



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.

### ಗುರುಜಿ 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

### ಗುರುಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಅನು: ಚಂಪ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಆಗಸ್ಟ್ 1998ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ದಿನಗಳಿಂದ ನೀಲಾಕಾಶವನ್ನು ಮೋಡಗಳು ಆವರಿಸಿವೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಇದು ಮಳೆಗಾಲವಲ್ಲವೆ!

ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತರು ಮತ್ತು ಸಾಧಕರು ಮಳೆಗಾಲ ಬಂತೆಂದರೆ ಒಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೀಡುಬಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಊರಿಂದೂರಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಸಂಚಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮಳೆಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಜೀವನ ಯಾವುದೇ ಗಂಭೀರ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳ ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಮಾತ್ರ ಈಗಲೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು, ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು, ಗೃಹಸ್ಥರು ಹಾಗೂ ಇನ್ನುಳಿದವರು ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಜೀವನದ ನಡುವೆಯೂ ಅನೇಕ ಜನಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನವು ದೈನಂದಿನ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಹವಾಮಾನ ಮತ್ತು ಋತುಗಳಂತೆ ಜೀವನವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾವು ಉನ್ನತ ಅರಿವುಳ್ಳ ಯುಗದತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಹೋಮ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಆವಾಹಿಸಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಜನಗಳ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿ (ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಲೌಕಿಕ) ನೆಲೆಸಿತ್ತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪರಿಣಾಮವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಇದೇ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸೊಬಗು. ಇದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿವಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನವು ಈಗ ಮರೆಯಾಗಿದೆ. ಈಗ ಲೌಕಿಕ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಾರ್ಥಪರತೆಯಿಂದ ಹೋಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವ ದಿನವೂ ಬರಬಹುದು.

ಜನರು “ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು” ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ, ನನ್ನನ್ನು ನೋಡುವ ಕುತೂಹಲದಿಂದ, ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ, ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಆಸೆಯಿಂದ ಧಾವಿಸಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಸಂತೋಷದಿಂದ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಮರಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ! ಆದರೆ ಇದುವರೆಗೂ, ಯಾರೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉನ್ನತ ಸ್ತರಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಸಿ ಬರಲಿಲ್ಲ; ಋಷಿಗಳನ್ನು ಅರಸಿ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಪುಸ್ತಕ ಓದಿದ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅದನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದರು, ನಾನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಮರುಗಿದರು, ನಂತರ ತಮ್ಮ ಅಹಂ ನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕೋಟೆಗಳಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು. ಅಲೆಯೊಂದು ಶಾಂತವಾಯಿತು.

ಯಾವುದೇ ಓದುಗನಿಂದ ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆ? ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅರಿಯಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯಿದೆಯೆ? ■



ಮಾನಸ ಪ್ಲಾಂಡೇಶನ್ (ರಿ)

ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-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,  
ಜಿ.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.



2018ರ ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನದ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಆಚರಿಸಿದರು

**ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ**

- ♦ 4-2-2018 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಮರ ಜಯಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 180 ಜನರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.
- ♦ 1-2-2018 ರಂದು ಆನೇಕಲ್‌ನ ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಮರ ಜಯಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 60 ಜನರು ಸೇರಿದ್ದರು.
- ♦ 'ವಿಶ್ವ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ'ವಾದ 01-02-2018ರಂದು, ಸುಮಾರು 150 ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ವಿವಿಧ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್‌ಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಸುಮಾರು 2400 ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರಲು ಮೌನವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರು.
- ♦ ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ತಪೋನಗರದ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಭಗವಾನ್ ಶಿವನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿದರು.
- ♦ ದಿನಾಂಕ 02-05-2018, ಬುಧವಾರದಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ರವರೆಗೆ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೂರಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧಕರು ಕೂಡಾ ನೇರಪ್ರಸಾರದ ಮೂಲಕ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಆಸಕ್ತರು ದಿನಾಂಕ 30-04-2018ರ ಒಳಗೆ ಮಾನಸ ಆಫೀಸನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

**ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು**

01	ಗುರು	ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಕಾಮದಹನ
09	ಶುಕ್ರ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
15	ಗುರು	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
17	ಶನಿ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
18	ಭಾನು	ಚಂದ್ರಮಾನ ಯುಗಾದಿ
25	ಭಾನು	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ ಶ್ರೀ ರಾಮ ನವಮಿ
26	ಸೋಮ	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
30	ಶುಕ್ರ	ಗುಡ್ ಫ್ರೈಡೇ
31	ಶನಿ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ

**ಕಾಮದಹನ ತಂತ್ರ**

ಮಾರ್ಚ್ 1, ಗುರುವಾರ, ಚಂದ್ರೋದಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಹೋಮಕುಂಡವಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾರಿ 'ಓಂ ಅಗ್ನಿದೇವಾಯ ನಮಃ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಅಗ್ನಿದೇವನನ್ನು ಆವಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೋಮಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಮವು ನಮ್ಮಿಂದ ಒಂದು ಹೊಗೆಭರಿತ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಚೆಂಡಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಹೋಮಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಸ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಉಳಿದ ಐದನ್ನೂ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ನಂತರ ಅಗ್ನಿದೇವನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪಸಮಯದವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.

**ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ**

- ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
- 11-3-2018 ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ
- 18-3-2018 ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ರಾ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ

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



## 8ನೇ ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ

ಮನೋಜ್ ಕುಮಾರ್ ಚೋಪ್ರ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು 18-5-2008ರಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವ ಸಂಚಲನ 'ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕ್ರಾಂತಿ'ಯು, ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ 10ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದೆ. ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಾಂತಿ ಎಂದಿಗೂ ವಿಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಅಂತಿಮ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮನುಕುಲವನ್ನು ಹೊಸ ಯುಗದಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ. 8ನೇ ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನವು ಮನುಕುಲವನ್ನು ಭವ್ಯವಾದ ಸುವರ್ಣ ಯುಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಅಂತಹದೇ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿತ್ತು.

ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ 8ನೇ ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನವು ಮತ್ತೊಂದು ಮರೆಯಲಾಗದ ದಿನವಾಗಿತ್ತು. ಈ ದಿನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಲು 150ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಯೋಜನೆ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಮಾಸ್ತರುಗಳ ಅನುಗ್ರಹ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂಡ ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ್ದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನೂ ಮೀರಿದ್ದಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರಿಗೆ, ಅವರ 99ನೇ ಜನ್ಮ ದಿನದಂದು ವಿಶೇಷ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆ ದಿನ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 2400 ಶಾಲೆಗಳು ಈ ಕ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದವು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳು, ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೈಸೂರು, ತುಮಕೂರು, ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಚೆನ್ನೈ, ಮಧುರೈ, ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಂಬೈ, ಪುಣೆ, ಸಾಂಗ್ಲಿ, ಅಮರಾವತಿ ಮತ್ತು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಹೈದರಾಬಾದ್, ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣಂ ನವದೆಹಲಿ ಮತ್ತು ರಾಜಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆದವು.

ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಈ ವರ್ಷ ಬಹಳ ಸವಾಲಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ಎಲ್ಲ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ದಾಟುವಂತೆ ಮಾಡಿದವು. ಅವರು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದರು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು. ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಅರಸಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಕಿಲೋಮೀಟರುಗಳಷ್ಟು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ಶಾಲೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ 8ನೇ ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದರು. ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳಿಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮುಖಂಡರುಗಳಿಗೆ ತಾವೇ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದರು.

ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನದಂದು ಸಾವಿರಾರು ಶಾಲೆಗಳು ತಾವೇ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳು ವಾಟ್ಸಪ್ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಅನೇಕರು ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಪಾರ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿರುವ ಎಲ್ಲ ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರು ಬೆಳಕಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಬೆಳಕನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮನ್ನೇ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಬುತ ಆತ್ಮಗಳಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಕ್ರಾಂತಿಯು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಂಡಿದೆ.

ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿರುವ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಅಪಾರ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಬೆಳಕಿನ ಚಾನಲ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ನೆಲಸಲಿ. ■

## 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, 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 ಯುಗಗಳ 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

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2005

ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು? ಅದು ಸರಳ - ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ. ಇದನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ವಿವರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ತರಂಗಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಬೇರೆಯವರು ಕೂಡ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ತರಂಗಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅದರದೇ ಆದ ಪ್ರಭಾವವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ಬದುಕು, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮ-ಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ, ನಾವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ ಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಒತ್ತು ಇರುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆಯೇ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬದಲಾದಾಗ ಪ್ರಪಂಚ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ, ನಾವು ಧ್ಯಾನಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದರೆ ನೀವು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಈಗಾಗಲೇ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗಿರುವವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನಾಗಲೇ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, 'ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ,' ಎನ್ನಲಾಗದು. ಋಷಿಗಳು ಈಗಲೂ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ಅವರು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಅವರೇನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲ, ಅವರು ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳು. ಭಗವಾನ್ ಈಶ್ವರ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಭಗವಾನ್ ಈಶ್ವರನೇ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುವಾಗ, ನಾವು ಕೂಡ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು! ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವವರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸವು ಎಂದಿಗೂ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ವಿಷಯ - ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೆಲ್ಲರೂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ. ಋಷಿಗಳು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನವರಾಗಿದ್ದಾಗ ಉದಾರಿಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರು ಉದಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಲು ಕಾರಣವೇನು? ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಹಿಂದಿನ ವಾರ ಕರೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಋಷಿಗಳು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿದ್ದರು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜನಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕವಾದ ನಂತರ ಹೆಸರು ಕೊಡುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕದ ನಂತರವೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಋಷಿಗಳು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದರು. ಅವರು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿದ್ದರು ಆದರೆ ಬಹಳ ಬಹಳ ಉದಾರಿಗಳೂ ಆಗಿದ್ದರು. ಏಕೆ ಅವರು ಉದಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರು, ಏಕೆ ಅವರು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿದ್ದರು ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, 'ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು,' ಎಂದು ಋಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇ ರೀತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, 'ನೀನು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಎಷ್ಟೊಂದು ವಿರೋಧಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿಯೂ, ಉದಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಇರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ನಮಗೆ ಋಷಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡುತ್ತೇವೆ; ನಮಗೆ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು, ಆದರೆ ಋಷಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ತಿಳಿದಿರದ ಉನ್ನತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ನಾನು ಅನುಸರಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಾವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಮಾಡಿ, ಅವರು 'ಮಾಡು' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ನಾವು ಮಾಡೋಣ, ಅವರು 'ಮಾಡಬೇಡ' ಎಂದಾಗ ನಾವು ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಇದನ್ನು ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ಈ ಗುರು ಬಹಳ ಪಕ್ಷಪಾತಿ ಎಂದು ಕೂಡ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗುರುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರಿಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೂಷಣೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ! ನೀವು ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ಕೂಡ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವಾಗ, ಇದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು, ನೀವು ಈ ರಿಸ್ಕುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಈ ಮಟ್ಟದಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಸತ್ಯಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ

ವಿರೋಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ನೆನಪಿಡಿ.

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ, ಕೆಲವು ಪ್ಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿಗೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕಾಯಿತು. ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯಲು ಅದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವಾಗಲೂ ಕೂಡ, ಋಷಿಗಳಿಗೆ, ನನ್ನ ಗುರುವಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇವರಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನ್‌ಗೆ, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ನೋಡುವ ಋಷಿಗೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗುರುವಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೆ. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಅವರು ಬರೆದದ್ದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಟ್ಟಡವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ; ಅದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿತ್ತು. ನನಗೆ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಆ ನಂತರ, ನನ್ನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ, ಋಷಿಗಳು ಸ್ಥಾಪಿಸಬಯಸಿದ್ದ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಅಂತರ್ ಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಋಷಿಗಳು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದರು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. 4 ಅಡಿ ಉದ್ದ ಮತ್ತು 4 ಅಡಿ ಅಗಲದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೋಣೆ ಸಾಕು, ಅಲ್ಲಿ ನಾನು ಕುಳಿತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉನ್ನತ ವಲಯಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅನುಭವವನ್ನು ನಂತರ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಸಮಾಧಿ, ಹೀಲಿಂಗ್, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯಾನ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ. ದೇವರ ಇಚ್ಛೆಯಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಈ ಕೇಂದ್ರ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಾಲಯ, ಉಪನ್ಯಾಸ ಸಭಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ವಿಶೇಷವಾದ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರವಿರುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇನೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ, ನಾನು ಕೂಡ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ, ಅನುಭವಿಸಿ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಲಿ ಇದನ್ನು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯತೆಯೊಂದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಪಡೆದದ್ದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತೇನೆ, ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕೂ ನಿಮಗಿದೆ. ■



**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

07-01-2018

ಇದು ಈ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ವರ್ಷದ ಮೊದಲನೆಯ ತರಗತಿ. ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಪರವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಶುಭಾಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿನ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊಸ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ಋಷಿಗಳ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಲಿತದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರದ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ನಾವಿಲ್ಲಿ ಕಲಿತುದೆಲ್ಲವನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷ ಪಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟವರು ಅವರೇ. ಅವರು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಜ್ಞರು. ನಾವು ನೇರವಾಗಿ ಅವರ ಕೆಳಗೆ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಅದೊಂದು ಮಹತ್ತರ ವಿಷಯವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇವರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಕಲಿತಂತೆ. ಎಲ್ಲ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಋಷಿಗಳ ಕೆಳಗೆ ಅವರ ನೇರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತೋಷ ಪಡೋಣ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚೈತನ್ಯಗಳು, ಅತ್ಯಂತ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನ ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳಿರುವುದು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಿ. ಈ ಮಾರ್ಗದ ಗಮನವಿರುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಡೆಗೆ. ನಮ್ಮ ಗಮನ, ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಕಡೆಗೆ ಇಲ್ಲ. ಸಿದ್ಧಿಯು, ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ದೂರ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಗುರಿ ದೇವರೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೆಂದರೆ ಏನು? ಮಾರ್ಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಅದನ್ನು ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದೆಂದರೆ ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು, ವಿನಯವಂತರಾಗಿರುವುದು, ಶಾಂತರಾಗಿರುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳಾದ ಋಷಿಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ಗಮನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದುಕುವುದರ ಮೇಲೆ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕುವುದರ ಮೇಲೆ ಇದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಎಂದರೆ, ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ದೈವೀ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ದೈವೀ ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಅಂಶ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಏನಲ್ಲಾ ಇವೆ - ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮ, ಚಂದ್ರೋದಯ, ಹೂವು, ಹಕ್ಕಿ, ಮಳೆ, ಆಕಾಶ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು, ಸಾಗರ, ಪರ್ವತಗಳು, ನದಿಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮಹಾನ್ ಮಾರ್ಸ್ಟರ್ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಒಮ್ಮೆ ಹಕ್ಕಿಯೊಂದು ಹಾರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದ್ದರು. ಭಜನೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಗೆರುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮಗೆ ಹಾಗೆ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಸೊಗಸಾದ ಭಜನೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮಗೆ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಆಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ. ಮಾರ್ಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದಾಗ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಹಾಗೆ ಆಗದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ನಾವು ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮಂತಹ ಸಾಧಕರು, ಅನುಭವದ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಹಾನ್ ಮಾರ್ಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ರೀತಿ ನಮಗೆ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅವನನ್ನು ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಬದುಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡದಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳೂ ಮಾರ್ಸ್ಟರ್‌ಗಳಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯಂತೆಯೇ, ಸಂಗೀತ ಕೂಡ ದೈವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ದೇವರ ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಾಗವನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ದೇವರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ ಭಾಗವನ್ನು ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಜೀವನದ ದಿವ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿರುವಾಗಲೂ ದೈವದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಬದುಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದರಿಂದ, ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದಲು ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಚಲನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಲೂ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವ ಗುರು ತನ್ನ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿಗೆ ಚಲನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅದು ನನಗಂತೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ! ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಜೀವನದ ಅನುಭವವಿದೆ. ಹಾಗೂ ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನೇ ಮಾಡುವುದು ಸಾಲದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಅತಿರೇಕವನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ-ದಿಂದಿರಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಐಟಿ ಉದ್ಯಮ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ದುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ 14 ರಿಂದ 16 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು. ಅವರೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ನಾವು ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಆಸೆಯನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೆ ಸಮಯ ಸಿಗದಿರಬಹುದು. ಅದು ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ಒಂದನೆ ಮತ್ತು ಎರಡನೆ ಶಂಬಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು, ಬೆಳಕನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಆಸೆಯನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡಬೇಕು. ಆಗ, ಅದು ಹೇಗೋ, ದೇವರು ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ಸಮಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಬದಲಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಒತ್ತಡಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಏನಾದರೊಂದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಆಸೆಗೆ ವಿಶ್ವ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧ ಭಾವನೆಯೂ ಬೇಡ. ಈ ಆಸೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಡರೆ ಸಾಕು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ, ಈ ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲ ಸವಾಲುಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸಲು ನಾವು ಸಜ್ಜಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವರ್ಷ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವರ್ಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಅಂತರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೂರುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಟ್ಟಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿಸುವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ. ■

## 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 ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು.
- ★ ಅಭ್ಯಾಸದ ವರದಿಗಳನ್ನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ವರದಿ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

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

### ಗುರುಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

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

14-01-2018

ಗುರುಜಿಯವರ ಭಾಷಣವೊಂದರಲ್ಲಿನ ಈ ವಿಷಯ ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಅದು ಬಹಳ ಸೊಗಸಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದೆ. "ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಗುರುಜಿಯವರಿಗೆ ಕೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳಿದರು, "ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ". ಮುಂದುವರಿದು ಹೇಳಿದರು, "ನಿಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬಹುದು". ಹೇಗೆ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಅದು ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದ ವಿಶೇಷತೆ. ನಿಯಮವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ಆ ನಿಯಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನೂ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಯಮವನ್ನಷ್ಟೇ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಗುರುಜಿಯವರು ನಿಯಮವೊಂದನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು, "ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರಲಿ. ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರಲಿ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು? ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಕುಳಿತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಚಲನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರವಾಗಿರಲಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಆದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಅದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿಶ್ಚಲತೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು? ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯುತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ."

ಮುಂದುವರಿದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು, "ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗೆ ನಿಶ್ಚಲತೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತವಾಗಿರಲಿ". ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲಿ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿರಲಿ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ತಿ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು. ಅವರು ಹೇಳಿದರು, "ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು

ತಂದಾಗ ದೇವರು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುತ್ತಾನೆ". ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ದೇವರು ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ದೇವರು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸಬಹುದು.

"ನಿಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿದೆಯೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ - ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ, ನಡೆದಾಡುವಾಗ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ. ಇದು ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ತರುತ್ತದೆ, ಅದು ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ," ಎಂದು ಕೂಡ ಹೇಳಿದರು.

ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ಮೂಲಕವೂ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದೂ ಅವರು ಸೇರಿಸಿದರು. ಆನಂದವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ನಾವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇವು ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳು. ವ್ಯಶಾಲ್ಪತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ನಾವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸಬಹುದು. "ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ," ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ನಿನ್ನೆ ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರದಂದು ಸಾಯಂಕಾಲ ಇಲ್ಲಿನ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ಕಾರಿನ ಕಡೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡೆ. ಅವರಿಗೆ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿರಬಹುದು. ಅವರು ಹಳ್ಳಿಯ ಮಕ್ಕಳು. ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವರ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾದವಿತ್ತು. ಆ ಪ್ರಸಾದದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲಿದ್ದ ಕಲ್ಲೊಂದಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟೆ. ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲಿನ ಆ ಕಲ್ಲು ಅವರಿಗೆ ಕಲ್ಲು ಮಾತ್ರವೇ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಅದು ಅವರಿಗೆ ದೇವರಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಆನಂತರ ನನಗೆ ಅರಿವಾಯಿತು. ಅವರ ಪ್ರಸಾದದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು! ಅವರಿಗದನ್ನು ಯಾರು ಕಲಿಸಿದರು ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟೆ! ಅವರ ಆ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ನನ್ನ ಮನಮುಟ್ಟಿತು. ಅವರ ಆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವುದು ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿತ್ತು. ■



**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಸಾಗರ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿತು. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂದರೇನು?**

ಉ: ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೈವೀ ಅಂಶವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಇದೆ. ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿತು. ಅದು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಂದಿನ ಮಟ್ಟ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿ ಇದೆಯೋ; ಎಲ್ಲ ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸಜೀವಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದೆ. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದೆ. ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದೆ.

**ಪ್ರ: ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮನ್ವಂತರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ?**

ಉ: ಮನ್ವಂತರವು ಕಾಲವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮಾಪನವಾಗಿದೆ. ಯುಗಗಳ ಒಂದು ಕಾಲಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 51000 ವರ್ಷಗಳು. ಪ್ರತಿ ಯುಗದ ಕಾಲ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಯುಗ, ತ್ರೇತಾ ಯುಗ, ದ್ವಾಪರ ಯುಗ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುಗ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಯುಗಗಳ ಒಂದು ಕಾಲ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮಹಾಯುಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ 71 ಮಹಾಯುಗಗಳು ಒಂದು ಮನ್ವಂತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮನ್ವಂತರವೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕದ ದೈವೀ ಕಾಲದ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಗಂಟೆ. ಪ್ರತಿ ಮನ್ವಂತರಕ್ಕೂ ಹೆಸರಿದೆ. ಈಗ ನಾವು ವೈವಸ್ವತವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಸಪ್ತಮ ಅಥವಾ 7ನೇ ಮನ್ವಂತರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ. ಈ 71 ಮಹಾಯುಗಗಳ ಮನ್ವಂತರದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ 28 ಮಹಾಯುಗಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ನಾವು 29ನೇ ಮಹಾಯುಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ಅಮರ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ 2 ಬಿಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಈ ಭೂಮಿಯು ಮುಂದಿನ 2 ಬಿಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಈ ಭೂಮಿ ನಾಶಗೊಳ್ಳಲಿದೆ.

**ಪ್ರ: ಯೋಗ ಅಂದರೆ ಕೂಡುವಿಕೆ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ದೈವತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡುವುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆಯೇ?**

ಉ: ಹೌದು, ಇದು ನಿಜ. ಈ ಕೂಡುವಿಕೆ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ದೇವರಲ್ಲಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಹೋಗಿ ಆತನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೇವೆ; ದೇವರಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿರುಗುವುದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ನಾವು ದೇವರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶ್ರುತಿಗೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ದಾರಿ ಇದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿರುವಾಗಲೇ ನಾವು ದೇವರ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯೋಗ ಅಂದರೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ನಾವು ದೇವರ ಸಂಪರ್ಕ

ಪಡೆದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ದೇವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿದ್ದು, ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಾವು ಯೋಗಿಯಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಕೂಡುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಯೋಗ ಇದೆ, ಅದೇನೆಂದರೆ ಈ ಅಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನವರ ಜೊತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ಜೊತೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಮಗೆ ದೇವರ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ನಾನು ಹೀಲ್ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ, ನನಗೆ ರೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನನ್ನ ಪ್ರಭಾವಳಿ (aura) ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿರುವುದೋ, ಅಥವಾ ನಾನು ರೋಗಿಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆಯೇ? ನಾನು ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ? ನಾನು ಬೇರೆ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಅನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೇ?**

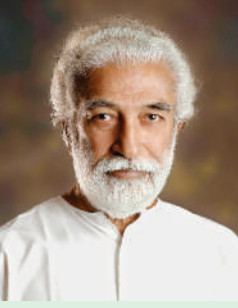
ಉ: ಹೀಲಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹೀಲ್ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಕರ್ಮಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ತಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ರೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಧ್ಯಾನ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ - ರೋಗಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹೀಲರ್‌ಅನ್ನು. ನಮ್ಮತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಹೀಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿ, ಅಂದರೆ ದೇವರ ಶಕ್ತಿ ಹೀಲ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾರೂ ದುರ್ಬಲರಲ್ಲ. ಹೀಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಳಿ(aura)ಯ ಪಾತ್ರ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಲಿಂಗ್ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಹೀಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ದೇವರ ಸೇವೆ. ಎಂದಿಗೂ ಹೀಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.

**ಪ್ರ: ಸಾವಿನ ನಂತರ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಹೊಸ ಶರೀರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಯೇ?**

ಉ: 'ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ. ನಾವು ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ■

**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/-
ಪೂಜೆ 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 ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕಲಿಪಿ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶವಾಟ್ (Marathi)	150/-
ಆಯುರ್ಗುಜಿ (Marathi)	100/-
ಧ್ಯಾನ ಕಸೆ ಕರಾವೆ (Marathi)	50/-
ಧ್ಯಾನಯೋಗ (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुನिक ऋषीचे	
सुक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय 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/-
ತಿಯಾಣಂ ಶಿಷ್ಯವೃತ್ತಿ ಒಟ್ಟು	50/-
ಊಗಿಯಿನ್ ಲಾಯಿಲಕನ್	200/-
ತಿಯಾಣ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮಮಾರ್ಗಿನ್ ಅಲರೋಕಣಂ	50/-
ಠವೀನ್ ಗಿಣ್ಣಿ ಉಗ್ರವಗಿನ್ ಕ್ರೂಢಂ ಸಾಕಸುಕನ್	50/-
ಸಂಪಲಗಾ ಠಿಯಾಣಂಕನಿನ್ ಅಪಿಪಿಯಾಸುಕನ್	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವಿಯುಡಂ ಎಲ್	50/-
ಕಾಂತಿಕಿ ದ್ವಾರಮುಲ	100/-



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939 - 2012)

### ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)

1988ರಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರಿಂದ ಸ್ಥಾಪನೆ ಯಾದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಜ್ಯೋತಿಷಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದು, ತಪೋನಗರ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

#### ಮಾನಸ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದ ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಳಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಬಡಾವಣೆ. 1935ರಲ್ಲಿ ಅಮರಂಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಬೆಳಕಿನ ನಗರದ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಚೇತನ ಮಂದಿರ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಗೋಪುರ ಮತ್ತು ತಪೋವನ ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ವಿನೂತನ ಸ್ಥಳಗಳು. ತಪೋನಗರದ ಸುತ್ತಲೂ 'ಮಾನಸ' ಎಂಬ ವಿಭಿನ್ನ ಚೈತನ್ಯವಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾಗಿದೆ.

#### ಅಂತರ್ ಮಾನಸ

ಮಾನಸದ ಹುಟ್ಟು ಸ್ಥಳ. ಇದು ತಪೋನಗರದಿಂದ ಒಂದು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಗೌಡ ಗೊಲ್ಲಹಳ್ಳಿಯ 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

ಹೀಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದಾಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳ ವಲಯವೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ, ನಕ್ಷತ್ರದಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಾ ಸುಮಾರು 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇತ್ತು. ಇದೊಂದು ಅಪೂರ್ವವಾದ ಅನುಭವ. ಈ ತಂತ್ರವು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ನಾನು ಚಿರಋಣಿ.

- ಕುಮಾರ ಟಿ. ಎಸ್

ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಇದ್ದದ್ದು ಇದ್ದಂತೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನನ್ನಡೆಗಿನ ಇತರರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಬದಲಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಉದ್ಭವಿಸುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಆಗಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಕೋಪ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆರ್

ಈಗ ನನಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜೀವನದ ಬಗೆಗಿನ ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ ಬದಲಾಗಿದೆ. ನನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳೂ ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಕೈಗೊಡುತ್ತಿವೆ.

ನಾನು ಆ ದೈವೀ ಬೆಳಕಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

- ಆರ್. ಗಣಪತಿ

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರಶಾಂತನಾಗಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಿಳಿಯ ಬೆಳಕು ನನ್ನನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಷಣಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ. ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಮುಗುಳ್ಳಗುವುದನ್ನು ಈಗ ಜನರು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

- ವಿನಯ ರಾಘೋಡ್

ಮುಂಬರುವ ನನ್ನ ಮಗಳ ಮದುವೆಯ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎದುರಾಗಿ, ಋಷಿಗಳ ದಯೆಯಿಂದ ದಿನದ ಕೊನೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಒತ್ತಡಗಳೆಲ್ಲಾ ದೂರವಾಗಿ ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಋಣಿಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಮಗಳ ಮದುವೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಬಲವಾಗಿದೆ.

- ನಂದಿತಾ ಪಟೇಲ್

## ಘಾರಂ 4 (ರೂಲ್ 8)ರಂತೆ

“ತಪೋವಾಣಿ” ಕನ್ನಡ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಮಾಲೀಕತ್ವ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿವರಗಳು

1. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೆಸರು	ತಪೋವಾಣಿ
2. ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ನಂಬರ್	KARKAN/2003/13739
3. ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಸ್ಥಳ	ಬೆಂಗಳೂರು
4. ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಅವಧಿ	ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ
5. ಮುದ್ರಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರ ಹೆಸರು	ಶ್ಯಾಮಲಾದೇವಿ ಭಾರತೀಯರು
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆ	ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ,
ವಿಳಾಸ	ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್- 560077
6. ಮುದ್ರಣವಾಗುವ ಸ್ಥಳ	ಆರ್ಟ್ ಪ್ರಿಂಟ್, 719/A, ವೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡ್ ರೋಡ್, 2ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560086.
7. ಮಾಲೀಕರ ಹೆಸರು	ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್(೦)
	ನಾನು, ಶ್ಯಾಮಲಾದೇವಿ, ಈ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿವರಗಳು ನನ್ನ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವಾಗಿವೆ.
	ಸಹಿ
ಬೆಂಗಳೂರು	ಶ್ಯಾಮಲಾದೇವಿ
ತಾ: 25-2-2018	ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು

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