



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 - ನವೆಂಬರ್ 1990ರ ಸಂಚಿಕೆ)

“ನಿನ್ನೆ ನಾನು ಒಂದು ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಅವರು ಹೇಳಿದುದರಲ್ಲಿ ನೀವು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳಿದ್ದವು. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆಂದು ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು,” ಎಂದು ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡರು. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯು ನನಗೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿಪಟ್ಟೆ.

ನಾನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನವು ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಬಂದುದಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನನ್ನ ಗುರು ನನಗಿತ್ತರು. ನಮಗೆ ವೇದಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಅವರು ಅದನ್ನು ಪಡೆದರು. ಈ ಜ್ಞಾನವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವಿರೂಪಗೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಕಾವಿ ಧರಿಸಿಲ್ಲ, ಜಪಮಾಲೆ ಹಾಕಿಲ್ಲ! ಕಾವಿಯಿಂದ ಏನೇ ಬಂದರೂ ಜನರು ನೇರವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. “ಕಾವಿಯನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ” - ನನ್ನ ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಾಯಿತು.

ಕಾವಿಯು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರುತನ್ನು ನಿಷ್ಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಾವಿ ಧರಿಸಿದ ಕಪಟಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಯಸಾಧಕರು ಕಾವಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಪಕೀರ್ತಿ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಬಣ್ಣವು ಅತಿಯಾದ ಕಳಂಕವನ್ನು ಹೊತ್ತಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರನ್ನು ಸಂಶಯಕ್ಕೀಡುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಮರರವರಿಗೆ ಇದು ತಿಳಿದಿತ್ತು.

ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಆಧಾರ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದು ತನ್ನ ಕಾಲಮೇಲೇ ತಾನು ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಬೆಳಗಬೇಕು. ನಾನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನವು, ಅದು ಸತ್ಯವೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಕಾಲಮೇಲೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನಿಂದಲೇ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ಸಂವೇದನಾರಹಿತರಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನನಗೆ ಆಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂಕಂಪಗಳು, ಅಗ್ನಿ ಅನಾಹುತಗಳು, ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ, ಹಿಂಸಾಚಾರ, ವಂಚನೆಯ ರಾಜಕಾರಣ, ಸಮಯಸಾಧಕತನ, ಶೋಷಣೆ ಮುಂತಾದವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲಕುವುದಿಲ್ಲ. ಒಣ ಚರ್ಚೆಗಳು ಹರಟೆಮಲ್ಲರನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕಿರುದರೆಯೂ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೇ ಜೀವನ ಸಾಗುತ್ತದೆ - ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, TV ನೋಡುವುದು..... ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ? ■



ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ)

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

☎ (080) 2846 5280, 99000 75280 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5)

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

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)

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.



24.05.2015ರಂದು ತಪೋನಗರದ ನಿವಾಸಿಗಳು ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು
ಅವರ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲವು ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಆಚರಿಸಿದರು.

ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- 01-6-2015 ರಿಂದ ದೂರಕಲಿಕೆಯ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಫೀಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ವಿವರಕ್ಕಾಗಿ ಪುಟ 6ನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.
- ಬೇಸಿಗೆಯ ರಜೆಯ ನಂತರ ಶಾಲೆಗಳು ಪುನರಾರಂಭಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಕೆಲಸವು ಪುನಃ ತನ್ನ ವೇಗವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.
- ನಮ್ಮ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸುಮಾರು 4900 ಶಾಲೆಗಳ 27 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1200 ಶಾಲೆಗಳ ಸರಿಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಅಸೆಂಬ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೆಳಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ಈಗ ನಮ್ಮ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇ-ಬುಕ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇವನ್ನು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ www.lightagemasters.com ನಿಂದ ಖರೀದಿಸಬಹುದು.

ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

- ಭಾನುವಾರಗಳು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12
ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
- 12-07-15 ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.30ಕ್ಕೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಭೆ
- 19-07-15 ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ರಾ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ
- 31-07-15 ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ : ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

02	ಗುರು	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
09	ಗುರು	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
14	ಮಂಗಳ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
15	ಬುಧ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
16	ಗುರು	ಆಷಾಢ ಮಾಸ ಆರಂಭ
17	ಶುಕ್ರ	ದಕ್ಷಿಣಾಯನ ಆರಂಭ
24	ಶುಕ್ರ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
26	ಭಾನು	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
31	ಶುಕ್ರ	ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ

ಜುಲೈ 16ಕ್ಕೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಆಷಾಢಮಾಸದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅದ್ಭುತವಾದ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವಾದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಗುರುಪೂರ್ಣಿಮೆಯ ದಿನವಾದ 31-7-2015ರಂದು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನಮಾಡಬಹುದು. ಆ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ, ಮೇಲಿನಿಂದ ಬೆಳಕು ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು 7 ನಿಮಿಷಗಳಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ, ನಾವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

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

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟದ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ನಾನು ನನ್ನ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದ್ದ ವಾಣಿಜ್ಯ ಅಧ್ಯಯನದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕಿತ್ತು. ನಾನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದೆ. ನನಗೆ 92 ಅಂಕಗಳು ಬಂದವು! ನನಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ದೊರಕಿದ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಕೃತಜ್ಞಳಾಗಿದ್ದೇನೆ.

- ಸುಷ್ಮಾ ಶ್ರೀ ಎಂ.ಎ., ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಅಂದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತತೆ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೂಡಿ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲೆನೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನನಗಿದೆ.

- ಪ್ರಣೀತಾ ಕರ್ವೆ, TY, BCA, ಕುಮಿನ್ಸ್ ಕಾಲೇಜ್ ಕ್ಯಾಂಪಸ್, ಪುಣೆ

ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ 50 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಶಾಲೆಗೆ ನಾನು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಶಾಲೆಯಿಂದ 20 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಸುತ್ತ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದೆ ರಸ್ತೆಯು ಖಾಲಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅದೊಂದು ಕಾಡಿನ ಪ್ರದೇಶದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದನು. ನಂತರ ನಾನು ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಶಾಲೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದೆ. ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿ ವರ್ಗದವರು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷಗೊಂಡು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ಈ ಬಾರಿಯ ಶಾಲಾ ಫಲಿತಾಂಶವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು, ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಶಾಲೆಯು ಉತ್ತಮ ರ್ಯಾಂಕ್ ಪಡೆದಿತ್ತು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಕು ಅವರ ಹೆತ್ತವರಿಗೂ ಕೂಡಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಕೇಂದ್ರೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯವೊಂದರಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, "ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ನಾನು ನನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ, ಆದರೆ ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದು ನನಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು" ಎಂದು ತನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಿದಳು.

- ಮೂರ್ತಿ ಕೆ. ಇ., ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ಮೇ ತಿಂಗಳ ನಿವಾಸಿಗಳ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರ 76ನೇ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ದಿನವನ್ನು ಅನನ್ಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಗುರೂಜಿಯವರ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲವು ಹಾಡುಗಳ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಾಯಿತು. ಆಗ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರ ಅನುಗ್ರಹವು ತುಂಬಿದ್ದು, ನಿವಾಸಿಗಳು ಅವರ ಇರುವಿಕೆಯ ಅಸಾಧಾರಣ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಅಂದು ಬುಕ್ ಕ್ಲಬ್ ಕೂಟವನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ನಿವಾಸಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಎಂದಿಗಿಂತ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ, ಸಾಯಂಕಾಲ 6:30ಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದರು. ಮೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡ ನಿವಾಸಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರೆಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಕೇಕ್ ಅನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡಿಸಲಾಯಿತು. ಇದಾದ ನಂತರ ಎಲ್ಲರೂ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮೀರಾ ಮತ್ತು ಜಗ್‌ಜೀತ್ ಸಿಂಗ್‌ರವರ ಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳು, ಪಂ. ಭೀಮಸೇನ್ ಜೋಶಿ ಮತ್ತು ಪರ್ವೀನ್ ಸುಲ್ತಾನಾರವರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಓ.ಪಿ. ನಯ್ಯಾರವರ ಸರ್ವಕಾಲಿಕ ಮಧುರ ಹಾಡುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಭಾವಪೂರ್ಣವಾದ ಸಂಗೀತಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಆಲಿಸಿದರು.

ಇದರ ಸಿದ್ಧತೆಯು ಅಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಿಂದಲೇ ಆರಂಭಗೊಂಡಿತ್ತು. ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನ ಸುತ್ತಹರಡುವ ಧ್ವನಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಯಾವುದೇ ಲೋಪದೋಷಗಳಿಲ್ಲದೆ ಆ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಸಂಗೀತದ ಆಳ ಮತ್ತು ರಾಗಭೇದಗಳನ್ನು ಇಡೀ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸುವಂತೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಸನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲವು ನಿವಾಸಿಗಳು ಸುಂದರವಾದ ರಂಗೋಲಿ ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳಿಂದ ಗುರೂಜಿಯವರ ಆಸನದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿದರು. ಸೀರಿಯಲ್ ಲೈಟ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಾಲ್‌ಗೆ ಹತ್ತಿ ಹೋಗುವ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು.

ಹಿಂದೆಂದೂ ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಗಹನತೆಯ ಅನುಭವವು ನಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿದ್ದವು ಆದರೆ ಅವರ ಹೃದಯವು ಅರಳಿ ತೆರೆದು ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಂದಲೂ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದ ಆನಂದವು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಎಷ್ಟು ವಾಸ್ತವವಾಗಿಸಿತ್ತೆಂದರೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗವುಂಟುಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಿದ್ದರೂ, ಅವು ಆ ಸಂಜೆಯ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗಾಢತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ■

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 ಬೆಳಸಿ. ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ www.lightchannels.com ಗೆ ಬನ್ನಿ.

ಶಂಬಲದ ತತ್ವಗಳು

ಶಂಬಲದ ಈ ಏಳು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪುರಾತನ ಯುಗಿಗೂ 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.

ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಜನವರಿ 2005

ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರೆದಂತೆ, ಸಾಧನೆಯು ಬೇರೆ ಮಟ್ಟಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆಯೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕು. ಅದು ಭಾವನೆಗಳ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನ ಸಾಲದಹೋದಾಗ ಋಷಿಗಳು, 'ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳಿ' ಎಂದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡಾಗ, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳಬೇಕು, ಉನ್ನತಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸುನಾಮಿ ಅಲೆಗಳು ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಿರುವುದು 4-5 ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲೇ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತೆಂದು ನಾನು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದೆ. ನಾವು 'ಸುನಾಮಿ ವಾರ್ನಿಂಗ್ ಗ್ರೂಪ್'ನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿಲ್ಲವೆಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವರು ನಮಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಜನರು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಕುಚಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುವುದು ದುಃಖದ ವಿಷಯ. ಹೇಗಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಇನ್ನೂ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಮೇಲೇರುತ್ತದೆ, ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದ ಹಂತಗಳು.

ಮತ್ತೊಂದು ಮಟ್ಟವಿದೆ. ಈ ಕೊನೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವಿಸ್ತೃತ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ದೈವವನ್ನು, ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ; ಅದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಾವು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬೇಕು. ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳುವುದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಹಾಗೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಅಹಂ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ, ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಹಂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜ ಹರಿವಿಗಾಗಿ, ಸಹಜ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಿ, ಅಹಂಅನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವ

ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ಪ್ರಶಾಂತರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ, ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ, ನೀವು ಹೊಸ ಜನ್ಮ ಪಡೆದಿರುವಿರೇನೋ ಎಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ! ನಮಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಶುದ್ಧತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ನಾವು ನಾವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ನಮ್ಮನ್ನು ದೈವಕ್ಕೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ತಂತ್ರವೂ ಮಾಡಲಾರದು. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ತುಂಬ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದ ನಂತರ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆನ ತನ್ನ ನಂಬಿಕೆ ಅಸ್ಥಿರಗೊಂಡಿತು, ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ ಹಾಗೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಸಹಮತವಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ತಪ್ಪು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನನ್ನ ಗುರು, ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ, ಗಾಂಧೀಜಿ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಸ್ತರಂತಹ ಅನೇಕ ಮಹಾನ್ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆದಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಲೂ ಕೂಡ ಅನೇಕ ಅದ್ಭುತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವರುಗಳ ಕಡೆ ನೋಡಿ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನಾವೇಕೆ ಬಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು? ದೇವರ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ, ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿ.

ಸುನಾಮಿ ದುರಂತವು ಪ್ರಳಯದ ಒಂದು ಭಾಗ. ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಜನರೆಲ್ಲರೂ ಈ ದುರಂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣರು. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ತರಲು ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಈಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಕಂಪನಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಮರಸವಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು, ಎಲ್ಲ ಮನುಕುಲವೂ ಸೇರಿ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ಆಲೋಚನೆಯದೂ ಪಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ದುಃಖಿಸುವುದು ಬೇಡ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸರಿಪಡಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ಧ್ಯಾನಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಬಹುದು.

ಸಾವಿರಾರು ಋಷಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೇಹ ತೊರೆದ ಎಲ್ಲ ಆತ್ಮಗಳೂ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿವೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಒಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ. ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಅದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದು ಅವರು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರು. ಮಾನವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ NGOಗಳು ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ಆದರೆ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಹಸ್ರಾರು ಮಹಾಪುರುಷರಿದ್ದಾರೆ. ಥಾಯ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಬೀಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಣ್ಣ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಬಾಲಕಿಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ನೀರಿನ ಅಲೆಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಆಕೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕರೆ ನೀಡಿ ಹಲವಾರು ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿದಳು. ಆಕೆಯನ್ನು 'ಬೀಚ್‌ನ ದೇವತೆ'ಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಜನರು ನಿರ್ದಯರಾಗಿರುವುದು ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿ. ಹೇಗಿದ್ದರೂ, ಈ ನಿರ್ದಯತೆಯ ಮಟ್ಟದಿಂದ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ನಾವು ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಹರಡಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ■

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

26-01-14

ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ದೃಢೀಕರಣ. ಈ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ, ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಮರು-ಚೈತನ್ಯೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಢೀಕರಣವೂ ಮತ್ತು ಮರು-ಚೈತನ್ಯೀಕರಣವೂ, ಸಾಧನೆಗೆ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ.

ಅನ್ಯಾಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅಂಧಕಾರವು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಅಂಧಕಾರವು ವಿರೋಧಿಸಿದರೂ, ನಾವು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇರಲಾರದು. ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಈ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮಗಳಾದ ನಾವುಗಳೇ ಅಧಿಪತಿಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಅಂಧಕಾರವು ಉಳಿಯಲು ಸಮಾಜದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಅವಕಾಶಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಮಗೆ ಏನು ಆಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏನು ಆಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಾವು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

‘ನನಗೆ ಬಹಳ ನೋವಿದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಅದು ದೇವರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ, ಒಂದು ದಿನ ನನ್ನ ನೋವಿನಿಂದ ದೇವರ ಮನಕರಗಿ ನನಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತಾನೆ’ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಈ ರೀತಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯವೂ ತಿಳಿದಿದೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಯಾವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆಂಬುದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಾವು ನೋವಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಈ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಅದೇ ಸತ್ಯ. ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನೋವಿನ ಕಾರಣವು ನಾವಾಗಿರದೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊರಗಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ! ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಗೆ, ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಅಥವಾ ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿರುವ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನಾವೇಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು? ನಮಗೆ ಕರ್ಮದ ನಿಯಮಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಅದರ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಾವೀಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ, ನಮ್ಮ ಕರ್ಮ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದೇಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು? ಮೊದಲಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ನಂತರ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಪಾರ ವಿನಯದೊಂದಿಗೆ ದೇವರಿಗೆ ಏಕೆ ಸಮರ್ಪಿಸಬಾರದು?

ನಮ್ಮ ಪಿಸುದನಿಯೂ ಕೂಡ ದೇವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದುದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಅವನು ನಮ್ಮ

ಸುತ್ತಲೂ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೊಳಗೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದಾನೆ, ಎಲ್ಲ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಅವನು ನಮಗಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ನಾವು ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಿನಮ್ರತೆಯಿಂದ ಅವನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಅವನು ನಮಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಾವೇಕೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು?

ನಮಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗೋಡೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಎಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಬಂಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇವರ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು, ನಂತರ, ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಲ್ಲವೆಂದು ಸಾರಿದಂತೆ. ನಂಬಿಕೆ, ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೆಳಕು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ‘ಹೌದು, ನನಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ, ಅವು ಅನೇಕವಿವೆ, ಆದರೆ ದೇವರಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಇದರಿಂದ ಹೊರತರುತ್ತಾನೆ’ ಎಂದೇಕೆ ಹೇಳಬಾರದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನೊಳಗೆ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆಂದು ನಾವು ಅರಿತಾಗ, ನಾವು ವಿನೀತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನವಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಮೇಲ್ದರ್ಜೆಗೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದೈವಿಕರನ್ನಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಿಸಮಾನರಾಗಿ ದೈವಿಕರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅವನದೇ ಅಂಶ. ಅವನನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸತ್ಯವಿರಬಹುದು.

ವಿನಯವಂತಿಕೆಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಸಂಕೇತವಲ್ಲ. ಬಲಶಾಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ವಿನಯವಂತನಾಗಬಲ್ಲ. ಆ ಶಕ್ತಿಯು ನಾವು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬಲವು ಸಾಕಾಗದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ದೇವರಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಂಡಾಗ ಅವನ ಬಲವೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಲಶಾಲಿ ಹಾಗೂ ವಿನಯವಂತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಪ್ರೀತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ನಾವು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಂಡಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ವಿನಯವಂತಿಕೆಯು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಂಡಿರುವುದರ ಸಂಕೇತ.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಗಳಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಈ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಓದುವುದು,

ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದು, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಗಳಾಗಿರುವುದರ ಒಂದು ಭಾಗ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೆಂದರೆ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲ. ಅದು, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಿರುವುದು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವುದು.

ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ನಾನು ನರಳಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ನಾನು ತಿಳಿಸಿದಾಗ, ಬಹಳ ಗಹನವಾದ ವಿಷಯವೊಂದನ್ನು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. “ನಾನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಆ ವೈದ್ಯರ ಮುಖಾಂತರ ದೇವರು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾನೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಾನು ಶರಣಾಗುತ್ತೇನೆ, ನಂತರ ದೇವರು ವೈದ್ಯರ ಮುಖಾಂತರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಹೇಗೋ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನನಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಾತುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಜ್ಞಾನ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ಮುಂದಿನ ಸಲ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ನಾನು ನರಳಲಿಲ್ಲ.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಜ್ಞಾನವಿದೆ ಎಂದು, ಅನೇಕ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಭಾಷಿಸಿದಾಗ ನನಗೆ ತಿಳಿದುಬಂತು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅದರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿನಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಅಮರಾಜಿ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರಂಥ ಮಹಾತ್ಮರ ಕೆಳಗೆ ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವುದು ದೇವರ ಕೃಪೆಯಿಂದಾಗಿ. ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಧಿಕೃತ ಜ್ಞಾನವು ನಮಗೆ ನಿಲುಕುತ್ತಿವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡತೆಯು ಅವನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅವನ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನಲ್ಲ, ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

‘ಶಿವರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ’ಯೆಂದರೆ ಭಗವಾನ್ ಶಿವನ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿರುವುದು. ಅದು ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಭಗವಾನ್ ಶಿವನ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಅವನ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಅವರು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಸ್ವತಃ ಭಗವಾನ್ ಶಿವನೇ. ಅದು ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಶಿವನೇ ಇದ್ದಂತೆ. “ಅವನು ಕೈಲಾಸದಿಂದ ಬಂದ ನಮ್ಮ ಅತಿಥಿ. ಆ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಅತಿಥಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ನಾವು ಸತ್ಕರಿಸಬಹುದು. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು” ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ■

ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವವರಿಗೆ ಅಂಚೆ ಮತ್ತು ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಲಾಗುವುದು. ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 2500), ಕನ್ನಡ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 1300) ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಭಾರತ ದೇಶದಿಂದ ಹೊರಗೆ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಾರ್ಷಿಕ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಫೀಯು ರೂ. 4500. ಈ ಫೀನಲ್ಲಿ 14% ಸೇವಾ ತೆರಿಗೆ, ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ನಂತರ, ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ವಾರ್ಷಿಕ ನವೀಕರಣದ ಫೀ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 2000), ಕನ್ನಡ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 900). ಭಾರತ ದೇಶದಿಂದ ಹೊರಗೆ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ವಾರ್ಷಿಕ ನವೀಕರಣದ ಫೀಯು ರೂ. 3500. ಈ ಫೀನಲ್ಲಿ 14% ಸೇವಾ ತೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಸೇರಿವೆ.

- ★ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಇ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ (ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದಂತೆ) ಆಯಾ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.
- ★ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಋಷಿಗಳು ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ★ 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. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರುಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ★ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಪವಾಡಗಳು ಸದ್ವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇನಾಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆಯ 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

ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗವು, ಬೇರೆ ಜನರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು, ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ದೈವೀ ಲೋಕವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ, ದೇವರೊಂದಿಗಿನ ಏಕತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಬಿಡಬೇಕಾಯಿತು. ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದವು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ನಾವುಗಳು, ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಏಕತೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಲು ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಎಲ್ಲ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯ, ಗಿಡಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ವರ್ಗಗಳು, ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರ ಮಂಡಲಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಕಲೆ, ಮತ್ತು ಕಾವ್ಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ನಮಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ. ದೇವರು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅವನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ದ್ವೈತದ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದಲೇ ಅದ್ವೈತದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು.

ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಹಾಗೆಯೇ, ದ್ವೇಷವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೆಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಇದು, ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರದ ವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಬ್ಬರನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಂತೆ. ಇದರಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಕ್ಷಮಿಸಲೇ ಬೇಕು ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಜಯಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅದನ್ನು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕಿರುತ್ತೇವೆನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಾವು ವಂದಿಸಬಹುದು ಕೂಡ.

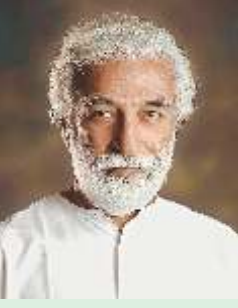
ನಾವು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಭಯ ಅಥವಾ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಹೊರತರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬದಲಾಗಲು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಬದಲಾವಣೆಯು ನಮ್ಮ ಅತಿ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ನಿಜವಾದ ಮಾನದಂಡ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ, ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಂಬಂಧಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗವೆಂದರೆ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವಹಿಸುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಾವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವರೂಪವಾದ ಆತ್ಮವೇ ಆಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ಆತ್ಮದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ನೋಡಬಹುದು.

ಸಮಯವನ್ನು ನಾವು ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲವೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಭೂತ ಕಾಲವು ಒಂದು ನೆನಪು ಮಾತ್ರ. ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲವು ಇನ್ನೂ ಬರಬೇಕಿದೆ. ಸರ್ವಕಾಲದಲ್ಲೂ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಮಯವೆಂದರೆ 'ಈ ಕ್ಷಣ'ವೆಂದೇ. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ದೇವರ ಕೊಡುಗೆ, ಎಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ನಾವು ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬದುಕದಿದ್ದರೆ, ಈ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಅಂದರೆ ಈಗಿನ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ ಅಹಂ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಇಂತಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯಿರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಏಕತೆಯ ಅನುಭವವಾದಾಗ, ಎಲ್ಲದರೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗಳೆರಡರ ಅರಿವು, ಸಮಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಭಿನ್ನತೆಗಳೆರಡರ ಅರಿವುಗಳಿರುವ ಹಂತವೇ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಮಾಧಿಯ ಹಂತ. ಅಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಪೂರ್ಣ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ■



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. ವಿಶ್ವಜೀತನ ಮಂದಿರ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಗೋಪುರ ಮತ್ತು ತಪೋವನ ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ವಿನೂತನ ಸ್ಥಳಗಳು. ತಪೋನಗರದ ಸುತ್ತಲೂ 'ಮಾನಸ' ಎಂಬ ವಿಭಿನ್ನ ಚೈತನ್ಯವಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಂತರ್ ಮಾನಸ

ಮಾನಸದ ಹುಟ್ಟು ಸ್ಥಳ. ಇದು ತಪೋನಗರದಿಂದ ಒಂದು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಗೌಡ 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 ಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸ್ವರ್ಣಲತಾ

ಮಾರ್ಚ್ 5ರಂದು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಐದು ಗಂಟೆಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ ನನ್ನನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಿತು. ಆಗ ನಾನು ಹೊರಗಡೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಚಂದ್ರನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಮೂಕವಿಸ್ಮಿತಳಾದೆ. ಆ ಹೊತ್ತಿನ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದೆ, ಕಾಮದಹನದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೆ. ನಂತರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದೆ. ನನಗೆ ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಇಡೀ ದೇಹ, ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ, ಬೆಳಕಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡಿತೇನೋ ಅನ್ನಿಸುವಂತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಆ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಇಂತಹ ಅನುಭವ ನನಗೆ ಹಿಂದೆಂದೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ!

- ಕುಸುಮ್ ನರೇನ್

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆ ಇಬ್ಬರೂ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಲು 'ಲಿಂಕ್‌ಡಿನ್' ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್ ಮೂಲಕ ವಿನಂತಿಸಿದರು. ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು! ಇದು ನಾನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನದ ಫಲವೇ ಅಥವಾ ಏಕತೆಯ ಫಲವೇ ಎಂದು ನಾನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೂ ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಕಾರಣವೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು.

- ಮನೀಷ್ ಜೇಟ್ಟಿ

ಯಾವಾಗಲೂ ನಾನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾದಾಗ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಆಗಲಿ, ಬೆಳಕಿಗೆ ನನ್ನೊಡನಿರುವ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಬೆಳಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಬೆಳಕು ನನಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿದೆ.

- ಶ್ರೀದೇವಿ ಎಸ್.ವಿ.ಕೆ.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಚೈತನ್ಯದ ಹರಿವಿದೆ. ನಾನು ಬೆಳಕಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡು, ಅದರ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಈ ಹರಿವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಸದ ಸುಮ್ಮನೆ ಅದರೊಡನೆ ಸಾಗುತ್ತೇನೆ.

- ಸ್ವಿತಾ ಶೆಟ್ಟಿ

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಚೈತನ್ಯದ ಸುರಿಮಳೆಯಾಗುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಅಲೆದಾಡಿದರೂ ಕೂಡ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸಂತ್ಯಾಪಿಯಿದೆ.

- ಗುರ್ವಿಂದರ್ ಕೌರ್

ಅನೇಕ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ವಿವಾದಗಳೆಲ್ಲವೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ ಅಥವಾ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ತೊಂದರೆ ಪಡುವ ಬದಲು ನಾನು ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ವೀಕ್ಷಕನಾಗಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

- ನೀಲಮೇಗಮ್

ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಜೀವನದ ಎಂತಹ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಂತಹ ಗುರುತವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶರಣಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಂತಹ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೂ ಯಾರ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಕೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನೀಗ ಶಾಂತತೆಯಿಂದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಎಷ್ಟೇ ಅಮುಖ್ಯವಾದರೂ ಅದು ಈಡೇರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

- ನಂದಿತಾ ಪಟೇಲ್

ನಾನು ತೀವ್ರವಾದ ವೃಥೆ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಾಪನೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ರಕ್ಷಾಕವಚವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ವೃಥೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನಾನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯ ಶೀಲಕಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ಮೀನಾ ಗಣೇಶನ್

ನನ್ನಲ್ಲಿ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಸಂತೋಷ, ಪ್ರೀತಿ, ತಾಳ್ಮೆ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹೊರಗಡೆ ಏನೇ ಪ್ರಕೃತಿ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದರೂ ನನ್ನೊಳಗೆ ನಿಶ್ಚಲತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

- ಭಾರತಿ ದುಧಿಯಾ

ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾದ ಕಲಿಕೆಯ ಕಾಲವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಅರಿವು ಸತತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜನರು ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಉಂಟಾಗುವ ನನ್ನೊಳಗಿನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ.

- ದೀಪ್ತಿ ರಾಘವೇಂದ್ರ

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಜೀವನವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮೊದಲಿದ್ದ ವಿಷಾದತೆ ದೂರವಾಗಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ವೃಥೆ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕೆನಿಸುತ್ತಿದೆ.

- ವಸಂತ ರಾಮಾನುಜನ್

ತಪೋವಾಣಿ, ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ : ರೂ.300/-

ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ, ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹಣ್ಣೂರು-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 : ಆರ್ಕೆ ಪ್ರಿಂಟ್, 719/ಎ, ವೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡ್ ರೋಡ್, 2ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560086. ಫೋನ್: 23359992

ಸಂಪಾದಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ