ತಪೋವಾಣಿ

ಸಂಪುಟ 18 ಸಂಚಿಕೆ 05 ಮೇ 2021 ರೂ.25

ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯದ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ (1919-1982)

ಋಷಿಗಳು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಬೆಳಕು

ಈ ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿ. ಬೆಳಕು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ದೇವರು.

ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯ

ಎಲ್ಲ ಜೀವಜಾಲಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬದುಕಲು ನೆರವಾಗುವುದು.

ಜ್ಯೋತಿಜೀವಿಗಳು

ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳ ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಋಷಿಗಳು.

ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು

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

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರ

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

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರ ನೇರ ಶಿಷ್ಯರು. ಅವರು ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗವಾದ ಧ್ಯಾನಯೋಗವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು.

ಸಪ್ತಋಷಿ ಧ್ಯಾನಯೋಗ

ಋಷಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ–ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬದುಕುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಒಂದು ವಿನೂತನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗ.

ಪ್ರಮಾಣಗಳು

- ★ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಮಹಾ ಜ್ಯೋತಿಯ (ದೇವರ) ಕಣಗಳು.
- ★ ಪ್ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ.
- ★ ಮೌನ ನಮ್ಮ ಭಾಷೆ.
- ★ ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗ.
- ★ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ನಮ್ಮ ಆಶ್ರಮ.
- ★ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ.
- ★ ದೇವರು ನಮ್ಮ ಗುರು ;
  ಋಷಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳು

ಅನಿಸಿಕೆಗಳು

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಅನು: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು – ಜುಲೈ 2003ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಿವೆ. ಬಿಸಿಲು ಈಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಳೆಗಾಲದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸುವರ್ಣಯುಗ ಅನತಿ ದೂರದಲ್ಲಿದೆ. ಅದರ ಆಗಮನದೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಅಂಧಕಾರವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನವಯುಗದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವೂ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಕಾಯೋಣ.

“ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು” ಓದಿದ ಕೆಲವರು “ಇದೊಂದು ಕಟ್ಟು ಕಥೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಗುರುವನ್ನು ನಾನು ಸಂಧಿಸಿರದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಅನುಭವಿಸಿರದಿದ್ದರೆ, ನಾನೂ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಗುರುವನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸತ್ಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗುರು ಮಾರ್ಗ ತೋರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅನುಭವವು ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಟ್ಟುಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ನಾವು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬಾರದು. ಅತೀಂದ್ರಿಯದ ಆಳದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ದುರಂತವೆಂದರೆ ಅವನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲೋಕಗಳಿಂದ, ಅಂದರೆ ಅವನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಕೇವಲ ವಸ್ತು ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿನ ಅವನ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭೌತ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದಾಚೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವಿದೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನವಿದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ, ನಾವು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲೋಕಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವಾಸ್ತವ ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತ. ಈ ಭೌತ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಭೌತ ಪ್ರಪಂಚ ನಾಶವಾದ ಮೇಲೂ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಜೀವನ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಪಂಚಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂಪರ್ಕ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ, ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದ ಎಲ್ಲ ಜನರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರಧಾನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲೋಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲೋಕಗಳ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಳೆದುಹೋದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪುನರ್ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.

ಆಷಾಢ ಮಾಸ 30–06–03 ರಂದು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪೂರ್ಣಿಮೆ, ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮೆಗಾಗಿ ಕಾತುರದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಭೂಮಿಯು ವಿಶೇಷ ದಿವ್ಯ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಹರಿದು ಬರುತ್ತವೆ. ■

ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ)

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

✆ 99000 75280 (ಬೆಳಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5)

ಇ–ಮೇಲ್: info@lightagemasters.com ವೆಬ್‌ಸೈಟ್: www.lightagemasters.com

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು

ಕೋವಿಡ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಚ್ 2021ರ ವರೆಗೆ ರದ್ದುಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಪಿಡುಗು ಇನ್ನೂ ನಿಂತಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾ ಮುಂದಿನ ಸೂಚನೆಯುವರೆಗೆ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪುನರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಭಾನುವಾರದ ತರಗತಿಗಳು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಕ್ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ, ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 11ರ ವರೆಗೆ 'ಆನ್‌ಲೈನ್'ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿನ ಮೊದಲನೇ ಭಾನುವಾರ ಹೊಸ ಬ್ಯಾಚ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೂ, ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 3ನೇ ಭಾನುವಾರ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತ ನೇರ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

https://www.lightagemasters.com/lc_live
https://www.facebook.com/lightchannels
https://youtube.com/RevolutionByLight

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.

ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ತಪೋನಗರ ನಿವಾಸಿಗಳ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

ಸುದ್ದಿ–ಸೂಚನೆಗಳು

- ಗುರೂಜಿಯವರ 82ನೇ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು, 23–05–2021ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಸಕ್ತ ಕೋವಿಡ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ, ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸಭೆ ಸೇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದಯವಿಟ್ಟು ಲೈವ್ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.
- ಓರಿಯೆಂಟೇಷನ್ ತರಗತಿಯನ್ನು, ಬುಧವಾರ, ಮೇ 5, 2021ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾನಸ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೋಂದಣಿಗೆ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ 3ನೇ ಮೇ 2021. ಪ್ರಸಕ್ತ ಕೋವಿಡ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ, ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಸಭೆ ಸೇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಲೈವ್ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.
- ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿನಂತಿಯ ಮೇರೆಗೆ, ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕ ಡೊನೇಶನ್‌ಗಳನ್ನು ಪಾವತಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
ಭಾನುವಾರ, 23–05–2021

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಗಂಟೆ	ಸ್ವಾಗತ
	ಭಾಷಣಗಳು
	ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ

26ನೇ ಮೇ 2021ರಂದು ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣವು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2–17ರಿಂದ ಸಂಜೆ 7–19ರವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಹಣದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

04	ಮಂಗಳ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
10	ಸೋಮ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
11	ಮಂಗಳ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
14	ಶುಕ್ರ	ಅಕ್ಷಯ ತೃತೀಯಾ
18	ಮಂಗಳ	ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ
20	ಗುರು	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
22	ಶನಿ	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
23	ಭಾನು	ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆ
26	ಬುಧ	ಬುದ್ಧ ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.17ರಿಂದ ಸಂಜೆ 7–19 ರವರೆಗೆ

ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವರ್ಚುವಲ್ ಆಗಿ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭೌತಿಕ ಸಭೆಗಳು ಇಲ್ಲ.

ಭಾನುವಾರಗಳು	: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1ರವರೆಗೆ
09–05–2021	ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸಭೆ – ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಗೆ
16–05–2021	ರಾ ಗ್ರೂಪ್ ಸಭೆ – ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಗೆ
23–05–2021	ಗುರೂಜಿಯವರ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದಆಚರಣೆ
30–05–2021	ಅಖಂಡ ಧ್ಯಾನ (ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್): ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1

ಭಾನುವಾರದ ತರಗತಿಗಳ ಲೈವ್ ವೆಬ್ ಕಾಸ್ಟ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಮಾನಸ ಕಛೇರಿಯನ್ನು ಇ–ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಮಿತಿಯಾಚೆಯಿಂದ

ಸುನಿಲ್ ಬಿ; ಅನು: ಸುಜಾತ ವಿ

ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ಅನೇಕ ಜನರಿಂದ ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿನ ತಿರುವುಗಳನ್ನು ಮಹಾನ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪುಸ್ತಕಗಳು, ವಿಡಿಯೋಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರುವಿನ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಟಿಯಾದುದು ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಯಾರಿಂದಲೂ ತುಂಬಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು, ನಾವು ನಮ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಾಸ್ಟರ್‌ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ಇರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಪ್ರವೀಣತೆಯ (mastery) ಕಡೆಗಿನ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು, ನಾವು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ನಮ್ಮ ಮಾಸ್ಟರ್‌ರನ್ನು ನೋಡಿದ ದಿನದಿಂದ.

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ತಪ್ಪುಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಂತಹ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರೂ ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಕೊರತೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಂಜರಿಕೆಗಳು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವೇ ಜನರಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಅವರು ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಚಿಪ್ಪಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ತಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಅರಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಭೌತ ಪ್ರಪಂಚವು ನಮ್ಮನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ, ಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, “ನಾನು ಈ ಭೌತ ದೇಹದ ಹಾಗೂ ಈ ಭೌತ ಪ್ರಪಂಚದ ಮಿತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಇದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ ದಿನ, ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ನೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ”. ಈ ಭೌತಿಕ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿ ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರು ಅವರ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವಾರು ಸಹಾಯದ ಮನವಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಮ್ಮೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದಿಬ್ಬರು ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅವರ ಗಮನ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆಡೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೀಗೆಂದು ಹೇಳಿದರು: ನಾವು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಬೇರೆ ಯಾರೋ ಇನ್ನೊಂದು ನಗರದಿಂದ ಅವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಬಯಸಿದ್ದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಹಿರಿಮೆ ಹಾಗಿತ್ತು.

ಈಗ, ಅವರು ಹೋಗಿ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಅವರ ಇರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ, ಅದನ್ನೂ ಮೀರಿಸುವಂಥದು, ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಅವರ ಬಯಕೆ. ಅವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಗಿ ಪಡೆದಿರುವುದು ನಮಗೆ ದೊಡ್ಡ ಅನುಗ್ರಹವೇ ಸರಿ. ■

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಸುಜಾತ ವಿ

ನಾನು ಪ್ರತಿ ದಿನಾ ಬೆಳಗ್ಗೆ 5 ನಿಮಿಷ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ಸಾಹಭರಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಲಭಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈಗ ನನ್ನೆಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ.

–ಎಸ್. ಪ್ರಿಯಾಂಕ, 1ನೇ ವರ್ಷ., ವಲ್ಲಿಅಮ್ಮೈಯಾರ್ ಹಿಂದು ಟೀಚರ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ಕುಲಸೇಕರನ್ ಪಟ್ಟಿನಮ್

ನಾನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇನೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡಿದಾಗ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

–ವಿನೋದಿನಿ ಪಿ., 8ನೇ ತರಗತಿ, ತಾಯಮ್ಮಾಳ್ ಮಿಡಲ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಕುಲಸೇಕರನ್ ಪಟ್ಟಿನಮ್

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ನನಗೆ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಹೆಚ್ಚಿನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಚುರುಕುತನ, ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದೆ. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಯೋಚಿಸಿ ನಂತರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮುಂಚೆ ನಮ್ಮ ತರಗತಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

–ಸತ್ಯ ಎಸ್., 8ನೇ ತರಗತಿ, ತಾಯಮ್ಮಾಳ್ ಮಿಡಲ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಕುಲಸೇಕರನ್ ಪಟ್ಟಿನಮ್

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಫ್ರೆಷ್ ಮತ್ತು ಚುರುಕಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಪನಾ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

–ಕಲ್ಯೈ ಸೆಲ್ವಿ ಇ., 8ನೇ ತರಗತಿ, ತಾಯಮ್ಮಾಳ್ ಮಿಡಲ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಕುಲಸೇಕರನ್ ಪಟ್ಟಿನಮ್

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ನನಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ, ಸಂತೋಷ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಚುರುಕುತನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

–ಸಂಗೀತಿ ಎಮ್., 8ನೇ ತರಗತಿ, ತಾಯಮ್ಮಾಳ್ ಮಿಡಲ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಕುಲಸೇಕರನ್ ಪಟ್ಟಿನಮ್

ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ

ಇದು, ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬೆಳಕು, ಶಾಂತಿ ತುಂಬಿರುವ ಒಂದು ಸುಂದರ ಪ್ರದೇಶವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಸಂಚಲನ. ಭಾಷಣಗಳು, ಬಾವುಟಗಳಿಲ್ಲದ, ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರಷ್ಟೇ ಸಾಕಾಗುವ ಒಂದು ಸಂಚಲನ. ಪದಗಳು ಮಾಡಲಾಗದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆಳಕೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡಿದಾಗ, ಅದು ಬೇರೆಯವರ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕತ್ತಲನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚವೂ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದು ಭೌತಿಕ ಬೆಳಕಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇದು, ಯಾವುದರಿಂದ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿ ಬಂದಿದೆಯೋ ಆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೆಳಕು. ಈ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ – ಶಕ್ತಿ, ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯ. ಈ ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಇದೆ.

ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಎದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಮಲಗುವಾಗ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ ಹರಡೋಣ. ಹರಡಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ತರೋಣ.

ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರವೊಂದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಈ ಸಾಗರದಿಂದ ಬೆಳಕಿನ ದಪ್ಪ ಕಿರಣವೊಂದು ಕೆಳಬಂದಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ನಂತರ ಈ ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆ, ಪ್ರದೇಶ, ದೇಶ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು 18–5–2008 ರಂದು, ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರ ಮೂಲಕ, ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹರಡಿ.

www.lightchannels.com ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.

ಶಂಬಲದ ನಿಯಮಗಳು

ಈ ಏಳು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಶಂಬಲದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಶಾಂತಿ–ಪೂರ್ಣತೆಗಳಿಂದ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಾರದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಯೌವನದಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.

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, ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಿಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಅನಂತರ ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವುದು.
5. ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡದೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿಡುವುದು.
6. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.
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: ಸುಜಾತ ವಿ

ಜುಲೈ 2006

"ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮೆ," ದಿನದಂದು, ಅತ್ಯಧಿಕ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆ ದಿನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು, ನಾವು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳಕಿನ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರಲಿ. "ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೆ; ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಇಲ್ಲಿ ಬರಿ ಬಿಳಿಯ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಬೆಳಕು ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬೇರೆ ಏನಿದೆ?" ಎಂದು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ತಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಬಿಳಿಯ ಬೆಳಕೇ ಸಾಕು, ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಕೇ ದೇವರು. ಹಾಗಾಗಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ, ಬೆಳಕನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸೋಣ. ನಾವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಈಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ತಂತ್ರಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ, ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆಂದು ತಿಳಿಸಲು ನನಗೆ ರೋಮಾಂಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆರಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಒಂದು ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಒಂದು ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಗಾಯ ಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಗಾಯವು ನಿಮಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದ್ಭುತ ಪುಸ್ತಕವಾದ, "ಯೋಗಿಯ ಆತ್ಮಕಥೆ" ಯಿಂದ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ – ಒಬ್ಬ ಯೋಗಿ ನಡೆದುಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಜನರು ಒಬ್ಬ ಕಳ್ಳನನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಜನರು ಈ ಯೋಗಿಯನ್ನೇ ಕಳ್ಳನೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದು ಅವರ ತೋಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಕೋಪ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ತೋಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಾಗೆಯೇ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ತೋಳು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಓದಿರದಿದ್ದರೆ, ಒಮ್ಮೆ ಓದಿ. ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ, ಅಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನೀವು ಓದಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಹೊಸದಾದ ಅರ್ಥವು ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ಯೋಗಿಯು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದರು? ಅದು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂತಹ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ನಾನು ಬಹಳ ಬಾರಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಎಂದರೇನು? ಆದರೆ ಜನರು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಾಗೆಯೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಅನುದ್ದೇಶಿತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಹೊಸ ಅಂಶಗಳು ಫಕ್ಕನೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ, ಅಥವಾ ಅದೇ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ನಾನು ಯಾವಾಗಲು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ತುಂಬಾ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಇದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಳೆಯಿತು, "ನಾವು ವಿಸ್ತರಣೆಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲವೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ". ಈ ಪದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಹುಷಾರಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ದೇವರು ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ನೀವು ವಿಸ್ತರಿಸಿದಾಗ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನೀವು ದೇವರನ್ನೇ ತಲುಪುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವೇ ದೇವರಾಗುವಿರಿ. ಆದುದರಿಂದ ದೇವರು ಎಂಬ ಪದ ನಾನು ಬಳಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಪುನಃ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ನಮ್ಮ ವಿಸ್ತರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲವೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ. ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಅದು ಭಾವನೆ, ಆಲೋಚನೆ, ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಂತಹ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು.

ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಒಂದು ಘಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ನಂತರ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ನಮಗೆ ಆ ಘಟ್ಟದಿಂದ ಆಚೆ ಹೋಗಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಅಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ, ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಕಲಾವಿದ ಒಂದು ಘಟ್ಟದಿಂದ ಆಚೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹತಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗೀತಗಾರರು ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಅಲ್ಲೆ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಆ ಘಟ್ಟದಿಂದ ಆಚೆ ಹೋಗುವುದೇ ಸಾಧನೆಯ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಅಲ್ಲೆ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜವಾದ ವಿಷಯ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆಗದೇ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಅದು ಮಾನವ ಸಹಜ. ನಾನು ನಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದು ಮಾನವನ ಗುಣ; ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಅರಿವು ಕೂಡ ಇರಲಿ, ನೀವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇರಿ. ಪ್ರೇರೇಪಣೆಯೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೇರಣೆ ಅಲ್ಲದ್ದಿದ್ದರೂ, ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಧ್ವನಿಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ, ನೀವು ಈ ಘಟ್ಟದಿಂದ ಆಚೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಿಂದಲೇ ಯಾವಾಗಲೂ ನಮಗೆ ನೆನಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೈವದ ಕಿಡಿ ನೆಲಸಿದೆ; ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೇವರಿದ್ದಾನೆ. ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ ನೀವು ಈ ರೀತಿ ಕುಳಿತಿರಬಾರದು; ನೀವು ಆಚೆ ಹೋಗಬೇಕು; ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಅರಿವುಂಟಾದಾಗ, ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೇಗೆಯೇ ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಇತಿಮಿತಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, "ನಾವು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಘಟ್ಟದಿಂದ ಆಚೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಕೆಡವಿಹಾಕಿ." ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಕೆಡವಿದ ನಂತರ, ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಮುಂದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅಡ್ಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹ ಅಡ್ಡಿಗಳು ಬಹಳವಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸಾಧನೆಯ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳು, ಬಹುಶಃ ಅನೇಕ ಜೀವಿತಾವಧಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವೆ, ಯಾಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಶಕ್ತಿ ಇದೆ, ಋಷಿಗಳ ಶಕ್ತಿ, ಅದು ಹೇಗೋ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಂದೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಸೋಲುಗಳ ನಡುವೆಯೂ ನಾವು ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಅದ್ಭುತವಾದ ವಿಷಯ, ಒಂದು ವಿಸ್ಮಯ ಮತ್ತು ನಂಬಲಾಗದ ಸತ್ಯ. ಅಲ್ಲಿ ಅನುಗ್ರಹವೂ ಇರುತ್ತದೆ; ಅನುಗ್ರಹವು ದೇವರಿಂದಲೇ. ಆ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಬಹಳ ಸಲ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನುಗ್ರಹವು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

"ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿ, ನಂತರ ಪದವಿ," ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮೊದಲಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಖ್ಯ, ನಂತರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊಂದಿರುವ ಪದವಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಅಮರ; ಮೊದಲಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಂತರ ಗುರು. ನಾವು ಅವರನ್ನು ಗುರು ಎಂದು ಕರೆಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವೆಲ್ಲ ಅವರನ್ನು ಅಂಕಲ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗಬೇಕು, ನಾವು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ, ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ– ನಾವು ಎಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಾಗಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ– ನಾವು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗಬಹುದು. ಮೇಲಿನ ದರ್ಜೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಗಿನ ದರ್ಜೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಜನರ ಪರಿಚಯ ನನಗಿತ್ತು. ಪದವಿಯು ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕನಾಗಿದ್ದರೆ, ಸತ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಎಂದೂ ಈ ದೇಶದ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಅವರು ರಾಷ್ಟ್ರದ ತಂದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪತ್ತೇ ನಿಜವಾದ ಸಂಪತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಂತೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಅದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ನಾವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಒಂದು ಸುಳ್ಳು ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನೇ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ■

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

07–03–2021

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನನಗೆ ಮುಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಕೊಡಲು ಕೇಳಿದ್ದರು. ಮುಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು? ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮರು ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷ ತರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹಾಗೆ, ಮುಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ್ಕೆ, ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದು. ಅದು ನಮ್ಮ ಮನೆ. ನಾವು, ಇಲ್ಲಿಯ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, ಆ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಇಳಿದು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ, ಅದು ನಮಗೆ ಮುಕ್ತಿ. ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಹೋಗಲು ನಾವು ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅರ್ಹರಾದಾಗ, ನಾವು ಮತ್ತೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಪಯಣಿಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿರುಗುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಾವು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಪಡೆದಿದ್ದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಮನೋಮಯ ಕೋಶ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪಯಣಿಸುವಾಗ, ಈ ಭೌತಿಕ ಲೋಕವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕದಿಂದ ಪಡೆದಿದ್ದವೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಂತರ, ನಾವು ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ದೇವಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶರೀರ ಅಥವಾ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಆ ನಂತರ, ನಾವು ಒಂದು ಆತ್ಮವಾಗಿ, ಬೆಳಕಿನ ಒಂದು ಕಣವಾಗಿ, ದೇವರೊಂದಿಗೆ, ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಜೊತೆ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಅಂತಿಮ ಮುಕ್ತಿ.

ಆದರೆ, ಗುರೂಜಿಯವರು ಬಿಡುಗಡೆಯೂ ಸಹ ಮುಕ್ತಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದರು. ಅದು, ಇಲ್ಲಿ ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಬಿಡುಗಡೆ. ಅಜ್ಞಾನ, ವ್ಯಾಮೋಹಗಳು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದು ಮುಕ್ತಿ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಾವು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಬದುಕಿದ್ದಾಗಲೂ ಕೂಡ, ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿರಬಹುದು. ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ಮುಕ್ತಿ. ಮತ್ತು, ನಾನು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಅಂತಿಮ ಮುಕ್ತಿಯು ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೂಲಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದು.

ನಾನು ಮುಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಈ ಅಂಶವು ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ, ಮುಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡೆ. ಮತ್ತು, ನಾನು ಇಂಥಾ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಅಷ್ಟೇ ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನನಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇವು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬಲ್ಲೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ನೆನಪುಮಾಡಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಮುಕ್ತಿಯ ವಿಚಾರ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಗುರೂಜಿಯವರು, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಮುಕ್ತಿಯಿಂದ ದೂರ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿ ದಿನ, ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಘಳಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ, ನಾವು ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಇದು ನಾವು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ತಲುಪುವ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯಿಂದ ದೂರವೂ ನಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು. ಅವರು ಹೀಗೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಅವರದೇ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತೇನೆ, “ಮುಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ನಡೆಯಲು, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ನೀಡಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದರೆ, ಪ್ರಳಯವು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಪ್ಪಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸಹ ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕು.” ಇವು ಅವರು ಹೇಳಿದ ನಿಖರವಾದ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ವಿಸ್ಮಯಕರವಾಗಿ ಅವರು ಹೇಳಿದರು, “ಇವು ನನಗೆ ಹೇಳಿ ಬರೆಸಿದ ನಿಖರವಾದ ಪದಗಳು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ, ನಮಗೆ ತೊಂದರೆಗಳು, ಹತಾಶೆಗಳು, ನೋವುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅದರಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದರೆ, ಈ ಜೀವನದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಋಷಿಗಳು ನಮಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ನಾವು ವಿಫಲರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ವಿಫಲರಾಗುವುದನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಮತ್ತು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಲು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅವು, ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.” ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಮುಖ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡದಿರುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಮುಖ್ಯ.

ನಾವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ? ನಮಗೆ ಅದು ಖಂಡಿತಾ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು; ನಾವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇತರರಲ್ಲಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇತರರಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ನಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ನಮಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇತರರಲ್ಲಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಹಳ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಎಷ್ಟೇ ಆದರೂ, ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ದೈವತ್ವದಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನದ ಹಿಂದಿರುವ ಸ್ಫೂರ್ತಿ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗೆ ನಾವು ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಾವು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ವಿಮರ್ಶಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವರಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲರ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೈವತ್ವ ಇದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹಾಗೂ, ನಮ್ಮಂತೆಯೇ, ಅವರೂ ಕೂಡ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಅವರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು, ಅದರಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಬಲ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯ ಕಡೆ ನಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ. ಮತ್ತು ನಾನು ಮೊದಲು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಧ್ಯಾನ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ದೇವರ ಇರುವಿಕೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅವನನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತೇವೆ, ಅವನನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅನುಭವ, ಕೇವಲ ಕ್ಷಣಿಕವಾದ ಅನುಭವವಾದರೂ, ಇದು ನಮಗೆ ಅಗಾಧವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಲ ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ವಿವೇಕವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಅನುಭವವು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೊರ ಬಂದಾಗ, ಈ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ, ನಾವು ಮುಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು. ■

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 ಫ಼ೀಯು ರೂ. 4500. ಈ ಫ಼ೀನಲ್ಲಿ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು ಸೇರಿದೆ.

ನಂತರ, ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್‌ನ ವಾರ್ಷಿಕ ನವೀಕರಣದ ಫ಼ೀ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 2000), ಕನ್ನಡ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 900). ಭಾರತ ದೇಶದಿಂದ ಹೊರಗೆ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್‌ನ ವಾರ್ಷಿಕ ನವೀಕರಣದ ಫ಼ೀಯು ರೂ. 3500. ಈ ಫ಼ೀನಲ್ಲಿ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಸೇರಿದೆ.

- ★ 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 ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ 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 ಅಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ 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.

ಮೌನ

ಉಷಾ ಸತೀಶ್‌ಚಂದ್ರ; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ಈಗಿನ ಪಿಡುಗಿನಿಂದಾಗಿ, ನಾವು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಸಭೆ ಸೇರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮೀಪ್ಯ ತಪ್ಪಿದೆ. ವರ್ಷಾನುವರ್ಷಗಳಿಂದ, ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳು, ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಜೀವದುಂಬಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮೌನವು ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಾವು ಮೌನದೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿದು, ಮೌನ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮೌನದಲ್ಲಿ ಘನತೆ, ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಳ ಇದೆ. ಮೌನವು ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿನ ಮೌನವು ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೈವತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನೇರವಾದ ಸಂಪರ್ಕ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಮೌನದ ಆಚರಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸರ, ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರು ಮೌನದ ಕೊಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾತನ್ನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಬಹು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಘಳಿಗೆ ಎಂದರೆ, ಮಾತುಗಳಿಲ್ಲದಿರುವ ಮತ್ತು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿ ಕುಳಿತು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ದಿನ. ಅವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದರು, “ನೀವು ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ, ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಂವಾದದಲ್ಲಿರಬೇಕು”. ಗುರೂಜಿಯವರು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನ್ನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಇದನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ಅತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮತ್ತು ಮನಃಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಗುರೂಜಿ ಸಮಾಧಿಯು ಈ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಇರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಂವಾದದೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಬರುತ್ತೀರಿ.

ಗುರೂಜಿಯವರು ಮೌನ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಅತ್ಯಂತ ಒಳಗಿನ ಕಕ್ಷೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು, ಹೆಚ್ಚು ಸಂವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲು, ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪಟ್ಟುಹಿಡಿದು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮೌನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಈ ಔನ್ನತ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಭಗವಂತನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ, ಮೌನದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಶೋಧಿಸಲು ಒಂದು ಪಾಠ, ಇದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿಯೂ ಗುರೂಜಿಯವರ ತರಬೇತಿ! ■

“ನೀವು ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವಿರಿ”

ಅಪೂರ್ವ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ನಾವು ಎದೆಗುಂದುತ್ತೇವೆ, ನಮ್ಮ ಎದೆಯು ಕಂಪಿಸಲು ತೊಡಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಗೋಡೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಯ ನಡುವೆ ಶಾಂತತೆಯ ಘಳಿಗೆಯ ತುಣುಕೊಂದರಲ್ಲಿ; ವಿವೇಕದ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ರೂಪವನ್ನು ನೋಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಆ ರೂಪವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಮಾಧಾನ ತರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅದು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಾವು ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ, ನಮಗೆ ಆ ರೂಪದೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಆಕಾರವು ನಮಗೆ ಮರುಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ವಿಷಮ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯವಿರುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆ ಒಂದು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದ ಸಮಯದ ನಂತರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಾಗ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆದಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೊದಲಿಗೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ದೊರೆತ ಹಾಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಅನುಭವವಾಗುವುದು ಕೇವಲ ಗುರೂಜಿಯವರ ಪ್ರೀತಿ, ಅಲೆಯ ನಂತರ ಅಲೆಗಳು ತೀರವನ್ನು ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತೇವಗೊಳಿಸಿದ ಅನುಭವ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿನ ಅಥವಾ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿನ ಒಂದು ವಿಷಯವು, ಅದು ಹೇಗೋ, ನಮ್ಮ ಬಿರುಗಾಳಿಯೆದ್ದಿರುವ ಮನಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಗಳು ನಮ್ಮ ದೋಣಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ದಡಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಹಿತವಾದ ಪದಗಳನ್ನು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ·ನೋಡಿದೆವು ಎಂದು ಸಿನಿಕರು ಹೇಳಬಹುದು, ಆದರೆ, ಗುರೂಜಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ, “ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳಿಲ್ಲ”. ನಮಗೆ ಆ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆಯೇ ನಾವು ಎಡವಿಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗಿರುವ ಬೇಷರತ್ತಿನ ಪ್ರೀತಿ.

ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುರುವನ್ನು ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ; ಅವರನ್ನು ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರನ್ನು ನೋಡಿದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಬಹುಶಃ ನಾವು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಅಲ್ಲೇ. ಗುರೂಜಿ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ, “ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರ ಒಂದೇ, ಅಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಅಂತರವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆತ್ಮೀಯರೇ. ನೀವು ಅದರ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನಿಂದ ಇರುವುದು ಕನಿಷ್ಠ ಅಂತರ ಅಥವಾ ಅಂತರವೇ ಇಲ್ಲ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಇರುವಿರಿ. ನಾನು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ.” ■

ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಪ್ರ: ನನ್ನ ವೈಫಲ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಟೀಕಿಸಿದಾಗ, ನಾನು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರುವುದು ಹೇಗೆ?

ಉ: ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಮಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ನಂಬಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ನಾವು ದೇವರ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಬೇರೆಯವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಚಿಕ್ಕವರೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ವೈಫಲ್ಯಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಂತಹ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ವೈಫಲ್ಯವು ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಾವು ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ನಾವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ಮೇಲೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಯಶಸ್ಸು ಅಥವಾ ವೈಫಲ್ಯ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ನಾವು ದೇವರ ಮೇಲೆ ಉತ್ಕಟ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ದೇವರೇ ನಮಗೆ ವೈಫಲ್ಯಗಳ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದ್ದಾನೆ ಅಂದರೆ, ಅದು ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೂ ಸರಿ, ಅದನ್ನು ವಾಸ್ತವವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ, ಈ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೇ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರ: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂಥ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಬರಿದಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಏಕೆ ಹೀಗೆ? ಇದರಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಉ: ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತಹ ಜನರಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವರ ಮಾತಿನ ಚಕಮಕಿ, ಅವರ ಮಾತುಗಳಿಂದ, ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ, ಅವರು ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ದಾರಿಯೆಂದರೆ ನಾವು ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು, ನಂತರ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ದೇವರ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವು ಹಾಳಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಷ್ಟ. ಧ್ಯಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮದೇ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಿತಿಗಳನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ನಮಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ನಾವು ಯಾವಾಗ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆಯೋ ಆಗ ಬೇರೆಯವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಯಾರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಧೈರ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕೆಲವು ಜನರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಹಿಂಗಿದಂತೆ, ನಾವು ದಣಿದವರಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಆದರೆ, ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬೆಳಕು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವು ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಗಾಢವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆಯೇ?

ಉ: ಹೌದು, ನಾವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡ ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಅರಿವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋದಾಗ, ಅದು ಆ ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡ ಮೀರಿ ಹೋಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನಾವು ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಗ ನಾವು ದೇವರ ಇರುವಿಕೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

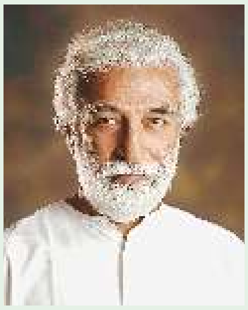
ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಗಾಢವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿಶ್ಚಲತೆ ವಿಶ್ವದ ನಿಶ್ಚಲತೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ?

ಉ: ನಮ್ಮ ಅರಿವು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅರಿವು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ವಿಶಾಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಇವೆರಡೂ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ■

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/-
iGuruji Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
iGuruji - Vol 5	100/-
iGuruji - 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/-
Guruji Speaks Part - I & II	each 200/-
Guruji Speaks (Vol 3)	150/-
Guruji Speaks (Vol 4)	250/-
Guruji 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 Guruji Krishnananda - Vol 1 & 4	each 200/-
Thus Spoke Guruji Krishnananda - Vol 2 & 3	each 250/-
ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾಗಿಲುಗಳು	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ	150/-
ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನ – ಭಾಗ 2	150/-
ಗುರು–ಶಿಷ್ಯರ ಸಂಭಾಷಣೆ	60/-
ಐ–ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 1	150/-
ಐ–ಗುರೂಜಿ ಭಾಗ 2	120/-
ಹೊಸ 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/-
ಗುರೂಜಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ	30/-
ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು	10/-
ಬೆಳಕು	10/-
ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ	250/-
ಕಾವ್ಯಕಂಠ ವಸಿಷ್ಠ ಗಣಪತಿ ಮುನಿಗಳು	100/-
ಆನೇಕಲ್ಲಿನ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು	120/-
ಬೆಳಕಿನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ವಾಸ್ತವಗಳು	100/-
प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयगुरूजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्त्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु–शिष्य संवाद (Marathi)	60/-
ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-
தியானம் செய்வது எப்படி	50/-
ஒளியின் வாயில்கள்	200/-
தியான யோகம்	50/-
ஆத்மாவின் அவரோகணம்	50/-
நவீன ரிஷி ஒருவரின் சூக்ஷ்ம சாகசங்கள்	50/-
சம்பலா நியமங்களின் அப்பியாசங்கள்	50/-
ధ్యానం చేయ్యడం ఎలా	50/-
కాంతికి ద్వారములు	100/-

Published: 21st of Every Month. RNI. No. KARKAN/2003/13739 Regd. Postal Regn. No. KRNA/BGE/1124/ 2020-2022
Date of posting Newsletter-25th or 27th or 29th of Every Month. Posted at Bangalore PSO, Bg-560026 No. of Pages-8



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939 - 2012)

ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ)

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

ತಪೋನಗರ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದ ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಳಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಬಡಾವಣೆ. 1935ರಲ್ಲಿ ಅಮರರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಬೆಳಕಿನ ನಗರದ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವಚೇತನ 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

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನಾನು ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಕಳೆದ 3 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ, ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದು ಶಂಬಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅಂದಿನಿಂದ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಗ್ರಹಣ ಮತ್ತು ಶೂನ್ಯಮಾಸದಿಂದ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಸಕಾರಾತ್ಮಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಹೆಚ್ಚು ಶಿಸ್ತಿನ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜೀವನ ನನ್ನದಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ವಿಶಯಗಳಲ್ಲೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವುದರ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

ನಾನು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುವುದು ನನಗೆ ಖುಷಿ ತಂದಿದೆ, ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇನೂ ಹೆಚ್ಚು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರುವುದು ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ.

– ರವಿ ಕಿಶೋರ್ ಪಿ

ನನಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಭಗವಂತನ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಅರಿವು, ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಜನರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಿದೆ, ಪೂರ್ಣವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ! ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ನಿಶ್ಚಲತೆ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲತೆಯೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೂ, ಮತ್ತೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತೇನೆ.

– ವಿದ್ಯಾ ವೀರ್ಕರ್

ನಾನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನಾನು ಕಳೆದು ಹೋದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

– ವೀಣಾ ಕೆ ವಿ

ನಾನು ಯಾವುದಾದರೂ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ಅಥವ ನನಗೆ ಯಾವುದರಿಂದಲಾದರೂ ಬೇಜಾರಾದಾಗ, ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದೆಯೇ ಕೂಡಲೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಹೋಗಿ, ನನ್ನ ಹೃದಯ ಹಗುರವಾಗಿ ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

– ಸುಲೋಚನಾ ರಾಮಸ್ವಾಮಿ

ಹೌದು, ನಾನು ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಈಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಕ್ಷಮಿಸಿ, ಮರೆಯುವ ಗುಣ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

– ರಂಜೀವ್ ನಾಯರ್

ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳ ನಡುವೆಯೂ ನಾನು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇದ್ದೇನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಬದುಕಿನ ಯಾವುದೇ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂಬುದು ಅರಿವಾಗಿದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿದೆ. ಅದು, ಬದುಕಿನ ವಿಹಂಗಮ ನೋಟವನ್ನು ನೋಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನಿರಾಸೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

– ಅಮಿತಾ ಪ್ರದೀಪ್

ಮಾರ್ಚ್ 9, 2021ರಂದು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನವೀಕರಣಗೊಂಡ ಗುರೂಜಿಯವರ ಸಮಾಧಿಯು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬಿಳಿಯ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವರಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು, ಒಂದು ದೀಪದ ಜ್ವಾಲೆಯಷ್ಟಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು. ನಂತರ ಆ ಸಮಾಧಿಯ ಒಳಗೆ ಹೋದೆ. ಅಲ್ಲೂ ಸಹ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬಿಳಿಯ ಬೆಳಕು ತುಂಬಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಗುರೂಜಿಯವರ ಭಸ್ಮವನ್ನಿಟ್ಟಿರುವ ಕುಂಭವು ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಚಿನ್ನದ ಕಲಶವಾಗಿದ್ದು ಮುತ್ತು ರತ್ನಗಳಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ದೃಶ್ಯವಾಗಿತ್ತು.

ಗುರೂಜಿಯವರ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ ನವದುರ್ಗೆಯರು ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡರು. ದೇವಿಯೊಬ್ಬಳು ಚಿನ್ನದ ಉಡುಗೆ ತೊಟ್ಟು ಒಂದು ಕವಚವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಚಿನ್ನದ ಮುಖ ಮತ್ತು ಚಿನ್ನದ ಕೂದಲನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ನಗುಮುಖದಿಂದಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ದೇವಿ ತ್ರಿಶೂಲ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಭೂತಿಯಿದ್ದು ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾದ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ನೀಲಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿತ್ತು. ನನಗೆ ಅವಳ ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ಬಲಭಾಗದ ಮುಖವಷ್ಟೇ ಕಂಡಿತು. ಧ್ಯಾನದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಚಿನ್ನದುಡುಗೆಯ ದೇವಿಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಲಿದ್ದೆ.

– ಕಾಂಚನಲತಾ

ತಪೋವಾಣಿ, ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ : ರೂ.300/-
ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು : ಶ್ಯಾಮಲಾ ದೇವಿ, ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರೋಡ್) ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560 077. ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ.) ಪರವಾಗಿ.
ಮಾಲೀಕರು : ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ.), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್ - 560 077
ಪ್ರಕಾಶನ ಸ್ಥಳ ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ.), 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