



ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ (1919-1982)

ಋಷಿಗಳು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಬೆಳಕು

ಈ ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿ. ಬೆಳಕು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ದೇವರು.

ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯ

ಎಲ್ಲ ಜೀವಜಾಲಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಆರಿವು 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.

ತಪೋವಾಣಿ

ಅನಿಸಿಕೆಗಳು

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಅನು: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದು ಭಾಗಗಳು)

ಚಳಿಗಾಲವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದೆ. ಚಳಿ ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ನಾವು ಚಳಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಟ್ಟುಬಿಡದ ಹೋರಾಟಗಾರರ ಒಳನಾಡಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ಬಾಂಬ್‌ಗಳ ಸುರಿಮಳೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಹಾಗೂ ಎಂದಿನಂತೆ, ಮುಗ್ಧರು ದುಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಿಕ್ಕಿರಿದ ಶಿಬಿರಗಳಿಗೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ವಿಧವಿಧವಾದ ಬಹುಮಾನಯೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಧಾರೆಯ ಲೇಖನಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿವೆ-ಬಾಂಬ್ ದಾಳಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಿ ಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ, ಬಾಂಬ್ ಹಾಕಿ ಆದರೆ ಕೊಲ್ಲಬೇಡಿ, ಮುಂತಾದವು.

ಆದರೆ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಪರ್ಯಾಯ ಪರಿಹಾರ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪಾದಕೀಯ, ಪೋಷೋಗಾಗಿ ಶಾಂತಿಯ ಓಟ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಸರಪಳಿ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಐದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಧರ್ಮಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಅಧರ್ಮದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ನಾವು ಅಂತರಂಗದಿಂದಲೇ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಆರಂಭಿಸೋಣ. ಮೊದಲು ನಾವು ಧರ್ಮದ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡೋಣ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾನವು ಯೋಗದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ? ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಡಿವಂತರು. ಆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಬೆಳಕಿನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಇದರ ತರಬೇತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೂಲೋಕವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಲೋಕದ ವಿಸ್ತರಣೆ. ಘಟನೆಗಳು ಮೊದಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಋಷಿಗಳು ಮಾನವ ಕಲ್ಯಾಣದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಬೆಳಕಿನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹಲವರು ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದನ್ನೂ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಧ್ಯಾನವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದನ್ನೂ ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲವರು ಮರಳಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಮೌನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಋಷಿಗಳು ಪ್ರತಿ ಯೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸದೆ ನಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ■



ಮಾನಸ ಫ್ಲಾಂಡೇಶನ್ (ರಿ)

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

© (080) 2846 5280, 99000 75280 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 4)

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



ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು

ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 11 ಘಂ.)

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,
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.)

ಹಿಮಾಂಶು, 4ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ

ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ (ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ

ಬಡಾವಣೆ)

ಸೋಮವಾರ (ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ.)

ಮಂಗಳವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ.)

ಹೊರಗಿನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅಂಜಿ 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.



ತಪೋನಗರದ ನಿವಾಸಿಗಳು ನವೆಂಬರ್ 4 ರಂದು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಬೆಳಕಿನ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರು.

ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- 24-11-2013 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ "Experiences of Light Channels- Vol-2" ಪುಸ್ತಕ, ನಮ್ಮ "Descent of Soul" ಪುಸ್ತಕದ ಹಿಂದಿ ಅನುವಾದಿತ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು 2012ನೇ ಇಸವಿಯ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗಿನ 'ಅನುಪಚಾರಿಕ ಮಾತುಕತೆ'ಯ DVDಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.
- 2014 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಹೊಸ ಬ್ಯಾಚ್‌ಗೆ ಸೇರಬಯಸುವ ಸಾಧಕರು, 30-12-2013 ರೊಳಗೆ ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ. ದೂರಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧಕರು ಕೂಡ ಸೇರಬಹುದು. ಈಗಿನ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸಾಧಕರು ಕೂಡಾ ತಮ್ಮ ನೋಂದಣಿಯನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.
- 2014ನೇ ವರ್ಷದ ಡೆಸ್ಕ್ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ದಯವಿಟ್ಟು 15-12-2013ರೊಳಗಾಗಿ ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇವೆ,
- ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಆಡಳಿತ ವರ್ಗದವರುಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಹಕಾರದಿಂದಾಗಿ 25 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಈಗ 1100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ 5 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

01	ಭಾನು	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
03	ಮಂಗಳ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
10	ಮಂಗಳ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
12	ಗುರು	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
15	ಭಾನು	ಶಿವ ದೀಪ
16	ಸೋಮ	ಶೂನ್ಯ ಮಾಸ ಆರಂಭ
17	ಮಂಗಳ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
24	ಮಂಗಳ	ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ಮುನ್ನಾದಿನ
25	ಬುಧ	ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
29	ಭಾನು	ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ

ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು:	ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12
	ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್:
	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
25-12-13	ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ:
	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
29-12-13	ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ
	6ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6ರವರೆಗೆ

ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ನೇರ ಪ್ರಸಾರವು ವೆಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೆಂಬರ್‌ಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದರ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಇ-ಮೇಲ್ ಮುಖಾಂತರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ DVDಗಳು ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾನಸ ಆಫೀಸನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು

ನನಗೆ ನನ್ನ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾದಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ಸದ್ಗುಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶಾಂತತೆ ನೆಲೆಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಾನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮೌನಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ ಅನಿಸಿತು.

- ಶ್ರೀಮತಿ ತೊರಾಟ್, ಬಾಬುರಾವ್ ಸನಾಸ್ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಪುಣೆ

ಒಂದು ದಿನ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆಯಾಸವಾಗಿ, ಮಲಗಬೇಕೆಂದು ಬಹಳ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ, ನನ್ನ ಆಯಾಸ ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು. ನಂತರ ನಾನು ಚುರುಕುಗೊಂಡೆ ಮತ್ತು ಮಲಗಬೇಕೆಂದು ಕೂಡಾ ಅನಿಸಲಿಲ್ಲ.

- ಓರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, ಸಂತ ಅಂತೋನಿ ಬಾಲಕಿಯರ ಹೈಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಶಾಲೆ, ಆರ್.ಎ.ಪುರಂ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೊರಟು ಹೋದವು ಮತ್ತು ನಾನೀಗ ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತತೆ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

- ಅಶ್ವಿನಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, ಟರ್ನ್ ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಕಾಲೇಜು, ಫ್ರೇಜರ್ ಟೌನ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್, ನಾನು ಮೌನವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ನನಗೀಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನನ್ನ ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಓದುವ ಮುಂಚೆ ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದಾಗ, ಪಾಠವನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಗ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

- ಗಾಯತ್ರಿ ಸುದರ್ಶನ್, 9ನೇ ತರಗತಿ, ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್. ಮೂತಾ ಗರ್ಲ್ಸ್ ಸೀನಿಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಶಾಲೆ, ಚೆನ್ನೈ

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್, ನನಗೆ ತಿಳಿಯದಿದ್ದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮೌನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಸರ್ವ-ಶಕ್ತಿ ಬೆಳಕು ಈಗ ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅತ್ಯಂತ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಹೆತ್ತವರು ನನ್ನನ್ನು ಹೊಸ ಕೋಚಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನದು ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಟ್ರೂಷನ್ ಎರಡೂ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದು ನನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನನಗೆ ಸಹಕರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನೀಗ ಹೆಚ್ಚು ನಿಶ್ಚಿಂತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ನೀಡಿದಾಗ, ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ.

- ದೀಪಿಕಾ ಕಣ್ಣನ್, 9ನೇ ತರಗತಿ, ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್. ಮೂತಾ ಗರ್ಲ್ಸ್ ಸೀನಿಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಶಾಲೆ, ಚೆನ್ನೈ

ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ - ಡಿಸೆಂಬರ್ 2013

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ವೇಲ್ ಸೋಮಯಾಜಿ; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯ ನಿವಾಸಿಗಳ ಕೂಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಹೊಸವರುಷವನ್ನು ಮೌನ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ಮುಂಚೆ, ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಕಳೆದ ಆ ವರ್ಷದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ಮುಗಿದುಹೋದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿದಾಯವನ್ನು ಕೂಡಾ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಹೊಸ ವರ್ಷವನ್ನು ಪೂಜ್ಯಭಾವದಿಂದ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೇನು ಕಾದಿದೆ ಎಂದು ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಲು ಕೂಡಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಂದೆ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಆ ಕಾಲವು ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ಹಿಂದೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದಾಗ, ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ 2013 ಒಂದು ಅನುಗ್ರಹಿತ ವರ್ಷವಾಗಿತ್ತು. ನಾವು ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಗುರೂಜಿಯವರ ಭೌತಿಕ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿತೆವು ಹಾಗೂ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದೆವು. ನಾವು ಈ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರೆಯುವುದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಮಾನಸ ಕುಟುಂಬದ ಅದಮ್ಯ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ತಪೋನಗರವು ಬೆಳೆದಿತ್ತು.

ಈ ಸಪ್ತಮಿಷಿಮಾರ್ಗವು ಅದರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಇದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗವು ತನ್ನ ಸಾಧಕರು ಬೆಳೆದಷ್ಟೂ ತಾನೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವೋ, ಅವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಿಯೂ ಬೆಳೆದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. 2013 ಇಸವಿಯು ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದ 25ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕ್ರಾಂತಿಯ 5ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದು, 25 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಒಂದು ಮೈಲಿಗಲ್ಲಾಗಿದೆ. ತಪೋನಗರವು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಗುರೂಜಿಯವರು ಇಟ್ಟಿರುವ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಮೊದಲ ವರ್ಷವಾಗಿದೆ.

2013ರ ವರ್ಷವು ತಪೋನಗರವು, ಅಂದರೆ, ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳು ಮತ್ತು ಅನಿವಾಸಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆಳವಾಗಿ, ಬೆಳೆದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಗ್ಗುರುತಾಗಿದೆ. ■

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. ಅಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಪಂಚ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ತುಂಬುತ್ತದೆ.

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

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

ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು 18-5-2008 ರಂದು, ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರ ಮೂಲಕ, ಸಪ್ತಮಿಷಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

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

ಶಂಬಲದ ತತ್ವಗಳು

ಶಂಬಲದ ಈ ಏಳು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪುರಾತನ ಯುಗಗಳ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಶಂಬಲದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನ ಶಾಂತಿ-ಪೂರ್ಣತೆಗಳಿಂದ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಾರದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಯೌವನದಲ್ಲಿಯೇ, ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ.

1. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಹೊರಗೆ ತಂದು ಹರಡುವುದು.
2. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುವುದು.
3. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ 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.

ಗುರೂಜಿ ಹೀಗೆ ನುಡಿದರು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ.ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಮಾರ್ಚ್ 2004

ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಮೇಲೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಥೂಲದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮದವರೆಗಿನ ಅನೇಕ ಕುಂಡಲಿನಿಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಸ್ಥೂಲ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥೂಲ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಮೇಲೇರಿದರೆ ಚಲನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಾವು ಓದಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ಬೇರೆಯವರ ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನೋವು ಇರಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಶುದ್ಧತೆಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಮೇಲೇರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಚಲನೆಯ ಅನುಭವವಾಗದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ಅನುಭವ ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಆನಂದ ಬೆಳಕಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಅದಾಗಿಯೇ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಗಿಡಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಚಿಟ್ಟೆಗಳು ಅದನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು, ಗೋಡೆಗಳಂಥ ಜಡವಸ್ತುಗಳು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ದುಃಖಕರ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯವರೆಂದರೆ ಮಾನವರು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸಂವೇದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನಾವು ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿದ್ದಾಗ, ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ನಾವು ಹೊರಬರಲಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಎದುರಿಸಲಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಅನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸಹಜ. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದಾದರೂ ಅದು ಮೊದಲನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಮಾತ್ರ. ನಾವು ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ನಂತರದ ಮೆಟ್ಟಿಲೆಂದರೆ ಋಷಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದು ಹಾಗೂ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬೆಳಕಿನ ಸೆಲೆಯೊಂದು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೇವರಿಂದ ಬಂದ ಈ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿ, ಸಲಹೆ, ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು ಇರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ

ಹೊರಬರಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಅಪಾರವಾದ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತವೆ.

ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನವ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯು ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯು ನಮಗೆ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ನಿರಾಸೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈರಾಗ್ಯ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ತೃಪ್ತಿಯ ಗೆರೆಯನ್ನೆಳೆಯಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಆದರೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೋತಾಗ, ಶಾಂತಿಗೆ ಭಂಗ ತರುವಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮಗಿದ್ದಾಗ, ಜನಗಳೊಂದಿಗಿನ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ದೇವರಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಕೆಲವು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಕರ್ಮದ ಪ್ರಭಾವ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಆಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಜನ್ಮ ಕುಂಡಲಿಯು ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸೂಚಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದ್ದೂ ಕೂಡಾ ನೀವು ಜ್ಯೋತಿಷಿಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದಾದರೆ ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಜ್ಯೋತಿಷಿಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ನಾನು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವಾಗಿಯೇ ಹೋದರೆ ಆತ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಪಾಲಿಸಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿರಲಿ.

ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವೂ ದೇವರಲ್ಲಿದೆ. ದೇವರಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿವೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ

ಅರಿವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಜ್ಞಾನವು ಚೈತನ್ಯದ ಅಥವಾ ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಆತ್ಮವು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮದಿಂದ ಜ್ಞಾನವು ಚೈತನ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಬಂದು ಆಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ರೂಪ ಪಡೆದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಖಾಂತರ ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಈ ಜ್ಞಾನವು ಪದಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಪಾರ ಶಬ್ದಸಂಪತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಜ್ಞಾನವು ಸುಂದರ ಪದಗಳಾಗಿ ಸ್ಫುಟವಾದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭೌತಿಕಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಮಿತಿಗಳಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಪಡೆದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರಲಾರದು. ಅದು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾಗಭಾಗವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಸರಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಜ್ಞಾನವು ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳದೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿನಿಕನಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಳೆತರುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಋಷಿಗಳು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವ ಒಂದು ಸುಂದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅದು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಇಂದಿಗೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ, ಭೂಮಿಯ ಒಳಗಡೆ ಮತ್ತು ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಬೆಳೆದಾಗ, ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಈ ಜ್ಞಾನವು ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಋಷಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಮುಂದೆ ಬೇಕಾಗುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಈಗಲೇ ಶೇಖರಿಸಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವಿನ್ನೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಆದರೆ ಇಪ್ಪತ್ತು-ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಈ ಜ್ಞಾನ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಚೈತನ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವು ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒದಗಿ ಬರುವ ಜ್ಞಾನವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದಿರುವುದು ಇಡೀ ಮನುಕುಲಕ್ಕಾಗಿ, ಎಂಬ ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಯಮವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಬೇಕು. ■

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಚೆನ್ನೈಯಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಿಯೊಬ್ಬರು ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಗುರೂಜಿಯವರ ಮೇಲಿನ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕವಿತೆಯನ್ನು ಮರಾಠಿಗೆ ಅನುವಾದಿಸಲು ಪುಣೆಯ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹಾಯವನ್ನು ನಾನು ಕೋರಿದ್ದೆ. ಆಕೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಾಗ ಅದು ಹೇಗೋ ಪದಗಳು ಹರಿದುಬಂದು, ಸುಂದರವಾದ ಅನುವಾದ ರಚನೆಯಾಯಿತು ಎಂದು ಆಕೆ ಹೇಳಿದರು. ಆಕೆಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ಉಕ್ಕಿಬಂತು. ಅದು, ಮೂಲ ಕವಿತೆ ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬರೆದುದೇನೋ ಅನ್ನುವಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆಕೆ ಹೇಳಿದರು, “ಯುಷಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಮ್ಮ ಕೈಹಿಡಿದು ನಡೆಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಎಳೆದೊಯ್ಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಅವರು ಸದಾಕಾಲ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಎದ್ದು ನಡೆಯಲು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ನಡೆದು ಹೋಗಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಕೂಡಾ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ನಡೆಯಬೇಕಾದವರು ನಾವೇ.” ಅದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸರಿಯಾಗಿದೆ! ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಬೇಕಾದವರು ನಾವು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಬೇಕಾದವರು ನಾವು. ನಮಗಾಗಿ ಅವರು ಧ್ಯಾನಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ!

ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಗುರೂಜಿಯವರು, ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇನೆಂದರೆ- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೀನನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಮೀನು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ಮಾನವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ‘ಶ್ರಮಪಡುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಆನಂದವಿರುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹಲವು ಬಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲಿಯ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಈ ಶ್ರಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಇಳಿದು ಬಂದಿರುವುದು. ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಗೆಲುವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗುರಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು. ನಾವು ಎಲ್ಲರಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದವೋ ಅಲ್ಲಿ ನಾವಿರದಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿದ್ದಾಗ ದೇವರು ಅವನ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಅನುಗ್ರಹ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರು ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, ‘ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಓದಿ’ ನಾವು ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಓದಿದಾಗ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಚೈತನ್ಯವಿರುವುದೆಂದು ಅವರು ನಂಬಿದ್ದರಿಂದ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದಲು ನಮಗೆ

ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದುವುದು ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಂತೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಹಾಗೂ ಓದುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಶಬ್ದಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಅಥವಾ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಗತ ಜೀವನವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೇ? ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇರಬಹುದು ನಮ್ಮ ಗತ ಜೀವನವನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡಲಾಗಿದೆ. ಏನಾದರೂ ಉದ್ದೇಶವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ನಮಗೆ ಹೊರಗೆಡವಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈಗ ಏನಾಗಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಥವಾ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಹಿಂದಿನ ಜೀವನ ತಿಳಿದುಬಂದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ಕಾರಣ ಆ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವುದು ನಮಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜೀವನ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅತಿ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುತ್ತಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ಬಹಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದು, ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಕೊನೆಗೊಂಡರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ, ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಸಯುಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನಮಾಡಬೇಕು, ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಒಂದು ಸಮಾಜದ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರಜೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಶಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ‘ನನ್ನ ದೇಶದ ಜನರು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹಸಿವಿನಿಂದಿರುವರೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ನಿದ್ರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿಯಾಗ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಂದು ಸಂಬಂಧ ಸೋತಾಗ ಅದು ಕರ್ಮಗಳಿಂದಿರಬಹುದೇ ಎಂಬ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಕರ್ಮವನ್ನು ದೂರುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯದೆ ಇದ್ದಾಗ, ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಾವು ದೂರುತ್ತೇವೆ. ಕರ್ಮಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿ, ಅಡಚಣೆಗಳಾಗಿ

ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವಾಗಿಯೇ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಸವಾಲುಗಳಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಈ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತೇವೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸೋಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಗೆಲುವಿಗೆ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅಡಚಣೆಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸವಾಲುಗಳು ನಮಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ವಾಸ್ತವಾಂಶ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕರ್ಮಗಳೂ ನಮಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು. ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಮಾಡಲು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಇವುಗಳು ಅವಕಾಶಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ, ಆಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗುರೂಜಿಯವರ ಜೀವನ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ಸಂಬಂಧಗಳು ಸೋತಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಹಂ ಹಾಗೂ ಅ-ಪ್ರೀತಿ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅದು ನಮಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ನೋವುಗಳನ್ನು ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ನೋವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟರೆ, ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ನೋವಿನ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವೂ ಆ ನೋವಿನಿಂದ ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನೋವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಆ ನೋವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತೇವೆ; ಅದು ನಮ್ಮಿಂದಾಗಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ದ್ವೇಷಿಸಲೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು, ಅದು ವಿಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಾವು ಉನ್ನತ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ನಮಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಇತರರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆ ಉದ್ದೇಶ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯೇ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಯಾಗಿರಬಹುದು - ಸಂಗೀತ, ಬರವಣಿಗೆ... ಸಮಾಜಿಕ ಹೋರಾಟವೂ ಆಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಗಮನವು ಉನ್ನತ ಉದ್ದೇಶದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ನೋವಿನಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಉನ್ನತ ಉದ್ದೇಶದ ಕಡೆಗೆ ಗಾಢಾನುರಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಏನೊಂದೂ ತಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಉನ್ನತವಾದುದರ ಕಡೆಗೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ ಹರಿಸುವುದೇ ಸಾಧನೆಯ ಅರ್ಥ. ■

ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ದಿರುವವರಿಗೆ ಅಂಚೆ ಮತ್ತು ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಲಾಗುವುದು. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 2000/-), ಕನ್ನಡ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 1000/-) ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು.

ವಾರ್ಷಿಕ ಫೀನಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಯ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.

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

ಚಿಕ್/ಡಿಡಿಗಳನ್ನು "ಮಾನಸ ಲೈಟ್ ಏಜ್ ಫೌಂಡೇಶನ್(೦)" ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 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 ಸೋಪಾಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. 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 ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸೋಮಯಾಜಿಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ.ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಜನರು ವಿಚಾರವಿನಿಮಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಆ ಪದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ತನ್ನದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಿಚಾರವಿನಿಮಯ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಟೆಲಿಪತಿ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕೆಂದರೆ ಪದಗಳ ಬಳಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ವಿವರಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಲ್ಪನೆಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಅಪಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವ ಭಾಷೆಯ ಇತಿಮಿತಿಗಳು, ಉದ್ದೇಶಿತ ಅರ್ಥವು ವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

'ನನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯು, 'ನಾನು ನನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಾದರೆ ನಾನು ಯಾರು? ಆತ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರು ಯಾರು?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. 'ನನ್ನ ಆತ್ಮ' ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದರೆ, ನಾನು ಆತ್ಮವಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನೊಳಗೆ ಒಂದು ಆತ್ಮವಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಾನು ಯಾರು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಯಾರು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಭಾಷಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಅರ್ಥದ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ತಪ್ಪಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು 'ನನ್ನ ಆತ್ಮ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ನಾವೇ ಆತ್ಮ ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಹೇಳಿಕೆಯೆಂದರೆ 'ನನ್ನ ಆತ್ಮ' ಮತ್ತು 'ನನ್ನ ಅಹಂ' ಎಂದಲ್ಲ, ಅದು 'ನಾನು ಆತ್ಮ' ಮತ್ತು 'ನಾನು ಅಹಂ' ಎಂದು.

ಅಹಂ ಎಂದರೆ ತಾನು ಎಂದರ್ಥ, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸ್ವವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪದವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅದನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಏಕ ಜೀವಕೋಶದ ಅಮೀಬಾದಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೇವರ ಕಣವಾದ ಆತ್ಮದವರೆಗಿನ ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಗೂ ತಾನು ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಎಂಬ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನತನದ ಅಥವಾ ಅಹಂನ ಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಅಹಂ ಪದದ ಬೇರೆ ರೂಪವೆಂದರೆ ಅಹಂಕಾರ ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು.

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಅಹಂ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳು ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ

ಮೂರು ಕೋಶಗಳೂ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಒಂದಾದಾಗ ಅವುಗಳ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಸೇರಿ ಒಂದೇ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯೆಂದು ಕರೆಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದ ವ್ಯೂಹವು ಆತ್ಮವು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡ ವಾಹನವಿದ್ದಂತೆ. ಈ ವ್ಯೂಹದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮವು ತನ್ನ ಆಶಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಿತಿಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಲಾರದು. ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಆತ್ಮ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ವ್ಯೂಹವು ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಾವು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅವುಗಳ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ವ್ಯೂಹದ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆತ್ಮವು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಈ ಹಾನಿಗೊಂಡಿರುವ ವ್ಯೂಹದ ಮೂಲಕವೇ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವು ದೇಹಧಾರಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದರ ಹಿಂದಿನ ನೆನಪನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಾನು ಆತ್ಮ, ದೇವರ ಒಂದು ಕಣ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅದು ಮರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ತನ್ನನ್ನು ಈಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮದ ಈ ಸೀಮಿತ ಅಂಶ ಅಥವಾ ಸೀಮಿತ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೇ ನಾವು ಅಹಂ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಅದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಲ್ಲ. ಈ ಸೀಮಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ನಾವಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ನಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವರೂಪವಾದ ಆತ್ಮದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಬದುಕಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಹಂ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಎರಡು ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳಲ್ಲ.

ಆತ್ಮವು ಅಜ್ಞಾನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ನಾವು ಅಹಂ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಗೊಂದಲವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, 'ನಾನು ನನ್ನ ಅತ್ಯಂತ ಆಳದ ಸ್ವರದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ, ನನ್ನ ಮೇಲ್ಮೈಯ ಮಟ್ಟದಿಂದಲ್ಲ' ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು. ನಾವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೇವೋ ಅದರ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನೇ ನಾವು ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ತೀವ್ರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಆಳದ ಸ್ವರದಿಂದ ನಾವು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ■

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ.ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಪ್ರ: ನೀವು ಏನಾದರೂ ವಿಶೇಷವಾದುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ, ನನಗೆ ಅದರ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿನಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಅಥವಾ ಇವುಗಳು ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಅನುಭವಗಳಿರಬಹುದೇ?

ಉ: ನನ್ನಿಂದ ಬರುವಂಥ ಪದಗಳು ಕೇವಲ ಪದಗಳಾಗಿರದೆ, ಅವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪದಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಋಷಿಗಳ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಕೂಡಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀವು ತುಂಬಾ ಗ್ರಹಿಕೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು. ನೀವು ನನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ನಿಮಗೆ ಅದರ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪಡೆದಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಏಕೆ ನಮಗೆ ನೆನಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ?

ಉ: ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಸೂಚನೆಗಳು ನಮಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅರಿವಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಅನಾವಶ್ಯಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಅ-ಪ್ರಜ್ಞಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೂಚನೆಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನವಾಗಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅ-ಪ್ರಜ್ಞಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಅವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರ: ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಉಪಾಪಾಸ ಸತ್ಯಾಹ ತಪ್ಪೇ?

ಉ: ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಕಾರಣಗಳಿವೆಯೋ ಹಾಗೇ ಅಪವಾದಗಳೂ ಇವೆ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ, ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದೇ?

ಉ: ಇಲ್ಲ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ, ಇವರೂ ಕೂಡಾ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಇದರ ಪರಿಹಾರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಗಳು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಲಚಕ್ರದ ಅತಿವೇಗ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೇ?

ಉ: ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅವು ಸಹ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವಿದೆ. ಜನ್ಮಕುಂಡಲಿಯು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಕರ್ಮಫಲವನ್ನು ಸವಿಸುವ ಪಥವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಆ ಪಥ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಥ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕಾರಣ, ಅವರು ಜನ್ಮಕುಂಡಲಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಗತಿ ಚಲನೆ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅದಕ್ಕೂ ಕಾಲದ ವೇಗಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ನಾವು ತೃಪ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ, ಮುಂದೇನು?

ಉ: ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಗಳು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರ, ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಗುರಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಅನ್ನುವುದು ಇರಲೇಬಾರದು.

ಪ್ರ: ಶರಣಾಗತಿ ಎಂದರೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿರುವುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥವೇ?

ಉ: ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ. ಶರಣಾಗತಿಯ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಿಂದಿರುವುದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವ-ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಿಂದಿರಬಾರದು.

ಪ್ರ: ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿರಬಹುದೇ?

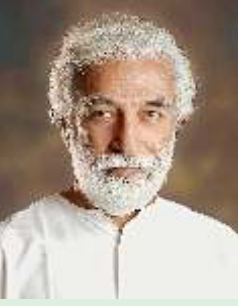
ಉ: ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ನಂತರ, ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಂತರ ಬೇಕಾಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನಾನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೌದು, 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಬಹುದು.

ಪ್ರ: ಘೋರ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರ ಬಗ್ಗೆ, ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡದಿರುವ ನಿಲುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಉ: ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ನೀವು ಕ್ಷಮಿಸುವಿರಾ? ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಪರಾಧದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ನಿಲುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿದವನನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ದೇವರನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ನಿಯಮ ಒಂದು ನೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೂ ಅಳವಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ■

ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	75/-
Master-Pupil Talks	60/-
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	250/-
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, 5, 6 & 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	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis	100/-
Pyramid Revelations	75/-
ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 2	150/-
ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ ಸಂಭಾಷಣೆ	60/-
ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಪೂಜನೆಯಿಂದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಅಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಲೆ ವಿಸ್ಮಯಕರವಾದ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕರಿಗೆ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ऋषीकडून मिळालेले ज्ञान (Marathi)	200/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
त्रियाणाम्	50/-
दिसंबवतु	50/-
ಊಣಿಯಿನ್ ಖಾಯಿಲೆಗಳು	200/-
त्रियाणाम्	50/-
आधुनिक ऋषीचे	50/-
नवीन गीर्ण	50/-
ಓರೂವಾಗಿನ್ ಆಫೂಮ್ ಸಾಕಸುಂಗು	50/-
ಸುಂಬಲೂ ತ್ರಿಯೂಮುಂಗುಣಿನ್ ಅುಪಿಪಿಯಾಸುಂಗು	50/-
ಧ್ಯಾನಂ	50/-
ಕಾಂತಿಕೆ ದ್ಯೂರಮುಲ	150/-



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939 - 2012)

ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)

1988ರಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರಿಂದ ಸ್ಥಾಪನೆ ಯಾದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಜ್ಯೋತಿರ್ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದು, ತಪೋನಗರ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದ ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಳಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಬಡಾವಣೆ. 1935ರಲ್ಲಿ ಅಮರಂಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಬೆಳಕಿನ ನಗರದ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. 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 ಗೋಲಹಳ್ಳಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು 1987 ರಿಂದ 1992 ರವರೆಗೆ ವಾಸಮಾಡಿದ ಒಂದು ಗುಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಟ್ಟಡಗಳಿವೆ.

ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ

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

ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್

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

ಸಾರ್ವಜನಿಕರು

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

ವಿನಂತಿ

ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ. ('Manasa Foundation' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. 80-G ನಿಯಮದಡಿ ಆದಾಯ ತೆರಿಗೆಯ ರಿಯಾಯಿತಿ ಇದೆ.)

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸ್ವರ್ಣಲತಾ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಗುರೂಜಿಯವರು ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನದ ಸಭೆಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ದೃಶ್ಯವನ್ನು (ವಿಷನ್) ನಾನು ಕಂಡೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಸಹಜ ಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದ ಮುಗುಳುಗುತ್ತಾ ಚೈತನ್ಯದ ಚಿಲುಮೆಯಂತಿದ್ದರು. ಸಭೆಯ ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಆ ಪುಸ್ತಕದ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿನ 'ಬೆಳಕು' ಎಂಬ ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನನಗೆ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ಅನುಭವದ ನಂತರ ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಭಾವನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಅನುಭವವು ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮ್ಮೊಡನೆಯೇ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ!

- ಮೂರ್ತಿ ಕೆ.ಇ.

ನಾನು ಬೆಳಕನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೂಲವಾದ ಭಗವಂತನ, ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳ, ಮಾರ್ಸ್ಟರ್‌ಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದದಂತೆ ಹಾಗೂ ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮುಗುವಿನ ಮುಗ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಶುದ್ಧ ಪ್ರೀತಿಯಂತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆ ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ತಟ್ಟಿದಾಗಲೇ ಅದು ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಸ್ಟರ್‌ಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

- ನಿತಾ ಶರ್ಮ

ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕಷ್ಟಕರ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ಸದಾ ಋಷಿಗಳು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಅವರಿರುವಂತೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

- ಆನ್ ಜಾಪ್‌ಮನ್

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವು ನನ್ನ ಯೋಚನಾಲಯಗಳನ್ನು ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಕೋಪವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ತಾಳ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ನಾನು ಧೂಮಪಾನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿರೋಧವಿಲ್ಲದೆ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ನನ್ನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಬರಿದಾಗಿಸುವಂತಹ ಯೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಾನೀಗ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಲು ಸಹಕರಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

- ಪ್ರಮೋದ್ ಕುಮಾರ್

ನಾನು ಬೆಳಕನ್ನು ಆಂತರಿಕ ತೃಪ್ತಿ, ಸಂತೋಷ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣೀರಾಗಿ ಹರಿಯುವ ದಿವ್ಯ ಪ್ರೀತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ

ಪ್ರಜ್ಞೆ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡ ಅನುಭವ ನನಗಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದರ ಅರಿವು ನನಗಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ನನ್ನನ್ನು ದಾರಿತಪ್ಪಿಸಿದ್ದ ನನ್ನ ಅತಿಯಾದ ಅಹಂ ಅನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಭಗವಂತನ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ನಾನು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ಪುಂಡಲೀಕ ಧಾಕೋರ್‌ಕರ್

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನದೇ ಸಾಂಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಅನುಭವವು ನನಗಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪೂರ್ಣತೆಯ ತೃಪ್ತಿಯಿದೆ. ಕಾಲಹರಣಮಾಡಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಪದೇಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು; ಅವರ ಆ ನುಡಿಯ ಆಳದ ಅರಿವು ನನಗಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇಂದು ಎಂತಹ ಸಂದರ್ಭವನ್ನಾದರೂ ಉತ್ತಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನನ್ನ ಅಂತರ್-ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಾಗಿ ಬಂದುದಕ್ಕೆ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ನಾನು ಚಿರಗುಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

- ಜಯಂತಿ ನಟರಾಜನ್

ನನ್ನ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವು ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ನಾನು ಬೆಳಕಿನಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅದರ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ವೇಳೆ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಾನು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಮರೆತಿರುವ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೆನಪಾಗುತ್ತವೆ. ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಅಸಂತೋಷಕರವಾದ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಿಪ್ತಕರವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನೆರವು ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ.

- ಧನೂ ಖುಸ್ತೋಖಾನ್

ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸಹನೆಯಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿದ್ದರೂ ಗುರೂಜಿಯವರ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಹನೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನನ್ನೊಳಗಿನಿಂದ ಅನಂತ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದರ ಅರಿವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ಜಾರುತೀಲಾ ಬಿರಾಜ್‌ದಾರ್

ಕಾಲವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಮನಿಸಿದವು. ನಾವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವವರೆಗೂ ಕಾಲವು ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಈ ಕಾಲದ ವಿಸ್ತಾರದ ರೋಮಾಂಚಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ಜ್ಯೋತಿ ಗಜ್ಜರ್

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, (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560 077

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

ಮುದ್ರಣ ಸ್ಥಳ : ಆರ್ಕೆ ಪ್ರಿಂಟ್, 719/ಎ, ವೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡ್ ರೋಡ್, ಡಾ|| ಮೋದಿ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 086. ಫೋನ್ : 2335 9992

ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ