



ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ (1919-1982)

ಋಷಿಗಳು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಬೆಳಕು

ಈ ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿ. ಬೆಳಕು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ದೇವರು.

ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯ

ಎಲ್ಲ ಜೀವಜಾಲಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬದುಕಲು ನೆರವಾಗುವುದು.

ಜ್ಯೋತಿಜೀವಿಗಳು

ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳ ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಋಷಿಗಳು.

ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು

ಎಲ್ಲ ಜೀವಜಾಲಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುವ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮೂಲವಾದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲು ಆಯ್ಕೆಗೊಂಡಿರುವ ಮಹಾತ್ಮರು.

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ

ಸಪ್ತಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೇರಸಂಪರ್ಕವಿದ್ದ, ಹೊಸ ಯುಗದ ಉನ್ನತಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳತಂದ ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಗುರುವಾಗಿದ್ದರು.

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರ ನೇರ ಶಿಷ್ಯರು. ಅವರು ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗವಾದ ಧ್ಯಾನಯೋಗವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು.

ಸಪ್ತಋಷಿ ಧ್ಯಾನಯೋಗ

ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ-ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬದುಕುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಒಂದು ವಿನೂತನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗ.

ಪ್ರಮಾಣಗಳು

- ★ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಮಹಾ ಜ್ಯೋತಿಯ (ದೇವರ) ಕಣಗಳು.
- ★ ಪ್ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ.
- ★ ಮೌನ ನಮ್ಮ ಭಾಷೆ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗ.
- ★ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ನಮ್ಮ ಆಶ್ರಮ.
- ★ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ.

ತಪೋವಾಣಿ

ಅನಿಸಿಕೆಗಳು

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಅನು: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದು ಭಾಗಗಳು)

ಬಹಳ ಹಿಂದೆ, ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಒಂದು ಅಲೌಕಿಕ ದೃಶ್ಯದ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಮಳೆಯಾಗದ ಕಾರಣ ಅವರು ಮಳೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ್ದರು. ನಂತರ ಹಲವಾರು ಜ್ಯೋತಿಸ್ವರೂಪರು ಕಿರೀಟಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುತ್ತ ಏನನ್ನೋ ಹಂಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಪಟಲದ ಮೇಲೆ ನೋಡಿದರು, ಅವರು ಹಂಚುತ್ತಿದ್ದುದು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ಅಮರರವರ ಬಳಿ ಹೇಳಿದಾಗ, ಅವರು ವರುಣ ದೇವತೆಗಳೆಂದೂ, ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಅರ್ಹತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಳೆಯನ್ನು ಹಂಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದರು! ಮಾನವ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಉನ್ನತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಘಟನೆ ಇದೆ. ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೊಂದಿವೆ!

ನನ್ನ ತರಗತಿಗೆ ಬರುವ ಬಹುಮಟ್ಟಿನ ಜನರು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಸೌಹಾರ್ದ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೌದು, ಬಹುಮಟ್ಟಿನ ಜನ! ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕಂಡಂತೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಹಂ ಗಳದ್ದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಾನು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ತಮಾಷೆ ನೋಡುತ್ತ ಮುಗುಳ್ಳುಗಬಹುದಷ್ಟೆ, ಬೇರೇನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಸಂಪತ್ತು ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತಿರುವವರೆಗೆ ಏನನ್ನೂ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದರೆ, ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ಮಕ್ಕಳಂತಾಗಬೇಕು; ಕೊಡಲು, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನ ಬಳಿ ಎಷ್ಟೊಂದಿದೆ, ಆದರೆ ಅಹಂ ಗಳು ಅಭೇದ್ಯ ಕೋಟಿಗಳು.

ಜನರು, ಅದರಲ್ಲೂ ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಸಾಧಕರು ನನ್ನನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಈ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಶ್ರಮ ಎಂದು ಕರೆದಾಗ ಕಸಿವಿಸಿಗೊಂಡು ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿಪಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಹಾಗೂ ಈ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬರುವಂತಹ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿವರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕಲಿಯುವಂತಹ ಹಾಗೂ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಸ್ಥಳ. ನಾನು ಕೇವಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ. ಹಲವರನ್ನು ಶತಮಾನಗಳ ಜಡತೆಯಿಂದ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿರುವ ನವಯುಗದ ಕಂಪನಗಳಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳಲೆಂದು, ನಾವು ಹೊಸ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವತಂತ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೊಸ ಯುಗ, ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ, ಹೊಸ ಅನುಭವ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಸ ಶಬ್ದಗಳು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಪದವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.

ನನ್ನ ಕೆಲಸವು ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂದುಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ವಿಭಿನ್ನ ಎಂದು ನನಗೆ ಎಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈಗ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಈ ಭೌತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಧ್ಯಾನವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಹೋಗಿ ನವಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವಂತಾಗುವವರೆಗಿನದು. ಜನರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ನೆರವಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೆಲಸವು ಧಾರ್ಮಿಕವೂ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರೂ ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿದುದು. ಅದು ನೇರವಾಗಿ ಋಷಿಗಳ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯ.

ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾನು ಸ್ವಾಮಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಗುರುವೂ ಅಲ್ಲ. ನಾನೊಬ್ಬ ಜ್ಯೋತಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ, ಒಬ್ಬ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ. ಹಾಗೂ ಈ ಸ್ಥಳವು ಆಶ್ರಮವೂ ಅಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಯೋಗಕೇಂದ್ರವೂ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರ: ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ನವಚೈತನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲೆಂದು ಇರುವ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ, ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಹೇಳಲು ಹಾಗೂ ಲಾಂಛನಗಳ ನಿರ್ಬಂಧನಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ನಾನು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ■



ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (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,
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.



ಮಹಾ ಶಿವರಾತ್ರಿ ದಿನದಂದು,
ಆನೇಕ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರು.

ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ನಮ್ಮ ಸಾಧಕರಿಗೆ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯನ್ನು ದಿನಾಂಕ 07-05-2014ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ರವರೆಗೆ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೂರಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧಕರು ಕೂಡಾ ಇದರ ನೇರಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಆಸಕ್ತರು ದಿನಾಂಕ 30-04-2014ರ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.
- 27-2-2014 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.
- 09-03-2014ರಂದು ನಡೆದ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 170 ಜನ ಸಾಧಕರು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಶಂಬಲ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆಯಲು ಸೇರಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 50 ಜನ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.
- 16-03-2014ರಂದು 'ರಾ' ಗ್ರೂಪ್ ಸದಸ್ಯರು 'ರಾ' ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು.

ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

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

15-4-2014 ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ:
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.23 - ಸಂಜೆ
4.07 ಘಂ.

29-4-2014 ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ:
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.22 - ಮಧ್ಯಾಹ್ನ
1.44 ಘಂ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

- | | | |
|----|-------|---|
| 07 | ಸೋಮ | ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ |
| 08 | ಮಂಗಳ | ಶ್ರೀ ರಾಮ ನವಮಿ |
| 09 | ಬುಧ | ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ |
| 14 | ಸೋಮ | ಸೌರಮಾನ ಯುಗಾದಿ |
| 15 | ಮಂಗಳ | ಪೂರ್ಣಿಮಾ
ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.23 -
ಸಂಜೆ 4.07 ಘಂ. |
| 18 | ಶುಕ್ರ | ಗುಡ್ ಫ್ರೈಡೆ |
| 22 | ಮಂಗಳ | ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ |
| 27 | ಭಾನು | ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ |
| 29 | ಮಂಗಳ | ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.22 -
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1.44 ಘಂ. |

ಏಪ್ರಿಲ್ 15ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.23 - ಸಂಜೆ 4.07
ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣ ಮತ್ತು ಏಪ್ರಿಲ್
29ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.22 ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1.44
ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣವಿರುತ್ತದೆ. ಆ
ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಡೀ
ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ
ವಿನಂತಿ.

ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

14-4-2014 ರಂದು ಸಂಜೆ 6 - 7 ಘಂಟೆಗೆ
ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಆರನೇ
ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು.

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

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

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು

ನಾನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ನಾನು ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದ್ಭುತ! ನನಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಾನು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನು ಇದನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಬ್ಬಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡೆ. ಆಕೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಳು. ಆದರೂ ಆ ಕಲೆಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿದ್ದವು. ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆ ಯಾವ ಬೆಲೆಯನ್ನೂ ತೆರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಕೂಡಾ ಇಲ್ಲ. ಆಕೆ ನನ್ನ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಳು. ಈಗ ಆಕೆಯ ಚರ್ಮ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾದ ಮೂಲರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಆ ಗಾಢ ಕಲೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದೊಂದು ಪವಾಡ!

- ಶ್ರೀಮತಿ ಕಮಲ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ, ಶ್ರೀ ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ ವಿದ್ಯಾ ಮಂದಿರ ಪೌಢಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾನು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧಗಂಟಿಯ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ನನಗೀಗ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನಿಂದಾಗಿ, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

- ಶ್ರೀಮತಿ ಉಮಾ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಪ್ರಘ್ನಾ ವಿದ್ಯಾನಿಕೇತನ ಶಾಲೆ, ಬ್ಯಾಟರಾಯನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ತುಂಬಿದಂತೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಶರೀರ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ಇಂತಹ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವ ಹಿಂದೆಂದೂ ನನಗಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟೆ. ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಹೊರೆಯನ್ನು ಇದು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿಸಿದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಅನಂತಾನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

- ಶ್ರೀ. ಆರ್. ಅರ್ಪುತಕಣಿ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಸೊಕ್ಕಾಲಾಲ್ ಹೈಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಶಾಲೆ, ಮುಕ್ಕುದಲ್

ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ತಪೋನಗರಗು ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಮತ್ತು ಅದರ ಸದ್ಗುಣದಲ್ಲ, ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ತಪೋನಗರವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲನ್ನು ಒಡ್ಡಿದೆ. ದೈವಾನುಗ್ರಹದಿಂದಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಬೆಳಕಿನ ಯುಗದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಫಲಗಳಿಗಾಗಿ ಇದು ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೂರು ವಸತಿ ಮನೆಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳು ಮಾನಸಿ ವಲಯದೊಳಗೆ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಲ್ಲಿನ ವೈಶಾಲ್ಯತೆಯ ಅನುಭೂತಿಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ತಪೋವನದಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣದ ಶಾಂತತೆಯು ವಾಹನಗಳ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಓಡಾಡುವ ಜನರ ಗಟ್ಟಿಮಾತುಗಳಿಂದ ಪದೇಪದೇ ಭಂಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಪೋನಗರ ಮತ್ತು ತಪೋನಗರವಿರುವ ಹಳ್ಳಿ ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ನೂರು ಕುಟುಂಬಗಳು ಇವೆ, ಸನಿಹದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಒಂದು ಕಾಲೇಜ್ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಮತ್ತು ಅನಾಥಾಶ್ರಮ ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಟ್ಟಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿಲ್ಲ. ಏನೇ ಆದರೂ, ಈ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸದವಕಾಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ, ಇಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯು ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದ ಬಳಿ ತಲೆಯೆತ್ತಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಹೊಸ ಅಂಗಡಿಗಳು ಇಲ್ಲಿನ ನಿವಾಸಿಗಳ ಮತ್ತು ಬಂದುಹೋಗುವವರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತ ತಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅನುಕೂಲತೆ ಮತ್ತು ವಾಣಿಜ್ಯಕ್ಕೆ ಶಾಂತತೆಯು ಬೆಲೆತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಶಾಂತತೆಯ ಮೂಲ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆತ್ಮವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಗೆ ಏಕಾಂತದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಪೋನಗರಗು ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಗದ್ದಲದಲ್ಲಿ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟೇ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಿದ್ದರೂ ಶಾಂತಿಯು ನೆಲೆಸಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಕೂಡ ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಬೋಧನೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬಾಳಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮುದಾಯದ ಮಾದರಿ ಪ್ರಜೆಗಳಂತೆ ಬಾಳುವುದು ತಪೋನಗರಗರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತಪೋನಗರ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತದೆ. ■

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 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.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 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.

ಗುರೂಜಿ ಹೀಗೆ ನುಡಿದರು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ.ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಜೂನ್ 2004

ಗೊಂದಲಮಯ ದಿನಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಯಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಹಾದಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಸಂಭವಿಸಿ ನಮಗೆ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಡುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಅವನ ಅನುಗ್ರಹ ಸದಾಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಮಗೆ ಅದರ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ತೆರೆದುಕೊಂಡೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಧ್ಯಾನ, ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ...

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳು. ಅಂತೆಯೇ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಕ್ಕಿರುವ ಅರಿವನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಅಂತರ್ವಾಣಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆರವಿಲ್ಲದೆಯೇ ವಿಷಯಗಳು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅದು ಸತ್ಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಆತ್ಮವು ವಿವೇಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಹಾಗೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ, ದೇವರ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಏಕತೆಯ ಅರಿವಿದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಹಜ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಹಂನ ಅಜ್ಞಾನವು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಜ್ಞಾನದ ಮುಸುಕನ್ನು ತೆರೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ತಾನು ದೇವರ ಒಂದು ಭಾಗ ಮತ್ತು ಇದೊಂದೇ ಶಾಶ್ವತ ಸಂಬಂಧ ಎಂದು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಹಂ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬೇರೆಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳು ಶಾಶ್ವತ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳು ಈ ದೇಹದ ಸಾವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇವರೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಏಕಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧ, ನಿಜವಾದ ಸಂಬಂಧ ಮಾತ್ರ ಶಾಶ್ವತ.

ಕೊಠಡಿಯಂತಿರುವ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶದೊಳಗೆ ಆತ್ಮವು ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದ ವಾತಾವರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಆಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಚಿದಾಕಾಶ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಈ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ದೇವರ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಅನಂತದವರೆಗೂ ಹಿಗ್ಗಬಹುದು. ಈ ಕೊಠಡಿಯು ಬೇರೆ ಸ್ತರಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರವೂ ಆಗಿದೆ.

ನಾವು ದೇವರಲ್ಲಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವವರೆಗೆ ಅಥವಾ, ಮೋಕ್ಷ ಅಥವಾ ಅಂತಿಮ ಬಿಡುಗಡೆ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ತಿಳಿದಿರುವ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಸಾಧನೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಸಾಧನೆ ಮುಗಿಯಬಹುದು, ಆದರೆ ನಾವು ಬೇರೊಂದು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಏರುಪೇರುಗಳು ಸಹಜವಾಗಿರುವಂಥ ಭೂಮಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಾ ಹೇಗಾದರೂ ನಾವು ಈ ಸಾಧನೆ ಮುರಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ, ಸಾಧನೆಯ ಕೇವಲ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ, ದೇವರ ಕಡೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ಸಂಚಲನವೂ ಸಾಧನೆಯೇ. ಧ್ಯಾನಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಾವು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಧನೆ ನಿಂತರೆ ನಾವು ಬಹಳ ಬೇಗ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೆಳಜಾರುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾನು ಇರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಮುಂದುವರೆಸಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಕೋಪಬಂತು. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮುಖಾಂತರ ಋಷಿಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ನಾವು ವಿನಯವಂತರಾಗಿದ್ದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ-ರಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಐದೂ ಕೋಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕು. ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇತರ ನಾಲ್ಕು ಕೋಶಗಳಾದ ಭೌತಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಮನೋಮಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ ಶುದ್ಧತೆ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಶುಚಿತ್ವ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾಣವು ಎಲ್ಲ

ನಾಡಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಇಡೀ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಜಾಗೃತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು.

ಬಹುತೇಕ ನಾವೆಲ್ಲರೂ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ಮೌನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮೌನವನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಈ ಸುಂದರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಆತ್ಮವು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಮೌನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಇತರರ ವಿವರಣೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವು ದೇಹವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸೂ ಅಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಣ್ಣ, ಸರಳ, ನೇರ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅನುಭವ ಅತಿಮುಖ್ಯ.

ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳು, ತಂದೆತಾಯಿಗಳು, ಸಂಸಾರ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಗಳಿಂದಾದ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂಗಳೇ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು. ಸತ್ಯ, ರಜಸ್ ಮತ್ತು ತಮಸ್ಗಳು ನಮ್ಮ ಗುಣಗಳು. ಈ ತ್ರಿಗುಣಗಳು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಅಂದರೆ ಅಹಂಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿದವುಗಳೇ ವಿನಃ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಆತ್ಮವು ಯಾವಾಗಲೂ ತ್ರಿಗುಣಾತೀತ.

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯವರ 2ನೇ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಚಿತ್ತ'ವನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆದಾಟ ನಿಂತಾಗ ಯೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ, ಅದು ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಋಷಿಗಳು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ 'ಚಿತ್ತ' ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರವಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ಅದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ ಹೌದು. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿದೆ. ಈ ಮೂರರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಂತಾಗ ಯೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮೌನಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೌನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೌನವೊಂದೇ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮೌನ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾತ್ರ, ಯೋಗವೆಂದರೆ ದೇವರಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅದು ಅವನ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡಾ. ದೇವರ ನಿರಾಕಾರ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ದೇವರ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ■

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

02-02-2014

ಅಮರ ಜಯಂತಿಯ ಈ ದಿನದಂದು, ಮಹಾನ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಈ ದಿನವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವಿಶೇಷವನ್ನಾಗಿಸಿರುವುದು ಮಾಸ್ಟರ್ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿ. ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ಅನೇಕ 'ಮೊದಲುಗಳ' ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ಮತ್ತು ಇಡೀ ಮನುಕುಲ ಈ ಮಾಸ್ಟರ್‌ರಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ. ಋಷಿಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಮೊದಲಿಗರು ಅವರು. ಅವರು ಸಪ್ತಋಷಿಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಸೂರ್ಯನ ಒಳಗೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಪ್ರದೇಶವಿದೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಜೀವರಾಶಿಯಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮೊದಲಿಗರು ಅವರು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿನವರು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಮರರವರು ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದವರಲ್ಲಿ, ನಮಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಅವರು ಮೊದಲಿಗರು. ಬೆಳಕಿನ ನಗರವಾದ ಶಂಬಲ, ಕಲ್ಕಿ ಭಗವಾನ್ ಹಾಗೂ ಕಲಿಯುಗ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಯುಗದ ನಡುವಿನ ಸಂಧಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಹಾವಿಷ್ಣುವಿನ ವಿಶೇಷ ಅವತಾರವಾದ 'ಮಹಾವತಾರ'ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ ಮೊದಲಿಗರು ಅವರು. ಮಹಾವತಾರರವರು ಈಗಾಗಲೇ ಜನ್ಮವತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

14 ಲೋಕಗಳು, ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತು, ದೈವೀ ಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಆಕಾರ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ ಮೊದಲಿಗರು ಅವರು. ಆತ್ಮಗಳಾದ ನಾವುಗಳು ಹೇಗೆ ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಇಳಿದು ಬಂದವು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ ಮೊದಲಿಗರು ಅವರು.

ಯುಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಋಷಿಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಟ್ಟದ ಜಾಲದ ಬಗ್ಗೆ, 1,44,000 ಋಷಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳು ಹೇಗೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಪಂಚದ ಹಿತರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗರು ಅಮರರವರು. ಮಹರ್ಷಿ

ಅಮರರವರು ಒದಗಿಸಿದ ಇಂಥ ಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದ ಅಡಿಪಾಯ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಾಸ್ತವಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಈ ಜ್ಞಾನವು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ, ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಋಷಿಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಮಗಿರುವ ಸದವಕಾಶ. ಎಲ್ಲ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಗಳಿವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಂದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಹಾ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿಯ ದಿನಗಳಂದು ಶಿವ ಅಥವಾ ಕೃಷ್ಣರ ಅಂಶವನ್ನು ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು ಕೆಳತರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಇಡೀ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮನುಕುಲವು ಅಮರಾಜಿಯವರಿಂದ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಮುಂಚೆ ನಾವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಈ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳ ಮೂಲತತ್ವ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ದೇವರ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ ಜೊತೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಾನವ ಜನ್ಮವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಹಾಗೂ ಮಾನವನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಜೀವನದ ಮುಖಾಂತರ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿದರು. ವಿನಯವಂತಿಕೆಯಂಥ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಪಾರವನ್ನು ಅವರು ನಮಗೆ ನೀಡಿದರು. ವಿನಯವಂತಿಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ದೇವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದುತದೆ ಎಂದು ಈಗ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ನಾವು ವಿನಯವಂತರಾಗಿದ್ದಾಗ ದೇವರು ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳು ಸಹಜ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಗೌರವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇರಬಹುದು ಅವರು 'ಮೊದಲು ಮಾನವ ನಂತರ ದೈವ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ತಬಲ, ಹಾರ್ಮೋನಿಯಂ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನುಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಪರಿಣತಿ ಇತ್ತು ಹಾಗೂ ಅವರು ಉತ್ತಮ ಗಾಯಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅಂಥ ಅಪ್ರತಿಮ ಮಾಸ್ಟರ್‌ರವರ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೆಮ್ಮೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗೆ ನಾವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬದ್ಧರಾಗಲು ಈ ದಿನ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ. ಅಮರಾಜಿಯವರು ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಬಹುದು,

ಏಕೆಂದರೆ ಆ ದಿನದಂದು ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್ ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅಪಾರವಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡಿದ್ದಾರೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸದ್ದುಗದ್ದಲ ಮಾಡದ, ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವದವರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಈ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಸೇನಾಟಗಳು ನಮಗೆ ಎಂದಿಗೂ ತಿಳಿಯದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಋಷಿಗಳು, ಅಮರಾಜಿಯವರು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸದ್ದುಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದೇ ಸಿದ್ಧತೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

09-02-2014

ಮಹಾವತಾರ ಮತ್ತು ಮಹಾವತಾರ ಬಾಬಾಜಿ ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಧ್ಯಾನಿಯೊಬ್ಬರು ತಿಳಿಯಬಯಸಿದರು. 'ಯೋಗಿಯ ಆತ್ಮಕಥೆ' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಮಹಾವತಾರ ಬಾಬಾಜಿಯವರು ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಮಹಾವತಾರರವರು ಬೇರೆಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಾವತಾರ ಅವರು ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ತರವಾದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ 20000 ವರ್ಷಗಳ ಸತ್ಯಯುಗ ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವವರೆಗೂ 12 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕರಾಗಿಯೇ ಉಳಿದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸದಾ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತ್ರೇತಾಯುಗದಲ್ಲಿ ಅವರು 24 ವರ್ಷಗಳ ಯುವಕರಾಗಿದ್ದು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ದ್ವಾಪರಯುಗದಲ್ಲಿ ಅವರು 48 ವರ್ಷದ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಕಲಿಯುಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೇಹ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹಾವತಾರರವರಾಗಿ ಶಿವ ಭಗವಾನ್ ಕೆಳಬಂದಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಈ ಕಾಲಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹಾವಿಷ್ಣುವು ಮಹಾವತಾರರವರಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ಜನ್ಮವತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಜ್ಞಾನವು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರಿಂದ ಪಡೆದದ್ದಾಗಿದೆ. ■

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 ಟ್ರಸ್ಟ್ ಏಜ್ ಫೌಂಡೇಶನ್(೦)" ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

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

ಸಾಧನೆಯ ಎರಡು ಮುಖ್ಯಭಾಗಗಳೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವಾಗ, ಒಂದು ತಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮುಂದಿನದಲ್ಲವನ್ನೂ ಋಷಿಗಳು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಏನನ್ನೋ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸಾಧನೆಯ ಎರಡನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಧ್ಯಾನದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಧ್ಯಾನಮಾಡದಿರುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪಜ್ಜಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ತಂದು, ನಂತರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನೂ ದಾಟಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಎಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುವುದೆಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ, ಸರಿ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿ ವೈರುಧ್ಯಗಳಿರುವ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವು ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಸಾಪೇಕ್ಷ ಪದಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಭಾವದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪ್ರಪಂಚವಿದು.

ತಂಪನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸುಖೋಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಅಥವಾ ದುಷ್ಪತನವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು 'ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಕೂಡ ದಾಟಿ ಹೋಗಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ನನಗನ್ನಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ ಈ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗಿ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ, ಷರತ್ತುರಹಿತ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ ಆನಂದ, ಸಂತೋಷ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಷರತ್ತುರಹಿತ ಪ್ರೀತಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುವುದು.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ಆಲೋಚನೆಯ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳುಂಟಾದಾಗ ನಾವು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೂಡಲೇ ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ತರಬೇಕು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಸರಣಿಯೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಮ್ಮನ್ನು

ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ; ಏಕೋ ಏನೋ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಆನಂದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೊಣಗುವಂಥ, ದೂರುವಂಥ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕೋಪ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನದ ನಂತರವೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತರಲಾಗದಿದ್ದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣವೇನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯೆಂದರೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದು ನಿಜವಾದ ಆಂತರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿದಾಗಲೂ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಪರಾನುಭೂತಿ (empathy) ಎನ್ನುವುದು. 'ನೀವು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಅವಲೋಕಿಸುವುದು' ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಇದನ್ನೇ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಾನುಭೂತಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವೆಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ನಿಯಮಿತ ಧ್ಯಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪರಾನುಭೂತಿ ಅನುಕಂಪಕ್ಕೆ ಎಡೆ-ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಷರತ್ತುರಹಿತ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅನುಕಂಪದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ವಿಮೋಚನೆ ಸಾಧ್ಯ. ಅಂತರಾಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏಕತೆ ಇದೆ. ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಏಕತೆಯ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಬೆಲೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಭವಿಸಿ ಆಗಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಹಾಗೂ ಒಂದಾಗಿರಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಪುನಃ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ. ■

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ.ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಪ್ರ: ಆನಂದ ಮತ್ತು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅರಿಯಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಉ: ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೇವೆ, ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮಗೆ ಬೇರೆ ಅನುಭವಗಳಾಗಬಹುದು. ಅದು ಒಂದು ಹಿತವಾದ ನಿದ್ರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಭಾಗ. ಆದರೆ ಆನಂದವನ್ನು, ನಾವು ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಿದ್ರಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಇದೆಯೇ?

ಉ: ಇದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಈ ರೀತಿಯ ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದೋ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿದ್ದೀರಾ, ಸೂಚಿಸಿದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ವಾಣಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ, ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಮಲಗಲು ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಬೆಳಕನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಕು ಬಹಳಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಮಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಎಂದಿಗೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ದೇವರು ಅಂದರೆ ಏನು?

ಉ: ದೇವರನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಹ ದೇವರನ್ನು ವಿವರಿಸಬಹುದು. ದೇವರನ್ನುವುದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾದ ಸೃಜನಶೀಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ. ಆತ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯ ವಲಯ. ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋಗಲು ಬಹಳವಿದೆ. ನೀವು ನಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 'ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ' ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಉಪನಿಷತ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಕೆಲವು ವಾಸ್ತವತೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ನೇರ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇವರು ಸಹ ಅಂಥ ಮಹಾನ್ ಸತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಪ್ರ: ದುಷ್ಟತನ ಎಂದರೇನು?

ಉ: ದುಷ್ಟತನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಬರೀ ಸ್ವಾರ್ಥ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದುಷ್ಟರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಎಂದಿಗೂ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ತುಂಬಾ ದುಃಖದ ಸಂಗತಿ. ನಾವು ಅಂಥವರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು; ಅದೊಂದು ಸವಾಲಿನ ವಿಷಯ.

ಪ್ರ: ದುಷ್ಟತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ವಿಮರ್ಶಿಸುವ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ಯಾರು?

ಉ: ಸಹಜವಾಗಿ, ದೇವರೇ.

ಪ್ರ: ಇರವು ಎಂದರೇನು ?

ಉ: ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವ

ಪ್ರ: ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕೇವಲ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದೇ?

ಉ: ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಹಲವಾರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆದಕಾರಣ ಯಾವುದೇ ಯುಗದಲ್ಲೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾದುದು ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ, ಸಾಧನೆ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ಬೆಳಕು, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರ: ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ, ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆಯೇ?

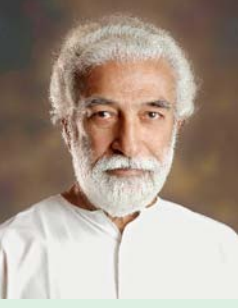
ಉ: ಹೌದು. ಸಮಾಧಿಯ ಉನ್ನತ ಸ್ತರದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಗಳಾದ ಶ್ರಾಟಿಕ, ಆಸನ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿಗಳಾಚೆಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ, ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಯೋಗಿ, ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ನೀತಿಯಮಗಳ ಅಧೀನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉನ್ನತ ನೀತಿಯಮಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರ: ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವರೇ?

ಉ: ಇಲ್ಲ. ನೀವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಸತ್ಯ. ■

ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
iGurujī Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGurujī - Vol 2	120/-
iGurujī - Vol 5	100/-
iGurujī - Vol 6	75/-
Living in the Light of My Guru	220/-
How to Meditate	50/-
Dhyana Yoga	50/-
Descent of Soul	50/-
Practising Shambala Principles	50/-
Astral Ventures of A Modern Rishi	50/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 2	150/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4	each 200/-
Gurujī Speaks Part - I & II	each 200/-
Gurujī Speaks (Vol 3)	150/-
Gurujī Speaks (Vol 4)	250/-
Gurujī Speaks (Vol 5 & 7)	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 1 & 2	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 3	150/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences	150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis - Vol 1 & 2	each 100/-
Pyramid Revelations	100/-
ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 2	150/-
ಗುರು-ಶಿಷ್ಯರ ಸಂಭಾಷಣೆ	60/-
ಐ-ಗುರುಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ-ಗುರುಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಪೊಸ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರುಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಿಸ್ಮಯ ಗಣಪತಿ ಮಂತ್ರಗಳು	100/-
ಅನೇಕಳಲ್ಲಿನ ಅಪರೂಪದ ವಸ್ತುಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶವಾಡ (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कैसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुನिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगतील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरिय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-
ಶ್ರೀಯಾಣಂ ಶಿಷ್ಯವ್ರತ ಂಪುಟ	50/-
ಊಗಿಯಿಲೆನ್ ವಾಯಿಲಿಲಕನ್	200/-
ಶ್ರೀಯಾಣ ಯೋಗಂ	50/-
ಆತ್ಮತಮಾವಿನ್ ಅವಿರೋಹಣಂ	50/-
ಠವೀನ್ ಗಿಣಿ ಓರುವಾಗೀನ್ ಕ್ರೂಷ್ಣಂ ಸಾಕಾಶಂಕನ್	50/-
ಸಂಪುಲಗಾ ಶ್ರೀಯಾಣಂಕಣೀನ್ ಅಂಪಿಪಿಯಾಸಂಕನ್	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವೈಯ್ಯಡಂ ಎಲ್	50/-
ಕಾಂತಿಕಿ ದ್ವಾರಮುಲ	100/-



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 ಅವರರಿಗೆ 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.)

ಸಾಧಕರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಇ-ಮೇಲ್/ಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್ ; ಅನು: ಸ್ವರ್ಣಲತಾ

ಹೋದ ತಿಂಗಳು ನಾನು ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದೆ. ಅದು ನನ್ನ ಸಾಧನೆಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ನೀಡಿತು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ನಾನು ಸಾಧಿಸಿರುವುದು ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇನ್ನೂ ಬಹಳ ಇದೆ. ಬೆಳಕಿನಿಂದ, ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಮತ್ತು ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ನನ್ನ ಅವಿವೇಕತನ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಬಲ್ಲೆ. ಅವರುಗಳ ಕೃಪಾಶೀರ್ವಾದ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಬಲ್ಲೆ. ನಾನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕದ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಭರವಸೆಯಿಂದ ಪುಟ್ಟಪುಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ನನ್ನ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹತಾಶಳಾಗದೆ, ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿಂದ ದೃಢವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

- ಉತ್ಕರ್ಷ ಎಂ.

ಈಗ ಜೀವನದ ಸ್ವಷ್ಟತೆಯ ಅರಿವಾಗಿದೆ. ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಲಿ ಅಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ. ಜೀವನವು ಕಷ್ಟಗಳ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರಗಳ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಅಂಶ ಎಂಬುದು ನನಗೀಗ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ.

- ಸುಷ್ಮಾ ರಾಜೇಶ್

ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳು, ಯೋಚನೆಗಳು, ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುವ ಅರಿವು ನನಗಾಗಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಸದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ಮೊದಲು ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಹಠಮಾರಿತನ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ನನಗೆ ಭೂತ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲಗಳಿಗಿಂತ, ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ಇದೆ. ನನ್ನ ಜೀವನದ ಹಳೆಯದನ್ನೆಲ್ಲ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು, ನಾನೀಗ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿದ್ದೇನೆ.

- ದುಶಾಲ್ ಗಜ್ಜರ್

ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಧಿವಾತದ ನೋವನ್ನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗೂ ಎದೆಗುಂದದಂತೆ ಗುರೂಜಿಯವರು ನೋಡಿಕೊಂಡು ನಾನು ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

- ಪಲ್ಲವಿ ದೇಸಾಯಿ

ಯೋಚನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಮೌನಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಾಂತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೇ ಬದಲಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿದೆ. ನಾನು ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನನ್ನ ಗಂಡ ಹಾಗೂ ಮಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರಲ್ಲೂ

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

- ಗೀತಾ ರಾವ್

ನನಗೆ ಯಾವುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನನಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹುಡುಕಿ, ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ, ಆ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮೌನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಉತ್ತರಗಳು ನನ್ನೊಳಗಿಂದ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಾರುತ್ತಿರುವ ಹಕ್ಕಿಗಳು ನನಗೂ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಹಾರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟವು! ಎಲ್ಲವೂ ಈಗ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿರುವಂತಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ತನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ನನಗೆ ಅವಕಾಶಕೊಟ್ಟಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

- ನಂದಿತಾ ವಿಜಯನ್

ಈಗ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ನಾನು ಈ ದೇಹವಲ್ಲ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಳಲ್ಲ ಎಂದು ಅನಿಸಿತು. ಎಲ್ಲ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿಗಳು ನನ್ನ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದು ಅನಿಸುವಷ್ಟು ವೈಶಾಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ನನಗೆ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ನನ್ನೊಳಗಿದ್ದಂತೆನಿಸಿತು. ಈ ಅನುಭವವಾದ ನಂತರ ನಾನು ಹಿಂದೆಂದೂ ಅನುಭವಿಸಿರದಷ್ಟು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ.

- ಪ್ರಿಯಂವದಾ ಗೋಡ್ಡೆ

ಧ್ಯಾನದ ಚೆಕ್ಪ್ ದಿನವಾದ ಜನವರಿ 19, 2014 ರಂದು, ನನ್ನ ಸರದಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಿಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಂತೆ ಬೆಳಕಿನರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಭವ! ಋಷಿಗಳಿಗೂ, ಅಮರ ಮಹರ್ಷಿಗಳಿಗೂ, ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಜಯಂತ್ ಸರ್‌ರವರಿಗೂ ಅವರ ಕೃಪೆಗಾಗಿ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞಳಾಗಿದ್ದೇನೆ.

- ಶಾರದಮ್ಮ ಎಲ್.

ಸಮರ್ಪಣೆ ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರುವುದು ಎಂದು ನನಗೆ ಅರಿವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರುತ್ತೇವೋ, ಅಷ್ಟು ಅವರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದು ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸುಸೂತ್ರವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

- ಗೀತಾ ಜೋಶಿ

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