ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಪತ್ರೀಜಿ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ

ಪಂಚ ಕೋಶಗಳು

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ತಟವರ್ತಿ ರಾಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಅನುವಾದ : ಕೆ. ಶೋಭಾಲತ

‘ಪಂಚ ಕೋಶಗಳು’

ವಿವರಣೆ : ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ತಟವರ್ತಿ ರಾಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ : **ಕೆ. ಶೋಭಾಲತ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ**

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

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

PANCHA KOSHAGALU

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

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ	:	2025
ಹಕ್ಕುಗಳು	:	ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಪ್ರಕಾಶಕರು	:	ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್ ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ, ನಾರಾಯಣಪ್ಪಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್ ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 066 ಮೊ. : 9449695503, 9886532204
ಬಳಸಿದ ಕಾಗದ	:	ಮ್ಯಾಪಲಿಥೊ ಡೆಮಿ 1/8
ಪ್ರತಿಗಳು	:	1000
ಬೆಲೆ	:	50/–
ಪುಟಗಳು	:	v+53 = 58
ಮುಖಪುಟ	:	ಚಂದ್ರಕಾಂತ ಪಟ್ಟಣ
ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ	:	**ನಿರಂತರ ಸಾಯಿ ಕಮ್ಯೂನಿಕೇಷನ್ ಪ್ರೈ .ಲಿ** ಮೊ: 96328 12541

ಮುದ್ರಣ :

ಪೂರ್ಣಾ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್,

ಬೆಂಗಳೂರು 9844167475

ಸ್ವ-ಪರಿಚಯ

ನನ್ನ ಹೆಸರು ಎಚ್.ಎನ್.ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿವಿಲ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್. ಪದವಿ ಪಡೆದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸರ್ಕಾರಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ನಾನು, 1990ರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣವು 1999ರಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎಸ್.ವೈ. ಅಂದರೆ, ಸಿದ್ಧಸಮಾಧಿ ಯೋಗ ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 2004ರಲ್ಲಿ ವೀರಾಂಜನೇಯ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆಗಳು ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಒಲವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಎಸ್.ಎನ್.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸೇರಿ 2008ರಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇವಾಲಯದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದೆವು. ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಸಮಾಧಿ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಡಾ.ಋಷಿ ಪ್ರಭಾಕರ್ ಗುರೂಜಿಯವರು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎಸ್.ವೈ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. 2009ರಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಡಾ.ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಧ್ಯಾನ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ'ವನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ನಂತರ, ದಿನನಿತ್ಯದ ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಪಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಂ.ನ ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಗುರು–ಶಿಷ್ಯರ ಕುರಿತಾದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವು ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. 'ಯಾರೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುರುಗಳಲ್ಲ, ಯಾರೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಶಿಷ್ಯರೂ ಅಲ್ಲ, ಅವರಿಗೆ ಅವರೇ ಗುರುಗಳು. ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಗಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಿರಿ, ಎಂದಿಗೂ ಶಿಷ್ಯರಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಡಿ' ಎಂಬ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮಾತುಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. 2013ರಲ್ಲಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನನಗೆ ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ

ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಟ್ರಸ್ಟಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಸದವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರು.

ಇದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ 'ನಿತ್ಯಅನ್ನದಾನ ಸೇವೆ'ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನು ಮಾಧವನಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಸ್ಯಾಹಾರ', 'ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ', 'ಸಜ್ಜನ–ಸಾಂಗತ್ಯ, ಅಂದರೆ, ಸತ್ಸಂಗ' ಹಾಗೂ 'ಪಿರಮಿಡ್ ಶಕ್ತಿ ಬಳಕೆ' ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ, ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಬುದ್ಧಿ–ವಿಕಾಸ, ಆನಂದದ ಜೀವನ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಲಭಿಸುವುದು. ಹೊಸ ಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್' ಹೆಸರಿನ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮತ್ತು ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವ್ ರವರ ಆದೇಶದ ಮೇರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನದ ವತಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಲವು ತೆಲುಗು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮರುಮುದ್ರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ತೆಲುಗಿನ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕನ್ನಡದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧಕರಿಗೂ ದೊರಕಲೆಂದು ನಾವು ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿಗಳು,
ಎಚ್. ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮತ್ತು
ಎಸ್. ಎನ್. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು, ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

1. ಪಂಚ ಕೋಶಗಳು	1
2. ಪಂಚ ಕ್ಲೇಶಗಳು	8
3. ಸಾಧಕನು ಹೇಗಿರಬೇಕು?	13
4. ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ?	16
5. ದಶಾವತಾರದ ಅಂತರಾರ್ಥಗಳು	20
6. ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಬೇಡಿರಿ	24
7. ದೈವಕ್ಕೆ ಇರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು	29
8. ಆತ್ಮನಂತೆ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದರೆ?	39
9. ತಪಸ್ಸು–ಎಷ್ಟು ವಿಧಗಳು?	43

"ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ
ಪ್ರತಿ ಸಂಘಟನೆಯಿಂದಲೂ ನಾವು
ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು"

–ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹಾ ಪತ್ರೀಜಿ

ಪಂಚ ಕೋಶಗಳು

ಪಂಚ ಎಂದರೆ ಐದು, ಕೋಶಗಳು ಅಂದರೆ ಹೊದಿಕೆಗಳು. ಅಂದರೆ ಐದು ಹೊದಿಕೆಗಳು. ಆತ್ಮಗಳಾದ ನಾವು ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಈ ಐದು ಕೋಶಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಆತ್ಮ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಎನ್ನುವಂತವು ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಐದು ಹೊದಿಕೆಗಳು.

ಇದು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆ ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ಪೊರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯ ಪೊರೆಗಳನ್ನು ಕೋಶಗಳು ಎಂದುಕೊಂಡರೆ, ಆ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಪೊರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಒಳಗೆ ಒಂದು ಗುಂಡಾದದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಇರುವ 5 ಕೋಶಗಳು ಅಂದರೆ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಇರುವುದು **'ಆತ್ಮ'**.

ಹಾಗೆಯೇ ಪೂರ್ವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಜರು ಕತ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಕತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಒರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಒರೆಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಕತ್ತಿಯೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಒರೆಯ ಒಳಗಡೆ ಕತ್ತಿ ಎಂಬುದು ಇರುತ್ತದೆ. ಒರೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೋಶ ಅಂದುಕೊಂಡರೆ, ಒಳಗಡೆ ಇರುವ ಕತ್ತಿ ಆತ್ಮವೆನ್ನುವಂತಾದ್ದು. ಅಂದರೆ ಈ ಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಆತ್ಮವೆಂಬುದು ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪಂಚಕೋಶಗಳ ಕುರಿತು ಏಕೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ? ಈ ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದರೇನೇ ಆತ್ಮದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಶಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಐದು ಕೋಶಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

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

ಈ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಮನೋಮಯ ಕೋಶ, ಮನೋಮಯ ಕೋಶದ ಒಳಗೆ

ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ, ಈ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ, ಈ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಆತ್ಮವು ಇರುತ್ತದೆ.

1) ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ: ಯಾರಿಗಾಗಲಿ ಮೇಲೆ ಇರುವಂತಹ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವೆಂದೂ ಕೂಡಾ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಾನವರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವೇ ಈ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವು ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೆ ನಡೆಯುತ್ತದೋ ಅದೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೆ ನಡೆಯುತ್ತದೋ ಅದೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಶರೀರವೆಂಬುದು ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತಿರೂಪವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರವು ರಸವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಈ ರಸವು 15 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎರಡು ಪಕ್ಷಗಳಿರುತ್ತವೆ. 1) ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷ 2) ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷ. ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ 15 ತಿಥಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಪಾಡ್ಯಮಿ, ಬಿದಿಗೆ, ತದಿಗೆ ಎಂದು ಹೀಗೆ 15 ತಿಥಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಈ ರಕ್ತವು 27 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ 27 ನಕ್ಷತ್ರಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಶ್ವಿನಿ, ಭರಣಿ, ಕೃತ್ತಿಕ, ಮೃಗಶಿರ ಎಂದು ಹೀಗೆ 27 ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಂತರ ಈ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವೆನ್ನುವುದು 40 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾಂಸ ಎಂದರೆ ಖಂಡವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವರು ಆಂಜಿನೇಯ ಸ್ವಾಮಿ ದೀಕ್ಷೆಗಳೆಂದು, ಅಯ್ಯಪ್ಪ ದೀಕ್ಷೆಗಳೆಂದು 40 ದಿನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಂತರ ಈ ಮಾಂಸವು 52 ದಿನಗಳಿಗೆ ಮೇಧಸ್ಸಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗಮನಿಸಿದರೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 52 ವಾರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ನಂತರ ಈ ಮೇಧಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದು 64 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲುಬಾಗಿ (ಮೂಳೆ) ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ 64 ಕಲೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಎಂಬಂತಹ 64 ಕಲೆಗಳು. ಅದರಲ್ಲಿ 64ನೇ ಕಲೆ ಏನೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಇನ್ನು ಇತರ ವಿದ್ಯೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೋ

ಅಂತಹ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯೆ. ನಾರದನು 63 ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡರೂ ಆತನಿಗೆ ಆನಂದವೆಂಬುದು ಇಲ್ಲ. 64ನೇ ಕಲೆಯಾದಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿತ ನಂತರವೇ ಆತನಿಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಎಂಬುದು ಬಂದಿತು.

ನಂತರ 21 ದಿನಗಳಿಗೆ ಎಲುಬಿನಿಂದ ಮಜ್ಜೆಯೆಂಬುದು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಗಮನಿಸಿದರೆ ಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ 21 ಸಮಿಧೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಸಮಿಧೆಗಳು ಎಂದರೆ ಪುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು (ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳು) ಹಾಕುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮಜ್ಜೆ ಎಂಬುದು 96 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶುಕ್ಲವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಾದರೆ 108 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶೋಣಿತವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ 96 ತತ್ವಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೆಂದು ಉತ್ತರ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ 108 ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶುಲ್ಕ, ಶೋಣಿತಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೇ ಈ ಪಿಂಡವೆನ್ನುವುದು ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಈ ಶರೀರವೆಂಬುದು ಹೇಗೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ? ಆಹಾರದಿಂದಲೇ. ಅಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರವು ರಸವಾಗಿ, ರಕ್ತವಾಗಿ, ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವಾಗಿ, ಮಾಂಸವಾಗಿ, ಮೇಧಸ್ಸಾಗಿ, ಎಲುಬಾಗಿ, ಎಲುಬಿನ ಮಜ್ಜೆಯಾಗಿ, ನಂತರ ಶುಕ್ಲ, ಶೋಣಿತೆಗಳಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು ಅಂದರೆ ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇಧಸ್ಸು, ಎಲುಬು, ಮಜ್ಜೆ, ಶುಕ್ಲ–ಶೋಣಿತೆಗಳು.

ಮತ್ತೇ ಈ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಈ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವೆಂಬುದು ಆಹಾರದಿಂದ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಈ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಈ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

2) ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ : ಈ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವೆಂಬುದು ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶದ ಒಳಗಡೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವೆಂಬುದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳಿಂದ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳು ಪಂಚಯೆಂದರೆ ಐದು, ಪ್ರಾಣವೆಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಾಯು ಸಂಚಾರ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ 49 ವಾಯುಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಶರೀರದ ಒಳಗೆ 200 ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ.

ಈ 49 ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಾಯುಗಳು ಇವೆ. ಐದು ಮುಖ್ಯ ಉಪವಾಯುಗಳಿವೆ. ಐದು ಮುಖ್ಯ ವಾಯುಗಳನ್ನೇ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದರೆ?

1) ಪ್ರಾಣವಾಯು 2) ಅಪಾನವಾಯು 3) ಉದಾನವಾಯು 4) ಸಮಾನವಾಯು 5) ವ್ಯಾನವಾಯು.

1) ಪ್ರಾಣವಾಯು : ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಹೃದಯ ಭಾಗದಿಂದ ನಾಸಿಕ ಅಂದರೆ ಮೂಗಿನವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮರಣಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ನಾಸಿಕವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಮರಣವು ಸಂಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಯು ಸಂಚಾರವು ಯಾವಾಗಾದರೆ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೋ ಮಾನವನು ಮರಣಿಸಿದಂತೆ ಲೆಕ್ಕ.

2) ಅಪಾನವಾಯು : ಅಪಾನ ವಾಯುವು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗುದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾನವನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾದ ನಂತರ ಕೆಲವು ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಆ ಅಪಾನ ವಾಯುವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ಲ, ಶೋಣಿತಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ದಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಯುವು ಆಧೀನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯುತ್ಪತ್ತಿ ಅವಯವಗಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಮಲಕೋಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಅಪಾನ ವಾಯು ಮರಣ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲ ಮೂತ್ರ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಮರಣವು ಸಂಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

3) ಉದಾನವಾಯು : ಉದಾನವಾಯು ಕಂಠದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಉದಾನ ವಾಯು ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾತನಾಡ ಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಾಯುವು ನಿದ್ದೆ ಹೋದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತೆ, ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ವಾಯುವು ಮರಣ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು, ಅಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯು ಕಳೆದು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4) ಸಮಾನವಾಯು : ಸಮಾನ ವಾಯು ನಾಭಿ (ಹೊಕ್ಕಳು) ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವಿಗೆ, ಅಪಾನ ವಾಯುವಿಗೆ ಮಧ್ಯೆ ಸಮತೋಲನ ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನವನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮರಣದ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗಳನ್ನು, ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಮರಣವು ಸಂಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಮನಿಸಿದರೆ ಕೆಲವರು ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಮಾತನಾಡಲಾರರು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಕೋಮದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಹೋಗುವುದು ಕೂಡಾ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

5) ವ್ಯಾನ ವಾಯು : ಈ ವ್ಯಾನ ವಾಯುವು ಎಂಬುದು ಶರೀರವೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣೆ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೀತ–ಉಷ್ಣಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಐದು ವಾಯುಗಳನ್ನು ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಐದು ಉಪವಾಯುಗಳು ಇವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕುರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನುಂಜಯ ವಾಯುಗಳು.

ನಾಗವಾಯು: ಕಂಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಾಂತಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೂರ್ಮವಾಯು: ಕಣ್ಣು ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಮುಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ, ತೆರೆಯುವುದಕ್ಕೆ, ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೃಕುರವಾಯು : ಸೀನುಗಳು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೇವದತ್ತ ವಾಯು : ಆಕಳಿಕೆಗಳು, ತೇಗುಗಳು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಧನುಂಜಯ ವಾಯು : ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಾದರೆ ಈ ವಾಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೋ ಆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳದೇ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯ ಮರಣಿಸಿದ ನಂತರ ಶರೀರವು ಉಬ್ಬುವುದಕ್ಕೆ, ಈ ಶರೀರದಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಧನುಂಜಯ ವಾಯುವೇ ಕಾರಣ. ಈ ವಾಯುವು ಶವವನ್ನು ಸುಡುವವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಾನವನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವಂತ ಗಾಳಿಯು 49 ವಾಯುಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಶರೀರದೊಳಗೆ 200 ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ರಿಯೆ ಅಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಮೇಯ (ಸಹಾಯ) ಇಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಉದಾ : ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ವಿಸರ್ಜನಕ್ರಿಯೆ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಕ್ರಿಯೆಯಂತಹ 200 ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಕೂಡಾ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿರುವ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

3) ಮನೋಮಯ ಕೋಶ : ಈ ಮನೋಮಯ ಕೋಶವು ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮನೋಮಯ ಕೋಶವು ಅಂತರೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಂತರೇಂದ್ರಿಯ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಂದರೆ ಮೂಗು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿಗಳು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ.

ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಹಿಂದೆ ಅಂದರೆ ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೆ, ಒಂದುಬಾರಿ ಭವಿಷತ್ತಿನೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ದುಃಖ, ಭವಿಷತ್ತಿನೊಳಗೆ ಹೋದರೆ ಭಯ. ಹೀಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ಅಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಮಲಿನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನನ್ನು ಅರ್ಜುನನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ವಾಯುವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವೋ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದೂ ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಆಗ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಎರೆಡು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು 1) ಅಭ್ಯಾಸ 2) ವೈರಾಗ್ಯ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

'ಅಭ್ಯಾಸವು' ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. 'ವೈರಾಗ್ಯ' ವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಇರುತ್ತಲೇ ಅವರ ಮೇಲೆ ಮಮಕಾರವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರು ಆದರೆ ಅಳುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ತೀರಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದೇ ಅವರ ಮೇಲೆ ಮಮಕಾರವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಯಾವಾಗಾದರೆ ಈ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಆಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಹಬಹುದು. ಮತ್ತೇ ಈ ಮನೋಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಶೇಖರಿಸಿದಾಗ ಈ ಮನೋಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

4) ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ : ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವು ಮನೋಮಯ ಕೋಶದೊಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವು ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಬುದ್ಧಿ. ಬುದ್ಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಣಯವನ್ನಾಧರಿಸಿಯೇ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬುದ್ಧಿ ಅಶುದ್ಧದಿಂದ ಇರುವಾಗ ಅದು ಕೆಟ್ಟ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಆದಕಾರಣ ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಬುದ್ಧಿಯು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಾಗ, ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧಿಯಾದಾಗ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ವಿಕಸನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ತೀವ್ರ ಸಾಧನೆಯಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗಲೇ ಬುದ್ಧಿಯು ವಿಕಸಿಸುತ್ತದೆ. ಗಮನಿಸಿರಿ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಸಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಯು ವಿಕಸಿಸಿದಾಗ ಯಾರನ್ನು ಕೇಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಸರಿಯಾದುದು ಯಾವುದೆಂದು ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗಲೇ ಈ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದೊಳಗೆ ಒಬ್ಬ ಸದ್ಗುರುವು ಬಂದು, ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾ, ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸದ್ಗುರು ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆ ಕೂಡಾ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಮೂವರು ಸದ್ಗುರುಗಳು ಹೊಂದಿದ ನೀವು ಬಹಳ ಅದೃಷ್ಟವಂತರು.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಜ್ಞಾನವು ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ, ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವಾಗಾದರೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು

ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಬುದ್ಧಿ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

5) ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ: ಈ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶವೆಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶದೊಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಆತ್ಮವೆಂಬುದು ಇರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅತಿ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವ ಕೋಶವೇ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಕೋಶಗಳು ಅಂದರೆ ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶಗಳು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಈ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶವೂ ಕೂಡಾ ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ ಅಂದರೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿ. ನೋಡಿ ನೀವು ಗಾಢ ನಿದ್ದೆಯೊಳಗೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದು, ಅನಂತವಾದ ಆನಂದದೊಡನೆ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಗಾಢ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷೀಭೂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಕ್ಷೀಭೂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಯಾವ ಸಂಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಚಂಚಲಗೊಳ್ಳದೇ ಇರುವಂತೆ ಇರುವುದು.

ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದೊಳಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಮೊದಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು, ಯಾವಾಗಾದರೆ ಈ ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ತಿಳೀದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೋ ಯಾವ ಸಂಘಟನೆ ನಡೆದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣ ಇರುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸುತ್ತ ಯಾವುದು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣ ಇದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಅವರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬಲ್ಲರು. ಈ ಕೋಶಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಿಮಗೂ ಕೂಡಾ ಆತ್ಮದರ್ಶನವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೋಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಅಗತ್ಯವಾದ

ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಶೇಖರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಬೇಕು. ಯಾವಗಾದರೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ಕೋಶಗಳು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆಯೋ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶವು ಕೂಡಾ ಶುದ್ಧದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಗಾದರೆ ಈ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆಯೋ ಆಗ ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮದರ್ಶನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

** ** **

ಪಂಚ ಕ್ಲೇಶಗಳು

ಕ್ಲೇಶವು ಅಂದರೆ ದುಃಖವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಾನವರಿಗೆ ಈ ದುಃಖವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಾನವನು ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಇರುವವನು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವವೆಲ್ಲವು ಸತ್ಯವೆಂದು ನಂಬುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಆತ್ಮನನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಾದರೆ ಹಾಗೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾರೋ ನೋವುಗಳು, ಕಷ್ಟಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಯಾವಾಗಾದರೆ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಶಾಶ್ವತವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಬಂಧುಗಳು ಶಾಶ್ವತವೆಂದು ಜೀವಿಸಿದವರಿಗೆ ದುಃಖವೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮ ಸುಕೃತದಿಂದ, ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದೊಳಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖಗಳು, ಭೋಗಗಳಿಗಿಂತ ಕೂಡಾ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆನಂದ ಒಂದಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆ ಆನಂದವೇ ಭಗವಂತನು. ಆತನು ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪನು, ಆತನನ್ನು ಸೇರುವ ಮಾರ್ಗವೇ ಧ್ಯಾನ. ಆತ್ಮನನ್ನು ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಿರುವ ಸರ್ವಾತ್ಮನನ್ನು ಕೂಡಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದೊಳಗೆ ಇದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ? ಅವರ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನವು ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆ? ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಇವುಗಳನ್ನೇ ಮಹಾತ್ಮರು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇರುವ ಕ್ಲೇಶಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಲೇಶವು ಎಂದರೆ ದುಃಖವೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ದುಃಖಗಳು 5 ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. 1) ಅವಿದ್ಯಾ ಕ್ಲೇಶ 2) ಅಭಿನವ ಕ್ಲೇಶ 3) ಅಸ್ಮಿತ ಕ್ಲೇಶ 4) ರಾಗ ಕ್ಲೇಶ 5) ದ್ವೇಷ ಕ್ಲೇಶ.

1) ಅವಿದ್ಯಾ ಕ್ಲೇಶ : ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಅವಿದ್ಯಾ ಕ್ಲೇಶವು. ಇವರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನು ಅಂದರೆ,

ನಾನು ಜೀವನು, ದೇವರು ಬೇರೆ ಇದ್ದಾನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಸ್ವತಂತ್ರನಲ್ಲ, ಪರತಂತ್ರನು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ದೈವವೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಸ್ವತಂತ್ರತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೈವ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇದ್ದಾನೆ, ನಾನು ಜೀವನು ಎಂಬ ಭಾವ ಯಾವಾಗಾದರೆ ಇರುತ್ತದೋ ಆಗ ಪರತಂತ್ರರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನು ಆಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಜಗನ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನಾನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ನನ್ನದೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು, ಎಲ್ಲಾ ಭಗವಂತನ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾನು ಜೀವನು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇವರು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಲಾರರು. ನಾನು ಪರತಂತ್ರನು ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ದುಃಖದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ನಾನು ಬಲಹೀನನು, ನನ್ನಿಂದ ಏನು ಆಗದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೋ ! ಇನ್ನೂ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ, ಮತ್ತೇ ಮನಸ್ಸೊಂದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಭಯಪಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಬಲಹೀನವಾದ ಮನಸ್ಸು ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳೇ, ಶಾಂತಿ ಇರದು, ಸಂತೋಷವಿರದು, ಶಾಶ್ವತವಾದ ಆನಂದವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಅವಿದ್ಯಾ ಕ್ಲೇಶದಿಂದ ಹೊರ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಗುರುವಿನಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅನಂತವಾದ ಜ್ಞಾನವು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಪಯಣಿಸುತ್ತಾ, ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ನಾನು ಆತ್ಮನು ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗುತ್ತೀಯ, ನಾನು ಸ್ವತಂತ್ರನು, ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದರೆ ಆನಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

2) ಅಭಿನವ ಕ್ಲೇಶ : ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇರುವ ಕೋರಿಕೆ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಯಾವ ಕೋರಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮ ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪವು, ಸೃಷ್ಟಿಯೆಲ್ಲಾ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಆನಂದವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಹಣವಿಲ್ಲದವರು ಹಣವಿದ್ದರೆ ಆನಂದವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಒಂದು ಬಂಧ.

ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಹಣವಿದ್ದರೂ ಅನುಭವಿಸಲಾರರು, ಕಾರಣ ರೋಗಗಳು, ಜಗಳಗಳು. ಹಣವಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಣ ಬಂದೊಡನೆ ಹಣದೊಂದಿಗೆ ಬಂಧ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾರುಗಳು, ಮನೆಗಳು, ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳು, ಹೆಸರು, ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಗಳು ಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂಧ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಒಂದುವೇಳೆ ಅವು ಬಂದರೂ ಅವು ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತವೆನೋ ಎಂಬ ಭಯ. ಮೊದಲು ಬರಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬರುವವರೆಗೂ ಬರಬೇಕೆಂಬ ಗೋಳು, ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅದು ಕಳೆದು ಹೋಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಗೋಳು, ಈ ಎರಡು ಗೋಳುಗಳು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಂದರೆ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬರುವವರೆಗೆ.

ನೋಡಿರಿ, ಏನು ಇಲ್ಲದವನಿಗೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಬಂದರೆ ಸಾಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಬಂದಮೇಲೆ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆಯೇ? ಮತ್ತೇ 10 ಲಕ್ಷಗಳು ಬೇಕು, ನಂತರ 50 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು, ನಂತರ ಕೋಟಿ, ಹೀಗೆ ಆ ಕೋರಿಕೆಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಕೋರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಂಡತಿ–ಮಕ್ಕಳು, ಧನ ಈ ಮೂರನ್ನು ಈಷಣತ್ರಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಧನೇಷಣ, ಧಾರೇಷಣ, ಪುತ್ರೇಷಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಮೂರು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮರಣಿಸುವವರೆಗೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದರೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಬಂದಾಗ ಸಂತೋಷ, ಬರದಿದ್ದಾಗ ದುಃಖ, ಹೋದರೂ ದುಃಖವೇ!.

ಮಾನವತ್ವ ಎಂದರೆ ತಾನು ಸುಖಪಟ್ಟು, ಪಕ್ಕದವನು ಕೂಡಾ ಸುಖಪಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಾದರೆ ಎಲ್ಲವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಆಗ ಮಾನವತ್ವವು ಹೋಗಿ ಕೆಳ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಅಭಿನವ ಕ್ಲೇಶದಿಂದ ಹೊರ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನಿ ಏನಾದರು ಬಂದರೂ, ಹೋದರೂ ಚಂಚಲಗೊಳ್ಳನು. ಬರಬೇಕಾದದ್ದು ಬರುತ್ತದೆ, ಹೋಗಬೇಕಾದದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮಗನಾದರೂ, ಮಗಳಾದ ಯಾರ ಜೀವನದ ವಿನ್ಯಾಸದಂತೆ ಅವರದ್ದು, ಮೇಲಿನಿಂದ ಬರುವಾಗ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕು? ಎಂಬ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಭೂಮಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಜೀವನ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಡರು.

3) ಅಸ್ಮಿತೆ ಕ್ಲೇಶ : ಅಸ್ಮಿತೆ ಎಂದರೆ ಏನಾದರೂ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದರೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇವರು ಎಲ್ಲಾ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಂದಾಗ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾರೆಯೇ? ಸುಮ್ಮನಿರುವುದಿಲ್ಲ, ದುರಾಸೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಆಗ ಅಧರ್ಮವಾಗಿಯಾದರೂ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು, ಅಡ್ಡ ಮಾರ್ಗದಿಂದಾದರೂ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ದುರಾಸೆ ಎನ್ನುವರು, ಮೆಲ್ಲಗೆ ಲೋಭವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಕೊನೆಗೆ ಅದು ಒಂದು ವ್ಯಸನವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಅಹಂಕಾರವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ಸು ಬರದಿದ್ದರೆ ಯಾರೋ ಕಾರಣವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೋಪವನ್ನು ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಣದ ಹುಚ್ಚು ಇರುವವರು, ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದವರು ಯಾರಿಗೂ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡರು.

ಹಾಗೆಯೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನೇ, ನನ್ನಿಂದಲೇ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಸ್ಮಿತೆ ಕ್ಲೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನವು ಬಹಳ ಇರುತ್ತದೆ, ಲೋಭವೂ ಇರುತ್ತದೆ, ಅಹಂಕಾರವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅಧಿಗಮಿಸಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಕೋರಿಕೆ ಇರಬಾರದು. ಆಗ ಈ ಕ್ಲೇಶದಿಂದ ಹೊರ ಬಂದು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲರು.

4) ರಾಗ ಕ್ಲೇಶ : ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳು, ಮಕ್ಕಳು, ಸಂಪತ್ತುಗಳ ಮೇಲಿನ ಅನುರಾಗವೇ ರಾಗ ಕ್ಲೇಶ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಾದರೆ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಅನುರಾಗವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅನುಕ್ಷಣವೂ ಭಯದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೋ! ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿರಿತನವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರು ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಬಂಧವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಮಕಾರಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದಕಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡರು. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ರಾಗ ಕ್ಲೇಶ ಕೂಡಾ ದುಃಖವೇ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಮಹಾತ್ಮರು. ರಾಗವನ್ನು ಕ್ಲೇಶದೊಂದಿಗೆ ಏಕೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? ಮಿತಿಮೀರಿದ ಅನುರಾಗ, ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಅವು ದೂರವಾದಾಗ ಎಷ್ಟೋ ದುಃಖ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ಹಣದ ಮೇಲೆ ಬಂಧವಾದರೆ ಒಂದು ಪೈಸೆಯನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅನುರಾಗ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಒಬ್ಬರನ್ನೇ ಹೊರಗೆ

ಕಳುಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಬಂಧಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮರುಜನ್ಮಕ್ಕೆ ವಾಸನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅನುರಾಗ, ಮಮಕಾರಗಳು ಕೂಡಾ ದುಃಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕ್ಲೇಶದಿಂದ ಹೊರ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅನುರಾಗ ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಇದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

5) ದ್ವೇಷ ಕ್ಲೇಶ: ಈ ದ್ವೇಷ ಕ್ಲೇಶವು ಅಂದರೆ ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ಏನಾದರೂ ಹಾನಿಯಾದರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಶತೃತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರಿಂದ ತಾನು ಆಶಿಸಿದ್ದು ದಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅವರನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿಳಿದು ದುಃಖವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿ ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ನಾನು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ಮನಸ್ಸುವೊಂದರ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಆಶಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಅಂದುಕೊಂಡವು ಬರದಿದ್ದರೆ ಶತೃಗಳಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದ್ವೇಷವು ಕೂಡಾ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಿರಿಮೀರಿದ ಯಾವುದೂ ಇರಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವನು ಶತೃವು, ಇವನು ಮಿತ್ರನು, ಇವನು ನನ್ನವನು, ಅವನು ಮೇಲಿನವನು ಎಂದು ವಿಭೇದಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಪಂಚ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಂದ ಮಾನವನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾರನು.

ಈ ದ್ವೇಷ ಕ್ಲೇಶದಿಂದ ಹೊರ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ, ಯಾರ ಮೇಲೆ ದ್ವೇಷ ಇರಬಾರದು. ಆಗ ಯಾರಿಗೆ ನಷ್ಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಈ ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆಗ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿಗಿಂತಲೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠರಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲರು. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಇರುತ್ತದೆ, ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಇರುತ್ತದೆ. ತಿಳಿಯದೆ ಹೋದರೆ ಅಜ್ಞಾನ, ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಜ್ಞಾನ.

ಮಾನವನ ಜೀವನವು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಇರುವುದು ಇಷ್ಟವಾಗದು, ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವು ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಇವರು

ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆನಂದದಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆ ಇರುವವನೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬರಬಲ್ಲನು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೇ ಧ್ಯಾನವು. ಈ ಪಂಚ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ.

** ** **

ಸಾಧಕನು ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯೊಳಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯ ಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ, ನಿದ್ದೆ, ಭೋಗಗಳಂತಹವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

1) ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಬದುಕಬೇಕು: ಮಹಾತ್ಮರು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಬದುಕಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಬೆಳೆಯಲಾರರು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಸೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು, ಆಗ ಸಾಧನೆಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಸೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಅಶಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಾಣಕ್ಯನು "ಆಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಶಾಂತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ" ಅದಕ್ಕೆ ಆಸೆ ಇರಬಾರದು. ನಿಮಗೆ ರೂ. 50,000/– ಸಂಬಳ ಬಂದಾಗ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಬದುಕಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಅಶಾಂತಿಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತಿಪಡದಿದ್ದರೆ ಅಶಾಂತಿಯಿಂದಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ತೃಪ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಅಶಾಂತಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಶಾಂತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚಾಣಕ್ಯನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

2) ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕು: ತಪಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಅರ್ಥ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ತಪಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಪಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುವುದೇ ತಪಸ್ಸು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ.

3) ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬೇಕು : ಏನು ಬಂದರೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲೆವಾದರೆ ಸುಖವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ಸುಖವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವರು. ಏನು ಬಂದರೂ ಭಗವಂತನ ದಯದಿಂದ ಇದು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಸಂತೋಷಪಡಬೇಕು, ಆದರೆ ನನಗೆ ಇಷ್ಟೇ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖಪಡರು. ಇರುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಸುಖಪಟ್ಟಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬಲ್ಲಿರಿ. ಧ್ಯಾನದೊಳಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳದೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಆತಂಕದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ಸುಖವಿಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಚಾಣಕ್ಯನು. ಅಂದರೆ ಸಿರಿತನದಲ್ಲೂ, ಬಡತನದಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಈ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಎಂದುಕೊಂಡ ದಿನ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

4) ಆಸೆ ಇರಬಾರದು: ಶಾರೀರಿಕವಾದ ನೋವುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವೇ ನೋವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ, ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮೇಲೆ ನೋವುಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆಸೆ ಎಂಬ ವ್ಯಾಧಿ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನೋವು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಸೆ ಇದ್ದವನು ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಆ ರೋಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಇದು ದೀರ್ಘರೋಗ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಬಂದರೂ ತೃಪ್ತಿ ಇರದು, ಇನ್ನೊಂದು ಬೇಕು ಎಂಬ ಬಯಕೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಏಕೆ ಬರುತ್ತಿವೆ? ಆಸೆ ಎಂಬ ವ್ಯಾದಿ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ, ಆಸೆ ಎಂಬ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮದ್ದೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ, ಅಂತಹವರಿಗೆ ಸುಖವು, ಸಂತೋಷವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ವ್ಯಾಧಿಯು ಎಂದಿಗೂ ಬರಬಾರದು. ಆಸೆಯಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಹೋದಿರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಧ್ಯಾನವು ಕುದುರುವುದಿಲ್ಲ.

5) ದಯೆ ತೋರಿಸಬೇಕು: ದಯೆಗೆ ಮೀರಿದ ಧರ್ಮವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಡವರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡುವುದು, ಅನ್ನದಾನ, ವಸ್ತ್ರದಾನಗಳು, ಧನ ದಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ದಯೆ

ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಹ ಮಾನವರ ಮೇಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ದಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದೇ ಮಾನವನ ಧರ್ಮ.

ಆದರೆ ತಾನು ಯಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಜ್ಞಾನ ಮಾನವರಿಗೆ ಇದೆ, ಆ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾನವನು ದೈವವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಲ್ಲನು. ಅದಕ್ಕೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಒಂದು ಧರ್ಮವಿದೆ, ಅದು ತಾನು ಯಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗಲೇ ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಆತ್ಮವೇ ಭಗವಂತನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ಯಾವ ಜೀವಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸದೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ದಯೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ದಿನ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾ ರಾಕ್ಷಸರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಕಾರಣ, ಆ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದೇ. ಮೇಲಾಗಿ ಮಾನವರು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವೆಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದೇ ನಿಜವಾದ ದಯೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತಾ ನೀನು ಮಾಡುವ ದಾನಗಳು ಪುಣ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕೋಟಿಗಳ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನಷ್ಟವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸತ್ಯವು, ಧ್ಯಾನವು, ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವನಿಗೇ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

** ** **

ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ?

ಸಹಜವಾಗಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಅಹಂಕಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಹಂಕಾರವೆಂದು ಕೂಡಾ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಆದರೆ ಉಪ ನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ 'ಅಹಂಕಾರವಿರುವವನಿಗೆ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವು ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಅಹಂಕಾರವೆನ್ನುವುದು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಬಹಳ ಅವರೋಧವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಹಂಕಾರ ಇರುವವರು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರೋಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾಗದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೂಡಾ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು.

ಅದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧನು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಇರುವ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಐದು ಜೀವನ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವ ಐದು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ;

1) ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ನನಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಬರುತ್ತದೆ.

2) ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ನನಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಬರುತ್ತದೆ.

3) ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ಮೃತ್ಯುವು ನನ್ನನ್ನು ಕಬಳಿಸುತ್ತದೆ.

4) ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ಎಲ್ಲರು ನನಗೆ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

5) ನಾನು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳಿಂದಲೇ ನನ್ನ ಜೀವನವು ಹೀಗೆ ಇದೆ.

ಇವೇ ಆ ಸೂತ್ರಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

1) ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ನನಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿರುವ ಅಹಂಕಾರವು ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ನನಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಬರುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಬುದ್ಧನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿರುವಾಗ ನನಗೆ ಬಲವಿದೆ, ನಾನು ಅಂದವಾಗಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆನು, ನಾನು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಲ್ಲೆನು ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಯೌವ್ವನ ಬಲ, ಈ ಅಂದ ಯಾವುವು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹೋಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿರುವ ಅಹಂಕಾರವು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಬುದ್ಧನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

2) ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ನನಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವವರು ಕೂಡಾ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಒಂದು ದಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅಹಂಕಾರವಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಬುದ್ಧನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ನಾಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈ ದಿನ ಮಾಡು, ಈ ದಿನದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈಗಲೇ ಮಾಡು' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಏನೋ ನಾಳೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬಂದರೆ ನೀನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆಯೋ? ಇಲ್ಲವೋ? ಮಾಡಬಲ್ಲಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯು ಇರುತ್ತದೋ? ಇಲ್ಲವೋ? ಅದಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದೇನೆಂದು ಗರ್ವಿಸಬಾರದು.

ನೋಡಿರಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲಾರರು. ಆ ನೋವು, ಬಾಧೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಣ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಇದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವಾಗ ಗರ್ವಪಡದಂತೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧನು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತನು ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರವು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

3) ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ಮೃತ್ಯುವು ನನ್ನನ್ನು ಕಬಳಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಧರ್ಮರಾಜನನ್ನು ಯಕ್ಷನು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದನು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದದ್ದು ಯಾವುದು? ಎಂದನು. ಆಗ ಧರ್ಮರಾಜನು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮರಣಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ತಾನು ಮಾತ್ರ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆಂದು ಗರ್ವಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದದ್ದು ಎಂದನು.

ಅದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧನು, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ಮೃತ್ಯುವು ಕಬಳಿಸುತ್ತದೆಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬುದ್ಧನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಮಹಾತ್ಮರು, ಗುರುಗಳು, ಸಾಧಕನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೃತ್ಯುವು ನನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನೋಡಿರಿ, ದೊಡ್ಡವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಆಸ್ತಿ ಪಾಸ್ತಿಗಳ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು ಆಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಾಯುವುದರೊಳಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕೋ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸರು. ಮರಣಿಸಿದ ನಂತರ ಮಾಡುವುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಮರುಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಸದ್ಗುರುವು ಬರುತ್ತಾನೋ! ಇಲ್ಲವೋ? ತಿಳಿಯದು. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಮೃತ್ಯುವು ಬರುತ್ತದೆಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಏಕೆಂದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಂದ ನಂತರ ಯಾವಾಗಾದರೂ ಸಾಯಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ಮೃತ್ಯುವು ನನಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದರೆ ಅಹಂಕಾರವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬುದ್ಧನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದರೆ ನಾನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರವು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಹೊಂದಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ಆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ, ಏಳು ಜನ್ಮಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಹೋಗುವಷ್ಟು ಆಸ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ತೃಪ್ತಿಪಡರು. ಆದರೆ ನಾನು ಶಾಶ್ವತ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರೋ ಅಷ್ಟು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

4) ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ಎಲ್ಲರೂ ನನಗೆ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಯಾವ ಹೆಂಡತಿಗಾದರೂ ತನ್ನ ಗಂಡನು ಒಳ್ಳೆಯವನಾದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಓದುಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಯಾವ ಕೊರತೆಯು ಇಲ್ಲದಾಗ ಏನೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ? ನಾನು ಬಹಳ ಅದೃಷ್ಟವಂತಳೆಂದು ಗರ್ವದಿಂದ ಅಹಂಕರಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಗಂಡನಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂದವಾದ ಹೆಂಡತಿ ಇದ್ದಾಗ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು, ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಅಹಂಕರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಬಹುದು, ಗಂಡನಾಗಬಹುದು, ಮಕ್ಕಳಾಗಬಹುದು. ನಾನು ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವ, ಇಷ್ಟಪಡುವ ಇವರೆಲ್ಲಾ ನನಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಮಗೆ ತಿಳಿದ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮುದಕನಾದ ಮಾವನವರ ಹೆಂಡತಿ ಮರಣಿಸಿದಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಆತನ ಮಗನಿಗೆ ಬಹಳ ಅಂದವಾದ ಹೆಂಡತಿ ಇದ್ದಾಳೆ, ಆದರೆ ಆ ಮಗನೂ ಮರಣಿಸಿದನು. ಈಗ ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದ ಮುದುಕ ಮಾವನಿದ್ದಾನೆ, ಅಂದವಾದ, ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿರುವ ಸೊಸೆ ಇದ್ದಾಳೆ, ಆಲೋಚಿಸಿರಿ! ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಎಷ್ಟು ದುರದೃಷ್ಟವಂತರೆಂದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ಇವೆಲ್ಲ ನನ್ನವು, ನನ್ನವು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ನನ್ನವರು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕಾದದ್ದೇ. ಯಾವುದು ನಿನ್ನ ಹಿಂದೆ ಬಾರದು, ಯಾರೂ ನಿನ್ನ ಕೂಡಾ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧನು, ಎಲ್ಲ ನನ್ನವು, ಎಲ್ಲರು ನನ್ನವರು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ, ಆದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ಇವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಕು, ಇಲ್ಲಾ ನಿನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅವರಾದರೂ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನನಗೆ ಇಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರವು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಬುದ್ಧನು.

5) ನಾನು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳಿಂದಲೇ ನನ್ನ ಜೀವನ ಹೀಗೆ ಇದೆ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಕೆಲವರ ಜೀವನಗಳು ಎಲ್ಲವು ಅನುಕೂಲಿಸಿ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎಷ್ಟೋ ಗರ್ವಪಡುತ್ತಾ ಅಹಂಕರಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅವರ ಜೀವನವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ವಿಪರೀತವಾದ ಕಷ್ಟಗಳ ಪಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ,

ಅತಿಯಾದ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಆಗ ಅವರು ಅವರಿಂದ, ಇವರಿಂದ ನನ್ನ ಜೀವನ ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಯಿತು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡನು ದುರಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ನರಕವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಇಂತಹವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡಿದರು ಎಂದು ದುಃಖ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಂಡತಿ ಪರಪುರುಷನ ವ್ಯಾಮೋಹದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೂ ಹಾಗೆಯೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಎಷ್ಟೋ ದುಃಖಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇತರರನ್ನು ನಿಂದಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಬುದ್ಧನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆಂದರೆ, ನಿನ್ನ ಕರ್ಮಗಳಿಂದಲೇ ನಿನ್ನ ಜೀವನವು ಹೀಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ನಿನಗೆ ಯಾವ ದುಃಖವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು "ನಿನ್ನ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ನೀನೇ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು" ಎಂದಿದ್ದಾರಲ್ಲ? ಅಂದರೆ ನಿನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ನೀನು ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬರುವವರೆಗೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ವೇದನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಹಣವಿಲ್ಲವೆಂದೋ, ಸುಖವಿಲ್ಲವೆಂದೋ! ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲವೆಂದೋ! ಆನಂದವಿಲ್ಲ–ವೆಂದೋ! ಗಂಡನಿಂದ, ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ, ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರಿಂದ, ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾರ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಅವರೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಬುದ್ಧನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ನಿನ್ನ ಕರ್ಮಗಳಿಂದಲೇ ನಿನ್ನ ಜೀವನ ಹೀಗೆ ಇದೆ. ಯಾರೂ ನಿನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಲಾರರು, ಯಾರು ನಿನಗೆ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಮಾಡಲಾರರು, ಎಲ್ಲಾ ನೀನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದದ್ದೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವಾಗಾದರೆ ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವೆಯೋ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ನೀನು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬುದ್ಧನು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದನು. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಯಾರಾಗಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

** ** **

ದಶಾವತಾರದ ಅಂತರಾರ್ಥಗಳು

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದಶಾವತಾರಗಳ ಕುರಿತು ಪಂಡಿತರು ಹೇಳಿದ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ಅಂತರಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದಶಾವತಾರಗಳ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ದಶಾವತಾರಗಳ ಅಂತರಾರ್ಥವನ್ನು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ದಶಾವತಾರ ಅಂದರೆ 10 ಅವತಾರಗಳು.

ಅವು ಏನೆಂದರೆ ...... 1) ಮತ್ಸ್ಯಾವತಾರ 2) ಕೂರ್ಮಾವತಾರ 3) ವರಾಹವತಾರ 4) ನರಸಿಂಹಾವತಾರ 5) ವಾಮನಾವತಾರ 6) ಪರಶುರಾಮಾವತಾರ 7) ರಾಮಾವತಾರ 8) ಕೃಷ್ಣಾವತಾರ 9) ಬುದ್ಧಾವತಾರ 10) ಕಲ್ಕಿ ಅವತಾರ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1) ಮತ್ಸ್ಯವತಾರ : ಮತ್ಸ್ಯವೆಂದರೆ ಮೀನು. ಮತ್ಸ್ಯವೆಂದರೆ ಜಲಚರಜೀವಿ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಮೀನುಗಳು ಹಾಗೆ ಈಜಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಅವತಾರವು ನಮಗೆ ಕೊಡುವ ಸಂದೇಶವೇನೆಂದರೆ ! ನಾವು ನಿತ್ಯವು ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷವೂ ಜಡತ್ವದಿಂದ ಇರಬಾರದು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮೀನು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹಾಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರ ಬಂದರೆ ವಿಲ ವಿಲ ಒದ್ದಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ಶಾಂತಿಯಿಂದ, ಪ್ರಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮತ್ತೇ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೋದಾಗ ಅಶಾಂತಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಮತ್ಸ್ಯಾವತಾರವೊಂದರ ಅಂತರಾರ್ಥ.

2) ಕೂರ್ಮಾವತಾರ: ಕೂರ್ಮ ಅಂದರೆ ಆಮೆ. ಕೂರ್ಮವು ಉಭಯವಾಸಿ ಜೀವಿ ಅಂದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲೂ ಹಾಗೆಯೇ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಾಗ ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮುದುರಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅದರ ಆಯಸ್ಸು 400 ವರ್ಷಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಮಾನವರು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಾಗ ತಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು, ಅಂತರೇಂದ್ರಿಯವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಇಟ್ಟರೆ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಹಾವತಾರ ಬಾಬಾಜಿ ಐದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಸುವುದೇ ಕೂರ್ಮವತಾರದ ಅಂತರಾರ್ಥ.

3) ವರಾಹಾವತಾರ : ವರಹ ಅಂದರೆ ಹಂದಿ. ವರಾಹವು ಭೂ ಚರ ಜೀವಿ. ಅಂದರೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ವರಾಹ ಮೂರ್ತಿ ತನ್ನ ಕೊಂಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿದನು.

ಅಂದರೆ ಜಲಚರಗಳಾಗಲಿ, ಉಭಯ ಚರಗಳಾಗಲಿ, ಭೂಚರಗಳಾಗಲಿ ದೈವ ಸ್ವರೂಪವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದೇ ವರಾಹಾವತಾರ.

4) ನರಸಿಂಹಾವತಾರ : ಪ್ರಹ್ಲಾದನ ತಂದೆ ಹಿರಣ್ಯ ಕಶ್ಯಪನನ್ನು ನರಸಿಂಹವತಾರದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸೀಳಿ ಚಂಡಾಡಿದನೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಇರತರಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೀಳಿ ಚೆಂಡಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ಜ್ಞಾನವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ನರಸಿಂಹಾವತಾರದ ಅಂತರಾರ್ಥ.

5) ವಾಮನಾವತಾರ : ವಾಮನನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಆಕಾಶದ ಮೇಲೆ, ಮೂರನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಬಲಿ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಾನೆ.

ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾನವರು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಯಾನದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಊರ್ಧ್ವ ಲೋಕಗಳನ್ನು ತಿರುಗುತ್ತಾ ಅಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇದೇ ವಾಮನಾವತಾರದ ಅಂತರಾರ್ಥ.

6) ಪರಶುರಾಮನ ಅವತಾರ : ಪರಶುರಾಮನು ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಬಿರ್ರನೆ ಬೀಗುವ ರಾಜರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಂಹರಿಸಿಬಿಟ್ಟನು. ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಮಾನವರು ಕೂಡಾ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಇತರರ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಪರಶುರಾಮನ ಅವತಾರದ ಅಂತರಾರ್ಥ.

7) ರಾಮಾವತಾರ : ರಾಮನು ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪರಿಪಾಲಿಸಿದನು. ತಂದೆಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದನು, ಧರ್ಮಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದನು, ಶತೃಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮಿತ್ರರಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅಂದರೆ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಎಂದು ಮಾನವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದನು. ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿರೂಪವಾಗಿ ನಿಂತು ಧರ್ಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದನು.

ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಮಾನವರು ಕೂಡಾ ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು, ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕು, ನಂತರ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವವನನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಷ್ಟು ಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರಾಮಾವತಾರದ ಅಂತರಾರ್ಥ.

8) ಕೃಷ್ಣಾವತಾರ : ಕೃಷ್ಣಾವತಾರದಲ್ಲಿ ಅಧರ್ಮದಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸುವವರನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ಸಂಹಾರ ಮಾಡಿದನು. ಜರಾಸಂಧನನ್ನು ಭೀಮನಿಂದ ಹತ ಮಾಡಿಸಿದನು.

ಹಾಗೆಯೇ ಅಭಿಮನ್ಯು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಪದ್ಮವ್ಯೂಹದೊಳಗೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದುಕೊಂಡನು, ಹೊರ ಬರುವುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಭಿಮನ್ಯುವಿಗಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಅವತಾರ ಎತ್ತಬೇಕು.

ಹಾಗೆಯೇ ದ್ರೋಣನಿಗೆ ಮಗನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ, ಮಗನು ಸತ್ತನು ಎಂದು ಧರ್ಮರಾಜನಿಗೆ ಹೇಳು ಎಂದನು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು. ಆಗ ಧರ್ಮರಾಜ 'ಅಶ್ವಥಾಮ ಹತಃ' ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಕುಂಜರಃ ಎಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಂದನು, ಆಗ ದ್ರೋಣನು ಅಸ್ತ್ರ ಸನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದನು, ಸಂಹರಿಸಲ್ಪಟ್ಟನು.

ಭೀಷ್ಮನು, ನಪುಂಸಕನು ಎದುರಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ನಾನು ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದನು. ಆಗ ಅಂಬನನ್ನು ಕರೆತಂದು ಎದುರಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸು ಎಂದನು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು. ಅಂದರೆ ಭೀಷ್ಮನು, ದ್ರೋಣನು ದುಷ್ಟರ ಕಡೆಗೆ ಇದ್ದುದಕ್ಕೆ ಈ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು.

9) ಬುದ್ಧಾವತಾರ : ಬುದ್ಧನಂತೆ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿಸಿ, ಎಲ್ಲರನ್ನು ಬುದ್ಧರನ್ನಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡುವುದೇ ಬುದ್ಧಾವತಾರದ ಅಂತರಾರ್ಥ.

10) ಕಲ್ಕಿ ಅವತಾರ : ಕಲ್ಕಿಯು ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೆ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಖಡ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಹರಿಸಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅವತಾರ.

ಕತ್ತಲು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗದು, ಬೆಳಕು ಬಂದೊಡನೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೂ ಜ್ಞಾನವು ಬಂದೊಡನೆ ಅಜ್ಞಾನವು ತೊಲಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನವಂತರಾಗಬೇಕು. ಪತ್ರೀಜಿ ಬರುವವರೆಗೂ 'ನಾನು ದೇಹ' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರು. ಆದರೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬಂದು 'ನೀನು ದೇಹ ಅಲ್ಲ, ಆತ್ಮನು' ಎಂದಾಗಲೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಯಿತು.

ದೇಹ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಈ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಬಂದ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಂದಿಗೂ ನಶಿಸದಿರುವುದು 'ಆತ್ಮ'. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಈ ಆತ್ಮ ಒಂದು ಶರೀರವನ್ನು ಧರಿಸಿದೆ, ಆದರೆ ಹಿಂದೆಯೂ ಇದೆ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲೂ ಇದೆ, ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಶಿಸುವ ದೇಹವು ನಾನಲ್ಲ, ನಶಿಸದ ಆತ್ಮನೇ ನಾನು. ಆ 'ನಾನೇ' ಶಾಶ್ವತವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜ್ಞಾನ.

ಅಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ದುಷ್ಟತ್ವವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಶಿಷ್ಟತ್ವವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದು ಸಾರಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ರಾಘವರಾವ್ ಸರ್ ಎಷ್ಟೋ ಜನ್ಮಗಳ ಪುಣ್ಯ ಫಲದಿಂದ ನಿಮ್ಮಂತಹ ಗುರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆವು ಅಂದರೆ! ಆಗ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಿನಗೆ ತಿಳಿಯದ ರಹಸ್ಯ ಮತ್ತೊಂದಿದೆ. ನೀನು ನಿನ್ನ ಪುಣ್ಯದಿಂದ ನಾನು ಬಂದಿದ್ದೇನೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಪುಣ್ಯ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ 40 ಲಕ್ಷ ಸಾವಿರ ಜನರನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಕರೆದು ತಂದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದರು. ಈಗ ಅವರೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು, ಅಹಿಂಸಾ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕಲ್ಕಿ, ಅವತಾರಗಳೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಅಜ್ಞಾನದ ರೂಪ ಬದಲಾಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಖಡ್ಗದಿಂದ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಪತ್ರೀಜಿಯುವರು ಹೇಳಿದ ದಶಾವತಾರಗಳ ಅಂತರಾರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗಿನಿಂದ ನಾನು ಈ ದಶಾವತಾರಗಳನ್ನು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ನೋಡದೆ ಅವತಾರ ರಹಸ್ಯ ಇದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆನು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲಾ ಅಜ್ಞಾನವೇ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದೆಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನವೇ.

"ಭಗವಂತನ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೇ ಜ್ಞಾನಿಗಳು"

– ಭಗವದ್ಗೀತೆ

"ನಿತ್ಯ ಪರಮಾತ್ಮ (ಆತ್ಮ) ನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಇರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಜ್ಞಾನಿ ನನಗೆ ಇಷ್ಟನು" –ಭಗವದ್ಗೀತೆ

** ** **

ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಬೇಡಿರಿ!

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು. ಆತ್ಮನ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಆತ್ಮನ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಹೊಂದ ಬೇಕಾದದ್ದು ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದು ಶ್ರದ್ಧೆ. ಶ್ರದ್ಧೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ, ಸಾಧನ ಮಾಡಲಾರದೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸೋಮಾರಿತನ. ಶರೀರವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಸ್ತಾದರೂ ಆಲಿಸಿತನ ಮತ್ತು ಸೋಮಾರಿತನ ಎರಡೂ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಸೋಮಾರಿತನವೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಶತೃ. ಆಲಸಿತನ ಇದ್ದವರು ಯಾವುದನ್ನೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸರು, ಸೋಮಾರಿತನ ಇರುವವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನಮ್ಮಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿಗಳು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಸೋಮಾರಿಗಳ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ, ಸೋಹಂಪರರು ಹೋಗು ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಸೋಮಾರಿಗಳು ಈ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲಾರರು. ಸೋಹಂ ಪರರೇ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬಲ್ಲರು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು 'ಸೋ' ಎಂದು ಬಿಡುವ ಗಾಳಿಯನ್ನೇ 'ಹಂ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸೋಹಂ ಎಂದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಮಂತ್ರವೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದಿನ ಗುರುಗಳು ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳದೇ 'ಸೋಹಂ ಮಂತ್ರ'ವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿ, ಬಿಡುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವವನೇ ಸೋಹಂ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದವನು, ಸೋಹಂ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದವನು ಎನ್ನಬಹುದು.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಗ್ರಹಿಸಲಾರರು, ಅಸತ್ಯವನ್ನು

ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಜೋತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದರೂ ಆ ನಮ್ಮಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಇಷ್ಟು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ನಮ್ಮಿಂದ ಆಗದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಪೂಜೆಗಿಂತ ಧ್ಯಾನವು ಬಹಳ ಸುಲಭ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಪೂಜೆಗಿಂತ ಧ್ಯಾನವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಕಸಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಮಗಿಂತಲೂ ಹಿಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಅವರು ಎಷ್ಟೋ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ, ಎಷ್ಟೋ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಪೂರ್ಣ ಪುರುಷರಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಅದರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಕೊಂಡರೂ ಹೋಗಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸೋಮಾರಿತನವೇ ಕಾರಣ.

ಅದಕ್ಕೆ ಸೋಮಾರಿಗಳು ಅಜ್ಞಾನದ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ, ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರಲಾರರು, ಜ್ಞಾನದ ಕಡೆಗೆ ಬರಲಾರರು, ನೋಡಿರಿ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವವನಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚವು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯದೋ! ಹಾಗೆಯೇ ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನವೆಂಬುದು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಶವಾಗದು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರನು, ಯಾವುದೂ ಅರ್ಥವಾಗದು, ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖಪಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ, ನೋವು ಪಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಜ್ಞಾನಿಗೆ ಕಷ್ಟಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ, ಆದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರುವುದು ಬಹಳ ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಸತ್ಯದ ಬಳಿಗೆ ಬರಲಾರರು, ಸತ್ಯವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದು.

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು 'ಮನುಷ್ಯತ್ವ, ಮುಮುಕ್ಷತ್ವ, ಮಹಾಪುರುಷ ದರ್ಶನ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವನ ಜನ್ಮ ಬಂದರೂ ಮುಮುಕ್ಷತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಲಾರದೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸೋಮಾರಿತನವೇ. ಮಾನವನ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಬಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಅರ್ಹತೆ ಇದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಸದ್ಗುರುವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಅರ್ಹತೆ ಇದೆ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಬಂದು ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಸಾಧನೆ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯದ ಕುರಿತು ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೇಳಿದರೂ, ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಂದರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಜ್ಞಾನದ ಪರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ, ಅವರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದರೂ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರಾಗಲಿ, ಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಡಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು 50 ಸಾವಿರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ನಾವು ಕೂಡಾ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವನ್ನಾದರೂ ಓದಿದರೆ ಆತನಿಗೆ ತಕ್ಕ ಶಿಷ್ಯರೆಂದು ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೋಮಾರಿತನ ಇರಬಾರದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಯಾರಾದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸೋಮಾರಿತನವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಬೀರುವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ, ಓದಿದಿರೇ? ಅಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಓದಿಲ್ಲ ರೀ, ಎಂದು ಹೇಳುವವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವು ಎರಡು ಪುಟಗಳನ್ನಾದರೂ ಓದಿರುವಿರಾ ಎಂದರೆ? ಇಲ್ಲಾ ರೀ, ಸಮಯ ಇಲ್ಲಾರೀ, ಸಮಯ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ ಸರ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ವಶಿಷ್ಟರು ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಇದ್ದವನು ಪುರುಷ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಾರನು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಅಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ, ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಂದರೆ ಸೋಮಾರಿತನಕ್ಕೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದರಲ್ಲಾದರೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಸೋಮಾರಿತನ ಇರಬಾರದು, ಇದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಾಳೆ, ನಾಳೆ ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಬೀರರು ಹೇಳಿದ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇದ್ದರು 'ನಾಳೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲವನ್ನು ಇಂದೇ ಮಾಡಿ, ಈ ದಿನ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈಗಲೇ ಮಾಡು' ಎಂದು. ಹಾಗಾಗಿ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದು ಕೊಂಡವನು ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಸೋಮಾರಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಾಯಿದೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಇದು ಅಜ್ಞಾನ.

ನಾನು ಸೋಮಾರಿಯೇ? ಅಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಯಾರಿಗೆ ಅವರೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ? ನಾನು ಇಂದಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈ ದಿನವೇ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ? ಇಲ್ಲವೆ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ದಿನದ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಾಯಿದೆ ಹಾಕಿದರೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸೋಮಾರಿತನವು ಇದ್ದಂತೆಯೇ. ಮತ್ತೆ ಈ ಸೋಮಾರಿತನವು ಬಿಡಬೇಕೆಂದರೆ ನಿರಂತರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆ ಸೋಮಾರಿತನವು ಇರಬಾರದೆಂದೇ ರಾಘವರಾವ್ ಸಾರ್ (Zoom) ಜೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ನಿದ್ದೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮಿತವಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಶರೀರವು ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ

ಸ್ನೇಹವು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ವಿಧಾನವು ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನನ್ನು ದೈವವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

'ಸೋಹಂ' ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾದದ್ದೇ. ಆ ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ, ಹಾಗೆಯೇ 10 ಜನರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು, ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಇದ್ದರೆ, ವಿರಾಮ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಗಂಟೆ ಗಟ್ಟಲೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದರೇನೆ ಎಷ್ಟೋ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೇರು ಪರ್ವತದಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಕಲಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿದರೂ ಸರಿ ಹೋಗದು. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಸಾಧನೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವು ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅದಕ್ಕೆ ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟವರು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಕಾಶ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಈ ಸೋಮಾರಿತನವೇ ಎಂದು ಯಾವಾಗಾದರೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಆಗ ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಉತ್ತಮ ಪುರುಷರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇರದೋ! ಸೋಮಾರಿತನವು ಇರುತ್ತದೋ! ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಅಜ್ಞಾನವು ಬಿಡದು. ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೆ, ಬಾಹ್ಯ ಕೋರಿಕೆಗಳೇ ಇರುತ್ತವೆ, ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ತಿರುಗುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ 'ಕೈವಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್'ನಲ್ಲಿ ನೀನು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಆ ಸಾಧನೆ, ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಗುರುವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಮುಂದಿದ್ದಾರೆ, ಕೆಲವರು ಹಿಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಸೋಮಾರಿತನವೇ ಕಾರಣ.

ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೀನು ಮೊದಲು ಶುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುವೆ. ಯಾವಾಗಾದರೆ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ ಮಾಡುವೆಯೋ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧತ್ವವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಶುದ್ಧತ್ವ, ಬುದ್ಧತ್ವ ಇದ್ದರೆ

ನೀನು ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ಮೋಕ್ಷ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬಲ್ಲೆ. ಸೋಮಾರಿತನವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಧಃಪತಾಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ದಿನ ಎಷ್ಟು ಉನ್ನತಿಯುತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರೇ ಅನುಭವದೊಳಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದರೂ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಶಿಷ್ಯರೇ. ಮತ್ತೆ ಏಕೆ ಆಚರಿಸಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಅಂದರೆ ಕೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇಲ್ಲ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸೋಮಾರಿತನವೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೋಮಾರಿತನವು ಇದ್ದರೂ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶ್ರದ್ಧೆ ಇದ್ದು, ಸೋಮಾರಿತನ, ಆಲಸಿತನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಬೆಳೆದು ಮೋಕ್ಷ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ನಿತ್ಯವೂ ಆನಂದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಮೋಕ್ಷ. ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದರೂ, ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆನಂದವು ಬರಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆನಂದಗಳು ಇದ್ದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಮೋಕ್ಷ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆಯೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾದದ್ದೇ.

** ** **

ದೈವಕ್ಕೆ ಇರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುವುದು ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ಜ್ಞಾನವೆನ್ನುವುದು ತಾನು ಯಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಕಟ್ಟ ಕಡೆಗೆ ತಾನೇ ಭಗವಂತನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ. ಆದರೆ ಆ ಸದ್ಗುರುವು ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವವರೆಗೂ, ನೀವು ಈ ಸತ್ಯವು ಬೋಧನೆಯಾಗದೆ, ಶರೀರ ನಾನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಜೀವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಸದ್ಗುರು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಶರೀರ ನೀನಲ್ಲ, ಆತ್ಮವೇ ನೀನು, ಆತ್ಮನೇ ಭಗವಂತನು, ನೀನೇ ದೈವವು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ದೈವವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ? ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇವೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂದು, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಬೇಕಾದದ್ದೆ!.

ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಸಾಧನೆ. ಮತ್ತೆ ಎಷ್ಟೋ ಮಹಾನುಭಾವರು, ಋಷಿಗಳು, ಯೋಗಿಗಳು ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳು ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿ, ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ತಾನು ಯಾರೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅವರ ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು ದೈವಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆದರು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ದೈವವೆಂದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತಾನೆ? ದೈವಕ್ಕೆ ಇರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ನನಗೆ ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇವೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ಹೇಗೆ ಇದ್ದರೆ ನಾನು ದೈವವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲೆನು? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೂ ಅಸಂಭವವಲ್ಲ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಭವಗಳೇ! ಅದಕ್ಕೆ ದೈವವೆಂದರೆ ಎಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಉದಾ: ಒಂದು ಸಮುದ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಒಬ್ಬ ಅಜ್ಞಾನಿ, ಸಮುದ್ರದ ಮೇಲಿರುವ ಅಲೆಗಳನ್ನು ದಡಕ್ಕೆ ಬರುವ ಕಪ್ಪೆ ಚಿಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿ ಸಮುದ್ರದ ಆಳದಲ್ಲಿ, ಸಮುದ್ರದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರವೋ ನೋಡಿರಿ, ಆ ಬಡಬಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಸಮುದ್ರಮು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಎಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಆ ಭಗವಂತನು ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಆಳದೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವವು ಏನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನಪರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು.

ಹಾಗೆಯೇ ಒಬ್ಬ ಜೀವನು ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಬ್ಬ ದೈವವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ? ಎಂದು ಮಹಾತ್ಮರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ದೈವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1) ಮಹಾಬಲ, 2) ಮಹಾಶಕ್ತಿ 3) ಮಹಾ ವೈಭವ 4) ಮಹಾ ತೇಜಸ್ಸು 5) ಮಹಾ ವಿವೇಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ 6) ಮಹಾ ಆದಿಪತ್ಯ 7) ಮಹಾ ಪರಿತ್ಯಾಗ. ಈ ಏಳು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದರೆ ದೈವವಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಸೂರ್ಯನು, ಪಂಚಭೂತಗಳು ಹೇಗ ಆಧಾರವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಏಳು ಶಕ್ತಿಗಳು ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯೇ ಆಧಾರ.

ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದೇ. ಸಾಧನೆಯು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಸಾಧನೆ ಇದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳು ಜಾಗೃತಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

1) ಮಹಾಬಲ

ಮಹಾಬಲವೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಬಲ್ಲವಲ್ಲ. ಅದು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ನಿಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಇದೆ, ನಿತ್ರಾಣವಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸಂಜೀವಿನಿ ಪರ್ವತವನ್ನು ಎತ್ತಿದ ಆಂಜಿನೇಯ ಸ್ವಾಮಿಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆಯೋ! ಗೋವರ್ಧನ ಪರ್ವತವನ್ನು ಕಿರುಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಂಡಂತಹ ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಯಾವ ಬಲವಾದರೆ ಇದೆಯೋ! ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅದೇ ಇದೆಯಾಗಲಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪರಾಧೀನವಾಗಿ, ಎದುರಿಗಿದ್ದವನು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ, ನನಗೆ ಬಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕವೇ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ, ನಿತ್ರಾಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನವು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವು ಶಕ್ತಿವಂತವಾಗಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡರೆ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ, ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ.

ಯಾರನ್ನಾದರೂ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೇನೆ ಅವರನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲವೆಂದು ಗೋವರ್ಧನ ಪರ್ವತವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದನು ಕೃಷ್ಣನು. ಹಾಗೆಯೇ ಆಂಜನೇಯ ಸ್ವಾಮಿ ತನಗೆ ಯಾವ ಗಿಡವನ್ನು ತರಬೇಕೋ, ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೇ, ಪರ್ವತವನ್ನೇ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬಂದನು. ತಾನು ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿವಂತನೆಂದು ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕೆ.

ಆದರೆ ಏಳು ಶರೀರಗಳಿಗೆ 7 ಶಕ್ತಿಗಳು ಬೇಕಾದದ್ದೇ, ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲರು. ಒಂದು ಪಟ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಮೂರರಷ್ಟು ಸಾಧನೆಗೆ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಆಗ ಮಹಾ ಬಲವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಧನ, ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾರರು.

ಆಂಜಿನೇಯ ಸ್ವಾಮಿ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಎಷ್ಟೋ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಎರಡನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಬಳಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಆ ಶರೀರವನ್ನು

ವಜ್ರಕಾಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡನು, ಐದು ವರ್ಷಗಳು ಬರುವುದರೊಳಗೆ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಗರಬಲ್ಲವನಾದನು. ಆತನು ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿವಂತನು, ಅಷ್ಟು ಬಲವಂತನು. ಕಾರಣ ಅಷ್ಟು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾನದ್ದರಿಂದ.

ರಾಘವರಾವ್ ಸಾರ್‌ಗೆ ಈ ಮಧ್ಯೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಯಿತು. ಆಗ ಅವರು ನೀನು ಎಷ್ಟು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ? ಎಂದು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಅಂದರು. ನಿನಗೇನೊ ಬಾಟಲಿಯ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿರುವೆ, ಎಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ ಎಂದರು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದದ್ದು ಬಲವಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡಾ ಇರಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ಜನ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದರು, ಅಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಬರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು, ಕಳುಹಿಸುವುದು, ಮಾಡಿದೆನೆಂದರೆ ನನಗೇನು ಅಷ್ಟು ಬಲವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಎನ್ನುವುದು ಇರುವುದರಿಂದ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ.

ಎಷ್ಟು ಜನರು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದರೂ ನಾನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆನು, ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯೇ ನನ್ನ ಬಲ. ಈಗ ಏಕೆ ಬಂದರೋ ಯಪ್ಪೋ ಇವರು, ನನಗೆ ಅಸಲೇ ತಾಳ್ಮೆಯಿಲ್ಲ, ಇವರಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಿಡಲಿ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ನೀನು ಬಲಹೀನಳೇ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರೂ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರನ್ನು ನಗುತ್ತಾ ಸ್ವಾಗತ ಹೇಳುವುದೇ ನನ್ನ ಬಲ.

ನೋಟದಲ್ಲಿ ಬಲವಿರಬೇಕು, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಬಲವಿರಬೇಕು, ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಿನ್ನ ಮಾತು, ಪ್ರೇಮ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತಾಗುತ್ತದೆ, ಬಲವಾದ ಮಾತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀನು ಅದರಣೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ನಿನ್ನ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಿರುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾಬಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಾಬಲ ಅಂದರೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆಲ್ಲಾವು ಕೂಡಾ ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೇ ಮಹಾಬಲ. ನಿಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೂಡಾ ನಿಮಗಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಡಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಹಾಬಲವಂತರು ಆಗುತ್ತೀರಿ.

ಭೀಮನು ಬಲವಂತನೇ ಆಗಲಿ, ಆಂಜನೇಯ ಸ್ವಾಮಿಯಂತೆ, ಕೃಷ್ಣನಂತೆ, ಯಾರೂ ಭೀಮನ ಕುರಿತು ಹೇಳಿಲ್ಲ, ಏಕೆ ಹೇಳಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಅವರಂತೆ ಭೀಮನು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ.

ಆ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರನ ಬಳಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ಆ ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿಯೇ, ಗಂಗಾ ಪ್ರವಾಹದಂತಾದ್ದು, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಆಗ ಈ ಮಾಂಸ ಪಿಂಡವು ಮಂತ್ರ ಪಿಂಡವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅಷ್ಟು ಜನ ವಾನರರಲ್ಲಿ ಆಂಜಿನೇಯ ಸ್ವಾಮಿಯೇ ದೈವವಾಗಿ ಬೆಳೆದ, ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನವಿದೆ, ಸಾಧನೆ ಇದೆ, ಎಷ್ಟೋ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾನೆ, ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ರಾಮನಿಗೆ ಆಂಜಿನೇಯ ಸ್ವಾಮಿಯೇ ಮುಖ್ಯವಾದನು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ರಾಮನಿಂದ ಹೊಂದಿದನು. ಆತನು ಭಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಿದನು, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದನು. ಅಂದರೆ ಭಕ್ತಿಯೋಗದಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ, ಕರ್ಮಯೋಗದಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಧ್ಯಾನ ಯೋಗದಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಕಟ್ಟ ಕಡೆಗೆ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದು ದೈವವಾಗಿ ಉಳಿದನು.

ಹಾಗೆಯೇ ನಾವೂ ಕೂಡಾ ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಸದ್ಗುರುವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿತು, ಎಂತಹ ಆಹಾರವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನವೆಂದ ಕೂಡಲೇ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿಟ್ಟು ಒಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಬೇಕು, ಆತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಬೇಕು ಎಂದು ನಾನು ಕಲಿತುಕೊಂಡೆನು.

ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲವೇನೂ ಇಲ್ಲ, ತಿಂದದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಯು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಇರುವವಳಂತೆ ಊರುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇನೆ. ರಾಘವರಾವ್ ಸಾರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಾನು 15 ದಿನಗಳು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಮನೆಗೆ ಬಂದೆನು, ಆದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇದ್ದೆನು. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಈ ಸಾಧನೆಯು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಮನೆಗೆ ಬಂದವರು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ನೀನು ಚಿಂತೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೇ? ಎಂದು, ಏಕೆ ಚಿಂತೆ? ಕಮ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಹತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವಲ್ಲಾ? ಏನಾದರೂ ಬಂದರೆ ಏಕೆ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಬೇಕು? ನಡೆಯುವವು ಎಲ್ಲಾ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವವರಿಗೆ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಬಲವು ಆಹಾರದಿಂದ ಬರಬಹುದು, ಆದರೆ ಮಹಾ ಬಲವು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಹಾ ಬಲವಂತನೇ ದೈವವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲನು. ಅದಕ್ಕೇ ದೈವ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು ಮಹಾಬಲ. ಮಹಾ ಎಂದು ಬಂದಿದೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ.

ಮತ್ತೇ ಅಂತಹ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಬೆಳೆಯ ಬಲ್ಲ ಅವಕಾಶಗಳು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇವೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಹಂಬಲವೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಾ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದೈವಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದೇ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೂಡಾ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅಷ್ಟು ಬಲವಂತರು, ಶಕ್ತಿವಂತರು ಆಗಬೇಕು.

2) ಮಹಾಶಕ್ತಿ

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕವೇ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ, ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಶಕ್ತಿವಂತರು ಆಗಬೇಕು ಅಂದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದೇ.

ಮಹಾಶಕ್ತಿವಂತರು ಆದಾಗಲೇ ದೈವವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಮಹಾಶಕ್ತಿಯು ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಾಡಬೇಕು.

ಯೋಗಿಗಳು, ಮಹಾತ್ಮರು, ಮಹರ್ಷಿಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅತಿ ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗ ಬೇಕೆಂದೇ ದಿನಗಳೇ ಅಲ್ಲ, ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ದೇಹವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಶರೀರವನ್ನು ಭೋಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ ರೋಗ–ರುಜಿನಗಳ ಪಾಲಾಗುತ್ತದೆ, ಯೋಗದಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಅಮಿತವಾದ ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಸಣ್ಣ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಭೋಗಗಳಲ್ಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸುಖಪಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಭೋಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬುದ್ಧಿಹೀನ ಕೆಲಸ. ಅದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದೇ.

ಹಾಗೆ ತೀವ್ರಾತಿ ತೀವ್ರವಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಅಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಗಳು ವಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ದುರ್ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ರಾಕ್ಷಸರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ದೈವವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಸದಾ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಾರದು. ಅದನ್ನು ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿಯಾದರೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಆ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ದುರ್ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲೋಕ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದಿನ ರಾಮನು, ಕೃಷ್ಣನು, ಬುದ್ಧನು, ಇವರೆಲ್ಲರನ್ನು ದೈವವಾಗಿ ಏಕೆ ಆರಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅಂದರೆ ಅವರು ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವರ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರು.

ಈ ಸಿದ್ಧಿಗಳು 8. ಅವು 1) ಅಣಿಮ 2) ಮಹಿಮ 3) ಲಘಿಮ 4) ಗರಿಮ 5) ಪ್ರಾಪ್ತಿ 6) ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯ 7) ಈಶತ್ವ 8) ವಶಿತ್ವ.

1) ಅಣಿಮ : ಸಣ್ಣದಾದ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು. ಇದು ಆಂಜಿನೇಯ ಸ್ವಾಮಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆತನು ಲಂಕೆಗೆ ಹಾರುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಕಾವಲು ಕಾಯುತ್ತಿರುವವರ ಬಾಯಿಯೊಳಗಿಂದ ಹೋಗಿ ಕಿವಿಯೊಳಗಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

2) ಮಹಿಮ : ಹಿರಿದಾದ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು. ವಿಷ್ಣುಮೂರ್ತಿ ವಾಮನಾವತಾರದಲ್ಲಿ ಬಾಲಕನಾಗಿ ಬಂದು ಬಲಿ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯನ್ನು ಮೂರು ಅಡಿಗಳ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕೇಳಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಆಕಾಶದ ಮೇಲೆ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು, ಮೂರನೇಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು? ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಅಷ್ಟು ಬೃಹತ್‌ದಾದ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸಿದನು, ಅದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ರೂಪ. ಈ ಶಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲಾ ದೈವಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತವೆ.

3) ಲಘಿಮ : ಲಘಿಮ ಎಂದರೆ ಹಗುರವಾಗುವುದು. ಆಂಜನೇಯ ಸ್ವಾಮಿಯು ಹಗುರವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿಯಂತೆ ಎಗರಿ (ಹಾರಿ) ಸಂಜೀವಿನಿ ಪರ್ವತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದನು.

4) ಗರಿಮ : ಭಾರವಾಗಿ ಆಗುವುದು, ರಾವಣನು ಒಂದು ಅಂಗಲದಷ್ಟು ಸಹ ಆಂಜನೇಯ ಸ್ವಾಮಿಯನ್ನು ಕದಲಿಸಲಾರದೆ ಹೋದನು. ಕಾರಣ ಅತಿಯಾಗಿ ಭಾರವಾಗಿ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ.

5) ಪ್ರಾಪ್ತಿ : ಯಾವುದು ಬೇಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಹೊಂದ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಹಾಗೆ ವಿಷ್ಣುಮೂರ್ತಿ ನರಸಿಂಹಾವತಾರದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಶರೀರ, ಸಿಂಹದ ತಲೆ ರೂಪಾವನ್ನು ಹೊಂದಿದನು.

6) ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯ : ವಿಶೇಷವಾದ ಕೋರಿಕೆಯು ನೆರವೇರುವುದು.

7) ಈಶತ್ವ : ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಅಧಿಪರತ್ಯ ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲರ ಹೃದಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಗೆದ್ದನು ಶ್ರೀರಾಮನು. ಈ ದಿನಕ್ಕೂ ಶ್ರೀರಾಮನು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿರೂಪ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ರಾವಣಾಸುರನು ಮರಣಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೂಡಾ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದನಂತೆ, ರಾಮನಿಗೆ, ನನಗೆ ಒಂದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ರಾಮನು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ, ನಾನು ಅಧರ್ಮದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂದನು. ಅಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡೆನು, ಮಗನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆನು, ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಸರ್ವನಾಶ ಮಾಡಿದೆನು, ಆದರೆ ರಾಮನು ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸನು ಗೆದ್ದನು.

8) ವಶಿತ್ವ : ಎಲ್ಲರನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಏನೋ ಮಾಯ ಮಾಡಿ, ಮೋಡಿ ಮಾಡಿ, ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯತನದಿಂದ ವಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳು ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಿವೇಕಾನಂದನು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಟನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆತನಿಗೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದರು. ಆಗ ಆತನು ವೇದಿಕೆಯನ್ನೇರಿ 'ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರೇ' ಎಂದರು. ತಕ್ಷಣವೇ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚಪ್ಪಾಳೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದರಂತೆ. ಆ ಒಂದು ಮಾತಿನಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದನು. ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ವಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ವಶಿತ್ವ.

3) ಮಹಾ ವೈಭವ

ವೈಭವವು ಯಾವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಾದರೆ ಸಿರಿ, ಸಂಪತ್ತು ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ವೈಭೋಗ ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ ವೈಭವವೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಹೊಂದಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರೋ, ಅಷ್ಟು ವೈಭೋವೋಪೇತವಾಗಿ ಇರುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಕೂಡಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನಿಯ ವರ್ತನೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಅಜ್ಞಾನಿಯ ವರ್ತನೆ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಈ ಮಾರ್ಗದೊಳಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮಾತನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಾಕ್ ಶುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಜ್ಞಾನಿಯ ಮಾತುಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವರು ಮಹಾ ವೈಭವದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮಾತುಗಳು ಜನಾಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ದೈವವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಇದು ಕೂಡಾ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ. ದೈವಕ್ಕೆ ಇರುವ ಮಹಾ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವೂ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ.

ಅದಕ್ಕೆ ದೈವವನ್ನು ದರ್ಶಿಸಬೇಕೆಂದು ಋಷಿಗಳು, ಮಹರ್ಷಿಗಳು, ಯೋಗಿಗಳು ತಪಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ವೈಭವವು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಬರುತ್ತದೆ.

4) ಮಹಾ ತೇಜಸ್ಸು

ತೇಜಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಆರಾ. ಆ ಆರವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ತೇಜಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದೈವವೊಂದರ ಫೋಟೋಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲೂ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಬಂಗಾರದ ಬಣ್ಣ ಆರಾವಿರುತ್ತದೆ., ಅವರ ಆರಾ (ಪ್ರಭಾವಳಿ) ಅಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಮೂರ್ಖನ ಆರಾ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ದೈವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರ ಆರಾ ಅಷ್ಟು ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗಮನಿಸಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರ ಮುಖವು ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವವನ ಮುಖವು ಕ್ರೂರವಾಗಿ, ಕೋಪದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ದೈವವನ್ನಾಗಲಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಗುರುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ವಿಮರ್ಶಿಸುವವರಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ, ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ, ಗುರುವಿಗೆ ವಿಧೇಯನಾಗಿದ್ದರೆ, ತೇಜಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಶರಣಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಶಾಸಿಸಬಲ್ಲನು.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತಿವ್ರತೆಯರು ಸೂರ್ಯನು ಉದಯಿಸಬಾರದು ಅಂದರೆ ಉದಯಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪತಿವ್ರತೆಯರು ಎಂದರೆ ಪತಿಯನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವವರು ಎಂದಲ್ಲ, ತೀವ್ರಾತಿ ತೀವ್ರವಾದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾನವನ ತೇಜಸ್ಸು ಸಾಧನೆಯು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ, ಜ್ಞಾನವು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳು, ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಕೂಡಾ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರ–ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೇನೇ ಸಾಧನೆಯು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ, ಜ್ಞಾನವು ಹೆಚ್ಚಿ, ಮಹಾತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ.

5) ಮಹಾ ವಿವೇಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ಮಹಾ ಎಂದರೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಎಂದರ್ಥ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೇರೆ, ಮಹಾ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೇರೆ. ಜ್ಞಾನವೆನ್ನುವುದು ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿಯದು, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮನಿಂದ ಬರುವಂತಾದ್ದು. ನೀವು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಆತ್ಮದಿಂದ ಸಂದೇಶಗಳು

ಬರುತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನೀವು ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ದೈವಕ್ಕೆ ಇರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಾ ವಿವೇಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ ಒಂದು. ಎಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನೇ ಕೋರಿಕೊಂಡರೆ ದೈವವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಿರಿ.

ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಮಹಾನುಭಾವರು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊಂದಿ ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಅಂಕಿತ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಾವು ಹೊಂದಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚಿದರು, ಹಂಚುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿದರು.

ದೈವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೊಡುವುದೇ ಹೊರತು, ಮತ್ತೊಂದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಪರರ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆತ್ಮದಿಂದ ಸಂಕೇತಗಳು ಕೇಳಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ.

ಅಂದರೆ ನೀವು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಾನವನನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಿಸುವುದು ಅಹಂಕಾರವೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಹಂಕಾರವು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಹಂಕಾರವು ಬಂದಿತೋ ಆತ್ಮನಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ದೊರೆಯದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡು, ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗಾಗಿ, ಅವಿವೇಕಿಗಳಿಗಾಗಿ, ಲೋಕ ವಿನಾಶನ ಮಾಡುವವರಿಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬಾರದು.

ತನ್ನ ಸುಖದೊಂದಿಗೆ, ಪರರ ಸುಖವನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಬಲ್ಲವನೇ, ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಮಹನೀಯರು ಆ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಹೋದಾಗ ತನ್ನ ಸುಖಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೂಡಾ ಹತ್ತು ಜನರ ಸುಖವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ದೈವ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮನಿಂದ ಬರುವುದೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಮಹಾ ವಿವೇಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ.

6) ಮಹಾ ಆಧಿಪತ್ಯ

ಒಳಿತನ್ನು ಮಾಡುವವರ ಮಾತನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನೇ ಆಧಿಪತ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೈವವಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಆಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲರನ್ನು ಶಾಸಿಸಬಲ್ಲರೂ ಕೂಡಾ.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸಾಧನೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಸೃಷ್ಟಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಿನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಇನ್ನೂ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕರವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಹಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಬೇಕು. ಆಗ ದೈವವಾಗಿ ಬೆಳೆಯ ಬಲ್ಲೆ. ಯಾವಾಗಾದರೆ ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆಯೋ, ನಿನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವೆಯೋ, ಆಗ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಶಾಸಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ನಿನಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪತಿವ್ರತೆಯರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಸುಮತಿಯು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ತಡೆದಳು, ಅನಸೂಯ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳನ್ನೇ ಬಾಲ ಶಿಶುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವಳಾದಳು.

ನಾನು ಬೆಳೆದು ಬಿಟ್ಟೆನು ಎಂದರೆ ಅಹಂಕಾರ, ಬೆಳೆಯ ಬೇಕಾದದ್ದು ಇನ್ನೂ ಇದೆ ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ವಿನಯವು ಇರುತ್ತದೆ. ಓದಬೇಕಾದ ಪಾಠಗಳು ಕಲಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪಾಠಗಳು, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳು, ಇನ್ನೂ ಬಹಳ ಇವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಯಾವಾಗಾದರೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಡುತ್ತೀರಿ, ಆದರೆ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಜಂಭ ಪಡಬಾರದು, ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

7) ಮಹಾ ಪರಿತ್ಯಾಗ

ದೈವವೆಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡುವುದೇ ಹೊರತು, ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಗಳು, ಸಿದ್ಧಿಗಳಿದ್ದರೂ ಸ್ವಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸರು.

ಈಗ ಕೃಷ್ಣನ ಕಥೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ. ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಗಾಂಧಾರಿ ಇದ್ದಾಳೆ, ನನ್ನ ವಂಶದಂತೆ, ನಿನ್ನ ವಂಶವೂ ಕೂಡಾ ನಾಶವಾಗಲಿ ಎಂದು ಅಂದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮರು ಮಾತನಾಡದಂತೆ ಆಕೆಯ ಶಾಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದನು.

ಏಕೆಂದರೆ ಯಾದವರೆಲ್ಲರಲ್ಲಿಯು, ಕೃಷ್ಣನು ನಮ್ಮವನು, ನಾವು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆಂಬ ಅಹಂಕಾರ ಅವರಲ್ಲಿದೆ. ಆಗ ಗಾಂಧಾರಿಯೊಡನೆ ಅನ್ನುತ್ತಾನೆ, ಅತ್ತೆ, ನಿನ್ನ ಶಾಪವು ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣವೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆಯೇ ತನ್ನ ವಂಶವು ನಾಶವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನೇ ಹೊರತು, ತನ್ನ ಕಲ್ಯಾಣವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಇಂದಿಗೂ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಜನ ದೈವವಾಗಿ ಆರಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನವು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಂಚುವುದಕ್ಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ತ್ಯಾಗವು. ಮೊದಲಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ನಂತರ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಬಹಳ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ನೋಡುವುದು ಸೇವೆ, ತ್ಯಾಗ.

ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು, ನೀವು ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆ, ನೀವು ಹೊಂದುವ ಜ್ಞಾನ. ಆ ನಂತರವೇ ನೀವು ಮಾಡುವ ಸೇವೆ, ತ್ಯಾಗ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಾ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು.

ಹರಿಯುವ ನದಿಯ ನೀರೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಹಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊಲಸು ನೀರು ಗುಂಡಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಹೊಲಸುನಾರುತ್ತದೆ. ನೀವೂ ಕೂಡಾ ಯಾರಿಗೂ ಕೊಡದಂತೆ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಈ ಜ್ಞಾನವು ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಂದಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಶ್ವ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ, ದೈವವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲೆ.

** ** **

ಆತ್ಮನಂತೆ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದರೆ?

ಸದ್ಗುರುವಿನ ಮೂಲಕ ನಾನು ಆತ್ಮನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಆತ್ಮನಂತೆ ಜೀವಿಸಲಾರದೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ 1) ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಪ 2) ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೋಪ.

ಈ ಎರಡು ಲೋಪಗಳಿಂದಲೇ ಆತ್ಮರಾದರೂ ಕೂಡಾ ಆತ್ಮನಂತೆ ಜೀವಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಮಾನವನು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆ ಪ್ರಭಾವವು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೋಡಿ, ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕು, ಹೀಗೆ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಸದ್ಗುರುವಿನ ಮೂಲಕ ನೀನು ಶರೀರವಲ್ಲ, ಆತ್ಮನು, ನೀನು ಈ ಲೋಕವಾಸಿಯಲ್ಲ,

ಪರಲೋಕವಾಸಿಯು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಿರುವೆ, ಮತ್ತೇ ಅಲ್ಲಿಗೇ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದ ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯ ಶುದ್ಧಿ ಇದ್ದರೇನೇ ಆತ್ಮ ದರ್ಶನವನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲರು. ಹೃದಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವಿರುವ ಸ್ಥಾನವು ಎಂದಿಗೂ ಅಶುದ್ಧವಾಗದು. ಆದರೆ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಮನಸ್ಸೊಂದರ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ಎಲ್ಲವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಶುದ್ಧವಾಗಿಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು, ನನ್ನದು ಎಂಬ ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನನ್ನದು ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತೀರಿ, ಅಂದರೆ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬಂಧ, ನನ್ನ ಆಸ್ತಿ ಪಾಸ್ತಿಗಳು ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಆಸ್ತಿ ಪಾಸ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂಧವೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದನ್ನು ನೀನು ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಾ ನನ್ನವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವೆಯೋ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂಧವೇರ್ಪಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅವು ಇರುವಾಗ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅವು ದೂರವಾದಾಗ ದುಃಖ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸಂತೋಷ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ದುಃಖವಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಅಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುರುವು ಇದೆಲ್ಲಾ ನಿನ್ನವು ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ, ಆದರೆ ನಿನ್ನದಲ್ಲ ಎಂದು ನೆನಪು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಈಶಾವಾಸ್ಯೋಪನಿಷತ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯೆಲ್ಲಾ ಪರಮಾತ್ಮನದೇ, ನೀನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮದ ಪುಣ್ಯದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ತವೇ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ತ್ಯಾಗ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನೀನು ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸೊಂದರ ಪ್ರಭಾವವು ಬಹಳ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ಗುರುಗಳು, ಮಹಾತ್ಮರು ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ ನೀನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಿರುವೆಯೋ ತಿರುಗಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೃದಯ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗ ಬೇಕೆಂದರೆ ಮಹಾತ್ಮರು ಹೇಳಿದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಿಡತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1) ವಾಕ್‌ನ್ನು (ಮಾತು) ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು :

ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಿನ್ನ ಮಾತು ನಿನಗಾಗಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗಬೇಕು, ಪಕ್ಕದವನಿಗಾದರೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಬೇಕು. ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳನ್ನು

ಮಾತನಾಡಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ವಾಕ್ಕಿಗೆ ಶುದ್ಧತ್ವವು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನಿಜವನ್ನು ನುಡಿಯುವುದು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದು. ನೀನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಜವನ್ನೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀಯ. ಹಾಗೆ ನಿಜವನ್ನು ನುಡಿದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು, ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ದಿನಕ್ಕೂ ಸತ್ಯ ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರನನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ! ಏಕೆಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಮಾತನಾಡಿದನು ಆದ ಕಾರಣ.

ಆತ್ಮವೇ ಸತ್ಯ, ಆತ್ಮನೇ ಭಗವಂತನು, ಅದು ನಾನೇ ಆಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಆತ್ಮವು ನಾನು ಎನ್ನುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಆತಂಕಪಟ್ಟರೆ ಆತ್ಮನಂತೆ ಜೀವಿಸಿದಂತೆ ಅಲ್ಲ.

ಶರೀರಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಬರುತ್ತವೆ, ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಏನೂ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಲೋಪಿಸಿದೆ ಎಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಇನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ. ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ. ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳು ಸತ್ಯವಾಕ್ಕುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಪಟವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸಿದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯ ವಾಕ್ಕುಗಳನ್ನೇ ನುಡಿಯುತ್ತೀರಿ. ನಿನ್ನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಅಸತ್ಯ ಬಂದರೆ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಊರೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆಯಂತೆ. ನಿಜವು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದುರೊಳಗೆ ಸುಳ್ಳು ಊರೆಲ್ಲಾ ತಿರುಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದರೆ ಮಾನವರನ್ನು ಕೆಳಗೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟದು ಅಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯದು ಪಕ್ಕದವನಿಗೆ ಕೂಡಾ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಕತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಡಿಗೆ ಇದ್ದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಲು ಕಳ್ಳಕಾಕರು ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರೋ ಶೀಲವನ್ನು ಕೂಡಾ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ವಿಧಾನವು ಸುಧಾರಿಸಬೇಕು, ವಾಕ್ಕು ಸರಿಯಾಗಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಿಜವನ್ನು ಹೇಳುವುದು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2) ಧರ್ಮದಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕು :

ಯಾವಾಗಲೂ ಧರ್ಮದಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು, ಅಧರ್ಮ ಪರವಾದ ಸಂಪಾದನೆಯಿಂದ ತಿಂದವನಿಗೆ, ಅನುಭವಿಸಿದವನಿಗೆ ಕಷ್ಟಗಳೇ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು

ಮಹಾತ್ಮರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಧರ್ಮವು ಇದ್ದಿಲಿನ ಬೆಂಕಿಯಂತಾದುದ್ದಂತೆ, ಅದು ಬೆಂಕಿ ಇರುವಾಗ ಸುಡುತ್ತದೆಯೆಂತೆ, ಆ ಬೆಂಕಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಮಸಿಯಾಗಿದ್ದು ಮಲಿನಪಡಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೂಡಾ ಧರ್ಮದಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

3) ಇತರರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಷ್ಟಪಡಿಸದಂತೆ ಇರಬೇಕು :

ಅಂದರೆ ಮಾತಿನಿಂದಾಗಲಿ, ಕೆಲಸಗಳಿಂದಾಗಲಿ ನಿನ್ನಗಿಂತ ಬಲಹೀನರನ್ನು ಕಷ್ಟಪಡಿಸಬಾರದು, ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಬಾರದು.

5) ಹಾಗೆಯೇ ಸರ್ವಕಾಲ, ಸರ್ವಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು :

ಅಂದರೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭರಿಸುವುದು, ಬೇಸರವೆನ್ನುವುದು ಬರಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪನೇ ಎಂದು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಅಂದುಕೊಂಡಾಗ ಯಾರು ಏನೆಂದರೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವೆ.

6) ಸರ್ವ ಜೀವಿಗಳೆಡೆಗೆ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು :

ಅಂದರೆ ಯಾವ ಜೀವಿಯನ್ನು ಸಾಯಿಸಬಾರದು, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬದುಕಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಸರ್ವ ಜೀವಿಗಳ ಹಿತವೆಂದರೆ ಮೀನುಗಳನ್ನು, ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ದುಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಾ, ಬದುಕಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸರ್ವ ಜೀವಿಗಳ ಹಿತವನ್ನು ಕೋರಿದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿ, ಹೃದಯ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮೋನ್ನತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿನ್ನಿರಿ ಎಂದು ಯಾವ ವೇದದಲ್ಲೂ, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿರಿ, ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಮಾತನಾಡಿರಿ, ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಸತ್ಯವನ್ನು ದರ್ಶಿಸಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವಾದರೂ ಒಂದೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ 'ಪರೋಪಕಾರವು ಪುಣ್ಯ, ಪರಪೀಡನೆಯು ಪಾಪ'ವೆಂದು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ಸ್ವ ಅಂದರೆ ನಾನು, ಪರ ಅಂದರೆ ಜೀವಿಗಳು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥವು ಸ್ವ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ, ಪರ ಅಂದರೆ ಶರೀರ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಎರಡು ಅರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೂ ಯಾವ ಜೀವಿಯನ್ನು ಸಾಯಿಸಬಾರದು, ಅವು ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪಗಳೇ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೇ ಹೃದಯ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಈ ಶುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಯಾವಾಗಾದರೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರೋ, ಆಗ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ನಾನೇ ಆತ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಆತ್ಮನು ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಸರಿ ಹೋಗದು, ಹಾಗೆ ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ಅವರೇ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹಾಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಲೆಕ್ಕ. ಆತ್ಮನಂತೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಲೆಕ್ಕ.

** ** **

ತಪಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ವಿಧಗಳು?

ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕೇಳಬೇಕು ಅಂದರೆ? ನಿನ್ನನ್ನು ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಕೇಳಿದರೂ ಹೇಳಬಲ್ಲ ಸ್ಥಾಯಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ, ಅದು ನಿನಗೆ ಅಷ್ಟ ಕಂಠಪಾಠವಾಗುವವರೆಗೂ ನೀನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದೇ. ಏಕೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಹೋದರೂ ಸರಿ, ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮರೆವು ಇರಬಾರದು ಎಂದು ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇದ್ದರು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಏಕೆ ಕೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಯಾವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಯಾವ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹಗಳು ತೀರದೆ ಹೋದರೂ ಜ್ಞಾನವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅಲ್ಲ, ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವು ಬಂದಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಶ್ರದ್ಧೆ ಅಗತ್ಯವೋ, ತಪಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ತಪನೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಆ ತಪನೆಯನ್ನೇ ತಪಸ್ಸಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಪಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ ತಪನೆ ಇರಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ದೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಪಸ್ಸಿನಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದೊಳಗಿನಿಂದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಮನನ್ನು ದರ್ಶಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರಂತರ ತಪನೆ ಇರಬೇಕು. ಭಗವಂತನು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಂದು ಗೊತ್ತು,

ಹೇಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ, ಆದರೆ, ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಆತ್ಮ ದರ್ಶನವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸೇ. ಅದೇ ನಮಗೆ ಆತ್ಮಾನೂಭೂತಿಯಾಗದಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಶ್ರದ್ಧೆ, ತಪನೆಯು ಲೋಪಿಸಬಹುದು, ಈ ಎರಡರಿಂದ ಆದ ಲೋಪದಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಆತ್ಮಾನೂಭೂತಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸುಮ್ಮನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಪನೆ ಇದ್ದರೆ ಸರಿಹೋಗದು. ನನಗೆ ಆತ್ಮ ದರ್ಶನವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಕೂಡಾ ಇರಬೇಕು, ಆ ಪ್ರಯತ್ನವಿದ್ದರೇನೆ ಆತ್ಮ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಒಂದು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳೆಯು ಬರಬೇಕೆಂದು ರೈತನು ಬಯಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಕೃಷಿಯು ಇರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮದರ್ಶನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ, ಸಾಧನೆಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ತಪಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ ದರ್ಶನವಾಗಬೇಕೆಂಬ ನಿರಂತರ ತಪನೆ ಇರಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೂ, ತೆರೆದರೂ ಅದೇ ಆಲೋಚನೆ ಇದ್ದರೆ ಅದೇ ತಪಸ್ಸು. ಈ ತಪಸ್ಸು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆಯಂತೆ.

1) ಕಾಯಕ ತಪಸ್ಸು 2) ವಾಚಕ ತಪಸ್ಸು 3) ಮಾನಸಿಕ ತಪಸ್ಸು. ಈ ಮೂರು ತಪಸ್ಸುಗಳು ಕೂಡಾ ಮುಖ್ಯವೇ.

1) ಕಾಯಕ ತಪಸ್ಸು : ಕಾಯಕ ತಪಸ್ಸು ಅಂದರೆ ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ಅಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು, ಗುರುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ನಿನಗೆ ಯಾವುದಾದರೆ ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಇದೆಯೇ ಅದನ್ನು ಹೊಂದಿದವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನಿನಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಅವರು ಹೊಂದಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆಯಾದ್ದರಿಂದ. ದೈವವನ್ನು ಆರಾಧಿಸಬೇಕು, ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಆರಾಧಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ನಿನಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವರ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರಾಧನಾ ಭಾವವಿರಬೇಕು.

ಈಗ ಗುರುವನ್ನು ಏಕೆ ಆರಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಯಾರು ಕೊಡಲಾರದ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುವಿನ ಮೂಲಕ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯಾದ್ದರಿಂದ. ಅದಕ್ಕೆ ಆತನನ್ನು

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಎಷ್ಟೋ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಆಗಲಿ, ಋಷಿಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಕಾರಣ ಅವರು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಆದರ್ಶವಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ ಯಾದ್ದರಿಂದ ಗೌರವಿಸಬೇಕು.

ಈ ಮೂವರನ್ನು ಅಂದರೆ ಗುರುಗಳನ್ನು, ಋಷಿಗಳನ್ನು, ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರನ್ನು ನೀನು ಗೌರವಿಸಿದಾಗಲೇ ನೀವು ಹೊಂದುವ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳು ಅವರ ಮೂಲಕ ನಿನಗೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಅಹಂಕಾರವು ಅಣುಮಾತ್ರವಿದ್ದರೂ, ಬೆಳದರೂ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗುರುವಿನ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳು ಸಿಗಬೇಕೆಂದರೆ ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ವಿನಮ್ರನಾಗಿ, ಗುರುವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಗೌರವದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಯಕ ತಪಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಗುರು ಶುಶ್ರೂಷೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರವನ್ನೆ ಅಲ್ಲಾ, ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೇ ಅಲ್ಲಾ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇದೂ ಕೂಡಾ ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಕೂಡಾ ಶೌಚ ಎಂಬುದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚವು, ಅಂತರ್ ಶೌಚವೂ ಕೂಡಾ ಇರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಿನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಶರೀರದಿಂದ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು ಈ ಮೂರೂ ಯಾವಾಗಾದರೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಆಗ ಕಾಯಕ ತಪಸ್ಸು ಬರುತ್ತದೆಯಂತೆ.

ನೀನು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಶರೀರವೇ ಮುಖ್ಯ. ಶರೀರವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಂದರೆ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಕುಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಾಗಲಿ, ಶರೀರದಿಂದ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು.

ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಅರ್ಹತೆಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಹಿಂಸೆಯೇ ಕಾಯಕ ತಪಸ್ಸು. ಅಹಿಂಸೆಯಿಂದಲೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

2) ವಾಚಕ ತಪಸ್ಸು : ಶರೀರದಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗಿಂತ ಕೂಡಾ ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ಮಾತುಗಳು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾತುಗಳಿಂದಲೇ ಕರ್ಮಗಳು ಜೋಡಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಾತಿನಿಂದಲೇ ಇತರರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಮಾತು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವಾಗಿಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಇರಬಹುದು. ಮಾತಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇದ್ದರು. 'ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾತು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ವಿಶ್ವವೆಲ್ಲಾ ತಿರುಗಿ ನಿನ್ನ ಬಳಿಯೇ ಸೇರುತ್ತದೆ' ಎಂದು.

ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿನ್ನ ಮಾತು ನಿನಗಾದರೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಬೇಕು, ಇಲ್ಲಾ ನಿನ್ನ ಪಕ್ಕದವನಿಗಾಗಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗಬೇಕು, ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ ಒಂದು ಮಾತು ಕೂಡಾ ನಿನ್ನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬರಬಾರದೆಂದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಾಕ್ಕನ್ನು ಬಹಳ ಹಿಡತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೌನವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರನ್ನು ನೋಯಿಸುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ಮಿತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು.

ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿಯಬೇಕು, ಸತ್ಯ ವಾಕ್ಕುಗಳೇ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬರಬೇಕಾಗಲಿ, ಅಸತ್ಯವಾದ ಮಾತುಗಳು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬರಬಾರದು. ಹಿತಕರವಾದ ಅಂದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು, ಒಳಿತನ್ನು ಮಾಡುವ ಮಾತುಗಳೇ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಿಯವಾಗಿ, ಕೋಪವಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಮಾತುಗಳಿಂದಲೇ ಎಷ್ಟೋ ಕರ್ಮಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಮಾತಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು.

ಒಚಿದುಬಾರಿ ಒಬ್ಬ ಮುನಿ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕೆಲ ದಾರಿ ಹೋಕರು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣದಿಂದ ಬಂದು ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಲೆಮರೆಸಿಕೊಂಡರಂತೆ. ಕೆಲವರು ಕಳ್ಳರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ! ಮುನಿಯು ಸತ್ಯವೇ ಮಾತನಾಡಬೇಕಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಒಳಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ ಆ ಕಳ್ಳರು ಆ ದಾರಿ ಹೋಕರನ್ನು ಸಾಯಿಸಿ ಧನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರಂತೆ.

ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ ಎದುರಿಗಿದ್ದವನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಕರ್ಮವೆನ್ನುವುದು ಆ ಮುನಿಗೇ ಬಂದಿತಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ನಾವು ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅದು ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕೂಡ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ, ಸಮಯ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಹೇಳಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಸತ್ಯವೇ

ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ತಪ್ಪೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಈಗ ಯಾರಾದರೂ ಮರಣಿಸಿದಾಗ ಹೇಗೆ ಹೇಳಬೇಕು? ಅಂದರೆ ಯಾರಾದರೂ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಹೇಳಿದರೆ ಅವನ ಹೃದಯವು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆತನನ್ನು ಮಾತಿಗೆಳೆದು ಏನೋ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತನಾಡಿ, ಆಗ ಹೇಳಿದರೆ ಅವನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕೇಳಬಹುದು. ಸತ್ಯವನ್ನು ಕೂಡಾ ಸಮಯಾನುಕೂಲವಾಗಿ, ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳುವ ನೈಪುಣ್ಯ ತಾಳ್ಮೆಯು ನಿನಗಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ನೀನು ಇತರರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸು ವಂತಾಗಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವು ಸುಮ್ಮನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀನು ಸಮಯಾನುಕೂಲವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸುವೆ? ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಇರಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ಎಷ್ಟೋ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ.

ಹೊರಗೆ ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಕರ್ಮವು ಅಂಟದಂತೆ ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕೋ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಾಕ್ಕನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಗತ್ಯವಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ಕೆಲವರು ಇತರರನ್ನು ಮಾತನಾಡಗೊಡದೆ ಇವರೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಮಯ, ಸಂದರ್ಭವಿಲ್ಲದೆ ಆಲೋಚನೆ ಇಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳನ್ನು, ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದಕ್ಕೆ ಹತ್ತುಬಾರಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು, ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ಮಾತನಾಡಬೇಕು.

ಹಾಗಾಗಿ ವಾಚಕ ತಪಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಕರ್ಮವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲಿಯೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಅನಗತ್ಯವಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನು, ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು, ಹಿತವಿಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೇಮ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ, ನನ್ನ ವಾಕ್ಕನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿದರೆ, ನನ್ನ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂದು ಯಾರಿಗೆ ಅವರೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾಗೆಯೇ ಎಷ್ಟೋ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅದನ್ನು ನಷ್ಟ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯ

ನಿಗ್ರಹವೆಂದು ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳು, ಮಹಾತ್ಮರು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

3) ಮಾನಸಿಕ ತಪಸ್ಸು : ಅಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವಗಳು, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಕೇಡನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು, ಯಾರಿಗೂ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾಗಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಯಾರಿಗೂ ಕಷ್ಟ ಬರಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿ ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಶತೃಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಮಿತ್ರರ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮಗಳೇ ಆದಾಗ ಇನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ಅಪಕಾರವುಂಟಾಗಬೇಕೆಂದು ಕೋರುವೆ?

ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ ಆಗಲಿ, ಅವನೂ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪನೇ ಎಂದು ನಿನಗೆ ಯಾವಾಗಾದರೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತೋ ಯಾರಿಗೆ ಕೂಡಾ ಕಷ್ಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ, ನಷ್ಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಆತಂಕಕರವಾದ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆ ಎಂದರೆ ಆ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಸತ್ಸಂಕಲ್ಪಗಳು, ಸದ್ಭಾವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕೆಂದು. ಸತ್ ಎಂದು ಬಂದ ಪ್ರತಿ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಭಗವಂತನು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇರಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಹೇಗೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು? ಎಷ್ಟು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮಾಡಬೇಕು? ಎಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳಬೇಕು? ಈ ವಿಧವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಜ್ಞಾನವು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗಲೇ ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಿ. ಕಲಿತುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಾಗಲೇ ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳುವ ಅರ್ಹತೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿನ್ನ ಜ್ಞಾನವು ಬೆಳೆದಾಗಲೇ ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಿನ್ನ ಮುಂದೆ ಕಲಿಯುವವರನ್ನು ಇಡುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂದರೆ ನಿನಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೇನೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಿನಗೆ ಆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಲಿತುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಕಲಿಸಿಯೇ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಪೂರ್ಣ ಪುರುಷರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಕೂಡಾ ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೇ? ಕೆಟ್ಟ

ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೇ? ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಬಾರವರು ಇದರ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಾ.... 'ಒಂದು ತೋಟ ಬೆಳೆಯ ಬೇಕೆಂದರೆ ಕಳೆಯ ಬೆಳೆಗಳು ಇರಬಾರದು, ಕಳೆಯ ಬೆಳೆಗಳಿದ್ದರೆ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬೆಳೆಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಬೆಳೆಯು ಬೆಳೆಯ ಬೇಕೆಂದರೆ ದುಷ್ಟ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು, ದುರ್ಭಾವನೆಗಳು ದುರಾಲೋಚನೆಗಳು ಎಂಬ ಕಳೆಯ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಅಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಆರಿಸಿ ಬೀಸಾಡಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಲಭಿಸದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಕಲಿತ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದರಿಂದ, ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವವರೆಗೂ ನಿತ್ಯವು ಈ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕುರಿತು, ಸಾಧನೆಯ ಕುರಿತು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು, ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಬರುವ ನಷ್ಟದ ಕುರಿತು, ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬರುವ ಲಾಭಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೇ ಕರ್ಮಗಳು ಜೋಡಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವು ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿನಗೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಹತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡು, ನಿನಗೆ ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದೋ ಇತರರಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಬೇಡ. ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಪಕ್ಕದವನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯುಂಟಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಪಕ್ಕದವನನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡದೇ ಇರಬೇಕು.

ಅವನ ಮೇಲೆ ಆಪಾದನೆಗಳನ್ನು ಹೋರಿಸಬಾರದು, ಅವನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ದುಷ್ಟ ಭಾವಗಳೇ, ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಇರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಮನಸ್ಸು ಕಲುಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡದವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಕಾಯಕ ತಪಸ್ಸು, ವಾಚಕ ತಪಸ್ಸು, ಮಾನಸಿಕ ತಪಸ್ಸು ಈ ಮೂರು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಕೂಡಾ ಇತರರು ನನ್ನನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕೆಂದು, ನನ್ನನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಭಾವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಪಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಾಡಬಾರದು. ನೀವು ಗಮನಿಸಿ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ ತಪಸ್ಸು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದಾದರೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಅದು ನಿಮಗೆ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ ದಿನ ಅದು ಸಾತ್ವಿಕ ತಪಸ್ಸು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಎದುರಿಗೆ ಇರುವವರು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಂಬ ಭಾವವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಾನು ಇಷ್ಟು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಇಷ್ಟು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಎದುರಿಗೆ ಇದ್ದವನು ಗೌರವಿಸಬೇಕೆಂದು, ಇತರರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಆದರೆ ಅದು ರಾಜಸಿಕ ತಪಸ್ಸು ಆಗುತ್ತದೆ.

ವಿಪರೀತ ಭಾವಗಳೊಂದಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತನಗೆ ತಾನೇ ಶರೀರವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮಾಡುವ ತಪಸ್ಸನ್ನು ತಾಮಸಿಕ ತಪಸ್ಸು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಾ ಇತರರನ್ನು ನೋವು ಪಡಿಸಬಾರದಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ 'ನೋಯಿಸದೆ, ತಾನೂ ನೋವುಪಡದೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ತಿರುಗುವವನು ಧನ್ಯನು ಸುಮತಿ'!.

ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಮಾಡಿದರೆ ಸಾತ್ವಿಕ ತಪಸ್ಸು, ಇತರರು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಮಾಡಿದರೆ ರಾಜಸಿಕ ತಪಸ್ಸು, ಇತರರನ್ನು ನೋವುಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಾಡಿದರೆ ತಾಮಸಿಕ ತಪಸ್ಸು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಬಹುದು ಆದರೆ ಸಾತ್ವಿಕ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ತಪನೆಯು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೆಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ! ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದದಿದ್ದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಬಾರದು.

ಗಮನಿಸಿರಿ, ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಾನವರಿಗೆ ಆಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಂತೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುಕುಲಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳು ಪೂರ್ಣವಾದ ವಿದ್ಯೆಯ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಆಗ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ದರಿಂದ. ಅವರು ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆನಂದದಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ವ್ಯವಹಾರಗಳು, ಎಷ್ಟೋ ಕೆಲಸಗಳು ಯಾವಾಗಲು ಬಿಜಿ, ಬಿಜಿ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಪ ಆಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಸಾಧನೆ, ಸಜ್ಜನ ಸಾಂಗತ್ಯ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ತಪನೆ ಇರಬೇಕು, ಆ ತಪನೆಯನ್ನೇ ತಪಸ್ಸಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

'ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಬಂದಾಗ
ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ
ಅಧೋಗತಿಗಿಳಿದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ...
ವಿಶ್ವ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ
ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ'.

'ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ವರಿಷ್ಟ' ತಟವರ್ತಿ ರಾಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರು

'ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಪರೋಕ್ಷ ಜ್ಞಾನವು ......
ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಅನುಭವದೊಳಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಜ್ಞಾನವು'.....

'ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ವರಿಷ್ಟ' ತಟವರ್ತಿ ರಾಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರು

"ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ"

ಯಾವುದಾದರೂ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ .. ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ..
ಕೈಗಳೆರಡೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು .. ಕಣ್ಣೆರೆಡೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ..
ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲಿರುವ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನೇ ..
ಏಕಧಾರೆಯಾಗಿ .. ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು!

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

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

ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಚಂದಾದಾರರಾಗಲು ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗೆ ಹಣ ಪಾವತಿಸಿ ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹೆಸರು : ಭಾರತೀಯ ಸ್ಟೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ – **State Bank of India**
ಶಾಖೆಯ ಹೆಸರು : ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ ಶಾಖೆ – **Chamarajapete Branch**
ಖಾತೆ ಸಂಖ್ಯೆ : 30828057680 : I.F.S.C. ಕೋಡ್ – **S.B.I.N 0005794**
ಖಾತೆಯ ಹೆಸರು : ಕೆ.ಪಿ.ಡಿ.ಪಿ. ಟ್ರಸ್ಟ್–ಅಕೌಂಟ್–ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ – **K.P.D.P. Trust A/c. Dhayana Kasturi**

ಧ್ಯಾನ ಕಸ್ತೂರಿ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು.
ಕನ್ನಡ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಖರೀದಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ
ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯೂ ಆರ್ ಕೋಡನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ,
ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಿಂಕ್ ಅನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ಕರ್ನಾಟಕ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಚಾರ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ)
1534/1, ಒಂದನೇ ಮಹಡಿ 26ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ರಾಗಿಗುಡ್ಡ ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ
9ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 069
ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಅಥವಾ ಕರೆಮಾಡಿ : 9448883872; 9901598073

1) ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ 2) ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ 3) ಮನೋಮಯ ಕೋಶ 4) ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ 5) ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ ಈ ಪಂಚ ಕೋಶಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಶಾಖಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಅಂದರೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮನೋಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಶೇಖರಿಸಬೇಕು.
- ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಬೇಕು.
- ಯಾವಾಗಾದರೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ಕೋಶಗಳು ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆಯೋ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶವು ಕೂಡಾ ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಯಾವಾಗಾದರೆ ಈ ಕೋಶಗಳೆಲ್ಲ ಶುದ್ಧತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆಯೋ ಆಗ ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ.

–'ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ವರಿಷ್ಟ' ತಟವರ್ತಿ ರಾಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರು

ರೂ 50/-

ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್, ಇಂಡಿಯಾ

ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮಾಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ

https: //www.youtube.com/pmckannada • www.meditationeverywhere.org • www.pssmovement.org

ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್

ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,

ನಾರಾಯಣಪ್ಪ ಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್ ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 066

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಹೆಚ್.ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ / 9449695503

ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಸ್.ಎನ್ / 8050082689