



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 ನೇರ ಸಂಪರ್ಕವಿದ್ದ, ಹೊಸ ಯುಗದ ಉನ್ನತಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳತಂದ ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಗುರುವಾಗಿದ್ದರು.

### ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

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

### ಸಪ್ತಋಷಿ ಧ್ಯಾನಯೋಗ

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

### ಪ್ರಮಾಣಗಳು

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

# ತಪೋವಾಣಿ

## ಅನಿಸಿಕೆಗಳು

### ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಅನು: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಜನವರಿ 2011ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ನಾನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪತ್ರವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ, ಅವರು ಏನನ್ನೂ ಅರಸದಂತಹ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅಂದರೆ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಲ್ಲೂ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಂತಹ ಜನರು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹುಡುಕಾಟ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವೂ ನನಸಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಈ ಜನ್ಮವೊಂದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರಗಳ ಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ಮುಗಿದುಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾನು ಉತ್ತರಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಮುಗಿದುಹೋಗುತ್ತವೆ.

ವಂಚನೆಗಳು, ರಹಸ್ಯ ಸೋರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಗರಣಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ನಾಯಕತ್ವದ ಹಾಗೂ ಬಡವರನ್ನು ಕುರಿತ ಕಳಕಳಿಯ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಇದೊಂದು ಹಠಾಶೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದೂ ಕೂಡ ಮುಗಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು ದಾರ್ಶನಿಕನಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಉನ್ನತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಮುಗಿದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ನಾವು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಈ ವರ್ಷವು, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ದುರಾಸೆ, ಕುಶಂತ್ರಗಳು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದಿದೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ! ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು, ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಯಕರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗೀದಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಅಸಹಾಯಕರೂ ಆದ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ನಾವು ಮೌನ ಕ್ರಾಂತಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಜಾಗೃತರಾಗೋಣ. ನಾವು ಹೊಸ ನಿಯತಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಅದರ ಸ್ಪಂದನಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಬಹುದು. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಬೆಳಕು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಾವು ಎಡವಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಜೀವನವನ್ನು ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಈಗಿರುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದಿಟ್ಟಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ಬೆಳಕಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ, ಪರಿವರ್ತನೆಗಾಗಿ ನಾವೇ ಕೇಳಲೆಂದು ಅದು ಕಾಯುತ್ತಿದೆ. ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಾವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಭರವಸೆಯ ಹೊಸ ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಆರಂಭವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೊಸ ವರ್ಷವು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರಾಶೆಗೊಳಿಸಲಾರದು. ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಕೋರುತ್ತೇನೆ. ■



ಮಾನಸ ಫ್ಲೌಂಡೇಶನ್ (೦)

ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕನುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣುರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560077. ಭಾರತ.

© 99000 75280 (ಬೆಳಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5)

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



## ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು

ಕೋವಿಡ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಚ್ 2021ರವರೆಗೆ ರದ್ದುಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಪಿಡುಗು ಇನ್ನೂ ನಿಂತಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾ ಮುಂದಿನ ಸೂಚನೆಯವರೆಗೆ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪುನರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಭಾನುವಾರದ ತರಗತಿಗಳು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಕ್ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ, ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ 11ರವರೆಗೆ 'ಆನ್‌ಲೈನ್'ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿನ ಮೊದಲನೇ ಭಾನುವಾರ ಹೊಸ ಬ್ಯಾಚ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೂ, ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 3ನೇ ಭಾನುವಾರ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತ ನೇರ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

[https://www.lightagemasters.com/lc\\_live](https://www.lightagemasters.com/lc_live)  
<https://www.facebook.com/lightchannels>  
<https://youtube.com/RevolutionByLight>

**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.**



ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನವನ್ನು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ 28 ನವೆಂಬರ್ 2021ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

### ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆಗಳು

- ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನವನ್ನು ಆನೇಕಲ್ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ 23 ನವೆಂಬರ್ 2021ರಂದು ಮತ್ತು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ 28 ನವೆಂಬರ್ 2021ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.
- ಆನೇಕಲ್ ಕೇಂದ್ರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಅಲ್ಲಿನ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು.
- 28 ನವೆಂಬರ್ 2021ರಂದು ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 2022ರ ಮಾನಸ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಮತ್ತು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಕುರಿತ "ಬಾಲ ಅಮರರ ಸಾಹಸಗಳು" ("Little Amara's Adventures") ಎಂಬ ಕಾರ್ಟುನ್ ಪುಸ್ತಕ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಯಿತು.
- ಶಂಬಲ ಗುಂಪಿನ ಹೊಸ ತಂಡವು 9 ಜನವರಿ 2022ರಂದು ಅರಂಭವಾಗಲಿದೆ. ಚಕ್ರ ಹಂತದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಂಬಲ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಲು ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು 31 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2021ರೊಳಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೂರಕಲಿಕೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಕೂಡ ಸೇರಬಹುದು. ಶಂಬಲ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಸದಸ್ಯರೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ಮಾನಸ ಕಛೇರಿ-ಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು 31 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2021ರೊಳಗೆ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- 01 ಫೆಬ್ರವರಿ 2022, ಮಂಗಳವಾರವನ್ನು 'ವಿಶ್ವ ಚಾನೆಲ್ ದಿನ' ('The World Channels Day') ಎಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಜಯಂತಿಯನ್ನು 6 ಫೆಬ್ರವರಿ 2022ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೋವಿಡ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ, ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸಭೆ ಸೇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ವರ್ಚುವಲ್ ಆಗಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- 25-12-2021ರಂದು, ಧ್ಯಾನಿಗಳು ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಮೈಂಡ್-ಲಿಂಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಸ್ವಸ್ಥಾನಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಕಛೇರಿಗಳಿಂದ, ಏಕಕಿರಿಸಿನಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ ನಂತರ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿದರು.
- 2022ರ ಮಾನಸ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಪ್ರತಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ನೀವು ಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಾದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಮಾನಸ ಕಛೇರಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
- ಮಾನಸ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಆಂಡ್ರ್ಯೂಡ್ ಫ್ರಾಟ್‌ಫಾರಂನಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆಂಡ್ರ್ಯೂಡ್ ಬಳಸುವವರು ಗೂಗಲ್ ಪ್ಲೇ ಸ್ಟೋರ್‌ನಿಂದ 'ಮಾನಸ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್'ಅನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್/ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

01	ಶನಿ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
02	ಭಾನು	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
10	ಸೋಮ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
12	ಬುಧ	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
15	ಶನಿ	ಉತ್ತರಾಯಣ ಆರಂಭ ಮಕರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬ
17	ಸೋಮ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
25	ಮಂಗಳ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
30	ಭಾನು	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ

### ಅಮರ ಜಯಂತಿ

#### ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

**06-02-2022, ಭಾನುವಾರ**

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-00 ಸ್ವಾಗತ  
ಮಾತುಗಳು  
ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ

### ತಪೋನಗರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ವರ್ಚುವಲ್ ಆಗಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಭೌತಿಕ ಸಭೆಗಳು ಸೇರುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಭಾನುವಾರಗಳು	ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು :
	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1
09-01-2022	ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಗೆ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಸೇರುತ್ತದೆ
16-01-2022	ರಾ ಗ್ರೂಪ್ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಗೆ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಸೇರುತ್ತದೆ

**ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಲೈವ್ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ವಿವರಗಳಿಗೆ ಮಾನಸ ಕಛೇರಿಗೆ ಇ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.**



**ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು**

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಸುಜಾತ ವಿ

ನಾನು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ.

**—ಶ್ರೀಮತಿ ಮಾನೆ, ಶಿಕ್ಷಕಿ, ಪ್ರಥಮ್ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಪುಣೆ**

ನಾನು ನಿಯತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಒಂದು ದಿವಸ ಶಾಲೆ ಮುಗಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬಿಡಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸಿದೆ. ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬೆಳಕಿಗೆ ನಾನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ನಾನು 4-5 ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ನಡೆದ ನಂತರ, ಸ್ಕೂಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಬಂದು ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹತ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಬಿಡಬಹುದಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಆ ಹೆಂಗಸು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅದೇ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆ ದಿವಸ ಮಾತ್ರ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇನೆಂದು ಕೇಳಿದರು.

**—ನೇಹ ಹಿರೇಗೌಡರ್, 9ನೇ ತರಗತಿ, ಸೇಂಟ್ ಪಾಲ್ಸ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೀಡಿಯಮ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಜಯನಗರ ಗಂಗಾವತಿ**

ನಾನು ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಂಡಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ನನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಮುಂಚೆ, ಅಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬಂದಾಗ, ಉದ್ದೇಗಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ನಾನು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಲ್ಲೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹಗುರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಅದು ನನ್ನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ನಾನು ಜನರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಬಲ್ಲೆ. ನನಗೆ ಕೋಪ ಬೇಗ ಬರುತ್ತಿತ್ತು, ಆದರೆ ಈಗ ನನ್ನ ಕೋಪ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯುತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಲ್ಲೆ. ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಾನು ಕೊಠಡಿಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಹಾಕುವಾಗ ನನ್ನ ಕೈ ಬಾಗಿಲ ಮಧ್ಯೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು ತುಂಬಾ ಗಾಯವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನಲ್ಲಿ ತಾಳಲಾರದ ನೋವಿತ್ತು. ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ, ನಾನು ತುಂಬಾ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೆ, ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಅದು ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಬಾರಿಯೂ ನಾನು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಬೇಗನೇ ನನಗೆ ನೋವುಗಳಿಂದ ಉಪಶಮನ ಸಿಕ್ಕಿತು.

**—ಮದನ್ ಕುಮಾರ್ ಎನ್., ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್**

ನಾನು ಕಳೆದ 25 ವಾರಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಪ್ರಶಾಂತವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನನ್ನ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವು ಕೆಳಗಿಳಿದಿದೆ. ನಿರ್ಮಲವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮತ್ತು ವರ್ಧಿಸಿದ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಈಗ ನಾನು ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲೆ.

**—ಅಮರ್ನಾಥ್ ಪಿ.ಕೆ., ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್**

ನಾನು 15-20 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದ್ದರೂ, ನನ್ನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದೀನಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೀನಿ. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದ ನನ್ನ ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ವಾಸ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ.

**—ಬಿಂದು, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್**

ಡಾ. ಪದ್ಮಶ್ರೀ ನನಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಅಭ್ಯಾಸ ತಂತ್ರದ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿದರು. ನನ್ನ ಎಳೆಯ ಮಗ ಗಡಿಬಡಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ. ಡಾ. ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅವನಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣವೇ ಅವನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕಂಡೆ. ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ನಾನೂ ಕೂಡ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಶುರುಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ವಾಸ ಇದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲೆ.

**—ಸಿಂಧು ಕೆ., ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್**

ಪ್ರತಿ ದಿವಸ, ಶಾಲೆಯ ಅಸೆಂಬ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಮಕ್ಕಳು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಾಗ, ಅವರ ಮುಖಭಾವದಿಂದ ನಾನು, ಇಲ್ಲಿ ಏನೋ ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇನೆ.

**—ಶ್ರೀಮತಿ. ಮೀರ, ಸಂಯೋಜಕರು, ಶಾಂತಿನಿಕೇತನ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಗಿರಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು**

**ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ**

ಇದು, ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬೆಳಕು, ಶಾಂತಿ ತುಂಬಿರುವ ಒಂದು ಸುಂದರ ಪ್ರದೇಶವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಸಂಚಲನ. ಭಾಷಣಗಳು, ಬಾವುಟಗಳಲ್ಲದೆ, ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿದರಷ್ಟೇ ಸಾಕಾಗುವ ಒಂದು ಸಂಚಲನ. ಪದಗಳು ಮಾಡಲಾಗದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆಳಕೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡಿದಾಗ, ಅದು ಬೇರೆಯವರ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕತ್ತಲನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚವೂ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದು ಭೌತಿಕ ಬೆಳಕಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇದು, ಯಾವುದರಿಂದ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿ ಬಂದಿದೆಯೋ ಆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೆಳಕು. ಈ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ - ಶಕ್ತಿ, ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯ. ಈ ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಇದೆ.

ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಎದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಮಲಗುವಾಗ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿ ಹರಡೋಣ. ಹರಡಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ತರೋಣ.

ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರವೊಂದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಈ ಸಾಗರದಿಂದ ಬೆಳಕಿನ ದಪ್ಪ ಕಿರಣವೊಂದು ಕೆಳಬಂದಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ನಂತರ ಈ ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆ, ಪ್ರದೇಶ, ದೇಶ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು 18-5-2008 ರಂದು, ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರ ಮೂಲಕ, ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹರಡಿ.

www.lightchannels.com ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.

**ಶಂಬಲದ ನಿಯಮಗಳು**

ಈ ಏಳು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಶಂಬಲದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಶಾಂತಿ-ಪೂರ್ಣತೆಗಳಿಂದ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಾರದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಯೌವನದಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.

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, ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಿಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಅನಂತರ ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವುದು.
5. ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಾತನಾಡದೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿಡುವುದು.
6. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.
7. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಲೌಕಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡುವುದು.

## ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು

ಗುರೂಜಿಯವರ ಭಾಷಣಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಜಾತ ವಿ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2006 (ಮುಂದುವರೆದದ್ದು)

ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಹಳ ಸಾರಿ ಹೇಳಿದಂತೆ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕೆಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ವಿಷಯಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹಂತಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಬಹಳ ಆಯಾಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ಬರಿ ಧ್ಯಾನ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ ಅಂತ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಬಹು ಮುಖ್ಯ, ಆದರೆ ಅದರ ಜೊತೆ ಬಹಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಓದಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ನಾವು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದರ ಮೇಲೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು - ಇಲ್ಲಿನ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು, ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು, ಚಿಂತನೆಯು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವಾಗ ಬಳಸ ಬಹುದು. ನೀವು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದು ಆಗಲೇ. ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ನಮಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸದಿಂದ ಇವೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಾವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ, ಇವೆಲ್ಲ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಪ್ರತಿ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು, ನಂತರ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು; ಅನುಭವದ ಲೋಕದ ಒಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ನಾವು ಅನುಭವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಮಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ನಾವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ, ನಾವು ಕಾಲದೊಳಗೆ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಋಷಿಗಳು ಮಾರ್ಸರ್‌ಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಅವರಿಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಮುನ್ನವೇ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕೊಡಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಮಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಇರುವುದರಿಂದ, ಇಪ್ಪತ್ತಾಲ್ಪು ಗಂಟೆಗಳೂ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ, ನಾವು ನಿಮಗೆ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಾವು ನಿಮಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಕೂಡ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಸಾಕು ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಸಾಕು. ನಮಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತರುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳು ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ - ಸಮಯದ ಅಂಶ, ತಂತ್ರದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸರಳತೆ. ಸರಳತೆ ಏಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ತಂತ್ರವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕು. ನೀವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ತಂತ್ರವನ್ನೇ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಾವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಋಷಿಗಳು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಅವರು ಹೇಳಿದರು, 'ಕೆಲವೊಂದು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಹಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆನೋ'. ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಹಾಗೂ ಸಂಪರ್ಕದ ತಂತ್ರಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು. ಸುಮಾರು ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಸಮಯ ಕಳೆದನಂತರ (ಅಥವಾ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳು, ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸಿಲ್ಲ), ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಾವು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಕೂಡ ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಏಕೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರು ಹೇಳಿದರು, 'ಜನರಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆ.' ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಬಹಳ ರೋಮಾಂಚಕರ ಸಂಗತಿ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಅದರ ನೆನಪು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ನಮಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕೈಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಜನರು ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವ ಬದಲು, ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದೆವು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ.

ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ, ನಿಖರವಾದ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಇವುಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ, ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಶ್ರೇಣಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (hierarchy) ಇದೆ. ಅಂತಹ ಶ್ರೇಣಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಸಂಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಅನೇಕ ಜನರು ಅವನ ಕೆಳಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. . . ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ ಇಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಒಂದು ಶ್ರೇಣಿ ಇದೆ, ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ - ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳು. ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ

ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮಹರ್ಷಿಗಳು, ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ಜಾಗದ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಾಗಿರುವ ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ. ಇವರನ್ನು ಋಷಿಗಳೆಂದು ಅಥವಾ ಮಾರ್ಸರ್‌ಗಳೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕೆಳಗೆ, ಗುರು ಆಗಿ ನಾನು ಇಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜನರು ಎಲ್ಲವನ್ನು ನನಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ, ಚಿಕ್ಕದರಿಂದ ದೊಡ್ಡದವರೆಗೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಇದೆ. ಇದು ಶಾಸನಾಧಾರವುಳ್ಳ ಸಂಸ್ಥೆ. ಅದು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ನಾನು ಒತ್ತಿಹೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರಾದರೂ - ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿದ್ದಾರೆ, ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಿದ್ದಾರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿದ್ದಾರೆ... ಇಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಯಾರೊಬ್ಬರಾದರೂ ಏರಬಹುದು. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಋಷಿಗಳಾಗುವವರಿದ್ದೀರಿ. ಹಾಗಾಗಿ, ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಈ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಬೇಕು, ಅಷ್ಟೆ.

ಗೀತೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಕಾಲದಿಂದಲೂ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಈ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ, ನಾವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾವು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೇವೆ - ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮರು ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಒಂದೆರಡು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿಸ್ತರಣೆ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ಹೊಸಬರು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಗುರು 'ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ'ವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರದಲ್ಲಿ, ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದವರಿಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಪುನಃ ಹೇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದರು, 'ನೀವು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಓದಿದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಹೊಸ ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳು ತೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ಉತ್ತರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಓದಿ'. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್‌ನ ಸಾರ ಇದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದು ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗುರುಗಳು ಉನ್ನತವಾದ ಲೋಕದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ತಂದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪುಸ್ತಕ. ■



ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

28-11-2021

ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಗುರೂಜಿಯವರು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಗಳಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಆದರೆ, ಅದು ಹೇಗೋ, ಅವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಅವರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆ - ಇತರರೊಳಗಿರುವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಇತರರಲ್ಲಿರುವ ಅತಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗಕ್ಕೆ, ದೈವತ್ವಕ್ಕೆ ಅವರು ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಾಣಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಚರಿತ್ರೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಿತ್ತು ಆದರೂ ಅವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿನ ಅವರ ಸಂಬಂಧ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದದ್ದು ಆದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅವರು ಬೇರೆಯವರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ತೊಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಖಚಿತವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಬಹಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಬಂದಿತ್ತು. ಈ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅವರು ನಮಗೆ ನೀಡುವ ಬೇಷರತ್ತಿನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಾದರೆ, ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ, ಅವರು ಮಾತನಾಡುವ ರೀತಿ, ಅವರ ನಡಿಗೆಯ ರೀತಿ, ಅವರು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ರೀತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ಸೌಂದರ್ಯವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಕೂಡ ಅವರು ಬರೆದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಓದಿದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ, ಅವರ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅವರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯ ತೀವ್ರತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸುಂದರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಗೆ ನಾನು ಬೆರಗಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು 'ಅನಿಸಿಕೆಗಳು' ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಬರೆಯಲು ಕುಳಿತಾಗಲಿಲ್ಲ, ಅವರು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಅದನ್ನು ಮರುಪರಿಶೀಲಿಸುವುದಾಗಲಿ, ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವುದಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡುವುದಾಗಲಿ ಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮವರ ಪೈಕಿ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡವರು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪುನರ್ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು, ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ,

ದೇವರೇ ಅವರ ಮೂಲಕ ಬರೆದಂತಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇರಲಿ. ನಾನು ಅವರ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮಿತಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಡನೆ ಅವರು ಬಹಳ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದರು. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಕೂಡ ಮಾಡದೇ ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿಯೂ ಇಲ್ಲದವರು, ಎಲ್ಲರೂ ಅವರಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದರು. ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಗಳಿಲ್ಲ. ಅವರು "ನಾನು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರೆ" ಎಂದು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನಾನು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ಅರ್ಥ ಕೆಲವು ಹೊಸಬರು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಒಂದು ಮಿತಿ ಇದೆ. ಆದರೆ, ಅವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಬೇಷರತ್ತಾಗಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಮಿತಿಗಳಿಲ್ಲ.

ಗುರೂಜಿಯವರು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಮಾಸ್ಟರ್. ಈ ಋಷಿಗಳ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಅವರು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪಡಬೇಕಾದರೂ ಕೂಡ, ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವರು ಹೋರಾಡಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದೀಕ್ಷೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೂ ಉನ್ನತ ಮೌಲ್ಯ ತುಂಬಿದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸತ್ಯ, ವೈರಾಗ್ಯ, ಈ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದು - ಅವರಿಗೆ ಯಾರೂ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಗುರೂಜಿಯವರು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗನಾಗಿದ್ದಾಗ ಜರುಗಿದ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಘಟನೆಯೊಂದು ನನ್ನ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಂಚೆಯೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ಬಹುಶಃ 3 ಅಥವಾ 4ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಿರಬೇಕು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಯೂನಿಟ್ ಟೆಸ್ಟ್ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಶಿಕ್ಷಕಿಗೆ ಇವರ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಮಮತೆ ಮತ್ತು ಇವರು ಏನೂ ಬರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸಿರಬೇಕು. ಆಕೆಗೆ ಇವರು ಅನುಶ್ರೀರ್ಣರಾಗುವುದು ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಿಂದ ನಕಲು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಗುರೂಜಿ ಆ ನಕಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಶ್ರೀರ್ಣರಾದರೂ ಸರಿ ಆದರೆ ನಕಲು ಮಾಡುವುದು ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ತಮ್ಮ

ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಖಾಲಿ ಬಿಟ್ಟರು. ಅವರ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿದರು ಆದರೆ ಆ ಖಾಲಿ ಸ್ನೇಹ ಮೇಲೆ 10ಕ್ಕೆ 7 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟರು! ಇಷ್ಟು ಸ್ನೇಹ ಬಾಲಕನು, ಈ ರೀತಿಯ ಯುಕ್ತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು, ವಿವೇಕವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಪಡೆದನು? ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾನು ಹೇಳುವುದು, ಅವರು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಮಾಸ್ಟರ್ ಎಂದು. ಅವರ ಉನ್ನತ ಆತ್ಮವು (higher self) ಸತ್ಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.



ಒಂದು ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕೆಲಸ ಗುರೂಜಿಯವರು ಮಾಡಿದ್ದು ಎಂದರೆ, ಬಹು-ಆಯಾಮದ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರನ್ನು ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದು. ಮತ್ತು, ಕೇವಲ ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೇ, ಅವರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸಿದ್ದು. ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಚಿತ್ತಾಕರ್ಷಕವಾದ ಆಸ್ತ್ರಲ್ ಸಾಹಸಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಆಳವಾದ ಅರಿವಿನ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ಮಾಸ್ಟರ್ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು. ನಮ್ಮಂತಹ ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ದೇವರನ್ನು ತಲುಪುವ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಮಾನವತೆಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಎಂದು ವಿವರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು ಏಕೆಂದರೆ ಅವರೂ ಕೂಡ ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಈ ಅತಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ತಂತ್ರಗಳ ಒಳತನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಅನುಭವಗಳು ಮಾತ್ರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಮುನ್ನಡೆಯ ಮಾಪನ ಅಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಮಾನವೀಯತೆಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಮುನ್ನಡೆಯ ಮಾಪನ ಎಂದು ಸರಳವಾದ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟ ಪಡಿಸುವುದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಮುನ್ನಡೆಯ ಮಾಪನ. ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಮುನ್ನಡೆಯ ಒಂದು ಸೂಚಕ. ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಕೂಡ ಒಬ್ಬ ಮಾನವರು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ದೇವರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೂ, ಆಳ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿದ್ದರೂ, ಅವರಿಗೂ ಕೂಡ ಮಾನವರ ಭಾವನೆಗಳಿದ್ದವು. ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆಯುವ ಸಮಯ ಸಮೀಪಿಸಿದಾಗ, ಅವರೂ ಸಹ ಅತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

(6ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ)

## ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

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

- ★ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಇ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ (ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದಂತೆ) ಆಯಾ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.
- ★ ಸೂಕ್ತ 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.

ಚೆಕ್/ಡಿಡಿಗಳನ್ನು 'Manasa Light Age Foundation' ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ಚೆಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### ಗುರುಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

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

## ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ಕೆ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

(5ನೇ ಪುಟದಿಂದ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ)

ಋಷಿಗಳು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದಾಗ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳು ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆಯಲು ಸದಾ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ, ಅವರೂ ಸಹ ಮಾನವನ ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಇದು ಸಾವಿನ ಕುರಿತಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಇದು, ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಅಗಲಿ ಹೋಗುವಾಗಿನ ನೋವಿನ ಅನುಭವ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಒಂದು ಭಾಗ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಾರದು. ಈ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೌಂದರ್ಯವಿದೆ. ಎಷ್ಟಾದರೂ, ಅವು ಪ್ರೀತಿಯ ಮೂಲದಿಂದ ಜನಿಸುತ್ತವೆ; ನಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ದೈವಿಕ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ.

ಈ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು - ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ - ದೈವಿಕ. ಆಂತರ್ಯದಿಂದ ಜನಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಇವು ದೈವಿಕ. ಈ ಭಾವಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಅನುವು ನೀಡಬೇಕು. ಗುರುಜಿಯವರು ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳಾದ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದರಿಂದ, ಅವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ್ದಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಕಾರಣ, ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಸ್ವತಃ ದೈವತ್ವದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು.

ಅವರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅನುಯಾಯಿ ಮತ್ತು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಮಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುರು. ಒಬ್ಬ ಗುರುವಾಗಿ, ನಮಗೆ ಸತ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿದರು. ಅವರ ಬದುಕಿನ ರೀತಿಯಿಂದ ನಮಗಷ್ಟೇ ಕಲಿಸಿದರು. ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಅವರು ಬೇಷರತ್ತಿನ ದೈವಿಕ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬ ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ದೈವಿಕ ಅನುಭವ. ಅವರೊಂದಿಗಿನ ಭೇಟಿಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗಿನ ಭೇಟಿಯ ಪವಿತ್ರವಾದ ಘಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವವರನ್ನು ನಾನು ಬಲ್ಲೆ. ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡದೇ ಇರುವವರು ಬೇಸರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅವರ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ದೇವರ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದರೆ, ಅದು ಗುರುಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಂತೆ.

ಅವರನ್ನು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿರುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಗೌರವ, ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಅದೃಷ್ಟ, ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶ. ಆದರೆ ಅದು ಒಂದು ಆರಂಭ. ಆನಂತರ ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಸಾಗಬೇಕು. ನಮಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಇತ್ತು. ಅವರನ್ನು ತೊರೆದು ಹೋಗಲು ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೇ ಇರಲು ನಾವು ನಿಶ್ಚಯಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಾಸ್ತವಾಂಶವು, ನಾವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ

ಇರಿಸಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಅಂತಹ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳ ಅದ್ಭುತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಒಂದು ಅಗಾಧವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. - ಅಂತಹ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗೆ ಹೆಗಲು ಕೊಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ - ನಾನು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಗುರುಜಿಯವರು ಹೇಗೋ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಇದೆ ಹಾಗೂ ಗುರುಜಿ ಮತ್ತು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ನಮ್ಮಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಲಂಬವಾದ ಮುನ್ನಡೆಯನ್ನು (vertical growth) ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಸಮತಲ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ (horizontal level), ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಗುರುಜಿಯವರಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು. ಆದರೆ, ಲಂಬವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸಲು.

ಅವರು ನಮಗೆ ನೀಡಿದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳಿಂದ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿರುವುದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಹಾಯ ದೊರೆತಿದೆ, ಅದು ಕೂಡಾ ಒಂದು ವಾಸ್ತವವೇ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವ ಪಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬೃಹತ್ತಾದ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನಾನು ಕೇವಲ ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಡದೆ ಇರುವ, ನನ್ನ ಸ್ವಮೌಲ್ಯವಾಪನ ಕೂಡ. ನಾನು ಇದನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೇನೆ.

ನಾನು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ತಂಡ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ತಂಡ. ಅವರು ಒಂದು ತಂಡವಾಗಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರೂ ಗುರುಜಿಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಅಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬಹುದು ಆದರೆ ನಮಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾದ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ. ಈ ತಂಡವು ಗುರುಜಿಯವರಿಂದ ದೊರೆತ ಕೊಡುಗೆ, ಕೇವಲ ನನಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆದರೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಗ್ರಹ, ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಬೆಂಬಲ. ಅವರಿಲ್ಲದೇ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾವು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ಜನರಿಗೆ ಚಿರಋಣಿಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ■



**ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು**

ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆ

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

**ಪ್ರ: ಅಹಂ ಆತ್ಮದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಶರೀರದ ಭಾಗವೇ?**

ಉ: ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೇ ಅಹಂ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಅಹಂ ಅನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಹಂ ಸೀಮಿತ ವಿವೇಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ. ಅಹಂ ಆತ್ಮದ ವರ್ತನೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗುರುಜಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟನೆ ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವರ್ತನೆಗೆ, ಅದರ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ, ಮತ್ತು ಅದರ ನಡವಳಿಗೆ ಆತ್ಮವೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ದೇಹಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಆತ್ಮವು ದೇವರೊಂದಿಗೆ, ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಇರುವಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅದು ಸ್ವತಃ ದೇವರ ವಿವೇಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಆತ್ಮವು ಕೋಶಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಶರೀರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಪ್ರತಿ ಶರೀರವೂ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆತ್ಮವು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅಹಂನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಅದು ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾರದು. ಆತ್ಮವು ದೇವರ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು ಯಾವಾಗಲೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅದು ಹೇಗೋ, ಕೆಲವೊಂದು ವೇಳೆ, ಅಹಂ ನೀಡುವ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೋಗಲೂ ಆತ್ಮವು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅಹಂ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಆತ್ಮವು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲೂ, ಮತ್ತು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಆತ್ಮವು ಖಚಿತವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಆರಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಅಹಂ ಸಹ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ನಾವು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದಂತೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅಹಂ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ-ಅಂದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ- ಅದು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಅಹಂರಹಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ.

**ಪ್ರ: ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಯಾವುದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ಅಹಂ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ?**

ಉ: ಅಹಂ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬುದ್ಧಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ತಾರ್ಕಿಕ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಂಬಿಕೆಯು ತರ್ಕವನ್ನು ಮೀರಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಇದು ನೇರವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ, ನೇರವಾದ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಒಳ ಅರಿವಿನಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ನೇರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಅಥವಾ ಅಹಂ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೇರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಪ್ರ: ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ-ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೇ?**

ಉ: ನಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ, ಮತ್ತು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವಂತೆ, ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರ: ಸಾವಿನ ನಂತರ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಇರುವಾಗ ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ನಾವು ಏಕೆ ಅಹಂನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ?**

ಉ: ಸಾವಿನ ನಂತರ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಇತಿಮಿತಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕಾರಣ ಇನ್ನೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭೌದ್ಧಿಕ ದೇಹಗಳು ಇರುತ್ತವೆ, ಅವು ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಹೇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಸಾವಿನ ನಂತರ, ನಮಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯಗಳು ಗೊತ್ತಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೂ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಹಂನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

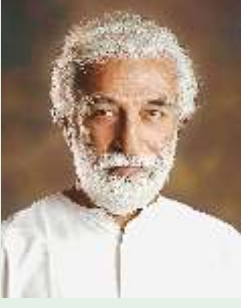


**ಪ್ರ: ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮೌನದಿಂದ ಇರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?**

ಉ: ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮೌನದಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರಬಹುದು. ನಾವು ಶಬ್ದಲ ನಿಯಮಗಳ ಮೊದಲನೆಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಜನರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗಲೂ, ನಾವು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರಬಹುದು, ಅನಂತರ ನಾವು ಬೇರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲೂ ಮೌನದಿಂದ ಇರಬಹುದು. ■

**ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು**

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	100/-
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 & 4	each 200/-
Thus Spoke Gurujii Krishnananda - Vol 2 & 3	each 250/-
ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 2	150/-
ಗುರು-ಶಿಷ್ಯರ ಸಂಭಾಷಣೆ	60/-
ಐ-ಗುರುಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ-ಗುರುಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಪೊಸ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ	50/-
ಶಬ್ದಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	50/-
ಗುರುಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಿಸ್ತೃತ ಗಣಪತಿ ಮಂತ್ರಗಳು	100/-
ಅನೇಕಲ್ಲಿನ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶವಾದ (Marathi)	150/-
आयुर्गुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	50/-
सूक्ष्मजगातील 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/-
ಶ್ರೀಯಾಣಂತ್ರ ಸಂಪುಟ ೧	50/-
ಉಗ್ರಿಯೆಗಿಂತ ಲಾಯಿಲಿಗಳು	200/-
ಶ್ರೀಯಾಣ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮಮಾರ್ಗದ ಅನ್ವೇಷಣೆ	50/-
ಠಳಿಣ ಗಿಣ್ಣಿ ಉಗ್ರವಾಗಿಣ್ಣಿ ಕ್ರೂಣ್ಣಿಲ ಸಾಕಸಾಕುಣ್ಣಿ	50/-
ಸಂಪಲೂ ಠ್ರಿಯಾಣುಣ್ಣಿಣ್ಣಿ ಅಪುಪಿಯಾಣುಣ್ಣಿ	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವೇಯ್ಯಡಂ ಎಲ್	50/-
ಕಾಂಠಿತಿ ದ್ವಾರಮುಲು	100/-



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939 - 2012)

### ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)

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

#### ತಪೋನಗರ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದ ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಳಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಬಡಾವಣೆ. 1935ರಲ್ಲಿ ಅಮರಗಿ 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 ವಾಸಮಾಡಿ ಒಂದು ಗುಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಕಟ್ಟಡಗಳಿವೆ.

#### ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ

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

#### ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್

ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾದದ್ದು. ಅವರಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶೋಕಗಳು, ಶುಚಿತ್ವ, ಹಾಡುಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಥೆಗಾಂಕೆ, 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

ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನುಗ್ರಹ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದು, ಎಲ್ಲ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳಕನ್ನು ತರುವ ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಕೂಡಿದೆ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳುವುದೇ ನನ್ನ ಸಾಧನೆ ಆಗಿದೆ. ಬೆಳಕು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ದೈವ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಇದನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಪೂಜ್ಯ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ, ಪೂಜ್ಯ ಅಮರಾಜಿಯವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ನನ್ನನ್ನೇ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

- ಮೈತ್ರೇಯಿ ಶಶಾಂಕ

ಗ್ರಹಣ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದೆ. ಚೈತನ್ಯಗಳು ಬಹಳವಿತ್ತು. ನಾನು ಗ್ರಹಣದ ವಿಶೇಷ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಆಳವಾಗಿ ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಭವದಿಂದ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಭಾವುಕಳಾಗಿದ್ದೆ.

ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಆಕಾಶವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಅದೇ ಭಾವ ನನ್ನೊಳಗೆ ಉಂಟಾಗಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನನ್ನೊಳಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು.

- ನಭ ಬೆಲೆ

ನಾನು ರಕ್ಷಾ ಕವಚವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತಗೊಳಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದಾಗಿನಿಂದ ನನ್ನ ಯೋಚನೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹ ಬದಲಾವಣೆ ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಾಗಿದೆ.

- ಅಶ್ವಿನಿ ಭಾಗವತ್

ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷಿಪ್ರಕರವಾದ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಋಷಿಗಳ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಮಾಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿವೆ, ಕೆಲವು ಬಹುತೇಕ ಇಲ್ಲವಾಗಿವೆ. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಸಮಯದಲ್ಲೂ, ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ನಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ, ಶ್ರೀ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದಜಿಯವರಿಗೆ, ಶ್ರೀ ಅಮರಾಜಿಯವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳ ಜಾಲಕ್ಕೆ (ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್) ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು.

- ನೀಲಮೇಗಮ್

ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಹಾಗೂ ದೈವೀಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

- ಅಮಿತಾ ಪ್ರದೀಪ್

ನನ್ನ ಆತ್ಮವು ನಿಜವಾದ ತಂದೆಗಾಗಿ ಪ್ರಲಾಪಿಸಿದರೂ, ಎಂದಿಗೂ ನಾನು ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಧ್ಯಾನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮ ಶಕ್ತಿಯಾದ ದೇವರಿಗಾಗಿ ಪರಿಶ್ರಮವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ.

- ದೀಪಾ

ನಾನು ಧ್ಯಾನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾದ ನಂತರ ನವೆಂಬರ್ 2ರಂದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟೆ. ಋಷಿಗಳ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಗ್ರಹಿತಳಾದಂತೆ ಅನಿಸಿ ಅತ್ಯಂತ ಹರ್ಷವಾಯಿತು. ಋಷಿಗಳ ಮತ್ತು ಮಹಾತ್ಮರ ಇರುವಿಕೆಯ ಅನುಭವವಾಯಿತು.

- ಅರ್ಪಣ ಕೊಂಗಳೆ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಬದಲಾವಣೆ ಬಂದರೂ, ಬೆಳಕು ಸಂತೋಷ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ನಿಶ್ಚಲತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಬೆಳಕು ನಾನು ಮೇಲುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದೆ.

- ವೀಣಾ ಸುರುವು

ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದವು. ನನ್ನ ಧ್ಯಾನ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಹಿಡಿತವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದ ದೂರ ದೂರ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಗ್ರಹಣಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ಆದ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಮಹತ್ವರವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಆಯಿತು. ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಯಿತು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಡುವುದು ಸುಲಭವಾಯಿತು. ಈಗ ಅತ್ಯಂತ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇದ್ದೇನೆ!

ಭಾನುವಾರದ, ಗುರೂಜಿ ಹಾಗೂ ಜಯಂತ್‌ಜೀ ಅವರ ಮಾತುಗಳು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ನನ್ನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈಗ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡು ಬಂದು, ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಯೋಚನೆಗಳು ಕೂಡ ಬದಲಾಗಿವೆ. ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ನಡುವೆಯೂ ನಿಶ್ಚಲತೆ ಇರುತ್ತದೆ! ಇದನ್ನೇ ನಾನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ, ಆದರೂ ಅದರ ಅಲ್ಪ ಅನುಭವ ಕೂಡಾ ಬದುಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ!

- ಶ್ರಿಯಾ ಶಶಾಂಕ

ಈಗ ನನಗೆ ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ, ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೋಹವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು, ಆಸೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬೇಕುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ.

- ಶಾಂತ ಅಂಬಾಡಿ

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