

# ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ

ಫೆಬ್ರವರಿ 2010

ರೂ. 25/-



ಅರಸೀಕೆರೆ ಶಿವ ಸಂಗೀತ ನೃತ್ಯ ಧ್ಯಾನ ಮಹಾಯಜ್ಞ

# ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ ಪೋಷಕರು (LIFE PATRONS)



ಶ್ರೀ ಎಂ.ಎಸ್. ಅನೇಮಿಷ್ ಗೌಡರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು



ಶ್ರೀ ವಿನಯ್ ಚೌವ್ಹಾಣಿ



ಶ್ರೀ ಹಿ.ಆರ್. ಸೃಷ್ಟಿಮೂರ್ತಿ ದಂಪತಿಗಳು



ಶ್ರೀ ಎ.ವಿ.ನಾಗರಾಜ್ ರುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು

ಈ ಸವಯಂಗಳಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮುಟ್ಟಲಿ ಎಂದು ಉನ್ನತ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವರು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುಗರು ಹಾಗೂ ಪತ್ರಿಕೆಯ ವಿಭಾಗವು ಅವರಿಗೂ, ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾದ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಪತ್ರಿಕೆ ವಾಣಿ

## ಶಿವ - ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಡತಿಯರು

ಶಿವ ಎಂದರೆ ಆನಂದಮಯ

ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದವಾಗಿರುವವನೇ ಶಿವ

ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಡತಿಯರಿದ್ದರೇನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ!

ಒಬ್ಬಳೇ ಹೆಂಡತಿ ಸಾಲದು!

ಮೊದಲನೇ ಹೆಂಡತಿ 'ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ'ವಾದರೆ, ಎರಡನೆಯ ಹೆಂಡತಿ 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ'

ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಂಡತಿ 'ಪಾರ್ವತಿ'ಯಾದರೆ, ಎರಡನೆಯವಳು 'ಆಕಾಶಗಂಗೆ'

ಆಕಾಶಗಂಗೆ ಎಂದರೆ, 'ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿ'.. ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಸದಾ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೇನೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಆನಂದ,

ಹಾಗೆ ಮಾಡುವವನೇ ಶಿವ!

ಕೇವಲ ಭೌತಿಕತೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವವರಿಗೆ ಆನಂದ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ

ಆರ್ಥಭಾಗದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ!

ಮನುಷ್ಯನು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಬಾಳಬೇಕು.

ಹಗಲು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾಗಿರಬೇಕು; ರಾತ್ರಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿರಬೇಕು.

ಹಗಲು ಭೌತಿಕಕಾಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು; ರಾತ್ರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

“ಸಂಸಾರವೇ ನಿರ್ವಾಣ” ಎಂದು ಮಹಾಮೇಧಾವಿ ನಾಗಾರ್ಜುನ ಹೇಳಿದ್ದಾನಲ್ಲವೆ!

“ಸಂಸಾರ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಭೌತಿಕತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಕೂಡಾ” ಎನ್ನುವುದೇ ಆತನ ಆಂತರ್ಯ

ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಡತಿಯರ ಜೊತೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಸಂಸಾರ ಮಾಡುವುದೇ ನಿರ್ವಾಣ

ಸಂಸಾರವೇ ನಿರ್ವಾಣ! ಸಂಸಾರವೇ ನಿರ್ವಾಣ! ಸಂಸಾರವೇ ನಿರ್ವಾಣ!

-ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರಿಕೆ



# ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರಿಕೆ  
ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು



ಶ್ರೀ ಎ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ  
ಸಂಪಾದಕರು



ಶ್ರೀ ಬಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ  
ಉಪಸಂಪಾದಕರು



ಅನಿತ  
ನಿರ್ಮಾಪಕರು



ಅನುಪಮ  
ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ



ಒಬ್ಬರಾಜ್ ರಾವ್  
ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ



ಚಂದ್ರಮೋಹನ್  
ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್

**ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ**  
ಶ್ರೀ ಭೀಮೇಶ್ ರೆಡ್ಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು  
ಶ್ರೀ ಜಿ.ಎನ್.ತಿಮ್ಮಯ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು  
ಶ್ರೀ ಬಿ.ಶಿವರಾಮಪ್ಪ, ಬೆಂಗಳೂರು

**ಮೂಲಾಡಿ ಸಹಾಯಕ ಮಂಡಳಿ**  
1.ವೇಣುಗೋಪಾಲ್, ಗೌರಿಬಿದನೂರು  
2.ಜಗದೇವಿ ಬೊಣ್ಣೆಕೆ, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ  
3.ಶ್ರೀಮತಿ ಸಂಧ್ಯಾ, ಬೆಂಗಳೂರು  
4.ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ, ಗಂಗಾವತಿ  
5.ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ, ಒಳ್ಳೂರಿ

**ಸಹಾಯಕ ಮಂಡಳಿ**  
1.ವಿನಯ್ ಚೈತನ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು  
2.ವೈಷ್ಣವಿ, ಬೆಂಗಳೂರು  
3.ಶ್ರೀಮತಿ ನಿರ್ಮಲ ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಿಂಟರ್ : ಡಾಟ್ ಡಿಸ್ಟ್ರಿಬ್ಯೂಷನ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಸುಲ್ತಾನ್ ಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

[www.pssmovement.org](http://www.pssmovement.org)

## ಪರಿವಿಡಿ

ಪತ್ರಿಕೆ ವಾಣಿ ..... 1  
 ಪರಿವಿಡಿ ..... 2  
 ಸಂಪಾದಕೀಯ ..... 3  
 ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಏಕತಾ ಧ್ಯಾನ ..... 4  
 18 ಸೂತ್ರಗಳು ..... 5  
 ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಚೈತನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ..... 10  
 ಗುಣತ್ರಯಗಳು ..... 13  
 ಭೀಮೇಶ್ ಕಲಂ ಟು ಕಾಲಂ ..... 16  
 ಧ್ಯಾನ ಮಹಾಯಜ್ಞ-ಶ್ರೀಶೈಲಂ ..... 19  
 ದಾವಣಗೆರೆ ಧ್ಯಾನ ಯಜ್ಞ ..... 30  
 ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೆ ..... 31  
 ದಾವಣಗೆರೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಗಾವಿ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ..... 32  
 ಯೂತ್ ಕಾಲಮ್ ..... 34  
 ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ..... 36  
 ಪಿರಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ರಾತ್ರಿ ..... 37  
 ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ..... 41  
 ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ..... 43  
 ಸಿನಿಮಾ ..... 44  
 ಮುಗುಳುಗೆ ..... 45  
 ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ ..... 46  
 ವ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ..... 47  
 ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರ ಚಿತ್ರಗಳು ..... 48

E-mail : [dhyanakasturi@gmail.com](mailto:dhyanakasturi@gmail.com)

ಮುದ್ರಕರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಕರು :  
 ಕರ್ನಾಟಕ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಚಾರ ಟ್ರಸ್ಟ್ (೦)  
 ನಂ. 126, ಪಿರಮಿಡ್ ಭವನ, 2ನೇ ಮಹಡಿ, 7ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, 4ನೇ  
 ಒಡಾವಣೆ, ಬಯಲನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 011  
 ದೂರವಾಣಿ : 080-26646899, 9611833332  
 e-mail: [kpdptrust@gmail.com](mailto:kpdptrust@gmail.com)



### ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಶ್ರೀಶೈಲಂನಲ್ಲಿ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿವರ ಸಂಗೀತ ಸ್ವಲ್ಪ ಧ್ಯಾನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ದಿವ್ಯವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುವಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯಂತ ವೈಭವವನ್ನು ತಂದು, ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಕುರಿತ ವಿವರವಾದ, ಸುತ್ತ ವರದಿಯು ನಿಮಗಾಗಿ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಧ್ಯಾನ ಯಜ್ಞವು ದಾವಣಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ಏಪ್ರಿಲ್ ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಹ್ಲಾದ್ ಪತ್ರಿಕೆಯವರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬಾರಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ದಾವಣಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಯಜ್ಞವು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಕರ್ನಾಟಕದ ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ರೆಲ್ಲಂಗೂ ಸಹ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಕರ್ನಾಟಕ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಚಾರ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಅವಿರತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ದಾವಣಗೆರೆಯ ಸ್ಥಳೀಯ ಮುಖಂಡರು, ಮಾಸ್ಟರ್ ಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಈ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಭರದಿಂದ ಸಾಗಿವೆ.

ತಾವು ರೂಪಿಸಿರುವ, ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಸದಾ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದ 18 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ತತ್ವಗಳ ಎಡೆಗೆ ಪ್ರಹ್ಲಾದ್ ಪತ್ರಿಕೆಯವರು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಸ್ಟರ್ ಗಳ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿತು, ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಟ್ವುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಆಂದೋಳನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಿರಿಯ ಮಾಸ್ಟರ್ ಗಳಿಗಾಗಿ, ಈ 18 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ತತ್ವಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಪತ್ರಿಕೆಯವರು ನೀಡಿರುವ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆ ಸಹಿತ ಪ್ರಮುಖ ಲೇಖನವು, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಆಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಸಹ ಪತ್ರಿಕೆಯವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದು ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ-ಚೈತನ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ, ಯಾವುದು ಮಾಡಿದರೆ ಶಕ್ತಿ-ಚೈತನ್ಯಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಎಲ್ಲಾ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

'ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ' - ಪಿ.ಎಂ.ಆರ್ ಯೋಜನೆಯು ಪತ್ರಿಕೆಯವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಈ ಯೋಜನೆಯು ಜಾರಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಕುರಿತ ಲೇಖನವು ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಗಳು ಈ ಯೋಜನೆಯು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿಸಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ 41 ದಿನಗಳ ಮಂಡಲ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನವಿಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಬೃಹತ್ ಪಿರಮಿಡ್ ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ರಾತ್ರಿ ಕಳೆದ ಪಾಲ್ ಬ್ರಂಟನ್ ರ ಲೇಖನದ ಮುಂದುವರೆದ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಕುತೂಹಲಭರಿತ ಲೇಖನಗಳು ಹಾಗೂ ಯೂತ್ ಕಾಲಂ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಮತ್ತಿತರೆ ಸಿರೋಪೀಕೆಗಳು ಮುಂದುವರೆದಿವೆ ಹಾಗೂ ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೆಯವರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತ ವರದಿ ಮತ್ತು ದಾವಣಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ 'ಧ್ಯಾನೋದಯ' ಮಂಡಲ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವರದಿಗಳು ಸಹ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ವಂದನೆಗಳು.

ಎ.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ

ವಿಳಾಸ: ನಂ.958, 2ಬಿ ಕ್ರಾಸ್, 1ನೇ ಬ್ಲಾಕ್  
ಹೆಚ್.ಆರ್.ಬಿ.ಆರ್. ಬಹಾವಣೆ  
ಕಲ್ಯಾಣನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು 560 043  
ದೂರ: 080-25427145, 9448883872  
e-ಮೇಲ್: sathyaasn@gmail.com

### ಮಂಡಲ ಧ್ಯಾನ

ಮಂಡಲ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ" ಎಂದರ್ಥ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿಂದೂ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮಂಡಲದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಂಡಲವು ಹಲವಾರು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಿಗೆ ವಿಶಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಒಂದು ಸಾಧನ ಅಥವಾ ಒಂದು ಪವಿತ್ರವಾದ ಸ್ಥಳವೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಲು ಹಾಗೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು, ಮಂಡಲವು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತ, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಪುರಾತನ ತಾಳೆಗರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಖಲಾತಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವಂತೆ, ಮಂಡಲ ಎಂದರೆ 40 ದಿನಗಳ ಒಂದು ಎಣಿಕೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಟ್ವುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಕೂಲಂಕಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಈ ಮಂಡಲದ, ಅಂದರೆ 40 ದಿನಗಳ, ಒಂದು ಸರದಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವಾರು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ 41 ದಿನಗಳ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು ಹಲವಾರು ಧ್ಯಾನಿಗಳನ್ನು ಮಾಸ್ಟರ್ ಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಂಡಲದ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ತರೀರವು ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ತರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣವೂ ಧ್ಯಾನದ ಅಂತರಾಳವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸಂಕಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ಮಂಡಲದ 41 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ತರೀರಯಾನ, ದಿವ್ಯಚಿಹ್ನೆ ಅನುಭವ, ಅತರೀರವಾಣಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಹ್ಲಾದ್ ಪತ್ರಿಕೆಯವರ ಮುಖ್ಯ ಸಂದೇಶವೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ 41 ದಿನಗಳ ಮಂಡಲ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ, ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ, ಧ್ಯಾನದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದೇ ಅವರ ಸಂದೇಶ.

ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಟ್ವುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್, ಮಂಡಲ ಧ್ಯಾನ ಎಂಬ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಾಗೂ ನೂತನ ಯುಗದ ಚಳವಳಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಮಂಡಲ ಧ್ಯಾನವು ಈಗ ನಮಗೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

- ಅಯ್ಯಪ್ಪ, ಬೆಂಗಳೂರು.



# ಆನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನ



ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ : ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಎರಡೂ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಕಣ್ಣೆರಡೂ ಮುಚ್ಚಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಮಂತ್ರ, ಜಪ ಅಥವಾ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಇರಬಾರದು. ಯಾವ ದೈವೀಕಲ್ಪನೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಆಹ್ವಾನದಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ ಅಷ್ಟೆ. ಸಹಜವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆಯೇ ಗಮನವಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ (ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿ) ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ನಾಡಿಮಂಡಲ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿ ಸುಪ್ರಚೇತನಗಳು ಜಾಗೃತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ದಿದ್ಯಚಕ್ರ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಿರಮಿಡ್ ಶಕ್ತಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಪಿರಮಿಡ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ; ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

## ಧ್ಯಾನದ ಲಾಭಗಳು



- ★ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ
- ★ ಜೀವನದ ಗುರಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ
- ★ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ
- ★ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ
- ★ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ಉತ್ತೇಜನ
- ★ ವಿಕಾಗ್ರತೆಯ ಶಕ್ತಿ
- ★ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ
- ★ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ



★ ಬುದ್ಧಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ

## ಏಕತಾ ಧ್ಯಾನ

“ಏಕತಾ ಧ್ಯಾನ” ಎಂಬುದು ಒಂದು “ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ಗೋಷ್ಠಿ”. ನಾವು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೇ ಆಲೋಚನೆ, ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನವು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಗ್ಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

### “ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಯಿಂದ 7 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ”

ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠ ‘ಏಕತಾ ಸಂಪರ್ಕ’ಕ್ಕಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೂನ್ 1, 2008 ರಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಡಿಸೆಂಬರ್ 2012ರ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೇಷ್ಠ ಏಕತಾ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ “ಧ್ಯಾನ ಜಗತ್” ನ್ನು ಸಾಧಿಸೋಣ

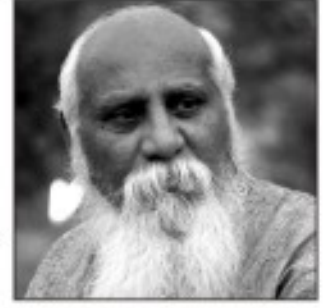
### 2012ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮೀಕರಿಸೋಣ !

“ಏಕತಾ ಧ್ಯಾನ ಯೋಜನೆ”ಯು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವಿಸ್ತರಿಸಲೇಬೇಕು. ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಸಮಸ್ತವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಪಸರಿಸುವ ಘನ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಶ್ರಮಿಸೋಣ.

ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಸಹ ಇರುವಿರಿ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಈ ಏಕತಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಸಹ ಒಬ್ಬ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯೇ ಹೌದು !

“ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೇ ಇರಿ ”

ತಮಗೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು ಎಂಬಂತೆ, ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಟುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗುರಿಸಾಧಕರೂ ಸಹ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ 18 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರಿಕೆಯವರು ಸಂಯೋಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ತಾವು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅದರು ತಮ್ಮ ಈ 18 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2004ರಲ್ಲಿ ನವದೆಹಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ಮಾಡಲಾದ ಅವರ ಉಪನ್ಯಾಸದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತರೂಪವನ್ನು, ಎಲ್ಲಾ ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಗಳ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ, ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ.



- ಸಂಪಾದಕೀಯ ತಂಡ

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ರಾಜ್ಯದ ಬಿಲ್ವಾಕೇಂದ್ರವಾದ ಕರ್ನೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ 'ದಿ ಕರ್ನೂಲ್ ಸ್ಪಿರಿಟುಯಲ್ ಸೊಸೈಟಿ' ಯನ್ನು 1990ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಟುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಆಂದೋಲನವು ಆರಂಭವಾಯಿತು.

ಅಂದಿನಿಂದ, ನೂರಾರು ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಟುಯಲ್ ಸೊಸೈಟಿಗಳು ಚಿಗುರಿದವೆಂದು ಮತ್ತು ಸಾವಿರಾರು ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಗಳು ಈ ಆಂದೋಲನವನ್ನು, ಭಾರತದ ವಿವಿಧೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಮುನ್ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಟುಯಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ಎಲ್ಲ ಮಾಸ್ಟರ್ ಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡವುಗಳು 'ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ' ಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಮಹಾನ್ ಆಂದೋಲನದ ಮೂಲಕ... ಮಾಸ್ಟರ್ ಗಳಾಗಲು... ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಹ... ಈ ಕೆಳಕಂಡವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೆಳಕಂಡವುಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಮೂಲ ತತ್ವಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡವುಗಳು 'ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ'ಯ ಆತ್ಮಾವಶ್ಯಕ ಹೂರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡವುಗಳು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಕಡ್ಡಾಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಟುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ಮಾಸ್ಟರ್ ಗಳಿಗಾಗಿ ಹದಿನೆಂಟು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹದಿನೆಂಟು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಗಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಹ ಈ ಹದಿನೆಂಟು ತತ್ವಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಆತ್ಮಾವಶ್ಯಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಶಗಳಾಗಿರುವ... ಆವಶ್ಯಕ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಅಂಶಗಳಾಗಿರುವ... ಇವುಗಳನ್ನು, ನಾನು ಒಂದಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶಗಳನ್ನು, ಬಹಳ ಪ್ರಮವಹಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಒಂದಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದರಂತೆ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಈಗ ಪ್ರಸ್ತುತ, ಹದಿನೆಂಟು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ತತ್ವಗಳು ಅಂತಿಮ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ.

1

ಧ್ಯಾನದ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ ಎಂದರೆ, ಅದು 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'... ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

ಮೊದಲನೆಯ ತತ್ವ ಎಂದರೆ... ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಹ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಧ್ಯಾನ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಅದು 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ. ಇದೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು - ಇದೇ ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತು!

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು.. ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನಾವು ಕಲಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕಲಿಸಲೇಬೇಕು; ಕಲಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸುಕರಾದಷ್ಟೂ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಯಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತೇವೆ.

2

ಸರಿಯಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಓದಲು ಇತರರಿಗೂ ಸಹ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ

ಸರಿಯಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಸಹ ಅವೇ ಸರಿಯಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಎರಡನೆಯ ನಿಯಮ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ! ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೋ ಬಹುತೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಪ್ಪಾಗಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೀಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸರಿಯಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಸಹ ಇವೆ... ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿರುವಂಥವು... ಅಂದರೆ, ಶೇ. ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವಂಥವು!

ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂತಹವು ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವೆಂದರೆ, ಓತೋ, ಯೋಗಾನಂದ ಪರಮಹಂಸ, ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮ, ಆನಿಬೆಸೆಂಟ್, ಲೀಡ್ ಬೀಟರ್, ದೀಪಕ್ ಚೋಪ್ರಾ, ರಿಚರ್ಡ್ ಫಾಕ್, ಜೇನ್ ರಾಬರ್ಟ್,