



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: ಚಂಪ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಜೂನ್ 1996ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ. ನಾವು ಈ ಎರಡು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ, ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮರಸದಿಂದ ಬಾಳಬಹುದು.

ನಮಗೆ ಬದುಕುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ನಮಗೆ ತಪ್ಪನ್ನೂ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಅದೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆಯವರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಬರುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಮಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಇತರ ವಿಷಯಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ; ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳು; ಬೇರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು. ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೇ ಶಾಂತಿಯುತ ಸುಖದ ಬದುಕಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಬೇಕು.

ನಾವು ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ನಾವು ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞಾವಲಯಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಹಿಂದೆ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದಾಗ, ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿದ್ದಾಗಲೂ ನಾವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡುಹೋಗುತ್ತೇವೆ, ಸದಾ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ, ಹಾಗೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮಾನಸ ಮತ್ತು ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಗಳೇ ಆಧಾರ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಬಂಧನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಿಲ್ಲ. ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೂ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ನಾನು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡುತ್ತೇನೆಂಬುದನ್ನು ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನಾಸೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡುವುದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ. ಅದು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಅಂಕಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಬದುಕು. ಇಲ್ಲಿ, ಈಗ ಬದುಕುವುದು. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತಮವಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಂದರೆ ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಯೋಚನೆ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಬದುಕುವುದು. ಧ್ಯಾನವು ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಎಲ್ಲ ದ್ವಾರಗಳನ್ನೂ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಜನ್ಮದ ಎಲ್ಲ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ನಾವು ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಉದ್ದೇಶ. ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದುದು.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಏಕಾಂಗಿಯಂತೆ ವಾಸಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ಅದೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ, ಈಗ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕುವುದು.

ನಾನು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಇದೇ ಮೊದಲಲ್ಲ. ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನವರು ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರೇಕೋ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತತ್ಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಂತಿಕರ ಬಳಿ ಹೋಗಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಪಾರೀಕೃತಗೊಂಡ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ದುಬಾರಿಯ ಪೂಜೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬರಹಗಾರರಿಗೇ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಅವರ ಬಳಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲು ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಂಥವರಿಗೆ ಇವರು ಬೆಲೆಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಾನು ಕಾಯುತ್ತೇನೆ. ■



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.



2-5-2018ರಂದು ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು

### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ಗುರುಜಿಯವರ 79ನೇ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ದಿನಾಂಕ 20-5-2018 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕ 18-5-2018 ರಂದು ಆನೇಕಲ್‌ನ ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.
- ದಿನಾಂಕ 02-05-2018ರಂದು ನಡೆದ ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅದ್ಭುತವಾದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ಪಡೆಯುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ಋಷಿಗಳು ಕರುಣಿಸಿದರು. ಅಂದು ಸುಮಾರು 130 ಸಾಧಕರು ತಪೋನಗರದ ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 55 ಜನ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.
- ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜೆ.ಪಿ.ನಗರದ 3ನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರವು, ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ 7ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದೆ. ನೊಂದಣಿ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅದರ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವಿವೆ. ಆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಾಹಿತಿಯು ನಮ್ಮ ವೆಬ್ ಸೈಟ್ [www.lightchannels.com](http://www.lightchannels.com) ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಈ ಮಹಾನ್ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.
- ಶಂಬಲ ಮಾಸ್ಪರ್‌ಗಳಿಂದ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಧ್ಯಾನಿಗಳು

ದಿನಾಂಕ 13-05-2018 ರಂದು ತಪೋನಗರದ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು. ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.

- 'ರಾ' ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಸದಸ್ಯರು 20-05-2018 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ 'ರಾ' ಲೋಕದ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದರು.

### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

|    |       |                      |
|----|-------|----------------------|
| 07 | ಗುರು  | ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ         |
| 12 | ಮಂಗಳ  | ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ        |
| 13 | ಬುಧ   | ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ            |
| 16 | ಶನಿ   | ಭಗವಾನ್ ಕಲ್ಪಿ ಜನ್ಮದಿನ |
| 21 | ಗುರು  | ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ         |
| 22 | ಶುಕ್ರ | ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ           |
| 28 | ಗುರು  | ಪೂರ್ಣಿಮಾ             |

### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

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

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

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



**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ನಾನು ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನದಂದು, ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಒಂದು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ನಂತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಸುಭಾಷಿತಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಆ ದಿನದ ಸುಭಾಷಿತ ನುಡಿ ಈ ರೀತಿ ಇತ್ತು - “ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ - ನೀವು ಎಂದೆಂದೂ ಕತ್ತಲನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ.” ಈ ಸುಭಾಷಿತ ನುಡಿಯನ್ನು ಓದಿದ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ, ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರು ಹೇಳಿದರು, “ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು - ಇವತ್ತಿನ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸುಭಾಷಿತವು ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇದೆ - ಮತ್ತು ನೀವು ಸಹ ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಪರಮಾಶ್ಚರ್ಯ. ನೀವು ನಮಗಲ್ಲರಿಗೂ ಮತ್ತೆ ಸುಭಾಷಿತ ವಿಷಯವನ್ನೇ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.” ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಹಾಗೇ ಸೆಷನ್ ಸಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯಿತು.

ನಂತರದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಆದ ನಂತರ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು, “ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಚೈತನ್ಯಗಳ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಬೇರೊಂದು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೋ ಎಂಬ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ನನಗೆ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಪದಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.”

ಬೇರೊಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಮೊದಲಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. ನನ್ನ ಮನವೊಲಿಕೆಯ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಹೋದರು. ಆಗ ನಾನು ಶಾಲೆಯ ಒಂದು ಗೋಡೆಯ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿದೆ, ಆ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ವಾಲ್ಟೀಕಿ ಮಹರ್ಷಿಯ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿದ್ದರು. ಆ ಚಿತ್ರ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ತಂದಿತು, ಆ ಚಿತ್ರದಿಂದ ಬೇರೆಡೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸಲೂ ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆ ಚಿತ್ರಕಲೆಯನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ನಾನು, ಇಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡೆ. ಐದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿಯೇ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸಬಹುದೆಂದು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು!

- ಅಮೃತ ಓಬಲೇಶ್, ವಾಲೆಂಟಿಯರ್

ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ, ನಾವು ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸಿ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ, ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಹೇಳಿದಳು, “ಈ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಾರಣದಿಂದ, ನಾನು ಶುದ್ಧಳಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ.” ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರು ತುಂಬಿ ಸಂತೋಷಭರಿತಳಾಗಿದ್ದಳು.

- ಹೇಮಲತ ಪ್ರಮೋದ್, ವಾಲೆಂಟಿಯರ್

ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನದಂದು, ಬೊಮ್ಮನ ಹಳ್ಳಿಯ ವಿನಾಯಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ಪಂದನ ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು. ತಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆಂಬ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ನಾಲ್ಕನೆ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಹೇಳಿದ.

- ಕುಮಾರ್, ವಾಲೆಂಟಿಯರ್

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳು, ಅಕ್ಷಯ ತೃತೀಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧ ಪೂರ್ಣಿಮೆ ದಿನಗಳಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿತು. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಚೈತನ್ಯಗಳು, ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನಡೆಸುವ ಓರಿಯಂಟೇಷನ್ ತರಗತಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವು. ಈ ಎರಡು ತಾಸುಗಳ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಬಹಳ ಅಪರೂಪದ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತರವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಹಾನ್ ಋಷಿಗಳು ತರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಪ್ರತಿ ಸಾಧಕನಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವರು ಹೊಸದಾದ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಕರೂ ಕೂಡ ಈ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ಎದುರನೋಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತರಗತಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ, ವೆಬ್ ಕ್ಯಾಸ್ಡ್ ಮೂಲಕ ಈ ಸೆಷನ್‌ಅನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಷದ ಓರಿಯಂಟೇಷನ್ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರಗಳು ಬೆಳಕಿನ ಯುಗದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಳಯದ ಚೈತನ್ಯಗಳು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಒಂದೇ ಏಕೈಕ ಆಶ್ರಯ ತಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರದ ತರಗತಿಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸೆಷನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಯ ಕಾಯಂ ಆದ ಅಂಶವೊಂದಿದೆ. ಅದುವೇ ವೆಂಕಟಮನ್‌ನವರ ಅಡುಗೆ. ಅವರು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಳದ ಶಂಕುಸ್ಥಾಪನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಅವರು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಈ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ನಿರಂತರವಾದ ಸೇವೆ ಗುರೂಜಿಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ**

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

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

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

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

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

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

**ಶಂಬಲದ ತತ್ವಗಳು**

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

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

## ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2005

ಈ ದಿನ, ಸಾಧನೆಯ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಸಾಧನೆಯೇ ಆದರೂ ಎಲ್ಲಿಯೇ ಆದರೂ ಸುಲಭವೇನಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಜನ್ಮಾವಧಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರು, ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಅನೇಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿದ್ದಾರೆ ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಜನರಿದ್ದಾರೆ, ಏಕೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಸಾಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧತೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ಬರಲು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿದ್ಧತೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಪ್ತಋಷಿಗಳ ನೇರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಅಭಿನಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಬಾಹ್ಯದ್ದು. ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಾಧನೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಂತ್ರವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಧಾರಣೆ. ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆನಂತರ ಸಾಧನೆಯ ಎರಡನೆಯ ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅದು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಸಾಧನೆ. ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ನಾವು ತಂತ್ರವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ನಿರ್ದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮರೆತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ತಂತ್ರದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಾಗ, ತಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಲೇ ಮರೆತು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸಮಾಧಿಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೀರಿಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಮಂತ್ರಗಳಿಲ್ಲದ ಸರಳ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ತಂತ್ರಗಳು

ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಎರಡನೆಯ ಹಂತವಾದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ, ಮೂರನೆಯ ಹಂತವೆಂದರೆ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಹಂತ! ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಮರರವರು ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದರು, “ಸಮಾಧಿ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಹಲವಾರು ಜನ್ಮಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಸಾಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ!”

ಸಮಾಧಿಯ ನಂತರದ ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಏನು? ಅದು ನಮಗೇ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಮನುಕುಲ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಿದೆ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ನಾವು ಎಂದಾಗ, ಋಷಿಗಳ ಕೆಳಗಿರುವ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಮಾಧಿಯ ನಂತರದ ಸಾಧನೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಾವು ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಋಷಿಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಮತ್ತು ನಂತರ ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ. ಆ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ನಾವು ಅಂತರ ಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರವೊಂದನ್ನು ತೆರೆದಿದ್ದೇವೆ. ಅದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಸಾಧನ ಕೇಂದ್ರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಂತಹ ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಬಾಹ್ಯ ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು. ಆಂತರಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆಂತರಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕಾಲದ ಮಿತಿಯಿದೆ - 1 ಗಂಟೆ, 2 ಗಂಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಸಾಧನೆ 24 ಗಂಟೆಯದು. ಇದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಕಠಿಣ. ನಾವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಸಾಧನೆಗಳೆರಡನ್ನೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ನನ್ನ ಗುರುವಿನಂತಹ ಗುರುವಿನ ಬಳಿಗೆ ನಾವು ಹೋಗಬೇಕು. ನಾವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು, ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೂ ಅದು ಪೂರ್ಣವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಬಾಹ್ಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗಲೇ ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನೆ ನಮಗೆ ಫಲಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅವು ಒಂದೇ ಬಂಡಿಯ ಎರಡು ಚಕ್ರಗಳಿದ್ದಂತೆ; ಒಂದೇ ಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಚಲಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಸಾಧನೆಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

ಬಾಹ್ಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನೀವು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯಾಸ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾನೇಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾವು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನಾವು ಬಾಹ್ಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು. ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ? ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ದೇವರೆಂದರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರೀತಿ, ದೇವರೆಂದರೆ ವಿಶಾಲತೆ ಮತ್ತು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೆಲ್ಲವೂ; ದೇವರೆಂದರೆ ದೈವತ್ವವಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ? ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೇನೋ ಇವೆ, ಆದರೆ ನಾವೇ ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಆನಂದವೆಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ದೇವರನ್ನು ತಲುಪಿರುತ್ತೇವೆ, ಅವನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲ ವಿವೇಕವೂ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬಾಳುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬಾಳುತ್ತ ಇತರರೂ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬಾಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡೋಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಮಹದಾನಂದದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಬೇಕು, ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಅದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಋಷಿಗಳಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ತರಬೇತಿ ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಎಲ್ಲ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು, ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಋಷಿಗಳಾಗುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ! ಮುಂದಿನ ಬೆಳಕು ಆಗಿರುವ ನೀವೆಲ್ಲರೂ, ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿವೆ. ನೀವು ಬೆಳೆಯಲೇ ಬೇಕು, ನಿಮಗೆ ಬೇರೆ ಆಯ್ಕೆ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಋಷಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಇದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ. ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ! ಹೇಗೋ, ಋಷಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ! ಅದು ಈ ಮಾರ್ಗದ ಸೊಬಗು. ■



**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

22-04-2018

ಧ್ಯಾನಮಾಡುವಾಗ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಹಂತವನ್ನು ಬಹುತೇಕ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಹಾದುಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೀಗೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ಮುಂದುವರೆದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ನಮಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಅನುಭವವಾದರೂ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಡಚಣೆಯುಂಟುಮಾಡುವ ಅವಧಿಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಚಿಂತೆಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬಹುದು? ನಾವು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ನಮಗೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವಿಡಬೇಕು. ಆದರೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಅಂಥ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಪಟ್ಟುಹಿಡಿದು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಾವು ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸಮಯವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ದೂರ ನೂಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಾವು ದೂರ ನೂಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿವೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನ ನನಗೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇದು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ನಮಗೆ ಸಹಕರಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಬಹಳ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬೇಡವೆಂದು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬೇಡವೆಂದೂ, ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಗೂ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು. ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ನಾವು

ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಪುಣೆಯ ನಮ್ಮ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದೆ. ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುದಾಗಿ ಆಕೆ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಆಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಇಂತಹ ಸಲಹೆಗಳು ಎಂದಿಗೂ ನಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.



ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗಿನ ತನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಸಂಸಾರದ ಸದಸ್ಯರೊಳಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವೈಮನಸ್ಯವಿದ್ದು, ಅದು ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕದಡುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒತ್ತಡವಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಶಾಂತಿಯಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಿದರು, ನಮ್ಮ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅರಿತರು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಕಲಿತರು, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಮನೆಮಂದಿಗಳೆಲ್ಲ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳನ್ನು ಪಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಆಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅದೊಂದು ಪವಾಡದಂತಿತ್ತು! ಈಗ ಯಾವುದೇ ಮನಸ್ತಾಪವಿಲ್ಲದೆ ಕಹಿ ಮಾತುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿದೆ. ಬೆಳಕಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಕಂಪನಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಹೋದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಈ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಂಪನಗಳು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ವಿಷಯವಿದೆ. ಜನರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತಾರಲ್ಲದೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಕೂಡ. ಯಾವುದು ಸರಿ ಯಾವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಋಷಿಗಳ ಮಾತನ್ನು ಜನರು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅದು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ, ಮಾನವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಜನರು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಋಷಿಗಳ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು

ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆಗ ಮಾನವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಋಷಿಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಳಲು ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ದೇವರು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಗೌರವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಋಷಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ತಲೆಹಾಕದೆಯಿದ್ದರೂ ಸಾಧನೆಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸನ್ನಿವೇಶವೇನೇ ಇರಲಿ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬಿಡುವಂತೆ ಯಾವುದೇ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಹೇಗಾದರೂ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಕಳೆದ ವಾರ ತನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ಬೆನ್ನು ನೋವಿದ್ದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಆಕೆಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ತಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿದರು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡಿರುವಾಗಲೇ ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆವು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಕೂಡ ಹೇಳಿದೆವು. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಾಗಿ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅತಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿ ಮತ್ತು ಈಗ ತಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಾಗಿ ಆಕೆ ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅತೀವ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾಗಿ ಆಕೆ ಹೇಳಿದರು. ಅದು ತೆರೆ ಮರೆಯಿಂದ ಬಂದ ಅದೃಷ್ಟದಂತಿತ್ತು ಎಂದೂ ಹೇಳಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಈಗ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬಿಡದೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ ಋಷಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವರೇನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆನ್ನುವುದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮಾನವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ■

## 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(೦)" ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### ಗುರುಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ★ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಪವಾಡಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇನಾಪಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. 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 ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

22-4-2018

“ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಅಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಬೇಷರತ್ತಾದ ಪ್ರೀತಿಯಿರುತ್ತದೆ.” ಎಂದು ನಾನು ಏನನ್ನೂ ಯೋಚಿಸದೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದೆ. ಆಕೆ, ತಾನು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾಗಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದ ಕಾರಣ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. “ನಾನು ಬರೆದ ವಿಷಯ ಎಷ್ಟು ನಿಜ,” ಎಂದು ನಂತರ ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಷರತ್ತುಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಪಾರ್ಥಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವೇಚನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ನಿರಾಶೆಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ಸಂಬಂಧಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮಕ್ಕಳ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ. ಅದನ್ನು ನಾವು ನಿಷ್ಕಾರ್ಥ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಧಿಸದಿದ್ದಾಗ ಅವರು ದುಃಖಿತರಾಗಬಹುದು ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕಹಿಭಾವನೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ ಭದ್ರವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಋಷಿಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಗುರುಜಿಯವರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಗುರುಜಿಯವರಿಗೆ ದುಃಖವಾಗಿರಬಹುದೇನೋ, ಆದರೆ ಅವರ ಪ್ರೀತಿ ಎಂದಿಗೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಗುರು ತೃಪ್ತಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಋಷಿಯಾದರೆ, ನಾವು ಮಹರ್ಷಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಅವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಮಹರ್ಷಿಯಾದರೆ, ನಾವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಅವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಗುರುವಿನ ಆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಎಂದಿಗೂ ಅವರ ಪ್ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಂದ ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮಗೇನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಅವನನ್ನು ಅಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂತೋಷಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಾವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ಇಂಥ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ

ಕೂಡ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ನಾನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇನೆ. ವಿನಿಮಯವಿದ್ದಾಗ ಸಂಬಂಧಗಳು ಪಕ್ಷವಾಗುತ್ತವೆ, ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇವರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗುರುಜಿಯವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು? ಅದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ದೇವರುಗಳು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಷರತ್ತುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಳೆಗರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಕೂಡ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು. ಇದು ನನ್ನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆ. ಆಗ ಸುಂದರ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಹೇಗೆ ದೇವರ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಬಹುದು? ಅದನ್ನು ಅವರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆಂದಲ್ಲ. ಅವರು ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಷರತ್ತುಹಿತ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ದೇವರ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮೂಲಕವೂ ನಾವು ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಕಲಿಸಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗುವುದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದರಿಂದ, ಅವರಿಂದ ನಾವು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ದೇವರು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳು ಸಂತೋಷಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಅವರಿಂದ ಪಡೆದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ನಾವು ಹರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಮಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ದೇವರು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅತಿ ಸುಂದರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ಕೂಡ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಷರತ್ತುಹಿತ ಪ್ರೀತಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು, ಉನ್ನತವಾದುದು ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಬಂಧ, ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ■



**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾರೆ?**

ಉ: ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳ ವಿವೇಕಗಳು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕರ್ಮಗಳು ನಮ್ಮ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆತ್ಮವೇ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಹಂಅನ್ನು ಅಥವಾ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ದೂರುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗೆ ದೂರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮನ್ನೇ ದೂರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳೂ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಕರ್ಮಗಳೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ನಾವು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ದ್ವಿಪದ್ಧಂತೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೇ?**

ಉ: ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದು ನಿಜ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು, ಎಲ್ಲ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಭೌತಿಕವಾಗಿ ನಮಗೆ ಖಾಸಗಿ ಜಾಗವಿದೆ, ಒಂದು ಕೋಣೆಯನ್ನೂ ಅಥವಾ ಕೋನೇ ಪಕ್ಷ ಕೋಣೆಯ ಒಂದು ಮೂಲೆಯನ್ನೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಭೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ, ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸಹ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ದ್ವಿಪಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೆಂದರೆ, ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕಲ್ಲ. ದ್ವಿಪಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ದ್ವಿಪಗಳೂ ಸಹ ಜಲ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಡಚಣೆ ಯಾವುದು?**

ಉ: ನಮ್ಮ ಜನನ, ಮರಣ, ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಪ್ರಮುಖ ಅಡಚಣೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲವಾದರೆ, ನಾವು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಲಾರವು ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯೋ ಸಂಭವಿಸುವ ಭೂಕಂಪ ಅಥವಾ ರಾಜಕೀಯ ಗಲಭೆಗಳು, ನೇರವಾಗಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಹೇಗೋ ನಮ್ಮ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಏನೇ ಸಂಭವಿಸಿದರೂ, ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ

ಭಾಗವನ್ನು ಮತ್ತು ನೋವು ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಲೇಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು. ಅಜ್ಞಾನವೇ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಡಚಣೆ. ನಾವು ಏಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು? ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ಏನು? ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ನಿಮಗೆ ಅನುಭವಗಳು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳು ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಇದರ ಅರ್ಥ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬೆಳೆದೇ ಇಲ್ಲ. ಯೋಗವೆಂದರೇನು, ಧ್ಯಾನವೆಂದರೇನು ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಪರದಾಡುವಿರಿ ಮತ್ತು ನಾನೊಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಿ ಎಂದು ಗರ್ವದಿಂದ ಮೆರೆಯುವಿರಿ. ಅಜ್ಞಾನ ಪ್ರಮುಖ ಅಡಚಣೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದು ಸರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ತಪ್ಪನ್ನೇ ಮಾಡುವ ಮೊಂಡುತನ ನಂತರದ ಅಡಚಣೆ, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ, ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ನಾವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದರ ಪ್ರಭಾವ 24 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

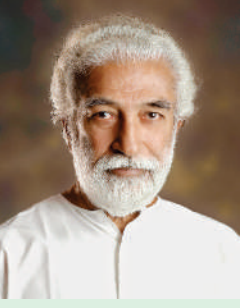
ಉ: ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ತಂತ್ರವೂ ಇಲ್ಲ, ನಾವು ಸತತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಏನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದು ಒಂದು ಬಾರಿಯ ಕಾರ್ಯವಲ್ಲ - ನಿರಂತರವಾದುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಉನ್ನತವಾದ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿದ್ದು, ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಅಥವಾ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾದಾಗ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಿಯು 24 ಗಂಟೆಗಳ ಅನುಭವ.

**ಪ್ರ: ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ?**

ಉ: ಹೌದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನನ್ನಲ್ಲಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಮಟ್ಟಗಳು ಉನ್ನತವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನನಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿಗೆ ನಾವು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕನಾಗಿ, ಸಮಾಧಾನಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಈ ಶರೀರ ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಇದೊಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ■

**ನಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು**

|  |            |
|--|------------|
| 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-ಶಿಷ್ಯರ ಸಂಭಾಷಣೆ                            | 60/-       |
| ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 1                                 | 150/-      |
| ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 2                                 | 120/-      |
| ಪೂನ 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 ಜಿ ಕಂಡಂತೆ                               | 30/-       |
| ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು                           | 10/-       |
| ಬೆಳಕು  | 10/-       |
| ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ        | 250/-      |
| ಕಾವ್ಯಕೌಶಲ ವಿಸಿಷ್ಟ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು                | 100/-      |
| ಅನೇಕಶತಕ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು                      | 120/-      |
| ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು                | 100/-      |
| ಪ್ರಕಾಶವಾಟ (Marathi)                            | 150/-      |
| ಆಯುರ್ಗುರುಜಿ (Marathi)                          | 100/-      |
| ಛಾಯಾ ಕಸೆ ಕರಾವೆ (Marathi)                       | 50/-       |
| ಛಾಯಾ ಯೋಗ (Marathi)                             | 50/-       |
| ಆತ್ಮವಿಚಾರ ಪುಸ್ತಕದ ಅವತರಣ (Marathi)              | 50/-       |
| ಶಬ್ದಾ ತತ್ವಾಚಿ ಅಭ್ಯಾಸ (Marathi)                 | 50/-       |
| ಏಕಾ ಆಧುನಿಕ ಋಷಿ                                 | 50/-       |
| ಸುಕ್ಷಮಜಗತ್ತಿನ ಪರಾಕ್ರಮ (Marathi)                | 50/-       |
| ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಜೀವನ (Marathi)                        | 10/-       |
| ಪ್ರಕಾಶ (Marathi)                               | 10/-       |
| ಉಚ್ಚಸ್ತರೀಯ ಸಂವಾದ ಆಗಿ ಇತರ ಸತ್ಯ (Marathi)        | 100/-      |
| ಗುರು-ಞಾನಿ ಸಂವಾದ (Marathi)                      | 60/-       |
| ಛಾಯಾ ಕೆಸೆ ಕರೆ (Hindi)                          | 50/-       |
| ಛಾಯಾ-ಯೋಗ (Hindi)                               | 50/-       |
| ಪ್ರಕಾಶ (Hindi)                                 | 10/-       |
| ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಜೀವನ (Hindi)                          | 10/-       |
| ಪ್ರಕಾಶ ಕಿ ಆರ್ (Hindi)                          | 150/-      |
| ಆತ್ಮಾ ಕಾ ಅವತರಣ (Hindi)                         | 50/-       |
| ಶ್ರೀಯಾಣಂ ಶ್ರೀಯಾಣಂ                              | 50/-       |
| ಞಾನಿಯಿನ್ ಲಾಯಿಲಕನ್                              | 200/-      |
| ಶ್ರೀಯಾಣ ಯೋಗ                                    | 50/-       |
| ಶ್ರೀಯಾಣ ಲಿನ್ ಅಲರೋಕಣಂ                           | 50/-       |
| ಠವೀನ್ ಗಿಣಿ ಉರುಗಿನ್ ಕ್ರೂಢಂ ಸಾಕಸುಕನ್             | 50/-       |
| ಸಂಪಲಾ ಶ್ರೀಯಾಣಂ ಲಿನ್ ಅಪಿಪಿಯಾಸುಕನ್               | 50/-       |
| ಧ್ಯಾನಂ ಶಿಷ್ಯಂ 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 ಅವರರಿಗೆ 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 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

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಆರು ವರ್ಷದ ಮಗ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಹಣೆ, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರಲು ಶುರುವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಿಂತಿತು ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿತ್ತು. ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವನು ಹೇಳಿದ, "ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದೆ. ಅವರು ನನ್ನ ಹಣೆ ಮತ್ತು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರು." ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಗುರೂಜಿಯವರ ಪ್ರೀತಿಗೆ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿತು. ನಿಜವಾಗಲೂ ನಮಗಿಲ್ಲಾ ಅವರೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಸರೆ. ಈ ಘಟನೆಯ ನಂತರ, ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ, ಗುರೂಜಿಯವರ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು.

- ವಿಶಾಖಾ ವೈದ್ಯ

ನನ್ನ ದೇಹದ ಪೂರ್ತಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ನನ್ನ ತಲೆಯ ಸುತ್ತಾ ಪ್ರಭೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಜಾಗವೆಲ್ಲ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿ ನಾನು ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಸಂಜಯ್ ಮನೋಹರ್

ಋಷಿಗಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವ ಅನುಭವ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನನ್ನ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾದವು ಎಂದಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದವು. ಆದರೆ, ಅದು ಪ್ರಳಯದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದು ನನಗೀಗ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ನನ್ನನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯನ್ನಾಗಿ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಬಂದಿದೆ.

- ರಾಜೇಂದ್ರ ರಾಗ್ನೇಕರ್

ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ನಾನು ಯಾವುದೋ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ನಿರಿಸಲು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಒಂದು ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವೈಭವಯುತನಾದ ವಿಷ್ಣುವನ್ನು ಕಂಡೆ. ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆನಂದದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನನಗೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿವೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

- ಸುನಿಲ್ ಬಿಸರಹಳ್ಳಿ

ಋಷಿಗಳ ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರ ಕೃಪಾಕಟಾಕ್ಷದಿಂದ ಈಗ ನಾನು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅವರ ದಯೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಜೀವನ ಅತ್ಯಂತ ಸರಾಗವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಸಾಧನೆ ಸುಧಾರಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಶ್ರಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಇದೆ. ಈಗ ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯಾನಂದ, ದೈವೀ ಆನಂದದ ಸಾಗರದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಣವಷ್ಟೇ ಎಂಬ ಅರಿವಾಗಿದೆ.

- ಸುಲೋಚನ ರಾಮಸ್ವಾಮಿ

360 ದಿನವೂ ನನ್ನ ಜೀವನ ಹೋರಾಟದಿಂದಲೇ ಕೂಡಿದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಆ ಹೋರಾಟದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ತೇಲಿಸಿದೆ. ಋಷಿಗಳು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿ ಈ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ಬರಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರೆಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆ. ನನಗೆ ಏನೇ ಎದುರಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಆನಂದದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ

- ವಿದ್ಯಾ ವೀರ್ಕರ್

ನಾನು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಯಾವುದೇ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿರುವ ಹೊರಗಳನ್ನು, ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಭರವಸೆಯಿಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ಹರ್ಷದ್ ಓಕ್

ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣ ನಾನು ನಿರಾಶ್ರಿತನಾಗಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ನನಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿದೆ.

- ಹರೀಶ. ಜಿ

ದಿನ ಕಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಋಷಿಗಳ ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಅಂತರಾಳದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈಗ ಮುಂದೇನು ಬರುವುದೋ ಎಂಬ ಭಯ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜೀವನ ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ಇದೆ.

- ನಂದಿತಾ ಪಟೇಲ್

ನಾನು ಮಾಡಿದ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ದಿನವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಒಬ್ಬರು ದೂರವಾಣಿ ಕರೆಮಾಡಿ ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಇದು ಗುರೂಜಿಯವರೇ ಅವರನ್ನು ನನಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸಲು ಹೇಳಿದ್ದರೇನೋ ಅನ್ನಿಸುವಂತಿತ್ತು.

- ವಿನಮ್ರ ಲೋಂಗಾನಿ

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