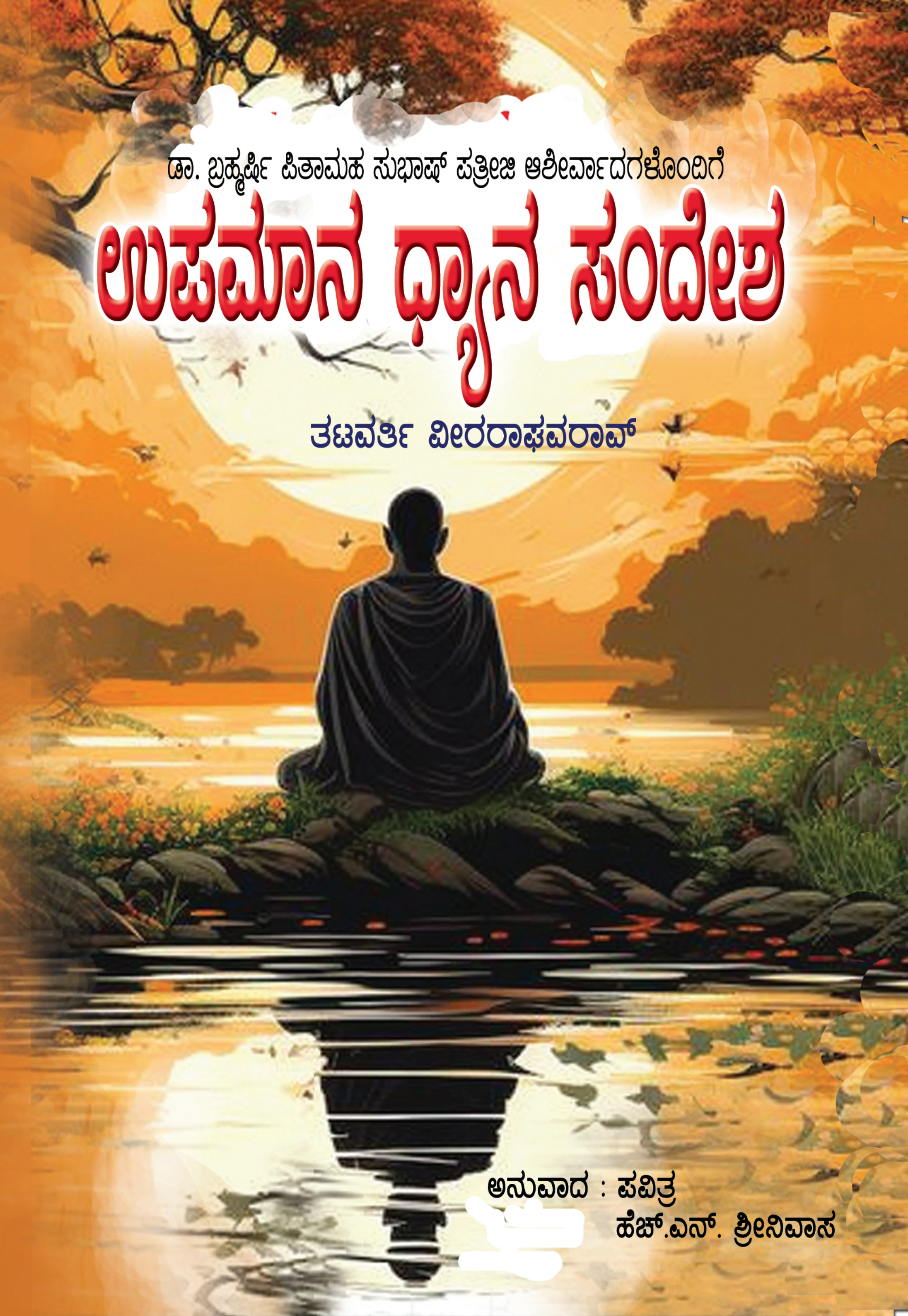

ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ

ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವ್

ಅನುವಾದ : ಪವಿತ್ರ

ಹೆಚ್.ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ

ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವು

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ : **ಪವಿತ್ರ**
: **ಹೆಚ್.ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ**

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

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

Upamana Dhayana Sandesh

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	:	80/–
ಪುಟಗಳು	:	iii+109=112
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

1

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ

ಶ್ರೀ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಉಪಮಾನ (ಹೋಲಿಕೆ) ತಿಳಿಸದೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೀಗೆ ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು? ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜಿ ಉಪಮಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನು ಇದನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಪತ್ರೀಜಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಉಪಮಾನವಿಲ್ಲದೆ ಅವರು ಏನನ್ನೂ ಹೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಸಹ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಪಮಾನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಹೇಗೇ ಅಂದರೆ ಅವರು ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, ಅಥವಾ ಅವರು ಇತರೆ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಅಥವಾ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, ಅಥವಾ ಅವರು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಉಪಮಾನ ನೀಡುವ ಈ ವಿಧಾನವು (ಉದಾಹರಣೆಗಳು, ಹೋಲಿಕೆ) ನಮಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಹಿರಿಯರು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ನಾನು ಕೂಡಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ಪತ್ರೀಜಿಯವರಿಂದ ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಉತ್ತಮ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಗಲು ಬಯಸಿದರೆ, ನೀವು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಕೇಳುಗರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಮಾನಗಳನ್ನು (ಉದಾಹರಣೆಗಳು) ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳುವುದು ಏಕೆ ಅಗತ್ಯ? ಏಕೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಅವನು ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವನು/ಅವಳು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ

ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರು ಅದರ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸಿ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ ಏನು? ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಅವರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಅವರು ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಇದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ನೀವು ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಕೇಳುಗರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅವರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ? ನಾವು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಆದರೆ ಅವರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ನಾವು ಹೇಳಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಕೇವಲ ಹೇಳುವುದು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಪೂಜೆ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಯಾರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪೂಜೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ? ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಯಾರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ? ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಅವರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಆಗ ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಅವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಶಬ್ದ ಪ್ರಮಾಣ ಉಪಮಾನ ಪ್ರಮಾಣ, ಅನುಮಾನ ಪ್ರಮಾಣ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ ಎಂದರೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಸಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿರುವುದು.

(1) ಶಬ್ದ ಪ್ರಮಾಣ: ಮಹಾನ್ ಮುನಿಗಳ ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳ ಬಾಯಿಂದ ಬರುವ

ಮಾತುಗಳು ನಮಗೆ ವಚನಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಶಬ್ಧ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

(2) ಉಪಮಾನ ಪ್ರಮಾಣ: ಉಪಮಾನ ಎಂದರೆ ಉದಾಹರಣೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ಅದು ಪುರಾವೆಯಾಗಿದೆ.

(3) ಅನುಮನ ಪ್ರಮಾಣ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖವು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿ ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಬಂದಿದ್ದೀರಾ? ಎಂದು ನಾವು ಅವರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ . ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖಿತನಾಗಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂದು ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ! ಅದು ಅನುಮಾನ.

(4) ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣ ವಚನ: ಲೋಬ್ಸಾಂಗ್ ರಾಂಪಾ ಬೆಳ್ಳಿ ಬಳ್ಳಿ (Silver cord) ನೋಡಬಲ್ಲವರಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅವರು ಆಸ್ಟ್ರಲ್ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವರ ಸಾಬೀತಾದ ಸತ್ಯಗಳು.

ಇಲ್ಲಿ ಉಪಮಾನ ಎಂದರೆ ಉದಾಹರಣೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಇತರರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಈ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು “ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೂ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಕೆಲವು ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಈಗ ಒಂದು ಉಪಮಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ–1

ಜ್ವರ ಇರುವವನಿಗೆ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾರ ಮನಸ್ಸು ಕೊಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರು ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು ಕೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ".

ನೋಡಿ, ಜ್ವರ ಬಂದವರ ಬಾಯಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ, ಅವರಿಗೆ ಸಿಹಿ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇಷ್ಟ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆಯೇ ಕೊಳಕು ಮನಸ್ಸು ಇರುವವರಿಗೆ ಅಂದರೆ ತಮೋ ಮತ್ತು ರಜೋಗುಣದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆ? ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ – ಒಬ್ಬರು ತಮೋಗುಣದಲ್ಲಿ 100 ರಿಂದ 150 ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ 100 ರಿಂದ 150 ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಜ ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದರು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಹಿರಿಯರು, ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಯೋಗಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಈ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಪುಣ್ಯದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ದೇವಾಲಯದ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ದೇವಾಲಯಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ, ಪೂಜೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇದ್ದವು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಅವರ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ಜನ್ಮಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳ ಅನುಸರಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥ ಕುರಿತು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಈ ದೇವಾಲಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಎಂದು ನೀವು ಆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಜನ್ಮಗಳು ಆ ರೀತಿ ಅಚರಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯದೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇವಾಲಯದ ಸಂಪ್ರದಾಯವು ಆರಂಭಿಕ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯುನ್ನು ತರಲು ಪರಿಚಯಿಸಲಾದ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ. ತಮೋಗುಣದಲ್ಲಿರುವವರ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಸೋಮಾರಿತನ ಮತ್ತು ಚಡಪಡಿಕೆ.

ಈ ಸೋಮಾರಿತನವು ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ನದಿ ಸ್ನಾನ, ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತುವುದು ಮುಂತಾದ ಆಚರಣೆಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ದೇವಾಲಯಗಳು ಬೆಟ್ಟಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಆದುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೇ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಪುಣ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಹಠ ಹಿಡಿದು ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆ ಸೋಮಾರಿತನವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣವು ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಗಟ್ಟಲೆ ನಡೆಯುವುದು, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳ ಸುತ್ತ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕುವುದು, ಉರುಳುಸೇವೆ ಮಾಡಿವುದು ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣವನ್ನು ತೊಡೆದ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಾಭವಲ್ಲ, ಆದರೇ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಲಾಭ. ಈ ಲಾಭವೇ ಅವರಿಗೆ ಬರುವ ಪುಣ್ಯ. ಏಕೆ? ತಮೋಗುಣದಲ್ಲಿರುವವರು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವವರು ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ದೇವಾಲಯದ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮನೋಭಾವವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಅವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ರಜೋಗುಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ರಜೋಗುಣವು ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಅಂತಹ ಜನರು ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಾಮ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಅವರು ವಿಗ್ರಹದ ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಾಗುತ್ತಾರೆ, ಷಠಗೋಪುರದ ಮುಂದೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿನಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಆ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಹಿರಿಯರು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಾಗಿದ್ದು, ಕೆಲವು ಜನ್ಮಗಳ ನಂತರ ರಜೋಗುಣವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅನುಮಾನ ಬರುತ್ತದೆ! ನಾವು ಗುಣಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಕ್ಕೆ ಬರಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಣದಿಂದ ಹೊರಬರಲು 100 ರಿಂದ 150 ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವೇ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಈಗ ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಗುಣಗಳು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ? ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದೆಲ್ಲಾ ಆರಂಭಿಕ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ.

ಆದರೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರುವವರು, ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರುವವರು 300 ರಿಂದ 350 ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ದಾಟಿದವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಗುಣಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ಹಲವಾರು ಜೀವಿತಾವಧಿಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಜ್ಞಾನದ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ನಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ 300 ಜನ್ಮಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಅವರು ಲಾಭ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಂದರೂ, ಅವರು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ . ಮನಸ್ಸು ಅಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದೇ ಕಾರಣ.

ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯಾಗಲಿ, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಲಿ, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿ, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರಾಗಲಿ, ಅವರು ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಮಗೆ ಆ ಜನ್ಮಗಳೆಲ್ಲ ಮುಗಿದು ಹೋಗಿದ್ದರಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಮೂರೂವರೆ ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಭೀಮಾವರಂ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ "**ಜ್ವರ ಬಂದವನಿಗೆ ಸಿಹಿ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ! ಕೊಳಕು ಮನಸ್ಸಿರುವವನಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ**" ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಾರಣವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಾಗಿರಲಿ, ಅವರು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅವರು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಹೇಗಾದರೂ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು, ಅವರಿಂದಲೇ ಆಗಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಮ್ಮ ಹಠ ಬಿಡಿ.

ನಾನು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಜನರನ್ನು ನೋಡಿದೆ ಅವರು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಬೇಕು, ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೂ ತಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆ? ಅವರು 100 ರಿಂದ

300 ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನವರು.ಅವರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಹೇಗೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಯವರು ಇಷ್ಟು ರಾಜ್ಯ, ದೇಶಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಏನು? ಮತ್ತು ಯಾಕೆ ತಿರುಗುತಿದ್ದಾರೆ?

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ತಮೋಗುಣ, ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿರುವವರು ಎಂದರೆ ಅಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನವರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದರೂ ಅವರು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ 300 ಜನ್ಮ ದಾಟಿದವರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜಿ ಅಂತಹ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದುದರಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ **"ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಹೇಗೆ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲವೋ! ಅದೇ ರೀತಿ ಕೊಳಕು ಮನಸ್ಸಿನವರು ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ"**.

ಇದನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೇಳುವಿರಿ , ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೇಳುಗನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಅದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗಿದ್ದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಜನ್ಮವು ಧನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ . ಪತ್ರೀಜಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ? ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಮ್ಮಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಲಾಭವಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಜನ್ಮವು ಧನ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ

ಇದಲ್ಲದೆ, ನಾನು ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಯಾರೂ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ದುಃಖಿಸುವುದು ಬೇಡಾ. ಅದನ್ನು ಹೇಳುವವರಿಗೆ ಉಪಮಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೇಳಿ ಕೆಲವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ –2

"ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಿಟ್ಟರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೀಪ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಿಟ್ಟರೆ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ."

ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೀಪವನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ, ನಾವು ಮೇಣದಬತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಆದರೆ ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಿದ್ದರೆ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದರೆ ದೀಪ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬೆಳಗದೆ ಬೆಳಕು ಮಿನುಗುತ್ತದೆ, ಆರಿಹೋಗುವುದೋ ಎಂಬ ಭಯ ಕೂಡ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನಾವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಎರಡು ವಿಧ (1)ಬಾಹ್ಯಇಂದ್ರಿಯಗಳು (2) ಆಂತರಿಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು

(1) ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ?

ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು

(2) ಆಂತರಿಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ?

ಅಂತರ್ ಇಂದ್ರಿಯ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತೆರೆದಿದ್ದರೆ ಅಂದರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರದೆ ಚಂಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮೊದಲು ಎಲ್ಲಾ ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತೇವೆ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುತ್ತೇವೆ, ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚುತ್ತೇವೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತೆ ಕೋಣೆಯನ್ನು ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿ ಇಡುತ್ತೇವೆ. ಭೀಮಾವರಂನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮೂರು ದಿನದ ತರಗತಿಗೆ 300, 400 ಜನ ಬಂದರೂ ಸ್ತಬ್ಧ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಅಂತಹ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗಲೆಲ್ಲ ನಮಗೆ ಕಿವಿ ಇದ್ದರೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ ..... ಆಗ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಲಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪತ್ರೀಜಿ ಇನ್ನು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ? ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚದಿದ್ದರೆ

ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತೂ ಇದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರಬಾರದು, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ **"ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಂತೆ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಂತೆ"** ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ, ಅವರು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಶಕ್ತಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ, "ದೀಪವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವವರು ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿದಂತೆ! ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು".

ಆದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸು. ಮನುಷ್ಯ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು, ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲಾರ. ಆದುದರಿಂದಲೇ, **"ಜಗತ್ತನ್ನು ಗೆದ್ದವನಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದವನು ಶ್ರೇಷ್ಠ"** ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದಿನನಿತ್ಯ ಇಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಆರೂವರೆ ತನಕಾ ಮೌನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಭೀಮಾವರಂ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಆರಾಮವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಆದರೆ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅದು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನವು ನಮಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಋಷಿಗಳು, ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರಣಜನ್ಮರಿಗೆ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವನು ವಿಜಯಶಾಲಿ. ತುಂಬಾ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಅವನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕಬಹುದು.

ಜಗತ್ತನ್ನು ಗೆದ್ದ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್, ಇತಿಹಾಸದಿಂದ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದ ಡಯೋಜಿನಿಸ್ ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಅನೇಕ ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು ಆ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಗಳ ಚಿನ್ನ, ವಜ್ರ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ರಥಗಳು, ಆನೆಗಳು ಮತ್ತು ಒಂಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ತಂಗಿದ್ದರು. ಆ ಹಳ್ಳಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವನು ತನ್ನ ಮಿಲಿಟರಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದನು. ನಂತರ, ಅವರು ಇಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಸ್ಥಳದ ಜನರು ಬಡಾಯಿ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ತನ್ನ ಜನರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಕರೆತರಲು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ .

ಅವರು ಆ ಯೋಗಿ ಡಿಯೋಜೆನೆಸ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಡಯೋಜೆನೆಸ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಿಪಾಯಿಗಳು ಹೋಗಿ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್‌ಗೆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ–ನಾನು ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಅವನು ಬರಲಿಲ್ಲವೇ? ಅವನು ತುಂಬಾ ಶ್ರೇಷ್ಠನೇ? ಈ ಬಾರಿ ಬರದಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿರಿ, ಎಂದನು.

ನಂತರ ಸಿಪಾಯಿಗಳು ಮತ್ತೆ ಹೋಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಡಯೋಜೆನಿಸ್ ಲೆಕ್ಕಿಸಲಿಲ್ಲ. ಚಕ್ರವರ್ತಿಯಾದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಏನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದರು. ಆಗ ಸ್ವತಃ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಬಂದು, "ನಿನ್ನ ಹಿರಿಮೆ ಏನು?" ನೀವು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಆಹ, ಡಯೋಜೆನೆಸ್ ಹೇಳಿದರು, ಮಗನೇ, ನೀನು ಎಷ್ಟೊಂದು ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು ಎಷ್ಟೋ ಜನರನ್ನು ಕೊಂದಿದ್ದೀಯೆ. ಎಷ್ಟೋ ಅಮಾಯಕರ ರಕ್ತ ಸುರಿಸಿದೆ, ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದೆ? ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಅನೇಕ ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದ ನಂತರ ನಾನು ಅಪಾರ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂದನು. ಆಗ ಡಯೋಜೆನೆಸ್ ಈ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನೀನು ಏನು ಮಾಡುವೆ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ನಾನು ಇವನ್ನು ನನ್ನ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ದೊಡ್ಡ ಅರಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಹಾಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ನೀವು ತುಂಬಾ ಜನರನ್ನು ಕೊಂದಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ನಾನು ಏನೂ ಮಾಡದೆ ಆರಾಮವಾಗಿ, ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತನಾದ. ಹೇ, ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ಹೇಗೆ ಇಷ್ಟು ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದೀಯ? ಅವನು ಕೇಳಿದ.

ಆಗ ಡಯೋಜೆನಿಸ್ ಏನು ಹೇಳಿದರು ಅಂದರೆ? "ನೀವು ರಾಜ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ." ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಹೋದ ನಂತರ, ಆಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಇಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಕೊಂದು ಅವನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇನು? ಅವನಿಗೆ ಏನು ಸಿಕ್ಕಿತು? ಯೋಚಿಸಿ?

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ "**ಜಗತ್ತನ್ನು ಗೆದ್ದವನಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದವನು ಶ್ರೇಷ್ಠ**" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೋಡಿ, ಡಯೋಜೆನಿಸ್ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದರು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ, ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯುತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಆದರೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ಗೆದ್ದ ನಂತರವೂ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಉಳಿದನು. ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಮನಸ್ಸು ಮೊದಲು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರಬೇಕು, ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುವಾಗ ನೀವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಈ ಲಾಭಗಳು ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದವರು ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಂತಹ ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರ ದೇಹವು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ವಾಲಬಹುದು, ತಲೆಯು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಾಲಬಹುದು.

ಕೆಲವರ ದೇಹ ತೂಗಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೆಲವು ಜನರು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ದೇಹ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗಾದರೂ ಬಾಗಬಹುದು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲು ಏನೂ ಇಲ್ಲ.

ಸ್ಥಿರ ಸುಖಾಸನ ಎಂದರೆ ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದರು. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ಮೌನವಾಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಶ್ಚಲತೆ ಎಲ್ಲಿದೆ? ನಿಶ್ಚಲವಾಗದೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶುದ್ಧವಾಗದೆ ಅದು ಖಾಲಿಯಾಗಲಾರದು.

ನೀವು ಪ್ರತಿ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ನೀವು ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಹೊರತಾಗಿ, ನೀವು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಎರಡನೇ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ, ನೀವು ಆ ಮಟ್ಟದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ, ನೀವು ಮೂರನೇ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಹಂತಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ನೀವು ಅನೇಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಇತರರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ. ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಪರವಾಗಿದೆ. ಹತ್ತು ಜನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏನನ್ನೂ ನೋಡಬೇಕಿಲ್ಲ.

ದೊಡ್ಡವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ "ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ". ಇದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು. ಇನ್ನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ.

ಯಾವಾಗ ನೋಡಿದರೂ ಅವರು ದೊಡ್ಡವರು, ಇವರು ದೊಡ್ಡವರು ಅಂತ ಅವರಿವರ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳೋದು ಅಲ್ಲಾ, ಆ ಮಹಾನುಭಾವರು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡಿ, ಅವರಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತೀರಿ. ಅವರನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದಲ್ಲ, ಅವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದಲ್ಲ, ಅವರು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಅವರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದರು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿದರು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಾವು ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಬಹುದು.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ – 3

"ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆ ಇದ್ದರೆ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಕಳೆಗಳಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ".

ಎಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುವ ಹಂಬಲವಿದೆ. ಆಸೆ, ದುರಾಸೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಲದು, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿಯಬೇಕು. ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಅಡೆತಡೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸದೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಅವು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಕಳೆಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಕಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯದಿದ್ದರೆ, ಈ ಕಳೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೊಲದ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಈ ಮರದ ಗಿಡಗಳು ಹೇಗೆ ಹೀರುತ್ತವೆಯೋ ! ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಿಗುವ ಶಕ್ತಿ, ವ್ಯಾಕುಲತೆಗಳಿಂದ ಬರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಕಳೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಸ್ಯವು ಹೇಗೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಯೋ! ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಾರೆ.

ಐದು ವರ್ಷ, ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಪ್ರಗತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಯಾವುವು? ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ಮೊದಲು ಅಡೆತಡೆಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ನೋಡೋಣ.

1) ಅಷ್ಟಮದಗಳು, 2) ಈಷಣತ್ರಯಗಳು, 3) ಏಳು ಚಟಗಳು, 4) ಷಡ್ಕರ್ಮಗಳು, 5) ಪಂಚ ಮಲಗಳು, 6) ವಿಘ್ನತ್ರಯಗಳು.

ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

<u>1. ಅಷ್ಟ ಮದಗಳು:–</u> ಇವು ಎಂಟು.

1) ಹಣ ಮದ, 2) ಯೌವನ ಮದ, 3) ಶಕ್ತಿಯ ಮದ, 4) ರೂಪದ ಮದ, 5) ಜಾತಿ ಮದ, 6) ರಾಜ್ಯ ಮದ , 7) ಶೀಲ ಮದ, 8) ತಪೋ ಮದ.

ಮದವೆಂದರೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ. ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಹೆಮ್ಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಎಂಎಲ್ಎ, ಮಿನಿಸ್ಟರ್, ಸಿಎಂ ಎಂದುಕೊಂಡು ಬಹಳ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ರಾಜ್ಯಮದ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ನಾನು ಇಷ್ಟು ಆಸ್ತಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಇಷ್ಟು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಕೋಟಿಗಳಿಗೆ ಒಡೆಯ ಎಂದು ಒಳಗೊಳಗೇ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಧನ ಮದ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಯುವಕರು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ತಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದರು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಯಾರೂ ಮಾಡಲಾಗದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಯೌವನ ಮದ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ನಾನು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಸುಂದರಿ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ಡ್ರೆಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೇಕಪ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗಿಂತ ನಾನು ಸುಂದರಿ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ರೂಪ ಮದ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಬಲಶಾಲಿ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಸೋಲಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೆ ಕುಸ್ತಿ, ಮಲ್ಲ ಯುದ್ಧ, ಕೊಲುವರಸೆ (stick fight), ಕತ್ತಿವರಸೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿ ಆಗಿ ತಾವೇ ಬಲಿಷ್ಠರು ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕರಾಟೆ, ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್, ಕುಂಗ್ ಫೂ ನಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಗೆದ್ದು ತಾನೇ ತುಂಬಾ ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಮದ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ

ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ನಾನು ಉನ್ನತ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನದು ಉನ್ನತ ಜಾತಿ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಾರೆ, ಕೆಳವರ್ಗದವರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ, ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಜಾತಿ ಮದ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ನಾನು ನೀತಿವಂತ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವ ಕೆಲವರು ಇದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಚಟಗಳಿಲ್ಲ, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ಜಂಭ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಶೀಲ ಮದ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಾನು ಜಪ, ಧ್ಯಾನ, ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ಇತರರು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಪೋ ಮದ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವವರು ಈ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾರರು. ಯಾರೋ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಅವರು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಅವನು ನನಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕೇಳಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡದವನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ? ಅವನಿಗೆ ಏನು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ? ಅವನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನು ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ..

ಈ ಹೆಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ದುರಹಂಕಾರವು ದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪತ್ರೀಜಿ ಅವರು ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪ್ರಯತ್ನವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತೆ. ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

2003ರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಜೊತೆ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ ದುರಹಂಕಾರ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ? ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ತರಹದ ಪ್ರಶ್ನೆ ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತು. ಆಗ ನಾನು ಪತ್ರೀಜಿ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದೆ ನನ್ನೊಳಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಇದೆಯೋ? ಇಲ್ಲವೋ? ಆಗ ಅವರು, "ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಅಹಂಯಿಲ್ಲ. ಹಾಲು ಮೊಸರು ಆದಾಗ ಮತ್ತೆ ಹಾಲು ಆಗುತ್ತದೆಯೇ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಶಯವಾಯಿತು. ಏನು, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಹಂ ಇಲ್ಲವೇ? ಅಥವಾ

ಏ.ಸಿ. ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದುದಕ್ಕೆ ಹೊಗಳಲು ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದ್ರಾ? ಎಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ನಂತರ ನಾವು ಕೆಲವು ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋದೆವು.

ನಂತರ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪತ್ರೀಜಿ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಮದ ಶಿವ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ತರಗತಿ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇನ್ನೂರು, ಮುನ್ನೂರು ಜನ ಬಂದಿದ್ದರು. ದೇವಸ್ಥಾನ ತುಂಬಿತ್ತು. ಆಗ ಪತ್ರೀಜಿ ತರಗತಿ ಆರಂಭಿಸಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರು ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವವರಿದ್ದೀರಿ? ಕೈ ಎತ್ತಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಕೈ ಎತ್ತಿದರು. ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆವಾಗ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಕೊಪಗೊಂಡು ಅವರನು, ನೀವು ರಾಕ್ಷಸರು, ನೀವು ಆ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತೀರಾ? ಎಂದು ಕೂಗಿದರು. ಅವರನ್ನು ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೈದರು.

ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಅವರು, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಯಾರೂ ಕೈ ಎತ್ತಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ತುಂಬಾ ಕೋಪಗೊಂಡು ನಾನು ನಿಮಗೇ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಹಾರವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೋಪದಿಂದ ಪಕ್ಕದ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋದರು.

ಆಗ ಅಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ಏನೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಗುರುಗಳು ಬಂದು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ಧನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಬಂದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಅವರು ಬೈಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಇನ್ನೇನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಆಣ ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಮಹಿಳೆ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಗುರುಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದು ನಾಲ್ಕು ಮಾತು ಹೇಳಲು ಹೇಳಿ ಕೋಪದಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋದರೆ ಹೇಗೆ? ಎಂದು ಅವಳು ಹೇಳಿದಳು. ಅವಳೇನೋ ಪತ್ರೀಜಿ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಹೇಳಿದಳು, ಆದರೆ ನನಗೆ ಧೈರ್ಯ ಸಾಕಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬಾಗಿಲ ತನಕಾ ಹೋದೆ ಆದರೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ಪತ್ರೀಜಿ

ಏನು ಯೋಚಿಸಿದರೋ ಏನೊ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅವರೇ ಹೊರಗೆ ಬಂದರು, ಮತ್ತು, ಅವರು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿದರು ನೀವು ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದರು. ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡೆ.

ನಂತರ ಅವರು – ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳು ಜೋಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳ ಒಳಗೆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಒಂದನ್ನು ಇರಿಸಿ (legs crossed), ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ 'ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು, ಮತ್ತು ಕೊಳಲು ನುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆಗ ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದುಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಕೊಳಲನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಅವರು ಬೈಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ನೀವು ಅಂತಹ ಜನರು, ಇಂತಹ ಜನರು, ರಾಕ್ಷಸರು, ದುಷ್ಟರು, ನೀವು ಕುಂಕುಮವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಒಂದು ಕಾಲು ಗಂಟೆ 20 ನಿಮಿಷ ಹೀಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸದೆ ಬೈದರು.

ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ . ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೂ ಬೈಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಬೈಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದರು. ಆಗ ಅವರದು ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ. ಅವರು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚದಿದ್ದರೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಹುದಿತ್ತು ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದರು, ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಹೋಗಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಕುಳಿತು ಕೇಳಬೇಕು, ಆದರೆ ಬೈಗುಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಅಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಗೆ ಬಿದ್ದರು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಓ.ಕೆ. ಹೇಳಿ ಇಂಥಹ ಊರಿಗೆ ನಾನು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಎದ್ದು ಕೋಪದಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಬಂದವರ ಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿ, ಬಂದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಬೈಸಿಕೊಂಡರು. ಪತ್ರೀಜಿ ಕೋಪದಿಂದ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರನಡೆದರು. ಅವರು ಎದ್ದು ಹೋಗುತ್ತಿದರೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತೆ ಬಂದಳು. ಸಾರ್, ಗುರೂಜಿ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬಂದರು, ದಯವಿಟ್ಟು ಅವರಿಗೆ ಟೀ ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳಿ ನಂತರ ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಡಿ ಎಂದಳು. ಟೀ ತಗೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಮೌನವಾಗಿ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೋಗಿ "ಸರ್, ಸ್ವಲ್ಪ ಟೀ ಕುಡಿದು ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಡಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ" ಎಂದೆನು .

ಅವರು ಕೋಪದಿಂದ ಹಿಂದೆ ತಿರುಗಿ, ಏನೊ! ನೀನು ನನಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುವೆಯಾ ಎಂದು ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹೊಡೆದರು. ನಾನು ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತನಾದೆ, ನಾನಲ್ಲ ಅಲ್ಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲ ದಿಗ್ಭ್ರಾಮೆಗೊಂಡರು. ಇದೇನು ಅವರು ಯಾಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಅವರು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಾದರೂ ಏನು? ಏಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಇವರೆಂಥಾ ಗುರು ಎಂದು ಬಗೆಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದುಕೊಂಡರು. ನನಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಇಷ್ಟು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದರೆ, ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಏಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಎಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಪತ್ರೀಜಿ ಅವರಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಆದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನಗೆ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆ ನೆನಪಾಯಿತು. ಅದು ಯಾವದು ಅಂದ್ರೆ, ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಪತ್ರಿಜಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದೆ, ನನಗೆ ಅಹಂಕಾರ ಇದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಹೇಳಿದರು ನಿನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಅಹಂಕಾರ ಹೋಗಿದೆ, 'ಹಾಲು ಮೊಸರು ಆದ ನಂತರ ಅದು ಮತ್ತೇ ಹಾಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದರು. ಆದರೆ ನಾನು ಅದನ್ನು ನಂಬಲಿಲ್ಲ. ಈ ಘಟನೆಯ ನಂತರ **ನಿನ್ನೊಳಗೆ** ಅಹಂ ಇದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ನೀನೇ ನಿರ್ಧರಿಸು. ನೀನು ನಿನ್ನೆ ನನ್ನನ್ನು ನಂಬಲಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲವೇ? ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಅನುಮಾನಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಘಟನೆಯ ಮೂಲಕ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅವರು ಹೊಡೆದಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಾನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಿದ್ದರೇ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರವಿದೆ! ಆದರೆ ಅವರು ಹೊಡೆದರೂ, ನಾನು ಲೆಕ್ಕಿಸದಿದ್ದರೆ, ನನಗೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಹಂ ಇಲ್ಲ! ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಗ ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ, ಓಹೋ, ನಿನ್ನೆಯ ಘಟನೆಗೆ ಅವರು ನನಗೆ ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಅವರು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವರೆಂದರೇ, ಶಿಷ್ಯನ ಸಂದೇಹವನ್ನು ತೀರಿಸಲು, ಅವರು ಇಡೀ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಶತ್ರುವಾದರು. ಅವರ ಉದ್ದೇಶ ಊರವರಿಗೆಲ್ಲ ದೂರವಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಶಿಷ್ಯರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವಂತರಾಗಬೇಕು. ಈ ಘಟನೆಯ ನಂತರ ಅವರ ಮೇಲಿನ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು.

ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಬುದ್ಧನ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದರಿಂದ

ಸ್ವಲ್ಪ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಹೋದ ನಂತರ ಪತ್ರೀಜಿ

ಹೇಳಿದರು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳದೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆಗ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಅಂದರೆ ಗುರುಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅಹಂ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಎಂದರೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೇ ಹೊರತು ಶಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲ.

ಈ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಎನ್ನುವ ಕಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಎಂದರೆ ಬರೀ ಓದಿಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಸಾಲದು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಈಶಾನ ತ್ರಯಗಳು:–

1.ದಾರೇಶನ 2. ಪುತ್ರೇಶನ. 3. ಧನೇಶನ.

1. ಧಾರೇಶನ:– ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಗಂಡನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಮಮಕಾರ.

ಅವರ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಮಮಕಾರದಿಂದ ಸಾಧನೆ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ . ಅವರ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಅವರ ಬಂಧುಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

2. ಪುತ್ರೇಶನ:– ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವರ ಶಿಕ್ಷಣ, ಅವರ ಮದುವೆ, ಅವರ ಉದ್ಯೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಯವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

3. ಧನೇಶನ:– ಹಣದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಲು, ಹಣಗಳಿಸಿದ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಅನುಭವಿಸಲು, ಹಣ **ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲೇ** ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಯದ ಅಭಾವದಿಂದ ಅವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಈ ಈಶಾನ ತ್ರಯಗಳು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಗಳಿದ್ದಂತೆ.

ಸಪ್ತ ವ್ಯಸನಗಳು:–

1. ಜೂಜು, 2. ಕುಡಿತ, 3. ವ್ಯಭಿಚಾರ, 4. ಸಿಗರೇಟ್, ಡ್ರಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗುಟ್ಕಾ ಸೇವನೆ. 5. ಲಾಟರಿಗಳು, ಬೆಟ್ಟಿಂಗ್, ಬಿಟ್ ಕಾಯಿನ್ಸ್, 6. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, 7. ಕಿಡಿಗೇಡಿತನ (ಹಣ ವ್ಯರ್ಥ) ಈ ಚಟಗಳಿಂದಾಗಿ

1. ಕುಟುಂಬದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಹಣ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಅವರು ಸಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಮತ್ತು ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.

3. ಕೆಲವರು ಆಸ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿಕೊಳ್ತಾರೆ.

4. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಜಗಳಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

5. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

6. ಅಗತ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

7. ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು ಕೂಡ ಬರುತ್ತದೆ.

8. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸಿ ಕೈಕಾಲು ಮುರಿದುಕೊಂಡವರಿದ್ದಾರೆ.

9. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಘನತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

10. ಅಂತಹ ಜನರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

11. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು, ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ

12. ಅಂತಹ ಜನರು ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅವರು ಬಂದರೂ ಸಹ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾರರು.

4. ಷಡ್ಕರ್ಮಗಳು:–

1. ಹಸಿವು, 2. ಬಾಯಾರಿಕೆ, 3. ದುಃಖ, 4.ವ್ಯಾಮೋಹ , 5. ಹುಟ್ಟು, 6. ಸಾವು

5. ಪಂಚಮಾಲ ಮಲ:

1. ತಿರೋದಾನ ಮಲ:– ಸದಾ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಒಲವು ಇರುವುದು, ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು .

2. ಮಾಯೆಯೇ ಮಲ:– ಇತರ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆ ದೇವತೆಗಳ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಂಬಲು ಕಲಿಸುವುದು, ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವುದು.

3. ಮಾಯಕ ಮಲ:– ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಮನಸು ಬಾರದೆಹೋಗುವುದು.

4. ಶ್ರಮ ಮಲ:– ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ಗುರುಗಳು ಎಷ್ಟು ಸಲ ವೇದಾಂತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರೂ ನಿಶ್ಚಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಲು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ

5. ಪರಮಾಣುವಿನ ಮಲ:– ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕೇಳಿದರೂ, ಕಲಿತು, ಓದಿದರೂ ಅದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

6. ವಿಘ್ನ ತ್ರಯಗಳು:–

1. ಅಭಾವನೆ:– ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರಿಗೆ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತಗ್ಗುಗಳು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಹೇಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆಯೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿದು, ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರದೆ, ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರದೆ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುವುದನ್ನು ಅಭಾವನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

2. ಅತಿರೇಕ:– ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವವನು ಮರ ಅಥವಾ ಕಂಬವನ್ನು ನೋಡಿ ದೆವ್ವ, ಕಳ್ಳ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದಂತೇ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ತಾನೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹಾ ಇತರ ಮರಗಳನ್ನು, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು, ಗ್ರಾಮದೇವತೆಗಳನ್ನು, ಪ್ರಕೃತಿ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಪೂಜಿಸುವುದು ಅತಿರೇಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಸಂದೇಹ:– ಹಾಗೆ ಮರವನ್ನು ನೋಡಿ ಅದು ದೆವ್ವವೋ, ಕಳ್ಳನೋ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಭಯಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಾರಿಹೋಕರು ಅದು ದೆವ್ವ ಅಲ್ಲ, ಕಳ್ಳ ಅಲ್ಲ ಅದು ಮರ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಭಯ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇನ್ನೂ ಅನುಮಾನ ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಕಾರಣದಿಂದ ತಾನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿದರೂ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ, ತಾನು ಮಾನವನೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ದುಃಖಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಸಂದೇಹ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಸಂದೇಹದಿಂದ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದೈವಾನುಭೂತಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಅನುಭವಿಸದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಸಂದೇಹ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂದೇಹ ತೊಲಗಿಸಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಳೆ ಎನ್ನುವ ಅಡಚಣೆ ಇದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬೇಕು, ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉಪಮಾನವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಯಾರಿಗೆ ಏನೇ ಹೇಳಿದರೂ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು **ಉಪಮಾನವನ್ನು** ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರು ಹೇಳುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಹಾಪುರುಷರು ಉಪಮೆಯಿಲ್ಲದೆ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅವರು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಕೋನಗಳಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ನಾವು ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈಗ ಧ್ಯಾನದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು, ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಉಪಮಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ-4

"ಹಂಸವು ಹಾಲನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ." "ಅಂತೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದವನು ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾನೆ, ಅಸತ್ಯವನ್ನು ತೊರೆದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ".

ಮತ್ತೆ ಯಾವುದು ಸುಳ್ಳು ಎಂದರೆ ದೇಹವು ಸುಳ್ಳು. ಯಾವುದು ಸತ್ಯ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ ಸತ್ಯ. ಇದನ್ನೇ ಮಹಾನ್ ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲವೋ ಮತ್ತು ಆಶಾಶ್ವತವೋ, ಅದು ಏಕೆ ನಿನಗೆ, ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊ. ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರನ್ನು ಹಂಸಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾನಂದ ಪರಮಹಂಸ, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸುವವರನ್ನು ಹಂಸ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಈಗ ಹಂಸನಾ? ಇನ್ನೂ ಕಾಗೆಗಳಂತೆ ಇದ್ದೀರಾ? ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಹಂಸದಂತೆ ಬದಲಾಗಿ, ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗಶಃ ಕಾಗೆಯಂತೆ ಇದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಗೆಯಂತಹ ಗುಣಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಅಂದರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈಗ ಹಂಸಗಳ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಾನು ಈ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಬಹಳ ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಕಾಗೆಯ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಭೀಮಾವರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಬೇಕಾ? ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದೆ. ನೀವು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು, ಆದರೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಹಂಸವಾಗಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ? ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಹಂಸವಾದರೆ ಭೀಮಾವರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬೇಕು, ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು

ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅಂತಹ ಬದಲಾವಣೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದು ರಾತ್ರೋರಾತ್ರಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಭೀಮಾವರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ 'ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಾಣ'ವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸಂಸಾರವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ, ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನದಿಂದ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಮೂರು ದಿನ ಭೀಮಾವರಂಗೆ ಬಂದು, ಉಳಿದ 27 ದಿನಗಳು ಸಂಸಾರ, ಸಂಪಾದನೆ, ಮೋಜು, ಮಸ್ತಿ ಎಲ್ಲಾ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಭೀಮಾವರಂನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದವರು ಎಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದಮೇಲೆ ಗಮನ'ದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವವರು ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟ ಹಾಗೇ! ಅವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಂಸಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿ ನಾನು ದೇಹವೆಂಬಂತೆ ಬದುಕುವವರು ಕಾಗೆಗಳಂತೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಹಂಸವಾಗಿದ್ದೇವೆಯೇ? ಅಥವಾ ಕಾಗೆಯ ಗುಣ ಇನ್ನೂ ಇದೆಯೇ? ಎಂದು ಅನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ನೋಡಿ, ಹಂಸ ಆಗಿರುವವನು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ, ಅದು ನನಗೆ, ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಯೇ? ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಯೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

2. ಹಂಸವಾಗಿರುವವನು, ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾಗಳ ಬದಲು ಪತ್ರೀಜಿಯವರ, ಮತ್ತು ತಟವರ್ತಿ ದಂಪತಿಗಳ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ.

3. ಅವರು ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆ ಹಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಜ್ಞಾನದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತಾನೆ.

4. ಯಾರು ಮನೆಗೆ ಬಂದರೂ, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೌನವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.

5. ಅವರು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ, ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಯಂ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

6. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಬಂದರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಇದ್ದರೆ ಅವರು ಹೊರಡುವವರೆಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಅದು ಅವರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಓದುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

7. ಅವನು ಹಣವನೆಲ್ಲಾ, ಸಮಯವನೆಲ್ಲಾ, ಜೀವನವನೆಲ್ಲಾ, ಆತ್ಮದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರರ್ಥ ಅವನು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನು ಐಷಾರಾಮಿ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನು ಅದನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

8. ಅವನು ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನು ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ.

9. ಆತ್ಮವು ಅಮರವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಅಮರನು, ಅವನು ಅಮರ ಎಂದು ಅವನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ, ಅವನು ಸಾವಿಗೆ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ.

10. ಅವನ ಕುಟುಂಬದವರು, ಆತ್ಮೀಯರು, ಸತ್ತರೂ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದರೂ, ಅವನು ಅಗತ್ಯ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

11. ಅವನು ಯಾರನ್ನೂ ಟೀಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರಾದರೂ ತನ್ನನ್ನು ಟೀಕಿಸಿದರೆ ಅವನು ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು, ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

12. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ತನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದು ಅವನು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ.

13. ದ್ವಂದ್ವಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದಾ ಇರುತ್ತಾನೇ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಎಂದರೆ ಅವನು ಭಾವಾವೇಶದಲ್ಲಿ, ಗೆಲುವು ಮತ್ತು ಸೋಲಿನಲ್ಲಿ, ನಿಂದೆಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೇ.

14. ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾನೆ.

15. ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಮಾತು, ಕಾರ್ಯ, ವಿಚಾರ, ಮೂರೂ ಒಂದೇಥರಾ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು ಅಂದ್ರೆ? ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಜೊತೆಗೆ, ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿ.

ಬುದ್ಧನ ಜೀವನದಿಂದ ನಾವು ಕಲಿತದ್ದು ಇದನ್ನೇ. ಏಕೆಂದರೆ? ಬುದ್ಧನ ಮುಂದೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟರೂ ಅವರು ನೋಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೊಟ್ಟೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ತನ್ನ ಮುಂದೆ ಇರಿಸಲಾದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತಿನ್ನುತಿದ್ದರು. ಹೊಟ್ಟೆ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಎಷ್ಟೇ ರುಚಿಕರವಾದ ತಿಂಡಿಯಾದರು, ಅವರು ನೋಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

16. ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ ಮತ್ತು ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೋಳುತ್ತಾನೆ.

17. ಅವನು ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನು ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಮೇಕೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕೀಟಗಳಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

18. ಅವರು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಾತ್ರ ಓದುತ್ತಾರೆ.

19. ಅವನು ಯಾರನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದರೂ, ವಂಚಿಸಿದರೂ ಅಥವಾ ಹಾನಿ ಮಾಡಿದರೂ, ಅದು ತನಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಎಂದು ಅವನು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಗದರಿಸಿದರೆ ತನಗೆ ತಾನೇ ಬೈಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ವಂಚಿಸಿದರೆ ತನಗೆ ತಾನೇ ಮೋಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ, ಕೇಡಾದರೆ ತನಗೆ ತಾನೇ ಕೇಡು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಂತೆ, ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕೈ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕೈ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಅವನು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಕಾರಣ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ. ಆ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದವರ ನಡವಳಿಕೆ ಹೀಗಿದೆ. ಇವೇ ಹಂಸದ ಗುಣಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವನು ಯಾರನ್ನೂ ನಿಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಟೀಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅವಮಾನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕೀಳಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

20. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಯಾರೋ ಏನೋ ಅಂದುಕೊಳ್ತಾರೆ ಎಂದು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯೇ? ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಅವನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ

ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳಿಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು ಅವರ ಸ್ವಂತ ಇಚ್ಛೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರ ನೆಡವಳಿಕೆಯು ಅವರು ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವು ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಅಭಿರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯು ಒಂದಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು.

ಅದು ಏಕೆ? ನೀವು 300 ಜನನಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು, ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯು 100 ರಿಂದ 150 ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೀವು ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ನೀವು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಬೇಡಿ, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಬದಲಾವಣೆ ಖಂಡಿತ ಬರುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳ್ಮೆ ಅಗತ್ಯ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹನೆ ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದೋಷಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು, ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಹಂಸ ಆದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

ಆದ್ದರಿಂದ, "ಹಂಸವು ನೀರಿನಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತೆಯೇ! ಹಾಗೆಯೇ, ಮಾನವನು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ'ದಿಂದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾನೆ".

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ – 5

"ಹಾವಿನ ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಹಾಕಿದಾರೆ ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದರೆ ಅದು ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ.".

ನೋಡಿ, ಹಾವಿನ ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷವಿರುತ್ತದೆ, ಆ ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿದರೆ, ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷವು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಹಾಕಿದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ರಜೋಗುಣ, ತಮೋಗುಣಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡರೆ, ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾವಿಗೆ ಎರಡು ಹಲ್ಲು ಹೇಗಿದೆ ನೋಡಿ! ಈ ತಮೋಗುಣ ಮತ್ತು ರಜೋಗುಣ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಇತರರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಇತರರಿಗೆ ನಷ್ಟವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಕಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅವರೂ ಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೆನಪಿಡಿ, ನೀವು ಇತರರನ್ನು ನೋಯಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಕೂಡ ಆ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನೋಡಿ, ನಾವು ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮುಗ್ಧ ಸಾಧು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವು ನಮಗೂ ಸಹಾ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದೇನೆಂದರೆ, ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೇಡನ್ನು ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಕೇಡಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಮತ್ತು ಜನರು ಏಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಮನುಷ್ಯರು ಹಾನಿಮಾಡಬಾರದೆಂದರೆ ಏನು

ಮಾಡಬೇಕು? ಅದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಷದಂತೆ ಇರುವ ತಮೋಗುಣ ಮತ್ತು ರಜೋಗುಣವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಅವರು ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು "ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯವಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗುಣಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೂ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳಿಲ್ಲದ ಹಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯಾದೋ! ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಸತ್ವಗುಣವನ್ನು ಪಡೆದವನು ಅಂತಹವನು!

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಒಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅವರೇ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನವನ್ನು ಅವರೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರಾದರೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಅಪ್ಪೋದೀಪೋಭವ' ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿಲ್ಲವೇ?

ಆದ್ದರಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರದಿದ್ದಹಾಗೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ-6

"ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿದೆ. ಆದರೆ ಹಗ್ಗ ಮತ್ತು ಬಕೆಟ್ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನೀರು ಸಿಗುತ್ತದೆ". ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೇವರಿದ್ದಾನೆ ಆದರೆ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಭಗವಂತನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ."

ಹಗ್ಗ, ಬಕೆಟ್ ಇಲ್ಲದೆ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಹೇಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೋ! ಹಾಗೆಯೇ "ಉಸಿರನ ಮೆಲೆ ಗಮನ" ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಭಗವಂತನು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

"ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ" ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಭಗವಂತನು ಏಕೆ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣ.

ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ನೀವು ಭಗವಂತನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಜವಾದ ಭಗವಂತನು ಯಾರು? ಅವನು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ? ಅವನನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು? ಆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಲ್ಲರೂ ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಭಗವಂತನು ವಿಗ್ರಹ ಅಥವಾ ಫೋಟೋ ಅಲ್ಲಾ... 'ಆತ್ಮ' ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ 20ನೇ ಶ್ಲೋಕದ 10ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೇ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಅವರು ಏನು ಹೇಳಿದರು? "ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಆತ್ಮ" ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅಲ್ಲವೇ? ಇದಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನಿದ್ದರೂ, ಮಾನವರು ಮಾತ್ರ ಅವನನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮೇಲಾಗಿ 84 ಲಕ್ಷ ಜೀವರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಜೀವಿಗೂ ಈ ಅವಕಾಶ ಅಥವಾ ಭಾಗ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ದೇವರು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮನುಷ್ಯ ಎಂದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ. ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನು. ಈ ಮೂರೂ ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾನವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ದೇಹವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಒಳಗೆ ಮನಸ್ಸು ಇದೆ, ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಆತ್ಮ ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನು ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪತ್ರೀಜಿ ಕಲಿಸಿದ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು!

ಅದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಮೊದಲು

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತೇವೆ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ನಾವು ಹೊರಗೆ ಅಲ್ಲ, ದೇಹದೊಳಗೆ ಇರುತ್ತೇವೆ. ತಕ್ಷಣ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಅಂದರೆ, ಈಗ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಹಾಗೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗಿದ್ದರೂ ಆತ್ಮ ಅಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ **'ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ'** ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಂತಿವೆ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ! ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗ ಇಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಆತ್ಮ, ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನು ಒಬ್ಬನೇ. ಆಗ ನಮಗೆ ಭಗವಂತನು ಸಿಕ್ಕಿದಹಾಗೇ!

ಹಾಗಾದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಭಗವಂತನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಅಂದರೇ? "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಈ "ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನ" ವನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ಬುದ್ದನು ಕೂಡ ಭಗವಂತನನ್ನು ಅಂದರೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದನು ಅಂದರೇ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದನು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಪಡೆದರು. ಪತ್ರೀಜಿ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರು.

ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಒಂದು ಹಗ್ಗ ಹೇಗೆ ಅಗತ್ಯವೋ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೊಂದಲು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಇನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಗಳು ಅಂದರೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ (guided) ಧ್ಯಾನ, ಸಂಕಲ್ಪ ಧ್ಯಾನಗಳು, ಕರ್ಮ ವಿಪಾಕ ಧ್ಯಾನಗಳು ಅಥವಾ ಜಪಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ದೇವರನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಯಾರೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಭಗವಂತನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಅಂದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ಕೊನೆಗೆ ಸ್ವರ್ಗಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ದೇವತೆಗಳೂ ಸಹಾ ಸತ್ಯಲೋಕ ಸೇರಬೇಕಾದರೆ, ಭಗವಂತನನ್ನು ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು! ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು! ಈ ಕೆಲಸವೇ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇದೀಗ ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ – 7

ಎಚ್ಚರಗೊಂಡವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಲಗಿರುವವನು ಸೂರ್ಯೋದಯವನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನು ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸೂರ್ಯೋದಯ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು 'ಎದ್ದೇಳಿ' ಮತ್ತು 'ಎಚ್ಚರ' ಅಂದರೇ ಏಳಿ, ಎದ್ದೇಳಿ, ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ? ನೀವು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಏನನ್ನೂ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ನೀವು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರೋ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವವನು ಸೂರ್ಯೋದಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಬಲ್ಲನೋ! ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಸೂರ್ಯೋದಯವನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾದರೆ ಏಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪತ್ರೀಜಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೇ? ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ 'ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ.' ಆದುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನಿಸುವವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಜ್ಞಾನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನೀವು ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಅವರು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುಃಖ, ಅಂದರೆ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನನಗೆ ಕಷ್ಟ ಬಂದಿದೆಂದರೆ ಯಾರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಮತ್ತೆ ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸ ಏತಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದೆ? ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಏತಕ್ಕೆ ಇದ್ದಿಯ? ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದ ಕಾರಣ. ಅದರಿಂದ

ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಯಾವುದೆಂದರೆ? "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ವಾದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಾ ಅನಗತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ಬೇಡದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಿದಿರಿ? ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ. ನೀನೇಕೆ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವೆ? ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದ ಕಾರಣ. ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು? "ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ". ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಜ್ಞಾನವನ್ನುಗಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಪತ್ರೀಜಿ ಅವರ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿರಿ. ಮೂರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರತ್ನಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು; ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುವವರ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು. ಯಾರು ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಜೀವನ ಧನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿರಿ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ–8

"ಕೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು ಸುಲಿದರೆ ಅದರ ಜಿಡ್ಡು ಕೈಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ "ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬದುಕಿದರೆ ದುಃಖಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ."

ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಯಾವಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಥಹ ಭಯ ಯಾರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೆ ಅಂದರೇ ಕೆಟ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆ ಬದುಕುವುದರಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ . ಆ ಕಷ್ಟವೇ ಅಶಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣ. ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬದುಕುವವನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಆದರೆ ಅದು ಜೀವನವೇ ಅಲ್ಲ.

ನೋಡಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚದೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಅದರ ಜಿಗುಟಾದ ರಸವು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೂ ಅದು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ , ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ. ನಾನೇಕೆ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೈಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಇಡೀ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸುಲಿದರೆ ಜಿಗುಟಾದ ರಸವು ಕೈಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ .

ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಪಿನಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೊಳೆದರೆ, ಅದು ತೆಗೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಜೀವನವು ತುಂಬಾ ದುಃಖಕರ ಮತ್ತು ನರಕಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ, ಅಂದರೆ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ ".

ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದ ಹೊರತಾಗಿ, ನೀವು 'ಮಾತಿನ ಮೆಲೆ ಗಮನ" ಬಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ' ಅಂದರೆ ನೀವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ (guided meditation)? ನೀವು ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೇಗೆ ಇದ್ದಾರೋ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ನನಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಕೂಡ ಈ ಭಯ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ, ನಾನು ಇನ್ನೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಇಂತಹ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಹೇಗೆ? ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮತ್ತು ನೀವು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಯಾವ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?ಎಂದು ನಾನು ಕೇಳಿದೆ. ತಾನು 'ಗೈಡಿಂಗ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್' ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು. ಆಗ ನಾನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಎನ್ನುವುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಮತ್ತೇ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವಾಗ, ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಏನೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿನಗೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೆ ಇವೆ, ಅಂತ ಹೇಳಿದೆ.

ನೀವು 40 ದಿನಗಳಲ್ಲ, ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಟ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಉತ್ತಮ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಕೈಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚದೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಕೈಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ! ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದುಃಖ ದೂರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ವೇ ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ 'ಅನಾಪಾನಸತಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಒಬ್ಬ ಆಸಾಮಿ ಬುದ್ಧನನ್ನು ಕೇಳಿದನು... ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನವಾಯಿತು? ಎಂದು. ಆಗ ಬುದ್ಧ, ಸ್ವಾಮಿ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಾಭವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ನೀವು ಏನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ? ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ನನ್ನಲ್ಲಿನ ಕ್ರೋಧ,

ಅಸೂಯೆ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ದ್ವೇಷ, ಕಠೋರತೆ, ಸೇಡು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದರು.

ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧನಂತೆ ಅನಾಪಾನಸತಿ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದರೆ ಅದರ ಜಿಗುಟಾದ ರಸ ಕೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು ಮತ್ತು ದುಃಖವಿಲ್ಲದೆ ಶಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಪಮಾನಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ-9

"ಹೂವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆತ್ಮದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ."

ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮರಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಹೂಗಳು ಅರಳುತ್ತವೆ. ಆ ಹೂವುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಕಾಯಿಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಕಾಯಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಹಣ್ಣುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದೇವೆ, ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಿದೇವೆ, ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಅನೇಕರಿಗೆ ಭುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ನೋಡಿ, ಈಗ ಬೇಸಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಸೀಸನ್, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ತಿನ್ನದೆ ಯಾರೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೊಂದು ತೃಪ್ತಿಕರ, ರುಚಿಕರ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಆ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಮರಗಳಿಂದ ಹೂಗಳು ಮತ್ತು ನಂತರ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೇಗೆ ನಾವು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ !

ಹಾಗೆ , "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ದ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯನು ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರು ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ತಾನು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ಅಂದರೆ ಜನ್ಮರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ನೋಡಿ, ಆ ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜವು ಮತ್ತೆ ಹೊಸ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದವನು ಎಲ್ಲರ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುವನಲ್ಲದೇ-

ಅವರನ್ನು ಸಹಾ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವನು. ಆ

ಮೂಲಕ ಅವರೂ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅವನು ಲಾಭವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಲಾಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ನಾನು ಮತ್ತು ಮೇಡಂ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನ ಗಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ನೀವು ಕೂಡ ಧ್ಯಾನ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಸಜ್ಜನಸಾಂಗತ್ಯ, ಸೇವೆಯ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು... ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನೇಕರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

ನೋಡಿ ಮರದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಇತರರ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಮರವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಆ ಮರವು ಎಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೋ! ಅಷ್ಟೂ ಜನರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುತ್ತೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವು ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವರನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿ ಎಷ್ಟು ಜನರನ್ನ ಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೋ! ಅಷ್ಟು ಲಾಭ ಅವನು ಗಳಿಸುವನು.

ಅಂತಹ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ 'ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ". ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದರೆ ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನನ್ನೂ ಆಶ್ರಯಿಸಿದರೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನವು ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ,ಮೊದಲು ನಾವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುತ್ತೇವೆ,ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಕ್ಷಣ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ 'ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ವನ್ನು ಇಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸಹಾ ಅಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾವು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ, ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳಿತವರಿಗೆ ಆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮೇಡಂ ಅವರಿಗೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಸಂಸಾರ ಮಾಡ್ಕೋತಾಯಿದ್ರು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ನೋಡಿ ಎಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜ್ಞಾನ

ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು? ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು.

ನಾನು ಕೂಡ ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲರಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ನಾವು ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಹಾಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ಇಷ್ಟು ಲಾಭಗಳು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ "**ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೇಕಾದರೆ ಹೂವುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು**" **ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬೇಕಾದರೆ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಬಹುದು**" ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

ಆದರೆ ಯಾರು ಗೈಡಿಂಗ್ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ! ಅವರು ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದರೆ ಜ್ಞಾನ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬಯಸಿದರೆ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅದು "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ-10

"ಗಾಳಿಯಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ ಲೈಟ್ ಬೆಳಗಿಸಿದರೆ, ಗಾಳಿ ಇರುವವರೆಗೂ ಅದು ಉರಿಯುತ್ತದೆ ನಂತರ ಬೆಳಕು ಆಫ್ ಆಗುತ್ತದೆ". ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ! "ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತೆವೆ

ಧ್ಯಾನದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬರುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಲಾಭದ ಆಸೆಯಿಂದ ಬರುವವರೇ ಜಾಸ್ತಿ, ಆದರೆ ಜ್ಞಾನದ ಆಸೆಯಿಂದ ಬರುವವರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

ಲಾಭದ ಆಸೆಯಿಂದ ಬಂದವರು, ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನನಗೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಿದೆ ಇದರಿಂದ? ಇದನ್ನೇ ಅವರು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ ನಾನು ಗಳಿಸಿದೆ? ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೇಕೆ ಧ್ಯಾನ? ಎಂದುಕೊಂಡು ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ .

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ದುಃಖದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ನೋವಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುವುದು. ಆಗ ಅವರು ಶಾಂತವಾಗಿರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನಾದರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ಅವರು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ .

ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ವಹಿಸುವ ಅನೇಕ ಹಿರಿಯರು, ಯಾವುದೇ ವಿವಾದವಿದ್ದರೆ, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ವಿವಾದವನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತೇನೆ, ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ, ಅವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತಾರೆ. ಆಮೇಲೆ ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಕೂತು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹೇಳಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನವು ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಕಸದಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೂ ನಾವು ಅನಗತ್ಯವಾದ

ಕಸವನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಖಾಲಿ ಆದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆ ಕಸದಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಾರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಸ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ? ಹಾಗೆಯೇ ಹತ್ತು ದಿನ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಸ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ? ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೆಷ್ಟು ಕಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ! ನೋಡಿ ಕಸ ಇದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ನೋಡಿ, ನಾವು ಕಸವನ್ನು ಒಂದು ಡ್ರಾಯರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ, ಈಗ ನಮಗೆ ಆ ಡ್ರಾಯರ್‌ನಿಂದ ಬೀಗ ಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತೆ. ಆ ಡ್ರಾಯರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕಸದ ರಾಶಿ. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ನಮಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಡುಕಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕಸವನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಕೀಗಳು ನಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ, ಕಸವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ್ದು ತಕ್ಷಣ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟರೂ ಮತ್ತೆ ಅದು ಕಸದಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಗ್ಯಾಸ್ ಲೈಟ್ಗೇ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಸಿ ಬೆಳಗಿಸಿದರೆ, ಗಾಳಿ ಇರುವವರೆಗೂ ಅದು ಬೆಳಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಗಾಳಿ ಖಾಲಿಯಾದರೆ ಅದು ಆರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಬೆಳಕು ಆರಿದ ಹಾಗೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತೀರಿ. ನೋಡಿ ಅದು ಮೊದಲು ಬೆಳಗಲಿಲ್ಲ, ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಸಿದಾಗ ಅದು ಬೆಳಗಿತು. ನಮ್ಮೆದುರು ಇರುವ ಕಸವೆಲ್ಲ ಹೀಗೆಯೇ ಬೆಳೆದು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಭೀಮಾವರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು, ಭೀಮಾವರಂನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿ ಆದಾಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭೀಮಾವರಂನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಾಧನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಸಾಧನೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಭೀಮಾವರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಹೋದವರಿಗೆ ಸಾಧನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ತಾರೆ.

ಮನೆಗೆ ಹೋದ ತಕ್ಷಣ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಆಗುತ್ತೆ, ಎರಡು ಗಂಟೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಆಗಿ ಹಿಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಫಂಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್ ಗೆ ಹೋದಾಗ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೇ ಇರಬಹುದು, ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭೀಮಾವರಂನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಒಂದೇ ಸಿಟ್ಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳು ಕೂರುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಭೀಮಾವರಂ ತರಗತಿಗೆ

ಮೂರು ದಿನ ಹೋದರೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಲೈಟ್ ಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಸಿ ಆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಿದ್ದಂತೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಇತರ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಅಂದುಕೊಂಡ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಆಲೋಚನೆಗಳಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಗಮನವು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಖಾಲಿಯಾದಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ.

ನಾನು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ನಂತರ ಬರೆದವು. ಕಾರಣ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಪ್ರಶಾಂತತೆ ನಂತರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.

1) ಗುಣಮಟ್ಟದ ಧ್ಯಾನ (quality meditation)

2) ಪ್ರಮಾಣ ಧ್ಯಾನ (quantity meditation)

(1) ಗುಣಮಟ್ಟದ ಧ್ಯಾನ: ಅವರು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೂ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ ನೀವು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

(2) ಪ್ರಮಾಣ ಧ್ಯಾನ: ಇಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಹೆಚ್ಚು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಫಲಿತಾಂಶವು ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಖಾಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇರುವವರು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಅದು ಪ್ರಮಾಣ ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ಯಾಸ್ ಲೈಟ್‌ಗೇ ನೀವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿದರೇ ಅದು ಹೇಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆಯೋ! ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಶಕ್ತಿ ಗಳಿಸಿದರೆ ಅಂತಹ ಫಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಹೋದರೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಲೈಟ್ ಹೇಗೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೋ! ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ-11

"ಅಕ್ಕಿಗೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ! ಹಾಗೆಯೇ! ಒಬ್ಬ ಜೀವಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಪಾಪಗಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತೆ".

ಭತ್ತದ ತೆನೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದರೆ ಹೇಗೆ ಹೊಟ್ಟು ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತದೋ ! ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗಿ ಆತ್ಮವೇ ಪರಮಾತ್ಮನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ನೋಡಿದರೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟು ತೌಡು ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅದನ್ನ ಹೊಡಿತಾಯಿದ್ದರು. ಈಗ ಅದನ್ನು ಗಿರಣಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ ಹೊಟ್ಟು ತೌಡು ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತಾ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ವೈಭವಗಳಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದೆಲ್ಲ ಏಕೆ ಅಂದರೇ? ನಾವು ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಈಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಅವು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ನೋಡಿ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತೇವೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅಪಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಗಳಿಸಿದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ ಎಂದರೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರಬಹುದು, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಏನಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

ಕರೋನಾ ಬಂತು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಂತ? ಅಂದರೇ ಇಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ? ನೋಡಿ, ರಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಯುದ್ಧದಿಂದಾಗಿ, ಉಕ್ರೇನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ಯಾರು ಯಾವ ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಯುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ! ಯಾರ ಯಾರಿಗೊ ಯುದ್ಧ ಬರುತ್ತದೋ! ಯಾವ ದೇಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೋ! ಯಾರ ಪ್ರಾಣ ಹೋಗುತ್ತದೋ! ಯಾರು ತಮ್ಮ ಕೈ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು

ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ! ಯಾರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ! ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ನಿರಾಶ್ರಿತರಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೋ! ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅಪಾರ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವರೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ, ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವಂಥದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕೋ ಅದನ್ನೆ ನಾವೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಗೆ ತೌಡಿನ ಪದರ ಇರುವುದು ಎಷ್ಟೊ ಸಹಜವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನವನು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ಆ ತೌಡು ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನ ಕುಟ್ಟಬೇಕು ಅಥವಾ ಮಿಷನ್ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನವನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳು ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆ ಜ್ಞಾನವು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ! ಆಗ ಮನುಷ್ಯ ಮಾಧವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕರ್ಮದ ಹೊಟ್ಟು ಆವರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಮಾಧವನಾದರೂ ಮನುಷ್ಯನಾಗೇ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ "ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಳೆ ಗಮನ "ಧ್ಯಾನ ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರ ಮೂಲಕ ನೀವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನೀವು 'ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಬಿಟ್ಟು, ನೀವು ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೂ, ನೀವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ, ಸಂಗೀತ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ, ನೀವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಕರ್ಮಗಳು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೋಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಊಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳು ಹೋಗಬೇಕು ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧನು ಅದನ್ನೇ ಹೇಳಿದರು! ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾನ ಗಳಿಸಿ. ಅಕ್ಕಿಗೆ ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ತೌಡು ಹೇಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಇರುತದೋ. ಹಾಗೆ ಜೀವಿಗಳ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳು ಪಾಪ ಕರ್ಮಗಳು ಹಾಗಯೇ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ-12

"ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ವಸ್ತುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆ ವಸ್ತುಗಳ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧ ವಾಸನೆಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಏನೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲಾ. ಏನಾದರೂ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ, ಆ ವಸ್ತುವು ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗಿಲ್ಲಾ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ".

ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, "ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಇನ್ನೂ ಭೌತಿಕ ವಾಸನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲೌಕಿಕ ವಾಸನೆಗಳು ಇದ್ದರೆ, ಜ್ಞಾನದ ಬೆಂಕಿಯು ಇನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು." ಹೆಚ್ಚಿನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೋಡಿ ಶ್ರೀಗಂಧದ ತುಂಡನ್ನು ಬೆಂಕಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಮಿತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೋಮಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಸಮಿತ್ತುಗಳ ಪರಿಮಳವು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಕಸವನ್ನು ಎಸೆಯುವುದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಟ್ಟುಹೋದರೆ, ಯಾವುದೇ ವಾಸನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸುಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅರ್ಥ.

ಶುದ್ಧ ವಸ್ತುಗಳು ಶುದ್ಧ ವಾಸನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅಶುದ್ಧ ವಸ್ತುಗಳು ಅಶುದ್ಧ ವಾಸನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೂ ಭೌತಿಕವಾದ ವಾಸನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲೌಕಿಕ ವಾಸನೆಗಳು ಇವೆ ಎಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದ ಅಗ್ನಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದೇಹಗಳಲ್ಲ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮ ಗಳಿಕೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸಿ,

ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿ, ಆತ್ಮವಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮನಾಗಿ ಬದುಕಲು, ಆತ್ಮಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅವರು ಹಣ, ಆಸ್ತಿ, ಸಂತೋಷ, ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಗಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ಅಂತಹ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಗ್ನಿಯು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲಾ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಂಥವರು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನ ಸಾಲದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದರರ್ಥ ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪತ್ರೀಜಿ 100% ಆತ್ಮದಂತೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಾಸನೆಗಳಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ? 50% ಪ್ರಾಂಚಿಕ ಮತ್ತು 50% ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ? ದೇಹಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 75% ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 25% ಅನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಸಂಪಾದಿಸಿರುವವನು ಶ್ರೇಷ್ಠನಲ್ಲ, ಆದರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿದವರೇ ಶ್ರೇಷ್ಠರು, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ದೂರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಆನಂದಿಸಲು ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಆತ್ಮಗಳು. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಅನುಭವಿಸಿದರೂ, ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಂಪಾದಿಸಿದರೂ? ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೇ.... . ನೀನು ಅಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ....ಇನ್ನೊಂದು ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ಮತ್ತೆ ಭೂಮಿಗೆ ಬರುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾಮೂಲಿನೇ.

ಕೆಲವು ಜನ್ಮಗಳ ನಂತರ, ಅವರಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನದ ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕರು ವಿವಿಧ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯಂತಹ ಗುರುಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ನಾವು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು. ಕೆಲವರು ಕೇವಲ 'ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ'' ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಅದನ್ನು

ಮಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಭೌತಿಕ ವಾಸನೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ, ಆಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಇದ್ದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಾವು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ನಾವು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಾಭವಾ? ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಲಾಭವಾ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇದು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು, ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ನಾನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಂದ. ಹೊರಬರಬಹುದು.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ –13

"ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಕಮಲವು ಕೆಸರು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆನೇ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರೂ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವವರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ."

ಕಮಲವು ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಕೆಸರನ್ನು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಕಮಲವು ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆ ಕಮಲದ ಸೌಂದರ್ಯ ನೋಡಿದಾಗ ಅತೀವ ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳ ಸಲುವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರು ಒಂದು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಭಾವವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಬಾರಿ ಬಿದ್ದರೂ! ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಏಕೆಂದರೆ, ತುಂಬಾ ಜನ – ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲ, ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ, ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೋಣ ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲಾ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ, ಆದರೆ ನಾನು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಜನರು – ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವರು, ನನ್ನ ಪತಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಕಮಲವು ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹೇಗೆ ಅರಳುತ್ತದೋ! ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರೂ, ನಿಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಸತತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ

ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಅಂಥಹವರಿಗೇ ಶಕ್ತಿ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಭಾವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

"ಧ್ಯಾನವು ಅದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ." ಪತಿ ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಲಗಿದ ನಂತರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಪತಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಹಗಲು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನಮಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದರೆ ಅಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಿದ್ದರೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳಿದ್ದರೆ ನೀವು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮಾಡಿ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಬಾಯಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡ್ತೀವಿ. ಇದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ನಾವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದವರು ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ! ಅವರಲ್ಲೂ ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಪದಗಳು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವು ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಎಲ್ಲವೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರು ಯಾವುದೇ ಕುಟುಂಬದವರಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರ ಯಾವುದೇ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಕಮಲದಿಂದ ನಾವು ಇದನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲದರಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಯಾಕೆ ನನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಾಯಿತು? ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ನರಳಬೇಡಿ. ಪ್ರಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಯಾವುದೂ ನಮ್ಮನ್ನು ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಮಲದಂತೆ ನಾವೂ ಅರಳಿ ಸುಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾನು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಅಡ್ಡಿ, ಸಂಸಾರ ಅಡ್ಡಿ, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಅಡ್ಡಿ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೆಲಸಗಳಿವೆ? ಅಂದರೆ ಯಾರು ಏನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನೀವು ನಮ್ಮ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ಹಾದಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ಹಾದಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ನೋಡಿ ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಒಬ್ಬ ಕಿರಾತಕ, ಕೊಲೆಗಾರ, ದರೋಡೆಕೋರ ಮತ್ತು ದುಷ್ಕರ್ಮಿ, ಮಾಡಬಾರದನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಒಂದು ದಿನ ನಾರದನ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಅವನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿದನು, ಯೋಗೇಶ್ವರನಾದನು ಮತ್ತು ರಾಮಾಯಣವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಯಾವ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೇನು? ಅವನು ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದನು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಎಂಥಾಹ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರಿದರು. ಅವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠರಾದರು.

"ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಕಮಲವು ಕೇಸರನ್ನು ತಾಕದೆ ಅರಳುವಂತೆ, ಯಾರು ಯಾವ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರೂ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರ ಗುಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗದೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು" ಎಂಬುದನ್ನು ಕಮಲದಿಂದ ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ – 14

"ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವವರೆಗೆ ಕಮಲವು ಅರಳುತ್ತದೆ, ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಮಲವು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವ ತನಕ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುತ್ತದೆ ".

ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಮಲವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಅರಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆದರೆ, ಅದು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವವರೆಗೆ ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅನೇಕ ಜನರು ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ, ಅವರು ಗಳಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಂಚಲತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮತ್ತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಎಲ್ಲರ ಜೀವನದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಏಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ? ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣ.

ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ". ಮನುಷ್ಯ ಎಂದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ. ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಭಗವಂತ ಅಂದರೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹದಲ್ಲಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ, "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿದಾಗ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸೆ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಪರಮಾತ್ಮರೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ಹೀಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಇರುವವನು ತುಂಬಾ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ . ಸದಾ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಇರುವವನು, ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದವನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನು ತಾಯಿಯೊಡನೆ ಇರುವ ಮಗುವಿನಂತೆ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ನೋಡಿ, ಮಾರ್ಕಂಡೇಯನು ದೇವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶರಣಾದನೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಓದಿದ್ದೇವೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಯಮನು ಸಹ ಭಯಪಡಬೇಕಾಯಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಇರುವಾಗ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಬೀಸೊ ಕಲ್ಲನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಖ್ಯ ಕೋಲು ಅಥವಾ ಆಸರೆಗಂಬಿ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಬೀಜಗಳು ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತವೆ ಅದು ಪುಡಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಸರೆಗಂಬಿಯಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳು ಮುರಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಪುಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಹತ್ತಿರ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಭಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವು ದೇವರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವರು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಹ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ದೇವರಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ? ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು. ಮೇಲಾಗಿ ಆತನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟಲಕ್ಷಣಗಳೂ ದೂರವಾಗಿ ಸಕಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡನ್ನು ಇಟ್ಟರೆ ಅದು ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್ನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಪಡೆದರೆ, ದೈವಿಕ ಗುಣಗಳು ನಮಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ದೂರವಿರುವವರಿಗೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿ ಈ ಜೀವನ ಯಾಕೆ ಎಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಜೀವನವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಗೂ ಕಮಲ ಅರಳುತ್ತದೆ, ನೀರು ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಮಲ ಬಾಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಮಾನವನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ –15

"ಕಪ್ಪೆಗೆ ಕೆಸರು ಇಷ್ಟ, ಅಜ್ಞಾನಿಯು ಹಣವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ". ಕಮಲದ ಪಕ್ಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಕುಳಿತರೂ, ಕಮಲದ ಪರಿಮಳ ಅದಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದರ ಸಂಬಂಧವು ಕೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅದು ಅದನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆತ್ಮಾನುಭೂತಿಯ ಆನಂದವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ, ಸದ್ಗುರು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾರರು. ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹಣವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹಣದ ಆಸೆಯಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.

ನೋಡಿ ಕಮಲ ಎಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿದೆಯೋ! ಎಷ್ಟು ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ವಾಗಿದೆಯೋ! ಜಗತ್ತಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ! ಲೋಕದ ಜನರು ಆ ಕಮಲವನ್ನು ನೋಡಿ ಬಹಳ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಆ ಕಮಲದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪೆ ಇದೆ ನೋಡಿ. ಯಾರಾದರೂ ಆ ಕಮಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಅದನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲು, ಅದನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಕಮಲದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಕಪ್ಪೆಗೆ ಕಮಲದ ಬೆಲೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಅದರ ಪರಿಮಳ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನ ಆನಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅದು ಕೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅದು ಕೆಸರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಚಿಸಿ? ಸುಗಂಧ ಶ್ರೇಷ್ಠವೋ ಅಥವಾ ಕೆಸರು ಶ್ರೇಷ್ಠವೋ? ಅಂದರೆ ಕಪ್ಪೆಗೆ ಕಸರೇ ಇಷ್ಟ. ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಆನಂದ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆದವರ ಆನಂದ ವರ್ಣನಾತೀತ, ಊಹೆಗೂ ನಿಲುಕದ ಆನಂದ.

ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು ಆ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಬಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನೇ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತಹವರು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಗಳು ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲದೆ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಾಗೆ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸಹಾ

ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರು ಮೊದಲು ಎಷ್ಟೇ ವಿಧವಾದ ಸುಖಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಆತ್ಮಾನಂದದ ಮುಂದೆ ಅದರ ಸ್ಥಳವು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಅದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಿಲನದ ಆನಂದದಿಂದ ತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆನಂದ ಎಂದರೇನು? ರಾತಿಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುವ ಸಂತೋಷ. ಆದರೆ ಅದು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಷಣಿಕ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಿಳೆ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ, ಆದರೆ ಪುರುಷನು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಹೀಗೆ ದಿನವಿಡೀ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಸಿಗುವ ಸಂಭೋಗದ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆ ತೊಂದರೆಯೆಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾರೆ, ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಬೈದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಟೀಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆದ ನಂತರವೂ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ದೂರವಾದರೆ, ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿ ಗಂಡನಿಂದ ದೂರವಾದರೆ ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಕ್ಷಣಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ. ಇದು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ.

ಆದರೆ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದೊಂದಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆತ್ಮಾನುಭೂತಿ ಸಹಾ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದಾಗಲೇ ಆ ಸಮಾಧಿ ಆನಂದದ ಹಿರಿಮೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ರುಚಿ ನೋಡಿದ್ರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬೇರೇನೂ ಬೇಡ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ. ಕಾರಣ ಉಳಿದೆಲ್ಲವೂ ಅದರ ಮುಂದೆ ಅವುಗಳ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಈ ಸಂಭೋಗದ ಸುಖಗಳು ಅಗಸೆಬೀಜದಷ್ಟು ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗದ ಆನಂದವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ನಿಜವಾಗಿ ಅವರು ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆದರು. ಅವರು ಅಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರು

ಏನನ್ನೂ ಗಳಿಸಲಿಲ್ಲ, ಇದು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಜೀವನ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಜನರಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಐಶ್ವರ್ಯವಿದ್ದರೂ ಮಹರ್ಷಿ ರಮಣರು ಅನುಭವಿಸಿದ ಆನಂದವನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಹಣ ಕೊಟ್ಟರೂ ಅವರು ಪಡೆಯಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ, "ಕಪ್ಪೆಗೆ ಕಮಲದ ಸುಗಂಧ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೋ! ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಈ ಆತ್ಮಾನುಭೂತಿಯ ಸಂತೋಷವು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸದ್ಗುರುವಿನಿಂದ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾದರೂ, ಗುರುವಿನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನು ಇಷ್ಟಪಡುವದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಹೇಗೆ ಕಪ್ಪೆ ಹಾವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಸಾಯುತ್ತದೋ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಜ್ಞಾನಿಯು ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಕೊನೆಗೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಜ್ಞಾನದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಈ ಭೋಗಗಳನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವಿರಿ. ನಾನಂತೂ ಜ್ಞಾನದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಕಮಲದ ಪರಿಮಳ ಕಪ್ಪೆಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೋ ! ಈ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಆನಂದವು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಸಂತೋಷ ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತು? ಅವರ ಉದ್ದೇಶ ಹಣದ ಆಸೆ ಮಾತ್ರ, ಅವರಿಗೆ ಹಣವೇ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯನಾದರೂ ಸಕಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗಿಂತ 'ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನಿಸಬಲ್ಲವನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಕಾರಣ ಅವನು ಮಾತ್ರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗಿ ಪತ್ರೀಜಿಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸೋಣ, "ಉಸಿರನ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೋಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ –16

"ಒಂದು ಮಹಡಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಟ್ಯಾಂಕ್ ನಿದ ಬರುವ ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಫೋರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಎತ್ತರದ ಮಹಡಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಫೋರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ಆಳ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ, ಕಡಿಮೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ, ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೋ ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು."

ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಅನೇಕ ಜನರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಭೀಮಾವರಂ ಬರುವುದರಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಭರ್ಜರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಮಹತ್ತರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಏನಂದರೇ? ಇದು ಕೇವಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಆವಾಗ ನೀವು ಉತ್ತಮ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಭೀಮಾವರಂಗೆ ಬಂದ ಹೊಸಬರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾದವು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದೇ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿಂದ ಬಂದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಂತೆ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವವರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅವರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಅಂತಹ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಆಗುವ ಅನುಭವಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದರೆ ನೀವು "ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೆಲವು

ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಕಠಿಣ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ! ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಅಗಾಧವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೇ. ಭೀಮಾವರಂ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರುವವರು ಅಂತಹ ತೀವ್ರವಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಏಕೆಂದರೆ? ಅನೇಕ Zoom ತರಗತಿಗಳು ಇವೆ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ, ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ (guiding) ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಕೂರುತ್ತಾವೆ. ಅಥವಾ ಅವನು ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ, ಅವರು "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಧ್ಯಾನದ ನಂತರವೂ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಆಲೋಚನಾರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅವರು ಕನಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಹ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ದೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಗಂಟೆಗಳು ನಿಮಿಷಗಳಂತೆ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಶಕ್ತಿಯು ಅಗಾಧವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷವೇನೆಂದರೆ? ಎಷ್ಟೇ ಶಕ್ತಿ ಗಳಿಸಿದರು ! ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮಿಂದ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ? ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದು ಎಷ್ಟು ಸಹಜವೋ! ಶಕ್ತಿ ಹೋಗುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಸಹಜ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ? ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ.

ಏಕೆಂದರೆ? ಅವರು ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ತಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಅಜಾಗರೂಕತೆಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲದೆ, ಒಬ್ಬರು ಯಾವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಶಕ್ತಿಯು ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡದೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಅದನ್ನು ಹಲವು

ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದರೆ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲ, ಅವರ ನಡುವಳಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಬೇಕು.

ನಾನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೇಡಂ 22 ವರ್ಷಗಳಿಂದ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಬೆಳೆಯಲಿಲ್ಲವೇ? ನಾವು ಬೆಳೆದಿದ್ದೇವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ. ಈ ಮೊದಲು ನಮಗೇನೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಜ್ಞಾನ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ನಾವು ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಾವು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದೇವೆ. ನಾನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ, ನಾನು ಟ್ರೆಕ್ಕಿಂಗ್ ಹೋದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪತ್ರೀಜಿ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅವರು ನನಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರು. ನೀವು ಎಷ್ಟು ದಿನದಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರಿ? ಎಂದು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾವು ಇದರಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದೆ. ಕೇವಲ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಡಾಮಿನೇಟ್ ಮಾಡಿದಿರಿ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ನನಗೇನೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ನಂತರ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಿರುವುದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲ, ಬೇಕಾಗಿರುವುದು 'ಶ್ರದ್ಧೆ' ಎಂದು ನಾನು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ. ಏಕೆಂದರೆ? ನಾವು ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಏರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಈ ಜ್ಞಾನದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನೋಡಿ 'ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬೆಳೆ ಬಂದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಳೆ ಇದ್ದರೆ ಬೆಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೇ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಆಗ ಬೇಕು, ಟೆನಿಸ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಆಗ ಬೇಕು ಅಂದರೆ ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತೀರಿ? ನೀವು ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರು ವ್ಯಾಪಾರ, ಉದ್ಯೋಗಲನ್ನು, ಅನೇಕ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಅವರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸದಿದ್ದರೆ ಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬೆಳೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಆಸೆ ಮಾತ್ರಾ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಅಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಧನಾ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ, ನಾವು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ, ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲ ಮಹಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ನೀರಿನ ಒತ್ತಡ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಾಲ್ಕು ಅಂತಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬರುವ ನೀರಿನ ಒತ್ತಡ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು.

ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನಾವು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಕೂಡ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಉಪಮಾನವೇ! ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಕಲಿತು, ಕಠಿಣ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ನಾವೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ –17

" ಕೊಳಕು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅದರಂತೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕೊಳಕು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು."

ನೋಡಿ, ಧೂಳು ಮತ್ತು ಬೆವರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ಇರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಧರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಇದು ತುಂಬಾ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮಗೇ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರೂ ಸಹ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಡುಪನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಕಲ್ಲಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹೊಡೆದರೂ ಕೊಳಕು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟು ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಕೊಳೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಅಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಇದರರ್ಥ ಮಾನವನ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೊಳಕಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಜನರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ ಕಷ್ಟಗಳು, ರೋಗಗಳು, ಸಂಕಟಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ನರಳುತ್ತಾರೆ, ತುಂಬಾ ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ನರಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದುಷ್ಟರ ಜೊತೆ ಇರಲು ಯಾರೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಜನರು ಕೇಡು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಂಡತಿ ಕೂಡ ಗಂಡನನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರಳು, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರನು. ಮಾಡಬಾರದಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ

ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿ ಇದ್ದರೂ ಅವರನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರರು. ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲೂ ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲಾಗುವುದು.

ಇದೆಲ್ಲಾ ಏಕೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ?ಅಂದರೇ ಅವರು ಮಾಡುವ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಿಂದಾಗಿ. ಮತ್ತು ಅವರು ಆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಅಂದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿ, ಅಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿ ಎಂದರ್ಥ. ಅಂಥವರನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಶಿಕ್ಷಿಸಿದರೂ, ಬೈದರೂ, ನೀವು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ .... ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವರು ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬೇಕು ಅಂದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಎಲ್ಲರೂ ಅವರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ನೋಡಿ ಬಟ್ಟೆಗಳು ತುಂಬಾ ಕೊಳಕಾಗಿವೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಬಿಸಾಡುತ್ತೇವೆಯೇ? ನಾವು ಅದನ್ನು ಎಸೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ? ಕೊಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ನಾವು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ಅವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನಾವು ಅವರನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತೆವೆಯೇ? ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಯಾರನ್ನೂ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಗಾ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಅಂದರೇ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನೋಡು! ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು, ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸ ಬೇಕು. ಅವರಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ನೋಡಿ, ಒಗೆಯದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು, ತೊಳೆದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಅವರಿಂದಲೇ

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಈ ಧ್ಯಾನವು ತುಂಬಾ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಪತಿ ಮಾತು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ಅವರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಂದರೇ ಸರಳವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ! ಖಂಡಿತಾ ಅವರೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಜಗಳಗಳು, ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಇಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳೆ ಹೋಗಿ ಎರಡೂ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಒಂದು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಎಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಾನಾಗಿಯೇ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೀಮಾವರದ ಮೂರು ದಿನದ ತರಗತಿಗೆ ಬರುವವರು ಈ ಮನಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರು! ಅವರು ಸುಲಭವಾಗಿ 3 – 4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ! ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಬೇಗ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಕಸವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು! ಹಾಗಾದ್ರೆ ಬಟ್ಟೆ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಲು ಸರ್ಫ್ ಹೇಗೋ! ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ-18

"ಹಂಸವು ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಕೇವಲ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ . ಹಾಗೆಯೇ, "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದ ಧ್ಯಾನವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ."

ಹಾಗೆಯೇ ಹಸು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಗಳು ಕಲಬೆರಕೆ ಇಲ್ಲದ ಹಾಲು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜನರು ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶುದ್ಧ ಕಲಬೆರಕೆಯಿಲ್ಲದ ಹಾಲು ಎಷ್ಟು ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಎಂಬುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಹಂಸವು ಅಂತಹ ಕಲಬೆರಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಏಕೆಂದರೆ? ಮನುಷ್ಯ ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ತುಂಬಾ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೋವು ತಾಳಲಾರದೆ ಅವರು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಜ್ಞಾತ ಜನರನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ದೇವರಿಗೆ ಹರಕೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಕಾರಣ ದುಃಖವನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನು ಏಕೆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನದ ಕಾರಣದಿಂದ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೆ ಅವನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸಾಯಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಆದರೆ ಅಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಜ್ಞಾನದ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ? ಅಂದರೆ, ಈ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. "ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಜ್ಞಾನ" ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದರು. “ಹಂಸವು ಹೇಗೆ ನೀರುನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತದೋ! ಈ "ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನ" ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನ ಹೋಗುತ್ತದೋ ನಾವು ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ

ಮುಕ್ತಿ . ಆದರೆ ನೀವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ(ರಣುಜಜಜ) ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ಅಜ್ಞಾನವು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಹಾಗಾದರೆ ಹಂಸವು ಹಾಲಿನಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆಯುತ್ತದೋ ! 'ಉಸಿರು ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೀವು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ – 19

"ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಬಂಡೆಗಳಿಗೆ ಅಲೆಗಳು ಏನು ಮಾಡಲಾರವು. ಅದರಂತೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳು ಏನು ಮಾಡಲಾರವು".

ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಬಂಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಸಮುದ್ರ ತೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೇ ಅಲೆಗಳು ಅಪ್ಪಳಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ . ಅವು ಹಾಗೇ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಇರುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಯಾರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಅವರ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ. ಅವರು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರನ್ನು ಸುಖ ದುಃಖಗಳು ಏನೂ ಮಾಡಲಾರವು. ಅದು ಧ್ಯಾನದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ.

ಬಂಡೆಯ ಹಿರಿಮೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳಿಂದ ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಂತೆ, ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ದುಃಖದಲ್ಲಿ, ಮಾನ ಮತ್ತು ಅವಮಾನದಲ್ಲಿ, ಗೆಲುವು ಮತ್ತು ಸೋಲಿನಲ್ಲಿ, ಹೊಗಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಟೀಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಗಿರಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸಂತೋಷದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಧ್ಯಾನದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ. ಎರಡರಲ್ಲೂ ಅವರು ಒಂದೇ.

ಮಾನ ಎಂದರೆ ಗೌರವ; ಹೊಗಳಿಕೆ, ಬಿರುದು, ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಬರಬಹುದು, ಏನೇ ಬಂದರೂ ಮಾಮೂಲು ಆಗಿ ಇರಬೇಕು. ಅವಮಾನ ಎಂದರೆ ಟೀಕೆ, ದೂಷಣೆ ಬರಬಹುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡಬಾರದು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ, ಅವರು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೆಳೆದರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ

ನೀವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನೀವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾರು ಈ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಮೀರಿರುವರೋ

ಅವರು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದವರು. ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಬಂಡೆಗಳು ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅವು ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಕೂಡ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಇರಲೇಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೋಲಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು, ಆದರೆ ನೀವು ಸಾಗರದ ಬಂಡೆಯಂತೆ ಇರಬೇಕಾದರೆ, ನೀವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು.

ಬುದ್ಧ ಒಮ್ಮೆ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡಲು ಒಂದು ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ, ಮನೆಯ ಮಾಲೀಕರು ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಎರಡನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಬಾರಿ ಭಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೋರಿದರು.

ಆಗ ಯಜಮಾನನಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತು, ಏನಯ್ಯ ನಿನಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲವೇ? ನೀವು ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಕೊಡಬೇಕಾ? ನಮಗೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀನು ಭಾವಿಸುತ್ತೀಯ? ಆದರೆ ನೀನು ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೀ, ನಿನಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ನೀನು ಯಾಕೆ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತಿದ್ದೀ? ಈ ರೀತಿ ಅವನು ಬೈಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ. ಬುದ್ಧನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೈಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೌನವಾಗಿದ್ದರು. ಇದು ಬಹಳ ಕಾಲ ನಡೆಯಿತು. ಆಸಾಮಿ ಬೈದು ಬೈದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ. ಆಗ ಬುದ್ಧ ಕೇಳಿದರು, ಸ್ವಾಮಿ ನೀವು ಬೈಯುವುದನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಇನ್ನೂ ಇದೆಯೇ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಆಗಾ ಆ ಆಸಾಮಿ, ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಕೇಳಿದೆ? ಎಂದನು. ಆಗ ಬುದ್ಧ ಏನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ.' ನಾನು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಸರಳ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ ನನಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ' ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು. ಏನು ಹೇಳು ಎಂದ ಆಸಾಮಿ. ಏನೂ ಇಲ್ಲ, 'ನೀನು ನನ್ನ ಬಳಿ ಭಿಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತೀಯ... ನಾನು ಆ ಭಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅದು ಯಾರಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಆಸಾಮಿ ಹೇಳಿದರು – ನೀನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅದು ನನಗೆ ಸೇರಿದೆ. ಆಗ ಬುದ್ಧ, ಮಗು ಈಗ ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟು ಬೈದಿದ್ದಿಯಲ್ಲಾ? ಮತ್ತೇ ನಾನು ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಯಾರಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ? ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಕೇಳಿದರು.

ಆಗ ಆ ಆಸಾಮಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಭಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಭಿಕ್ಷೆ ಆತನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸೇರುತ್ತದೋ! ಹಾಗೆಯೇ ಬೈಗಳು ಬುದ್ಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ

ಅವೆಲ್ಲಾ ಅವನದೇ. ತಕ್ಷಣ ಅವನು ಬುದ್ಧನ ಪಾದಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಾರದು,

ನೀವು ಅದನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು . 'ಉಸಿರಿನ ಮೇಳೆ ಗಮನ' ಇಟ್ಟವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ .

ಆದುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಿ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಬಂಡೆಯಂತೆ ಇರುತ್ತಾನೆ . ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ, ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಅಲೆಗಳು ಹೇಗೆ ಏನು ಮಾಡಲಾರವೋ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳು ಏನು ಮಾಡಲಾರವು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ – 20

"ಬಹಳ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ವ್ಯರ್ಥವೇ. ಹಾಗೆಯೇ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸದಿದ್ದರೆ ಜೀವನವೇ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ! "

ನೋಡಿ, ಕೆಲವರು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಫೋನ್ ಖರೀದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ . ಅವರು ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಫೋನ್ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಯಾರಾದರೂ ಅವರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತನಾಡಲು ಅದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ರೂ.1000/–ಗಳಿರುವ ಸಣ್ಣ ಫೋನ್ ಖರೀದಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಯ ಫೋನ್ ಬರೀ ವೇಸ್ಟ್ ಹೌದುಲ್ಲವೇ?

ಅಲ್ಲದೆ ಈ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾನವ ಜನ್ಮ ಅಪರೂಪ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಈ ದೇಹದಿಂದ ನೀವು ಸಾಧಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೇ ಈ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾನವನೂ ಮಾಧವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಜೀವಿಯು ದೇವರಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಈ ದೇಹವು ನರನನ್ನೂ ನಾರಾಯಣನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಅಂದರೆ, ಈ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಭೋಗಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದರೆ, ಒಬ್ಬರು ಅದ್ಭುತವಾದುದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಕೇವಲ ಮಾತನಾಡಲು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಫೋನ್ ಬಳಸಿದರೆ ಎಷ್ಟು ವ್ಯರ್ಥ? ಇಂತಹ ಫೋನ್ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಹಾಗೆ! ಇದು ಅನೇಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಪವಾಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.ಇದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ, ನಿಮಗೆ ಸಿಗದಿರುವುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಬಹಳ ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದು. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ದೇಹದಿಂದ ಸಾಧಿಸಲಾಗದುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಭೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅಂದರೆ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಲು,

ಕಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಸವಾರಿ ಮಾಡಲು, ಸೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಅತ್ತರ್ ಸಿಂಪಡಿಸಲು, ಮಸಾಲೆ, ಬಿರಿಯಾನಿ ತಿನ್ನಲು, ಎಸಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಅಂದರೇ ಭೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದೇಹವನ್ನು ಎಷ್ಟು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.?

ಆದರೆ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದರೆ, ಅವರನ್ನು ಯೋಗಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಐಕ್ಯವಾಗುವುದು. ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಮಹೇಶ್ವರರಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಅವನೇ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ, ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವವನು, ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವವನು. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಪರಮಾತ್ಮನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು.

ಅವನು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮ. ಅಂತಹ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದೇ 'ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ '. ಪರಬ್ರಹ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೆ ಇದ್ದರೆ! ಅಂತಹವರು ತುಂಬಾ ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಭಗವದ್ಗೀತೆ 6ನೇ ಅಧ್ಯಾಯ 46ನೇ ಶ್ಲೋಕವು ಅಂತಹ ಯೋಗಿ ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಶ್ಲೋಕ: **ತಪಸ್ವಿಭ್ಯೋಧಿಕೋಯೋಗಿ**
ಜ್ಞಾನಿಭ್ಯೋಪಿಮತೋದ್ಯಧಿಕಃ।
ಕರ್ಮಿಭ್ಯಶ್ಚಾಧಿಕೋಯೋಗಿ
ತಸ್ಮಾದ್ಯೋಗಿಭವಾರ್ಜುನ್॥ (B.G. **6–46**)

ತಾ: ಯೋಗಿಯು ತಾಪಸಿಗಿಂತ (ಜಪ, ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುವವನು)ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಯೋಗಿ ಜ್ಞಾನಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ (ಪುಸ್ತಕ ಜ್ಞಾನ, ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಜ್ಞಾನ) ಕರ್ಮಗಳನ್ನು (ನಿತ್ಯ, ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಕರ್ಮಗಳು, ಯಜ್ಞ ಯಾಗಾದಿ ಕರ್ಮಗಳು) ಮಾಡುವವನಿಗಿಂತ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅರ್ಜುನ ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಯೋಗಿಯಾಗು. ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಯೋಗಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ 'ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನು ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯ ಬಹುದು.

ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ವ್ಯರ್ಥ! ಹಾಗೆಯೇ ಬಹಳ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ದೇಹವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ, ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಜೀವನವೇ ವ್ಯರ್ಥ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ – 21

"ಚಿನ್ನವು ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಗೆದ್ದಲು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ". ಹಾಗೆ "ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ದುಃಖಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ".

ಬಹಳ ಅದ್ಭುತವಾದ ಉಪಮಾನ.

ಚಿನ್ನವನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಒಳಗೆ ಇರಿಸಿ.......ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದರೂ, ಯುಗಗಳು ಕಳೆದರೂ ಅದು ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಉತ್ಖನನದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಚಿನ್ನದ ಬಿಂದಿಗೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚಿನ್ನದ ನಾಣ್ಯಗಳು ಅಗೆದು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದರೆ ಅವು ಹೊಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಸರಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಸರನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಚಿನ್ನದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಲಕ್ಷಣವಾದ ಹೊಳಪು.

ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ದುಃಖ ಹತ್ತಿರವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಸಹಜ. ಧ್ಯಾನವು ತುಂಬಾ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ನೀವು ದುಃಖಿತರಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೋಷ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು .

ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಇನ್ನೂ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ , ಅಂದರೆ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಹಾರ, ಉದ್ಯೋಗ, ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ದೋಷವಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕರು ತಾವು ಗಳಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಷಯವೂ ಅನೇಕರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತಿಲ್ಲ. ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ದುಃಖ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಧ್ಯಾನ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು

ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸಿಸುತ್ತದೇ. ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾಸ ಗೊಲ್ಲುತ್ತಿದಂತೆ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ನೋವುಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲಾ. ಏಕೆಂದರೆ ? ಒಂದು ರೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನೀವು ದುಃಖದಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದಿದ್ದೀರಿ? ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮತ್ತೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗಿವೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯು ವಿಕಸಿತವಾಗಿದೆಯೆ? ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೇ? ಸಾಧಿಸಲು ತುಂಬಾ ಇದ್ದಾಗ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು ಎಂದು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ನೀವು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವಿರಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ಬಂದಿದೆಯೇ? ನೀವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಅದು ಅನಗತ್ಯ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಫಂಡಮೆಂಟಲ್ಸ್ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ತೃಪ್ತಿಯ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಆ ದೋಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ನಾವು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಇರುವ ಅಡೆತಡೆಗಳ ಅರಿವು ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ .

ಹಾಗಾದರೆ ಚಿನ್ನವು ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಖಚಿತವೋ! ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಂತೂ ಖಚಿತ.

ಮತ್ತೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ತೊಂದರೆಗಳು ಏಕೆ ಬರುತ್ತಿವೆ? ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏಕೆ ಇದೆ ? ಎಂದು ಹಲವರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಷ್ಟೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಜ್ಞಾನ ಸಿಗದಿರುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದಿಸಿದವರು ಕಷ್ಟ, ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಂಕಟಗಳು ಬಂದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ **ಬರೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ**. ಅದು

ಧ್ಯಾನದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ. ನಾವು ದುಃಖದಿಂದ ಚಲಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಇನ್ನೂ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಏನಂದರೇ? "ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ದುಃಖವಿದ್ದರೂ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ!" ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು

ಅಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದುಃಖ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದಲ್ಲವೇ ಅರ್ಥ? ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ದುಃಖ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲವೇ?

ಅವರು ಇನ್ನೂ "ಅಜ್ಞಾನಿಯು ಸಂತೋಷ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ದುಃಖಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಿಯು ದುಃಖದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

"ಚಿನ್ನವನ್ನು ತುಕ್ಕು ಹೇಗೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ! ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಹುಳುಗಳು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿವೋ! ದುಃಖವು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರದು " ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಚಿನ್ನ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಆದುದರಿಂದ, ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದಿದೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಚಿನ್ನವಲ್ಲ, ದುಃಖ ಬಂದಿದೆ ಎಂದರೆ ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೇ ನಿಮಗೆ ಜ್ಞಾನ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು.

ಉಪಮಾನ್ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ - 22

"ಆಳ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಅಂದರೇ ಒತ್ತಡದ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ, ಮನುಷ್ಯನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ."

ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನೋಡಿ ಮೊದಲ ಮಹಡಿ ಮೇಲೆ ನೀರಿನ ಟ್ಯಾಂಕ್ನಿಂದಾ ಬರುವ ನೀರಿನ ಒತ್ತಡವು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹತ್ತು ಮಹಡಿಯ ಮೇಲಿರುವ ನೀರಿನ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ನೀರು ತುಂಬಾ ಫೋರ್ಸ್ ಆಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ 15 ಮಹಡಿಗಳಿಂದ ಆದ್ರೇ ಫೋರ್ಸ್ ಇನ್ನಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ಟ್ಯಾಂಕ್ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದಷ್ಟೂ ಕೆಳಗೆ ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಫೋರ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ತುಂಬಾ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಫೋರ್ಸ್ ಅಲ್ಲ, ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಫೋರ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರುಗಳು ಮತ್ತು ಲಾರಿಗಳನ್ನು ಸರ್ವಿಸ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಮೋಟಾರ್ ಹಾಕಿ ಆ ನೀರಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಕೊಳಕು ಆಟೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಆಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ವಾಟರ್ ಗನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅದನ್ನು ನೀರು ಸುರಿದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿದರೂ ಕೊಳೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಅಂತಹ ಫೋರ್ಸ್ನಿಂದಾ ತೊಳೆದರೆ, ಅದು ತುಂಬಾ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಹೆಚ್ಚಸಿ, ಆ ವಾಟರ್ ಗನ್‌ಗಳ ಪ್ರೆಷರ್‌ನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಲವು ಲೋಹಗಳನ್ನು ಸಹ ಕತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸುವುದಲ್ಲ, ಈ ಫೋರ್ಸ್ನಲ್ಲಿ ಕಟ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಫೋರ್ಸ್ನ ಹಿರಿಮೆ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಲ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅದು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಒಬ್ಬರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಒಬ್ಬರ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅವನು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಏನನ್ನೂ

ಮಾಡಲಾರ, ಅವನು ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೆ ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಲಿಗೆ ಯಾರೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿ ಇರುವ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ, ಶಿರಡಿ ಬಾಬಾ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಪತ್ರೀಜಿ ... ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನ ಅಂತಹವರ ಕಾಲಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವು ಎಲ್ಲರಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರೂ ಅವರ ಕಾಲಿಗೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಯೋಗಿಗಳು ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಮುಮ್ಮಿಡಿವರಂ ಬಾಲಯೋಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಪತ್ರೀಜಿ ಎಷ್ಟೋ ಲಕ್ಷ ಜನರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಅವರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವರು ಅನೇಕ ಕೋಟಿಗಳ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್ ಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅವು ಆಟೋಮೆಟಿಕಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಕಾರಣ ಅವರ ಶಕ್ತಿ.

ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ಜಾಹೀರಾತು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಜನರು, ತುಂಬಾ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದವರು ಸಹ ಬಂದು ಅವರ ಕಾಲಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೇ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಬಂತು? ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ! ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಆ ವೈಬ್ರೇಷನ್ಸ್ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿರುತ್ತವೇ.

ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈಗ ಅನೇಕ ಜನರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನೋಡಿ, ಪತ್ರೀಜಿ ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತುಂಬಾ ಜನ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಲೂ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು, ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು, ತಿಂಗಳುಗಳು ಅಥವಾ ಒಂದು ವರ್ಷ ಮಾಡಿದರೆ

ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಿಗಳು ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಚಿಸಿ! ನೀವು ಎಷ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಿದೆ?

ಕೆಲವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೇ ? ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ನಾನೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅವರ್ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ ಅಲ್ಲವೇ? ಸರಳ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬರುವ ಶಕ್ತಿಯು ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತುಂಬಾ ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು .

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಭೀಮಾವರಂಗೆ ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಕಾರಣ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದವರು ಸಲೀಸಾಗಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೂರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪತ್ರೀಜಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆ ಸಿಕ್ಕರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಸಹ , ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ , ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈಗ ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಜೂಮ್ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಶಕ್ತಿಯು ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭೀಮಾವರಂನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನವು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾದಂತೆ ಗುಣವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಗುಣ ಬದಲಾದಂತೆ ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾಸವಾದರೆ ವಿವೇಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ವಿವೇಕ ಬೆಳೆದಂತೆ ವಿವೇಚನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಜ್ಞಾನವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳು ಸುಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಒಬ್ಬನು ದಿವ್ಯನೇತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನನೇತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆ ಜ್ಞಾನನೇತ್ರಾದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಇದೆಲ್ಲವೂ ಹೆಚ್ಚಿದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ. ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳು, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಅಥವಾ ಯೋಗಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ನಾವು ಕೂಡ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಜೀವನ ಏಕೆ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡ್ಕೋಬೇಕು? ಬೇಡದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ನಿರುಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮುಡಿಪಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಅತ್ಯಲ್ಪ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮುಡಿಪಾಗಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಳ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ನೀರಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೋ! ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಏಕೆ ನಾನು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅಂದರೇ ಅನೇಕರು ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ 70, 80 ಪರ್ಸೆಂಟ್, ಬಹುಶಃ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು ... ಅವರು ಯಾಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಹಾ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ರೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅಬ್ಬೋ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅದರ ನಂತರ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ಈಡೇರಿದರೆ ದೊಡ್ಡ ಲಾಭ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಧ್ಯಾನವನ್ನುವುದು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೋಸ್ಕರ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತೇ ನಿಮ್ಮ ಅಗಾಧವಾದ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದವರು ಇಡದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಪರಮದಲ್ಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಲಾಭಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಬಂದಿದೆ . ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಕೇವಲ ಹರಕೆ, ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನೇಕೆ ಹರಕೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ ಎಂದರೆ ಏನಾದರು ಈಡೇರುವವರೆಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹರಕೆ ತೀರಿದಮೇಲೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ .

ಆದ್ದರಿಂದ ನೆನಪಿಡಿ, ನಾವು ಅಂತಹ ಉಪಮಾನಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಾವು ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ "ಆಳವು ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ

ಧ್ಯಾನದ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಮನುಷ್ಯನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ".

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಮಿತಿಗಳಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಒಂದು ಜನ್ಮ ಎಲ್ಲಿ ಸಾಕಾಗುವುದು? ಮನುಷ್ಯ ಮಾಧವನಾಗಬೇಕು ಎಂದರೆ ಕೆಲವು ಜನ್ಮಗಳವರೆಗೆ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಗಳಿಸಿದರೆ ಆ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೆನಪಿಡಿ, ಇಲ್ಲಿಂದಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಜನ್ಮ ಧನ್ಯವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ – 23

"ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗುವುದು ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸುವುದು, ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗುವುದು ಜೀವನದ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸುವುದು."

ನೀವು ಭೀಮಾವರಂನಿಂದ ಚೆನ್ನೈಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ವಿಚಿತ್ರ ಎಂದರೇ ? ವಿಜಯವಾಡಕ್ಕೆ ಹೋದ ನಂತರ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿ ಚೆನ್ನೈಕಡೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಿದ್ದ ನೀವು ಹೈದರಾಬಾದ್ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೀರಿ. ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಆಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮೂರು ಗಂಟೆ ವಾಪಸ್ ವಿಜಯವಾಡಕ್ಕೆ ಬಂದು ಚೆನ್ನೈಗೆ ಹೋಗ ಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿದ ಕಾರಣ ಪ್ರಯಾಣ 6 ಗಂಟೆ ತಡವಾಯಿತು. ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತು.

ಅದರಂತೆ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಫಂಕ್ಷನ್ಸ್ ಮಿಸ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ವಿಮಾನವನ್ನು ಮಿಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಸಮಯ ಮೀರುತ್ತದೆ. ದಾರಿತಪ್ಪಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ನಷ್ಟಗಳಿವೆ.

ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ? ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಅವನ ಹಿಂದೆ 3 ಗಂಟೆ ತಡವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೂ 3 ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನೈ ತಲುಪಿದ. ಎಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರ ನೋಡಿ. ಹಿಂದೆ ಹೋದವನು ಮುಂದೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ಹೋದವನು ಹಿಂದೆ ಸೇರಿಕೊಂಡನು. ಕಾರಣ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದಾರಿತಪ್ಪಿದರೆ, ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪಯಣ ಹಲವು ಜನ್ಮಗಳ ಕಾಲ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ? ಬುದ್ಧನು ಅನೇಕ ಗುರುಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದನು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದನು, ಆದರೆ ಅವನು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೂ ಉಸಿರು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ತನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ.

ಹಾಗೆಯೇ ಪತ್ರೀಜಿ ಕೂಡ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರು, ಅನೇಕ ಜನರು ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರು, ಅವರು ಓಶೋ ಹೇಳಿದ ನೂರು ರೀತಿಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರು, ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಕೊನೆಗೆ ಇರುವ ಏಕೈಕ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ "**ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ**" ಎಂದು ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಮುಖ್ಯ ಘೋಷಣೆ "ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಾಧನೆಗಳಿವೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾಧನೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ನೀಡಲಾರವು. ಆತ್ಮ ಸಾಧನೆಯಾದ "ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಮಾತ್ರ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಜೀವನದ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಪತ್ರೀಜಿ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೂ ಹೇಳಿದ್ದು ಅದನ್ನೇ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಗೈಡೆಡ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್, ಸಂಕಲ್ಪಧ್ಯಾನ, ಮನಿ ಮೆಡಿಟೇಶನ್, ಚಕ್ರ ಧ್ಯಾನ, ಕರ್ಮ ವಿಪಾಕ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಧ್ಯಾನದ ದಾರಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ!

ಅವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ ಇದು ಖಚಿತ! ಹಾಗೆ ಅವರು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಜೀವಿತಾವಧಿಯು ವ್ಯರ್ಥವೇ ಹೊರತು ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮಾಡುವವನು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ, ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅವನು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಅವನು 'ಕದಲದ ಮರಿಹುಳುವಿನಂತೆ' ಅವನು ಮೊದಲು ಇದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಹೋದರೆ ಅದರ ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ನೋಡಿ? ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ? ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ? ಎಷ್ಟು ಹಾನಿ? ಅದೇ ರೀತಿ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದವನು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಜೀವನವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ?

ಅವನ ಶ್ರಮವೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಅವನು ಎಷ್ಟು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ?

ಆದುದರಿಂದ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಹಾಗೆ. "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ " ವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನಾದರು ಮಾಡಿದರೆ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದ ಹಾಗೆ ಮತ್ತು ಅವನು ನಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಹಾಗೆ ! ಅರಿವು ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದವನು ಇದು ತಪ್ಪು ದಾರಿ ಎಂದು ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಗೈಡೆಡ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಮಾಡುವವರು ಕೂಡ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಯಾವದೋ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅವರು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದದ್ದು ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು 'ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ'ವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದ ಹಾಗೆ! ಮಾಮೂಲು ಲೇಟ್ ಅಲ್ಲಾ ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳು ಕೂಡ ಆಗ್ಬಹುದು.

ಇನ್ನೂ , ಅನೇಕರಿಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ, ಅವರು "ನನ್ನ ಗುರುಗಳು ಇದನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರು" ಎಂದು ಜಪ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜಪ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲದೇ ಮಾಡುವುದು.

ಅನೇಕ ಗುರುಗಳು ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ . ಅವರು ಹೇಳುವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಜ್ಞಾನ ಆಚರಣೆಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು !

ಆದ್ದರಿಂದ ಕಬೀರ ಮಹಾಶಯರು ಏನು ಹೇಳಿದರೆಂದರೇ ? "ಆತ್ಮದ ಸಾರವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೋಕ್ಷ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದರು.

ಒಂದುವೇಳೆ "ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ವನ್ನು ಇಡುತ್ತಿದರೂ ಸಹ, ಅನೇಕ ಜನರು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಕೇವಲ ಆತ್ಮ

ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ದೇಹದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಕೇವಲ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇದ್ದರೇ ಸಾಕು. ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಅವರು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ, ಆತ್ಮದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ, ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸದೆ ಇದ್ದರೇ ಅವರು ತಪ್ಪು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ! ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದ 18 ಆದರ್ಶ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಯಾರು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೋ! ಯಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಓದುತ್ತಾರೋ! ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಿರುವವರ ಸಾಂಗತ್ಯ ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ! ಅವರಿಗೆ 100 ಜನ್ಮ ಬೇಡ, 10 ಜನ್ಮ ಸಾಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಹೋದರೆ , ಎಷ್ಟು ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೋ! ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿ ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ – 24

**"ಮಳೆ ಬಂದಾ ಬೀಜವು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ.
ಅದರಂತೆ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಜ್ಞಾನ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ".**

ನೀವು ನೋಡಿ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳು ಮಳೆ ಬೀಳುವವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ, ತೆರೆದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿನ ಬೀಜಗಳೆಲ್ಲಾ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ನೋಡಿ, ಬೇಸಿಗೆಯ ಸೆಖೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ಗಿಡಗಳೆಲ್ಲ ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಶೆಡ್ ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಳೆ ಬಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಹಲವು ಹುಲ್ಲು, ಗಿಡಗಳು ಚಿಗುರುತ್ತವೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

ಬೀಜ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದರೆ, ಜಗತ್ತಿಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ನೋಡಿ, ಅನೇಕ ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಈ ಮರಗಳು ಮತ್ತು ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಆ ಹುಲ್ಲು, ಎಲೆಗಳಿಂದಲೆ ಅವೆಲ್ಲಾ ಬದುಕುತ್ತಿವೆ. ಆ ಮಳೆ ಬೀಳದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳೂ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಳೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ದುಃಖವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು, ನೀವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಜ್ಞಾನ ಇರುವವನಿಗೆ ದುಃಖವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಈ ಜ್ಞಾನವು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? "ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ "ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಎಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬರೆಸಿದರು.

"ಮಳೆಯಿಂದ ಬೀಜ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವಂತೆ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ." ನೋಡಿ, ಮಳೆ ಸುರಿದು ಎಲ್ಲ ಗಿಡಗಳು ಚಿಗುರಿದರೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬ. ಕಾರಣ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ದುಃಖ ಎಲ್ಲವೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು

ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.

ಅನೇಕರು, ನಮಗೇ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳು ಇದ್ದರೆ, ಜ್ಞಾನ ಏಕೆ? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆ, ಕಷ್ಟ, ಒಂದು ರೋಗ ಮಾತ್ರ ಹೋದರೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿರುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

ಆದರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೆ ನಾವು ಈಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 4 ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಏನಂದರೇ? ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮ ತಳೆದ ನಂತರ ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನಿ ಆಗಬೇಕು ಅಂದರೆ 400 ರಿಂದ 500 ಜನ್ಮಗಳು ಬೇಕು ಎಂದರು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಒಂದು ದಿನ, ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಜ್ಞಾನ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಆತ್ಮಗಳು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ದೇಹವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ! ಆದ್ದರಿಂದ, ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ, ನಾವು ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

ನನಗೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಪರಿಚಯವಾದಾಗ, ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ, ನಾನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ನಾನು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ. ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಹಣವಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮೂಲಕ ಆ ಜ್ಞಾನ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಅವರು 4 ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರು.

1) ನಾನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ.

2) ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು,

3) ಆತ್ಮಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಗತ್ಯ ಮಾಡುವುದು,

4) ಈ ಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಕೂಡ ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ. 2003ರಿಂದ ನಾನು ಮತ್ತೇ ನಮ್ಮ ಮೇಡಂ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನೋಡಿ ಮಳೆ ಬಂದರೆ ಬೀಜ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿದರೆ ಜ್ಞಾನ ವಿಕಾಸಿಸದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲ ಈಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮೇಲೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾನು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ನಾವು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಂತಹ ಗುರುಗಳು ನಮಗೇ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ, ಅವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮಾಡಬಾರದ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೀವು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಇದು ಸರಳವಾದ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, "ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ಬೀಜವು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೇ ನಿಮಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗುತ್ತದೆ" ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿಡಿ ಮತ್ತು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಜ್ಞಾನವೇ ಅಲ್ಟಿಮೇಟ್, ಜ್ಞಾನವೇ ಫೈನಲ್. ಎಲ್ಲಾ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಾ, ತುಂಬಾ ತುಂಬಾ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳೇ. ನಾವು ಯಾರನ್ನು ದೇವರೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೋ ಅವರು ದೊಡ್ಡ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದವರೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಷ್ಟ ಪಡೋಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯೋಣ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ - 25

"ಸೂರ್ಯನು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಸಮುದ್ರದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನವು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂರ್ಖನನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ."

ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿದೆ, ಆದರೆ ಒಂದು ಹನಿ ಕೂಡ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಮುದ್ರ ಯಾನದ ಮಧ್ಯೆ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ನೀರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನು ಈ ಸಾಗರದ ನೀರನ್ನು ಉಗಿಯಾಗಿ(ಸ್ಟೀಮ್) ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ಮೋಡಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಮಳೆಯನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೆ ಕುಡಿದು ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನೀರು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಮಳೆ ಬೀಳದಿದ್ದರೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ 84 ಲಕ್ಷ ಜೀವರಾಶಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೂರ್ಯನು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಶಾಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ನೀರಿನಿಂದಾಗಿ ಬೆಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಗಿಡಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮಳೆನೀರು ಸಸ್ಯವರ್ಗವನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಸಸ್ಯವು ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಾನವನು ಬಹಳ ದುಃಖದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ದುಃಖವು ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಶುದ್ಧ ಗುಣಗಳೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮೂರ್ಖನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮೂರ್ಖತ್ವವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಬೇಕು.

ಇದರ ಅರ್ಥ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನವೊಂದೇ ದಾರಿ. ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ಅಶುದ್ಧ ಗುಣಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ, ಮೂರ್ಖತನ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡು ಎಂದರು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕಷ್ಟಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು!

ಏಕೆಂದರೆ ಮೂರ್ಖ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ, ತನ್ನ ಸಂತೋಷದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ದುಡಿದ ಹಣವನ್ನು ತನ್ನ ಸುಖಭೋಗಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಕಾಳಜಿ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಮೂರ್ಖತನವೇ ಕಾರಣ.

ಹಾಗೆಯೇ ಮೂರ್ಖನು ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಮೇಕೆಗಳನ್ನು ತನ್ನಂತೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅವುಗಲನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಾನೆ, ಕೊಂದು ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಮೂರ್ಖತನ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೇ. ಮೂರ್ಖತನದಿಂದಲೆ ಅವರು ಇಂತಹ ಭಯಾನಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತಹವರು "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ " ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೇ, ಸೂರ್ಯನು ಸಮುದ್ರದ ನೀರನ್ನು ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತಾನೋ! ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಧ್ಯಾನವು ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ " ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ವಿಕಾಸ ಗೋಲಿಸುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಆ ಜ್ಞಾನವು ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಈ ಜಗತ್ತು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೋ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಹಾ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಷ್ಟೆ ಲಾಭಗಳು ಇವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, "ಉಸಿರಿನ ಮೆಲೆ ಗಮನ" ದಿಂದ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಮಾಧವನಾಗ ಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಮೂರ್ಖನನ್ನು ವಿವೇಕಾನಂದರಂತೆ ಆಗಿಸುತ್ತದೆ ಈ ಧ್ಯಾನ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವನನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ

ಉಪಯೋಗ ವಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವವನನ್ನು ಸೇವೆ ಮಾಡುವವನಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೇ. ಅಧರ್ಮಿಯನ್ನು ನೀತಿವಂತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಿಸ್ವಾರ್ಥರನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಅಹಂಕಾರಿಯನ್ನು ವಿನಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾರ್ಥಿಯನ್ನು ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಯೋಚಿಸದವರನ್ನು ಚಿಂತಕರನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸೂರ್ಯನಿಂದಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಅವು ಅನಂತವಾಗಿವೆ. ಅದರಂತೆ, 'ಧ್ಯಾನ'ದಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಾವು ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಲಕ್ಷ ಲಾಭಗಳು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಲಕ್ಷ ನಷ್ಟಗಳು ಎಂದು.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ – 26

"ಕಲಾಯಿ ಮಾಡದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಲೆ ಮತ್ತು ಹುಲಿಗೆ ಏನಾಗುತದೋ! ಲೌಕಿಕ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನ ಕೂಡ ಅದರಂತೆ."

ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಕೆಳಗೆ ತಾಮ್ರದ ತೆಳುವಾದ ಪದರವನ್ನು ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಲಾಯಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇ ಬೇಯಿಸಿದರೂ ರುಚಿ, ಹದ, ಸಿಹಿ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಲಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ, ಭಕ್ಷ್ಯವು ಕೆಡುತ್ತದೆ, ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಯಾರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ, ಆಹಾರವು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಯೇ , ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದ ಅನೇಕರು ಕೆಲವು ಲಾಭಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ, ಕಷ್ಟಗಳು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ, ಮದುವೆಗಾಗಿ, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನವೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥ! ಏಕೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮಗಳು. ಅಂದರೆ ನಾವು ಈ ಲೋಕದವರಲ್ಲ ಪರಲೋಕದವರು. ಇದರರ್ಥ ಸ್ವರ್ಗದಿಂದ ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದ ಆತ್ಮಗಳು.

ಆತ್ಮಗಳಾದ ನಾವು ಮೇಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ನಾವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಈ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪರಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಮೇಲಿನ ಲೋಕಗಳಿಂದ ಆತ್ಮ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಲೋಕಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತವಾದ ಲೋಕವನ್ನು ತಲುಪುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ. ಅದನ್ನು ತಲುಪಲು, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ,ಮತ್ತೆ ಈ ದೇಹವನ್ನು

ತೂರೆದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ, ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಅದೇ ಆತ್ಮಗಳಾದ ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಯೋಜನೆ! ಆದರೆ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು ಮತ್ತು ನಾವು ಸ್ವರ್ಗದ ನಿವಾಸಿಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಈ 'ದೇಹವೇ ನಾನು' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ... ದೇಹದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಸೌಖ್ಯ, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ, ದೇಹದ ಸೌಂದರ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ನಾವು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗೇ ಕಷ್ಟಗಳು ಪಡುತ್ತಾ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಲು, ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದುಃಖಗಳು ಇರಬಾರದು ಎಂದು ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ರೋಗಗಳು ಎಂದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದವರಿಗೆ 'ನೀನು ಆತ್ಮ', 'ನೀನು ದೇಹವಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ಯಾರೂ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರು ದೈಹಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆನೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದೇಹದ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬರದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಜೀವನವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವಿನ ನಂತರ ದೇಹವನ್ನು ಸುಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇರುವುದು ಆತ್ಮ ಮಾತ್ರ! ಆದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲಾ. ಇದ್ದಷ್ಟು ದಿನ ಬರೀ ದೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಬದುಕಿದ್ದೀರಿ.

ಸಾವಿನ ನಂತರ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತೀರಿ. 'ಜೀವನವಿಡೀ ಹೋರಾಡಿದ ದೇಹ ನಾನಲ್ಲವೇ?' ನಾನು ಆತ್ಮವೇ? ನನಗಾಗಿ ನಾನೇನೂ ಮಾಡಿಲ್ಲವೇ ?' ಅಂತಿಮವಾಗಿ, 'ನಾನು ಮಾಡಿದ "ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸ" ಕೂಡ ದೇಹಕ್ಕಾಗಿ!'ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುವಿರಿ.

ಆದರೆ ನೀವು 'ಆತ್ಮಗಳು' ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಜೀವನವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹಾಗೆ. ಯಾರು ಆತ್ಮಗಳಾಗಿ, ಈ ದೇಹವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆತ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು, ದೇಹಕ್ಕಾಗಿಯೇ ದೀರ್ಘಕಾಲ ದುಡಿಯುತ್ತಾ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರನ್ನು 'ಆತ್ಮಹಂತಕರು' ಎಂದು

ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡದೆಹೋದರೆ! ಆಗ ಆ ಜನ್ಮವೆಲ್ಲಾ ವ್ಯರ್ಥವಲ್ಲವೇ? ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆಸ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಈತರ ಎಷ್ಟೋ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿದ್ರಾ? ಯಾವಾಗಲೂ 'ಎಷ್ಟು ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ', 'ಎಷ್ಟು ದುಡಿದಿದ್ದೇನೆ'?, 'ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ'?, 'ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ದೊಡ್ಡವರನ್ನಾಗಿಸಿದ್ದೇನೆ', 'ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. '. ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕಾದ್ದೇ!

ನೋಡಿ ಕಲಾಯಿ ಇಲ್ಲದೆ ಅಡುಗೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೋ, ದೇಹಕೋಸ್ಕರ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳು, ಕೊನೆಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕೂಡ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ. ಜೀವನ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಷಯ ವಿರಕ್ತರಾಗಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೇ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಿಸಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವವರು ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ನೀವು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವೂ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಆತ್ಮವಾಗಿರುವ ನಿಮಗೆ ಲಾಭ. ಜ್ಞಾನವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಪತ್ರೀಜಿ ಮಾಡಿದರು, ನಾವೂ ಸಹ ಇದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆತ್ಮ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಹೇಗೆ ಕಲಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೋ! ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ – 27

"ಬೇರಿಗೆ ಹುಳು ಬಿದ್ದರೆ ಮರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಫಲ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ, ಸರಿ ಅಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಉಚ್ಚ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ, ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪತನಕ್ಕೆ ಗಿರಿಯಾಗುವಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರವಾಗಿ ಹೋಗೋಣ!

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಮರದ ಬೇರು ಹುಳುವಿನ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದರೆ, ಹುಳು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇರುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಮರಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಬೇರನ್ನು ಹುಳು ನಾಶಪಡಿಸಿದರೆ ಇಡೀ ಮರವೇ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೇರಿನ ಮೂಲಕ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಅವು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಮರವು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅದು ಸಾಯುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಅದು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಹೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದು ಫಲ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಮರವಾದರೂ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಒಣಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದವರು ಅನುಚಿತವಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಏಕೆಂದರೆ? ಯಾರು ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಬಳಿ ಹೋದರೂ ಅವರು ಒಂದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಎಂದಷ್ಟೆ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಏನನ್ನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಎಷ್ಟು ಜನರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಬಳಿ ಹೋದರೂ ಅವರು ಅದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಾವು "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಆತ್ಮಗಳಾದ ನಾವು ತುಂಬಾ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನ ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಸೇರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ! ಉತ್ತಮ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ!

ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಎಂಥ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋದರು! ವಿವೇಕಾನಂದರು ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರು! ಹಾಗೆಯೇ ಯಾರಾದರೂ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.

ಆದುದರಿಂದ, ಮಾಡಬೇಕಾದ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಿಗಬೇಕಾದ್ದು ಸಿಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಒಬ್ಬನು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅನುಚಿತವಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಯಾವುದೇ ಫಲಿತಾಂಶವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಲಾಭವನ್ನೂ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳು ಇರುವ ಮರದ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆಯೇ ಅವರ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ 'ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ' ಮಾಡುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು. ಪತ್ರೀಜಿ ಸಹ ಹೇಳಿದರು, "ಇರುವ ಏಕೈಕ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಅದು "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ " ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಆದರೆ ಈಗ ಅನೇಕರು "ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲಿನ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಮಾತಿನತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಗೈಡೆಡ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಎಂದು "ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ವನ್ನು ಇಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಚಿಸಿ 'ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಹೇಗೆ ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ?

ಏಕೆಂದರೆ, ಪತಂಜಲಿ ಋಷಿಯು "**ನಿರ್ವಿಷಯಂ ಮನಃ ಧ್ಯಾನಮ್**" ಎಂದು ಅವರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಿಲ್ಲವೇ? ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳು ಇರಬಾರದು, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಗೈಡಿಂಗ್ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಧ್ಯಾನ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನವೆಂದರೇ ಬರೀ "ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡ ಮುಚ್ಚುವುದು."

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು "ಆಲೋಚನೆಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೇ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಂಥಹ ಸ್ಥಿತಿ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜಿ ಯಾವುದೇ ನಾಮ ಬೇಡ, ಯಾವ ಮಂತ್ರವು ಬೇಡ, ಯಾವುದೇ ರೂಪವು ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು". ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಬುದ್ಧನು ಹೇಳಿದ್ದು ಮತ್ತು ಮಾಡಿದ್ದು "ಅನಾ ಪಾನ ಸತಿ" ಅಂದರೆ " ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ನೇ. ಆದರೆ ಸರಿಯಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನ, ಅಂದರೇ ಗೈಡಿಂಗ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್, ಮತ್ತು ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಎಂದು ಮಾಡಿದರೆ! ಮಡಿದಷ್ಟು ಸಮಯ, ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಫಲವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾಡಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬೇರುಗಳಿಗೇ ಕೀಟಗಳು ಬಿದ್ದರೆ, ಮರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಫಲ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ , ಸರಿಯಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಜೀವನ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ – 28

“ಅನೇಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಓದಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದವನಿಗಿಂತ! ಏನನ್ನೂ ಓದದಿದ್ದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ” ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ!

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸಂಸ್ಕೃತವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿತಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಅನೇಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾ, ಅವುಗಳ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಹಳ ವಿವರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹವರ ಮಾತಿಗೆ ಕೆಲವೇ ಸಾವಿರ ಮಂದಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಜನ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಾತನಾಡುವ ಸಭೆ ಜನರಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋಗುತ್ತದೇ. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ಅಬ್ಬಾ ಎಷ್ಟು ಜನ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ! ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಷ್ಟೊಂದು ಜನ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಅವರ ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಅವರು ಹೇಳುವ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರಾದ್ದರಿಂದ ಹಾಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ನಾವು ಹಾಗೆ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರೇ ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸಿ, ಎಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡ ವಿದ್ವಾಂಸರಾದರು, ಎಷ್ಟೇ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕೊಟ್ಟರೂ, ವೇದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೂ, ಅವರು ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಮಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಷ್ಟೊಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೊಂದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದಿರಬಹು. ಆದರೆ ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ನಮಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆ ಹಾಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ಈ ಉಪಾಮಾನದಿಂದ ನಾವೇನು ಕಲಿಯಬೇಕು ಎಂದರೆ? "ಹಲವು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಓದಿಯೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗಿಂತ! "ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಾದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠರು" . ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಏಕೆಂದರೆ? ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರೇ ಯೋಗಿ. ಯೋಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಯೋಗಿ ಆಗು ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿದರು ! ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಯೋಗಿ ಯಾರು? ನಿಮಗೆ ಈ ಅನುಮಾನ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ 'ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನೇ ಯೋಗಿ'. ಮತ್ತೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನು ಯೋಗಿ ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತಾನೆ? ಅನೇಕರಿಗೆ ಈ ಸಂದೇಹವಿದೆ .

ಆದರೆ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪಿತಾಮಹ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ:

"**ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಹಃ**" ಎಂದರು. ಅಂದರೆ? ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು, ವೃತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಆಲೋಚನೆ, ನಿರೋಧ ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಯಾರು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ! ಅವರೇ ಯೋಗಿ.

ಇದು "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನು ಯೋಗಿ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿ ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠ! ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಏನು ಹೇಳಿದರೆಂದರೆ?

ಶ್ಲೋ – ತಪಸ್ವಿಬೋಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ಜ್ಞಾನಿಬ್ಯೋ ಪಿ ಮತೋ2ಧಿಕಃ
ಕರ್ಮಭ್ಯಶ್ಚಾಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ತಸ್ಮಾದ್ಯೋಗಿ ಭವಾರ್ಜುನ (ಭ.ಗಿ. 6 – 46)

ತಾ:– ತಪಸ್ಸಿಗಿಂತ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ (ಜಪ, ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುವವನು), ಜ್ಞಾನಿಗಿಂತಲೂ (ಪುಸ್ತಕ ಜ್ಞಾನ, ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಜ್ಞಾನ) ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಕರ್ಮಗಳು (ನಿತ್ಯ, ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು, ಯಜ್ಞ ಯಾಗಾದಿ ಕರ್ಮ)ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನಿಗಿಂತ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅರ್ಜುನನನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಯೋಗಿ ಆಗು ಎಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿದರು.

ಜಪ ತಪ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಪ್ರಪಂಚದ ಕೆಲವು ಜನರು ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ದೇವರ ಹೆಸರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುಗಳು ಕೊಟ್ಟ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವರು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ದೇವರ ರೂಪವನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ, ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಏನು ಹೇಳಿದರೆಂದರೇ? ಹಾಗೇ ಹೃದಯದಿಂದ ಜಪ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ತಪಸ್ ಎಂದರೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲಿಸುವುದು. ಹಾಗು ದೈಹಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು, ಅಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಒಣಗಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರು ತೀವ್ರವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತು, ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗಿಂತ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ಇನ್ನೂ 'ಜ್ಞಾನಿಭ್ಯೋಽಪಿ ಮಾತೋಧಿಕಾಃ' ಎಂದೂ ಹೇಳಿದರು. ಪುಸ್ತಕ ಜ್ಞಾನವಿರುವವರಿಗಿಂತ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡುವ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗಿಂತ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಇನ್ನೂ ಕರ್ಮಿಭ್ಯಶ್ಚಾಧಿಕೋ ಯೋಗಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು

ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಗಳು ಎಂದರೆ ನಿತ್ಯ ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಕರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಯಜ್ಞ ಯಾಗಾದಿ ಕರ್ಮಗಳು. ನಿತ್ಯ ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಕರ್ಮಗಳೆಂದರೆ ನಿಯಮಿತ ಅನುಷ್ಠಾನ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ, ಗಾಯತ್ರಿ ಪಠಣ, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ಅಂತಹ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ಯೋಗಿ ಇನ್ನೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವರು ಯಜ್ಞ ಮತ್ತು ಯಾಗಾದಿ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತಲೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿ ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಜನರು ಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾಗಶಾಲೆಗಳನ್ನು ವಿಶಾಲವಾದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಕೂರಿಸಿ ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರೂ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕರು ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತುಂಬಾ ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿ ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಅವರು ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯರಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತಿರುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿ ಇವರೆಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಕಾರಣ "ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದಿರುತ್ತಾನೇ"! ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದವನು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಅಲ್ಲ, ದಿನಗಟ್ಟಲೆ, ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಒಬ್ಬ ಮುಮ್ಮಡಿವರಂ ಬಾಲಯೋಗಿ, ಒಬ್ಬ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದವರು! ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದವರು ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಜಗತ್ತನ್ನು ಗೆದ್ದವನಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದವನು ಶ್ರೇಷ್ಠ” ಎಂದು.

ಕಬೀರ ಮಹಾಶಯರು ಕೂಡ "ಸ್ತೋತ್ರ ಹೇಳುವುದರಿಂದ, ಪುರಾಣ ಗ್ರಂಥ ಓದುವುದರಿಂದ, ವೇದಾಧ್ಯಾನ, ಸ್ಮೃತಿ ಪಠಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿರಾಕಾರನನ್ನು

ಅಂದರೆ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ "ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಿ ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದವನಿಗಿಂತ ಏನನ್ನೂ ಓದದೆ ಇದ್ದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನೇ ಉತ್ತಮ". ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಈಗ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 4 ರಿಂದ 6–30 ನಿಮಿಷಗಳ ವರಗೆ ನಾವು ಜೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಾರಣ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದಿದ್ದೇವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೀಡಿಯೊವನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತಿದ್ದೇವೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದವನು ಮಾಧವನಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದವನು.. ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವವನು.. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದವನಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ, ಅವನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಯಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಾಧವನ ಜೊತೆಗಿರುತ್ತಾನೆ, ದೇವರೊಂದಿಗಿರುತ್ತಾನೆ. ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಇರುವವನನ್ನು ಯೋಗಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಯೋಗಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವುದು. ನೀವು ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುಸ್ತಕದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಜ್ಞಾನಯೋಗವೆಂದೂ, ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಹಠಯೋಗವೆಂದೂ, ಸಂಸಾರದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಸಂಸಾರಯೋಗವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ರಾಜಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ನೆನಪಿಡಿ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗಿಂತ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ – 29

"ಗಂಟುಗಳು ಇರುವ ದಾರಾದಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೇಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ! ಹಾಗೆಯೇ, ಭೌತಿಕ ಆಸೆಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಧ್ಯಾನಿಸುವವರು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ."

ಇಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಬಯಕೆಗಳು ಎಂದರೆ ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹಲವಾರು ಆಸೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು, ಮನೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು, ಕಾರು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಚಿನ್ನಾಭರಣ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಭೌತಿಕ ಬಯಕೆಗಳು! ಅಂತಹ ಬಯಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಜ್ಞಾನ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಯಾವಾಗಲೂ, ನಾನು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನಿಸಿದೆ, ನನ್ನ ಆಸೆ ಈಡೇರಿದೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ನನ್ನ ಕಾಯಿಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ನನ್ನ ಹಣ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ನಾನು ಬಯಸಿದ್ದು ನೆರವೇರುತ್ತದೋ, ಇಲ್ಲವೋ? ಇವುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ನನ್ನ ಅಜ್ಞಾನ ಹೋಗಿದೆಯೇ? ನಾನು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೇ? ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಆಸೆಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಿರಿ. ಒಂದು ಆಸೆ ಈಡೇರಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಆಸೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಹೋದಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹಾಗೇ ಒಂದು ರೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಇನ್ನೊಂದು ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೇ ನೀವು ಬೇರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ? ಯಾವಾಗ ಧುಃಖದಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತೀರಿ? ಯಾವಾಗ ಈ ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣ ಚಕ್ರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತೀರಿ?

ಜೀವನಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ನೀವು ಬಂದರೂ, ನೀವು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಷ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ನೋವುಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ, ಅವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವಾಗ?

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದರೆ? ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಬಟ್ಟೆ ನೇಯ ಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಅದನ್ನು ಗಂಟುಗಳು ಇರುವ ದಾರದಿಂದ ನೇಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಅವನು ನೇಯ್ಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನ ಇಡೀ ಜೀವನವು ಆ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ , ಅವರ ಜೀವನವೂ ಹಾಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲಾಗಿ, ಅವುಗಳಿಗೊಸ್ಕರ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರವು ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ? ಜೀವನ ಎಂದಮೇಲೆ, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೊಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವುಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ, ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಆ ಆಸೆಗಳು, ಸಂತೋಷಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆದರೆ, ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯ ಎಲ್ಲಿದೆ?

ನಮ್ಮ ಮಗಳ ಜೀವನ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ, ಮಗನಿಗೆ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಪತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರ ಬಳಿ ಇವರ ಬಳಿ ಹೋದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹೊರತು, ಅವರು ಏನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕಲಹಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಮತ್ತೇ ಆ ಕರ್ಮಗಳು ಹೊಗದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೇಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ? ಈ ಮಧ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಹೊಸ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಮತ್ತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕೊನೆ ಎಲ್ಲಿ?

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ದಿ ವಿಕಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ದಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಏನೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬುದ್ದಿ ವಿಕಾಸಗೊಂಡರೆ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಆಗ ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತೀರಿ.

ಅದರೊಂದಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ತಪ್ಪುಗಳು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಕಷ್ಟಗಳು ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದರೆ, ನೀವು

ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆಗ ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಭೌತಿಕ ಬಯಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ. ಈ ಭೌತಿಕ ಬಯಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗು ದುಃಖದಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಿದರೇನೇ ಅಂದರೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಭಾಗವಾನನು ಇರುವ ಆ ಸತ್ಯಲೋಕವನ್ನು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮತ್ತೆ ನೀವು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳ ಮೇಲೇ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಏನ್ನನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಿರಿ? ಅದಕ್ಕೇ ಮೇಡಂ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಹೇಳ್ತಾರೆ, ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ ಬೇಡ, ಆತ್ಮಾಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ... "ವಿಷಯ ವಿರಕ್ತರಾಗಿರಿ – ಆತ್ಮಾ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದು.

ಆದುದರಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ, "ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಜಟಿಲವಾದ ದಾರದಿಂದ ನೇಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ! ಹಾಗೆಯೇ, ಒಬ್ಬನು ಭೌತಿಕ ಬಯಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧವಿಲ್ಲ, ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ." ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ – 30

"ಅರ್ಜುನನ ದೃಷ್ಟಿ ಅವನ ಲಕ್ಷ್ಯವಾದ ಪಕ್ಷಿಯ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವವರು ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೇ ಇಡಬೇಕು." ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ!

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪಾಂಡವರ ಮತ್ತು ಕೌರವರ ಗುರುವಾಗಿದ್ದ ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯರು ಅವರಿಗೆ ಬಿಲ್ಲುಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಮರದ ಕೊಂಬೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಹಕ್ಕಿಯ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಭೇದಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಅವರ ಗುರಿ.

ಆಮೇಲೆ ಅವರ ಗುರಿ ಏನೆಂದು ಹೇಳಿ, ಒಬ್ಬರಾದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಕರೆದು ಮರ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಕೆಲವರು ಹೌದು ಎಂದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಅವರನ್ನು ಹೋಗೆಂದರು. ಹೀಗೆ ಕೊಂಬೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು, ಹಕ್ಕಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಹೋಗೋದಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದರು.

ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅನರ್ಹರಾದರು. ಕೊನೆಗೆ ಅರ್ಜುನನನ್ನು ಕರೆದು ಅದನ್ನೇ ಕೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಅರ್ಜುನ ಪಕ್ಷಿಯ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಹಾಗಾದರೆ ನೀನು ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿಯಾ, ಹೊಡೆ ಎಂದರು. ಅರ್ಜುನನು ಗುರಿ ಹೊಡೆದನು.

ಇದರಿಂದ ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಗುರಿಯತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು, ಗುರಿಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸದಿದ್ದರೆ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಹಂಬಲ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ? ಹಠ ಇದ್ದರೆ? ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿರುವ ಆ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಖಾಲಿ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಅಲ್ಲ, ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೀವ್ರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಯಾರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೋ! ಅವರು ಅರ್ಜುನನಂತೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ನಾವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು, ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ? ಪತ್ರೀಜಿ ಯಾರೇ ಏನೇ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಂದರೂ ಹೇಳೋದು ಒಂದೇ ಮಾತು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಅದನ್ನೇ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಧ್ಯಾನ ಹೇಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತೆ ಎಂದು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ನೀವು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದರೆ, ನೀವು ಪ್ರತಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ದ್ರೋಣರು ಪಕ್ಷಿಯ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಭೇದಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದರು. ನೀವು ಮರದ ಮೇಲೆ ಅಥವ ಕೊಂಬೆಯ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟರೆ, ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತೀರಿ? ಹಾಗೆಯೇ ದುಃಖದಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬೇರೆ ಇತರ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸುವಿರಿ?

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೀವು " ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ವಿಟ್ಟು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನೀವು ಪೂರ್ತಿ ಶಾಖಾಹಾರ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು! ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೇಕೆ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ?

ಮುಮ್ಮಡಿವರಂ ಬಾಲಯೋಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾದರು, ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳಿತರು, ಶಿರಡಿ ಸಾಯಿಬಾಬಾರವರು 13 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಯೋಗಿಗಳು, ಬಾಲಯೋಗಿಗಳು, ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರು.

ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ – 31

"ಬುಸುಗುಡುವ ಹಾವಿನಿಂದ ಹಾನಿ ಆಗಬಾರದೆಂದರೇ ಅದನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಾರದೆಂದರೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು."

ನೋಡಿ, ಹಾವು ಹೊರಗಿದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಭಯಪಡುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ಹಾವನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ಯಾರಿಗೂ ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರು ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆಯೇ ದುಷ್ಟಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನು, ಅಂದರೆ ದುಷ್ಟ ಗುಣಗಳಿರುವವನು ಯಾವಾಗ ಯಾರಿಗೆ ಯಾವರೀತಿಯ ಕೇಡು ಮಾಡುತ್ತಾನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಅವನಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೊಂದರೆ! ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರೆ, ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನೋಡಿ ಹಾವಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೂ ಅದು ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸ್ವಭಾವವು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ! ಅದಕ್ಕೇ ಹಾವನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ದುಷ್ಟಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನು ಇತರರಿಗೆ ಕೇಡುಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಎಷ್ಟೇ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಿದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದರೂ ಅವನ ಗುಣ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಂಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹವರು ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೈಯುವುದನ್ನು, ಹಿಂಸಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ಅವನನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಂಡರೂ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೂ ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆಯೇ ಅವನ ಇಷ್ಟದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಸರಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಂದುಬಿಡುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಬೈಯಲು ನೋಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಹಾಗೇ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು ತರುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು

ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲಿ, ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲಿ, ಎಲ್ಲೇ ಹೋದರೂ ಜಗಳವಾಡಿಕೊಂಡು ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯರು ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವಲ್ಲಾ ಎಂದು ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ಅವನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಇಂತಹ ದುಷ್ಟಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಯಾರೊಬ್ಬರ ಮೂಲಕವಾದರು ಸರಿ "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ " ಧ್ಯಾನವನ್ನುಮಾಡಿಸಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೇ ಯಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ, ನಿಮಗೇ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ!

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇರುವ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "**ಅವನಿಗೆ ಗಿಣಿಗೆ ಹೇಳಿದಹಾಗೆ ಹೇಳಿದ್ರು ಅವನು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.**

ಅಂದರೇ ಇದರ ಅರ್ಥ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಗಿಣಿ ಕೇಳುತ್ತೆ ವಿನಃ ಇವನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಗಿಣಿ ಏಕೆ ಕೇಳುತ್ತದೆ? ಅಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅದು ಕೇಳುತ್ತದೆ.

ಅವನು ಯಾಕೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ? ಏಕೆಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಸು ಇರೋದರಿಂದ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಸ್ವಾರ್ಥ, ತನ್ನ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಅವನ ಕಲಹಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಇತರ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇತರರ ನೋವು ಅವನಿಗೆ ಅನಗತ್ಯ.

ನೋಡಿ, ಹಾವಿನ ಸ್ವಭಾವ ಕಚ್ಚುವುದು. ಅದು ಯಾರಿಗೆ ಕಚ್ಚಿದರೂ ಅವರು ತುಂಬಾ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅನಗತ್ಯ, ಅದು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಅದನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ದುಷ್ಟಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರರಿಗೆ ಕಷ್ಟವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ

ನೋಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವನಿಗೆ ಅನಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವನನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

ಆದುದರಿಂದ ಯಾರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ, "ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು! ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲಿನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಜಗಳವಾಡುವ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬಾಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವರ ಸಂಸಾರ ಸ್ವರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥಹ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸಂಸಾರ ನರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ .

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಕುಟುಂಬವಾದರೂ ಸ್ವರ್ಗದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪತ್ರೀಜಿ. ಕಾರಣ, ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ? ಮನುಷ್ಯನ ನಡವಳಿಕೆಯು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ನಡತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಚೆನ್ನಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ನಡತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲ್ಮುಖವಾದ ದೇಹವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯು ಅವರೊಳಗಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಸನಗಳು, ವಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ಜನರು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೇಹ ಎಷ್ಟೇ ಫಿಟ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಮೈಂಡ್ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಷ್ಟವೇ! ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ ಮೈಂಡ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೈಂಡ್ ಫಿಟ್ ಆಗಿ ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಅವನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಅಯ್ಯಪ್ಪ ದೀಕ್ಷೆಗಳು, ಭವಾನಿ ದೀಕ್ಷೆಗಳು, ಗೋವಿಂದ ಮಾಲೆಗಳು, ಶಿವದೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ಜನರನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ? ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು. ಕಾರಣ ಅವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಜಗಳಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗಿದೆ.

ಆವಾಗ ಈ ದೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು 40–ದಿನಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೀಕ್ಷಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ; ಅವರು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

40 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ದೀಕ್ಷೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ, 41 ನೇ ದಿನ ಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ದೇವರ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ . ಆದರೆ ಅವರು ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಮತ್ತೆ ಮಾಮೂಲು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ 40 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ದೇಹವನ್ನು ದೀಕ್ಷೆ ಎಂದು ದಂಡಿಸಿದರು ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಂಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ದೇಹವನ್ನು ಸಂಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಅಂತಹ ಆಸೆ ಇರುವವರು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದ್ದ ಕಡೆಯೇ ಕುಳಿತು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬದಲಾವಣೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾವಿನಂತೆ, ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿಯಾಗಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಹಾನಿಕಾರಕ, ಬುಸ್ ಗೋಡುವ ಹಾವನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ! ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾರೂ ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

"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 ರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು

1.	ಅಹಿಂಸೆ & ಶಾಖಾಹಾರ	ರೂ.	30
2.	ನವವಿಧ ಧರ್ಮಗಳು	ರೂ.	40
3.	ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಮಾನವಾಹಾರ	ರೂ.	30
4.	ಧ್ಯಾನ	ರೂ.	60
5.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ	ರೂ.	50
6.	ಭಾಗವತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಅಂತರಾರ್ಥ	ರೂ.	30
7.	ಶಿರಡಿ ಸಾಯಿ ಸಂದೇಶಗಳು	ರೂ.	50
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.	ಗುರುವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದೇ ಹೇಗೆ?	ರೂ.	30
41	ತ್ರಿವಿಧಗಳು	ರೂ.	70
42	ಮರಣದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಬರುವುದು	ರೂ.	60
43	ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ?	ರೂ.	60
44	ಮೆಹರ್‌ಬಾಬಾ ಸಂದೇಶ	ರೂ.	80
45	ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶ	ರೂ.	80
46	ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಮುನಿಯವರ 24 ಗುರುಗಳು	ರೂ.	70
47	ಜ್ಞಾನಮಾಲ	ರೂ.	70
48	ಭಗವಂತನೆಂದರೇ?!	ರೂ.	90

ಗುರುಗಳು ಏನೇ ಹೇಳಿದರೂ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥ ಆಗುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಉಪನಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಘಟನೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಕಥೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಸಂಘಟನೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಉಪಮಾನವಾಗಿ ಹೇಳುವುದರಿಂದ, ಅದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಗಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಕೇಳುಗರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆಯೆ? ಇಲ್ಲವೇ? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಿರುವ ವಿಷಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಉಪಮಾನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆ ವಿಷಯಗಳು ಅರ್ಥವಾಗಲು ನಾವು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನೇ ನಾವು ಈಗ ಉಪಮಾನ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವ್

ರೂ 80/-

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