



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 ಆಶ್ರಯ.
- ★ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ.

ತಪೋವಾಣಿ

ಅನಿಸಿಕೆಗಳು

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಅನು: ಚಂಪ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಜುಲೈ 2009ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಒಬ್ಬ ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ ಆಶ್ರಮವನ್ನು ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದ ಸರಕಾರೀ ಅಂಗವೊಂದು ನೆಲಸಮ ಮಾಡಿತು. ಟೀವಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಕಾಗದಪತ್ರಗಳು, ಪಾತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನೂ ಬಿಡದೆ ನಾಶಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆತ ಆ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಹಾಗೂ ಎಳೆಯ ಎರಡು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕಳೆದರು. ನಂತರ, ಈ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ ಆತನಿಗೆ ಏನೆನ್ನಿಸಿತು ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಪತ್ರಕರ್ತ ಕೇಳಿದಾಗ, ಆತ, ತಾನು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ತನಗೆ ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆತ ವಿಚಲಿತರಾಗದೆ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಹಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಇಲ್ಲ!

ಜನರು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಜೀವಂತ ಸುಡಲಾಯಿತು, ಶಿಲುಬೆಗೇರಿಸಲಾಯಿತು ಹಾಗೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸಲಾಯಿತು ಎಂದು ಇತಿಹಾಸ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಂತ್ಯದ ಅರಿವಿತ್ತು.

ಅವರು ಏಕೆ ಅಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅಂತಹ ಕ್ರೌರ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಹೇಗೆ ಅಷ್ಟು ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಧೈರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾನು ಅಚ್ಚರಿಪಡುತ್ತೇನೆ! ಯಾವ ಪ್ರೇರಕಶಕ್ತಿ ಅವರಿಗೆ ಅಂತಹ ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ!

ಕೋಪವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಂತರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋಪವು ನಮ್ಮನ್ನು ದುಡುಕು ಸ್ವಭಾವದವರು ಹಾಗೂ ದ್ವೇಷಪೂರಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋಪದಲ್ಲಿ ನಾವು ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದು ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಭಾಗಶಃ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪತನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಜನರನ್ನು, ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ? ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೆ.

ಕೋಪವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 'ಸ್ನಾರಿ' ಹೇಳುವ ಮೊದಲೇ ಅಥವಾ 'ಸ್ನಾರಿ' ಹೇಳದಿದ್ದಾಗಲೂ ಆತನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗದೆ ಹಿಮಾಲಯದಂತೆ ಅಚಲವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ, ನಾವು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ. ಧ್ಯಾನಿಗಳಾದ ನಮಗೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಆಯ್ಕೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಧ್ಯಾನದಿಂದಾದ ಉಪಯೋಗವೇನು, ಒಂದು ಭಾವಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಮಾತ್ರವೆ?

ಹಲವಾರು ದಿನಗಳಿಂದ ನಾನೇಕೆ ಬ್ಲಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಬಹಳ ಜನ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಕಳಕಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಟ್ಟಿದೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಬ್ಲಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಮೌಸ್ ಕಳೆದುಹೋಗಿತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ನಾನು ಚಿಂತಿತನಾಗಿದ್ದೆ.

ನಾನು ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಬರೆಯಲು ಎಷ್ಟೊಂದಿದೆ ಹಾಗೂ ಬದುಕಲು ಏನೆಲ್ಲಾ ಇದೆ! ■



ಮಾನಸ ಪ್ಲಾಂಡೇಶನ್ (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,
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಲೇಔಟ್

ಸೋಮವಾರ (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ,
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ 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

ಸೋಮವಾರ (ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ.)

ಮಂಗಳವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ.)

ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ
ಬಡಾವಣೆ

ಮಂಗಳವಾರ (ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 11.30 ರಿಂದ 12.30
ಮತ್ತು ಸಂಜೆ 5 ರಿಂದ 6 ಘಂ.)

ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ ಶಾಸ್ತ್ರಿಯವರ ಮನೆ,
ಗಾಂಧಿ ವೃತ್ತ

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.



ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳ ನಿವಾಸಿಗಳ ಕೂಟದಲ್ಲಿ
ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- ಅಮರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು 25-8-2016 ರಂದು ಆನೇಕಲ್‌ನ ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 28-8-2016 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. 80ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 200 ಜನ ತಪೋನಗರದ ಧ್ಯಾನಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಗಳನ್ನು ಅಮರರವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರು.
- ನಮ್ಮ "Doorways" ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಕೆಲವು ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಮಾನಸ ಕಚೇರಿಯ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಬಹುದು.
- ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಲಿಸಿಕೊಡಲು ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಸಾಧಕರನ್ನು ಈ ಮಹೋನ್ನತ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಾರದ ಯಾವುದೇ ದಿನ ಅರ್ಧದಿನ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಆಸಕ್ತರು ಮಾನಸ ಕಚೇರಿಯನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

01	ಶನಿ	ನವರಾತ್ರಿ ಆರಂಭ
07	ಶುಕ್ರ	ಸರಸ್ವತೀ ದೇವಿ ಪೂಜೆ
09	ಭಾನು	ದುರ್ಗಾಷ್ಟಮಿ
10	ಸೋಮ	ಆಯುಧ ಪೂಜೆ
11	ಮಂಗಳ	ದಸರಾ ವಿಜಯದಶಮಿ
16	ಭಾನು	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
23	ಭಾನು	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
29	ಶನಿ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ ನರಕ ಚತುರ್ದಶಿ
30	ಭಾನು	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ದೀಪಾವಳಿ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪೂಜೆ
31	ಸೋಮ	ಬಲಿಪಾಡ್ಯಮಿ

ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು:	ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು:	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
09-10-16	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಕ್ಕೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಭೆ	
30-10-16	ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ (ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್) ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 11-1	

ನವರಾತ್ರಿಯ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರ

ನೀರಿ ಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕಿನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗೋಲವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಗೋಲವನ್ನು ನೀವು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ. ಈ ಬೆಳಕಿನ ಗೋಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಆದಿಶಕ್ತಿಯ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹತ್ತದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದ ನಿಮ್ಮ ಹಂತದ ಧ್ಯಾನದ ಬದಲಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

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

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

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ನನ್ನ ಕೆಲವು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡೆ. ಈ ಕಲ್ಪನೆಯ ಸರಳತೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಯತೆಯು (flexibility) ಅವರ ಮನಕಲಕಿತು. ಅವರಿಗೆ ಲವಲವಿಕೆಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಯ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಗೆಳತಿ ಮೈಥಿಲಿ ಶೇರೆಗೆ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತಲೆಯ ಸುತ್ತ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿತವಾದ ಭಾರದ ಅನುಭವವಾಯಿತು.

- ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ಜೋಶಿ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಾಳಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಸಹೋದರನೂ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಶಾಲಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ. ಆದರೆ ಈಗ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಇಡೀ ವಿಶ್ವ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ನಾನಿದನ್ನು ನಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡಲು ಕೂಡಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

- ಸೌಮ್ಯ ಹೆಚ್.ಕೆ., 9ನೇ ತರಗತಿ, ಬಸವೇಶ್ವರ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆ, ಬ್ಯಾಟರಾಯನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

- ಚಂದನ್, 9ನೇ ತರಗತಿ, ಬಸವೇಶ್ವರ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆ, ಬ್ಯಾಟರಾಯನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡಗಳು ಹೋಗಿ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಅದೊಂದು ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸ, ಹಿತಕರ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾನು ಯಾವ ಸವಾಲನ್ನಾದರೂ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಸುನೀಲ್ ಕುಮಾರ್, 9ನೇ ತರಗತಿ, ಬಸವೇಶ್ವರ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆ, ಬ್ಯಾಟರಾಯನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು ಹಾಗೂ ಇದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. 7 ರಿಂದ 8 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಕೂಡಾ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ನವೀನ್, 6ನೇ ತರಗತಿ, ಶ್ರೀ ಶಾರದಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ಶಾಂತತೆಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ನನಗೀಗ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

- ತರುಣ್ ಆರ್., 6ನೇ ತರಗತಿ, ಶ್ರೀ ಶಾರದಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ಮೇಲ್; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿಯನ್ನು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಅನೇಕ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಸೇರಿ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಅನುಗ್ರಹಿತರಾದರು. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ಅಂಶದ ಇರುವಿಕೆಯು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ; ಅವನ ದೈವೀ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ತಪೋನಗರದ ಈ ಬಾರಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳ ಕೂಟವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರು. ಎರಡು ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಎರಡು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಏಳು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳು ರಾಧಾ-ಕೃಷ್ಣರಂತೆ ಜೊತೆಗೂಡಿ ದೈವೀ ಜೋಡಿಯಂತೆ ನರ್ತಿಸಿದರು. ಆ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರು ಈ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿದುದಲ್ಲದೆ, ನೃತ್ಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರಾಣ ಕಾಲದ ಮಾತೆ ಯಶೋದೆಯಂತೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದರು.

ನಾಲ್ವರು ಹದಿಹರೆಯದ ಯುವತಿಯರ ತಂಡವು ಭರತನಾಟ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿತು. ಶ್ರೀಮತಿ ಉಮಾಮಹೇಶ್ವರಿಯವರು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡಿದ್ದರು. ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಪ್ರದರ್ಶನವು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿತು. ಇವರಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪ್ರಕಾರದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ತಮ್ಮ ನೃತ್ಯದಿಂದ ಅಂದಿನ ಸಭಿಕರನ್ನು ಮಂತ್ರಮುಗ್ಧರನ್ನಾಗಿಸಿದರು.

'ಕೃಷ್ಣಾ ತುಮ್ ಹೋ ಜಗದ್ಗುರು' ಎಂಬ ಗುರೂಜಿಯವರು ರಚಿಸಿದ ಒಂದು ಭಕ್ತಿಗೀತೆಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರ ತಂಡವೊಂದು ಹಾಡಿತು. ಅವರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದರೂ, ಭಗವಂತನ ಪೀತಾಂಬರವನ್ನು ಹೋಲುವ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸಮವಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಪೀಠದ ಮೇಲಿದ್ದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಹೂವಿನ ರಂಗೋಲಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ನೆರೆದಿದ್ದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹೃದಯದಿಂದ ಭಕ್ತಿ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಂತಸವು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿ, ದೇವಾಲಯದ ಗಾಢವಾದ ಸುಗಂಧದಂತೆ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತುಂಬಿತ್ತು. ■

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 ಗಮನಕೊಡುವುದು.

ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಮೇ 2005

ನೀವು ಪುಸ್ತಕ ಮಳಿಗೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ - ಅದರಲ್ಲೂ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ - ನಿಮಗೆ ನೂರಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟನ್ನೂ ಓದಿ. ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೊಸದಾದ 7 ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ.

ಯೋಗವೆಂದರೆ ಏನು?

1. ಯೋಗವು ದೇವರೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಅಸ್ತಿತ್ವ, ಅದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆನಂದ. ಈ ಮಾನವ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆನಂದದಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದೇ ಯೋಗ. ಅದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ, ಹಿಮಾಲಯವನ್ನು ಹತ್ತಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕು. ಯಾವುದೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯೋಣ.
2. ಯೋಗವೆಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ. ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಆಲೋಚನೆಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬಹು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ, ಋಷಿಯೊಬ್ಬರು ಜನರಿಗೆ ದೀಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ದಿನದಂದು, ನಾನು ಅಮರರವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದೆ. ಅಮರರವರು ಕೊಠಡಿಯ ಹೊರಗಡೆ ಇದ್ದರು. ಋಷಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೊಠಡಿಯ ಒಳಗಡೆ ಇದ್ದರು. ಅಮರರವರು ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಿದರು, 'ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಋಷಿಯು ನಿಮಗೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.' ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಜನರು ಒಂದು ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕಾರ್ಯ-ಕರ್ತರಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತಟ್ಟಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೊರಬರಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಮರರವರು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು, 'ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಕನಿಕರವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಋಷಿಯಿಂದ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಿತ್ತು.' ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಲು ಬಸ್ ಹಿಡಿಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಗುರು ಇಡೀ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು!

ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಸ್ತಾರಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದೇ ಯೋಗ. ನೀವು ಆ ರೀತಿ ಬಾಳಿದಾಗ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ.

3. ಯೋಗವೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿ. ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಎಲ್ಲದರ ಸಾರವೇ ಪ್ರೀತಿ. ಪ್ರೀತಿಯೇ ದೇವರು. ಇದು ಉತ್ತೇಕ್ಷೆಯಲ್ಲ ಅಥವಾ ಒಂದು ಘೋಷಣೆಯಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೃಷ್ಟಿ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.
4. ಯೋಗವೆಂದರೆ ಶರಣಾಗತಿ. ಶರಣಾಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಹಂ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಅಹಂ ಅನ್ನು ಕೂಡಾ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ, ಅದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. 'ನಮಃ'ದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ತಲುಪಿದಾಗ, ಅದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶರಣಾಗತಿ.
5. ಕಾಲವನ್ನು ಮೀರಿ ಬಾಳುವುದು ಯೋಗ. ಕಾಲಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ನಾವು ಅದರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜೀವನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಜೀವಿತವೂ ನಮಗಿದೆ. ಕರ್ಮಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ನಾವು ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಾವು ಹಾದುಹೋಗಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಜೀವಿತದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಾವು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂದಿನದೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವರ್ತಮಾನವಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ, ಶಾಖ, ಕಾಲುನೋವು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವಗಳು. ಯೋಗಿಯು, ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಲವನ್ನು ಮೀರಿರುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬನು ಯಾವುದೇ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು ಆದರೆ ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲ ಮಾಸ್ಪರ್ಗಗಳೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಬಾಳುತ್ತಾರೆ, ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
6. ಯೋಗವೆಂದರೆ ವೈರಾಗ್ಯ. ನಾವು ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದುದನ್ನು, ಅಂದರೆ ದೇವರನ್ನು, ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಬೇರೆ ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲಿನ ಮೋಹವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಮೋಹಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.
7. ಯೋಗವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಈಗ ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಯೋಗ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರನ್ನು ನಾನು ಭೇಟಿಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು. ಅವರೊಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ನಾನು ಬಹಳ

ಕಾಯಬೇಕಾಯಿತು. ಅವರು ನನ್ನೊಡನೆ ಸೌಹಾರ್ದದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡರು. ಅದು ನಡೆದದ್ದು 20 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ. ಆಗ, ಯೋಗವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ನಾನು ಹೇಳಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಿತು. ಅವರು ಹೇಳಿದರು, 'ಯೋಗವನ್ನು ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು, ಯೋಗ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.' ನಾನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ವಾದ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವವಲ್ಲ. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅದು ನನಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗಾಗಿ ನಾನು ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಯೋಗ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಇದನ್ನು ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಬಯಸಿದ್ದರು! ನೀವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತೀರಾ?!

ಒಂದು ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತೆರೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದೆ. ಅವರು ಹೇಳಿದರು, 'ನಮ್ಮ ಟ್ರಸ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ ನೀವು ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿ, ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದೋ ಅಥವಾ ಬಿಡುವುದೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತೇವೆ!' ನಿಮಗೆ ನಾನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತಿರುವುದಷ್ಟೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಬೇರೆ ಏನನ್ನು ನಾನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಿ? ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು!! ತಮಾಷೆಗಾಗಿ ನಾವು ನಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವರಿಗಾಗಿ ನಾನು ವ್ಯಥೆ ಪಡುತ್ತೇನೆ, ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿದ್ದೇನೆ - ಸರಳ ಜನರು, ಒಳ್ಳೆಯ ಜನರು, 70 ವರ್ಷದವರು, ಅದ್ಭುತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು - ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ-ಬಹುದಾಗಿದ್ದವರು, ಆದರೆ ಅದೇಕೋ ಅವರು ಸಾಧಿಸಲಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರು ಏನನ್ನೋ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಆಗ ಅಮರರವರು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು, 'ಈ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಜನರ ಅರಿವನ್ನು ನಾವು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ.' ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಶಿಕ್ಷಕರು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬಳಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಂತೆ ಈ ಜನರ ಬಳಿ ಕುಳಿತು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು. ನೀವು ಅಪರಿಮಿತ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಶ್ಯಾಮಲ ಅವರಿಗೆ ಒಬ್ಬರು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರು, 'ಧ್ಯಾನದ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕು?' ಅವರು ಹೇಳಿದರು, 'ಒಂದು ಜನ್ಮವಧಿ.' ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅದು, ಮೊದಲಿಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಾಳುವುದು, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುವುದು - ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಾಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ. ■

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

09-11-2014

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವರಿಗೆ ದೇಹದ ಚಲನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ದೇಹ ಅಲಗಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಹಿಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಈ ಜನ್ಮದ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ, ಅಂದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಮಗಿಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ದೇಹ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹ ಚಲಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವಂತಹ ಜನರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಋಷಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವರು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಎಲ್ಲ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯಿರುವ ಅರಿವುಂಟಾದಾಗ ದೇಹವನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ದೇಹ ಚಲನೆ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ನಾವು ಬಿಡದೆ ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಪವಾಡಸದೃಶ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಾಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರಿದ್ದರು. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಕೆಗೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುರೂಜಿಯವರು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದರು, “ಒಳ್ಳೆಯದು, ನೀವು ಕಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆದೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.” ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಆಕೆ ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ಒಂದು ದಿನ ಆಕೆ ಹೇಳಿದರು, ‘ನನಗಿದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ನಾನೀಗ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ.’ ನನಗೆ ನೆನಪು ಬರುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಸಿರು ಹಿಡಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು. ಅವರು

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಈಗ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಲು ಮತ್ತೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

23-11-2014

ಈಗ ಮಾತನಾಡಿದ ಎಲ್ಲರ ಸುಂದರ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು, ಈ ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿರುವ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರೊಡನೆ ಅವರಿಗಾದ ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಮಾತನಾಡಬೇಕೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, ಆದರೂ ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಬಹುಮುಖದ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಯಾವ ಗುರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತೇನೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಿಷಯವಾಗಿರಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು ಜನರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತ, ನಾವು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆದ ನಂತರ ನಮಗೇ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ, ‘ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸರಿ ಇರುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅವರ ದೇಹತ್ಯಾಗದೊಂದಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಜ್ಞಾನವಿದೆಯೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಅವರು ಎಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳೆತಂದಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅವು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಲ್ಲವು. ‘ರಾ’ ಚೈತನ್ಯಗಳು, ಕುಂಡಲಿನಿ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿರುವ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯಗಳಿವೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಾನು ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಏನೆಂದರೆ, ನಮಗೆ ಈ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏನು ಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಜ್ಞಾನದ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಭಂಡಾರವೇ ನಮಗಿದೆ. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ, ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಋಷಿಗಳ ಸಹಾಯದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕಠಿಣ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಅದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಎಳೆದು ತರಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಭಾಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಋಷಿಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಸೋಮಯಾಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಟ್ಟಡ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಿದರ್ಶನ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಟ್ಟಡದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಕೊಟ್ಟವರು ನಮ್ಮ ಮ್ಯಾನೇಜಿಂಗ್ ಟ್ರಸ್ಟಿಗಳಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಉಷಾ ವಾಸನ್ ಅವರು. ವಿಧ್ಯುಕ್ತವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ಅದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ವೆಚ್ಚವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನಿರಬಹುದು? ಇದಕ್ಕೆ ಅವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದೆಯೇ? ಅವರು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣದ ಕೆಲಸ ಇದಾಗಿದೆ. ಕಟ್ಟಡದ ವೆಚ್ಚದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಈ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ, ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬರು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಈ ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವುದಾಗಿ ವಾಗ್ದಾನ ನೀಡಿದರು. ಈ ಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಇದು, ನಾನು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕೆನ್ನುವ ಸೂಚನೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನಾವು ಯಾವುದೇ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹೇಗೋ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಕೂಡ ಅದಕ್ಕೆ ಬದ್ಧನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅದಾದ ನಂತರ ಅನೇಕರು ಉದಾರವಾಗಿ ನೆರವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸಂಗಡಿಗರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಬಹಳ ಸರಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದ ಅವರು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಟ್ಟಡದ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ನೆರವಾದ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿಗೆ ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಕಟ್ಟಡ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಆಕೆ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ■

ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ - ವವರಿಗೆ 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, ವಾರ್ಷಿಕಪತ್ರದ 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 ವಾರ್ಷಿಕಪತ್ರದ 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(ರಿ)" ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 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 ಸೇನಾಪಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. 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 ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನಮ್ಮ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ದೇವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ, ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದೆಯೇ? ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕೆ, ಬೇಡವೆ? ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಅವಶ್ಯಕತೆಯವರೆಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆತ್ಮಕ್ಕೂ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕೆ, ಬೇಡವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಾಗ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ.

ದೇವರು ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಇದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ನೇರ ಅನುಭವದಿಂದ ಇದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯದೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೆಂದು ನಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಹೀಗೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, 'ದೇವರಿಗೆ ಇದು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೇ? ನಾನು ಇದನ್ನು ಕೇಳಬೇಕೆ?' ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಕೂಡಲೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ದೇವರ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ನಂಬಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ದೇವರ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಒಪ್ಪುವ ಇಚ್ಛೆಯಿದ್ದರೆ, ಮಹಾನ್ ಮಾರ್ಸ್ಟರ್‌ಗಳಾದ ಬುದ್ಧ, ಏಸು ಕ್ರಿಸ್ತ, ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ, ಗುರುಜಿ, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ, ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ ಅವರಂತಹ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಸ್ಟರ್‌ಗಳ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವ ಈ ಮಾರ್ಸ್ಟರ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಮಗೆ ಒಪ್ಪುವ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ, ಈ ಮಾರ್ಸ್ಟರ್‌ಗಳು ದೇವರ ಅನುಭವ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆಂದು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಅವರು ದೇವರಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅದು ನಿಜವಿರಲೇ ಬೇಕು. ಇದು ಕೂಡ ಬೌದ್ಧಿಕ ಜ್ಞಾನವಾದರೂ, ಇದು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆ ಹೆಜ್ಜೆ. ಒಪ್ಪಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳಿದ್ದರೂ ಸಾಲದಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ನಮಗೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ನಮಗೇ ತಿಳಿಯದಿದ್ದಾಗ, ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು? ಸರಿಯಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಗುರುಜಿಯವರು ಜೀವಂತ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಜನರು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ಋಷಿಗಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಕೊನೆಗೂ ಅವರು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ನಂತರ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೀಗೆ ಹೇಳುವುದು ಉತ್ತಮ - 'ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದಾದರೆ ಮಾತ್ರ ನನಗಿದನ್ನು ಕರುಣಿಸಿ.' ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುವುದು ಶರಣಾಗತಿಯ ಲಕ್ಷಣ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಲಹೆಯೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಉನ್ನತವಾದುದೇನನ್ನಾದರೂ ಕೇಳುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ನೌಕರಿಯೊಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಬದಲು ಉತ್ತಮ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ, ನಮಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮೊರೆಯಿಡುವ ಬದಲು, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶಾಂತಿಯುತ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಡಚಣೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ, ನಮಗೇನು ಬೇಕಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಮಗೇ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ದೇವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮಗೇನು ಬೇಕೆಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೇ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇರದಿದ್ದರೆ ನಮಗೇನು ಬೇಕೆಂದು ದೇವರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ಬಯಕೆಯು ಹುಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲು ಅಥವಾ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸದಿರಲು ನಾವು ಸ್ವತಂತ್ರರು. ನಮಗೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಋಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲಿ, ಬಿಡಲಿ ದೇವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೆನೆಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವನಿಗೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಇಚ್ಛೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸದೆ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಭಾವದಿಂದ ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಘನತೆಯಿದೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಶರಣಾಗತರಾದವರು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವವರು ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶರಣಾಗತರಾಗಿಲ್ಲ. ■

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಪ್ರ: ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಎಲ್ಲ ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯೋಜನೆಗೆ 'ಮಾನಸ' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನೇ ಇಡುವಿರಾ?

ಉ: ನನ್ನ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದೇ ಹೆಸರನ್ನು ಇಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಹೆಸರು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳು ಯಾವ ಹೆಸರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೋ ಅ ಹೆಸರನ್ನೇ ಇಡುತ್ತೇನೆ.

ಪ್ರ: ಸಿರಿಯಸ್ ನಕ್ಷತ್ರ ನಮಗೇಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ?

ಉ: ಅದರ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಜ್ಞಾನ ಈಗ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಯಸ್‌ನ ಅನೇಕ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಋಷಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಎಲ್ಲವೂ ಸಿರಿಯಸ್ ನಕ್ಷತ್ರದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಋಷಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸಿರಿಯಸ್ ನಕ್ಷತ್ರದ ಮಾಸ್ಪರುಗಳು ಸಿರಿಯಸ್‌ನಿಂದ ಗಿಜಾ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ಈಗಲೂ ಸಹ ಈ ಮಾರ್ಗ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆ, ಆದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಿರಿಯಸ್ ನಕ್ಷತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿದ್ದೇವೆ, ಆದರೆ ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಾವಲು ಕಾಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾವು ವಿಶ್ವದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರ: ಹೀಲಿಂಗ್ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಾಗ ತಲೆ ಭಾರವಾದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜವಾದ ಸಂಗತಿಗಳೇ?

ಉ: ನೀವು ಹೀಲಿಂಗ್ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಾಗ ತಲೆ ಭಾರವಾಗುವುದು ಸಹಜವಲ್ಲ. ಇದು ಅಪರೂಪ. ಇದಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೀಲಿಂಗ್ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸಿ, ಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಿದ್ಧನಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ತಲೆ ಭಾರವಾದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನಿ ಆಗಿರದಿದ್ದರೂ, ಅವರಿಗೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಕರ್ಮಗಳು ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ ಅವರಿಗೆ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತಾದರೂ ನೋವು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಆಗ ಹೀಲಿಂಗ್ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಂಪೂರ್ಣ

ಹೀಲಿಂಗ್ ಆಗಿ ಸಮಾಧಾನ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಊತವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯ ಬರಿದಾಗುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ನಾವು ದೂರವಿರಬೇಕೆ?

ಉ: ದೂರವಿರುವುದು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ರಕ್ಷಾಕವಚ ಇರುವುದನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೀರಾ? ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೀರಿ ಬರಿದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಏಕೆ ಭಯ ಪಡುತ್ತೀರಿ? ಆತ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ನೀವು ಅದನ್ನು ಹರಿಯಲು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ. ನೀವು ಋಷಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿಲ್ಲವೇ? ಋಷಿಗಳು ಚೈತನ್ಯಗಳ ಭಂಡಾರ. ನೀವು ಬೆಳಕಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿಲ್ಲವೇ? ನೀವು ಬೆಳಕನ್ನು ಜಾನಲ್ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ನೀವು ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲವೇ? ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ ಇಡೀ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಭಂಡಾರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಜನೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಂದ, ಸ್ವತಃ ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಬರಿದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸದ ಹೊರತು, ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಬರಿದು ಮಾಡಲಾರರು.

ಪ್ರ: ದಾರ್ಶನಿಕ ಅಂದರೆ ಯಾರು?

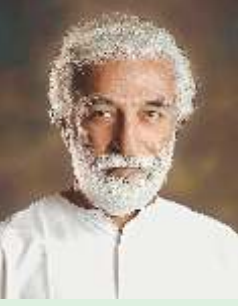
ಉ: ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನವನ್ನು ದೇವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೋ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದ ಆಚೆಗಿನ ವಾಸ್ತವತೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಆಚೆಗಿನ ಸತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ದಾರ್ಶನಿಕ. ಒಬ್ಬ ದಾರ್ಶನಿಕ ಜಗತ್ತಿಗಾಗಿ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ, ತನಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ; ಆ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಅವನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ದಾರ್ಶನಿಕ ಕೆಲವು ಜನರಿಗಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತಂಡಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳಿಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಹಾನ್ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸ್ಪರುಗಳೆಲ್ಲರೂ ದಾರ್ಶನಿಕರಾಗಿದ್ದರು.

ಪ್ರ: ನೀವು ಹಿಂದೆ ಅಜ್ಞಾತದ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಏಕೆ ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿದೆ?

ಉ: ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಉಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ-ಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವುದು ಇನ್ನೂ ಮುಗಿದಿಲ್ಲ ಎಂಬುವುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯವೂ ಇನ್ನೂ ಮುಗಿದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಲಿದೆ, ಆಗ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿಯತನಕ ಇದು ಅಜ್ಞಾತ. ■

ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
Master-Pupil Talks - Vol 2	75/-
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-ಗುರುಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ-ಗುರುಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಪೊಸ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರುಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಣಪತಿ ಮಂತ್ರಗಳು	100/-
ಅನೇಕಳಿನ್ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶವಾಡ (Marathi)	150/-
ಆಯ್‌ಗುರುಜಿ (Marathi)	100/-
ಧ್ಯಾನ ಕಸೆ ಕರಾವೆ (Marathi)	50/-
ಧ್ಯಾನಯೋಗ (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंभला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुನिक ऋषींचे	
सूक्ष्मजगातील 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/-
ಶ್ರಿಯಾಣಮ್ ಶಿಷ್ಯವ್ರತ ಗ್ರಂಥಪು.	50/-
ಉಣಿಯಿನ್ ಲಾಯಿಲಕನ್	200/-
ಶ್ರಿಯಾಣ ಯೋಗಮ್	50/-
ಆತ್ಮತಮಾವಿನ್ ಆಲಿರೋಕಣಮ್	50/-
ಠವಿನ್ ಗಿಣಿ ಉರುವಾಣಿನ್ ಕ್ರೂಷಿಮ್ ಸಾಕಸುಂಗುನ್	50/-
ಸಮಲಲಾ ಠ್ರಿಯಾಣುಗುಣಿನ್ ಅಪಿಪಿಯಾಸುಗುನ್	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವಿಯ್ಯುಡಂ 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. 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 ಗೋಪುರ 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. ಅಮರಂಗಿ 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

ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಗುರೂಜಿಯವರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನೀಗ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನೀಗ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹಾಗೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲೆ. ಎಲ್ಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದಲೂ ಒಂದು ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ವಸಂತ ರಾಮಾನುಜನ್

ಈಗ ನನಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇದ್ದಹಾಗೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಬೇಡವಾದವುಗಳೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆಯೇ ದೂರವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ.

- ರಮೇಶ್ ಕೆ.

ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕೆ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞಳು. ಮಾನಸವು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರತಿ ಪದವೂ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುವ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವದ ನಂತರ, ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಆಳವಾದವುಗಳಲ್ಲವೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾದ ಶ್ರೀ ಸೋಮಯಾಜಿಯವರ ಮಾತಿನ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಓದಿದಾಗ, ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದಿತು. ಅಂತಹ ಆಳದ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಭವವಾದ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ.

- ನಂದಿತಾ ವಿಜಯನ್

2016 ರ ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಾರಣಾಂತಿಕ-ವಾಗಬಹುದಾದ ಒಂದು ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೆ. ನಾನು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದೆ. ಮನೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರ, ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತಂದಿತು. ನನ್ನೆಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ಅವರು ಯಾರು ಎಂದು ನಮಗಿಲ್ಲದಾಗ ತಿಳಿದಿದೆ! ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಲೇ ನಾನು ಗುಣಮುಖನಾದೆ.

- ರಾಜೇಂದ್ರ ರಂಗೇಕರ್

ಕಳೆದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸವಾಲಿನ ಸಮಯಗಳಾಗಿತ್ತು. ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ನಾನು ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ನನ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನಾನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇತ್ತು. ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಅನೇಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಆ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮತ್ತು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ನಿಯಮಿತ ಧ್ಯಾನವು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತಂದಿದೆ.

- ಹರ್ಷದ್ ಓಕ್

ನನಗೆ ಆಗುವುದೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ಎಂದು ಈಗ ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ನಡೆಯದಿದ್ದಾಗಲೂ,

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

ಅದು ನನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ಎಂದು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯ ಬೇರು ಇನ್ನೂ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿದೆ.

- ಭಾವನಾ ವಿಚ್ಛಿವೋರಾ

ನಾನು ಈಗ ಅತ್ಯಂತ ಸಮತೋಲನದಿಂದಿದ್ದು, ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಂತತೆಯಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನನಗಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಏನಾದರೂ ಬೇಕಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಬೆಳಕನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತೇನೆ, ಆಗ ನನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ದೂರಕಿರುವ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ನಾನು ಚಿರಋಣಿ.

- ಪ್ರೇರಣಾ ಕಾಳೆ

ಒಂದು ಸಲ ನಾನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗ, ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಳೆ ಸುರಿದಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ಅದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ಅನುಭವ!

- ಕವಿತಾ ಕಾನಡೆ

ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ, ನನ್ನ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ಋಷಿಗಳ ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರು ನನ್ನ ಕೈಬಿಡದೆ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ, ಸಪ್ತಋಷಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು. ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅನುಗ್ರಹಿತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ!

- ರಶ್ಮಿ ರಘುವಂಶಿ

ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿದ್ದೇನೆ, ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ದೇವರ ಮತ್ತು ಭೂಮಾತೆಯ ಸೇವಾರ್ಥ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನನಗೇಗ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನನ್ನು ಬರೀ ಮಾನವಳಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ದೇವರು ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ದೂತರಾದ ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ನನ್ನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿಸಿದೆ. ಬೆಳಕು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಮಾನವ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವಾಗ ನಾನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇನೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು, ನಾನು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಖಾತೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರವನ್ನು ಓದುತ್ತೇನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿರುವ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

- ಲ್ಯುಸಿಂಡಾ ಬಾಪ್