



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 ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು)

ಧಾರ್ಮಿಕ ಮೂಲಭೂತವಾದವು ತನ್ನ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ವಿಕೃತ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಜನಗಳ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೌನ ಕ್ರಾಂತಿಯೂ ಸಜ್ಜುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಹಲವಾರು ಜನರು ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯಗಳು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉನ್ನತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಶಕ್ತಿಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತರಂಗಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವು, ಮೊದಲು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಿರುವ ಪ್ರಬುದ್ಧರಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೂ ಜನರು ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳ ಅನುಭವ ಪಡೆದು, ಈ ಜಗತ್ತು ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಾಣಬೇಕಷ್ಟೇ ಎಂಬ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶಾಲತೆ ಮತ್ತು ಅನಂತತೆಗಳ ಅನುಭವವಾದಾಗ, ಧರ್ಮದ ಎಲ್ಲೆಗಳು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯಲು ನಿರ್ಬಂಧ ಒಡ್ಡುತ್ತವೆ, ಎಂಬ ಅರಿವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮಗಳು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ವಿವೇಕಗಳ ಲೈಟ್-ಹೌಸ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಈಗ ಅವು ಅಂಧ ಆಚರಣೆಗಳ ಮತ್ತು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಸಂಘಗಳಾಗಿ ಅವನತಿ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಮೊದಲೇ ಇರುವ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಧರ್ಮವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಾರದು. ಧರ್ಮದ ಸಾರವೇ ಧರ್ಮವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರೀತಿ, ಅಂದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಸ್ತರಣೆ, ಅಂದರೆ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುವುದು. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿವೇಕದಿಂದ, ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಈ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತೃತಗೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು, ಲಾಭ ಮತ್ತು ಪವಾಡಗಳಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು.

“ನಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕದ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.” ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದರೆ ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಅದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವು ನನಗಿದೆ. ನಾನವರನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಅಂಥವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ! ನಾವು ಮೇಲು ಮೇಲಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ. ಬದಲಾವಣೆಯ ವಿಷಯ ಬಂದರೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಪ್ರಿಯವಾದ ಸಂತ್ಯಾಪಿ ಇದ್ದು ಅದು ನನಗೆ ಸಂತೋಷ ತರುವುದಾದರೆ ನನಗೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂದರೆ ನನಗೆ, ಜೀವನದ ಲೌಕಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ನಿಕೃಷ್ಟವೆನಿಸಿ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೇ ಮುಖ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಸಂಬಂಧಗಳಿರಬೇಕು. ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಹುರುಳನ್ನು ಹೊರತರಲು ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಜೀವನದ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಉನ್ನತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನನ್ನಿಂದ ಪಡೆಯಲಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಲೋಕಾಭಿರಾಮ ಮಾತನಾಡಲು ಅಥವಾ ಅವರ ಗೃಹಕಲಹಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವೈಷಮ್ಯಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಲು ನಾನು ತಯಾರಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡಲು ನಾನಿನ್ನೂ ನೂರು ವರುಷ ಬದುಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಲಾಭ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿತ್ತಲ್ಲ ಎಂದು ಜನರು ಆಮೇಲೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡಬಹುದೇನೋ! ■



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 ಫ್ಲೇಸ್,

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

ದೇವಗಿರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ,

ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ

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)

ಪ್ರಕಾಶಮಾರ್ಗ (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.



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಾಯಿಮಂದಿರ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಲೈಟ್ ಜಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು.

ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ನಮ್ಮ ಸಾಧಕರಿಗೆ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯನ್ನು ದಿನಾಂಕ 06-05-2015ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ರವರೆಗೆ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೂರಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧಕರು ಕೂಡಾ ಇದರ ನೇರಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಆಸಕ್ತರು ಮಾನಸ ಆಫೀಸನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ದಿನಾಂಕ 30-04-2015ರ ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.
- 08-03-2015ರಂದು ನಡೆದ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 175 ಜನ ಸಾಧಕರು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು ಅಷ್ಟೇ ಜನ ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಶಂಬಲ ಮಾಸ್ಪರ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದರು
- 15-03-2015ರ 'ರಾ' ಗ್ರೂಪ್ ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದರ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ 'ರಾ'ದ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದರು
- 20-03-2015 ರ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಗಳೆಲ್ಲಾ ತಪೋನಗರದ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಜಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.
- ದೂರಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ರದ್ದಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅದರ ನವೀಕರಣವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

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

ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

- ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಲೈಟ್ ಜಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
- 04-04-2015 ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.31-ರಾತ್ರಿ 8.28ಘಂ.
- 12-04-2015 ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ಲೈಟ್ ಜಾನಲ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಭೆ

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

- | | | |
|----|-------|---|
| 03 | ಶುಕ್ರ | ಗುಡ್ ಫ್ರೈಡೆ |
| 04 | ಶನಿ | ಪೂರ್ಣಿಮಾ |
| | | ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.31 - ರಾತ್ರಿ 8.28 ಘಂ. |
| 12 | ಭಾನು | ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ |
| 14 | ಮಂಗಳ | ಸೌರಮಾನ ಯುಗಾದಿ |
| 17 | ಶುಕ್ರ | ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ |
| 18 | ಶನಿ | ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ |
| 21 | ಮಂಗಳ | ಅಕ್ಷಯ ತೃತೀಯೆ |
| 26 | ಭಾನು | ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ |
| 28 | ಮಂಗಳ | ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ |

ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

13-4-2015 ರಂದು ಸಂಜೆ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಏಳನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಏಪ್ರಿಲ್ 4ರಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.31 - ರಾತ್ರಿ 8.28 ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನ ಗ್ರಹಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಜಾನಲ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ಏನೇ ಆದರೂ ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅದು ನನಗಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ. ನಾನೀಗ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕಳೆದುಹೋಗಿದ್ದರಿಂದ ಅವನ ಹೆತ್ತವರು ಹಾಗೂ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗಾಬರಿಗೊಂಡಿದ್ದೆವು. ನಾನು ಕೇವಲ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ ಅಷ್ಟೇ ನಮಗವನು ಸಿಕ್ಕಿದೆ! ನನಗೆ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಅದನ್ನು ಬೆಳಕು ನೀಡುತ್ತದೆ!

- ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ ಭಾರದ್ವಾಜ್, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಕಂಟೋನ್‌ಮೆಂಟ್ ಬೋರ್ಡ್ ಶಾಲೆ, ಸಾದರ್ ಬಚ್ಚಾರ್

ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅತಿಯಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಇತ್ತು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖದಿಂದಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಯಾರೂ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯರಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ನನಗೆ ಸಂತೋಷ ತರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ಅಶ್ವಿನಿ ಮೇಡಮ್ ನನಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಕಳೆದರೆದು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ನಾನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ, ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತತೆ, ಒತ್ತಡ-ರಹಿತತೆ, ಸಮಾಧಾನ, ಉಲ್ಲಸಿತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ಆ ದಿನವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧಗಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಕನಸುಗಳೆಲ್ಲಾ ನನಸಾಗುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ತೋರುತ್ತಿದೆ. ಬೆಳಕಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದಿದೆ. ನಾನೀಗ ನನ್ನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಭರವಸೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಾನೀಗ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದು, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಗುನಗುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ, ನನ್ನಲ್ಲಿಗೇ ಯಾವ ಚಿಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಬಹಳ ಆರಾಮದಿಂದ, ಹುರುಪಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವ. ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ದಿನ ಕೂಡಾ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾರೆ.

- ಫರ್ನಾಂಡ್ ಬಾನು, ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್

ಪ್ರತೀ ಬಾರಿಯೂ ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನದಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸಿಕೊಡುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳ ನಡುವೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸಲು ಹೋದ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಿನ ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕಂಡೆ. ಆ ದಿನ ಸೆಷನ್‌ಗಳು ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು, ಅಂದು 'ಮಾಸ್ಟರ್ ವಿ' ಅದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವರೇ ಅದನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ನನಗನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಬರೀ ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದ್ದೆ. ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಅದ್ಭುತವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

- ಜಸ್‌ಪ್ರೀತ್ ಕೌರ್, ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳ ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರದಂದು, 5ನೇ 'ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ'ದ ಅಪೂರ್ವ ಯಶಸ್ಸನ್ನು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಕರ್ತರಾದ ಸುಮಾರು ಎಂಬತ್ತು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸೇರಿ ಆಚರಿಸಿದರು. ಭಾನುವಾರದ ತರಗತಿಯು ಮುಗಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಎಲ್ಲರೂ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದುಗೂಡಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನೂ 'ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ' ದಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡುವಾಗ ಅತೀರ್ವಾದರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಅನೇಕ ಪವಾಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾತುಗಾರನೂ ಅಂದಿನ ನಗೆಭರಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಾವು ಎದುರಿಸಿದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯನೀಡಿದ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಸಂಘಟಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ, ತಮಗಾಗಿ ಯೋಜಿಸಿದ ಸೆಷನ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದರು. ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ವಿಚಾರವಿವಿಮಯದಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಿ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಿಖರಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಮಹತ್ವದ ದಿನದ ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಮೊದಲೇ ಹೊಸದಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ಕಚೇರಿಯು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಶ್ರೀ ಮನೋಜ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಖಿಯವರು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಫೋರ್ಸ್‌ಗಳು, ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಅನುಮತಿ ಪತ್ರಗಳು, ಬ್ಯಾನರ್‌ಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹಂಚಿದರು. ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಶ್ರೀ ಕವೀಂದ್ರ ಅವರು ಕೂಡಲೇ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ರವಾನಿಸಿದರು.

ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ ಪೂರ್ವನಿಗದಿತ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಸಭೆಯು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆದರೂ ಸಮಯ ಸರಿದದ್ದು ತಿಳಿಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ತುಂಬಿರುಳುಕುತ್ತಿರುವ ಸಂತೋಷದೊಂದಿಗೆ, ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ಈ ಭೂಪಡೆಯ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಗುರೂಜಿಯವರ ಮತ್ತು ಅಮರರವರ ಪೋಟೋಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಗ್ರೂಪ್ ಫೋಟೋವನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡಿತು. ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಸೊಗಸಾದ ಉಪಹಾರ ಮತ್ತು ಚಹಾವನ್ನು ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆಚರಣೆಯು ಕೊನೆಗೊಂಡಿತು. ಪ್ರಬುದ್ಧ ಭವಿಷ್ಯದ ರೂವಾರಿಗಳಾದ ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ತಾವು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಇತಿಹಾಸದ ಸುಂದರ ನೆನಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮೃದ್ಧಗೊಂಡರು. ■

ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ

ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಪ್ಪಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ 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 ಓಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ 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

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2004

6ನೇ ಶತಮಾನದಿಂದ ಚೀನಾ ಮತ್ತು ಜಪಾನ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದುಬಂದ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಒಂದು ಪಂಥವೇ ಸೆನ್(Zen). ಭಾರತ ದೇಶದ ಬೋಧಿಧರ್ಮ ಎಂಬ ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಚೀನಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬುದ್ಧನ ಉಪದೇಶಗಳನ್ನು ಹೊಸರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಉದಯವಾಯಿತು. ಅವರ ವಂಶಜರೊಬ್ಬರು ಸೆನ್ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ತಿಳಿಸಿದರು. 'ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಗುಣವನ್ನು ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡುವ ವಿಧಾನವೇ ಸೆನ್' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದವರೇ ಆಗಿದ್ದೇವೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಅರಿವು ನಮಗಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ನಮಗೆ ಅದರ ಅರಿವುಂಟಾದ ಕ್ಷಣವೇ ನಾವು ಬುದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ! ಅವರು ಕೋಆನ್‌ಗಳ(Koans) ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು 1700 ಕೋಆನ್‌ಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳು ವಿರೋಧೋಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ಕೈಯಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿದಾಗ ಹೊರಡುವ ಶಬ್ದವು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಎಂದು ಒಂದು ಕೋಆನ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಇಂಥವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೆಲವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಅಂತರ್ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ಸತ್ಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಮಾರ್ಗ, ಸೆನ್ ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ವಿಧ. ಸೆನ್ ಪದದ ಬದಲಿಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದನ್ನೇ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ. ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞಾವಲಯಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆಂದು ಸೆನ್ ಮಾರ್ಗಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಧಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರದ ಪದವೊಂದನ್ನು ಅವರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಾಧಿಯ ಹಂತವನ್ನು ನಾವು ತಲುಪಿದಾಗ, ಅದು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ನಾವು ಹೇಳುವುದು. ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಅಥವಾ ಅನಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಆ ಅನುಭವವು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ, ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸಾರ. ಬರೀ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು

ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೂಡಾ ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಸೆನ್ ಮಾರ್ಗಗಳ 10 ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದೇನೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ. ಯಮ-ನಿಯಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳು ಯಮ-ನಿಯಮಗಳದ್ದೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಅಥವಾ ರೂಪವಾಗಿರಬಹುದು.

'ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು' ಎಂಬ ಒಂದು ಕಿರು ಹೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ತಂತ್ರಗಳು, ನಮ್ಮಂತೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲದವರಿಗಾಗಿ ಎಂಬುವುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವು ಎಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ಇವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅವೇ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಬೇಡ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮದೇಹದ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ನಾವು ಅನೇಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ನೀವು ಯಾವ ತಂತ್ರವನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪಡೆದಿದ್ದೀರೋ ಅದನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ, ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನಲ್ಲ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ವಿಷಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗದವರು ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವರ ಗುರುಗಳು ನೀಡಿರುವ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಬಾರದೆನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಒಂದು ನಿಯಮವಳಿ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜನರು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲೆ. ಬೇರೆಯದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ವಿವರಣೆ ನೀಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ನವೆಂಬರ್ 2004

ಮಂತ್ರವೆಂದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಶಬ್ದಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಓಂ, ಇದು ಒಂಟಿ ಶಬ್ದ; ರಾಮ ಅಥವಾ ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ, ಇದು ಶಬ್ದಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ. ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ರಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಋಷಿಗಳು ಹೊಸ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾಗ, ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳ ವಲಯಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶಬ್ದಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಒಂದು ಸಾಂಕೇತಿಕ ಪದವಿದ್ದಂತೆ, ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು

ಚೈತನ್ಯವಲಯಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ ಎಂದು ಉಚ್ಚರಿಸಿದರೆ, ಶಿವನ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ.

ವಾರದ ದಿನಗಳಿಗೆ ಗ್ರಹಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಇಡಲಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಆ ದಿನಗಳಂದು ಆಯಾ ಗ್ರಹಗಳಿಂದ ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಹರಿದುಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಸೋಮವಾರ - ಸೋಮ ಅಂದರೆ ಚಂದ್ರ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂದು ಚಂದ್ರನ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಈ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತವೆ. ವಾರದ ಇತರ ದಿನಗಳೆಂದೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದ ನಂತರದ ಮೊದಲ 4 ಗಂಟೆಗಳು ಆಯಾ ಗ್ರಹದಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯಗಳು ಬಂದು ಆವರಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರದ 4 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಆನಂತರದ 4 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಾಲು ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವಾದ ನಂತರ ಆ ಗ್ರಹದಿಂದ ಚೈತನ್ಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ.

30ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಸತ್ಯಯುಗದೊಳಕ್ಕೆ ಸಾಗಿದ್ದೇವೆ, ಅದು ಹೆಚ್ಚಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಗಮನಾರ್ಹವಾದುದು. ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ತಂತ್ರಗಳು ಹಳತಾಗಿವೆ, ನಿಷ್ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಋಷಿಗಳು ಹೊಸ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೂಡಲೇ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ, ಬೇರೆಯವರು ಕಾಲಕ್ರಮವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಋಷಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಒಂದು ಸರಳ ಮತ್ತು ಹೊಸ ತಂತ್ರವೆಂದರೆ 'ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ'. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ತಂತ್ರ ಆದರೆ ಸರಳವಾದ ತಂತ್ರ. ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬೇಕೆಂದೇ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾದ ಸಮಯ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ಸರಳವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುವುದು. ಈಗಲೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯ. ತಂತ್ರವನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅರಿವು ಮೇಲೇರದಿದ್ದರೆ, ಅರಿವು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ■

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

01-02-2015

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ನಾವು ಸೇರಿದ ಪ್ರತಿಸಲವೂ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅದನ್ನು ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಳಿದರೂ, ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಅದೊಂದು ಬೇರೆ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಹೊಸ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅವರ ಇರುವಿಕೆ ಈ ದಿನವನ್ನು ವಿಶೇಷವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರಿಂದ ಏನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಈ ದಿನ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ.

ಇಂಥ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅಮರರವರು ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಒಂದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂಥ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಧ್ಯಾನವೊಂದು ನೆಪವಷ್ಟೇ. ಈ ಕೊಡುಗೆಗಳು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಬೇರೆಯಾಗಿರಬಹುದಾದರೂ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಶೀಘ್ರಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವರಂತಹ ಬಹುಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿರುವ ಬೇರೆ ಯಾವ ಮಾಸ್ತರ್ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಾವು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸಂಗೀತದಲ್ಲೂ ವಿದ್ವಾಂಸರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾರ್ಮೋನಿಯಮ್, ತಬಲ ಮತ್ತು ಪಿಯಾನೋಗಳನ್ನು ನುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಅವರ ಯಾವುದೇ ಸಂಗೀತದ ಧ್ವನಿಸುರುಳಿಯು ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅಮರರವರೇ ಹಾಡಿದ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಿಸಿದ ಭಜನೆಯೊಂದಿತ್ತು ಎಂದು ಎಲ್ಲಿಯೋ ಓದಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಧ್ವನಿಸುರುಳಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಅದು ಮುದ್ರಿತವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ತೀರಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಆ ಧ್ವನಿ ಸುರುಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡಿದರು. ಅದು ಸಿಕ್ಕಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕೇಳಲೆಂದು ಚಾಲನೆಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಸಂಯೋಜನೆಯು ಅಳಿಸಿಹೋಗಿತ್ತು!

ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯಲು ಬಯಸಿದ್ದರು.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಚಾರವಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅನೇಕ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಬರಿಯ ಕುತೂಹಲಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಬಹುಶಃ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದೇ ಅವರು ಪ್ರಚಾರದಿಂದ ದೂರವುಳಿದರು. ಪ್ರಚಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನಿಜವಾದ ಸಾಧಕರು ಹೇಗೋ ಅವರಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸಾವಿರಾರು ಜನರನ್ನು ಅವರು ಮುಕ್ತಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಿದರು.

ಅವರೊಂದು ಜ್ಞಾನದ ಸಾಗರವಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ನೇರಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ವರ್ಶ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಪುಸ್ತಕವೊಂದರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ಅವರ ಸಂತೋಧನೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲ ಚಿರಂಜೀವಿಗಳನ್ನೂ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದರು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವಿಶೇಷತೆಗಳಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಜೀವನದ ಮೂಲಕವೇ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾಠವಾದ ವಿನಮ್ರತೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸಿದರು.

9 ವರ್ಷದಷ್ಟು ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅವರಲ್ಲಿದ್ದ ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅಮರರವರು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಎಷ್ಟೇ ಆದರೂ ಅವರು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ಅಂಶವಲ್ಲವೇ!!

ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. 'ಸಿದ್ಧಿಯು ದೇವರ ಬಳಿಯಿರಲಿ, ಆದರೆ ದೇವರು ನಮ್ಮ ಬಳಿಯಿರಲಿ' ಎಂದು ಅವರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದರು.

ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿಯಿತ್ತು ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲವರು ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ಅವರು ಪಂದ್ಯವೊಂದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆಬಂತು. ಆಗ ಅವರು, 'ನಿಧಾನಿಸಿ, ಈಗೊಂದು ವಿಕೆಟ್ ಬೀಳಲಿದೆ!' ಎಂದರು. ಮುಂದಿನ ಎಸೆತದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಕೆಟ್ ಬಿದ್ದಿತು!

ದೇವರನ್ನು ನಾನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ, ಅದನ್ನೇ ಬೆಂಬತ್ತಿಹೋಗಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಬಿಡದೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸಲು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ತಾವು ಗುರುವೊಬ್ಬರಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದಾಗಿಯೂ, ಆದರೆ ಈಗ ಅವರು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದ ನೇರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ತಮಗೆ ತಪ್ಪಿದೆಯೆಂದು ಜನರು ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ, 'ನಿಮ್ಮ ಗುರುವು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅದೇ ತಂತ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ, ಅವರು ಹೇಗೋ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಕೂಡಾ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ನಮಗೆ ಸೂಕ್ತವೆಂದೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು.

ಗುರೂಜಿಯವರು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ಅವರ ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಉಸ್ತುವಾರಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅಮರರವರು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದು ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ಪಡೆದು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವವರೆಗೆ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಾವು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು, ಜನರಿಗೆ ಗುರೂಜಿ, ಅಮರ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಅದು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸುತ್ತ ಕಟ್ಟಲಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತತ್ವಗಳ ಸುತ್ತ ಕಟ್ಟಲಾಗಿದೆ. ಅಮರರವರು ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರು ಈ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮಾರ್ಗದ ಸಾಧಕರನ್ನು ಅವರು ಮತ್ತೊಂದು ಮಟ್ಟದಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಅವರೇ ಕಾರಣ. ಗುರೂಜಿಯವರು ತರಗತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರು: ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೇನೆಂದು ಜನರು ತಿಳಿಯಬಯಸಿದಾಗ, ಅಮರರವರು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದು, 'ಸಂಸ್ಥೆಗಿಂತ ಕೆಲಸ ದೊಡ್ಡದು. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅವಕಾಶಗಳಿರುತ್ತವೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಎಷ್ಟೊಂದು ವಿಶಾಲವಾದ ಚಿಂತನೆ! ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲರು.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಲವೇ ಮಂದಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವರು ಅದ್ಭುತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಈ ಮಾರ್ಗದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು, ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹರಡುವುದು ತಮ್ಮ ಮಾತುಗಳಿಂದಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೂಲಕ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಾದ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು, ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುವುದು, ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ವಿಶ್ವಸಂಚಲನವನ್ನು ಹರಡುವುದು, ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹರಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು, ನಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆ, ನಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮುಖಾಂತರ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ■

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. ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರುಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

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

ಆತ್ಮವು ದೇವರ ಒಂದು ಅಣುರೂಪ ಹಾಗೂ ಅದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅರಿವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇಚ್ಛಾಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು ಅದರ ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವ. ದೇವರು ಜಗತ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಆತ್ಮಗಳು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲೆಂದು ಅವನು ದೈವೀ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದ. ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ದೈವೀ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ದೇವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಅವನ ಸೃಷ್ಟಿಗೂ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಆತನ ಭಾಗವಾದ ಆತ್ಮಗಳು ನಿರಪೇಕ್ಷ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ. 'ನಿರಪೇಕ್ಷ'(absolute)ದ ಅರ್ಥ ಷರತ್ತಿಲ್ಲದ, ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ, ಸಂಪೂರ್ಣ, ಸರ್ವೋನ್ನತ, ಪರಿಶುದ್ಧ, ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ. ದೇವರ ಸೃಷ್ಟಿಯು ಸೀಮಿತ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ದೇವರ ಸ್ವರೂಪ ಕಾಲಾತೀತ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಲದ ಪ್ರಪಂಚವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲದ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆದಿ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯಗಳುಂಟು. ಇಲ್ಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕತೆ. ಸಾಪೇಕ್ಷ(relative) ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ದೃಷ್ಟದ ಪ್ರಪಂಚವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ; ಅಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗಳಿವೆ, ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಶೀತಗಳಂತಹ ವಿರುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಎಣಿಸಲಾರದಷ್ಟಿವೆ. ನಿರಪೇಕ್ಷ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಈ ಏರುಪೇರುಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರಪೇಕ್ಷ ಪ್ರಪಂಚ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿವಾಸಿಗಳು, ಆನಂದ, ಪ್ರೀತಿ, ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಚಿರ ಶಾಂತಿಯ ಶಾಶ್ವತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಾವು ದೇವರ ಕಣಗಳಾದ ಆತ್ಮಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅಂತರಾಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿರಪೇಕ್ಷ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಪೇಕ್ಷ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಎಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇವೆರಡು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗಳಲ್ಲೊಂದನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಎರಡೂ ಮಟ್ಟಗಳ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ.

ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ದೇವರ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲೊಂದು. ದೇವರು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವುಳ್ಳವನು, ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆತ್ಮಕ್ಕೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ. ಈ ಇಚ್ಛಾ

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿರಪೇಕ್ಷದ್ದಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಸಾಪೇಕ್ಷ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆತ್ಮವು ಸಾಪೇಕ್ಷ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಂಡಾಗ ಅದು ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು ಸಾಪೇಕ್ಷ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ, ಆದರೆ, ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದು ನಿರಪೇಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತವಾದುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ, ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತನನ್ನು ಶಿಲುಬೆಗೇರಿಸಿದ್ದು ಹಾಗೂ ನೆಲ್ಸನ್ ಮಂಡೇಲರ ಸೆರೆವಾಸ. ಯೇಸುವು ಶಿಲುಬೆಯ ಮೇಲಿದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಅಲಗಾಡಲೂ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದರು. 27 ವರ್ಷಗಳ ಸೆರೆವಾಸದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು ನೆಲ್ಸನ್ ಮಂಡೇಲರವರು ಹೊರಬಂದಾಗ, 'ಯಾವಾಗಲೂ ನಾನು ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗಿದ್ದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಅನುಭವವಾಗಿದ್ದರಿಂದ, ಅವರಲ್ಲಿ ಕಿಟಭಾವವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಾಪೇಕ್ಷ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ, ಬಾಹ್ಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತೊರೆದು ಕೂಡಲೇ ನಾವು ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ವಿರೋಧಾಭಾಸವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ-ವಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಕ್ಷಣವೇ ನಾವು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪವಿತ್ರವಾದುದು. ನಾವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ನಿಜವಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಏನನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೇ ಅನುಭವ ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೊಬ್ಬರ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಭಂಗ ತರುವ ಅಥವಾ ದೈವೀ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವ ಯಾವುದೇ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ದೇವರು ಈಡೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಗೂ ಇದು ಅಧಾರವಾಗಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಗುರಿಗೆ ಅಂತರ್ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯ ಒಪ್ಪಿಗೆ ದೊರೆತ ನಂತರ, 'ಇದು ನನಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದಾದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡು' ಎಂದು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇವರಿಗೆ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಬಿಡೋಣ. ಅವನು ಕೊಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರೋಣ. ನಮಗೆ ಗುರಿಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ದೇವರಿಗೆ ವಂದಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಯೋಣ. ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆಗಲೂ ಕಲಿತ ಪಾಠಕ್ಕಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ವಂದಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸೋಣ. ■

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಪ್ರ: ಒಬ್ಬ ಗುರುವಿಗಾಗಿ ನಾನು ಕಾದರೆ, ಅವರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬರುವರೇ?

ಉ: ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಗುರುವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಹುಡುಕುತ್ತೀರೋ, ಆಗ ಅವರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಗುರುವೆಂದರೆ ಸ್ವತಃ ದೇವರೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅವನೊಂದು ಶಕ್ತಿ. ಅವನು ಚೈತನ್ಯ. ಅವನೊಂದು ಇರುವಿಕೆ. ಅವನು, ಓರ್ವ ಸ್ನೇಹಿತನ ಮೂಲಕವೋ, ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕವೋ, ಅನುಭವವೊಂದರ ಮೂಲಕವೋ ಅಥವಾ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕವೋ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಅವನನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನೀವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಅವನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರೆ, ಅವನು ಹೇಗೋ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮಾನವ ಗುರುವಿನೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಗಳ ಪ್ರಭಾವವೇನು?

ಉ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು. ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮೂಲವಿರುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಾವು ಜಪಿಸಿದಾಗ ಆ ಮೂಲದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿ ಅಲ್ಲಿನ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಚಾಲನೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಉ: ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಆಸನ ಮತ್ತು ತ್ರಾಟಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನೀವು ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವು ಅರಿವಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಷುಪ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಾಗ, ನಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಮನಸ್ಸಿನ ಜಾಗೃತ, ಸ್ವಪ್ನ, ಮತ್ತು ಸುಷುಪ್ತಿ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ದಾಟಬೇಕು.

ಪ್ರ: ಹಿಂಸಾವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ಉ: ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಹಿಂಸಾವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ನಾವು ದುಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಪ್ರ: ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನಗಳಿರುವ ಶಾಶ್ವತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಉ: ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಾವು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಕೂಡ, ನಾವು ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಈ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೇವೆ. ಯಾರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಭಂಗಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ಹೊಸ ಯುಗವು ಕೇವಲ ಮಾನವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆಯೇ?

ಉ: ಹೊಸ ಯುಗವು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ.

ಪ್ರ: ಹೊಸ ಯುಗವನ್ನು ನಾವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಯಾವಾಗ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ?

ಉ: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಆಗಬಹುದು, ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ 2018ರ ನಂತರ. ಆದರೆ ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ಹೊಸ ಯುಗಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳು ತೀರಿದ ಮೇಲೆ, ನಾವು ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ಉ: ಹೌದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಥವಾ ಭೂ ಲೋಕದ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಾಳಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಮಗೆ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶ ಇದ್ದರೆ, ಉನ್ನತ ಸ್ತರದ ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ಪಡೆಯಲು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ವಿವೇಕ ಎಂದರೇನು?

ಉ: ಸರಿಯಾದವುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೇವರ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯೇ ವಿವೇಕ. ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯೇ ವಿವೇಕ.

ಪ್ರ: ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಹಂ ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

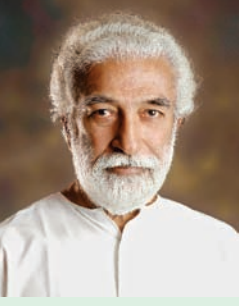
ಉ: ನಮ್ಮತೆಯಿಂದ ಇರುವುದರ ಮೂಲಕ.

ಪ್ರ: ಆತ್ಮ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಅಹಂ ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

ಉ: ಕೇವಲ ದುರಹಂಕಾರವೇ ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ■

ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
iGurujii Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGurujii - Vol 2	120/-
iGurujii - Vol 5	100/-
iGurujii - Vol 6	75/-
Living in the Light of My Guru	220/-
How to Meditate	50/-
Dhyana Yoga	50/-
Descent of Soul	50/-
Practising Shambala Principles	50/-
Astral Ventures of A Modern Rishi	50/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 2	150/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4	each 200/-
Gurujii Speaks Part - I & II	each 200/-
Gurujii Speaks (Vol 3)	150/-
Gurujii Speaks (Vol 4)	250/-
Gurujii 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-ಶಿಷ್ಯ 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 ಅವರೋಹಣ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತಿಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಸಿಷ್ಠ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕರಿನ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶಾವಾರ್ (Marathi)	150/-
आयुर्गुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कैसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-
திரியானம் செய்வது எப்படி	50/-
ಊನಿಯಿನ್ ವಾಯಿಲಿಲಕನ್	200/-
திரியான யோகம்	50/-
ஆத்மாவின் அவரோகணம்	50/-
நவீன ரிஷி ஒருவரின் குறும்பு சாகசங்கள்	50/-
சம்பலா திரியானங்களின் அப்பிரியாசங்கள்	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವೈಯುಧಂ ಎಲ್	50/-
ಕಾಂತಿಕಿ ದ್ಯಾರಮುಲು	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. ವಿಶ್ವಜೀತನ ಮಂದಿರ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಗೋಪುರ ಮತ್ತು ತಪೋವನ ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ವಿನೂತನ ಸ್ಥಳಗಳು. ತಪೋನಗರದ ಸುತ್ತಲೂ 'ಮಾನಸಿ' ಎಂಬ ವಿಭಿನ್ನ ಚೈತನ್ಯವಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಂತರ್ ಮಾನಸ

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

ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರ

ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ 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 ಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸ್ವರ್ಣಲತಾ

ಪುಣೆಯಿಂದ ನಾವು ಕೆಲವರು ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಬಯಸಿದ್ದೆವು. ಟಿಕೆಟ್ ದೊರೆಯದೇ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ಹೇಗೋ ನಮಗೆ ಟಿಕೆಟ್ ದೊರೆಯಿತು. ನಂತರ ಹೊರಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ರೈಲು ಹತ್ತುವಾಗ ನಮ್ಮೆಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಬರಲು ತಡಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ರೈಲು ತಪ್ಪಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ರೈಲು 45 ನಿಮಿಷಗಳು ತಡವಾಗಿ ಬಂದು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು!

- ಗೀತಾ ಜೋಶಿ

ಈಗ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಿಂದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಬಿಡಲು ಸುಲಭವೆನಿಸಿದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿ ನನ್ನನ್ನು ಸದಾ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಯ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ನನಗೀಗ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೀವನ ನನಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿದೆ.

- ಸುಗಂಧಾ

ಕೋಪದ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಅಂಗೀಕಾರ, ಮನೋಬಲ ಮತ್ತು ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಬಲವಾದ ಇಚ್ಛೆಯಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ನನ್ನಲ್ಲಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇದೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಯೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದೆ.

- ನಾಗೇಶ್ವರ್ ರಾವ್ ಬೊಜ್ಜ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದೆ. ಋಷಿಗಳು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಹರಿಯುವಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು ಎಂದು ನನಗನಿಸಿತು. ಈಗ ನನಗೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗಲೆಲ್ಲಾ ತಕ್ಷಣ ಆ 'ಉನ್ನತ ಹಂತ'ಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಹೊಂದಿಸುವುದು ಇಂದಿಗೂ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಾನು ಬಹಳ ಆನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ಸಚಿನ್ ಎಸ್.

ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನಾನು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾಗ ಶಂಬಲದ ಮೊದಲನೆಯ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯ

ನಿಯಮಗಳೇ ನನಗೆ ಜೀವಾಧಾರಕವಾಗಿದ್ದವು. ಅದೊಂದು ಜೀವನ ಬದಲಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿತು. ನಾನು ಅಕ್ಷರಶಃ ದೈವದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ! ಋಷಿಗಳು ಮೌನವಾಗಿ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಋಷಿಗಳಿಗಾಗಿ ಮುಡುಪಾಗಿದ್ದುತೇನೆ! ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಬಲವಾದ ಅನುಭವವೊಂದು ಸಾಕು.

- ಪದ್ಮಜಾ ಬಾಲಾಜಿ

2014 ಡಿಸೆಂಬರ್ 25 ರಂದು ತಪೋನಗರದ ಚರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮಹರ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಯೇಸುಕ್ರಿಸ್ತರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ತಮ್ಮ ದೈವೀ ಪ್ರೇಮ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕುಗಳಿಂದ ತುಂಬಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡೆ. ತಕ್ಷಣ, ಒಂದು ಬಿಳಿಮಿಶ್ರಿತ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಹೃದಯವು ನನಗೆ ಗೋಚರಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣವು ಹೊರಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ನಂತರ ಆ ಬೆಳಕು ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಡಿತು.

- ಶಶಿ ಅನಂತ್

'ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಪುರುಷ'ನಿಗೆ ನಾವು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದ ದಿನದಂದು, ನಾನು ಸಮುದ್ರ ಮಂಥನದ ಒಂದು ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಂಡೆ, ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಂಥನ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದದ್ದನ್ನೂ ಕಂಡೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವಾಗ ನಾನು ತೇಲುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅನುಭವವಾಯಿತು.

- ವಿನಮ್ರ ಲೋಂಗಾನಿ

ಕೆಲವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಹೊರಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದದ್ದರಿಂದ, ನನಗೆ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ದೂರವಾಗಬೇಕಾದ ಆತಂಕ ಶುರುವಾಯಿತು. ನಾನು ಅವರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯತೆಯ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಒಮ್ಮೆ ಇಡೀ ಮನೆ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಸಪ್ತಋಷಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ನನ್ನೊಡನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇದ್ದು ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಕಾಪಾಡಿದ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ನಾನು ಚಿರಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

- 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, ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560 077

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

ಮುದ್ರಣ ಸ್ಥಳ : ಆರ್ಟ್ ಪ್ರಿಂಟ್, 719/ಎ, ವೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡ್ ರೋಡ್, 2ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560086. ಫೋನ್: 23359992 ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ