ತಪೋವಾಣಿ

ಸಂ. 6 ಸಂ. 3 ಮಾರ್ಚ್ 2009 ರೂ.15

ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯದ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ

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 ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

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 ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು.

ಅನಿಸಿಕೆಗಳು

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಈ ಖಾಲಿ ಪುಟದ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು, ನನ್ನಲ್ಲಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಪದಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವಾಗ, ನನಗೆ ಏನೂ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕಾಣುವಂಥ ಕನಸುಗಳನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ನನಗೆ ಅತೀವ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಉದ್ರೇಕವಾಗಿದೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಕಾತುರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕರು ಈಗಾಗಲೇ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ಹೊಸಬರು, ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನಷ್ಟೇ ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತಿಯುತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು, ಅವರು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಒಪ್ಪದಿರುವ ಹಲವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಸೋದರ-ಸೋದರಿಯರೆ.

26 ಫೆಬ್ರವರಿ 2009ರ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವಾಗ, ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಮತ್ತು ಸದ್ದುಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ 7ನಿಮಿಷಗಳು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವ ಮುಖಾಂತರ ಈ ಸಂಚಲನ ಹರಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾತ್ರ. ಸಕ್ರಿಯವಾದ ಬೆಳಕಿನ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್-ಅನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ. ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಬೆಳಕು ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದು, ಇಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಜೀವರಾಶಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಲು ಅವಕಾಶಮಾಡಿಕೊಡಲು, ಒಂದು ಸಮಾನ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರಂ ಬೇಕು.

ಈಗ ಅನೇಕ ಗುಂಪುಗಳು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಬೇಕು. ಈ ಏಕೀಕರಣ ಒಂದು ಅಗಾಧವಾದ ಬೆಳಕಿನ ವಲಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೆಳಕು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಕು ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಚೇತನ ಎಂದು ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕಗಳಿವೆ. ಘೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಉಪದೇಶಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮೌನವಾಗಿ ಈ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಗಳ ತಾಣವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ನಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪ ಅದಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತು. ಈ ಕನಸನ್ನು ನನಸಾಗಿಸಲು ಬೆಳಕು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇವು ಒಣ ಪದಗಳಲ್ಲ ಮತ್ತು ವ್ಯರ್ಥ ಕನಸುಗಳಲ್ಲ. ಈ ಸಂಚಲನ, ಈಗ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಭವಿಷ್ಯ. ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿವರ್ತನೆ, ಮೊದಲಬಾರಿ ಏನಲ್ಲ. ಇದು ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಆಗಿದೆ. ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಇದು ದಾಖಲೆಯಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಾಲದ ಮಹಾಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಇತಿಹಾಸ ಒಂದು ಪುಟ ಮಾತ್ರ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಇರುವ, ಅನೇಕ ಪುಟಗಳಿವೆ. ನಾವು ಈಗ ಏನು ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ ಅದು ಭವಿಷ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಹೇಳುವುದು ಬಹಳ ಇದೆ, ತೆರೆದು ತೋರಿಸಲು ಅನೇಕ ವಿಷನ್‌ಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಇತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು, ಇತರ ವಿಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಇತರರ ಬೆಂಬಲದಿಂದ ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ನಾನು ವಿನೀತನಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತೇನೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು, ಒಂದು ಸಂಚಲನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇತರರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅದು ಮುಂದುವರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಒಂದು ಸಂಚಲನಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಕಾಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸೋಣ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡೋಣ.

ಇನ್ನೊಂದು ಉಗಾದಿ(ಹೊಸ ವರ್ಷ) ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಉಗಾದಿ ಮತ್ತೊಂದು ಅವಕಾಶ; ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಹಸ.

ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಬೇಗನೆ ಹಳೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕುಸಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಹೊಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಈ ಹೊಸವರ್ಷ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಾವು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಒಂದು ಮಹಾನ್ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ದಿವ್ಯಬೆಳಕು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಂದೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಭವಿಷ್ಯ ಉಜ್ವಲವಾಗಿದೆ; ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿದೆ.

ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್ (ರಿ)
ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ 562 149. ಭಾರತ.
✆ (080) 2846 5280, 2271 5501, 93420 30250 (ಬೆಳಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1)
ಇ-ಮೇಲ್: info@saptarishis.com ವೆಬ್-ಸೈಟ್: www.saptarishis.com

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು

ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 11 ಘಂ.)

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)
ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಲೇಔಟ್

ಸೋಮವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)
ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಲೇಔಟ್

ಮಂಗಳವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)
ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೊ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, 1ನೇ ಫೇಸ್,
ಜೆ.ಪಿ. ನಗರ

ಬುಧವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)
ಆರ್ಯ ಸಮಾಜ, ಸಿ.ಎಂ.ಹೆಚ್. ರೋಡ್,
ಇಂದಿರಾನಗರ

ಹಿಮಾಂಶು, 4ನೆಯ ಮೇನ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ

ಮಾರುತಿ ಮಂದಿರ, ವಿಜಯನಗರ

ಗುರುವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)
ದೇವಗಿರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ
ಬನಶಂಕರಿ 2ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್

ಶುಕ್ರವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)
ಇಂಡಿಯನ್ ಹೆರಿಟೇಜ್ ಅಕಾಡೆಮಿ
6ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಕೋರಮಂಗಲ

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)
ಸಾಯಿ ಮಂಡಳಿ, ಸಂಪಿಗೆ ರೋಡ್,
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ

ಆನೇಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ (ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ ಬಡಾವಣೆ)

ಸೋಮವಾರ (ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ.)
ಮಂಗಳವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ.)

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.200/-

ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

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

ಗುರೂಜಿಯವರು ಅಮರ ಜಯಂತಿಯಂದು ಆನೇಕಲ್ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಾಲಯವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಲು ದೀಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು.

ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ಅಮರ ಜಯಂತಿಯನ್ನಾಚರಿಸಲು 300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು 1-2-2009ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು.
- ಆನೇಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅಮರ ಜಯಂತಿ ದಿನದಂದು (1-2-2009) ಸಾಯಂಕಾಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಮತ್ತು ಯೋಗ ತರಗತಿಗಳು ಉದ್ಘಾಟನೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆನೇಕಲ್ಲಿನ 30 ಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.
- ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೋರಮಂಗಲ ಸ್ಟೇಡಿಯಂ ನಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನವನ್ನು 26-2-2009 ರಂದು ಸಾಯಂಕಾಲ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು.
- ಗುರೂಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬ್ಲಾಗನ್ನು lightdivine.blogspot.com ನಲ್ಲಿ 1-2-2009 ರಂದು ಲಾಂಚ್ ಮಾಡಿದರು.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

04	ಬುಧ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
06	ಶುಕ್ರ	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
11	ಬುಧ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
19	ಗುರು	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
25	ಬುಧ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
26	ಗುರು	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
27	ಶುಕ್ರ	ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಉಗಾದಿ

ಭಾನುವಾರದ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸಿದವರು

4-1-2009	ತೇನ್‌ಮೊಳಿ ಮತ್ತು ಮಲ್ಲಿಕಾ ಶ್ರೀಧರ್
11-1-2009	ರವಿಶಂಕರ್
18-1-2009	ಲಲಿತಾ ಲಕ್ಷ್ಮಣ್
25-1-2009	ಮಂಜುಳಾ ಪ್ರಸಾದ್ ಮತ್ತು ಸುಜಾತ ಎಮ್.ಪಿ.

ಈ ತಿಂಗಳ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸಿದವರು ಶ್ರೀ. ವಿಜಯಕುಮಾರ್, ಶ್ರೀ. ಬ್ರಜಬಂಧುಮಿಶ್ರ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಒಬ್ಬ ಹಿತೈಷಿ

"ತಪೋವಾಣಿ"ಯ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ರೂ. 5000 ಮತ್ತು ಭಾನುವಾರದ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸುವುದಕ್ಕೆ ರೂ. 2000.

ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು	ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ 12ವರೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1ರವರೆಗೆ
ಶುಕ್ರವಾರಗಳು	ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1ರವರೆಗೆ
2ನೇ ಭಾನುವಾರ	ಶಂಬಲ ವಿಶೇಶ ಗ್ರೂಪ್ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಘಂಟೆಗೆ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ.
5ನೇ ಭಾನುವಾರ	ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10

ಗುರೂಜಿಯವರ ಭಾನುವಾರಗಳ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ DVD ಗಳು ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವಿವರಗಳಿಗೆ ಮಾನಸ ಆಫೀಸನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ 7 ನಿಮಿಷಗಳು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ.
ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ.
ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಹೀಲ್ ಮಾಡಿ.

ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ

ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾದ ವರ್ಷ 2009, ಮಿಂಚಿನಂತೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬಂದು, ಅದರ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೊಚ್ಚಿ ಕೊಂಡುಹೋಯಿತು. ಮುಂಜಾವಿನ ದಟ್ಟಮಂಜು, ಕೊರೆಯುವ ಚಳಿ ಕೂಡ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿವೆ. ಶ್ಯಾಮಲ ಮೇಡಂ ಮತ್ತು ತಂಡದವರು, ಏನೇ ಬಂದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ತಂಡ ಕಿಂಚಿತ್ ಬೆಳೆದಿದೆ ಆದರೆ ಅವರ ಕಾರ್ಯಭಾರ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ.

ತಪೋನಗರದ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಸ್ಥಳ ಮಕ್ಕಳ ಪಾರ್ಕ್. ಅಲ್ಲಿರುವ 'ಮೆರ್ರಿ-ಗೋ-ರೌಂಡ್' ಎಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವೆಂದರೆ ಅದು ಆಗಲೇ ಮುರಿದು ಹೋಗಿದ್ದು, ತುರ್ತಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಇಡಲಾಯಿತು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ತುಂಟಾಟ, ಕೇಕೆ-ಕೂಗಾಟಗಳು ತಪೋನಗರದ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಆನಂದದ ಸ್ವಾಗತದಂತಿವೆ.

ಈ ವರ್ಷದ ಮೊದಲ 'ಶಂಬಲ ಸಭೆ' ಓರ್ವ ದೈವೀಪುರುಷರ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ'ದಿಂದ ಅನುಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಅನೇಕ ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪಿಗೆ ಸೇರಿದರು. ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣದ ವಿಷೇಶ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 200 ಸಾಧಕರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಅಮರ ಜಯಂತಿಯ ತಯಾರಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೊದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ತಪೋನಗರದ ಮೂಲೆಮೂಲೆಯೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಂಡಿತು. ಆನೇಕಲ್ಲಿನ ಲೈಬ್ರರಿ ಕಟ್ಟಡವು ಅಮರ ಜಯಂತಿಯಂದು ಉದ್ಘಾಟನೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಲು ಗುರೂಜಿಯವರು, ಸೋಮಯಾಜಿ ಮತ್ತು ಜಯಂತ್‌ರವರು ಜನವರಿ ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಬಹಳ ಶ್ರಮಿಸಿದರು.

ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ

ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ, ಅನು: ಕೆ.ರಾಮಚಂದ್ರ

ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವ ಬೆಳಕು; ಪ್ರೇಮ. ನಮ್ಮ ನಡತೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನದ ಕಪ್ಪು ಮೋಡಗಳಿಂದ ಮಸುಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ದುರ್ಗುಣಗಳು ಕ್ಷಣಿಕ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವಿದ್ದರೆ ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದು ಎಂದಾದರೂ ದೂರವಾಗಲೇಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಬೆಳಕು ಅನಂತ, ಕಪ್ಪು ಛಾಯೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ.

ಬೆಳಕು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಕೊಡುತ್ತೇವೆ, ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಅಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅತೀವ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ನಾವು ಇತರರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಕ್ಷಮಿಸಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚುಪಟ್ಟಲ್ಲಿ, ನಾವು ಅತೀವ ನೋವು ಮತ್ತು ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಬೆಳಕು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತನ್ನ ಇಡೀ ವೈಭವದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಣಿಗೊಳಿಸುವುದೇ ಸಾಧನೆ. ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಶೃತಿಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಸಾಧನೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶದ ಅರಿವು ನಮಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಈ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಬಾಹ್ಯ ವಿಚಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆ ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇಳಿದು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು.

ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವವೂ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ, ಬೆಳಕಿನ ಜೊತೆ ಏಕತಾನತೆಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವೂ ಕೂಡ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಭಾಗವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯದೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಸಹ ನಾವು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಜೊತೆ ಏಕತಾನತೆಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹಂಬಲ ತೀವ್ರವಾದಂತೆ, ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಪರ್ಕವು ಪೂರ್ಣವಾದಾಗ ನಮ್ಮ ನೈಜ ಸ್ವಭಾವವು ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ■

ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ

ಶೋಭ ಕೆ. ರಾವ್, ಅನು: ಕೆ.ರಾಮಚಂದ್ರ

ನಿಜವಾದ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಕನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಯಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ತಾನು ತಲುಪಬೇಕಾದ ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಕೇವಲ ದಾರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ ಆದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಮತ್ತು ಅನವರತವಾದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಧಕನಿಂದ ಬರಬೇಕು.

ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನವು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಗುರಿಯು ವಿಶ್ವದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ವಿಕಾಸವಾಗಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಅರಿವು ಅವನನ್ನು ಉನ್ನತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಋಷಿಗಳು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಇಂತಹ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಗೆ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉದಾಹರಣೆ.

ಇಂಥ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಉದಾತ್ತ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ತ್ಯಾಗ, ಶರಣಾಗತಿ, ಕಾರ್ಯನಿಷ್ಠೆ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ. ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವವರು, ಇಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂಥವರಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅವರು ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಬೆಳಕಿಗೆ ಸದಾ ಶೃತಿಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಋಷಿ–ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ದೈವೀಪ್ರೀತಿ ಅಗಾಧವಾದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಇಡೀ ಮನುಕುಲವನ್ನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಬೆಳಕಿನ ಯುಗದೆಡೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುರಿಯತ್ತ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ನೆರವು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ■

ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್

ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ

ಇದೊಂದು ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂಚಲನ. ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬೆಳಕು, ಶಾಂತಿ ತುಂಬಿರುವ ಒಂದು ಸುಂದರ ಪ್ರದೇಶವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಂಚಲನ. ಇಲ್ಲಿ ಭಾಷಣಗಳು, ಬಾವುಟಗಳಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ತಂದು ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಬೆಳಕೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ತಂದು ಹರಡಿದಾಗ, ಅದು ಬೇರೆಯವರ ಹೃದಯಗಳು ಮನೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ, ಅವರ ಭಾವನೆ–ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕತ್ತಲನ್ನು ಬೆಳಕನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಪಂಚ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಈ ಬೆಳಕು ಸಾಧಾರಣ ಬೆಳಕಲ್ಲ. ಯಾವ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿ ಬಂದಿದೆಯೋ ಆ ಮೂಲ ಬೆಳಕು. ಈ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಇದೆ – ಶಕ್ತಿ, ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯ. ಈ ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಇದೆ.

ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಏಳುವಾಗ ಮತ್ತು ಮಲಗುವಾಗ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ತಂದು ಹರಡೋಣ. ಹರಡಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ತರೋಣ.

ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು 18–5–2008 ರಂದು, ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರ ಮೂಲಕ, ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡಿ. ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ. ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ www.lightchannels.comಗೆ ಬನ್ನಿ.

ಶಂಬಲದ ತತ್ವಗಳು

ಶಂಬಲದ ಈ ಏಳು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪುರಾತನ ಋಷಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಶಂಬಲದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನ ಶಾಂತಿ–ಪೂರ್ಣತೆಗಳಿಂದ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಾರದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿಯೇ, ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ.

1. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಹೊರಗೆ ತಂದು ಹರಡುವುದು.
2. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುವುದು.
3. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು.
4. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆದು, ಅನಂತರ ಪಿಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಅನಂತರ ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವುದು.
5. ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡದೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿಡುವುದು.
6. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಮಾಡಿ ಅರಿಷಡ್‌ವರ್ಗವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು.
7. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಲೌಕಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು.

ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು

(ಸಂಗ್ರಹ: ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸೋಮಯಾಜಿ, ಅನು: ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್ ಎಲ್.)

04.01.2009

ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಲೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು. ಇಡೀ ಈ ಸೃಷ್ಟಿ, ದೇವರು ಕಂಡ ಕನಸು. ಅವನು ಕನಸು ಕಂಡ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ.

ಉನ್ನತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇನ್ನೂ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಂಗತಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಯುತ್ತಿವೆ. ಇಡೀ ಹೊಸಯುಗವೇ ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಭಾಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಇಡೀ ಹೊಸಯುಗದ ಜನನ ನಮಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಂದರ್ಭ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಇದು ಯಾವಾಗ ಸಾಧ್ಯವೆಂದರೆ, 'ಬೆಳಕು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಲಯದಲ್ಲಿ ಇದೆ' ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನಿಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ. ಆಗ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಬೆಳಕು ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ತಂತ್ರದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಂತ್ರಗಳು ದೈವಿಕ ಪ್ರೇಮವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.

ಬೆಳಕು ಹೀಲ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹೀಲಿಂಗ್‌ನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಬೆಳಕು ಕೇವಲ ಹೀಲ್ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದು ಇಡೀ ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಎಲ್ಲ ಅಂಧಕಾರತೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕುಸಿದುಬಿದ್ದಾಗ ಬೆಳಕು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ದೈವಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಅಗಾಧವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಅಸಹಾಯಕರು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾದ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಕಾಲವಿದು.

11.01.2009

ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ದೇವರು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹತ್ತಿರ. ಅವನನ್ನು ಸೇರಲು ತಂತ್ರಗಳು, ಶ್ಲೋಕಗಳು, ಪೂಜಾವಿಧಾನಗಳು, ಹೋಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ದೇವರು ಎಲ್ಲೋ ಇದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಲು ನಾವು ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ. ತಂತ್ರಗಳು ಕಠಿಣ, ನಿಜ. ಆದರೆ ದೇವರು ಕಠಿಣ ಅಲ್ಲ. ತಂತ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಆಗ ಅವನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹೀಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಬಹಳ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಅನುಭವ. ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ, ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು.

ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ 'ಗುರು' ಬರುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ಅವನಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ? ದೇವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಲ್ಲ ಸರ್ವಜ್ಞ. ಅವನು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ? ದೇವರು ಮನುಷ್ಯನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರು ಕೇವಲ ಒಂದು ಮೂರ್ತಿರೂಪವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ಅವನು ರೂಪವಿಲ್ಲದ ಚೈತನ್ಯ. ಅವನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಅವನು ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು, ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ, ಆಲೋಚನೆ, ಅಥವಾ ಅನುಭವದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು; ನೋವು ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ, ಒಂದು ಮೊದಲ ಸಂಪರ್ಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಪರಮೋನ್ನತ ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇವರನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು? ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಜನ್ಮಾಂತರಗಳಿಂದ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅವು ಒಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇವರು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ ನಮಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಬಳಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದು ಅವನನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಷ್ಟೆ.

25.01.2009

ಅರಿವಿನ ವಿಸ್ತರಣೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅರಿವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ನಮಗೆ ನಿಶ್ಚಲತೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದೇ ಸಾಧನೆಯ ಸಾರ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಅರಿವು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗಲೂ ಕೂಡ ನಿಶ್ಚಲತೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ದೂರ ವಿರಬೇಕು. ಇದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂದರೆ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದಲ್ಲ. ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಬಾಳಬೇಕು. ಲೌಕಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಎಂದಲ್ಲ.

ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಕೂಡಾ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಬೆಳಕನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಅದು ಬೆಳಕಿನ ಮಹಾಸಾಗರಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಹಾನ್ ಸಮಾಧಿ. ಇದು ಬಹಳ ಸರಳವೆನಿಸಿದರೂ, ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಾವು ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರಲು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಲ್ಲ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿನ ವಿಸ್ತರಣೆಯನ್ನು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಅನುಕಂಪಶೀಲರಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಒಂದು ದೇಹವಿದ್ದಂತೆ. ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾದರೆ, ಇಡೀ ದೇಹ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕರ್ಮಗಳಿಲ್ಲದೇ ಹೋದರೂ ನಾವು ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಕರ್ಮಗಳು.

ಈ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಚೆಗಿನ ವಾಸ್ತವತೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ವಿಸ್ತರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಲೋಕವಿದೆ. ನಮಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಏನೇ ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರಿವುಂಟಾದ ಮೇಲೆ ನಾವೇನಾದರೂ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಲೇಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬೇಕು? ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರದೆ, ದೈವೀಪ್ರೇಮವನ್ನು ತುಂಬಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು

(ಸಂಗ್ರಹ: ದೇವೀಲತಾ, ಅನು: ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಎಂ.ಎನ್.)

4–1–2009

2008 ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತ ಹಲವಾರು ಸವಾಲು–ಅವಕಾಶಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆ–ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೆದುರಿಟ್ಟು 2009ನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. ಮುಂದಿನ ದಾರಿ ಕಠಿಣವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ನಾವು ತೀವ್ರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿದ್ದೇವೆಯೇ? ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುವಂತೆ ಈ ವರ್ಷ ಆಸಕ್ತಿಕರ ಆಗಲಿದ್ದು ನಾವು ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ಕಾಣಿಕೆಗಳ ಸುರಿಮಳೆಯನ್ನೇ ಸುರಿಸಲು ಋಷಿಗಳು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಗುರೂಜಿ, ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದು, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೆದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದರು.

ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಹಲವಾರು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಾವು ಎದುರಿಸಿದ್ದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಎದುರಿಸಲಿದ್ದೇವೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಲಾಗದ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸವಾಲು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಅದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ಗುರಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಸವಾಲನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ದಾಟುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಒಂದೊಂದನ್ನೇ ಪರಿಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪ್ರೀತಿ–ಸತ್ಯ–ಬೆಳಕುಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹಲವಾರು ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ನಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಬೆಳಕನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಮಯ ಎಂದು ಗುರೂಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಆಯ್ಕೆ ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ? ಬೆಳಕನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆ ತಂತಾನೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

–ಸ್ವಾಮಿನಾಥನ್ ಕೆ. ಎನ್.

11–1–2009

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈಗ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೀರ್ತಿದಾಹ ಹಣದ ದಾಹದಷ್ಟೇ ಪ್ರಬಲ. ಇದು ಅವರ ಅಂತರಂಗದ ಯಾವುದೋ ಶೂನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಇತರರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ–ಪ್ರಶಂಸೆಗಳು ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಇವು ತೀವ್ರ ಬಯಕೆಯಾದಾಗ ದುರಾಸೆಯ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಆತನಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೊರತೆ ಕಾಡಿದಾಗ ಕೀರ್ತಿದಾಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರೇರಣೆ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ಜನರು ಸಂತುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೊರಗಡೆ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಕೀರ್ತಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಟೊಳ್ಳು. ಅದು ಸಾಮೂಹಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಕ್ವತೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೀರ್ತಿಯ ದಾಹಕ್ಕೀಡಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಕೊಡುವ ಲೋಲುಪ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜವು ಯಶಸ್ವೀ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಡುವ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮಾನದಂಡವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ದೂರನಿಂತು ಬದುಕನ್ನು ಅದು ಇದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಯಶಸ್ಸೆಂದರೆ ಸಮಾಜದಿಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರ ಪಡೆಯುವುದಲ್ಲ, ನಾವು ಮಾಡಿರುವ, ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಯಶಸ್ಸು. ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ, ವಿಚಾರ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವೆಂದರೆ ಏಕಾಂತ ಸಮಯ. ಈ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ–ಭಾವನೆಗಳು ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ವಿವೇಕ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಂತ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ನಿಶ್ಚಲತೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಏಕಾಂತವೆನ್ನುವುದು ನಾವು ನಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ಸುಂದರ ಕಾಣಿಕೆ. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಉತ್ತಮ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

–ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್

18–1–2009

ಜಾಗತಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಕುಸಿತದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಯಾವ ರಂಗವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಚೈನ್ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಇದ್ದಂತೆ. ಈ ಆರ್ಥಿಕ ಕುಸಿತ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಕಂಗೆಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಗತಿಗಳು ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡಿವೆಯಾದರೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಿರುವುದು ಇನ್ನೂ ಬಹಳವಿದೆ. ಜನರು ಇದರಿಂದ ಸಂಕಟ ಪಡುವುದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆರ್ಥಿಕ ಕುಸಿತದ ಒಂದು ಸಮಾಧಾನಕರ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಜನರು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ನಿಜವಾದ ಕಾಳಜಿ, ಒಮ್ಮತವನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪ್ರಶಂಸಾ ಗುಣಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇವೆ ಆದರೆ ಅವು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಹುಸಿತನಗಳ ಭಾರದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿವೆ. ಸುಳ್ಳುಗಳ ಭಾರ ತೆರವಾದಾಗ ನಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವಭಾವ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ, ಈ ಹುಸಿತನ ಕರಗಲು ನಾವು ಆರ್ಥಿಕ ಕುಸಿತದಂಥ ಘಟನೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇವೇ? ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚ ತಲೆಕೆಳಗಾಗದ ಹೊರತು ನಾವು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ಹಳೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಾವು ಬೇಸರಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ ಯಾವುದೋ ಅಜ್ಞಾತ ಹೊಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಿಂತ ಅದೇ ವಾಸಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಹೊಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಘರ್ಷ ಈಗ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡಲಿ ಬಿಡಲಿ, ಹೊಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಳವಡಿಕೆ ಖಂಡಿತ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಅನಗತ್ಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾವಾಗಿಯೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ.

–ಶ್ರೀದೇವಿ ಬಿ.ವಿ.

25–1–2009

ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳಂತೆಯೇ ಹೊಸ ವರ್ಷವೂ ಸಹ ಬಹಳಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹ, ನವೀಕೃತ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೆಳಕಿನ ಬಯಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಹೊಸವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸುವ ಮೊದಲು ಕಳೆದ ವರ್ಷವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ತಪ್ಪು–ಒಪ್ಪುಗಳು, ಕಲಿತ ಪಾಠಗಳು ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪಾಠಗಳು ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸಿನ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನಾವು 2009 ರಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

2008 ನನಗೆ ಕಲಿಸಿದ ಪಾಠವೆಂದರೆ, ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೂ ಹೀರುತ್ತದೆ; ಹಾಗಲ್ಲದೆ ನಾವು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇದ್ದರೆ, ಉತ್ತರಗಳು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಾರ್ಯದ ಅಗಾಧತೆ ಅಥವಾ ಸೋಲಿನ ಭೀತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಜರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನಿಟ್ಟಾಗ ಸಾವಿರ ಮೈಲುಗಳ ಪ್ರಯಾಣವೂ ಕೂಡ ನಾವು ಅಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ನಾವು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ನೇಹಿತರ–ಬಂಧುಗಳ ನೆರವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಶ್ವತವಾದ ಸದೃಢ ಪ್ರೀತಿ–ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳು ಕೇವಲ ಋಷಿಗಳಿಂದ, ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅನುಭವ.

–ದೇವಿ ಪಿ.

ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವವರಿಗೆ ಅಂಚೆ ಮತ್ತು ಇ–ಮೇಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಲಾಗುವುದು. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 1000/–), ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 700/–) ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು.

ವಾರ್ಷಿಕ ಫೀನಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಯ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.

- ★ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಇ–ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ (ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದಂತೆ) ಆಯಾ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಲಾಗುವುದು.
- ★ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಋಷಿಗಳು ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರೇ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ 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 "ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ)" ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ಚೆಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

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

ಪತ್ರಗಳು

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಶ್ಯಾಮಲಾದೇವಿ

ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ DVD ಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ನಂತರ ನಮಗೆ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೇರಿದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಪ್ರತಿಸಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿದಾಗಲೂ ನಾವು ಕೇಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

—ಫೆರೋಜ಼ ಪಾಂಡೆ

DVD ಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ, "ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂಬ ನಿಮ್ಮ ನುಡಿಗಳು ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆದವು. ನಂತರ ನನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ, ನಾನು ಬೆಳಕಿನೊಡನೆ ಬದುಕುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತಿ ತುಂಬಿದೆ.

ಒಂದು ಭಾನುವಾರ ನಾನು ತಪೋನಗರದೊಂದಿಗೆ ಲಿಂಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆನಂದವನ್ನು ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಮುಂಬೈಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಆಗ ನನ್ನೊಳಗಿನ ಒಂದು ಧ್ವನಿ "ಗಾಝಾಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡು, ಗಾಝಾಪುರುಷನಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡು" ಎಂದು ಹೇಳಿತು. ಕ್ಷಣಕಾಲ ನನಗೆ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ಆದೇಶವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದೆ. ಮರು ಭಾನುವಾರ ನೀವು ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳಿದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆ ಮಾತುಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ.

—ನಾಗಶ್ರೀ

ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಿರಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದವು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದೆವು ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ, 'ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದರೊಡನೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದು' ಎಂಬ ನಿಮ್ಮ ನುಡಿಗಳು ನೆನಪಾದವು. ಕೂಡಲೇ ಜಿರಲೆಗಳೊಡನೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, "ನೀವು ಈ ರೀತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾದರೆ ನಮಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಮಗೆ ತುಂಬ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ನಮಗೇನು ವೈರವಿಲ್ಲ. ದಯಮಾಡಿ ಈ ಜಾಗದಿಂದ ಹೊರಟುಹೋಗಿ." ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಿರಲೆಗಳೆಲ್ಲ ಹೊರಟುಹೋದವು. ಆಗಲೇ ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೂ ಒಂದು ಜಿರಲೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ.

—ಅಭಿಜಿತ್ ಶಿಂಗಾಡೆ

ವಿವೇಕದ ನುಡಿಗಳು

ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಅನುವಾದ: ನರೇಂದ್ರ ಬಾಬು

ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಕಾಲನಿಷ್ಠೆ ಇರಬೇಕು.

—ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ

ಧ್ಯಾನವು ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾನವತ್ವದಿಂದ ದೈವತ್ವದೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. —ಗುರೂಜಿ

ನಿಮ್ಮೆದುರು ಇರುವವರಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತೆ ದೇವರನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ವ್ಯರ್ಥ.

—ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ

ಅತಂಕವಿರುವೆಡೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲ; ನಂಬಿಕೆ ಇರುವೆಡೆ ಆತಂಕವಿಲ್ಲ. —ಜಾರ್ಜ್ ಇ ಮುಲ್ಲರ್

ನಂಬಿಕೆಯೆಂದರೆ, ದಾರಿ ಕಾಣದಿದ್ದಾಗಲೂ ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವುದು.

—ಮಾರ್ಟಿನ್ ಲೂಥರ್ ಕಿಂಗ್

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾದದ ಹಿಂದೆ ಯಾರೊಬ್ಬರದೋ ಅಜ್ಞಾನವಿದೆ.

—ಲೂಯಿಸ್ ಡಿ. ಬ್ರಂಡಿಸ್

ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಕೊರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. —ಗಾದೆ

ಗುರಿಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದರೆ, ಕಾಣುವುದು ಬರೀ ಅಡಚಣೆಗಳೇ. —ಹೆನ್ರಿ ಫೋರ್ಡ್

ತೃಪ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವ ಸದಾ ಸಿಗುವ ರಸದೂಟದಂತೆ. —ಅಮೇರಿಕಾದ ಗಾದೆ

ನಿಶ್ಚಲತೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲದು ಹಾಗೂ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಲ್ಲದು. —ಎಕಾರ್ಟ್ ಟೋಲ್

ನೀನು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ನಿನ್ನೊಂದಿಗಿದ್ದಾಗ ನಾನು ಹೇಗಿರುವೆನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ.

—ರಾಯ್ ಕ್ರಾಫ್ಟ್

ನಿಜವಾದ ವಿವೇಕವೆಂದರೆ, ನಿನಗೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು.

—ಸಾಕ್ರಟೀಸ್

ಮುಗುಳ್ನಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.

—ಮದರ್ ತೆರೆಸ

ಬೇರೆಯವರು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಯೋಚಿಸುವಿರಿ, ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ.

–ಸೆನೆಕ

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು

(ಸಂಗ್ರಹ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್, ಅನು: ಉಷಾ ವಾಸನ್)

ಪ್ರ: ನಿರ್ಜನ ಗ್ರಹಗಳು ಕೂಡ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಲೋಕಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆಯೇ?

ಉ: ಇಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ಮಾನವಕುಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ವರ್ಗೀಕರಣ ಕೂಡಾ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಗ್ರಹಗಳ ಪರಿಣಾಮವೇನು?

ಉ: ನಾವು ಭಯಪಟ್ಟಂತೆ ಗ್ರಹಗಳು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳು ನಮಗೆ ಹೆದರಿಸುವ ಹಾಗೆ ಈ ಗ್ರಹಗಳಿಂದ ಯಾವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲ. ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಇರುವುದು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ. ಗ್ರಹಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ನಮ್ಮ 'ಕರ್ಮ'ದ ನಕ್ಷೆ ಇದ್ದಂತೆ.

ಪ್ರ: ಈ ಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಉನ್ನತ ಆಯಾಮಗಳಿವೆಯೇ?

ಉ : ಹೌದು. ಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಉನ್ನತ ಆಯಾಮಗಳಿವೆ.

ಪ್ರ: ಬೇರೆ ಅಥವಾ ಉನ್ನತ ಆಯಾಮಗಳ ಉದ್ದೇಶವೇನು?

ಉ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳು.

ಪ್ರ: ಸೂರ್ಯನ ಒಳಗೆ ಪೃಥ್ವಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ಆಯಾಮಗಳಿವೆಯೇ?

ಉ: ಹೌದು. ಇವೆ. ಯಾವುದೇ ಪೃಥ್ವಿ, ಎಲ್ಲೇ ಇರಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉನ್ನತ ಆಯಾಮಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರ: ಪರಿಶುದ್ಧ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಏನು?

ಉ: ಪರಿಶುದ್ಧ ಆಲೋಚನೆ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಭಾವ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಪರಿಶುದ್ಧ ಜೀವನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನ ಮಾನಸಿಕ ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದೆ?

ಉ: ಧ್ಯಾನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ನಾಯಕನೆಂದರೆ ಯಾರು ?

ಉ: ಒಬ್ಬ ನಿಜವಾದ ನಾಯಕನೆಂದರೆ, ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಕನಸು ಕಾಣುವವನು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವವನು, ಕನಸನ್ನು ನನಸಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವವನು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸತತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನು. ಅವನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕನಸು ಕಾಣಲು ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ನನಸಾಗಿಸಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತುಂಬುವವನು. ನಾಯಕ ತುಂಬಾ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ. ನಾಯಕನಾದವನು ಹೊಸ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು, ಹಳೆಯದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸದೆ ನೂತನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವನು. ನಾಯಕನೆಂದರೆ ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆಯುವವನು.

ಪ್ರ: ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ದಣಿವಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ಉ: ಇಲ್ಲ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ದಣಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಆದ ಶಕ್ತಿಯಿದೆಯೆ?

ಉ: ಹೌದು. ಆತ್ಮವು ಶಕ್ತಿಯ ಭಂಡಾರ.

ಪ್ರ: ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹಗಳೆರಡೂ ಆತ್ಮದಿಂದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲವೇ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ?

ಉ: ಹೌದು. ನೀವು, ಆತ್ಮದಿಂದ ಬೆಳಕು ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

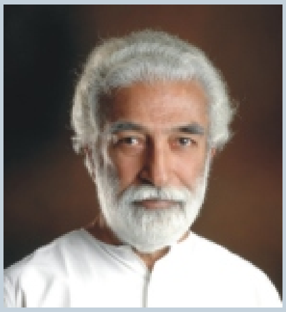
ಪ್ರ: ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಶಕ್ತಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಉ: ಅಂತರ್–ಗ್ರಹಣ–ಶಕ್ತಿ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
iGuruji	150/-
Living in the Light of My Guru	220/-
A Package from the Rishis (containing 5 Booklets) - How to Meditate - Dhyana Yoga - Descent of Soul - Practising Shambala Principles - Astral Ventures of A Modern Rishi	250/-
The Masters Answer	120/-
Channelled Knowledge from the Rishis	250/-
Guruji Speaks Part - I	200/-
Guruji Speaks Part - II	200/-
The Book of Reflections - Vol 1	200/-
The Book of Reflections - Vol 2	200/-
Patanjali Yoga Sutra	(out of print)
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಐ–ಗುರೂಜಿ	150/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಕೊಡುಗೆ (ಐದು ಪುಸ್ತಕಗಳು) – ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ – ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ – ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ – ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ – ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	250/-
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಸಿಷ್ಠ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕಲ್ಲಿನ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ऋषींकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
தியானம் சைய்வது எப்படி	50/-
ஒளியின் வாயில்கள்	200/-
ஒளீயீல் வாழ்க்கை	10/-
व्ञण टश्वत्रि–स्ण य्ष्ट	50/-
”थ्ख्र्ृ ण्टत्र–स्ण	10/-

RNI. No. KARKAN/2003/13739 Registered Postal Regn. No. CPMG/KA/CNA-48/2009-11
Date of posting Newsletter-25th of Every Month. No. of Pages-8



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939)

ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್ (ರಿ)

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

ಮಾನಸ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದ ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಳಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಬಡಾವಣೆ. 1935ರಲ್ಲಿ ಅಮರರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಬೆಳಕಿನ ನಗರದ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಚೇತನ ಮಂದಿರ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಗೋಪುರ ಮತ್ತು ತಪೋವನ ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ವಿನೂತನ ಸ್ಥಳಗಳು. ತಪೋನಗರದ ಸುತ್ತಲೂ 'ಮಾನಸಿ' ಎಂಬ ವಿಭಿನ್ನ ಚೈತನ್ಯವಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಂತರ್ ಮಾನಸ

ಮಾನಸದ ಹುಟ್ಟು ಸ್ಥಳ. ಇದು ತಪೋನಗರದಿಂದ ಒಂದು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಗೌಡ ಗೊಲ್ಲಹಳ್ಳಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು 1987 ರಿಂದ 1992 ರವರೆಗೆ ವಾಸಮಾಡಿದ ಒಂದು ಗುಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಕಟ್ಟಡಗಳಿವೆ.

ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ

ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರ್ಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ.

ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್

ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾದದ್ದು. ಅವರಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶ್ಲೋಕಗಳು, ಶುಚಿತ್ವ, ಹಾಡುಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಥೆಗಾರಿಕೆ, ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಕಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿನ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್

ಪ್ರತಿ ಶುಕ್ರವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ 1 ರವರೆಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.

ಹೀಲಿಂಗ್ ತರಗತಿಗಳು

ಪ್ರತಿ 5ನೇ ಭಾನುವಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 2.30ರವರೆಗೆ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಹೀಲಿಂಗ್ ತರಗತಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕರು

ಎಲ್ಲ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ 5ರ ನಡುವೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

ವಿನಂತಿ

ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ. ('ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್'ನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. 80–G ನಿಯಮದಡಿ ಆದಾಯ ತೆರಿಗೆಯ ರಿಯಾಯಿತಿ ಇದೆ.)

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು

(ಸಂಗ್ರಹ: ಸುಧಾಕರ್, ಅನು: ಸ್ವರ್ಣಲತ)

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ತಪಾಸಣಾ ದಿನದಂದು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಲಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಕಂಡೆ. ನಂತರ ಗುರೂಜಿಯವರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೀಲೀಬಣ್ಣದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಛಾಯಾರೂಪವನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಕೃಷ್ಣನ ಸುತ್ತ ಇದ್ದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು ಇಡೀ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಿಯನ್ನೂ ಆವರಿಸಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿವಿಧ ಪ್ರಖರತೆಯುಳ್ಳ ಬಿಳಿಯ ಬೆಳಕೇ ಆಗಿದ್ದರು.

—ನಾಗಮಣಿ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆಯ ಭೂಮಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪಡೆದೆ. ಒಂದು ಸಾರಿ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಬಹಳ ಪ್ರಬಲವಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ನಾನು ತಿಳಿ ನೀಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡೆ. ಅದು ನನ್ನ ಸುತ್ತ ತಿರುಗಿ, ನನ್ನನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಕೆಳಗಿರುವ ಅನೇಕ ಗುಹೆಗಳಿಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಒಂದು ತೆರೆದ ಬಾಗಿಲಿನ ಹತ್ತಿರ ತಂದುಬಿಟ್ಟಿತು. ನಂತರ ಅದು ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ಸುರುಳಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರಿತು. ನಾನು ಅದು ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಬೆಳಕಿನ ಏಣಿಯನ್ನು ಹತ್ತಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನನ್ನ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂತು.

—ಜರೀನಾ ಆಂಟಿಯ

ಮುಂಬಯಿಯ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರ ಧಾಳಿಯ ನಂತರ ಟ್ರಾವಲ್ ಏಜೆನ್ಸಿಯವರು, ನಾವು ಇನ್ನೂ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ ಸಾಹಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ನಾನು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಆಲೋಚಿಸಿದೆ. ಹಲವಾರು ಚಿಂತೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಗಾಗಿ ಗುರೂಜಿ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ನಂತರ, ನನ್ನ ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗ ಆಗಲೇ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ನಾನು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ನಗುನಗುತ್ತಾ, ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಾಲಕಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರಣ ಪದೇಪದೇ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ನನ್ನೆಲ್ಲ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿತು.

ಒಂದು ಸಾರಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನೊಳಗೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯ ಧ್ವನಿ "ನಾನು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿತು. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೋಚಲಿಲ್ಲ. ಈ ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿದಾಗ, ಆ ಧ್ವನಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವದಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪುನಃ ಅದೇ ಧ್ವನಿ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ನುಡಿಯಿತು. ನನ್ನೊಳಗಿರುವ ಆನಂದವೇ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತು.

—ಲಿನ್

ಫಾರಂ ೪(ರೂಲ್ ೮)ರಂತೆ

"ತಪೋವಾಣಿ" ಕನ್ನಡ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಮಾಲೀಕತ್ವ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿವರಗಳು

1.	ಪತ್ರಿಕೆಯ ಹೆಸರು	ತಪೋವಾಣಿ
2.	ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ನಂಬರ್	KARKAN/2003/13739
3.	ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಸ್ಥಳ	ಬೆಂಗಳೂರು
4.	ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಅವಧಿ	ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ
5.	ಮುದ್ರಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರ ಹೆಸರು	ಶ್ಯಾಮಲಾದೇವಿ
	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆ	ಭಾರತೀಯರು
	ವಿಳಾಸ	ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ –562149
6.	ಮುದ್ರಣವಾಗುವ ಸ್ಥಳ	ಆರ್ಟ್ ಪ್ರಿಂಟ್, 719/ಎ, ವೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡ್ ರೋಡ್, 2ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು –560086
7.	ಮಾಲೀಕರ ಹೆಸರು	ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್(ರಿ)

ನಾನು, ಶ್ಯಾಮಲಾದೇವಿ, ಈ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿವರಗಳು ನನ್ನ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಸಹಿ
ಶ್ಯಾಮಲಾದೇವಿ
ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು

ಬೆಂಗಳೂರು
ತಾ: 25–3–2009

ತಪೋವಾಣಿ, ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ : ರೂ.200/–
ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ, ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ – 562 149 ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್ (ರಿ.) ಪರವಾಗಿ.
ಮಾಲೀಕರು : ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್ (ರಿ.), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ – 562 149
ಪ್ರಕಾಶನ ಸ್ಥಳ : ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್ (ರಿ.), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ – 562 149
ಮುದ್ರಣ ಸ್ಥಳ : ಆರ್ಟ್ ಪ್ರಿಂಟ್, 719/ಎ, ವೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡ್ ರೋಡ್, 2ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 086. ಫೋನ್ : 2335 9992
ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ