ತಪೋವಾಣಿ

ಸಂಪುಟ 19 ಸಂಚಿಕೆ 03 ಮಾರ್ಚ್ 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 – ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1992ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ಜ್ಯೋತಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಮೊದಲ ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಯಾದ “ಪ್ಲಾನೆಟರಿ ಕನೆಕ್ಷನ್ಸ್” ದೊರೆತಾಗ ನನಗೆ ರೋಮಾಂಚನವಾಯಿತು! ನನ್ನದೇ ಕನಸು ನನಸಾದಂತೆನಿಸಿತು. ಅದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಭಾಗಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರ ಸಾಧನೆಯಾದರೂ ಅದು ನಮ್ಮದೇ; ಅಂದರೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಯಾರದೇ ಸಾಧನೆಯಾದರೂ. ಭೂಮಿಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಗೆಲುವುಗಳು, ಹೋರಾಟಗಳು, ನೋವುಗಳು ನಲಿವುಗಳು ನಮ್ಮವೇ. “ಪ್ಲಾನೆಟರಿ ಕನೆಕ್ಷನ್ಸ್” ಬಗ್ಗೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತ.

“ಪ್ಲಾನೆಟರಿ ಕನೆಕ್ಷನ್ಸ್” ನ ಉದ್ದೇಶ, ನವಯುಗಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮೂಹಗಳನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದು. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಜನರ ಜೀವನದ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಗುಂಪುಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಈಗಾಗಲೇ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಪರಿಜ್ಞಾನವುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯವು ನಿರಾಶಾದಾಯಕವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಕೈ ಮೇಲಾಗಿ, ಹಿಂಸೆ, ದುರಾಸೆ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲ ವಿನಾಶಕಾರೀ ಶಕ್ತಿಗಳು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಲಿವೆ. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಜನರು ನಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಿಗೆ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವಿದೆ.

ಯೋಗದ ಅಲೆಯು ಕ್ರಮೇಣ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆವರಿಸಿದಾಗ ಭರವಸೆಯ ಕಿರಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ನಮಗೆ ನಿರಾಸೆಯಾಯಿತು. ವ್ಯಾಪಾರವು ಯೋಗವನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಶಿಬಿರಗಳಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಾಗ ಈ ಆಂದೋಲನ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿತು. ಯೋಗವು ಆಸನಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಬಾರದು. ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆದುಹೋಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮೋಡವು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮರೆಮಾಡಬಹುದು? ಪರಿಶುದ್ಧ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಈ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ಯೋತಿಕಾರ್ಯ ಸಮೂಹಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯನು ಮತ್ತೆ ನಗಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಅದರ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯ ಉದಯಿಸಿದಾಗ ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನವನಲ್ಲಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗವಾದ ದೈವತ್ವವು ಎಂದಿಗೂ ಜೀವನವನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದುಕು ಸುಂದರ. ಅದನ್ನು ಬಾಳಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬೇಕು. ■

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

ಆನೇಕಲ್ ಕೇಂದ್ರ: ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ

ಸೋಮವಾರಗಳು: ಸಂಜೆ 6 ರಿಂದ 7
ಮಂಗಳವಾರಗಳು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ರಿಂದ 7

ಕೋವಿಡ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಚ್ 2021ರವರೆಗೆ ರದ್ದುಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಪಿಡುಗು ಇನ್ನೂ ನಿಂತಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾ ಮುಂದಿನ ಸೂಚನೆಯವರೆಗೆ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗು–ವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪುನರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಭಾನುವಾರದ ತರಗತಿಗಳು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಕ್ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ, ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ 11ರವರೆಗೆ '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 103ನೇ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ಫೆಬ್ರವರಿ 06, 2022ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

ಸುದ್ದಿ–ಸೂಚನೆಗಳು

- ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ 103ನೇ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವನ್ನು ಫೆಬ್ರವರಿ 06, 2022ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಸದ್ಯದ ಕೋವಿಡ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ಲೈವ್ ವೆಬ್ ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು.
- 12ನೇ ವಿಶ್ವ ಚಾನೆಲ್ಸ್ ದಿನವನ್ನು ಫೆಬ್ರವರಿ 01, 2022ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. 1300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಆ ದಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿದರು. ವಿಶ್ವದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗ–ಳಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿ, ತಪೋನಗರದ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತ ಲೈವ್ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ■

ಮಹಾ ಶಿವರಾತ್ರಿ ತಂತ್ರ

ಮಹಾ ಶಿವರಾತ್ರಿಯ ರಾತ್ರಿ, ಶಿವನ ಅಂಶವೊಂದನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ತರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗೂ ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲಿ 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ 10 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಅವನ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಬಹುದು. ಭಗವಂತ ಶಿವನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವನ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ನಿಮ್ಮ ಹಂತದ ಧ್ಯಾನದ ಬದಲಾಗಿ, ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು, ಮಹಾ ಶಿವರಾತ್ರಿಯಿಂದ 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ನೀಲಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಬೃಹತ್ತಾದ ಶಿವಲಿಂಗವು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇರುವಂತೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಶಿವಲಿಂಗವನ್ನು ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಕಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.

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

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

01	ಮಂಗಳ	ಮಹಾ ಶಿವರಾತ್ರಿ
02	ಬುಧ	ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
10	ಗುರು	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
13	ಭಾನು	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
17	ಗುರು	ಕಾಮ ದಹನ
18	ಶುಕ್ರ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
25	ಶುಕ್ರ	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
30	ಬುಧ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ

ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳು	ಮಾತುಗಳು : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1
01–3–2022	ಮಹಾ ಶಿವರಾತ್ರಿ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1
13–3–2022	ಶಂಬಲ ಗ್ರೂಪ್ ಸಭೆ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಗೆ
20–3–2022	ರಾ ಗ್ರೂಪ್ ಸಭೆ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಗೆ

ಕಾಮದಹನ ತಂತ್ರ

17ನೇ ಮಾರ್ಚ್ 2022, ಗುರುವಾರ, ಚಂದ್ರೋದಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಹೋಮ ಕುಂಡವು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ಓಂ ಅಗ್ನಿ ದೇವಾಯ ನಮಃ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಅಗ್ನಿ ದೇವನನ್ನು ಆವಾಹಿಸಿ ನಂತರ ಹೋಮ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಇರುವಂತೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ – ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ. ಕಾಮವು ಒಂದು ಹೊಗೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಪ್ಪನೆಯ ಚೆಂಡಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವಂತೆ 1 ಅಥವಾ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಅದನ್ನು ಅಗ್ನಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಟ್ಟು ಹೋದಂತೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಉಳಿದ ಐದಕ್ಕೂ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಆನಂತರ ಅಗ್ನಿ ದೇವನಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ. ಇದಾದ ನಂತರ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಬೆಳಕನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅನುಭವಿಸಿ.

12ನೇ ವಿಶ್ವ ಚಾನೆಲ್ಸ್ ದಿನ – ಒಂದು ವರದಿ

ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರ; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

12ನೇ ವಿಶ್ವ ಚಾನೆಲ್ಸ್ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಗುಂಪೊಂದು ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದ ಪ್ರಚಾರಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಅಚ್ಚರಿ ಪಡುವಂತೆ, ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೂಲೆಯಿಂದಲೂ ಊಹೆಗೂ ಮೀರಿದ ಹಾಗೆ ಸಹಾಯ ಒದಗಿ ಬಂತು. ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಿಸ್ವಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ದಾರಿಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಾಬೀತಾಯಿತು. ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು ವಿಶ್ವ ಚಾನೆಲ್ ದಿನವೆಂದು ಆಚರಿಸುವ ಫೆಬ್ರವರಿ 01, 2022ರಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯಿತು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ, ಆ ದಿನದಂದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರುವ ಮೂಲಕ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಅಲೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ವರ್ಷ ಪಿಡುಗಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದೆವು. ಆದರೆ, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಿಂದ ಪಡೆದೆವು.

ವಿಶ್ವ ಚಾನೆಲ್ಸ್ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಡಿಸೆಂಬರ್ 25ರಂದು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಆಯ್ಕೆಗಳಿರುವುದರ ಅರಿವಾಯಿತು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ. ಶಾಲೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿದ್ದು ಪಿಡುಗು ತುತ್ತತುದಿ ತಲುಪಿದ ಕಾರಣ ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರಾಸೆಯಾಗಿತ್ತು. ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವೆಂದು ತಿಳಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿದೆವು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆವು.

ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ತ್ರೈ–ಮಾಸಿಕ ಸಭೆಯನ್ನು ಜನವರಿ 16ರಂದು ನಡೆಸಿದೆವು. ಆ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ನಾವು ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೆವು. ಒಂದು ತಂಡವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಚಿಂತಿಸಬಾರದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆವು. ಮತ್ತು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆವು. ನಾವು ನಡೆಸಿದ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೀಟಿಂಗ್‌ಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದವು. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಭೆಯೂ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಆಶೀರ್ವದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೂ ಹೊಣೆ ಹೊತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿವರ್ಷದಂತೆ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದಿಂದ ಒಂದು ಖಚಿತವಾದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ಬಳಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಕೆಲವು ಸವಾಲುಗಳ ಬಳಿಕ, ಹೊಸ ವಿಡಿಯೋಗಳು ತಯಾರಾದವು. ನಂತರ, ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಆ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅಚ್ಚರಿಪಡುವಂತೆ, ನಮಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ವಿನಂತಿಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಹಿಂದೆ, ಕಾಣದ ಕೈಯೊಂದು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದೆವು.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದ್ದದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆವು ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದ್ದದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿತು. ಬೆಳಕು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನಾವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪವಾಡದಂತಹ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ವಿಶ್ವ ಚಾನೆಲ್ಸ್ ದಿನದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಮೊದಲು, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ನಮಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ತಂದಿತು. ಹಲವಾರು ಶಾಲೆಗಳು ಆರಂಭದ ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿದವು. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ 1300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಲೆಗಳು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿದವು. 165ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಲೆಗಳು ತಮ್ಮ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡವು. ಅವರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಮನವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿದವು.

ಆ ದಿನ, ಮೂರು ಲೈವ್ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಸೆಷನ್‌ಗಳೂ ಗಾಢವಾಗಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿದ್ದವು. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಈ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಯಿತು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪಿನ ಒಂದು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಹರಡುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದರು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಸೇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ವಿಶ್ವ ಚಾನೆಲ್ಸ್ ದಿನದಂತಹ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಹರಡುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್‌ಗೂ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ■

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

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2006 (ಮುಂದುವರೆದದ್ದು)

ನಾವು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಸಂವಹನಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿರೇಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅತಿರೇಕಗಳೆಂದರೆ, ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ವಿಷಯದಿಂದಾಚೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ, ಎಲ್ಲ ಅಸಂಬದ್ಧ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೋ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ವಿಷಯದ ಕೇಂದ್ರವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅತಿರೇಕ. ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಅತಿರೇಕವೆಂದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ತುಣುಕು ತುಣುಕಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವಿಚಾರದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬಹಳ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ನನಗೆ ಇವೆರಡೂ ಅತಿರೇಕಗಳ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ನಾವು ಸಂವಹನ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಏನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬ ಅರಿವಿರಲಿ. ನಾವು ಮಾತನಾಡಿದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದೀವಾ? ಎಂದು ಮರು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಕೇಳುವಾಗ ಕೂಡ, ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಸಂವಹನದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೊಡುವಿರಿ ಮತ್ತು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಇದು ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕ? ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದ ಅಥವ ಅಸಮಂಜಸ ಸಂವಹನಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವು ಅರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಸಂವಹನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲೊಂದಿಷ್ಟು ಇಲ್ಲೊಂದಿಷ್ಟು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ಅಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವಿರುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಂವಹನ ಈ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ನಾವು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ, ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕೂಡ ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಳುಗಿರುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಅಥವಾ ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಸಂವಹನ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಬೇರೊಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಮಾತ್ರವೆಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಅದು ನಮ್ಮ ಮಧ್ಯೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ – ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಏಕೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ? ಒಂದು ತರಹದ ಕಾಳಜಿಯಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾನು ಅಗೌರವ ಎಂದು ಹೇಳಲಾರೆ ಆದರೆ ನಾವು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಾವು ಅವರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ನಾವು ಸುಮ್ಮನೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ, ಅವರು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಅಥವ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಅನ್ನುವ ಗೊಡವೆಗೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಾಳಜಿಯಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು. ನೀವು ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೆ, ಅದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಅದನ್ನು ಬಹಳ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನನಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲೆ. ನಾನು ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾನು ಏನು ಮಾತನಾಡಬಾರದೆಂದು ಖಚಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕ್ರಮಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ, ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಸಿದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ತಯಾರುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ನನ್ನ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ನಾನು ಬಹಳ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಮಾತನಾಡಿದ್ದನ್ನು ಜನರು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ, ನಾನೇನು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೊ ಅದನ್ನು ಅವರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿದಾಗ, ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಅವರು ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅರಿವು ನನಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಾನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ, ನಾನು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ.

ಹಾಗಾಗಿ, ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದರಿಂದ, ನಾನು ಏನು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ ಕಾಳಜಿ ಇದೆ. ಇದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನುಚಿತವಾದ, ಅಪೂರ್ಣವಾದ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಸಂವಹನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತುರತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ಏನೋ ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಆತುರತೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಗೊಡವೆಗೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೊ ಹೇಳಿ ಮುಗಿಸಿದರೆ ಸಾಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶವಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ, ಇದು ಕಾಳಜಿಯಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು, ಆತುರತೆ ಮತ್ತು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು. ಒಂದು ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ, ಆತುರತೆಗೆ ಕಾರಣ ತಾಳ್ಮೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಇನ್ನು ಬಹಳ ಅಂಶಗಳು ಇರಬಹುದು, ನೀವೇ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಹುದು.

ಜನರು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವರು ಸಂದಿಗ್ಧತೆಗೆ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂದಿಗ್ಧತೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದರು. ನನಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲಾಯಿತು, "ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ, ನಾನು ಅವರ ಕರ್ಮದ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?" ನನ್ನ ಉತ್ತರ, "ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ." ನಾನು ಉತ್ತರಿಸಿದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಗುರೂಜಿ ಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ನಿನಗೆ ದುಡ್ಡು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ." ಈ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಪ್ಪಿನ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸರಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ. ಅವರು ನನ್ನ ಹೆಸರನ್ನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ನನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಿಜ. ನಾನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ, ನಾನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅವರ ಕರ್ಮದ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆಗ ಬಹುಶಃ ನಾನೂ ಅವರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದೂ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ಮಾಡಿ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತವಾದ ನಿಯಮಗಳಿವೆ, ದೇವರು ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಮವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡರೂ, ನಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗದಂತೆ ದೇವರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರುವಿರಿ.

ನಾನು ಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೀವು 'ಗುಡ್, ಬ್ಯಾಡ್ ಅಂಡ್ ಅಗ್ಲೀ,' ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಬಹುದು. ನಾನು ಇದನ್ನು ಮುಂಚೆಯೂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಒಂದು ಬಂದೂಕನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, 'ನಾನು ನಿನಗೆ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸುತ್ತೇನೆ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತೇನೆ,' ಇತ್ಯಾದಿ. ಅವನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಸ್ನಾನದ ತೊಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಮಲಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಬಂದೂಕನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಅವನಿಗೆ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, "ನೀನು ಗುಂಡು ಹಾರಿಸಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಗುಂಡು ಹಾರಿಸು. ಮಾತನಾಡಬೇಡ." ನನಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ, "ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ!" ■

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

09–01–2022

ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯ (sub-conscious) ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತೆ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಇತ್ತು ಮತ್ತು ನಾನು ಮನಸ್ಸಿನ ಕುರಿತಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಲೋಚಿಸಿದೆ. ನಾವು ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಕಲಿತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಮಾತನಾಡಲು ಹೊರಟಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇದೆ.

ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆದೆವು? ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೂಲದಿಂದ (ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕ) ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ, ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಾವು ಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆದೆವು. ನಾವು ಲೌಕಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು ತಲುಪುವ ಮುಂಚೆ, ನಮಗೆ ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಈ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಬಾನದಿರಿಸಿನಂತೆ (spacesuit). ನಮಗ ' ಈ ಬಾನದಿರಿಸಿನ, ಈ ಮನೋಮಯ ಕೋಶದ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಲೌಕಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿರುವ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಬ್ರಹ್ಮ ದೇವನು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ. ಈ ಮನಸ್ಸು ನಾವು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಪಡೆಯಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಶರೀರದ ನೀಲಿ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ ಕೂಡ.

ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಶಸ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬಿಡಲಷ್ಟೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನಾವು ಆಸ್ಟ್ರಲ್ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುವಾಗ, ಈ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ವಾಹನವಾಗಿ ಕೂಡ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಲವೊಂದು ಕಾರ್ಯಗಳು. ಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಈ ಮನಸ್ಸು, ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ, ಬಹಳ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಶುದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನವಾದ, ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ, ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಅದನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಹೇಗಿತ್ತೋ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ, ಇದು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಳಂಕರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಮಗೆ ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು, ಆದರೆ ಇದು ಹಲವಾರು ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಹೇರಿತು.

ಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತ ಲೌಕಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆವು. ಈ ಭೂಲೋಕವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲು, ಆರು ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಹಾದು ಬರಬೇಕಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ಲೋಕದ ಅಧಿಪತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಚ್ಚು ಒತ್ತಿದರು. ಅದಾದ ನಂತರ, ನಾವು ಭೌತಿಕ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಪಡೆದಾಗ, ಈ ಅಚ್ಚುಮುದ್ರೆಗಳು, ಚಕ್ರಗಳೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಪ್ರಮುಖವಾದ ಚೈತನ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದವು. ಈ ಚಕ್ರಗಳು ಆಯಾ ಲೋಕಗಳ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳಿಗೆ ದ್ವಾರಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಾವು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸತ್ಯ ಲೋಕದಿಂದ, ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಪೋ ಲೋಕದಿಂದ, ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರವನ್ನು ಜನ ಲೋಕದಿಂದ, ಅನಾಹತ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮಹಾ ಲೋಕದಿಂದ, ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸುವ ಲೋಕದಿಂದ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರವನ್ನು ಭುವ ಲೋಕದಿಂದ ಮತ್ತು ಕಡೆಯದಾಗಿ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಭೂ ಲೋಕದಿಂದ ಪಡೆದೆವು.

ನಾವು ಕೆಳಗೆ ಬಂದು, ಇಲ್ಲಿ ಈ ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆವು. ಈ ಶರೀರವು ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಸೃಷ್ಟಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳಲು ಇದಕ್ಕೆ 12 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಜನ್ಮ ತಳೆದ ಕೂಡಲೇ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಕರ್ಮಗಳು ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸಿದರೂ, 12 ವರ್ಷದವರೆಗೂ ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದರು.

ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅನುಭವಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪದರಗಳಾಗಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪದರಗಳು ಕರ್ಮಗಳು. ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಪಯಣಿಸಲು, ನಾವು ಈ ಪದರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಪದರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು? ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಈ ಪದರಗಳನ್ನು, ಈ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಬಹುದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗುವುದು ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ತಾಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿ ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಒಂದು ಭಾವನೆಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇದ್ದಂತೆ. ಮನಸ್ಸು ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳೂ ಸದೃಢವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳೂ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಒಲವು, ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಆಗ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿರಲು ಅಥವಾ ದ್ವೇಷಿಸಲು ಆರಂಭ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಮನಸ್ಸು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ನಾವು ಬಲವಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿದರೆ, ಆಗ ಅದು ದುರ್ಬಲ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗವು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದೂ ಘಟಿಸಬಹುದು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮೈಂಡ್–ಮ್ಯಾಟರ್ (mind-matter) ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಈ ಮೈಂಡ್–ಮ್ಯಾಟರ್ ಅನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದಾಗ, ನಾವು ಈ ಮೈಂಡ್–ಮ್ಯಾಟರ್ ಅನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮೈಂಡ್–ಮ್ಯಾಟರ್ ಅನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಹಾನಿಯನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಹಾನಿಗಳು ದುರಸ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದ ಹಾನಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಹಾನಿಗಳು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಹಾನಿಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ನಮಗೆ ಋಷಿಗಳ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಋಷಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲವಾದ ಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕಕ್ಕೆ ತೆರಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೈಂಡ್–ಮ್ಯಾಟರ್ ತರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮೈಂಡ್–ಮ್ಯಾಟರ್ ಅನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅವರು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಅವರ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ನಾವು ಹೇಗೆ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ? ಖಂಡಿತವಾಗಿ, ನಾವು ಧ್ಯಾನದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಬೇಕು, ನಮ್ರತೆಯಿಂದ, ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಆಯ್ಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೋರಬೇಕು. ನಾವು ಋಷಿಗಳಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹರಾಗುವುದು ಹೀಗೆ.

ಚಕ್ರಗಳ ಹೊರತಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮನಸ್ಸು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಅಚ್ಚುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

(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 ಫೀಯು ರೂ. 4500. ಈ ಫೀನಲ್ಲಿ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು ಸೇರಿದೆ.

ನಂತರ, ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್‌ನ ವಾರ್ಷಿಕ ನವೀಕರಣದ ಫೀ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 2000), ಕನ್ನಡ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 900). ಭಾರತ ದೇಶದಿಂದ ಹೊರಗೆ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್‌ನ ವಾರ್ಷಿಕ ನವೀಕರಣದ ಫೀಯು ರೂ. 3500. ಈ ಫೀನಲ್ಲಿ 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 ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. 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)

ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಪರ್ಕ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಸಂಪರ್ಕ ಕೊಂಡಿಯು ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹತ್ತಿರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇ, ಸಂಪರ್ಕ ಕೊಂಡಿಯು ಬಲವಾಗಿಲ್ಲದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಧ್ಯಾನವು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಹತ್ತಿರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಬಲಿಷ್ಠ ಕೊಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಲವಾರು ಉದ್ದೇಶಗಳಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಮಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯಾನ (astral travel) ಮಾಡುವಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ವಾಹನದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅಕ್ಷರಶಃ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಜನಿಸುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪದಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ವಿಷಯ ನಾವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ, ಅದು ಮನಸ್ಸು 3 ಪದರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ – ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು (conscious mind), ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯ ಮನಸ್ಸು (sub-conscious mind) ಮತ್ತು ಸುಷುಪ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು (unconscious mind). ಈ 3 ಪದರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳು ನಮಗೆ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ನಮಗೆ ಕನಸುಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಆಶಯಗಳು ಮತ್ತು ಬಯಕೆಗಳು ಫಲಿಸದೇ ಹೋದಾಗ, ಅವು ಸುಷುಪ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆ ಬಯಕೆಗಳು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆಯ ಮೂಲಕ ನೆರವೇರುತ್ತವೆ.

ಸುಷುಪ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಕೇವಲ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಷ್ಟೇ, ಅದೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ದಾಖಲೆಗಳು ಸುಷುಪ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮದ ಅಚ್ಚುಗಳು ಸುಷುಪ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಚೈತನ್ಯಗಳು ಕೂಡ ಸುಷುಪ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ನಾವು ಸುಷುಪ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಮಲಗಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಜಾಗೃತ ಪದರದಿಂದ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೊದಲಿಗೆ ಅದು ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಪದರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕನಸು ಕಾಣುವುದು ಆಗಲೇ. ನಂತರ, ಈ ಅರಿವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಷುಪ್ತಿಯ ಪದರಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಆದಾಗ, ನಾವು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಹೀಗೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಕೇವಲ ಸುಷುಪ್ತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಭೌತಿಕ ಶರೀರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಷುಪ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳು ಘಟಿಸುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಅವುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಎಂದಿಗೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯಾನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ನಮ್ಮ ಸಂವಹನದ ಚಾನಲ್‌ಗಳು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಸುಷುಪ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇರುವ ಸಂವಹನ ಚಾನಲ್‌ಗಳು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಅದರ ಬಳಕೆ ಆಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಇವು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಈ ಸಂವಹನ ಚಾನಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸಲು, ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಬೇಕು. ನಂತರ, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಸಂವಹನ ಚಾನಲ್‌ಗಳು ತೆರವುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ, ಬಹುಶಃ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ(ಆಸ್ಟ್ರಲ್) ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗುರೂಜಿಯವರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ನೀರಿನ ಕೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾವನೆಗಳು ಅಲೆಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಅವು ಕೇವಲ ಮೇಲ್ಮೈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಜಾಗೃತ ಪದರದ ಮಟ್ಟದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸುಷುಪ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋದಾಗ, ನಾವು ತುರೀಯ (super-consciousness) ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೇವೆ. ಈ ತುರೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋದಾಗ, ನಾವು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ■

ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

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

ಪ್ರ: ಖಿನ್ನತೆಯು ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೇ, ಅಥವಾ ಆತ್ಮವು ಸಹ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

ಉ: ಆತ್ಮವು ಸಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಮಗೆ ಅಭದ್ರತೆ ಕಾಡಿದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನಮಗೆ ಅನಿಸಿದಾಗ, ಅತ್ಯಂತ ಹತಾಶ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನಮಗೆ ಅನಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ನೋವು ನಲಿವು, ಸುಖ ದುಃಖ, ಖಿನ್ನತೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಇನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳಾದರೂ, ಆತ್ಮವು ಈ ಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಆಚೆ, ನೋವು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಆಚೆ, ಸುಖ ದುಃಖಗಳ ಆಚೆ, ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕೂಡ ದಾಟಿ ಹೋಗಲು ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಬಲಿಷ್ಠರಾದಾಗ, ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೇ ಆತ್ಮವು ಸಹ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಆದಾಗ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಸಹ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಾ ಬಲಶಾಲಿ ಆಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಆದಕಾರಣ ಆತ್ಮಗಳಾದ ನಾವು, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವನ್ನಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಹೀನವನ್ನಾಗಿಯೋ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠರಾದಾಗ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆ ಒಂದು ವಾಸ್ತವ.

ಪ್ರ: ಖಿನ್ನತೆ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಕರ್ಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಈ ಕಾರಣ–ದಿಂದಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವುದು ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕರ್ಮಗಳೇ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆಯೇ? ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆಯೇ?

ಉ: ಕೇವಲ ಕರ್ಮವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಶಕ್ತಿಹೀನರಾಗಿ ಮಾಡಿವೆ. ಬಹುಶಃ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಾವು ಖಿನ್ನತೆಯ ಬಲೆಯೊಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಧ್ಯಾನ, ಒಂದು ಮಹತ್ತರವಾದ ಕೊಡುಗೆ, ಒಂದು ಮಹಾನ್ ಭರವಸೆ. ಋಷಿಗಳು ನಮಗೆ ಮಹಾನ್ ವರದಾನ, ಒಂದು ಮಹಾನ್ ಭರವಸೆ. ಯಾರೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಖಂಡಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂದು ನಾನು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಗುರೂಜಿಯವರೇ ಹೇಳಿದ್ದು. ಗುರೂಜಿಯವರ ಮಾತುಗಳೆಲ್ಲ ಗಹನವಾದವುಗಳು ಮತ್ತು ನಮಗೆ ತುಂಬಾ ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ರೀತಿ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲರು.

ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ದೇವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದಕ್ಕೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿದೆ, ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಲ್ಲ, ಮಿಲಿಯಾಂತರ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ನಾವು ದೇವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದಾಗ, ನಮಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಭರವಸೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ, ದೇವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ಹೀಲರ್‌ಗಳಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೇನು?

ಉ: ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯ, ಏಕೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೀಲಿಂಗ್ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಭೌತಿಕ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳು ಬೇಕು. ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಸೀಮಿತ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ನಾವು ಚೈತನ್ಯಗಳ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಚೈತನ್ಯಗಳು, ಹೀಲಿಂಗ್ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಹೊತ್ತಿರುವ ದೇವಿ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳಿಂದಲೇ ಬೇರೆಲ್ಲವೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

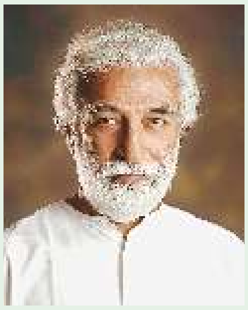
ಪ್ರ: ಇಲ್ಲಿನ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವ ಅಂತರ್ ಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ, ಯಾವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು?

ಉ: ಎಲ್ಲ ಧ್ಯಾನ ಕಟ್ಟಡಗಳಿಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ತಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಕಟ್ಟಡಗಳ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಕೂಡ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಹಂತದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕೂಡ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳೂ ಸರಿ. ■

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/-
ಅನೇಕಲ್ಲಿನ 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

ಕಳೆದ ಕೆಲವು ನಿದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ, ನನ್ನಲ್ಲೇ ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ನನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ತಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಧ್ವನಿ ಎತ್ತರಿಸಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದರೂ ಅದು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಟು ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಯೊಚಿಸಿದಾಗ, ಆ ಪದಗಳು ಹೊರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

– ನಿಖಿಲ್ ಸಮುದ್ರ

ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಪವಾಡಗಳು ಆಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪದಗಳಿಂದ ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದಂತಹ ಕಷ್ಟಗಳು ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಅಮರಾಜೀಯವರಿಗೆ, ಗುರೂಜೀಯವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸ ತಂಡಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಅನಂತಾನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

– ಪ್ರಜ್ಯೋತ್ ಗಡಕರಿ

ಗುರೂಜಿಯವರು ಈಗ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರವಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಈಗ ನನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಬಂದಂತೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದರಲ್ಲೂ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೇರೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತಿರುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದೆ.

– ಅಭಯ ಕುಮಾರ್ ಜೋಶಿ

ಋಷಿಗಳ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಈಗ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಮೊದಲು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಮಂಥನ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗೆಲ್ಲ ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಶರಣಾಗಿ ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಎಲ್ಲವೂ ಮರೆಯಾಗಿ, ಅದರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿ ಆವರಿಸಿತು. ಈಗ ನನ್ನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ತಲುಪುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯ ಭಾವನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನವನ ಏಳಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉನ್ನತ ಭಾವನೆಯು ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಋಷಿಗಳ ಮತ್ತು ಗುರೂಜಿಯವರ ರಕ್ಷಣೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯ ಅನುಭವವು ಆಗುತ್ತಿದೆ.

– ಸುದೀಪ್ ಜಯರಾಮ್ ಶೆಟ್ಟಿ

ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನಾನು ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲವು ತಿಳಿದಿದೆ. ನನಗೆ ಅವರು ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಅದು ಒಂದು ಸಮತೋಲನ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ನನ್ನದೇನೂ ಇಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅವರೇ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು.

– ಗಾಯತ್ರಿ ಅಂಬಾಡಿ ಭಾಟಿಯ

ಫಾರಂ 4 (ರೂಲ್ 8)ರಂತೆ

"ತಪೋವಾಣಿ" ಕನ್ನಡ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಮಾಲೀಕತ್ವ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿವರಗಳು

1. ಪತ್ರಿಕೆಯ ಹೆಸರು	ತಪೋವಾಣಿ
2. ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ನಂಬರ್	KARKAN/2003/13739
3. ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಸ್ಥಳ	ಬೆಂಗಳೂರು
4. ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಅವಧಿ	ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ
5. ಮುದ್ರಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರ ಹೆಸರು	ಶ್ಯಾಮಲಾದೇವಿ
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆ	ಭಾರತೀಯರು
ವಿಳಾಸ	ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅರ್ಬನ್– 560077
6. ಮುದ್ರಣವಾಗುವ ಸ್ಥಳ	ಆರ್ಟ್ ಪ್ರಿಂಟ್, 719/A, ವೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡ್ ರೋಡ್, 2ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು–560086.
7. ಮಾಲೀಕರ ಹೆಸರು	ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್(ರಿ)

ನಾನು, ಶ್ಯಾಮಲಾದೇವಿ, ಈ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿವರಗಳು ನನ್ನ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಸಹಿ

ಬೆಂಗಳೂರು
ತಾ: 25–2–2022

ಶ್ಯಾಮಲಾದೇವಿ
ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು

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