ತಪೋವಾಣಿ

ಸಂಪುಟ 19 ಸಂಚಿಕೆ 06 ಜೂನ್ 2022 (Kannada Monthly) 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 – ಏಪ್ರಿಲ್ 2006ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಇದು ವಸಂತ ಕಾಲ. ಮರಗಳು ಹಚ್ಚ ಹಸಿರಿನ ಎಲೆಗಳ ಹೊಸ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜೀವವಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನರ್ತಿಸುವ ವಸಂತಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ, ಆ ಎಲೆಗಳು ಶುದ್ಧ ಮುಗ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಜನನ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಆನಂದವನ್ನು ಇತರರೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಸತ್ಯವು ಏನೇ ಆದರೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಚಾರದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯವು ಸರಳವಾದುದು. ಅದು ತತ್ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯದಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಅದು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಆದ ವೇಗ, ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ ನಾವು ಕಾಯಬೇಕು. ಜನರು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುವವರೆಗೆ ನಾವು ಕಾಯಬೇಕು. ನಾವು ಅವಸರಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿದರೆ, ಜನರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಸತ್ವಗುಂದಿಸಿ, ಅಲಂಕರಿಸಿ, ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಸತ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅರ್ಧ ಸತ್ಯ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಸುಳ್ಳಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗಾಂಧಿ, ಅಮರ, ರಮಣ ಮುಂತಾದವರು ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಬದುಕಿದರು; ಅದನ್ನು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯಿತು; ಅವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರವಹಿಸಿತು.

ಜನರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಭಾಷಣಗಳಿಂದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಕನಿಷ್ಠ ಅವರಂತೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ! ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆಯೆ? ಜ್ಞಾನವು ಪಾಂಡಿತ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಜನರು ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು. ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದೆ? ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ!

ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ವಿವೇಕವಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವದ ಅಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ಅದು ವಿವೇಕವಾಗುತ್ತದೆ–ವಿಸ್ತೃತ ಭಾವನೆಗಳ, ಉನ್ನತ ಚಿಂತನೆಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅನುಭವ. ಅನುಭವ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಗ್ರಹಣಗಳು: ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳು ಆ ದಿನ ಅಶುಭ ಘಟನೆಗಳಾಗುತ್ತವೆಂದು ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವು ಆಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳ ಮೊದಲೂ ನಂತರವೂ ಗ್ರಹಣಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನಿಗಳಾದ ನಮಗೆ ಗ್ರಹಣಗಳು ಸದಾ ಔನ್ನತ್ಯಕ್ಕೇರಿಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ■

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

ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಭಾನುವಾರಗಳಂದು

ಬೇಸಿಕ್ ತರಗತಿ – ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 11
ರೆಗ್ಯುಲರ್ ತರಗತಿ – ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ

ಮಂಗಳವಾರಗಳು (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8)
ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೊ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ 1ನೇ ಫೇಸ್, ಜೆ ಪಿ ನಗರ
ಶ್ರೀ ವಿಘ್ನೇಶ್ವರ ಸೇವಾ ಸಮಿತಿ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್,
1 N ಬ್ಲಾಕ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ
ಬುಧವಾರಗಳು (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ)
ಆರ್ಯ ಸಮಾಜ, ಸಿ ಎಂ ಹೆಚ್ ರೋಡ್,
ಇಂದಿರಾ ನಗರ
ಹಿಮಾಂಶು, 4ನೇ ಮೇನ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ
ಮಾರುತಿ ಮಂದಿರ, ವಿಜಯ ನಗರ
ಗುರುವಾರಗಳು (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ)
ದೇವಗಿರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ,
ಬನಶಂಕರಿ, 2ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್
ಶನಿವಾರಗಳು (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ)
ಇಂಡಿಯನ ಹೆರಿಟೇಜ್ ಅಕಾಡೆಮಿ,
6ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಕೋರಮಂಗಲ
ಶನಿವಾರಗಳು (ಸಂಜೆ 7 ರಿಂದ 8 ಘಂ)
ದೇವಗಿರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ,
ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ

ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ

ಸೋಮವಾರಗಳು (ಸಂಜೆ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ)
ಮಂಗಳವಾರಗಳು (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ರಿಂದ 7 ಘಂ)
ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ರಾಜ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಬಡಾವಣೆ

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿನ ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ 11–30ರ ವರೆಗೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿರುವ, ನಿರ್ದೇಶಿತ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಕೂಡ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

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

ಮೇ 4, 2022ರಂದು, ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಓರಿಯೆಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ಸುದ್ದಿ–ಸೂಚನೆಗಳು

- ಗುರೂಜಿಯವರ 83ನೇ ಜನ್ಮ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು 22–05–2022ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 18–05–2022ರಂದು ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.
- 22–05–2022ರಂದು ಆಚರಿಸಿದ ಗುರೂಜಿಯವರ ಜನ್ಮ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, “iGuruji – Vol 1, iGuruji Vol 2, ಮತ್ತು Quotes from the Rishis - Vol 2”, ಪುಸ್ತಕಗಳ, ಇ–ಪುಸ್ತಕ ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.
- “Doorways to Light” ಮತ್ತು “Practising Shambala Principle” ಪುಸ್ತಕಗಳ ಆಡಿಯೋ ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು, ಗುರೂಜಿಯವರ ಜನ್ಮ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ದಿನವಾದ 22–05–2022 ರಂದು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.
- ಮೇ 4, 2022ರಂದು ಓರಿಯೆಂಟೇಶನ್ ತರಗತಿಯನ್ನು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಸುಮಾರು 90 ಜನ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 130 ಜನರು ಆನ್ ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಹಲವರಿಗೆ ಋಷಿಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಯಿತು.
- ಮೇ 1, 2022ರ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ಹಾಗೂ ಮೇ 16, 2022ರ ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಧ್ಯಾನಿಗಳು ತಪೋನಗರದ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದರು.
- ಮೇ 8, 2022ರಂದು, ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಸದಸ್ಯರು ಶಂಬಲ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಇಂದ ವಿಶೇಷ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಡೆದರು.
- ಮೇ 15, 2022ರಂದು, ರಾ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಸದಸ್ಯರು ರಾ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದರು.
- ಮೇ 15, 2022ರಂದು ತಪೋನಗರದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರಪಂಚದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು. ■

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

02	ಗುರು	ಕಲ್ಕಿ ಭಗವಾನರ ಜನ್ಮ ದಿನೋತ್ಸವ
07	ಮಂಗಳ	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
09	ಗುರು	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
14	ಮಂಗಳ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
21	ಮಂಗಳ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
27	ಸೋಮ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
29	ಬುಧ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
30	ಗುರು	ಆಷಾಢ ಮಾಸ ಆರಂಭ

ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳಂದು: ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು:
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12
ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್:
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1

ಗುರೂಜಿಯವರ ಬ್ಲಾಗ್ ಓದಲು ಮತ್ತು ಅವರ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ದಯವಿಟ್ಟು www.speakingtree.inಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ.

ಭಾನುವಾರದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಲೈವ್ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ವಿವರಗಳಿಗೆ ಮಾನಸ ಕಛೇರಿಗೆ ಇ–ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಸುಜಾತ ವಿ

ಪುಣೆಯ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ, ಶಿಕ್ಷಕರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಕಲಿಸಿದ್ದೆವು. ಅದೇ ಶಾಲೆಯ ಬೇರೆ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ನೋವಿನಲ್ಲಿದ್ದರು. ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದ ಶಿಕ್ಷಕಿಯು, ಹೀಲಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ಪವಾಡವೆಂಬಂತೆ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿಸಿದಾಗ ನೆಗೆಟಿವ್ ತೋರಿಸಿತು. ಈಗ ಅವರಿಗೆ ನೋವುಗಳಿಲ್ಲ. ಅವರು ಬೆಳಕಿಗೆ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

–ಸಂತೋಷ್ ಕೋರೆ, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು

ನೆನ್ನೆ ನಾನು ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಅವನ ತಾಯಿಯ ಜೊತೆಗೂಡಿ ನಮ್ಮ ತಂಡದ ನಿಯತವಾದ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿದೆ. ನೆನ್ನೆ ಆಕೆಯ ಮಗ ಅವನ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಅವನ ವಾಕ್‌ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತೋರಿದ ಎಂದು ಆಕೆ ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಅವನು ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗಿನ ತನ್ನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ. ಆಕೆಯ ಪತಿ ಅವನ ಈ ಪ್ರಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷ ಪಟ್ಟರು. ಆಕೆ ನನಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿದರು ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಗ್ರೂಪ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್‌ಗೆ ಬರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

–ಮೈತ್ರೇಯಿ ಶಶಾಂಕ್, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ನನ್ನ ಕಟ್ಟಡದ ನಿವಾಸಿಯೊಬ್ಬರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನು ಆತನಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಆತನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಂಡೆ.

ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ನಾಂದೇಡ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸರ್‌ಸಮ್ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ–ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಈಗ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಹುಲುಸಾದ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಸಲಿನಿಂದ ಅವರು ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

–ರಾಹುಲ್ ಸರ್ಸಂಕರ್, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ರವರು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯ ಪ್ರಭಾವವು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು, ಸಂತೋಷ, ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲದ, ನಮ್ಮನ್ನು ದೇವರತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಸಾಧನ.

ಇದನ್ನು ಸದಾ ಅವಲಂಬಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ನಾವು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸರಳವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಡೆಸಲು ಬೆಳಕು ಬಹಳ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾನು ನಿಜವಾಗಲೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಕಳಾಗಿ ನಾನು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ.

–ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಜಯಶ್ರೀ ಮಹಾದಿಕ್, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು, ನನಗೆ ಇಂಡಕ್ಷನ್ ಒಲೆಗೆ ಹೊಂದಬಲ್ಲ ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. ಇಂಡಕ್ಷನ್ ಒಲೆಗೆ ಹೊಂದಬಲ್ಲ ಒಂದು ಬಾಣಲೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಹಿಡಿಬಟ್ಟಲುಗಳ ಸೆಟ್ ಒಂದನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಇಂಡಕ್ಷನ್ ಒಲೆಗೆ ಅವು ಯಾವುದೂ ಸರಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ನನಗೆ ಬಹಳ ನಿರಾಶೆಯಾಯಿತು. ಅನೇಕ ಬಾಣಲೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲಿಗೆ, ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ನಂತರ ಬಾಣಲೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಇಂಡಕ್ಷನ್ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿದೆ. ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿತು! ಇದರಿಂದ ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡು, ಅದೇ ಲೋಹ ಮತ್ತು ತಳದಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದ ಉಳಿದ ಎರಡು ಹಿಡಿಬಟ್ಟಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ನಿಜವಾದ ಅಗತ್ಯವು ಪೂರೈಸಿತ್ತು. ಹಿಡಿಬಟ್ಟಲುಗಳು ನನ್ನ ತಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯಗಳಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳಕಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿದೆ!!

–ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

2012ರ ನವೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಕ್ಸ್ ಟೌನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರದ ದೇವಸ್ಥಾನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಯಂಕಾಲ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಹಳ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಈಗ ಇದು ನನ್ನ ದಿನಚರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ನನ್ನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

–ಶಾಂತಿ ರಾವ್, ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನಾನು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಬಹಳ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆದೆ.

–ಓಂಕಾರ್, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ದಿ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಪೀಪಲ್ ವಿಥ್ ಡಿಸೆಬಿಲಿಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

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.comಗೆ 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

ನವೆಂಬರ್ 2006

ನಮ್ಮಲ್ಲೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ, ಒಳ್ಳೆಯದೂ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದೂ ಸೇರಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯೂ ನಮ್ಮಲ್ಲೆ ಇದೆ. ಅವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿದೆ, ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಭೂಮಿ ಹೀಗಿರಲೆಂದೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತುಂಬಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವೆರಡೂ ಇವೆ – ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲದ್ದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಮೇಲೇರುವುದು ಸಾಧನೆ, ಅಷ್ಟೇ. ಇದು ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಅಂಶ. ನಾವು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅಲ್ಲಿದೆ. ಕೋಪ ಎಂದರೆ ಏನೆಂದೇ ನನಗೆ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲೆ? ಇದು ತುಂಬಾ, ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾದ ವಿಷಯ.

ನಾನು ಈಗ ಹೇಳುವ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.

ನಾನು ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವೆ. ನಮಗೆ ಅನುಭವಗಳಾದಾಗ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಸ್ಯಭರಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನುಭವಗಳಾದಾಗ, ನನಗೆ ಇಮೇಲ್ ಬರುತ್ತದೆ. “ಏಕೆ? ಏನಿದು? ಇದರ ಅರ್ಥ ಏನು?” ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದು ಸಹಜ. ನಮಗೆ ಅನುಭವಗಳಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೌದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಂದೇಶವಿರುತ್ತದೆ – ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂದೇಶಗಳು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಹತ್ವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಸಲ, ಇವು ಯಾವುದು ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಒಂದು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಶವನ್ನು, ಅರ್ಥವನ್ನು, ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಏಕೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಇದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ.

ಅನುಭವವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಅನುಭವದ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಅರ್ಥ ಇರುವ ಅನುಭವವೋ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲವೋ, ಯಾವಾಗಲು ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಅದರಿಂದ ಆದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು, ನಾವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಅನುಭವವು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಇದರ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಬಹಳ ವಿಷಯಗಳ ಅರಿವು ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅರಿವು ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನುಭವವು ಹೊಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನುಭವವು ನಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ, ಸಾಧನೆಯ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಅನುಭವವು ನಮಗೆ ದೀಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ನನ್ನಿಂದ ವಿವರಣೆ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ, ಹತಾಶರಾಗಬೇಡಿ. ಅನುಭವವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನುಭವಗಳು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ನಾನು ಅಕ್ಷರಶಃ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕರ್ಮಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಬಹುತೇಕ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಕಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಋಷಿಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು, ಋಷಿಗಳ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೆನಪು ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮದಿಂದ ನಾನು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ದಯೆಯಿಂದ, ನಾನು ಅದನ್ನು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ನನಗೆ ದುಃಸ್ವಪ್ನದ ಅನುಭವವನ್ನಷ್ಟೇ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕನಸಿನಂತಹ ದುಃಸ್ವಪ್ನದ ಅನುಭವವನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ, ಅವರು ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತೇವೆ.

ನನ್ನ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ ಜೊತೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಳೆದ ನಂತರ, ಋಷಿಯೊಬ್ಬರು ಒಂದು ಸ್ಪಿರಿಟ್‌ನಂತೆ ಅಲ್ಲವೆಂದು ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಕೋರಿ ಬಂದಾಗ, ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಲಿ. ನಾನು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಅಷ್ಟೆ. ನೀವು ಬರುವುದು ಋಷಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು.

ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದೇನೆಂದರೆ –ಇಂತಹ ಮಹಾನ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ. ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಋಷಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನೀವು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿದಾಗ, ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಾವು ಋಷಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ನೀವು ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ನಾವು ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ – “ನನಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ, ನನಗೆ ಒಂದು ಮಂತ್ರ ಕೊಡಿ.” ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಎಲ್ಲಾ ಮಂತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಸಲಹೆಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಅದರ ಸಾರವನ್ನು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನುಭವದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಬರೋಣ – ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಬಂದ ಪತ್ರಗಳಿಂದ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂವಾದಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಇಮೇಲ್‌ಗಳಿಂದ ನಾನು ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏಕೆ ಇದು ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ನನಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ನನಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಯಾವ ಪ್ರೇರಣೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.” ಅವರು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅವರೇ ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಯಾವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲೆ? ನನ್ನ ಸೂಚನೆ ಇದೊಂದೇ ಆಗಬೇಕು – ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಮತ್ತಿನ್ನೇನು?

ಈ ಜನರಿಗೆ ನಾನು ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆ ಇದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಅಚ್ಚರಿಪಡುತ್ತೇನೆ. ಮತ್ತು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಾಗೆಯೇ ವಿಚಾರಮಾಡದೇ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಷ್ಟಗಳಿರಬಹುದು. ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆ ಇದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ? ನಾವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಪಡಬಾರದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಲು ನಾನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಋಷಿಗಳ ಈ ವಿಚಾರವು, ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಋಷಿಗಳ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರು “ನಿಮಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರಟುಹೋಗಿ,” ಎಂದು ಹೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಈ ಜನರೊಂದಿಗೇ ಕುಳಿತು, ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗದಿರುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಆ ಕಾರಣ ಆಲಸ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದುದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಈ ಆಲಸ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ, ನನ್ನಲ್ಲೂ ಇದೆ. ನಮಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎದ್ದೇಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ... ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕಲು ಯಾವುದಾದರೂ ನೆಪವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಇದೆ. ಆದರೆ ಆಲಸ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯದ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು? ನಾವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸಾಧನೆಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ■

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

10–04–2022

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವರು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಅವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ವಾಸ್ತವಾಂಶದ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಮಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಋಷಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆಯೇ? ಖಂಡಿತವಾಗಿ! ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಅಗಾಧವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆ. ಅವರು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಅವರು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾದಾಗ, ನಾವು ಸ್ವತಃ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋದಾಗ, ಅವರು ನಮಗೆ ಖಂಡಿತಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಾಸ್ತವ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಒಂದು ಅಂಶ.

ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲಿಯಲು, ನಮಗೆ ಅನುಭವದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ನೋವಿನ ಅನುಭವವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಋಷಿಗಳು ಮಧ್ಯೆ ಬಂದು ಈ ನೋವಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೆ ಆಗ ಅದು ನಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಪಾಠವನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವರು ನಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವರು ಸದಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅರಿವು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೋವಿನ ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಾದರೆ, ಇಂದು ಮುಂಜಾನೆ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಬ್ಬರು ಎಕಾರ್ಟ್ ಟೋಲ್ ಅವರ ಉಲ್ಲೇಖವೊಂದನ್ನು ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ನನಗೆ ಆ ಉಲ್ಲೇಖ ನಿಖರವಾಗಿ ನೆನಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಬದುಕಿನ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭವೂ ತನ್ನದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅದು ಹೇಳಿದೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಯಾತನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನ್ನ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥ. ಆದರೆ, ಆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ನಾವು ತೋರುವ ಪ್ರತಿರೋಧವು ನೋವು ಅಥವಾ ಯಾತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿದೆ! ಇರಲಿ, ನಾನು ನೋವಿನ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ, ಈ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಈ ಅನುಭವಗಳು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಋಷಿಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಕಾಳಜಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಾವು ಜಾಗೃತಗೊಂಡಲ್ಲಿ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮಗೆ ಅಗಾಧವಾದ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ, ನಾವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ನಾವು ಬೆಳೆದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳು ಕಳೆಯುತ್ತವೆ, ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಾವು ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಹೊಂದಬಹುದು. ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆ–ರಹಿತ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಳಲು ಸಾದ್ಯವಿಲ್ಲ ಆದರೆ ನಾವು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಜೀವಂತ ಇರುವಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ನಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಒಂದು ಅಪರಿಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿ, ನಾವೂ ಕೂಡಾ ಪರಿಪೂರ್ಣರಲ್ಲ. ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಅಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾಯವಾಗದಿರಬಹುದು ಆದರೆ ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣರಾದರೆ, ನಾವು ಭಗವಂತನಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಋಷಿಗಳ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಅಂಶದ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದಾಗ, ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಒಂದು ತಂತ್ರ ನೀಡಿದ್ದರು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಒಬ್ಬ ಋಷಿಯ ಆಕಾರದ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಅದು ಅವರ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವು ಸದಾ ನಮಗೆ ಇರುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಯು, 72 ತಾಸುಗಳ ಮೊದಲೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ (ಆಸ್ಟ್ರಲ್) ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನನ್ನನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರು, "ವಿಷಯ ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಈ 72 ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿದ ಘಟನೆಯು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಜರುಗುವುದನ್ನು, ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಅದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಆ ಅಪಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಚ್ಛಾಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವಿದೆ. "ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇನೂ ದೇವರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ ಆದುದಲ್ಲ; ಅದೂ ಕೂಡಾ ನಮ್ಮದೇ ಸ್ವಂತ ಸೃಷ್ಟಿ." ನಾನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದೂ ಸಹ ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ನಮ್ಮದೇ ಆಯ್ಕೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿದೆ. ನಾವು ಆ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತವೆ ಅದಾದ ನಂತರ ಇಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಘಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಚ್ಛಾಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ, ನಮ್ಮ ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಾವು ಒಂದು ಅಪಘಾತವನ್ನು ಅಥವಾ ಒಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಗುರೂಜಿಯವರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಘಟನೆ ನನ್ನ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಒಬ್ಬ ಬಾಲಕ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಓಡಿ ಬಂದ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದರು. ಗುರೂಜಿಯವರ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನವು ಆ ಬಾಲಕನಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯಿತು. ಅದೊಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ಅಪಘಾತ. ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು –ಇದೊಂದು ಬಗೆಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆ – ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಘಟನೆ ನಡೆಯಬಹುದು – ಎಂದು. ಋಷಿಗಳೂ ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಲು ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ ಒಂದು ದಿನ, ಗುರೂಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ – ಗುರೂಜಿಯವರು ಯಾವಾಗಲೂ ವಾಹನವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು – ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ, ತಮ್ಮ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡಿದ್ದ ಅದೇ ಬಾಲಕನನ್ನು ನೋಡಿದರು. ಆ ಬಾಲಕನು ಗುರೂಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡಿದ್ದ ಅಂಗಿಯನ್ನೇ ತೊಟ್ಟಿದ್ದನು. ಅವನು ಓಡಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದನು, ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ವಾಹನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೂ ಕೂಡ, ಅದು ಹೇಗೋ ಆ ಬಾಲಕ ವಾಹನಕ್ಕೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದನು. ಆದರೆ ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಗುರೂಜಿಯವರಿಗಾಗಲೀ ಅಥವ ಆ ಬಾಲಕನಿಗಾಗಲೀ ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ.

(6ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ)

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 ಫ್ಲೀಯು ರೂ. 4500. ಈ ಫ್ಲೀನಲ್ಲಿ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು ಸೇರಿದೆ.

ನಂತರ, ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್‌ನ ವಾರ್ಷಿಕ ನವೀಕರಣದ ಫ್ಲೀ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 2000), ಕನ್ನಡ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 900). ಭಾರತ ದೇಶದಿಂದ ಹೊರಗೆ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್‌ನ ವಾರ್ಷಿಕ ನವೀಕರಣದ ಫ್ಲೀಯು ರೂ. 3500. ಈ ಫ್ಲೀನಲ್ಲಿ 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. ವೊದಲನೆಯ 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.

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

(5ನೇ ಪುಟದಿಂದ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ)

ಆ ಘಟನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಒಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ಅಪಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಯಿತು ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅದು ಹಾಗೇ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಹೊರಟು ಹೋಯಿತು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಯತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಗಳನ್ನು, ನಮಗೆ ಅದರ ಅರಿವು ಇದ್ದರೂ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೂ, ತಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಘಟನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

1995 ಅಥವಾ 1996ರಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದ ಇನ್ನೊಂದು ರೋಚಕ ಘಟನೆ ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಇಲ್ಲಿ ಮಾನಸ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಒಬ್ಬ ಕೆಲಸಗಾರ ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರು. ಅಂದು ಆತನ ಮನೆಯ ಗೃಹಪ್ರವೇಶ. ಗುರೂಜಿಯವರು ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳು ಬಂದು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಆ ಕೆಲಸಗಾರನ ತಂದೆಯನ್ನು ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕರೆತಂದಿದ್ದನ್ನು ಗುರೂಜಿಯವರು ನೋಡಿದರು. ಇದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿತ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಮ್ಮೆ ಮರಣಿಸಿ ಈ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋದಾಗ, ಅವರನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ತರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಇದು ಬಹುಶಃ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕರಣವಿರಬಹುದು. ಗುರೂಜಿಯವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳ ಅನುಗ್ರಹವು ಇದನ್ನು ಸಾದ್ಯವಾಗಿಸಿತು. ನಂತರ, ಅದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರು – ಆತ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿದ್ದರು – ಅವರು ಬಂದು ಈ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಾರರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ಆಗ ಇನ್ನೂ ಬದುಕಿದ್ದ ಅವರ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅಸ್ಟ್ರಲ್ ಆಗಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಆತ ಈ ಕೆಲಸಗಾರರ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದಿತ್ತು ಮತ್ತು ಆತನ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ನೋಡಲು ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಇರಲಿ, ನಾವು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ನಾವು ಬಹಳ ಬಲವಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಹಾನಿಮಾಡುವ ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ನಮಗೆ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ದಿನ, ತೀರಾ ಅಸಹಾಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನನಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ನಿಯಮಿತ ಧ್ಯಾನದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಬಹಳ ಸೂಕ್ತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ತುಂಬಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ತಾನು ಏಕೆ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು? ಎಂದು ಆಕೆ ವಿಸ್ಮಯಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಬಹುದು ಎಂದು ಆಕೆ ಅಚ್ಚರಿಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನಗೊಂದು ವಿಚಾರ ಹೊಳೆಯಿತು, "ಯಾವಾಗಲೂ ಕರ್ಮಗಳೇ ನಮಗೆ ನೋವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಇರುವ ಜನರಿಗೆ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇದೆ, ಅವರು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅದು ನಮಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಅವರು ಈ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ನಮಗೆ ಬೇಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಅದು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಅವರಿಗೆ ನೋವು ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಅದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಲ್ಲೆವು." ಆದರೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ. ನಾವು ಆ ಇಚ್ಛಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ನಾವು ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಒಂದು ಅಂಶ. ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಅದು ವಾಸ್ತವತೆ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ನೋವಿದೆ. ತುಮುಲ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿದೆ, ಜನರು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ನಾವೇ ಸ್ವತಃ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ತಲುಪಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ತುಮುಲದ ನೋವಿನ ಭಾರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಮೀಪವರ್ತಿಗಳು ಮಾಡುವ ಆಯ್ಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಮ್ಮೆಯೂ ನೋವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಕರ್ಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ■

ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ
ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಪ್ರ: ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವಾಗ ಮತ್ತು ನಾನು ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಶಕ್ತನಾಗಿರುವಾಗ, ಬೇರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸಹ ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಲ್ಲರು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನಿದೆ?

ಉ: ಹೌದು, ಇದು ನಿಜ. ನಮಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಾದರೆ, ಆಗ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸಹ ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಲ್ಲರು. ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಇದೆ, ಬೆಳಕು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ, ಆದರೆ ಇದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದೆ ಎಂಬ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ, ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಾಗ, ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದಾಗ, ಬೆಳಕು ಸಹಕರಿಸಿ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಈ ವಾಸ್ತವದ ಅರಿವು ಇರಲಾರದು, ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡಬೇಕು. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹರಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸ್ಥೂಲ ಬೆಳಕನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಕೂಡ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಕಂಪನಗಳು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬೆಳಕನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಬೇಕು. ಪ್ರಪಂಚದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂಬಂತೆ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದೇವೆ, ನಮಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನಾವು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕರ್ತವ್ಯದಂತೆ. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೂಡಿ ನನ್ನ ಗಮನ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೇ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವಂತಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತ ಧ್ಯಾನ (guided Meditation) ಇದೆಯೇ?

ಉ: ಇದು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಈಗಲೂ ಸಹ ನಾವು ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾನು ಭಾವಿಸಿರುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೇ ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಲೇ, ತಂತ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಮತ್ತು ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಗುರೂಜಿಯವರು ಈ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಕಾರಣ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡು-ವಾಗ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ನಾವು ಸೂಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಗಮನವು ಸೂಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಈ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಈ ಮಟ್ಟ-ದಿಂದ ಹಿಂದೆ ತಂದು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹೇಗೆ ತಾನೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯ, ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ? ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಋಷಿಗಳ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

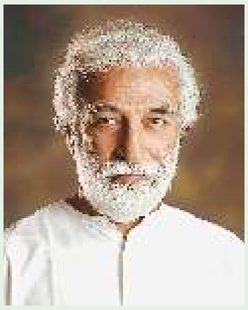
ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಮಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಗೋಳವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗೋಳದ ಒಳಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿರಬೇಕೆ?

ಉ: ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗೋಳಾಕಾರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಭ್ಯಾಸದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ನಾವುಗಳು ಬೆಳಕಿನ ಗೋಳ ಆಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವಾಗಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸ್ವಿಚ್ ಆನ್ ಮಾಡಿದಂತೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ ಅದಾದ ನಂತರ ನಾವು ಏನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತೇವೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅಲ್ಲ. ■

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 சூஷ்ம 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

ನಾನು ಮಾನಸ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯಳಾಗುವ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಹತೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ವರ್ಷದ ನನ್ನ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ, ಕೆಲವು ವಾರಗಳಿಂದಲೇ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಗುರೂಜಿಯವರ ಮುಂದೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದೆ. ಅವರ ಅನುಗ್ರಹ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದೆ.

ನನಗಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ತಾವು ನೀಡಿದ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಜಯಂತ್‌ಜೀ ಅವರಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು. ನಾನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಗುರೂಜಿಯವರಂತೆಯೇ ದಯೆ ಹಾಗೂ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದಿರಿ. ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದಿರಿ, ಈಗ ಹೊರಗಡೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮಂಥವರನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಸೌಭಾಗ್ಯ.

ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಸುಂದರ ಅನುಭವಗಳು ಅನೇಕವಿವೆ. ಈಗ ಎಲ್ಲವೂ ದೇವರ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಎಂದು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

– ನಂದಿತಾ ವಿಜಯನ್

ನನಗೆ ಇದ್ದ ಕೀಲು ನೋವುಗಳು ಈಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ.

ನನ್ನ ಮನೆಯ ಗೃಹ ಪ್ರವೇಶದ ತಯಾರಿಗಾಗಿ ಖರೀದಿಸುವುದು, ಪೂಜಾ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಯಾವ ಅಡೆ ತಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸಾಗಿದೆ.

– ಮಾಧವಿ ಆರ್. ಎಸ್.

ಈಗ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಸವಾಲಿನಿಂದಾಗಿ, ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಹಂತದಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ನಾನು ಇದನ್ನು ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

– ನಂದಿತ ಪಟೇಲ್

ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಮನಸ್ಸಿದೆ, ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ಆತ್ಮ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿದ್ದಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಗುರೂಜಿ ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಠಿಣ ಸಮಯಗಳಲ್ಲೂ ಋಷಿಗಳ ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ತರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

– ಹರಿಕೃಷ್ಣ ವಿ.

ನಾನು 'ಓಂಕಾರ'ವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ, ನನ್ನ ದೇಹವು ನನ್ನೆದುರು ಕುಳಿತು 'ಓಂಕಾರ'ವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಬೇರೊಬ್ಬರೂ ಕೂಡ 'ಓಂಕಾರ'ವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

– ಜ್ಯೋತಿ ಥಕ್ಕರ್

ಈ ಮೊದಲು ನನ್ನ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದವು. ಈಗ ಅವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

– ಪುಂಡಲೀಕ್ ಧಾರ್ಕೋಕರ್

ಈಗ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಬಹಳ ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದರೂ, ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ದಿನವನ್ನು ಅಂತ್ಯಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಈಗ ನಾನು ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನಲ್ಲಿರುವುದರಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ.

– ಪುಷ್ಪ ಎನ್.

ಈಗ ನನ್ನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ.

– ವಿಜಯ ಕುಮಾರ್

ನನ್ನ ಹಾಗು ನನ್ನ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು. ಅವರ ಸಹಾಯ ಹಾಗು ಅನುಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳನ್ನು ನಾನು ಕಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಇಡೀ ಸಂಸಾರ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದಾಗಲೂ, ಹಣ ಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗಲೂ ಗುರೂಜಿ ಇರುವರೆಂಬ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯೇ ನಮಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಕೊಟ್ಟಿತು. ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗಾಗಿ ಇರುವರೆಂಬ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯಿಂದಲೇ ನಾನು ಗೆಲುವಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

– ವಿಭಾ ಭಗವತ್

ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡದಾದ ದ್ವಾರ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಜನರೊಡನೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಯಾವ ಹಿಂಜರಿಕೆಯು ಇಲ್ಲದೆ ಆಳವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಬಲ್ಲೆ. ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

– ನಿರ್ಮಲ ಜೆ.

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