



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 - ನವೆಂಬರ್ 2008ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಿಯ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿತ್ತು. ಆ ಧ್ಯಾನಿಯು ನನಗೆ ಹೀಗೆ ಬರೆದರು, “ಋಷಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗಿದ್ದ ವಿಶ್ವಾಸ ನುಚ್ಚುನೂರಾಗಿದೆ.” ನನಗೆ ಆ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಡುಕೆನಿಸಿತು, ಆ ಧ್ಯಾನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖವಾಯಿತು. ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಋಷಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂದು ನಾನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದೆ, ಅಚ್ಚರಿಪಟ್ಟೆ!

ಋಷಿಗಳು ಸಾವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕೆಂದು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ? ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾವು, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಸಾವು, ಅಥವಾ ಎಲ್ಲರ ಸಾವು? ಋಷಿಗಳಿಂದ ನಾವು ಏನೆಲ್ಲಾ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ? ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಪಾತ್ರವೇನು? ಹಾಗೂ ಅವರು ನಮಗೆ ನಿರಾಶೆಯುಂಟುಮಾಡಿದರು ಎಂದು ಯಾವಾಗ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ?

ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಅಂದರೆ, ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತರ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಅವರಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆದು, ಅವರ ನೆರವಿನಿಂದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತರ ತಿಳಿದಿದೆ, ನಾನು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಹೇಳುವುದಿಷ್ಟೇ, ನಾನು ಬದುಕಿರುವುದು ಋಷಿಗಳ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ. ನಾನು ನಿಧನ ಹೊಂದಿದಾಗ, “ನಾನು ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ,” ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಅನುಗ್ರಹದಡಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದುಕು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಆನೇಕಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮರದ ಎಲೆಗಳು ರೋಗ ತಗುಲಿ ಸುರುಳಿಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ನನಗೆ ದುಃಖವಾಯಿತು. ಧ್ಯಾನಿಗಳಲ್ಲೊಬ್ಬರಾದ ಚಂದ್ರಣ್ಣ, ತಜ್ಜರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಹಾಕಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದರು. ನಾನು ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದೆ. ಕೆಲವು ದಿನ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋದೆ. ನಂತರ ಒಂದು ದಿನ ಆ ಮರದ ನೆನಪಾಯಿತು, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವೇರ್ಪಡಿಸಿದೆ. ಕೆಲಸಗಾರರು ತನ್ನ ಕೆಲವು ರೆಂಬೆಗಳನ್ನು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕಡಿದುಹಾಕಿರುವುದರಿಂದ ತನಗೆ ದುಃಖವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಆ ಮರ ಹೇಳಿತು. ನಾನು ಕ್ಷಮಾಪಣೆ ಕೇಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದೆ. ಆಗ ಆ ಮರವು, ತಾನು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ತನ್ನ ರೋಗಿಷ್ಪ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ, ನಾನು ಮುಂದೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ, ಹೊಸ ಎಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇನೆ, ಎಂದು ಹೇಳಿತು.

ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ನಾನು ಆನೇಕಲ್‌ಗೆ ಹೋದೆ ಅಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳು ನಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ! ■



ಮಾನಸ ಫ್ಲಾಂಡೇಶನ್ (ರಿ)

ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹಣ್ಣೂರು-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.



ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮೂರನೇ ಶನಿವಾರಗಳಂದು  
ಹೆಚ್ಚು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

#### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ♦ 14-8-2017ರಂದು ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿ ಪ್ರಯುಕ್ತ ತಪೋನಗರದ ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರು.
- ♦ 7-8-2017ರ ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣದಂದು ಮತ್ತು 21-8-2017ರ ಸೂರ್ಯ ಗ್ರಹಣದಂದು, ತಪೋನಗರದ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಗ್ರಹಣಗಳ ಪೂರ್ತಿ ಸಮಯ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಗ್ರಹಣದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹರಡಿದರು. ಅನೇಕ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.
- ♦ 27-8-2017ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಅವರವರ ಮಹಾ ಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

05	ಮಂಗಳ	ಅನಂತ ಪದ್ಮನಾಭ ವ್ರತ
06	ಬುಧ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
13	ಬುಧ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
18	ಸೋಮ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
19	ಮಂಗಳ	ಮಹಾಲಯ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
20	ಬುಧ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
21	ಗುರು	ನವರಾತ್ರಿ ಆರಂಭ
27	ಬುಧ	ಸರಸ್ವತೀ ದೇವಿ ಪೂಜೆ
28	ಗುರು	ದುರ್ಗಾಷ್ಟಮಿ
29	ಶುಕ್ರ	ಮಹಾನವಮಿ ಆಯುಧ ಪೂಜೆ
30	ಶನಿ	ವಿಜಯದಶಮಿ

#### ನವರಾತ್ರಿಯ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರ

ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಿನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗೋಲವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಗೋಲವನ್ನು ನೀವು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ. ಈ ಬೆಳಕಿನ ಗೋಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಆದಿಶಕ್ತಿಯ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹತ್ತುದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದ ನಿಮ್ಮ ಹಂತದ ಧ್ಯಾನದ ಬದಲಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

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

#### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು:	ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
10-09-2017	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ
17-09-2017	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ರಾ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ

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



**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ವಿಶ್ವ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ದಿನದಂದು ಗುಲಾಬ್‌ಬಾಯಿ ಕಟಾರಿಯ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಡೆಸಿದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವವಿಸಿದೆ. ಬೆಳಕಿನ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಸೆಷನ್ ಆದ ನಂತರ ಒಬ್ಬ ಟೀಚರ್ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಈ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ, “ಓಂ” ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಟೀಚರ್ ಸಹ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಅವರು ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಬಸ್ಸು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಬೇರೊಂದು ಬಸ್ಸು ಹತ್ತಲು ಎರಡು ನಿಲ್ದಾಣಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಅವರನ್ನು ಕಾಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಬೆಳಗಿನ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಅವರು ಉಲ್ಲಸಿತರಾದರು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಭರಿತರಾದರು. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಟೀಚರ್ ಹೇಮಾ ಗೋರೆಯವರಿಗೂ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡರು. ಈ ಸೆಷನ್‌ನಿಂದ ಅವರು ಸಂತೋಷಗೊಂಡರು.

- ಗೀತಾ ಜೋಶಿ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ನಾನು ಮತ್ತು ಶೋಭನ ಇಬ್ಬರೂ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸಲೆಂದು ಒಂದು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ಆ ಶಾಲೆಯವರು ನಮ್ಮನ್ನು ‘ಬೆಳಕಿನ ಸಹೋದರಿಯರು’ ಎಂದು ಕರೆದರು! ಈ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಬೇರೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಶಾಲೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ಶಾಲೆಯ ಹೆಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ನನ್ನನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಖಾಸಗಿ ವಲಯದ ಪರಿಕ್ರಮ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆಯೆಂದೂ, ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತದೆಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಇದು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಬೆಳಕಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರು.

- ಮಾಲ ಸುರೇಶ್, ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ 24ನೇ ದಿನಾಂಕ, ಯಲವಾಡಿ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸಿದೆವು. ಸೆಷನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಅವರಿಗೆ, ಈ ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದೆ. ನಾವು ಮೋಡಗಳಿಗೂ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳಿಸಿದೆವು. ಸೆಷನ್ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ ತಂದಿತು. ಸೆಷನ್ ನಂತರ, ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಮೋಡಗಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಲಾತೂರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಮಳೆ ಆಯಿತೆಂದು ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೇ ಮಳೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು! ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಳೆ ಬಂದು ನಿಂತಿತು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿದರು.

- ಸಂತೋಷ್ ಕೋರೆ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಜುಲೈ ತಿಂಗಳ ಆಷಾಢ ಮಾಸ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಭೂಮಿಗೆ ಹರಿಸಿತು. ಈ ತಿಂಗಳು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದೆಂದು ನಾವು ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ದೈವದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಪಡೆಯಲೆಂದು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಭಾನುವಾರದ ಪೂರ್ತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯ ಚೈತನ್ಯೀಕರಿಸುವ ಸೆಷನ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದವು.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆ, ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮೆಯ ದಿನದಂದು ಧ್ಯಾನಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮೂಲನಾದ ದೇವರಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಂಡರು. ಆ ದಿನ ಎಲ್ಲ ಸಾಧಕರಿಗೂ ಒಂದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದಿನವಾಗಿತ್ತು. ಗುರೂಜಿಯವರು ಇದ್ದಾಗ, ಅವರು ವೇದಿಕೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಬಂಗಾರದ ದಿನಗಳ ನೆನಪುಗಳು ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು; ಗುರೂಜಿಯವರ ನಗು ಮುಖ, ಹಾಗೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮೇಲೂ ಗುರೂಜಿಯವರು ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ದಯಾಮಯ ತಂದೆಯ ಪ್ರೀತಿ; ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಹನೆಯಿಂದ ಸಾಲು ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಕೆಲ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಅವರ ಜೊತೆ ಇದ್ದದ್ದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈಗ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಮೂಲ್ಯ ನಿಧಿಗಳಾಗಿವೆ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿದ್ದುದರಿಂದ ಅನಿರ್ವಚನೀಯ ಆನಂದ ತುಂಬುತ್ತಿತ್ತು. ನಮ್ಮನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೇನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ, ಅದು ಜೀವನವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುತ್ತಿತ್ತು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯು ಭೌತಿಕ ಲೋಕವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಂತರವೂ ಗುರು ತತ್ವವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆಯೆಂದು ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ನಾವು ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ನೆರೆದಿದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಗುರೂಜಿಯವರ ಬೋಧನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮಾನವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿವೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು, ಅವರ ಮಾನವ ರೂಪಕ್ಕೆ ನಾವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೇ ಏಕತೆಯ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ಮೀರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮೆಯ ಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರನಂತೆ, ಗುರೂಜಿಯವರ ಇರುವಿಕೆಯು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್**

ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ

ಇದೊಂದು ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂಚಲನ. ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬೆಳಕು, ಶಾಂತಿ ತುಂಬುವ ಒಂದು ಸುಂದರ ಪ್ರದೇಶವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಂಚಲನ. ಇಲ್ಲಿ ಭಾಷಣಗಳು, ಬಾವುಟಗಳೆಲ್ಲ 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

ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಉತ್ತರಗಳು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದು 'ಹೌದು' ಅಥವಾ 'ಅಲ್ಲ'ವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಉದ್ದವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಅವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಸರಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು. ಈ ಉತ್ತರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವಿವೇಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಮಾತನಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದರ ಅರ್ಥ ಅದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ವಾಸ್ತವವಾದ ದೇವರು ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಾವು ವಿವೇಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ವಿವೇಕವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ವಿವೇಕವಿಲ್ಲದೆ ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಗಂಟೆ ಮಾತನಾಡುವವರು ಮುಂದಿನ ಸಲ ಮಾತನಾಡಲು ಬರುವಾಗ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಬಯಸಿದ್ದು ಇದನ್ನೇ. ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ, ತನ್ನನ್ನು ಮೀರುವ ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗಿನ ಆನಂದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಆಗಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಋಷಿಗಳಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಈಗೀಗ, ನನಗೆ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಪರವಾಗಿ ಮನವಿಯೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಋಷಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಋಷಿಗಳು ಬಹುದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಅವರು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಮಹತ್ತರ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳ ಮನವಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ! ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಭಯಗೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಬೇಡಿ. ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದೇ ಬಹು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅರಿವು ನಮಗಿದೆ". ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನು ವಿವರಿಸದಿರಬಹುದು. ಬಹಳ

ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾವು ತಿಳಿಸದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ನನ್ನ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಋಷಿಗಳು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಊಹಿಸಲಾರದಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ! ನನ್ನ ರಾತ್ರಿ ಒಬ್ಬರು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾತ್ರಿ 2 ಗಂಟೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಹೀಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡೆ. ಹೀಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ರಾತ್ರಿ 3.30 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಹೀಲಿಂಗ್ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೂಡ ಇದ್ದೆ. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೀಲಿಂಗ್ ನೀಡಲಾಯಿತು, ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬಂದರೆ, ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಮ್ಮದೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು, ನೋವಿಗೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಋಷಿಗಳು ಸದಾಕಾಲ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಋಷಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಲು ನಾವು ಅದೃಷ್ಟ ಮಾಡಿದ್ದೆವು ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಿದರೆ ಅದು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯೇ! ನಾವು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಪಟ್ಟು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು!!

ಸೋಲು ಕೂಡ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಯಶಸ್ವಿಗಳಾಗಲು ನಾವು ಸೋಲಬೇಕು. ಸೋಲು ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೋತರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂಬ ನೆನಪಿರಬೇಕು.

ಋಷಿಗಳು ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಾತ್ಮರುಗಳೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಸಮಯಗಳಲ್ಲೂ ನಾವು ಇದರ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಅವರ ಮೇಲಿನ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿರಬಹುದು. ನಾವು ಸೋತರೆ, ಮರುಸಂಘಟನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಂದಿನದನ್ನು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಕಲಿತ ಪಾಠವನ್ನು ನಾವು ಮರೆತಿರುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪುನಃ

ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ವಿರಮಿಸಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಧನೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೀಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಲಿಂಗ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾದಾಗ ನನಗೆ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಿಂದಿನ ಹಾದಿಗೇ, ಹಿಂದಿನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೇ ಹಿಂದಿರುಗಿರುವುದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಲಿಂಗ್ ಆದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಾವು ನಮ್ಮತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಜಾಗರೂಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು, ನಾವು ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಬಾರದು, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿರಮಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಹಂತವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಹಂತದಿಂದಲೂ ನಾವು ಕೆಳ ಬೀಳಬಹುದು. ಇದರ ಅರಿವು ನಮಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು, ಭಯಪಡಬಾರದು. ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ನಾವು ಸದಾಕಾಲ ದೇವರ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕು. ಅವನಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವನೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲೆಂದು ಕೋರಿ ಅವನಿಗೆ ನಾವು ಶರಣಾಗಬೇಕು. ಅವನ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಅವನೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಿರುವನೇನೋ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳು ಅವನದೇ ಎನ್ನುವಂತಿರಬೇಕು. ಅವನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳಕಿನ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿರೋಣ. ದೇವರೇ ಆಗಿರುವ ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇದು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ತಂತ್ರವೆಂದು ನಾನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ಬೆಲೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ನಾವದನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಅವರು ಇಡೀ ವೇದಾಂತವನ್ನು ಸರಳೀಕರಿಸಿ, "ನಾನು ಯಾರು?" ಎಂದು ಕೇಳಲಾರಂಭಿಸಿ, ನೀವು ದೇವರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೀರಿ," ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಈ ತಂತ್ರ ಅವರ ಆ ಕೊಡುಗೆಯಷ್ಟೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಇದು ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ■



**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಜೂನ್ 25, 2017

ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತನ್ನ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಶಾಲಾ ಬಾಲಕನೊಬ್ಬ ಹೇಳಿದ. ಮಿಕ್ಕಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸಿದರು. ಅದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಬದಲಾದಾಗ ಇತರರು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಬದಲಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ಬದಲಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅಂತಹ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಬದಲಾಗಬೇಕು, ನಾವು ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ನಮ್ಮ ಬಯಕೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅದು ದೇವರೆಡೆಗೆ ಇಡುವ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನಾವು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟರೆ ಅವನು ನಮ್ಮಕಡೆಗೆ ಮಿಲಿಯಾಂತರ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತಾನೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರವೇ, ನಾವು ಬದಲಾಗಿದ್ದೇವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ, ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಸರಿಯಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬದಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲದರಬಹುದು ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಸರಿಯಿದೆಯೇ? ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಬಹಳ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದು ಅನೇಕರು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಹೊಸ ಹುರುಪಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದ ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೇ ನಮ್ಮ ವಕ್ತಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಇತರರೂ ಪಡೆಯಲೆಂದು ಅವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. 'ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ನೀವೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ,' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇವರು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೇ. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ಅವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರು ಈ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ಅದ್ಭುತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು. ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಇವುಗಳನ್ನು

ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದೆ.

ಅವಿದ್ಯಾವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ. ಅವನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಸಂಬಳ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನ ಕೆಲಸವಲ್ಲದ ಈ ವಿಶೇಷ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೇಳಿದೆ, 'ಈ ಹಣವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೋ, ನೀನು ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲದ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೀಯ.' ಅದು ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿರದೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವನು ಹಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಹಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ, ಆದರೆ ಅವನ ಒಳ್ಳೆಯತನ ಹಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಹೇಳಿದ, 'ನನಗೆ ಸಂಬಳ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ'. ಅವನು ಅವಿದ್ಯಾವಂತ, ಅವನು ಹೇಳ ಬಯಸಿದ್ದು ಇದನ್ನು - 'ನನ್ನ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ.' ಹೇಗೋ, ಅದು ನನ್ನ ಮನಮುಟ್ಟಿತು.

ಜನರು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ನಮಗದುರಾದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಭವಿಷ್ಯವೇನು ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತೇವೆ. ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರದಿಂದ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ನಾವು ಅಸಹಾಯಕರು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು, 'ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈಗಲೇ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಗತಿಯೇನಾಗುತ್ತದೆ?' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂಥವರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಜನರ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ಭವಿಷ್ಯದ ಮೇಲಿನ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಮರುಜೀವ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಘಟನೆ ದೊಡ್ಡದೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಬಹಳ ಸಣ್ಣ ಉದಾಹರಣೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದು ಸಣ್ಣ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲವೆಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಅಂತಹ ಸಣ್ಣ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯತನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಕೆಲವು ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ಗಿಂತ ಧ್ಯಾನ ಉತ್ತಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ತಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳವಿರುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಬಹುದೇ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಯಬಯಸಿದ್ದರು.

ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಮಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ

ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ, ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಾವೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ತರಂಗಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ. ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ತಾವು ಅನುಭವಿಸುವಂತಹ ಅಪಾರ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲು ತಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಯೇ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ನಾವು ಹೊರಸೂಸುವ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ತರಂಗಗಳು ಹೇಗೋ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೂಡ ಅದರಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳವಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೀಗೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ಹರಡುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಾವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಂತರ, ಬೆಳಕು ಇಳಿದು ಬಂದು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ, ಆದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತರೆ ಸಾಕು, ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಜವಾದುದು, ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೂರುತ್ತೇವೆ ಅಷ್ಟೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತೇವೆ ಬೇರೇನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅದಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ; ನಮಗೆ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್, ಸಾಧನೆಯ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವೆಂದು ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವೊಂದನ್ನೇ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮುಖ್ಯ. ■

## 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 ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇನಾಪತಿಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅನುಭವಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬಾರದು. ಅನುಭವಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಅಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಧ್ಯಾನದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಾರದು. ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಯೋಚನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅದರಿಂದ ತಲೆಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

## ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸೋಮಯಾಜಿಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಆತ್ಮಗಳು ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವುಗಳ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸದಾಗಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದವು. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದೆಂದರೆ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ, ಶುದ್ಧವಾದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಗಾಜಿನ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ವಿರೂಪವಿಲ್ಲದೆ ನೋಡುವಂತಿತ್ತು. ಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಆತ್ಮಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವರ ಆತ್ಮದ ಮೂಲ ರೂಪವನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದ ನೈಜ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ತೆರೆಯಿರಲಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಕಲಿತ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಕೆಲವು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡೆವು. ಹಲವು ಜನ್ಮಾವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಆಳವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಾದವು ಮತ್ತು ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾದವು. ಈ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದ ಬದುಕನ್ನು ಅಪ್ರಜ್ಞಾ ಬದುಕನ್ನುತ್ತಾರೆ (unconscious living). ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು, ಹಿರಿಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಕೆಲಸವೇ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಅತಿ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಜಟಿಲ ಕೆಲಸವು ಸೇರಿವೆ. ತಂದೆತಾಯಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ವೃತ್ತಿಪರ ತರಬೇತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೆಂಬುದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ, ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬದುಕನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಡಿಪಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ಹಲವಾರು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಕ್ರಮವಿಧಿ (programming), ನಿಯಮಾಧೀನತೆ (conditioning) ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರಿತ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು (patterns) ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಹೇಗೆ? ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಪ್ರಾರಂಭದ ಉತ್ತಮ ದಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ

ಮುಗಿಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಹಾದಿಗೇ ಮರಳಿ, ಸಾಧಿಸಿದ್ದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅರಿವಿನಿಂದ ಬದುಕಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುವುದು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ. ಇಡೀ ಜೀವನವೇ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಅಮರರವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ. ಅರಿವಿನಿಂದಿರದಿದ್ದರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಿರ್ಮೋಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು, ನಮ್ಮ ಸ್ವಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಭಾವುಕರಾಗಬಹುದು, ಉತ್ತಮ ಜಗತ್ತಿಗಾಗಿ ಕನಸು ಕಾಣಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿ ನಾವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಲವಾದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮೂಡಿದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಿಂದೆ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಹಿತಾಶೆಗೊಂಡು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ತುಂಬ ಬೇಗ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಪುಗೊಂಡಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ನಾವು ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದರನ್ನೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಅರಿವಿನಿಂದ ಬಾಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿರುವುದು ನಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಬದುಕು ಬದುಕೇ ಅಲ್ಲ.

ನಮಗೆ ಕೋಪ, ಅಸೂಯೆ, ಕಹಿ ಭಾವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದರ ಅರಿವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಆಗ ಆ ಭಾವವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕದೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಮತ್ತು ರೀತಿನೀತಿಗಳ ಅರಿವು ನಮಗುಂಟಾಗಿ ಅವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಅವುಗಳ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಹೀಗಾದಾಗ ಈ ರೀತಿನೀತಿಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಕೊನೆಗೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ಬಾಹ್ಯ ಮಟ್ಟದಿಂದ ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಹುದು. ■



**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ನಾನು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?**

ಉ: ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗಾದರೂ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ನಿಂತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಕೂಡ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಅದಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೇ?**

ಉ: ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಜನರು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ಬೆಳಕು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ವಿಸ್ತಾರ ಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಜನರು, ಬೆಳಕು ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?**

ಉ: ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದಾಗ ಅದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಕನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಯಿದೆ. ಬೆಳಕು ಯಾವಾಗಲೂ 'ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲೇ?' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಬೆಳಕು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ?**

ಉ: ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಳಗಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಬೆಳಕು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತಲುಪಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನೀವು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ನೋಡದೇ ಇದ್ದರೂ, ನಿಮಗದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಬಹುದು. ಕ್ಲೋಬ್ ಇದೆ, ಹಾಗೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ. ಜನರಿಗೆ, ತಾವು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಸಹಿಸಲಾರವು ಎಂಬ ಅರಿವುಂಟಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಬೆಳಕು, ಬೆಳಕು ಜನರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದೆ.

**ಪ್ರ: ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ?**

ಉ: ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಇತ್ತು. ವಾಸ್ತವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನಾವು ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ.

**ಪ್ರ: ಈ ಬೆಳಕು ಏಕೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ?**

ಉ: ಈ ಬೆಳಕು ಕಾಣಿಸದಿರಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅದು ಬೇರೊಂದು ತರಂಗದಲ್ಲಿದೆ.

**ಪ್ರ: ಬೆಳಕು ಒಂದು ಆತ್ಮವೇ?**

ಉ: ನಾವು ಹೌದೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮವು ಬೆಳಕಿನ ಒಂದು ಕಣ. ಈ ಬೆಳಕು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಆತ್ಮ, ಮೂಲ ಆತ್ಮ. ಆದರೆ ನಾವು ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ಒಂದು ಆತ್ಮವೆಂದು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಆತ್ಮಗಳು, ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿ ಈ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಿವೆ. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ದೇವರೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಉತ್ತರಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರ: ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಿದೆ?**

ಉ: ಅಮೃತ ದೇವರಿಂದ ಈ ಬೆಳಕು ಬಂದಿದೆ.

**ಪ್ರ: ನಮಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ?**

ಉ: ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಿರಿ. ನೀವು ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವ ನಿಮಗಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಬೆಳಕು ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೇಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?**

ಉ: ಬೆಳಕು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ - ಪೀತಿ, ಶಾಂತಿ, ಸತ್ಯ, ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಸಂತೋಷ, ಕನಸುಗಳು, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಸಾಹಸ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಹುಸಿತನಗಳನ್ನು ಸಹಿಸದಿರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇದೇ - ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ. ನೀವಾಗಿಯೇ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ.

**ಪ್ರ: ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?**

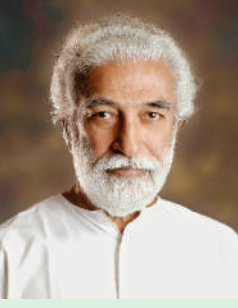
ಉ: ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಿಗಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಷ್ಟೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಿದವರು ಯಾರು?**

ಉ: ಇದನ್ನು ಹೇಳುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಯಾರು ಕಣ್ಣು ತೆರೆದರೋ ಅವರು ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಿದರು. ನಾವು ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಆದಕಾರಣ ನಾವು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಿದೆವು. ■

**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/-
ಪೂಜ್ಯ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಶಿತಗಳು	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/-
ಕಾವ್ಯಕಲಾತ್ಮಕ ವಿಸ್ತೃತ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕಲಿಪಿ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶವಾಡ (Marathi)	150/-
ಆಯುರ್ಗುಣಿ (Marathi)	100/-
ಧ್ಯಾನ ಕಸೆ ಕರಾವೆ (Marathi)	50/-
ಧ್ಯಾನಯೋಗ (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुನिक ऋषीचे	
सुक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरীয় 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/-
தியானம் செய்வது எப்படி	50/-
ಊಗಿಯಿನ್ ಬಾಯಿಲಿಕ್ಕನ್	200/-
தியಾನ ಯೋಗ	50/-
ஆத்மாவின் அலரோகணம்	50/-
நவீன ரಿஷಿ ஒருவரின் சூಕ್ಷ್ಮ சாಕசங்கನ್	50/-
சம்பலா நಿಯமங்களின் அப்பியಾசங்கನ್	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವಿಯುಡಂ ಎಲ್	50/-
ಕಾಂತಿಕಿ ದ್ಯಾರಮುಲ	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 ಅಮರರಿಗೆ 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

ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುವಾಗ ನಾನು ಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ನಿಶ್ಚಲತೆ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಉನ್ನತ ಚೇತನದ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಅದರೊಡನೆ ಬೆರೆತಂತೆನಿಸಿ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹತ್ತಿರವಾದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ.

- ಪದ್ಮಜ ಬಾಜ್‌ಪೈ

ಗುರೂಜಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಳಕನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿರಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದವು. ನಾನು ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿದ್ದ ನನ್ನ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ, ನನ್ನ ಗಿರಾಕಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಎಲ್ಲಾ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೂ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಉದ್ಯೋಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ, ಕೆಲಸಗಾರರೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಹೋಟೆಲ್ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿಗೆ ನನ್ನ ಅನಂತಾನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

- ಪ್ರಕಾಶ್ ಉಲ್ಲೂರ

ನನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಮಗಳಿಗೆ ಹುಷಾರಿರಲಿಲ್ಲ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಇದೆಯೆಂದೂ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಯಾಪ್ಪಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೂ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಎಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ಮಾರನೇ ದಿನ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಹೃದಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಬಯಾಪ್ಪಿ ಫಲಿತಾಂಶ ನೆಗೆಟಿವ್ ಇರುವುದಾಗಿಯೂ ತಿಳಿಸಿದರು! ಇದೊಂದು ವಿಸ್ಮಯವೇ ಸರಿ!! ನಾವು ಕೃಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಚಿರ ಋಣಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ.

- ರಮೇಶ್ ನರ್‌ಕರ್

ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಹಾತ್ಮರಲ್ಲಿನ ನಂಬಿಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದೆ. ಈ ವರ್ಷ ನನ್ನ ಮಗ 12ನೇ ತರಗತಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮುಂಬೈಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬಾಸೆ ಅವನಿಗೆ. ಅವನನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಿಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣುವ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನಾನು ಸಪ್ತ

ಋಷಿಗಳಿಗೆ, ಅಮರ ಮಹರ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ಭಾವನಾ ವಿಜ್ಞಿವೋರಾ

ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆಯ ದಿನ ಧ್ಯಾನಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಗೋಲವನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ನನ್ನಂತೆಯೇ ಧ್ಯಾನಮಂದಿರದಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲರೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಗೋಲವನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದರು. ಆ ದೃಶ್ಯ ಊಹೆಗೂ ನಿಲುಕದಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿತ್ತು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವದಿಂದ ವಂದಿಸಿದೆವು.

ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿ ನಡೆದ ದಿನದಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಾನು ಆನಂದವನ್ನು ಹರಡುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಳವಾದ ಯೋಚನಾರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ, ಆಗ ನಮ್ಮ ಭೂಮಾತೆಯ ಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಆನಂದ ಚೈತನ್ಯ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ನಾನು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳೇ ಬೇಕಾಯಿತು!

- ವಿದ್ಯಾ ವೀರ್‌ಕರ್

ನನ್ನ ಧ್ಯಾನಗಳು ಅನಿಶ್ಚಿತ ಹಾಗೂ ವಿರಳವಾಗಿದ್ದವು. ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಜೀಸಸ್ ಕ್ರೈಸ್ತರನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ಆ ನಂತರ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆಯಾಸವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡವೆನಿಸಿದರೂ, ಅದು ಹೇಗೋ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೇ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ! ಇದು ದೇವರ ಆಶೀರ್ವಾದವೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

- ಅರ್ಜುನ್ ಸಿಂದಿಯಾ

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಗುರೂಜಿಯವರು, ಅವರ ಕುಟುಂಬ, ಅವರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಾಗಿದ್ದ ಘಟನೆಗಳು ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ಚಲನಚಿತ್ರದಂತೆ ಸರಿದು ಹೋದವು. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಅಮರವಾಣಿ'ಯನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೂ ಅದೇ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ಪದದಲ್ಲೂ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಿದ್ದದ್ದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಎರಡು ಅನುಭವಗಳು ನನಗೆ ಬಹಳ ವಿಶೇಷವಾದವುಗಳೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದರೂ ಸಾಲದು.

- ಕವಿತಾ ಕಾನಡೆ

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 : ಆರ್ಬಿನ್ ಪ್ರಿಂಟ್, 719/ಎ, ವೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡ್ ರೋಡ್, 2ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560086. ಫೋನ್: 23359992

ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ