ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ

ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವು

ಅನುವಾದ : ಕೆ. ಶೋಭಾಲತ

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಪತ್ರೀಜಿ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ

ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವು

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ : ಕೆ. ಶೋಭಾಲತ

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

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

DHYANIGALIGE SUCHANEGALU

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

ಮೊದಲನೇ ಮುದ್ರಣ	:	2025
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	:	50/–
ಪುಟಗಳು	:	iii+53=56
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

ದಂಪತಿಗಳು

ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರಾದರೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಆದರ್ಶವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಮಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಾಮನುಸಾರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿರಿ. ಒಂದು ದಿನವೂ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಇದೇ ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ, ಶಾಂತಿಗೆ, ಸುಖಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ. ನೀವು ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಧ್ಯಾನಿಗಳಾದರೆ ಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಯಾವ ಪರಮಾತ್ಮನ ದಯೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಿಲನ ನಡೆದಿದೆಯೋ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನು ಎರಡನೆಯದು, ವಿವಾಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ವಿವಾಹವನ್ನು ಒಂದು ಪವಿತ್ರವಾದ, ಬಿಡಿಸಲಾದ ಬಂಧವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿರಿ.

ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಛಿದ್ರವಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಯಮಾಡಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವವರ ಲೋಪಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ದೋಷಗಳನ್ನಾಗಲಿ ನೋಡಬೇಡಿರಿ. ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಪ್ರಿಯ ವಚನಗಳಿಂದ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಪ್ರೇಮ ಎಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನಾದರೂ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸಬಲ್ಲದು.

ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇಮದಿಂದ, ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮತ್ತೆ ಆತನ ಹೃದಯವನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಿ. ನೀವೆಂದಿಗೂ ಆತನು ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಆತನನ್ನು ತನ್ನ ಇಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬಿಡಿರಿ. ಆ ಕಡೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಪ್ರಕಾರ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕೆಂದು, ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛೆಪಟ್ಟಾಗಲೇ ಜಗಳ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯು ಆತನ ಇಷ್ಟಬಂದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲುಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೂಡಾ, ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಪಶುಗಳು ಕೂಡಾ ವಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಗಂಡನು ಕೂಡಾ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು, ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಕೆಟ್ಟದೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಇವೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಋಣಾನುಬಂಧಗಳು, ಕೊಡು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದವುಗಳಿಂದಲೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿನ ಋಣದಾತರು ಮತ್ತು ಋಣಗ್ರಸ್ತರು ಅಂದರೆ, ಕೊಡುವವರು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ನಮಗೆ ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ, ಸಂತಾನ, ಮಿತ್ರರು, ಶತೃಗಳು ಮುಂತಾದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗೂಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಜನನ–ಮರಣಗಳು ಸುಖ–ದುಃಖಗಳ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಚಕ್ರವು ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ, ಇಲ್ಲವೆ ಅವಿವಾಹಿತರಾಗಿ ಇದ್ದರೂ, ಸದಾ ಸತ್‌ಶೀಲದಿಂದ, ಸ್ವಚ್ಚವಾದ, ಪವಿತ್ರವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಕುರಿತು ಈಗ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಬೇಡ, ಆಗಿರುವುದೆನೋ ಆಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಪವಿತ್ರವಾದ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ, ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಅರ್ಪಿತವಾದ ಒಂದು ಹೊಸ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ಯಾವ ಮಾನವನಾದರೆ ಸಹೃದಯದಿಂದ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಪಟ್ಟು, ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾನೋ, ಆತನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಪ್ರೇಮಪೂರ್ಣವಾದ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಕಷ್ಟಗಳಿರಬಹುದು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸುಖವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ವಿಮುಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಆತ್ಮ ಭಕ್ತರೆ ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಿವಾಹವೆನ್ನುವುದು ಅದರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅದೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆ, ಪ್ರೇಮಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾವವಿರಬೇಕು.

ಮಾನವನ ಜೀವನ ವಿಧಾನವು ಪಶುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬೇಕು. ಆತನು ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಭೋಗಲಾಲಸೆಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜೀವನದ ಧ್ಯೇಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಆತನು ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ, ಶೀಲವು ಮತ್ತೆ ನೈತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ತನ್ನ ಕಾಮಬಯಕೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಂಡತಿ ಒಂದು ಉಪಕರಣ ಮಾತ್ರವೆಂದು, ತನ್ನ ಇಷ್ಟಾನುಸಾರ ಆಕೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಅಟ್ಟಬಹುದೆಂದು ಗಂಡನು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಗಂಡನು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ, ತನ್ನ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ತನಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಆತ್ಮವೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪುರೋಗಮನ ಹೊಂದಬೇಕೆನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ತನಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಕಾಮದ ವಿಷಯವು ನಿಮಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ನಿರ್ಣಯಿಸಿಯಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆದರೆ ಅಧಿಕ ಸಂಭೋಗವು ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಹಾನಿಕರವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ದಯಮಾಡಿ ಕಾಮವನ್ನು 'ಪ್ರೇಮ' ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಬೇಡಿ. ಕಾಮಕ್ಕೆ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ, ಭೂಮಿಗೆ ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಇರುವಷ್ಟು ಅಂತರವಿದೆ. ಇವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರ್ತಿ ವಿರುದ್ಧವಾದವು. ಬೈಬಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪ್ರೇಮ, ಪರಮಾತ್ಮ ಒಂದೇ, ಏಕೆಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೇಮವೇ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು. ಪ್ರೇಮ ನಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಕಾಮ ಪತನಕಾರವು, ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೀಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೇಮ ಹಗುರವಾದದ್ದು, ಕಾಮವು ಬಹಳ ಭಾರವಾದದ್ದು. ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಸಮತ್ವ, ಆನಂದಗಳಿವೆ, ಕಾಮದಿಂದ ದುಃಖ, ಸಂತಾಪಗಳಿವೆ. ಪ್ರೇಮವು ಆತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಮವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ತುಚ್ಛಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೀರಿಸುವಂತದ್ದು, ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯತೆ, ಶಾಂತಿ ಇದೆ–ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಆವೇಶ, ಉದ್ವೇಗಗಳಿವೆ. ಪ್ರೇಮ ಪರಮಾತ್ಮನು ಕೊಟ್ಟ ವರವು–ಕಾಮವು ನಮ್ಮ ಪತನಕ್ಕೆ ಕಾಲನು ಕೊಟ್ಟ ಶಾಪವು. ಪ್ರೇಮ ಮುಕ್ತಿ ಪ್ರದಾತ–ಕಾಮವು ಬಂಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಪ್ರೇಮ ದಿವ್ಯವಾದದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ–ಕಾಮದಲ್ಲಿ ನರಕದ ದುರ್ಗಂಧವಿದೆ.

ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಾಯಪಡಿಸಿದರೆಂದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮರೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ "ಕ್ಷಮಿಸಿ, ಮರೆತುಬಿಡುವುದು" ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಲೆಂದೆ! ನೀವು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಮರೆತುಹೋಗಿ, ಆ ಕಹಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಲಾಭವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ನಮಗೆ ಆಗುವ ಅನ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ದುಃಖವಾಗುವುದು ಸಹಜವೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕಹಿಯಿಂದ, ಒಳಗೊಳಗೆ ಕೊರಗುವ ನೋವಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ ಕ್ಷಮಿಸುವುದು, ಮರೆಯುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ 'ಶ್ವಾಸ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಎಷ್ಟೋ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಇಷ್ಟದಿಂದಲೆ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನನ್ನು ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ಧ್ಯಾನಿ ಅಲ್ಲವೆಂದೊ, ನೀವಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಆತನ ಭಾವನೆಗಳು ಇಲ್ಲವೆಂದೊ, ನಿಮ್ಮ ವಿವಾಹ ಬಂಧನದಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಇದರ ಕುರಿತು ತಟಸ್ಥ ಭವದಿಂದ, ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇವಲ ನಿಮಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಮಿತವಾದದ್ದು ಅಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಅವರ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಭಾರವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಕೂಡಾ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಬ್ಬರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಪೋಷಣೆ ಅಗತ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ವಿವಾಹವನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ನಶಿಸಿಹೋಗುವ ಈ ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖಗಳಿಗಾಗಿ, ರುಚಿಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ಬಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು, ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಷ್ಕಾರವಲ್ಲ. ಇದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಹಾಪಾಪ, ಮತ್ತು ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ಬದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮರಣವೇ ಜೀವನದ ದುಃಖಗಳಿಗೆ, ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಅಂತಿಮ ಪರಿಷ್ಕಾರವಾಗಿದ್ದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತೇನು ಇರುತ್ತದೆ? ಆದರೆ ಇದು ಹಾಗಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳು, ನಿಮ್ಮ ದುರಾದೃಷ್ಟಗಳು ಮರಣದ ನಂತರ ಕೂಡಾ ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದೆ ಬರದೇ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ಋಣವನ್ನು ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ತೀರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಋಣವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದಿರೋ, ನಂತರದ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಋಣಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಎನ್ನುವ ಈ ಘೋರ ಪಾಪದಿಂದಾಗಿ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಭಾರವು ಕೂಡಾ ಆ ಋಣದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ವಿಯೋಗದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದುಃಖ ಸಹಜವಾದದ್ದೇ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ಕೊಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವುಗಳ (ಲೇವಾದೇವಿ) ಮೇಲೆಯೇ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಜನ್ಮವು ಹಿಂದಿನ ವಿನಿಮಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯ ನಿಮ್ಮ ಋಣದಾತರು ಮತ್ತು ಋಣಗ್ರಸ್ತರೆ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಮಕ್ಕಳು, ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ, ಬಂಧುಗಳು, ಮಿತ್ರರು, ಶತೃಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಋಣ ತೀರಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಮುರಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಕಾಲ ಕೂಡಾ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಜತೆ ಇನ್ನು

ಇರಲಾರರು. ದಯಮಾಡಿ ಮರಣಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕ ಮೋಹವನ್ನಾಗಲಿ, ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೂ ಲಾಭವಿಲ್ಲ, ಮರಣಿಸಿದವರಿಗೂ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಇರಬೇಕಾದ ವಾತಾವರಣ, ಸಾಂಗತ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳಬಾರದು, ನಿರಾಶೆಪಡಬಾರದು, ಈ ವಾತಾವರಣದ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಆ ಸಹವಾಸದೊಡನೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಬೀಳದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಅನಾಸಕ್ತಭಾವದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನೀವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತೀರಿ.

ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರು ಸದಾ ಅವರ ಆದಾಯದ ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಬಡ್ಜೆಟನ್ನು ಆದಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿರಿ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಅಂತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟವಿದ್ದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇಲ್ಲ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಕೂಡಾ. ಯಾವ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲದವನೇ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ಧನವಂತನು. ನಿಮ್ಮ ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಆದಾಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ, ಸಾಲಗಾರರಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನೀವಾಗಿ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸುವಂತಾಗಬಾರದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಗೌರವವು ಬಹಳ ಪೆಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟವುಗಳ ಕುರಿತು ನೀವೇ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಮವಾದ ಆದರ್ಶವೊಂದರ ಪ್ರಭಾವವು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪದೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಅವರೆಲ್ಲರಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿರಿ. ಕುಟುಂಬಸ್ಥರೆಲ್ಲರು ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಸದ್ಭಾವನೆಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಗಾಗ ತುಂಟ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ಮಹಾಪುರುಷರಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವರ ಚುರುಕಾದ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು, ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಅವರ ಬುದ್ಧಿ, ಆ ಪ್ರತಿಭೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯಾಗಿಸಲಾರರು.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮದುವೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು, ತಂದೆ–ತಾಯಿಯಾದೊಡನೆ ಅವರ ಜೀವನ ಕೇವಲ ಅವರವರಿಗೆ ಸೀಮಿತಗಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಕೊಟ್ಟ

ಮುಗ್ಧವಾದ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ ಎನ್ನುವ ಭಾರವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಕೂಡಾ ಅವರ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೇಮ ಇರುವುದು ಸಹಜವೆ, ಆದರೆ ಈ ಪ್ರೇಮ ಮೋಹವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದಾಗ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಿ ತನ್ನ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದುಕೊಂಡು ನಡೆಯಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಕೂಡಾ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಿ ತನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ, ತನ್ನ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೇಮ ಮೋಹವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅವನಲ್ಲಿ ವಿವೇಕವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರೇಮವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಬಾಹ್ಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯೇ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ಅವಶ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳಿವೆ, ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಜನಗಳು ಪ್ರೇಮವೆಂದು ಯಾವುದನ್ನು ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೋ, ಅದನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಿವಾಹವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ, ಆ ಪ್ರೇಮ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೋ, ಎಷ್ಟು ಸಫಲವಾಗುತ್ತದೋ ಹೇಳಲಾರೆವು. ನಿಮ್ಮ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳೆಲ್ಲವು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ನೀವೇ ಸ್ವಯಂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯ.

ನೀವು ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಕರ್ಮವನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾ ವರ್ತಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಿ, ಇದೇ ನಿಮಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಇತರ ಸಂಬಂಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಕೋರಿಕೆಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಕುರಿತೇ ಆಲೋಚಿಸಬೇಡಿರಿ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ, ಮತ್ತೆ ಒಬ್ಬ ಹೆಂಡತಿ ಹಾಗೆಯೇ, ಒಬ್ಬ ತಂದೆ ಮತ್ತೇ ಒಬ್ಬ ಗಂಡನೆಂದು, ಎರಡು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡಾ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜೀವಿಸುವ ವಿಧಾನ

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕೆಲಸಗಳು, ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ನೀವು ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸಮಯ ಕೊಡದಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ಆದರೆ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳಿಗೆ, ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ದುಃಖಕರವಾದ ಸಂಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುವುದು ಸಹಜ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ದುಃಖಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಮೋಹವೇ. ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತರಿಗೆ ಏನೂ ಸಂಭವಿಸಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಈ ಭಯವೇ ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಾದೆ ಪಡಬಾರದು, ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ನಿಮಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಎದುರಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ದಯಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಗತಿಸಿದ ಜೀವನವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಭಕ್ತಿ, ಪ್ರೇಮಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತಮಾನವನ್ನು, ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಿ.

ಈ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮವೊಂದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ತಿಳಿದವರು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು. ಕೆಳವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಈ ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮ ಲಭಿಸಿದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪುನಃ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ನಿಮಗೆ ಈ ದೇಹವೆಂಬ ಅಮೂಲ್ಯ ವರವು ಪ್ರಸಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟೋ ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಜನನ–ಮರಣಗಳೆಂಬ ಭಯಾನಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವಷ್ಟರವರೆಗೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಶರೀರವೆಂಬ ಪಂಜರದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಂತ್ಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸದ್ಗುರುವು ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಜೀವನ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪರಮಾತ್ಮನು ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಪೋಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಲೋಪಗಳನ್ನು ಗಣನೆ ಮಾಡದೆ ದಯಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪೋಷಿಸಿರಿ. ನಿರಾಶೆ ಹೊಂದುವ, ಭಯಪಡುವ,

ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವ ಅವಸರವೇ ಇಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಎದುರಿಸಿರಿ. ಬೇರೆ ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಷ್ಕಾರವಾಗದ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಪ್ರೇಮದಿಂದ, ಅನುರಾಗದಿಂದ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನನ್ನವರು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಮನಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಮಯ ಪ್ರತಿ ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದೋ ಒಂದು ದಿನ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾವವು, ಆತ್ಮ ತನ್ನ ಮೂಲವಾದ ಸ್ವಗೃಹಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮ ತನ್ನ ಸ್ವಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೇರಿದರೇನೇ ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಆತನು ತನ್ನ ವಿಷಾದವನ್ನು, ಒಂಟಿತನವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ಮರಳಿದರೆ ಮತ್ತಿಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ಕಗ್ಗಂಟಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊನೆಗೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಇದರ ಭಾವವು ನೀವು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಇರದೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೂರವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಸನ್ಯಾಸಿಯಂತೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ಅಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮವರೊಡನೆ, ಕಲೆತು ಬೆರೆತು ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಈ ಜೀವನ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೊಂದು ಪಾತ್ರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆಂದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಮರೆತುಹೋಗುವಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳ ಬಾಕಿ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೊಸ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದೆವೋ ಆ ಸ್ವಗೃಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನು ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ.

ಕಳೆದ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು ವಿವೇಕದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೀವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮೋಹಪಾಶದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿತ್ತೀರಿ.

ಜೀವನ ಸಂಗ್ರಾಮವನ್ನು ಒಬ್ಬ ಶೂರನಂತೆ ಹೋರಾಡಬೇಕು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸುಖವಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರರನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೂ, ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿ ಸುಖಪಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಬ್ಬನು ಕೂಡಾ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಷ್ಟಗಳು ದುಃಖಗಳು ಇವೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇವೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಮ್ಮಿ ಇರುತ್ತವೆ. ನಿಜವಾದ ಸುಖಕ್ಕೆ,

ನಿಜವಾದ ಆನಂದಕ್ಕೆ ನಿಲಯವಾದ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ಯಾರೋ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರವೇ ಸುಖವಾಗಿ ಇದ್ದಾರೆ.

ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಸುಖಶಾಂತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾರವು. ಸುಖವನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಒಳಗೇ ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಪ್ರಶಂಸನೀಯವಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಸೇವೆ, ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಸಮರ್ಥರಾಗುವ ಮೊದಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸೇವೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳು ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇತರ ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲನೇ? ಮೊದಲು ನೀವು ಯಾವ ಸೇವೆ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದೆಂದು ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾನವ ಜನ್ಮವೊಂದರ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೇನು? ಪರಮಾತ್ಮ ನಿಮಗೆ ಮಾನವ ಜನ್ಮ ಎನ್ನುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಏಕೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೋ, ನೀವು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವ ವಿಷಯ. ಇದರ ಕುರಿತು ನೀವು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಾನವ ಜನ್ಮ ಎಷ್ಟು ಅಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದೋ, ಈ ದುರ್ಲಭವಾದ ಜನ್ಮವನ್ನು ಯಾವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಪರಮಾತ್ಮ ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವನೋ, ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರ, ನಿದ್ದೆ, ಸಂತಾನ, ವಿಷಯ ಸುಖಗಳು ಮೊದಲಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೀವು ಈ ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮ ಹೊಂದುವ ಮೊದಲೇ ಅನೇಕ ಅಧೋ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ. ಮಾನವ ಜನ್ಮದ ಉದ್ದೇಶ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ, ಪರಮಾತ್ಮ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಾನವನ ದೇಹವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನು ಇತರ ಯಾವ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಹೊಂದಲಾರೆವು. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾನವನ ದೇಹ ದೊರಕದೇ ಹೋದರೆ ಈ ಉದ್ಧೇಶ ಪೂರ್ತಿಯಾಗದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ನೀವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಉಳಿದ ಸಮಸ್ತ ವಿಷಯಗಳು, ಅಭಿರುಚಿಗಳು, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವು, ನೀಚವಾದವು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಾರಿರಿ. ಆದರೆ ನೀವೆಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಹಿಸಲಾರದ ಅನೇಕಾನೇಕ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು, ದುಃಖಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಂತರ ಅತಿಕಷ್ಟದ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮ ಅನ್ನುವ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಪ್ರಸಾದವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಿಮಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅವಕಾಶ

ಕೊಟ್ಟಿರುವವರೆಗೂ ಈ ಮಹಾಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. ಯಾರಾಗಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮರಣಿಸ ಬಯಸಿದರೆ ಅವರು ಜೀವಿಸುತ್ತಲೇ ಮರಣಿಸಬೇಕು. "ಮರಣಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಮರಣಿಸಬೇಕು". ಇದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ?

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಲೇ ನೀವು ಮರಣವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾ ಮರಣಿಸಬೇಕು. ಶೂರರಾದರೆ ಮರಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮಗಳು ಹಿಂದೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ಭಾರವನ್ನು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಲೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮಗಳ ಪೂರ್ತಿ ಲೆಕ್ಕವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನುಷ್ಯನು ಸಂದಿಗ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೋ, ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದೋ ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವು ಅವನಿಗೆ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿಯೇ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶಾಂತ ಚಿತ್ತದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು, ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಅದೇ. ಪರಮಾತ್ಮನು ನಿಮಗೆ ಅಂತರಾತ್ಮವನ್ನು ಇಲ್ಲಾ ವಿವೇಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯದು–ಕೆಟ್ಟದ್ದುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾರಬ್ಧಾನುಸಾರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ನೀವು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕು, ಆದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸ ಮಾಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ಮಾಡುವ ಸಾಂಗತ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಆ ಸಾಂಗತ್ಯದ ಪ್ರಭಾವವು ಕೂಡಾ ಅವರ ಮೇಲೆ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಲಹೀನತೆಗಳನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಲೋಪಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಂತೋಷಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೆ. ನೀವೀಗ ನಿಮ್ಮ ಬಲಹೀನತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನು ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಿ. ನೀವು ಯಾವಾಗಾದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರೋ ಆಗ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಿಮಗೆ ಸದಾ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಈ ಪ್ರಪಂಚವೆನ್ನುವ ದುಃಖಕರವಾದ ಕಾರಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿರುವಂತಹವು ಯಾವುವು? ಅವು ಪ್ರಪಂಚ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಲ್ಲ, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ಗಾಢವಾದ ಮೋಹ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಭಾವಗಳೇ. ನೀವು ಒಂದು ಹಸುವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿದರೂ, ಹಗ್ಗವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟರೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಆಗಲೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಕರುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಆ ಹಸುವು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅದರ ಕರುವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೂ ಅಲ್ಲಿಗೇ, ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದೆ

ಹಸುವು ಕೂಡಾ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಹಸುವನ್ನು ಯಾರು ಬಂಧಿಸಿದಂತೆ? ಅದರ ಕೊರಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹಗ್ಗವು ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಆ ಕರುವಿನ ಮೇಲಿರುವ ಮೋಹವೆ ಅದನ್ನು ಬಂಧಿಸಿಟ್ಟಿದೆ, ಮೋಹವೆನ್ನುವ ಈ ಬಂಧನವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿ ಇಡುವಂತವು, ಈ ಪ್ರಪಂಚ, ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಮಗಿರುವ ಮೋಹವೇ ಪ್ರೇಮ, ಇವೇ ನಿಮ್ಮ ಸಕಲ ದುಃಖಗಳಿಗೆ, ಬಾಧೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಸಂಬಂಧಗಳು, ನಿಮಗೀಗ ಇರುವ ಕೋರಿಕೆಗಳ ಮೇಲಲ್ಲದೆ, ಗತಜನ್ಮದ ಕರ್ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಈ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು, ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಯಾವಾಗಾದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಾ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಕಡೆಗೆ, ಆತನ ಭಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳುತ್ತಿರೋ, ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿ ಅದರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅದೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ನೀವು ಈ ವಿಧವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಂದ ಇತರರನ್ನು ಬಲವಂತಪಡಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಸರಿಯಾದವೆಂದು ವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟಾದಾಗ ನೀವು ಅವುಗಳಂತೆ ದೃಢವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾಗಿಯೂ ರಾಜಿಯಾಗಬಾರದು.

ಮರಣಿಸಿದ ನಂತರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರರನ್ನು, ಬಂಧುಗಳನ್ನು ಜೀವಿಸಿರುವಾಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ನೀವು ಆತ್ಮದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರಾದ್ದರಿಂದ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ತಟಸ್ಥಭಾವದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಫಲ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಉಪಾಯ.

ಯಾವುದೋ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉಪವಾಸಗಳಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಷ್ಟವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಮಧ್ಯೆ ಮಾರ್ಗ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಭೋಜನವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸರಳವಾದದ್ದು ಆಗಿರಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಕೇವಲ ಶರೀರ ಮಾತ್ರವೇ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ **"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"** ಧ್ಯಾನವು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು.

ಕರ್ಮಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮ, ನಿಮ್ಮ ಸುಖ–ದುಃಖಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳು ಇವೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ಗತಜನ್ಮದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಇರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಯಾವ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತಿರುವಿರೋ ಆ ಬೆಳೆಯನ್ನೇ ಕೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಗತಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ, ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾರಬ್ಧಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು, ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಂತಿಸುವುದು ವ್ಯರ್ಥ.

ನಿಮ್ಮ ಗತ ಜನ್ಮದ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೆಂದೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳೆಲ್ಲವು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಗತಜನ್ಮದ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಕರ್ಮಗಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನಾಟುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹೆಸರೇ ಜೀವನವು.

ನೀವು ಕೆಲವರಿಂದ ಹಣವನ್ನು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಪ್ರೇಮವನ್ನು, ದುಃಖವನ್ನು, ನೋವುಗಳನ್ನು, ಅವಮಾನಗಳನ್ನು, ಇಲ್ಲಾ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗತಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯ ಋಣದಾತರು ಮತ್ತು ಋಣಗ್ರಸ್ತರೇ ಅಂದರೆ ಕೊಟ್ಟವರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಾಗಿ, ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿಯರಾಗಿ, ಮಿತ್ರರಾಗಿ, ಶತೃಗಳಾಗಿ ಬರುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ರಂಗಸ್ಥಳ ಅಂದರೆ ವೇದಿಕೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ರಂಗಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರು ನಾಯಕನ ಪಾತ್ರವನ್ನು, ಒಬ್ಬರು ನಾಯಕಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು, ಒಬ್ಬರು ಖಳನಾಯಕನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ರಂಗಸ್ಥಳದಿಂದ ಇಳಿದು ಹೋದ ತಕ್ಷಣ ಯಾರೂ ನಾಯಕರಲ್ಲ, ನಾಯಕಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಖಳನಾಯಕನೂ ಅಲ್ಲ. ಇದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಒಂದು ರಂಗಸ್ಥಳವೆಂದು, ನೀವು ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಸಕಲ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುವುದು ವ್ಯರ್ಥವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರಬ್ಧದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಅದೇ ಬಂದು

ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಮಾನವನು ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದ ಕಡೆಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಗತ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿಯೇ ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನದ ಕಡೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಿಮಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಸಮಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಸಾಂಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನೀವು ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನೀವೆಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ, ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತೀರೊ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ಋಣ ತೀರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹೋಗಿಬರುವವುಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ಜನನ ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ನೀವು ಸತ್ಯಲೋಕವನ್ನು ಸೇರಿ, ಶಾಶ್ವತವಾದ ಆನಂದ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಬರುತ್ತಾ, ಹೋಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ನೀವು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದರ ಜೊತೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಎಂತಹ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಿರೋ ಅಂತಹ ಬೆಳೆಯನ್ನೇ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ, ಕೋರಿಕೆಗಳ, ಬಯಕೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವಿವಿಧ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಜನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಏನು ಕೋರಿದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಅದನ್ನು ತೀರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಏರ್ಪಾಟನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕೋರಿಕೆಗಳೆಲ್ಲಾ ತೀರಬೇಕು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿರುವ ದೇಹದೊಂದಿಗೇ ಜನ್ಮವು ಕೊಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವಲ್ಲಿಯೇ ನೀವಿರಬಹುದು. ಕರ್ಮಗಳು ತಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಇಲ್ಲವೆ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವ ಅವಸರವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರಬ್ಧದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳೇ ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೀವು ಇದರ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿರಿ. ನೀವು ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿಸಿರಿ, ಉಳಿದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅದರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅದೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆಗಾಗ ಏನು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಇಷ್ಟ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಗತಕರ್ಮಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬೇಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರಬ್ಧದಲ್ಲಿರುವುದೇ ನಿಮಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ, ಸದ್ಭಾವನೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಉದ್ಯೋಗ ಬಿಡುವಂತ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಇತರ ಉದ್ಯೋಗ ಲಭಿಸಬಲ್ಲವು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ಪ್ರಭುವಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಕುರಿತು ನಿಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಮದ್ಯ ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಸ್ವತಃ ಸದ್ಗುಣಗಳು. ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಕನಿಷ್ಟ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ಭಾರವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ನೋಡುವ ರೂಪಗಳು, ಆಕಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಗತಜನ್ಮಗಳ ಕರ್ಮಗಳು, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಏರ್ಪಟ್ಟವು. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತೊಲಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಕಂಡ ಕನಸುಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಲಧ್ಯಾನಿಗಳು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಕನಸುಗಳು (ದೃಶ್ಯ ಮುಂತಾದವು) ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಕರ್ಮಗಳ, ಗತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲೋಕಗಳ ಕಡೆಗೆ ಪುರೋಗಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಷ್ಟು, ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಎದುರಿಗೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಎಂತಹವುಗಳಾದರೂ ನೀವು ಇವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬಾರದು. ಆಗ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ದೃಶ್ಯಗಳು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಸುಖಪ್ರದವಾದ ಅಥವಾ ದುಃಖಪ್ರದವಾದ ದೃಶ್ಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದು ನೀವು ಪಥ ಭ್ರಷ್ಟರು ಆಗಬಾರದು.

ಏನು ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅದು ಪ್ರಾರಬ್ಧದಲ್ಲಿಯೇ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವೆಂದಿಗೂ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ನೀವೆಂದಿಗೂ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು, ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ದೈವದ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.

ಸತ್ಯ

ಮಾನವ ಜನ್ಮದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ, ಲಕ್ಷ್ಯ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಜನ್ಮವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀವು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾದ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ, ಇತರ ಬಂಧುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. 'ಆತ್ಮಭಕ್ತಿ' ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತ್ಯಾವುದೂ ನಿಮಗೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರದು ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಸಾಧಕನು ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ ಮೊದಲಾದ ಪಂಚ ವಿಕಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಯಾವಾಗಾದರೆ ಸಾಧಕನು ಪರಮಾತ್ಮ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟನೋ, ಆತನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನ ಕೊಡಬಾರದು. ಈ ಕೇಡುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿವೇಕಹೀನತೆ.

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಭಯದಿಂದ ಅಸತ್ಯವು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಭಯಗಳು ಇರಬಾರದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿಯಬೇಕು. ಅಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯಬಾರದು. ಒಂದು ಸುಳ್ಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ನುಡಿಯಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸುಳ್ಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೇಡಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲದವುಗಳ ಕುರಿತು ಇರುವ ಚಿಂತೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ದುಃಖಿತನನ್ನಾಗಿ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಭಾದೆಡಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗಿರುವ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ನಗುತ್ತಾ ಮರೆತುಬಿಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಭಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಹೊಂದಿದವನ್ನು ಸಹಜ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಅಂಗೀಕರಿಸಿರಿ.

ಪರಮಾತ್ಮ ಮಾನವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಎಲ್ಲರೊಳಗೆ ತಾನೇ ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ಇದ್ದಾನೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಆತನ ಮಕ್ಕಳೇ! ಯಾರಾಗಲಿ, ಯಾರನ್ನಾಗಲಿ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಅವನು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನೇ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ. ಇಂತಹವನು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇರಬಲ್ಲನು?

ನೀವು ಈಗ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕಡೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಬದಲಿಸಿ, ಆತನ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಶಾಂತಿ, ಆನಂದ, ಸಂತೋಷ ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಂದಬಲ್ಲಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಅಂಶ. ಇದು ಆತನಿಂದ ಯುಗಗಳಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ತಿರುಗಿ ತನ್ನ ಗೃಹಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಪೂರ್ಣಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಿದಾಗಲೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಂತ್ಯವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಎಲ್ಲಾ ಯುಗಗಳ ಸಾಧಕರು ಅವರ ಗಮನವನ್ನು ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಮರಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರು. ನಮ್ಮ ವಿಭಿನ್ನ ಮತಗಳ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಅವುಗಳ (ಆಚರಣೆಗಳು) ಕರ್ಮಕಾಂಡಗಳು, ಅವುಗಳ ಬಾಹ್ಯರೂಪಗಳು ಖಚಿತವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸತ್ಯವು ಎಲ್ಲಾ ಮತಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಆಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪರಮಾತ್ಮನು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾತಿ, ವರ್ಣ, ದೇಶವೆನ್ನುವ ಭೇದಭಾವವೆಣಿಸದೆ ಎಲ್ಲರೊಳಗೆ ಇರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಇದೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಏಕೈಕ ಉದ್ದೇಶವು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮಗೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಮಾನವದೇಹವೆನ್ನುವ ಅಮೂಲ್ಯ ವರವನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಬಿಟ್ಟರೆ, ನೀವು ಇನ್ನು ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪಶುಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವಿರಿ? ಅವು ಕೂಡಾ ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ, ನಿದ್ರಿಸುತ್ತವೆ, ಹೊಡೆದಾಡುತ್ತವೆ, ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತವೆ, ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತವೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಕರ್ತವ್ಯ, ತ್ಯಾಗವೆಂಬ ಭಾವಗಳು ಇವೆಯಾದ್ದರಿಂದಲೇ, ಅವುಗಳ ಫಲದಿಂದಾಗಿಯೇ ಆತನು ತನ್ನ ಸ್ವಧಾಮವನ್ನು ಸೇರಬಲ್ಲನು. ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತನವೇ ಇದು. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಸಹಜನರೊಡನೆ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ, ಪಶುಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮನೇನಲ್ಲ. ಶ್ರೇಷ್ಠನೂ ಅಲ್ಲ, ಆತನಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಎಂದು ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕು ಇಲ್ಲ.

ನೀವು ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಕರು ಆಗಿರುವುದು ಸಂತೋಷಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ನೀವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪುಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಸಂಶಯಬಂದರೂ, ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದರೂ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

ಪರಮಾತ್ಮ ನಿಮಗೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇಂತಹ ಉತ್ತಮವಾದ ಬುದ್ಧಿ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ನೀವು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು. ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಸಾರ ಜೀವನವನ್ನು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕುರಿತು ಅನ್ವೇಷಣೆ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಒಂಟಿಯಾದವರೇ. ಕೆಲವರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಬೇಗನೆ, ಕೆಲವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಒಂಟಿತನದ ಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊಂದುವ ಉಪಾಯವೇನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗದ, ಸದಾ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುವ ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದೇ. ಆ ಪದಾರ್ಥ ಕೇವಲ ಆತ್ಮ ಮಾತ್ರವೇ.

"ಈ ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಪಂಚ ರಚನೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು?" ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುವ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏನು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆಂದರೆ? ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಏಕಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾನೋ ಎನ್ನುವುದು, ಇದನ್ನು ರಚಿಸಿದವನಿಗೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಈ ರಚನೆ ಕುರಿತು ಉತ್ತರವನ್ನು ಹೇಳಿದರೂ, ನೀವು ಗ್ರಹಿಸಲಾರಿರಿ. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಒಂದು ಶಿಶುವು ತಾನು ಹೇಗೆ ಜನಿಸಿದನೊ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಲಾರದವನಂತೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಬುದ್ಧಿ ಕೂಡಾ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾರದು. ಶಿಶುವಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ತಾಯಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲಳು. ಆದರೆ ಆ ಶಿಶುವಿನ ಬುದ್ಧಿಗೆ ನಿಲುಕದಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಆ ಶಿಶುವಿಗೊಂದು ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಭ್ರಮೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ತರ್ಕದ ಮೂಲಕ ನೀವು ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಇದೇ ನಿಮಗೆ ನಾನು ಕೊಡುವ ಸಲಹೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಲಭಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅಸಲು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ನಿಮ್ಮ ಒಳಗಿರುತ್ತಿರುವ ಆ ಏಕೈಕ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಂತಾನವು, ಪುನಃ ಆತನನ್ನು ಸೇರಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಮಾನವನು ಸಹ ಮಾನವರನ್ನು ಹೇಗೆ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೊ ನೋಡಿದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಮಕ್ಕಳು. ಮತ್ತೆ ನೀವು ಆತನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಿ, ತಂದೆಯಾದ ಆತನನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರೀತಿಸಬಲ್ಲಿರಿ? ನೀವು ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಬೇಧ ಭಾವಕ್ಕೆ ಅತೀತರಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ, ಶುದ್ಧವಾದ ಚಿಂತನೆ ಅವಶ್ಯಕವು.

ಮಾನವ ಜೀವನವೊಂದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ, ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಹೊಂದುವುದು (ಪಡೆಯುವುದು) ಹಾಗೂ ಪುನಃ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಗೃಹವಾದ ಸತ್ಯಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು.

ನಿಮಗೆ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನು ನೀವು ಚಲ್ಲಾಚದುರಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸಿ ಅಂದರೆ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳಿಂದ ಗಮನವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಒಳಗಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಬೇಡಿರಿ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವೇನು ಇಲ್ಲ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಧಿಯನ್ನು, ಈ ಸಂಪತ್ತನ್ನು, ಪ್ರಪಂಚದ ಸಂಪತ್ತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಭದ್ರಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಎಂದಿಗೂ ದುಃಖ ಪಡಬಾರದು, ಪರಮಾತ್ಮನು ಪ್ರಸಾದಿಸಿದಕ್ಕೆ ಆತನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವವುಗಳನ್ನು ಸಾಹಸದಿಂದ ಎದುರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳೇನೋ ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು, ಆದ್ದರಿಂದ ಲೋಕಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೊಡುವ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವುಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರಿ. ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರಾಶೆ ಹೊಂದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಆತ್ಮೋದ್ಧರಣಕ್ಕಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಹಂಬಲ ಇರುವುದು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟವೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ತಿಳಿಸಿರಿ. ಇದೇ ಕೊನೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೂ, ಇಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಾರ ರೀತ್ಯಾ ನೀವೆಲ್ಲಿಗೇ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಸ್ವತಃ ದಯವುಳ್ಳವರಾಗಿ, ಸ್ನೇಹಪೂರ್ಣರಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಸ್ಥಳಗಳೆಲ್ಲವು ಒಳ್ಳೆಯವೇ ಎಂದು, ಲೋಕದವರೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯವರೆಂದು ನೀವು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಯಾವ ವಿಷಯಗಳು, ಸತ್ಯವಾದವು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದುಹೋಯಿತೋ, ಅವುಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಾದೋಪವಾದಗಳು. ವಿಮರ್ಶೆಗಳು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದರೆ ಅದರಿಂದ ಲಾಭವೇನು ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮತ್ತು ತರ್ಕವಿತರ್ಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಕಾಲವು ಕಳೆದುಹೋಗಿದೆ. ಈಗ ಇದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುತ್ತಾ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಮಯ. ಆಗಾಗ ಮನುಷ್ಯನ ಬುದ್ಧಿ, ತರ್ಕ ಶಕ್ತಿ, ಸೈತಾನನ ಕೆಲಸದ ಸಾಮಾನಾಗಿ

ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ. ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಆತಂಕವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ.

ಈ ಐದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

1. ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದೆ ಇರುವುದು.

2. ಹೆಂಡ, ಸಾರಾಯಿಯಂತಹ ಮತ್ತು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು.

3. ತನ್ನ ಜೀವನ ಭಾಗ ಸ್ವಾಮಿಯ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾರೊಂದಿಗೂ (ಸ್ತ್ರೀ–ಪುರುಷ) ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಯಾರನ್ನು ಅಂತಹ ಕಾಮದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡದಿರುವುದು.

4. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3–4 ಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯ ಕೊಡುವುದು.

5. ಆತ್ಮ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು.

ಈ ಐದು ನಿಯಮಗಳ ಕುರಿತು ಎಂದಿಗೂ ಸಂದೇಹಿಸಬೇಡಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವು ನಿಜವಾಗಿಯು ಅಮರವಾದ, ಸರ್ವ ಶಕ್ತಿವಂತವಾದ, ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿ. ಇದು ಪರಮಾತ್ಮ ಎನ್ನುವ ಮಹಾ ಪ್ರಕಾಶವೊಂದರ ಒಂದು ಕಿರಣವು. ಆದರೆ ಇದರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿತಿ ಏನು? ಇದರ ಸ್ಥಿತಿ ಏಕೆ ಇಷ್ಟು ದಯಾನೀಯವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ? ಇದು ಒಂದು ಉನ್ನತ ವಂಶದ ರಾಜಕುಮಾರಿ, ಆದರೆ ಪತನವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ದಾಸಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ.

ಕಳೆದು ಹೋದ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಕುರಿತು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿರಿ. ಜೀನವದಲ್ಲಿ ಎಡರು ತೊಡರುಗಳು ಬರುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅಧೈರ್ಯ ಪಡಬಾರದು. ಪರಮಾತ್ಮ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿದ್ದಾನೆ, ಆತನು ಸದಾ ದಯಾಳುವು, ಆತನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿರಿ, ಆತನು ಕರುಣೆ ತೋರುತ್ತಾನೆ. ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಭಕ್ತಿ ಶ್ರದ್ಧೆಗಳಿಂದ ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಆದರ್ಶವಾದ ಪ್ರಮುಖ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿರಿ.

ಪರಮಾತ್ಮ ಒಬ್ಬನೇ. ಆತನು ಎಲ್ಲರ ಶರೀರದಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಆತನನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಆತನು ಲಭಿಸಬಲ್ಲನು ಎಂದಾಗ ಇಷ್ಟು ಮತಗಳು, ಇಷ್ಟು ಜಾತಿಗಳು, ಇಷ್ಟು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಇಷ್ಟು ಮಾರ್ಗಗಳು, ಇಷ್ಟು

ವಿಧಾನಗಳು, ಏಕೆ ಏರ್ಪಟ್ಟವು? ವಿವೇಕವಿರುವ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಪ್ರತಿ ಮತಕ್ಕೂ ಆಚರಣೆಗಳು, ಕರ್ಮಕಾಂಡಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇದ್ದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಮತಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾರಕ್ಕೆ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿ ಒಂದೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ವಿಭಿನ್ನ ಮತಗಳ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ, ಪ್ರತಿ ಮತದ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸತ್ಯವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮತಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ, ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಭೇದಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮತಾಂಧತೆಯ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕಿ ಬೀಳುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ನೀವು ಆ ಮತಗಳ ಮೂಲ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೆಂದಿಗೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಪತ್ರೀಜಿ ಎಂದಿಗೂ ಮತವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಮರಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಅವರು ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯದ ಸಾಧನೆಗಾಗಿಯೇ, ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಮತಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಪುರೋಹಿತರು ಯಾರನ್ನೂ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು, ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜನರು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೆ ಪಕ್ಷಪಾತ, ಮತಾಂಧತೆ ಎನ್ನುವ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರಲಾರದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಮತಭೇದಗಳು, ಕಲಹಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಲಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಮಾತ್ರನೇ ನಿಜವಾದ ಅನ್ವೇಷಕರು.

ವಾಸ್ತವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುವವರು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಕುರಿತಾದ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಇರುವವರು, ಜಾತಿಗಳು, ಮತಗಳು, ದೇಶಗಳು, ಭಾಷೆಗಳು, ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳು, ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿನ ಭೇದಗಳು, ಮನುಷ್ಯ-ಮನುಷ್ಯನ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಒಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನುವುದರ ಕುರಿತು ಭಯ ಪಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಇಲ್ಲ. ಯಾರಾಗಲಿ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೇಮಿಯು ಯಾವಾಗಾಗಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಿಯತಮೆಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ಭಯಪಡುವನೆ? ನೀವು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಇರಿ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಯಾರೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸದ್ಗುರುವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯ, ಆದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಿಯವಾಗಿ, ಮಧುರವಾಗಿ ನುಡಿಯಬೇಕು. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಯಿಸಬಾರದು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಈಗಲೇ ಎಷ್ಟೋ ಕಠಿಣತೆ, ಕಷ್ಟಗಳು ಇದೆ. ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಾರದು. ನಾವು ಮೌನವಾಗಿ ಇದ್ದು ಯಾರ ಹೃದಯವನ್ನಾಗಲಿ ನೋಯಿಸದಂತೆ, ಇದ್ದುಬಿಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೌನವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾರಿಗಾಗಲಿ ಯಾವುದರ ಕುರಿತು ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯಬಲ್ಲರು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜನನ ಮರಣಗಳ ಭಯ ಇರುವಷ್ಟು ಕಾಲ, ನಾವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸತ್ಯವಂತರು ಹೇಗಾಗುತ್ತೇವೆ? ಅಸಲಾದ ಸತ್ಯ ಆತ್ಮವಾದ್ದರಿಂದ, ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಐಕ್ಯವಾದಾಗಲೇ ನಾವು ಸತ್ಯವಂತರಾಗಬಲ್ಲೆವು. ಸತ್ಯವೆನ್ನುವುದರ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥಗಳು, 'ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು', 'ಅಮರವಾದದ್ದು', ಅವಿನಾಶಿಯಾದದ್ದು ಮತ್ತು 'ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವಂತದ್ದು'.

ನಾವು ಆಗಾಗ ಒಂಟಿತನವನ್ನು, ವಿಷಾದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಮೂಲಸ್ಥಾನದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಹಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರವೃತ್ತಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬಯಸಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟರೂ, ಒಂದು ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪದಾರ್ಥದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿದರೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಮೃಗೀಯ ಕೋರಿಕೆ ಎಂದು, ಮೋಸವೆಂದು, ನನ್ನವರು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತವರು ಯಾರೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಷಣ ಯಾವಾಗಲೊ ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧವಾದ ಒಂಟಿತನಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯನು ವಿವೇಕದಿಂದ ಆಲೋಚಿಸಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿರಳವಾಗಿ ಬರುವ ಈ ದುರ್ಲಭವಾದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸದ್ವಿನಿಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಆತ್ಮನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ, ಆತನು ತನ್ನ ಸ್ವಧಾಮವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು, ಮಾನವ ಜೀನವದ ವಾಸ್ತವ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲನು. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಆತನು ಈ ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು, ಈ ಉದಾಸೀನತ್ವವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ಮರಳಿದರೆ, ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಜಟಿಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಶಾಂತಿಗೆ, ಆನಂದಕ್ಕೆ ನಿಲಯವಾದ ಸತ್ಯಖಂಡವನ್ನು ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಪರಮಾತ್ಮ ತನಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಈ ಮಾನವ ಜನ್ಮ ಎನ್ನುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಶಿಶುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುವಾಗ ತಾಯಿ ಪ್ರಸವವೇದನೆಯನ್ನು ಸಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸಾಧಾರಣವಾದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು

ಸಹಿಸುತ್ತೇವೆ, ಹಾಗಿರುವಾಗ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟುಪಡಬೇಕು!

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೋಹ, ಪ್ರೇಮ ಸಮಾಪ್ತಿಯಾದಾಗಲೇ ಜನನ ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರದಿಂದ ಜೀವಿಗಳು ಹೊರಬೀಳಬಲ್ಲರು. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕುರಿತು ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೂ ಆಲೋಚಿಸರು. ಯಾರನ್ನಾದರೆ ಅವರು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ, ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಕೂಡಾ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಬಹುದು.

ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಆತ್ಮಗಳು ಅನಂತಕಾಲದವರೆಗೂ ತಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತವೆಯೆಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ತಲೆ ಎತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಂದುವು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಲಭಿಸಿದಂತೆಯೆ. ಪ್ರೇಮಿಯು, ಪ್ರಿಯತಮನು ಒಂದಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಏನಿದೆ?

ಆತ್ಮಗಳೆಲ್ಲಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅವು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದಲೇ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಈ ದಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಜನರು ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಾದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜವಾದ, ಸ್ಥಿರವಾದ ಶಾಂತಿಯು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಲಭಿಸಬಲ್ಲದು. ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಯಾರೂ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲಾ ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಏಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ನಾವು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವವರೆಗೂ ಸ್ವಾರ್ಥ, ಹೋರಾಟಗಳು ರಾಜ್ಯವಾಳುತ್ತವೆ. ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ, ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾ, ತಪ್ಪಾದ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ, ತಪ್ಪಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹುಡುಕಿದರೆ, ಶಾಂತಿ ಹೇಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ? ಪರಮಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲವಾದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಮಠಾಧಿಪತಿಗಳು ಜನರನ್ನು, ನಿಯಮ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಕರ್ಮಕಾಂಡಗಳು ಎಂದು ನಂಬಿಸಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜನರು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಸರ್ವತ್ರ ಇದ್ದಾನೆ, ಆದರೆ ಆತನನ್ನು ನಾವು ಕೇವಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಪಡೆಯಬಲ್ಲೆವು. ಒಂದು ಬಾರಿ ಆತನನ್ನು ಒಳಗಡೆಯೇ ಹೊಂದಿದೆವಾದರೆ, ಆತನನ್ನು

ಹೊರಗಡೆಯೂ ಕೂಡಾ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಡೆಯೂ ನೋಡಬಲ್ಲೆವು. ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಆ ಉನ್ನತಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದದೆಯೇ ಹೊರಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬಲಪ್ರದರ್ಶನದ ಮೂಲಕವೊ, ಅಧಿಕಶಕ್ತಿವಂತವಾದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಭಯಪಟ್ಟೊ, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾರಿರಿ. ಪ್ರಪಂಚದ ಜನರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪರಮಾತ್ಮ ಒಬ್ಬನೇ. ಆತನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಭುವು, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆತನನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆತನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರೊಳಗೂ ಇದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಆತನನ್ನು ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಬಲ್ಲನು. ಇದೇ ಮಾನವನ ಜೀವನವೊಂದರ ಲಕ್ಷ್ಯ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಬಡಿದಾಟ, ಪರಸ್ಪರ ದ್ವೇಷ ಏಕೆ ಇದೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮತಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಈ ಮೂಲ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ನಾವು ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಈ ದಿನ ಮತಗಳ ಮಧ್ಯೆ, ದೇಶಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಷ್ಟು ಹೋರಾಟಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.. ಪ್ರಪಂಚವು ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಡದವರೆಗೂ ಶಾಂತಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಬೀರ್ ಏನೆನ್ನೆಂದಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಬಾರ್ಲಿ ಕಾಳುಗಳು, ಹೊಟ್ಟು/ತವುಡು, ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ, ಅದರ ಗಂಜಿ ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ, ಸಾಧುಗಳ ಸಾಂಗತ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು, ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಪಾಯಸ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದ ಭೋಜನವು ಲಭಿಸಿದರೂ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಾಂಗತ್ಯ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಾರದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯವೆನ್ನುವುದು, ಅತ್ಯಂತ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವೆಂದು ಮಹಾತ್ಮರೆಲ್ಲರೂ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾನವ ಜಾತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಆ ಪರಮಾತ್ಮ ಒಬ್ಬನೇ ಹಾಗೂ ಆತನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆತನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಎಂತಹ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಶರೀರವನ್ನು, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾದಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆ ಪ್ರಭುವನ್ನು ನಮ್ಮ ಒಳಗಡೆ ಹೊಂದಬಲ್ಲೆವು. ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದ, ನಿರ್ವಿವಾದ ಇಂತಹ ಸತ್ಯಗಳು ಇದ್ದಾಗಲೂ, ಕೇವಲ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದವಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ, ಈ ದಿನ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, ಒಂದು ಜಾತಿ ಮತ್ತೊಂದು ಜಾತಿಯನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇವರೊಳಗೆ ಪ್ರಭುವನ್ನು ಸೇರಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರೇಮ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಉಂಟಾಗಿಯೇ

ಇಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೊ, ಅವರು ಆತನ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪ್ರತಿ ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲೂ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲರೂ, ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನವೇ, ಅವನು ಎಲ್ಲರವನು. ಯಾವ ಜೀವಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಹುಟ್ಟಿಸಿದ್ದರೆ ಅದು ಬೇರೆ ವಿಷಯವು. ಒಬ್ಬ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದಲೆ ಎಲ್ಲರೂ ಉದ್ಭವಿಸಿದಾಗ ಕೆಟ್ಟವರೆಂದು ಯಾರನ್ನು ಅನ್ನುತ್ತೇವೆ?

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಇರುವವರೆಗೂ ನಾವು ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ತಿರುಗುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮೃತ್ಯು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋದಾಗ ಶರೀರ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಶ್ಚೇತನವಾಗಿ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನು, ಚಂದ್ರನು, ಭೂಮಿ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಆತ್ಮದ ಆಧಾರವಾಗಿ ನಿಂತಿವೆ. ಯಾವಾಗಾದರೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಇವುಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ? ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೃಷ್ಟಿ ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕಪ್ಪು ಬಿಳುಪು, ಭೇದಭಾವಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಂತವೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಸಮಾನರೆ. ಪರಮಾತ್ಮ ಒಬ್ಬನೇ. ಮನುಷ್ಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆತನು ಕೈಗಳು, ಕಾಲುಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿಗಳು, ಬುದ್ಧಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಆತನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಳಗೂ ಇದ್ದಾನೆ ಹಾಗೂ ಆತನನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮಾರ್ಗವೂ ಕೂಡಾ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಳಗೂ ಇದೆ. ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ, ರೂಪಗಳಲ್ಲಿಯ ಭೇದಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶೀತ-ಉಷ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಜಲ-ವಾಯುಗಳ ಕಾರಣವಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ ದ್ವೇಷಕ್ಕಾಗಲಿ, ಜಾತಿ ಮೂಲಕವಾಗಿ, ಭೇದಭಾವಕ್ಕಾಗಲಿ ಸ್ಥಾನವಿರಬಾರದು. ಪರಮಾತ್ಮ ಎಲ್ಲರೊಳಗೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಯಾರಾಗಲಿ, ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಲಿ ದ್ವೇಷಿಸಿದರೆ ಆತನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನೇ ದ್ವೇಷಿಸಿದಂತೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೇಮ ಉಂಟಾಗದಂತೆಯೇ ಲೆಕ್ಕ.

ಮಾಂಸಾಹಾರ

ಮಾಂಸ, ಮೀನುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆಯಂತಹವುಗಳ ಆಹಾರದ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ದಯಮಾಡಿ ಮಾಂಸವನ್ನು, ಮದ್ಯವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಎರಡೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಅವಿರೊಧಗಳು. ಅವು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ಭಾರವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನು ಕುರಿತು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

1. ಮಾಂಸ, ಮೀನುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹೆಂಡ, ಸಾರಾಯಿಯಂತಹವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಆತ್ಮವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು, ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಭಂಗಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

2. ಜೀವಿಗಳ ಹತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಕರ್ಮಗಳ ಭಾರವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದವರೆಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರಾಣಿ ಬಲಿಯಿಂದ ಪ್ರಸನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದರೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭವಾದ ಪದ್ಧತಿ ಇನ್ನೇನಿದೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಆಗಿನ್ನು ಯಾರಾಗಲಿ ಆತನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹತ್ಯೆಮಾಡಿ, ಆತನನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಲಿಕೊಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅಮಾಯಕವಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪಶು ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು, ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಹಂನ್ನು ಸರ್ಮಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮಹಾತ್ಮರು ಪ್ರಾಣಿಬಲಿ ಕೊಡಿರಿ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ದೃಷ್ಟಿ ಇರುವವರು ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಹೋಟೆಲ್ ನಡೆಸುವ ವೃತ್ತಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದು. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾರಾಯಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಮಾರಾಟಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನೀವು ಸತ್ತುಹೋದ ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಿ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೋಹವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಸ ಕರ್ಮಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಪತನ ಎನ್ನುವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಜೊತೆಯಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರು ಮನುಷ್ಯರಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಪಶುಗಳಿಗಿಂತ ಹೀನವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ನೀವು ನೋಡೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮಗಳ ಏರ್ಪಾಡು ಬಹಳ ಕಠಿಣವಾದದ್ದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇಟೆಯಾಡುವುದೆಂದರೆ ಇಷ್ಟ, ತನ್ನ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದೆಂದರೆ ಇಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತನು ಹಿಂಸೆಮಾಡಲು ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರವು ಸಂಕೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದುಃಖಪಡನು. ಪ್ರಕೃತಿ ಅವನಿಗೆ ಈ ಕೋರಿಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ, ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳ ಏನೋ ಒಂದು ಜನ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಅವನು ನಂತರದ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿತು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ದಯಮಾಡಿ ಪತ್ರೀಜಿ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರಿ, ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಮೂರು–ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳು ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ, ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಶಾಖಾಹಾರಿಯಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲಿರಿ.

ಅಹಿಂಸೆಯೊಂದರ ಮೂಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಏನೆಂದರೆ ನಾವು ಇತರರ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ, ದೌರ್ಜನ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು, ಆದರೆ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇತರರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸದಂತೆಯೂ ಕೂಡಾ ನಾವು ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಯಾರ ಆಹ್ವಾನವನ್ನಾದರೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ನೀವು ಯಾವ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಲ್ಲಿರೊ, ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನಲಾರಿರೊ, ಆ ಆತಿಥ್ಯ ಕೊಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು, ಆಗ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಭೋಜನವನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ನಿಮಗೂ ಎಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಬರದು, ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಯಾರ ಗಮನವು ಹೋಗದು.

ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿಂದರೆ ಆ ಜೀವಿಗಳು ಅಧೋಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಉನ್ನತ ಜನ್ಮಗಳೊಳಗೆ ಹೋಗುವಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವವರು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿರೆಂಬ ಆಲೋಚನೆ ತಪ್ಪು. ನೀವು ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ವಧಿಸಿದರೂ ಇಲ್ಲವೆ, ಅದರ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿಂದರೂ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ

ಸಂಬಂಧ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಎಂತಹ ಹಿಡಿತವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉನ್ನತಿ ಎನ್ನುವುದು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಆದರೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ. ಸಾಯಿಸಲ್ಪಡುವ ಜಂತುವಿನ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಎಂತಹ ಹಿಡಿತವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಅದೃಷ್ಟ ಒಂದು ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಯ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯೆ ಅದರ ಆತ್ಮ ಯಾವ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇಂತಹ ವಾದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ತಮಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿ ಇರುವವರನ್ನು ಸಾಯಿಸುವುದು, ಉಚಿತವೆಂದು ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಜಕ್ಕೆ ಜಂತುಗಳ ವಧೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಭಾವದಿಂದ ಅಲ್ಲದೆ, ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಹಸಿವಿಗಾಗಿ, ತಮ್ಮ ರುಚಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವೆ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಜಂತುವನ್ನಾಗಲಿ ಸಾಯಿಸುವಾಗ ಅದರ ಆತ್ಮ ಉನ್ನತ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೇ ಅಧೋ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೇ? ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತಪ್ಪದೆ ನಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಯೋಗ್ಯರಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ನಮಗೆ ನಾವು ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪರಮಾತ್ಮನು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಯಿ ಪಲ್ಲೆಗಳು, ಗಿಣ್ಣು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಜೇನು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಪ್ರಸಾದಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಬೇಕಾದವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, ಸರಿಯಾದ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಕೆಲಸ. ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಏನೋ ಒಂದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಕುರಿತು ಗುರುಗಳು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಅದರಿಂದ ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಕೂಡಾ ಕೆಲವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗ, ಪುನಃ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮಾಂಸವನ್ನು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವು ಹದಗೆಡುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಮದ್ಯವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಕೂಡಾ ನೀವು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ.

ಪರಮಾತ್ಮನು ತನ್ನ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿರೆಂದು ಎಂದಿಗಾದರೂ ಉಪದೇಶ ಕೊಡುತ್ತಾನೆಯೇ? ಮನುಷ್ಯರು, ಪಶುಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆತನ ಮಕ್ಕಳೇ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಕುಳಿತು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಈ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ಪಿಶಾಚಿಯೇ (ಸೈತಾನನೆ). ಏಸುಕ್ರಿಸ್ತನನ್ನು ಕೂಡಾ ಸೈತಾನನು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿಲ್ಲವೆ?

ಸಾರಾಯಿ ಅಂಗಡಿ ನಡೆಸುವುದು, ಹೆಂಡ ಮಾರುವುದು ಇಂತಹ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಾಡಬಾರದು.

ಕೆಲ ಜನರು ಬೆಕ್ಕುಗಳನ್ನು, ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಾರೆ. ನಾಯಿಗಳ ಮೇಲೆ, ಬೆಕ್ಕುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಮಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ಕುರಿತು ನಾನು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರೇಮ, ಮೋಹ ಅಕ್ಕರೆ, ಅನುರಾಗ ಎನ್ನುವವು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು, ಜನನ ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಆಕಾರ, ರೂಪವು ಈ ಜೀನವದಲ್ಲಿ ಸದಾ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ರೂಪ ನಮಗೆ ಬರುವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯ ಜಡ ಭರತನ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿದರೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಮೋಹ, ಪ್ರೀತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಅಶಾಂತಿ, ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬೆಕ್ಕಿನ ಮೇಲೆ, ನಾಯಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಾವು ಮೋಹವನ್ನು ಏಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಈಗ ನೀವು ಒಂದು ಬೆಕ್ಕನ್ನೊ, ನಾಯಿಯನ್ನೊ ಸಾಕುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮೋಹ, ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿರಿ. ದಯಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಕಡೆಗೆ ಮರಳಿಸಿರಿ.

ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಶಾಂತಿಗೆ, ಆನಂದಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ನಿಲಯವು.

ಸತ್ತುಹೋದ ನಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಮೋಹವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸಿದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಮೋಹವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.

ನೀವು ಹಂದಿಗಳನ್ನು, ಆಕಳುಗಳನ್ನು ಸಾಕಬೇಕೆಂಬ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿರಿ. ಕೋಳಿಯ ಸಾಕಾಣಿಕೆಯು ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಾಕುವಿಕೆಯು ಕೂಡಾ ನಿಷೇಧಿತ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪಶುಗಳು, ಉಳಿದಿದ್ದರೆ, ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವವನು ಅವುಗಳನ್ನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆಂಬುದನ್ನು ಕೇಳದೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾರಬಹುದು. ನಿಜಕ್ಕೆ ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಮಾರುವುದು ಕೂಡಾ ಸರಿಯಾದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲವೆ?

ಧ್ಯಾನ

ಯಾರಿಗೆ ಅವರೇ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೆನ್ನುವುದು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯ. ಇದು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲನೇ ಹೆಜ್ಜೆ. ನೀವು ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಗಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಬಲಹೀನತೆಗಳು, ತಪ್ಪುಗಳು ಅವಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವೇ ತೊಲಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ನೀವು ಭೀಮವರಂನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ನಡೆಯುವ 3 ದಿನಗಳ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ. ದಯಮಾಡಿ 3 ದಿನಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿರಿ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕ್ರಮ ಶಿಕ್ಷಣದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿರಿ.

ನೀವು ಗಳಿಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಅನುಭವಗಳನ್ನಾಗಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹೇಳಬೇಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗರ್ವ, ಇತರರಿಗಿಂತ ನಾನು ಶ್ರೇಷ್ಠನೆಂಬ ಭಾವವನ್ನಾಗಲಿ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿರಿ.

ಯಾವುದು ಏನಾಗಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಧ್ಯೇಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಪರವಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಗುರಿಯುನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುವ 3 ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯು ಕೂಡಾ 'ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ' ಬಿಡಬೇಡಿರಿ, ಉದಯದಲ್ಲಿ Zoom ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿರಿ. ಧ್ಯಾನವೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ, ಮೊದಲನೆಯ ಕರ್ತವ್ಯವು. ಧ್ಯಾನದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಲಿ, ತಿಳಿಯದಿರಲಿ ಬರಬೇಕಾದ ಫಲಿತಾಂಶವು ಖಂಡಿತ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳೇ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಅಡ್ಡಿಗಳೆಲ್ಲವು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನುಭವಗಳು ಬರಲಿ, ಬಾರದಿರಲಿ ಬಾಧೆ ಬೇಡ, ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಹೀಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಕೂಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಜೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ತಪ್ಪದೇ, ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಸಂಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾದ

ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯಗಳು ಉತ್ತಮವೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬೇಕು, ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಧಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡ ನಂತರ ಎಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ, ಎಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿರಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗುರುಗಳು ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪದೆ ಲಾಭ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸದ್ಗುರುವು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆಂದು ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ.

ನಿಮಗಿರುವ ಸಕಲ ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಪರಿಷ್ಕಾರ ಜ್ಞಾನವೇ!

ನೀವು ತೀವ್ರಾತಿ ತೀವ್ರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಸತ್ಯಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಮ್ಮ ಹಂಬಲ ತೀರುತ್ತದೆ, ನೀವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಜೀವಿಸಿರುವಾಗಲೇ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೊ ಎಷ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಲ್ಲಿರೋ ಅಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರಿ, ಪ್ರಯತ್ನ, ಕೃಷಿ, ಎಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ ಸರಿ, ಎಂದಿಗೂ ನಿಷ್ಫಲವಾಗದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ತಿ ಸಮಯ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಲ್ಲವೆಂದು, ಅವು ಹಾನಿಕರವಾದವುಗಳೆಂದು ನೀವು ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರಬಲ್ಲಿರಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಬಲಹೀನತೆಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಸದ್ಗುರುವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನಿಗಳು ತಮ್ಮವರನ್ನಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು, ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಧ್ಯಾನಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀವೊಬ್ಬ ಆದರ್ಶವಂತರಾಗಿ ಆಗಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಸೇವೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದವರು ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಜೊತೆಯಾದರೆ ನೀವು ಅವರ ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು, ಜ್ಞಾನದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ, ಆದರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ವಿವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಂದರೂ, ಕಷ್ಟಗಳು, ದುಃಖಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಕರ್ಮಗಳಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ಸಾಲವನ್ನು ತೀರಿಸಬೇಕಾದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ಪರಮಾತ್ಮನೂ ಯಾವಾಗಲೂ ದಯಾಳುವೆ. ಆತನು ಕರುಣೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ದಯೆ ತೋರುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಏನು ಲಭಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಿ.

ಸಿಡುಕು, ಕೋಪ, ಅಸಹನೆ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿರಿ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರ ಇವು ಅವಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವೇ ತೊಲಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈಗ ನೀವು ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮಕ್ಕಿರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮೌಲ್ಯ. ಈ ಜನ್ಮವೊಂದರ ನಿಜವಾದ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರ್ತಿ ಸಮಯ ಕೊಡಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ರಾತ್ರಿಯ ಭೋಜನ ಸರಳವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾದದ್ದು ಆಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನೀವು ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾದದ್ದೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಾದದ್ದೇ. ಆದರೆ ಇದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಉಪಾಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು, ಜನನ ಮರಣಗಳ ದುಃಖಪೂರಿತ ಚಕ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳಲಿ ದುಃಖವೇ, ಕಷ್ಟವೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಗುವ ಈ ಕಷ್ಟವು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯುಗಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಷ್ಟಗಳು ಕೂಡಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಇದರಲ್ಲಿ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಫೋಟೋ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಗತ ಜನ್ಮಗಳ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಈಗ ನೀವು ಈ ಧ್ಯಾನದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮಿತ ಭೋಜನವು ಬಹಳ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಆಸನವು ಅವಸರವಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಸುಖವಾಗಿರುವ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾದಾಗ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೂಡಾ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಯಾವಾಗಾದರೂ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದಯಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿಗೆ ಮೂಲವು.

ನನಗೆ ಧ್ಯಾನಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಸಮಾನವೇ. ಪ್ರತಿ ಧ್ಯಾನಿ ನನಗೆ ಮುಖ್ಯವೇ. ಜ್ಞಾನ ಬೋಧೆ ಕೂಡಾ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೊಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೋಧಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು, ಬೋಧೆಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಮಾನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನವು ಯುವಕರಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ, ವಿವಾಹಿತರಿಗೆ, ಅವಿವಾಹಿತರಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನವೇ.

ಜ್ಞಾನಯುಕ್ತವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡಿರಿ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಇದು ಎಷ್ಟೋ ಅವಶ್ಯಕ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪತ್ರೀಜಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಓದಿರಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಶಯಗಳು, ಅನುಮಾನಗಳು, ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಲಗುತ್ತವೆ. ನಿರಾಶೆಪಡಬೇಡಿರಿ, ನಿಜವಾದ ಆನಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅವಗಾಹನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮದಿಂದ, ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಿ.

ನೀವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಧ್ಯಾನತೆ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಸ್ಥಿರವಾದ, ಪ್ರಶಾಂತವಾದ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಈ ವಿಧವಾಗಿ ನೀವು ಸಕಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅವಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವೇ ಪರಿಷ್ಕಾರವಾಗುತ್ತವೆ, ನೀವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಇಲ್ಲವೇ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಡಿ.

ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಅಹಂಕಾರ ಎನ್ನುವ ಪಂಚ ವಿಕಾರಗಳ ಸಂಬಂಧವು ಮನಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಈ ಐದು ದೋಷಗಳು ಅವಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವೇ ತೊಲಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮರೆತು, ನಿಮ್ಮ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಮರಳಿಸಿರಿ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ಮಾನವ ಜನ್ಮವೊಂದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಇದೇ ನಮಗೆ ಕೊನೆಗೆ ಜೊತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಅಪ್ರಿಯವಾದ ವಿಕೃತ ರೂಪಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೆಣೆಯುವ ನಿಕೃಷ್ಟವಾದ ಸಂಚುಗಳು, ದಯಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಇಡಬೇಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಇಡಿರಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಈ ರೂಪಗಳು ಬರುವುದು ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವು ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಒತ್ತಿಡಲ್ಪಟ್ಟ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆಗಾಗ ಬರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ದಾರಿ ಸುಗಮವಾಗಿ, ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಯಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಿಡದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ.

ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ನೋವು ಪಡಬೇಡಿರಿ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ ಸಂಪತ್ತು ದೊರಕಿದೆಯೋ ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಮಹಾನ್, ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೇ ತಿಳಿಯದು, ಹಾಗಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಧ್ಯಾನದ ಮೌಲ್ಯ ಹೇಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ? ಇದರಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ತಪ್ಪು ಇಲ್ಲ. ಆಕೆಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿರಿ. ಇದು ಆತ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪದ್ಧತಿ. ಮಾನವರು ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಸೇರಿದಂತೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಗಾಗಿ ಈ ಪರಮಾರ್ಥ ಪಾಠಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ನೋವು ಪಡಬೇಡಿರಿ. ಆಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನ್ನುವ ಮಾತುಗಳೆಲ್ಲವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರೇಮದಿಂದಲೇ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರಬ್ಧದಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹೊಸ ಕರ್ಮಗಳು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ತರುವ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಧ್ಯಾನಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾಯಿಷ್ಟಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ರಾಗ, ದ್ವೇಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಅಧಿಗಮಿಸಿ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧನೆಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರಿಗಿಸಿರಿ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಡೆ ಬರದಂತೆ ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ.

ಧ್ಯಾನವು ನಮ್ಮ ಜೀನವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ದೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಟ 3–4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ,

ಯಾವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಮಗೆ ಈ ಮಾನವ ದೇಹ ಪ್ರಸಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೋ, ನಾವು ಆ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಧ್ಯಾನಿಯು ಪ್ರೇಮದಿಂದ, ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಆತ್ಮದ ಕುರಿತು ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಸದ್ಗುರುವು ತನ್ನನ್ನು ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು, ತನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು, ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಾರೆಂದು, ಕೇವಲ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ, ಮರಣದ ನಂತರ, ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ಇರುತ್ತಾ ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆಂದು, ಆತನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೂ, ಇಷ್ಟಪಡದಿದ್ದರೂ, ನೀವು ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿರಿ. ಅದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲವಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಏನನ್ನು ಆಶಿಸಬೇಡಿ, ಕೇಳಬೇಡಿ, ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿರಿ.

ಫಲವನ್ನು ಸದ್ಗುರುವಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಕೂಡಾ ತನಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಕೂಲಿಯವನಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತೆ ಪರಮಾತ್ಮ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಕೊಡಲಾರನೇ? ನಮಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿಯೋ, ಯಾವಾಗ ಕೊಡಬೇಕೋ, ಆತನಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಗೊತ್ತು. ಆತನು ನಮ್ಮ ಚೀಲ ತುಂಬಿ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ, ಆತನನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಿಸಿರಿ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಈ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಷ್ಕಾಮವಾಗಿ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ಭಾರವು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವೀಗ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಂತೋಷಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ, ಇದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಮನುಷ್ಯ ಬಲಹೀನ ಕ್ಷಣಗಳಲಿ ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳಿಗೆ, ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕಳೆದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮರೆತು, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಪವಿತ್ರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀವು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿತ್ತೀರೆಂದು ನಾನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನೈತಿಕವಾಗಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಜಯವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ, ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿರಿ.

ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ಪ್ರೇಮದಿಂದಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಯೋಗ್ಯರಾಗಬೇಕು, ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ಭಕ್ತಿ ಪ್ರೇಮಗಳು

ಇಲ್ಲದ ಇತರರಿಗಿಂತಲೂ ನಾವು ಮೇಲಾಗಿ, ಉತ್ತಮರಾಗಿ ಆಗಬೇಕು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಪ್ರಪಂಚವೊಂದರ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾ ನಾವು ಅನಾಸಕ್ತ ಭಾವದಿಂದ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ವ್ಯಾಮೋಹವೇ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಮೂಲವು, ದುಃಖಿಸುತ್ತಾ, ನಲುಗುತ್ತಾ ಇರುವುದು ಎಷ್ಟು ಸುಲಭವೋ, ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿ, ನಗುತ್ತಾ ಇರುವುದು ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವೇ. ಬೇಕಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಕೇವಲ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವೇಕ ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನೆ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವು ನಮ್ಮ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ನಿಂತ ನಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮಗಳ ಭಾರವನ್ನು ಅದು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮಗೆ ಈ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾನವ ಜನ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸಿದ್ದಾನೋ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೇವಲ ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿಯೇ ಎಂದು ಧ್ಯಾನಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಉತ್ತರಗಳು ಅವಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವೇ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಜಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರಿ. ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಸಂದೇಹಗಳು ಇದ್ದರೆ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ಕೇಳಬಹುದು. ಈ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಕಾಲವು ವ್ಯರ್ಥವಾಗದಂತೆ ಅಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಕಾಲವು ಸದ್ವಿನಿಯೋಗಪಡಿಸಿದಂತೆಯೇ, ಇದು ಭಗವಂತನ ಭಕ್ತಿಯಾಗಿಯೇ ಲೆಕ್ಕಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗದ ಕುರಿತು ಎಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ವಾಸ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೊ! ಅಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ, ಛಲದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸದ್ಗುರುವು ತಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಜೀನವದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಕೊನೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಲಾಭಪ್ರದವಾಗುವಂತೆಯೇ ಇಡುತ್ತಾರೆ.

ಮೃತ್ಯುವೆಂದರೆ ನೀವೇಕೆ ಭಯ ಪಡುತ್ತೀರಿ? ಧ್ಯಾನಿ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಆತನು ಈ ಮೃತ್ಯು ಬಾಗಿಲಮೂಲಕವೇ ಪಯಣಿಸಿ ತನ್ನ ನಿವಾಸದ ಸತ್ಯ ಲೋಕ ಸೇರಿ ಪ್ರಿಯತಮೆಯನ್ನು ಸೇರಬಲ್ಲನು. ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೇ ನೀವು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಈ

ದಾರಿಯಿಂದ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವೆಂದಿಗೂ ಮರಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಕೇವಲ ಈ ಶರೀರವೆಂಬ ಮಲಿನವಾದ, ಶಿಥಿಲವಾದ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಭಯಪಡುವುದೇಕೆ? ದಯಮಾಡಿ ಗಮನವನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಭಯಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಆಗಾಗ ಅದು ಮುಂಬರುವ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಕುರಿತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಚೂರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ತಿ "ಗಮನ"ವನ್ನು ಶ್ವಾಸ ಮೇಲೆ ಇಡಿರಿ. ಯಾವ ಇತರ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವೊಂದರ ಪ್ರಾಧ್ಯಾನತೆಯನ್ನು, ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು, ಹಿರಿಯರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಪುರುಷರು ಎಲ್ಲರು ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಪಂಚ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ಮರಿಸುವುದರಲ್ಲೊ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದೀರಿ. ಒಬ್ಬ ಗುಮಾಸ್ತ ದಿನವೆಲ್ಲಾ, ಭೋಜನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ತಮ್ಮ ಆಫೀಸು ಫೈಲುಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅಂಗಡಿಯವನು ರೋಗಗ್ರಸ್ತನಾದರೂ ಕೂಡಾ, ಮಲಗಿಕೊಂಡೆ ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರದ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ರೈತ ತನ್ನ ಹೊಲದ ಕುರಿತು, ಬೀಜಗಳ ನಾಟುವಿಕೆ ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಯ ಕೊಯ್ಲಿನ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಇದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಗೆ, ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಏರ್ಪಾಟುಗಳಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಅಭಿರುಚಿಗೆ, ತನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ ಇರಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಧ್ಯಾನ ಲಭಿಸಿದ್ದು, ಅದರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದು, ಸಂತೋಷಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬರಲು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳ ಮೇಲೆ, ಮನಸ್ಸೊಂದರ ಪವಿತ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ, ಪರಮಾತ್ಮನು ಬೇಕೆಂಬ ನಿಮಗಿರುವ ಹಂಬಲದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಗರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಬಂದ ಅನುಭವವು ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ನೀವು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಗರುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆತ್ಮ ಈ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅನುಭವವು ಆಗುವುದು ಸಹಜ.

ಧ್ಯಾನಿ ಧ್ಯಾನಿಯನ್ನೇ ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರು ಧ್ಯಾನಿಗಳಾದರೆ, ಅವರಿಬ್ಬರ ಧ್ಯೇಯ ಒಂದೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಪರೋಪಕಾರವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ನಿಷೇಧವೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಜಕ್ಕೆ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪರೋಪಕಾರಕ್ಕೆ ಪರರ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆ ಕೂಡಾ ಧಾರ್ಮಿಕವಾದ ಪರೋಪಕಾರವನ್ನು ಗೈಯುವ ಒಂದು ಸೊಸೈಟಿಯೆ. ಆದರೆ ಪರೋಪಕಾರ ಫಲವನ್ನು ಆಶಿಸುವುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ತಪ್ಪೇ. ನಾವು ಪರೋಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಮುಂಬರುವ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಫಲವನ್ನು ಆಶಿಸಿದರೆ, ಅದು ಪರೋಪಕಾರವೇ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಜನನ ಮರಣ ಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸುವ ಕರ್ಮದ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪರೋಪಕಾರ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಕೂಡಾ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಶಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ಭಾರವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಪ್ರತಿದಿನ ಪತ್ರೀಜಿ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ 'ನಾನು ಏಕಾಂಗಿ' ಎಂದು ನೆನಸಿಕೊಂಡು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿರಿ. ಒಂಟಿತನ ಎನ್ನುವ ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವರವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿರಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಏಕಾಂಗಿಗಳೇ. ನಮ್ಮವರೆನ್ನುವವರು ಯಾರು? ಫಲಾನಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನ್ನವನೆಂದು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಭಾವಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಮೋಸಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಪರಮಾತ್ಮನ ಹೊರತು ನಮಗಾರು ಇಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ತಾನು ಒಂಟಿಯೆಂದು ನನ್ನವರು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವವರಾರು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಮಯ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಈ ಭಾವವನ್ನು

ಸದ್ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮನೆಂದಿಗೂ ಬಿಡಲಾರದ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಭಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ದಯಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವ ತಂತ್ರಗಳಿಗೆ ವಿಚಲಿತರಾಗಬೇಡಿ. ಇದು ಅದರ ಸ್ವಭಾವವು. ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ರಮಿಸಿ ಹೇಳಿರಿ, ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅನ್ವೇಷಣೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ನಂತರ ಯಾವಾಗಾದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಪರಮಾತ್ಮ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಇದೊಂದೇ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದೆವೋ, ಇನ್ನು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನೀವು ದೃಢನಿಶ್ಚಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದರ ಕುರಿತು ಊಹಾತೀತ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ತೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಮೊದಲು ಯಾರಾಗಲಿ ತಾನು ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಬೇಕೋ? ಬೇಡವೇ? ಎನ್ನುವುದರ ಕುರಿತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಸೇರಿದ ನಂತರ, ಸೇನಾಧಿಪತಿ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಸೈನ್ಯದ ಕ್ರಮ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರುವುದು ಆತನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಕೊಡಬೇಡಿ. ವಾದೋಪವಾದಗಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಪರಮಾತ್ಮ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರೇಮದಿಂದಲೂ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಬರದಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಿರಿ. ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹಂದಿಗಳನ್ನು, ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವ ವೃತ್ತಿ ನಿಶಿದ್ಧ ಏಕೆಂದರೆ ಪಶು–ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುವುದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ನಷ್ಟವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ? ಈ ಜೀವಿಗಳು ವಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಗಾಗಿ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದು ಕೂಡಾ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಿ ಇತರರಿಗೆ ಮಾರಿದರೆ ಅದೂ ಕೂಡಾ ಅವರು ವಧಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲವೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ಹಸುಗಳ ಸಾಕಣೆ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಮಾಡಿದ ತ್ಯಾಗಕ್ಕೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಪ್ರತಿಫಲ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಷ್ಟವೇನು ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ವಿನಯ, ನಮ್ರತೆ ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ಶರಣಾಗತಭಾವವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು

ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಅಸ್ಥಿರವಾದ, ನಶಿಸಿಹೋಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು ವ್ಯರ್ಥವು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನಮಗಾಗಿ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಕೂಡಾ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದು. ನಮಗೆ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವೆನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಕೇವಲ ವಾದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕೂಡಾ ಸತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಅಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅವನು ಹೊಂದಲಾರನು. ವಾದ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಕೇವಲ ಸ್ಥೂಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಅವಗಾಹನೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನವು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ನಿಮಗೆ ದೃಢವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟಾದಾಗ ಪರಮಾತ್ಮ, ಸೃಷ್ಟಿ, ಮರಣಾನಂತರ ಜೀವನ, ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ, ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸದ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೊ, ಆ ಪಟ್ಟಣದ ಸರಿಯಾದ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೀವು ಮೊದಲು ಭೂಪಟವನ್ನು (Map)ನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಆ ದಾರಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯಾಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. **ನಿಮ್ಮ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನ ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ದಕ್ಷಿಣದ ಕಡೆಯ ದಾರಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಆ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ದಕ್ಷಿಣದ ದಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು.**

ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಭಾವಗಳಿಂದ ಲಾಭವೇನು ಇಲ್ಲ. ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು, ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿ ಕೂಡಾ ಇದೆ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಾದ ನಮ್ಮ ಅಂತರ್‌ನೇತ್ರ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕನಿಷ್ಟ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಶ್ರದ್ಧೆ, ವಿಶ್ವಾಸ ಇಡದಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಲಸ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಹುಟ್ಟದಿದ್ದರೆ, ಆತನು ನಾಸ್ತಿಕನಾಗುವುದು ಖಾಯಂ, ಆತನು ಸತ್ಯಮಾರ್ಗದಿಂದ ತಪ್ಪಿಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಲೋಕಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಪರಿಮಿತವಾದ ಈ ಮನಸ್ಸು ಈ ಸ್ಥೂಲ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆ ವಾದಗಳು ಇವೆಲ್ಲಾ ಅಂದಾಜುಗಳೇ, ಇವು ಆಗಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ, ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿಯೇ

ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ವಾದಗಳೊಂದರ ಪರಿಮಿತವಾದ, ಕೀಳಾದ ಜ್ಞಾನದ ಮುಲಕ ಈ ಲೋಕದ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಂಡಲಗಳ ರಹಸ್ಯಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಅಂದಾಜುಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ತಪ್ಪಾಗಿ ತೇಲುತ್ತವೆ.

ಆದರೂ ದಯಮಾಡಿ ನೀವು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿರಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರಿ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಆತಂಕ ಬರದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಧ್ಯಾನ ಲಭಿಸಿದೆ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಕೂಡಾ ತಿಳಿದಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ, ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ನೋಡಿರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ನೀವು ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನು ಇಷ್ಟಪಡದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಬಾವಿಸಬೇಡಿರಿ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಆತನ ಇಷ್ಟದ ಪ್ರಕಾರವೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಆತನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಿ. ವಿನಯದಿಂದ ಆತನ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಇಡಿರಿ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿ, ಸಾಮರಸ್ಯವು ವಿಕಸಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಸದ್ಗುರುವು ಆತನ ಆತ್ಮ ಸದಾ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಇದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವು ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ದಿನವೂ ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿತ್ತಿರಿ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಾರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಡಿಯೋಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು, ಉದಯದಲ್ಲಿ 'Zoom'ನಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರದಿಂದಲೇ ಸಾಂಗತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡಿರಿ. ಚಿಂತಿಸುವ, ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಗುತ್ತಾ ಇರುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ, ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ದುಃಖದಿಂದ, ಒಳಗೊಳಗೆ ಆತಂಕದಿಂದ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವುದೇ ಸುಲಭ.

ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಉಷ್ಣವು ಸಹಜವಾದುದು, ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಅವಸರವಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ಬಿಸಿಯು /ಉಷ್ಣತೆಯು ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನೀರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಪಡೆದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಖರ್ಚಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಧ್ಯಾನಿ ತನ್ನ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು, ಆವೇಶಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಧಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖಗಳು, ಕೋರಿಕೆಗಳಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅದರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅದೇ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ ಆಗಾಗ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಗತಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೋಹವಿದ್ದರೆ? ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಲಕ್ಷಗಳಷ್ಟು ಬಂಧುಗಳು ಇದ್ದಾರೆ, ಆ ಮೋಹ ಬಂಧನಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ನಾವು ಪರಂಧಾಮವನ್ನು ಸೇರಬಲ್ಲೆವು.

ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತನು ತಾನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಕೆಲಸದಿಂದ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವವು ಬೀಳದಂತೆ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣದಲ್ಲಿ ಆತಂಕಗಳು ಬಾರದಂತೆಯು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಈ ಏರ್ಪಾಟನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೀವೇ ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಆಂತರಿಕ ಕಷ್ಟಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು–ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವೇ ತೊಲಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಯಮ ಬದ್ಧತೆ ಅಂದರೆ ತಡೆಯಾಗದಂತೆ ದಿನವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳು ಒಂದೇ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟ ಒದಗಿಸುವ ಅವಸರವಿಲ್ಲ. ಬಾಧೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಸನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮಾತ್ರ, ಆಸನವಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಖಗಳನ್ನು, ನೀವು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಮೋಹ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಣಗಿರುವ ಕೋರಿಕೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಿಯೊಬ್ಬರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇವು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ವಿರೋಧಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಅಧಿಗಮಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಇಡಿರಿ, ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಎದುರಿಸಿರಿ. ನೀವೂ ಶತೃಗಳ ಎದುರಿಗೆ ಅಸ್ತ್ರಸನ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು, ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಲದಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೋರಾಡಿ, ಅಂದರೆ ತೀವ್ರಾತಿ ತೀವ್ರವಾದ

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರಿ. ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವ ಕಡೆಗೂ ಹರಿಸಬೇಡಿರಿ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲೂ ಕೂಡಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿರಿ. ಕೊನೆಗೆ ವಿಜಯವು ನಿಮ್ಮದೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆತ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಆತ್ಮಗಳು ಅಂದರೆ ಪ್ರೇತಾತ್ಮಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದರ ಕಡೆಗೆ ಕೂಡಾ ಗಮನ ಕೊಡಬಾರದು. ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ, ತರ್ಕದಿಂದ ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಬದಲು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ವ್ಯವಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಆಚರಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಶೋಧಿಸಿರಿ. ಹೀಗಾದರೆ ಇದೇ ಅವಶ್ಯಕವು.

"ಐದು ದುಷ್ಟ ಬಾಲಕ"ರನ್ನು ಅಂದರೆ ಐದು ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದೇ. ಆಗಾಗ ಇವು ನಿತ್ರಾಣದಿಂದ ಅಣಿಗಿ ಇರುವಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಏಕೈಕ ಉಪಾಯ ಧ್ಯಾನ. ಇತರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಉಪಶಮನವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಸ್ಥಿತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ಇದೆಯೆಂದು ಚರಿತ್ರೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೂ, ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ಸರಿಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲರೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನೇ 'ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ'ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ದುಃಖಗಳಿಂದ, ನೋವುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸರಣಿ, ಇತರರಿಗೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಿ ಸದ್ಗುರುವಿಗೆ ಅಪಕೀರ್ತಿ ತರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಮೋಸಗೊಳಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿರಿ.

ಯಾರಾದರೂ ಧ್ಯಾನಿ ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ, ದಯಮಾಡಿ ನೀವು ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ಆತನ ಕುರಿತು ಪರಮಾತ್ಮನು ಚಿಂತಿಸಲು ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಮತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ಮತದ ಮೌಢ್ಯಗಳು, ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಚ್‌ಗಳು, ದೇವಾಲಯಗಳು, ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯಂತಹ ಜೀವರಹಿತ ಆಚಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಈ ವಿಧವಾದ ಬಾಹ್ಯ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಮಹಾತ್ಮರೆಲ್ಲರೂ ಸದಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆಯಿಷ್ಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವು ಸಾದಾರಣ ಜನರ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಬುನಾದಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರು ಧ್ಯಾನಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಮಾದಕರವಾದ 'ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು' ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಗಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳು ತಪ್ಪದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಎಂತಹ ಭಯವಾಗಲಿ, ಚಿಂತೆಯಾಗಲಿ ಆಗಬಾರದು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಯಮ ಪಾಲನೆ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ಮಕ್ಕಳು ಮೆಟ್ಟಲು ಹತ್ತುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬೀಳುತ್ತಾರೊ, ಅಳುತ್ತಾರೊ, ನೀವು ನೋಡಿಯೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಾ ಮೆಟ್ಟಲು ಹತ್ತುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹುದೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನವದ್ವಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ತಿರುಗಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸಗೊಂಡಿದೆ. ಅದರ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯವು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ತಿರುಗಿ ಇದರ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತರುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಎದುರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಮರಣದ ವೇಳೆ ಆಕೆಯ ಹಾಸಿಗೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮರಣಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೂಡಾ ಲಾಭ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನಿಗೆ, ಗುರುವಿಗೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು, ದೃಢವಾದದ್ದು, ಬಿಡಿಸಲಾರದ್ದು. ಯಾರಾಗಲಿ ಧ್ಯಾನಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಆತನು ಕೇವಲ ತನ್ನ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪುನಃ ತನ್ನ ಸ್ವಗೃಹಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ದುಃಖಗಳು, ಬಾಧೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಕೋರದವನು ಯಾರಿರುತ್ತಾನೆ?

ಆದರೆ ಯಾರಾಗಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರುವನ್ನು ಕೂಡಾ

ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತಾದ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದವನಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಅನರ್ಹನು.

ಸುಸ್ತು, ಜ್ವರಗಳ ಕುರಿತು ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಕಾರಣವಾಗಿ ಈ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ.

ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಇದ್ದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ, ಅಬಿಲಾಷೆಗಳಿಂದಲೇ ಈ ಧ್ಯಾನವು ಲಭಿಸಿದೆ ಎಂದು, ಗತ ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಈ ಕಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಧ್ಯಾನವು ಲಭಿಸಿದೆ. ಈಗ ನೀವು ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಬೇಕು, ಆಂತರಿಕ ಬಲವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು, ಈ ಕಾಣಿಕೆಗೆ ನೀವು ಯೋಗ್ಯರೆಂದು ನಿರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪುರೋಗತಿ ಎಷ್ಟು ನಡೆದಿದೆ ಎಂದು ಧ್ಯಾನಿ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಬದಲು ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಭಾವವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಚಲ್ಲಾಚದುರಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಾವಾದರೆ ಈ ಪ್ರಯಾಣವು ಬೇಗನೆ ಮುಗಿಯಲು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಗಮ್ಯವನ್ನು ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೇರುವುದು ಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಚಯ ದಯಮಾಡಿ ನಿಮಗಿರುವ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಮನಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ನಿಜಕ್ಕೆ ಗುರುಗಳು ಧ್ಯಾನಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಶುದ್ಧಿಯಾಗವರೆಗೂ ಅವರು ಗುರುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನೆ ಧ್ಯಾನವು. ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿಮಗಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತೀರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಸತ್ತುಹೋದ ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳನ್ನೂ ದಯಮಾಡಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮರೆತುಬಿಡಿರಿ, ಅವರ ಕುರಿತು ಆಲೋಚನೆಯೇ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನದ ಕಡೆಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಇರಿಸಿರಿ. ಇದೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವು.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗಿರುವ ವಿಕಾರಗಳು ತೊಲಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಭಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಲೆ, ಮನೋವಿಕಾರಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಅದರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅದೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದಕಾರಣ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗಮನವೇನಾದರೂ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಡಿ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಸೆ ಮೋಹಗಳಿಗೆ ಅತೀತರಾಗಬೇಕು. ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ, ಪವಿತ್ರವಾದ, ಸದಾಚಾರ (ನೈತಿಕ) ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಕಲ್ಮಷವಾದ ಬಯಕೆಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಅವರೋಧಗಳು. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಂಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅದಷ್ಟು ದೂರವಾಗಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಿ.

ಒಬಿದು ವೇಳೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಆತನನ್ನು ವಿಮುಖನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಇಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾದರೆ, ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆತನ ಕುರಿತು ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರವು ಆಲೋಚಿಸದೆ ಇದ್ದರೇನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತನ ಕುರಿತಾದ ಆಲೋಚನೆ ಎಂದಿಗೂ, ಯಾವಾಗ ಬಂದರೂ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಿ.

ಮನಸ್ಸು

ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾ ಈ ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಲೋಕದ ಜನರು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವಗಳನ್ನು ಆದರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜನರು ನಿಮ್ಮ ಕುರಿತು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಬಲಹೀನತೆಯಿಂದಲೇ ಭಯಪಡುತ್ತೀರಿ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೀವೆಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಿರೋ, ನೀವು ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಎಷ್ಟೋ ಭೋಗಗಳು ಲಭಿಸಿದರೂ, ಮೆರೆಯಬಾರದು, ಇರುವುದೆಲ್ಲಾ ಹೋದರೂ ಬಾಧೆ ಪಡಬಾರದು, ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ, ಅವರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿಸಿರಿ, ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿರಿ.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಲು ನಾವೆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೋ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನಿರಾಶೆ, ದುಃಖವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯ ಯಾವುದೂ ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸಿಲ್ಲ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಪರಮಾತ್ಮ ನಮ್ಮ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಕೋರಿಕೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿದರೂ ಕೂಡಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಪ್ರೀತಿಯೂ ಕೂಡಾ ನಮಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಶಾಂತಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಕೊಡಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅವುಗಳ ಅಂದ, ಚಂದಗಳು, ಅವುಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದವು, ನಶಿಸುವಂತವೇ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪವಿತ್ರವಾದ ಅಧಿಕ ಆಕಷರ್ಣೀಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡದ ಹೊರತು, ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತೊಲಗಿಸಬಲ್ಲ ಪ್ರೇಮ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಇದೆ. ಅದೇ **"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ"**.

ಜೀವನಾಧಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಜೋಡೋ, ಕುಂಗ್‌ಪೂ, ಕರಾಟೆಯಂತಹವುಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವೇನು ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾಭಾವವು ಹುಟ್ಟಬಾರದು, ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಶತೃತ್ವಭಾವವು ಬರಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ ನೈಪುಣ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಶತೃತ್ವ ಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಕಲಿಸಿರಿ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಧೂಮಪಾನವು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟ ವ್ಯಸನವು. ನಿಮಗೆ ತಕ್ಕ ಸಮಯ, ಅವಕಾಶ ಲಭಿಸಿದರೆ ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಭಯಂಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸು ನಿಜವಾಗಿ ಪಾದರಸದಂತೆ ಚಂಚಲವಾದದ್ದು. ಯುಗಗಳಿಂದ ಇದು ತನ್ನ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ದಾರಿತಪ್ಪಿ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ. ಹೊರಗೆ ತಿರುಗುವ ಇದರ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ

ಎಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತರುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಇದು ಒಂದು ಹಠಮಾರಿ ಮಗುವಿನಂತೆ, ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ತನ್ನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅದು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದದೆ ಮೇಲೆ ಹೋಗಲಾರದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಇದು ತನ್ನ ಮೂಲಸ್ಥಾನದಿಂದ ದಾರಿತಪ್ಪಿ, ಆ ಸ್ಥಳದ ವೈಭವವನ್ನು ಕೂಡಾ ಮರೆತು ಹೋಗಿದೆ. ಆದರೂ ದಯಮಾಡಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿರಿ. ಧ್ಯಾನವು ಈ ಅಲೆದಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಆನೆಯನ್ನು ಪಳಗಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಬಲವಂತವಾಗಿ ತೊಲಗಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ತೊಲಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾದರೂ, ಇದು ಮತ್ತೊಂದರ ಕಡೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು, ಭೋಗ ವಿಲಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು. ನೀವು ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಯುಳ್ಳ, ಆನಂದದಾಯಕವಾದ, ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಡದವರೆಗೂ, ಇದನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಭೋಗಗಳಿಂದ ತೊಲಗಿಸಲಾರಿರಿ. ಇಂತಹ ಏನೋ ಒಂದು ವಸ್ತುವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಿಗದ ಹೊರತು, ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಭೋಗಗಳಿಂದ ತೊಲಗಿಸಲು, ಅನಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಕಷ್ಟವಲ್ಲದೆ, ಅಸಂಭವವೂ ಕೂಡಾ.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೋ ಅಷ್ಟೋ ಬಾಹ್ಯ ಶಾಂತಿ, ರುಚಿ ಏನಾದರೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೂ ಕೂಡಾ ಕ್ಷಣಭಂಗುರವಾದದ್ದೇ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಅದು ಅಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದಲೇ ನೋವು ಪಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸುಖಶಾಂತಿಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅವು ಅಸ್ಥಿರವಾದವು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಸುಖವೂ ಕೂಡಾ ನಶಿಸಿವುದೇ, ಕ್ಷಣಭಂಗುರವಾದದ್ದೇ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ವಿಲೀನವಾದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಶಾಖಾಹಾರ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ, ಮೀನುಗಳು, ಕೋಳಿಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಅವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಗಳು, ಸಾರಾಯಿ ಮುಂತಾದವು ನಿಶಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹಾಲು, ಗಿಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಿಷಯವು ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ, ದೊಡ್ಡದಾದರೂ ನೀವು ಯಾವುದು ಕುರಿತು ಕೂಡಾ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು, ಉದ್ರೇಕಪಡಬಾರದು. ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಾದರೂ, ಎಷ್ಟು ಗಂಭೀರ ವಿಷಯವಾದರೂ ಅದರ ಕುರಿತು ನೀವು ಗಾಬರಿಯಾಗಬಾರದು, ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಕೋಪೋದ್ರೇಕವು ಕೂಡಾ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ, ಎಷ್ಟು ನಷ್ಟ ಹೋಗುತ್ತಾರೊ, ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಮನುಷ್ಯನು ಎಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ, ಎಷ್ಟು ನಷ್ಟ ಉಂಟಾದರೂ ಕೂಡಾ ಉದ್ರೇಕ ಹೊಂದಿ, ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರನು.

ಅವಸರವೆನ್ನುವುದು ದೆವ್ವದ ಚೇಷ್ಟೆ ಎನ್ನುವುದು ವಾಸ್ತವವು, ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ

ಒತ್ತಡ, ಬೇಸರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಂದರೆ ಪಡುವುದೆನ್ನುವುದು ಮನಸ್ಸೊಂದರ ಲಕ್ಷಣವು. ಆದರೆ ವೇಗವು ಆತ್ಮವೊಂದರ ಸಹಜ ಗುಣವು. ಅವಸರಕ್ಕೂ ವೇಗಕ್ಕೆ ಭೇದ ಇರುವಂತೆ ಮನೋವೇಗಕ್ಕೆ, ಅಂತರ್ಬೋಧೆಗೂ ಕೂಡಾ ಭೇದವಿದೆ. ಮನೋವೇಗ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸೊಂದರ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಮನಸ್ಸೊಂದರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗುಣಗಳು. ಆದರೆ ಅಂತರ್ಭೋದೆ ಉನ್ನತ ಮನಸ್ಸೊಂದರ ವಿಶಿಷ್ಟ, ಅದರ ಸ್ಥಾಯಿ ಆತ್ಮ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿ (ಅರಿವು)ಯಿಂದಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಇದ್ದವನು ಎಷ್ಟೋ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲನು, ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿಯುಳ್ಳವನು ಆಂಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೀವ್ರ ಸಂಘರ್ಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತನಿಗೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಪೂರ್ತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟಾದರೆ ಆತನನ್ನು ಯಾರೂ ಮೋಸಗೊಳಿಸಿ ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿಸಲಾರರು.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದವರೆಗೂ ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಆತ್ಮ ಇದು ಮೋಹಪಾಶದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದಾಗಲೇ ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೆ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರೆ ಮಹಾ ಅದೃಷ್ಟವಂತರು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗೇ ಆಲೋಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಒಳಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇತರರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಡಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಇಡಿರಿ.

ಸಾವಿರಾರು ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅಣಗಿ ಇರುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಬಹಳಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಟವು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಮಹಾಕಷ್ಟವೇ. ಆದರೆ ಅದರ ವಿಜಯದ ಫಲವು ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡದು. ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಅಡ್ಡಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಬಲವಾದವೋ, ಗಮ್ಯವನ್ನು ಸೇರುವುದರಲ್ಲಿರುವ ಅನಂದವೂ ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟು ಘನವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಏನಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇಟ್ಟು ತೀವ್ರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದೇ.

ಅನುಭವಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಸಬಾರದು, ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಗೂ ಕೂಡಾ ತಿಳಿಸಬಾರದು. ನಾವು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದವುಗಳಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಕೇವಲ ನಮಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

'ಅತೀಂದ್ರಿಯ ದೃಷ್ಟಿ' ಇಲ್ಲವೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೋ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ವರವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಕುರಿತು ಸಾಧಾರಣ ನಿಯಮಗಳೇನು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಆದರೆ ಬಹಳ ವಿರಳವಾಗಿ ಆದರೆ ಆತ್ಮಗತಿ ಮಹಾ ವೇಗವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗುಣಗಳು ಕೆಲವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಳೆದುಹೋಗವು. ಆಮೇಲೆ ಆತ್ಮ, ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಬಂದಾಗ, ಆರಂಭದಿಂದಲೇ 'ಅತೀಂದ್ರಿಯ ದೃಷ್ಟಿ' ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದರ ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಭೆ ತಿಳಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬೇಕಾಗುವ ಒಂದೇ ಪದ್ಧತಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮದ ಮೇಲಿರುವ ಈ ದಟ್ಟವಾದ ಪೊರೆಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವುದೇ. ಧ್ಯಾನಿ ಯಾವಾಗಾದರೆ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೋ, ಆತನಿಗೆ ಈ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅವಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವೇ, ಕೋರದೆಯೇ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಈ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಠಿಣ ನಿಷೇಧವಿದೆ. ಅವರು ಈ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು, ಅವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಲೇಬಾರದೆಂದು ಆದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗುರುಗಳು ಈ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ "ಕೃತಕ ಸಿಂಗಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ವೇಶ್ಯೆಯರು" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಾಧಕರನ್ನು ಯಾಮಾರಿಸಿ ದೋಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆತ್ಮ ತಮ್ಮ ಗತ ಜನ್ಮಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅದರ ಪ್ರಕಾಶವೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ತಿ ಸಮಯವನ್ನು, ಪೂರ್ತಿ ಗಮನವನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು ಎಂದು, ಆ ಸಿದ್ಧಿಗಳು, ಶಕ್ತಿಗಳ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಬೀಳಬಾರದೆಂದು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಧ್ಯಾನಿ ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಲೋಭನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ದಾರಿ ತಪ್ಪಬಾರದು.

ಮಕ್ಕಳು

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಕಡೆಗೆ ಮರಳಿಸಬಲ್ಲಿರಾದರೆ, ಸಂತೋಷಪಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಆಚರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ತಾವೂ ಕೂಡಾ ಹಾಗೆಯೇ ಆಚರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾವು ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವುದು ಕೂಡಾ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯವು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಿರಿ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ನಿಮ್ಮ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಅವರಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಕುರಿತು ಬೋಧಿಸಿರಿ. ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ನಂತರ ಅವರೇ ಸ್ವತಃ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರಿ.

'ಮುಕ್ತಿ' ಎಂದರೆ ಜನನ ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದು. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ತುಂಟತನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಅವರನ್ನು ನಾವು ಹೊಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ, ಅವರನ್ನು ಶಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡುವುದು. ಅವರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ, ಅವರ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಆವಶ್ಯವಾದರೆ ಶಿಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಕೂಡಾ. ಆದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಯೂ, ಶಾಂತವಾಗಿಯೂ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಜವಾಗಿ ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೋಪವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಆದಷ್ಟು ನಾವು ಮೇಲೆಯೂ ಕೂಡಾ ಶಾಂತವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರೇಮದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಅದರ ಫಲವು ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಾತಾವರಣ ಅವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಪರಮಾತ್ಮ, ಭಕ್ತಿ, ಪ್ರೇಮಗಳ ಕಡೆಗೆ ವಾಲಿರಬೇಕು. ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡರಾದಾಗ ಆತನು ತನ್ನ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತಾನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಅವರು ಮಕ್ಕಳೇ ಅಲ್ಲವೆ? ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಂತೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕೆಂದು, ಆಲೋಚಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಆಶಿಸಬಾರದು. ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಅವರನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರಿ. ಅವರ ಬಾಲ್ಯ ಚೇಷ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಸಹನೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ, ಉತ್ತಮವಾದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡಿರಿ. ನಾವು ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಬಲಹೀನತೆ ಮಾತ್ರವೇ. ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ

ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವೇ ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ಅವರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಅವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮಕ್ಕಳು ನಾವು ಆಶಿಸಿದಂತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವ ಅವರನ್ನು, ಪೋಷಿಸುವ ನಮ್ಮ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಏನೋ ಲೋಪವಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ತಾಯಿಯಂತೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿರಿ, ಏನೂ ಆತಂಕ ಪಡಬೇಡಿರಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯಗಳು ಪ್ರಪಂಚ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದೇ ಪವಿತ್ರವಾಗಿ, ನಿಷ್ಕಲ್ಮಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಮಕ್ಕಳಾದ್ದರಿಂದ ಆ ಅಮೂಲ್ಯ ಆತ್ಮದ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರರು, ಅದನ್ನು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಈ ಸುಖಪ್ರದವಾದ ಅನುಭವದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಲಭಿಸಬೇಕು. ದಯಮಾಡಿ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಈ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಸಬೇಡವೆಂದು, ಕೊನೆಗೆ ನಿಮಗೂ ಕೂಡ ತಿಳಿಸಬಾರದೆಂದು ಹೇಳಿರಿ. ಅದನ್ನು ಅವರು ಕೇವಲ ತನ್ನವರೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಅವರನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತಪರವಾದ ವಾತಾವರಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅವರ ವರ್ತನೆ ಮತದ ಕಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಮತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನವಾಗಿ ಇರುವ ಮೂಲ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅವರ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ಬಲವಂತ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದರೂ ನಂತರ ತಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತಾವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಕೆಲವರು ಧನಿಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಸೇವಕಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಆಯಾಳನ್ನು ನಿಯಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಯಾ ಬಳಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆಗಾಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡರು. ಆದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ತೀರಿಕೊಂಡರೆ ಆಯ ದುಃಖಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯೇ ದುಃಖದಿಂದ ರೋಧಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆಯಾ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ಸೇವಕಿ ಮಾತ್ರವೆ, ಮಕ್ಕಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಆಕೆಗೆ ವೇತನ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಮೃತ್ಯುವಿನಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ದುಃಖ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾ ಕೂಡಾ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿ ಇರಬಾರದು.

ತಾಯಿ ಮಾಡಿದ ಉಪಕಾರಗಳ ಋಣ ನಾವೆಂದಿಗೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರೆವು. ತಾಯಿ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಪ್ಪು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಗುರು

ನೀವು ಗುರುವಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸದಾ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆಯಾಗಿಯೇ ಇದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು 'ಶ್ವಾಸ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಿರೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸದ್ಗುರುವು ದೃಷ್ಟಿ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುರುಗಳ ಸಾಂಗತ್ಯದಲ್ಲಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.'

ಸದ್ಗುರುವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎನ್ನುವ ಬಾರವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಸದ್ಗುರು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆ ಮರಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ಗುರುವು ಸಹಾ ಸಹಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಸದಾ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ, ಇದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಪಂಚದ ಜನರು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಭೌತಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಮುಳುಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅಶಾಂತಿಯೇ ಇದೆ. ಈ ವಿಷಯದಿಂದ ನೀವು ಪ್ರೇರಣೆ ಹೊಂದಿ ಸದ್ಗುರುವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದೃಢವಾಗಿ ಆಶ್ರಯಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ತ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.

ಸದ್ಗುರುಗಳ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವರನ್ನು, ಬಿಡಬೇಕಾದವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವವರನ್ನು, ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವವರನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಧ್ಯಾನಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವರು.

ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅಥವಾ ಪ್ರಗತಿಯ ಕುರಿತಾದ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣವು ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ, ನಿರಾಶಪಡಬಾರದು, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಹೊಂದಬಾರದು. ಸದ್ಗುರುವು ಹೆಜ್ಜೆಹೆಜ್ಜೆಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

"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

ಮಾನವ ಜನ್ಮದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ, ಲಕ್ಷ್ಯ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಜನ್ಮವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಂಶ, ಇದು ಆತನಿಂದ ಯುಗಗಳಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ತಿರುಗಿ ತನ್ನ ಗೃಹಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಪೂರ್ಣಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಿದಾಗಲೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಂತ್ಯವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಎಲ್ಲಾ ಯುಗಗಳ ಸಾಧಕರು ಅವರ ಗಮನವನ್ನು ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಮರಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರು. ನಮ್ಮ ವಿಭಿನ್ನ ಮತಗಳ ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳು, ಅವುಗಳ ಕರ್ಮಕಾಂಡಗಳು, ಅವುಗಳ ಬಾಹ್ಯರೂಪಗಳು, ಖಂಡಿತವಾಗಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸತ್ಯವು ಎಲ್ಲಾ ಮತಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ಆಗಿ ಇದೆ, ನೀವು ಈ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯವನ್ನುಹೊಂದುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಪರಮಾತ್ಮನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾತಿ, ವರ್ಣ, ದೇಶವೆಂಬ ಭೇದಭಾವಗಳೆಂದು ಎಣಿಸದೆ ಎಲ್ಲರೊಳಗೂ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವು

ರೂ 50/-

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, 9449895503
ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎನ್.ಎನ್. + 91 80500 82889