



ಮಹರ್ಷಿ ಅವರ (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 ಜೈತನ್ಯಗಳ ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಋಷಿಗಳು.

ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು

ಎಲ್ಲ ಜೀವಜಾಲಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುವ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮೂಲವಾದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲು ಆಯ್ಕೆಗೊಂಡಿರುವ ಮಹಾತ್ಮರು.

ಮಹರ್ಷಿ ಅವರ

ಸಪ್ತಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೇರಸಂಪರ್ಕವಿದ್ದ, ಹೊಸ ಯುಗದ ಉನ್ನತಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳತಂದ ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಗುರುವಾಗಿದ್ದರು.

ಗುರುಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಮಹರ್ಷಿ ಅವರರ 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 ವಿನ್ಯಾಸಿತ 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 ಆಯ್ದು ಭಾಗಗಳು - ಜುಲೈ 1992ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಸಪ್ತಋಷಿಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಬರುವ ಜ್ಞಾನವು ಅಪೂರ್ವವಾದುದು ಅಲ್ಲದೆ ವಿರೂಪಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅದ್ವಿತೀಯ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಟ್ಟು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತಹ ಅನೇಕ ಸಾಧಕರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಶೀಘ್ರ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ಕೆಲವರು ಬಹಳ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅಂಚನ್ನು ಇಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ! ಅದು ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನದ, ಈ ಮಾರ್ಗದ ಮತ್ತು ಈ ವಿಧಾನಗಳ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅವರ ನಿಕಟ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಾದ ನನ್ನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಉತ್ಕಟ ಪ್ರೇಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅದು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಎನ್ನಲು ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲ. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ತಮ್ಮ ಗುರುವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನನ್ನನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದು ನನ್ನ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ನನಗಿದ್ದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ.

ನನ್ನ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದ ಜನರು ನನಗೆ, “ನೀವು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದಿರಿ. ಅದು ಇಂತಹ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ನಾನು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಓದಿದ್ದೆ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತ ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನೂ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತೇನೆ!

ನಾನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಾಗುವೆನೆಂದು ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಎಣಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಒಬ್ಬ ಲೇಖಕ, ಒಬ್ಬ ಕಲಾವಿದನಾಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ಸನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೆ. ನಾನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದೆನೇನೋ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಗುರು, ಅಮರರವರನ್ನು 1977ರ ಫೆಬ್ರವರಿಯ ಸಂಚಿಯಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಯಿತು. ಅವರು ನನಗೆ ಧ್ಯಾನ, ನವಜೀವನ ಮತ್ತು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೀಕ್ಷೆ ನೀಡಿದರು. ಆಗಲೂ ನಾನು ನನ್ನ ಈ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅಮರರವರು ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು 1982ರಲ್ಲಿ ತ್ಯಜಿಸಿದರು, ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನಿಂದ ದೂರಾದರು. ನಾನು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೆ. ಅವರು ನನಗೆ ಯಾರೂ ನೀಡಿರದಂತಹ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿದರು. ನಾನು ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ವಿಷಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಪಾತ್ರವು ನನಗೆ ಬಹಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹೇರಳವಾದ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ತಂದು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಅವರು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಿರಲಿ, ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಂತಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಸಂಬಂಧಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಬೇರೆಯವರು ಬೆಳೆಯಲು ನೆರವಾಗುವಾಗ ನಾನೂ ಬೆಳೆದಿದ್ದೇನೆ. ಇತಿಮಿತಿಗಳು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಸಹಜ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿರುವ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇತರರನ್ನು ದೈವತ್ವದಡೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಾನೂ ದೈವತ್ವದಡೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಒಂದು ಸುಂದರ ಅನುಭವ. ಈ ಪಾತ್ರ ತೃಪ್ತಿಕರವಾದುದು. ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡದಾದುದು. ನಾನಿನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯಬೇಕು.■



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,
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

ಶನಿವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ಇಂಡಿಯನ್ ಹೆರಿಟೇಜ್ ಅಕಾಡೆಮಿ
6ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಕೋರಮಂಗಲ

(ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ.)

ದೇವಗಿರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ,
ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ

ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ

ಸೋಮವಾರ (ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ.)

ಮಂಗಳವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ.)

ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ
ಬಡಾವಣೆ

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.



7-10-2019ರಂದು ತಪೋನಗರದ ನಿವಾಸಿಗಳು ವಾಹನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಆಯುಧ ಪೂಜೆಯನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿದರು

ಸುದ್ದಿ-ಸೂಚನೆಗಳು

- ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನವನ್ನು 24-11-2019 ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು 22-11-2019ರ ಮೊದಲು ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿ.
- ಇದುವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಗುರೂಜಿ ಯವರ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ 'Thus Spoke Gurujii' ಪುಸ್ತಕದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 2020ನೇ ವರ್ಷದ ಮಾನಸ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಅನ್ನು ಸಹ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಕೋರಿದವರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ, ಸೀಮಿತ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿ ಲಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಾದಿರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು 11-11-2019ರ ಒಳಗೆ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಿ.
- 12-01-2020ರಂದು ಹೊಸ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ಗೆ ಸೇರಲು ಬಯಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು 31-12-2019 ರೊಳಗೆ ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೂರಕಲಿಕೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೂಡ ಸೇರಬಹುದು. ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವವರು ಕೂಡ 31-12-2019ರ ಒಳಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಮಾನಸ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

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

ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ನೇರ ಪ್ರಸಾರವು ವೆಬ್‌ನಲ್ಲಿ
ಮೆಂಬರ್‌ಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದರ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಇ-ಮೇಲ್
ಮುಖಾಂತರ ಮಾನಸ ಆಫೀಸ್‌ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

04	ಸೋಮ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
07	ಗುರು	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
12	ಮಂಗಳ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
20	ಬುಧ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
23	ಶನಿ	ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ದಿನ
24	ಭಾನು	ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
25	ಸೋಮ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
26	ಮಂಗಳ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ

ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು:	ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು :
	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ 12
	ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್:
	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1
10-11-2019	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ
17-11-2019	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ಕ್ಕೆ ರಾ ಗ್ರೂಪ್ ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ
24-11-2019	ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಭಾನುವಾರ, 24-11-2019

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಕ್ಕೆ	ಸ್ವಾಗತ ಭಾಷಣಗಳು ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.30ಕ್ಕೆ	ಪ್ರಸಾದ

ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ 'ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ'ದಲ್ಲಿ
ದಿನಾಂಕ 23-11-2019 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11.30 ಘಂಟೆಗೆ
ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು
ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಾಗೃತ ಉಪಸ್ಥಿತಿ

ಉಷಾ ಸತೀಶ್‌ಚಂದ್ರ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಗುರೂಜಿಯವರ ಸರಳತೆಯ 'ನಮಸ್ತೆ' ಮತ್ತು ಅವರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯ ನಗು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಲಂಗಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕೂಡ ಆವರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ದಿವ್ಯ ವರ್ತಮಾನ ಹಾಗೆ. ಅಂಥ ಅಗಾಧವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಅವರದು. ಗುರೂಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಕಳೆದ ಆ ಕ್ಷಣಗಳು, ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದಂತೆ ಅನುಭವವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು!

ಗುರೂಜಿಯವರು ತಾವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದ ಜ್ಞಾನ, ಚೈತನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸರಿಸಾಟಿಯಿಲ್ಲದ ವಿವೇಕ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಗುರೂಜಿಯವರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಅವರ ಗುರು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಅವರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣೆ, ನಮಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ. 'ನೀವು ಋಷಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತೆಲ್ಲ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೀರ.' ಅವರಿಗದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸರಳವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅವರು ಅಗಾಧವಾದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಈ ಸಂಬಂಧ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ್ದು, ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಸತ್ಯವಾದದ್ದು. ಇದೇ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅವರು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿದರು.

ಅಂಥ ಸಂಬಂಧಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಬದ್ಧತೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ತತ್ವವೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇತ್ತು. ಜನರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು, ಗುರೂಜಿಯವರು ಇದೇ ತತ್ವವನ್ನು ತಮ್ಮ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಮೃಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅವರಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತಂದುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಎಂದಿಗೂ ದೂರಲ್ಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಗೋಣಗಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ದೇವರ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿದಂತೆ. ಇಂಥ ದೈವೀ ಅನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು.

ಗುರೂಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಏಳು ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಈಗಲೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಅವರು ಜೀವಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಿದ್ದರೂ, ನಾನು ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮೊದಲ ದಿನದ ಅನುಭವವು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಚ್ಚಿ ಹಸಿರಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಯುವ ವಾಲೆಂಟಿಯರ್ ಒಂದು ಆತ್ಮೀಯ ನಗುವಿನೊಂದಿಗೆ 'ನಮಸ್ತೆ' ಹೇಳುತ್ತಾ ನನ್ನನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಬಹುಶಃ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ, ನಾನು 'ಮಾನಸ' ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದೆ. ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಾಸ್ಪರ್ ಅನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಪದಗಳೇ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಬದುಕೇ ಗುರೂಜಿಯವರು ಎಂದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸತ್ವವನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುವುದು ನನ್ನ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಮೀರಿದ್ದು! ■

ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ, ಪರಿಪೂರ್ಣ!

ಅಪ್ಪೂರ್ವ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಸುಜಾತ ವಿ

ನಾನು ಪಾತ್ರ ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮನೆ ಕೆಲಸದವಳು ಹೋದಾಗ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ನಡೆದಿದ್ದ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ತೇಲಿ ಹೋಯಿತು. ಮಹಾನ್ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾಸ್ಪರ್ ಆದ ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ ಜನರು ಅದೃಷ್ಟವಂತರೆಂದು ಆಕೆ ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಒಪ್ಪಿದೆ, ಆದರೆ ಗುರೂಜಿಯವರು ಎಷ್ಟೊಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೆ. ನಾನು ಇದುವರೆಗೆ ಭೇಟಿಯಾದವರಲ್ಲಿ ಅವರೇ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠರು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ಈ ಜೀವನವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿಯಿತ್ತೆಂದರೆ ಆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪ್ರೀತಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಇತರರಿಗೂ ಹರಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಹರ್ಷಿ ಅವರವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಅವರು ಈ ಬಾಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬದುಕಿದರು. ವಿಡಂಬನಾತ್ಮಕ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಜೋರಾಗಿ ನಗುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಟೆನಿಸ್ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಕೈಗಳು ತಾಳ ಹಾಕುವುದಾಗಲೀ, ಗುರೂಜಿಯವರು ಬದುಕನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದರು. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಈ ಜೀವನವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ, ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಪದೇಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಾನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಕುತೂಹಲಗಳನ್ನು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಸಿರು ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಅವರ ಉತ್ತರಗಳಿಗಾಗಿ ಉಸಿರು ಹಿಡಿದು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರು ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. 8 ವರ್ಷದವಳ ಬಾಲಿಶ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅವರಂತಹ ಮಾಸ್ಪರ್ ಉತ್ತರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು?!

ನಾನು ಗುರೂಜಿರವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅವರ ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು, "ನೀನು ಈಗ ಯಾವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವೆ?", ಮತ್ತು ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ, ಅದೇ ಲೇಖಕರು ಬರೆದಿರುವ ಓದಬೇಡಕಾದಂತಹ ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಜ್ಞಾನದ ಭಂಡಾರವಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಯಾವತ್ತೂ ನಾಯಿಗೆ ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿ ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದೊಂದು ಸಣ್ಣ ನಡೆಯಾದರೂ ಅದು ಸಂಪುಟಗಟ್ಟಳೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ವರ್ಷಗಳು ಉರುಳಿ ಹೋದವು, ಆದರೆ ಈಗಲೂ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದು, ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದ ಗುರೂಜಿಯವರಿಲ್ಲದಿರುವ ಶೂನ್ಯತೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯಲ್ಲೂ ನಾನು ಅವರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ■

ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ 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, ಸಪ್ತಋಷಿಗಳ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡಿ. ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಬೆಳಸಿ. ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್

ಶಂಬಲದ ತತ್ವಗಳು

ಶಂಬಲದ ಈ ಏಳು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪುರಾತನ ಋಷಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಶಂಬಲದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನ ಶಾಂತಿ-ಪೂರ್ಣತೆಗಳಿಂದ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಾರದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಯೌವನದಲ್ಲಿಯೇ, ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ.

1. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಹೊರಗೆ ತಂದು ಹರಡುವುದು.
2. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುವುದು.
3. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು.
4. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆದು, ಅನಂತರ ಓಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಅನಂತರ ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವುದು.
5. ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡದೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿಡುವುದು.
6. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಮಾಡಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು.
7. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಲೌಕಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡುವುದು.

ಗುರೂಜಿಯವರ ನುಡಿಗಳು

ಗುರೂಜಿಯವರ ಭಾಷಣಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು
ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

ಮಾರ್ಚ್ 2006

ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಳಿಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಚೆಕ್‌ಅಪ್ ನಡೆಯುವಾಗ, ಎರಡು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ - ಮಾನವ ಮಟ್ಟ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನದ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳು ಮಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮಟ್ಟ. ಧ್ಯಾನಿಯು ವಾರದಲ್ಲಿ 7 ದಿನಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ ಅವರು ಅದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು. ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ನೈಜ ಅನುಭವಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟದ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಅನುಭವಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಅವರು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ನಡತೆಯನ್ನೂ, ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನೂ ಅವರು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದಿದ್ದರೂ ಋಷಿಗಳು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವೆಷ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಅವರು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾನದಂಡಗಳು. ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿನದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕೂಡ ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಲ್ಲೆವು, ಎಷ್ಟು ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು, ಎಷ್ಟು ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡಬಲ್ಲೆವು ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಅವರು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಚಾಲನೆಗೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಅವರು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೆಲ್ಲವನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ನೀವು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬಹುದು! ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಅವರು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ! ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವರು ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಚೆಕ್‌ಅಪ್‌ಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತಾಗ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು; ಅವರಿಗೆ ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಅದರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಿದೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಫ್ರೆಂಚ್ ಬರಹಗಾರ ಆಂಡ್ರೆ ಜೀತ್ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಓದಿದೆ. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ!” ನಾನು ಕೂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಈ ಹೇಳಿಕೆ ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನಾನು ಈ ಮಾತನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಯಸುತ್ತೇನೆ, “ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇನೋ ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅದೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.” ನಾನು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಸಂದರ್ಶನಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೊದಲೇ, ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ, ಅವರು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ! ಅದರ ಅರ್ಥ ಅವರು ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು! ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಉತ್ತರ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ, ಜನರು ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಅವುಗಳನ್ನು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ: ನನಗೆ ಶಕ್ತಿಗಳಿಲ್ಲ. ನಾನು ಋಷಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ, ಅವರು ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿರಬಹುದು, ಹೀಲಿಂಗ್ ಕೋರಿಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರಬಹುದು. ನಾನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ, ಋಷಿಗಳು ಆಗಲೇ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದು ಅದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳಿಂದ ಸಹಾಯ ಕೇಳಬೇಕೆಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಮೂಡಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಋಷಿಗಳು ಆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕೊಂಡು ಆಗಿನಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖ ರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದನ್ನು ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ, ‘ನಾನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ,’ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ, ನನಗೆ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ! ಅದು

ಹಾಗಲ್ಲ. ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು, ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಕಾಳಜಿಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ನಮ್ಮ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಹೊಸಬರು ಕೂಡ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಈ ಸ್ಥಳ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ‘ಆಯ್ಕೆಗೊಂಡಿರುವ ಜನರು.’ ಇಲ್ಲಿಯ ಜ್ಞಾನ, ಚೈತನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸತ್ಯ ಯುಗ ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಚಾನಲ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಋಷಿಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮಗೆ ನಮ್ಮದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿವೆ. ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರೊಡನೆ ನಗೆ ಬೀರಿದರೆ ಸಾಕು ನೀವು ಋಷಿಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಗುವೂ ಸತ್ಯಯುಗವನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬದುಕಿನ ಆಗು ಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ, ನಮ್ಮ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ನಮಗೆ ಹಿಡಿತವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀವೊಬ್ಬ ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ವಿಶೇಷತೆಯ ಅರಿವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ.

“ನಿಶ್ಚಲತೆಯು, ಮೌನವೂ ಹೌದು ಶಾಂತತೆಯೂ ಹೌದು. ನಿಶ್ಚಲತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ,” ಎಂದು ನಾನು ಹಿಂದಿನ ಸಲ ಹೇಳಿದ್ದೆ. ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ, ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ, ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆ ಇರಬೇಕು. ನಿಶ್ಚಲತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಕೆಲವು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಲೆಂದು ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕೂರುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಧ್ಯಾನದ ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ನಿಶ್ಚಲತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಿಶ್ಚಲತೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸೋತಾಗ, ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನಮಗೆ ಅನಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ■

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಸುಧಾಕರ್

08-09-2019

ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಅನೇಕ ಸಲ ಅನ್ನಿಸಿದೆ. ಈ ಮಾತನ್ನು ಹಿಂದೆ ಕೂಡ ಆಡಿದ್ದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಈ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರೀ ಧ್ಯಾನವನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ನಾವು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಅರಿವು ಕೂಡ ನನಗಿದೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗುರೂಜಿಯವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅವರಿಂದ ನಾವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವುದನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಬಹುಶಃ ಈ ಮಾನವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೇನೋ? ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಾವು ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯಲಾಗದೆ ಒಂದೆಡೆಯೇ ಸ್ಥಗಿತವಾದಂತೆನಿಸುವ ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಹಂತದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಹೀಗೇಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ಈ ಹಂತವನ್ನು ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದಾಟುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂಡ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದು ನಮಗೆ ಭಾಸವಾಗುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಿಂತಲ್ಲೇ ನಿಂತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಿಯತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಈ ರೀತಿ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಹುಶಃ ಸಾಧನೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲವೆಂದು ನಾವಿಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಧ್ಯಾನದಷ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಾಧನೆಯ ಭಾಗವೆಂದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದುಕುವುದು. ಬಹುಶಃ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲವೇನೋ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದುಕಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದರು.

ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು ಎಂದರೇನು? ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರು ಒಂದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದ

ವಿಷಯ ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬೇಕು, ನಾವು ದೈವವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ಅನೇಕ ಸಲ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ನಿಖರವಾಗಿ ಅದರ ಅರ್ಥವೇನು? ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೆ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಹೊರ ತರುವುದು. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊರತರುವುದು. ಅದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವುದು. ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇದೆ. ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ. ಇದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದರೆ ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ದೈವವನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ನಾವು ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದಾಗ ದೈವವನ್ನು ಮುಗ್ಧತೆಯಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮುಗ್ಧತೆ ದೈವದಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಹಸದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ದೈವದಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬದುಕು ನಮ್ಮನ್ನು ವಿವೇಕಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೈವವನ್ನು ವಿವಿಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ದೈವ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಮುಂದುವರಿದು, ದೈವದ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪವೇ ಕ್ಷಮಾಶೀಲತೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ನಾವು ಕ್ಷಮಿಸಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಾವೇ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆ ಕೋಪ ತುಂಬ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ದ್ವೇಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಮ್ಮನ್ನು ಕೂಡಾ ನಾವು ಕ್ಷಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೇಗಿದ್ದರೂ ನಾವು ದೇವರ ಭಾಗ. ನಮಗೆ ಕ್ಷಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ನಾವು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು ದೈವವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಿದಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಗಿತವಾಗುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗೋಣ. ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೆಲವು ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬಹುಶಃ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ದರ್ಶನಗಳನ್ನು (ವಿಷನ್) ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಪವಾಡಗಳನ್ನು

ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ, ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯಾರಹಿತ ಸುಗಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಡೆಯದಿದ್ದಾಗ ನಿರಾಶೆಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಬಹುಶಃ ಆಗ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ನಿಂತಲ್ಲೇ ನಿಂತಿದೆಯೆಂಬ ಭಾವನೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಡೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾವು ಇನ್ನೊಂದು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಬೇಕಾದರೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಜಾರದೇ ನಾವಿರುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೂಡಾ ಬಹಳ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮುಂದಿನ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಬೇಕು. ಪ್ರಯತ್ನವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಏನಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತೇನೆ.

ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಗಳು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತರಬೇಕು. ನಾವು ಇಂತಹ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗದಿರಬಹುದು. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೇವೆ. ನಮಗಿರುವ ದಾರಿ ಇದೊಂದೇ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ವ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡಿರುವ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದಲೇ ಇಷ್ಟೊಂದು ದೂರ ಸಾಗಿ ಬಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಋಷಿಗಳ, ವಿಶ್ವದ, ಮತ್ತು ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹವೇ ಕಾರಣ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅನುಗ್ರಹವೇನೋ ಸದಾ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಾವು ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಸಣ್ಣ ಅಂಶವಿದೆ. ಋಷಿಗಳು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕೊಡದಿರಲು ಕಾರಣ ಅವರು ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತವಾದುದನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಡಲು ಬಯಸಿರುವುದೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯಬೇಕು, ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಆಗ ಒಂದು ದಿನ ನಾವು ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತೇವೆ.■

ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರು - 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 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 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.

ಚೆಕ್/ಡಿಡಿಗಳನ್ನು 'Manasa Light Age Foundation' ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರೇತರ ಚೆಕ್‌ಗಳಿಗೆ 50ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ★ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನವೇ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಪವಾಡಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಪವಾಡಗಳು ಸದ್ವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೆಣಸಾಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ★ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅನುಭವಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬಾರದು. ಅನುಭವಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಅಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಧ್ಯಾನದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಾರದು. ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಯೋಚನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅದರಿಂದ ತಲೆಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಮಾಸ್ತರ್ ಜೊತೆಗಿನ ಪಯಣ

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ; ಅನು: ಸುಜಾತ ವಿ
ಒಂಬತ್ತು

('ಮಾನಸ ಪತ್ರದ' 1990ರ ಜುಲೈ ಮತ್ತು ಆಗಸ್ಟ್ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

ನಾವು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೆವು. ಅಮರರವರ ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ನೋಡುವ ಅದ್ಭುತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನೂ ಅಚ್ಚರಿ ಉಂಟು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು ಎಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಅಮರರವರು ಬೇರೊಬ್ಬರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು, ದೌರ್ಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು ಎಂದು ನಮಗೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೇ ನಮಗೆ ಅದರ ಅರಿವಾದದ್ದು. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮುಂದೆ ಹೋದೆ.

“ನಾನಿನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವನು. ನಾನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ನನಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಮಾಡಿ.”

“ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.”

“ಏಕೆ?”

ಅವರು ಮುಗ್ಧಕ್ಕರು ಆದರೆ ಏನೂ ವಿವರಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಅಮರರವರು ಯಾರನ್ನೂ ಶಿಷ್ಯರೆಂದು ಕರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನೇ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದೇನೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಬೇರೆ ದಾರಿಗಳಿವೆ; ಬೇರೆ ಚಾನಲ್‌ಗಳಿವೆ.

ಅವರು ಮರಣಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ 45 ನಿಮಿಷ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಅವರು ನನ್ನೊಂದಿಗೇ ಕಡೆಯದಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದು.

ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಅನೇಕ ಸಲ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮರರವರು ಗುಂಪನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಏಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೌತುಕಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಋಷಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೂ ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದ್ದರು. ಮನುಕುಲದ ವ್ಯಾಪಕವಲಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಜ್ಞಾನ ತಲುಪುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಅವರನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಂಡೆ. ಅವರು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮೌನವಾಗಿದ್ದು ನಂತರ ನನ್ನನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದು:ಖದ

ಛಾಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿದರು.

“ನಾನು ಕೂಡ ಋಷಿಗಳ ಈ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಜನರು ಬರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ..... ಎಲ್ಲಾ ಜನರು. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಜನರು ಇನ್ನೂ ಸಿದ್ಧರಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಾ, ಸಾಧನೆಯ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜನರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಸೆಳೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಬರುವವರು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಇರುತ್ತಾರೆ! ನಮಗೆ ನಿಜವಾದ ಸಾಧಕರು ಬೇಕು, ಪವಾಡ ಬಯಸಿ ಬರುವವರಲ್ಲ.”

ನನಗೆ ಆ ಅಂಶ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರವಾದಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸಹ ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು; ಸುಳ್ಳು ಪ್ರವಾದಿಗಳು! ಅವರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು!

ಋಷಿಗಳು ಜನರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅವರು ಅಮರರವರ ಬಳಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು. ಋಷಿಗಳಿಂದ ನಾನು ಆಯ್ಕೆ ಆಗಿದ್ದೇನೆಂದು ಸಂತೋಷಪಟ್ಟೆ. ನಾನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು ಆದರೆ ಅದೇನೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಸಾಹಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಒಂದು ದಿವಸ ಅವರ ನಂತರ ಯಾರು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಯಾರೂ ಒಬ್ಬರು ಕೇಳಿದರು. ಅವರು ಹೇಳಿದರು, “ಋಷಿಗಳು!” ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

“ನಾನು ಎಲ್ಲ ಸಾಧಕರೂ ಋಷಿಗಳಾಗ ಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅವರು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಒಬ್ಬರಾದರೂ.”

ಆ ಒಬ್ಬ ನಾನೇನಾ ಎಂದು ನಾನು ವಿಸ್ಮಯಗೊಂಡೆ. ನಾನು ಅಮರರವರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವರು ಮುಗ್ಧಕ್ಕರು!

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಪ್ರ: ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ, ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಉನ್ನತ ಅಸ್ತಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ ಸಂಬಂಧಗಳ ಜೊತೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ವಿಚ್ಛೇದನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ದಯಮಾಡಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿ.

ಉ: ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾಗುತ್ತೇವೆ, ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಹೊಸ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡಂತೆಲ್ಲಾ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ.

ಪ್ರ: ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಎರಡು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲವೇ?

ಉ: ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಸಹಸ್ರಾರದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಎರಡು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು 'ಪರಿಹಾರಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಕ್ರ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ನಮಗೆ ಇಡೀ ಭೌತಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದೊಳಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಚಕ್ರವೆಂದರೆ, ಪರಿಹಾರಿ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಇರುವ 'ಅನಂತ'. ಈ ಚಕ್ರ ನಮಗೆ ದೈವೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದೊಳಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಎರಡು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಚಾಲನೆಗೊಳಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಈಗ ನಾವು ಈ ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಅತ್ಯಂತ ಮುಂದುವರೆದ ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ - 'ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು'. ಅದು ಸಾಕು. ಅದು ಅನೇಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳಂತಹ ಅನೇಕ ಗ್ಯಾಡ್ಜೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಚಾಲನೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೆ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ?

ಉ: ನಾವು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಸರಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿ ಬದುಕಿ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಬಹುದು. ಇದು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಅದ್ಭುತ ತಂತ್ರಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ನಾವು ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ಸ್ವ-ಹೀಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಇದೆ?

ಉ: "ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು" ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ

ಅನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಸಲಹೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಅನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ.

ಪ್ರ: ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಅನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ಸಮಯ ನಿಶ್ಚಲಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

ಉ: ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ನಾವು ಭಯವನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಉ: ನಾವು ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು; ನಾವು ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ದೈವದೊಂದಿಗೆ ದೃಢವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಬೇಕು. ನಂತರ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಭದ್ರತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ನನ್ನ ಕೋಪವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿ?

ಉ: ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾದ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕು. ನಾವು ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ನೀವು ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಡಿ; ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಿಧಾನಿಸಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೋಪವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ. ನಂತರ ಬಹುಶಃ ನಿಮಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರ: ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

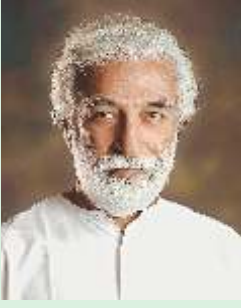
ಉ: ನಿಮಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯೆಂದೆನಿಸುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀವು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ಆಲಸ್ಯತನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ. ಅದು ನಮ್ಮಿಂದ ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿ ಹೊರಹೋಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ಅದಾಗಿಯೇ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರಿ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಾಕು. ನಾವು ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೋ, ಅಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ನಾವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

ಉ: ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ. ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಗುರುತಿಸಿದಾಗ, ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ■

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/-
iGuruj Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGuruj - Vol 2	120/-
iGuruj - Vol 5	100/-
iGuruj - 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/-
Guruj Speaks Part - I & II	each 200/-
Guruj Speaks (Vol 3)	150/-
Guruj Speaks (Vol 4)	250/-
Guruj 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 Gurujji Krishnananda - Vol 1	200/-
Thus Spoke Gurujji Krishnananda - Vol 2	250/-
ಬೆಳಕಿಗೆ ಜಾಲಗಳು	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ - ಭಾಗ 2	150/-
ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ ಸಂಭಾಷಣೆ	60/-
ಐ-ಗುರುಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ-ಗುರುಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಧ್ಯಾನ ಯುಗದ ವಾಸ್ತವಗಳು	120/-
ಉನ್ನತ ಸಂಪರ್ಕಗಳು	100/-
ಅನಿಸಿಕೆಗಳು	120/-
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ	50/-
ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮದ ಅವರೋಹಣ	50/-
ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ	50/-
ಅಧುನಿಕ ಋಷಿಯೊಬ್ಬರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಹಸಗಳು	50/-
ಗುರುಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಿಸ್ಮಯ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಅನೇಕರಿಗೆ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
ಪ್ರಕಾಶಾವಾಡ (Marathi)	150/-
ಆತ್ಮಗುರುಜಿ (Marathi)	100/-
ಧ್ಯಾನ ಕಸೆ ಕಾವೇ (Marathi)	50/-
ಧ್ಯಾನಯೋಗ (Marathi)	50/-
ಆನ್ಮಾಚಿ ಪೃಥ್ವೀರ ಅವತರಣ (Marathi)	50/-
ಶಾಂಭಲ ತತ್ವಾಂಚಿ ಅಭ್ಯಾಸ (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सुखमजगातील 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/-
ಶ್ರಿಯಾಣಾಂಟಿ ಸಂಪುಟ ೧	50/-
ಊನಿಯಿನ್ ವಾಯಿಲಿಟಿಗಳು	200/-
ಶ್ರಿಯಾಣಾಂಟಿ ಯೋಗ	50/-
ಆತ್ಮತಂತ್ರಾಣಿನ್ ಅವರೋಹಣಾಂಟಿ	50/-
ಠವೀನ್ ಗಿಣ್ಣಿ ಉಣ್ಣವಗಿನ್ ಕ್ರಿಷ್ಟೊಡ ಸಾಕಸುಂಗು	50/-
ಸಂಪುಟ ೧ ಶ್ರಿಯಾಣಾಂಟಿನ್ ಅಪುಟಿಯಾಸುಂಗು	50/-
ಧ್ಯಾನಂ ವೆರಿಯುಡಂ ಎಲ್	50/-
ಕಾಂತಿಕಿ ದ್ವಾರಮುಲು	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 ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಬಡಾವಣೆ. 1935ರಲ್ಲಿ ಅಮರರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು 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 ಶೋಕಗಳು, 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

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನು ವೈರಲ್ ಜ್ವರದಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆ ಇಡೀ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದಿರಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಸ್ವಯಂ ಹೀಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದರೂ ನನ್ನ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ನಾನು ಗುರೂಜಿ ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ಮಾರನೇ ದಿನ, ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮೆಯ ದಿನ, ತಪೋನಗರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನಂಬಲಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುವಂತೆ, ನಾನು ಎಂದೂ ಅನುಭವಿಸಿರದ ಧ್ಯಾನದ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋದೆ; ಯಾವುದೇ ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಮೈಮುರಿತಗಳಿಲ್ಲದೆ ದೇಹ ಮಾನವಾಗಿತ್ತು. ಇದೊಂದು ದೈವೀ ಧ್ಯಾನವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ನನ್ನನ್ನು ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಇದೊಂದು ಅನುಗ್ರಹವೇ ಸರಿ!

ಆನಂತರವೂ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಮರು ದಿನ ನಾನು ಚಂದ್ರಗ್ರಹದ ನಿಮಿತ್ತ ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು! ಇದೂ ಸಹ ಋಷಿಗಳ ಅನುಗ್ರಹವೇ ಹೌದು. ಏಕೆಂದರೆ ಗ್ರಹದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲಿದೆ.

-ವಿದ್ಯಾ ವೀರ್ಕರ್

ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟಲು ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಐದುಲೇನುಗಳ ಹೆದ್ದಾರಿಯನ್ನು ದಾಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ. ಅವನು ರಸ್ತೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಹತ್ತು ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಬೇಲಿಯನ್ನು ಹಾರಿ ನನ್ನ ಕಾರಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ. ನನ್ನ ಕಾರಿಗೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿಯಾಯಿತು. ಅವನನ್ನು ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಾಗ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಪೋಲೀಸರಿಗೆ, ಅದು ತನ್ನದೇ ತಪ್ಪು ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಎಫ್.ಐ.ಆರ್ ಹಾಕಬೇಡಿ ಎಂದು ಅವನು ತಿಳಿಸಿದ. ಅವನು ಈ ಅಪಘಾತದ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬಂದ. ಅವನಿಗೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದುದು ಒಂದು ಪವಾಡವೇ ಸರಿ. ಅವನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಮತ್ತು ತನ್ನ ತಪ್ಪನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡ. ನಮಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ಹಾಗೂ ಪೋಲೀಸರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಗುರೂಜಿಯವರೇ ಕಾಪಾಡಿದರೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

-ವಿನಮ್ನ ಲೊಂಗಾನಿ

ಆಗಸ್ಟ್ 25, 2019ರಂದು ಭಾನುವಾರದ ತರಗತಿಯನ್ನು ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ವೆಬ್ ಕಾನ್ಫೆರೆನ್ಸ್ ಮೂಲಕ ನೋಡಿದೆ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆಗುವ ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ತಾಜಾತನದ ಅನುಭವವನ್ನು ಆ ತರಗತಿಯ ನಂತರ ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು

ಮಾನಸದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

-ಮಹೇಶ್ ದಾಂಡೇಕರ್

ಶ್ರಾವಣಮಾಸದ ಮೊದಲ ಭಾನುವಾರದಂದು ನನಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಒಂದು ದೃಶ್ಯದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ತಪೋನಗರದ ಭಾನುವಾರದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ಕಣ್ಣೆರೆದಾಗ ಗುರೂಜಿಯವರು ನೆಲಮಟ್ಟದಿಂದ ಎತ್ತರವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಿಳಿಯ ರತ್ನಗಂಭೀಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದೆ! ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನನಗೆ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ನಂಬಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು ಮತ್ತು ರೋಮಾಂಚನವಾಯಿತು. ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮ್ಮೊಡನೆಯೇ ಇದ್ದು ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ಖಾತ್ರಿಯಾಯಿತು.

-ಶೋಭನಾ. ಕೆ

ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಬೇಕೆಂದು ಬೇಡುವುದಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲ, ಇಂತಹದೇ ಬೇಕೆಂದು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲ.

-ಉತ್ಕರ್ಷ ಮಲ್ಹಾರ್

ಒಂದು ಸಾರಿ ನಾನು ಹುಷಾರಿಲ್ಲದ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಗುರೂಜಿಯವರು ಬಂದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಕರುಣೆಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಸಂತ್ಪ್ರೀತಿಸಿದರು. ನಾನು ತಕ್ಷಣ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಂಡೆ. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಹಾಗೂ ಅನುಗ್ರಹವಿತ್ತು.

ನಾನು ಧ್ಯಾನದ ನಂತರದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇನೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಳವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೇರ ಅರಿವು (intuition) ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವವೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

-ಸುದೀಪ್ ಜಯರಾಮ್

ಯಾವಾಗಾದರೊಮ್ಮೆ ನಾನು ಹತಾಶೆಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ, ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಕೂಡಲೇ ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ಕೋಪದಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಂತರಿಕ ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಹಿತಕರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ನಾನು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿದ್ದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗವನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರು ನನ್ನ ಶಾಶ್ವತ ಸಂಗಡಿಗರಾಗಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

-ಆನ್ ಬಾಪ್‌ಮನ್

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