



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 ಗುರು ವಾಗಿದ್ದರು.

**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 ವಿನ್ಯಾಸನ 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: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ನವೆಂಬರ್ 1991ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ನಾವು ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಈ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ 'ಸಪ್ತ ಋಷಿ ಮಾರ್ಗ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟೆವು. ಈ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಸಿವಿಸಿಯಾಯಿತು. ಇದು ತಲೆಬುರುಡೆ ನೃತ್ಯವೆಲ್ಲ ಇರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರಂದುಕೊಂಡರು. ನನ್ನ ಗುರುಗಳು ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವರು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವಂತಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಋಷಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಳತಂದರು. 'ಸಪ್ತ ಋಷಿ ಮಾರ್ಗ'ವೇ ಸೂಕ್ತವಾದ ಹೆಸರು ಎಂದು ನಾವಂದುಕೊಂಡರೂ ಅದನ್ನು 'ಶಂಬಲ ಧ್ಯಾನ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿಗೆ ಬದಲಿಸಿದೆವು. ಶಂಬಲವೆಂದರೆ ಋಷಿಗಳಿರುವ ನಗರ, ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿರುವುದನ್ನೇ ಶಂಬಲಿಗರು ಬದುಕಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅಂದಮೇಲೆ ಅದೇ ಹೆಸರನ್ನೇಕೆಡಬಾರದು ಎಂದಂದುಕೊಂಡೆವು. ಮತ್ತೆ, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಶಂಬಲದ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ, ಋಷಿಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದರೂ ಅನೇಕರು, ಇದು ಟಿಬೇಟಿಯನ್ ಧ್ಯಾನ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲೇ ಇಲ್ಲ! ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮದು 'ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ' ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಅದು ಪರಕೀಯ ಪದವಲ್ಲವಾದುದರಿಂದಲೋ ಏನೂ ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು!

ರಾಜ ಯೋಗದಿಂದ, ವಿಶೇಷ ಶಾಖೆಯಾದ ಹರ ಯೋಗ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ಹರ ಯೋಗದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಶಾಖೆಯಾದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಯೋಗಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಂತರ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸಿದರೂ, ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳು ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನವನ್ನೇ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಸಾಧಕರನ್ನು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಧ್ಯಾನದ ತತ್ವ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವಂತಹ ಶಾಲೆಯು ಇನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಗುರುಗಳು ಈ ಅಭಾವವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಆರಂಭದ ಹಂತದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅಂತಿಮ ಹಂತವಾದ ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೂ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸಮಾಧಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ತಂತ್ರಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವು ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಪಠಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ನಂತರ ಬಹಳ ಮುಂದೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಇಷ್ಟು ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಮೇಲೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ರಾಜ ಯೋಗದ ಒಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಶಾಖೆಯಾದ 'ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ'ವೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು ಹಾಗೂ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಬಹುದು.

ನನ್ನ ಕೆಲಸ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ತಂದಿದೆ. ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ನೂರಾರು ಜನರು ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದೆ, ಅನೇಕರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮುಗುಳ್ಳನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಅನೇಕರನ್ನು ಭಗವಂತನ ಬಳಿಗೆ ಕರೆತಂದಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ ವಿಜ್ಞಾನವು ಸಾಧಕರ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಿದೆ, ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮುಗಿದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಜನಗಳು ಬೇಕು. ಅನೇಕ ದೀಪಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಬೇಕಿದೆ. ನನ್ನ ಉತ್ಸಾಹವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಹೊತ್ತುತರುತ್ತದೆ!

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನಾನು ಏಕೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆಂದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸಾಧಕರು ನನಗೆ ಬಲು ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹೇಳಿದ ಕೇಳಿದ ಅದೃಶ್ಯವಾದಾಗ ನನಗೆ ನಿರಾಶೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಹರಿಸಿದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಮರೆತು, ನಾನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅವರಿಗಿತ್ತ ವಿಶೇಷ ಗಮನವನ್ನೂ ಮರೆತು ಅವರು ಹೊರಟಾಗ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೂ ಮಾನವ ಹೃದಯವಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಬಾರಿ ನಾನು ಇದನ್ನೇ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದು. ನಾನು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಾರ್ಥಕೃಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ನಾನು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶನಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಷ್ಟೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಾಧಕರು ದೈನಂದಿನ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಅದು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ■



**ಮಾನಸ ಫ್ಲೌಂಡೇಶನ್ (೦)**  
 ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬಿಎನ್ - 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.



ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆಗಳು

- ♦ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2ರಂದು, ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿದ ನಂತರ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 150 ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.
- ♦ ಹತ್ತಿರದ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸುಮಾರು 75 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟರು. ಅವರು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ ವಿಶೇಷ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.
- ♦ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 9ರಂದು, ಶಂಬಲ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಿಂದ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆಯಲು ಶಂಬಲ ಗುಂಪಿನ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಧ್ಯಾನ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು. ಇನ್ನೂ ಆನೇಕ ಜನರು ಶಂಬಲ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಿಂದ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆಯಲು ನೇರ ವೆಬ್ ಕಾನ್ಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡು ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.
- ♦ 'ರಾ' ಲೋಕದ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ರಾ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಧ್ಯಾನಿಗಳು 16-09-2018 ರಂದು ತಪೋನಗರದ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು.
- ♦ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಲಿಸಿಕೊಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಹೋನ್ನತ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತವಿದೆ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ವಾರದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ದಿನದಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವವರು ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಮಾನಸ ಆಫೀಸ್‌ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

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

### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

|    |       |                   |
|----|-------|-------------------|
| 02 | ಮಂಗಳ  | ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ      |
| 07 | ಭಾನು  | ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ     |
| 08 | ಸೋಮ   | ಮಹಾಲಯ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ   |
| 09 | ಮಂಗಳ  | ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ         |
| 10 | ಬುಧ   | ನವರಾತ್ರಿ ಪ್ರಾರಂಭ  |
| 16 | ಮಂಗಳ  | ಸರಸ್ವತಿ ದೇವಿ ಪೂಜೆ |
| 17 | ಬುಧ   | ದುರ್ಗಾಷ್ಟಮಿ       |
| 18 | ಗುರು  | ಮಹಾನವಮಿ           |
| 19 | ಶುಕ್ರ | ವಿಜಯ ದಶಮಿ         |
| 24 | ಬುಧ   | ಪೂರ್ಣಿಮೆ          |

### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12  
ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್:  
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1  
14-10-2018 ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್  
ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಂಧಿಸುತ್ತಾರೆ

### ನವರಾತ್ರಿಯ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರ

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನೀಲಿಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಿನ ಗೋಳದ ಬಗ್ಗೆ  
ಯೋಚಿಸಿ. ಈ ಗೋಳವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ. ಈ ಬೆಳಕಿನ  
ಗೋಳವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಆದಿ ಶಕ್ತಿಯ  
ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹತ್ತು  
ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಧ್ಯಾನದ ಬದಲಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ  
ಮಾಡಬಹುದು.

ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ನೇರ ಪ್ರಸಾರವು  
ವೆಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೆಂಬರ್‌ಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದರ  
ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಇ-ಮೇಲ್ ಮುಖಾಂತರ ಮಾನಸ  
ಆಫೀಸ್‌ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೆವು. ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯಾದ 'ಸಿ' ಸೆಕ್ಷನ್ ಅನ್ನು ದಡ್ಡರ ತರಗತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ, 'ಡಿ' ಸೆಕ್ಷನ್ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಸಹ ಶಾಲೆಯ ಟಾಪರ್ಸ್ ಆದೆವು! ಉತ್ತಮ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಶಾಲಾ ಸಮಯವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಬೇರೆ ಸೆಕ್ಷನ್‌ಗಳವರು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂಥ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನನಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ನನಗೆ ಇದ್ದ ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ಹೀಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು.

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

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದಾಗ ನಾನು ಉಲ್ಲಸಿತಳಾಗುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನೊಳಗೆ ಬೆಳಕು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರ ಚೈತನ್ಯ ಸಹ ನನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ! ನನಗೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೂ ಜೀವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆಳಕಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯವು ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊರ ಹಾಕಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಕೈಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿದಾಗ, ನನ್ನಲ್ಲಿಯೂ ಮೃದುತ್ವ ಮೂಡಿದ ಅನುಭವ ಆಯಿತು. ಧನ್ಯವಾದಗಳು!

- ದಿಶಾ ಗುರುನಾಥ್, ಪ್ರಥಮ ಪಿ.ಯು.ಸಿ, ಎನ್.ಎಮ್.ಕೆ.ಆರ್.ವಿ. ಕಾಲೇಜ್, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತರಗತಿಯ ಲೀಡರ್‌ಗಳು ಇದನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಸುಧಾರಿಸಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಈಗ ಅವರು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

- ಮಿಸ್. ಪ್ರೇಮ ಎಸ್.ಜಿ., ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಲೋಯೋಲ ಹೈಯರ್ ಪ್ರೈಮರಿ ಸ್ಕೂಲ್, ಗೊಟ್ಟಿಗೆರೆ.

ನಾನು ನಾಲ್ಕನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಎರಡನೆಯ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾನು ಏಳು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದೆ. ನಂತರ ನಾನು ಕಲಿತದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈಗ ನಾನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

- ಯಶಸ್ವಿನಿ ಜೆ., ಐದನೆಯ ತರಗತಿ, ಎಸ್.ಆರ್.ಜಿ.ವಿ.ವಿ.ಕೆ. ಟ್ರಸ್ಟ್, ಗೊಟ್ಟಿಗೆರೆ.

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನವನ್ನು ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಧ್ಯಾನಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಈ ಮಹಾನ್ ಮಾಸ್ತರ್‌ರವರ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಪಡೆದರು. ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ವಾಸವಿಲ್ಲದಿರುವ, ತಪೋನಗರದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಒಡನಾಡಿಗೂ ಈ ದಿನ ಪರ್ಯಾಲೋಚನಾ ದಿನವಾಗಿತ್ತು. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಈ ದಿನ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದ ಗುರೂಜಿಯವರು ತಪೋನಗರವನ್ನು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾನದಂಡಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ, ಸಾಧಕರ ಸಮುದಾಯ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಮಾನದಂಡಗಳೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಗ್ರಹಗಳಿಂದ ಒಳಗೊಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸ್ನೇಹಪರತೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದ ಸಮಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಗತಿ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ತಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧಕರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೆಲಸಗಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅವರು ಕಾರ್ಯಕರ್ತ (volunteer)ರಾಗಿರಬೇಕೆಂದೇನು ಇಲ್ಲ. ಇದು ತಪೋನಗರ ವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅಮರರವರು ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರು ಸಪ್ತಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಬಯಸದೆ, ಋಷಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅವರುಗಳು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ; ಸೂಕ್ತ ಜನರಿಗಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗಾಗಲೀ ಅವರುಗಳು ಕಾಯಿಲ್ಲ. ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಕಾರಣವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರುಗಳು ಎಂದೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗಲೂ, ಏಕಾಂಗಿಗಳಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಹಾಗೂ ಸವಾಲೊಡ್ಡುವ ಜನರಿದ್ದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಅವರು ಮುನ್ನುಗ್ಗಿದರು. ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗದೆ ಈಗ ನಾವು ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಾವು ಈ ಮಹಾನ್ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಋಷಿಗಳ ಜೀವನದಿಂದ ಕಲಿತ ಪಾಠ, ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ■

**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 ಶಿಖರಮಾತಿನಲ್ಲಿ 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 ಗಮನಿಸಿಕೊಡುವುದು.

## ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2005 (ಮುಂದುವರಿದುದು)

ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕ್ರಾಂತಿಗಳುಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಈ ಕ್ರಾಂತಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಈ ಕ್ರಾಂತಿಗಳು ಇಡೀ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಕ್ರಾಂತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಲವರನ್ನು ಅದು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ; ಅನೇಕರು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವರು ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಹೇಶ ಯೋಗಿಯವರು ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ಅವರು ಹೊಸದೇನನ್ನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವೂ ಮೊದಲೇ ಇತ್ತು. ನಾವು ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ಕೂಡ ಈಗಾಗಲೇ ಇವೆ. ಬಹುಶಃ ನಾವು ತುಸು ಹೆಚ್ಚು ಸೇರಿಸಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾನ್ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳಾದ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದರು; ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇತ್ತು. ಧ್ಯಾನ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತಾದರೂ ಅದೇಕೋ ಜನರು ಅದನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿಯವರ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಜನರು ಅರಿಯದಾದರು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಲೆಗಳಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಲೆಯೆಂದರೆ ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದು. ಅವರು ಹೊಸದೇನನ್ನೂ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನೇ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜನರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ಅದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು 'ಆಸ್ಥಾ' ಚಾನಲ್ ಅನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಜನರು ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಅದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ಇದೊಂದು ದುಃಖದ ಸಂಗತಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಆರೋಗ್ಯವೊಂದಕ್ಕೇ ಅಲ್ಲ, ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗೂ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವರು ಮಹತ್ತರ ಕೆಲಸವೊಂದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ನಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಗಮನ ಇವುಗಳ ಮೇಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಗಮನ ಇರುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೇ ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ; ಆರೋಗ್ಯ, ಶಾಂತಿ, ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ನಂಬಬೇಕು!

ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವುದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮೇಲೆ.

ಒಮ್ಮೆ ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾದರೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಪಂಚಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಶುದ್ಧತೆಯು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಪಂಚಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವ ಈ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಡೀ ಮನುಕುಲವೇ ಇಡಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವಿರುವುದು ಅಲ್ಲಿಯೇ. ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಅಲ್ಲಿದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಮಾತ್ರ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು; ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಸುಧಾರಿಸಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಅವನ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮದು ಭೂಲೋಕ, ನಂತರದ ಲೋಕ ಭುವಲೋಕ. ನಮ್ಮ ಲೋಕದ ಮೇಲೆ 6 ಲೋಕಗಳಿವೆ. ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಅವನು ಮೇಲಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿಸಿದರೆ, ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಇನ್ನೂ ಮೇಲಿನ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಸಹಸ್ರಾರು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಸತ್ಯಲೋಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಭೂಮಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಜನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸತ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭೂಮಿಗಳಿವೆ. ಲೋಕವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಭೂಮಿಯಲ್ಲ, ಮಿಲಿಯಾಂತರ ಭೂಮಿಗಳು. ಸತ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಭೂಮಿಗಳಿವೆ. ಸತ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ದೈವೀ ಲೋಕವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಹಾದುಹೋಗಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವನ್ನು ತಲುಪಿ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಋಷಿಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ದಾಟಿದರೂ ಕೂಡ ಮೇಲಿನ ಲೋಕವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಅಧಿಕಾರಿಯೊಬ್ಬರು ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಯಬಯಸಿದರು. ಅವರಾಗಲೇ 5-6 ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ! ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಬಂದರೆ, 'ಬನ್ನಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇವೆ,' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸಹಜವಾದ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಈ ಮಾರ್ಗವು ಇತರೆ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ನನಗನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. 'ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಾರಿಯೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೇ,' ಎಂದು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆಲ್ಲಾ ದಾರಿಗಳೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾರ್ಗಗಳೇ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಒಂದು ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯುತ್ತಾನೆ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗ. ಕೊನೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾನೆ, ಮುಂದೆ ಮತ್ತಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ನೆಗೆಯುತ್ತಾನೆಂದು ನಾನು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ! ಈ ಬಾರಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ, 'ನೀವೇಕೆ ಹಿಂದಿನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರಿ; ಅಲ್ಲೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇತ್ತೇ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?' ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನಾನು ಇಂಥವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಮುಂದುವರಿದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನನಗೆ ಕೊಡಿ.' ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳಂತೆ ಕಠಿಣ. ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ, 'ನೀವು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಆರಂಭದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.' ಅವರು ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳಿದರು, 'ಅದೇಕೋ ನಾನು ಈ ಬಾಲಿಶ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಿಲ್ಲ.' ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬಾಲಿಶವಾಗಿ ಕಂಡವು, ಅವರದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ!

ಅದು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲ, ಮನೋಭಾವ. ಋಷಿಗಳು ನನ್ನ ಗುರುವಿಗೆ, ಒಂದು ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಸ್ವೂಲೊಂದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರಲು ಹೇಳಿದಾಗ, ಅವರು ಹಾಗೆಯೇ ಕುಳಿತಿರಿದರು. 60 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಮಹಾರಾಜರು, ಸ್ವೂಲೊಂದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರಿದರು! ಅವರಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, 'ನಿಮಗೆ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಋಷಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು.' ಒಮ್ಮೆ ಹಾಸ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು, 'ಅವರು ನಿಮಗೆ ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಹೇಳಿದರೆ, ಮಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಿ; ನೀವು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ!' ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ, 'ಇದು ಬಾಲಿಶ ಅಭ್ಯಾಸ,' ಎಂದು ಹೇಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಹಿಂದಿನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನೇಕೆ ಬಿಟ್ಟರು ಎಂದು ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತೇನೆ! ■



**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

26-08-2018

“ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಭೂಮಿಗಳ ಮೇಲೆ ಋಷಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?” ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಋಷಿಗಳು ಹತ್ತಾರು ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರಂತಹ ಮಾರ್ಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ! ಅದು ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಅವರ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸೀಮಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಸೂಕ್ತವಿಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳ ಕೆಲವೇ ಭಾಗವನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಘಟನೆಗಳು ಬಹುಶಃ ಮುಂದಿನ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಬಹುದೇನೋ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರಾಗಿದ್ದರು ಆದರೆ ಅವರ ವಿಧಾನಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಯಾರನ್ನೂ ಎದುರುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಳೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಾದರೂ ಹೊಸ ಅರಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಜನರು ಹಳೆಯ ವಿಧಾನಗಳ ಸಾರವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆ ವಿಧಾನಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಪೂಜಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಪೂಜೆಯು ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದರು. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಪೂಜಾ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಫಲಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ, ಉನ್ನತವಾದ ವಸ್ತುಗಳಿವೆಯೆಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಾವು ಫಲಪುಷ್ಪಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ದೇವರುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಬಹುದು. ಅದು ಉನ್ನತ ಪೂಜಾ ವಿಧಾನ. ಹಾಗೆ ನಾವು ಮಾಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ಫಲಪುಷ್ಪಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ವಿಷಯಗಳ ಅರಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ಬದುಕನ್ನು ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಾವು ಎಷ್ಟು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ಬದುಕಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಅವರು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಿಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಈ ಭೌತಿಕ ಜೀವನ ಬಹು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ

ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಪ್ಯಾಂಟ್ ಮತ್ತು ಷರ್ಟನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನೂ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಪ್ಯಾಂಟ್ ಮತ್ತು ಷರ್ಟನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದುದೇ ಒಂದು ಹೇಳಿಕೆ ಎನ್ನುವಂತಿತ್ತು. ಅದು ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿತ್ತು ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನದೇನನ್ನೂ ಹೇಳಬೇಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾವಿಯನ್ನು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅವರು ಮೃದು ಭಾಷಿ. ಅವರು ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ತಾವು ಎಂದಿಗೂ ನೋಡಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಿಂದಿನ ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಂತ ಏಕನಾಥ್ ಆಗಿದ್ದರೆಂದು ನಾವು ಬಲ್ಲೆವು. ಅವರ ತಾಳ್ಮೆ, ವಿನಯವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಹನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಕಥೆಯೊಂದಿದೆ. ಈ ಘಟನೆ ನಡೆದದ್ದು ಸಂತ ಏಕನಾಥ್‌ರು ಬದುಕಿದ್ದ ಪೈಠಣದಲ್ಲಿ. ಅವರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಗೋದಾವರಿ ನದಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ಅವರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಹೊರಬಂದಾಗ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಭಯಾನಕ ಕೆಲಸವೊಂದನ್ನು ಮಾಡಿದನು. ಅವನು ಬೀಡವನ್ನು ಜಗಿದು ಸಂತ ಏಕನಾಥರ ಮೇಲೆ ಉಗುಳಿದ. ಇದು ಯಾರಿಗೇ ಆದರೂ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅವಮಾನಕರ ಅನುಭವ. ಆದರೆ ಸಂತ ಏಕನಾಥರು ಯಾವುದೇ ಗದ್ದಲ ಮಾಡದೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬೀಡವನ್ನು ಜಗಿದು ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಮಾಡಿದ. ಮತ್ತೆ ಕೂಡ ಸಂತ ಏಕನಾಥರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸುಮ್ಮನೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಹೋಗಿ ಮಗದೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರು. ಇದು ಪುನಃ ಪುನಃ ನಡೆಯಿತು. ಈ ರೀತಿ 108 ಬಾರಿ ಆಯಿತು! ಅದಾದ ನಂತರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಬಾರಿ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಜಗಿದದ್ದರಿಂದ ಅವನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಾಗಿ ಸಂತ ಏಕನಾಥರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮಾಪಣೆಯನ್ನು ಬೇಡಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂತ ಏಕನಾಥರು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರನ್ನುವುದು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಭಾಗ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾ, ‘ನಿನ್ನಿಂದಾಗಿ ಈ ಪವಿತ್ರ ನದಿಯಲ್ಲಿ 108 ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಭಾಗ್ಯ ನನ್ನದಾಯಿತು,’ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಹಾಗೂ ಅದು ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿ, ‘ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬಾ. ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ, ಅದು ನಿನ್ನ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ,’ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಏಕನಾಥ್ ಮಹಾರಾಜ್ ಎಂದರೆ ಹಾಗಿದ್ದರು. ಅದುವೇ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ.

ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಂದೋಲನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನೀವು ಅವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜನ್ಮವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಳುವಳಿಯನ್ನು

ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರು ತೊಡಗಿದ್ದುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರಾಗಿ ಈ ಹೊಸ ಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಂದೋಲನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಯುಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಯುಗ ಉದಯವಾಗಲಿದೆಯೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಹೊಸ ಯುಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಇವರೇ ಮೊದಲಿಗರೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈಗ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಇವರೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ ಮೊದಲಿಗರು. ಋಷಿಗಳು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಜನರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅರಿವು ಮೂಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಹರಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೋಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟೊಂದು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಧ್ಯಾನಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉಂಟಾದ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರು ಮುಂದೆ ಬಂದದ್ದನ್ನು ನಾವು ಕಂಡೆವು. ಅನೇಕ ಮೀನುಗಾರರು ತಮ್ಮ ದೋಣಿಗಳನ್ನು ಲಾಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರವಾಹದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಜನರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ಅವರು ಯಾವುದೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ, ಮಾನವೀಯತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಇತರರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ ಲೋಪ ದೋಷಗಳನ್ನು ಈ ಪ್ರವಾಹ ಬಯಲು ಮಾಡಿರುವುದಂತೂ ನಿಜ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯತನ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಬಹುಶಃ ಹೀಗೆ ಲೋಪ ದೋಷಗಳು ಬಯಲಾದಾಗ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಬಹುದೇನೋ. ಒಳ್ಳೆಯತನ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅದು, ಬೇರೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಮ್ಮೊಳಗಿಂದ ಒಳ್ಳೆತನವನ್ನು ಹೊರತರಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ ಕೂಡ. ಬಹುಶಃ ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಅವು ನೋವುಂಟುಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡ, ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯ ಯುಗದಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಬದಲಾದರೆ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಬದಲಾದರೆ ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಜನರೂ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಹುತೇಕ ಜನರು, ಹೊಸ ಯುಗವನ್ನು ಕೋರಿದರೆ ಅಥವಾ ಬಯಸಿದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ಅದನ್ನು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದವರು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರೇ. ಆಗ ನಾವು ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಈ ನೋವಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಾದು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ■

## ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವವರಿಗೆ ಅಂಚೆ ಮತ್ತು ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಲಾಗುವುದು. ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 2500), ಕನ್ನಡ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 1300) ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಭಾರತ ದೇಶದಿಂದ ಹೊರಗೆ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಾರ್ಷಿಕ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಫೀಯು ರೂ. 4500. ಈ ಫೀನಲ್ಲಿ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು ಸೇರಿವೆ.

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

- ★ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ 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' ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.**

### ಗುರುಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ★ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಪವಾಡಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇನಾಪತಿಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕೆರಿಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ★ 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 ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

## ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

12-08-2018

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನನ್ನನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭೇಟಿಯಾದರು. ಅವರು ಧ್ಯಾನಿಯಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯಿದೆಯೆಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಅದು ಹೇಗೋ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ತೀವ್ರ ಪ್ರಳಯದ ಪರಿಣಾಮವು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ತಟ್ಟುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಹಾಗೂ ಬಹುಶಃ ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಏಕೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಕೂಡ.

ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅದ್ಭುತ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಆಗುತ್ತಿವೆ. 'ನನಗೆ ಶಾಂತಿ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ,' ಎಂದು ಜನರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಧ್ಯಾನಿಗಳಲ್ಲದವರೂ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಅದರ ಅರ್ಥ, ಅದು ಹೇಗೋ ಅವರು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೂ, ಈಗ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತುಂಬಿರುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅರಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಅವರ ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಿಸುವಂತಹ ಹಾಗೂ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನೇ ಬದಲಿಸುವಂತಹ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನೂ ಎದುರುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡವೆಂದು ಗುರುಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು ನೆನಪಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಮಗೀಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ಆದ್ಯತೆ.

ಧ್ಯಾನಿಯಲ್ಲದ ಆದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾದ ವಿಷಯವೊಂದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸೂಯೆಯಿರುವುದರ ಅರಿವಾದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಆಘಾತವಾಯಿತೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಹಿಂದೆಂದೂ ಹಾಗೆ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದರು. ಅವರಿಗೆ ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅಸೂಯೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, 'ಅಸೂಯೆಯಿರುವುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗಮನಿಸಿದೆ,' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ ಅವರು ಹೇಳಿದರು, 'ನನಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಯಿತು, ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಂತೋಷಗೊಂಡ, ಆ ನಂತರ ಕೊನೆಗೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನಾನೇ ನಕ್ಕೆ.' ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ರೀತಿಯ

ವಾಸ್ತವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗುರುಜಿಯವರು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು, ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಶುಚಿಗೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅವರೇ ಹೇಳುವಂತೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಅಸೂಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ವಿನಯವಂತರಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆ ರೀತಿ ವಿನಾದರೂ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ಬೇರೆ ಯಾರನ್ನೂ ದೂರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಕ್ಕು ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ದೂರ ಎಸೆಯಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸುಂದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ವಿನಯವಂತಿಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೂ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆ ನ್ಯೂನತೆಯಿದೆಯೆನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಳಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗುರುಜಿಯವರು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸುಂದರವಾಗಿ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ವಿವರಿಸಿದ್ದರು. ಮೊದಲಿಗೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಾಗ, ನಾವದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ನಮಗೆ ಒಳಿತನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಗುರುತಿಸಬೇಕು ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದಾದನಂತರ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಬಹುದು.

ಗ್ರಹಣಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ನಾವು 'ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೇವೆ. ಗ್ರಹಣಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ಯಜ್ಞವನ್ನಾಚರಿಸುತ್ತಾರೆಂದೂ ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಅದರಿಂದ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೊರತಂದು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು, ತೀಕ್ಷ್ಣ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಅತಿ ತೀವ್ರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ. ಗ್ರಹಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ನಾವು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಮೀಕರಿಸುವ (assimilate) ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚು ಕರ್ಮಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿವರ್ತನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ■



**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ:** ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಗಣೇಶನ ಚೈತನ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ?

**ಉ:** ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ.

**ಪ್ರ:** ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೇ?

**ಉ:** ನೀವು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು - ಪೂಜೆಗಳು, ವ್ರತಾ ವಿಧಾನಗಳು, ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ, ಆದರೆ ಉನ್ನತ ರೀತಿಗಳೂ ಇವೆ.

**ಪ್ರ:** ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆಯೇ?

**ಉ:** ನೀವು ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ, ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಿರೋ, ಅಲ್ಲಿಯತನಕ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ದೇವರ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಅಂತರ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವೇ ದೇವರಾಗುವಿರಿ, ನೀವೇ ಬೆಳಕಾಗುವಿರಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಪೂಜೆಗಳು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು, ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಪರಿವರ್ತನೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ:** ನಮ್ಮ ಜೀವನ, ದೇವರನ್ನು ಏನಾದರೊಂದನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇದೆಯೇ?

**ಉ:** ನಾವು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ದೇವರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ದೇವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಮಗೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾಗಿಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕಿದೆ. ನೀವು 'ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದಿ, ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ.

**ಪ್ರ:** ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವೇ ಬೆಳಕಾದರೆ ಅಥವಾ ದೇವರಾದರೆ, ಪೂಜಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾರಿಗೆ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ?

**ಉ:** ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ದೇವರಿರುವುದರ ಅರಿವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ದೇವರ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೇರವಾಗಿ ಆತನ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವಿರಿ, ನಂತರ ನೀವು ಪೂಜೆ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ:** ನಮ್ಮ ಅಹಂನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೌನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು?

**ಉ:** 'ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ' ಎನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಓದಿ ಎಂದು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ - ಇವುಗಳ ಸಾಮೂಹಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೇ ಈ ಅಹಂ. ಅಹಂನ್ನು ಮೌನಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

**ಪ್ರ:** ನಮ್ಮ ಅಹಂ ಮೌನಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ?

**ಉ:** ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಹಂ ಇರುವ ಜನರು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಸೂಚನೆ, ಇದನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಪ್ರ:** ನನ್ನೊಳಗೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ತುಂಬಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಉ:** ಪ್ರಳಯದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಪರಿವರ್ತಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ಸಂಭವಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಲೇಬೇಕು. ಆಗ ಸತ್ಯ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸತ್ಯ ನಮಗೆ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅಂಥಹ ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎಂಥಹ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯನ್ನಾದರೂ ನಾವು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರ:** ಕೆಲವು ವೇಳೆ, ಯಾವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಅಭದ್ರತೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭದ್ರತೆಯು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಲಿ?

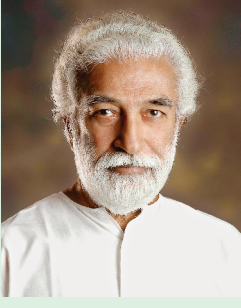
**ಉ:** ಸನ್ನಿವೇಶ ಏನೇ ಆಗಿರಲಿ, ನಾವು ದೇವರ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಆತನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅವನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಅವನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯದವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಅವನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಿಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ನಾವು ದೇವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇವರ ಜೊತೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

**ಪ್ರ:** ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಲು ನಮ್ಮ ಮನೆ ದೇವತೆಗಳು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವರೆ?

**ಉ:** ಹೌದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಮನೆ ದೇವತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಈ ಕುಟುಂಬದ ದೇವತೆಗಳು ವಿಶೇಷ ಜೀವಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ದೇವತೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲೂ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ದೇವರನ್ನೇ ಕುಟುಂಬದ ದೇವರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ - ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ - ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ■

**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-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 ನಾ ಕಂಡಂತೆ                               | 30/-       |
| ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು                           | 10/-       |
| ಬೆಳಕು                                          | 10/-       |
| ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ        | 250/-      |
| ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಸಿಷ್ಠ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು                  | 100/-      |
| ಅನೇಕರಿಗೆ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು                     | 120/-      |
| ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು                | 100/-      |
| ಪ್ರಕಾಶವಾಡ (Marathi)                            | 150/-      |
| ಆಯುರ್ಗುಣಿ (Marathi)                            | 100/-      |
| ಝಾನ ಕಸೆ ಕರಾವೆ (Marathi)                        | 50/-       |
| ಝಾನಯೋಗ (Marathi)                               | 50/-       |
| आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)             | 50/-       |
| शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)                | 50/-       |
| एका आधुನिक ऋषींचे                              |            |
| सुध्मजगातील पराक्रम (Marathi)                  | 50/-       |
| प्रकाशमय जीवन (Marathi)                        | 10/-       |
| प्रकाश (Marathi)                               | 10/-       |
| उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)       | 100/-      |
| गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)                     | 60/-       |
| ಝಾನ ಕೆಸೆ ಕರೆ (Hindi)                           | 50/-       |
| ಝಾನ-ಯೋಗ (Hindi)                                | 50/-       |
| ಪ್ರಕಾಶ (Hindi)                                 | 10/-       |
| ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಜೀವನ (Hindi)                          | 10/-       |
| प्रकाश की ओर (Hindi)                           | 150/-      |
| आत्मा का अवतरण (Hindi)                         | 50/-       |
| ತ್ರಿಪಾಣಮ್ ಗೊಪ್ಪವತ್ಸು ಗ್ರಂಥ                     | 50/-       |
| ಊಣಿಯಿನ್ ಖಾಯಿಲೆಗಳು                              | 200/-      |
| ತ್ರಿಪಾಣ ಯೋಗ                                    | 50/-       |
| ಆತ್ಮತೂಲಾನ್ ಅಖಿರೋಗಣಮ್                           | 50/-       |
| ಠವೆನ್ ಗಿಣ್ಣಿ ಉಠ್ರವಗಿನ್ ಕ್ರೂಢಂ ಸಾಕಸುಕುಗು        | 50/-       |
| ಸಂಪಲೂ ಠ್ರಿಯೂಗುಗುಗಿನ್ ಅಪ್ಪಿಯಾಸುಕುಗು             | 50/-       |
| ಧ್ಯಾನಂ ತೆಯ್ಯುಡಂ ಎಲ್                            | 50/-       |
| ಕಾಂತಿಕೆ ದ್ಯಾರಮುಲು                              | 100/-      |



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939 - 2012)

### ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)

1988ರಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರಿಂದ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಜ್ಯೋತಿಷಾಂಶಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದು, ತಪೋನಗರ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

#### ಮಾನಸ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದ ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಳಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಬಡಾವಣೆ. 1935ರಲ್ಲಿ ಅಮರಂಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಬೆಳಕಿನ ನಗರದ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಜೀತನ ಮಂದಿರ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಗೋಪುರ ಮತ್ತು ತಪೋವನ ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ವಿನೂತನ ಸ್ಥಳಗಳು. ತಪೋನಗರದ ಸುತ್ತಲೂ 'ಮಾನಸಿ' 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 ಇತರೆ ಕಟ್ಟಡಗಳಿವೆ.

#### ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ

ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರ್ ಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿರುವ 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

ಜುಲೈ 13ರಂದು ನಾನು ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸುತ್ತಲೂ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿದ್ದರೂ ಗಾಳಿ ಬೀಸುವ ಸದ್ದು ನನಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಾನು ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಇಳಿದಾಗ ಗಂಟೆಯ ಶಬ್ದ ಹಾಗೂ ಶಂಖನಾದ ಸ್ವಲ್ಪಸಮಯದವರೆಗೆ ಕೇಳಿಸಿತು. ಶಬ್ದ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನೋಡಲು ಕಣ್ಣೆರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ, ಆದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

- ರುಚಾ ಶೇತ್ಯೆ

ಮಂಡಿಯ ನೋವಿನಿಂದ ನಾನು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆ; ಕೋಲು ಹಿಡಿದು ನಡೆಯುವುದು ಕೂಡ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಅತ್ಯಂತ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ 'ಡ್ರಿಲ್ ಆಪರೇಷನ್' ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ, ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಿಂದ ಬೆಳಕು ಬಂದು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡೆ. ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿತು, ನೋವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲವಾಯಿತು! ಗುರೂಜಿಯವರ ಸಹಾಯ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತರಿಸಿತು. ಈಗ ನನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಳಿ ಹಾಗೂ ತ್ಯಾಗದ ಗುಣ ಬೆಳೆದಿದೆ.

- ಅನಸೂಯಾ ಬೇಂದ್ರೆ

ನನ್ನ ತಾಯಿಯವರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ತೀರಿಕೊಂಡ ನಂತರ ನನಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಸಾವಿನ ಕಾರಣ ನನಗೆ ತಿಳಿಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ, ಅದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಯುಂಟುಮಾಡಿತು. ಮೇ 1 ರಂದು ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತು 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದೆ. 'ಗುರೂಜಿ ಸ್ವೀಕ್ಸ್' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆ ಮೂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿದೆ.

- ಹರೀಶ್. ಜಿ

ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿದೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ. ಋಷಿಗಳು ನನ್ನ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂಡನೆಯೂ, ಪ್ರತಿವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ, ಭಯದಿಂದಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ಆಸೆ, ನಿರಾಸೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ನನ್ನದೇ ಹೊಸರೂಪವನ್ನು ನೋಡಲು ಮುಖಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮೈತ್ರೇಯಿ ಶಶಾಂಕ

ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದಿಂದ ಈಗಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿರ್ಮೋಹದಂತಹ ಅನೇಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ ನನ್ನಲ್ಲಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚ ಕಾರಣವಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಾದಂತೆನಿಸಿದೆ. ನಾನೇ ಬೆಳಕು, ಅದು ನನ್ನಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಸಜೀವ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆ ನನಗೆ ಏಕತೆಯ ಅನುಭವ ತಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು.

- ಸ್ವಪ್ನಿಲ್ ಪವರ್

ನನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವರೆಂಬ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ವಿಚಾರದಲ್ಲೂ ನನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಗಾಡಿಯು ಚಕ್ರ ಎರಡು ಸಲ ಪಂಕ್ಚರ್ ಆಯಿತು. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಎರಡು ಸಲವೂ ಪಂಕ್ಚರ್ ಅಂಗಡಿಯು ಎದುರಿಗೇ ಇತ್ತು! ಕೂಡಲೇ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಾಯಿತು!

- ಸೌರಭ್ ಜೋಶಿ

ತಾಂತ್ರಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ನಾನು "ಓರಿಯೆಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿ"ಗೆ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾನು "ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನ ಧ್ಯಾನ" ವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೆ; ನಂತರ ತರಗತಿಯನ್ನು ಸೇರಿ ಜಯಂತ್ ಸರ್ ಕೊಟ್ಟ ಸೂಚನೆಗಳಂತೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ. ಓರಿಯೆಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನ ಧ್ಯಾನವನ್ನೇ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರು ಎಂದು ನಂತರ ತಿಳಿದುಬಂದಾಗ ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಗಳೆರಡೂ ಉಂಟಾಯಿತು!! ಇದು ಋಷಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ.

ಒಂದು ಸಾರಿ ಕೋತಿಗಳಿದ್ದ ಜಾಗವನ್ನು ನಾನೊಬ್ಬನೇ ದಾಟಬೇಕಾಯಿತು. ನಾನು ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲಿನಮೇಲೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೋತಿ ಏನನ್ನೋ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿತ್ತು. ತಕ್ಷಣ ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ನೆನೆದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಆಂಜನೇಯನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಕೋರಿದೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ಆ ಕೋತಿಗಳು ನನಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟವು, ನಾನು ಸೇರಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲುಪಿದೆ!

- ಜಾಸ್ ಭಾಟಿಯ

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

ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ, ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560 077. ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦) ಪರವಾಗಿ.

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

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

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