ಡಾ.ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ

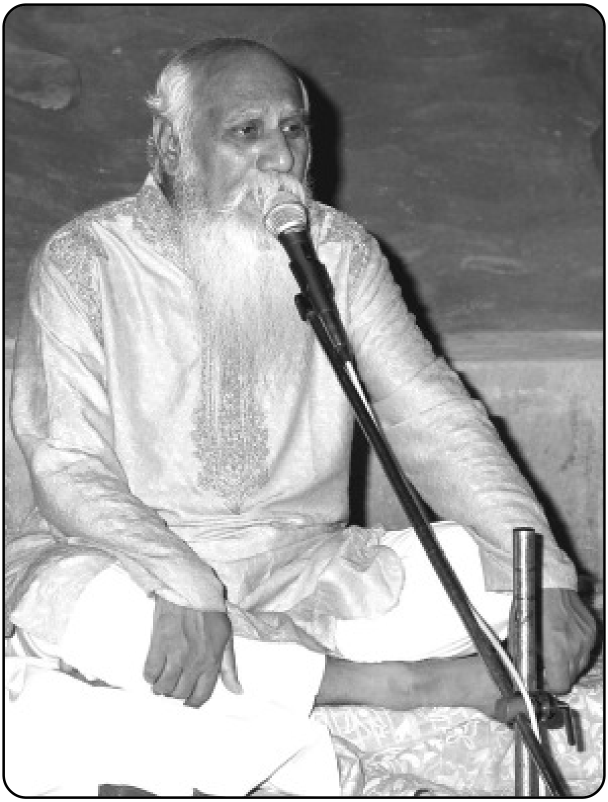
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ
ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ

ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವು

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ :

ಸುಮಲತ ಜಿ.ಎಸ್.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ



ರಚನೆ : **ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವು**

ಅನುವಾದ: **ಪುಷ್ಪಮೋಹನ್**

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ: ಡಿಶೆಂಬರ್ 2012

ಮರು ಮುದ್ರಣ : ಮೇ 2015

ಪ್ರತಿಗಳು:1000 ಬೆಲೆ:20ರೂ

ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್

ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ, ನಾರಾಯಣಪ್ಪ ಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್

ಬೆಂಗಳೂರು–560 066 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9449695503 / 9886532204

ವಿಷಯ ಸೂಚಕ

1. ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ! 3

2. ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಬೇಕೆಂದರೆ? 6

3. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು? 23

ಅನುಬಂಧ

1) ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಸಂದೇಶ ! 31

2) ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ 42

3) ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಮುಖಾಮುಖಿ! 56

ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್, ಇಂಡಿಯಾ

ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮಾಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ದರ್ಶಿಸಿ

www.cmrspyramid@gmail.com
www.meditationeverywhere.org
www.pssmovement.org

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಸುಮಾರು 200 ಪುಟಗಳಿರುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದರು!. ಅವರು ಯಾವುದೇ ಪುಸ್ತಕವನ್ನಾಗಲಿ ಹಾಗೆಯೆ ಓದುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಇತ್ತು.

ಐನ್ ಸ್ಟೀನ್ ನೊಬಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದವರು. ಅವರು ಚರ್ಚ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ದೇವರನ್ನು ನಂಬುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಳಗೆ ಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು; ಅವರು ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಧಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು. ಅವರಿಗೆ ಅಮೋಘ ವಾದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಇತ್ತು.

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ 50,000 ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಮತಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲದೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಮೇಧಾವಿಗಳ, ಮಹರ್ಷಿಗಳ, ಯೋಗಿಗಳ, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬರೆದಿರುವಂತಹ ಅನೇಕ ಪ್ರಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅವರು ಓದಿದ್ದಾರೆ ಎಷ್ಟೋ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆಯತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ತಡವರಿಸದೆ ತಕ್ಷಣ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲರು.

ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಮೇಧಾವಿಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಇದೆಲ್ಲಾ ಅವರ ಜ್ಞಾನ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಕೂಡ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಅನೇಕ ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಅಂದ ಕೂಡಲೇ ಕೆಲವರು "ಧ್ಯಾನ" ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ಭಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವೇನೋ ಅಥವಾ ಒಂದು ಮತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವೆಂದು ಅಥವಾ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವೆಂದೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅನೇಕ ಜನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ವೈರಾಗ್ಯ ಬಂದು ಇದ್ದುದೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೋ ಎನ್ನುವ ಭಯ ಕೂಡ ಇದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತುಂಟಾಟ (ಚೆಲ್ಲಾಟ)ಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೇನೋ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ

ಅದೇನೂ ಅಲ್ಲ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಯಾರು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಆಶ್ರಮಗಳಿಗೂ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎಂತಹುದೇ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓದು, ಕ್ರೀಡೆ, ಆಟ, ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಆನಂದವಾಗಿ ಸರಸಸಲ್ಲಾಪದಿಂದಿರುತ್ತಾ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅಂತರ್ಗತ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಆಗಿದೆ. "ಯೋಗ ಃ ಕರ್ಮ ಸುಕೌಶಲಂ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿಯ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಯೋಗ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಂಡು ಬಂದು ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುವುದೆ ಅಲ್ಲದೆ ವಿಜಯವಂತರಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಕೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳು, ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಮೇಧಾವಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಕುಶಲತೆ ಬೆಳೆದು ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಅನುಭವದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಓದುತ್ತಾರೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆಡುತ್ತಾರೆ, ಆದುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬಹಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಎರಡು ಘಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. "ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು" ಶುಚಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಎಂತಹುದೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರಲಿ ರೋಗ ಪೀಡಿತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಇರುವ ರೋಗಗಳು ಕೂಡ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕನ್ನಡಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿ ಶೀಘ್ರ ಬರಲಿರುವ "ಅತಿ ನೀಲ ಲೋಹಿತ ಕಿರಣಗಳಿಂದ" ಬರುವ ಅಪಾಯವು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನಮಾಡುವವರು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯು ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಯಾವುದೆ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ನಾಟಕಗಳಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರೂ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕೋಪವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಬಲ್ಲರು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾತು ಸರಳವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ಬದಲಾ ಗುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತು ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಂಡಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ

ಇರುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಶಿಕ್ಷಣವಿರುತ್ತದೊ ಅಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಶಿಕ್ಷಣ ತಪ್ಪದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಶಿಕ್ಷಣವೆನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಶಿಕ್ಷಣ ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೂ ಬರದು. ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗುರುತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಹಾರವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು, ರಜೋಗುಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸ ಬೇಕು. ಶುದ್ಧವಾದ ಸಸ್ಯಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

"ನಿರ್ವಿಷಯಂ ಮನಃ ಧ್ಯಾನಂ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ, ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಗ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಪಾರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. (ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ) ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿ ಕಣವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವೂ ಕೂಡ ಲೇಶ ಮಾತ್ರವಾದರೂ ಮೆದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಯುವಕರು, ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಅವರವರ ಜೀವನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲದೆ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕೆನ್ನುವುದೆ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿಯುವರ ಆಶಯು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಧ್ಯಾನ ವಾಡಿ ಒಬ್ಬ ವಿವೇಕಾನಂದರಾಗಬೇಕು. ಆಗ ದೇಶ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಊಹಿಸಿರಿ.

ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಬೇಕೆಂದರೆ

ಅನೇಕ ಜನ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಓದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಾದರೆ ಓದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಯುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು ಅವರ ಉದ್ದೇಶ. ಆದರೆ "ಕಲಿಸುವುದು ಗುರುವಲ್ಲ, ಅವರ ಗುರಿಯೇ ಅವರನ್ನು ಕಲಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ". ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಯವರು "ಗುರಿಯೇ ಗುರುವು" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಯಾರು ಗುರಿ ಇಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತಾರೊ ಅವರೇ ಕಲಿಯುತ್ತಾರಾಗಲಿ, ಕಲಿಸುವವರು ಎಷ್ಟೇ ವಿಧ್ವಾಂಸರಾದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದರೆ ಹೇಳುವವರು ಎಷ್ಟೇ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾದರೂ ಕೇಳುವವರು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಹೇಳುವವರೇನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಇವರೇನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ?

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಲೆ ಏನಾದರೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಅದನ್ನೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಂಟಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

"ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ."

ಸಹಜವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.. ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಶ್ರಮ ಕೂಡ ಸಮನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಮಾತ್ರ ಸಮಾನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಫಲಿತಾಂಶದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನವನ್ನೇ ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲೋ ಲೋಪವಿದ್ದಂತೆ ಅಲ್ಲವೇ ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವನು ಬುದ್ಧಿವಂತ, ನಾನು ದಡ್ಡನೆಂದು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಬಾಧೆಪಡುತ್ತಾ, ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಮಾನವಾದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು, ಸಮಾನವಾದ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲರು.

ನೋಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಂಡರೂ, ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅವರ ದೇಹವು ಅಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿಗಳು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಕಡೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾರರು ಕಾರಣ ಕೇಳುವುದು, ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸೆ; ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೇನೆ ಅವರು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲರು, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನೇ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲರು. ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂದುಕೊಂಡ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಇಡಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿ ಅಂದರೆ " ಏಕಾಗ್ರತೆ" ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕು, ಅಷ್ಟೇ ವಿನಹ ರಾತ್ರಿ ಹಗಲು, ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಓದಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿರದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆ ಹೊಂದಬೇಕಾದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಯ ಬೇಕಾದರೂ, ಅವರ ದೇಹ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಧಾನವಲ್ಲ, ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿದೆ? ಎನ್ನುವುದೆ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವರು ಅಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ..., ಹಾಗೆಯೇ.... ಅವರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮನೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಮನೆ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದಂತೆ ಲೆಕ್ಕಾ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಠಗಳು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಂಡರೂ ಅವರಿಗೆ ಏನು ಅರ್ಥವಾಗದಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರು ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಾಠಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸದೆ ಇರುವುದೇ ಅಂದರೆ "ಏಕಾಗ್ರತೆ" ಇಲ್ಲವೆಂದರ್ಥ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳದು ಅದು ಕೋತಿಯಂತೆ(ಮಂಗನಂತೆ) ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಾಡೆಂದರೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಇಡೆಂದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಇಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂದುಕೊಂಡ ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕೆಲ ಮಂದಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅಂತಹವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದವರು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹಿಂದೆ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂತವರು "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸವಿಟ್ಟು" ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೂಡ ಪಾಠಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೇಳಿದ್ದು, ಓದಿದ್ದು, ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಕೇಳಬೇಕಾದ ಓದಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇಕಾದುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ "ಏಕಾಗ್ರತೆ" ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ

ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟರೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗದ ವಿಜಯಗಳನ್ನು "ಧ್ಯಾನದ" ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ!

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉನ್ನತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಓದಿರುವುದು ಆಗಲಿ ಕೇಳಿರುವುದು ಆಗಲಿ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕೆಂದರೆ ಆಗ ಏನು ಬೇಕೆಂದರೆ ಅದು ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವವರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲರು. ಸಂದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದವರು ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವೇ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸ ಅದೇ ಧ್ಯಾನ.

ಹೇಗೆಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸ" ಇಟ್ಟಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿ ಕಣವು ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಶಕ್ತಿವಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಮೆದುಳು ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆಗಿಂತ ಶಕ್ತಿವಂತವಾಗಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಕೂಡ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹಾಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅನೇಕ ಜನ ಈ ಬಲಹೀನತೆಯನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಓದುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟರೂ ಅವರ ಶ್ರಮ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಓದುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೆರೆಡು ಸಲ ಓದಿದರೆ ಸಾಕು ಹಾಗು ಸಮಯ ಕೂಡ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯವನ್ನು ಆಟ ಪಾಠ ಗಳಿಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಕಳೆಯಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ!

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಬಲಹೀನತೆ "ಒತ್ತಡ" ಅವರು ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಲಿನೊಳಗೆ ಹೋದಾಗಲೆ ಅವರಿಗೆ ಭಯ ಒತ್ತಡ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರು ಓದಿರುವುದನ್ನು ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆಯಲಾರರು.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭಯ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಬಲಹೀನತೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಹೊರದೂಡಬಲ್ಲರು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಶಿಕ್ಷಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಾವಾಗ ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಏನು ಮಾಡಬಾರದೋ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರ ಶ್ರಮ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉನ್ನತ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತಪ್ಪದೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು.

"ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ"

ಸಹಜವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾದಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುನಃ ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲೆವು. ಹಾಗೆ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ ದಣಿವು ಉಂಟಾದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಪುನಃ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿದಾಗ ಆಯಾಸವಾದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಹತ್ತುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಓಡಿದಾಗ ಸೈಕಲ್‌ನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿಸಿದಾಗ, ನಡೆದಾಗ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಅಂತವರು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಪುನಃ ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ. ಸಹಜವಾಗಿ ಅವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಹೊತ್ತು ತುಂಬಾ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲೇ ಅವರು ಪಾಠಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನವಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಪಾಠಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಡಲಾಗದಂತಾಗುತ್ತಾರೆ, ಹೇಳುವ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಲಾರದಂತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರು ಮತ್ತೆ ಪಾಠಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಂತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಶರೀರದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕೆಂದರೆ "ಧ್ಯಾನ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವು". ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೂಡ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂದರೆ ಉಪವಾಸವೆಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು, ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಯಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂದರೆ "ಮೌನ" ಎಂದು ಕೂಡ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂದರೆ "ಧ್ಯಾನ" ವೆಂದು ತಿಳಿಯದು. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಕೊಡುವುದು.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸುಸ್ತಾಗದೆ ಹಾಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ; ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಓದುತ್ತಾರೆ, ಆಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ತಿರುಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇನು? ಅಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಯಾರಾದರು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕತ್ತಲಿಡುತ್ತವೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಲಾರರು, ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ, ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿದರೆ, ಅವು ಪುನಃ ಯಥಾವಿಧಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಎರಡು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುತರುವಾಗ ಭಾರವಾದರೆ ಕೆಳಗೆ ಇಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರಬಲ್ಲವು. ಹೀಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಎಷ್ಟು ದೂರವಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಕಳೆದುಹೋದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹಾಗೆ ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವು ದೊರೆತಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಸಮಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದಿ, ತಮ್ಮ ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮಪಡುವುದು ಅವರ ಮನಸ್ಸೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಅವರು ತಾವು ಓದುವ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರಿಗೆ , ಅವರ ಕುಟುಂಬವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ. ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು, ಅತ್ಯವಸರವಾದುದು, ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾದಾಗ, ಹಾಯಾಗಿರಲು,"ಧ್ಯಾನವನ್ನು" ಅವಕಾಶವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಬೇಕು, ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನೋಬಲ!

ಅನೇಕ ಜನ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೇಹಬಲವೇ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾ, ಅವರ ದೇಹಬಲವೃದ್ಧಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ದೇಹಬಲವೆನ್ನುವುದು ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯು, ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದ, ಅನೇಕ ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದ ಇರುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ, ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಬಲವಂತ

ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಮಾನವನೆಂದರೆ ದೇಹವೊಂದೇ ಅಲ್ಲ, ದೇಹದೊಂದಿಗೆ (1) ದೇಹವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮನಸ್ಸು, ಇದೆ. (2) ಪ್ರತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿ ಇದೆ. (3) ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲವಾದ ಹಾಗೂ ಆಧಾರವಾದ ಆತ್ಮ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಂತಲೆ ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ದೇಹಬಲಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮನೋಬಲಕ್ಕೆ, ಬುದ್ಧಿಬಲಕ್ಕೆ, ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೇಹಬಲದೊಂದಿಗೆ ಮನೋಬಲವು ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮನೋಬಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬುದ್ಧಿಬಲ ಇನ್ನೂ ಮುಖ್ಯ, ಬುದ್ಧಿಬಲದೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಇನ್ನೂ ಇನ್ನೂ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ (1) ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ (2) ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಏತಕ್ಕೆಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಮನಸ್ಸು ಆದ್ದರಿಂದ, ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ, ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೋ ಅವರು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ, ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆವರೆಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಯಾರ ಜೀವನವೇ ಆಗಲಿ, ಅವರ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೂಡ! ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧದಿಂದಲೇ ಅವರು ಸಾಧಿಸುವ ವಿಜಯಗಳೂ ಆಧಾರಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ "ಯದ್ಭಾವಂ ತದ್ಭವತಿ" ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಂದಲೇ, ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರವರ್ತನೆ (ನಡವಳಿಕೆ) ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರವರ್ತನೆ ಮೇಲೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಅವಲಂಭಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಮೇಳೈಸಿವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕುವಿಧದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

1. ವಿನಾಶಕರ ಆಲೋಚನೆಗಳು. (Disastrous thinking)
2. ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು (Negative thinking)
3. ಧನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ([illegible])
4. ಅದ್ಭುತ ಆಲೋಚನೆಗಳು (Miraculas thinking)

ಗಮನಿಸಿದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನಗಳಿರುತ್ತವೊ ಅವರಿಗೆ ಅಂತಹ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೇ (ಪ್ರಯೋಜನ)ವಿರುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ "ಯಾಮತಿಃ ಸಾಗತಿರ್ಭವೇತ್" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿರುತ್ತವೆಂದು ಅರ್ಥ.

1. ವಿನಾಶಕರ ಆಲೋಚನೆಗಳು: (Disastrous thinking) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂದಿ ಅವನು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಪಾಸಾಗಬೇಕು, ಅವನಿಗೆ ಅಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆ ಬರಲಿ, ನಾನೇ ಪಾಸಾಗಬೇಕು, ಅವನಿಗಿಂತ ನನಗೆ ಅಂಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರಲಿ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಪಾಸಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಇವನು ನಪಾಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇವನಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಇವನ ದೃಷ್ಟಿಯೆಲ್ಲಾ ಇವನ ಮೇಲಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಎದುರಿನವನ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತನ್ನನ್ನು ಕುರಿತು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳನು, ತನ್ನ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ತಾನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ಸಿಗುವ ಫಲಿತಾಂಶವು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. "ಅವನು ಹೋಗಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅವನು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಇವನೇ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ." ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಇಂತಹ ಆಲೋಚನಾಧೋರಣೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವರೇ ನಷ್ಟ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

2. ವ್ಯತಿರೇಕವಾದ ಆಲೋಚನೆ: (Negative thinking) ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಮಾನಗಳೇ, ಎಲ್ಲವುದಕ್ಕೂ ಭಯವೇ , ನಾನು ಪಾಸಾಗುತ್ತೇನೋ ? ಇಲ್ಲವೋ? ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುತ್ತೇನೋ ? ಇಲ್ಲವೋ? ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀನೋ? ಇಲ್ಲವೋ? ನಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೋ? ಇಲ್ಲವೋ? ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾರೆನೇನೋ? ಇದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವೇ ಆದರೆ ಅವರು ಏನೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ? ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪ್ರತಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಲಾರರು. ಆದುದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತವೆ, ಇಂತಹ ಆಲೋಚನಾಧೋರಣೆ ಇರುವವರು ಕೂಡ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇಂತಹ ಆಲೋಚನಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಆಲೋಚನೆ: (Positive thinking) ಅನುಕೂಲವಾದ ಆಲೋಚನೆ ಒಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಇಂತಹ ಆಲೋಚನಾಧೋರಣೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದುದೇ, ಹೀಗಾಗಿ ಇವರು ನಾನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲನೇ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಇವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಾಗಲಿ ಖಚಿತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬರೆಯಬಲ್ಲೆನು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲೆನು ಎಂದರೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮಾಡಬಲ್ಲೆನು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಹಾಡಬಲ್ಲೆನು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆಡಬಲ್ಲೆನು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಆಡುತ್ತಾರೆ, ಖಚಿತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ, ಕಾರಣ ಇವರಲ್ಲಿ ಆ ಹಠ ಛಲವಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಂತಹುದೇ ಸಂಕೋಚವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಡುತ್ತಾರೆ, ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇಂತಹವರು ಅಂದುಕೊಂಡ ವಿಜಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

4. ಅದ್ಭುತವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು (Miraculous thinking) : ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಆಲೋಚನಾಧೋರಣೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಇಂತಹವರು ನಾನು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗುತ್ತೇನೆ, ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ, ಐ.ಎ.ಎಸ್. ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಕೂಡ . ಇಂತಹವರು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಂಗದಲ್ಲಾಗಲಿ ರಿಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತಾರೆ, ರಿಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ(ಬಹುಮಾನ, ಪ್ರಶಸ್ತಿ)ಅವಾರ್ಡಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿ ಹೀಗೆ ಗಮನಿಸಿದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಆಲೋಚನಾಧೋರಣೆಗಳಲ್ಲಿರುವವರು ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಯಾರಾದರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವಾಗದೆ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು ಅಂತಹ ಆಲೋಚನಾಧೋರಣೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಸುಲಭ. ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದು ಸಹ ಸುಲಭವೇ, ಆದರೆ ಆಚರಿಸುವುದೇ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಎಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಹಾಗೆಯೇ ನಮಗೂ ಕೂಡ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ಹಾಗೆಯೇ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ತಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗಿರಬೇಕು, ಹೀಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು. ಇದು ಮಾಡಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೆಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಜನ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಕಾರಣ "ಹೇಳುವುದು ಸುಲಭ, ಆಚರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ".

ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ! ಮತ್ತೆ ನಾವು ಹೇಳುವ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು:

1. ಸಾತ್ವಿಕವಾಧ ಸಸ್ಯಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನವನ್ನು" ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಎರಡನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗಲಿ , ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿ, ಯುವಕರಾಗಲಿ ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿವಿಕಸಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲವುದನ್ನೂ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿವೇಕವನ್ನು ಉಪಯೊಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡಬೇಕಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಂತಹುದೇ ಆಲೋಚನಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವರಾದರೂ ಸರಿ, ಅಂದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವವರೆ ಆಗಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ

ಆಲೋಚಿಸುವಂತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ವಿಜಯಪತಾಕೆಯನ್ನು ಹಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಕೀರ್ತಿಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರ ಹತ್ತಿರವು ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಗೌರವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಆನಂದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಗರ್ವ ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಎಲ್ಲವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು, ಬೇರೆ ಇನ್ನೇನನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವು ತಾನು ಒಬ್ಬ ವಿವೇಕಾನಂದನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಬುದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೀರಪ್ಪನ್ ಹಾಗೆ, ಬಿನ್‌ಲಾಡನ್ ಹಾಗೆ, ಬಕಾಸುರನಹಾಗೆ, ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ದೊಡ್ಡತನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಲೋಚನಾಧೋರಣೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

"ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಬುದ್ಧಿಬಲ!"

ಯಾರನ್ನಾದರೂ ದೇಹಬಲ ದೊಡ್ಡದಾ ? ಬುದ್ಧಿಬಲದೊಡ್ಡದಾ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಬುದ್ಧಿಬಲ ದೊಡ್ಡದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಕಾರಣ ದೇಹಬಲ ಎಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೂ ಬುದ್ಧಿಬಲವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಏನೂ ಮಾಡಲಾರರು, ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾರರು, ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಶೋಭಿಸಲಾರರು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಬಲವಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲವುದರಲ್ಲಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ದೇಹಬಲವೆನ್ನುವುದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಕಾರಣ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ದೇಹಬಲವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಅಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲವುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಬಲವಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಯೇ ರಾಜ. ಆದರೆ ಮಾನವ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಬಲವಿರುವವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಪತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಪ್ರಧಾನಿ ಮನಮೋಹನಸಿಂಗ್ ಹತ್ತಿರ ಶಾರೀರಿಕ ಬಲವಿದೆಯಾ ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ? ಮತ್ತೆ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ ಹೇಗಾದರು? ಬುದ್ಧಿಬಲದಿಂದ ತಾನೇ? ದೇಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಬುದ್ಧಿಬಲದಿಂದ ತಾನೇ? ಹಾಗೆಯೇ ಸೋನಿಯಾಗಾಂಧಿ ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಬಲದಿಂದ ದೇಶವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ ಅನೇಕ ಜನ ನಾಯಕರು, ಪ್ರಮುಖರು ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಬಲದಿಂದ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತುಂಬಾ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ, ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿಂದಿನಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಜರನ್ನು ನೋಡಿರಿ! ಶೌರ್ಯ, ಬಲವಿರುವ ಮಹಾರಾಜರು, ಚಕ್ರವರ್ತಿಗಳು ಬುದ್ಧಿಬಲ ಇರುವವರೇ ಮಂತ್ರಿಗಳು, ರಾಜಗುರುಗಳು, ಸಲಹೆಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೆದಕಿ ನೋಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಬಲವೇ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಹಬಲಕ್ಕಿಂತ ಬುದ್ಧಿಬಲವೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಒಂದು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ಸಿಂಹವು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಬಂದಹಾಗೆ ಸಾಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಭಯದಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ದಿನ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ ಹೀಗೆ ಇಷ್ಟಬಂದ ಹಾಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಶಾಂತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರು ಹಾಯಾಗಿ ಜೀವಿಸಲಾರರು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೊಬ್ಬರಂತೆ ಸಿಂಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ಹೋಗೋಣವೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಿಂಹಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದವು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಂಹವು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಆ ಒಪ್ಪಂದದ ಮೇರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಸಿಂಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ಮೊಲದ ಸರದಿ ಬಂತು. ಮೊಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಪ್ರಾಣಿ ಅದು ಹೇಗಾದರೂ ಸಿಂಹದ ಕಾಟ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಉಪಾಯವನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿತು. ಅದಕ್ಕೊಂದು ಆಲೋಚನೆ ಹೊಳೆಯಿತು. ಅದು ಸಿಂಹರಾಜನಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಓ ರಾಜನೇ, ನಿನಗಿಂತ ಬಲವಾದ ಸಿಂಹವೊಂದು ಈ ಕಾಡಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿನ್ನ ಆಟಗಳೇನೂ ನಡೆಯದೆಂದು, ನಿನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಲೆಕ್ಕಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿತು. ಮೊಲದ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ಸಿಂಹಕ್ಕೆ ಕೋಪ ನೆತ್ತಿಗೇರಿತು. ಕೋಪದಿಂದ ನನಗಿಂತ ಬಲಶಾಲಿ ಬಂದಿದ್ದಾನೆಯೇ? ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಹೇಳು ಅವನ ಕಥೆಯನ್ನು ನಾನು ಮುಗಿಸುತ್ತೇನೆ! ಎಂದು ಗರ್ಜಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿತು.

ಆಗ ಆ ಮೊಲವು ಆ ಸಿಂಹವನ್ನು ಒಂದು ಹಾಳುಬಿದ್ದ ಬಾವಿಯ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು. ಆ ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅಡಗಿ ಕುಳಿತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ಸಿಂಹವು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿ ನೋಡಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ನೋಡಿತು. ಅದೇ ಸಿಂಹವೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಸಿಂಹವು ಭಾವಿಸಿತು. ಅದನ್ನು ಸಾಯಿಸಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಆಲೋಚಿಸದೆ ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಿತು. ತಕ್ಷಣ ಮೇಲಕ್ಕೇರಲು ಆಗದೆ ತಾನು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿತು. ಹಾಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಮೊಲವು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಬಲವಾದ ಸಿಂಹವನ್ನು ತನ್ನ ಚುರುಕುಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಜಯಿಸಿತು.

ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ "ದೇಹ ಬಲದಿಂದ ಸಾಧಿಸದಿರುವುದು ಬುದ್ಧಿಬಲದಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದೆಂದು ಕೂಡ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಬಲವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿಬಲವುಳ್ಳ ಮೊಲವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ಆದರೆ ದೇಹಬಲವುಳ್ಳ ಸಿಂಹವು ಮಾಂಸಹಾರಿ. ಆದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾಂಸಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶಾಖಾಹಾರವೇ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಇದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳಾಗಬೇಕು! ಬುದ್ಧಿಬಲವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬದ್ಧಿವಂತರಾಗಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾಗಾದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಗೆ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೋ, ಬುದ್ಧಿಬಲ ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತತ್ತೊ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಟುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲೇ

ಇದ್ದು ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋದಂತೆ. ಏತಕ್ಕೆಂದರೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು ಮನಸ್ಸೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದಂತೆ. ಬುದ್ಧಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ದಾಟಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಂತು ಹೋಗಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಬುದ್ಧಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

ಹೀಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಲ್ಲಬೇಕೆಂದರೆ, ಬುದ್ಧಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸವಿರಬೇಕು. ಇದು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ನೀವು ಧ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಡುತ್ತಾ ಇಡುತ್ತಾ, ಇರುವಾಗ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಬುದ್ಧಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಬುದ್ಧಿವಿಕಸಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಅವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂರ್ಖರಾಗಿ, ಮೂಢರಾಗಿ ವರ್ತಿಸರು. ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡಬಾರದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಬುದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೋಡಿ ಬಹಳ ಮಂದಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೊಡ್ಡವರು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ದೂಷಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಿನಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲವಾ? ಎಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ? ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಅವರು ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

"(ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು ಎಂದರೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು)". ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲವನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ: ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರತಿಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಎಂದರೆ ಕೆಲವರು ಆ ಸಾಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಅಂತಹವರನ್ನು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಏನೋ ನಿನಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲವಾ? ಹೇಳಿದ್ದೇನು? ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೇನು? ಎಂದು ಬಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಿರಿಯಡ್ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಉಪಾದ್ಯಾಯರು ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿರಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಕರು ಬರುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಆ ಕಡೆಗೆ ಹೋದ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಕ್ಕಳು ಜೋರಾಗಿ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆಗ ತರಗತಿಗೆ ಬಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವರನ್ನು ಬುದ್ಧಿಇಲ್ಲವಾ? ಹಾಗೆ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ? ಎಂದು ಬೈಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಂದಿ ಹಾಕಿದರೂ!

ಅದೇ ರೀತಿ ಬುದ್ಧಿಇಲ್ಲವಾ? ಎಂದು ಬೈಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲಾ ತರಗತಿಗೆ ತಡವಾಗಿ ಬಂದರೂ! ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡದೆ ಹೊರಗಡೆ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ! ಬುದ್ಧಿಇಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಬೈಯ್ಯುತ್ತಾರೆ, ಅದೇ ರೀತಿ ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಓದಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ ಪಕ್ಕದ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೂ ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬುದ್ಧಿಇಲ್ಲವಾ? ಎಂದು ಬೈಯ್ಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೀಟಲೆ ಮಾಡಿದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗೋಳು ಹೊಯ್ದುಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲವಾ? ಎಂದು ಬೈಯ್ಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಬದ್ಧಿಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಹಿರಿಯರು ಸಹ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಇಲ್ಲದವರಂತೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವುದುಂಟು. ನೀರಿನ ಕೊಳಾಯಿ ಹತ್ತಿರ, ಹಾಲಿನ ಕೇಂದ್ರದ ಹತ್ತಿರ ಬಸನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತಿರುವಾಗ, ಟಿಕೆಟ್ ಕೌಂಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ಸಂಧರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರೂ ಹೀಗೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವುದುಂಟು. ಕಾರಣ ಅವರು ಕೂಡ ಹಾಗೆ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದವರೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುವುದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ, ಎಷ್ಟೋ ನಷ್ಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿದೆಸೆಯಿಂದಲೇ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ವಿಕಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಬಹಳಜನ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಇತರರ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೂರಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಷ್ಟ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಕುರಿತಾಗಲೀ, ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಲೀ ಆಲೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೊಂದುಸಲ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ನಷ್ಟ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ವಿಧವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಓದಿನಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿದ್ಯೆಯು ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸದೆ, ಹೊರಗಿನ ವ್ಯವಹಾರಗಳಮೇಲೆ, ಗಲಭೆಗಳ ಮೇಲೆ, ರಾಜಕೀಯದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನವನ್ನು ನಷ್ಟ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಬುದ್ಧಿವಿಕಸನ ಆಗದೇ ಇರುವುದು.

ಇಂತವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೊ? ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಷ್ಟ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೊ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಸಣ್ಣ ಕಥೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿನ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೆರೆ ಇತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಮೆ ವಾಸವಾಗಿತ್ತು. ಆ ಕೆರೆಯ ಹತ್ತಿರವೇ ಎರಡು ಕೊಕ್ಕರೆಗಳು ವಾಸವಾಗಿದ್ದವು. ದಿನಕಳೆದಂತೆ ಆಮೆ ಮತ್ತು ಕೊಕ್ಕರೆಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಯಿತು. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಆ ಊರಿಗೆ ಮಳೆಯೇ ಬರದಿದ್ದ ಕಾರಣ ಕೆರೆಯ ನೀರು ಇಂಗುತ್ತಾ ಬಂತು. ಆಗ ಆ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳು ಆಮೆಯೊಂದಿಗೆ ನೋಡು ಈ ಕೆರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬತ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಆಹಾರ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇರೆ ಕಡೆ ವಲಸೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದವು ಆಗ ಗಾಬರಿಗೊಂಡ

ಆಮೆ ಅಯ್ಯೋ ನೀವು ಹೋದರೆ ನನ್ನ ಗತಿಯೇನು? ನನ್ನನ್ನು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ ಎಂದಿತು. ಆಗ ಆ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳು ಒಂದು ನಿಬಂದನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದವು. ನೋಡು ನಾವು ಒಂದು ಕಡ್ಡಿಯ ಎರಡು ಕಡೆ ಕೊಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯುತ್ತೇವೆ, ಆ ಕಡ್ಡಿಯ ಮಧ್ಯಬಾಗದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಬಾಯಿಂದ ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದುಕೋ ನಾವು ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ನಿನ್ನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದವು. ತಾನು ಬಾಯಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮಾತುಕೊಟ್ಟ ಆಮೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಂಡ ಆ ಗ್ರಾಮದ ಮಕ್ಕಳು ಕೇಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಆ ವಿಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ, ಆಮೆಯನ್ನು ಟೀಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆಗ ಆಮೆಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ಆಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿಡದೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ಟೀಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಇವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಲೇಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡು ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಾಯಿತೆರೆಯಿತು. ಕೂಡಲೇ ಮೇಲಿಂದ ಜಾರಿ ದಪ್ಪೆಂದು ಭೂಮಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ಆಗ ಆ ಮಕ್ಕಳು ಬಿದ್ದ ಆ ಆಮೆಯನ್ನು ಕೊಂದುಹಾಕಿದರು. ನೋಡಿದಿರಾ! ಆಮೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸದಮೇಲಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆದದ್ದು ಅದರ ಮೌಢ್ಯತನ (ಬುದ್ಧಿಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ) ದಿಂದ ಅಲ್ಲವೇ.

ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಓದಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ! ಇತರ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ, ಗಲಭೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಪ್ರೇಮ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ರಾಜಕೀಯದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯತ್ ನ್ನು ನಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳ ಮೇಲೆ, ತಮ್ಮ ಗುರಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ, ತಮಗೆ ಸಂಬಂಧ ವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡರು. ಆದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಈರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ , ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಬುದ್ಧಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಬೇಕು. ಜಾಣ್ಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿಬಲವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ (1) ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕ ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (2) ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನದ ಮುಖಾಂತರ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ!

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಕಾರಣ ಶರೀರವಾಗಲಿ, ಮನಸ್ಸಾಗಲಿ, ಬುದ್ಧಿಯಾಗಲಿ ಆತ್ಮವಿದ್ದಾಗಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವೆಲ್ಲಾ ನಿರ್ಜೀವವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ಶವವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಆತ್ಮವಿದ್ದರೇನೆ ದೇಹವಿರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹವು ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆತ್ಮದ ದೊಡ್ಡತನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ

ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಷ್ಟವೇ! ಎಲ್ಲವೂ ಕಷ್ಟಗಳೇ! ಆತ್ಮದೊಂದು ದೊಡ್ಡತನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಓಶೋ ಮಹಾಶಯರು ಹೇಳಿದ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಒಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅಜ್ಜಿ ಇದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಹೂಗಳೆಂದರೆ, ಹೂದೋಟವೆಂದರೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹೂತೋಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಆ ತೋಟವನ್ನು ಪ್ರಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಒಂದು ದಿನ ಅವಳಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಳು. ಆಗ ಅವಳು ತೋಟ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾದಳು.

ಅವಳಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಮೊಮ್ಮಗನಿದ್ದನು. ಅಜ್ಜಿಯ ಬಾಧೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಆ ಮೊಮ್ಮಗ ಅಜ್ಜೀ! ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡ. ನಿನ್ನ ತೋಟವನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ನಿನಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿದನು. ಹಾಗೆ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಮಾತುಕೊಟ್ಟು ಅವನು ದಿನಾಲು ತೋಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ತೋಟದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾ ತೋಟವನ್ನು ಬಹಳ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಎಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಕೊಂಬೆ ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ನೆನೆಸುತ್ತಿದ್ದನು, ಎಲೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದುತ್ತಿದ್ದನು. ಹೂವು ಹೂವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಗಿಡಗಳನ್ನು ಆಲಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಅಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ತೋಟವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು, ಹೀಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯಿತು.

ಅಜ್ಜಿಯ ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಯಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಳು ಅವಳ ದೃಷ್ಟಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತೋಟದ ಮೇಲೆಯೇ. ಅವಳು ತೋಟವನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಮೊಮ್ಮಗನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ತೋಟಕ್ಕೆ ಹೋದಳು. ತೋಟದೊಳಗೆ ಹೋಗಲು ತೋಟವೆಲ್ಲಾ ಒಣಗಿಹೋಗಿದೆ. ಗಿಡಗಳೆಲ್ಲಾ ಸತ್ತುಹೋಗಿವೆ. ಅಜ್ಜಿಯು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟಳು. ಬಹಳ ಕೋಪ ಬಂದಿತು. ತಕ್ಷಣ ಮೊಮ್ಮಗನನ್ನು ಕರೆದು ಏನೋ! ನೀನು ಹೇಳಿದ್ದೇನು? ಮಾಡಿದ್ದೇನು? ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಕೇಳಿದಳು. ಆಗ ಮೊಮ್ಮಗನು ಗಾಬರಿಯಿಂದ, ಮುಖವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಜ್ಜೀ! ನಾನು ತೋಟವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಎಷ್ಟು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಕೊಂಬೆ ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಎಲೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒರೆಸಿದ್ದೇನೆ, ಹೂವು ಹೂವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಸರಿ ಈ ತೋಟ ಹೇಗೆ ಒಣಗಿಹೋಗಿದೆ ನನಗೇನು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲಾ ಅಜ್ಜೀ! ಎಂದನು.

ಆಗ ಅಜ್ಜಿಯು ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು, ಎಲೆಗಳನ್ನು, ಹೂವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ, ಆದರೆ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಏನು ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ? ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು, ಆಗ ಆ ಮೊಮ್ಮಗನು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಬೇರುಗಳೇನು ಅಜ್ಜಿ? ಎಂದನು. ಅಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಗಿಡ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಕಾಣಿಸದಿರುವ ಬೇರಿನ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯದು. ಅವನಿಗೆ ಗಿಡವೆಂದರೆ ಕಾಣಿಸುವ ಕೊಂಬೆಗಳು, ಎಲೆಗಳು, ಹೂವುಗಳೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಆ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸದಿರುವ ಬೇರಿರುತ್ತದೆಂದು, "ಕಾಣಿಸುವ ಸಸಿಗೆ (ಗಿಡಕ್ಕೆ) ಕಾಣದಿರುವ ಬೇರೇ ಆಧಾರವೆಂದು ತಿಳಿಯದು". ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲಾ

ಪೋಷಿಸಬೇಕಾದುದ್ದು ಗಿಡವನ್ನಲ್ಲ ಬೇರನ್ನೆಂದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟೊತ್ತು ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು, ಎಲೆಗಳನ್ನು, ಹೂವುಗಳನ್ನು, ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆ ತೋಟವೆಲ್ಲಾ ಹಾಗೆ ಒಣಗಿಹೋಯಿತು

ಕಾಣಿಸುವ ಸಸಿಗಿಂತ ಕಾಣಿಸದಿರುವ ಬೇರು ಆಧಾರವೆಂದು, ಪೋಷಿಸ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಬೇರನ್ನು ಹೊರತು ಗಿಡವನ್ನಲ್ಲ. ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ಆ ಮೊಮ್ಮಗನಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯದೊ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸದಿರುವ ಆತ್ಮ! ಆಧಾರವೆಂದು, ನಾವು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು 'ಆತ್ಮಕ್ಕೆ' ಆಗಲಿ ಶರೀರಕ್ಕಲ್ಲ, ದೇಹಕ್ಕಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತು? ಬೇರನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಗಿಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿತೊ, ಹಾಗೆಯೇ, ದೇಹವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮವನ್ನು ಗಮನಿಸದಿದ್ದರೆ ಆ ತೋಟದ ಗತಿಯೇ ಮನುಷ್ಯನ ಗತಿ ಕೂಡ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತು? ಕಾಣಿಸುವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸದ ಆತ್ಮವಿದೆಯೆಂದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮೂಲವು ಆತ್ಮವೆಂದು ಆತ್ಮವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶರೀರವು ಶವವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಅರಿವು ಇರದೇ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆತ್ಮವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರವು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತು? ಆದರೆ ಬಹಳ ಜನಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯದೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶಾರೀರಿಕ ಬಲವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ರೋಗಗಳ ಪಾಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಷ್ಟಗಳ ಪಾಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ಕಾರಣ ಆತ್ಮವೆಂದರೆ ಯಾರೂ ಅಲ್ಲ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಆ ದೇವರೇ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ದೇವರ ಶಕ್ತಿ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ದೇವರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಮಕ್ಕಳು, ಶಾಂತಿಯಿಂದ, ಆನಂದವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಸಮಭಾವದಿಂದ ನೊಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾರ್ಥ ದ್ವೇಷಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲೆ ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ, ಕರುಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನ್ಯಾಯವಾಗಿ, ಧರ್ಮವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ರಂಗದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಮುಂದಾಳತ್ವದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆತಾಯಂದಿರನ್ನು ದೊಡ್ಡವರನ್ನು (ಹಿರಿಯರನ್ನು) ಗೌರವದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ? ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಆತ್ಮದ

ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನವಾಗಿದ್ದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಶ್ಲೋಕ: **ಧೂಮೇನಾವ್ರಿಯತೇ ವಹ್ನಿರ್ಯಥಾ ದರ್ಶೋಽಮಲೇನಚ:**

ಯಥೋಲ್ಬೇನಾವೃತೋ ಗರ್ಭಸ್ತಥಾ ತೇನೇದಮಾವೃತಮ್ (ಭ.ಗೀ. 3– 38)

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ಹೊಗೆಯಿಂದ ಬೆಂಕಿ, ಕೊಳೆಯಿಂದ ಕನ್ನಡಿ, ಮಾಯೆಯಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವು ಅಡಗಿರುವಂತೆ ಕಾಮವು ಅಂದರೆ ಬಯಕೆಗಳು ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ ಹೊದಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಅವರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಂದ ಬರಬರುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುವುದು ಮೃತಾಹಾರವಾದ ಮಾಂಸಹಾರ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಂಸಹಾರ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು, ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಸುಲಭವಾದ ಸಸ್ಯಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು ಚೈತನ್ಯಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಓದುತ್ತಾರೆ. ಶೋಭಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ, ಜ್ಞಾನವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

“ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳು ಅವಶ್ಯಕವೇ”

ಮೇಲಿನ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಿದಾಗ ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿ, ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ವಿಕಸಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಬಲವನ್ನು ಅಂದರೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಪ್ರಭಾವ ಕೂಡ ಬಹಳ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೃತಾಹಾರವಾದ ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಕಾರಣ ಮೃತಾಹಾರ.

1. ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗಗ್ರಸ್ಥರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಂದವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸಹಾರದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾರೀತಿಯಿಂದಲೂ ನಷ್ಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲಾ ಮಾಂಸಹಾರವು ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂಸೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಧರ್ಮವಲ್ಲದೇ ಪಾಪಕೂಡ. ಅದು ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಹಳ ನಷ್ಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲಾ ಮೃತಾಹಾರವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸದು, ಅಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಷ್ಟದಾಯಕವು. ಅದಕ್ಕಾಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತ (ಹಾಲಿ) ಎಲ್ಲರೂ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದಾರೆ.

ಆದರೆ ಅಮೃತಾಹಾರವಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು, ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಶಾಕಾಹಾರವು ವೃಕ್ಷಗಳ ಮೂಲಕ, ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗಿವೆ. ಪಂಚ ಭೂತಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ದೇವತೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಕೂಡ, ಪಂಚಭೂತಗಳ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರವೇ ಶಾಖಾಹಾರವು.

ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ವೃಕ್ಷಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಕಡೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. "ಜ್ಞಾನಸೂರ್ಯ" ಎಂದು ಕೂಡ ಅನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸೂರ್ಯಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರವೇ ಸಸ್ಯಾಹಾರವು. ಅಂತಹ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅವರ ಜ್ಞಾನವು ಎಷ್ಟೋ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿ ಜ್ಞಾನವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡಲಾರವು. ಅವುಗಳ ತಲೆಗಳು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ವ್ಯತಿರೇಕವಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿರದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಅಂದರೆ ಮೃತ ಮಾಂಸವನ್ನು ಭುಜಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನವು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ? ಅವರು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸೃಷ್ಟಿಗೂ, ಭಗವಂತನಿಗೂ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಸಂಪಾದಿಸಿದರೂ ಎಷ್ಟು ಸುಖಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಂಡರೂ ದುಃಖದಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ದುಃಖದಲ್ಲಿರುತ್ತಾ ಇತರರಿಗೂ ಸಹ ದುಃಖವನ್ನುವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಬುದ್ಧಿಗೆ, ಆತ್ಮಕ್ಕೂ ಲಾಭವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳೇ ಅಲ್ಲ ದೊಡ್ಡವರು ಚಿಕ್ಕವರು ಎಲ್ಲರೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಅವರವರ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಕಬೇಕು ?

ಬಹಳ ಜನ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಆಂದೋಲನೆ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆ ಆಗಲೀ ಅವರ ಕೆಲಸವಾಗಲೀ, ಇವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಅಂದುಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಅವರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಅವರು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದ ತಂದೆತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈಗಲೇ ಇವರು ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತುಮುಲದಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು? ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಅವರು ಸಭ್ಯರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೋ ಅರ್ಥವಾಗದೆ ಸಂಕಟ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲಮಂದಿ ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗಲೇ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಅಡಿಯಾಳಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ತಂದೆತಾಯಂದಿರಿಗೆ ನರಕವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಂಡಿಸಿದರೂ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬಾರದು. ಕೊನೆಗೆ ಅವರ ವರ್ತನೆಯು ಇನ್ನೂ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಇವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು? ಇವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು? ಎಂದು ತಲೆ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ತಂದೆತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಧಾರ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರಾದರೆ ಹೇಳುವುದೇ ಬೇಡ. ಅವರು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆಯೇ ಆಧಾರ ಪಡಬೇಕಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನರಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳ ಕುರಿತು ಆಂದೋಲನೆ ಪಡುವುದು ಸಹಜವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಲೋಪವೆಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದೆಯಾ? ತಂದೆತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿದೆಯಾ? ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಳೆಸುವುದರಲ್ಲಿದೆಯಾ? ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚಿಸೋಣ!

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲೇ ದೇವರೆಂದು

ದೇವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ದೈವಸಮಾನವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ದೇವರುಗಳೆ, ಆದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರೇ ದುಷ್ಟರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದುರ್ಮಾರ್ಗಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಸ್ವಾರ್ಥಪರರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಹಿಂಸಾ ತ್ಮಕಭಾವನೆಯವರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಾಕ್ಷಸರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೋಸಗಾರರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೇವರಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಹುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಲೋಪವು ಹುಟ್ಟಿಸಿದವರದ್ದು ಅಲ್ಲ ಅವರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೈವಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಬೆಳೆಸಿದವರಲ್ಲೇ ಅಂದರೆ ಲೋಪವಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

"ಯಥಾ ರಾಜ – ತಥಾ ಪ್ರಜಾಃ" ಎಂದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು. "ಯಥಾ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು–ತಥಾ ಮಕ್ಕಳು" ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆಂದು, ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಹೇಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಹಾಗೆಯೇ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಗುಣ, ಅನುಕರಿಸುವ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಅವರು ಹೊಸದಾದ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವವರು. ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಗಮನಿಸಿದವುಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೇ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಆರರಿಂದ–ಏಳು ವರ್ಷವಿರುವಾಗ ತಂದೆತಾಯಂದಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು ತಂದೆತಾಯಂದಿರೇ.

ಅಮಾಯಕವಾದ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದನ್ನು ಹೇಳೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಾವ ಭಾಷೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಆ ಭಾಷೆಯನ್ನೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಎಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅಂತಹವುಗಳನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆತಾಯಂದಿರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ನಾವು ಈ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದವರೆಂದು, ಓಹೋ ! ನಾನು ಕೂಡ ಈ ಕುಟುಂಬದವನೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮದು ಈ ಕುಲ! ಕುಲ ಅಂದರೆ ಓಹೋ! ನನ್ನದು ಈ ಕುಲವಾ! ಅವರದು ಇನ್ನೊಂದು ಕುಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಆ ಮಗುವು ನಂಬುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮದು ಹಿಂದುಮತವೆಂದು, ನಮ್ಮ ದೇವರು ರಾಮನೆಂದು, ನಮ್ಮ ದೇವರು ಕೃಷ್ಣನೆಂದು, ನಮ್ಮ ದೇವರು ಗುಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಂದು ನಾವು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು, ದೇವರನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ದೇವರನ್ನು ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಣೆಗೆ ಕುಂಕುಮವನ್ನು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹೂವನ್ನು, ಕೈಯಿಗೆ ದಾರವನ್ನು, ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರೆಂದು, ನಮ್ಮ ಮತ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಮತವೆಂದು, ನಮ್ಮ ದೇವರು ಜೀಸಸ್ ಎಂದು, ನಾವು ಚರ್ಚಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು, ಚರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು, ಹೇಳಲು ಅದನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಾನು ಬೇರೆ, ಇತರರು ಬೇರೆ, ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಈ ಹೊಸ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಮಾಜದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಾಟಿದರೆ ಆ ಬೇರೆ ಎನ್ನುವ ಬೀಜವು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ದೊಡ್ಡ ವೃಕ್ಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ದೃಡವಾಗಿ ನಾನು ಬೇರೆ, ಇತರರು ಬೇರೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಲವಾಗಿ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಧಭಾವದ ಬೀಜವನ್ನು, ದ್ವೇಷದ ಬೀಜವನ್ನು ನಾಟುತ್ತಿದ್ದೇವೆನ್ನುವ ವಿಷಯ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ಪೋಷಕರು ಅವರು ನಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳು, ಅವರಿಂದ ದೂರವಿರು ಅವರಿಗೂ ನಮಗೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಡವೆಂದು, ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಡವೆಂದು ಇಂತಹ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಹತ್ತಿರ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು, ಅವರನ್ನು ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವರು. ಇನ್ನೂ ತಮಾಷೆಗಾಗಿ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅಳಿಸುವುದು, ನೋಯಿಸುವುದನ್ನು, ಅವರು ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ , ಭಯಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೆವ್ವ, ಭೂತವೆಂದು, ಹೆದರಿಸಿ ಭಯಭ್ರಾಂತರನ್ನಾಗಿಸುವುದು, ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳ ಎದುರಿಗೆ ಜಗಳವಾಡುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಅವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆನ್ನುವ ಅರಿವು ಅವರಿಗಿಲ್ಲ ಅಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯವಳಲ್ಲವೆಂದು ಅಪ್ಪ, ಅಪ್ಪ ಒಳ್ಳೆಯವನಲ್ಲವೆಂದು ಅಮ್ಮ, ನಿಜವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ತಮಾಷೆಗಾಗಲಿ ಕೂಡ ಕೆಲವು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಈರೀತಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷಭಾವವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ.

"ಗಿಡವಾಗಿ ಬಗ್ಗದ್ದು ಮರವಾಗಿ ಬಗ್ಗೀತೆ?" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಗಿಡವಾಗಿರುವಾಗ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಮರವಾದ ಮೇಲೆ ಯಾರಿಂದಲೂ ಬಗ್ಗಿಸಲಾಗದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗಲೇ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ

ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಬಾಲ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಾದುದು. ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದರೆ ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಪವಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅಂತಹ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಹಾಳು ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಅವರು ಪವಿತ್ರರಾಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯವರ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸರಿಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಮಕ್ಕಳನ್ನಲ್ಲ. ತಂದೆತಾಯಂದಿರನ್ನು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾರಣ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಹೇಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೆಯೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎನ್ನುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. "ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಕೂಡ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ" ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ನೀವು ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಇರುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜಾಗ್ರತೆಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಹಾರವೇ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಅವರ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವು ಶರೀರವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಶರೀರವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಮಲಿನವಾಗಿ, ಮೃತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಶರೀರವು ರೋಗಗ್ರಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನವಾಗುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಂದವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರ ಮಾತುಗಳು, ಕೆಲಸಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ದುಃಖಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಹಾರದಿಂದಲೆ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೊದಲಾಗುವುದು, ಕಾರಣ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ ನೋಡುವುದು ಆಹಾರವನ್ನೇ, ಆಹಾರಕ್ಕಾಗೇ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಆಹಾರ ಕುರಿತು ವ್ಯವಹಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರದಬಗ್ಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮೊದಲಿಡಬೇಕು."ತಿಂಡಿಯಿಂದ ತೇಗು" ಎಂತಹ ಆಹಾರ ತಿಂದರೆ ಅಂತಹ ತೇಗು ಎನ್ನುವ ನಾಣ್ನುಡಿಯಂತೆ ಅಲ್ಲವೇ!

ಬಹಳ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬಲವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬಲವೆಂದರೆ ಶಾರೀರಕ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದೆಂದು, ಆದರೆ ಶಕ್ತಿ ಶರೀರವನ್ನು ನಡೆಸುವುದೆಂದು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಶಕ್ತಿವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸುವನು. ಮಾಡುವನು ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಜಯಿಸುವನು. ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು. ಎಂತಹ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಾದರೂ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗೆ "ಕಾಣಿಸುವ ಬಲಕ್ಕಿಂತ

ಕಾಣಿಸದಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು ದೊಡ್ಡದು". ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲವಂತರಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಹಳ ಜನ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಬಲ, ಬಲವೆಂದು ಮಾಂಸವನ್ನು, ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು , ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ಮೃತಾಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟುಹೊತ್ತೂ ಆಕಾರವನ್ನು ನೋಡಿ ಗರ್ವಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಅವರ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ಬಾಧೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಅವರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ಅಪಾರವಾದ ಶಕ್ತಿವಂತರನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗಲೇ ಮಾಂಸದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ಪ್ರಾಣಿವಧೆ, ಜೀವಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಬರುವ ಪಾಪದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆ ಪಾಪದಿಂದ ಬರುವ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು, ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳಿಂದ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ , ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವ ಪದ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದನ್ನು ಮೊದಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಜೊತೆಯಿರುವ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ(ರ್‍ಯಾಗಿಂಗ್) ಕೊಟ್ಟು ತಾವು ವಿನೋದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಅವರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ನೀನು ಪ್ರೀತಿಸದೆ ಹೋದರೆ ನಾನು ಸಾಯುತ್ತೇನೆಂದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಆಸಿಡ್ ನ್ನು ಹಾಕುತ್ತೇನೆಂದು ಹೆದರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಬ್ಲೇಡ್‌ನಿಂದ ಆಗಲೀ ಚೂರಿಯಿಂದ ಆಗಲೀ ಅವಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಲು ಹೇಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎದುರಿಗಿರುವವರ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಇವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅವರ ಆನಂದವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅನಂತರ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವಳನ್ನು ಕೂಡ ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥ ತಮ್ಮ ಆನಂದ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆಯವರ ನೋವು ಅರ್ಥವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಕೂಡ ಪ್ರಾಣವಿರುವ ಮನುಷ್ಯರೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಕೂಡ ಬಾಧೆ ಇರುತ್ತದೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು, ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ಘೋರವಾಗಿ ಹಿಂಸೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಲಿಸಿದವರು ಯಾರು? ಅಂದರೆ ತಂದೆತಾಯಂದಿರಲ್ಲವೆ? ಅವರು ಹಾಗೆ ತಯಾರಾಗಲು ಕಾರಣ ಅವರ ತಂದೆತಾಯಂದಿರಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾರು ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶೋಕಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇರುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಅವರ

ಚೆಲ್ಲಾಟಕ್ಕೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ದುಡ್ಡಿಗಾಗಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಬೈಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿತದ ಚಟದಿಂದ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗೆ ಹೋದರೆ ಸೀಮೀಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸುಡಲು ಹೇಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪು, ಪಾಪ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಎಲ್ಲರೂ ತನ್ನಂತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಎಲ್ಲರ ಬಾಧೆ ತನ್ನ ಬಾಧೆಯಂತಹುದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯದಿರುವುದು. ಮತ್ತೆ ದೇವರಂತೆ ಹುಟ್ಟಿರುವವರಿಗೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಯಾರು ಹೇಳಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು, ಹಾಗೆ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಹಿಂಸೆ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ (ಹೆಂಡತಿ) ಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವವರೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಇನ್ನೂ ದಿನದಿನ ಪ್ರವರ್ಧಮಾನವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ವೃದ್ಧರಾದ ತಂದೆತಾಯಂದಿರನ್ನು ಕೂಡ ಹಿಂಸಿಸಲೂ ಹಿಂಜರಿಯರು ಅವರ ನಿರರ್ಥಕವಾದ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ಹಾಗೆ ಅವರನ್ನು ಕೂಡ ಅವಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೋಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಬಾಧೆ ಕೂಡ ಕೇಳದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಿ ನರಕವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರಣ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯ ಜೀವ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಅವರ ಹೃದಯವು ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಬದಲಾಗಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಕಠಿಣವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವುದೇ ಕರುಣೆ, ದಯೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಮರುಕ, ಎನ್ನುವ ಪದಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯದಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಕಾರಣ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಕಲಿಸಿದ್ದರೆ! ಅಂದರೆ ಕೋಳಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದು ಕೂಡ ಪ್ರಾಣಿಯೆ! ಅದಕ್ಕೆ ಕೂಡ ನಿನ್ನ ಹಾಗೆ ಬಾಧೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನೋಯಿಸಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೆ! ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಎಲ್ಲವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವರು ತಂದೆತಾಯಂದಿರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾ! ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ತಂದೆತಾಯಿಯರಿಲ್ಲವೇ! ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನಲ್ಲದೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲೂ ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವ ಸಹಜ ಗುಣವಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅವರು ತಂದೆತಾಯಂದಿರನ್ನಲ್ಲದೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಗರೀಕನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕೂಡ ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ದೇವರಂತೆ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು, ದೇವರಂತೆಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆನಂದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕೂಡ ಆನಂದವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ನೋಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೋ? ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಎಂತಹ ಲಾಭಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೋ? ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕು? ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗಲೆ ಅವರನ್ನು ಕುರಿತು ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವದರ ಬಗ್ಗೆ

ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ "ಗಿಡವಾಗಿ ಬಗ್ಗದ್ದು, ಮರವಾಗಿ ಬಗ್ಗೀತೆ?" ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ರೀತಿ ರೂಪುಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಪೈರು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವುದರಿಂದ ಮೊದಲುಗೊಂಡು, ಬೀಜವು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಸಸಿರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಎಷ್ಟೊಂದು ಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ! ಅಂದರೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ, ಹುಳ ಹುಪ್ಪಡಿಗಳು ತಗಲದಂತೆ ಔಷದಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಭೂಮಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೇಗಿಲು ಹೊಡೆದು ಬೀಜವು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತೇವೆ. ನೀರು ಹಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೆ ಬೀಜವು ಮೊಳಕೆ ಬರುವದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಎಷ್ಟೋ ಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಮಗು ಜನಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

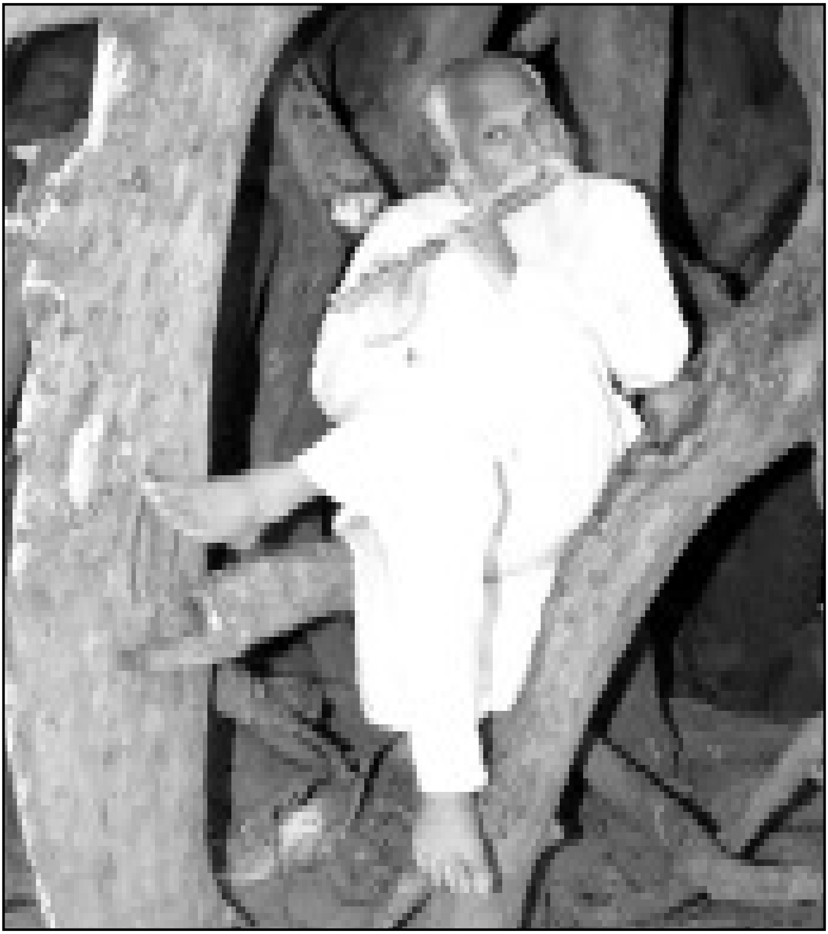
ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಕಲಿಯುವುದಲ್ಲ, ಅವರು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಷಯಗಳು ಪುರಾಣಗಳಿಂದ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಅಭಿಮನ್ಯು ಚಕ್ರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಬೇಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದನು. ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಪ್ರಹ್ಲಾದನು ನಾರದ ಮಹರ್ಷಿಗಳಿಂದ ಭಗವತ್ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರತು ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ಅವರು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಬಹಳ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದದಿಂದ ಇರಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಾಯಿಗೆ ಪುರಾಣ ಶ್ರವಣ, ಗೀತಾಪಾರಾಯಣ, ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮನೋಪ್ರಭಾವವು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಪ್ರಾರಂಭದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೊಡದೆ, ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಏನು ಕಲಿಸಬೇಕು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದರಿಯದೆ, ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ! ಬಾಧೆ ಪಟ್ಟರೆ! ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಆದಕಾರಣ "ಕೈ ಸುಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಕೈ ಸುಡದಂತೆ ಮೊದಲೇ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ದೊಡ್ಡವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

"ಧ್ಯಾನದ ಲಾಭಗಳು"

- ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ದುಶ್ಚಟಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
- 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.

ಅನುಬಂಧ



ಪತ್ರೀಜಿಯವರು

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯರ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಸಂದೇಶ
2. ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ
3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೊತೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮುಖಾ ಮುಖಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಸಂದೇಶ

"ನಿಜವಾದ ಓದು!"

ಮಕ್ಕಳು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಓದಬೇಕು?
ದೊಡ್ಡವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಓದಿಸಬೇಕು?
ಉದರ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿಯಾ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸ?
ಮನೋಲ್ಲಾಸಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಓದು?
ಪ್ರಕೃತಿ ಪರಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಓದು?
ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮಪರಿಣಿತಿಗಾಗಿ ಓದು?
ಈ ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿಯು ಅಲ್ಲ ಓದುವುದು!
ಎಲ್ಲವುದಕ್ಕಾಗಿಯು ಇದೆ ಓದುವುದು?
ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯಬೇಕು!
ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ವಿದ್ಯೆ ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ!
ಆತ್ಮವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಪಾಠ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಬೇಕು!
ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ನಿರ್ಭಯರಾಗಿ, ನಿಸ್ಸಂಶಯರಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ!
ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯೆಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ!
ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಆಟ ಪಾಠಗಳು, ಹಾಡುಗಳು, ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ!
ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ತನ್ನ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಬೇಗ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.
ಅಕ್ಷರಾಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಆತ್ಮ ವಿದ್ಯೆಯೆ!
ಕ್ಷರವಲ್ಲದ ಈ ಅಕ್ಷರ, ಕ್ಷರವೆಂದರೆ ನಶಿಸುವುದು; ಅಕ್ಷರವೆಂದರೆ ನಶಿಸದಿರುವುದು!
ಆತ್ಮವು ನಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹವೆ ನಶಿಸುವುದು. ಆತ್ಮ ವಿದ್ಯೆಯೇ.., ಅಕ್ಷರಾಭ್ಯಾಸವು...
ಅಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ "ಅಕ್ಷರಸ್ಥರಾಗಬೇಕು! ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಾನುಭವಿಗಳಾಗಿ
ಪ್ರಕಾಶಿಸಬೇಕು!
ಭೂ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಆತ್ಮ ಶಿವತಾಂಡವವಾಡಬೇಕು!
ಇದೆ ನಿಜವಾದ ವಿದ್ಯೆಯ ಮಾರ್ಗ ಪದ್ಧತಿಗಳು!

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಅತಿ ಕಷ್ಟಕರವಾದುದು ಆತ್ಮಾನುಭಾವ. ಆಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಕಣಿಕೆ. ಅಟ್ಟವನ್ನು ಏರಲಾರದ ತಾಯಿ ಬೆಟ್ಟವನ್ನು ಏರಿದಂತೆ, ತಾವು ಯಾರೊ ತಮಗೇ ತಿಳಿಯದವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ? ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತು ಸಾಕಬೇಕು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅರ್ಹತೆ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ? ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುಕುಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ತನ್ನಂತೆ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು. ಅದು ಪ್ರಾಣಿಯೊಂದರ ದೊಡ್ಡತನವಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಂದು ಮಹತ್ವ! ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನವರ ಜನನ ಕೂಡ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವರ ಸಾಕಣಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಶರೀರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಲಾರದು. ಬುದ್ಧಿ ಸಂಪನ್ನತ್ವವು ಒದಗಬೇಕು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿ ಮಾನವರಿಂದಲೇ ಆ ಬೆಳವಣಿಗೆ(ಸಾಕಾಣಿಕೆ) ಸಾಧ್ಯ.

ಮೇಧಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸವೆನ್ನುವುದು ಆತ್ಮಾನುಭವದ ಮೂಲಕವೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಆತ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ (ನಿಪುಣ) ನಿಷ್ಣಾತರಾದಾಗಲೆ ಅದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನೇ 2500 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಸಾಕ್ರಟೀಸ್ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರವಚನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಕಣಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಒಂದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಬೋಧನಾಂಶವಾಗಿತ್ತು.

ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಶ್ರಮವಾದ ಮೇಲೆ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವು. ಧರ್ಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವವರೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೂ,: ಶಿಶುತ್ವವು ಹೋಗಿ ಬಾಲಕತ್ವವು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ "ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೆ ನಾಳಿನ ಪೌರರು" ಅದಕ್ಕಾಗೆ ಆ ಬಾಲಕ–ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಉಪನಯನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದೆ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಂಶವು.

ಉಪನಯನವೆಂದರೆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ಎಂದು ಸಹ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ, ದಿವ್ಯ ಶ್ರವಣ, ದಿವ್ಯಯಾನ, ಮೊದಲಾದವೆಲ್ಲಾ ಇದರ ಕೆಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ತತ್ತ್ವಮಸಿ, ನೀನೇ ದೇವರು, ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ, ನಾನು ದೇವರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮೂರನೆ ಕಣ್ಣು ಎನ್ನುವುದು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಅಂಕುರಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಯೋಗವೆಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ, ಇದು ಕೇವಲ ಆನಾಪಾನಾಸತಿ ಇಲ್ಲವೇ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕವೇ ಸಾಧ್ಯ.

ಶಿಶತ್ವವು ಹೋಗಿ ಬಾಲತ್ವ ಬರಲು ಬಾಲಕ–ಬಾಲಕಿಯರೆಲ್ಲರು ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ರೀತಿಯನ್ನು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶವಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲ್ಯವು ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಳನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಬಾಲಕ–ಬಾಲಕಿಯರು ಯೌವ್ವನಾವಸ್ಥೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಏಳು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾರಾಗಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಣಿಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯುವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ ಪರವಾಗಿ ನೂತನ ಸೃಷ್ಟಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಯೌವ್ವನಾವಸ್ಥೆ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗದೆ ಹೊರತು ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು.

ಯುವತ್ವದ ಪ್ರಾರಂಭದಲೇ ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶವು, ಉಪನಯನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆದು ಬಾಲ್ಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವು ಜ್ಞಾನಾಭ್ಯಾಸವು ನಡೆದು ಯೌವನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸುಸಮಯಕ್ಕೆ ಆತ್ಮದಾರುಢ್ಯವು ಕೂಡ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ

ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ತಕ್ಷಣ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ನೂತನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಿನಿಂದ ಎಳೆದು ಅವರು ಕೂಡ ಶಿಶುತ್ವದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವರ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅವರು ಸಹ ಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಅವರ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಗೆ ಕೂಡ ಕಾರಣ ಭೂತರಾಗುತ್ತಾ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ ಇರುವವರೆ, ಆತ್ಮಾನುಭವ ಇರುವವರೆ, ಅನೇಕಾನೇಕ ಲೋಕದ ವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಲಿತುಕೊಂಡ ಲೋಕಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರೌಢದೆಶೆಯಲ್ಲೆ, ತಮ್ಮ ವೃದ್ಧದೆಶೆಯಲ್ಲೊ ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಪ್ರದವಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ ಇಲ್ಲದ ಮೂರ್ಖರು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿನಾಶಕ್ಕಾಗೇ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಾಗಿ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು, ಕಳ್ಳತನಗಳು, ಮಾರಣಹೋಮಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು, ಕಳ್ಳತನಗಳು, ಮಾರಣಹೋಮಗಳು, ಇವೆಲ್ಲಾ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದುದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲವಾ! ಜನ್ಮತಃ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮಕ್ಕಳು, ಸ್ವಾರ್ಥಪರವಾಗಿ, ಅಸ್ವಚ್ಛವಾದ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ಬದಲಾದುದಕ್ಕೆ ತಾನೇ!

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರತಿ ಶಿಶುವು ಸ್ವಚ್ಛವಾದುದೇ! ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ಧವಾದುದೇ! ಆದರೆ, ಮೂರ್ಖರಾದ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ಕೈಯಲ್ಲಿ, ಮೂರ್ಖತ್ವದ ಸಂಘದಿಂದ, ಅಜ್ಞಾನದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಹೋಲಿದ, ಧಮ್ಮಸಂಘಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಇರುವ ಮೂರ್ಖರ ಹಾಗೆ ತಾವು ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. "ಯಥಾ ರಾಜ ತಥಾ ಪ್ರಜಾಃ" ಅಲ್ಲವೇ!

ಸರಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಕಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ (ಬೆಳವಣಿಗೆ) ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ಶಿಶುವಿನ ಬಾಲ್ಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು; ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

2. ತಾಯಿ ಎಂದಿಗೂ ಮಗುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರಬಾರದು; ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿನಹ. ಮಾಮೂಲು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ಹತ್ತಿರವೇ ಬೆಳೆಯಬೇಕು.

3.ಬಾಲ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಲೇ ನೂತನ ಬಾಲಕ–ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಂದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

4. ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

5. ಬಾಲಕ–ಬಾಲಕಿಯರನ್ನು, ಬಾಲಕ–ಬಾಲಕಿಯರಂತೆ ನೋಡಬಾರದು, ಅವರು ಕೂಡ ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅನೇಕ

ಮಹಾತ್ಮರಾಗಿರಬಹುದು. ಇರುತ್ತಾರೆ! ಯಾವ ಹುತ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹಾವಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲವೇ! ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಲಕ–ಬಾಲಕಿಯರು ಪ್ರಥಮ ಮಾನವಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಹತ್ತಿರ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ದೊಡ್ಡವರ ಹತ್ತಿರ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸ್ತುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು! ಅವರ ಇಷ್ಟಾ ಇಷ್ಟಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೇರಬಾರದು.

6. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರ್ಭಯರ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ದೊಡ್ಡವರ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ, ಸರ್ವವಿದ್ಯಾಪಾರಂಗತರಾಗಿ ಸಕಲಕಲಾಕೋವಿದರಂತೆ ಮಾಡುವುದೆ ಪೂರ್ಣ ಉದ್ದೇಶ.

7. ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಿಂದಿನ ಗುರುಕುಲಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಬೇಕು.

8. ಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕಾನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ! ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೇಳಬೇಕು. ತಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿದವರ ಹತ್ತಿರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಆಗಲಿ ಅವರ ಜ್ಞಾನಪಿಪಾಸೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಎರಚಬಾರದು.

9. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ತತ್ವದ ಜೊತೆಗೆ, ಸ್ಪರ್ದೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ತತ್ವವನ್ನು ಕೂಡ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಬೆಳಸಬೇಕು.

10. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಮಾನವ ಜೀವನ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿ ಜೀವನವಾಗಲಿ ಯಾವಾಗಲು ಏಕಾಂತವೇ ಅಲ್ಲವೆ! ಮುಂದೆ ಬರುವ ಏಕತ್ವಕ್ಕೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೆ ಬೀಜವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

11. ನಿಗದಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೌನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಅನೇಕಾನೇಕ ಮೌಲಿಕ ಸೂತ್ರಗಳಿವೆ. ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ! ಪ್ರಕೃತಿ ಪರವಾಗಿರುವ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ನಿಜವಾದ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಾಗಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ತಾಯಿ–ಪ್ರತಿ ತಂದೆ ನಿಜವಾದ ತಾಯಿ, ನಿಜವಾದ ತಂದೆಯಾಗಿ ಬದಲಾದ ದಿನ ಈ ಭುವಿಯು ದಿವಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟರವರೆಗೆ ಅದು ಅಸಂಭವವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿರಿ

"ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನ"

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇರುವ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವುದು–ಪಶುತ್ವ, ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಾಗಿರುವಾಗ ಕೇವಲ ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು, ಮಲಗುವುದು, ಇಂತಹ ಶುದ್ಧ ಶಾರೀರಕ ಚರ್ಯಗಳೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೆ ಪಶುತ್ವವೆನ್ನಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಎಳೇಪ್ರಾಯ (ಎಳೇಕೂಸು) ಎನ್ನಬಹುದು; ಮಾನವನು ಅದಕ್ಕೆ ಪಶುತ್ವವೆನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಎಳೆತನವೆನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಶರೀರದ ಜೊತೆ ಒಂದು ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವ ಪಧಾರ್ಥವು ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವದಕ್ಕಿಂತ ಮನಸ್ಸು–ಬುದ್ಧಿ ಎನ್ನುವ ಎರಡು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಿಲನವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "ಮೈಂಡ್" ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಮನುಷ್ಯನು, ತನ್ನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಮೈಂಡ್

ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಉಪಕರಣ. ಆ ಹುಡುಗನು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ, ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಸಮಾಜವು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡಲು ಎಷ್ಟೋ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಳೆಸತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತ ಪೋಷಣೆ, ಸ್ವಂತ ಪರಿರಕ್ಷಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆ ಸ್ವಂತ ಪೋಷಣೆ, ಸ್ವಂತ ಪರಿರಕ್ಷಣೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರಗಳ ಅವಗಾಹನೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ ದಾಟಿ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷಣೆ.

ಈ ಅಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಅನ್ಯಾಯಗಳಿಗೆ, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕಕ್ಕೆ ಆ ಯೌವನ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲಾ ನೂರಕ್ಕೆ ಶೇ. 99.9 ರಷ್ಟು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ಒತ್ತಡ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತನಗಿಂತ ಎಲ್ಲರೂ ಅಧಿಕರಾಗಿರುವುದು, ಮುಂದೆ ಬಾವಿ ಹಿಂದೆ ಗುಂಡಿಯಂತಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿ, ಮೌಲಿಕವಾದ ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನವು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಹುಡುಕಿದರೂ ಕಾಣದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರ್ಯಾವಸಾನವೇ ಕೊಲೆಗಳು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು, ಇನ್ನು ಅನೇಕಾನೇಕ.

ಯವ್ವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೌಲಿಕವಾದ ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆ ಎನ್ನುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲೊಪೇತವಾಗಿ ಕುಲ, ಮತ, ವರ್ಗ, ಜಾತಿವಿಭೇಧಗಳ ಪರಾಕಾಷ್ಟೇಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ!

ನಮ್ಮದು ಕುಂಬಾರ ಸಂಘ, ನಮ್ಮದು ಕುರುಬರ ಸಂಘ, ನಮ್ಮದು ಬಲಿಜ ಸಂಘ, ನಮ್ಮದು ದೇವಾಂಗ ಸಂಘ, ನಮ್ಮದು ಮುಸ್ಲೀಮರ ಸಂಘ. ನಮ್ಮದು ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಎಂದು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವದರಲ್ಲೆ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲಾ ಸರ್ವನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಮೌಲಿಕವಾದ ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನವೆಂದರೇನು?

ಮೌಲಿಕವಾದ ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಕೂಡಿ ಬಾಳಿದರೆ ಸ್ವರ್ಗ ಸುಖವೆಂದು ಸಮಾಜವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕತೆ ಎನ್ನವುದು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಚೂರಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಿರುವುದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೇವೆ, ಇದರ ಹೆಸರೇ ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನ! ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅವರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವರು ಯಾವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ! ಇದರ ಹೆಸರೇ ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನ! ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುವಿಗೂ ತನ್ನದೆ ಆದ ಬೆಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಗೊಳಿಸಬಾರದು! ಇದರ ಹೆಸರೇ ಇಂಗಿತಜ್ಞಾನ. ಯಾವುದು ವ್ಯರ್ಥ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ! ಇದರ ಹೆಸರೇ ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನ..

ಇಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವರಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇಂಗಿತಜ್ಞಾನ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲೂ ಅಂತರ್ ಶಕ್ತಿ ಅಪಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ! ಈ ಅವಗಾಹನೆಯೇ ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನವು.

ಪ್ರತಿ ಪ್ರಾಣಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಮೇಲೆ ಆಧಾರ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿ ತನಗೆ ತಾನಾಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಲಾರದು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಂಗಿತಜ್ಞಾನವು.

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಳೆಸುವ ಸಮಾಜವು ಎಂದಿಗೂ ಮೌಲಿಕವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇಂಗಿತಜ್ಞಾನ.! ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂಗಿತಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವು ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೌಲಿಕವಾದ ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಪಾಠಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಿಶಾಸ್ತ್ರ(ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ) ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಹಾಗೆ ಇಂಗಿತ ಶಾಸ್ತ್ರವೆನ್ನುವುದು ಕೂಡ ವಿಧಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಪಾಠ್ಯಾಂಶವಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಿಳಿಯದಲೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನದ ಅಭಾವ!

ಇರುವ ಹಸಿವಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನದ ಅಭಾವ! ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ ಬೋಧನೆ ಎನ್ನುವುದು ಮೌಲಿಕವಾದ ವಿದ್ಯಾವಿಧಾನವಾಗಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನಿಗಳಲ್ಲದೆ ಇರುವ ತಂದೆತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನ ಶೂನ್ಯ. ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಅಲ್ಲದೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ, ಪಾಠಶಾಲೆ, ಕಲಾಶಾಲೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಲ್ಲಿ ಇಂಗಿತಜ್ಞಾನವು ಶೂನ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಕ್ರೋಧ, ಆವೇಶ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನ ಅಭಾವದ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ರೂಪಗಳು.

ಧ್ಯಾನ ಶಾಸ್ತ್ರವೆನ್ನುವುದು ಮನುಷ್ಯರೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಇಂಗಿತ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಮೌಲಿಕವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಧ್ಯಾನ ಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ ಎನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಎಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ ಎನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥವು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೊ ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅತಿ ಬಯಕೆಗಳಿಂದ, ಬುದ್ಧಿ ವಿಪರೀತ ಧೋರಣೆ ಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು-ಬುದ್ಧಿ, ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಸಮವಾದ ಬಯಕೆಗಳಿಂದ, ಬುದ್ಧಿ ಸರಿಯಾದ ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಕಿರಾತಕ ಸಮಾಜ, ಒಂದು ನಾಗರೀಕತೆಯ ಸಮಾಜವಾಗಿ ಬದಲಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ಕಿರಾತಕರು(ಕಾಡುಜನರು) ನಾಗರೀಕರಾಗಿ ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಆ ಕಿರಾತಕತೆ ಹೊಗಿ ನಾಗರೀಕತೆ ಬರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇಂಗಿತಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯೆನ್ನುವುದೇ ಕಿರಾತಕತೆ! ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನದ ವಿಶೇಷತೆಯೇ ನಾಗರೀಕತೆ! ಒಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಕಿರಾತಕರನ್ನು ಮೌಲಿಕವಾಗಿ ನಾಗರೀಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು – ಧ್ಯಾನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು

ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ? ವಿದ್+ಯಃ =ವಿದ್ಯೆ. ವಿದ್ ಎಂದರೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಯಃ.. ಅಂದರೆ ಯಾವುದರಿಂದ. ಆದರೆ "ಯಾವುದರಿಂದ ಆಗಲಿ ಯತಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೊ ಅದನ್ನು ವಿದ್ಯೆ" ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು....

1.ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿದ್ಯೆ 2. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆ.

"ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿದ್ಯೆಗಳು"

ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತ ಯತಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿದ್ಯೆಗಳು. "ಲೌಕಿಕ ವಿದ್ಯೆ, "ಅಪರಾವಿದ್ಯೆ." ಇಹಲೋಕದ ವಿದ್ಯೆ"..... ಇವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿದ್ಯೆಯ ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿದ್ಯೆಗಳು ಭೌತಿಕಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿಡುತ್ತವೆ. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರವು.... ವೃಕ್ಷ, ಪ್ರಾಣಿಶಾಸ್ತ್ರಗಳು, ಭೌತಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರವು, ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರವು, ಭೂಗರ್ಭಶಾಸ್ತ್ರ... ಇಂತಹವುಗಳೆಲ್ಲಾ ನಮಗೆ ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು, ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕುರಿತು ಎಷ್ಟೋ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

"ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆ"

ಆತ್ಮವನ್ನು ಕುರಿತು, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಕುರಿತು, ಮನೋಬಲವನ್ನು ಕುರಿತು, ಮೂಲ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು, ನಮಗೆ ಯತಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆ! "ಅಲೌಕಿಕ ವಿದ್ಯೆ", "ಪರಾವಿದ್ಯೆ", "ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ವಿದ್ಯೆ" ಎನ್ನುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆಯ ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಜೀವನ ಸರಿಯಾದರೆ ಭೌತಿಕ ಜೀವನ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆಯೆನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ "ಮೂರನೆ ಕಣ್ಣು" ಆ ಕಣ್ಣಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಏನಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆಯು ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಾದರೂ ಒಂದೇ! ಇದೇ ಸನಾತನ ಧರ್ಮ !

"ಮನುಷ್ಯ ಹೊರಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಾವಿರ ಮೈಲುದೂರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಆದರೆ ತನ್ನ ಒಳಗೆ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಕೂಡ ಹೋಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ?" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯ ಸಾಯಿಬಾಬಾ "ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವು ಹೋಗುವುದು" ಅಂದರೆ ಅದರ ಹೆಸರೇ ಧ್ಯಾನವು! "ಆತ್ಮ" ಎನ್ನುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಮೂಲವೋ "ಆತ್ಮ ವಿದ್ಯೆ "ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಮೌಲಿಕವು !

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿದ್ಯೆಗಳ ಹಾಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆ ಕೂಡ ಪಾಠಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಬೇಕು! ಕಾಲೇಜುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಯುವತಿ–ಯುವಕರೆಲ್ಲಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರ ಜೊತೆ ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿಯು ಸುಶಿಕ್ಷಿತರಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗಲೆ ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆದರ್ಶ ಪೌರರಾಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಖಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

"ಮಕ್ಕಳು ದೇವರ ಸಮಾನ"

"ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ದೇವರಿಗೆ ಸಮ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯ! ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. "ನೀನು" "ನಾನು" ಎನ್ನುವ ಬೇಧಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗೇ ಅವರು ದೇವರಿಗೆ ಸಮಾನವೆನ್ನುವುದು. ಎಂದು ಜೀಸಸ್

ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, "ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಆಗದ ಹೊರತು ನೀವು ದೇವರ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲಾರಿರಿ." ಎಂದು ಅರ್ಥ, ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯಚಕ್ಷುವು ಎನ್ನುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ತೆರೆದುಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಆ ದಿವ್ಯಚಕ್ಷುವಿನ ಅರಿವು ದೊಡ್ಡವರ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆಯ ಬೋಧನೆಯು ಲೋಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಠಶಾಲೆ(ಪ್ರಾಥಮಿಕ) ಹಂತದಲ್ಲೇ ಧ್ಯಾನಶಿಕ್ಷಣ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತುಂಬಾ ಇದೆ.!

"ಗಿಡವಾಗಿ ಬಗ್ಗದ್ದು ಮರವಾಗಿ ಬಗ್ಗೀತೇ"

"ಗಿಡವಾಗಿ ಬಗ್ಗದ್ದು ಮರವಾಗಿ ಬಗ್ಗೀತೆ " ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ದೊಡ್ಡವರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅನುಕೂಲವಾದ ವಯಸ್ಸು ಬಾಲ್ಯ! ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ, ಧೃವ, ಪ್ರಹ್ಲಾದ, ಏಸು...,ಇಂತಹ ಮಹನೀಯರೆಲ್ಲಾ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನಿಗಳು. ಸಸಿಗಳ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವು ಸುಲಭಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುದುಕರಾದ ಮೇಲೋ, ಸಾವು ಆವರಿಸುವಾಗ ಮೊದಲಿಡಬಹುದು. ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೂಢತೆ –ಅಜಾಗರೂಕತೆ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಗಿಡ(ಸಸಿ)ಗಳ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಬೇಗನೆ ಮೈಗೂಡುತ್ತದೆ.

"ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ"

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಪಾರವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ! ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಎಪ್ಪತ್ತೆರೆಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿ ಮಂಡಲವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಡಿಮಂಡಲ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವದರಿಂದ ಶರೀರ ದೃಡವಾಗುತ್ತದೆ!

ದಿವ್ಯವಾದ ಆನಾಪಾನಾಸತಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೇಡಿತನ. ಸೋಮಾರಿತನ, ಮೊದಲಾದವೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಿ ನಿರ್ಭಯತ್ವ, ಚುರುಕುತನ, ಎನ್ನುವವೆಲ್ಲಾ ಅಂಕುರಿಸುತ್ತವೆ! ಹಾಡು, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ, ಊಹಿಸದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ!. ಬೆಳೆಯುವಕುಡಿ ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರಲ್ಲವೇ?

ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕಣಗಳು ಹುಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ! ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಅಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದನ್ನಾಗಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಕೇಳಿದರೂ, ಓದಿದರೂ ಸಾಕು ಹಾಗೆಯೇ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಅನುನಿತ್ಯ ಅನಾಪಾನಾಸತಿ ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ನಶಿಸಿ, ಭಯವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯತ್ತದೆ. ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವು... ಪುಷ್ಕಲವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅಂದರೆ!

ಭಾವ ವಿಕಾಸ

ಸೋಲುವುದೆಂದರೆ ವಿಜಯಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲು, ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಿಡುವುದೇ! ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆನಾಪಾನಾಸತಿ ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಸೋತರೂ, ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದುದಕ್ಕೆ, ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವಿಫಲವಾದುದಕ್ಕೆಯಾಗಲಿ ನಿರಾಸೆ, ನಿಸ್ಪೃಹತೆಯಿಂದ ಬಾಧೆಪಡುದಲ್ಲದೇ, ಸಂಯಮ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಆಸೆಯಿಂದ, ಧೃತಿಗೆಡದೆ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲರು.

ಆನಾಪಾನಾಸತಿ ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂತಹುದೇ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ "ಲಕ್ಷ್ಯಸ್ಥಿರತ್ವವು" ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿ, ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಮೊದಲಾದ ಸಹಜ ಭಾವಾವೇಶಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ

ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾಸ

"ಆನಾಪಾನಾಸತಿ ಧ್ಯಾನ" ಎನ್ನುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಗೊಡದೆ, ಉನ್ನತವಾದ ಆಲೋಚನಾ ವೈಖರಿಗಳನ್ನು, ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ "ಬುದ್ಧಿಕುಶಲತೆ" ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯಿಂದ ಸೋಲು ಗೆಲುವಿನ, ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳ, ಲಾಭ ನಷ್ಟಗಳಲ್ಲೆವುದರಲ್ಲೂ ಕಾರಣ ಕಾರ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ತಾಪಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಕಲೆತು ಬೆರೆತು ಜೀವಿಸುವಂತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸ

"ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ", "ತತ್ವಮಸಿ" ಎನ್ನುವ ಪರಮ ಸತ್ಯವು ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೆ ಅನುಭವದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. "ನಾನು" ಎಂದರೆ "ಶರೀರ" ವಲ್ಲ "ಆತ್ಮ" ವೆಂದು.. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಾವೆನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು. ಅವರವರ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಅವರೇ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರು ಎಂದು. ಅವರನ್ನು ಅವರೇ ಉದ್ದರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎನ್ನುವ ಮೂಲ ಸತ್ಯವನ್ನು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ ತಕ್ಷಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

"ಮಕ್ಕಳು-ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ"

ಮಹಾಯೋಗಿಗಳ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ಓದಿದರೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷತೆ ತಪ್ಪದೆ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದ "ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವುದು" ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಬಂಗಾರದ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿಗೆ ರಾಜಮಾರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಕಲ್ಮಶವಿಲ್ಲದವರು; ಅವರ ಸ್ವಭಾವವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಹೇಳಿದುದನ್ನು ತಕ್ಷಣವೆ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಧ್ಯಾನವು ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರು ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ಸಾಹವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ನಾಳಿನ ನಾಯಕರು

ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ನಾಳಿನ ನಾಯಕರು, ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಯಕರು ಇರುವ ದೇಶವು ಸುಖ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸದೃಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಸಂಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಹೋಗದೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೋನಗಳಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಐದು ಸ್ಥಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗಲೇ ಅವರು ಬಹುಮುಖ ಪ್ರಜ್ಞಾಶಾಲಿಗಳಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ತಯಾರಾಗಬಲ್ಲರು.

ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು, ಹಿಂಸಿಸಬಾರದು

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಂದೇಶ :–ತಂದೆತಾಯಂದಿರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು, ಆದರೆ ಹಿಂಸಿಸಬಾರದು, ಎಂದು ದೊಡ್ಡವರು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ, ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, .

ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವರೇ ಅಲ್ಲ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಜನ್ಮ ಕೊಟ್ಟರೆ ತಾಯಿಯೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರೇ ತಾಯಿಯಾಗಲೀ ಹೇಗೇ ಇರಲಿ ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿತಾಯಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದೆ.ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವರೆ ಅಲ್ಲ ಯಾರೇ ಜನ್ಮ ನೀಡಲಿ ಅವರೇ ತಾಯಿ. ಅದಕ್ಕಾಗೆ ಯಾವುದೇ ತಾಯಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಗೌರವಿಸಬೇಕಾಗಿರುವವರೆ. ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕಾಗಿರುವವರೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಲೆಕ್ಕ ಪ್ರತಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ನಾವು ಗೌರವಿಸುವಂತಹುದೇ.

ಮಾನವರು ತಂದೆತಾಯಂದಿರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಾಯಿ ಮೀನನ್ನು, ಕೋಳಿಯ ತಾಯಿಯನ್ನು, ಮೇಕೆಯ ತಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೇ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವವರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಕೊಂದು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಮರಳಿ ನಾವೇ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ನಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸಿರಿ. ಅದು ಮಕ್ಕಳ ಬಾಧ್ಯತೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಇವರಿಗೆ ಬಾಧ್ಯತೆ ಕುರಿತು ಎಷ್ಟರವರೆಗೆ ಗೊತ್ತು,? ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯ ಇತರ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವ ಇವರೇನು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು? ಇವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬಲ್ಲರು?

ಇವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸಿರೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಅವರು ಮಾತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯ ಕೋಳಿಮರಿಯ ತಾಯಿಯನ್ನು, ಮೇಕೆಮರಿಯ ತಾಯಿಯನ್ನು, ಮೀನಿನಮರಿಯ ತಾಯಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಯಾವೊಬ್ಬ ಪ್ರಾಣಿಯ ತಂದೆತಾಯಂದಿರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇದೇ ಅಜ್ಞಾನವು, ಮೂರ್ಖತ್ವ ಇಂತಹವರು ತಪ್ಪದೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನರಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುವಂತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಆನಂದವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಕೂಡ ಆನಂದವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಸೃಷ್ಟಿ ಧರ್ಮ. ಇದೇ ಭಗವಾನ್ ವರ್ಧಮಾನ ಮಹಾವೀರನ ಸಂದೇಶ "**ಜೀವಿಸು–ಜೀವಿಸಲು ಬಿಡು**"

"ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ"

"ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯೆ"

ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯೆ, ಧ್ಯಾನ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲ ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ, ಧ್ಯಾನ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನ ವೆಂದರೆ ಮೌಲಿಕವಾಗಿ, ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ, ಶ್ವಾಸ ಶಾಸ್ತ್ರವಿಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವಂತೆ ಈ ಶ್ವಾಸವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ "ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್" ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೂ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಪ್ಪದೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಈ ವಿದ್ಯೆ ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯೆ, .

ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ "ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್" ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಸುವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿಶಾಲೆ, ಪ್ರತಿ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಾತ್ ಶ್ವಾಸವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿಯ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಲೋಕವೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನಮಯವಾಗುತ್ತಿದೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಲೋಕವೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನಪರವಾಗಿ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ, ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ ಅವುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎಂದರೆ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ, ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರತಿ ಗೃಹಿಣಿ ಕೂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೇ, ಆ ವಿಧವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ "ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ" ಅಲ್ಲದವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಯಾವಾಗಲೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಆದರೆ ಈ ದಿನ "ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ ಕ್ರಾಂತಿ" ಎಂದು ಕೊಂಡಾಗ ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜು ಇವುಗಳಿಗೆ ನಾವು ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಮಿತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಶಾಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕಾಲೇಜು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರವರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಎಂತಹ ಕ್ರಾಂತಿಬೇಕು.... ಆ ಕ್ರಾಂತಿ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅವರು ಬೆಳಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಕೂಡಿ ಬಂದಿದೆಯೋ..., ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಅನೇಕವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

"ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ"

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಛಲ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ , ಚುರುಕುತನ, ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ, ಗ್ರಹಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಇರಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಟವಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಡಬೇಕೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲರ ಹತ್ತಿರ ಬೆರೆತು ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ತಪ್ಪದೇ ಇರಬೇಕು.

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗೆ ಎಷ್ಟೊ ಉತ್ಸಾಹವಿರುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ ಆದರೆ, ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿದಾಗ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ, ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮಹಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು

ಪ್ರಸಾದಿಸುವುದೇ ಈ ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆ. ಈ ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತೂ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಸಮಕೂರಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಜೀವನ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ದಿನ ಐದು ಬೆರಳುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

"ಐದು ಬೆರಳುಗಳು"

ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಐದು ಬೆರಳುಗಳಿವೆ, ಕಿರು ಬೆರಳು, ಉಂಗುರ ಬೆರಳು, ಮಧ್ಯಬೆರಳು, ತೋರ್ ಬೆರಳು, ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ಈ ಐದು ಬೆರಳುಗಳ ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದು ಕೊಂಡರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನವೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಿರುಬೆರಳೆನ್ನುವುದು ಆಟಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆಟಗಳು ಮೊದಲು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಆಟಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಡಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಟಗಳೆನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಕಿರುಬೆರಳೆನ್ನುವುದು ಆಟಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವುದರ ಸಂಕೇತ.

ಎರಡನೇ ಬೆರಳು(ಉಂಗುರ ಬೆರಳು) ಎನ್ನುವುದು ಹಾಡಿಗೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಕೇತ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಧ್ವನಿ ಎತ್ತರಿಸಿ ಹಾಡಬೇಕು, ಹಾಡುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಭಜನೆಗಳು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು, ಹಾಡುಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಸಮುದಾಯ ಗೀತೆಗಳು, ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು, ಈ ಒಂದು ಹಾಡುಗಳೆನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಮೂಹಿಕ (ಸ್ಪೃಹೆ) ಇಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೆ ಮೂರನೆ ಬೆರಳು, ಎನ್ನುವುದು ಓದಿಗೆ ಸಂಕೇತ. ಅಷ್ಟೆ ಆಗಲಿ, ಮೊದಲನೆ, ಎರಡನೆ, ಮೂರನೆ, ನಾಲ್ಕನೆ, ಐದನೆ ಬೆರಳುಗಳು ಎಲ್ಲವು ಓದಿಗಾಗೆ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳು ಓದಿಗಾಗಿಯಾದರೆ, ಆ ಮಕ್ಕಳು, ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸರ್ವನಾಶನವಾಗುತ್ತಾರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಓದುವ ಮರದ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲ, ಓದು ಎನ್ನುವುದು ಪೂರ್ಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದಾನೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗವಷ್ಟೆ!

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬೆರಳು ಆಟಕ್ಕೆ, ಎರಡನೆಯ ಬೆರಳು ಹಾಡಾದರೆ, ಮೂರನೆ ಬೆರಳು ಓದಿಗಾಗೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನವಿರಬೇಕು, ಮೇಧಸ್ಸು, ಅಂದರೆ ಮೆದುಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿಡಬೇಕು. ಆಟದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಶಾರೀರಿಕ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟಾದರು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ ನಾಲ್ಕನೆ ಬೆರಳು (ತೋರು ಬೆರಳು) ಎನ್ನುವುದು ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಕೇತ, ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕೂಡ ಎಷ್ಟೊ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅವರೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಅವರೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಗೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶಾಲೆಗೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅವರವರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅವರೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ನಾಲ್ಕನೆ ಬೆರಳು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ.

ಐದನೆ ಬೆರಳು ಅಂದರೆ (ಹೆಬ್ಬೆರಳು). ಇದು ಧ್ಯಾನದ ಸಂಕೇತ. ಪ್ರತಿದಿನ

ಆಟ, ಪಾಠ, ಓದು, ಕೆಲಸಗಳು ಇದ್ದಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಹ ಇರಬೇಕು!. ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇ ದಿನ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಇರಲೇಬೇಕು.

ಈ ದಿನ ಈ ಐದು ಬೆರಳುಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಕೈಗೆ ಐದು ಬೆರಳುಗಳಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ಬೆರಳು ಒಂದೊಂದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೆರಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದಾನೊಂದು ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಬೆರಳುಆಟಗಳು, ಎರಡನೆಯ ಬೆರಳು ಹಾಡುಗಳು, ಮೂರನೆಯ ಬೆರಳು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಬೆರಳು ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳು, ಐದನೆಯ ಬೆರಳು ಧ್ಯಾನ, "ಧ್ಯಾನ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು".

ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಧ್ಯಾನ

ಈ ಐದು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಹೆಬ್ಬೆರಳಲ್ಲವೇ, ಅಂದರೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಧ್ಯಾನ!. ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಆಟಗಳು ಸಹ ಅಷ್ಟು ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನನಿಯಮ ತಪ್ಪದೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೇ ನಮ್ಮ ಹಾಡುಗಳು ಕೂಡಾ ತುಂಬಾ ಸುಮಧುರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ನಾವು ಓದಿದ್ದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಉಳ್ಳದ್ದು ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಮೌಲಿಕವಾದದ್ದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ತುಂಬಾ ಕೃಷಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲೂ ಈ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳೆಲ್ಲರೂ ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಿಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕಂಕಣ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ ಇನ್ನು ಅವರ ಉಳಿದ ಜೀವನದಲ್ಲಿರುವ ಉಳಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೆಲ್ಲಾ ಅವಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗ ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಟಗಳಾಡಿದೆವೋ, ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿದೆವೋ, ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದೆವೋ, ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೆವೋ, ಆಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಫಲೀಕೃತವಾಗುತ್ತವೆ ಅಲ್ಲವೇ!. ಸಫಲತೆಯಿಂದಲೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಸಫಲತೆ ಇದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ, ಅಯೋಮಯ ಜೀವನ, ಆನಂದ ರಾಹಿತ್ಯ ಜೀವನ, ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಜೀವನವಿರುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ! ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆದರೆ ಅದೇ ಬೆಳೆದು ವೃಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಾದನಂತರ ನಿರಾಸೆ, ನಿಸ್ಪೃಹವೇ ಜೀವನವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಜೀವನ ಎಂದರೆ ಅದೊಂದು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ನಿರಾಸೆ, ಅದೊಂದು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ದುಃಖ' ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

"ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆಯ ನಿಪುಣರಾಗಬೇಕು"

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ, ನಾವು ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆಯ ನಿಪುಣರಾಗಬೇಕು. ಅದರ ಮೂಲಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಆನಂದಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು, ಎಷ್ಟೋ ಭಾವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು, ಆಗ ಆನಂದಮಯ ಜೀವನದ ಅರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ವಿಧವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ದೇಹಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಜೀವಿಸಲಿಕ್ಕಾಗೆ. ಪೂರ್ತಿ ಸಫಲತೆಯಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ.

ಬಹಳ ಜನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು "ಏನು ನಿನ್ನ ಬಯಕೆ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಕೆಲಮಂದಿ ಹುಡುಗರು "ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕು; ನನಗೆ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಅಂಕಗಳು ಬರಬೇಕು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು "ನಾನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದು ಸರಿಯಾದುದು; ಆದರೆ ಎರಡನೆಯುದು ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ತರಗತಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯವರಾಗಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಮಿಕ್ಕವರೆಲ್ಲಾ, ಎರಡನೇ, ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನ ಬರಬೇಕಾ, ಇದು ಬಹಳ ತಪ್ಪು "ನನಗೆ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಬರಲಿ" ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ನಾನು ತರಗತಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು, ನನಗೆ ಮೊದಲನೇ ಶ್ರೇಣಿ ಬರಬೇಕೆಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪು.

"ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ"

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೂರು ಮಂದಿ ಇದ್ದರೆ, ನೂರುಮಂದಿಗೂ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಬರಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ ಆಗಲಿ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಬಂದು ಮಿಕ್ಕವರಿಗೆಲ್ಲಾ ನೂರಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಬಂದರೆ ನಮಗೇನು ಆನಂದ? ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಬಂದಾಗ.., ಆಗಲೇ ನಮಗೂ ಆನಂದ!

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಮೊದಲಿಗನಾಗಬೇಕು. ನಾನೆ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಬೇಕು; ನಾನೇ ವೈದ್ಯನಾಗಬೇಕು. ನನಗೆ ಎಲ್ಲ ಹೆಸರು, ಕೀರ್ತಿ ಬರಬೇಕು, ಈ ರೀತಿ ಕೆಲ ಹಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ತಲೆಗೆ ತುಂಬುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಅದನ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಾ ಕೇಳುತ್ತಾ ಆ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಅವೇ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಫಲದಿಂದ ಅವರು ಅವರವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ಅವಮಾನಗಳಿಗೆ, ಅಪಜಯಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. " ನಾನು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮುಂದಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪು. ಎಲ್ಲರೂ ಪಕ್ವವಾಗಬೇಕು, ಅದರಲ್ಲೆ ನಾನು ಕೂಡ ಪಕ್ವವಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಭಾವನೆ!

"ಸಮನಾಗಿರುವುದೇ ಗೆಲುವು"

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ಸೂಚನೆ, ಗೆಲುವು, ಸೋಲು ಎನ್ನುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲದವರಿಗೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ, ಸೋಲೆಂದರೂ

ಗೆಲುವೆಂದರೂ, ಅಹಂಕಾರ, ದರ್ಪ, ನಿರಾಶೆಗೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಸಮಚಿತ್ತರಾಗಿ, ಇರುವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ಗೆಲುವು, ಪ್ರತಿಸೋಲು ಕೂಡ ಮುಂದಿನ ವಿಜಯಕ್ಕೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು, ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ ಗೆಲುವು!

ಮಹಮ್ಮದ್ ಗಜನಿ ಏಳು ಸಲ ಹೋರಾಡಿ, ಓಡಿಹೋಗಿ ಸೋತ ನಂತರ ಎಂಟನೇ ಸಲ ಹೋರಾಡಿ ಗೆದ್ದನು. ದಿಲ್ಲಿ ಸುಲ್ತಾನನಾದನು. ಒಂದನೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಯಾರು ಯಾವುದೇ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾರರು. ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಸಫಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದೊಂದು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಪಾಠವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕಲಿತುಕೊಂಡು, ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಗೆಲ್ಲುತ್ತೇವೆ.

"ಅಲ್ಲಿ ಸೋಲೇ ಇಲ್ಲ"

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಂಡೆಯನ್ನು ಒಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಹದಿನೈದು ಸಲ ಸುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಹೊಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಒಡೆದಾಗ, ಆ ಹದಿನೈದನೇ ಸಲ ಸುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಹೊಡೆದಾಗ ಅದು ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಹೊಡೆದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಹೊಡೆತದಿಂದ, ಆ ಹದಿನೈದನೇ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಒಡೆದಿದೆ. ಈ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹದಿನೈದನೇಯ ಸುತ್ತಿಗೆಯ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಬಂಡೆಯನ್ನು ಒಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. There is no failure what so ever! ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮೂಲಭೂತವಾದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸೋಲೆನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

ನಮಗೆ ನೂರಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಂಕಗಳು ಬಂದರೆ, ನಮಗೆ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವಷ್ಟೇ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಮಗೆಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆಯೋ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು ಇಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಎಲ್ಲಿದ್ದೇವೆಯೊ ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ಯಾವುದೆ ಅಂಕವಾಗಲಿ "ಸೋಲಲ್ಲ" "ಅಪಜಯವಲ್ಲ" ಇವೆಲ್ಲಾ ಕೂಡ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿದಾಗ, ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಿದಾಗ ಆ ವಿಧವಾದ ಎಚ್ಚರ (ಪ್ರಜ್ಞೆ) ಬರುತ್ತದೆ.

"ಎಲ್ಲರಂತೆ ನಾನು, ನನ್ನ ಜೊತೆ ಎಲ್ಲರು" ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು, ಎಲ್ಲರೂ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗರಾಗಬೇಕು; ಎಲ್ಲರೂ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ.

"ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು"

"ಎಷ್ಟೇ ಅಂಕ ಬರಲಿ ಅದು ಅಪಜಯವಲ್ಲ! ಅದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು! ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು; ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಪಡಬೇಕು, ಎನ್ನುವ ಈ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಅವಗಾಹನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಕೂಡ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಗೆ, ತೃಪ್ತಿಗೆ ಹಿಡಿತದ ಅಂಶಗಳು, ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಕೂಡ ಆಶಿಸಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾದ ವಿಷಯಗಳು ಯಾವಮಾತ್ರವು ಅಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಕೇವಲ ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಂದಲೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವುದು, "ಶುಭಸ್ಯ ಶೀಘ್ರಂ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಲಸ್ಯಂ ಅಮೃತಂ ವಿಷಂ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ "ನಾಳೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಇಂದೇ ಈಗಲೇ ಮಾಡು;

ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಳಯ ಆಗಬಹುದು ಆಮೇಲೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ? ಎಂದಿದ್ದಾರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗೇ, ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿದೆಶೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು.

"ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿದ್ಯೆ............ ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆ!"

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲೇ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು, ಇರುವುದು 64 ಕಲೆಗಳು, ಇರುವ 64 ವಿದ್ಯೆಗಳು, ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆ ಕಲೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆ ವಿದ್ಯೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿದ್ಯೆ" ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆ! ಧ್ಯಾನಕಲೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ... ಮೊಳಕೆಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ .... ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು.

ಗಿಡವಾಗಿ ಬಗ್ಗದ್ದು ಮರವಾಗಿ ಬಗ್ಗೀತೆ? ಗಿಡವಾಗಿರುವಾಗಲೆ ಈ ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಾಯಿತಂದೆಯರು ಕಲಿಸಬೇಕು, ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆ ತಿಳಿಯದಿದ್ದಾಗ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಿಯಾರು? ಭೌತಿಕ ವಾಗಿ ಜನ್ಮ ನೀಡುವವರೆ ಹೊರತು ಆತ್ಮ ಪರವಾಗಿ ಯಾವ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲರು, ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ ಬಂದರೆ, ಅವರು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪರಿಣಿತರಾದರೆ ಅವರ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೊ! ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಆಗ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಅವಾಂಛನೀಯವಾದ ಸ್ಪರ್ಧಾಭಾವನೆಗಳು ಅಂದರೆ ಋಣಾತ್ಮಕ (ನಕಾರಾತ್ಮಕ) ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಗುರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಧನಾತ್ಮಕ (ಸಕಾರಾತ್ಮಕ) ಧ್ಯೇಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ, ಯೋಗಿಗಳಾಗಿ, ಋಷಿಗಳಾಗಿ, ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲರು! ಹಾಗೆ ಆಗದಿದ್ದಾಗ, ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಗುರುವು ಆ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ, ಅವರ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ, ಇಲ್ಲವೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್‌ಗಳು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

"ಕೇವಲ ವಿದ್ಯೆಯೊಂದೇಅಲ್ಲ"

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಜೀವನವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಓದುವುದು ಬರೆಯುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕೈಗಿರುವುದು ಐದು ಬೆರಳುಗಳು. ಆ ಐದುಬೆರೆಳುಗಳೆಂದರೆ ಆಟಗಳು, ಹಾಡುಗಳು, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಕೆಲಸ, ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ. ಈ ಐದು ಅಂಶಗಳ ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನವೇ ಸಮಗ್ರವಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಜೀವನ, "ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಜೀವನವೆಂದರೆ ಆಟಗಳೂ, ಹಾಡುಗಳು, ವಿದ್ಯೆ, ಕೆಲಸ, ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ಧ್ಯಾನವು ಕೂಡ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ವಿದ್ಯೆಯೊಂದೆ ಪ್ರಧಾನವಾದುದಲ್ಲ. ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಕೊಂಡು" ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಕ್ರಾಂತಿ ಬರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಐದನೇ ಬೆರಳು (ಹೆಬ್ಬೆರಳು) ಇದ್ದೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.ಈಗ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

"ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯೆ"

ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆ ಜ್ಯೋತಿ ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸವಿದ್ಯೆ ಜ್ಯೋತಿ, ಧ್ಯಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ಸಂಧಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಲ್ಲವೆ, ಮತ್ತೆ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧವೇನು? ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಶಾಸ್ತ್ರ ಪರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ವಿಚ್ಚನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ದೀಪವು ಬೆಳಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಿಚ್ ತೆಗೆದರೆ ವಿದ್ಯುತ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿತ ವಾಗುತ್ತದೆ, ದೀಪವು ನಂದಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರಿರಕ್ಕೂ ಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

"ಶ್ವಾಸಾನುಸಂಧಾನ!"

ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೂ ಸಹ ಅನುಸಂಧಾನ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸವು ತಣ್ಣಗಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ, ಶ್ವಾಸವು ತೊಂದರೆ ಗೊಳಪಟ್ಟರೆ ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ತೊಂದರೆಗೊಳಪಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ತೊಂದರೆಗೊಳಪಟ್ಟರೆ ಶ್ವಾಸವು ತೊಂದರೆಗೊಳಪಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ ಶ್ವಾಸವು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ವಿಧವಾದ ಮನೋವಿದ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು. ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆಯಾಗಿ, ಶ್ವಾಸವಿದ್ಯೆಯಾಗಿ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಗೆ ರಾಮ, ರಾಮ, ಕೃಷ್ಣ, ಕೃಷ್ಣ, ಎಂದು ಮಂತ್ರಜಪಿಸಿ, ಅದೇ ಧ್ಯಾನವೆಂದುಕೊಂಡರೆ ನಿಜವಾಗಲೂ ನಾವು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದಂತೆ, ಭೌತಿಕಕಾಯದ ನಿರ್ಮಾಣದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವೇರ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಾವಿರ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿದರೂ ಶತಕೋಟಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆಗೂ ಇದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ, ಇರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೆ ಹೊರತು ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲಾರೆವು.

"ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಬಾರದು"

ನಾವು ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸಿದಾಗ, ಕೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಹಾಗು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಖರ್ಚನ್ನು ಮೊದಲು ನಾವು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ವ್ಯರ್ಥಖರ್ಚನ್ನು ನಾವು ಶೂನ್ಯಕ್ಕೆತರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಆಗ ನಾವು ಕಣ್ಣಿಂದ 80% ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಿಕ್ಕ 20% ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಯಾವ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸದೆ, ಯಾವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡದೆ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿರುವಾಗ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯ ಮೌನ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯ ಶೂನ್ಯ, ಇವೆರಡರ ಹೆಸರೇ ಧ್ಯಾನ, ಶ್ವಾಸವೇ ಇದರ ಮಾರ್ಗ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಪರಿಮೌನ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯ ಪರಿಶೂನ್ಯ ಅದರ ಹೆಸರೇ ಧ್ಯಾನ.

"ಮಂತ್ರವೇ ಇಲ್ಲ"

ಯಾವ ಮಂತ್ರವನ್ನಾಗಲಿ, ಓಂಕಾರವನ್ನಾಗಲಿ, ಉಚ್ಚರಿಸದೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೂ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗದೇ ಇದ್ದಾಗ.... ಹೊರಗಿನಿಂದ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವಿಕರಿಸುವುದೇ ಶ್ವಾಸಾನುಸಂಧಾನ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು.

ಭೌತಿಕಶಾಸ್ತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ? ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಖರ್ಚಾಗಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಭೌತವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಜ್ಞಾನವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಮಾತುಗಳನ್ನು, ಶಬ್ದಗಳನ್ನು, ಇಷ್ಟ ಬಂದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮಿಂದ ಬಹುವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

"ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು"

ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಕಣ್ಣೆರಡನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಉಚ್ಚಾರವಿಲ್ಲದೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೀಗ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸುಖವಾಗಿ, ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಗೋಡೆಗೆ ಒರಗಿ ಕೆಳಗಾಗಲಿ, ಚಾಪೆಯ ಮೇಲಾಗಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ.

ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದರೆ ಹಾಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೂ ಆ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಅವರು ಆ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ. ತದನಂತರ ಹೊರಗಡೆ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಆಗ ಶ್ವಾಸ ಅನುಸಂಧಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಮೌನದಿಂದ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯು ಹೊರಹೋಗದೆ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೊರಗಿನ ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೆ ಮೌನಕ್ಕೂ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಧ್ಯಾನ ಎನುವುದು ಮೌನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಯೆ ಅಂತ್ಯ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವ ಪದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಾದಿ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ತ್ರಿಲೋಕಸಂಚಾರ. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ; ನಮ್ಮ ಒಂದು ಆತ್ಮ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ತ್ರಿಕಾಲ ಜ್ಞಾನ, ಅದೇ ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ. ಅದು ಮೌನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಹಾಕಿರಬೇಕು.

"ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ಧ್ಯಾನ" ಎನ್ನುವುದು ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಯಾರಾದರು ಕಣ್ಣುತೆರೆದು ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದು ಹೋಗಿ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಬೆಸೆದಾಗ, ಬರುವ ಲಾಭವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬೆಸೆದರೆ ಲಾಭಾಂಶವು ಕಡಿಮೆ. ತದನಂತರ ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಏಕವಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ

ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸಾನುಸಂಧಾನ, ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿರುವುದು.

"ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ, ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿ"

ಧ್ವನಿವರ್ಧಕದ ಜೊತೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶರೀರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮವಿರುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಶರೀರವು ಶವವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರವು ಇನ್ನು ಮಾತನಾಡಲಾರದು. ಶರೀರವು ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವು ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಹೇಗೆ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕ ದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಇರುತ್ತದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿವರ್ಧಕದಲ್ಲಿಯ ವಿದ್ಯುತ್‌ಹೇಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವೋ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯು ಕಾಣದು. ವಿಶ್ವಮಯವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಈ ಎಲ್ಲವು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಈ ಎಲ್ಲವು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೂ ನಿಸಂದೇಹವಾಗಿ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತವೆ....

"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸ"

ಯಾವಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಇಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಆಗ ನಮಗೆ ಅದರಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಲ್ಲವೊ ಬರೀ ಉಸಿರಾಟಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸಿದರೇನೆ ಅದರ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಲಭ್ಯ!"

ನನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದ್ದಾರೆ. ವಿವೇಕಾನಂದರೂ ಇದ್ದಾರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಬಸ್ಸಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವಿವೇಕಾನಂದರೊಡನೆ ಆತನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಆತನ ಮಾತುಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ತವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸಿದರೆ ಆತನ ಜ್ಞಾನವು ನಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಹೊರತು ಸುಮ್ಮನೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ರೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ಸುಮ್ಮನೆ ಆತನ ಹತ್ತಿರ ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರುಷ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಆತನ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡದಿದ್ದರೆ ಏನು ಲಾಭ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಶ್ವಾಸವು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅದರ ಜೊತೆ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಎರಡು ನಿಮಿಷವಾದರೂ, ಎರಡು ಗಂಟೆಯಾದರೂ, ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು, ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಧಾರೆಯೆರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸವು ಕೂಡ ತನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಲ್ಲದಾ? ಹೌದು ಕೊಡಬಲ್ಲದು.

ನೀವು ಪೂರ್ತಿ ಗಮನವಿಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ.

ತ್ಯಾಗರಾಜಸ್ವಾಮಿಯವರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ "ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು" ಒಂದು ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಒಂದು ನಿಮಿಷ, ಅರವತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು, ಸಾಕು ಬೇರೆ ಯಾವ ಧ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಪೂರ್ತಿ ಧ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸದೊಡನೆ ಬೆರೆತುಹೋದರೆ ಅದು ತನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ನಿಮಗರ್ಪಿಸುತ್ತದೆ, ಅಂಕಿತ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸರ್ವಸ್ವವೆಂದರೆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು, ಆತ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರವೇ ಅದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕೋರುತ್ತೀರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗ ಈ ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಾವು ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ ಎಂದರೇನು? "ಶ್ವಾಸದೊಡನೆ ಅಖಂಡ ವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ ಆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಿಮಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಬಾಯಿಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು ಅಂದರೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ, ಹದಿನೈದು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕರು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ, ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದವರು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಖಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

"ಯಾರಿಗೆ ಯಾರೋ ಪುರುಂದರ ವಿಠಲ"

ತಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ತಾವೇ ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ತಾನೇ ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗುರುಗಳು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಆಗಲಿ ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ತಮ್ಮ ಭುಜಸ್ಕಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾವ ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರ, ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ, ಅಥವಾ ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರದ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಾದರೂ ಅಥವ ಧ್ಯಾನದ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರೆ ಆಗಲೀ ಈ ತರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಎಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು ಕನಿಷ್ಟ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕೊನೆ ಪಕ್ಷ, ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷವಾದರೂ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ ಕೇವಲ ಎರೆಡು ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ..... ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯುವುದರೊಳಗೆ... ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳು ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟರೆ...., ಸೇರಬೇಕಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾರರು.

"ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷದ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿರಿಸಬೇಕು"

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಲವತ್ತು ಅಂಕ ಬಂದರೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ, ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುತ್ತೇವೆಯೊ, ಹಾಗೆಯೇ ನೂರಕ್ಕೆ ಹದಿ ನೈದು ಇಲ್ಲವೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ಬಂದರೆ

ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾಗುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತರೆ ತಾನೇ ಆ ಧ್ಯಾನದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕನಿಷ್ಟ ಮೊತ್ತದ ಸಮಯವೆಂದು ನೆನೆಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಾಡಿದರೂ ಲಾಭವೇ! ನೂರಕ್ಕೆ ನಲವತ್ತು ಅಂಕಗಳು ಬಂದರೆ ಪಾಸ್ ಆಗುತ್ತೇವೆ, ಅರವತ್ತು ಅಂಕಗಳು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲನೆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಅಂಕಗಳು ತೆಗೆದರೆ ಹಮ್ಮಯ್ಯಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೇನುಬೇಕು.

ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಬೇಕು. ಆಟಗಳಿಲ್ಲದಾಗ, ಹಾಡುಗಳಿಲ್ಲದಾಗ, ಓದುಬರಹವಿಲ್ಲದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದಾಗ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಆಣೆಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ದೊರೆತರೆ, ಅಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

"ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟಿರುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು"

ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೇ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಐದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಸುಮ್ಮನೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತರೆ ಸಾಕು; ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ತೆರದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆತ್ಮ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ದೇಹ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಐದು ವರ್ಷವಾಗುತ್ತಾ ಆಗುತ್ತಾ ಆತ್ಮ ಪದಾರ್ಥವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ, "ದೇಹ ಪದಾರ್ಥವು ನಾನು" ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ "ಆತ್ಮ ಪದಾರ್ಥ ನಾನು" ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವೆನ್ನುವುದು ಇಡಬೇಕು.

"ನಾನೇ ಆತ್ಮ"

"ನಾನು ಆತ್ಮ" ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಎಲ್ಲಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಅನುಸಂಧಾನ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶ್ವಾಸಾನುಸಂಧಾನ ಬೇಡ. ಕೇವಲ ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತರೆ ಸಾಕು. ಮೂರನೆ ಕಣ್ಣು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ, ಅವರನ್ನು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಆನಂದಿಂದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶ್ವಾಸಾನುಸಂಧಾನದ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾದಾಗ...., ಆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ, ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಧ್ಯಾನವು ಆಗಿ ಹೋದಾಗ...... ಅವರು ಯಾವುದೇ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದರೆ, ಆ ಆಟವು ಅಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಆಡುತ್ತಾರೊ! ಚುರುಕಾಗಿ, ಉತ್ಸಾಹವಾಗಿ, ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿ ಆಡುತ್ತಾರೊ! ಹಾಗೆಯೇ ಓದಿದ ಓದು ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. !! ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಇಂಪಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಹೇಳಲು ಅಸಾಧ್ಯ ! ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಹ

ಹಾಗೆಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇದೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನದ ಮಹಿಮೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

“ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ”

ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ, ಪ್ರತಿ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲೂ, ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರೂ, ಪಾರುಪತ್ಯಗಾರರು, ಶಿಕ್ಷಕರು. ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡ ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನ ಯೋಗಿಗಳನ್ನು, ಕರೆಸಿಕೊಂಡು, ತಾವು ಸ್ವತಃ ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿತು ಅದರ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಧ್ಯಾನ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೋ ಒಂದು ಸಲ, ಎರಡುಸಲ, ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಬಂದು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು, ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು, ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯವರೆ, ಆ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರೆ! ಉಪಾಧ್ಯಾಯರೆಲ್ಲರೂ ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಷ್ಟೋ ಪುಸ್ತಕಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ನೂರಾರು, ಸಾವಿರಾರು, ಮಂದಿ ತಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಪಿರಮಿಡ್ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಘದ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯಿಂದ, ಹೊರಬಂದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯವರು, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಇವರೆಲ್ಲಾರು ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಿ ದಿನಾಲು ಒಂದು ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಸವಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಂಚಲು ಅದು "ನಂದ ಗೋಕುಲ" ವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

"ಶ್ವಾಸವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರು"

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುಕುಲಗಳಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ರಾಮನಿಗೆ ವಶಿಷ್ಟರು, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಸಾಂದೀಪನಿ ಗುರುಗಳು ಈ ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅವರು ಶಿಷ್ಯ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನೇ ಮತ್ತೇ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರವೇಶ ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸತ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಸತ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೆ! ಸತ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಸರ್ವ ದೇಶ ಕಾಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದುದು. ಈ ದಿನ ಪಿರಮಿಡ್ ಗುರುಗಳು ಯಾವ ವಿಧವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಆನಾಪಾನಸತಿ. "ಆನಾ" ಎಂದರೆ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ (ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು) "ಅಪಾನ" ಎಂದರೆ ನಿಶ್ವಾಸ (ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು) ಸತಿ ಎಂದರೆ ಜೊತೆಯಾಗಿರುವುದು. ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನೆ ಸಾಂದಿಪನಿ ಗುರುಗಳು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ, ವಸಿಷ್ಠರು ಶ್ರೀರಾಮನಿಗೆ, ಅಂಜನಾದೇವಿ ಅಂಜನೇಯನಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು. ಅಂದಗೂ, ಇಂದಿಗೂ, ಎಂದೆದಿಗೂ ಅದೇ ಧ್ಯಾನ ಸತ್ಯ. ಪಿರಮಿಡ್

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಘದ ಗುರುಗಳು ಯಾವ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದರು, ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೂ ಘನಸ್ವಾಗತ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರಣೆಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯವರು ಈ ವಿಧದ ಧ್ಯಾನ ಶಿಕ್ಷಣ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

"ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನ"

ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಯಾವ ಹಿಂದೂ ಮತಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದಲ್ಲಾ, ಅದು ಹಿಂದೂ ಮತದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ, ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ಇಂಗಿತ ಜ್ಞಾನದ ಸೂತ್ರ. ಆಧಾರಭೂತವಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ.

ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಶ್ವಾಸವಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಶ್ವಾಸದ ಪ್ರಚಂಡ ಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯೆ, ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು ಸಂಜೀವಿನಿ ವಿದ್ಯೆ ಇದ್ದಂತೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸವಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು, ಸಕಲ ರೋಗಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು ಕೂಡ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗಗಳು ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಧ್ಯಾನದ ಮುಖಾಂತರ ಮಾಯವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

ತಲೆ ನೋವು ಬಂದರೂ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದರೂ ಸಹ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹತ್ತು, ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಶ್ವಾಸ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಯಾವ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಕೂಡದು. ಯಾವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

"ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ"

ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ, ಶ್ವಾಸವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ಛಟಗಳಿದ್ದರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಚಟಗಳಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾಗಿ ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕು.

ಪಿರಮಿಡ್ ಗುರುಗಳು ಎಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೋ ಅವರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಶ್ವಾಸವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲು ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಕಂಕಣ ಬದ್ಧರಾಗಬೇಕು.

ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಶ್ವಾಸಶಕ್ತಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯು ಲಭ್ಯವಾಗದು. ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಡುತ್ತೇವೆಯೊ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

"ಒಂದು ಸಲ ಮಾಡಿ ನೋಡುವ"

ಶ್ವಾಸದ ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ, ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಬಹು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಕೊಂಡೆವು. ಈ ವಿಷಯವು ತಿಳಿಯದವರಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದುಸಲ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಸತ್ಯವು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ,

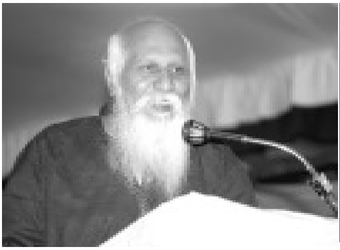
ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆದಾಗ ಅದರ ಶಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಗಾಹನೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವಾಗ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಈ ವಿಷಯಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯವು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಹ ವಿಧಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿಳಿಯದ್ದು, ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಒಂದುಸಲವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಉಕ್ತಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂಸಹ ಈ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಶ್ವಾಸ ಅನುಸಂಧಾನ, ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾಸ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

" ಹನುಮಾನ ಚಾಲೀಸಾ!"

ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಒಂದೇಸಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಯಾವುದರ ಮೇಲಾದರೂ ನಮಗೆ ಹತೋಟಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳು, ಈ ಶ್ವಾಸವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿತಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳ ಈ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲಿನ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು "ಹನುಮಾನ್ ಚಾಲೀಸಾ" ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. "ಹನುಮಾನ್" ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ಪುತ್ರರಾಗುವುದು, ವಾಯುಪುತ್ರರಾಗುವುದು. ಪವನ ಪುತ್ರರಾಗುವುದು, ಮಾರುತಿ ಪುತ್ರರಾಗುವುದು. "ಚಾಲೀಸಾ" ಎಂದರೆ "ನಲವತ್ತು" ದಿನಗಳು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಎರಡು ದಿನಗಳು ಮಾಡಿ ಮೂವ್ವತ್ತು ದಿನಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಮಾಡಿ ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟರೇ ಎಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಕಂಬಳಿ ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೇ ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳು ಆಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅದರ ಸ್ಫೂರ್ತಿಸ್ವರೂಪ, ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಎಲ್ಲಾ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅರ್ಥವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನರನರಗಳಲ್ಲೂ ಇಂಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್ಸ್, ಕರೆಸ್ಪಾಂಡೆಂಟ್ಸ್, ಸ್ಟಾಫ್, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಟೀಚರ್ಸ್... ಅಧ್ಯಾಪಕರು... ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು, ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಅವರ ಜೀವನಕ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು. ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಕರೆಸ್ಪಾಂಡೆಂಟ್ಸ್, ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್ ಮುಂತಾದವರೆಲ್ಲಾ ಅವರು ತಾವು ಸ್ವಯಂ ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ತಕ್ಷಣ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೂ ಕಲಾಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೂ.. ಅವರಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲ ಆವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ಎಲ್ಲಾ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಂದಲೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತೀರೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತಾ... ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯವೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಾ ಧ್ಯಾನ ಕರ್ನಾಟಕ, ಶ್ವಾಸ ಕರ್ನಾಟಕವಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಕಸ್ತೂರಿಯ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತಾ...

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ.



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಮುಖಾಮುಖಿ!

ಗೋಪಿಚಂದ್ : "ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯಿಂದ ನೀವು ಏನನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಾ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಭಗವಂತನೆನ್ನುವವನೊಬ್ಬನಿದ್ದಾನೆ, ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮ ಅಮ್ಮ ಕಲಿಸಿದಳು.

ಹಾರಿಕ : ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಇರುವಾಗ ನೀವು ಮರೆಯಲಾರದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೀರಾ?

ಪತ್ರೀಜಿ : 1960 ನಾನಾಗ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ "ಕುಮಾರ ಸಂಭವ" ಎನ್ನುವ ಕಾವ್ಯವನ್ನು ಕಲಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ನಾನು ನನ್ನ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ನೀವು ಶಿವನನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಎಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ನಾನು ಕೂಡ ಶಿವನ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು."

ಅಮೀರ್ : "ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಧ್ಯಾನ ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಮೊದಲು? "

ಪತ್ರೀಜಿ : ಧ್ಯಾನ, ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡಿದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರಾಘವ : ನನ್ನಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೀಯಾ. ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಆಡುತ್ತಾರೆ, ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿ ವೃಥಾ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬಹಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಿಗುವಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. (ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು) ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ಶುಭ್ರವಾಗುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. 1993 ರಲ್ಲಿ 35% ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಹುಡುಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ 10ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ 537 ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನಂತರ ವೈದ್ಯೆಯಾಗಿ ಪದವಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯು ಮೊದಲಿಗರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಂತಹುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ರೋಗ ಗ್ರಸ್ಥರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೋನಿಕ : ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕೋಪ, ಉದ್ರೇಕ, ದಂತಹವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ತಪ್ಪದೇ, ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ನಾನು ರಾಯಲಸೀಮೆಯವನು, ಬಹಳ

ಕೋಪಿಷ್ಟನು, ಮೊದಲು ನಾನು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಹೊಡೆದು ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ, ಅಂತಹ ನಾನು 1983ರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಯಾರನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಗುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಮಕ್ಕಳು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಆಯುಷ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಬರುವ ಅತಿಯಾದ ನೀಲಿ, ಕೆಂಪುಕಿರಣ (ಆಲ್ಟ್ರಾವೈಲೆಟ್)ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಾಹುತದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದರೆ ಕನ್ನಡಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಮೀದ್ : ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆಯೇ?

ಉತ್ತರ : "ಆಗುವುದಿಲ್ಲ" ಆಡುವಾಗ ಆಡಬೇಕು, ಓದುವಾಗ ಓದಬೇಕು, ತಿನ್ನುವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಅದೇ ಧ್ಯಾನ! ನಾನು ನನ್ನವರೊಂದಿಗೆ ಆನಂದವಾಗಿದ್ದೇನೆ. (ಇರಬೇಕು) ಜನ್ಮ ಭೂಮಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನಭೂಮಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮೊದಲಿಟ್ಟು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಲಿ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಲ್ಲ".

ಶ್ರೀನಾಥ : ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆಯೇ?

ಉತ್ತರ : ಹೌದು! ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳು ಸರಳವಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಣೀಯುವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ನನಗೆ ಲಕ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದಾರೆ.

ಗೋಪಿ : ಒಬ್ಬ ಯೋಗಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬ ಮಾಮೂಲು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ನೋಡಬಹುದು?

ಉತ್ತರ : ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಂತೆ, ಕೇಳಿದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನು ದುಃಖದಲ್ಲಿಯೇ ದುಃಖಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಿ ತನ್ನಲ್ಲೆ ತಾನಾಗಿ ಇರುತ್ತಾ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಸೋತರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಳುತ್ತಾ ಕೂಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾಮೂಲು ಮನುಷ್ಯನಾದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ನೋಯುತ್ತಾ ನೋಯುತ್ತಾ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಆನಂದವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ : ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಿರಿ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತ ಈ ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿ ನನ್ನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಲೇ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾರಿಕ : ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಓದಿರುವದು ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಈ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರೆ ಭಯ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಸಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ರಂಗಸ್ಥಳವನ್ನು ಏರಿ ಅಭಿನಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಲಿತರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ

ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಎದುರಿಸಬಹುದು.

ಶಾರದ : ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನ ಹೇಗೆ ಉಪಯೊಗವಾಗುತ್ತದೆ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬರೆಯುವಾಗ ನಿನಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಅದನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಬಹುದು.

ರಿಚರ್ಡ್ : ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನಾನುಕೂಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಜನಸಂದಣಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೊಗುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆ, ಪ್ರಾವರ್ಬ್ "practice of meditation makes a man perfect".

ರಾಘವ : ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಆಸನ ಅಂದರೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ನೀವು ಸುಖವಾಗಿ , ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೌನಿಕ :ನಾನು ವೈದ್ಯನಾಗಬೇಕಾ? ಇಲ್ಲವೆ ಇಂಜನೀಯರ್ ಆಗಬೇಕೆನ್ನುತ್ತೀರಾ?

ಪತ್ರಿಜಿ : ನಾನು ಇಂಜನಿಯರ್ ಆಗೆನ್ನುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನನಗೆ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ, ನಿನಗೆ ವೈದ್ಯನಾಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ತೆಗೆದು ನೋಡು, ಅದರ ಮೂಲಕ ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆಂದು ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀನಾಥ : ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಗೊಳಿಸುತ್ತವೆಯೇ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ತಪ್ಪದೇ ಪ್ರಭಾವಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗೇ ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
ಮಾಂಸಹಾರವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಶಾಖಹಾರ (ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಆಹಾರ) ವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗೋಪಿ : ದೇವರು ಒಬ್ಬನೇ ಆದರೆ ವಿವಿಧ ಮತಗಳು ಏಕೆ? ಒಂದೇ ವಿಶ್ವಮತವಿರಬಾರದೆ?

ಪತ್ರಿಜಿ : ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದೆ, ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿರುವಾಗ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೆ ಅದಕ್ಕಾಗೆ ನಾನು ನ್ಯು ಏಜ್ ಮೂವ್ ಮೆಂಟ್ ಎನ್ನುವ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ ಅದೇ ವಿಶ್ವಮತ.

ಕೌಶಿಕ್ : ವಿಜ್ಞಾನಿಗೆ, ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

ಉತ್ತರ : ಧ್ಯಾನ ಸಮಪಾರ್ಜನೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರೀತಿ ಇರುವವನು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ, ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಆಗದ ಹೊರತು ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಲಾರ."

ಹಮೀದ್ : ವಿವಿಧ ಮತಗಳವರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ

ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ವಿವಿಧ ಮತಸ್ಥರು ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಫಲಿತಾಂಶವು ಒಂದೇರೀತಿ ಇರುತ್ತದಾ, ಇಲ್ಲ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದಾ? ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಎಲ್ಲ ಮತಸ್ಥರಿಗೂ ಅನುಭವ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ : ನಾನು ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ?

ಉತ್ತರ : "ರಿಚರ್ಡ ಬಾಕ್" ಬರೆದ ಜೋನಾಥನ್ ಲಿವಿಂಗ್‌ಸ್ಟನ್ ಸೀಗಲ್ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಎಷ್ಟೋ ಜನರನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸಿದೆ. ಒಂದು (ಸೀಗಲ್) ಸಮುದ್ರದ ಪಕ್ಷಿಯ ಕುರಿತ ಕಥೆ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಓದಬೇಕು. ಓದಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಹಮೀದ್ : ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುವುದು ಭಾರತ–ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತೀರಿಸುತ್ತದೆಯೆ? (ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತದೆಯೆ)?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಭಾರತ–ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಗ್ರಾಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಗಾಂಧಿಜಿಯವರು ಭಾರತ–ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ವಿಭಜನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಹೇಳು, ಭಾರತ–ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಯುದ್ಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಹಮೀದ್ : ನಾನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಮೌನಿಕ : ನೀವು ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂ ಅವರ "ವಿಂಗ್ಸ್ ಆಫ್ ಫೈರ್" ಎನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ್ದೀರಾ? ಅವರು ಕೂಡ ಒಬ್ಬ ಯೋಗಿ" ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ್ದೇನೆ, ಅವರು ಕೂಡ ಒಬ್ಬ ಯೊಗಿಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಒಬ್ಬ ಮಹಾಯೋಗೀಶ್ವರರು, ವಿಜ್ಞಾನಿ ಕೂಡ.

ಮಾಧವಿ : ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏಕೆ ಧ್ಯಾನ?

ಉತ್ತರ : ಓದಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನವು ಎಷ್ಟಾದರೂ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವೇ ಧ್ಯಾನ! ನಿನ್ನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಣೆ ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ, ಬುದ್ಧನಿಗೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದು.

ಅನೂಷ : ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಅನೇಕ ವಿಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತು ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲಾ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅನೇಕ ಲಾಭ, ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ, ಅದು ಅನುಭವಿಸಿದರೇನೆ

ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ..

ಕಿರಣ್ : ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಿದವನನ್ನು "ಗುಡಾಕೇಶ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅರ್ಜುನನಿಗೆ, ಮಹದೇವನಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು ಗುಡಾಕೇಶ! ತ್ಯಾಗರಾಜರು ಸಹ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿರಿ, ತಂಬೂರಿಯನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿ ಎಂದಿದ್ದರು. ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿಯಹೊತ್ತು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಆದರೆ ದೊಡ್ಡವರು ಮಾತ್ರ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಅಷ್ಟೆ ಆಗಲಿ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಿರುವುದಲ್ಲ. ನಿದ್ದೆಯುನ್ನು ಹತೋಟಿಯುಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ..

ಪೃಥ್ವಿ : ನಿದ್ದೆಗೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

ಪತ್ರೀಜಿ : ನಿದ್ದೆ ಎಂದರೂ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೂ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಆತ್ಮವು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು, ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಎಚ್ಚರ (ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆ)ದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತೇವೆ. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೂ ನಮಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ನಾವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಿದ್ದೆ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ಕೊಡುವ ವರ. ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ನಾವು ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವರ.

ವೆಂಕಟೇಶ : ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು?

ಉತ್ತರ : ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಕಷ್ಟ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೇಡಿಗಳು, ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರಯೋಜನದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಬೇಕು. ಮರದ ಮೇಲಿನ ಹಣ್ಣು ಸಿಗಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಲಕ್ಷ್ಮಿ : ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ –ಓದಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಓದು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಜ್ಞಾನವೆನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕೆನ್ನುವದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. "ಧ್ಯಾನ" ಎನ್ನುವ ಓದನ್ನು ಕಲಿತರೆ "ಜ್ಞಾನ" ಎನ್ನುವ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಹಾಯಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ವಿಧಾನ"

ಗುಪ್ತ : ನಾನು ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂ ಹಾಗೆ ಆಗಬೇಕೆಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಸಾಧನೆ ಎನ್ನುವ ವಿಜಯದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಟ್ಟು, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಸಲ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ರಮಣ : ಎದುರಿಗಿರುವವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಎದುರಿಗಿರುವವರನ್ನು ನೀನೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯಾ! ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎದುರಿಗಿರುವವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೀಯಾ! ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊ, ಅದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ..,

ರಾಮು : ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಮ್ಮನಿಂದ ಏನನ್ನು ಕಲಿತು ಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?

ಪತ್ರಿಜಿ : ನಮ್ಮ ಅಮ್ಮನಿಂದ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ. ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೆಲಾ ಮಂದಹಾಸದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದನ್ನು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಮ್ಮನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೂರ್ಖತ್ವವಿತ್ತು. ಒಂದು ಸಲ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದೆ, ನಮ್ಮಮ್ಮ ಬದನೆಕಾಯಿಯ ಪಲ್ಯೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಡಿಸಿ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಜಾಸ್ತಿ ಬಡಿಸಿದರು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ತಾಯಿಪ್ರೀತಿ ಕುರುಡೆಂದು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ನಮ್ಮಮ್ಮನಿಂದ ಕಲಿತೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಕುಮಾರ : ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನ! ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಮುಕ್ತಿ.

ಕಿರಣ : ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕಾ?

ಉತ್ತರ : ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ, ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಶರೀರದ ಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಎರಡೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ವರ್ಮ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳಬೇಕೆಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಉತ್ತರ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡರೆ "ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ" ನಾನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಐದು ಗಂಟೆಗೆ ಏಳಬೇಕು, ಎಂದು ಮೂರು ಸಲ ಅಂದು ಕೊಂಡರೆ ಅದೇ ನಿಮಗೆ ಅಲಾರಂನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ..

ಬಾಬ್ಜಿ : ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿಗೆ, ಬಯಕೆ ಇಲ್ಲದವನಿಗೆ ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಾ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಬಯಕೆಗಳಿರಬೇಕು, ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಯಕೆಗಳಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ವಿಧವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನು ಯೋಗಿ! ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವಿದ್ದರೇನೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಾರೀರಕ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಬಯಕೆಗಳಂತಿರಬೇಕು, ವೀರಪ್ಪನ್‌ನ ಬಯಕೆಗಳ ಹಾಗಿರಬಾರದು. ಶಾರೀರಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬುದ್ಧಿಪರವಾಗಿ, ಆತ್ಮಪರವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದವನು ಇನ್ನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ."

ಸಂತೋಷ್ : ಒಬ್ಬ ಯೋಗಿಗೂ, ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಿಗೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಯೋಗಿ ಕೂಡ ಒಬ್ಬ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನೆ! ಯೋಗಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನೇ!

ರಾಕೇಶ್ : ಯೋಗಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆಯಾ? ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ?

ಉತ್ತರ : ಯಾರ ಸಮಸ್ಯೆ ಅವರಿಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೀನಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೀನಿನದು, ತಿಮಿಂಗಲದ

ಸಮಸ್ಯೆ ತಿಮಿಂಗಲದು! ಯೋಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಭಾಸ್ಕರ : ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಅಭಿನಂದನೆಗಳು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಿನಗೆ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ನೀನು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹದಿಂದಿರುವುದು! ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಅದಕ್ಕಾಗೆ, ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡು; ಇತರರಿಗೂ ಹೇಳಿ ಕೊಟ್ಟು ಮಾಡಿಸು.

ಅನೂಷ : ಯಾವಾಗಲು (ಟೆನ್ಷನ್) ಉದ್ವೇಗವಿಲ್ಲದೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ವಿಧಾನವೇನಿದೆ?

ಉತ್ತರ : ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೇಗೆ ಬರೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ? ಎಂದು ಭಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿನಗೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಆ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಕೂಡ ಉದ್ವೇಗ ಬಂದಿತ್ತು. ಆ ದ್ರೋಣರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಯಿಸಬೇಕು? ಭೀಷ್ಮರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಯಿಸಬೇಕು? ಎಂದು ಆಗ ನೀನು ಯೋಗಿಯಾಗು ತಂದೆ! ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಹೇಳಿದನು. ಮಹಾವೀರನಾದ ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಬಂತು. ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ವಿಲ್ಲದೆ ಯುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾದವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಜುನನ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಕೃಷ್ಣನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿದನು.

ನಂದಕಿಶೋರ : ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾ, ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಾ, ಹಾಯಾಗಿರುವ ನಮಗೆ ಧ್ಯಾನ ಏಕೆ ಬೇಕು?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಆಟಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡಲು, ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಡಲಿಕ್ಕೆ, ಧ್ಯಾನವು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಮೂರ್ತಿ : ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮತಬೇಧವು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ?

ಉತ್ತರ : ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮತಬೇಧವು ಅವನ ಮೂರ್ಖತ್ವದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ, ಮನುಷ್ಯರು ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮುಸ್ಲೀಮನಾಗಿ, ಒಂದುಸಲ ಕ್ರೈಸ್ತನಾಗಿ, ಒಂದು ಸಲ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ, ಒಂದುಸಲ ಗಂಡಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಮರೆತು ಹೋಗಿ, ನಾನು ಮುಸ್ಲಿಮನು, ನಾನು ಕ್ರಿಸ್ತನು, ನಾನು ಹಿಂದುವೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಜನ್ಮವೃತ್ತಾಂತವನ್ನು ಮರೆತು ಹೋಗುವವನು, ಮತಬೇಧಗಳ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜನ್ಮಪರಂಪರೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ತಪ್ಪದೇ ಧ್ಯಾನವನು ಮಾಡಬೇಕು.

ನಾಗರಾಜು : ನಮ್ಮ ಹಿಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚಬೇಕು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಕೆಲವು ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಪಾದ

ಪೂಜೆಮಾಡಿದರೆ ಹತ್ತುಸಾವಿರ, ಮನೆಗೆ ಬಂದರೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ, ಎಂದು ಭಕ್ತರನ್ನು ಸುಲಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಏಕೆ?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಅವರು ಬೆಲೆ ಇಟ್ಟಿರುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ, ನೀವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿದೆ. ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುಲಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ! ನೀನೇ ಸುಲಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ! "ಬುದ್ದಿ" ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ನೀನು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗು ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳನ್ನು ಬಯ್ಯ ಬೇಡ. ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಬೈದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊ!

ಹರೀಶ : "ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಂತಹ ವಾತಾವರಣ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆಯವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಉತ್ತರ : ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು, ಎನ್ನುವುದು ಸರಿಯಾದುದು, ನೀನು ಬೈಸಿಕಲ್ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ದೂರದ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತೀಯಾ ಅಲ್ಲವಾ? ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ನೀನು ಎದ್ದು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಶ್ವೇತ : ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆಗೇನು ಮಾಡುವುದು?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡ! ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಜಿಲೇಬಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ತಿನ್ನಬಾರದು; ಹಾಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಧ್ಯಾನವೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವಾಗ ಯಾರಾದರೂ ಏನೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಮಾಡದೇ ಇರಬೇಡ. ನಿನಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಸಾವಿರ ಮಂದಿ ಭಯಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ನೀನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಹ್ಲಾದನಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ತು, ಯಾರಿಗೂ ಭಯ ಪಡಲಿಲ್ಲ. ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ತಂದೆಗಾಗಲಿ, ತಾಯಿಗೆ ಆಗಲಿ ಭಯಪಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

ಹೇಮಂತ್ : ನನ್ನ ಅಂತರ್ಗತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು?

ಪತ್ರೀಜಿ : ಅಂತರ್ಗತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯ ನಿನ್ನ ಅಂತರ್ಗತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುವುದು, ಕೇಳುವುದು, ನೋಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು; ಹೊರಗೆ ತಿರುಗುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು, ಈ ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯದ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು; ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ವಿಟ್ಟು ಅಂತರ್ಮುಖರಾದಾಗ ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ಅಖಂಡವಾದ, ಅಪಾರವಾದ ಅಂತರ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯಾ! ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನದಿಂದ ಅಂತರ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯಾ!. ಹಿಂದಿನ ರಕ್ಷಾಪುಟ'

1) ಧ್ಯಾನ

2) ಅಹಿಂಸೆ & ಶಾಖಾಹಾರ

3) ಶಾಖಹಾರವೇ ಮಾನವಹಾರ

4) ನವವಿಧ ಧರ್ಮಗಳು

5) ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ವಿಧ್ಯೆ

6) ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅರ್ಥ & ಅಂತರಾರ್ಥ

7) ಭಾಗವತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಅಂತರಾರ್ಥ

8) ಷಿರಿಡಿ ಸಾಯಿ ಸಂದೇಶಗಳು

9) ಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ

10) ಭೂತದಯೆ ದೈವತ್ವ

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