



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.

### 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 ಆಶ್ರಯ.
- ★ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ.

# ತಪೋವಾಣಿ

## ಅನಿಸಿಕೆಗಳು

### ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಅನು: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಜುಲೈ 2002ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಮುಂಗಾರು ಮಳೆ ಇಳಿಗೆ ತಂಪನ್ನೆರೆದಿದೆ. ಮೋಡಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ.

ಶಂಬಲ ಇದೆಯೇ? ಇದನ್ನು ಕುರಿತ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪುರಾಣಗಳಿವೆ. ಈ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಪಯಣ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ಅದನ್ನು ತಲುಪಿರುವರೆ? ಯಾರಾದರೂ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿರುವರೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ.

ಅಮರರವರು ಶಂಬಲಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಶಂಬಲದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೇನೂ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಕೊಡುವ ಕಾರಣ, ಶಂಬಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚವಿನ್ನೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ನೀಡಿರುವ ಅಲ್ಪ ಜ್ಞಾನವೇ ಅನನ್ಯ ಮತ್ತು ಅಮೂಲ್ಯ.

ಶಂಬಲ ಇದೆ. ಅದು ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಋಷಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಹೋದವರು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹಲವಾರು ಮಹಾನ್ ಪುರುಷರು ಶಂಬಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ವಯಸ್ಸಾಗದೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬದುಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ಯುನ್ನತ ನಾಗರಿಕತೆಯು ಅಲ್ಲಿ ಉಚ್ಛ್ರಾಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಿರುವ ಶಂಬಲಿಗರಿಗೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಅರಿವಿದೆ. ಅವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲೆಂದು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹಲವಾರು ಯುದ್ಧಗಳನ್ನು ತಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಶಂಬಲದ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಚಿತ್ರಣ.

ನಾನು ಶಂಬಲದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದೇಕೆಂದರೆ ಶಂಬಲವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮೊದಲು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಲು; ಮೊದಲು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ನಂತರ ಭೌತಿಕ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ.

ಪ್ರೇಮ, ಧರ್ಮ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗಳೇ ಶಂಬಲದ ಸಾರಸರ್ವಸ್ವ. ಹೇಳುವುದು ಸುಲಭ ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಬದುಕುವುದು ಕಷ್ಟ! ನಾವು ನವಯುಗದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯತ್ತ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮಗೆ ಶಂಬಲವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಪ್ರೇಮ, ಧರ್ಮ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಶಂಬಲವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವಿಕಸನ ಹೊಂದಿರದ ಭೂಮಿಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಶಂಬಲವು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ, ಮುಂದೆ, ಸಾಧನೆಯತ್ತ ಸರಿಯಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಲೋಭನೆಗೆ ನಾನೆಂದೂ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೆಲಸವಿದೆ! ಎಷ್ಟೊಂದು ಹೊಸ ಮುಖಗಳು!

ನನ್ನ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದ ನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತ ಮತ್ತೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುತ್ತೇನೆ. ■



ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ)

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

© 99000 75280 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5)

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



## ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು

### ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 11 ಘಂ.)

### ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,  
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಲೇಔಟ್

ಸೋಮವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,  
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಲೇಔಟ್

ಮಂಗಳವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೊ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, 1ನೇ ಫ್ಲೇಸ್,  
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.



ಮೇ 2019ರಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿ ನಡೆಯಿತು

### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆಗಳು

- ಗುರೂಜಿಯವರ 80ನೇ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ದಿನಾಂಕ 19-05-2019 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕ 18-05-2019 ರಂದು ಆನೇಕಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.
- ದಿನಾಂಕ 1-05-2019ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯು ನಡೆಯಿತು. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸುಮಾರು 135 ಧ್ಯಾನಿಗಳು ತಪೋನಗರದ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 75 ಜನರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ವೆಬ್‌ಕಾನ್ಫೆರೆನ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಅನೇಕರಿಗೆ ಋಷಿಗಳ ಇರುವಿಕೆಯ ಅನುಭವವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರೂ ಅದ್ಭುತ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಪಾರ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು.
- ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಮರು ನೋಂದಾಯಿಸಲು ವಿನಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಯಸುವ ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೂಡ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಆಫೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶ್ರೀ ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರವರಿಗೆ ನೀವು ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಹ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಶ್ರೀ ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸ ಆಫೀಸ್‌ಗೆ ಇಮೇಲ್ ಅನ್ನು ಕಳಿಸಬಹುದು.
- ಹೀಲಿಂಗ್ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಹೀಲಿಂಗ್ ಗ್ರೂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಮರು ನೋಂದಾಯಿಸಲು ವಿನಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಯಸುವ ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೂಡ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಆಫೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶ್ರೀ ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರವರಿಗೆ ನೀವು ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸುವ

ಮೂಲಕ ಸಹ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಶ್ರೀ ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸ ಆಫೀಸ್‌ಗೆ ಇಮೇಲ್ ಅನ್ನು ಕಳಿಸಬಹುದು.

- ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇವೆ. ಈ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಾಹಿತಿಯು ನಮ್ಮ ವೆಬ್ ಸೈಟ್ [www.lightchannels.com](http://www.lightchannels.com)ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಈ ಮಹಾನ್ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.

### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

- |    |        |                      |
|----|--------|----------------------|
| 01 | ಶನಿವಾರ | ಶಿವರಾತ್ರಿ            |
| 03 | ಸೋಮ    | ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ            |
| 06 | ಗುರು   | ಭಗವಾನ್ ಕಲ್ಕಿ ಜನ್ಮದಿನ |
| 10 | ಸೋಮ    | ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ         |
| 12 | ಬುಧ    | ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ           |
| 17 | ಸೋಮ    | ಪೂರ್ಣಿಮಾ             |
| 25 | ಮಂಗಳ   | ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ         |

### ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12  
ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್:  
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1

ಗುರೂಜಿಯವರ ಬ್ಲಾಗ್ ಓದಲು ಮತ್ತು ಅವರ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಲು  
[www.speakingtree.in](http://www.speakingtree.in) ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.

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

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು**

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಸುಜಾತಾ ವಿ

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ.

**-ಶ್ರೀ ಚೌಗುಲೆ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಶೀಮತಿ ಸತ್ಯೋಂಜ ಪಾಟೀಲ್ ಶಾಲೆ, ಸಾಂಗ್ಲಿ**

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

**-ಶ್ರೀಮತಿ. ಪರ್ಣಾ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಸಾಂಗ್ಲಿ**

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ತರಗತಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

**-ಶ್ರೀಮತಿ. ತಕ್ಕರ್, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ವಿದ್ಯಾನಿಕೇತನ್ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಸಾಂಗ್ಲಿ**

ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದರೆಂದು ತಿಳಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಆ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ನಮಗಿಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನಾವು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಭರವಸೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ.

**-ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ, ನವೋದಯ ಎಜುಕೇಷನ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ನರ್ಸರಿ, ಪ್ರೈಮರಿ ಮತ್ತು ಹೈಯರ್ ಪ್ರೈಮರಿ ಶಾಲೆ, ಜಿಗಣಿ**

ನಾವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ತಂತ್ರ ಮತ್ತು ನಾವು ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**-ಶ್ರೀ. ಜಂಗಮ್, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಉಧ್‌ಗಾಂವ್ ಟೆಕ್ನಿಕಲ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಸ್ಕೂಲ್, ಜೆಸಿಂಗ್‌ಪುರ್**

ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ.

**-ಸಿಸ್ಟರ್ ಹೇಮ, ಪ್ರೇಚರ್ ಟೌನ್, ಟಾರ್ಬೆಸ್ ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಕಾಲೇಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು**

ಪ್ರತಿ ದಿವಸ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏಳು ನಿಮಿಷ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅವರಿಂದ ಮರುಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅವರ ಪ್ರೋಫೆಸರಿಗೂ ಇದರ ಅರಿವು ಇದೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

**-ಮಿಸೆಸ್ ಪದ್ಮ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ, ಎಸ್ ಎಸ್ ಪಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಸೊಂಡೆಕೊಪ್ಪ, ಉತ್ತರ ಬೆಂಗಳೂರು**

10ನೇ ತರಗತಿಯ ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಉಷ್ಣ ಗೊಬ್ಬೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟೆವು. “ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಾನು ಈ ಸೆಷನ್‌ಅನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ,” ಎಂದು ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು ಹೇಳಿದರು.

**-ಗೀತ ಜೋಷಿ, ಸ್ವಯಂಸೇವಕಿ**

ನಾನು ಒಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಾಗಿ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲದೆ ವಾಂತಿಯಾಯಿತು. ನಾನು ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳದೆ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೆ, ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿತು ಮತ್ತು ನಾನು ಸೆಷನ್‌ಅನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದೆ.

**-ಪದ್ಮಜ ಬಾಜ್‌ಪೈ, ಸ್ವಯಂಸೇವಕಿ**

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ**

ಇದೊಂದು ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂಚಲನ. ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬೆಳಕು, ಶಾಂತಿ ತುಂಬುವ 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

ಡಿಸೆಂಬರ್ 2005 (ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗ)

ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು; ನಾವು ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇವರು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳು ನಮಗೆ ಅನೇಕ ದಾರಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಅವರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆಗ ದುರಂತಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅವನು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಪಮಾನ, ಒಂಟಿತನ, ನೋವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಯಾವುದೇ ಆಕ್ಷೇಪಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಬಹುಶಃ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ! ನೀವುಗಳು ನನಗೆ ಕೊಡು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಋಷಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಚ್ಛೆಯಂತೆ ಭಾಗಶಃ ಅನುಸರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

“ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜನರು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದರ ಮೇಲೂ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ.” ಎಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಪತ್ರಬರೆದೆ. ಮುಂಬೈ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದಾಗ ನಾನು ಹೇಳಿದೆ, “ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮುಂಬೈಅನ್ನು ನೋಡ್ಬಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿನ ನನ್ನ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ. ಅದ್ಭುತ ಜನರು ನನಗಾಗಿ ಮುಂಬೈಯಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ನಾನವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಬೇರೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತವೆ.” ಅದೇಕೋ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ.

1-1-2006

ಹೊಸ ವರ್ಷವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದಾಗ ಋಷಿಗಳು ನನಗೆ ಒಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಆ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲನ್ನು ಕಂಡೆ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣವೇ ಯೋಚಿಸಿದೆ, “ಓ ದೇವರೆ! ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಈ ವರ್ಷದಲ್ಲೂ ಕತ್ತಲಿದೆ.” ನಂತರ ಕಪ್ಪು ಸೂರ್ಯ ಉದಯಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ನೀವು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಪ್ಪು ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ಬಂದವು!

ಈ ವರ್ಷ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ವರ್ಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಬೇರೆ ವರ್ಷಗಳು

ಹಾಗಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ಷ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಗುರಿಗಳೂ - ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಗಳು - ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಅರಿವು ನಮಗಾದಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ದಾಟುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದೂ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಕೂಡ ಈ ವರ್ಷದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಲೌಕಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಾವು ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಮೀರುವುದರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೂಡ ನಾವು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು - ನಾವು ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ- ದೊಡ್ಡ ಗಂಟು ಮೂಟೆಯೊಂದಿಗೆ ಎತ್ತರಕ್ಕೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ಗಂಟು ಮೂಟೆಗಳು ನಮ್ಮದೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಪೂರ್ವಕಲ್ಪಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕೆಳತರವುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೋಪ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ನಮಗೆ ವಿಧವಿಧವಾಗಿ ನೋವು ಕೊಟ್ಟಿರಬಹುದು, ನಾವು ಅದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊರಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಸದಾ ಕಾಲ ಕೋಪಗೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಎಷ್ಟೊಂದು ನೋವುಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಅವಮಾನಗಳಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಹೊರಗಳನ್ನು ನಾವು ದೂರ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಈ ವರ್ಷದಲ್ಲಾದರೂ ನೋವುಗಳ ನೆನಪಿನ ಹೊರಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸೋಣ. ಅದಕ್ಕೊಂದು ಗೆರೆ ಎಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಈ ವರ್ಷವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ, ನಮಗೆ ನೋವು ಕೊಟ್ಟವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಮನ್ನಿಸೋಣ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮನ್ನಿಸೋಣ ಹಾಗೂ ನಾವು ಕೂಡಾ ಇತರರನ್ನು ನೋಯಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಮನ್ನಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಬೇರೆಯವರು ಮಾತ್ರವೇ ನಮಗೆ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿಲ್ಲ ನಾವು ಕೂಡ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಬಹಳ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಬೇಕು. ನಾವು ಕ್ಷಮಿಸೋಣ ಮತ್ತು

ನಮ್ಮನ್ನೂ ಕ್ಷಮಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸುಂದರವಾದ ಈ ವರ್ಷವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ.

ಕಳೆದ ವಾರದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಳಿದ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಒಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ, ಅಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರದಿದ್ದರೆ, ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರದಿದ್ದರೆ, ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕೆಳಗೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ನನ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ನನ್ನ ಅನುಭವ. ಅದು ಹೇಗೋ ನನ್ನ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ನನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾನು ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತೇನೆ. ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೆಂದು ನನಗೆ ಅರಿವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಕೂಡ ಒಂದು ದಿನ ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ತೆರಳುತ್ತೀರಿ. ನನಗೆ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಸಮಯವಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ನಾನು ಋಷಿಗಳ ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಏಕಾಂತಿಯಾಗಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಇಡೀ ಜೀವನ, ದಿನಚರಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೀವು ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕು. ಅವರಲ್ಲಿ ವೈಶಾಲ್ಯತೆ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬದುಕಿನ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವಂತೆ ಋಷಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿರುತ್ತಾರೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ! ಬದುಕನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಬಹುವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಚಿಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಅವರೇ. ಹಾರುತ್ತಿರುವ ಪಕ್ಷಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಸಾಮಾನ್ಯಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರನ್ನು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬದುಕಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಋಷಿಗಳು ದೇವರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ, ಬದುಕನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಎಷ್ಟೊಂದು ವಿನೋದದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ! ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕು, ಅದು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಬದುಕನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆದಾಗ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಣಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹೇಗೋ ಅವರು ಈ ಬದುಕನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ದಿವ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ■

**ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಏಪ್ರಿಲ್ 7, 2019

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬರಿದಾದ ಅಥವಾ ಶೂನ್ಯತೆಯ (blankness) ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿ ತಮಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಕೆಲವರು ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದರು. ನಾವು ನಿರ್ದಿಸುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬರಿದಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ, ಯಾವುದರ ಅರಿವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೂ, ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬರಿದಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ನಾವು ತಂತ್ರವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಯಾವುದರ ಅರಿವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಸ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದರೆ ನಮಗೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ನೇರ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಶೂನ್ಯತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬರು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಕೇಳಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅದು ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಹಂತವಾಗಿದ್ದು, ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ ಆ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ವೌನಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ವೌನಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾವು ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಿಂದ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆಳವಾದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಜಾಗೃತ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸುಷುಪ್ತಿಯ ಎಂಬ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂರು ಪದರಗಳನ್ನು ಹಾದುಹೋಗಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಸುಷುಪ್ತಿಯ ಪದರದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಬರಿದಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಮಗೆ ಯಾವುದರ ಅರಿವೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ, ನಾವು ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಇದರ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು, ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಆಚೆಗಿನ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಶೂನ್ಯತೆಯ ಅನುಭವದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ಕೂಡ ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೌದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ

ನೀರಸ ಹಂತಗಳಿರುವುದು ನಿಜ. ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾದು ಹೋಗಬೇಕು. ನಿಲ್ಲಿಸದೆ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ಸಾಧನೆಯ ಈ ಹಂತವನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ದಾಟಬೇಕಾದರೆ ಬಹುಶಃ ನಾವು ದೇವರಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾತೊರೆಯಬೇಕೇನೋ, ಬೆಳಕಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಂಬಲಿಸಬೇಕೇನೋ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ, ಅವನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ದೇವರನ್ನು ನೆನಪಿಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ನೂರಾರು ಬಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಅವನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾವುಕರಾಗಬೇಕೇನೋ. ಬಹುಶಃ ಆಗ ಅದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿ ಅವನನ್ನು ಸೇರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಒಂದು ಮಂತ್ರವಿದ್ದಂತೆ - ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡಬಾರದು, ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು.

ಏಪ್ರಿಲ್ 28, 2019

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದವರಿಗೆ ಮುಂದೆ ಏನಾದರೂ ಆಗಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಅಭದ್ರತೆ ಕಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುವುದು ಸಹಜವೇ. ಅದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಅಭದ್ರತೆ ಬಹಳವಾಗಿ ಕಾಡಿದರೆ, ನಾವು ಬಹಳ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಖಿನ್ನತೆಗೀಡು ಮಾಡಬಹುದು. ನಾನು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ ಹೊಳೆದದ್ದು ಹೀಗೆ - “ನಾವು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳು, ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಅಭದ್ರತೆಗಳು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆಯೇ?” ಬಹುಶಃ ನಾವು ಹಿಂದೆ ಸರಿದು ನಿಂತು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಚಿಂತೆ ಮಾಡಿದ ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂಭವಿಸಿತೇ? ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಅದು ಸಂಭವಿಸಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಮಗೆ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೇ? ಅದು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಅಂತ್ಯವಾಯಿತೇ? ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅದು ನಮ್ಮ ಅಂತ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾವು ಹೀಗೆ ಕುಳಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಡೆಯದೆ ಇದ್ದ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಹಳ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಿದ್ದೇವೆಂದು ಬಹುಶಃ ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳು, ಎಂದಿಗೂ ನಡೆಯದೆ ಇದ್ದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದವು.

ನಮ್ಮ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಲ ಈ ವಿಷಯ ಬರುತ್ತಿತ್ತು- “ನಮ್ಮ ಸಾವಿಗೂ ಮೊದಲು ನಾವು

ಸಾಯಬಾರದು.” ನಾವು ಹೀಗೆ ಕೂಡ ಹೇಳಬಹುದು, “ನಾವು ಸೋಲುವ ಮೊದಲೇ ಅಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.” ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರಾದ ನಾವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಳುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಸೋಲನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ನಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು ಹೀಗೇ. ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ, ಯಾವುದೇ ಭಯಕ್ಕೆ, ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆಗೆ, ಯಾವುದೇ ಅಭದ್ರತೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ. ನಮ್ಮದೇ ಬದುಕನ್ನು ನಾವು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಮ್ಮನ್ನು ದೇವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಸೋಲನ್ನು, ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ದೇವರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ನಂಬಿಕೆಯಿಡುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವಿದೆ. ನಾವು ಬಹಳವಾಗಿ ಚಿಂತೆಮಾಡಿದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕರಾಳ ದಿನಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು ಯೋಚಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗದೆ ಇರುವ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಮಾಣ (affirmation) ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು, ಅದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮಗಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲೆಡೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯಿದೆ, ಈ ಭೂಮಿಯೂ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ, ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ಸುಗಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ನೋವಿನ ಕಂಪನಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣರಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಒಂದು ವಾಸ್ತವಾಂಶ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣರಲ್ಲ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಹೇಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದೀತು? ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಕೂಡ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಜೀವನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.■



## ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

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

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

- ★ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಫೋಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಇ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ (ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದಂತೆ) ಆಯಾ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.
- ★ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಋಷಿಗಳು ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು.
- ★ ಅಭ್ಯಾಸದ ವರದಿಗಳನ್ನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ವರದಿ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಚಿಕ್/ಡಿಡಿಗಳನ್ನು 'Manasa Light Age Foundation' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.**

### ಗುರುಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ★ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಪವಾಡಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. 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. ಆದರಿಂದ ತಲೆಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

## ಮಾಸ್ಟರ್ ಜೊತೆಗಿನ ಪರ್ಯಾಯ

ಗುರುಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ; ಅನು: ಸುಜಾತ ವಿ ನಾಲ್ಕು

(ಮಾನಸ ಪತ್ರದ 1989ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ ಮತ್ತು ಜನವರಿ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

ಅಮರವರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮುಂದು ವರಿಸಿದರು, "ಹೌದು, ಅವರು ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು. ಅವರು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿದ್ದರು, ಎತ್ತರ ವಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ನಾನು ನೋಡಿದ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನರಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ದಯಾಳುಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ನಗು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅಮರವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ನಾನು ಒಳಗೆ ಇಣುಕಿ ನೋಡಬಾರದಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡ ಬಾರದೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಬಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿದಾಗ ಅವರು ಅಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ!"

"ನೀವು ಅವರನ್ನು ಪುನಃ ನೋಡಿದಿರಾ?"

"ಹೌದು.... ಆದರೆ ನಾನು ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದೇ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ!...."

ಯಾರದೋ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೆ ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮೌನವಾಗಿದ್ದರು.

"ನೀವು ಮತ್ತೆ ಬನ್ನಿ. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಬನ್ನಿ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ."

ಆದರೆ ನಾನು ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಟೀಪ್ ರೆಕಾರ್ಡ್ ಅನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಹೋದಾಗ, ಅವರು ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದರು! ನಾನು ದುಃಖಿತನಾದೆ. ಅವರ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು ಎಂದು ಮರಳಿ ಬರುವಾಗ ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ.

ಅಮರವರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಆಗಿದ್ದರು. ನಾನು ಅಮರವರನ್ನು ಮಾರನೆಯ ದಿವಸ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ನೋಡಿದರು ಮತ್ತು ಯಾವ ಪೀಠಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು.

"ಅವರು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ. ನಾವು ತುಂಬಾ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಲೆಯಾಗಿದ್ದೆವು. ಅವರು ದೇಹ ಬಿಟ್ಟನಂತರ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ನಾನು ಅವರನ್ನು ಋಷಿಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದೆ. ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದದ್ದು ಅಲ್ಲಿಯೇ. ಅವರು ಯೇಸುಕ್ರಿಸ್ತರ ಹನ್ನೆರಡು ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದರು."

"ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತಾ ಸರ್?"

"ಹೌದು. ಆದರೆ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲು ನನಗೆ ಅನುಮತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ."

"ಯಾಕೆ ಸರ್?"

"ಅದು ಅವರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿತ್ತು"

"ಈಗ ಅವರು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಸರ್?"

"ಋಷಿಗಳ ಜೊತೆ ಸತ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ.... ಯೇಸುಕ್ರಿಸ್ತರು ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮವೆತ್ತುವುದನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ."

ಅವರು ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಆಲಿಸಿದೆ.

"ನೋಡಿ ಕ್ರಿಸ್ತರು ಋಷಿಗಳಾಗಿದ್ದರು, ಅತಿದೊಡ್ಡ ಋಷಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಶಿಷ್ಯಂದಿರೂ ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಜನಿಸುತ್ತಾರೆ.

"ಅದು ಯಾವಾಗ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಸರ್?"

"ಇಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಆಗಬಹುದು."

"ನಾವು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವೆವೇ?"

"ಹೌದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧರಾಗಿ.... ಬೇರೆ ಅನೇಕ ಋಷಿಗಳು ಸಹ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾರೆ."

"ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತರನ್ನು ದೇವರ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ."

"ಅವರು ದೇವರ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನಾಗಿದ್ದರು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ, ಅವರಿಗೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ದೇವನಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಸರಹದ್ದನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು."

ಅಮರವರು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ ಆದರೆ ವಿವಾದಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೇನೆ. ಮತ್ತು ನನಗೆ ಅವು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಅವರ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತೋರುವ ದಾರಿಯೇ ಮುಖ್ಯ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

**ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು**

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ಋಷಿಗಳು ಹೀಲ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಅವರು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ?**

ಉ: ಋಷಿಗಳು ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯುಳ್ಳವರು. ಅವರು ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕೊನೆಯ ಅಕ್ಷರದವರೆಗೂ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಕೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರು ಹೀಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಅವರು ಮಧ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ಯಾರಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲೇ?**

ಉ: ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ. ಬೆಳಕಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಋಷಿಗಳ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರದವರೂ ಸಹ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬಹುದೇ?**

ಉ: ಖಂಡಿತವಾಗಿ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ನಮ್ಮನ್ನಗಲಿದ ಪೋಷಕರಿಗೆ, ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?**

ಉ: ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ, ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ, ಮತ್ತು ಅಗಲಿದ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ವಾರ್ಷಿಕ ತಿಥಿಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಮತ್ತು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ದಿನಗಳಂದು ಕೂಡ ಕಳುಹಿಸಿ. ಋಷಿಗಳು ಪಿತೃ ದೇವತೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಅರ್ಪಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಆ ಪಿತೃದೇವತೆಗಳು ಅಗಲಿದ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರ: ಮೊದಲ ಸಲ ಒಂದು ಆತ್ಮವು ಅವತರಿಸುವಾಗ ಅದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಾಳಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?**

ಉ: ಹೌದು, ಅದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಪ್ರ: ಮೊದಲ ಸಲ ಆತ್ಮಗಳು ಕೆಳಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಾನವ ಶರೀರಗಳು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲವೇ?**

ಉ: ಹಾಗೇನು ಇಲ್ಲ. ಆತ್ಮಗಳಾದ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶರೀರಗಳು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದವು.

**ಪ್ರ: ರಾಮಾಯಣ ಮತ್ತು ಮಹಾಭಾರತ ಪ್ರತಿ ಕಾಲ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತವೆಯೇ?**

ಉ: ರಾಮಾಯಣ ಮತ್ತು ಮಹಾಭಾರತ ಪ್ರಮುಖ ಘಟನೆಗಳು. ಪ್ರತಿ ಕಾಲ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಈ

ಘಟನೆಗಳು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರ: ದೇವರ ಇಚ್ಛೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಯೂ ಅಲಾಗಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?**

ಉ: ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನಾವು ಜೀವಿಸಬೇಕಾದ ಅಥವಾ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಿಯ ಹಾದಿಯಿದ್ದರೂ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಇವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾರ್ಪಡಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರ: 'ರಾ' ಚೈತನ್ಯಗಳು ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆಯೇ?**

ಉ: ಇಲ್ಲ.

**ಪ್ರ: ಆತ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಅವಶ್ಯಕವೇ?**

ಉ: ಇದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

**ಪ್ರ: ಒಂದು ವೇಳೆ ನನಗೆ ಆತ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯಿದ್ದರೆ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ?**

ಉ: ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು.

**ಪ್ರ: ಒಂದು ವೇಳೆ ನನ್ನ ಆತ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೂ ಧ್ಯಾನಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಇದು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ?**

ಉ: ಖಂಡಿತವಾಗಿ, ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ನಾನು ನನ್ನ ಆತ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ?**

ಉ: ಎಷ್ಟೇ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೂ, ಆತ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪಯಣಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಆಫೀಸಿನಿಂದ ನೀವು ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಹೊರತು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದಲ್ಲ.

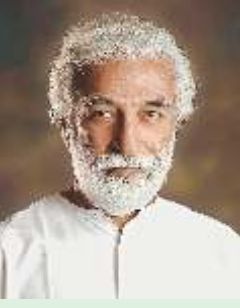
**ಪ್ರ: ನಿರಾಕಾರ ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು, ನಾವು ಸಾಕಾರ ದೇವರುಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಬೇಕೇ?**

ಉ: ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ರೂಪವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕು, ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ. ನಿರಾಕಾರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ರೂಪವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆ ರೂಪವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ; ನಂತರ, ಬೆಳಕು ಕೂಡ ಒಂದು ರೂಪವಾದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನೂ ಮೀರಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಬೆಳಕಿನ ಆಚೆ ಏನಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಬೇಕು.

**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-ಶಿಷ್ಯ ಸಂಭಾಷಣೆ	60/-
ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಪೊಸ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ ಪಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕೃತಿ ವಿಸ್ಮಯಕರವಾಗಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕಲಿಪಿ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶವಾಟ (Marathi)	150/-
आयुगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सुक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-
ತಿಯಾಣಂಟಂ ಶಿಷ್ಯವಾಕ್ಯ ಗ್ರಂಥಪುಸ್ತಕ	50/-
ಊಗಿಯಿನ್ ವಾಯಿಲಿಂಕನ್	200/-
ತಿಯಾಣ ಯೋಗಕರ್ಮ	50/-
ಆತ್ಮತರ್ಮಾವಿನ್ ಅಲಗೊರಾಕಣಂಟಂ	50/-
ಠವೀನ್ ಗಿಣ್ಣಿ ಓರುಣಗಿನ್ ಕ್ರೂಢಂಟಂ ಸಾಕಸುಂಕನ್	50/-
ಸಂಪಲಗಾ ಠಿಯಾಣಂಟಂಕಗಿನ್ ಅಂಪಿಯಾಸುಂಕನ್	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವಿಯುಡಂ 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 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 ಗೋಲಹಳ್ಳಿಯ 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

ಈಗ ನನಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ನನ್ನೊಳಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಯಜಮಾನರಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಮಗಳಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ.

#### -ಕಲಾವತಿ ರವಿಕುಮಾರ್

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆಲವು ಸಲ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ನಾನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಣವಾಗಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

#### -ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆರ್

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ಅವರ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆದ ಒಂದು ಸಂಧರ್ಭವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು ಅದು ನನಗೆ ಮೊದಲೇ ಹೊಳೆದಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಾಯಿತು. ನಾನು ಆ ಸಂಧರ್ಭವನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು!

#### -ರೀನಾ ರಾಯ್ಕರ್

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತೆ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಾನು ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗಿರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವುದು ನನ್ನ ಪುಣ್ಯವೆಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ವಾರದಿಂದ ವಾರಕ್ಕೆ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ವಿವೇಕಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

#### -ಅಲಿಸ್ತೇರ್ ಸ್ಟ್ಯಾನ್

'ನಾನು' ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ನನಗೆ ಅರಿವಾಯಿತು. ನಾವು ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿವ್ಯ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಬೇರೆಯೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಿವ್ಯ ಪ್ರೇಮದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ವಾತಾವರಣವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

#### -ನೀಲಮೇಗಮ್

ನಾನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹಿಂದಿನ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕಳೆದ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಜೀವನ ಸುಂದರವಾಗಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕೆಲವು ಸಲ ವರ್ತಮಾನದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಆನಂದದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ, ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಗವಂತನೊಡನೆ ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತೀರಾ ವಿರಳವಾಗಿತ್ತು.

ಈ ವರ್ಷ (2019) ವಿಶೇಷ ಕೊಡುಗೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರು, ದೇವರು ಹಾಗೂ ಬೆಳಕು ಅಪಾರವಾದ ಸಹಾಯ ನೀಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ.

#### -ನಿಖಿಲ್ ಗಾಂಧಿ

ನಾನು ಹತ್ತಿರದ ದರ್ಜೆ (tailor) ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ವಾಹನ ಬಂದು ಹೊಡೆಯಿತು. ಅದೇ ವಾಹನ ಒಂದು ಕಾರು ಹಾಗೂ ನಂತರ ಒಂದು ಟೆಂಪೋರರಿ ಡಿಕ್ಟಿ ಹೊಡೆಯಿತು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಘಟನೆಯ ಸರಣಿಯನ್ನು ನನ್ನ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದು ನೆನಪಾಯಿತು. ನಾನು ನನ್ನ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕತ್ತಲಿನ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದುದರ ನೆನಪಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ನನಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂತು. ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಮನೆಕೆಲಸದಾಕೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟರು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಂಡರು.

#### -ಗೀತಾ ಜೋಷಿ

ಈಗ ನಾನು ಒಬ್ಬ ನಿಷ್ಕರವಾದ ಸ್ವಾಮಿಶರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ, "ನಾವು ಬದಲಾಗಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದಾಗ, ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ," ಎನ್ನುವ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಂಡು, ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ.

#### -ವಿದ್ಯಾ ವೀರ್ಕರ್

ನಾನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಋಷಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಭಾಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಾನು ಹೇಳಿದೆ, "ಋಷಿಗಳೇ, ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಏನನ್ನೂ ಕೇಳಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಮಾತ್ರ ಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ". ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಕಂಪನಗಳು ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದರ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿತ್ತು! ಅನಂತವಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವುದೆಂದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನಾನು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ವಂದಿಸಿದೆ.

ವಿಶ್ವದ ಸ್ಥಿರತೆಯೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರು "ಗುರೂಜಿ ಸ್ಪೀಕ್ಸ್" ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಪ್ರಸಂಗವೊಂದಿದೆ. ನಾನು ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅದು ಭವ್ಯವಾಗಿತ್ತು! ಆಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ತಂತ್ರ ಕೂಡ ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ವಿಸ್ತರಣೆ, ವಿಶಾಲತೆ, ಅನಂತತೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬರಿಯ ಪದಗಳಷ್ಟೇ ಆಗಿದ್ದವು. ಈಗ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ.

#### -ಸತ್ಯಜಯ್ ತೋರ್ಕಲ್

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

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

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

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

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

ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ