

ಕರಗಿಹೋಗಿ

ದೈವವು ಒಂದೇ,ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದರೊಳಗೆ ಮೂರು ಭಾಗಗಳು ಇವೆ ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಜೀವಾತ್ಮ- ಆತ್ಮ- ಪರಮಾತ್ಮ. ನಾವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಂದಿರುವ ಏಕೈಕ ಗುರಿ: ನಾನೇ ಪರಮಾತ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಜೀವಾತ್ಮದಿಂದ ಆತ್ಮ, ಆತ್ಮದಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಗುಣವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನೇ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶರೀರಗಳನ್ನು, ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು, ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ನಿರಾಕಾರ ಹಾಗೂ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕವೂ ಹೌದು. ಇದು ವಿಶ್ವವೆಲ್ಲಾ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಇರುವುದು.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಸಂಶಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲುಂಟಾಗಬಹುದು? ಇದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಉತ್ತರವೇನೆಂದರೆ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹಾಗೂ ಇರುವುದೆಲ್ಲಾ ಕೇವಲ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಶಕ್ತಿಯು ಮಾತ್ರವೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಈ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತುಂಡಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಳಿಸಿ, ಆ ಶಕ್ತಿಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇರುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ, ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಇರುವಂತೆ ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸಬಲ್ಲ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾಧನವೇ ಮನಸ್ಸೆಂದು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ಕೆಲವೊಂದು ಮನರಂಜನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಸ್ಕೊ ಲೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಸ್ಟೇಜ್ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳ ಕಾಂತಿಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಲಿ ಉಂಟೋ? ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿರುವುದು ಒಂದೇ ಬಣ್ಣದ ಬಣ್ಣ ಮಾತ್ರ. ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ಗ್ಲೋಬ್ ತರಹದ್ದು ತಿರುಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಗ್ಲೋಬ್ ಗೆ ಹಲವಾರು ರಂಧ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಆ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳ ಕಾಗದಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ನಮಗೆ ಸ್ಟೇಜ್ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಬಣ್ಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿರುವುದು ಒಂದೇ ಬಣ್ಣವೆನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವು ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನನಗೆ ಈ ಬಣ್ಣವೆಂದರೆ ಇಷ್ಟ ಆ ಬಣ್ಣವೆಂದರೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೂ ಸಹ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಈ ವಿಧವಾಗಿ "ಮನಸ್ಸು" ಸಹ ಇರುವ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ವಿಭಜಿಸಿ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಾವು ಹಲವಾರು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನಡೆದಿಲ್ಲವೆಂದು,ದ್ವಂದ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು,ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಿಕೊಂಡು

ಆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಬೇಕು. ಎಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾಯೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ನಡೆದಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಬಂಧ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದು, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನೇಕತ್ವದ ಕಡೆ ಇಲ್ಲವೇ ಏಕತ್ವದ ಕಡೆಗೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು.

ಆದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಇರುವಂತೆ ತೋರಿಸುವಂಥಹ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು? ನೀವು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವಿನೋದದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನೀವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾಗ, ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಇರುವಂತೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಆಲೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ನೀವು ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಏನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಅವು ಕೇವಲ ನೆರಳುಗಳಿದ್ದಹಾಗೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲವಾದವುಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆದುದರಿಂದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ನೀವು ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಅರ್ಥ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಬದಲಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಮರಳಿಸಬೇಕು.

ಆನಂತರ ಬಿಸಿಯ ತಾಪಕ್ಕೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಹೇಗೆ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೋ ಹಾಗೆ ನೀವು ಕರಗಿ ಹೋಗಿ ನಿರಾಕಾರವಾದ ನಂತರ, "ಆತ್ಮ"ದಂತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಉಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿರಾಕಾರವೇ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹೀಗೆ ಜೀವಾತ್ಮಗಳಾದ ನೀವು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸದೇ, ಕೇವಲ "ನಾನು" ಮಾತ್ರ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಂತೆ ಕರಗಿಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿದ್ದೇಯಾದರೆ, ನೀವು ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಂಥಹ ಸ್ಥಿತಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅಥವಾ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಮೀರಿಸಬಲ್ಲ ಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವಿರುವ ಹಾಗೆ ಅನುಭವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗದೇ, ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡದೇ, ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ, ಕೇವಲ "ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ" ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಕರಗಿಹೋಗುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹೀಗೆ ನೀವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಮಯ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೇ, "ನಾನು ಕರಗಿಹೋಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವೆನು" ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ. ಆಗ ನೀವು ಹಗುರತನವನ್ನು, ತಾಜಾತನವನ್ನು, ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವವನ್ನು

ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೇ ಇದ್ದರೂ ನೀವು ಹಾಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಆಗ ಏನನ್ನಾದರು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸದೇ, ಕರಗಿಹೋಗುವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ಅದ್ಭುತವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗದೇ ಗಮನಿಸುವಂಥ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ.

ಹೀಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಯೊಳಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕವೇ ಕರಗಿಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಏರ್ಪಟ್ಟು, ನಂತರ ಆತ್ಮವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಮನ್ವಯ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಮಿಲನ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೋ, ಆಗ ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೊಸ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ, ದಿವ್ಯತ್ವದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಭಾಸವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಮುಂಚೆ ಇಂಥಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ : "ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾ ಭಿನ್ನ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ" ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಾನು "ಆತ್ಮ" ದಿಂದ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲವೆಂದು ನೀವು ಯಾವಾಗ ಗುರುತಿಸುತ್ತೀರೋ ಆಗ ನಾಳೆ ಎನ್ನುವುದು ನೆನ್ನೆಯ ಹಾಗಿರದೇ ನೀವು ಉಹಿಸದಂಥಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಮನ್ವಯ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವದರ ಕಡೆಗೆ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತೋರಿಸಿರೆಂದು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಜ್ಞಾಪಕಗಳನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತತ್ವವನ್ನು ತೊರೆದು ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರವಹಿಸುವ ತತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಹೊಸ ತರಹದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದು ತನ್ನೊಳಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡ ಜ್ಞಾಪಕಗಳಿಂದ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗಿಲ್ಲದೇ ಅನುಭವಗಳಿಗೂ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಅದು ಸಹ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು, ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಜ್ಞಾಪಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ನಾನು ಸೂಚಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ವಿಭಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೇ ಮಿಲನದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ದಿವ್ಯತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ದಿವ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಆಗ ನೀವು ಆನಂದ ತಾಂಡವ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ, ನೀವು ಮಿಲನದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸಿದರೂ ಸಹ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗದು ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹಾಗಲ್ಲದೇ ನೀವು ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಶಕ್ತಿಯು ದ್ವಂದ್ವಗಳಾಗಿ ತುಂಡು ತುಂಡಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಭಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಹೇಳಬಯಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ನೀವು ಏನೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೂ ವಿಭಜನೆ ಎನ್ನುವುದು ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ "ಆತ್ಮ"ವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಸದಾ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವುದರ ಜೊತೆ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಆಟವಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಮಾಡಿರೆಂದು ನಿಮಗೆ ನಾನು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ಮಲಗಿಕೊಂಡು, ಕಣ್ಣೆರಡೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ "ಉಚ್ಚಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸ" ವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದರೂ ಸಹ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಚುರುಕಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳದೇ ಕೇವಲ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಶ್ವಾಸವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕದೇ ಸಹಜವಾಗಿ ತಲುಪಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಲೋಚನಾರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಲ್ಲೇ ಅನಂತವಾಗಿರುವ ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಅನುಭವವೂ ಸಹ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಬೆಳೆದು ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೈವದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ನ್ಯೂ ಎನರ್ಜಿಗೆ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ, ನೀವು ದಿವ್ಯ-ಮಾನವರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ, ಯಾವಾಗಲಾದರೂ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ, ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಹಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಕೆಲಸವೂ ಸಹ ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ, ದಣಿವಿಲ್ಲದೇ ಮಾಡಬಲ್ಲೀರಿ.

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

<http://darmam.com/downloads/telugutopics/2.karigipondi.pdf>

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

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfluvXK-CsihXrxGyyIjh8n6>

** 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>