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

ತಪೋವಾಣಿ

ಸಂಪುಟ 19 ಸಂಚಿಕೆ 09 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2022 (Kannada Monthly) ರೂ.25

ಅನಿಸಿಕೆಗಳು

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಅನು: ಚಂಪಾ

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು – ಮಾರ್ಚ್ 2008ರ ಸಂಚಿಕೆ)

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾದ ಜನರ ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ನಾನು ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದೆ? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ನಾನು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬದಲಾದರೆ ನಾವು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಾಧಿಸಿದ ಪ್ರಗತಿಯು ಶೂನ್ಯವಾಗುವುದೆ? ಇಲ್ಲ, ಅದು ಶೂನ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಾವು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಿದ ಪ್ರಗತಿಯು ಈ ಜನ್ಮಕ್ಕೂ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯು ಒಂದು ಜನ್ಮದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಜನ್ಮಕ್ಕೆ, ಒಂದು ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆ? ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. "ನಾವು ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೇರಬಯಸಿದರೆ ನೀವೇನು ಹೇಳುವಿರಿ?" ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ವಾಣಿಯನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಿಮಗೆ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಲವಾದ ಆಸೆಯಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಸೇರಬಯಸಿದರೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ವಾಣಿಯು "ಸೇರಿಕೊ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, "ನಾನು ಬರಬೇಡಿ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಧಾರ ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನಷ್ಟೆ.

ಸ್ಪಷ್ಟನೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಅನೇಕ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಅನುಕ್ತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದಂತಾಯಿತು. ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೊರೆಯಬಯಸಿದರೆ, ಅವರಿಗೂ ಇದೇ ನಿಯಮ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯಾವ ಹಿಂಜರಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಅವತಾರ ಪುರುಷ ಟಿವಿ ಚಾನಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಂವಹನದ ಎಲ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯತ್ತ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಮುಂಬರುವ ಬೆಳಕಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಬೇಕಾದ ನಮ್ಮ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಮರರವರು ನಮಗೆ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದರು. ನಾವು "ಯಾವಾಗ" ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರು "ಈ ಸಮಯದಿಂದ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ನಾನು ಆ ಸಮಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರದನ್ನು ಬಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವತಾರ ಪುರುಷ ಮೊದಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದ ಸಂದೇಶ ನೆನಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಹೇಗೋ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಸಂದೇಶವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ನಾವು ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂತರ್ವಾಣಿಯನ್ನು ಆಲಿಸಬೇಕು.

ಅಹಂ ಕುರಿತು ಅಮರರವರು ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ನಾನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇನೆ. ಅವರ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

ಜನರು ತಮ್ಮ ಅಹಂನ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಿದಾಗ ಅವರು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೋಪ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಠ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಏನು ಮಾಡುವಿರಿ? ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಕಾಯುವಿರಿ ಅಷ್ಟೆ! ■

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

ಇಂಡಿಯನ ಹೆರಿಟೇಜ್ ಅಕಾಡೆಮಿ,
6ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಕೋರಮಂಗಲ

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 (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.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ

ಸುದ್ದಿ–ಸೂಚನೆಗಳು

- ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿ ದಿನವಾದ ಆಗಸ್ಟ್ 19ರಂದು, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಆರಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆತನ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು, ಧ್ಯಾನಿಗಳು ತಪೋನಗರದ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರು.
- ಆಗಸ್ಟ್ 25ರಂದು ಅಮರ ಮಹರ್ಷಿಯವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ, ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರನ್ನು ಆರಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಆನೇಕಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೆರೆದಿದ್ದರು.
- ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಮಹಸಮಾಧಿ ದಿನವನ್ನು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಆಗಸ್ಟ್ 29, 2022ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ದಯವಿಟ್ಟು ಮಾನಸ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರನ್ನು ನೊಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- "Master Pupil Talks – Vol 1" ಪುಸ್ತಕದ ತಮಿಳು ಅನುವಾದಿತ ಇ–ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.
- "Doorways to Light" ಪುಸ್ತಕದ ಮರಾಠಿ ಅನುವಾದಿತ ಇ–ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮತ್ತು "ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ" ಪುಸ್ತಕದ ಇ–ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ■

ಅಮರರವರ ಮಹಾಸಮಾಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
ಭಾನುವಾರ 28–08–2022

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11	ಸ್ವಾಗತ
	ಭಾಷಣಗಳು
	ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12–30	ಪ್ರಸಾದ

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

04	ಭಾನು	ಶುಕ್ಲ ಅಷ್ಟಮಿ
05	ಸೋಮ	ಶುಕ್ಲ ದಶಮಿ
09	ಶುಕ್ರ	ಅನಂತ ಪದ್ಮನಾಭ ಪೂಜೆ
10	ಶನಿ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
18	ಭಾನು	ಕೃಷ್ಣ ಅಷ್ಟಮಿ
24	ಶನಿ	ಮಾಸ ಶಿವರಾತ್ರಿ
25	ಭಾನು	ಮಹಾಲಯ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
26	ಸೋಮ	ನವರಾತ್ರಿ ಪ್ರಾರಂಭ

ಈ ತಿಂಗಳು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ

ಭಾನುವಾರಗಳಂದು:	ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು:
	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12
	ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್:
	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ರಿಂದ 1
11–9–2022	ಶಂಬಲ ಗುಂಪಿನ ಸಭೆ
	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಗೆ
18–9–2022	ರಾ ಗುಂಪಿನ ಸಭೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ
	2 ಗಂಟೆಗೆ

ನವರಾತ್ರಿಯ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 26ರಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ನವರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ, ನಮಗೆ ಆದಿ ಶಕ್ತಿಯ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಕೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಾವು ಆಕೆಯ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ನವರಾತ್ರಿಯ ಆರಂಭದ ದಿನದಿಂದ 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ವಿಶೇಷ ತಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು – ಬೃಹದಾಕಾರವಾದ ನೀಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಗೋಲವೊಂದನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಗೋಲವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ. ಈ ಬೆಳಕಿನ ಗೋಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಆದಿ ಶಕ್ತಿಯ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನದ ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಧ್ಯಾನದ ಬದಲಾಗಿ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಸುಜಾತ ವಿ

ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಅದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ನನ್ನನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಕೂಡ ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

–ಸೌಂದರರಾಜನ್, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಮಡಿದರು ಎಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

–ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುವಾಗ, ನಾನು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಮರಳಿ ಬಂದಾಗ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ವರ್ತನೆಗಳು ಬದಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ.

–ಕರೀಮ್, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

ನನಗೆ 88 ವರ್ಷಗಳಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಿರುವ ನನ್ನ ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ, ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ.

–ಕಣ್ಣನ್ ಆರ್., ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

ದಿನಪೂರ್ತಿ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನಗಳಿಂದಿರಲು ನನಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

–ಮನೋದಿವ್ಯ, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಮುಂಚೆ ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ದೇವರ ಬೆಳಕು ನನ್ನೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ತುಂಬುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಸದಾ ದೇವರ ರಕ್ಷಣಾ ವಲಯದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಕುಗ್ಗಿದಾಗ, ನಾನು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಬೆಳಕು ನನ್ನನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲೆ. ನನ್ನ ಭಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಬೆಳಕು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ನಿದ್ದೆಯನ್ನು, ದಣಿವನ್ನು ಹಾಗೂ ಸದಾ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ನಾನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ಭರಿತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ದೇವರ ರಕ್ಷಣೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನಾನು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಭರಿತವಾಗಿ ಎದ್ದೇಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಬೆಳಗಿನ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರತಿದಿನದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹಾಗೂ ಹುರುಪಿನಿಂದ ಬೇಗ ಮುಗಿಸಬಲ್ಲೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ. ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಬೆಳಕೇ ನನ್ನ ಜೀವನ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು!

–ಉಮಾದೇವಿ ಎಂ., ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

ಪುಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಂಪ್ ಎಜುಕೇಶನ್ ಸೊಸೈಟಿ ಮರಾಠಿ ಮಾಧ್ಯಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 60 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸೆಷನ್ ಆದ ನಂತರ, ಯಜ್ಞೇಶ್, 5ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು, ತಾನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಅಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನುಭವವಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳಿದನು. ಆದರೆ ಅವನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗುವಿತ್ತು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿತ್ತು. ಅರುಷ್, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತೇಲುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವವಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಪುಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಧ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ಶಾಲೆಯು ಒಂದು ವಸತಿ ಶಾಲೆಯಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಅಂತಹ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸೆಷನ್‌ಗೆ ಮುಂಚಿನ ವಿವರಣೆಯಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಹೇಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತೇವೆ? ನಾವು ಅವರನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆಯೇ? ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಮಾತಾಡದೆ, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮೌನವಾಗಿ ಅಹ್ವಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನು ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನಾವು ಧ್ವನಿಯ ಮೂಲಕ ಕರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮುಂಚೆಯೇ, ಹುಡುಗಿಯರು ಒಟ್ಟಾಗಿ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು! ಹೇಗೋ ಅವರು ಆಗಲೇ ಬೆಳಕಿನ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಅರಿವು ಅವರಲ್ಲಿತ್ತು, ಮತ್ತು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಸೆಷನ್ ಅದಾಗಿತ್ತು.

–ಗೀತಾ ಜೋಶಿ, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

ದಿ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಪೀಪಲ್ ವಿಥ್ ಡಿಸೆಬಿಲಿಟಿಯಲ್ಲಿ (ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಕೋರ್ಸ್) 19 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರೊಬ್ಬರಿಗೆ ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸಿದೆವು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶ್ರವಣ ದೋಷ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವ ತೊಂದರೆಯಿತ್ತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣಬಹುದಾದ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಸೆಷನ್ ಮುಂಚೆ, ಬೆರೆಯದಿದ್ದ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ತೋರದಿದ್ದ ಹುಡುಗರಿಬ್ಬರು ಸೆಷನ್ ಆದ ನಂತರ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ನಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಉತ್ಸಾಹ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾ ಸನ್ನೆಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಿದುದಾಗಿ ಮತ್ತು ಅದು ಕತ್ತಲು ಹಾಗೂ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿತೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು.

–ನಿರ್ಮಲ ಬಾಲ, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

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(ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದು)

ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟನೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಅದರದೇ ಆದ ಸ್ವಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ 'ಅರಿವು' ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ಅರಿವು ಇದ್ದರೆ, ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆತ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಅದರದೇ ಆದ ಬುದ್ಧಿಯಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅರಿವು ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅರಿವು ಆತ್ಮದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. ಇದು ಬಹಳ ಆಸಕ್ತಿಕರವಾದ ವಿಷಯ. ನಾನು ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಋಷಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಇದು ಹೊಸ ವಿಷಯವೇನು ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಅದ್ಭುತವಾದ ವಿಷಯ.

ಈ ಲೋಕವು ಅಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಲೋಕವೆಂದು ಋಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಪೂರ್ಣವಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೊರತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಈ ಮಟ್ಟದ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಬದುಕುವ ರೀತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆಯೇ? ಋಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅದು ಒಂದು ಆದರ್ಶ ಅಷ್ಟೆ. ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನನಗೆ ಗಾಯ ಆಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಗೊಣಗುತ್ತಾ ದೂರುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಜೀವನವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಋಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ನಾವು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂತೋಷ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣತೆಗಾಗಿ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಾಗಿ ಹುಡುಕಬೇಕು. ನಾವು ಈ ಸಂಪೂರ್ಣತೆಗಾಗಿ ಹುಡುಕಿದಾಗ, ಸಂತೋಷವು ಆನಂದದ (Bliss) ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆನಂದವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ ಈ ಭೌತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ; ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಜನರ ಜೊತೆಯಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಜೀವಿಗಳ ಜೊತೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಈ ಆನಂದವನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದು ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಾವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು, ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಂತೋಷ, ಎಲ್ಲ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾಗ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಿಗುವಂತಹ ಬೇರೊಂದು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೇಷರತ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಅನುಗ್ರಹವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಂತೋಷವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೋ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಿದೆಯೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿದಾಗ, "ನಾನು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ," ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ಮಾರನೆಯ ದಿವಸ ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು, "ಏನೋ ಸಂಭವಿಸಿತು. ನಾನು ಸಂತೋಷವಾಗಿಲ್ಲ". ಸಂತೋಷದ ಅರ್ಥವಿವರಣೆಯೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನ. ಆನಂದ ಒಂದೇ ಶಾಶ್ವತವಾದುದು.

ನಾವು ಜೀವನದಿಂದ ಏನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ? ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂತೋಷವೆನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಪಾಠವನ್ನೇ ನಾವು ಕಲಿಯುವುದು, ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಜನರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣತೆ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲ, ಅದು ಮೇಲೆ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಇದೆ, ನಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಎಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ, ಎನ್ನುವ ಪಾಠವನ್ನೇ ನಾವು ಕಲಿಯುವುದು. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಆಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ದೇವರು ಇದ್ದಾನೆ.

ಈ ವಾರದಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ವಾರಗಳಂತೆಯೇ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಮೇಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಪತ್ರವು ನನ್ನ ಮನಮುಟ್ಟಿತು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಗೊಂದಲವೂ ಇಲ್ಲ". ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಶಾಂತಿ ಇದೆ". ಅದನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಲವಾರು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ನಂತರ ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಈ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿವೇಕವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನನಗೆ ನಂತರ ಅರಿವಾಯಿತು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇನ್ನು ಯಾವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರದೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಲ್ಲರು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಲ್ಲರು ಎಂದು ನನಗೆ ನಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದೇ? ಹೌದು. ಅದರ ಮೇಲೇ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಎಲ್ಲರೂ ಈ ರೀತಿಯಾದ ವಿವೇಕ ಪಡೆಯಲಿ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಲಿ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಈ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತೇವೆ; ನಾವು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇವೆ, "ಹೌದು, ಇದು ಪರಿಹಾರ ಇರಬಹುದು". ಆದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ನೀವು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತೀರ; ನೀವು ಋಷಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತೀರ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಈ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿವೇಕ ಇದೆ. ನೀವು ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಋಷಿಗಳ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ದೇವರ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನನ್ನಿಂದ ಯಾವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೂ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಲೇ ನೀವು ನನ್ನನ್ನೂ ಮೀರಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಅದೇ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಅಮರರವರಂತಹ ಮಾಸ್ಟರ್ ಮಾತ್ರವೇ, ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ, ಯಾವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುರುವು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಗುರುವು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯರು ಅವರಿಗಿಂತ ಮೀರಿ ಹೋಗಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದರೆ, ನನ್ನ ಕೆಲಸವು ಮುಗಿಯಿತು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನದು ಮುಗಿಯದ ಕೆಲಸ ಆದರೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ.

ನಾನು ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ಬಹಳವಾಗಿ ಮನವನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನಾನು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ, "ದಯವಿಟ್ಟು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ. ಇದು ಸರಿಯಾಗಿದೆ." ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು, "ನೀವು ನನ್ನ ದೇವರ ಹಾಗೆ. ನೀವು ಏನು ಹೇಳಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತೇನೆ". ಇಂತಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಆಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ, ಜ್ಞಾನೋದಯದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾನು ದೇವರು ಅಂತ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾನು ಋಷಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತೇನೆ. ಜನರಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾನು 1988ರಿಂದ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಅದ್ಭುತವಾದ ಜನರನ್ನು, ಅದ್ಭುತವಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾನು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾವು ಕಲಿಸಿದ್ದು ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ■

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

14–11–2021

ಅಂದೊಂದು ದಿನ ನಾನು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಲೋಕಾಭಿರಾಮವಾಗಿ ಮಾತನಾಡು–ತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾವು ಒಂದು ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು ಮತ್ತು ಆ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನನಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹೊಳೆದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಶವನ್ನು ಹೇಳಬಯಸಿದೆ. ಆದರೆ, ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ, ನಿಖರವಾಗಿ ಅದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಶವನ್ನು ಅವರು ಹೇಳಿದರು! ಅದು ಬಹಳ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಮನೋಸಂಪರ್ಕವಾಗಿತ್ತೇ (ಟೆಲಿಪತಿ)? ಅಥವಾ, ಒಂದೇ ಅಂಶವು ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಆದ, ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹಠಾತ್ ಅರಿವು ಇರಬಹುದೇ, ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಆದರೆ ಅದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಭವ.

ಆ ಅಂಶವು ಈ ರೀತಿ ಇತ್ತು:

"ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನವು, ಎಲ್ಲಾ ಚೈತನ್ಯಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಆದರೆ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನಾವೇ. ನಾವು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಳಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ."

ಇದು ಹೊಸ ಅಂಶವಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೇ ಇರುವುದೂ ಅಲ್ಲ ಆದರೂ ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಕೇವಲ ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗಿನ, ಒಂದು ಮಾರ್ಗದ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ಗುರುವಿನ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿರುವುದು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರವೇ ಮತ್ತು ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಅವಕಾಶ. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ, ಕೇವಲ ಅದೊಂದು ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪೂಜ್ಯನೀಯ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡೂ, ದೊರೆತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಳಿಸದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಇದ್ದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ವ್ಯಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ವ್ಯಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಈ ಮಾರ್ಗದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ಈ ಮಾರ್ಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಇಂದಿಗೂ ಸಂಖ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ. ಇದು ಎಂದಿಗೂ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅದು ಹೇಗೇ ಇರಲಿ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದು ಮೌನದ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು. ಅವು ಎಂದಿಗೂ ಬಹಿರಂಗ–ವಾದುವುಗಳಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾರಿಗೂ ರುಜುವಾತು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವರು ಅಥವಾ ನಮಗೆಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನವು ಮುಖ್ಯವೇ ಆದರೂ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಜ್ಞಾನವಿದೆ. ಅದು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಜ್ಞಾನದ ಕುರಿತಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ಪಯಣವು ಆಂತರಿಕವಾದುದು. ನಾವು ಈ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳ, ನಮ್ಮದೇ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ನಾವೇ ವಿಮರ್ಶಕರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇತರರಿಗಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಒಳಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತರರು ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಏನೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ನಿಜವಾಗಿ ಅಂತರ್ಮುಖ ಪಯಣ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ, ಗಮನವು ನಿಜವಾಗಿ ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ವಿಮರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಬೇರೆಯವರನ್ನಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರು ಹೇಗಿದ್ದಾರೆನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಸತ್ಯವಾಗಿಯೂ ಒಳಮುಖವಾದಾಗ, ನಮ್ಮ ಗಮನ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ವಿಮರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಖಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ ಆದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಮುಂದುವರೆಯಲು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ, ನಮ್ಮ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ನಮ್ಮ ಉನ್ನತ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಥವಾ ದೇವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಆ ನಂತರವೂ ಪ್ರಯಾಣವು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ನಾನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಪಯಣವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದರು ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ನಾವು ದೇವರಾಗುವವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಪಯಣ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ!!

ಒಬ್ಬ ಗುರು ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ, ಆದರೆ ಮೊದಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಪಯಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಅವರು ನಮಗೆ ಕೇವಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಮಗಿರುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ, ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಾವು ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಅವರ ಕೈ ಹಿಡಿಯುವ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಷ್ಟೆ. ಅವರ ಕೈ ಹಿಡಿಯದೇ ಇರುವ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಏನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರು ಖಂಡಿತ ಕಾಯುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಪುನಃ ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಪಯಣವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ನಮ್ಮ ಪಯಣವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾಗಿ, ಇದೊಂದು ಅಂತರಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಇದೊಂದು ಅಂತರ್ಮುಖ ಪಯಣವಾದರೂ, ನಮ್ಮ ಈ ಪಯಣದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಗತಿಯು ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೂ, ತಾನಾಗಿಯೇ ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

'ನೀವು ಬಹಳಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದ್ದೀರಿ,' ಎಂದು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಆ ಧ್ಯಾನಿಯು ನನಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಮುಖ ಪಯಣದ ಪ್ರಗತಿಯು ನಮ್ಮ ಬಹಿರ್ಮುಖ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರರು ಅದನ್ನು ನೋಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಾವು ಬೆಳೆದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಅವರು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ "ಶಂಬಲ ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ," ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಗುರೂಜಿಯವರು ಸುಂದರ–ವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಯಮದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೂ ಸಹ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಆ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ಮೊದಲಿಗೆ ಏಳನೇ ನಿಯಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಋಷಿಗಳು ಎಷ್ಟು ವಿವೇಕವುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವಾದಿಗಳು ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಶಂಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇರುವ ಸಮತೋಲನದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಸದಾ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಪರೀತಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಒಂದು ಗಡಿರೇಖೆಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಶಂಬಲದ ಏಳನೇ ನಿಯಮವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಲೌಕಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ರೇಖೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಈ ನಿಯಮವು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ಋಷಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿಯೇ ನನಗೆ ಅನಿಸಿದ್ದು. ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ನಿಯಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ, 'ಇಷ್ಟು ಸಾಕು' ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಬೇಕು. ಆಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಯಣದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡಬಹುದು. ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು.

(6ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ)

ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕಲಿಕೆ

ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವ–ವರಿಗೆ ಅಂಚೆ ಮತ್ತು ಇ–ಮೇಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಕನ್ನಡ, ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ದೂರಕಲಿಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಫೀ ರೂ. 2500. ಹೊರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಫೀ ರೂ. 4500. ಈ ಫೀನಲ್ಲಿ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ನಂತರದಲ್ಲಿ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಾರ್ಷಿಕ ನವೀಕರಣದ ಫೀ ರೂ. 2000. ಹೊರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನವೀಕರಣ ಫೀ 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 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)

ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಮೌಲ್ಯದ ಸಂಪತ್ತು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಕಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದು ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಕಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಕೋಟಿ ಅಥವಾ 10 ಕೋಟಿಗಳೂ ಸಾಲದೇ ಇರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೇವಲ 50 ಲಕ್ಷದಷ್ಟೂ ಸಾಕಾಗಬಹುದು.

ಆದರೆ, ಎಂದೋ ಒಂದು ದಿನ ಯವುದೋ ಒಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗೆರೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು, ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, "ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಂದಿಗೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಡಿ." ಅಂತಹ ವಿವೇಕ ಕೇವಲ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಇತರ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಚನೆಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಇವೆ:

ಮೊದಲನೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಮಹಾನ್ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಆನಂದವನ್ನು ಹರಡುವುದು. ಅದರ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ – ಸದಾ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ (calm) ಇರುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರುವುದು. ದೇಹ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರುವುದು. ಮತ್ತು ಸದಾ ಹಸನ್ಮುಖರಾಗಿರುವುದು.

ಎರಡನೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಮಹಾನ್ ಕಣ್ವ ಮಹರ್ಷಿಯವರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹರಡುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸುಳುಹು ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಗಳು – ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಿ; ಯಾರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸಬೇಡಿ. ಕ್ಷಮಿಸಿ. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಗೌರವಿಸಿ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಅತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಹಾಗೂ ಆಲೋಚಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಇದೆಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿದೆ. ಸವಾಲೆಂದರೆ ಇವುಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಲ್ಲ. ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಿಟ್ಟ ವಿಷಯ.

ಮೂರನೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಮಹಾನ್ ಅಗಸ್ತ್ಯ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ದೈವಿಕ ಏಕತೆಯ ಅನುಭವ ಹೊಂದುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿಯಮವು ಹೀಗಿದೆ – ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸುಂದರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಆವರಣವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಜಗತ್ತನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಂಪನಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ.

ನಾಲ್ಕನೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಮಹಾನ್ ಮಾರ್ಕಂಡೇಯ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು, ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಚನೆ ಹೀಗಿದೆ – ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಮೂರ್ತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಭವ್ಯತೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಆ ಮೂರ್ತಿಯ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಮೂರ್ತಿಯ ಮುಖವನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೋಡಬೇಡಿ. ನಾವು ಮೂರ್ತಿಯ ಪಾದಗಳಿಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ಪುನಃ ಮೂರ್ತಿಯ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಆ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಮೂರ್ತಿಗೇ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತವೆ.

ಐದನೆಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಮಹಾನ್ ವಸಿಷ್ಠ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು, ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮೊದಲು ಗೌಪ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಚನೆ ಹೀಗಿದೆ – ಖಾಸಗಿ ಚೈತನ್ಯ ವಲಯವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು, ನಾವು ನಮ್ಮದೇ ಒಂದು ಖಾಸಗಿ ಪ್ರದೇಶ, ಒಂದು ಕೋಣೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಮೂಲೆಯನ್ನು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅವಲೋಕಿಸಲು ಮತ್ತು ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯಗೊಳ್ಳಲು ಒಂದಷ್ಟು ಏಕಾಂತತೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ನಾವು ಇತರರ ಖಾಸಗೀತನ–ಏಕಾಂತತೆಯನ್ನೂ ಗೌರವಿಸಬೇಕು.

ಆರನೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಮಹಾನ್ ಪುಲಸ್ತ್ಯ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೂಚನೆ ಹೀಗಿದೆ – ದೈವದ ಅನ್ವೇಷಕರು, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಸಮಗ್ರ ಗುಂಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಈ ಏಕತೆಯ ಅರಿವು ಇರುವಾಗ, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಗುಂಪಿನ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಏಳನೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಮಹಾನ್ ಪುಲಃ ಮತ್ತು ಕ್ರತು ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಮೊದಲೇ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ – ಅದು ತೃಪ್ತಿಯ ಗಡಿರೇಖೆಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ■

ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಸಂ: ಶೋಭಾ ಕೆ. ರಾವ್; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮೌನಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವುದು ಚಟುವಟಿಕೆ–ಯಿಂದ ಇರುವುದಾಗಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ, ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೌನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಉ: ಮನಸ್ಸು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ, ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆದಾಟವು ಕಡಿಮೆ–ಯಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಗಮನವು ಕೇವಲ ಮಂತ್ರದ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುನರಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸುದೀರ್ಘ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ, ಇದು ಮೌನಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಾರೀರಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಶಾಖ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಜವೇ?

ಉ: ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಇದೇ ಮೊದಲು. ಯಾರು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಅದು ನೀರು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದ ಆಚೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವಂಥದ್ದು. ನೀರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಖ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಶಾಖವಾಗಿದ್ದು, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಭೌತಿಕ ಶಾಖವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ, ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನಗೆ ಭಜನೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ! ಇದು ನನ್ನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನನಗೆ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಿಯೇ?

ಉ: ನೀವು ಭಜನೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಇದು ತುಂಬಾ ಸರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಶಬ್ದವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿವರ್ತನೆಗಳು (reflexes) ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ?

ಉ: ಪ್ರತಿವರ್ತಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಧ್ಯಾನ ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯ ಕಲ್ಪನೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ?

ಉ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯ ಕಲ್ಪನೆ ಅಷ್ಟೇನು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೀಲ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಅದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಕಾರದ ಬಗೆಗಿನ ಅಲೋಚನೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ: ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಒಂದು ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ದೀರ್ಘ ಸಮಯುದವರೆಗೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಧ್ಯಾನವೇ?

ಉ: ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅದು ಧ್ಯಾನ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಜಪ, ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ಭಾಗ ಅಷ್ಟೆ.

ಪ್ರ: ಧಾರಣ ಅಂದರೆ ಏನು?

ಉ: ಧಾರಣವು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶಿಸ್ತು. ಅದೆಂದರೆ, ಒಂದು ಆಕಾರ ರೂಪವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಥವಾ ನಿಖರವಾಗಿ, ಧಾರಣ ಎಂದರೆ ಒಂದು ರೂಪದ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಧಾರಣ ಕಡ್ಡಾಯವೇ?

ಉ: ಧಾರಣ ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಅದಿಲ್ಲದೆ, ಧ್ಯಾನ ಪೂರ್ಣವಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ಧಾರಣದ ಉದ್ದೇಶವೇನು?

ಉ: ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದ–ರಿಂದ, ಬೇರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ನಾವು ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ಈ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯೂ ಸಹ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನಾವು ಮೌನದ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ಧಾರಣದ ಉದ್ದೇಶ.

ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಾನು ಗೋಡೆಗೆ ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ಉ: ವಿಕಲಚೇತನರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮಾತ್ರ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಇತರರು ಅಲ್ಲ. ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

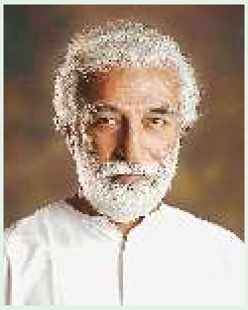
ಪ್ರ: ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ತಿರುಪತಿ ಬೆಟ್ಟವನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಸರಿಯೇ?

ಉ: ಸರಿಯಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಅಂದರೆ, ಮೌನಗೊಳಿಸುವುದು. ನಾವು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೇವೆ, ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಇದೇ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬಾರದು. ಮೊದಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ. ■

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/-
आय्गुरूजी (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

ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಋಣಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳು ನನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿವೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಮ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನನ್ನ ಒಳ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಯೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪದಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಕೃತಜ್ಞಳಾಗಿದ್ದೇನೆ.

– ಅರ್. ದೀಪ್ತಿ

ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನಾದರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಗೊಣಗಾಟವಿಲ್ಲದೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

– ಪದ್ಮ ಶೀಲಾ ಬಿ. ಎಸ್.

ನನ್ನ ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಋಣಾತ್ಮಕತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು, ನಾನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

– ಪ್ರಶಾಂತ್ ಸಿ.

ಸಾಮರಸ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಶಾಂತತೆಯ ಅನುಭವ ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶರಣಾಗತಿಯಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹರಡುವ, ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮಾನಸ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಜಯಂತ್ ಸರ್ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿರುವುದು ನನ್ನ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

– ರತ್ನಕಲಾ ಪಕ್ಕಲ.

ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಋಷಿಗಳು, ಗುರೂಜಿ, ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಂಬಿಕೆ ಬಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಅವರೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

– ಅಶ್ವಿನಿ ಎನ್.

ಒಂದು ಸಲ ದೈವೀಕ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಹಾಗೂ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ನನ್ನೊಳಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನಾನು ತತ್ ಕ್ಷಣ ಶಾಂತನಾಗಿ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದೆ.

ನಾನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಸವಾಲುಗಳ ನಡುವೆಯೂ ನನ್ನ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

– ಪುಂಡಲೀಕ್ ಧಾಕೋರ್‌ಕರ್.

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿನ ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರ ಲೇಖನ ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಗುರಿಗಳು ಇರಬೇಕು. ಮೊದಲ ಗುರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವುದು. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಆಳವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆ–ಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಋಣಿಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ.

– ಮಹೇಶ್ ಅರಳಿ.

ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ನನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಹೊರಗಿನ ಋಣಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬಂದು, ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಬೆಳಕನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹರಡಿ ಅವರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸರ್ವ ಶಕ್ತ ಬೆಳಕು ನನ್ನನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ.

– ಗರಿಮಾ ಶರ್ಮ.

ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೊದಲು ನಾನು ಶಾಂತಚಿತ್ತನಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸುಮ್ಮನೆ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹೊರ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ.

– ವಿಕ್ರಮ್ ದೇಸಾಯಿ.

ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಡದೆ, ಆ ಕ್ಷಣದ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

– ನಿಧಿ ಹೆಬ್ಲಿಕರ್

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