॥ ಓಂ ತತ್ ಸತ್ ॥

ಸಹಜಮಾರ್ಗದ ರೂಪರೇಷೆಗಳು

ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಿಷನ್

ಷಾಹಜಹಾನ್ ಪೂರ್

(ಉ.ಪ್ರ.)

ಓಂ ತತ್-ಸತ್

ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಿಷನ್

ಶಾಹಜಹಾನ್‌ಪೂರ (ಉ. ಪ್ರ.)

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ

ಮುಂಜಾನೆ : ದೈವೀ ಪ್ರಕಾಶ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇದೆಯೆಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಒಂದು ತಾಸು ಕಾಲ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೂಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲಾತ್ಕರಿಸದೇ ಇದನ್ನು ಸರಳ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ. ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಕಾಣದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ, ದೈವೀ ಪ್ರಕಾಶ ಊಹಿಸಿ ಹೃದಯದ ಕಡೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕಡೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲಾತ್ಕರಿಸಬೇಡಿ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿಚಾರಗಳ (ಭಾವನೆಗಳ) ಕಡೆ ಮನಸ್ಸು ಕೊಡದಿರಿ. ಈ ವಿಚಾರಗಳು ಬರಬಾರದಿತ್ತೆಂದು ಅವುಗಳೊಡನೆ ಹೋರಾಡಬೇಡಿ. ಕರೆಯದೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳಂತೆ ಇವುಗಳ ಕಡೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡದಿರಿ.

ಸಾಯಂಕಾಲ : ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಅದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತೊಡರುಗಳು, ಸ್ಥೂಲತೆ ಮತ್ತು ಅಂಧಕಾರಗಳಿಂದ ಒಳಗೂಡಿದ ಅಶುದ್ಧ ವಿಚಾರ ಜಾಲಗಳೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಹೊಗೆ ಅಥವಾ ಆವಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು (ಸೂಚಿಸಬೇಕು). ಹೊರಹಾಕಬೇಕಾದ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬಾರದು. ಸುಮ್ಮನೆ ಹೊರದೂಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಮಾತ್ರ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ : ಓ ನಾಥ ! ನೀನೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಗುರಿ. ನಮ್ಮ
ಇಚ್ಛೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಧಕಗಳಾಗಿವೆ.
ನೀನೇ ನಮ್ಮ ಏಕಮಾತ್ರ ಸ್ವಾಮಿ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟದೈವ.
ನಿನ್ನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನಿನ್ನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯು ಅಸಂಭವ.

ರಾತ್ರಿ : ಮಲಗುವದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನಮ್ರತೆಯಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿರಿ. ಭಕ್ತಿಭಾವದಿಂದ ಮೇಲಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿದ ನಂತರ ಅದರ ನಿಜಾರ್ಥದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಮುಳುಗಿಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

"ಸಹಜಮಾರ್ಗ"ದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ವಿಧಾನ

"ಯೋಗಾಶ್ರಮ" ಕಮೀಟಿ ಧಾರವಾಡ (ರಿ)
ನಂ. 53, ಬನಶಂಕರಿನಗರ, ಕೆಲಗೇರಿ ರೋಡ, ಧಾರವಾಡ - 580 008
ಫೋ : (0836) 2774160

ಒಂದು ಮಾತು

ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆ (Mission)ಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುವ 'ಸಹಜಮಾರ್ಗ' ಪದ್ಧತಿಯ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪರೇಖೆಯನ್ನು ಓದುಗರ ಮುಂದಿಡುತ್ತದೆ. ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರಗಳ ಕಠಿಣ ಶ್ರಮವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅತಿ ತೊಡಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಭಾವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಕೈವಲ್ಯವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿಯೂ ತೊಡಕಿನದಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಮನಗಾಣಿಸುವ ಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೇ ಈ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಏಕೈಕ ವಸ್ತು. ಇದು ದೊರೆತರೆ, ಒಂದೇ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ - ಅಲ್ಲ, ಅದರ ಒಂದು ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಾಧನೆಯು ಸರಳವೂ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವೂ ಆಗುವುದು. ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯು ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾಗುವುದೆಂದು ನಾವು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈಶ್ವರ ಸಹಾಯ್
ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್, ಪ್ರಕಾಶನ ವಿಭಾಗ
ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಿಷನ್
ಷಾಹಜಹಾನ್‌ಪೂರ್

ಸಂಸ್ಥೆ (Mission)

ಮಹಾತ್ಮರು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅವತರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಜನ್ಮ ತಾಳುವರು. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ. ಇಂದಿನ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಭೌತಿಕ ಜೀವನ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸರ್ವನಾಶದ ಅಂಚಿಗೆ ಸಾಗಿಸಿದೆ. ಅವನತಿಯ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಂತಿದೆ. ನೀತಿಯ ಮಟ್ಟವು ಬಲು ಕೀಳಾಗಿದೆ. ಅಧರ್ಮವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೂರೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವಾರ್ಥಪರತೆ, ಪಕ್ಷಪಾತ, ದುರಭಿಮಾನ -ಇವು ಇಂದಿನ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ನಾಸ್ತಿಕತೆಯು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿದೆ. ಅಜ್ಞಾನ, ಪಾಪಗಳ ಕಾರ್ಮೋಡಗಳು ಇಡೀ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವತೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ, ಸತ್ಯದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಫತೆಹ್‌ಗಡದ ಸಮರ್ಥಗುರು ಮಹಾತ್ಮಾ ರಾಮಚಂದ್ರಜಿಯವರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೈವೀಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅವತರಿಸಿತು. 1873 ನೆಯ ಇಸವಿ ಫೆಬ್ರುವರಿ 2ನೆಯ ದಿನಾಂಕ ವಸಂತ ಪಂಚಮಿಯ ಶುಭದಿನದಲ್ಲಿ ಈ ಮಹಾನ್ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿಯ ಅವತಾರವಾಯಿತು. ಇವರ ಜೀವನವು ಹೊಸ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯುಗದ ಆಗಮನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಅಲಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲವಾಗಿದ್ದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ರಾಜಯೋಗವು ಈಗ ಇವರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ರಾಜಯೋಗದ ತಳಹದಿಯಾಗಿದ್ದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮರೆತು ಹೋಗಿದ್ದ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ತಂದ ಮೊದಲಿಗರು ಇವರು. ಇವರ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಯೂ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯೂ ಆದ (ಅದೇ ಹೆಸರಿನ) ಷಾಹಜಹಾನ್‌ಪುರದ ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರಜಿ ಮಹಾರಾಜರು ಒಂದು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವತೆಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳ ಪವಿತ್ರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಕ್ರಿ. ಶ. 1945 ರಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಿಷನ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ತೊಳಲುತ್ತಿರುವ ದಲಿತ ಜನತೆಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ತನ್ನ ಸರ್ವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಲಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ

ಕಾಲದ ಆವಶ್ಯಕತೆಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬೇಡಿಕೆಗೂ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಧರ್ಮ, ಜನಾಂಗ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆ ಇವುಗಳ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ, ಒಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಮಾನವತೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉದ್ಧಾರವೇ ಈ ಮಹಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ವಿಧದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರವು ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುನರುಜ್ಜೀವನದಲ್ಲಿರುವುದು. ಇದು ಕೇವಲ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ. ಸ್ಥೂಲ ರೀತಿಯ ಜೀವನವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಭೌತಿಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ವಾಸ್ತವಿಕವಾದ ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೇಗಾದರೂ ಕೊನೆಗೊಂಡರೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವು. ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈಗಿರುವ ಸ್ಥೂಲತಮ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮವಾದ ಉನ್ನತೋನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಶಾಶ್ವತವೂ, ಅಕ್ಷರವೂ ಆದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಮೋದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ವಿಧಾನ

ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ "ಸಹಜಮಾರ್ಗ"ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇಂದಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೂ ಕಾಲದ ಆವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಸರಿಹೋಗುವಂತೆಯೂ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಹೊಸ ರೂಪಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪ್ರಾಚೀನ ರಾಜಯೋಗದ ಸಾರವೇ ಇದು. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾದ ವಿಧಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ದೇವರು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳನಿರುವುದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧನವು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೈವೀಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯಾವ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಶಕ್ಯವೋ ಅದೇ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ವಿಧಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುವ ಕ್ರಮವೂ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಸಮರ್ಥ ಗುರುವಿನ ಆಸರೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ

ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನದ ಹೊರತು ಇತರ ಯಾವ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪೂಜಾ ಕರ್ಮಾದಿಗಳಾವುವೂ ಇಲ್ಲ. ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳೂ ವಿರಳ. ಇದೊಂದು "ಆಚರಿಸಿ ಅನುಭವಿಸು" ಎಂಬ ಕಾರ್ಯನಿಷ್ಠ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಕೇವಲ 'ಓದಿ ಸಂತೋಷಿಸು' ಎಂಬುದಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ನಂಬುವುದು ಅಥವಾ ನಂಬದಿರುವುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ; ಆದರೆ ತಿಳಿಯಬಯಸುವವನಿಗೆ ಕಾರ್ಯತಃ ಅನುಭವಿಸಲು ಎಲ್ಲವೂ ಅತಿ ಸರಳವೂ, ಸ್ಪಷ್ಟವೂ ಆಗಿದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ ತಪಶ್ಚರ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದಂಡನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗಾಗಲಿ, ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ನಿರಾಕರಣೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಲಾತ್ಕಾರದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನಾಗಲಿ ಸಮರ್ಥಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಸಂನ್ಯಾಸದ ಏಕಾಂತ ಜೀವನವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇದು ವಿಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನವು ಬಾಧಕವೆಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವನೆಯು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವೂ ಅಸಂಬದ್ಧವೂ ಆಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನವನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದೇ ಈ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸರ್ವಸ್ವವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ

ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ಕ್ರಮ ,ಈ ವಿಧಾನದ ಅತ್ಯಂತ ಅದ್ಭುತ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಮದಿಂದ ಗುರುವು ತನ್ನ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಯ ಸುಪ್ತವಾದ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವು ಅಭ್ಯಾಸಿಯ ಆಂತರಿಕ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಅತಿ ಸಹಜವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳು ಈ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜನರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುವು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಅಧಃಪತನದಿಂದಾಗಿ ಈ ರಾಜವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮರೆಯುವಷ್ಟು ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ಜನ ಇದನ್ನು ನಂಬುವ ಒಲವನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಭೌತಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಿಡಿಸುವಂತಹ ಸಂಮೋಹನ (hypnotism) ವಿಚಾರಪ್ರೇಕ್ಷಣೆ (telepathy)

ಮುಂತಾದ ವಿದ್ಯೆಗಳ ಪರಿಚಯವುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರ ಫಲವಾಗಿ ಅವರು ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವಿರದೆ ಅದು (ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ) ಸಂಮೋಹನ ವಿದ್ಯೆಗಿಂತ ಮೀರಿದುದೇನೂ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆವೆರಡರಲ್ಲಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಶದೀಕರಿಸಬಹುದು : ಸಂಮೋಹನ ವಿದ್ಯೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವನಲ್ಲಿರುವ ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ಕ್ರಮವು ಲೇಶವಾದರೂ ಭೌತಿಕ ಸಂಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟು ಪ್ರಾಣದ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಅಭ್ಯಾಸಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವು ಇವೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಅತಿ ಭಿನ್ನವಾದುದು. ಸಂಮೋಹನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಯ ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಾಶಹೊಂದಿ ಅವನು ಗುರುವಿನ ಕೈಗೊಂಬೆಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವನು. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಯ ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆತನ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಗೊಂಡು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಶಾಂತಿ ಲಘುತ್ವಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಹಜಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಇದೊಂದು ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗೃಹಸ್ಥನು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಅತ್ಯುಚ್ಚಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ದೈಹಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವನತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಇಂದಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವು ಬೋಧಿಸಿರುವ ಸತ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂಬಂತಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಭೌತಿಕಭಾವನೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದೇ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ. ಸಾಧನೆ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸದ ಏಕೈಕ ಉದ್ದೇಶವೇ ಇದಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಈ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾದ ಸಾಧನಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡದೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿವೆ. ಅಂಥ

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಗಳೇ ಅಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಾಧಿಸಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕ್ರಮಗೊಳಿಸುವುದೊಂದೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಪ್ರಾರಂಭದೆಶೆಯಲ್ಲಿಯೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿದ್ದಲು ಗಮನವೀಯಬೇಕು.

ಈ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ:

ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ಮೂಲಕ ಉಂಟು ಮಾಡಲಾದ ದೈವೀಪ್ರೇರಣೆಯು ಅಭ್ಯಾಸಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಅವನು ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇವತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಉಂಟು ಮಾಡಲಾದ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಆಳವಾದ ಪದರುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಸಂಗಗಳ ಹೊರತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಗೊಡವೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೇರಣೆಯ ಪರಿಣಾಮವು ಕಾರಣಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾಟ ದೈವೀ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪುಟ್ಟ ಬೀಜದಂತಿರುವ ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಭೋಗದ ಸಲುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕೂಡಲೇ ಭೋಗದ ಕಾರ್ಯ ತಾನಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೇರಣೆಯ ಪರಿಣಾಮವು ಪಸರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕೆಲವು ಕಾಲಾನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸುತ್ತಲೂ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಇದು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ತನ್ನ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮನಗಾಣಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ಬಹಳವಾಗಿ ಆ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಲಾರ. ಆದರೂ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲುಂಟಾದ ಪರಿಣಾಮವು ಆಳವೂ

ಚಿರಸ್ಥಾಯಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಕೇಂದ್ರೋದ್ಗಾಮಿ (Centrifugal)ಯಾಗಿದ್ದು ಪರಿಣಾಮವು ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಪರಿಧಿಯ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮವಾಗಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಯಾಸವಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸು ಅತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯಗಳ ವಿವೇಕದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಸಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದುವೇ ವೈರಾಗ್ಯದ ಪ್ರಾರಂಭ. ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧ ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ವೈರಾಗ್ಯದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವೆಂಬುದನ್ನು ಸಹಜಮಾರ್ಗ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳೊಡನೆ ವಸ್ತುತಃ ಮಾಯೆ-ಮೋಹಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ವೈರಾಗ್ಯ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದದಿರುವುದಲ್ಲ, ಅಥವಾ ತನ್ನ ಆತ್ಮ, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತು - ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿಂದ ವಿನಾಯಿತಿ ಪಡೆಯುವುದೂ ಅಲ್ಲ. ನಾವು ಅನಗತ್ಯವಾದ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿದಾಗ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳು ಕರ್ತವ್ಯದ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತವೆ. ಯಾವ ರಾಗ, ದ್ವೇಷಗಳಿಲ್ಲದ ಕರ್ತವ್ಯನಿಷ್ಠೆಯೇ ಭಕ್ತಿಯ ಉಚ್ಚತಮ ಸ್ವರೂಪ. ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅಸಾಧಾರಣವಾದರೂ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸಿದ್ಧಿ. ನಿಷ್ಕಾಮತೆಯು ಇದರ ನೇರವಾದ ಪರಿಣಾಮ. ಇದರಿಂದ ಹೊಸ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ರೂಪಗೊಳ್ಳುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಪುನರ್ಜನ್ಮದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆಯತ್ತ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ಜನನ-ಮರಣಗಳ ಈ ಚಕ್ರದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ಗುರಿಯಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಅದು ದೀರ್ಘ ವಿಷಯವಾದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಶಿಕ್ಷಕನ ಕೆಲಸ : ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ.

ಇದೊಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಇದೊಂದು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಸಹಜಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಶಿಕ್ಷಕನ ವಶಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ ಯಶಸ್ಸಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಶಿಕ್ಷಕನ ಮೇಲೆಯೇ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನ ಆಯ್ಕೆಯು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ತನ್ನ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಜನರು ಸತ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ತಾವು ಬಯಸುವ ಮಟ್ಟದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಪರಬ್ರಹ್ಮನೊಡನೆ ಏಕತ್ವ ಹೊಂದುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕೆನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಚ್ಚಮಟ್ಟದ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ಮೂಲಕ ಇತರರ ಪ್ರಗತಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ತನ್ನ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ಮೂಲಕ, ನಿಜವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನ ಆಶ್ರಯವಿಲ್ಲದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತ ಗತಿಯು ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಯ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಕ್ರಮಪಡಿಸುವುದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಗೆ ದೈವೀ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಬರುವುದು ಶಿಕ್ಷಕನಿಂದಲೇ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕ್ರಮಪಡಿಸಲು ಅಭ್ಯಾಸಿಯ ಅಂತಃಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖ ಮಾಡುವವನು ಈತನೇ. ಅಭ್ಯಾಸಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು, ಜಟಿಲತೆಯನ್ನು, ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಉತ್ತೇಜಿಸುವವನೂ ಈತನೇ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಗುರುವನ್ನೇ ನಾವು ಹುಡುಕಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸಿಯ ಪಾತ್ರ :

ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಶಾರೀರಿಕ ಅಥವಾ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನಾಗಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸದಿದ್ದರೂ ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ತುಂಬ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳಿವೆ. ನಾನು ಬಯಸುವ ಉದ್ದೇಶದ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದುದು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯ ಅಂಶ. ಗುರಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸದ ಹೊರತು ಎಂದಿಗೂ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಜನರು ತಾವು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸದೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಮಾಧಾನ ದೊರೆಯಬಹುದಾದರೂ ಜೀವನಾದ್ಯಂತ ಅವರು ತೊಡಕಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿದ್ದು ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಎಂದಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯದೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ತಿಗೋಸ್ಕರವೋ, ನೋವು-ದುಃಖಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೋ ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಉಚ್ಚತರ ಧ್ಯೇಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸುಖ-ಸಂತೋಷಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಅವರು ಬಾಹ್ಯ ರೀತಿಯಿಂದ ದೇವರತ್ತ ಒಲವು ತೋರಿಸುವರು.

ದೇವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪೂಜಿಸುವವರು ಕೆಲವರಿರಬಹುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ದೇವರ ಸಗುಣಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಊಹಾ-ಪೋಹಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಅವರು ಸತ್ಯದಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ದೂರವೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವು ಅವರಿಗೊಂದು ತೊಡಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇವರ ಸ್ವಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ.

ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿಜವಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವುದೇ ಮುಂದಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಯಶಸ್ಸುಗಳಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ತಾನು

ಪಡೆಯಲು ಹಂಬಲಿಸುವ ಧ್ಯೇಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಾತರದ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹೊಂದದ ಹೊರತು ಯಾವ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಜನರು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸುಖಾನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ದೇವರ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಮನೋರಂಜನೆಗಿಂತಲೂ ಬೇರೆ ಏನೂ ಅಲ್ಲ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯು ಅವರ ಪೂರ್ಣದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರದಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಬದಲು ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುರಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ತಲ್ಲಣವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲಿಯೂ ಅಗತ್ಯ. ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿಜವಾದ ತೃಷೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಅಲ್ಲಿಗೊಯ್ಯುವುದು ನಿಶ್ಚಯ. ಅಂಥವನಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕೆಲಸವಾಗಲಾರದು.

ಮೂರನೆಯ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ, ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗಾನುಸರಣ. ಆಗ ಗುರಿಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ನೆಲಸಿ ಹೃದಯವು ಅದರ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಅತೀವ ಹಂಬಲದಿಂದ ಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ ಹೋಗಲು ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಗುರಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಯಾವ ಅಂಶವೇ ಆಗಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲಾರದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಯ್ಯಬಹುದಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮತ್ವವನ್ನು ತರಲೋಸುಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹುದೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ. ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಧನೆಯಾದುದರಿಂದ ಅದು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತ್ವದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಸಹಜಮಾರ್ಗದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದೇ ಇದರಿಂದ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿರುವ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಅಂತಿಮ

ಗುರಿಯವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಅನುಕ್ರಮವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವಿನ ರೂಪ ಮತ್ತು ಆಕಾರಗಳ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಗಕೂಡದು. ಎಷ್ಟೇ ಆದರೂ ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಆಶ್ರಯ ನಮಗೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಅಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿರುವದು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಜಮಾರ್ಗವು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದೈವೀ ಗುಣವನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲ ವಿಷಯವಾಗಿ ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಸ್ಯ ಸತ್ಯದ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಲಿ.

ಓಂ ಶಾಂತಿಃ

ಸಹಜಮಾರ್ಗದ ಹತ್ತು ನಿಯಮಗಳು

1. ಬೆಳಗು ಮುಂಜಾನೆ ಏಳಿರಿ. ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ-ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾದರೆ ಬಹಳ ಒಳಿತು-ಮುಗಿಸಿರಿ. ಪೂಜೆಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಳವನ್ನೂ ಆಸನವನ್ನೂ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಪವಿತ್ರತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವಿರಲಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿರಿ. ಹೃದಯವು ಪ್ರೇಮ-ಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಲಿ.
3. ದೇವರಲ್ಲಿ 'ಪೂರ್ಣ ಸಮರಸ'ವಾಗುವುದನ್ನೇ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯೇಯವನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಧ್ಯೇಯವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಡಿರಿ.
4. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ನಿಸರ್ಗದ ಹಾಗೆ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿರಲಿ.
5. ಸತ್ಯವಂತರಾಗಿರಿ. ಕಷ್ಟಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬಂದ ದೈವೀ ಕೃಪೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಿ.
6. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರರೆಂದು ತಿಳಿದು ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಿರಿ.
7. ಯಾರಾದರೂ ಕೇಡು ಮಾಡಿದರೆ ಸೇಡು ಬಗೆಯಬೇಡಿರಿ. ಬದಲು, ದೈವೀ ಸಂಪತ್ತೆಂದು ತಿಳಿದು ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನರ್ಪಿಸಿರಿ.
8. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ದೇವರನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತ ದೊರೆತದ್ದನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ. ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರ ಗಳಿಕೆಯ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿರಲಿ.
9. ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
10. ಮಲಗುವಾಗ ದೇವರು ಎದುರಿನಲ್ಲಿರುವನೆಂದು ತಿಳಿದು, ಮಾಡಿದ ಅಪರಾಧಗಳಿಗಾಗಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುತ್ತ ದೈನ್ಯದಿಂದ ಕ್ಷಮೆ ಬೇಡಿರಿ. ಮುಂದೆ ಎಂದಿಗೂ ಅಂಥ ಅಪರಾಧ ಮಾಡದಂತೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿರಿ.

Publications of

SHRI RAM CHANDRA MISSION

1. Efficacy of Raja Yoga in the Light of Sahaj Marg by Shri Ram Chandraji
2. Reality at dawn by Ram Chandraji
3. Towards Infinity
4. Commentary on Ten Commandments of Sahaj Marg (Translated by Shri Raghavendra Rao)
5. Voice Real by Shri Ram Chandraji
6. Sahaj Marg Philsophy by Shri Ram Chandraji
7. Sahaj Marg : Shri Ram Chandra's New Darsana by Dr. K. C. Varadachari
8. Lectures on Sahaj Marg by Dr. K. C. Varadachari
9. A Peep into Sahaj Marg by Shri Ishwar Sahai
10. Autobiography of Ram Chandra by Shri Ram Chandraji
11. Grand Master's " Truth Eternal " (Translated from Urdu)
12. A Panoramic View of Sahaj Marg by Shri Raghavendra Rao
13. India in the west by Shri P. Rajagopalachari
14. Sahaj Marg in outlines by Shri Ishwar Sahai
15. Sahaj Marg - A Natural Way of God-Realisation by Shri Laxmi Sankar
16. My Master by Shri P. Rajagopalachari
17. Sahaj Marg in Europe by Shri P. Rajagopalachari
18. Blossoms in the East by Shri P. Rajagopalachari

KANNADA

19. Raja Yogada Prabhava (Translation of No. 1) by Shri S. A. Sarnad
20. Satyodaya (Translation of No. 2) by Shri S. A. Sarnad
21. Anantadedege (Translation of No. 3) by Shri S. A. Sarnad
22. Sahaja Margada Hatthu Niyamagala Vyakhyana (Translation of No. 4) by Shri S. A. Sarnad
23. Rita Vani (Translation of No. 5) by Shri S. A. Sarnad
24. Shri Ram Chandrajiyavar Nudi Mutthugalu by Shri S. A. Sarnad
25. Sahaja Margada Rupa Rekhegalu (Translation of No. 14)
26. Sahaj Marg Darsana (Translation of No. 6)

TAMIL

27. Pathu Kattalaikai (Translation of No. 4) by C. A. Rajagopalachari

" SAHAJ MARG " Magazine in English & Hindi (Bi-Monthly)

Contact for Copies : **Yogashram Committee (R)**
No. 53, Banashankari Nagar, Kelageri Road
Dharwad-580 008
Phone : 0836 - 2774160