vishwavani.news
ಗುರುವಾರ 25.11.2021

ಗುರು

ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ, ಹೃದಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ. ಕಡಿಮೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸಿ.

-ಓಶೋ

ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇವೆ ನೀಡಿ. ಸದಾ ಕಾಲ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ನೋವುಂಟು ಮಾಡಲೇ ಬೇಡಿ.

-ಸತ್ಯ ಸಾಯಿಬಾಬಾ

ಅಮೃತ ವಾಹಿನಿ

ಪ್ರಚೋದನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಬೇಲೂರು ರಾಮಮೂರ್ತಿ

ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗದ ಮನುಷ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಒಂದು ಮಾಯಾಲೋಕ ಎನ್ನುವಾಗ ನಾವು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಾಗೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವಂತಹ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಬಚಾವಾಗೋದು ಕಷ್ಟ. ಅದಕ್ಕೇ ನಾವು ಸದಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಣತನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮನುಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ–

ವಾಗ್ದಂಡೋಥ ಮನೋದಂಡ ಕಾಯದಂಡಸ್ತಥೈವ ಚ
ಯಸ್ಯೈತೇ ನಿಹಿತಾ ಬುದ್ಧೌ ತ್ರಿದಂಡೀತಿ ಸ ಉಚ್ಯತೇ
ತ್ರಿದಂಡಮೇತನ್ನಿಕ್ಷಿಪ್ಯ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಮಾನವಃ
ಕಾಮಕ್ರೋಧೌ ತು ಸಂಯಮ್ಯ ತತಃ ಸಿದ್ಧಿಂ ನಿಯಚ್ಛತಿ

ಅಂದರೆ ಯಾರು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಹತೋಟಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೋ ಅವನನ್ನು ತ್ರಿದಂಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಯಶಸ್ಸನ್ನೂ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಮೂರು ದಂಡಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದರೆ (1) ಮನೋದಂಡ, ತನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಹತೋಟಿ, (2)ವಾಗ್ದಂಡ, ತಾನು ಆಡುವ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಮತ್ತು (3) ಮೂರನೆಯದು ಕಾಯದಂಡ, ತನ್ನ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲಿನ ಹತೋಟಿ. ಯಾರು ಈ ಮೂರು ಹತೋಟಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೋ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಕೋಪಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೋ ಅವನು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ನಮಗೆ ಈ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ಸು ಬೇಕು ಎಂದಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ನ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಗಳಿಸಿ ಸಂತಸ ಪಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವೇದ ದರ್ಶನ

ವೇದೋಕ್ತ ರಾಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ

ಹೇಮಂತ್ ಕುಮಾರ್ ಜಿ.

ಪ್ರಖ್ಯಾತ ರಾಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರಾದ ಭರದ್ವಾಜ ಮುನಿಗಳು ಒಬ್ಬ ರಾಜನು ರಾಜ್ಯಾಡಳಿತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಬೇಕಾದ ಚತುರೋಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ 4+3+2+2 ಎಂಬಂತೆ ಸಾಮ, ದಾನ, ಭೇದ, ದಂಡಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೊನೆಯದಾದ 2 ಅಂಶಗಳನ್ನು ಧೈವ+ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರವಾಚನ, ಜನಾಂದೋಲನ, ಸಮೂಹ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಸಮೂಹಸನ್ನಿ, ಚೂಲಿಕಾ ಪ್ರಯೋಗ, ವಸ್ತ್ರಗೋಪನ, ವಿಷ ಪ್ರಯೋಗ, ಮಿತ್ರಭೇದ, ಪ್ರಲಂಭನ, ಶತ್ರುಸ್ಮರ, ಸಮ್ಮೋಹನ, ಶಸ್ತ್ರಭೇದ, ಚಿಹ್ನಾಭೇದ, ರೂಪಭೇದ, ವಿಕರ್ಷಣ, ವಿಚ್ಛಿದ್ರ, ಲಂಬಕ, ವಿಡಂಬನ, ಅತಿಸ್ತುತಿ, ಋತಾಭಾಸ, ವಿಕೃತಿ, ಪ್ರಕೃತಿ ಎಂಬ 22 ರೀತಿಯ ವಿಶೇಷ ಭೇದ ರೂಪಗಳನ್ನು, ಕೆಲವನ್ನು ಸಾಮ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿಯೂ, ಕೆಲವನ್ನು ದಾನ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಿ ನೋಡಿ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಭೇದ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಗ ದಂಡದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೇನೇ ಸಮಸ್ಯಾ ಪೂರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಭರದ್ವಾಜಮತ. ಕೌಟಿಲ್ಯರು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಸಮಾನವಾಗಿಯೇ ಪುರಸ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಇಂದ್ರ, ನಾರದ, ಮನು, ಕರ್ದಮ, ಆಂಗಿರಸ, ಭೃಗ್ವಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರೂ, ರಾಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರೂ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಆಳ್ವಿಕೆ ಬಂದು ನಂತರ ರಾಜನೀತಿಯ ದುರ್ಬಲಕೆಯಾಗಿ ನಾಶವಾಗಿ ಹೋದ ಉದಾಹರಣೆ ಇದೆ. ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಜನನಾಯಕರು ಅಂದರೆ ಶಾಸಕಾಂಗ, ರಾಜೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಅಂದರೆ ಕಾರ್ಯಾಂಗ, ನ್ಯಾಯಿಕ ಧರ್ಮಜ್ಞರು ಅಂದರೆ ನ್ಯಾಯಾಂಗ, ಮಂಡಲೇಶ್ವರರು ಅಂದರೆ ಸೇನೆ, ಪಟವರ್ಧನರು ಅಂದರೆ ಕೋಶ (ಆರ್ಥಿಕತೆ+ತಜ್ಞರು) ಈ ಐದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿಂದ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ರಾಜ + ಅಮಾತ್ಯ + ಯುವರಾಜ ಸಮಾನ. ಯುವರಾಜ + ಕೋಶಾಧಿಕಾರಿ + ಸೇನಾಧಿಕಾರಿ = ಅಮಾತ್ಯ. ಅಮಾತ್ಯ + ಶಚಿ = ರಾಜ = ಛತ್ರಪತಿ.

ಅಮಾತ್ಯನಿಗೆ 7 ಜನ ಉಪಮಂತ್ರಿಗಳು. ಅದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ವಿದ್ಯೆ, ರಕ್ಷಣೆ, ಸಂಗ್ರಹ, ಸಂಧಿವಿಗ್ರಹ, ಕೃಷಿವಾಣಿಜ್ಯ, ಗಣಗಾರಿಕೆ ಈ 7 ಅಂಗಗಳೂ ವ್ಯವಹರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಪ್ತಾಂಗದ ಒಡೆಯನೇ ಪ್ರಧಾನಿ. ಪ್ರಧಾನಿಯು + ರಾಜಪುರೋಹಿತ + ಗುಪ್ತಚರ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನೊಡಗೂಡಿದರೆ ರಾಜ ಸಮಾನ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಂದಿನ ರಾಜಪುರೋಹಿತ + ಗುಪ್ತಚರ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ರಾಜನ ಅಂಕಿತದಲ್ಲಿದ್ದು ನಡೆಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ರಾಜ್ಯಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿತ್ತು. (ಆಕರ: ಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿ ಕೆ.ಎಸ್. ನಿತ್ಯಾನಂದರ ವೇದೋಕ್ತ ರಾಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಂಶೋಧನೆ).

ಗೌರಮ್ಮನ ವಚನಗಳು

ಉತ್ತದಿರೆ ಹೊಲವೆಲ್ಲ ಕಿತ್ತುತಿರೆ ಬೇರಿಲ್ಲ
ಸುತ್ತುವ ಮನಸು ಸಾಧನೆಗೆ ಅಲ್ಲ । ಸದ್ಗುಣದಾರೋಪ ।
ಸತ್ತ ಮಾತ್ರಕೆ ಸಲ್ಲ – ಗೌರಮ್ಮ

ಉಕ್ಕಿರುವ ಪ್ರಾಯದಲಿ ಸೊಕ್ಕೇನು ಮದವೇನು
ಬೊಕ್ಕಬೋರಲು ಬದುಕು ಹಣ್ಣಾಗಿಸೆ । ಅರಿವಿನಲಿದ್ದು ।
ಸಿಕ್ಕಿರಲು ದಕ್ಕಿಸಿಕೊ – ಗೌರಮ್ಮ

ಇಂದು ಎದ್ದಿಹೆನಹಹಾ ದಿನವೊಂದು ಸಿಕ್ಕಿತಲಾ
ತೊಂದರೆಗೆ ಸುರಿಯದಿರು ಜೀವಿಗದು ಸಹಜ । ಸತ್ಕಾರ್ಯವೊಂದ ।
ಇಂದು ಮಾಡಿಯೆ ಮಲಗು – ಗೌರಮ್ಮ

ಬಲು ದೂರ ಪಯಣವಿದು ಕ್ರಮಿಸುವುದು ಹೆಜ್ಜೆಯಲೆ
ಹುಲು ಚಿಂತೆ ಕಲುಷ ಮನ ತಡೆಯಾಗದಂತೆ । ನಡೆಯುತಿರೆ ।
ಗೆಲುವು ನಿನ್ನದು ಖಚಿತ – ಗೌರಮ್ಮ

ಸೂಜಿ ಕತ್ತರಿಗಳದು ವೈರುಧ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳು
ಈಜಿ ದಾಟುವೊಡೆರಡೂ ಅರಿಯಬೇಕು ।
ಹಿಡಿಯಲೊಂದನೆ ।
ಗೋಜಲಾಗದೆ ಬದುಕು – ಗೌರಮ್ಮ

ರತ್ನಾಮೂರ್ತಿ

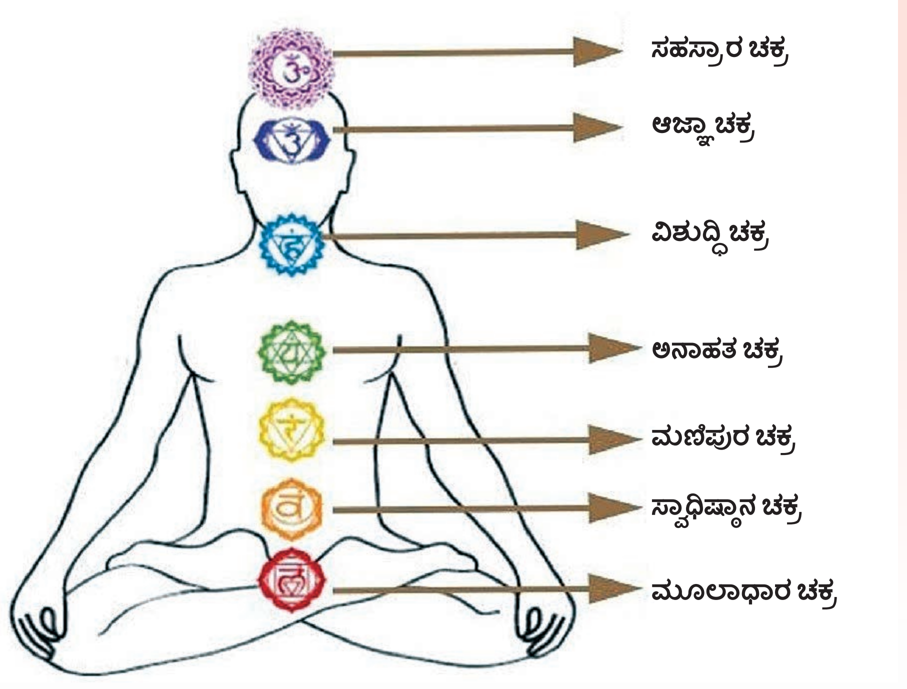
ಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುಗಳು

ಗೀತಾ ಕುಂದಾಪುರ

ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಲಾದಿತೇ? ನೋಡಲಾದಿತೇ? ಇದೇ ರೀತಿ, ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಲಾಗದ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ಚಕ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿವೆ. ಇವೇ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುಗಳು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರು ಚಕ್ರಗಳಿವೆ ಎನ್ನಲಾದರೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಬುಡ ಭಾಗದಿಂದ ಶುರುವಾಗಿ ಶಿರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದವರೆಗೆ ಇರುವ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಎನಿಸಿವೆ.

ಪ್ರತೀ ಚಕ್ರವೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳೊಡನೆ ತಾಳೆ ಹಾಕಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಜಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯ. ಚಕ್ರಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯೋಗ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆ, ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತವು.

ಚಕ್ರಗಳು ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರದ ಕಿರಣಕ್ಕೂ ಅದರದ್ದೇ ಆದ ಬಣ್ಣವಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರಕ್ಕೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತತ್ವ ಅಥವಾ ಅಂಶವಿದೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬೀಜ ಮಂತ್ರವಿದೆ.



ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಇರಲು, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಚಕ್ರಗಳು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಈ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು ಯಾವುವು?

1. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ

ಅಡಿಪಾಯ, ಬುಡ ಭಾಗ ಎಂದರ್ಥ ಬರುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದ 'ಮೂಲಾಧಾರ' ಚಕ್ರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯವಿದ್ದಂತೆ. ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ ಲೌಕಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೇಹದ ಅಡಿಪಾಯ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಬುಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಚಕ್ರವು ನಮ್ಮ ಉಳಿವು, ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಆಸರೆಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹ, ಮೂಳೆ, ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಇದರ ಶಕ್ತಿಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿದೆ ಭೂಮಿಯ ಅಂಶ. ಈ ಚಕ್ರದ ಕಿರಣದ ಬಣ್ಣ ಕೆಂಪು. ಕೆಂಪು ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಚಕ್ರದ ಬೀಜ ಮಂತ್ರ ಲಂ.

ಈ ಚಕ್ರವು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡೆ, ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿವಂತವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರವು ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಸಣ್ಣ ಕರುಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಉದ್ವೇಗ, ಖಿನ್ನತೆ, ಒಂಟಿತನದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಮಲಾಸನ, ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ವೃಕ್ಷಾಸನ ಮುಂತಾದ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದು.

2. ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ

ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಗಳಿವೆ. ಸ್ವ ಎಂದರೆ ನಾನು, ನಮ್ಮ, ಅಧಿಷ್ಠಾನ ಎಂದರೆ ವಾಸಸ್ಥಾನ. ಇದು ಹೊಕ್ಕುಳಿನಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳಷ್ಟು ಕೆಳಗಿದೆ. ಇದು ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉತ್ಸಾಹ, ಸ್ವಯಂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಬಯಕೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಭಾವನೆಗಳ ಮೂಲ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ. ಈ ಚಕ್ರದ ಕಿರಣಗಳ ಬಣ್ಣ ಕಿತ್ತಳೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಹೊಸತನವಿದೆ. ಚಕ್ರದ ಬೀಜ ಮಂತ್ರ 'ವಂ'

ಚಕ್ರವು ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದಾಗ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ನಿಶಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ, ಮೂತ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಋತುಸ್ರಾವದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಅಂಜಿಕೆ, ಅಭದ್ರತೆ, ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಉದ್ವೇಗ, ಖಿನ್ನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಚಕ್ರದ ಅಂಶ ನೀರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚಕ್ರವು ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದೆ ಎನಿಸಿದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ ಮತ್ತು ಕಾಕಾಸನವೂ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

3. ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರ

ನಮ್ಮ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರ. ಮಣಿಪುರವೆಂದರೆ ಹೊಳೆಯುವ ರತ್ನ. ಚಕ್ರದ ಧಾತು ಬೆಂಕಿ. ಬೀಜಾಕ್ಷರ 'ರಾಂ'

ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರವು ವ್ಯಕ್ತಿನ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಿಮಾನದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರವು ಚುರುಕಾಗಿದ್ದಾಗ ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅರಿತವನಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಚಕ್ರವು ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀರ್ಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆ ಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಕೃತ್ತು, ಕರುಳು ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದು. ಚಕ್ರದ ಕಿರಣಗಳ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಯೌವನ, ಹುಟ್ಟು, ಮರುಹುಟ್ಟನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳಾದ ಸಂತೋಷ, ಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟುವುದೇ ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ.

ಚಕ್ರವು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಯೋಗಾಸನವಲ್ಲದೆ ನಾನು ಶಾಂತ, ನಾನು ಶಕ್ತಿವಂತ, ನಾನು ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

4. ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ (ಹೃದಯ ಚಕ್ರ)

ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ ಹೃದಯದ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದೆ. 'ಅನಾಹತ' ಎಂದರೆ ಸೋಲಿಲ್ಲದ್ದು, ಗಾಯಗೊಳ್ಳದ್ದು, ತಡೆಯಿಲ್ಲದ್ದು. ಭಾವನೆಗಳಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಕ್ಷಮೆ, ಕರುಣೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಈ ಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಅಂಶ ಗಾಳಿ. ಗಾಳಿಯಂತೆ ಪ್ರೀತಿಯೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಚಕ್ರದ ಕಿರಣಗಳ ಬಣ್ಣ ಹಸಿರು. ಚಕ್ರದ ಬೀಜಾಕ್ಷರ 'ಯಂ'.

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಚಕ್ರವು ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದ ಪರಿಣಾಮ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಕೈ, ಹಸ್ತದ ಮೇಲಾಗಬಹುದು. ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಇದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಲಾರ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅನರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆಯಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅರ್ಧ ಸೇತುಬಂಧಾಸನ ಮತ್ತು ಮತ್ಸ್ಯಾಸನವು ಚಕ್ರವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

5. ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ

ಇದು ಗಂಟಲಿನ ಬುಡಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ದೇಹವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಈ ಚಕ್ರವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿ ಮೈಮನಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರದ ಬೀಜಾಕ್ಷರ 'ಹಂ'

ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರದ ಬಣ್ಣ ತಿಳಿ ನೀಲಿ. ಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ಹಿತ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ದೈವತ್ವವೂ ನೀಲ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ, ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸ, ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಚಕ್ರವು ಅಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರವು ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಸೇತುಬಂಧಾಸನ ಮತ್ತು ಹಲಾಸನದಂತಹ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದ ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

6. ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ

ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವೇ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಗ್ರಹಿಕೆ, ಕಲಿಕೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಅಂತಪ್ರಜ್ಞೆಗೂ ಕೇಂದ್ರ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ ಅಥವಾ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣಿನ ಚಕ್ರ. ನಮ್ಮೆರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮೆದುರಿಗಿರುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು ಮುಂದಿನದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರವು ಲೌಕಿಕ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಅಂತರಾತ್ಮವು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಕ್ರದ ಬಣ್ಣ ಗಾಢ ನೀಲಿ. ಇದು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಸಂಕೇತ. ಈ ಚಕ್ರದ ಬೀಜ ಮಂತ್ರ 'ಓಂ'.

ಚಕ್ರವು ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು, ಹೆಚ್ಚು ಲೌಕಿಕ ಸುಖದತ್ತ ವಾಲಿ ಆಂತರಿಕ ಸುಖ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಹನೆ, ಸಿಟ್ಟು, ಚಂಚಲತೆ, ಭೂತಕಾಲದ ಭಾರ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸಮತೋಲದಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಬೇಕು.

7. ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ

ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸಾವಿರ ದಳದ ಕಮಲದ ಹೂವಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಕ್ರವು ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊಳಪಿನಲ್ಲಿ ಇತರ ಚಕ್ರಗಳಿಗಿಂತ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಮೇಧ ಶಕ್ತಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿದೆ. ಮೇಧಶಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದತ್ತ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೇಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರವು ಉದ್ದೀಪನಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದರೆ ದೈವಿಕವಾಗಿ ವೈಭವ ಹೊಂದಿದಂತೆ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಂತೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಬಣ್ಣ ನೇರಳೆ, ಬೀಜ ಮಂತ್ರ 'ಅಂ'.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಜಾಗ್ರತೆ ಇರಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವು ಭೂಮಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಭೂತಕಾಲ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಲೌಕಿಕ ಗೀಳು ಹಿಡಿದು ಸ್ವಾರ್ಥದ ಕೈ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಂತಿಯ ಗೂಡಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುವ ಚಕ್ರಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚಕ್ರ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಮತ್ತೊಂದನ್ನೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಹಿತ ಮಿತವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳು, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

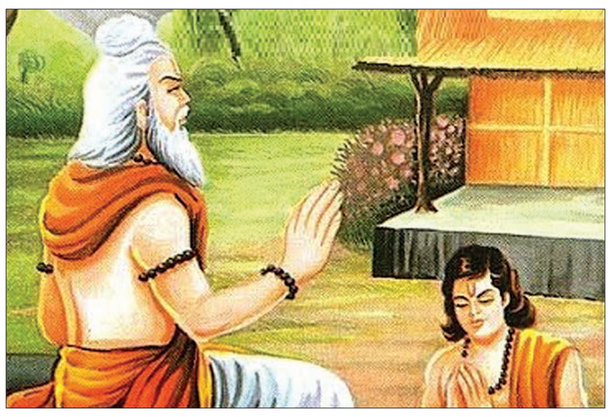
ತಪ್ಪಿನ ಅನುಭವದ ಮಾದರಿ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಪೂರಕ ಹೆದ್ದಾರಿ

ಮಹಾದೇವ ಬಸರಕೋಡ

ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ತಪ್ಪುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗೃತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ಇಂತಹ ಅಚಾತುರ್ಯಗಳು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಘಟಿಸಿ ಒಂದಷ್ಟು ತಲ್ಲಣವನ್ನು ತಂದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಎಡೆಬಿಡದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ನಮಗೆ ಸೋಲು ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಾಸೆ, ಅಪಮಾನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಸಂಕಟಮಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನಾವೇ ತೆಗಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಣಿಸಲು ಹವಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸದೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತೇವೆ. ವರ್ತಮಾನವನ್ನು ಮರೆತು ಭವಿಷ್ಯದ ಕುರಿತು ಕನಸು ಕಾಣದೇ ನಮಗೆ ಎದುರಾದ ವೈಫಲ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಕೊರಗುತ್ತೇವೆ. ಬದುಕನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಬಹುದೊಡ್ಡ ದುರಂತವಾಗಿದೆ.

ತುಂಬ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಬೆಟ್ಟದ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಶ್ರಮವಿತ್ತು. ಅಲ್ಲೊಬ್ಬ ಸಂತರು, ಒಂದಷ್ಟು ಶಿಷ್ಯರು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಹುಣ್ಣಿಮೆ ದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಒಂದಷ್ಟು ಉಪನ್ಯಾಸ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಜನರು ತಾವು ತಿಳಿದೋ, ತಿಳಿಯದೋ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದಾದ ನೋವು, ನಿರಾಸೆ, ದುಃಖ, ದುಮ್ಮಾನ ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸಂತರ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಂತರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜತೆ ಅವರ ನೋವುಗಳನ್ನು, ಸೋಲಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಒಂದಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಉಸುರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಶ್ರಮದಿಂದ ಮರಳುವ ಮುನ್ನ ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಯ ಗೆರೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಸಂತಸ ಅರಳುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಸಂತರಿಗೆ ವಂದಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಮರಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಂತರ ಅವರ ಕೀರ್ತಿ ದಶದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು.

ಅವರ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದೊಂದು ಗುಟ್ಟಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿತ್ತು. ಸಂತರು ನೊಂದವರ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಉಸುರುವ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದೆಂಥ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಲವು ಬಾರಿ ಅವರ ಶಿಷ್ಯರು ಅದರ ಕುರಿತು ಕೇಳಿದಾಗ 'ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ನಾನೇ ನಿಮಗೆ ಅದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಬದುಕಿನ ತುಂಬ ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಶ್ರಮದ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದಾಗ ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯನೊಬ್ಬನಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪರಪಂರೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಹೇಳಿದರು.



ಆಗ ಆ ಶಿಷ್ಯ 'ಗುರುಗಳೇ ತಾವು ಬಂದರವರಿಗೆಲ್ಲ ಅದೇನೋ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಿರಲ್ಲ, ಅದೇನು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಆಗ ನಸುನಗುತ್ತ ಅವರು ಹೇಳಿದರು. 'ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ತಪ್ಪು ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವೆಲ್ಲ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ದೈನಂದಿನ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅನುಭವ, ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಮೂಲಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಸೋಲು ನಮಗೆ ನಿರಾಸೆಯನ್ನು ತಂದಿತ್ತರೂ ಅದರಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅಂತಹ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಿರುವ ಹೊಸದೊಂದು ಅನುಭವ ನನಗೆ ದಕ್ಕಿತು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಭವಿಷ್ಯದ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಬೇಕು. ಇದು ನಿನಗೆ ಮಾತ್ರ ಬೋಧಿಸಿದ ರಹಸ್ಯ. ಇದನ್ನು ಬದುಕಿನ ತುಂಬ ಪಾಲಿಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ ಅಷ್ಟೇ' ಎಂದರು.

ನಿಜ, ಯಾರೂ ಸೋಲಲು, ತಪ್ಪು ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಗೊಂದಲಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಲು ಮುಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಯೋಚಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕಿನ ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಗಳು ದೊರೆಯಲಾರವು. ಬದುಕು ಅಂದಂದು ಏನನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬದುಕಿನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಕೌಶಲ್ಯ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.

ಆದರೂ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ವೈಫಲ್ಯ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಮ್ಮಿಂದಾದ ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಪ್ರಮಾದಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸದೇ ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಪುಟಕ್ಕಿಕ್ಕಲು ಬಂದ ಸದಾವಕಾಶಗಳು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಜಾಣತನ. ಅತ್ಯಂತ ದುಃಖದ ದಿನಗಳು ಕೂಡ, ನಂತರ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಅನುಭವಿಗಳ ಮಾತು. ಬದುಕಿನ ಏರಿಳಿತಗಳ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪ್ರಗತಿಯ ಮೂಲಮಾನಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಫಲರಾದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬದುಕು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಕರ್ಮವಾಣಿ

ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರದ ಮಾತು- ಮಾರ್ಗ

-ವಿ.ಡಿ.ಭಟ್ ಕರಸುಳ್ಳಿ (ಶಿರಸಿ)
ಸಂಪರ್ಕ: 9449360806
vdbhatsukarma@gmail.com

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನನಗೆ 24 ವರ್ಷ. ಖಾಸಗಿ ಕಂಪೆನಿಯಲ್ಲಿ ಅಕೌಂಟೆಂಟ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದೇನೆ. ಬೇರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಭಯ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮುಖ ನೋಡಿ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳುವವರಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ, ಕೇಳಿ ಬಂದ ನಂತರವಂತೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ಭಯಭೀತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಹೇಳಿದ ನಂತರ, ಭಯವಾಗಿದೆ. ಊರು ಬಿಡುವುದು, ಅಪಮಾನವಾಗುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಂದ ದೋಷ ಬರುವುದು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ಕುಂಡಲಿ ಕಳಿಸಿದ್ದೇನೆ.

– **ಮನೀಷ್** ಬೆಂಗಳೂರು

ಉತ್ತರ : ನಿಮ್ಮ ಕುಂಡಲಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಮನೋಬಲಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಚಂದ್ರಬಲ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇದು ಮಹಾದೋಷವೇನಲ್ಲ. ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದ ಜತೆಯಲ್ಲೇ, ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು (ಉದಾ: ಓದುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಕ್ರೀಡೆ, ಫೋಟೋಗ್ರಫಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಹೆಚ್ಚು ಅದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ. ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರ ಜತೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಡನಾಟ ನಡೆಸಿ. ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಆಗ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಸಾಮುದ್ರಿಕಾ ಲಕ್ಷಣ ಎಂಬುದು ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮನ್ನಣೆಯೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ನೆಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಾಮುದ್ರಿಕಾ ಲಕ್ಷಣ ಹೇಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಭಯಪಡಿಸಿ, ವಿವಿಧ ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಿದ್ದು ಮತ್ತು ವಿಡವಿಧ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ದಿಗಿಲುಪಡಿಸಿದ್ದು ಶುದ್ಧ ವ್ಯವಹಾರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರ ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಹೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಖುಷಿ ಪಡಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿ, ನಿರ್ಭಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತೀರಿ.

(ಓದುಗರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನ ಇಮೇಲ್ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಬಹುದು.)

ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟು ಪ್ರದೇಶ
RNI: KARKAN/2016/67914

VISHVAVANI, Printed & Published by: **VISHWESHWAR BHAT**, On behalf of Vishwakshara Media Private Ltd., No.1687, Nisarga Serenity, Complex Road, Near Raghavendra Swamy Temple, BEML Layout, 5th Stage, Rajarajeshwarinagar, Bangalore.560098. PH: 6362393959/6362393942
Printed MNS Printers PVT.Ltd,345/4,Bhatrahalli,Near KR Puram RTO, Old Madras Road,Bengalore 560049

Editor-in Chief : **Vishweshwar Bhat.** ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕ: **ವಿಶ್ವೇಶ್ವರ ಭಟ್**
CopyRight: Vishwakshara Media Private Ltd. All rights reserved. Reproduction in any manner electronic or otherwise, in whole or in part, without prior written permission is prohibited.
ನಮ್ಮ ಆವೃತ್ತಿಗಳು:
ಬೆಂಗಳೂರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಮಂಗಳೂರು, ಬೆಳಗಾವಿ
ಕಲಬುರಗಿ, ದಾವಣಗೆರೆ
Vol:6, Issue: 331