



ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ (1919-1982)

ಋಷಿಗಳು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಬೆಳಕು

ಈ ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿ. ಬೆಳಕು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ದೇವರು.

ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯ

ಎಲ್ಲ ಜೀವಜಾಲಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಆರಿವು 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 ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುವ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮೂಲವಾದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲು ಆಯ್ಕೆ ಗೊಂಡಿರುವ 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: ಚಂಪ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಜೂನ್ 2008ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೈವತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ ಮಾನವತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಮಾತನಾಡಲು ಅದು ಯೋಗ್ಯವೇ ಅಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮವೆಂದರೇನೆಂದು ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಮಾನವರಾಗಿರುವುದೇ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವರಾಗಿರುವುದೆಂದರೇನು? ಅದು, ಕೇವಲ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರುವುದು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರುವುದು, ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುವುದು, ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದು ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವುದು. ಅದು, ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗದೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕರಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ವಿಚಾರಪರರಾಗಿರುವುದು ಕೂಡ. ಅದು, ಅನ್ಯಾಯ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟಾಗುವುದು, ಅಗಲುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದುಃಖಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಆನಂದದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸುವುದು ಕೂಡ. ಅದು, ಪ್ರತಿ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರೋದಯದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ಮಯಗೊಳ್ಳುವುದು. ನನ್ನನ್ನು ನಂಬಿ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಮಾನವ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮಾನವರಾಗಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಯಾರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಭಾವುಕತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪು. ನಾವು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ನಮ್ಮ ಜೀವಾಳವಾದ ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಮಾನವರಾಗಿರುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ; ಅದೇ ಮೊದಲ ಪಾಠ, ಮೊದಲ ಪರಿವರ್ತನೆ. ದೈವತ್ವ, ನಂತರ. ಮಾನವರಾಗದೆ ನಾವು ದೇವತೆಗಳಾಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಖಂಡರು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ, ಆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನವು ಹಿಂದೆಂದೂ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರದಂತಹ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಂಚಲನ. ಅದಂದರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಲೋಕಗಳಿಂದ ಬೆಳಕನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಹರಡುವುದಷ್ಟೆ. ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ. ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಏಳಿಗೆ. ಈ ಬೃಹತ್ ಸಂಚಲನದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಇದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲ, ಗಡಿರೇಖೆಗಳಿಲ್ಲದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಚಲನ. ಇಲ್ಲಿ ಭಾಷಣಗಳಿಲ್ಲ, ಬೋಧನೆಗಳಿಲ್ಲ, ಲಾಂಛನಗಳಿಲ್ಲ, ನಿಧಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸಂಘಟನೆಗಳಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಬೆಳಕಿನ ಬೃಹತ್ ಅಲೆ ಮಾತ್ರ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಚಲನವನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಆರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಲೋಕದ ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು ನೀವು ನೋಡದಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಅದು ಅಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿ. ಏಳು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಮಾಡಿ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ ಮಾಡಿ. ಹಾಗೂ ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಪ್ರಚಾರಮಾಡಿ. ಭಾಷಣ, ಬ್ಲಾಗ್....ನಿಮಗೇ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಜನರು ಹಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಒತ್ತಾಯವಿಲ್ಲದೆ, ವಿವರಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಈ ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಾನು ಇದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ನೀಡಿದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇದೆ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ತಂದು ಹರಡೋಣ. ನಾವು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಳೋಣ.

ಚಂಡಮಾರುತಗಳು ಮತ್ತು ಭೂಕಂಪಗಳು ಸಾವುನೋವುಗಳ ದುರಂತಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ದುರಂತವೆಂದರೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಅಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ. ■



ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)
 ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560077. ಭಾರತ.
 © (080) 2846 5280, 99000 75280 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ಂಟ 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 ಫ್ಲೇಸ್,
ಜೆ.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)

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 ರಂಗೋಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆ

- 2017 ರ ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಹೊಸ ಬ್ಯಾಚ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸೇರಬಯಸುವ ಸಾಧಕರು, 31-12-2016 ರೊಳಗೆ ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೂರಕಲಿಕೆಯ ಸಾಧಕರು ಕೂಡ ಸೇರಬಹುದು. ಈಗಿನ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸಾಧಕರು ಕೂಡಾ ತಮ್ಮ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು 31-12-2016 ರೊಳಗೆ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.
- 01-02-2017 ನೇ ಬುಧವಾರದಂದು 'ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ'ವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು. ಆ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಶ್ರೀ ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರಾ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು.
- 5-2-2017 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಅಮರ ಜಯಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು. ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆದರದ ಸ್ವಾಗತ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು, 03-02-2017 ರೊಳಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.
- 25-12-2016 ರಂದು ಧ್ಯಾನಿಗಳು ತಪೋನಗರದ ಧ್ಯಾನಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ರವರೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಮೌನ ಹಾಗೂ ಗಾಂಭೀರ್ಯದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 2016ನೇ ಇಸವಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಅಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಗಂಟೆಗೆ ಜೀಸಸ್ ಕ್ರೈಸ್ಟ್‌ಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದರು.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

06	ಶುಕ್ರ	ಶುಕ್ರ ಅಷ್ಟಮಿ
07	ಶನಿ	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
12	ಗುರು	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
14	ಶನಿ	ಉತ್ತರಾಯಣ ಆರಂಭ ಮಕರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ
20	ಶುಕ್ರ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
26	ಗುರು	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
27	ಶುಕ್ರ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ

ಅಮರ ಜಯಂತಿ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಭಾನುವಾರ, 05-02-2017

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಕ್ಕೆ	ಸ್ವಾಗತ ಭಾಷಣಗಳು ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.30ಕ್ಕೆ	ಪ್ರಸಾದ

ಈ ತಿಂಗಳ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು:	ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-12 ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-1
08-1-2017	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.30ಕ್ಕೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಭೆ
15-1-2017	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ 'ರಾ' ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ
29-1-2017	ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ (ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್): ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11:00 - ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1:00

ಆನೇಕಲ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಅಮರ ಜಯಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆನೇಕಲ್ ನಮ್ಮ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ 01-02-2017 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11.30 ಘಂಟೆಗೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು.

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

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ನಾನು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಒಂದು ಚೈತನ್ಯ ನನ್ನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ ಅನಿಸಿ, ಅತಿ ಆನಂದದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಈಗ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಕೋಪ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಸ್ನೇಹಮಯಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕರುಣೆಯಿಂದಿರಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಾನು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ನನಗೆ ದೃಢ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ.

- ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕೆ. ಎಸ್., 6ನೇ ತರಗತಿ, ಶ್ರೀ ಶಾರದಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರತಿದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಹೊಸ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಇದು ಬದುಕಿಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

- ಗಗನ ಆರ್., 10ನೇ ತರಗತಿ, ಬಸವೇಶ್ವರ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆ, ಬ್ಯಾಟರಾಯನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಶಾಂತತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳಕು ನನಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ವಿಕಾಗತೆಯು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ನನಗೇನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ, ಇದು ನನ್ನನ್ನು ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

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

ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನನಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಮತ್ತು ಹೊಸತನದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನನ್ನೆಡೆಗೆ ಬಂದವು. ಇದನ್ನು ನಾನು ಈ ಮೊದಲು ಅನುಭವಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

- ವಿಮಲ್‌ಕಾಂತ್ ಎಲ್., 7ನೇ ತರಗತಿ, ದಿ ಸಿಲಿಕಾನ್ ವ್ಯಾಲಿ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿತ್ತು. ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ನನಗೆ ಸತ್ಯ ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಕರುಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸತೊಡಗಿದೆ.

- ಮೇಘಾ ಬಿ.ಎಸ್., 7ನೇ ತರಗತಿ, ಸ.ಹೈ.ಪ್ರೈ. ಶಾಲೆ, ಪರಂಕಿಪಾಳ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನನ್ನ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ನೋವಿತ್ತು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಆ ನೋವು ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಎಂದಾದರೂ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಆಗ ಆ ಒತ್ತಡ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಹರ್ಷಿತ್, 6ನೇ ತರಗತಿ, ವಾಗ್ಡೇವಿ ವಿಲಾಸ ಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ತಪೋನಗರ ಡೈರಿ

ಸೀಮಾ ಅಲ್‌ವೇಲ್; ಅನು: ವರ್ಷಾ ದೀಪಕ್

ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನ ನಿವಾಸಿಗಳ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರ 4ನೇ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನವನ್ನು ದೀಪಾವಳಿಯ ದೀಪದ ಕಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ ಜಾಕಿಯಾಗಿರುವ ಶ್ರೀಮತಿ ರಶ್ಮಿ ಗಿರೀಶ್‌ರವರು ತಮ್ಮ ಅಮೋಘ ಕಂಠ ಹಾಗೂ ಸುಂದರವಾದ ನಿರೂಪಣೆಯಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ತುಂಬಿದರು.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆ, ಅಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಕೂಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ರಂಗೋಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಪ್ರಜಾ ಚಂದ್ರನರವರು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಅನೇಕರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು. ರಂಗೋಲಿಯ ಗಾಢವಾದ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಭಾವನೆಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡವು.

ಹೂವಿನ ಮತ್ತು ದೀಪದ ಅಲಂಕಾರವನ್ನು ಶ್ರೀಮತಿ ಮಾಧವಿ ಚಲಪತಿಯವರು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. ನಿವಾಸಿಗಳು ದೀಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ, ತಪೋನಗರದ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳು ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಳಗಳಾದ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಹಾಲ್, ಕುಂಡಲಿನಿ ಹಾಲ್, ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಟವರ್, ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳ ಗುಹೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಅವರು ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಟ್ಟಡಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿ ತಮಗಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಮಕ್ಕಳು, ತಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಾಣುವಂತಿತ್ತು. 4 - 8 ವಯೋಮಾನದ ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು, ಮುಂದೆ ಬಂದು ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿದರು. ಪ್ರಳಯದ ಗೊಂದಲಗಳ ನಡುವೆ, ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕು ಮುಗ್ಧ ಹೃದಯಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಭರವಸೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ.

ಮಹಾನ್ ಋಷಿಗಳ ಯೋಜನೆಯಾದ ತಪೋನಗರವನ್ನು ಬೆಳಕಿನ ಯುಗ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತೆ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಮುಂಬರುವ ಸಮಯವನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಅದು ಸದಾ ಸಜ್ಜಾಗಿದೆ. 2017 ನೇ ಇಸವಿಗೆ ಸಜ್ಜಾಗತ. ■

**ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್
ಎತ್ತ 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 ಶಿಶುಮಾತಿನಲ್ಲಿ 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.

ಗುರುಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ 7 ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು 500 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಂತ ಏಕ್‌ನಾಥ್ ಮಾತನಾಡಿದ್ದರು. ಅಮರವರೇ ಸಂತ ಏಕ್‌ನಾಥ್ ಆಗಿದ್ದರು ಎಂದು ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆ ನಿಯಮಗಳು ಈಗಲೂ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿವೆ. ಮುಂದೆಯೂ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳು ಮಾತನಾಡುವುದು ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯೆಂದರೆ, ಅವರು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿರುವ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಅವುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

1. ಎಲ್ಲ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ.
2. ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಬದುಕಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ದೇಹವನ್ನು ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸದೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ದೇಹವನ್ನು ನೀವು ದಂಡಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಸಂತ ಏಕ್‌ನಾಥರು 500 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗಲೂ 'ಉರುಳು ಸೇವೆ' ಎಂದು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಉರುಳುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೊಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ನೇತಾಡುತ್ತಾರೆ!
4. ಅವರು ಹೇಳಿದರು, 'ಇತರರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಸಹಿಸಬೇಕು.' ಬೇರೆಯವರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಿ-ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.
5. ಅವರು ಹೇಳಿದರು, 'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗಿ.' ಅಮರವರರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತನಾಗಿದ್ದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ರೀತಿ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಹೇಳಿರಲಿಲ್ಲ.' ಸಂತ ಏಕ್‌ನಾಥ್ ಹೇಳಿದರು, 'ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವುದು, ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು.'
6. ಅವರು ಹೇಳಿದರು, 'ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.' ಈಗಲೂ ಕೂಡ ನಾವು ಅದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.
7. ಸಾಧನೆಯನ್ನು 'ಸಗುಣ ಬ್ರಹ್ಮ'ನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ 'ನಿರ್ಗುಣ ಬ್ರಹ್ಮ'ನನ್ನು ತಲುಪಿ. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಭಕ್ತಿಯೋಗದಲ್ಲಿಯೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬಾರದು, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅದು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾತ್ರ,

ಅವರು ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಹೇಳಿದಂತೆ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದರು ಕೂಡ. ಈ 500 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಜನರು ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಪೀಳಿಗೆಯವರಿಗಿಂತ ಈಗಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿವೆ. ನಾವೀಗ ಹೊಸಯುಗದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳಿವೆ, ನಮಗೆ ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಉನ್ನತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಂತಹ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾದಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವು, ಆಗ ನಮಗೆ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾವು ಮುಕ್ತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ, ಅವರು ಅಂದು ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳು ಈಗಲೂ ಮಾನ್ಯವೆನಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಯಾರಾದರೂಬ್ಬರು, 'ಗುರುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೇ?' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಹೌದು, ಗುರುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ' ಎಂದು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅಮರವರಂತಹ ನಿಜವಾದ ಗುರುವು ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರ ನೆರವು ಸದಾಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಿದರೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನಮಗೇ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ನಾನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭೇಟಿಯಾದೆ. ಆಕೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಸರ್ಪವೊಂದು ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಡೆಯತ್ತಿದಂತಹ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವಾಗಿಯೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಗುರುವಿದ್ದರೆ ಸಹಾಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಗುರುವನ್ನು, ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ? ಅದು ಸರಳ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಒಬ್ಬರು ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರತಿಮೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆಂದು ಆಕೆ ಹೇಳಿದರು. ಸಂಸಾರದಿಂದ ಅಗಲಿದಂತೆ ಆಕೆಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆಯೇ ಜನರು ಬ್ರೇನ್‌ವಾಷ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು. ಜನರು ಸೇರಬಹುದಾದ ಆದರೆ

ಹೊರಬರಲಾಗದ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವರಿಗೆ ಬ್ರೇನ್‌ವಾಷ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಬಿರವೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಿಂದೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಕೊಡಬಲ್ಲೆ. ದುಷ್ಟ ಜನರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳೂ ಇವೆ. ಯಾರು ಏನೆಂದು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ, 'ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, ಸರಿಯಾದ ಗುರುವನ್ನು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?' ಅದಕ್ಕೊಂದು ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವಿದೆ - ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ನಮ್ಮ ಮೇಲೊಂದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ದೇವರೆಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಮಗೆ ಏನು ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮಗೆ ಅನುಭವ ಬೇಕಾಗಿದೆಯೆ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬೇಕಾಗಿದೆಯೆ? ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಕುಂಡಲಿನಿ ಮಾತ್ರ ಮೇಲೇರಬೇಕಾಗಿದೆಯೆ? ನಾವು ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಬಳಿಗೆ ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ ಅಂತರ್ಬೋಧ (intuition) ಎನ್ನುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊಡುಗೆ ಕೂಡ ಇದೆ. 'ಇದು ಸರಿಯಾದುದು, ಇದು ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ' ಎಂದು ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಬೋಧ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಬಳಸಬೇಕು.

ನಾವು ಹೊಸಯುಗದ ಕಡೆಗೆ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರೂ ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಹಿಂದೆಯೇ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಜನರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು, ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದ ಅನುಭವಗಳಿಂದಲೇ ನಾವು ತೃಪ್ತರಾಗಬಾರದು. ಸಮಾಧಿಯಂತಹ ಆತ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಾವು ಬೆನ್ನಟ್ಟಬೇಕು. ನಾವು ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ■

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

27-11-2016

ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ಐದು ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ದುಬಾರಿ ಹೋಟೆಲ್ ಒಂದಕ್ಕೆ ನಾವು ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೋದೆವು. ನಾವು ಅಲ್ಲಿನ ವೈಭವವನ್ನು ಕಂಡು ಮೂಕರಾದೆವು. ನನ್ನ ಮಗಳು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು, 'ಇಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಜುಗರವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಬಹಳ ವೈಭವದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ!' ನಂತರ ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರನ್ನಾಗಿಸಿತು. ಅವರು ಹೇಳಿದರು, 'ಅದೇಕೋ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ವೈಭವಗಳು ನನಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆಯೋ ಅನ್ನುವಂತಿದೆ.' ಮುಂದುವರಿಸಿ ಹೇಳಿದರು, 'ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ರಾಜನಾಗಿದ್ದೆ. ಬಹುಶಃ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇಷ್ಟೊಂದು ಹಿತಕರವೆನಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.' ಅವರು ಒಂದು ಗುಡಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡಿದ್ದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವರು ದೇವರ ಸಾಮೀಪ್ಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಗುಡಿಸಲಿನಲ್ಲಿನ ವಾಸ ಅಥವಾ ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿನ ವಾಸದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. 'ನಿರ್ಮೋಹವೆಂದರೆ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳುವುದಲ್ಲ, ಅಂತರಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಮೋಹದಿಂದಿರುವುದು, ಆಗ ನಾವು ಏನನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ,' ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದರು. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಮರು ಅರ್ಥೈಸಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿದ್ದು ಅವರ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರು ಪ್ರೀತಿಯೇ ಮೈವೆತ್ತಂತಿದ್ದರು. ಅವರ ಜಮ್ಮಖಂಡದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು ಎಂದರೆ ಅದು ಉತ್ತೇಜನೀಯವಾಗಲಾರದು, ನಾವು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅಪರಿಮಿತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಅವರ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಭೌತಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಅವರೊಂದಿಗಿಲ್ಲದಿದ್ದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗಿದ್ದ ಒಂದೇ ಸವಾಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ಸವಾಲು ನಮಗೆ ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೇ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಅವರ ಭೌತಿಕ ಸನ್ನಿಧಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಹಾಗಿತ್ತು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದು ಕೂಡ ಇದೇ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬಹುಶಃ ನಾವು ಅವನನ್ನು ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಧನೆಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ನಾವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸುವತ್ತ ಅದು

ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸತ್ಯಗಳಿವೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಸತ್ಯಗಳು ತರ್ಕಗಳಿಂದ ಆಚೆ ಇವೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ತರ್ಕಗಳಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕರೆಯಬಹುದಾದ ನಮ್ಮ ಅಂತರಿಕ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅತ್ಯಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸತ್ಯಗಳ ಅರಿವುಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು.

ಗುರೂಜಿಯವರು, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಬದುಕಿನ ಆಶಾಭಾವವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮನೈತವಾದ ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮವಾದ ದೇವರ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಶಾಭಾವವನ್ನು ಕೂಡಾ ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟರು.

ಕ್ರಾಂತಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದರು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ವಿಚಾರ, ಅವನ ಕನಸು, ಅವನ ತೀವ್ರಾಸಕ್ತಿ ಕಂಪನಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವರೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕನಸು ವಿಶ್ವದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದು ದೇವರಿಂದಲೇ ಅನುಗ್ರಹ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇವರದೇ ಕನಸಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರ ಕನಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಈಡೇರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಾಂತಿಯೊಂದು ಗುರಿಮುಟ್ಟುವುದು ಹೀಗೆ.

ಅವರು, ವಿಶ್ವಮುಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವ 'ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕ್ರಾಂತಿ'ಯ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದು ಜನರನ್ನು ತಲುಪಿ ಅವರು ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಋಷಿಗಳ ಗಮನ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರು ತೀರಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಕೆಲವರು ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರದೇ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು, ಬಹುಶಃ ನನ್ನನ್ನು, ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರುವುದನ್ನು ಅವರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಬಹುದು. ನಾನೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ನಮ್ಮ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಸರಿಸಲು, ಹೆಚ್ಚು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನನ್ನ ಗುರುವಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿಯೇ ನಾನು ಉಳಿಯುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಗುರುವಿನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಅವರ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ನಾನು ಇತರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿರಿಯ ಸಾಧಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೂಡಾ ಇತರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮಟ್ಟದಿಂದ ಗುರೂಜಿಯವರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ

ವಂಚಿತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನನಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ಕೆಳತಂದಿರುವ ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ, ಅದು ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗಗಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯಗಳಿವೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳೇ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನಾವು ಹೊಸಯುಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಇವುಗಳು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಾವು ಹೊಸಯುಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡ ನಂತರ ಧ್ಯಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ. ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಗುರು ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿರದಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಕುಂದಬಾರದು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಿಜವೆಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವು ಬಲಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಳಯವು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗಮನವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕಡೆಗೆ, ಬೆಳಕನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕಡೆಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಪ್ರಳಯ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಂದ ನಾವು ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಹೊಸಯುಗವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ಸದ್ದು ಮಾಡದ ಮುಖಂಡರುಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನಾವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಪ್ರಪಂಚ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಈದಿನ ಪುಸ್ತಕವೊಂದನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳದೆ ಇದ್ದ, 2000ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು ಮಾತನಾಡಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಫಲವೇ ಈ ಪುಸ್ತಕ. 2017ರ ಸುಂದರವಾದ ಮಾನಸ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ಅನ್ನು ಕೂಡಾ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸಂತೋಷವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಹಾಗೂ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತೇನೆ. ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅವರ ಬಗೆಗಿನ ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ನನ್ನ ಪದಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸದ ಕೆಲಸ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವಾದ ಕೆಲಸ ಕೂಡ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ತಂಡದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜನದಿಂದ ಈ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ■

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. ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ಚಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ★ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಪವಾಡಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇನಾಪತಿಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆಯ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕರಿಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ★ 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

ನನಗೆ ಕೇಳಿದ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ನಾನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹೀಗಿದೆ - ಬಹಳ ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಾವಿನ ಭಯವಿದೆ. ಆಕೆಗಿರುವ ಸಾವಿನ ಭಯವು ಆಕೆಯ ಸಾವಿಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತಿದೆಯೇ? ಇದು ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೆ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಸಾಯಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ಸಾವಿನ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ, ಸಾವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ನಾವು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಶಿವನಿಂದಲೇ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆ-ಯೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದರೆ, ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಾವುಂಟಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದರೆ, ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದೇ? ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಾವನ್ನೇ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹದೇ ದಿನದಂದು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನಂಬಿರುವ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರಿದ್ದಾರೆ. 'ನಾನು ಇಂತಹ ದಿನ ಸಾಯುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ದೃಢೀಕರಣವನ್ನು (affirmation) ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೃಢೀಕರಣವೆಂದರೆ ಅದು ಒಂದು ಸತ್ಯದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ, ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಸಾವು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ದೃಢೀಕರಣವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಬಯಸಿದರೆ ವರ್ತಮಾನದ ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯ.

ಧ್ಯಾನಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡರು. ಇದು ಇತರರಿಗೆ ಕೂಡ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಶಂಬಲ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಆಕೆಗೆ ಆಳದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಕೆ ಹೇಳಿದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಧಾರಣವಿಲ್ಲದ 'ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು' ಹಂತವನ್ನು ಆಕೆಗೆ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಆಗಿನಿಂದ, ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಧಾರಣದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅದೇ ಆಳದ ಮಟ್ಟದ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಆಕೆಗೆ

ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಯಾವುದೇ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೊದಲೇ ಆಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಣ್ಣೀರಿಟ್ಟಿದ್ದು ಮನಮುಟ್ಟುವ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ - ದೇವರೇ! ಯಾವುದೇ ಲೌಕಿಕ ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರಿದರೆ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರಿಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ!

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮೌನಗೊಳಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಆಸನ, ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಧಾರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಮೌನಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನೆಲೆನಿಲ್ಲಲು ಆಧಾರವಾಗುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬುದ್ಧಿಯು ನೆಲೆನಿಲ್ಲಲು ಆಧಾರವಾಗುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಧಾರಣವು ಮಾಡಿ, ಇರುವ ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಒಂದೇ ಆಲೋಚನೆ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಧಾರಣಗಳು ಅವಾಗಿಯೇ ನಿಂತು ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಾಧನೆಯ ಹಿಂದಿನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ, ನಾವು ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಧಾರಣವನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ನಿಶ್ಚಲತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಶ್ಚಲತೆಯೆಡೆಗೆ ಜಿಗಿಯಲು ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಧಾರಣವು ಹಾರು ಹಲಗೆಯಾಗಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆದು ಹೋಗಲು ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದರ ಮೇಲೆಯೇ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಧಾರಣ ಒಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಮಾತ್ರ.

ನಾನು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ್ದ ಧ್ಯಾನಿಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಬರೋಣ. ಶಂಬಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಳದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಲು ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಬೆಳಕು ಹರಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯು ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆನಿಲ್ಲಲು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯೇ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಹಂತದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇರೇನೂ ಮಾಡಲು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಅಲೆದಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ, ಹೊಸ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಆಕೆಗೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊಸ ತಂತ್ರದಲ್ಲೂ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಆಕೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ■

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಪ್ರ: ಋಷಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ದೇವದೂತರನ್ನು (angels) ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಸುಲಭವೇ?

ಉ: ಹೌದು ಇದು ಸತ್ಯ. ದೇವದೂತರು ಉನ್ನತ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಅದ್ಭುತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಆದರೆ ಋಷಿಗಳು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅತಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಾರಣ, ಋಷಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಅತಿ ನಿಕಟವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಋಷಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಪ್ರಳಯದ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯಗಳನ್ನು ದಾಟಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರ: ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಾಂತಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಬಲ್ಲದೇ?

ಉ: ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ಕ್ರಾಂತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಕ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ 1,44,000 ಋಷಿಗಳ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ನಾವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಅವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅದು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಜನರು ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡದೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಋಷಿಗಳು ಅಷ್ಟು ಸಾಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಾಂತಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಬೆಳಕಿನ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಜನರು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿರಬಹುದು, ಅದು ಸಾಕು. ಕ್ರಾಂತಿ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ನನಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವ ಆಗಿಲ್ಲ. ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವ ಆಗಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ನಾನು ಏನೆಂದು ಉತ್ತರಿಸಲಿ?

ಉ: ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳಿ. ಜಾಹೀರಾತಿನ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಸರಕನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಅಥವಾ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವ ಆಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಸಮಾಧಾನ, ವೈಶಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಅನುಭವಗಳು ಆಗಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಬೆಳಕಿನ ಅಂಶಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೆ ನಮಗೆ ಬೆಳಕಿನ

ಅನುಭವ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಒಂದು ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಬೆಳಕಿನ ಅಂಶಗಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ನಮಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸತ್ಯ. ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಿ.

ಪ್ರ: 'ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿನ ಅನಂತತೆ' ಎಂದರೇನು? ದಯವಿಟ್ಟು ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೀರಾ?

ಉ: ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅನಂತತೆಯ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ನಾವು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತಾಗ ನಮಗಿಲ್ಲರಿಗೂ ಇದರ ಅನುಭವ ಆಗಿರಬಹುದು. ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತು 10 ನಿಮಿಷವಷ್ಟೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂದುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಳೆದಿರುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಾವು ಸಮಯದ ಬೇರೊಂದು ಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ. ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಅಥವಾ ಮೊದಲಿಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು.

ಪ್ರ: ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೂ ನಮಗೆ ತಲೆ ಭಾರವಾದಂತೆ ಏಕೆ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ?

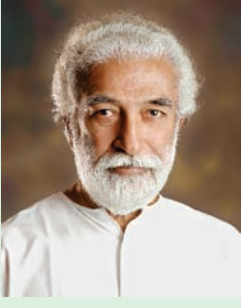
ಉ: ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಲೀನ-ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಚೈತನ್ಯಗಳು ಹಾಗೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ತಲೆ ಭಾರವಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ದೇವರು ಇರದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗುವಾಗ ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಉ: ದೇವರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ ಎಂದು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ದೇವರು ಅಂದರೆ ಯಾರು ಅಥವಾ ಏನು ಎಂಬುವುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ದೇವರು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ದೇವರು ಒಂದು ಇರುವಿಕೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ದೇವರು. ದೇವರು ಚೈತನ್ಯ ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಯೂ ಆತನಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ದೇವರು ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ. ದೇವರು ಇರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾವು ಹೇಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಲ್ಲೆವು? ನೀವು ದೇವರಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇವರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ■

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/-
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/-
Thus Spoke Gurujii Krishnananda - Vol 1	200/-
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/-
ಪೂಜ್ಯ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಣೆಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಆಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಲೆ ವಿಸಿಷ್ಟ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕರಿಗೆ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶಾವಾಡ (Marathi)	150/-
ಆಯುಗುರೂಜಿ (Marathi)	100/-
ಛಾನ ಕಸೆ ಕರಾವೆ (Marathi)	50/-
ಛಾನಯೋಗ (Marathi)	50/-
ಆತ್ಮಯಾಚೆ ಪೃಥಿವಿರ ಅವರಣ (Marathi)	50/-
ಇಬಲಾ ತತ್ವಾಚಾ ಅಭ್ಯಾಸ (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/-
ಛಾನ कैसे करे (Hindi)	50/-
ಛಾನ-ಯೋಗ (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-
ತ್ರಿಪಾಣಮ್ ಡಿಶಂಬ್ರಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ	50/-
ಓನಿಯಿನ್ ಬಾಯಿಲಿಕೆಗಳು	200/-
ತ್ರಿಪಾಣ ಯೋಗಮ್	50/-
ಆತ್ಮತರಾಖಿನ್ ಅಖರೋಕಣಮ್	50/-
ಢವೀನ್ ಗಿಣಿ ಓರೂವಾಗಿನ್ ಕ್ರೂಪಮ್ ಸಾಕಸುಕುಣ್	50/-
ಸಂಪಲಾ ಢ್ರಿಯಾಂಕುಣಿನ್ ಅಪುಪಿಯಾಸುಕುಣ್	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ತಿಯುಡಂ ಎಲ್	50/-
ಕಾಂತಿಕೆ ದ್ಯಾರಮುಲು	100/-



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939 - 2012)

ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦)

1988ರಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರಿಂದ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದು, ತಪೋನಗರ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದ ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಳಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಗಳ 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 ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿರುವ 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

ನನಗೆ 10 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಟೋಬರ್ 11ರಂದು ಕುಂಡಲಿನಿ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆ. ನಾನು 'ಓಂ' ಮಂತ್ರ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ತಿಳಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತಲೆಯನ್ನು ಆವರಿಸಿದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಆ ಬೆಳಕನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ತಕ್ಷಣ ಅದು ಗಾಢ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗೆಳೆಯಿತು. ನಾನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣೆರೆದಾಗ, ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಕಳೆದಿದ್ದವು!

- ಸೌಮ್ಯ ನಾಯಕ್

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನನ್ನ ದೇಹ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸಿ, ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿಸಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಆ 'ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುವ' ಅನುಭವವು 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

- ಸೀತಾರಾಮ್ ಪುರಾಣಿಕ್

ನಾನು ರಕ್ತಾ ಕವಚವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಅದರ ಕಾಂತಿಯು ಗಾಢವಾಗಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನನಗೆ ಆಳವಾದ ಮೌನದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಬೆಳಕೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಆಕಾಶದೊಳಗೆ ಪುನಃ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇನೆ; ಅಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಒಂದು ಆಳವಾದ ಹಾಗೂ ಭಾರ ರಹಿತವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡುತ್ತೇನೆ.

ಶಂಬಲ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಕಮಲ ಹಾಗೂ ಮಾಣಿಕ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಅನೇಕ ಪದರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತವೆ.

- ರಾಕೇಶ್ ಶೇಟ್ಟಿ

16-09-2016 ರ ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣದಂದು ನನಗೆ ಅಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತು ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ರಾತ್ರಿ ಗ್ರಹಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್‌ಗೆ ಕುಳಿತಾಗ, ನನ್ನ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ದೇಹ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿ ಬಹಳ ಹಗುರವಾದಂತೆ ಮತ್ತು

ಅಚಲವಾದಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನಾನು ಕುಳಿತಿದ್ದೆ! ಆ ಅನುಭವ ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವನೆಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿತು. ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ, ಅಮರರವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಜೀಸಸ್‌ಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ನಿರ್ಮಲ ಎ. ಎನ್.

ನಾನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತಳಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಕೋಪ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಜನರನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನಾನು ಸದಾ ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ಟ್ರೆನ್ ಚಾಪ್‌ಮನ್

ನಾನು ಕಾರನ್ನು ಬೆಟ್ಟದಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲೊಂದು ತಿರುವಿತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಸ್ಸುಗಳು ನಿಂತಿದ್ದರಿಂದ ರಸ್ತೆಯು ಕಿರಿದಾಗಿ ಆ ತಿರುವು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಾರನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ, ಎದುರಿನಿಂದ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಜೀಪ್ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಣಿಸಿತು. ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಾರನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಆಗಬಹುದಾಗಿದ್ದ ತೀವ್ರ ಅಪಘಾತವನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿದೆ. ನನಗೆ ಹಾಗೆ ತಕ್ಷಣ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಭಗವಂತ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಅನಂತಾನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

- ಗರಿಮಾ ಶರ್ಮ

ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೋ, ನನ್ನೊಳಗೇ 'ಕಾರಣ' ಹಾಗೂ 'ಪರಿಣಾಮ'ಗಳೆರಡೂ ವೇಗವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನನ್ನಲ್ಲೇ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಅಥವಾ ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

- ಪುಷ್ಪರ್ ಪಟ್ಟಿ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಕಟ್ಟಡದ ಸುತ್ತ ಒಂದು ಹಾವು ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು. 30-35 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಬಡಾವಣೆಯ ಒಳಗಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಹೊರಗಾಗಲೀ ಯಾರೂ ಹಾವನ್ನು ಕಂಡದ್ದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಒಂದು ಹಾವಿನ ಮರಿಯನ್ನು ಪಕ್ಕದ ನಿವಾಸಿಗಳು ಕಂಡರು. ನನಗೆ ದೊರೆತ ಅಂತರಂಗದ ಸೂಚನೆ ಸತ್ಯವಾಯಿತು.

- ರಾಜೇಂದ್ರ ರಂಗೇಕರ್

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

ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ, ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೇಣ್ಣೂರು-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