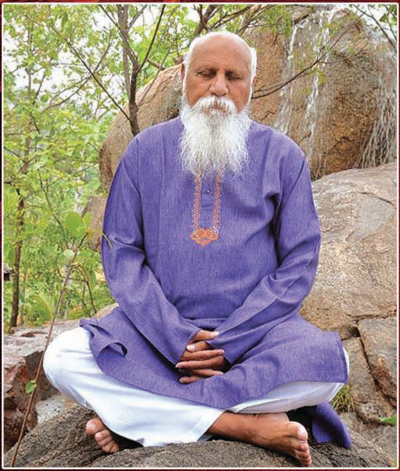
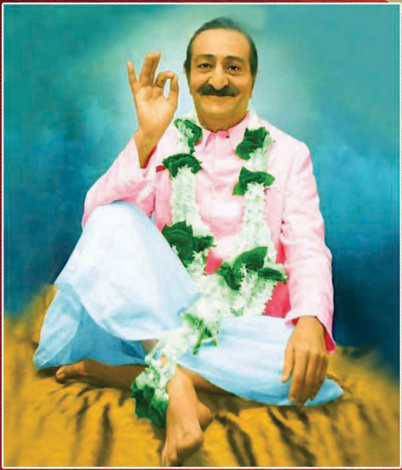
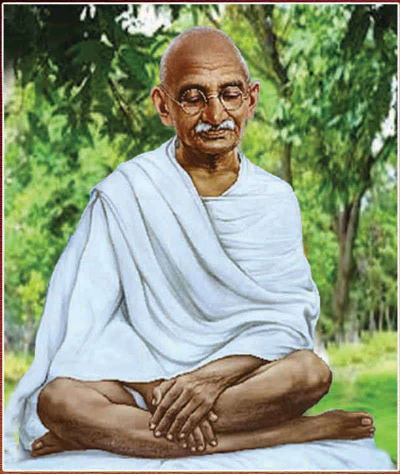
ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ

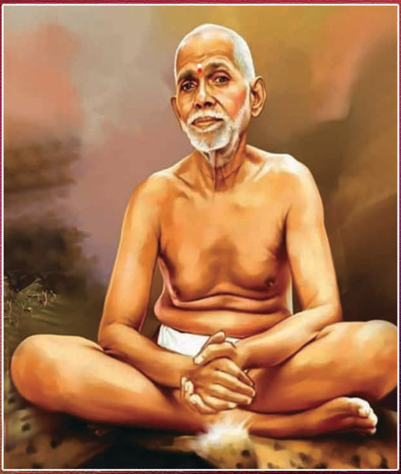
ಮೌನ ಧ್ಯಾನ

ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವ್









ಅನುವಾದ : ಉಮಾ ಲೋಕೇಶ್
ಹೆಚ್. ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ಮೌನ ಧ್ಯಾನ

ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವು

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ : **ಉಮಾ ಲೋಕೇಶ್**
ಹೆಚ್.ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್
ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,
ನಾರಾಯಣಪ್ಪಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 066

ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್
ಕೆಬ್ಬೆದೊಡ್ಡಿ ಗ್ರಾಮ, ಹಾರೋಹಳ್ಳಿ ಹೋಬಳಿ, ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

Mauna Dhyana

Edited & Published by **Srirama Publications,**
Sri Ramadhama Pyaramid Dyanakendra, Narayanappa Garden, Whitefiled, Bangalore - 560 066.
M.: 9449695503, 8050082689, 9886532204

ಮೊದಲನೇ ಮುದ್ರಣ	:	2024
ಹಕ್ಕುಗಳು	:	ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಪ್ರಕಾಶಕರು	:	**ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್** ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ, ನಾರಾಯಣಪ್ಪಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 066 ಮೊ.: 9449695503, 9886532204
ಬಳಸಿದ ಕಾಗದ	:	70 ಜಿ.ಎಸ್.ಎಂ. ಮ್ಯಾಪಲಿಥೊ ಡೆಮಿ 1/8
ಪ್ರತಿಗಳು	:	1000
ಬೆಲೆ	:	40/–
ಪುಟಗಳು	:	45
ಮುಖಪುಟ	:	ಚಂದ್ರಕಾಂತ ಪಟ್ಟಣ
ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ	:	**ನಿರಂತರ ಸಾಯಿ ಕಮ್ಯೂನಿಕೇಷನ್ ಪ್ರೈ .ಲಿ** ಮೊ: 96328 12541

ಮುದ್ರಣ :

ಪೂರ್ಣಾ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್,

ಬೆಂಗಳೂರು 9844167475

ಸ್ವ-ಪರಿಚಯ

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

ಇದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ 'ನಿತ್ಯಅನ್ನದಾನ ಸೇವೆ'ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಲಾಯಿತು.

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

ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿಗಳು,

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

ಮೌನ ಧ್ಯಾನ

ಮೌನ ಎರಡು ವಿಧಗಳು 1) ಅಂತರಂಗ ಮೌನ 2) ಬಹಿರಂಗ ಮೌನ ಅಂತರಂಗ ಮೌನವನ್ನೇ ಅಂತರಂಗ ನಿಶ್ಯಬ್ಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಇರುವುದು.. ಇದನ್ನೇ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ 'ಬಹಿರಂಗ ಮೌನ' ಅಂದರೆ ಬಾಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಬಾರದು, ಶಬ್ದಗಳು ಮಾಡಬಾರದು ಹಾಗೆ ಇರುವುದೇ ಮೌನ.

ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಂದರೆ ಮೌನವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂತರ್ ಮೌನವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ, ಬೇಗನೆ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೌನವನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮೌನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಸಾಧನಾ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿದ್ದೇವೆ, ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಫಲಿತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ.

ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಮೌನವನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾ ಸಾಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬರೆದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ? ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೌನಕ್ಕೆ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಈ ವಿಧವಾದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಸಾಧಕನು ತಪ್ಪದಂತೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೊಂದುವ ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಜೀವನದ ಗುರಿಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುವುದು

ಆದ್ದರಿಂದ ಮೌನ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು? ಅದು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಮೌನದಿಂದ ಲಾಭಗಳು ಏನು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

✧ **ಮೌನಕ್ಕಿಂತ ಬಲಯುತವಾದದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ**

–ಲಿಯೋನಾರ್ಡ ಡಾವೆನ್ಸಿ

ಮೌನ ಧ್ಯಾನ ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೌನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಹೇಗೂ ಮೌನವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತೇವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಮೌನ ಧ್ಯಾನ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಮೌನ ಇರುವುದು. ಮೌನ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ದಿನಗಳಾಗಲಿ,ಐದು ದಿನಗಳಾಗಲಿ,ಒಂದು ವಾರವಾಗಲಿ, ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಗಲಿ,40 ದಿನಗಳಾಗಲಿ, ರಾತ್ರಿ ಹಗಲು ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಒಂದು ಮಾತೂ ಆಡಬಾರದು. ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತಾ, ಮಾಡುವಂತಹ ಧ್ಯಾನವನ್ನು **'ಮೌನ ಧ್ಯಾನ'** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತಾ, ದಿನದಲ್ಲಿ ಆರು ಗಂಟೆಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು, ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳು ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ 10 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದು ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟ, ನಿಮ್ಮ ತಾಳ್ಮೆ ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಮೌನವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರೋ ಅಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಮಾತನಾಡದಂತೆ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಯಾವ ಶಬ್ದವು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ದೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಬಲ್ಲೆವಾದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದುವ ಲಾಭಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡ ಫಲಿತಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಹೊಂದಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಮೌನದಿಂದ ಹೊಂದುವ ಲಾಭಗಳು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರಿದ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಮಹಾತ್ಮರು, ಮಹಾನುಭಾವರು ಮೌನವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೆ ಅವತಾರ್ ಮೆಹರ್ ಬಾಬಾ, ಭಗವಾನ್ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ, ಸ್ವರಾಜ್ಯ ಸ್ಥಾಪಕ ಗಾಂಧೀಜಿಯಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಮೌನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಮೌನವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲಿಲ್ಲ ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತಾ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮೌನದಿಂದ ಬರುವ ಲಾಭಗಳು, ಮೌನ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೊಂದಬಲ್ಲ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮೊದಲು ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಏನು? ಧ್ಯಾನ ಏಕೆ ಉನ್ನತವಾದದ್ದು? ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಏನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ? ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ ? ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

✧ **"ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳಿಗಿಂತ ಅರ್ಥವಂತವಾದ ಮೌನವೇ ಉನ್ನತವಾದದ್ದು'**

– ದಲೈಲಾಮ

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ?

ಧ್ಯಾನ ಅಂದರೆ **"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"** ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸುವುದರಿಂದ, ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ, ಇನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅವು ಯಾವುದೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 'ಆತ್ಮ'ವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು, ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸುವುದು, ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು, ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಕೊನೆಗೆ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ತಾನೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ.

ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಅಲ್ಲ ಸಾಕ್ಷಾತ್ 'ದೈವ' ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನರೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮವೇ ದೈವವೆಂದು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ಲೋಕ: **ಅಹ ಮಾತ್ಮ ಗುಡಾಕೇಶ ಸರ್ವಭೂತಾಶಯ ಸ್ಥಿತಃ ।**
ಅಹಮಾದಿಶ್ಚ ಮಧ್ಯಂ ಚ ಭೂತಾನಾ ಮನ್ತ ಏವ ಚ ॥

(ಭ ಗೀ 10–20)

ತಾ:– ಓ ಅರ್ಜುನ! ಸರ್ವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವ 'ಆತ್ಮ' ನಾನೇ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆದಿ ಮಧ್ಯಾಂತಗಳು ನಾನೇ ಆಗಿದ್ದೇನೆ.

ಅದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ದೇವರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು, ದೈವ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿರಿಸುವುದು, ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು, ದೈವ ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದು, ದೈವ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದುವುದು, ದೈವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು, ಕೊನೆಗೆ ದೈವವೇ ತಾನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮಾನವರಾದ್ದರಿಂದ ಇದು ಹೇಗೆಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರವಾಗಿ

✧ **"ಮೌನಾಚರಣೆಯೇ ಧ್ಯಾನ."**

–ಜಿಡ್ಡು ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮಾನವರೆಂದರೆ, ಶರೀರ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲಾ, ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ 'ಮನಸ್ಸು' ಇದೆ, ಹಾಗೆ ಆತ್ಮವೂ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ " 'ಶರೀರ', 'ಮನಸ್ಸು', ಆತ್ಮ" ಮೂರರ ಸಂಗಮವೇ ಮಾನವ. ಆತ್ಮ ದೈವ ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ದೇವರು ಸೇರಿದರೇನೇ ಮಾನವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಅದಕ್ಕೆ **"ದೈವಂ ಮಾನುಷ ರೂಪೇಣ!"** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ದೈವ ನನ್ನ ಮಾನವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಇಲ್ಲಿ 'ಧ್ಯಾನ' ಎಂದರೆ 'ಆತ್ಮ'ವನ್ನು, ಅಂದರೆ ದೈವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ...

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ಇರಿಸುತಿದ್ದೇವೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತೇವೆ. ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು, ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೇ ದೇಹದೃಷ್ಟಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗ ನಾವು ಮನೋ ದೃಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವಂತೆ, ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಇರುವಂತೆ.

ಆಗ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮರಳಿ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತೇವೆ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಹೊರಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತ ಮಾಡುತ್ತ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲಿ ಇರುವುದು 'ಆತ್ಮ'ವೊಂದೇ.

ಅಂತಹ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇಹವನ್ನು ಅಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಲ್ಲದೇ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ದೈವದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸುವುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

✧ **"ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮೌನದೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನವಾದಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.'**

–ಸ್ಟೀಫನ್ ರಿಚಾರ್ಡ್ಸ್

ಹಾಗೆ ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯ. ಆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ, ದೊಡ್ಡ ಲಾಭಗಳು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹವರನ್ನು, ಇಂತಹ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರನ್ನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ

ಶ್ಲೋ ॥ ಅನನ್ಯಾಶ್ಚಿಂತಯಂತೋಮ ಯೇ ಜನಃ ಪರ್ಯುಪಾಸತೇ ।
ತೇಷಾಮ್ ನಿತ್ಯಾಭಿಯುಕ್ತಾನಾಮ್ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಂ ವಹಾಮ್ಯಹಮ್॥
(ಭ. ಗೀ.9–22)

ತಾ:– ಯಾರು ಇತರ ಚಿಂತೆಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ನನ್ನನ್ನು ನಂಬಿಕೊಂಡು ನನ್ನನ್ನೇ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ... ಅವರ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮಗಳನ್ನು ನಾನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನರ ಪ್ರಕಾರ ಯಾರು ಇತರ ಚಿಂತೆಗಳು ಅಂದರೆ, ಸಂಸಾರದ ಕುರಿತು ಚಿಂತೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಚಿಂತೆ, ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಚಿಂತೆಗಳಿವೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಂದರೆ ಅಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಅಂದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೋ ಆತ್ಮ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸುವರೋ ಅವರ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮಗಳನ್ನು ತಾನೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಭಗವಾನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಎರಡು (1) ಕ್ಷೇಮ (2) ಯೋಗ

ಕ್ಷೇಮ ಎಂದರೆ, ಪ್ರಪಂಚಿಕವಾದ, ಭೌತಿಕವಾದ, ರಕ್ಷಣೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುರೋಗತಿ ಎಂದು ಪತ್ರಿಜಿಯವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುರೋಗತಿ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮದ ಉನ್ನತಿ, ಆತ್ಮಾನುಭವ ಇದನ್ನೇ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವರಿಗೆ ಎರಡು ಬೇಕು ಅದು 1) ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾದ ಭುಕ್ತಿ 2) ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದ ಮುಕ್ತಿ. ಕಾರಣ ಶರೀರ ಇದೆ ಆದ್ದರಿಂದ 'ಭುಕ್ತಿ' ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು 'ಮುಕ್ತಿ'ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮಗಳೆರಡು ಮಾನವರಿಗೆ ಬೇಕು. ಆ ಎರಡು ತಾನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

✧ "ಮೌನದ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿದ್ದಾಗ ನೀವು ದೇವರ ಹೆಜ್ಜೆ ಸಪ್ಪಳವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ' – ಸಾಯಿಬಾಬಾ

ಅದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡದೆ, ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ಭಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಬಿಡಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸದಿರಿ ಕಾರಣ ನೀವು ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ, ನೀವೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಾನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಅವಾಗ ನಾವು ದೃಷ್ಟಿ ಇಡಬೇಕಾದದ್ದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ. 'ಆತ್ಮ'ದ ಮೇಲೆ. ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು 'ಪ್ರಾರ್ಥನೆ'ಯಲ್ಲ 'ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ' ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಲ್ಲವೂ ಆತನಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಆತನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಆತ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಈ ವಿಷಯ ಪುರಾಣ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಗಜೇಂದ್ರ ಮೋಕ್ಷ

ಗಜೇಂದ್ರ ಮೋಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಗಜೇಂದ್ರ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೊಸಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಿದಷ್ಟು ಕಾಲವು ಅಂದರೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಭಗವಂತನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಬರಲಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ನನ್ನಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ನೀನೇ ದಿಕ್ಕು ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆತನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಭಗವಾನ್ ಬಂದು ರಕ್ಷಿಸಿದರು.

ಮಹಾಭಾರತ

ಹಾಗೆಯೇ ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ದ್ರೌಪದಿ ವಸ್ತ್ರಾಭರಣ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ದ್ರೌಪದಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಹೋರಾಟ ಮಾಡಿದಳು ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಭಗವಾನ್ ರಕ್ಷಿಸಿದನು.

ಮೇಲಿನ ಪುರಾಣ ಕಥೆಗಳ ಅನುಸಾರ ಭಗವಂತನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವರು ಅಂದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು 'ಧ್ಯಾನವೇ' ಎಂದು ಸಹ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

✧ "ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ ಮೌನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

– ಮದರ್ ತೆರೇಸಾ

ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸಿ ನಾವು ಗಂಟೆ ಗಂಟೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ದವಾಗಿ ನಾವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತೇವೆ ಅಂದರೆ ದೇವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಬಲ್ಲೆವು.

ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ದೈವನಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗೆ ದೇವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದೇವರ ಲಕ್ಷಣ, ದೈವ ಶಕ್ತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಳು, ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ, ಸಂವತ್ಸರಗಳ ಕಾಲ ಇದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಅಂದರೆ ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಆತನನ್ನೇ ಹೊಂದಬಹುದೆಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.

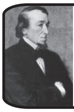
ಶ್ಲೋ: ಮನ್ಮನ ಭವ ಮದ್ಭಕ್ತೋ ಮದ್ಯಾಜಿ ಮಾಂ ನಮಸ್ಕುರು ।
ಮಾಮೆವೈಷ್ಯಸಿ ಯುಕ್ತ್ವೈವ ಮಾತ್ಮಾನಾಮ್ ಮತ್ಪಾರಾಯಣ: ॥

(ಭ. ಗೀ 9–34)

ಯಾರು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇರಿಸಿ, ನನ್ನ ಭಕ್ತರಾಗಿ, ನನ್ನನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ, ನನಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾ ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸಿದರೆ, ನನ್ನನ್ನು ಹೊಂದುವರು .

ಇಲ್ಲಿ ಕೂಡ 'ನನ್ನ', 'ನಾನು' 'ನನ್ನನ್ನು' ಎಂದರೆ, 'ಆತ್ಮ'ವೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು ಆತ್ಮದ ಭಕ್ತರಾಗಬೇಕು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದವರು ಕೊನೆಗೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಇರುವಾಗ ತೀವ್ರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು



✧ **"ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಮೌನ ತಾಯಿಯ ಹಾಗೆ "**
–ಬೆಂಜಿಮಿನ್ ಡಿಜ್ರಾಯಿಲ್

ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇರುವುದು ಆತ್ಮವೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಾವು ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ ದೇವರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲೆವು. **ಇದನ್ನೇ ಸಮಾದಿಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ** ಆಗ ದೈವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ದೈವದಂತೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೈವದಂತೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸಿದಾಗ ನಾವು ದೈವವಾಗಿ ಬದಲಾದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ .

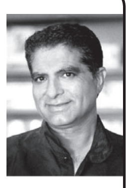
ಅಂತವರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾನವಾತೀತ ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತ ಶಕ್ತಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವರು ಮಾಡಲಾಗದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪರಲೋಕದ ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಅದರ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾನ್ಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯರು ನೋಡಲಾಗದ ಲೋಕಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ನೋಡುತ್ತಿರುವ, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ತನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಇದನ್ನೇ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾದಾಗ ತಿಳಿಯಲಾರದ, ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಆತ್ಮಾನುಭೂತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ದರ್ಶಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದಿದವನು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿಧವಿಧವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ದೈವ ಯಾರೋ ಅಲ್ಲ ನಾನೆ ಎಂದು ಕೂಡ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

ಇದೆಲ್ಲವು **"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"** ಇರಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇದ್ದರೂ ದೇಹ ಸಾಧನೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಮಾಡಿದರು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ... ಹಾಗೆ ಮನೋ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಮನೋ ಸಾಧನೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಮಾಡಿದರು ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ಆತ್ಮಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಇನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಾವು

✧ ನೀವು ಮೌನ ದೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೌನದಲ್ಲಿರಲು ಬಿಡಿ ಆ ಅಂತರ್ ಮೌನವೇ ನಿಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಮೌನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ನೀವು ಹೃದಯ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆತ್ಮ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮೌನವನ್ನು, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ. ಆಗ ನಾನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತೇನೆ.

–ದೀಪಕ್ ಚೋಪ್ರಾ



ದೇಹವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ನಾವು ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎರಡನ್ನು ಅಧಿಗಮಿಸಿದಾಗಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಅಂತರ್ಮುಖರಾಗುವುದು, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವು ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದು ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ **"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"** ಇರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಇನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಧವಿಧವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಯಾವುದು ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ...ಹಾಗೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಲಾಭಗಳು ಹೊಂದುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೇನು?ಯಾವುದು? ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ .

ಹಾಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಆತ್ಮವೇ... ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನೇ, ಸತ್ಯವಾದ ದೈವವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ದೇವರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಲಾಭ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಪಂಡಿತರು, ವೇದಾಂತಿಗಳು, ಗುರುಗಳು ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಕೂಡ ದೇವರು ದೊಡ್ಡವನೆಂದು ಅಂತಹ ದೇವರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವರಿಗೆ ಸಮಸ್ತ ಶುಭಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಲಾಭಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆ ದೇವರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ, ರೂಪವಿಲ್ಲದ, ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ವಾಸಿಸಿರುವ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುವ ದೈವವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೂಪವನ್ನು ಅಂದರೆ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು, ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು, ಒಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನು ಆರಾಧಿಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ದೈವವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಭೋದಿಸುತ್ತಾರೆ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ

✧ **ಹೃದಯ ಮೌನವಾಗಿದ್ದಾಗ ಭಗವಂತನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮೌನದಲ್ಲಿ ನೀವು ದೈವವನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿದಾಗ, ನೀವು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಿರಿ. ಆಗ ನೀವು ಏನೂ ಅಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನೀವು ಏನು ಅಲ್ಲವೆಂದು ಶೂನ್ಯತ್ವದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ದೇವರು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆ ಶೂನ್ಯತ್ವವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾನೆ.**

–.ಮದರ್ ತೆರೇಸಾ

ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಾಡಿದರು ಸತ್ಯವಾದ ದೈವವನ್ನು ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದಂತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವರು ತಾವು ಬಯಸಿದ ಫಲಿತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲಾರದೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ನಿರಾಶೆಗೆ ಕೂಡ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಂದರೇ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ದೇವರನ್ನು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೇ ಹೊರಗಡೆ ಎಷ್ಟು ಹುಡುಕಿದರೂ, ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ ಮೇಲಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥ.

ಲಲಿತಾ ಸಹಸ್ರನಾಮ ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೂಡ **"ಅಂತರ್ಮುಖ ಸಮಾರಾಧ್ಯ ಬಹಿರ್ಮುಖ ಸುದುರ್ಲಭ"** ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ಅಂದರೆ ನಾನು ಅಂತರ್ಮುಖವಾದಾಗ ಲಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗಿರುವಾಗ ಅಂದರೆ ಹೊರಗೆ ಎಲ್ಲೂ ನಾನು ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಬಹಿರ್ಮುಖರಾಗಿ ಇರುವಂತೆ. ಹಾಗೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೂ,ನೀವು ಬಹಿರ್ಮುಖರಾಗಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ ತೆರೆದು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ದೈವ ಸಂಬಂಧವಾದ ಆರಾಧನೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೂ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಾಡಿದರು ಅಂತರ್ಮುಖರಾಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ದೈವವನ್ನು ಆಶಯಿಸಿದಂತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಯಸಿದ ಫಲಿತಗಳು ಹೊಂದುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವರು ಅಂದರೆ ದೈವ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿರಿಸಿದವರು ದೇವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಬಲ್ಲವರು, ದೈವ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಿದವರು ಎಂತಹ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಅವರು ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೊಂದಲಾರದ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ...ಅಂದರೆ ಭೂತ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು, ಎಷ್ಟೋ ಸಂವತ್ಸರಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನಡೆದ ವಿಷಯಗಳು. ಹಾಗೆಯೇ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಡೆಯಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

✧ **ದಲ್ಲಿಯೇ ಭಗವಂತನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ. ನಿಶ್ಯಬ್ಧದಲ್ಲಿಯೇ ನಿನ್ನ ಮಾತು ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ ನೀನು ಏನು ಹೇಳುವೆಯೋ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಅದೇ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ ನಿನಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ಅದು ನಿನಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.**

–ಸತ್ಯಸಾಯಿ ಬಾಬಾ

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಜ್ಞಾನ ಅಂದರೆ ಈ ಭೂಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ವಿಷಯಗಳು ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಕೋಟ್ಯಾನು ಕೋಟಿ ಲೋಕಗಳ ಕುರಿತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕುರಿತು ವಿಶೇಷಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಅಂತಹುವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಚಕಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೆ ಆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೇಳುವವರು ಕೂಡ ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಸತ್ಯವನ್ನು ಕೇಳಿದರೂ ನಂಬುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಆಶ್ಚರ್ಯವ ತ್ಪಶ್ಯತಿ ಕಶ್ಚಿದೇನಮ್ ಆಶ್ಚರ್ಯವ ದ್ವದತಿ ತಥೈವ ಚಾನ್ಯ: ।
ಆಶ್ಚರ್ಯವಚ್ಛೈನ ಮನ್ಯ:ಶ್ರುಣೋತಿ ಶ್ರು ತ್ವಾಪ್ಯೇನಂ ವೇದ ನ ಚೈವ ಕೃಶ್ಚಿತ್ ॥
(ಭ ಗಿ 2–29)

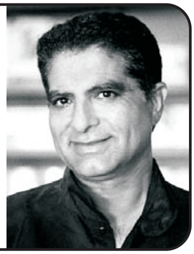
ತಾ:– ಯೋಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಾನೆಂದು ನೋಡದ ವಿಸ್ಮಯಗಳನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ನೋಡಿದವನು ಅವುಗಳನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬನು ಅದನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಕೇಳಿದರೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದವರು ಎಷ್ಟೋ ತಿಳಿಯದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಅದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಆನಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು, ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಹೊಂದುವ ಫಲಿತಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಹಾಗೇ ಅಂತಹ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಬರುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

✧ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಣಯಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಅದು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಏಕಾಂತ,ಮೌನ ಎನ್ನುವ ಅನುಭವ ಇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಜನ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಮೌನದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕೇಳುವಿರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

–ದೀಪಕ್ ಚೋಪ್ರಾ



ಮೌನ ಧ್ಯಾನ

ಅಂತಹ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮೌನವಾಗಿದ್ದು ಮಾಡಿದಾಗ ಅಂದುಕೊಂಡ ಫಲಿತಗಳು ಇನ್ನೂ ಬೇಗ ಬರಬಹುದು ಅಂದುಕೊಂಡ ಗಮ್ಯ ಬೇಗ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೌನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವರು ಮೊದಲು ಎರಡು ವಿಧವಾದ ದೀಕ್ಷೆ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (1) ದಿನವೂ ಇಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವ ಧ್ಯಾನ ದೀಕ್ಷೆ (2) ಇಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಮೌನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವ ಮೌನ ದಿಕ್ಷೆ.

ಹಾಗೆ ದೀಕ್ಷೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರು ತಾವು ಅಂದುಕೊಂಡ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಬಾಯಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮಾತುಗಳು ಹೊರ ಬರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ ನನ್ನ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಭಗ್ನವಾಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಿಂದೂ ಮತದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆಗಳು, ವ್ರತಗಳು, ಯಜ್ಞ, ಯಾಗಗಳು ಮಾಡುವವರು ಮೊದಲು ದೀಕ್ಷೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ದೀಕ್ಷೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಗುರುತಾಗಿ ಕೈಗೆ ಕಂಕಣವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಆಚಾರದ ಅನುಸಾರ ಈ ಕಂಕಣ ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ವೀಳೇದೆಲೆಗೆ ಅರಿಶಿಣ ದಾರ ಕಟ್ಟಿ ಕೈಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೆ ಧರಿಸುವುದರ ಉದ್ದೇಶ ಎಷ್ಟು ಆತಂಕಗಳು ಎದುರಾದರರೂ,ನಾನು ಶುರು ಮಾಡಿದ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅಂದುಕೊಂಡ ಪಲಿತವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ದೀಕ್ಷಾ ಕಂಕಣ ದಾರಿಗಳಾಗಿ ಆ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆ ಕಂಕಣ ಧರಿಸಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ತಾವು ಮಾಡಲಿರುವ ವ್ರತ, ಯಜ್ಞ, ಯಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದರ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದರ

✧ ನೀವು ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಒಂದು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಮೌನವಾಗಿ ಸೌಕರ್ಯವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲಿರಾದರೆ, ನೀವು ಆತ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿ ಇರಲಾರಿರಿ.

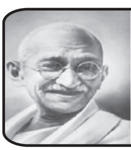
–ಎಲ್.ಎಂ.ಮೌಂಟ್ ಗೊಮೇರಿ

ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಎಷ್ಟು ವಿಧಗಳಾದ ಆತಂಕಗಳು ಎದುರಾದರೂ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳು ಬಂದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಆ ಕಾರ್ಯ ದಿಗ್ವಿಜಯವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೀಕ್ಷಾ ಕಂಕಣವನ್ನು ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾರೆ .

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದರು ಹಾಗೆ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತ ನಾವು, 'ದೈವವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಇಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಮೌನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು' ಕಂಕಣ ಧರಿಸದಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಚರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ಯಾವಾಗ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಇರುವವರು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಅಂದುಕೊಂಡರು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಇದು ಮೌನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮೊದಲ ಲಾಭ ಹಾಗೆ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ... ಕಾರಣ ತುಂಬಾ ಜನರು ತುಂಬಾ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಲಾರರು, ಯಾವುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾರರು. ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಂದರೆ ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಹೊರತು ಆಚರಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಸಾಧನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಫಲಿತಗಳು ಕಾಣದೆ ನಿರಾಶೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏನು ಮಾಡಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಇಂದು ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಮೌನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುವವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು, ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲರು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವೇ ಮೌನವಾಗಿರುವುದೂ ಕಷ್ಟವೇ... ಮೌನ ಎಂದರೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಾನವನು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಎರಡು ಮಾತ್ರವೇ.



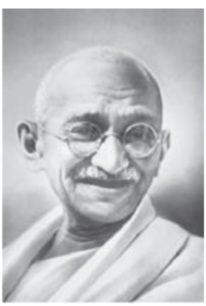
ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಿಯು ಮೌನವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

–ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ

ಅದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಲ್ಲರು ಹೊರತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರ, ನಮ್ಮಿಂದ ಆಗದ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಜಯಿಸಿದವನಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಯಿಸಿದವನು ದೊಡ್ಡವನು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಅಂತಹ ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳು ಒಂದು ಲೆಕ್ಕವೇ!? ಅಂತವರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಧ್ಯ.

ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಂದುಕೊಂಡ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮೌನವಾಗಿ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಇರುವುದು ಎಂದರೆ ಬಾಯಿ, ಮಾನವನಿಗೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಇರುವುದಿಲ್ಲ,ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅಂದುಕೊಂಡ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವರು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು. ಎಷ್ಟೋ ಶಕ್ತಿವಂತರು ಅದಕ್ಕೆ ಮೌನವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದವರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ



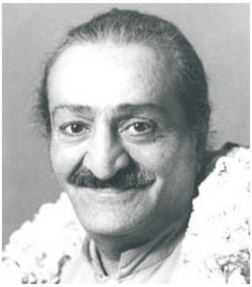
ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ಅವರು ಒಬ್ಬರು ಅವರು ಸೂರ್ಯನು ಅಸ್ತಮಿಸದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಪಾಲಕರಿಗೂ ಬೆವರು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಭಾರತ ದೇಶದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಿಸಿದರು ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೌನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಆ ವಿಧವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು

ಉನ್ನತ ಆಶಯದ ಮಾತುಗಳು ಆಗಾಗ ಮೌನದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

– ರಿನ್ ಜಾನ್ಸಲ್

ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯುಳ್ಳ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಚಳುವಳಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ವಿಜಯಂತವಾಗಿ ನಡೆಸಿದರು. ಅದರಿಂದಲೇ ಅಂತಹ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಕೋಟ್ಯಾಧಿ ಮಂದಿಯಿಂದಲೂ ತಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು.

ಮೆಹರ್ ಬಾಬಾ



ಮೌನ ಉನ್ನತವಾದದ್ದು ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮಹಾವತಾರ್ ಮೆಹರ್ ಬಾಬಾ "the real things that are get and recieved only in silence " ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

“ಸರಿಯಾದದ್ದು ಎಲ್ಲವೂ ನಿಶ್ಯಬ್ಧದಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಹೊಂದಲಾಗುತ್ತದೆ”

ಮೆಹರ್ ಬಾಬಾ ಅವರ ಅದ್ಭುತವಾದ ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಶ್ಯಬ್ಧ ಎನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ಹಿರಿಮೆಯುಳ್ಳದ್ದು ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿಶಬ್ದ ಎಂದರೆ ಎರಡು ವಿಧಗಳು (1) ಬಾಹ್ಯ ನಿಶಬ್ದ ಅಂದರೆ ಮೌನ (2) ಅಂತರ್ ನಿಶ್ಯಬ್ಧ ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ. ಈ ಎರಡು ನಿಶಬ್ಧಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೌನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದವರು ಬಾಬಾ ಹೇಳಿದ ಈ ಎರಡು ಮಾತನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಏನನ್ನು ಕೋರದೇ... ಏನು ಸಿಗಬೇಕೋ ಅದನ್ನೇ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಮೌನದ ಕುರಿತು ಮೆಹರ್ ಬಾಬಾ ಅವರ ಕೆಲವು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

"ನನ್ನ ಮೌನ ಮಾತನಾಡದೇ ಇರುವಾಗ ನನ್ನ ನಾಲಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಉಪಯೋಗ ಇರುತ್ತದೆ" ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಮಾತುಗಳು ಕೇಳಲೇ ಬೇಕೆಂದು

✧ **ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮೌನವೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಉತ್ತರ**

–ದಲೈಲಾಮ

ಭಗವಂತನು ಬಯಸಿದಾಗ ಆತನೇ ನನ್ನ ಮೌನವನ್ನು ವಿರಮಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದು ಏನಾದರೂ, ಯಾರು ಮೌನವಾಗಿ ಇದ್ದರೂ, ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೂ ನಾನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಸತ್ಯದ ಕುರಿತು ಆಳವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಅವರು ಶಾಶ್ವತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೀಕ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

"ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಆಂತರಿಕ ಮೌನದಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ಯವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ". ಸರೋವರದಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಇರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಅದು ಆತ್ಮದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ಇರುವಂತೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಏಕೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಿದರೆ "ನಾನು ಮೌನವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನಾ ಸಂಜ್ಞೆ ಮೂಲಕ ಅಕ್ಷರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ" ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ.

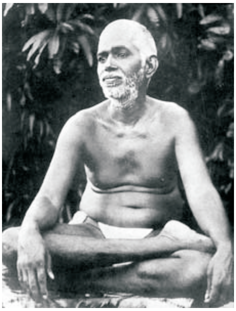
ನಾನೇಕೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಿದರೆ ಬಹುಶಃ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಮೊದಲು ನೀವು ಎಲ್ಲರ ಮೂಲಕ ನಾನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಎರಡನೆಯದು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ರೂಪಗಳ ಮೂಲಕ ಅವಿರತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಜನಿಸುವ ಬೇಸರ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾದರೂ ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಭೌತಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮೌನವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮೂರನೇದು ಎಷ್ಟು ಮಾತನಾಡಿದರು ಅದೆಲ್ಲವೂ ಒಣ ಹರಟೆ ಮಾತ್ರವೇ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಬರಹದ ಮೂಲಕ ನೀಡಲ್ಪಡುವ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು, ಸಂದೇಶಗಳು, ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು, ಪ್ರವಚನಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೂ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ವ್ಯರ್ಥವೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಮೌನವನ್ನು ನಾನು ಯಾವಾಗ ವಿರಮಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಿದರೆ ಆದಿ ಇಲ್ಲದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಆ ಯಥಾರ್ಥ ಪದ ಒಂದೇ ಉಚ್ಚರಿಸಲು ತಕ್ಕದಾಗಿದೆ ಎಂದು, ಅದನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ನನಗೆ ಉಂಟಾದಾಗ ನಾನು ಮೌನವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ, ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಲು, ನನ್ನ ಬಾಹ್ಯ ಮೌನವನ್ನು ವಿರಮಿಸಲು ಸಮಯ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ●

✧ **ವಿವೇಕವಿಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳಿಗಿಂತ ವಿವೇಕದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದ ಮೌನವೇ ಎಷ್ಟೋ ಉನ್ನತವಾದದ್ದು.**

–ಸತ್ಯಸಾಯಿಬಾಬಾ

ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ



ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಮೌನದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು, ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

"ಕರುಣೆಯ ಪರಮೋನ್ನತ ರೂಪವೇ ಮೌನ. ಅದು ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದದ್ದು ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪದೇಶವು ಕೂಡಾ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉಪದೇಶಗಳೆಲ್ಲವೂ, ಮೌನದಿಂದ ಬಂದಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ , ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ದ್ವಿತೀಯ ಶ್ರೇಣಿಗೆ ಸೇರಿದೆ. ಮೌನ ಸನಾತನ ಸ್ವರೂಪ.. ಗುರು ಮೌನವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಶಿಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ತಾನೇ ಪವಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಹಂ ವೃತ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಉದಯಿಸದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಹರ್ಷಿಗಳು "ಮೌನ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿರುವುದೇ "ಮೌನ" ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಷಯ ಶೂನ್ಯಾವಸ್ಥೆ.

"ಗುರು, ಮೌನ ಪ್ರದಾತ ಆತ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿಯ ದರ್ಶನ ಭಾಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅನಾತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಉಳಿಯುವ ಸತ್ಯದಂತೆ, ಆ ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಗುರುವಿನ ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿ ಶಿಷ್ಯನ ನೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ಇನ್ನು ವಾಕ್ ಉಪದೇಶ ವ್ಯರ್ಥವೆ "

ಮೌನವೇ ಗುರುವಿನ ಶಕ್ತಿವಂತವಾದ ದೀಕ್ಷೆ, ಅದು ದಕ್ಷಿಣ ಮೂರ್ತಿ ವಿಧಾನ. ಸ್ಪರ್ಶ, ದೃಕ್ ಮೊದಲಾದ ದೀಕ್ಷೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೆಳಗಿನ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಿವೆ. ಮೌನ ಸನಾತನ ಸ್ವರೂಪ. ಗುರು ಮೌನವಾಗಿದ್ದರೆ ಶಿಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ತಂತಾನೇ ಪವಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

"ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದಿದವರ ಮೌನ ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿವಂತವಾದದ್ದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸಿ,ಎಲ್ಲರನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯು, ಆಯಸ್ಕಾಂತದಂತೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ". ಅವರು ಒಂದು ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪೂರ್ಣ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು, ಅವರಿಗೆ ಜನರ ಮಧ್ಯೆ

✧ **"ಗುರುವನ್ನು ಏನಾದರೂ ನೀವು ಕೇಳಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡರೆ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೌನವಾಗಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ "**

–ಬೈರಾನ್ ಕಟಿ

ತಿರುಗಬೇಕಾದಾಗ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಅವರು ಇತರರನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಾಧನವಾಗಿ ಪರಿಕರಗಳಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

"ಮೌನ ನಿರಂತರ ಭಾಷಣ. ಅದು ಸನಾತನ ಭಾಷಾ ಪ್ರವಾಹ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ" ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಈ ಮಾತುಗಳು ಆ ಮೂಕ ಭಾಷೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ.ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಂತಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡಿ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದರೆ ಅದು ದೀಪಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿಯಾಗಿ, ಫ್ಯಾನಿಗೆ ಗಾಳಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಂತಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಮೌನವೂ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಅಡಚಣೆ ಹೊಂದಿ ಭಾಷೆಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರವಾಗುತ್ತದೆ.

"ಆಲೋಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವಾಗ ವಿಶ್ವ ಭಾಷೆಯಾದ ಮೌನದ ಮೂಲಕ ಇತರರನ್ನು ಅವಗಾಹನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು".

"ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಯಾವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ,ಅದನ್ನು ಮೌನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ದಕ್ಷಿಣಾ ಮೂರ್ತಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ. ಮೌನ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಉನ್ನತವಾದ– ಅತೀತವಾದ – ಪ್ರಭಾವಿತವಾದ ಭಾಷೆ.

ಮೌನ, ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಕರ್ಮಯೋಗ. ಶಾಸ್ತ್ರ ಎಷ್ಟು ಉನ್ನತವಾಗಿ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಹೇಳಿದರೂ, ಕಾರ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಪಜಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗುರು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಎಲ್ಲಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಸಾರಕ್ಕಿಂತ, ಆತನ ಮೌನ ಎಷ್ಟೋ ದೃಢವಾದದ್ದು– ಅಪಾರವಾದದ್ದು– ಪ್ರಯೋಜನಾತ್ಮಕವಾದದ್ದು. ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಸರಿಸುವ ಕರ್ಮ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲು ಮೌನ ಪಾಲಿಸಿದ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ, ಅವತಾರ್ ಮೆಹರ್ ಬಾಬಾಗಳಂತಹವರು ದೇವರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಭಗವಾನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ, ಮೌನದ ಹಿರಿಮೆ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದು ಎಂದು ಶಕ್ತಿವಂತವಾದದ್ದು ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಂತಹ ಮೌನ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಬಲ್ಲ ನಾವು ಏಕೆ ಉನ್ನತಿ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ? ಒಂದು ದಿನ ಉನ್ನತವಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಸಾಧಿಸಲಾರೆವೇ!? ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಅನುಸಾರ "ಮೌನ ಧ್ಯಾನದ" ಹಿರಿಮೆ ಎಂತಹುದು ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

✧ ನಿನ್ನ ಮಾತುಗಳು ಇತರರನ್ನು
ಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸಬೇಕು ಆದರೆ ಗಾಯ ಮಾಡಬಾರದು

ದಲೈಲಾಮ

ಮೌನ ಧ್ಯಾನ- ಮತ್ತಷ್ಟು ಲಾಭಗಳು

ಮೌನ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಶಕ್ತಿವಂತಾಗುತ್ತದೆ.ಕಾರಣ ನಮಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಂತರ ಏನೋ ಒಂದು ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾತನಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದ ರಿಂದ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿಯೇ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅನಗತ್ಯ ಮಾತುಗಳು ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ಅಂದರೆ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಮಾತುಗಳು, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಮಾತಾಡಬಾರದು. ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಕಾರಣ ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಮೌನದಿಂದ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡದೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು. ಅಂದರೆ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ **"ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡ 'ಶಕ್ತಿ' ಕೂಡಾ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡಂತೆಯೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಳಿತಾಯ ಕೂಡ ಆದಾಯವೇ"** ಅಲ್ಲವೇ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಉಳಿತಾಯ ಕೂಡ ಸಂಪಾದನೆ ಅಲ್ಲವೇ ?

ಹಾಗೆ ಮೌನದ ಮೂಲಕ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ. ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಮೌನದ ಮೂಲಕವೂ ಕೂಡ ನಾವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತುಂಬಾ ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ...ಆದರೆ ಮೌನವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೂ, ಶಕ್ತಿ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟು ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದದ್ದು. ಮಹತ್ತರವಾದದ್ದು ಮಾನವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ವಿಧಗಳಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಎಷ್ಟೋ ಉನ್ನತವಾಗಿ

✧ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಏನು ಮಾತನಾಡದಿರುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಏಕೆಂದರೆ ಮೌನ ತಪ್ಪಾದ ಉತ್ತರ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ

–ಮಾರ್ಕಸ್ ಟುವಿಯಸ್ ಸಿಸಿರೋ

ಮಾನವರನ್ನು ತಿದ್ದಿತೀಡುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಅತಿಂದ್ರೀಯ ಅನುಭವಗಳು, ಶಕ್ತಿಗಳು, ಸಿದ್ದಿಗಳು ಸಂಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮಾನವನು ಮಾಡಲಾಗದೇ ಇರುವ ಕೆಲಸ, ಯಾವುದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಿಸಲಾರದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಹೊಂದಲಾರದ್ದು ,ಯಾವುದು, ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರ ಬಲಕ್ಕಿಂತ ಈ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದು ಅದಕ್ಕೆ ಬಲವಂತರಿಗಿಂತ ಶಕ್ತಿವಂತರು ದೊಡ್ಡವರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಪೈಲ್ವಾನ್ ಗಿಂತ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಇಲ್ಲದ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ ದೊಡ್ಡವರು ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಲೇಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚ ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆತನ ಸಂದೇಶ ಕೇಳಲು ಉತ್ಸುಕಾರಾಗಿ ಇದ್ದು ಅವರು ಹೇಳಿದ ಬೋಧೆಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಲೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳ ಸಾರವನ್ನು ಓದಿ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು,ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ ಪೈಲ್ವಾನ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಲದಿಂದ ಮಾಡಲಾರದ್ದು, ಸಾಧಿಸಲಾರದದ್ದು, ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಬಲಶಾಲಿಗಳ ಬಳಿ ಇರುವ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ವಯಸ್ಸು ಆಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಕರಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಯೋಗಿಗಳ ಬಳಿ ಇರುವ ಶಕ್ತಿ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ,ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೌನದ ಮೂಲಕ ಅವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

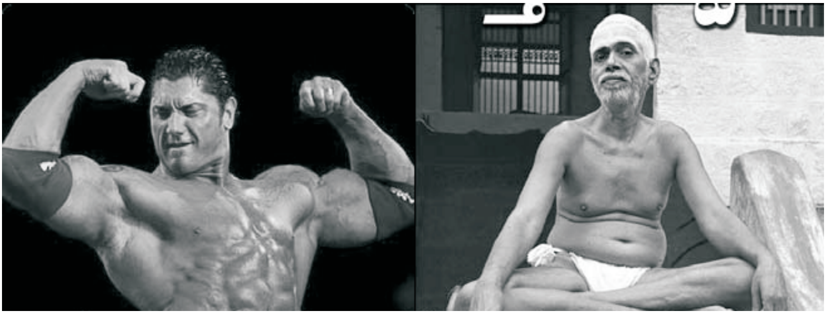
ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೌನದ ಮೂಲಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೌನದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮೌನದ ಮೂಲಕ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಏನೆಂದರೆ ಅದು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಆಗುವ ನಷ್ಟವಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಮೌನದ ಮೂಲಕ ಬೇಗನೆ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟೋ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ದೊಡ್ಡದಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಲಾಭ ಹೆಚ್ಚು. ಕಾರಣ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಫಲಿತಗಳು

✧ **ಮೌನವೇ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಉನ್ನತ ಸಂಭಾಷಣೆ**

–ಮಾರ್ಕಸ್ ಟುವಿಯಸ್ ಸಿಸಿರೋ

ಬಲಕ್ಕಿಂತ ಶಕ್ತಿ ದೊಡ್ಡದು



ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶಕ್ತಿ – ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ

ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟೆ ಗಂಟೆಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವಾದರೆ ನಿಜವಾದ ಫಲಿತಗಳು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವಾಗ ಸೋಪಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿದರೇನೇ, ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಒಗೆಯಬಲ್ಲೆವು. ಆಗ ಒಗೆಯಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೌನವಾಗಿದ್ದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಬೇಗನೆ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು,ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಫಲಿತಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಮೌನದಿಂದ ಮಿತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಕೂಡಾ ಮೌನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಂತೆಯೇ...ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೆವೆ.

ಮೌನದಿಂದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮಾತಿನೊಂದಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ತಲೆದೂಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ,ವಿನಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಲ್ಲರ ಮನ್ನಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ, ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮಿತ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ.

✧ **ಮೌನ ಮಂದಹಾಸ ಭಾವ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಉನ್ನತವಾದ ಚರ್ಯೆಗಳು ಮೌನವೇ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಅಂದವಾದ ಕಂಠ.**

– ದಿನೇಶ್

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಪ್ಪು ಮಾತುಗಳು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ , ಅಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆಪಸ್ವರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನಷ್ಟವುಂಟುಮಾಡುವ ಎಷ್ಟೋ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಬರದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೌನದಿಂದ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಚತೆ, ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮೌನ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಯಾರನ್ನು ನೋಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಯಾರ ಕುರಿತು ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ತಗಾದೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ..

ಹಾಗೆ ಮೌನ ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಲಾಭಗಳು ಹೊಂದುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಎಷ್ಟೋ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಮಾತುಗಳು ಕೂಡ ಕರ್ಮಗಳೇ... ಒಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಮಾನವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅನವಶ್ಯಕ ಮಾತುಗಳೊಂದಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವನು ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವ ಕರ್ಮಗಳಿಗಿಂತ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವ ಕರ್ಮಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ಮಾತು ಕೂಡಲೇ ನಮ್ಮ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಮವಾಗಿ ಬರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯರು "**ಕಾಲು ಜಾರಿದರೂ ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೊರತು ಬಾಯಿ ತಪ್ಪಿ ಆಡಿದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ**", ಮಾತು ಆಡಿದರೆ ಹೋಯಿತು ಮುತ್ತು ಒಡೆದರೆ ಹೋಯಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಕರ್ಮ ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮವಾದರೆ ಬಾಧೆ ಪಡಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿ "**ನಿನ್ನ ಬಾಯಿಯ**

✧ **ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಆ ಮೌನವೇ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮೀರಿದ ಶಬ್ದವಾಗುವುದು.**

–ಜಾರ್ಜ್ ಬಾರ್ಜಾನ್

ಮಾತು, ನಿನ್ನ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿನ ಬರಹ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ,ಯಾವಾಗಲೂ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಹೇಳುವುದು ಮೌನ ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಎಷ್ಟೋ ಅಪಸ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ,ಅದರಿಂದಾಗುವ ನಷ್ಟಗಳು ಕೂಡಾ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕರ್ಮಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಮಾತಿನ ಒಂದು ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ, " ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಮಾತನಾಡು ತಿಳಿಯದೆ ಇದ್ದರೆ ಮೌನವಾಗಿರು ಎಂದು ಹೇಳುವುದೆ ಅಲ್ಲದೆ **"ನೋ ಕಾಮೆಂಟ್ಸ್- ನೋ ಜಡ್ಜ್ಮೆಂಟ್"** ಎಂದು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಯಾರನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಬಾರದು ಯಾರ ಕುರಿತಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

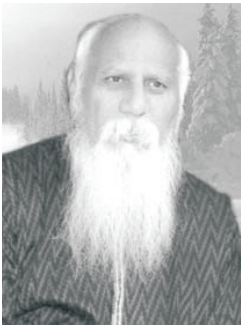
ಪತ್ರೀಜಿ

"ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದೇವರು" ಎನ್ನುವುದೇ ಪರಮ ಸತ್ಯ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪದೇಪದೇ ನುಡಿಯುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಯಾವತ್ತೂ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದೋ ಅದೇ "ನಮ್ಮ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿನ ಬರಹ"ವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದೇವರು ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯುತ್ತಾ ಇರೋಣ.

ನಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಒಳಗಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತು ಒಂದು ಲೇಖನಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿನ ಬರಹವನ್ನು ಚಕಚಕನೆ ಬರೆಯುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಜೀವನಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ ಯಾರೋ ಮೇಲಿನವರು ನಮ್ಮ ಹಣೆಬರಹವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬರೆಯಲಾರರು. ಏಕೆಂದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾತುಗಳನ್ನು ತುಟಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಕೂರಬೇಕು.

✧ **"ಕೋಪದಿಂದ ಇರುವಾಗ ಮೌನವೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನೆ" "ನೀನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿರುವ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೌನವು ನಿನಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ"**

....ಷೆರ್ಲಿ



ಕೊಳಲು ನುಡಿಸಲು ಬರದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು, ಸಿತಾರ್ ನುಡಿಸಲು ಬರೆದಿದ್ದರೆ ಮುಟ್ಟಬಾರದು, ಹಾಗೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದು ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಹಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರೊಳಗಿಂದ ಅಪಸ್ವರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶಬ್ದವೇ ಬರುತ್ತದೆ, ಮಾತನಾಡಲು ಬಾರದಿದ್ದರೂ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಮಾತುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ ಮಹಾ ಪಾಪ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಕೂಡ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದ ವಾಯಿದ್ಯ ಸಾಧನ. ಅದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಅರಿವಿನಿಂದ ಜಾಗೃತೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಸತ್ಯಪೂರ್ವಕವಾದ ವಾಕ್ಯಗಳು ಕೇಳಲು ಇಂಪಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಪವಾಕ್ಯಗಳು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ನಮಗೆ ಮಹಾ ಪಾಪ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಬಾಯಿಂದ ಬರುವ ಮಾತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕು ಪತ್ರೀಜಿ ವಿವರಿಸಿರುವುದು ನಡೆದಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮೌನದ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ ಮೌನ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

✧ **"ಯಾರಾದರೂ ನೀನು ಕೋಪದಿಂದ ಉದ್ರೇಕ ಗೊಳ್ಳುವೆ ಅಂದುಕೊಂಡಾಗ ನೀನು ಮೌನವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಅಂದವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ!?"**

–ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಿಗೋಲ್

ಸತ್ಯಸಾಯಿಬಾಬಾ

◆ ನೀನು ಮೊದಲು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಇತರರ ಮಾತುಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

◆ "ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನ, ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲಸದ ಗತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು" ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವೆ.

◆ ನಿಶಬ್ದವಾದ ಭೂಮಿಯೊಳಗೆ ಹೋದ ಬೇರುಗಳೇ ವೃಕ್ಷವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಶಬ್ದ ವಾದ ಅಂತರ್ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ನಿನಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸ ಎನ್ನುವುದು ಸಿಗುವುದು.

◆ ನಾಲಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ 1) ತಪ್ಪು ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ 2) ಬೈಯುತ್ತದೆ 3) ಇತರರ ದೋಷಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತದೆ, 4) ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮೌನವೇ ಮಾರ್ಗ.

◆ "ಮೌನದೊಳಗಿಂದ ಪ್ರೇಮ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ, ನಿರ್ಲಕ್ಷದ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ವಿಭೇದಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ."

◆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು, 1) ಅದು ಅಗತ್ಯವೇ? 2) ಅದು ಸತ್ಯವೇ? 3) ಅದು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಬಾಧಿಸುವುದೇ? 4) ಅದು ದಯಾ ಪೂರ್ವಕವಾದದ್ದೆ? 5) ಅದು ನಿಶ್ಯಬ್ಧಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುವುದೇ? ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸು.

◆ "ಸಾಧಕರು ಮೊದಲು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೋಪವಿಲ್ಲದೆ ಮಧುರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಕ್ಲುಪ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು."

✧ **"ನನ್ನ ಮೌನವನ್ನು ಮೂರ್ಖತನವಾಗಿ ಭಾವಿಸದಿರು, ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ನನ್ನ ಅಂಗೀಕಾರವೆಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡ, ನನ್ನ ದಯೆಯನ್ನು ಬಲಹೀನತೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡ.'**

- "ಮೌನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಅದೇ ಅನಗತ್ಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ."
- "ವಿನಯವಾಗಿರು. ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಸದಾ ಧಾವಿಸು"
- "ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಮಿಷಗಳು ಮೌನದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಿರಿ."
- "ನಾನು ಮೌನವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ.. ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ, ಮಿತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು."
- "ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಭಗವಂತನ ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರನ್ನು, ಪುಸ್ತಕಗಳು ಓದುವವರನ್ನು, ಬರೆಯುವವರನ್ನು ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡು ಮಾಡಬೇಡ."
- ನಿನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಪರಿಸರ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿದ್ದು, ನಿನ್ನೊಂದಿಗೆ ನೀನು ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನೀನು ನಿನಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವೆ."
- ಮೌನದ ಮೂಲಕವೇ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಿ ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದರು. ಆತ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಅವರ ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಅವರವರ ಒಂದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರ ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು."
- "ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ನೀನು ಮುಳುಗಿದಾಗ ನಿನ್ನ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೋ, ಆಗಲೇ ನಿನ್ನ ನಿಜವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವೆ".
- "ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಅರಚುವುದು ಅತಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಾರದು, ನೀನು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಪರಿಚಯುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು."
- "ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಮೌನವೇ ಸಂಭಾಷಣೆ".
- "ಮೃದುವಾದ ಮಧುರವಾದ ಉಪನ್ಯಾಸವೇ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ."
- "ನಿಶ್ಯಬ್ದದಲ್ಲೇ ನಿಜವಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಲ್ಲೆ, ನೀನು ಆ ಮಾತು ಕೇಳಿರುವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿನ್ನ ಪ್ರವರ್ತನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ."

"ಪ್ರಸ್ತುತ ನೀವು ಮೌನವಾಗಿರಿ ಮಾತು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದವನನ್ನು ಮಾತನಾಡಲು ಬಿಡಿ ದ್ವಾರವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿದ್ದು ಆತನೇ, ಆ ದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಬೀಗವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿದ್ದು ಆತನೇ, ಬೀಗವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಬೀಗದ ಕೈಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುವುದು ಆತನೇ." –ರೂಮಿ

ಮೌನ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದೇ

ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮೌನವಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ನೋಡಿ ಕೆಲವರು ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೇ... ಹಾಗೆ ಮೌನವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ನಿನ್ನ ಮೌನದಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿಯಲ್ಲವೇ ಮೌನವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮನ್ನು ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ, ಸಮಯವನ್ನು ಜೀವನವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಉದ್ದೇಶ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೌನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮೌನವಾಗಿ ಇರುವುದು ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳು ವ್ಯರ್ಥ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮೌನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ ಸಮಯವನ್ನು ಸದ್ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿನಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂಬ ವಿಷಯ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವೀರ ಬ್ರಹ್ಮೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿ, ವಿವೇಕಾನಂದರು, ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿ, ಮಲೆಯಾಳ ಸ್ವಾಮಿಯಂಥವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ವಿನಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ, ಮೆಹರ್ ಬಾಬಾ ನಂತಹವರು ಮೌನವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.ಜೀವನವೆಲ್ಲವನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ವಿನಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಮ್ಮಿಡಿವರಂ ಬಾಲಯೋಗಿಯವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವೆಲ್ಲ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದ್ದರು. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಹೊರಗೆ ಬಂದು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣಿಸಿದರು ಯಾರ ಬಳಿಯಲ್ಲೂ ಮಾತನಾಡುತಿರಲಿಲ್ಲ ಮೌನವಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು.

✧ **ಮೌನದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಆಚರಣೆ ಇದೆ**

–ರಾಲ್ಫ್ ವಾಲ್ಡ್ ಎಮರ್ಸನ್

ಹಾಗಾದರೆ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿದಂತೆ ಆಗುವುದೇ...ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಮೌನವನ್ನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಇವರು ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದವರೆ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಂದು ಕೂಡಲೇ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಏನೋ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೇ ಎನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ, ಆಲೋಚಿಸಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಹಣ ಏತಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಜೀವನ ಸುಖಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ,ಅಂದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುಃಖವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ ಆನಂದ ಹೊಂದಲಿಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲವೇ!?

ಹಾಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಿದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಹೊಂದಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಯಾವ ಕೆಲಸವು ಮಾಡದಂತೆ ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಹಣ ಬರುವುದೇ? ಹಣ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆನಂದ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಎಂದು ಅವರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವಾದರೂ ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಆನಂದದ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ಕೊನೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ಆನಂದವೇ ಆನಂದ ಎನ್ನುವುದು ಹಣ ಇದ್ದರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅವರ ಉದ್ದೇಶ ಹಣವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆನಂದ ಎಂದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಅವರು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಲೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಆನಂದವೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹಣವೇ ಮಾರ್ಗ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಗಮನಿಸಿ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಆನಂದವಾಗಿರುವರೇ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವರೇ, ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಉತ್ತರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಹಣ ಇರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ, ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ಬಾಬಾಗಳ, ಯೋಗಿಗಳ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ... ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು

✧ "ಮೌನವೇ ಕೊನೆಗೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಆಯುಧ "

–ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಿಗೋಲ್

ಬೋಧಿಸಿರೆಂದು, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ತಮ್ಮ ಧನವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇದರ ಅಂತರಾರ್ಥ ಅವರ ಬಳಿ ಆನಂದ ಇಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲವೇ?

ಆದ್ದರಿಂದ ದಾನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ ಹೊರತು ಆನಂದ ಬೇಕೆಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ನಿಜವಾದ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಆನಂದ ಬರುತ್ತದೆ? ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಆ ಮಾತುಗಳು ಹೇಳುವವರಿಗೂ, ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಿದೆ ಆದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುವವರು ಆಲೋಚಿಸದಿದ್ದರೂ ನಾವು ಆಲೋಚಿಸೋಣ.

ಹಾಗಾದರೆ ಮಾನವನು ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಲಭಿಸುವುದು ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾರಣ ಆನಂದ ನೀಡದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು ಸುಮ್ಮನೆ ವ್ಯರ್ಥವೇ. ಕಾರಣ, ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳು ಮಾಡಿದರು ಕೋರುವುದು ಆನಂದವೇ ಅಲ್ಲವೇ ಅಂದರೆ ಅಂತಹ ಆನಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಆನಂದವಲ್ಲ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಅದೇ ಪ್ರತಿ ಮಾನವನು ಬಯಸುವುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಅಂತಹ ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಒಂದೇ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಅದೇ ಧ್ಯಾನ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆನೇ ಎಲ್ಲವೂ ಬರುತ್ತದೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೊರತು ಇನ್ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು ಆನಂದ ಎನ್ನುವುದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು, ಆನಂದವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಧನವಂತರು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ,.. ಏಕೆಂದರೆ ಆನಂದ ಹೊಂದಿದವರೇ ಆನಂದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸಬಲ್ಲರು. ಅವರಿಗೆ ಆನಂದ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬೋಧಿಸಬಲ್ಲರು?

✧ **ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿರುವುದೋ ಅವರು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ,**
ಯಾರಿಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿದಿರುವು ದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.
–ಲಾವೋಟ್ಸು

ಹಾಗಾದರೆ ಇವರೆಲ್ಲಾ ಆನಂದವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ? ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೇ ? ಅವರೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಏನೋ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರೆ!? ಹೊಂದುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ನೋಡಿದಾಗ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವೇ ಆನಂದ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದೇ? ಸದ್ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡುವುದೇ? ಅಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಸಮಯವನ್ನು ಸದ್ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಹೊರತು ವ್ಯರ್ಥವಲ್ಲ .

ಆ ಮಾತುಗಳಾಡುವವರು, ವಿಮರ್ಶಿಸುವವರು ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಯದವರೇ ಹೊರತು ಎಲ್ಲಾ ತಿಳಿದುಕೊಂಡವರು ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನವಿರುವವರಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ನೂರು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಲಾರದ್ದು ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲೇ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಅಂದರೆ ನೂರು ಜನ್ಮಗಳ ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿದಂತೆ ಅಲ್ಲವೇ... ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನೂರು ಜನ್ಮಗಳು ದುಃಖದೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರೆ,ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದೇ...? ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುವುದು ಸಮಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ. ನೆನಪಿರಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕೂಡ ನಾವು ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು, ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಸೋಮಾರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲಿ ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಅದ್ಭುತವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗಿಂತ ಉನ್ನತವಾದ

✧ "ಭಗವಂತನು ಮೌನಕ್ಕೆ ಮಿತ್ರ. ಪ್ರಕೃತಿ ಅಂದರೆ––ಗಿಡಗಳು, ಹೂಗಳು, ಹುಲ್ಲು ಅವುಗಳು ಎಷ್ಟು ಮೌನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವವೋ, ವಿಕಸಿಸುವವೋ,.. ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರರು ಎಷ್ಟು ಮೌನವಾಗಿ ಪಯಣಿಸುವರೋ ನೋಡಿ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ಮೌನವಾಗಿ ಇರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ."

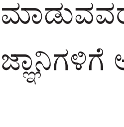
–ಮದರ್ ತೆರೆಸಾ

ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದವನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸುವ ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ . ದೈವತ್ವ ಸಾಧಿಸಲು ಕೃಷಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ದೈವವಾಗಿ ಬದಲಾಗಲು ಕೃಷಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಕೃಷಿ ಅಂದರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.ಅಮರತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಆಲೋಚಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದೇ? ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ,ಮಾನವನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಎಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳು ಎತ್ತಿದರೂ, ಕೊನೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಇದೇ...ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸ ಬೇರೆ ಯಾವುದಿದೆ ಹೇಳಿ? ಅದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ನಾವು ಹೇಳಿಕೊಂಡ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಯೋಗಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರ ಜೀವನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವರು ಧನ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಲ್ಲ ಬಂಗಲೆಗಳು ಭವನಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ವಿಧವಿಧವಾದ ತಿಂಡಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ವಿಧ ವಿಧವಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಕಾರುಗಳು, ಎ.ಸಿ, ಟಿವಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ,ಅವರೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿದ ಕೆಲಸ ಎಂದರೆ ಒಂದೇ ಅದೇ ಧ್ಯಾನ .

ಏಕೆಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟರೂ, ಜನ್ಮವೆಲ್ಲ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಎಲ್ಲವೂ ಆ ಜನ್ಮ ಆದ ನಂತರವೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ ವ್ಯರ್ಥ ಆಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮುಂದೆ ಬರುವುದು ಇಲ್ಲ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯದ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು ಅಲ್ಲವೇ? ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಕಾರಣ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದು ಇರುವುದು, ಯಾವುದು ನಶಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಏನು ತಿಳಿಯದೆ ಅಜ್ಞಾನದ ಕೆಲಸಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆನಂದ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಅಲ್ಲವೇ ಹೀಗಾಗಿ ಅಂತಹವರೇ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಆಕ್ಷೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಅವರು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಂಬುವುದು ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.



ಮೌನಕ್ಕಿಂತ ಬಲಯುತವಾದದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ

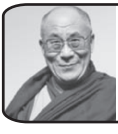
–ಲಿಯೋನಾರ್ಡ ಡಾವೆನ್ಸಿ

ಆಲೋಚಿಸಿ, ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದವರೇ, ವಿವೇಕಾನಂದರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಇರಲಿಲ್ಲವೇ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲವೇ!? ಧ್ಯಾನ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲವೇ ಯಾವುದೋ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುವವರು, ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವವರು ಇವರಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವರೇ!?

ಆಲೋಚಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಏನು ಗೊತ್ತಿದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೂ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಯದೆ ಕೂಡಲೇ ದೇವರುಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ.. ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳೆನ್ನುತ್ತಾ, ಗುರುಗಳೆನ್ನುತ್ತಾ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಏನು ತಿಳಿದಿದೆ ತಿಳಿದರೆ ಏಕೆ ಹಾಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಬಳಿ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ, ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲರ ಬಳಿ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಅವರಿಗೆ ಶರಣು ಕೋರಿದ್ದರೆ.

ಅಂತಹವರು ಧ್ಯಾನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ್ದು ಎಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ? ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಧ್ಯಾನವೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ ಲಾಭ ಕೊಡುವುದು ಮೌನವೇ... ನಾವು ಹೋರಾಡ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿಯೇ.. ಇರಬೇಕಾದದ್ದು ಮೌನದಲ್ಲಿ... ಕಾರಣ **"ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಅಧೀನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೌನದಿಂದ ಮಾತು ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ"**. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಮಾತುಗಳು, ತಪ್ಪು ಆಲೋಚನೆಗಳು, ತಪ್ಪು ಕೆಲಸಗಳು ಎಷ್ಟು ಪಾಪಗಳು ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕಷ್ಟಗಳೇ, ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಿದರು ಆನಂದ ಎಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

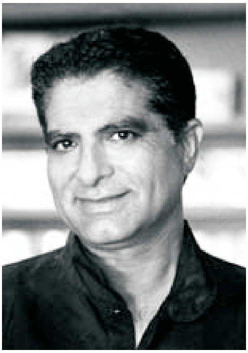
ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗಿಂತ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೋದೇ ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ "ಧ್ಯಾನ" ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, "ಮೌನ" ಅಂದರೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಯಾವುದಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮೌನವಾಗಲಿ, ಧ್ಯಾನವಾಗಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಅವು ಜೀವಿಸಲು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ... ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದೇ "ಮೌನ" "ಧ್ಯಾನ" ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೌನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸೋಣ 'ಧ್ಯಾನ' ಮಾಡೋಣ ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದೋಣ. ಜೀವನವನ್ನು, ಸಮಯವನ್ನು ಸದ್ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.



✧ **"ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳಿಗಿಂತ ಅರ್ಥವಂತವಾದ ಮೌನವೇ ಉನ್ನತವಾದದ್ದು"**

– ದಲೈಲಾಮ

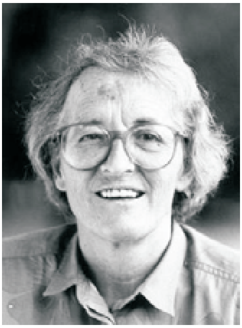
ಮೌನದ ಕುರಿತು ಗಣ್ಯರ ಸಂದೇಶಗಳು



◆ ಅಂತರ್ ಮೌನವು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖರಾಗಿ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸೇರಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಸಿದ್ಧರನ್ನಾಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

◆ ಮೌನ ಅದ್ಭುತವಾದ ಬೋಧಕ ಅದರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇಡಬೇಕು ಅಂತರ್ ಮೌನದ ಮೂಲದೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಸ್ಥಿರತ್ವಕ್ಕೆ, ಧೈರ್ಯಕ್ಕೆ, ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಬೇರೆ ಪರ್ಯಾಯ ಎನ್ನುವುದು ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ.

– ದೀಪಕ್ ಚೋಪ್ರಾ



ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮೌನದೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು ಕಲಿತುಕೊಂಡು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದುಕ್ಕೂ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ತಪ್ಪುಗಳು ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲವೆಂದು, ಕಾಕತಾಳಿಯ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲವೆಂದು, ನಮಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಸಂಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಘಟನೆಗಳು ನಾವು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ದೇವರು ನೀಡುವ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

–ಎಲಿಜಿಬತ್ ಕುಬ್ಲಾರ್ರಾಸ್

****

◆ ನಾನು ನಿಶಬ್ದದಲ್ಲಿರುವಾಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದ ಕಿಚ್ಚು ಅಡಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆನು

– ಮಾರಿಂ

****

◆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದೇ ನಿಜವಾದ ನಿಶ್ಯಬ್ಧ

– ವಿಲಿಯಂವೆನ್

****

◆ ನಿನ್ನ ಮೌನವನ್ನೇ ನೀನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಮಾತುಗಳು ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ

– ಮಾರ್ಕಸ್ ಟುವಿಯಸ್ ಸಿಸಿರ್

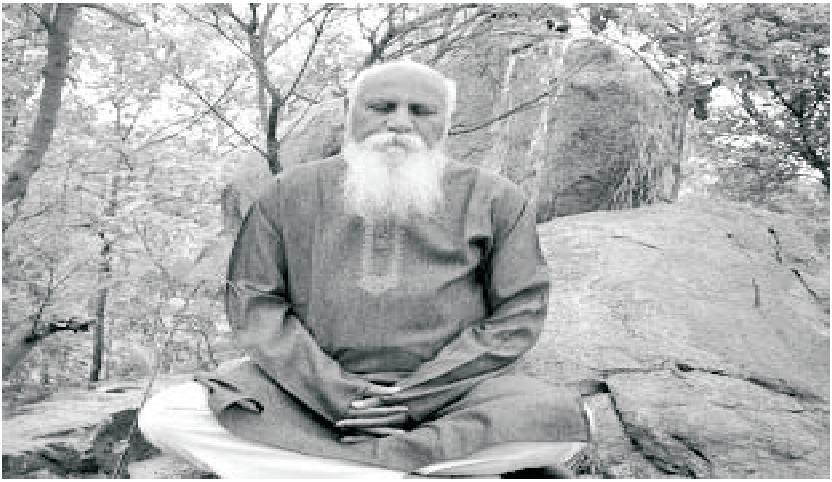
****

◆ ಮೌನವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದಂತಲ್ಲ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ವಿವರಿಸಲು ನಾನು ಸೋತು ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವಿಕೆಯಾಗಿದೆ

– ವಿಸ್ಲರ್

****

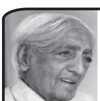
"ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ"



ಕೋರಿಕೆಗೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏನೆಂದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ನೆರವೇರಿದಂತೆಯೇ. ಅದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಸಹ ಈಡೇರುತ್ತವೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನಿಯಾಗದವನು ಭೋಗಿ ಆಗಲಾರ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಯಕ್ಷನು ಧರ್ಮರಾಜನನ್ನು ಕುರಿತು ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ವಿಷಯ ಏನೆಂದು? ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿದನು. ಧರ್ಮರಾಜನ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಮೃತ್ಯು ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಮೃತ್ಯು ಎನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುತ್ತಿದೆಯಾದರೂ ಆ ಮೃತ್ಯು ನನಗಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ!! " ಸಾವು ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ, ಜೀವನ ಇಲ್ಲದ ಸಾವು " ಎಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದವನು B.C ಕಾಲದವನು....ಅಂದರೆ before christ conciousness. ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಇನ್ನೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ,



✧ **"ಮೌನಾಚರಣೆಯೇ ಧ್ಯಾನ."**

–ಜಡ್ಡು ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಹೊಂದದವರೆಲ್ಲರೂ, B.C ಕಾಲದವರು.ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದದೆ ಇರುವವರು, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಮರಣಿಸಿದರು,ಅಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅಳುವೇ ಆತನ ಲಕ್ಷಣ.. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದವನು ಹೇಳಿ A.D ಕಾಲದವನು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ 'after death' ಕಾಲದವನು. ನೀನು ಮರಣಿಸಿದರೆನೇ ಮತ್ತೆ ಜನಿಸುವುದು... ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದವನು ಮರಣಿಸಿ ಹೊಸ ಜನ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡವನು,ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನು. ಸಾವು ಎಂದರೆ ತಮಾಷೆ ಎಂದು ತಿಳಿದವನು, ಸಾವಿಗೆ ಹೆದರದವನು. ಹೆದರುವವರು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಆಗದೇ ಇರುವವನು. ಇದೇ B.C , A.D ಗೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

ಎಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಇರುವುದು ಅಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ನೂತನತ್ವ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನ ಸರಿಯಾದ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ಇರುವವರನ್ನು ಒಂದು ಸುಂದರ ಶಿಲ್ಪವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ ಅನೇಕ ಮಂದಿಯನ್ನು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಧವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡನು. ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳು ಕಲಿಸುವ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯ.ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡದೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನ ಮಾತುಗಳೇ ಆತ್ಮದ ಬುಲೆಟ್ ಆಗಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು

1.ಸಾವಿಗೆ ಅಳುತ್ತಾನೆ

2. ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತುಗಳು ಆಡುವುದಿಲ್ಲ.

3.ನಾನೇ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ

4."ಮರಣವೇ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕೊನೆಯ ಹಂತ" ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ

1.ಸಾವಿಗೆ ದುಃಖಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

2.ಅಗತ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ.

3. "ನಾನು ಎನ್ನುವ ಅಹಂ ಸಲ್ಲದು" ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವನು.

4. ಮರಣದ ನಂತರ ನಾನು ಇರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವನು.

✧ **"ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮೌನದೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನವಾದಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.'** **–ಸ್ಟೀಫನ್ ರಿಚಾರ್ಡ್ಸ್**

"ಧ್ಯಾನವರ "

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ನಮಗೆ ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿದ್ರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿದ ವರ ; ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ತನಗೆ ತಾನೇ

ಪ್ರಸಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ 'ವರ' ಧ್ಯಾನ.

'ಶರೀರವನ್ನು ಮರೆತರೆ ನಿದ್ರೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮರೆತರೆ ಧ್ಯಾನ '.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಾಜವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಪರಿಷ್ಕಾರ

ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಅದು ಧ್ಯಾನ ಮಾತ್ರವೇ.

" ಹಿಂಸೆ,ಭಯ,ಅಜ್ಞಾನ, ಅಂಧಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ,

ಆ ಮಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಇರುವುದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ."

"ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಯಬ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು,ನಿರಾಲೋಚನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು

ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು".

"ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಿಗುವುದು".

"ಮಾನವ ಜಾತಿ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗಲೇ, ಅಂತರ್ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಭುವಿಯನ್ನು ದಿವಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ".

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ

"ಇಂದು ಇಂದಿಗೆ... ನಾಳೆ ನಾಳೆಗೆ "

ಆಯಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಆಯಾ ದಿನವೇ ಜೀವಿಸಬೇಕು ಈ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಾಳೆಗೆ ಮುಂದೂಡಬಾರದು ಮುಂದೂಡುವ ತತ್ವವೇ... "**ತಮೋ ಗುಣ**" ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ನಾಳೆಯ ಕೆಲಸ ಈ ದಿನ ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಆತುರ ಪಡಬಾರದು. ನಿಧಾನವೇ ಪ್ರಧಾನ.

ನಾಳೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ನಾಳೆನೇ ಮಾಡಬೇಕು ; ಈ ದಿನ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಇಂದೇ ಮಾಡಬೇಕು.

"ಆತುರ ಪಡುವಿಕೆ" ಎನ್ನುವುದು **"ಅತಿ"** ಅಂದರೆ **"ಅತಿಯಾಸೆಯ ಗುಣ"**

"ಆತುರದಿಂದ" ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಪ್ಪುಗಳು ನುಸುಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತೆ ಶ್ರಮ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ 24 ಗಂಟೆಗಳು ಇವೆ.

24 ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಳೆ ಕುರಿತು ಈ ದಿನವೇ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ, ಈ ದಿನದ ಕುರಿತು ಇಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂದು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ,ನಾಳೆ ಇನ್ನೂ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ

"**ಜಡತ್ವ**" ಎನ್ನುವುದು "**ನಾಳೆ ಮಾಡೋಣ**" ಎನ್ನುತ್ತದೆ

"**ಬುದ್ಧಿ**" ಎನ್ನುವುದು **"ಈ ದಿನವೇ ಮಾಡು"** ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

"**ಅತಿಯಾಸೆ**" ಎನ್ನುವುದು **"ನಾಳೆಯದನ್ನು ಈ ದಿನವೇ ಮಾಡೋಣ"** ಎನ್ನುತ್ತದೆ".

ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ **"24 ಗಂಟೆಗಳ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ"** ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವವನೆ ಜೀವನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ **"ಮೇಧಾವಿ"** ಎನಿಸುತ್ತಾನೆ...

"ನಾಳೆಯನ್ನು ನಾಳೆಗೆ ಬಿಡೋಣ,

ಈ ದಿನದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಇಂದೇ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಪಡೆಯೋಣ ನಾಳೆ ನಾಳೆಗೆ...

ಇಂದು, ಇಂದಿಗೆ"

"ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ"

ಯಾವುದಾದರೂ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ .. ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ..
ಕೈಗಳೆರಡೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು .. ಕಣ್ಣೆರೆಡೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ..
ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲಿರುವ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನೇ ..
ಏಕಧಾರೆಯಾಗಿ .. ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು!

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು....
ಅವರವರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು
ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ
ಹೀಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಚಂದಾದಾರರಾಗಲು ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗೆ ಹಣ ಪಾವತಿಸಿ ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹೆಸರು	: ಭಾರತೀಯ ಸ್ಟೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್	– State Bank of India
ಶಾಖೆಯ ಹೆಸರು	: ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ ಶಾಖೆ	– Chamarajapete Branch
ಖಾತೆ ಸಂಖ್ಯೆ	: 30828057680 : I.F.S.C. ಕೋಡ್	– S.B.I.N 0005794
ಖಾತೆಯ ಹೆಸರು	: ಕೆ.ಪಿ.ಡಿ.ಪಿ. ಟ್ರಸ್ಟ್–ಅಕೌಂಟ್–ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ	– K.P.D.P. Trust A/c. Dhayana Kasturi

ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು.
ಕನ್ನಡ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಖರೀದಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ
ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯೂ ಆರ್ ಕೋಡನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ,
ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಿಂಕ್ ಅನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ಕರ್ನಾಟಕ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಚಾರ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ)
1534/1, ಒಂದನೇ ಮಹಡಿ 26ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ರಾಗಿಗುಡ್ಡ ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ
9ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 069
ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಅಥವಾ ಕರೆಮಾಡಿ : 9448883872; 9901598073

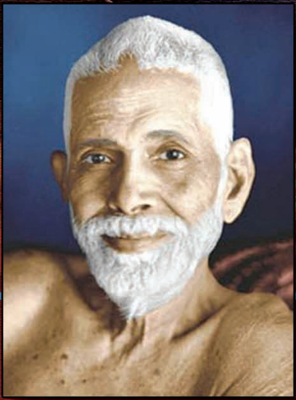
ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ

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

ಶ್ರೀ ರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು

1.	ಅಹಿಂಸೆ & ಶಾಖಾಹಾರ	ರೂ. 20
2.	ನವವಿಧ ಧರ್ಮಗಳು	ರೂ. 40
3.	ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಮಾನವಾಹಾರ	ರೂ. 20
4.	ಧ್ಯಾನ	ರೂ. 60
5.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ	ರೂ. 30
6.	ಭಾಗವತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಅಂತರಾರ್ಥ	ರೂ. 30
7.	ಶಿರಿಡಿ ಸಾಯಿ ಸಂದೇಶಗಳು	ರೂ. 30
8.	ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ	ರೂ.100
9.	ಜೀವನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳು	ರೂ.100
10.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ ಕ್ರಾಂತಿ	ರೂ. 40
11.	ಸಂಘಂ ಶರಣಂ ಗಚ್ಛಾಮಿ	ರೂ.300
12.	ತುಳಸಿ ದಳ (I)	ರೂ.200
13.	ತುಳಸಿ ದಳ (ii)	ರೂ.220
14.	ಆಶ್ಚರ್ಯ....ಆಶ್ಚರ್ಯ	ರೂ. 40
15.	ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆಯ ಮಾರ್ಗ	ರೂ. 70
16.	ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನ	ರೂ. 70
17.	ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ	ರೂ. 70
18.	ಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ	ರೂ. 90
19.	ಗೈಡಿಂಗ್	ರೂ.100
20.	ಸಂಕಲ್ಪವೆಂದರೇನು?	ರೂ. 50
21.	ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ	ರೂ. 70
22.	ಜ್ಞಾನ ಕುಸುಮಗಳು	ರೂ. 90

23.	ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ	ರೂ. 40
24.	ಆತ್ಮವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುವೇ ಇಲ್ಲ	ರೂ. 40
25.	ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ	ರೂ. 40
26.	ಭಕ್ತಿ ಮುಕ್ತಿ	ರೂ. 30
27.	ಧ್ಯಾನ ತರಂಗ	ರೂ. 40
28.	ಜ್ಞಾನ ಯುಗ	ರೂ. 60
29.	ಸೇತು ವಿಜ್ಞಾನ	ರೂ. 40
30.	ಮರಣಿಸುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಮರಣಿಸಬೇಕು	ರೂ.130
31.	ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳು	ರೂ. 40
32.	ನಾವು ಇಹಲೋಕ ವಾಸಿಗಳಾ? ಪರಲೋಕ ವಾಸಿಗಳಾ?	ರೂ. 40
33.	ಆಲೋಚಿಸಿ	ರೂ. 70
34.	ನಿರ್ವಾಣ ಮಾರ್ಗ	ರೂ. 60
35.	ಸತ್ಯ	ರೂ. 40
36.	ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ	ರೂ. 40
37.	ಚಕ್ರಗಳು	ರೂ. 30
38.	ಭೂತದಯೆ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವ	ರೂ. 80
39	ಮೌನ ಧ್ಯಾನ	ರೂ. 40
40.	ಗುರವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದೇ ಹೇಗೆ?	ರೂ. 30
41	ತ್ರಿವಿಧಗಳು	ರೂ. 70
42	ಮರಣದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಬರುವುದು	ರೂ. 60
43	ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ?	ರೂ.
44	ಮೆಹರ್‌ಬಾಬಾ ಸಂದೇಶ	ರೂ.
45		
46		
47		
48		
49		
50		



ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಅವರವರ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮಾನುಸಾರ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವನು. ಆಗಲಾರದ್ದು ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜರುಗಬೇಕಾದದ್ದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸಿದರೂ ಜರುಗದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸತ್ಯ ಆದ್ದರಿಂದ ಮೌನವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ

ರೂ 40/-

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