



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: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಮಾರ್ಚ್ 2001ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದುದೇ? ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಅಥವಾ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಮಾರ್ಗಗಳೂ ಭಗವಂತನಡಗೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ, ಭಗವಂತನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳೂ! ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನಗಳು ಸಾಧನೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಗುರಿಗಳೂ ಅವರ ಆಯ್ಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿದಾಗ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ, ತಮ್ಮ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನೂ ಬದಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಋಷಿಗಳ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಅವರು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂದಾಗ ನಾವು ಅವರನ್ನು ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ತತ್ವಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸಾಧಕರಿಗೂ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೇರೆಯವರ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಏಕಿಷ್ಟು ಅನಾದರ? ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಗೌರವ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ! ಇದೊಂದು ಕಠೋರ ಸತ್ಯ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮವೇ ಬೇರೆಯವರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಒಂದು ಸರಳ ಸತ್ಯವೇ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರೂ ದಿವ್ಯತೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವೇ. ಅವರನ್ನೂ ಭಗವಂತನಂತೆಯೇ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆದರಿಸಬೇಕು.

ಜನರು ಸರಳ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ!

ಇಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ, ಪ್ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ನಗರವೊಂದು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೆಲ್ಲವೂ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಸುವ್ಯಕ್ತವಾಗುವಂತಾಗಬೇಕು ಎಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಈಗ ಇಲ್ಲಿನ ಜನರನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಶಂಬಲ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ನಂಬುವುದು ಕಷ್ಟವೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅಲೌಕಿಕ ನಗರವೊಂದು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಜಗದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳಕನ್ನು ಬೀರುವಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಜಾಗವು ದಶಕಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಯುಗದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಜಾಗದಿಂದ ಬೆಳಕು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನಗಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಅವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಬೇಕು.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಲಘುವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಗಾಢತೆಯ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡೋಣ. ■



ಮಾನಸ ಪ್ಲಾಂಡೇಶನ್ (ರಿ)

ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560077. ಭಾರತ.

© 99000 75280 (ಬೆಳಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5)

ಇ-ಮೇಲ್: info@lightagemasters.com ವೆಬ್‌ಸೈಟ್: www.lightagemasters.com



## ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು

### ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 11 ಘಂ.)

### ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,  
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಲೇಔಟ್

ಸೋಮವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,  
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಲೇಔಟ್

ಮಂಗಳವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೊ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, 1ನೇ ಫೇಸ್,  
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.



ಹಳ್ಳಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಅಮೋಘ ಪ್ರದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ  
ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಾಜಕ್ಟ್‌ನ ವಾರ್ಷಿಕ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆಗಳು

- 13-01-2019ರಂದು ಹೊಸ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರ ಚಾಲನೆಯ ಹಂತದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ಅನ್ನು ಸೇರಬಹುದು. ಹೊಸ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ಗೆ ಸೇರಲು ಬಯಸುವವರು 31-12-2018 ರೊಳಗೆ ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಬಹುದು. ದೂರಕಲಿಕೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೂಡ ಸೇರಬಹುದು. ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವವರು ಕೂಡ 31-12-2018ರ ಒಳಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- 01-02-2019ನೇ ಶುಕ್ರವಾರದಂದು 'ವಿಶ್ವ ಜಾನಲ್' ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಲೈಟ್ ಜಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಶ್ರೀ ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರಾವರಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.
- 3-2-2019ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಜಯಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಈ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು, 01-02-2019ರ ಒಳಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಲು ಕೋರುತ್ತೇವೆ.
- 25-12-2018ರಂದು, ಜೀಸಸ್ ಕ್ರೈಸ್ಟ್‌ಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಲು ಧ್ಯಾನಿಗಳು ತಪೋನಗರದ ಧ್ಯಾನಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಜಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.
- 2019ನೇ ವರ್ಷದ ಮಾನಸ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ Android platformನಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. Android ಬಳಸುವವರು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಿಂದ ಇದನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ Google Play Store ನಿಂದ 'Manasa Calendar' ಅನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅಪ್ಲೇಟ್ ಮಾಡಬಹುದು.

### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

04	ಶುಕ್ರ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
05	ಶನಿ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
06	ಭಾನು	ಸೂರ್ಯ ಗ್ರಹಣ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5:04 ರಿಂದ 9:18
14	ಸೋಮ	ಶುಕ್ರ ಅಷ್ಟಮಿ
15	ಮಂಗಳ	ಉತ್ತರಾಯಣ ಆರಂಭ ಮಕರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ
16	ಬುಧ	ಶುಕ್ರ ದಶಮಿ
21	ಸೋಮ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8:06 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1:18
28	ಸೋಮ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ

### ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಅಮರ ಜಯಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಭಾನುವಾರ, 03-02-2019

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ಕ್ಕೆ	ಸ್ವಾಗತ ಭಾಷಣಗಳು ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.30ಕ್ಕೆ	ಪ್ರಸಾದ

### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು:	ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಲೈಟ್ ಜಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
13-1-2019	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.30ಕ್ಕೆ ಲೈಟ್ ಜಾನಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಭೆ
20-1-2019	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ 'ರಾ' ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ

### ಆನೇಕಲ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಅಮರ ಜಯಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆನೇಕಲ್‌ನ  
ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ 01-02-2019ರಂದು  
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11.30ಘಂಟೆಗೆ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು**

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಗಾಢವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಶಬ್ದ ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಅಡಚಣೆ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

- ಉಮಾದೇವಿ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಪೋಲೀಸ್ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾದಾಗ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದೊಂದು ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದ ತಂತ್ರ. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

- ದ್ರಾಕ್ಷಾಯಣಿ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಸೆಂಟ್ ಜಾನ್ಸ್ ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಪಾಪರೇಡಿ ಪಾಳ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ ಹಾಗೂ ಸಮೂಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೂಡ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ.

- ಸರೋಜಮ್ಮ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪಾಠಶಾಲೆ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಕಾವಲು, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿವೆ, ನಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಶ್ಚಿತ್ತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸಹ ಅವರು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

- ಸೌಭಾಗ್ಯ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಎಸ್.ವಿ.ಎಸ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ, ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ, ಜನರಿಂದ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಸಮಾಧಾನ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಲತಾ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಆಲ್ಪಾ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಮ್ಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಐದು ನಿಮಿಷ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗಣಿತ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಹ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷ ತಂದಿದೆ.

- ಶಾಂತಿ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಎಸ್.ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ಇ.ಎಸ್. ಬೆಂಗಳೂರು

**ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ**

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಮಾನಸಿ ವಲಯವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯ ವಲಯವು ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗ್ರಾಹಿಗಳು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಯಾಪರ ಋಷಿಗಳು ಈ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಸಭಾಂಗಣಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಚೈತನ್ಯೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವ ಚೇತನ ಮಂದಿರವಾಗಿರಬಹುದು, ಕುಂಡಲಿನೀ ಗೋಪುರವಾಗಿರಬಹುದು, ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳ ಗುಹೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ 'ರಾ' ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರವಾಗಿರಬಹುದು, ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇದು ತಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದೈವೀ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿದೆ. ಋಷಿಗಳನ್ನು ನಂಬುವವರು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವವರಲ್ಲಿನ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಳಯ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಲ್ಲಾ, ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಹಿನ್ನಡೆಗಳಿದ್ದರೂ ಬೆಳಕಿನ ಯುಗ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ ಸಾಧಕರಲ್ಲಿ ಅಶಾಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗುರೂಜೀ ಹೇಳಿದ್ದರು, "ಭರವಸೆಯೇ ಜೀವನದ ಆಸರೆ." ಋಷಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಳಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಹಾಯುಗಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಎಷ್ಟೇ ನಿರಾಶಾದಾಯಕವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಕೂಡ ಸತ್ಯವೇ ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಋಷಿಗಳ ಇರುವಿಕೆಯು ಆಶ್ಚರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೇಲೆ ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದೇ ಗುರೂಜಿಯವರ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ ಮೇಲಿನ ನಮ್ಮ ಬದ್ಧತೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಬರುವ ವಿಪ್ಲವಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಲೈಟ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗಿರುವ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಯಾರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವರೋ, ಮತ್ತು ಲೈಟ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ 2019 ವರ್ಷವು ಬೆಳಕಿನ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯ ವರ್ಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ■

**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)

ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಸೇರಿಲ್ಲ. ನಾನು ಸೋಗಸಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ, ಆಕರ್ಷಕ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಂಜಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಬೇಕೆಂದೇ ನಾನು ಅಂತಹುಗಳಿಂದ ದೂರವುಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ನಾವಿಲ್ಲಿರುವುದು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ; ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧನೆ ಒಂದು ಉಪಕರಣವಾದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಹರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಪಕರಣವನ್ನೂ ಅಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಹರಿತಗೊಳಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಎಂಬ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆಯೆಂದು ನಾನು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದೆ. ಬಾಹ್ಯದ ಭಾಗವೆಂದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುವುದು. ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಇದೊಂದು ಹೊಸ ವಿಷಯ. ಇದು ಯಮ-ನಿಯಮದ ಒಂದು ಭಾಗವಾದ 'ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ'. ಇದು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಸ್ವ' ಅಂದರೆ ಸ್ವಯಂ ಅಥವಾ ತಾನು. ನಮ್ಮನ್ನೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸ್ವಯಂ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಈಗಾಗಲೇ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ಜನರಿಂದ, ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಕೂಡ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅದು ಸುಲಭವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಾವದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಗ್ಗೆ ಓದಬಹುದು. ನಾವು ಬಹಳ ಓದಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೃತಿಗಳು, ಹೊಸ ಯುಗದ ಕೃತಿಗಳು ಅನೇಕವಿವೆ. ಅದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಸುಂದರ ಚಿಂತನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪದಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟು ಓದಬೇಕು. ಓದಬೇಕು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧನೆಯ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುರುವಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಮನೋವತಿಯನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ, ಬಹುಶಃ ಅದೇ ಉತ್ತಮದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ನಮಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಸೂಚನೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಅವಷ್ಟನ್ನೇ ಪಾಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಮರರವರ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಅವು ಸೂಚನೆಗಳೂ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಷ್ಟೇ ಆಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು, ಮಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದೇ ತತ್ವವನ್ನು ನಾನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಳಸಿದೆ. ಅಂತರ್ ಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವಿದೆ. ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ನನ್ನ ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅವರು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ, 'ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಸೇರಿಸಿ.' ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟೆ, ಅವರು ನನ್ನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬಹಳ ಸುಂದರವಾದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊರತಂದರು. ನಾನೇ ಅವರಿಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ನನ್ನದೇ ನಕಾಶೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೃಷ್ಟಿಸಲು, ಹೊಸದನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ಗುರು ನಮಗೆ ವಿವರವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. 'ನಾವು ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಬಹುದೇ?', ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ಸೇರುವುದೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲದರಿಂದ ದೂರವುಳಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಅದು ಗುಹೆಗೆ ಅಥವಾ ಹಿಮಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೊದಂತೆ ಎಂದು ನಾವು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೆವು. ಅವರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು, 'ಹೆಚ್ಚು ಓದಿ! ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.' ಅವರು ಇದ್ದಾಗಲೂ ಕೂಡ, ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರಲಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಇರುತ್ತಿತ್ತು, ನಮಗೆ ಸಮಯ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ತೀರಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು, ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ, ಈಗಲೂ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದೇನೆ. 'ನಾವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ,' ಎಂದು ಕೆಲವರು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. 'ನಾವು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ, ಬೇರೊಂದು ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇನನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬಾರದು,' ಎಂದು ಕೆಲವರು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು, ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ಎಲ್ಲದರಿಂದ ದೂರವುಳಿಯಬಾರದು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಲು, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಮಾರ್ಗವನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದುದು ಅಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೆಂದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ಆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ನೀವು ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಆದರೆ ನೀವು ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ! ವಿಷಯವೆಂದರೆ,

ನಾವು ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ದೂರವುಳಿದರೆ, ಮುಕ್ತಮನಸ್ಕರಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೌನವು ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಮೌನವೆಂದರೆ ನಿಶ್ಚಲತೆ (Stillness). ಎಕ್‌ಹಾರ್ಟ್ ಟೋಲೆ ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ 'Stillness' ಪದ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಲು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಮೂರು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು - ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ. ದೇಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ನಿಶ್ಚಲತೆ, ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದಲ್ಲ. ದೇಹದ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಆದರೆ, ದಿನವಿಡೀ ನೀವು ಮೌನವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ದೇಹವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಇಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಚಲನೆಯಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ನಾನು ನಿಶ್ಚಲ ವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಶ್ಚಲತೆಯೆಂದರೆ ಏನು? ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಅದು ತಳಮಳಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಳಮಳವಿರಬಾರದು. ದೇಹ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ಶಾಂತಿ ಕಡೆವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚು ದಣಿದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಳಮಳವಿರುತ್ತದೆ, ಅಶಾಂತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ಚಲತೆಯೆಂದರೆ ಚಲನೆ ಯಿಲ್ಲದಿರುವುದಲ್ಲ, ಅದು ತಳಮಳವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಇದೇ ನಿಯಮವು ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಬೇಕು. ಮೌನಾಚರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿರಬಹುದು. ತಳಮಳವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವವರೆಗೂ ನಾವು ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಬಲವಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಳಮಳಗೊಳಿಸಲು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಾರದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಲವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ತಳಮಳಗೊಳಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಳಮಳವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲ ಮೂರು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ನಾವು ಮೌನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಿಶ್ಚಲತೆ ಮೌನ; ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಚಲತೆ ಧ್ಯಾನ. ಮೌನವೆಂದರೆ ತಳಮಳ ಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಚಲತೆ. ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ವಿಷಯ. ■

**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

25-11-2018,

ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ನವೆಂಬರ್ 23ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಗಲಿದರು. ಅದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವಿರುವುದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದು ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿರಬಹುದು. 'ಇವತ್ತಿನಿಂದ 75 ದಿನಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ,' ಎಂದು ಅವರು ನನಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ್ದು ನೆನಪಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಅವರು ಅದರ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಪವಾಡವೊಂದು ಜರುಗಿ ಅವರ ಆಯಸ್ಸು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ನಾವು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಅದು ಹಾಗೆ ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟರು. ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ಧವಾದ ವಿಕೃತಗೊಳ್ಳದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ, ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಮುಂದುವರಿದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ತಂತ್ರಗಳು ಹೊಸಯುಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಸಯುಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೆಳಕಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬದುಕಿನ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಅವರು ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯಯುಗ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ನಾವು ಬರಬೇಕು, ಆ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಜನ್ಮವೆತ್ತಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮರ್ಗದರ್ಶಿಸುವುದಾಗಿ ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಮುಂದೆಯೂ ಅವರು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ರಕ್ತಗತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರಲು ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಅವಕಾಶಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ನಮಗಿವೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಜ್ಞಾನವು ಎಷ್ಟು ಅಗಾಧವೆಂದರೆ ಅದು ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗಗಳನ್ನೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಬಲ್ಲದು. ಅದಲ್ಲದೆ ಗುರೂಜಿಯವರು ಇಲ್ಲಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಟ್ಟಡಗಳ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅಪಾರ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಧಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಮ್ಮನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲು, ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡಲು ಬೇಕಾದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಕೆಲಸ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ, ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮೂಲಕವೇ ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಋಷಿಗಳು ಅದ್ಭುತ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವಿಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು. ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸ ಉಸ್ತುವಾರಿಯ ಕೆಲಸವೆಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಜ್ಞಾನ, ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಯಾರೇ ಬಂದರೂ ಅವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸಬಲ್ಲೆವು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲೆವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ವಾಸ್ತವಗಳು, ಪ್ರಳಯದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಳಯದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಜ್ಞಾನವಿದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳಲು, ಬದಲಾಗಲು ಮತ್ತು ದೇವರೆಡೆಗೆ, ಹೊಸಯುಗದಡೆಗೆ ಸಾಗಲು ಪ್ರಳಯ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅವಕಾಶವೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುವ ಸರಿಯಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂತಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಮಹತ್ವವಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಅವರೋಹಣದ ಬಗ್ಗೆ, ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಜ್ಞಾನ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಬದುಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಕೆಳಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಬದುಕಿನ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ನಾವು ಬದುಕಬೇಕು. ಅವರ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತೇನೆ, 'ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ ಚಿಟ್ಟೆಯೊಂದನ್ನು ಕಂಡೆ, ನಾನದನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟೆ! ನನ್ನಲ್ಲಿನ ಮಗು ಯಾವಾಗಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಬದುಕಿನ

ಈ ಭಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಮುಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಸಬೇಕು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇನಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮಾನವ ಭಾಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.' ಈ ಜೀವನವನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಗುರೂಜಿಯವರು ಜೀವಂತ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಕೊಡುಗೆಯಾದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಬಹುಶಃ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕೊಡುಗೆ. ಅದನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಜನರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ತಪೋವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ತಂತ್ರವು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ!

ಇಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಶಂಬಲವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಗುರೂಜಿಯವರ ಕನಸಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ದಾರಿಯೆಂದರೆ, ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಶಂಬಲವನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶಂಬಲವನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಾವು ಗುರೂಜಿಯವರ ಕನಸನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

1-2-2019ರಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ನೂರನೇ ಜನ್ಮೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂಡವು, ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಯೋಜನೆ ಹಾಕುತ್ತಿದೆ. ನಮಗಿಲ್ಲರಿಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನರ್ಪಿಸಲು ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇದೊಂದು ಬೃಹತ್ತಾದ ಕೆಲಸ, ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತಂಡದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ಬೆಂಬಲ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದು. ಬಹುತೇಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು ಬಹಳಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಹೆಸರುಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಎಂದಿಗೂ ತಿಳಿಯದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ದೇವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ■

## 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 ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ 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 ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಸೇರಿವೆ.

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

**ಚಿಕ್/ಡಿಡಿಗಳನ್ನು 'Manasa Light Age Foundation' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 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 ಸಾಧನೆಯ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅನುಭವಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬಾರದು. ಅನುಭವಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಅಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಧ್ಯಾನದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಾರದು. ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಯೋಚನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರಿಂದ ತಲೆಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

## ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

11-11-2018

ನಾವೀಗ ತೀವ್ರ ಪ್ರಳಯದ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರ ಸಮಯದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದ ಮಾತುಗಳು ನನಗೆ ನೆನಪಿವೆ. 'ಪ್ರಳಯ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಇವು ಈ ಸವಾಲಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದೇಕೋ, ಅವರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಏಳು ಸುತ್ತು ಸಪ್ತ ಋಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅವರು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು, ಒಳಅರಿವನ್ನು (intuition) ಬಳಸುವುದು. ಒಳಅರಿವನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅದು ಹರಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ತಂತ್ರವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಹೇಳಿದರು, 'ಬದುಕಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಒಳ ಅರಿವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಪೋನಿಗೆ ಕರೆ ಬಂದಾಗ, ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮೊದಲು ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಯಾರಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಒಳಅರಿವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಬಹುದು, ಕರೆಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಯಾರೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಂತರ ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ನಾವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.' ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಬೇರೆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿರಬಹುದು. ಒಳಅರಿವನ್ನು ಬಳಸಿ ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆದರೆ ವಿಫಲರಾದಾಗ ಎಂದಿಗೂ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಡಿ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು, ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸೋಣ.

ಮುಂದಿನ ತಂತ್ರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದ (Astral travel) ಬಗ್ಗೆ. ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ, ಬುದ್ಧ ಪೂರ್ಣಿಮೆ ಮುಂತಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಗಳಂದು ಮಾತ್ರವೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ನಾನೀಗ ಕೊಡುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹಗಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲ. ಅವರು ಹೇಳಿದರು, 'ನಿಮ್ಮ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿರಲು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಿಶ್ವಚೇತನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿರಲು ಬಯಸಿ. ನಂತರ ಸುತ್ತಲೂ ಗಮನಿಸಿ. ಬಲವಾಗಿ ಇಚ್ಛಿಸುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ.' ನೀವು ಎಲ್ಲಿದ್ದೀರೋ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಬರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಸಲಹೆ. ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಗಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬಹುದು.

ಮುಂದಿನ ತಂತ್ರ ಹೀಲಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ. 'ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ

ಬದುಕುವುದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮನ್ನೇ ಹೀಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಂತ್ರವೊಂದಿದೆ, ನಾವದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಹೀಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದಿರಿ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಅವರ ಕರ್ಮದ ಒಂದು ಭಾಗ ನಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಇದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರ ಹೀಗಿದೆ, 'ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬೆಳಕಿನ ಗೋಲವೊಂದನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೀಲಿಂಗ್ ಬೇಕಾಗಿರುವ ದೇಹದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಗುಣಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೀರ ಎಂಬ ಬಲವಾದ ಹಾರೈಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಹೀಲಿಂಗ್‌ಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಗೋಲವೊಂದನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೀಲಿಂಗ್ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುಣಹೊಂದಲೆಂಬ ಬಲವಾದ ಹಾರೈಕೆ ಹೊಂದಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಹೀಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಹೀಲಿಂಗ್ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅವರು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಗುಣಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಹೀಲಿಂಗ್ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ತಂತ್ರ ಋಷಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ. ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಆಕಾರವಿದೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಿ ಕೊಳ್ಳೋಣ; ನಾವು, ಗುರೂಜಿಯವರ ಅಥವಾ ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸದ ಮುಖಂಡರಾಗಿರುವ ಅತ್ರಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಂತರ ಬೆಳಕಿನ ದಪ್ಪ ಕಿರಣವೊಂದು ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿದೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಂತರ ನಾವು ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದಿರುವುದನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳೋಣ. ನಂತರ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಆಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ಋಷಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ವೇಳೆ ಋಷಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಮಗೆ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು, ನಾವು ನಿರಾಸೆ ಹೊಂದಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದೇ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮುಂದಿನ ತಂತ್ರ ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಈ ಬೆಳಕು ದೇವರೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತಂತ್ರ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಪ್ರೀತಿ ಮಾತ್ರ. ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬಲವಾದ ಬಿಳಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿದೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿ. ನಂತರ ಈ ಬೆಳಕಿನ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆಯೇ ಮೌನವಾಗಿ ಆಲಿಸಿ. ■

**ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ಪ್ರಳಯದ ನಿಯಮಗಳೇನು?**

ಉ: ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ನಾನು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ಪ್ರಳಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಳಯದಿಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೊಸ ಯುಗವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಥವಾ ಹಳೆಯ ಯುಗದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಹಳೆಯ ಯುಗದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಹಳೇ ಯುಗ ಅಥವಾ ಕಲಿಯುಗ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಳವೊಂದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಳಯ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಹೊಸ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ, ನಾವು ಪರಿವರ್ತನೆ ಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ, ವಿನಾಶವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯಲು ಆಗದಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ವಿನಾಶ ನಮ್ಮ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಪ್ರಳಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಭ್ರಷ್ಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅಥವಾ ಥಟ್ಟನೆ ಕುಸಿದು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಅವತಾರ ಕೊಡುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅವನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಾವು ಭೇಟಿಯಾಗದೇ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವನು ಖಂಡಿವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ನಿಯಮ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳಿವೆ.

**ಪ್ರ: ಧರ್ಮ ಮುಖ್ಯವೇ?**

ಉ: ಹೌದು. ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಧರ್ಮದ ಸಾರವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಭಾಗ, ಎರಡನೆಯದು ಆಚರಣೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಿರುವ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಭಾಗ. ನಾವು ಸಾರವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಆಚರಣೆಗಳ ಭಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿರೂಪಗೊಂಡಿದೆ. ನಾವು ವಿವೇಚನೆಯುಳ್ಳವರಾಗಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಗೃಹಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು, ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದು ಸರಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಜನಿಸುವ ಮೊದಲೇ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬೇರೆ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತಾಂತರಗೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಪ್ರಗತಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ಜೀವನವೆಂದರೆ ಏನು?**

ಉ: ಅದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಪಡೆಯಲು ಇದೊಂದು ಅವಕಾಶ. ಜೀವನ, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆ - ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಚಲನೆ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು. ನಮ್ಮ ಒಡನಾಡಿಗಳೊಡನೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೈವತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಲು ಜೀವನ ಒಂದು ಅವಕಾಶ. ಕಲಿಯಲು, ಬೆಳೆಯಲು, ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಜೀವನ ಒಂದು ಅವಕಾಶ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಋಷಿಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ಜೀವನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೇನು?**

ಉ: ಇಲ್ಲಿಯ ಜೀವನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಜೀವನವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು, ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು, ಪ್ರೀತಿ, ಮತ್ತು ದೈವತ್ವವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು.

**ಪ್ರ: ಪ್ರೀತಿಯೊಂದೇ ಸಾಕು ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು?**

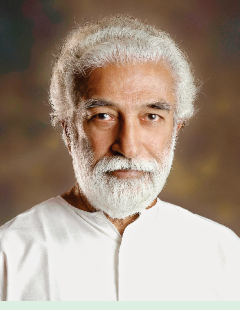
ಉ: ನಾವು ನಿಜವಾದ ದೈವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಧ್ಯಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಧ್ಯಾನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ನಮಗೆ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕು, ನಂತರವಷ್ಟೇ ನಮಗೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

**ಪ್ರ: ಸಾಧನೆ ಅಂದರೇನು?**

ಉ: ನಾವೊಂದು ಬೆಳಕಿನ ಕಣ, ಸ್ವತಃ ದೇವರೇ ಆದ ಬೃಹತ್ ಬೆಳಕಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂಬ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿರುವುದೇ ಸಾಧನೆ. ಸಾಧನೆ ಅಂದರೆ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯುವುದು, ಏಕೆಂದರೆ ದೇವರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಆಚೆ ಇದ್ದಾನೆ. ಸಾಧನೆ ಅಂದರೆ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುವುದು, ನಮಗಿಷ್ಟವಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು, ಸತ್ಯದ ತಿರುಚುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವುದು. ಸಾಧನೆ ಅಂದರೆ ದೇವರ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿರುವುದು. ಸಾಧನೆ ಅಂದರೆ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೇರುವುದೂ ಆಗಿದೆ. ಸಾಧನೆ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಗುರುವಾದ ದೇವರನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಆಗಿದೆ. ■

**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-ಗುರುಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ-ಗುರುಜಿ 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 ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರುಜಿ ಪಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಲೆ ವಿಸ್ಮಯಕರ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕಲಿಂಗ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶವಾಟ (Marathi)	150/-
ಆಯುಗುರುಜಿ (Marathi)	100/-
ಧ್ಯಾನ ಕಸೆ ಕರಾವೆ (Marathi)	50/-
ಧ್ಯಾನಯೋಗ (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुನिक ऋषींचे	
सुक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरिय 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/-
தியானம் செய்வது எப்படி	50/-
ಊಗಿಯಿನ್ ಲಾಯಿಲಕನ್	200/-
தியான யோகம்	50/-
ஆத்மாவின் அலரோகணம்	50/-
நவீன ரிஷಿ ஓடுவாரின் சூಕ್ಷ்ம் சாகசங்கள்	50/-
சம்பலா நியமங்களின் அப்பியாசங்கள்	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವಿಯುಜ್ಜಂ ಎಲ್	50/-
ಕಾಂತಿಕಿ ದ್ವಾರಮುಲ	100/-



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939 - 2012)

### ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)

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

#### ಮಾನಸ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದ ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಳಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಬಡಾವಣೆ. 1935ರಲ್ಲಿ ಅಮರರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಬೆಳಕಿನ ನಗರದ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಜೀತನ 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 ಗೋಪುರ ಹತ್ತಿರ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು 1987 ರಿಂದ 1992 ರವರೆಗೆ ವಾಸಮಾಡಿದ ಒಂದು ಗುಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಟ್ಟಡಗಳಿವೆ.

#### ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ

ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರ್ ಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ.

#### ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್

ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾದದ್ದು. ಅವರಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶ್ಲೋಕಗಳು, ಶುಚಿತ್ವ, ಹಾಡುಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಥೆಗಾರಿಕೆ, ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಕಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿನ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಸಾರ್ವಜನಿಕರು

ಎಲ್ಲ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ 5ರ ನಡುವೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

#### ವಿನಂತಿ

ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ. ('Manasa Foundation' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. 80-G ನಿಯಮದಡಿ ಆದಾಯ ತೆರಿಗೆಯ ರಿಯಾಯಿತಿ ಇದೆ.)

## ಸಾಧಕರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸ್ವರ್ಣಲತಾ

ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿಯ ದಿನದ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ವೆಬ್‌ಕಾನ್ಸ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಜಯಂತ್‌ಜಿ ಅವರ ಮುಖವನ್ನು ಅಮರರವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಂಡೆ. ಜಯಂತ್‌ಜಿ ಅವರಿಂದ ಬೆಳಕು ನನ್ನನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಬೆಳಕು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿನ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮತ್ತೊಂದು ವೆಬ್‌ಕಾನ್ಸ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಯಂತ್‌ಜಿ ಅವರ ಮುಖವು ಗುರೂಜಿಯವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂತು. ನಾನು ಎತ್ತರಕ್ಕೇರಿದಂತೆನಿಸಿ ಆ ವಿಡಿಯೋವನ್ನು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ವೀಕ್ಷಿಸಿದೆ!

- ಗೀತಿಕಾ ಮೆಹರೋತ್ರ

ನನ್ನ ಜನ್ಮದಿನದ ಶುಭಾಶಯದ ಪತ್ರ ಮಾನಸದಿಂದ ಬಾರದಿದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಜನ್ಮ ದಿನದಂದು ನಾನು ಕುಳಿತಿದ್ದ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ತಳ್ಳಿದಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ನಾನು ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ದಟ್ಟ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿದ್ದೆ! ಅವರು ಮುಗುಳ್ಳುಗುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದ ದೊರೆತು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಇದು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಜನ್ಮದಿನ. ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸದಾಕಾಲ ಇರುವ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು.

- ಯಶೋದ. ಸಿ

ಧ್ಯಾನದ ಪೂರ್ತಿ ಸಮಯ ನಾನು ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ, ಇದೊಂದು ದಿವ್ಯಾನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಆದರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗಿಹೋಗಿ ಆ ದಿವ್ಯ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದಾದಂತೆನಿಸಿತು. ಆಳವಾದ ಶಾಂತತೆ ಹಾಗೂ ದೈವತ್ವದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನನಗೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೊರಬರಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ಎರಡು ದಿನಗಳೂ ಸಹ ನಾನು ಅದೇ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿದ್ದೆ.

- ಪದ್ಮಜ ಬಾಜಪೈ

ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನಾನು ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಗುರೂಜಿ, ಋಷಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಬೆಳಕನ್ನು ಕೃಪೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ಅವರ ಸಹಾಯ ನನಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ನನ್ನೊಳಗಿನ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಅದು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಅವಧಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲಿತ ತೃಪ್ತಿ ನನಗಿದೆ.

- ಅಪರ್ಣ ರೂಪ್ಪೇಕರ್

ಗುರೂಜಿಯವರು ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆಯೇ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ

ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಮಾನವಳಾಗುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನನಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೂ, ನಾನು ಬಹುತೇಕ ಶಾಂತಿಯಿಂದಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಜನರ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ! ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ನಾನು ಚಿರಋಣಿ.

- ಪ್ರತಿಮಾ ವಡ್ಗಮಾ

ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ನನಗೇ ತಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು ಮಾಡಲು ನನಗೆ ಆಸೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ, ಋಷಿಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಅದನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನೊಳಗಿನ ದ್ವನಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಬಯಸಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ಮೌನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನನಗೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

- ನಂದಿತಾ ವಿಜಯನ್

ನನ್ನ ಯಜಮಾನರು ಸಮುದ್ರಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದರು. ನಾನೊಬ್ಬಳೇ ನನ್ನ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಗೋವಾದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅದು ತೀವ್ರ ಮಳೆಗಾಲವಾಗಿದ್ದರಿಂದ, ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತೀವ್ರ ಆತಂಕವಿತ್ತು. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದಿದ್ದಾಗ, ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಗುರೂಜಿ, ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಂಡೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸುವಂತೆ ನನಗೆ ವೇದನೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ, ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ದೊರೆತ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ, ಗುರೂಜಿ, ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿಗೆ ವಂದಿಸಿದೆ.

- ಗರಿಮಾ ಶರ್ಮ

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾನ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಬಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಮತ್ತು ಅಸಡ್ಡೆಯ ಮನೋಭಾವದ ಜನರಿರುವ ಸ್ಥಳವೊಂದರಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಠಾಶನಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವಂತೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೋರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಋಷಿಗಳು, ಗುರೂಜಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದೆ, ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಇಲಾಖೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವಂತೆ ಕೋರಿಕೆಯಿಟ್ಟೆ. ಪವಾಡವೆನ್ನಿಸುವಂತೆ, ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೇ ವರ್ಗಾವಣೆಯ ಪತ್ರ ಬಂದಿತು ಮತ್ತು ಕೂಡಲೇ ಹೊಸ ಇಲಾಖೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡೆ. ಗುರೂಜಿ, ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದ ವಿಧಿಯನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿದರು! ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪದಗಳೇ ಇಲ್ಲ.

- ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕ

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, ರಾಜಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560086. ಫೋನ್: 23359992

ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ