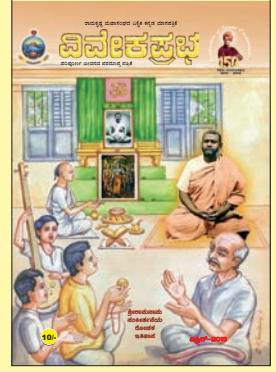


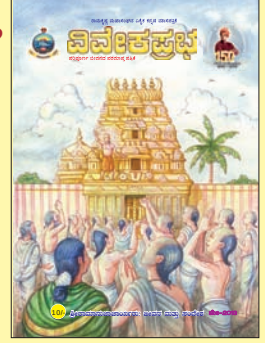
‘ವಿವೇಕಪ್ರಭ’ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮಹದುದ್ದೇಶಗಳು

1. ಉನ್ನತ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಜನರಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದು.
2. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.
3. ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜವನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುವುದು.
4. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು.
5. ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಸಾರುವುದು.



‘ವಿವೇಕಪ್ರಭ’ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ನೀವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

1. ‘ವಿವೇಕಪ್ರಭ’ ದ ಆಜೀವ ಅಥವಾ ಪೋಷಕ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿರಿ.
2. ಸುಮಾರು 5,000 ಶಾಲಾಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ‘ವಿವೇಕಪ್ರಭ’ ವನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ‘ವಿವೇಕದೀಕ್ಷೆ’ ಯೋಜನೆಗೆ ಉದಾರ ಧನಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.
3. ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಬಾಂಧವರಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ‘ವಿವೇಕಪ್ರಭ’ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಚಂದಾವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ.
4. ‘ವಿವೇಕಪ್ರಭ’ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಡಿ.



ಚಂದಾ ಕಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಚಂದಾ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅರ್ಜಿಫಾರಂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ವಿವೇಕಪ್ರಭ

ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನದ ಪರಮಾಪ್ತ ಪತ್ರಿಕೆ

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ, ವಿವೇಕಪ್ರಭ ಕಾರ್ಯಾಲಯ. ಯಾದವಗಿರಿ, ಮೈಸೂರು 570 020



ಚಂದಾ ಅರ್ಜಿ

ಮಾನ್ಯರೇ, (ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದನ್ನು ✓ ಮಾಡಿ)

☐ ನನ್ನನ್ನು / ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಹೆಸರಿನವರನ್ನು ‘ವಿವೇಕಪ್ರಭ’ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಚಂದಾದಾರರನ್ನಾಗಿ/ಪೋಷಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

☐ ನನ್ನ/ ಕೆಳಕಂಡ ಹೆಸರಿನವರ ಚಂದಾವನ್ನು ನವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ. ಈಗಿನ ಚಂದಾಸಂಖ್ಯೆ.....

ನನ್ನ ವಿಳಾಸ

ಹೆಸರು.....

ವಿಳಾಸ.....

.....ಪಿನ್

ಚಂದಾ ವಿವರ: (ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದನ್ನು ✓ ಮಾಡಿ)

ಪತ್ರಿಕೆ ಪಡೆಯುವವರ ವಿಳಾಸ

ಹೆಸರು.....

ವಿಳಾಸ.....

.....ಪಿನ್

ಹಣವನ್ನು ಮನಿ ಆರ್ಡರ್ / ಡ್ರಾಫ್ಟ್ (ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ, ವಿವೇಕಪ್ರಭ A/c ನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ) ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ವಿವರ.....

1 ವರ್ಷದ ಚಂದಾ ₹ 100	3 ವರ್ಷದ ಚಂದಾ ₹ 250	ಆಜೀವ ಚಂದಾ ₹ 1500	ಪೋಷಕರ ಸಹಾಯಧನ ₹ 3000
--------------------------	--------------------------	------------------------	---------------------------

1.ಹೊರ ಊರಿನ ಚೆಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

2.ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಚಂದಾ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಸಹಿ

ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ'



ಇದು ಒತ್ತಡದ ಯುಗ. ಶಿಶುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಮುಪ್ಪಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಣ್ಣು ಹಣ್ಣು ವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ಜನಾಂಗ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ 'ಧ್ಯಾನ'. ಪ್ರಾಚೀನ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನಾಪದ್ಧತಿಯಾದ 'ಧ್ಯಾನ'ವು ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು? ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ವಹಿಸಬೇಕಾಗುವ ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಯಾವುವು?

೧. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ : ನಾವು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತ ರಾಗಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಂಶ ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೊದಲು ನಿಶ್ಚಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೂರು ರೀತಿಯ ಪ್ರೇರಣೆಗಳಿಂದ ನಾವು ಧ್ಯಾನದತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತ ರಾಗುತ್ತೇವೆ: ೧. ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಉಪಶಮನ ೨. ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ೩. ಭಗವಂತನ ಉಪಾಸನೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಗದವರೇ ಅಧಿಕ. ಅಂಥವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪಶಮನ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಸಾಕು. ಎರಡನೆಯ ವರ್ಗ ವಿರಳ. ಅವರಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ವರ್ಗದವರು ವಿರಳಾತಿವಿರಳ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಧೈಯವೆಂದರೆ ಭಗವದ್ವರ್ತನ. ಅದರ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಉಪಾಸನೆ ಅಥವಾ

ಧ್ಯಾನ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಅಂಶ ಇದೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ, ಉಳಿದೆರಡು ಪ್ರೇರಕ ಅಂಶಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಫಲವನ್ನು ನೀಡುವಂಥವು. ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಶಾಶ್ವತಧೈಯವಾದ ಭಗವತ್ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಮತ್ತು ಭದ್ರವಾದ ನೆಲೆಗಟ್ಟು ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ದಾರಿತಪ್ಪುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನದಿಂದ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಉಪಶಮನವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು; ಹಾಗೆಯೇ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಗುರಿ ದೂರದ ಊರಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಊರುಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಧೈಯವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಆನಂದವನ್ನು, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾಗಿರಲಿ.

೨. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉಪಾಸನೆ : ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಯಮ, ನಿಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಬೇಕು; ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಬೇಕು; ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳಿಂದ

ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು; ಧಾರಣದ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮುಖಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಮ್ಮುಖಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಬಹುಕಾಲ ಹರಿಸುವುದೇ 'ಧ್ಯಾನ'ವೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಆರು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯದೆಯೇ ಏಳನೆಯ ಅಂಗವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಿದ್ಧಿಸದು. ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಭಗವಂತನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪ್ರತೀಕ ಅಥವಾ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬನೆಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಧೈಯವಸ್ತುವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಮಾನವಾದ ಮಾನಸಿಕ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನವೇ 'ಉಪಾಸನೆ' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಭಗವದ್ವಿಷಯಕವಾದ ಧ್ಯಾನವೇ ಉಪಾಸನೆ. ಬರಿಯ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನೇ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ, ಭಗವದ್ಗರ್ವನವನ್ನೇ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಯಮನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ, ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಪಡೆದು ಧ್ಯಾನತತ್ಪರನಾದರೂ, ಅತೀವ ಭೋಗಾಸಕ್ತನಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಅಧಃಪತನವನ್ನು ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವನೇ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಹರಿಯುವ ಏಕಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಬೋಧಿಸುವ 'ಧ್ಯಾನ'ವನ್ನು ನಾವು ವೇದಾಂತವು ಬೋಧಿಸುವ 'ಉಪಾಸನೆ'ಯನ್ನಾಗಿ ಉನ್ನತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಯಮ, ನಿಯಮಗಳ ಮಹತ್ವ : ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಪವಿತ್ರವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನಾವು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪುಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಸಿದಾಗ, ಅನೈತಿಕತೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೊದಲು, ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ನೈತಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಾದುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವು ಮಿದುಳನ್ನು ಜರ್ಝರಗೊಳಿಸಿ, ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡವರ ನಿದರ್ಶನಗಳು ಹಲವಾರು ಇವೆ.

೪. ನಿಯಮಬದ್ಧ ಜೀವನ : ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾದ ನಿಯಮಿತ ಜೀವನವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಯಾವುದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡದೆ ಮಧ್ಯಮಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು - ಇವುಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹೀಗೆ

ಬಾಹ್ಯ ಆಚರಣೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಮಹತ್ವವಾದುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಉನ್ನತ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ ಹರಿಸುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ವಿಪರೀತ ಭಾವೋದ್ವೇಗವಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದರೆ, ಈ ಅಂಶಗಳೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಧ್ಯಾನವೊಂದೇ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳನ್ನು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕುಂದುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಇಡೀ ದಿನ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯು, ಅಂದಿನ ಧ್ಯಾನದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಿನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ **ಸಂಯಮ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತು** - ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪರಿಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವು ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳ ಧಾವಂತ : ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳೇ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅದರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ನಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಪರೀತವಾಗಿ ದಿನವಿಡೀ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವು ಸಿದ್ಧಿಸದು. ನಾವು ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ, ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳ ಭರಾಟೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಅಥವಾ, ಸೀಮಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವು ಇದಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರವೀಣರಾದಂತೆಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಚಾಣಾಕ್ಷತನದಿಂದ, ಕಡಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದಮಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೬. ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಹೋರಾಟ : ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೊದಮೊದಲು, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ರಣರಂಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮೇಲೆದ್ದು ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮ, ಸಮಯ - ಎಲ್ಲವೂ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದಲು ಅಶಾಂತಿಯೇ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.