ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವೇ?
ಪತ್ರೀಜಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನವೇ?

ಯಾವುದು ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ?

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವು

ಅನುವಾದ : ಕೆ. ಶೋಭಾಲತ

"ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಪತ್ರೀಜಿ ಆಶೀರ್ವಾದದೊಂದಿಗೆ

ಯಾವುದು ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ?

ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವು

"ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"
ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ : **ಕೆ. ಶೋಭಾಲತ**

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

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

YAVUDU SARIYADA DHYANA : 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	:	80/–
ಪುಟಗಳು	:	iv+84=88
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

ವಿಷಯ ಸೂಚಕ

1. ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಸರಿಯಾದದ್ದೇ?' ಪತ್ರೀಜಿ ಮಾಡಿಸಿದ 'ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಸರಿಯಾದದ್ದೇ?	1
2. ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಮಾಡಿಸಬೇಕು.	5
3. ಆನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ವಿವರಣೆ	9
4. ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು.	15
5. ಪತ್ರೀಜಿಯವರಿಗೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಿತು?	18
6. ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಆಶಯ	20
7. ನನ್ನನ್ನು, ಮೇಡಂನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸಿದ್ದು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವೇ!	24
8. ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೂ....	27
9. ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ.	34
10. ಜ್ಞಾನ ನೇತ್ರ	39
11. ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ ಅಂದರೆ?	44

ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಸರಿಯಾದದ್ದೇ? ಪ್ರತೀಜಿ ಮಾಡಿಸಿದ 'ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಸರಿಯಾದದ್ದೇ?

ನಾವು ಯಾವುದು ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಏಕೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತೆಂದರೆ? ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂದು ಎಷ್ಟೋ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ, ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ, 18 ಆದರ್ಶ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಕೊಡುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂದೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ, ಅವರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಈಗ ನಮ್ಮ ಸೊಸೈಟಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ,

ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಸರಿಯೇ?

ಪತ್ರೀಜಿ ಮಾಡಿಸಿದ 'ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಸರಿಯೇ?

ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗದೆ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾದ್ದರಿಂದ. ಜನರು ಅದಕ್ಕೇ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಸೀನಿಯರ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಕೂಡಾ ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟೇ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ, ಯಾರ ಜೊತೆಯಾಗಲಿ ಅಂದರೆ, ಅವರು ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರಲ್ಲ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಸದರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವವರೇ ಸರಿಯಾದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು, ಸರಿಯಾದ ಲಾಭಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಸರಿಯಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಯಾವ ಲಾಭಗಳೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಯಾರೂ ನಷ್ಟಹೋಗಬಾರದು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 'ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುವುದೇ ಅಲ್ಲ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ 22 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭೀಮಾವರಂನಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ತಿಂಗಳು ನಡೆಯುವ ಮೂರು ದಿನಗಳ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಯಬ್ಧವಾಗಿ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿರಿಸಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳು, ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳು, ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ತನಕ ಕೂಡಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಲಾಭಗಳನ್ನು

ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 'ಸತ್ಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ' ಎಷ್ಟೋ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದವರು ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿದ್ದಾರಾದ್ದರಿಂದ ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಾಗಿ ನಾವು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಸೊಸೈಟಿಯಲ್ಲಿ 'ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವೇ? ಆತನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವೇ' ಎನ್ನುವ ಗಂದರಗೋಳ ಇದೆಯಾದರಿಂದ, ಎರಡೂ ಆತನಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುವವೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ವಿವರಣೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನಾನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನಾವು ಮಹನೀಯರು, ಶ್ರೇಷ್ಠರು, ಯೋಗೀಶ್ವರರು, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು, ಮಹಾತ್ಮೆಗಳನ್ನು ಉಳ್ಳವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಮಾಡಬೇಕಾಗಲಿ, ಮಾಡಿದ್ದು ಮಾಡಬಾರದು', ಏಕೆಂದರೆ ! ನಾವು ಅವರ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರೂ ಕೂಡಾ ಎಷ್ಟೋ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು, ಅವರು ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪನ್ನರು. ಅದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಇಷ್ಟು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬಲ್ಲವರಾದರು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು 'ಅಂತಹವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಮಾಡಿರಿ, ಆದರೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಮಾಡಬೇಡಿರಿ' ಎಂದು ಪ್ರತಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಪತ್ರೀಜಿಯವರೇ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕೃತಿ ವ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿ (ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು) ಏನೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ?

"ನಿನ್ನಂತೆ ನೀನು ಇರಯ್ಯಾ ! ನಿನ್ನಂತೆ ನೀನಿರಲು ಏನು ಕಷ್ಟ? ನನ್ನ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಡ. ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ಮಾಡು ಆದರೆ, ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದು ಮಾಡಬೇಡ. ನನಗೆ ತಕ್ಕಂತಹುದು ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ನಿನಗೆ ತಕ್ಕಂತಹುದು ನಿನಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಿನ್ನ ಸ್ವಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ನಿನಗೆ ಏನು ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ಅದು ಮಾಡು. ನನ್ನ ಸ್ವಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ನನಗೆ ಯಾವುದು ಅನಿಸಿದರೆ ಅದು ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಾನಾಗಲಿ, ನನ್ನನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನೀನಲ್ಲ, ನಿನ್ನ ಆಧರಿಸಿ ನಾನಲ್ಲ, ಯಾರನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅವರೇ. ಹುಲಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ನರಿ ಬರೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಏನು ಲಾಭ? ಅದು ಹುಲಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಹುಲಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ನರಿಯು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನಂತೆ ನೀನಿರು, ನನ್ನಂತೆ ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ ಅಷ್ಟೇ. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ನನ್ನ ಹಾಗೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಹಾಗೇ ನೀನು ಇರುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೇ" ಎಂದರು.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಸಂದೇಶವನ್ನಾಧರಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠರ

ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವವರೆಗೆ ಅವರು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದು. ಅವರು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಜನರನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಯಾವಾಗ, ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಆತನು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? 'ನಾನು ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗೆನಯ್ಯಾ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠಯೋಗೀಶ್ವರನು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಾನೆ?.

ಆತನು ಹೇಳಿರುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಜನ, ಎಷ್ಟು ರೀತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೋ ! ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಅಯೋಮಯದಲ್ಲಿ ಬೀಳಿಸುತ್ತದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಕೃಷ್ಣನಂತಹ ಪತ್ರೀಜಿ ವಿವರಿಸಿದರೇನೇ ಕೃಷ್ಣನು ಬೋಧಿಸಿದ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥ ನಮಗೆ ಬೋಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ರೀಜಿಯವರ ಪರಿಚಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಾನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯನ್ನು ಓದಿದೆನಾಗಲಿ ಏನೋ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರವೇ ತಿಳಿಯಿತು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬಂದ ನಂತರ ಅವರು ಬರೆದಿರುವಂತ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಸಂದೇಶ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಅರ್ಥವಿದೆಯಾ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟೆನು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಾಗಲಿ ಸರಿ, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಏನೆಂದರೆ? "ಅಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಹೇಳಿದ್ದು ಮಾಡಬೇಕಾಗಲಿ, ಮಾಡಿದ್ದು ಮಾಡಬಾರದು". ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂದೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರಾಗಲಿ, ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಯಾವ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲೂ ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ 'ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನಮಾಡಿರಿ, ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ ಎಂದು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಬರೆದಿಲ್ಲ. ಬೇಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿರಿ. ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸಂಗೀತದ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿರಿ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂದೇ ಪ್ರಸ್ತಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದದ್ದು ಮಾಡುವುದಲ್ಲ ಕಷ್ಟವಾದರೂ (ನಿಜವಾಗಿ ಧ್ಯಾನವು ಕಷ್ಟ ಕೂಡಾ ಅಲ್ಲ) ಲಾಭವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತೇ ಭೀಮವರಂನ 3 ದಿನಗಳ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಎಷ್ಟೋ ಕೆಲಸಗಳು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಇದ್ದರೂ, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಎಷ್ಟು ಶ್ರಮವಾದರೂ ಸರಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಎಷ್ಟೋ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಈ ಕಷ್ಟವು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಬಾರದು. ನೀವು ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದಲೇ ಬೇಕು, ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ತು ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಬದಲಾಗಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ದಿಂದ ನೀವು ಹೊಂದಲಾರದ್ದಂತು ಏನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬೋಧಿಸಿದಂತೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ'ವನ್ನು ಮಾಡಿದವರು ಎಷ್ಟೋ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ವಿಕಸನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಖಚಿತವಾಗಿ ಅವರು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ರಹಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅಲ್ಲ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಕೂಡ ಹೊಂದಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಕೂಡಾ.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ! ನಿಜವಾಗಿ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಎಷ್ಟು ಅಶಾಂತಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಎಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಒಂದೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವನವು ನರಕವಾಗಿ ಕೂಡಾ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಈ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಜನ್ಮಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು ಅಂದರೆ ಜನ್ಮವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು, ಜನ್ಮವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ? ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಲಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲಾ ಲಯವಾಗಬೇಕು ಅಂದರೆ? ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಕರ್ಮ ವಿಪಾಕ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕರ್ಮಗಳು ಲಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕೆ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ 'ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ ದಗ್ಧ ಕರ್ಮಾಣಾಂ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಮತ್ತೇ ಆ ಜ್ಞಾನವು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವರಿಗೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು? ನಿಜವಾಗಿಯು ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ಏನು? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ನಿತ್ಯವಾದದ್ದು, ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು, ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವಂತಾದ್ದು, ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದಿರುವುದು, ಕಾಲ ಬದಲಾದರೂ, ಯುಗಗಳು ಬದಲಾದರೂ ಬದಲಾಗದೇ ಇರುವುದು. ಅಂತಹುದು ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಇರುವುದು. ಅದೇ ಭಗವಂತನು, ಆತನನ್ನೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನೇ ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಆತ್ಮ, ಆ ಆತ್ಮನೇ ಸತ್ಯ. ಆ ಆತ್ಮನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೇ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬೋಧಿಸಿದ, ಬುದ್ಧನು ಬೋಧಿಸಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ'.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಬೋಧಿಸಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವೇ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಮಾಡಿಸಬೇಕು

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ತಮ್ಮ 18 ಆದರ್ಶ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೇ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆ ಸಂದರ್ಭವಾಗಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಏನು ಹೇಳಿದರೆಂದರೆ? ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ 8ನೇ ಅಂಶವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಬುದ್ಧನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ತರತರದ ಧ್ಯಾನಗಳು ಇದ್ದಾವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಆತನು ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದರು. ಬುದ್ಧನ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲ ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ತರತರದ ಧ್ಯಾನಗಳು ಅಗಣಿತವಾಗಿ ಬಂದಿವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ 'ಅನಾಪಾನಸತಿ' ಕುರಿತು ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಎಷ್ಟಾದರೂ ಇದೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಳಿದರೂ ಕೂಡಾ, ಅವರು ಏಕೆ ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಆ ಗೊಂದಲವನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿವಂತರು, ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪನ್ನರು, ಎಷ್ಟೋ ಜನ್ಮಗಳ ಅನುಭವವುಳ್ಳವರು, ಅವತಾರ ಪುರುಷರು. ಮತ್ತೇ ಅಂತಹ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಮಾಡಬೇಕಾಗಲಿ, ಮಾಡಿದ್ದು ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ 'ಸದ್ಗುರುಗಳ ಪದಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆದರೆ ಅವರ ಪಾದಗಳನ್ನಲ್ಲ, ಅವರ ಕೆಲಸಗಳು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಅನಗತ್ಯ'.

ಆ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ಯಾವಾಗ, ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಯಾರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದು. ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಒಂದೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ, ಇವರು ಇಷ್ಟು ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ! ಎಂದು ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಹುಚ್ಚೆದ್ದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಬುದ್ಧನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದದ್ದು.

ಒಂದು ಬಾರಿ ಬುದ್ಧನು, ಆತನ ಪ್ರಿಯ ಶಿಷ್ಯನಾದಂತಹ ಆನಂದನೊಡನೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದುರಾಗಿ ಏನೆಂದನೆಂದರೆ? ದೇವರು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದನು. ಆಗ ಬುದ್ಧನು ದೇವರು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹೇಗಯ್ಯ? ದೇವರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದವು? ಹೇಗೆ ಏರ್ಪಟ್ಟವು? ಇವೆಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ? ಎಂದು ಬುದ್ಧನು ಅಂದನು, ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದನು.

ಮತ್ತೇ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎದುರಾದನು. ಬುದ್ಧನೊಡನೆ ಏನೆಂದನೆಂದರೆ? ದೇವರು ಇದ್ದಾನೆಂದು ನಾನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಸ್ವಾಮಿ ಎಂದನು. ಆಗ ಬುದ್ಧನು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನಯ್ಯ? ಇದ್ದರೆ ತೋರಿಸು. ಇದ್ದರೆ ಕಾಣಿಸಬೇಕಲ್ಲ? ಏಕೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ? ಇದ್ದಾನೆಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ? ಎಂದನು ಹಾಗೆ ಅಂದಿದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಕೂಡಾ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ.

ಬುದ್ಧನು, ಆನಂದನು ಹಾಗೇ ಪಯಣಿಸುತ್ತಾ ಒಂದು ಗ್ರಾಮವನ್ನು ಸೇರಿದರು. ಆಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದುರಾದನು. ಆತನು ಏನೆಂದನೆಂದರೆ? ದೇವರು ಇದ್ದನೋ! ಇಲ್ಲವೋ! ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ ಎಂದನು. ಆಗ ಬುದ್ಧನು ಅವನಿಗೆ ಏನು ಉತ್ತರ ಹೇಳದೆ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟನು.

ಆ ರಾತ್ರಿ ಅವರು ಒಂದು ಛತ್ರದಲ್ಲಿ ತಂಗಿದರು. ಬುದ್ಧನ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ಆನಂದನಿಗೆ ಹುಚ್ಚೆದ್ದು ಹೋಯಿತು. ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಬುದ್ಧನು ಇಷ್ಟು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದನೇಕೆ? ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಬುದ್ಧನನ್ನು ಕೇಳಿದನು. ಸ್ವಾಮಿ, ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಇಷ್ಟು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಿರಿ, ನನಗೇನೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದನು.

ಆಗ ಬುದ್ಧನು ಏನು ಹೇಳಿದನೆಂದರೆ? ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸಿದವನು ದೇವರು ಇಲ್ಲವೆಂಬ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಇನ್ನೇನು ಆಲೋಚಿಸನು, ಇನ್ನೇನನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸನು, ಇನ್ನು ಏನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರನು, ಇನ್ನೇನು ಬೆಳೆಯನು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಅವನಿಗೆ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದೆನು.

ಹಾಗೆಯೇ ಎರಡನೆಯವನು ದೇವರಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದೆನು, ಅವನು ಮತ್ತೆ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದನು.

ಮೂರನೆಯುವನು ದೇವರು ಇದ್ದಾನೋ? ಇಲ್ಲವೋ? ಎಂಬ ಅನುಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ, ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಆಲೋಚಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ನಾನೇನು ಹೇಳಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಬುದ್ಧನು ಆನಂದನೊಡನೆ ಹೇಳಿದನು.

ಆಗ ಆನಂದನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು, ದೊಡ್ಡವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡವರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದೆಂದು. ಹಾಗೆಯೇ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಾ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ 'ನಾನು ನಿಮಗ್ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗೆನಯ್ಯ ಎಂದರು'. ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಆತನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಯಾರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ಅಂತಹ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ, ಅಷ್ಟು ಉನ್ನತ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರು ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆನು.

ಏನೋ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೂ, ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವರು ಅರ್ಥವಾಗರು. ಅವರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ, ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಂತೆ ಇದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಅವರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯಾರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು? ಯಾರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವರು ಹೋದ ಕಡೆಯಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಎಂದು ಯಾರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ?

ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮ ಸೊಸೈಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಇದೆ, ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಂದವರು 'ಆತನು ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿಯೆ? ಆತನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯೇ' ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಕೆಲಸಗಳು ಕೂಡ ಬುದ್ಧನ ಕೆಲಸಗಳಂತೆಯೇ ಇವೆ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು 15 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪಶ್ಚಿಮ ಗೋದಾವರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಊರಿಗೆ ತರಗತಿಗೆ ಹೋದರು. ಆ ತರಗತಿಯು ಆದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರ ಮನೆಗೆ ಹೋದರು. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲವರು ಇರುತ್ತಾರೆ, ನಾವು ಕೂಡಾ ಹೋದೆವು. ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಾವೂ ಕೂಡಾ ಕೆಲವರು ಕುಳಿತು ಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ, ಕೆಲವರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡರು.

ಆಗ ಆ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ತಂದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಎದುರಗಿದ್ದ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟನು. ಪತ್ರೀಜಿ ಏನು ಮಾಡಿದರೆಂದರೆ? ಆ ನೀರಿನ ಗ್ಲಾಸನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಎದುರಿಗೆ ಇದ್ದ ಒಬ್ಬನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಎಸೆದು ಬಿಟ್ಟರು. ಅವರು ಮಾಡಿದ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೋಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆ? ಅವನೇನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ? ಏಕೆ ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರು? ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಏನೋ ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಈಗಲ್ಲ, ಯಾವಾಗಲೋ ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ, ಎಂದು ಹಾಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಬಿಟ್ಟರು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆದ ಮೇಲೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಅಂದರು, ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾನು ಏಕೆ ಮಾಡಿದೆನೋ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ? ಎಂದು. ಏನು ಹೇಳಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ಯಾರೂ ಮಾತನಾಡಲಿಲ್ಲ. ಆ ನೀರು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡವನು ಕೂಡ ಏನು ಹೇಳಲಾರದವನಾದನು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆದ ನಂತರ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಾನು ಹೇಳಲೇ? ಎಂದರು. ಹೇಳಿರಿ ಸಾರ್ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಅಂದರೆ. ಅವನ ಮೇಲೆ ನೀರು ಏಕೆ ಚೆಲ್ಲಿದೆನೋ ನನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆಯಾಗಲಿ, ಇನ್ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದೆಂದರು. ನಾನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ನನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆಯಾಗಲಿ, ಇನ್ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದು ಎಂದು ಆಗಲೇ ಸಂದೇಶ ಕೊಟ್ಟರು.

ಅಂದರೆ 'ಈ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವೇ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟು ಏಕೆ ಮಾಡಿಸಿದರು? ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಅವರೇ ಹೇಳಬಲ್ಲರೇ ಹೊರತು ಇನ್ಯಾರು ಹೇಳಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ನಾವು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ 'ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಹೇಳಿದ್ದು ಮಾಡಬೇಕು, ಆದರೆ, ಮಾಡಿದ್ದು ಮಾಡಬಾರದು' ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸಿ, ನೀವು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬೋಧಿಸಿದಂತೆ ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರಂತೆ ಆಗುತ್ತೀರಾ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರಂತೆ ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆಗಳು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ಕುರ್ತಾ ಪೈಜಾಮ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಕೊಳಲು ನುಡಿಸಿದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತೀರಾ?. ಅಂದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು, ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಅವರು ಬೋಧಿಸಿದಂತೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರೇನೇ ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರಾಗಲಿ, ಅವರಂತೆ ವೇಷ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಯಾರೂ ಗೌರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೃಷ್ಣನಂತೆ ವೇಷಧರಿಸಿದರೆ ನೀವು ಕೃಷ್ಣನಾಗಿಬಿಡುತ್ತೀರಾ? ಆಂಜನೇಯ ಸ್ವಾಮಿಯಂತೆ ಒಂದು ಬಾಲವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಒಂದು ಗದೆ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಆಂಜನೇಯ ಸ್ವಾಮಿ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗೆ ವೇಷ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಹಗಲು ವೇಷಧಾರಿಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರಂತೆ ವೇಷ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಆ ಜ್ಞಾನವೂ ಬರದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠರು 'ಹೇಳಿದ್ದು ಮಾಡಬೇಕಾಗಲಿ, ಮಾಡಿದ್ದು ಮಾಡಬಾರದು'. ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದಂತಹ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಚರಿಸಿದವನು ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ, ಪತ್ರೀಜಿಯವರಂತೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈಗ ನಮ್ಮ ಸೊಸೈಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಂದೇಹವೇನೆಂದರೆ, ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಸರಿಯೇ ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೂ ಕೊಳಲನ್ನು ನುಡಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಏಕೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ? ಎನ್ನುವಂತಹ ಸಂದೇಹ ಮಾತ್ರವಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡೋಣ.

ಅನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ವಿವರಣೆ

ನಾನು ಬಹಳ ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಎಷ್ಟೋ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗೆ, ಎಷ್ಟೋ ಕಡೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹೋಗುವುದೇ ಅಲ್ಲ, ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸಿದಂತಹ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾಧನೆ ಅಂದರೆ ಮಾನವನು ಮಾಧವನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತ ಸಾಧನೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಅದನ್ನೇ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವೆಂದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕುರಿತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ನಾನು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಆ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಜೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನಮ್ಮ ಮೂರು ದಿನಗಳ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಹೋದ ಕಡೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡೆ ಎಷ್ಟೋ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಗೈಡಿಂಗ್ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಮ್ಯೂಜಿಕ್ ಇಟ್ಟು ಮಾಡಿಸುವವರು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರಲ್ಲ? ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೀನಿಯರ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಕೂಡಾ ಅದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಮ್ಮವರಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡವರಾಗಲಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರೇ ಮಾಡಿಸಿರುವಾಗ ಇಲ್ಲದ್ದು, ನೀವು ಯಾರು? ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವು ಜನರು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ನಾನು ಹೋದ ನಂತರ ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟೇ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಏನು ಆಯಿತೆಂದರೆ, ನಾನು ಅಮ್ಮ ಕೊಡುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಈ ಬೆಳಗಿನ ಜೂಮ್ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ಮೂರು ದಿನಗಳ ತರಗತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಉತ್ತಮ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಕ್ಲಾಸುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸಂಗೀತದೊಂದಿಗೆ, ಮಾತುಗಳೊಂದಿಗೆ, ಹಾಡುಗಳೊಂದಿಗೆ, ಈ ಸಂಕಲ್ಪಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲ, 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವೇ ನಿಜವಾದ, ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ನೀವು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ನಿಮಗಿರುವ ಪರಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಸೀನಿಯರ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುವ

ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತಿವೆ.

ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೂ ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಮೊನ್ನೆ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಒಂದು ಕಡೆ ನನ್ನ ತರಗತಿಗೆ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕೆಲವರು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಆ..... ಆತನು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡವರೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿ ಎಂದರು, ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು, ಇನ್ನುಮುಂದೆ ಇದೇ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದರು. ಆ ದಿನ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಾ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತು, ಅವರಿಗೆ ಇರುವ ಎಷ್ಟೋ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ನಿವೃತ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು.

ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲ ಇಂದೋರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ತರಗತಿ ಇಟ್ಟರೆ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ 100ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಜನ ಬಹಳ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಿಂದ ಬಂದರು. ಒಂದು ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಇದರ ಮೇಲೆಯೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತು, ಅವರು ಎಷ್ಟೋ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು, ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ದಿನಗಳು ಹಿಡಿಯಿತು. ಇನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಈ ತರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ ಅಂದರೆ ಎಷ್ಟೋ ವಿವರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತು.

ನಮ್ಮ ಸೊಸೈಟಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಯಾವುದು ಮಾಡಿದರೆ ಅದೇ ಸರಿಯೇನೋ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ 'ವಿಧವಿಧವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಗಳು ಇಲ್ಲ, ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಧ್ಯಾನ ಅದೇ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ'.

ಇದು ಅರ್ಥವಾಗಲು ಒಂದು ಕಥೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಪೂರ್ವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಕ್ಕದ ಊರಿನ ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಮೇಕೆಯನ್ನು ಕೊಂಡು ಅವರ ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಕಳ್ಳರು ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಮೇಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದುಬಿಡಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡರು. ಅವರು ಏನು ಮಾಡಿದರೆಂದರೆ? ನಾಲ್ವರು ಕೂಡಾ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೋಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ಫರ್ಲಾಂಗ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತರು.

ಆ ಮೇಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲನೆಯ ಕಳ್ಳ ಎದುರಾದನು. ಅವನು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆಂದರೆ? ಏನ್ರೀ, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ ನೀವು ಊರ ನಾಯಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಲ್ಲ? ಎಂದನು. ಇವನು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟನು, ಆದರೆ ಜೋರಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದ. ಹುಚ್ಚಪ್ಪ ನಾನು ಏನನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೋ ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು ಎಂದು ಕೊಂಡಿರುವೆಯಾ? ಇದು ನಾಯಿಯೇ.... ಮೇಕೆಯೇ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು ಬಿಡು ಎಂದನು. ಸರಿ ಬಿಡಿ, ನಾನು ಹೇಳುವುದು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ, ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ಎಂದನು.

ಮತ್ತೇ ಒಂದು ಫರ್ಲಾಂಗು ಹೋಗುವುದರೊಳಗೆ ಎರಡನೇ ಕಳ್ಳನು ಎದುರಾದನು. ಅವನು ನಗುತ್ತಾ ನೀವು ಊರ ನಾಯಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೇನು? ಅದನ್ನು ನೀವು ಏಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಇಷ್ಟರೊಳಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನುಮಾನಿಸಿದನು. ಅವನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಅಂದನು, ಇವನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಅಂದನು. ನೋಡಿದರೆ ಅದು ಮೇಕೆಯೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಕು ಸಾಕು ಬಿಡಯ್ಯ ಹೋಗು!. ನೀನೇನು ನನಗೆ ಹೇಳುವುದು. ಅದು ಮೇಕೆಯೇ, ಅಲ್ಲವೋ ನನಗೆ ತಿಳಿಯದೇ? ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ಸ್ವಾಮಿ, ನಾನು ಹೇಳಬೇಕಾದದ್ದು ಹೇಳಿದೆನು ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವನೂ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟನು.

ಇನ್ನೊಂದು ಫರ್ಲಾಂಗ್ ದೂರ ಹೋಗುವುದರೊಳಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಕಳ್ಳನು ಎದುರಾದನು. ಅವನು ಏನು ಹೇಳಿದನೆಂದರೆ ನಗುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮಂತವರು ನಾಯಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ನೋಡಿಲ್ಲ. ನೀವೇನು ಹುಚ್ಚನಂತೆ ತಯಾರಾಗಿದ್ದೀರಿ, ಊರ ನಾಯಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮಗೆ ನಾಯಿಗಳ ಹೊರತು ಇನ್ನೇನು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಎಂದನು. ಆಗ ಇವನಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಸಂದೇಹ ಬಂದಿತು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವನು ನಾಯಿ ಎಂದನು. ಇನ್ನೊಬ್ಬನೂ ನಾಯಿಯೇ ಅಂದನು, ಇವನೂ ನಾಯಿಯೇ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಇದೇನು, ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಾನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು ನಾಯಿಯನ್ನೇ? ಮೇಕೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡೆನಲ್ಲ! ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ಮೇಕೆಯ ಬದಲು ನಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡೆನೇ? ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಇಷ್ಟು ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇವನಿಗೆ ಸಂದೇಹ ಬಂದಿತು. ಆದರೆ ಅದರ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿ, ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡು ಅಲ್ಲ, ಅಲ್ಲ ಇದು ಮೇಕೆಯೇ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದನು.

ಸಾಕೇಳಯ್ಯ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನನಗೆ ತಿಳಿಯದೇ! ನನ್ನನ್ನು ಅಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಹೀನನೆಂದು ನೋಡುತ್ತಿರುವೆ. ನೀವೆಲ್ಲಾ ಹುಚ್ಚರಂತೆ ಇದ್ದೀರಿ, ನಿನ್ನ ದಾರಿ ನೀನು ನೋಡಿಕೋ ಎಂದು ಅವನನ್ನೂ ಕೂಡಾ ದಬಾಯಿಸಿದನು. ಸರಿ, ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ನೀವು ಯಾವುದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ನನಗೇನು ಎಂದನು.

ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಫರ್ಲಾಂ ಹೋಗುವುದರೊಳಗೆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಕಳ್ಳ ಎದುರಾದನು.ಅವನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಗುತ್ತಾ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹುಚ್ಚರೂ ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತಾರಾ? ಊರ ನಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಏನು? ಎಂದು ನಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆನು. ಆ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದೇ! ಇಷ್ಟ ಬುದ್ಧಿಹೀನರೇನ್ರಿ ನೀವು ಎಂದನು.

ಇನ್ನು ಇವನಿಗೆ ಹುಚ್ಚೆದ್ದು ಹೋಯಿತು, ತಲೆ ತಿರುಗಿ ಹೋಗಿ ಅಂದುಕೊಂಡನು...... ಇಷ್ಟು ಮಂದಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದು ಮೇಕೆ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ? ನಾಯಿಯಾದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಷ್ಟು

ಮಂದಿ ನಾಯಿ, ನಾಯಿ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮೇಕೆಯೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಏಕೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ? ಒಬ್ಬರಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬನಾದರೂ ಅನ್ನಬೇಕಲ್ಲ? ಎಲ್ಲರೂ ಅದೇ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಅಂದರೆ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇ ತಪ್ಪಾಗಿರಬೇಕು...... ನಾನೇನೋ ಮೇಕೆ ಅಂದುಕೊಂಡೆನಾಗಲಿ ಈ ಊರ ನಾಯಿ ನನಗೇಕೆ? ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ? ಎಂದು ಆ ಮೇಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಟು ಹೋದನು, ಆ ನಾಲ್ವರು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

ಇಲ್ಲಿ ಈ ಕತೆಯೊಂದರ ನೀತಿ ಏನೆಂದರೆ? ಮೇಕೆಯಾದರೂ ಕೂಡಾ ನಾಲ್ವರು ನಾಯಿ ನಾಯಿ ಅಂದಾಗಲೇ ಕೊನೆಗೆ ಮೇಕೆ ನಾಯಿ ಆಗಿ ಹೋಯಿತು. ಅದು ಮೇಕೆಯೇ? ನಾಯಿಯೇ? ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದವನೂ ಬುದ್ಧಿಹೀನನಾಗಿ ಬಿಟ್ಟನು. ಅಂದರೆ 10 ಮಂದಿ ಯಾವುದು ಅಂದರೆ ಅದೇ ನಿಜವೇನೋ ಎನ್ನುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ.

ಈಗ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೂಡಾ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆನೋ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಾಗೆ ನೀವು ಕೂಡಾ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವೇ ಸತ್ಯವು, ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನವು, ಇದರಿಂದಲೇ ಲಾಭಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಲಾಭ ಇನ್ನು ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಬಾರದು, ಉಳಿದವೆಲ್ಲಾ ಅಸತ್ಯಗಳು, ಅವುಗಳಿಂದ ಏನೂ ಉಪಯೋಗಿವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುತ್ತಾ.. ಇದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೇ ಸಂದೇಹ ಬರಬಹುದು.

ಅರೇ, ಆ ಊರಿಗೆ ಹೋದರೂ ಹಾಗೇ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಈ ಊರಿಗೆ ಹೋದರೂ ಹಾಗೆ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಹಾಗೆ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸಂದೇಹಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೋದರೂ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೇನನ್ನೋ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೂಡಾ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಉಂಟಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

ಅಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನಾನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಏನೆಂದು ಕೊಂಡರೂ ಸರಿ, ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದು ಸತ್ಯ ಎಂಬ ದೃಢವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಿಂದ ನೀವು ಇದ್ದಿರಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜನ್ಮವನ್ನು ಧನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ಸಾರ್ಥಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಹಿಡಿದಿರುವುದು ಸತ್ಯವನ್ನು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 'ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೆ!' ಎಂದು. ಅಂದರೆ ಎಂದಿಗಾದರೂ ಸತ್ಯವೇ ಜಯಿಸುತ್ತದೆ, ಅಸತ್ಯ ಅಪಜಯದ

ಪಾಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೇ ಸತ್ಯವೆಂದರೇನು? ಆತ್ಮವೇ ಸತ್ಯ, ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವುದೇ ಸತ್ಯ, ಸತ್ಯದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಏರ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಅಸತ್ಯವು ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲವಿರದು, ಇರುವುದೇ ಸತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇರುವುದನ್ನೇ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡವನೇ ಜ್ಞಾನವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ, ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತಾನೆ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವವನು ದುಃಖದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ನಾವೆಲ್ಲಾ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟದಿಂದಾಗಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಪರಿಚಯವಾಗಿ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಮಗೆ ಹೇಳಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದುಃಖಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಎಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೂ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ಆನಂದವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಸಮಾಜ ನೋಡಿದರೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯದೊಡನೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು ಅಂದರೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ.

ಕೋಟಿ ಜನರಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಜನ ಮಾತ್ರವೇ! ಯಾವ ಕಟ್ಟ ಕಡೆಯ ಊರಿಗೆ ಹೋದರೂ ಸಂಗೀತವೇ. ನಾನು ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಪಾಪ, ಅಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಗೀತ, ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಈ ಕಡೆ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ ಹಾಗೇ ಇದೆ. ಆಂಧ್ರದಲ್ಲೂ, ತೆಲಂಗಾಣದಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಶೇಕಡ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆ.

ಹೋದ ಕಡೆ ಕೇಳಿದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟೇ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲಾ? ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಪಿ.ಎಂ.ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ? ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಏನು ಹೇಳಬೇಕೋ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈಗ ಹೇಗೆ ತಯಾರಾಗಿದೆಯಂದರೆ! ನೀವೇನೋ, ನಾವು ರಾಘವರಾವುರವರ ಶಿಷ್ಯರೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಗರ್ವದಿಂದ ಫೀಲ್ ಆಗುತ್ತೀರಿ, ಆದರೆ ನೀವು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಹೇಳಿದರೆ, ಓಹೋ! ಇವರು ರಾಘವರಾವ್‌ರವರ ಶಿಷ್ಯರು, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಗೀತ ಬೇಡ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ.

ಒಚಿದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಯಾರು ಏನಾದರೂ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಲಿ, ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಿ, ನಾವು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಸತ್ಯವನ್ನು, ಎಷ್ಟೋಕೋನಗಳಿಂದ, ಎಷ್ಟೋ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟೋ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆತ್ಮನ ಹೊರತು ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಆತ್ಮನನ್ನೇ ನಾವು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ್ದೇವೆ, ನಾವೂ ಆತ್ಮಗಳೇ, ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಆತ್ಮವೇ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಹನೀಯರೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದ್ದು ಅದೇ. ಅದಕ್ಕೆ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ತಿಳಿದುಕೋ ಎಂದರು.

ಮತ್ತೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏಕೆ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ! ಇದು ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ. ಸಕಾರಾತ್ಮವು ಎಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೋ! ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕವೂ ಕೂಡಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ನಕಾರಾತ್ಮಕವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕದೊಳಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವವನು ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠನು. ಆ ನಕಾರಾತ್ಮಕದಲ್ಲಿ ಹೊಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ನಷ್ಟ ಹೊಂದುವುದು ನೀವೇ, ಇದರಿಂದ ಮತ್ತೇ ಎಷ್ಟೋ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ ಬುದ್ಧನಾಗಲಿ, ಪತ್ರೀಜಿಯವರಾಗಲಿ ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠರಾದರು?.

ಈ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಗಳು, ಸಂಗೀತಗಳು, ಇವೆಲ್ಲಾ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಿಂದಲೇ ಮೊದಲಾದವು. ಭೀಮವರಂನ 3 ದಿನಗಳ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಣಾಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಯಬ್ಧವಾಗಿ, ಎಷ್ಟೋ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ 22 ವರ್ಷಗಳಿಂದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಸರಿ ಹೋಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಭೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಹೊಸಬರು ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯದು. ಆ ಗಲಿಬಲಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಂದರೆ ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಸಬರನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದು, ಆತನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೂ ಹೊಸಬರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮನೆಯ ಬಳಿ ಯಾರಿಗೆ ಅವರು ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಅವಿವೇಕತನ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರಧಾನವಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟೋ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ಜ್ಞಾನವಂತರಾಗಬೇಕು. ಆಲೋಚಿಸಿರಿ! ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಶಕ್ತಿ ಬರದು, ಶಕ್ತಿ ಬರದಿದ್ದರೆ ಗುಣ ಬದಲಾಗದು, ಗುಣ ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳದು, ಬುದ್ಧಿಯು ವಿಕಸಿಸದಿದ್ದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಉದಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನವು ಉದಯಿಸದಿದ್ದರೆ ಕರ್ಮಗಳು ರಹಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕರ್ಮಗಳು ರಹಿತವಾಗದಿದ್ದರೆ ಜನ್ಮರಾಹಿತ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಬಾರದು, ಜೀವನ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾರರು ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು

ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮುಖಾಂತರ ನಾವು ಹೊಂದಿದ ಅದ್ಭುತವಾದ ಧ್ಯಾನ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'. ಅದನ್ನೇ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ 'ಶ್ವಾಸ ಮೀದ ಧ್ಯಾಸ' ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬುದ್ಧನು ಬೋಧಿಸಿದ್ದೇ. ಈಗ ಇದರ ಮುಖಾಂತರ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವವರು ನೂರಾರು ಜನ ಅದ್ಭುತವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದರು, ಜೀವನವನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರು, ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದವರಾದರು.

ಆದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಿಷ್ಕ್ರಮಿಸಿದ ನಂತರ ಎಷ್ಟೋ ಸಾವಿರ ಜನ ಹೊಸಬರು ಈ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಅವರ್ಯಾರಿಗೂ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಪರಿಚಯವಾಗಲಿ, ಸಾಂಗತ್ಯವಾಗಲಿ, ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರು ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಲ್ಲ, ಆತನ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಈ ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ, ಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವಿಲ್ಲ.

ಯಾರ ಬಳಿ ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೆ ಅವರ ಬಳಿ ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಏನು ಬೋಧಿಸಿದರೆ ಅದು, ಏನು ಹೇಳಿದರೆ ಅದೇ ಸರಿ ಎಂಬ ಭಾವದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂದು, ಅದರ ಹೊರತು ಇನ್ನು ಯಾವ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ನೀವು ಜ್ಞಾನ ಪರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಿರಿ ಎಂದು, 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದಿಂದ ಹೊಂದುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯಾವ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಹೊಂದಲಾರರು ಎಂದು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳುವುದೇನೋ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಮಾಡಿಸುವುದೇನೋ ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಿದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಕೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಹೇಳುವವರೂ ಕೂಡ ಗೊಂದಲಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮತ್ತೇ ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಪತ್ರೀಜಿಯವರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳುವ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಖಚಿತವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂಬ ವಿಷಯ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೆ ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಏಕೆ ಇಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಿದರು ಎಂಬ ಸಂದೇಹವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದೇಹವಿರುವವರು ಭೀಮವರಂಗಾಗಲಿ, ನಮ್ಮ ಜೂಮ್‌ನಲ್ಲಾಗಲಿ ಬಂದು ಅವರ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ನಾವು ಖಚಿತವಾಗಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದರೆ? ಎಲ್ಲರೂ ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಯಾರೂ ನಷ್ಟ ಹೋಗಬಾರದು, ತಿಂಗಳುಗಳು, ವರ್ಷಗಳು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಎಲ್ಲರೂ ಜ್ಞಾನವಂತರಾಗಬೇಕು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರ ಬರಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ 'ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ದುಃಖವಿದ್ದರೂ, ನೀನು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ' ಎಂದು. ಅಂದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ ದುಃಖದಿಂದ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಬೀಳಬೇಕೆಂದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನದ ಹೊರತು ಇನ್ನು ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಒಂದು ಕಡೆಯಲ್ಲ, ಒಂದು ಬಾರಿ ಅಲ್ಲ, ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಅಂದರೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಯೊಂದರ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಅವರು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಈ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು 5, 10 ಬಾರಿಯೇ ಅಲ್ಲ, ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು 20, 30 ಬಾರಿಯೂ ಕೂಡಾ ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು 50 ಬಾರಿಯೂ ಸಹ ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಇಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ನಾನು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇನೆಂದರೆ? ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿರಿ.

ಮತ್ತೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಈ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಯೊಂದರ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಯಾವ ಯಾವ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೋ ನಾನು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನೀವು, ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ? ಎನ್ನುವವರನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿರಿ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರಾ? ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಎಂದಿದ್ದಾರಾ? ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಿರಿ ಎಂದು ಯಾವ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದು ಅವರನ್ನೇ ಕೇಳಿರಿ.

ಆಗ ಅವರು 'ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂದೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮತ್ತೇ ಸಂದೇಹವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರಲ್ಲ?

ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲೂ ಏಕೆ ಬರೆದಿಲ್ಲ? ಎಂದು ಕೇಳಿರಿ. ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಾದರೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೂ ಇದನ್ನು ಕೂಡಾ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಲಾರೆವು.

ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಹೋಗಬಹುದು, ತಿಳಿಯದೇ ಹೋದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವರು ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರಲ್ಲ? ಎಂಬ ಒಂದು ಮಾತನ್ನೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ, ಇನ್ನು ಏನೂ ಆಲೋಚಿಸದಿದ್ದರೆ ಯಾರೇನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಅವರು ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರಲ್ಲ? ಎಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕು, ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಫಲವು ಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮವನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ವಹಿಸೋಣ. ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ಈ ಜೀವರಾಶಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಜೀವಿಸಬೇಕು, ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ವಿಭೇದಿಸಿ ಏನೂ ಮಾಡಲಾರರು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆತ್ಮಗಳಾದ ನಾವು ಬೆಳೆಯ ಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದದ್ದೇ, ಯಾರು ಏನೆಂದುಕೊಂಡರೂ ನಮಗೆ ಅನಗತ್ಯ.

ಪತ್ರೀಜಿಯರಿಗೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಿತು?

ಬುದ್ಧನು ಎಷ್ಟೋ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು, ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳು, ಎಷ್ಟೋ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದನು, ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಗುರುಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದನು, ಕೊನೆಗೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'ಗೆ ಮೀರಿದ್ದು ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡನು. 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವನ್ನು ಹಿಡಿದ ನಂತರವೇ ಆತನು ಎನ್‌ಲೈಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆದನು, ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದನು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನೇ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಕೋರಮಂಡಲ್ ಫರ್ಟಿಲೈಸರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದುಬಾರಿ ಕರ್ನೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಆತನ ಸ್ನೇಹಿತ ರಾಮಚೆನ್ನಾರೆಡ್ಡಿ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಿಂದ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ, ಏನು ನೀವು ನಾಲ್ವರು ಕುಳಿತು ಏನು ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಎಂದನು.

ಆಣ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಿತು? ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ನೀನು ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿರುವೆ, ನಿನ್ನ ಪಕ್ಕದವನು ಕೆಂಪು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಟೀ-ಶರ್ಟ್ ಹಾಕಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಆಶ್ವರ್ಯಪಟ್ಟು ನೀನು ಹೇಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲೆಯಾದೆ? ಅಂದರೆ.... ನಾನು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದೆನು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಯಾನ ಮಾಡಿ ಇವೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿ ಹೇಳಿದೆನು ಎಂದನು.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಏನಿದು? 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೇ? ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮನೆಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಂದ ಹೊರ ಬರದಂತೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಆಗ ಅವರು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಆತನು ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಹೊಂದಿದ ಜ್ಞಾನವೆಲ್ಲಾ ಸ್ಫುರಣೆಗೆ ಬಂದಿತು, ಅವರ ಜೀವನವೇ ಬದಲಾಗಿ ಹೋಯಿತು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಸದಾನಂದ ಯೋಗಿಯವರು ಪರಿಚಯವಾಗುವುದು, ಆತನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವುದಿನ ಸಾಂಗತ್ಯ ಮಾಡುವುದು ನಡೆಯಿತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸದಾನಂದ ಯೋಗಿಯವರು ಪತ್ರೀಜಿಯವರಿಗೆ, ನೀನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ನಡೆಯಿತು.

ಆಗ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ರಾಜೀನಾಮೆ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ, ಎಷ್ಟೋ ಕೃಷಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಈಗ ನಮ್ಮ ಸೊಸೈಟಿಯ ವಿಶ್ವರೂಪವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ. ಅಂದರೆ ಇದನ್ನು ಅಧರಿಸಿ ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು! ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಬುದ್ಧನ ಪಾದದ ಬಳಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲಾ ಬರುವಂತಾಯಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠರಾದರು.

ಅದೇ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಈಗ ನಾವು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇಡಿರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿಯಿರಿ, ಹೀಗೆಯೇ ಏಕೆ ಇರಬೇಕು? ಸಮಯವನ್ನು ಏಕೆ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕು? ನಾನು ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿ ನೀವು ಶ್ರಮಪಟ್ಟರೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ನೀವು ಕೂಡಾ ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೀರಿ, ನೀವು ದೇಹವಲ್ಲ, ಆತ್ಮಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ.

ಆತ್ಮರಾದ ನೀವು, ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು, ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದೇ ನಾವು ಶ್ರೇಷ್ಠರಾಗಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ತರತರದ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಅವೇ ಸರಿಯಾದವು ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟೋ ನಷ್ಟ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ಎಷ್ಟೋ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವುದೇ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಆಶಯ

ನಾವೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಾ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಪರಿಚಯವಾದಗಿನಿಂದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟೋ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡೆವು, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಕಸನ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೂಡಾ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಎಷ್ಟೋ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಎಷ್ಟೋ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನಮ್ಮಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಮತ್ತೆ ದುಃಖವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಇಷ್ಟು ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನಾವು ಈ ಲಾಭಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೋಧಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ವಿಚಿತ್ರವೇನೆಂದರೆ? ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತರತರದ ಧ್ಯಾನಗಳು ಬಂದವು, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವುದು ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುವಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ವಿಧವಿಧದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಲಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ 'ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ, ಕಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಮುಚ್ಚಿದರೇನೇ ಧ್ಯಾನ' ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲೆವು, ಎಷ್ಟೋ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಹೊರತು ಇನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಆ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲಾರಿರಿ, ಮಾಡಿದ ಸಾಧನೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ, ಪಟ್ಟ ಶ್ರಮ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ನಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಂಡವರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಯಾವ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಬೇಡ, ಯಾವನಾಮವೂ ಬೇಡ, ಯಾವ ರೂಪವೂ ಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ಒಂದು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಿದರೂ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಒಂದು ನಾಮವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿದರೂ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೂಪವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ ಬರದು, ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ನಮಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ತಯಾರಿಸಿದಂತಹ 'ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಲ್ ರಿಯಾಲಿಟಿ' ಎನ್ನುವಂತಹ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಂತರೇನೆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಬಲ್ಲೆವು

ಎಂದು ನೋಡಿದೆವು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಆಲೋಚನೆಗಳಿದ್ದರೂ ಆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರೆವು, ಆ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರೇನೆ ಮತ್ತೆ ಅದರ ಮೂಲಕ ನಾಡೀ ಮಂಡಲ ಶುದ್ಧಿ ನಡೆದು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಕಳೆಯುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಆ ವಿಡಿಯೋದ ಸಾರಾಂಶ.

'ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಲ್ ರಿಯಾಲಿಟಿ' ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಇಟ್ಟರು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು. ಸತ್ಯ ಅಂದರೆ ತಿರುಗಿಲ್ಲದ್ದು. ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾವು ತಿರುಗಿಲ್ಲದ್ದು ಆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

ಸತ್ಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವವರು, ಸತ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವವರು, ಆ ವಿಡಿಯೋವನ್ನು ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠನೋ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಗೊತ್ತು, ಆತನು ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳನು, ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಿ, ಯಾರನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸನು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಾಭವಾಗುವುದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, ಅದನ್ನೇ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಕೂಡಾ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳರು, ಈ ಮಾತು ಹೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತೇ ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆಂದರೆ? ಮತ್ತೆ ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟು ಏಕೆ ಮಾಡಿಸಿದರು? ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುರುಗಳಾಗಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನಾಸಕ್ತಿ ಇರುವವರು, ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಗುರುವು ಹೇಳಿದಂತಹ ಸಾಧನೆಯು ಎಷ್ಟು ಕಠಿಣವಾದ್ದು, ಕಷ್ಟವಾದದ್ದು ಆದರೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆದರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವರಿಗೆ ಸಹನೆ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಹನೆಯಿದ್ದರೇನೆ ನೀವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಜ್ಞಾನ ನವರತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಸಹನೆಯೇ ಪ್ರಗತಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಗುರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವವರು ಅವರು ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಎಂತಹ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಕೂಡಾ ಅದರ ಮೇಲೆಯೇ ದೃಷ್ಟಿ ಇಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಹೇಳುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ನೀವು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಿ. ಆದರೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಅಂತಹ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಜೆಗಳೆಲ್ಲರಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಅವರು ಎಲ್ಲಿಯೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಬಂದವರಿಗೆ ಹೇಳೋಣ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂಬುದೇ ಅವರ ಆಶಯ.. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಊರೂರು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ,

ಜಿಲ್ಲೆಗಳೇ ಅಲ್ಲ, ರಾಜ್ಯಗಳೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಶಯದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲಾ ತಿರುಗಿದರು.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಗುರುವು ಯಾವ ಊರಿಗಾದರೂ ಹೋದಾಗ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದಾದರು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ಸಾಂಗತ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಇದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೂ ಅವರ ಸ್ಪರ್ಶ ತಗುಲಿದರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುವಂತಹ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹಸ್ತ ಲಾಘವ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಸುರುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಷ್ಟೋ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಕೆಲವರು ಕಾಲಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುವುದೇ. ಯಾವ ಗುರುವು ಬಂದರೂ ಅವರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದೋ, ಕಷ್ಟಗಳು ಕಳೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದೋ, ತಮಗಿರುವ ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದೋ, ಕೋರಿಕೆಗಳು ತೀರುತ್ತವೆ ಎಂದೋ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ತಂಡೋಪತಂಡವಾಗಿ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಬಂದವರ ಕೈಯಿಂದ ಅವರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಅವರು ಅಂದುಕೊಂಡವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವರು ಏನು ಮಾಡಿದರೆಂದರೆ? ಇಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾದ ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅವರಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಅಂದರೆ ಆ ದಿನ ಅವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಲು ಅವರು ಕೊಳಲನ್ನು ನುಡಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಏಕೆಂದರೆ? ಅವರು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೂ ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅರ್ಧಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಸಬರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಹಳಬರಿಗೆ ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ, ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಹೊಸಬರು ಹೇಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ಕೊನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕಡ್ತಾಲ್ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ವ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಬುದ್ಧ ಪೂರ್ಣಿಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಜನ ಹೊಸಬರೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ, ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸ ಬೇಕೆಂದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಕೆಲಸವಲ್ಲ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರರು, ಅವರಿಂದಾಗದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂದರೆ? ಅವರನ್ನು ಹಾಗೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ಕೊಳಲನ್ನು ನುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಆ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಕಿವಿಗೆ ಇಂಪಾಗಿರುವಂತಹ ಹಾಡುಗಳನ್ನೇ ನುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಆ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಷ್ಟೇ, ಹಾಗೆ ಆ ಗಂಟೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆದು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಗಂಟೆಯಾದ ನಂತರ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು OK ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, ಎಲ್ಲರಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಹೊಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಆಗ ಹೊಸಬರೆಲ್ಲಾ ಏನೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆಂದರೆ! ಅಬ್ಬಾ ...... ನಾನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೆನು, ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ನಾನು ಮಾಡಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೆನು, ಗುರುಗಳು ಹತ್ತಿರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಮನೆಗೆ ಹೋದರೂ ಕೂಡಾ ನಾನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆನು ಎನ್ನುವಂತಹ ವಿಶ್ವಾಸ ಅಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ನಮಗೂ ಹಾಗೆಯೇ ಆಯಿತು, ಅವರ ಬಳಿ ಮಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದ ಮೂಲಕ ಗಂಟೆ ಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೆವು. ಇಲ್ಲಿ ಏನೆಂದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಬೆಳೆದ ಒಬ್ಬ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿವಂತನು. ಅಂತಹ ಗುರುವಿನ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಆ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಆತನ ಆರಾ, ಶಕ್ತಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹ ಗುರುವಿನ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆತನು ನುಡಿಸುವ ಆ ಕೊಳಲಿನಿಂದ ಪಸರಿಸುವ ಆ ಪ್ರಕಂಪನಗಳು ಕೂಡಾ ಕುಳಿತವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಆ ಗಂಟೆ, 2 ಗಂಟೆಗಳು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಯಾರಾದರು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಆ ರಿಕಾರ್ಡ್ ಆಗಿರುವಂತಹ ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರೇನು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆ ತರದ ಆರಾದ ಪ್ರಭಾವವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಅದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಲು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ.

ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲ? ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಅವರು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಹೊಸಬರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಹೊಸಬರು ಇರುತ್ತಾರೆ, ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಸಬರು ಇರುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಒಂದು ಕಡೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಅವರು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ, ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಊರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹೊಸಬರೇ ಜೊತೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಸಂಗೀತವು ತಪ್ಪದು. ಕೊಳಲು ನುಡಿಸುವುದೋ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಾದ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಸುವುದು ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಂದು, ಆ ಸಂಗೀತದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ನಾವು ಮಾಡುವುದೆನ್ನುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬುದ್ಧಿಹೀನ ಕೆಲಸವೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು-ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು

ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೂಡಾ ಮಹನೀಯರು, ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿವಂತರು 'ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಲಿ, ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು'. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸರಿ, 'ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂದೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಯಾಗಲಿ, 'ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ವೆಂದು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 'ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂದು ಯಾವ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬರೆದಿದ್ದರೆ ತೋರಿಸಿರಿ ! ಎಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕಿದರೂ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'ಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅವರು.

ಕೊನೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಎಂಬ ಸಣ್ಣ ಪ್ಯಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಕಟ್ ಮಾಡಿ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿಡಿರಿ ಎಂದಿದ್ದಾರಾಗಲಿ 'ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ವಿಡಿರಿ ಎಂದೇನು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಹನೀಯರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಷಿರಿಡಿ ಸಾಯಿಬಾಬಾ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಷಿರಿಡಿ ಸಾಯಿಬಾಬಾ

ಷಿರಿಡಿ ಸಾಯಿಬಾಬಾ ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠರು, ಕೆಲವು ಸಾವಿರ ಜನಗಳಲ್ಲ, ಕೋಟಿ ಗಟ್ಟಲೆ ಜನರು ಆತನನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಿ, ಷಿರಿಡಿ ಬಾಬಾ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಯಿಂದ ಕಲೆಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಚಮಚವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಷಿರಿಡಿ ಬಾಬಾರವರು ಕೈಯಿಂದ ಕಲೆಸಿದರೆಂದು ಹೇಳಿ ನೀವು ಯಾರಾದರು ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಾ? ಆಲೋಚಿಸಿರಿ!.

ಕೇಳಿದರೆ ಏನೆನ್ನುತ್ತೀರಿ? ಅಮ್ಮೋ ! ನಮ್ಮಿಂದಾಗದು ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತೀರಿ? ಅಂದರೆ ನಾವು ಕೈಯಿಟ್ಟರೆ ಆ ಕೈ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟರೆ ಕೈಯೇ ಕಾಣಿಸದು. ಮತ್ತೆ ಬಾಬಾರವರು ಹೇಗೆ ಇಡಬಲ್ಲವರಾದರು? ಎಂದು ಕೇಳಿದಿರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ಬೇರೆ, ನಾವು ಬೇರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಶಕ್ತಿ ಬೇರೆ, ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಬೇರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತಹ ಮಹಿಮೆಗಳನ್ನುಳ್ಳಂತಹ ಮಹಾಶಕ್ತಿವಂತರು ಅವರು. ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಾಧ್ಯ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಮಾಡಿದರೆಂದು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಮಾಡಲಾರೆವು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ! ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನೋ ಇದೆ. ಅದು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಯತ್ತಿದೆಯಾಗಲಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಷಿರಿಡಿ ಸಾಯಿಬಾಬಾ ಕೈಯಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಂದು ನೀವೂ ಇಟ್ಟರೆ ಹೇಗೆ ನಷ್ಟ ಹೋಗುತ್ತೀರೋ ! ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಿ ನೀವು ಮಾಡಿದರೆ ನೀವೇ ನಷ್ಟ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ

ಪೂರ್ವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಗುರುಗಳಿದ್ದರು. ಅವರ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಶಿಷ್ಯಂದಿರಿಗೆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಶಿಷ್ಯರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂದರೆ! ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡದೇ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವರೇನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು? ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಗುಣಪಾಠವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಆ ಗುರುಗಳು ಅವರನ್ನು ಒಂದು ಜಾತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಒಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಜಿಲೇಬಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರು ಒಂದು ಜಿಲೇಬಿ ತಿಂದರು, ತಕ್ಷಣವೇ ಶಿಷ್ಯರು ಕೂಡಾ ಎರಡೆರಡು ಜಿಲೇಬಿಗಳನ್ನು ತಿಂದರು. ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಮೋಸಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗುರುಗಳು ಒಂದು ಸಮೋಸ ತಿಂದರು. ಶಿಷ್ಯರು ಕೂಡಾ ಎರಡೆರಡು ಸಮೋಸಗಳನ್ನು ತಿಂದರು. ಮತ್ತೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಗುರುಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಡಗಳು ಕಣಕಣ ಕೆಂಪಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ! ಆ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿಂದ ಒಂದು ಕೆಂಡವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕ್ಕೊಂಡರು. ಆ ಶಿಷ್ಯರೆಲ್ಲಾ ಹಾಗೇ ನೋಡುತ್ತಾ ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟರು.

ಆಗ ಗುರುಗಳು ಏನೋ! ನೀವೇಕೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಅಮ್ಮೋ! ನಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ಮತ್ತೆ ನಾನು ಹಾಕಿ ಕೊಂಡೆನಲ್ಲೋ? ಅಂದರೆ ನೀವು ಬೇರೆ, ನಾವು ಬೇರೆ ಎಂದರು. ಆಗ ಹೇಳಿದರು ಗುರುಗಳು, ಈಗ ಅರ್ಥವಾಯಿತಾ ನಿಮಗೆ... ನಾನು ಬೇರೆ, ನೀವು ಬೇರೆ ಎಂದು? ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಮಾಡಿದಂತೆ ನೀವು ಮಾಡಲಾರಿರಿ? ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ಮಾಡಿರಿ, ಆದರೆ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರಿ ಎಂದರು. ಆಗ ಅವರು ತಪ್ಪಾಯಿತೆಂದು ಕಪಾಳಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದುಕೊಂಡು ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಮಾಡಿಸಿದ ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ, ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಮಾಡಬೇಕು'. ಆಗ ನಾವು ಶ್ರೇಷ್ಠರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಪರಿಚಯ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಾನು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆನು, ಮೇಡಂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಇಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅಂತಹುದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಾನು ಯಾವ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಬಂದೆನು? ಮೇಡಂ ಯಾವ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಬಂದಳು? ಎಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಬೋಧಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದೇವೆ? ಎಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತ ಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ಒಂದು ಬಾರಿ ಆಲೋಚಿಸಿರಿ!.

ಈ ಶಕ್ತಿಯು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಿತು? 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಶಕ್ತಿ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಈ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ನಾವು ಬೆಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟೆವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟೋ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಎಷ್ಟು ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಒಂದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರಲ್ಲ? ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ನೆನಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಆತನು ಮಾಡಿಸಿದ ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಬೇಡಿರಿ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, 'ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ಮಾಡಿರಿ, ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿರೆಂದು'

ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೂ......

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕವೇ ಎಷ್ಟೋ ಲಕ್ಷ ಜನ ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಅಷ್ಟು ಮಂದಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರಿಗೆ ಏಕೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾದರು ಅಂದರೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವೇ.

ಏಕೆಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬಲ್ಲರು. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬಲ್ಲ ಏಕೈಕ ಸಾಧನ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'.

ಬುದ್ಧನು ಬೋಧಿಸಿದ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಧ್ಯಾನವನ್ನೇ ನಮಗೆ ಪತ್ರೀಯವರು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವೆಂದು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಮತ್ತೆ ಇಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಅಲ್ಲವೆಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತರತರದ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಕೂಡಾ. ಮತ್ತೆ ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಅಂದರೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದೋ ಎಂದು ಎಷ್ಟೋ ಸಂದೇಶಗಳ ಮೂಲಕ, ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೂಲಕ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಈಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ನಾವು ತುಳಸೀದಳ–1 ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಒಂದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರೇ ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಪುರಾಣಗಳು, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನು, ವೇದಗಳು, ಎಷ್ಟೋ ರೀತಿಯ ಗ್ರಂಥಗಳು, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, 50 ಸಾವಿರ ಪುಸ್ತಕಗಳವರೆಗೆ ಓದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತೆ ಆ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಿ ಅವುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಜ್ಞಾನ, ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದ್ದು, ಅಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು, 'ತುಳಸೀದಳ'. ಮತ್ತೆ ಆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಈ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'ಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೋ ಒಂದು ಬಾರಿ ನೋಡೋಣ.

ತುಳಸಿದಳ–1 ಪುಸ್ತಕ

ತುಳಸಿದಳ ಮತದ ಕುರಿತು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಎಂದರು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು.

ಒಂದಾನೊಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಮೂರ್ತಿ ಇದ್ದಳು. ಆಕೆಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಪರಮ ಸತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಮ ಮೋಹ ಉಂಟಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ಅದನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು, ತ್ಯಾಗವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವೆಂದುಕೊಂಡು ತನಗೆ ಇಷ್ಟಾತಿ ಇಷ್ಟವಾದ ವಜ್ರದ ಹಾರವನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ತಕ್ಕಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದಳು. ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ

ಕಾಣಿಲ್ಲ. ಪರಮ ಸತ್ಯವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕೂಡಾ ಕಿಮಿಕ್ಕನ್ನಲಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ ತಕ್ಕಡಿಯು ಬಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸರಿ ಹೋಗಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದು ತನ್ನ ಸರ್ವಾಭರಣಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಾಚಿಕೊಟ್ಟಳು, ಆದರೂ ಅದು ಕದಲಲಿಲ್ಲ.

ಆಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳ್ಳಿ, ಬಂಗಾರ ಪಾತ್ರೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ತಂದು ಹಾಕಿದಳು, ಆದರೆ ಆ ಮುಳ್ಳು ಮಾಮೂಲೇ! ಪರಮ ಸತ್ಯ ಕಣ್ಣಂಚಿನ ಮೇರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಒಂದನ್ನು ಮರೆತು ಹೋದೆನು ಎಂದು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಅದೇ ತನಗೆ ಪ್ರಾಣಾತಿ ಪ್ರಾಣವಾದ ಶಮಂತಕ ಮಣಿ. ಅದು ಇನ್ನು ಉಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ತಂದು ತಕ್ಕಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದಳು. ಪಾಪ ಆಗ ಕೂಡಾ ತಕ್ಕಡಿ ಏನು ಕದಲಲಿಲ್ಲ, ಪರಮ ಸತ್ಯ ಅಣು ಮಾತ್ರವೂ ಕದಲಲಿಲ್ಲ, ಪಾಪ, ಆ ಭಾಮೆಗೆ ಬೆವರು ಬಂದಿತು, ಏನು ತೋಚದೆ ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟರಳಾದಳು.

ಈ ಭಾಮೆ ಯಾರೋ ಅಲ್ಲ, ಸತ್ಯಭಾಮೆ. ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ತುಲಾಬಾರದ ತೂಕಕ್ಕೆ, ತನ್ನ ಬಳಿ ಇದ್ದ ಬಂಗಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಂದು ಹಾಕಿದಳು. ಆದರೆ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕೂಡಾ ತೂಗಲಿಲ್ಲ.

ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ತರುಣಿಮಣಿ ಅಂದರೆ ರುಕ್ಮಿಣಿ ಮುಗುಳುನಗೆ ನಗುತ್ತಾ ಬಂದು ತುಳಸಿದಳವನ್ನು ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟಳು. ತಕ್ಷಣವೇ ಪರಮ ಸತ್ಯ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಕದಲಿತು, ಪರಮಸತ್ಯವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಟ್ಟ ಬಯಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಮಣಗಟ್ಟಲೆ ಬಂಗಾರವನ್ನು ಹಾಕಿದರೂ ತಕ್ಕಡಿಯು ತೂಗಲಿಲ್ಲ, ಅಂದರೆ ಕೃಷ್ಣನು ಬಾಗಲಿಲ್ಲ, ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವು ಕದಲಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎರಡು ಎಲೆಗಳ ತುಳಸಿದಳ ಹಾಕಿದೊಡನೆ ಆ ತಕ್ಕಡಿ ಬಾಗಿತು. ಅಂದರೆ ಈ ಟನ್ನು, ಟನ್ನುಗಟ್ಟಲೆ ಬಂಗಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ತುಳಸಿದಳವು ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ್ದು ಎಂದು ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮತ್ತೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಏನು ಹೇಳಿದರೆಂದರೆ? ಯಾವುದರಿಂದಾದರೆ ಪರಮ ಸತ್ಯವು ತಕ್ಷಣವೇ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೋ, ತಕ್ಷಣವೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೋ, ತಕ್ಷಣವೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೋ, ಸತ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಬಾಗಿತು, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಎಷ್ಟೋ ಶ್ರೇಷ್ಠನು. ಅಂತಹ ಮಹನೀಯನು ಎರಡು ಎಲೆಗಳ ತುಳಸಿದಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದನು ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ತುಳಸಿದಳದ ಕುರಿತು ಹೇಳಿದರು.

ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು ಅಂದರೆ ತುಳಿಸಿ ದಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೊಂಬೆ, ಎರಡು ಎಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಎಲೆಯ ಹೆಸರು 'ನಿನ್ನ ವಾಸ್ತವನ್ನು ನೀನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿರುವೆ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ ಸೂತ್ರ'. ಎರಡನೆಯ ಎಲೆ ಹೆಸರು 'ಆನಾಪಾನಸತಿ ವಿಪಸ್ಸನ ಎಂಬ ಧ್ಯಾನ ಸೂತ್ರ'.

ಮೊದಲನೆಯ ಎಲೆ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಗೆ ಮೂಲ. ಎರಡನೆಯ ಎಲೆ ಧ್ಯಾನಾಗ್ನಿಗೆ ನಾಂದಿ.

ಮೊದಲನೆಯದು ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಿ ಸೇತ್ ವಿಜ್ಞಾನದಂತಹ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಎಲೆ ಎಂದರೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಿ, ಬುದ್ಧತ್ವವೆಂಬ ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದ ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಎರಡನೆಯ ಎಲೆ ಅಂದರೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಎಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ? ಸತ್ಯವು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಸತ್ಯವು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೀವು ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಿ, ಆದರೆ, ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ಬುದ್ಧತ್ವವೆಂಬ ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ವಿಕಸಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಿಪಕ್ವವಾದಂತಹ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಇಲ್ಲಿ ಯೋಗವೆಂದರೆ ಬೆರೆತು ಇರುವುದು. ಯಾರೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಇದ್ದರೆ ಆ ಯೋಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ, ಪರಬ್ರಹ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮದೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ರಾಜಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿ ನಮಗೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದರು.

ಅಂದರೆ ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವು ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ನೋಡಿರಿ. ಇದು ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ವಿಕಸನಗೊಳಿಸಿ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಬ್ರಹ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಇರಬಲ್ಲ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರೆ ಲಾಭಗಳಿಗಾಗಿ, ಅನುಭವಗಳಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಇರಬಲ್ಲ ಅವಕಾಶ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಹಾ ಅದೃಷ್ಟ ಇನ್ನಿಲ್ಲ.

ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಇರುವವರು, ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೊಂದಬಲ್ಲರು. ಗಂಟೆ ಗಟ್ಟಲೆ, ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ನೀವು ಪರಬ್ರಹ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಬದಲಾವಣೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ನೋಡಿರಿ, ಅಯಸ್ಕಾಂತದೊಂದಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಇಟ್ಟರೆ ಎರಡೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಅಂಟಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ತೆಗೆದರೆ ಅಯಸ್ಕಾಂತವು

ಅಯಸ್ಕಾಂತದಂತೆ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡು, ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಈ ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮೂರು–ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟರೆ ಈ ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ಶಕ್ತಿಯು ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆ ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಂಡು ಅಯಸ್ಕಾಂತವಾಯಿತು.

ಹಾಗೆಯೇ ಅ ಪರಬ್ರಹ್ಮನೊಂದಿಗೆ ನಾವೂ ಕೂಡಿ ಇರುವಾಗ ಅಂದರೆ ಆ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟೆ ಗಟ್ಟಲೆ, ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಹಾಗೆ ಇರುವಾಗ ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮವೊಂದರ ಶಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲ ಕೂಡಾ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ನಾವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ, ಗಂಟೆಯೋ, ಎರಡು ಗಂಟೆಯೋ ಕುಳಿತು ಎದ್ದು ಹೋದರೆ ಏನೂ ಲಾಭವಿಲ್ಲ ಮತ್ತೆ ಯಾರಾದರೆ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಆ ಭಗವಂತನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತಹವುಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಯೋಗಸ್ಥಿತಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಯೋಗಿ ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠನು! ಆ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾನವನು ಮಾಧವನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ, ಈ ದೇಹವು ವಜ್ರಕಾಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವು ಅಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು.

ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸಿದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತುಳಿಸಿದಳದ ಎರಡು ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಪತ್ರೀತಿಯವರು ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಸಂಗೀತವೆಂದಾಗಲಿ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂದಾಗಲಿ, ಸಂಕಲ್ಪ ಧ್ಯಾನವೆಂದಾಗಲಿ, ಹಣದ ಧ್ಯಾನವೆಂದಾಗಲಿ, ಇನ್ನೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಾದ ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಾ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೆಸರಿಸಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ಸೊಸೈಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆಯೋ ಆಲೋಚಿಸಿರಿ! ಒಂದು ಸಾರಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಯಾರಿಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಅವರು ಏನೋ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವುದು, ಆ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳೇ ಇವೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ, ಹೊಸಬರಿಗೆ ಇದು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ?.

ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ತುಳಸಿದಳ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೇ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು, ಆ ತುಳಸಿದಳವೊಂದರ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ದಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಸತ್ಯವು ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನಾಧರಿಸಿ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅವರು ಎಷ್ಟು ಉನ್ನತವಾದ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೋ ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಟನ್ನು ಗಟ್ಟಲೆ ಬಂಗಾರವನ್ನು ಹಾಕಿದರೂ, ಟನ್ನಗಟ್ಟಲೆ ಬಂಗಾವರನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲ ಆ ಶಮಂತಕಮಣಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೂ ಸತ್ಯವು ಸ್ವಲ್ಪವು ಕೂಡಾ ಬಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ತುಳಸಿದಳದ ಎಲೆಗಳು ಅಂದರೆ ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವ ಎಲೆ, 'ನಿನ್ನ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ನೀನೇ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು' ಎಂಬ ಎಲೆ, ಎರಡೂ ಹಾಕಿದೊಡನೆಯೇ ಸತ್ಯವು ತಕ್ಷಣವೇ ಗ್ರಾಹ್ಯವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಆದ್ದರಿಂದ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನದ ಹೊರತು ಇನ್ನು ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ತಮ್ಮ 18 ಆದರ್ಶ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 14ನೇ ಸೂತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ 'ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯಲ್ಲ, ಸತ್ಯಾರಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ 18 ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಈ ಸತ್ಯಾರಾಧನೆ ಎಷ್ಟು ಉನ್ನತವಾದದ್ದು ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸತ್ಯದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯದ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದೇ ಹೋದರೆ ಅಪಾರ್ಥವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವವರು, ಪತ್ರೀಜಿಯವರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರು ಅದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡರು. ಆದರೆ ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಕುರಿತು ಅವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ, ಅವರ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಇವರು ಕೇಳಿಲ್ಲ, ಆತನೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಗತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿಲ್ಲ, ಕನಿಷ್ಟ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಇವರು ಓದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ಈಗ ಯಾರೆಂದರೆ ಅವರು, ಹೇಗೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಗುರುವು ಇರುವಾಗ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುರುವು ನಿಷ್ಕ್ರಮಿಸಿದ ನಂತರ ಹೊಸಬರು ಹೊರಬಂದು ಯಾರಿಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದಂತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು, ಅವರ ಇಷ್ಟಾನುಸಾರವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರೆ ಸತ್ಯವು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು. ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದರೇನೇ ಸತ್ಯವು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮ, ಆತ್ಮನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವನಿಗೆ ಆ ಸತ್ಯವು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ, ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠರಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಈಗ ಕೆಲವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ? 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ, ಮೂಲವನ್ನು ಹೇಳದೆ ಉಳಿದವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ, ನೀವು ಸತ್ಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸಿದಾಗಲೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಕಾರವು ನಿಮಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತೀರಿ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಭಯಪಟ್ಟರೆ ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ಬೆಳೆಯಲಾರಿರಿ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡವರಿಗೇ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಗಳು ಎದುರಾಗಿವೆ, ಬಹಳ ವಿಮರ್ಶೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಸರಿ ಅವರು ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಯುಗಗಳು ಬದಲಾದರೂ ಅವರ ಸಂದೇಶಗಳು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಇಂದಿಗೂ ಕೂಡಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಆಗಬೇಕು ಅಂದರೆ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವು ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು, ಸತ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ, ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳುವುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಭಯಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಭಯವೇಕೆ? ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ, ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ಹೇಳಿರಿ! ಸತ್ಯವು, ಧರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕೇ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ 'ಸತ್ಯಂ ವದ, ಧರ್ಮಂಚರ' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿಯಬೇಕು, ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಯಾರಾದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅಂದರೆ ಆತ್ಮನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಧರ್ಮವೆಂದರೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು, ಅಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎಂದರೆ 'ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು, ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು'.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಿದರೆಂದರೆ! ನಾನು 50,000 ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದೆನು. ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಬಂದ ಸಾರವು ಎರಡು ಮಾತುಗಳು, ಅವೇ.

ಹಿಂಸಾ ಚೋಡೋ, ಹಂಸಾಪಕಡೋ

ಹಿಂಸಾ ಚೋಡೋ, ಹಂಸಾ ಪಕಡೋ! ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಂದರೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಿಡಿರಿ, 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ವಿಟ್ಟ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ ಎಂದರು. ಅವರು ಈ ಎರಡನ್ನೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರು, ಅದಕ್ಕೆ ವಿಜಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರು.

ಯಾರಾಗಲಿ ಸರಿ ಈ ಎರಡನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸೂಪರ್ ಹಿಟ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ಸಂಕೋಚಪಟ್ಟರೆ, ಭಯಪಟ್ಟರೆ ನೀವು ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳೇ ಅಲ್ಲ. ನೀವು ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದು ಭಯಪಟ್ಟು ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ ನೀವು ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಳಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ನಾನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೇ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಪರಿಚಯವಾದಾಗ ನಾನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಎರಡನ್ನೇ ಹೇಳಿದೆನು 'ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯಲ್ಲ, ಸತ್ಯಾರಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು, ಮಾಂಸಾಹಾರವಲ್ಲ, ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂದು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೂ ಸರಿ, ಈ ಎರಡು ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ನನ್ನ ವಿಷಯ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ನಿಜವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಸಾರಿ ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವೂ ಸಹ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ನಾನು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವರು ಕರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಅವರ ಊರಿಗೆ ಏಕೆ ಕರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೂ ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಯಾರು ಕರೆದರೆ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಕರೆಯದವರ ಕುರಿತು ನನಗೇಕೆ? ಮತ್ತೆ ನಾನೀಗ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲವೆ? ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಈಗ ಎಷ್ಟು ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಜನ ನಮ್ಮ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

ಏನೋ ಕೆಲವರು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವವರು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಕೇಳದಿರಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹವರು ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳು ನಮಗೆ ಅನಗತ್ಯ. ನಾವು ಹೇಳುವುದು ಸತ್ಯವೇ? ಅಲ್ಲವೇ? ಎಂಬುದೇ ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ. ನೀವು ವಿಜಯವಂತವಾದ ಗುರುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದಲ್ಲಿ ಹಿಂತೆಯಬಾರದು. ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ, ಹಿಂಜರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ, ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದಾಗಲೇ ಶ್ರೇಷ್ಠರಾಗುತ್ತೀರಿ, ಪ್ರಕೃತಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಸ್ಥಿತಿ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ

ಯಾರಾದರೆ ತರತರದ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೋ, ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಅವರು ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಲೆಕ್ಕ. ಈ ವಿಷಯ ನಮಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಓದಿದರೂ ಕೂಡಾ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಅವರ ಬುದ್ಧಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಲೆಕ್ಕ. ಮತ್ತೆ ಅಂತಹ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರು, ಹೇಳುವವರು ನಷ್ಟ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಮಾಡಿದರೆ ನಾವೊಬ್ಬರೇ ನಷ್ಟ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಕೆಲವು ನೂರಾರು ಜನರಿಗೆ, ಸಾವಿರ ಜನರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ, ಅವರನ್ನು ತಪ್ಪು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದರೆ ಫಲವು ಬಹಳ ದುರ್ಬರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಷ್ಟ ಹೋದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಪರಿಮಿತ. ಇಷ್ಟು ನೂರು ಜನರಿಗೆ, ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಹೀನತನದಿಂದ ನಷ್ಟಪಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಪಾಪವೋ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಷ್ಟು ಜನರನ್ನಾದರೆ ನೀವು ತಪ್ಪುದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರೋ ಅಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವವರೆಗೂ ನೀವು ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಈ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೋಗದು, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಾ ಇರುವವರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು, ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಲ್ಲ, ನಾವು ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ, ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ, ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಒಂದುವೇಳೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬರೆದ ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಪುಸ್ತಕ ತುಳಿಸಿದಳ–1. ಎಷ್ಟೋ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮುಖಾಂತರ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.... ಮತ್ತೆ ನಾವು ಹಾಗೆ ಓದಿ ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬರೆದಿರುವಂತಹ ಆ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸರಿಹೋಗದು. ಅಷ್ಟು ಆಳವಾದ ಅರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವಂತ ಸಂದೇಶಗಳವು. ಆ ಪುಸ್ತಕದೊಳಗಿಂದ ನಾವು ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತಿದ್ದೇವೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಎಲೆ ಅಂದರೆ ಈ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ಅಂದರೆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಿ ಅದರ

ಮುಖಾಂತರ ಬುದ್ಧತ್ವವೆಂಬ ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ ಅಂದರೆ ಏನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮಗೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನು ಎಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ಲೋ ॥ ತಪಸ್ವಿಭ್ಯೋಧಿಕೋ ಯೋಗಿ ಜ್ಞಾನಭ್ಯೋಪಿನಿ ಮತೋಧಿಕಃ।

ಕರ್ಮ ಭ್ಯಶ್ಚಾಧಿಕೋ ಯೋಗಿ ತಸ್ಮಾದ್ಯೋಗಿ ಭವಾರ್ಜುನ ॥ (ಭ.ಗಿ 6–46).

ಜಪತಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನಿಗಿಂತ, ನಿತ್ಯ ನೈಮಿತ್ಯಕ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಯಜ್ಞಯಾಗಾದಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನಿಗಿಂತ, ಮತ್ತೆ ಪಂಡಿತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಳ್ಳವನಿಗಿಂತ, ಅಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತವನ್ನು ತಿಳಿದು ಈ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವವರಿಗಿಂತ, ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಯಾರು ಯೋಗಿ ಎಂದರೆ? ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ 'ಚಿತ್ರ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡವನೇ ಯೋಗಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿಕೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತವೊಂದರ ವೃತ್ತಿಗಳು, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದುವುದೆನ್ನುವುದು, ಒಂದು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯ. ಇನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಸುಮ್ಮನೆ ಕ್ಲಾಸುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಹೇಳುವವರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯವು ಅರ್ಥವಾಗದೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳದೇ ಹೋದರೂ ಅವರು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಇವರೂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ನಿರೋಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ? ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಬಲ್ಲರು? ಬುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ?.

ಆಲೋಚಿಸಿರಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಯಾರಿಗಾಗಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಯಾರಾದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂದು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೂ, ಪದ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಡಿದರೂ, ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿದರೂ, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ? ಹೇರಳವಾಗಿ, ಪ್ರವಾಹದಂತೆ, ಒಂದರನಂತರ ಒಂದು ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳಂತೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಖಾಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ? ಹಾಗೇ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಇರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಮರಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕೂಡಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲದು, ಆದರೆ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಎರಡು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ. ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಡುವುದು, ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದು. ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲದು, ಎರಡನೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ಆ ಆಲೋಚಿಸುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕೇ? ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳು ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕೇ? ಎಂಬ ನಿರ್ಣಯ ನಿನ್ನದೇ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅದು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತದೋ, ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹ್ಲಾದದಿಂದ, ಎಷ್ಟೋ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಟ್ಟಾಗ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದರೆ ಕಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವಾಗ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ, ಹಾಗೇ ಕಡಿಮೆ, ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಯಾವಾಗಾದರೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆಯೋ! ಆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇನ್ನು ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅವಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅವು ಮರೆತು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅ ಸ್ಥಿತಿ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಈ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಭಾವವು ಕಡಿಮೆಯಾದ ತಕ್ಷಣವೇ ಇನ್ನೊಂದು ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ವಿಟ್ಟಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಯಾದರೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೋ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅದರ ಅರ್ಥ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಹೋದವೆಂದಲ್ಲ. ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನಾದರೆ ನೀವು ಕಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರೋ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೊಸಬರಾಗಲಿ, ತಿಳಿಯುದವರಾಗಲೀ ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ? ಏನೋರೀ, ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತರೂ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇವೆ. 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬರುತ್ತವೆರೀ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ ಅಂದರೆ, ಒಂದು ಹೋದರೂ, ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅದರ ಅರ್ಥ ಕೆಲವು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಅದರ ಅರ್ಥ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನೀವು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸಮಯವು ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಏನೋ ಅರ್ಧಗಂಟೆ, ಗಂಟೆಯೋ ಕುಳಿತರೆ ಕೆಲವು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ನೂರಾರು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ?.

ಅದಕ್ಕೆ ಭೀಮಾವರಂಗೆ ಬನ್ನಿ ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ ಈ ಮುರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟಾರೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಎರಡನೆಯ ದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, 3ನೇಯ ದಿನ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳು ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಆದರೆ ಮನೆಯ ಬಳಿ ಹಾಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೋ ಒಂದು ಗಂಟೆ, ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ದಿನ ದಿನಕ್ಕೂ ನಡೆಯುವ ಎಷ್ಟೋ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಆಲೋಚನೆಗಳಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ತೊಂದರೆ ಕೊಡದಂತೆ ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆ ಇರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಹೋಗದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಗೀತ ತೆಗೆದ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತೇ ಅವೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಸಣ್ಣ ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡೋಣ; ವಿಪರೀತವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದವರು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತದೇ ಹೋದರೆ ಟಿ.ವಿಯಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳು ಆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸಿನಿಮಾ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳು ಏಕೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರಲಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಟಿ.ವಿ.ಯ ಮೇಲೆ ಮರಳಿಸಿದಿರಿ ಆದ್ದರಿಂದ.

ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾತುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊರಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಓ.ಕೆ. ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನವು ಆಗಿ ಹೋಯಿತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮತ್ತೇ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಅವೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೋಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಮತ್ತೆ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗದಿದ್ದರೆ ಲಾಭಗಳು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆ?

ಇಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ/ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಎಂದರೆ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಅಂತರೇಂದ್ರಿಯ...... ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರೀಯಗಳು ಅಂದರೆ

ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು. ಯಾರಾದರೂ ಈ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತೆ ಇಡಬಲ್ಲರು ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂತರೇಂದ್ರಿಯವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಟ್ಟಲಾರರು ಅಂದರೆ ನೀವು ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ.

ಆದರೆ ಯಾವಾಗಾದರೆ ನೀವು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರೋ ನೀವು ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇಂದ್ರೀಯಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೀವು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹಾಗೆ ಗಂಟೆ ಗಟ್ಟಲೆ, ದಿನಗಟ್ಟಲೆ, ತಿಂಗಳು ಗಟ್ಟಲೆ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆದಾಗ ದಿವ್ಯ ನೇತ್ರ ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೂ ಆ ದಿವ್ಯ ನೇತ್ರವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ, ಏನೇನಿವೆಯೋ ಎಲ್ಲಾ ನಿಮಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ದಿವ್ಯ ನೇತ್ರದಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳು, ಯಾವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ನಂತರದ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸಿದಿರಿ ಎಂಬ ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕುರಿತೇ ಅಲ್ಲ, ಇತರರ ಕುರಿತು ಕೂಡಾ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಜೀವನವು ಹಾಗೆ ಏಕೆ ಇದೆ? ಇವರ ಜೀವನವು ಹೀಗೆ ಏಕಿದೆ? ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಎಷ್ಟೋ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಬದಲಾವಣೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ಪೂರ್ಣವಾದಂತಹ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದಂತಹ ಬುದ್ಧತ್ವ ಎನ್ನುವಂತಹ ಪರಿಪಕ್ವವಾದಂತಹ ಯೋಗಸ್ಥಿತಿ. ಆ ಯೋಗಸ್ಥಿತಿಯು ನಮಗೆ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದಂತಹ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥ. ಅವರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ತುಳಸಿದಳದ ಎರಡನೆಯ ಎಲೆ ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ', 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಿ ಬುದ್ಧತ್ವ ಎಂಬ ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಯೋಗಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಜ್ಞಾನ ನೇತ್ರ

ನೋಡಿರಿ, ವೃಕ್ಷಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಇರುವಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಂದುಗಳು ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಗಿಡವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ, ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ, ತುಳಸಿ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಇದೆ. ಅಂತಹ ತುಳಿಸಿ ಕೊಂಬೆಗೆ ಎರಡು ಎಲೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನೇ ತುಳಸಿದಳ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಆ ಹೆಸರನ್ನೇ ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಆ ತುಳಸಿದಳಕ್ಕೆ ಎರಡು ಎಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯ ಎಲೆಯ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಈಗ ಮೊದಲನೆಯ ಎಲೆಯ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಗೆ ಮೂಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸಿ ಸೇತ್ ಜ್ಞಾನದಂತ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗೀಶ್ವರರು ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿದ್ದಾರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದಂತಹ ಸೇತ್ ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನಸಂಪನ್ನನು. ಮತ್ತೆ ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಿ ಕೊಂಡ ನಂತರ ಈ ಸೇತ್ ಜ್ಞಾನದಂತ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅವರು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವು ಅಂದರೆ ಏನು? ಇದು ಹೇಗೆ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನಮಗೆ 4 ರೀತಿಯ ಚಕ್ಷುಗಳಿವೆ.

1) ಚರ್ಮ ಚಕ್ಷುವು, 2) ಮನೋ ಚಕ್ಷುವು 3) ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವು 4) ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವು.

1) ಚರ್ಮ ಚಕ್ಷುಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ಸಹಜವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸುವಂತಹವನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

2) ಮನೋ ಚಕ್ಷುವಿನಿಂದ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

3) ಹಾಗೆಯೇ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವಿನಿಂದ ಇತರ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

4) ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವು ಮಾತ್ರವೇ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಮಾರ್ಗವೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವು ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನನೇತ್ರ. ಮತ್ತೆ ಈ ಜ್ಞಾನ ನೇತ್ರವು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ತಿಳಿಯೋಣ.

'ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತ, ಅಹಂಕಾರ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕವಾಗಿ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಲೀನ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡವರೇ ಜ್ಞಾನ ನೇತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರು'

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯ ಆಗಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶೂನ್ಯವೆಂಬ ಪದವನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಅದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವೇನಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಕೊನೆಯ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಟ್ಟಾಗ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದು. ಇದು ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದನ್ನೇ ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾಗುವುದು ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು. ಎರಡಕ್ಕೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.

'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿಟ್ಟರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದು. ಆದರೆ, ಹಾಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಆ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವವರೇ ಜ್ಞಾನ ನೇತ್ರವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಇದು ಸಂಗೀತ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಬರದು. ಈ ಒಂದು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ' ಮಾಡುವರೇ ಈ ಜ್ಞಾನ ನೇತ್ರವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ನಂತರ ಪರಿಶುದ್ಧಿ, ಮಹಾ ಪರಿಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗಿ ಹೋಯಿತು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಆ ಜ್ಞಾನ ನೇತ್ರವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ, ಅವರನ್ನೇ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಂದು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಲಭಿಸಿದಾಗಲೇ ಮಾನವನ ಜೀವನವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಇನ್ನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಲ್ಲೆವು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ವಿಷಯವು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ.

ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಪರಿಧಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಬುದ್ಧಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಕಸಿಸಬೇಕು. ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮೊದಲು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು

ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇನೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಭೀಮಾವರಂ ಬರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ, ನೀವು ಭೀಮವರಂಗೆ ಬರದೇ ಹೋದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೂ ಬೆಳೆಯದು, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ರತಿ ವಿಷಯವು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಳ್ಳಿ ಎಳೆಯದೆ ಹೋದರೆ ಬೊಡ್ಡೆ ಕದಲದು. ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ.

ನಾವು ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯ ಕುರಿತು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು 120 ಕಂತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡಿವೆಯೋ ಒಂದು ಬಾರಿ ನೀವು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಎಳೆಯದೆ ಹೋದರೆ ಬೊಡ್ಡೆಯು ಕದಲದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಇನ್ನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿ ಪದದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ. ಪದದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಳೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅರ್ಥವಾದರೆ ಪ್ರತಿ ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಲ್ಲೆವು, ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿಲ್ಲದವನೇ ಪಾಮರ (ಅಜ್ಞಾನಿ) ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ನಾನು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ಬಿಟ್ಟೆನು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಓದಿದರೆ ಸರಿಹೋಗದು, ಅದರಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿ ಪದಕ್ಕೂ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನೀವು ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಶಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊದಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಆದರೆ ಪದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಹೇಳಲಾರಿರಿ, ದೊಡ್ಡವರಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅದನ್ನು ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ಪಂಡಿತರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೀರಾ? ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿಬಿಡುತ್ತೀರಾ?

ನೀವು ಹೇಳಿದ ಪ್ರತಿ ಪದಕ್ಕೂ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲ, ವಿವರಿಸಬಲ್ಲವರಾದರೆ ಆಗ ನೀವು ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರು. ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಪಾಮರರೇ (ಅಜ್ಞಾನಿಗಳೇ). ಶಾಲು ಮಾನದಂಡವಲ್ಲ, ನೀವು ಪ್ರತಿ ಪದವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದಾಗಲೇ ನೀವು ಶ್ರೇಷ್ಠರು.

ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳುವ ಮೊದಲು ಹೇಳುವ ವಿಷಯ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು. ನಿಮಗೇ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಇತರರಿಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? ನೀವು ದಿನಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಕ್ಲಾಸುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ? ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂದು

ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನಾನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ಪದದ ಅರ್ಥ ಗೊತ್ತೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀವು ವಿವರಿಸಬಲ್ಲಿರಾದರೆ ನೀವು ಉತ್ತಮ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಪಾಮರನೇ (ಅಜ್ಞಾನಿ) ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರು ಇನ್ನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವ ಪದವು ಚೈನಾಗೆ ಹೋದರೆ 'ಚಾನ್' ಆಯಿತು, ಜಪಾನ್‌ಗೆ ಹೋದರೆ 'ಜೆನ್' ಆಯಿತು, ಅರೇಬಿಯಾಗೆ ಹೋದರೆ 'ದಿನ್' ಆಯಿತು, ಎಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವ ಪದದಿಂದ ಬಂದವೆ ಎಂದರು.

ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಧೀ+ಯಾನ್ =ಧ್ಯಾನ್.

ಅದರ ಅರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ? ಧೀ ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಯಾನ್ ಅಂದರೆ ಪ್ರಯಾಣ. ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವವನು ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇರುವುವನು. ಹಾಗೆ 'ಧೀ' ಯೊಂದಿಗೆ 'ಯಾನ' ಮಾಡುವವನು ಬುದ್ಧನು. ಆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದವನು ಅಜ್ಞಾನಿ. ಬುದ್ಧನು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವವನು. ಅದಕ್ಕೆ ಆತನನ್ನು ದ್ರಷ್ಟ ಎಂದೂ ಕೂಡಾ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ದ್ರಷ್ಟ ಚರ್ಮ ಚಕ್ಷುವನ್ನು, ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವನ್ನು, ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಇನ್ನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ?

ಬಹಿರ್ರೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವನ್ನು 'ದಮ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತರೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವನ್ನು 'ಸಮ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಮದಿಂದ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಮಸ್ತವನ್ನೂ ನೋಡಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆ: ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಂಜಯನು, ಕೃಷ್ಣನು ಕೊಟ್ಟ ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಹಸ್ತಿನಾವತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಹೇಳಿದನು. ದೃತರಾಷ್ಟ್ರನು ಮನೋ ಚಕ್ಷುವಿನಿಂದ ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸಿದನು.

ಹಾಗೆಯೇ ಬುದ್ಧನು ಕೂಡಾ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡನು. ಎರಡನೆಯ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡನು. ಮೂರನೇಯ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಕರ್ಮಚಕ್ರದಿಂದ ಹೊರ ಬರಬಹುದು ಎಂಬ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡನು.

ಇವೆಲ್ಲವು ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಇನ್ನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? ನಾಲ್ಕನೆಯ ಚಕ್ಷುವಾದ ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ?

ಉದಾ : ಎಲ್ಲಿಯೋ ಹೊಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನೋಡದೆಯೇ ಹೊಗೆ

ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಆ ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವು ಇದ್ದವನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲಂತಹದು ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವು. ನೋಡದೆಯೇ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಬೆಂಕಿ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವು.

ಅವರು ಇನ್ನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವಿನಿಂದ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ನೋಡುವವನು, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಳದವನು ಪಂಡಿತನು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ರಾವಣಾಸುರನಿಗೆ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವು ಇದೆ, ಆದರೆ ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವು ಇಲ್ಲ. ರಾವಣಾಸುರನೇ ಅಲ್ಲ ಹಿರಣ್ಯಕಶ್ಯಪನು ಕೂಡಾ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟನು. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವಿನವರೆಗೆ ಹೋಗುವವನಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮೂರನೇಯ ಕಣ್ಣು ಬಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಿನಗೆ ಮುಕ್ತಿ, ಮೋಕ್ಷ ಬಂದಂತೆ ಅಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವು ನೆರವೇರಿದಂತೆ ಅಲ್ಲ. ದಿವ್ಯ ನೇತ್ರ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಸಂಭ್ರಮಿಸುವುದು, ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ಹೋದಂತೆ ಫೀಲ್ ಆಗಿ ಹೋಗಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವವರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದದ್ದೇ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀವು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಿ.

ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ?

ಈ 'ಆನಾ ಪಾನ ಸತಿ' ಅಂದರೆ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸ್ಥಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ 'ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ 'ವಿಪಸ್ಸನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಶರೀರದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಶರೀರವು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಇತರ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಪರಮ ಸತ್ಯವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ 'ಆನಾ ಪಾನ ಸತಿ' ವಿಪಸ್ಸನವೇ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಒಂದಾನೊಂದು ಪರಮಕ್ರಿಯೆ. ಇದರ ಹೊರತು ಸಂಗೀತವಾಗಲಿ, ಮತ್ತೊಂದಾಗಲಿ ಏನು ಇಲ್ಲ. ಉಳಿದೆಲ್ಲವು ಅರ್ಥ ರಹಿತವಾದವು ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಈ ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸ್ಥಿತವಾಗುತ್ತದೆಂದು? ತಿಳಿಯೋಣ.

'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಟ್ಟರೇನೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ, ಆಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಾದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾರರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಎಂಬುದು ಕೂಡಾ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಗಮನಿಸಿರಿ ನೀವು ಆವೇಶದಿಂದ, ಕೋಪದಿಂದ, ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ನೀವು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸವು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಅಲ್ಲ, ನಿಮಗೂ ಕೂಡಾ ತಿಳಿಯದು.

ಅಂದರೆ ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಆವೇಶದಿಂದ, ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಶ್ವಾಸವು ಧೀರ್ಘವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಶ್ವಾಸವು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು

ಈವಾಗಲೇ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರೆ ಹೊಸದಾಗಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಯಾರಿಗಾಗಲಿ ಸರಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದೊಡನೆ ಎಷ್ಟೋ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇವೆ ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಆವೇಶವಾಗಿದ್ದಂತೆಯೇ ಲೆಕ್ಕ. ಅಂದರೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಹೊಸದಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 40 ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದವು ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಯಾವಾಗಾದರೆ 40 ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೋ, ಮನಸ್ಸು ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ಇರುತ್ತದೋ, ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ ನಾಸಿಕದಿಂದ ನಾಭಿಯವರೆಗೆ ಬಂದು ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದರೆ ಕಟ್ ಮಾಡಿ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತೀರಿ, ಮತ್ತೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಕಟ್ ಮಾಡಿ, ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತೀರಿ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು 40 ರಿಂದ 20ಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸವು ಎದೆಯವರೆಗೂ ಬಂದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಿಟ್ಟರೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾಡಿದಾಗ 10 ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ಶ್ವಾಸವು ಕಂಠದ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ 5 ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಬಂದರೆ ಶ್ವಾಸವು ಮೂಗಿನ ಬಳಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ ಹಾಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ, ಆಗುತ್ತಾ ಭ್ರೂಗು ಸ್ಥಾನದ ಬಳಿ ಸ್ಥಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ವಾಸವು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೂ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನೇ 'ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ನಿಮಗೆ ಬರದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಇರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವೇ' ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಅಂದರೆ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂದರೆ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು, ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ಥಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಸರಿಯಾದ 'ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ'. ಆ

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವು ಬಹಳ ಜನಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯದು.

ಅದೇ ಸಂಗೀತವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಂತುಬಿಟ್ಟವು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದೆವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳೇನೂ ನಿಂತಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿದಿರಿ ಅಷ್ಟೇ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಶ್ಲೋ॥ ಸಮಂ ಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ ಧಾರಯನ್ನಚಲಂ ಸ್ಥಿರ ಃ

ಸಂ ಪ್ರೇಕ್ಷ್ಯ ನಾಸಿಕಾಗ್ರಂ ಸ್ವಂ ದಿಶಶ್ಚಾನವಲೋಕಯನ್

(ಭ.ಗಿ.6–13)

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ಶರೀರವನ್ನು, ಕಂಠವನ್ನು, ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಸಮವಾಗಿ (ನೇರವಾಗಿ) ಇಟ್ಟು, ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೋಡದೆ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳ್ಳವನಾಗಿ ನಾಸಿಕಾಗ್ರದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಅದೇ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಟ್ಟರೆ ದೃಷ್ಟಿ ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅದೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ಥಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೋ ಅದನ್ನೇ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಜನ ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವವರು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ, ಕಂಠ, ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರವು ಕದಲಿಸಬಾರದು, ತಲೆ ಗೋಡೆಗೆ ಕೂಡಾ ತಗಲಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಬಹಳ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಚಿದುವೇಳೆ ತಲೆ ಏನಾದರೂ ಕದಲಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ನಾನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮತ್ತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಅರ್ಥ ಈ ಮೂರನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇಡಿರಿ ಎಂದಲ್ಲ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶ್ಲೋಕಕ್ಕೂ ಅಂತರಾರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರವು ಅಂದರೆ ಶರೀರದಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು, ಕಂಠವು ಎಂದರೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವ ಮಾತುಗಳು, ಶಿರಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಲೋಚಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೂರು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೆ ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಯಾವುದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾನೋ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳಬೇಕು,

ಯಾವುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೋ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ, ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೋಡದೆ ಅಂದರೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಬಳಿ ಇದ್ದು ಆಫೀಸಿನ ಕುರಿತು, ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇದ್ದವನಾಗಿ ನಾಸಿಕಾಗ್ರದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು, ಆ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬರುವುದೇ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತಹ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ? 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೇನೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಇನ್ನು ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಬಾರದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಈ ತುಳಸಿದಳದ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಯಾವಾಗಾದರೆ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇವೆಯೋ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ಥಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೂರನೇಯ ಕಣ್ಣು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನೇ ವಿಪಸ್ಸನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ನೋಡುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೇ ಇನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ಇನ್ನೊಂದು ಶರೀರವು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಈ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬಲ್ಲಿರಿ. ಆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವು ಶರೀರದೊಳಗಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಪರಮ ಸತ್ಯವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಧ್ಯಾನವೆಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೂ ಕೂಡಾ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'. ವಿಪಸ್ಸನ ಎಂದು ಗಂಟೆ ಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಿಪಸ್ಸನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಗಳವರೆಗೆ ಬಂದು ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾರಾದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೋ ! ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತು ಬಿಡದೆ ಇನ್ನು ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆದು ಎಷ್ಟೋ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಒಂದಾನೊಂದು ಪರಮಕ್ರಿಯೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು.

ನೀವು ಭೀಮವರಂಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ 5 ಗಂಟೆಗಳು, ಆರು ಗಂಟೆಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ

ಮನೆಗೆ ಹೋದ ನಂತರ ಕೂಡಾ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈಗ ಯಾವಾದರೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವೋ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆಯೇ ಅವೆಲ್ಲಾ ಅನುಭವದೊಳಗೆ ಕೂಡಾಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅಂತಹವು ನಡೆದಾಗ ಯಾರಿಗೆ ಏನೂ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ, ಏನಾದರೂ ಬಂದರೂ ಬರದಂತೆಯೇ ಇರಬೇಕು.

ಹಾಗೆಯೇ ಆಂಜನೇಯಸ್ವಾಮಿಯ ಬಳಿ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಗಳು ಇದ್ದರೂ ಏನು ತಿಳಿಯದವನಂತೆ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಂಜನೇಯ ಸ್ವಾಮಿಗೆ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಇತರರು ಹೇಳಿದರೆ ಹೊರತು ತಿಳಿಯದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವ ಮಾನವನಿಗಾಗಲಿ ಸಾಧನೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಶಕ್ತಿಗಳು, ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಬರದೇ ಇರಲಾರವು. ಒಬ್ಬ ಮಾನವನಿಗೆ ಬಂದಂತಹವು ಯಾವ ಮಾನವನಿಗಾದರೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಂದರೂ ಸರಿ ಏನು ತಿಳಿಯದಂತೆ ಏನು ಬರದಿದ್ದಂತೆ ನೀವು ಇರಬಲ್ಲವರಾಗಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಬರುವುದು ಎಷ್ಟು ಸಹಜವೋ, ಹೋಗುವುದು ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಸಹಜವು.

ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೃಷಿಗನುಗುಣವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಹಂಬಲವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಏನು ಆಗತ್ಯವೋ ಅವುಗಳೇ ಕೊಡಲ್ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಇಲ್ಲವೆಂದು ನೀವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಅನುಭವಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ನಡೆದು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ನೀವು ಬಂದಿಲ್ಲ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಮೀರಿದಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ.

ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಒಂದು ಹಂತ, ಈ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಅದರ ನಂತರದ ಹಂತ, ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಹಂಚುವುದು ಅದು ಕೊನೆಯ ಹಂತ, ಅದನ್ನೇ ಬುದ್ಧತ್ವ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ ನೀವು. ಅದಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದೀರಿ. ಈ ಅನುಭವಗಳಿಗಾಗಿ ನೀವು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ದುಃಖಪಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಅವು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಹೊರತು ಸಂಗೀತದಿಂದಾಗಲಿ ಇನ್ನು ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಂದೇಶಗಳ ಮೂಲಕ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂದರೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಧ್ಯಾನವೊಂದರ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಸಂಗೀತದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಈ ಲಾಭಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲ.

ಇದರಿಂದ ನಾವು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಯಾವ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದಿಂದ ಬರುವ ಲಾಭಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಆದರ್ಶ ಸೂತ್ರಗಳು ಪುಸ್ತಕದಿಂದ

ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳೆಲ್ಲರೂ ಈ 18 ಆದರ್ಶ ಸೂತ್ರಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು!ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳಲ್ಲೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಆದರ್ಶ ಪ್ರಾಯರಾಗಬೇಕು.

(1)

'ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ... ಆನಾಪಾನಸತಿ.... ಕ್ರಮ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಂದ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.'

ಇದು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದು. ಎಲ್ಲರಿಗೆ ತಿಳಿದದ್ದೇ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ಧ್ಯಾನ' ಮಾಡುವುದು.

ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ 'ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಎಂಟು ಸೂತ್ರಗಳು'.

1. ಸರಿಯಾದ ದೃಕ್ಪಥಗಳು
2. ಸರಿಯಾದ ಕೋರಿಕೆಗಳು
3. ಸರಿಯಾದ ವಾಕ್ಕು
4. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮಶಿಕ್ಷಣ
5. ಸರಿಯಾದ ಜೀವನೋಪಾಯ
6. ಸರಿಯಾದ ಶ್ರದ್ಧೆ
7. ಸರಿಯಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊನೆಗೆ
8. ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

'ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ' ಎಂದು ಏಕೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, 'ಸರಿಯಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನಗಳು' ಪ್ರಪಂಚ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಾಗಿ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಇವೆಯಾದ್ದರಿಂದ! ಅಂದಿಗೂ, ಇಂದಿಗೂ ಎಷ್ಟೋ ಸರಿಯಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನಗಳು.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ' ಎನ್ನುವುದು ಪಿರಮಿಡ್ ಆದರ್ಶ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ–ಅದೇ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'!.

'ಆನ' ಅಂದರೆ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, 'ಅಪಾನ' ಅಂದರೆ ನಿಶ್ವಾಸ, 'ಸತಿ' ಅಂದರೆ

ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಇರಬೇಕು. ಯಾವ ಮಂತ್ರ ಜಪವೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯಾವ ರೂಪವು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಆದ್ದರಿಂದ, 'ಆನಾಪಾಸತಿ' ಧ್ಯಾನವೇ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ, ಅದರ ಮೂಲಕವೇ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವು ಬರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಯಾನವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ತೊಡಗಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಒಂದು ಕಡೆ ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ 'ಆನಪಾನಸತಿ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡಬೇಕು.

ಯಾವ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಯಾವ ರೂಪವನ್ನು ಊಹೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಎರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡಬೇಕು.

ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನಾವು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಫಲಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿ, ಹಾಯಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಎರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿ 18 ಆದರ್ಶ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾದದ್ದು.

ತುಳಸಿ ದಳ-1 ಪುಸ್ತಕ
ಧ್ಯಾನಶಾಸ್ತ್ರ... ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ?

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಾವು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನದನ್ನು, ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನೂ ಕೂಡಾ ದರ್ಶಿಸಬಹುದು... ಅದರ ಮುಖಾಂತರ ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ, ಎಷ್ಟೋ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ, ಅನಾದಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತಾ ಇರುವ ಶಾಶ್ವತ ಜೀವಿಗಳು ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು, ಅನುಭವ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕೊನೆಗೆ....!

'ಅಯಮಾತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮ'

'ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ'

'ತತ್ವಮಸಿ'

'ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದು ನಾವೇ' ಎಂದು

'ನಾವು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರು'

ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳು ನಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ! 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದ ಮೂಲಕವೇ ಧ್ಯಾನ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು, 'ಧ್ಯಾನಶಾಸ್ತ್ರ'ದ ಮೂಲಕವೇ ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು 'ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು'.

ಈ ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾತು, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಸರಿಯಾದ ಸ್ಪರ್ಶ, ಸರಿಯಾದ ಭಾವನೆಗಳು,.. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ಅಂಶವೂ... ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಅಳವಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಜ್ಞಾನೋದಯ (ಎನ್‌ಲೈಟನ್‌ಮೆಂಟ್) ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ' ಅಂದರೆ!

ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ . ಸಕಲ ಮತಗಳು

'ಮತ' ಅಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಏಕತ್ವ ಎಂದು ಅರ್ಥ... ಎಲ್ಲಾ ಮತಗಳ ನಿಜವಾದ ಪ್ರಕಾಶತ್ವವೂ ಅದೇ. ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿ ಕೋಟಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಏಕತ್ವವನ್ನು ದರ್ಶಿಸುವಂತಾದ್ದು. ಆ ಅರಿವಿನಿಂದ ಜೀವಿಸುವಂತಾದ್ದು! ಪ್ರತಿ ಮತವೂ 'ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ'ವೊಂದರ ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಅವಿರ್ಭವಿಸಿದೆ. 'ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ'ದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅಂತಹ ಮತಗಳೆಲ್ಲವುಗಳೊಡನೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆವು!

'ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ನಮಗೆ ಎಂತಹ ಪರಿಮಿತಿಗಳು, ಪರಿಧಿಗಳೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಆತ್ಮಾನುಭವದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೇವೆ! ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ 'ಆತ್ಮ ತತ್ವ'ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ನಾವು 'ಶ್ವಾಸತತ್ವ' ದೊಡನೆ ಇರಬೇಕು!. ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡಬೇಕು. ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವು.

ಹಂಸ ಧ್ಯಾನ

'ಹಂಸ ಧ್ಯಾನ' ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಗಮನ' ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಹಂಸ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕವೇ 'ಪರಮಹಂಸ'ರಾಗುವುದು! ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮಹಂಸರು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಗಿದ್ದಾರೆ! ಈಗ ಎಷ್ಟೋಮಂದಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಉಳಿದ ಎಲ್ಲರೂ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಾರೆ!

ಪ್ರತಿ ಸ್ತ್ರೀ, ಪ್ರತಿ ಪುರುಷನು, ಪ್ರತಿಬಾಲನು ಪರಮಹಂಸ ರಾಗಬೇಕಾದದ್ದೇ! ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತೇವೆ ಪರಮಹಂಸ? 'ಹಂಸ ಧ್ಯಾನ'ದ ಮೂಲಕವೇ ಪರಮಹಂಸರಾಗುತ್ತೇವೆ! ಪರಮಹಂಸರಾದ ನಂತರವೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಬರುವುದು. ಆಗಲೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆನಂದವು ಬರುವುದು.

'ಹಂಸ ಎನ್ನುವುದು ಹಾಲನ್ನು, ನೀರನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಪ್ರತೀತಿ.

'ಹಾಲು ಎಂದರೆ ಸತ್ಯ, ನಿತ್ಯ....... ನೀರು ಅಂದರೆ ಅಸತ್ಯ, ಅನಿತ್ಯ.....' 'ಹಂಸಧ್ಯಾನ'ದ ಮೂಲಕವೇ ನಿತ್ಯವೂ-ಅನಿತ್ಯವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಂದು, ದೇಹಿ-ದೇಹವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಿತ್ಯವನ್ನು ಅನಿತ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬೇರೆ ಮಾಡಿದವನು 'ಪರಮಹಂಸ' ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಸರಸ್ವತಿದೇವಿ ವಾಹನ ಹಂಸ, ಸರಸ್ವತಿ ಅಂದರೆ ವಿದ್ಯೆಯ ತಾಯಿ. ಕಲೆಗಳ ನಿಲಯ, 'ಹಂಸಧ್ಯಾನ' ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಮೂಲಕವೇ ನಾವು ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತೇವೆ, ಸಕಲ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಂತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. 'ಹಂಸಮೂರ್ತಿ'ಯಾದರೇನೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನಮೂರ್ತಿ ಆಗುವುದು. ಎಲ್ಲರೂ ಹಂಸಾತ್ಮಗಳಾಗೋಣ! ಹಂಸೋ ಶರಣಂ ಗಚ್ಛಾಮಿ! ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ.

ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ ತರಂಗಗಳ ಗೊಂದಲದಿಂದ, ಒಳಗಿನರಣ ಧ್ವನಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿಸುವುದೇ 'ಚಿತ್ರ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ'. ಈ ಸ್ಥಿತಿ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ ಆದಾಗಲೇ 'ವಿಪಸ್ಸನ' ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪಸ್ಸನ ಅಂದರೆ 'ದಿವ್ಯ ಅನುಭವಗಳು'. 'ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು ಎಂಬ ಪರದೆ ತೆಗೆದೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪ

ನಮಗೆ ಗೋಚರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ'. 'ಉಪಾಸನ ಮಾರ್ಗ ಅಲ್ಪವಾದದ್ದು,' 'ವಿಪಸ್ಸನ' ಮಾರ್ಗ ಅನಂತವಾದದ್ದು.

ಷಟ್ ಚಕ್ರಗಳು

ಮಾನವನಿಗೆ ಈ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ನಾಡಿ ಮಂಡಲ ಶರೀರವೊಂದಿದೆ. ನಿಜಕ್ಕೆ ನಾಡಿಮಂಡಲ ಶರೀರವನ್ನು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಭೌತಿಕ ಶರೀರವಿದೆ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಜನ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಮಾನವನು ತಮ್ಮ ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮಗಳ ಕರ್ಮಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿ ಅಂತಹುದೇ ಒಂದು ಹೊಸ ನಾಡಿ ಮಂಡಲ ಶರೀರವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ನಾಡಿ ಮಂಡಲ ಶರೀರವು ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ತನ್ನಂತೆಯೇ ಇರುವ ಹೊಸ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ನಾಡಿ ಮಂಡಲ ಶರೀರ ಎನ್ನುವುದು ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಗಳ ನಾಡಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. 'ನಾಡಿ' ಅಂದರೆ 'ಶಕ್ತಿಯನಾಳ', 'ಶಕ್ತಿಯ ಚಾನಲ್' ಎಂದಂತೆ. ಹೆಚ್ಚು ನಾಡಿಗಳು ಕೂಡಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳೇ 'ಚಕ್ರಗಳು' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ 'ರೈಲ್ವೆ ಜಂಕ್ಷನ್' ಅಂತಹುದು ಎಂಬಂತೆ. 'ಹತ್ತು ರಸ್ತೆಗಳ ಸಂಗಮ' ದಂತೆ ಎಂಬಂತೆ.

ಅಚಿದರೆ ನಾಡಿ ಮಂಡಲಗಳಲ್ಲಿಯ 'ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನಗಳು' ಎಂಬಂತೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು, ಅಲ್ಲಿ 'ಚಕ್ರಗಳು', 'ಕಮಲಗಳು', 'ಬೀಜಾಕ್ಷರಗಳು' ಎಂಬುವು ಏನು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೆಲ್ಲಾ ಊಹೆಗಳು ಮಾತ್ರವೇ! ಅವೆಲ್ಲಾ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಆತ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಭಾವನಾ ಪದರುಗಳು, ಕವಿತಾ ಸೌರಭಗಳು ಮಾತ್ರವೇ!

ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಚಕ್ರಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ತಂಟೆಯೇ ನಮಗೆ ಬೇಡ! ನಾಡಿ ಮಂಡಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾನೇಕ ನಾಡಿಮಂಡಲ ಸಂಗಮ ಸ್ಥಾನಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವ ವಿಷಯ ಏನೆಂದರೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸು ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾ ಇದ್ದು 'ನೆನಪುಗಳು' ಎಂಬ 'ಮುಚ್ಚಿದ ಬಾಗಿಲುಗಳು' ಅದೃಶ್ಯವಾದಾಗ ಅಪಾರವಾಗಿ ಒಳಗೆ 'ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ' ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಅಮಿತ ಶಕ್ತಿವಂತವಾದ ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿ ಪೂರ್ವ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರತಿರೂಪವಾದ ಮಲಿನ ನಾಡಿ ಮಂಡಲವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾಡಿ ಮಂಡಲ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನಗಳನ್ನೇ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸಕರು ಕವಿತಾ ಗಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಉತ್ತೇಜನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮತ್ತೇನೂ ಇಲ್ಲ!.

ನಿರಂತರ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಸಾಧನೆಯಿಂದ ನಾಡಿ ಮಂಡಲವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನೆ (ಶುದ್ಧಿ) ಆದ ನಂತರ 'ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳು' ಅಂದರೆ 'ಆತ್ಮವೊಂದರ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳು' ಅತ್ಯಂತ ಶೋಭಾಯಮಾನವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಗಳಾದ ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ, ದಿವ್ಯ ಶ್ರವಣ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಯಾನ ಮೊದಲಾದವು ಶೋಭಾಯಮಾನವಾಗಿ ಸೊಂಪಾಗಿ ಅರಳುವುದನ್ನು ಸಿದ್ಧತ್ವ ಎನ್ನುವರು.

ನಿಜಕ್ಕೆ 'ಮೂಲಾಧಾರ', 'ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ', 'ಮಣಿಪೂರಕ', 'ಅನಾಹತ', 'ವಿಶುದ್ಧ', 'ಆಜ್ಞಾ' ಎಂಬ ಪದಗಳು ಜೀವಿಯೊಬ್ಬನ ವಿವಿಧ ಮನೋ ಸ್ಥಾಯಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಹೊರತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ತುಳಸಿ ದಳ-2 ಪುಸ್ತಕ
ಭಾವಿ ವಿಜೇತ

ಬಾಲ್ಯದೆಸೆಯಲ್ಲಿಯೇ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ ಯವ್ವನ ದೆಸೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ..... ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ.... ಸಂಸ್ಕಾರವಂತವಾಗಿ ..... ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಥವಾಗಿ..... ಪೂರ್ಣೋತ್ಸಹದಿಂದ..... ನಿತ್ಯ ನೂತನವಾಗಿ ..... ಸಂಭ್ರಮಕರವಾಗಿ ..... ಆಶ್ವರ್ಯಕರವಾಗಿ ..... ಪರಿಣಾಮ ಹೊಂದಿ ಪ್ರತಿ ಯುವಕನು ಯುವತಿ 'ಭಾವಿ ವಿಜೇತ'ರಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಲ್ಯದೆಸೆಯಲ್ಲಿಯೇ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಅಳವಡಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. 'ಪ್ರೌಢ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ' ಪರಿಮಳಿಸುತ್ತದೆ, ಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಜೀವನ ಒಟ್ಟಾರೆ 'ಮೂರು ಹೂಗಳು–ಆರು ಕಾಯಿ'ಗಳಾಗಿ 'ನಿತ್ಯ ಕಲ್ಯಾಣ ಹಸಿರು ತೋರಣವಾಗಿ' ಸ್ವರ್ಗಧಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'

ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಜಯಿಸಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮನುಷ್ಯ ಇತರರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ದಡ್ಡ ಶಿಖಾಮಣಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ!.

ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯರು ವಿಶ್ವಧಾಭಿರಾಮ ವಿನುರವೇಮ! ಮನುಷ್ಯ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯುವನಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ನಾಗಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ... ವಸ್ತು, ವಾಹನಾದಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ಆಡಂಬರದ ಭೂಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ.

ಆದರೆ, ಒಬ್ಬ ವಿವೇಕಾನಂದನಿಗಿಂತ, ಒಬ್ಬ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಗಿಂತ ನಾನೇಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠನು ಆಗಬಾರದು? ಎಂದು ಯಾರೂ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ! ಮನುಷ್ಯನು ಧನವಂತನಾಗಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನವಂತನಾಗಿ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ!

ಇನ್ನು ಇಂತಹ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಾವು ತಿಲಾಂಜಲಿಯನ್ನಿಡೋಣ, ಹೊಸ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡೋಣ! ಹೊಸ ದಿವ್ಯ ಜೀವನಗಳನ್ನು ಅಂಕುರ ಅರ್ಪಣೆ ಮಾಡೋಣ!.

ಮನುಷ್ಯ ಈಗ ತನ್ನಲ್ಲಿಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯ ಒಬ್ಬ ವಿವೇಕಾನಂದನಂತೆ, ಒಬ್ಬ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿಯಂತೆ ಆಗಿತೀರಬೇಕು. ಅವರಿಗಿಂತ ಇನ್ನೂ ಶ್ರೇಷ್ಠರಾಗಿ, ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠರಾಗಬೇಕು.

ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಆದ್ದರಿಂದ, ಧನವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೇವೆಯಾದ್ದರಿಂದ. ಇನ್ನು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜ್ಞಾನವಂತನಾಗಿ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಇದೆಲ್ಲಾ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ! ಅದೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗ ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಅಂದರೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'.

ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ತನಗೆ ಇರುವ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡಬೇಕು.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ! ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ! ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ! ಉದ್ಯೋಗದ ಮೇಲೆ ಗಮನ! ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಕೂಡಾ ಇಡಬೇಕು.

ಇಡಬೇಕು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'-ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'!

ಶ್ವಾಸ ಅಂದರೆ ಹಂಸ! 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಅಂದರೆ ಹಂಸಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಹಂಸ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು! ಹಂಸಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳುವುದು! ಹಂಸಾಮೃತವನ್ನು ಸವಿಯುವುದು! ಹಂಸತೂಲಿಕಾ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಸುಖ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದು! ಹಂಸ ಗಮನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

'ಧ್ಯಾನ ಕಿರೀಟ'

ಭಕ್ತಿ ಎಂಬುದು ಯೋಗವಲ್ಲ-ರೋಗ!

ಕರ್ಮ ಎನ್ನುವುದು ಯೋಗವಲ್ಲ-ಧರ್ಮ!

ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವುದೇ ಯೋಗ-ಜ್ಞಾನಯೋಗ

ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದೇ ಯೋಗ-ರಾಜಯೋಗ!

ಕಿರೀಟವೆನ್ನುವುದೇ ರಾಜತ್ವಕ್ಕೆ ಅರಸುತನಕ್ಕೆ ಚಿಹ್ನೆ, ರತ್ನ ಖಚಿತ ಕಿರೀಟಗಳನ್ನು

ರಾರಾಜರು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಧ್ಯಾನ ಕಿರೀಟಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ!

ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿ ಒಬ್ಬಾನೊಬ್ಬ ಅದ್ಭುತವಾದ ಯೋಗೀಶ್ವರನು. ಅಪಾರವಾದ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಕಿರೀಟಧಾರಿಯಾದವನು.

ಭೌತಿಕ ರಾಜ ಮಹಾರಾಜರುಗಳಿಗೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಹಾರಾಜರಿಗೆ ಮಧ್ಯೆ ಎಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೋ! ಭೌತಿಕ ರಾಜ ಮಹಾರಾಜರು ಆದವರು ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ಶಾಂತಿ ಶೂನ್ಯರು. ಇತರರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲರು? ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ರಾಜ್ಯಗಳು, ಸಂಪತ್ತುಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅಸಂತೃಪ್ತಿಯೇ!

ಧ್ಯಾನ ಮಹಾರಾಜರಿಗೆ ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆದಿ, ಮಧ್ಯ, ಅಂತ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಂತಿ ಮಯವೇ! ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದವರೆಲ್ಲರಿಗೆ ಕೂಡಾ ಶಾಂತಿಮಯರಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವರೇ!

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಧ್ಯಾನ ಕಿರೀಟಧಾರಿಗಳು ಆಗಬೇಕು!

ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿಯಂತಹ ಯೋಗಿ ಪುಂಗವರ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಜಾಡಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಲ್ಲರು! ಅದೇ ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿಯ ನಿಜವಾದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ! ತಿರುಮಲದಲ್ಲಿಯ ಭಕ್ತಿ ಎಂಬುದು ನಿಷ್ಠೆಯಾದ ರಾಜಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾ....

ತುಳಸಿ ದಳ–2 ಪುಸ್ತಕ

'ಧ್ಯಾನಾನ್ ಜ್ಞಾನಃ ! ಜ್ಞಾನಾನ್ ಮುಕ್ತಿ:'!

ಜ್ಞಾನಾನ್ ಮುಕ್ತಿಃ !

ಎಂಬುದು ಕಪಿಲ ಮಹಾಮುನಿ ಬರೆದಿರುವ ಸಾಂಖ್ಯಸೂತ್ರ. ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ವಿನಾ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಎಂಬುದು ಅಸಂಭವ. ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ 'ಧ್ಯಾನದ ವಿನಾ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಎಂಬುದು ಅಸಂಭವ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನಾನ್ ಜ್ಞಾನಃ!' ಎಂದು ಮೌಲಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. 'ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನ! ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಮುಕ್ತಿ!' ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಚಿತ್ರವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ. ನಂತರ ಪರಂಪರೆಯಾಗಿ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವಿನ ಉತ್ತೇಜನ. ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ! ಬಂಗಾರದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳಿ.

ಧ್ಯಾನ ಮಥನ

ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಅನಂತ ಯಾನ.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಟಿ ಇಲ್ಲದ ಧನ.

ಜ್ಞಾನವೆಂಬುದು ಧ್ಯಾನವೊಂದರ ವರಪ್ರಸಾದ.

ಜ್ಞಾನಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಪ್ಪದು ಮತ್ತೆ ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ!

ಮಥನ ಅಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಕಡೆಯುವುದು!

ಧ್ಯಾನ ಮಥನವೇ ಜ್ಞಾನ ಮಥನ!

ಧ್ಯಾನ ಮಥನವೇ ಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬನ ಜೀವನ ಗಮ್ಯ.

ಧ್ಯಾನ ಮಥನವೇ ಎಲ್ಲರ ಜೀವನ ಗಮ್ಯ. ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೋಣ, ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದೋಣ. ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲರೂ ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನ ಮಥನ ಮಾಡೋಣ!

ಧ್ಯಾನ ಮಥನದಲ್ಲಿಯ ಜ್ಞಾನಮಥನ ಮಾಡೋಣ. ಈ ಜನ್ಮವನ್ನೇ ಕೊನೆಯ ಜನ್ಮವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಪರಮಹಂಸ

ಮಾನವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದಂತಹವು ಎರಡೇ ಎರಡು! ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಿಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು, ಎರಡನೆಯದು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಬಿಡಬೇಕಾದದ್ದು ಹಿಂಸೆ! ಮಾನವನನ್ನು ದಾನವನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಹಿಂಸೆ! ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಹಂಸ! ಹಂಸವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸ! ಮಾನವನನ್ನು ದಿವ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಹಂಸ, ಪ್ರತಿ ಯೋಗಿ ಒಬ್ಬ ಪರಮಹಂಸ! ನಿತ್ಯಯೋಗ ಸಾಧಕರೇ ಪರಮಹಂಸ ರಾಗಬಲ್ಲರು. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡೋಣ.

ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿ

'ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಯೇ' ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಒಂದಾನೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚೈತನ್ಯ, ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯೊಂದರ ಪುಂಜವೇ.

ನಿಜವಾಗಿ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಶರೀರ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ ನಾವು ! ಸ್ಥೂಲ ಎಂಬ ಮುಸುಗನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಮುದ್ದೆಗಳು! ಮುಸುಗಿನಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲಿದೆ. ಮುಸುಗನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಎಲ್ಲಾ ಬೆಳಕೇ! ಆಗ ಇರುವುದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯೊಂದರ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಕಾಶವೇ! ಆಗ ಇರುವುದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಚಿತ್ರ, ವಿಚಿತ್ರ ವೈಭೋಗವೇ!.

ನಾವು ಮುಸಿಗಿನಲ್ಲಿರುವ ವೀರರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಷಣ ಮತ್ತೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮುಸುಗನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸುವ ಸಮಯ ಇನ್ನೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಒದಗಿಬಂದಿದೆ. ಮುಸುಗಿನಲ್ಲಿರುವ ವೀರರನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಒಂದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಇದೆ. ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೈಹಿಡಿದರೆ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಸುಗು ಭಾವ ತೊಲಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ನೈಜತೆಯು ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಜೃಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಲ ಭುವನಲೋಕಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಗೆಲ್ಲವುದಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಈ ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಯೇ! ಮತ್ತೆ ಮಾನವನನ್ನು ಮಾಧವನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದೇ ಈ ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಯೇ!

ಎಲ್ಲರ ಧ್ಯೇಯ ಆನಂದ! ಆನಂದ ಇರುವುದು ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ, ಸತ್ಯವು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ! ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'. ನೂರು ವರ್ಷಗಳೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಾನವ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾವಿರ ವರ್ಷ ಚಿರಕಾಲದ ಫಸಲಾಗಿ ಕೂಡಾ ಮಾಡಬಲ್ಲದೇ ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿ!.

ಮಾನವರ ಅಷ್ಟ ದರಿದ್ರಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ಮಾನವರಿಗೆ ಅಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿ! ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಯು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ, ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅದು ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಅಂದರೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ವಿಪಸ್ಸನ ಸಾಧನೆ.

ಪ್ರಜೆಗಳೆಲ್ಲರನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರುಚ್ಯುವಲ್ ಸೊಸೈಟಿಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್, ಇಂಡಿಯಾ ಇವರ ಒಂದಾನೊಂದು ಧ್ಯೇಯ. ಅವರ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಜ್ರ ಸಂಕಲ್ಪ, ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು, ಹೊಂದುತ್ತಾರೆಂದು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎನ್ನುವಂತೆ ತಿರುಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆಂದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆಂಬ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ.

ಇರುವುದು ಎರಡೇ

ಭಕ್ತಿ ಎಂಬುದು ಯೋಗವಲ್ಲ–ರೋಗ! ಕರ್ಮ ಎಂಬುದು ಯೋಗವಲ್ಲ ಧರ್ಮ! ಜ್ಞಾನವೆಂಬುದು ಯೋಗ–ಅದೇ ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ! ಧ್ಯಾನ ಎಂಬುದೇ ಯೋಗ–ಅದೇ ರಾಜಯೋಗ!.

ರೋಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಡೋಣ! ಧರ್ಮವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಆಚರಿಸೋಣ! ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡೋಣ! ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗಗಳು ಎರಡು. ಒಂದು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಎರಡು–ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ.

'ತ್ರಿಜಗತಿ ಸಜ್ಜನ ಸಂಗತಿ ರೇಕಾ ಭವತಿ ಭವಾರ್ಣವ ತರಣೇನೌಕಾ!' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು.

'ತಪಃ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣೀಧಾನೇನ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗಃ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಪತಂಜಲಿ– ರಾಜಯೋಗ ಮಾರ್ಗ ಒಂದೇ–ಅದೇ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'.

ಇರುವ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳು ಎರಡೇ! ಅವುಗಳ ಸೂತ್ರಗಳು ಎರಡೇ!

1. ಯಾವ ಲೋಕದಲ್ಲಾಗಲಿ–ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಾಗಲಿ–ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಸೂತ್ರ– ನಿಮ್ಮ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರು ಎಂದು.

2. ಧ್ಯಾನಯೋಗ ಸೂತ್ರಂ–'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಅದೇ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಇರುವುದು ಎರಡೇ! ಇರುವುದು ಎರಡೇ!

'ಪೂಜ್ಯಾಯ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಯ!'

'ತನು ನಾತ್ ತ್ರಾಯತೇ ಇತಿ ತಂತ್ರಃ'– ಅಂದರೆ ತನುವಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯು ತಂತ್ರವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

'ಮನುನಾತ್ ತ್ರಾಯತೇ ಇತಿ ಮಂತ್ರಃ!' 'ಅಂದರೆ–ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮದೊಡನೆ ಮಾಡಲ್ಪಡುವ ಸಾಧನೆ ಮಂತ್ರ ಶಾಸ್ತ್ರ ವೆನ್ನಲ್ಪಡುತ್ತದೆ'.

ಬೀಜಾಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಒಂದಾನೊಂದು ಶರೀರ ಭಾಗದಿಂದ, ಅಂದರೆ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ, ಮಾಡುವುದೇ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದು ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವೇ!

ಆತ್ಮವೊಂದರ ಬಾಹ್ಯರೂಪವಾದ ಚಿತ್ತವು ಶೂನ್ಯವಾದಾಗ ಆತ್ಮವೊಂದರ ಅಂತರ್ ರೂಪವಾದ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವು ಎಂಬುದು ಉತ್ತೇಜನ ವಾಗುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ, ಅದ್ವೈತವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ನಿಜವಾಗಿ ಮಂತ್ರವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರಾಲಯ ಸ್ಥಾಪಕನು ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ. ಮಂತ್ರಾಲಯ ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನಾಲಯ, ಯೋಗ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲಯವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಅನ್ನುವುದು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ.

ಅಜ್ಞಾನಿಯಾಗಲಿ, ಪಂಡಿತನಾಗಲಿ, ಯೋಗ ಪುಂಗವನಾಗಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ ಅದೇ ಚಿತ್ರ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ!. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಇರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸೂತ್ರವು 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'.

ಸಾಧನೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಎಂಬುದು, ಅಜ್ಞಾನಿಗೆ 10 ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಪಂಡಿತನಿಗೆ 5 ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಯೋಗಿ ಪುಂಗವನಿಗೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಾಧನೆಯ ತೀವ್ರತೆಗಳು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ತಾನು ಸಿದ್ಧನಾಗಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಸಿದ್ಧ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸಿದನು ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿ. ಆತನ ವಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದರೆ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಪೂಜ್ಯಾಯ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಶತಕೋಟಿ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಆತನಿಗೆ ಅಣು ಮಾತ್ರವಾದರೂ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೇನೆ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪರಾಯಣರಾದರೇನೆ ಆತನು ಅದನ್ನು ಪೂಜೆಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಬಾಯಿಯ ಕರಾಟೆ ಇನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು! ಅಂದರೆ ಬಾಯಿ ಮಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಕರ್ಮದ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಡಬೇಕು–ಅಂದರೆ ಕಾಲು, ಮಡಚಿಕೊಂಡು ಇರುವಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಅಷ್ಟ ದಿಕ್ಕುಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣೆರಡೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಇನ್ನು ಅಂತರ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಉಪಕ್ರಮಿಸಬೇಕು–ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡಬೇಕು!

ಇದೇ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಯವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಿದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಂದ ಆಚರಣೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದು. ಈಗ ಆ ಸಮಯ ಒದಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲಾ ಆತನನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಯಂತೆ ಬದಲಾಗಬೇಕು.

'ವಾಯುಪುತ್ರ ಆಂಜನೇಯ ಸ್ವಾಮಿ'

ವಾಯುಪುತ್ರ ಆಂಜನೇಯ ಸ್ವಾಮಿ, ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಪದವೊಂದರ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿಯೇ–ಧ್ಯಾನ ಸಮಾಚಾರವೆಲ್ಲಾ ನಿಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿದೆ.

ವಾಯುಪುತ್ರನು ಅಂದರೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು!

ಅಂಜನ ಎಂದರೆ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವು, ಆಂಜನೇಯನು ಅಂದರೆ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವನ್ನುಳ್ಳವನು. ಸ್ವಾಮಿ ಅಂದರೆ ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು.

ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವೊಂದರ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ವಿಪಸ್ಸನ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ, ವಾಯುಪುತ್ರ ಆಂಜನೇಯಸ್ವಾಮಿ ಎಂಬ ಪದದಲ್ಲಿ ಆನಾಪಾನಸತಿ, ವಿಪಸ್ಸನ, ನಿರ್ವಾಣ ಎಂಬ ಸಂಪೂರ್ಣ ಧ್ಯಾನ ಸಮಾಚಾರ ಅಡಗಿದೆ!

ಹಾಗೆಯೇ ಆಂಜನೇಯ ಸ್ವಾಮಿ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ!.

ಧ್ಯಾನ ಭೇರಿ

ಆ ಪರಮ ಶಿವನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಂಕಿತ! ಧ್ಯಾನವೇ ಆ ಪರಮ ಶಿವನ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನ! ಧ್ಯಾನವೇ ಆ ಪರಮ ಶಿವನ ಅನುಕ್ಷಣ ಗಮನ! ಧ್ಯಾನವೇ ಆ ಪರಮ ಶಿವನ ಸಂದೇಶ!.

ಶಿವನು ಮುಕ್ಕಣ್ಣ! ಅಂದರೆ ಮೂರು ಕಣ್ಣುಗಳಿರುವವನು. ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣೇ ಧ್ಯಾನನೇತ್ರ–ಅದೇ ಜ್ಞಾನ ನೇತ್ರ.

ಆ ಸದಾಶಿವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಢಮರುಗವಿದೆ. ಆ ಢಮರುಗದ ಮೂಲಕ ಆ ಪರಮಶಿವನು ಧ್ಯಾನಭೇರಿಯನ್ನು ಮೊಳಗಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ.

ಏನೆಂದು? ಅಯ್ಯಾ! ಮಗು! ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿರಿ! ಕಣ್ಣು ಎರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ! ಬೆರಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಇಡಿ! 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡಿರಿ! ಆನಂದಮಯರಾಗಿರಿ! ಶಿವನಾಗಿರಿ! ಪರಮಾನಂದ– ಮಯರಾಗಿರಿ ಎಂದು. ಇದೇ ಆತನು ನಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದೇಶ.

ಇನ್ನು ಆತನು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆಂದರೆ ನಾನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ನಾನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಿರಿ. ನೀವೂ ಕುಳಿತರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೋ?

ನೀವು ಆತ್ಮ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಿರಿ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಿಸಿರಿ! ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಆ ಪರಮ ಶಿವನು ಸದಾ ನಮಗೆ ತನ್ನ ದಿವ್ಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ.

ಸದಾ ಧ್ಯಾನ ಭೇರಿಯನ್ನು ಮೊಳಗಿಸುವುದೇ ತನ್ನ ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಆ ಮಹನೀಯನಿಗೆ ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ಗುರು ದಕ್ಷಿಣೆಯಾಗಿ ಕೊಡುವುದೇ ಆತನ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸರಿಯಾದ ವರ್ತನೆ! ಅದೇ ಸರಿಯಾದ ಭಕ್ತಿ, ಅದೇ ಸರಿಯಾದ ಪೂಜೆ! ಅದೇ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ! ಅದೇ ಸರಿಯಾದ ಸಮರ್ಪಣೆ! ಮತ್ತೆ ಇನ್ನು ನಾವೂ ಮೊಳಗಿಸೋಣವೇ ಧ್ಯಾನಭೇರಿಯನ್ನು.

'ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವು'

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಕ್ಷುಗಳಿರುತ್ತದೆ 1.ಚರ್ಮ ಚಕ್ಷು, 2.ಮನೋ ಚಕ್ಷು 3. ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷು 4. ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷು. ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವು ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಚಕ್ಷುವು, ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ರಹಿತವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದೇ ಧ್ಯಾನ ಚಕ್ಷುವು. ಧ್ಯಾನ ಚಕ್ಷುವೇ ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವಿಗೆ ನಾಂದಿ, ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ವಿಕಸನ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರೇ ಪುರುಷೋತ್ತಮರು ಇಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧರು.

ಮಾನವರಿಗೆ ಇರುವ ಷಟ್ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆರನೇ ಚಕ್ರ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ. ಆ ಆಜ್ಞಾನ ಚಕ್ರವೇ ಧ್ಯಾನ ಚಕ್ಷುವಿನ ಸ್ಥಾನ, ಅಂದರೆ ಭ್ರೂಮಧ್ಯೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನ ಚಕ್ಷುವು ಎಂಬ ದಿವ್ಯ-ಚಕ್ಷುವು ಉತ್ತೇಜನವಾಗ ಬೇಕೆಂದರೆ ಆ ಸ್ಥಾನದ ಕೆಳಗೆ ಸ್ವಿಚ್ ಇದೆ ಅದೇ ನಾಸಿಕ! ನಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ವಾಯು ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದೇ ಸ್ವಿಚ್ ಒತ್ತುವುದು ಅಂದರೆ ! ಅದೇ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'. ಆಗ ತಕ್ಷಣವೇ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಧ್ಯಾನ ಚಕ್ಷುವು.

ಶಿವನು ಮುಕ್ಕಣ್ಣ, ಅಂದರೆ, ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವು ಉಳ್ಳವನು. ಅಂದರೆ ಪರಮ ಯೋಗೀಶ್ವರನು ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿ ಮಾನವನೂ ಮುಕ್ಕಣ್ಣನಾಗಬೇಕು. ಅದೇ ಸ್ವಧರ್ಮ! ಅದೇ ಸ್ವರಾಜ್ಯ! ಅದೇ ಸ್ವತಂತ್ರ್ಯ! ಆಗಲೇ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ! ಆಗಲೇ ಸ್ವಯಂಭೂ! ಆಗಲೇ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶ.

ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪರಾಧೀನರೇ, ಪರನ್ನಾ ಭುಕ್ತರೇ, ಪರತಂತ್ರರೇ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕತ್ತಲೆ ರಾಜ್ಯವೇ; ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕುರುಡನು ಕುರುಡನಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಕುರುಡೆತ್ತು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಂತೆಯೇ!

ಮತ್ತೆ ತಯಾರಾಗೋಣವೇ ಧ್ಯಾನ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ? ಇನ್ನು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ವಿಳಂಬಬೇಡ! ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ, ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಮನವನ್ನು ಸಾಗಿಸೋಣ. ಗಮ್ಯವು ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವು, ಮಾರ್ಗವು 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'. ಗಮನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಭೂಮಂಡಲವಾಸಿಗಳೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಧ್ಯಾನ ನೇತ್ರರಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರುಚ್ಯುವಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಇಂಡಿಯಾರವರ ಒಂದಾನೊಂದು ಧ್ಯೇಯ, ಅವರ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಜ್ರ ಸಂಕಲ್ಪ.

ಧ್ಯಾನ ಜಗತ್

'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'-ಧ್ಯಾನಯೋಗ

'ಹಿಡಿದ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'-ಕರ್ಮಯೋಗ

'ಸತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'-ಜ್ಞಾನಯೋಗ

'ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದೃಕ್ಪಥದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'-ವಿಜ್ಞಾನಯೋಗ

'ಸರಿಯಾದ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ'-ಬುದ್ಧಿಯೋಗ

‘ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ’–ಪ್ರಗತಿಯೋಗ

‘ಆತ್ಮಾರ್ಪಣೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ’– ಭಕ್ತಿಯೋಗ

‘ಯುಕ್ತಾಹಾರದ ಮೇಲೆ ಗಮನ’–ಆರೋಗ್ಯಯೋಗ

‘ಅಹಿಂಸೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ’– ಧರ್ಮಯೋಗ

‘ಕುಟುಂಬ ಕರ್ತವ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನ’–ಸಂಸಾರ ಯೋಗ

ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದ ಮೇಲೆ ಗಮನ–ಸಂಘ ಧರ್ಮ ಯೋಗ

ಪರಿಸರಗಳ ಪರಿಶುಭ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ–ಪೌರಧರ್ಮ ಯೋಗ

ವ್ಯಕ್ತಿ ನ್ಯಾಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನ–ರಾಜಧರ್ಮ ಯೋಗ

ಭೂತದಯೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ–ಕರುಣಾ ಧರ್ಮಯೋಗ

ಗುರುವಾಕ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನ–ಶಿಷ್ಯಧರ್ಮ ಯೋಗ

ಅನುನಿತ್ಯ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆ ಗಮನ–ಗುರುಧರ್ಮ ಯೋಗ

ದುಃಖ ರಾಹಿತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನ–ಬುದ್ಧ ಯೋಗ

ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿತ್ರತ್ವದ ಮೇಲೆ ಗಮನ–ಮೈತ್ರೇಯ ಬುದ್ಧಯೋಗ

ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ –ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ

ಧ್ಯಾನ ಮೂಲಂ ಇದಂ ಜಗತ್

ಸೂಕ್ಷ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೋಕ್ಷ

ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ಅಲ್ಲ ಎರಡು. ಅವು ದೇಹ, ದೇಹಿ. ಒಂದು ಸ್ಥೂಲ, ಎರಡನೆಯದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಕೃತಿಮಯ–ಸೂಕ್ಷ್ಮವು ‘ಪುರುಷಮಯ’. ಈ ಪ್ರಕೃತಿ, ಪುರುಷರ ಕೂಡುವಿಕೆಯೇ ಜೀವನು; ಆದಕಾರಣ, ಜೀವನು ದ್ವೈತ, ಆಜ್ಞಾನವೇ.

ಸ್ಥೂಲದಲ್ಲಿ ಕಾಮ, ಭೋಗ ಇರುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೋಕ್ಷವಿದೆ. ಕೇವಲ ಸ್ಥೂಲವನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಕಾಮ, ಭೋಗ ಎಂಬವು ಆಗಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವನ್ನು ಕೂಡಾ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಈ ಕಾಮ, ಭೋಗ ಎಂಬುವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೇ ಇಹಲೋಕ ಭೋಗಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದಕಾರಣ ಜೀವಿಯೊಬ್ಬನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಂಕ್ಷೇಮ ಯಾವುದರಲ್ಲಿದೆ? ಅಂದರೆ ಈ ಜೀವನು ಒಂದಾಗಿರುವ ಎರಡು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಸ್ಥೂಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳ ಕುರಿತು ತೀಕ್ಷಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ. ಧ್ಯಾನ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಯಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ.

ಧ್ಯಾನ ಗೋವಿಂದ

ಗೋ ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು!

ಗೋಪಾಲನೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡವನು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆರು, ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗಿ ಐದು, ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಆರು. ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡವನು. ಮನಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಗೋಪಾಲನು! ಆತ್ಮಾನುಭವ ಇರುವವನೇ ಗೋಪಾಲನಾಗ ಬಲ್ಲನು! ಆಗಲೇ ಇಂದ್ರಿಗಳೆಲ್ಲಾ ವಶವಾಗಿ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುವುದು.. ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು!.

ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಪರಿಮಿತ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆತ್ಮಾನುಭವದ ನಂತರ, ಆತ್ಮ ದೀಪ್ತಿಯ ನಂತರ, ಪರಿಮಿತವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ಪರಿಮಿತ ತತ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಪರಮಸುಖ, ಪರಮ ಶಾಂತಿ ಎಂಬುವು ಸಂಭವವು.

'ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಪತಂಜಲಿ. ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದೇ ಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು.

ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ ಸುಖಮಯ ಪ್ರಾಣಾಮಯ. ಅಥವಾ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಅಥವಾ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಅಥವಾ ಪವನ ಪುತ್ರರಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲಾ ಮಾರುತಿ ಪುತ್ರರಾಗುವುದು ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಧಾರಕ ನಾವು ಏಕವಾಗುವುದು.

ಗೋ ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು! ಗೋವಿಂದ ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಎಲ್ಲವುದಕ್ಕೂ ಮೂಲವಾದ ಆತ್ಮ ಪದಾರ್ಥ. ಗೋವಿಂದ, ಗೋವಿಂದಾ! ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ, ಆತ್ಮ ಎಂದು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುವುದು! ತಿರುಪತಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರನನ್ನು ಗೋವಿಂದನು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವೆಂಕಟೇಶ್ವರನು ಮಾಡಿದ್ದು ಧ್ಯಾನ! ಆತನು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೋರುವುದು ಧ್ಯಾನ! ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ಹೊರತು ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿ ಇತರರನ್ನು ಇನ್ನು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.. ತಿರುಪತಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ! ಮತ್ತು ಯಾವತ್ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಾಗಲಿ!. 'ತಲೆಗಳಲ್ಲ ಬೋಡುಗಳ... ಆಲೋಚನೆಗಳು ಆಗಬೇಕು ಬೋಡು!' ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ತಲೆಗೂದಲು ಅಲ್ಲ! ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ತಮೋ, ರಜೋ ಗುಣದೋಷಗಳು! ಶ್ರೀವೆಂಕಟೇಶ್ವರನು ಸೂಚಿಸಿದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು, ಜಾರಿ ಮಾಡಿದ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಸದಾ ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ತುಳಸಿವನ ಪುಸ್ತಕ

ಪೂಜಾರಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣಾತ್ಮ

ಪೂಜಾರಿ

'ಭಕ್ತಿ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಎಲೆಗಳನ್ನು, ಹೂಗಳನ್ನು ತಾನು ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾ ಇತರರಿಂದ ಕೊಯ್ಯಿಸುತ್ತಾ, ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವವನು' ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಗೊಂಬೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಿಕೊಂಡಂತೆ, ದೊಡ್ಡ ಗೊಂಬೆಗಳಾದ ವಿಗ್ರಹಗಳೊಡನೆ ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವ 'ದೊಡ್ಡ ಬಾಲಕನು'

ಮಂತ್ರೋಪಾಸಕನು

ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಂಬಿಕೊಂಡವನು, ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದವನು, ಗೊಂಬೆಯಾಟಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟವರು, ಶಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲಾ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಆ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ 'ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡ ಸಾಹಸಿ'.

ವೇದಾಂತಿ

'ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡದ ಪಂಡಿತನು, ಆದರೆ, ಆತ್ಮ ತತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದರೂ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಶಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲವು ಇವೆಯೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದರೂ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರತರುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡದೇ ತನ್ನ ಪದಜಾಲಕ್ಕೆ ತನ್ನ ವಾಕ್‌ಚಾತುರ್ಯಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮುಗ್ಧನಾಗುವ ಮೂರ್ಖನು'.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು

ನಿಜವಾದ, ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಶಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲವು ಇವೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದವನು. ತಕ್ಷಣವೇ ಆ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವುದಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ 'ಆನಾಪನಸತಿ' ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಮಗ್ನವಾದವನು.

ಅವಧೂತ

ಧ್ಯಾನಾನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋದವನು, ನಿರಂತರ 'ಇತರ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಯಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿರುಗುವವನು' ಆದರೆ, ಭೌತಿಕ ಲೋಕಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೂ ಹಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದವನು ಹುಚ್ಚನು ಎಂದು ಈ ಲೋಕದ ಹುಚ್ಚರು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಿದ್ಧನು

ಧ್ಯಾನ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಅಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಹಸ್ತಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡವನನ್ನು ಲೋಕವು ಈತನ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಭಯ ಪಡುತ್ತದೆ, ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧನು

ಕೊನೆಯ ಜನ್ಮಗಳಿಲ್ಲಿರುವವನು, ಎಲ್ಲರ ಸಿದ್ಧತ್ವಕ್ಕೆ, ಬುದ್ಧತ್ವಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವವನು, ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವವನು. 'ಸಿದ್ಧನು' ಆಗಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಬೇಕು ಬುದ್ಧನು ಆಗಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಜ್ಞಾನ ಬೋಧ ನಿರಂತರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಒಬ್ಬಾನೊಬ್ಬ ಪೂರ್ಣಾತ್ಮ

ಸತ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ 'ತಾರೆ' ಯಾಗಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಂತು, ತನ್ನಲ್ಲಿಂದ ನೂತನ ಅಂಶಾತ್ಮಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಕೂಡಾ ಜನನ–ಮರಣ ಚಕ್ರದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಪಡಿಸಿ... ಅವರೂ ಕೂಡಾ ಬುದ್ಧರಾಗುವವರೆಗೂ ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವನು.

ಪಿರಮಿಡ್ ಜ್ಞಾನ ನವರತ್ನಗಳು

1. 'ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರುವು'

'ಸಾಧನೆ' ಎನ್ನುವುದು 'ಗುರುಗಳ ಸಾನಿಧ್ಯದಿಂದಲೇ' ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಗುರುವು ಇಲ್ಲವೋ, ಹೇಳುವವನು ಇಲ್ಲವೋ, ಏನು ಮಾಡಬೇಕೋ, ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೋ, ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕೋ, ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕೋ, ಯಾವುದು ಮಾಡಬಾರದು, ಯಾವುದು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬಾರದೋ, ಯಾವುದು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದೋ ಮತ್ತೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುವವನೇ ಗುರುವು.

ಗುರುವೇ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ 'ಹೀಗೆ ಮಾಡು, ಹಾಗೆ ಮಾಡು, ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಾರದು, ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಹೀಗೆ ಮಾಡು ಈ ಸಿಮೆಂಟು ಬಳಸು, ಈ ಮರಗಳನ್ನು ಬಳಸು' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಆದಕಾರಣ ಹಾಗೆಯೇ ಮತ್ತೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ! 'ಆತ್ಮನೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ' ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? 'ಈ ದೇಹ ದೇವಾಲಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಮಗೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಗುರುಗಳೇ? ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳೇ? ಎಂದು ಮೊದಲು ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ,

ತದ್ವಿದ್ಧಿ ಪ್ರಣಿಪಾತೇನ ಪರಿಪ್ರಶ್ನೇನ ಸೇವಯಾ

ಉಪದೇಕ್ಷ್ಯನ್ತಿತೆ ಜ್ಞಾನಂ ಜ್ಞಾನಿನ ಸ್ತತ್ವದರ್ಶಿನಃ (ಭ.ಗೀ.4–34)

ತಾತ್ಪರ್ಯ: 'ತತ್‌ವಿದ್ಧಿ' ಅಂದರೆ ಆ ಸತ್ಯವೊಂದರ ರೂಪರೇಷೆಗಳು ಜ್ಞಾನವೊಂದರ ರೂಪರೇಷೆಗಳು, ಅದನ್ನು ಸೇರುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ತಿಳಿದುಕೊ! 'ತತ್‌ವಿದ್ಧಿ' ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೋ 'ಪ್ರಣಿಪಾತೇನ'–ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ 'ಪರಿ ಪ್ರಶ್ನೆನ' ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ' ಸೇವೆತಾ– ಆ ಗುರುಗಳು 'ನನ್ನ ಕಾಲು ಒತ್ತು' ಅಂದರೆ ಒತ್ತಿ, ನನಗೆ ತರಕಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ ಅಂದರೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟು ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಏನು ಕೇಳಿದರೆ ಅದು ಮಾಡಬೇಕು'.

ಗುರು ಸೇವೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಗುರುವು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ. 'ಜ್ಞಾನವೆಂದರೇನು?' ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊಂದಬೇಕು? ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು! ಏಕೆಂದರೆ ಆತನು–ಗುರುವು–ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು.

ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಗುರುವು, ಜ್ಞಾನಿ, ತತ್ವದರ್ಶಿ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆದಕಾರಣ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು! ಗುರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು! ಗುರುವಿಗೆ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು! ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಪರಿಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು! ಗುರುವಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕು! ಆಗ ಆ ಗುರುವು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ! ಸತ್ಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ! ಏನು ಮಾಡಬೇಕೋ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ! ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಾರದೋ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ! ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ! ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬಾರದೋ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ ಆತನು. ಆದಕಾರಣ 'ಸಾಧನಾ ಪ್ರಕರಣ' ಎನ್ನುವುದು ಗುರುವಿನ ಬಳಿಯೇ ಮೊದಲಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ?

ಆದಕಾರಣ ಈ ಸಾಧನಾ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ–'ಯಾರು ಗುರುವು', 'ಏನು ಗುರುವು?' ಅಂದರೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ 'ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರುವು'.

ಎರಡು ಪ್ರಯಾಣಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಪ್ರಯಾಣ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನವರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣ. ಇಲ್ಲಿ ಒಳಗಿರುವವರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಒಳಗೆ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ? ನಮಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ 'ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ'ದವರೆಗೆ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು.– ಅದು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೆಂದು, ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದು!. ಆದ ಕಾರಣ ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣ 'ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರುವು' ಎಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಪ್ರಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ! ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಲ್ ಸೊಸೈಟಿಸ್ ರವರ

ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾದ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸೂತ್ರವು, ಆತ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನ ಸೂತ್ರವು ಏನೆಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರುವು'.

'ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿ' ಗುರುಗಳಲ್ಲ! 'ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು' ಗುರುವು ಅಲ್ಲ! ಮತ್ತೆ 'ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ' ಗುರುವಲ್ಲ! 'ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಗುರುವು ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರುವು'.

'ನೀನು' ಎಂದರೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು–ಆ ಮನಸ್ಸು ಅನ್ನುವುದೇ ಶಿಷ್ಯನು! ಶ್ವಾಸ ಎನ್ನುವುದೇ ಗುರುವು! ಶಿಷ್ಯನು ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗುರುಗಳ ಕಾಲಿನ ಬಳಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ಶ್ವಾಸದ ಬಳಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಠಯೋಗ ಮಾಡುವವರಾದರೆ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಇತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವೂ ತಿಳಿಯದವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಖಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು–'ಗುರುವಿನ ಬಳಿ! ಯಾರು–ಗುರುವು–ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರುವು' ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರು! ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರು! ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರು!

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಬಂದಿರುವೆವು ಅಂದರೆ, 'ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರುವು' ಎಂಬ ಆ ಮೂಲವೊಂದರ ಸಿದ್ಧಾಂತದವರೆಗೆ ನಾವು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಆ ಸತ್ಯವೊಂದರ ಬಳಿಗೆ ನಾವು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇದೇ ಮೂಲಧ್ಯಾನ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಈ ಶ್ವಾಸ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಏಕವಾಗಬೇಕು. ಶ್ವಾಸ ಅಂದರೆ ಗೊತ್ತಿದೆ ನಿಮಗೆ, ಅದು ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸ! ಈ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನೇ 'ಆನ', 'ಪಾನ' ಎಂದು ಪಾಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಏಕವಾಗಬೇಕು. ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ತನ್ಮಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಲೀನವಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಏಕವಾಗುವುದನ್ನೇ, ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರುವು ಎಂಬ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಏಕವಾಗುವುದೇ, ಈ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳು ಎಂಬ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯೊಡನೆ ಏಕವಾಗುವುದನ್ನೇ, 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಎಂದನು ಗೌತವ ಬುದ್ಧನು. ಗುರುವು ಏನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡನು ಆತನು. 'ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಏಕವಾಗಿರಯ್ಯ' ಎಂದು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಬೋಧಿಸಿದನು.

ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು ಎಷ್ಟೋ ಜನರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದನು. ತಾರಕ ರಾಮನು, ಉದ್ಧಕ ರಾಮಭದ್ರನು ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ಜನ–ಅವರು 'ಮಂತ್ರವೇ ಗುರುವು', 'ನೀನು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಇರು' ಅದೇ ನಿನಗೆ ಗುರುವು ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ 'ಸುಮ್ಮನೆ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ನೀನು ಮನನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರು' ಎಂದು ಎಷ್ಟೋಜನ ಗುರುಗಳು ಎಷ್ಟೇಷ್ಟೋ ಹೇಳಿದರು. ಮತ್ತೆ 'ಮೂಗು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಇರು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸು, ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು

ಲಗ್ನ ಮಾಡು', ಹೀಗೆ ಏನೇನೋ ಹೇಳಿದರು. ಆತನು ಪಾಪ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದನು. ಆತನು 'ಅದು ತಪ್ಪು'.. 'ಇದು ತಪ್ಪು'.. ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಐದುವರೆ ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಯಿತು! ಕೊನೆಗೆ ಮಾಡಿ ಒಂದೊಂದು ತಪ್ಪು.. 'ಇದು ತಪ್ಪು', 'ಅದು ತಪ್ಪು', ಸಹಜವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿರುವ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ. ಯಾವ ಕುಂಭಕ ಇಲ್ಲದ ಕುಂಭಕ ರಹಿತವಾದ ಕೇವಲ ಪೂರಕ ರೇಚಕಾತ್ಮವಾದ ಆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಟ್ಟನು 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಮಾಡಿದನು.

ತಕ್ಷಣವೇ ಆತನಿಗೆ 'ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು' ಒಂದನೇ ಜಾವದಲ್ಲಿ, ಎರಡನೆಯ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ 'ಜನ್ಮ ಪರಂಪರೆ, ಕರ್ಮ ಪರಂಪರೆ'ಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡನು.

ಮೂರನೇ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯ ದುಃಖವು, ಕೋರಿಕೆಯಿಂದ ಎಂದು, ಆ ಕೋರಿಕೆ ಅವಿದ್ಯೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆಂದು, ಆ ಅವಿದ್ಯೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡನು. ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಾಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡನು, ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ, ನಂತರ ತನ್ನ ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಾ ಎಲ್ಲರಿಗೂ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದನು.

ನಾನು ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಸರಳವಾದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿಟ್ಟೆನು. ಇನ್ನೇನು ಮಾಡಬಾರದು. ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು, 'ರಾಮ, ರಾಮ' ಎನ್ನಬಾರದು. ರಾಮನ ವಿಗ್ರಹ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಬೇಡ, ಫಲಾನಾ ಗುರುವೊಬ್ಬರ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಬೇಡ. ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉಸಿರು ಬಿಗಿದು ಕುಂಭಕವಂತಹವು ಮಾಡಬಾರದು. ಎಂದು ಹೀಗೆ ಏನೇನು ಮಾಡಬಾರದೋ ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಒಂದೇ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಅದೇ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'– 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'. ಏಕೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ಎನ್ನುವುದೇ ಗುರುವು! ಬುದ್ಧನು ಗುರುವು ಅಲ್ಲವೆಂದು ಬುದ್ಧನೇ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಹೇಳಿದನು. 'ಅಪ್ಪೋ ದೀಪೋಭವ'–'ಯಾರಿಗೆ ಅವರೇ ದೀಪವಾಗಬೇಕು' ಅಂದರೆ ಏನು? 'ನಾನು ದೀಪವಲ್ಲ' ಎಂದನು 'ನಿನ್ನ ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರುವು' ಎಂದನು ಬುದ್ಧನು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಲ್ ಸೊಸೈಟಿಯೊಂದರ ಮೂಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ, 'ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರುವು'. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದವರಿಗೆ, ನಮಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುತ್ತದೆ. 'ಆತ್ಮೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮನು' ಎಂದು ಜೀವವೇ ದೇವರು ಎಂದು 'ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ'ವೆಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು! ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಗುರುವಿನ ವಿಷಯವೇ ತಿಳಿಯದು.

'ಗುರುವೇ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು' ಆ ಗುರುವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಕುರುಡು ವಿದ್ಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲಾ 'ಕುರುಡೆತ್ತು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ' ವಿಷಯವೆಲ್ಲಾ!

ಏಕೆ ಈ ಎತ್ತು ಕುರುಡಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ನಿಜವಾದ ಸಂಗತಿ ಇಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.. ಎಲ್ಲಾ ಇವೆ ಆದರೆ 'ಅಳಿಯನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಶನಿ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಸತ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗೊತ್ತು, ಆದರೆ ಗುರುವು ಯಾರೋ ತಿಳಿಯದು!

ನಮಗೆ 'ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರುವು'– ಓಂಕಾರ ಗುರುವು ಅಲ್ಲ, ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ಗುರುವು ಅಲ್ಲ, ನಮಾಜ್, ಲಾಯಿಲಾಹ್ ಇಲ್ಲಲ್ಲಾಹ್ ಎಂದು ಅಜಾ ಹಾಡಿದರೆ, ಗಂಟಲನ್ನು ಏರಿಸಿ ಹಾಡಿದರೆ ಏನು ಅಲ್ಲ! ಮಕ್ಕಾಗೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಗುರುವು ಇಲ್ಲ. ಕಾಶಿಗೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಗುರುವು ಇಲ್ಲ.. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಗುರುವು? ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾನೆ ಗುರುವು.

ಅದಕ್ಕೆ ಅನ್ನಮಾಚಾರ್ಯರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ 'ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ದೇವರಿದ್ದಾನೆ, ಯೋಗಿಂದ್ರರಿಗೆ ದೇಹದ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಗಣಿ ಇದೆ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನೋಡಿದಿರಾ ಆತನಿಗೆ ಈ ರಹಸ್ಯ ಗೊತ್ತು! 'ಕಾಯಕ (ದೇಹದ) ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಗಣಿ ಇದೆ', 'ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ದೇವರಿದ್ದಾನೆ', 'ಯೋಗೀಂದ್ರರಿಗೆ' ನೋಡಿದಿರಾ. ಈ ರಹಸ್ಯವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ವಾಲ್ಮೀಕಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ 'ವಾಯು ಪುತ್ರನಾಗು ಮಗು, ಪವನಪುತ್ರನಾಗು ಮಗು, ಮಾರುತಿ ಪುತ್ರನಾಗು ಮಗು' ಎಂದನು, ಇದನ್ನೇ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಎಂದನು. ಆದಕಾರಣ ಈ 'ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರುವು'. ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಅಣುವಣುವಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಬೇಕೆಂದರೂ ಶ್ವಾಸದ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು– ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡಬೇಕು.

'ಆನಾಪಾನಸತಿ'ಯೊಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕು, ಕಣ್ಣೆರಡನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈ ಎರಡನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು, ಕಾಲು ಎರಡನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮೆದುಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇಡಬೇಕು'. ಶ್ವಾಸವೇ ಗುರುವು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವೇ ಮತ್ತೆ ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಏಕ ವಾಗುವುದು! ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು'

ಪಿರಮಿಡ್ ಸತ್ಯ ವಾಕ್ಯಗಳು–ಪುಸ್ತಕ ಚಕ್ಷುಗಳು (ಕಣ್ಣುಗಳು)

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಕ್ಷುಗಳು (ಕಣ್ಣು)ಗಳಿವೆ. 1. ಚರ್ಮಚಕ್ಷು 2.ಮನೋಚಕ್ಷು 3) ದಿವ್ಯಚಕ್ಷು 4. ಜ್ಞಾನಚಕ್ಷು.

ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೊದಲನೆಯ ಮತ್ತೆ ಎರಡನೆಯ ಚಕ್ಷುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಮನೋ ಚಕ್ಷುವು ಮುಚ್ಚಿದೊಡನೆ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ– ತನಗೆ ತಾನೇ, 'ಮನೋಚಕ್ಷುವು' ಮುಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವೇ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'. ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವೊಂದರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿಸ್ಫೋಟನೆಯನ್ನೇ 'ವಿಪಸ್ಸನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ, ಅಂದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದೃಕ್ಪಥದೊಂದಿಗೆ, ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಂಡರೇನೇ 'ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವು' ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷುವು ಇರುವುದು ಆತ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಿ ಕೊಂಡವರನ್ನೇ 'ದಿವ್ಯರು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ

ಮನಸ್ಸನಲ್ಲಿರುವ ಆಲೋಚನಾ ತರಂಗಗಳ ಗೊಂದಲದಿಂದ, ಒಳಗಿನ ಧ್ವನಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿಸುವುದೇ 'ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

'ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ' ಆದೊಡನೆ 'ವಿಪಸ್ಸನ' ಮೊದಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ವಿಪಸ್ಸನ' ಅಂದರೆ 'ದಿವ್ಯ ಅನುಭವಗಳು' ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಎಂಬ ಮುಸುಗು ತೆಗೆದೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪ ನಮಗೆ ಗೋಚರವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆನಂದೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಪುಸ್ತಕ 'ಕಾಲ ವಿನಿಯೋಗ'

ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಮನೆಯಿಂದ ಆಫೀಸಿಗೆ, ಆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿಟ್ಟರೆ ಆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಆನಂದ ಬರುತ್ತದೋ!.

ಇದು ತಿಳಿಯದವರು ಜೀವನ ಬೇಸರ, ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬೋರ್, ಈ ಹುಚ್ಚು ಪ್ರಯಾಣ ಬೋರ್, ಎಂದು ಬಸ್ಸನ್ನು ಬೈಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಡ್ರೈವರನ್ನು ಬೈಯ್ದುಕೊಂಡು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಕುಗ್ಗಿ ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ, ಈ ವಿನೋದ (ಎಂಜಾಯ್‌ಮೆಂಟ್) ವಿಜ್ಞಾನ ತಿಳಿದವರು, 'ಧ್ಯಾನಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು' ತಿಳಿದವರು, ಆನಂದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದ್ದವರು–ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೊಡನೆ 'ಈಗ ನಾನು ಧ್ಯಾನವೆಂಬ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಓದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನಾವು ಆನಂದದಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ–ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಆಫೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಏನೂ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಒಂದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಸಂಗೀತದ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ಕೇಳಬಹುದು. ಆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನಾದರೂ ಎಂತಹ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ! ಎಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತಂತ್ರಗಳು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ! ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನವೇ!

ರಿಕಾರ್ಡಿಂಗ್ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಂಬುದು ದೊಡ್ಡ ವಿಜ್ಞಾನ! ಅದೊಂದು ಕಲೆ, ಅದೊಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ! ಮತ್ತೆ ಪ್ರತಿ ಸಣ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರವಿರುವಾಗ 'ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ಆನಂದವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಕಳೆಯ ಬೇಕು? ಎಂಬ ಅದ್ಭುತವಾದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ'ವಿರುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಏಳುತ್ತೇವೆ, ಎದ್ದು ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಮಲಗುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮಲಗುತ್ತೇವೆ. ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಅಲ್ಲದೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಎದ್ದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ, ಇನ್ನೂ ಆನಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ! ನಾವು ಆ ಗಂಟೆ ಮಲಗುವ ಆನಂದಕ್ಕಿಂತಾ ಬೇಗನೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿಟ್ಟರೆ, ಅದ್ಭುತವಾದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ ನಡೆದು, ಎಷ್ಟು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೋ!.

ಹಾಗೆಯೇ, ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ–ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ. ಆನಂದವು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ, ಅದೇ ಶ್ರಮವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದವು ಬಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮೂರು ರೀತಿಯ ಆನಂದಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವು 'ವಿಷಯಾನಂದ, 'ಭಜನಾನಂದ' ಮತ್ತು 'ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ'.

ವಿಷಯಾನಂದವೆಂದರೆ ನಾವು ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಇಡ್ಲಿ ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುವಂತೆ, 'ಭಜನಾನಂದ' ಅಂದರೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು. 'ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ' ಅಂದರೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ಥಿತವಾಗುವುದು ಎಂಬುದು. ವಿಷಯಾನಂದಕ್ಕಿಂತ ಭಜನಾನಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ 'ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ' ಅಂದರೆ, ನಾವು 'ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ ನಡೆದಾಗ ಹೊಂದುವ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯ ಆನಂದ' ಸಾವಿರಪಟ್ಟು ಮಹತ್ವದ್ದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗಿದಾಂಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದವನ್ನು ನಾವು ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊರಳಾಡುವ ಬದಲು ಆ ಗಂಟೆ ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿಟ್ಟರೆ ಎಷ್ಟು ಆನಂದವೋ!

ಆರೋಗ್ಯ ಒಂದು ಸ್ವವರ–ಪುಸ್ತಕ 'ಬಂಡಿಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸು'

ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ರಾಜನಗರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದನು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೇ ಬಾರಿಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿದನು, ಒಬ್ಬ ಮುದುಕನನ್ನು ನೋಡಿದನು, ಒಂದು ಸಾವನ್ನು ನೋಡಿದನು, ಭಿಕ್ಷುಕನನ್ನು ನೋಡಿದನು. ತನ್ನ ರಥ ಸಾರಥಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದನು? 'ನಾನು ಕೂಡಾ ಮುದುಕನಾಗುತ್ತೇನೆಯೇ' ಎಂದು. 'ಆಗುವೆ ಸ್ವಾಮಿ', ನಾನೂ ಕೂಡಾ ಸಾಯುತ್ತೇನೆಯೇ?. 'ಸಾಯುವೆ ಸ್ವಾಮಿ' ಎಂದನು. ತಕ್ಷಣವೇ ಅತನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗು! ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸು! ಬಂಡಿಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸು! ನಾನು ನೋಡಬೇಕಾದದ್ದು ಆಯಿತು. ಇವುಗಳಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ನನಗೆ 'ಈ ಸಾವು, ಮುದಿತನ' ಇವೆಲ್ಲಾ ಬರದಂತೆ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಇರದಂತೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಎಂದು ಆತನು ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡನು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೋ ತಿರುಗಿದನು.

ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಆ 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ' ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, 'ಅದು ಅಸಂಪೂರ್ಣ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ' ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ತಾನು ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡನು. ಅದ್ಭುತವಾದ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಯ ಮೂಲಕ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದ ಮೂಲಕ; ತನ್ನ ಮೂರನೇಯ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆಸಿಕೊಂಡು 'ತಾನು ಈ ಶರೀರವಲ್ಲ' ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡನು. ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ತಾನು ಇದ್ದೇನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡನು. 'ಆ ತಾನೇ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಇದೆ! ಪ್ರಾಣ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ತಾನೇ! ಆ ಪ್ರಾಣವೇ ತಾನು! ಆ ಶಕ್ತಿಯು (ಎನರ್ಜಿ) ತಾನೇ' ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡನು.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ದುಃಖದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತನಾದನು. ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿಗೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡನು 'ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿಗೆ ಮಾರ್ಗ, ರೋಗ ವಿಮುಕ್ತಿಗೆ ಮಾರ್ಗ' ಕಂಡುಕೊಂಡನು.

ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ

ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಕೂಡಾ ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತು ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದ್ಭುತವಾದ 'ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ' ಆಗ ಎಷ್ಟು ಲಕ್ಷಗಳ

ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಈ ಭೌತಿಕ ಕಾಯವು (ದೇಹವು) ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತಯಾರಾದ ಈ ವಾಹನವೊಂದಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೂಡಾ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನ 24 ಗಂಟೆಗಳು ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದೇ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಯೊಂದರ ಲಕ್ಷ್ಯ. ಅದ್ಭುತವಾದ ಆರೋಗ್ಯವು ಬೇಕೆಂದರೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಅಭ್ಯಾಸ ಮೌಲಿಕವಾದದ್ದು.

ಮುಮ್ಮಡಿವರಂ ಬಾಲಯೋಗಿ

ಮುಮ್ಮಡಿವರಂ ಬಾಲಯೋಗಿ ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೂ ಊಟವಿಲ್ಲದೇ ಮತ್ತೆ 'ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ' ಯೊಡನೆ, 'ಯೋಗ ಶಕ್ತಿ'ಯೊಡನೆ, 'ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿ'ಯೊಡನೆ ಮತ್ತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳು ಜೀವಿಸಿದರು. ಹಿಮಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಯಾವ ಊಟವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ ಕಾರಣ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಊಟವೇ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬೇಕಾದದ್ದೆಲ್ಲಾ ಈ ಅದ್ಭುತ ದೇಹವೊಂದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೆ ಹಾಗೆ ಸದಾ ಪೂರೈಸುತ್ತಾ, ಇರುವುದೇ. ಕಾರಣ 'ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾದ' ಭೋಜನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ.

ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಆದ ಕಾರಣ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರವು 'ಆನಾಪಾನಸತಿ', ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು.

ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ

ಮೊದಲು 'ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ'ಯನ್ನು ಅನುಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿ ಭಾವದಲ್ಲೂ ಭೌತಿಕ ಕಾಯಕ್ಕೆ (ದೇಹಕ್ಕೆ) ಒದಗಿಸುತ್ತಾ, ಮತ್ತೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'ಯ ಮೂಲಕ ದಿನಕ್ಕೆ ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು ಅದ್ಭುತವಾದ 'ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ'ಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾ, ಮತ್ತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ, ಭೌತಿಕ ಕಾಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಲಮಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮತ್ತೆ ಆಗಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಒಳ್ಳೆಯ ರುಚಿಕರವಾದ, ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

'ಆರೋಗ್ಯವು ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಮೊದಲಾಗುತ್ತದೆ!'

ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವು, ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಮೊದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ 'ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ಡಿ'ಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳೋಣ– 'ಎ' ಅಂದರೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'–ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ. 'ಬಿ' ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ ಅಂದರೆ

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದು– 'ಸಿ' ಅಂದರೆ ಅದ್ಭುತವಾದ 'ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ'ಯನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಆವಾಹನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು– 'ಡಿ' ಅಂದರೆ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷು ಜ್ಞಾನ–ಆತ್ಮಾನುಭವ.

ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗಬೇಕು

ಕಾರಣ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'ಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾದಾಗ ಅಪಾರವಾದ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ನಮಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಬೇಕೆಂದರೆ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವೇ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'. ಕಾರಣ ಆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ 'ಸಿ' ಯಾವಾಗಾದರೆ ಆಗ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು. ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು.

ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಎಷ್ಟೂ ಸಾವಿರ ಕಿ.ಮೀ.ಗಳು ಪ್ರತೀ ತಿಂಗಳು ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಎಷ್ಟೋ ಲಕ್ಷಗಳ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ! ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿಯೊಂದಿಗೆ, ಲಕ್ಷ ಜನಗಳೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇನೆ! ಮತ್ತೆ, ಇಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ನಾನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಲ್ಲೆನೆಂದರೆ, ಅದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರವೊಂದರ ಅಪಾರವಾದ ಬಲದಿಂದಲೇ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಸಾಧ್ಯ!

ಮಾಧವ ಸೇವೆಯೇ–ಮಾನವ ಸೇವೆ–ಪುಸ್ತಕ
ಪಿರಮಿಡ್ ಸೂತ್ರಗಳೇ ಮಾನವರಿಗೆ ಆದರ್ಶ ಸೂತ್ರಗಳು

ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಎಲ್ಲರೂ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡೋಣ. ಕಣ್ಣೆರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡೋಣ. ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳಾಗೋಣ, ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ವೃಕ್ಷಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸೋಣ– ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಲಿಸೋಣ. ನೀನು, ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿತಿರುವೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೀನು ಧ್ಯಾನವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಸು, ಈಗ ನೀನು ಶಾಖಾಹಾರಿಯಾಗಿರುವೆ, ಎಲ್ಲರನ್ನು ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡು, ಈಗ ನೀನು ವೃಕ್ಷಗಳನ್ನು ಕಡಿಯಬಾರದೆಂದು ಕಲಿತಿರುವೆ. ಕಾರಣ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಲಿಸು ಎಂದು ಬೋಧಿಸೋಣ!

ಮಾಡೋಣ! ಮಾಡಿಸೋಣ! ನಾವೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಆಧಾರಪಟ್ಟಿವೆ.

'Teaching is the best way to learning'

– **ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ.**

ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ ಪುಸ್ತಕ

ಪೂರ್ವದದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುಕುಲಗಳಲ್ಲಿ ರಾಮನಿಗೆ ವಶಿಷ್ಠರು, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಸಾಂದೀಪ ಮುನಿ, ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಅದನ್ನೇ ತಿರುಗಿ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರವೇಶ ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸತ್ಯ, ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸತ್ಯ ಎಂಬುದು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ. ಸತ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ! ಸತ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಸರ್ವದೇಶ, ಕಾಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದದ್ದು. ಈ ದಿನ ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲಾದರೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'... ಆನ ಅಂದರೆ 'ಉಚ್ಛ್ವಾಸ'. 'ಆಪಾನ' ಅಂದರೆ 'ನಿಶ್ವಾಸ', ಸತಿ ಅಂದರೆ ಕೂಡಿರುವುದು... ಈ ಒಂದು 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಎಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ.. ಅದೇ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಸಾಂಧೀಪರು, ಶ್ರೀರಾಮನಿಗೆ ವಶಿಷ್ಠರು, ಶ್ರೀ ಆಂಜನೇಯ ಸ್ವಾಮಿಗೆ ಅಂಜನಾದೇವಿ ಕಲಿಸಿದರು. ಅಂದಿಗೂ, ಇಂದಿಗೂ, ಎಂದಿಗೂ ಅದೇ ಧ್ಯಾನ ಸತ್ಯ!

ಜ್ಞಾನಕ್ಷೇತ್ರ ಪುಸ್ತಕ

ಧ್ಯಾನಕ್ಷೇತ್ರ

ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುವುದು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾದದ್ದು. 'ಧ್ಯಾನಕ್ಷೇತ್ರ' ವೆಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಮೌಲಿಕವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರ. 'ಧ್ಯಾನಕ್ಷೇತ್ರ' ವೆಂಬುದು ಬಹಳ ಬಹಳ ಸರಳ. ಕೇವಲ ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಇರಿ, ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.. ಅಷ್ಟೇ! ಧ್ಯಾನಕ್ಷೇತ್ರ ಬಹಳ ಸರಳ. ಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಅನಂತವಾದದ್ದು.

ಧ್ಯಾನಕ್ಷೇತ್ರ–ಕಣ್ಣೆರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೋ! ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಿಡು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿಡು–ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ. ಆತ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರ ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಧ್ಯಾನಕ್ಷೇತ್ರ ಬಹಳ ಸರಳ. ಎರಡೇ ಎರಡು ಪದಗಳು–ಶ್ವಾಸಾನುಸಂಧಾನದ ಮೂಲಕ–ಮೊದಲು ಸ್ಥಿರಸುಖಾಸನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೋ! ನಂತರ ಶ್ವಾಸಾನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾ ಇರು–ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ನಿರೋಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ನಂತರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಎಲ್ಲಾ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣ, ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಜ್ಞಾನಕ್ಷೆತ್ರ ವೆಂಬುದು ಒಂದು ವಿಸ್ತಾರವಾದ, ಸುವಿಸ್ತಾರವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದು! ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಅನುಕ್ಷಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಂದಲೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕಲಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

ಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಜೋರಾಗಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಹೊಡೆಯೋಣ! ಈ ಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕ್ಷೇತ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಜೋರಾಗಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಹೊಡೆಯೋಣ –ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ.

'ಆನಾಪಾನಸತಿ'–ಪುಸ್ತಕ

ಆನಾಪಾನಸತಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಆನಾಪಾನಸತಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ? ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕಾಲೆರಡು ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿ, ಕೈಗಳರೆಡು ಕಟ್ಟಿ, ಕಣ್ಣೆರಡು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿ, 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಶ್ವಾಸ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು

ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅಜ್ಞಾಚಕ್ರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನಾಗಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

'ಜೀವನ ಧ್ಯೇಯ' ಪುಸ್ತಕ

ವೈಂಕುಂಠ ದ್ವಾರ..... ಜಯ ವಿಜಯರು

ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣೇ ವೈಂಕುಂಠ ದ್ವಾರ. ವೈಕುಂಠ ದ್ವಾರ ಪಾಲಕರೇ ಜಯವಿಜಯರು. ಸತ್ಯವೇ ವೈಕುಂಠ ಲೋಕ. ವೈಕುಂಠ ದ್ವಾರದ ಬಳಿ ಕಾವಲು ಕಾಯುವ ದ್ವಾರಪಾಲಕರೇ ಜಯವಿಜಯರು. 'ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳು'– 'ಜಯವಿಜಯರು' ಯಾವಾಗಲೂ ಪಹರೆ ಕಾಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ... ಕಾವಲು ಕಾಯುತ್ತಾ..... ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ಈ ಕಡೆ, ಈ ಕಡೆಯಿಂದ ಆಕಡೆ... ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ಈ ಕಡೆಗೆ, ಈ ಕಡೆಯಿಂದ ಆಕಡೆಗೆ ಯಾವಾಗಲು ತಿರುಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಆ 'ದ್ವಾರಪಾಲಕರೊಡನೆ' ನಾವು ಸ್ನೇಹ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರನ್ನು ಒಲುಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ.... ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಒಳಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ವೈಕುಂಠ ದ್ವಾರದ ಬಾಗಿಲುಗಳು ತೆರೆಯುತ್ತವೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗಾದರೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ.. ಅಂದರೆ ಜಯ ವಿಜಯರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಇರುತ್ತೇವೆಯೋ..... ಆಗಲೇ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವುದು, ಆಗಲೇ ವೈಕುಂಠ ದ್ವಾರವು ತೆರೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು... ಆಗಲೇ ನಮ್ಮ ವೈಕುಂಠ ಲೋಕ ಪ್ರವೇಶ ನಡೆಯುವುದು... ಆಗಲೇ ನಾವು ವೈಕುಂಠ ಲೋಕವಾಸಿಗಳಾಗುವುದು. ಯಾರಾದರೆ ಜಯ ವಿಜಯರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೋ, ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡುತ್ತಾರೋ, 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ.... ಅವರಿಗೆ 'ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜಯ.. ಮತ್ತೆ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಜಯ'–ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ

"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.

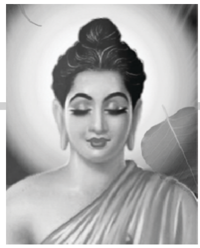
ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು....
ಅವರವರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು
ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ
ಹೀಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

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



"ಮೈತ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸು,
ಇದರಿಂದಾಗಿ ದ್ವೇಷವು ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
ಕರುಣಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸು,
ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕ್ರೌರ್ಯವು ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
ಮುದಿತಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸು,
ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಸೂಯೆ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
ಉಪೇಕ್ಷಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸು,
ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಿಯ, ಅಪ್ರಿಯ ಭಾವ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
ಅಶುಭಾಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸು,
ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸುಂದರತೆಯ ಭಾವ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
ಅನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸು,
ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಎಂಬ ಅಹಂ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
ಅನಾಪಾನಾಸತಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸು,
ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ,
ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ."

- ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧ

ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ

ನಾರಾಯಣಪ್ಪಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು–560 066.

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಹೆಚ್. ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ, 9449695503

ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಎಸ್.ಎನ್. 80500 82689

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಬಿರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

* ಪ್ರತಿ ಸೋಮವಾರ ಸಂಜೆ 6.30 ರಿಂದ 8.30 ರವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
* ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಹಾಗೂ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಧ್ಯಾನ
* ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಬಿರ ಉಚಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಇದರ ವಿವರಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಕಸ್ತೂರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಿಎಂಸಿ ಕನ್ನಡ ಚಾನೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು.

ಶ್ರೀ ರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು

1. ಮಹಾತ್ಮರ ಸಂದೇಶಗಳು	–	ರೂ. 40/–
2. ಮಾನವನು ಯೋಗಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ	–	ರೂ. 50/–
3. ಆತ್ಮ ಹಂತಕರು ಯಾರು?	–	ರೂ. 50/–
4. ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ	–	ರೂ. 130/–
5. ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ	–	ರೂ. 50/–
6. ಉತ್ತಮ ಪುರುಷ	–	ರೂ. 70/–
7. ಈ ಜೀವನವಿರುವುದು ಏಕೆ?	–	ರೂ. 50/–
8. ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು	–	ರೂ. 50/–
9. ಪುನರ್ಜನ್ಮ	–	ರೂ. 130/–
10. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅಂತರಾರ್ಥ	–	ರೂ.
11. ಬುದ್ಧನ ಸೂಕ್ತಿಗಳು	–	ರೂ.
12. ಜೀವನ ಶಾಸ್ತ್ರ	–	ರೂ.
14. ಸತ್ಯ ಮಾರ್ಗ	–	ರೂ.

ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್

ಕೆಬ್ಬೆದೊಡ್ಡಿ ಗ್ರಾಮ, ಹಾರೋಹಳ್ಳಿ ಹೋಬಳಿ, ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಪ್ರಕೃತಿ ವ್ಯಾಲಿ (ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು) ಯಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಿದರೆಂದರೆ? ನಿನ್ನಂತೆ ನೀನು ಇರಯ್ಯಾ, ನಿನ್ನಂತೆ ನೀನು ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವೇನು? ನನ್ನಂತೆ ಇರಬೇಡ. 'ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ಮಾಡು ಆದರೆ, ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡ' ನನಗೆ ತಕ್ಕಂತಹುದು ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ನಿನಗೆ ತಕ್ಕಂತಹುದನ್ನು ನಿನಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಿನ್ನ ಸ್ವಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ನಿನಗೆ ಏನು ಅನಿಸಿದರೆ ಅದು ಮಾಡು, ನನ್ನ ಸ್ವಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ನನಗೆ ಯಾವುದು ಅನಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನಂತೆ ನಾನಾಗಲಿ, ನನ್ನಂತೆ ನೀನು ಅಲ್ಲ, ನಿನ್ನಂತೆ ನಾನಲ್ಲ, ಯಾರಂತೆ ಅವರು. ಹುಲಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ನರಿಯು ಬರೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಏನು ಲಾಭ? ಅದು ಹುಲಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆಯೇ? ಹುಲಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ನರಿಯು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನ ಹಾಗೆ ನೀನಿರು, ನನ್ನಂತೆ ನಾನಿದ್ದೇನೆ ಅಷ್ಟೇ. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ನನ್ನ ಹಾಗೆ ಇರುವುದು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ ನಿನ್ನ ಹಾಗೆ ನೀನು ಇರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಷ್ಟೇ? ಎಂದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಂದೇಶಗಳ ಮೂಲಕ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಅಂದರೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಧ್ಯಾನವೊಂದರ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ 'ಸಂಗೀತ ಧ್ಯಾನ'ದಿಂದ ಈ ಲಾಭಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನಾಧರಿಸಿಯಾದರೂ ನಾವು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವೊಂದರ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಯಾವ ಯಾವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸಂದೇಶಗಳಲಿ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬರುವ ಲಾಭಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೋ ಆ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅವರು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ 'ಸಂಗೀತದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದಿಂದ ಈ ಲಾಭಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೆಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲ.

–ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವ್

ರೂ 80/-

ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್, ಇಂಡಿಯಾ
ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮಾಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ
https: //www.youtube.com/pmckannada ● www.meditationeverywhere.org ● www.pssmovement.org

ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್
ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,
ನಾರಾಯಣಪ್ಪ ಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್ ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 066
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಹೆಚ್.ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ / 9449695503
ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಸ್.ಎನ್ / 8050082689