

ಜೀವನಪ್ರಭ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳು

(ಹಿಂದಿನ ತಿಂಗಳು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳು: ೧. ಅನವಶ್ಯಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರವಿಡಿ ಮತ್ತು ೨. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ)

೩. ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಮಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

* **ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೀವು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೇ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ :** ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಜಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಬದಲು, ಆ ಸಮಯವನ್ನು ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹಾಡು ಕೇಳಲು ಅಥವಾ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿರಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* **ವಿಶಾಲವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು:** ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಕೇವಲ ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ ಗೊಳಿಸದೆಯೇ, ವಿಶಾಲವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ವಿಷಯವು ಅದೆಷ್ಟು ಕಾಲ ಮಹತ್ವ ದ್ದಾಗಿರುವುದು? ಒಂದು ತಿಂಗಳೇ, ಒಂದು ವರ್ಷವೇ? ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯೇ? ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ನಮ್ಮ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ?

* **ನಮ್ಮ ಮಾಪನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು :** ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಭಾಗ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯೇ ಅನೇಕವೇಳೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಮಾಪನಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. “ಇಷ್ಟು ಸಾಕು, ಬೇಕಾದಷ್ಟಾಯಿತು” ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ, ‘ಯಾವಾಗಲೂ ಹೀಗೇ ಇರಬೇಕು’, ‘ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ’, ‘ಆಗಲೇ ಬೇಕು’ ಮುಂತಾದ ಪದಮಂಜರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

* **ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ :** ನೀವು ತುಂಬ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಹಳ ಇಷ್ಟಪಡುವ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು

ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಸರಳ ವಿಧಾನವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಎಷ್ಟೋ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಿಯರಾದವರ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಅವು ಹೇಗೆ ಇದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಮಾರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಸಂದರ್ಭಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಹೋರಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಖಂಡಿತ ಸುಲಭವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

* **ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸ ಬೇಡಿ :** ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಇತರರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾರವು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಬದಲು, ಈ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಅದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ, ಅಲ್ಲವೇ?

* **ಉತ್ತಮಾಂಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ :** “ಯಾವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಯಿಸಲಾರದೋ, ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ” ಎನ್ನುವ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ನಾಣ್ಯದಿ ಇದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಹತ್ವದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ, ಅವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಒದಗಿಬಂದಿರುವ ಅಪೂರ್ವ ಅವಕಾಶಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಗಳೇ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ವಾರ ಕಲಿಯಿರಿ.

* **ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ :** ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿರಿ. ಅಥವಾ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ನೀವು ಎಂಥ ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಪರಿಹಾರವೇನೂ ದೊರಕದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಖಂಡಿತ, ಅದು ಅಷ್ಟೋ ಮನಃಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

* **ಕ್ಷಮಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ :** ನಾವು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಜಗತ್ತು ದೋಷಪೂರಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಜನರು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಕೋಪ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನಗಳಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇತರರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅನುಕಂಪದಿಂದ ನೋಡುವ ಕ್ಷಮಾಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ವಿವೇಕಪ್ರಭ

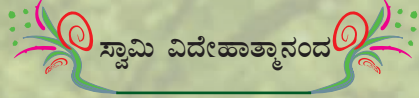


(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

ಹನುಮ ದರ್ಶನ

‘ನಾಮ-ರಾಮಾಯಣ’ದ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಗ್ರೇಸರನಾದ ಹನುಮಂತನು ಮಾರುವೇಷದಿಂದ ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಅದು ಕೇವಲ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಮಹಾರಾಜರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಇದು ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ನರೋತ್ತಮಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಅವರು ವಾರಾಣಸಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಕತಾದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿದ್ದ ‘ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆ’ಯ ಪುಸ್ತಕದ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರು. ಆಶ್ರಮದ ಸಾಧುಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ರಾಮನಾಮವನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಶ್ರೀರಾಮ, ಜಾನಕಿ, ಹನುಮಂತ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಪಟಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಪೂಜೆ, ನೈವೇದ್ಯಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು. ಅನಂತರ ಆರತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಲಾಯಿತು. ಆರತಿಯ ನಂತರ ಎಲ್ಲರೂ ದೇವರಿಗೆ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಅನಂತರ ಶ್ರೀರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯನ್ನು ಹಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಆಗ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಮಹಾರಾಜರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಗಡಿಬಡಿಯಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಂತುಕೊಂಡರು. ಇನ್ನೊಂದು ಪೀಠವನ್ನು ತರುವಂತೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದವರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಪೀಠವನ್ನು ಇರಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ರಾಮನಾಮದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಇರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದರು. ಸಂಕೀರ್ತನೆಯು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಇದಕ್ಕೆ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಅವರು ಹೀಗೆ ನೀಡಿದರು: “ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಆಂಜನೇಯಸ್ವಾಮಿಯೇ ಕಥಾಶ್ರವಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿ

ಶ್ರೀರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯ ರೋಚಕ ಇತಿಹಾಸ



ದ್ದನು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ಇನ್ನೊಂದು ಪೀಠವನ್ನು ತರಲು ಹೇಳಿದೆ.”

ಸ್ವಾಮಿ ವೀರೇಶ್ವರಾನಂದಜಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ನೆನಪುಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ: “ನನ್ನ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ, ವಾರಾಣಸಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ಆಯೋಜಿತಗೊಂಡಿತ್ತು. ಇನ್ನೂ ಯಾರೂ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಒಬ್ಬ ವೃದ್ಧರು ಆಗಮಿಸಿದರು. ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಹೊರಟುಹೋದ ನಂತರವೇ ಅವರು ತೆರಳಿದರು. ಆ ವೃದ್ಧರೇ ಹನುಮಂತನೆಂಬ ಅರಿವು ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಮಹಾರಾಜರಿಗೆ ಇತ್ತು.” ಅಂದಿನಿಂದ ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹನುಮಂತನಿಗಾಗಿ ಕೂಡ ಒಂದು ಪೀಠವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿತು.

೧೯೨೧ರ ಮಾರ್ಚ್ ಲಿರಂದು ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಘಟನೆ ನಡೆಯಿತು. ಸ್ವಾಮಿ ತುರಿಯಾನಂದಜಿ, ಸ್ವಾಮಿ ಶಾರದಾನಂದಜಿ ಹಾಗೂ ಸುಮಾರು ಎಪ್ಪತ್ತು ಮಂದಿ ಸಾಧುಗಳು ಹಾಗೂ ಭಕ್ತರೊಡನೆ ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಮಹಾರಾಜರು, ವಾರಾಣಸಿಯಲ್ಲಿರುವ, ಗೋಸ್ವಾಮಿ ತುಳಸೀದಾಸರ ಸಾಧನೆಯ ಸ್ಥಳವಾದ ‘ಸಂಕಟಮೋಚನ’ ಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿ ತಾಳ-ಮೇಳಗಳೊಂದಿಗೆ ರಾಮನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ನಡೆಯಿತು. ಇಡೀ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ದಿವ್ಯಭಾವ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಆಗ ಅಲ್ಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಒಬ್ಬ ವೃದ್ಧ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನ ವೇಷದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದ ಹನುಮಂತನ ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಧನ್ಯರಾದರು. ಇದೇ ಘಟನೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಅಕ್ಷಯ ಚೈತನ್ಯರು ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ: “ಒಂದು ದಿನ ಆಶ್ರಮದವರೆಲ್ಲರೂ ಕೆಲವು ಕುದುರೆಗಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಸಂಕಟಮೋಚನ ಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಹೊರಟೆವು. ಮಂದಿರದ ಜಗಲಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಜ್ ಮಹಾರಾಜ್, ವಿಶ್ವರಂಜನ್ ಮಹಾರಾಜ್ ಮತ್ತು ನಾನು ಹನುಮಂತನ ಮೂರ್ತಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಕುಳಿತಿದ್ದೆವು. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಪೂರ್ವ-ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ರಂಗೇರಿತು. ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಶ್ವೇತವರ್ಣದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ, ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಜಿ ಮಹಾರಾಜರ ಸನಿಹದಲ್ಲಿಯೇ, ಎದುರುಮುಖವಾಗಿ