



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 ಆಶ್ರಮ.
- ★ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ.
- ★ ದೇವರು ನಮ್ಮ ಗುರು ; ಋಷಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳು

# ತಪೋವಾಣಿ

**ಅನಿಸಿಕೆಗಳು**

**ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ**

ಅನು: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಜನವರಿ 2000ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ತಪಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಹೊಳೆಯುವುದು. ಅಂತರಂಗದ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಹೊಳೆಯುವುದು; ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಹೊಳೆಯುವುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮದ ಒಳಮಂದಿರದಿಂದ ಬೆಳಕು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಗಳು ಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ಉನ್ನತ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೀರ್ಘ ಧ್ಯಾನಗಳು ಶುದ್ಧ ಪ್ರಜ್ಞಾಸಾಗರದಿಂದ ಬೆಳಕನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಬೆಳಕು ನಾವು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುವ ಬೆಳಕಲ್ಲ. ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದು; ದಿವ್ಯವಾದುದು. ಈ ಬೆಳಕು ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವನು ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಂದ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಋಷಿ.

ನಮ್ಮಿಗೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ, ಋಷಿಯಂತಾಗಿಸುವುದೇ ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನ.



ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನೊಂದು ಗುಡಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗ ನಾನು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಕುಸಿದಿದ್ದೆ, ನನ್ನ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಬರಲು ನನಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಲೀ ಬಂಧುಗಳಾಗಲೀ ಇರಲಿಲ್ಲ! ನನಗೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಓದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬರವಣಿಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವಿತ್ತು. ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆ ದೀಪದ ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ "ತಪಸ್ವಿ"ನ ಅಕ್ಷರದ ಮೇಲೆ, ಮೇಲಿನ ಶಿರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸೂರ್ಯನ ಚಿತ್ರವನ್ನು (ಈ ಮೊದಲು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಹೆಸರು Tapas ಎಂದಿತ್ತು, ಅದರಲ್ಲಿ T ಅಕ್ಷರದ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯನ ಚಿತ್ರವಿರುತ್ತಿತ್ತು) ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಬರೆದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೆ, ಮುಂದೊಂದು ದಿನದ ಬಳಕೆಗಾಗಿ, ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಮುನ್ನೂಚನೆಯ ಒತ್ತಾಯದಿಂದಲೋ ಎಂಬಂತೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಂತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ಹಲವಾರು ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯಗಳು ಮನಃಪಟಲವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೊಂದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಹುಶಃ, ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಲಾಗಿದ್ದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಭವನದ ದರ್ಶನ ನನಗಾಯಿತು. ಅದು ಅಷ್ಟಭುಜಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಸುಂದರವಾದ ಕೆತ್ತನೆಯುಳ್ಳ ಕಂಬಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು, ಅದು ಈಗಿನದರಂತೆಯೇ ಒಂದು ಭೂಗತ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಇಂತಹ ದರ್ಶನಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿನೀತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಕುಂಡಲಿನಿ ಮಂದಿರದ ನಿರ್ಮಾಣ ದೈವನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ದೈವನಿಯತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾದರೆ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೇನು? ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಧನಗಳನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಮತಿಸುವುದು. ಋಷಿಗಳ ಸಾಧನಗಳಾಗಲು ಅದ್ಭುತ ಅವಕಾಶ!



ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನಿಗಳಂತೆ, ಮೌನವಾಗಿ ದಿವ್ಯ ಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದ ನಾವು ನವಯುಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗೋಣ. ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡೋಣ.

ವರ್ಷದುದ್ದಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ನಂತರವೂ ನಿಮಗಿಲ್ಲರಿಗೂ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಕೋರುತ್ತೇನೆ. ಭಗವಂತ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಶೀರ್ವದಿಸಲಿ. ಭಗವಂತ ಈ ಭೂಮಿಯನ್ನೂ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಯನ್ನೂ ಆಶೀರ್ವದಿಸಲಿ. ■



ಮಾನಸ ಫ್ಲಾಂಡೇಶನ್ (೦)  
ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕನುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣುರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬಿಎನ್ - 560077. ಭಾರತ.  
© 99000 75280 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5)  
ಇ-ಮೇಲ್: info@lightagemasters.com ವೆಬ್‌ಸೈಟ್: www.lightagemasters.com

## ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು

ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಭಾನುವಾರಗಳಂದು

ಬೇಸಿಕ್ ತರಗತಿ - ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 11

ರೆಗ್ಯೂಲರ್ ತರಗತಿ - ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ

ಮಂಗಳವಾರಗಳು (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8)

ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೋ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ 1ನೇ ಫೇಸ್, ಜೆ ಪಿ ನಗರ

ಶ್ರೀ ವಿಘ್ನೇಶ್ವರ ಸೇವಾ ಸಮಿತಿ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್,

1 N ಬ್ಲಾಕ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ

ಇಂಡಿಯನ್ ಹೆರಿಟೇಜ್ ಅಕಾಡೆಮಿ,

6ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಕೋರಮಂಗಲ

ಬುಧವಾರಗಳು (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ)

ಆರ್ಯ ಸಮಾಜ, ಸಿ ಎಂ ಹೆಚ್ ರೋಡ್,

ಇಂದಿರಾ ನಗರ

ಹಿಮಾಂಶು, 4ನೇ ಮೇನ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ

ಗುರುವಾರಗಳು (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ)

ದೇವಗಿರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ,

ಬನಶಂಕರಿ, 2ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್

ಶುಕ್ರವಾರಗಳು (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ)

ಮಾರುತಿ ಮಂದಿರ, ವಿಜಯ ನಗರ

ಶನಿವಾರಗಳು (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ)

ದೇವಗಿರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ,

ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ

ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ

ಸೋಮವಾರಗಳು (ಸಂಜೆ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ)

ಮಂಗಳವಾರಗಳು (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ)

ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ರಾಜ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಬಡಾವಣೆ

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿನ ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ 11-30ರ ವರೆಗೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿರುವ, ನಿರ್ದೇಶಿತ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಕೂಡ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

<https://www.facebook.com/lightchannels>

[https://www.lightagemasters.com/lc\\_live](https://www.lightagemasters.com/lc_live)

<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)

ಪ್ರಕಾಶಮಾರ್ಗ (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.



ತಪೋನಗರದ ನಿವಾಸಿಗಳು ಆಯುಧ ಪೂಜೆಯ ದಿನದಂದು ತಪೋವನದಲ್ಲಿರುವ ಪಾರ್ಕ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ತುಂಬಿದರು.

## ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆಗಳು

- ಗುರುಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನವನ್ನು 23-11-2022ರಂದು ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ 27-11-2022ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ಮಾನಸ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ 25-11-2022ರ ಒಳಗೆ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- "Practising Shambala Principles" ಪುಸ್ತಕದ ಮರಾಠಿ ಅನುವಾದಿತ "ಶಂಬಲ ತತ್ವಾಂಚ ಅಭ್ಯಾಸ್"ನ ಇ-ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- 2023ರ ಮಾನಸ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಅನ್ನು ಸಹ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಸೀಮಿತ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲು 15-11-2022ರೊಳಗೆ ಮಾನಸ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿ.
- ಶಂಬಲ ಗುಂಪಿನ ಹೊಸ ಬ್ಯಾಚ್ ಜನವರಿ 8, 2023ರಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರ ಚಾಲನೆಯ ಹಂತದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಂಬಲ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಬಹುದು. ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಬಯಸುವವರು 31 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2022ರೊಳಗೆ ಮಾನಸ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೂರಕಲಿಕೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೂಡಾ ಸೇರಬಹುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೂಡಾ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು 31 ಡಿಸೆಂಬರ್ 2022ರೊಳಗೆ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ■

ನವೆಂಬರ್ 8ರಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1.32ರಿಂದ ಸಂಜೆ 7.26ರ ವರೆಗೆ ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣವಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಹಣದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿ.

## ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

01	ಮಂಗಳ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
03	ಗುರು	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
08	ಮಂಗಳ	ಪೂರ್ಣಿಮೆ ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1:32 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 7:26
16	ಬುಧ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
22	ಮಂಗಳ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
23	ಬುಧ	ಗುರುಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
27	ಭಾನು	ಗುರುಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

## ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳಂದು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು:

	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1
08-11-2022	ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1:32ರಿಂದ ಸಂಜೆ 7:26
13-11-2022	ಶಂಬಲ ಗುಂಪಿನ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಗೆ
20-11-2022	ರಾ ಗುಂಪಿನ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಗೆ
27-11-2022	ಗುರುಜಿ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

## ಗುರುಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಭಾನುವಾರ 27-11-2022

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಗಂಟೆಗೆ -	ಸ್ವಾಗತ ಮಾತುಗಳು ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.30 -	ಪ್ರಸಾದ

**ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು.**

**ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಸುಜಾತಾ ವಿ**

ನನ್ನ ಬದುಕು ನೀರಸವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ನನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ನಾನು ಬಹಳ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದೆ. ನಂತರ ನನ್ನ ತಾಯಿ ನನಗೆ ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರು. ಅದು ನನಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯವಿದೆ. ನನ್ನ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ವೇಗದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ. ನಾನು ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

**-ಕೃಷ್ಣ ಅಭಿಶೇಕ್, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್**

ಆಗಸ್ಟ್ 18ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಯಶವಂತಪುರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್.ಸಿ.ಆರ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದೆವು. ಶಿಕ್ಷಕರೊಬ್ಬರು ಕಾಲಿನ ಮುರಿತದಿಂದ ತೀವ್ರ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಹೇಗೋ, ಅವರು ಸೆಷನ್ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಅಸೆಂಬ್ಲಿ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರು. ಸೆಷನ್ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತೆಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಅದ್ಭುತವಾದ ಸೆಷನ್‌ಗೆ ಅವರು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಶಾಲೆಗೆ ಭೇಟಿಕೊಡಲು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಂಡರು.

**-ಚಂದ್ರಕಲ ಡಿ., ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್**

ಕಳೆದ ವರ್ಷದ ತನಕ ನನ್ನ ಮಗ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳು ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ, ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದ; ಅವನು ಬಹಳ ಮುಂಗೋಪಿಯಾಗಿದ್ದ. ಶಾಲೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ದೂರು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಿಂದ ಬಂದ ಮೆಡಮ್ ಕಲಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ನನ್ನ ಮಗನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಅವನು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ಅವನು ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ; ಅವನ ಓದಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವನ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೂಡ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಈಗ ಅವನು ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ಮುಂಗೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಈಗ ಅವನು ತರಗತಿಯ ಮಾನಿಟರ್. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಮಗನಲ್ಲಿ ನಾನು ನೋಡಬಲ್ಲೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ನಾನು ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ಗೆ ತುಂಬಾ ಕೃತಜ್ಞಳಾಗಿದ್ದೇನೆ.

**-ಅಶ್ವಿನಿ ನಕ್ಕಿ, ಪೋಷಕರು**

**ನಮ್ಮ ಗುರೂಜಿ**

**ಶುಭಾ ಎನ್; ಅನು: ಸುಜಾತ**

ಬೆಳಕು, ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದ ಮಹಾನ್ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಪ್ರಳಯದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸತ್ಯ ಯುಗಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲು ಬಂದರು. ಅವರು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಕೂಡ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯಿಂದ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಋಷಿಗಳಿಂದ ಅನುಮೋದನೆಯ ಮುದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅವರು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವರ ಕೆಲಸದಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಗೌರವವನ್ನು ಅವರು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದೊಳಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ತಂದರು.

ಸರಳ ಪದಗಳಲ್ಲಿ, ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾ, ಅವರು ಋಷಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಅಸಾಧಾರಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೊಟ್ಟರು. ಗುರೂಜಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ನಾವು ಅವರ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪ್ರಪಂಚದೊಳಗೆ ಇಣಕಿ ನೋಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು, ಅವರ ಅನೇಕ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಕೆಲಸಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಓದಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಅವರು ಋಷಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಲಸವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂದು ಅವರ ಪದಗಳು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕೆಲವು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಎಲ್ಲ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಅವರ ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿ. ನಮಗೆ ಹಲವಾರು ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕರುಣೆಯಿಂದ, ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ನನಗೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಎಷ್ಟೊಂದು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿದರು. ಗುರೂಜಿ, ನನಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು, ಮತ್ತು ದುರ್ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಮತ್ತು ಅತೀರ್ವಾದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಎಷ್ಟೋ ನೋವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮುಗುಳ್ಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬೆಳಕನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಬೇಡವಾದ್ದನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಹೇಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಅವರು ಕಲಿಸಿದರು. ಎಲ್ಲದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವಿರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಾವು ಉತ್ತಮವಾದುದನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಬಯಸಿದರು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚಂದ್ರೋದಯ, ಆಕಾಶ, ಸಂಗೀತ, ಚಿಟಿಗಳು, ಮರದ ಮೇಲಿರುವ ಚಿಗುರೆಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೊಂದು.

ಬೆಳಕನ್ನು ಮತ್ತು ದೇವರನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಗುರೂಜಿಯವರು ಕೊಟ್ಟರು. ಶಾಂತಿಯಂತವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ನಗುವಿತ್ತು. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ**

ಇದು, ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬೆಳಕು, ಶಾಂತಿ ತುಂಬಿರುವ ಒಂದು ಸುಂದರ ಪ್ರದೇಶವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಸಂಚಲನ. ಭಾಷಣಗಳು, ಬಾವುಟಗಳಿಲ್ಲದ, 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 ಮಾತನಾಡದೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿಡುವುದು.
6. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ಗಿಲ್ಲಲು 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

ಡಿಸೆಂಬರ್ 2006 (ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದು)

“ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು” ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ನಾನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅಮರರವರು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನನಗೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪಿಗೆ ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಭಯಂಕರವಾದ ನೋವಿನಿಂದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ವೆಂಕಟೇಶ ದೇವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದರು. ಅವರು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೇಳಿದರು, “ನಿಮಗೆ ನೋವು ಇದೆಯಾ?” ಅಮರರವರು ಹೇಳಿದರು, “ಹೌದು”. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಅಮರರವರ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹರಿಸಿ ನೋವನ್ನು ತೆಗೆದರು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದರು. ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರು. ನಾವು 21ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸತ್ಯ. 21ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ 17ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆದರೂ ದೇವರು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಜನರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಮಾತನಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಅಮರರವರಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿಗೆ ದೇವರು ಬರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೂ, ಕೃಷ್ಣ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕವನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು. ಅಮರರವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾವನಾತ್ಮಕರಾಗಿದ್ದು ನನಗೆ ಜ್ಞಾಪಕವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮಂತೆ ಅವರು ಭಾವನಾತ್ಮಕರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೇಳಿದರು, “ನನ್ನ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ನನಗೆ ದರ್ಶನ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ನನಗೆ ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು?” ಅವರು ನಮ್ಮತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ.

ಜ್ಞಾಪಕವಿರಲಿ, ನಮ್ಮತೆ ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಬಲಹೀನತೆ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮತೆ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ, ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮವಾಗಿರಬಲ್ಲ. ಇದು ಅಥವಾ ಅದು ಎಂಬ ಬಾಹ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವನು ಬಲಹೀನ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರೇ ನಮ್ಮವಾಗಿರಬಲ್ಲರು. “ನಮ್ಮತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ” ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದಾಗ, ಅದರ ಅರ್ಥ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು. ದೇವರ ಹತ್ತಿರ ಮತ್ತು ಗುರುವಿನ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಲು ನಮ್ಮತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ನೀವು ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಬರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆನಂತರ ನೀವು ದೇವರ ಬಳಿ ಹೋಗುವಿರಿ. ಅಂಚೆ ಮತ್ತು ಇ-ಮೇಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಇದನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಗೌರವವಿಲ್ಲದೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಅವರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿದ್ದುತ್ತೇವೆ, ಆದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮತೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮತೆಯ ಅಗತ್ಯ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಖರೀದಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೂ, ನೀವು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ, ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮತೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ತಾಳೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ, ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಪವಾಡವಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ, ಮುಂದಿನ ದಿನವೂ ಅಲ್ಲ. ನನಗೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ, ಅದು ಮಾಯವಾಗಬೇಕು. ನನಗೆ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ, ಅದು ಮಾಯವಾಗಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅನುಭವ ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಾನು ಇದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಮಾಯವಾಗಬೇಕೆಂದು ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು. 23½ ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ನೀವು ಋಷಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಜನರು 24 ನಿಮಿಷ ಮುಗಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ತಾಳೆ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಾಳೆ ಇದ್ದಾಗ, ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೇ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ.

ಮತ್ತು ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಯೋಚನೆಗಳು ನಮಗೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಯೋಗ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರವೂ, ಯೋಚನೆಗಳು ನಮಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಒಂದನ್ನೇ ನಾನು ಅಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದನೂ ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುವುದು, ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದಿಗೂ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ. ಮತ್ತು ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಹೋಗಿದೆ - ಜನರನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ನೀವು ಯಾರನ್ನೂ ಅಥವಾ ಯಾವುದನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ನೀವು ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಜೊತೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಾ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ.

ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ಜನರು ಮೇಲ್ಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ - “ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ, ನನಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ”. “ನಾನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ನನಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ; ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾಳೆ.” ಆದರೆ ಹೇಗೂ ವಿಸ್ಮಯಕರವಾಗಿ, ಜನರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವರು ಹೇಗೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಇದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಇದನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅಂಟಿಸಿ. ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುತ್ತೀರಿ.

16ನೇ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಿಂದ, ಶೂನ್ಯ ಮಾಸ. ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ, ಶೂನ್ಯ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಋಷಿಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ಶೂನ್ಯ ಮಾಸ ಅವರಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತವಿದ್ದಂತೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳು, ಅವರು ನಮಗೆ ಸಿಗದ ಇರಬಹುದು. ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ, ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಋಷಿಗಳ ಹೊಸ ಬ್ಯಾಚ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಈ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಋಷಿಗಳ ತಂಡ ಇರುವಾಗ, ಅವರು ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿಯಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಈಗ ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಅವರು ಬರುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಅದ್ಭುತವಾದ ವಿಷಯಗಳು ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಬಹುತೇಕ ಕ್ರಾಂತಿಕರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಸುಮಾರು ಈ ವರ್ಷದ ಆರಂಭದ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ, ಹೊಸ ವಿಧಿಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅದು ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಜನರು ಅದನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ತುಂಬಾ ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ಅಮರರವರು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಕೂಡ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ.

ನಾನು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ನಾವು ಸತ್ಯ ಯುಗದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಾದ ಸಮಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಭವಗಳಾಗುತ್ತದೆ, ಅದ್ಭುತವಾದ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದ್ಭುತವಾದ ಹೊಸಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅನುಭವಗಳಾಗದಿರಬಹುದಾದ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯವೂ ಹೇಗೋ ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತೆಂದು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಅದೇ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ನಿಂತುಹೋಗಿದ್ದೇವೆಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಿಮಗೆ ನಿಜವಾದ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಇದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಾಗಿಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿದೆ, ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ. ■

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

11-09-2022

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಅವರು ಮನೆ ಒಳಗೆ ಬರುವಾಗ ತಮ್ಮ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟರು. ಅವರ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಹೊರಗಡೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿತ್ತು. ನಾವು ಮಾತು ಆರಂಭಿಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಮಳೆ ಸುರಿಯಲು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ನಾವು ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆವು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಮಳೆ ನಿಂತಿತು. ನಂತರ ನಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು ಹೊರಡಲು ಬಯಸಿದಾಗ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಹೊರಗೆ ಬಂದೆವು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಭತ್ತಿಯೊಂದನ್ನು ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆವು! ಆತನು ಆ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಮತ್ತು ಮಳೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಬಯಸಿದ್ದ. ಅಂತಹ ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರ ಆತನಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಿತೋ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವಿತನಾದೆ. ಆತನ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಅತಿ ಭಾವುಕನಾದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಗ್ಗೆ ಆತನಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಸಿರಬಹುದು ಎಂದು ನಾನು ಆಲೋಚಿಸಿದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಇದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಅದು ಹೇಗೋ ನಾವು ಇಂತಹ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾದ ಉನ್ನತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನಾನು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಿಯೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಕೆಯು ತಾನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದು, ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಾನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೇ ಎಂದು ವಿಸ್ಮಯಗೊಂಡಿದ್ದರು. ದೇವರ ಅಪೇಕ್ಷೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಅಡ್ಡವಾಗಬೇಕೇ? ತಾನು ನಿಜಕ್ಕೂ ತನ್ನ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೇ? ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ವಿಸ್ತರಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಜೀವ ಬಿಡಬೇಕೇ? ತಾನು ತನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಆಕೆ ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಆಕೆಯ ಬದುಕಿನ ಆ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೆಷ್ಟು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ?

ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅದನ್ನು ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ನಾವು ದೇಹವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅದು ದೇವರ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕಿರುತ್ತೇವೆ

ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಪೂರ್ವ-ನಿಯೋಜಿತ. ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ನಾವು ಬದುಕಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗುರೂಜಿಯವರು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನಾವು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಹೀಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಕೂಡ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವ ತರ್ಕವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಾದರೆ, ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೀಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು. ಔಷಧಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೆಲ್ಫ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಳವಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಾದ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನವು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ? ಅದರ ನಿಖರವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಏನು?

ಇದರಲ್ಲಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದು ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಏನನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸ್ಥೂಲವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ. ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳನ್ನು, ನಿಖರವಾದ ಶಾಂತಿಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸುಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ, ಕರ್ಮಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ರೆಕಾರ್ಡಿಂಗ್. ಅವು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳ ರೆಕಾರ್ಡಿಂಗ್, ಹಾಗೂ ನಾವು ಮಾಡಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಾವು ಹಾದು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿರುವ ಬದುಕಿನ ಅನುಭವಗಳು ಕೂಡ. ಕರ್ಮಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗತಿಯನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಂದು ಭಾಗ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಏನು ಆಗುತ್ತದೆ? ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ದೈವತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ದೈವತ್ವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರಬಹುದು ಆದರೆ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಭಾಗಶಃ

ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅನುಭವವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬೆಳಕಿನ ಸಮನ್ವಯದಲ್ಲಿರದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಕರ್ಮವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿದಂತಹ ಅದೇ ಸಂದರ್ಭ ಮತ್ತೆ ಒದಗಿ ಬಂದಾಗ, ಈ ಬಾರಿ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವು ಬೆಳಕಿನ ಸಮನ್ವಯದೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಕರ್ಮವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಾರಿ, ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ತತ್ಪರಿಣಾಮದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಕರ್ಮವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮೊದಲು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಕರ್ಮವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಬಹುಶಃ ಅಂತಹದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನಾವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯು, ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದುವ ಮತ್ತು "ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಕರ್ಮವು ಕಳೆದಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೂಡ ಇದೆ. ನಾವು ಆ ಕರ್ಮದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅನುಗ್ರಹವೇ. ಅದು ಕರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮದ ರೆಕಾರ್ಡಿಂಗ್ ಇನ್ನೂ ಉಳಿದಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ತೆಗೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಧ್ಯಾನ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುವುದು. ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಅಗತ್ಯವಾದುದು. ಧ್ಯಾನವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅನೇಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆರಂಭ ಮಾಡುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಕರ್ಮಗಳು ಕಳೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೂಡಾ ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಕೂಡಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಬದ್ಧರಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆ ಬದ್ಧತೆಯೇ ಅನೇಕ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ, ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೂ, ಹಲವಾರು ಕರ್ಮಗಳು ಕಳೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೇವಲ ಆ ಆಯ್ಕೆಯೇ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ದೇವರಡೆಗೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಾಗ, ಅವನು ಹಲವಾರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ನಮ್ಮಡೆಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ನಂತರವೂ, ಇನ್ನೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಈ ಮೊದಲು ನಿವಾರಣೆಗೊಂಡಿದ್ದ ಕರ್ಮಗಳು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ, ನಾವು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತೇವೆ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ■

## ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವವರಿಗೆ 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 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.

ಚಿಕ್ಕ/ಡಿಡಿಗಳನ್ನು 'Manasa Light Age Foundation' ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ಚಿಕ್ಕಗಳಿಗೆ 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 ಸೇನಾಪಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕಠಿಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ★ 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.

## ಶರಣಾಗತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಶ್ರುತಿ ಸುಧಾಕರ್; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತ

ಗುರುವಿನ ಪಾತ್ರವೇನು? ಅವರನ್ನು ಏಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪೂಜನೀಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಲಾಗಿದೆ? ಆತನ ಜನನದ ಉದ್ದೇಶವೇನು? ಗುರುವು ಸ್ವತಃ ದೇವರು. ಮನುಕುಲದ ಮೇಲೆ ಗುರುವಿಗಿರುವ ಬೇಷರತ್ನಾದ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬ ಗುರುವಿನ ಜನನದ ಕರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತನು ಅಂಧಕಾರದ ನಿವಾರಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಅನ್ವೇಷಕರನ್ನು ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಬೆಳಕಿನಡೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತಿಯಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಲ್ಲ.

ನನ್ನ ತಂದೆಯವರು ಗುರುಜಿಯವರನ್ನು 1995ರಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅವರು ಒಬ್ಬ ಗುರುವಿನ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ನನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದೆ, "ಗುರುಜಿಯವರನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತ್ತು?" ಗುರುಜಿಯವರು ಪರಿಪೂರ್ಣರು ಎಂದೆನಿಸಿತು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು! ಅವರಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವ ಒಡನೆಯೇ ಮೂಡಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಅವರು ಹೋಗಿ ಸೇರಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಿದಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಭಾಸವಾಯಿತು - ಹುಡುಕಾಟವು ಮುಗಿದಿತ್ತು. ಗುರುಜಿಯವರನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು ಇನ್ನೇನನ್ನೂ ಕೇಳಬೇಕೆಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಅವರಿಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. "ಅದು ತಕ್ಷಣದ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು." ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಒಬ್ಬ ಗುರುವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು? ನಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಕೇವಲ ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹ ಮಾತ್ರ ಅವರ ಭೇಟಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಹರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ; ಅದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಮೆಯಲ್ಲ ಗುರುವಿನ ಹಿರಿಮೆ. ನಮಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಶರಣಾಗಲು, ಅವರು ಕೆಲವೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಡೆಸಿದ ನಂತರದ ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಗುರುವಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀರಾಮ ಮತ್ತು ಹನುಮಂತನ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ವೃದ್ಧಯೋಬ್ಬರನ್ನು ನಾನು ಭೇಟಿಯಾದೆ. ಅದು ನನಗೆ ಗುರುಜಿ ಮತ್ತು ಅಮರಾಜಿಯವರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿತು. ಹನುಮಂತನು ಏಕೆ ಅಜೀಯ ಎಂದು ಆಕೆ ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಹನುಮಂತನಲ್ಲಿ ಹನುಮನ ಕುರುಹೂ ಇಲ್ಲ ಆದರೆ ಹನುಮನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ರಾಮ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದನು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

'ನಾನು' ಎಂಬ ಅಹಂ ಅನ್ನು ನಾವು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಗುರುವಿಗೆ, ಬೆಳಕಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶರಣಾದರೆ, ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಜಯಗಳಿಸಿದಂತೆ! ■

## ಗುರುಜಿ

ಅಪೂರ್ವ ದೇಶಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ನಾನು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಗುರುಜಿಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಬೇಕಾದಾಗ, ನಾನು ನನ್ನ ಫೋನ್ ಅನ್ನು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಅಸಹಾಯಕಳಾಗಿ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನಂತಹ ನಶ್ವರಳು ಭಗವಂತನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಗುರುಜಿಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುವುದಾಗಲೀ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಗಾಯವು ಇನ್ನೂ ಹಸಿಯಾಗಿದೆ, ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಇರುವಂತೆಯೇ ಈಗಲೂ ನೋವು ಇನ್ನೂ ಕಹಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಕ್ವಿನ್ ಎಲಿಜಬೆತ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, "ಶೋಕವು, ಪ್ರೀತಿಗೆ ನಾವು ತೆರಬೇಕಾದ ಬೆಲೆ", ಈ ಉಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟು ಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡೆ. ನಾವು ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಶೋಕಿಸುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ನೆನಪುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮಾಧಾನವನ್ನೂ ಸಹ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳ ಮೇಲ್ಮದರವನ್ನು ಸಹಾ ನಾನು ಮುಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅವರು ಒಂದು ದೂರವಾಣಿಯ ಕರೆಗಿಂತ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಆದರೆ ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮ ಭಾಗದ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಬಿರುಗಾಳಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಂದೂ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ತೃಪ್ತಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಟ್ಟಡದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಅವರು ಸದಾ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ತಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ತೊರೆಯಲು ತಮಗೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಆದರೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ತೊರೆದು ಹೋಗುವ ಯೋಚನೆ ಅವರನ್ನು ಭಾವುಕರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅವರ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಅದು ಅವರು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮೇಲಿಟ್ಟ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದಶಕಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಅವರ ಪ್ರೀತಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯದ್ದು. "ನಾನು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನ ಅಂತರದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ," ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಗುರುಜಿಯವರು ನಮಗೊಂದು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಪರಿಚಿತ ಜನರನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ತಿಳಿಯಲು ಕಾತುರದಿಂದಿದ್ದಾರೆ. ಗುರುಜಿಯವರು ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ, ನಾನೂ ಸಹ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಸಂತೋಷವಾಗಿ ಬದುಕಿನ ಅಸಂಬದ್ಧ ಪ್ರಲಾಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಸ್ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ■

**ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇವರ ಮೇಲೆ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿ**

ನಿಖಿಲ್ ಗಾಂಧಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಗುರೂಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ, ಕಾರ್ಯಗಳು, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಕಲಿಯುವ ಮತ್ತು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಬಿಡುವ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ನನ್ನೊಳಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಮೂಡಿಸಿದ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ವಿಷಯ ಅಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ಗುರು ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಜನಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಕೆಲವು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಗುರು ಶಿಷ್ಯ ಪರಂಪರೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯರು ದೇಹ ತೊರೆದ ನಂತರವೂ, ಅವರನ್ನು ಗುರುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುರುವಿನ ಕೆಲಸ ಶತಮಾನಗಳು, ಸಹಸ್ರಮಾನಗಳು, ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಗಳವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗಾಗಿ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಲು ಗುರೂಜಿಯವರು ಋಷಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೇವರನ್ನು ಅನಂತವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರ ಹೋರಾಟಗಳು ಮತ್ತು ತ್ಯಾಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಕೂಡ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ನಗುವಿನಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಿದರು.

ನಮ್ಮ ಉದಾರಿ ಮತ್ತು ಪದಗಳಿಗೂ ಮೀರಿದ ಧಾರಾಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಗುರೂಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿ”, ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹ ಪಡೆಯುವ ಉದ್ದೇಶ ಇದ್ದರೂ ಸಾಕು! ಇದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯ ಆಳವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮಯ ಆಶ್ರಯದಾತ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಭದ್ರ ಕೋಟೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸರಳವಾದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಅವರ ಎಲ್ಲ ಬರಹಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಶಕವನ್ನು ಕಳೆದ ನಂತರದ ಆತ್ಮಾಲೋಕನದಿಂದ, ನನಗೆ ಇನ್ನೂ ಈ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಭೂತ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು ಕ್ಷಿಪ್ರಕರವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಸರಳವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಕೂಡ.

ನೀವು ಗುರುತರವಾದ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಗುರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವಂತೆ ಶಿವನಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಶಿವನ ಕೋಪದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲ ಎಂದು ಗುರು ಗೀತಾ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗುರುವನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಗುರುವನ್ನು ನೋಯಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಗುರುಗಳ ಕೋಪದಿಂದ ಶಿವನು ಸಹ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಾರ! ಗುರುವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಗುರು ಗೀತವು ನನಗೆ ಕಲಿಸಿತು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಡ್ಡು ಮಾಡುವುದು ಖಂಡನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಗಲೇ ನಾವು ಕರ್ಮವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಗುರುವು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಆ ಗುರುವನ್ನು ಜಡ್ಡು ಮಾಡುವಂತಹ ಪ್ರಮಾದವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಒಬ್ಬ ಗುರು ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ನಿಂದಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆತ್ಮಾಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನೋವಿಗೊಳಗಾಗುವ ಬದಲು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿರುವ ಪಾಠವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಗುರುಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಕಾಳಜಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕಲಿಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ನೀವು ಗುರುವಿನಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರು ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಗುರು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಾಗಿಲುಗಳು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಗುರುವಿನ ಸಂಕಲ್ಪಕ್ಕೆ ಯಾವತ್ತು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ. ಗುರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ಅಥವಾ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಸರಿಯೇ. ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮುಂದೆಂದೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಫಲ ಸಿಗದಿರಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ತನ್ನ ಗುರುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಗುರು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸ್ತುತ ಮತ್ತು ಮನಸೆಳೆಯುವಂಥದ್ದು. ಗುರುವಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಆಸ್ತ್ರತೆಯ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ, ಗುರೂಜಿಯವರು ನೀಡಿದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದೆ. ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒದ್ದೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ದೈವಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಗುರೂಜಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದಾಗ ದುಃಖಿತನಾಗಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಕಳೆದು ಹೋಯಿತು, ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿ ಇಲ್ಲದೇ ನಾನು ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹತಾಶೆಯಿಂದ ಭಾವಿಸಿದೆ. ಅವರ ಪ್ರೀತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂತರ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ನನ್ನಿಂದಲೇ ಹೊರತು ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಅಲ್ಲ. ಅವರು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಗಲಿಲ್ಲದ ನಂತರ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಒಳಗೇ ಇದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ. ಒಂದು ಆತ್ಮ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬಂಧಿತನಾದಾಗ ದೂರವಾಗುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಗುರೂಜಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಡಗರ ಮತ್ತು ಬೇಸರದ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಅವರು ಬೇಕಾದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಅಸಂಖ್ಯಾತ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ, ನನ್ನನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಗುರೂಜಿ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರೇ ಸನ್ನಿಧಾನ.

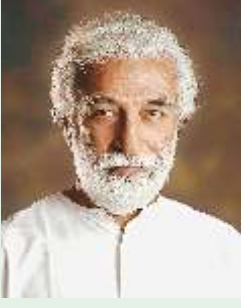
ನಾನು ಎಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ, ವಾಲಂಟಿಯರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ಅಣ್ಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ನೋಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮತ್ತು ವಾಲಂಟಿಯರ್‌ಗಳು ಗುರುವೊಬ್ಬರ ಅಂಗಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಅವರು ಮಾತು ಕೊಟ್ಟಂತೆಯೇ, ನನ್ನನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ, ನನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ■

**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 & 4	each 200/-
Thus Spoke Gurujii Krishnananda - Vol 2 & 3	each 250/-
ಬೆಳಕಿನ ಬಾಲಿಗುಳು	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 ಅವಲೋಕನ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ 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/-
ಪ್ರಕಾಶಾವಾಡ (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कैसे करे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पारक्रम (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/-
ಶ್ರೀಯಾಣಂ ಶಿವಯೋಗಿ ಗ್ರಂಥ	50/-
ಉಗ್ರಿಯಿನ್ ಲಾಯಿಲಿಲಿಗಳು	200/-
ಶ್ರೀಯಾಣ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮತೂಲಾನ್ ಅಲಿರೋಕಣಂ	50/-
ಢಲಿನ್ ಗಿಣ್ಣಿ ಉಗ್ರವಾಗಿನ್ ಕ್ರೂಷ್ಮಿಲ ಸಾಕಸುಕುನ್	50/-
ಸಂಪಲೂ ಶ್ರೀಯಾಣಂಕಣಿನ್ ಅಬಲಿಪಿಯಾಸುಕುನ್	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವೈಯ್ಯಡಂ ಎಲ್	50/-
ಕಾಂತಿ ದ್ವಾರಮುಲ	100/-



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939 - 2012)

### ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)

1988ರಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರಿಂದ ಸ್ಥಾಪನೆ ಯಾದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ 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. ವಿಶ್ವಚೇತನ ಮಂದಿರ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಗೋಪುರ ಮತ್ತು ತಪೋವನ ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಏನೂತನ 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 ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ

ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾದದ್ದು. ಅವರಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶೋಕಗಳು, 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

ನಾನು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ಅದು ನಿಯಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ವಿಪಾಸನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕೂಡ ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವಿತ್ತು. ನಾನು ಯಾವ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿತ್ತು. ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲು ಬೇಡಿಕೊಂಡೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಮತ್ತೆ ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ಗೆ ಸೇರಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ತೀವ್ರವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಅಂತರವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಬಹಳ ನಾಚಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಕಾಡಿತು. ಹೇಗೋ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಋಷಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಶುರು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನನ್ನ ಆಶಯವನ್ನು ಇ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಬೆಳಕು, ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿ ನನಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಅವರುಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಾನು ದಾರಿತಪ್ಪಿದ್ದೆ ಆದರೆ ಈಗ ಮರಳಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿ ನೆಲೆಸಿದೆ.

### - ಪ್ರೇರಣೆ ಕಾಲೆ

2022 ಆಗಸ್ಟ್ 29ರಂದು ನಾನು ಈ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ 19ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಗುರೂಜಿ, ಗುರೂಜಿ ಅಮರ, ಋಷಿಗಳು, ಮಾಸ್ಟರ್ ವಿ, ದೇವರು ಹಾಗೂ ಮತ್ತೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ತಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಿದ್ದಾರೆ, ನನಗೆ ಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಕ್ಷಮಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಚಿರಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ, ಗುರೂಜಿ ಹಾಗೂ ಅಮರಾಜಿ ಅವರ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯಲು ಸಹಕರಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಿಗೂ ನನ್ನ ಅನಂತಾನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅವುಗಳು ಹೇಗೆ ಮಾಯವಾದವೆಂಬುದೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ! ಅಮರಾಜಿ ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮರದ ಒಣ ಎಲೆಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಉದುರಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಅವುಗಳು ನನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗಿವೆ. ಈ ಸುಂದರವಾದ ಪಯಣವು ಹಿರಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

### - ನಿಖಿಲ್ ಗಾಂಧೀ

ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮಭರಿತವಾದ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಬೇರೆ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ಜೂನ್ 2022 ರಂದು ನನಗೆ ಶಾಂತಿಯುತವಾದ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಕೆಲಸ ದೊರೆಯಿತು. ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಲೋಚನೆಗಳಿದ್ದು, ಹೊಸದಾಗಿ ಆಳವಾದ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಾನು ಆತ್ಮ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರ ಅನುಗ್ರಹ, ಕೆಲಸದ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಅರಿವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ.

### - ಪ್ರೇಮಾನಂದ

ಇತ್ತೀಚಿನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದಾಗ ಅರಿವಿನ ಸಿಡಿಲವಾಗಿದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಅನೇಕ ಭ್ರಾಂತಿಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆರಹಿತ ಶಾಂತವಾದ ಜೀವನ ನನ್ನದಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ತಿಳಿಯದಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ; ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸುಂದರವಾದ ಉತ್ತರಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ.

### - ತನ್ವಯಾ ಕೋಲೆ

ಈ ವರ್ಷದ ಅಮರ ಜಯಂತಿಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದೆ, ಆಗಿನಿಂದ ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಾನು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಸಹಕರಿಸಿದೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ನನ್ನ ತಾಯಿಯವರು ಸಹ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೂ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ. ಬೆಳಕೇ ನನ್ನ ಉಸಿರಾಗಿದೆ. ನಾನು ಬೆಳಕಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಕೋರುತ್ತಾ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ದೈವೀ ಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

### - ಉಮಾ ದೇವಿ

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