

# ಧ್ಯಾನಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ

ಕಮಲೇಶ್ ಡಿ. ಪಟೇಲ್



ART BY BRIGITTE SMITH

ಧ್ಯಾನವು ಒಂದು ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ನೈಜ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಒಳ್ಳೆಯತನದ ಭಾವವು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರಕಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿ, ಬದುಕಿಗೊಂದು ಸಮರ್ಥನೆ ನೀಡಿ, ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ದೇಶಗಳು ಶಾಂತಿ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸ್ಮಾರಕವಾಗಿಸಲು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಶಾಂತಿ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಿತು. ಯುದ್ಧಗಳು ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಾಂತಿಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಆ ಘೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಶಾಂತಿಯು ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿರಬೇಕಾದರೆ, ಮೊದಲು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ - ಅಂತರಂಗದಿಂದ ಬಹಿರಂಗದಡೆಗೆ - ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವಿದ್ದರೂ, ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಲ್ಪಟ್ಟ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಉದ್ರೇಕಕಾರಿ ವಿವಾದಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತ, ನಮ್ಮನ್ನು, ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಪೀಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಯಾವಾಗ ನಾವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪುರಸ್ಕರಿಸುವ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ತೊಡಕಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಜನರಿಂದ ವಿವಾದಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ, ಹೇಗೆ ನಾವು ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮತೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ? ಇದಕ್ಕೊಂದು ಮಾರ್ಗವಿದೆ.

## ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದೇಕೆ?

ಅನೇಕ ಸಲ ಜನರು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕೇಳುವರು, "ನೀವೇಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಿರಿ?"

"ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು." ಎಂದು ನಾನು ಉತ್ತರಿಸಬಹುದು,

"ನೀವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೇನು?"

"ಶಾಂತಿಯ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು"

"ಆದರೆ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಯೊಂದಿಗೆ, ಒಂದು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನೀವೇನು ಮಾಡುವಿರಿ?"

ಇದು ಒಂದು ಜಾಣ್ಮೆಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುವ ವಿಚಾರಣೆಯ ವಿಧಾನ.

ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸ್ಥಿರ ಹಾಗೂ ಕಳವಳವಿಲ್ಲದ ಶಾಂತಿಯ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಏರುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯ ಅನುಭವದಿಂದ ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಶಾಂತಿಯು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ನೆಲೆಯಾಗಿರುವಾಗ, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂತುಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಪರಸ್ಪರ ಹೋರಾಡಬಹುದೇ? ನಾವು ಒಂದು ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯ ಸದಸ್ಯರ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮತ್ತು ಅಪರಿಚಿತರ ಜೊತೆ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವಾಗ, ನಾವು ಅವರ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ, ಅವರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದಾರತೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕರುಣೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲವೆ? ನಾವು ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದರೆ, ಅದರ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನಾವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆ?

## ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಗೆ

ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನವು ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ನೆಮ್ಮದಿ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಇರುವುದರಿಂದ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಸಹಜವಾದ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಈ ಒಳ್ಳೆಯತನ ವ್ಯಕ್ತವಾದಾಗ, ಅದು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರಕಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿ, ಬದುಕಿಗೊಂದು ಸಮರ್ಥನೆ ನೀಡಿ ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಐಕಮತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಶಾಂತಿಯುತವಾದ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯ ಹೃದಯವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ, ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಸಹಜವಾದ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದಿರುವಾಗ, ಸ್ವತಃ ಧ್ಯಾನವೂ ಸಹ ಬಂಧನವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಸ್ತರಣೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು. ನಾನೇಕೆ ಹೀಗೆ ಭಾವಿಸುವೆನೆಂದರೆ, ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಆಂತರಿಕ ಜೀವನದ ಜೊತೆಗೆ ಗಾಢ ಸಂಪರ್ಕದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ, ನಾವು ನಂತರ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆ ಅನುಭವವು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗಲು, ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲವಿರಲೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಇಷ್ಟ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಬಂಧನವನ್ನು ನಾವು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು, ನಾವು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವೆವು ಎನ್ನುವುದು, ನಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವುದರಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಕೇವಲ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಅದು, ಕನಿಷ್ಠ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಒಂದು ಸ್ವಯಂ-ಕೇಂದ್ರಿತ ಕಾಲಕ್ಷೇಪವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರ ಒಂದು ದಿನದ ಶಾಂತಿಗಿಂತಲೂ ಮೀರಿ ಆಚೆ ಹೋಗಬೇಕಾದುದೇ ಗುರಿ! ಇವೆಲ್ಲದರ ಹೊರತಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಸಹಜವಾದ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಜಡವಾಗಿಸುವ ಪ್ರತಿದಿನದ, ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದ ಆತಂಕಗಳು, ಪೂರ್ವಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರದ ಪ್ರಕೋಪಗಳು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದಾಚೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವುದು?

# ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಯಾವುದು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುವುದು?

ರೂಪವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಕಾಸನದ ನಿಯಮಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ತ್ವರಿತ ವಿಕಾಸನವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದಾಗ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತಿರುವುದಾದರೂ ಏನು? ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯಾಗಿರುವ ಚಿತ್ತ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅಹಂಗಳು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಒಬ್ಬ ವರ್ಣಚಿತ್ರಕಾರನಿಗೆ ಒಂದು ಕ್ಯಾನ್ವಾಸ್ ಇದ್ದಂತೆ, ಮತ್ತು ಈ ಕ್ಯಾನ್ವಾಸ್ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ತ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅಹಂಗಳ ಆಟವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ರಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಉತ್ಸಾಹಪೂರಿತವಾದ ಮತ್ತು ಆನಂದದಾಯಕ ಧ್ಯಾನದ ಸಾಧನೆಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ಒಂದು ಚಡಪಡಿಕೆಯ ಹಾಗು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ, ಸ್ಥಿರವಾದ ಹಾಗು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಗಮನದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಸಹಜವಾದ ಒಳ್ಳೆಯತನದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಹೃದಯಪೂರ್ವಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಹಂಅನ್ನು ಅನೇಕಸಾರಿ ಒಬ್ಬ ಖಳನಾಯಕನನ್ನಾಗಿ ಸುಮಾರು ಎಲ್ಲ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲೂ ನೋಡಲಾಗುವುದು, ಆದರೆ ಅದು ಒಂದು ಸಕ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ, ಯೋಚಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿದೆ, ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅಹಂಕಾರವು ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ, ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯಂತೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಮಿತಿಮೀರಿ ಸ್ವಾರ್ಥಪರರನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ, ಅಹಂಕಾರವು ಪರಿಷ್ಕೃತಗೊಂಡು, ಹೃದಯವು ಒಂದು ಉದಾರ ಹಾಗು ಪರಹಿತ ಚಿಂತನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ವಿಸ್ತಾರ ಹೊಂದಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಜಕ್ಕೂ, ಈ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ತಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೇನು? ಒಂದು ವಿಕಾಸನಗೊಂಡ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಸಹಜವಾದ ಒಳ್ಳೆಯತನವು ತಂತಾನೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಶಾಂತಿಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಯ್ಕೆಯಾಗುವುದು.

ಮಾನವನ ಶಕ್ತಿ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಶಾಂತಿಯು ಹೇಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದೆಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೇರವಾದ ಅನುಭವದಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಶಾಂತಿಯ ಅರಿವು, ಅನುಮಾನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ವಿರೋಧಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಆಂತರ್ಯದ ಅನುಭವರಹಿತ ಶಾಂತಿಯ ಜ್ಞಾನವು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸದುದ್ದೇಶದ, ಆದರೆ ದುರ್ಬಲವಾದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ, ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯ ಘನ ಉದ್ದೇಶವು ವಿಫಲವಾಗುವುದು.

ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಬೇಡಿಕೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪರಮೋಚ್ಚ ವಿಕಾಸನದ ಕಡೆಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕತಾ [ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್] ಧ್ಯಾನವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಜ್ಜಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ಸಹಾಯದೊಡನೆ ಮಾಡುವ ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಧ್ಯಾನದಿಂದ, ದೈನಂದಿನ ಒತ್ತಡ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು

ಸಂಜೆ ಮಾಡುವ ಶುದ್ಧೀಕರಣದಿಂದ, ಮತ್ತು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ, ಹೃದಯದ ವಿವೇಕಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಅವಿರತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡುವ ಪ್ರಾರ್ಥನಾಪೂರ್ಣ ನಿವೇದನೆಯಿಂದ ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ಗಾಢವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಲು ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದಿಷ್ಟು ಇದೆ: ನನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಾಗ ನಾನು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವೆನೆ? ನನ್ನ ನಗರವು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿದ್ದರೂ, ನನ್ನ ಪಕ್ಕದ ಊರು ಯಾವುದೋ ಭಯಂಕರ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವೆನೆ?

ಎಲ್ಲರೂ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಾಂತಿಯು ಸಮುದಾಯದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿದ್ದು ಮತ್ತು ಅದು ನನಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ!...

ಪ್ರಕಟಣೆ: 18.09.2016

ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ದಾಜಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕಮಲೇಶ್

ಪಟೇಲ್‌ರವರು ಸಹಜ ಮಾರ್ಗ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯ ನಾಲ್ಕನೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದು, ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಚಲಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವರು.

[www.daaji.org](http://www.daaji.org)



ದಯವಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಸೇರಿ :

21 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2016

**ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಯ ದಿನ**

ಮತ್ತು ನಂತರದ ದಿನಗಳು.

ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಭೇಟಿಕೊಡಿ:

<http://ipd.heartfulness.org>

