



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: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಆಗಸ್ಟ್ 1991ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ನನ್ನ ಜೀವನವು ಅಮರರವರಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. 1977ರಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆಯೇ ನಾನು ಬದುಕಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು. ನಂತರ ನಾನು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟೆ, ಅನೇಕ ಜನರಿಂದ ದೂರಾದೆ ಆದರೆ ಅಮರರಿಂದಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅಮರರವರು ನನ್ನ ಕೈಬಿಡಲಿಲ್ಲ, ಅವರ ನಿಧನದ ನಂತರವೂ; ಅದು ಕೇವಲ ಶರೀರವನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೆ. ನಾನು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವಂದ್ವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅಮರರವರು ನನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿದ್ದಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವರು ನನಗೆ ಕಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿಸೆಯನ್ನು, ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾವಿರ ವರ್ಷ ಹೋರಾಡಿದರೂ ನನ್ನಿಂದ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದ ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದರು. ನಾನು ನನ್ನ ಈ ಜನ್ಮವನ್ನು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು, ಅವರು ಒಂದಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಹೋದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರೈಸಲೆಂದು ಮೀಸಲಿಟ್ಟರೂ ನನಗೆ ಅವರ ಬಗೆಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಒಮ್ಮೆ ಋಷಿಗಳು ಅಮರರವರಿಗೆ ಇಡೀ ಒಂದು ದಿನ ಸ್ಕೂಲ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದರು. ಅಂತೆಯೇ ಅವರು ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ನಕ್ಕರು, ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿದರು. ಅಮರರವರು ಸುಮ್ಮನೆ ನಕ್ಕು ಇಡೀ ದಿನ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಮೀಸೆಯಿತ್ತು, ಅವರು ಜುಬ್ಬಾ ಮತ್ತು ಧೋತಿಯನ್ನು ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಋಷಿಗಳು ಬದಲಿಸಲು ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಮೀಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದರು ಹಾಗೂ ಅಧುನಿಕ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರು ಎಂದೂ ಏಕೆ ಎಂದು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ; ಎಂದೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರು ಅಷ್ಟೆ. ನಮ್ಮ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಉಪಕರಣಗಳು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ - "ಇಷ್ಟೂ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಭಗವಂತನದುರಿಗೆ ಶರಣಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?"

ಇವೆಲ್ಲ ನೆನಪಾದಾಗ, ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಸಾಧಕರು, ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಋಷಿಗಳು ತೋರಿದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವ್ಯವಹಾರ ಜ್ಞಾನ ಹೇಳುವಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಬಂದಾಗ ನನಗೆ ನಗು ಬರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಬಂದಂತಹ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಋಷಿಗಳೇ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಜನರು ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿದೇಶೀಯರು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಉದ್ಧರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಹುಶಃ, ಜ್ಞಾನವು ಹರಡಿ ಜನಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಾಗಲು ನಾನು ಇನ್ನೂ ಕಾಯಬೇಕೇನೋ. ನಾನು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತ ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರು ಮಾಡಬೇಕೇನೋ. ಅಥವಾ ನಾನು ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ಅಮರರವರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲಿಲ್ಲ! ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು - "ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನೀವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಅಥವಾ ನೀವು ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅವಕಾಶ. ನೀವು ಮುಂದೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆಯವರಿರುತ್ತಾರೆ... ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೇ ನಷ್ಟ, ಋಷಿಗಳಿಗಲ್ಲ."

ಸಮಾಧಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಧಕರ ಇನ್ನೊಂದು ತಂಡ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಾಗೂ ಈಗಾಗಲೇ ಸಮಾಧಿ ಯೋಗವನ್ನು ತಗೆದುಕೊಂಡವರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಷ್ಟಕರವೆನಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಅಮರರವರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ನನಗೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿದೆ - "ಶರಣಾಗತರಾಗುವುದು... ನಿಮ್ಮ ಅಹಂ ನಿಮಗೆ ಇದೇ ಸರಿ ಅಥವಾ ಇದೇ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದುದೆಲ್ಲವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿಬಿಡುವುದು. ಸಾಧನೆಗೆ ಬೇಡವಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ, ಋಷಿಗಳು ವರ್ಜಿಸಲು ಹೇಳಿದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀವು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.... ಕೇವಲ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ. ಗೋಣಗಬೇಡಿ. ದೂರಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಭಗವತ್ತನಾದವೆಂಬಂತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಅವನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಬಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವನಿಂದ ಬೇರೆ ಮಾಡುವ ರೇಖೆಯು ಅದೃಶ್ಯವಾಗಲಿ. ನೀವೇ ಅವನು. ಅದೇ ಸಮಾಧಿ. ಅದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತರುವುದೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ! ಆದರೂ ಅದನ್ನು ತರುತ್ತೇವೆ... ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧನೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ."

ಗುಜರಾತಿನ ಶ್ರೀ ಆದಿತ್ಯ ಬಸೂಲಿಯವರು ಈಗಲೇ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಸಾಧಕರೂ ಆಸಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ನಾವು ಕನಿಷ್ಠ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೇ ನಾನು 1993 ಇರಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ನಾವು ಮಾರ್ಚ್ 1992ರವರೆಗಾದರೂ ಕಾರ್ಯೋಣ, ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಭರವಸೆಯಿದೆ.

ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಂದು ಗುರುಕುಲ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕಾಗಿ ಜಮೀನನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಕಾರ್ಯೋಣ. ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗೋಣ. ■



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,  
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

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.



ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ದೀಪಾವಳಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

#### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆಗಳು

- ಗುರುಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನವನ್ನು 23-11-2018 ರಂದು ಆನೇಕಲ್ಲಿನ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 25-11-2018ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.
- ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ, 2019ನೇ ವರ್ಷದ ಮಾನಸ ಡೆಸ್ಕ್-ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ಅನ್ನು 25-11-2018ರಂದು ಗುರುಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಬಹುದು.
- 13-01-2019ರಂದು ಹೊಸ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರ ಚಾಲನೆಯ ಹಂತದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ಅನ್ನು ಸೇರಬಹುದು. ಹೊಸ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ಗೆ ಸೇರಲು ಬಯಸುವವರು 31-12-2018ರೊಳಗೆ ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೂರಕಲಿಕೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೂಡ ಸೇರಬಹುದು. ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವವರು ಕೂಡ 31-12-2018ರ ಒಳಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

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.

#### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

05	ಬುಧ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
07	ಶುಕ್ರ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
15	ಶನಿ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
16	ಭಾನು	ಶೂನ್ಯ ಮಾಸ ಆರಂಭ
17	ಸೋಮ	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
22	ಶನಿ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
24	ಸೋಮ	ಕ್ರಿಸ್ಮಸ್ ಈವ್
25	ಮಂಗಳ	ಕ್ರಿಸ್ಮಸ್
30	ಭಾನು	ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ

#### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು:	ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
25-12-2018	ಕ್ರಿಸ್ಮಸ್ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1
30-12-2018	ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ (ಸಮೂಹ ಧ್ಯಾನ): ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6

#### ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ

30-12-2018ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6  
ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು,  
28-12-2018ರ ಒಳಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು  
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸ  
ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಯಾವ ಟ್ಯೂಷನ್‌ಗೂ ಹೋಗದೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂಡಳಿಯು ನಡೆಸಿದ 2017-18ನೇ ಸಾಲಿನ 10ನೇ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 94 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಶಾಲೆಗೆ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಡಲ್ಪಡುವ ತರಬೇತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಓದಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದನು. ಈತನ ಈ ಸಾಧನೆಯ ಹಿಂದೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಇದು ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಲು ನಮಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.

- ಎಮ್.ಆರ್. ನಾಯ್ಡು, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ನ್ಯೂ ಕಾರ್ಮಲ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಹೊಸಕೆರೆಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದಾಗ ಭಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ.

- ಸುಶೀಲಾ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, ಆರ್.ಬಿ.ಬಿ.ಪಿ.ಎ.ಎಮ್ ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ರಾತ್ರಿ TVಯನ್ನು ಆರಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಹೋದ ಮೇಲೆ, ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಈಗ ಯಾವಾಗಲೂ ನಗು ನಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇನೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಹ ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದೇನೆ.

- ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶ್, 9ನೇ ತರಗತಿ, ಶಾಲಿನಿ ಸ್ಕೂಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾನು ನನ್ನ ದಿನವನ್ನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಸ್ವರೂಪ ರಾಣಿ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ, ನ್ಯೂ ಕಾರ್ಮಲ್ ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಹೆಗ್ಗನಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಎರಡು ಸಲ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಅವರು ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

- ಕವಿತಾ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ, ಲೂಮಿನರಿ ಸ್ಕೂಲ್, ಆಂಧ್ರಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಇದು ಅವರು ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ ಹಾಗೂ ದಾರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಇದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ.

- ಶಾರದ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ, ಸೌಂದರ್ಯ ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾಮಾನ್ಯ ವಿದ್ಯಾಕೇಂದ್ರ, ಆಂಧ್ರಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ನಮ್ಮ ಸಪ್ತ ಋಷಿ ಮಾರ್ಗದ ಮೂವತ್ತನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನದ ಎಲ್ಲ ಕಟ್ಟಡಗಳೂ ದೀಪಾವಳಿಯ ದೀಪದ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಿದವು. ಗುರುಜಿಯವರ ಮಹಾ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಳ, ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳ ಗುಹೆ, ಅಮರರವರ ಪವಿತ್ರವಾದ ಚಿತಾಭಸ್ಮದ ಸ್ಥಳ, ವಿಶ್ವ ಚೇತನ ಗೋಪುರಗಳಲ್ಲದೇ ಅಂತರ್ ಮಾನಸದ 'ರಾ' ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರ, ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮಹರ್ಷಿ ವಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಪುರಾತನ ಕಾಲದ ಶಿವನ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳು ದೀಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರು. ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳಗಳೂ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ರಂಗೋಲಿ ಮತ್ತು ಹೂಗಳಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಿದವು. ಹಬ್ಬದ ಸಂಭ್ರಮದ ಕಾಂತಿ ಅನೇಕ ಹಣತೆಗಳ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಮೀರಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಹಬ್ಬದ ಉಡುಗೆ ಧರಿಸಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅಂತರ್ ಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರು. ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯರವರೆಗೂ, ಮೂರು ತಲೆಮಾರಿನ ತಪೋನಗರವಾಸಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ದೀಪಾವಳಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರು.

ಹೊಸ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ವರ್ಷವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿಯನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಿ ಚಿಂತನಶೀಲರಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಮಾರ್ಗ ಆಧರಿಸಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದು ವಿವೇಕಯುತ. ಕೇವಲ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಸ್ಥಳ ತಪೋನಗರ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದ ಹಿಂದೆಯೂ ಶುದ್ಧ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೂಲಕ ಈ ಮಾರ್ಗದ ಸ್ಥಾಪಕರು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿರುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಳಹದಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಪೋನಗರವಾಸಿಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಾಗಿದೆ.

ಕೇವಲ ಹೊಸ ವರ್ಷವಲ್ಲ ಒಂದು ಹೊಸ ಬೆಳಕಿನ ಯುಗದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿದೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳು, ತಪೋನಗರ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳಾಗಲಿವೆ. 2018ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸೋಣ ಮತ್ತು 2019ನೇ ವರ್ಷವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸೋಣ. ■

**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. 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, ಗುರುಜಿ 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

ನವಂಬರ್ 2005 (ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗ)

ಜೀವನದ ಹೋರಾಟಗಳು ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವೆನ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ರೋಮಾಂಚಕ ಕಥೆಯಿರುತ್ತದೆ! ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಓದಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ಹೋರಾಡಿದರೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ಬಯಕೆ. ನಾವು ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅದು ಗೆದ್ದಹಾಗೆ, ಆದರೆ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ತುಂಬ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ. ನಾನೊಬ್ಬ ಗುರುವೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ನನ್ನನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಲು ಪದವೊಂದು ಬೇಕು ಮತ್ತು ನಾನದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು, ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆ ಪದ. ಹೋರಾಟಗಳು, ಸೋಲುಗಳು, ಆಶೋತ್ತರಗಳು, ಹತಾಶೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಮಾನವನ ಭಾವನೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡು ವಾರದ ಹಿಂದೆ, ನಾನು ಹೊರಬಂದಾಗ ಗೇಟಿನ ಎದುರಿಗೆ ಚಿಟ್ಟೆಯೊಂದನ್ನು ಕಂಡೆ. ನನಗೆ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿತು! ನನ್ನೊಳಗಿನ ಮಗು ಯಾವಾಗಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಚಿಟ್ಟೆಯ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು! ಇದು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಭಾಗ. ಆದರೆ ಜನರು ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ! ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಾವು ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಆದರೆ ನಾವು ಕೆಳಬಂದಿರುವುದು ಮಾನವನ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ನಾವು ಭಾವನಾತ್ಮಕರಾಗಿರಬೇಕು. ನನಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಸಣ್ಣ ಹುಡುಗನಾಗಿದ್ದಾಗ ನನಗೊಬ್ಬರು ಉಡುಗೊರೆಯೊಂದನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು, ನಾನದನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆನಂದವಿದೆ. ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಹುಶಃ ನನ್ನನ್ನು ಮೂರ್ಖ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಮಾನವರು ಮೂರ್ಖರು!

ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಆನಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ನಾವು ಕೆಲವು ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. 'ಅಲ್ಲಿ ಬರೀ ಆನಂದವಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಇನ್ನೇನಿದೆ?' ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ಕೇಳಿದರು! ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿರಬಹುದೆಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆನಂದವೂ ಇದೆ, ಆನಂದವಲ್ಲದ್ದೂ ಇದೆ! ಈ ರೀತಿಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಬೇರಾವ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿಯೂ

ಇಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾವಿಲ್ಲಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬಂದು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಮಾನವನ ಅನುಭವವನ್ನು ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ನಾವು ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಡುವುದನ್ನು ಸಂತೋಷಿಸದಿರುವವರು ಯಾರು? ಮಕ್ಕಳ ನಗುವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಿರುವವರು ಯಾರು? ಅದನ್ನು TVಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಫೋಟೋದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯವನ್ನು, ಚಲಿಸುವ ಮೋಡಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಹೇಗೋ, ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಭಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಅವೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆಯೂ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವೇ ಆಗಿದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೆಂದರೆ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಯಾವುದಾದರೂ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ಅದನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಮಗುವಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ಅಳುತ್ತದೆ-ರಬ್ಬರಿನ ಒಂದು ತುಂಡಿಗಾಗಿಯೇ ಅಥವಾ ಚಾಕೋಲೇಟಿಗಾಗಿಯೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆ ಮಗುವಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಾವದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ನಮಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ದಿನ, ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಜನರ ಗುಂಪೊಂದರ ಜೊತೆ ನಾನು ಮಾತನಾಡಿದೆ. ಋಷಿಗಳ ವಿವೇಕದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಾನವರಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದೆ. ಆಗ ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಜನರು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾರೆ ಆದರೆ ಅನುಸರಿಸಲು ಅವರು ಇನ್ನೂ ಸಿದ್ಧರಾಗಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವವೇ ಹೊರತು ಟೀಕೆಯಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸುಲಭವೇನಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿವೇಚನೆಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಅದು ಹೇಗೋ ನಮ್ಮ ಮಾನವ ಭಾಗವು ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕುರುಡರಂತಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದನ್ನೂ ಅವರು

ಕಾಣದಂತಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ' ಅವರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ನಾನು 1990ರಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಜನರು ಇದಾವ ಹೊಸ ಪದವೆಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು! ಆನಂತರ 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ', 'ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ', ಮುಂತಾದ ಅದೇ ಪದಗಳನ್ನು ಜನರು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಪಂಚವು ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಬಹು ಬೇಗ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸಯುಗಕ್ಕೆ ನಾವು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಋಷಿಗಳು ತರುತ್ತಿರುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಿನ್ನೆ ಆ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ತಂದೆಗೆ ಮಗನ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿಯಿದೆ, ಅವನನ್ನು ಬಹಳ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಗ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯವನು, ಬಹಳ ವಿಧೇಯಕ, ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ದುರಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದೇಕೋ, ತಂದೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮಗ ಯಾವುದಾದರೂ ತಪ್ಪನ್ನೆಸಗಬಹುದೆಂಬ ಆತಂಕ. ಅದು ಅವರ ಊಹೆ, ಅವರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ 6 ತಿಂಗಳಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ! ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಆದರೆ ಮೋಹ ಬೇಡವೆಂದು ನಾನವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೋಹವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸಬಹುದು, ಸ್ವಾವ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರ ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಭಾಗವಾದರೆ ಎರಡನೆಯ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವೆಂದರೆ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ತರುವ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳಿಗೆ, ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಗೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಯಾಮಗಳಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ಅವರಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ದೇವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ದುಃಖದ ಸಂಗತಿ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಹೋರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ದೇವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ದೇವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ನಾವೇ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ. ■

**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

14-10-2018

ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರೆ ಕರ್ಮಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ವೆಂದು ಒಬ್ಬರು ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದರು. ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಅದು ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಅಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೆ-ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿದರೆ, ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕರ್ಮವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವೂ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬದುಕಿರುವವರೆಗೂ, ಯಾವಾಗಲೂ ನಾವು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸದಿರುವುದು ಹೇಗೆ? ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಒಂದೇ ದಾರಿಯೆಂದರೆ ನಾವು ದೇವರಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ದೇವರಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಂಡಾಗ, ಅವನ ಚಾನಲ್ ಆಗುತ್ತೇವೆ. ಅವನಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾದಾಗ, ದೇವರ ಜೊತೆ ಶ್ರುತಿಗೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಂಡಿದ್ದಾಗ, ನಾವು ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳು ಶುದ್ಧವಾದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನಾಧರಿಸಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಮನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಮನೆಯ ಮೂಲಕ ದೇವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಮನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸರಿಯಾದದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಾವು ದೇವರ ಚಾನಲ್ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ದೇವರೇ ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಅಹಂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆ ಕಾರ್ಯದ ಹಿಂದೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ವಾರ್ಥದ ಉದ್ದೇಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕರ್ಮಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ದೇವರೇ ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ನಾವು ನೆಪ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಕರ್ಮವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

“ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು?” ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನನಗೆ ಕೇಳಲಾಯಿತು. ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿರುವಂತೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬರಿದು ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಆಯಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ನಮಗೂ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಸಂತೋಷ ತರುತ್ತವೆ. ಎಂದಿಗೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಔನ್ನತ್ಯಕ್ಕೇರಿದ ಅನುಭವ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಕೋಪ ಮುಂತಾದವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಸಂತೋಷ ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಅಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದೇವರನ್ನು ನಂಬಿದರೆ ಅಭದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

‘ಬೇರೆಯವರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡಬೇಡಿ,’ ಎಂದು ಗುರೂಜಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೊಂದು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ, ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲಿ ಸೀಮಾ ರೇಖೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜನರು ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಅಥವಾ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರಬಹುದು. ಬೆಳಕು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾರಾದರೂ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಆದೇಶದಂತೆ ಇರಬಾರದು. ಜನರು ನಮ್ಮ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೂಡ. ಹಾಗಾದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ನಾವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಾರದೇ? ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾವು ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಅನಿಸಬಾರದು. ಇದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುರೂಜಿ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಒಂದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ‘ನಮ್ಮ ಸಹಾಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದರೆ ಅದು ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವಾಗುತ್ತದೆ.’ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು.

ಗುರೂಜಿ ಮುಂದುವರಿದು ಹೇಳಿದ್ದರು, “ನಾವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಬೇಕು. ಅವನು ಸಹಾಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು”. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿರುವ ಜನರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಾವು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ

ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೇರದಿರುವವರೆಗೂ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

23-09-2018

ಬದುಕಿನದಾರಿ ಮುಚ್ಚಿಹೋದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ದೇವರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ದಾರಿಗೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ದೇವರಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಹೊಸ ಪ್ರಯಾಣ ಶುರುವಾಗಬಹುದೇನೋ, ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು! ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇನೆ, ಹೆಚ್ಚೂಕಡಿಮೆ ದಾರಿ ಅಂತ್ಯವಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರಿಗೆ ಪವಾಡದಂತಹದೊಂದು ನಡೆದು 6 ತಿಂಗಳಿನ ಕಾಲ ಬಿಡುವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅವರ ದಿನಚರಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಅವರ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನದಿಂದ ಬಿಡುವು ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅವರಿಗೆ ವಿಚಾರಮಾಡಲು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಾಗುವ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅವರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯಿತು, ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳು ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈಗ ಅವರು ಬದುಕಿಗೆ ಮರಳಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

“ನನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಅವರು ವಿಮರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಬೈಯುತ್ತಿದ್ದರು. ನನಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂಥದ್ದೇನೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗೇನೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳಿವೆ, ನಾನು ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದೇನೆ,” ಎಂದು ಅವರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. “ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಯಿತು. ನಾನು ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದರೆ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವ ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಬದುಕನ್ನು ತಿರುಗಿ ನೋಡಿ ಅದನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಕಾಣಬಲ್ಲೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅದು ಭೀಕರವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೂಡಲೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೆ.” ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದಾಗ ಅದು ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ತಟ್ಟಿತು.

ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಬದುಕು ಅತಿ ಸುಂದರ. ಇಂತಹ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರ ಅನುಭವಗಳು, ಹೋರಾಟದ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಕಥೆಗಳು, ದೈವದ ಸಹಾಯ ಮುಂತಾದವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅದು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತಿದೆ, ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ■

## ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರು - 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 ವಾರ್ಷಿಕವಾದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಪುಸ್ತಕಗಳು 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 ಫೋಸ್ಟ್ 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 ಸಾಧನ 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.

## ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನ ಬಳಕೆ

ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಕೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಆದರೆ ನಿದ್ರಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನೆಂದೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಆಕೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಆ ದಿನದ ಅಭ್ಯಾಸ ತಪ್ಪಿರುವುದು ರಾತ್ರಿಯಾದಾಗ ಆಕೆಗೆ ನೆನಪಾಯಿತು, ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ನಂತರ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿದರು. ರಾತ್ರಿ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದ್ದ ವಿಷಯ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಆಕೆಯ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂತು. ರಾತ್ರಿ ಮಾಡಿದ್ದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಿರಾತಂಕ ನಿದ್ರೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಮನಗಂಡರು. ಆಕೆಯ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಂಡುಕೊಂಡರು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಗುರುಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಇದೊಂದು ಅವಕಾಶಗಳು ತುಂಬಿರುವ ಲೋಕ ಹಾಗೂ ಇದು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಲೋಕ, ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಯಾಸ ಪಡಬೇಕೆಂದು ಅವರು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅಪರೂಪದ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಪಡೆದವರು ಕೂಡ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಪ್ರಯಾಸ ಪಡಬೇಕು. ಅವರೂ ದಿನನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಜನರು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ - ಲೌಕಿಕ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ.

ಹೋರಾಟಗಳಿರುವ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಬದುಕಿನ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ, ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಈ ರೀತಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆದಾಗ, ವಿಶ್ವದಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರೇರಣೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬೆಳಕು ನಮಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅದು ನಮಗೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ನಮಗೆ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಗುರಿಯೆಡೆಗಿನ ಪಯಣವೇ ಒಂದು ಸುಂದರ ಅನುಭವ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ನಾವು ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದೆಂಬುದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಬಾರಿ ಸೋತರೂ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ನಾವು ಸೋಲು ಎಂದು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಪ್ರಯಾಣದ ಒಂದು ಭಾಗ ಅಷ್ಟೆ.

ಕಷ್ಟಗಳು ನಮಗಾಗಲೂ ಬೇಡ, ಆದರೆ ಕಷ್ಟಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ದೇವರ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಎಷ್ಟು ಸತ್ಯ. ಅವರಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ದೂರ ಹೋಗದಂತೆ ನಾವು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಕಷ್ಟಗಳು ನಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೂ, ಆ ಕಷ್ಟಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುತ್ತಾನೆ ಆದರೆ ನಾವು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಬಹುಶಃ ಅವನ ಸನಿಹವನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಬದುಕು ಎಷ್ಟೊಂದು ದೈವದತ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗುರುಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ದೇವರಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಅನ್ಯಾಯಗಳಿದ್ದರೂ ಮತ್ತು ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಕೃತ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಭಯಾನಕತೆಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ನಮ್ಮ ಸಾಧಾರಣ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ■

**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ನಾವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ?**

ಉ: ಹೌದು. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಇದರ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏಳು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಈ ಭೌತಿಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆ ಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಭೂಮಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದಂತಹ ಶರೀರವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅರೆ-ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಬಹಳಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

**ಪ್ರ: ಹೊಸ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಇರುತ್ತದೆಯೇ?**

ಉ: ಹೌದು. ಅವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲಸ ಇರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಯುಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲ, ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆಯೇ?**

ಉ: ಹೌದು. ಕಾಲ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಇದರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಡೆಯಬಹುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು, ತಮಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

**ಪ್ರ: ಕೋಪದ ಚೈತನ್ಯವು ಅನುಕಂಪಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?**

ಉ: ಇಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಪ್ಪು ಅಂದರೆ ಏನು?**

ಉ: ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯು ಸಮ್ಮತಿಸದೇ ಇರುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಪ್ಪು ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತತ್ವಕ್ಕೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು, ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ, ಸಮಾಜದ, ರಾಷ್ಟ್ರದ, ಮತ್ತು ಮಾನವ ಕುಲದ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವಂತಹ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದರ ಅರಿವು ನಮಗಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವುದರ ಮೂಲಕ, ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವದಿಂದ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ?**

ಉ: ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬಾಳುವುದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ, ಅದು ಹಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮಗೆ ನಿಲುಕದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಹೇಗೋ, ನಾವು ಅಸಂತೋಷವನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತೃಪ್ತಿಯ ರೇಖೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಕಾಶ ವೀಕ್ಷಣೆಯ ಅನುಭವ, ಚಲಿಸುವ ಮೋಡಗಳ ಅನುಭವದಂತಹ ಮಹತ್ತರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕಲೆ, ಕವನ, ಹಾರುವ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಅನುಭವವನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳ ಹಿತವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಋಷಿಗಳಿಂದ, ದೇವರಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಜೀವನವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

**ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?**

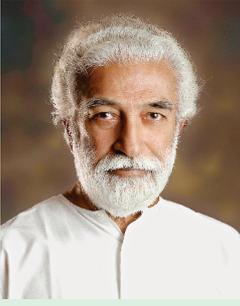
ಉ: ಅದು, ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ; ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ ಹೇಗಿದೆ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಎನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಧ್ಯಾನವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೀರಸ ಸಮಯವೆಂಬುದು ಇರುತ್ತದೆಯೇ?**

ಉ: ನೀರಸ ಸಮಯವು ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಏರಿಳಿತಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದ ಕೊರತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಉತ್ತಮವಾದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಇವೇ ಕಾರಣಗಳು ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಅರಿವು ನಮಗಿದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ■

**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/-
ಪೊಸ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅಪರೋಹಣ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ ಜಾ ಕಂದಂತ್	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/-
ಪ್ರಕಾಶವಾಡ (Marathi)	150/-
ಆಯ್ಗುರುಜಿ (Marathi)	100/-
ಛಾನ್ ಕಸೆ ಕರಾವೆ (Marathi)	50/-
ಛಾನ್ಯಯಿ (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सुक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ಛಾನ್ ಕೆಸೆ ಕರೆ (Hindi)	50/-
ಛಾನ್-ಯಿ (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-
ತಿಯಾಣಲಂ ಶಿಶ್ಯವತ್ಸು ಂಪಿಪಿ	50/-
ಊಗಿಯಿನ್ ಲಾಯಿಲಕನ್	200/-
ತಿಯಾಣ ಯೊಕಲಂ	50/-
ಆತ್ಮಲಯಾಳಿನ್ ಅಲರೊಕಣಲಂ	50/-
ಠಲೀನ್ ಗಿಣಿ ಊರುಲಗಿನ್ ಕ್ರೂಢಲಂ ಸಾಕಸುಕುಗನ್	50/-
ಸಲಂಪಲಯಾ ಠಿಯಲಂಕುಗಿನ್ ಅಲಂಪಿಯಾಸುಕುಗನ್	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ಡಿಯುಡಂ ಎಲ	50/-
ಕಾಂತಿಕಿ ದ್ಯಾರಮುಲ	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 ಅಮರಂಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಬೆಳಕಿನ ನಗರದ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಚೇತನ ಮಂದಿರ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಗೋಪುರ ಮತ್ತು ತಪೋವನ ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ವಿನೂತನ ಸ್ಥಳಗಳು. ತಪೋನಗರದ ಸುತ್ತಲೂ 'ಮಾನಸಿ' 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

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ದೇಹ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗಿ ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಯಿತು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಗಲಿಬಿಲಿಯಾಗಿ ದೇಹದ ಹುಡುಕಾಟ ಶುರುವಾಯಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಾನು ಈ ಭೌತಿಕ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದೆ - ನನ್ನ ದೇಹ ಎಷ್ಟು ಹಗುರವಾಗಿತ್ತೆಂಬುದನ್ನು ಪದಗಳಿಂದ ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

- ಸೀತಾರಾಮ್ ಪುರಾಣಿಕ

ಈಗ ನಾನು ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಏರಿಳಿತಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೆನಿಸುತ್ತಿವೆ.

- ಜಗದೀಶ್ ಪ್ರಸಾದ್

ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಪೂಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ವಾಗತಿಸಲು, ಬೃಂದಾವನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಯಾಣಮಾಡುವ ರಾತ್ರಿ ಅದಾಗಿತ್ತು. ಸಮಯ 2.30 ದಾಟಿತ್ತು. ಆಗ, "ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತ" ಎನ್ನುತ್ತ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡೆ. ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ಭಜನೆಯೊಂದು ತುಂಬಿತ್ತು, ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದೆ. ನಾನು ಅಲ್ಲಿನವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆರೆತು ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆತ್ಮಗಳೂ ನರ್ತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು. ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಇಂತಹ ದಿವ್ಯ ಅನುಭವವನ್ನು ತರುವಂತಹ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಅನಂತಾನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

- ವಿದ್ಯಾ ವೀರ್ಕರ್

ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಅಪಹಾಸ್ಯಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಬೇಗ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ ನನಗಿದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಕಛೇರಿಯ ಒಬ್ಬ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ನಾನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾದೆ, ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಆ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಹಿಂದಿನಂತೆ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಕೋಪ ಬಂದರೂ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಜನರ ಮುಂದಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ನನ್ನಲ್ಲಾದ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ.

- ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕ

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಜನರೊಡನೆ ಒಡನಾಟ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಯಾರಿಂದಲೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೂರಹೋಗದೇ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮೌನವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆರ್

ನಾನು ಬೆಳಕಿನೊಡನೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ಅನೇಕ ದಿನಗಳು ನನ್ನೊಳಗಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ

ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಮೌನದಿಂದಿದ್ದಾಗ ಬೆಳಕು ನನ್ನೊಡನಿರುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಎಲ್ಲ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದಲೂ ವಿರಕ್ತಿಯಿಂದಿರಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಏರಿಳಿತಗಳ ಈ ಜೀವನ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ನಂದಿತಾ ಪಟೇಲ್

ಧ್ಯಾನ ನನಗೆ ಒತ್ತಡರಹಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಕಲಿಸಿದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನೊಡನಿರುವರೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಏನೇ ಆದರೂ ನಾನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನೊಳಗೆ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಪ್ರೀತಿಯೇ ತುಂಬಿದೆ. ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ಎಲ್ಲಾ ಹೋರಾಟಗಳನ್ನೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದಲೇ ಎದುರಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಸುಖನಿಧಿ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿದ್ದೇನೆ. ಹಿಂದಿನ ಯಾವ ಕರ್ಮಫಲದ ಭಾರವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹಗುರವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಕ್ಷಮಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಮೌನ ನನ್ನ ಭಾಷೆಯಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

- ಪಾಯಲ್ ವರ್ಮ

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮೋಡ ಅಥವಾ ನಕ್ಷತ್ರಗಳಿಲ್ಲದ ಅಂತರಂಗದ ಆಕಾಶ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಎಲ್ಲಾಕಡೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಗಡಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಳವಾದ ನಿಶ್ಚಲತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಪರೂಪದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕರು

ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಹೊಸ ತಂತ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಮೊದಲಿಗಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಿಡಿತವಿದ್ದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಋಷಿಗಳು ನಮಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಬಲವಾಗಿದೆ. ವಂದನೆಗಳು.

- ಪ್ರತಿಮಾ ವಡ್ಡಾನಾ

ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ ತೋರುವ ದಿವ್ಯ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ದಿನದ ಕೊನೆಗೆ ಕರುಣೆ ಹಾಗೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.

- ಗೀತಾ ಜೋಶಿ

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

ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ, ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್)

ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560 077. ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦) ಪರವಾಗಿ.

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

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

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

ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ