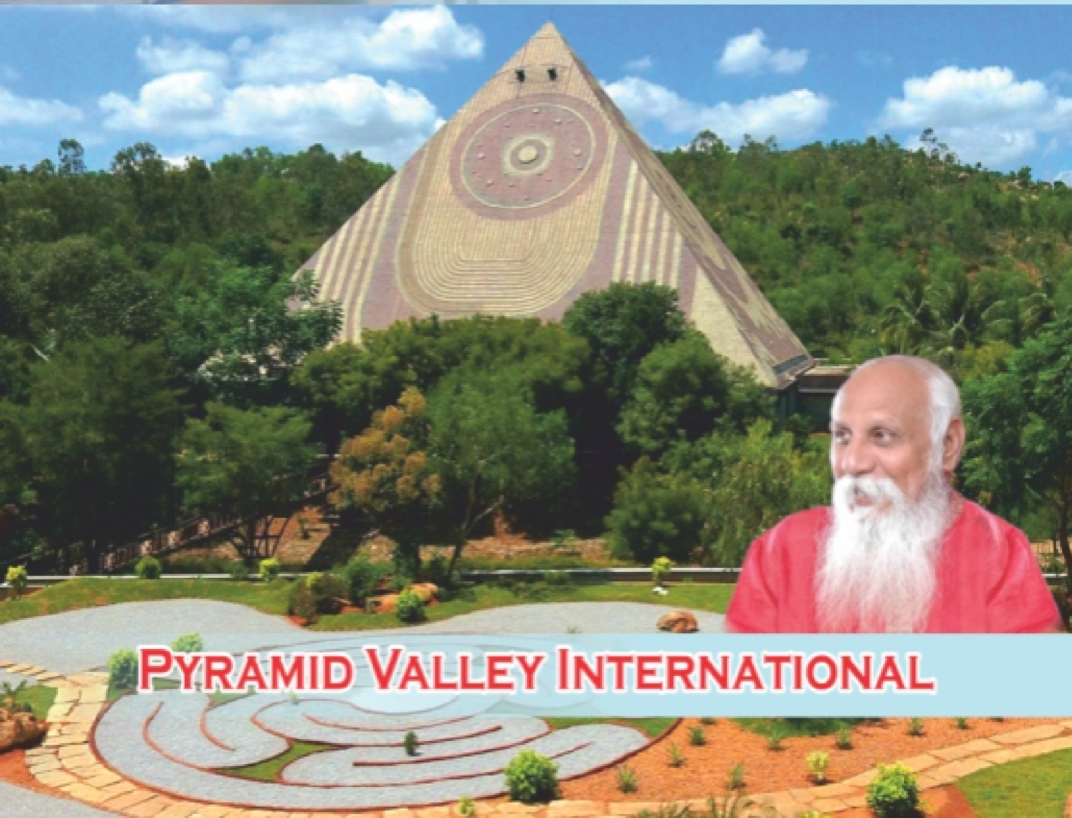
ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ,

‘ಯಾವುದು ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ’

– ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ವರಿಷ್ಠ ತಟವರ್ತಿ ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ : ಉಮಾ ಲೋಕೇಶ್

SRI RAMADHAMA MEDITATION CENTRE



PYRAMID VALLEY INTERNATIONAL

'ಯಾವುದು ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ'

– ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ವರಿಷ್ಟ 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

'ಯಾವುದು ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ'

ಎಲ್ಲಾ ಹಕ್ಕುಗಳು : ಪ್ರಕಾಶಕರದ್ದು

ಮುದ್ರಣ : ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ 2025

ಪ್ರತಿಗಳು : 1000

ಒಟ್ಟು ಪುಟಗಳು : 56+4 = 60 ಪುಟಗಳು

ಪ್ರಕಟಣೆ : ನವೆಂಬರ್, 2025.

ಬೆಲೆ : ರೂ. 60.00/-

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.ಎನ್. 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 **ಸಿದ್ಧಿ 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 ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ **'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. ತೆಲುಗಿನ್ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕನ್ನಡ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧಕರಿಗೂ ದೊರಕಲೆಂದು ನಾವು ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

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

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣ

1) ಯಾವುದು ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ? – 05

2) ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಲಾಭಗಳು – 10

3) ವಿವೇಕವುಳ್ಳವನಿಗೆ, ವಿವೇಕವಿಲ್ಲದಿರುವವನಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು? – 18

4) ಅಹಂಕಾರ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? – 22

5) ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? – 30

6) ಗುಣಗಳ ಪ್ರಭಾವ – 36

7) ಪರಮ ಸತ್ಯವೇ, ಪರಮ ಸುಖ. – 45

8) ದುಃಖ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ? – 49

9) ದುಃಖವನ್ನು ಯಾವ ವಿಧವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು? – 52

10) ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ – 56

ಸ್ನೇಹಿತರೆ ಸಾಧಕರು ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾತಕ್ಕಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.

- ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಲು
- ನಿಶ್ಶಬ್ಧತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು
- ನೀನು ನೀನಾಗಿರಲು
- ಸಮಯದ ಜೊತೆ ಜೀವಿಸಲು
- ನಿನ್ನ ಅಸ್ಥಿತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು
- ನಿನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನೀನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು
- ಸಂತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಇರಲು

ಯಾವುದು ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನ

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುರುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ದುಃಖ, ಕಷ್ಟ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಭ್ರಾಂತಿಗಳು ಹೋಗುವುವೋ... ಅದೇ ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆದರೆ ಈ **'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'** ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಭ್ರಾಂತಿಗಳು ಹೋಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ **"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"** ಎನ್ನುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟ, ನಮ್ಮ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ, ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ನಾವು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಕರ್ಮಗಳೇ ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ಪಾಪವನ್ನು ಈಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ನಮಗೆ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು **"ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಪಾಪಗಳೇ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ರೋಗಗಳು. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪಾಪಗಳೇ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ರೋಗಗಳು. ಪಾಪಗಳೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ"** ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ನನಗೇನು ಲಾಭವಿಲ್ಲ ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕಷ್ಟಗಳು, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೃಷ್ಣನ ಮಗ ಸಾಂಬನಿಗೆ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಬಂದಾಗ, ಸೂರ್ಯ ಭಗವಾನನ ಎದುರು ನಿಂತು 14 ವರ್ಷಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಆ ವ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಂಡನು. ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಮಹಾನುಭಾವನ ಕುಮಾರನಿಗೆ ಕರ್ಮ ತಪ್ಪಲಿಲ್ಲ, ಇನ್ನು ನಮ್ಮಂತಹವರು ಮಾಡುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಹೋಗುವುದೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ಕಷ್ಟ ಇರುವಾಗ ತೀವ್ರಾತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದು ಅಗ್ನಿ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ನನಗೆ 60 ರಿಂದ 70 ಪ್ರತಿಶತ ಶರೀರ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗಿ, ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡೆನು. ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿ ಮಂದಿರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ ಆ ಸ್ವಾಮಿಯನ್ನು ನಂಬಿದ ನನಗೆ ಹೀಗೆ ಆಯಿತೇಕೆ!? ಎಂದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ನೀನು ಹಿಂದೆ

ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳೇ ಈಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವೆ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳಾದ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದಾಗ, ನನಗೆ ಕಷ್ಟ ಎನಿಸಲಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಇಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಪಾಪ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲವೇ, ಎಂದು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ನನ್ನ ಕಷ್ಟಹೋಯಿತೇ ಇಲ್ಲವೇ!? ಹೋದುದರಿಂದ ಅಲ್ಲವೇ ಈ ದಿನ ಎಷ್ಟೋ ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಾನು ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆ ಕಷ್ಟ ಇನ್ನೂ ಇದ್ದರೆ ನಾನು ಹೀಗೆ ತಿರುಗಬಲ್ಲೆನೆ? ಇಷ್ಟು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬಲ್ಲೆನೆ ?

ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಾಧೆಗಳು ಎನ್ನುವುದು ಇದ್ದರೂ ಅವು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮ ಫಲಗಳೇ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಧ್ಯಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕಕಷ್ಟವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತರೆ, ಅದೇ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ ಹೊರತು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದು ಆಗ ನಡೆದಿದೆ ಸರಿ ಈಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಮರೆತು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಷ್ಟವೂ ಇಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ವೇದನೆ ಬಂದರೂ, ಸಾಧನೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಕಷ್ಟವೂ ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಯಾವ ಬಾಧೆಯು ನಿನಗೆ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವಾಗ ನನ್ನ ಪಾಪಗಳೇ ನನ್ನ ರೋಗಗಳು, ಕಷ್ಟಗಳು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆ. ನೀನು ಬಾಧೆಗೊಳಗಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಅನುಭವಿಸಿದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾಧೆಗೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ನಾವೇ.

ಪದೇ ಪದೇ ಅದೇ ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ, ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಇದು ಕೂಡ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ದಾಟುತ್ತೇವೆ.

ಸದ್ಗುರುಗಳು ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಅವರ ಪ್ರತಿ ಮಾತು, ಒಂದು ವೇದ ವಾಕ್ಯವಾಗಿ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ **"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"** ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ ಕೂಡ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಭ್ರಾಂತಿಗಳು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ ಅಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗುರುಗಳು ನಮಗೆ, ಈ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲ ಮಿಥ್ಯೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳೇ ಅಲ್ಲ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. **"ಜಗತ್ ಮಿಥ್ಯ ಆತ್ಮ ಸತ್ಯಂ"** ಮಿಥ್ಯೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೋಗುವುದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ ಇರುವುದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೋ ಎಂದು ನೇರವಾಗಿ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಮಗೆ ಬೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಯಾವುದನ್ನು ಕೋರಿದರೂ, ಅವು ನಿನಗೆ ಸ್ವಂತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭೂತ, ಭವಿಷ್ಯತ್, ವರ್ತಮಾನ ಮೂರು ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಸತ್ಯ.. ಅದೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಸಾಧನೆಯಾದರೆ ನಿನಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಆ ಭ್ರಾಂತಿಯು ಹೋಗದಿದ್ದಾರೆ ಅದು ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ ಅಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಾಧಕನಿಗೆ ವೈರಾಗ್ಯ ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೈರಾಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಇರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದಲ್ಲ, ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಪಡುತ್ತಾ ಇನ್ನೂ ಬೇಕೆಂದು ಆಸೆ ಪಡದಿರುವುದೇ ನಿಜವಾದ ವೈರಾಗ್ಯ. ಹಾಗೆ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಮಕಾರ ಇರಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಈ ಶರೀರಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಬದಲಾಗದಿರುವುದು ಆತ್ಮವೇ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಹಿಂದೆ, ನನ್ನೊಂದಿಗೆ, ನನ್ನ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಶರೀರಗಳು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೂ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ದಿನ ರಾಘವ ರಾವ್ ಅವರನ್ನು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ, ನಾವು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಂತೆ ಬದಲಾಗಿ ಕಷಾಯ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಭ್ರಾಂತಿಗಳು ಬಿಡುವಂತಹ ಸಾಧನೆ ನಿನಗಿದ್ದರೆ, ಅದೇ ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕಷ್ಟಗಳು, ದುಃಖಗಳು, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಬ್ರಾಂತಿಗಳು ಬಿಡಲಾರದ ಸಾಧನೆ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಗುರು ಇದ್ದರೆ ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ, ಜ್ಞಾನ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪತ್ರೀಜಿ... **"ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡು ಬರಬೇಕಾದದ್ದೆಲ್ಲ ನಿನಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ"** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗುರುವಿನ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರಿಸಿ ಗುರುವಿನ ಮಾತುಗಳು ಕೇಳಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಪುರೋಗತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ **'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'** ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನಾನು

ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವ ಜನ್ಮದ ಪುಣ್ಯವೋ ನಾವು ಒಬ್ಬ ಸದ್ಗುರುವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾವ ದೇವರು ನನಗೆ ಏನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ನಾನೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಾಂಡವರಿಗೆ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದವು. ರಾಮನಿಗೂ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದವು ಕೃಷ್ಣನಿಗೂ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದವು. ಅವರು ಮಹಾಯೋಗಿಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಷ್ಟು ಉನ್ನತಿ ಸಾಧಿಸಿದರು. ಅವರು ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರುಗಳಾಗಿ ನಿಂತರು. ಮಹಾತ್ಮರು ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಾ ಅವರ ಸಾಧನೆ ಅವರು ಮಾಡಿ ಈ ದಿನ ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರಿಂದ ಆರಾಧಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಎಂತಹ ಆಪತ್ತನ್ನಾದರು ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಎಂತಹ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನಾದರೂ ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಎಂತಹ ದುಃಖವನ್ನಾದರೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯಾರು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಇರುವುದರಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಲಯಾಳ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿನಗಿಂತ ಕೆಳಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ನಿನ್ನ ಜೀವನ ನಿನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನೀನು ನೋಡುವ ನೋಟ ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ, ನೀನು ನೋಡಬೇಕಾದದ್ದು ನಿನಗಿಂತ ಹಣವುಳ್ಳವರನ್ನಲ್ಲ... ನಿನ್ನ ಕೆಳಗಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಅವರಿಗಿಂತ ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ಹಾಯಾಗಿ ಇದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ತೃಪ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಮಾನವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲಾರರು. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿ ಹೊಂದಿಸಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದುಃಖ, ಬಾಧೆ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಭ್ರಾಂತಿ ಮೂರು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡುವುದಲ್ಲ, ಹಾಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಣೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

"ಹಾಗೆಯೇ ಭಗವಂತನೇ ಸತ್ಯ, ಅದು ನೀನೆ ಆಗಿರುವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಸಾಧನೆಯೇ, ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು".

ಹಣ ನೀಡಿದರೆ ಸರಕುಗಳು ಬರುವಂತೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ

ಫಲಿತಾಂಶವು ಬರಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲೇ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರೆವು. ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಒದಗುವ ಪ್ರತಿ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ನಾವೇ, ಪಾಪಗಳು ಮಾಡುವುದೂ ನಾವೇ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸದ್ಗುರುಗಳು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ, ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿತ್ಯವೂ ಆನಂದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ನಾನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ನಾನು ಭಗವಂತ ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತೇವೆ.

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.

ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಲಾಭಗಳು

ಸಾಧಕನು ಉನ್ನತಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು, ಯೋಗಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು ಅಂದರೆ ದೊರೆತ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಮಹಾತ್ಮರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ, ಯಾರಿಗಾದರೂ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ, ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುವುದರ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿ, ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ಭಕ್ತಿ ಇರುವವರಿಗೆ, ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಸದ್ಗುರು ದೊರೆಯುತ್ತಾನೆ, ಹಾಗೆ ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಸದ್ಗುರು ದೊರೆತರೂ ದಾರಿ ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ... ನೀನೇ ಆ ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಹೋಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ, ಜ್ಞಾನವೂ ಕೂಡ ಇರಬೇಕು. ಆ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು ಎಂದರೆ ಸದ್ಗ್ರಂಥ ಪಠಣ ಇರಬೇಕು. ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮುದುಕರು, ಹಿರಿಯರು ಓದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಾನವ ಜನ್ಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಪ್ರತಿ ವಯೋಮಾನದವರೂ ಓದಬೇಕಾದ ಗ್ರಂಥ ಭಗವದ್ಗೀತೆ. ಅದು ಒಂದು ಆಚರಣೀಯ ಗ್ರಂಥ. ಅದು ಭಗವಂತನನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅರ್ಜುನನ ವಿಷಾದವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ವಿಷಾದ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಬೇಕು ಎಂದರೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯನ್ನು ಓದಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಅದು ಸದ್ಗ್ರಂಥ ಎಂದು ಈ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳು ನಮಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬಾ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಾಧನೆ ತುಂಬಾ ಜನರು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅಸಲು ಏನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ಏನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈವಲ್ಯೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮದೇವನು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯನಾದ ಅಶ್ವಲಾಯನ ಋಷಿಗೆ ಸಾಧನಾ ಕ್ರಮದ ಕುರಿತು, ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಕುರಿತು ಭೋದಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದರ ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಎಷ್ಟೋ ವಿಧವಾದ ಸಾಧನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸೊಸೈಟಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿವೆ. ತಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ತಾವು ಉನ್ನತವಾದದ್ದು ಎದ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಉಪನಿಷತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಿಕೃತವಾಗಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳೇ. ಅವು ಓದಿದರೆ ನಾವು ಏನು ಹೊಂದಬೇಕು? ಏನು ಬಿಡಬೇಕು? ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೈವಲ್ಯೋಪನಿಷತ್ತು ನಮಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ,

ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಲಾಭ : ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ, ಮಾಡಿಸಿ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಏನು ಲಾಭ? ಯಾವಾಗಲೂ ವಯಸ್ಸಾದವರೇ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವವರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮದೇವನು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯನಾದ ಅಶ್ವಲಾಯನ ಋಷಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ... ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗವೇನು? ಅಂದರೆ,

– ಪಾಪ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ರದ್ದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

– ತಾನೇ ಭಗವಂತ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ಎರಡು ಲಾಭಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಾದರೂ ನೀನು ಯಾರು ತಿಳಿದುಕೊ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಧನೆಗೆ ಬಂದ ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ನಾನು ದೇಹ ಎನ್ನುವ ಭ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಭ್ರಾಂತಿಗಳು, ಭಯಗಳು, ಬಾಧೆಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ನನಗೆ ಇವೆ, ಇದರಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಗುರುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಗುರು ಹೇಳುವ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯ ಮಾತು **"ನೀನು ಶರೀರವಲ್ಲ, ನೀನು ಆತ್ಮನು..."** ಅದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸಾಧನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ .

ಪಾಪಕರ್ಮಗಳು ರದ್ದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು : ಅಂದರೆ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕ್ಷಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ. ನಾವು ಏಕೆ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ಎಂದರೆ ನಾನು ಶರೀರ ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ ಆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನನಗೆ ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಒಂದು ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾನವ ಅಂದರೆ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮ, ಈ ಮೂರು ಸೇರಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಶರೀರ ನಾನೇ ಎನ್ನುವ ಭ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ತನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ

ಬೇಕಾದುದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲು ನಾನು ಆನಂದವಾಗಿರಬೇಕು ಎಲ್ಲಾ ನನಗೆ ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಇರುವಾಗ, ಮನುಷ್ಯ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಂದಾಗ ನಾನು ಮನಸ್ಸು ಎಂದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಕೋರಿದ್ದೆಲವೂ ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂದಾಗ, ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾನವನು ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಷ್ಟು ಪಾಪಗಳು ಪ್ರತಿ ಜನ್ಮದಲ್ಲೂ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವು ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ ದುಃಖಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕರ್ಮ ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದುಃಖ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನನು **"ಪಾಪ ಮಾಡುವಾಗ ಸುಖ ಭ್ರಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆ ಪಾಪ ಫಲಿತ ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ಜೀವನ ಕಡು ದುರ್ಬರವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ"** ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆಯವರ ದುಃಖವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಏಕೆ ಭಗವಂತನು ಇವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ! ಅವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಗಳು ಇವೆ, ಎಷ್ಟೋ ಪೂಜೆಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಗುಡಿಗಳನ್ನು ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರ ಕಷ್ಟಗಳು ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಪತ್ರೀಜಿಯವರಂತ ಸದ್ಗುರುಗಳು ದೊರೆತಾಗ, ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಭಗವಂತನು ಕಷ್ಟಗಳು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಹಿಂದೆ ಅವರು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳೇ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕಷ್ಟಗಳು ಎಂದು ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡಾಗ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ, ಅವರ ಬಾಧೆಗೆ, ಅವರ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮರುಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲೇ ಇದೆ ಎಚಿದು.

ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಈಗ ನೋಡಿ, ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೋ ತಿಳಿಯದ ಪದವಲ್ಲ. ಸತ್ಯ ತಿಳಿಯದಿರುವುದೇ ಅಜ್ಞಾನ. ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು... ನಾನೇ ಭಗವಂತ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯದಿರುವುದೇ ಅಜ್ಞಾನ.

ದೇವರು ಎನ್ನುವವನು ಬೇರೆ ಎಲ್ಲೋ ಗುಡಿಯಲ್ಲಿ, ಮಸೀದಿಯಲ್ಲಿ, ಚರ್ಚಿನಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹೋಗಿ ಒಂದು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಒಡೆದರೆ ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳು ಕ್ಷಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಪಾಪ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿಗೆ, ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಾಧನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕ್ಷಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು.. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಕರ್ಮಗಳು ದಗ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲೂ **"ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ ದಗ್ಧ ಕರ್ಮಾಣಾಂ"** ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನೀನು ಯಾವಾಗ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆಯೋ, ಆಗ ಕರ್ಮಗಳು ದಗ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ನಾನು ಶರೀರವಲ್ಲ ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವ ಜ್ಞಾನ. ಅದು ನಿನಗೆ ಅನುಭವ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಂದ ದಿನವೇ ನಿನ್ನ ಪಾಪಗಳೆಲ್ಲ ದಗ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರವೇ ನಾನು ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ, ಕರ್ಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಾನು ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿದ ದಿನವೇ ಈ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲ ದಗ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯ ಫಲವು ಪಾಪಗಳು ಕ್ಷಯವಾಗುವುದು. ಸಾಧನೆಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಗುರುವು ಹೇಳಿದರು. **'ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನೀನೇ, ನೀನು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳೇ ಎಂದು,** ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಬಂದಿರುವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ಅಂತಹ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆಗ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದು, ಅಂದರೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅಸತ್ಯವನ್ನಾಡುವುದು, ಅಪರಿಗ್ರಹ, ಅಸ್ತೇಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕರ್ಮಗಳೇ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಮಹಾತ್ಮರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಧಕರು ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವರು ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಇದೆ.

ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಪಠಣ ಮಾಡಿದಾಗ ಕರ್ಮಗಳು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ವೇದಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾದಾಗ, ಆ ಕರ್ಮಗಳು ಮಾಡದೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಸಾಧನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನನ್ನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೂ, ನನ್ನ ಬಳಿ ಬರಬೇಕೆಂದರೂ, ನನ್ನ ಮಾಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೂ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಭೋದಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಅಂದರೆ ಯಾವ ಜನ್ಮದ ಪುಣ್ಯವೋ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾನು ಆಶಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಶರೀರ ಲಾಭಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ಲಾಭಗಳಲ್ಲ. ನಾನು ದೈವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ದೇವರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಆ ದೈವಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕರ್ಮಗಳು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕರ್ಮ ಇದ್ದರೆ ಆ ದೈವ ಎನ್ನುವ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಲಾರರು.

ಈ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪೇನು? ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ ಮೈಮರೆತು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕರ್ಮ ಮಾಡಿದರೆ, ಒಂದು ಜನ್ಮವೆಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದದ್ದೇ. ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ ಕೂಡ ಅವು ಪಾಪಕರ್ಮಗಳಾದರೂ, ಪುಣ್ಯಕರ್ಮಗಳಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪಾಪ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲಾ ಕ್ಷಯವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ನಾನು ಆತ್ಮನು.. ನಾನು ಆತ್ಮನು ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ಸುಮ್ಮನೆ **'ನೀನು ಆತ್ಮ'** ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಬೇಕು. ನೀನು ಹಾಗೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸಿದ ದಿನ ನಿನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರು ನಿನ್ನ ಪ್ರವರ್ತನೆ ಗಮನಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ನಿನಗಿಂತ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಿರಿಯರು ಗಮನಿಸದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ನಿನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ನೀನು ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಇರುವೆಯೋ, ಹೇಗೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವೆಯೋ, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಗಮನಿಸುವವನು ನಿನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾನೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮದರ್ಶನ ಆಗಬೇಕು. ಆಗಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಹಿಂದಿನವೋ, ವರ್ತಮಾನದವೋ, ಕರ್ಮಗಳು ಇನ್ನೂ ಇವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ

ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಇರುವೆ ಎಂದರೆ, ಇನ್ನೂ ಪಾಪ ಕರ್ಮಗಳು ಇವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಮತ್ತೆ ಇವೆಲ್ಲ ಆತ್ಮದ ಬಳಿಗೆ ಸೇರದಂತೆ, ಪರಮಾತ್ಮನ ದರ್ಶನವಾಗದಂತೆ ನಿನ್ನನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಸಾಧನೆ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ನಾನು ಶರೀರವಲ್ಲ ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುವವರೆಗೂ ಸಾಧನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮದೇವನು ಅಶ್ವಲಾಯನ ಋಷಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಲಾಭಗಳು ಏನು ಎಂದರೆ,

1) ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕ್ಷಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

2) ಮತ್ತೆ ಪಾಪಗಳನ್ನೇ ಮಾಡದಂತೆ ಇರುವುದು.

ನಾವು ಕೂಡ ಈ ಎರಡನ್ನು ಯಾರಿಗೋ ಹೇಳುವುದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಇಂತಹವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮೈಮರೆತು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದಾಗಲಿ, ಯಾರದನ್ನಾದರೂ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮದಲ್ಲದ್ದು ಬೇರೆಯವರದ್ದು ತಿಳಿಯದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ, ಅದು ಕೂಡ ತಪ್ಪೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅವರು ಕೊಟ್ಟರೆ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇರೆ. ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಅವರನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇರೆ.. ಅದಕ್ಕೆ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದು ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಪಾಪವಾದರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಪಾಪಗಳು ತುಂಬಾ ಇರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಭಯಪಟ್ಟು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕದೆಲ್ಲಾ ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಪಾಪ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸೇ, ಪುಣ್ಯ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮನಸೇ. ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಬಯಸುವುದೂ ಮನಸ್ಸೇ ಅದರಿಂದ ಪಾಪದಿಂದ ಪುಣ್ಯ ಪುಣ್ಯದಿಂದ ಮೋಕ್ಷದ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಹಾತ್ಮರು ಮತ್ತೆ ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬರಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಶುಕ ಮಹರ್ಷಿಯಂತಹವರಿಗೆ, ವಾಮದೇವನಂತಹವರಿಗೆ ಜನ್ಮತಃ ಜ್ಞಾನ ಬಂದಿದೆ, ಪ್ರಹ್ಲಾದನಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ಅವನು ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನು

ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಮತ್ತೆ ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ, ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಸದ್ಗುರು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಮಗೆ ದೊರೆತು ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡಿದರು.

ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಟ್ಟು ಎಷ್ಟೋ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲೇ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದುಃಖ ಇರಬಾರದು ಎಂದರೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ನಗುವುದಲ್ಲ. ನಾನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು, ಹುಟ್ಟು ಸಹಜ, ಮರಣವೂ ಸಹಜ ಎನ್ನುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ ನಿನಗೆ ದುಃಖ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಗಮನಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗಂಡನಿಂದಾಗಲಿ, ಮಕ್ಕಳಿಂದಾಗಲಿ, ತಂದೆ ತಾಯಿಯಿಂದಾಗಲಿ, ಸಮಾಜದಿಂದಾಗಲಿ, ದುಃಖ ಬರಬಹುದು. ನಾವು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಯಾರಯಾರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹಿಂಸಿಸಿ ಬಂದಿದ್ದೇವೋ? ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅವೆಲ್ಲವೂ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಆ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಶರೀರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು **"ನಿನ್ನ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ನೀನೇ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು"** ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಅಲ್ಲವೇ... ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ದುಃಖವಾಗುತ್ತಿದೆ ಅಂದರೆ ನೀನು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಬಂದಿರುವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ದಗ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಆಶಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ..

ಶ್ಲೋಕ ॥ ಯಸ್ಯ ಸರ್ವೇ ಸಮಾರಂಭಾ: ಕಾಮಸಂಕಲ್ಪ ವರ್ಜಿತಾ:
ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ ದಗ್ಧ ಕರ್ಮಾಣಾಂ ತಮೋ ಹು: ಪಂಡಿತಂ ಬುಧಾ: (ಭ.ಗೀ. 4–19)

ತಾತ್ಪರ್ಯ : ಯಾರಾದರೆ ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು, ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನೇ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ನನ್ನನ್ನೇ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲ ಕ್ಷಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರನ್ನು ಪಂಡಿತರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮಧ್ಯಾನವೇ.. ಅಂದರೆ **"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"** ಧ್ಯಾನವೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಎಂದು ಗುರುಗಳು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಕೋರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಸಾಧನೆ ಮಾಡು, ಸಂಕಲ್ಪವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡು, ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಮಾಡಿದರೆ, ಬರಬೇಕಾದದ್ದು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪತ್ತಲ್ಲಾ ಬರಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಬರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಪಾಪಗಳು ಹೋಗಬೇಕು. ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾನು 'ಆತ್ಮ' ಎನ್ನುವ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು.

ಎಷ್ಟೋ ಕರ್ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ, ಸಾಧನೆಯ ಫಲವನ್ನು, ಸಾಧನೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದರೇ, ಅವರ ಕರ್ಮಗಳು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಲ್ಲವೇ..? ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನೇ ಕೊನೆಯ ಜನ್ಮ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

"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 !

ವಿವೇಕವುಳ್ಳವನಿಗೆ, ವಿವೇಕ ಹೀನನಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

ಯಾರಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ, ವಿವೇಕ ವೈರಾಗ್ಯ ಇರಬೇಕೆಂದು ಮಹಾತ್ಮರೆಲ್ಲರೂ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ವಿವೇಕ ಏಕೆ ಇರಬೇಕು? ವೈರಾಗ್ಯ ಏಕೆ ಬರಬೇಕು? ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯವಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎನ್ನುವ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗಲೇ ಇದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈರಾಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುತ್ತಾ, ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ನಾಟಕ! ಈ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನನ್ನದು ಒಂದು ಪಾತ್ರ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಟಕ ಮಾಡುವವರು ನಾಟಕವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳೆಕಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಅಭಿನಯಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಾ ಅದು ನಿಜ ಎಂದು ಎಲ್ಲರ ಕೈಯಿಂದ ಅನಿಸುಕೊಳ್ಳುವರೋ, ಹಾಗೆ ನೀನು ಕೂಡ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಂದಿರುವವನೇ! ಆತ್ಮನಾದ ನೀನು ತಾಯಿಯಾಗಿ, ತಂದೆಯಾಗಿ, ತಂಗಿಯಾಗಿ, ಅಣ್ಣನಾಗಿ, ಗಂಡನಾಗಿ, ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಆ ಪಾತ್ರಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪ್ರತಿ ಪಾತ್ರದಿಂದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವೆ.

ಹಾಗೆ ಯಾವಾಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವೆಯೋ, ಆಗ ಆ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆ ಅಂದರೆ ವೈರಾಗ್ಯ ಬಂದಂತೆಯೇ. ಆದರೆ ಈ ವೈರಾಗ್ಯ ಬಂದರೂ, ವೈರಾಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ವಿವೇಕವು ಇರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೇಕಾಗಿರುವುದೇ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಗತ್ಯವಿರುವುದೇ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದು ಅಗತ್ಯ ಯಾವುದು ಅನಗತ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ವಿವೇಕ.

ಅದಕ್ಕೆ ಶಂಕರಚಾರ್ಯರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟವರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ, ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಧನಾ ಚತುಷ್ಟಯದಲ್ಲಿ ಈ ವಿವೇಕ, ವೈರಾಗ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವು

1)ನಿತ್ಯಾನಿತ್ಯ ವಸ್ತು ವಿವೇಕ 2) ಇಹ ಮೂತ್ರ ಫಲಭೋಗ ವಿರಾಗ.

1) ನಿತ್ಯಾನಿತ್ಯ ವಸ್ತು ವಿವೇಕ : ಅಂದರೆ ವಿವೇಕವಂತನಿಗೆ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು? ಯಾವುದು ಅನಿತ್ಯವಾದದ್ದು? ಎನ್ನುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ವಿವೇಕ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಸಾಧಿಸಲಾರರು. ಅದಕ್ಕೆ ವಿವೇಕ ಮೊದಲನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು, ಅನಿತ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂದರೆ ಅಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣದಿರುವುದು ಆತ್ಮ ಒಂದೇ. ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನು ಒಬ್ಬನೇ ಶಾಶ್ವತವಾದವನು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಕಾಣಿಸುವ ಈ ಪ್ರಪಂಚವಾಗಲಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳಾಗಲಿ ಯಾವುದು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಿತ್ಯಾನಿತ್ಯ ವಸ್ತುವಿವೇಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ವಿವೇಕವಂತರು ಹೇಗೆ ಇರುತಾರೋ ವಿವೇಕಹೀನರು ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ? ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

- ವಿವೇಕಹೀನನು ಪ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಿವೇಕವಂತನು ಶ್ರೇಯೋ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಕಾಣದ ಭಗವಂತನ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ.
- ವಿವೇಕ ಹೀನನು ಸುಖಗಳು, ಭೋಗಗಳಿಗಾಗಿ ಧನಸಂಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಿವೇಕವಂತನು ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಡುತ್ತಾನೆ.
- ವಿವೇಕಹೀನನು ಧನ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ವಿವೇಕವಂತನು ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ವಿವೇಕ ಹೀನನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸುಖ, ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಿವೇಕವಂತನು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ವಿವೇಕ ಹೀನನು ಸತ್ಯವನ್ನು, ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿವೇಕವಂತನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾನೆ.

● ವಿವೇಕಹೀನನು ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ, ವಿವೇಕವಂತನು ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ.

● ವಿವೇಕಹೀನನಿಗೆ ಗುರುವು ಹೇಳುವುದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ, ಭೋಗದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಾ, ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಿವೇಕವಂತನು ಗುರುವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಯೋಗದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಾ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ.

● ವಿವೇಕ ಹೀನರು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದ ಕಡೆಗೆ ಒಲವನ್ನು ತೋರುತ್ತಾ ಈರ್ಷ್ಯೆ, ಅಸೂಯೆ, ದ್ವೇಷಗಳು ಬಿಡದೆ ನಾನೇ ಉನ್ನತವಾದವನು ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಿವೇಕವಂತನು ಈರ್ಷ್ಯೆ, ಅಸೂಯೆ, ದ್ವೇಷವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಎನ್ನುವ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ವಿನಯದೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ.

● ವಿವೇಕ ಹೀನನು ತನಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಿವೇಕವಂತನು ಯಾರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ.

● ವಿವೇಕ ಹೀನನು ತಾನೇ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವಿವೇಕವಂತನು ಎಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

● ವಿವೇಕ ಹೀನನು ತನ್ನ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಿವೇಕವಂತನು ಯಾರನ್ನು ಭಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಸುಖವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿಸುತ್ತಾನೆ.

● ವಿವೇಕ ಹೀನನು ತಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ತನಗೋಸ್ಕರ, ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೋಸ್ಕರ, ತನ್ನವರಿಗಾಗಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಿವೇಕವಂತನು ಗುರುವಿನ ಮೂಲಕ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡ ಜ್ಞಾನವು ಎಲ್ಲರಿಗೋಸ್ಕರ ಅಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

● ವಿವೇಕ ಹೀನನು ಪ್ರಪಂಚವೇ ಶಾಶ್ವತ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಿವೇಕವಂತನು ಈ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಅಲ್ಲಾ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಅಶಾಶ್ವತ ಎಂದು ಅಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

● ವಿವೇಕ ಹೀನನು ಮಾತು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿವೇಕವಂತನು ಮಾತು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕೊಟ್ಟರೆ ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

● ಹಾಗೆ ವಿವೇಕ ಹೀನರ ಕೋಪ ಲೋಕ ವಿನಾಶಕ್ಕಾಗಿ. ಆದರೆ ವಿವೇಕವಂತರ ಕೋಪ ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಉನ್ನತವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಬೇಕು. ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾ, ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾ, ವಿವೇಕವಂತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ವಿವೇಕ ಹೀನನಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಾರದು.

2) ಇಹ ಮತ್ತು ಪರದ ಫಲ ಭೋಗ ವಿರಾಗಂ (ವೈರಾಗ್ಯ): ಯಾರಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ, ವಿವೇಕದೊಂದಿಗೆ ವೈರಾಗ್ಯ ಅಂದರೆ ವಿರಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕೆಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಸಾಧನಾ ಚತುಷ್ಟಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ?

ಇಹ ಮತ್ತು ಪರದ ಫಲಭೋಗ ವಿರಾಗ ಎಂದರೆ, ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಾಗಲಿ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಫಲವನ್ನು ಆಶಿಸಬಾರದು. ಯಾವುದೋ ಹೊಂದಬೇಕು, ಯಾವುದೋ ಬರಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತಹ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಇರಬಾರದು. ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ನಿಷ್ಕಾಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕರ್ತೃತ್ವ ಭಾವ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಏಕೆಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಬರಬೇಕಾಗಿರುವುದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಯಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆ ಯಾರು ಸೃಷ್ಟಿ ನಿಯಮವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವರೋ, ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವವರು, ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿರುವಂತಹ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಯಾರು ಈ ಎರಡು, ಅಂದರೆ ವಿವೇಕ – ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಬಲ್ಲರು. ಜೀವನ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು.

ಅಹಂಕಾರವು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ?

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ ಅಹಂಕಾರ ಇರಬಾರದು ಎಂದು ಸದ್ಗುರುಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ಅಹಂಕಾರವಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರನ್ನಾಗಲಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಪುರೋಗಮಿಸದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ಅಹಂಕಾರವೇ. ಅಹಂಕಾರ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಎಂದರೆ ನಾನು ಆತ್ಮನು ಎಂದು ಜೀವಿಸುವವರಿಗೆ ಅಹಂಕಾರವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಶರೀರವೇ ನಾನು ಎನ್ನುವಂತೆ ಜೀವಿಸಿದರೆ ಅಹಂಕಾರವಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಹಂಕಾರ ಇದ್ದರೆ! ಶರೀರ ಭ್ರಾಂತಿ ಇದ್ದರೆ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೂ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಮರೆತು ಈ ಶರೀರ ದಿಂದಲೇ ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವವಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅಹಂಕಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಓದಿ ವೇದ ವೇದಾಂಗಗಳನ್ನು ಓದಿದವರು ಕೂಡಾ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಾಯೆಯ ವಶವಾಗಿ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬೆಳಸಿ ಪೋಷಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಸದ್ಗುರು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಶರೀರವೇ, ನಾನು ಎನ್ನುವ ಅಜ್ಞಾನ, ನಮ್ಮಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವ ಜ್ಞಾನ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನ ಹೋದರೂ! ಸೃಷ್ಟಿಯೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಿರುವ ಮಾಯೆಗೆ ವಶವಾದಾಗ ಮತ್ತೆ ಶರೀರವೇ ನಾನು ಎನ್ನುವ ಭ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವರೋ ಅಷ್ಟು ಮಾಯೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಿ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿ, ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಅಹಂಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ ವಿನಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ವಿನಯ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಬಳಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಳಿ, ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ವಿನಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಂತೆ. ಭಗವಂತನ ಮುಂದೆ ಅಹಂಕಾರ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಾರದು. ನಾನು ಅಹಂಕಾರ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೇ? ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಆದರೆ ಭಗವಂತನು ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ

ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಜೀವಿಗಳ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ತನ್ನದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಏನು ಮಾಡಿದರೂ, ನಾನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅಹಂಕಾರ.

ಅಂದರೆ ನಾನು, ನನ್ನದು ಎಂದು ಎಷ್ಟರವರೆಗೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ? ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೂ.. ಈ ಭಾವ ಇರುವವರೆಗೂ ಇದು ನನ್ನದು, ಇದನ್ನು ನಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಅಹಂಕಾರ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದಂತೆ ಎಂದು ಮಹಾತ್ಮರು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿನ್ನದು ಎನ್ನುವುದು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನೀನು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ತಂದಿದ್ದೆಯಾ? ಹೋಗುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವೆಯಾ? ಅಂದರೆ ಯಾವುದು ತಂದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಯಾವುದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾರೆ. ಯಾವುದೋ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಪುಣ್ಯದಿಂದ ನೀನು ಅದನ್ನು ಹೊಂದಿರುವೆ. ನಿನ್ನಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ !?

ಈ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಯಿಂದಲೇ ಆ ಜ್ಞಾನ ನಿನಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀನು ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಗುರುವಿನ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ, ನಿನಗೆ ಅಹಂಕಾರ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೋ.

"ನನಗೆ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ನಾನು ನಿಮಿತ್ತ ಮಾತ್ರನು" ಎಂದರೆ ಅಹಂಕಾರ ಪಡುತ್ತಿರುವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ! ಈ ಅಹಂಕಾರವು ಏನು ಮಾಡಲಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನ.

ನಾನು ಶರೀರ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಅಹಂಕಾರ. ನಾನು ಆತ್ಮನು, ನಾನೇ ಅಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯಲ್ಲೂ ಆತ್ಮವಿದೆ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಭಗವಂತನೇ ಇದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ದಿನ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಹಂಕಾರ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೊದಲು ನಾನು ಶರೀರ ಎನ್ನುವ ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ನಾನು ಆತ್ಮನು ಎಂದು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಡುವವರೆಗೂ ಅಹಂಕಾರ ಇರುತ್ತದೆ. ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಜ್ಞಾನವಾದರೆ, ಗುರು ಕೊಟ್ಟ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಗುರುಗಳು, ಮಹಾತ್ಮರು ಹೇಳಿರುವುದು ಏನೆಂದರೆ, ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ವಿಷಯಗಳು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರದಿರುವಾಗ ಮಾಯೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮಾಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಹಂಕಾರ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಶಿಷ್ಠರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಅಷ್ಟಮದಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮದಗಳು ಎಂದರೆ ಅಹಂಕಾರಗಳು. ಈ ಎಂಟು ವಿಧದ ಮದಗಳು ಆತ್ಮ ಪುರೋಗಮನವಾಗದಂತೆ ಕೆಳಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ.

ನಾನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಮೊದಲ ಅಹಂಕಾರ. ಹಾಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ... ನಾನೇ ಅದು ಆಗಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಬೇಕು. ಹೊಂದಿದಾಗ, ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ನನ್ನ ಜೀವನ ಎಷ್ಟು ಇದೆಯೋ, ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮರಣ ಯಾವಾಗಲೋ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವುದರೊಳಗೆ, ನಾನು ಎಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಎಂದು, ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡದಂತೆ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

ಮಾಯೆಗೊಳಗಾದಾಗ ಮಾನವನು ಅಷ್ಟಮದಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಷ್ಟಮದಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಷ್ಟಮದಗಳ ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಮ್ಮನ್ನು ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ 'ನಾನು ಆತ್ಮ' ನಾನು ಆತ್ಮನು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಮಗೆ ಬರದಿರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಈ ಅಷ್ಟಮದಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅವು ನಮಗೆ ಇವೆಯೋ?, ಇಲ್ಲವೋ? ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅವು ಇದ್ದರೆ ಆತ್ಮಾನುಭೂತಿ ಹೊಂದಲಾರೆವು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಕಲಿತದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಚರಣೆಗೆ ಬರಬೇಕು ಎಂದು ಗುರುಗಳು ಏಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ? **"ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟು ಕೇಳಿದರೂ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಬರಹದಂತೆ ಅಳಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜ್ಞಾನ ಬಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಬರಹದಂತೆ ನಿನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ".**

ಉಳಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರತಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ **"ಗುರುವಿನಂತಹ ದೊಡ್ಡದಾನಿಗಳು ಯಾರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ"**

ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾಗಿ ಯಾವ ದಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಪರಿಮಿತವಾದ ದಾನ. ಈ ಜನ್ಮದವರೆಗೂ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಸದ್ಗುರು ಮಾತ್ರವೇ ಈ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲದೆ ಮರುಜನ್ಮಕೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಜ್ಞಾನದಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಸದ್ಗುರುಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅವರ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ಪರಂಪರೆಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪತ್ರೀಜಿಯವರಾಗಲಿ, ನಮ್ಮ ರಾಘವ ರಾವ್ ಅವರಾಗಲಿ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಜ್ಞಾನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯುತ್ತಾ.. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಿಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಭದ್ರಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ನಾವು ಆತ್ಮಾನುಭೂತಿ ಹೊಂದದಂತೆ ಮಾಡುವ ಅಷ್ಟಮದಗಳು.... ಅಂದರೆ, ಇಷ್ಟು ಅಹಂಕಾರಗಳು ಪ್ರತಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಅಷ್ಟಮದಗಳು :

1) ಕುಲ ಮದ : ಅಂದರೆ ನಾನು ಉನ್ನತ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನಮ್ಮ ಕುಲವೇ ಉನ್ನತವಾದದ್ದು ಎಂದು ಕಡಿಮೆ ಕುಲದವರನ್ನು ಹೀನವಾಗಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ಕುಲಮದ. ಯಾರು ಯಾವ ಕುಲದವರಾದರೂ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಹೊರತು, ಅವನೂ ಆತ್ಮನೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಮದ ಇರಬಾರದೆಂದು ವಸಿಷ್ಠರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಹಂಕಾರ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಶರೀರವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶರೀರವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ನಾನು ಈ ಕುಲದವನು ಎಂದು ಅಹಂಕಾರ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

2) ಧನ ಮದ : ಈಗ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲವೂ ಹಣ ಇರುವವನ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತಿದೆ. ಆ ಹಣ ಇರುವವನಿಗೆ ಇರುವ ಬೆಲೆ, ಹಣ ಇಲ್ಲದವನಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಣವಿರುವವನು ಎಷ್ಟೋ ಗರ್ವವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಯಾರನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಹಣವಿಲ್ಲದವರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಧನ ಮದ ಕೂಡಾ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೇರದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಯಂತೆ. ನೋಡಿ ಹಣವಿರುವವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಎಂದರೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ? ನನಗೆ

ಎಲ್ಲಿಯ ಸಮಯ? ನಾನು ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ರೋಗದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದರೆ, ನಾಳೆ ಮೃತ್ಯು ಎದುರಾದರೆ, ಆಗ ನಾನು ಖಾಲಿ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವರೆ? ಅನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಹಸಿವಾದರೆ ತಿನ್ನುವುದು ಬಿಡುವರೆ? ನಿದ್ರೆ ಬಂದರೆ ಮಲಗುವುದನ್ನು ಬಿಡುವರೆ? ಯಾವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ... ಅಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅರ್ಹತೆ ಇನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲವೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಧನಮದದಲ್ಲಿ, ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಇರುವವರು ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರರು.

3) ಪದವಿ ಮದ : ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪದವಿಗಳು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಅಹಂಕಾರ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಇಂತಹ ಮಂತ್ರಿ, ಇಂತಹವನು ನಾನು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅಹಂಕಾರ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ದೇಹಪರವಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಪದವಿ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆತ್ಮಪರವಾಗಿ ಏನು ಬಂದಿದೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಪದವಿಗಳಿದ್ದರೂ, ಹಣವಿದ್ದರೂ, ದೊಡ್ಡ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೂ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಇರುವವನೇ ಆತ್ಮಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲನು. ಆದರೆ ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲದವನು ಹೊಂದಲಾರನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4) ವಿದ್ಯಾಮದ : ವಿದ್ಯೆ ಇದೆ, ಡಿಗ್ರಿಗಳು ಇವೆ, ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯೋಗ ಇದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ನಾನು ಪಂಡಿತನು ಎಷ್ಟೋ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿದ್ಯೆ, ಡಿಗ್ರಿ, ಡಾಕ್ಟರ್, ಲಾಯರ್ ಎಷ್ಟು ಓದಿದರೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡದವನು ಅಹಂಕಾರಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಹಂಕಾರವೇ ಅವನು ಆತ್ಮಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

5) ರೂಪಮದ : ನಾನು ಅಂದವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಮದ. ಇದು ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಹೀಗಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಹಾಗಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಅಂದಗಾತಿ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡಾ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೇರದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

6) ವಂಶಮದ : ವಂಶವೆಂದರೆ ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ಯಾವ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ವಂಶ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮದು ಉನ್ನತವಾದ ವಂಶ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಇದು ಕೂಡ ಅಹಂಕಾರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇವರು ಕೂಡಾ ಅತ್ಮಾನುಭೂತಿ ಹೊಂದಲಾರರು.

7) ಆಶ್ರಿತ ಮದ : ಅಂದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಪರೋಪಕಾರ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ಆದರೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಹೊಗಳಿದಾಗ ನಾನು ಆಗಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಇವರಿಗೆ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣವಿದೆ ಹೊರತು ಸಾತ್ವಿಕ ಅಹಂಕಾರವು ಕೂಡ ಇದೆ. ಅವರು ಪರಮಾತ್ಮ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ, ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನಾನೇ ಇವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆ ಜನ ಹೊಗಳಿದಾಗ ಅಹಂಕಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಇಂತಹವರು ಕೂಡಾ ಆತ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಲಾರರು.

8) ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಮದ : ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಂಡತಿ ಇದ್ದರೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ಗಂಡ ಇದ್ದರೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೂ, ಅಹಂಕಾರ ಬರುತ್ತದೆಯಂತೆ.

ಹಾಗೆಂಯೇ ಈ ಎಂಟು ವಿಧದ ಮದಗಳು ಯಾವುದಿದ್ದರೂ ಆತ್ಮನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾರರು ಎಂದು ವಶಿಷ್ಠರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಸಿಷ್ಠರು ಈ ಎಂಟು ಅಹಂಕಾರಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಾ, ಇನ್ನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪೀಡಿಸುವುದು ವಿದ್ಯಾಮದ, ರೂಪಮದ, ಧನಮದ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಉಳಿದವು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಆದರೆ ಈ ಮೂರು ಸರ್ವನಾಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಸಿಷ್ಠರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಅವುಗಳೇ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯೆಯಿದೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣವಿದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂದ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಮದವಿದೆ. ಉನ್ನತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದಾಗ ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯೋಗ ಬರಬಹುದು. ಹಣವಿದ್ದರೆ ಪದವಿಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು. ರೂಪವಿದ್ದರೆ ಸಿನಿಮಾ ನಟಿಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಈಗ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಮದಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುವವರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರಲಾರರು. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಲಾರರು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಹಂಕಾರವಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಲಾರರು.

ಅಹಂಕಾರವೇ ಅಲ್ಲವೇ! ಅದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಬಿಡು ಎಂದುಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಅಹಂಕಾರ ಪಡುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ವಿಚಿತ್ರವಾದದ್ದು.

ಎಷ್ಟು ಬಲವಿದ್ದರೆ, ಅಷ್ಟು ಅಹಂಕಾರ. ಎಷ್ಟು ವಿದ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ಅಹಂಕಾರ. ಇಲ್ಲೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನು ಇದನ್ನು ನನಗೆ

ಪ್ರಸಾದಿಸಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಅಲ್ಲವೆಂದು ನಾವು ಆನಂದಿಸಿ ಇತರರಿಗೆ ಹಂಚುವುದಕ್ಕೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅಹಂಕಾರ ಇರುವವನಿಗೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಶಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಹಂಕಾರ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಈರ್ಷ್ಯೆ, ಅಸೂಯೆ, ಎನ್ನುವ ಎರಡು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೇ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಳೆಸಿ ಪೋಷಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತವೆಯಂತೆ.

ಈರ್ಷ್ಯೆ : ತನಗಿಂತ ಯಾರಾದರೂ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಈರ್ಷ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಸೂಯೆ : ತನ್ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಅಸೂಯೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇವೆರಡು ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಜೊತೆಯಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಹಂಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೆರಡು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು ಜೊತೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ, ನಮಗೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಅಹಂಕಾರ ಎನ್ನುವ ಮೊಳಕೆಯೇ ಇರಬಾರದು. ಅದು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿದೆ ಎಂದರೆ ಶರೀರವೇ ನಾನು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯೇ ನಿನ್ನ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ನಾನು ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವ ಭಾವದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮಗಳೇ ಅಲ್ಲವೇ! ನಿನಗಿಂತ ಯಾರು ಕಡಿಮೆ? ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು? ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾದವರಿಗೆ ಅಹಂಕಾರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ **"ನೀನು ಶರೀರವಲ್ಲ ಆತ್ಮ"** ಎಂದು ಗುರು ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಏಕೆ ದಿನವು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ?ಎಂದರೆ ನಾವು ಇದನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ ಮಾಯೆಗೆ ವಶವಾಗದಂತೆ ಇರಲು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ದೊರೆತಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕ ಓದಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅಂತರ್ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊರಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಸದ್ಗ್ರಂಥ ಪಠಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಒಬ್ಬ ಯೋಗಿಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಸಾಧನೆ, ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ, ಸದ್ಗ್ರಂಥ ಪಠಣ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಜ್ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಗತ್ಯದಿಂದ ಅಜ್ಞಾನ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ

ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಜ್ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಗತ್ಯದಿಂದ ಅಜ್ಞಾನ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸದ್ಗ್ರಂಥ ಪಠಣೆಯಿಂದ ನಾನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

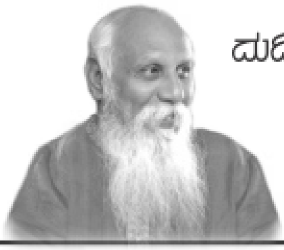
ಹಾಗೆ ನಾನು ಆತ್ಮ ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ, ನೀನು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುವೆ. ಅಂತರ್ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂದರೆ ಕಾಣದಿರುವ ಲೋಕಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಏನು ನಿನ್ನ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದೋ, ಅದು ನಿನ್ನ ಅಂತರ್ ಪ್ರಜ್ಞೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಗುರುಗಳು ಅಹಂಕಾರ ಇರಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಹಂಕಾರ ಎಂದರೆ ನಾನು ಶರೀರ ಎನ್ನುವ ತೀವ್ರಾತಿ ತೀವ್ರವಾದ ಭಾವನೆ. ಆ ಭಾವದಿಂದ ಮದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ನಿನ್ನ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನವಾಗುವುದು. ಅದು ಆದಾಗಲೇ ನಿನಗೆ ಆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಹಂಕಾರ ಇರಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಹಿಂದೆ ಋಷಿಗಳು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಅಹಂಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಎಂತಹ ಕೋಟಿಶ್ವರನಾದರೂ ಸರಿಯೇ ಭಿಕ್ಷಾಟನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಯಾವಾಗ ಬೇರೆಯವರ ಮುಂದೆ ಕೈ ಚಾಚುವೆಯೋ ಆಗ ನಿನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಅಹಂ ಸಾಯುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ನಾನು ಕೋಟೀಶ್ವರನಲ್ಲವೇ? ನಾನೇಕೆ ಭಿಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಹಂ ಬೆಳೆದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗೆ ಜಾರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯ ಕುಮಾರನಾದರೂ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಚಕ್ರವರ್ತಿಗೆ ಅಳಿಯನಾದರೂ, ಆತ ಭಿಕ್ಷಾಟನೆ ಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದರೆ ಅಹಂಕಾರವೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಶಿಸುತ್ತದೆ.



ದುಡಿಮೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯ, ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ವಿನಯ,
ಇದರ ಹೆಸರೇ
“ಧರ್ಮ”

ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಅಹಂಕಾರ ಎಂದರೆ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಗರ್ವ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಆತ್ಮಾನುಭೂತಿ ಹೊಂದಲಾರದ್ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಹಂಕಾರವೇ. ಈ ಅಹಂಕಾರ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮಾಯೆಗೆ ವಶವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ನಾನು ಇಷ್ಟುಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಇಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ನನಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಜ್ಞಾನ ತಿಳಿದಿದೆ ಆದರೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಏಕೆ ಸಾಧಿಸಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ! ಎನ್ನುವ ಅನುಮಾನ ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಮಾನ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮಹಾತ್ಮರು ಎಷ್ಟೋ ವಿಧವಾದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಈ ಅಹಂ ಎಷ್ಟು ವಿಧಗಳಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು, ಅವರಿಗೆ ಅಹಂಕಾರದ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅಹಂಕಾರದ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಹಂಕಾರ ಮೂರು ವಿಧಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

1) ಸ್ಥೂಲ ಅಹಂ 2) ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಹಂ 3) ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಹಂ

1) ಸ್ಥೂಲ ಅಹಂ : ಅಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ **'ನಾನು ಶರೀರ'** ಎನ್ನುವ ಭಾವ ಹೊರತು, ಎರಡನೆಯ ಭಾವ ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಶರೀರ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಆ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಕರೆಯುವುದು. ಅವರು ಕೂಡಾ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಶರೀರವೇ ತಾನು ಎನ್ನುವಂತೆ ಭಾವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲಾ, ಎಲ್ಲರೂ ಶರೀರವನ್ನೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹೊಗಳುವುದು, ವಿಮರ್ಶಿಸುವುದು... ಅಂದರೆ ಅವನು ಇಂತಹವನು, ಅವನು ಹೀಗೆ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಕಪ್ಪಗಿದ್ದಾನೆ, ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದಾನೆ, ಎತ್ತರವಿದ್ದಾನೆ, ಅಂದವಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಶರೀರ ಭ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದೇ ಸ್ಥೂಲ ಅಹಂ.

ಅವರಿಗೆ ಎರಡನೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ! ಅಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನ ದಶೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ರೋಗ ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ! ಅಂದರೆ ಬಂದಿದ್ದು ಶರೀರಕ್ಕಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆ ನನ್ನ ಮಾಂಸ ಖಂಡ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆದಿದೆ ನೋಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಬೆಳೆದಿರುವುದು... ಹಾಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿಯೇ ತಾನು ಶರೀರ ಎನ್ನುವಂತೆಯೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕೆ, ಮಧ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಗುಲಾಮರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರು ಅಂದರೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ಥೂಲ ಅಹಂನಲ್ಲಿ ಇರುವವರು, ಪತ್ರೀಜಿಯವರಂತಹ ಸದ್ಗುರು ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ, ಆ ಮಾತುಗಳು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಇವರ ಅಹಂಕಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಗುರುವು ನೀನು ಶರೀರವಲ್ಲ, ನೀನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಕೇಳಿ ನಾನು ಶರೀರ ಅಲ್ಲವೇ ನಾನು ಆತ್ಮವೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾ, ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲ ಅಹಂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟುಹೊತ್ತೂ ನಾನು ಶರೀರ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಆ ಶರೀರದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿಯೇ ಆಲೋಚಿಸುವವರು ಈ ಸದ್ಗುರುವಿನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಏಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ? ಎಂದರೆ ಗುರುವಿಗೆ ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗುರುವು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರ ವಾಕ್ಕು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ಥೂಲ ಅಹಂ ಇರುವವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಮೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಶರೀರವೇ ನಾನು ಎನ್ನುವ ಭಾವವು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಬಲಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ, ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿಂದರೂ, ಆ ಸದ್ಗುರುವಿನ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮಾತು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ಥೂಲ ಅಹಂನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

2) ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಹಂ : ಇದು ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇವರು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ನಾನೇ ಉನ್ನತವಾದವನು, ನನಗೆ ಹೆಸರು ಬರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಕೀರ್ತಿ –

ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು ಹೆಸರು–ಹಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೋರಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಪೂಜೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಆ ಪೂಜೆಗಳೆಲ್ಲ ಯಾವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಎಂದರೆ? ಹಣಕ್ಕೋಸ್ಕರ. ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳಿಗೋಸ್ಕರ, ತನ್ನ ಸಂತಾನಕ್ಕೋಸ್ಕರ, ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೋಸ್ಕರವೇ.. ಅಥವಾ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಮಾತ್ರವೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಮನಸ್ಸಿನ ಕೋರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಗುಲಾಮರು. ನಾನು ಹೀಗಿರಬೇಕು,ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳಬೇಕು, ನನಗೆ ಧನವಿರಬೇಕು, ಪದವಿಗಳು ಇರಬೇಕು, ಕೀರ್ತಿ–ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಕೊಂಡರೆ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಪ್ರಭಾವ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಹಂ ಇರುವವರು ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಪೂಜೆಗಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಮೋಕ್ಷ ಮಾತ್ರ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಇವರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಹಂ. ಇದು ಇವರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಹೋಗುತ್ತದೆ? ಎಂದರೆ ಸದ್ಗುರುವಿನ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲ ಅಹಂನಿಂದ ಇರುವವರು ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಣ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸದ್ಗುರುವಿನ ಬೋಧನೆ ಕೇಳಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಹಂ ಕೂಡ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳುವುದೋ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಹಂನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

3) ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಹಂ : ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಈ ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಹಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಸತ್ಯಧರ್ಮ ತಿಳಿದಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಧರ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವರು ಇನ್ನೂ, ನಾನು ಬೇರೆ, ದೇವರು ಬೇರೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ದ್ವೈತವು ಹೋಗಿಲ್ಲ, ಅದ್ವೈತ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ... ಅಂದರೆ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ ಸಾಧನೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ದೇವರು ನಾನು ಒಂದೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.. ಅಹಂಕಾರ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತುವಿನಂತಹದು. ಯಾವಾಗ ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರೇಮಿಸಿ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೋ, ಆಗ ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಕೈಜಾರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಅಹಂಕಾರ ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತು. ಅದರ ಆಗಮನದಿಂದ ಪ್ರೇಮ, ಕರುಣೆ, ದಯೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ತ್ಯಾಗ, ಸೇವೆ ಎನ್ನುವ ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದೊಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಅಹಂಕಾರದಂತ ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅಹಂಕಾರ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಕೋಪವೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ತಪ್ಪೆಂದು ಹೇಳಿದರು ಕೋಪವೇ.. ಅದಕ್ಕೆ ಅಹಂಕಾರ ಇದ್ದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಈ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವು ಕಪಟ ಎನಿಸುತ್ತವೆ. ನಾಟಕ ಎನಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರೇಮ,ಕರುಣೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ತ್ಯಾಗ,ಸೇವೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇವೆ. ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಹೃದಯದಿಂದ ಬರಬೇಕು.

ನೋಡಿ ನಾವು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಒಂದನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಸಿದರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗುರುಗಳು ಮೊದಲಿಂದಲೂ, ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಅಹಂಕಾರ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ತಪ್ಪು ವಸ್ತು ಇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ,ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತು ನಿನ್ನ ಕೈಜಾರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಮಹಾತ್ಮರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ದೇವರಾಗುವುದು ಸುಲಭ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು,ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿಗಳು ನೀನು ಕೈ ಜಾರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾನವನಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವೆ. ಮತ್ತೆ ಈ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ, ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ವಿಚಾರಣೆ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಹಂಕಾರ ಇದ್ದರೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ನಷ್ಟ ಹೋಗುವೆವು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು..

ತಾನು ಏನು ಹೇಳಿದರೆ, ಅದು ಸರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು.. ತನ್ನ ಮಾತೇ ಸರಿ, ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳೇ ಸರಿ, ತನಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತಿಳಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಹಂಕಾರ. ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಹೇಳಿದಾಗ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಕೆಟ್ಟದ್ದಾದರೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಯೋಚಿಸಿ ಹೀಗೆ ಇರಬಾರದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಯಾರಾದರೂ ಏನೋ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ನನಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿದೆ ನನಗಿರುವ ಜ್ಞಾನ ನಿನಗೆಲ್ಲಿದೆ? ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೇ ಸರಿ ಎಂದು ತುಂಬಾ ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತು ಕೂಡಾ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೀನು ಇತರರು ದೈವ ಸ್ವರೂಪಿಗಳೇ ಎಂದು ಮರೆತು ಹೋದಾಗ, ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವೆ.

ಆ ಮಾತನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಿಕೋ ನಿನ್ನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಿಕೋ. ಪ್ರೇಮ ತತ್ವದಲ್ಲಿರು. ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ವಿನಯವನ್ನು ತುಂಬಿಕೋ, ತ್ಯಾಗ ಬುದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರು. ತ್ಯಾಗ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದೇ ಅನಗತ್ಯ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎನ್ನುವುದು ಪರದೆಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಿಯಲ್ ಲೈಫ್ ಅಲ್ಲ. ಸೇವಾ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಇರು. ಅದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧನು, ನಿನ್ನ ಎದುರಿರುವ ಕೆಲಸ ನಿನಗಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದು ನೀನು ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರೋ ಬಂದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಎಂದು ಬಿಡಬೇಡ. ಆಗ ನಿನಗೆ ಸೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲ ನಾನು ಹೀಗೆ ಇರುತ್ತೇನೆ, ಸರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವ ನಿನ್ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ನೀನು ಪ್ರೇಮಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತುವಿನಂತಹ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ನೀನು ಬಿಡದಿರುವಾಗ, ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತುವಾದ ಪ್ರೇಮ, ಅನುಕಂಪ, ದಯೆ, ಕರುಣೆ, ಸೇವೆ, ಎನ್ನುವುದು ನಿನ್ನ ಕೈ ಜಾರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವರೇ ದೇವರಾಗಬೇಕು ಅದು ಸೃಷ್ಟಿ ನಿಯಮ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಧ್ಯಾನ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಗುರುವಿನ ಬೋಧನೆ ನಮ್ಮ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಪರಿಚಯವಾದ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ನಾನು ಅವರ ಬಾಹ್ಯ ರೂಪವನ್ನೇ ನೋಡಿದೆನು. ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾನು ಓದಿದ ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ ನಂತರ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ನಮಗಿರುವ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಹೋಗಲು ಇವು ಸಹಾಯಕ.

ಆದರೆ ಯಾವಾಗಾದರೆ ಸದ್ಗ್ರಂಥ ಪಠಣೆ ಬರುತ್ತದೋ, ಸತ್ಯ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು. ಆಗ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುರು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಬಂದು ಹೇಳಿದರೂ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವರು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾರೋ ಆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಖರಾಗಿ ಜನಗಳಿರುತ್ತಾರೆಂದು, ಪರಾಶರ ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸ ಭಗವಾನರನ್ನು ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಕಳಿಸಿ, ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಅವರು ಈ ವೇದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಪರಂಪರೆಯಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲೇ ನಮಗೆ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಸಾಧನೆ, ಜ್ಞಾನ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳು ಓದುವುದರಿಂದ, ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಏನಾದರೇನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಮಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಹಂಕಾರ ಇರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಬೆಳೆಸಿ ಪೋಷಿಸಿ. ಆದರೆ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಪೋಷಿಸದಿರಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನನಗೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಅಹಂ ಇದೆ? ಇದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಶ್ವ ಮಾಯೆಗೆ ವಶವಾದಾಗ ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಅಹಂಕಾರ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಜನ ಹೊಗಳಿದಾಗ ಬರಬಹುದು, ಅಥವಾ ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದು ಸುಲಭವಾಗಿ ನೆರವೇರಿದಾಗ ಬರಬಹುದು.

ಪ್ರತಿ ಸೋಮವಾರ ಉಚಿತ ಧ್ಯಾನ ತರಗತಿಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
ಸಮಯ : ಸಂಜೆ 5–30 ರಿಂದ 8–30 ರವರೆಗೆ.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಎರಡನೇ ಶನಿವಾರ ಒಂದು ದಿನದ ಉಚಿತ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ ಇರುತ್ತದೆ.
ಸಮಯ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9–00 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5–00 ರವರೆಗೆ.

ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರ

ಶ್ರೀ ವೀರಾಂಜನೇಯ ಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನ, 2ನೇ ಹೆಚ್.ಎನ್.ಎಸ್. ರಸ್ತೆ,
ನಾರಾಯಣಪ್ಪ ಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560066.

ಗುಣಗಳ ಪ್ರಭಾವ

ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರೆ ತಿಳಿಯದಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಆ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬಂದ ಫಲಗಳೇ ಜ್ಞಾನ. ಆದರೆ ಈ ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವುದೇನು ಅಲ್ಲ, ಅನಾದಿಯಾಗಿ ಇರುವುದು. ಅಂದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಸರಿಯೇ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರೆ, ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವ ಮಾರ್ಗವೂ ಇಲ್ಲ. ಮಹಾತ್ಮರು ಎಷ್ಟೋ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು, ಎಷ್ಟೋ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಮೌಲ್ಯ ಕೃತಯುಗದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿ ತ್ರೇತಾಯುಗದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ದ್ವಾಪಾರ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವ ಪದವನ್ನೇ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜ್ಞಾನ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಯಾರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವ ಪದಗಳು ನಮಗೆ ಕೇಳಿಸಿದವು. ಮಾನವ ಜನ್ಮದ ಒಂದು ಲಕ್ಷ್ಯ ತಾನು ಯಾರೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಾಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾನವ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಇರುವ ಸೌಕರ್ಯಗಳಾಗಲಿ, ಶರೀರ ಆವಯವ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಜೀವಿಗೂ ಈ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಮಾನವ ಜನ್ಮದ ಒಂದು ಅಂತಿಮ ಲಕ್ಷ್ಯವೇ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆದರೆ ಮಾನವನು ಏಕೆ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ? ಎಂದರೆ ಯಾವ ಜೀವಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಅನುಭೂತಿಗಳು, ಸ್ಪಂದನೆಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮನಸ್ಸು ಮಾನವನಿಗೆ ಎರಡು ವಿಧಗಳಾಗಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

1) ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿದರೆ ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು, ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2) ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿದರೆ, ಜ್ಞಾನ, ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇರುವ ಗುಣವೇನೆಂದರೆ? ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ... ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ನೋಡಲು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ನೀಡಿದರೆ ಕರ್ಮಗಳು, ಜನ್ಮಗಳು, ದುಃಖಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಳಿತನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದರೆ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಜ್ಞಾನ... ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಬಂದಾಗ ಖಂಡಿತ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕೃಪೆ ಆ ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರಹಸ್ಯ ಪ್ರತಿ ಮಾನವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕೆ ಮಾನವನು ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಳಿತನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಬೇಕು ಅಂದರೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಹಂಸವು ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹಾಲನ್ನೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪರಮಹಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಇವರು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಒಳಿತನ್ನೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾ, ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೈವ ಕೃಪೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಒಳಿತನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಬುದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒಳಿತನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಚಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಮೂರು ನಡೆದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಕೃಪೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪರಮಾತ್ಮನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ಸದ್ಗುರು ಬಂದು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇರಬೇಕು? ಎಂತಹ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಇವೆಲ್ಲ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯದ ಕಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ ಗುಣವಿದ್ದರೂ, ನಿನಗೆ ಏನು ಹಿಡಿಸದಂತೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು. ಅವರಲ್ಲಿ ಉಗುರಿನಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು ಇದ್ದರೆ ನಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ ಆ ಒಳ್ಳೆಯದರ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿಸಿ ಅದು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು.

ಆದರೆ ಆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮೂರು ವಿಧದ ಗುಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅದು ಏನೆಂದರೆ...

1) ಸತ್ವ ಗುಣ 2) ರಜೋಗುಣ 3) ತಮೋ ಗುಣ

ಈ ಗುಣಗಳ ಅನುಸಾರ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

1) ಸತ್ವಗುಣ : ಸತ್ವಗುಣದಲ್ಲಿದ್ದರೇನೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆತುರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ಓಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ದೃಢವಾದ ಶಕ್ತಿಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ತೀವ್ರವಾದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸತ್ವಗುಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸತ್ಯದ ಮೇಲೆ, ಧರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಸತ್ವ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ, ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುವುದರ ಮೇಲೆ ಹಂಬಲ ಇದ್ದರೆ, ಒಲವಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸತ್ವ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವನು ಬಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಆಗ ಅವನು ಸತ್ವಗುಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಹಂಬಲ, ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಹಂಬಲ ಇರುವವನೇ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು.

ಯಾವುದು ಸತ್ಯ? ಎಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿ ಎಲ್ಲಾ ಯಾವುದಾದರೆ ಇದೆಯೋ, ಯಾವುದಾದರೆ ನಾಶವಾಗದಿರುವುದೋ, ಶೋಕ–ಮೋಹಗಳು, ರಾಗ– ದ್ವೇಷಗಳು ಹುಟ್ಟು–ಸಾವುಗಳು ಇಲ್ಲವೋ ಅದೇ ಸತ್ಯ.

ಯಾವುದು ಧರ್ಮ? ಅಂದರೆ ನನ್ನಂತೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವನು ಕೂಡ ಆನಂದವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಧರ್ಮ. ನಾವೊಬ್ಬರೇ ಆನಂದವಾಗಿ ಇರುವುದಲ್ಲ ಎಲ್ಲರೂ ಆನಂದವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಆ ಕೋರಿಕೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ಧರ್ಮ ಪರವಾದ ಜೀವನ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ.

ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಶಾಖಾಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವ ಜೀವಿ ನನ್ನಿಂದ ಸಾಯಬಾರದು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಉದ್ದೇಶ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ, ಮಾಂಸಹಾರ ತಿಂದು ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾದರು ಅಂದರೆ ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ.

ಮಾಂಸ ಬಿಡಲಾರದೆ ಧ್ಯಾನ, ಮೋಕ್ಷ ಬೇಡ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವವರು ತುಂಬಾ ಜನ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ದುಃಖದಲ್ಲಾದರೂ ಇರುತ್ತೇವೆ, ರೋಗಗಳಲ್ಲಾದರೂ

ಇರುತ್ತೇವೆ... ಆದರೆ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾ... ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಸತ್ವ ಗುಣ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸತ್ವ ಗುಣದಲ್ಲಿರುವವರು, ಗುರು ಒಮ್ಮೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡು ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟವರು ಇದ್ದಾರೆ.

2) ರಜೋಗುಣ : ಈ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಲಾಭಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಶಂಕರಚಾರ್ಯರು, ಮೋಕ್ಷ ಬೇಕು ಎಂದು ಕೋರುವುದು ಬೇಕಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಿನಗೆ ಆ ಕೋರಿಕೆ ಇದೆ ಎಂದರೂ, ನೀನು ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ.

ಮೋಕ್ಷವೆಂದರೆ ಅದೇನೋ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬರುವುದಲ್ಲ. ಅದು ನಿನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ವರೂಪ. ದೈವಕ್ಕೆ ಸಹಜ ಸ್ವರೂಪ ಧರ್ಮವೇ, ದೈವಕ್ಕೆ ಸಹಜ ಗುಣ ಪ್ರೇಮ, ದೈವಕ್ಕೆ ಸಹಜ ಗುಣ ತ್ಯಾಗ. ಇವೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೆ ಮೋಕ್ಷ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಅಲ್ಲವೇ! ನೀನು ಇನ್ನೂ ಮೋಕ್ಷ ಬೇಕು ಎಂದು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆಂದರೆ, ನಿನಗೆ ಇನ್ನೂ ದುಃಖ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ದುಃಖವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬೇಕು ಎಂದು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ. ನನಗೆ ದುಃಖವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ, ಇರುವುದು ಆನಂದವೇ ಅಲ್ಲವೇ!

ಮೋಕ್ಷಬೇಕೆಂದು ಎಂದು ಕೋರಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದರೆ, ನಾನು ಆನಂದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಗುಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಆನಂದ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ಅವನಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಕಾರು, ದೊಡ್ಡ ಮನೆ, ದೊಡ್ಡ ಮಹಲು, ದೊಡ್ಡ ಪದವಿ ಇವೆಲ್ಲಾ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ರಜೋಗುಣ.

ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ನೀನು ಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವೆಯೋ, ಎಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀನು ಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವೆಯೋ, ಅಷ್ಟು ಬಾರಿ ನೀನು ದುಃಖವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದದ್ದೇ.. ಅದಕ್ಕೆ ಶಂಕರಚಾರ್ಯರು ಕೋರಿಕೆ ಎಂದರೆ ದುಃಖ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೋರಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಗುಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಸತ್ವಗುಣಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಆಗ ನಿನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀನು ಇದ್ದಂತೆ. ನಿನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪ.

ಕೋರಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಮನಸ್ಸಿನದು. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಕೋರಿಕೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಆನಂದ ಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ನೋಡಿ ನಾನು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ, ಈ ಕಪ್ಪು ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದರೆ ಹೋಗುವುದೇ? ಆ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಾನೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಂಡು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದವನು ನನ್ನ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಬಣ್ಣ ಅದು.. ನೀನು ಅವನಿಗಿಂತ ಉನ್ನತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.ಯಾರೊಂದಿಗೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಬಾರದು. ಬಂದರೆ ಬರಲಿ, ಇದ್ದರೆ ಇರಲಿ, ಹೋದರೆ ಹೋಗಲಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಉಬ್ಬಿ ಹೋಗದಿರು, ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕುಗ್ಗದಿರು, ನೀನು ಹಾಗೆ ಇರಬಲ್ಲೆಯಾದರೆ, ಆಟೋಮೆಟಿಕ್ ಆಗಿ ಸತ್ವಗುಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುವೆ.

ರಜೋಗುಣವೇ ನಮಗೆ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ದುಃಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜನ್ಮಗಳು ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಕೋರಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ, ನಮಗಿರುವ ಕೋರಿಕೆಗಳು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ಕೋರಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕರ್ಮ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಅದರ ಮೂಲವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸು. ನಿನ್ನ ಕೋರಿಕೆಗೆ ಮೂಲ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಅಂದರೆ? ನಿನಗಿರುವ ಗುಣದಿಂದ.

ಸತ್ವ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ಸತ್ಯ- ಧರ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸತ್ವ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಇದೆ, ಆನಂದ ಇದೆ. ನನಗೆ ಇನ್ನು ಕೋರಿಕೆಗಳು ಇವೆ, ಅಂದರೆ ನಾನು ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ. ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಕೆಲಸ ಬಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ, ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಮದುವೆಯಾದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಎನ್ನುವ ಕೋರಿಕೆಗಳು ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೆ, ಸತ್ವಗುಣ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸತ್ವಗುಣದಲ್ಲಿರುವವರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ, ಯಾವ ಕೋರಿಕೆ ಕೋರಬೇಕೋ, ಯಾವ ಕೋರಿಕೆ ಕೋರಬಾರದೋ ತಿಳಿಯದೆ ಮತ್ತೆ ರಜೋಗುಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಸತ್ವಗುಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮುಂದೆ ಹಿಂದೆ ತೂಗಾಡುತ್ತಾ, ಎಲ್ಲಿರುವವರು ಅಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಎಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ ನನಗೆ ಕೋರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಅಂದರೆ ಇನ್ನು ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ. ಇನ್ನು ಸತ್ವಗುಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀನು ಏನಾದರೂ ನಿನ್ನದೇ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವೆ ಎಂದರೆ ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ.

ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕ್ಲಾಸ್ ಗೆ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಶಾಲು ಹೊದಿಸಿದರೆ, ಅಹಂಕಾರ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಇದ್ದಂತೆ, ಸರಳತೆ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಯಾರೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನಿಂದ ಮಾಡಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ ನಾನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಂತೋಷ ಪಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು, ನಾನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನನ್ನಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ? ನಡೆಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ಸತ್ವಗುಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ, ನಾನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದರೆ ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದು ತೆಗೆದುಹಾಕುವಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದಲೇ ರಜೋಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಪೋಷಿಸುತಿದ್ದೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬಂದರೆ ಬರಲಿ, ಇದ್ದರೆ ಇರಲಿ, ಹೋದರೆ ಹೋಗಲಿ. **"ಕೋರಿದರೆ ಯಾವುದೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋರದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ ನಿನ್ನದೇ"** ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವುದೂ ಕೋರಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಗುರುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ, ಶಿಷ್ಯನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಈ ರಜೋಗುಣ ನಮ್ಮನ್ನು ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ದೂಡುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೋಕ್ಷ ಎನ್ನುವುದು ಕೋರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಮಾಡಿದರೆ... ಅಂದರೆ ಆ ಸಾಧನೆ, ಧರ್ಮವಂತವಾದ ಜೀವನ ಎನ್ನುವುದು ಇದ್ದರೆ, ತಂತಾನೆ ಜೀವಿಸಿರುವಾಗಲೇ ಮೋಕ್ಷ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ.

3) ತಮೋ ಗುಣ : ಸೋಮಾರಿತನ, ನಿದ್ರೆ, ಹಸಿವು ಈ ಮೂರು ತಮೋಗುಣ ಇರುವವರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇವರಿಗೆ ಪಾಪ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಪುಣ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ

ಇಂತಹವರದು ನಿಕೃಷ್ಟವಾದ ಜನ್ಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನವ ಜನ್ಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ.. ಮಾನವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವದರಿಂದ, ಆ ಜನ್ಮ ನಿಕೃಷ್ಟ ಜನ್ಮ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಏನೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ.. ಹೊಂದಬೇಕಾದದ್ದು ಜ್ಞಾನ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸೇವೆ, ತ್ಯಾಗವೂ ಇರಬೇಕು.

ಆದರೆ ಇವನಿಗೆ ಊಟವನ್ನು ಬೇರೆಂಯವರು ತಂದುಕೊಡಲಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇರುವ ತಮೋಗುಣ ಲಕ್ಷಣವೇ ಅವನನ್ನು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಇವನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಮಾನವ ಜನ್ಮವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕರ್ಮಫಲವನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಾತ್ವಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವೇನೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ನನ್ನ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಏನಿದೆ? ನನ್ನ ವ್ಯವಹಾರವೇನು? ಎಂದು ಆಯಾ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಆಹಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗುಣ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೋ, ಅದರ ಅನುಸಾರ ಅವರು ಯಾವ ಗುಣದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಎಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾರೋ, ಅದರ ಅನುಸಾರ ಅವನು ಯಾವ ಗುಣದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಇತರರನ್ನು ನೋವುಪಡಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಅವನು ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ. ನಿನ್ನ ಮಾತು ಯಾವಾಗ ಪ್ರೇಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ನಿನ್ನ ಕೆಲಸಗಳು ತ್ಯಾಗ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇರುವುದೋ, ನಿನ್ನ ಕೆಲಸಗಳು ಸೇವಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿರುವವೋ ಆಗ ನೀನು ಸತ್ವಗುಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಆಗ ನಿನಗೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ನಾವು ದೈವಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮರೆತು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ನೀನು ಶರೀರವೇ? ಮನಸ್ಸೇ, ಬುದ್ಧಿಯೇ, ಆತ್ಮವೇ? ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರ ನಶಿಸುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ನಶಿಸುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಇರುವುದು ಆತ್ಮವೇ... ಅದೇ ಭಗವಂತ. ಯಾವಾಗ ನಿನಗೆ ಈ ವಿಚಾರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಆಗ ನೀನು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ನಿನ್ನ ಬಾಹ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ಮಾತುಗಳು ನಾನು ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಆತ್ಮವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ನೀನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ. ನೀನು ಆತ್ಮವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ನೀನು ಯಜಮಾನನು ಮನೋ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ನೀನು ಗುಲಾಮ.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗುಲಾಮನಾದಾಗ, ಅದು ಏನು ಬಯಸಿದರೆ ಹಾಗೆ ನೀನು ಜೀವಿಸುವೆ. ಹಾಗೆ ಜೀವಿಸುವುದು ಗುಲಾಮನ ಜೀವನವೇ... ಯಾವಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗುಲಾಮನಾಗದಂತೆ ಇರುವೆವೋ, ಆಗ ಆತ್ಮವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತೇವೋ, ಆಗ ಸ್ವೇಚ್ಛಾ ಜೀವಿಗಳು. ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಎಂದರೆ, ಸ್ವ ಇಚ್ಛೆ, ನನ್ನ ಇಚ್ಛೆ ಪ್ರಕಾರ ನಾನು ಇರುತ್ತೇನೆ.

ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವನು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವನು ಗುಲಾಮನಂತಿರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಬೇರೆಯವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಏನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವರೋ ಎನ್ನುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಧನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಬೇರೆಯವರ ಕುರಿತಲ್ಲದೆ ನಿನ್ನ ಕುರಿತು ನೀನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೀಯ, ನಿನಗೋಸ್ಕರ ನೀನು ಜೀವಿಸುವೆ. ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುವೆ. ಅಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗುವೆ. ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಅಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಇದ್ದರೆ ಅವನಿಗೋಸ್ಕರ ಇವನಿಗೋಸ್ಕರ ಎಂದು ಜೀವಿಸುವೆ. ನೀನು ಯಾವಾಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವೆಯೋ, ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳುವೆಯೋ, ಯಾರಿಗಾಗಿಯೋ ಅಲ್ಲದೆ ನಿನಗಾಗಿಯೇ ನೀನು ಬದುಕುವೆ. ಆ ವಿಶ್ವಾಸ, ಧೈರ್ಯ ನಿನಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಸತ್ಯವಾದವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿ, ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಇಲ್ಲದ ದುಃಖವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡಿರುವೆ. ಆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದುಃಖ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವೆ. ಇದು ಅರ್ಥವಾದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆನಂದವೇ.

ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಚಿತ್ತವು ಶಾಂತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

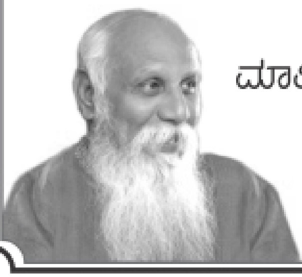
ಚಿತ್ತ ಶಾಂತಿಯಾಗಿರುವಾಗ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಕೃಪೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಕೃಪೆ ನಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಉಂಟಾಗುವುದೋ ಆಗ ಗುರುವು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ದಾರಿ ತೋರುತ್ತಾನೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವಾಗಲು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಕೆಟ್ಟಗುಣ ಬಂದರೆ ಹೇಗೆ ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದರೆ, ಇದು ತಪ್ಪು ನನಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಒಳಿತನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ದೈವಾವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟದರ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬರುತ್ತವೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರು ಆ ಕಡೆ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೋಗಲು ಬಿಡಬೇಡ ನಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಿತನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಕೊಡು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬರುವ ಮೊದಲು ಜೀವನ ಹೇಗಿತ್ತು? ಬಂದ ನಂತರ ಹೇಗೆ ಇದೆಯೋ? ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ತುಂಬಾ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಲ್ಲಿ ಮೌನ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯ
ಇದರ ಹೆಸರೇ
“ಧ್ಯಾನ”



ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ
ಇದರ ಹೆಸರೇ
“ಜ್ಞಾನ”

ಪರಮ ಸತ್ಯವೇ ಪರಮ ಸುಖ

ಸತ್ಯ ಎರಡು ವಿಧಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ.

1) ಸಾಮಾಜಿಕ ಸತ್ಯ

2) ಪರಮ ಸತ್ಯ

1) ಸಾಮಾಜಿಕ ಸತ್ಯ : ಅಂದರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಫಲವು ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಫಲವನ್ನೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸತ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಫಲವು ಕೂಡಲೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದರೆ, ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೂಡಲೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಸಂಬಳವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಹಣವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಇದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸತ್ಯ.

2) ಪರಮ ಸತ್ಯ : ಅಂದರೆ ಇದು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಇದೇ..... ಆತ್ಮ ಕಾಣುವುದೇ ಅಂದರೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. **"ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೂ, ಅದು ಇದೆ. ಆ ಕಾಣದ ಸತ್ಯದ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ"**. ಈ ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಪರಮ ಸುಖ.

ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದವರೆಗೂ, ಅಂದರೆ ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಗೂ, ದುಃಖವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಿ ಎಷ್ಟು ಸಂಪಾದಿಸಿದರೂ ಕೊರತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರಮ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ದುಃಖವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾ, ಪರಮ ಸತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಿದರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹಣಕ್ಕೆ ಇರುವ ಮೌಲ್ಯ ಯಾವುದುಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವೆವೊ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳ ಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಈ ಎರಡರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಪರಮ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ನಾವು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದರೆ, ಅದೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೆನಪಾಗಿ ನಮಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಆಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರಿಜಿಯವರು ನಿಮಗೆ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಬೇಕಿಲ್ಲದವುಗಳನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳು ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿದ್ದರೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯರು ನಿನಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದೋ, ಅದರ ಕಾರಣವಾಗಿ ಇತರರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಿನಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಅನಂತವಾದ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಪರಮ ಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದುವೆ. ಪರಮ ಸತ್ಯವೇ ಪರಮ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದು ನಿನಗೆ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಆ ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಇರಬಹುದು. ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪರಮ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇವು ಯಾವುವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗಿ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಪರಮ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾ, ಪರಮ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ವಿಲೀನವಾದಾಗ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ವಿಲೀನವಾದಾಗ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಲು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಲೋಪವಿರಬಾರದು, ಆತ್ಮ ಎಷ್ಟೋ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತದೆ ಈ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಕಡೆ ತಿರುಗುವುದೋ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸುಖ ದುಃಖ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಕೊನೆಗೆ ಸಾಕಾಗಿ ಪರಮ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರು **'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'**ವಿರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಪರಮ ಸತ್ಯ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪರಮ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆನಂದವಾಗಿರುತ್ತಾ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಆನಂದವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಇಷ್ಟಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ವಾಸನೆ, ಲೋಕ ವಾಸನೆ, ಶಾಸ್ತ್ರವಾಸನೆ ಇರುತ್ತವೆ. ರಾಮಚಂದ್ರರು ಆಂಜನೇಯನಿಗೆ ಈ ಇಷ್ಟಗಳು ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಈ **"ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಾಸುದೇವನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ"** ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಈ ದೇಹ ವಾಸನೆ ಹೋದರೆ ಉಳಿದ ವಾಸನೆಗಳು ತಂತಾನೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಪುಟ್ಟಪರ್ತಿ ಸಾಯಿಬಾಬಾ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಗುರುವಿನ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವಾಗ ನಿನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ಏನು ತಿಳಿಯದವನಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಪತ್ರೀಜಿಯವರನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡವನು ಕಲ್ಲು ಬಂಡೆಯಂತವನು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡವನು ಮಣ್ಣಿನ ಬೆಣಚು ಕಲ್ಲಿನಂತವನು.

ಆ ಬೆಣಚು ಕಲ್ಲು ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಸಾಲಿಗ್ರಾಮದಂತೆ ತಯಾರಾಗಿ ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಂಡೆಕಲ್ಲು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ವಿನಯದಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಕಲಿತುಕೊಂಡರೆ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೆಚ್ಚುವುದು ವಿನಯವನ್ನು. ಅಹಂಕಾರ ಇದ್ದರೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ತಗ್ಗಿ ಬಗ್ಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮಗಳೇ ಎನ್ನುವ

ಭಾವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ . ಭಗವಂತನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಮನಸ್ಸು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡಿದರೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವು, ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಬೇಗ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಎಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೂ ವ್ಯರ್ಥವೇ.. ನಿಮಗೆ ಹೃದಯ ಶುದ್ಧಿ ಆದಾಗ ಆತ್ಮದಿಂದ ಸಂಕೇತಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ, ಪರಮ ಸತ್ಯದಲ್ಲೇ ಪರಮ ಸುಖವಿದೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡಿದರೆ ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಪಿರಮಿಡ್ ಶಕ್ತಿ :

ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿ. ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಪಿರಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ (ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿ) ಅಪಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳ ರಚನೆ ಇರುವುದೇ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಎಂಬುದು ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಮತ. ಪಿರಮಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಆನಂದವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಭ್ಯವಿದ್ದೆಡೆ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಅನುಭವ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ದುಃಖ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ?

ದುಃಖ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಅದಕ್ಕೆ ನಿವಾರಣೆಯೇನು? ಎನ್ನುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಆತ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಂದು, ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಜನ್ಮಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೊನೆಗೆ ಮಾನವ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿರುವುದರಿಂದ ದುಃಖ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರುವ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳಿಂದ, ಅಹಂಕಾರ- ಮಮಕಾರಗಳಿಂದ, ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಈ ದುಃಖ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ಮಾನವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದುಃಖ, ಸಂತೋಷ, ಅನುಭೂತಿಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಎರಡು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ದುಃಖ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ದುಃಖ ಹೇಗೆ ಯಾವಾಗ ಹೋಗುತ್ತದೆ? ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸದ್ಗುರು ಪ್ರವೇಶವಾದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿದಾಗ, ಆ ಸಾಧನೆ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಲಯ ಮಾಡಿದಾಗ, ದುಃಖ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ತಾನು ದೇಹವಲ್ಲ ಆತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಆತ್ಮವೆಂದು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಅಜ್ಞಾನಿಗೆ ದುಃಖ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದ ಯೋಗಿಗೆ ದುಃಖ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ದುಃಖವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಎಷ್ಟು ವಿಧಗಳಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1) ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸಾಧಿಸದ್ದಿದ್ದಾಗ ದುಃಖ ಬರುತ್ತದೆ : ಕೆಲವರು ಯಾವುದೋ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೀಟು ಬರಬೇಕೆಂದು, ಯಾವುದೋ ಉದ್ಯೋಗ ಬರಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೆ ಅಂದುಕೊಂಡು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಎರಡು ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಹೋದರೆ ಅದು ಸಾಧಿಸಲಾರದೆ ಹೋದನು. ಹಾಗೆ ಸಾಧಿಸಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ದುಃಖ ಬರುತ್ತದೆ.

2) ತಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದು ಆಗದಿದ್ದಾಗ ದುಃಖ ಬರುತ್ತದೆ : ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಾಗಬಹುದು. ಈ ಸಾರಿಯಾದರೂ ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೂ ಮತ್ತೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ದುಃಖ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವ್ಯಾಪಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ, ಆಗ ಎಷ್ಟೋ ದುಃಖ ಪಡುತ್ತಾನೆ.

3) ನಿಸ್ಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ದುಃಖ ಬರುತ್ತದೆ : ಕೆಲವರು ತಾನೇ ಭಗವಂತ ಎಂದು ತಿಳಿಯದಿರುವಾಗ, ನಾನು ಜೀವನು ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ ಇದು ನನ್ನಿಂದ ಆಗದು, ಅದು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡವರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಎಂದು ನಿಸ್ಸಹಾಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ತಾನು ಮಾಡಬಲ್ಲನಾದರೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮಾಡಲಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಅಂದುಕೊಂಡು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ತುಂಬಾ ತೀವ್ರವಾದ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

4) ಮಿಥ್ಯಾ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದುಃಖ ಬರುತ್ತದೆ : ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಇದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಭ್ರಾಂತಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದೇ ಮಿಥ್ಯ. ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವಲ್ಲದನ್ನು ಸತ್ಯವೆಂದು ನಂಬುವುದು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಮಾಯೆಗೆ ವಶವಾಗಿ ಇದೇ ಸರಿ ಎಂದುಕೊಂಡು ಜೀವಿಸುವುದು ಮಿಥ್ಯಾ ಜ್ಞಾನ .

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವರ ಜೀವನ ತುಂಬಾ ಆನಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದುಃಖವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಮಿಥ್ಯಾ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹೊರತು ದುಃಖಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ, ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಯಾವುದೊ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೂ, ಅದು ಪಾಪ ಎಂದು ತಿಳಿದರೂ ನೀನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ನಷ್ಟ ಹೋಗುತ್ತೀಯಾ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಮಿಥ್ಯಾ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದರಿಂದ ದುಃಖ ಬರುತ್ತದೆ.

5) ತೀವ್ರವಾದ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ದುಃಖ ಬರುತ್ತದೆ : ತೀವ್ರವಾದ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಮೂರ್ಖತ್ವ, ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾಡಲಿ ಆದರೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವುದು ತೀವ್ರವಾದ ಅಜ್ಞಾನ. ಅಂದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವರನ್ನು

ಕೆಲವರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಿಮರ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ನಾಸ್ತಿಕರೇ ಪೂಜೆಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಏಕೆ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪೂಜೆ ಮಾಡುವವರು ವಿಗ್ರಹವೇ ದೇವರು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅಣುಅಣುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಇದ್ದಾನೆ. ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಜ್ಞಾನಿಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ .

ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೇ, ದುಃಖ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ತಾವೇ ದೊಡ್ಡವರು ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ದೊಡ್ಡಕೆಲಸಗಳು ಎನ್ನುವ ಒಂದೇ ಅಹಂಕಾರ ಭಾವದಿಂದ ಇದ್ದು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನೀನು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವನಾದರೂ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ವಿಮರ್ಷಿಸಿದೆಯೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮಷ್ಟು ಅಜ್ಞಾನಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಇಂತಹವರು ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೂ, ಈ ವಿಧವಾಗಿಯೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮೋಗುಣದಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿ ತಾವು ಸುಖ ಪಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದೆ ಸರಿ,ನನಗೆ ಎಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ. ನನಗೆ ಯಾರು ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡನ್ನು ದಾಟಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ, ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದಿದೆ ಅವನು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೇಳೋಣ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರಿಗೆ ದುಃಖ ಇದೆಯೋ ಅವರು ತಮೋಗುಣದಲ್ಲಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ರಜೋಗುಣದಲ್ಲಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು **"ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ದುಃಖವಿದ್ದರೂ ನೀನು ಇನ್ನೂ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ"** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಇದೆಯೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಇನ್ನು ಜ್ಞಾನ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇನ್ನೂ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರಾ. ಜ್ಞಾನ ಏಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ನೀವು ಸತ್ವಗುಣಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ.

ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ನೀನೇ, ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ನೀನೇ, ನಿನ್ನ ಅಜ್ಞಾನವೇ ನಿನ್ನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಈ ಅಜ್ಞಾನ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವೇ **'ಧ್ಯಾನ'** ಎಂದು ಗುರು ಬಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿರಲಿ ನಾನು ಶರೀರ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ, ಅಜ್ಞಾನ. ನಾನು ಆತ್ಮ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಜ್ಞಾನ. ಹಾಗೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇದ್ದಾಗ ದುಃಖವು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಭಗವಂತನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ

ದುಃಖವನ್ನು ಯಾವ ವಿಧವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಈಗ ದುಃಖವನ್ನು ಯಾವ ವಿಧವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1) ಗುರುವು ಬಂದಾಗ ದುಃಖ ಹೋಗುತ್ತದೆ : ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವಾಗ ದುಃಖವು ಬರುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ಬಂದ ಮೇಲೆ ದುಃಖ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಬರುವ ಫಲಿತಗಳು ಮಾತ್ರ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಆ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸದ್ಗುರು ಬರಬೇಕು.

ಏಕೆಂದರೆ ಸದ್ಗುರು ಮಾತ್ರವೇ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸಬಲ್ಲನು ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ನಡೆಸಬಲ್ಲನು. ಸದ್ಗುರು ಮಾತ್ರವೇ ನೀನು ದುಷ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡದಂತೆ, ಸತ್ಕರ್ಮಗಳು ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಗುರು ಅಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವ ಕತ್ತಲಿನಿಂದ, ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವ ಬೆಳಕಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ ಮೇಲೆ, ದುಃಖವು ತೊಲಗಿ ಆನಂದವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲಿರಿ.

2) ಸತ್ಯ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ದುಃಖ ಹೋಗುತ್ತದೆ : ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾರದಿರುವ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇದ್ದೇವೆ. ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದಾಗ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾರದಿರುವಾಗ, ನೀನು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವೆ. ಸಕಲ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಜ್ಞಾನವೇ.

ಸತ್ಯ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವವನಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ದೋಣಿ ದೊರೆತರೂ ಅವನು ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರದಷ್ಟು ದುಃಖವಿದ್ದರೂ, ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಆ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತೇವೆ.

ಸತ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಮಗೆ ಗುರುವಿನಿಂದ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೂ, ನಿನ್ನ ಅಜ್ಞಾನ ಒಂದೇ ಸಾರಿ ತೊಲಗುವುದಿಲ್ಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೊಲಗುತ್ತದೆ.

3) ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡ ಕೆಲಸ ಆಗದಿರುವಾಗ ಅದು ನಮ್ಮ ಜನ್ಮ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯ ಭಾಗವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾದಾಗ!, ಯಾವ ಕೆಲಸ ಆದರೂ, ಆಗದಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ದುಃಖ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ತುಂಬಾ ಜನರು ತಾವು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಆಗದಿದ್ದರೆ,ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತುಂಬಾ ದುಃಖಪಡುತ್ತಾರೆ.ಆದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ **"ನಿನ್ನ ಜನ್ಮ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆ ಅದು ಇಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಆ ಕೆಲಸ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ದುಃಖ ಪಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾತುಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ".**

ಇದು ತಿಳಿಯದಿರುವಾಗ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದು ಆಗಲೇಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ವಿವೇಕ ಬಂದಾಗ ಇದು ಅಗತ್ಯವೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ ಆಲೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರದಿದ್ದರೂ, ನಾನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು ಏನಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಇದು ನನ್ನ ಪ್ರಣಾಳಿಕೆಯ ಭಾಗವಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಾವು ತುಂಬಾ ಶಾಂತಿಯಿಂದ, ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲೆವು.

4) ಸರ್ವಜೀವಿಗಳ ಹಿತವನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ ದುಃಖವಿರುವುದಿಲ್ಲ : ನಾವು ಸರ್ವ ಜೀವಿಗಳ ಹಿತವನ್ನು ಕೋರಲಾರೆವು. ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನವರು, ನನ್ನದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ . ಹಾಗೆ ಮುಳುಗಿ ಆ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಮಿತಿಮೀರಿದ, ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಇತರರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಒಬ್ಬ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾದರೆ ಅತಿಥಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಕೋಳಿಯನ್ನೋ, ಮೇಕೆಯನ್ನೋ ಕೊಯ್ದು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆ ತನ್ನವರಿಗಾಗಿ ಇತರ ಜೀವಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಿದಾಗ, ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖವೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆ ಜೀವಿ ಕೂಡ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪವೇ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದಾಗ, ದುಃಖವೇಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡಲೇ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಗುರು ಬರದಿರುವಾಗ ಇಂತಹ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸರ್ವಜೀವಿಗಳ ಹಿತವನ್ನು ಕೋರುವವನು ಸರ್ವೇಶ್ವರನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರನು. ಎಂದು ನಮ್ಮ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಹೇಳಿವೆ.

ನೀನು ಯಾವ ಜೀವಿಯನ್ನು ಹಿಂಸೆಗೊಳಪಡಿಸದೆ, ಅವುಗಳ ಹಿತವನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ, ನಿನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ, ದುಃಖ ಎನ್ನುವುದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತುಂಬಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

5) ಸತ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ದುಃಖ ಹೋಗುತ್ತದೆ : ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಮೂಲಕ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ, ಮಾಡಿಸುವವನು ಪರಮಾತ್ಮನೇ, ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಪರಿಕರ ಮಾತ್ರವೇ ನಾನು ಎಂದು ನೀನು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ನಾನು ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರ ಬರುವುದು ಆಗ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ.

ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ತೀರದ ವ್ಯಥೆ, ದುಃಖವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಹೊಂದಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವಾಗ ಸತ್ಯ ಹಲವು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೋ, ಆಗ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಪುಣ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ಕರ್ಮಗಳು ಅಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳೇ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಹಂಕಾರ ತೋರಿಸದೆ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಎಷ್ಟು ಸತ್ಕರ್ಮಗಳು ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅಷ್ಟು ದುಷ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಎನ್ನುವುದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸದಾ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ, ಗುರುವಿಗೆ, ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿಧೇಯನಾಗಿರಬೇಕು. ಮಾಡಲು ನಾನು ಒಂದು ಪರಿಕರ ಮಾತ್ರವೇ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಆ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ದುಃಖ ಎನ್ನುವುದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

6) ಸಹನೆ ಹೊಂದಿದಾಗ ದುಃಖ ಇರುವುದಿಲ್ಲ : ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಕಷ್ಟಗಳು, ಕಣ್ಣೀರು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ರೋಗಗಳು ಬಂದರೂ...ಅದು ನೀನು ಪ್ರಾರಬ್ಧವಾಗಿ ತಂದುಕೊಂಡಿರುವುದೇ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಗುರುವು ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗುರುವು ನೀಡಿದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಆ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ

ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಸಂಚಿತ ಪಾಪಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಆಗಾಮಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುಃಖವೆನ್ನುವುದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ಸದ್ಗುರು ನಿನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದನೆಂದರೆ, ಅದು ಪರಮಾತ್ಮನ ಕೃಪೆಯಿಂದಲೇ. ಈ ದಿನ ಆ ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುವ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ನೀನು ಹೊಂದಿರುವೆ ಎಂದರೆ, ಗತಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನೀನು ಮಾಡಿದ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳ ಪುಣ್ಯಗಳಿಂದಲೇ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀನು ಗುರುವಿನ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ದುಷ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಸತ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ... ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಿನ್ನ ಅಜ್ಞಾನ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದುಃಖವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

"ಸಾಧಕನ ಮೊದಲನೇ ಶತ್ರು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ಮನಸ್ಸು...
ಸಾಧಕನ ಮಿತ್ರ ನಮಗೆ ಶರಣಾದ ಮನಸ್ಸು"

-: ಉಪಮಾನ ಜ್ಞಾನ ಸಂದೇಶಗಳು :-

ಅರ್ಜುನನ ದೃಷ್ಟಿಯು ಅವನ ಲಕ್ಷ್ಯವಾದ ಪಕ್ಷಿಯೊಂದರ
ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ.
ಹಾಗೆಯೇ ಮಹಾತ್ಮರ, ಯೋಗಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯು
ತಾವು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಲಕ್ಷದ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.
ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಕಷ್ಟಗಳ ಮೇಲೆ,
ಸಮಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ,
ವಿಮರ್ಶೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಅವಮಾನಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

- ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವ ರಾವ್

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.

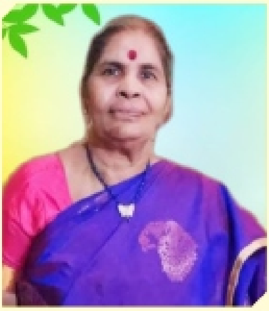
ಪಿರಮಿಡ್ ಶಕ್ತಿ: ಲಭ್ಯವಿದ್ದೆಡೆ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ ಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನದ ಶಕ್ತಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

"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...!



‘ಯಾವುದು ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ’

ಯಾವ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ದುಃಖ, ಕಷ್ಟ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಭ್ರಾಂತಿಗಳು ಹೋಗುವವೋ! ಅದೇ ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. **“ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ”** ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗಿವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಭ್ರಾಂತಿಗಳು ಹೋಗಿವೆ.

ಕಷ್ಟವಿರುವಾಗ ತೀವ್ರಾತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಗತವನ್ನು ಮರೆತು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಷ್ಟ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ವೇದನೆ ಉಂಟಾದರೂ ಸಾಧನೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿಯಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಯಾವ ಕಷ್ಟವು ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ನಡೆದಿದ್ದ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿನ್ನ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸದ್ಗುರುಗಳು ನಮಗೆ ದೊರೆತಾಗ, ಅವರ ಪ್ರತಿ ಮಾತು ಒಂದು ವೇದ ವಾಕ್ಯದಂತೆ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ **“ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ”** ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರೂ. 60.00/-

– ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ವರಿಷ್ಠ ತಟವರ್ತಿ ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ