



ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಪತ್ರಿಕೆ  
ಮಾರ್ಚ್ 2015

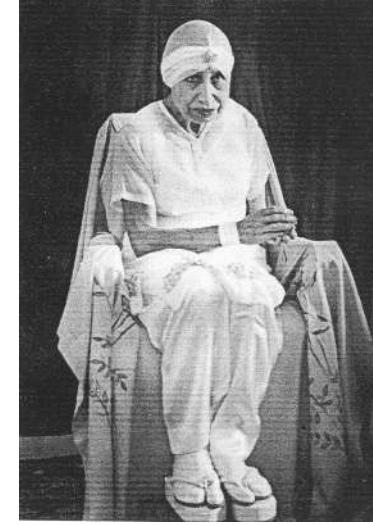
ಬೆಲೆ : 15/-



*In the silence of the heart,  
you will receive the command.*

- The Mother

ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಪತ್ರಿಕೆ	ಪರಿವಿಡಿ
<p><b>ಸಂಪಾದಕರು</b> ಡಾ   ಕೆ.ಎಸ್. ಆಮೂರ ಎಂ.ಎಸ್.ಸಿ, ಪಿಎಚ್.ಡಿ, ಶಿವಗಿರಿ, ಧಾರವಾಡ - 580 007. ಫೋನ್ : 0836 - 2774044</p> <p><b>ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿ, ಧಾರವಾಡ</b> ಡಾ   ಗುರುಲಿಂಗ ಕಾಪಸೆ ಡಾ   ಪಾರ್ವತಿ ನಾರಾಯಣರಾವ್ ಡಾ   ಸುಶೀಲಾ ಬಳುಂಡಗಿ</p> <p><b>ಡಿ.ಟಿ.ಪಿ</b> ಗಣಕಯಂತ್ರ ಕೇಂದ್ರ ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದೋ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ (೦) ಜೆ.ಪಿ. ನಗರ, ಮೊದಲನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 078.</p> <p><b>ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಮುದ್ರಣ :</b> ಶೇಷ ಸಾಯಿ ಇ ಫಾರ್ಮ್ ಪ್ರೈವಿ. ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದೋ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ (೦) ಜೆ.ಪಿ. ನಗರ, ಮೊದಲನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 078.</p> <p><b>ಪ್ರಕಾಶಕರು :</b> ಶ್ರೀ ಅಜಿತ್ ಸಬ್ಬೀಸ್, ಕಾರ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದೋ ಸೊಸೈಟಿ ರಾಜ್ಯ ಸಮಿತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ, "ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಮಾರ್ಗ" ಜೆ.ಪಿ. ನಗರ, ಮೊದಲನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 078.</p> <p><b>ಪ್ರಾಯೋಜಕರು :</b> ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದೋ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ (೦) ಜೆ.ಪಿ. ನಗರ, ಮೊದಲನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560078. ಫೋನ್ : 080 - 2244 9882 <a href="http://abp.sirinudi.org">http://abp.sirinudi.org</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>“ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ”</b> <b>ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ನೀಡಿದ</b> <b>32 ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಸೂತ್ರಗಳು</b> <b>(ಒಂದು ಸಂಕಲನ)</b></p> <p><b>ಅನು : ದಿ.ಶಂಕರ ಜೋಶಿ</b> ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಅವತರಣಿಕೆಗಳು 1-16 3</p> <p><b>ಅನು : ದಿ. ಆರ್.ಜಿ. ಕುಲಕರ್ಣಿ</b> ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಅವತರಣಿಕೆಗಳು 17-27 17</p> <p><b>ಅನು : ದಿ. ಎಸ್.ಆರ್. ಮಳಗಿ</b> ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಅವತರಣಿಕೆಗಳು 28-32 39</p> <p><b>ಅನು : ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಆಮೂರ</b> ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲ ಹಿತವಚನ 48</p> <p><b>ವಾರ್ತಾಪತ್ರ</b> 49</p> <p>ಮೇ 1992ರ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಗ ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದ ಅನುವಾದಕರ ಹೆಸರಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಜುಲೈ 2003ರ ಸಂಚಿಕೆಯೆಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಈಗ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. - ಸಂಪಾದಕರು</p> <p>ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಆದರೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದು. - ಶ್ರೀಮಾತೆ</p> <p><b>CWM, 10/324</b></p>



ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಭಾಗದ ಮೊದಲ ವಾರ್ಷಿಕ ದಿನವಾದ ದಿನಾಂಕ 22-2-1958ರಂದು ತೆಗೆದ ಛಾಯಾಚಿತ್ರ

[1]

ಪೃಥ್ವಿಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ನಾವೀಗ ಸಂಕ್ರಮಣಾವಸ್ಥೆಯ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ, ಇದು ಚಿರಂತನ ಕಾಲಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಆ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನಾವಧಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ದೀರ್ಘವಾದುದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನವೀನ ಪ್ರಕಟನೆಗಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜಡದ್ರವ್ಯವು ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ, ಆದರೆ ಮಾನವ ದೇಹ ಸಾಕಷ್ಟು ನಮ್ಮ (ಮೆದು)ವಾಗಿಲ್ಲ, ಅದು ವಿರೋಧ ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ; ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಹಾಗೂ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.

ಈಗ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತಿರುವ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಏಕತೆ ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಗ್ರಹಣಶೀಲತೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದಕ್ಕಿರುವ ಪರಿಹಾರ.

CWM, 16/421

[2]

ನೀನು ಭಯಪಡಕೂಡದು. ನಿನ್ನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಈ ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯೆಂದರೆ ಅವಚೇತನದಲ್ಲಿಯ ಭಯದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಶೇಕಡಾ ತೊಂಬತ್ತರಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ ಕ್ಷೋಭೆ ಉಂಟಾದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇನಾಗಬಹುದೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಶರೀರದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಆತಂಕವಿರುತ್ತದೆ. “ಮುಂದೇನಾಗಬಹುದು” ಎಂಬ ಸಂದೇಹಸೂಚಕ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆತಂಕವನ್ನು ತರ್ಜುಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಆತಂಕವು ನಿಜವಾಗಿ ದೈವೀಕೃಪೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿರಿಸುವಿಕೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅವಚೇತನದಲ್ಲಿಯ ಈ ಭಯ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಉಪಾಯವೆಂದಾಗಿ ಸತ್ತೆಯ ಹೆಚ್ಚು

ಪ್ರಬುದ್ಧವಾದ ಅಂಗವು ದೈವೀ ಕೃಪೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ವಿಶ್ವಾಸವಿರುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಈ ದೈವೀ ಕೃಪೆಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು ಆಗಲೆಂದು ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಖಚಿತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ದೈವೀ ಸಂಕಲ್ಪಕ್ಕೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಕಾದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಶರಣಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬೇಕು.

ತನ್ನ ಸತ್ತ ದೈವಿಕವಾದುದು ಮತ್ತು ದೈವೀ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಅಡೆ-ತಡೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಅಪಾಯವಾಗದು ಎಂಬುದನ್ನು ಶರೀರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಮನವರಿಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭಯ ಮರುಕಳಿಸುವುದು ಪೂರ್ತಿ ನಿಂತುಹೋಗುವ ವರೆಗೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಆಗ ರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಾಗಲೂ ಕೂಡ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಜಯ ಸಾಧಿಸುವವರೆಗೆ, ಅದು ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಬಲಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಗ್ಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ...

CWM, 1/151

ಭಯವೇ ನಿಜವಾದ ರೋಗ. ಭಯವನ್ನು ಬಿಸಾಡಿಬಿಡಿರಿ, ರೋಗ ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದು.

CWM, 1/152

[3]

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಅದರಿಂದ ಓಡಿಹೋಗಬಾರದು, ಅದನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ, ದೃಢತೆಯಿಂದ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ, ರೋಗ ಮಿಥ್ಯೆ ಎಂಬ ನಿಶ್ಚಿತಭಾವದಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ದೈವೀಕೃಪೆಯತ್ತ ವಿಶ್ವಾಸಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೃಢವಾಗಿ ಹೊರಳಿದರೆ ಆ ಕೃಪೆಯು, ಸತ್ತೆಯ ಆಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುವಂತೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ಜೀವಕೋಶಗಳೇ ಸನಾತನ ಸತ್ಯ ಹಾಗೂ ದೈವೀ ಆನಂದಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವವು.

ನೀವು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಎರಡು ನಿಬಂಧನೆಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನೀವು ಭಯರಹಿತರಾಗಿರಬೇಕು, ತಿಳಿಯಿತೇ? ಮತ್ತು

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ದೈವೀ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇವೆರಡು ವಿಷಯಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿವೆ.

ದೈವೀ ಕೃಪೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಭರವಸೆ ಹೊಂದಿ-  
ರುವುದೇ ಪರಮ ಜ್ಞಾನ-ಇದೇ ಕೊನೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.

**CWM, 15/152, 14/93**

[4]

ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ ಎಂಬುದೇ ನನ್ನ ಸಲಹೆ. ರೋಗವನ್ನು ಕುರಿತು ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದಂತೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆದರಿಕೊಂಡಂತೆ ಅದು ಬೆಳೆಯಲು ನೀವು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೀರಿ.

ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಹೊರಳಿಸಿದರೆ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಹಾಗೂ ಭಯದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ನೀಡಬಹುದಾದ ಭಗವಂತನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೀರಿ, ವಿಷವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಕೃತ ಆಸ್ಥೆ ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹಿಂಸೆ ಗೊಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ-ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳದೇ ಅಂತಹ ಮಹತ್ವವೇನಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯು ಅಪ್ರಜ್ಞೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ : ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದಾಗಿದೆ.

**CWM, 15/154, 155, 148, 154**

[5]

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವೊಂದು ಬೇನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಅತಿಶಯ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಿ, ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಭಯದ ಒಂದು ರೂಪವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಬಗೆಯ ನೋವು ಬರಲಿದೆಯೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅಂತಹ ನೋವು ಬರುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರದೆ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ಕೂಡ ಅದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಅದು ಹಾಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇ ಆದರೆ ನಾನು ನಿಮಗೊಂದು ವಿಷಯ ಹೇಳಬಯಸುವೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೇಲ್ಗಡೆ ತಿರುಗಿಸಿದಿರಾದರೆ ನೋವು ಮಾಯವಾಗುವುದು, ಅದನ್ನು ಕೆಳಗಡೆ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೇಲ್ಗಡೆ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗಡೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕೈಕೊಂಡಾಗ ದೇಹ ದೂರಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ, ನೋವಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದುದನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಅದು ನೋವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅನುಭವಿಸದೆ ಇರಬಹುದು. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊರಳಿರುವ ದಿಸೆ ಎಲ್ಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

“ಮೇಲ್ಗಡೆಗೆ ಹೊರಳಿದ್ದು” ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಭಗವಂತನಡೆಗೆ ಹೊರಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೀತಿ, ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಬೇರೆಡೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಡೆಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ತನ್ನ ಅಭಿರುಚಿಯಿದ್ದಡೆಗೆ ಹೊರಳಿಸಿದಾಗ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬೇರೆಡೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಭಗವಂತನಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕೇವಲ ನೋವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಆದರೆ ಅಂಗವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾನಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಭಗವಂತನ ‘ಸತ್’ ಭಾಗವಿದೆ-ಅದು ವಿಶ್ವದಾಚೆ, ಅಥವಾ ವಿಶ್ವದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಪರಮೋಚ್ಚ ಅಸ್ತಿತ್ವವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ನೀವು ಅದರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಾದರೆ ಎಲ್ಲ ಶಾರೀರಿಕ ಬೇನೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ, ಆಗ ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದು.

**CWM, 1/156-57, 158**

[6]

ನನ್ನ ಮುದ್ದಿನ ಮಗುವೆ, ನಿಜವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ವೈರುಧ್ಯಗಳೆದುರು ಅಲುಗಾಡದೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ತಕ್ಕ ಸಮಯ. ನೀನು ಗುಣ ಹೊಂದುವೆನೆಂಬ ಹಾಗೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಬಂದೇ ಬರುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೋ, ಆ ನಂಬಿಕೆ ನಿಜವಾದದ್ದಾಗಿರಲಿ.

ನೀನು ಸಹನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಅದು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸಲಾರದು. ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಗುಣಹೊಂದುವೆನೆಂಬ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೋ.

ಅಚಂಚಲನಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿರುವುದು, ಮೇಲಿರುವ ದೈವೀಶಕ್ತಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು - ಇದು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ಇರುವ ಸುನಿಶ್ಚಿತ ಉಪಾಯ. ಸಾಕಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಏಕಪ್ರಕಾರದ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬಲವಾದ ಸಂಕಲ್ಪದೊಡನೆ ಆ ಉಪಾಯವನ್ನು ಬಳಸಿದಿರಾದರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವನ್ನೊಡ್ಡುವ ರೋಗ ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೊನೆಗೆ ನಂಬಿಕೆಯೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸುವುದು.

**CWM, 1/160-61, 172**

[7]

ಭಗವಂತನಿಗೆ ಮುಡಿಪಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷ್ಠೆ ಮತ್ತು ದೈವೀಕೃಪೆಯಲ್ಲಿ ಅಲುಗಾಡದ ನಂಬಿಕೆ ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವೆಂದು ಮಾತ್ರ ಆ ಬಗೆಯ ಪವಾಡ ಸಂಭವಿಸಬಲ್ಲದು. ಸಂದರ್ಭ ಈ ಬಗೆಯದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಭಯದ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ, ಆಸೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು ಮತ್ತು ಭೀಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಾಹ್ಯ ಸತ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಆಕೆ ಭಾವಿಸಿದ್ದ

ತನ್ನ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿದ್ದಳು. ಇದು ನಿಷ್ಠಾಪೂರ್ಣ ಮುಡಿಪಾಗಿರಿಸುವಿಕೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಭೌತಿಕವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೈಕ ಪ್ರಮಾಣವಾದ ಇವುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುವುದೇಕೆಂದರೆ ಜನರಿಗೆ ದೈವೀ ಕೃಪೆ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರು ರೋಗಗಳಿಂದ ಗುಣಹೊಂದಿದರೆ 'ನಾನೇ ನನ್ನನ್ನು ವಾಸಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡೆ' ಎಂದು ಹೇಳಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದರೆ 'ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದು ನಾನೇ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಂಘಟಿಸಿದರೆ 'ಅದನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಿದ್ದು ನಾನೇ' ಎಂದು ಸಾರಿ ಹೇಳಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಕೈಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದವರು ತಾವಲ್ಲ, ಆದರೆ ದೈವೀಶಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ಕೈಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತಿರುತ್ತಾರೆ.

ನನ್ನ ಮುದ್ದಿನ ಮಗುವೆ ವೈದ್ಯರ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೊಂದಿದೆ ಎಂಬ ನಿನ್ನ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ನನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದೆ. ಮತ್ತು ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀನು ಭರವಸೆ ಹೊಂದಿರುವುದು ನನಗೆ ಸಂತೋಷ ತಂದಿದೆ. ಅನಾಹುತದ ಮುನ್ನೂಚನೆಗಳಿದ್ದಾಗಲೂ ಕೂಡ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಆ ಭರವಸೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು. ನಿನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿರಿಸಿಕೋ, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗುವುದು.

ದೈವೀ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗದ ರೋಗವಿಲ್ಲ.

**CWM, 15/165, 4/279, 15/169, 154**

[8]

ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುವ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸು. ಈ ಸಂಕಲ್ಪದ ಬಲವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಮನದ ಬಲವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿನ್ನ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಂಕಲ್ಪದ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರೆ. ನೀನು ನೂರಾರು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕೆಂದು ನೀನು ಸಂಕಲ್ಪ ಕೈಕೊಳ್ಳದೆ ಅವು ನಿನ್ನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾರವು.

ನಿನ್ನನ್ನು ತನ್ನ ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ವಿರೋಧಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾನು ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದು. ಆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಾನು ಸಹಸ್ರಾರು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿತ-ಬಹುದು, ಹಾಗೆ ತೆರವು ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಪ್ರತಿಸಲ ಒಳನುಗ್ಗಲು ಬಯಸುವ ಹಲವಾರು ವಿರೋಧಿ ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೊಂದು ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿ-ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಗೆಲ್ಲುವ ನಿನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸು ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಅವನಿಗೆ ನಾನು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಅವನು ರೋಗಗ್ರಸ್ತನಾಗಿದ್ದೇನೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ, ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸುತ್ತ ರೋಗದ ರಚನಾ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಈ ವ್ಯೂಹವಿರುವುದರಿಂದ ಅವನು ನನ್ನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ರೋಗದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅವನು ಕಿತ್ತಿಹಾಕಲಿ, ಆಗ ಅವನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಯವಾಗುವವು ಮತ್ತು ಆಗ ಅವನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುವುದು.

ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಬೇಕೆಂದು ದೇಹ ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ ಅದು ಗುಣಮುಖವಾಗುವುದು.

**CWM, 1/158, 166, 159**

[9]

ರೋಗಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನಾನು ಕೊಡಬಹುದಾದ ಸೂಚನೆ ಒಂದೇ ಇದೆ, ಅದೆಂದರೆ ಶಾಂತಿ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬರುವಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕರೆಕೊಡುವುದಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಿ-ಅದು ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದಾಗಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೈವೀ ಕೃಪೆಯು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೈವೀಕೃಪೆಯೊಂದೇ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಔಷಧ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬಲ್ಲದು, ಅಷ್ಟೆ.

ಅಂತರಂಗದ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿನ್ನ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಳನುಗ್ಗಿಸು. ಆ ಶಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಮರಳಿ ಬರುವುದು.

(ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಬೇನೆಗೇಡಾದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ)

ಇದೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗೆ, ಚಡಪಡಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಷೋಭೆಗಳೇ ಕಾರಣ. ಆಗಿರುವುದಾದರೂ ಏನು? ನಿನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೈವೀ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ತಂದುಕೋ, ಆಗ ಅದು ಸರಿಯಾಗುವುದು.

ತಲೆ ಸಿಡಿತ ಹಾಗೂ ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವುದು ಬಹಳ ಕಠಿಣವೇನಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಎಷ್ಟೇ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಲಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕರೆಯಿರಿ. ಆ ಪ್ರಕಾಶವು ತನ್ನೊಡನೆ ಶಾಂತಿ, ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಬದಿಯಿಂದ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸುವುದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕೈಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಸಿಡಿತ ಹಾಗೂ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ಕೂಡಲೇ ಮಾಯವಾಗುವವು.

ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನಿಶ್ಚಲತೆಗಳು ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉಪಾಯ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

**CWM, 15/161, 163, 176**

[10]

ರೋಗ ಇಲ್ಲವೆ ಅಪಘಾತ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ತಪ್ಪಿನ, ಕೊರತೆಯ ಇಲ್ಲವೆ ದೋಷದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪರಿಣಾಮವೆಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಭೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಸಮತೋಲನದ ಇಲ್ಲವೆ ಅಸಮತೋಲನದ, ಸಾಮರಸ್ಯದ ಇಲ್ಲವೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮರಸ್ಯದ ತರಂಗಗಳು ಸಮಂಜಸ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅಸಮತೋಲನದ ತರಂಗಗಳು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು (ರೋಗಗಳನ್ನು, ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು) ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇರುವ ತತ್ವ ಒಂದೇ-ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಉಪಾಯವೂ ಕೂಡ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಸಾಮರಸ್ಯ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ

ಸಮತೋಲನ ಇವುಗಳನ್ನು, ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರೆಡೆ ತಿರುಗಿಸು, ಮೇಲಿನಿಂದ ಬರುವ ದೈವೀಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ದೈವೀ ಪ್ರಕಾಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅನನ್ಯವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿರು. ಭಗವಂತ ನಿನ್ನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತನಗಿಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಮಾಡಲಿ. ನಿನ್ನ ಭೌತಿಕ ಸತ್ತೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಇಡಿಯಾಗಿ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸು.

ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಆಂತರಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಬಾಹ್ಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ.

**CWM, 16/323-24, 15/162, 147**

[11]

ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಂತರಿಕ ಸತ್ತೆಯೊಳಗಿರುವ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆ ಮತ್ತು ಅಸಾಮರಸ್ಯಗಳ ಬಾಹ್ಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತರ್ಜುಮೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವವರೆಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಡಿಯಾಗಿರಲಾರದು ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರಲಾರದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಭಾಗ ತಳೆದಿರುವ ತಪ್ಪು ನಿಲುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೌತಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುವುದು ನಮಗೆ ಸಮತೆಯ ಪಾಠ ಕಲಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ನಾವು ಆ ತೊಂದರೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೀಡಾಗದೆ ಉಳಿಯಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಮಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಸಮತೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಉಪಾಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮಹತ್ವದ ಮಾತು: ಸಮತೆಯೆಂದರೆ ಔದಾಸೀನ್ಯವಲ್ಲ.

ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಯ ಹಾಗೂ ಗೊಂದಲದ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಲು ಸತ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮರಸ್ಯಗಳ ದೈವೀ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕರೆಕೊಡುವುದು.

ಸತ್ಯವೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಮರಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಆನಂದ.

ಎಲ್ಲ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಥೆ ಮಿಥ್ಯೆಯಾದದ್ದು.

ಸತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

**CWM, 15/149, 167, 176, 167, 172**

[12]

ಮಗು, ರೋಗದಿಂದ ನೀನು ಗುಣಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಈ ಎಲ್ಲ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಿನ್ನ ಯೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ತೊಡೆದು ಹಾಕುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಆಸೆಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ಅವು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವವು. ನೀನು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಕನಿಕರವಿಲ್ಲದೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪ ಸಾಕಷ್ಟು ದೃಢವಾಗಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸು, ಅದನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕರೆ, ಅದು ನಿನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಬರುವುದು. ನನ್ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸುವೆ ಎಂಬ ನಿನ್ನ ಮಾತು ಸರಿಯಾದದ್ದೆ. ಅದು ನಿಜ, ಆದರೆ ನೀನು ಈ ಸಹಾಯವನ್ನು ನಿಷ್ಕಪಟ ಭಾವದಿಂದ ಬೇಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವೊಂದು ತೊಂದರೆಗಳ ಸೂಚಕವೆಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ದುರ್ಮಾಂಸದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಕೆಲವು ಜೀವಕೋಶಗಳು ದೇಹದ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡಲು ಇಚ್ಛಿಸದೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಲು ಬಯಸುತ್ತವೆ, ಅವು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳೊಡನೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಬಲ ದುರಾಸೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ದುರಾಸೆ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ಇರಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಕುರಿತು ಇರುವ ಅತ್ಯಾಸೆಯ ಮೇಲೆ ಜಯಸಾಧಿಸುವುದೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವ ಭರವಸೆ ದೊರಕಿಸಿದ ಹಾಗೆ.

**CWM, 15/159, 176, 160**



[13]

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಜ್ಞಾನ ಕುರಿತು: ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದಿರಾದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಿಸಿದ್ದಿರಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಕಂಡುಬರುವುದೇನೆಂದರೆ: ಅದೇ ಬಗೆಯ ಅಧಿಕೃತ ವರದಿಯಿಂದ, ನಿಶ್ಚಿತತೆಯಿಂದ, ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ರೀತಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಪ್ರಶ್ನಾತೀತವಾದ ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಅವು ಕೆಲವೊಂದು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬೇರೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವೇ ಪ್ರಶ್ನಾತೀತ ವೀಕ್ಷಣೆಗಳು ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಉದಾಹರಣೆ-ಯೊಂದನ್ನು ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಅದನ್ನು ನಾನು ಸ್ವತಃ ವೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಇತಿಹಾಸದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ-ಅದು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಸಂಗತಿಯೇನಲ್ಲ, ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನದು-ನಿಮಗೊಂದು ರೋಗ ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಒಂದು ಯಾದಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಸ್ವರ್ತಿಸಬಾರದು, ಸ್ವರ್ತಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಬಹಳ ಗಂಭೀರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಐವತ್ತು ಅಥವಾ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಕುರಿತು, ಅದೇ ವೈದ್ಯನಲ್ಲ, ಆದರೆ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯನು ನಿಮಗೆ ಅದೇ ಬಗೆಯ ಗಂಭೀರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಅದೇ ಬಗೆಯ ಪ್ರಶ್ನಾತೀತ ನಿಶ್ಚಿತತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀವು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುವಿರಿ ಎಂದು! ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ವಿಷಯ-ಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಗೊಟ್ಟು ವೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ “ಈ ವಿಷಯ ಜನರನ್ನೋ, ಕಾಲವನ್ನೋ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನನ್ನ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರ 40-50 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಜನರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ: “ಬಹಳ ಜನರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಉಪಾಯವನ್ನೇ ನೀವೂ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ನೀವು ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಮುಖವಾಗುವಿರಿ.”

ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ತೊಂಭತ್ತು ಭಾಗ ಯೋಚನೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.

CWM, 8/363-64, 15/156

[14]

ಸದಾ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವರಾಗಿರಿ ಎಂದು ಧಮ್ಮಪದ ಗ್ರಂಥದ ಬೋಧನೆಯೊಂದು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಕೊಡುವ ಉಪದೇಶ ಅದೆಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯಬೇಡಿರಿ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾದ ವಿಷಯ-ವೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಾನು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬಹುದಾದುದು ಹೀಗಿದೆ: ಸದಾ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವರಾಗಿರಿ, ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟ-ಕ್ಷೇಶ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ, ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸುಖ, ನೆಮ್ಮದಿಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುವಿರಿ.

ಎಲ್ಲ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವ, ಕಹಿಯಾದ ಹಾಗೂ ದುರಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ಕಠೋರ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಧರ್ಮಕ್ಕೆ ತೀರ ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಷ್ಟೊಂದು ಕದಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ವಿಷವರ್ತುಲ: ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ಷೋಭೆ-ಗೊಳಗಾದಂತೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ದಯಿ, ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮದವರು, ಜೀವನ, ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಜನರು ಇವರೆಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಪ್ತ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿದವರು ಆಗುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದರೊಳಗಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಮಾರ್ಗ ಸಿಗದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದೇ: ಈ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದು, ಅದನ್ನು ಹೊಂದದಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಆತ್ಮ-ಸಂಯಮ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕ ದಯಾಪರತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆರೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿರಿ, ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಮುಖ-ರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

CWM, 3/292

ನಿನ್ನ ಜೀವನದ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭರವಸೆ ಹೊಂದಬಲ್ಲೆ.

**CWM, 15/175**

[15]

ಭೌತಿಕ ರೋಗಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ ಒಂದು ಬಗೆಯದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧ, ಬಂಡಾಯವೇಳುವಿಕೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಅಂಗವು ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸದೆ ಇದ್ದಾಗ, ಇಲ್ಲವೆ ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸ್ವ-ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪಪೂರ್ವಕ ವಿರೋಧಿ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆದೂ ಕೂಡ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಚಲನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಾಕು, ವಿರೋಧಿ ಶಕ್ತಿಗಳು ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವವು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಆಕ್ರಮಣ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ರೋಗದ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ನಿನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಿನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸದಾ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನೀನು ನಿನ್ನೊಡನೆ ಸದಾ ರೋಗತರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಒಯ್ಯುತ್ತಿರುವ ಇಲ್ಲವೆ ಅವು ನಿನ್ನನ್ನು ಮುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ರೋಗಕ್ಕೆ ನೀನು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದು “ಪ್ರಾಣಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ” ಯಿಂದಾದುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀ. ಆದರೆ ಈ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ? ಅದು ಬರುವುದು ಸತ್ತೆಯಲ್ಲಿಯ ಅಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ, ದೈವೀಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ. ಪೋಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಗಳಿಂದ ನಿನ್ನ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿಮೆಕೊಂಡಾಗ ಈ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಆಗ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಆಗ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂಶಯ, ವಿಷಣ್ಣತೆ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಮರಳಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಹಂಮನ್ಯ ಭಾವ ಇವು ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ,

ಪ್ರಕಾಶಗಳೊಡನಿರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ನಿನ್ನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕಾರಣ ಇದು, ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಾಣುಗಳಲ್ಲ.

**CWM, 3/55-56**

ಎಲ್ಲವೂ ಆಂತರಿಕ ಧೋರಣೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

**CWM, 15/239**

[16]

ಕಲ್ಪನೆಯೆಂಬುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ರೂಪ ರಚನೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಆದಾಗ್ಯೂ ನಿಜವಲ್ಲದ ರೂಪ ರಚನೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೂಪ ರಚನೆ ನೈಜವಾದದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾದಂಬರಿಯ ಕಥಾವಸ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ, ಭೌತಿಕದಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ, ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೆಲ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾದಂಬರಿಕಾರರೇ ಆಗಿರುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ರೂಪ ರಚನೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವಿತದ ಬಹುಭಾಗ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ರಚನೆಗಳಿಂದ ಸಾಕಾರ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಲುಪನಾಗಿ ನಿನ್ನ ಹೆದರಿಕೆಗಳಿಗೆ ರೂಪ ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರತಿಸಲ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು, ದುರದೃಷ್ಟವನ್ನು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತ ಉಳಿದಾಗಲೂ ನಿನ್ನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನೀನೇ ಹಾಳುಮಾಡುವಿ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ನಿನ್ನ ಕಲ್ಪನೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಶಾದಾಯಕವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ನಿನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶ ನಿನಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶದ ಮಿ. ಕೂಯೆ (Coue) ಎಂಬಾತನು ಈ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ನೂರಾರು ಜನರಿಗೆ ದುಃಖದಿಂದ ಪಾರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೋಧಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಗುಣಮುಖರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದನು. ಅವನು ಒಮ್ಮೆ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯ ಕತೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ. ಆಕೆಯ ಕೂದಲು ದಿನದಿನವೂ ಉದುರತೊಡಗಿತ್ತು. ಆಕೆ ತಾನು ದಿನ ದಿನವೂ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ತನ್ನ ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತನಗೆ ತಾನೇ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಹೀಗೆ

ಅನವರತ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದುದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಕೂದಲು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿತು ಮತ್ತು ಈ ಸ್ವಯಂ ಸೂಚನೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆಕೆಯ ಕೂದಲು ಇತರರು ಅಸೂಯೆ ಪಡುವಷ್ಟು ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯಿತು.

### CWM, 3/156

ನಮ್ಮ ಆಶೋತ್ತರಗಳು ಸಫಲ ಹೊಂದಿ ಪ್ರಕಟವಾಗದಷ್ಟು ಎಂದಿಗೂ ದೊಡ್ಡವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಫಲವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗದಂತಹದೇನನ್ನೂ ನಾವು ಕಲ್ಪಿಸಲಾರೆವು.

### CWM, 14/186

[17]

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯು-ಅದು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಅದರ ಮನುಷ್ಯ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷಪ್ರಾಶನದಂತೆ ಆಗದೆ ಇದ್ದಾಗ-ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದಾಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಗತಿ ಬಹುವಾಗಿ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿದೆ. ತುಂಬ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಹೌದು, ಔಷಧ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದು ಔಷಧಿಯಲ್ಲ, ಶರೀರವು ವಾಸಿಯಾಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ” ಎಂದು. ಸರಿ, ಹೀಗೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ “ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೋ” ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಅದು ತನಗೆ ತಾನೇ “ನಾನು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಾಗೆ “ನಾನು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗಿಯೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಪರಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ್ದಾದರೆ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುಸಿದು ಬೀಳುವಿರಿ. ಒಂದು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುವಿರಿ, ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವಿರಿ, ಅದು ಮೊದಲಿನದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹಾಯವನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಷ್ಟು, ನೀಡಿದರೆ ಅದು “ಈಗ ನಾನಿದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ-ರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂದು ತನಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಶರೀರವು ವಾಸಿಯಾಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

### CWM, 9/123

ರೋಗಿಯ ಶ್ರದ್ಧೆಯೇ ರೋಗ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಕ್ಕೆ ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

### CWM, 10/325

ರೋಗ ವಾಸಿಮಾಡುವ ಭಗವತ್ ಕೃಪೆಯ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಾವು ಯಾವ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಅವುಗಳೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದಿರುತ್ತವೆ.

### CWM, 5/, 383

[18]

“ನಾನು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಆದಾಗ್ಯೂ ಆ ವಿಷಯ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನ ಕೈಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಿದರೆ ನೀವು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದುದೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ್ಯೂ ದೋಷ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಹೋದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದ ಏನೋ ಒಂದು, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಗಿರಿಸಿ ಪುಟಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ತಂತಿ (spring)ಗೆ ಜೋಡಿಸಿದ ಗೊಂಬೆ, ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ತೆಗೆದ ಕೂಡಲೆ ಹೊರಗೆ ಜಿಗಿಯುವಂತೆ, ಹೊರಬಂದು ನಿನ್ನ ಜೀವನದ ಚುಕ್ಕಾಣಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯ ಒಂದೇ ಒಂದಿದೆ: ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಡಗಿದ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಕತ್ತಲೆಯ ಮೂಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸದಿಚ್ಛೆಯ ಚಿಕ್ಕ ಕಿಡಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಿದರೂ ಅದು

ಶರಣಾಗುವುದು, ಕರಗಿಹೋಗುವುದು. ಮತ್ತು ಯಾವುದು ನಮಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿತೋ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೂ, ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವೂ ಆಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಗಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಕಾರ್ಯ ಆಗಿಯೇ ಬಿಡುವುದು. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೀಗೆ ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಶ್ವಾಸನೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ನಿಜವಾಗಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯ ಮೇಲೆ ಅದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಉಚ್ಚತಮ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ವರೆಗೆ ಅದು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಹೇಳುತ್ತದೆ: “ನನಗದು ಬೇಕಿಲ್ಲ” ಎಂದು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳದ, ತಮ್ಮನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡದ, ಸಂಗತಿಗಳು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಇರಲಿ ಎಂದು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಬಯಸುವ ಗುಡ್ಡದಷ್ಟು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಅಡಗಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಅವು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ, ಉತ್ತಮ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತವೆ.

#### CWM, 4/74

ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಅಂದರೆ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು, ಸುಧಾರಿಸುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದೆಲ್ಲ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾವಿರುವ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉಪಕರಣ, ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಆ ಉಪಕರಣದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ತನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

#### CWM, 4/108-109

[19]

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಅಭಿವ್ಯಯ ಇರಬಹುದು, ದೇಹವು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಮತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಸಮತೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ತೆಯ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ, ರೋಗವನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೆ ರೋಗ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕುತಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಜಯ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ದೇಹ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹದ ಅಭಿವ್ಯಯ....

ಮನಸ್ಸಷ್ಟೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೂರುನಾಲ್ಕುಂಶ (3/4) ಭಾಗವು ಜಡವಾದ ವಸ್ತುವಿನಂತಹದೇನೋ ಆಗಿದ್ದು ಅದು ಸ್ವ-ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಭೌತಿಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಅದು ದೇಹದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಂದರೆ ದೇಹವು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಅಭಿವ್ಯಯಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ದೇಹ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವ ವರೆಗೆ ಅವನು ತನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿದ್ದು ಅದು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ದೇಹವು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಲಿ ಬಗ್ಗೆ, ತನ್ನ ಸಮತೋಲನ ಇಲ್ಲವೆ ಅಸಮತೋಲನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಯಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿ ನಿಖರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು (ಅದನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಹೇಳಲಿ?) ದೇಹವು ಆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದು ಅದರ ಯಾವ ಬಾಹ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದರೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅದರ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗತಿಯು ಸಾಮರಸ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು, ಸಮತೋಲನದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ನಿಯತವಾದದ್ದು, ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯಮಾಡಬೇಕೋ ಹಾಗಿದ್ದದ್ದು ಆಗಿದ್ದರೆ ದೇಹವು ಅರಿವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಬಗೆಯ ಸಮೃದ್ಧಿಯಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧಿಯ, ಸುಖದ, ದೃಢತೆಯ ಅರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ-ಬದುಕುವ, ಕ್ರಿಯೆಯ ಹಾಗೂ ಚೇತನದ, ಜೀವನೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಆನಂದದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದಿರುತ್ತದೆ.

#### CWM, 5/293-94

ಶರೀರದ ಭಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಶಿಸ್ತಿನ ಅಗತ್ಯವುಂಟು. ಭಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳೇ ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಶಿಸ್ತುಪಾಲನೆಯಿಂದ, ಯೋಗದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಭಯದ ಮೇಲೆ ಜಯ ಸಾಧಿಸಲು ಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

#### CWM, 5/168

[ 20 ]

ಹದ್ದು ಮೀರಿದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದೆ, ನಿರುತ್ತಾಹಗೊಳಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದಿರದೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ತಾರುಣ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತನೆಯ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭರವಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಶೀತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ಓಡಿಹೋಗಿ ಔಷಧಿ ತಂದುಕೊಡುವ ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿಯದೆ ಇದ್ದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆನಾರೋಗ್ಯವಾಗಲಿ, ಅಪಘಾತವಾಗಲಿ ಆದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಇಂತಹದೇನಾದರೂ ಆಗಿದ್ದರೆ “ಇದೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಇದು ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಹೋಗುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ, ನಾಳೆ ಇಲ್ಲವೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಸರಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ” ಎಂಬ ಈ ನಿಶ್ಚಿತತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದು ಗುಣವಾಗುವುದೆಂಬ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭರವಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಜವಾಗಿ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಡೀ ಜೀವನ ತನ್ನೆದುರಿಗಿದೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗುವುದು ಎಂಬ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭರವಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. “ಇದು ಏನೂ ಅಲ್ಲ, ಅದಿರುವುದಾದರೂ ಏನು? ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಅಪಘಾತ ಮಾತ್ರ, ಅದು ಕಳೆದು ಹೋಗುವುದು, ಅದೇನೂ ಅಲ್ಲ” ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಮನುಷ್ಯ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಒಂಭತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ, ಈ ಭರವಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವನು ಬೇಗ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಭರವಸೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಜನರಿದ್ದಾರೆ; ತಮಗೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಅವರಿಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೇನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗುವುದು, ಅವರಿಗೆ ಇಡೀ ಜೀವನವೇ ಎದುರಿಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವಿಚಾರಗಳಿದ್ದ ಹಾಗೂ ಅನಾಹುತದ ಹಾಗೂ ವಿಕೋಪದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೆನೆಯುವುದರಲ್ಲೇ ಕಾಲಕಳೆಯುವ ಜನರಿದ್ದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೀವಿದ್ದರೆ, ತಪ್ಪಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ವಿಚಾರಗಳು ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈಗಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಲವತ್ತು, ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ-ಅದು ಜನರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ-ಕೆಲವರು ಸಾಮಾನ್ಯ,

ಸಮತೂಕದ ಜೀವನ ಹೇಗೆ ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೇಹವು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಚನೆಯು ಬಂದು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತಂದರೆ ಆಗ ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಅದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬದಲು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅದು ನಿಜವಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆ.

ಈಗ ನೀವು “ಚಲನಶೀಲ ನಂಬಿಕೆಯ” ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಚಲನಶೀಲ ನಂಬಿಕೆ ಬೇರೆ ತರಹದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನೊಳಗೆ ದೈವೀಕೃಪೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ದೈವೀಕೃಪೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇರಿಸಿದೆ, ಏನೇ ಸಂಭವಿಸಲಿ ಅದು ಮಹತ್ವದ್ದಲ್ಲ, ದೈವೀಕೃಪೆ ತನ್ನನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನು ತನ್ನ ಇಡೀ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ, ಯಾವಾಗಲೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಗಂಡಾಂತರಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು, ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು, ಯಾವುದೂ ಅಲುಗಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ದೈವೀಕೃಪೆಯಿದೆ. ಅದು ಅನಂತಪಟ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಂತವಾದದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳದ್ದು, ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯುವಂತಹ ಶಕ್ತಿ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಮೈಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ, ದೈವೀಕೃಪೆಯ ಮೇಲಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದರ ಮೇಲೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ವಾಲುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಲಾರದು. ಅದು ತುಂಬಾ ಭಿನ್ನವಾದದ್ದು.

CWM, 5/297-98

- ಶ್ರೀಮಾತೆ

ದೈಹಿಕ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ, ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾದ ತರಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಭಾವನೆ ಬಂದಾಗ ಸರಿ, ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದೆಂದರೆ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯಲ್ಲಿ, ದೈವೀಕೃಪೆಯಲ್ಲಿ ತಳೆದ ಭರವಸೆಯಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಉಳಿಯುವ ಸಂಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವ.

CWM, 6/340

[ 21 ]

ಪ್ರಶ್ನೆ : ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಇಲ್ಲವೆ ದೈಹಿಕ ಕೊರತೆಯೊಂದನ್ನು ನೀಗಿಸಿ-ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಮನುಷ್ಯ ಏನನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು? ಅವನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಗುರಿಯ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಮಾಡಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಅದು ತಾನೇ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕೋ ಇಲ್ಲವೆ ಇಚ್ಛಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ದೈವೀ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತನ್ನದೇ ಕಾಲ ಹಾಗೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತರುವುದೆಂದು ಅದರಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕೋ?

ಶ್ರೀಮಾತೆ : ಒಂದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಭಿನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲು ಶಕ್ಯವಿದೆ. ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವ ವಿಧಾನವು ನೀವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಬಳಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಹೊಂದಿದ ಇಲ್ಲವೆ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಗಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ರೂಪ-ರಚನೆಯ ಶಕ್ತಿಯ ಬಲದಿಂದ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ದರ್ಶನ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಅದರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು, ಅದು ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೆ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಿವೇದಿಸಿ, ದೈವೀ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೀವು ಏನೇ ಮಾಡಿರಿ, ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಚಾತುರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಾಧಿಸಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಭಗವಂತನ ಕೈಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬೇಕು. ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡಬಹುದು, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಫಲ ನೀಡುವುದು, ಬಿಡುವುದು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಫಲ ದೊರಕಿದರೆ ಅದು ದೈವೀಶಕ್ತಿಯಿಂದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಸರಿಯೇ ಎಂದು ನೀನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದೀ. ಆದರೆ ನೈತಿಕ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಭಗವಂತನತ್ತ ತಿರುಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ದೈಹಿಕ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆತನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವೇನೇ ಕೇಳಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಏನೇ ಇರಲಿ, ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇಲ್ಲವೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನೀವು ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ಯೋಗವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡ ನಂತರ ನೀವು ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವ ಹೀಗಿರಬೇಕು: “ನಾನು ಅಭೀಷ್ಟೆ ಪಡುತ್ತೇನೆ, ನನ್ನ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ, ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಭಗವಂತನ ಕೈಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.”

ಪ್ರಶ್ನೆ : “ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಖಚಿತತೆಯಿದೆ, ನನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಭಗವಂತ ಕೊಡುತ್ತಾನೆಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಬಲ್ಲೆ” ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ಶ್ರೀಮಾತೆ : ನೀವು ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯ ಗಾಢತೆಯೇ ಸೂಚಿಸುವ ಸಂಗತಿ ಕೈಗೂಡುವುದೆಂದು ಭಗವಂತ ಅದಾಗಲೇ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆಂದು ಅದರರ್ಥ. ಅಲುಗಾಡದ ನಂಬಿಕೆ ದೈವೀ ಸಂಕಲ್ಪದ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವಿರುವುದರ ಚಿಹ್ನೆ, ಏನಾಗುವುದೆಂಬುದರ ಸಾಕ್ಷ್ಯ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : “ರೋಗ ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆ” ಎಂದರೇನು?

ಶ್ರೀಮಾತೆ: “ರೋಗ ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಜ್ಞೆ” ಒಂದಿದೆ ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅದರ ಅರ್ಥ ಇಷ್ಟೆ :- “ರೋಗವು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುರೂಪವಾದ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದು.” ಅದನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸಲಿ...? ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿತ್ರ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರತಿಮೆ ಇಲ್ಲವೆ ರೂಪರಚನೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಲು,

ಸಮಗ್ರವಾಗಿರುವ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು “ಸಂಪೂರ್ಣ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯೊಂದರ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊಂದಿರುವುದು” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರರ್ಥ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಗುಣವಿರುವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಎಂದಲ್ಲ. ಅದು ಹಾಗಲ್ಲ. ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯತೆ?

**CWM, 3/96-97, 5/292**

[ 22 ]

ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನರ್ತನ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೋ ಎನಿಸುವಂತಹ ಬಿಂದುವಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದರು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಂಡುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿಯ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತನಾಗಿದ್ದನು. ಅವರ ಹಸ್ತ ಹೊರಗೆ ಚಾಚಿ ಚಿಕ್ಕ ಕರಿವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿತು. ಅನಂತರ ಅವರು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರು (ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ಸಂಜ್ಞೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ), ಅದು ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹುಳವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡಂತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅವರು ಅದನ್ನು ದೂರ ಎಸೆದರು. ಅದಿಷ್ಟನ್ನೇ ಅವರು ಮಾಡಿದ್ದು. ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ತಬ್ಧತೆ, ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಗೋಚರವಾಯಿತು-ಅವರು ಏನನ್ನೂ ಹೇಳದೆ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದರು. ಮತ್ತು ಅದು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೇಹದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ತೀವ್ರನೋವಿನಿಂದ “ಓ ಇಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ” ಎಂದು ನರಳುತ್ತ ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದರ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಾಗಿನ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದರು ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ, ಬಹಳ ಶಾಂತರಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯತ್ತ ನೋಡಿದರು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಾದ ಹಸ್ತವೊಂದು ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬಿಂದುವಿನತ್ತ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ (ಸಂಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ) ಹಿಡಿದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದೆ. ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ನೋವು ಹೊರಟು ಹೋಗಿತ್ತು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವ ಎರಡು ರೀತಿಗಳಿವೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನೋವಿನ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾದ ದೇಹದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ಹಾಗೂ ಸತ್ಯದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಪರಿಣಾಮ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವವನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿ-ರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರ ಪೂರ್ಣಕೊರತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ-ರುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೆ ಇದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂವಾದಿ-ಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯಮಾಡಲು ಶಕ್ಯವಾದರೆ ಮತ್ತು ಕಾರಣವು ಬದಲಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡುವಷ್ಟು ಗ್ರಹಣ-ಶೀಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಮನುಷ್ಯ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

**CWM, 9/254, 4/264-65**



ಸಾಧಕನೊಬ್ಬನ ಪ್ರಶ್ನೆ : ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ಒಂದು ಭವ್ಯವಾದ ಆಸ್ವತ್ತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಕನಸನ್ನು ನಾನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಬರಲಿರುವುದರ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಕನಸು ಅದಾಗಿದೆಯೆ?

ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದರು : ಆಸ್ವತ್ತೆಯೊಂದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದಾದರೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ಇಂಜೆಕ್ಟ್ ಕೊಡಲು ಚುಚ್ಚುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪೆನ್ನುಗಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹಾಗೂ ಆ ಪೆನ್ನುಗಳನ್ನು ಅವರು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಬರಲಿರುವುದರ ಕನಸಾಗುತ್ತದೆ.

**SABCL, 25/378**

[23]

ಮಂತ್ರದಿಂದೆನ್ನುವಂತೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಶಬ್ದವೊಂದನ್ನು ಪುನಃ, ಪುನಃ ಕರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ಆಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದು ಒಂದು ದಿನ ತಾನಾಗಿಯೇ ತೊಂದರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸಂಗ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವೇದನೆ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಇದ್ದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಮುಂದೇನಾಗುವುದೋ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದಾಗ, ಈ ಶಬ್ದವು ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ಫುರಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಅದು ಬೇರೆಯಾದದ್ದು ಆಗಿರಬಹುದು. ನೀವು ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗೆಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು, ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಎದುರಿಸಲಾಗದಂತಹದಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವವರಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದಾಗ, ಕೆಟ್ಟದ್ದೇನೋ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ... ಆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದು ಸತ್ತೆಯಲ್ಲಿಯ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿರಬೇಕು, ನೀವು ಯೋಚಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅದು ತಾನಾಗಿ ಪುಟಿದುಬರಬೇಕು: ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರೇಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ, ಅದು ಒಂದು ಶಬ್ದವನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡು, ಮೂರು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ಒಂದು ವಾಕ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು, ಅದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುವ ಧ್ವನಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ನೀವು ಪಡೆದಾಗ ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಲೂ ನೀವು ಪಾರಾಗಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ನಿಜವಾದ ಗಂಡಾಂತರವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದಾಗ, ದಾಳಿಗೊಳಗಾದಾಗ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹತ್ಯೆಗೈಯಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದಾಗ ನೀವು ಉದ್ರಿಕ್ತರಾಗದೆ, ಕೋಭೆಗೊಳಗಾಗದೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಶಾಂತ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಚ್ಚರಿಸತೊಡಗಿದರೆ ಅವನು ನಿಮಗೇನನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಪಡೆದಿರಬೇಕು, ಸತ್ತೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ತರಗಲೆಯಂತೆ ನಡುಗುತ್ತಿರಬಾರದು, ನೀವದನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ, ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆಗ ಅದು ಸರ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೆಂದರೆ ಮಂತ್ರ ನಿಮಗೆ ತಾನಾಗಿ

ಹೊಳೆಯಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ (ಮಾನಸಿಕ, ಪ್ರಾಣಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ) ಕಷ್ಟವಿರಲಿ, ಆಗ ನೀವು ಕರೆದಿರಾದರೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಶಬ್ದಗಳು ಜಾದೂ ಶಬ್ದಗಳಂತೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವವು. ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗೆಲ್ಲ ಜಪಿಸಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಂದು ದಿನ ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿ ನಿಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಬರುವುದು. ಕಷ್ಟ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಮಂತ್ರವೂ ಬರುವುದು. ಆಗ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುವಿರಿ.

ಅಂಗಾತಾಗಿ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು, ನರಗಳನ್ನು ಸಡಿಲುಗೊಳಿಸಬೇಕು-ಅದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಅತಿ ಸುಲಭ-ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನೀವು ಚಿಂದಿಬಟ್ಟೆಯಂತಾಗಬೇಕು, ಮತ್ತೇನೂ ಉಳಿದಿರಬಾರದು. ನೀವದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೈಗೊಂಡರೂ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿನಗಿಂತ, ಎಚ್ಚತ್ತಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಣಿವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮೂರ್ಖತನದ ಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವಿರಿ. ಹೀಗೆ ಅಖಂಡ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗವಿಲ್ಲದಿರುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿರತೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡ ಅನುಭವ ನಿಮ್ಮದಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಇದು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾತ್ರ.

ನಂತರ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಗಿನದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮ ಸಮರ್ಪಣೆಯನ್ನು ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಅಖಂಡವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮದೇ ಒಂದು ಮಂತ್ರವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ನಿಮಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಂದುಕೊಡುವ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವನ್ನು-ಆ ಶಬ್ದವು ಸ್ವಯಂಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ, ಹೃದಯದಿಂದ ಚಿಮ್ಮಿ ಬಂದದ್ದಾಗಿರಬೇಕು, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರೇಯವನ್ನು ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಂತಿರಬೇಕು-ಜಪಿಸುವಿರಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವಿರಿ. ಆ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಿರ್ದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ ಹೋಗುವಿರಿ. ಆ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಇರಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ ನಂತರ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ನೀವು ನಿರ್ದಿಸುವಿರಿ...

CWM, 4/389-90

ಯಾವುದಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾರ್ಗಹಿಡಿದಿದ್ದರೆ ಓಂ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಿರಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು.

CWM, 15/399



[24]

ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣ ಭೌತಿಕವಾಗಿರಬಹುದು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿರಬಹುದು, ಬಾಹ್ಯದಿಂದ ಬಂದದ್ದಾಗಿರಬಹುದು, ಆಂತರಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಂಟಾಗಿರಬಹುದು, ಹೀಗೆ ಕಾರಣ ಏನೇ ಇರಬಹುದು, ಅದು ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಮೊದಲು ಸತ್ತೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಪದರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು, ಆ ಪದರು ದೇಹವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪದರನ್ನು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹಲವಾರು ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ-ಅಪಾರ್ಥಿವ ಶರೀರ, ನರಮಂಡಲದ ಆವರಣ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವಾದರೂ ಸುಮಾರಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹದು. ಸಾಂದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾದ, ಹಬೆಯಾಡುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕಂಡುಬರುವ ಕಂಪನಗಳ ಹಾಗೆ ಇರುವಂತಹದು. ಅದು ಭೌತಿಕ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನೊಡನೆ ಎಲ್ಲ ಸಂಪರ್ಕಗಳೂ ಈ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕವೇ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಮೊದಲು ಈ ಆವರಣದ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಭೇದಿಸಬೇಕು. ಆವರಣವು ದೃಢವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಶಿಥಿಲವಾಗದೆ ಇದ್ದದ್ದು ಆಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಕಾಲರಾ, ಪ್ಲೇಗಗಳಂತಹ ಅತಿಕೆಟ್ಟ ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಿಯೂ ಆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಆವರಣವು ಅಖಂಡವೂ, ಸಮಗ್ರವೂ ಆಗಿರುವವರೆಗೆ, ಅದರ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಸಮಂಜಸವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಅಂಗಗಳು ದೋಷರಹಿತ ಸಮತೂಕದಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದ ರೋಗದ ಎಲ್ಲ ದಾಳಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಪಾರ್ಥಿವ ಶರೀರದ ರಚನೆ ಒಂದೆಡೆ ಭೌತಿಕ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುವಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭೌತಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಕಂಪನಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಂತಿ, ಸಮತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ, ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ, ಅಕ್ಷುಬ್ಧ ಚಿತ್ತಸ್ಥಾಪನೆ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಉಜ್ವಲ ಸಂತಸ ಇವು ಶರೀರದ ಈ ಅಂಶದ ಸಾರಸತ್ವವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವದ ಭಾಗ ಬರುವವು. ಅದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದ್ದು ತಡೆಯೊಡ್ಡದಂತಹದು ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವಂತಹದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸೂಚನೆಗಳು ಅದರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲವು ಹಾಗೂ

ಪುನರ್ರಚಿಸಬಲ್ಲವು. ಕೆಟ್ಟ ಸೂಚನೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಬಲವತ್ತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸೂಚನೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅದೇ ಬಗೆಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗಳು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವು. ಅದನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವವು, ಪ್ರತಿಭಟನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವವು, ವಿರೋಧಿ ಶಕ್ತಿಗಳ ದಾಳಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವವು.

ಪ್ರಾಣಿಕ ಶರೀರವು ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಒಂದು ಆವರಣದಂತೆ ಸುತ್ತುವರಿಯುತ್ತದೆ, ಅದರ ಸಾಂದ್ರತೆ ಉರಿಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯ ತರಂಗಗಳು ಎದ್ದುಕಾಣುವಷ್ಟೇ ದಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಭೌತಿಕವಾದ ಪ್ರಾಣಿಕ ಶರೀರಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದು. ಈ ಪ್ರಾಣಿಕ ಶರೀರವೇ ದೇಹವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ, ದಣಿವಿನಿಂದ, ನಿಶ್ಚಾಣದಿಂದ, ಅಪಘಾತಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಆದುದರಿಂದ ಈ ಆವರಣವು ಅಖಂಡವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೀವ್ರ ಭಾವಾವೇಶ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಳಲಿಕೆ, ಯಾವುದೋ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಘಾತ ಇಂತಹದಲ್ಲ ಈ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ನಸುಗಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಮತ್ತು ಕಿಂಚಿತ್ ನಸುಗಾಯವೂ ಕೂಡ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯದು ಒಳನುಗ್ಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಕ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳು ತಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಇರುತ್ತದೆಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಕೂಡ ಈಗ ಗುರುತಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಆವರಣವನ್ನು ಅಖಂಡವಾಗಿರಿಸುವ ಈ ಸಮತೋಲನ, ಈ ಆಂತರಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಕೆಲ ಜನರಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಸಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಸುವುದು ಹೇಗೆ, ಊಟ ಮಾಡಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ, ಅವರ ನರಮಂಡಲವು ಎಷ್ಟೊಂದು ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಅವರು ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಯಾವ ಕಾಳಜಿ ಇಲ್ಲದೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಸಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ ದುರ್ಬಲ ಸ್ಥಳವೊಂದರ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆದ ಮನುಷ್ಯ ಕೆಲನಿಮಿಷಗಳ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ದೈವೀಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕರೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ, ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು, ದೋಷ ನಿವಾರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಬೇಡವಾದದ್ದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

CWM, 3/89, 4/63

ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಳವೂ ಆಂತರಿಕ ಸಂಚಲನೆಯ ಸಾಂಕೇತಿಕತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹೋಲಿಕೆಗಳಿರುವ ಪ್ರಪಂಚವೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

CWM, 3/88

[ 25 ]

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತವೆಯಲ್ಲವೆ? ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಶ್ರೀಮಾತೆ : ಅಹಾ! ನಾವೀ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ.... ಮನುಷ್ಯ ಬಹಳ ಸಂವೇದನಾಶೀಲನಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಂತಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಬಗೆಯ ಭಾವನೆ. ನೀವಿದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಶಕ್ತರಾದರೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ 'ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತುಂಬಾ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಈ ಆವರಣದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿನೋಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಮಗೆ ಏನೋ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸ್ವಸ್ಥವುಂಟಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ (ಅದನ್ನು ಬಲವತ್ತರವಾಗಿ ಅವನ ಮೇಲೆ ಹೇರಿರುವ ಹಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ), ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಅದು ಮುಂದಿನಿಂದ, ಹಿಂದಿನಿಂದ, ಮೇಲಿನಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬರಬಹುದು. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ದೃಢತೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುವಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಕತೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಎಚ್ಚರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿಚಿತ್ರ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಚಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಳವಳ, ಅಸಾಮರಸ್ಯದ ಪ್ರಾರಂಭ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ, ನಿಮ್ಮ ಸತ್ತೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಂತೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಸಾಮರಸ್ಯ ಕಡೆಡಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತರಾಗಬೇಕು, ಯಾವುದೂ ನಿಮಗೆ ಹಾನಿ-

ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲಾರದು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಾರದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹೊರಗಟ್ಟಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಇದನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ತಿಳಿಯತೆ? ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲದಷ್ಟು ಕೂಡ ತಡಮಾಡಬಾರದು, ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವೇನಾದರೂ ಬಹಳ ಕಾಲ ಕಾಯ್ದರೆ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯುಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸತೊಡಗಿದರೆ ಮತ್ತು ತುಂಬ ತೊಂದರೆ-ಗೊಳಗಾದರೆ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ದೈವೀಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ತೊಂದರೆ-ಗೊಳಗಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರ-ಗೊಳಿಸಿರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಏನೂ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದೆಡೆ ತಳವೂರುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದೇ ಕಾರಣ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವ ನಿರ್ಬಂಧಕ್ಕೊಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ವಿಧಾನವೊಂದರ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನೊಂದೆಡೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಧಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯು ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಸರಿ, ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಲೇಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ವೈದ್ಯಕೀಯಶಾಸ್ತ್ರವು 'ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವ ಗತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈ ಗತಿಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲೇಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬೇರೆ, ಬೇರೆ ಹಂತಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ತಕ್ಷಣ ವಾಸಿಯಾಗುವಂತಹದು. ಎರಡನೆಯದಕ್ಕೆ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಮೂರನೆಯದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನಾಲ್ಕನೆಯದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ನೆಲೆಗೊಂಡರೆ ಅದು ವಾಸಿಯಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯತೆ ದೇಹದ ಸ್ವೀಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ದೇಹದ ಭಾಗ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೇಲೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದ ಹಾಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದಾಗ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅದರ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹದೊಳಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಸಾಗಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದರರ್ಥ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಅದಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಣೆ

ಇರುತ್ತದೆ. ಆಕರ್ಷಣೆಗೊಳಗಾದ ಸತ್ತೆಯ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸಬೇಕು.

**CWM, 4/267-70**

ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೊಳಗಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಭಾಗವು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಅಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ಸ್ವಭಾವದ ಸಂಕೇತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**CWM, 3/88**

[ 26 ]

ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಅಸಮತೋಲನಗಳು ಇವೆ. ಕೇವಲ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಂದರೆ ಯಾತನೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವು ಮರಳಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣ ಇನ್ನೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದಾದರೆ ಮತ್ತು ಆ ಕಾರಣದ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯ ಕ್ರಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನಾದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೂಲದಲ್ಲೇ ತೊಡೆದು ಹಾಕಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೋವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುವ, ನಿವಾರಿಸುವ ಇಲ್ಲವೆ ತನ್ನೊಳಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ನೋವಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಇದು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಕ್ರಮ. ಇನ್ನೊಂದು ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಬಹಳ ಕಾಲ ತಾಳುವ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಕ್ರಮ. ಆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯೂ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ-ಯಾದದ್ದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲವರು ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಹಲ್ಲುನೋವಿನಿಂದ ಯಾತನೆ ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ಅವರು ಅತಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನೋವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಜನರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.... ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗದ ಅವರು “ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅದು ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಕೂಡ ಸಹಿಸಲಾರೆ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಹಾ! ಅದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನನಗೆ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಅದು ಹೊರಟು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾರಿರಿ. ಒಂದೆರಡು ಸಂಗತಿಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ನೀವು

ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು: ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನರಮಂಡಲದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ನೋವಿಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಅಖಂಡವಾಗಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನಾದರೆ ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನಾ-ರಹಿತ (anaesthetic) ಸ್ಥಿತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಅದು ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ನೋವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಾನ ಇವುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿದು ಹಾಕುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನೋವು ಹೊರಟುಹೋಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೀವು ರೂಢಿಸಿ-ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ: ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅಂಗಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಏಟು ಬೀಳಬಹುದು, ಅವನು ಜಾರಿ ಬೀಳಬಹುದು, ನೋವುಂಟಾಗಬಹುದು, ಇವೆಲ್ಲ ಅವಕಾಶಗಳು ನಮಗಿರುತ್ತವೆ. ನೋವಿನ ಮೇಲೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿರಿಸುತ್ತ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅದರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುತ್ತ ಇದ್ದರೆ ಅದು ನೋವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುವುದು. ಕೆಲವು ಜನರು ಬೇರೆನನ್ನೋ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಆ ಯೋಚನೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೂಡಲೆ ನೋವಾಗುತ್ತಿರುವ ಜಾಗ ಅವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನೋವಲ್ಲಿ-ರುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ನರದೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವ-ವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸರಿ, ಆ ಸ್ಥಳದ ಸಂಪರ್ಕ ಬಂದೊಡನೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಹಾಕಿರಿ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ನೋವಿನ ಕಂಪನವನ್ನು ತಡೆಯ-ಬಹುದು. ನೀವು ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗವು ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಆ ನೋವಿನ ಕಂಪನ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮತ್ತೆ ಅದು ಜೋರಾಗಿ ಕಂಪಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಸರಿ, ನೀವು ಈ ಬಗೆಯ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ, ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ನೋವಿಗೊಳಗಾದ ನರದ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಇಡಿಯಾಗಿರುವ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಸರಿ, ನಾನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಅದು ಸಂವೇದನಾರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವುದು, ನೋವಿಗೊಳಗಾದ ಭಾಗವು ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಆಗ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಬಲ್ಲರಾದರೆ ಆ ನೋವು ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದು.

ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆ ಯೌಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ನರಗಳು ಮಿದುಳಿಗೆ ಅತಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿವೆ. ಸರಿ, ಆ ನೋವಿನ ಭಾವನೆ ಬರದಂತೆ ಮಾಡುವಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ನೋವಿಗೊಳಗಾದ ಹಲ್ಲಿನ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಮಾಡಲಾರದು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾದ ನರವನ್ನು ಸಾಯಿಸಿಬಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹುಳುಕಿನ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಹಲ್ಲಿನ ನರ ಮತ್ತು ಆ ನರವು ತನ್ನೆಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯ ಕಂಪನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ನೀವು ಇದನ್ನು ಸತತ, ಪಟ್ಟುಹಿಡಿದು ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದರೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ನರವು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ನೀವು ಆ ನಂತರ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ನರವು ನೋವಿಗೊಳಗಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅದು ಸತ್ತನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ಎಂದಿಗೂ ಬರದಿರಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ (ನಗು).

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿದು ಹಾಕಿ ನೋವು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ನೋವು ಅಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅರಿವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಬೆರಳು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ನರವೊಂದರ ಮೇಲೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೂಡಲೆ ಆ ನರವು ಮೇಲಿರುವ ಮಿದುಳಿಗೆ 'ಏನೋ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. "ಅಲ್ಲಿ ಏನೋ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳವಳದ ಭಾವನೆ ಬರುವುದು: "ಏನು ತಪ್ಪಾಯಿತು, ಓ ಅದೆಷ್ಟು ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ!" ಇತ್ಯಾದಿ ಯೋಚನೆ ಬಂದು ಬೆರಳಿನತ್ತ ಹೊರಳಿ ಅಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಾಳಾಗದಿದ್ದುದರತ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋವಾದ ಭಾಗದ ಸುತ್ತ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೀವು ಸುಮ್ಮನೆ ಅದರೊಡನಿರುವ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿದುಹಾಕಬೇಕು. "ಈಗ ಸುಮ್ಮನೆ

ಉಳಿದುಕೋ, ನಿನ್ನ ಕಾರ್ಯ ನೀನು ಮಾಡಿಯಾಗಿದೆ, ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದೀ, ಇನ್ನು ನೀನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೇಳುವುದೇನಿಲ್ಲ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಆ ನರಕ್ಕೆ ಹೇಳಬೇಕು. ನೀವದನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಮುಗಿದು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ, ನೋವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಒಳ್ಳೆಯದು. 'ನೋವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದು ಅನಂತಪಟ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

**CWM, 6/406, 7/149**

[27]

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಈಗಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ದೊರಕಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ-ದಿಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಮನವರಿಕೆಯಾದಾಗ ಅದು ಆರೋಗ್ಯ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗುಣಮುಖವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಸಂಕಲ್ಪವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಇದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲ ಜನರು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಹೊಂದಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತು ಮರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದ ಕೆಲಜನರು ತಮ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿದು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದರ ಕಾರಣದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು.

ಇಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಯಾವ ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗವು - ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಕಾಯಿಲೆಗೊಳಗಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ

ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಓ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣ-  
ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಹಟ ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ದ್ವೇಷ ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ  
ಕಾಯಿಲೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವರು ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ-  
ಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಅಂತಹ ಭಯಾನಕ ಮಾನಸಿಕ ಚಲನಗಳೇನಲ್ಲ.  
ಇಂತಹದು ಸತ್ತೆಯಲ್ಲಿನ ಬಹಳ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಚಲನೆ, ತ್ರಸ್ತಗೊಂಡ ಮನುಷ್ಯ  
ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: “ಏನು ಸಂಭವಿಸಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ, ಅವನು ನನಗೆ  
ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು  
ನೀವು ನೋಡುತ್ತೀರಿ, ಅದು ಬರಲಿ, ನಾನು ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು.  
ಮನುಷ್ಯ ಮುಚ್ಚು ಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ತನಗೆ ತಾನೇ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ,  
ಏಕೆಂದರೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಏನೋ  
ಒಂದು ಆ ರೀತಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವಂತಹದು ಎಲ್ಲಿಯೋ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ, ಏನಾದರೂ ಚಿಕ್ಕ ಇಲ್ಲವೆ ದೊಡ್ಡ  
ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ನೀವು ಎರಡು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಗೊಡ-  
ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಈ ವಿಷಮತೆ, ನಾವು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ, ಒಂದು  
ಬಗೆಯ ನಡುಕವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯ  
ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು ಬಗೆಯ ಜ್ವರ, ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ  
ಜ್ವರವೆಂದು ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದರೂ ಅದು ಸ್ಥಳೀಯ ಜ್ವರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜನರು  
ಅದರಿಂದಾಗಿ ತಳಮಳಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದು-  
ದೇನೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ತಳಮಳಕ್ಕೊಳಗಾದ ಈ  
ಚಿಕ್ಕ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಸ್ಥಿರತೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಈ  
ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದು ಕಂಡುಬರುವುದು. ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು  
ಹುಡುಕುತ್ತೀರಿ. ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರಿರುತ್ತವೆ, ಹಾಗಿದ್ದರೂ  
ಸುಮಾರಾಗಿ ಈ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿ-  
ಸುತ್ತೀರಿ. ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶ, ಜ್ಞಾನ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು,  
ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಗತಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತೀರಿ. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಭಾಗವು  
ಗ್ರಹಣಶೀಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹಟಮಾರಿತನದಿಂದ ಪ್ರತಿಭಟಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವೇ  
ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ವಸ್ಥರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಸಂದರ್ಭ ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ,  
ನಾನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ, ದುರಿಚ್ಛೆಯಿರುತ್ತದೆ, ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಹಠಾಳವನ್ನೇ  
ಹೂಡಿದುತ್ತೀರಿ, ಆ ರೋಗ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ-  
ಕೊಡಲೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು  
ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ನೀವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದುರಿಚ್ಛೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ-  
ಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ದೈವೀಶಕ್ತಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದು.  
ಕೆಲವೊಂದು ನಿಮಿಷಗಳ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಂದು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ  
ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವಿರಿ.

ಇನ್ನು ವಿರೋಧಿ ಶಕ್ತಿಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಕ್ರಮಣಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಷಯ  
ಜಟಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಸಂಕಲ್ಪದೊಡನೆ  
ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. (ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದುದೆಂದರೆ: “ಆದರೆ ನನ್ನ  
ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾನು ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಹೇಳುವವರ  
ವಾದವನ್ನು ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಾನು ಕಾಯಿಲೆ  
ಬೀಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಸದಾ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. “ನಾನು ಕಾಯಿಲೆ  
ಬೀಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಅವರು  
ಅರೆಹುಚ್ಚರಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದು ನಿಮ್ಮ  
ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಬಯಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ  
ಪ್ರಾಣಿಕದ ತುಂಡೊಂದು ತಪ್ಪುದಾರಿ ಹಿಡಿದು ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳಲು ಬಯಸುತ್ತದೆ.  
ಮತ್ತು ನೀವು ಅದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಗೊಟ್ಟು ವೀಕ್ಷಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ  
ಬರುವುದಿಲ್ಲ.) ಆದರೆ ಇದರ ಹಿಂದೆ ವಿರೋಧಿ ಶಕ್ತಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣವಿದ್ದರೆ, ಅವು  
ನಿಮಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಹಳ  
ಜಟಿಲವಾಗುವುದೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಪ್ಪೊಂದರಿಂದಾಗಿ,  
ನಿಮ್ಮ ದರ್ಪ, ಕ್ರೋಧ, ದ್ವೇಷ ಇಲ್ಲವೆ ಹಿಂಸೆಯ ಚಲನೆಯಿಂದಾಗಿ - ಇಂತಹ  
ಚಲನೆ ಹೀಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಬಂದು ಹೋಗುವಂತಹದಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ - ನೀವು  
ವಿರೋಧಿ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟಿರುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೆ ದ್ವಾರ ತೆರೆಯುವ  
ಅವಕಾಶವನ್ನು ರೋಗಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಕಾದುಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿರುತ್ತವೆ.  
ಆದಕಾರಣ ಮನುಷ್ಯ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಅದು ಹೇಗಾದರಲಿ,  
ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಆ ಪ್ರಭಾವ ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕವಚವನ್ನು

ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿರುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಉಪಾಯ ಸಾಕಾಗದು. ಆಗ ನೀವು ದೈವೀಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕು, ಅದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ರಚನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹದೂ ಕೂಡ ಅಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಬಾರದು. ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಈ ದೈವೀ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಬೇಡಿ ಪಡೆಯಲು ಶಕ್ತವಾದರೆ ನೀವದನ್ನು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು, ಆಗ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ವಿರೋಧಿ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡಲೆ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಈ ದೈವೀಶಕ್ತಿಯ ನಡುವೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಕರಗಿಹೋಗುವುದು, ಮಾಯ-ವಾಗುವುದು. ಯಾವ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರ ಮಧ್ಯೆ ಉಳಿಯಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿನಾಶವೇ ಅಳಿದು ಹೋಗುವುದು, ಆ ವಿರೋಧಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅದನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಕರಗಿಸಿಬಿಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಶೂನ್ಯವಾಗಿಸಬಹುದು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅದು ಮತ್ತೆ ಮರಳಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು, ಅದು ಮರಳಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಿರುವುದು ಹಾಗೆ.

### CWM, 5/185-88

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಸರಳ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ದೇಹ ನಿಜವಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದು ದೈವೀಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು, ಅದು ಕೇವಲ ದೈವೀ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಗೆ ಅಧೀನ-ವಾಗಿರಬೇಕು, ಅದು ಭಗವಂತನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸದಾ ಅಭೀಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

### CWM, 15/147

[28]

ಪ್ರಶ್ನೆ : ದೇಹದ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಶ್ರೀಮಾತೆ : ಅದು ದೇಹದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನವು ಸತ್ತೆಯ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು

ಸಮಾಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಮೊದಲ ನಿಬಂಧನೆ. ನಿಮ್ಮ ಸತ್ತೆಯ ಬೇರೆ, ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಬಂದಾಗ ಮತ್ತು ನೀವದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿದ್ದಾಗ ಅದು ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಬೇಕು - ಪ್ರಾಣಿಕದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿರುಸಾಗುವಂತಹದು ಏನೋ ಇರುತ್ತದೆ, ಬಿರುಸುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣಿಕ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲು ಈ ಮುದುಡುವಿಕೆಯನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಅಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಗಾದ ನರ ಇಲ್ಲವೆ ಜೋಮು ಹಿಡಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಕಲಿಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸತ್ತೆಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿರುವ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಿಕದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವ ವಿಧಾನ ಬೇರೆ, ಬೇರೆಯಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಆ ವಿಧಾನಗಳು ಒಂದೇ ಬಗೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಬಿಗಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿದನಂತರ ನಿಮಗೆ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯಾಗದಿರುವ ಪರಿಣಾಮ ನಿಂತಿತೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ನೋಡಬೇಕು, ಪರಿಣಾಮ ನಿಂತಿತಾದರೆ ಆ ಬಿಗಿತ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿತ್ತೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗದೆ ನೋವು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಾಸಿ-ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದೋ ಅಂತಹದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶಕ್ತರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾದರೆ, ಈ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು-ಆಗ ನಿಮಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಕೆಲವರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುತ್ತ ತಾವು ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವ ಜಲಾಶಯದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು

ಕೆಲವರು ಆಕಾಶ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳೊಡನೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಆಕಾಶದೊಡನೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಸ್ತಾರ-ಗೊಳಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಯಾವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಕೊನೆಗೆ ಸೀಮಾತೀತವಾಗುವ ವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಪೃಥ್ವಿಯಷ್ಟು, ಅಷ್ಟೇಕೆ ವಿಶ್ವದಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಅವನು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಜವಾಗಿ ಗ್ರಹಣಶೀಲನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ನಾನಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅದು ತರಬೇತಿಗೊಳ-ಗಾಗುವುದರ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಬಂದಾಗ ಮತ್ತು ಅದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬಹಳ ಬಲವತ್ತರವಾದದ್ದು ಎನಿಸಿದರೆ, ಅದು ತಡೆಯಲಸಾಧ್ಯವಾದ ತಲೆನೋವು ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಧಾನ ಅದೇ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. “ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಸ್ಥಿರತೆಗಳೇ ಬನ್ನಿರಿ” ಎಂದು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ (ಶಾಂತಿಯ ಭಾವನೆ ತೊಂದರೆಯ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಇಲ್ಲದಾಗಿ-ಸುವುದು) ಮನುಷ್ಯ ಯೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕುಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ನರಮಂಡಲದ ಬಿಗಿತಗಳಂತಹ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಹಳ ಅಸಂತೋಷಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ: ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸಿಬರುವ ವಾಕರಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಉಸಿರಾಡಿಸುವುದೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲ ಈ ರೀತಿ ಮಾಯ-ವಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧಗೊಳ್ಳುವುದು ನರಗಳ ಕೇಂದ್ರ ಮಂಡಲವೇ, ಅದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕುಳಿಯ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ನರಮಂಡಲ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಕೂಡಲೆ ನೀವು “ಸ್ಥಿರತೆ, ಸ್ಥಿರತೆ, ಸ್ಥಿರತೆ” ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು, ಬಿಗಿತದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವ ವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ಥಿರತೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕು.

**CWM, 4/265-66**

ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಪಟ್ಟಿರುವುದು ನಮಗೊಂದು ಪಾಠ ಕಲಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ: ಮನದಾಚೆಗಿರುವ ದೈವೀಕೃಪೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿದ

ಶ್ರದ್ಧೆಯು ಎಲ್ಲ ತಾಪತ್ರಯಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗಲು ದೃಢತೆ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಅಶಕ್ತತೆಯ ಮೇಲೆ ಜಯ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಭಗವಂತನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದೈವೀ ಕೃಪೆ ಶಾಂತಿ-ಸೌಖ್ಯಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ದೈಹಿಕ ಸಮತೂಕವನ್ನು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೂಡ ಕೊಡುವುದು.

**CWM, 10/323**

- ಶ್ರೀಮಾತೆ

[ 29 ]

ಯಾವುದೋ ಒಂದಾನೊಂದು ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗ ನೋವಿಗೊಳಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ. ನಾನು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅತಿ ಪರಿಚಯವಿದ್ದ ಅನುಸಂಧಾನ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಬಹುದು: ನೀವು ಅತಿಯಾದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಬಾಧೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ, ನೀವು ಬಹಳಷ್ಟು ಯಾತನೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಿದ್ದಾಗ ಮೊದಲು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ “ಓ, ಎಷ್ಟೊಂದು ನೋಯುತ್ತದೆ, ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಮವಾಗುತ್ತ ನಡೆದರೆ ಇದನ್ನು ನಾನೆಂದಿಗೂ ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಪ್ರಲಾಪಿಸುತ್ತ ಆ ನೋವಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತುಕೊಡಬೇಡಿರಿ. ಆ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತ, ಭಾವಿಸುತ್ತ ಹೋದ ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ, ನೋವು ಆಶ್ಚರ್ಯಕಾರಕ-ವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನೀವಿದನ್ನು ಮಾಡದಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ನೀವು ಮೊದಲು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ನಾನು ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಎರಡನೆಯ ಅಂಶ ನಿಮ್ಮ ರೂಢಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿರುವುದು, ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದಿರುವುದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಶಾಂತಿಯನ್ನು-ಅದು ಮಾನಸಿಕ, ಪ್ರಾಣಿಕ ಇಲ್ಲವೆ ಚೈತ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಂತಿಯಾಗಿರಬಹುದು-ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತರಾದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಭಿನ್ನ ಮೌಲ್ಯಗಳಿರುವುದು, ಗುಣಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದು-ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆ-ನೀವು

ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ, ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ. ಆಗ ನೀವು ಆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕುಳಿಯ ಹತ್ತಿರ-ವಿರುವ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ತರಲು ಶಕ್ತರಾದರೆ-ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವೆವಲ್ಲದೆ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತಲ್ಲ-ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಹಳ ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ, ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ, ಪಟ್ಟುಹಿಡಿದು ನೋವು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಜಾಗದತ್ತ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರೆ ಆಗ ಅದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದು.

ಇದಿಷ್ಟೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಕಾಗದು.

ಆದರೆ ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಚೈತನ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆ (ಈ ರಚನೆ ಸಪ್ತಯಾಗಿರದೆ ಜೀವಂತವಾದದ್ದಿರಬೇಕು) ಯನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಈ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಹೀಗಿದೆ: 'ಇರುವ ಒಂದೇ ನೈಜತೆಯೆಂದರೆ ಅದು ದೈವೀ ನೈಜತೆ ಮತ್ತು ಈ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು, ಕಡಿಮೆ ದೈವೀ ನೈಜತೆಯ ವಿರೂಪಗೊಂಡ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೆಂದರೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದೈವೀಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ತರಬಲ್ಲೆನಾದರೆ ಎಲ್ಲ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು.'

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ದೈವೀ ಕೃಪೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧಾಯುಕ್ತ ಸಮರ್ಪಣೆಯ ಭಾವವನ್ನಿರಿಸಲು ಶಕ್ಯವಾದರೆ ಕೇವಲ ಐದೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನೋವು ಮಾಯವಾಗುವುದೆಂದು ನಾನು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀವು ಅರಿತಿರಬೇಕು.

ನೀವಿದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು, ಆದಾಗ್ಯೂ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗುವವರೆಗೆ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಆ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಬಲ್ಲೆರಾದರೆ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಒಡ್ಡಬಹುದಾದ ಯಾವ ನೋವೂ ಇರಲಾರದು.

ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಹೇರಿದನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಲ್ಲದ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು

ಅವನು ಸ್ವತಂತ್ರನಿರಬೇಕು. ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ನಾನು ಅದಿಲ್ಲದೆ ಇರಲಾರೆ" ಎಂದು - ಅದು ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅದಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು ಬೇಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಮಿಷವೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

CWM, 8/213-14

ನಾನು ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ: ಮನುಷ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಮಿಷವೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸದವನು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾತ್ಪರ್ಯವಿಷ್ಟೆ: ಜನರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಚಲನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆಂದರೆ ತಾವು ಏನು ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

CWM, 8/5

[30]

ಮಾನವತೆ ತನ್ನ ಚಿತ್ತಭ್ರಮಣೆಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅತಿಮಾನಸ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ದೊರಕಿಸಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾರ್ವಭೌಮತ್ವದಿಂದಾಗಿ ಮಾನವ ಕುಲವು ವೈದ್ಯರ ಹಾಗೂ ಅವರ ಉಪಾಯಗಳ ಗುಲಾಮಗಿರಿಯಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿದೆ, ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ದೈವೀ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿಯ ಮೂಲಕ ಅವರು ಆ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವರು.

ಔಷಧಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕುರಿತು ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯ ಉಪಾಯ ಇಲ್ಲವೆ ವಿಧಾನ-



ಗಳಿಂದ ಎದುರಿಸಲಾರೆವು. ಮನಸ್ಸು ರೂಪಿಸಿದ ಸೆರೆಮನೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿ, ದೈವೀಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿ ಭಗವಂತನೊಡನೆ ಏಕತೆ ಪಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅವನು ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

**CWM, 10/326-27**

ಮನಸ್ಸು ತಾನೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಲ್ಲೆನೆಂಬ ಧಾಷ್ಟ್ಯದ ಖಚಿತತೆಯಿಂದ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ದೈವೀ ಆಧಿಪತ್ಯ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುವುದೆಂತು?

**CWM, 10/223, 323**

[31]

ಮನುಷ್ಯ ಈ ಬಗೆಯ ಆಂತರಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಅವನ ಗಮನದ ಯಾವ ಭಾಗವೂ ಶರೀರದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯದಿದ್ದಾಗ ದೇಹ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಸ್ವ-ಏಕಾಗ್ರತೆ' ಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಸದಾ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬುಡಮೇಲಾಗುತ್ತವೆ. ನಾನಿದನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಲ ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ತಾನೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಂಕುಚಿತತೆ ಮತ್ತು ವಿಭಜನೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ದೈವೀಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ದೈವೀಕೃಪೆಗಳಿವೆ-ಅವುಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ನೀವು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅನುವು-ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ಮನುಷ್ಯನ ಈ ಹುಟ್ಟು-ದಡ್ಡತನದಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ತಪ್ಪು ದಾರಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ-ಅದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದದ್ದು. ಈ ಅಹಂಕಾರಿಕ ಬುದ್ಧಿಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದರು 'ಮುದುಕ ಮನುಷ್ಯ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ನಾನಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ, ಅವು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಅಹಂಕಾರದ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು (ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಅದು ಇರುವುದಾದರೂ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ) ಸಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿಯೆ ಅಸಮತೋಲನದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು. ಅಹಂಕಾರ ಮಾಯವಾಗುವುದು ಅದಕ್ಕಿರುವ

ಒಂದೇ ಉಪಾಯ, ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಇದು ಪ್ರಯೋಗಸಿದ್ಧವಾದುದು.

**CWM, 11/207-219**

ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಹೊರಳಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯೋಚನೆಯು ಭಗವಂತನನ್ನು ಪರದೆಯ ಹಿಂದೆ ಸರಿಸುತ್ತದೆ.

**CWM, 14/278**

[32]

ನೋವು ಬಂದಾಗ ಅದು ನಮಗೇನನ್ನೋ ಕಲಿಸಲು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ ನೋವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನಾವು ಈ ಗುಟ್ಟನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಗುಟ್ಟು ನೋವಿನ ಕಾರಣ, ಅದರ ಉಗಮ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಉಪಾಯ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುದು, ಅದು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಸೆರೆಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು, ಭಗವಂತನೊಡನೆ ಏಕತೆ ಪಡೆಯುವುದು, ಅವನಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗುವುದು, ಅವನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡದೆ ಇರುವುದು ಇದೆಲ್ಲ ಆ ಗುಟ್ಟಿನಲ್ಲಡಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಶೋಧಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಸತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನೋವು ತನ್ನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾತನೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸರ್ವಸಮರ್ಥ ಉಪಾಯ. ಈ ಉಪಾಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸತ್ತೆಯ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ, ಅಂತರಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದಲ್ಲ, ಬಾಳಿನಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಆಗಿದೆ.

ಈ ರಹಸ್ಯದ ಶೋಧವನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ದೇಹದ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಲಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲಾರದು.

ದೇಹದ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಈ ಮಾತು ಅನ್ವಯಿಸುವುದೆಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವೈಭವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಅರಿತಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವಂತೆ, ಜೀವಂತವಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ನೈಜತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆಗ ಅವು ಕೂಡ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಭೌತಿಕ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಸತ್ತೆಯ ಇನ್ನಿತರ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪುಕ್ಕತನದಿಂದಾಗಲಿ, ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದಾಗಲಿ ವರ್ತಿಸಬಾರದು. ದೈಹಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಯಾರೂ ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಅದರಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು, ಅದನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ, ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ಮಿಥ್ಯೆ ಎಂಬ ನಿಶ್ಚಿತತೆಯ ಭಾವದಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಅಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯತ್ತ ಹೊರಳಿದರೆ ಆ ಕೃಪೆ ಸತ್ತೆಯ ಆಳದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ಹಾಗೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವತಃ ಜೀವಕೋಶಗಳೇ ಸನಾತನ ಸತ್ಯ ಹಾಗೂ ಆನಂದಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಎಲ್ಲವೂ ಅದು ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಲಿಕೆ, ಅಸಹನೀಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ವಿಷಯವೇ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕುರಿತು ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಗ್ರಹಣಶೀಲತೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮಾಯವಾಗುವುದು, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹ ಆನಂದಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯೆಡೆಗೂ ಸಾಗಬಹುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಾನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅದು ನಿಷ್ಠೆ ಅತ್ಯುತ್ಕಟವಾಗುವುದರ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ- ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಭಗವಂತನ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ಕ್ರಿಯೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಯೆಡೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು: ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಆಧಾರವನ್ನು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಶೋಧನೆಗೆ

ತೊಡಗಬೇಕು, ತಾವು ಭಗವಂತನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುವವರೆಗೆ ಅವುಗಳ ಈ ಶೋಧನೆ-ಸಾಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

**CWM, 9/41-42, 11/273**

- ಶ್ರೀಮಾತೆ

ಸಪ್ಟೆಂಬರ್ 29, 1971 : ವಿಜಯದಶಮಿ-ದುರ್ಗಾಪೂಜೆಯದಿನ-ವಿಜಯದ ದಿನ.

ಗೆಲುವೇ ಸಾಮರಸ್ಯ, ಗೆಲುವೇ ಭಗವಂತ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಗೆಲುವೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ಮಿಥ್ಯೆ.

**CWM, 11/272**

- ಶ್ರೀಮಾತೆ

\*

### ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲ ಹಿತವಚನ

ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಲವಾರು ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದ, ಎಲ್ಲ ಬದಿಗಳಿಂದ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೀಡಾದ ರಾಜನೊಬ್ಬನಿದ್ದ. ತನ್ನ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೆ ವಿವೇಕಿಗಳಾದ ಪಂಡಿತರನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕರೆದು, ತನಗೆ ಗೋಳಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪರೀಕ್ಷಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯನೀಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ಯುಕ್ತ ವಚನ (Motto) ವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿರೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದ. ಅದು ಉಂಗುರದ ಮೇಲೆ ಕೊರೆದು ತೆಗೆಯುವಷ್ಟು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವನು ಅದನ್ನು ಸದಾ ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಮುಂದೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ವಿಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆದಂತೆ ಸುಸ್ಥಿತಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲು ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆ ವಚನ ವಿವೇಕಿಯುಕ್ತವಾದದ್ದು, ಸತ್ಯವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಉಳಿಯುವಂತಹದು ಆಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ, ಏನೇ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ್ಯೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವಂತಹದಾಗಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಪಂಡಿತರು ಸಾಕಷ್ಟು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದರು, ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಶಬ್ದಗಳೊಡನೆ ರಾಜನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದರು. ಆ ಶಬ್ದಗಳು ಅದೃಷ್ಟದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಆಕಸ್ಮಿಕಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತಹವು,

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಿರಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಟ್ಟದೇ ಆಗಿರಲಿ, ಯೋಗ್ಯವಾದವುಗಳು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರಾಗಿರುವಂತೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾದವುಗಳು ಎಂದು ಆ ಪಂಡಿತರು ಸಾರಿ ಹೇಳಿದರು ಮತ್ತು ರಾಜ ತನ್ನ ಉಂಗುರದ ಮೇಲೆ ಕೊರೆದು ಬರೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಶಬ್ದಗಳು ಹೀಗಿದ್ದವು: “ಇದೂ ಕೂಡ ಗತಿಸಿ ಹೋಗುವುದು.”

ಅನಾಮಿಕ

\*

### ವಾರ್ತಾಪತ್ರ

#### ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಸಂಕೀರ್ಣ

ಜೆ.ಪಿ. ನಗರ 1ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ದಿನಾಂಕ 14/2/15ರಂದು ಮೀರಾಂಬಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಪ್ರಸರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಜರುಗಿತು. ಶ್ರೀಮತಿ ನಿವೇದಿತ ಹಾವನೂರು ಹೊನ್ನತ್ತಿಯವರು ಮುಖ್ಯಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಕೀತವಾದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕವೃಂದದವರು ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯವರಿಗೂ, ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯವರು ಒಂಭತ್ತನೇ ತರಗತಿಯವರಿಗೂ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಿದರು. ಶಾಲಾ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರತಿಭಾ ಸಬ್ಬೀಸರ್‌ವರು ಒಂಭತ್ತು ಮತ್ತು ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾವಿಧಿ ಬೋಧಿಸಿದರು. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಂಕೀತವಾದ ಜ್ಯೋತಿ ಇದರ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದರು. ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶಾಲಾ ದಿನಗಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪೋಷಕರು, ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕ ವೃಂದದವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು.

ದಿನಾಂಕ 21ನೇ ಫೆಬ್ರವರಿ 2015ರ ಶನಿವಾರದಂದು ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಸಂಕೀರ್ಣದ ವತಿಯಿಂದ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ಜನ್ಮ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.00 ರಿಂದ 7.30ರವರೆಗೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಂದೇಶ ಪತ್ರ-

ವನ್ನು ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು. ತತ್ಸಂಬಂಧ ಸಾಯಂಕಾಲ 5.00 ರಿಂದ 6.30 ರವರೆಗೆ The Universe in a Single Atom Convergence of Science and Spirituality ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದೋ ಸಂಕೀರ್ಣದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಧರ್ಮದರ್ಶಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಅಜಿತ್ ಸಬ್ಬೀಸರ್‌ವರು ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಗುರು ಬಂಧುಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಕೀರ್ಣದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ಹಾಜರಿದ್ದರು. ತತ್ಸಂಬಂಧ 21ನೇ ಫೆಬ್ರವರಿಯಿಂದ 22ನೇ ಏಪ್ರಿಲ್ 2015ರವರೆಗೂ “The Mother – Glimpses of Her Life and Work” ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಸ್ತುಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

#### ವಿಜಾಪುರ ವಲಯಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ಅಜಿತ್ ಸಬ್ಬೀಸರ್ ಅವರ ಭೆಟ್ಟಿ :

ಶ್ರೀ ಅಜಿತ್ ಸಬ್ಬೀಸರ್, ಕಾರ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಸೊಸಾಯಿಟಿ, ಕರ್ನಾಟಕ, ಬೆಂಗಳೂರು ಅವರು ಜನವರಿ 29, 30ರಂದು ವಿಜಾಪುರ ವಲಯಕ್ಕೆ ಭೆಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟರು. ದಿನಾಂಕ 29ರಂದು ವಿಜಾಪುರ ನಗರದ ಕೆಸಿ-10ಕ್ಕೆ ಭೆಟ್ಟಿ ನೀಡಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಆ ಕೇಂದ್ರದ ಶ್ರದ್ಧಾವಂತ ಭಕ್ತರಾದ ಶ್ರೀ ಕಡೆಅಂಗಡಿಯವರು ಕೇಂದ್ರದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಜತೆಗೆ ‘ಸಾವಯವ’ (Organic) ವಸ್ತುಗಳ ಮಾರಾಟ ಮಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಮದ ಕೆಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಕೆಸಿ-06 ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪಾ ಮಠ ಅವರು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಂದ್ರದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕೆಸಿ-06 ಎದುರಿಗೇ ಅವರ ಮಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ 33'x40' ನಿವೇಶನವನ್ನು ಕೆಸಿ-06ಕ್ಕೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಕೊಡುವ ತಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಶ್ರೀ ಸಬ್ಬೀಸರ್ ಅವರು ಆ ನಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಬಯಸುವ ಕಟ್ಟಡದ Plan and Estimation ಮಾಡಿ ಕಳಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ನಂತರ ಹೊಸವಾಡ ಕೆಸಿ-28ಕ್ಕೆ ಭೆಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟರು. ಶ್ರೀ ಬಸವಂತ್ರಾಯ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಸಂಜೆಗೆ ಇಂಡಿ ಕೆಸಿ-42ರ ವಾರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ 15 ಜನ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರವೂ ಕೂಡ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಬಹಳ ಸಂತೋಷ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ರಾತ್ರಿ ಹಲಸಂಗಿ (ಕೆಸಿ-16)ಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡರು.

ಮರುದಿನ ದಿನಾಂಕ 30-01-2015ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಲೋಕ ಕೆಸಿ-22ಗೆ ಭೆಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಹಿಳಾ ಸದಸ್ಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಕೇಂದ್ರದ ನೂತನ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟರಲ್ಲದೆ ಕಂಪೌಂಡ್ ಕಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ನಂತರ ಚಡಚಣದ ಶ್ರೀ ಸಂಗಮೇಶ್ವರ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ-ಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮವು ವಿಜ್ಞಾನದ ಆಚೆಗಿನದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ತದನಂತರ ಕೆಸಿ-34 (ಚಡಚಣ)ದ ವಾರ್ಷಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾಜರಾತಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತಿತ್ತು. ನಂತರ ಹತ್ತಿರ ಕೆಸಿ-08ಕ್ಕೆ ಭೆಟ್ಟಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲಿಯ ಶಾಲೆಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಈ ಕೇಂದ್ರ ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಕೂಲತೆ ಎಲ್ಲ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ-ಧ್ಯಾನ-ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಓದು, ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳ ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಎಲ್ಲ ಕೇಂದ್ರದವರು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ರಾಜ್ಯ ಶಾಖೆಯು ಒಂದು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಶ್ರೀ ಸಬ್ಜೀಸ್ ಅವರ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರಾದ ಡಾ: ಜಗದೀಶ್, ವಲಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ ಪುರುಷೋತ್ತಮ ಗಲಗಲಿ ಮತ್ತು ರವಿ ಬತ್ತಿಕೊಪ್ಪದ ಅವರು ಇದ್ದರು.

**STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS  
ABOUT NEWSPAPER AKHIL BHARAT PATRIKA**

**FORM IV**

1. Place of Publication : Bangalore
2. Periodicity of its Publication : Monthly
3. Printer's Name : Ajit Sabnis  
Nationality : Indian  
Address : No. 39 & 38 (P) 30th Main, 9th Cross,  
Sri Aurobindo Marg, J P Nagar I Phase,  
Bangalore - 560 078.
4. Publisher's Name : Ajit Sabnis  
Nationality : Indian  
Address : No. 39 & 38 (P) 30th Main, 9th Cross,  
Sri Aurobindo Marg, J P Nagar I Phase,  
Bangalore - 560 078.
5. Editor's Name : Dr. K.S. Amur  
Nationality : Indian  
Address : No. 39 & 38 (P) 30th Main, 9th Cross,  
Sri Aurobindo Marg, J P Nagar I Phase,  
Bangalore - 560 078.
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding More than one per cent of the total capital.  
Name : Sri Aurobindo Society  
Nationality :  
Address : No. 11, Saint Martin Street,  
Puducherry - 605 001.

I, Ajit Sabnis, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Date : 28-02-2015

Sd/-  
Ajit Sabnis



*Man in the world's life works out  
the dreams of God.*

- Sri Aurobindo

RNI No. 22511/1971

No. of Pages 52 + 4 (Cov. Page)

KAR Reg No : RNP/KA/BGS/368/2015-2017

Permitted to Post 10th of Every Month. Reg. Valid till : 31-12-2017

Licensed to Post at MBC, Bengaluru GPO, Bengaluru - 560 001

ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಸಂಕೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿರುವ ಅತಿಥಿ ಗೃಹವು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಗುರುಬಂಧುಗಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ತೆರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅತಿಥಿ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ತಂಗಲು ಬರುವ ಗುರು-ಬಂಧುಗಳ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಊಟ ಮತ್ತು ವಸತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಸೂಕ್ತ ದರಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವುಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಸೊಸೈಟಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ರಿಯಾಯಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಸತಿ ಊಟಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸದಸ್ಯತ್ವದ ಚೀಟಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ತತ್ಸಂಬಂಧ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ :**

ಆಡ್‌ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಟಿವ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್

ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಸಂಕೀರ್ಣ, ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಮಾರ್ಗ

ಜೆ.ಪಿ.ನಗರ ಮೊದಲನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 078

ದೂರವಾಣಿ : 080-22449882, 22459628

Ed. : Dr. K.S. Amur, M.Sc., PhD, Pub : Ajit S. Sabnis.

Ptd. by M/s Sessaasai e-forms Pvt. Ltd.,

on behalf of Sri Aurobindo Complex Trust, 'Sri Aurobindo Marg',

J.P. Nagar I Phase, Bengaluru - 560 078. Phone : 080 - 2244 9882.