



ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ (1919-1982)

ಋಷಿಗಳು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

**ಬೆಳಕು**

ಈ ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿ. ಬೆಳಕು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ದೇವರು.

**ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯ**

ಎಲ್ಲ ಜೀವಜಾಲಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಆರಿವು 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: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಆಗಸ್ಟ್ 1997ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದೊರೆಯಿತು, ನಮ್ಮಿಂದ ಬ್ರಿಟಿಷರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದೊರೆಯಿತು ಎಂದೂ ಕೆಲವು ಸಿನಿಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ! ಅದು ರಾಜಕೀಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟಗಳ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಾಗಿತ್ತು - ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ; ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸಾಗಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಈ ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.

ಏನೋ ತಪ್ಪಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ ಎಂದು ನಾವು, ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ; ನಾವು ಸೋತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು. ಈ ಸೋಲನ್ನು ಮಣಗಟ್ಟಲೆ ಬರಹಗಳು, ಸಂಪಾದಕೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರದ ಕೋಟಿಯಿಂದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನು, ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು, ಜೊತೆಗೇ ಬಡತನ, ಅನಕ್ಷರತೆ ಮತ್ತು ಶೋಷಣೆಗಳು ತಮ್ಮ ನಗ್ನ ನರ್ತನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೋಲಿಸಿತೇ ಅಥವಾ ಮುಖಂಡರು ಸೋಲಿಸಿದರೇ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿಕೊಂಡೇ? ಉತ್ತರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ ಆದರೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾತ್ರ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೇನು, ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವೇನು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರವೆಷ್ಟು? ಒಬ್ಬ ಸಂದೇಹವಾದಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೂದಲಿಸಿದ, “ನೀವೇಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಾರದು?” ಹೌದು, ನಾನೂ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳುವುದು! ಧ್ಯಾನಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಳತಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಜನರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಸ್ವಾರ್ಥ, ದುರಾಸೆ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದೇನು ಹಗಲುಗನಸಲ್ಲ, ಸ್ವಪ್ನ ಆಯ್ಕೆ.

ಈಗಿರುವ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ವಿಫಲವಾಗಿದೆ. ಸಮಾಜವಾದಿ ಕ್ರಾಂತಿಗಳು ಸೋತಿವೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಾರದೇಕೆ? ಬೇರಾವ ಮಾರ್ಗವಿದೆ? ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಹಾದಿಯನ್ನೇಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು? ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ರಾಂತಿ ಎಂದೂ ವಿಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಾವಿನ್ನೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಕ್ರಾಂತಿಯು ಒಂದು ಹನಿಯಿದ್ದಂತೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕರಲ್ಲಾಗುವ ಕ್ರಾಂತಿಯು ಒಂದು ಸಾಗರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ನಾಡು ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ರಾಂತಿ ಮಾತ್ರ ಈ ದೇಶವು ಇನ್ನೂ ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸೋಣ.

“ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೆ?” ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯವರು, ಶ್ರೀಮಂತರು ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಜನಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನು “ಹೌದು” ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ನಂತರ ಅವರರವರು ವಿವರಿಸಿದರು - “ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮುಕ್ತಿ ಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳಿಂದಲೂ. ಧ್ಯಾನವು ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ದಹಿಸಿಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.”

1982ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳು ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಅವರರವರು ನನ್ನ ಆತ್ಮದ ಬೆಳಕು. ಅವರು ನನ್ನ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿಸುತ್ತೇನೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ನನ್ನದೇ ಒಂದು ಭಾಗ. ಅವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿಯ ದಿನದಂದು ನಾನು ಅವರನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ದಿನದಂದು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅವರ ವಿಶೇಷ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗೋಣ. ■



ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ)  
ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560077. ಭಾರತ.  
© 99000 75280 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5)  
ಇ-ಮೇಲ್: info@lightagemasters.com ವೆಬ್‌ಸೈಟ್: www.lightagemasters.com  
★★★★★

### ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು

#### ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 11 ಘಂ.)

#### ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,  
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಲೇಔಟ್

ಸೋಮವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,  
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಲೇಔಟ್

ಮಂಗಳವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೊ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, 1ನೇ ಫೇಸ್,  
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

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.



"If you  
Meditate  
during the Eclipse period,  
it is as good as  
meditating for  
six months."

Maharshi Amara

25-08-2018ರಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನ

#### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- 26-08-2018 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಅಮರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ದಿನಾಂಕ 24-08-2018 ರೊಳಗೆ ನಮ್ಮ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.
- ದಿನಾಂಕ 13-07-2018 ರಂದು ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 27-07-2018 ರಂದು ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ತಪೋನಗರದ ಸಾಧಕರು ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಗ್ರಹಣದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.
- ದಿನಾಂಕ 27-07-18 ರಂದು ಸಾಧಕರು ತಪೋನಗರದ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರು.
- ಶಂಬಲದ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಧ್ಯಾನಿಗಳು 08-07-18 ರಂದು ತಪೋನಗರದ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು.
- 'ರಾ' ಲೋಕದ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, 'ರಾ' ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಧ್ಯಾನಿಗಳು 15-07-18 ರಂದು ತಪೋನಗರದ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು.

#### ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ 'ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ'ದಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ 25-08-2018 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11.30 ಘಂಟೆಗೆ ಅಮರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನಾಂಕ 11-08-2018 ರಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1.32 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5.00 ರವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣವಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಗ್ರಹಣಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ.

#### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

05	ಭಾನು	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
10	ಶುಕ್ರ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
11	ಶನಿ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
		ಸೂರ್ಯ ಗ್ರಹಣ:
		ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1:32 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5:00
18	ಶನಿ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
20	ಸೋಮ	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
24	ಶುಕ್ರ	ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪೂಜೆ
25	ಶನಿ	ಅಮರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನ
26	ಭಾನು	ಅಮರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪೂರ್ಣಿಮಾ

#### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1  
26-08-2018 ಅಮರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

#### ಅಮರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಭಾನುವಾರ, 26-08-2018

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ  
ಭಾಷಣಗಳು  
ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ  
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.30ಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಾದ

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  
ಆಫೀಸ್‌ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವವರಿಗೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಅದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನನಗೆ ಇದರ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಇದು ನನಗೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದೆ. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳು ಬೆಳಕಿನ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದರೆ ಸಾಕು, ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಒಂದು ಚಾರ್ಜ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಕೆಲವು ಸ್ನೇಹಿತರು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದರು. ಅವರ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಲಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದರ್ಜೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಈ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಕಂಡ ಶಿಕ್ಷಕರು ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೂಡ ಹೇಳಿದರು.

- ಭೂಮಿಕ ಬಿ ಜಿ, 10ನೇ ತರಗತಿ, ಕ್ಯಾನನ್ ಕೈಸ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಬಿ ಟಿ ಎಮ್ ಲೇಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾನು ಬೆಂಗಳೂರು ಹೈಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಶನಿವಾರಗಳಂದು ನಾವು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅರ್ಧ ವಾರ್ಷಿಕ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಮುಂಚೆ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಮ್ಮದು ಬಹಳ ಗಲಾಟೆಯ ತರಗತಿ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ ದಿನಗಳಂದು ನಾವು ತುಂಬಾ ಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅಂತಹ ದಿನಗಳಂದು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು! ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಐದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದೆ. ಇದೊಂದು ಅಧ್ಬುತವಾದ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನೊಳಗೆ ಬೆಳಕು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅಂಧಕಾರ, ಭಯ ಮತ್ತು ಕೋಪ ನನ್ನಿಂದ ಹೊರಗೊಂಡಂತೆ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನನಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

- ಜಾಹ್ನವಿ ಸಿಂಗ್, ಪ್ರಥಮ ಪಿ ಯು ಸಿ, ಎನ್.ಎಮ್.ಕೆ.ಆರ್.ವಿ. ಕಾಲೇಜ್, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳು ನಿಯತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಾನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ರಾಜ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂಡಳಿ ನಡೆಸುವ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಇದು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂಡಳಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ನನ್ನ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರವು, ಹೆಚ್ಚು ವಾಹನ ಸಂಚಾರ ಮತ್ತು ಜನ ಸಂದಣಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದು, ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗದ್ದಲವಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಯಿತು ಮತ್ತು ನಾನು ಓದಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಹಾಗೂ ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ.

- ಸುನೀತ ರಾಥೋಡ್, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಮುರ್ಕುಟೆ ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಪುಣೆ

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ತಪೋನಗರವಾಸಿಗಳ ಕೂಟವನ್ನು ಗುರೂಜಿಯವರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ತಪೋನಗರವಾಸಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ, ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವಂತಹ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಸೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಅವರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲಾ ಭೇದ ಭಾವಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಿವಾಸಿಗಳ ಸಂಬಂಧ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಬಯಸಿದ್ದರು. ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ. ಸುಧಾಕರ್ ಲಕ್ಷ್ಮಣನವರ ಮಗ ವಿಖ್ಯಾತ್ ಅವರ ಮದುವೆಯ ಸಮಾರಂಭವನ್ನು ತಪೋನಗರವಾಸಿಗಳು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ನೆರವೇರಿಸಿದಾಗ ಗುರೂಜಿಯವರ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿತ್ತು.

ನವ ವಧು ಆಶ್ರಿತಳನ್ನು ಮಾನಸ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮೆಹಂದಿ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ತಪೋನಗರದಿಂದ ಮದುವೆ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇಲ್ಲಿಂದ ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂದು ಬಸ್ಸೊಂದನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಶ್ರೀ ಗುರುರಾಜ್ ಮತ್ತು ಮಿಸ್ ಶ್ರೀದೇವಿಯವರು ಪ್ರಯಾಣದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವಾಹನಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಉಳಿದವರು ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಡಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವ ಚೇತನ ಗೋಪುರದ (ಕ್ರಾಸ್ತಿಕ್ ಟವರ್) ಸಮೀಪ ಸೇರಿದ್ದರು. ಅನೇಕರು ಮದುವೆ ನಡೆದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದ ಪುರಾತನ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ, ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಒಂದು ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಮದುವೆಯ ಉಡುಗೆತೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ತಪೋನಗರವಾಸಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಏಕತೆಯನ್ನು ಮೆರೆದರು. ಇದು ನಿವಾಸಿಗಳ ಕೂಟದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಬೀತಾಗಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರ ತಪೋನಗರದ ಕಲ್ಪನೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನವಾಯಿತು. ಅಮರರವರ 36ನೇ ವರ್ಷದ ಮಹಾ ಸಮಾಧಿ ಆಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಈ ಏಕತೆಯನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮಾನಸ ಕುಟುಂಬವು ನವ ದಂಪತಿಗಳಾದ ವಿಖ್ಯಾತ್ ಮತ್ತು ಆಶ್ರಿತರವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಸಂತೋಷವಯವಾಗಿರಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತದೆ. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ 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. ಅಗ 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

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2005 (ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗ)

ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಹೀಲ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಒಂದು ಪ್ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯ. ಆದರಲ್ಲೂ ನಾವು ಶುಲ್ಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೀಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುಣಹೊಂದಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಪಶಮನವುಂಟಾದಾಗ, ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತವನ್ನು ಏರಿದವೇನೋ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ! ಹೀಲಿಂಗ್ ಒಂದು ಸೇವಾಕಾರ್ಯ. 'ಹೀಲಿಂಗ್ ಅಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು,' ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದರೆ ಅದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು.

ಕಳೆದ ವಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಲವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಬದುಕಿನ ಮತ್ತು ಬದುಕುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳಿದ್ದವು. ಒಂದೆರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಕೆಲವು ಲಕ್ಷ ಹಣ ದರೋಡೆಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ, ಆ ದರೋಡೆಮಾಡಿದ ಹಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅಪಾರ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ತಿರುಪತಿ ಹುಂಡಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾನೆ! ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಸತ್ಕಾರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಹುಂಡಿಗೆ ಹಣ ಹಾಕುವುದೇನೋ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯ, ಆದರೆ ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು! ಶಶ್ಚಿ ಚಿಕ್ಕಿಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ದೇಹವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆರೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಅವರು ರಕ್ತ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅವರು ಕ್ರೂರಿಯಲ್ಲ. ಅವರು ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಉದ್ದೇಶ ಮುಖ್ಯ ಹುಂಡಿಗೆ ಹಣ ಅರ್ಪಿಸುವ ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿನ ಉದ್ದೇಶ ಅರ್ಪಣೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ, ಆತ ದೇವರಿಗೆ ಲಂಚ ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ! ತಿರುಪತಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರನಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅವನು ದೇವರು. ಅವನಿಗೆ ಲಂಚ ಕೊಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ! ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗದು. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯದ ಹಿಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶ ಮುಖ್ಯ.

ಅಹಿಂಸೆ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ನಾನು ಬಳಸಿದೆ. ಅಹಿಂಸೆ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಸ್ಥಿತಿ. ಬಲಶಾಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅಹಿಂಸಾವಾದಿಯಾಗಬಲ್ಲ. ಯಮ-ನಿಯಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಾನು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿದ್ದು ನೆನಪಿದೆ. ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾನು ಅಸಹಾಯಕ, ಅಭದ್ರ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಬಲಶಾಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದೇನು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬಲಶಾಲಿ

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಹಿಂಸಾವಾದಿಯಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಷಮಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಗೆ ಅವನು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ; ಅವನು ದೂರುವುದಿಲ್ಲ, ಗೋಣಗುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗಿನ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಕಡೆಗಿನ ಮತ್ತು ದೇವರ ಕಡೆಗಿನ ಪ್ರಯಾಣವೇ ಸಾಧನೆ. ಸತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ. ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ, ಓದುವುದರ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಎರಡನೆಯ ಭಾಗ. ಅಂದರೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗಿ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ದೇವರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಇದು, ಧ್ಯಾನದಂತಹ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ, ಚರ್ಚೆಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಈ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು. ದೇವರಿದ್ದಾನೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು; ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು; ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಪ್ರಯಾಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲಿಗೆ, ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ ನಂತರ ಅವನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಎರಡಾಗಿರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ದ್ವೈತ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಮತ್ತು ಅವನು ಎನ್ನುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಾವೇ ಅವನಾಗುತ್ತೇವೆ; ನಾವೇ ದೇವರಾಗುತ್ತೇವೆ; ನಾವೇ ಸತ್ಯವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದ್ವೈತ ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಮಲ ಸಮಾಧಿಯು ಎರಡು-ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ, ಅದ್ವೈತ ಸ್ಥಿತಿ - ನಾನು ದೇವರು, ನಾನು ಸತ್ಯ, ನಾನು ಪ್ರೇಮ. ಇದು ಅಂತಿಮ ಹಂತ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಜನರು ವಿರಕ್ತರು, ಸಂತರು ಅಥವಾ ಮಹಾತ್ಮರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲ, ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದ ಒಂದಿದೆ - ಅದೇ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆಗಿದ್ದು ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಮಾರ್ಸರ್ ಅಮರ.

ಅವರು ಸತ್ಯತೆಯೇ ಆಗಿದ್ದರು, ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರು ಬೇರೆ ಎಲ್ಲರಂತೆಯೇ ಬದುಕಿದರು. ಅವರು ಇದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಬದುಕಿ ತೋರಿಸಿದರು. ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮಕ್ಕೇರಿರಬಹುದಾದರೂ ಲೌಕಿಕ ಜೀವನವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಬದುಕನ್ನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಬಾಳಬಲ್ಲರು. ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಹಾತ್ಮರೊಬ್ಬರು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಟವಾಡಬಲ್ಲರು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಗಳ ನಡುವಿನ ಗೆರೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

ಅಹಂಗಳಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನುಕುಲವು, ಈ ಸುಂದರ ಜಗತ್ತಿನ ಬದುಕನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸಿದೆಯೆಂದು ಋಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಚಂಡಮಾರುತಗಳಿವೆ, ಬಡತನವಿದೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟಗಳಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅತಿಯಾದ ಕ್ರೌರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪ್ರೀತಿ. ದೇವರು ನಮಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಲಿಸಿದ, ಆದರೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಮನುಕುಲವು ಅಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಿ, ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅದೇ ಅಹಂ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಿಂದಾಗಿ, ಬಹುತೇಕ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಜನರೂ ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಸ್ವರ್ಗದ ಬದುಕಿನಂತಿರಬೇಕಾಗಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ನರಕಸದೃಶ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ದಾರಿಯಾವುದು? ಹೊರಬರಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ದಾರಿಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎಂದು ನಮಗೆ ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತ, ಗಾಂಧಿ, ಮಂಡಲಾ ಮತ್ತು ದಲೈಲಾಮಾರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಅನಾದಿ ಕಾಲದ ಮಹಾತ್ಮರುಗಳೆಲ್ಲರೂ ನೆನಪು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರಾದಾಗ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದಾಗ ಚಂಡಮಾರುತಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲವೆಂದು ನಂಬಿ! "ಋಷಿಗಳು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಗಾಳಿಯು ಆಶ್ರಮದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ತುಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮೆದುವಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಿತ್ತು," ಎಂದು ನನ್ನ ಗುರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ನಮ್ಮಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಲಹುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಳಯವೆಂದರೆ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲ, ಅದು ವಿಶ್ವ ಮಟ್ಟದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ. ಒಂದೆರಡು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗುವುದು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇಡೀ ಮನುಕುಲವೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಬೇಕು. ■



**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

10-06-2018

ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಗುರುಜಿಯವರ ಬಾಷಣಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರಯತ್ನ - ನಮ್ಮ ಗುರಿಯತ್ತ ಸಾಗಲು ಮಾಡುವ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ, ಬದುಕನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ-ಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಉನ್ನತೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ. ಇದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುವ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಸಾಧನೆಯೇ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇವರ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಪೂರ್ಣವಾಗಿಯಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಅವನನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ದೇವರ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಆ ಅನುಭವ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದುಕಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಕಲಿತ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಸಾಧನೆಯೇ ಎಂದೂ ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ದ್ವೇಷಿಸದಿರಲು, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅಳಿಯದಿರಲು ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು ಸಾಧನ. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಸೇರಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ದೇವರ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ ಎಂದು ಗುರುಜಿಯವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ದೇವರ ಅಥವಾ ಬೆಳಕಿನ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಎಂದು ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ನಾವು ಜನರಿಗೆ, ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ, ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳೂ ಬಂಧನಗಳೆಂದು ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು. ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ದೇವರ ಕಡೆಗಿನ, ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆಗಿನ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಕಡೆಗಿನ ಪಯಣ.

ಸಾಧನೆ ಹಲವಾರು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಭೌತಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂತಹ ಭೌತಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು, ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಂತರ ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು

ಮಹೋನ್ನತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳು ಉಕ್ಕಿಬರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಎಲ್ಲ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉನ್ನತೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು? ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೋಪವಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಉನ್ನತ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು? ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾನು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಬಿಡಲು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಬದಲಾಗಲು ಮಾಡುವ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಅಸೂಯೆಯನ್ನೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಈ ಮಾನವ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ನಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ಅಸೂಯೆಗಳಂಥ ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉನ್ನತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಭಾವನೆ. ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಾಯದ ಬೇಡಿಕೆಗಳು, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಉನ್ನತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಓದುವುದು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದು. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕನಸು ಕಾಣಲು ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳಿದರು. ಎಲ್ಲ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಧಾರಣದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಬುದ್ಧಿಯ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಧಾರಣದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮೌನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಋಷಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕಾಗಿ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಹೇಗೋ ಅವರ ಕನಸುಗಳು ಕಂಪನಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಲೌಕಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನಸು ಕಾಣುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನಾವು ಲೌಕಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಾತ್ರವೇ ಹೋದರೆ ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಓದುವುದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಾವು ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೇ ಅಂತಿಮ ವಿಷಯವೆಂದು

ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವು ಅಧಿಕೃತ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ. ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಅವು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ ಅಷ್ಟೆ ಜ್ಞಾನದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವೂ ಉನ್ನತ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿದೆ. ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಪ್ಪು ವಿಚಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬಲವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ತಪ್ಪು ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಟ್ಟಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. 'ಗೀತೆಯನ್ನು ಎಸೆದುಬಿಡಿ,' ಎಂದು ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಯೋಚಿಸಬೇಕು, ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು ನಂತರ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ನಂತರದ್ದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ. ಇದು ನೇರವಾಗಿ ಉನ್ನತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ನಾವು ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳಿದರು. ಅದು ಕನಿಷ್ಠ ಸಾಧನೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ, ನಾವು ಪರಿಶುದ್ಧರು, ನಾವು ಸ್ಥೂಲರಲ್ಲ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡವರು ಎಂಬ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ, ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮುಖ್ಯ. ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಹಂತ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮಹತ್ವದ ತಿರುವು.

ಅವರು ಹೇಳಿದರು, "ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅಲ್ಲ." ನಾವು ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಡೀ ಜೀವನವೇ ಯೋಗ. ಇದು ಮಹರ್ಷಿ ಅರಬಿಂದೋ ಅವರು ಹೇಳಿದ ಮಾತು. ಬದುಕಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಸಾಧನೆಯ ಕ್ಷಣ.

ನಾವೆಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಅದು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಗುರಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಷ್ಟೇ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಾಕು. ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಲೌಕಿಕ ಗುರಿಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನೇಕರು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾದ ಕೂಡಲೇ ಧ್ಯಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಲೌಕಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ. ■

## 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 ವಾರ್ಷಿಕವಾದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ನಂತರ, ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್‌ನ ವಾರ್ಷಿಕ ನವೀಕರಣದ ಫೀ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 2000), ಕನ್ನಡ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 900). ಭಾರತ ದೇಶದಿಂದ ಹೊರಗೆ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್‌ನ ವಾರ್ಷಿಕ ನವೀಕರಣದ ಫೀಯು ರೂ. 3500. ಈ ಫೀನಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕವಾದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಸೇರಿವೆ.

- ★ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಇ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ (ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದಂತೆ) ಆಯಾ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.
- ★ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಋಷಿಗಳು ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು.
- ★ ಅಭ್ಯಾಸದ ವರದಿಗಳನ್ನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ವರದಿ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಚಿಕ್/ಡಿಡಿಗಳನ್ನು 'Manasa Light Age Foundation' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ 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 ಸೇನಾಸಾಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. 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. ಆದರಿಂದ ತಲೆಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

## ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ

ಸುನಿಲ್ ಬಿಸರಹಳ್ಳಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

“ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುರಿ ಏನು?” ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಗುರುಜಿಯವರು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರರನ್ನು ಕೇಳಿದರು. “ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದೇ ನನ್ನ ಗುರಿ.” ಎಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರರ ಹೇಳಿದರು. ಗುರುಜಿಯವರು ಮುಂದುವರಿದು ಕೇಳಿದರು, “ಇದನ್ನು ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?” ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರರ ಹೇಳಿದರು, “ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.”

ಒಂದು ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಋಷಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿಯಂತೆ ಅಮರವರರಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿಯಿತ್ತು. ಮಾನವ ಕುಲದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂಥ ಅಪಾರವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರರಲ್ಲಿ ಇದ್ದುದರ ಕಾರಣ, ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರರನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ, ಅವರು ತಕ್ಷಣ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬಂದರು. ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ, ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಮಾನವ ಕುಲವನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರರ ಮತ್ತೊಂದು ಅವತಾರ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ಋಷಿಗಳು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ಈ ಪುರಾತನವಾದ ಧ್ಯಾನಗಳ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜನರನ್ನು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರರ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹುಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರದ ಕಲ್ಪನೆಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ (brand building) ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಇಚ್ಛಿಸಿದರು! ಅವರ ಸುತ್ತಲೂ ಜನ ಸುತ್ತುವರಿದರು.

ಒಬ್ಬ ಮಾಸ್ತರವರ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ನಮ್ಮಗಳ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಂತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರರ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಬಹಳ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದ ಜನರು, ಅವರು ಬದುಕಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಇಂದಿಗೂ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಲೂ ಕೂಡ ಜನರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು, ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರರ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾಗಿ, ಅವರೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ!

ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಯಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳು, ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಭೌತಿಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ತಮ್ಮ ಜೀವಿತದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಸುಮಾರು 5000 ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೂಡ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರರ ನಮ್ಮತೆ, ಶರಣಾಗತಿ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಹಾನ್ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವರಿಗಿದ್ದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗುರುಜಿಯವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಸಂಕಲ್ಪದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರರ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಸಹ ತಮ್ಮ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರರ ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರರ ಇದ್ದಾರೆ. ■

## ಪ್ರಯಾಣದ ಆರಂಭ

ಉಷಾ ಸತೀಶ್‌ಚಂದ್ರ; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದವರಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಋಷಿಯೆಂದು ಘೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರರು, ಮನುಕುಲವನ್ನು ಯುಗಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಳಯಗಳನ್ನು ದಾಟಿಸುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಋಷಿಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಗುಂಪಿನ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೂರದೃಷ್ಟಿಯಿತ್ತು. ಆದರೂ ಋಷಿಗಳ ಉದ್ದಿಷ್ಟಕಾರ್ಯವನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ಅಪಾರ ನಮ್ಮತೆಯಿಂದ ಅವರು ಸೇವೆ ಮಾಡಿದರು. ಋಷಿಗಳು ಸೂಚಿಸಿದ ಜನರನ್ನು ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸೆಳೆದರು ಮತ್ತು 5000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಿದರು. ಅವರು ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಗುರುಜಿಯವರಿಗಾಗಿ ಕಾದರು.

ಒಮ್ಮೆ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರವರರು ತಾವು ದೇವರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಡಲೇ ಮಳೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಜನರು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ಆಗ ಅವರು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಮಳೆಗಾಗಿ ವರುಣದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. 30 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಧಾರಾಕಾರ ಮಳೆ ಸುರಿಯಿತು! ಒಮ್ಮೆ ಗುರುಜಿಯವರು ಅವರನ್ನು, ಅವರು ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾನ ಮಾಡಿರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿನ ಜೀವನವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರು ವಿನಮ್ರರಾಗಿ ಹೇಳಿದರು: “ನಾನು ಋಷಿಗಳಿಂದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅವರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ನನ್ನಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರೇ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ.” ಕೆಲವು ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರಲು ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ‘ಗುರು-ಶಿಷ್ಯರ ಸಂಭಾಷಣೆ’ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಂದು ಇಣುಕು ನೋಟ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಮತ್ತು ಗುರುಜಿಯವರ ನಡುವಿನ ಇಂತಹ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಸಂಪರ್ಕಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಋಷಿ ಪರಂಪರೆಯ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಯಿತು. ಅವರು ನಿಯಮದಂತೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಂಡರು! ಹಾಗೂ ಗುರುಜಿಯವರೂ ಅವರನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿದರು!

ಧ್ಯಾನವು ದೇವರುಗಳ ಭಾಷೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಲ್ಪ ಅವಧಿಯು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಸಮಯ ಮಾತ್ರ, ಆದರೆ ಉಳಿದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಸಾಧನೆಯೇ. ಇಂತಹ ಆಳವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಶುದ್ಧವಾದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೇವರ ಅನುಭವದಿಂದಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಶರಣಾಗತರಾಗಲು ನಾವು ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊರತರಬೇಕು. ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ದೈವೀ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಹಾಗೂ ಋಷಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನವೇ ಕೀಲಿಕೈ. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಇದು ಅಮರವರರ ಜೀವನದ ಪುಟಗಳ ಒಂದು ಇಣುಕುನೋಟ. ■



**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕೋಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಉನ್ನತ ಆತ್ಮದ (higher self) ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲೇ?**

**ಉ:** ನೀವು ಏಕೆ ನಿಮ್ಮ ಉನ್ನತ ಆತ್ಮದ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತೀರ? ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ನೀವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವಿರಿ. ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಶಂಬಲ'ದ ಮೊದಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ? ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ದೇವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರೂ, ಬಹುಶಃ ಅವನೂ ಸಹ 'ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ಈ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ?**

**ಉ:** ದೇವರು ಶರೀರದ ಪ್ರತಿ ಕಣದಲ್ಲಿಯೂ, ಪ್ರತಿ ಕೋಶದಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದಾನೆ.

**ಪ್ರ: ಮಹಾವತಾರ ಅಂದರೆ ಯಾರು?**

**ಉ:** ಈಗಲೂ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಸಿರುವ ಮಹಾವಿಷ್ಣುವಿನ ವಿಶೇಷ ಅವತಾರವೇ ಈ ಮಹಾವತಾರ. ಈತ ಈಗ 12 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು 20,000 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹುಡುಗನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ನೋಸ್ಟ್ರಾದಾಮಸ್ ಸಹ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಅವನನ್ನು ಕಿರಣ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವನೇ ಈ ಹುಡುಗ.

**ಪ್ರ: ಸ್ವಯಂ-ನಿರಾಕರಣೆ ನಮ್ಮತೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ?**

**ಉ:** ಇಲ್ಲ, ಇವೆರಡು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳು. ಸ್ವಯಂ-ನಿರಾಕರಣೆಯೆಂದರೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ನಿಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ನೀವು ನಮ್ಮತೆಯುಳ್ಳವರಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉನ್ನತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಾದ ದೇವರಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾದಾಗ ಹಾಗೂ ಅವನ ಮುಂದೆ ನೀವು ಶೂನ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಅರಿವಾದಾಗ ಅದುವೇ ನಮ್ಮತೆ, ಅಥವಾ ನಿರಹಂಕಾರ. ಯಾರು ನಮ್ಮತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೋ, ಯಾರು ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಿತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಬೇರೆಯವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರ: ಪ್ರಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಜ್ಞಾ (conscious and unconscious) ಎಂಬ ಎರಡು ಮನಸ್ಸುಗಳಿವೆಯೇ? ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ-ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ?**

**ಉ:** ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮೂರು ಪದರಗಳಿವೆ - ಜಾಗೃತ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ಸುಷುಪ್ತಿ. ನಾವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಿದ್ರೆಮಾಡುವಾಗ, ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯ ಮನಸ್ಸು

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಷುಪ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಷುಪ್ತಿಯ ಪದರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜನ್ಮಗಳ ಎಲ್ಲಾ ನೆನಪುಗಳು ಹುದುಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಇದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟು-ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ (regression ಮೂಲಕ) ಈ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಹೋಗಿ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಾಧ್ಯ.

**ಪ್ರ: ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಾವಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ?**

**ಉ:** ಅದು ಶಾಂತಿಯುತ ಹಾಗೂ ನೋವುರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

**ಪ್ರ: ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಧ್ಯಾನಿಯು ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವನೇ?**

**ಉ:** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಅಥವಾ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ ಮತ್ತು ಆತನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ವತ್ರಿಕಗೊಳಿಸಿ ಇದು ಹೀಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಒಂದು ವೇಳೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಆತ ನರಳುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನಿಯ ಮೇಲೆ ಗ್ರಹಗತಿಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆಯೇ?**

**ಉ:** ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡಾಗ, ಗ್ರಹಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲಾರವು. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರೂ ಸಾಕು. ಗ್ರಹಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ನಮಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಗ್ರಹಗಳು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರ: ನಾನು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?**

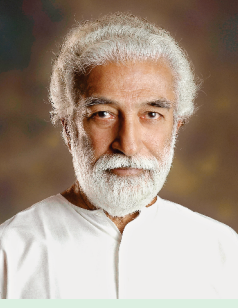
**ಉ:** ಇಲ್ಲ. ಕನ್ನಡಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇಂಥಹ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ಬುಷಿಗಳಿಗೇಕೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬೇಕು? ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಯತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ನಾವು ಒಂದು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವುದು ಕಾಕತಾಳಿಯೇ?**

**ಉ:** ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಜನಿಸುವ ಧರ್ಮವನ್ನು ನಾವೇ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ■

**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/-
ಪೋಸ್ಟ್ 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/-
ಕಾವ್ಯಕಲೆ ವಿಸ್ಮಯ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕಲಿಂಗ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶವಾತಿ (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/-
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/-
ಶ್ರಿಯಾಣಂ ಶಿಶ್ಯವತ್ರ ಂಪುಟ	50/-
ಊಗಿಯಿನ್ ಲಾಯಿಲಕಣ	200/-
ಶ್ರಿಯಾಣ ಯೋಗಕಂ	50/-
ಆತ್ಮತರ್ಮಾಲಿನ್ ಅಲರೋಕಣಂ	50/-
ಠಲಿನ್ ಗಿಣಿ ಓರುಲಗಿನ್ ಕ್ರೂಢಂ ಸಾಕಸುಕಣ	50/-
ಸಂಪುಟಾ ಠ್ರಿಯಾಣಕಣಿನ್ ಅಂಪಿಯಾಸುಕಣ	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ಡಿಯುಡಂ 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 ಗೋಲಹಳ್ಳಿಯ 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

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ನನಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ನನ್ನೊಳಗಿನ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತಿವೆ. ನನ್ನ ಒಳದ್ವನಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನೊಳಗೆ ನಿರಂತರವಾದ ಹೋರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಚಿತ್ರಣವೇ ಬದಲಾಗಿದೆ. ನಾನು ಈಗ ಅನೇಕ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದವುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ನನ್ನ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿಯೇ ಎಂದು ನನಗೆ ಅರಿವಾಗಿದೆ; ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಇನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿನ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದೇ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

- ಸೌರಭ್ ಜೋಶಿ

ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಯಜಮಾನರು ಕೆಲಸ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳಕಿನ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನದ ದಿನ, ಫೆಬ್ರವರಿ ಒಂದರಂದು, ಅವರು ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರು. ನಮಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹಳವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಗುರೂಜಿ ಮತ್ತು ಅಮರಾಜಿಯವರ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ, ನಾವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

- ಜಯಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವ್

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಏರಿಳಿತಗಳಿದ್ದರೂ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಾನವನಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮಾರ್ಸರ್‌ಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದಾಗಿ ನನ್ನೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತಿವೆ. ನಾನು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಗುರೂಜಿಯವರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಇಡೀ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದೆ.

- ಗೀತಾ ಜೋಶಿ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಾನು ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿದಾಗ, ನನ್ನ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಹಗುರವಾಗಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಇದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ, ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಅರಿವೂ ಇತ್ತು. ಇದು ಒಂದು ವಿಷಯಕಾರಿ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು.

- ಉತ್ಕರ್ಷ ಮಲ್ಹಾರ್

ನನ್ನ ಅತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ವಾರದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಮೇರಿಕಾದಿಂದ ದೆಹಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ನಾನು, ಸಮಸ್ಯೆಯೊಡ್ಡುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ, 'ಈ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯೆಲ್ಲ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಬೇಕು, ಸದಾಕಾಲ ನಾನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದ ಇರಲು ಅದು ಸಹಾಯಮಾಡಿದೆ.' ಈ

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, ರಾಜಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560086. ಫೋನ್: 23359992

ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ

ಮೊದಲು ನಾನು ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತಿತ್ತು.

- ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನು 'ಪಂಚದಸಿ'ಯ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಅದು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಏಕತೆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತು. ಗುರೂಜಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಏಕತೆಯನ್ನು ನನಗೀಗ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಅನುಭವ ಆದ ನಂತರ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೇವವಾದವು, ಬೇರೆಯವರ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದಲೂ ಗುರೂಜಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ಅದೃಷ್ಟವಂತೆ. ದೇವರೇ ಈ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಮಹಾನ್ ಗುರುವನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದೇ ನನ್ನ ಪ್ರಮುಖ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿದೆ.

- ಹೆಚ್. ಎಸ್. ಶಾಂತ ಕುಮಾರಿ

ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಾಥನೆಗಳಿಗೆ ದಯಾಮಯ ಋಷಿಗಳು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲ, ಅವರು ನನಗೆ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಪದಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾನು ಈಗ ಪ್ರಶಾಂತಳಾಗಿದ್ದೇನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಋಷಿಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಜೀವನ ಅವರ ಕೈಗಳಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಓರಿಯಂಟೇಷನ್ ತರಗತಿಯ ದಿನದಂದು ಲಾಗ್-ಇನ್ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ವಿಷಯಗಳು ತಪ್ಪಿಹೋದವು. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಾಗ ಗುರೂಜಿಯವರು ಸಹಾಯಮಾಡಿದರು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ತಪ್ಪಿದರೂ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು! ನನಗೆ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಗೆದ್ದಷ್ಟು ಸಂತೋಷವಾಯಿತು.

- ಗಾಯತ್ರಿ ಅಂಬಾಡಿ ಭಾಟಿಯಾ

ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಓರಿಯಂಟೇಷನ್ ತರಗತಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ನಾವು ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಋಷಿಗಳು ಎಂದಿಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಬರಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಳಿಸಿಲ್ಲ. ಜಯಂತ್ ಸರ್ ಅವರ ಮೂಲಕ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ, ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ತಪೋನಗರದ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿ, ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳ ಕಂಪನಗಳಿವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ, ನಾವು ಕೇಳದಿದ್ದರೂ ತಪೋನಗರ ನಮಗೆ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದೆ.

- ಗೋರಕ್ಸ್ ಮಹಾಧಿಕಾರಿ