



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 ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು)

ಕಾಲವು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವ. ಇದು ಅಸಂಬದ್ಧವೆನಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದು ನಿಜ. ಇದನ್ನು ನಾನು ಬಲ್ಲೆನಾದರೂ ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಗದ ಎಷ್ಟೋ ಸತ್ಯಗಳು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿವೆ. ಮುಂದೆ ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿನ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದೇನೋ.

ಅಮರರವರ ಮತ್ತೊಂದು ಪುಣ್ಯದಿನ! ಒಂದು ವರ್ಷ ಎಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಳೆದುಹೋಯಿತು! ಆಗಲೇ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದುಹೋದುವು. ನಾನಿನ್ನೂ ಬೆಳಕಿನ ನಗರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹೆಣೆಯಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ನೆನೆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಯವೆಲ್ಲಿದೆ? ಜನರೆಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ?

ಅಮರರವರು ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನನಗಿಲ್ಲ. ಅವರು ನನ್ನೊಡನಿದ್ದಾರೆ; ಈ ಕೆಲಸದ ಹಿಂದಿದ್ದಾರೆ; ತಪೋನಗರದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಇದ್ದಾರೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತ ಅವರೊಂದಿಗಿದ್ದಾರೆ. 27-08-2000ದಂದು ನಾವು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಸ್ತುತದ ಬಗ್ಗೆ-ಅದರ ಮುಖಪುಟದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನೊಳಗೊಂಡು, ಅವರು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿದ್ದಾರೆನ್ನುವುದೇ ನಮಗೆ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ.

ಅವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅವರೊಂದಿದ್ದೇವೆಯೇ?

ಜನ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ; ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ!

ಇದು ಸೋಜಿಗವಲ್ಲವೆ? ಬಹಳ ಜನರು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ಕೊನೆಮೊದಲಿಲ್ಲದೆ, ಜಗಳಗಳು, ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು, ಮುಂತಾದ ತಮ್ಮದೇ ಜೀವನದ ನೀರಸ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ! ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಾಯಿ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲಿದೆ ಮಾತುಕತೆ? ಎಲ್ಲಿದೆ ಸಂವಾದ? ಅವರು ಹೇಗೆ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ? ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ?

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಆದರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಆತ್ಮದಂತೆಯೂ ದೈವೀಕಣದಂತೆಯೂ ಗೌರವಿಸುವುದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ನಿಯಮ. ನಮ್ಮೊಬ್ಬರದೇ ಮಾತಿನಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಬೇಸರ ತರಿಸುವುದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊರತಾದುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಯುವ ಮುಖಗಳು! ಎಷ್ಟೊಂದು ನೈಜ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು! ಎಷ್ಟೊಂದು ಯುವ ಹಂಬಲ ಮತ್ತು ಹುಡುಕಾಟ! ಅಮರರವರು ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಜ್ಞಾನಾಮೃತವನ್ನು ಉಣಬಡಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿದ್ದರೇನೋ.

ಕಾಲವು ನಿಜವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಬೆಳಕು ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಕಾಲವು ಓಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತಿವೆ; ಬದುಕು ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ■



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 ಅರಬಿಂದೋ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, 1ನೇ ಫೇಸ್,
ಜಿ.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 ಅಂಚೆ ಮತ್ತು
ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು
ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಆರನೇ ಪುಟದ
ಮೊದಲನೇ ಕಾಲಂ ನೋಡಿ.

ಡೋರ್‌ವೇಸ್ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್)/ತಪೋವಾಣಿ (ಕನ್ನಡ)

ಪ್ರಕಾಶ್‌ಮಾರ್ಗ್ (ಮರಾಠಿ)

ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 300/-
ಡಿಡಿಯನ್ನು

'Manasa Light Age Foundation'

ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ಮನಿಯಾರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

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



ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿಯ ದಿನದಂದು ಅವರ ಪವಿತ್ರ ಚಿತಾಭಸ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂದರ್ಶಕರು ಗೌರವವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- 2012ನೇ ಇಸವಿಯ ಆಗಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗಿನ 'ಅನುಪಚಾರಿಕ ಮಾತುಕತೆ'ಯ DVDಯನ್ನು 25-8-2013 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇದರ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸುವ ಸಾಧಕರು ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾನಸದ ಕಚೇರಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಸಾಧಕರಿಗೊಸ್ಕರ ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ DVDಯನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಸ್ತಾವವಿದೆ. ಇದರ ಚಂದಾದಾರರಾಗ ಬಯಸುವ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಚಿತಿ.

ನವರಾತ್ರಿಯ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರ: ಒಂದು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ದೊಡ್ಡ ಗೋಲವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಗೋಲವನ್ನು ನೀವು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ. ಈ ಬೆಳಕಿನ ಗೋಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಆದಿಶಕ್ತಿಯ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಧ್ಯಾನದ ಬದಲಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 19ರಂದು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 3.20 - 7.19 ರವರೆಗೆ ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣವಿರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಗ್ರಹಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಜಾನಲ್ ಮಾಡಿ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

03	ಗುರು	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
04	ಶುಕ್ರ	ಮಹಾಲಯ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
05	ಶನಿ	ನವರಾತ್ರಿ ಆರಂಭ
10	ಗುರು	ಸರಸ್ವತಿ ಪೂಜೆ
12	ಶನಿ	ದುರ್ಗಾಷ್ಟಮಿ
13	ಭಾನು	ಮಹಾನವಮಿ ಆಯುಧ ಪೂಜೆ
14	ಸೋಮ	ವಿಜಯ ದಶಮಿ
18	ಶುಕ್ರ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
19	ಶನಿ	ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣ: ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ 3.20 - 7.19 ರವರೆಗೆ
27	ಭಾನು	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ

ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12
ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ
12-1

ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ ಈಗ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚಲಾಗುವುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ www.lightchannels.com ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರ ಬ್ಲಾಗ್ ಓದಲು ಮತ್ತು ಅವರ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಲು www.speakingtree.in ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಭೇಟಿನೀಡಿ.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು

ನನಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅತಿಯಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

- **ಮೊನಿಕಾ ಬಿ., 7ನೇ ತರಗತಿ, ಮರಿಯಾ ಸದನ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು**

ನನಗೆ ಈ ಹಿಂದೆಂದೂ ಆಗದಿದ್ದ ಒಂದು ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಶಾಂತತೆಯ, ತೃಪ್ತಿಯ ಮತ್ತು ಸಂಭ್ರಮದ ಅನುಭವವನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದೆ.

- **ಶೋಭಿತಾ ಕೆ., 10ನೇ ತರಗತಿ, ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಸುಂಕೇನಹಳ್ಳಿ.**

ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದು ನನ್ನನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಚುರುಕಾಗಿಸಿದೆ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ಬಹಳ ಸಂತೋಷದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಮನಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ನೋವುಂಟಾದರೆ ನನಗೆ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ಜಗಳವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಇರುವವರಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯವರು ಮತ್ತು ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಇದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಯಾರ ಮೇಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಯಿಲ್ಲ.

- **ಪ್ರೇಮಾ ಎಸ್., 8ನೇ ತರಗತಿ, ತಾಯಮ್ಮಳ್ಳಿ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಕುಲಶೇಖರನ್ ಪಟ್ಟಣಮ್**

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2011 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಂತಹ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಂದಿನಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಸತತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಳೆದರೆಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಧಾರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಶಾಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಆವರಣದ ಒಳಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವೂ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷಗೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

- **ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಜಾತಾ ಎಸ್., ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ, ಚೆನ್ನೈ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಎಂ.ಜಿ.ಆರ್. ನಗರ, ಚೆನ್ನೈ**

ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್ ಸೋಮಯಾಜಿ; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತಪೋನಗರವು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ನಮ್ಮ ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕವಾದ 'The Book of Reflections (Vol-3)'ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆದ 'ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಮಾತುಕತೆ'ಯ DVDಯೊಂದನ್ನು ಆಸಕ್ತ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಎಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ನೆರವೇರಿದವು. ಎಂದಿನಂತೆ ಗುರೂಜಿಯವರು, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು. ದೇವಿ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನ್ ದೈವಿಕ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪಡೆದರು.

ತಪೋನಗರ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಒಳ್ಳೆ ಮಳೆಯಾಗುವುದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಭೂಮಿಯ ಅಂತರ್ಜಲದ ಮಟ್ಟ ಏರಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೆಮ್ಮದಿ ತಂದಿದೆ. ತಪೋವನವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹೂವುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಅನೇಕ ಛಾಯೆಯೊಂದಿಗೆ ತುಂಬಿರುತ್ತಿದೆ.

ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರವು ಹೆಚ್ಚು ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವಿದೆ; ಮಹಾಕುಂಡಲಿನೀ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಲಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಈ ಎಂಟು ಮೂಲೆಗಳಿರುವ ಕಟ್ಟಡವು ತನ್ನ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹೊರಗಿರುವ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಏಕೈಕ ಭಂಡಾರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಮುಖ ಧ್ಯಾನ ಸಭಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಆಡಳಿತ ಕಚೇರಿಯ ಕಟ್ಟಡಗಳಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆಯಷ್ಟೇ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಲಾಗಿತ್ತು. ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನ ಇಪ್ಪತ್ತೈದನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಮುಂಬರುವ ಅನೇಕ ದಶಕಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಗೊಂದಲಮಯ ಜಗತ್ತಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ತಪೋನಗರವು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಹರಡುವುದನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದೆ. ತಪೋನಗರವು ತನ್ನ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ದೈವಿಕ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂಥ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಕರಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದೆ. ■

ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಎತ್ತ 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 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, 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 ಯೌವನದಲ್ಲಿಯೇ, 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 ಸಿಮಿಮಾತಿನಲ್ಲಿ 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 ಮಾತನಾಡಿದರು

(ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ.ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್)

02-11-2003

ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ:

'ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ' ಈ ಮಾರ್ಗದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾರ ಮೇಲೂ ಏನನ್ನೂ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೇರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಋಷಿಗಳನ್ನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸತ್ಯವೋ, ಋಷಿಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ನೀವು ಅವರನ್ನು ನಂಬಿದರೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಅವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀವು ಋಷಿಗಳನ್ನು ನಂಬದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದನ್ನೂ ಹೇರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ದೇವರು ಯಾವುದನ್ನೂ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೇರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಇದು ಸರಿ ಮತ್ತು ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ' ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಅವನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ.

ನಾವು ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಮಾಡಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಒಂದು ಹಂತದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹಗಳು ಮತ್ತು ಆ ಹಂತದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಪುನಃ ಇದೇ ರೀತಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂದೇಹಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸಮೂಹ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದೇಹಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ದೈವದೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದರೂ ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ನಾವು ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಋಷಿಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಶಕ್ತಿಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ 'ಪ್ರೀತಿ'ಯ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸೋಣ. ಅದು ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದುದು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಒತ್ತುಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಅಳತೆಗೋಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ದೇವರನ್ನು ಮತ್ತು ಸತ್ಯಯುಗವನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಜನರನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜ್ಞಾನದ, ಚೈತನ್ಯದ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿರಲು ಜನರನ್ನು ನಾವು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ಯಾವುದೇ ತರಗತಿಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಿ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ವಲಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆತ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದರೆ, ದೈವತ್ವವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಈ ವಲಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ, ಪದಗಳಿಂದ ತಿಳಿಸಲಾಗದ್ದನ್ನು ಇದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದಾಗಿಯೇ ಸತ್ಯಯುಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತೀರ್ಪಾಗಿ ತರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ವದನಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ತರಬಹುದು. ದೈವಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಾವು ಸ್ವಂದಿಸುವುದರಿಂದ, ಅದು ಜನರನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳು ನನ್ನ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಯೋಗಿಯು ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸಾವಿರಾರು ಜನರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅವರಿಂದ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತರು ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅಪರಾಧಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಗೆ 28 ಜನರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಅವರು ಅಲ್ಲಿ ಭಾಷಣ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಉಪದೇಶ ನೀಡಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರು. ಕೇವಲ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು!

ಋಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ, ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿನಯವಂತರಾಗಿರಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಪಾವಂತರಾಗಿರಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ನಾವು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ'.

7-2-2003

ಈ ನಮ್ಮ ಭೂಲೋಕ ಏರಿಳಿತಗಳಿರುವ ಒಂದು ಲೋಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗಾಲ, ಬೇಸಿಗೆಕಾಲ,

ಮಳೆಗಾಲಗಳೆಂಬ ಬೇರೆಬೇರೆ ಕಾಲಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹರಿದುಬರುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯದ ಹರಿವು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯದ ನಂತರ ಮೊದಲನೆ 24 ನಿಮಿಷಗಳು ಇಡ ನಾಡಿಯಿಂದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ, ನಂತರದ 24 ನಿಮಿಷಗಳು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ತದನಂತರದ 24 ನಿಮಿಷಗಳು ಸುಷುಮ್ಮ ನಾಡಿಯಿಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚೈತನ್ಯದ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕೂಡಾ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನಿ ಒಬ್ಬ ಸ್ಥಿತಿಪ್ರಜ್ಞನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಈ ಏರುಪೇರುಗಳ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಮೇಲಿದ್ದುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳು ಅವನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಆತ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಅಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ದಿನ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಧ್ಯಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಪ್ರಗತಿಹೊಂದುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನೀವೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಡಿ, ಅದನ್ನು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡಿ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ, ನಿಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿಯೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಯಾಗದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯಬಹುದು. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನನ್ನಿಂದ ನೀಲಿ, ಹಳದಿ, ಕೆಂಪು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಒಬ್ಬರು ನೋಡಿದರು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕುತೂಹಲಗೊಂಡರು. ನಾನು ಒಂದು ಚಾನಲ್ ಇದ್ದಹಾಗೆ, ಒಂದು ಸಂವಾಹಕದ (ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮಿಟರ್) ರೀತಿಯಲ್ಲಿ

ಗುರೂಜಿ ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು

(ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ.ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್)

ಋಷಿಗಳಿಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಅವನ್ನು ಹರಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಋಷಿಗಳು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರೀತಿಗೂ ಮತ್ತು ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು? ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ಕೇಳಿದರು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಾಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಷರತ್ತುಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರೀತಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ಒಂದು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. 'ಲೋಕಾಃ ಸಮಸ್ತಾಃ ಸುಖಿನೋ ಭವಂತು' ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ಆಗ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಲಾಂಛನವಾಗಿತ್ತು. ಈ ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿ ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗುರುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಗುರು ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಜಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಗುರುವನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ; ಇದು ನಾನು ಕಲಿತ ಒಂದು ದಾರಿ. ನನ್ನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಗಳಿದ್ದವು. ನನಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಗುರುವಿನ ಬಳಿಗೆ ಹೋದೆ. ನನ್ನ ಗುರು ದೇವರಿದ್ದಂತೆ, ಒಮ್ಮೆ ನಕ್ಕರು ಅಷ್ಟೆ. ಆ ದಿನದಿಂದಲೇ ನನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಯಿತು ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಡಿ. ಅವರ ಆ ಒಂದು ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅನುಗ್ರಹವಿತ್ತು!

28-12-2003

ಈ ಯುಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಯುಗ. ಅಪಾರವಾದ ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ; ಜ್ಞಾನ ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನ ಇಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಬೇಕು, ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಉನ್ನತ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಹೊಸಯುಗಕ್ಕೆ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನ ಬೇಕು.

'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಜಾಲದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೇ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಅದು ತುರ್ತಾಗಿ

ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮನ್ನು ಹತ್ತಿರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ವಿವೇಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಗಡಿಗಳೂ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡನೂ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯೂ ತನ್ನ ಗುರುತನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದರಿಂದ ಈ ಜಾಲವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದಾಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ಒಂದೇ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಕಾರಣ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಅಹಂ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ನಾವು ಸತ್ಯಯುಗದ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗಿದಂತೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು.

ಬುದ್ಧಿಯು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡ ಜ್ಞಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ. ಅದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆತ್ಮವು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡ ಜ್ಞಾನವು ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ.

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆದ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ನಾವು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಅನುಭವಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಅನುಭವಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಆತ್ಮದ ಅನುಭವದಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆನಂದವು ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ.

ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ ಮತ್ತು ತಾಮಸಿಕ ಎಂಬವು ತ್ರಿಗುಣಗಳು. ಅವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ, ದೈವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರುತಿಗೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ರಾಜಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತುಂಬಾ ಭಾವುಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಿಯ ಅಥವಾ ಅಪ್ರಿಯಗಳು ತೀವ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅವನು ದೈವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರುತಿಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಮಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ, ಅವನಿಗೆ ಅಪ್ರಿಯವಾದವುಗಳು

ಅನೇಕವಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಅಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿರುತ್ತಾನೆ, ಪ್ರಿಯ ಅಪ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮೀರಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ.

22-2-2004

'ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಉನ್ನತಮಟ್ಟಕ್ಕೆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ' ಎನ್ನುವುದು ಅಮರ ಜಯಂತಿಯ ದಿನದಂದು ಅಮರರವರ ಸಂದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಸತ್ತಂಗವೆಂದರೆ ದೇವರ ಹತ್ತಿರವಿರುವುದು ಅಥವಾ ದೇವರೊಂದಿಗಿರುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಸತ್ತಂಗವೆಂದರೆ ಭಜನೆ ಅಥವಾ ಪ್ರವಚನವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ, ಅದು ಮೌನದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ. ಮೌನದಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇವರ ಬಳಸಾರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ.

29-2-2004

ನಾವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ, ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಯಾವುದೇ ನೆಪವನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು. ನಮಗೆ ಸಮಯ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಬರುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳು. ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಡಚಣೆಗಳಿವೆ ಎಂದೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ; ಅವು ಯಾವಾಗಲೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಡಚಣೆಗಳಿದ್ದರೂ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಗದ್ದಲವಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ. ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡೋಣ. ಪರ್ವತವನ್ನೇರುವುದು ಎಂದಿಗೂ ಸುಗಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆ ಕೂಡಾ ಎಂದಿಗೂ ಸುಗಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡು ದಾಟಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅನೇಕವಿವೆ. ಚೈತನ್ಯವಲಯವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕು. ವಿಗ್ರಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ಈ ಹಂತಗಳು ನಮ್ಮ ಮಿತಿಯೇನಲ್ಲ, ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳು ಅಷ್ಟೆ. ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹಾದು ಹೋಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿಹೋಗುವುದು ಬಹುಶಃ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲಿರಬಹುದು- ನಮ್ಮನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ನಾವು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ 'ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ದಾಟಿಹೋಗಿ' ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದು. ■

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 ಜಯಂತ 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)" ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ★ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಪವಾಡಗಳು ಸದ್ವಿಧದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇನಾಪಾಲಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. 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

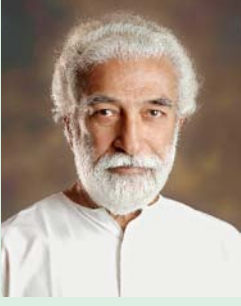
“ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?” ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರದ ಬೇರಾವುದೋ ಒಂದು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ, ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು ‘ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಆಲೋಚನೆ’ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಜನರು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದು ತಾವು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಇದ್ದಾಗ. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ‘ಆಟೋಪೈಲಟ್ ಮೋಡ್’ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಇದನ್ನು ‘ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಬದುಕು’ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ವಾಮೂಲಿನ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ ಕೂಡ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮನಮಾಡಿದ್ದರೆ ಇದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು.

ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವುದರ ಅರಿವು ನಮಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ‘ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಆಲೋಚನೆ’ಯ ಹಂತ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಬಹುಬೇಗನೆ ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿ, ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಅರಿವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ದೂರುತ್ತಾ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುವುದೇ ಒಂದು ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೊಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹೆಜ್ಜೆ. ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಕಷ್ಟವನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಆತ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ ತಲೆನೋವಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಗುರುತಿಸದೆ ಬರಿ ನೋವಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಂತೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹರಿದು ಬರುತ್ತಿರುವುದು ರೋಗಲಕ್ಷಣವಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಗಳು. ಆತ್ಮದ ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ಕಾಳಜಿಗಳು, ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ದೂಷಿಸಲಾಗದು. ಅದು ಆತ್ಮದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸಾಧನ ಮಾತ್ರ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಆತ್ಮದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸದಂತೆ ನಾವು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ವೈರಾಗ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು, ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಗುರು, ಋಷಿಗಳು ಅಥವಾ ದೇವರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧ್ಯಾನವೂ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ನಮಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ, ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅದೊಂದು ನಿಯಮ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಫಲಿತಾಂಶ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಂತಿರಲಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ; ಅದು ಶರಣಾಗತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ನಿಶ್ಚಲತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದಾಗುವುದು ನಾವು ಮೂರನೆ ಹಂತದ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ, ಶರಣಾಗತಿ ಭಾವದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಸೀಮಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನಮ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಳುವ ‘ನಮಃ’ ಪದದ ಅರ್ಥ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ‘ನನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ’ ಎಂದು. ನನ್ನತನದ ಎಲ್ಲೆ ಕರಗಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಅರಿವು ನಮ್ಮಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಹೊರಬಂದು ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ದೇವರಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುತ್ತೇವೆ, ಅವನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಅನುಭವವಾಗಿ, ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದೇವರಿಂದ ಬೇರೆಯಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ‘ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ’ಯ ಸ್ಥಿತಿ. ■



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939 - 2012)

ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)

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 ಅಮರಂಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಬೆಳಕಿನ ನಗರದ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಜೀತನ ಮಂದಿರ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಗೋಪುರ ಮತ್ತು ತಪೋವನ ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ವಿನೂತನ ಸ್ಥಳಗಳು. ತಪೋನಗರದ ಸುತ್ತಲೂ 'ಮಾನಸ' 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 ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರ್ ಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿರುವ 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

ಕೆಲವು ಸಮಯದಿಂದ ನಾನು ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರ ಸಹಾಯ ಕೂಡಲೆ ದೊರಕುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳದೆ, ಶಾಂತವಾಗಿ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆ. ನನಗಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸ ನನಗಿದೆ.

- ಮುಕ್ತಾ ತರಗತಿ

ಈಗ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಆಕಾಶವನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಮರವನ್ನಾಗಲೀ ಮೌನವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಯಾವುದೋ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವುದರ ಅರಿವು ನನಗಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಅನುಭವ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

- ಪುಷ್ಕರ್ ಪಟ್ಟಿ

ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಘರ್ಷಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೋಪ, ನಿರಾಶೆ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಇಂತಹ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಜೀವನವು ಅತ್ಯಂತ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬಂದಂತೆ, ಅದನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಈ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕೂಡಾ ಅವರು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಕೀರ್ತಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ.

- ಭಾವನಾ ವಿಚ್ಛೇದನ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ತೋಳಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದು, ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತುನಿಗಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ನಾನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು; ನಂತರ ತಜ್ಞವೃದ್ಧರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದರು. ನಾನು ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿದ್ದಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತಳಾಗಿದ್ದೆ. ಇಂತಹ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನೆರವನ್ನು ನೀಡಿದ ಋಷಿಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೂ ನನ್ನ ಅನಂತಾನಂತ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ರಶ್ಮಿ ರಘುವಂಶಿ

ಈಗ ಅರ್ಪಣಾಭಾವದ ಮಟ್ಟಗಳು ಮೇಲೇರಿವೆ. ನನಗೂ ಇಚ್ಛೆಗಳಿವೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಅಂತಿಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳೇನಿದ್ದರೂ ಅದು ಕೇವಲ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗುರೂಜಿಯವರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆಶೀರ್ವದಿಸಲು

ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಿದೆ. ಕೆಲವುಸಲ ನಾನು ಮೌನವಾಗಿ, ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತೇನೆ. ಯೋಚನೆಗಳೂ ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲೇ ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

- ಗೀತಾ ಜೋಶಿ

ಈಗ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೊಸ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುತ್ತಿರುವುದರ ಅನುಭವ ನನಗಾಗುತ್ತದೆ; ನನ್ನ ಅಂತರ್-ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಂಡಿದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲದೇ ಈಗ ಎಂತಹ ಸಂದರ್ಭವನ್ನೂ ತಕ್ಕಣ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಬದಲಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ, ಒಂದು ತೆರನಾದ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಿಂದ, ಯಾವುದೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವದಿಂದ ಮಾಡಬಲ್ಲವಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೀಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

- ನಂದಿತಾ ಪಾಟೀಲ್

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಕಛೇರಿಯ ಎರಡು ಒಳ ಇಲಾಖೆಗಳಿಗೆ ಹಂಗಾಮಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವ ಕೆಲಸ ಬಂದಿತು. ನಾನು ಮೊದಲ ಇಲಾಖೆಗೆ ಅರ್ಜಿ ಹಾಕಿ, ನನ್ನ ಸಾಧನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದ ಕೆಲಸ ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ; ಆ ಕೆಲಸ ನನಗೆ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಅರ್ಜಿ ಹಾಕಿದಾಗ, ಆ ಕೆಲಸ ದೊರೆಯಿತು. ಈಗ ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಅಲ್ಲಿಯೇ. ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಕೆಲಸದ ವಾತಾವರಣ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟ ಬೆಳಕಿಗೆ ನಾನು ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ; ನನಗೆ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನನಗೆ ಹಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನೃತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ; ನಾನು ಸದಾ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಕಾರು ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ; ಅವುಗಳಿಂದ ಮಾರುತ್ತರ ಬರುವವರೆಗೂ ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ನನ್ನ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಸತತವಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಇರುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ನನಗೆ ಇನ್ನೇನೂ ಬೇಡ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆನ್ನುವುದೇ ನನ್ನ ಗುರಿ.

- ಭಾರತಿ ದುಧಿಯಾ

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 : ಆರ್ಟ್ ಪ್ರಿಂಟ್, 719/ಎ, ವೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡ್ ರೋಡ್, ಡಾ|| ಮೋದಿ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 086. ಫೋನ್ : 2335 9992
ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ