ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್
ಪದ್ಧತಿಯ
ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳು

ದಾಜಿ

Heartfulness Paddhatiya Sarala Vidhanagalu
Kannada Translation of the English Book:
Simple Heartfulness practices

ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಿಷನ್
ಕೇಂದ್ರ ಕಾರ್ಯಾಲಯ
ಷಹಜಹಾನ್‌ಪುರ ಭಾರತ.

ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪರವಾನಗಿಯೊಂದಿಗೆ
ಪ್ರಕಟಿಸಿದವರು:
ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಎಜುಕೇಶನ್ ಟ್ರಸ್ಟ್,
ಕಾನ್ಹಾ ಶಾಂತಿ ವನಂ, ಕಾನ್ಹಾ ಗ್ರಾಮ,
ರಂಗಾರೆಡ್ಡಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ತೆಲಂಗಾಣ 509325, ಭಾರತ

ಸ್ವಾಗತ

ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೆ,

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್– ಹೃದಯದ ಪಥಕ್ಕೆ ಆದರದ ಸ್ವಾಗತ.

ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಒಂದು ಸರಳ ವಿವರಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ನೀವೇ ನೇರ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರಿ ಎಂದು ನಾನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿರುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು, ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಅವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀವು ಅರಿಯಬಹುದು.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುವ ಅಂಶ ಯಾವುದು? ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗು ಉತ್ಸಾಹಗಳೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕೀಲಿಗಳು.

ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಒಂದು ವಿವರಣೆ, ಒಂದು ಕೈಪಿಡಿಯೇ ಹೊರತು, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬರುವಂತಹ ಅರಿವಿನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಇದು ತುಂಬಲಾರದು. ಇದು ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಒಂದು ರೋಮಾಂಚಕ ಪಯಣವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ನೀವೇ ಪ್ರಯೋಗ, ನೀವೇ ಪರೀಕ್ಷಕ ಹಾಗೂ ನೀವೇ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೂಡ. 40 ವರ್ಷಗಳ ಕಳೆದರೂ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಇದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಾನು ಪ್ರೇರಿತನಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೆ ನೀವೂ ಸಹ ಪ್ರೇರಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಾನು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ನ ಮೂಲಭೂತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಳವಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಒಂದು ಕೈಪಿಡಿ, ಒಂದು

ಜ್ಞಾಪನಾಪತ್ರವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಇದೊಂದು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಸೆಲೆಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು, ದಯವಿಟ್ಟು:

ಹಾರ್ಟ್‌ಸ್ಪಾಟ್ ಎನ್ನುವ ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿನ ತರಬೇತುದಾರರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. https://heartspots.heartfulness.org

ನಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್‌ಆ್ಯಪ್ ಆದ ಹಾರ್ಟ್ಸ್‌ಆ್ಯಪ್‌ನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ತರಬೇತುದಾರರಿಗಾಗಿ ವಿನಂತಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಕ್ಲಾಸ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ: https://heartfulness.org/en/masterclass/

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯಾತ್ರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸೇವೆ ಹಾಗು ನೆರವನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ.

ಶುಭಾಶಯಗಳು,
ದಾಜಿ

ಹಾರ್ಟ್-ಸ್ಪಾಟ್	ಹಾರ್ಟ್ಸ್ ಆಪ್ ಆಂಡ್ರಾಯ್ಡ್	ಹಾರ್ಟ್ಸ್ ಆಪ್ ಐ ಒ ಎಸ್	ಮಾಸ್ಟರ್‌ಕ್ಲಾಸ್

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು 09

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನ
12

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಧ್ಯಾನ
14

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಶುದ್ಧೀಕರಣ
16

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
18

ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು 20

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಎಂದರೇನು?
22

ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು?
37

ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಎಂದರೇನು?
45

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಉದ್ದೇಶವೇನು?
48

ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
51

ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರ ಕುರಿತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
63

ವಿಶುದ್ಧಕಾರಕ ವಿಧಾನಗಳು 67

ಕ್ರೋಧ ವಿಶುದ್ಧಕಾರಕ
68

ಭಯ ವಿಶುದ್ಧಕಾರಕ
76

ಒತ್ತಡದ ವಿಶುದ್ಧಕಾರಕ
84

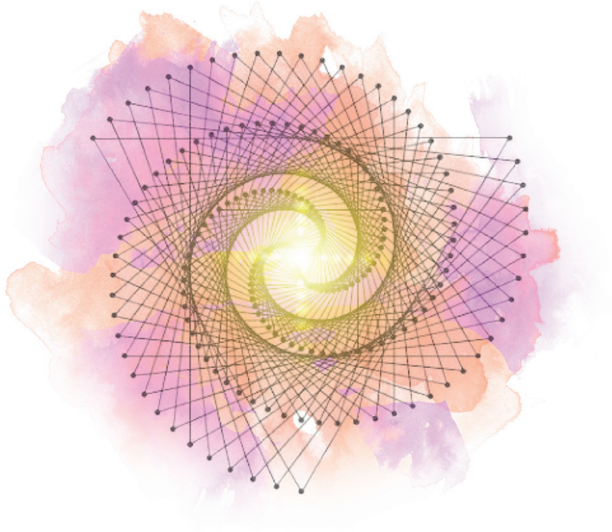
ಸಾವಿರ ಮೈಲುಗಳ ಪಯಣ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ
– ಲಾವೊತ್ಸು

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿವೆ.
ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲಿತು, ನಿಮಗೆ ಸರಿಯೆನಿಸುವ ಗತಿಯಲ್ಲಿ
ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನ
ಧ್ಯಾನ
ಶುದ್ಧೀಕರಣ
ಪ್ರಾರ್ಥನೆ



ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಇವು, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರುಚಿಕರವಾದ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಆಕಾಂಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಸಹಾಯಕವೆನಿಸಿದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸರಿಯೆ. ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ತರಬೇತುದಾರರಿಂದ, ಮುಖತಃ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದರೂ, ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯಲ್ಲೂ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಮರದ ಜೀವನಚಕ್ರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಗು ಸೂರ್ಯಕಿರಣದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆಯೊ, ಹಾಗೆಯೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮ ಪಯಣದ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿವೆ; ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತರಬೇತುದಾರರು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇ ಕೆಲವು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸೂತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ಸಹ ತರಬೇತಿದಾರರು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲಭೂತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೀವು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪಯಣದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ, ಅಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮೌಲ್ಯ ಅರಿಯಲು ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯ ದಾಖಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನಮಗಾಗುವ ಅನುಭವಗಳು ನಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟರೆ, ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿನ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಗು ಅದುವರೆಗಿನ ಪಯಣ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಸಮಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧ್ಯಾನದ ನಂತರವೂ ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳೂ ಸಮಂಜಸವಾದುದೆ. ನಿಮಗೆ ಏನೂ ಅನ್ನಿಸದಿದ್ದರೂ, ಅದು ಸಹ ಬರೆದಿಡತಕ್ಕ ಸಂಗತಿಯೆ. ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು, ಸದಾ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ದೃಶ್ಯದೆಡೆಗೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ನಿಗಾ ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸ್ವಪ್ನಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಬರೆಯುವುದು ಒಳಿತು.

ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀವೇನಾದರೂ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತುದಾರರೊಂದಿಗೆ ಹಾಗು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯಕರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ ಅಥವಾ care@heartfulness.org ಈ–ಮೇಲ್ ಬರೆಯಿರಿ. ಅದರಿಂದ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು.

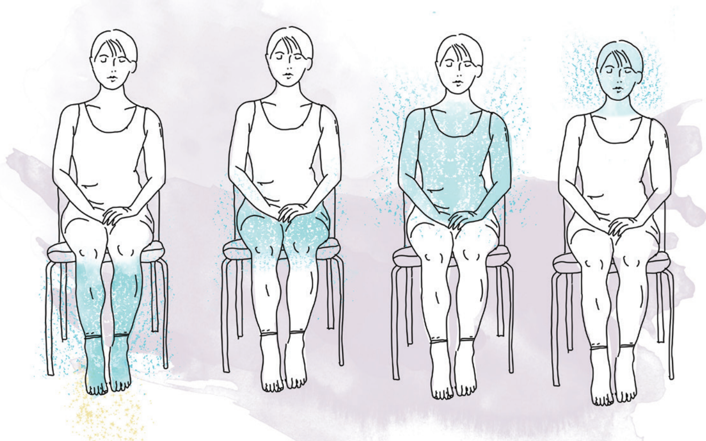
ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಹಾಗು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಯವಿಟ್ಟು ಕಮಲೇಶ್ ಡಿ. ಪಟೇಲ್–ಜೊಶುವಾ ಪೊಲ್ಲಾಕ್‌ರ "ದ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವೇ: ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಾಗಿ ಹೃದಯಾಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನ" ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿರಿ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನ

ವಿಶ್ರಾಂತಿವಿಧಾನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚಂಚಲರನ್ನಾಗಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಈ ವಿಧಾನ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು; ವಿಶೇಷತಃ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಮಾಡಿದರೆ, ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಹಾಗು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ, ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿರಿ. ಅವುಗಳು ವಿರಮಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ.
- ಭೂಮಿತಾಯಿಯಿಂದ ಉಪಶಮನಕಾರೀ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾಲಿನ ಗಂಟನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ಈ ಉಪಶಮನಕಾರೀ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೆಯೆ ಮೇಲೇರುತ್ತಿದೆ...ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿರಿ.
- ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟವನ್ನು... ಮತ್ತು ಅದರ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೂ ಇಡಿಯ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಂಡಿದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಭುಜಗಳು ಹಾಗೆಯೆ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ.

- ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಂಗೈನ, ಹಸ್ತದ, ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಮುಖದ ಕಡೆಗೆ ತನ್ನಿರಿ. ದವಡೆಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿರಿ... ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿಗಳು, ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಹಣೆ... ನಿಮ್ಮ ಶಿರೋಭಾಗದವರೆಗೂ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೂ ಗಮನಿಸಿ, ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗ ಈಗಲೂ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೋವಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಭೂಮಿತಾಯಿಯ ಉಪಶಮನಕಾರೀ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಮುಳುಗಲು ಬಿಡಿರಿ.
- ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಹೃದಯದ ಕಡೆಗೆ ತನ್ನಿರಿ. ಕೆಲಕಾಲ ಹಾಗೆಯೆ ಇರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗಿರಿ.
- ಹಾಗೆಯೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ, ಮೌನವಾಗಿರಿ, ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆಯೆ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರಿ.
- ನಿಮಗೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕೆನಿಸುವವರೆಗೂ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಷ್ಟು ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೆ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರಿ.



ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಧ್ಯಾನ

ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯವಾಗದಂತೆ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಒಂದು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ; ಆದಷ್ಟೂ ದಿನನಿತ್ಯ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಫೋನನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ಗಡುಸಾಗಿರಿಸದೆ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೆತ್ನಿಸಿ. ಆನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿತ ಸಿಕ್ಕಿದಂತೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನಿಯತವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಲುಬೇಗ ಅದು ರೂಢಿಗತವಾಗುತ್ತದೆ!

- ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೆಲ್ಲನೆ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ವಿರಮಿಸಿ.

- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವಿರಮಿಸಿ.

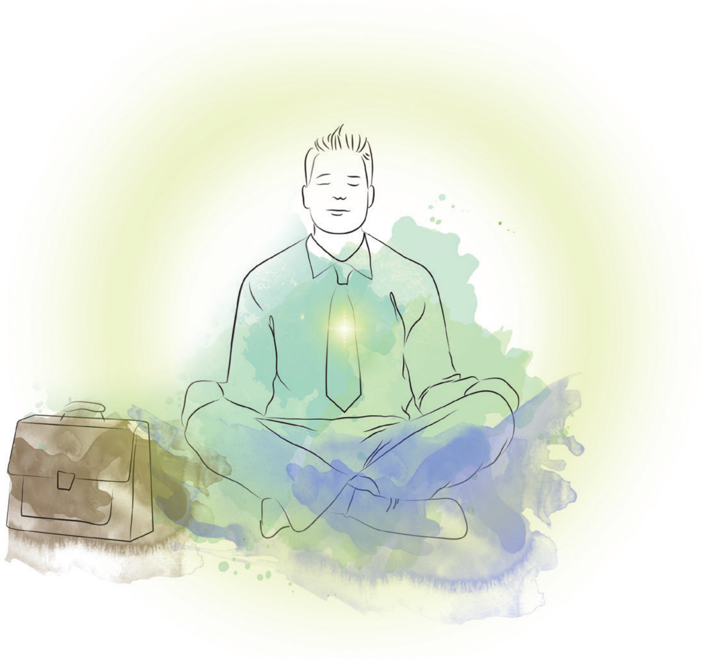
- ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಗೊಳಿಸಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಲು ಕೆಲ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ನಂತರ, ಬೆಳಕಿನ ಮೂಲವು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ.

- ಆ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿರಮಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಅರಿವು ಅನ್ಯ ವಿಚಾರಗಳೆಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳೊಡನೆ ಹೋರಾಡಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸಬೇಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲುಬಿಡಿ, ಜೊತೆಗೆ ನೀವು

ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳಕಿನ ಮೂಲದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನಗೊಳಿಸಿರಿ.

- ನಿಮಗೆ ಹೊರಬರಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸುವವರೆಗೂ, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಈ ಗಾಢ ಮೌನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರಿ.



ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಶುದ್ಧೀಕರಣ

ನಿಮ್ಮ ದೈನಿಕ ಕೆಲಸಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಅದು ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂಚಿತವಾಗಿರಲಿ, ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯವಾದರೆ ಒಳಿತು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸಂಚಿತ ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

- ದಿನದ ಎಲ್ಲ ಸಂಚಿತ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ವಿರಮಿಸಿ.
- ಎಲ್ಲ ತೊಡಕುಗಳು ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧತೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಅವುಗಳು ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕೆಳಭಾಗದವರೆಗೂ, ಹೊಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಹೋಗಲಿ.
- ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಹಾಗು ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೆ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಸಾಕ್ಷಿಭೂತರಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಂಬುಗೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸಿರಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ವಿಚಲಿತವಾದರೆ, ಅಥವಾ ಬೇರೆ ವಿಚಾರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕಡೆಗೆ ತನ್ನಿರಿ.
- ಮುದ್ರೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನಿಂದ ಹೊರಹೋದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಹಗುರವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು.
- ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತು–ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ.
- ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಹಗುರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
- ಮೂಲದಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ಪವಿತ್ರ ಧಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಎದುರಿನಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಈ ಧಾರೆ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಹರಿಯುತ್ತ, ಕಣಕಣವನ್ನೂ ತುಂಬುತ್ತಿದೆ.
- ಈಗ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮತೋಲಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಣಕಣವೂ ಹಗುರತೆ, ಪವಿತ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸರಳತೆಯನ್ನು ಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮುಗಿಯಿತೆಂಬ ದೃಢಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಿ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ನಿದ್ರೆಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮೂಲದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಂಜಾನೆಯ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸಹ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ; ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ವಿರಮಿಸಿ. ನಂತರ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಮೌನವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಅದರ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತ, ಆ ಶಬ್ದಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅನುರಣಿಸುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಬೇಡ. ಅವುಗಳ ಅರ್ಥ ಅಂತರಂಗದಿಂದ ತೇಲಿಬರಲಿ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿಯೆ ತಲ್ಲೀನರಾಗಲೆತ್ನಿಸಿ. ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರಲಿ.

ಓ ನಾಥ!
ನೀನೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಗುರಿ.
ನಾವು ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಉನ್ನತಿಗೆ ತಡೆಯಾಗಿರುವ ಇಚ್ಛೆಗಳ ದಾಸರಾಗಿದ್ದೇವೆ.
ನೀನೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಆ ಹಂತಕ್ಕೆ ತರುವ ಏಕಮಾತ್ರ ದೈವ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ.

ಈಗ ಮೌನವಾಗಿ ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ, ಆ ಭಾವನೆಯೊಳಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ಹೋಗಿರಿ. ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಭಾವನೆಯೊಳಗೆ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರಿ. ನೀವು ನಿದ್ರಿಸಲು ತೆರಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನಾತ್ಮಕ ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯೊಳಗೆ ಕರಗಿಹೋಗಿರಿ.

ಮುಂಜಾನೆ, ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಮೌನವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪುನರ್‌ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇರುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಜೀವನಶೈಲಿ, ಮತ್ತು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ತರಬೇತುದಾರರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ (Q & I: Question &Introspection) ಎನ್ನುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ: ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಮೌನವಾಗಿ ಕೇಳಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನಿಂದ ಯಾವ ಉತ್ತರ ಬರುವುದೆಂದು ನೋಡಿ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಕುರಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಎಂದರೆ ಹೃದಯವನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡ ಜೀವನಶೈಲಿ. ಅದರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನೀವು ಹೃದಯದ ಮೂಲಕವೇ ಜೀವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದರರ್ಥ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪ್ರಬುದ್ಧಗೊಂಡು, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಹೃದಯದ ಉದಾತ್ತ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಸಹಜವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದು. ಈ ಗುಣಗಳು, ಅನುಕಂಪ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ತೃಪ್ತಿ, ಸತ್ಯಸಂಧತೆ, ಮತ್ತು ಕ್ಷಮಾಶೀಲತೆ; ಔದಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರದ ಮನೋಭಾವಗಳು; ಹಾಗು ಹೃದಯದ ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವವಾದ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಸಹಜ ಮಾರ್ಗದ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲಭೂತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿವೆ. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೇ ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಹೃದಯವು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯತನ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥತೆ, ಮತ್ತು ಉದಾತ್ತತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಆಶ್ರಯಿಸುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಮಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಲವು ಬಾರಿ, ಜನರು ಹೃದಯವನ್ನು ಭಾವನೆಗಳೊಡನೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಲ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಧಾನವು ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಿಜವಾಗಿ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಕೊಡುವುದೆ ಎಂದು ವಿಸ್ಮಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ: ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಬೇರುಗಳು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಬೀಡುಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಹಾಗೆಯೆ, ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮನಸ್ಸೂ ಕೂಡ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವುದು. ಹೃದಯ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸೂ ಸಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಹೃದಯದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ.

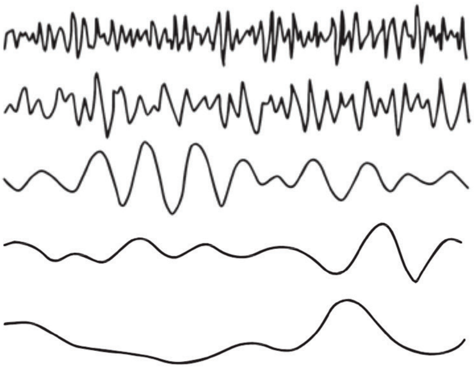
ಒಟ್ಟಾರೆ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ನಾವು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಚೈತನ್ಯಭರಿತ, ಸಕ್ರಿಯ ಹಾಗು ಆನಂದಮಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉದಾತ್ತಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪಾತ್ರವೇನು?

ಕಳೆದ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನವು ನರಗಳ ನಮ್ಯತೆ, ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗು ಸಮಗ್ರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ ಧೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ, ನಿದ್ರೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆ, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಹಾಗು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸುಧಾರಣೆ ತರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಾಗು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದು, ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮುದಾಯಗಳು ಹಾಗು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅನೇಕ ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳ ಕಂಪನಾಂಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಈ ಸ್ತರಗಳನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗು ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಇಇಜಿ (ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್ಸೆಫೆಲೋ ಗ್ರಾಮ್), ಅಂದರೆ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಸ್ವರೂಪವುಳ್ಳ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಅಳೆಯಲೂಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತವೆ ಹಾಗು ಸದಾಕಾಲ ಅಂದರೆ ನಾವು ನಿದ್ರಿಸುವಾಗಲೂ ಸಹ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಇಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ವಿಚಾರಗಳ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ, ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳ ಕಂಪನಾಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಕ್ಕಳು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತ ಹೋದಾಗ ಈ ಕಂಪನಾಂಕ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೀಗೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.

- ಮೆದುಳಿನ ಅಧಿಕ ಕಂಪನಾಂಕದ ತರಂಗಗಳು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಕಲಿಕೆ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಅತೀ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದಾಗ 31-120 ಹರ್ಟ್ಸ್‌ನ ಗಾಮಾ ತರಂಗಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸಂವಾದ ಮತ್ತಿತರ ಮಾಮೂಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವಾಗ 13-30 ಹರ್ಟ್ಸ್‌ನ ಬೀಟಾ ತರಂಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.



Gamma Waves
31 - 120 cps
Hyper brain activity which is great for learning and active problem solving

Beta Waves
13 - 30 cps
Here we are busily engaged in activities and conversations

Alpha Waves
8 - 12 cps
Very relaxed. Deepening into meditation

Theta Waves
4 - 7 cps
Drowsy and drifting down into sleep and dreams

Delta Waves
0.5 - 3 cps
Deep sleep with no dreams, no thinking, no awareness

ನಾವು ವಿಶ್ರಮಿಸುವಾಗ, ಚಿಂತನಶೀಲರಾಗಿರುವಾಗ, ಸೊಗಸಾದ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

- ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯು 4-7 ಹರ್ಟ್ಸ್‌ನ ಥೀಟಾ ತರಂಗಗಳಿಂದುಂಟಾದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದು ನಾವು ನಿದ್ದೆಯ ಮಂಪರಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮತ್ತು, ನಿದ್ದೆ ಹಾಗು ಕನಸಿಗೆ ಜಾರುವಾಗ ಹಾಗು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

- 0.5-3 ಹರ್ಟ್ಸ್‌ನ ಡೆಲ್ಟಾ ತರಂಗಗಳು ಗಾಢನಿದ್ದೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಧ್ಯಾನದ ಅತ್ಯಂತ ಗಹನವಾದ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಜ್ಞಾನಾನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಗಹನವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯೆಡೆಗೆ ಚಲಿಸತೊಡಗಿದಾಗ, ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳ ಕಂಪನಾಂಕಗಳು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಜಾಗೃತಿ ಹಾಗು ಸುಷುಪ್ತಿಯ ನಡುವೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಂತರಿಕ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತನ್ನ ಮೂಲವಾದ ಆತ್ಮದೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಡೆಲ್ಟಾ ಕಂಪನಗಳನ್ನು, ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಂತಿರುವ ಥೀಟಾ ಕಂಪನಗಳನ್ನು, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಆಲ್ಫಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಕಂಪನಾಂಕವುಳ್ಳ ಮೆದುಳಿನ ಗಾಮಾ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರದ ನಮೂನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಸ್ತುತಃ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಗಾಮಾದ ಆವರ್ತನಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ವಿಶಾಲವಾಗಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳ ಕಂಪನಾಂಕ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಟೆರಾಬ್ಲೊ ಎಕ್ಸ್‌ಟಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ, ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಹಾಗು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿರುವವರ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಿತ ನರವ್ಯೂಹದ (ಅಟಾನಾಮಸ್ ನರ್ವಸ್ ಸಿಸ್ಟಮ್) ಮೇಲೆ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಸಂಸ್ಥೆಯ, ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

"ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಧ್ಯಾನವು ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಿತ ನರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಅನುಭವೀ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಾವು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು, ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಸಾಧನೆಯು ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಿತ ನರವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕವಾದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಹೋಮಿಯೋಸ್ಟಾಸಿಸ್, ಅಂದರೆ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಹಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

"ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಿತ ನರವ್ಯೂಹವು ಪರಿಧಿಯ ನರಮಂಡಲದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಉಸಿರಾಟ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಮುಂತಾದ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಶಿಷ್ಟ ಭಾಗಗಳಿವೆ: ಅನುವೇದನ(ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್) ಉಪಾನುವೇದಕ (ಪ್ಯಾರಾಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್) ಹಾಗು ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದು (ಎಂಟೆರಿಕ್).[1]

---

1 Waxenbaum, J.A. & M. Varacallo, 2019. Anatomy, Autonomic Nervous System. Treasure Island, FL, USA & StatPearls [Internet]. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539845/.

ಲಭ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ:

1. ಒಬ್ಬ ಅನುಭವೀ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಎರಡರಿಂದ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸಬರು ಸಹ ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿಯೇ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಆದರೆ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

2. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ನಂತಹ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗು ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವ್ಯತ್ಯಸನೀಯತೆಯನ್ನು, ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕಶೀಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು. ಇದು ಅವರ [ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡರ್ಮಲ್] ತ್ವಚೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಘಟಕವಾದ ಚರ್ಮವಿದ್ಯುದ್ವಾಹಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ [ಸ್ಕಿನ್ ಕಂಡಕ್ಟನ್ಸ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್–SCR] ಇಳಿತದ ಮೂಲಕ ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಚರ್ಮ ವಿದ್ಯುದ್ವಾಹಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಸಕ್ರಿಯವಾದ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸಮಾನುಪಾತದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಸಾರಾಂಶವೇನೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಾವಪರವಶನಾದಾಗ ಅವನ ಚರ್ಮವಿದ್ಯುದ್ವಾಹಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ [SCR] ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚರ್ಮವಿದ್ಯುದ್ವಾಹಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯು, ಅನುವೇದನ ನರವ್ಯೂಹದ (ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್) ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಎಂದು ಸಹ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.[2]

3. ಗಾಢವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವೀ ಸಾಧಕರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಅವರ ಸುಡೋಮೋಟರ್ ನರ್ವ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ–SMNA ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಡೋಮೋಟರ್ ನರ್ವ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ–SMNA ಅನುವೇದನ (ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಪೋಸ್ಟ್ ಗ್ಯಾಂಗ್ಲಿಯೋನಿಕ್ ಅಟೋನಮಸ್ ಇನ್ನರ್ವೇಶನ್ ಬಗೆಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

---

[2] Benedek, M. & C. Kaernbach, 2010. A Continuous Measure of Phasic Electrodermal Activity. Journal of Neuroscience Methods, Vol. 190, 1: 80-91. doi:10.1016/j.jneumeth.2010.04.028.

4. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಧ್ಯಾನವು ಹೃದಯದ ಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಟೋಟಲ್ ಪವರ್) ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವ್ಯತ್ಯಸನೀಯತೆಯ (ಹಾರ್ಟ್ ರೇಟ್ ವೇರಿಯಬಲ್) ಆವರ್ತನ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿದೆ.

5. ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿದವರ ಮೇಲೂ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಹೊಸಬರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಅಧಿಕ ಆವರ್ತನವು (ಹೈ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ), ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸಿತು. ಅಧಿಕ ಆವರ್ತನ(ಹೈ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ) ಹೆಚ್ಚಳವು, ವೇಗಸ್ ನಾಳಗಳ ಸಮತೋಲನವು (ಸಿಂಪಥೋವೇಗಲ್), ಉಪಾನುವೇದಕದ (ಪ್ಯಾರಾಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್) ಕಡೆಗೆ ಬದಲಾಗಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರೀರ ಹಾಗು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಡಿಮೆ ಆವರ್ತನದ (ಲೊ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ) ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿತು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಧ್ಯಾನಮಾಡದಿದ್ದರೂ, ನೀವು ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ ಸಹಿತ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿರಮಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅರಿವು ಹಾಗು ಗ್ರಹಿಕೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿದ್ರಿಸಿರದೇ ಇದ್ದರೂ ಅದೆಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತರಾಗಿರುವಿರಿ ಎಂದರೆ, ಅದು ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಪಡೆಯುವಂತಹ ಪುನಃಶ್ಚೇತನಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ನೀವು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನೀವು ಆ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಿನವಿಡೀ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಆ ದಿನವೂ ಬರುವುದು.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾನು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ?

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಯಾತ್ರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹಾಗು ಹಂತಗಳ ಮೂಲಕ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದಾದರೂ, ನಾವು ಇದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡೋಣ: ಅವು 'ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ' ವಿಷಯಗಳೇ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ಮಗ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಆಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ವಾರಸುದಾರನೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ಆನುವಂಶಿಕವಾದ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದಾದರೂ ಅವನ ಗುರಿಯಾಗಬಲ್ಲುದೆ? ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಜತೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅದು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಬೇಕೆ? ಸಂಬಂಧದ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಅವನು ಆ ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತ ಸ್ವತ್ತನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧದ ಮೂಲವೆಂದರೆ ಪ್ರೇಮ ಹಾಗು ಸುಸಂಬದ್ಧತೆ. ಅದು ಎಲ್ಲ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದುದು ಮತ್ತು ಬಹಳ ಪವಿತ್ರವಾದುದು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಶಾಂತಿ, ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಹಾಗು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಗಮನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಬಹುದು. ಇದು ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಅಂಶಗಳು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಷ್ಕೃತ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದಂತೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಗುರಿ ವಿಕಾಸಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆಲ್ಲಾ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಬುದ್ಧಿ, ಹಾಗು ಅಸ್ಮಿತೆಗಳು ಪರಿಷ್ಕೃತವಾದಂತೆಲ್ಲ ನಾವು ಸಮತೋಲಿತ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಹಾಗು ಉದಾತ್ತ ಹಂಬಲಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಹೊಸ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ, ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಧ್ಯೇಯದೆಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಗರಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ – ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ, ಆನಂದ, ಹಗುರತೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಸ್ತರಣೆ, ನಿರಹಂಕಾರ, ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಭಾವ, ದೈವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಆದರೆ, ಈ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾದರೆ, ಅಥವಾ ಅವುಗಳು ನಾವು ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುವುದಾದರೆ, ಮಾರ್ಗವು

ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೋ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಕಚ್ಚಾ ವ್ಯಾಪಾರವಾಗುವುದು. ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣವು ನಾವು ಏನನ್ನೋ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಸಾಧಿಸುವುದು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗೆಗಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ನಾವು ಅದು ನಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ದಿವ್ಯಮೂಲದೊಡನೆ ಒಂದು ಪವಿತ್ರವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದೆಯೆನ್ನಬಹುದು.

ಆ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಾಗಿ, ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಮಗೆ ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಲಭಿಸುವುವು. ಆದರೆ, ನಾವು ಆ ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತ ಸ್ವತ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆಸಕ್ತರಾಗಿದ್ದರೆ, ದಿವ್ಯಮೂಲಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಹೋಗುವ ಪಯಣ ಅನಂತವಾಗಿದ್ದು; ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾದಿಯೇ ಗಮ್ಯವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದೇ ಅತ್ಯಂತ ಹರುಷದಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಯಾವುದೇ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸದಾ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ನ ಗುರಿಯೆಂದು ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು. ನಾವು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಗುರಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮಾರ್ಗದ ಅದ್ಭುತ ವಿಸ್ಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ – ಪ್ರಯಾಣ ಅಸೀಮವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವರೂಪದ ಪರಮೋನ್ನತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು
ಈಡೇರಿಸಬಲ್ಲ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕು

– ಥಾಮಸ್ ಮರ್ಟ್ನ್

ಸ್ವಯಂ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಧ್ಯಾನವೊಂದೇ ಸಾಕೆ?

ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಸಾಧನ. ನಾವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ "ದೈವೀ ಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲ ನನ್ನ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಇದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ" ಎಂಬ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸುಧಾರಿತ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿಕಸನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಇರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅರ್ಹತೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ.

ಬೇರೆ ಯಾರೋ ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿದರೆಂದು, ನೀವು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅದು ಸಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಸತ್ಯ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಗಳು ಬೇಕಾದ ಕೀಲಿಕೈಗಳು. "ನೀವು ಕುದುರೆಯನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಎಳೆದೊಯ್ಯಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ನೀರು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲಾರಿರಿ" ಎಂಬ ಒಂದು ಗಾದೆಯಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಸಂಪ್ರದಾಯದವರಾದರೂ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದೆ?

ಹೌದು, ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವ ಹಾಗು ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಧರ್ಮಗಳ ಸ್ಥಾಪಕರ ಬೋಧನೆಗಳು ಸಹ ಅವರ ಸ್ವಂತ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಗ್ರಹಿಕೆ ಹಾಗು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯವರೂ ಸಹ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪದ್ಧತಿ ನಿಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಅದರೊಡನೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬೋಧನೆಯ ಸತ್ಯ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗುವುದರ ಹೊರತು, ಅದು ಕೇವಲ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು. ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅದು ಸಂಭವಿಸಲು ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಾಧನ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮದಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯದ ಹೊರತು, ನಿಮಗೆ ಅದನ್ನು ಅನುಮಾನಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಾವೇ ಸ್ವತಃ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನಾವು ಅನುಮಾನಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಂಬಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನೂ ಮೀರುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಈಗ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಭವಗಳ ಬೆಂಬಲವಿರುವುದು.

ಹಲವಾರು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪಂಥಗಳ ನಡುವೆ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಧಾನ ಹೇಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು?

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಕೇವಲ ಹೋಲಿಕೆಯೊಂದೇ ವಿಧಾನವಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದು ಆನಂದಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು, ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳ ಐದಾರು ಚೂರುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಿರೇನು? ಇಲ್ಲ, ನೀವು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದು ಆನಂದಿಸುವಿರಿ. ಅದನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ವಿಶ್ವಾಸವುಂಟಾದಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಹುಡುಕುವ ಮತ್ತು ಹೋಲಿಕೆಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಏನಿದೆ? ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಹೋಲಿಕೆಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿದ್ದರೆ, ನಮಗೆ ಪುರಾವೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಸಲ, ಮನಸ್ಸು ತನ್ನದೇ ಆದ ದೃಢೀಕರಣವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿನೋಡಲು, ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿನೋಡಬಹುದು. ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ

ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ. ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಬಯಸುವುದಾದರೆ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಧಾನವೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಅದರ ತರಬೇತುದಾರರ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಇಚ್ಛಿಸಿದಷ್ಟು ಸಮಯ, ಅನೇಕ ಪದ್ಧತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು. ನೀವು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸಿದರೆ, ಒಬ್ಬ ತರಬೇತುದಾರನ ನೆರವಿನಿಂದ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ. ಇದು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಒಂದು ವೇಗವರ್ಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದೆಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ಜತೆಗೆ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಧಾನದ ಇನ್ನಿತರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಅವುಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಅವುಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ನಿಮಗೆ ಸೇರಿದ್ದು.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಧಾನದ ಮೂಲ ಯಾವುದು? ಅದು ಯಾವುದಾದರೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದೊಡನೆ ಸಹಯೋಗ ಹೊಂದಿರುವುದೆ?

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಹಿಂದೆ, ನಾಮರೂಪಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಸತ್ಯವೊಂದಿದೆ. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪಥದಲ್ಲಿ ನಾವು ನೇರವಾಗಿ ಸತ್ಯದತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಾಮರೂಪಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಅನ್ವಯಮಾಡಬಹುದು. ಅದು ಪರಮಾತ್ಮನೆಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಯಾವುದೇ ಪಥದೊಂದಿಗೆ ಅನುರಣಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಪುರಾತನ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದ ರಾಜಯೋಗದಿಂದ ವಿಕಸಿತವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ರಾಜಯೋಗದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ,

ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ (ಬಾಬೂಜಿ), ಷಹಜಹಾನ್‌ಪುರ, ಇವರು ಬರೆದ 'ರಾಜಯೋಗದ ಪ್ರಭಾವ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬಹುದು.

ಬಾಬೂಜಿಯವರ ಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ (ಲಾಲಾಜಿ), ಫತೇಗಢ, ಇವರು ಮರೆಯಾಗಿದ್ದ 'ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ' ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮರುಶೋಧಿಸಿದರು; ಇದು ಹಾರ್ಟ್ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಧಾನದ ಅತ್ಯಂತ ಸಾರಭೂತವಾದ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. 1880ರ ದಶಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಇನ್ನೂ ಹದಿಹರೆಯದವರಾಗಿದ್ದಾಗ, ಲಾಲಾಜಿಯವರು ಇತರರನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದ್ದು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಸಹಜ ಮಾರ್ಗ ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇ ಏನು?

ನಾವು 'ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್' ಮತ್ತು 'ಸಹಜ ಮಾರ್ಗ' ಇವೆರಡನ್ನೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, 'ಸಹಜ ಮಾರ್ಗ' ಎನ್ನುವುದು 20ನೇ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರಾಮಚಂದ್ರ ಅವರು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಪದ್ಧತಿಯ ಹೆಸರು. ಅಂದರೆ 'ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಪಥ' ಎಂದು. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಎಂಬುದು ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತನಗಾಗಿ, ಇತರರಿಗಾಗಿ, ಮತ್ತು ಇಡೀ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್, ಸಹಜ ಮಾರ್ಗ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಜೀವನಶೈಲಿ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಲು ಏನಾದರೂ ಶುಲ್ಕ ಅಥವಾ ದೇಣಿಗೆಯನ್ನು ತೆರಬೇಕಾಗುವುದೆ?

ಇಲ್ಲ. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಚಿತವಾಗಿವೆ. ಬಾಬೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದಂತೆ, "ದೇವರು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಅವನು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬೆಲೆಯನ್ನು ತೆರಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದೀರಿ? ಮತ್ತು ನೀವು ದೇವರನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ದೇವರ ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಏನಿದೆ?"

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ದೇಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೊಡುಗೆಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಲಾಭರಹಿತ ದತ್ತಿಸಂಸ್ಥೆಗಳಾಗಿ ನೋಂದಾಯಿತವಾಗಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾದ

ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ ಮತ್ತು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿರುವ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸತತ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಹಾಗು ಮುಂದಿನ ಖರ್ಚುವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಭರಿಸಲು ಶುಲ್ಕವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕಳೆದ 75 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭಿಯಾನ, ನಿರಪೇಕ್ಷ ಕೊಡುಗೆಗಳ ಮಾದರಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದು, ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ತಮ್ಮ ಸಮಯ, ಶ್ರಮ ಹಾಗು ಆರ್ಥಿಕ ದೇಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರೇಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೇಣಿಗೆ ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಾಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಧಾನದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರಲು ನಾನು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು? ಸಂಭಾವ್ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಾವುವು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಬಲ್ಲೆ?

ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಎನ್ನಬಹುದು. ನೀವು ಐದು ವರ್ಷಗಳು, ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳು ಅಥವಾ ನಾಳೆಯವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೀವು ಅಲ್ಲೇ, ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಅದು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಂತೆ, ನೀವು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ಶಾಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ, ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಂಡ ಕ್ಷಣವೇ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಾವು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ 100 ರಲ್ಲಿ 90ರಷ್ಟು ಜನ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆಗಿನ ಮೊದಲ ಧ್ಯಾನದ ಬೈಠಕಿನಲ್ಲೇ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಕೆಲವರು ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹಿಡಿದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ, ಪ್ರಗತಿಯ ಕೆಲವು ಸೂಚಕಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ:

ನಿಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು; ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನದ

ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ನಮೂನೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುವುದು, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಗಹನವಲ್ಲದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ನೀವು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಆಳವಾದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ತರಗಳಿಗೆ, ನಂತರ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಇನ್ನೂ ಗಾಢವಾದ ಸ್ತರಗಳಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಹಗುರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ಅಧಿಕವಾದ ನಿರಾತಂಕ ಭಾವ ಮತ್ತು ಹರ್ಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಶುದ್ಧೀಕರಣದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊರೆಗಳು ಮತ್ತು ಜಟಿಲತೆಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹಳೆಯ ಚಾಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶುದ್ಧತೆ, ಸರಳತೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುವು.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ದಿವ್ಯಮೂಲದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಲು ನೀವು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೀರಿ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು? ನಾವು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವ ದೈವೀಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲ ಯಾವುದು?

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವಿನಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ತ್ವ. ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಗುಣಗಳನ್ನು ನೀವು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಲ್ಲ ವಸ್ತು ಯಾವುದು?

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಧ್ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ ನಮ್ಮ ಉನ್ನತಾತ್ಮದೊಡನೆ, ಮೂಲದೊಡನೆ ಲಯವಾಗುವುದು. ಯೋಗದ ತಾತ್ಪರ್ಯ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವೂ ಅದೇ. ಸಮಾನ ಗುಣವುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳು ಮಾತ್ರ ಒಂದಾಗಬಲ್ಲುವು. ಎಣ್ಣೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಲದೊಡನೆ ಲಯ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೊದಲಿಗೆ ನಾವು ಆ ಮೂಲದಂತೆಯೆ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅದೇ ದೈವೀ ಮೂಲವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅದೇ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸಾರಸತ್ತ್ವವಾಗಿದೆ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸನಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಳಗಿರುವ ದೈವೀಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲವನ್ನು ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮೂಲದ ಸ್ವರೂಪ ಅದೆಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ನಿಲುಕುವಂತಹದ್ದಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ಮೂಲಕ್ಕೆ

ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರದ ಹೋಲಿಕೆಯಿದ್ದು, ನಾವು ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕಲ್ಪನೆಯೆಂದರೆ, ಮೂಲದಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕಾಶ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಾವು "ಉಜ್ವಲತೆಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಕಾಶ" ಎನ್ನಬಹುದು. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ಭಾವದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೇ ಹೊರತು ಪ್ರಕಾಶದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಕುರಿತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಈ ಶಬ್ದಾರ್ಥದಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು, ಧ್ಯಾನದ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ನಾವು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಲವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಚಿಂತನೆಯಾಗುವ ಬದಲು, ಅದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಾದರೂ ಅಂತಹ ಅನಾವರಣ ಒಂದು ವಿಚಾರವಾಗಿರದೆ, ಒಂದು ಅನುಭೂತಿಯಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ, ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ನಾವು ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಅನುಭವದೆಡೆಗೆ ಪ್ರಗತಿಹೊಂದುವಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅದು, ಮಾನಸಿಕ ಜಟಿಲತೆಗಳಿಂದ ಹೃದಯದ ಸರಳತೆಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವ ಒಂದು ಯಾತ್ರೆ. ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೃದಯವನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಇಷ್ಟಾದರೂ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವಿಕವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವಿನೊಡನೆ ಏಕತ್ವದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶೂನ್ಯತ್ವದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ – ಇದೇ ಮೂಲದೊಡನೆ ಪರಾಸರಣಗೊಂಡಿದ್ದೇವೆಂಬುದರ ಸಂಕೇತ.

ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ ಎಂದರೇನು?

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಧ್ಯಾನದ ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಕ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ. ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ ಎಂದರೆ 'ಮಾನವನ ಪರಿವರ್ತನೆಗಾಗಿ ದೈವೀ ಶಕ್ತಿಯ ಬಳಕೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರಗಳು ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬದಲಿಗೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಹಾಗು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗು ಅಹಂಕಾರದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ

ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಈ ಪರಿವರ್ತನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಲಯಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೀಮಾತೀತವಾದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಪೋಷಕಾಂಶವೇ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ.

ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯನ್ನು "ಶಕ್ತಿ" ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಅರ್ಥಾತ್, ಭೌತಿಕ ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆಯೇ ಹೊರತು, ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ನೈಜ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವ ಆಯಾಮಕ್ಕಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನುಭಾವೀ ಕವಿಗಳಾದ ಕಬೀರರು ನೀಡಿರುವ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವರು 'ನುಡಿಸದೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ' ಸಂಗೀತ, ಅರ್ಥಾತ್ ತಂತಿ ಮೀಟದಿರುವ ತಂತಿವಾದ್ಯದಿಂದ ಅಥವಾ ನುಡಿಸದೆ ಡೋಲಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಸಂಗೀತದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಬೀರರು ಯಾವ ಶಬ್ದದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಅವರು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳದೆ, ಅವ್ಯಕ್ತ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ್ದೇವೋ ಆ ಮೂಲದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ ಅಂತಹ ಒಂದು ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕೇಂದ್ರವೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲೂ ಇರುವ, ನೈಜ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವುದೇ ಅದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ನಾವು 'ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ' ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯೋಗಿಕ ತರಬೇತಿದಾರರ ಹೃದಯದಿಂದ ಉತ್ಕಾಂಕ್ಷಿಯ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹರಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಭೌತಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಜಯೋಗಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಉಪಕರಣವಾಗಿರುವ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ರಾಜಯೋಗದ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಬರೆದಂತೆ "ಆಲೋಚನೆಯು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ಅಥವಾ ವಿಕರ್ಷಣೆಯಂತೆಯೇ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ. ಚಿತ್ತ ಎನ್ನುವ ಉಪಕರಣವು, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಅನಂತ ಭಂಡಾರದಿಂದ ಅದರಮೇಲೆ ಅಲ್ಪ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಆಲೋಚನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ."

ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಹಾಗು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅದರ ಸತ್ವವನ್ನು ಶಬ್ದಗಳು ಎಂದಿಗೂ

ಸೆರೆಹಿಡಿಯಲಾರವು. ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯನ್ನು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೆಂದರೆ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸವಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವಿನ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಂತೆ. ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಭವದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ನಿಮಗೆ ಏನೇ ಅನಿಸಿದರೂ ಅದು ನಿಮ್ಮದೇ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವವಾಗಿರಲಿ. ನೀವು ಬೇರೊಬ್ಬರ ಅನುಭವವನ್ನು ಏಕೆ ಎರವಲು ಪಡೆಯಬೇಕು?

ನಿಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ, ನಿಶ್ಚಲತೆ ಹಾಗು ಪವಿತ್ರವಾದ ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳವಿದೆ.
ಅಲ್ಲಿ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸಿ ನೀವೇ ನೀವಾಗಿರಬಹುದು.

– ಹರ್ಮನ್ ಹೆಸ್ಸೆ

ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು?

ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಮಿತ್ರನೇ ಹೊರತು ವೈರಿಯಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗಳು ನೋಡಲು, ಕಿವಿಗಳು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೆ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಾರಮಾಡಲೆಂದೇ ಇದೆ. ನಾವು ಬಲವಂತದಿಂದ ಅದರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಹಾಗೆ ಮಾಡಲೂಬಾರದು. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ವಿಚಾರಗಳ ಹರಿವಿಗೆ ಕಾರಣವಿದೆ. ನೀವು ಅನಿಲತುಂಬಿದ ಪಾನೀಯದ ಸೀಸೆಯನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ಏನಾಗುವುದು ಯೋಚಿಸಿ. ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಿಮ್ಮಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಒಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಹೊರಗೆ ಬಂದುದರ ಫಲವಾಗಿ, ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸೀಸೆಯ ಮುಚ್ಚಳ ತೆರೆದು, ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟರೆ, ಅನಿಲವೆಲ್ಲ ಹೊರಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ, ನೊರೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯದ ಆಳದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಚಾರಗಳು ಹಾಗು ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರಲು ಒಂದು ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ನಿರ್ಗಮನವೇ ವಿಚಾರಗಳ ಪ್ರವಾಹದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಾದರೂ, ಅನಂತರದ ಪರಿಣಾಮವು ನಿಶ್ಚಲತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ವಿಚಾರಗಳ ಪ್ರವಾಹದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ, ಇರುವ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸೇರಿಸದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ

ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕರೆಯದೆ ಬರುವ ವಿಚಾರಗಳಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಡಿ, ಹಾಗೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಲವಂತದಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಕೇವಲ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದರೆ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಡೆಯಲಾರದಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಲ ನೀವು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನಾನು ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವೆ? ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಮಾಧಿಯಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ, ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿದ ನಂತರ ನಮಗೆ ಹೇಗನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ನಾವು ನಿದ್ರಿಸಿದ್ದೆವೊ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವೊ ಎನ್ನುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿದ್ದೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಮಂಪರು ಇರುತ್ತದೆ. ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದ್ದರೆ ನವಚೇತನ ಪಡೆದಿರುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಮುಂದುವರೆದಂತೆಲ್ಲ ಧ್ಯಾನದ ಆ ಗಹನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಅರಿವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಿದ್ದುಕೊಂಡೂ ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಳೆದಂತೆ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಹಾಗು ಕಾರ್ಯಗಳು ಅದೆಷ್ಟು ಸಹಜವಾಗಿ, ಹಗುರವಾಗಿ ಹಾಗು ತಾವೇ ತಾವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುವುವೆಂದರೆ, ನಾವು ಕರ್ತೃವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬ ಅರಿವೂ ನಮಗಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವೇನು?

ನಿಮಗೆ ಹಿತಕರವೆನಿಸುವ ಭಂಗಿಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಭಂಗಿ. ಪತಂಜಲಿ ತಮ್ಮ ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ "ಸುಖಕರವಾಗಿ ಹಾಗು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ". ನಿಮ್ಮ ಭಂಗಿ ಎಷ್ಟು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ, ಧ್ಯಾನದ ಅವಧಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ನೀವು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಪತಂಜಲಿಯವರ

ಪ್ರಕಾರ ಸುಖಕರವಾದ ಭಂಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನೀವು ಚಡಪಡಿಸಿ, ನಿಮಗಾಗುವ ಮುಜುಗರದಿಂದ ವಿಚಲಿತರಾಗುವಿರಿ.

ಹಾಗಿದ್ದಾಗಿಯೂ, ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಚಕ್ಕಳ–ಬಕ್ಕಳ ಹಾಕಿ ಕೂಡುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ಕಾಲು ಮಡಿಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಭಂಗಿ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೂ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಾಲಿನ ಮಣಿಗಂಟಿನ ಬಳಿ ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದರೂ ಅತೀ ಗಡುಸಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಬೆನ್ನು ಒರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಆದರೆ ತಲೆಯನ್ನು ಒರಗಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರಬಹುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಧ್ಯಾನ, ಕಸರತ್ತಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ, ಅದು ನೀವು ದೇಹದ ಅರಿವನ್ನು ಮೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯಕ್ಕಿಳಿಯಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುವಂತಿರಬೇಕು.

ನಾವು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು?

ಧ್ಯಾನದ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಗೊಂದಲವೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಶುದ್ಧೀಕರಣದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ನಂತರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ನೀವು ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಳದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಬಲ್ಲಿರಾದರೆ, ಆಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೃಪ್ತಿಕರ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುವುದಾದರೆ, ಆಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಗಹನವಾದ ತಲ್ಲೀನತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಲು ಪ್ರಯಾಸಪಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಹಜವಾಗಿಯೆ ಆಗಲಿ, ಬಲಪ್ರಯೋಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಧ್ಯಾನ ಬೇರೆ ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾಗಿರಬಹುದು.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ನಿಯತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಂತರ ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದಂತೆ, ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದು ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು. ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ

ಸೂಚನೆಯೆಂದರೆ, ಅದು ಒಂದು ಘಂಟೆ ಮೀರಬಾರದು. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಮಯ ಹಾಗು ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ. ಆದರೆ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಿಡುವಿರಲಿ. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಬಾರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬ ನಿಬಂಧನೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ; ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದಷ್ಟೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕವಾಗುವುದು. ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೂ ನಾವು ಧ್ಯಾನಸ್ಥರಾಗಿಯೆ ಇದ್ದು, ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಒಂದು ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ, ಅದು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಪೂರಕವಾಗಿರುವುದು.

ದಿನದ ಯಾವುದಾದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮವೆ?

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಆ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಇದು ನಾವು ದಿನವೂ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಹಸಿವಾಗುವಂತೆ. ಸಮಯಪಾಲನೆಯಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಬಹುದು. ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಒಂದು ಜೈವಿಕ ಲಯಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದು ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಮೊದಲು ಹಾಗು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯಗಳು, ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಗಳು ಸೇರುವ ಸಂಧಿಕಾಲಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಲಾಭ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ನಮಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಧ್ಯಾನಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಯಾವುದೇ ಸಮಯವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡರೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದುದು.

ಮಕ್ಕಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದೆ?

ಮಕ್ಕಳು ಐದನೆಯ ವರ್ಷದಿಂದ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿವಿಧಾನ ಹಾಗು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಬಲವಂತ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

15 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪದ್ಧತಿಯ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನ, ಧ್ಯಾನ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹಾಗು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದರ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗುತ್ತದೆ?

ಶುದ್ಧೀಕರಣ ನಾವು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳ ಹೊರೆಯನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಈ ಹೊರೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳು ಹಾಗು ನಮ್ಮ ಭೂತಕಾಲದಿಂದ, ನಮ್ಮ ನೆನಪುಗಳ ಶೇಷಭಾಗವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿರುವ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳು. ಯೌಗಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಹೊರೆಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಮುದ್ರೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಇವೇ ಮುದ್ರೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು, ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ, ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ರೂಢಿಬದ್ಧರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಇರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೈನಂದಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾವು ಈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಿ, ದಿನೇ ದಿನೇ ಹಗುರವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

ಇದರಿಂದಾಗುವ ಗಾಢ ಪರಿಣಾಮವೇನು? ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವುಂಟಾಗಿ, ಈ ಆಂತರಿಕ ರಿಕ್ತತೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು

ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ತರಬೇತಿದಾರರೊಡನೆ ಮೂರು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಬೈಠಕುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಆ ಆರಂಭಿಕ ಬೈಠಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿದಾರರು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಜಟಿಲತೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಗುರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರ್ವಾತ ಹಾಗು ಹಗುರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ಅದು ದೈವೀಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಶುದ್ಧೀಕರಣ ದಿನವಿಡೀ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸಾಯಂಕಾಲ, ಅಂದರೆ ನೀವು ದಿನದ ಕೆಲಸಗಳ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಬೇರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಂತೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಶುದ್ಧೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲಗುವ ವೇಳೆಯವರೆಗೆ, ಇದನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ನಿದ್ದೆಯಮಂಪರಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮುಂದೂಡಬೇಡಿ ಎನ್ನಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ತರುವುದೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲಾಗದಷ್ಟು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಶುದ್ಧೀಕರಣದಿಂದುಂಟಾದ ಶುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ದಿನದ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ನೀವು 'ತತ್ಕಾಲ' ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವೇನಾದರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಚಟ್ನಿ ಚೆಲ್ಲಿಕೊಂಡರೆ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಕಾಯುವಿರೇನು? ಅದೇ ರೀತಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಘಟನೆಯು ದಿನದವೇಳೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ, ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕುಳಿತಾದರೂ, ನಿಂತಾದರೂ ಅಥವಾ ನಡೆದಾಡುತ್ತಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುದ್ರೆಯು ನಿಮ್ಮ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ

ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತಿದೆ, ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೃದಯ ಹಾಗು ಮನಸ್ಸು ತಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೇಲಾಗಿರುವ ಮಲಿನತೆಯ ಹೊರೆಯನ್ನು ಇಡೀ ದಿನ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಾನು ದಿನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಎಲ್ಲ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕೇನು?

ದಿನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಆದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕೆಂಬುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಂಜೆ ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪಿದರೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಂಜೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ತಪ್ಪಿಹೋದರೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೆಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ನೀವು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ. ಅದರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಅಂಗದ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ, ಭೂಮಿತಾಯಿಯ ಶಕ್ತಿ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಿ ಹಾಗು ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದ ಹಗುರವಾಗಿ ಸವರಿಕೊಂಡು, ಶಕ್ತಿ ಆ ಅಂಗವನ್ನು ಅಥವಾ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೀವು "ಎಲ್ಲಾ ಜಟಿಲತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧತೆಗಳು ಹಾಗು ಅದರೊಡನೆ ನನ್ನನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ವ್ಯಾಧಿಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ" ಎನ್ನುವ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆದರೆ ಇದು ವೈದ್ಯರಿಂದ ನಿಯತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಉದ್ದೇಶವೇನು?

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಂದರೆ ಬಡತನ, ಸಿಡುಕುತನ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಸಂದರ್ಶನಗಳು, ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಸಾವು ಅಥವಾ ದುರ್ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಹೊಮ್ಮುವ ಸಹಜ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ನಾವು ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಹಾಗು ಬಯಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ವಿನಮ್ರತೆ ಹಾಗು ಸ್ವೀಕಾರ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಮೂಲದೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗಾಗುವಂತಹ ಅನುಭವವನ್ನು ಅದು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹೃದಯವನ್ನು ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಭಾವನಾರಹಿತವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕೇವಲ ಬಾಯಿಪಾಠದಂತೆ ಅರ್ಪಿಸಬಾರದು. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದ, ಪವಿತ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರದಾಳಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಹುದು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ನಿವೇದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ.

ಆದರೆ ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ವಿನಮ್ರತೆ ಹಾಗು ಶರಣಾಗತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇವರೊಡನೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆಂದರೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಗಾಢವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ, ನಾವು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಅನಂತವಾದ ಅನುಬಂಧದೆಡೆಗೆ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಐಕ್ಯತೆಯೆಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೆನ್ನುವುದು ಅಪಾರ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಆಂತರಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ 'ನಾಥ' ಎಂದು ಯಾರನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ?

'ನಾಥ' ಎಂದು ದೇವರನ್ನು, ಅರ್ಥಾತ್ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದಾದರೆ 'ನೀನೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಆ ಹಂತಕ್ಕೆ ತರುವ ಏಕಮಾತ್ರ ದೈವ ಹಾಗು ಶಕ್ತಿ' ಎನ್ನುವ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು ಏಕೆ? ಇದು ಚಿಂತಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ದೇವರು ಪ್ರೇಮವೇ ಆಗಿದ್ದು, ನಾವೂ ಸಹ ಅಂತಹ ಪ್ರೇಮದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಿಯತಮನಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಇಡೀ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಅದು ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನೂ, ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹೇಳಿಕೆಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುವಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೊಸ ಆಕಾಂಕ್ಷಿ, ನುರಿತ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ನಿಜವಾದ ಮಹತ್ವ ಹಾಗು ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಬ್ದವನ್ನೂ ಮನನ ಮಾಡಿರಿ. ಆತುರ ಪಡಬೇಡಿ! ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಹೊಸ ಆಯಾಮವೊಂದು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು?

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬೆಳಗಿನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಅದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ನೀವು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ನಿವೇದಿಸಬಹುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರಿ. ಅದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರಾಸಮಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸಚೇತವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗು ನೀವು ಬೆಳಗಿನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿಯೇ ಏಳುವಿರಿ. ದಿನದ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಆಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇನು?

'ಸಹಜ ಮಾರ್ಗ' ಎನ್ನುವ ಹೆಸರೇ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ನಾವು ಅನುಸರಿಸುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬರುವ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ತಾನಾಗಿಯೆ ಬದಲಾಗಿರುವುದು ಅನೇಕರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಅನೇಕ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ತಾವಾಗಿಯೆ ಕಳಚಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ದುರಭ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಚಾರಿತ್ರ್ಯದ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗಾಗಿಯೆ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಗೆ ಹಾಗು ಇತರರ ಟೀಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರತಿರೋಧವಿದ್ದರೆ, ಬಲವಂತದಿಂದ ಆ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ, ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಸಂತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಹಾಗು ನ್ಯೂನತೆಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗಾಗಿ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಕಣ್ಣೀರು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದ್ದು, ನಿಷ್ಕಪಟ ಹೃದಯವು ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನೀವು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಾದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥೂಲತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ತಪ್ಪುಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಇದ್ದರೂ ಸರಿ, ಆದರೆ ಒಂದೇ ತಪ್ಪನ್ನು ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಡಿ.

ನೀವು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರ ಹಾಗು ನಿಮ್ಮ ಒಡನಾಡಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನಿರ್ಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವರು. ಆಂತರಿಕ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗು ರೂಢಿಗಳು ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಭೂಮಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ, ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುವ ಸರಳತೆ ಹಾಗು ಹೃದಯದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸತೊಡಗುವುವು.

ನಾನು ನಿಯತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ?

ಪ್ರಾರಂಭ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದಂತೆಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಅರ್ಧ ಮಾಡಿದ್ದು ಎಷ್ಟಾದರೂ ಅಪೂರ್ಣವೆ. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಜೀವನಶೈಲಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಒಂದು ರೂಢಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೇವಲ 10% ಜನರು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಹೊಸವರ್ಷದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವರು. ನಾವು ಒಂದು ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ತುಂಬಿದ ಹಾಗು ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲ ಧ್ಯಾನದಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧರಾಗಿರುವುದೇ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ರಾಮಚಂದ್ರ ಅವರು, ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವ ದೃಢನಿರ್ಧಾರದೊಡನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಹಾಗು ಎಂತಹ ಪವಾಡ ಜರುಗಬಹುದು ನೋಡಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

21 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ 60 ರಿಂದ 90

ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೂಢಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ನಂತಹ ಗಹನವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ನಾವು 90 ದಿನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ 90 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹಾಗು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಹಾಗು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ನೀವು ದಿನಚರಿ ಬರೆಯತೊಡಗಿದರೆ, ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಜಾಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನ ಹಾಗು ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದೆ?

ಬಹುತೇಕ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಸಾಧಕರು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ, ವೃತ್ತಿ ಜೀವನವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಯಾವುದೇ ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ, ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಾಧೆಯಾಗುವಷ್ಟು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಒಂದು ಸಮತೋಲಿತ ಜೀವನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಸಮತೋಲನ, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ. ನಾವು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಮಾನವಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಂದು ಹೃದಯದ, ಪರಿವರ್ತನೆಯ ವೇಗವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವಂತಹ, ಒಂದು ಭಾವಸಮೂಹವನ್ನು (ಎಗ್ರಿಗೋರ್), ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ, ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸೇರಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುವರೆಂದು ಆಶಿಸೋಣ.

ನಾನು ಜೀವನದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮಾರ್ಗ ಜೀವನದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಗಗಳ ನಡುವೆ ಭೇದವೆಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಹಕ್ಕಿ ಎರಡೂ ರೆಕ್ಕೆಗಳೊಡನೆ ಹಾರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಸಮವಾಗಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ, ಹಕ್ಕಿ ಬಾಣದಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ಹಾರುತ್ತದೆ. ಹಕ್ಕಿ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ವಾಲಿದ್ದರೆ, ಅದು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಾರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಎರಡು ರೆಕ್ಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಎನ್ನಬಹುದು. ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾಗಿ

ವಾಲಿದರೆ, ಅದು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿರಬಹುದು, ನಾವೂ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ, ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೂ, ಚಿಂತೆಗಳೂ ಇವೆ. ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಎಳೆದರೆ, ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ನಮ್ಮ ಕನಸುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಎಳೆದರೆ, ನಮ್ಮ ಆತಂಕಗಳು ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಎಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸ್ಥಳಗಳು, ವಿಚಾರಗಳು ಅಥವಾ ಜನರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಕಾರಣ ನಮಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಸೂರ್ಯಗಳ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇನು? ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗುರಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗುರಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಾವು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾಗಲಾರೆವು.

ಜೀವನದ ಅನೇಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ, ನಾವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಸಂತುಲಿತರೂ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಆಗುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಅನೇಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಾವು ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ, ಒತ್ತಡವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಜೀವನದ ಜಟಿಲತೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಾನೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆವು? ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಿದ್ದರೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೃದಯದೊಳಗೂ ಇರುವ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಹೊರಹೊಮ್ಮತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮುತ್ತಿನ ಹಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮುತ್ತುಗಳು ಹಾಗು ಒಂದೇ ಒಂದು ದಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಮುತ್ತಿನ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚೋ ಅಥವಾ ದಾರದ್ದೋ? ಮುತ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವೂ, ಬೆಲೆಬಾಳುವಂತಹದ್ದೂ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಅಗ್ಗದ ದಾರವೇ ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಮುತ್ತುಗಳೆಲ್ಲವೂ ನೆಲದ ಮೇಲೆ

ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿ, ನೀವು ಒಂದೊಂದನ್ನೇ ಹೆಕ್ಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಹೊರಮುಖವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನೀವು ಕೇವಲ ಅನೇಕತ್ವವನ್ನು ನೋಡುವಿರಿ ಹಾಗು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಅನೇಕ ಕಾಲುವೆಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸುವಿರಿ. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನ, ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ, ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಜೀವನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾಗಿಲ್ಲದೆ, ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಬೆನ್ನುಹತ್ತುವಿರಿ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದೆಡೆಗೆ ಹರಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಏಕತ್ವವೊಂದೇ ಕಾಣುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಅಖಂಡವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ನೀವು ಅನೇಕ ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತರಂಗಕ್ಕಿಳಿದು, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಅನುಭವ ಪಡೆದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾತ್ರವನ್ನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಅದು ಪ್ರೇರಣೆ ಹಾಗು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೇ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಅಂಗಗಳು ಒಂದರಿಂದ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಮೂಲತಃ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವಾಗಲೀ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ನಾವು ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಅದನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತರಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉದ್ದೇಶವಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎರಡೂ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಕ್ಕಿಯ ಬಾಲವನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ! ಅದು ಹಕ್ಕಿಗೆ ದಿಕ್ಕು ತೋರುವ ಚುಕ್ಕಾಣಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹೃದಯದ ಪಾತ್ರ.

ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡಭರಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಸಮಯ ಹುಡುಕಲಿ?

ಒತ್ತಡಭರಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಾದರೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಶಾಂತವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಯ್ಕೆಯೂ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಶಾಂತಿ ಹಾಗು ಸಮಾಧಾನ ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಧ್ಯಾನವೇ ಉಪಾಯ. ಒಂದು ಶುಭ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗು ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಪುನಃಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೀವು ಒಂದು ಘಂಟೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಯಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ ಅದು ಸಮಯದ

ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಹೂಡಿಕೆಯಲ್ಲವೆ?

ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಖ್ಯದ ಉದಾಹರಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ: ನೀವು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಯತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಏನಾಗುವುದು? ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಗಾಗಿ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ನೀವು ಮಧುಮೇಹ ಬರುವವರೆಗೆ, ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹೊಡೆಯುವವರೆಗೆ ಕಾಯುವಿರೇನು? ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಹಾಗೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ, ಖಿನ್ನರಾಗುವರೆಗೆ ಕಾಯುವಿರೇನು? ನಿಮಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಲಸಿಕೆಗಳಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಆದ್ಯತೆಗಳು ಯಾವುವೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಯಾವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರುಗಳು ಅಂತಹ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಆತಂಕಭರಿತ ಜೀವನನಡೆಸಿ, ಸಂತೋಷ ತುಂಬಿದ ಜೀವನ ಎಂದರೆ ಏನೆಂದೇ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಬದುಕಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೋ ಅಥವಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಕರೆಯನ್ನು ಆಲಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದಷ್ಟು ಬಿಡುವುಳ್ಳ ಹಾಗು ವಿವೇಚನೆಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಂತಹ ಸಮತೋಲಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸಲೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೋ?

ನಾನು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನ ಹೇಗೆ ಮಾಡಲಿ?

ಪ್ರಯಾಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀವು ಉಪಾಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ, ಭೋಜನವನ್ನಾಗಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರೇನು? ನೀವು ವಿಮಾನದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ರೈಲಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಾಮಾನುಗಳ ಕಡೆ ಗಮನವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಹಾಗು ನೀವು ಇಳಿಯಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳ ತಪ್ಪಿಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ!

ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದಾಗಲೂ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೇನು?

ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಾದರೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಹಿತವೆನಿಸದಿದ್ದರೆ, ಬಲವಂತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೂರಕವಾಗುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಇದೆಯೇನು?

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದ ಪಯಣಿಗರಿಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ನಿಮಗೆ ಚಾಕಲೇಟು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಅತೀ ಮೋಹವಿದ್ದು, ಅವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಕೂಡ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಹಿತಕರ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವದಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ಪೂರಕವಾದ ಪರಿಶುದ್ಧ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಊಟಮಾಡುವಾಗ ಕೋಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಬಲಿಪಶುವಾಗಿರಲೀ ಅಥವಾ ಅಪರಾಧಿಯಾಗಿರಲೀ, ಆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲ ಕಂಪನಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೋಪದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅನುವೇದನ (ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್) ನರಮಂಡಲದ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಾನುವೇದಕ (ಪ್ಯಾರಾಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್) ನರಮಂಡಲ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಪಾನುವೇದಕ (ಪ್ಯಾರಾಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್) ನರಮಂಡಲ ಜೀರ್ಣಕಾರೀಕಿಣ್ವಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಮುಂದೆ ಆಹಾರ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದರಲ್ಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲಿ. ಯಾವುದೇ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಅಥವಾ ಹೊಸದಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಆ ಮಾನಸಿಕ ಕಸರತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ತೆರೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಈಗಾಗಲೇ ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಬಡಿಸುವುದು, ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾಗು ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಪವಿತ್ರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ. ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿಗಾಗಿ ಸಂಪಾದನೆ ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಅಪರಾಧೀ ಭಾವವನ್ನೂ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಅಪರಾಧೀ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ನನಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ತಿರುಗುವ ಎಲ್ಲ ಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅಪರಾಧೀ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಹುಶಃ ಅತ್ಯಂತ ಭಾರವಾದದ್ದು. ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗು ಕಾರ್ಯಗಳು ಅಪರಾಧೀ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಮಾಡದಿರುವ ಕೆಲಸಗಳು ಇನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟ ಅಪರಾಧೀ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು. ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅವಕಾಶಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ: "ನನ್ನ ತಂದೆ ಇಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ನಾನು ಅವರೊಡನೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೃದುವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ" ಅಥವಾ "ನಾನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂವೇದನಾಶೀಲನಾಗಿದ್ದು, ಕಾಳಜಿ ತೋರಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಮಗಳು ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ" ನಾವು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಲು ಹೋದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮೊದಲು ಬರುವ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಹೀಗೆ ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅವಕಾಶಗಳ ವಿಷಯಗಳೇ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಕೆಲಸಗಳು ಆಳವಾದ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ, ಅವೇ ಅಪರಾಧೀ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಅಪರಾಧೀ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ತರದ ಬದ್ಧತೆ ಇರಬೇಕು. ನಾವು ಅಪರಾಧೀ ಭಾವವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ನಾವು ದೇವರಿಗೆ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು "ನಾನು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಇದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ". ಅದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಒಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚಿನ ಸಮಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನನ್ನ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸುವುದೆ?

ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆಧುನಿಕ ನಗರಗಳ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸ್ಥಳೀಯ ವ್ಯಾಧಿ. ನಮ್ಮ ನಿದ್ದೆಯ ಆವರ್ತನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಗು ಎಷ್ಟು ಗಾಢವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು, ಇಡೀ ದಿನ ನಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆವರ್ತನಗಳ ಜೊತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಬೇಗ ಮಲಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಡನೆ ಸೆಣಸಾಡದೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಿದ್ದಾಗ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸೊಗಸಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ.

ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಬಂದರೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯನಾಡಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಶತ–ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ವಿಕಸನ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ಸೂರ್ಯ ಉದಯಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆ ಲಯದೊಡನೆ ಸಮರಸ ಹೊಂದಿದಾಗ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜನ ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುವವರಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ನಾವು ಆ ಲಯಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದರೆ, ಪ್ರವಾಹದ ವಿರುದ್ಧ ಈಜಿದಂತಾಗಿ, ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹದಗೆಡುವ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಎಲ್ಲ ಕಥೆಗಳನ್ನೂ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಪಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದ್ದು, ಇತರ ಅನೇಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಆವರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಜೆಫ್ ಇಲಿಫ್ ಅವರ 'ಒನ್ ಮೋರ್ ರೀಸನ್ ಟು ಹ್ಯಾವ್ ಎ ಗುಡ್ ನೈಟ್ಸ್ ಸ್ಲೀಪ್' (ಉತ್ತಮವಾದ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಗಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ) ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಟ್ ವಾಕರ್ ಅವರ 'ಸ್ಲೀಪ್ ಈಸ್ ಯುವರ್ ಸೂಪರ್ ಪವರ್' (ನಿದ್ದೆ ನಿಮ್ಮ ಪರಮ ಶಕ್ತಿ) ಎಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಎರಡು ಟಿ.ಇ.ಡಿ. ಭಾಷಣಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರಿಬ್ಬರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿದ್ದೆಯ ಆವರ್ತನಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪದ್ಧತಿಯು ನಮಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆವರ್ತನಗಳೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ

ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮ್ಯಾಟ್ ವಾಕರ್ ಅವರ ಭಾಷಣದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ನಿದ್ದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಾವು ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬಾರದಂತಹ ಶಾರೀರಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಮಹಾಮಾರಿ ಮಹಾದುರಂತವಾಗಿದೆ ಹಾಗು ಇಂದಿನ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ನಿದ್ದೆ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿದೆ.
- ಯಾವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ವಂಚಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಏಕಮಾತ್ರ ಜೀವಿಗಳೆಂದರೆ ಮಾನವರು ಮಾತ್ರ. ಉತ್ತಮ ನಿದ್ದೆಯ ಕೊರತೆಯು, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹ ಎರಡರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತೊಂದರೆಗೊಳಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮೆದುಳಿನ ತಂತುಮಂಡಲ ಹೊಸ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಲಿಕೆಯ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕುಹರಗಳಿಗೆ [ಹಿಪ್ಪೋಕಾಂಪಸ್] ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ರಾತ್ರಿ 8 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಕುಹರಗಳು [ಹಿಪ್ಪೊಕಾಂಪಸ್] ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಲಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ; ನಿದ್ದೆಯ ಕೊರತೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ನೆನಪುಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂಗ್ರಹಾಗಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಢನಿದ್ದೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾದಾಗ, ಅದು ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಹಾಗು ಅಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಕ್ಷಮತೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹಾಗು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ವಲಯಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾರಕ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೂ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.
- ಅಲ್ಪಾವಧಿ ನಿದ್ದೆ, ಪ್ರಾಣಹಾನಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಜೀವಿಜೀವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ [ಡಿಎನ್‌ಎ] ಆನುವಂಶಿಕ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನೇ ಅಳಿಸಿಹಾಕುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಆರು ಘಂಟೆಗಳಿಗೆ ಇಳಿಸಿದರೂ

ಅದೊಂದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ: ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಜೀವತಂತುಗಳು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಗಡ್ಡೆಗಳು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉರಿಯೂತಗಳು, ಒತ್ತಡ ಹಾಗು ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಜೀವತಂತುಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೇ ಎದ್ದು, ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳು ಹೊರಗೆ ಸೂರ್ಯನೆದುರು ಕಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಸೆರೋಟಿನಿನ್ ಹಾಗು ಮೆಲೆಟೋನಿನ್ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ, ನಿದ್ದೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಯತಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ದಿನದ ಕೆಲಸಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಿಂತೆಗಳು ಹಾಗು ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯುವಿರಿ.
- ನೀವು ನಿದ್ರಿಸುವ ಒಂದೆರಡು ಘಂಟೆಗಳ ಮೊದಲೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡುಬನ್ನಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳ ವೇಗ ತಗ್ಗಿ, ನೀವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರುವಿರಿ.
- ಮಲಗುವಾಗ, ಮೊದಲು ಆ ದಿನ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ. ನೀವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ. ಅದರಿಂದ ನೀವು ಒಂದು ಮುಕ್ತವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದೊಡನೆ ಸಂಯೋಜಿತರಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವಿರಿ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ನಂತರ ನೀವು ಮಲಗಿಕೊಂಡೇ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತ, ಅದರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರಬಹುದು.

ಇಷ್ಟಾದ ನಂತರವೂ ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯೆನಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಪಾದಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಉಪಾನುವೇದಕ (ಪ್ಯಾರಾಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್) ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ, ನೀವು ಶಾಂತರಾಗಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ತಂಪಾದ ನೀರು ಹಗುರವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಂದು ಲೋಟ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಮಲಗಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.
- ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ. ನಿದ್ದೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಲೆಂದೇ ಇರುವ ಕೆಲವು ಸಂಗೀತವನ್ನು ನೀವು
- www.heartfulness.org/goodnightsleep ನಲ್ಲಿ ಆಲಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಂಗೀತದ ಸಮಯದ ಸಹಿ 5/4 ಆಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೆರೆಯಲ್ಲೂ 5 ತಾಳಗಳಿವೆ. ಮೊದಲ ಮೂರು ತಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗು ಕೊನೆಯ ಎರಡು ತಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ.
- ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿರಿ.
- ನೆಲದ ಮೇಲೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಅರಳಿ ಮರದ ಕೆಳಗೆ, ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರ ಕುರಿತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸನ್ನು ಓರ್ವ ತರಬೇತಿದಾರರಿಂದ ಕಲಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆ? ನಾನು ಅದನ್ನು ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಲಿಯಲಾರೆನೆ?

ಓರ್ವ ತರಬೇತಿದಾರರಿಂದ ಕಲಿಯುವ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಸೂಚಿಸಿದ ಹಾಗೆ, ಒಬ್ಬ ತರಬೇತಿದಾರನ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವತಃ ನೀವೇ ಒಂದು ಸರಳ ಪ್ರಯೋಗದ ಮೂಲಕ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ತರಬೇತಿದಾರರ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿರಿ. ನೀವು ಆ ಅನುಭವವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿದಿರಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾದಾಗ, ತರಬೇತಿದಾರರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿರಿ, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ. ಈ ಎರಡು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿರಿ. ಇಂಥದೊಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಮುಖತಃ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ತರಬೇತಿದಾರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಅಥವಾ ಕಚೇರಿಯಿಂದ ಹಾರ್ಟ್ಸ್ ಆಪ್(HeartsApp) ಬಳಸಿ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ತರಬೇತಿದಾರರೆಂದರೆ ಯಾರು? ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ ಕೊಡಲು ಅವರನ್ನು ಸಮರ್ಥರನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಯಾವುದು?

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ತರಬೇತಿದಾರರು ಸ್ವತಃ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ತರಬೇತಿಕೊಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತರಬೇತಿದಾರರಾಗಿರುವುದು ಒಂದು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲ. ತರಬೇತಿದಾರರು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾಗಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆ ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ತರಬೇತಿದಾರನಾಗಿರುವುದು ಒಂದು ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಒಬ್ಬ ಸಮರ್ಥ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಅಥವಾ ಯೋಗಿಯಿಂದ, ಅವರು ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಅರ್ಹತೆ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯು ಮೂಲದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನರಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಸಾರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಇತರರಿಗೆ ನೀಡಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ತರಬೇತಿದಾರರು ಆ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ವಾಹಿನಿಗಳಾಗಿ, ಪಡೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರೆಲ್ಲರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಸಾಧನೆಯ ಕೇಂದ್ರದ ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಅಥವಾ ಗುರು ಯಾರು?

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸನ ಪ್ರಸಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಾಗಿರುವ ಶ್ರೀ ಕಮಲೇಶ್ ಪಟೇಲ್, ಇವರು 'ದಾಜಿ' ಎಂದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಪರಿಚಿತರು. 1956ರ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 28ರಂದು ಭಾರತದ ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಇವರು, ತಮ್ಮ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು 1976ರಲ್ಲಿ, ಅಹಮದಾಬಾದಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಯುಎಸ್‌ಎಗೆ ವಲಸೆ ಹೋದ ನಂತರ ಅವರು ಗೃಹಸ್ಥರಾಗಿ, ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವೀ ಔಷಧಿ ಉದ್ಯಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. 2011ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಶತಮಾನದಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಗುರುಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೆಯವರಾಗಿ ಘೋಷಿತರಾದರು ಹಾಗು 2014ರಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಪಾತ್ರವೇನು?

ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಸಾಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಗುರು ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಾಧನೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವದ ಹಿಂದೆ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ತಿಳಿಯಲು ಹಂಬಲಿಸುವಂಥ ಘಟ್ಟಕ್ಕೆ ನಾವು ಬಂದರೆ, ಗುರು ಯಾವತ್ತೂ ಮೌನವಾಗಿ, ಅನಾಮಿಕನಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಲೇ

ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳ ಸಾಧಕರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತ, ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೆಲಸಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಗುರು ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಯನ ಸಂಬಂಧವು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹಾಗು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ತೀವ್ರ ಹಂಬಲದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಗುರುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಅಳೆಯಬಹುದು?

ಒಬ್ಬ ಬಾಣಸಿಗನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವನ ಅಡುಗೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದ ತೀರ್ಮಾನಿಸುವ ಹಾಗೆ, ಒಬ್ಬ ಗುರುವನ್ನು ಅವನ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ ಹಾಗು ಆತನ ವಿಧಾನದ ಪರಿಣಾಮದ ಮೂಲಕ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು, ಅದನ್ನು ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪಸಮಯದವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಧನಾತ್ಮಕವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಗುರುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತರೆ, ನೀವು ಆತನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗು ಗುಣನಡತೆಯನ್ನೂ ಅವಲೋಕಿಸಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ದೃಢೀಕರಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ವಿಶುದ್ಧಕಾರಕ ವಿಧಾನಗಳು

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು, ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಸಿಗುವ, ಕೆಲವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಮೂನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದನಕಾರೀ ಚಟಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು, ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೂರು ವಿಶುದ್ಧಕಾರಕ ಘಟಕಗಳಾದ ಭಯ ವಿಶುದ್ಧಕಾರಕ, ಒತ್ತಡ ವಿಶುದ್ಧಕಾರಕ, ಹಾಗು ಕ್ರೋಧ ವಿಶುದ್ಧಕಾರಕ ವಿಧಾನಗಳ ಸರಣಿಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗು ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಯಾವುದು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ಆರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕ್ರೋಧ ವಿಶುದ್ಧಕಾರಕ

ಕ್ರೋಧವನ್ನು ಏಕೆ ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಬೇಕು?

ಕ್ರೋಧಾಗ್ನಿ ದುರ್ಬಳಕೆಯಾದರೆ, ಒಂದು ಸಂತುಷ್ಟ ಕುಟುಂಬವನ್ನು, ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಹಾಗು ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಅದು ದ್ವೇಷ ಹಾಗು ಸೇಡು, ಆತ್ಮಕ್ಲೇಶ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗು ಧೈರ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾಗಬಹುದು.

ಕ್ರೋಧ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗು ಹೃದಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದು ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೋಚನವಾಗಿದ್ದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪೆಡಸುತನ, ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರ್ಯವೈಫಲ್ಯ, ಶಕ್ತಿಹ್ರಾಸ, ಸಂವೇದನಾರಾಹಿತ್ಯತೆ ಹಾಗು ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಭಾವ, ವಿಚಾರ ಹಾಗು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಹರಿವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಶಕ್ತಿವಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹಾರ್ಮೋನ್

ಏರುಪೇರುಗಳು, ರೋಗನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
ಕ್ರೋಧ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

- ಈಡೇರದ ಆಸೆಗಳು, ತಿರಸ್ಕೃತ ಅಥವಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು.
- ಯೋಜನೆಗಳ ವೈಫಲ್ಯ
- ಆಂತರಿಕ ನ್ಯೂನತೆ
- ಯಾರೋ ನಿಮ್ಮ ಕೋರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡದಿರುವುದು,

ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿರುವುದು, "ನಾನು ನಿನಗೆ ಅದನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದೆ!" ಎನ್ನುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ದೋಷಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿತೋರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ..

- ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಹಾಗು ಅವಗಣನೆಗಳು

ಕ್ರೋಧವು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲುದೆ? ಯಾವುದೇ ಶಾಂತವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋಪಿಷ್ಠರ ಸಹವಾಸವನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆಗ ವಾತ್ಸಲ್ಯಮಯಿ ಸಹವರ್ತಿಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ಅಸಂತೋಷವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಇದು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಹಾಗು ನಾಚಿಕೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ, ಆತ್ಮಗೌರವದ ನಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಪ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧಾವೇಶ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿಂತನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿಂತನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಲ್ಲಿ, ನೀವು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಊಹಿಸಿರಿ! ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗದಿರುವಲ್ಲಿ, ನೀವು ಯಾವರೀತಿಯ ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಲ್ಲಿರಿ? ಉದ್ದೇಶಗಳ ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ನೀವು ದೈವಿಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಣೆಯಬಲ್ಲಿರಿ?

ಒಮ್ಮೆ ಬುದ್ಧ ಹೀಗೆಂದಿದ್ದ, "ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ನಿಷ್ಕರುಣ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಅಪಮಾನಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದು ಆತನ ಸಮಸ್ಯೆ. ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿದರೆ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ಗುಲಾಮರಾಗುವಿರಿ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಡಿ; ಕಥಾಸಮಾಪ್ತಿ." ಗುಲಾಮನಾಗಿರುವ

ಬದಲು, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕ್ರೋಧದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮೂಲಕ, ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಕ್ರೋಧವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆತ್ಮವಿಕಸನ ಹಾಗು ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಒಂದು ವೇಗವರ್ಧಕವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ, ಕ್ರೋಧವನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಪ್ರಮಾಣಿಸಲಾದ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳಿವೆ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಶಾಂತಿ, ಹರ್ಷ ಹಾಗು ದೈವತ್ವದಿಂದ ತುಂಬಿಸಲು, ಕೆಲವೊಂದು ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನೂ ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗುಣಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ವ–ಸ್ವೀಕೃತಿಯೊಡನೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತಿ ಸಾಕ್ಷಿ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧೀ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ, ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪೂರಕ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.

ಕ್ರೋಧದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ

ಕ್ರೋಧವು ನಾವು ಮಾತನಾಡುವ ಮತ್ತು ವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ, ಒರಟುಮಾತುಗಳು, ವಾದವಿವಾದಗಳು ಮತ್ತು ನೋಯಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಉನ್ನತಾತ್ಮನಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ದೈವಿಕತೆಯ ಮೃದು ಪ್ರವಹನದ ಜೊತೆಗೆ ಅನುರಣಿಸುವಂತೆ ಸೌಮ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತ, ಕ್ರೋಧದ ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಈ ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ "ನಿರ್ದೇಶಿತ ಮಾತಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ"ವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ನೀವು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

ಕ್ರೋಧದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ

- ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ವಿಶ್ರಾಂತರಾಗಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದೆಡೆಗೆ ಗಮನಕೊಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಉನ್ನತಾತ್ಮನೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಿತರಾಗಲು ಹಾಗು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿಸಲು ನೀವು ಕೆಲನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನಿಸಬಹುದು.
- ಈಗ, ನೀವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಉನ್ನತಾತ್ಮನೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಿತರಾಗಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಸ್ವರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ, ಅದು ಏರುಪೇರಿಲ್ಲದೆ ಸಮನಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸಲಿ.
- ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು, ಶ್ರುತಿಯ ಯಾವುದೇ ಏರು ಪೇರನ್ನು, ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹಾಗು ಒರಟುತನವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಸಮತೋಲನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಶ್ರುತಿಬದ್ಧಗೊಳಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಮೂಲಧಾರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಸಂಬಂಧದ ಸಂವೇದನೆ ನಿಮಗಾಗುತ್ತಿದೆಯೆ ಎಂದು ನೋಡಿ.
- ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ, ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ದಿವ್ಯಕೃಪೆಯ ಸಮರಸವಾದ ಪ್ರವಹನದಂತೆ ಸೌಮ್ಯ, ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಹಾಗು ನಯವಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಮಶ್ರುತಿಹೊಂದಿದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನೀವು ಇತರರ ಹೃದಯವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಿರಿ.
- ಇದನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಸಲು, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಸಾಧನೆಮಾಡಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ನಿವಾರಣೆ ಮೇಲು.

ಕ್ರೋಧವನ್ನು ಅಡಗಿಸಿರಿ

ಕ್ರೋಧ ಒಂದು ಭಾವಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಹಜವಾದ ಹರ್ಷಭರಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣವು ಆ ಹರ್ಷಭರಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಕ್ರೋಧದ ಅನುಭವವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ "ಶಾಂತಿಸಾಗರ ಶುದ್ಧೀಕರಣ"ವನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸಿ.

ನಿರ್ದೇಶಿತ 'ಶಾಂತಿಸಾಗರ' ಶುದ್ಧೀಕರಣ

- ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ನೀವು ಒಂದು ಸೌಮ್ಯವಾದ ಶಾಂತಿಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಇರುವಿರೆಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ. ಅಲ್ಲಿ ತೆರೆಗಳು ಹಿತವಾಗಿ ಆನಂದಮಯವಾಗಿವೆ.
- ನೀವು ಈ ಶಾಂತಿಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದೀರಿ ಹಾಗು ತೆರೆಗಳು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ ಆವರಣಗಳನ್ನು ಕಳಚುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ದೃಢವಾದ ವಿಚಾರವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಇದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಾಡಿ, ಆದರೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಲ್ಲ.

ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ

ಕ್ರೋಧವು ಭೌತಿಕ ಶರೀರದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ – ಹಾಗಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಸಡಿಲುಮಾಡುವುದು ಆಂತರಿಕ ಶರೀರವನ್ನು, ಭಾವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಚಾರದ ಹರಿವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ದೇಶಿತ ವಿಶ್ರಾಂತೀಕರಣ ಮತ್ತು ಗಮನ

- ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ. ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಲಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ, ನಿಮ್ಮ ದವಡೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ, ಬಾಯಿಯನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮೃದುವಾಗುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಲು ಬಿಡಿ.
- ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ರಾಂತವಾಗುತ್ತ, ಹೋಗಗೊಡುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬಹುದು.

ಹೋಗಲು ಬಿಡಿ [ಲೆಟ್ ಗೊ]

ಅಸಹಾಯಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು ಹಾಗು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಶರಣಾಗತಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಮೋಚಕಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯ ಸಮಯವೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ನಿರಾತಂಕರಾಗಿ, ನೀವು ಮಲಗುವ ಸಮಯ.

ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಚಟಗಳ ನಿವಾರಣೆ

- ಆರಾಮದಾಯಕ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ಮುಳುಗಿರಿ.
- ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಸ್ವೀಕಾರ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಪಸರಿಸಲಿ. ನೀವು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗುವಾಗ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.
- ದೈವತ್ವದ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಅದು ಈ ಶೂನ್ಯತೆಯೊಳಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ವೀಕಾರದ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯೊಳಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಹೋಗಿ.
- ದೈವತ್ವದ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಬಿಡಿ.
- ದೈವತ್ವದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರುವಾಗ, ನೀವು ಮಾಡಿರಬಹುದಾದ (ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೂ) ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಕ್ಷಮಾಪಣೆ ಕೇಳಿರಿ. ಅವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸದಿರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿರಿ.
- ಈ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಯಂ-ಸ್ವೀಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇರಿ.
- ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೌನವಾಗಿ, ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಉನ್ನತಾತ್ಮನೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಶೂನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಶಬ್ದಗಳು ಅನುರಣಿಸಲಿ.

ಓ ನಾಥ! ನೀನೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಗುರಿ.
ನಾವು ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಉನ್ನತಿಗೆ ತಡೆಯಾಗಿರುವ ಇಚ್ಛೆಗಳ ದಾಸರಾಗಿದ್ದೇವೆ.
ನೀನೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಆ ಹಂತಕ್ಕೆ ತರುವ ಏಕಮಾತ್ರ ದೈವ ಹಾಗು ಶಕ್ತಿ.

ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಅರ್ಥದ ಮೇಲೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ ಉಳಿಯಿರಿ. ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯ ಆಳಕ್ಕಿಳಿಯಲೂ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಧನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಿ

ಕ್ರೋಧ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರೋಧ ಹೋಗಿರಬಹುದಾದರೂ, ಅದರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೆನಪು ಮತ್ತೂ ಉಳಿದು, ಕ್ರೋಧದ ಮುಂದಿನ ಸರದಿಗೆ ಬೀಜವಾಗಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಚಟವಾಗಬಹುದು. ಉನ್ನತ ಪ್ರೇಮ ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಈ ಚಟವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಶಾಶ್ವತ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲುದು.

ನಿರ್ದೇಶಿತ ಧ್ಯಾನ

- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿಸಿರಿ.
- ಮೂಲದೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಆಳವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿತರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
- ವಿನೀತ ಮನೋಭಾವದೊಂದಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು, ತುಂಬಬೇಕಾಗಿರುವ ಒಂದು ಖಾಲಿ ಪಾತ್ರೆ ಎಂಬಂತೆ ಅರ್ಪಿಸಿರಿ.
- ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿರೋಧವು ಮೃದುವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
- ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಗುರತೆಯ ಒಂದು ಭಾವನೆಯು, ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ತೊಳೆಯುತ್ತ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಇಳಿದು ಬರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
- ಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲವು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಳಗಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಚಾರಗಳು ಬಂದರೆ, ಅವು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗಲು ಬಿಡಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲಕ್ಕೆ (ದೈವೀಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ) ಹಿಂದಿರುಗಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಳಗಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅದರ ಜೊತೆ ಒಂದಾಗಲು ಬಿಡಿ.
- ನಿಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಈ ಆಂತರಿಕ ಅಪ್ಪುಗೆಯಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ ಉಳಿಯಿರಿ.

ಭಯ ವಿಶುದ್ಧಕಾರಕ

ಭಯವನ್ನು ಏಕೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು?

ಭಯ ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ಭಾವ. ಅದು ಅಪಾಯ ಅಥವಾ ಅಗಲಿಕೆಯ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಇದು 'ಸೆಣಸು ಇಲ್ಲವೇ ಪಲಾಯನಮಾಡು ಇಲ್ಲವೇ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಯನಾಗು' ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಉಳಿಯುವಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಇದು ಮಾನವಕುಲ ಹಾಗು ನಾಗರಿಕತೆಯ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತ, ಮತ್ತು ಬದುಕು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಹಾಗು ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಿತ ನರವ್ಯೂಹದೊಳಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿತವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಈ ಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ನಾವು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ರಚನಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದು?

ಒಂದು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಯವು, ನಾವು ದಿಕ್ಚ್ಯುತಿಗೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತ, ರಕ್ಷಿಸುತ್ತ, ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ನೆರವೀಯುತ್ತ, ಧನಾತ್ಮಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ಭಯ ನಮ್ಮನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಗಾಬರಿಗೊಳಿಸಿ, ಮುಖ್ಯವಾದ

ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ತಡೆಯಲೂಬಹುದು. ಅಪಾಯವಲ್ಲದ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾದ ತೀವ್ರವಾದ ಭಯವು ಅತಾರ್ಕಿಕ ಹಾಗು ಭೀತಿದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಭಯ ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನೇಕರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ನಿದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ:

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಹೃದಯಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಯ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ, ನಡುಕ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳ, ಮತ್ತು ಬೆವರು.
ಆತಂಕ, ದಿಗಿಲು, ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅನಿಸಿಕೆ, ಅತಿಯಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಮತಿವಿಕಲ್ಪ, ನಿಸ್ಸಹಾಯಕತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ.

ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಭಯಗಳೂ ನಿಜವಾಗಿ, ಮರಣದ ಅಥವಾ ನೋವನ್ನುಣ್ಣುವ ಭಯವೆಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳೂ ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ, "ಯಾರೋ ನನ್ನ ಆಟಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು", ವಯಸ್ಕರಿಗೆ, "ಯಾರೋ ನನ್ನ ಪರ್ಸ್ ಕದ್ದರು". ಭಯವು ಸ್ವತ್ತಿನ ನಷ್ಟ, ಜೀವಹಾನಿ, ಸ್ಥಾನ–ಮಾನ ಹಾನಿ, ಅಧಿಕಾರ ನಷ್ಟ, ಹಾಗು ಭಗ್ನಪ್ರೇಮ; ಅಂದರೆ ಏನನ್ನೊ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ. ಮಮಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿಚಾರಶೀಲತೆ ಹಾಗು ಧೈರ್ಯಸ್ಥ ಹೃದಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ಭಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಇಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಬಗೆಗೆ, ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷಿತ ಹಾಗು ಪ್ರಮಾಣಿತ ತಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ, ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಪೆನ್ನು ಅಥವಾ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಲಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ವಯಂ–ಸ್ವೀಕಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಗುಣನಡತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ಸಾಕ್ಷಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇನಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ವೈದ್ಯಕೀಯ

ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ, ಇವನ್ನು ಪೂರಕ ತಂತ್ರಗಳಾಗಿ ಬಳಸಿರಿ.

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ

ನಿರ್ದೇಶಿತ ವಿಚಾರಣೆ

- ಯಾವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಹಾಗು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ?
- ಯಾವ ನೆನಪುಗಳು ಹಾಗು ಊಹನಾತ್ಮಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ?
- ನಿಮ್ಮ ಅತಿಕೆಟ್ಟ ಭಯಗಳು ಯಾವುವು?
- ನಿಮಗೆ ಭಯವೆನಿಸುವುದು ಏಕೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? (ನಿಮಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.)
- ನಿಮ್ಮ ಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ

ಭಯ ಮೊದಲು ಮನೋ–ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ, ನಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಕ್ರಿಯೆಗೆ ದಾರಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಪಲಾಯನ, ಆಕ್ರಮಣ, ಸ್ತಂಭೀಭೂತನಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರು ಬಂದು ಪಾರುಮಾಡುವಂತೆ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಗಿರಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಿತ ನರವ್ಯೂಹದ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಭಾಗವಾದ, ಉಪಾನುವೇದಕ (ಪ್ಯಾರಾಸಿಂಪತೆಟಿಕ್) ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ತಂತ್ರ ಇಲ್ಲಿದೆ. ನೀವು ಕೂಡಲೆ ಶಾಂತರಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವಂತಾಗಲು ಇದು ನೆರವೀಯುತ್ತದೆ.

ಮೂಗಿನ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಉಸಿರಾಟ

- ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಹಾಗು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿಸಿರಿ.
- ಬಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ.
- ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಪ್ರಸನ್ನ ಮುಖವಿರಲಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಉದರವೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆಳವಾಗಿ, ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ.
- ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಒಂಬತ್ತು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಭಯದ ಮೂಲಕಾರಣವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ.

ಭಯದ ಮೂಲಕಾರಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ:

ವಿಧಾನ 1: ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಸ್ಥಳ, ಘಟನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಯಕ್ಕಾಗಿ

ನಿರ್ದೇಶಿತ ಅಂಗಾಂಗ ಶುದ್ಧೀಕರಣ

- ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನಿಂದ ದೈವೀಧಾರೆಯು ಹರಿಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ.
- ಆ ಧಾರೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಈಗ ಈ ಧಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಎಡ ಭುಜದೆಡೆಗೆ ಹರಿಯಲಿ, ನಂತರ ಅದು ಎಡ ತೋಳಿನ ಮೂಲಕ, ರಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ, ಮೊಣಕೈಗೆ, ಮಣಿಗಂಟಿಗೆ, ಹಸ್ತಕ್ಕೆ ನಂತರ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳಿಗೆ ಹರಿಯಲಿ.
- ಈ ಪ್ರವಹನ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಭಾರ, ಜಟಿಲತೆಗಳು, ಅಶುದ್ಧತೆಗಳು, ಹಾಗು ಭಯಗಳು ಆ ಪ್ರವಹನದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ.
- ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 2-3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ, ನಂತರ ಪ್ರವಹನವನ್ನು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಿ.
- ಈಗ ಮತ್ತೆ ದೈವೀಧಾರೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿದುಬರಲಿ ಮತ್ತು ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮುಂಡದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಎಡತೊಡೆ,

ಮೊಣಕಾಲು, ಪಾದದ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರಲಿ.

- ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಭಾರ, ಜಟಿಲತೆಗಳು, ಅಶುದ್ಧತೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಯಗಳು ಆ ಹರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಹೋರಹೋಗುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ.
- ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 2-3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಿ, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಂದು ದೈವೀಧಾರೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಹರಿಯಗೊಡಿ. ಹೃದಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಲಭುಜ, ಬಲತೋಳಿನ ಮೂಲಕ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗೆ ಹರಿಸಿ. ಇದು ತುಂಬ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದನ್ನು 2-3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿ.
- ನಂತರ ಇದೇ ರೀತಿ ದೈವೀಧಾರೆಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ, ನಂತರ ಬಲ ಮುಂಡದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲು, ಬಲಪಾದಕ್ಕೆ ಹರಿಸಿ.
- ಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಬಲಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹರಿಯುವಾಗ, ಬಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಮರೆಯದಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಭಯ ಅಥವಾ ಭಾರ ಇದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ, ಈ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
- ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಈಗ ನೀವು ಎಲ್ಲ ಭಯಗಳು ಮತ್ತು ಜಟಿಲತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದೀರಿ, ಹಾಗು ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಹಾಗು ಸರಳತೆಗಳು ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿವೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವಾಸಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೃಢೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಿಧಾನ 2: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ಭಯಕ್ಕಾಗಿ

ಧನಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುವುದು

- ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೂಪವನ್ನು ನಿಮ್ಮೆದುರು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- "ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನ್ನ ಮಿತ್ರ ಹಾಗು ಹಿತೈಷಿ" ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹಿತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ತುಂಬುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ.
- ನಿಮಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗಲೆಲ್ಲ, ನೇರವಾಗಿ ದಿಟ್ಟಿಸದೆ, ಅತ್ಯಂತ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ, ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅವರ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗಮನಕೊಡಿ.
- ನೀವು ಉಸಿರು ಹೊರಬಿಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳ ಕಣಗಳು ಅವರ ಹೃದಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನೀವು ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅವರ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಗೆಳೆದು ಆಚೆಗೆ ಎಸೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಲಸ ಕಷ್ಟ ಎಂದೆನಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧವೆನಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ನೀವು ಧೈರ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಂತೆ ಅದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿವಿಷ

ಧೈರ್ಯವು ಭಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿವಿಷವಾಗಿದೆ. ಭಯದ ಮೂಲಕಾರಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದ ನಂತರ, ನಾವು ಹೃದಯವನ್ನು ಧೈರ್ಯ ಹಾಗು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ತುಂಬಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಾಳದಲ್ಲಿ ಭಯ ಮುಕ್ತಸ್ಥಳವೊಂದಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ನಿಯತ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಿತಿಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನೆರವೀಯುವುದು.

ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ನಿರ್ದೇಶಿತ ಧ್ಯಾನ

- ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತಂದು ಅದು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಮುಳುಗಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಸುಮ್ಮನಿರಿ.
- ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಸೌಮ್ಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಿರಿ
- ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಇತರ ವಿಚಾರ ಹಾಗು ಭಾವನೆಗಳತ್ತ ಸರಿಯುತ್ತಿರುವುದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಕಾಶದ ವಿಚಾರದತ್ತ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಮರಳಿಬನ್ನಿ.
- ಆ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ.
- ನಿಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸುವಷ್ಟು ಸಮಯ, ಇನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಸಿದ್ಧ ಎಂದೆನಿಸುವವರೆಗೆ, ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ ಉಳಿಯಿರಿ.

ಹೋಗಲು ಬಿಡಿ [ಲೆಟ್ ಗೊ]

ನಿಸ್ಸಹಾಯಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗು ದೈವಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗತಿ ಇವು ಅತ್ಯಂತ ವಿಮೋಚಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯ ಸಮಯವೆಂದರೆ ಮಲಗುವ ಸಮಯ, ನಿಮ್ಮ ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ಶರೀರ ಹಾಗು ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಪೂರ್ಣ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗುವಾಗ.

ಭಯ ನಿವಾರಣೆ

- ಆರಾಮಕರ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದತ್ತ ತನ್ನಿ. ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಮುಳುಗಿ.
- ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅನುಭೂತಿ ಹೊಂದಿರಿ. ಆ ಸ್ವೀಕೃತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಲಿ. ನೀವು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
- ದೈವಿಕತೆಯ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿರಿ, ಅದು ಆ ಶೂನ್ಯತೆಯೊಳಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುವುದು.
- ಆ ಸ್ವೀಕಾರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯೊಳಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಹೋಗಿ.
- ದೈವಿಕತೆಯ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಬಿಡಿ.
- ದೈವಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ತಲ್ಲೀನವಾಗಿರುವಾಗ, ತಿಳಿದೊ ಅಥವಾ ತಿಳಿಯದೆಯೊ ನೀವು ಮಾಡಿರಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಕ್ಷಮಾಪಣೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸದಿರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

- ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮಸ್ವೀಕಾರ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇರಿ.
- ನಂತರ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೌನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಉನ್ನತಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಶೂನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಶಬ್ದಗಳು ಅನುರಣಿಸಲಿ.

ಓ ನಾಥ! ನೀನೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಗುರಿ.
ನಾವು ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಉನ್ನತಿಗೆ ತಡೆಯಾಗಿರುವ ಇಚ್ಛೆಗಳ ದಾಸರಾಗಿದ್ದೇವೆ.
ನೀನೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಆ ಹಂತಕ್ಕೆ ತರುವ ಏಕಮಾತ್ರ ದೈವ ಹಾಗು ಶಕ್ತಿ.

ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಅರ್ಥದ ಮೇಲೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನವಾಗಿ ಉಳಿಯಿರಿ, ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯ ಆಳಕ್ಕಿಳಿಯಲೂ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದ ವಿಶುದ್ಧಕಾರಕ

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಏಕೆ ಶಮನಗೊಳಿಸಬೇಕು?

ಚಂಚಲ–ಅನಿಶ್ಚಿತ–ಸಂಕೀರ್ಣ–ಸಂದಿಗ್ಧ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಬದುಕುತ್ತಿರಲು, ಜೀವನವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮತ್ತು ಪರಿಹರಿಸುವ ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ; ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಚಿತ್ತಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನುಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಒತ್ತಡಗಳು ಕೆಟ್ಟವಲ್ಲ – ಧನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡ (ಯುಸ್ಟ್ರೆಸ್) ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಒತ್ತಡ (ಡಿಸ್ಟ್ರೆಸ್) ಕೆಟ್ಟದು – ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ, ನರವಾಹಕ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ: ಹೃದಯಜೋರಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತವೆ, ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಪಾಪೆಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಹುಲಿ–ಸಿಂಹಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಯುದ್ಧಮಾಡುವ

ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ನಮಗಿತ್ತು, ಆದರೆ ಇಂದು ನಾವು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡವುಳ್ಳ ನೌಕರಿಗಳು, ಮಾಲಿನ್ಯದಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಕೆಳದರ್ಜೆಯ ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಶರೀರ ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನಿದ್ರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆಗಳು, ಋಣಾತ್ಮಕಚಿಂತನೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒತ್ತಡದ ಕೊಡುಗೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆಯೆನ್ನುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂಬ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು ಸಂಚಯಿತ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿವೆ.

ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಈಗಾಗಲೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೋರಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪೂರಕ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿ ಬಳಸಿರಿ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಒತ್ತಡ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಜೋರಾದ ಉಸಿರಾಟ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗು ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಉಪಶಮನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ

- ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಿ.
- ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಮುಗುಳುನಗೆ ಚೆಲ್ಲಿರಿ.
- ಉದರದಾಳದವರೆಗೂ ಗಾಢವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡಿ.
- ಇದನ್ನು 9 ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ

ಹೃದಯ-ಮನಸ್ಸಿನ ಚೈತನ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ನಂತರ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಇವೆರಡರ ಮೇಲೂ ಗಾಢ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ದೇಶಿತ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನ

- ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಹಾಗು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ, ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿರಿ. ಅವುಗಳು ವಿರಮಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ.
- ಭೂಮಿತಾಯಿಯಿಂದ ಉಪಶಮನಕಾರೀ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾಲಿನ ಗಂಟನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ಈ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೆಯೆ ಮೇಲೇರುತ್ತಿದೆ... ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ...
- ಈಗ, ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟವನ್ನು... ಮತ್ತು ಅದರ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿರಿ...
- ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೂ ಇಡಿಯ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಂಡಿದೆ...
- ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಭುಜಗಳನ್ನು ಇಳಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಅವು ಹಾಗೆಯೆ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ...
- ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಂಗೈನ... ಹಸ್ತದ... ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ...
- ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಮುಖದ ಕಡೆಗೆತನ್ನಿರಿ. ದವಡೆಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿರಿ... ಬಾಯಿ... ಮೂಗು... ಕಣ್ಣುಗಳು... ಕಿವಿಗಳು... ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು... ಹಣೆ... ನಿಮ್ಮ ಶಿರೋಭಾಗದವರೆಗೂ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿರಿ...
- ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೂ ಗಮನಿಸಿ, ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗವು ಈಗಲೂ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೋವಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ,

ಅದನ್ನು ಭೂಮಿತಾಯಿಯ ಉಪಶಮನಕಾರೀ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಕಾಲ ಮುಳುಗಲು ಬಿಡಿರಿ...

- ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಹೃದಯದ ಕಡೆಗೆತನ್ನಿರಿ. ಕೆಲ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೆ ಇರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗಿರಿ...
- ಹಾಗೆಯೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ, ಮೌನವಾಗಿರಿ, ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆಯೆ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರಿ...
- ನಿಮಗೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕೆನಿಸುವವರೆಗೂ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕನಿಸಿದಷ್ಟು ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೆ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರಿ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿ

ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅನವಶ್ಯಕ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು, ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ದೇಶಿತ ಅಂಗಾಂಗ ಶುದ್ಧೀಕರಣ

- ದೈವೀಧಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆ ಧಾರೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈ ಧಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಎಡಭುಜದೆಡೆಗೆ ಹರಿಯಲಿ, ನಂತರ ಅದು ನಿಮ್ಮ ತೋಳಿನಲ್ಲಿಳಿದು, ಮೊಳಕೈ, ಮುಂಗೈ, ಹಸ್ತದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈನ ಬೆರಳತುದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹರಿಯಲಿ.
- ಈ ಹರಿವು ಸಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅದರೊಡನೆ ಸ್ಥೂಲತೆ, ತೊಡಕುಗಳು, ಅಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅಂಜಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.
- ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಿ, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿವನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಈಗ ಪುನಃ ದೈವೀಧಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿರೋಭಾಗದ ಮೇಲಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕಿಳಿದು, ನಿಮ್ಮ ಮುಂಡದ ಎಡಭಾಗದ ಮೂಲಕ, ಎಡತೊಡೆ, ಮೊಳಕಾಲಿನಿಂದ ಹರಿಯುತ್ತ, ಎಡಪಾದದಿಂದ, ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹರಿಯಲಿ.

- ಈ ಹರಿವು ಸಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅದರೊಡನೆ ಸ್ಥೂಲತೆ, ತೊಡಕುಗಳು, ಅಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅಂಜಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.
- ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಿ, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿವನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಪುನಃ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದೆಡೆಗೆ ತನ್ನಿ, ಮತ್ತು ದೈವೀಧಾರೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದೆಡೆಗೆ ಹರಿಯಗೊಡಿ. ಹೃದಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಲ ಭುಜ, ಬಲತೋಳಿನ ಮೂಲಕ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಹರಿಯಗೊಡಿ. ಇದು ಬಹಳ ಮೃದುವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿರಿ.
- ನಂತರ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೆ, ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂಡದ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಲಗಾಲು ಮತ್ತು ಬಲಪಾದದವರೆಗೆ ಮಾಡಿರಿ.
- ಈ ಶಕ್ತಿ ಬಲಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವಾಗ, ಯಾವುದೇ ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಭಯ ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲತೆ ಇನ್ನೂ ಇದೆಯೆಂದು ಭಾಸವಾದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
- ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ಭಯಗಳು ಮತ್ತು ತೊಡಕುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿವೆ ಹಾಗು ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಸರಳತೆಗಳು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದಿವೆಯೆಂದು ದೃಢೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಪುನಃಸ್ಥಾಪನೆ

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು, ನಿಮಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ್ಯಂತ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ದೇಶಿತ ಧ್ಯಾನ

- ಆರಾಮದಾಯಕ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಬೆಳಕಿನ ಮೂಲನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಆ ಬೆಳಕಿನ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನಿಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಅರಿವು ಅನ್ಯ ವಿಚಾರಗಳೆಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೆಲ್ಲನೆ ಮರಳಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಬೆಳಕಿನ ಮೂಲದ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಬನ್ನಿ.
- ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಂತೆ ಭಾವಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ತಲ್ಲೀನರಾಗಲೆತ್ನಿಸಿ.
- ನೀವು ಹೊರಬರಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುವವರೆಗೂ ಈ ಗಾಢ ಮೌನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದ ನಂತರ, ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತ, ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಸೂಚನೆ

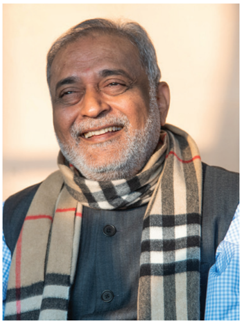
ಈ ಸರಳ ಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಗರಿಗಾಗಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಚಯ ನೀಡುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಯತವಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನಾವಧಿಗಳಿಗಾಗಿ ನೀವು ಸ್ಥಳೀಯ ತರಬೇತುದಾರರೊಂದಿಗೆ ನಿರಂತರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದುಅಪಾರ ಲಾಭ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಸಹಜಮಾರ್ಗದ ಆಳವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಾನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಸತ್ಯೋದಯ
ನನ್ನಗುರುದೇವ
ದ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವೇ
ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರ್ಮಾಣ

ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಶುಭ ಹಾರೈಕೆಗಳು,
ದಾಜಿ

ಲೇಖಕರ ಕುರಿತು



ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದಾಜಿ ಎಂದು ಪರಿಚಿತರಾದ ಕಮಲೇಶ್ ಡಿ. ಪಟೇಲ್‌ರವರು ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆಯೆ, ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿನ ಹಾಗು ವಿಶ್ವದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿನ ತಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ಸಾಹವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೂರು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರುಪರಂಪರೆಯ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ನಾಮ ನಿರ್ದೇಶನಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ, ದಾಜಿಯವರು ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇವರು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಾಗು ಈಗಿನ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದು, ಯೌಗಿಕ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುವ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ಗುರುವಿನ ಅನೇಕ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮೌನ ಪರಿವರ್ತಕರಾಗಿ ಇವರು ಸಕಲೇತರರಿಗೂ ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತ, ಎಂತಹ ಅನನುಭವಿಗಳೂ ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಕರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ ಎಂಬುದು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟತೆ, ಇದು ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಪರಿಣಾಮಕತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹುವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುವ ಇವರು, ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ನೈಪುಣ್ಯತೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

www.heartfulness.org