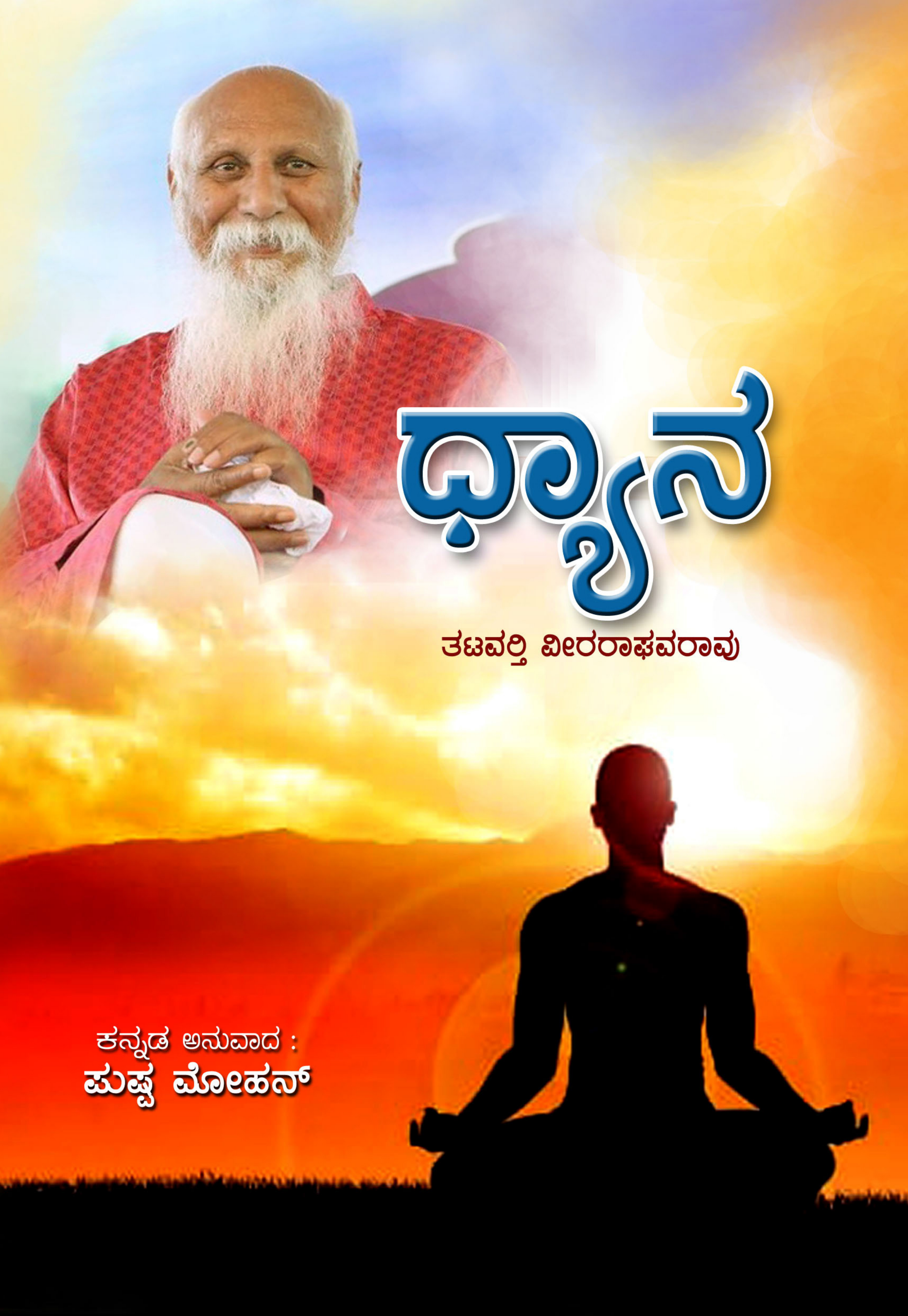


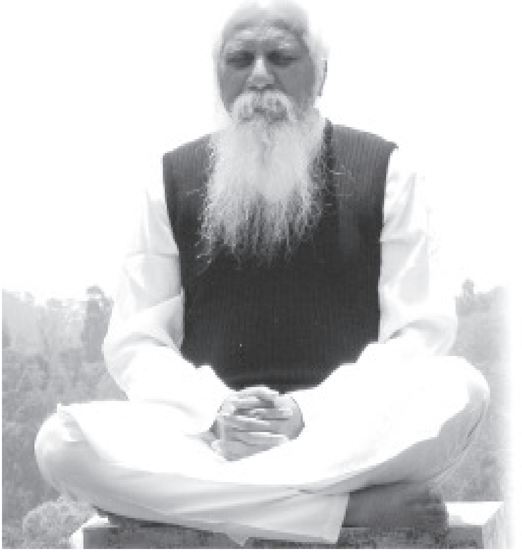
ಧ್ಯಾನ

ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವು

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ :

ಪುಷ್ಪ ಮೋಹನ್

ಧ್ಯಾನ



ರಚನೆ : **ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವು**

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ : **ಪುಷ್ಪಮೋಹನ್**

ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್

ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,
ನಾರಾಯಣಪ್ಪಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು – ೫೬೦ ೦೬೬

ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್

ಕೆಬ್ಬೆದೊಡ್ಡಿ ಗ್ರಾಮ, ಹಾರೋಹಳ್ಳಿ ಹೋಬಳಿ, ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

Dhyana Edited by Published by **Srirama Publications,**
Sri Ramadhama Pyaramid Dyanakendra, Narayanappa Garden,
Whitefiled, Bangalore - 560 066. M.: 9449695503, 9886532204

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ	:	ಡಿಸಂಬರ್ 2012
ದ್ವೀತಿಯ ಮುದ್ರಣ	:	ಮೇ 2015
ತೃತೀಯ ಮುದ್ರಣ	:	ಅಕ್ಟೊಬರ್ 2022
ಚತುರ್ಥ ಮುದ್ರಣ	:	ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ 2023
ಹಕ್ಕುಗಳು	:	ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಪ್ರಕಾಶಕರು	:	**ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್** ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ, ನಾರಾಯಣಪ್ಪಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು – ೫೬೦ ೦೬೬ ಮೊ.: 9449695503, 9886532204
ಬಳಸಿದ ಕಾಗದ	:	70 ಜಿ.ಎಸ್.ಎಂ. ಮ್ಯಾಪಾಲಿಥೊ ಡೆಮಿ 1/8
ಪ್ರತಿಗಳು	:	1000
ಪುಟಗಳು	:	vi+58=64
ಮುಖಚಿತ್ರ	:	ಚಂದ್ರಕಾಂತ ಪಟ್ಟಣ
ಬೆಲೆ	:	60/– ರೂ
ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ	:	**ನಿರಂತರ ಸಾಯಿ ಕಮ್ಯೂನಿಕೇಶನ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.**

ಮುದ್ರಣ :
ಪೂರ್ಣಾ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್,
ಬೆಂಗಳೂರು 9844167475

ಸ್ವ-ಪರಿಚಯ

ನನ್ನ ಹೆಸರು ಎಚ್.ಎನ್.ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿವಿಲ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್. ಪದವಿ ಪಡೆದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸರ್ಕಾರಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ನಾನು, 1990ರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣವು 1999ರಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎಸ್.ವೈ. ಅಂದರೆ, ಸಿದ್ಧಸಮಾಧಿ ಯೋಗ ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 2004ರಲ್ಲಿ ವೀರಾಂಜನೇಯ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆಗಳು ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಒಲವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಎಸ್.ಎನ್.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸೇರಿ 2008ರಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇವಾಲಯದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದೆವು. ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಸಮಾಧಿ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಡಾ.ಋಷಿ ಪ್ರಭಾಕರ್ ಗುರೂಜಿಯವರು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎಸ್.ವೈ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. 2009ರಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಡಾ.ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಧ್ಯಾನ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ'ವನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ನಂತರ, ದಿನನಿತ್ಯದ ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಪಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಂ.ನ ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಗುರು-ಶಿಷ್ಯರ ಕುರಿತಾದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವು ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. 'ಯಾರೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುರುಗಳಲ್ಲ, ಯಾರೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಶಿಷ್ಯರೂ ಅಲ್ಲ, ಅವರಿಗೆ ಅವರೇ ಗುರುಗಳು. ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಗಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಿರಿ, ಎಂದಿಗೂ ಶಿಷ್ಯರಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಡಿ' ಎಂಬ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮಾತುಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. 2013ರಲ್ಲಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನನಗೆ ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ

ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಟ್ರಸ್ಟಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಸದವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರು.

ಇದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ 'ನಿತ್ಯಅನ್ನದಾನ ಸೇವೆ'ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನು ಮಾಧವನಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಸ್ಯಾಹಾರ', 'ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ', 'ಸಜ್ಜನ–ಸಾಂಗತ್ಯ, ಅಂದರೆ, ಸತ್ಸಂಗ' ಹಾಗೂ 'ಪಿರಮಿಡ್ ಶಕ್ತಿ ಬಳಕೆ' ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ, ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಬುದ್ಧಿ–ವಿಕಾಸ, ಆನಂದದ ಜೀವನ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಲಭಿಸುವುದು. ಹೊಸ ಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್' ಹೆಸರಿನ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮತ್ತು ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವ್ ರವರ ಆದೇಶದ ಮೇರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನದ ವತಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಲವು ತೆಲುಗು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮರುಮುದ್ರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ತೆಲುಗಿನ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕನ್ನಡದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧಕರಿಗೂ ದೊರಕಲೆಂದು ನಾವು ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿಗಳು,

ಎಚ್.ಎನ್.ಶ್ರೀನಿವಾಸ
ಮತ್ತು
ಎಸ್.ಎನ್.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ
ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು,
ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ

ವಿಷಯ ಸೂಚಕ

1)	ಆನಾಪಾನಾಸತಿ	1
2)	ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು	14
3)	ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು	35
4)	ಒಂದು ಮೇಕೆಯ ಆತ್ಮಕತೆ	52

“ಆನಾಪಾನಾಸತಿ”

“ಆನಾಪಾನಾಸತಿ” ... ಇದು ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು.. 2500 (ಎರಡು ಸಾವಿರದ ಐದು ನೂರು) ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದ ಪಾಳಿ ಭಾಷೆಯ ಪದ. ಪಾಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ...

* * * *

’ಆನ’ ಅಂದರೆ ’ಉಚ್ವಾಸ’

‘ಅಪಾನ’ ಅಂದರೆ ’ನಿಶ್ವಾಸ’

’ಸತಿ’ ಅಂದರೆ ’ಕೂಡಿರುವುದು’

* * * *

“ಆನಾಪಾನಸತಿ” ಅಂದರೆ “ನಮ್ಮ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು”... ಮತ್ತೊಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. “ಆನಾಪಾನಸತಿ” ಅನ್ನುವುದು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ.... ಎಲ್ಲಾ ಋಷಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗಿಗಳು.. ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಕೊಟ್ಟ ಅದ್ಭುತವಾದ ವರ!

“ಎಷ್ಟೋ ಸರಿ ಅಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳಿವೆ... ಆದರೆ ಇದು ಒಂದೇ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ” ಎಂದು ಬುದ್ಧರು ಹೇಳಿದರು.

“ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ” ಅಂದರೆ ಆನಾಪಾನಸತಿ! ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಪತ್ರಿಯೊಬ್ಬರು “ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕು”. ಆಗ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಸೇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆನಪಾನಸತಿ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯವೇ ಆನಾಪಾನಸತಿ!

“ಕುಂಭಕರಹಿತವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ”

‘ಆನಾಪಾನಸತೇತರ ಹಠಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಗೌತಮ ಬುದ್ಧರು ಎಷ್ಟೋ ಮಾಡಿದರು. ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೇ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಸಾರವನ್ನು.

ನಿಷ್ಫಲತೆಯನ್ನು ಅವರು ಸ್ವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೈ ಬಿಟ್ಟರು “ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ಉಸಿರಿನಿಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ರಹಸ್ಯ ಇದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತು. ಈ ಕಠೋರಸಹಿತವಾದ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ನಿಷ್ಫಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀನಿ ಅಲ್ಲವೇ!

ಏನು ಸಹಜವಾದ ಉಸಿರಿನ ರೀತಿ?" ಎಂದು ಅವರು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿದು "ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಹೇಗಾದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸಿಸುತ್ತಿರುವೆನೋ ಅದೇ ಸರಿಯಾದದ್ದು" ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡು. ಈ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅವರು ಶುರು ಮಾಡಿದರು.

ಗೌತಮಬುದ್ಧರು ಅಸಹಜ ಹಠಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ರೀತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ "ಸಹಜ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ" ಅಂದರೆ "ಕುಂಭಕರಹಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ" ಅದೇ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಎಂಬ ಅದ್ಭುತವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು!

"ಸಹಜವಾದ ಉಸಿರಾಟ"

ಸೃಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾನೊಂದು ಮೊದಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ ಅಂದರೆ "ಪ್ರಕೃತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತೇ" ಎಂದು... "ಪ್ರಕೃತಿ ಯವಾಗಲೂ ಸುಲಭರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ" ಎಂದು! "ಯಾವುದಾದರೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿದೆಯೋ, ಸುಲಭ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅದೇ ಸತ್ಯವಾದದ್ದು" ಎಂದು ನಾವು ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವೆಲ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಅತೀ ಸುಲಭವಾಗಿರುವುದೇ ಸತ್ಯ! ಅತೀ ಕಠಿಣವಾಗಿ ಇರುವುದೇ, ಕಠೋರವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಅಸತ್ಯ! ಅತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಸತ್ಯ! ಅತಿ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಅಸತ್ಯ! ಆದ್ದರಿಂದ, 'ಅಸಹಜತೆ' 'ಸತ್ಯತೆ', 'ಸುಲಭತೆ' ... ಈ ಮೂರು ಸಹ ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳು! ಒಂದು ಇದ್ದರೆ ಮಿಕ್ಕಿದ ಎರಡು ಅಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. "ಹಠಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ" ಎನ್ನುವುದು ಅಸಹಜವಾದದ್ದು... ಕುಂಬಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಕಠೋರವಾದದ್ದು.... ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದದ್ದು. ಸುಖಮಯ ರಾಜಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾ ಎನ್ನುವುದು ಸಹಜವಾದದ್ದು.... ಅದರಲ್ಲಿ ಕುಂಬಕ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕುಂಬಕರಹಿತ ಕೇವಲ ಪೂರಕ ರೇಚಕಾತ್ಮಕ!

"ಉಪಾಸನ – ವಿಪಸ್ಸನ"

"ಉಪಾಸನ" ಅಂದರೆ.. ಅದು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಹಿರ್ಗತವಾಗುವ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. "ವಿಪಸ್ಸನ" ಅಂದರೆ... ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಶುರುವಾಗಿ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣಿನ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಮಂತ್ರೋಚ್ಛಾರದಿಂದ ಮಂತ್ರೋಪಾಸಿಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಹೇಳಿ ಕೊನೆಗೆ ಒಂದಾನೊಂದು ನಿಶ್ಯಬ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮಂತ್ರ– ರಹಿತ–ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಕೆಲವು ದಿವ್ಯ ರೂಪಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಅದೆಲ್ಲಾ ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆ ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಠಿಯ ಮೊದಲಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದೇ ಉಪಾಸಕರು ಸಾಧಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಹೋಗುವುದೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ ಎನ್ನುವುದು'ಮಂತ್ರ ಉಚ್ಛಾರಣೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಮಂತ್ರೋಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ' ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ!ಮಂತ್ರೋಪಾಸಕರು ಕೇವಲ ಐದನೇ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ "ವಿಶುದ್ಧಚಕ್ರ"... ಹಾಗೆ

ಸೇರಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಆರನೇ ಚಕ್ರ.. ಅಂದರೆ "ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ"... ಅಂದರೆ "ಸುದರ್ಶನ ಚಕ್ರ" ಛಾಯೆಗಳುಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಸಾಧಿಸಲಾರರು.

"ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ"ಯನ್ನು.. ಬಿಟ್ಟು, "ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ" ಎಂಬ ಆನಾಪಾನಸತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ.. ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿ ಚಿರಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಲಿದು ಅದ್ಭುತವಾದ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನ ಸಂಪನ್ನರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜನ್ಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿಕೋಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ಏಳನೇಯ ಸಹಸ್ರಾರಸ್ಥಿತಿ!

"ಉಪಾಸನ – ಸಿಂಹಾಸನ"

" 'ಉಪ' 'ಆಸನ' " ಅಂದರೆ "ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಆಸನ" "ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ" ಎನ್ನುವುದು ಚಿಕ್ಕ ಆಸನ; "ಮಂತ್ರ ಜಪ" ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಧಾನ ಆಸನ ಅಲ್ಲ. "ವಿಪಸ್ಸನ" ಎನ್ನುವುದೇ ಪ್ರಧಾನ ಆಸನ... "ಸಿಂಹಾಸನ!" ಅಲ್ಲೇ ಮನುಷ್ಯ ರಾಜನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಿಂಹ ಅಗುತ್ತಾನೆ. 'ಪಶುಪತಿ' ಆಗುತ್ತಾನೆ.

"ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ" ಎನ್ನುವುದು ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರದಿಂದ ಅಂದರೆ ಮೂರನೇ ಚಕ್ರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಶ್ರೇಷ್ಟಮಣಿಗಳಂತಹ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ "ಮಣಿಪೂರಕ" ದಿಂದ "ಅನಾಹತ" ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿ ಕೊನೆಯದಾಗಿ "ವಿಶುದ್ಧ" ಎಂಬ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತೇವೆ... ಐದನೇ ಚಕ್ರ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, "ಆನಾಪಾನಾಸತಿ" ಎನ್ನುವುದು ನೇರವಾಗಿ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಏಳನೇ ಸಹಸ್ರಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ! ಹಾಗೇ ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡವನೇ ಆ "ವೇಂಕಟೇಶ್ವರನು" ... ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡವರೇ "ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್!". ಮಂತ್ರೋಪಾಸನೆಯಿಂದ ಶಿಷ್ಯನಾಗಿ ಇರಬಹುದೇ ಹೊರತು ಅದರ ಮುಖಾಂತರ ನಾವು ಗುರುವಾಗಲು ಆಗದು! ಮುಖ್ಯ ಶಿಷ್ಯರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಗುರುವಾಗಿ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಆರನೇಯದಾದ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡವರೇ ಗುರುಗಳು: ಏಳನೇಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಂದರೆ ಸಹಸ್ರಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡವರೇ ಪರಮ ಗುರುಗಳು! ಮಂತ್ರಜಪ ಎನ್ನುವುದು ಅಧೋಲೋಕವಾದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿದೆ! ಆನಾಪಾನಸತಿ ಎನ್ನುವುದು ಊರ್ಧ್ವ ಲೋಕವಾದ ನಾಸಿಕದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ

"ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿ"

ಈ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಏಕದೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ನಾಡಿಮಂಡಲವೆಲ್ಲ ಶುದ್ಧಿ ಆಗಿ "ಕಾಯಾನುಪ್ಪಸನ" ಎಂಬ ಎರಡನೇ ಹಂತ ದಾಟಿ "ವಿಪಸ್ಸನ" ಎಂಬ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮೂರನೇ ಹಂತ ಅಂದರೆ "ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿ" ಯಲ್ಲಿ .. ನಾವು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಗಲೇ "ಮುಕ್ಕಣ್ಣರಾಗುತ್ತೇವೆ". "ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ! ಇತರೆ

ಧ್ಯಾನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಗತ್ಯ! ನಮಗೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಕಾಣಿಸಿದೆಯೋ ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದವರ ಜೊತೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಪಕ್ಕದವರಿಗೆ ಏನೇನು ಕಾಣಿಸಿವೆಯೋ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಬೇಕು.

"ವಿಪಸ್ಸನ" ವನ್ನೇ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ 'ನೋಡುವುದು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆನಾಪಾನಸತಿ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ನಾವು ಋಷಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ! ದ್ರಷ್ಟರಾಗುತ್ತೇವೆ!

"ಯತ್ರ ಯೋಗೇಶ್ವರಃ ಕೃಷ್ಣ"

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಸಂಜೇಯರು ಹೇಳಿದರು.

* * * *

"ಯತ್ರ ಯೋಗೇಶ್ವರಃ ಕೃಷ್ಣ ಯತ್ರಪಾರ್ಥೋ ಧನುರ್ಧರಃ!।
ತತ್ರ ಶ್ರೀರ್ವಿಜಿಯೋ ಭೂತಿರ್ಧುವಾ ನೀತಿರ್ಮತಿಯರ್ಮಮ॥"

* * * *

"ಎಲ್ಲಾದರೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಯೋಗವಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಎಲ್ಲಾದರೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದ ಧರ್ಮಬದ್ಧತೆ ಆ ಅರ್ಜುನನ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀ' ಅಂದರೆ 'ಅರ್ಥ' ... 'ವಿಜಯೋ' ಅಂದರೆ 'ಮೋಕ್ಷ' .. 'ಭೂತಿ' ಅಂದರೆ 'ಅದ್ಭುತವಾದ ಕಾಮ' .. ಮತ್ತು 'ಧ್ರುವನೀತಿ' ಅಂದರೆ ಧರ್ಮ–ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬುವು–ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳೆನ್ನವುದು–ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ".

ಯೋಗನಿಷ್ಠೆಯೇ 'ಕೃಷ್ಣನು'! ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಷ್ಟೆಯೇ 'ಅರ್ಜುನನು'! ಈ ಯೋಗ ನಿಷ್ಠೆ, ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಷ್ಠೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ. ಎಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ನಾವು ಭಾಗ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತೇವೆ. 'ಯೋಗನಿಷ್ಟೆ' ಎಂದರೆ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಷ್ಟೆ!

"ಪಾಶುಪತಾಸ್ತ್ರ .. ಸರ್ವ ರೋಗನಿವಾರಿಣಿ"

ಆನಾಪಾನಸತಿ ಎನ್ನುವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು "ಪಶುಪತಿ"ಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು! ಅಂದರೆ ಅವನ ಪ್ರಾಣಿತನಕ್ಕೆ ತಾನು ಬಲಿಯಾಗದೇ 'ಪತಿ' ಅಂದರೆ 'ಯಜಮಾನಿ' ಆಗುವುದು. 'ಪಶುವನ್ನು' ಪಶುಪತಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ 'ಪಾಶುಪತಾಸ್ತ್ರ' ಆನಾಪಾನಸತಿ! ಪಾಶುಪತಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ಸಾಧಿಸಲಾರದ್ದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ ಹಾಗೇ ಆನಾಪಾನಸತಿಯಿಂದ ಸಾಧಿಸಲಾರದ್ದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ.

ಆನಾಪನಸತಿ ಎನ್ನವುದು ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಿಣಿ–ಸಕಲ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರದಾಯಿನಿ! ಆನಾಪಾನಸತಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಕಲ ಸೌಭಾಗ್ಯಕಾರಣಿ – ಸಕಲ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಪ್ರದಾಯಿನೀ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಷ್ಕಾರಿಣಿ! ಆನಾಪಾನಸತಿ ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾದಿನಿ – ಸಕಲ ಸಂಶಯಗಳ ಪರಿಹಾರಿಣಿ! ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಲ್ ಸೊಸಟೀಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ಮೂಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇ ಆನಾಪಾನಸತಿ

"ನಾಸಿಕಾಗ್ರ.. ಭ್ರೂಮಧ್ಯ"

ಆನಾಪಾನಾಸತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ .. ಅರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಾಲೆರಡು ಮಡಚಿಕೊಂಡು, ಕೈಗಳೆರಡು ಮಡಚಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣೆರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಾವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸವಿರಿಸುವುದು.

ನಾಸಿಕ ಎಲ್ಲಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದರ ಹೆಸರೇ 'ಭ್ರೂಮಧ್ಯ', ಅದೇ 'ನಾಸಿಕಾಗ್ರ' ಎಂದರೆ! ನಾಸಿಕಾಗ್ರ ಎಂದರೆ ಮೂಗಿನ ಕೊನೆ ಅಲ್ಲ! ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಉಸಿರು ತನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ 'ನಾಸಿಕಾಗ್ರ'ದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ 'ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ – ಅಂದರೆ "ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ "ಸುದರ್ಶನ ಚಕ್ರ" ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಸುಖವಾಗಿ ಸ್ಥಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ತನ್ಮಯವಾಗಿದ್ದರೆ... ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣಿನ ವಿಸ್ಫೋಟ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ..

ಈ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ವಿಸ್ಫೋಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು 'ವಿಪಸ್ಸನ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. 'ಪಶ್ಚತಿ' ಅಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ನೋಡುವುದು' 'ಪಸನ' ಅಂದರೆ ಪಾಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ನೋಡುವುದು'.. 'ವಿಪಸ್ಸನ' ಅಂದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೋಡುವುದು! 'ವಿ' ಅಂದರೆ 'ವಿಶೇಷವಾದ'! ಅದೇ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣಿನ ನೋಟ! ಥರ್ಡ್ ಐ ವಿಜನ್! ಆನಾಪನಸತಿ – ವಿಪಸ್ಸನವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮುಖಾಂತರ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಎತರ ಲೋಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಇತರೆ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ, ಆತ್ಮವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಮಲ್ಟಿ ಡೈಮನ್ಷ್‌ನಲ್ ಅರಿವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

"ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು"

ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಚಾಪೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು! ಚಾಪೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಕಾಲು ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮತ್ತು ಗೋಡೆಗೆ ಒರಗಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆದರೆ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಪಾದಗಳೆರಡನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಾರದು.

ವಯಸ್ಸಾದವರಾದರೆ.... ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿರುವವರು ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ... ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾದವರು ಮಾತ್ರ ವಿಧಿಯಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕತ್ತಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆನಾಪಾನಸತಿಗೆ ಶುರುಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸು ನೀರು ಕುಡಿದು ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಧಗ್ಲಾಸು ನೀರನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಅಭ್ಯಾಸ ಪೂರ್ತಿ

ಆದ ನಂತರ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದ ನಂತರ ಉಳಿದ ಅರ್ಧಗ್ಲಾಸು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.ಆನಾಪಾನಸತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವದಷ್ಟು ಕತ್ತಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾವು ಎಷ್ಟು ಜನರ ಜೊತೆ ಕೂಡಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಮತ್ತಷ್ಟು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ! ಹಾಗೆಯೇ ಸೀನಿಯರ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಜೊತೆ ಕೂಡಿ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಅವರಿಂದ ನಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ! ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

"ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ....!"

ಆನಾಪಾನಸತಿ ಎಷ್ಟೊತ್ತು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ... ಕನಿಷ್ಠ ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಇರುತ್ತೊ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು, ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು, ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು... ಈ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ವಿಧದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಹವ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನ್ನ ಕುದಿಯಬೇಕಾದರೆ ಸಮಯ ಬೇಕಲ್ಲವೇ! ಸುಮ್ಮನೆ 'ಹಾಗೆ' ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಿ ಇಟ್ಟು 'ಹೀಗೆ' ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಅನ್ನ ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕುದಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ! ನಾವು ಸಹ "ಕುದಿಯಬೇಕೆಂದರೆ" ಈ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಎಂಬ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇರಬೇಕು! "ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಬೇಕು?" ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಇರುವಾಗ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಎಂಬ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಇರಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸು ಇರುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ, ಆಗ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕುದಿಯುತ್ತದೆ! ಆಗ ಮಾತ್ರ ವಿಪಸ್ಸನ ಎನ್ನುವುದು ಸಿದ್ದಿಸುತ್ತದೆ.

ಆನಾಪಾನಸತಿ ಎನ್ನುವುದು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಆದರೂ ನಿಶ್ಚಲಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಇದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಅಲ್ಲದೆ... ಇನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ... ಇತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು 5 ನಿಮಿಷ ಸಮಯ ದೊರೆತರೆ 5 ನಿಮಿಷದಂತೆ, 10 ನಿಮಿಷ ಸಮಯ ದೊರೆತರೆ 10 ನಿಮಿಷದಂತೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ದೊರೆತರೆ ಅಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಸಹ ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡದಂತೆ... ಬೇರೆ ಏನು ಕೆಲಸ ಇರದಿದ್ದಾಗ.. ಹಾಯಾಗಿ ಕಣ್ಣೆರೆಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡುವುದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ನಿದ್ರಿಸಿದರೆ... ಆ ನಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಹ "ಯೋಗ ನಿದ್ರೆ"

ಆಗುತ್ತದೆ! ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನದ ಮೂಲಕ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿದ್ರೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕು!

"ನಾಡೀಮಂಡಲ ಶುದ್ಧಿ"

ಧ್ಯಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳಿವೆ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಶರೀರ ಕುದಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಾಡೀಮಂಡಲ ಶುದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕಾನೇಕ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಮಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಎನರ್ಜಿ ಫ್ಲೋ ಆಗುವಂತೆ ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು "ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನ" ಎಂದು ಗೌತಮಬುದ್ಧರು ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಅಂತರ್ ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ನಾಡೀಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದು.

"ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನ" ದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಾಡೀಮಂಡಲ ಶುದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ... ಇನ್ನೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಬೇಕು!. ನಾಡೀಮಂಡಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 72 ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. 'ನಾಡಿ' ಅಂದರೆ ಒಂದು ಎನರ್ಜಿ ಚಾನಲ್, ನಾಡಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಶುದ್ಧವಾಗುವುದೇ ಆ ವಿಧವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಬರುವ ನೋವುಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನೇ "ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನ" ಎನ್ನುವೆವು.

"ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಆವಾಹನೆ"

ಆನಾಪಾನಸತಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸಿ, ಆ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಅನೇಕಾನೇಕ ಅಶುದ್ಧ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಆ ಒಂದು ಚಲನೆಗಳನ್ನು, ಆ ಒಂದು ತೊಳೆಯುವ ರೀತಿಯನ್ನೂ, ತೊಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಬರುವ ನೋವುಗಳು ಎನ್ನುವುದು "ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನ".

ಆನಾಪಾನಸತಿ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳು ವಿಧವಿಧವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ನೋವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಶಾರೀರಿಕ ನೋವುಗಳನ್ನು, ಕಷ್ಟಗಳು, ಎನ್ನುವೆವು ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಷ್ಟಗಳು! ಧ್ಯಾನಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಅಧಿಗಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ತುಂಬಾ ಜನಕ್ಕೆ ಇದು ತಿಳಿಯದೇ "ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ" ಎಂದು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ಇದು ತುಂಬಾ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ.

"ತಿತೀಕ್ಷೆ.. ಪೀಡೆಯನ್ನು ಭರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ"

ಆನಾಪಾನಾಸತಿ ಆರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಅನೇಕ ನೋವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ನೋವುಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಸಹಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ... ಅವುಗಳನ್ನು ಸಹನೆಯಿಂದ, ಸಹಿಸಬೇಕು! ಈ "ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ"ಯನ್ನೇ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು "ತಿತೀಕ್ಷ" ಎಂದರು. ಭರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ತಿತೀಕ್ಷ

ಎಂದರು. ‘ಸಮಂ’ ‘ದಮಂ’ ‘ತಿತೀಕ್ಷ’ ‘ಉಪರತಿ’ ‘ಶ್ರದ್ಧೆ’ ‘ಸಮಾಧಾನ’.... ಇವುಗಳನ್ನೇ ಅವರು ಷಟ್‌ಸಂಪತ್ತಿ ಎಂದರು ಷಟ್ ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೂರನೇಯದೇ ’ತಿತೀಕ್ಷ’ ಅಂದರೆ ನೋವುಗಳನ್ನು ಸಹನೆಯಿಂದ ಸಹಿಸುವುದು. ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ವಿಧವಿಧವಾದ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ನಾಡೀಮಂಡಲ ಎನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ಅಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ... ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜನ್ಮ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭದ ಅಹಂಕಾರ ಪೂರಿತ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾನೇಕ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾದ ಕರ್ಮಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನಾಡೀಮಂಡಲವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಅಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡನೋ... ಮತ್ತೆ ಅಷ್ಟು ಅಶುದ್ಧವನ್ನು ತನ್ನ ಕೊನೆಯ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಶುದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಡೀಮಂಡಲ ಎಷ್ಟು ಅಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾವು ರಾಜಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರದಿದ್ದರೆ... ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಾಪ ಚರಿತ್ರೆವುಳ್ಳವರಾದರೆ... ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆನಾಪಾನಸತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಅಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಆ ನಾಡೀಮಂಡಲ ಶುದ್ಧಿಯಲ್ಲೇ ಯೋಗ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳು ಆ ಒಂದು ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನದಲ್ಲೇ... ಆ ಎರಡು ದೆಸೆಗಳಲ್ಲೇ... ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಎಷ್ಟೋ ನೋವುಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.

ಈ ಒಂದು “ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನ”, “ಎರಡನೆಯದರ”, ಅಂದರೆ “ನಾಡೀಮಂಡಲ ಶುದ್ಧಿ” ಎನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ದಿನದಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, “ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಿದೀವಿ”, “ಏನು ಮಾಡಿಲ್ಲ” ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಈ ಒಂದು ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನ ದಶೆಯಲ್ಲಿ “ಎಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ”, “ಎಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನ ಎಂಬ ಎರಡನೇ ಹಂತ ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಸಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರಲೂ ಬಹುದು! ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಆನಾಪಾನಾಸತಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಲೇ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಲೂಬಹುದು! ತಕ್ಷಣ ವಿಪಸ್ಸನ ದೆಸೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು!

“ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಧ್ಯಾನದೀಕ್ಷೆ”

ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ, ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಈ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಫಲಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಧಾರಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಬಹಳ ದೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ 40 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಈ ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನ ನಾಡೀಮಂಡಲ ಶುದ್ಧಿ ಎಂಬ ದೆಸೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ

ವಿಪಸ್ಸನ ದೆಸೆಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. 40 ದಿನಗಳ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನೇ 'ಮಂಡಲದೀಕ್ಷೆ' ಎನ್ನುವುದು.

ಜೀಸಸ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ... "ಐ ಫಾಸ್ಟಡ್ ಫರ್ ಫಾರ್ಟಿ ಡೇಸ್" ಅಂದರೆ ಜೀಸಸ್ ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ! ಜೀಸಸ್ ಕ್ರೈಸ್ಟ್‌ನ ಹಾಗೇ ನಾವು ಸಹ ದೈವ ಪುತ್ರರಾಗಾಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ಸಹ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು! 40 ದಿನಗಳ ಈ 'ಮಂಡಲದೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ' ಆನಾಪಾನಸತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನು ಒಬ್ಬ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

"ಜೀವಿಯೇ ದೇವರು"

ಈ ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ! ಈ ಜೀವಿಯೇ ದೇವರು! ಆದರೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ, ಗುರುವಿನ ವಾಣಿ ಮುಖಾಂತರ ಹಾಗೂ ಪಂಡಿತರ ಪ್ರವಚನಗಳ ಆಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದ ಮುಖಾಂತರ ಅದು ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದು ಜ್ಞಾನವಾಗಲಾರದು.

* * * *

"ಆತ್ಮವೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ" – ಪ್ರಥಮ ಸತ್ಯ "ಜೀವಿಯೇ ದೇವರು" – ದ್ವಿತೀಯ ಸತ್ಯ "ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ" – ತೃತೀಯ ಸತ್ಯ

* * * *

ಈ ಮೂರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳು... ಈ ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳೇ ಜ್ಞಾನ. "ನಾನೇ ಎಲ್ಲಾ" ಎನ್ನುವುದು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಸತ್ಯ. "ಇಲ್ಲಿರುವವನೇ ಆ ಒಬ್ಬ ದಿವ್ಯವಾದವನು" ಎನ್ನುವುದು ಎರಡನೇ ಸತ್ಯ. "ಈ ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ. ಈ ಶರೀರವೇ ದೇವಾಲಯ. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿರುವವನೇ ದೇವರು" ಎನ್ನುವುದು ಮೂರನೇ ಸತ್ಯ.

"ಸಾಧನೆ.. ಸಾಧನೆ..ಸಾಧನೆ"

ಈ "ಜ್ಞಾನ" ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? "ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಕರಣ"ದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು! ಈ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾಲ್ಕು ಸತ್ಯಗಳು ಏನೆಂದರೆ...

* * * *

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ – "ಉಸಿರೇ ಗುರು"

ಎರಡನೇಯದಾಗಿ – "ಸಮಯವೇ ಸಾಧನೆ"

ಮೂರನೇಯದಾಗಿ – "ಸಹನೆಯೇ ಪ್ರಗತಿ"

ನಾಲ್ಕನೇಯದಾಗಿ – "ಅನುಭವವೇ ಜ್ಞಾನ"

ಸಾಧನೆ ಎನ್ನುವುದು 'ಗುರುವಿನ' ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಸದ್ಗುರುವಿಲ್ಲವೋ... ಎಲ್ಲಿ ಹೇಳುವವನಿಲ್ಲವೋ.. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೋ, ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೋ,

ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕೋ, ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕೋ, ಯಾವುದು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಾರದೋ, ಯಾವುದು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬಾರದೋ, ಯಾವುದು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದೋ.... ಮತ್ತೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುವವನೇ ಗುರು.

"ಗುರುವು ಇಲ್ಲದ ವಿದ್ಯ ಅಂಧಃ ವಿದ್ಯೆ"

ಸಂಗೀತ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಗುರುವು ಬೇಕು! ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಗುರುವು ಬೇಕು! ಹಾಗೆಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದಲ್ಲಿ "ನಾನೇ ಎಲ್ಲಾ" ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. "ಈ ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಗುರುವಿನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಸೇರಬೇಕು. ಗುರುವಿಗೆ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಗುರುವಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಆ ಗುರು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ... ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ... ಸರ್ವವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ....! ಆದರೆ ಈ ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ "ಯಾರು ಗುರು?".. "ಗುರು?".. ಅಂದರೆ "ಉಸಿರೇ ಗುರು!" ಒಬ್ಬ ಮುಮುಕ್ಷನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಗುರುವಿನ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯಾಣ.

"ಧ್ಯಾನ.. ಆತ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ"

ಎರಡು ರೀತಿಯ ಪ್ರಯಾಣಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಪ್ರಯಾಣ ಇಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನವರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣ. ಇಲ್ಲಿ ಒಳಗಿರುವವರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೊರಗೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯಾಣವಾದರೆ, ಹೊರಗಿನವರನ್ನು ಕೇಳಿ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಒಳಗೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯಾಣವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಒಳಗಿನವರನ್ನೇ ಕೇಳಬೇಕು! ಆದರೆ ಒಳಗೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ? ಹೊರಗೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯಾಣಗಳಿಗೆ ಒಳಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಕೇಳುವೆವು? ಆದರೆ ಒಳಗೆ ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ? 'ನಮ್ಮ ಉಸಿರು'.. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು.. ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು.. ಉಸಿರು ಎನ್ನವುದು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆಂದು, ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ "ಉಸಿರೇ ಗುರು" ಎಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ! ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾದ ಈ ಧ್ಯಾನಸೂತ್ರ.... ಈ ಆತ್ಮವಿಜ್ಞಾನ ಸೂತ್ರ..... ಏನೆಂದರೆ.... "ಉಸಿರೇ ಗುರು!"

"ಗೌತಮ ಬುದ್ಧರು"

ಗೌತಮ ಬುದ್ಧರು ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಗುರುಗಳ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಲಾರಕಲಮರು, ಉದ್ಧರಾಮಭದ್ರರು, ಇನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಜನ... ಒಬ್ಬರು "ಮಂತ್ರವೇ ಗುರು" ಎಂದು... ಮತ್ತೊಬ್ಬರು "ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೇ ಇರು, ಅದೇ ನಿನ್ನ ಗುರುವು ಆಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು.. "ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಹೇಳಿದ್ದೆ ಮನನ ಮಾಡುತ್ತಿರು" ಎಂದು.. ಮೂಗು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು

ಇರು!... ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮಾಡು!... ಭೃಕುಟಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸು!.." ಹೀಗೆ.. ಗುರುಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿ ಅವರು ಕಲಿತವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದೊಂದಾಗಿ... "ಇದು ರಾಂಗ್" "ಅದು ರಾಂಗ್", "ಇದು ತಪ್ಪು" ಎಂದು ನಿಖರಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಐದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗಿತ್ತು! ಕೊನೆಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ, ಸುನ್ನಿತವಾಗಿ ಇದ್ದ ಅವರ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ... ಯಾವ ಕುಂಭಕವೂ ಇಲ್ಲದ.. ಕೇವಲ ಪೂರಕ ರೇಚಕಾತ್ಮಕವಾದ... ಅವರ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಿ... "ಆನಾಪಾನಸತಿ" ಮಾಡಿದರು.

ತಕ್ಷಣ "ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು" ತೆರೆಯಿತು... ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ! ಎರಡನೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ಮೂಲಕ "ಜನ್ಮ ಪರಂಪರೆ", "ಕರ್ಮ ಪರಂಪರೆ"ಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು! ಮೂರನೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ "ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ದುಃಖ ತೃಷೆಯಿಂದ" ಎಂದು ತೃಷೆ ಅವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಏರ್ಪಡುವುದು" ಎಂದು... ತಿಳಿದರು. ಧ್ಯಾನ ಜ್ಞಾನ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು! ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು!

* * * *

ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಮತ್ತೆ ನಂತರ, ತನ್ನ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು, ಬೋಧಿಸಿದರು: "ನಾನು ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಸರಳವಾದ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ... "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಇನ್ನೇನೋ ಮಾಡಬಾರದು". "ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು" 'ರಾಮ' 'ರಾಮ' ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು... ರಾಮನ ವಿಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಬೇಡ. ಯಾವ ಗುರುವಿನ ಮುಖರಚನೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನಬೇಡ.. ಕಣ್ಣು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು.. ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಉಸಿರು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು.. ಕುಂಭಕಂದಂಥಹವು ಮಾಡಬಾರದು.." ಎಂದು ಹೀಗೆ ಏನೇನು ಮಾಡಬಾರದೋ ಎಲ್ಲವೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿಶದೀಕರಿಸಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

* * * *

ಒಂದೇ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು. ಅದೇ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ". ಏಕೆಂದರೆ ಉಸಿರೇ ಗುರು! ತಾನು ಯಾರಿಗೂ ಗುರುವು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಬುದ್ಧರೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳಿದರು.

"ಅಪ್ಪೋ ದೀಪೋ ಭವ" – "ಯಾರ ದೀಪ ಅವರೇ ಆಗಬೇಕು!" ಅಂದರೆ ಏನು? "ನಾನು ದೀಪ ಅಲ್ಲ" ಎಂದರು ಗೌತಮ ಬುದ್ಧರು ಆನಂದನ ಜೊತೆ! "ನಿನ್ನ ಉಸಿರೇ ನಿನ್ನ ದೀಪ... ನಿನ್ನ ಉಸಿರೇ ನಿನ್ನ ಗುರು" ಎಂದರವರು.. ಕೊನೆಯ ಉಸಿರೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾಗ... ಆನಂದನ ಜೊತೆ!

"ಕಟ್ಟು, ಹೊಡಿ, ತೆಗೆದುಕೋ!"

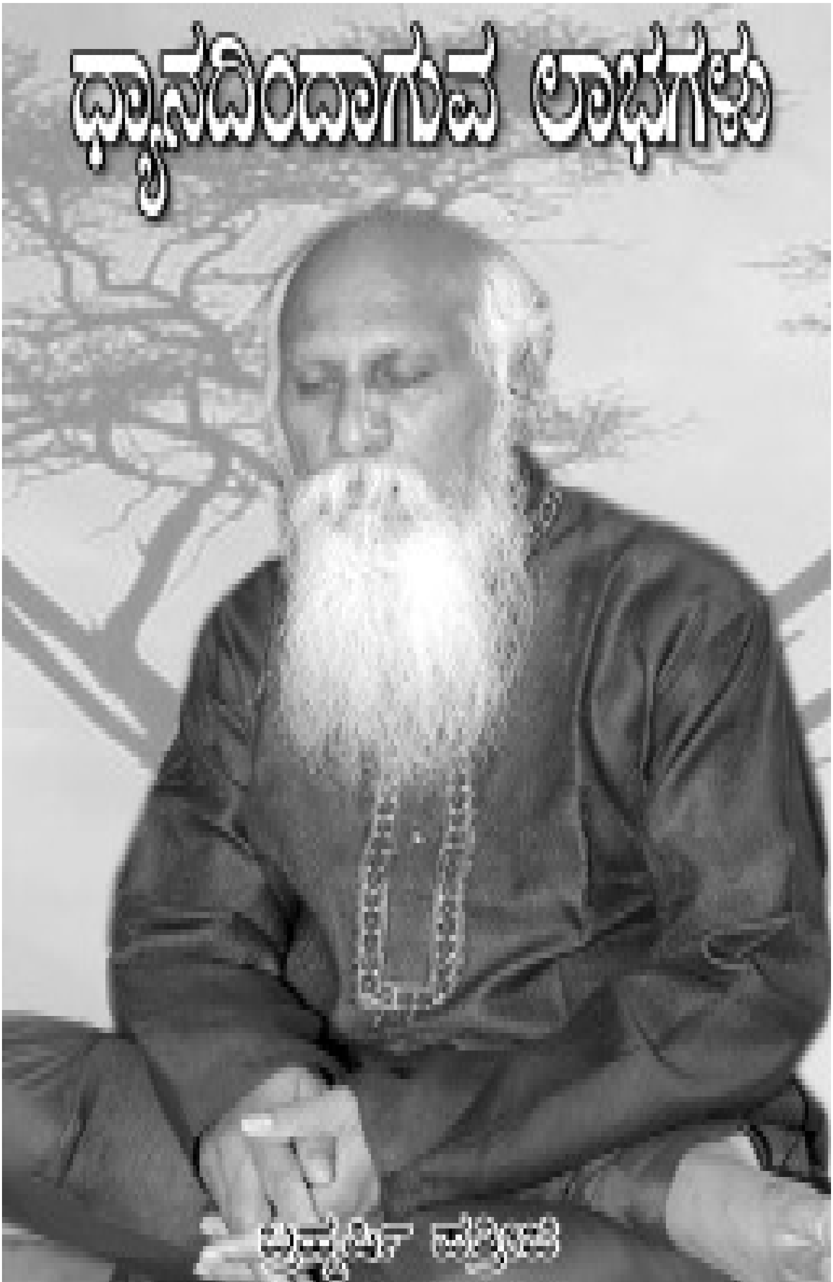
'ಕಟ್ಟು' ಅಂದರೆ ಯಾವುದನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು? ಈ ಕಟ್ಟುಗೆಯನ್ನು ಅಂದರೆ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು! ನಂತರ ಯಾವುದನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಯಾವುದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಅಂಜನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೋಳ್ಳಬೇಕು! ಸೀತಾದೇವಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೋಳ್ಳಬೇಕು! ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಂದರೆ ಈ ಬೌತಿಕ ಶರೀರ – ಬೌತಿಕ ಕಾಯಾ! ಆದ್ದರಿಂದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು ಅಂದರೆ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಕಟ್ಟುವುದು. ಕಣ್ಣನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಕೂರಿಸಬೇಕು.... ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೇ.... ಅಂದರೆ ಸ್ಥಿರ ಸುಖಾಸನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು... ಆನಂತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಚಂಚಲವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅತ್ತ ಇತ್ತ ಚಲಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಹೊಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ? ಅದು ಮಾಮೂಲಿ ಪೊರಕೆಯಿಂದ ಹೊಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದಾ? ಇಲ್ಲಾ 'ವಾಯು ಪುತ್ರರು ಆಗುವುದು' ಎನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕವೇ ಹೊಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ! 'ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಡೆ'.... ನಂತರ.... 'ತೆಗೆದುಕೊ'! ಅಂದರೆ – ಅದ್ಭುತವಾದ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ! ಸೀತಾದೇವಿ ಭೂಮಿಯ ಒಳಗಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದಳು. ಅಂದರೆ ಭೂಮಿಯ ಶಕ್ತಿ. "ಭೂಮಿ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಚಿಹ್ನೆ! ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

"ಆಕಾಶಗಂಗೆ"

ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾದಾಗ ಅಪಾರವಾದ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ... ನಮ್ಮ ಸಹಸ್ರಾರದ ಮೂಲಕ! ಅದನ್ನೇ 'ಗಂಗಾದೇವಿ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ! 'ಆಕಾಶಗಂಗೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ! ಆನಾಪಾನಸತಿ ಮೂಲಕ, ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ ಮೂಲಕ, ಸಹಸ್ರಾರದ ಮೂಲಕ ಆ ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸಿದಾಗ – ಆ 'ಗಂಗಾದೇವಿ' ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸಿದಾಗ ಆಗಲೇ ಶರೀರ ವಿಮಲವಾಗುತ್ತದೆ.

"ಸುಖಮಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ"

ಆನಾಪಾನಸತಿ ಎಂದರೆ ಸುಖಮಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ! ಹಠಯೋಗ ಪ್ರಾಣಯಾಮದಲ್ಲಿ "ಕುಂಭಕ" ಎನ್ನುವುದು ಇರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೋಳ್ಳುವುದನ್ನು "ಪೂರಕ" ಎನ್ನುವುದು. ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದನ್ನು "ರೇಚಕ" ಎನ್ನುವೆವು. ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದನ್ನು, ಬಂಧಿಸುವುದನ್ನು, ಸ್ತಂಭಿಸುವುದನ್ನು, "ಕುಂಭಕ" ಎನ್ನುವೆವು. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದು ನಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ "ಅಂತರ್‌ಕುಂಭಕ" ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ನಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದೇ, ಉಸಿರನ್ನು ನಾಸಿಕದ ಹೊರಗೆ ಇರಿಸುವುದನ್ನೇ "ಬಹಿರ್‌ಕುಂಭಕ", "ಕುಂಭಕ" ಎನ್ನುವುದು ಹಠಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷಿದ್ಧ! ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಆನಾಪಾನಸತಿ 'ಸುಖಮಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ'... ಕೇವಲ ಪೂರಕ ರೇಚಾತ್ಮಕ – ಕುಂಭಕರಹಿತ... ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವುದು!.


ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು

ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು

ಸಮಸ್ತ ಮಾನವರಿಗೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕನ್ನಡಿಗರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಈ ದಿನ "ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು" ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ! "ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ – ಇಂಡಿಯಾ" ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪರಿವ್ಯಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೋಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಧ್ಯಾನ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಚಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಧ್ಯಾನಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ!.

"ಏಕೆ ಧ್ಯಾನ?"

"ಏಕೆ ಧ್ಯಾನಬೇಕು? ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಷ್ಟ ಏನು? ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಲಾಭವೇನು? ಸುಮ್ಮನೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತರೆ ಸಮಯ ಹಾಳು ಅಲ್ಲವೇ?!" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯೇ. ತಿಳಿಯದಿದ್ದಾಗ ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಾನು ಪ್ರತಿಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ತಿಳಿಯ ಬೇಕು.

"ಧ್ಯಾನ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು?" 'ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನಷ್ಟ ಏನು?' ಮೈ ಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಮೈ ಡಿಯರ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ! ಅಂಡ್ ಮೈಡಿಯರ್ ಗಾಡ್ಸ್ ! ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ ನಷ್ಟಗಳೇ! ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಲಾಭಗಳೇ! ಮೈ ಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀನಿ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಎ ಟು ಜೆಡ್ ಎಲ್ಲಾ ನಷ್ಟಗಳೇ! ಇನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಾರಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷ ನಷ್ಟಗಳು! ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷ, ಒಂದೂವರೆ ಕೋಟಿ ಲಾಭಗಳು!" ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಸವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

"ಮೈಂಡ್‌ಗೆ ರೆಸ್ಟ್!"

"ಧ್ಯಾನ" ಎಂದರೆ ಮೈಂಡ್‌ಗೆ ರೆಸ್ಟ್ 'ಮೈಂಡ್' ಎನ್ನುವುದು ಶರೀರವನ್ನು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೈಂಡ್ ಎನ್ನುವುದು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮೈಂಡ್‌ಲ್ಲಿ ಎನರ್ಜಿ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮೈಂಡ್‌ಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ್ದರೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬೇಗನೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾವು ಬೇಗನೇ ಬರುತ್ತದೆ.

"ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಛಾಯೆಗಳೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ!"

ಮೈ ಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ಮೈಂಡ್ ಫ್ರೆಶ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ 50 ವರ್ಷಗಳು ಬಂದರೂ, 60 ವರ್ಷಗಳೂ ಬಂದರೂ ನಾವು 20 ವರ್ಷಗಳರವರ ಹಾಗೆ, 30ವರ್ಷಗಳವರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ! ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಛಾಯೆಗಳೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ 30 ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಛಾಯೆಗಳು ಬರುತ್ತದೆ. 50, 60 ವರ್ಷಗಳಿರುವವರ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯೌವ್ವನವನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಎನ್ನುವುದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಯೌವ್ವನದ ಶರೀರವಿದ್ದರೂ.

"ಎಷ್ಟು ಬೇಕೆಂದರೆ ಅಷ್ಟು ಆಯಸ್ಸು!"

ಧ್ಯಾನ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಸಾವು ಎನ್ನುವುದು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಎಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಸಾವು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಬೇಕೆಂದರೆ ಅಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಆಯುಶ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. 'ಜರಾಮರಣಗಳು'.... 'ಜರಾ' ಅಂದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, 'ಮರಣ' ಎಂದರೆ ಸಾವು, ಜರಾ, ಮರಣಗಳು ನಮ್ಮ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ! ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಜರಾ ಮರಣಗಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! 'ಧ್ಯಾನ' ಎನ್ನುವುದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಂದ ನಂತರ, ಸಾವಿಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಕೈ ಸುಟ್ಟ ನಂತರ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಬಾಲ್ಯ ಹಂತದಲ್ಲೇ, 'ಈಗಲೇ' ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ಮೂರು ಹೂಗಳು; ಆರು ಕಾಯಿಗಳು! ನಿತ್ಯ ಕಳ್ಯಾಣ, ಹಸಿರು ತೋರಣ! ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಜೀವವಾಗಿ, ಶಕ್ತಿವಂತವಾಗಿ, ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಛಾಯೆಗಳೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ, ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ (ಯೌವ್ವನ)ದ್ದಂತೆ, ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಏನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ "ಏಕೆ ಈ ಜೀವನ?" ಎಂಬಂತೆ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಾ. "ಈಗ ಸಾವು ಬಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದೋ! ಇನ್ನೂ ದೇವರು ನನಗೆ ಸಾವು ಬರೆದಿಟ್ಟಿಲ್ಲವೇ? ಯಾವಾಗ ಬರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೋ! ಇನ್ನೂ ನಾನು ಹೀಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಇರಲೇಬೇಕಾ?" ಎಂದು ಇಂತಹ ಡೈಲಾಗುಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

"ಅನಾರೋಗ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ!"

ಎಲ್ಲಿಯಾದರೆ ಧ್ಯಾನವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರದು ತಲೆ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆಸ್ತಮ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಟ್ಯೂಬರ್ ಕೀಲೋಸಿಸ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೃದಯ ರೋಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಬಿ.ಪಿ. ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದೇ "ಸಕಲ ರೋಗ ನಿವಾರಿಣಿ".

ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ನಮ್ಮ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅವು ನಮಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತಿಸುತ್ತಿವೆ. ಮೊನ್ನೆ ಅವನನ್ನು ಒದ್ದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಇಂದು ನನಗೆ ತಲೆ ನೋವು ಬಂದಿದೆ. ಮೊನ್ನೆ ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಚುಚ್ಚಿದೆ. ಇಂದು ನನಗೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬಂದಿದೆ. ಮೊನ್ನೆ ಅವನನ್ನು ಕೊಂದುಬಿಟ್ಟೆ, ಕತ್ತಿಯಿಂದ ತಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ, ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹೀಗೆ ಡೊಂಕಾಗಿದೆ.

ಈ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ 'ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ' ಬರಬೇಕು "ನಾನು ಶರೀರವಲ್ಲ ಆತ್ಮ" ಎಂದು ಮೌಲಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಈ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಧವಾದ ಅನುಭವ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ ಧ್ಯಾನ. ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮದ ಅನುಭವವನ್ನು ನಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮಗೆ ಪ್ರಸಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಒಂದು ಜ್ಞಾನದಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲ ಭಸ್ಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಶುಭ ಕರ್ಮ ಫಲಿತಗಳಾದ ರೋಗಗಳು ಆಗಲೇ ಉರಿದು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

"ಸರ್ವ ರೋಗ ನಿವಾರಿಣಿ!"

ಆದ್ದರಿಂದ, ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೈಂಡ್ಸ್ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು "ಸರ್ವ ರೋಗ ನಿವಾರಿಣಿ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸೋಣ. ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ನಮಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರರು! ಯಾವ ಔಷಧಿ ನಮಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ! ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೇ ಔಷಧಿ. ಈ ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಕೊಡಲಾರರು. ನನ್ನ ತಾಯಿ ನನಗೆ ಕೊಡಲಾರಳು! ನನ್ನ ತಂದೆ ನನಗೆ ಕೊಡಲಾರರು! ನನ್ನ ಗುರು ಕೊಡಲಾರನು! ಯಾರೂ ಕೊಡಲಾರರು! ನನ್ನ ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿಯನ್ನು ನನ್ನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾಧಿಸಿಕೊಂಡು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅದರ ಮುಖಾಂತರವೇ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನೋ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್! ನೋ ಮೆಡಿಸನ್ಸ್! ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೇನೆ ರೋಗಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಯಾವುದೊ ಔಷಧಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದುಕೋಳ್ಳೋಣ.... ತಲೆ ನೋವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆ ರೋಗ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗಿದ್ದು ಯಾವುದೊ ಒಂದು ಟೆಂಪರ್ವರಿ ರೀಲಿಫ್ ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಅದರ ಜಡತ್ವ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಕಾರಣ ಅಂತ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೆ ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೈ ಡೀಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ನೋ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್! ಅಂಡ್ ನೊ ಮೆಡಿಸನ್ಸ್! ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್‌ಗಳೆಲ್ಲರೂ, ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಿಗಳೆಲ್ಲರೂ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಪರಮಶತ್ರುಗಳು.

"ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಬ್ಬರೇ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ"

ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಈಜ್ ದಿ ಓನ್ಲಿ ವೇ! ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಯಾರೂ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲಾರರು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಬ್ಬರೇ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ? "ಉದ್ಧರೇದಾತ್ಮನಾತ್ಮಾನಂ....." ಯಾರನ್ನು ಅವರೇ ಉದ್ಧಾರ

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಡಾಕ್ಟರ್ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಉದ್ಧರಿಸುವರು? "ಡಾಕ್ಟರ್ ನನ್ನನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಭಗವದ್ಗೀತೆಗೆ ವಿರುದ್ಧ! ಜೀಸಸ್ ಕ್ರೈಸ್ಟ್‌ಗೆ ವಿರುದ್ಧ! ಬುದ್ಧನಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ! ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ವಿರುದ್ಧ! ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಾವು ಏನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಯೌವನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹ! ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬರದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೆಂದರೆ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಂತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೈ ಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್!

"ಪಾಪಗಳು – ರೋಗಗಳು"

ಧ್ಯಾನ "ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಿಣಿ" ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೀವಿ. ಈ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಯೋಣ. **"ಪೂರ್ವಜನ್ಮ ಕೃತಂ ಪಾಪಂ ವ್ಯಾಧಿ ರೂಪೇಣ ಪಿಡ್ಯತೆ"** ನಾವು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಾಪಗಳ ಫಲಿತಗಳೇ ಈ ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಪಾಪಗಳು ಮಾಡಿದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪಾಪಗಳು ಮಾಡಿದರೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ತರತರದ ಪಾಪಗಳು ಮಾಡಿದರೆ ತರತರದ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಪಾಪಗಳೇ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ರೋಗಗಳೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

"ಪಾಪಗಳೇ ರೋಗಗಳು" ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು! ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ, ಆ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ, ಆ ವಾತಾವರಣ, "ಪರಿಸ್ಥಿತಿ"ಗಳಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಭಗವಂತರು! "ನಾನು ಶರೀರ" ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಿಂಸೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಬಂದು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸೈನ್ಸ್ ಬೇರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ಬೇರೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಾವು ಈ "ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ" ಎಂದು. "ವೈರಸ್" ಎಂದು – ಇದೆಲ್ಲಾ ಈ "ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ"ದಲ್ಲಿ ಇದೆ ತಾನೇ – ಇದು ತುಂಬಾ ಅಲ್ಪವಾದದ್ದು ಇದು ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಷ್ಟು ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಗಳು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮಗಳು ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಫಲಿತಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳು ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

"ಹಿಂಸಾ ಮಾರ್ಗ ನೀಚವಾದುದ್ದು"

ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮಗಳು ಮಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳು ಮಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕರೆತರುತ್ತದೆ. ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! 'ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮ' ಅಂದರೆ ಹಿಂಸೆಯ ಮಾರ್ಗ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೋಳಿ, ಮೇಕೆ, ಮೀನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ತಾನೇ... ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಪರಮ ನೀಚವಾದ ಹಿಂಸಾಮಾರ್ಗ ಮಾನವರು ರಾಕ್ಷಸರ ತರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿವು.

ಯಾರಾದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಾರೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಈ ಒಂದು ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೋಗಿ ಅಹಿಂಸೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಹೋಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಾಖಾಹಾರ ಬರುತ್ತೆ ಮೈಡೀಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್!

"ಮಾಂಸಾಹಾರ ನಿಕೃಷ್ಟವಾದುದ್ದು!"

ಮಾಂಸಾಹಾರ ಎನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ನೀಚವಾದುದ್ದು, ನಿಕೃಷ್ಟವಾದುದ್ದು. ಅದು ರಾಕ್ಷಸರ ಭೋಜನ. ಮಾನವರ ಭೋಜನ ಅಲ್ಲ. ದೇವರ ಭೋಜನ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ರಾಕ್ಷಸರ ಭೋಜನ ಮಾಂಸ.

ಮಾನವರ ಭೋಜನ ಶಾಖಾಹಾರ, ದೇವರ ಊಟ ಶ್ವಾಸಾಹಾರ, ಓನ್ಲಿ ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿ! ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆಂದರೆ ಈ ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳನ್ನು ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ರಾಕ್ಷಸರನ್ನು ಮಾನವರ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ! ಎಂತಹ ರಾಕ್ಷಸನಾದರೂ–ದಿನಾಲೂ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವವನಾದರೂ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸವಾದರೂ, ಪಶು ಮಾಂಸವಾದರೂ, ಮೀನಿನ ಮಾಂಸವಾದರೂ, ಎಂತಹ ಮಾಂಸವಾದರೂ ಸರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಆ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನಬೇಕು ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಆ ಹಿಂಸಾ ಮಾರ್ಗ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್!

"ಹಿಂಸಾ ಛೋಡಿಯೇ–ಹಂಸಾ ಪಕಡಿಯೆ!"

'ಹಂಸ' ಅಂದರೆ 'ಉಸಿರು' ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಇನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡೋಣ... ಹಂಸವನ್ನು ಹಿಡಿಯೋಣ. ಪರಮಹಂಸಗಳ ಹಾಗೆ ಆಗೋಣ. ಪರಮ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವವರ ಹಾಗೆ ಇದೀವಿ. ಪರಮ ಹಂಸಗಳ ತರ ಆಗೋಣ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ 'ಪರಮಹಂಸ', ಯೋಗಾನಂದ 'ಪರಮಹಂಸ' ಮತ್ತೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಪರಮ ಹಂಸರು ಯಾವಾಗ ಆಗುತ್ತೇವೆ? ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತೇವೆಯಾ? ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕು. ಈಗ ಆಗಬೇಕು. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲೇ ನಾನು ಬುದ್ಧ ಆಗಬೇಕು. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲೇ ನಾನು ಕಬೀರ್ ಆಗಬೇಕು. 'ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮ'ದಲ್ಲಾ? ಚಲ್ತಾ ನಹೀ ಗಾಡಿ!

"ಹಂಸವನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ ಹಿಂಸೆ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ"

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಹಿಂಸೆ ಎಲ್ಲಾ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಂಸವನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ ಹಿಂಸೆ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ..... ಇದಕ್ಕಿಂತ ಲಾಭ ಏನು ಬೇಕು? ನಮ್ಮ ಹಿಂಸೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಮೂಲಕವೇ ನಮಗೆ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ನಂತರದ ಜನ್ಮಗಳು ಬರುತ್ತಾ ಇವೆ. ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ತಾಳುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಂಸ ಮುಖಾಂತರ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಕರ್ಮಗಳು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿವರೆಗೂ ತಮೋಗುಣ, ರಜೋಗುಣವಾದ ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಕರ್ಮಗಳೊಳಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕವಿದೆ.

ಶ್ಲೋಕ॥ "ಅಪಿಚೇದಸಿ ಪಾಪೇಭ್ಯಃ ಸರ್ವೇಭ್ಯಃ ಪಾಪಕೃತ್ತಮಃ
ಸರ್ವಂ ಜ್ಞಾನಪ್ಲವೇನೈನ ವೃಜಿನಂ ಸಂತರಿಷ್ಯಸಿ" ಎಂದು

ಅಂದರೆ ಮಹಾಪಾಪಾತ್ಮರಿಗಿಂತ ಮಹಾಪಾಪಾತ್ಮನಾದ.... ಅಂತಹ ಪಾಪವಾದರೂ ಒಂದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ತೊಲಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಓ ಅರ್ಜುನ ಎಂದನು ಕೃಷ್ಣ. ಆದ್ದರಿಂದ "ನಾವು ಎಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ನಾನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹನಾ, ಇಲ್ಲವಾ? ಎಂದು ದಯಮಾಡಿ ನೋಡಬೇಡಿ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅರ್ಹರೆ. ಎಂತಹ ಪಾಪಿಯಾದರೂ ಧ್ಯಾನ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಅವನಲ್ಲಿನ ಆ ಪಾಪವೆಲ್ಲ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದೃಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಕೆಡಕು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು, ತಿಳಿಯದೇ ಇರಬಹುದು. ತಿಳಿದ ಕೆಡಕು, ತಿಳಿಯದೇ ಇದ್ದ ಕೆಡುಕು ಎಲ್ಲಾ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಒಳಿತು ಏನು ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ತಿಳಿಯದೇ ಇರಬಹುದು. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರದ ಒಳಿತು ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಳಿತು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

"ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹೋಗುತ್ತವೆ"

ಕೆಡುಕಿನಿಂದ – ಒಳಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಅದರ ಹೆಸರೇ ಧ್ಯಾನ. ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯುವುದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸೇದುವುದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳಾದರೆ...! ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕೆಟ್ಟವಲ್ಲ ಅವು ಅದರ ಹಾಗೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವು ಹೋಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದೋ. ಮಾನವ ಜೀವನಕ್ಕೆ, ಮಾನವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ, ಅದು ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಸೋ... ಪ್ಲೀಸ್ ಡೂ ಮೆಡಿಟೇಶನ್.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೋಣ! ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಕೂತಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೂ ಇನ್ನೂ ಕೆಡುಕು ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಕ್ಕೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಯೌವನವನ್ನು, ಚಿರಂಜೀವತ್ವವನ್ನು, ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಿಣಿಯೇ ಅಲ್ಲದೆ... ಮೂರನೆಯದೇನೆಂದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಕ್ಷಸರನ್ನು ಮಾನವರ ಹಾಗೆ, ಮಾನವರನ್ನು ದೇವರ ಹಾಗೆ, ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳನ್ನು ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಹಿಂಸಾ ತತ್ವದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಿಂಸಾ ತತ್ವದಿಂದ! ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೆಲ್ಲ ಹೋಗುತ್ತವೆ! ಸುಗುಣಗಳೆಲ್ಲ ಬರುತ್ತವೆ! ದೋಷಗಳೆಲ್ಲ ಹೋಗುತ್ತವೆ! ಇಷ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಏನು ಬೇಕಾಗಿದೆ? ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಸೋ ಪ್ಲೀಸ್ ಡೂ ಮೆಡಿಟೇಶನ್.

"ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬರುತ್ತದೆ!

ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ... ಆ ಗುರುಗಳು ಹೇಳುವ ಪಾಠಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಶೂನ್ಯತೆಯಿರಬೇಕು. ಖಾಲಿ ಗ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಕಾಫಿ ಹಾಕೋದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಆಲ್‌ರೆಡಿ 'ಟೀ' ಇದ್ದರೆ 'ಕಾಫಿ' ಹೇಗೆ ಹಾಕ್ತೀವಿ? ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತರತರದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಆ ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ ಆ ಗುರುಗಳು ಹೇಳೋದು... ಮೈಂಡ್‌ಗೆ ಹೇಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ? ಬರಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಂದೂ ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆಗ ಹೇಳುವ ಪಾಠಗಳು – ಆ ಗುರುಗಳು ಹೇಳೋದು.. ಶಾಲೆಯ ಗುರುಗಳು ಹೇಳೋದು–ಎಲ್ಲಾ ಹಾಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಕೆಮೆಸ್ಟ್ರೀ ಗುರುಗಳು ಕೆಮೆಸ್ಟ್ರೀ ಪಾಠಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ – ನೋ "ಫುಟ್‌ಬಾಲ್" ಇದೆ! ಇಲ್ಲವೆ "ಯಾವ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡೋಣ? ರವಿಚಂದ್ರನ್ ಸಿನಿಮಾವನ್ನಾ? ಗಣೇಶ್ ಸಿನಿಮಾವನ್ನಾ?" ಕೆಮೆಸ್ಟ್ರಿ ಕ್ಲಾಸ್ ಇರುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾಗಳು, ಟಿ.ವಿ. ಸೀರಿಯಲ್ಸ್ ಇದ್ದರೆ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯವಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮೈಡಿಯರ್ ಸ್ಟೂಡೆಂಟ್ಸ್! ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ! ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ನೀವೇನಾದರು ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡರೆ ಏನೋ ಕಾಲೇಜ್‌ಗೆ ಹೋಗೋದು, "ಏನೋ ಫೇಲ್ ಆದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಅಲ್ಲ ತಾನೇ! ನಮಗೆ ಆ ಪಾಠಗಳೆಲ್ಲ ಬರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸ್ಕೂಲ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಕಾಲೇಜ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆ ವಿಧ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಬರಬೇಕು. ಆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಬರಬೇಕು, ಆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬರಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಾಯಂಕಾಲ, ರಾತ್ರಿ, ಐದು ನಿಮಿಷ ಈ ತರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಕಾನ್‌ಸಂಟ್ರೇಶನ್ ಆ ಹೇಳುವುದರ ಮೇಲೆ ಕಾನ್‌ಸನ್‌ಟ್ರೇಶನ್.

"ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ"

ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತೇ ನಾವು ನೆನೆಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ರಿವೈಂಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಆ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು–ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು ಅದು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹತ್ತು ಸರಿ ಲೆಕ್ಚರ್ ಹೇಳೋದು ಬೇಡ, ಒಂದು ಸಾರಿ ಹೇಳಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ "ಸಾರ್! ಆಗಲೇ ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೇಳಿ"ಎನ್ನುವೆವು. ಯಾಕೆ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ? ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ, ಬೈದಿದ್ದರು ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಆಕಡೆ ಹೋಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಲ್ಲ. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ, ಬೈಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ಕೂಲ್‌ಗೆ ಬರಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ಕೂಲ್‌ಗೆ ತರಬಾರದು. ಕಾಲೇಜ್‌ಗೆ ತರಬಾರದು, ಇದೆಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? 'ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ'! ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎಂದಾದರೆ ನಾವು

ಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಆ ಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರಬಹುದು. ಆಗ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನದನ್ನು ಹೇಗೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಏಕಸಂಧೀಗ್ರಹಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಕಾನ್‌ಸನ್‌ಟ್ರೇಶನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಪಾಠಗಳೆಲ್ಲಾ ನೆನಪಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಏನು ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ? ಒಂದು ಐದೇ ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲಾ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಚನ್ನಾಗಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆದುಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

"ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತೇವೆ!"

ಯಾವುದಾದರೂ ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆ ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂಗಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅವರಿನ್ನು ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಭಯ ಬೀಳುತ್ತೇವೆ. "ಏನಾಗುತ್ತೋ ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂನಲ್ಲಿ?" ಏನಾದರೆ ಅದಾಗುತ್ತೇ! ಕುಳಿತುಕೊಂಡಷ್ಟು ಇನ್ನೂ ಭಯಪಟ್ಟು ಬೆವರಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ.... ಹಾಯಾಗಿ ಕಣ್ಣೆರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಕೊಟ್ಟರೆ ಆ ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ... ನಾವು ನಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂನಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ಆಗುತ್ತೇವೆ. ಮೈ ಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಮೈ ಡಿಯರ್‌ಸ್ಟೂಡೆಂಟ್ಸ್! ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ! ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ! ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆ ಖಂಡಿತ.. ಸಕಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ! ಸ್ಕೂಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾರ ಹತ್ತುವರ್ಷಗಳ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು, ಕಾಲೇಜ್ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಂದು ಮತ್ತೆ ಯೌವ್ವನ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ನಂತರ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಹೋಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಬರುತ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ನಂತರ ನಾಲ್ಕನೆಯದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಖಡ್ಡಾಯವಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೋಣ.

"ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ!"

ಸ್ವಲ್ಪ ಜನಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ದುಡ್ಡು ಇರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಷ್ಟೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಾಗಲ್ಲಿ, ತಾಯಿ ಮಗನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಅಣ್ಣ–ತಮ್ಮಂದಿರ ಮಧ್ಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಾಗಲಿ ಬಿರುಕು ಬಂದು ಮನಸ್ಸೆಲ್ಲಾ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನೆಗೆ ಬರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೋಪ ತಾಪಗಳು! ಒಬ್ಬನು 'ಹೀಗೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬನು 'ಹಾಗೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಯಾರ ಇಷ್ಟ ಅವರದು ಆದ್ದರಿಂದ "ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲ" ಎನ್ನುವೆವು. ಎಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದಾವೆ. ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉದ್ಯೋಗವು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು, ಎಲ್ಲರೂ ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಗೌರವವೇ,ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಸರು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲ! ಏಕೆಂದರೆ ಆಕಡೆ

ಮುಖ ಈ ಕಡೆ ಮುಖ. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಮಧ್ಯ! ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮರ ಮಧ್ಯೆ ಜಗಳಗಳು– "ಆಸ್ತಿ ನನ್ನದು, ಈ ಆಸ್ತಿ ನಿನ್ನದು" ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಇನ್ನೆಲ್ಲಿರುತ್ತೇ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ! ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೂ ತಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣೆರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸಬೇಕು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು, ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಅಷ್ಟೇ! ಮತ್ತು ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ! ಆ ಜಗಳಗಳಿಂದ, ಯಾವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಂದ, ಯಾವ ಕೋಪ ತಾಪಗಳಿಂದ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಹೋದರೂ ಸರಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

"ಅರ್ಜುನನು–ಕೃಷ್ಣನು"

ತಲೆಗೊಂದು ಬುದ್ಧಿ! ನಾಲಿಗೆಗೊಂದು ರುಚಿ! ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ. ಪರಿಣಾಮ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ತರದ ಸ್ಥಿತಿಗಳವರು ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲೇ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ 'ಯೋಗಿ'ಗೆ ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಹೋಗದು. ಒಬ್ಬ 'ಧ್ಯಾನಿಗೆ' ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಹೋಗದು.

ಮಹಾಭಾರತ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನನ್ನು ಅಳುತ್ತಾ ಕೂತಿದ್ದಾನೆ. "ಇವರನ್ನು ನಾನು ಕೊಲ್ಲಬೇಕೆ? ಇವರೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಜಗಳ ಮಾಡಬೇಕೆ? ಎಂದು! ಆದರೆ ಕೃಷ್ಣನು ಮಾತ್ರ "ಕೊಂದು ಬಿಡಪ್ಪ"! ಎಂದನು. ಅದೇ ಕುಟುಂಬದವಲ್ಲಿದ್ದವನು ಕೃಷ್ಣ. ಕೌರವರು ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಕಜಿನ್ಸ್‌ಗಳೇ. ಆದರೆ "ಕೊಂದುಬಿಡು"! ಎಂದನು. ಯುದ್ಧ ಬಂದಿದೆ ಕೊಂದು ಬಿಡಬೇಕಷ್ಟೇ ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಕೃಷ್ಣನು ಆದರೆ ಅರ್ಜುನನು ಗೊಂದಲಕೀಡಾಗಿಬಿಟ್ಟನು. ತನ್ನ ಗಾಂಢೀವವನ್ನು ಬಿಸಾಕಿದನು. "ಈಗ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ನಾನು ಹೋಗಿಬಿಡುವೆ, ನಾನು ಭಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬೇಡುವೆ" ಎಂದನು. "ಏನೂ ಬೇಡ! ನಿನ್ನ ಧರ್ಮ ನೀನು ಮಾಡು ತಂದೆ! ಎಂದನು. ನಿನ್ನ ಧರ್ಮಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇಷ್ಟು ದೂರ ಬಂದಿದ್ದೀಯಾ ಈಗ ನೀನೇ ಹೋಗುವೆ ಏಕೆ?" ಅರ್ಜುನನು 'ಧ್ಯಾನಿ' ಅಲ್ಲ, 'ಯೋಗಿ' ಅಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ವಿಷಾಧ ಬಂದಿದೆ. ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡನು. ಕೃಷ್ಣನು ಮನಶ್ಯಾಂತಿಯನ್ನು ಜಯಿಸಿದವನು. ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಶ್ಯಾಂತಿಯೇ! ಸುಖವಿದ್ದರೂ, ದುಃಖವಿದ್ದರೂ, ಒಳಿತಿದ್ದರೂ, ಕೆಡುಕಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಕೂಡಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾ ಇದ್ದರೂ ಸಹ! ಅವನು ಮಹಾಭಾರತ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಆ ಮಹಾ ಸಂಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ನಗುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಿದ. ನಗುತ್ತಾ ಬೋಧಿಸಿದ! ಅವರಿಗೆಷ್ಟು ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಎಷ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾಸ. ಎಷ್ಟು ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಇದೆಯೋ ನಾವು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು!.

“ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು!”

ಆ ವಿಧವಾದ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು! ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಬೇಕು! ಯಾರಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಬೇಡ?! ಹಾಗಾದರೆ ಯಾರೂ ದುಡ್ಡು “ನನಗೆ ಬೇಡ” ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ! ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದುಡ್ಡು ಬೇಕು! ಯಾರಿಗೆ ವಿದ್ಯೆ ಬೇಡ? ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿದ್ಯೆ ಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಬೇಡ? ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕು! ಯಾರಿಗೆ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಬೇಡ? ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಬೇಕು! ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮನಶ್ಯಾಂತಿಯ ಕೊರತೆ. ಆ ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸ ಖಂಡಿತ. ಅನ್ಯಥಾ ಶರಣಂ ನಾಸ್ತಿ! ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೇ ಆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಂದೂ ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹವ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ವಿಧದಿಂದ ಅಲ್ಲ, ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದ ಈ ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂಜೆಗಳಿಂದ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಂದ, ಸ್ತೋತ್ರಗಳಿಂದ, ನಾಮಜಪಗಳಿಂದ, ಮಂತ್ರಜಪಗಳಿಂದ, ದಾನಗಳಿಂದ, ಯಜ್ಞಗಳಿಂದ, ಯಾವುದರಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ! ಓನ್ಲಿ ಮೆಡಿಟೇಶನ್! ಓನ್ಲಿ ಮೆಡಿಟೇಶನ್! ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್.

“ವ್ಯಾಪಾರ ಫರ್‌ಫೆಕ್ಟ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ!”

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥನಿಗೆ ತನ್ನ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಮುಂಬೈಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೋ ಇಲ್ಲ ಮದ್ರಾಸಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೋ, ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. “ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಜನ ಮುಂಬೈಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮಾರು” ಎನ್ನುವರು. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜನ “ಮದ್ರಾಸಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮಾರು” ಎನ್ನುವರು. ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥನಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೋ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಒಂದೇ ತರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾವ ಕಡೆ ಡಿಸೈಡ್ ಮಾಡಬೇಕು? ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸವಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು “ನಾನು ಮದ್ರಾಸಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾ? ಮುಂಬೈಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾ?” ಎಂದು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೂಡಬೇಕು. ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ “ಮದ್ರಾಸ್, ಮದ್ರಾಸ್” ಎಂದು ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಲಿಯರ್ ವಾಯ್ಸ್ ” ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ದೂರ ಶ್ರವಣ! ಶಬ್ದಗಳು ನಮಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಎದ್ದ ನಂತರ “ಮದ್ರಾಸ್” ಅಂದರೆ ಮದ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಸಾಮಾನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು. “ಮುಂಬೈ” ಅಂದರೆ ಮುಂಬೈಗೆ ಹೋಗಿ ಸಾಮಾನು ಮಾರಬೇಕು. ಆಗ ವ್ಯಾಪಾರ ಪರ್‌ಫೆಕ್ಟ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

“ಭವಿಷ್ಯತ್ ಸಮಾಚಾರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ!”

ಒಬ್ಬ ರೈತನಿದ್ದಾನೆ. “ನಾನು ಈ ಸಲ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಬ್ಬು ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕಾ? ಬತ್ತ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕಾ? ಇಲ್ಲವೆ ಜೋಳ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕಾ? ಎಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ “ಯಾವುದು ಹಾಕಿದರೆ ಸರಿ ಮಳೆಯುಹೇಗೆ ಬರಬಹುದು...

ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಬೆಲೆ ಹೇಗಿರಬಹುದು.... ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸರಿಯಾದದ್ದೇ ಈ ಬಿತ್ತನೆ" ಎಂದು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಜೋಳ ಹಾಕಬೇಕು. "ಹತ್ತಿ, ಹತ್ತಿ, ಹತ್ತಿ," ಎಂದು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಕೇಳಿಸುವುದು ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ನಮಗೆ ಸಮಾಚಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸಮಾಚಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ನಾವು ಓದುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ "ಈ ಇಂಜನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾ? ಆ ಇಂಜನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾ? ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಹಾಯಾಗಿ 'ದಾರಿ' ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಪವಾದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯುಗಳಿವೆಲ್ಲಾ ಇವುಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ಆತ್ಮಪರವಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲ, ಪರಲೋಕಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲ, ಇಹಲೋಕಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಭೌತಿಕವಾದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾದ ನಿತ್ಯವಸರಗಳಿಗಾಗಿ ಮೌಲಿಕವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ.

'ಹೀಗೆ' ಮಾಡಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಹೀಗೆ' ಹೋದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಹೀಗೆ' ಹೋದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಹೀಗೆಯೇ' ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮಾತು ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಧ್ಯಾನ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಆ ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೋಸ್ಕರವೇ ಧ್ಯಾನ! "ಇದು ಯಾವುದು ನಮಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಅಲ್ಲ ಇದು ವೃದ್ಧರಿಗೆ. ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇವರದೇ ರಿಜರ್ವ್ ಮಾಡಿಕೋಳ್ಳಬೇಕೆಂದವರಿಗೆ, ಅಂತಹವರಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲಾ! ನಮಗೆ ಅಂತಹ 'ನಂಬಿಕೆಗಳು' ಇಲ್ಲ! ನಮಗೆ ಇಲ್ಲೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಾಭ ತೋರಿಸಿರಿ" ಅಂದರೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಲಾಭಗಳಿವೆ! ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೂ ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೇಂಡ್ಸ್! ಇಹಲೋಕಕ್ಕೂ, ಪರಲೋಕಕ್ಕೂ, ಎರಡಕ್ಕೂ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವುದು 'ಧ್ಯಾನ' ಒಂದೇ.

ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಶಾಂತಿ ಎಂದೆವು. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವಿಮುಕ್ತಿ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಯೌವ್ವನ ಎಂದೆವು. ಮತ್ತೆ ಆಯುಶ್ಯು ಎಂದೆವು. ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಎಂದೆವು. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಮೇಜರ್ ಡಿಸಿಷನ್ಸ್ ತಗೋಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ಡೆವಲಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

"ಸಂಕಲ್ಪ ಸಿದ್ಧಿ!"

ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ನನಗೆ ಕಾಲ್‌ಮಾಡಬೇಕು ಅವರ ಫೋನ್ ನನಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಅವನ ನಂಬರ್ ಏನು ಅಂತ ತಿಳಿಯದು ನನಗೆ, ಎಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿದರೂ

ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವನನ್ನು ಅರ್ಜೆಂಟಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು" ಆಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಅವನನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕೂರುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಅನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು "ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರಿಂದ ನಮಗೆ ಸಮಾಚಾರ ಬರಬೇಕು, ಅವನು ಫೋನ್ ಮಾಡಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಲೆಟರ್ ಬರೆಯಬೇಕು" ಎಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಎದ್ದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ "ಯಾರೋ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಸಲುವಾಗಿ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ! ನಿಮ್ಮನ್ನು ಫೋನ್ ಮಾಡೆಂದನು" ಎಂದೋ "ಅವರು ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ" ಎಂದೋ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ! ಇಂತಹವೆಲ್ಲಾ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಆದ್ದರಿಂದ ನೋಡಿದಿರಾ ಆ ಫೋನ್ ಬರದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳೋ ಆ ಫೋನ್ ಬಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಪರಿಹಾರವೋ! ಫೋನ್ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯವೇ ಧ್ಯಾನ! "ಮಾಡುತ್ತಾನೋ, ಇಲ್ಲವೋ" ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದೇ ಅವನಿಂದ ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಧ್ಯಾನ. ಆ ಅನುಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆ ಸಮಯ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯವನ್ನು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಹಾಳು ಮಾಡದೇ ಆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ಅಂದುಕೊಂಡ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವನೇ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಭಾವ ಪ್ರಕಂಪನಗಳು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅವನನ್ನು ಆ ವಿಧವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಇಂತಹವೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಮಾಮೂಲು! ಅಸಲು ಈ ತರ ಎಲ್ಲಾ ಇರುತ್ತವೆಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಕೂಡ ಇದು ತಿಳಿಯದವರು "ತಿಳಿದವರಿಗೆ ಇವು ನಡೆಯುತ್ತವೆಂದು ಗೊತ್ತು" ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆ ಲಾಭಗಳೆಲ್ಲಾ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಲಾಭಗಳೆಲ್ಲಾ ಇರುತ್ತವೆಂದೂ ತಿಳಿಯದೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೇ, ಆ ಲಾಭಗಳೆಲ್ಲಾ ಇತರರು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ... ಧ್ಯಾನಿಗಳಲ್ಲದವರೆಲ್ಲರೂ! ಆದರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಲಾಭಗಳು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನಿಗಳಾದವರೆಲ್ಲರೂ! ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಗಳಾಗಿ.

"ಇತರರನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು"

ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಟಾಪಿಕ್ಸ್ ಓದಿಕೊಂಡು "ಇವೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ..., ಬಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ" ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಆ ಇಂಟರ್‌ವಿವ್ಯೂಗೆ ಹೋದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಮೊದಲೇ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಿಪೇರ್ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ ಅವರ ಮೈಂಡ್ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಮೈಂಡ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರಿಪೇರ್ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಬೇರೆ ಕೇಳಬಹುದು. ಆಗ ನಮಗೆ ಸೊನ್ನೆ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಬರುತ್ತವೆ. "ನನಗೆ ಇದರಿಂದಲೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬೇಕು" ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟು ಒಂದು ಥಾಟ್ ಇಟ್ಟು ಒಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಗ ಅವರು ಅದರಿಂದಲೇ

ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಯಾವ ತರಹ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬೇಕೋ ಆ ವಿಧವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದು 'ತಪ್ಪು' ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ! ಆದ್ದರಿಂದ ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! "ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ"! ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತು ಜನ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರ ಜೊತೆ ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ಹಣ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಅಂದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಬಟ್ಟೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಅಂದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ನಾನು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.. ಮತ್ತೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? "ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹತ್ತು ಜನ ಇವತ್ತು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಏನೂ ಸಂಕಟ ಪಡಿಸದೇ ಕೋತಿ ಆಟಗಳು ಆಡದೇ ಹಾಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ದಿನ ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿದ್ದೀವಿ ಎಂದುಕೋಳ್ಳೋಣ.... ಆಗ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ದಿನ ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತೇವೆ! ದಿನಾಲೂ ಬೇರೆ ತರಹ ಇರುವವರು ಈದಿನ ಈತರಹ ಇದ್ದಾರೆಂದರೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಭಾವಗೊಂಡಿದೆ ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಮಗೋಸ್ಕರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯಲಿಸ್ಟ್ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಒಬ್ಬ ಲೆಕ್ಚರರ್ ಇದ್ದಾನೆ. ಸ್ಟೂಡೆಂಟ್ಸ್ ಎಲ್ಲರೂ ಕ್ಲಾಸ್‌ಲ್ಲಿ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಈ ಲೆಕ್ಚರರ್ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ "ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಆ ಶಕ್ತಿ ಅವರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಇಷ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಬೇಕಾಗಿದ್ದೇನಿದೆ. ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಇವೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಗಳು! "ಟೆಲಿಪತಿ ಮತ್ತೆ!" ಮನಸ್ಸು ಮೇಲೆ 'ಈಶತ್ವ' ಎನ್ನುವೆವು, 'ವಶತ್ವ' ಎನ್ನುವೆವು, ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಅಧಿಕಾರ... ಎಲ್ಲರನ್ನು ವಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. "ಅಣಿಮಾ", "ಮಹಿಮಾ", "ಗರಿಮಾ", "ಲಘಿಮಾ", "ಪ್ರಾಪ್ತಿ", "ಪ್ರಾಕಾರ್ಯ", "ಈಶತ್ವ", ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಧ್ಯಾನ ಸಿದ್ಧಿಗಳು! ಅಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿಗಳು! ಅಷ್ಟ ಐಶ್ವರ್ಯಗಳು! "ಈಶತ್ವ" ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಪರಿಪಾಲನಾಧಿಕಾರ.

"ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ!"

ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರನ್ನು ನಾವು ಪರಿಪಾಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರನ್ನು ವಶೀಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಸ್ಟ್ರೈಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೈ ಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಧ್ಯಾನ

ಮಾಡೋಣ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅವರನ್ನು ಬೈಯುವುದು ಬೇಡ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಆ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆ ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೋದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ನಮಗೆ "ದಾಸೋಹ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್. ಆ ವಿಧವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಸ್ಯಶ್ಯಾಮಲವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

"ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ"

"ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಲಾಭಗಳು" ಎಂಬ ವಿಷಯ ನಾವು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತೇ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗೋಣ. ಕೃಷ್ಣನ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗೋಣ. ಅವರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ "ಯೋಗಃ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಂ" ಎಂದರೆ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿದರೆ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಎಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಸಂಗೀತ ತಜ್ಞ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಂಗೀತ ಹಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಸಂಗೀತ ಕಛೇರಿ ಮಾಡಿದರೆ ನನ್ನ ಸಂಗೀತ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಎಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ರಾಗಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ನನ್ನ "ಶೃತಿ" ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ "ಲಯ" ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಮೆರಾದಿಂದ ಫೋಟೋ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಆ ಫೋಟೋ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆ ಫೋಟೋದಲ್ಲಿ ಫೋಕಸ್ಸಿಂಗ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಯಾಮೆರಾವನ್ನು ಆಪರೇಟ್ ಮಾಡೋದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾರ ಪ್ರೊಫೆಷನ್ಸ್ ಅಲ್ಲಿ, ಯಾರ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ, ಯಾರ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ದಕ್ಷತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

"ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ವಾಲಿಟಿ"

ನಾನು ಧ್ಯಾನದಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೀಗ. ನನಗೆ ಧ್ಯಾನಗೊತ್ತು. ಈಗ ನಾನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ? ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವೆ? ಹೀಗೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಕೌಶಲ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ! ಅಮರಶಿಲ್ಪಿ ಜಕ್ಕಣ್ಣ! ಎಷ್ಟೋ ಧ್ಯಾನಸ್ಥನಾದರೇನೇ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಆತ ಅಷ್ಟು ಅಮರಶಿಲ್ಪಿಯಾಗಬಲ್ಲನು! ಎಷ್ಟೋ ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ತ್ಯಾಗರಾಜಸ್ವಾಮಿ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೀರ್ತನೆಗಳನ್ನು ರಚನೆಮಾಡಿರುತ್ತಿದ್ದನು. ಆ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ವಾಲಿಟಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಶ್ರೇಷ್ಟವಾದ ಆ ಒಂದು ಘನತೆಗೆ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಘನತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಧ್ಯಾನಸಿದ್ಧಿ.

"ಪಾಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ!"

ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಾದಾರೂ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ "ಯೋಗಃಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲ್ಯ" ಎಂದರು. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರುಚಿ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಪದಿಂದ ತಾಪದಿಂದ ಏನೋ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆಂದರೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಷ್ಟು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೋ! ನಾವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ

ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ ತರ ತರದ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು. ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ಫರ್‌ಫೆಕ್ಟ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಗೇರ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇನೋ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪೀಡ್ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಡೆ ಹೋಗ್ತಿವಿ. ಆ ಕಡೆ ಹೋಗ್ತಿವಿ, ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಡ್ರೈವರ್ಸ್ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಈ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ಇವೆಲ್ಲಾ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಆ ಡ್ರೈವರ್ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವನಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

"ಯೋಗಃ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲ್ಯ" – ಏನೋ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ ಕೌಶಲ್ಯತೆ, ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನವೇ ಶರಣ್ಯ!

"ಕೌಶಲ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭಗಳು!"

ವಿವೇಕಾನಂದರು ಎಲ್ಲಾ ತಿರುಗಾಡಿದರು! ಆ ತಿರುಗುವುದೇ ಕೌಶಲ್ಯ! ಅಷ್ಟು ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಬರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಕೌಸಲ್ಯ, ಅಷ್ಟು ಆರ್ಗನೈಜ್ ಮಾಡಿದರು. ಎಲ್ಲಾ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೇಗೆ ಬಂದಿದೆ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೈ ಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ, ಶುದ್ಧತೆ, ಪರಿಪಕ್ವತೆ, ನಾಣ್ಯತೆ, ಹೆಚ್ಚಾದರೇನೆ ನಮಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಲಾಭಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಡುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಛೇರಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲದ್ದಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿ.

"ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ"

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಲಾಭಗಳು! ಭಾವ ಉದ್ವೇಗಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಅವಮಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಧ್ಯಾನಿ ಅಲ್ಲದವನು ಸಂಕಟ ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಸೂಸೈಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನಿ ಆದವನು "ಹೌದು! ಅವನು ಅವಮಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಇಷ್ಟ ಅವನದು. ಅವನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅವನದು" ಎಂದು ಅಲ್ಲಿಗೆ "ಕಟ್" ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನಿ ಅಲ್ಲದವನು "ಅವನು ನನ್ನನ್ನೇ ಅವಮಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನಾ?" ಎಂದು ಭಗಭಗ ಉರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಅಂದರೆ ಅವನ ಭಾವೊದ್ವೇಗಗಳ ಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿದ್ದಾನೆ ಅವನನ್ನು ಯಾರೋ ಹೊಗಳಿದ್ದಾನೆ. ಇನ್ನು ಅವನ ಮೇಲೆ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. "ಅವನು ಹೊಗಳಿದ್ದಾನೆ ತಾನೇ" ಎಂದು, ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಧನ, ಸಮಯ, ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೋ ಬರ್ತ್‌ಡೇ ಪಾರ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. "ಓ! ನನ್ನ ಬರ್ತಡೇ ಪಾರ್ಟಿ!" ಎಂದು ಒಂದು ಲಕ್ಷ! ರೂಪಾಯಿಗಳು ಸರಿಯಾದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಹಣ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ನಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಸರಿಯಾದಕ್ಕೆ

ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದವುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಿ ಅಲ್ಲದವನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರವುದವುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನಿ ಆದವನು "ಅವನ್ಯಾರೋ ಬೈದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹತ್ತು ಜನ ಗುಂಡಾಗಳನ್ನು ಕರೆತಂದು ನಾನೇಕೆ ಬೈಸಬೇಕು, ಹೊಡೆಸಬೇಕು? ಅವನು ಬೈದಿದ್ದಾನೆ ಅಷ್ಟೇ ಮುಗಿದು ಹೋಯಿತು. ಅವನಿಷ್ಟ ಅವನದು" ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

"ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ವ್ಯಥೆಪಡುವುದಿಲ್ಲ!"

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣನು

ಶ್ಲೋ॥ "ಯೋ ನ ಹೃಷ್ಯತಿ ನ ದ್ವೇಷ್ಟಿ ನ ಶೋಚತಿ ನ ಶಾಂತತಿ
ಶುಭಾಶುಭ ಪರಿತ್ಯಾಗೀ ಭಕ್ತಿಮಾನ್ಯಃ ಸಮೇ ಪ್ರಿಯಃ!"

"ಯಾರಾದರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಖುಷಿಪಡುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಯಾವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯೆಥೆ ಪಡುವುದಿಲ್ಲವೋ" ಇಂತಹ ಕ್ವಾಲಿಟಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಬರುತ್ತವೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ. ನಮ್ಮ ಭಾವ ಉದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮತೋಲನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಖುಷಿ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯೆಥೆ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿ.

ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ವ್ಯಥೆಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಅವರು.

'ಸಿದ್ಧಿ' ಆಗಲಿ, 'ಅಸಿದ್ಧಿ' ಆಗಲಿ,... ಒಂದು ಕೆಲಸ ಆದರೂ, ಮತ್ತೊಂದು ಆಗದೇ ಇದ್ದರೂ ಸಮನ್ವಯತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾರಿ ವ್ಯಥೆಪಡುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಾರಿ ಖುಷಿ ಪಡುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. "ಧ್ಯಾನಿ" ಆದವನು ಮಾತ್ರ ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೂ ಖುಷಿ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೂ ದುಃಖ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಟೆನ್‌ಷ್ಷನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಯಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆ ರೀತಿಯ ಸಮನ್ವಯತೆಯನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ!

"ಸಮಯ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ"

ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ... ಕಣ್ಣೆರಡೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು 'ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸವಿಟ್ಟು" ಅವರು ಅಷ್ಟು ಗ್ರೇಟ್! ಯಾವ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಧ್ಯಾನ ಎಂಬ ಕೆಲಸ! ಸುಮ್ಮನೆ ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ಮಾತುಗಳು. "ಅವರು ಹೀಗೆ ಇವರು ಹೀಗೆ" ಎಂದು ಹೇಳಬಾರದು ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೇಂಡ್ಸ್! ಯಾರು ಹೇಗಿದ್ದರೆ ನಮಗೇಕೆ? "ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಹೇಗೆ ಹೊಡೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?! ಇವರಿಬ್ಬರು ಹೇಗೆ ಮುತ್ತುಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಈ ತರಹ ಏಕೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟು "ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಹೇಗೆ ಮುದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಎಂದು ಏಕೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? "ಅವರುಬ್ಬರೂ ಹೊಡೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!" ಎಂದು ಏಕೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೇನು ಲಾಭ ಅದರಿಂದ? ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಜಗಳಗಳು, ಅವರ ಮುದ್ದಾಟಗಳು, ನಮಗೇಕೆ? ಇವೆಲ್ಲಾ

ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಯ ಹಾಳಾಗದು. ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಅವರ ಜಗಳಗಳು ನೋಡಿ ನಮಗೆ ಕೋಪ ಬಂದು ಅವರ ಶೃಂಗಾರ ನೋಡಿ ನಮಗೇನೋ ಬಂದು... ನಮ್ಮ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಶೃಂಗಾರ ನೀನು ನೋಡಿಕೋ!, ನಿನ್ನ ಜಗಳಗಳು ನೀನು ನೋಡಿಕೋ! ನಿನ್ನ ಯುದ್ಧ ನೀನು ಮಾಡು! "ಯುದ್ಧಾಯತ ಕೃನಿಶ್ಚಯ", "ಯುದ್ಧ ಮಾಡು" ಎಂದನು ಕೃಷ್ಣನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇರೆಯವರ ಜಗಳಗಳು ನೋಡಬಾರದು. ಲೈಫ್ ಈಜ್ ಫಾರ್ ಎಂಜಾಯ್‌ಮೆಂಟ್. ಯಾರ ಶೃಂಗಾರದಲ್ಲಿ ಅವರಿರಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರ ಶೃಂಗಾರ ನೋಡಿದರೇನು ಲಾಭ? ಧ್ಯಾನದಿಂದ, ನಮಗೋಸ್ಕರ ನಾವು ಜೀವಿಸುವುದು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವವರ ಕೆಲಸ, ಕೃತ್ಯಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಉದ್ವೇಗಗಳು, ಸಮತೋಲನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮೈ ಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್, ಮೈ ಡಿಯರ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್, ಮೈ ಡಿಯರ್ ಗಾಡ್ಸ್! ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಹೊಡೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. "ನಾನೀದ್ದಿನಿ" ಎಂದು ನಾವು ಅವರ ಮಧ್ಯೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಅವರನ್ನು "ತಪ್ಪು" ಎನ್ನುವೆವು. ಇವರು 'ಸರಿ' ಎನ್ನುವೆವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸಹ ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಡುತ್ತೇವೆ ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ! ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇರೋಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿ ನೋಡಬೇಡಿ.

"ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳು"

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಮತೋಲನೆ ಬರುತ್ತದೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ, ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, 'ಧ್ಯಾನ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಾದ ಲಾಭಗಳು ಏನೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರುವ "ಅನುಭವಗಳು". ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದೇವೆ. ಕಣ್ಣೆರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸವಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಮೈಂಡ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆಯಿತು. ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾಯಿತು. ಎರಡು ಗಂಟೆಯಾಯಿತು. ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಾದವು ನಂತರ ಎದ್ದು ನೋಡಿದರೆ ಏನೋ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳೇ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತರೂ ಏನೋ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕುಳಿತಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯದಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಐದು ಗಂಟೆಗಳು ಕುಳಿತರೂ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮೈ ಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್!

"ಅನೇಕಾನೇಕ ಶರೀರಗಳು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುತ್ತವೆ!"

ಆ ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ–ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ. ಪ್ರವಹಿಸಿದಾಗ ಆಗ ಏನಾಗುತ್ತೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಅನೇಕಾನೇಕ ಶರೀರಗಳು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ! ಆಸ್ಟ್ರಲ್‌ಬಾಡಿ, ಕಾಜಲ್‌ಬಾಡಿ, ಸುಪ್ರಕಾಜಲ್‌ಬಾಡಿ–ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ, ಕಾರಣಶರೀರ, ಮಹಾಕಾರಣ ಶರೀರ! ನಾವು ಏಳು ಶರೀರಗಳ ಸಮುದಾಯ. ನಮಗೆ ಭೌತಿಕ ಶರೀರ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಶರೀರ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಹಾ ಕಾರಣ ಶರೀರ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಏನೂ ಗೊತಿಲ್ಲ ನಮಗೆ! ಅವೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಅನೇಕಾನೇಕ ಲೋಕಗಳು ತಿರುಗುತ್ತೇವೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲೋಕಗಳು, ಕಾರಣ ಶರೀರದಿಂದ ಕಾರಣ ಲೋಕಗಳೂ, ಮಹಾಕಾರಣ ಶರೀರದಿಂದ ಮಹಾಕಾರಣ ಲೋಕಗಳು ಅವೆಲ್ಲಾ ತಿರುಗುತ್ತೇವೆ. ಭುವನ ಲೋಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸುತ್ತುತ್ತೇವೆ. 'ಭೂ', 'ಭುವನ', 'ಸುವ', 'ಜನ', 'ಮಹ', 'ತಪ', 'ಸತ್ಯ', ಲೋಕಗಳು–ಎಷ್ಟು ಲೋಕಗಳಿವೆಯೋ! ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾನುಕೋಟಿ ಲೋಕಗಳಿವೆ! ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಏಳು ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳು ತಿರುಗುತ್ತೇವೆ! ಮೈ ಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಇದು ಧ್ಯಾನ ಲಾಭದಲ್ಲಿರುವ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ! ಯೋಗಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಿಮಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ? ಎಲ್ಲರು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿಲ್ಲ! ಭೌತಿಕ ಶರೀರದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಿದ್ದು ಅವರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ, ಕಾರಣಶರೀರದಿಂದ ಅವರು ಆ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸೃಷ್ಟಿಯೆಲ್ಲಾ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ! ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಬರುತ್ತದೆ! ಲಡ್ಡು ತಿಂದರೆ ಲಡ್ಡೂ ಆನಂದ; ಭಜನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಭಜನಾನಂದ; ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ! ಬ್ರಹ್ಮ ಅಂದರೆ "ಭೂ ಇತಿಃ ಬ್ರಹ್ಮ", ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಟವಾದ್ದನ್ನು "ಭೂಃ" ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. "ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ" ಎಂದರೆ "ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಟವಾದ ಆನಂದ", ಧ್ಯಾನಾನಂದ, ಆತ್ಮಾನಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

"ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಬರುತ್ತದೆ"

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಲಾಭದಲ್ಲಿ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಏನೆಂದರೆ.... "ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ. "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. "ನಾನೇ ಎಲ್ಲಾ" ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. "ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ನಾನೇ, ನನ್ನ ಗಂಡ ನಾನೇ, ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ನಾನೇ, ನನ್ನ ಶತೃ ನಾನೆ. ಆ ಕಂಸನು ನಾನೇ, ಆ ಕೃಷ್ಣನೂ ನಾನೇ. ಆ ಹಿಟ್ಲರ್ ನಾನೇ, ಆ ವೀರಪ್ಪನ್ ನಾನೇ. ಆ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ನಾನೇ. ಎಲ್ಲಾ ನಾನೇ! "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ!" ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ, "ಅವನು ಬೇರೆ' ಇವನು ಬೇರೆ!" ಅವನು ನನ್ನ ಶತ್ರು; ಇವನು ನನ್ನ ಮಿತ್ರ" ಏನೋ ಈ ಗೊಂದಲ! ಆ ಗೊಂದಲವೆಲ್ಲಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ನಾವೆ! ಅದ್ವೈತ! ಎರಡನೆಯವರು ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆದ್ವೈತ ಸ್ಥಿತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಅದ್ವೈತ ಆನಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ತ್ರಿಲೋಕ ಸಂಚಾರಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ ತ್ರಿಕಾಲ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಇದು ಲಾಭ! ಎವರೆಸ್ಟ್ ಶಿಖರ! ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಚಿಕ್ಕಹುಲ್ಲಿನ ಕಣದಿಂದ ಆ ಒಂದು ಬ್ರಹ್ಮತ್ವದವರಿಗೆ ಒಂದು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ಸಾರಿ ಒಬ್ಬರು ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಆರು ತಿಂಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಒಂದು ದಿನ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಸ್ವಾಮಿ "ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಮಾತು ಕೇಳಬೇಕು!" ಎಂದರು. "ಹೇಳಯ್ಯ" ಎಂದರು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಆರು ತಿಂಗಳು ಇದ್ದೀನಿ. ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲಾ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮಂತವರು ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಎಂದೂ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಮುಂದೇನು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದನು. "ಸ್ವಲ್ಪ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬಾ ಅಯ್ಯಾ!" ಎಂದನು ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು! ಅವನ ನೆತ್ತಿ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬಡಿದು ಹೇಳಿದರು. "ನಿನಗೇನಾದರು ಭವಿಷ್ಯತ್ ಗೊತ್ತೇನೋ? ನಿನಗೇನಾದರೂ ಮೂರನೇಯ ಕಣ್ಣು

ಇದೆಯಾ? ನನಗಿಂತ ಮೊದಲು ಬಂದವರನ್ನೇನಾದರೂ ನೋಡಿದ್ದೀಯಾ? ನಂತರ ಬರುವವರನ್ನು ನೀನು ನೋಡಿದ್ದೀಯಾ? ಇಲ್ಲ! ಮತ್ತೆ ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿ? ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊ, ನನ್ನಂತಹವರು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ಹುಟ್ಟಿದರು. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ನಂತರವು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ" ಆದ್ದರಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ಬುದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಕೃಷ್ಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಜೀಸಸ್ ಕ್ರೈಸ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು... ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಮರಣವಿಲ್ಲ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮರಣವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಒಂದು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ ಆ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ. ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣೆರೆಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸವಿಡುವುದು. "ತಿರುಪತಿಗೆ" ಹೋಗಬೇಕಿಲ್ಲ, "ಮೆಕ್ಕಾಗೆ" ಹೋಗಬೇಕಿಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ "ಮಾನಸ ಸರೋವರ"ಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣೆರೆಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸ. ಮೂರು ಟಿ.ವಿ. ಸಿರಿಯಲ್ಸ್ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಎರಡು ಸೀರಿಯಲ್ಸ್ ಮಾತ್ರ ನೋಡೋಣ. ಒಂದು ಸೀರಿಯಲ್ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡೋಣ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಆ ಸೀರಿಯಲ್ಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 45 ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೋಣ. ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಲಾಭಗಳು ಇಲ್ಲಿವರೆಗೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ನಾವು. ಕೊನೆಯ ಲಾಭವಾಗಿ 'ದಿವ್ಯಚಕ್ಷು' ಬರುತ್ತದೆ! ಅದರ ಮೂಲಕ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ!

"ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ!"

ನಾನು ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳೆನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮುಸ್ಲಿಂ, ಗೋಲ್ಕೊಂಡ ಹತ್ತಿರ ಸೂಫಿ ಮಾಸ್ಟರ್. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾನು ಒರಿಸ್ಸಾದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾನು ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ "ಬೆಂಜಮಿನ್ ಫ್ರಾಂಕ್ಲಿನ್!" ಆದ್ದರಿಂದ ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ನಾನು ನನ್ನ ಜನ್ಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದ್ದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಡ್ರೈವರ್ ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ. ಕರ್ನೂಲ್ ಬುದ್ಧಾ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ ಆಶ್ರಮದ ವಾಚ್‌ಮನ್ ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ. ವಾಚ್‌ಮನ್ ಹೆಂಡತಿ ತಿಳಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆಂಧ್ರ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ, ಇತರೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಮೂಲಕ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಜಾತಕದ ಕಥೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ

"ಬಹುನಿ ಮೇ ವ್ಯತೀತಾನಿ ಜನ್ಮಾನಿ ತವ ಚಾರ್ಜುನ

ತಾನ್ಯಹಂ ವೇದ ಸರ್ವಾಣಿ ಸ ತ್ವಂ ವೇತ್ಥ ಪರಂತಪ!!

"ಅರ್ಜುನ ನೀನು, ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ತಾಳಿದ್ದೇವೆ. ನನಗೆ ನನ್ನ ಜನ್ಮಗಳೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತು. ನಿನ್ನವು ಗೊತ್ತು. ನಿನಗೆ ಏನು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಹೋಗು!" ಎಂದನು. ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತು? ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ಯೋಗೀಶ್ವರ! ಅವರು ಧ್ಯಾನೇಶ್ವರ! ನಾವು ಹಾಗೇ ಆಗಬೇಕು. ನಾವು ಸಹ 'ಬುದ್ಧನ'ಹಾಗೆ ಆಗಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದ

ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಅದೇ. ಆ ಪರಕಾಷ್ಟೆ ನಮಗೆ ಬೇಡವೇ? ಬೇಕು! ಆದ್ದರಿಂದ, ಆ ಬುದ್ಧತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಕೃಷ್ಣತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ರೈಸ್ಟ್ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್‌ನೆಸ್ ನಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ.

"ನಾವು 'ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ'ಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ!"

ಧ್ಯಾನಿ ಆದವನು ಆ ಚಿರಕಾಲದಲ್ಲಿ **'ಯೋಗಿ'** ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಿ ಆದವನು ಅಚಿರಕಾಲದಲ್ಲಿ **'ಋಷಿ'** ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಋಷಿ ಆದವನು ಅಚಿರಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ರಾಜರ್ಷಿ' ಆಗುತ್ತಾನೆ. ರಾಜರ್ಷಿ ಆದವನು ಅಚಿರಕಾಲದಲ್ಲಿ **'ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ'** ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನಿ ಅಂದರೆ ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಮೆಡಿಟೇಟರ್. ಯೋಗಿ ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣೆರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶೂನ್ಯ ಮಾಡುವವನು, ಋಷಿ ಅಂದರೆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ಉತ್ತೇಜಿತ ಮಾಡಿಕೊಂಡವನು. ರಾಜರ್ಷಿ ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ತಾನು ನೋಡಿಕೊಂಡವನು. ಬ್ರಹರ್ಷಿ ಅಂದರೆ ಸಕಲ ಸೃಷ್ಟಿ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವನು ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್.

"ಮಿತ್ರ ಲಾಭ!"

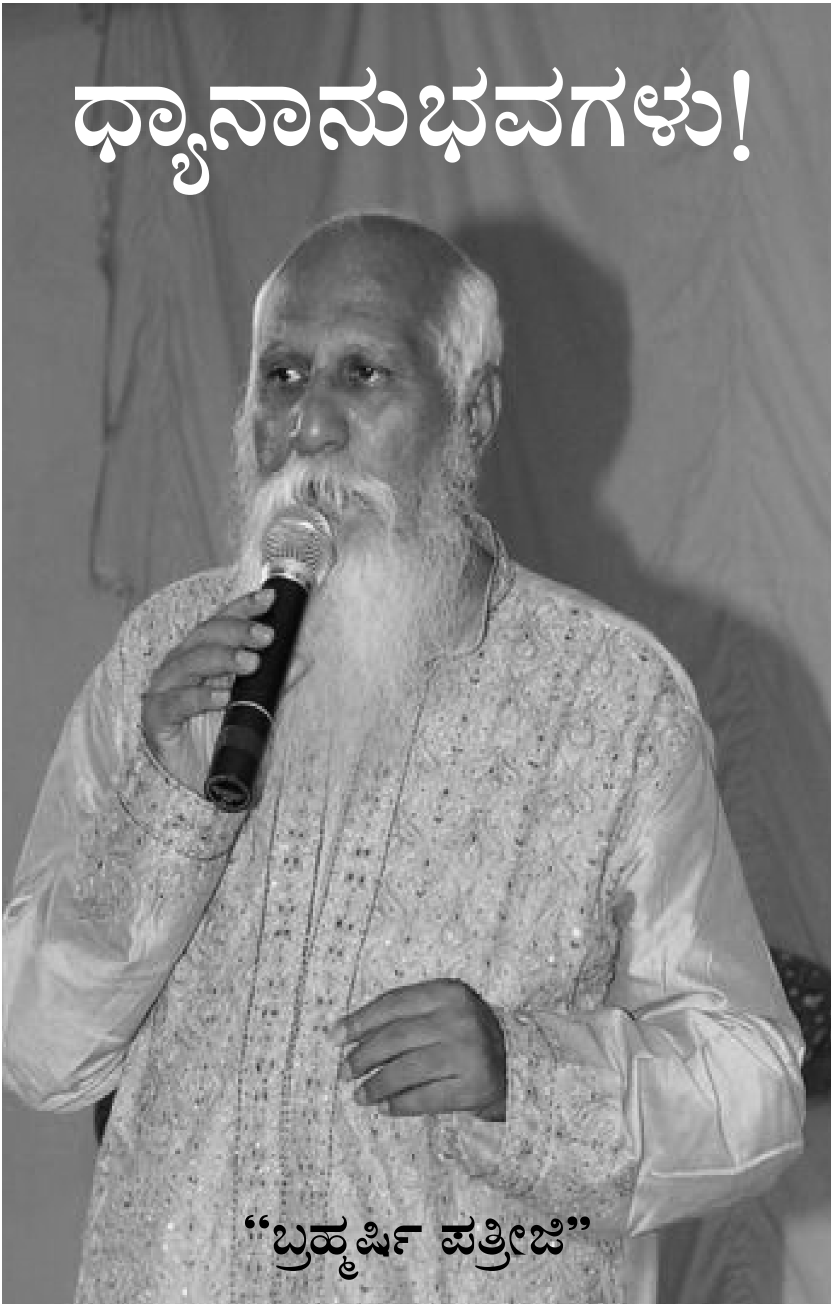
ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಲಾಭಗಳಿವೆ. 'ಧ್ಯಾನಿ' ಆಗಿ ಇದ್ದಾಗ ಧ್ಯಾನಿ ಆಗಿರುವ ಲಾಭಗಳು, 'ಯೋಗಿ' ಆಗಿದ್ದಾಗ **ಹೋಗಿ ಹಾಯಾಗಿ** ಇರುವ ಲಾಭಗಳು. 'ಋಷಿ' ಆಗಿದ್ದಾಗ ಋಷಿಯ ಲಾಭಗಳು 'ರಾಜರ್ಷಿ' ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಗಳು. 'ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ' ಆದರೆ ಸರ್ವವೂ ನಾವೇ! ಸೃಷ್ಟಿ ಎಲ್ಲಾ ನಾವೇ! ಮತ್ತೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಆ ಲಾಭಗಳೆಲ್ಲಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ತಾನೇ! ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿ ಒಬ್ಬರೂ ನಮಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಿತ್ರ ಲಾಭ ಬರುತ್ತದೆ. 'ಧನಲಾಭ' ಎಷ್ಟಕ್ಕೂ ಲಾಭ ಅಲ್ಲ! ಮಿತ್ರಲಾಭವೇ ಲಾಭ! ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಹದಿನಾರು ಸಾವಿರ ಸ್ನೇಹಿತರು. ಪ್ರಾಣ ಸ್ನೇಹಿತರು. ಯೋಗೀಶ್ವರನಿಗೆ ಹದಿನಾರು ಸಾವಿರ ಮಿತ್ರರು. ಪ್ರಾಣಮಿತ್ರರು. ಏನಾದರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ಧ್ಯಾನಿ ಅಲ್ಲದವನಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಶತೃಗಳೇ! ಹೊರಗಡೆಯೂ ಶತೃಗಳೇ! ಧ್ಯಾನಿ ಆದವನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಸ್ನೇಹಿತರೇ ಸ್ನೇಹಿತರು.

ನನಗೆ ಆಂಧ್ರ ರಾಷ್ಟ್ರದ ತುಂಬಾ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ಮಿತ್ರರಿದ್ದಾರೆ! ಲಕ್ಷ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಫ್ರಿ ಆಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಾದರು! ಅವರೆಲ್ಲರೂ ನನಗೆ ಹೇಗೆ ಮಿತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ? ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ! ಎಷ್ಟು ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ನೀವು? ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ, ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಚಾರದ ಮೂಲಕ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಸಾದಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ ಸ್ನೇಹಿತರು ಆಗುತ್ತಾರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಲಾಭಗಳೂ ಹೊಂದಿದವರೇ ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಲಾಭಗಳು ತಿಳಿದರೆ, ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಲಾಭಗಳೆಲ್ಲ ನಾನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಪಡೆಯಬೇಕು!

– ಬ್ರಹರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ


ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು!
"ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ"

ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು!

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹೈದರಾಬಾದ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಹೈದರಾಬಾದ್ ವಿಶೇಷಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇರುವವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಹೈದರಾಬಾದ್‌ಗೆ ಬರದಿದ್ದರೆ 'ಚಾರ್ಮಿನಾರ್' ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತೇವೆ? 'ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಬಂಡ್' ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತೇವೆ? 'ಉಸ್ಮಾನಿಯ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ' ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತೇವೆ? 'ಗೋಲ್ಕೊಂಡ' ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತೇವೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂಬೈಗೆ ಹೋದರೆ ಮುಂಬೈ ವಿಶೇಷಗಳು, ಮುಂಬೈಯ ಅನುಭವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕಲ್ಕತ್ತಾಗೆ ಹೋದರೆ ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಅನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹೈದರಾಬಾದ್‌ಗೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಹೈದರಾಬಾದಿನ ಯಾವ ಅನುಭವಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂಬಯಿಗೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಮುಂಬಯಿ ಅನುಭವಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

"ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ"

"ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಏನು?" ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. "ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ" ಅದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ ಏನು? – "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕಾಲೆರಡು ಮಡಚಿಕೊಂಡು, ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಕಣ್ಣೆರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಮನಸ್ಸನ್ನು "ಸ್ವಿಚ್‌ಆಫ್" ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸಿದರೆ ಹಾಯಾಗಿ ಆಲೋಚನಾ–ರಹಿತ–ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಧ್ಯಾನಾನುಭವ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣೆರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ತರತರಹದ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪರಂಪರೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.... ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ...! ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ 'ಕಟ್' ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟಂತೆ ಆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ ಆಲೋಚನೆ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ವೆನ್ ದ ಮೈಂಡ್ ಬಿಕಮ್ಸ್ ಎಮ್ಟಿ ಆಗ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು

ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗಾದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆಯೋ ಆಗ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿವರೆಗೂ ನಾವು ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಂದರೆ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ವಿಟ್ಟು ಇದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಸುಖಮಯ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಈ ಸುಖಮಯ ಪ್ರಾಣಯಾಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ನಮಗೆ ತರತರದ ಅನುಭವಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತರ್ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅಂತರ್‌ನಾದಗಳೂ, ಶಬ್ದಗಳೂ, ಕೇಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತರ್ ಯಾನಗಳು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ "ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳು" ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

"ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು"

ಈ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಾಗ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲ ಜೀರೋ ಆದಾಗ, ಶೂನ್ಯ ಆದಾಗ, ಆಗ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು, ಈಗ ನಾವು ಈ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ, ಅಂದರೆ... ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣವಾದರೂ, ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಆದರೂ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆದರೂ ಏಳು ವಿಧವಾದ ಅನುಭವಗಳು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಏಳು ವಿಧವಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆ ನಂತರ ಮಿಕ್ಕ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಏಳು ವಿಧವಾದ ಅನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ

"ಶರೀರ ಭಾರರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ!"

ಶರೀರ ಭಾರರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷ ಅಂದರೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಅರವತ್ತು ವರ್ಷದವರು ಅರವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಮೊದಲು ಶರೀರ ತುಂಬಾ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವತರ ನಮಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೇ ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವ ದ ಹೋಲ್ ಬಾಡಿ ಬಿಕಮ್ಸ್ ವೆರಿ ಲೈಟ್!

"ಶರೀರ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ!"

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ತಲೆಯ ಭಾಗ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಇತರೆ ಭಾಗವಾಗಲೀ ಒಂದು ಗ್ರಾನೈಟ್ ಕಲ್ಲಿನ ತರ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಆದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಶರೀರವಾದರೂ – ಇದು ಎರಡನೇ ಅನುಭವ.

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದು ಶರೀರ ಹಗುರವಾಗುದು. ಎರಡನೆಯದು, ಶರೀರ ಭಾರವಾಗುವುದು.

“ತರತರಹದ ಬಣ್ಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ!”

ತರತರಹದ ಬಣ್ಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾದ ಬಣ್ಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಎಂದೂ ನೋಡದ ಅದ್ಭುತವಾದ ಬಣ್ಣಗಳು ನಮ್ಮ ಬೃಕುಟಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು “ದಿವ್ಯಚಕ್ಷು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುವುದು” ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕಣ್ಣೆರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಒಂದು ಬೃಕುಟಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಿಸಿ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಟಿ.ವಿ. ಸ್ವಿಚ್ ಆನ್ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ನಮಗೆ ಬಣ್ಣಗಳು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಅಂತಹದ್ದೆ ಈ ಮೂರನೇ ತರದ ಅನುಭವವು! ತುಂಬಾ ಬಣ್ಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಬಣ್ಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವ, ಯಾವ ಅನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೋ... ಅವುಗಳ ಜೊತೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ. ಗಮನಿಸುತ್ತಾ.. ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ... ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು 'ಕಟ್' ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. “ನಾನೊಬ್ಬಗಂಡ” ಎಂದು, “ತಾಯಿ'' ಎಂದು, “ತಂದೆ'' ಎಂದು, “ಮಗಳು'' ಎಂದು, “ಅಣ್ಣ” ಎಂದು, “ಪ್ರೈಮ್ ಮಿನಿಸ್ಟರ್” ಎಂದು, “ಬಸ್ ಕಂಡಕ್ಟರ್” ಎಂದು, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆಯುತ್ತಾ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕನಿಷ್ಟ ಸಮಯ ಕುಳಿತಾಗ ಮೈಂಡ್ ಶೂನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಧ್ಯಾನಾನುಭವವಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯ ಅನುಭವ ಶರೀರ ಹಗುರವಾಗುವುದು, ಎರಡನೇ ಅನುಭವ ಶರೀರ ಭಾರವಾಗುವುದು. ಮೂರನೇ ಅನುಭವ ತರತರದ ಬಣ್ಣಗಳು ಕಾಣುವುದು.... ಇನ್ನುಳಿದವು....

“ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಪರಿತವಾದ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ!”

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಪರಿತವಾದ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆಂದರೆ... ಯಾವಾಗ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯೋಣ, ಯಾವಾಗ “ಓ.ಕೆ” ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕಾದು ಕುಳಿತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದೆ ಮೈಯಲ್ಲಾ ಎಷ್ಟು ನೋವು ಬಂದರೂ, ಈ ನೋವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಹನೆಯಿಂದ ಸಹಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಈ ನೋವುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು “ತಿತೀಕ್ಷ” ಎಂದರು ಆದಿಶಂಕರರು.

“ಸಮಮು 'ದಮಮು', 'ತಿತೀಕ್ಷ”, ಈ ಮೂರನೇಯದೇ ತಿತೀಕ್ಷ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ತರತರಹ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆಂದು ತಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಬಾರದು. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೋಳ್ಳಬೇಕೋ.... ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.... ಎಷ್ಟು ನೋವಾದರೂ ಸರಿ, ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಸರಿ.... ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಫಲವಿಲ್ಲ ತಾನೇ?

ಕಷ್ಟೇಫಲೇ! ಆದ್ದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ನೋವುಗಳು ಬಂದರೂ ಭರಿಸಬೇಕು. ಈ ನೋವುಗಳು ಯಾಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಅಲ್ಲಿ ನಾಡೀಮಂಡಲ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಯಾವಾಗಾದರೆ ಕಣ್ಣೆರಡೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸವಿಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಂದಾದರೆ ಶೂನ್ಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಆಗ ಅಪಾರವಾದ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಒಂದು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಾಡೀಮಂಡಲ ಅಪರಿಶುಭ್ರವಾದ ನಾಡೀಮಂಡಲ ಪರಿಶುಭ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆ ನೋವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಹಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ, ಒಂದಾನೊಂದು ಪರಿಶುದ್ಧ ಆತ್ಮ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ನೋವುಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪರಿಶಭ್ರವಾದ ನಾಡೀಮಂಮಡಲವಿರುವುದರಿಂದ. ನಾಡೀಮಂಡಲ ಎಷ್ಟು ಅಪರಿಶುಭ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪಾಪಾತ್ಮರಾದರೆ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಒಂದು ವೇಳೆ.. ಆ ನೋವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅವು ತರತರವಾದ ಭಯಂಕರ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಠಿಸುತ್ತದೆ. **"ಪೂರ್ವಜನ್ಮಕೃತಂ ಪಾಪಂ ವ್ಯಾದಿ ರೂಪೇಣ ಪೀಡ್ಯತೇ!"** ಆದ್ದರಿಂದ, ಆ ಪಾಪ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನೆಯಾಗಿ ನಮಗೆ ನಾಡೀಮಂಡಲ ಶುದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟೋ ವಿಧದ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆ ನೋವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಾಯಾಗಿ ಸಹಿಸಬೇಕು. ಪಾಪಪ್ರಕ್ಷಾಳನೆ ಆದರೇನೆ ನಮ್ಮ ಒಂದು ಆ ದಿವ್ಯಚಕ್ಷು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾಲ್ಕನೇ ಅನುಭವ ಏನೆಂದರೆ, ನಮಗೆ ತರತರದ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕಾಲು, ಕೈ, ಬೆನ್ನು, ಹೀಗೆ ತರತರದ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ನೋವುಗಳೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಈ ನೋವುಗಳ್ಯಾವುವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಯಾವ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಡಿ, ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್ ಹತ್ತಿರ ಎಂದೂ ಹೋಗಬಾರದು. ನಮಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ನೋವುಗಳು, ಬಾಧೆಗಳು, ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

"ಒಳಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಶರೀರ ಇದೆ;
ಅದು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಡಾನ್ಸ್‌ಗಳು ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ!"

ನಾವು ನಮ್ಮ ಈ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ಅಲುಗಾಡದೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗೇ ಕುಳಿತರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಒಳಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವಿದೆ; ಅದು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಡಾನ್ಸ್‌ಗಳು ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತದೆ! ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಲುಗಾಡುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ಗಿರ್ರನೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅನುಭವ ನಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಐದನೇಯ ಅನುಭವ. ಒಳಗೆ ಇದ್ದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಈ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ತಿರುಗಿ ತಿರುಗಿ ಕೇಂದ್ರ ಬಲವನ್ನು Centrifugal force ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

"ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡುವ ಪಕ್ಷಿಯ ಹಾಗೆ ನಾವು ಸಹ ಎಲ್ಲಿಗೋ ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ!"

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿ ತಿರುಗಿ ಅದರೊಳಗಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು... ಎಲ್ಲಿಗೋ ದೂರಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೆ ನಮಗೆ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅನುಭವವೇ ಆರನೇ ಅನುಭವ..! ಎಲ್ಲಿಗೋ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಕ್ಕಿಯ ಹಾಗೆ, ನಾವೂ ಸಹ ಎಲ್ಲಿಗೋ ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೋ ಇದೀವೇನೋ ಎಂಬ ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ.

"ದಿವ್ಯಚಕ್ಷು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ; ಅದ್ಭುತವಾದ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಕೃತಿ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ!"

ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಏಳನೇಯ ಅನುಭವ ಏನೆಂದರೆ, ದಿವ್ಯಚಕ್ಷು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಉತ್ತೇಜಿತವಾದ ನಂತರ ಈಗ 'ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು' ದಿವ್ಯಚಕ್ಷು ತೆರೆದಾಗ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇದ್ದಹಾಗೆ ನೋಡಬಹುದು. ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಇರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ನಾವು ಮೇಲೆ ಇದ್ದು ಕೆಳಗೆ ಇರುವವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ತರತರದ ಪ್ರಕೃತಿ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತೇವೆ. ಯಾವ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ, ಯಾವ ಬೆಟ್ಟವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ, ಯಾವ ಮರವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ, ಯಾವ ಜಲಪಾತವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ, ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಇದೇ ಏಳನೇ ಅನುಭವ.

"ಏಳು ತರದ ಅನುಭವಗಳು–ಕಾರಣಗಳು"

ಮೊದಲನೇ ಅನುಭವ : 'ಶರೀರ ಹಗುರವಾಗುವುದು' ಅಂದರೆ 'ನಾವು' ಈ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಭಾರ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೇ ಅನುಭವ : ಶರೀರ ಏಕೆ ಭಾರವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ, 'ನಾವು' ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಇದ್ದೂ ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗೆ ಹೀರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದು ಸ್ಪಂಜನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಲ್ಲನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ನೀರನ್ನು ಹೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾರವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀರಲಾರದು. ಅದೇ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಸ್ಪಂಜ್ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿದಂತೆ ಹಾಗೆಯೇ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಹೀರುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಲೆಯ ಭಾಗ, ಶರೀರವೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಭಾರವಾದಂತೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೇ ಅನುಭವ : ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷ್ಯ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುವುದು. ಟಿ.ವಿ. ಸ್ವಿಚ್ ಆನ್ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ತರತರದ ಬಣ್ಣಗಳು ಕಾಣುವಂತದ್ದು.

ನಾಲ್ಕನೇ ಅನುಭವ : ವಿಪರೀತವಾಗಿ ನೋವುಗಳು ಬರುವುದು. ನಾಡೀಮಂಡಲ ಶೋಧನೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿಯನ್ನು, ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ಒಂದು ನಾಡೀಮಂಡಲವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಐದನೇ ಅನುಭವ : ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಈ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹದಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರನೇ ಅನುಭವ : ಅದು ಒಳಗೆ ಗುಂಡಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಬರುವುದನ್ನೇ, ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಎಲ್ಲೋ ವಿಹರಿಸುವುದನ್ನೇ 'ಆರನೇ ಅನುಭವ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ ನಾವು.

ಏಳನೇ ಅನುಭವ : ನಾವು ಟಿ.ವಿ. ಆನ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಚಾನಲ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿದಂತೆ. ಟಿ. ಚಾನಲ್, ವಿ. ಚಾನಲ್, ಎಕ್ಸ್ ಚಾನಲ್, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಚಾನಲನ್ನು ಹಿಡಿದಂತೆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದ ನಂತರ ಅದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಚಾನಲನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಡಿಸ್ಕವರಿ' ಚಾನಲನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಬೆಟ್ಟಗಳು, ಜಲಪಾತಗಳೂ... ಎಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆ ಆನಂದವನ್ನೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ ನಮಗೆ.

"ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು"

ಎಂದಾದರೂ ನಾವು ಧ್ಯಾನದ ಕ್ಲಾಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋತ್ತು ಕೂರಿಸಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೋತ್ತು ಕೂರಿಸಿದ ನಂತರ, "ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ" ಎಂದು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಏಳು ಅನುಭವಗಳ ಜೊತೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅನುಭವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದೇ ಅನುಭವ ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಏಳು ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅನುಭವ ಬರಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಜನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಅನುಭವಗಳು ಬರಬಹುದು. ಮತ್ತಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ತರತರದ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿ ಬರಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಾವು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಧನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಹಣ ಕಳ್ಳತನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ಅನುಭವವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಏನಿದ್ದರೂ ಅದು ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಆದರೂ, ಸಮಯವಾದರೂ, ಹಂಚಿಕೊಂಡಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಷ್ಟು ಕಳುವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದ, ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರವರ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಒಬ್ಬದೊಂದಿಗೆ ಒಬ್ಬರು ಹಂಚಿಕೋಳ್ಳುವುದು ಅದು ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಖಡ್ಡಾಯವಾದದ್ದು. ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್‌ನ ಪ್ರತಿ ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅವರವರ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೆನ್ನುವುದ್ದು ಖಡ್ಡಾಯ.

ಹೀಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಮೊದಲು "ಈ ಏಳು ಅನುಭವಗಳು ಇದ್ದಾವೆ" ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಏಳು ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನುಭವವಾದರೂ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬಂದದ್ದೇ ಆದರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕಡಿಮೆ ಜನ ಇದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅವರವರ ಮುಖಾಂತರ ಕೇಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಇದ್ದರೆ, ಒಂದೊಂದು ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಿ, ಆ ಅನುಭವ ಬಂದ ಅವರನ್ನು ಕೈಗಳು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ... ಅವರು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವಿಧವಾಗಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳಿಗೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತೆಂದರೆ, ಈ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಆತ್ಮಾನುಭವಗಳು, ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ನಮಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದರ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿದ್ದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆ ಶಕ್ತಿ, ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ, ಅನುಸಂಧಾನವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿರುವುದು ಈ ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಏಳು ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅನುಭವ ಬರಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಜನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಅನುಭವಗಳು ಬರಬಹುದು. ಮತ್ತಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಅನುಭವಗಳು ಬರಬಹುದು. ಮತ್ತಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ತರತರದ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿ ಕೂಡಿ ಬರಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಾವು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಧನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಂಚಿಕೋಳ್ಳಲಾರದ ಹಣ ಕಳ್ಳತನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಂಚಿಕೋಳ್ಳದಿರುವ ಅನುಭವವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಏನಿದ್ದರೂ ಅದು ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಆದರೂ, ಸಮಯವಾದರೂ, ಹಂಚಿಕೊಂಡಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಷ್ಟು ಕಳುವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದ, ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರವರ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳನನು ಒಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೋಳ್ಳುವುದು ಅದು ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್‌ಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾದದ್ದು. ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್‌ನ ಪ್ರತಿ ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅವರವರ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೋಳ್ಳುವುದೆನ್ನುವುದು ಖಂಡಿತ.

ಹೀಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಮೊದಲು "ಈ ಏಳು ಅನುಭವಗಳು ಇದ್ದಾವೆ" ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಏಳು ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನುಭವವಾದರೂ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬಂದದ್ದೇ ಆದರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕಡಿಮೆ ಜನ ಇದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅವರವರ ಮುಖಾಂತರ ಕೇಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಇದ್ದರೆ, ಒಂದೊಂದು ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಿ, ಆ ಅನುಭವ ಬಂದ ಅವರನ್ನು ಕೈಗಳು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ... ಅವರು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವಿಧವಾಗಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳಿಗೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತೆಂದರೆ, ಈ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಆತ್ಮಾನುಭವಗಳು, ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ನಮಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದರ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿದ್ದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆ ಶಕ್ತಿ, ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ, ಅನುಸಂಧಾನವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅನುಸಂಧಾನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿರುವುದೇ ಮನಸ್ಸು ಆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಡ್ಡ ತೊಲಗಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನ.

"ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ" ಯೋಗ ಎಂದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ 'ನಾನು ಹೆಣ್ಣು', 'ನಾನು ಗಂಡು', 'ನಾನು ಹಿಂದು', 'ನಾನು ಮುಸ್ಲಿಂ', 'ನಾನು ಸುಂದರ', 'ನಾನು ಕುರೂಪಿ', 'ನಾನು ರಾಜನು', 'ನಾನು ಬಡವ'.... ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪರಂಪರೆ ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅದೆಲ್ಲಾ ಶೂನ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವೇ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಧ್ಯಾನ. 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಅನ್ನುವುದು ಸುಖಮಯವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಹೀಗೆ ಸುಖಮಯವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿರುವಾಗ... ಏನಾಗುತ್ತೇಂದರೆ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ನಿರೋಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ "ತರತರದ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು" ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಏಳು ತರವಾದ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧನೆ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ, ಅಂದರೆ ಸಮಯವಿಡಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟರೆ ಅಷ್ಟು ಸಾಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟರೆ ಅಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಾಧನೆ. ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಸಾಧನೆಯೇ ಇಲ್ಲ ತಾನೇ! ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಮಯವೇ ಸಾಧನೆ! ಈ ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವವೇ "ಜ್ಞಾನ" ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಅನುಭವವೇ ಜ್ಞಾನ! ಸಮಯವೇ ಸಾಧನೆ! ಉಸಿರೇ ಗುರು! ಉಸಿರು ಎನ್ನುವುವೇ ಗುರು. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರು ನಿಮ್ಮ ಗುರು! ನನ್ನ ಉಸಿರು ನನ್ನ ಗುರು! ನನ್ನ ಗುರುವಿನ ಜೊತೆ ನಾನಿರಬೇಕು; ನಿಮ್ಮ ಗುರುವಿನ ಜೊತೆ ನೀವಿರಬೇಕು.

ಮಂತ್ರ, ನಾಮ, ಜಪ... ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಹಿತ ನಿಷಿದ್ಧ! ಅವೆಲ್ಲಾ ವ್ಯರ್ಥ! ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡುವುದು;

ಉಸಿರೇ ಗುರು, ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆ ಇರುವುದೆಂದರೆ ಗುರುವಿನ ಜೊತೆ ಇರುವುದು. ಎಷ್ಟೋತ್ತು ಇರಬೇಕು? ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗಿರಬೇಕು. ಸಮಯವೇ ಸಾಧನೆ. ಮೂರು–ನಾಲಕ್ಕು ಗಂಟೆಗಳು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧನೆ. ಮತ್ತೆ 30 ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತರೆ ಅದು ಸಗಟು ಸಾಧನೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತರೆ ಅದು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ. ಸಂಗೀತ ಸಾಧನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ಸಾಧನೆಮಾಡಬೇಕೋ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಸ್ಕೂಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕೋ, ಹಾಗೆ ಮತ್ತೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಗಂಟೆ ಗಂಟೆಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು!

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಏನಾಗುತ್ತೆಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ನಿರೋಧವಾಗಿ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಆಹ್ವಾನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಗಿ, ನಮಗೆ ಈ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದು.................. 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'

ಎರಡನೆಯದು.................. 'ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ'

ಮೂರನೆಯದು.................. 'ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಆಹ್ವಾನ'

ನಾಲ್ಕನೆಯದು.................. 'ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು'

'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಮೂಲಕ 'ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ', 'ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ'ದ. ಮೂಲಕ 'ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಆಹ್ವಾನ' ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಅನೇಕಾನೇಕ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು.

ಇದೇ–ಧ್ಯಾನಶಾಸ್ತ್ರ! ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಧ್ಯಾನಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತ ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲಾನು.... ಇವೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿಯಬೇಕು, ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲಾ 'ಬೆಂಗಳೂರು' ನ್ನು, 'ಮುಂಬೈ'ನ್ನು, 'ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್'ನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವವರೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಬೆಂಗಳೂರ್ ಹೋಗಬೇಕು. ಮುಂಬೈ, ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಹೋಗಬೇಕು–ಅದೇ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. "ಮಾಡಿಕೊಂಡವನಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಷ್ಟು ಮಹದೇವ!" ಈ ದಿನ ನಾವು ಈ 'ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು' ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದರೆ ನಾಮವಲ್ಲ! ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅಲ್ಲ! ಜಪವಲ್ಲ! ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲ! ಗುರುವಿನ ಕಾಲು ಹಿಡಿಯುವುದಲ್ಲ! ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದಲ್ಲ! ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ! ಈಗ ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗೋಣ. ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳು ಅಡ್ವಾನ್ಸ್‌ಡ್ ಸ್ಟೇಜಲ್ಲಿ, ಸೀನಿಯರ್ಸ್ ಸ್ಟೇಜ್‌ಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಅಡ್ವಾನ್ಸ್‌ಡ್ ಸ್ಟೇಜಲ್ಲಿ, ಸೀನಿಯರ್ಸ್ ಸ್ಟೇಜಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳು

“ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಯಾನ–ಆಸ್ಟ್ರಲ್ ಟ್ರಾವೆಲ್”

ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಹೋದಂತೆ ಏನಾಗುತ್ತೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ನಾವು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಗುತ್ತದೆ. ವಿ ಸೀ ಅವರ್ ಓನ್ ಎಥೆರಿಕ್ ಬಾಡಿ. ಈ ಭೌತಿಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಒಂದು ‘ಬೆಳ್ಳಿ ತಂತಿ’ ಯನ್ನು ನಾವು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಅದರ ಹೆಸರು ‘ಸಿಲ್ವರ್ ಕಾರ್ಡ್’ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಅದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ನಾವು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು, ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ಗೋಡೆಯಿಂದ ‘ಹಾಗೇ ತೂರಿ ಹೋಗುವುದು’ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು! ಮೊದಲು ನಾವು ನಮಗೆ ಗೋಡೆ ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ... ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲಿದ್ದ ವಾಸನೆಗಳ ಮುಖಾಂತರದಿಂದಾಗಲಿ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಎನ್ನುವುದು ಗೋಡೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಲ್ಲದು ಅದು ಕಾಂತಿಮಯ ಶರೀರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ.

ಹೀಗೆ ನಾವು ಗೋಡೆಯಿಂದ ತೂರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ರಿಕೇಟ್ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ–ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಆ ಬಾಲ್ ವಿಕೆಟ್ ಮೇಲೆ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆ ಬೌಲರ್‌ನ ಬಾಲನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ‘ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ’ ಹೊಂದುವುದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿ. ನಂತರ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ ಬಂದ ನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ನಂತರ ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು! ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಬೌಂಡರಿಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಸಿಕ್ಸರ್ ಹೊಡೆಯಬೇಕು! ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಅಮೇರಿಕಾಗೆ ಹೋಗಬಹುದು! ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ಗೆ ಹೋಗಬಹುದು! ಹಿಮಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು! ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಸುತ್ತುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ನಾವು ಎಲ್ಲೆಂದರೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಹೋಗಬಹುದು. ಯಾವ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬೇಕೆಂದರೆ ಆ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಸತ್ತುಹೋದ ನಮ್ಮ ತಂದೆ. ತಾಯಿ ಎಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ತಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನೇ “ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಯಾನ ಆಸ್ಟ್ರಲ್ ಟ್ರಾವೆಲ್” ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

“ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು”

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ಥಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಮುಗಿದ ನಂತರ. ಸೀನಿಯರ್ ಮೆಡಿಟೇಟರ್ಸ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ. ಅಂದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಉನ್ನತ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಏನಾಗುತ್ತೆಂದರೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಯಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷು ಹತ್ತಿರ ಸಹ ನಮಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅನೇಕಜನ ಗುರುಗಳು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಜೀಸಸ್ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಕೃಷ್ಣ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಗುರುನಾನಕ್ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಮಹ್ಮದ್ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅವರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರು

ಕಾಣಿಸಿದಾಗ, ಅವರ ದರ್ಶನವಾದಾಗ. ಅವರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. "ಸ್ವಾಮಿ ನನಗೆ ನನ್ನ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ತೋರಿಸು! ನನಗೆ ಇತರೆ ಲೋಕಗಳನ್ನು ತೋರಿಸು! ನನ್ನ ತಂದೆ ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೋ ನನಗೂ ತೋರಿಸು! ಸತ್ತು ಹೋದ ನನ್ನ ತಾಯಿ ಯಾವ ಇತರೆ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇದಾಳೋ ನನಗೆ ತೋರಿಸು? ಈ ಭೂಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ತೋರಿಸು" ಹೀಗೆ ತರತರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಹಾಗೇನೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಕೇಳಬೇಕು. "ಧರ್ಮ ಅಂದರೆ ಏನು? ಜ್ಞಾನ ಅಂದರೆ ಏನು? ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅಂದರೆ ಏನು?" ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರು ತೋರಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಶದೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದನ್ನು ವಿಶದೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ನಾವು ಏನೇನು ನೋಡಿದ್ದೇವೋ. ಏನೇನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆಯೋ, ಎಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ದರ್ಶನಗಳು ಲಭಿಸಿದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಗುರುಗಳು ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ, ಪೆನ್ನು ಇರಬೇಕು, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಅನುಭವಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ವಿ ಶುಡ್ ರೈಟ್ ಅವರ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪೀರಿಯನ್ಸ್... ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ, ಅವೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. "ಕೃಷ್ಣನು ಕಾಣಿಸಿದ್ದಾನೆ, ಏನೋ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ" ಎಂದು ಇರುತ್ತದೆ ಹೊರತು, "ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ?" ಆ ಪದಗಳೇನು? ಅವರು ನೀಡಿದ ಸಂದೇಶವೇನು?" ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆ ಬಂದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯಚಕ್ಷುವಿನ ಮೂಲಕ ಜನ್ಮ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿದನು ಅರ್ಜುನೊಂದಿಗೆ,

ಬಹುನಿ ಮೇ ವ್ಯತೀತಾನಿ ಜನ್ಮಾನಿ ತವ ಚಾರ್ಜುನ ।

ತಾನ್ಯಹಂ ವೇದ ಸರ್ವಾಣಿ ನತ್ವಂ ವೇತ್ಥ ಪರಂತಪ!!'

"ಅರ್ಜುನಾ ! ನೀನು ನಾನೂ ಎಷ್ಟೋ ಜನ್ಮಗಳು ತಾಳಿದ್ದೇವೆ, ನನಗೆ ನನ್ನ ಜನ್ಮಗಳೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತು". ಅವರು ಹೇಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು? ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೂರನೆ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಯಾವಾಗಲೂ ರಿಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ– ಆಕಾಶಿಕ್ ರಿಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನೇ 'ಗುಪ್ತ ಚಿತ್ರ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳು ನೆನಪು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೋ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ

ಬೋಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ಉಸಿರು ಇರುವವರೆಗೂ ಆ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ, ಆ ಜನ್ಮ ನಮಗೆ ಕೊನೆಯ ಜನ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯಚಕ್ಷುವಿ ಮೂಲಕ ಜನ್ಮ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕರ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತ ಜ್ಞಾನ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಕರ್ಮಪರಂಪರೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಜನ್ಮಪರಂಪರೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಪ್ರತೀ ಜನ್ಮಕ್ಕೂ ವಿಶೇಷವಾದ ಕರ್ಮಗಳಿರುತ್ತವೆ ಜನ್ಮ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಕರ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ "ನಾನು ಯಾವ ಕರ್ಮ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಆ ಕರ್ಮ ಫಲಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅನುಭವಿಸಬಹುದು". ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕರ್ಮಗಳು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ಮುಕ್ತಸ್ಥಿತಿ.

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸೆಲ್ಫ್ ಕಾನ್ಫಿಡೆನ್ಸ್ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಧ್ಯಾನಾನುಭವ. ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳು ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಬರುವ ಅನುಭವಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳ ಕೆಳಗೆ ಲೆಕ್ಕ.

ಯಾರಾದರೆ ರೆಗ್ಯೂಲರ್ ಆಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಶಾಂತಿ ಎನ್ನುವುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿವರೆಗೂ ದುಃಖ ಅನುಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅಶಾಂತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶಾಂತಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಧ್ಯಾನಾನುಭವ! ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ! ಯಾವ ಕೆಲಸ ಆದರೂ "ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂಬ ಮನೋಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ! ಯಾರಾದರೆ ಅವರನ್ನು ಅವರು ಜಯಿಸಿದ್ದಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜಯಿಸಲಾಗದೇ ಇರುವುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಕೆಲಸ ಆದರೂ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೇನೆ ಜೀವನದ ರಹಸ್ಯಗಳೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ. "ಹುಟ್ಟು ಅಂದರೆ ಏನು?" ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಎಲ್ಲಾ ಸುನಿದಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವ! ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳೆಲ್ಲಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ! ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ! ಈ ವಿಧವಾಗಿ ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕವಾದ ಅನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಜೀವನವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಲಘುವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದವನು ಹಗುರ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಇರುವವನು ಅಂದರೆ ಬಾರ ಇರುವವನು ಗುರುವಾದವನು.

"ನಾನೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ನಾನೇ ಎಲ್ಲಾ" ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟೋ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ, ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಈ ಹಗುರವಾದವನು ಭಾರ ಅಂದರೆ ಗುರುವಾಗುತ್ತಾನೆ! ಈ ಜೀವಾತ್ಮ ದೇವರಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ದೇಹ ದೇವಾಲಯವಾಗುತ್ತದೆ! ಆದ್ದರಿಂದ, "ನಾನೇ ಎಲ್ಲಾ" ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. "ಈ ಜೀವಿಯೇ ದೇವನು" ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ" ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.

"ದೇಹೋದೇವಾಲಯೊ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಜೀವೋದ್ದೇವೋಸನಾತನಃ" ಎಂದು ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಹೇಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ? ಅವರು ಅಕುಂಠಿತವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಉಸಿರೇ ಗುರು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ "ಆ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಇರಿ" ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಮಯವೇ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಎಷ್ಟು ಸಮಯವಿಟ್ಟರೆ ಅಷ್ಟು ಸಾಧನೆ. ಕಡಿಮೆ ಸಮಯವಿಟ್ಟರೆ ಕಡಿಮೆ ಸಾಧನೆ.

ಹಾಗೇ ಅನುಭವವೇ ಜ್ಞಾನ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ಧಾನವೇ ಧರ್ಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಒಂದು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳುವುದು.. ಅದೇ ನಾವು ಮಾಡುವ ದಾನ ಅದೇ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಕುಂಡಲಿನೀ ಉತ್ತೇಜಿತ ಎಂದರೆ ?

ಸ್ವಲ್ಪ ಜನ ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಷಯಗಳು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಕುಂಡಲಿನೀ ಉತ್ತೇಜಿತ ಎಂದರೆ ಏನು?" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕುಂಡಲಿನೀ ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ನಮಗೆ "ಏನೋ ಚಕ್ರಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಬೀಜಾಕ್ಷರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ", ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಚಕ್ರ' ಎಂದರೆ ಏನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ನಾಡೀಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಎನರ್ಜಿ ಟ್ಯೂಬ್ಸ್ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಭೌತಿಕಕಾಯ ಅಲ್ಲದೇ ಎರಡನೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ಎಥೆರಿಕ್ ಬಾಡಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ–ಇದು ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರ ಇರುವ ಶರೀರ. ಆ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅನೇಕವಾದ ಟ್ಯೂಬ್ಸ್ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು "ನಾಡಿಗಳು" ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಟ್ಯೂಬ್ಸ್ ಕೂಡಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಒಂದು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಅಲ್ಲಿ 'ಚಕ್ರ' ಅನ್ನುವುದೇನು ತಿರುಗುತ್ತಾ ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಅಲ್ಲಿ ಯಾವ 'ಹಾವು' ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಹಾವು ಮಲಗಿದೆ. ಹಾವು ಏಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವೇನು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿರುವಶಕ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನುತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಇರುವ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆಲ್ಲಿಯೂ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಚಕ್ರಗಳು ಏನೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಪದ್ಮರೇಖೆಗಳೇನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರದ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ. ತರತರದ ನೋವುಗಳ ಮೂಲಕ, ಎಲ್ಲಾದರೆ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೋ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನೋವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಒಂದು ಈ ಹಾವುಗಳು, ಚಕ್ರಗಳು, ಪದ್ಮರೇಖೆಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಆ ವಿಧವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿ ಅವೆಲ್ಲಾ ಏನೂ

ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಕ್ರಿಸ್ಚಿಯನ್ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನಿಗೆ ಪದ್ಮರೇಖೆಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾವುಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರವೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಿಂದುಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹಾವುಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಪದ್ಮಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಎರಡಕ್ಕು ಇರುವ ಮೌಲಿಕ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ "ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಉತ್ತೇಜಿತ ಆಯಿತೆಂದು".

ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಬೇಕಂತಲೇ ಆ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಟ್ಟು ಯಾವಾಗಲೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಾರದು! ಅದು ಹಠಯೋಗ ಪ್ರಾಣಯಾಮ. ರಾಜಯೋಗ ಪ್ರಾಣಯಾಮದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರುತ್ತದೆ. ಕುಂಭಕವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಂಭಕ ರಹಿತವಾದ ಪೂರಕರೇಚಾತ್ಮಕವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು, ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಹಾವನ್ನು ಏಳಿಸುವುದು ಅಂತಹವೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟೋ ಅರ್ಥಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ತೆಗೆಯುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಅವರ ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ. 'ಕುಂಡಲಿನೀ ಉತ್ತೇಜಿತ' ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಪಾಯಿಂಟ್ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದನ್ನು ಬಲವಂತ ಮಾಡಬಾರದು. ಬಲಾತ್ಕಾರ ಎನ್ನುವುದು ಅನರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತು "ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಮರೆತು, 'ಹಾವು'ಗಳನ್ನು ಮರೆತು, 'ಬೀಜಾಕ್ಷರ'ಗಳನ್ನು ಮರೆತು, 'ಪದ್ಮಗಳನ್ನು ಮರೆತು, ಕೇವಲ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸ"ವಿಟ್ಟಾಗ, ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ಅಂದರೆ ಆ ಜ್ಞಾನಚಕ್ರ ತೆರೆದು, ಅದೇ ಸುದರ್ಶನ ಚಕ್ರ 'ಸು...ದರ್ಶನ...' ನಾವು ಎಲ್ಲರು ವಿಷ್ಣುಮೂರ್ತಿಗಳು, ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರಧಾರಿಗಳು, ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನವಿಟ್ಟಂತೆ ತಕ್ಷಣ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಫಸ್ಟ್ ನಾವು ಡಿಸ್ಕವರಿ ಚಾನೆಲ್ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ಗುರುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅವರ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯೆಲ್ಲಾ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ "ಸಹಸ್ರಾರ"ದಲ್ಲಿ ಪರಿಸಮಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ತೆಗೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಆ ಒಂದು ಸ್ವಿಚ್ ಇದೆ. ಅದರ ಹೆಸರು ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಶ್ವಾಸಾನುಸಂಧಾನ.

ಆದ್ದರಿಂದ, "ಕುಂಡಲಿನೀ ಉತ್ತೇಜಿತ ಮಾಡುವುದು, ಮೂರುವರೆ ಸುತ್ತಿನ ಹಾವು ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗಣಪತಿ ಅಧೀಶನು. ಇನ್ನೊಂದು ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಈಶ್ವರ ಅಧೀಶನು". ಇವೆಲ್ಲವೂ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದ ಹಳೆಯ ಪುರಾಣಗಳು. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ನಾವು ಹೊರಬರಬೇಕು ಅದೇ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯತೆ, ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವೆಲ್‌ಸೈನ್ಸ್! ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವೆಲ್‌ಸೈನ್ಸ್ ಅನ್ನುವುದು ಹಿಂದುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಿಧವಾಗಿ, ಮುಸ್ಲಿಂಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಇರುವುದು ಅಸಂಭವ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಿಂದುತ್ವ, ಮುಸ್ಲಿಂತತ್ವ, ಕ್ರಿಸ್ಚಿಯನ್‌ತ್ವ ಇವೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೇನೆ ನಿಜವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯತೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. 'ಬೀಜಾಕ್ಷರಗಳು' ಎಂಬ ಪ್ರಾಸ್ತಾವನೆ ಅವಶ್ಯಕ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ, ಅದರ ಮುಖಾಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ "ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಕ!" ಅದರ ಮೂಲಕ ಅಪಾರವಾದ "ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಆಹ್ವಾನ!" "ದಿವ್ಯಚಕ್ಷುವಿನ ಉತ್ತೇಜನ!" ಮತ್ತೆ "ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಯಾನ!" ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಯಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ

ಕಾರಣ ಶರೀರ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಾರಣ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕಾರಣಲೋಕವಾಸಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅಲಿರುವ ಮೌಲಿಕ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ, ಮಹಾಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸುಪ್ರಕಾಜಲ್ ವರ್ಲ್ಡ್... ಅಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಶರೀರದಿಂದ ಜೀವಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳನ್ನು ದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. 'ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞಾನಿ' ಆಗಬೇಕು. ತ್ರಿಲೋಕ ಸಂಚಾರಿ, ಆಗಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ತಾನು ಎಲ್ಲಾ ಹೊಂದಿ ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದೇ ಪರಮ ಜೀವನದ ರೇಖೆಗಳು.

"ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಅಂದರೆ ಏಳು ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಗಳ ಅನುಭವಗಳು!" ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳು ಎಂದರೆ 'ಒಂದು, ಎರಡು, ಏಳು ಅಲ್ಲ' ಹತ್ತು ಅಲ್ಲ; ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಗಳ ಅನುಭವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ! ಕೆಲವು ಜನಕ್ಕೆ ಮೈ ಎಲ್ಲಾ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಗಾಳಿ ಕಿವಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಡಾನ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ–ಇವೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳೇ! ಏನೇ ಬಂದರೂ ಭಯಪಡಬಾರದು! ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಲಾರದು! ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎನ್ನುವುದು ಉತ್ತರ ಧೃವ ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ದಕ್ಷಿಣ ಧೃವ! ಆದ್ದರಿಂದ, ಹಸ್ತಿಮ ಶಕಾಂತರ ಬೇಧವಿರುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕೆ, ತುಂಬಾಜನ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ... ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಕರೆಲ್ಲಾ "ನಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಏನೋ ಆಗಿದೆ. ನೀವು ಬಂದು ರಕ್ಷಿಸಿರಿ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯಾವ ದಾರಿ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾನು ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳೇ, ಒಂದೊಂದು ಒಂದೊಂದು ವಿಧವಾದ ಧ್ಯಾನಾನುಭವ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಎಷ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಯಾವ ಅನುಭವಗಳು ಬಂದಿವೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದೇನು ಇಲ್ಲ.

ಈ ಪ್ರಸ್ತುತ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜನಕ್ಕೆ ಯಾವ ಅನುಭವಗಳು ಬರದೇ ಇರಬಹುದು... ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತೆ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೂ ಸರಿ ಎಲ್ಲಾ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅವರ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವುದೆನ್ನುವುದು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮುಗಿದಿದೆ. ಎಂದರ್ಥ!

ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಯಾವುದು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮುಗಿದಿದೆಯೋ ಮತ್ತೇ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅದು ಪುನರ್‌ಸ್ಮರಣೆ ಆಗದು, ಯಾವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಆದರೂ, ಮಾಡಲಾರದ್ದು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜನ್ಮ ತಾಳುತ್ತೇವೆ. ಮಾಡಿದ್ದೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಆದ್ದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಜನಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ತವಾದ ಆ ಜ್ಞಾನ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಂದಿಗೆ ಅಂದೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗೇ ಧ್ಯಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳು ಬೇಗನೇ ಬರುತ್ತವೆ! ಏಕೆಂದರೆ

ಅವರು ಪರಿಶುದ್ಧಾತ್ಮರು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ತುಂಬಾ ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಪೋರ್ಷನ್, ಶಕ್ತಿಯ ಲೆವಲ್ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಗೆ ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಕತ್ತಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಎಷ್ಟು ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಜನ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಜೊತೆ ಕೂಡಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅದರ ಒಂದು ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಪೌರ್ಣಮಿ ದಿನಗಳಂದು, ಹಾಗೇನೆ ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣ, ಉತ್ತರಾಯಣ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚುಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ದಿನಗಳಂದು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಎಂದು ತುಂಬಾ ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ತುಂಬಾ ಸರಳ! ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂಲಕ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ಈಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅದ್ಭುತವಾದ ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ತಮ್ಮ ಜನ್ಮ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೋ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ತಲೆ ನೋವಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ವರೆಗೂ, ಯಾವ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬೇಡ. ಯಾವ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಬೇಡ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪ್ರೋಪೇಶನ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುವ ದಿನಗಳು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿವೆ. ಇನ್ನು ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. 'ನೇಚರ್‌ಕ್ಯೂರ್' ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಹೀಲಿಂಗ್ ನಿಜವಾದ ನೇಚರ್‌ಕ್ಯೂರ್! ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಆ ಒಂದು ಸ್ವಸ್ಥತೆ ಬರುತ್ತದೆ–ಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಂದರೆ ಒಳಿತು. ಆ ಸ್ವಸ್ಥತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಅಂದರೆ ನೇಚರ್. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸ್ವಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ.

ಪತಂಜಲಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, "ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ" ಇದು "ಅಭ್ಯಾಸ ವೈರಾಗ್ಯ"ಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸ, ವೈರಾಗ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಾಗಿದ್ದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಸಾರ ಲಂಪಟಬೇಡ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಸಾರ. ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರ್ವಾಣ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸರಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ವೈರಾಗ್ಯ, ಆ ವೈರಾಗ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಾದರೆ ಧ್ಯಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಜೀವನವನ್ನು ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ದುಃಖಮಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕಾದರೂ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲರು. ಎಷ್ಟು ಸಾವಿರ ವರ್ಷ ಬೇಕೆಂದರೆ ಅಷ್ಟು ಸಾವಿರ ವರ್ಷ ಈ ಶರೀರ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏನೋ ಎಪ್ಪತ್ತು, ಎಂಬತ್ತು ವರ್ಷಗಳು

ಈ ಜೀವನದ ಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ. ಈ ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ನೂರು, ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಈ ಜೀವನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವೇನಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಆಹಾರ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಎಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಪರಿಮಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಚಿರಂಜೀವಿಗಳ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕು ನಾವು.

ಈ ಒಂದು ಧ್ಯಾನಶಾಸ್ತ್ರ, ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳು ಈ ದಿನ ನಾವು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಎಷ್ಟು ತಿಳಿದರೂ ಇನ್ನೂ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವುದು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳು ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಎಕ್ಸಪೀರಿಯನ್ಸ್‌ಸ್ ಎಂಬ ಟಾಪಿಕ್ ಸಲುವಾಗಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳು ಎಲ್ಲರಿಂದ ಕೇಳಬೇಕು. ಅದರ ಹೆಸರೇ 'ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ' ಸತ್ಯ ತಿಳಿದ ಜನರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳು ಕೇಳುವುದೇ ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ.

"ತ್ರಿಜಗತಿ ಸಜ್ಜನ ಸಂಗತಿ ರೇಖಾ-ಭವತಿ ಭವಾರ್ಜವ ತರಣೀ ನೌಕ್ಯ"

ಎಂದರು ಆದಿಶಂಕರರು, ಮೂರು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಹಿತ ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ ಮಾಡುವುದೇ ಭವಸಾಗರ. ಅಂದರೆ ದುಃಖ ಸಾಗರದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ ಎಂದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ನಾನು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇನೆ! ಈ ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ಇನ್ನೂ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ! ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಎಷ್ಟಾದರೂ ಉತ್ಸಾಹವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಹಿತ ಪ್ರಗತಿ ಮಾರ್ಗವಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಾ... ಇರುವುದೇ ಮುಕ್ತಿಮಾರ್ಗ.

ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿರುವ ಆನಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ! ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ಜನಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿರುವ ಆನಂದ ಎಷ್ಟೋ ಅದು ನನಗೇ ಗೊತ್ತು! ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಸದವರಿಗೆ ಆ ಆನಂದ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ! ಎಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಗಂಟೆ ಗಂಟೆಗಳು ಕುಳಿತು, ಮತ್ತೆ ನನಗೆ ತಲೆ ನೋವು ಹೋಯಿತು, ನನಗೆ ಕೃಷ್ಣನು ಕಾಣಿಸಿದ್ದಾನೆ", "ನಾನು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಆನಂದ! ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಆನಂದಕ್ಕಿಂತ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಬರುವ ಆನಂದ ಸಾವಿರ ಪಟ್ಟು ಉತ್ತಮ!"

-ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ.

ಒಂದು ಮೇಕೆಯ ಆತ್ಮಕತೆ

ಎಷ್ಟೋ ಇತರ ಜೀವಿಗಳ ಹಾಗೆ, ಅನೇಕಾನೇಕ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ದರ್ಶಿಸಿದ ನಂತರ ನಾನು ನನ್ನಮೇಕೆತಾಯಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಜಿಗುಪ್ಸಾಕರವಾದ ಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಐದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಬಂಧನದಲ್ಲಿದಂತೆ ವ್ಯಥೆ ಪಟ್ಟು ಜನ್ಮಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ಭೂಪ್ರಪಂಚ ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿ ನನಗನಿಸಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ನನ್ನನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಮಡಿಲಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ನನಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ನಾನು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ತನ್ನ ಯಜಮಾನ ನನ್ನನ್ನು ಆಪ್ಯಾಯದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಅಲ್ಲಿ ನಾನು ಸ್ವತಃ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ವ್ಯರ್ಥ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆತನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದರೂ ಆತ ವ್ಯಥೆ ಪಡಲಿಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ನನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ನಮ್ಮ

ವ್ಯರ್ಥ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆತನ ಹೊಲಕ್ಕೆ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಳುವರಿ ಕೊಡುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದಳು. ಅದಕ್ಕೆ ಏನೋ ಆತನಿಗೆ ಎಂದೂ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡೆ.

ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ನಾನು ನನ್ನ ಸಹಚರರ ಜೊತೆ ಜೀವನಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನ, ನನ್ನ ಸಹಚರರನ್ನುತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲ ಒಬ್ಬ ಅಪರಿಚಿತನ ಮುಂದೆ ಸಮೂಹವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆನಂತರ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮೋಟಾರು ವಾಹನ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದರು. ನಾನು ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕೆಂದೆ ಆದರೆ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದ ನಂತರ ವಿಕೃತವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಡೆದ ನಾವು ನಿಸ್ಸಹಾಯದಿಂದ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಹೋದೆವು. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ತಲೆ ತಿರುಗಿದಂತೆ ಆಗಿದೆ. ನನ್ನ ಸಹಚರರು ಸಹ ಸಪ್ಪೆ ಮುಖದಿಂದ ಇದ್ದರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಭಯ ತುಂಬಿ ವಾಹನ ಆಚೆ ಈಚೆ ಅಲುಗಾಡಿದಂತೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಬಿರುಸಾಯಿತು ಹಗಲು ಹೋಗಿ ರಾತ್ರಿ ಬಂದಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಹೋದವು ಆದರೆ ವಾಹನ ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಓಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ವಾಹನದ ಯಜಮಾನರು ನಮಗೆ ಎರಡು ಸರಿ ಆಹಾರ ಹಾಕಿದರೂ ಅದು ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಲಿಲ್ಲ. ಆನಂತರದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಮಹಾ ನಗರದಲ್ಲಿ ವಾಹನ ನಿಂತಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಉದ್ದವಾದ ಗಡ್ಡ ಹೊಂದಿದ ಮನುಷ್ಯ ವಾಹನದ ಹತಿರ್ತಕ್ಕೆ ಬಂದು ವಾಹನ ಯಜಮಾನರಿಗೆ ಏನೋ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಅವನ ಸ್ವಾಧೀನವಾದೆವು. ನಮ್ಮ ಹೊಸ ಯಜಮಾನ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದನು. ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಆ ಬಿಸಿಲಿನ ಕಿರಣಗಳ ಮೂಲಕ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೀರಿ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಭಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾವಿನೆಡೆಗೆ ಕರೆದ್ಯೊಯ್ಯುತ್ತಿದೆ.

ಸುಧೀರ್ಘ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ನಿಂತ ನಂತರ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ಮನೆಗೆ ತಳ್ಳಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಆತನ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಒಂದು ಲಾಳಿಯಿಂದ ನನ್ನ ಸಹಚರರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದನು. ನನ್ನ ಸರದಿ ಬರುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನ ಅವನಿಗೇನೋ ಕೊಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ಒಳಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದನು. ನನಗೆ ಅದೇನೋ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸಹಚರರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ದೊಡ್ಡದಾದ ಒಂದು ಮೇಕೆ ಅವನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನೆಂದು ಅದರ ಅರ್ಥ. ನಮಗೆ ಸಾವು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದ.

ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಹಸಿವುಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿ ಅರ್ಧ ಸತ್ತ ನನಗೆ ಇದು ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ತಿನ್ನಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ನೀರು ಸಹ ನನ್ನ ಗಂಟಲನ್ನು

ತಣ್ಣಗಾಗಿಸುವ ಬದಲು ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಆನಂತರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಕೋಣೆ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದ ತಕ್ಷಣ ನಾನು ನೋಡಿದ ದೃಶ್ಯ ನನ್ನನ್ನು ಭಯ ಭೀತಿಗೊಳಿಸಿತು. ನನ್ನ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಾನು ನಿಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿ ಹೋಗಿ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸದಾದವು.

ನನ್ನ ಸಹಚರರ ಅಳು ನೋವುಗಳ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ನನಗೆ ಕಣ್ಣೀರು ತಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಕಿರುಚಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ ಆದರೆ ಗಂಟಲುಬಾರದೆ ಶಬ್ದ ಹೊರಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಹೊರಗೆ ಓಡಿ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲೆರಡನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದ, ರಾಕ್ಷಸನಂತಹ ಒಬ್ಬ ಭಯಾನಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೊಡ್ಡ ಕತ್ತಿಯಿಂದ ನನ್ನ ಸಹಚರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಕೋಣೆಗೆ ತಳ್ಳಿದನು. ಆಗ ಅಕಸ್ಮಾತಾಗಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಬಂದಿದೆ. ಇವನು ಋಷಿಮುನಿ ಹಾಗೂ ಮಹಾನೀಯರ ವಾರಸುದಾರನೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಅಹಿಂಸೆಯಂತಹ ಹಾಡು ಹಾಡುವ ಮನುಷ್ಯ ಒಬ್ಬರೇನಾ? ಎಂದು ಅಲ್ಲ ಇವನು ಆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲ! ಏಕೆಂದರೆ, ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳಾದ ಕ್ರೂರ ಮೃಗಗಳು ಸಹಿತ ಇಂತಹ ಮಾರಣಹೋಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಇವನು. ಹಾಗೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಒಬ್ಬ ನನ್ನ ಕಿವಿ ಹಿಡಿದು ಆ ಭಯಾನಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹತ್ತಿರ ತಳ್ಳಿದನು. ನೋವು ಈಗ ಕೋಪಾವೇಶದಂತೆ ಆಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬೀಳಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ ನಾನು ಒದ್ದಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ಫಲಿತ ಶೂನ್ಯ. ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಫಲೀಸದೇ ನನ್ನ ರಕ್ತ ಕುದಿಯುತ್ತಾ ನನ್ನ ಬಾಯಿಂದ ನೊರೆ ಬಂದಿತು. ನನ್ನ ಪ್ರಮೇಯವಿಲ್ಲದೇ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಯಾರೂ ನನ್ನ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಕರುಣೆ ತೋರಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಇಬ್ಬರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಒಬ್ಬ ನನ್ನ ಕಾಲು ಬಂಧಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ನನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆ ಕೊಯ್ಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದ. ನನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಚಿಮ್ಮಿ ನನ್ನ ಶರೀರವೆಲ್ಲ ನೋವುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿತ್ತು.

ತಕ್ಷಣ ಮರಣವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದರ ಹೊರತು ನನಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ನೋಯಿಸದೇ ಒಂದೇ ಏಟಿನಿಂದ ನನ್ನ ಸಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಕತ್ತಿ ಅಲ್ಲಿವರೆಗೂ ನನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರ ಇಳಿದಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ನನ್ನ ಮತ್ತಷ್ಟು ನೋಯಿಸಿದರು. ಸಾವು ಇನ್ನೂ ದೂರ ತೀರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ನರಕಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಒಂದು ಯುಗದಂತೆ ಕಳೆದಿದೆ. ನನ್ನ ಸಾವು ಬೇಗ ಸಂಭವಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತಾ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ಮರಣಕ್ಕಾಗಿ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಾ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ.

ನನ್ನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಕತ್ತಲಿನ ಪರದೆ ಹೋಗುವುದು ಆರಂಭವಾದ ತಕ್ಷಣ ನಾನು ನಿಸ್ಪೃಹಳಾದೆ. ಬಹುಶಃ ಉಸಿರು ಕೂಡ ನಿಂತು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ನೋಡಿದರೆ ನಾನು ಸತ್ತು ಹೋದಂತಿದೆ. ಮರಣ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಂದವರು ನನ್ನನ್ನು ಮೇಲೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇತ್ತು, ಆದರೆ ನಿಲ್ಲು! ಇದೇನು! ನನ್ನ ಶರೀರ ಇನ್ನೂ ಮರಣ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೇ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನನ್ನ ಚರ್ಯವನ್ನು ಅದರ ಹಿಂದಿದ್ದ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಬೇರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಚರ್ಮವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಬಿಸಾಕಿದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಂಸವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಒಂದು ಹೋಟಲ್‌ನ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು. ಅಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನ್ನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದನು. ಬಹುಶಃ ಈ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳೆಲ್ಲಾ ದೇವರಂತಹ ಈ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅಲ್ಪವಾದಂತೆ ತಿಳಿಯುತ್ತವೇನೋ, ಏಕೆಂದರೆ ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಬರೆ ಎಳೆಯುವುದು ಈತನ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ಹವ್ಯಾಸವೇನೋ, ಅದಿನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ.

ನನ್ನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮುದ್ದೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆತ ಉಪ್ಪು ಕಾರವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೇ, ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಕುದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪರ್ಯವಸನವಾಗಿ ಅವನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊರ ಬಂದಿದೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನ್ನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಲೇಟಲ್ಲಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಸೀನರಾದ ಒಂದು ಯುವ ಜೋಡಿ ಹತ್ತಿರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ ತಕ್ಷಣ ಆ ನಂತರ ಏನಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅಚ್ಚರಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಅವರ ಮುಂದೆ ಪ್ಲೇಟನ್ನು ಇಟ್ಟ ಮರುಕ್ಷಣ ಜೋಡಿಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷನು ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನನ್ನ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದನು. ಆದರೆ ಆತನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಅದು ತಿನ್ನುವುದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಂತಿತ್ತು ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಗಂಡನಿಗೆ ಕಂಪನಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇತ್ತು.

ಇಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ನಾನು 'ಯಮಧರ್ಮರಾಜ'ನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಆತ್ಮಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಪಾಪ ಪುಣ್ಯಗಳ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಾಕರ್ಷಿಸಿದ. ನನ್ನ ಪಾಲು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ನಾನು ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೇಕೆಯ ಮಾಂಸದಿಂದ ಭೋಜನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಅದರ ಫಲಿತವಾಗಿ ನಾನು ಮೇಕೆಯ ತರಹ ಜನ್ಮಿಸಿ ನನ್ನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು.

ನಾನು ನೋಡಿದ ಭೋಜನಾಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾನೆಷ್ಟೋ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಧಾರೆಯೆರೆದ ನನ್ನ ಸಂತಾನವೇ ಎಂದು ಆತ ಖಾತರಿಪಡಿಸಿದನು. ಈಗ ನಿನ್ನ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದವರು

ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತ ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಆತ್ಮ ಕ್ಷೋಭಿಸಿದೆ. ನಾನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನರಕಯಾತನೆ ನನ್ನ ನಂತರದ ಪೀಳಿಗೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಗೆ ಬಯಸಲಿ? ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕೆಂದು, ನಾನೂ ಸಹ ಅವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನನಗೆಂತಹ ಪ್ರತಿಕಾರಿಗಳಿಲ್ಲವೆಂದು ಯಮಧರ್ಮರಾಜರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ಅವರು ನನ್ನ ಕರುಣೆಯಿಂದ ನೋಡಿ, ಒಂದು ಮೇಕೆಯ ತರ ನೀನು ಕೇವಲ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಂದಿದ್ದೀಯಾ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಯಾರಿಗೂ ಅಪಕಾರ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ನಿನನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಿದವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕ್ಷಮಿಸಿದ್ದೀಯಾ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನೀನು ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿಯಾ ಎಂದು ದಯೆಯಿಂದ ಆಶೀರ್ವಧಿಸಿದರು. ಆ ವಿಧವಾಗಿ ಮಾನವ ಜನ್ಮ ಹೊಂದಲು ನನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಕಳುಸಿದರು.

ನನ್ನ ನಂತರದ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಈಗ ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ಮಾನವತ್ವದಿಂದ ಹಾಗೂ ಸತ್ಯ ಅಹಿಂಸೆಗಳಿಂದ ಧರ್ಮಗಳಿಂದ ಪ್ರವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳು ಹಾಗೂ ಜಂತುಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತದ್ದು ಬಿಡಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡೆನು. ಯಾವ ಜೀವಿಯನ್ನು ನೋಯಿಸಬಾರದೆಂದು ಎಂತಹ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದೆನು. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಹೊಸ ತಾಯಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದೇನೆ ಹಾಗೆ ಮಾನವತ್ವವಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಹಾಗೆ ನನ್ನ ಹೊಸ ಜೀವನ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ.

ಈ ಮೇಕೆಯ ಆತ್ಮ ಕತೆ ಓದಿದ ನಂತರವಾದರೂ ಕ್ರೂರವಾದ ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ. ಹಲವು ಜನ್ಮಗಳು ನರಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ತಿಳಿಯುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಈಗಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀವ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ. ಸಹೋದರರಾದ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ.

ಜಂತುಗಳಿಗೆ, ವೃಕ್ಷಗಳಿಗೆ, ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ವೃಕ್ಷಗಳ ಕೊಂಬೆಗಳು, ಎಲೆಗಳು, ಮರದಿಂದ ಬೇರಾದರೆ ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಚಿಗುರೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಗಿಡಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಪಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಜೀವಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯ.

ಜಂತುವಿನ ಯಾವ ಶರೀರದ ಅವಯವವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ನಂತರ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಮರಗಳ ಹಾಗೆ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಸಲಾರನು.

ಮಾಂಸ ತಿಂದು ಸಾವಿರಾರು ಟನ್ನುಗಳ ಪಾಪ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಶಾಖಾಹಾರ ತಿಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಗ್ರಾಂಗಳ ಪಾಪ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರುವುದು ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಖಾಹಾರ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪಾಪಹಾರವೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

"ಧ್ಯಾನದ ಲಾಭಗಳು"

- ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ದುಶ್ಚಟಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಅತಿ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಯಾನ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಗತಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಪರಮಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರ ಪರಮಗುರುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅನುಸಂಧಾನವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸಂದೇಶಗಳು ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಬುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ
ಶ್ವಾಸ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸ

ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿಕೊಂಡು... ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ... ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿಕೊಂಡು... ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು!

ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ 'ಕಟ್' ಮಾಡುತ್ತಾ... ಪುನಃ-ಪುನಃ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ... ಆಲೋಚನಾರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳೂ ನಿರೋಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ... ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ.

ಈ ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಅನೇಕಾನೇಕ ಶಾರೀರಿಕ, ನಾಡೀ ಮಂಡಲ, ಆತ್ಮಾನುಭವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ಅಪಾರವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನಾಡೀ ಮಂಡಲವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾಡೀ ಮಂಡಲ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಕರ್ಮಗಳು ತೋಲಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿ ದಿನ ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆಯೋ... ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು... ತಪ್ಪದೇ... ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ... ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ

ನಾರಾಯಣಪ್ಪಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು–560 066.
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಹೆಚ್. ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ, 9449695503
ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಎಸ್.ಎನ್. 80500 82689

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಬಿರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

* ಪ್ರತಿ ಸೋಮವಾರ ಸಂಜೆ 6.30 ರಿಂದ 8.30 ರವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
* ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಹಾಗೂ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಧ್ಯಾನ
* ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಬಿರ ಉಚಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಇದರ ವಿವರಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಿಎಂಸಿ ಕನ್ನಡ ಚಾನೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು.

ಶ್ರೀ ರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು

1.	ಅಹಿಂಸೆ & ಶಾಖಾಹಾರ	ರೂ. 20
2.	ನವವಿಧ ಧರ್ಮಗಳು	ರೂ. 15
3.	ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಮಾನವಾಹಾರ	ರೂ. 20
4.	ಧ್ಯಾನ	ರೂ. 60
5.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ	ರೂ. 30
6.	ಭಾಗವತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಅಂತರಾರ್ಥ	ರೂ. 30
7.	ಶಿರಿಡಿ ಸಾಯಿ ಸಂದೇಶಗಳು	ರೂ. 30
8.	ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ	ರೂ. 100
9.	ಜೀವನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳು	ರೂ. 60
10.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ ಕ್ರಾಂತಿ	ರೂ. 40
11.	ಸಂಘಂ ಶರಣಂ ಗಚ್ಛಾಮಿ	ರೂ. 300
12.	ತುಳಸಿ ದಳ (I)	ರೂ. 200
13.	ತುಳಸಿ ದಳ (ii)	ರೂ. 220
14.	ಆಶ್ಚರ್ಯ....ಆಶ್ಚರ್ಯ	ರೂ. 40
15.	ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆಯ ಮಾರ್ಗ	ರೂ. 70
16.	ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನ	ರೂ. 70
17.	ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ	ರೂ. 70
18.	ಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ	ರೂ. 90
19.	ಗೈಡಿಂಗ್	ರೂ. 100
20.	ಸಂಕಲ್ಪವೆಂದರೇನು?	ರೂ. 50
21.	ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ	ರೂ. 70
22.	ಜ್ಞಾನ ಕುಸುಮಗಳು	ರೂ. 90
23.	ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ	ರೂ. 40
24.	ಆತ್ಮವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುವೇ ಇಲ್ಲ	ರೂ. 40
25.	ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ	ರೂ. 40
26.	ಭಕ್ತಿ ಮುಕ್ತಿ	ರೂ. 30
27.	ಧ್ಯಾನ ತರಂಗ	ರೂ. 40
28.	ಜ್ಞಾನ ಯುಗ	ರೂ. 60
29.	ಸೇತು ವಿಜ್ಞಾನ	ರೂ. 40
30.	ಮರಣಿಸುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಮರಣಿಸಬೇಕು	ರೂ. 130
31.	ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳು	ರೂ. 40
32.	ನಾವು ಇಹಲೋಕ ವಾಸಿಗಳಾ? ಪರಲೋಕ ವಾಸಿಗಳಾ?	ರೂ. 40

ನಾನು ಶಾಖಾಹಾರವಲ್ಲ
ನನ್ನನ್ನು ಸಾಯಿಸಬೇಡಿ

ಮಾಂಸಾಹಾರವು ಶವಾಹಾರವು ಸಸ್ಯಾಹಾರವು ಅಮೃತಾಹಾರವು

ರೂ 60/-

ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್, ಇಂಡಿಯಾ

ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮಾಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ

https: //www.youtube.com/pmckannada ● www.meditationeverywhere.org ● www.pssmovement.org

ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್

ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ, ನಾರಾಯಣಪ್ಪ ಗಾರ್ಡನ್,
ವೈಟ್ ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 066
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಹೆಚ್.ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ, 9449695503
ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಸ್.ಎನ್. + 91 80500 82689