



ಮಹರ್ಷಿ ಅವರ (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 ಅವರ**

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

**ಗುರುಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ**

ಮಹರ್ಷಿ ಅವರರ 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 - ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1991ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಜನ ಸಾಧಕರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸಾಧಕರು ಗುರುಕುಲ ಅಥವಾ ಆಶ್ರಮವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವರ ಸಾಧನೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಮನೆ, ಉದ್ಯೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತೊರೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಕಲಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸಾಧಕರನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತ ಅವರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿರಂತರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ, ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅವರ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸತತವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಾಧಕರು ಎಂದಾದರೂ ಗಮನಿಸಿರುವರೇ? ಬಹುಶಃ ನಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಏನೂ ಸಿಗಬಾರದೇನೋ!

ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಿವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಮೂಲಿನ ಜೀವನದಿಂದ ಓಡಿಹೋಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇಂತಹ ವಿಘ್ನಗಳಿರದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕರು ಪೂರಕವಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು; ಇದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿಬಂಧನೆಗಳಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಮೊತ್ತದ ಶುಲ್ಕವನ್ನಷ್ಟೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದೂ ಆಶ್ರಮದ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ.

ಸಾಧಕರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟದಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ; ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಅಸಡ್ಡೆಯ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನನ್ನ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಿಜ, ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಕೆಲಸವಿದೆ, ಅದಕ್ಕಿಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಜನರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವ ಅಭಿರುಚಿ ನನಗೆ ಎಂದೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಜನರು ಒಂದು ಹೊಸ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ನನ್ನ ಗುರುವಿನ ಜೀವನದ ರೋಚಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಆಸಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಗುರುವಿನ ಕಾಲದಿಂದ ಮಾಡದೆ ಉಳಿದಿರುವ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದುದೇ ವಿರಳ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅರಸಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಡಿಮೆ.

ನನ್ನ ಜೀವನದ ಸಮಯವೆಲ್ಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ, ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಮೀಸಲು. ಆದರೆ...

ಬೆಳಕಿನ ಜಾಗತಿಕ ಜಾಲಕ್ಕೆ ನಾವು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಕರೆಗೆ ಬಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಈಗಲೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೊರೆತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯಯುಗವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಧ್ಯಾನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಭೂಮಿಯನ್ನು ದಿವ್ಯ ಸ್ವಂದನಗಳಿಂದ ತುಂಬಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ವಿಷಯಗಳು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷ ತರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಸಾಧಕರು ಮುಂಬರುವ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಅನುಭವಗಳೆಷ್ಟು ಅದ್ಭುತ! ಪ್ರೀತಿ ಅನುಭವವೂ ನನಗೇ ಆಯಿತೆಂಬಷ್ಟು ರೋಮಾಂಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ■



**ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (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 ಅರಬಿಂದೋ 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/-

ಡಿಯನ್ನು

'Manasa Light Age Foundation'

ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ಮನಿಯಾರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

#### ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ತಪೋವಾಣಿಯನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೊಡಿ. ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ದೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸವನ್ನು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ.



ಜೂನ್ 7, 2019ರಂದು ಪ್ರಥಮ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.

#### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆಗಳು

- "Thus Spoke Gururji Krishnananda" ಪುಸ್ತಕದ ಮೊದಲ ಎರಡು ಸಂಪುಟಗಳ ಇ-ಆವೃತ್ತಿಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಿಂದ ಖರೀದಿಸಬಹುದು.
- ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ನಿಮಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ, ಮಾನಸ ಆಫೀಸ್‌ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ.
- ನಮ್ಮ ವಾರ್ತಾಪತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

#### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

- ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು :
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ 12  
ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್:  
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1  
14-7-2019 ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ  
2 ಕ್ಕೆ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ  
ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ  
ಸಭೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.30 ಕ್ಕೆ  
16-7-2019 ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ:  
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1  
21-7-2019 ರಾ ತಂಡ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಕ್ಕೆ  
ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ

#### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

- |    |      |   |
|----|------|---|
| 01 | ಸೋಮ  | ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ   |
| 02 | ಮಂಗಳ | ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ<br>ಸೂರ್ಯ ಗ್ರಹಣ:<br>ರಾತ್ರಿ 10:25 ರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 3:20    |
| 03 | ಬುಧ  | ಆಶಾಢ ಮಾಸ ಪ್ರಾರಂಭ  |
| 10 | ಬುಧ  | ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ  |
| 11 | ಗುರು | ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ  |
| 16 | ಮಂಗಳ | ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ   |
| 17 | ಬುಧ  | ದಕ್ಷಿಣಾಯಣ ಪ್ರಾರಂಭ<br>ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣ: ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ<br>00:13 ರಿಂದ 5:47 |
| 25 | ಗುರು | ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ  |
| 30 | ಮಂಗಳ | ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ   |

ಜುಲೈ 3ರಂದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಆಷಾಢ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮತ್ತು ಮಹಾನ್ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ನೇರವಾಗಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕದಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಈ ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. 16-7-2019ರ ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮೆಯ ದಿನದಂದು ಅವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತವೆ. ಆ ದಿನದಂದು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಮೇಲಿನಿಂದ ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಇಡೀ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬುತ್ತದೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿ 7 ನಿಮಿಷಗಳು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ. ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನಾವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಜುಲೈ 2ರಂದು, ರಾತ್ರಿ 10:25 ರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 3:20 ರವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯ ಗ್ರಹಣವಿದೆ ಮತ್ತು ಜುಲೈ 17ರಂದು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 00:13 ರಿಂದ 5:47 ರವರೆಗೆ ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣವಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಗ್ರಹಣದ ಪೂರ್ತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ.

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು**

**ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಸುಜಾತ ವಿ**

ನಾನು ಸ್ವಯಂಸೇವಕಿಯೊಬ್ಬರ ಅನುಭವವನ್ನು ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಓದಿದೆ. ಏನೆಂದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಛೇರಿಗೆ ಅವರು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ತಡವಾಗಿದ್ದ ಅವರ ಪಿಂಚಣಿ ವೇತನ ಪತ್ರಗಳು ತೆರವಾಗಿದ್ದವು. ಇದನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ನಾನೂ ಕೂಡ ದಶಕಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತಡವಾಗಿದ್ದ ನನ್ನ ಗಂಡನ ಪಿಂಚಣಿ ವೇತನ ಪತ್ರಗಳಿದ್ದ ಕಛೇರಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದೆ. ಪತ್ರಗಳು ತೆರವಾದವು ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬಾಕಿ ಬರಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಧನಸಹಾಯಗಳೂ ಬಂದವು. ನನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಲೌಕಿಕವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದೇನೆಯೇ ಎಂದು ನನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕೂಡ ಬೆಳಕು ಮಾಡಿತು. ಮತ್ತು ಅದು ನನ್ನೊಳಗೆ ಒಂದು ತರದ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯನ್ನು ತಂದಿತು. ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಬೆಳಕು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ - ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಅಲೌಕಿಕ!

-ನಿರ್ಮಲ ಬಾಲ, ಸ್ವಯಂಸೇವಕಿ

ನಾನು ಮೊದಲನೆಯ ಸಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಅದು ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ನನಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

-ವಂದನ ಎಂ., 6ನೇ ತರಗತಿ, ಜಿ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಾನು ಹಾರುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆನಿಸಿತು. ನಂತರ ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಬಿಳಿಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡೆ.

-ಸಂಜಿತ ಕೆ.ಪಿ., 6ನೇ ತರಗತಿ, ಜಿ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು. ನನಗಿದು ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಪ್ರತಿದಿವಸ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ.

-ಹೃದ್ಯ ಆರ್.ಪಿ., 6ನೇ ತರಗತಿ, ಜಿ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶಾಂತಿಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಮದ ಅನುಭವವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಏನೋ ನನ್ನ ಶರೀರದೊಳಗೆ ತಂಪು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಾಗಾಯಿತು. ನಾನು ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತನಾದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪಡೆದೆ.

-ಪುರವ್ ಡಿ ಆಚಾರ್, 6ನೇ ತರಗತಿ, ಜಿ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ತುಂಬಾ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಗಣಿತ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳು ಕಠಿಣವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವರಡೂ ವಿಷಯಗಳು ಈಗ ತುಂಬಾ ಸುಲಭವೆನಿಸುತ್ತಿವೆ.

-ಸ್ನೇಹ ಎಸ್., 10ನೇ ತರಗತಿ, ಚೇತನಾ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಸ್ಕೂಲ್, ವಾಜ್ರಹಳ್ಳಿ, ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನನಗೆ ಗಣಿತ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ ನನಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಗಳೂ ಇತ್ತು ಆದರೆ ನಾನು ಮಾತ್ರ ರಿಲಾಕ್ಸಾಗಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಳಾಗಿದ್ದೆ.

-ನಿಸರ್ಗ, 5ನೇ ತರಗತಿ, ಚೇತನಾ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಸ್ಕೂಲ್, ವಾಜ್ರಹಳ್ಳಿ, ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನನ್ನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಚೈತನ್ಯವು ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿತ್ತು. ನಾನು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಶಾಂತಿಮಯವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದು ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

-ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಪಿ., ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಯುವಾಗ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯಗೊಂಡಿದ್ದೆ. ಬೆಳಕು ನನಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತು.

-ನಾಗನಂದಿನಿ, 8ನೇ ತರಗತಿ, ಅರಿಯವ ಮೊಂಟೆಸ್ಸರಿ ಮೆಟ್ರಿಕ್ಯುಲೇಷನ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಮದಪುರಮ್

ಉಪ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರ ಹುದ್ದೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಅಧಿಕಾರಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾನು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸಾಗಿರಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಈ ಹೊಸ ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ನನಗೆ ಸುಲಭವೆಂಬ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಲೋಚನೆಯಿದೆ.

-ಮಿಸ್. ರಾಸಲ್, ಉಪ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಕರ್ಮವೀರ್ ಹೈರ್ ಹೈ ಸ್ಕೂಲ್, ಪುಣೆ

**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, ಸಪ್ತಪುಷ್ಪಿಗಳ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡಿ. ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ. ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್

**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 ಓಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ 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

ಜನವರಿ 2006 (ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗ)

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಹಿಂದೆ, ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಓದಿದೆ. “ಕುಂಡಲಿನಿ ಮೇಲೇರಿ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಆಗದಿದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮ ತಲೆ ಬಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.” ಎಂದು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯ ನಮಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯಾ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಹೌದು, ಇದು ಸರಿಯಿದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ.

ಇಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿವೆ. ನಾವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಶರೀರವು ಅದನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಅದು ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಿದ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಶರೀರ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ತಲೆ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಗೂರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತೇವೆ! ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅದನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ದಾರಿಯನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವ ವಿಷಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಕಾರ್ಯರೂಪದ ಭಾಗ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಆಗ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದ್ದು ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ದಾಟಿಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಮಟ್ಟ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಆಯಾಸಗೊಂಡಿದ್ದಾಗ, ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ, ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ, ನಮ್ಮ ಶ್ರಾಟಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ನಿದ್ರಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಲೆ ಬಾಗಿರಬಹುದು, ನಮ್ಮ ಶ್ರಾಟಕ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ಶ್ರಾಟಕವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಲದು, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಂತರ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೂ ಇದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವವೆಂಬ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ. ಈ

ಶಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಗಳಿಗೂ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಅದು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯು, ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮೇಲೇರಿ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು? ಇದಕ್ಕೆ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ದಾರಿ, ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿದು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅನ್ಯ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಬಿಡದೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು. ಎಂದಾದರೂ, ನಿಮಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ದೇಹ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಾಧಿಪಡಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಳಬೇಕು – “ಇದರ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ನೀನು ಮಾಡುವುದಲ್ಲ, ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.” ಅದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನೇ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಲವಂತ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಅಡ್ಡ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಕುಂಡಲಿನಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಗಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶ. ಸ್ಥೂಲ ವರ್ಗದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಮೇಲೇರಿದಾಗ ತಲೆ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವರ್ಗದ ಕುಂಡಲಿನಿ ತಲೆ ಭಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ, ಜಾಗೃತ ವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದಾಗ ಅರೆ-ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ, ಭಾವನೆಗಳು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೊಸದೇನೂ ಇಲ್ಲ, ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. “ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಶಾಲಿ?” ಎಂದು 5-6 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕೇಳಿದ್ದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಕ್ಕೆ, ‘ಆಲೋಚನೆ’ ಎಂದು ನಾನು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದೆ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಅದು ‘ಆಲೋಚನೆ’ ಅಲ್ಲ, ‘ಭಾವನೆ’ ಎಂಬ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಭಾವನೆ, ಆಲೋಚನೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಮೀರುತ್ತದೆ. ‘ಋಷಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನ,’ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿದಾಗ ಈ ತಿದ್ದುಪಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಅಶಾಂತಿಗೊಳಿಸದಿರುವಂತೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಗ ಉಂಟುಮಾಡದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದೊಳಗೆ ಇಡಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಒಂದು ವಿಧಾನವಾದರೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿಹೋಗುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ

ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಭಾವನೆಗಳ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಮೇಲೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾವುದು ಕೂಡ ಉದ್ದೇಗಗೊಳಿಸದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವ ಬೇರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೇ. ನಾವು ಭಾವನೆಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲೇರಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು, ಅವು ಮೋಡದಂತೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಪರ್ವತದ ತುತ್ತತುದಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಯೇ ಮೋಡಗಳಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಭಾವನೆಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲೆ ಇರಬಹುದು. ಆಚರಣೆಯ ವಾಸ್ತವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದಾದರೆ, ನಾವು ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊರತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. ಈ ಪ್ರೀತಿಯು ನಾವು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳಲು, ಯಾವುದೇ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ, ದೇವರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮೇಲೇರಲು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೇ. “ಪ್ರೀತಿ ಒಂದು ಭಾವನೆಯೇ?” ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರೀತಿ ಭಾವನೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು. ಅತ್ಯುನ್ನತ ಭಾವನೆಯು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಮೀರಿದ್ದು. ಅದು ಬೇರೆ ವಿಷಯ. ಇಲ್ಲಿನ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉದ್ದೇಗಗೊಳಿಸದಂತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲೇರಬಹುದು.

ಭಾವಪರವಶತೆಯು (ecstasy) ಒಂದು ಭಾವನೆಯೇ (emotion)? ಅದು ಭಾವನೆ ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನದು. ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿನ ಭಾವಪರವಶತೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗಿನ ಉದ್ದೇಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸೇರಿದ್ದಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಭಾವಪರವಶತೆಯು ಮನಸ್ಸಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಇಡೀ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾವಪರವಶತೆ ಉದ್ದೇಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಭಜನೆಯನ್ನು ಆಲಿಸಿದಾಗ ಭಾವಪರವಶತೆಯು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಉದ್ದೇಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅದು ಬಹಳ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿಸ್ತಾರತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಭಾವಪರವಶತೆಯಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರತೆಯಿದ್ದರೆ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ■

**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

19ನೇ ಮೇ 2019

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ದರ್ಜಿಯೊಬ್ಬರು ನನ್ನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದರು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಗುರೂಜಿಯವರ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದ ಅವರು ಹೀಗೆಂದರು, “ನನಗೆ ಅವರು ಗೊತ್ತು. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊಲಿದಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ಬಹಳ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಏನೋ ವಿಶೇಷತೆ ಇತ್ತು.” ಅವರು ಗುರೂಜಿಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಗೌರವದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರ ಬಗ್ಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಏನೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಅವರ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದರಷ್ಟೆ. ಅವರ ಹೆಸರು ಕೂಡ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ತಕ್ಷಣವೇ ನಾನು ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ, “ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನಿದೆಯೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅವರೊಡನೆ ನಾನು ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದನಾ? ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಿದನಾ?” ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿದ್ದುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಬಹುಶಃ ನಾವು ಕೂಡ ಅವರಂತೆಯೇ ಬೇರೆಯವರ ಮನ ತಟ್ಟಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಅವರನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಿರಲೇವೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರೊಳಗೆ ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಅವರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ.

ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ, ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಪರ ಬದುಕಿನ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಬಯಸಿದ್ದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನನಗೆ ಬೇಕಿತ್ತು. ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಲು ಸಮಯ ನಿಗದಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಕರೆಮಾಡಿದೆ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ನಗರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಭೇಟಿಯಾಡಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ನಾನು ತಪೋನಗರವನ್ನು ತಲುಪಿ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಅವರು ಹೇಳಿದರು, “ನಿಮ್ಮ ಕರೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ನಾನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತೆ.” ನನಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅವರು ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳ ಬಯಸಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದ್ದರು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಗುರೂಜಿಯವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಸದಾಕಾಲ ದೇವರು ಮತ್ತು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಅವರು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಅತಿ ಸಮರ್ಪಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಅವರ ವಿನಯವಂತಿಕೆ ಅವರನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೂರುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು.

ವಿನಮ್ರತೆ ನಮ್ಮ ಮೂಲವಾದ ಆತ್ಮದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮಹಾನ್ ಬೆಳಕಿನ ಒಂದು ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಭಾಗವೆಂದು ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅರಿವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅರಿವುಂಟಾದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಾವು ವಿನಯವಂತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಅವರು ನನಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು ಮತ್ತು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡುವಂತೆಯೇ, ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಅನುಸರಿಸಿದೆ, ಅದರಿಂದ ನನಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವಾಯಿತು.

ಗುರೂಜಿಯವರು ತಾವೊಬ್ಬ ಗುರು, ತಾವು ಮೇಲ್ವರ್ಜಿಯವರು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಜ್ಞಾನ, ಅಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನೆಂದಿಗೂ ಅವರು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಅವರು, ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಳತಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹರಡುವ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವೊಂದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಎರಡು ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳು ಅವರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣಮಾಡಿ, ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದವು. ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತಾದರೂ ಇವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಪ್ರಪಂಚದ ಏಳಿಗೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಶಕ್ತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿರುದ್ಧ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆಕ್ರಮಣಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರ ಗಮನ ಹರಿದಕೂಡಲೇ, ಅವರ ಶರೀರದೊಳಗಿಂದ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೊರಬಂದು ಆ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿದವು. ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಆದರೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಅವರ ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಶಕ್ತಿಗಳು ಕೂಡ ದೇವರ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೀಗೆ, ನಮ್ಮ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಶರಣಾಗತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.

ಗುರುವಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಸದಾಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಸಾಧಕರು ಒಂದು ರೀತಿಯ ರಕ್ಷಾಕವಚವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕರು ಗುರುವಿನ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನವ ಮಟ್ಟದ ಹಲವಾರು ಸಂಪರ್ಕದ ಬಳಿಕ, ಸಾಧಕರು ಗುರುವನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುರು ಕೂಡ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯರೇ. ಅದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವರೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಸವಿಯುವ ಅದೇ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಅವರೂ ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗುರೂಜಿಯವರು ಈ ಮಾನವನ ಬದುಕಿಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಚಲನಚಿತ್ರ, ಸಂಗೀತ, ಕವಿತೆ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಮಾನವನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡಾಗ, ಅವರನ್ನು ಕೂಡ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅದು ಗುರುವಿನ ಮೇಲೇನೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಾವು

ಗೌರವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಇದು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ರಕ್ಷಾಕವಚದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಕೋಪ ವ್ಯಾಜಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ, ನಮ್ಮ ನಡತೆ ಗುರುವಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡುವಂತಾಗಬಹುದು. ಅವರು ನನಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದರು, “ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂಡ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟಾಗಲು ನಾನು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದು ಸಾಧಕರ ರಕ್ಷಾಕವಚದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ನಾನು ಬಹಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದಿರಬೇಕು.” ಗುರುವಿನ ಕೆಲಸ ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ್ದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಕಠಿಣವಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆದು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಅವರು ಕಷ್ಟ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರು. ಅವು ಒಬ್ಬ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಅವರು ಕೋಪವನ್ನು ಗುರೂಜಿಯವರ ಕಡೆಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಗೆ ಒಂದು ರೂಪವಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ‘ಎಲಿಮೆಂಟಲ್’ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಬಹುಶಃ, ಅದು ಗುರೂಜಿಯವರ ಕಡೆಗೆ ಕಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಎಲಿಮೆಂಟಲ್ ಆಗಿರಬಹುದು. ಗುರೂಜಿಯವರು ಆ ಎಲಿಮೆಂಟಲ್ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಹೀರಿಕೊಂಡರು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಾವು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಗುರೂಜಿಯವರು ಆ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೋಪವನ್ನು ಅಥವಾ ಕೋಪದ ಎಲಿಮೆಂಟಲ್‌ಅನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಪಾರ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕೋಪ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗುರು ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಹಾನಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅವರ ಕಡೆಗೆ ಕಳಿಸಿದ್ದ ಕೋಪದ ಎಲಿಮೆಂಟಲ್ ಅನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡಾದ ನಂತರ ಅವರು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಗುರುವಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವರಿಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ಅವರು ನಮಗಾಗಿ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದು. ನಮಗಾಗಿ ಅವರು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ಅಳತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ■

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

**ಚಿಕ್/ಡಿಡಿಗಳನ್ನು 'Manasa Light Age Foundation' ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ 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 ಸೆಣಸಾಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆಯ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳೂ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತವೆ.
- ★ 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.

## ಮಾಸ್ವರ್ ಜೊತೆಗಿನ ಪರ್ಯಟನೆ

ಗುರುಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ; ಅನು: ಸುಜಾತ ವಿ  
ಐದು

(‘ಮಾನಸ ಪತ್ರ’ದ 1990ರ ಜನವರಿ ಮತ್ತು ಫೆಬ್ರವರಿ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

ಅಮರರವರಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರು ಮೌನವಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಶಾಂತರಾಗಿದ್ದರು. ದಿವ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನಂತಹ ಕಣ್ಣುಗಳ ಹಿಂದೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಜ್ಞಾನ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿತ್ತು! ನಾನು ಅವರ ಬಹಳಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೆಳೆಯಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದ್ದೆ. ಅವರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಭೇಟಿಮಾಡಿದಾಗ ಒಂದು ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಲೇಖನಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಅಮರರವರು ನಕ್ಕು ಹೇಳಿದರು—

“ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪುಸ್ತಕವಿದೆ— ದಿ ಆಕಾಶಿಕ ರೆಕಾರ್ಡ್. ಹಿಂದಿನ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನ ಅಲ್ಲಿದೆ... ಅದನ್ನು ಓದುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.”

ಅಮರರವರು ಶುಕ್ರವಾರದ ಸಾಯಂಕಾಲವನ್ನು ನನಗಾಗಿ ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅವರ ಆತ್ಮೀಯ ನಗುವು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದರೂ ಮಾಸಿಲ್ಲ. ಆ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯಿತು.

ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಮೇಲಿರುವ ಕೊಠಡಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು, ನನ್ನ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ನನ್ನ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಪಾಠವನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ನನ್ನಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ ಸಹಾಯವಿರುವುದಾಗಿ ನನಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.

“ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದ ದಾರಿ ಎಂದಿಗೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಸುಲಭವಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸ ಬೇಡಿ. ಋಷಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.”

“ಅವರು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?”

“ಅವರ ಈ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಬಹಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ಹಾನಿಮಾಡಬಹುದು. ಋಷಿಗಳು ಅಂತಹ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ನೀವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗಲೂ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.”

“ಅವರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರಾ?”

“ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಿಂದಲೇ ಗಮನಿಸಬಲ್ಲರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರೇ ಬರುತ್ತಾರೆ”

“ನಾನು ಅವರನ್ನು ನೋಡಬಹುದಾ?”

ಅಮರರವರು ವಿನೋದಗೊಂಡಂತೆ ಕಂಡರು.

“ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.”

“ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಶೇಷವಾದ ವಿಧಾನವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?”

“ಇಲ್ಲ”

ನಾನು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅತಿ ಬೇಗ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಕಾಯಲೇಬೇಕು. ದಿನಗಳು ಉರುಳಿದಂತೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆ.

ಒಂದು ದಿವಸ ನಾನು ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ನನ್ನ ಎದುರು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನಾನು ಬಾಗಿಲಿನ ಚಿಲಕ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ ಹಾಗಿದ್ದರೂ... ನಂತರ ನನಗೆ ಋಷಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಾಯಿತು. ನನ್ನ ಇಡೀ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹಿತಕರವಾದ ಪುಳಕವುಂಟಾಯಿತು. ನಾನು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನನಗೆ ನಿರಾಶೆಯಾಗಿ ಪುನಃ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇರುವಿಕೆಯ ಅನುಭವ ಗಾಢವಾಗಿ ಆಯಿತು. ಆದರೆ ನಾನು ಕಣ್ಣು ಬಿಡದೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ. ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ಅಮರರವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಅಮರರವರು ಮೌನವಾಗಿಯೇ ತೇಜೋಮಯ ನಗೆ ಬೀರಿದರು.

ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಕಳೆದವು. ನನಗೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಅದೇ ತರಹದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಇಡೀ ದೇಹ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪುಳಕಗೊಂಡಿತು. ನಾನು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಭೌತಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಅರಿವು ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಆಗಿತ್ತು. ಋಷಿಯೊಬ್ಬರು ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ನಾನು ಮೌನದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಗೌರವವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಮೌನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ನನಗೆ ಆಗ ಆ ಋಷಿಯೇ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೇನೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ಹಿತವಾದ ಸಂವೇದನೆಯ ಅನುಭವವುಂಟಾಯಿತು.

ನಂತರ ನಾನು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದೆ!

ನನ್ನ ಹುಬ್ಬಿನ ಮಧ್ಯದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತೆರೆಯಮೇಲೆ ನನಗೆ ಪರಿಚಿತವಾದ ಮುಖ ಕಾಣಿಸಿತು. ಅದು ಅಮರರವರದಾಗಿತ್ತು!! ನನಗೆ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಇದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮುಂಚಿನಂತೆಯೇ ಇತ್ತು. ಅದೇ ಮೌನದ ತೇಜೋಮಯ ನಗೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ)

**ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ಜನರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರಲು ಅವರಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ಬಿಡದಿರುವುದೇ ಕಾರಣವೇ?**

ಉ: ಸಹಜವಾಗಿ ಹೌದು. ಜನರು ತಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ಬಿಡದಿರುವುದು ಒಂದು ಅಂಶ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಜನರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಗುವುದೋ ಆಗ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಜನರು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಳಯ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ನಾವು ಅನೇಕ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಒಂದು ಆತ್ಮ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಸಲ ಜನ್ಮ ತಾಳುವಾಗ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಕಾರಣವೇ? ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಜನರು ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ?**

ಉ: ಇದು ಒಂದು ಕಾರಣ. ಜನರು ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭೂಮಿಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಈ ಕತ್ತಲಿನ ಯುಗ ಅಥವಾ ಕಲಿಯುವ ಮುಗಿದಾಗ ಅವರು ಮತ್ತೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರ: ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅಹಂ ಅನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೇ?**

ಉ: ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅಹಂ ಅನ್ನುವುದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ಬೆಳಕಿನ ಗೋಲಗಳನ್ನು (orbs) ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಇವು ಯಾವ ವಿಧದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ?**

ಉ: ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆರ್ಬ್‌ಅನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಆರ್ಬ್‌ಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಚೈತನ್ಯ ವಾಹಕಗಳಾಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆರ್ಬ್‌ಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಅಹಂ ನುಸುಳಿಬಂದಾಗ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ?**

ಉ: ಅಹಂ ನುಸುಳಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ನೀವು ಹೀಲಿಂಗ್ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವಾಗ,**

**ಯಾವ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?**

ಉ: ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬ ದೇವತೆ ಇದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆ ಸಂತೋಷಿ ದೇವಿ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಹೀಲಿಂಗ್ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಆಕೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದಕಾರಣ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಕೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಆಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಂತೋಷಿ ದೇವಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಹೀಲಿಂಗ್ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾಳೆ..

**ಪ್ರ: ಒಬ್ಬ ಬಾಲಕನನ್ನು ಪವಾಡ ಸದೃಶದಂತೆ ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ ಹೀಲ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಆ ಬಾಲಕನ ತಾಯಿಗೆ ಗಡ್ಡೆ (tumour) ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?**

ಉ: ಹೌದು. ಬಹುಶಃ ಅಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಬಹುದು. ಆಕೆ ನಾನು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿರಬಹುದು. ಆದಕಾರಣ ಈ ಬಾಲಕನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಾಲಕನ ಅಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ಆಕೆಗೆ ಗಡ್ಡೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಆಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಪ್ರ: ಈ ಬಾಲಕನ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ, ಆತನ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?**

ಉ: ಇಲ್ಲ. ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಮಾತ್ರ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿಯಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅಮ್ಮನಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮೂಂದೂಡಲಾಗಿದೆ, ಕೆಲವು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಋಷಿಗಳು ತೆರವುಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಬಾಲಕ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ದೈವೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದಾಗ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ?**

ಉ: ಈ ದೈವೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳು ಬೃಹತ್ತಾದ ಚೈತನ್ಯ ವಲಯಗಳನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಾವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸಾಂಕೇತಿಕ ಮಾತ್ರ.

**ಪ್ರ: ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳು ದೇವರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಅವಶ್ಯಕವೇ?**

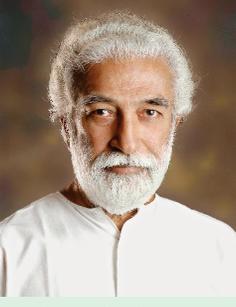
ಉ: ಇಲ್ಲ. ಇದು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಮತ್ತು ಅತೀ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜನರ ದೇಹಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆಯೇ?**

ಉ: ಹೌದು. ಬಹುಶಃ ಮದುಳುಗಳು ಬೇರೆ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

**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/-
ಪೂಜನ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತಿಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಲಾಂಛನಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಲೆ ವಿಸ್ಮಯ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕರಿಗೆ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶವಾರ್ತೆ (Marathi)	150/-
ಆತ್ಮಗುರುಜಿ (Marathi)	100/-
ಧ್ಯಾನ ಕರ್ಮ ಕರಾವೆ (Marathi)	50/-
ಧ್ಯಾನಯೋಗ (Marathi)	50/-
ಆತ್ಮನು ಪೃಥಿವಿ ಅವತರಣ (Marathi)	50/-
ಇಂದ್ರಿಯ ತತ್ವಾನ್ವಯ ಅಭ್ಯಾಸ (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सुक्ष्मजगतील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-
त्रियाणम्	50/-
ದಿವ್ಯವಿಷಯ ಗ್ರಂಥಗಳು	200/-
त्रियाण	50/-
ಆತ್ಮವಿಷಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳು	50/-
ನವೀನ ಗಿಣಿ ಉಪನಿಷದ್ ಗ್ರಂಥ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಸಂಪೂರ್ಣ ತ್ರಿಯಾಣಗಳಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವೈಯುಧಂ ಎಲ್	50/-
ಕಾಂತಿಕೆ ದ್ವಾರಮುಖ	100/-



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939 - 2012)

### ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)

1988ರಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರಿಂದ ಸ್ಥಾಪನೆ ಯಾದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ 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 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

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ, ನಾನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಮೊದಲು ನನಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

-ನಿಮ್ಮಿ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಪ್ಪುಮಾಡಿದಾಗ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯು ಸಾಧಾರಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವಿತ್ತು. ನನಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತೀ ಕೋಪ ಬರಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಸಲ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯಿತು. ನಾನು ಮುಗುಳ್ಳುಗುತ್ತ ಅವರಿಗೆ 'ಪರವಾಗಿಲ್ಲ,' ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ನನಗೇ ನಂಬಲಾಗಲಿಲ್ಲ! ನನಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಋಷಿಗಳು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನುಗ್ರಹದ ಅರಿವಿದೆ. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಚಿರಋಣಿ.

-ಸತ್ಯಜಯ್ ತೋಕಲ್

ಪ್ರತಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದೇ ಆಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಸಾರಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯೊಂದಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಚೈತನ್ಯ ನನ್ನ ಇಡೀ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹರಿಯುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವ ಪ್ರತಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲೂ 7-10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

-ತನ್ವಿ ಭಟ್

ನಾನು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿ ಕೆಲಸವೂ ಭಗವಂತನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಇಚ್ಛೆಯೂ ಭಗವಂತನ ಇಚ್ಛೆಯಂತಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸರಳವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅನುಭವ ನನಗಾಗಿದೆ.

-ಪುಂಡಲೀಕ ಧಾಕೋರ್‌ಕರ್

ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ, ಇದೊಂದು ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹ. ನಾನು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿವೆ. ನಾನು ಎದ್ದಾಗ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಸುಂದರ ಬೆಳಕುಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನೋಟ ನನ್ನನ್ನು ಇಡೀ ದಿನ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಈಗ ನನಗೆ 64 ವರ್ಷಗಳು ತುಂಬಿತು ಆದರೆ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ನಂತರ 50 ವರ್ಷದವಳಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ! ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಬೋಧನೆಗೆ

ಅನಂತಾನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

ನಾನು ಶಂಬಲ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಹೌದು. ಪ್ರತಿ ಶಂಬಲ ತರಗತಿಯ ನಂತರ ನನಗೆ ಪುನರುತ್ಸಾಹ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶವೂ ಬೆಳಕಾಗುತ್ತದೆ, ಶಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೂ ಸಹ ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿದೆ.

-ನಸೀನ್ ಬೇಗಂ

23-3-2019ರಂದು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ, ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೆ. ಮೊದಲು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹಾಗೂ ನಂತರ ಜಯಂತ್ ಸರ್ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಎಚ್ಚರವಾದ ನಂತರ ಯಾವ ನೆನಪೂ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆ ತರಗತಿಯ ನಂತರ ನನ್ನನ್ನು ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸು ಅಂತರಮಾನಸಕ್ಕೆ, ನಂತರ ವಿಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿ ನಾವಿಬ್ಬರು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದೆವು. ಈ ಅನುಭವದ ನಂತರ ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಂತೆನಿಸಿತು. ಜಯಂತ್ ಸರ್ ಹಾಗೂ ತಪೋನಗರದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಂದಲೂ ನಾವು ಋಷಿಗಳ ಪ್ರೀತಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ, ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ.

-ಅಮೃತ ಓಬಲೇಶ

ಸ್ಮೂಟರಿನ ಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಗಂಟೆಗೆ 40 ಕಿ.ಮಿ. ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಂತೆ ನನ್ನ ಅಂತರಂಗ ಸೂಚಿಸಿದಾಗ ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಾನು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದೆ! ಆಗ ಮತ್ತೊಂದು ವಾಹನದ ಕೆಲವೇ ಮೀಟರ್‌ಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವಾಹನ ನಿಂತಿತು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೊಡ್ಡ ಅಪಘಾತವಾಗುತ್ತಿತ್ತು! 40 ಕಿ.ಮಿ. ವೇಗದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಾನು ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಿತ್ತು ಅಥವಾ ನನ್ನ ಮೆದುಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದಿತ್ತು. ನನ್ನ ವಾಹನಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಹಾನಿಯೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ! ನಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸಿದ ದೇವರು, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ವಂದಿಸಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ.

ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಂಡರೆ ಸಂತ್ಯಪ್ತ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯ. ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ನಾನು ಈ ಪಾಠವನ್ನು ಜೀವನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.

-ನಿಖಿಲ್ ಗಾಂಧಿ

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