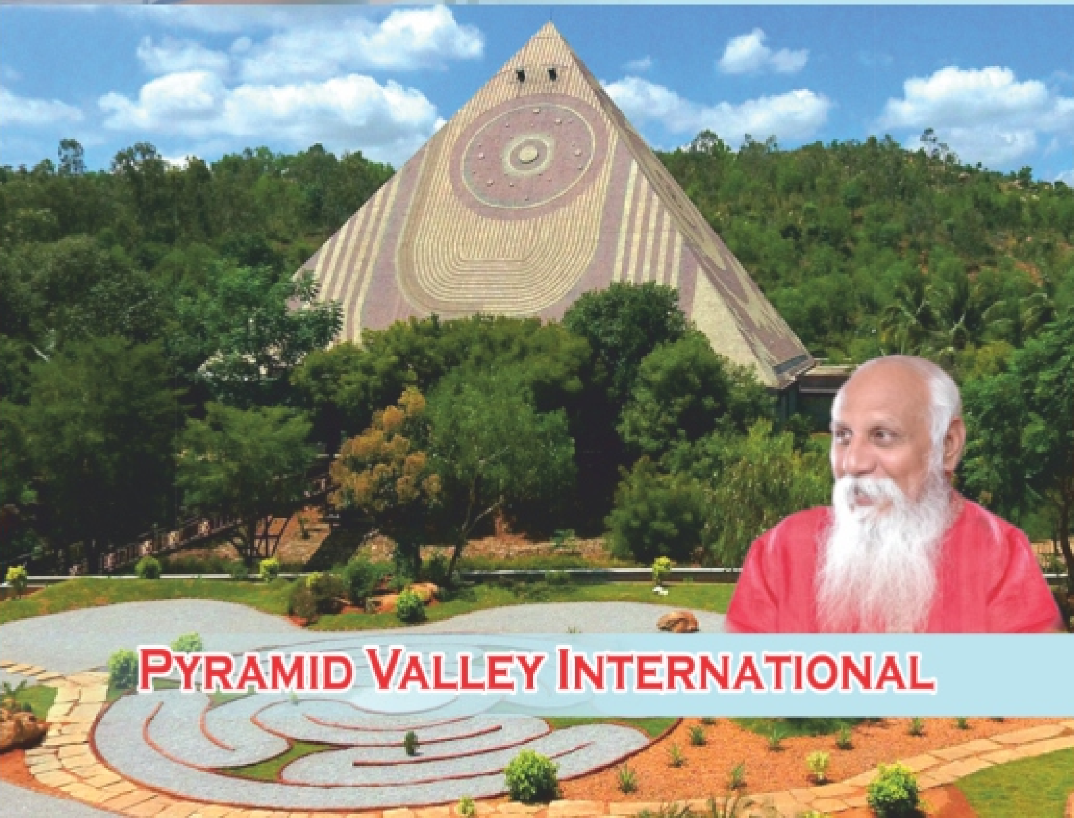
ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ,

ಮಾನವನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

– ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ವರಿಷ್ಠ ತಟವರ್ತಿ ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ : ಉಮಾ ಲೋಕೇಶ್

SRI RAMADHAMA MEDITATION CENTRE



PYRAMID VALLEY INTERNATIONAL

ಮಾನವನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

– ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ವರಿಷ್ಠ ತಟವರ್ತಿ ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ : ಉಮಾ ಲೋಕೇಶ್

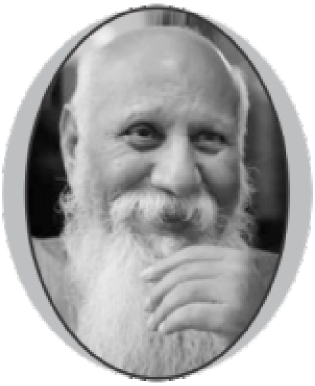
PYRAMID VALLEY INTERNATIONAL
Meditate | Heal | Transform

PMC ಕನ್ನಡ
ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ... ಸತ್ಯ ದರ್ಶನ

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್

www.pyramidvalley.org www.pssmovement.org

ಮಾನವನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು



ಎಲ್ಲಾ ಹಕ್ಕುಗಳು : ಪ್ರಕಾಶಕರದ್ದು

ಮುದ್ರಣ : ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ 2025

ಪ್ರತಿಗಳು : 1000

ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು : 48+4 = 52 ಪುಟಗಳು

ಪ್ರಕಟಣೆ : ನವೆಂಬರ್, 2025.

ಬೆಲೆ : ರೂ. 50.00

ಮುದ್ರಣ ಮತ್ತು ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ :

ನಾಗರಾಜ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್,

ಬೆಂಗಳೂರು ರಸ್ತೆ, ಚಳ್ಳಕೆರೆ – 577522.

ಮೊ : 9448873673.

ಪ್ರತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :

1) ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ – ಮೊ : 9449695503

2) ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್.ಎನ್. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ – ಮೊ : 8050082689.

ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್
ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ
ನಾರಾಯಣಪ್ಪ ಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560066.

ಸ್ವ–ಪರಿಚಯ

ನನ್ನ ಹೆಸರು **ಹೆಚ್.ಎಸ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ.** ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿವಿಲ್ ಇಂಜಿನೀಯರ್. 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 ಸಿದ್ಧ **ಸಮಾಧಿ 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 ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು 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 ಸದಾವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ 'ನಿತ್ಯ ಅನ್ನದಾನ ಸೇವೆ'ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನು ಮಾಧವನಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ **'ಸಸ್ಯಹಾರ', 'ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ', ಸಜ್ಜನ–ಸಾಂಗತ್ಯ', ಅಂದರೆ ಸತ್ಸಂಗ ಹಾಗೂ ಪಿರಮಿಡ್ ಶಕ್ತಿ ಬಳಕೆ'** ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ, ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಬುದ್ಧಿ–ವಿಕಾಸ, ಆನಂದದ ಜೀವನ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಲಭಿಸುವುದು. ಹೊಸ ಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ **'ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್'** 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 ಮರು ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ತೆಲುಗಿನ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕನ್ನಡ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧಕರಿಗೂ ದೊರಕಲೆಂದು ನಾವು ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿಗಳು,
ಹೆಚ್.ಎಸ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮತ್ತು ಎಸ್.ಎನ್. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ,
ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು, ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣ

1) ಮಾನವನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು	–	05
2) ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದುವುದು?	–	24
3) ಜಗದ್ಗುರು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು	–	29
4) ಪಂಚಕೋಶಗಳೆಂದರೆ	–	35
5) ಚಿಂತೆ – ಚಿಂತನೆ – ನಿಶ್ಚಿಂತೆ	–	42

ಧ್ಯಾನ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು :

- “ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳು ಏಕೆ ಬರುತ್ತಿವೆ ?” ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೋಸ್ಕರ - ಧ್ಯಾನ.
- “ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳುಒತ್ತಡಗಳು ಏಕೆ ಇವೆ ?” ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿಯೇ - ಧ್ಯಾನ.
- “ಶರೀರವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ” ಅಂತ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ - ಧ್ಯಾನ.
- “ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಬರುವ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೇ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಧಾರಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ - ಧ್ಯಾನ.
- “ದುಃಖವು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ?” ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೋಸ್ಕರವೇ - ಧ್ಯಾನ.
- “ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ” ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ - ಧ್ಯಾನ.

ಮಾನವನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ನಮಗೆ ಆ ಅನುಭವ ಬಂದಿಲ್ಲ, ಈ ಅನುಭವ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅನುಭವಗಳು ಬಂದರೆ, ಅದು ಉತ್ತಮವಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂದು, ಅನುಭವಗಳು ಬರದಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಾಯಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅನುಭವಗಳು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೇ ? ಇಲ್ಲವೇ ? ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವೆವೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ನಾವು ಏನು ಬಿಡಬೇಕು? ಏನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಏನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೊದಲು ಲೋಪಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತುಂಬಾ ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಕರ್ಮಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕರ್ಮಗಳು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ...

ಒಂದು ಯಜ್ಞ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಸಮಿತ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆ ಸಮಿತ್ತುಗಳು ಭಸ್ಮವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಹಾಗೆ ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ, ಅವನಿಗೆ ರೋಗಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ... ಅವನ ಕರ್ಮ ದಗ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆ ದಗ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ? ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ನಾನು ಶರೀರವಲ್ಲ ಆತ್ಮವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ನಾನು ಆತ್ಮವೇ ಎನ್ನುವಂತೆ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಆಗ ಕರ್ಮಗಳು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಯಜ್ಞಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಉರಿಯದಿದ್ದರೆ, ಸಮಿತ್ತುಗಳು ಹೇಗೆ ಭಸ್ಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೆ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಕರ್ಮಗಳು ದಗ್ಧ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆ ಸಾಧನೆ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹೊರತು ಹೊಂದಿದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಟ್ಯಾಂಕಿ ತುಂಬಲು ನೀರಿನ

ಮೋಟರ್ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ನೀರು ಬೀಳುತ್ತಿದೆ... ಆದರೆ ಟ್ಯಾಂಕಿನ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ರಂಧ್ರ ಇದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ! ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮೋಟರ್ ಹಾಕಿದರೂ, ನೀರು ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ನೀರು ಬೇಕು ಎಂದರೆ, ರಂಧ್ರ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಶಂಕರಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಮೊದಲು ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ನಿಧಿಧ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಂತಃಕರಣ ಶುದ್ಧಿ ಬರಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಾಧನಾ ಚತುಷ್ಟಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಸಾಧನಾ ಚತುಷ್ಟಯವೆಂದರೆ...?

1) ನಿತ್ಯಾನಿತ್ಯ ವಸ್ತುವಿವೇಕ
2) ವೈರಾಗ್ಯ
3) ಷಟ್ ಸಂಪತ್ತಿ
4) ಮುಮುಕ್ಷತ್ವ

ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1) ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

2) ಏನು ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3) ಯಾವುದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

4) ಯಾವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸಾಧಕರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು 6. ಅವು ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ...

1) ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು.
2) ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು.
3) ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು.
4) ಬಿಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು.
5) ಗಮನಿಸಬೇಕಿರುವುದು.
6) ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದವುಗಳು.

1) ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು : ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭಗವಂತನು ಮಾಡಿದ ಉಪಕಾರಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳು ನೋವುಗಳು, ದುಃಖಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ, ಆ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ದಯೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಭಗವಂತನನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ, ರೋಗಗಳಿಗೆ, ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ತಾವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಭಗವಂತನಿಗೆ ದಯೆಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಅವರಿಗೆ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಿಕ್ಕ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ... ಒಬ್ಬನು ಯಾವಾಗಲೂ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ದಯೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ... ಹಾಗೆ ಹೊರಗೆ ಕೇಳುವ ಹಾಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ಆ ಕಡೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ಯೋಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡನು. ಹೇಗಾದರೂ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅವನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು, ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ದಯೆಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿರುವೆಯಲ್ಲಾ? ನಾನು ಒಂದು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ ಕೊಡುವೆಯಾ?ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಆಗ ಆತನು ಏನು ? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ನನಗೆ ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣು ನೀಡುವೆಯಾ?, ಎಂದು ಆ ಯೋಗಿ ಕೇಳಿದನು. ಅದಕ್ಕೆ ಆತ.. ನೀವು ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಿರಲ್ಲಾ? ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸಬೇಕು? ಎಂದನು. ಆಗ ಯೋಗಿಯು ನಿನಗೆ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ, ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡು. ನೀನು ಆ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಮಹಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ಸುಖ ಪಡಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಆಗ ಅವನು ನಾನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜೀವನವೆಲ್ಲ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕಾ? ಏನು? ಕಣ್ಣುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಬದುಕೇ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಯೋಗಿ, ಸರಿ ನಿನಗೆ ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆಯಲ್ಲವೇ? ನಿನ್ನ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವೆಯಾ? ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಯೋಗಿ. ಆಗ ಆತನು ನಾನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಹೋಗಲಿ ನಿನ್ನ ಕಂಠವನ್ನು ಕೊಡುವೆಯಾ? ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಯೋಗಿ. ಆಗ ಆತ ನಾನು ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲೆ? ಹಾಗಾಗಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಲುಗಳು, ಕೈಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತ ನಾನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ

ಅವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇ ನಾನು ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲೆ? ನಿನ್ನ ಕೋಟಿಗಳನ್ನು ನಾನೇನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಆಗ ಯೋಗಿಯು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಲೆಕ್ಕವಿಟ್ಟರೆ, ನಿನ್ನ ಇಡೀ ಶರೀರ ಎಷ್ಟು ಕೋಟಿಗಳು ಇರುತ್ತದೆಯೋ! ಆಲೋಚಿಸು.... ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ನಿನಗೆ ಯಾರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ? ಭಗವಂತನೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಆ ಭಗವಂತನು ಕಣ್ಣು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದಲೇ, ನೀನು ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವೆ. ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಲ್ಲೆ. ಬಾಯಿರುವುದರಿಂದಲೇ ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತಿಗಿವೆ. ಮೂಗು ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ವಾಸನೆ ನೋಡಬಲ್ಲೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದಲೇ ನಿನಗೆ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಭಗವಂತನು ಇಷ್ಟು ಮೌಲ್ಯವುಳ್ಳ ದೇಹವನ್ನು ನಿನಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಇನ್ನೂ ಭಗವಂತನಿಗೆ ದಯೆಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವೆಯಲ್ಲ? ಎಂದು ಯೋಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿ, ನನಗೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಲು ಯೋಗಿ ಹೀಗೆ ಕೇಳಿದ, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡನು. ನಿಜವೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿದನು. ಭಗವಂತನು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನನಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ನನಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು.

ಹಾಗೆ ಕೋಟಿಗಳು ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಅವಯವಗಳು ಮಾನವನ ಬಳಿಯೇ ಇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಮಾನವರು ಯಾವಾಗಲೂ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಿವೆ, ತೊಂದರೆಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಭಗವಂತನು ಏನು ನೀಡಿದ್ದಾನೋ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಭಗವಂತನು ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು, ಅಂದರೆ ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶದಂತಹುವುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಯಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ನೋಡಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಣ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ? ಗಾಳಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀಯ... ಗಾಳಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀಯಾ? ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಯ ಶಾಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ?, ಏನಾದರೂ ಹಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀಯ? ಮಳೆಯಿಂದ ನೀರು ಬರುತ್ತಿದೆ, ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ದಾಹವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ, ಆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀಯ.

ಹೀಗೆ ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಭಗವಂತನು ಗಾಳಿಗೆ, ನೀರಿಗೆ, ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಗೆ ಬಿಲ್ಲು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ? ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಬಿಲ್ಲು ಕಟ್ಟಿರುವೆ? ಎಲ್ಲವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆಯಲ್ಲಾ!? ಇನ್ನು ಭಗವಂತನು ನನಗೆ ಏನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಏನು ನೀಡಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವೆ ಏಕೆ?

ಆತ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಉಪಕಾರಗಳು ಎಷ್ಟು ಇವೆ? ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸು. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಆಲೋಚಿಸಿರುವೆಯಾ? ಎಂದು ಯೋಗಿ ಕೇಳಿದನು. ಆಗ ಆತ ನಿಜವೇ ಅಲ್ಲವೇ!! ಎಂದು ತನ್ನ ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಂಡನು.

ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಾವು ಉಚಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇನ್ನು ಭಗವಂತನು ನಮಗೆ ಏನೋ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದರೆ, ನಾವು ಎಷ್ಟು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವೆವೋ ನೋಡಿ.

ಇಷ್ಟು ನೀಡಿದ ಭಗವಂತನಿಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಯೇ? ಈ ದೇಹವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ, ಅವಯವಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. **'ಆ ಭಗವಂತನ ದಯೆಯಿಂದ ಹಾಯಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ'** ಎಂದು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ? ಮೇಲಾಗಿ ಭಗವಂತನಿಗೆ ದಯೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿರುವೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಭಗವಂತನು ಮಾಡಿದ ಉಪಕಾರಗಳನ್ನು, ಅವನು ನೀಡಿರುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸದಾ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

ಯಾವಾಗಲೂ ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಭಗವಂತನ ದಯೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಅಂದುಕೊಂಡ ದಿನ ಭಗವಂತನು ನಮಗೆ ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲವೂ ಎಷ್ಟು ಉನ್ನತವಾದವು... ಎಷ್ಟು ಬೆಲೆಬಾಳುವುದು... ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಗವಂತನು ನೀಡಿರುವುದಕ್ಕೆ, ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾನವನ ಮೊದಲ ಕರ್ತವ್ಯ.

2) ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಂತವುಗಳು : ಮಾನವನು ಏನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ? ನೀನು ಯಾರು? ನೀನು ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಏಕೆ ಬಂದಿರುವೆ? ಏನು ಮಾಡಲು ಬಂದಿರುವೆ? ನಿನ್ನ ಜೀವನ ಗಮ್ಯವೇನು? ನಿನ್ನ ಜೀವನ ಲಕ್ಷ್ಯವೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾನು ಯಾರು? ಅಂದರೆ ನಾನು ಆತ್ಮ. ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ? ಎಂದರೆ ಸತ್ಯ ಲೋಕದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ... ಏಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ? ಎಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಸತ್ಯ ಲೋಕ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು. ಈ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆಚರಿಸಲು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ, ಎಂದು ಪ್ರತಿ ಮಾನವನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರೆವು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಯಾರು? ನಮ್ಮ ಗಮ್ಯವೇನು? ನಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವೇನು? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖಗಳಿಗಾಗಿ, ಈ ಶರೀರಕ್ಕಾಗಿ, ಸಂಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವುದು ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು, ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬರುವುದು. ಎಷ್ಟು ಕೋಟಿಗಳು ಕೊಟ್ಟರೂ ಸಿಗದಿರುವುದು. ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನವೊಂದರ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ! ಅಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ ಬರುತ್ತದೋ ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ? ಎಲ್ಲಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೊ? ಜೀವನ ಗಮ್ಯವೇನು? ಜೀವನ ಲಕ್ಷ್ಯವೇನು? ಎನ್ನುವವು ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಮಾನವರ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಸ್ಥಾನ ಸತ್ಯಲೋಕ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಂದವರು ಮತ್ತೆ ಅಲ್ಲಿಗೇ ಹೋಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನದ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಈ ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನವೇ, ಆ ಲೋಕದ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾಪಗಳು, ಪುಣ್ಯಗಳು ಮಾಡಿದರೆ ಭುವರ್ ಲೋಕ, ಸ್ವರ್ಗಲೋಕಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಹೋಗಿ, ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ಮಾತ್ರವೇ ಊರ್ಧ್ವಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುಲ್ಲದೆ, ಕೊನೆಗೆ ಅವರ ಗಮ್ಯವಾದ ಸತ್ಯಲೋಕವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇವೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಎರಡನೆಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

3) ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವಂತಹವುಗಳು : ಮೂರನೇ ಕರ್ತವ್ಯ ... ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ , ನಾನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಎಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಎಂದು ಆಗಾಗ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಇರಬೇಕು. ಸಾಧನೆ ಸರಿಯಾದ ವಿಧವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆನೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ಜ್ಞಾನ ಬಂದಿದೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನನ್ನ ಜೀವನ ಹೇಗಿತ್ತು? ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ನನ್ನ ಜೀವನ ಹೇಗಿದೆ? ಆಗ ಏನು ಕಲಿತಿದ್ದೆ? ಈಗ ಏನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನಾನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವೆನೇ, ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೇ ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಕೂಡಾ ಧ್ಯಾನ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಹೇಳುವಿರೋ, ಆಗ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪುರೋಗಮನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ನೀನು 'ಅ', 'ಆ' ಕಲಿತರೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವನಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. 'ಇ' ಕಲಿತರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ 'ಈ' ಕಲಿಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಏನು ಕಲಿತುಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ಹೇಳಿದರೆ ನಿನ್ನ ಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಈ ನಿನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು, ನಿನ್ನ ವಾಕ್, ನಿನ್ನ ಧನವನ್ನು, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ನೀಡುವೆಯೋ... ನಿನಗೆ ಅಷ್ಟು ವಿಶ್ವವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಅನ್ನದಾನ, ವಸ್ತ್ರದಾನ, ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಂತಹ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನನ್ನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಸಂಘಟನೆ ಏನೆಂದರೆ? ಒಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ **'ಓಲ್ಡ್ ಏಜ್ ಹೋಂ'** ಗೆ ಹೋದೆನು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನ್ನದಾನ ಸರಿ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಅವರನ್ನು ಕೂರಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದೆನು. ಅವರು ಎಷ್ಟೋ ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ಇದ್ದರು. ನಾವು ಹೊರಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಆನಂದವಾಗಿ ಇದ್ದೇವೆಂದು, ಅದೃಷ್ಟವಂತರೆಂದು... ಅವರು ಮಾತ್ರ ದುರದೃಷ್ಟವಂತರೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವರು ಎಷ್ಟೋ ನಿರಾಸೆ ನಿಸ್ಪೃಹದಲ್ಲಿದ್ದರು. ನಾನು ಹೋಗಿ ಮಾತನಾಡಿದೆನು.

ಆಗ ನಾನು, ನಮಗಿಂತ ನೀವೇ ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆನು. ಎಲ್ಲರೂ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದು, ಅದೇನು ಮೇಡಂ ನಮ್ಮನ್ನು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ಎನ್ನುವಿರಿ ನಾವು ತುಂಬಾ ದುರದೃಷ್ಟವಂತರು ಎಂದರು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಅಲ್ಲಮ್ಮ ನೀವು ತುಂಬಾ ಅದೃಷ್ಟವಂತರು. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸೊಸೆಯಂದಿರು, ಮಕ್ಕಳು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುದುಕಿ ಕೆಲಸ

ಮಾಡದೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ತಿನ್ನುತ್ತಾಳೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಅವರೇ ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರಾದ್ದರಿಂದ, ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ನಿಮಗೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಮಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನೀವು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ಎಂದೆನು, ಆಗ ಅವರು ತುಂಬಾ ಆನಂದ ಪಟ್ಟರು.

ಹಿಂದೆ ರಾಜರು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು, ವಾನಪ್ರಸ್ಥಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಕೂಡ ವಾನಪ್ರಸ್ಥಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆ ಭಾವಿಸಿ. ದಿನವೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಏನೂ ಅಲ್ಲ ಭಗವಂತನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ಆರಾಧಿಸುವುದು. ಭಗವಂತನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಾಗಿ ಇದ್ದಾನೆ. ಆತ್ಮವಾಗಿರುವ ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಸೇರಲು ಪೂಜೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ **'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'** ಇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಿ, ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆನು. ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಭಗವಂತನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸಿದೆನು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ನೋಡಿದೆನು. **"ಧ್ಯಾನಿಗಳೇ, ನನಗೆ ಇಷ್ಟ"** ಎಂದು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಬೆಳಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ ದ್ಯಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಅವರು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ಪಟ್ಟರು.

ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸೇವೆಗಳು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆಯವರು ಕೇಳಿದರೂ, ಕೇಳದೆ ಇದ್ದರೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಮಾನವ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮೂರನೇ ಕರ್ತವ್ಯ.

4) ಬಿಡಬೇಕಾಗಿರುವವು : ಮಾನವನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ " 'ನಾನು' ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರ, 'ನನ್ನದೇ' ಎನ್ನುವ ಮಮಕಾರ ಬಿಡಬೇಕು". ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂರ್ಖತ್ವವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಅದೀನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತುಂಬಾ ಜನ ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಮಾಡಲು ನೀನು ಯಾರು? ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಭಗವಂತನು ನಿನಗೆ ಕರುಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಪೂರ್ವಜನ್ಮ ಪುಣ್ಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ನಿನಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು ಆ ಭಗವಂತನೇ.

ಅವರು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲಕ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ, ನೀನು ಏನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ನನ್ನಿಂದ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅಹಂಕಾರ ಬೆಳೆಯಬಾರದು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಉದ್ದೇಶ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ ನಾನು ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರ ಬಿಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನನ್ನದು ಎನ್ನುವ ಮಮಕಾರವನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಬಿಡಬೇಕು. ನನ್ನದು ನನ್ನದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ... ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿನ್ನದು ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ? ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಬರುವಾಗ ಏನಾದರೂ ತಂದಿರುವೆಯಾ? ಏನು ತಂದುಕೊಳ್ಳದೆ ನಿನ್ನದು ಎನ್ನುವುದು ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೋಗುವಾಗ ಖಾಲಿ ಕೈಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವೆ.

ಶ್ಲೋಕ : ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಮಿದಂ ಸತ್ಯಂ ಯತ್ಕಿಂಚ ಜಗತ್ಯಾಂ ಜಗತ್
ತೇನ ತ್ಯಕ್ತೇನ ಭುಂಜಿಥಾ ಮಾಗ್ರುಧ: ಕಸ್ಯ ಸಿದ್ಧನಂ (81–97)
(ಈಶಾವಾಸ್ಯಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.)

ತಾ : ಅಖಿಲಾ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಜಡ, ಚೈತನ್ಯ ಸ್ವರೂಪಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈಶ್ವರನಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸಿವೆ ಎಲ್ಲಾ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಯಾವುದು ಲಭಿಸಿದರು, ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದ್ದರೂ, ಅದು ಈಶ್ವರನಿಂದ ಲಭಿಸಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮ ಸುಕೃತದಿಂದ, ಅಂದರೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಪುಣ್ಯದಿಂದ, ಆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ, ಐಶ್ವರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರುವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನುಭವಿಸಲು ಮಾತ್ರವೇ ನಿನಗೆ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ನಿನಗೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವುದನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಬುದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಇದೆಲ್ಲಾ ನನ್ನದು ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಷ್ಟ ಹೊಂದುವುದು ನೀನೇ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ ಕೊನೆಗೆ ನಿನ್ನ ಶರೀರವೇ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ **'ನಾನು' ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರ ಇರಬಾರದು.** ನನಗೆ ಇಷ್ಟು ಆಸ್ತಿ ಇದೆ, ಇಷ್ಟು ಮಹಲುಗಳು ಇದೇ.. ನಾನು ಕೋಟೀಶ್ವರ ಎನ್ನುವ ಅಹಂ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ **ನಾನು, ನನ್ನದು ಎನ್ನುವ ಎರಡು ಇರಬಾರದು** ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನೋಡಿ 'ಸಾವು' ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಭಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ, ಆಸ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ, ಸಂಸಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತವಾದ ಮಮಕಾರ. ಅದಕ್ಕೆ ಇರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲು ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನವಿರುವವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರು. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯಾದ್ದರಿಂದ.

ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಪೂರ್ತಿಯಾದರೆ, ಈ ಶರೀರ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿದೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾವಿಗೆ ಭಯಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಮಕಾರವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ..

ಇನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾದದ್ದು ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂರ್ಖತ್ವ. ಕೆಲವರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ, ಪೂಜೆಗಳು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಆಚಾರ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಪೂಜೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ... ಅಯ್ಯೋ ಹಾಗೆ ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೇಗೆ? ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, ನೀನು ಮೇಲಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿರುವೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಎಲಿಮೆಂಟರಿ ಸ್ಕೂಲ್ ಬಿಡಬೇಕಲ್ಲವೇ! ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನು? ನೀನು ಮೇಲಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿರುವೆ, ಇದು ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯವೆಂದು ಎಲಿಮೆಂಟರಿ ಸ್ಕೂಲ್ ಅಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ ?

ಹಾಗೆ ಕೆಲವರು ಮೂರ್ಖತ್ವವನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವರು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಅಜ್ಞಾನ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಮೂರ್ಖತ್ವ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಸತ್ಯ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ನೀವು ಮಾಡುವ ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಅದನ್ನೇ ಮೂರ್ಖತ್ವ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನೂ ಬಿಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು. ಅಂದರೆ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಮೋಹ, ಲೋಭ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಡುವುದು ಎಂದರೆ ತಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೋ? ಆಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಎಷ್ಟರಲ್ಲಿ

ಇರಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಇರಬೇಕು. ವ್ಯಾಸರು ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟಾದಶ ಪುರಾಣಗಳ ಕಥೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಈ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ಅತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾರು ಯಾರು ನಾಶವಾದರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಕಾಮ : ಅಂದರೆ ಕೋರಿಕೆ ಇದು ಇರಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇರಬೇಕಾದ ಕಡೆ ಇರಬೇಕು. ನೀನು ಎಂತಹ ಜ್ಞಾನವಂತನಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಮ ಇದ್ದರೆ ನಾಶವಾಗುವೆ. ಈ ಕಾಮದಿಂದ ನಾಶವಾದವನು ರಾವಣಾಸುರನು... ರಾವಣಾಸುರನು ಎಷ್ಟು ಉನ್ನತವಾದವನು, ಅಖಂಡವಾದ ಖಂಡಯೋಗ ಮಾಡಿದ್ದನು. ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದನು. ಷಟ್ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಓದಿದವನು. ಆದರೆ ಕಾಮವನ್ನು ಬಿಡಲಾರದೆ ಹೋದನು. ಅಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಲೋಲತ್ವವನ್ನು ಬಿಡಲಾರದೆ ಹೋದನು. ಅಂದವಾದವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ತನಗೆ ಬೇಕೆಂದು ಕೊಂಡನು. ಅಂದವಾದದ್ದು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಬೇಕಾದಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎನ್ನುವ ಅಹಂನಿಂದ ಇದ್ದನು. ಅಷ್ಟು ಜ್ಞಾನಿಯಾದರೂ ಬೇರೆಯವರ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಸೀತಾದೇವಿ ಅಂದವಾದವಳು ಎಂದು ಶೂರ್ಪನಖಿ ಹೇಳಿದರೆ, ಜಂಗಮ ವೇಷದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಅಪಹರಿಸಿದನು. ಬೇರೆಯವರ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಅಪಹರಿಸುವುದು ಧರ್ಮವಲ್ಲ. ಕಾಮವು ಮಿತಿಮೀರಿದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಕೋರಿಕೆಯಿಂದ ನಾಶವಾದನು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಮವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ರೋಧ : ಕ್ರೋಧದಿಂದ ನಾಶವಾದವನು ಹಿರಣ್ಯಕಶ್ಯಪ ತನ್ನ ತಮ್ಮನನ್ನು ನಾರಾಯಣನು ಕೊಂದನೆಂದು, ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು, ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿದನು. ಹಿರಣ್ಯಕಶ್ಯಪ ಎಷ್ಟು ಬಲವಂತ ಅಂದರೆ, ನಕ್ಷತ್ರ ಲೋಕಗಳ ಗತಿ ತಪ್ಪಿಸುವಂತಹ ಶಕ್ತಿವಂತ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿ ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಹೋದನು.

ಅದೇ ಪ್ರಹ್ಲಾದ! "ತಂದೆ! ಅಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ, ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಹ ಬೇಡ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿದರೂ, ಹುಡುಕಿ ನೋಡಿದರೂ, ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಶ್ರೀ ಹರಿ ಇರುತ್ತಾನೆ". ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಮಗನು **"ಸರ್ವಂ ಖಲ್ವಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮ"** ಎನ್ನುವ ವೇದ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಿದರೂ, ಏಕೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಆತನಿಗೆ ಕ್ರೋಧ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಹಿಂದೆ ಹಿರಿಯರು **'ಕಾಮೇನಾ ಕರ್ಮ ನಾಶನ, ಕ್ರೋಧೇನ ಜ್ಞಾನನಾಶನ'** ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕಾಮವು ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳು ಮಾಡಲು

ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕೋಪ ಇದ್ದರೆ ಜ್ಞಾನ ನಶಿಸುವುದು. ಅಂತಹ ಕ್ರೋದದಿಂದಲೇ ಹಿರಣ್ಯಕಶ್ಯಪ ನಾಶವಾದನು.

ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರದ ಕ್ರೋಧದಿಂದ ಮಗನನ್ನು, ನಿನ್ನ ಹರಿ ಈ ಸ್ತಂಭದಲ್ಲಿರುವನೆ? ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಆಗ ಭಗವಂತ ಸ್ತಂಭದಿಂದ ಬಂದು ಆತನನ್ನು ಸಂಹರಿಸಿದ್ದನಲ್ಲವಾ ! ಅದಕ್ಕೆ **'ಕ್ರೋಧೇನ ಜ್ಞಾನ ನಾಶನಂ'** ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ರೋದವು ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಲೋಭ : ಈ ಲೋಭದಿಂದ ನಾಶವಾದವನು ದುರ್ಯೋಧನ. ಐದು ಊರುಗಳು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಧರ್ಮರಾಜ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ಮೂಲಕ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸಿದಾಗ, ಒಂದು ಊರು ಕೂಡಾ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ನನ್ನದೇ ಎಂದನು. ಹಾಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಏನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಸತತ್ವವನ್ನು ಲೋಭ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ನೀಡಿದರೆ ಅದು ಲೋಭ ಇಲ್ಲದಿರುವಂತೆ. ಅವರಿಗೆ ದಾನ ಗುಣ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ .

ಆದರೆ ಒಂದು ಊರನ್ನೂ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದ ದುರ್ಯೋಧನ, ಅದಕ್ಕೆ ನಾಶವಾದನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಲೋಭವುಕೂಡಾ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮೋಹ : ಈ ಮೋಹದಿಂದ ನಷ್ಟ ಹೋದವನು ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ. ಪಾಂಡುರಾಜು ಸಾಯುವಾಗ ಅಣ್ಣ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗುವವರೆಗೂ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡು, ಆನಂತರ ಅವರು ಭಾಗವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕೊಡು ಎಂದು ಮರಣಿಸಿದನು. ಆದರೆ ದೃತರಾಷ್ಟ್ರ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಮೋಹದಿಂದ, ಧರ್ಮವನ್ನು ಮರೆತು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ದುರ್ಯೋಧನ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅಂಗೀಕಾರ ನೀಡಿದನು. ದುರ್ಯೋಧನನು ಮಾಯ ಜೂಜಿನಲ್ಲಿ ಪಾಂಡವರನ್ನು ಸೋಲಿಸಿ ಅರಣ್ಯ ವಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದನು, ವಿಷಹಾರವನ್ನು ಬಡಿಸಿದನು, ಅರಗಿನ ಮನೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಾಕಿದನು. ಇವೆಲ್ಲ ಅಧರ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದರೂ, ದೃತರಾಷ್ಟ್ರ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಮೋಹದೊಂದಿಗೆ, ಅವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡನು ಕೊನೆಗೆ ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದನು ಆ ಮಕ್ಕಳೇ ಇಲ್ಲವಾದರು. ಹೀಗೆ ಮೋಹದಿಂದ ನಾಶವಾದವನು ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ. ಇದನ್ನು ಮಾನವರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತುಂಬಾ ಜನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಲಂಚಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಧರ್ಮವಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ಮಾಡಿದರೆ ಆ ಮಕ್ಕಳೇ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು ವೃದ್ದಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೋಹವನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮದ : ಇದರಿಂದ ನಾಶವಾದವನು ದುಶ್ಯಾಸನ. ಏಕೆಂದರೆ ಅತ್ತಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಸಮಾನ ಎಂದು ತಿಳಿದರೂ, ಅವಳ ಕೂದಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಸೀರೆಯನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದನು. ಹಾಗೆ ಮದದಿಂದ ದುಶ್ಯಾಸನ ನಾಶವಾದನು. ಅದಕ್ಕೆ ಮದವು ಕೂಡಾ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಮಾತ್ಸರ್ಯ : ಅಂದರೆ ಅಸೂಯೆ ಇದರಿಂದ ನಾಶವಾದವನು ಶಿಶುಪಾಲ. ಶಿಶುಪಾಲನಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಕೃಷ್ಣನೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಈರ್ಷ್ಯೆ. ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಶಾಪವಿತ್ತು ಮೂರು ಕಾಲು, ಮೂರು ಕೈಗಳೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆಂದು ಆಕಾಶವಾಣಿ ಆತನ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. "ನಿನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಯಾರು ಎತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಒಂದು ಕಾಲು ಒಂದು ಕೈ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ ಆತನ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿನ್ನ ಮಗನ ಮರಣವಿರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿತು.

ಶಿಶುಪಾಲನ ತಾಯಿ ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಸೋದರತ್ತೆ. ಕೃಷ್ಣನು ಆ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ, ಆ ಮಗುವಿನ ಒಂದು ಕೈ, ಒಂದು ಕಾಲು ಬಿದ್ದು ಹೋಯಿತು. ಆಗ ಆಕೆ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮರಣವಿದೆ ಆದರೆ ಕಾಪಾಡಬಹುದಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ನಿನ್ನದೇ ಅಲ್ಲವೇ ಅವನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವೆಯಾ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ ಆಗ ಕೃಷ್ಣನು "ಅತ್ತೆ ನೂರು ತಪ್ಪುಗಳು ದಾಟುವವರೆಗೆ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತೇನೆ. ನೂರು ದಾಟಿದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಿಷಯ ಶಿಶು ಪಾಲನಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕೃಷ್ಣನ ಮೇಲೆ ಈರ್ಷ್ಯೆಯಿಂದ ನೂರು ಸಾರಿ ನಿಂದಿಸಿದನು. ನೂರು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಅವನ ತಲೆ ಹಾರಿ ಹೋಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಪುರಾಣಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಓದಬೇಕು.. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಕರಲ್ಲಿ ಈ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ...

1) ನನಗೆ ಧ್ಯಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಕಾಮ ಇರಬೇಕು.

2) ಜಡತ್ವದ ಮೇಲೆ ಕ್ರೋಧವಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆಲಸ್ಯವಿರಬಾರದು.

3) ಆಡುವ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಲೋಭವಿರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು.

4) ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುವುದರ ಮೇಲೆ ಮೋಹವಿರಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನವಂತರಾಗಬೇಕು.

5) ಇತರರು ಧ್ಯಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನಿಗಿಂತ ತಾನೇ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಈರ್ಷ್ಯೆ ಬರಬೇಕು.

6) ಪತ್ರೀಜಿಯವರಂತಹ ಸದ್ಗುರು ದೊರೆತಿರುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಗರ್ವವಿರಬೇಕು.

ನಾವು ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತವೆ, ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಕತ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದು ಕತ್ತನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಹಾಗೇ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಲೈಟ್ ಇದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದು ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಲು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಪಾರಾಯಣಕ್ಕೂ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಜ್ಞಾನಿ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಅಜ್ಞಾನಿಗೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದವರು ಯಾವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಬಿಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು 'ನಾನು' ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರ 'ನನ್ನದು' ಎನ್ನುವ ಮಮಕಾರ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ 'ಮೂರ್ಖತ್ವ' ಮತ್ತು "ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು" ಇದೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಗುಣಗಳು.

5) ಗಮನಿಸಬೇಕಾದಂತವುಗಳು : ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಏನೆಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿ ಎಷ್ಟು ಉನ್ನತವಾದದ್ದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ನನಗೆ ಅಹಂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋಡಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಎರಡು ಎಲೆಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಎರಡು ಹೂಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಪಕ್ಷಿಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತ ಈ ಸೃಷ್ಟಿ!

ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ದತ್ತಾತ್ರೇಯರು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ 24 ಮಂದಿ ಗುರುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಒಮ್ಮೆ ದತ್ತಾತ್ರೇಯರು ಹೋಗುತ್ತಾ ಇರುವಾಗ, ಯದು ಮಹಾರಾಜ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ, ಈತನಮುಖ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದೆ, ಎಷ್ಟು ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಆತಂಕ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು

ದತ್ತಾತ್ರೇಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಸ್ವಾಮಿ, ನಾವು ಎಷ್ಟು ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಿದರೂ, ಎಷ್ಟು ಆಸೆಗಳು ತೀರಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಏನೋ ಒಂದು ಗೊಂದಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಇಷ್ಟು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಇರಬಲ್ಲಿರಿ ಎಂದು ಯದು ಮಹಾರಾಜ ದತ್ತಾತ್ರೇಯನನ್ನು ಕೇಳಿದನಂತೆ.

ಆಗ ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ನಾನು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ 24 ಜನ ಗುರುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಹೇಗಿರಬಾರದು? ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು, ಸೂರ್ಯ- ಚಂದ್ರರನ್ನು, ಕಂಬಳಿ ಹುಳುವನ್ನು, ಹಾವನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ. ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ಚಿಕ್ಕ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಹಾಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ 24 ಜನ ಗುರುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಹೇಗೆ ಇರಬಾರದು? ಎಂದು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಯಾವ ಗೊಂದಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದನಂತೆ ದತ್ತಾತ್ರೇಯನು.

ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ.

ಎಂತಹ ಪರಿವರ್ತನೆ? ಎಂದರೆ, ಹೇಗೆ ಇರಬಾರದು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

6) ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದಂತವುಗಳು : ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದವುಗಳು..ಋಣಶೇಷ, ಅಗ್ನಿಶೇಷ, ವ್ಯಾಧಿಶೇಷ, ಶತ್ರುಶೇಷ, ಸಂಶಯ.

ಋಣಶೇಷ: ಯಾರಿಗಾದರೂ, ಯಾರಾದರೂ ಋಣವಿದ್ದಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ , ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳು ಮಾಡಿದರೂ ಆ ಋಣವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ **'ಋಣಾನುಬಂಧ ರೂಪೇಣ ಪಶು-ಪಕ್ಷಿ, ಸತಿ-ಸುತರು'** ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಋಣ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಋಣ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಕಷ್ಟಗಳು, ದುಃಖಗಳು ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ಜನ್ಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಐದು ವಿಧದ ದುಃಖವಿರುತ್ತದೆ.

1. ಗರ್ಭ ದುಃಖ 2.ಜನ್ಮದುಃಖ 3. ವಾರ್ಧಕ್ಯ ದುಃಖ 4. ವ್ಯಾಧಿ ದುಃಖ 5. ಮರಣ

ದುಃಖ ಎನ್ನುವ ಐದು ದುಃಖಗಳು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗಿಗಳು ಐದು ವಿಧದ ದುಃಖಗಳು ಇರಬಾರದು ಎಂದು, ಜನ್ಮರಾಹಿತ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರೇ ಆದರೂ ಋಣಶೇಷವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಗ್ನಿಶೇಷ : ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅಗ್ನಿ ಇದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಚಿಕ್ಕ ಕೆಂಡ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬಾರದಂತೆ. ಚಿಕ್ಕ ಕೆಂಡವಲ್ಲವೇ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ ಮಾಡಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕಾಳ್ಗಿಚ್ಚು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ನಾವು ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಅದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹವುಗಳ ಮೇಲೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವ್ಯಾಧಿಶೇಷ: ವ್ಯಾಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಪಥ್ಯ ಮಾಡದೆ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಮತ್ತೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಧಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಶೇಷ ಇರಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೂ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಶತ್ರುಶೇಷ : ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಮಿತ್ರರಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಒಬ್ಬನೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ಕೇಡುಕುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದೆ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಶತ್ರುಶೇಷವನ್ನು ಉಳಿಸದೆ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಶತ್ರು ಶೇಷ ಇರಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಕುಟುಂಬಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕಲಹಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಸರಿ ಹೋಗದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ಹೋಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಅವನು ಕೂಡಾ ಬದಲಾಗಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಅದಕ್ಕೆ ಶತ್ರು ಶೇಷವನ್ನು ಕೂಡ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅಂದರೆ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಮಿತ್ರರಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಂಶಯ : ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಸಂಶಯ, ಅನುಮಾನ. ನಿನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದರೂ, ಸತ್ಸಂಕಲ್ಪ ಉಂಟಾದರೂ ಅದು ಆತ್ಮದಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಾಗೇ ಆಗುವುದೇ? ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಸಂಶಯ ಪಡಬಾರದು. ಈ ದಿನ ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಬರುತ್ತಾರೆ? ಹತ್ತು ಜನರೇ,

ಇಷ್ಟತ್ತು ಜನ ಬರುವರೆ? ಎಂದು ಸಂಶಯಿಸಬಾರದು. ಎಷ್ಟು ಜನ ಬಂದರೂ, ಪ್ರಕೃತಿ ನಮಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾಗೆಯೇ ಏನಾದರೂ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ ಕೂಡಲೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಳೆದರೆ ಇವರು ಏಕೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಇದು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಸರಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಕೇಳಿದವನಿಗೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿನಗೆ ಕೊಡಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ, ತಡ ಮಾಡದೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಕರ್ಣ ಭೋಜನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ದಾನ ಕೊಡಿ ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಬಂದನಂತೆ. ಕರ್ಣ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಡಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೂಡಲೇ ಎಡಗೈಯೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಟ್ಟನಂತೆ. ಕರ್ಣನ ಹೆಂಡತಿ, ಊಟವಾದ ನಂತರ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಕೊಡಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲವೇ... ಎಂದಾಗ, ಊಟ ಮಾಡಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದರೊಳಗೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಡಗೈಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಟ್ಟೆನು ಎಂದು ಹೇಳಿದನಂತೆ.

ನೋಡಿ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಚಂಚಲ.. ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಹೋದರೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂಶಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಋಷಿಗಳು ಸಂಶಯ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬರಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಂದರೆ ಒಂದು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದರೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ತಿನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಸಿಪ್ಪೆ ಕಹಿ ಇದೆ ಎಂದು ಬೀಜ ಒಗರಾಗಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ತಿನ್ನಲಾರೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು ಬಾಬಾರವರು.

ಅದಕ್ಕೆ ರಾವಣಾಸುರ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವನಾದರೂ, ಯುದ್ಧ ಶುರುವಾಗುವ ಮೊದಲು ರಾಮನು ಲಕ್ಷ್ಮಣನನ್ನು ಕರೆದು ಯುದ್ಧ ನೀತಿ ಎಂದರೆ ಏನೆಂದು ರಾವಣನ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಕಲಿತುಕೋ ಎಂದು ಹೇಳಿದನಂತೆ. ಅದೇನು ಶತ್ರುವಿನ ಬಳಿ ರಾಜನೀತಿ ಯುದ್ಧ ನೀತಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಿರುವೆ? ಎಂದು ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರಾಮನನ್ನು ಕೇಳಿದನು. ಆಗ ರಾಮನು, 'ಆತನಿಗೆ ಆ ಒಂದು ಲೋಪವೇ ಇದೆ ಹೊರತು ಧರ್ಮದಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾನೆ, ನೀನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಸಂಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನಿಗೆ ಧರ್ಮ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದನಂತೆ. ಆ ಒಂದು ಲೋಪದಿಂದಲೇ, ರಾವಣಾಸುರ ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿದನು ಎಂದು ಲಕ್ಷ್ಮಣನಿಗೆ ರಾಮನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ರಾವಣನು ರಾಕ್ಷಸನಾದರೂ ಆತನಲ್ಲಿ ಒಳಿತು ಎನ್ನುವುದು ಇದೆಯಲ್ಲಾ! ರಾಕ್ಷಸರು ಎಂದರೆ ಕೊಂಬುಗಳು, ಕೋರೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಲೋಪದಿಂದ ರಾಕ್ಷಸರಂತೆ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದಿರುತ್ತದೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಆಚರಿಸು. ಕೆಟ್ಟದ್ದರ ಅಗತ್ಯ ನಿನಗೆ ಇಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಲೋಪ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವತಾರ ತಾಳಿದ ವಿಷ್ಣುಮೂರ್ತಿಗೆ ಕೂಡ ಲೋಪಗಳಿವೆ. ಭೃಗುಮಹರ್ಷಿಯ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೊಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಆತ 10 ಅವತಾರಗಳು ಎತ್ತಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ವಿಷ್ಣುಮೂರ್ತಿ ರಾಕ್ಷಸರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ತನ್ನ ಯೋಗ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಬದುಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಳಂತೆ. ಆಗ ವಿಷ್ಣುಮೂರ್ತಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂದು ಆಕೆಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾನಂತೆ. ಹಾಗೆ ಕೊಂದ ಕೂಡಲೇ ಭೃಗುಮಹರ್ಷಿ ಕೋಪ ಬಂದು ನನಗೆ ಪತ್ನಿ ವಿಯೋಗ ಹೇಗೆ ಆಗಿದೆಯೋ ನೀನು ಕೂಡ ಒಂದಾನೊಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ ವಿಯೋಗ ಹೊಂದುವೆ ಎಂದು ಶಾಪವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

ನೋಡಿ ಋಷಿಗಳು ದೇವರಿಗೆ ಕೂಡ ಶಾಪವನ್ನು ಕೊಡುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿವಂತರು. ಭೃಗುಮಹರ್ಷಿಗೆ ಸಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿ ಬರುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಂತೆ...! ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿವಂತನಾದರೂ ಆತನು ತನ್ನ ಯೋಗಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಆತನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಬದುಕಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕೋಪದಿಂದ ಶಾಪ ಕೊಟ್ಟನು. ಆದರೆ ಮಹಾವಿಷ್ಣು ಅದನ್ನು ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡನು. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯ ಏನೆಂದರೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕ್ಷಣವಾದರೂ ಮಾಯೆ ಆವರಿಸಿದರೆ, ತಪ್ಪು ಮಾಡಬಹುದು. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ಅಸ್ಪೃಶ್ಯರಂತೆ ನೋಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು **'ನೋ ಕಾಮೆಂಟ್ಸ್, ನೋ ಜಡ್ಜ್‌ಮೆಂಟ್'** ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ತಪ್ಪುಗಳಿರುತ್ತವೆ, ನಿನ್ನ ತಪ್ಪು ನಿನಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಿನಗೆ ಮಿತ್ರನಿಗಿಂತ ಶತ್ರುವೇ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿನ್ನಲ್ಲಿನ ಲೋಪಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿತೋರುವವನು ಅವನೇ.. ಆಗಲೇ ನೀನು ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯತನ ಇದ್ದರೂ, ಕಲಿಯಬೇಕು ಕೆಟ್ಟದರ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಬಾರದು.

ಯಾರ ಕರ್ಮ ಅವರು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿ ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವರು ಹೇಳುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ

ಅವರಲ್ಲಿರುವ, ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಾಯಿ, ಇವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಾಯಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತು ಯಾರು ಹೇಳಿದರೂ ಎಲ್ಲರ ಬಳಿಯು ಕೇಳಬೇಕು, ಕಲಿಯಬೇಕು. ಯಾರಲ್ಲೂ ಲೋಪಗಳನ್ನು ಎಣಿಸದೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿರುವ ಒಳಿತನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರ ಬಳಿಯೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾನವರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

"ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಧ್ಯಾನ ಪರಮಾನಂದ !"

ಯೋಗೀಶ್ವರ ಸನ್ನಿಧಿ ಸಿಗುವುದಕ್ಕೆ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಧ್ಯಾನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ದಿನ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನಗಳಂದು ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಹಿಂದಿನ, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಗ್ರಹಣ, ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳು ..... ಧ್ಯಾನಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೊಡುಗೆ ! ಈ ದಿನಗಳಂದು ಅಲ್ಪ ಆಹಾರ, ದ್ರವಾಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಾತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

ಈ ದಿನಗಳಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದ ಎಡರು ತೊಡರುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಾನುಸಂಧಾನ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ !

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದುವುದು?

ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕೇಳಿದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಕುರಿತು ಯಾವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರನ್ನು, ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ... ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ... ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳು ಸಾಧನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಎಂದು ಸಾಧನೆ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಈ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಜ್ಞಾನ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತಾರೋ, ಕೇಳುವವರೋ! ನಿಜಕ್ಕೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈಗ ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮಯ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಅದು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜೀವಿಸುವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೆಲವೊಂದು ಮಾತ್ರವೇ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲರು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾರರು. ಯಾವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರೋ, ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದುಃಖ ಇರಬಾರದು ಎಂದು, ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೋರಿದ್ದು ಏಕೆ ಹೊಂದಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಎಂದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸ್ಥಿರತ್ವವಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಗಾಗ ಸಂತೋಷ, ಆಗಾಗ ದುಃಖ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಅದನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾದರೆ ಆಗಲೇ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ,ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಇನ್ಯಾವ ಮಾರ್ಗವೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ, ಕೊನೆಗೆ ದೇಹ ಇರುವಾಗಲೇ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ದೈವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ... ಈ ದುಃಖದಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊರಬರುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವವರು ನನಗೆ ದುಃಖವಿರಬಾರದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಬಯಸುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಂತೋಷ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸುಖ ಹಣದಿಂದ ಬರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದವೆನ್ನುವುದು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟು ಸಾವುಗಳ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸತ್ತ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಜನಿಸದೆ ಇರಲು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುವುದು ಆತ್ಮವೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಏಕೆ ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬೇಕು? ಎಂದರೆ, ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮ ಎಂದರೆ, ಕಷ್ಟಗಳು, ಕಣ್ಣೀರು, ತೊಂದರೆಗಳು, ದುಃಖಗಳು, ರೋಗಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಜನ್ಮರಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ **'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'** ಎನ್ನುವ ಧ್ಯಾನ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ.

ಮರಣಿಸಿದ ನಂತರ, ಶರೀರವನ್ನು ಸುಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಸ್ಥೂಲಶರೀರ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ . ಕಾರಣ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ವಾಸನೆಗಳು, ಕರ್ಮಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಆತ್ಮವು ಜನ್ಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಜನ್ಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಸದ್ಗುರುವಿನ ಮೂಲಕವಾಗಲಿ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ತಿಳಿದುಕೊಂಡು... ವಾಸನೆಗಳು, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು **'ನಿತ್ಯಾನಿತ್ಯ ವಸ್ತು ವಿವೇಕ'** ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ನಿತ್ಯವಾದದ್ದು ಏನು. ಅನಿತ್ಯವಾದದ್ದು ಏನು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ನಿತ್ಯವಾದದ್ದು 'ಆತ್ಮ'

ಅನಿತ್ಯವಾದದ್ದು 'ದೇಹ' ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನಿತ್ಯವಾದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಕರ್ಮಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಜನ್ಮಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅನಿತ್ಯವಾದದ್ದು ದೇಹ, ಆತ್ಮವೇ ಸತ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೋರಿಕೆಗಳು ನಶಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆತ್ಮವಾಗಿರುವ ನಿನಗೆ ಯಾವುದು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೋ, ಅದು ನಿನ್ನಿಂದ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಂಕರಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಿತ್ಯ ಅನಿತ್ಯ ವಸ್ತುವಿನ ಕುರಿತು ವಿವೇಕ ಇದ್ದರೆ, ಸಾಧಕನು ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲನು.

ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ಕೇಳುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ , ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೇಳುವ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ , ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಕರ್ಮಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ 'ಅವರಿಂದ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ', 'ಇವರಿಂದ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಯಾರಿಂದಲೂ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯೊಂದೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ.

ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ನಿನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸೇ ನಿನಗೆ ಶತ್ರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿತ್ರನೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಹಾತ್ಮರು ಇನ್ನೂ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆ ಬಯಸುವ ಮನಸ್ಸು ಶತ್ರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಕೋರುವ ಮನಸ್ಸು ಮಿತ್ರನಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಯನ್ನು ಕೋರಿದ ಮನಸ್ಸು ದುಃಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಕೋರಿದ ಮನಸ್ಸು ಆನಂದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಕೋರಬೇಕೆಂದರೆ , ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಪಾಪಕರ್ಮಗಳು, ಕೆಲವು ಪುಣ್ಯಕರ್ಮಗಳು ಸೇರಿ ತಂದು ಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಮಾನವ ಜನ್ಮ. ಪ್ರತಿ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ತಪ್ಪುಗಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೊದಲು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಯಾರಲ್ಲೂ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು

ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಈ ಸಮಾಜ ಹಾಳಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೇ ಅನ್ನುವವರ ಮನಸ್ಸುಗಳೇ ಹಾಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು, ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಸಮಾಜವನ್ನಲ್ಲ. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಮಗೆ ತಾವು ಬದಲಾಗಬೇಕು ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯೇ ಮಾರ್ಗ.

ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲ ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯಲ್ಲೂ ಆತ್ಮವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆ, ನಿನಗೆ ಅಲ್ಲದೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರೆಗೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆ ಬದಲಾವಣೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕಂಡ ದಿನವೇ ನಿಜವಾಗಿ ನೀನು ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ.

ನೋಡಿ ದೇವರಾದವರು ದೇವರಂತೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ! ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ, ದ್ವೇಷದಿಂದ, ಕೋಪದಿಂದ, ಅಸೂಯೆಯಿಂದ ಇರುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪರಾದರೂ ಮಾನವರಾಗಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಬೇರೆ ಯಾವ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪನು ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪದರಾದಂತೆ ಅಲ್ಲ ನಾನು ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವಂತೆ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಆತ್ಮ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆತ್ಮ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಆಡುವ ಮಾತುಗಳು ಕೂಡ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದ, ಆತ್ಮ ಸಂಬಂಧವಾದ ಮಾತುಗಳೇ ಆಡಬೇಕು. ಸೇವೆಗಳು ಕೂಡ ಆತ್ಮಸೇವೆಗಳೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ನೀನು ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪನಾದಂತೆ. ಈ ವಿಧವಾದ ಸ್ಥಿತಿ ತೀವ್ರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇರುವ ಚಂಚಲ ಅವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ದರ್ಶಿಸಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಚಂಚಲತ್ವದಿಂದ ನಿಶ್ಚಲತ್ವಕ್ಕೆ, ನಿರ್ಮಲತ್ವಕ್ಕೆ, ಕೊನೆಗೆ ಶೂನ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ತೀವ್ರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದೇಹ ಎಷ್ಟು ಶುದ್ಧತ್ವ ಹೊಂದಿದರೆ ನಿನಗೆ ಅಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ.

ನೋಡಿ ಸಿರಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶೀಲ ಮರಣಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಕೂಡ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ಸಿರಿಗಿಂತ, ಶೀಲ ದೊಡ್ಡದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಿರಿ, ಅಂದರೆ ಹಣವೆ ದೊಡ್ಡದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶೀಲವೇ ಭಗವಂತನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದು.

ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಹ್ಲಾದನು ಶೀಲ ಹೋದರೆ, ಸರ್ವವೂ ಹೋದಂತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಶೀಲ ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವೇ ಸಾಧನೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ ಇರುವಾಗಲೆ ಮಾನವನು ದೈವವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಸಾಧನೆ. ಸದ್ಗುರುವಿನ ಮೂಲಕ ತಾನು, ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸೃಷ್ಟಿಯೆಲ್ಲವೂ ಆ ದೈವ ಸ್ವರೂಪವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ. ಅದು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾಗುವುದೋ!, ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆತ್ಮದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮದ ಪ್ರಧ್ಯಾನತೆ ಬೆಳೆಯುವುದೋ ಆಗ ಮಾನವನು ದೈವವಾಗಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆ ತಾನು, ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಪರಿಸರ, ಜೀವಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ದೈವವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ತಾನೇ ದೇವರಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಹಿರಿಮೆ.

ದೈವವಾಗುವವರೆಗೂ ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಮಹಾತ್ಮರು ಹೀಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ಗುರುಗಳು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ, ಅವತಾರ ಪುರುಷರು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜೀವರಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ, ದೇವರಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೀನು ಜೀವಾತ್ಮವಲ್ಲ ದಿವ್ಯಾತ್ಮವೆಂದು ಹೇಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನೂ ಕೂಡ ಬೋಧಿಸಿದರು.

ಆದರೆ ಅರ್ಹತೆ ಇಲ್ಲದವರು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಲಾರದೆ ಹೋದರು. ಅರ್ಹತೆ ಇರುವವರು ಸದ್ಗುರುವಿನ ಮಾತುಗಳಿಗೆ, ದೇವರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ದೇವರಾಗಿ ಉಳಿದರು. ಜನ್ಮರಾಹಿತ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದರು. ಅದನ್ನೇ ದುಃಖರಾಹಿತ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಆನಂದ ಸ್ಥಿತಿ, ಅಮೃತತ್ವ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದುವಂತಹುದು.

ಜಗದ್ಗುರು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು

ಜ್ಞಾನ ಏಕೆ? ಅಂದರೆ, ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮೋಕ್ಷವೆಂದು ನಮ್ಮ ವೇದಗಳು, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಹೊಂದಬಲ್ಲರು. ಒಂದು ಪಕ್ಷಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರಲು ಎರಡು ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ, ಹಾಗೆ ಒಬ್ಬ ಜೀವಿಯು ದೇವರಾಗಲು **'ಧ್ಯಾನ–ಜ್ಞಾನ'** ಎರಡರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು ಎಂದರೆ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ, ಆಚಾರ್ಯರ ಸಾಂಗತ್ಯದಿಂದ ನಾವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ಈ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರವರನ್ನು ಮೀರಿಸಿದ ಜಗದ್ಗುರು ಯಾರು ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯುಗಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ಜಗದ್ಗುರು ಇರುತ್ತಿದ್ದರು ಆ ಗುರುಗಳು....

'ಕೃತಯುಗಕ್ಕೆ – ದಕ್ಷಿಣ ಮೂರ್ತಿ',
'ತ್ರೇತಾಯುಗಕ್ಕೆ– ವಶಿಷ್ಠರು',
'ದ್ವಾಪರ ಯುಗಕ್ಕೆ – ವಾಲ್ಮೀಕಿ',
'ಕಲಿಯುಗಕ್ಕೆ – ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು'
ಎಂದು ಜಗದ್ಗುರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜಗದ್ಗುರು ಎಂದರೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವರೇ, ಜಗದ್ಗುರುಗಳು.

ಈ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿಯಿಂದ, ಕಾಶ್ಮೀರದವರೆಗೆ ಕಾಲು ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಾರಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿ ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದರು.

ಹಿಂದುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಸರಳವಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು. ಆತ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗಾದರೂ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಜ್ಞಾನ ಬೇಕಾದರೂ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಇರುವ ಸರ್ವಜ್ಞ ಪೀಠವನ್ನು ಯಾರೂ ಕೂಡ ಹತ್ತಲಾರದೆ ಹೋದರಂತೆ. ಅಂತಹ ಸರ್ವಜ್ಞ ಪೀಠವನ್ನು ಅಧಿರೋಹಿಸಿದ ದೊಡ್ಡ ಮಹಾನುಭಾವರು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು. ಅವರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಬಂದು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸವಾಲು ಮಾಡಿದರೆ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲೆನು ಅಂದರಂತೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿರುವ ಶಾರದಾ ಪೀಠವನ್ನು ಕೂಡ ಆತ ಅಧಿರೋಹಿಸಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಶಾರದಾ ದೇವಿಯೊಂದಿಗೆ ವಾದಕ್ಕೆ ಇಳಿದರು ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟು ಮಹಾನುಭಾವರು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು.

ಶಂಕರರು ತುಂಬಾ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೆಳಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೂ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗಾದರೂ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ **"ಆತ್ಮಬೋಧೆ"**ಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಶಂಕರರು **"ಈಷಣಾತ್ರಯಂ"** ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ಜ್ಞಾನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಜ್ಞಾನವೇ ತಿಳಿಯದವರಿಗೆ ಪೂಜೆಗಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಚಕತ್ವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ದೇವತಾ ಸ್ತೋತ್ರಗಳು ರಚಿಸಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ **"ವಿವೇಕ ಚೂಡಾಮಣಿ"** ಎನ್ನುವ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಚೂಡಾಮಣಿ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಆಭರಣ. ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ, ಸೀತಾದೇವಿ ಚೂಡಾಮಣಿ ಧರಿಸಿದ್ದಳು. ಅಂದರೆ ಹಿಂದೆ ರಾಣಿಯರು ಶಿರಸಿನಲ್ಲಿ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಷ್ಟೋ ಆಭರಣಗಳು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಚುಡಾಮಣಿ ಮಾತ್ರ ಶಿರಸಿಗೆ ಧರಿಸುವ ಆಭರಣ. ಅದಕ್ಕೆ ಚೂಡಾಮಣಿ ಎಂದರೆ ತುಂಬಾ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಆಭರಣ.

ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಿರವು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯುಳ್ಳದ್ದು, ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಧರಿಸುವ ಆಭರಣ ಚೂಡಾಮಣಿ.

"ವಿವೇಕ ಚೂಡಾಮಣಿ" ಎಂದು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಸರು ಇಡುವುದರಲ್ಲಿನ ಅರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ ವಿವೇಕವಂತರಿಗೆ ಚೂಡಾಮಣಿಯಂತಹದು ಈ ಗ್ರಂಥ ಎಂದು ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ವಿವೇಕ ಚೂಡಾಮಣೆಯಲ್ಲಿ 581 ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ವೇದಗಳನ್ನು, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಾಗಿ, ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಾಗಿ ಸರಳಕೃತಗೊಳಿಸಿ ವ್ಯಾಸರು ಹೇಗೆ ನಮಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೋ, ಹಾಗೆ ವಿವೇಕ ಚೂಡಾಮಣಿಯನ್ನು ಶಂಕರಚಾರ್ಯರು ಸರಳಿಕೃತಗೊಳಿಸಿ ನಮಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ನೋಡಿ ವೇದಗಳನ್ನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದ ಕೊನೆಗೆ ಉಪನಿಷತ್ತು, ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂದು ಇರುತ್ತದೆ.

ವೇದಗಳ ಸಾರವೇ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಸಾರವೇ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಈ ವಿವೇಕ ಚೂಡಾಮಣಿಯನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಓದುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೇ **"ಸಾಧನಾ ಚತುಷ್ಟಯ"** ಅನುಸರಿಸುವರೋ, ಅವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಧನಾ ಚತುಷ್ಟಯ ಎಂದರೆ?

1) ವಿವೇಕ : ನಿತ್ಯ ಅನಿತ್ಯ ವಸ್ತು ವಿಚಕ್ಷಣಾ ಜ್ಞಾನ
2) ವೈರಾಗ್ಯ : ಇಹ, ಅಮುತ್ರ ಕರ್ಮ ಫಲಭೋಗ ಅನಾಸಕ್ತಿ
3) ಷಟ್ ಸಂಪತ್ತಿ : ಮೋಕ್ಷ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೋರುವ ತೀವ್ರ ಸಾಧಕನ ಗುಣಗಣಗಳು.

1) **ದಮ :** ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ
2) **ಸಮ :** ಅಂತರ್ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ
3) **ತಿತೀಕ್ಷ :** ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ
4) **ಉಪರತಿ :** ಕಾಮದಿಂದ ಸಂಧರ್ಭಾನುಸಾರವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರಬರುವುದು.
5) **ಶ್ರದ್ಧೆ :** ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ದೀಕ್ಷೆ ಹೊಂದಿರುವುದು.
6) **ಸಮಾಧಾನ :** ದ್ವಂದ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಸಮವಾಗಿರುವುದು.

4) ಮುಮುಕ್ಷತ್ವ : ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಯಸುವುದು.

'ನಿತ್ಯಾನಿತ್ಯ ವಸ್ತು ವಿವೇಕ' ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದವರು ಯಾವುದು **'ಶಾಶ್ವತ'** ಯಾವುದು **'ಅಶಾಶ್ವತ'** ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ, ತುಂಬಾ ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಕೋರಿಕೆಗಳು, ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಶರೀರಕ್ಕಾಗಿ, ಕೆಲವರು ಮಾನಸಿಕವಾದ ಕೋರಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಯಾರು ಈ ಸಾಧನಾ ಚತುಷ್ಟಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವರೋ...., ಅವರಿಗೆ ಈ ಧ್ಯಾನ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಇದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸೇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕೋರಿಕೆ ಇರುವವನಿಗೆ, ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಕೋರಿಕೆ ಇರುವವರಿಗೆ, ಸ್ವತಃ ತಾನು ಯಾರು? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಕೋರಿಕೆ ಇರುವವರಿಗೆ, ಈ ಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ತುಂಬಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ನೋಡಿ, ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಗಳಾಗಲಿ, ನಿತ್ಯ ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಕರ್ಮಗಳಾಗಲಿ, ಪುಣ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪಾಪವಾದರೂ ಕರ್ಮವೇ... ಪುಣ್ಯವಾದರೂ ಕರ್ಮವೇ. ಕರ್ಮ ಇದ್ದರೆ ಜನ್ಮ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಜನ್ಮವಿದ್ದರೆ ದುಃಖ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರೇ ಆದರೂ ಜನ್ಮರಾಹಿತ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮುಕ್ತಿ ಕರ್ಮಗಳು ಮಾಡಬೇಕು, ಜ್ಞಾನಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ **'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ'** ಮಾಡಬೇಕು.

ನೋಡಿ ಇಂಟರ್ ಆದಮೇಲೆ ಇಂಜಿನಿಯರ್, ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಪ್ರವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರಿತಾರೆ. ಪ್ರವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವುದು ಆ ಕ್ಲಾಸ್ ಗೆ ಹೋಗಲು ಅರ್ಹತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಲು ಈ ಜ್ಞಾನವಂತವಾದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬರಲು, ಪ್ರವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆಯೇ, ಈ **"ಸಾಧನಾ ಚತುಷ್ಟಯ"** ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ವಿವೇಕ ಚೂಡಾಮಣಿ ಅಂದರೆ? ಗುರು ಶಿಷ್ಯರ ಸಂವಾದ. ಶಿಷ್ಯನು ಜ್ಞಾನವಂತವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗುರು ಉತ್ತರ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಶಿಷ್ಯನು ಜ್ಞಾನಪರವಾದ ವಿಷಯಗಳು ಕೇಳಿದಾಗ ಸದ್ಗುರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ವಿವೇಕ ಚೂಡಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯನು 7 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ, ಗುರು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗುರು ಶಿಷ್ಯರ ಸಂವಾದದ ಮೂಲಕ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ನಮಗೆ ಈ ಏಳು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆ ಏಳು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮಾನವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಾರಂಭದ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಪರವಾದ ಕೋರಿಕೆಗಳು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಜನ್ಮಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕ ಪರವಾದ ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಜನ್ಮಗಳಾದ ನಂತರ, ಬುದ್ಧಿ ಪರವಾದ ಕೋರಿಕೆಗಳು ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಆತ್ಮ ಪರವಾದ ಕೋರಿಕೆಗಳು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಇರುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಪರವಾದ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಅಂದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಅವರು ತಮೋ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಶರೀರ ಅಂದವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರಗಳು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು, ಭೋಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದು, ಸುಖವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಪರವಾದ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದು, ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪದವಿಗಳು ಇರಬೇಕೆಂದು, ದೊಡ್ಡ ಕಾರುಗಳು, ಬಂಗಲೆಗಳು, ಮಹಲುಗಳು ಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತಾರೆ.

ಬುದ್ಧಿ ಪರವಾದ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಅಂದರೆ ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು, ಅವಾರ್ಡ್ ಗಳನ್ನು, ರಿವಾರ್ಡ್ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರು ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಬಹುದು, ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಬಹುದು, ಉನ್ನತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವರು ಪುಣ್ಯಕರ್ಮಗಳ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಪುಣ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ವಿಕಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇವರ ಬುದ್ಧಿಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಕಸಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಜ್ಞಾನ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲೇ ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾಸ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪುಣ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಸಿಸಿದ ನಂತರ, ವಿಜ್ಞಾನ ಪರವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಆತ್ಮಪರವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮಪರವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಾ ಇರುವಾಗಲೇ, ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಕಸಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ, ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉದಯಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿ ಎಂದರೇನು? ಹೇಗೆ ಬಂದಿದೆ? ನಾನು ಯಾರು? ನನಗೂ, ಇತರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಭೇದವೇನು? ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದೇವರು ಎಂದರೆ ಯಾರು? ದೇವರು ಎಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ? ದೇವರನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಬರುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾಸವಾಗಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉದಯಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಭೇದಗಳು ಏಕೆ ಇವೆ? ಕೆಲವರು ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಿ, ಕೆಲವರು ಬಡವರಾಗಿ ಏಕೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ? ಕೆಲವರು ಅಂದವಾಗಿ, ಕೆಲವರು ಅಂದ ಹೀನರಾಗಿ ಏಕಿದ್ದಾರೆ? ಕೆಲವರು ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಕೆಲವರು ಬುದ್ಧಿಹೀನರು ಏಕೆ? ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.

ನನಗೂ ಕೂಡ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬಂದ ನಂತರ, ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ದೊರೆತು ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಯಿತು.

ಭಗವಂತನು ದೊಡ್ಡವನು ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಕ್ಷಸರಿಗೂ, ಒಳ್ಳೆಯವರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಅವರು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಕರ್ಮ. ಅದಕ್ಕೆ ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿದರೂ, ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಯಾವ ಪಾಪವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಪೌರುಷದಿಂದ ಮಾತನಾಡಬಾರದು, ಯಾವುದು ಪಾಪ? ಯಾವುದು ಪುಣ್ಯ? ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವೇಕ ಚೂಡಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯನು ಕೇಳಿದ ಏಳು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು...

1) ಬಂಧ ಎಂದರೇನು?

2) ಈ ಬಂಧ ಹೇಗೆ ಬಂದಿದೆ?

3) ಈ ಬಂಧ ಹೇಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ?

4) ಬಂಧ ವಿಮುಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

5) ಆತ್ಮವಾಗದಿರುವುದು ಯಾವುದು?

6) ಪರಮಾತ್ಮ ಯಾರು?

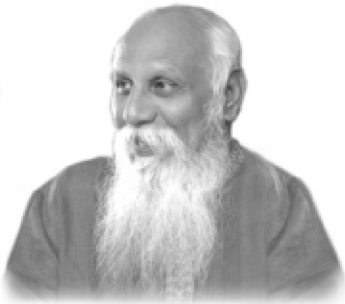
7) ಆತ್ಮ, ಪರಮಾತ್ಮ ಭೇದವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಈ ಏಳು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರುವಿನಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಗುರುಗಳು ಉತ್ತರ ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ವಿವೇಕ ಚೂಡಾಮಣಿಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಾರಾಂಶ.

ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಭಯ

ಇದರ ಹೆಸರೇ

"ಮೋಕ್ಷ"



ಪಂಚಕೋಶಗಳೆಂದರೆ

ಈ ಶರೀರ ಐದು ಪೊರೆಗಳ ಸಮುದಾಯ. ಈ ಐದು ಪೊರೆಗಳ ಒಳಗೆ ಆತ್ಮವಿದೆ. ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಪಂಚಕೋಶಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಅಂದರೆ ಐದು ಪೊರೆಗಳು ಅಂದರೆ ಹಿಂದೆ ರಾಜರು ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಇಡಲು ಬಳಸುವ ಕವಚದಂತೆ. ಅದನ್ನು ಒರೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ದೂರದಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಕತ್ತಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕತ್ತಿಯಲ್ಲ, ಕತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಕವಚ. ಅಂದರೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತಹುದು.

ಹಾಗೆ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಐದು ಪೊರೆಗಳು ಅಂದರೆ ತೊಡುಗೆಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನೇ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು 5 ಕೋಶಗಳಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

1) ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ
2) ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ
3) ಮನೋಮಯ ಕೋಶ
4) ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ
5) ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ

ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಐದು ಕೋಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ 5 ಕೋಶಗಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ? ಹೇಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ? ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧತ್ವ ಹೊಂದುತ್ತವೆ? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1) ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ : ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವನ್ನು ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ನಮಯ್ಯ ಕೋಶ ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಶ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಕೃಶವಾಗುತ್ತದೆ, ನಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಶ ಅನ್ನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೇ ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅನ್ನ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರುತ್ತದೆ. ಅನ್ನ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶುಕ್ಲ ಶೋಣಿತಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗರ್ಭೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಶುಕ್ರ ಶೋಣಿತಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೇ, ಅಂಡ ಪಿಂಡವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ ಅನ್ನ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ ಮಾಂಸಹಾರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶಾಖಾಕಾರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಶುದ್ಧತ್ವ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಶಾಖಾಕಾರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಅಣುಗಳು, ಕಣಗಳು, ರಕ್ತ ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಶುಭ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಮ್ಮ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದರೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿನ್ನಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶಾಖಾಹಾರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಣುಗಳು ತುಂಬಾ ಶುಭ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಶುದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬೇಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

2. ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ : ಈ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ ಐದು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ಐದು ಭಾಗಗಳು.

1) ಪ್ರಾಣವಾಯು
2) ಅಪಾನವಾಯು
3) ಉದಾನವಾಯು
4) ಸಮಾನ ವಾಯು
5) ವ್ಯಾನ ವಾಯು

1) ಪ್ರಾಣವಾಯು : ಪ್ರಾಣವಾಯು ಉಚ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

2) ಅಪಾನವಾಯು: ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

3) ಉದಾನವಾಯು: ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಂಕಲ್ಪ, ವಿಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

4) ಸಮಾನ ವಾಯು: ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶರೀರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಳಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ.

5) ವ್ಯಾನ ವಾಯು : ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೀತೋಷ್ಣಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಉಪವಾಯುಗಳು ಹೀಗಿವೆ....

1) ನಾಗಮ ವಾಯು
2) ಕೃಕುರ ವಾಯು
3) ಕೂರ್ಮ ವಾಯು
4) ದೇವ ದತ್ತ ವಾಯು
5) ಧನುಂಜಯ ವಾಯು

1) ನಾಗಮ ವಾಯು : ಕಂಠಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2) ಕೃಕುರ ವಾಯು : ಸೀನು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

3) ಕೂರ್ಮ ವಾಯು : ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಆಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4) ದೇವದತ್ತ ವಾಯು : ಆಕಳಿಕೆ, ತೇಗು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

5) ಧನುಂಜಯ ವಾಯು : ಮನುಷ್ಯ ಮರಣಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಶರೀರ ಉಬ್ಬುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಹೋದವು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ 49 ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 200 ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಂತಹದು ನಡೆದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳು ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರ ಆಡುವುದಿಲ್ಲ. ತೇಗು ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೀನು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ ಪ್ರಾಣದ ಜೊತೆ ಒಡಗೂಡಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವೆವೋ, ಅಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಾವು ಜೀವಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಾರ್ಧಕ್ಯ ಬಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಅವು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ರೋಗ ಬರುವುದೇ? ಇಲ್ಲ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಪಶು ವೈದ್ಯಶಾಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ?

ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಾವು ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವನಗಳಲ್ಲಿ, ಅಡವಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗಿಗಳು ಯಾವಾಗಲು ಜನಾರಣ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗಿ, ಅರಣ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಹೋದರೆ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶರೀರ, ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3) ಮನೋಮಯ ಕೋಶ : ಮನೋಮಯ ಕೋಶದೊಂದಿಗೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಒಂದಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮನೋಮಯ ಕೋಶ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಶೇಖರಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸು ತನಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟು ಅಧಿಕ ವಿಷಯ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾರು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಆಗ ಮನಮಯ ಕೋಶ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇತರರ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೊಡಬಾರದು. ಯಾರೋ, ಏನೋ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಾಡಬಾರದು. ಅವರ ಕುರಿತು, ಇವರ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

ಯಾರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳು, ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೋ, ಅವರ ಮನೋಮಯ ಕೋಶ ಅಶುದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.. ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಪಂಚಕೋಶ ಶುದ್ಧಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

4. ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ : ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶದೊಂದಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯ

ಕಲಾಪಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೂ, ಬುದ್ಧಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾನವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಸಿವಾದ ಕೂಡಲೇ ಸಿಗ್ನಲ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಓದಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಓದುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಕಸಿಸಿದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಾನು, ನನ್ನದು, ನನ್ನವರು, ನಮ್ಮವರು ಎನ್ನುವ ಪರಿಮಿತ ಬುದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತಹ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಿ, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರೆ.. ನನ್ನದು, ನಮ್ಮದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಪದಾರ್ಥವೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಎಂದು ಯಾವಾಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರೋ, ಆಗ ಈ ಸೃಷ್ಟಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಪದಾರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ತಯಾರಾಗಿದೆಯೆಂದು, ಯಾವುದನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತಹವರಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಯಕೋಶ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

5. ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ : ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅತಿ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಇರುವುದು ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ. ಈ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ ಗಾಢ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಪಂಚ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಾಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಆಗ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ? ನನಗೆ ಈ ವೇಳೆ ಗಾಢವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆಯುವಿರಿ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಗಾಢವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಹೋದದ್ದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅದನ್ನು ಯಾರು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ? ಎಂದರೆ ನೀನು ನಿದ್ರಿಸಿದರೂ, ಆತ್ಮ ನಿದ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮವೇ ನಿನಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ನಿದ್ರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಆನಂದವಾಗಿರುವುದಲ್ಲ. ನೀನು ಎಚ್ಚರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೂ, ಆನಂದವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗಲೂ ಆನಂದವಾಗಿದ್ದರೆ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದಂತೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬೇಕು ಎಂದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳು ನನ್ನ ಕರ್ಮ ಫಲಗಳೇ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತುಂಬಾ ಜನರು ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದರೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ, ಸುಖಗಳು ಬಂದರೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಿಗಳು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ, ಬಾದೆಗೆ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸುಖಕ್ಕೆ ಹಿಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಎರಡು ತನ್ನ ಕರ್ಮಫಲಗಳೇ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಷ್ಟ ಬಂದಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಓ! ನನ್ನ ಪಾಪ ಕರ್ಮ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಆನಂದ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಖ ಬಂದಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ನನಗೆ ಪುಣ್ಯವಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಬಂದಿದೆ, ಪುಣ್ಯಕರ್ಮ ಹೋಗುವಾಗ ಈ ಸುಖ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಹಿಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಿಗಳು ಹಾಗೆ ಎರಡನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ **'ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಛತೆ'** ಎಂದು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎರಡನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ನೋಡಬಲ್ಲವನೇ ಯೋಗಿ.

ನನಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಮ್ಮ ನನ್ನ ಗಂಡ ಎಷ್ಟೋ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬರು, ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ಮರಣಿಸಿದರು ಎಂದು ಒಬ್ಬರು, ನಮ್ಮ ಅತ್ತೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಒಬ್ಬರು, ನನಗೆ ಯಾರು ಯಾವ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ ತಿಳಿಯದಿರುವಾಗ, ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಹೀಗೆ ದುಃಖ ಪಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾರೆ ಆದರೂ ಮೇಲಿನ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಂಡು ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಏನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಅಲ್ಲವೇ! ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಷ್ಟಗಳು ಏಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ? ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಬಾಧೆ ಪಟ್ಟರೆ ಹೇಗೆ? ಕಷ್ಟಗಳು ಬೇಡ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ, ಪಾಪಗಳು ಮಾಡಬಾರದು.

ಎಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ? ಧ್ಯಾನ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಪರಿಚಯವಾದ ನಂತರ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದೆನು. ನನಗೆ ಹಣವಿದೆ, ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿ ಗುಡಿ ಇದೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಸುಖಗಳು ಇವೆ. ಸೇವೆಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ವ್ಯಸನಗಳು ಇಲ್ಲದ ಗಂಡ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ನನಗೇಕೆ ಧ್ಯಾನ? ನನಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದೆನು.

ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ನನ್ನನ್ನು ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೀಳಿಸಿತು. ಆಗ ಡಾಕ್ಟರ್ ಗಳು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ ಅಂದಾಗ, ನಾನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದೆನು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕೆಂದು, ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಮೇಲೆ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವುದೇ?ಒಂದು ಹೊಡೆತ ಕೊಟ್ಟಿತು, ಆಗ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದೆನು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೆನು, ಆದರೆ ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಪ್ರೆಸ್ಟೀಜ್ ಅಡ್ಡ ಬಂದಿತು. ನಾನು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೆನು. ಆಗ ಅಗ್ನಿ ಅಪಘಾತವಾಯಿತು. ಆಗ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು, ನನಗೆ ಮಾಡಿದ ಸೇವೆಗೆ ಆ ಗುರುವಿನ ಒಂದು ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ಮುಗ್ಧಳಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆನು. ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದೆನು. ಆ ಎರಡು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನಾದ್ದರಿಂದ ರೋಗಗಳು ಇಲ್ಲ ಅಂದುಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ರೋಗಗಳು ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕರ್ಮಗಳು ಇದ್ದರೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಈ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೋ ಅಷ್ಟು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ತೀರಬೇಕು ಅಲ್ಲವೇ?

ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಏನು ಬಂದರೆ ಅದು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ನಾವು ಯಾವಾಗ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ, ಧ್ಯಾನಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬರುವೆವೋ ಆಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೈಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯಗಳು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ನಾವು ಏತಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಾವು ಮರೆತು ಹೋದರೂ, ಆ ಪ್ರಕೃತಿ ಮರೆಯದೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಅನುಭವ ನನಗೆ ಹೇಳಿತು. ನಿಜವಾಗಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಮಗೆ ಆನಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಅಲ್ಲದೇ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಆನಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆನಂದ ನೀಡುವುದಲ್ಲ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಕೆಲಸಮಾಡಿದರೂ, ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಆ ಆನಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಇದ್ದರೆ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ .

ಈ ಪಂಚ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಅಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಇರಿಸದೆ ಶುದ್ಧತ್ವದಿಂದ ಇರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮನುಷ್ಯ ನೂರು ವರ್ಷ ಆನಂದವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲನು ಎಂದು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಯೋಗಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಈ ಐದು ಕೋಶಗಳು ಶುದ್ಧತ್ವದಿಂದ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಿಂತೆ – ಚಿಂತನೆ – ನಿಶ್ಚಿಂತೆ

ಈ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಚಿಂತೆ ಯಾರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಚಿಂತನೆ ಯಾರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ? ನಿಶ್ಚಿಂತೆ ಯಾರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ? ಪ್ರತಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಈ ಮೂರು ಇರುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ, ಚಿಂತನೆ, ನಿಶ್ಚಿಂತೆ.

ಚಿಂತೆ ಯಾರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರತಿ ಮಾನವನಿಗೆ, ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನೆಂದರೆ ಯಾರು ಎಂದು ತಿಳಿಯದವನಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೋಡಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವಾಗ, ಎಷ್ಟು ಬಂದರೂ ಇನ್ನೂ ಬೇಕೆಂಬ ಚಿಂತೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಇದ್ದರೂ ಸರಿಯೇ ನನಗಿಂತ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿಂತೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಯ್ಯೋ ಅವನಿಗೆ ಅಷ್ಟಿದೆ, ನನಗೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಚಿಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಚಿಂತೆಯೇ ದುಃಖ. ಯಾವಾಗ ಅದು ನನಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವೆಯೋ, ಆ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ನಿನ್ನ ಜೀವನ ದುಃಖದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತಾರೆ. ನಿನಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ನಿನಗೆ ಇರಲು ಮನೆ ಇದೆ, ಕಾರ್ ಇದೆ, ಬೇಕಾಗುವ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಇವೆ.

ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಮನೆ ಇದೆ, ಕಾರ್ ಇದೆ, ನನ್ನದು ಚಿಕ್ಕ ಕಾರು ಅಥವಾ ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಭೋಗಗಳಿವೆ, ನನಗೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಚಿಂತೆಯೇ... ಚಿಂತೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ. ಭೋಗಗಳ ಮೇಲೆ, ವ್ಯಾಮೋಹಗಳ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದದಿರುವುದು ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀನು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಹಣದ ಹಿಂದೆ, ಸಂಪತ್ತಿನ ಹಿಂದೆ, ಹೆಸರು–ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಯ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುವೆಯೋ, ಅಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿನ್ನ ಜೀವನ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಾನವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಗುಲಾಮರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ಯಜಮಾನಿ ಸಂಬಳ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಳು ಗುಲಾಮನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಜಮಾನನಾದವನು, ಹಣಕ್ಕೆ, ಕೋರಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಗುಲಾಮನಾದರೆ ಏನೆಂದು ಹೇಳಬೇಕು!?

ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ನಿನಗೆ ಏನು ಸಂಬಳವೇನು ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೋರಿದ ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ನೋಡುತ್ತಿರುವೆ ಎಂದರೆ, ನೀನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗುಲಾಮನಾದಂತೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗುಲಾಮನಾಗಿರುವೆ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಕೋರಿದ ಕೋರಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ತೀರಿಸಲು ನೀನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವೆ. ಹೋಗಲಿ ನೀನು ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿರುವೆಯಾ? ಇಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ? ಹಣದ ಹಿಂದೆ, ಪದವಿಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದವರಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ, ಹಾಸಿಗೆಯ ಪಾಲಾಗಿ **'ಅಯ್ಯೋ ಇವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೋದೆನಲ್ಲ'** ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಯುವ ಮೊದಲು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವುದೆಲ್ಲ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಎಷ್ಟೋ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಏನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ, ನಾನು ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ ಭಗವಂತನಿಗಾಗಿ, ಆತನ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ, ಒಂದು ಪುಣ್ಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಮರಣಿಸುವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಭೋಗಗಳ ಹಿಂದೆ ಓಡುವರೋ, ಅವರು ಚಿಂತೆಯೊಂದಿಗೆ ಮರಣಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಕು, ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಬೇರೆ ಇನ್ಯಾವ ಚಿಂತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಹಣಕ್ಕೆ ಗುಲಾಮರಾಗಿ, ಪದವಿಗೆ ಗುಲಾಮರಾಗಿ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಗುಲಾಮರಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೆ ನಾನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಚಿಂತೆಯಿಂದಲೇ ಮರಣಿಸುವೆ. ಹಾಗೆ ಜೀವನವೆಲ್ಲ ಚಿಂತೆಯಿಂದಲೇ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.

ಹಣ ಇರಬೇಕು ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ? ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕು. ನೋಡಿ ಕೋಟೀಶ್ವರನೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವನಿಗಿಂತ ಕೋಟೀಶ್ವರ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೇ!? ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಚಿಂತೆಯೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಯಾರು ಕೋರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಗುಲಾಮನಾಗುವನೋ , ಅವನಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವನು ಜೀವನವೆಲ್ಲ ಚಿಂತೆಯಿಂದಲೇ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿರುವವನು, ಚಿಂತೆಯ ಹಿಂದೆ ಓಡುವವನು, ಚಿಂತೆಯೊಂದಿಗೆ ಮರಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇವೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೇ? ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೇ? ಎನ್ನುವುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನಿ ಜ್ಞಾನಿಯಾದಾಗ ಚಿಂತನೆಯಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ

ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿರುವವನು ಯಾವಾಗ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೋ, ಆಗ ಧ್ಯಾನಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಚಿಂತೆಯೆಲ್ಲ ಬಿಟ್ಟು ಚಿಂತನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಚಿಂತನೆ ಎಂದರೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದು. ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಚಿಂತೆ ಬಿಟ್ಟು, ನನಗೆ ಇದು ಅಗತ್ಯವೇ? ಎನ್ನುವ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಆಗ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸಿದಿರಿ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಈಗ ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಧ್ಯಾನಿ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ, ಪ್ರತಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಇದು ನನಗೆ ಅಗತ್ಯವೇ? ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ **'ನಿತ್ಯ ಅನಿತ್ಯ ವಸ್ತು ವಿವೇಕ'**. ನಾವು ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ, ಸುಖಗಳಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಅಂದರೆ, ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಮಾನವನು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಜ್ಞಾನವು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟರೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಾನ್ಯಾರು? ನಾನೆಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ? ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ? ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಎರಡು ಹೊತ್ತು ತಿನ್ನಲು ಇದೆ, ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಇದೆ, ಅನುಭವಿಸಲು ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ, ಇನ್ನು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಅದಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಕೋ.. ಆದರೆ ಈ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಕೂಡಾ ಇರುವುದರೊಂದಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮಗಿಂತ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯರು ಇನ್ಯಾರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾ, ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಭಗವಂತನ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ದೇವರನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲವವನು ಹತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಹಂಚುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಆಶಿಸುವವನು, ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವವನು ಭಿಕ್ಷುಕನೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಿಜವಾಗಿ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಕೊಡುವುದರಲ್ಲೇ ಆನಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೊಡುವ ಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಯಜಮಾನನಾಗುವೆ. ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೋ, ನನಗೆ ರಾಘವ ರಾವ್ ಅವರಿಗೆ

ತಿಳಿದಿದೆ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಮೂರು ದಿನಗಳ ತರಗತಿಗೆ ಬಂದು ಧ್ಯಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಯಿತು, ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ಹಾಯಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ನಮಗೆ ಆನಂದ. ಎಷ್ಟೋ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಂದ ರಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ಬರುವ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಬೇಕೆನ್ನುವುದೇ ನಮ್ಮ ಆಶಯ.

ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಆನಂದ ಇದೆ ಎಂದು ಕೊಡುವವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಡಬೇಕು. ಅದು ಹಣವಾಗಲಿ, ಸಮಯವಾಗಲಿ, ವಾಕ್ ಆಗಲಿ, ಜ್ಞಾನವಾಗಲಿ, ಏನಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏನೆಂದರೆ, ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನು ಸಮಸ್ತ ಜೀವ ರಾಶಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ವಿಧವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾನೋ! ಉಪಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೋ! ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ ಕೈಗಳು ಅನಂತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನೀನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಅವನೇ ನಿನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮೂಲಕ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೊಡಬಾರದು.ನನಗೆ ಅವಕಾಶ ದೊರತಿದೆ ಎನ್ನುವ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಕೊಡಬೇಕು.

ಅವನು ಕೊಟ್ಟಷ್ಟು ಕೊಡಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಡಿ. ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿರಿ.

ನೋಡಿ ನದಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಾ ಅದು ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದಾಹ ತೀರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ನೀರು ಕೊಟ್ಟು ವಿಧವಿಧವಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಕರಿಸಿ ಮಾನವರಿಗೆ, ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ನದಿ ಪ್ರವಹಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೇ?

ಆದರೆ ಕೆರೆಯ ನೀರು ಪ್ರವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಮೊದಲಿಗೆ ಅದು ಉಪಯೋಗವಾದರೂ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆ ನೀರು ಪ್ರವಹಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ಗಲೀಜಾಗಿ ಯಾರಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ದೈವಗುಣ ಇರುವಾಗ ಆ ನದಿಯಂತೆ ಇವನು ಒಳ್ಳೆಯವನೆ? ಕೆಟ್ಟವನೆ? ಎಂದು ನೋಡದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದವರು ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿರುವೆನೆ? ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನೇ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು, ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಇರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲೇ ನೀನು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿರುವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಸತ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಬೇಕು ಆಗಲೇ ನಿಶ್ಚಿಂತೆ.

ನೀನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿ, ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ, ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ನನಗೆ ಪ್ರಾರಬ್ಧದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಈಗ ಬಂದಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ನನ್ನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಹೊರತಾಗಿ ನಾನು ಎಷ್ಟು ಹೋರಾಟ ಮಾಡಿದರೂ, ಎಷ್ಟು ಚಿಂತೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಾಗ ನಿನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು, ಜೀವನವೆಲ್ಲ ಕಲಿಯುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಪರಿಮಿತಿಗಳು ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಪರಿಮಿತಿ ಇಲ್ಲ.

ಹಾಗೆಯೇ ವಿಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಹಾವೃಕ್ಷದಂತೆ ಇನ್ನೂ, ಇನ್ನೂ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನಾವು ಕೂಡ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಚಿಂತೆ ಬಿಟ್ಟು, ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕು.

ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆ ಗುಲಾಮಗಿರಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಚಿಂತನೆ ಇದ್ದರೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲರು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ವಿಷಯ ವಾಂಛೆಗಳಿಂದಲೇ ಚಿಂತೆಗಳು ಬರುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಂತೆ ಬಿಟ್ಟು ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾ, ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವನು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿರುವವನು, ಕುಗ್ಗುತ್ತಾನೆ. ನನಗೆ ಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಚಿಂತೆ. ಹತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಹಂಚಿದಾಗ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀಯೇ. ಅದರ ಒಂದು ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿರುವೆ.

ನನಗೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಾನು ಓದುತ್ತೇನೆ.

ಮಾರನೇ ದಿನ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನೋಡಿದಿರಾ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲು ನಿದರ್ಶನವೇ, ನಾನು ಹೇಳಿದ ತರಗತಿಗಳು. ಹಾಗೆ ಲೈಬ್ರರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ, ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಪುಸ್ತಕ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ಓದುತ್ತೇನೆ. ಅಬ್ಬಾ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಜ್ಞಾನ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅದನ್ನೇ ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇನೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಲಾಭಗಳು

- ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ.
- ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಶಾಂತತೆ
- ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ
- ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ
- ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ತಾನಾಗಿ ತೊಲಗುತ್ತವೆ.
- ಆಲೋಚನಾ ಹಾಗೂ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸುಖಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷದ ಜೀವನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಉತ್ತಮ ನೆನಪು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಶಕ್ತಿ.
- ನಿತ್ಯಾ ನಿತ್ಯ ವಿವೇಕ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ದಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಗತಿ.
- ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ

ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು... ಎರಡೂ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು... ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಮಂತ್ರ ಜಪ ಅಥವಾ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಇರಬಾರದು. ಯಾವ ದೈವೀ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಈ ಸಹಜವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ... ಕ್ರಮೇಣ ಆಲೋಚನಾರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಈ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ (ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿ) ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನಾಡೀಮಂಡಲ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿ ಸುಪ್ತ ಚೇತನಗಳು ಜಾಗೃತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ದಿವ್ಯಚಕ್ಷು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

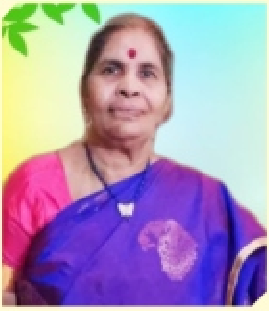
ಪಿರಮಿಡ್ ಶಕ್ತಿ: ಲಭ್ಯವಿದ್ದೆಡೆ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನದ ಶಕ್ತಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

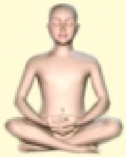
"ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಹಜವಾದ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ".

"ಆಗ ವಿಶ್ವಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಪಾರವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ"

"ವಿಶ್ವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದಾಗ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆ ಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ"

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ... ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸಿರಿ...!





ಮಾನವನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೆ? ಇಲ್ಲವೇ? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ನಾವು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವೆವೆ? ಇಲ್ಲವೇ? ನಾವು ಏನು ಬಿಡಬೇಕು? ಯಾವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಏನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಎನ್ನುವುದರ ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಇರಬೇಕು. ಜನರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕರ್ಮಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕರ್ಮಗಳು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮೊದಲು ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ನಿಧಿಧ್ಯಾಸದ ಜೊತೆ ಅಂತಃಕರಣ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1) ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2) ಏನು ಮಾಡಬಾರದು, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
3) ಯಾವುದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4) ಏನು ಬಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸಾಧಕನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಆರು.

1) ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದದ್ದು
2) ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು
3) ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು
4) ಬಿಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು
5) ಗಮನಿಸಬೇಕಿರುವುದು
6) ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದವುಗಳು

ರೂ. 50.00/-

– ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ವರಿಷ್ಠ ತಟವರ್ತಿ ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್, ಕೆಬ್ಬದೊಡ್ಡಿ-ಗ್ರಾಮ, ಹಾರೋಹಳ್ಳಿ ಹೋಬಳಿ, ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು – 562112.