ಗ್ರಂಥವಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ: "ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಇರಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳೆಂದರೆ, ಒಂದು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಜೀವನ, ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಲಯಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ. ಆಹಾರದ ವಿಷಯವಾಗಿ ನೀವೇನನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರೋ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಧಕನೂ ತನಗೆ ಯಾವುದು ಹಿತ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಆವಶ್ಯಕ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ. ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಸ್ತು ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಭಾವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆ ಗಮನವಿರಿಸಿ. ಇದೇ ಒಂದು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ನೆಲೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ." ಈ ನುಡಿಮುತ್ತುಗಳು ಯುವ ಸಾಧಕರಿಗೆ ದಾರಿದೀವಿಗೆಯಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸರಿ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಳಹದಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯುವಜನತೆಗೆ ಶಾಂತಿ, ಸೌಹಾರ್ದತೆ, ಸುಭಿಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮನಗಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮನಮಾಡಿದರೆ, ಮಹತ್ತರವಾದ ಸತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಖಂಡಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡೋಣ, ತನ್ಮೂಲಕ ಉನ್ನತಿ ಹೊಂದೋಣ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವದ ಯುವಜನತೆಯಿಂದ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆದರ್ಶ ವಿಶ್ವದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸೋಣ. ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಆ ದಿವ್ಯ ಮಹಾಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸೋಣ. ✪

## ಪ್ರಹಸನ ಪ್ರಸಂಗ

ಮನೆಯೊಂದು ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಉರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಹೊಗೆ, ಬೆಂಕಿಯ ಧಗೆ! ಅಂತಹ ಭೀಕರ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದವರೆಲ್ಲ 'ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ' ಎಂದು ಸಂತಾಪ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವರು ನೀರನ್ನು ಎರಚುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಳಗಿನಿಂದ 'ಕಾಪಾಡಿ' ಎಂಬ ದನಿ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮನೆಯೊಡೆಯನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಕಾಪಾಡಿದನು. ಜನರೆಲ್ಲ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತ ಮನೆಯೊಡೆಯನ ಅರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಧೀರತನವನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆತ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ: "ಸದ್ಯ ಬದುಕಿಕೊಂಡ. ನನ್ನಿಂದ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಸಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನಲ್ಲ! ಬಿಟ್ಟೇನೇ ನಾನು! ಹಣವನ್ನು ಕೊಡುವ ತನಕ ಸಾಯಲೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ!"

* * *

ಪಾದ್ರಿಯು ಬಾಲಕನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ, "ನಿನ್ನನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಿದರೆಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲೆಯಾ ಮಗು?"

ಬಾಲಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆಲೋಚಿಸಿ, ಪಾದ್ರಿಯತ್ತ ನೋಡಿ ಹೇಳಿದ, "ದೇವರು ನನ್ನ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮಾಡಿದ."

"ಅದೇನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿದ ಎನ್ನುತ್ತಿರುವೆ?" ಪಾದ್ರಿ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಕೇಳಿದ.

"ದೇವರು ನನ್ನನ್ನು ಪುಟ್ಟವನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದ. ಈಗ ನಾನೇ ಇಷ್ಟೆತ್ತರ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲವೇ?" ಬಾಲಕ ಉತ್ತರಿಸಿದ.

* * *

ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಕಾಲೇಜಿನ ಹಿರಿಯ ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ಒಂದು ದಿನ ಹಿಡಿದುಬಿಟ್ಟರು. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಅವನನ್ನು ಆ ದುಶ್ಚಟದಿಂದ ಬಿಡಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಿಂದ, "ನೀನು ನನ್ನ ಮಗನಾಗಿದ್ದರೆ ಈಗಲೇ ವಿಷ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ" ಎಂದರು. ಯುವಕ ತಕ್ಷಣ, "ನಿಮ್ಮಂತಹವರು ನನ್ನ ತಾಯಿಯೇ ಆಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾನು ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕುಡಿದುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ" ಎಂದ.

* * *

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ತನ್ನ ಕೆಲಸದವರಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಹಲವಾರು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ "ಮಾಡುವುದನ್ನು ಇಂದೇ ಮಾಡು" ಎಂದು ಬೋರ್ಡ್ ಬರೆಸಿ ತೂಗುಹಾಕಿಸಿದ. ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತನು ಆಫೀಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಈ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಕಂಡು "ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಯಿತು? ನಿನ್ನ ಕೆಲಸದವರೆಲ್ಲ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ, ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವರೇ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. "ನಾನು ಬಯಸಿದಂತೆ ಆಗಲಿಲ್ಲಯ್ಯಾ! ಹಣದ ಅಧಿಕಾರಿ ೩೦,೦೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಾರಿಯಾದ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾದ, ಮೂವರು ಕ್ಲರ್ಕ್‌ಗಳು ಸಂಬಳ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆಂದು ಮುಷ್ಕರ ಹೂಡಿದ್ದಾರೆ!" ಎಂದ ಪೆಚ್ಚುಮೋರೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ. ✪