



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.

ಗುರುಜಿ 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

ಗುರುಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಅನು: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು)

'ಜಾತ್ಯಾತೀತತೆ' ಅಂದರೇನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಅಟ್ಟಕ್ಕೇರಿಸಿ, 'ಧಾರ್ಮಿಕತೆ'ಗೆ 'ಕೋಮುವಾದ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿಡುವುದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿದೆ. ಅದೊಂದು ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳ ಹವ್ಯಾಸ. 'ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ'ವನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವುದೂ ಬರೆಯುವುದೂ ಒಂದು ಫ್ಯಾಷನ್ನೇ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೇದಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದು ರಾಜಕಾರಣದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಅವನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳು, ಮೇಳಗಳು, ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮುಂತಾದವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಾಜದ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಊಹಿಸಬಹುದು.

ಗಂಭೀರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಯಾವ ಧರ್ಮದಿಂದಲೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಒಂದೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಾರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲದರ ತತ್ವ ಒಂದೇ. ಕಟ್ಟಾಭಿಮಾನಿಗಳು ಹೊರತಂದ, ಮಹಾತ್ಮರು-ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಕಂಡಿರದ, ಸತ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಸಂಕುಚಿತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ, ನಾವು ತಳಹದಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಟ್ಟಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ತಲುಪುವ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಗೌರವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಹಜ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳ ಸಾರವಾದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮವು ಜನರು ಈಗ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಧರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಸದಾ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು. ಅದು ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಹಿಂದೂ ಧ್ಯಾನ, ಹಿಂದೂ ಆನಂದ ಅಥವಾ ಹಿಂದೂ ಸಮಾಧಿ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿ ಜಾತ್ಯಾತೀತರಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಧರ್ಮದ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೇರಬೇಕು. ನಾವು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಟ್ಟದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರಣವೇ ಪ್ರಥಮ ಹೆಜ್ಜೆ.

ಎಲ್ಲ ಕ್ರಾಂತಿಗಳೂ ಏಕವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯವೂ ಏಕವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಹತ್ತಾರು ಸಮ್ಮೇಳನಗಳು ಹಾಗೂ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆಯ ಪ್ರವಚನಗಳಿಗಿಂತ ಇಂತಹ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡರೂ ಸಾಕು.

ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಿತವನ್ನು ನಾವು ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ (ಚಿಂತಿಸುತ್ತ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತ, ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅಥವಾ ತಾತ್ವಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತ) ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ (ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತ, ಹಂಚಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತ, ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಅಥವಾ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತ). ನಾವು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರುವುದೇ ವಿರಳ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು; ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಅದರಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗುವುದಲ್ಲ. ■



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.



ಜೂನ್ 15ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಸಭೆ ನಡೆಯಿತು.

ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಕಟ್ಟಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಹೊಸ ಆಫೀಸಿನ ನಿರ್ಮಾಣಕಾರ್ಯವು ಭರದಿಂದ ಸಾಗಿದೆ.
- ನಮ್ಮ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸುಮಾರು 4600 ಶಾಲೆಗಳ 26 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಹೇಳಿಕೊಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ವಾರದಲ್ಲಿ 4 ಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅವರು ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಆಸಕ್ತ ಸಾಧಕರು ದಯವಿಟ್ಟು ಮಾನಸ ಆಫೀಸನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಜೂನ್ 28ಕ್ಕೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಆಷಾಢ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅದ್ಭುತವಾದ ಮತ್ತು ಮಹತ್ತರವಾದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ ದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಗುರುಪೂರ್ಣಮೆಯ ದಿನವಾದ 12-7-2014ರಂದು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆ ದಿನ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನಮಾಡಬೇಕು. ಆ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ, ಮೇಲಿನಿಂದ ಬೆಳಕು ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು 7 ನಿಮಿಷಗಳಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ, ನಾವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

05	ಶನಿ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
07	ಸೋಮ	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
12	ಶನಿ	ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ
17	ಗುರು	ದಕ್ಷಿಣಾಯಣ ಆರಂಭ
19	ಶನಿ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
25	ಶುಕ್ರ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
26	ಶನಿ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ

ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು:	ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
12-07-2014	ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
13-07-2014	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ
20-07-2014	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ರಾ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ

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

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

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

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು

ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತಂತಾನೆ ಏಳಿಗೆ ಪಡೆದೆ. ನನ್ನ ತರಗತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 248 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೆ. ನಾನು ಈಗ 14 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪಡೆದು ಅಂಕಗಳ ಮೊತ್ತ 262 ಆಗಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬ್ಯಾಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಚೆಂಡನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬ್ಯಾಟ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಚ್ ಹಿಡಿದು ಔಟ್ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಸೋಡಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ, 3 - 4 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ವಂದನೆಗಳು.

-ವರುಣ್ ಎಸ್, 7ನೇ ತರಗತಿ, ಜವಾಹರ್ ನವೋದಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹೈದರಾಬಾದ್

ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವೇಕಾನಂದರಂಥ ಅನೇಕ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಕಡೆಗೂ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರ ಜೊತೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲೆ. ಮಾನಸ ಫ್ರಾಂಡೇಶನ್‌ಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

-ಸಂಜಯ್ ಜಿ, 8ನೇ ತರಗತಿ, ಜವಾಹರ್ ನವೋದಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹೈದರಾಬಾದ್

ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ದಿನದಲ್ಲಿ 3 ಅಥವಾ 4 ಸಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನಾವು ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ.

-ಸರಸ್ವತಿ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ, ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತಿ ವಿದ್ಯಾ ಮಂದಿರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ನಾನು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

-ಜಮೀತಾ, 10ನೇ ತರಗತಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಹೈಸ್ಕೂಲು, ಸುಂಕೇನಹಳ್ಳಿ.

ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ನಮ್ಮ ಗುರೂಜಿಯವರ ಜನ್ಮ ದಿನದ ಕಾರಣ ಮೇ ತಿಂಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯ ಯಶಸ್ವಿನೊಂದಿಗೆ ಮೇ ತಿಂಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಆ ದಿನದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಅನೇಕರಿಗೆ ಋಷಿಗಳ ಇರುವಿಕೆಯ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗೊಂಡ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಕೇವಲ ಋಷಿಗಳ ಸಾಮೀಪ್ಯವೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದೈವತ್ವಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ಧ್ಯಾನಿಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಮೇ 18ರ ಗುರೂಜಿಯವರ ಜನ್ಮದಿನಕ್ಕೆ ಅಣಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ತಿಂಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಬುದ್ಧ ಪೂರ್ಣಿಮೆ ಬುದ್ಧನ ಅನುಗ್ರಹ ತಂದಿತು.

ಗುರೂಜಿ ಜನ್ಮ ದಿನದ ನೆನಪಾಗಿ, 'ಮೆಡಿಟೇಷನ್‌ಲ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪೀರಿಯನ್ಸ್ ಭಾಗ - 2' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆಯೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಕೆಲಸವೊಂದು ಕೂಡ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿತು. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೆ, ಯುಟಿಲಿಟಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಕಟ್ಟಡ ಕಟ್ಟುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ತಪೋವನದ ನಕ್ಷೆಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾದ ಸಿಮೆಂಟ್ ಸೈನ್ಸ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಕಟ್ಟಲಾಗಿತ್ತು. ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲವಾಗಿ ಅದು ಮುಂದೂಡಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಆದರೆ ಗುರೂಜಿಯವರ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಅವರ ವಾಲಂಟಿಯರ್ಸ್ ತಂಡದವರ ಜೀವನ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿದೆ. ಅವರ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶವೇ ಗುರೂಜಿಯವರ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಎಂದಿನಂತೆಯೆ, ಗುರೂಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳ ತಿಂಗಳಕೂಟದಲ್ಲಿ, ಗುರೂಜಿಯವರ 75ನೇ ಜನ್ಮದಿನದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲರೂ ಜೊತೆಗೂಡಿ, ಹೂವು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕಿದ್ದರು, ದೀಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಲೂನ್‌ಗಳನ್ನು ಊದಿಸಿದರು, ಸೀರಿಯಲ್ ಲೈಟ್‌ಗಳು ಇಡೀ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿತು. ನೆರೆದಿದ್ದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಅತಿಥೇಯನ ಭಾವವಿತ್ತು. ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ಜನ್ಮದಿನದ ಪಾರ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ■

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 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 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

ಜುಲೈ 2004

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಎಷ್ಟೊಂದು ನೋವು ಮತ್ತು ವೇದನೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವೇದನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ಪ್ರಾಯಶಃ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಈ ಭೂಮಿ ವೇದನೆಯಿರುವ ಒಂದು ಭೂಮಿ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೇದನೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ, ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹರಡುವ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ಅನುಕಂಪ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಫಲಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಸೇರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ 3ನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧ ತಪ್ಪಿರುವುದು. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕರು ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ರದ್ದಾಗಲೂ ಬಹುದು, ಯುದ್ಧವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಬಹುದು, ಎಂದು ನನ್ನ ಗುರು ಹೇಳಿದ್ದರು.

ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಶುದ್ಧತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚಾಲನೆ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಧ್ಯಾನವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಭೌತಿಕ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ, ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ದಿಂದಿಡಬೇಕು, ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸಗೊಳಿಸಬಾರದು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಆಸನ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಾದರೆ, ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಕರಿಸಬಹುದು. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ, ಭಜನೆ ಮುಂತಾದ ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸದೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಬಹುದು. ತೇಲುವ ಮೋಡಗಳು, ಚಿಟ್ಟಿ, ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕರಾಗಬಹುದು, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯಬಹುದು. ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹರಡಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ

ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು; ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ದೇವರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಬಹುದು. ಆಕಾಶದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದರಷ್ಟರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಉದಾತ್ತೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಲ್ಲವಾದರೂ ಈಗ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ಟೀಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರ ಕೋಪ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇತ್ತೀಚಿನ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿದೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವ. ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದುದೇನನ್ನೂ ಧ್ಯಾನವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೋಪವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನನಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ, 'ಹಾಗಿದ್ದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ' ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಿ! ನಾನು ವಿಷಾದ ಪಡಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ಹೆಚ್ಚಿನದೇನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿದ್ದೇನೆ ಆದರೆ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಗತಿಯೇನು, ನನ್ನ ನಂತರ ಅವರು ಸುಖವಾಗಿರುವರೆ? ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಂದೇಹ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಗಳಿರುವ ಜನಗಳಿಗಾಗಿ ನಾನು ಮರುಕ ಪಡುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಈ ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಅವರಿಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ; ಋಷಿಗಳನ್ನು, ನನ್ನ ಗುರುವನ್ನು ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ 16 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಋಷಿಗಳೇ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆ. ಋಷಿಗಳನ್ನು ನಾನು ನಂಬಿದೆ, ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಿದರು, ಎಂದಿಗೂ ಅವರು ನನ್ನ ಕೈಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ದೇವರ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದರೆ, ನಾವು ನಿರಾತಂಕರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ನಾವು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗೆಗಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಸದಾಕಾಲ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಲಿ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾದರೂ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು, ಅದು ವಿರಮಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯಷ್ಟೇ ಇರಬಹುದು, ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮನಃಶಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ

ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿರಬೇಕು. ನಮಗೇನು ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಾವೆಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಹಾಕಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾದರೂ ಸರಿ ನಾವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರೋಣ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಜನರಿಗೆ ತಾವು ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಂತವೇ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ! ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಅದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. 'ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ' ಎಂದು ನಾನು ಕೇಳಿದಾಗ 'ಒಂದು ಗಂಟೆ' ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಋಷಿಯು, ಅವನಿಗೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕೂರಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ! ಇಂಥ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವಗಳು ನನಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಜೀವಿತಾವಧಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದೇವೆ? ಈ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ನಾವು ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಗಳು. ನಾವು ತುಂಬ ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಗಳು ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾಸಕ್ತಿಯಿಂದಿರುವುದು ಬೇಡ.

ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ. ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಋಷಿಗಳು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅದರದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿವೆ. ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವೇಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅನೇಕ ಕರ್ಮಗಳು ಬೇಗ ಸುಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮೂರನೆ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವ, ಅಂತರ್ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯು ಹರಿತಗೊಳ್ಳುವಂಥ ಅನೇಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬೇಗದಲ್ಲೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವ ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ದೈವೀ ವಸ್ತು. ಅರಿವು ಆತ್ಮದ ಸಹಜ ಶಕ್ತಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಟ್ಟಗಳಿವೆ. ಅವು ಜಾಗೃತ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ಸುಷುಪ್ತಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಮೂರೂ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ನಾವು ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಈ ಮೂರೂ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ತುರಿಯಾವಸ್ಥೆಗೆ ನಾವು ಹೋಗಬೇಕು. ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿದ ಮಟ್ಟ, ಈ ತುರಿಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ■

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

6-5-2014

ಜೀವನದ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ, ದುಃಖಕರ ಹಾಗೂ ನಿರುತ್ಸಾಹದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನನ್ನೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರು. ಅಂಥ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ಆ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದ ಜನರಿಂದಾಗಲೀ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಆಕೆ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ತಾನು ಕಂಡಿರದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಕೆಲವು ಜನರು ತೋರಿಸಿದ ಸಮಯಗಳೂ ಇವೆ. ಆಗಲೂ ಆಕೆಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುತ್ತಿತ್ತು. “ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಅಂದರೆ ಅದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಉನ್ನತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ನನಗೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಆಗ ಉತ್ಕರ್ಷದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವ ವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಾನು ಒಬ್ಬಳೇ ಇದ್ದಾಗ ಮುಂಚಿನ ಹಾದಿಗೇ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತೇನೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋಲುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ನಾನು ಗೊಂದಲಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಯಾವುದು ಸತ್ಯ? ಇದನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಲಿ?” ಎಂದು ಆಕೆ ಕೇಳಿದರು. ಇಂಥ ಆಂತರಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು, ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಲು, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಲಾಗುವಂಥ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನಾವು ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು, ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಲು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗೊಳ್ಳಲು, ಧ್ಯಾನ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಅಸಂತೋಷಗೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಾವು ವ್ಯಾಕುಲಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂಥ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅಂಥ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಮಂಜಸವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ನಮ್ಮ ವಿವೇಕವನ್ನು ನಮ್ಮ ಕೋಪ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಳಸಬಹುದು, ಜನರಿಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ಗೊಂದಲವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಗುರೂಜಿಯವರು ಎಂದಿಗೂ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಅವರು “ನೀವು ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದಾಗ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ, ನಾನು ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಮಗೆ ಸಹಚರರು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು ಒಂದು ವಾಸ್ತವಾಂಶ. ಅವರ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಜನರು ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತರನ್ನಾಗಿಸಲು ಬಯಸಿದರೂ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಸತ್ಯದ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನಾಧರಿಸಿ ಅಲ್ಲ.

ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ನಾವು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕೇ? ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಬೇಕೇ? ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅಲ್ಲರನ್ನಾಗಿಸಲು ಅಥವಾ ಅವಮಾನಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ತಪ್ಪನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಾದರೆ, ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಿಲ್ಲವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಅವನಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾವು ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಸದುದ್ದೇಶ ಅದು ಹೇಗೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬೇಜಾರನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉದ್ದೇಶ ಅಹಂ ನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನಮಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡುವಂತೆ ನಡೆದು ಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೇವೆ, ಹಾಗಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಕ್ಷಮೆ ಬೇಷರತ್ತಾಗಿರಬೇಕು. ನಾವು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ; ವಿಶ್ವವು ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆ ಘಟನೆಯ ನೆನಪು ಸದಾಕಾಲ ಇದ್ದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಹಿಭಾವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವುಗಳ ಹೊರೆಯನ್ನು ನಾವು ಹೊತ್ತಿದ್ದರೆ, ವಿಶ್ವವು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸುರಿಸುವ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಆನಂದಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನ್ನಿಸಲು ನಮಗೆ ಏಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ? ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಸಮಂಜಸ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ನೋವು ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ ಕ್ಷಮಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉನ್ನತ ಜೀವನೋದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ನಾವು ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನೋವು ಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಎಲ್ಲಾ ಹೊರಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಬೆಳಕಿಗೆ ನಾವು ಶರಣಾಗಬೇಕು. ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಗುರೂಜಿಯವರ

ಜೀವನವನ್ನು ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರು ಎಷ್ಟೊಂದು ಅವಮಾನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ವ್ಯಥೆ ತುಂಬಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಜೀವನವನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ನೋವುಗಳು ದೊಡ್ಡದೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚ ಕೂಡ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ನಾವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಾಗ, ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಕೂಡಾ ಮುಂದುವರಿಯಲು, ಸಣ್ಣ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಆದರೂ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ನೆರವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಹಳ ಸಮಯದಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಳಿದುಬರಲು ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ವೈಭವಯುತವಾದ ಹೊಸ ಯುಗವು ಇಳಿದುಬರಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

11-5-2014

ಮೇ 7ರಂದು ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿ ನಡೆಯಿತು. ಅದೊಂದು ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ತರಗತಿಯಾಗಿತ್ತು, ಎಂದು ತರಗತಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅನೇಕರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಎರಡು ಘಂಟೆಗಳು ಮುಗಿದದ್ದೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ, ತರಗತಿಯು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮುಗಿಯಿತೇನೋ ಅನ್ನುವಂತಿತ್ತು. ನಮಗೆ ಋಷಿಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರ ಇರುವಿಕೆಯ ವಿಶೇಷ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಅವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದಿತ್ತು. ಅದೇ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಾವು ಹಿಂದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಆದಿನ ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು!

ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದ ಧ್ಯಾನಿಯಲ್ಲದ ಆದರೆ ನಮ್ಮ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಕ್ಕೆ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ನನಗೊಂದು ಪತ್ರ ಬಂದಿತ್ತು. ಸತ್ಯ ಯುಗವು 25-30 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೆಂದು ಬೇರೊಂದು ಮಾರ್ಗವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದಾಗಿ ಆ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಿಂದ ತಿಳಿಯ ಬಯಸಿದರು. ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಸತ್ಯ ಯುಗಕ್ಕಾಗಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಸಿಸಿದರೆ, ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ನಮಗೆ ದಯಪಾಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮರರವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅದು ಜನರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಬೆಳಕಿನ ಯುಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ದಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕತ್ತಲು ಆವರಿಸಿದೆ. ■

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. ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ★ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಪವಾಡಗಳು ಸದ್ವಿಲ್ಲದೆ 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

ಶರಣಾಗತಿಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅನೇಕ ಸಲ ಪ್ರಸ್ತಾಪಕ್ಕೆ ಬಂದಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಶರಣಾಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಈ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ನಾವು ಬರುವ ಮೊದಲು, ಆತ್ಮಗಳಾಗಿ, ದೇವರ ಬೆಳಕಿನ ಕಣಗಳಾಗಿ ನಾವು ದೈವೀ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿತ್ತು. ಎಲ್ಲ ಆತ್ಮಗಳೂ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಏಕತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದುದರಿಂದ, ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಅಥವಾ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರಲಿಲ್ಲ; ನಾವು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದುದೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅನುಭವಿಸುವ ಹಾಗೂ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಭೌತಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೆಂಬ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ದೇವರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಜೀವನವೆಂಬ ಆಟವನ್ನೂ ಅವನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ. ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಈ ಆಟದಲ್ಲಿಯೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳಿವೆ.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ನಾವು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದಲೇ ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದೆವು. ಕೊನೆಗೂ, ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೆವು.

ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಾವು ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬಂದೆವು. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಾವಾಗಲೇ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆವು, ಅದನ್ನು ನಾವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳ ಅನೇಕ ಪದರಗಳ ಕೆಳಗೆ ಹುದುಗಿ ಹೋಗಿದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಭೌತಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದವು. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾದವು. ನಾವು ದೃಢ ಮತ್ತು ಭಿನ್ನವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾದೆವು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಪಂಚವಿದ್ದಂತೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಾಮೂಹಿಕ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿಂದಾಗಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯನ್ನು ವಿನಾಶದ ಅಂಚಿಗೆ ತಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾ, ನಮ್ಮ ಜೀವನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಅಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದುಃಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚ

ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧಗೊಂಡಿದೆ. ಮನುಷ್ಯರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಕೂಡ ತನ್ನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಈಗಲಾದರೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೈವೀ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ದೈವೇಚ್ಛೆಯೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಂಡಿರುವ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಮೀರಿದ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಮತ್ತು ದೈವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ. ಶರಣಾಗತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ ನಾವು ಏನನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ದೈವ ಬಯಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕಾರ್ಥ ಟೋಲ್ ಅವರು ಈಗ ಬದುಕಿರುವ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಮಾರ್ಸರ್ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಏಕಾರ್ಥ ಟೋಲ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ 'ಒಂದು ಕಷ್ಟದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಎದುರಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಅದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೇಷರತ್ತಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ವಾಸ್ತವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಘರ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅಪಾರವಾದ ನೋವು ಮತ್ತು ಯಾತನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತೇವೆ.'

ಶರಣಾಗತರಾಗಲು ಇರಲೇಬೇಕಾದ ಒಂದು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಂದರೆ ದೇವರ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ. ಶರಣಾಗತಿ ಒಂದು ಸಲದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ, ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ನಾವು ಶರಣಾಗುತ್ತಾ, ಅಂದರೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. "ನಾವು ಏನನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ?" ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು, ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು, ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಬರುವ ಬೇರಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ದೇವರು ನಮಗೆ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಲು ಅಥವಾ ಸಮರ್ಪಿಸದಿರಲು ಸ್ವತಂತ್ರರಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ನಮಗೋಸ್ಕರ ಶರಣಾಗುತ್ತೇವೆ, ದೇವರಿಗೋಸ್ಕರವಲ್ಲ. ಅಹಂ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿನಯವಂತಿಕೆ ನಾವು ಶರಣಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರವೂ, ನಾವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದರಿಂದಾಗಿ, ದೈವೇಚ್ಛೆಯೊಂದಿಗೆ ಅನುರಣಿಸದಿರುವ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ ಅದರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ದೈವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ತುಂಬಬಹುದು. ■

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಪ್ರ: ನಾವು ಶಂಬಲದ ಮೊದಲನೆಯ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದೇ?

ಉ: ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಲಹೆಯೆಂದರೆ ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಆಗ ಆ ಒಂದು ನಿಯಮ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಚೈತನ್ಯ ತರಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ಉ: ನಾವು ಚೈತನ್ಯ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾವು ಈಗಿನಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 2, 3 ಜನ ಸೇರಿದಾಗ ಕೂಡ, ಹೇಗೋ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಾಸ್ತವತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಕೂಡ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರ: ವಿಶಾಲತೆಯುಂಟಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಯಾವ ಭಾಗ ವಿಶಾಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸೋ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಯೋ?

ಉ: ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೇವೆ; ಆಗ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿ ಅಲ್ಲ. ಈಗ ಹೊಸತೊಂದು ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನ ದೊರಕಿದೆ. ಅದಂದರೆ ಅರಿವು ಹೋದಲ್ಲಿಗೆಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಶರೀರದ ಸುಖ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಆನಂದ, ಈ ಮೂರರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ.

ಉ: ಸುಖ ಕ್ಷಣಿಕ. ಸಂತೋಷ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆನಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಸುಖ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಅನುಭವ. ಈ ಅನುಭವ ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇದು ನಾವು ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂತೋಷ ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆನಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಶಾಂತಿಯಿಂದ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬಾಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆನಂದ, ನಮ್ಮನ್ನು ದೈವತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಮತ್ತೊಂದು ಮಂತ್ರ ನುಸುಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಉ: ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಬೇರೆ ಮಂತ್ರ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಾಗ,

ನೀವು ಜಪಿಸಬೇಕಾದ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ, ಅಷ್ಟೆ.

ಪ್ರ: ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, 2 - 3 ಸಲ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಪರವಾಗಿಲ್ಲವೇ?

ಉ: ಇದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನು ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸಹನೆ ಇರಲಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ. ಈ ಒಂದು ಅಂಶ ಸಾಕು. ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮನ್ನು ದೈವತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ನೀವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ, 2 - 3 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಅಹಂ ಅನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಉ: ಇದು ಕೇವಲ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿ. ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಸರ್ವ ರೋಗ ನಿವಾರಕದ ಹಾಗೆ. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಹಂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಹಂ ಹಿನ್ನೆಲೆಗೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸ್ನೇಹಿತ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದಾಗ, ಉಪಶಮನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ವಿಶಾಲತೆ ಇದೆ. ಆಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರ: ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲು ಉತ್ತಮ ದಾರಿ ಯಾವುದು?

ಉ: ದೇವರಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಕೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಇದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಉತ್ತಮ ಹಾದಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ದೇವರನ್ನು ಅಥವಾ ಋಷಿಗಳನ್ನು ನೆನೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ. ಈ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಹವಾದುದನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರ: ಸಮೃದ್ಧಿ ಅಂದರೆ ಏನು ?

ಉ: ಋಷಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸಮೃದ್ಧಿ ಅಂದರೆ - ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಮೃದ್ಧಿಗಳ ಮೂಲವಾದ ದೇವರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವುದು. ಸಮೃದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲ, ಹಣ ಅಥವಾ ಸಿರಿತನವಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಮೃದ್ಧಿ, ಚೈತನ್ಯಗಳ ಸಮೃದ್ಧಿ, ಜೀವನ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಸಮೃದ್ಧಿ. ನಾವು ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳುವ ದೇವರಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಜೀವಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ, ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯೂ ಇದೆ. ■

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 - Vol 1 & 2	each 150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis - Vol 1 & 2	each 100/-
Pyramid Revelations	100/-

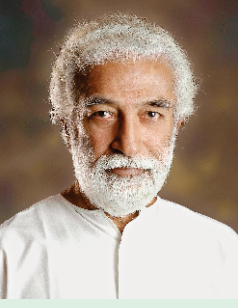
ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 2	150/-
ಗುರು-ಶಿಷ್ಯರ ಸಂಭಾಷಣೆ	60/-
ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ-ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಪೊಸ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅಪರೋಹಣ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಸಿಷ್ಠ ಗಣಪತಿ ಮಂತ್ರಗಳು	100/-
ಅನೇಕಳಿನ ಅಪರೂಪದ ವಸ್ತುಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-

ಪ್ರಕಾಶವಾಠ (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कैसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक 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/-

ತ್ರಿಯಾಣಮ್‌ ಷೆಸ್ಯವತ್ರ ಂಪಬಲ್	50/-
ಊಗಿಯಿಲಿನ್‌ ಲಾಯಿಲಕನ್	200/-
ತ್ರಿಯಾಣ ಯೋಕಮ್‌	50/-
ಆತ್ಮತಮಾವಿನ್‌ ಅಲಗೊರಾಕಣಮ್‌	50/-
ಠವಿನ್‌ ಗಿಣಿ ಓರುವಾಗಿನ್‌ ಕ್ರೂಷ್ಮ ಸಾಕಸುಂಗುನ್	50/-
ಸಮ್‌ಬಲಗಾ ಠಿಯಮ್‌ಠುಗಿಲಿನ್‌ ಅಮ್‌ಪಿಯಾಸುಂಗುನ್	50/-

ಧ್ಯಾನಂ ಚಿಯುಡಂ 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 ಅಮರಂಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಬೆಳಕಿನ ನಗರದ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಚೇತನ 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 ಗೋಪುರ ಹತ್ತಿರ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು 1987 ರಿಂದ 1992 ರವರೆಗೆ ವಾಸಮಾಡಿದ ಒಂದು ಗುಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರೆ 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

ಸೂರ್ಯನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಒಮ್ಮೆ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಗೋಳಾಕಾರದ ಬೆಳಕೊಂದು ನನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದೆ. ಮುಂದಿನ 24 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನನಗೆ ಹಸಿವು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆಗಳ ನಡುವೆ ಕಾರನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮಪಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾನು ಚುರುಕಾಗಿಯೇ ಇದ್ದೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ವೇಳೆ ಸಮೀಪಿಸಿದರೂ ನನಗೆ ಹಸಿವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

- ಸೀಮ ಅಲಮೇಲ್

ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಸಂದೇಶ ನನಗೆ ಬಂದಿತು. ಒಳ್ಳೆಯದೇನನ್ನೋ ಮಾಡಲು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸಿದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಅಂದಿನಿಂದ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಭಾನುವಾರದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಜಯಂತಜಿ ಅವರು ಸಹ ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ, ನಾನು ಮೂಕ ವಿಸ್ಮಿತಳಾದೆ.

- ನಂದಿತ ವಿಜಯನ್

ಬೆಳಕಿನ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ ದಿನದ ಅನುಭವ ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವ ಗುರೂಜಿ, ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ. ಭಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಪ್ನಯತ್ನದಿಂದ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಅದೊಂದು ಅವಕಾಶವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮದಿಯ ವಲಯ ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾದ ಸ್ಥಳವೇನೋ ಹೌದು ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಏನೂ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ!

- ಕವಿತ ಮಂಜುನಾಥ್

ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ನನ್ನ ದೇಹ ಕೊನೆಗೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರಲು ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಕೆಲವು ಧ್ಯಾನಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬೆಳಕಿನಿಂದ ನಾನು ಭಾವಪರವಶಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅದು ನನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮುಗುಳ್ಳುಗೆ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ನನಗಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

- ಅಲಸ್ತೇರ್ ಸ್ಟ್ರಾನ್

ಕಲಿಕೆಯ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಬೆಳೆದ ನಂತರ, ದೇವರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವುದೇ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಘಟನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಆನಂದದಿಂದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ

ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸೋಣ.

- ಗೀತಾ ಜೋಶಿ

ನನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜಕಾರ್ತದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ಕೂಡಿವೆ, ನಾನು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ನಾನು ಕರ್ತೃಳೂ ಅಲ್ಲ, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ದೇವರೇ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಈಗ ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿವೇಚನೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದಿರುವುದರಿಂದ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು- ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಈಗ ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡುತ್ತೇನೆ.

- ನಿರ್ಮಲ ಜಿ.

ಮಾರ್ಚ್ 16ರಂದು, ಜಯಂತಜಿಯವರು ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅನುಕೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ನಾನು ಕಳೆದ ಮೂರು ವಾರಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಋಷಿಗಳೇ ನನಗೆ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನಾನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಅನಂತರ ಅಮರಾಜಿಯವರ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೆ. ಮಾರನೆ ದಿನ ನೋವು ಮಾಯವಾಯಿತು. ನಾನು ಈಗ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಜಯಂತಜಿಯವರಿಗೆ, ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ, ಅಮರವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾಸ್ತರ್ v ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

- ಮನೋಜ್ ದೇಶಪಾಂಡೆ

ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಹೃದಯದಿಂದ ಬೆಳಕು ಹೊರಬಂದು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನಾವರಿಸಿತು ಮತ್ತು ಮನೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತು ಹಾಗೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಎಲ್ಲಾಕಡೆ ಹರಡಿತು. ಅದು ಬೆಳಕಿನ ಮೋಡದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

- ನೀತಾ ಶರ್ಮ

ಒಮ್ಮೆ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಎಡ ಭಾಗದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು ಪ್ರಖರವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಬೇಡಿ ಹಾಕಿದಂತಿದ್ದು ನನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿತು, ಬಂಧಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿತು. ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ನಿರಾಳತೆಯ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಈಗ ನಾನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಸಂಕೇತದಂತೆ ಅದು ಭಾಸವಾಯಿತು.

- ಮೀನಾ ಗಣೇಶನ್

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