಿರುವುದು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹರಡಲು. ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಶಾಂತಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡದಿದ್ದಾಗ, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹರಡುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಬಗ್ಗಿಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಾದವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದಕ್ಕಿಂತ ಶಾಂತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಗಮನವು ಉನ್ನತ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿದರೆ ಕೆಲಸ ಸೊರಗಬಹುದು. ಕೆಲಸದ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳು ಅಮುಖ್ಯವೆಂದೇನೂ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವು ಮುಖ್ಯ, ಆದರೆ ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಕೆಲಸದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಬಾರದು. ಅಹಂ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹರಡುವುದು.

ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳಿಗೂ ನಾವು ಮುಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಗುರುಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿರುವ ಒಂದು ನಿಯಮವನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬರೇ ನಾಯಕರಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲ

ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಅವರು ಆಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ಧಾರ ಸರಿಯಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಒಬ್ಬರೇ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಬಂದಾಗ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಸೀಮಿತ ವಿವೇಕವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಾನು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೆಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಸಹಜವಾಗಿ, ನಾನು ಋಷಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಋಷಿಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಬೇರೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿರುತ್ತಿದ್ದವೆಂದು ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲ ಸಮಯಗಳಲ್ಲೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನುವುದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೂ ಸರಿಯಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಒಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾಯಕ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೋ ಅಥವಾ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೋ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಭಾಗ, ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತಿಳಿದಾಗ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೀಗೆಯೇ. ನಮ್ಮನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ನಮಗೆ ಆಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಹಂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕುರುಡರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯೆಂದು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಇದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತಹ ಎಲ್ಲ ಅಡಚಣೆಗಳೂ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೊರಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸವಾಲನ್ನೇಯೆಂಬುದಾದರೂ ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಎಂದೂ ಅಡ್ಡಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವೆಂದರೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಅಹಂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ನಾವು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಕರಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳೇ

ಅತ್ಯುತ್ತಮ, ಬೇರೆಯವರ ವಿಚಾರಗಳು ಅಲ್ಲ, ಎಂಬ ಅಲೋಚನೆ ನಮಗೆ ಬಂದಾಗ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಮಾತ್ರವೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಬೇರೆಯವರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಮಾತ್ರವೇ ಬೆಳೆದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ಕಾಣಲಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಅಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಹಂ ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮಗೆ ಕ್ಷಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಹಂ ನ್ಯಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆಯಿಡುತ್ತದೆ, ಶಿಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆಯಿಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸಿದಾಗ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೆಂದರೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವುದಲ್ಲ, ಅದು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು. ಅದೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ, ಅದೇ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಆದರೆ ಹೇಗೋ ನಾವು ಅವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಸಹಜವೇ ಆಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ವಿಕಾಸದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವರು ನನಗಿಂತ ಮುಂದೆ ಇರಬಹುದು, ಕೆಲವರು ನನಗಿಂತ ಹಿಂದೆ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಅದು ಮುಖ್ಯ.

13-08-2017

ಪ್ರಳಯವು 1987ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ಎಂದು ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಮೂಲ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೂ ಏಳು ವರ್ಷವಿರುವ ಏಳು ಕಾಲಚಕ್ರಗಳಿವೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಳಯದ ಪೂರ್ಣಾವಧಿ 49 ವರ್ಷಗಳು. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ನಾವೀಗ ಪ್ರಳಯದ ಐದನೇ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಳಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆಂದು ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ, ಅನೇಕ ಜೀವಿತಾವಧಿಗಳ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಕಡೆ, ಈಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಕಡೆಗಿನ, ಹೊಸಯುಗದ ಕಡೆಗಿನ ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತಿದೆ. ಮರೆಯಲಿಲ್ಲದ್ದಾಗ ದುಷ್ಟತೆಯು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಾಗ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೆಂದು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ನಾಶಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ■

## 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.
- ★ ಸೂಕ್ತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಋಷಿಗಳು ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು.
- ★ ಅಭ್ಯಾಸದ ವರದಿಗಳನ್ನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ವರದಿ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್/ಡಿಡಿಗಳನ್ನು "ಮಾನಸ ಲೈಟ್ ಏಜ್ ಫೌಂಡೇಶನ್(ರಿ)" ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### ಗುರುಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ★ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಪವಾಡಗಳು ಸದ್ವಿಧವೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇನಾಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 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.

## ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನದಂದು ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರು ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಆಗಸ್ಟ್ 27, 2017

ಈ ರೀತಿಯ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ನಾವು ಈ ರೀತಿ ಸೇರಿದ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ, ನಾವು ಹಿಂದೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದಾದ ಅದೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕೇಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಅನುಭವ ಹೊಸದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ವಿಶೇಷ ಇರುವಿಕೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿನ ಅನುಭವ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಣೇಶ ದೇವರ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ.

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಹೊಸಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಚಲನದ ಸ್ಥಾಪಕರು. ಅವರು ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹೆಸರಿಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಈ ಸಂಚಲನದ ಸ್ಥಾಪಕರು ಎಂದು ನಾವೀಗ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವರ ಎಲ್ಲ ಅವತಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಷ್ಟನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದ ಎಲ್ಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಚಲನದ ಹಿಂದೆಯಿದ್ದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಮರರವರಾಗಿದ್ದರು ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು. ಅವರು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಮಹಾನ್ ಸಂತ ಏಕನಾಥರಾಗಿದ್ದಾಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿದ್ದರು. ತಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಸೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅವಮಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೊಲ್ಲಲಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಅಮರರವರಂತಹ ಮಹಾತ್ಮರು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮವತ್ತಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿಗಳಿದ್ದರೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ದೇವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೇವರ ಕೆಲಸ.

ಹೊಸಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಚಲನವೆಂದರೇನು? ಈ ಹೊಸಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಚಲನದಲ್ಲಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರುವುದು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವುದು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥ ಪಡೆದಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನಿಂದ ದೂರಹೋಗಬೇಕೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಬದುಕನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬದುಕನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಹೊಸ ಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವಂತಹ ಉನ್ನತ ಪೂಜಾ ವಿಧಿಗಳಿವೆ. ಧ್ಯಾನವು ಗುಹೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಶ್ರಮಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಅದನ್ನು ಮನೆ ಮನೆಗೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರನ್ನುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲಿನ

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಅದು ನಾವೆಷ್ಟು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನುವುದು, ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಮತ್ತು ಗುರುಜಿಯವರಿಂದ ನಾವು ಪಡೆದಿರುವ ಹೊಸ ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ; ಋಷಿಗಳು ಹರಡುತ್ತಿರುವ, ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳು ತಂದಿರುವ ಹೊಸ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬಗ್ಗೆ.

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅವರೊಬ್ಬ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾನವರಾಗಿದ್ದರು. ಈ ದೈವತ್ವವನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾನವರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಾಧನಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆಂದು ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಾನವರು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ದೇವರುಗಳು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಮರರವರು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ವಿನಯವಂತರಾಗಿದ್ದರು. ವಿನಯವಂತಿಕೆಯೇ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಅಳತೆಗೋಲೆಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂತ್ರಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿದೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂತ್ರಗಳಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ, ಎಂದು ನಮಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೃಪೆಯಿದೆ. ರಕ್ಷಣೆಯಿದೆ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳಿಂದ ನಾವು ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ನಮಗೆ, ಸೂಕ್ತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಅದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಕೊಡದಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೇವಲ ಹಲವು ನೂರು ಜನರಿದ್ದೇವೆ. ಅದೇನೂ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ನಾವು ಅದರ ಅರಿವಿನಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಅದು ನಮಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ನಾವಿದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದು ನಾವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಾವೇ ಅನುಭವಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ■



**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದ ನಂತರ, ಆತ್ಮವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆಯೇ?**

ಉ: ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಅದು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿವೆ. ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಇರುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರ: ಭೌತಿಕ ದೇಹವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಧನೆ ಸುಲಭವೇ?**

ಉ: ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಸುಲಭ, ಕಾರಣ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ - ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಯಾಸ, ಸೋಮಾರಿತನ, ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮತ್ತು ದೇಹ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಕೂಗಾಟ ಯಾವುದೂ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಾವು ಈ ದೇಹದ ಮೂಲಕವೇ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆವು. ನಮ್ಮ ಮರೆಯಬಾರದು. ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಅಡಚಣೆಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆಂದು ನಾವು ಬಹಳ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ದೇಹ ಸಹಕರಿಸಿದರೆ ಧ್ಯಾನವೂ ಕೂಡ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಅದೇ ಗುರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಬಲ್ಲರೇ?**

ಉ: ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಆದರೆ ಗುರು ಸಮರ್ಥನಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಚಾರದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲು ಅನುಮತಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಿದ್ದಾರೆ.

**ಪ್ರ: ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಶರೀರ ಓಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಏಕೆ?**

ಉ: ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನೇರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಭಯಭೀತನಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೇ?**

ಉ: ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಯಭೀತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಆತ ಭಯಭೀತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ದಾಟಿರುತ್ತಾನೆ.

**ಪ್ರ: ಗ್ರಹಣಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಷ್ಣವಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಗಳು ಏಕೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ?**

ಉ: ಅವಿವಾಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌರ್ಣಮಿಗಳಂದು, ಚಂದ್ರನಿಂದ ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಹಳ ಭಾವನಾತ್ಮಕರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಗ್ರಹಣಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಷ್ಣವಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಭಯವೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯೆಂದು ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಭ್ರಮೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಎಲ್ಲ ತಪ್ಪುತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರೋಣ.

**ಪ್ರ: ಒಂದು ತಂಡದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಆ ತಂಡದ ಇತರರೂ ಸಹ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡುವರೇ?**

ಉ: ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ತಂಡದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ಅನುಭವಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರ: ನಾನು ಭಯೋತ್ಪಾದಕರಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಅವರು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಕೆ?**

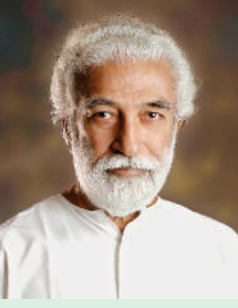
ಉ: ಅವರು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತು? ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಭಯೋತ್ಪಾದಕರು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಲ. ಇದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ಗ್ರಹಗಳು ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆಯೇ?**

ಉ: ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ, ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಾವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗ್ರಹಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ, ಅದನ್ನು ನಾವು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದರೆ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ದೇವರನ್ನು ತಲುಪಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳು, ಎಲ್ಲ ಗ್ರಹಗಳು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ■

**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/-       |
| iGurujii Vol 1, 3, 4 & 7                       | each 150/- |
| iGurujii - Vol 2                               | 120/-      |
| iGurujii - Vol 5                               | 100/-      |
| iGurujii - 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/- |
| Gurujii Speaks Part - I & II                   | each 200/- |
| Gurujii Speaks (Vol 3)                         | 150/-      |
| Gurujii Speaks (Vol 4)                         | 250/-      |
| Gurujii 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 Gurujii Krishnananda - Vol 1        | 200/-      |
| Thus Spoke Gurujii 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/-      |
| ಪೂಜ್ಯ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು                           | 120/-      |
| ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು                                | 100/-      |
| ಅನಿಸಿಕೆಗಳು                                     | 120/-      |
| ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ                            | 50/-       |
| ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ                                      | 50/-       |
| ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ                                   | 50/-       |
| ಶಂಭಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ                             | 50/-       |
| ಅಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು             | 50/-       |
| ಗುರೂಜಿ ವಾ ಕಂಡಂತೆ                               | 30/-       |
| ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು                           | 10/-       |
| ಬೆಳಕು  | 10/-       |
| ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ        | 250/-      |
| ಕಾವ್ಯಕೌಶಲ ವಿಸ್ತೃತ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು                | 100/-      |
| ಅನೇಕಲಿಂಗ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು                     | 120/-      |
| ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು                | 100/-      |
| ಪ್ರಕಾಶವಾಟ್ (Marathi)                           | 150/-      |
| आयुर्गुरुजी (Marathi)                          | 100/-      |
| ध्यान कसे करावे (Marathi)                      | 50/-       |
| ध्यानयोग (Marathi)                             | 50/-       |
| आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)             | 50/-       |
| शंभला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)                | 50/-       |
| एका आधुनिक ऋषीचे                               |            |
| सुक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)                | 50/-       |
| प्रकाशमय जीवन (Marathi)                        | 10/-       |
| प्रकाश (Marathi)                               | 10/-       |
| उच्चस्तरिय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)       | 100/-      |
| गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)                     | 60/-       |
| ध्यान कैसे करे (Hindi)                         | 50/-       |
| ध्यान-योग (Hindi)                              | 50/-       |
| प्रकाश (Hindi)                                 | 10/-       |
| प्रकाशमय जीवन (Hindi)                          | 10/-       |
| प्रकाश की ओर (Hindi)                           | 150/-      |
| आत्मा का अवतरण (Hindi)                         | 50/-       |
| ಶ್ರೀಯಾಣಂ ಶಿಷ್ಯವ್ರತ ಂಪುಟ                        | 50/-       |
| ಊಗಿಯಿನ್ ಲಾಯಿಲಕನ್                               | 200/-      |
| ಶ್ರೀಯಾಣ ಯೋಗಂ                                   | 50/-       |
| ಆತ್ಮತರ್ಮಾಲಿನ್ ಅಲರೋಕಣಂ                          | 50/-       |
| ಠಲಿನ್ ಗಿಣಿ ಓರುಲಗಿನ್ ಕ್ರೂಢಂ ಸಾಕಸುಕುನ್           | 50/-       |
| ಸಂಪಲಲಾ ಠ್ರಿಯಾಣುಕಣಿನ್ ಅಂಪಿಯಾಸುಕುನ್              | 50/-       |
| ಧ್ಯಾನಂ ಡಿಯೂಡಂ ಎಲ್                              | 50/-       |
| ಕಾಂತಿಕಿ ದ್ವಾರಮುಲ                               | 100/-      |



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939 - 2012)

### ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)

1988ರಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರಿಂದ ಸ್ಥಾಪನೆ ಯಾದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಜ್ಯೋತಿಷಾರ್ಥಕ್ಕೆ 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

ಪಾದಿಯೊಬ್ಬರು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮನೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಯಿತು. ನಾನು ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಏಸುವನ್ನು ನೆನೆದು ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತೆ. ತಕ್ಷಣ ನನ್ನ ದೇಹದಿಂದ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರ ಹರಡಿತ್ತು. ಇದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ನಾನು ಕಣ್ಮರೆದದ್ದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ನಂತರವೇ. ನಾನು ಏಸು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಚಿರಋಣಿ.

- ನಿರ್ಮಲಾ. ಎ.ಎಂ

ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಹುಷಾರಿರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ನಡೆದರೂ ಏದುಸಿರು ಬಂದು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರು ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿ ಮಾಡಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆಯಿತ್ತರು. ನಾನು ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ನಂತರ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ನೋಡಿದ ವೈದ್ಯರು "ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ." ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇದು ಋಷಿಗಳದೇ ಚಮತ್ಕಾರ ಎಂದು ನನಗರಿವಾಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಾನು ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

- ಅನಿತಾ ವಾಕರ್‌ಕರ್

ಧ್ಯಾನದ ಹೊಸ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವಾಗ ನನಗೆ ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಆವರಿಸಿರುವಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಅರಿವಿನ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡ ಅನುಭವವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಅತ್ಯಂತ ಬೇಸರವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ನರ್ಮದಾ ನದಿಯ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದ್ದೆ. ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದು ಎಂದೆನಿಸಿ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದೆ. ಅದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಂಡೆ. ಅವರನ್ನು ನೀವಾರಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, ನಾನು ವಸಿಷ್ಠ ಮಹರ್ಷಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. 'ನೀನು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗ್ತಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀನು ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ' ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅವರ ಧ್ವನಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಋಷಿಗೆ ಹಾಗೂ ನರ್ಮದಾ ನದಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳನ್ನರ್ಪಿಸಿದೆ.

- ವೈಶಾಲಿ ತಾರೆ

ಗುರು ಪೌರ್ಣಮಿಯ ದಿನ ವಿಶ್ವಚೇತನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾಗಿದ್ದು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ವಿಚಾರಣಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ನನ್ನ ಅಂತರಾಳದಿಂದ ಉತ್ತರ ಲಭಿಸಿತು. ಇವೆಲ್ಲ ಕನಸೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿತ್ತು. ನನಗೆ ಎಲ್ಲ ಉತ್ತರಗಳೂ ಯೋಚನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಂತರ ಪದಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನೊಬ್ಬ ಮೂರನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿತ್ತು.

- ಸುನಿಲ್ ಬಿಸರಹಳ್ಳಿ

ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜಯಂತ ಸ್ಮಾರಕ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರ ಮುಖವು ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ನನಗೆ ಕಂಡುಬಂದಿತು.

- ಶಾರದಮ್ಮ ಎಲ್

ಹುಷಾರಿಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ ಹಾಗೂ ಮೊದಲ ಶಂಬಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗ ಆ ತತ್ವಗಳ ನಿಜವಾದ ಪ್ರಭಾವ ನನಗಾಯಿತು, ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದಿದ್ದು ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಕಡೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಈಗ ನನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂತು. ನಾನು ಈ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವುದೇ ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟ.

- ಶಿಲ್ಪಾ ರಾಘವೇಂದ್ರ

ನನಗೆ ಇದು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕಾಲ. ಒಂದು ಕಷ್ಟದ ದಿನ ಕಳೆಯಿತೆಂದುಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಷ್ಟದ ದಿನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಾನು ಏಕತೆಯ ಶಂಬಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ಹರಡುವುದರ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಹಾ ನಾನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರಲು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡಿದೆ.

- ನಂದಿತಾ ಪಟೇಲ್

ನಾನೊಬ್ಬ ಯಕ್ಷಗಾನ ಕಲಾವಿದ. ನನಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ದೊರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ತರಬೇತಿಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮರೆತು ಹೋಯಿತು. ಆಗ ನಾನು ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ಮರೆತಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಸಂಭಾಷಣೆಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆನಪಾಯಿತು.

- ಪ್ರಕಾಶ್ ಉಲ್ಲೂರ

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

ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ, ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-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