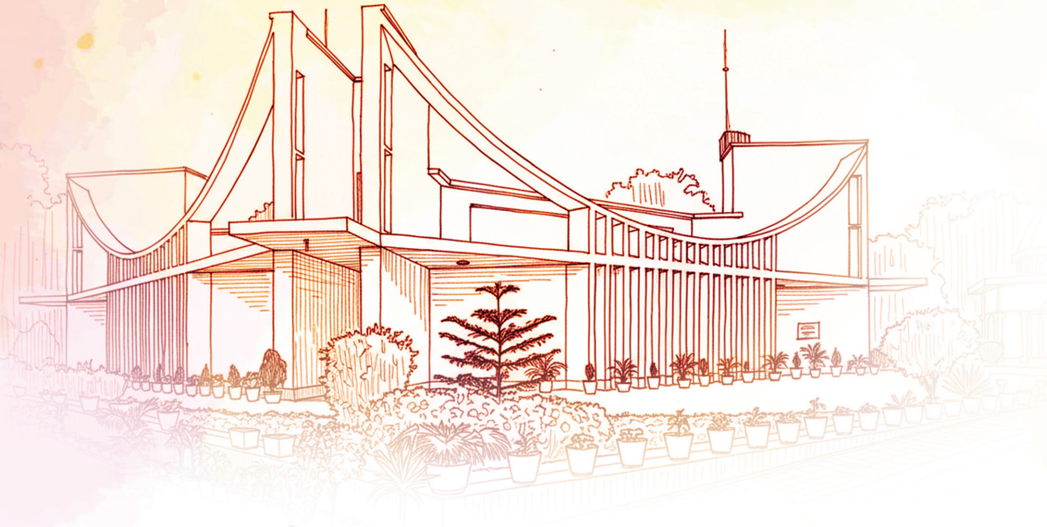
ಉದ್ದೇಶದ ಜಾಗೃತಿ



ದಾಜಿ

ಷಹಜಹಾನ್‌ಪುರ ಯೋಗಾಶ್ರಮದ

ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಸಂದೇಶ

12 ಫೆಬ್ರವರಿ 2026

ಉದ್ದೇಶದ ಜಾಗೃತಿ

ಎರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ನಾನು ಷಹಜಹಾನ್‌ಪುರವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮೊದಲ ಸಂಜೆ, ಹನ್ನೆರಡು ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದಳು. ಆಕೆ ಅವಸರದಿಂದ, "ನನಗೆ ಗಾಢವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಲು ತೀವ್ರವಾದ ಬಯಕೆಯಿದೆ; ಆದರೆ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಾಗಲೂ ವಿಫಲಳಾಗುತ್ತೇನೆ," ಎಂದಳು.

ಮುಂದುವರಿದು ಆಕೆ, "ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೌಶಲವಿದೆ, ಅವಕಾಶವಿದೆ, ಯೋಜನೆಯೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮುಂಜಾನೆಯಾದೊಡನೆ, ನನಗೆ ಏಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನೊಳಗಿನ ಏನೋ ಒಂದು ನನ್ನನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ."

ಆಕೆಯ ಸುತ್ತಲೂ, ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಂದ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಆಕೆಯ ತಂದೆಯೂ ಇದ್ದರು. ಸ್ಪಷ್ಟ ಹತಾಶೆ ಹಾಗು ನೋವಿನೆಳೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಅವರು ಹೇಳಿದರು, "ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ, ದಾಜಿ? ನಾನೂ ಇಂತಹುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ."

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ನಾನು ಆಕೆಗೆ, ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಲೆಂದು, ಎರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ:

1. ನೀನು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಾದಿ ನಿನಗಿಷ್ಟವೆ?
2. ನೀನಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಅತೃಪ್ತಳಾಗಿರುವೆಯಾ?

ಆ ಯುವತಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿರ್ಣಯವೆಲ್ಲ ಅಡಗಿತ್ತು.

ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ನೋವು

ಇವೆರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅದನ್ನೇ ಕೇಳುತ್ತಿವೆಯೆ? ಇಲ್ಲ, ಅವು ಎರಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಭಿನ್ನ **ಇಂಜಿನ್‌ಗಳ** ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ.

ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು **ಪ್ರೇಮ** ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೊಂದು ಧ್ಯೇಯವಿದೆ. ಚೈತನ್ಯವು ಪ್ರಭೆಯೆಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಹೃದಯ ಈಗಾಗಲೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪಿದೆ.

ಎರಡನೆಯದನ್ನು **ನೋವು** ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯೇಯವಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಪಲಾಯನವಷ್ಟೆ. ಚೈತನ್ಯವು ಕಸಿವಿಸಿಯಿಂದ ದೂರ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಕಸಿವಿಸಿಯು ಕೊಂಚ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಕ್ಷಣವೆ, ಇಂಜಿನ್ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದಲೇ ನಾವು ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರೇಮದ ಬದಲು ಅತೃಪ್ತಿಯೆ ನಮ್ಮ ಇಂಧನವಾದಾಗ, ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಚೆಲ್ಲುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅತೃಪ್ತಿಯು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಉರಿದು ನಂತರ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕಸಿವಿಸಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ಓಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯ

ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ದೋಷ, ಶಿಸ್ತಿನ ಕೊರತೆ ಹಾಗು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲ ದೌರ್ಬಲ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಆಲಸ್ಯವು ಚೈತನ್ಯಹೀನತೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಧ್ಯೇಯವಿರದ ಚೈತನ್ಯ. ಆಲಸಿಯೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಜವಾದ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ; ಅವರಿಗೆ ಸುಸ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ, ಏನೂ ದೂರಿಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚೈತನ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ಇತ್ತು, ಆದರೆ ಕಿಚ್ಚು ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆನಿಮೇಟೆಡ್ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ, ಸೋಮಾರಿಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಪಾಂಡಾ, ತಾನು ಬಯಸುವ ಶಕ್ತಿ ಈಗಾಗಲೇ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯ

ಪಾತ್ರಧಾರಿಯಾದ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಿ ಪಾಂಡಾ, ಶಾಂತಕಣಿವೆಯ ಅತಿ ಆಲಸಿ ಜೀವಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ಅರಮನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರಲೂ ಸುಸ್ತು. ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕುಂಗ್–ಫು ಗುರು ಹಾಗು ಇತರ ಶಿಷ್ಯರು ಆತನನ್ನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕನಂತೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಗೋಚರ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದಲೂ ಆತನು ತಮಸ್ಸಿನ ಸಾಕಾರಮೂರ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

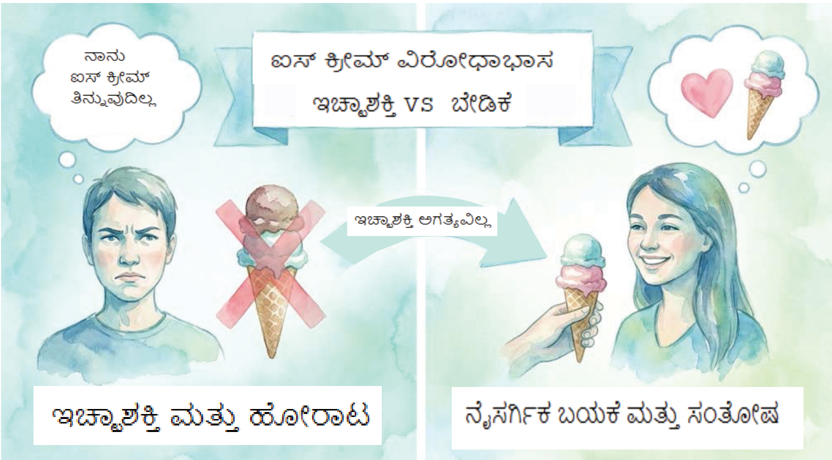
ನಂತರ ನಿರ್ಧಾರಕ ಕ್ಷಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಲಸಿ ಪಾಂಡಾನನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಲ್ಲ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯದಿಂದ ಅವನು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆದಾಗ, ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಗುರುವಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಜನಪ್ರಿಯ ಪಾಕಶಾಲೆ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಕಡುಬಿಗಾಗಿ ಪಾಂಡಾ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಾಚುತ್ತಾನೆ, ನೆಗೆಯುತ್ತಾನೆ ಹಾಗು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಾನೆ. ತರಬೇತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿಯೂ ಏಳಲಾಗದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅಗಾಧ ಚುರುಕುತನ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ, ಚೈತನ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ಇದ್ದರೂ, **ಕಿಚ್ಚು** ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಲಸಿ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿಜವಾಗಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಬಂದಾಗ ಅವರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅವರಿಗೆ ಸುಸ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಕುಂಗ್–ಫು ಗುರುಗಳ ಗಹನ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯು ಪಾಠವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ: ನಿಗೂಢ ಓಲೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗೂ ತೆರೆದಾಗ, ಅದು ಖಾಲಿಯಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ಕನ್ನಡಿ. ಪಾಕವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರಹಸ್ಯ ವಸ್ತು ಎಂಬುದೇನೂ ಇಲ್ಲ; ಶಕ್ತಿ ಎಂದಿನಿಂದಲೂ ಒಳಗೇ ಇದ್ದಿತು. ಉರಿ ಎಂದಿಗೂ ನಂದಿರಲಿಲ್ಲ, ಸುಪ್ತವಾಗಿತ್ತಷ್ಟೆ.

ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಿನ್ನುವ ಇಚ್ಛೆ!

“ನಿನಗೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಿನ್ನಬೇಕೆ?” ಎಂದು ಯಾವ ಬಾಲಕನನ್ನಾದರೂ ಕೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಆತನ ಉತ್ತರ ಏನಿರುತ್ತದೆ? ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವನು ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಮನೋಬಲವನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದಾಗ, ಶಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ತಾನಾಗಿಯೆ ಅದರೆಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.



ಜೀವಿಸದ ಉದ್ದೇಶದ ಹೊರೆ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ದೋಷವೆಂದೆಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಕಾಣಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೌಗಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಮಸವೆಂದರೆ ಜಡತ್ವ ಹಾಗು ಸ್ಥೂಲತೆ. ಅದು ಬರುವುದೆಂತು? ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಳವೂರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇಳಿಜಾರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನದಿಯು ದ್ರವಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದು, ಅದು ಹೊಂಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಚೈತನ್ಯ ಹಾಗೆಯೆ ಇದ್ದರೂ, ಅದರ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗುವುದು ಸೆಳೆತ, ಇಳಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಒಂದೊಮ್ಮೆ "ಇಲ್ಲಿ ಬಾ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಶಾಂತ ಕರೆ.

ಮಹಾತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಎಂದರೇನು? ಕೆಲವರು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಹಾತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ದುರಾಸೆಯಲ್ಲ. ಯಾವುದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆಯೊ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕನಿಷ್ಠವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಆತ್ಮವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಮಹಾತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಅಳಿದಾಗ, ಅದು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಳಿಸದೆ ಹೋಗದು. ಅದು ಆಯಾಸ, ಬೇಜಾರು ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಬೇರೇನೋ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು, ತನ್ನ ಅಂತಃಸಾಮರ್ಥ್ಯದೆಡೆಗೆ ಕೈಚಾಚುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡ, ಪೂರೈಸದ ಉದ್ದೇಶದ ಭಾರ.

ಆತ್ಮವು ತನ್ನ ಸಂಕಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಬಯಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಾಬೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಬಯಕೆಯು ಮಹಾತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಒಂದು ರೂಪ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ತರದ್ದು. ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಏನಾಗಿದ್ದೇವೋ, ಆದರೆ ಮರೆತಿದ್ದೇವೋ, ಅದಾಗಲು **ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.** ಅವರ ಮೂರನೆಯ ನಿಯಮ ಇದನ್ನು ಸುಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ: "ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಸಮರಸವಾಗುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿರಲಿ. ಧ್ಯೇಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಡಿರಿ." ಇಲ್ಲಿ 'ನಿಲ್ಲಬೇಡಿರಿ' ಎಂಬ ಕ್ರಿಯಾಪದವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. 'ನಿಲ್ಲದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ' ಎಂದಲ್ಲ. 'ನೀವು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭರವಸೆಯಿದೆ' ಎಂದಲ್ಲ. **ನಿಲ್ಲಬೇಡಿರಿ.** ಈ ಧ್ಯೇಯವು ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವವರೆಗೆ ಆಲಸ್ಯ ತನ್ನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧ್ಯೇಯ ನಿದ್ರಿಸಿದಾಗ, ಕಳೆದುಕೊಂಡುದುದನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಅಲಾರಾಂ ಗಡಿಯಾರಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ಭಾಷಣಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಉತ್ಪಾದಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

ಆಲಸಿಯಾಗಿರುವುದು ಸೂಚನೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಪರಿಹಾರವು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ್ಕಿಳಿಯಬೇಕು. ಕಾರಣ ಯಾವಾಗಲೂ ಅದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ: ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿತರಾಗದಿರುವುದು.

ಜಪಾನೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಶಬ್ದವಿದೆ: **ಇಕಿಗಾಯ್**, ಅರ್ಥಾತ್ ಬದುಕಲು ಕಾರಣ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳಲು ಒಂದು ಕಾರಣ. ಪ್ರಪಂಚದ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ವಾಸಿಸುವ ಒಕಿನಾವಾದಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಇಕಿಗಾಯ್ ಅನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬಲ್ಲ ಹಿರಿಯರು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗು ಹೆಸರಿಸಲಾರದವರಿಗಿಂತ ಉಚ್ಚಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಏಳಲು ಕಾರಣವಿರುವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಲಾರಾಂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ತಾನೇಕೆ ಇಲ್ಲಿರುವೆನೆಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡ ಆತ್ಮವು ಮುಂಜಾನೆಯೊಂದಿಗೆ ಚೌಕಾಸಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಉದ್ದೇಶವೊಂದು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲ; ಅದು ನಿಮ್ಮ **ಭಾವನೆ.** ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸುಖೋಷ್ಣ, ಸೆಳೆತ, ಅಥವಾ ನೀವು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನದೇನೋ ಇದೆಯೆಂಬ ಸೌಮ್ಯ ಆಗ್ರಹವನ್ನು

ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಆ ಭಾವನೆ ತನ್ನನ್ನು ಸಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಉದ್ದೇಶದ ಸೂಚನೆ. ಅದು ನಾಟಕೀಯವಾಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ, ಹಾಗು ಅದು ಕರೆಯ ಅಥವಾ ದೃಶ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕೆಂಬುದಿಲ್ಲ. "ಈ ಅಲ್ಪತನಕ್ಕಾಗಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುವ ಪಿಸುಮಾತಿನಂತೆ ಬರಬಹುದು.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ಮುಂಜಾನೆಯ ಧ್ಯಾನವು ಮೂಲತಃ **"ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ದೈನಂದಿನ ಭೇಟಿ."** ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾದುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಅದು ಆಂತರಿಕ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತಲೂ ಆಳವಾದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ, ತಾನು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈ ಪಯಣ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಅದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೆ, ನಿಯತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗು ಅದರ ನಂತರ ಬರುವ ದಿನ, ಇವೆರಡೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಿಜವಾದ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವರು, ಪ್ರೇರಿತರಾಗಲು ಕಾರಣ ಹುಡುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸಕಾರಣತೆಯೊಂದಿಗಿನ ಲಘು ಮುಖಾಮುಖಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ನಾವು **ಏಕೆ** ಇದ್ದೇವೆಂದು ನೆನಪಾದಾಗ, ಅದು ಕ್ಷಣಕಾಲವಾದರೂ ಸರಿ, ನಾವು ಪ್ರೇರಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಸಾಂಗತ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇದೆ. ಮಂಜಿನ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯ ಪರಿಣಾಮದಂತೆ ಸತ್ಯದ ಸಂಗವೆನಿಸಿದ ಸತ್ಸಂಗವು ಆಲಸ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿರುವವರೊಂದಿಗಿದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮದೇ ಜ್ವಾಲೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸಮೀಪವಾಗಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆ ಜ್ವಾಲೆ ಹರಡುತ್ತ, ಶಬ್ದಗಳು ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಗಳ ವಿನಾ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ, ಜೊತೆಗೂಡಲು, ಸಮುದಾಯದ ಭಾಗವಾಗಿರಲು ಹಾಗು ಜಾಗೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗಿರಲು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ಜೊತೆಗೂಡಿ ನಡೆಯುವುದು, ನಾವು **ಏಕೆ** ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡಿ

ಉತ್ಪಾದಕತೆ ತಜ್ಞರು ಅಲಕ್ಷಿಸುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಾಜ್ಞರು ಎಂದಿನಿಂದಲೂ ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ: ಜಡತೆಯಿಂದ (stagnation) ಹೊರಬರುವ ಹಾದಿಯನ್ನು ನೀವು ಆಲೋಚಿಸಲಾರಿರಿ. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಚಲಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಲನೆ ನಾಟಕೀಯವಾಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ; ವಾಸ್ತವವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು.

ಬಾಬೂಜಿಯವರು ಗಾಢ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೊಂದನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ: **“ಜನರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಪ್ರಯಾಸ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.”**

ಪ್ರಯತ್ನವು ತನ್ನೊಳಗೆ ವೈಫಲ್ಯದ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ತಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ತನ್ನ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯಾಸ ಪಡುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೇರೆಯದೇ ಕಥೆ. ಅದು ಇಡೀ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಪೂರ್ಣ ಅಂತರ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಾನು ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ನಡೆಯಬೇಕಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನೊಳಗಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ‘ಇವತ್ತು ಬೇಡ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳೆಂದು ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ನಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರವೇ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಆಗೊಂದು ವಿಸ್ಮಯ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳು ಮೊದಲು ಐದಾಗಿ, ಹದಿನೈದಾಗುತ್ತವೆ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವ ಮುನ್ನವೆ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭಿಸಲು ವಿರೋಧಿಸಿದ ಶರೀರ, ನಿಲ್ಲಿಸಲು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರಹಸ್ಯ: ಪೂರ್ಣ ಅಂತರವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಡಬೇಕು. ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭವಾದೊಡನೆ, ಮನೋಬಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಿರಿದಾದ ಬಲ ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದ ನಡೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಆರಂಭದ ತಡೆಗಿಂತಲೂ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವು, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ನೂರು ಯೋಜನೆಗಳಿಗಿಂತ ಬೇಗನೆ ತಮಸ್ಸಿನ ವಶೀಕರಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವು, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ನೂರು ಯೋಜನೆಗಳಿಗಿಂತ ಬೇಗನೆ ತಮಸ್ಸಿನ ವಶೀಕರಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು, "ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ" ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು "ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ" ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಅದು, "ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಮಾಡಿ" ಅಥವಾ "ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ" ಎಂಬರ್ಥ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ **"ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ"** ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಕೈಗಳು ಕಾರ್ಯಮಗ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಹಾಗು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಮುಖ್ಯವಾದ ಯಾವುದೋ ಒಂದರ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಲಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಬೀರುವ ಕಿಂಡಿಯಿದು.

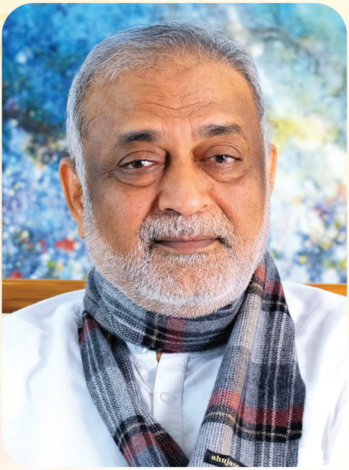
ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಚೈತನ್ಯವಿದೆಯೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಚೈತನ್ಯವಿರುವುದು ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೆನನಪಿರುವುದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಕಸರತ್ತಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ರೂಢಿ. ಅದು ಧ್ಯಾನ. ಅದು ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಹನಶೀಲ ಅನಾಕರ್ಷಕ ಕೃತಿ; ಅದು ಹೃದಯವು ತನಗೆ ಎಂದಿನಿಂದಲೂ ತಿಳಿದುದನ್ನು ಹೇಳುವವರೆಗೆ – **ಚಡಪಡಿಕೆ,** ತೀವ್ರ ಹಂಬಲ, ಆಂತರಿಕ ಯಾತನೆ, ಹಾತೊರೆತ.

ನಿಮ್ಮ ಆಲಸ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲಿಲ್ಲ; ಹುಗಿದುಬಿಟ್ಟಿದೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಹುಗಿದಿಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
ಜ್ವಾಲೆ ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಸುಪ್ತವಾಗಿದೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಉದ್ದೇಶದ ಒಂದು ಉಸಿರು ಅದನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಕೇವಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಯಾಸ ಪಡುವವರಲ್ಲಿ.

ನಿಲ್ಲದಿರಿ.
ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳೊಂದಿಗೆ,

ಕಮಲೇಶ್

ಷಹಜಹಾನ್‌ಪುರ ಯೋಗಾಶ್ರಮದ
ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಸಂದೇಶ 12 ಫೆಬ್ರವರಿ 2026



ದಾಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಕ್ಲಾಸಸ್

ನೀವು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು! ಮೂರು ಭಾಗದ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಕ್ಲಾಸಸ್ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ದಾಜಿಯವರ ಜೊತೆಗೂಡಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮಾರ್ಗದ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನದ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿವಿಧಾನ, ಧ್ಯಾನ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು ಎಂದೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳೂ ನಿಃಶುಲ್ಕವಾಗಿವೆ.

https://heartfulness.org/global/masterclass/

Heartfulness Practices

Discover Heartfulness practices-learn to relax, meditate, clean and pray.

https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/

heartfulness

purity weaves destiny