



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 ಜೈತನ್ಯಗಳ ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಋಷಿಗಳು.

### ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು

ಎಲ್ಲ ಜೀವಜಾಲಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುವ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮೂಲವಾದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲು ಆಯ್ಕೆಗೊಂಡಿರುವ ಮಹಾತ್ಮರು.

### ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ

ಸಪ್ತಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೇರಸಂಪರ್ಕವಿದ್ದ, ಹೊಸ ಯುಗದ ಉನ್ನತಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳತಂದ ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಗುರುವಾಗಿದ್ದರು.

### ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರ ನೇರ ಶಿಷ್ಯರು. ಅವರು ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗವಾದ ಧ್ಯಾನಯೋಗವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು.

### ಸಪ್ತಋಷಿ ಧ್ಯಾನಯೋಗ

ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ-ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬದುಕುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಒಂದು ವಿನೂತನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗ.

### ಪ್ರಮಾಣಗಳು

- ★ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಮಹಾ ಜ್ಯೋತಿಯ (ದೇವರ) ಕಣಗಳು.
- ★ ಪ್ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ.
- ★ ಮೌನ ನಮ್ಮ ಭಾಷೆ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗ.
- ★ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ನಮ್ಮ ಆಶ್ರಮ.
- ★ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ.

# ತಪೋವಾಣಿ

## ಅನಿಸಿಕೆಗಳು

### ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಅನು: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಫೆಬ್ರವರಿ 2007ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಚರ್ಚೆಗಳು, ವಾಗ್ವಾದ ಹಾಗೂ ಚಿಂತನೆ ಕೂಡ... ಇದು ಒಂದು ಮಟ್ಟ ಯಾತ್ರೆಗಳು, ಪೂಜೆಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳು, ವಂತಿಗಳ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸಗಳು... ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಮಟ್ಟ. ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ... ಇದು ಒಂದು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟ. ಇವುಗಳಿಂದ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರಾಗುವೆವೆ? ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೆಂದರೇನು? ನಾನು ಅಮರರವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಂಬಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲೇ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ಅಮರರವರು ನನ್ನನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ದರು; ಬೆಳಕಿನ ಲೋಕಕ್ಕೆ, ಪ್ರೇಮ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಇರುವಲ್ಲಿಗೆ. ಅದೊಂದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿತ್ತು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಕೂಡ. ಎಲ್ಲ ಮಹಾತ್ಮರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ಮಟ್ಟದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಆದರೆ ನಾವು ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲೇ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅವರ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಬದಲು, ಅವರನ್ನು ದೇವತೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪೂಜಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪೂಜಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲವೆ?

ಅಮರರವರು ಭಾಷಣ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಉದ್ಧರಿಸಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬೋಧಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಋಷಿಯಂತೆ ಅವರು ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿದರು ಹಾಗೂ ಸತ್ಯದಲ್ಲೇ ಬದುಕಿದರು. ಅವರು ಹಳೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ವಲಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಆಯಾಮವನ್ನು ತಂದರು. ಅವರು ಈಗ ಪರಿಚಿತವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ಭೂತಕಾಲದ ಹೊರಗಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ಕಲಿಸಿದರು. ಅವರು ನಮಗೆ ನಿಜವಾದ ಮುಕ್ತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಿದರು.

ನಾನು ಅಮರರವರನ್ನು ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, 1977ರ ಫೆಬ್ರವರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಚಿ ಭೇಟಿಯಾದೆ. ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ನಾನು ಅವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಅನುಭವದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಸದ್ಗುರು ಎಂದಿಗೂ ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕೈ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ತನ್ನ ಭೌತ ಶರೀರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ ಮೇಲೂ. ನನಗೆ ಅಮರರವರಿಂದ ದೂರಾದಂತೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ನನ್ನ ಉಸಿರು, ನನ್ನ ಜೀವ.

ಅನೇಕ ಪಾರಿವಾಳಗಳು ಪೋರ್ಟಿಕೋದ ಮೇಲೆ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅವುಗಳು ಹಾರಾಡುವುದನ್ನು, ಜಗಳವಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮರಿಗಳ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗಲೆಲ್ಲ, ಅಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದ ಪಾರಿವಾಳಗಳಿಗಾಗಿ ಮೇಲೆ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ಪರಸ್ಪರನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಂತೆ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳು ಶಬ್ದ ಮಾಡಿದಾಗ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ!

ಕಳೆದ ವಾರ, ನಾನು ಮೇಲೆ ನೋಡಿದಾಗ ಒಂದು ಪಾರಿವಾಳ ತನ್ನ ಸತ್ತಿರುವ ಮರಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ಪಾರಿವಾಳ ನನ್ನತ್ತ ನೋಡಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ಮರಿಯ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಿತ್ತು. ತನ್ನ ಮರಿ ಎದ್ದು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹಾರಬಹುದೇನೋ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಆ ಪಕ್ಕಿಯು ಮರಿಯನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತ ಮೂರು ಹಗಲು, ಮೂರು ರಾತ್ರಿ ಅಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿತ್ತು. ದುಃಖ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಅರ್ಥವಾಗದ ಭಾವನೆಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋದವು. ಒಂದು ಮುಂಜಾನೆ ಆ ಪಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮರಿ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಈಗೀಗ ನಾನು ಮೇಲೆ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾರಿವಾಳಗಳಂತೂ ಅಲ್ಲೇ ಇವೆ.

ಒಬ್ಬ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಅಗೌರವಯುತವಾಗಿ ತರಾತುರಿಯಿಂದ ನೇಣುಗಂಬಕ್ಕೆರಿಸಲಾಯಿತು. ಇನ್ನುಳಿದ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿಗಳು! ■



ಮಾನಸ ಪ್ಲಾಂಡೇಶನ್ (೦)  
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,  
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಲೇಔಟ್

ಸೋಮವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,  
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಲೇಔಟ್

ಮಂಗಳವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೊ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, 1ನೇ ಫ್ಲೇಸ್,  
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.

ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ ದಿನವಾದ ಫೆಬ್ರವರಿ 1, 2019ರಂದು ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಸೇರಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ. ವಿಶ್ವವನ್ನು ಹೀಲ್ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಹೀಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

#### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆಗಳು

- 01-02-2019ರಂದು 'ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ ದಿನ'ವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು. ಆ ದಿನ ಸಾವಿರಾರು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನೀವೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇವೆ.
- 03-02-2019ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ 100ನೇ ಜನ್ಮದಿನೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು. ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆದರದ ಸ್ವಾಗತ. ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು, 01-02-2019ರೊಳಗೆ ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಇದುವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸದಿದ್ದ ಗುರೂಜಿಯವರ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ 'Thus Spoke Guruji, Vol -3' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು, ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ 03-02-2019ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುವ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಜನ್ಮ ಶತಮಾನೋತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.
- 13-01-2019 ರಂದು ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು 20-01-2019ರಂದು 'ರಾ' ಗ್ರೂಪ್ ಸದಸ್ಯರು 2019ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸಂಧಿಸಿದರು.

#### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1  
03-2-2019 ಅಮರ ಜಯಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

#### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

01	ಶುಕ್ರ	ಅಮರ ಜಯಂತಿ
		ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ ದಿನ
03	ಭಾನು	ಅಮರ ಜಯಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
		ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
04	ಸೋಮ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
12	ಮಂಗಳ	ರಥ ಸಪ್ತಮಿ
13	ಬುಧ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
15	ಶುಕ್ರ	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
19	ಮಂಗಳ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
27	ಬುಧ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ 100ನೇ ಜನ್ಮದಿನೋತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಭಾನುವಾರ, 03-02-2019

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ ಭಾಷಣಗಳು ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.30ಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಾದ

#### ಆನೇಕಲ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ 100ನೇ ಜನ್ಮದಿನೋತ್ಸವವನ್ನು ಆನೇಕಲ್ ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ 01-02-2019ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11.30ಘಂಟೆಗೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

•ಗುರೂಜಿಯವರ ಬ್ಲಾಗ್ ಓದಲು ಮತ್ತು ಅವರ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಲು

[www.speakingtree.in](http://www.speakingtree.in) ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಭೇಟಿನೀಡಿ.

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



**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

**ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ**

ನಾನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷ ತಂದಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಾನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಂಡು ನಾನು ಉತ್ಸುಕಳಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ನನಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

**-ನಿವೇದಿತ ಎಸ್., ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ, ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.**

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗಿರುವಂತೆ, ಮತ್ತು ದಿನವಿಡೀ ತೇಜಸ್ವಿನಿಂದಿರುವಂತೆ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ಹಗುರವಾಗಿರುವಂತೆ, ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕಳಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

**-ಅಭಿನಯ ಎಸ್., ಒಂಭತ್ತನೇ ತರಗತಿ, ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು**

ನಾನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮೆಲುಗುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಉಲ್ಲಸಿತಳಾಗುತ್ತೇನೆ, ಎಲ್ಲ ಸಮಯಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಇರುವುದರ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ತಂದಿದೆ.

**-ತ್ರಿವೇಣಿ ವಿ., ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿ, ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.**

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಓದಲೂ ಈ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ನನಗೆ ಸಂತೋಷದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ವ್ಯಾಸಂಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸಂಗೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು**

ನಾನು ಏಳನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ, ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಲಿಸಿದೆ. ನಾನು ಪ್ರತಿ ದಿನ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಎರಡು ಬಾರಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನಾನು ದಿನವಿಡೀ ಸಹನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದಿದೆ. ನನ್ನ ಕೋಪದ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಚುರುಕಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

**-ಅಖಿಲ ಬಿ., ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿ, ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು**

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಅನುಭವ. ನನಗೆ ಈಗ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲ. ನಾನು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಇರಲು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

**-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು**

ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಮತ್ತು ಬಹಳ ಹಗುರವಾಗಿರುವಂತಹ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವ ನನಗೆ ಸಂತೋಷ ತಂದಿದೆ.

**-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಐದನೇ ತರಗತಿ, ಕ್ಯಾಂಡರ್‌5 ಸ್ಕೂಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು**

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನ ಅನುಭವ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ನನಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಇಡೀ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಹರಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಶಿಕ್ಷಕಿಯವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

**-ದರ್ಶನ್ ಟಿ.ಜಿ., 7ನೇ ತರಗತಿ, ಡಯಾನ ಕಾನ್ವೆಂಟ್, ಹೊಸಪಾಳ್ಯ, ಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.**

ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

**-ಸವಿತ ವಿತ್ತಾಲ್ ಲಹನಿ, 10ನೇ ತರಗತಿ, ಜ್ಞಾನೇಶ್ವರ್ ಬಾಲಾಜಿ ಮೂರ್ಕೋಟ್ ಹೈ ಸ್ಕೂಲ್, ಬನೇರ್, ಪುಣೆ**

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ನನಗೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

**-ಸೃಷ್ಟಿ, ಎಂಟನೇ ತರಗತಿ, ನ್ಯೂ ಹೊರೈಜನ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಆರ್.ಆರ್. ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.**

**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 ಬೆಳಸಿ. 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

ನವೆಂಬರ್ 2005 (ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗ)

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮಗೆ ಪಾಠ ಕಲಿಸುತ್ತವೆಯೆಂದು ನಾನು ತಿಳಿಸಿದ್ದೆ. ಇದು ಸತ್ಯ. ಈ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ - ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಠವಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ತಾವಾಗಿಯೇ ಕಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪಾಠವನ್ನು ನಾವು ಓದಬೇಕು. ಓದಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಮಗೆ ಅದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಓದದಿದ್ದರೆ, ಆ ಪಾಠವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಪಾಠವನ್ನು ಓದುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವಿದೆ - ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪಾಠವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನನಗಿರುವ ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮಗೂ ಇದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ನನಗೆ ಒಂದು ಪಾಠವಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇರೆಯೇ ಪಾಠವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು, ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ನಾವಿವರನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ನನಗಾದ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ನನಗೊಂದು ಪಾಠವಿರಬಹುದು ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಅದು ಬೇರೆಯೇ ಪಾಠವಾಗಿರಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದು ತರುವ ಪಾಠವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಪಾಠವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಪಾಠದಿಂದ ಕಲಿಯುವುದು ಒಂದು ಭಾಗವಾದರೆ, ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಡುವ ಹೆಜ್ಜೆಯು ಎರಡನೆಯ ಭಾಗ, ಆದರೆ ಇದು ಕೂಡ ಸುಲಭವಲ್ಲ.

ನಾವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ, "ಈ ದಿನದ ಮಾತುಗಳು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು," ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹಿಂದಿರುಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯು, ನೀವೆಷ್ಟು ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿತಿರಿ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿದೆ. ವಿಷಯವನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆಗ ಅದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆರಿ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದು ಉಪನ್ಯಾಸದ ತರಗತಿಯಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವ ತರಗತಿ. ನಾವಿಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವೂ ಅಭ್ಯಾಸ

ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ. ನಾವಿಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೊದಲಿಗೆ ನಾನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮಗದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು, ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ, ತೀವ್ರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ವಾಸ್ತವಿಕ ವಿಷಯ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ, "ನಿಮಗೆ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಬೆಳಕಿನ ಅರಿವಿನಲ್ಲೂ ಇರಿ!" ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಗುರುಗಳು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದರು, "ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರು, ನಮ್ಮ ಪಿತೃ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಬ್ಬರು, ಇದ್ದಾರೆಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಮಗೆ ಅವರ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಬಹುದು ಆದರೆ ನಮಗೆ ಅವರ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವೂ ಇರುತ್ತದೆ." ಇದೇ ರೀತಿ, ಅತ್ಯಂತ ಅದ್ಭುತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ದೇವರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವಿನಿಂದಿರಬೇಕು. ಅವನು ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಅವನನ್ನು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಾನು ಹೇಳುವುದು ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಇವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನವೂ ಸಾಧ್ಯ! ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳಿಂದ, ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬದುಕಿನ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಇವು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ, ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಓದುವ ಘಟನೆಗಳಿಗಿಂತ ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇವು 'ಬದುಕಿನ ಪುಸ್ತಕ'ದಿಂದ ಬಂದಿವೆ.

ಪುಣೆಯ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯೊಬ್ಬಳ ಅನುಭವ - ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆಕೆಗೊಂದು ದರ್ಶನವಾಯಿತು, ಆಕೆ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಕಂಡರು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅದೇ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತಿದ್ದ ಶಿಕ್ಷಕರ ಒಳಗಡೆ ಕಂಡರು. ನನಗಿದು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ ಅನುಭವ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರು ಇರುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದನ್ನು ಅದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ವಾಸ್ತವಿಕ ವಿಷಯ

ದೃಢೀಕರಣವಾಗಿದೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜನರು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಇಂತಹ ಸಂಪರ್ಕವಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮಗೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ನನಗೆ ಹೇಳುವ ಮೊದಲೇ ನನಗದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಸುಲಭ - ಅದನ್ನು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು; ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾನು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನನಗದರ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲೋ, ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲೋ, ಓದುವುದು ಅಥವಾ ಬರೆಯುವುದರಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲೋ ತೊಡಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನನಗೆ ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅನೇಕವಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇನೆ, ಅದು ಬಹಳ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಸಂಗವೆಂದರೆ - ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ, ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಅರಿವು ನನಗೆ ಇದೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವನು ಬಯಸಿದ್ದ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಯೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಮೂರು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಆಳಕ್ಕಿಳಿದು ನಾನಿದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೂಚನೆಯೊಂದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದ, ನಾನದನ್ನು ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಋಷಿಗಳು ಅದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ನಾನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನೊಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಜನರು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಋಷಿಗಳು. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನೆಂದುಕೊಂಡಿರಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ಉತ್ತರ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿರಾಶರಾಗಿರಬೇಕು. ನೀವು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಇಷ್ಟೊಂದು ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಭ್ರಮನಿರಸನ ಗೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಇದರ ಪಾಠವೆಂದರೆ, "ಗುರುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ!" ■



**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

23-12-2018,

2018ನೇ ವರ್ಷ ಇನ್ನೇನು ಮುಗಿಯುತ್ತಾ ಬಂತು. ಈ ವರ್ಷ ಬಹಳ ಬೇಗ ಕಳೆದುಹೋಯಿತೆಂದು ಬಹಳ ಜನರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಸಮಯ ಬಹಳ ಬೇಗ ಸರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಋಷಿಗಳು ಸಮಯವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಪ್ರಳಯದ ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಾವು ಬಹಳ ಬೇಗ ದಾಟಲಿ ಎಂದು ಋಷಿಗಳು ಬಯಸಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದಂತೆಯೇ ಈ ವರ್ಷವೂ ಕಷ್ಟಕರದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಗತಿಗಳಿದ್ದವು. ಸಿರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದದ್ದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಈಗ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಈಗ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಯುದ್ಧವು ಜನರ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಧಾರಣೆಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯ.

ಯಮನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈಗ ಕದನ ವಿರಾಮವಿದೆ, ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿದ್ದ ಎರಡೂ ಬಣಗಳು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಯುದ್ಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿವೆ. ಯುದ್ಧವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ಎತ್ತಿರುವ ಜನರ ಧ್ವನಿಯು ಬಲ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ, ಅದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಈಗ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ನಾವು ಶಾಂತಿಯೆಡೆಗೆ ಚಲಿಸಬಹುದು.

ಇದೇ ರೀತಿ, ಇಲ್ಲಿಯ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಮತ್ತು ಅಧ್ಭುತವಾದ ಅನೇಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ನಾವು ಒಂದು ಸಮುದಾಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ತಪ್ಪುಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರಬಹುದು, ಆದರೂ ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ; ನಾವು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

2019ನೇ ವರ್ಷವು ಅನೇಕ ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು, ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತೆರೆದಿಡುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಯುಗವು ಕೆಳಗಿಳಿಯಲು ಕಾಯುತ್ತಿದೆ, ಅದು ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿದೆ, ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಅಣಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಹುಶಃ ನಾವು ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು, ಆಗ ಹೊರಗಡೆಯೂ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಯುಗವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬರಲು ಬಹುಶಃ ಈ ರೀತಿಯ ಅಡಿಪಾಯ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಿರಬಹುದು. ಹೊಸಯುಗವು ನಮಗಾಗಿ ಅದ್ಭುತ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು

ಹೊತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಉನ್ನತವಾದುದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಹತ್ವದ್ದಲ್ಲದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಿಡಬೇಕು. ಹೊಸ ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಯುಗವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಸರ್‌ಗಳು ಕಂಡ ಕನಸು ನನಸಾಗುವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಲಿದ್ದರೂ ಭಾಗಶಃ ನನಸಾಗುವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ. ನಾವು ಈ ಹೊಸ ಯುಗದ ಉದಯವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಹೊಸಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಚಲನವು ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ರಾಗಿರುವುದು ಅಷ್ಟೆ ಎಂದು ಜನರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಅರ್ಥವಿರುವ ಬರವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೇವೆ. ಗುರೂಜಿ ಮತ್ತು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಈ ರೀತಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಜನರಿಗೆ ಇಂಥವುಗಳ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟಗಳೆರಡ ರಲ್ಲಿಯೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವು ಬಹಳ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು. 2019ನೇ ವರ್ಷವು, ಹೊಸಯುಗದೊಳಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಮಹತ್ತರ ವರ್ಷವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಮಹದಾಸೆ ನನಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕದಡುವ ಕೆಲವು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂದು ಧ್ಯಾನಿಯೊಬ್ಬರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮೌನಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆಕೊಡದಿರುವ ಸುಪ್ತ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೇಲೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ಸಹಜವೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸರಳ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವೊಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದೇವೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಕಿಟಕಿಗಳು ತೆರೆದಿವೆ, ಅದರಿಂದ ವಾಹನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಯ ಶಬ್ದಗಳು ನಮಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ಸೂಜಿಯೊಂದು ಬಿದ್ದರೆ ಅದರ ಶಬ್ದವು ನಮಗೆ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಠಡಿಯ ಒಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದೇವೆಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಗುಂಡುಸೂಜಿ ಬಿದ್ದ ಶಬ್ದ ನಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ತಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೌನವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೇಲೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಾವದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸಹಜ. ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮೇಲೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದ ಸುಪ್ತ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಾವು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಹಿಂದಿನ ದುರ್ಘಟನೆಗಳ ನೆನಪು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಒಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ನಿಶ್ಚಲತೆಯತ್ತ ತಿರುಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಿಶ್ಚಲತೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಸಂಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ದೇವರೊಂದಿಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾವುದೂ ತೊಂದರೆ ಪಡಿಸಲಾರದು.

ಉನ್ನತ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ನಿಶ್ಚಲತೆಯೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಸುಲಭ, ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರವಿಲ್ಲ, ಧಾರಣವಿಲ್ಲ. ಅವರ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬೇಕೆಂದೇ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಸರಳವಾದ ಆ ತಂತ್ರವನ್ನು ದೂರತಳ್ಳಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವ ಮತ್ತು ಧಾರಣವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವ ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದರೆ, ಮಂತ್ರದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ. ಇದನ್ನು ಬಿಡದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇವರ ಮೇಲಿರುವ ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಅಥವಾ ದೇವರನ್ನು ನಂಬದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರಲ್ಲದವರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ದೇವರ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಂಬದ ಜನರಿರಬಹುದು, ಆದರೂ ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯವರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಜನರನ್ನು ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜನರನ್ನೆಬಹುದು. ಹಾಗೂ ದೇವರನ್ನು ನಂಬುವ ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿಲ್ಲದ ಜನರೂ ಇರಬಹುದು. ಅಂಥವರನ್ನು ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ! ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮಂತಹ ಜನರಿಗೆ ದೇವರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ನಾವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅದು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿರಬೇಕು. ಅದು ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ನಂಬಿದರೆ ದೇವರನ್ನು ಅತ್ಯನ್ನತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಅವನನ್ನು ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ, ಅವನಂತಾಗುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಮಾನವ ಗುರುವಿದ್ದರೆ ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕ, ಏಕೆಂದರೆ ಗುರುವು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೇವರ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅರಿವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ■

## ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರು - ವವರಿಗೆ ಅಂಚೆ ಮತ್ತು ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಲಾಗುವುದು. ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 2500), ಕನ್ನಡ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 1300) ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಭಾರತ ದೇಶದಿಂದ ಹೊರಗೆ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಾರ್ಷಿಕ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಫೀಯು ರೂ. 4500. ಈ ಫೀನಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕವೆಂದು 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 ವಾರ್ಷಿಕವೆಂದು 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.

**ಚಿಹ್ನೆ/ಡಿಡಿಗಳನ್ನು 'Manasa Light Age Foundation' ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.**

### ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ★ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಪವಾಡಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇನಾಸಾಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಧನ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅನುಭವಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬಾರದು. ಅನುಭವಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಅಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಧ್ಯಾನದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಾರದು. ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಯೋಚನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅದರಿಂದ ತಲೆಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

## ಕಾರಣ ಇರುವಿಕೆ

### ಕೀರ್ತಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಅಮರರವರು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಅಥವಾ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಅಮರರವರನ್ನು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗದಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಗುರೂಜಿಯವರಂತೆಯೇ ಅವರು ಕೂಡ ನಮಗೆ ವಾಸ್ತವವೆನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಸಲ ನಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದಾಗ ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಲಹೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ, ಅಮರರವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಿಸುಮಾತು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಟ್ಟುಸಿರು ಅಮರರವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವರು ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಪರಿಹಾರ ಬಹುಶಃ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಉಪಶಮನ ಅಥವಾ ಪರಿಹಾರವಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಹಾನ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಗಿರುವ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಾರವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇಂತಹ ಇತರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.

ಅಮರರವರು ಮಹಾನ್ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು. ದಿಕ್ಕೊಚ್ಚಿ ಇಲ್ಲದೆ ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿ, ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಅವರ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿತ್ತು!

ಅವರು ದೇವ-ದೇವತೆಗಳ ಜೊತೆಗೂ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ತಮ್ಮ ಅನುಯಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಕಥೆಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಋಷಿಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚನೆಯನ್ನೂ ಅವರು ಪಾಲಿಸಿದರು. ಒಂದು ಸಲ ಋಷಿಗಳು ಅವರವರಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ಥೂಲನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದಾಗ, ಅವರು ಅನೇಕ ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಜನರು ಅವರನ್ನು ಗೇಲಿಮಾಡಿದಾಗ, ಅವರೂ ಸಹ ನಕ್ಕರು. ಆದರೆ, ಸೂಚನೆ ಸಿಗುವವರೆಗೂ ಅವರು ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲೇಳಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸರಳತೆ ಮತ್ತು ವಿನಯಶೀಲತೆ ಮನಮಾಡಿದ್ದವು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರಲ್ಲದೇ, ಸ್ವತಃ ಅವರೇ ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಅವರು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಕನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರು.

“ನಮ್ಮತೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಅಳಿಯುವ ಮಾಪನ,” ಎಂದು ಅಮರರವರು ಹೇಳಿದರು. ತನ್ನ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆಂದು ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹೇಳಿದಾಗ, “ಅದು ಎಲ್ಲೇ ಅಲೆದಾಡಿದರೂ ದೇವರಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.” ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಅಮರರವರದು ಅಂತಹ ಉದಾತ್ತವಾದ ಚಿಂತನೆಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೂ, ಅವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿಗೆ ಅವರು “ಅಂಕಲ್” ಆಗಿಯೇ ಇದ್ದರು. ಅಮರರವರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿದೆಯೇ, ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳು ತುಂಬಿ ಬರುತ್ತವೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಂದಹಾಸ ಅರಳುತ್ತದೆ.

## ಶಾಶ್ವತ ಬೆಳಕು

### ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ಅಂಶವೆಂದು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಅವತರಿಸಿತು. ವಿನಯವಂತಿಕೆಯೇ ಮೈವತ್ತಿದಂತಿದ್ದ ಅವರು ಋಷಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ, ಮನುಕುಲವನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈ ಭೂಮಿಯ ಹೊಸ ಯುಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕ ರಾಗಿದ್ದರು. ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಪ್ರಚಾರದ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ದೂರವುಳಿದರು. ದೈವೀ ಯೋಜನೆಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಅನೇಕ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು. ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಅಪಾರವಾದ ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಳತಂದರು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಸತ್ಯ ಯುಗವನ್ನು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಭೂಮಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬೇಕಾಗಿರುವಂತಹ ಋಷಿಗಳ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ದೇವರುಗಳು, ದೈವೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವರೊಂದಿಗೆ ಅವರು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅತೀಯತೆಯಿಂದಿದ್ದರು.

ಅವರು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಕೇಂದ್ರವಾದ ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಿದರು ಮತ್ತು ಅದು ಗುರೂಜಿಯವರ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಪೋನಗರವನ್ನು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳ ಭಂಡಾರವನ್ನಾಗಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಅವರು ಜನರನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಸೆಳೆದರು, ಋಷಿಗಳ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಸೀಮಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದರು. ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ ನಮಗೆ ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು.

ಅವರು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು, ಅವುಗಳೇ ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಿಯಾಗಿವೆ. ಅಪಾರ ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅವರು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ದಾನವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗುರುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪಿತೃವಾಗಿ ಅವರು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿನ ಶಾಶ್ವತ ಬೆಳಕು.

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಮೂಲಕ, ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅವರು ತೋರಿಸಿದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗುವ ಮೂಲಕ, ಅವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಶತಮಾನೋತ್ಸವದಂದು ಈ ಮಹಾನ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸೋಣ. ■



**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ನನ್ನ ಕೋಪವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಕಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದು ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಏಕೆ?**

ಉ: ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ಪ್ರಯತ್ನಗಳಷ್ಟೇ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಪವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲಾಗಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಕೋಪ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು; ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಲು, ನಮಗೆ ಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆಯೇ?**

ಉ: ಹೌದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನತೆಯಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವಿರಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ನಾವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಠಿಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆಯೇ?**

ಉ: ನಾವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಠಿಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಬೆಳಕಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ, ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು, ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರ: ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ರೂಪದಂತಹ ಕೊಡುಗೆಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆಯೇ?**

ಉ: ಹೌದು, ಇವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಕೊಡುಗೆಗಳು ದೇವರಿಂದಲೇ ಬಂದಿವೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿನಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು; ನಮಗೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ಜನರು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕದಿಯುತ್ತಾರೆಯೇ?**

ಉ: ಹೌದು, ಜನರು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಾಗೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಯಾರೂ ನಮ್ಮಿಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕದಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನವರಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ.

**ಪ್ರ: ದೈವೀ ಹುಚ್ಚುತನ ಅಂದರೆ ಏನು?**

ಉ: ದೈವದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚುತನ ಎಂಬುವುದು ಇಲ್ಲ, ಬಹುಶಃ ದೈವೀ ಭಾವೋತ್ಕರ್ಷತೆ ಇರಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ಜಾಗೃತಿ ಅನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಲದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ?**

ಉ: ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉನ್ನತ ವಾಸ್ತವತೆಗೆ

ಜಾಗೃತಿಗೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಉನ್ನತ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾ ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಒಂದು ಸಲದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅಲ್ಲ. ದೇವರಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವ ತನಕ ಜರುಗುವಂತಹ ನಿರಂತರವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

**ಪ್ರ: ಹೀಲಿಂಗ್ ಒಂದು ಸಹಜವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ?**

ಉ: ಹೌದು. ಶರೀರ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹೀಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೀಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾವು ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ, ಹೀಲ್ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

**ಪ್ರ: ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಮೂಲಕ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದೇ?**

ಉ: ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಬಹು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಅನೇಕ ಜನರು ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು, ಆಗ ಅನೇಕ ದುರಂತಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಸದ್ಯದಲ್ಲೆ ಸಂಭವಿಸಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಅರಿವು ನಮಗಿರಲಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡೋಣ.

**ಪ್ರ: ಜೀವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯೇ?**

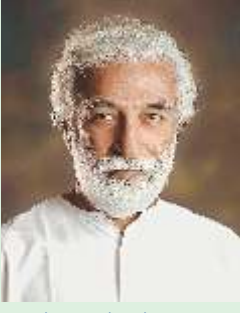
ಉ: ಹೌದು. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ನಾವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಪ್ರಾಣಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ದೈವೀ ಲೋಕದಿಂದ, ಮಹಾವಿಷ್ಣುವಿನಿಂದ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯು, ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಚೇತನವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಶರೀರದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಇದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ.

**ಪ್ರ: ನಾವು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು?**

ಉ: ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಕುಳಿತು ವಿಶ್ವದಿಂದ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಕೋರುತ್ತೇವೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ವಿವೇಕವಿದೆ. ಅವರಿಂದ ನಾವು ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ■

**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/-
ಪೂಜ್ಯ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಆಭ್ಯಾಸ	50/-
ಅಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವ್ಯಾಜ್ಞ ಗಣಪತಿ ಮಂತ್ರಗಳು	100/-
ಅನೇಕಲ್ಲಿನ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶವಾತ (Marathi)	150/-
ಆಯ್‌ಗುರುಜಿ (Marathi)	100/-
ಛಾಯಾ ಕಸೆ ಕರಾವೆ (Marathi)	50/-
ಛಾಯಾಯೋಗ (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुನिक ऋषीचे	
सुखमजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरिय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ಛಾಯಾ ಕಸೆ ಕರಾವೆ (Hindi)	50/-
ಛಾಯಾ-ಯೋಗ (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-
ಶ್ರೀಯಾಣಮ್ ಶಿವಶಾಸ್ತ್ರ ಒಪ್ಪಂದ	50/-
ಒಳಗಿನ ಒಳಗಿನ ಒಳಗಿನ	200/-
ಶ್ರೀಯಾಣ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 2	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 3	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 4	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 5	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 6	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 7	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 8	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 9	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 10	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 11	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 12	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 13	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 14	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 15	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 16	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 17	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 18	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 19	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 20	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 21	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 22	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 23	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 24	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 25	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 26	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 27	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 28	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 29	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 30	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 31	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 32	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 33	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 34	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 35	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 36	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 37	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 38	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 39	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 40	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 41	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 42	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 43	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 44	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 45	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 46	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 47	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 48	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 49	50/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 50	50/-



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 ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಗಳ 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 ಇತರೆ 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

ಈಗ ಜೀವನ ಸರಳ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವೂ ಪವಾಡವೆಂಬಂತೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ಪಾಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದು ನನಗೆ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶಿಸದೆ ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿದೆ.

-ಪ್ರತಿಭಾ. ಬಿ

ನನ್ನ ಕೋಪ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಜೀವನದ ಪಾಠಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಗಂಡ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿವೆ.

-ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕರು

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಯೋಚನಾರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ನಾನು ಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿನಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೊರ ಬರುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ; ಹೊರಬರಲು ಬಹಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಡೀ ದಿನ ನಾನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಕೋಪ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮರೆತಂತಾಗಿದೆ.

-ಮಧುಕರ್ ಷಾ

ಯಾವಾಗಲೂ ಗುರೂಜಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕು ನನ್ನನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದಿರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವ ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಗುರೂಜಿ ಯವರನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ನಾವೇ ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಗಳು. ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣರಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಲು ಗುರೂಜಿಯವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಅವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಶರಣಾಗುವುದು ಅಷ್ಟೆ.

-ವಿನಮ್ರ ಲೋಂಗಾನಿ

ಕಳೆದ ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಉದ್ಯೋಗದ ಕೆಲಸ ಬಹಳ ಕಠಿಣವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ದಾಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ನನ್ನೆರಡು ಯೋಚನೆಗಳೂ ಸಹಾಯಮಾಡಿತು. ಮೊದಲಿಗೆ ನನಗೆ ನಾನೇ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡೆ, 'ಈಗ ನಾನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸವಾಲು ಋಷಿಗಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ದೊಡ್ಡದೇನಲ್ಲ.' ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, 'ಈ ಸವಾಲನ್ನು

ನನಗೆ ದೇವರು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ.' ಈಗ ನನ್ನ ಉದ್ಯೋಗದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನನ್ನೊಳಗೇ ಆಗುತ್ತಿವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ನನ್ನ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ನನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ನನ್ನಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಸಂಭಾಷಿಸುವ ಪದಗಳಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಣಾಮಗಳು. ಅವು ನನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳ ಸಮಯಗಳಲ್ಲೂ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

-ಮೋಹನ್ ಚಂದ್ರಬಾನು

ಈಗ ನನಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ನನ್ನ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಕಳಿಸಲು ಸಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೇ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗಿರುವೆ. ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮಾನಂದದಿಂದಿರುವೆ.

ನನ್ನ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಯೊಬ್ಬರು ಜೀವನದ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಗೆಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬ ಪರಿಣಿತ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲರ್ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಸರಿ ಹೋಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹೀಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ, 'ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನೇಕೆ ಕಳುಹಿಸಬಾರದು,' ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ನಾನು ಋಷಿಗಳು, ಅಮರರವರು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನಾ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಂಡೆ. ಅವರ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪರಿಹಾರವಾದವು. ಈಗ ಅವಳು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಋಷಿಗಳಿಗೆ, ಅಮರರವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಗೆ ಪ್ರಣಾಮಗಳು. ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಲು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪದಗಳೇ ಇಲ್ಲ.

-ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆರ್

ನನ್ನ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಇಡೀ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ತುಂಬಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ನನಗೆ ಆ 'ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಧ್ವನಿ' ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅದೊಂದು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಅನುಗ್ರಹಿತನಾದೆಂತೆನಿಸಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದೆ.

-ಮೃದಲಾ ಮಾಲ್ವಾನಿ

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

ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ