ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ

ಮಾನವನು ಯೋಗಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ?

ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ವರಿಷ್ಠ ತಟವರ್ತಿ ರಾಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಅನುವಾದ : ಕೆ. ಶೋಭಾಲತ

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಪತ್ರೀಜಿ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ

ಮಾನವನು ಯೋಗಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯ ಬೇಕೆಂದರೆ?

ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ವರಿಷ್ಟ ತಟವರ್ತಿ ರಾಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಅನುವಾದ : ಕೆ. ಶೋಭಾಲತ

ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್

ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,

ನಾರಾಯಣಪ್ಪಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 066

ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್

ಕೆಬ್ಬೆದೊಡ್ಡಿ ಗ್ರಾಮ, ಹಾರೋಹಳ್ಳಿ ಹೋಬಳಿ, ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

Manavanu Yogiyagi Beleya Bekendare
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. ಮ್ಯಾಪ್‌ಲಿಥೊ ಡೆಮಿ 1/8
ಪ್ರತಿಗಳು	:	1000
ಬೆಲೆ	:	50/- ರೂ
ಪುಟಗಳು	:	iv+44 = 48
ಮುಖಚಿತ್ರ	:	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

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

1.	ಮಾನವನು ಯೋಗಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ?	1
2.	ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಇರುವ ಪ್ರತಿರೋಧಗಳು	9
3.	ಮನಸ್ಸು ಅಂದರೆ?	14
4.	ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ?	18
5.	ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ.	23
6.	ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲ ಅವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಲ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಬರುವುದು	26
7.	ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ?	31
8.	ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು 5 ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು	35
9.	ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇರುವ 4 ಸ್ಥಿತಿಗಳು	37

ಮಾನವನು ಯೋಗಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ?

ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಆತ್ಮದರ್ಶನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜೀವನವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಹೇಗಿದೆಯೋ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೂಡಾ ಹಾಗೇ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಪವಿಲ್ಲ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಜ್ಞಾನ ಕೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಲೋಪವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಾಹ್ಯ ವರ್ತನೆ, ಲೋಪಭರಿತವಾಗಿರುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಹೊಂದಬೇಕಾದುವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲಾರೆವು.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಹಳ ಜನ ಎದುರಿಗಿರುವವನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ. ವಿಮರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದರೆ ಈ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಲಾರಿರಿ. ಯೋಗಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಿರಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಂದವರು ಎದುರಿಗಿರುವವನನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಉನ್ನತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ? ಎದುರಿಗಿದ್ದವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವುದಲ್ಲ, ಅಂತಹ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಾನು ಮಾಡದೇ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಎದುರಿಗಿದ್ದವರು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಾಡಿದರೆ, ಅಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ತಾನೂ ಕೂಡಾ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಮಾನವನ ಜೀವನವು ಭಗವಂತನನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಶುಜೀವನದಿಂದ ಮಾನವ ಜೀವನ ಏಕೆ ಬಂದಿದೆ ಅಂದರೆ, ಪಶುಪತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಪರಮಾತ್ಮನಾಗಿ ಉಳಿದು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ಇವೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿಯದೇ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಾದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸದ್ಗುರು ಬರುತ್ತಾನೋ, ಅವರ ಜೀವನ ವಿಧಾನವು ಬದಲಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಧರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈಗ ಮಾನವನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದವನು ಯೋಗಿಯಾಗಿ ಹೇಗಾಗುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ..

(1.) ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಪರಾವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ 2 ವಿಧಗಳು

1. **ಅಪರಾವಿದ್ಯೆ** **2. ಪರಾವಿದ್ಯೆ**

ಅಪರಾವಿದ್ಯೆ ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿದ್ಯೆಗಳು. ಪರಾವಿದ್ಯೆ ಅಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕುರಿತಾದ ವಿದ್ಯೆಗಳು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಅಪರಾವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಓದುಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಎಷ್ಟೋ ದೊಡ್ಡವರಾದೆವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಪರಾವಿದ್ಯೆ ಅಹಂಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರಾವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮ ತತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಕುರಿತಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರಾವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ವಿನಯ, ವಿವೇಕಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಅಪರಾವಿದ್ಯೆ ಇರುವವರು ಎಲ್ಲಾ ನಾನು ಮಾಡಿದೆನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪರಾವಿದ್ಯೆ ಇರುವವರು ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನನ್ನಿಂದ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ, ಈ ಸೃಷ್ಟಿ ಕುರಿತು ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಪರಾವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಕಾಣಿಸುವ ಲೋಕಗಳೇ ಅಲ್ಲ, ಕಾಣಿಸದ ಲೋಕಗಳು ಕೂಡಾ, ಕೋಟ್ಯಾನುಕೋಟಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯ 84 ಲಕ್ಷ ಜೀವರಾಶಿಗಳು ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಆ ಪರಮಾತ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ? ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿದ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆ ಕೂಡಾ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದೇ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೇನೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಪರಾವಿದ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪರಾವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದವನೇ ಯೋಗಿಯಾಗಬಲ್ಲನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(2.) ಪ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಪ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗ ಅಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾರ್ಗ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇರುವವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ನಾನು ದೇಹ ಎನ್ನುವಂತೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಸುಖಗಳಿಗೆ. ಅವರ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ, ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಣ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯೆ, ಬಿರುದುಗಳು, ಅವಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ, ಶ್ರೇಷ್ಠರಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ಅವುಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಬಂಧಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿ, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ. ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗನೇ ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಶ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದದ್ದು, ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಸಂಬಂಧವಾದದ್ದು, ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು.

ಯಾರಾದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಪರಮಾತ್ಮನ ಕುರಿತು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ, ಪರಮಾತ್ಮನಿಗಾಗಿಯೇ ಸಾಧನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಶ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿದಂತೆ.

ಪ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗವು ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗ ಬಂಧಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದವನು ಯೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

(3.) ಸುಖದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬಲ್ಲವರಾಗಬೇಕು

ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪರಾವಿದ್ಯೆ, ಶ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗ ಕುರಿತು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದೇ ಹೊದರೆ, ಏನೋ ನಾನು ಎಷ್ಟು ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ದೇವರು ನನ್ನ ಹಣೆಬರಹದಲ್ಲಿ ದುಃಖವೆನ್ನುವ ಬರಹ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆಂದು ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ನಿಂದೆ ಹೊರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಇವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಾನು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲಗಳೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಜನ್ಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದುಃಖವಾದರೂ, ನೋವಾದರೂ, ಸಂತೋಷವಾದರೂ, ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೊ ಅಷ್ಟು ದುಃಖವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಆದರೆ ಈ ದುಃಖವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಸಹನೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆಯು ಸಹನೆಯನ್ನು ಶಾಂತಿಯಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಯೋಗಿಯೇ ಸುಖ–ದುಃಖಗಳನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

(4.) ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಹವರಾಗಬೇಕು :

ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಬಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನು ಏಕೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ, ಮಾತನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡರು. ಹಾಗೆಯೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಈ

ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ, ನೀವು ಯೋಗಿಯಾಗಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಕೋರಿಕೆ: ಯೋಗತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ ಕೋರಿಕೆ, ಯೋಗಿಯ ದರ್ಶನವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಕೋರಿಕೆ ಇರಬೇಕು.

ಕ್ರೋಧ: ಅವರ ಮೇಲೆ, ಇವರ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ, ಯೋಗಕ್ಕೆ ಅವಿರೋಧವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ನಿನ್ನ ಸೋಮಾರಿತನದ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು.

ಲೋಭ : ಮಾತುಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಶಕ್ತಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು.

ಈರ್ಷ್ಯೆ : ಪಕ್ಕದವನ ಹಣ, ಪದವಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅಲ್ಲ. ಅವನು ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆ, ಅವನು ಹೊಂದಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೋಡಿ ಈರ್ಷ್ಯೆ ಪಡಬೇಕು, ಆಗ ನೀನೂ ಕೂಡಾ ಬೆಳೆಯುವೆ. ಹಾಗೆ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(5.) ಪರರ ಹಿತವನ್ನು ಕೋರಬೇಕು :

ಯಾವಾಗಲೂ ಪರರ ಹಿತವನ್ನೇ ಕೋರಬೇಕು. ಪರರು ಎಂದರೆ ಮಾನವರೊಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪರರಂತೆಯೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪಕ್ಕದವನಿಗೆ ಮಾತ್ರವೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ, ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿಗಳ ಹಿತವನ್ನು ಕೋರಬೇಕು. ಅವನೇ ಪರಹಿತವನ್ನು ಕೋರುವವನು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ಇತರ ಜೀವಿಗಳ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶ್ರಮಿಸಿದರು.

ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವಿಗಳ ಹಿತವನ್ನು ಕೋರದಿದ್ದರೆ ಮಾನವನಾಗಿಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತೀಯ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಮಾನವರೊಬ್ಬರೇ ಅಲ್ಲ, ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯು ಕೂಡಾ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರು. ಅವರು ಕೋರುವುದಲ್ಲ, ನಮ್ಮನ್ನು ಕೂಡಾ ಹಾಗೇ ಕೋರುವಂತೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿದರು. ಮತ್ತೆ ಈ ದಿನ ನಾವು ಶಾಖಾಹಾರ ಕುರಿತು, ಜೀವಹಿಂಸೆ ಕುರಿತು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದೇವೆಂದರೆ ಆತನು ಕೊಟ್ಟ ಸ್ಫೂರ್ತಿ. ಹಾಗೆ ಕೋರಿಕೊಳ್ಳುವವನೇ ಯೋಗಿಯಾಗಬಲ್ಲನು.

(6.) ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಬೇಕು :

ಈಗ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಮಾನವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾದ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗೂ ಮೀರಿ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಮೀರಿ ಇದ್ದರೇನೇ ತಪ್ಪು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಮೀರಿ ಇದ್ದರೇನೇ ತಪ್ಪು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಮೀರಿ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ, ಅಷ್ಟು ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಎಷ್ಟುಹೊತ್ತೂ ಕೋರಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ, ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹಣಕ್ಕೆ ಕೊಡುವಷ್ಟು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಭಗವಂತನನ್ನು ಕೋರಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿ ಇದ್ದರೇನೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬಲ್ಲರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಎಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ಮನುಷ್ಯನು ಪತನವಾಗುತ್ತಾನೆ, ಯೋಗಿಯಾಗಲಾರನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

7. ಭೋಗ ಜೀವನವಾಗದೆ, ಯೋಗ ಜೀವನವನ್ನು ಜೀವಿಸಬೇಕು :

ಭೋಗ ಜೀವನವನ್ನು ಜೀವಿಸಿದರೆ ಯೋಗಿಗಳಾಗಲಾರರು. ಈಗ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗಜೀವನ ಇದ್ದರೇನೇ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ಹಾಗೇ ತ್ಯಾಗ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಯೋಗ ಜೀವನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಭೋಗಗಳು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಯೋಗವಿದ್ದರೇನೆ ಅಂದುಕೊಂಡವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಯೋಗಿಯಾಗು! ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿವಟಂ ಅಮ್ಮನವರು **"ಯೋಗವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪೇ"** ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವರು ಎಷ್ಟು ಹಣವಿದ್ದರೂ ಕೆಲವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾರರು, ಆದರೆ ಹಣವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಯೋಗವಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು. ನೋಡಿರಿ ಜನಕ ಮಹಾರಾಜನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಭೋಗವಿದೆಯೋ! ಆತನು ಚಕ್ರವರ್ತಿ. ಆತನು ಅಷ್ಟು ಮಹಾನ್‌ಯೋಗಿ, ಸುಖಮಹಾರಾಜನಿಗೇ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಬಲ್ಲವರಾದರು ಎಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠರೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಭೋಗಜೀವನವೇ ಅಲ್ಲ, ಯೋಗಜೀವನವನ್ನು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಯೋಗ ಜೀವನವಿದ್ದರೇನೆ ಯೋಗಿಯಾಗಬಲ್ಲನು.

(8.) ಅಕ್ರಮವಾದವುಗಳನ್ನು ಆಶಿಸಬಾರದು :

ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮದಲ್ಲದ್ದು, ನಮಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಆಶಿಸಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ನಿನ್ನ ಕೈಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿಂದಕ್ಕಿರಬೇಕು, ನಿನ್ನ ಕೈಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬಾರದು. ಅಂದರೆ ಅಕ್ರಮವಾದವುಗಳನ್ನು

ಎಂದಿಗೂ ಆಶಿಸಬಾರದು. ಆಶಿಸಿದರೆ ನೀನು ಯೋಗಿಯಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗೆ "ಅಪರಿಗ್ರಹ, ಅಸ್ತೇಯ" ಈ ಎರಡೂ ಇರಬಾರದೆಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇವು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಿಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಿಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಅಕ್ರಮವಾದವುಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಆಶಿಸಬಾರದು. ನೀನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡ. ನಿನ್ನದೆನ್ನುವುದು ನಿನ್ನ ಬಳಿಗೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ರಮವಾಗಿ, ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕೆಂದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಎಂದಿಗೂ ಆಶಿಸಬೇಡ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿ ಎಲ್ಲಾ ಪರಮಾತ್ಮನದೇ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಗುರುಗಳು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಈಶಾವಾಶ್ಯೋಪನಿಷತ್ತು ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ? ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯೆಲ್ಲಾ ಪರಮಾತ್ಮನದೇ. ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮದ ಪುಣ್ಯದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಕ್ಕು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಭೋಗಗಳು ಇವೆಲ್ಲಾ ಬಂದಿವೆ. ಅಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಹಕ್ಕಿದೆ, ಆದರೆ, ನಿನ್ನದು ಎಂದುಕೊಂಡು ನೀನು ಇಲ್ಲಿಂದ ಯಾವುದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾರೆ.

ವಿಚಿತ್ರವೇನೆಂದರೆ? ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾರದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಮಕಾರ, ಕೂಡಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ.

ಈ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವವರು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ನಿಷ್ಕಾಮ ಕರ್ಮದ ಫಲವೆ! ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರಂತಹ ಸದ್ಗುರುವನ್ನು ಪಡೆದು ಈ ಯೋಗದ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಅದುವೇ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸಂಪತ್ತು. ಇದು ಯಾವಾಗಾದರೆ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೊ, ನಮಗಿರುವ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ತ್ಯಾಗಬುದ್ಧಿ ಅಂದರೆ ನಮಗಿರುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಾನುಸಾರ ಸ್ವಲ್ಪವನ್ನಾದರೂ ಪಕ್ಕದವನಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ನಾನೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಸ್ವಾರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪವನ್ನಾದರೂ ಹಂಚಬೇಕು ಎಂದು ಯಾವಾಗಾದರೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರೋ ಅದು ತ್ಯಾಗ ಬುದ್ಧಿ. ಅವರೇ ಯೋಗಿಯಾಗಲು ಅರ್ಹರು.

(9.) ಪರೋಪಕಾರವು ಪುಣ್ಯವು, ಪರಪೀಡನೆ ಪಾಪವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು :

ಯೋಗಿಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಪರೋಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪರೋಪಕಾರವು ಪುಣ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪರೋಪಕಾರವೆಂದರೆ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಉಪಕಾರವೇ ಪುಣ್ಯವೆಂದು ದೊಡ್ಡವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಪೀಡನೆಯೆಂದರೆ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ನಷ್ಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪರೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಇತರರನ್ನು, ಇತರ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದು, ಬಾಧೆಪಡಿಸುವುದು ಮಾಡಿದರೆ ಪಾಪ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಎದುರಿಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀನು ಭಗವಂತನೆಂದು ಗುರುತಿಸದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅವರನ್ನು ಯಾವುದೋ ವಿಧವಾಗಿ ಬಾಧೆಪಡಿಸುತ್ತೀಯ. ಮಾತುಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಕೆಲಸಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಪಕ್ಕದವನನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದು, ಬಾಧೆಪಡಿಸುವುದು ಮಾಡಿದರೆ ಪಾಪವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಗೋಡೆಗೆ ಹಾಕಿದ ಚೆಂಡು ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮ ಫಲವು. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೇ ಬರುತ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಯೋಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದಂತೆಯೇ.

ಪರೋಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಲೋಚನೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಾದರೆ ಬಂದಿತೊ, ಮಾಡಲು ಮೊದಲಿಟ್ಟರೆ ಸಹಕಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನೀನು ಯೋಗಿಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಪರಹಿತ, ಪರೋಪಕಾರ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಹಜಗುಣಗಳಾಗಬೇಕು.

(10.) ಉತ್ತಮ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು :

ಇದು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಧಾರಣ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ನೀನು ಯಾವ ವಿಷಯದ ಮೇಲಾದರೂ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟರೆ, ನಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಅದರ ಕುರಿತೇ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ನಿನಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಎದುರಿಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದ, ಯಾವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತೀರ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನೀನು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೀಯ. ಯಾವಾಗಾದರೆ ನೀನು ಸದ್ಗ್ರಂಥ ಪಠಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿಯೋ, ಭಗವಂತನ ಕುರಿತು ವಿಪುಲವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಯಾವಾಗಾದರೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವೆಯೋ ಅವು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಇಂಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಮೊದಲು ಧಾರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗುರುಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಧಾರಣ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರಬೇಕು. ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಲೇ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆಯೇ ದೃಷ್ಟಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆ ಧಾರಣಾ ಶಕ್ತಿ ಇರುವಾಗ ಆವೇಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಎದುರಿಗಿರುವವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಯೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

(11.) ಭೂದೇವಿಯಂತ ಸಹನೆ ಇರಬೇಕು :

ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅವಮಾನಗಳಿರುತ್ತವೆ, ತಿರಸ್ಕಾರಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಆಪಾದನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಸರು ಎರಚಲು ಪ್ರಪಂಚವು

ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಂದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೋಡಿರಿ, ಯೋಗವಿಲ್ಲದವರೆಲ್ಲಾ ಬಾಹ್ಯಾರ್ಥವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯೋಗವಿದ್ದವರು ಹಾಗೆ ನಡೆಯಲು ಕಾರಣವಿದೆ ಎಂದು ಅದನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನಾವಮಾನಗಳಲ್ಲಿ, ದುಃಖದಲ್ಲಿ, ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ತಗ್ಗಿ ಇರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಯೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

(12.) ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ಪವಿತ್ರತೆ, ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಬೇಕು.

1. **ಸತ್ಯ** : ಸತ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನು ಯಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಭಗವಂತನು ನಾನೇ ಆಗಿ ಇದ್ದೇನೆ ಅಂದು ನೀನು ಅಂದುಕೊಂಡಾಗ ನಿನ್ನ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

   (ಹಾಗೆಯೇ ಸತ್ಯದ ಮಾತುಗಳು, ಸತ್ವರ್ತನೆ, ಸತ್ಯವಾದ ಜೀವನ ವಿಧಾನದಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಸತ್ಯವಾಗಿ ನೀನು ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಸತ್ಯವೇ ನೀನಾಗಿ ಇರುವುದೆಂದರೆ ಭಗವಂತನಂತೆ ಇರುವುದೇ. ಅದು ಯೋಗಿಗೇ ಸಾಧ್ಯ.)

2. **ಅಹಿಂಸೆ** : ಮಾತುಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಕೆಲಸಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಯಾವ ಜೀವಿಗೂ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರಜೋಗುಣವು ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗೆ ಹೊದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀನು ಎಂದಿಗೂ ಯೋಗಿಯಾಗಲಾರೆ. ಆದರೆ ಯೋಗ ಜೀವನವು ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕವೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಪರಮಾತ್ಮ ಸ್ವರೂಪರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ. ಪರಾವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿ ಎಲ್ಲಾ ಪರಮಾತ್ಮಮಯವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಶ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗ. ಅಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

   ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು. ಅಹಿಂಸೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಮಾತುಗಳಿಂದ, ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಯಾರನ್ನು ನೋಯಿಸಬಾರದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಅಹಿಂಸೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೇನೆ ನೀನು ಯೋಗಿಯಾಗಬಲ್ಲೆ.

3. **ಪವಿತ್ರತೆ :** ಎಷ್ಟು ಪವಿತ್ರ ಜೀವನವನ್ನು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರೋ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತೀರಿ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಸತ್ಯವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲರಾದರೆ, ಸರಿಯಾದ ವಿಧವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ನೀನು ಪವಿತ್ರವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಇವೆಲ್ಲಾ ಯೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸುಳ್ಳು, ಕಳ್ಳತನ, ವ್ಯಭಿಚಾರ, ಜೂಜು ಇವೆಲ್ಲಾ ಅಪವಿತ್ರವಾದ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಪವಿತ್ರವಾದ ಜೀವನವೇ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆ, ಅದೇ ಯೋಗಮಾರ್ಗ.

"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿಗಳಾಗಬಲರು.

ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಇರುವ ಪ್ರತಿರೋಧಗಳು

ಆತ್ಮನನ್ನು ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇರುವ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ಆತ್ಮನನ್ನು ಹೊಂದಲಾರೆವು. ಮನಸ್ಸಿಗಿರುವ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಆ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳೇ ಮನಸ್ಸಿಗಿರುವ ಪ್ರತಿಬಂಧಗಳು. ಅವು ಯಾವುವು ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ಅವಿದ್ಯಾ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಂ :

ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಎಂದರೆ ಆಟಂಕ, ಅಡ್ಡಿ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗಿರುವ ಮಲಿನತೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಲಿನತೆಯನ್ನೇ ಮಾಲಿನ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾಲಿನ್ಯವು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾನು ಜೀವನು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಮಾಲಿನ್ಯ. ಇದು ಅವಿದ್ಯೆ ಅಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನಾನು ಶರೀರವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಜೀವನು ಬೇರೆ, ದೇವನು ಬೇರೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇಂತಹ ಭಾವಗಳಿಂದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಭಯ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಭಯದಿಂದ ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಸಾಹಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾರರು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ದೇಹ ನಾನೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ದೇಹವು ನಾನು ಎಂದುಕೊಂಡರೇನೇ, ಹಣದ ಮೇಲೆ, ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ, ಗಂಡನ ಮೇಲೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮಮಕಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆಂದು, ತಾನು ಸಾಯುತ್ತೇನೆಂದು ಭಯಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಯಾವ ಕೊರತೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಭಯ, ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯತ್ತು ಕುರಿತು ಭಯ, ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಆಸ್ತಿಗಳ ಕುರಿತು ಭಯ, ಪ್ರಕೃತಿ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಾದರೆ ಭಯ, ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಭಯಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ದೇಹ ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಭಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಆತ್ಮನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಶಕ್ತಿವಂತನು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾನು ಶಕ್ತಿಹೀನನು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡರೇನೇ ಭಯ.

ಈ ಭಯ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಅಲ್ಲ, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು

ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಗಂಟೆ ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳು ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಂತರೆ ಅದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಇರಬಲ್ಲಿರಿ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಧನೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸತ್ಸಂಗ, ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಸತ್ಸಂಗವೆಂದರೆ ಸತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಗತ್ಯ, ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು ಅಂದರೆ, **"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"**ವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯವೆಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲವರೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಗತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೀಟವು ಭ್ರಮರವಾಗಿ ಬದಲಾದಂತೆ, ನಾನು ಮಾನವನು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡವರು, ನಾನೇ ದೇವರು ಎಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ಭಯವೆನ್ನುವುದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವಿದ್ಯಾ ಪ್ರತಿ ಬಂಧಕವನ್ನು ದಾಟಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಮನಸ್ಸಿಗಿರುವ ಈ ಮಲಿನತೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಮಾಡಬಲ್ಲೆನು ಎನ್ನುವ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ನಾನು ಶರೀರವೆಂದುಕೊಂಡರೆ ಭಯ. ನಾನು ಆತ್ಮನು ಎಂದರೆ ದೈವವು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" ಎಂಬ ವೇದವಾಕ್ಯ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

2. **ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ :** ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ, ಯಾರಿಗಾಗಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ನನಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯರು, ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದರೂ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾನವರಿಗೆ ಕಷ್ಟಗಳು, ರೋಗಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕರ್ಮಗಳು ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ದೈವವನ್ನು ಅಂದರೆ ಆತ್ಮನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಕಷ್ಟಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತೀರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪೂಜೆಗಳಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರೂ, ಪೂರ್ವದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ, ಆಚಾರವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಬಿಡಲಾರಿರಿ.

ಇಂತಹ ಮಹಾತ್ಮರು ಹೇಳಿದರೂ, ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳಿದರೂ ಸದ್ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದರೂ, ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದರೂ, ಯಾರು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಮಗೇ ಗೊತ್ತು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಅವರ ಅಜ್ಜಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ಅವರ ತಾತ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೂ ಕೂಡಾ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳರು, ಇದೇ ಪ್ರಜ್ಞಾಪ್ರತಿಬಂಧವೆಂದರೆ!

ಗತ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯ ಜ್ಞಾನವು ಈ ಜನ್ಮದೊಳಗೆ ಸ್ಫುರಣೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಆತ್ಮನೇ ಭಗವಂತನೆಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬರಲಾರರು. ಇವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಜ್ಞಾಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಕೆಲವು ಜನ್ಮಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

3. ಅಸಂಭವನ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ :

ಅಸಂಭವನ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವೆಂದರೆ ತನಗೆ ತಿಳಿಯದವು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೆಲವರು ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಿದರೇನೆ ನಂಬುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವರು ದೈವವನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ, ತೋರಿಸಿರಿ ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇದ್ದಾನೆಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ? ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ನಾಸ್ತಿಕರು ಎಂದು ಕೂಡಾ ಅನ್ನುವರು.

ಶಿರಡಿ ಬಾಬಾ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಶರೀರದಿಂದ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆತನು ಇದ್ದಾನೆಂದು ಆತನ ಫೋಟೋ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಆತನನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇ ಆತನು ಇದ್ದಾನೆಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ವಿಗ್ರಹಗಳು, ಫೋಟೋಗಳು.

ದೈವವು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅರ್ಥವಾಗದೆಂದು ಪೂರ್ವ ಯುಗಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ದೇವರುಗಳ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಕಾಲದ ಹಿರಿಯರು ಆಗಮಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಕೆತ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆದರೆ ನಾಸ್ತಿಕರು ನಾನು ನೋಡಿಲ್ಲ, ನಾನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ನಿರಾಕಾರನಾದ ಭಗವಂತನನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೆಯೇ? ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ! ಕರೆಂಟನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ತೋರಿಸಬಲ್ಲರೆ? ಅಂದರೆ ತೋರಿಸಲಾರರು. ಹಾಗಾದರೆ ಇಲ್ಲವೆ? ಅಂದರೆ, ಇದೆಯಾದರಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭಗವಂತನನ್ನು ಯಾರೂ ತೋರಿಸಲಾರರು. ಹಾಗಾದರೆ ಇಲ್ಲವೆ? ಅಂದರೆ ಇದ್ದಾನೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವರು, ಸಮಸ್ತ ಜೀವರಾಶಿಗಳು ಜೀವಿಸಿವೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಶವಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕೋಳಿಗಳನ್ನು, ಮೇಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ 'ಆತ್ಮ' ಎನ್ನುವ ಭಗವಂತನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಾಗ ಆ ಶರೀರವು ಕೊಳೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಕೂಡಾ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ 10ನೇ ಅಧ್ಯಾಯ 20ನೇ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ನಾನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಾದಿಸುವ ಮೂರ್ಖರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧನು ಕೂಡಾ ಮೂರ್ಖರೊಂದಿಗೆ ವಾದಿಸುವ ತಪ್ಪು ಮಾಡಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ಅವರು ಈ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಜನ್ಮಗಳು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರು ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಅಸಂಭವನ ದೋಷವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

4. ಸಂಶಯ ದೋಷ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಂ :

ಸಂಶಯ ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅನುಮಾನ. ಈ ಅನುಮಾನದಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ನೋಡಿರಿ, "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಕೆಲವರಿಗೆ ವರ್ಷಗಳು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ನಮಗೇನು ಫಲಿತಾಂಶವು ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿರುತ್ಸಾಹಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಇತರ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪತ್ರೀಜಿ, ಬುದ್ಧನು, ಕೃಷ್ಣನಂತಹ ಯೋಗೀಶ್ವರರು ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನ, ಸಂಶಯ ಎನ್ನುವುದು ಹೋಗದು. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಪುರೋಗತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಬೆಳೆಯಲಾರರು.

ಸೃಷ್ಟಿ ಪರಿಣಾಮ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶಿಲೆಗಳು ಖನಿಜಗಳಾಗಿ, ಖನಿಜಗಳು ವೃಕ್ಷಗಳಾಗಿ, ವೃಕ್ಷಗಳು ಭೂಚರಗಳಾಗಿ, ಭೂಚರಗಳು ಜಲಚರಗಳಾಗಿ, ಜಲಚರಗಳು ಪಕ್ಷಿಗಳಾಗಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಜಂತುಗಳಾಗಿ, ಜಂತುಗಳು ಮಾನವರಾಗಿ ಪರಿಣಿತಿ ಹೊಂದಿ ತನಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಕಡಿಮೆ ಜಾತಿಯಾದ ಕಲ್ಲಿನಿಂದಲೋ, ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದಲೋ ಮಾಡಿದ ವಿಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಅವೇ ದೇವರು ಎಂದು ನಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ,. ಅವುಗಳೇ ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೀರಿಸುತ್ತವೆ, ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸುತ್ತವೆ, ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಸತ್ಯವಾದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೊಂದುವ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ? ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಪೂಜೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಎಂಬ ಸಂಶಯದಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಭಯದಿಂದ ಇರುವಾಗ, ಏನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರರು.

ಮೇಲಿನ ಮೆಟ್ಟಲನ್ನು ಹತ್ತಬೇಕೆಂದರೆ ಕೆಳಗಿನ ಮೆಟ್ಟಲನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ನಾಸ್ತಿಕತ್ವದಿಂದ ಆಸ್ತಿಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಗೊಂಬೆಗಳು, ಬೊಂಬೆಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಎಂ.ಎ. ಪಿಎಚ್‌ಡಿ. ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ?

ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವನೇ ದೇವರೆಂದು ತಿಳಿಯದವರಿಗೆ ವಿಗ್ರಹಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ 'ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ' ನಾನೇ ದೇವರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ವಿಗ್ರಹಗಳು, ಫೋಟೋಗಳು ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸದ್ಗುರುವು ದೊರಕಿ ನೀನು ಶರೀರವಲ್ಲ, ನೀನು ಆತ್ಮನು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಸಂಶಯದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿದರೆ ಎಂದಿಗೂ ಬೆಳೆಯಲಾರೆ.ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಶಯಗಳಿರಬಾರದು. ಸಂಶಯ ಇದ್ದರೆ ಸದ್ಗುರುವು ಬಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನಿನಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಮಾನಗಳು ಇರುವವನಿಗೆ ಅಸತ್ಯವು ಸತ್ಯವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೊಂದಲಾರರು.

ಗಮನಿಸಿರಿ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲು ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನೀರು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಗ್ಗವನ್ನು ನೋಡಿ ಹಾವು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮರದ ದಿಮ್ಮಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಕಳ್ಳನೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಭ್ರಮೆಗಳೆ, ಸಂಶಯಗಳೇ.

ಈ ಸಂಶಯಗಳು ಇಲ್ಲದವನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಪ್ರತಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಸದ್ಗುರುವು ಬರುತ್ತಾನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಹೇಳಿದ ಸತ್ಯವನ್ನು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದಾಗ ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲೆವು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತ್ರಿಕರಣಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಗುರುವು ಹೇಳಿದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಂಶಯಗಳು ಪ್ರತಿರೋಧಗಳಾಗಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬೋಧಿಸಿದ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನಗಳು ತೊಲಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಾ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ, ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ?

ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಕೋರಿಕೆಗಳು, ಸಂಕಲ್ಪಗಳ ಸಮೂಹ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ರೂಪವೆಂದು ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು "ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ನೀರಿನಂತಹುದು" ಎಂದು ಮಹಾತ್ಮರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ನೀರಿಗೆ ಯಾವ ಆಕಾರವು ಇರದು. ನೀರು ಪ್ರವಹಿಸುವ ಕಾಲುವೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಕಾರ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಲುವೆಯನ್ನು ತೋಡಿದಾಗ ಒಂದು ಕಡೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಅಗಲವಾಗಿ, ಒಂದು ಕಡೆ ಆಳವಾಗಿ, ಹೀಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಕಾರ ಕೊಡುವಿರೋ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ನೀರು ಅದೇ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೂಡಾ ಯಾವ ರೂಪವೂ ಇರದು. ನೀನು ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವೆಯೋ ಆ ರೂಪವೇ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀನು ಹಿಂಸಾಪೂರಿತವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ರಾಕ್ಷಸನಾಗುತ್ತೀಯ. ನೀನು ದುರ್ಮಾರ್ಗದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ದುಷ್ಟನಾಗುತ್ತೀಯ. ನೀನು ಸ್ವಾರ್ಥಪೂರಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮೋಸಗಾರನಾಗುತ್ತೀಯ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗುತ್ತೀಯ. ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹಾಗೇ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೆಂಕಿಯು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ಚಳಿ ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕತ್ತಿಯು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯುವುದಕ್ಕೆ, ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕೂಡಾ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ನೀನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿನಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಿಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮಹಾತ್ಮನಾಗಿ ಬದಲಾಗಿಬಿಡುವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನಾಗಿ ಆಗುವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆ ಇರುವ ಮನಸ್ಸು ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗದ ಮನಸ್ಸು ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು ಆನಂದದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿಯಾ? ಇಲ್ಲ ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಆನಂದದಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತೀಯಾ? ಎನ್ನುವುದು ನೀನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ **"ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಮನಯೇವ ಕಾರಣಂ ಬಂಧಮೋಕ್ಷಂ"** ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದ ಮನಸ್ಸು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಕೋರುತ್ತದೆ, ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದ ಮನಸ್ಸು ಬಂಧನವನ್ನು ಕೋರುತ್ತದೆ. ಎರಡನ್ನು ಕೋರುವುದು ಮನಸ್ಸೇ.

ಅದಕ್ಕೆ ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ನಿತ್ಯ–ಅನಿತ್ಯ ವಸ್ತು ವಿವೇಕವು ಇರಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ನಿತ್ಯವಾದದ್ದು ಆತ್ಮ ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನು. ಅನಿತ್ಯವಾದದ್ದು ಪ್ರಪಂಚ. ಈ ವಿವೇಕವು ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು. ಕಾರಣ ನಿತ್ಯವಾದದ್ದು ಭಗವಂತನು ಎಂದು ನೀನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತೀಯ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಗೇ ತಿರುಗಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಸಿಸಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಸಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ" ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸೊಂದರ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಈ ಜಗತ್ತು ಎಂದು ಮಹಾತ್ಮರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ಇದೆಯೇ ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲಯವಾಯಿತು.

ಆದರೆ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಂಗವಿಲ್ಲದೆ ಶರೀರವು ಹಾಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿತು. ಅಂದರೆ ಸುಷುಪ್ತಿ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹಾಯಿಯಾದರೆ ಇರುವುದೋ ಅದು ನಿನಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಗಾಢನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲಾ ಲಯವಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಯಾಗಿ ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಮನಸ್ಸು ಲಯವಾಗಬೇಕು.

ರಮಣ ಭಗವಾನರೂ ಕೂಡಾ **"ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಲಯ ಮಾಡಬೇಕು"** ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಲೋಚನಾ ತರಂಗಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ನೀವು ಕದಲದಂತೆ ಕುಳಿತು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗೆ ತಿರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು

ಶೂನ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಆತ್ಮವಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರಮಣ ಭಗವಾನರು ಹೇಳಿದ ಸಾರಾಂಶ.

ಗಾಢ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಆರಾಮದಾಯಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀಯೋ? ಆ ಆರಾಮದಾಯಕತೆ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಲಯವಾದಾಗ ನೀನು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರುತ್ತೀಯ ಎಂದು ಯೋಗಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಡೆದು ಹೋದ ನೋವಿನ ಸಂಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋವಿನಲ್ಲಿರಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸೇ. ನಮ್ಮನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸೇ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀನು ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಲಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಶುಭ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ಅಶುಭ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಎರಡೂ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಿನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೇ ವಾಸನೆಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಈ ವಾಸನೆಗಳು ಶುಭ ವಾಸನೆಗಳು, ಅಶುಭ ವಾಸನೆಗಳು ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿವೆ.

ಈ ಅಶುಭ ವಾಸನೆಗಳು ಮೂರು 1. ದೇಹ ವಾಸನೆ 2. ಲೋಕ ವಾಸನೆ 3. ಶಾಸ್ತ್ರ ವಾಸನೆ. ಇವು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಗೆಳೆಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ.

1. **ದೇಹ ವಾಸನೆ** : ಈ ದೇಹ ವಾಸನೆ ಇದ್ದವರು ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು, ಜಿಮ್ಮುಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಡುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಾ ನಶಿಸಿಹೋಗುವ ಶರೀರಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಶಿಸದ ಆತ್ಮದ ಕುರಿತು ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಕುರಿತು ಹಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಇರಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

2. **ಲೋಕ ವಾಸನೆ** : ಕೀರ್ತಿ, ಹೆಸರು, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು, ಅಧಿಕಾರ, ಗೌರವಕ್ಕಾಗಿ ಬಡಿದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ನನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳಬೇಕು, ನನ್ನ ಕುರಿತು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ತರತರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೋಕದ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುವಂತಹವೆಲ್ಲಾ ಲೋಕ ವಾಸನೆಗಳು. ಇವು ಕೇಡನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

3. **ಶಾಸ್ತ್ರ ವಾಸನೆ** : ಎಷ್ಟೋ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಯಾರಾದರೂ ಬಹಳ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಅಹಂಕಾರವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದೀರಿ, ಆದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅರ್ಥ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿನಯವು ಬಂದಿಲ್ಲ, ಅಹಂಕಾರ ಹೋಗಿಲ್ಲ.

ಈ ಮೂರು ವಾಸನೆಗಳಿಂದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಭವರೋಗವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು, ಹಣ, ಅಂದ ಚಂದಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬರಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಹೋದಾಗ ದುಃಖವು ಬರುತ್ತದೆ. ಭವರೋಗವನ್ನು ತರುವುದು ಮನಸ್ಸೇ, ಭವರೋಗವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದೂ ಮನಸ್ಸೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ ಭವರೋಗವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಗವಂತನೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದರೆ ಭವರೋಗವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಲೋಕವಾಸನೆಗಳೆಲ್ಲವು ನಮ್ಮ ಭವರೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ, ಭಗವಂತನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದರೆ ಈ ವಾಸನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಶುಭವಾಸನೆಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ನೀನು ಯಾವಾಗಾದರೆ ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುವೆಯೋ ನಿನ್ನ ಅಶುಭ ವಾಸನೆಗಳೆಲ್ಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶುಭ ವಾಸನೆಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. "ಶುಭವಾಸನೆಗಳೆಂದರೆ" ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಶಾಖಾಹಾರ, ಧರ್ಮಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ, ನ್ಯಾಯಯುತವಾದ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಇಂತಹ ಆಹಾರದಿಂದ ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಮನಸ್ಸು ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ?

ಮಾನವನು ಎಂದರೆ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮ ಈ ಮೂರು ಸೇರಿಸಿದರೇನೆ ಮಾನವನು. ಮಾನವನು ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಮನಸ್ಸೇ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಷ್ಟು ದಿನ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಇಟ್ಟೀದ್ದಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ಇದನ್ನು ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಾಸನೆಗಳು ಎಳ್ಳಷ್ಟು ಇದ್ದರೂ, ಎಷ್ಟು ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿದರೂ ಅದು ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೇ ಓಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ? ಆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಯಿಂದ ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ಮನಸಿಗೆ ಸತ್ಯವು ತಿಳಿಯದಷ್ಟು ಹೊತ್ತೂ ಅಸತ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಈ ಅಸತ್ಯದಿಂದ ಸತ್ಯದೊಳಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಜನ್ಮಗಳೇ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ತಮೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪೋಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಆ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾತ್ವಿಕದೊಳಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಸತ್ಯ ಅರಿವಿಗೆ ಆಗದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ಭಗವಂತನು ಇದ್ದಾನೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ? ಅಂದರೆ ತಮೋಗುಣ, ರಜೋ ಗುಣದಲ್ಲಿರುವವರು ಗುಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದೊಳಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಸದ್ಗುರುವು ಲಭಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮವೇ ಸತ್ಯ, ಆತ್ಮನೇ ಭಗವಂತನು, ಆತನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗಿನಿಂದ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗಮನಿಸಿರಿ, ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಹುಡುಕಿದಾಗ ಅವರ ಗುಣ, ಬುದ್ಧಿ, ನಡತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಗಮನಿಸಿರಿ, ಒಬ್ಬ ಕಳ್ಳ, ಒಬ್ಬ ಕೊಲೆಗಾರ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಭಿಚಾರಿ ಗುಡಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಕೋರಿಕೆಗಳು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಾನು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರುವೆನೇ, ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಅವರಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಾದರೆ ಸಾತ್ವಿಕ

ಗುಣದೊಳಗೆ ಬಂದು ಸದ್ಗುರುವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೂ, ಪಾಲಿಸರು. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಯಾರು ಗಮನಿಸರು, ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಏನೂ ಅನ್ನುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು. ಇದು ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಬರುವವರೆಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಥವಾದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದನ್ನೇ ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನು ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದಲೇ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಸಂಕಲ್ಪಗಳು, ಕೋರಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಪದಾರ್ಥದ ರೀತಿ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದನ್ನೇ ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ವಾಸನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಇರುವವೋ; ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕಾದದ್ದೇ! ಹೀಗೆ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಪೋಣಿಸಿಕೊಂಡುಬಂದಿದ್ದೀರಿ. ಅವು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಗಳೆಂದರೂ, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಗಳೆಂದರೂ, ಯಾವ ಇಂದ್ರಿಯವಾದರೂ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾವಕ್ರರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, **"ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆಯು ವಿಷ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪ್ರಮಾದ"**ವೆಂದು. ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ವಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಿಷಕಾರಿಯಾದವು. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ **"ವಿಷವು ಒಂದು ಸಾರಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿಷಯಗಳು ದಿನವೂ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ"** ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗೆ ಸೇರಬೇಕು. ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಧಕನು ಮೊದಲು ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧತ್ವವು ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆಯಿಂದಲೇ ಬಂಧನಗಳು ಬರಬಹುದು, ಅಜ್ಞಾನವು ಬರಬಹುದು, ಶುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಈ ಶುದ್ಧತ್ವವು **"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ"**ದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಜೊತೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೂ ಬೇಗನೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೇಯೇ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ದುಃಖವಾದರೂ, ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಕಷ್ಟವಾದರೂ, ದುಃಖವೆನ್ನುವ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಹೂತು ಹೋದರೂ, **"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"** ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುವ ಸಣ್ಣ ದೋಣಿಯಿಂದ ದಾಟಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಗುರುವು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ದುಃಖವು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದರೆ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವೆ.

ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾದಾಗ ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀಯ, ದೇಹವು ಶುದ್ಧಿಯಾದರೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿರುವೆ.

ನಿನಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಗುಣವಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಗವಂತನ ನಿರ್ಣಯವೆಂದು ಅನುಕ್ಷಣವು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬಲ್ಲೆಯಾದರೆ, ನಿನಗೆ ಸಾಧನೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ನೀನು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಸಹನೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಶುದ್ಧತ್ವದೊಳಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಅಂತಃಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತ, ಅಹಂಕಾರ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅಹಂಕಾರವು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಏನು ಬಂದರೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೀಯಾ. ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಸಿಸಿದಾಗ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನುತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವೆ. ಚಿತ್ತವು ಶುದ್ಧಿಯಾದಾಗ, ಚಿಂತನೆಗಳು ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುವೆ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಭವಿಷ್ಯತ್ತು ಬಂಗಾರವೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಬಿಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿಗೆ ಬಂಗಾರದ ದಾರಿ ಹಾಕಬೇಕಾದ ನಾವು ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೂತು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಯಾವಾಗಾದರೆ ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಬಿಡುವೆಯೋ ನಿನಗೆ ಭವಿಷ್ಯತ್ತು ಎಲ್ಲವು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀನು ಬಂಗಾರದ ಹಾದಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಾನು ಶರೀರ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಅಹಂಕಾರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಾನು ಆತ್ಮನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅಹಂಕಾರವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧತ್ವವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಆತ್ಮವಿದೆ, ಆದರೆ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನವೆನ್ನುವ ಪೊರೆಯು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ. ಆ ಪೊರೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಾದರೆ ತೊಲಗಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಆಗ ನಾನೇ ಭಗವಂತನೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಮಾಯೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಪಂಚವು ಶಾಶ್ವತವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಮಾಯವಿಲ್ಲದ ದೇವರನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಇರುವುದರಿಂದ. ಮಾಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ

ವಿಗ್ರಹವು ಭಗವಂತನೆಂದು ನಂಬುವೆ. ಮತ್ತೆ ಯಾವ ಮಾಯೆ ಇಲ್ಲದ ಆತ್ಮವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ನಂಬುತ್ತಿಲ್ಲ.

ನಾವೆಲ್ಲಾ ಈಗ ನಂಬುತ್ತಿದ್ದೆವಾದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನೋಡಿ. ಕನ್ನಡಿಯ ಮೇಲೆ ಧೂಳು ಬಿದ್ದರೆ, ಆ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸದು. ಆ ಧೂಳನ್ನು ಒರೆಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೆ ಆತ್ಮದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಪೊರೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮವು ಶುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಯಾವಾಗಾದರೆ ಈ ಸಾಧನೆಯಿಂದ, ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಾವು ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಪೊರೆಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಂಡೆವೋ ಆಗ ಆತ್ಮವು ಶುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಅಜ್ಞಾನವು ಬಿಟ್ಟರೆ ಜ್ಞಾನ ಬಂದಂತೆಯೇ! ಯಾವಾಗಾದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಬಂದಿತೋ, ಅಜ್ಞಾನವು ಹೋಯಿತೊ, ಆತ್ಮಶುದ್ಧವಾಯಿತೊ, ಆಗ ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಕ್ಷಮೆ ಈ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಹನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ತಾಳ್ಮೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ. ಯಾವ ಕಷ್ಟಬಂದರೂ ಸಹಿಸಲಾರಿರಿ.

ಕರುಣೆ, ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ ಇಂತಹವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಆತ್ಮದಿಂದ ಬರುವ ಗುಣಗಳು. ಗಮನಿಸಿರಿ, ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ಇರುವಾಗ ಯಾವುವು ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದುಕೊಂಡೆವೋ ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡಾ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಹ್ಲಾದನಿಗೆ ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ 5ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಭಗವಂತನು ದರ್ಶನ ಕೊಟ್ಟನು. ಆ ರೂಪವನ್ನು ಏಕೆ ಧರಿಸಿದನು? ಅಂದರೆ ಪ್ರಹ್ಲಾದನ ತಂದೆ ಮನುಷ್ಯರಿಂದಾಗಲಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಸಾಯಬಾರದೆಂದು, ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಾಗಲಿ, ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಾಗಲಿ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಾಗಲಿ, ಆಕಾಶದಲ್ಲಾಗಲಿ ಸಾಯಬಾರದೆಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಯಬಾರದೆಂದು ವರವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದನು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅರ್ಧ ಮಾನವರೂಪ, ಅರ್ಧ ಪ್ರಾಣಿಯ ರೂಪ, ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲ, ಸಾಯಂಕಾಲದ ವೇಳೆಯಲ್ಲ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಅಂದರೆ ಹೊಸ್ತಿಲ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರೂಪ ಧರಿಸಿ, ಹಿರಣ್ಯಕಶ್ಯಪನನ್ನು ಸಂಹರಿಸಿದನು.

ಆಗ ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರಹ್ಲಾದನನ್ನು ಏನು ವರ ಬೇಕೋ ಕೋರಿಕೊ ಎಂದರೆ **"ನನಗೆ ವಿಷಯಚಿಂತನೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡು ಸ್ವಾಮಿ"** ಎಂದನಂತೆ.

ನನ್ನ ಚಿತ್ತ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸು. ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡೆಂದು ಕೋರಿದನಂತೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಬಂಧನ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಆ ಕೋರಿಕೆಗಳು ತೀರದಿದ್ದರೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ, ಕೋಪ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಬುದ್ಧಿ ನಶಿಸುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಯದೆ ಇದ್ದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಧಃಪತನಕ್ಕೆ ಜಾರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಹ್ಲಾದನು ನನ್ನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗದಂತೆ, ನಾನು ನಿನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಇರುವಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸು ಸ್ವಾಮಿ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನಂತೆ.

ಐದು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕನು ಕೋರಿದ ಕೋರಿಕೆ ನೋಡಿರಿ, ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಎಷ್ಟರಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಹೇಗೆ ಇದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಆತ್ಮ ದರ್ಶನವೆಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ದರ್ಶನವಾಗಬೇಕು, ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆ ಇರಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯಾವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಯಾವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವವನಿಂದಲೇ ನಾನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಇರುವನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದೆಯಾಗಲಿ ದರ್ಶನವು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಗಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ಹಂಬಲವಿರಬೇಕು. ದೈವವನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ತೀವ್ರವಾದ ಬಯಕೆಯು ನಿಮಗಿರಬೇಕು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಏನು ಹೇಳಿದರೂ, ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಯಾವುವು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅವನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಡವಾದವುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಬೇಕಾದವುಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಲೇ ನೀವು ಬೆಳೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಮಹಾ ಸಾಗರವನ್ನು ಈಜುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ. ಸಾಗರವನ್ನು ಈಜುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವೇನಲ್ಲ, ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದಾಗ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವು ಅದರಲ್ಲಿರಬೇಕು. ನೀವು ಆನಂದವೆನ್ನುವ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಈಜುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಜೀವಿಸಬೇಕು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇದ್ದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೂ, ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಎಂದರೆ, ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ. ಕಾರಣ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ, ವಿಧವಿಧವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಷ್ಟಗಳು, ಬಾಧೆಗಳು, ರೋಗಗಳಂತವು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಸಾರ, ಸಂಪಾದನೆ, ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಹಣದ ಮೇಲೆ ಮಮಕಾರಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ? ಯಾವ ವಸ್ತುವಾದರೂ ಇಲ್ಲದಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಕೂಡಾ ತೃಪ್ತಿ ಇರದು. ಮತ್ತೆ ಬೇರೆಯದರ ಮೇಲೆ ಆಸೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ಏನೆಂದಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಮಾನವರಿಗೆ "ಇರುವುದು ಇಷ್ಟವಾಗದು, ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಬಾರದು" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಶಾಂತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇರುವುದರೊಳಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ! ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ತಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡವು, ತನ್ನ ಬಳಿ ಇರುವಂತವೆಲ್ಲವೂ ಹೋಗುತ್ತವೆಯೇನೋ ಎಂಬ ಭಯ ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾನವರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಭಯಗಳಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸೇ.

ನೋಡಿರಿ, ತಿರುಪತಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಕೋರಿಕೊಂಡು ಹುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಣವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಬಾರ ಹಾಕಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆಯಾಗಲಿ, ತಾನು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಫಲವು ಬರುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳರು. ಕಷ್ಟಗಳು ಕೂಡಾ ಕರ್ಮಗಳು ತೀರುವವರೆಗೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಷಯವೂ ತಿಳಿಯದು.

ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗಲೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವವರು ಎಷ್ಟು ಇದ್ದರೂ ಅಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವವರ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಂಚಲತ್ವದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಅಶಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣ. ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ

ದೃಷ್ಟಿ ಒಂದು ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಉದಾಹರಣೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಹೊರಗಿರುವ ಬೇವಿನ ಮರವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅದು ನಿನಗೆ ಬಹಳ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುವೆ ಎಂದರೆ, ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿ ಎಷ್ಟು ಅಂದವಾಗಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಬೀಜದಲ್ಲಿಂದ ಎಂತಹ ವೃಕ್ಷವು ಬಂದಿದೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಎಲೆಗಳು, ಎಷ್ಟು ಕೊಂಬೆಗಳು, ಎಷ್ಟು ರೆಂಬೆಗಳು ಇವೆ? ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಈ ಬೇವಿನ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಗೊಳಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೂಡಾ ಇವೆ. ಭಗವಂತನು ಈ ವೃಕ್ಷವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ? ಆತನು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವನು! ಎಂದು ಭಗವಂತನನ್ನು, ಬೇವಿನ ಮರವನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತೀರಿ.

ಅದೇ ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುವಾಗ, ಅಬ್ಬಾ! ಈ ಮರದಿಂದ ಕಾಂಪೌಂಡು ಎಲ್ಲಾ ಎಲೆಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ, ಗಾಳಿಗೆ ಹಾರಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಸಣ್ಣ ಮಳೆ ಬಂದರೂ ಸಾಕು, ಮನೆಯೆಲ್ಲಾ ಕಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಒರೆಸಲಾರದೆ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ, ಬೇಸರದಿಂದ ಇರುವಾಗ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ ಆ ಮರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿತು, ಅದೇ ಮರವು ಮನಸ್ಸು ಕಿರಿಕಿರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿಯ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದರೆ ಚಂಚಲತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಮಹಾತ್ಮರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿದ್ದಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದರ ಮೇಲೂ ದೃಷ್ಟಿ ಇಡಲಾರರು, ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ, ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುವುದರ ಮೇಲೆ, ಓದುವುದರ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಓದಿದರೂ ಅರ್ಥವಾಗದು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿದರೂ ಅರ್ಥವಾಗದು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಡದಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬ ಕಲಾವಿದ ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಲಾರ, ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾರ, ಒಂದು ಮೆಕಾನಿಕ್ ಕಾರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲಾರ, ಹೀಗೆ ಯಾರು ಯಾವ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಇರುವವರ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾರರು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಾಗಲಿ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡುವ, ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ, ಆ ಕೆಲಸವು ವಿಜಯವಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿದ್ದಾಗ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜಿ ಬೋದಿಸಿದ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ವಿಟ್ಟು, ಚಂಚಲವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಶ್ಚಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯನು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕೆಂದರೂ, ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೂ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಮಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮಾನವನ ಕೆಲಸಗಳು ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶೂನ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಪರಿಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಹಾ ಪರಿಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿನಗೆ ಆತ್ಮದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ದೈವದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸನ್ನಾಧರಿಸಿ ಇವೆ. ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿ, ಮಲಿನವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಅವರ ವರ್ತನೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದೇ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಅವರ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮಲಿನವಾಗಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿಯು ಅಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿ ಇದ್ದಾಗ ಬುದ್ಧಿಯು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರು ಬಹಳ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕರವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇತರರಿಗೆ ಲಾಭವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರೂ ಕೂಡಾ ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಲೇ ನಡೆದಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು ಕೂಡಾ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವನ ಭವಿಷ್ಯತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾನವನು ದುಃಖ ಹೊಂದಿದರೂ, ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದರೂ ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸೇ.

ಅದಕ್ಕೆ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ "ಮನುಷ್ಯಾಣಂ, ಮನಯೇವ ಕಾರಣ, ಬಂಧ ಮೋಕ್ಷಂ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಅಂದರೆ ಮಾನವನ ದುಃಖಕ್ಕೆ, ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸೇ! ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಾಗಲಿ ಸರಿ ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ವಿಟ್ಟು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ದೃಷ್ಟಿ ಇಡಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಲ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಬರುವುದು

ಚಂಚಲವಾಗಿದ್ದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೋ? ಏಕೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ? ಹಾಗೆಯೇ ಚಂಚಲ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೋ? ಯಾವಾಗ ಇರುತ್ತದೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಚಂಚಲಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಚಂಚಲಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಿಶ್ಚಲ ಅವಸ್ಥೆಗೂ, ನಿಶ್ಚಲಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಲಾವಸ್ಥೆಗೂ, ನಿರ್ಮಲಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಶೂನ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಒಂದೊಂದು ಅವಸ್ಥೆಯು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೋ, ಅದರಿಂದ ಉಪಯೋಗಗಳೇನೋ ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಈ ಚಂಚಲಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಿಶ್ಚಲಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇಡಬೇಕು. ನಿಶ್ಚಲಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಲಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿರ್ಮಲವು ಎಂದರೆ ಬಹಳ ಶುದ್ಧತೆ. ಮಳೆ ಹನಿಯು ಮೇಘದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಬಹಳ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಅದು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತದೋ ಅದರಲ್ಲಿಯ ಮಲಿನವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಹಸುಗೂಸಿನಂತಾಗಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ಹಸುಗೂಸಿಗೆ ಎರಡೇ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅಳುವುದು, ನಗುವುದು. ಹಸಿವಾದರೆ ಅಳುತ್ತದೆ, ಅಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಹೋಗಿ ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಪಕ.... ಪಕ.... ನಗುತ್ತ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಂದರೆ ಹಾಗೇ ನಾವೂ ಆ ಮಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಅಂದರೆ ಶುದ್ಧವಾಗಬೇಕು. ನೋಡಿ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಾಗ–ದ್ವೇಷಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದೊಳಗೆ ತಂದ ಮೇಲೆ ನಾವೇ ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸಿದಂತೆ, ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಬಂದ ಮೇಲೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಪ್ರತಿ ಮಾತು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಮನಸ್ಸಿಗಿರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಬಿಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇರುವ ಮಲಿನಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳೇ ತ್ರಿಗುಣಗಳು

ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು, ಅಹಂಕಾರ–ಮಮಕಾರಗಳು, ರಾಗ–ದ್ವೇಷಗಳು. ಈ ಹತ್ತು ನಮಗೆ ಕೇಡನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವನು ರಾವಣನು (ದಶಕಂಠನು). ಈ ಹತ್ತು ಇಲ್ಲದವನು ಶ್ರೀರಾಮನು. ಈ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು ರಾವಣಾಸುರನನ್ನು ಅಧೋಗತಿಗೆ ತಂದವು. ಈ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ರಾಮನು ದೇವರಾಗಿ ಬದಲಾದನು. ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ಎಂದರೆ, ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ–ಮತ್ಸರಗಳು. ಇವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇವು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರದ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರನ ಚರಿತ್ರೆ ನೋಡಿದರೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. 1000 ವರ್ಷಗಳು ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೂ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಸೋತು ಹೋದನು. ನಂತರ ಕ್ರೋಧವನ್ನು ಹಿಡಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಇನ್ನೊಂದು 1000 ವರ್ಷಗಳ ತಪಸ್ಸು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡನು. ಹೀಗೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಕಾಮಕ್ಕೆ, ಕ್ರೋಧಕ್ಕೆ, ಲೋಭಕ್ಕೆ, ಮೋಹಕ್ಕೆ ನಾಶವಾದವರು ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಚರಿತ್ರೆಹೀನರಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವ ಒಂದು ಗುಣವಿದ್ದರೂ ಅದು ಬಿಡುವವರೆಗೂ ನಿನಗೆ ಆತ್ಮದರ್ಶನವಾಗದು.

ಕಾಮ: ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೇಕು, ಆದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಈ ಕೋರಿಕೆಯಿಂದ ಕರ್ಮ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದ ಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಕೋರಿದರೂ ಕರ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.

ಕ್ರೋಧ : ಎಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪರೇ, ನಿನಗೆ ಅವನಿಂದ ನಷ್ಟ ಬಂದಿದೆ ಅಂದರೆ ನೀನು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೋ ಮಾಡಿ ಬಂದಿರುವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ನಿನಗೆ ಯಾರೂ ಶತೃಗಳಲ್ಲ. ಯಾರೂ ಮಿತ್ರರಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಕ್ರೋಧವೂ ಬರದು ನಷ್ಟವೂ ಆಗದು.

ಲೋಭ : ಲೋಭ, ನೀನು ಬಚ್ಚಿಡುವುದಕ್ಕೇ ಈ ಹಣ, ಸಂಪತ್ತು ನಿನ್ನದಾದರಲ್ಲವೇ? ನಿನ್ನದಲ್ಲವಲ್ಲ? ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀನು ಬಂದಾಗ ನಿನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನದೆನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಲೋಭವನ್ನು ತೋರಿಸು, ಹಣದ ಮೇಲಲ್ಲ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗೂ ಮೀರಿ ಇರುವ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನೀನು ಪರರಿಗೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಈಶಾವಾಶ್ಯೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಿನಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಕೂಡಾ, ನಿನ್ನ ಮಾತನ್ನು, ನಿನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಹಣವನ್ನಾಗಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡದೇ ಹೋದರೆ ನೀನು ಇನ್ನೂ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆಯೇ!

ಮೋಹ : ಮೋಹವು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಏಕೆ? ಅವರು ಈ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಮಗೆ ಮಕ್ಕಳು. ಅವರು ಬೇರೆ ಲೋಕಗಳಿಂದ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ನೋಡಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಂತಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ, ಸಂಜೆಯಾದ ನಂತರ ಒಂದೇ ಮರದ ಮೇಲೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಜನ್ಮದ ನಂತರ ಯಾವ ಗೂಡಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೋ ಆ ಗೂಡಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಮೋಹವಿರಬಾರದು.

ಅಹಂಕಾರ : ಅಹಂಕಾರದ ಬಳಿಯೇ ಬಿದ್ದುಬಿಟ್ಟನು ರಾವಣಾಸುರನು, ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, 4 ವೇದಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಷಟ್‌ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಓದಿರುವೆನು, ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆನು, ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ದೊಡ್ಡವನು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡು ನೆಲಕ್ಕೊರಗಿದನು. ರಾವಣಾಸುರನೇನು ಕಡಿಮೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಲ್ಲ! ಅಖಂಡವಾದ ಖಂಡಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದನು. ಕೈಲಾಸ ಪರ್ವತವನ್ನೇ ಕದಲಿಸಿದನು. ಆತ್ಮಲಿಂಗವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡನು. 4 ವೇದಗಳನ್ನು, ಷಟ್‌ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೊರಗಿದನು. ಅದಕ್ಕೆ ನೋಡಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ರಾವಣಾಸುರನು ಎಷ್ಟೋ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದನು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದನು. ಆತನಿಗೆ ಮಾನವರೊಂದಿಗೆ, ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಸಾಯಬಾರದೆಂದು ವರವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದೈವ ಮಾನವ ರೂಪೇಣಾ ಎನ್ನುವಂತೆ ರಾಮನು ಬಂದನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಹಂಕಾರವಿದ್ದರೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದಿಸಿದರೂ, ರಾವಣಾಸುರನಂತೆ ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಅದಕ್ಕೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಮಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈರ್ಷ್ಯೆ : ಯಾರನ್ನು ನೋಡಿ ಈರ್ಷ್ಯೆಪಡಬಾರದು. ಯಾರ ಸಂಪತ್ತು ಅವರದೇ. ಯಾರು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡ ಅರ್ಹತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಂಪತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಸಾಧನೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ಅವರು ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೊಂದಿದ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಜ್ಞಾನವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಾವೂ ಆ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಲಿ ಯಾರನ್ನೂ ನೋಡಿ ನೀವು ಅಸೂಯೆಪಡಬೇಡಿ, ಅಸೂಯೆ ಪಡಬಾರದು. ಅಸೂಯೆಪಟ್ಟರೆ ನಿಮ್ಮ ಗುಣವು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವನ ಜ್ಞಾನವಾಗಲಿ, ಅವನ ಹಣವಾಗಲಿ, ಅವನ ಸಾಧನೆಯಾಗಲಿ ನಿನಗೆ ಬರದು. ಇನ್ನೂ ಅಧೋಗತಿಗೆ ಬಿದ್ದುಬಿಡುವೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ಇರದಂತೆ ನಿನ್ನ ಸಾಧನೆ ನೀನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ನಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ಮನಸ್ಸಿನವು. ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಆತ್ಮದರ್ಶನವಾಗದು.

ಮಮಕಾರ : ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು, ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು, ನನ್ನ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳು ಎಂಬ ಮಮಕಾರವು ಇರಬಾರದು. ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳು, ಅಹಂಕಾರ-ಮಮಕಾರಗಳು ಇರುವಾಗ ನೀನು

ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆ.

ಆದರೆ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ವಾಸನೆಗಳು, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಸುಮ್ಮನಿರವೇ! ಅದಕ್ಕೆ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಗತ ಜನ್ಮವೊಂದರ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ವಾಸನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡು ಇದ್ದರೆ ಯೋಗವು ಕುದುರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಪರಿಗ್ರಹ : ಅಪರಿಗ್ರಹವೆಂದರೆ ಎದುರಿಗಿರುವವನದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಮೋಸ ಮಾಡುವುದು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬರದು ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಬಂದುಬಿಡಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನೀನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಬಂದರೂ ಅವು ಬಿಡದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಿನ್ನ ವಾಸನೆಗಳು, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು. ಅವು ನಿನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ನಷ್ಟ ಹೊಂದುತ್ತೀರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನೀನು ಎಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಜನರ ಹತ್ತಿರ ದೋಚಿರುವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು.

ಹಾಗೇ ಅಪರಿಗ್ರಹವು, ಆಸ್ತೇಯವು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ, ವಾಸನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವನಾಗಿಯೇ ಅವನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದು ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯತನ, ಅದನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದಕ್ಕೆ ನಾವು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಅದು ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು, ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಅವನದು ಬಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರದು ಬಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ, ಇದು ಗತಜನ್ಮದ ಸಂಸ್ಕಾರವೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು, ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳು ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ-ಮಮಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅಪರಿಗ್ರಹ, ಆಸ್ತೇಯವು ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಡಬೇಕಾಗದದ್ದೇ.

ಇವೆಲ್ಲವು ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಿಶ್ಚಲಾವಸ್ಥೆಗೆ, ನಿಶ್ಚಲಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಲಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಇರಬೇಕು.

ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುವವರೆಗೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೋ ಅಂದರೆ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಕುರಿತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾದಾಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಭಗವಂತನ ಕುರಿತು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು. ಈ ಆತ್ಮದ ಕುರಿತು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು, ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಕುರಿತು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು, ಈ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಕುರಿತು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು, ಈ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೂ ಆತನೇ ಕಾರಣ, ಉಸಿರು ಬಿಡಬೇಕೆಂದರೂ ಆತನೇ ಕಾರಣ, ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆತನೇ ಕಾರಣ, ನೀನು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಕ್ಕೂ ಕೂಡಾ ಆತನೇ ಕಾರಣ, ನಿನಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಆತನೇ ಕಾರಣ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ಆತನೇ; ಆದ್ದರಿಂದ ಆತನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾದ ಹಂಬಲವಿರಬೇಕು.

ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮಾಡುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆತನಿಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದವನೇ ದೊಡ್ಡ ಯೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದ ಜೊತೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು, ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮೂರು ಇದ್ದರೇನೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವೆ.

ಪುಟ್ಟಪರ್ತಿ ಸಾಯಿಬಾಬಾ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಸಾಧನೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ. ಸಾಧನೆಯನ್ನು ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಆಲೋಚಿಸಿ ಅಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಲು ಸಾಧನೆಯು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಾ ಭಗವಂತನದೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಸಕಲ ಚರಾಚರ ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡಾ ಆ ಭಗವಂತನ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇರುವುದು ಆ ಭಗವಂತನೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ನಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಬೇಕು. ಆಗ ನಿನಗೆ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನೊಬ್ಬನ ಚೈತನ್ಯವೇನೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯವು ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬೇಕು.

ಆಗ ಭಗವಂತನು ಯಾರೋ? ಆತನಿಗಾಗಿ ಏಕೆ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕೊ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಬೇಕು. ಈ ಎರಡು ಇದ್ದರೇನೆ ನೀನು ನಿರ್ಮಲವಾಗುವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಇರಬೇಕು, ತೀವ್ರವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಈ ಎರಡೂ ಬರಬೇಕು. ಈ ಮಹಾತ್ಮರ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅವರು ಎಲ್ಲಿ ಅಧೋಗತಿಗಳಿಗೆ ಬಿದ್ದರೋ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೀಳದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಆ ಗುಣವನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ, ಇದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಇರಬೇಕು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂಬ ಹಂಬಲ, ಕೋರಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ?

ನೀವೆಲ್ಲರೂ, ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಎಷ್ಟೋ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ? ಈ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಬಿಡೋಣ ಅಂದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯವಾಗದೂ ಕೂಡಾ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಜೀವನವು ಕಾಲವು ಪರಿಮಿತ ಕಾಲವೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪರಿಮಿತ ಕಾಲವು 100 ವರ್ಷಗಳ ಆಯುಷ್ಯ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ? ದಿನದಲ್ಲಿ 1\3 ಭಾಗ ಅಂದರೆ 8 ಗಂಟೆಗಳಾದರೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಿರಿ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ 4–5 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ದೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಖಚಿತವಾಗಿ 8 ಗಂಟೆಗಳು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮತ್ತೆ ಉಳಿದ ವ್ಯವಹಾರಗಳು, ಉದ್ಯೋಗಗಳಾಗಲಿ, ವ್ಯಾಪಾರಗಳಾಗಲಿ, ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿ, ಇನ್ನೊಂದು 8 ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಇನ್ನು 8 ಗಂಟೆಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ, ಸಮಾರಂಭಗಳು, ಪಾರ್ಟಿಗಳು, ಹೊರಸಂಚಾರಗಳು, ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಗಳು ಎಂದು ಖಾಲಿ ಸಿಕ್ಕರೆ ಮೊಬೈಲ್ ಹಿಡಿಯುತ್ತೀರಲ್ಲವೆ? ಹೀಗೆ ಇನ್ನೊಂದು 2–3 ಗಂಟೆಗಳು. ಹೀಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?

ಹಾಗೆ ತೆಗೆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಇರುತ್ತದೆ ಆಲೋಚಿಸಿರಿ? ಹೀಗೆ ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆಯೇ? ಹಾಗೆ ಕೊಡುವ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯಕ್ಕೇ ನೀನು ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನಿ ಆಗಿಬಿಡುವೆಯಾ? ಇದು ನನ್ನ ಕಡೆಯ ಜನ್ಮವೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಅದು ಬರೀ ಊಹೆ. ಏಕೆಂದರೆ? ನೀವು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವಿರಿ? ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಎಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಎನ್ನುವುದು ಅವರಿಗೆ ಅವರೇ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೋಡಿ, ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾದೆ ಮಾತು ಇತ್ತು, "ಹಿಟ್ಟಿನಷ್ಟು ರೊಟ್ಟಿ" ಎಂದು. ಅಂದರೆ ನಿನಗೆ ಎಷ್ಟು ಹಿಟ್ಟು ಇರುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ರೊಟ್ಟಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ, ನೀನು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯಯಿಸುವೆಯೋ, ಅಷ್ಟೇ ಹೊಂದುವೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಏನನ್ನು ಹೊಂದುವೆ? ನೀನು ಕೊಡುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಈ ಜನ್ಮವು ಕೊನೆಯ ಜನ್ಮವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ಮರುಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಇನ್ನೊಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ. ಹಾಗೆ ಆತ್ಮವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಜೀವನವನ್ನು ಮರು ಜನ್ಮಕ್ಕೂ ಕೂಡಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ನೋಡಿ ಬಹಳ ಜನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಂದೊಡನೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕ್ಲಾಸ್ಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಅವರು ಹಾಗೆ ಇದ್ದಾರೆಂದರೆ ಕಾರಣ ಅವರು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಎಷ್ಟು ಕಲಿತಿದ್ದಾರೋ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದಲ್ಲ, ಅಸಲು ನೀವು ಕಲಿತಿರುವುದು ಎಷ್ಟು? ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಎಷ್ಟು? ಎಂಬ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಅಹಂಕಾರವು ಬಂದಂತೆಯೆ. ಆದರೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಅರ್ಥವಾದರೆ, ಅಮ್ಮೋ! ಇನ್ನು ಎಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕೂಡಾ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡದೆ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಈ ಹಂಬಲ ಇದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಭೀಮಾವರಂಗೆ ಬಂದು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಹಂಬಲ ಇದೆಯೆಂದು ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿಂದೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ಇಟ್ಟರೆ ಅದೇ ನೀವು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀರಿ; ಎಂತಹ ಏರ್ಪಾಟು ಇದ್ದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದು ತೀವ್ರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿರಂತರ ಹಂಬಲವೇ ನಮಗೆ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.ಆದರೆ ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿತ, ನೀವು ಬರೆದುಕೊಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಓದಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ನೀವು ಆಚರಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಆಚರಿಸಿದಾಗಲೇ ಅದರ ಫಲಿತವನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ 4 ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

1. ಸಾಧನೆ 2. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ 3. ಸಾಂಗತ್ಯ 4. ಸೇವೆ

ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಭಾಗ ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಒದಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ. ಮೂರು ದಿನ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಬರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟರೆ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಾವು ಒಂದು ಕೋನದಿಂದ ಹೇಳಬಹುದು. ನೀವು ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇನ್ನು ಹೊಸ ಅರ್ಥಗಳು ನಿಮಗೆ ಬರಬಹುದು. ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿರಿ, ಪ್ರತಿ ಸಾಧಕನಿಗೂ ಇರುವ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿಯೇ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರಿ ಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳಿದ್ದಾರಲ್ಲ? **"ಶ್ರದ್ಧಾವಾನ್ ಲಭತೇ ಜ್ಞಾನ"**ವೆಂದು.

ನಿಮಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆಂದು ಏಕೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೋ ಗೊತ್ತಾ? ನೀವು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಯಾರಾಗಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳುವಿರೊ! ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವಿರೊ! ನೀವು ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯದ ಉಪಮಾನಗಳು ನೀವು ಹೇಳಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ಇದು ನಾನು ಎಂದೂ ಓದಿಲ್ಲವೇ? ಇದು ಏಕೆ ನನಗೆ ಸ್ಫುರಿಸಿತು? ಈ ಉದಾಹರಣೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ಹೇಳಿದೆನು? ಎಂದು ನೀವೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೊಂದಿದ ಜ್ಞಾನ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮದೊಳಗಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಆಗಲಿ, ರಮಣ ಭಗವಾನರಾಗಲಿ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆಂದರೆ **"ಶ್ರವಣಕ್ಕೆ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಮನನಕ್ಕೆ ಭಕ್ತಿ"** ಈ ಎರಡೂ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಕೇಳುವಾಗ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೇಳಬೇಕಂತೆ. ಶ್ರವಣಕ್ಕೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಶ್ರದ್ಧೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತೀರೋ, ಮತ್ತೆ ನೀವು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಅಂದರೆ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಭಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಆತ್ಮವೇ ದೈವವೆಂದು ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ದೈವವೆಂದರೆ ಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಗ್ರಹಗಳು ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಬೆಳೆದರೆ ಎಲ್ಲರ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮವೇ ದೈವವೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಇರುವಂತವನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಭಗವಂತನು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೌಲ್ಯವುಳ್ಳ ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿ, ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿ, ಮಾತನಾಡುವ ಶಕ್ತಿ, ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ನಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹೀಗೆ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದವುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತೆ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನೀನು ಎಷ್ಟೊ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ನಿನ್ನ ಉಸಿರು ನಿಂತುಹೋಗದೆ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವು ಈ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿನಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಯಾವಾಗಾದರೂ ಏನಾದರೂ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಹೇಳಿರುವಿರೋ?

ಈ ಸೃಷ್ಟಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೂಡಾ 84 ಲಕ್ಷಗಳ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಉನ್ನತವಾದವನು ಮಾನವನು. ಈ ಮಾನವನಿಗೆ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲ ಅರ್ಹತೆ ಮಾನವನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಇದೆ. ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬೋಧಿಸಿದ ಈ ನಾಲ್ಕು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಯಾರಾಗಲಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲರು, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಯೋಗಿಯಾಗಬಲ್ಲರು.

ಕಂಡದ್ದನ್ನು ಬಯಸುವುದೇ **ಕಾಮ**. ಬಯಸಿದ್ದು ಸಿಗದಾಗ ಉಂಟಾಗುವುದೇ **ಕ್ರೋಧ**.

ದೊರೆತರೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕೆಂಬುದೇ **ಲೋಭ**. ಇನ್ನಷ್ಟು ದೊರೆತಾಗ, ಕೈಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬಾರದೆಂಬುದೇ **ಮೋಹ**. ಕೈ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗದೆ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದಾಗ, ತನ್ನ ಬಳಿ ಮಾತ್ರ ಇದೆ ಎಂಬ ಜಂಭವೇ **ಮದ**.

ತನ್ನಲ್ಲಿರುವುದು ಬೇರೊಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಾಗ ಉಂಟಾಗುವುದೇ **ಮತ್ಸರ**.

(ಇವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆರು ಶತ್ರುಗಳು)

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ 5 ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು
(ಶ್ರೀ ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು)

1. ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು :

ಶ್ರವಣ, ಮನನಗಳ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವಾನುಭವವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲನೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಭವದೊಳಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತೀವ್ರವಾದ ಹಂಬಲ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರಬೇಕು. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಏಕಾಂತವಾಗಿ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮನನ ಮಾಡಬೇಕು :

ಈ ಹಂಬಲವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬರ್ಹಿಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡದಂತೆ, ಅಂತರ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ಆತ್ಮತತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಏನು ಹೇಳಿವೆಯೊ, ಅವುಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಭಾವಿಸುವುದು 2ನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲು.

3. ಸರ್ವಂ ಖಲ್ವಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭಾವನೆ :

ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮ ತನ್ನ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಪರಿಮಿತವಾಗುವುದು ಅಲ್ಲ, ಅದು ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಕವೆಂದು. ಅಪರಿಮಿತ ತತ್ವವೆಂದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೆಂದು, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ಚರಾಚರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದೆಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಾವಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲು.

4. ಪರಮಾತ್ಮನು ನಾನೇ :

"ಸೋಹಂ ಸರ್ವಾತ್ಮ" ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮವಾಗಿ, ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಇರುವುದು ಪರಮಾತ್ಮನಾದ ನಾನೇ ಎಂದು, ಯಾವಾಗಲೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುವುದೇ ನಾಲ್ಕನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲು.

5. ಬಾಹ್ಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು :

ಅನ್ಯವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಸ್ಮರಣೆ ಯಾವ ಮಾತ್ರವು ಇಲ್ಲದಂತೆ, ಏಕಧಾರೆಯಾಗಿ ಸರ್ವತ್ರ ಇರುವುದು ತಾನೇ ಎಂದು, ತಾನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ, ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಕವಾದ, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶವಾದ ಪರಮಾತ್ಮ

ಚೈತನ್ಯವೇ ಎಂದು, ಕೇವಲ ತಾನು ಮಾತ್ರವೇ ಇರುವೆನೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಅಂತಹ ಪರಮಾತ್ಮವಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುವುದು ಐದನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲು.

ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಭಾವನೆಯಿಂದಲೆ ದೇವನು ಜೀವನಾದನು. ಪರಮಾತ್ಮನು ಆದರೂ ಕೂಡಾ ಪರಿಮಿತನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾಡುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಜೀವನು ದೇವನಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ತನ್ನ ದಿವ್ಯತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಆತ್ಮವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇರುವ 4 ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ 4 ಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ.

1. ಚಂಚಲಸ್ಥಿತಿ 2. ನಿಶ್ಚಲಸ್ಥಿತಿ 3. ನಿರ್ಮಲಸ್ಥಿತಿ 4. ಶೂನ್ಯಸ್ಥಿತಿ.

ಮಾನವರು ಈ ನಾಲ್ಕುಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

1. **ಚಂಚಲ ಸ್ಥಿತಿ :** ಅಂದರೆ ಇವರು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಇಷ್ಟದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಪರಮಮೂರ್ಖರೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರು ಅವರಿಗೆ ತೋಚಿದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದದ್ದೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪಕ್ಕದವರ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುವುದಾಗಲಿ, ಅವರ ಮೇಲೆ ಅನುಕಂಪವಾಗಲಿ, ದಯೆಯಾಗಲಿ ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತೂ ಅವರ ಸುಖ, ಅವರ ಸಂತೋಷ, ಅವರ ಖುಷಿಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಪಕ್ಕದವರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಾರೆ ಕೂಡಾ. ಹಾಗೇ ವರ್ತಿಸುವವರನ್ನು ರಾಕ್ಷಸರು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ರಾಕ್ಷಸನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ? ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಅವನು ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ, ಇತರ ಜಂತುಗಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಾನೆ, ಸಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅವುಗಳ ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ ಕೂಡಾ. ಹಾಗೆ ಪಕ್ಕದವನನ್ನು ಅಳಿಸಿದರೆ ಅವನಿಗೆ ಆನಂದ. ಇದನ್ನೇ ಶುನಕಾನಂದ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶುನಕಾನಂದ ಅಂದರೆ ನಾಯಿಯು ಮಲಗಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದ ಪೋಕರಿಗಳು ಒಂದು ಕಲ್ಲು ಹಾಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕೊಯ್, ಕೊಯ್ಯೋ, ಕುಯ್ ಅಂದರೆ ಇವರು ಭಲೆ ಭಲೆ ಎಂದು ನಗುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಶುನಕಾನಂದ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪಾಪ ಏನು ಮಾಡಿದೆ? ಅದರ ಪಾಡಿಗೆ ಅದು ಮಲಗಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೂ ಇವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಅದನ್ನು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕುಯ್ಯೋ, ಮೊರ್ರೋ ಅನ್ನುತ್ತದೆ. ಅವರ ಮನಸತ್ವ ಹೇಗೆ ಇದೆ ಅಂದರೆ ಇತರರನ್ನು, ಇತರ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವು ನೋವು ಪಟ್ಟರೆ ಇವರು ಆನಂದಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಇತರರ ಭಾದೆ ಇವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಅಳುವಿನ ಜೊತೆ ಆನಂದಿಸುವವರನ್ನು ರಾಕ್ಷಸರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಇತರರನ್ನು ನೋಯಿಸಿ, ತಾನು ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ರಾಕ್ಷಸರ ಲಕ್ಷಣ. ಇದನ್ನೇ ಶುನಕಾನಂದ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈಗ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ರ್ಯಾಗಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀರಲ್ಲ? ಜೂನಿಯರ್‌ಗಳನ್ನು ಸೀನಿಯರ್‌ಗಳು ಅಳಿಸುವುದು. ಅದು ಈ ಮಧ್ಯೆ ಬಂದ ಫ್ಯಾಷನ್. ಆದರೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಪಕ್ಕದವರನ್ನು ಅಳಿಸಿದರೆ ರಾಕ್ಷಸರು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

ರಾಕ್ಷಸರು ಅಂದರೆ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಕೊಂಬುಗಳು, ಕೋರೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಮಾನವರೇ! ಅವರ ವರ್ತನೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ರಾಕ್ಷಸನಾಗುತ್ತಾನೆ ಹೊರತು, ಅವನಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಮನೋಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಅವನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಇದ್ದು ಪಕ್ಕದವರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕೂಡಾ ಕನಿಕರ, ಅನುಕಂಪವಿಲ್ಲದೆ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಮೂರ್ಖರ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯೇ ಚಂಚಲಸ್ಥಿತಿ.

2. ನಿಶ್ಚಲಸ್ಥಿತಿ : ಇವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾನವರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ, ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಾಯಿ ಬೆಳೆದರೆ ಅವರ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರು, ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿಯರು. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆದರೆ ನನ್ನ ರಾಷ್ಟ್ರ, ನನ್ನ ದೇಶ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರವಿರುತ್ತದೆ, ಗರ್ವವಿರುತ್ತದೆ, ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದು, ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದು ಇರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲನೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಖತ್ವವಿರುತ್ತದೆ, ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಅಹಂಕಾರಿ ಎಂದರೆ ತನ್ನವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಇತರರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕೂಡಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಅಹಂಕಾರಿಯೇ.

ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ಅಹಂಕಾರವಿದ್ದಂತೆಯೇ. ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ರೋಸಿ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆಂದು ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ರೋಸಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂದು ಆಲೋಚಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಅರ್ಥವೇನು?

ಹಾಗೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿಯೇ ಇಷ್ಟು ರೀತಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವನು ಮೂರ್ಖನಾದರೆ, ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವನು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವವನು.

3. ನಿರ್ಮಲ ಸ್ಥಿತಿ : ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ಮಹತ್ಮರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಪದದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಗೌರವ, ಒಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ನನ್ನದು ಎಂಬ ಸ್ವಾರ್ಥ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದರು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ 'ನಾ' 'ಮಾ' ಅಂದರೆ ನಾಮಾಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕೆಂದರು. ನಾನು ಎಲ್ಲಿ ನಾಮಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಸಾರ್ ಎಂದೆನು. ಆ ನಾಮಗಳಲ್ಲ ನಾದಿ–ನನ್ನದು, ಮಾದಿ–ನಮ್ಮದು. ಈ ಎರಡುಗಳನ್ನು ನಿನ್ನ ಡಿಕ್ಷನರಿಯಿಂದ ತೆಗದುಬಿಟ್ಟರೆ ನೀನು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ ಎಂದರು. ಎಂತಹ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮಾತು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ನೋಡಿ. ನನ್ನದು, ನಮ್ಮದು ಇದ್ದರೇನೇ ಸ್ವಾರ್ಥ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ನನ್ನದು ಅಂದ ತಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಆಗಿ ಹೋದಂತೆ. ನಮ್ಮದು, ನಮ್ಮವರು, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರು, ನಮ್ಮ ಮತದವರು, ನಮ್ಮ ದೇಶದವರು ಎಂದು ಸ್ವಾರ್ಥವು ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಾರ್ಥವು ಬರದೆ ಇರಬೇಕು ಅಂದರೆ ನನ್ನದು, ನಮ್ಮದು ಬಿಡಬೇಕೆಂದೇ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹಾಗೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ನಿನ್ನವರೇ ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥವಿಲ್ಲದಂತೆ!

ನನ್ನದು, ನಮ್ಮದು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಪ್ರಪಂಚವೇ ನಿನ್ನದಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಎರಡು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಪರಿಮಿತ ಕುಟುಂಬ, ಅವು ಎರಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಕುಟುಂಬ. ಅದಕ್ಕೆ ರಾಘವರಾವ್ ಅವರಿಗೆ, ನನಗೆ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾದ ಕುಟುಂಬವಿದೆ ನೋಡಿ.

ನಮಗಿರುವ ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬ ನಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬ ಹೇಗೆ ಬಂದಿತೆಂದರೆ, ಅವು ಎರಡನ್ನೂ ಬಿಡುವುದರಿಂದಲೇ. ಯಾವಾಗಾದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಂದೆವೊ ಮನಸ್ಸಿನ ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆ ತಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗುರುಗಳು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನನ್ನದು, ನಮ್ಮದು ಬಿಡು ಎಂದು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳಿದರೋ! ಪ್ರತಿ ಗುರುವು ಹಾಗೆಯೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನೀವೆಲ್ಲ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪರು ಎಂದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಬಂದ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಅವರಿಗೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡದಾಗ ಬಂಧುಗಳು, ಬಳಗದವರು ಕುಲಸ್ತರು, ಊರಿನವರು, ಕುಟುಂಬದವರು, ಪರಿಚಯಸ್ತರುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಅದಕ್ಕೆ ನೀನು ಶರೀರವಲ್ಲ, ಆತ್ಮನು ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರವರು. ಅಂದರೆ ಏನಾಯಿತು? ಈ ಆತ್ಮಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ. ಅಲ್ಲಿಂದ ನಮ್ಮ ಪಾಠಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸೆನ್ನುವುದು ಗತ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಾಯಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾರ್ಥವಿದ್ದರೆ ಅಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು. ಸ್ವಾರ್ಥ ಬಿಟ್ಟರೆ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ? ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ಅಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ನನ್ನದು, ನಮ್ಮದು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಾರ್ಥವಿಲ್ಲದೆ, ವರ್ತಿಸಬಲ್ಲೆವಾದರೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರೋಗತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರೋಗತಿಯು ಸುಮ್ಮನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪುರೋಗತಿಯು ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು. ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ನಿನ್ನ ದೇಹದವರೆಗೇ ಪರಿಮಿತ.

ಎಲ್ಲವು ಪೂರ್ಣಾತ್ಮನಿಂದ ಬಂದ ಆತ್ಮಗಳೇ. ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದೇ. ಮನಸ್ಸುಗಳೆಲ್ಲಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಯಾರೂ ಬೇರೆಯವರು ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಭಗವಂತನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆಯೇ? ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನಲ್ಲವೆ? ಆದರೆ ಮನಸುಗಳೇ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಗುರುವು ಕಲಿಸುವುದು ನೀನು ಶರೀರವಲ್ಲ, ನೀನು ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲ, ನೀನು ಬುದ್ಧಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ನೀನು ಆತ್ಮನು. ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಮಗೆ ಅರ್ಧ ಸ್ವಾರ್ಥ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಆ ಛಾಯೆಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ನಿರ್ಮಲ ಸ್ಥಿತಿ.

4.ಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ : ಈ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಬರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣವೇ ಅವರ ಧ್ಯೇಯ ಅವರಿಗೆಂದು ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧನಂತವನಾಗಲಿ, ಒಬ್ಬ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರಂತೆ, ಇಂತಹವರೆಲ್ಲರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರೇ!

ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸು, ಸುಟ್ಟು ಹೋದ ಹಗ್ಗದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆಯಾಗಲಿ ಸುಟ್ಟು ಹೋದ ಹಗ್ಗದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸ್ಥಾಯಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಒಬ್ಬ ದೈವದಂತೆ ಬದಲಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನ ಕುರಿತು, ಶಾಖಾಹಾರ ಕುರಿತು ಇಷ್ಟು ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಈ ಶಾಖಾಹಾರ, ಧ್ಯಾನವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಲುಪುತ್ತಿದೆ.

35 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪತ್ರೀ ಸರ್ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಆದರೆ, ಈ ದಿನ ಈ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಕೆಲವು ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿ ಮಂದಿಯಿಂದ ಈ ಧ್ಯಾನವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಆತನು ಹಾಕಿದ ಬೀಜವು ಎಂತಹ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದು, ಹಾಗೆ ಆತನು ಹೇಳಿದ ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನವು ಎಂತಹ ಗುಣಮಟ್ಟದೆಂದು ಒಂದು ಬಾರಿ ನೀವೇ ಆಲೋಚಿಸಿರಿ.

ಇಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳು ನೀವು ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಮಾಡುತ್ತಿದರುವುದರಿಂದಲೇ ಆ ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಅಣುವೂ ಕೂಡಾ ಶಕ್ತಿವಂತವಾಗಿ, ನೀವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದೀರಿ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತವಿಲ್ಲ, ಗೈಡಿಂಗ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಚಕ್ರಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಗಳೂ ಇಲ್ಲ. "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಎನ್ನುವುದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಇಷ್ಟು ಬೆಳೆಯ ಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದೀರಿ.

ಅದಕ್ಕೇ ಈ ದಿನ ನೀವು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೂ ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದೀರಿ.

ನೋಡಿರಿ, ಒಂದು ಬೀಜವನ್ನು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ನೀರು, ಹಾಯಿಸದಿದ್ದರೆ ಬೆಳೆ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಬರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಸರಿಯಾದ ನೀರು ಇಟ್ಟರೇನೇ ಬೆಳೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುವ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಧನೆ ಎನ್ನುವ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆ ನೀರು ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಆ ಬೀಜವನ್ನು ನೆನಸಿ, ಸಸಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಮಹಾ ವೃಕ್ಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ, 1\2 ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ, ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು

ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ನೀವು ಏಕೆ ತಯಾರಾಗುವುದಿಲ್ಲ? ಮಹಾ ವೃಕ್ಷಗಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೀರಿ.

ಒಂದು ಬಾರಿ ಒಬ್ಬ ಗುರುವನ್ನು ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನು ಕೇಳಿದನಂತೆ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ, ಮೇಘಗಳು ಸುರಿಯುತ್ತವೆ, ಬೆಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಸಿಗಳು ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಕೆಲವು ಸಸಿಗಳು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಏಕೆ ಕೆಲವು ಸಸಿಗಳು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ? ಏಕೆ ಕೆಲವು ಸಸಿಗಳು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತವೆ? ಅಂದರೆ,

ಆಗ ಗುರುಗಳು ಆ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರಂತೆ, ಏನೆಂದು ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಕೆಳಗೆ ನೀರಿನ ಪದರ ಇದೆ. ನೀರು ಒಸರುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲವೇ, ಆ ನೀರಿನ ಪದರಿನವರೆಗೂ ಬೆಳೆದ ಬೇರು ಅಂದರೆ ಪದರಿನವರೆಗೂ ಹೋದ ಬೇರು ಇರುವ ಸಸಿಯು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ನೀರಿನ ಪದರಿನವರೆಗೆ ಹೋಗದ ಸಸಿ ಬಲಹೀನವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕನು ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದ ಜೊತೆ ಇದ್ದಾಗ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೋ ಗೈಡಿಂಗ್ ಧ್ಯಾನಗಳೆಂದು ಅವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಬಳಿಯೇ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟರೆ ಚಿಕ್ಕ ಸಸಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಅಷ್ಟೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಮಹಾ ವೃಕ್ಷವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮದವರೆಗೂ ಹೋಗಬೇಕು. ಆತ್ಮದವರೆಗೆ ಯಾರು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ? ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇಟ್ಟಾಗ ಆದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೂ, ಸಂಗೀತ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಳಿಯೇ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತೀರಿ, ಬೆಳೆಯಲಾರಿರಿ.

ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟರೆ ನೀವು ಕುಬ್ಜ ಸಸಿಯಂತೆ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಇಲ್ಲಾ, ಆತ್ಮದವರೆಗೂ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಹಾವೃಕ್ಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಧ್ಯಾನಗಳಿಗೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಊರ್ಧ್ವ ಮುಖವಾಗಿ ಪಯಣಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅದು ಏಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದಾಗಲೇ ನಿನ್ನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನಿಟ್ಟು, ಇಲ್ಲವೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಡದೆ, ಕೋರಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಸಂಕಲ್ಪಗಳ ಮೇಲೆ, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ದಗ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ

ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಾಗ ನಿನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗದು. ನೀವು ಯೋಗಾ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಯೇ ಇರಿತ್ತೀರಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ಕುರಿತು. ಏಕೆ ಧ್ಯಾನಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ? ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಿ ಶಕ್ತಿವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೂ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯ 2–3 ಹೊತ್ತು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ ಇರಲಾರ. ಆದರೆ ಏಕೆ ಧ್ಯಾನಿ ಹಾಗೆ ಇರಬಲ್ಲನೆಂದರೆ ಅವನ ದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕಡೆಗೆ ಯಾವಾಗಾದರೆ ತಿರುಗಿತೋ ಆಗ ಅವನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಶಕ್ತಿವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಾವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಬಲವು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಶಕ್ತಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗಲೇ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲೆವು.

ಇದೇ ಮನಸ್ಸೊಂದರ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ.

ಶ್ರೀ ರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು

1.	ಅಹಿಂಸೆ & ಶಾಖಾಹಾರ	ರೂ.	30
2.	ನವವಿಧ ಧರ್ಮಗಳು	ರೂ.	30
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

- ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯ ಜೊತೆ, ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಪ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗಕ್ಕಿಂತ, ಶ್ರೇಯೋಮಾರ್ಗ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸುಖ–ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬಲ್ಲವರಾಗಬೇಕು.
- ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗಬೇಕು.
- ಪರರ ಹಿತವನ್ನುಕೋರಬೇಕು.
- ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಭೋಗ ಜೀವನವಾಗದೆ, ಯೋಗ ಜೀವನವಾಗಬೇಕು.
- ಅಕ್ರಮವಾದವನ್ನು ಆಶಿಸಬಾರದು.
- ಪರೋಪಕಾರವು ಪುಣ್ಯ ಪರಪೀಡನ ಪಾಪ.
- ಉತ್ತಮ ಧಾರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- ಭೂದೇವಿಯಂತಹ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಬೇಕು.
- ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ಪವಿತ್ರತೆ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಬೇಕು.

ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ವರಿಷ್ಠ ತಟವರ್ತಿ ರಾಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

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, 9449695503
ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎನ್.ಎನ್. + 91 80500 82689