

## ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನು

ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್, ಸಬ್ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್, ಅನ್ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ಮತ್ತು ಸೂಪರ್ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ - ತನಗಿಷ್ಟವಾಗದ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಬ್ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ನಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ನೀವು ಕೆಟ್ಟದ್ದೆಂದು, ಪಾಪವೆಂದು, ಅಧರ್ಮವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಎಲ್ಲವೂ ಸಬ್ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ನಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಕೆಟ್ಟವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ ತುಂಬಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು, ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಅಂತರಾಳದೊಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶವನ್ನೇ ನಾನು ಸಬ್ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸ ಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರಬಹುದು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡದೇ ಇರಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಅದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ, ಎಲ್ಲಿ ಅದು ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಭಯಪಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವಿರೆನ್ನುವ ವಿಷಯ ನಿಮಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಅನ್ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನೂ ತಿಳಿಯದಿರುವ, ಮರೆತು ಹೋಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿಲ್ಲದವುಗಳು. ಇದನ್ನು ನೀವು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅಂತರ್ಭಾಗ. ಮನಸ್ಸಿನ ಒಟ್ಟು ಶೇಕಡಾ 100 ರಲ್ಲಿ, ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದು ಕೇವಲ 10% ಮಾತ್ರ. ಈ 10% ನ್ನೇ ನಾನು ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಉಳಿದ 90% ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ಎನ್ನುವುದು ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೇವಲ 10% ಮಾತ್ರವೇ. ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ಎನ್ನುವುದು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾನು ಅಹಂ (Ego) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಇದು ಅವಾಸ್ತವವಾದುದು (Unreal), ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೇಂದ್ರ ಅಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ. ಈ ಅಹಂ ಕೇವಲ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗದ ಕೇಂದ್ರವಷ್ಟೇ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಅಹಂ ಕವಟ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮಾಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸಲು ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆಂದರೆ, "ಈ ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನ ನಾನೇ" ಎಂದು. ಆದರೆ ಇದು ಅವಾಸ್ತವ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನ ಇದೆ, ಇದನ್ನು ನಾನು ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಅಂದರೆ 50% ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಾಗಲೇ, ಈ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಅನ್ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನು ಬಹಿರ್ಗತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ಥಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೀವಶಕ್ತಿಗೆ ಮೂಲವಾದುದು, ಅಂದರೆ "ಅಂತರ್ ಪ್ರಯಾಣ" ಟಾಪಿಕ್ ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಅಧಿಪತಿಯು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ಆದುದರಿಂದ ಸಬ್ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ನಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರವೇ, ನೀವು ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಸಬ್ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನೀವು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟವುಗಳನ್ನು, ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರಿ. ಇದನ್ನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ವಿಷವರ್ತುಲದೊಳಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಅವರು ವೈರಿಗಳಾಗಿ ನಿಮಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವು ಕೋಪವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾದರೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರಿ. ನೀವು ಏನೇ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿದರೂ, ತಕ್ಷಣವೇ ಅದನ್ನು ಅಂತರಂಗದಿಂದ ಬಾಹ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಲು ಅನುಮತಿಸಿ ಅದನ್ನು ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರಿ, ಅಥವಾ ಹಾಡಿನ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನೃತ್ಯದ ಮೂಲಕ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಲೀ, ಆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರಿ. ಈ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಆಚರಿಸಿದ್ದೇಯಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಬ್ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್, ನಿಮಗೆ ಉಪಶಮನವನ್ನು, ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಬ್ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ಕರಗಿಹೋದ ನಂತರವೇ ನೀವು ನಿಜವಾದ ಅನ್ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ನಲ್ಲಿ ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದದೇ, ಈಗಿನಿಂದ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಬ್ ಕಾನ್ವಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್‌ನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಶುದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಒಳಗೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟರೆ ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪಾಲಾಗಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ನೀವು ಹುಚ್ಚರಾಗುವ ಅವಕಾಶವೂ ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ನೀವು ಹುರುಪಿನಿಂದ, ತಾಜಾವಾಗಿ ಹಗುರವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇಂಥಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಉಂಟಾಯಿತು. ಅಧಿಕವಾದ ದುಃಖವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಹುಚ್ಚುಚ್ಚು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದು ಅವನಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವನಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅಳು ಬರುತ್ತಿತ್ತಂತೆ ಹಾಗೂ ದಿಕ್ಕುಗೆಟ್ಟು ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೂ ಪರಿಣಾಮ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ, ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ದುಃಖಪೂರಿತ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಅಳಬೇಕೆಂದು, ಅದೇ ರೀತಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹುರುಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ನಗಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತು ಸುಖ-ದುಃಖಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮಿತ್ರತ್ವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸು ಎಂದು ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟೆನು. ಹಾಗೆಯೇ ಶಬ್ದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳೆಂದು ಹೇಳಿದೆನು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಳುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಿ ಇತರರು ನಿಮಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಅವನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ತನಗೆ ಎದುರಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ, ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಅವನು ಇಷ್ಟೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆನ್ನುವ ವಿಷಯ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಗೂ ಸಹ ತಿಳಿಯದು. ನೋಡಿ ಇಲ್ಲಿ ದುಃಖವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದೆಯೋ,

ಇತರರ ಬಳಿ ಮರ್ಯಾದೆ ಹೋಗದಂತೆ ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತಿದೆಯೋ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕೇವಲ ಎರಡು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ದುಃಖಕ್ಕೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯವನ್ನು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ-ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ತುಂಬಾ ಜನರು ಈ ರೀತಿ ಬೈದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅಳುವುದರಿಂದಾಗಿ ಪಾಪ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಒಳಗಿನಿಂದ ಅಸ್ಥಿಲ ಪದಗಳು ಅವಷ್ಟಕ್ಕವೇ ಬರುತ್ತಿವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಸ್ಥಿಲ ಪದಗಳನ್ನಾದರೂ ಬಳಸಬಹುದಾ? ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲಾ, ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾನು ಹೇಳುವ ಉತ್ತರ: ಪ್ರತೀಕಾರದ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಇತರರನ್ನು ವೈರಿಗಳಾಗಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು, ಬೈಯ್ದರೂ ನಿಮಗೆ ಪಾಪ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಹೀಗೆ ಮಾಡೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರ ಪರವಾಗಿ, ತ್ರಿಗುಣಗಳ ಪರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಿತ್ರತ್ವ ಭಾವನೆ ಏರ್ಪಡಬೇಕೆಂದೇ. ವೈರಿಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಗೆಲ್ಲಬೇಕೆನ್ನುವುದೇ ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕರುಣೆಯನ್ನು, ಮಿತ್ರತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಸ್ಥಿಲ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೈಯುವುದೆನ್ನುವುದು ಸನ್ಮಾರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೇ ಒಳಗಿರುವ ದುಃಖ ಎನ್ನುವುದು ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಾನು ಹೇಳಿದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ತುಂಬಾ ಜನರು ಹಗುರತ್ವವನ್ನು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಗುರುಗಳು ಬೈಯುವುದರಿಂದ ಪಾಪ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರಂತೆ. ಆದರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೈಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದೆನ್ನುವುದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕದೇ ಜರುಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ, ಅದನ್ನು ಅವರು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೈವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಲು, ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳೂ ದಿವ್ಯವಾದವುಗಳೇ ಎಂದು ಅನುಭವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ತೊಂದರೆಗೀಡು ಮಾಡದೇ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಸರಿಯಾದದ್ದೇ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

### ಶುದ್ಧಿ:

ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಈಗ ಅನಿವಾರ್ಯ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಶುದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನನ್ನು ಸೇರಲಾರಿರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವನ್ನು ನೀವು ಆಳವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿ ಶುದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ಭಯಪಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಬಹಿರ್ಗತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ನಿಮ್ಮ ಕಾನ್ಸಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ಒಳಗೆ ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ನಿಮಗೆ, ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಸ್ವಂತದ ವಿಶಾಲವಾದ ಭವನ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗವಲ್ಲ, ನೀವು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಅಸ್ತಿತ್ವ. ಈ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನ ಇದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾನು ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಶುದ್ಧಿ ಆದ ನಂತರವೇ ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನು ಬಹಿರ್ಗತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹಾಗೆಯೇ, ಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಳವಾಗಿ ಯಾವಾಗ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಸಂಭವಿಸಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವೇ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ

ತಳ್ಳಿಹಾಕಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವು ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅವುಗಳ ಬಳಿ ತಲುಪಲು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯವೆನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಎಂದಾದರೂ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಗುರವಾದ ಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇನ್ನೇನು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ, ಕೇವಲ ಶುರುವಾಗಲು ಕಾಯದೇ ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ನೀವು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ನಡುಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ, ಕೇವಲ ಕಾದು ನೋಡದೇ, ಆ ನಡುಕ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ನೀವು ಸಹಕರಿಸಿರಿ. ತನಗೆ ತಾನೇ ನಡುಗಬೇಕು, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಕಾಯಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ತನಗೆ ತಾನೇ ನಡುಗಬೇಕೆಂದರೆ ನೀವು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳೇ ಕಾಯಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನೀವು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಡುತ್ತಲೇ ಇರುವಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಈ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡುವುದೆನ್ನುವುದು ಸಹಜವಾಗಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸಂಭವಿಸಿಲ್ಲ. ನೀವು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿರುವಿರಿ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವೇ ಅವುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರುವಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಆದುದರಿಂದ ಇಂದಿನಿಂದ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಬೇಕು. ಆಗಲೇ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರುವವನ್ನು ಹೊರತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅಳು ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸಿದರೆ, ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಅತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂದಿನಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಿ, ಚೀರುತ್ತಾ ಅರಚುತ್ತಾ ಆಳವಾಗಿ ಅಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹುಟ್ಟಿದಿನಿಂದ ನೀವು ಅಳುವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡುತ್ತಿರುವಿರೆನ್ನುವ ವಿಷಯ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದು, ಆದುದರಿಂದ, ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅತ್ತಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಅಳಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅಳುವುದರ ಮೂಲಕವೇ ಅವರು ಪ್ರತಿ ದಿನ ತಮ್ಮ ಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಾದ್ದರಿಂದ, ಅಂದರೆ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಬೆವರು ಮೊದಲಾದವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನೇಕ ನಿರಾಶೆಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ, ಆಸೆಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಏನೋ ಬೇಕೆಂದು ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇನೆಂದು ಆ ಮಗು ಹೇಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಆ ಮಗುವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಏನೋ ಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಅದನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ ಅಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಅವಳು ಬೇರೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರಬಹುದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಮಗುವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿರಬಹುದು. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಗುವು ಅಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆನಂತರ ತಾಯಿಯು ಆ ಮಗುವನ್ನು ರಮಿಸಿ ಒಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಆ ಅಳುವಿನಿಂದಾಗಿ ತಳಮಳಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರಾದ್ದರಿಂದ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಳುವು ಎಂದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಸಹ ಇಷ್ಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಳುವನ್ನು ಅಪಶಕುನವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದಾಗಿ ಅಳುವುದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ನೀಡದೇ ಮಗುವನ್ನು ಡೈವರ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೋ ಒಂದನ್ನು ಆಸೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಗೊಂಬೆಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲು ಹಾಲನ್ನಾಗಲೀ ತಾಯಿಯು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ.

ಆದರೆ ಅಳುವು ಎನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದು. ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಳಲು ಅನುಮತಿಸಿದರೆ, ಅತ್ತ ನಂತರ ಆ ಮಗುವು ತಕ್ಷಣವೇ ಪುನಃ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ತಾಜಾತನದಿಂದ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಿರಾಶೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಳುವಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಳುವು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ನಿರಾಶೆಯೂ ಸಹ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಗುವು ಆ ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಧೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಹೀಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಣುವಣುವೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಳವಾಗಿ ದಿಕ್ಕುಗೆಟ್ಟು ಅತ್ತಿದ್ದೇಯಾದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ನೋವುಗಳು ಮತ್ತು ನೀವು ಕ್ರೋಧೀಕರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ದುಃಖಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ಪುನಃ ನೀವು ಒಂದು ಮಗುವಿನಂತೆ ತಾಜಾವಾಗಿ ಅಮಾಯಕನಂತೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಆದರೆ ಕಿರುಚುತ್ತಾ ಅಳುವುದೆನ್ನುವುದು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ದುಃಖಗಳೆನ್ನುವವು ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿವೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಅನೇಕ ಪದರಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಬರದಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕೇವಲ ಕಾದಿರದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ದುಃಖವನ್ನು, ಅಳುವನ್ನು ಆನಂದದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಆನಂದದಿಂದ ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅದರ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ, ಸರಿಯಾದದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದಿದ್ದು ಆ ಅಳುವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದೆನಿಸಿದರೆ, ಇತರರು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ, ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನಂತೆ ಏಕೆ ಅಳಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿದರೆ, ಅಳುವು ಎನ್ನುವುದು ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿದ್ದು ಆನಂದದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನೇನಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾ ಎಂದು ಅಳುವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿರಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವೂ ಸಹ ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಕುಳಿತು ಅಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದು ಇನ್ನೂ ಆಳದಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ನೀವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಉರುಳಾಡುತ್ತಾ ಅತ್ತರೆ ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಳದಿಂದ ಬರಬಹುದೇನೋ, ನೀವೇ ಆಲೋಚಿಸಿರಿ! ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಳುವಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾ, ಅದನ್ನು ಇಷ್ಟದಿಂದ ಆನಂದವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನೀವೇ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಒಮ್ಮೆ ಅಳುವು ಎನ್ನುವುದು ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆದರೆ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನೀವು ಏನೂ ಮಾಡದೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅದರಲ್ಲೇ ಇರಿ, ಅಷ್ಟೇ. ಯಾವಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೋ, ಆಗಲೇ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ.

## ದುಃಖ ----> ಪರಮಾನಂದ

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಿ ಹೋಗದೇ, ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಾಗಲೀ ನಿರತರಾಗದೇ, ಆ ದುಃಖವನ್ನು ಮರೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು, ಆ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರಿ. ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತನ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದಾಗಲೀ, ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಲು ಹೋಗುವುದಾಗಲೀ, ಟಿ.ವಿ ಇಲ್ಲವೇ ರೇಡಿಯೋ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಆ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರಿ. ಆ ದುಃಖದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಳ್ಳಲು ಬೆನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಓಡಿ ಹೋಗದೇ, ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡಿ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಆ ದುಃಖದ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.

ಅದೇನೋ, ಅದು ಏತಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ, ಆ ದುಃಖವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸದೇ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ ನೀವು ಆ ದುಃಖವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ನ್ಯಾಯ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಮಾಡದೇ, ಆ ದುಃಖವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ನ್ಯಾಯ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಆ ದುಃಖವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ನ್ಯಾಯ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಮಾಡದೇ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನಿರಾಕಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡದೇ, ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಅನ್ವಹಿಸದೇ ಕೇವಲ ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಗಮನಿಸಿರಿ ಸಾಕು. ಆ ದುಃಖವು ಏನೆಂದು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಹೂವನ್ನು ನೋಡಿದಂತೆ ನೋಡಿರಿ. ಒಂದು ಮಸುಕು ನೋಡುವಂತೆ ನೋಡಿರಿ. ಅದು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು, ಆದರೆ ನ್ಯಾಯ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಆ ದುಃಖದ ಎಲ್ಲಾ ಮುಖಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ನೀವು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಎಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ಆ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟೇ ಅದು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೇರವಾಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ತನ್ನ ದುಃಖವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವಿಯಂತೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ ದುಃಖವು ಹಾಗೆ ಆವಿಯಾಗಿ ಮಾಯವಾಗಿ ಹೋಗುವುದೇ ಆನಂದ, ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಎನ್ನುವುದು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ದುಃಖದೊಂದಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವೆನ್ನುವುದು, ಅಂತರಂಗದ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಆ ದುಃಖದ ಹಿಂದೆಯೇ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ದುಃಖವು-ಭೂಮಿಯನ್ನು ನೀವು ಅಗೆದಾಗ ಆ ಆನಂದದ ಜಲವು ಚಿಮ್ಮುತ್ತಾ ಮೇಲೇಳುತ್ತದೆ.

ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದಾಗ, ಒಂದು ಆಳವಾದ ಗಾಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿದಾಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರವಾಗಿ ನೀವು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಇರಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾಯವನ್ನು ಅನಾವರಣ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಎದುರಾದ ಅನೇಕ ಅವಮಾನಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆ ಗಾಯ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಆ ಅವಮಾನಗಳೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ಥಾಪಕನಾಗಿರದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ

ವೇದನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಚುರುಕಾಗಿ ಸಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು (Contribute) ನೀಡಿದ್ದಾನೆ.

ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿ ಒಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆವೇದನೆಗೆ (Agitation) ಗುರಿ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೋಪವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ, ಕೇವಲ ಆ ಆವೇದನೆಯ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನಿಟ್ಟು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಅನುಕಂಪದ ಬಗ್ಗೆ, ಅನುಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ, ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಸ್ತುತ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಅವಮಾನಗಳ ಪರಂಪರೆಗೆ ಕಾರಣರಾದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕದ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಅವರೆಲ್ಲರಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಅವಮಾನಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಹ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾ, ಅಂದಿನ ಅನುಭವಗಳೇ ಪುನಃ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪುನಃ ಅನುಭವಿಸಿರಿ, ಆ ದುಃಖವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪುನಃ ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಆ ನೋವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆವೇದನೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉಂಟಾಗಿ ನೀವು ಆ ದುಃಖವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಹಿಸದ ಹೊರತು ನೀವು ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡ ಸೆರೆಮನೆಯಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ದುಃಖದ ತೀವ್ರತೆ ಎಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೇ, ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲು ಬಿಡಿ. ಮೊದಲು ಆ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಇದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಯೂ ಹಿಂಸೆಯಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಚೂರಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರಬಹುದು, ನೀವು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಳುತ್ತಾ ಇರಬಹುದು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ದುಃಖವು ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆ ದುಃಖವು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸಿದೆ ಎಂದು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ಅಣುವಣುವಿನಲ್ಲೂ ಆ ದುಃಖ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು, ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಶರೀರ ಕೇವಲ ದುಃಖದಿಂದಲೇ ತುಂಬಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಇಂಥಹ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ- ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡ ಅಂಶವಿದು. ಆ ದುಃಖವನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆಯೇ ಹುದುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ಆ ದುಃಖವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅದೆಷ್ಟೋ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ, ಅದನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಆಸ್ವಾದಿಸಿರಿ, ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ, ಆಹ್ವಾನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರವಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಇರಿ.

ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.- ಈ ಸಾರಿ ಇದರಿಂದ ನಾನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ., ಈ ಸಾರಿ ಇದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ., ಈ ಸಾರಿ ಇದನ್ನು ಎಸೆದು ಬಿಸಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ., ಈ ಸಾರಿ ಇದನ್ನು

ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ., ಈ ಸಾರಿ ನಾನು ಇದನ್ನು "ಅತಿಥಿ"ಯಂತೆ ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ., ಮತ್ತು ಈ ಸಾರಿ ನಾನು ಇದನ್ನು "ಜೀರ್ಣ" ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಈ ದುಃಖವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೇ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಆ ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತುಂಬಾ ದೂರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ದಾರಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಇರುವ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ನೀವು ಗುರುತಿಸುತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ನೂತನ ಪ್ರಯಾಣ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ನವೀನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ನೀವು ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.-ಏಕೆಂದರೆ, ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಆ ದುಃಖವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೀರೋ, ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ಆ ದುಃಖವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಚಿಂತನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಸರಿಯಾಗಿ ಆ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಅದರ ಶಕ್ತಿ, ಅದರ ಸ್ವಭಾವಗಳೆರಡೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಅದು ದುಃಖದಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪರಿವರ್ತನೆ ಇದು - ನಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದು. ದುಃಖವು- "ಭಾವೋತ್ಕರ್ಷತೆ" ಯಾಗಿ (Ecstasy) , ವೇದನೆಯು- "ಪರಮಾನಂದವಾಗಿಯೂ" ಬದಲಾಗುತ್ತದೆಂದು ಯಾರೂ ಊಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ವಿಷಯವಿದು!

ಹೀಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೂ ಸಹ, ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಒಳ್ಳೆಯ-ಕೆಟ್ಟ ಮನೋಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಆಗಲೇ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಪ್ಪದೇ ಪರಿಹಾರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಕೆಲವರು ದೈವಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರವೂ ಸಹ, ಬಾಹ್ಯದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ದೈವವು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಸಂತೃಪ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದನ್ನೂ ಸಹ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

### ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಿಗೂ ಹಾಗೂ ಸಬ್ ಕಾನ್ಸಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ಗೂ ಮಧ್ಯವಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಬೇಕು? ನೀವು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದರೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಶುದ್ಧ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ, ಬಲವಂತವಾಗಿ ದೌರ್ಜನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದರೆ, ಇದು ಈ ಮುಂಚೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರುವುದು, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈಗ ಇದು ದೌರ್ಜನ್ಯವಾಗಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ, ಒತ್ತಾಯವಿಲ್ಲದೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡದೇ ನೀರಿನ ಬುಗ್ಗೆಯಂತೆ ಹೊರ ಬಂದಿದ್ದೇಯಾದರೆ, ಇದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನು ಅಥವಾ ಆತ್ಮದ ಬಳಿಯಿಂದ ಬಂದಿರುವುದೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನೀವು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ನೀವು ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಸಬ್ ಕಾನ್ಸಿಯಸ್ ದಿಂದ ಏನಾದರೂ ಬಂದಾಗ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ, ತೊಂದರೆಗೆ, ಅಸೌಕರ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಿಂದ ಏನಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ ನೀವು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು, ಸಂತೋಷವನ್ನು, ಹಗುರತ್ವವನ್ನು, ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಬಂದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಅಸ್ತಿತ್ವ ರೋಮಾಂಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಘರ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲದೇ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ



ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅನೋನ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದುದೆಂದು, ಇದು ಸತ್ಯವೆಂದು ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉನ್ನತವಾದ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತೊಂದು ಇರಲಾರದೆಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೇಗೆ, ನದಿ ಆಳದಿಂದ ನೀರಿನ ಬುಗ್ಗೆಗಳು ಮೇಲೇಳಿದಾಗ ಎಂಥಹ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಮೇಲೇಳುತ್ತಿರುವ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ಅವು ಮೇಲೇಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಆಳವಾದ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನು ಎಷ್ಟು ಅಹಿಂಸಾ-ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆಂದರೆ, ಅವನು ಯಾವುದನ್ನೂ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಿರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಸಬ್ ಕಾನ್ಸಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಿರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನೋಡುತ್ತಾ, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಅದು ಹೀಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಬಿಡುತ್ತೀರಿ, ಇದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ, ಅದು ತುಂಬಾ ಚುರುಕಾಗಿ (ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ) ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲೋ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕೆಂದು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಚತುರತೆಯಿಂದಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಘರ್ಷಣೆ ಪಡುತ್ತೀರಿ, ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಅವನನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿದರೆ, ಆಮಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ, ಒಬ್ಬ "ಅತಿಥಿ"ಯಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ನೀವು ಶುದ್ಧ ಆದ ನಂತರವೇ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವರೆಂದು, ನೀವು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು, ನೀವು ಆಮಂತ್ರಿಸುತ್ತೀರೆಂದು ಅನಿಸಿದಾಗಲೇ ಅವನು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ.

ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದು, ಸಬ್ ಕಾನ್ಸಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತೊರೆದು ನಿಜವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿತರಾಗಲು ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವುದು. ಈ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಿದಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಯಾರೂ ಕಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ನಿಮಗೇ ಅದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೋವಿಗೂ ಮತ್ತು ಆನಂದಕ್ಕೂ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ? ನೀವು ಅದನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ನೀವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಅಷ್ಟೇ. ನಿಜವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನು ನಿಮಗೆ ಸದಾ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಸಬ್ ಕಾನ್ಸಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ನಿಮಗೆ ಸದಾ ತಲೆನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇಯಾದರೆ, ತಕ್ಷಣ ನಿಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟವುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತನ್ನ ಆಧೀನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನೀವು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರುವವು ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಅವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನೀವು ಭಯಪಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ದುಃಖವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿಮಗಿರುವ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಭಯ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಆ ನಂತರವೇ ನೀವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ವೇಗವಾಗಿ ನಿಶ್ಯಬ್ದದಿಂದ ಪ್ರವಹಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕಾನ್ಸಿಯಸ್ ಮೈಂಡೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಆನಂದವನ್ನು, ಅನುಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವುದನ್ನು, ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು, ವರಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ಅನ್ ಕಾನ್ಸಿಯಸ್ ಅಥವಾ ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದಾಗ, ನೀವು, ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಅಂಗೀಕಾರದ ಭಾವನೆಯ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಕೆಟ್ಟವರಲ್ಲವೆಂದು, ಯಾವುದೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲವೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇಡೀ ಜೀವನ ಒಂದು ವರಪ್ರಸಾದದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅನುಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆನ್ನುವ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಅನುಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಉಳಿದವರೂ ಸಹ ಅನುಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟೇ ಇದ್ದಾರೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ನೀವು ಪಾಪಾತ್ಮರೆಂದು- ಕೆಟ್ಟವರೆಂದು ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಹ ನೀವು ಇದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾದ್ದರಿಂದ.

ಅನ್ ಕಾನ್ಸಿಯಸ್ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸಂತ್ಯಜ್ಞಿಕರದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ದಿವ್ಯವೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವು, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ, ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲವೂ ಸಹ ದಿವ್ಯತ್ವದಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿ, ಖಂಡನೀಯವಾಗಿ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಿಮಗನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಗ ಯಾವುದೂ ಭಾರವೆಂದೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಗ ನೀವು ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಸಹ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವವಾದವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತೀರಿ. ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳೂ ಸಹ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಯೂ, ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಸೌಂದರ್ಯವೆನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ನೀಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ನೀವು ಆನಂದದಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಏನ್ನನ್ನೇ ಸ್ಪರ್ಷಿಸಿದರೂ ಅದು ದಿವ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕದ ಪರವಾಗಿ ವ್ಯಾಮೋಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತುಂಡಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸ್ತಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಒಂದಾಗಿ ಇರುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಆನಂದದಿಂದ ತುಂಬಿರುವಾಗ, ನೀವು ಕೇವಲ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಲ್ಲದೇ ನೀವು ನಾಟ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಇನ್ನೂ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನೀವು ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಆ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಂಪಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಯಾರು ಹಾಯ್ದು ಹೋದರೂ, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಷಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ ಎಂದು. ನಿಮ್ಮ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಪ್ರೀತಿ, ಆನಂದವು ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೊರಗಿರುವ ಮಾಸ್ತರ್ ಕೇವಲ ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕತ್ವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲನು, ಅಷ್ಟೇ. ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ನಂತರ ಬಾಹ್ಯ ಗುರುವಿನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೀವು

ಮಾಸ್ತರ್ ಮೂಲಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೀವು ಕೇವಲ ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕತ್ವನ ಬಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೂಪರ್ ಕಾನ್ಸಿಯಸ್ ಮೈಂಡ್ ನಲ್ಲಿರುವ ದೈವದ ಬಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಸ್ತರ್ ಕೇವಲ ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಮಾತ್ರ, ಪರ್ಯಾಯ ಮಾತ್ರವೇ. ಅವನು ತನ್ನ ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕತ್ವನ ಜೊತೆ ಸದಾ ಸೇರಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವನು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕತ್ವವನ್ನೂ ಸಹ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಡೂ ಒಂದೇ ಶೃತಿಯಲ್ಲಿ, ಒಂದೇ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕತ್ವನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಬಾಹ್ಯ ಗುರುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನೀವು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬಲ್ಲೀರಿ. ಆದುದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಗುರುವು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತರ್ಕಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಂಬುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನ ಬಳಿಗೆ ತಳ್ಳಬಲ್ಲನು.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅನೇಕರು ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟೋ ನಿಗೂಢವಾದ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕತ್ವ ಎನ್ನುವುದು ದಿವ್ಯತ್ವದ ಭಾಗವು. ನೀವು ಅಂತರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ನೀವು ದೈವವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಂತೆಯೇ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ. ಅಪಾಯದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯದ ಸರಿಯೇ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಮಾರ್ಗವು ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದು. ಆ ಅಪಾಯದ ಮೂಲಕ ನೀವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು, ಪರಿಪೂರ್ಣತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಾವಿನ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯದ ಸರಿಯೇ, ಅದರೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದೇ ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವಾದ್ದರಿಂದ. ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನಿಡಿ ಹಾಗೂ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ.

### ಕಾಣಿಕೆಗಳು-Donations

ಈ ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಲಾಭ ಪಡೆದವರು ಅಥವಾ ಮತ್ತಾರಾದರೂ ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಯಸುವವರು ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗೆ ಹಣವನ್ನು ಪಾವತಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯದಿಂದ ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ನಮಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

A/C DETAILS: P.SREEDHAR, STATE BANK OF INDIA, HANUMAKONDA BRANCH, IFSC CODE: SBIN0003422, A/C No: 30603897922. MOBILE No: 9390151912 - THIS NUMBER ALSO HAS GooglePay AND PhonePe.

\*\* ಇದನ್ನು ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಯಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಈ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಓದಬಹುದು.

<http://darmam.com/downloads/telugutopics/11.margadarshakudu.pdf>

\*\* ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ-ಅದ್ವೈತ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಅನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕೇಳಬೇಕೆಂದು (To Listen) ಬಯಸುವವರು ಈ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಕೇಳಬಹುದು (Listen)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfluvXK-CsihXrxGyyljh8n6>

\*\* ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ-ಅದ್ವೈತ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಅನ್ನು ತೆಲುಗು, ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಈ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಓದಬಹುದು. <http://darmam.com/library.html>

\*\*ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಆಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಮತ್ತು ಟಾಪಿಕ್ ಗಳನ್ನು ಓದಿದರೆ ನಿಮಗೆ ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ-ಅದ್ವೈತ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಟ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

<http://darmam.com/important-topics.html>

### ಕರಗಿಹೋಗಿ

ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮದ ಸಮೀಪ ತಲುಪಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಕೈದಿಯಂತೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದು ಮೊದಲು ನೀವು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಗಮನವನ್ನು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ನೀಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳದೇ, ಕೇವಲ ನೀವು ಮಾತ್ರ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಂತೆ ಕರಗಿಹೋಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಂಡ ನಂತರ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಯಾವ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳದೇ, ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡದೇ, ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗದೇ, ಕೇವಲ ನಾನು ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದೇನೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ. ಆಗ ನೀವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿದ್ರೆಯಂಥಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಜಾರುತ್ತೀರಿ, ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಇಂಥಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅವಷ್ಟಕ್ಕವೇ ಕರಗಿ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನಿಶ್ಯಬ್ದವೇರ್ಪಟ್ಟು, ಆನಂತರ ದೇವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ನೀವು ಅದ್ಭುತವಾದ ಸುಖದ, ಹಗುರತನದ, ತಾಜಾತನದ, ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ತಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯದೇ ಈ ಆನಂದವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಮತೋಲನೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ, ಯಾವಾಗಲಾದರೂ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ, ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.