

ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್

法輪功

(ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ)

ಲೀ ಹೋಂಗ್‌ಜಿ

李洪志

ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್

Falun Gong (Kanada Version)

First Edition: 2017

1st Impression: 2017

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without any prior written permission of the publisher.

© Li, Hongzhi.

*Published by Kuldeep Jain for*

**B. JAIN PUBLISHERS (P) LTD.**

D-157, Sector-63, NOIDA-201307, U.P. (India)

Tel.: +91-120-4933333 • Email: info@bjain.com

Website: [www.bjain.com](http://www.bjain.com)

**Registered office:** 1921/10, Chuna Mandi, Paharganj,  
New Delhi-110 055 (India)

Printed in India

ISBN: 978-81-319-4845-3

## ದಾಫ ಕುರಿತು

(ಉನ್ಯು)\*

ದಾಫಾ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಭೂಮಿ, ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಾಧಾರ. ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಕಣದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ವಸ್ತುವಿನವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಆಳದಿಂದ, ಮೊದಲಿಗೆ ಗೋಚರವಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣದ ಹೊರಗೆ, ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಪದರಗಳಲ್ಲಿ, ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಕಣದಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಕಣಗಳವರೆಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಮಾನವ ಜ್ಞಾನದ ಮಿತಿಯಾದ ಅಣು, ಪರಮಾಣುಗಳು, ನಕ್ಷತ್ರ ಪುಂಜಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿ ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವ ಸ್ತರದಾಚೆಗೂ ಇದು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ವಿಶ್ವಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿರುವ ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಕಣಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಹರಡಿವೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಣಸ್ತರದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ದೊಡ್ಡ ಕಣಸ್ತರವನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿನ ಗ್ರಹಗಳೆಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಸ್ತರಕ್ಕೂ ಈ ಅಂಶವು ಸತ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಸ್ತರದ ಜೀವರಾಶಿಗೂ ಈ ವಿಷಯವು ಅನಂತವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುವಂತೆ ತೋರುವುದು. ಕಾಲ ಮತ್ತು ಆಕಾಶ, ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಜೀವಿ, ಮತ್ತು ಪ್ರಬೇಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುವುದು ಯಾವುದೆಂದರೆ 'ದಾಫಾ'. ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದು, ಇದರಿಂದಾಚೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ದಾಫಾದ ಗುಣಗಳಾದ ಜನ್, ಶಾನ್ ಮತ್ತು ರೆನ್‌ಗಳ\* ಮೂರ್ತ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವ ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನ ಎಷ್ಟೇ ಉನ್ನತ ಮಾರ್ಗಗಳಿದ್ದರೂ ಆತನು ಗಳಿಸಿರುವ ಜ್ಞಾನವು ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಸ್ತರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಿರುವ ಮಾನವನ ಈ ಒಂದು ಆಯಾಮದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿದೆ. ನಾಗರೀಕತೆಯ

\* ಉನ್ಯು - ನಿರೂಪಣೆ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

\* ಜನ್ ಶಾನ್ ರೆನ್ - ಜನ್: ಸತ್ಯ ಶಾನ್:ಕರುಣೆ ದಯೆ ರೆನ್:ತಾಳ್ಮೆ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಸೈರಣೆ, ಸ್ವ-ನಿಯಂತ್ರಣ

ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯಗ್ರಹಗಳು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಮಾನವನಿಂದ ಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವು. ಮಾನವನು ಎಷ್ಟೇ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ದೂರವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿದ್ದರೂ ಆತನಿಗೆ ತಾನು ನೆಲೆಸಿರುವ ಈ ಆಯಾಮದ ಆಚೆ ಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ನೈಜ ಚಿತ್ರಣವು ಮಾನವ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊರಗುಳಿದಿರುವುದು. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ, ಆಕಾಶ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಶರೀರಗಳ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿಜವಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅವನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯ ಸ್ತರವನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೇರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು. ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೈತಿಕ ಗುಣವು ಎತ್ತರಕ್ಕೇರುವುದು. ಮಾನವರು ಯಾವಾಗ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕೆಟ್ಟದ್ದರಿಂದ, ಹಾಗೂ ಸನ್ಮಾರ್ಗದಿಂದ ದುರ್ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಈ ಮಾನವ ಸ್ತರದಿಂದಾಚೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೋ ಆಗ ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ವಾಸ್ತವಾಂಶದಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನ್ಯಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವರಾಶಿಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿರುವುದು “ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು” ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಅವರನ್ನು ಈ ಬಗೆಯ ನಿಲುವು ತಳೆಯಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ದೈವಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳಿ, ತಮ್ಮ ಮನೋನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಕಾಡಿಡಲು ಇರುವ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ತೊರೆದಾಗ ಈ ರೀತಿಯಾಗುವುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಹಿಂದಿನ ನಾಗರಿಕತೆಗಳು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ವಿನಾಶವಾಗಿರುವುದು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಜನರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಈ ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಧಾನಗಳು ಕೇವಲ ಮೂರ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವ ವಿಚಾರಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಮಾನವ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅಮೂರ್ತ ಅಥವಾ ಅದೃಶ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಬಹಿರಂಗಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಅಂಶಗಳಾಗಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ, ನಂಬಿಕೆ, ದೈವಿಕಭಾಷೆ, ಅಲೌಕಿಕತೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ದೈವಿಕತೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ನಿಷೇಧಿತ ಅಂಶಗಳಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ.



ಮಾನವ ಜನಾಂಗವು ತನ್ನ ಗುಣ, ನಡತೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ನಾಗರಿಕತೆಯು ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಮಾನವ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ಮಯಗಳೂ ಕೂಡ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಂಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಈ ಹಿಂದೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ, ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ದೈವಿಕತೆಯುಳ್ಳ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಗೋಚರವಾಗಿದ್ದುವು, ಅವು ಮಾನವನಂತೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಕುರಿತು ನೈಜ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಜನರು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗಿದ್ದುವು. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ದಾಫಾ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಜನರು ಯಾವಾಗ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಸನ್ಮಾನ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ತೋರುತ್ತಾರೋ ಆಗ ಅವರು, ಅವರ ಜನಾಂಗ ಅಥವಾ ಅವರ ರಾಷ್ಟ್ರವು ಗೌರವ ಮತ್ತು ಅನುಗ್ರಹಗಳ ಋಷಿ ಪಡೆಯುವುದು. ದಾಫಾ - ವಿಶ್ವದ ಮಹಾನ್ ಹಾದಿ ಇದು ಆಕಾಶಕಾಯ, ಜಗತ್ತು, ಜೀವರಾಶಿ, ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿರುವುದು. ದಾಫಾದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವ ಯಾವುದೇ ಜೀವಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭ್ರಷ್ಟತೆಯಿಂದಿರುವುದು. ದಾಫಾ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಮಾನವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಉಳಿಯುವರು, ಆರೋಗ್ಯ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಸಂತೋಷಗಳಿಂದ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಸನ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವರು. ದಾಫಾದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿ ಬೆರೆಯಬಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಸಾಧಕರು ಜ್ಞಾನಯುಕ್ತ ದೈವವಾಗುವರು.

## ಪರಿವಿಡಿ

ಅಧ್ಯಾಯ I ಪೀಠಿಕೆ.....	1
1. ಚೀಗೋಂಗ್‌ನ ಮೂಲ .....	2
2. ಚೀ ಮತ್ತು ಗೋಂಗ್ .....	6
3. ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಲೌಕಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ .....	7
(1) ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಬಹುದು .....	7
(2) ಸಾಧಕರು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.....	8
(3) ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.....	12
4. ತೆನ್ನು.....	14
(1) ತೆನ್ನುವನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು .....	14
(2) ತೆನ್ನುವಿನ ಹಂತಗಳು .....	17
(3) ದೂರದೃಷ್ಟಿ .....	20
(4) ಆಯಾಮಗಳು .....	21
5. ಚೀಗೋಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಸ್ವತ್ತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು.	23
6. ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಚೀಗೋಂಗ್ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ..	27
(1) ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಚೀಗೋಂಗ್ .....	28
(2) ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ .....	30
7. ಸನ್ಮಾರ್ಗ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮತ್ತು ದುಷ್ಟತ್ವದ ಮಾರ್ಗಗಳು .....	32
(1) ಅಡ್ಡ ದಾರಿಯ ರೂಢಿಯಿಲ್ಲದ ಹಾದಿ (ಫ್ಯಾಂಗ್‌ಮೆನ್ ಜುವೊಡಾವೊ) .....	32
(2) ಸಮರ ಕಲೆ ಚೀಗೋಂಗ್ .....	33
(3) ಹಿಂತಿರುಗಿನ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಸಾಲ ಪಡೆಯುವುದು .....	35
(4) ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಭಾಷೆ.....	37
(5) ಆತ್ಮದ ಒಡತನ.....	38

(6) ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ದುಷ್ಟ ಮಾರ್ಗವು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು .....	40
ಅಧ್ಯಾಯ II ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ .....	41
1. ಫಾಲುನ್‌ನ ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆ:.....	41
2. ಫಾಲುನ್‌ನ ವಿನ್ಯಾಸ .....	44
3. ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಸಾಧನೆಯ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು .....	45
(1) ಫಾ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು.....	45
(2) ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಾಧನೆ.....	48
(3) ದಿಕ್ಕು ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಅಕ್ಕಿಸದೆಯೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ .....	50
4. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳೆರಡರ ಸಾಧನೆ .....	51
(1) ಬನ್‌ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು .....	51
(2) ಫಾಲುನ್ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿ.....	54
(3) ಶಕ್ತಿ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು .....	56
5. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶ.....	57
6. ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ಮಟ್ಟಗಳು.....	60
(1) ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ .....	60
(2) ಗೋಂಗ್‌ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು .....	61
(3) ಮೂರು-ವಿಶ್ವಗಳಾಚೆಯ-ಧರ್ಮ ಸಾಧನೆ .....	62
ಅಧ್ಯಾಯ III ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಸಾಧನೆ.....	64
1. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಒಳಾರ್ಥ .....	64
2. ಲಾಭ ಮತ್ತು ನಷ್ಟ.....	66
3. ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನ್, ಶಾನ್, ಮತ್ತು ರೆನ್‌ಗಳ ಸಾಧನೆ.....	71
4. ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು .....	74
5. ವ್ಯಾಮೋಹಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು .....	77
6. ಕರ್ಮ .....	80

(1) ಕರ್ಮದ ಢೂಲ .....	80
(2) ಕರ್ಮದ ನಿರೂಢಲನೆ .....	83
7. ಅಸುರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ .....	88
8. ಹುಟ್ಟುಗುಣ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣ.....	90
9. ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಢನಸ್ಸು.....	94
ಅಧ್ಯಾಯ IV ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.....	98
1. ಬುದ್ಧ ಸಾವಿರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೋರುವ ವ್ಯಾಯಾಢ (ಫೋ ಜಾನ್ ಷಿಯನ್ ಶೋ ಫಾ).....	99
2. ಫಾಲುನ್ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ವ್ಯಾಯಾಢ (ಫಾಲುನ್ ಜ್ಞಾಂಗ್ ಫ).....	113
3. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನು ಹಾಯುವ ವ್ಯಾಯಾಢ (ಗ್ವಾಂಗ್-ತಾಂಗ್ ಲಾಂಗ್ ಜಿ ಫ).....	119
4. ಫಾಲುನ್ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಢ (ಫಾಲುನ್ ಜೋ ಷಿಯನ್ ಫಾ).....	125
5. ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಢ (ಶನ್ ತಾಂಗ್ ಜ ಷ ಫಾ).....	133
ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಢಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಕೆಲವು ಢೂಲ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ನುಡಿಗಳು. ....	144
ಅಧ್ಯಾಯ V ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು .....	147
1. ಫಾಲುನ್ ಮತ್ತು ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್.....	147
2. ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳು.....	154
3. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು.....	190
4. ತೆನ್ನು.....	198
5. ಸಂಕಷ್ಟಗಳು:.....	211
6. ಆಯಾಢಗಳು ಮತ್ತು ಢಾನವತೆ.....	213

# ಅಧ್ಯಾಯ I

## ಪೀಠಿಕೆ

ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ(ಚೈನಾ) ಚೀಗೋಂಗ್‌ಗೆ<sup>1</sup> ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ತುಂಬಾ ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಚೀಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಜನರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಿದೆ. ಈಗ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚೀಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆ ಕೇವಲ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಎರಡು ಚೀಗೋಂಗ್ ಶಾಲೆಗಳಾದ ಬುದ್ಧ ಮತ್ತು ತಾವೊ<sup>2</sup> ಶಾಲೆಗಳು ಅಧ್ವಿತೀಯವಾದ ಚೀಗೋಂಗ್‌ನ ಅಭ್ಯಾಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟವೆ. ದಾವೊ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಚೀಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನವು ಅಧ್ವಿತೀಯವಾಗಿದ್ದು, ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯು ಸಹ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಫಾಲುನ್<sup>3</sup> ಗೋಂಗ್<sup>4</sup> ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಮುಂದುವರೆದ ಅಭ್ಯಾಸ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತೇನೆ. ಅನಂತರ ನಾನು ಫಾಲುನ್‌ನ್ನು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾಯಗಳು (ಫಾಶನ್)<sup>5</sup> ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಇವಿಷ್ಟೇ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಅಭ್ಯಾಸದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

1 ಚೀಗೋಂಗ್ - ಚೀ ಅಥವಾ 'ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿ' ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಪಾರಂಪರಿಕ ಚೀನೀ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸ್ಥಿತಿ.

2 ತಾವೊ - "ದಾವೊ" ಎಂದು ಕೂಡ ಉಚ್ಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 1. "ತಾವೊ ಪಂಥೀಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವದ ಕ್ರಮ"; 2. ತಾವೊ ತತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರುವ ಜ್ಞಾನಿ.

3 ಫಾಲುನ್ - ಧರ್ಮ ಚಕ್ರ, ನಿಯಮ ಚಕ್ರ

4 ಗೋಂಗ್- 1. ಸಾಧನಾ ಶಕ್ತಿ; 2. ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ.

5 ಫಾಶನ್ - ಧರ್ಮಕಾಯ; ಗೋಂಗ್ ಮತ್ತು ಫಾ ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ದೇಹ.

ನಾನು ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ, ಸೂಜಿಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಪಾಯಿಂಟ್) ಬಗ್ಗೆ, ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿರುವುದು ದಾಫಾದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನೀವು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಸಾಧ್ಯವಾದ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಮಗೆ ಕಲ್ಪನಾತೀತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾರು ಚೀಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡುವರೋ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅನ್ವೇಷಿಸಿ ಅನುಭವಿಸುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವಿಸ್ಮಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

## 1. ಚೀಗೋಂಗ್‌ನ ಮೂಲ

ನಾವು ಇಂದು ಚೀಗೋಂಗ್ ಎಂದು ಏನನ್ನು ಉಲೇಖಿಸುತ್ತಿರುವೆಯೋ ಅದು ಮೂಲತಃ ಚೀಗೋಂಗ್ ಪದವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚೀನಿಯರ ಏಕಾಂತ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಚೀಗೋಂಗ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಪದಗಳ ಈ ಶಬ್ದವು ದಾನ್‌ಜಿಂಗ್, ದಾವೊಜಾಂಗ್<sup>6</sup> ಮತ್ತು ತ್ರಿಪಿಟಕ<sup>7</sup> ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಚೀಗೋಂಗ್ ಎಂಬುವುದು ಧರ್ಮಗಳು ಉದಯವಾದಂದಿನಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದು, ಈಗಿನ ಮಾನವ ನಾಗರಿಕತೆಗಳ ಪರಂಪರೆಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಧರ್ಮಗಳು ಉದಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿತ್ತು. ಧರ್ಮಗಳು ಉದಯಿಸಿದ ನಂತರ ಧರ್ಮಗಳಿಂದ ಚೀಗೋಂಗ್‌ಗೆ ಒಂದು ರೂಪ ದೊರೆಯಿತು. ಚೀಗಾಂಗ್‌ನ ಮೂಲ ಹೆಸರುಗಳೇನೆಂದರೆ “ಬುದ್ಧನ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾರ್ಗ” ಮತ್ತು “ತಾವೊನ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾರ್ಗ” ಇದಕ್ಕೆ “ಒಂಭತ್ತು ಪದರಗಳ ಆಂತರಿಕ ರಸಸಿದ್ಧಿ,” “ಅರ್ಹತ್‌ನ ಮಾರ್ಗ,” “ವಜ್ರದ ಧ್ಯಾನ,” ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹೆಸರುಗಳಿದ್ದವು. ನಾವೀಗ

<sup>6</sup> ದಾನ್‌ಜಿಂಗ್, ದಾವೊಜಾಂಗ್ - ಚೀನೀ ಸಾಧನಾಭ್ಯಾಸದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪಠ್ಯ

<sup>7</sup> ತ್ರಿಪಿಟಕ - ಒಂದು ಬೌದ್ಧ ಗ್ರಂಥ

ಇದನ್ನು “ಚೀಗಾಂಗ್” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ, ಇದರಿಂದ ಇದು ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಚೀಗಾಂಗ್ ಚೀನಾದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಿಷಯ, ಇದು ಮಾನವ ಶರೀರ ಸಾಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದು.

ಚೀಗೋಂಗ್ ಈಗಿನ ನಾಗರಿಕತೆಯಿಂದ ಅವಿಷ್ಕಾರಗೊಂಡಿರುವುದಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಚೀಗೋಂಗ್ ಎಂಬುದು ಯಾವಾಗ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು? ಕೆಲವರು ಚೀಗೋಂಗ್ಗೆ ಮೂರು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದು, ತಾಂಗ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ<sup>8</sup> ಇದು ಪ್ರಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಚೀಗೋಂಗ್ಗೆ ಐದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದು ಚೀನೀ ನಾಗರಿಕತೆಯಷ್ಟೆ ಪ್ರಾಚೀನವಾದುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೂ ಕೆಲವರು ಪ್ರಾಚ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಅಗೆಯುವಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇದಕ್ಕೆ ಏಳು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಚೀಗೋಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಇತಿಹಾಸ ಪೂರ್ವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲೌಕಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿರುವ ಜನರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈಗ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಒಂಭತ್ತು ಬಾರಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡು ಮತ್ತೇ ಏಕೀಕೃತಗೊಂಡಿದೆ. ಇಂದು ನಾವು ನೆಲೆಯೂರಿರುವ ಗ್ರಹವು ಈಗಾಗಲೇ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನಾಶಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡು ಅದು ಮತ್ತೇ ಏಕೀಕೃತಗೊಂಡಾಗಲೂ ಮಾನವನು ತನ್ನವರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡೇ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಅವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡಿದಂತೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳು ಈಗಿನ ನಾಗರಿಕತೆಗಳಿಗಿಂತ ಉನ್ನತವಾಗಿದ್ದುವು. ಡಾರ್ವಿನ್ನನ ವಿಕಾಸವಾದದ ಪ್ರಕಾರ ಕಪಿಗಳಿಂದ ಮಾನವ ನಾಗರಿಕತೆ ಉದಯಿಸಿರುವುದು ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹಳೆಯದಾಗಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಪ್ರಾಚೀನ ವಸ್ತು ಸಂಶೋಧನಾಲಯವು 250 ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ಚಿತ್ರ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಯೂರೋಪಿನ ಪರ್ವತ ಶಿಖರಗಳಲ್ಲಿನ ಗವಿಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸಿದ್ದು, ಇವು ಈಗಿನ ಮಾದರಿ ಜನಾಂಗಕ್ಕಿಂತಲೂ

<sup>8</sup> ತಾಂಗ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ - ಚೀನಿ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ್ದ ಕಾಲ (ಕ್ರಿ.ಶ

ತುಂಬಾ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಆಗಿನ ಕಲಾವಿದರು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಕಲಾ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ಎಂಬುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಪೆರುವಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯದಲ್ಲಿ ದೂರದರ್ಶಕವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಆಕಾಶಕಾಯಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾನವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕೆತ್ತನೆ ಮಾಡಿರುವ ದೊಡ್ಡದಾದ ಬಂಡೆಯೊಂದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿತ್ರವು ಮೂವತ್ತು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾಗಿದೆ. ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ, ಗೆಲಿಲಿಯೋ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಕೇವಲ ಮುನ್ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯಷ್ಟೇ ಅಂದರೆ 1609ರಲ್ಲಿ 30X ಖಗೋಳ ದೂರದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಮೂವತ್ತು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ದೂರದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂತು? ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಉಕ್ಕಿನ ಕಂಬವೊಂದು 99% ರಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಅದಿರು ಕರಗಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಹಾಗಾದರೆ ಅಂತಹ ನಾಗರೀಕತೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದವರು ಯಾರು? ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದವರು ಯಾರು? ಈ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕಿವೆ. ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದರಿಂದಲೇ ಇವುಗಳನ್ನು “ಇತಿಹಾಸಪೂರ್ವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ” ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಧಿ ಅಥವಾ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಟ್ಟವು ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಾಲಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಟ್ಟವು ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದು, ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಮೀರಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಗಿನ ಕಾಲದ ನಾಗರೀಕತೆಗಳು ನಾಶಗೊಂಡಿವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಾನು ಚೀಗೋಂಗ್ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನಿಂದ ಅವಿಷ್ಕಾರಗೊಂಡಿದ್ದು ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ಒಂದು ಇತಿಹಾಸ ಪೂರ್ವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೆನಿಸಿದೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಚೀಗೋಂಗ್ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನವಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ, ಆದರೆ ಅವರು ಇದನ್ನು ಚೀಗೋಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಾದ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನಗಳು, ಗ್ರೇಟ್ ಬ್ರಿಟನ್, ಇತ್ಯಾದಿ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಇದನ್ನು ಇಂದ್ರಜಾಲ ಎಂದು ಕರೆದಿವೆ. ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಶಕ್ತಿ



ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಂಡಿತನೆನಿಸಿದ್ದ ಅಮೇರಿಕಾದ ಡೇವಿಡ್ ಕಾಪರ್ ಫೀಲ್ಡ್ ಎಂಬ ಜಾದೂಗಾರನು ಒಮ್ಮೆ ಚೀನಾದ ಮಹಾಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಹೊರಟಿದ್ದನು. ಅವನು ಹಾಗೆ ನಡೆಯುವಾಗ ತನ್ನನ್ನು ಒಂದು ಶ್ವೇತ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮರೆಮಾಚಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರೆದನು. ಶ್ವೇತ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಏಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಅನೇಕ ಜನ ಅದನ್ನು ಇಂದ್ರಜಾಲದ ಪ್ರದರ್ಶನ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಅನೇಕರು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರಿಂದ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದೆಂದು ಭಯಗೊಂಡು ಅವನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದನು. ತನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ನೋಡದಂತೆ ಶ್ವೇತವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮರೆಮಾಚಿಕೊಂಡು ಒಳಹೋದನು. ಮತ್ತೆ ಹೊರಗೆ ಬರುವಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾ ನಡೆದು ಬಂದನು. “ಅನುಭವ ಶಾಲಿಗಳು ಇದನ್ನು ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.”<sup>9</sup> ಈ ರೀತಿ, ನೋಡುಗರು ಇದನ್ನು ಇಂದ್ರಜಾಲದ ಪ್ರದರ್ಶನವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರು. ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ‘ಇಂದ್ರಜಾಲ’ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವನ್ನು ಮಾನವನ ಶರೀರ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇದು ವೇದಿಕೆ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಚಮತ್ಕಾರವಾಗಿದೆ. ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚೀಗೋಂಗ್, ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬಲ್ಲುದು ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲುದು. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚೀಗೋಂಗ್ ಬನ್‌ಟಿಯ<sup>10</sup> ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದು.

<sup>9</sup> “ಅನುಭವ ಶಾಲಿಗಳು ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.” - ಚೀನಾದ ನಾಣ್ನುಡಿ.

<sup>10</sup> ಬನ್‌ಟಿ - ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭೌತಿಕ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿನ ಶರೀರಗಳು.

## 2. ಚೀ ಮತ್ತು ಗೋಂಗ್

ಈಗ ನಾವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ಚೀಯನ್ನು<sup>11</sup> ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಜನ ಚೀ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೂಲತಃ ಅವೆರಡು ಒಂದೇ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವೆರಡೂ ಕೂಡ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಶಕ್ತಿಯ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸುವುದು. - ಇದು ಆಕಾರವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಸ್ತು. “ಚೀ”ಯು ಗಾಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ವಸ್ತುವಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಭೌತಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಸುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಆದರೂ ಕೂಡ ಚೀ ಕೇವಲ ಚೀಯಷ್ಟೆ - ನಿಮಗೆ ಚೀ ಇದೆ, ಅವನಿಗೆ ಚೀ ಇದೆ. ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಚೀಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಚೀಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಚೀಯು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನೀವು ಚೀಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಕಡೆ ಹಾಯಿಸಿ ಅವರ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದೂ ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಏಕೆಂದರೆ ಚೀಯಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೀಯ ಅಂಶವಿದೆ ಎಂದರೆ, ಅವನ ದೇಹವು ಇನ್ನೂ ಹಾಲು ಬಿಳುಪಿನ ದೇಹವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಅಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಕೂಡ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಎಂದಿಗೂ ಚೀಯನ್ನು ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಅವನು ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿ ಗುಚ್ಛವನ್ನು ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಯ ವಸ್ತುವು ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ‘ಗೋಂಗ್’. ಈ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅವರ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಒಂದು ಗಾದೆಯಿದೆ, “ಬುದ್ಧನ ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಅಸಹಜತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.” ಇದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ಯಾರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾಧನಾಭ್ಯಾಸ

<sup>11</sup> ಚೀ - ಚೀನಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು “ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ” ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ; ಆದರೆ ಗೋಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಇದು ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ರೂಪ

ಮಾಡುವರೋ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಹೋಗುವನೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸರಿಹೊಂದುತ್ತಾ ಸಹಜವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಸಹಜ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಮಾಯವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು. ಇನ್ನೂ ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಗೋಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಶಕ್ತಿ. ಗೋಂಗ್‌ಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಭೌತಿಕ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಅದನ್ನು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

### 3. ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಲೌಕಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

#### (1) ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್<sup>12</sup> ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಬಹುದು

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಗೋಂಗ್, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು 'ಡ'<sup>13</sup> ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಈ ಪರಿವರ್ತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು "ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡ ಔಷಧಿಯ ಕುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಂಕಿ ಕುಲುಮೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ದಾನ್‌ನ್ನು<sup>14</sup> ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದು"<sup>15</sup> ಎಂಬುವುದಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಗೋಂಗ್ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಉದ್ಭವವಾಗುವುದು, ಮತ್ತು ಅದು ದೇಹದ ಕೆಳಾರ್ಧ ಭಾಗದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಗೋಂಗ್ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು, ಸುರಳಿ ಆಕಾರ ಹೊಂದಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮುಂದೆ ಅದು ತಲೆಯ ಶಿಖರವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ಸ್ತಂಭವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವುದು. ಈ ಶಕ್ತಿ ಸ್ತಂಭದ ಎತ್ತರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗೋಂಗ್

<sup>12</sup> ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ - ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಸ್ವಭಾವ, ನೈತಿಕ ಗುಣ.

<sup>13</sup> ಡ - "ಸದ್ಗುಣ" ಅಥವಾ "ಅರ್ಹತೆ"; ಒಂದು ಬಿಳಿಯ ವಸ್ತು.

<sup>14</sup> ದಾನ್ - ಇತರ ಆಯಾಮಗಳಿಂದ ಸಾಧಕನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಶಕ್ತಿ ಗುಚ್ಛ

<sup>15</sup> ಆಂತರಿಕ ರಸವಿದ್ಯೆ ಕುರಿತ ತಾವೊರವರ ಒಂದು ರೂಪಕಾಲಂಕಾರ

ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಈ ಶಕ್ತಿ ಸ್ತಂಭವು ಆಳದ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವುದು. ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನು ಇದನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಉನ್ನತವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವ ಜನರಿಗೆ ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲವಾದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿರುವುದು; ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಇವರಿಗೆ ಕಷ್ಟ, ಮತ್ತು ಕೆಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಧನೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನಾಗಲಿ ಬಿಂಬಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಹೊರತು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲ. ಕೆಲವರು “ಬೀಗ ಹಾಕಿರುವ” ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ತುಂಬಾ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವುದು, ಆದರೆ ಅವರಿಂದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ ಅಂಶವಾಗಿದ್ದು, ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುವುದು.

## (2) ಸಾಧಕರು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ

ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧಕರು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕರು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಅವರಿಂದ ಈ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೂ ಇರಬಹುದು. ಅದೇನೆಂದರೆ ತೆರೆದಿರುವ ತೆನ್ನು<sup>16</sup>, ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ, ದೂರಸ್ಥ ಚಲನೆ, ಪೂರ್ವ ಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದುವುಗಳು. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ-ಜ್ಞಾನೋದಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುವ

<sup>16</sup> ತೆನ್ನು - “ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಕಣ್ಣು” “ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು” ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ಕೆಲವು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಈ ಭೌತಿಕ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜನನ ನಂತರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಇಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ವಿಶ್ವದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಸಲಾಗಿದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನಲ್ಲಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ಕೆಲವು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದರ ಉದ್ದೇಶವು ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು. ಆ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುವುದೂ ಒಂದು ದುರಾಸೆ ಎನಿಸುವುದು. ಕೆಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಎದುರು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಇದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರಲು ಬಯಸುವ ವಿಧಾನ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಮಟ್ಟವು ಕೆಳ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಇರುವ ಜನರಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ, ಅವರು ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಂಥವರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ಗೆ ಸ್ಥಿರತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುವ ಖಾತ್ರಿ ಇಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರದರ್ಶನಗೊಂಡಾಗ ಅದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸಮಾಜವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ತುಂಬಾ ತೀವ್ರವಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಇದು ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು; ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಕಟ್ಟಡವನ್ನೊಬ್ಬರು ಕೆಳಗಡೆ ಉರುಳಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶೇಷ ಧ್ಯೇಯವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರರಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಲು ಅಥವಾ ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸಲು ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲ,

ಏಕೆಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಗುರುಗಳಿಂದ ತಡೆಹಿಡಿಯಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೂ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ಅಲೌಕಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಕೆಲವು ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರು ಅವರನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸಲು ಅವರನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಅವರ ಶಕ್ತಿಯು ದುರ್ಬಲಕೆ ಆಗಬಾರದೆಂಬುದಷ್ಟೆ. ಹಾಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ಇಡೀ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ 'ಡ' ಇರುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅನುಮತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಾಗ ಭಯಪಡುವವರು ಹಾಗೂ ಪ್ರದರ್ಶನದ ನಂತರ ಅವರು ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ! ಶಕ್ತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಅಸಮಾಧಾನ ತರುವುದು. ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನನಗೆ ಒಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಟ್ಟನು. ಅದನ್ನು ಓದಿದ ಕೂಡಲೇ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಂತರ್‌ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚೀಗೋಂಗ್‌ನ ಸಮ್ಮೇಳನವೊಂದನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳುಳ್ಳವರು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಯಾರಾದರೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಈ ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಗಿತ್ತು. ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇರುವಂಥದ್ದಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಅವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ತಪ್ಪು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಈ ನೀರಸ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ಘನತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರ ಹಿಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶವೇನು? ಇದು ಅಭ್ಯಾಸಿಗನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತು ಆತನಲ್ಲಿರುವ ಬೆಂಬತ್ತುವಿಕೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವುದು. ನೈಜತೆಯಿರದ ಬೆಂಬತ್ತುವಿಕೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆಯಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಲೌಕಿಕ

ಶಕ್ತಿಗಳಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮುನ್ನ, ಯಾವುದು ಸರಿ ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ನೋಡುವಿರೋ, ಅವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ-ಮಾನಕಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇದರ ನಿಜವಾದ ವಸ್ತು ರೂಪವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವರ ನಡುವಿನ ಕರ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಗಳವಾಡುವುದು, ನಿಂದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜನರನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಕರ್ಮದ ಫಲವೇ ಆಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಇದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗದಿದ್ದಾಗ, ನೀವು ಜನರಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನಗಳು, ಸರಿ ಮತ್ತು ತಪ್ಪುಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಧಕರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನಿಡಬಾರದು. ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ತಲುಪುವ ಮುನ್ನ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಹೊಡೆದಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕರ್ಮವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ನೀವು ಅವರ ಮಧ್ಯೆ ತಲೆದೂರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕರ್ಮವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಕರ್ಮವು ಕಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥದಂತೆ ಇರುವುದು. ಅದು ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ಸುತ್ತಿರುವುದು. ಇದರ ಭೌತಿಕವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ರೋಗ ಮತ್ತು ದುರಾದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು.

ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸುವ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸಿಗನಾದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೇವಲ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಬಯಸಿದರೆ ಅವನು ದೂರದೃಷ್ಟಿಯಿಲ್ಲದವನು ಮತ್ತು ಕಲ್ಮಶ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿದ್ದರೂ, ಆತನ ಆಸೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅವನ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಕಡೆಗೆ, ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆತನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

### (3) ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೋಡಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಂತಹವರು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಕೈ ಚಾಚಿದಾಗ, ನೀವು ಆ ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಕಷ್ಟ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದಾದ ಚೀಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚೀಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ರೋಗಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ; ಉನ್ನತವಾದ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚೀಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮಿಂದಾಗಿಯೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ಕೂಡ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹೋದಾಗ, ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವು ರೋಗದಿಂದ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಹೋಗಬಾರದು. ಯಾರು ಈಗಾಗಲೇ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವರೋ ಮತ್ತು ಯಾರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿರುವರೋ, ಅಂತಹವರು ಮಾತ್ರ ಚೀಗೋಂಗ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಕೆಲವರು ತುಂಬಾ ಕೆಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲರಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅವರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಅವರದೇ ಸ್ವಂತ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಗೋಂಗ್, ಶಕ್ತಿಯ ಸಂವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕೂ ಕೂಡ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಹೊರಚಿಮ್ಮುವುದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುವುದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿರದ ಮೇಲಿನ ಶಕ್ತಿ ಸ್ತಂಭವೂ ಕೂಡ ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತ ಕೊನೆಗೆ ಬರಿದಾಗುವುದು. ಏನೇ ಆದರೂ ಇದೊಂದು ಮೌಲ್ಯರಹಿತ ಕೆಲಸ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉನ್ನತಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಬೇರೆಯವರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿ



ಎಂದು ನಾನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿದರೂ ಕೂಡ, ನೀವು ನಿಮ್ಮದೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಒಂದು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಈ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ನೀವು ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ತೆನ್ನು ತೆರೆದಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವನು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗುವುದು. ಆದರೂ ಕೂಡ ಅವನು ಇದರ ಮೂಲಕ ಪದೇ ಪದೇ ನೋಡಬಾರದು. ಇದರ ಮೂಲಕ ಪದೇ ಪದೇ ನೋಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು. ಹಾಗಾದರೆ! ಇದನ್ನು ಯಾರೂ ಕೂಡ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದೇ? ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವೆಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು? ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬುವುದು. ನೀವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಮತ್ತು ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ತುಂಬಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಸಾಧಕನು ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಫಾಲುನ್ ತಾನಾಗಿಯೇ ಅವನು ಹೊರಸೂಸುವ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತುಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಫಾಲುನ್ ತಾನಾಗಿಯೇ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗೋಂಗ್ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

## 4. ತೆನ್ನು

### (1) ತೆನ್ನುವನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು

ತೆನ್ನುವಿನ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವು ಹಣೆ ಹಾಗೂ ಶಾನ್‌ಗನ್ ಬಿಂದುವಿನ<sup>17</sup> ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಪ್ರತಿದಿನ ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಕ್ಯಾಮರಾದಿಂದ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುವ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುವಿನ ದೂರ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ಪಾಪೆಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ, ದೃಷ್ಟಿನರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪೀನಿಯಲ್ ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು ಮೂಡುವುದು. ತೆನ್ನು ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ಹೊರನೋಡುವ ಪೀನಿಯಲ್ ಅಂಗದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿ “ಭೇದಕ ದೃಷ್ಟಿಯ” ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೆನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿಯ ಮುಖ್ಯಮಾರ್ಗದ ಬಾಗಿಲು ತುಂಬಾ ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಕತ್ತಲಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಒಳಗಡೆ ಶುದ್ಧ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಾಂತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾರ್ಗವು ಮುಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತೆನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ನಾವು ಹೊರಗಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ದೃಷ್ಟಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಮಾರ್ಗದ ಆಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು. ಇದು ಅಂಡಾಕಾರದಿಂದ ಗೋಳಾಕಾರದವರೆಗೆ ಮತ್ತು ವಜ್ರಾಕೃತಿಯಿಂದ ತ್ರಿಭುಜಾಕೃತಿವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದು. ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ದುಂಡಾದ ಮಾರ್ಗವುಂಟಾಗುವುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಗುರುಗಳು<sup>18</sup> ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಸ್ವಯಂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಿರಾದರೆ, ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ತೆನ್ನು ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಶಕ್ತಿಯು ಇರಬೇಕಾಗುವುದು.

<sup>17</sup> ಶಾನ್‌ಗನ್ ಬಿಂದು - ಕಣ್ಣುಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಜಿರಂದ್ರಣ ಬಿಂದು.

<sup>18</sup> ಗುರು - ಶಿಕ್ಷಕನೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಕರೆಯುವ ವಿಧಾನ.

ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ; ಮತ್ತು ಇವೆರಡು ಕಣ್ಣುಗಳೇ ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಒಂದು ತಡೆಗೋಡೆಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ತೆನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಈ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನೋಡಬಹುದು. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಜವಾದ ಕಣ್ಣನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು; ಆನಂತರ ನೀವು ತೆನ್ನುವಿನ ನಿಜವಾದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಶಾನ್‌ಗನ್ ಬಿಂದುವಿನ ನಿಜವಾದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಬಹುದು. ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಂದ್ರವೂ ಒಂದು ಕಣ್ಣು - ಕಣ್ಣುಗಳು ಇಡೀ ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಇರುವುದು. ದಾವೊ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಜಿರಂದ್ರಣ ಬಿಂದುವೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಕಣ್ಣು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೆನ್ನು ಬಳಿ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವು ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೊದಲಿಗೆ ಅದನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ತೆನ್ನುವನ್ನು ತೆರೆಯುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ಜನರ ಭೌತಿಕ ಗುಣಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಫಲಗಳು ಬದಲಾಗುವುದು. ಕೆಲವರು ಆಳವಾದ ಬಾವಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಕಪ್ಪು ರಂದ್ರವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರರ್ಥ ಅವರ ತೆನ್ನು ಮಾರ್ಗವು ಕತ್ತಲಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಿಳಿಯ ಸುರಂಗದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ತೆನ್ನು ಇನ್ನೇನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಾಗ ಅವರೆದರು ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣಿಸತೊಡಗುವುದು. ಅವರು ವಸ್ತುಗಳು ತಿರುಗುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳು ತೆನ್ನು ಮಾರ್ಗ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಗುರುಗಳಿಂದ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೆನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ ನೀವು ನೋಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುವಿರಿ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ತೆನ್ನು ಮೂಲಕ ಒಂದು ದೊಡ್ಡದಾದ ಕಣ್ಣನ್ನು ನೋಡುವರು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬುದ್ಧನ ಕಣ್ಣು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವರು. ಆದರೆ ನಿಜವೇನೆಂದರೆ, ಅದು ಸ್ವಂತ ಅವರದೇ ಕಣ್ಣಾಗಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವರು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣನಡತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಅಂಕಿಅಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಇದುವರೆಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ತೆನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ತೆನ್ನು ತೆರೆದ ನಂತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗಬಹುದು. ಯಾರಲ್ಲಿ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವರು ತಮ್ಮ ತೆನ್ನುವನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು, ನಾನು ಅವರ ತೆನ್ನುವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅವರ ಜ್ಞಾನಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೆರೆಯುತ್ತೇನೆ- ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇದು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಇತರೆ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ತೆನ್ನುವನ್ನು ನೀವು ನಂಬುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು. ಆಗ ತಾನೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವ ಜನರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್, ಅಲೌಕಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಜನರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ಅವರು ಅಲೌಕಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವ ಕಡೆಗೆ ಅವರು ವಾಲುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ನಾವು ಈಗ ಒಂದು ವಿನೋದದ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ಒಂದು ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಒಂದು ಲಾಟರಿಯ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಿರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನವನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ನಿದರ್ಶನ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ನಾವು ತೆನ್ನುವನ್ನು ಹಲವಾರು ಜನರಿಗೆ ತೆರೆದು ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು. ತೆನ್ನು ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನೀವೊಮ್ಮೆ ಊಹಿಸಿ - ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಒಳಗಡೆ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಅಥವ ಎಲ್ಲರೂ ಗೋಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಂತಾದಾಗ, ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಸಹಜ ಮಾನವ ಸಮಾಜವೆಂದು ಕರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ? ಮಾನವ ಸಮಾಜವು ತೀವ್ರತರವಾದ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಮೇಲಾಗಿ, ಇದು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನಂತೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ವ್ಯಾಮೋಹಗಳಿಗೆ ಅಥವ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ನಿಮಗೆ

ಕೆಳಹಂತದಲ್ಲಿ ತೆನ್ನುವನ್ನು ತೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಉನ್ನತ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಅದನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತೇವೆ.

## (2) ತೆನ್ನುವಿನ ಹಂತಗಳು

ತೆನ್ನುಗೆ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಿವೆ. ಈ ಹಂತಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಅದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು. ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ಐದು ಹಂತಗಳಿವೆ: ಭೌತಿಕನೋಟ, ದಿವ್ಯನೋಟ, ಜ್ಞಾನನೋಟ, ಧರ್ಮನೋಟ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧನೋಟ. ಪ್ರತಿ ಹಂತವನ್ನು ಉತ್ತಮ, ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಕೆಳ ಮಟ್ಟವೆಂದು ಉಪವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ದಿವ್ಯ ನೋಟದ ಹಂತ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ವಸ್ತು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಜ್ಞಾನ ನೋಟದ ಹಂತ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಾಣಲು ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಬೇಧಕ ನೋಟದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ನಿಖರವಾಗಿ, ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ಗಿಂತಲೂ ತುಂಬಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೂ ಕೂಡ, ಅವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದು ಈ ಲೌಕಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಪರಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅವರ ನೋಟ, ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆಯಾಮವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ತೆನ್ನುವಿನ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದೆ ಎಂದು ಇದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ತೆನ್ನುವಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಚೀ ಇದೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗದ ಅಗಲ, ಪ್ರಖರತೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುವುದರ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೆನ್ನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೆರೆಯಬಹುದೆಂಬುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಚೀಯು ತುಂಬಾ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾದದ್ದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಆರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೆನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ, ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾನು ನನ್ನ ಕೈ ಬಳಸುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನೊಮ್ಮೆ ಮಾತನಾಡಲಾಂಭಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಅವರ ತೆನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು. ನಮ್ಮ ಲೌಕಿಕ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಚೀಯನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ

ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದ ಮಕ್ಕಳ ತೆನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಬೆಳೆದಂತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರೇರಣೆಯು ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಗುಣಮಟ್ಟ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಅನೈತಿಕತೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಚೀಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಅಳಿದು ಹೋಗುವುದು. ಆದರೆ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಚೀಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಜನರು ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪುನಃ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆದರೆ, ಇದು ತುಂಬಾ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಯಾಸವನ್ನೂ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಚೀಯು ತುಂಬಾ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು.

ದಿವ್ಯ ನೋಟದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತೆನ್ನು ತೆರೆಯುವುದನ್ನು ನಾನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಧಕರ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋದರೆ, ತೆನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಒಂದು ಬಾರಿ ಅದು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ, ಮತ್ತೇ ಅದನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಜನರ ತೆನ್ನುವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಜ್ಞಾನ ನೋಟದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತೆರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಅವರ ನೋಟವು ಎಷ್ಟೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಾಧಕರು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಸಾಧಕರ ಸಹಜವಾದ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲವರು ತುಂಬಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಕಾಣುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಇರಲಿ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೂ ನೀವು ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಳಕನ್ನಾದರೂ ನೋಡಬಲ್ಲೀರಿ. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತೇಜಕವಾಗುವುದು. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗದವರು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಡಿಮೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಚೀ ಇರುವವರು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟು ಬಿಳುಪಾಗಿಯೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಚೀ ಇರುವುದೋ, ಅವರಿಗೆ ತೆನ್ನುನಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ದೃಶ್ಯಗಳು ರಂಗುರಂಗಾಗಿ

ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಚೀ ಇರುವಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ವಿಭಿನ್ನ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ ತೆನ್ನು ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ತೆನ್ನು ತೆರೆಯುವಾಗ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು ಹೂವು ಅರಳಿದಂತೆ ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ಒಂದೊಂದೇ ಪದರ ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದು ತೆರೆದ ಹಾಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲಿಗೆ, ತೆನ್ನು ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿದಂತೆ ನಿಮಗೆ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಅಷ್ಟು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆಮೇಲೆ ಇದು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು. ಕೆಲವರ ತೆನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ತುಂಬಾ ಪ್ರಭಲವಾಗಿರಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾರ್ಗದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ಕೇಂದ್ರವು ಬಿಗಿದ ಹಾಗೆ, ಒಳಗೆ ಒತ್ತಿದ ಹಾಗೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿ ಹಾಗೆ ಅನಿಸುವುದು, ಅವರ ಕಪೋಲ<sup>19</sup> ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಹಣೆ ಊದಿದಂತಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ತೆನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾರ ತೆನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆರೆಯುವುದೋ ಅವರಿಗೆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದು. ನನ್ನ ತರಗತಿ ನಡೆಯುವಾಗ, ಕೆಲವರಿಗೆ ನನ್ನ ಧರ್ಮದೇಹವು, ಅವರಿಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅವರು ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅದು ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಯತ್ನಿಸಿ, ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುವಿರಿ. ನೀವು ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಲು ಬಯಸಿದಾಗ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿನರಗಳಿಗೆ ನೋಟವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಏನನ್ನೂ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತೆನ್ನುವಿನಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ತೆನ್ನುವಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು—

<sup>19</sup> ಕಪೋಲ ಸ್ಥಳ (ಟೆಂಪಲ್) - ಹಣೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿ ನಡುವಿನ ತಲೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳ ಚಪ್ಪಟೆ ಭಾಗ.

ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ಚೀಗೋಂಗ್ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ವಿರುದ್ಧ ರೀತಿಯ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತಳೆಯುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ವಿಧಾನವೊಂದನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿತು. ಅವರು ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಮೊಹರು ಮಾಡಿ ಮುಚ್ಚಲಾಗಿರುವ ಒಂದು ಡಬ್ಬಿಯೊಳಗೆ ಏನಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಕೇಳಿದರು. ಅವರ ತೆನ್ನುವಿನ ಮಟ್ಟಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಉತ್ತರಗಳು ಒಂದೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಸಂಶೋಧಕರು ತೆನ್ನುವನ್ನು ಒಂದು ಸುಳ್ಳು ಮತ್ತು ಮೋಸದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೆನ್ನು ಇರುವವರು ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ತೆನ್ನು ಈ ಭೌತಿಕ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ ದಿವ್ಯ ನೋಟ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತೆರೆದಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ತೆನ್ನು ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು, ಈ ಜನರಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೈವಿಕ ಅಥವಾ ಅಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಗಾಜನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ, ಒಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜೀವಿಯು ಬೇರೆ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೇಲಾಗಿ, ಈ ಜೀವಿಯು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುನ್ನ, ಅದು ಬೇರೆ ಏನೋ ಆಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ತೆನ್ನು ತಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಾಜನ್ನು ನೋಡುವನು. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಬೇರೆ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡುವರು. ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಆ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜೀವಿಯು ಹುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನ ಇದ್ದ ಅದರ ವಸ್ತುವಿನ ರೂಪ ಕಾಣುವರು.

### (3) ದೂರದೃಷ್ಟಿ

ತೆನ್ನು ತೆರೆದ ನಂತರ, ಕೆಲವರಿಗೆ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದು, ಅವರಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲುಗಳಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ



ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅವನು, ವಿಶ್ವದಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡವನಾರುತ್ತಾನೆ. ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಅವನ ಹಣೆಯ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಕನ್ನಡಿಯಿರುವುದು. ಆದರೆ ಇದು ನಮ್ಮ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರ ಬಳಿಯೂ ಈ ಕನ್ನಡಿಯಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಕನ್ನಡಿಯು ಒಳಮುಖವಾಗಿರುವುದು. ಸಾಧಕರಿಗೆ ಈ ಕನ್ನಡಿಯು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಅದು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಾಗ, ಈ ಕನ್ನಡಿಯು ಸಾಧಕರು ನೋಡಲು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವುದು. ಆತನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆತನ ಗಾತ್ರವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಆತನ ದೇಹವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು. ಅವನ ಕನ್ನಡಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು. ಸಾಧಕನು ಏನೆಲ್ಲಾ ನೋಡಲು ಬಯಸುವನೋ ಅವನೆಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಕನ್ನಡಿಯು ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆತನಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ಕನ್ನಡಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಅದು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವುದು. ಹಾಗೂ ಅದು ಪುನಃ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು. ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಇದು ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಚಲನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತಾಲ್ಕು ಚಿತ್ರಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು ನಿರಂತರ ಚಲನೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಈ ಕನ್ನಡಿಯ ತಿರುಗುವಿಕೆಯು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೃಶ್ಯಗಳು ಸ್ವಪ್ನವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿರುವುದು. ಇದೇ ದೂರದೃಷ್ಟಿ. ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಇಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತುಂಬಾ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ನಾನು ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಿದ್ದೇನೆ.

#### (4) ಆಯಾಮಗಳು

ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ, ಆಯಾಮಗಳು ತುಂಬಾ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿರುವುದು. ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ತಾವು ನೆಲೆಸಿರುವ ಆಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆಯಷ್ಟೇ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇತರ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಪರಿಶೋಧನೆ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ, ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳಾದ ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವಾರು ಮಟ್ಟಗಳ

ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ರುಜುವಾತು ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ. ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಅವುಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಇವು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬರ್ಮುಡಾ ತ್ರಿಭುಜ ಎನ್ನುವ ಒಂದು ಜಾಗವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ “ದೆವ್ವಗಳ ತ್ರಿಭುಜ” ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಹಡಗುಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗಿವೆ, ಕೆಲವು ವಿಮಾನಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದ ನಂತರ ಅವು ಪುನರುದಯಗೊಂಡಿವೆ. ಇದನ್ನು ಯಾರಿಂದಲೂ ವಿವರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾರೂ ಕೂಡ ಮಾನವನ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಮಿತಿಯಿಂದಾಚೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವೇನೆಂದರೆ, ಬರ್ಮುಡಾ ತ್ರಿಭುಜ ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ಇರುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಬಾಗಿಲುಗಳಂತಿರದೆ, ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅದರ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ, ಹಡಗು ಅದರೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು. ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಬೇರೊಂದು ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಆಯಾಮಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಆಯಾಮಕ್ಕೂ ಇರುವ ಕಾಲ - ಅವಕಾಶದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮೈಲುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲುಗಳ ಅಂತರ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ಅವರು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಹಡಗು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಓಲಾಡಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತೇ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಆದರೂ ಕೂಡ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದು ಹೋಗಿವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಲವು ಈ ಎರಡು ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಯಾಮದಲ್ಲೂ ಏಕೀಕೃತ ಪ್ರಪಂಚದ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪರಮಾಣು ರಚನೆಯ ಮಾದರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಮ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಚೆಂಡುಗಳು ಮತ್ತು ದಾರಗಳು ಇದ್ದು, ಒಂದು ಚೆಂಡು ಮತ್ತೊಂದು ಚೆಂಡಿಗೆ ದಾರದಿಂದ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಜಟಿಲವಾದ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ.

ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧವಾಗುವ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಮುನ್ನ ಬ್ರಿಟೀಷ್ ವಿಮಾನ ಚಾಲಕನೊಬ್ಬ ಒಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ವಿಮಾನ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಾರ್ಗಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ

ಭಯಂಕರವಾದ ಗುಡುಗು ಸಿಡಿಲಿಗೆ ಆತನ ವಿಮಾನ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿತು. ಆದರೆ ವಿಮಾನ ಚಾಲನೆಯ ಅನುಭವದಿಂದಾಗಿ, ಅವನೊಂದು ನಿಷೇಧಿತ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣವನ್ನು ಕಂಡನು. ಆ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣ ಅವನ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಅವನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ದೃಶ್ಯವೇ ಕಾಣಿಸಿತು: ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ, ಆತನಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಬಂದ ಹಾಗೆ ಅನಿಸಿ ಮೋಡಗಳಿಲ್ಲದ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಿದುವು. ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿದ್ದ ವಿಮಾನಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದವು, ಮತ್ತು ಜನರು ಅವರವರ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರು. ಅವನಿಗೆ ತುಂಬಾ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿತು. ಅವನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಳಿದಾಗ, ಯಾರು ಕೂಡ ಅವನನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಲಿಲ್ಲ; ರೆಡಾರ್ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಆತನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಕಾಶವು ತಿಳಿಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಆ ವಿಮಾನ ಚಾಲಕನು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಹೋಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರಿದನು. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣ ಕಂಡಿದ್ದ ಮೇಲಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಅವನು ಪುನಃ ಬಂದಾಗ ಮತ್ತೇ ಗುಡುಗು ಸಿಡಿಲಿಗೆ ಆತನು ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡನು. ಆದರೆ ಹೇಗೋ ಮಾಡಿ ಹಿಂತಿರುಗಿದನು. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಅವನು ವರದಿ ಮಾಡಿದನು ಮತ್ತು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮಾನ ಹಾರಾಟದ ವರದಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬರೆದನು. ಆದರೆ ಅವನ ಮೇಲಧಿಕಾರಿ ಆತನನ್ನು ನಂಬಲಿಲ್ಲ. ಇದಾದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧ ನಡೆಯಿತು, ಮತ್ತು ಆತನು ಅದೇ ನಿಷೇಧಿತ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆಗೊಂಡನು. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ತಾನು ಕಂಡಿದ್ದ ದೃಶ್ಯವೇ ಇದು ಎಂಬುದು ಆತನಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ನೆನಪಾಯಿತು. ನಾವು, ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಬಲ್ಲೆವು. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ, ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತನು ಮಾಡಿದ್ದನು. ಮೊದಲನೆಯ ದೃಶ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ, ಆತನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದನು, ಆನಂತರ ಮತ್ತೆ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೇರಿದ್ದನು.

## 5. ಚೀಗೋಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಚೀಗೋಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಿಂತ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತವೆ. ಲ್ಯಾಬ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ತಪಾಸಣೆಗಳಂತಹ

ವಿಧಾನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವರಿಂದ ಈ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗಗಳ ಮೂಲವನ್ನಷ್ಟೇ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರು ವಿಫಲರಾಗುವರು. ರೋಗಿಗೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯರು ವೈರಾಣು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಚೀಗೋಂಗ್ ಇದನ್ನು ಕರ್ಮದ ಸಾಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು. ರೋಗವು ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಔಷಧಿಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ, ರೋಗಿಗೆ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಕಾನೂನಿನೊಳಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಪರಿಮಿತಿಯನ್ನೂ ಮೀರುವುದು, ಅದರ ಫಲವಾಗಿಯೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಚೀನಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಒಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ದೇಹದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಈ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಜನರು ಮಾನವ ದೇಹ ಸಾಧನೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಹರಿಸಿದ್ದರು. ಕನ್‌ಫ್ಯೂಷಿಯ ಶಾಲೆ, ತಾವೋ ಶಾಲೆ ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆ, ಮತ್ತು ಕನ್‌ಫ್ಯೂಷಿಯ ತತ್ವದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಂದು ಕೌಶಲ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸದಿದ್ದರೂ, ಅವರು ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಚೀನಿ ಸೂಜಿಚಿಕಿತ್ಸೆಯು<sup>20</sup> ಮೆರಿಡಿಯನ್‌ನ್ನು<sup>21</sup> ಅಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲದು? ಸೂಜಿಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಿಂದುಗಳು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಏಕೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿಲ್ಲ? ಅವುಗಳು ಏಕೆ ಒಂದನ್ನೊಂದು ದಾಟಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದೆ? ಅವುಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟು ನಿಖರವಾಗಿ ಏಕೆ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಯಿತು? ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿರುವ ಆಧುನಿಕ ಜನರು ತಮ್ಮದೇ

<sup>20</sup> ಸೂಜಿಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಚೀನಾದ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ

<sup>21</sup> ಮೆರಿಡಿಯನ್ - ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿ ವಾಹಕಗಳು.

ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಚೀನಿ ವೈದ್ಯರು ತೋರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೇಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರಾತನ ಚೀನಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿದ್ದವು. ಚೀನಿ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಲಿ ಶಿಜೆನ್, ಸುನ್ ಸುಮ್ಯಾವ್, ಬಿಯನ್ ಷುಯೆ, ಮತ್ತು ಹವೊ ಟೊವೊ<sup>22</sup> ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳಾಗಿದ್ದರು. ದಿನಗಳೆದಂತೆ, ಇಂದಿನ ಚೀನಿ ವೈದ್ಯವು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಸಾರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚೀನಿ ವೈದ್ಯರು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರು. ಆನಂತರ ಅವರು ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೂಡ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಚೀನಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಚೀನಿ ವೈದ್ಯರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರಲು ಇನ್ನೂ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಚೀಗೋಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ರೋಗವನ್ನು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕರ್ಮವೆಂದು ನೋಡುತ್ತೇನೆ: ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದೆಂದರೆ ಕರ್ಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಂತೆ. ಕೆಲವು ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧಿಸುವ ಚೀ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಕಷ್ಟ ಚೀಯನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳು ಕಷ್ಟ ಚೀಯನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ, ಆದರೂ ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಈ ಕಷ್ಟ ಚೀಯ ಮೂಲ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಷ್ಟ ಚೀ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮರಳಿ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗವು ಮರುಕಳಿಸುವುದು. ನಿಜವೇನೆಂದರೆ, ಈ ಕಷ್ಟ ಚೀಯು ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣವಲ್ಲ- ಈ ಕಷ್ಟ ಚೀಯು ಇರುವಿಕೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಅಹಿತಕರವೆನಿಸುವುಷ್ಟೇ. ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಆ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜೀವಿ ಅವನ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಇದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

<sup>22</sup> ಲಿ ಶುಜೆನ್, ಸುನ್ ಸುಮ್ಯಾವ್, ಬಿಯನ್ ಷುಯೆ, ಮತ್ತು ಹವೊ ಟೊವೊ - ಚೈನಾ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಸರಾಂತ ಚೀನಿ ವೈದ್ಯರು.

ಆ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜೀವಿಯು ತುಂಬಾ ಪ್ರಭಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಂದ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಲು ಕೂಡ ಅವರು ಮುಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜೀವಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು, ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು. ಮೇಲಾಗಿ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಲಾಗದಂತೆ ಒಂದು ರಕ್ಷಾ ಕವಚವನ್ನು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುವುದು.

ಚೀಗೋಂಗ್‌ನಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಇದು ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿಲ್ಲ. ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕೂಡ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ, ಕೆಲವರು ಚೀಗೋಂಗ್ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯದ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು, ಚೀಗೋಂಗ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಚೀಗೋಂಗ್ ರೋಗ ಮುಕ್ತಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಉದ್ಯಮಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಮುನ್ನ, ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವಿಧಾನವು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಅವರು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನೇ ಒಂದು ಉದ್ಯಮವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿತು. ಅಂದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲೌಕಿಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ತತ್ವಗಳಷ್ಟು ತಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದು.

ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ, ಜನರು ಮಾನವ ಶರೀರದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಒಂದೊಂದೇ ಪದರವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನದಂತೆ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ, ಮೃದುವಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನೂ ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈಗಿನ ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಸಹ ಒಂದು ಯಂತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬೇಕಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕು ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಫಲಕ ಬೇಕು, ಆದರೂ ಅದು ತುಂಬಾ ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ದುಬಾರಿ. ಮಾನವನ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಷ್ಟು ಅದು ಉಪಯುಕ್ತವಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತು ನಿಖರವಾಗಿಲ್ಲ. ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡಿ, ರೋಗಿಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಕೂಡ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಉನ್ನತ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯಲ್ಲವೇ? ಈ ಉನ್ನತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ಆಧುನಿಕ ಉನ್ನತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಆಗಲೇ ಪುರಾತನ ಚೀನಾದಲ್ಲಿತ್ತು-ಇದು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಉನ್ನತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವಾಗಿತ್ತು. ಹವೊ ಟೋವೊ ರವರು ಸಾವೊ ಸಾವೊರವರ<sup>23</sup> ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಡ್ಡೆಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅವರ ಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದ್ದರು. ಸಾವೊ ಸಾವೊ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ ಬದಲಿಗೆ, ಇದು ತನಗೆ ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಚು ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ ಹವೊ ಟೋವೊರನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದರು. ಕೊನೆಗೆ, ಸಾವೊ ಸಾವೊ ಮೆದುಳಿನ ಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ತೀರಿಕೊಂಡನು. ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಚೀನಿ ವೈದ್ಯರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಜನರು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಸಾಹ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿ ಪುರಾತನ ಪರಂಪರೆಯನ್ನೇ ಮರೆತಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಚೀಗೋಂಗ್ ಸಾಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅವಲೋಕಿಸುವುದು, ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಸುವುದಾಗಿದೆ.

## 6. ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಚೀಗೋಂಗ್ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ

ಬೌದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಗುರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಚೀಗೋಂಗ್ ಕುರಿತು ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಬೌದ್ಧಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುವ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್, ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಒಂದು ಚೀಗೋಂಗ್ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ

<sup>23</sup> ಸಾವೊ ಸಾವೊ - ಮೂರು ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ರಾಜ. (ಕ್ರಿ.ಪೂ. 220 ರಿಂದ ಕ್ರಿ.ಪೂ 265).

ಸ್ವಪ್ನಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ, ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತವಾದ ಹಾಗೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದ್ದು, ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಚೀಗೋಂಗ್ ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಚೀಗೋಂಗ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವಾಗಿದೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಗುರಿ ಒಂದೇ ಇದ್ದರೂ, ಅವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಇವು ವಿವಿಧ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವಿವಿಧ ಅಭ್ಯಾಸದ ಶಾಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ನಾನು “ಬುದ್ಧ” ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಉನ್ನತ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಂಗ್ ಕುರಿತು ವಿವರಣೆ ನೀಡುವಾಗ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪುನಃ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪದವು ಯಾವುದೇ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಬುದ್ಧ ಪದವನ್ನು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೆ, ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಹರಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಹಾಗಲ್ಲ. “ಬುದ್ಧ” ಮೂಲತಃ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವಾಗಿದೆ. ಉಚ್ಚಾರಣೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಇದನ್ನು ತರ್ಜುಮೆ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು, ಚೀನಾದಲ್ಲಿ “ಫೋ ಟೋವೋ”<sup>24</sup> ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಜನರು “ಟೋವೋ” ವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು “ಫೋ” ನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡರು. ಚೀನಿ ಬಾಷೆಗೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಿದಾಗ ಇದು “ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು” ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು (ಟಿ ಹಾಯ್<sup>25</sup> ಶಬ್ದಕೋಶದಂತೆ).

### (1) ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಚೀಗೋಂಗ್

ಪ್ರಸ್ತುತ, ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಚೀಗೋಂಗನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಹೆಸರಾಂತ ಬೋಧಿ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಗುರುಗಳು ಅವರಿಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವರು. ಈ ಹಿಂದೆ, ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಲಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಬೋಧಿಯು ತನ್ನ ಜೀವನದ

<sup>24</sup> “ಫೋ ಟೋವೋ” - ಬುದ್ಧ.

<sup>25</sup> “ಟಿ ಹಾಯ್” - ಚೀನಿ ನಿಘಂಟುವಿನ ಹೆಸರು.



ಅಂತ್ಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನುಸಾರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ಐತಿಹಾಸಿಕವಾಗಿ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಗುಣವುಳ್ಳ ತನ್ನ ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಧಾರೆ ಎರೆಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಈ ರೀತಿಯ ಚೀಗೋಂಗ್, ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. “ಮಹಾನ್ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕ್ರಾಂತಿಯ<sup>26</sup>” ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬೋಧಿಗಳನ್ನು ಬೌದ್ಧಾಲಯಗಳಿಂದ ಹೊರದೂಡಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಆಗ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹರಡಲ್ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬತೊಡಗಿತು.

ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಚೀಗೋಂಗ್ ಕೂಡ ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಇತಿಹಾಸದುದ್ದಕ್ಕೂ, ಈ ರೀತಿಯ ಯಾವುದೂ ಕೂಡ, ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಿಂದ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಮಧ್ಯೆ ಅಥವಾ ದೂರದ ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅನನ್ಯತೆಯಿದೆ. ಉತ್ತಮವಾದ ‘ಡ’ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆಯತ್ತ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಅವರು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಉನ್ನತವಾದ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಇರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅವರ ಗೋಂಗ್ ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಕಡಿಮೆ ಏನಿಲ್ಲ. ದಾವೊ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದು. ದಾವೊರವರ ಚೀಗೋಂಗ್- ಕುನ್ಸುಂಗ್, ಈಮೈ, ವೂಡಾಂಗ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ದಾವೊ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿರುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪ ವಿಭಾಗಗಳಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಪ ವಿಭಾಗಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ಹಲವಾರು ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡ ಮಿಶ್ರಣಗೊಳಿಸಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

<sup>26</sup> ಪ್ರಬಲ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕ್ರಾಂತಿ - ಚೀನಾದ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಆಪಾದಿಸಿದ ಕಮ್ಯುನಿಸ್ಟ್ ರಾಜಕೀಯ ಚಳುವಳಿ.

## (2) ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ

ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಯಮುನಿಯು ತನ್ನ ಮೂಲ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದ ಒಂದು ಸಾಧನಾಭ್ಯಾಸದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ. ಇದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮೂರು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದು. ನೀತಿಬೋಧೆ, ಸಮಾಧಿ<sup>27</sup> ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ. “ನೀತಿಬೋಧೆ” ಯ ಉದ್ದೇಶ, ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಅಳವಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಬೋಧಿಗಳು ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತು ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೇಕೆಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಾಂತ ಚಿತ್ತನಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ಆತನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಫಲವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅವನ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ನೀತಿ ಬೋಧೆಯು, ಮಾನವರ ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೋ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಅಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಬೋಧಿಯು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುವನು. ಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದುವನು ಹಾಗೂ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ಅರಿತು ಆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ದರ್ಶಿಸುವನು.

ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಾಕ್ಯಮುನಿಗಳು ಮೂರು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು; ಧರ್ಮವನ್ನು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಬೋಧಿಸುವುದು (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅರ್ಹತ್ ಧರ್ಮ), ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಭಿಕ್ಷಾಟನೆ ಮಾಡುವುದು (ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಭಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬೇಡುವುದು) ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಸಾಕ್ಯಮುನಿಯು ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ ನಂತರ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣತ್ವ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧತ್ವವು ಪರಸ್ಪರ ಸಮರ ಸಾರಿದವು. ಕೊನೆಗೆ ಈ ಎರಡೂ ಧರ್ಮಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಹಿಂದುತ್ವವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟವು. ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ

<sup>27</sup> ಸಮಾಧಿ - ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದಲ್ಲಿ, ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿ

ಮಹಾಯಾನ<sup>28</sup> ಪಂಗಡವು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಚೀನಾ ದೇಶದ ಒಳನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿ ಈಗಿನ (ಚೀನಿಯರ) ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವಾಗಿದೆ. ಮಹಾಯಾನ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಯಮುನಿಯನ್ನೇ ಏಕೈಕ ಮೂಲ ಪುರುಷನೆಂದು ಪೂಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹಲವಾರು ಬುದ್ಧರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನಿರಿಸಿದೆ. ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧ ಅಮಿತಾಭ, ಔಷಧಿಯ ಬುದ್ಧ ಮೊದಲಾದ ತಥಾಗತರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನಿಟ್ಟಿದೆ. ಇವಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀತಿ ಬೋಧೆಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿಯೂ ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೇರಿದೆ. ಹಿಂದೆ, ಸಾಕ್ಯಮುನಿಯು ಬೋಧಿಸಿತ್ತ ಧರ್ಮವನ್ನು ಕೆಲವು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ್ದನು. ಈ ಬೋಧನೆಗಳು ಮುಂದೆ ಮರು ಸಂಘಟನೆಯಾಗಿ ಈಗಿನ 'ಮಹಾಯಾನ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮವಾಗಿ' ಬೆಳೆಯಿತು ಇದು ಬೋಧಿಸಿತ್ತದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರುವ ಒಂದು ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣಪೂರ್ವ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ 'ಹೀನಯಾನ<sup>29</sup> ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ' ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಇವರು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಒಂದು ಶಾಲೆಯು ಕವಲೊಡೆದು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಟಿಬೆಟ್ ಪ್ರಾಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಿ 'ಟಿಬೆಟಿಯನ್ನರ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ಶಾಲೆಯು ಶೀನ್‌ಜಾಂಗ್<sup>30</sup> ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಮೂಲಕ ಹಾನ್<sup>31</sup> ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಿತು. ಇದನ್ನು ಟಾಂಗ್‌ತಂತ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು. (ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವು ಹೆಜಾಂಗ್‌ನ<sup>32</sup> ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಮನವಾದಾಗ ಇದು ಅದೃಶ್ಯವಾಯಿತು). ಇನ್ನೊಂದು ವಿಭಾಗವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಚೀಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಕೂಡ ಅಭ್ಯಸಿಸಿಲ್ಲ. ಇದು ಬೌದ್ಧರ ಪಾರಂಪರಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದರೂ ಕೂಡ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮವು ನಶಿಸದೆ ಉಳಿದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಯಾವುದನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ, ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಹಜವಾದ

<sup>28</sup> ಮಹಾಯಾನ - ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಂಗಡ.

<sup>29</sup> ಹೀನಯಾನ - ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪಂಗಡ.

<sup>30</sup> ಶೀನ್‌ಜಾಂಗ್ - ವಾಯುವ್ಯ ಚೀನಾದ ಪ್ರಾಂತ್ಯ.

<sup>31</sup> ಹಾನ್ - ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಒಂದು ಚೀನೀ ಜನಾಂಗ.

<sup>32</sup> ಹೆಜಾಂಗ್ - ಟಾಂಗ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ರಾಜನಾದ ವುಜಾಂಗ್‌ನ ಕಾಲ. (ಕ್ರಿ.ಶ. 841 - ಕ್ರಿ.ಶ. 846)

ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದು ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಉಳಿಯುವಿಕೆಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಹೀನಯಾನ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವು ಸ್ವ-ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವ-ಸಾಧನೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಾಯಾನ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವು ಈಗಾಗಲೇ ಸ್ವ ಮತ್ತು ಇತರರ ಮೋಕ್ಷ ನೀಡುವಿಕೆಗೂ ಮುಂದಾಗಿದೆ - ಎಲ್ಲಾ ಸಚೇತನರ ಮೋಕ್ಷ

## 7. ಸನ್ಯಾಸ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮತ್ತು ದುಷ್ಕೃತದ ಮಾರ್ಗಗಳು

### (1) ಅಡ್ಡ ದಾರಿಯ ರೂಢಿಯಿಲ್ಲದ ಹಾದಿ (ಫ್ಯಾಂಗ್‌ಮೆನ್ ಜುವೊಡಾವೊ)

ಅಡ್ಡ ದಾರಿಯ ರೂಢಿಯಿಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಚಿಮನ್<sup>33</sup> ಸಾಧನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಧರ್ಮಗಳು ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ಹಲವಾರು ಚೀಗೋಂಗ್ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದವು. ಧರ್ಮದ ಹೊರಗಿನ ಹಲವಾರು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿವೆ. ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕವು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಾಧನಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ. ಅದಾಗ್ಯೂ, ಚಿಮನ್ ಸಾಧನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಆದ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ, ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ, ಹಾಗೂ ಅಸಾಧಾರಣ ತೀವ್ರತೆ ಇರುವ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನವಿದೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಹರಡಿದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ “ಪಕ್ಕದ ಬಾಗಿಲಿನ ಮಾರ್ಗ” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಹೀಗೇಕೆ ಕರೆದರು? ಅಕ್ಷರಶಃ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ “ಫ್ಯಾಂಗ್‌ಮೆನ್” ಅಂದರೆ “ಪಕ್ಕದ ಬಾಗಿಲು”; “ಜುವೊಡಾವೊ” ಅಂದರೆ “ರೂಢಿಯಿಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗ”. ಜನರು ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ತಾವೊ ಶಾಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾದ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡ ದಾರಿಯ ಮಾರ್ಗ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಮಾರ್ಗಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜವೆಂದರೆ ಅದು ಹಾಗಲ್ಲ. ಅಡ್ಡ ದಾರಿಯ ರೂಢಿಯಿಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಇಡೀ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಲಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಹರಂಗಪಡಿಸಲು ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲ. ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡರೆ, ಜನರು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ

<sup>33</sup> ಚಿಮನ್ - ಅಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಾಲೆ.

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಕೂಡ, ಇದು ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಗೆ ಅಥವಾ ತಾವೂ ಶಾಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಸಾಧನಾ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಗಂಭೀರವಾದ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಯಸುವುದು. ಅದು ವಿಶ್ವದ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕೂಡ ಹೇಳುವುದು. ಈ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಉನ್ನತವಾದ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಗುರುಗಳೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಅನನ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕೆಲವು ಅನನ್ಯ ತಂತ್ರಗಳು ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದು. ಅತ್ಯಂತ ನಿಪುಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಮೂವರು ಚೀಮನ್ ಸಾಧಕರನ್ನು ನಾನು ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಅವರು ನನಗೆ ಬೋಧಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತಾವೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಠಿಣ. ಅದರಿಂದ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗೋಂಗ್ ತುಂಬಾ ಅನನ್ಯವಾಗಿದೆ. ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ತಾವೂ ಶಾಲೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಶಾಲೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಿಗೆ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾಧನೆಯ ಶಾಲೆಯನ್ನು ನಾವು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು.

## (2) ಸಮರ ಕಲೆ ಚೀಗೋಂಗ್

ಸಮರ ಕಲೆ ಚೀಗೋಂಗ್‌ಗೆ ತುಂಬಾ ಹಳೆಯ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ತನ್ನದೇ ಆದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಅದು ಒಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದು ತಳಮಟ್ಟದ ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು. ಸಮರ ಕಲೆಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಸಮರ ಕಲೆಯ ಸಾಧನೆಯು ಕೂಡ ಚೀಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಕಲ್ಲಿನ ಚೂರನ್ನು ಒಡೆಯುವಾಗ, ಸಮರ ಕಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಮೊದಲಿಗೆ ತಮ್ಮ ತೋಳನ್ನು

ಹೊಯ್ದಾಡಿಸಿ ಚೀಯನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲವು ಕಳೆದಂತೆ ಅವರ ಚೀಯ ಸ್ವಭಾವ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ರಾಶಿಯಾಗಿ ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಗೋಂಗ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಗೋಂಗ್ ಒಂದು ವಿಕಸನಗೊಂಡ ಕಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದು. ಅದು ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಬರುವ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. ಯಾರಾದರೂ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸಮರ ಕಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನಿಗೆ ಚೀಯನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ; ಗೋಂಗನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು ಅದು ಬರುವುದು. ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅವನ ಗೋಂಗನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಲಪಡಿಸಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಇದರ ಕಣಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು “ಉಕ್ಕಿನ ಉಸುಕಿನ ಅಂಗೈ” ಮತ್ತು “ನೈಸರ್ಗಿಕ ರಸ ಸಿಂಧೂರ ಹಸ್ತದ” ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಇವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಚಲನ ಚಿತ್ರ, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದೂರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ “ಬಂಗಾರದ ಗುರಾಣಿಯ ರಕ್ಷಾ ಕವಚ” ಮತ್ತು “ಉಕ್ಕಿನ ಬಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಿ” ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಯುದ್ಧೋಚಿತ ಕಲೆಯ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇವು ಬರುವುದು. ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ‘ಡ’ವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ತನ್ನ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೈದಾಂತಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಅದು ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಉತ್ಸರ್ಜಿಸುವುದು. ಇದರ ಅತಿಯಾದ ಸಾಂದ್ರತೆಯಿಂದ ಇದು ರಕ್ಷಾ ಕವಚವಾಗುವುದು. ತಾತ್ವಿಕತೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸಮರ ಕಲೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಸಮರ ಕಲೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾದ ಚಲನೆಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಂತ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕಾರಣದಿಂದ ಚೀಯು ದಾನ್‌ಟಿಯನ್‌ಗೆ<sup>34</sup> ಹೋಗುವ ಬದಲು ತ್ವಚೆಯ

<sup>34</sup> ದಾನ್‌ಟಿಯನ್ - “ದಾನ್‌ನ ಕ್ಷೇತ್ರ”; ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ.

ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಜೀವದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದು ಅವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ.

### (3) ಹಿಂತಿರುಗಿನ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಸಾಲ ಪಡೆಯುವುದು

ಕೆಲವರು ಚೀಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾವತ್ತು ಮಾಡಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಅವರು ಒಂದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರು ಬೇರೆಯವರ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಕೂಡ ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಜನರು ಅವರನ್ನು ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು, ಚೀಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಯಾವತ್ತು ಕಲಿಯದಿದ್ದರೂ, ಅವರು ಕಲಿತಿರುವ ಕೆಲವು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಾವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚೀಗೋಂಗ್‌ನ ಗುರುವಾಗಲು ಅರ್ಹನಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಲು ಅವರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ, ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ, ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಹಕರಿಸಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಗೋಂಗ್ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಈಗ ನಾವು ಹಿಂತಿರುಗಿನ ಸಾಧನೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡೋಣ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವ “ಹಿಂತಿರುಗಿನ ಸಾಧನೆ” ಎನ್ನುವ ನುಡಿಗಟ್ಟು, ಯಾರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ತುಂಬಾ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದೋ ಅಂಥವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು. ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮೀರಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಮಯ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡರ ಸಾಧನೆಯ, ಚೀಗೋಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುರುಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಅವರಿಗೆ ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವರು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಗುರುಗಳು ಅವರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ, ಹೀಗೆ ಅವರನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಅದು ತುಂಬಾ ಚಲನಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ

ಗುರುಗಳು ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ದೇಹದ ಹೊರಗಿನಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ; ಇದು, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಾಗ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗುವುದು. ಗುರುಗಳಿಂದ ನೀಡಲ್ಪಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಯು ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಬಂದಂತೆ ಇರುವುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದೂ ಕೂಡ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಹಿಂತಿರುಗಿನ ಸಾಧನೆ.

“ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಸಾಲ ಪಡೆಯುವುದು” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಹೊರತಾಗಿ, ಮಾನವ ಜೀವಿಗೆ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳು ಕೂಡ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಿಂತಲೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟದ್ದಿರುವುದು. ಕೆಲವರ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳು ಜ್ಞಾನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಿಸಬಹುದಾದಷ್ಟು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬಯಸಿದಾಗ, ಅವರ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಅದು ತಕ್ಷಣವೇ ಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಲವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಲ ಪಡೆದುಕೊಂಡಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಂಗ್ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಅವರು ಜನರ ಸಂಕಷ್ಟ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಜೊತೆಗೆ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುವರು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಹ ಬೋಧಿಸುವರು.

ಅಂತಹವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಾರ್ಯಾರಂಭ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಮೇಲೆ, ಅವರು ಖ್ಯಾತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭಗಳೆರಡನ್ನೂ ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧನೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರ ಖ್ಯಾತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭಗಳ ವಿಚಾರಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ಕ್ಷಣದಿಂದ, ಅವರ ಗೋಂಗ್ ಕ್ಷೀಣಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು, ಕೊನೆಗೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶೂನ್ಯವಾಗುವುದು.



#### (4) ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಭಾಷೆ

ಕೆಲವರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭಾಷೆಯನ್ನು ಮಾತನಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ನಮಗೆ ಅನಿಸುವುದು; ಆದರೂ ಅದು ಯಾವುದೇ ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ? ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಭಾಷೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಭಾಷೆಯು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ತುಂಬಾ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರದ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಭಾಷೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ, ಇಡೀ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಹಲವಾರು ಚೇಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿದ್ಯಾಮಾನವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದೆ; ಕೆಲವರಂತೂ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಇತರೆ ಭಾಷೆಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲರು. ನಮ್ಮ ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ಭಾಷೆಗಳು ತುಂಬಾ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕವಾಗಿರುವುದು ನಿಜ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಆದರೆ, ಇದನ್ನು ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುವುದನ್ನು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬರುವ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ನೀಡಲ್ಪಡುವ ಒಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಇದು ಹೊರ ಜೀವಿಗಳ ಒಂದು ಕುಶಲತೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಜೀವಿಗಳು ಮೂಲತಃ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು ಮಾತನಾಡಿರುತ್ತದೆಯಷ್ಟೆ; ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮವಷ್ಟೇ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುವುದು ಕೂಡ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಓದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರು ಮಾತ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ಪದಗಳ ಅರ್ಥವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಆದರೂ ಈ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮನ್ನು ತುಂಬಾ ಶ್ರೇಷ್ಠರೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮಗೆ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾರ ತೆನ್ನು ತುಂಬಾ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿರುವುದೋ, ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಜೀವಿಯು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆ ಜೀವಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಸಹ ಆತನಿಗೆ ನಿಡುವುದು. ಆ ಬಳಿಕ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆ ಜೀವಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆ ಜೀವಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಅಥವಾ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬೋಧಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಅದಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ತನ್ನ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಚದುರಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಭಾವವಿರುವುದು. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು, ಆದರೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅದು ವಿಫಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ-ಮೇಲಿನ ಜನರು ಯಾವುದೇ ನೋವಿಲ್ಲದೆ, ಜಗಳವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವರು, ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತಿದ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಕೂಡ ಅವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನರು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲೆಂದು ಇವರು ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಭಾಷೆ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ವಿಚಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಭಾಷೆಯು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಅದು ಚೀಗೋಂಗ್ ಕೂಡ ಅಲ್ಲ.

### (5) ಆತ್ಮದ ಒಡತನ

ಬಹಳಷ್ಟು ಹಾನಿಕಾರಿಯಾದ ಆತ್ಮದ ಒಡತನವೆಂದರೆ ಕೆಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಯು ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಇದು ದುಷ್ಟ ಹಾದಿಯನ್ನು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬರುವುದು, ಹಾಗೂ ಇದು ಜನರಿಗೆ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಒಡತನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಭಯಾನಕ. ಕೆಲವರು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಅಲ್ಪ ಸಮಯವಷ್ಟೇ ಕಳೆದಿರುತ್ತದೆ, ಅದರ ಅವರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಬೇಕೆಂಬ ಗೀಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿಗೆ

ಈ ಜನರು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಅವರ ಗುರುವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಏನೇ ಇರಲಿ, ಅವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಹಳಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ನಂತರ ಅವರು ಈ ರೀತಿಯ ಜೀವಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ.

ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನಿಗೆ ತನ್ನ ತೆನ್ನು ತೆರೆದಿದೆಯೆಂದು ಮತ್ತು ಈಗ ತನಗೆ ಗೋಂಗ್ ಇದೆಯೆಂದು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು. ನಿಜವೆಂದರೆ, ಅವನನ್ನು ಆತ್ಮವು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ತಾನು ಕಾಣುವ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆದುಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅವನ ತೆನ್ನು ತೆರೆದಿದೆಯೆಂದು ಅವನಿಗೆ ಭಾಸವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಜವೆಂದರೆ, ಅವನ ತೆನ್ನು ತೆರೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಡತನದ ಆತ್ಮವು ಅವನಿಗೆ ಗೋಂಗ್ ಕೊಡಲು ಏಕೆ ಇಚ್ಛಿಸುವುದು? ಅದು ಅವನಿಗೇಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗುವುದು? ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅನುಮತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವುಗಳು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಮಾನವ ಸಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುವುದು. ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ನಿಯಮವಿದೆ, ಅದೇನೆಂದರೆ: ನಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಅವು, ನಿಮ್ಮ ಖ್ಯಾತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮಗಿರುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತರನ್ನಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಿದ್ಧರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಏನೂ ಪ್ರತಿಫಲವಿಲ್ಲದೆ ಅವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ನಿಮ್ಮ ಸತ್ವದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೊರನಡೆದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಏನೂ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೀವು ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲರಾಗುವಿರಿ ಅಥವಾ ನಿರ್ಜೀವಿಯಾಗುವಿರಿ. ಇದು ಕೆಟ್ಟ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಆಗುವುದು. ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಯು ನೂರು ದುಷ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸದೆಬಡಿಯುವುದು. ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ನೀವು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ಉದಾತ್ತ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಾಗಿ, ಅನರ್ಥವಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ.

## (6) ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ದುಷ್ಟ ಮಾರ್ಗವು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು

ಕೆಲವರು ಕಲಿತಿರುವ ಗೋಂಗ್, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ದುಷ್ಟ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾದ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಋಣಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ-ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಂತು ಅಥವಾ ಕುಳಿತು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿ, ಅವರ ವಿಚಾರಗಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹಣ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತವೆ. “ಅವನು ನನಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ, ನಾನು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಆತನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸುತ್ತೇನೆ.” ಎಂದು ಇವರು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ, ಈ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಆ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ಗೋಂಗ್‌ಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದುಷ್ಟ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವು ಕೆಳ ಮಟ್ಟದ ಜೀವಿಗಳಂತಹ ತುಂಬಾ ಋಣಾತ್ಮಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುವುದೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನ ಬಯಕೆಗಳು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ತಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ದೇಶಪೂರಕವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ನ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಗುರುವಿನಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ತಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅತಿಯಾಸೆ ಪಡಬಾರದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗಬಹುದು.

## ಅಧ್ಯಾಯ II ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್

ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಮೂಲತಃ ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಫಾಲುನ್ ಶೂಲಿಯನ್<sup>35</sup> ದಾಫಾದಿಂದ ಜನಿಸಿದ. ಇದು ಬುದ್ಧಶಾಲೆ ಚೇಗೋಂಗ್‌ನ ವಿಶೇಷ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದರ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳು, ಬುದ್ಧಶಾಲೆಯ ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಿಂತ ಇದನ್ನು ಮಿಗಿಲಾಗಿಸಿದೆ. ಈ ಸಾಧನೆಯು ವಿಶೇಷವಾದ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರವಾದ ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧಕರಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹುಟ್ಟು ಗುಣಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಪಾರ ಸಾಧಕರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ನಾನು ಈ ಸಾಧನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮರು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕಗೊಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಇತರೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಟ್ಟಗಳಿಗಿಂತಲೂ ತುಂಬಾ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ.

### 1. ಫಾಲುನ್‌ನ ಕಾರ್ಯತೀಲತೆ:

ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ಫಾಲುನ್, ವಿಶ್ವದ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಪ್ರತಿರೂಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಿಶ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನೇ ಇದು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ಸಾಧಕರು ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರಭಲವಾದ ಫಾಲುನನ್ನು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಫಾಲುನ್ ಒಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ, ಒಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜೀವಿಯಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಅದು ಬಿಡುವಿಲ್ಲದಂತೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ವಿಶ್ವದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ರೂಪಾಂತರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನ ಬನ್‌ಟಿಯನ್ನು ಗೋಂಗ್‌ಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ, “ಫಾ

<sup>35</sup> ಶೂಲಿಯನ್ - ಸಾಧನಾಭ್ಯಾಸ.

ಅಭ್ಯಾಸಿಗನನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ” ಪರಿಣಾಮ ಸಾಧಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಫಾಲುನ್ ಸತತವಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಆಂತರಿಕವಾಗಿ, ಫಾಲುನ್, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪ್ರಧಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಶಕ್ತಿವಂತನಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವಂತನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಿಗನು ಹಾದಿ ತಪ್ಪದಂತೆ ಆತನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಕೆಳ ಮಟ್ಟದ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಇರುವ ಜನರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪದಿಂದ ಕೂಡ ಇದು ಸಾಧಕರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ, ಫಾಲೂನ್, ಬೇರೆಯವರ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ದುಷ್ಟತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅಸಹಜವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಫಾಲೂನ್ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು. ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಫಾಲೂನ್ ಸತತವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವುದು. ಒಂಭತ್ತು ಬಾರಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಒಂಭತ್ತು ಬಾರಿ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಇರುವುದು. ಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಹುರುಪಿನಿಂದ ಇದು ವಿಶ್ವದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಈ ಶಕ್ತಿಯು ತುಂಬಾ ಬಲವಾಗಿರುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಇದರ ತಿರುಗುವಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿ ಇನ್ನೂ ಬಲವಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಚೀಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸುರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಸಾಧಿಸಲಾಗದು. ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ತಿರುಗುವಾಗ, ಅದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಹಾಗೂ ಅಸಹಜವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಲಾಭವಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಚೀಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ, ಫಾಲೂನ್ ಗೋಂಗ್ ಮಾತ್ರವೇ “ಫಾ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದನ್ನು” ಸಾಧಿಸಿರುವ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯ ಹಾಗೂ ಏಕೈಕ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಫಾಲೂನ್ ತುಂಬಾ ಅಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಫಾಲೂನ್‌ನ್ನು ನನಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ನನ್ನ ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ್ದರು, ಫಾಲೂನನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಯಾರಿಗೂ ಕೊಡಕೂಡದು; ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ತಪ್ಪಿನ ನಂತರವೂ ಅನೇಕರಿಗೆ ಬೇಕೆಂದರೂ ಅದು ದೊರೆತಿಲ್ಲ, ಸಾಧನೆಯ ಈ ಶಾಲೆಯನ್ನು, ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದ ನಂತರ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ

ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದಷ್ಟೆ. ಕೆಲವು ದಶಕಗಳು ಕಳೆದಾಗ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವಂತಹ ಸಾಧನೆಯ ಶಾಲೆ ಇದಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಫಾಲುನ್ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು. ನಾವು ಇದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಇದರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಈಗ ಸಾರ್ವಜನಿಕಗೊಳಿಸಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಇದು ತುಂಬಾ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು. ಇದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಸಾಧಕರು, ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಅರ್ಥ ದಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಉನ್ನತೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಉಳಿದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಒಂದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟವು ನಿಮಗಾಗಿ ಕಾದಿರುವುದು. ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತವಿರದ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಅವರಲ್ಲಿನ ಫಾಲುನ್ ಮಾಯವಾಗುವುದು.

ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್, ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯದು, ಆದರೆ ಅದು ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನೂ ಮೀರಿ ಮುನ್ನಡೆದಿದೆ; ಅದು ಸಮಸ್ಥ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, ಮತ್ತು ದಾವೊ ಶಾಲೆಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ದಾವೊ ಶಾಲೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವು ಯಾವುದೂ ಮೂಲಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಶ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಶ್ವವು, ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ವಸ್ತುವಿನ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆ, ಅದಕ್ಕೂ ಕೂಡ ತನ್ನದೇ ಆದ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ಮೂರು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು: ಜನ್, ಶಾನ್, ಮತ್ತು ರೆನ್. ದಾವೊ ಶಾಲೆಯು ತನ್ನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಜನ್ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಸುವುದು. - ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ತಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದು, ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ “ನಿಜವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವುದು”. ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಸಾಧನೆಯು ಶಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು - ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ‘ಕರುಣೆಯನ್ನು’ ಬೆಳೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪ್ರಧಾನಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯು ಜನ್, ಶಾನ್ ಮತ್ತು ರೆನ್ - ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಧಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವದ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುವುದು.

ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ದೇಹ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಎರಡನ್ನೂ ಸಾಧಿಸುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಂತೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು (ಗೋಂಗ್‌ನ ಕೊನೆಯ ಬಿಡುಗಡೆ) ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗದಂತಹ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಮೂರು-ಜಗತ್ತಿನೊಳಗಿನ-ಧರ್ಮ, ಮೂರು-ಜಗತ್ತಿನಾಚೆಯ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಆನೇಕ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೃಢಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಎಲ್ಲಾ ಆಭ್ಯಾಸಿಗರು ತುಂಬಾ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಸಾಧಿಸುವರೆಂದು ಮತ್ತು ಸತತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರೆಂದು ನಾನು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅವರು ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆದು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪರಿಸಮಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು (ಯುವಾನ್‌ಮಾನ್).

## 2. ಫಾಲುನ್‌ನ ವಿನ್ಯಾಸ

ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ಫಾಲುನ್, ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ, ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ತುಂಬಾ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿ ವಸ್ತು. ಇದು ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಚಲನೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ತಿರುಗುವುದು. ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಫಾಲುನ್ ಪುಟ್ಟ ವಿಶ್ವವೇ ಆಗಿದೆ.

ಫಾಲುನ್‌ನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆಯಾದ ಶ್ರೀವತ್ಸ<sup>36</sup> “卐”, ಇದೆ, ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ, ಶ್ರೀವತ್ಸ ಎಂದರೆ “ಎಲ್ಲಾ ಶುಭ ಶಕುನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು” (ಟಿ ಹಾಯ್ ಶಬ್ದ ಕೋಶದ ಉಲ್ಲೇಖ) ಇದು ಫಾಲುನ್‌ನ ತಿರುಳು. ಇದು ಚಿನ್ನದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಖರ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವಿದೆ. ಹೊರ ಸುತ್ತಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯು ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ತಾಯ್‌ಜಿಯ<sup>37</sup> ನಾಲ್ಕು ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ನಾಲ್ಕು ಶ್ರೀವತ್ಸಗಳನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಎಂಟು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ತಾಯ್‌ಜಿ ತಾವೊ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದೆ, ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಗಳಿರುವ ತಾಯ್‌ಜಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮೂಲ ತಾವೊ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದೆ.

<sup>36</sup> ಶ್ರೀವತ್ಸ - ಸೂರ್ಯನ ಧನಾತ್ಮಕ ಕಿರಣಗಳ ಬೆಳಕಿನ ಚಕ್ರ.

<sup>37</sup> ತಾಯ್‌ಜಿ - ತಾವೊ ಶಾಲೆಯ ಸಂಕೇತ.



ನಾಲ್ಕು ಚಿಕ್ಕ ಶ್ರೀವತ್ಸ ಕೂಡ ಚಿನ್ನದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದೆ. ಫಾಲುನ್‌ನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯು ಕೆಂಪು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಹಳದಿ, ಹಸಿರು, ನೀಲಿ, ಇಂಡಿಗೋ ಮತ್ತು ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣಗಳಿಗೆ ಆವರ್ತನೀಯವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಇವು ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾದ ಬಣ್ಣಗಳಾಗಿವೆ. (ಬಣ್ಣಗಳ ಅಳವಡಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ). ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀವತ್ಸ “H” ಮತ್ತು ತಾಯ್‌ಜಿಯ ಬಣ್ಣಗಳು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿವಿಧ ಅಳತೆಯ ಫಾಲುನ್‌ಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ರೀವತ್ಸ “H” ಕೂಡ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವುದು. ಫಾಲುನ್‌ನ ಬೇರನ್ನು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ನೆಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಶ್ವವು ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ, ಎಲ್ಲಾ ನಕ್ಷತ್ರಪುಂಜಗಳೂ ತಿರುಗುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಫಾಲುನ್ ಕೂಡ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೆನ್ನು ತೆರೆದಿರುವ ಜನರು ಫಾಲುನ್, ಪಂಕದಂತೆ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ; ಯಾರ ತೆನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿರುವುದೋ ಅವರಿಗೆ ಫಾಲುನ್‌ನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕಾಣುವುದು. ಅದು ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದು, ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಹುರುಪಿನಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಇದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

### 3. ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಸಾಧನೆಯ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು

#### (1) ಫಾ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು.

ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಫಾಲುನನ್ನು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಫಾಲುನ್ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು, ಒಮ್ಮೆ ರೂಪುಗೊಂಡಾಗ ಅದು ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ವಿಚಲಿತರಾಗದಂತೆ ಅವರನ್ನು ಇದು ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲದು. ಜೊತೆಗೆ, ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಇರುವ ಜನರಿಂದಾಗುವ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದ ಕೂಡ ಇದು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಅದರ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇತರೆ ಪಾರಂಪರಿಕ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಫಾಲುನ್ ರೂಪುಗೊಂಡ ನಂತರ ಅದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಅದು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿ ಜೀವಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವುದು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು.

ಫಾಲುನ್ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತ ವಿಶ್ವದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು “ಫಾ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು” ತಲುಪುವುದು; ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಜನರು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೂ ಫಾಲುನ್ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜನರನ್ನು ಸಾಧನೆಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಹಗಲು ವೇಳೆ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವರು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುವರು, ಹಾಗಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ತಾಲ್ಕು ತಾಸುಗಳೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ! ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ಇಪ್ಪತ್ತಾಲ್ಕು ತಾಸುಗಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಆದರೂ ಫಾಲುನ್ ಸತತವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು, ಮತ್ತು ಇದು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗುವಾಗ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚೀಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಆರಂಭಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪ). ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ಫಾಲುನ್, ತಾನು ಹೀರಿಕೊಂಡ ಚೀಯನ್ನು ಫಾಲುನ್ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚೀಯನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗೋಂಗ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ “ಫಾ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ” ಎಂಬುವುದರ ಅರ್ಥ. ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ಸಾಧನೆಯು ಬೇರೆ ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ದಾನ್ ಸಾಧಿಸುವ ಚೀಗೋಂಗ್ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿನ್ನವಾಗಿದೆ.

ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ದೊಡ್ಡ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ಇದು, ಫಾಲುನ್‌ನನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಹೊರತು ದಾನ್‌ನ್ನು ಅಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಅವರು ಯಾವುದೇ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಬಂದಿರಲಿ, ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಶಾಖೆಗಳಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ತಾವೊ ಶಾಲೆಯ ಶಾಖೆಗಳಾಗಿರಲಿ, ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರಗೊಂಡ ಶಾಖೆಗಳಾಗಿರಲಿ-ಅವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ದಾನ್‌ನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಶಾಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ಹಲವಾರು ಪಾರ್ಶ್ವ ಬಾಗಿಲುಗಳ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಗಳೂ ಸಹ ಇದನ್ನೇ

ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು “ದಾನ್ ಹಾದಿಯ ಚೀಗೋಂಗ್”<sup>38</sup> ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು, ಸನ್ಯಾಸಿನಿಯರು ಮತ್ತು ದಾವೊಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಾಧನೆಯು ದಾನ್‌ನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮರಣ ಹೊಂದಿದಾಗ ದೆಹಿಸಿದರೆ, ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು “ಶರೀರವನ್ನು”<sup>39</sup> ಉತ್ತಾದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದರ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಇನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಶರೀರವು ತುಂಬಾ ಗಟ್ಟಿ, ದೃಢ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅವು ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡ ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಆಯಾಮದ್ದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅದೇ ದಾನ್. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ “ದಾನ್ ಹಾದಿಯ ಚೀಗೋಂಗ್‌ನ್ನು” ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಹಿಂದೆ, ದಾನ್ ಹಾದಿಯ ಚೀಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದ ಕೆಲವರು ಅವರ ದಾನ್‌ನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲು ಯತ್ನಿಸಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ದಾನ್‌ನ್ನು ನಿವಾನ್ ಅರಮನೆಗೆ<sup>40</sup> ಎತ್ತರಿಸಿದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರದೆಗೆಯಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಜನರು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡರು. ಕೆಲವರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸ್ಪೋಟಿಸಲು ಬಯಸಿದರು, ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗವಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇದ್ದುವು: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಜ್ಜನಿಗೆ ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಜಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಧಾರೆ ಎರೆದನು. ಅಪ್ಪನೂ ಕೂಡ ತನ್ನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಜಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತನೂ ಕೂಡ ತನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಧಾರೆ ಎರೆದನು. ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಕೂಡ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನದೇನನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ತುಂಬಾ ಕಠಿಣ! ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ, ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ. ನೀವು ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ನಿಜವಾದ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಕೆಟ್ಟದ್ದೇನಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರು

<sup>38</sup> ದಾನ್ ಹಾದಿಯ ಚೀಗೋಂಗ್ - ಚೀಗೋಂಗ್ ವಿಧಾನದಿಂದ ದಾನ್‌ನ್ನು (ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಶಕ್ತಿ) ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

<sup>39</sup> ಶರೀರ - ಬೋಧಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟ ನಂತರ ಉಳಿದಿರುವುದು, ಅದು ದಾನ್‌ನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

<sup>40</sup> ನಿವಾನ್ ಅರಮನೆ - ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ತಾವೊರವರ ಪದ

ನಿಮಗೆ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದಿರುವ ಸಂಭವವಿರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

## (2) ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಾಧನೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮುಖ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆತನ ಮುಖ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮುಖ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳು ಮತ್ತು ಆತನ ಪೂರ್ವಜರಿಂದ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬಂದ ಸೂಚನೆಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳಿಗೂ ಸಹ ಮುಖ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಇರುವ ಹೆಸರೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಅದು ಕಳೆದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತನ್ನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಆಯಾಮವನ್ನು ಅದು ನೋಡಬಲ್ಲದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆಯ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳು ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ, ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಭೌತಿಕ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಕೇವಲ ಒಂದು ವಾಹನದಂತೆ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ತಾನು ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ವಾಸ್ತವಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅತಿ ಕಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧನೆಯ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳು ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತವೆ - ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ, ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳು ಒಂದು ದಿನ ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಬನ್‌ಟಿಗೆ ಏನೂ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಮ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವುದು. ಇದು ಅತಿ ದುಃಖದ ವಿಷಯ. ಕೆಲವು ಹೆಸರಾಂತ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳು - ಎಲ್ಲಾ

ಪ್ರಕಾರದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ, ಮತ್ತು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಘನತೆ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ, ಅವರ ಗೋಂಗ್ ಅವರ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ನೇರವಾಗಿ ಮುಖ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ; ಗೋಂಗ್ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ. ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಕೂಡ ಸಹಜವಾಗಿ ಅದರ ಪಾಲು ಸಿಗುವುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅದೂ ಕೂಡ ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ, ತುಂಬಾ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಮಲದ ಹೂವು ಅರಳಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಂಡೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗಲು ನಿಮಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ತುಂಬಾ ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಆ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಪಡೆದವರು ನೀವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಅಮೂಲ್ಯ. ಆದರೆ ಅದೂ ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಕಠಿಣ. ನಿಜವೆಂದರೆ, ನೀವು ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಮಾರ್ಗವು ಕಠಿಣವಾಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಂಕೀರ್ಣ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಠಿಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಮುಖ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಮುಖ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು, ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ಒಂದು ದಿನ ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ತನ್ನೊಡನೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು. ಮುಖ್ಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾದ ನಿಮಗೇನು ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ (ನೀವು ಮಲಗಿರುವ ಹಾಗೆ) ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರಲೇಬೇಕು- ಆಗಲೇ ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವಿರಿ ಮತ್ತು ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ನೀವು

ಅನ್ಯಮನಸ್ಕರಾಗಿದ್ದಾಗ, ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಅದು ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂಬುವುದು ನಿಮಗೇ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವೆಂದರೆ ಅದು ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಅದನ್ನು ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳು ಆಚ್ಛಾಪಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ, ಕಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆದು ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನಿಮಗೆ ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳಾಗಿರುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿದ್ದರೆ, ಒಮ್ಮೆಲೇ, ಉತ್ತರದ ಕಡೆಗೆ ಕುಳಿತಿರುವಿರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಯೋಚಿಸುವಿರಿ, “ನಾನು ಹೇಗೆ ಹೊರಗೆ ಬಂದೆ?” ಆಗ ಹೊರ ಬಂದಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಿರುವುದು. ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು.

ಫಾಲನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆಯಬಾರದು. ಆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಫಾಲನ್ ಗೋಂಗ್ ಸಾಧನೆಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು. ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೀವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯು ದೃಢವಾಗಿದ್ದಾಗ ನೀವು ತಪ್ಪು ದಾರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ನಿಮಗೆ ಅಪಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬರಬಹುದು.

### (3) ದಿಕ್ಕು ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆಯೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ.

ಹಲವಾರು ಸಾಧನ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕಿನ ಕುರಿತು ತುಂಬಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಫಾಲನ್ ಗೋಂಗ್ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ವಿಕಾಸದ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿಕ್ಕು ಮತ್ತು ಸಮಯವು ಪ್ರಮುಖವಲ್ಲ. ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಫಾಲನ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಅದು ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸತತವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಫಾಲನ್ ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ವಿಶ್ವವು

ಚಲನೆಯಲ್ಲಿದೆ, ಹಾಲುಹಾದಿ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿದೆ, ಒಂಭತ್ತು ಗ್ರಹಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಸುತ್ತ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇವೆ, ಭೂಮಿಯೂ ಕೂಡ ತಾನಾಗಿಯೇ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದು ಉತ್ತರ, ಪೂರ್ವ, ದಕ್ಷಿಣ ಅಥವಾ ಪಶ್ಚಿಮ? ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಜನರೇ ಈ ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಯಾವುದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಡು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾದರೆ, ಕೆಲವರು ಅಪರಾಹ್ನ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗಲೂ ಫಾಲುನ್ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಫಾಲುನ್ ನೀವು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ; ಅದೇ “ಫಾ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು”. ದಾನ್ ಹಾದಿಯ ಚೀಗೋಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನರು ದಾನ್ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ; ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಫಾ ಜನರನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು. ನಿಮಗೆ ಸಮಯವಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ನಿಮಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಕಡಿಮೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ಅದು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

#### 4. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳೆರಡರ ಸಾಧನೆ.

ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಇವೆರಡರ ಸಾಧನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಬನ್‌ಟಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುವುದು. ಬನ್‌ಟಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆಯೇ, ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಅವರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು.

##### (1) ಬನ್‌ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.

ಈ ಮಾನವ ಶರೀರವು ಮಾಂಸ, ರಕ್ತ, ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಅಣುಗಳ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾನವ ಶರೀರದ ಅಣುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವ ಶರೀರವು ತನ್ನ

ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಶರೀರವು ಮೂಲ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಆದರೆ ಸಾಧಕರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸುವರು ಮತ್ತು ಬದುಕುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ದೇಹದ ಮೂಲ ಅಣುಗಳ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಆಥವ ಅಣುಗಳ ಜೋಡಣೆಯ ಅನುಕ್ರಮವನ್ನು ಕೂಡ ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮೂಲ ಅಣುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ದೇಹದ ಮಾಂಸವು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮೂಳೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವು ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ಆಗಲೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಚೀನಿಯರ ಐದು ಧಾತುಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಲೋಹ, ಮರ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು; ಮಾನವ ಶರೀರವೂ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಸಾಧಕನು ಅವನ ಬನ್‌ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಮೂಲ ಅಣುವಿನ ಅಂಶಗಳು ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಯ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ; ಮಾನವ ಶರೀರ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. “ಐದು ಧಾತುಗಳನ್ನು ಮೀರುವುದು” ಎಂಬುದರ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಇದೇ ಆಗಿದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ - ಇವೆರಡರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೇನೆಂದರೆ ಅವು ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸು ಕೊಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ಗೂ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದರೆ: ಅದು ಮಾನವ ಶರೀರದ ಅಣುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶೇಖರಿಸಲಾದ ಉನ್ನತ-ಶಕ್ತಿಯ ಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾರಂಭಿಸುವುದು ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಈ ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಯ ಕಣಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಣಗಳು ಅದಲುಬದಲಾಯಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಐದು ಧಾತುಗಳಿಂದಾಚೆ ಹೋಗುವನು ಮತ್ತು ಅವನ ದೇಹವು ಬೇರೆ ಆಯಾಮದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಬದಲಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಸಮಯದಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಯೌವನಸ್ಥನಾಗಿರುವನು.



ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಬೋಧಿಗಳಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಬದುಕಿದ್ದರು. ಈಗ ನೂರಾರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಯಾರೆಂದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಯುವಕರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೆಯೇ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯು ಈಗಿರುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಕಾಲಾವಧಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಮಾತಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಜನರು 200 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ದಾಖಲೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಫೆರ್ಮೆಕ್ಯಾತ್ ಎಂಬ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 207 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದನು. ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಮಿಟುತೈರಾ ಎಂಬುವರು 242 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಟಾಂಗ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಬೋಧಿ ಹಯಿರೂವೋ ಎಂಬುವರು 290 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದರು. ಫುಜಿಯನ್ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾಂಗ್ ಟೈನ್‌ನ ಆಡಳಿತ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಟಾಂಗ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ರಾಜನಾದ ಶಿರೈಯಾಂಗ್‌ನ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರೋಂಗ್‌ಹೆ ಕಾಲದ (ಕ್ರಿ.ಶ. 881) ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಚೆನ್‌ಜುನ್ ಹುಟ್ಟಿದ್ದನು. ಅವನು ಯುವಾನ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ (ಕ್ರಿ.ಶ. 1324) ಟೈಡಿಂಗ್‌ನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಅವನು 443 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದನು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ. ಇವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು - ಇದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟು ಕಥೆಗಳಲ್ಲ. ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಈಗ ಅವರ ಮುಖ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ಹೊಳಪನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವರ ದೇಹವು ಹಗುರವೆನಿಸಿ ಪ್ರಶಾಂತರಾಗಿರುವರು. ಅವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಓಡಾಡುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮುಖ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬದಲಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಬೇರೆಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಕಾರಣ. ದೇಹದ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಸಾಧಕರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ನಿಜವಾದ ವಯಸ್ಸು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಎರಡನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳ ಮುಖ್ಯ ಗುಣವೇನೆಂದರೆ;

ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಜೀವನ ಮಾಡುವುದು, ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಮತ್ತು ಜನರ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

## (2) ಫಾಲೂನ್ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿ

ನಮ್ಮ ಮಾನವ ಶರೀರವು ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ವಿಶ್ವ. ಮಾನವ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯು ದೇಹವನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವುದು, ಇದನ್ನು “ಸಣ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಪರಿಚಲನೆ” ಅಥವಾ “ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಚಲನೆ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದರೆ, ಎರಡು ಶಕ್ತಿ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ‘ರೆನ್’ ಮತ್ತು ‘ಡ’ ಕೇವಲ ತ್ವಚೆಯ ಒಳಗಿನ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇದು ನಿವಾನ್ ಅರಮನೆಯಿಂದ ದಾಂಟಿಯನ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ, ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಪರಿಚಲಿಸುವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ದೈವಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಆಂತರಿಕ ಪರಿಚಲನೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳು ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ದೇಹದ ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಅಗಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಫಾಲೂನ್ ಗೋಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ತೆರೆದಿರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ದೈವಿಕ ಪರಿಧಿ ಎನ್ನುವುದು ಅಪರೂಪವಾದ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಎಂಟು ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳ ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ, ಅವು ಒಂದು ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸುತ್ತುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿಯು ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದನ್ನೇ “ಹಗಲಿನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಏರುವುದು” ಎಂದು ದಾನ್‌ಜಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಏನೇ ಇರಲಿ, ನೀವು ಹಾರದಿರಲಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡಲಾಗುವುದು. ಆದರೂ ಕೂಡ ಅದು ನಿಮಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತರುವುದು. ನೀವು ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಡೆಯುವಿರಿ, ಆನಂತರ ನೀವು ಮೇಲೇರುವಾಗ ಯಾರೋ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ತಳ್ಳಿದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿ ತೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು: ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚೀ ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯಗೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಿಸುವುದು – ಹೃದಯದ ಚೀಯು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಚಲಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಚೀಯು ಕರುಳಿನ ಭಾಗಗಳಿಗೆ

ಚಲಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾರವು ಬಲಯುತವಾದಾಗ ಹಾಗೂ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾನವ ಶರೀರದ ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಇದು ದೂರಸ್ಥ ಚಾಲನೆಯ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು 'ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿ' ಅಥವಾ 'ಚಿಯನ್‌ಕುನ್ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಕೂಡ ಇದರ ಚಲನೆಗಳು ಇದುವರೆಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಲ್ಲ. 'ಮಾವೊಯು ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಅನುರೂಪವಾದ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿ ಇರಲೇಬೇಕು, ಮಾವೊಯು ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿಯು ಹೇಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆಂದರೆ ಅದು ಹುಯಿನ್ ಬಿಂದು<sup>41</sup> ನಿಂದ ಅಥವಾ ಬಯ್‌ಹೆ<sup>42</sup> ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ದೇಹದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಯಿನ್ ಅಂಶವು, ಯಾಂಗ್‌ನ<sup>43</sup> ಗಡಿಯಾಗಿರುವುದು

ನಿಯಮಿತ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರುವ 'ಅಪರೂಪದ ಚಲನೆಯ ಮಾರ್ಗ' ಮತ್ತು 'ಎಂಟು ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳ ಚಲನೆಗಳಿಗಿಂತ' ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನಲ್ಲಿನ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತವಾದುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಇಡೀ ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳ ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅವೆಲ್ಲವೂ ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಅದನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಹಾದಿ ತಪ್ಪುವಿರಿ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು (ಕಿಜಿ) ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಹೊರಗೆ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಸ್ವಯಂ ಚಲಿಸುವುದು. ಶಕ್ತಿಯ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು

<sup>41</sup> ಹುಯಿನ್ ಬಿಂದು - ಗುದ ದ್ವಾರದ ಬಳಿಯಿರುವ, ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಿಂದು.

<sup>42</sup> ಬಯ್‌ಹೆ - ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಿಂದು.

<sup>43</sup> ಯಿನ್ ಮತ್ತು ಯಾಂಗ್ - ತಾವೋ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವು ಪರಸ್ಪರ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಆದರೂ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಯಿನ್ ಮತ್ತು ಯಾಂಗ್ ವಿರುದ್ಧ ಬಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಯಿನ್ - ಹೆಣ್ಣು, ಯಾಂಗ್ - ಗಂಡು

ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅವು ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಫಾಲುನ್‌ನಂತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಎಲ್ಲಾ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಪರಿಭ್ರಮಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು. ನೀವು ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಆ ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳು, ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ಈಗಾಗಲೇ ಚಾಲನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಅವೆಲ್ಲವೂ ಆಳವಾಗಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದಾಚೆ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲ ಪಡಿಸಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

### (3) ಶಕ್ತಿ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು

ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅಣುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಯ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳು ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣದಿದ್ದು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರ ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಪ್ರಖರವಾಗುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಜಾಗವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಿರಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರ ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರುವುದು, ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಅದು ಅಗಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ಕೆಲವರ ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳು ಒಂದು ಬೆರಳಷ್ಟು ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಕೂಡ ಕೇವಲ ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳು ತೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಸಾಧನೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅವರ ಗೋಂಗ್ ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಗಲವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಖರವೂ ಆಗುವುದು. ಕೊನೆಗೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಒಂದೇ ದೊಡ್ಡ ತುಣುಕಾಗುವುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿನಾಡಿ ಮತ್ತು ಸೂಜಿಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಿಂದುಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಅವರ ಇಡೀ ದೇಹವೇ ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಜಿಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಿಂದುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅವರು ದಾವೋವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಟ್ಟದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಷ್ಟೇ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೂರು-ಜಗತ್ತಿನೊಳಗಿನ-ಧರ್ಮ

ಸಾಧನೆಯ ಕೊನೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಬಾಹ್ಯ ಇರುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸುವ ಹಾಗೆ ಇದು ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತರುವುದು ಅದೇನೆಂದರೆ: ಮೂರು ಹೂಗಳು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗೋಂಗ್ ಬೆಳೆಯುವುದು ಹಾಗೂ, ಅವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಆಕಾರ ಮತ್ತು ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ತಂಭ ಈಗ ತುಂಬಾ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವುದು. ಮೂರು ಹೂಗಳು ತಲೆಯ ಕಿರೀಟದ ಮೇಲೆ ಕಾಣುವುದು, ಒಂದು ಸೇವಂತಿಗೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕಮಲದ ಹೂವನ್ನು ಹೋಲುವುದು. ಮೂರು ಹೂಗಳು ಬುಗುರಿಯಂತೆ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೂವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತುತ್ತಾ ಇರುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೂವಿಗೂ ಆಕಾಶದಷ್ಟು ಎತ್ತರದ ಸ್ತಂಭವು ಶಿರದ ಮೇಲಿರುವುದು, ಈ ಮೂರು ಸ್ತಂಭಗಳು ಕೂಡ ಹೂಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ತಲೆ ಭಾರವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುವುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ಮೂರು-ಜಗತ್ತಿನೊಳಗಿನ-ಧರ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಕೊನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ.

## 5. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶ

ಫಾಲನ್ ಗೋಂಗ್ ಸಾಧನೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶವು ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿ ಜೀವಿಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಸಂಜ್ಞೆಗಳಿಂದ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು. ಆದರೂ ಅನೇಕರಿಗೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚೀಗೋಂಗ್‌ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿವೆ. ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತೆನ್ನುವನ್ನು ತೆರೆಯಬಹುದು, ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು, ದೂರಸ್ಥಚಾಲನೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ತಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು

ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕನ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶವು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ನಾವು ಈ ರೀತಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ಬೆರಳನ್ನು ಕೂಡ ಅಲುಗಾಡಿಸದೆಯೇ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ತಮ್ಮನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ರೋಗಿಗಳು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವೇನೆಂದರೆ ಗುರುವು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಆಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವರು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗಿರುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಜನರ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲೇಬೇಕು.

ಮಾನವ ವಿಚಾರಗಳೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂದೇಶ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಇರುವಿಕೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಜನರು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ಮೆದುಳು ಒಂದು ಆವರ್ತನವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮಂತ್ರದ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯು ತುಂಬಾ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು. ಇದು ಏಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಆವರ್ತನದ ಕಂಪನವಿರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯು ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ, ಒಂದು ಪ್ರಭಾವವೇರ್ಪಡುವುದು. ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿರಲು ಖಚಿತವಾಗಿ ಇದು ಒಂದು ಶುಭ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ದುಷ್ಟ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲುಳಿಯಲು ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶವೂ ಕೂಡ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಯೋಚನೆಯ ವಿಧ. ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಧಾನ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳ ಧರ್ಮಕಾಯಗಳು, ಅವರ ಮುಖ್ಯದೇಹದ ಆಲೋಚನೆಯ ಆದೇಶ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮಕಾಯವು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹೊಂದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು, ಇದು ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ

ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಯಾಗಿರುವುದು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಧರ್ಮಕಾಯಕ್ಕೆ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳ ಮುಖ್ಯದೇಹದ ಯೋಚನೆಗಳ ಅರಿವಿರುವುದು ಮತ್ತು ಆ ವಿಚಾರಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುವು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಯಸಿದರೆ, ಧರ್ಮಕಾಯವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ಅದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿದೆ ಎಂದು ಕಾಣಿಸಿದಾಗ, ಅದೊಂದೇ ಮಾಡುವುದು. ಕೆಲವು ಗುರುಗಳು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಿರದ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಧರ್ಮಕಾಯಗಳಿಗೆ ಇವು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

“ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ” ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥವಿದೆ, ಅದೇನೆಂದರೆ, ಸ್ಫೂರ್ತಿ. ಸ್ಫೂರ್ತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಇರುವ ಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರವು ತುಂಬಾ ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು. ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಕೇವಲ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಸ್ಫೂರ್ತಿಯು ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಬರುವುದು. ಕೆಲವರು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬರಿದು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಡುವೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಾಗ, ಇವರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ವಿರಮಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯು ಬರುವುದು. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬರೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ತುಂಬಾ ಬಲಯುತವಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅದು ಮೆದುಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ಮೆದುಳಿನ ಎಷ್ಟೇ ಶ್ರಮವಿದ್ದರೂ, ಯಾವುದೂ ಮುಂದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ವಿರಮಿಸಿದಾಗ, ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಾರಂಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮೆದುಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮವನ್ನು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಈ ಆಯಾಮದ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೊಸ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಆದರೂ ಸಹ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಸಮಾಜವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದಾಗಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸಮಾಜದ

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ಫೂರ್ತಿಯು ಎರಡು ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬರುವುದು. ಒಂದನೆಯದು ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಪಡದರಿಂದ ಅದು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯು ಆಜ್ಞೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿ ಜೀವಿಯಿಂದ ಬರುವುದು. ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿ ಜೀವಿಯಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರೆತಾಗ, ಜನರ ಬುದ್ಧಿಯು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಅರ್ಹತೆ ಬರುವುದು. ಈ ಸಮಸ್ತ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಯಾವುದೂ ಕೂಡ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

## 6. ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ಮಟ್ಟಗಳು

### (1) ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ

ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ತುಂಬಾ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು, ಹಾಗಾಗಿ ಗೋಂಗ್ ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸಾಧನಾ ಹಾದಿಯು, ಕಲಿಯಲು ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ವಿಶಾಲವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ, ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಆದರೂ ಕೂಡ ಅದು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬೇಕಾದ ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದೋ ಅವರ ಗೋಂಗ್ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಶ್ರಮದ ಅಪಶ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಮೂಸೆ ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಔಷಧಿಯಿಂದ ದಾನ್ ಮಾಡುವ, ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿದರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ಜಟಿಲವಾಗುವುದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ ಎಳೆಯುವುದು



ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲವಾದ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೇವೆ, ಆದರೂ ಕೂಡ ಅದು ತುಂಬಾ ಕಠಿಣವಾದದ್ದು. ಇತರೆ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಹಾಲಿನಂತೆ ಬಿಳಿ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧಕರು ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳು ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಆದರೂ ಕೂಡ ನಾವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ತರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗಿರಬಹುದು, ಅದು ಹಲವಾರು ತಾಸುಗಳಷ್ಟೇ ಇರಬಹುದು. ಒಂದು ದಿನ ಬರಬಹುದು ಆಗ ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೆಂದೆನಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಅದು ಅಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವೆನಿಸದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ನಿಜವೆಂದರೆ, ಆಗ ತಾನೇ ನೀವು ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಿರುವಿರಿ.

## (2) ಗೋಂಗ್‌ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು

ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿದ ನಂತರ, ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹಾದಿಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಒಪ್ಪುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ: ಹಾಲು ಬಿಳುಪಿನ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರವೇ ಗೋಂಗ್ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಅತ್ಯುನ್ನತ ತೆನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಗೋಂಗ್ ಬೆಳೆಯುವುದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರ ದೇಹವು ಅದನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಗೋಂಗ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಹೀರುವಿಕೆಯು ಹಲವು ಬಾರಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಒಂದು ಸ್ತರದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ತರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಇದು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ಇದು ಮೊದಲನೆಯ ಸುತ್ತಿನ ಗೋಂಗ್. ಮೊದಲನೆಯ ಸುತ್ತಿನ ನಂತರ, ಅಭ್ಯಾಸಿಗನ ದೇಹವು ಸಾಧಾರಣ ದೇಹವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲು ಬಿಳುಪಿನ ದೇಹವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಮಾನವಾದ ನೋವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಅಥವಾ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇದ್ದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ: ಇದು ಕರ್ಮದಿಂದ ಬಂದಿರುವುದು ಗೋಂಗ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಎರಡನೆಯ ಸುತ್ತಿನ ನಂತರ, ಆ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿ ಜೀವಿಯು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ

ಅವುಗಳ ಉತ್ಪನ್ನ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ತುಂಬಾ ಸಾಂದ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಅವರು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಆ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಂಟಿಯನ್ನು ಬದಾಲಾಯಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಉನ್ನತ ಹಂತದಲ್ಲಿ “ಸಾಧಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು” ಇಡೀ ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ತುಂಟತನದಿಂದಿರುತ್ತವೆ, ಆಟ ಆಡುವುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಕರುಣಾಮಯಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ದೇಹವೂ ಕೂಡ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬಹುದು: “ಅಮರ ಶಿಶು”, ತುಂಬಾ ಸುಂದರನಾಗಿದ್ದು ಕಮಲದ ಹೂವಿನ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವನು. ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಅಮರ ಶಿಶುವನ್ನು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಿನ್ ಮತ್ತು ಯಾಂಗ್ ಮಿಲನದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಿರುವುದು ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಸಾಧಕರಿಬ್ಬರಿಂದಲೂ ಸಹ ಈ ಅಮರ ಶಿಶುವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಮರ ಶಿಶುವು ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣದಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ, ಕೊನೆಗೆ ಸಾಧಕನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವನ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವನ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿರುವ ಜನರು ಆತನನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಎರಡು ದೇಹಗಳಿವೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವೆಂದರೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಬನ್ಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಫಲನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಹಲವಾರು ಧರ್ಮಕಾಯಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬೆಳಸಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಬೆಳಸಬಹುದು; ಇತರ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇವೆ.

### (3) ಮೂರು-ವಿಶ್ವಗಳಾಚೆಯ-ಧರ್ಮ ಸಾಧನೆ

ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ, ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ನಾಡಿಗಳ ವಿಶಾಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೇ ಭಾಗವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಕೆಲವರು ಯಾವುದೇ ಶಕ್ತಿನಾಡಿ ಅಥವಾ ಸೂಜಿಚಿಕ್ಕೆ ಬಿಂದುಗಳೇ ಇಲ್ಲದಿರುವ

ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾರೆ, ಶಕ್ತಿ ನಾಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಸೂಜಿಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಿಂದುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದು. ಆದರೂ ಕೂಡ ನೀವು ದಾವೊ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುವುದು ಇದರರ್ಥವಲ್ಲ-ಅದು ಕೇವಲ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಒಂದು ಪ್ರಕಟಣೆ, ಇದು ಒಂದು ಹಂತದ ಪ್ರತಿಫಲನ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೂರು ವಿಶ್ವಗಳೊಳಗಿನ ಧರ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಬೆಳೆಯಲಾಗಿರುವ ಗೋಂಗ್ ಈಗಾಗಲೇ ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅದು ತನ್ನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಜೊತೆಗೆ, ಶಕ್ತಿ ಸ್ತಂಭ ತುಂಬಾ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವುದು ಮತ್ತು ಮೂರು ಹೂಗಳು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೂರು ವಿಶ್ವದೊಳಗಿನ ಧರ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಕೊನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ.

ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೇನೂ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ದೇಹದ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅದುಮಿ ಇಡಲಾಗಿರುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಬಿಳಿಯ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ದೇಹವು ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವುದು. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟಾಗ, ಅವರು ಮೂರು ವಿಶ್ವದಾಚೆಯ ಧರ್ಮದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವರು. ಇದನ್ನು “ಬುದ್ಧ ದೇಹದ ಒಂದು ಸಾಧನೆ” ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗೋಂಗ್ ದೈವ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಣಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ಯಾರೂ ಊಹಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಪ್ರಭಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಉನ್ನತ ಆಯಾಮವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಮನುಷ್ಯನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅದು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸುವಿರಿ ಎಂಬುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಿರೋ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಫಲದ ಮಟ್ಟವಾಗಿರುವುದು. ನಿಷ್ಕಾವಂತ ಸಾಧಕರು ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವರು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವರು ಮತ್ತು ಇದು ಸಾಧನೆಯ ಯಶಸ್ವಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿರುವುದು.

## ಅಧ್ಯಾಯ III ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಸಾಧನೆ

ಎಲ್ಲಾ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಸಾಧಕರು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೊದಲನೆಯ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಗೋಂಗ್ ಬೆಳೆಸುವ ಆಧಾರವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಲು ಇದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತವಿರುವುದು. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮಾನವನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು, ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಸಾಧಕರು ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು, ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು, ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೇನು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿದರೂ ಕೆಲವರ ಗೋಂಗ್ ಇನ್ನೂ ಏಕೆ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ? ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳೇನೆಂದರೆ: ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಅವರು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಸತ್ಯದ ಮಾರ್ಗಗಳು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಹಲವಾರು ಗುರುಗಳು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಚರ್ಚಿಸದೆಯೇ ಕೇವಲ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯಾರು ಬೋಧಿಸುವರೋ ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದುಷ್ಟ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ತಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಅವರು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

### 1. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಒಳಾರ್ಥ

“ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್” ಬಗ್ಗೆ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೇವಲ ‘ಡ’ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಒಟ್ಟುಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ‘ಡ’ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಮುಖಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ‘ಡ’ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಒಂದು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ

ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕೇವಲ 'ಡ' ಅಷ್ಟನ್ನೇ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್, "ಲಾಭ ಮತ್ತು ನಷ್ಟಗಳ" ಎರಡು ವಿಚಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. "ಲಾಭವೆಂದರೆ" ವಿಶ್ವದ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು. ವಿಶ್ವವು ಜನ್, ಶಾನ್ ಮತ್ತು ರೆನ್ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕನು ವಿಶ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವನು ಎಂಬುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ 'ಡ' ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗಿರುವುದು. "ನಷ್ಟವೆಂದರೆ" ಎಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವಗಳಾದ ಅತಿಯಾಸೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭ, ಕಾಮ, ಆಸೆ, ಕೊಲೆ, ಕಳ್ಳತನ, ದರೋಡೆ, ಮೋಸ. ಅಸೂಯೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುವ ಆಸೆಗಳ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಮೋಹಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಹಗುರಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು.

ಒಬ್ಬ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭೌತಿಕ ದೇಹ ಮತ್ತು ನಡತೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ವಿಶ್ವದ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಇದು ಸತ್ಯ. ವಸ್ತುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ವಿಶ್ವದ ಗುಣಗಳಾದ ಜನ್, ಶಾನ್ ಮತ್ತು ರೆನ್ ಕೂಡ ಇರುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಈ ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರತಿಫಲಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟಫಲ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಗುಣಗಳು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾರು ಈ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವರೋ ಅವರೇ ಒಳ್ಳೆಯವರು, ಇದರಿಂದ ಹೊರತಾದವರೆಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟವರು. ಯಾರು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವರೋ ಅವರು ದಾವೊ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಈ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ, ಅಭ್ಯಾಸಿಗರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ತುಂಬಾ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಈ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಾನವನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದು ಸುಲಭ, ಆದರೆ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಸಾಧಕರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯು ಒಂದು ಪೂರ್ವಾಪೇಕ್ಷಿತ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಜನರು ತುಂಬಾ ಜಟಿಲವಾದ ಸಮುದಾಯವಿರುವ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುವಿರಿ, ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರು ನಿಮಗೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಅಸಹಜವಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವುದು. ನಿಮಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಅರ್ಥವಾಗುವುದೇ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಘರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ವರ್ಣಿಸಲಾಗದಿರುವಷ್ಟು ಅಪಮಾನವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ, ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯು ತುಳಿಯಲ್ಪಟ್ಟಾಗ, ನೀವು ಹಣ ಮತ್ತು ಭೋಗಾಪೇಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟಾಗ ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಪದವಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸೆಣಸಾಡುವಾಗ, ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಕೋಪ ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆಗಳುಂಟಾದಾಗ, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷಗಳುಂಟಾದಾಗ ಮತ್ತು ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗಲೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವಿರೇ? ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲರಾದರೆ ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿರುವಿರಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೆ ಆರಂಭಿಸುವರು ಮತ್ತು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಸಾಧನೆಯು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮೇಲೇರುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ದೃಢನಿರ್ಧಾರವುಳ್ಳ ಸಾಧಕರು ಎಲ್ಲಾ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಅವರು ಸೂಕ್ತ ಫಲವುಳ್ಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಸಾಧಕರಾದ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರೆಂದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರೆಂದು ನಾನು ಆಶಿಸಿದ್ದೇನೆ!

## 2. ಲಾಭ ಮತ್ತು ನಷ್ಟ

ಚೀಗೋಂಗ್ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಮುದಾಯದವರಿಬ್ಬರೂ ಲಾಭ ಮತ್ತು ನಷ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು “ನಷ್ಟವೆಂದರೆ”

ದಾನಿಯಾಗಿರುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ; “ಲಾಭ” ಎಂದರೆ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಗುಡಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬೋಧಿಗಳು ಸಹ ನಾವು ದಾನಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು “ನಷ್ಟದ” ಅರ್ಥವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ “ನಷ್ಟ” ಎಂಬುದು ತುಂಬಾ ವಿಶಾಲ ಅರ್ಥವುಳ್ಳದ್ದು ಮತ್ತು ಅದು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಾಗಿರುವುದು. ನಾವು ಬಯಸುವ, ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳೇನೆಂದರೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಾಮೋಹಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಮೋಹಗಳನ್ನು ಬಿಡಲಾಗದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ನಿಮಗೆ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಿಂದ ತ್ಯಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವು ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದುವೇ ನಿಜವಾದ “ನಷ್ಟ” ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ದಾನ ಮಾಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ “ನಷ್ಟದ” ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗವಾಗಿರುವುದಷ್ಟೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವನಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭ, ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ, ಆರಾಮವಾಗಿರುವುದು, ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಬಯಸುವನು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಗುರಿಯಾಗಿವೆ. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಾದ ನಾವು ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದೇವೆ, ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಗೋಂಗ್, ಆ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲ. ನಾವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭದ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ; ನಾವು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಈ ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ; ಇದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೆ ನಾವು ಬದುಕಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ ವ್ಯಾಮೋಹಗಳನ್ನು ನೀವು ಬಿಡಬೇಕಾಗುವುದು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಸೇರಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಾವುದೂ ಕಳೆದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮದಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪಡೆದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲಾಭಗಳಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಮೊದಲಿಗೆ ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಾತು ಮತ್ತು ಒಂದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ

ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಾ ಅದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಎಷ್ಟು ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುವಿರೋ ಅಷ್ಟೇ ಲಾಭ ಗಳಿಸುವಿರಿ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಇದನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಯೇ ಪರಿಗಣಿಸುವಿರಿ ಮತ್ತು ಮನಃಶಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಕಡಿಮೆ ಲಾಭ ಗಳಿಸುವಿರಿ. ವಸ್ತುಗಳ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ನೀವು ಕೆಲವು ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ, ಆದರೆ ಡ ಮತ್ತು ಗೋಂಗ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಸತ್ಯವು ಇಲ್ಲೇ ಅಡಗಿರುವುದು. ನೀವು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ 'ಡ' ಮತ್ತು ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ಹಣ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭವನ್ನು ಅದಲು ಬದಲಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶ್ರೇಷ್ಠ ತಾವೊ ಸಾಧಕರೊಬ್ಬರು ಒಮ್ಮೆ "ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ನನಗೆ ಬೇಡ, ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರ ಹತ್ತಿರ ಇರುವುದು ನನ್ನ ಬಳಿಯಿಲ್ಲ; ಏನೇ ಇರಲಿ, ಬೇರೆಯವರ ಹತ್ತಿರ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು ನನ್ನ ಬಳಿಯಿದೆ, ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬೇಡವಾದದ್ದು ನನಗೆ ಬೇಕು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯನಾಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾನು ತೃಪ್ತಿಯೆನಿಸುವ ಕ್ಷಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಯಾರೂ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಬಂಡೆಗಲ್ಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆತ ತನಗೆ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೂ ಕೂಡ ಈ ತಾವೋ ಸಾಧಕರು "ಆನಂತರ ನಾನು ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಒಂದು ಗಾದೆ ಹೀಗಿದೆ: "ಅಪರೂಪತನವು ಅಮೂಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು, ಮತ್ತು ಅಭಾವತನವು ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು." ಬಂಡೆಗಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಯಿದೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವುದು. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ 'ಡ' ಹೊಂದಿರುವ ಗುರುಗಳು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಬಳಿ ತೃಪ್ತಿಸುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಧನೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುವುದು, ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರುವರು. ಜನರು ಪ್ರತಿದಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ಜಗಳವಾಡುವರು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ದೊರೆತಿರುವುದೂ ಕೂಡ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಕಳೆದುಹೋಗುವುದು. ಅದನ್ನು ನೀವು



ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಪಡೆದುಕೊಂಡರೂ, ಉಚಿತವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿದರೂ, ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಲಾಭ ಗಳಿಸಿದರೂ, ಅದರಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾದೆಯಿದೆ: “ಹುಟ್ಟುವಾಗ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಏನನ್ನೂ ತರುವುದಿಲ್ಲ; ಹೋಗುವಾಗಲೂ ಸಹ ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ”- ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ‘ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಎಷ್ಟು ದುಡ್ಡಿದ್ದರೂ ಅಷ್ಟೇ, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪದವಿಯಿದ್ದರೂ ಅಷ್ಟೇ’ - ನೀವು ಹೋಗುವಾಗ ಏನನ್ನೂ ಕೂಡ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೂಡ ಗೋಂಗ್ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬರುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿರುವುದು. ಅದು ಎಷ್ಟು ಅಮೂಲ್ಯ ಎಂದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಹಣದಿಂದ ಅದನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಗೋಂಗ್ ತುಂಬಾ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಮತ್ತು ಒಂದು ದಿನ ನೀವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗೋಂಗ್ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು - ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಧಕರು ಹೊಂದಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀವು ಪಡೆಯುವಿರಿ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ, ಕೆಲವರು ತಪ್ಪು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದು ತಮಗೆ ದೊರಕದೇ ಇರುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯವಹಾರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಯೋಚಿಸುವನು. ನಿಜವೇನೆಂದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ‘ಡವನ್ನು’ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಅದಲುಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಲಾಭವನ್ನು ಗಳಿಸಿರುತ್ತಾನೆ, ಆತನಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸಿಗನಿಗೆ ಇದನ್ನು ಅವನ ಗೋಂಗ್‌ನಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ; ಒಬ್ಬ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನಲ್ಲದವನಿಗೆ, ಅವನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಬೇರೆಯಾವುದನ್ನೋ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮತೋಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಈ ವಿಶ್ವದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆದರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಬೈಗಳ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಅವರು

ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ 'ಡವನ್ನು' ಎಸೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆಯವನ್ನು ಬೆದರಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ತಮ್ಮ 'ಡವನ್ನು' ವಿನಿಮಯಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವರು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಪ್ರಯೋಜನ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಅಪ್ರಯೋಜಕರಾಗಿರುವರು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಪಡೆಯದೇ ಇರುವುದನ್ನು ಅವರು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ಡ', ತುಂಬಾ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಬಿಳಿ ವಸ್ತು. 'ಡ' ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗೋಂಗ್ ಇಲ್ಲ. ಇದೇ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಸತ್ಯ. ಅನೇಕರು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ, ತಮ್ಮ ಗೋಂಗ್ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಏಕೆ ವಿಫಲರಾಗುವರು? ಇದೇಕೆಂದರೆ ಅವರು 'ಡ' ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕರು 'ಡ' ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವರು ಮತ್ತು 'ಡ' ಅಭ್ಯಾಸದ ಅಗತ್ಯವನ್ನೂ ಹೇಳುವರು, ಆದರೂ 'ಡ' ಗೋಂಗ್‌ಗೆ ಹೇಗೆ ರೂಪಾಂತರವಾಯಿತು ಎಂಬುದರ ನಿಜವಾದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಇವರು ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಗ್ರಹಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಜನರಿಗೇ ಬಿಡಲಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಸಂಪುಟಗಳಷ್ಟು ಇರುವ ತ್ರಿಪಿಟಕ ಮತ್ತು ನಲ್ಲತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಿರುವ ಸಾಕ್ಯಮುನಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆ: ಅದು 'ಡ'. ಚೀನೀಯರ ದಾವೊ ಸಾಧನೆಯ ಪುರಾತನ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ 'ಡ' ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಐದು ಸಾವಿರ ಪದಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಲಾವೋಜಿ, ದಾವೋದೆಜಿಂಗ್‌ರವರ ಪುಸ್ತಕ ಕೂಡ 'ಡ' ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೂ ಕೂಡ ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ನಾವು "ನಷ್ಟದ" ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಲಾಭಗಳಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದಾಗ, ನೀವು ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಿರಿ. ನಿಜಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳಾದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಭೌತಿಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ಆರಾಮವಿಲ್ಲದಂತೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ರೋಗವಲ್ಲ. ತೊಂದರೆಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ ಬರಬಹುದು, ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಘರ್ಷಣೆಗಳು

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಬರಬಹುದು, ಇವೆಲ್ಲದರ ಗುರಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದೇ ಆಗಿರುವುದು. ಈ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತುಂಬಾ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬರುವುದು. ನಿಮಗೇನಾದರೂ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾದಾಗ, ಮುಜುಗರವಾದಾಗ, ಅಸಹ್ಯ ಮೂಡಿದಾಗ, ಅಪಮಾನವಾದಾಗ, ಅಥವಾ ನೀವು ತುಂಬಾ ಗೊಂದಲಮಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಆ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುವಿರಿ? ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗದೆ ಇರಲು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಈ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗೋಂಗ್ ಕೂಡ ಸಮಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಲಾಭ ಗಳಿಸುವಿರಿ. ನೀವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಯ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ನಿಮಗಾಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನಾವು ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ನಡುವೆ ಇದ್ದಾಗ, ನಮಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಾಗದೆಯೇ ಇರಬಹುದು, ಆದರೂ ಕೂಡ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೆ ಕಾಣಬಾರದು; ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಉನ್ನತ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಇದ್ದುಕೊಂಡೇ ಹದವಾಗುವುದು. ನಾವು ಕೆಲವು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ ಕಲಿಕೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸದೆಯೇ ಕೇವಲ ಗೋಂಗ್ ಮಾತ್ರ ಆರಾಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂಬುವುದು ಆಸಾಧ್ಯದ ಮಾತು.

### 3. ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನ್, ಶಾನ್, ಮತ್ತು ರೆನ್‌ಗಳ ಸಾಧನೆ.

ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯು ಜನ್, ಶಾನ್, ಮತ್ತು ರೆನ್‌ಗಳನ್ನು ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಧಿಸುವುದು. 'ಜನ್' ಎಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದು, ಸತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ತಮ್ಮ ಮೂಲ ನೈಜ ರೂಪಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದು, ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸತ್ಯವಂತರಾಗುವುದು. 'ಶಾನ್' ಎಂದರೆ ಅತೀವ ಕರುಣೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ಜನರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ನಾವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ರೆನ್' ಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. 'ರೆನ್' ನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು 'ಡ' ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. 'ರೆನ್' ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ವಸ್ತು, ಅದು 'ಜನ್' ಮತ್ತು 'ಶಾನ್'ನ್ನು ಮೀರುವುದು. ಈ

ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಬಂದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭದ ಕಾರ್ಯವಲ್ಲ. “ನಿಮಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಹೊಡೆದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಹೊಡೆಯದೇ ಹೋದರೆ, ನಿಂದಿಸಿದಾಗ ಮಾತನಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರ ಮುಂದೆ, ಬಂಧುಗಳೆದುರು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರೆದುರು ನಿಮಗೆ ಅಪಮಾನವಾದಾಗ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಆಹ್‌ಕ್ಯು<sup>44</sup> ಆದಂತಲ್ಲವೆ?!” ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜಾಣತನವು ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯೇನಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ, ಯಾರೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೂರ್ಖರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುವುದನ್ನು ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ಸಹನೆ ಎಂಬುದು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಲ್ಲ, ಮತ್ತು ನೀವು ಆಹ್‌ಕ್ಯು ಆಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೃಢವಾದ ಆತ್ಮಬಲವನ್ನು ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. ಚೀನಿ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಹಾನ್‌ಷಿನ್<sup>45</sup> ಹೆಸರಿನ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿದ್ದನು. ಅವನು ಒಮ್ಮೆ ಯಾರದೋ ಕಾಲಿನ ಮಧ್ಯೆ ತೆವಳಬೇಕಾದ ಅಪಮಾನಕರ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡನು. ಅದು ಅವನ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸಹನಾ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಪುರಾತನ ಕಾಲದ ಒಂದು ಗಾದೆಯಿದೆ “ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಪಮಾನಿತನಾದಾಗ, ಅವನು ತನ್ನ ಕತ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕದನವಾಡುವನು.” ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಪಮಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಕಾರವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವನು, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನಿಂದಿಸುವನು ಮತ್ತು ಹೊಡೆಯುವನು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ ಬದುಕುವರು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೇನೂ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಈ ಬಗೆಯ ಜೀವನ ತುಂಬಾ ಆಯಾಸ ತರುವುದು. ಚೈನಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾದೆಯಿದೆ: “ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ನೀವು ಹಿಂದೆಗೆದರೆ ನೀವು ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ

<sup>44</sup> ಆಹ್‌ಕ್ಯು - ಚೀನಿ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬ ಮೂರ್ಖನ ಪಾತ್ರ.

<sup>45</sup> ಹಾನ್‌ಷಿನ್ - ಹಾನ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಲ್ಯೂ ಬ್ಯಾಂಗ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಜನರಲ್ (ಕ್ರಿ.ಪೂ.

ಸಮುದ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾಶವನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡುವಿರಿ.” ನೀವು ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ನೀವು ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವಿರಿ.

ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಾಗಿ ಯಾರೊಂದಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಘರ್ಷಣೆ ಇರುವುದೋ ಮತ್ತು ಯಾರು ನಿಮಗೆ ಮುಜುಗರಪಡಿಸುವರೋ ಅವರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಉದಾರ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತಳೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದವನ್ನು ಕೂಡ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಅವರು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಘರ್ಷಣೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸುವಿರಿ? ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಪ್ಪು ಪದಾರ್ಥವು ಬಿಳಿ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದು? ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ? ನೀವು ಸಂಕಟದಲ್ಲಿರುವಾಗ ತುಂಬಾ ಕಠಿಣವೆನಿಸುವುದು ಆದರೂ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಯಮದಿಂದಿರಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾರವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸುವಿರಿ ಎಂಬುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಮಗೆ ಬೇಸರವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ನಿಮಗೆ ಸಹಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಬರಿಸಬಹುದು - ಆ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಯಕೃತ್ತು ನೋಯಬಹುದು. ಆದರೂ ನೀವು ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳದೆ ನಿಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ನುಂಗುವಿರಿ. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀವು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೀರಿ, ಅದೂ ಕೂಡ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ! ಆನಂತರ ನೀವು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸತತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಿರಿ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅದು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಕೆಲವು ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ನೋಡುವರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಹಂಗಾಗಿ ಬದುಕುವರು ಮತ್ತು ಏನನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಸಹನೆಯು ಮಿತಿ ಮೀರಿದಾಗ, ಅವರು ಏನು ಮಾಡಲೂ ಕೂಡ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಾದ ನಿಮಗೆ ಈ ವಿಚಾರಗಳು ತುಂಬಾ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ - ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಅತಿ ಗಂಭೀರವೆನಿಸುವ ಅಂಶಗಳೂ ಕೂಡ ನಿಮಗೆ ಅತಿ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವೆನಿಸುವುದು- ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯು ತುಂಬಾ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಮತ್ತು ಬಹು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಶ್ವವು ಇರುವಷ್ಟು ಕಾಲ

ನೀವು ಬದುಕುವಿರಿ. ನೀವು ಆ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ಅವು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ವಿಶಾಲವಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಕೊನದಿಂದ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ಇವೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಜಯಿಸಬಹುದು.

#### 4. ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು.

ಅಸೂಯೆಯು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರ ಮೇಲೆ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದು. ಇದು ನೇರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಸಹ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆಗೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಾಗಿ ನೀವಿದನ್ನು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಇನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಅಸೂಯೆ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮೇಲಾಗಿ ಇದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಶ್ರಮಪಡುವರೋ, ಅಷ್ಟೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಸೂಯೆ ಕೂಡ ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ಈ ಸ್ವಭಾವದ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ, ಸುಧಾರಣೆಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಭಾಗವು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಏಕೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಅಸೂಯೆಯನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಭಲವಾದ ವಿಷಯ. ಇದು ಚೀನಿಯರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದೆ. ಅನೇಕರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿರುವುದು. ಅದಾಗ್ಯೂ, ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ “ಪೌರಸ್ತ್ಯ ಈರ್ಷ್ಯೆ” ಅಥವಾ “ಏಷ್ಯನ್ನರ ಈರ್ಷ್ಯೆ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸೂಯೆಯನ್ನುವುದು ಪೌರಸ್ತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವವರ ಒಂದು ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಚೀನಿಯರು ತುಂಬಾ ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳು ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರ ಸ್ವಭಾವದವರು. ಇವರು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಸೂಯೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿರುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿರುವವನಿಗೂ ಕೂಡ ಸಾಧಕ ಮತ್ತು ಬಾಧಕಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ

ಬಹಿರ್ಮುಖಿಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಅವನು ಖುಶಿಯಿಂದ “ನನಗೆ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸಿಕ್ಕಿದೆಯೆಂದು” ಕೂಗುತ್ತಾ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಅವನಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ, “ಅಭಿನಂದನೆಗಳು, ಟಾಮ್!” ಅವನಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದರೆ - ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ - ಜನರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣವೇ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು: “ಅವನು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಗಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಏನಾಯಿತು? ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮ ಪಡುವಂಥದ್ದು ಏನಿದೆ?” ಯಾರು ಅಸೂಯೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವರೋ ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ತುಂಬಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು.

ಅಸೂಯೆ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುವವರು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ತುಂಬಾ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವರು ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರು ತಮ್ಮನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಗ್ಯರನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಇವರು ತಮ್ಮ ಸಹನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಂಬಳ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಾಗ ಇವರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು, ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೋನಸ್ ನೀಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ನಡೆದಾಗ ಇವರು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹೊಣೆಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆಯವರು ಹೆಚ್ಚು ಹಣವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಇವರು ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಏನೇ ಇರಲಿ, ಇತರರು ಇವರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಇವರಿಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಬೇರೆಯವರು ಅಸೂಯೆಗೊಳಗಾಗುವರೆಂದು ಬೋನಸ್ ಪಡೆಯಲು ಕೂಡ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಿಂದ ಗೌರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜನರು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಇವರನ್ನು ಅಸೂಯೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳಿಂದ ಮಾತನಾಡುವರೆಂದು ಹೆದರುವರು. ಕೆಲವು ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳು, ಬೇರೆ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳು ಬೋಧಿಸುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ತೆರಳಿ ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರ ಒಂದು ಗುಂಪು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾಗ, ಕೆಲವರು ತಡವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಕೆಲವರು “ಅವನಿಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಜಂಭ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೇನಿದೆ? ನಾನು ಎಷ್ಟೋ

ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಸಹ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನಗಿಂತ ಮೊದಲು ಅವನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ದೊರಕಲು ಸಾಧ್ಯ?” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿರುವುದು ಅಸೂಯೆ. ಸಾಧನೆಯು ಅಂತರಾತ್ಮವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದು ಕಠಿಣ ಶ್ರಮದಿಂದ ಅದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಹಿಂದೆ ಉಳಿಯುವಿರಿ, ಮಿಕ್ಕವರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಮುಂದುವರೆಯುವರು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಕಳೆದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಸಾಧನೆ ಇರುವುದು ತನ್ನ ಸಾಧನೆಗಾಗಿಯೇ!

ಅಸೂಯೆಯಿಂದ ಸಹ ಸಾಧಕರಿಗೂ ಕೂಡ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಕುರಿತು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಶಾಂತ, ಸ್ವಬ್ಧಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಇದ್ದರೆ; ಅವನು ತನ್ನ ಸಹ ಸಾಧಕರ ಮೇಲಿರುವ ಅಸೂಯೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿರುವನು, ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವನು. ಅವನ ಹತ್ತಿರ ಗೋಂಗ್ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅವನು ಪರ್ವತದಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವನು. ಆನಂತರ ಎರಡು ಜೀವಿಗಳು ಅಲ್ಲಿಗೆ ತೇಲಿ ಬರುತ್ತವೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹಿಂದೆ ಬೋಧಿಯಾಗಿದ್ದವನು, ತನ್ನ ಅಸೂಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ; ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾರವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಅವನು ಮುಕ್ತಾಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿರಲಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಅವರು ಬಂದಾಗ, “ಯಾರೋ ಇಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಸುತ್ತಾಡಲು ಹೋಗೋಣ ಬಾ.” ಎಂದು ಒಬ್ಬನು ಹೇಳುವನು, ಆದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು “ಈ ಹಿಂದೆ, ತೈ ಪರ್ವತದ ಒಂದು ಮೂಲೆಯನ್ನು ನಾನು ತುಂಡರಿಸಿದ್ದೆ” ಎಂದು ಹೇಳುವನು, ಆನಂತರ ಅವನು ಅಭ್ಯಾಸಿಗನಿಗೆ ಹೊಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವನು. ಅವನು ಹೊಡೆಯಲು ಕೈ ಎತ್ತಿದಾಗ, ಆ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಲು ಆತನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆತನಿಗೆ ರಕ್ಷಾಕವಚವಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಜೀವಿಯು ಈತನಿಗೆ



ಹೊಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಿರುವುದು, ಅತಿ ಗಂಭೀರವಾದ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಅಂಥವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸೂಯೆ ಪಡುವ ಜನರು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವರು.

## 5. ವ್ಯಾಮೋಹಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು

ವ್ಯಾಮೋಹಗಳು, ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಗುರಿಗಾಗಿ ಹಠದಿಂದ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಉಪದೇಶಕ್ಕೂ ಕಿವಿ ಕೊಡದಷ್ಟು ಹಠವಾದಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನೇ ಆಶಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಇವರಿಗೆ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಭಾವುಕತೆ ಬಲವಾದಷ್ಟು ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ, ಇದರಿಂದ ಭಾವನೆಗಳು ತಮ್ಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನಿಸುವುದು, ಹಾಗೂ ಅವರು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಕೂಡ ಸಂಶಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸುವರು. ವ್ಯಾಮೋಹವು ಮಾನವನ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಮೋಹದ ಗುಣ ಹೇಗೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ಗುರಿ ಅಥವಾ ಲಕ್ಷ್ಯ ತುಂಬಾ ಸೀಮಿತ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೇ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಮೋಹಗಳಿರುತ್ತವೆ. ತಾನು ಬಯಸಿದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಗಳಿಸಲು ಅವನು ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕೂಡ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕನ ವ್ಯಾಮೋಹವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಆತನಿಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಸೆಯಿರುವುದು, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವುದು, ಏನನ್ನೋ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಪಡಿಸುವ ಗೀಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಒಬ್ಬ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನಾಗಿ, ನೀವು ಏನೇ ಆಶಿಸಿದರೂ ಅದು ತಪ್ಪು. ಆಸೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ದಾವೊ ಶಾಲೆಯು ಶೂನ್ಯತೆಯ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವುದು. ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯು ಖಾಲಿತ್ವದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಖಾಲಿತ್ವದ ದ್ವಾರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು.

ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಮೋಹಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಶೂನ್ಯತೆಯ ಮತ್ತು ರಿಕ್ತತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಯಾವುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ - ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಹ ಆಸೆಗಳು - ಇಂತಹ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುವಿರೆಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವು ಬಳಸುವಿರೆಂದರ್ಥ. ಅವು ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವದ ಗುಣಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಇದು ಇನ್ನೂ ಕೂಡ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ವಿಷಯವಾಗಿರುವುದು. ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸುತ್ತಿರುವಿರೆಂದರೆ, ನೀವು ಇದನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಅವರ ಮುಂದೆ ಮೆರೆಯಲು ಬಯಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಬೇರೆಯವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಕಪಾಟುವಿನಲ್ಲಿಡುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ನೀವು ಮಾಡುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯವು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗದೆಯೇ ಇರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ದೈನಂದಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಾಧನವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಾನು ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶೇಕಡ ಎಪ್ಪತ್ತರಷ್ಟು ಜನರ ತೆನ್ನು ತೆರೆದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲವರು “ತನಗೇಕೆ ಏನೊಂದರ ಸಂವೇದನೆಯೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ?” ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿಗೊಳಗಾಗುವರು, ಇವರು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಇವರ ಗಮನವು ತೆನ್ನುವನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರುವುದು ಇದು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಇವರ ತಲೆಯೂ ಕೂಡ ನೋಯಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಕೊನೆಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಏನೂ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಮೋಹವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜನರ ಭೌತಿಕಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟುಗುಣಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆನ್ನು ಮೂಲಕ ನೋಡುವುದು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರ ತೆನ್ನುಮಟ್ಟ ಒಂದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ವ್ಯಾಮೋಹವು ಸಾಧಕನ ಶಕ್ತಿಸಾರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತೊಡಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಿಳಂಬ ಮಾಡುವುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಗಂಭೀರ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ದುಷ್ಟ ಮಾರ್ಗವನ್ನೂ ಹಿಡಿಯಲು ಕೂಡ ಇದು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಇರುವ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಅವರ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬಳಸಲ್ಪಡುವುದು. ಕೆಲವರ ವಿಶ್ವಸನೀಯತೆ ಇರದ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಇವರು, ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೆಟ್ಟ

ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುವ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕರಣಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನಿದ್ದನು. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವನು ತನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು, ಮತ್ತು ತನ್ನ ಈ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಛಾಯಾಕೃತಿ ಗೋಚರವಾದಂತೆ ಅನಿಸಬಹುದು ಇದನ್ನು ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಅತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಲು ಮತ್ತು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವರು. ವ್ಯಾಮೋಹದ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಕೂಡ ಒಂದು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸ ಕೆಲವರಿಗೆ ಚಟವಾಗಬಹುದು, ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೂ ಅವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೂ ಕೂಡ ವ್ಯಾಮೋಹದ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರ. ಜನರ ಹುಟ್ಟುಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದರಿಂದ, ಕೆಲವರು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವರು. ಎರಡನೆಯ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಖಚಿತವಾಗಿ ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡ ಅವರ ಗೋಂಗ್ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು, ಏನನ್ನೂ ಬಯಸಬಾರದು, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಬಿಡಬೇಕು, ಈ ರೀತಿ ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ವ್ಯಾಮೋಹಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿರುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಮೂಲತಃ ಸುಧಾರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅವರು ಯಾವುದೇ ರೂಪದ ಮೋಹಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯದತ್ತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

## 6. ಕರ್ಮ

### (1) ಕರ್ಮದ ಮೂಲ

“ಕರ್ಮವೆನ್ನುವುದು” ‘ಡಗೆ’ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕಷ್ಟ ವಸ್ತು. ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ “ಪಾಪಕರ್ಮ” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು “ಕರ್ಮ” ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು “ಕರ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಸ್ತುತ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಕರ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೊಲ್ಲುವುದು, ಬೆದರಿಸುವುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡುವುದು, ಒಬ್ಬರ ಕುರಿತು ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಸತ್ಪರಹಿತವಾದ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರಾಗದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಕರ್ಮವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಕೆಲವು ಕರ್ಮಗಳು ಪೂರ್ವಜರಿಂದ, ಕುಟುಂಬದ ಸಂಬಂಧಿಕರುಗಳಿಂದ, ಅಥವಾ ಆಪ್ತಮಿತ್ರರಿಂದಲೂ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ಒಂದು ಹೊಡೆತ ನೀಡಿದಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ಬಿಳಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೂಡ ಆತನಿಗೆ ಎಸೆದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳವು ಕಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ತುಂಬುವುದು. ಕೊಲೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಹೀನಾಯ ಕೃತ್ಯ ಮತ್ತು ಅತಿ ಕೆಟ್ಟದು, ಅದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಭಾರವಾದ ಕರ್ಮ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳುಂಟಾಗಲು ಕರ್ಮದ ಅಂಶಗಳೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ - ಒಂದು ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ವಿಷಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಕೂಡ ಇದು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದು. ಎಲ್ಲವೂ ಕರ್ಮದ ಕಾರ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಗಿಡಮರಗಳ ಚೀಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಹಾದಿ ಹಿಡಿಯುವರು. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವಾಗ ಅವರು ಗಿಡಗಳಿಂದ ಚೀ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಬೋಧಿಸುವರು; ಯಾವ ಮರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಚೀ ಇದೆ, ವಿವಿಧ ಮರಗಳ ಚೀಯ ಬಣ್ಣಗಳೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ

ತೀವ್ರವಾದ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಈಶಾನ್ಯ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಒಂದು ಉಧ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಚೀಗೋಂಗ್ ಎಂದು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಅದೇನೆಂದರೆ ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತಲೂ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಉರುಳುವುದು. ಇದಾದನಂತರ ಎದ್ದು, ಅವರು ಪೈನ್ ಮರದ ಸುತ್ತಾ ಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಪೈನ್ ಮರಗಳ ಚೀ ಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದಾದ ಆರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಇಡೀ ಪೈನ್ ಮರ ಒಣಗಿ ಹಳದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದು ಕರ್ಮವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಕಾರ್ಯ! ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿದಂತೆಯೂ ಹೌದು! ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹಸಿರು ಉಳಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ, ಪರಿಸರ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಿಂದ ನೋಡಿದಾಗಲೂ ಕೂಡ, ಗಿಡಗಳಿಂದ ಚೀಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಈ ವಿಶ್ವವು ಮಿತಿಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾಗಿದೆ, ಸಂಗ್ರಹಣೆಗಾಗಿ ಚೀ ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಅದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದಲ್ಲ - ಗಿಡಮರಗಳಿಗೇಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುವಿರಿ? ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸಹಾನೂಭೂತಿ ಎಲ್ಲಿದೆ?

ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಜೀವವಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಆಲೋಚನ ಶಕ್ತಿ, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಸಂವೇದನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೂ ಇವೆಯೆಂಬುವುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಗುರುತಿಸಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ತೆನ್ನು ಧರ್ಮದೃಷ್ಟಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಈ ಲೋಕವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ರೂಪವನ್ನೇ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ನೀವು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಿರಿ. ನೀವು ಹೊರಕ್ಕೆ ನಡೆದಾಗ ಬಂಡೆಗಲ್ಲುಗಳು, ಗೋಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಜೀವವಿದೆ. ಒಂದು ವಸ್ತುವು ತನ್ನ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಜೀವ ಇದರೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಜೀವಿ ಮತ್ತು ನಿಜೀವಿಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿರುವುದು ಈ ನೆಲದ ಮೇಲಿರುವ ಜನರು. ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವರು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಒಡೆದು ಹೋದಾಗ ತುಂಬಾ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುವರು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಒಡೆದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅದರೊಳಗಿರುವ ಜೀವಿಯು ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು. ಅದು ತನ್ನ ಜೀವಿತ ಕಾಲವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮುಗಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೋಗಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸಾಯಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅತೀವವಾದ ಸಿಟ್ಟು ಇರುವುದು. ಅದು ಎಷ್ಟೊಂದು

ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವುದೋ ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚು ಕರ್ಮ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೆಲವು “ಬೇಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳು” ಬೇಟೆಯಾಡಲೂ ಕೂಡ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಔದಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಯಿತು? ಬುದ್ಧ ಮತ್ತು ದಾವೋ ಶಾಲೆಗಳು ಸ್ವರ್ಗದ ವರ್ತನೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಒಂದು ಕೊಲೆ ಮಾಡುವ ಕೃತ್ಯವಾಗುವುದು.

ಹಿಂದೆ, ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಿರುವುದು, ಮೀನುಗಾರಿಕೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ತುಂಬಾ ಕರ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವರೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆಂದಿಗೂ ಅವರು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಇದರ ಅರ್ಥವೇ? ಇದು ಹಾಗಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕರ್ಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿರಿ, ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪುನಃ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ತಿಳಿದಿದ್ದೂ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಡೆದಂತಾಗುವುದು, ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಕರ್ಮವಿದೆ. ನೀವು ನಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾಗಿದ್ದೀರೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತ ಸಂಬಂಧವೇ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ನೀವು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಸೊಳ್ಳೆ ಅಥವಾ ನೋಣಗಳು ಒಳಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ನಾವು ಅದನ್ನು ಸಾಯಿಸಬಹುದೇ? ನೀವು ಈಗಿನ ವಾಸ್ತವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ, ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಓಡಿಸಲಾಗದಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುವುದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವೇನಲ್ಲ. ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಸಾವು ಸಮೀಪಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಸಾಕ್ಯಮುನಿಯು ಒಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆಂದು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಸ್ನಾನದ ತೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರು. ಆ ಸ್ನಾನದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಹುಳುಗಳು ಇದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡ ಶಿಷ್ಯನು ವಾಪಾಸು ಬಂದು ತಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದನು. “ನಾನು ನಿನ್ನಿಂದ ಬಯಸಿರುವುದು ಸ್ನಾನದ ತೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೀನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದನ್ನು”. ಎಂದು ಸಾಕ್ಯಮುನಿಗಳು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆತನಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಆಗ ಅರ್ಥವಾಯಿತು, ಅವನು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಹೋಗಿ ಸ್ನಾನದ ತೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದನು. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವು ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನೀವು ಅತೀ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ

ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಒಂದು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇದು ಸರಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ನೀವು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಹೆದರುತ್ತಾ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ಎಂದು ಭಯಪಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ವ್ಯಾಮೋಹದ ಒಂದು ರೂಪವಾಗುವುದು - ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನುವುದೇ ಒಂದು ವ್ಯಾಮೋಹ.

ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ದಯಾಶೀಲತೆಯ ಹೃದಯ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿರಬೇಕು. ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ದಯಾಶೀಲತೆಯ ಹೃದಯದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ, ನಮ್ಮಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ಸ್ವ-ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿರಿ, ಕರುಣಾಮಯಿಯಾಗಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ದಯಾಶೀಲ ಹೃದಯವು ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು. ನೀವು ನಂಬಿದರೆ ನಂಬಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬಿಡಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಗೆತನದ ವರ್ತನೆಯನ್ನೇ ಹೊಂದಿದರೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಜಗಳವಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬಯ್ಯುವುದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ನೀವು ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಿರಿ. ಇತರರ ವಿಚಾರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಬಿಡದಿರುವ ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಯಾವುದೋ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಕೆಲವರನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನಾವು ಅಲ್ಲಿ ಜಗಳವನ್ನು ತಂದಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವ ವಿಷಯವು ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಾದ ನೀವು, ನಿಮ್ಮ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಹೇಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಕ್ಯವೂ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಮನಬಂದಂತೆ ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರನ್ನೂ ನೀವು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನೈಜತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕರ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ಕಾಣಿಸದಿದ್ದಾಗ, ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕರ್ಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಿರಿ.

## (2) ಕರ್ಮದ ನಿರ್ಮೂಲನೆ

ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಗದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿವೆ: ನೀವು ಬೇರೆಯವರ ಋಣವನ್ನು ಕೊನೆಗೆ ತೀರಿಸಲೇಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಕೂಡ ಬೇರೆಯವರ ಋಣವನ್ನು ತೀರಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಕಷ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮದ ಫಲವೇ ಆಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ತೀರಿಸಲೇಬೇಕು. ಸತ್ಯವಂತ ಸಾಧಕರಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗ ಬದಲಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಹೊಸ ಪಥವು ಏರ್ಪಡುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಮವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗುರುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವರು ಮತ್ತು ಉಳಿದದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ, ನೀವು ಕರ್ಮವನ್ನು ವಿನಿಮಯಗೊಳಿಸುವಿರಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪಾವತಿಸುವಿರಿ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ, ನೀವು ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ದಯವಿಟ್ಟು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ. ಕೆಲವು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನೀವು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವನಿಂದ ತ್ಯಜಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಲಿಯುವಿರಿ. ನೀವು ಹಲವಾರು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದೊಳಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಬಹುದು, ಅಥವಾ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಆಪತ್ತಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು; ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಹೊಣೆಗಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು, ಈ ರೀತಿ ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೂ ಬರುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ವ್ಯಾಧಿಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಕೂಡ ಅವರು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಗಂಭೀರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಅದು ತುಂಬಾ ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದ ಬರಬಹುದು ಮತ್ತು ಆ ನೋವನ್ನು ನೀವು ಇನ್ನೇನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅದು ಹೋಗಬಹುದು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದಲೂ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆನಂತರ, ತಿಳಿಯದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ, ಆ ರೋಗವು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮಾಯವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು. ನಿಜವೆಂದರೆ, ನೀವು ಹೊಂದಿರುವ ಋಣವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ತೀರುವುದು. ಬಹುಶಃ ಒಂದು ದಿನ, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಅಥವಾ ಪತ್ನಿ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಬಹುದು. ಅತಿ ಸಣ್ಣದೊಂದು ವಿಚಾರವು ದೊಡ್ಡ ಜಗಳಕ್ಕೇ ನಾಂದಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದಾದ ನಂತರ ಅವರು ತಾವೇಕೆ ಹೀಗೆ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ವರ್ತಿಸಿದರೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವರು. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಾದ



ನಿಮಗೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಘಟನೆಗಳು ಏಕೆ ಸಂಭವಿಸುವುದೆಂಬುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇರಬೇಕು; ಏಕೆಂದರೆ “ವಸ್ತು” ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿತು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲ ಕೇಳಿತು. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬೇಕು. ಹೊಗಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಧನ್ಯವಾದಗಳ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮವನ್ನು ತೀರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಕಾಲುಗಳು ನೋಯಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಡೆಯಲಾರದಷ್ಟು ನೋವಾಗುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿರುವುದು - ಅದು ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಕ್ಕೆ ಇರುವುದು, ಹಾಗೂ ಇದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ತೆನ್ನು ಹೊಂದಿರುವರು ನೋಡುವರು. ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅನುಭವಿಸುವ ವೇದನೆಯು ಆವರ್ತಕವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಆ ನೋವು ಹೃದಯವನ್ನೇ ಚುಚ್ಚುವಂತಿರುವುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಡದಿರಲು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುವರು. ಕಷ್ಟವಸ್ತುವು ಹೀಗೆ ನಾಶವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗುವುದು, ಹಾಗೂ ಗೋಂಗ್‌ಆಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಕರುಣಾಮಯಿಗಳು, ನಮ್ಮ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರುಣೆಯು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದು. ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವುದನ್ನು ಅನೇಕರು ಗಮನಿಸುವರು. ಏನೇ ಯೋಚಿಸಿದರೂ ಅವರಿಗೆ ದುಃಖವಾಗುವುದು. ಯಾರನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಅವರು ನರಳುತ್ತಿರುವುದೇ ಕಾಣುವುದು. ನಿಜವೇನೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಕರುಣೆ ತುಂಬಿದ ಹೃದಯವು ಉದ್ಭವವಾಗಿರುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಗುಣ, ನಿಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವರೂಪ, ವಿಶ್ವದ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಲಾರಂಭಿಸಿರುವುದು: ಜನ್, ಶಾನ್ ಮತ್ತು ರೆನ್. ಕರುಣೆ ತುಂಬಿದ ಸ್ವಭಾವವು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಕರುಣೆಯಿಂದಲೇ ಮಾಡುವಿರಿ. ಒಳಗಿನಿಂದ

ಹೊರಗೆ ನೀವು ತುಂಬಾ ಕರುಣಾಮಯಿಯಾಗಿರುವಿರಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿಮಗೆ ಯಾರೂ ಕೂಡ ಯಾವ ಕೇಡನ್ನೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಯಾರಾದರೂ ಕೇಡು ಬಯಸಿದರೆ, ಕರುಣೆ ತುಂಬಿದ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವು ಕಾರ್ಯ ರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಕೇಡನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ.

ನೀವು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕರುಣೆಯು ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾರ್ಯಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು; ಆದರೆ ನೀವು ಕಷ್ಟವನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಾಯ್ಯೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನು ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರು ನನ್ನ ತರಗತಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಅವರು ಆತುರಾತುರವಾಗಿ ದಾಟುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ರಸ್ತೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಒಂದು ಕಾರು ವೇಗವಾಗಿ ಬಂದು ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಉರುಳಿಸಿ, ಹತ್ತು ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ದೂರದವರೆಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಅವಳು ರಸ್ತೆಯ ನಡುಮಧ್ಯೆ ಬಿದ್ದಳು. ಕಾರು ಇನ್ನೂ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಮೀಟರುಗಳಷ್ಟು ದೂರ ಹೋದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕಾಯಿತು. ವಾಹನ ಚಾಲಕನು ಕಾರಿನಿಂದ ಇಳಿದು ತುಂಬಾ ಒರಟಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದನು. ಕಾರಿನೊಳಗೆ ಕುಳಿತ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಕೂಡ ಕೆಲವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದರು. ವೃದ್ಧ ಏನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಳು. ನಂತರ ಅವಳು ಎದ್ದು ನಿಂತಳು ಮತ್ತು “ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ ಏನೂ ಮುರಿದಿಲ್ಲ” ಎಂದಳು. ತದನಂತರ ಆಕೆಯು ತನ್ನ ಗಂಡನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಭಾಂಗಣಕ್ಕೆ ತೆರಳಿದಳು. ಆ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯೇನಾದರೂ “ಓಹ್, ಇಲ್ಲಿ ನೋಯುತ್ತಿದೆ, ಅಲ್ಲಿಯೂ ನೋಯುತ್ತಿದೆ, ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಆಸ್ವತ್ತಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು”, ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತುಂಬಾ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವಳು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯು “ಗುರುಗಳೇ, ಅದೇನೆಂಬುದೆಲ್ಲಾ ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಅದು ನನ್ನ ಕರ್ಮವನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು! ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಅಪಾರ ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ಒಂದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಭಾಗ ಇದರಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಯಿತು”. ಎಂದು ಆ ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳೆ ನನಗೆ ಹೇಳಿದಳು. ಆಕೆಯ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣವು ಎಷ್ಟು

ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದಿರಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ಆಲೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅಷ್ಟೊಂದು ವೇಗವಾಗಿ ಬಂದ ಕಾರು ಇಷ್ಟೊಂದು ಹಿರಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಆಕೆಗೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಿ, ಆಕೆಯನ್ನು ಅಷ್ಟು ದೂರ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿರುವುದು, ಕೊನೆಗೆ ಆಕೆಯು ಬಲವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಉರುಳಿ ಬಿದ್ದಿರುವಳು. ಆದರೂ ಕೂಡ ಅವಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಂತಿರುವಳು.

ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಎದುರಾದಾಗ ಅವು ಅತ್ಯಂತ ಅಗಾಧವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಅದರಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಇನ್ನು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಭಯಂಕರವಾಗಿರುವುದು. ಪ್ರಾಯಶಃ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವುದು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತಿರುವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿರುವುದು.

ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸುಧಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಜಗತ್ತು ನೀಡುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸುಧಾರಿಸಿ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡಾಗ, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಮದ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಾಗುವುದು; ಕಷ್ಟಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿಬಿಡುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗೋಂಗ್ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗುವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಫಲರಾಗಿ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗೆ ಬೇಸರಗೊಂಡು ನೀವು ನಿರುತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗುವುದು ಬೇಡ. ಈ ಪಾಠದಿಂದ ನೀವು ಕಲಿತಿರುವುದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿ. ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ನಡೆದಿದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಜನ್, ಶಾನ್, ರೆನ್‌ಗೆ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ. ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮುಂದಿನ ಕಷ್ಟವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾರವು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಮೆಂಬರುವ ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಲವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನೀವು ದಾಟುತ್ತ ಬಂದಾಗಲೂ, ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾರವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನೀವು ಅಸಮರ್ಥರಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಗೋಂಗ್ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಂತು ಬಿಡುವುದು ಸಣ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಗತಿಯತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು; ದೊಡ್ಡ

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಗತಿಯತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಭ್ಯಾಸಿಗೂ ಕೂಡ ದೊಡ್ಡ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಬಲ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಾನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರಯತ್ನದ ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಿಜವಾದ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ನೀವು ಗಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಕಷ್ಟಪಡದೆಯೇ ಆರಾಮವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಏನೇ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆಯೇ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ನಿಮಗೆ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡುವ ಯಾವುದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯಾಮೋಹಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಜ್ಞಾನೋದಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಇನ್ನೆಂದಿಗೂ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ!

## 7. ಅಸುರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ

ಸಾಧನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುವ, ಸಾಧನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಅಸುರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವೆನ್ನುವರು. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದೇ ಇವುಗಳ ಉದ್ದೇಶ. ಬೇರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅಸುರರು ಸಾಲವನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಪಡೆಯಲು ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಧನೆಯು ಒಂದು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಅಸುರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಬಂದೇ ಬರುವುದು. ತಮ್ಮ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆತನ ಪೂರ್ವಿಕರು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಕರ್ಮವೆನ್ನುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹುಟ್ಟುಗುಣಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವನು ಎಷ್ಟು ಕರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆಂಬುವುದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿದ್ದರೂ, ಕರ್ಮದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲು ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಸಾಧನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನೂ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕೇವಲ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಸುರರು ಇದರಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅವುಗಳು

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಕಾಡುವುದು. ಅವು ಬೇರೆಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪೀಡಿಸಬಹುದು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ತಡೆಯುವುದು. ಸಾಧನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನೀವು ವಿಫಲರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಅವುಗಳ ಗುರಿ. ಅಸುರರು ತಮ್ಮನ್ನು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು, ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಬೇರೆ ಆಯಾಮದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನೀವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗಲೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಶಾಂತಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತೆ ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುವಂತೆ ಇವು ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತ ಕ್ಷಣವೇ ನಿಮಗೆ ತೂಕಡಿಕೆ ಬರುವುದು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಸಾಧನೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ನೀವು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಇದುವರೆಗೂ ನಿಶ್ಚಲತೆಯಿಂದಿದ್ದ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸ್ಥಳ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕಾಲ ಸಪ್ಪಳ, ಬಾಗಿಲ ಸದ್ದು, ಕಾರಿನ ಹಾರನ್ನು, ದೂರವಾಣಿ ಗಂಟೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ನೀವು ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುವುದನ್ನು ಆಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಅಸುರತೆ ಎಂದರೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅವರು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಒಬ್ಬ ಸುಂದರ ಯುವತಿ ಅಥವಾ ಸ್ವರದ್ರೂಪಿ ಯುವಕನೊಬ್ಬ ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಎದುರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ರೂಪ ಲಾವಣ್ಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವರತ್ತ ಸೆಳೆಯಬಹುದು, ಉತ್ತೇಜಕ ಅಂಗಸನ್ನೆಯ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಷ್ಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆ ಬಾರಿಗೆ ನೀವು ಇದರಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಅದು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ನೀವು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಬಿಡುವವರೆಗೂ ತನ್ನ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗುವುದು ತುಂಬಾ ಕಠಿಣ, ಇದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ವಿಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಾನು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಶಿನ್ ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಸಲ ವಿಫಲನಾದಾಗ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವನು ಇದರಿಂದ ಒಂದು ಪಾಠವನ್ನು

ಕಲಿಯಲೇಬೇಕು. ನೀವು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ಬಿಡುವವರೆಗೂ ಅದು ಮತ್ತೇ ಬಂದು ಪದೇಪದೇ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಇದು ದಾಟಲೇಬೇಕಾದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ, ದಾವೊವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆತನ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಅಸುರ ಹಾಜರಾಗುವುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಭಯಾನಕವಾದ ಮತ್ತು ಅಸಹನೀಯವಾದ ಮುಖಗಳು ಅಥವಾ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚಾಕು ಹಿಡಿದು ಕೊಲೆ ಮಾಡಲು ಬೆದರಿಸುವಂತಹ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವು ಜನರನ್ನು ಹೆದರಿಸಬಹುದಷ್ಟೇ. ಅವು ನಿಮಗೆ ತಿವಿಯ ಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗದ ಹಾಗೆ ಗುರುಗಳು ಅವರ ದೇಹದ ಸುತ್ತಲೂ ರಕ್ಷಾ ಕವಚವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ನಿರ್ಮಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುವಂತೆ ಅವುಗಳು ಹೆದರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬರುವುದು, ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಬಂದು ಹೋಗುವುದು - ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಒಂದು ವಾರ, ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಪರಿಗಣಿಸುವಿರಿ ಎಂಬುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### 8. ಹುಟ್ಟುಗುಣ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣ.

“ಹುಟ್ಟುಗುಣವೆಂದರೆ” ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಿಳಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ತನ್ನ ಜೊತೆ ತಂದಿರುವುದು. ನಿಜವೆಂದರೆ, ಅದು ‘ಡ’ - ಒಂದು ವಾಸ್ತವವಾದ ವಸ್ತು. ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ತರುವಿರೋ, ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟುಗುಣ ಅಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು. ಉತ್ತಮ ಹುಟ್ಟುಗುಣವುಳ್ಳವರು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದುವರು ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಅವರು ಚೇಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದಾಗ, ಅಥವಾ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಾಗ, ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಇದನ್ನು

ಕಲಿಯಲು ಅವರು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರುವರು. ಅವರು ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಬಲ್ಲರು. ಇದನ್ನೇ ಲಾವೋಜಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ: “ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಾವೊ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವನು ತುಂಬಾ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವನು. ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಾವೊ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವನು ಇದನ್ನು ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವನು. ಒಬ್ಬ ಮೂರ್ಖನಾದವನು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವನು ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಗುವನು. ಅವನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಗದಿದ್ದರೆ, ಅದು ದಾವೊ ಅಲ್ಲ.” ಯಾರು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸತ್ಯಸಂಧತೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದುವರೋ ಅವರೇ ಬುದ್ಧಿವಂತರು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿದ್ದು ತುಂಬಾ ಕೆಟ್ಟದಾದ ಹುಟ್ಟುಗುಣವಿದ್ದಾಗ, ಅವನ ದೇಹದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಅಡೆತಡೆಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡು ಆತನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ಕೂಡ, ಆ ಕಷ್ಟ ವಸ್ತುವು ಅವನಿಗೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿರುವುದು. ನಿಜವೆಂದರೆ, ಇದೇ ಕರ್ಮವು ಆಡಿಸುವ ಪ್ರಾತ್ರ.

ಹುಟ್ಟುಗುಣದ ಬಗೆಗಿನ ಚರ್ಚೆಯು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಲೇಬೇಕು. ನಾವು “ಜ್ಞಾನೋದಯದ” ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿರುವರೆಂದರೆ ಚತುರರೆಂದು ಕೆಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಹೇಳುವ “ಚತುರತನ” ಅಥವಾ “ಕುತಂತ್ರ” ನಾವು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಧನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕಾರದ “ಚತುರರು” ಸುಲಭವಾಗಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅವರು ಕೇವಲ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಕುರಿತಷ್ಟೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಯಾವುದೇ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಇವರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಲಾಭವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡಲೂ ಇವರು ಸಿದ್ಧರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮನ್ನು ಅತಿ ಜ್ಞಾನವಂತರು, ವಿದ್ಯಾವಂತರು, ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತರೆಂದುಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಲವು ಹೆಸರಾಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸಾಧನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಒಂದು ಕಟ್ಟುಕತೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರನ್ನು ಮೂರ್ಖರು ಮತ್ತು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳವರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ವಿಷಯವು ಒಬ್ಬರು ಚತುರರಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನೋದಯವೆಂದರೆ

ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದು, ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವುದು, ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅನುರೂಪವಾಗುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಹುಟ್ಟುಗುಣವು ಅವರ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುಗುಣವು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವನ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದು. ಹುಟ್ಟುಗುಣವು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ; ಆದರೂ, ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುಗುಣದಿಂದಲೇ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟುಗುಣ ಎಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ, ನಿಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರ ಹುಟ್ಟುಗುಣಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಅವರು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವರು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಎಲ್ಲಾ ಸಚೇತನರಿಗೆ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಹುಟ್ಟುಗುಣವನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಂದಿದ್ದರೂ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ದೃಢನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಿರೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರವು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುವುದು. ಈ ವಿಚಾರದೊಂದಿಗೆ, ನೀವು ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದಷ್ಟೆ, ಕೊನೆಗೆ ನೀವು ಖಚಿತವಾಗಿ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುವಿರಿ.

ಒಬ್ಬ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನ ದೇಹವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಂಗ್ ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಉನ್ನತ-ಶಕ್ತಿಯ ಪದಾರ್ಥವು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಕಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥದ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ನಂಬಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಏನೇ ಇರಲಿ, ತಮಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೆಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಇವರು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವರು, “ತನಗೇಕೆ ಆರಾಮ ಇಲ್ಲ?” ಎಂದು ಇವರು ದೂರುವರು. ನೀವು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಗೋಂಗ್ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಆರಾಮ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಅನಿಸದಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಜವೆಂದರೆ, ಆ ತೊಂದರೆಗಳು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ರೋಗಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅವರು



ರೋಗಿಗಳಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ನೀವು ಹೇಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕರು ಅತಿ ಕೆಟ್ಟದಾದ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನೆದುರಿಸಿದಾಗ ಅದೇಕೆ ಬಂದಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮೆಲ್ಲಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಜನರು ಉನ್ನತ ಮಾನದಂಡದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳೆಯಬಹುದು ಎಂಬುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೂ ಇನ್ನೂ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಸಾಧಕರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದೂ ಅವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ತಾವು ಉಚ್ಚ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಅವರಿಗಿಲ್ಲ.

ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದುವುದೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗುವುದು ಎಂದರ್ಥ; ಇದನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆಯ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಂಧನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ “ಒಮ್ಮೆಲೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿದೆ”. ನೀವು ಸಾಧನೆಯ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿದ ನಂತರ, ಎಲ್ಲಾ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಕೊನೆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ, ತೆನ್ನು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತುಂಗ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಇತರೆ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಜೀವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ತ ವಿಶ್ವದ ವಾಸ್ತವಾಂಶವನ್ನು, ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು, ಏಕತೆಯ ಸ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಬರುವುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತನ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುವನು. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅತಿ ಕಠಿಣ. ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಹುಟ್ಟುಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಕೆಲವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶಿಷ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ತುಂಬಾ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಜನರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಹಾದಿ “ಒಮ್ಮೆಲೆಯ ಜ್ಞಾನೋದಯ” ವಾಗಿದೆ.

ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳು “ಕ್ರಮೇಣ ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ” ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ, ಅದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉದ್ಭವಗೊಂಡ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಬಳಕೆಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದೆಂಬ ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನೀವು ವಿಫಲಗೊಂಡಾಗ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬಳಕೆಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅದಾಗ್ಯೂ, ಅವುಗಳು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ನೀವು ಸಾಧನಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನಿಮ್ಮ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಮತ್ತು ಈ ವಿಶ್ವದ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅಂತಿಮ ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಹಾದಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಲಭವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಠಿಣವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನೀವು ಸಾಧನೆಯ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೋಡುವಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿಡಬೇಕು.

## 9. ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ವಿಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಕುವರು. “ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನಿಂದೇಕೆ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ? ನೀವು ನನಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಧಾನ ಅಥವಾ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ, ಅದರಿಂದ ನಾನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದಲ್ಲ?” ಎಂದು ಕೆಲವರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ದೇವತೆಗಳೇ ಬಂದು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆ? ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬದುಕುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅನೇಕ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಗಳು, ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳು, ಕೌಟುಂಬಿಕ

ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರರ ವಿಷಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗವನ್ನೇ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಈ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಉನ್ನತ ಆದ್ಯತೆಗಾಗಿ ತನ್ನ ಹಿಡಿತ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದು ಸ್ವಯಂ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಸಾಧನೆಯು, ಉಪದೇಶ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ. ಉಪದೇಶವೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮೋಹವಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಬಿಡುವುದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರು ಬುದ್ಧನ ಹೆಸರನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಪಠಣ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. “ಒಂದು ಚಿಂತನೆಯು ಸಾವಿರಾರು ಇತರೆ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವ” ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಪಠಣ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಇದು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಇದನ್ನು ನೀವು ನಂಬದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪಠಣವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಬುದ್ಧನ ಹೆಸರನ್ನು ಪಠಿಸಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ, ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಟಿಬೆಟಿನ ತಂತ್ರವು ಬುದ್ಧನ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಠಿಸಬೇಕು ಎಂಬುವುದನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿತ್ತು; ಪ್ರತಿದಿನ ಬುದ್ಧನ ಹೆಸರನ್ನು ನೂರಾರು, ಸಾವಿರಾರು ಸಲ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಪಠಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ತಲೆ ಸುತ್ತು ಬರುವವರೆಗೂ ಪಠಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವೂ ಉಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಬೇರೆಲ್ಲವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ದಾಂಟಿಯನ್ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಇನ್ನು ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಅಥವಾ ಎಣಿಸುವುದು, ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೋಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳೂ ಇದೆ. ನಿಜವೆಂದರೆ ಈ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ದುರಾಸೆಯನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರಿಂದ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ತನ್ಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಾಗುವುದೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುವುದು ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮಟ್ಟದ ಪ್ರತಿಫಲನವಾಗಿರುವುದು. ಕುಳಿತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ತನ್ಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೀವು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಲ್ಲರಾದರೆ ಅದು ಉಚ್ಚ ಮಟ್ಟದ ಸೂಚನೆ. ಕೆಲವು ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀವಿದನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಗೋಂಗ್ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವ-ಹಿತಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಹಗುರವಾಗಿ ಕಾಣದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಗೋಂಗ್‌ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ದಾರಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಉಚ್ಚ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಇವರು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳಿಂದ, ಹಲವಾರು ಅಸಭ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳಿಂದ ಸ್ವತಃವಾಗಿ ಅಡಚಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ದೂರದರ್ಶನ, ಸಿನಿಮಾ, ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರಗೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರಭಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿರಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಚೆ ಹೋಗಲು ನಿಮ್ಮಿಂದಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಸಾಧಕರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂರ ಉಳಿಸುವಿರಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಗೋಂಗ್ ಪಡೆಯುವಿರಿ. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಇಂತಹ ಅಸಭ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ವ್ಯವಹಾರ ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಅವರು ಕುರುಡರಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಿವುಡರಾಗಬೇಕು, ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಜನರಿಂದ ವಿಚಲಿತರಾಗಬಾರದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಮನಸ್ಸು ನನ್ನನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ಪದೆಪದೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳಿದರೆ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೆಂಡಕಾರಿದರೂ ನನಗೆ ಬೇಜಾರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಂದ ಎಷ್ಟೇ ಗಂಭೀರವಾದ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಅಡಚಣೆಗಳು ಬಂದರೂ ಕೂಡ ಅವು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಎಲ್ಲಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭವನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅವುಗಳ ಕಡೆ ಲಕ್ಷ್ಯಗೊಡಬಾರದು. ಆಗಲೇ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ

ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವು ದೃಢವಾಗುವುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭ ಮತ್ತು ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ದೃಢವಾದ ಆಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಅಗಣ್ಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಿರಾಸೆ ಅಥವಾ ಬೇಸರವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುವಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತೃಪ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವುದು.

ನಾನು ನಿಮಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಐದು ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿದ್ದೇನೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಫಾಲುನ್ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾಯಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಟ್ಟಾಗಿದೆ. ತರಗತಿ ನಡೆಸುವಾಗ, ಅವೆಲ್ಲಾ ನನಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಇವೆಲ್ಲಾ ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು. “ಗುರುಗಳು ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಿಟ್ಟ ವಿಚಾರ.” ನೀವು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಿರೋ, ಗಮನವಿಟ್ಟು ಅನುಭವಿಸುವಿರೋ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರೋ, ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರೋ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಿರೋ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟದಾದ ಎಲ್ಲರ ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರೋ ಆಗ ನೀವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುವಿರಿ.

**ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಹಾದಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದು**

**ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಧಾಢಾದ ದೋಣಿಯು ಕಷ್ಟಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಗುವುದು**

## ಅಧ್ಯಾಯ IV ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಸಾಧನಾಭ್ಯಾಸ. ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅನನ್ಯ ಅಂಶಗಳಿದ್ದು, ಈ ಅಂಶಗಳು ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಇತರೆ ಸಹಜವಾದ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿಸಿದೆ. ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ತುಂಬಾ ಮುಂದುವರಿದ ಒಂದು ಸಾಧನಾಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹುಟ್ಟುಗುಣಗಳಿರುವುದನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಾಧನಾಭ್ಯಾಸದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ತಮ್ಮನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಸಾಧನಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು, ಮತ್ತು ಈ ಅಸಂಖ್ಯ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಹಾಗೆ ಸಾಧನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಾನು ಸಂಕಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಬದಲಾವಣೆಗಳಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಸಾಧಾರಣ ಸಾಧನಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಅರ್ಪಿಸುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವ ಮಟ್ಟಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಉನ್ನತವಾಗಿವೆ.

ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಫಾಲುನ್‌ನ್ನು ಕೂಡ ಅವರು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ರೂಪುಗೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಫಾಲುನ್ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕಾಲ ಸ್ವಯಂ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಅದು ವಿಶ್ವದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರ ಬನ್‌ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಂಗ್‌ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ “ಫಾ ಅಭ್ಯಾಸಿಗನನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಿಸುವ” ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವುದು.

ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಐದು ರೀತಿಯ ಚಲನೆಗಳಿವೆ. ಅವೇ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು: ಬುದ್ಧ ಸಾವಿರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೋರುವುದು, ಫಾಲುನ್ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಎರಡು ಕೊನೆಗಳನ್ನು ಹಾಯುವುದು, ಫಾಲುನ್ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗ.

## 1. ಬುದ್ಧ ಸಾವಿರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೋರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಫೋರ್ ಜಾನ್ ಓಯನ್ ಶೋ ಫಾ)

ತತ್ವ:

ಬುದ್ಧ ಸಾವಿರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೋರುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮುಖ್ಯಾಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಶಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲು ದೇಹವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು. ಆರಂಭಿಕರು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ನಂತರ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಅನುಭವಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಾಹಿನಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ, ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಅತ್ಯಂತ ಉಚ್ಚ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲು ತಕ್ಷಣವೇ ಇದು ಎಡೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಚಲನೆಗಳು ತುಂಬಾ ಸರಳ, ಏಕೆಂದರೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದಾವೊ, ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ, ಕಲಿಯಲು ಇದು ತುಂಬಾ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭ. ಚಲನೆಗಳು ಸರಳವಾಗಿದ್ದರೂ, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಧನೆಯ ಸಮಸ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ವಿಕಸನಗೊಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ದೇಹವು ಬೆಚ್ಚಗಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಭಲ ಶಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರವಿರುವ ಒಂದು ಅನನ್ಯ ಸಂವೇದನೆಯಾಗುವುದು. ಶರೀರದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿ ವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಉದ್ದೇಶಗಳೇನೆಂದರೆ - ಶಕ್ತಿಗೆ ತಡೆಯಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ತೆರೆಯುವುದು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಪರಿಚಲನೆ ಮಾಡುವುದು, ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಯ ಕೆಳಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು, ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಪರಿಚಲನೆ ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದೇ ವೇಳೆ ಇದು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚೀಗೋಂಗ್ ಶಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ಮೂಲ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಇರುವ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕೂಡ ಒಂದು.

ನುಡಿ (ಕೊ ಜುಯೆ)<sup>46</sup>

ಶುನ್ ಶುನ್ ಹು ಯಿ

ಡೋಂಗ್ ಜಿಂಗ್ ಸ್ವೆ ಜಿ

ಡಿಂಗ್ ತಿಯನ್ ದು ಜುನ್

ಷಿಯನ್ ಶೊ ಫೊ ಲಿ

ಸಿದ್ಧತೆ:

ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಡಿಲತೆ ಬೇಡ. ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ, ಪಾದಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಭುಜದ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿರಲಿ, ಮಂಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಗದ್ದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಾಲಗೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಮೇಲಿನ ಅಂಗುಳಕ್ಕೆ ತಾಕಿಸಿ, ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವಿಡಿ, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಶಾಂತತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ತುಂಬಿ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಬ್ರಹ್ಮತ್ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವ ಅನುಭವ ನಿಮಗಾಗುವುದು.

ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ (ಲಾಂಗ್ ಶೊ ಜಿಯೆಯಿನ್)

ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಸ್ತಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಹೆಬ್ಬರಳ ತುದಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಪರಸ್ಪರ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಇಡಿ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಎಡಗೈ ಮೇಲಿರಬೇಕು; ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬಲಗೈ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಅಂಡಾಕಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಳಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮೊಣ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕಂಕಳು ತೆರೆದಿರುವುದು. (ಚಿತ್ರ 1-1 ನೋಡಿ)

<sup>46</sup> ಕೊ ಜುಯೆ - "ಸ್ವತ್ತಿಯ ಪ್ರಾಸ"; ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಈ ಸಾಲನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು





ಚಿತ್ರ 1-1



ಚಿತ್ರ 1-2

**ಮೈತ್ರೇಯ ತನ್ನ ಬೆನ್ನನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು (ಮಿ ಲಹ್ ಶುನ್ ಯೊ)**

ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ (ಜಿಯೆಯಿನ್). ಜೋಡಿಸಿರುವ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವಾಗ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೇರಗೊಳಿಸಿ. ಕೈಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದೆದುರು ಬಂದಾಗ, ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಮತ್ತು, ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಕೈಗಳು ಶಿರದ ಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ, ಹಸ್ತಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು 20-25 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ (8-10 ಇಂಚು) ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವುದು (ಚಿತ್ರ 1-2 ನೋಡಿ). ಅದೇ ವೇಳೆ ಶಿರವನ್ನು



ಚಿತ್ರ 1-3



ಚಿತ್ರ 1-4

ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳ ತಳ ಭಾಗದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು 2-3 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ. ಆನಂತರ, ತಕ್ಷಣವೇ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ; ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ವಿರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

**ತಥಾಗಥ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವುದು (ರೂ ಲೈ ಗ್ಲಾನ್ ಡಿಂಗ್)**

ಮೇಲಿರುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ 14 ಸೆಂ.ಮೀ, ಅಂತರವಿರುವಂತೆ ಹೊರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳ ಒಳಭಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವುದು



### ಚಿತ್ರ 1-5

ಮತ್ತು ಒಂದು “ಕೊಳವೆಯ” ಆಕಾರ ಮೂಡುವುದು. ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 1-3 ನೋಡಿ).

ಕೈಗಳು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಬಂದಾಗ, ಹಸ್ತಗಳು ಪರಸ್ಪರ 10 ಸೆ.ಮೀ (4 ಇಂಚು) ದೂರದಲ್ಲಿ ಎದೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರುವುದು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 1-4 ನೋಡಿ).

**ಕೈಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಒತ್ತಿ (ಶ್ವಾಂಗ್ ಶೋ ಹಶಿ)**

ಕೈಗಳು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ತಕ್ಷಣವೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಒತ್ತಿ (ಹಶಿ)



ಚಿತ್ರ 1-6



ಚಿತ್ರ 1-7

(ಚಿತ್ರ 1-5). ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವಾಗ, ಹಸ್ತಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪೊಳ್ಳುಜಾಗವಿರುವಂತೆ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹಸ್ತಗಳ ಬುಡಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಮೋಣಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಮುಂದೋಳುಗಳು ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಹಶಿ ಅಥವಾ ಜಿಯೆಯಿನ್ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಪದ್ಮಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು<sup>47</sup>

<sup>47</sup> ಪದ್ಮಮುದ್ರೆ - ಕೈನ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಗಡೆ ಇದ್ದು ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ಬಹುತೇಕ ನೇರವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಮುದ್ರೆ



ಚಿತ್ರ 1-8



ಚಿತ್ರ 1-9

**ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು (ಜಾಂಗ್ ಜುರ್ ಸಿಯನ್ ಕುಹ್)**

ಹಶಿ ನಿಲುವಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು 2-3 ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಳಷ್ಟು (1 ಇಂಚು) ಅಂತರದಲ್ಲಿಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಪುರುಷರು ಎಡಗೈಯನ್ನು (ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಲಗೈಯನ್ನು) ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಎಡಗೈಯು ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯು ಎಡಗೈನ ಕೆಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಮುಂದೋಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿರುವುದು (ಚಿತ್ರ 1-6 ನೋಡಿ).

ಅನಂತರ, ಎಡ ಮುಂದೋಳನ್ನು ಹಸ್ತ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ, ಕರ್ಣೀಯವಾಗಿ, ಎಡ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ, ಕೈ ಶಿರದ ಮಟ್ಟ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಎತ್ತಿ



**ಚಿತ್ರ 1-10**

ಚಾಚಿರಿ. ಬಲಗೈ ಇನ್ನೂ ಎದೆಯ ಬಳಿಯೇ ಇದ್ದು ಹಸ್ತ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವುದು. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಚಾಚಿದಾಗ, ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎಡ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಎಳೆಯಿರಿ, ಇದೇ ವೇಳೆ ಎದೆಯ ಬಳಿ ಇರುವ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ತೋಳಿನೊಂದಿಗೆ ಚಾಚಿ (ಚಿತ್ರ 1-7ನೋಡಿ). 2-3 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ಆನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಿ ಹಶಿ ಮಾಡಿ (ಚಿತ್ರ 1-5 ನೋಡಿ). ನಂತರ, ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಬಲಗೈ (ಸ್ತ್ರಿಯರಿಗೆ ಎಡಗೈ) ಮೇಲಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಡಗೈಯು ಕೆಳಗಿರಬೇಕು (ಚಿತ್ರ 1-8 ನೋಡಿ). ಬಲಗೈಯು ಎಡಗೈನ ಹಿಂದಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ; ಅಂದರೆ, ಬಲ ಮುಂದೋಳನ್ನು ಹಸ್ತ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ, ಕರ್ಣೀಯವಾಗಿ, ಕೈ ಶಿರದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೆ



**ಚಿತ್ರ 1-11**

ಎತ್ತಿ ಚಾಚಿರಿ. ಎಡಗೈ ಇನ್ನೂ ಎದೆಯ ಬಳಿಯೇ ಇದ್ದು ಹಸ್ತ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಗ್ಗಿಸಿದ ನಂತರ (ಚಿತ್ರ 1-9 ನೋಡಿ), ತಕ್ಷಣವೇ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ತಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ ಹಶಿ ಮಾಡಿ (ಚಿತ್ರ 1-5 ನೋಡಿ).

**ಬಂಗಾರದ ಕೋತಿ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ವಿಭಜಿಸುತ್ತಿರುವುದು (ಜಿನ್ ಹೊ ಫನ್ ಶಾನ್)**

ಹಶಿ ನಿಲುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿ. ಎದೆಯ ಬಳಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಭುಜದೊಂದಿಗೆ ಸರಳರೇಖೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ತಳ್ಳಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ನೇರಗೊಳಿಸಿ. ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ 2-3 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 1-10 ನೋಡಿ).



### ಚಿತ್ರ 1-12

ತಕ್ಷಣವೇ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಹಶಿ ಮಾಡಿ (ಚಿತ್ರ 1-5 ನೋಡಿ).

**ಎರಡು ಡ್ರಾಗನ್‌ಗಳು ಸಮುದ್ರದೊಳಕ್ಕೆ ಮುಳುಕುತ್ತಿರುವುದು (ಶ್ವಾಂಗ್ ಲೋಂಗ್ ಶಿಯ ಹಾಯ್)**

ಹಶಿ ನಿಲುವಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಂತರವಾಗಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವು 30° ಕೋನವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ 1-11 ನೋಡಿ). ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ. 2-3 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಸೆಳೆಯಿರಿ. ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆಗಡುಕೊಂಡು ಹಶಿನಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ.





ಚಿತ್ರ 1-13

ಬೋಧಿಸುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಮಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುತ್ತಿರುವುದು. (ಪು ಸ ಫು ಲಿಯನ್)

ಹಶಿ ನಿಲುವಿನಿಂದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ದೇಹದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕರ್ಣೀಯವಾಗಿ ಚಾಚಿ, ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸುಮಾರು 30° ಕೋನವೇರ್ಪಡಬೇಕು (ಚಿತ್ರ 1-12 ನೋಡಿ). ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ಕೈಬೆರಳತುದಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲವಾಗಿ ತಳ್ಳಿ. ಆನಂತರ, ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಬಳಿಗೆ ತಂದು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಶಿನಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ.



ಚಿತ್ರ 1-14

ಅರ್ಹತ್ ತನ್ನ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಪರ್ವತವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು (ಲೋ ಹಾನ್ ಬೆ ಶೂನ್)

ಹಶಿ ಕೈಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ದೇಹದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಅದೇ ವೇಳೆ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಕೈಗಳು ದೇಹದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗುವಾಗ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಗಿಸಿ. ಕೈಗಳು ದೇಹದ ಹಿಂಬದಿ ತಲುಪಿದಾಗ,

ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮಧ್ಯೆ 45° ಕೋನವಿರುವುದು. (ಚಿತ್ರ 1-13 ನೋಡಿ). ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ. ದೇಹವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡಿ, ಮತ್ತು 2-3



ಚಿತ್ರ 1-15



ಚಿತ್ರ 1-16

ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ. ತಕ್ಷಣವೇ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಶಿ ಮಾಡಿ.

**ವಜ್ರ ಪರ್ವತವನ್ನು ಉರುಳಿಸುತ್ತಿರುವುದು. (ಚಿನ್ ಗಾಂಗ್ ಪೈ ಶಾನ್)**

ಕೈಗಳನ್ನು ಹಶಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ. ಬೆರಳುಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೋರಿರುವುದು. ತೋಳುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆಡಿ. ತೋಳುಗಳು ನೇರವಾದ ನಂತರ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ. ದೇಹವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡಿ. (ಚಿತ್ರ 1-14 ನೋಡಿ). 2-3 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ. ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಂದು ಹಶಿನಲ್ಲಿ ಮರುಜೋಡಿಸಿ.

ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಂದೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಹರಡಿ (ದಿ ಕೊ ಶಯೋ ಘು)

ಕೈಗಳನ್ನು ಹಶಿನಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ. ಕೈಗಳು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಹರಡಿ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಎಡಗೈ ಒಳಗಿರಬೇಕು, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬಲಗೈ ಒಳಗಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಕೈನ ಹಸ್ತ ಮತ್ತೊಂದರ ಹಿಂಬಾಗಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರುವುದು. ಎರಡು ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ 3 ಸೆಂ.ಮೀ. (1 ಇಂಚು) ಅಂತರವಿಡಿ. ಹಾಗೂ ಒಳಗೈ ಮತ್ತು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ನಡುವೆ ಕೂಡ 3 ಸೆಂ.ಮೀ. (1 ಇಂಚು) ಅಂತರವಿಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 40 ರಿಂದ 100 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಕೈಯನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಇಡಲಾಗುವುದು (ಚಿತ್ರ 1-15 ನೋಡಿ), ಜಿಯೆಯಿನ್ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಿ. (ಚಿತ್ರ 1-16 ನೋಡಿ).

## 2. ಫಾಲನ್ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಫಾಲನ್ ಜ್ಞಾಂಗ್ ಫ)

**ತತ್ವ:**

ಇದು ಫಾಲನ್ ಗೋಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಎರಡನೆಯ ವರ್ಗ. ಇದು ಚಕ್ರವನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾಲ್ಕು ಚಲನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಿಂದ ನಿಂತು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಈ ಚಲನೆಗಳು ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಿರುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಲುವಿನಲ್ಲೂ ಚಕ್ರವನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗುವುದು. ಹೊಸಬರಿಗೆ ಮೊದಮೊದಲು ತೋಳುಗಳು ತುಂಬಾ ಭಾರವಾಗಿ ನೋಯುವುದು. ಆದರೂ, ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ, ಅವರ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಆಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸದ ಆವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಿಗೆ ಫಾಲನ್ ಅವರ ಎರಡು ತೋಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಫಾಲನ್ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇಡೀ ಶರೀರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುವುದು, ಇದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾರವೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಫಾಲನ್ ಸ್ಥಿರ ಅಭ್ಯಾಸವು ಒಂದು ಸಮಗ್ರವಾದ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ, ಇದರಿಂದ ವಿವೇಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಉನ್ನತೀಕರಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಚಲನೆಗಳು ತುಂಬಾ ಸರಳವಾದರೂ ಇದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು; ಇದು ಏನನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದೋ ಅದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವಾಗ, ಚಲನೆಯನ್ನು ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುವುದರ ಅರಿವು ನಿಮಗಿರಬೇಕು. ಸರಿದಾಡಬೇಡಿ, ಆದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸರಿದಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಫಾಲನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ಇತರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಂತೆ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದ ಕೊನೆಯೆಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಫಾಲನ್ ಎಂದಿಗೂ ತಿರುಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯ ಸಮಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು: ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ.

**ನುಡಿ**

ಷಂಗ್ ಹೈ ಜಂಗ್ ಲಿ  
ಸ್ ಮಿಯಾ ಸ್ ವೂ

ರೊಂ ಶಿನ್ ಷಿಂಗ್ ತೀ  
ಫಾಲನ್ ಚು ಚಿ



### ಚಿತ್ರ 2-1

**ತಯಾರಿ:**

ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಸಡಿಲ ಬೇಡ. ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಪಾದಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಭುಜದ ಅಗಲದಷ್ಟಿರಲಿ. ಮಂಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ. ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ. ಗದ್ದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿ ಮೇಲಿನ ಅಂಗುಳವನ್ನು ತಾಕಲಿ. ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವಿಡಿ. ತುಟಿ ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮುಗುಳ್ಳಗೆ ಇರಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಜಿಯೆಯಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ. (ಚಿತ್ರ 2-1 ನೋಡಿ).



ಚಿತ್ರ 2-2



ಚಿತ್ರ 2-3

ಚಕ್ರವನ್ನು ತಲೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವುದು (ಟೊ ಪಿಯನ್ ಬಾವ್ ಲುನ್)

ಕೈಗಳನ್ನು ಜಿಯೆಯಿನ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತ ಮೇಲೇರಿಸಿ. ಕೈಗಳು ತಲೆಯ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಹಸ್ತಗಳು ಕಣ್ಣುಬುಟ್ಟುಗಳ ನೇರದಲ್ಲಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವುದು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳ ತುದಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು 15ಸೆಂ.ಮೀ (5 ಇಂಚು) ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗಿರುವುದು. ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳು ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇಡೀ ದೇಹವು ಸಡಿಲಾಗಿರಲಿ (ಚಿತ್ರ 2-2 ನೋಡಿ).



ಚಿತ್ರ 2-4



ಚಿತ್ರ 2-5

ಚಿತ್ರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವುದು (ಫೂಪಿಯನ್ ಬಾವ್ ಲುನ್)

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲುಪುವರೆಗೂ ಈ ನಿಲುವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಡಿ. ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ನಡುವೆ ಸುಮಾರು 10ಸೆಂ.ಮೀ. (4ಇಂಚು) ಅಂತರವಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ, ಬಗಲು ತೆರೆದಿರಲಿ. ಹಸ್ತಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು 10ಸೆಂ.ಮೀ. (4ಇಂಚು) ದೂರದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವುದು. ತೋಳುಗಳು ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು. (ಚಿತ್ರ 2-3 ನೋಡಿ).





ಚಿತ್ರ 2-6



ಚಿತ್ರ 2-7

**ಚಕ್ರವನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವುದು - (ತೊ ದಿಂಗ್ ಬಾವ್ ಲುಹ್)**

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ತೋಳುಗಳ ವೃತ್ತಾಕಾರ ಬದಲಾಗದ ಹಾಗೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ಎತ್ತಿ. ಬೆರಳ ತುದಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಎದುರಾಗಿರುವಂತೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚಕ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿ. ಹಸ್ತಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರುವುದು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳ ತುದಿಗಳ ನಡುವೆ 20-30 ಸೆಂ.ಮೀ. (8 ರಿಂದ 12 ಇಂಚು) ಅಂತರವಿರಲಿ. ತೋಳುಗಳು ವೃತ್ತಾಕಾರವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು. ಭುಜಗಳನ್ನು, ತೋಳುಗಳನ್ನು, ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಆರಾಮಗೊಳಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 2-4 ನೋಡಿ).

**ತಲೆಯ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಕ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುವುದು (ಲ್ಯಾಂಗ್ ಸೆ ಬಾವ್ ಲುನ್)**

ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ ತಲೆಯ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ತನ್ನಿ. ಹಸ್ತಗಳು ಕಿವಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಲಿ. ಮುಂದೋಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಸಡಿಲಾಗಿರಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗಳ ಬಳಿ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಡಬೇಡಿ. (ಚಿತ್ರ 2-5 ನೋಡಿ)

**ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಂದೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಹರಡಿ (ದಿ ಕೊ ಶಯೊ ಫು)**

ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಳಿ ತನ್ನಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಇಡಿ. (ಚಿತ್ರ 2-6 ನೋಡಿ). ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಜಿಯೆಯಿನ್ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 2-7 ನೋಡಿ).

### 3. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನು ಹಾಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಗ್ಲಾಂಗ್- ತಾಂಗ್ ಲಾಂಗ್ ಜಿ ಫ)

ತತ್ವ:

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಉದ್ದೇಶವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ರೋಗಪೀಡಿತ ಕಪ್ಪು ಚೀಯನ್ನು ತಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಿಂದ ಒಳದೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹವು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳಲು ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತವಾಗಿ “ಶುದ್ಧ-ಬಿಳಿ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ”. ಕೈಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು “ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಮೈ ತೆರೆಯಲು ಅನುಕೂಲಿಸುವುದು” ಮತ್ತು ಪಾದದ ತಳದಲ್ಲಿರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿಸುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಖಾಲಿ ಪೀಪಾಯಿಗಳು, ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮಧ್ಯೆ, ಅತ್ಯಂತ ಬೃಹತ್ ಮತ್ತು ಹೋಲಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಎತ್ತರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳ ಮೇಲ್ಮುಖ ಚಲನೆಯಿಂದ, ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಚೀಯು ನೇರವಾಗಿ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಧಾವಿಸಿ ಮೇಲಿನ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಾಚೆ ಹೋಗುವುದು; ಕೈಗಳ ಕೆಳಮುಖ ಚಲನೆಯಿಂದ ಅದು ಪಾದಗಳ ತಳದಿಂದ ಕೆಳ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಾಚೆ ಹೋಗುವುದು. ಕೈಗಳ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಎರಡೂ ಕಡೆಗಳಿಂದ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದು, ನಂತರ ಇದು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಸೂಸಲ್ಪಡುವುದು. ಈ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಒಟ್ಟು ಒಂಭತ್ತು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ. ಒಂಭತ್ತನೆಯ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ (ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಬಲಗೈ), ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈ ಮೇಲೆ ಬರುವುದನ್ನು ಕಾಯಿರಿ. ನಂತರ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯು ಕೆಳ ತುದಿಗೆ ಬರುವುದು, ನಂತರ ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ತುದಿಗೆ ಮರಳುವುದು. ಕೈಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಒಂಭತ್ತು ಬಾರಿ ಚಲಿಸಿದ ನಂತರ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನಃ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ತರಲಾಗುವುದು. ಹೊರಗಿನ ಶಕ್ತಿಯು



ಚಿತ್ರ 3-1



ಚಿತ್ರ 3-2

ಶರೀರದೊಳಗೆ ಪುನಃ ತಿರುಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಫಾಲುನ್‌ನ್ನು ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಳಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ (ಎದುರಿನಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ) ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸುತ್ತಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಜಿಯೆಯಿನ್ ಮಾಡಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ, ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಲ್ಲ.

ನುಡಿ

ಜಿಂಗ್ ಹ್ವ ಬನ್‌ಟಿ  
ಶಿನ್ ಸೀ ಮಂಗ್

ಫಾ ಕಾಯ್ ದಿಂಗ್‌ದಿ  
ತಾಂಗ್ ತಿ ಷುನ್ ದಿ

ಸಿದ್ಧತೆ:

ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಸಡಿಲ ಬೇಡ. ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ, ಪಾದಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ಭುಜಗಳ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿರಲಿ. ಮಂಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ. ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಆರಾಮಗೊಳಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಗದ್ದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಚಿತ್ರ 3-3



ಚಿತ್ರ 3-4

ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯು ಮೇಲಿನ ಅಂಗುಳವನ್ನು ತಾಕಲಿ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವನ್ನಿಡಿ. ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಾವಾಕಾಶವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಭಾವವಿರಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಜಿಯೆಯಿನಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ. (ಚಿತ್ರ 3-1). ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಶಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ. (ಚಿತ್ರ 3-2 ನೋಡಿ).

### ಒಂದು ಕೈನ ಚಲನೆ (ದಾನ್ ಶೊ ಷಾಂಗ್ ಗ್ವಾನ್)

ಹಶಿ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ, ಒಂದು-ಕೈನ ಚಲನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಕೈಗಳು ಮೆಲ್ಲನೆ ಶಕ್ತಿಯ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ದೇಹದಾಚೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕೈಗಳ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ, ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು ಸತತವಾಗಿ ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವುದು.



ಚಿತ್ರ 3-5



ಚಿತ್ರ 3-6

ಪುರುಷರು, ಮೊದಲಿಗೆ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ; (ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬಲಗೈ) (ಚಿತ್ರ 3-3 ನೋಡಿ). ಕೈಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮುಖದೆದುರಿನಿಂದ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾ ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದಾಚೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ (ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಎಡಗೈ). ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರಿ (ಚಿತ್ರ 3-4 ನೋಡಿ). ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಅವನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ 10 ಸೆ.ಮೀ (4 ಅಂಗುಲ) ಅಂತರದಲ್ಲಿಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ, ಇಡೀ ದೇಹವು ಆರಾಮಾಗಿರಲಿ. ಕೈ ಮೇಲೆ-ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಒಂದು ಎಣಿಕೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಟ್ಟು ಒಂಭತ್ತು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ಚಿತ್ರ 3-7



ಚಿತ್ರ 3-8

### ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಚಲನೆ (ಶಾಂಗ್ ಶೊ ಷಾಂಗ್ ಗ್ವಾನ್)

ಒಂದು ಕೈನ ಒಂಭತ್ತನೆಯ ಚಲನೆಯ ವೇಳೆ, ಎಡಗೈ (ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬಲಗೈ) ಮೇಲೆಯೇ ಉಳಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವವರೆಗೂ ಕಾಯುವುದು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೋರಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ 3-5 ನೋಡಿ). ಆನಂತರ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 3-6 ನೋಡಿ). ಹಸ್ತಗಳು 10 ಸೆಂ.ಮೀ (4 ಅಂಗುಲ) ದೂರದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಒಂದು ಬಾರಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಒಂದು ಎಣಿಕೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಒಟ್ಟು ಒಂಭತ್ತು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.

### ಫಾಲುನ್‌ನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ತಿರುಗಿಸುವುದು (ಶಾಂಗ್ ಶೊ ತ್ಸ ದಾಂಗ್ ಫಾ-ಲುನ್)

ಎರಡು-ಕೈಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಕೈಗಳು ಕೆಳಕ್ಕೆ,



ಚಿತ್ರ 3-9



ಚಿತ್ರ 3-10

ಮುಖದುದುರಿನಿಂದ ಎದೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಫಾಲುನ್‌ನ್ನು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಳಿ ತಿರುಗಿಸಿ. (ಚಿತ್ರ 3-7, 3-8 ಮತ್ತು 3-9 ನೋಡಿ), ಪುರುಷರಿಗೆ ಎಡಗೈ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬಲಗೈ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ಎರಡು ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮತ್ತು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಇರುವ ಕೈ ಮತ್ತು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯೆ 3 ಸೆಂ.ಮೀ (1ಇಂಚು) ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಫಾಲುನ್‌ನ್ನು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ (ಮುಂದಿನಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ) ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸುತ್ತಿ. ಫಾಲುನನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಎರಡು ಕೈಗಳ ಚಲನೆಯು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 3-10 ನೋಡಿ) (ಲಾಂಗ್ ಶೊ ಜಿಯೆಯಿನ್)



#### 4. ಫಾಲೂನ್ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಫಾಲೂನ್ ಜೊ ಪಿಯನ್ ಫಾ)

ತತ್ವ:

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮಾನವ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಲನೆಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲಿಸುವುದು. ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ನಾಡಿಗಳಿಂದ ಹಾದು ಹೋಗುವುದರ ಬದಲು, ಶಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಯಿನ್‌ಕಡೆಯಿಂದ ಯಾನ್‌ಕಡೆಗೆ ಪದೇಪದೇ ಪರಿಚಲನೆಯಾಗುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತ ಅಥವಾ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿರುವುದು. ಇದು ಫಾಲೂನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಮೂರು ವ್ಯಾಯಾಮಗುಚ್ಛಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಶಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ತೆರೆಯುವುದನ್ನು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ. (ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು). ಇದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ನಾಡಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಶರೀರದಾದ್ಯಂತ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಜೋಡಣೆಯಾಗುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಫಾಲೂನ್ ತಿರುಗುವುದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಾನವ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು (ಸಣ್ಣ ಜಗತ್ತು) ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಡೀ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯು ಅಡತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಪರಿಚಲನೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ, ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಮೂರು-ಜಗತ್ತಿನೊಳಗಿನ-ಧರ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಉಚ್ಚ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿರುತ್ತಾನೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹುಟ್ಟು ಗುಣಗಳಿರುವವರು ಮಹಾನ್ ಹಾದಿ (ದಾಫಾ) ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ, ಕೈಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯೂ ಅವಸರವಿಲ್ಲದೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನಯವಾಗಿರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ 4-1



ಚಿತ್ರ 4-2

ನುಡಿ

ಶ್ಲನ್ ಫಾ ಜ್ ಶ್ಯು  
ಫಾಹ್ ಬನ್ ಗೆ ಜ್ಞನ್

ಶಿನ್ ಶಿಂಗ್ ಸ ಯಿ  
ಯೊ ಯೊ ಸ ಷಿ

ಸಿದ್ಧತೆ:

ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಡಿಲಿಕೆ ಬೇಡ. ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಪಾದಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ಭುಜಗಳ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿರಲಿ. ಮಂಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ, ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಗದ್ದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯು ಮೇಲಿನ ಅಂಗುಳಕ್ಕೆ ತಾಕಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವಿಡಿ. ತುಟಿ ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿ.



ಚಿತ್ರ 4-3



ಚಿತ್ರ 4-4

ಕೈಗಳನ್ನು ಜಿಯೆಯಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 4-1 ನೋಡಿ), ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ತಂದು ಹಷಿನಲ್ಲಿಡಿ (ಚಿತ್ರ 4-2 ನೋಡಿ).

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಷಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಕಡೆ ಮುಖ ಮಾಡುವಂತೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯವರೆಗೆ ಚಲಿಸಿ. ಕೈ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವೆ 10 ಸೆ.ಮೀ. (4 ಇಂಚು) ಅಂತರವಿರಲಿ. ಕೈಗಳು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಹಾದುಹೋದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಒಳಬದಿಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಳಕ್ಕೆಳೆಯಿರಿ. ಇದೇ ವೇಳೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಂಡಿಯೂರಿ (ಚಿತ್ರ 4-3ನೋಡಿ).

ಬೆರಳ ತುದಿಗಳು ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ, ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಹೊರಕ್ಕೆ ಜಾರಿಸುತ್ತಾ ಪಾದದ ಸುತ್ತಲೂ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳ ಮುಂದಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ. (ಚಿತ್ರ 4-4 ನೋಡಿ).



ಚಿತ್ರ 4-5



ಚಿತ್ರ 4-6

ಆನಂತರ, ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಬೆನ್ನಿನಗುಂಟ ಮೇಲೆತ್ತಿ (ಚಿತ್ರ 4-5ನೋಡಿ).

ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನಗುಂಟ ಮೇಲೆತ್ತುವಾಗ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ. (ಚಿತ್ರ 4-6 ನೋಡಿ). ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ; ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹವು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪಡೆಯುವುದು.



ಚಿತ್ರ 4-7



ಚಿತ್ರ 4-8

ಕೈಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮೇಲೆತ್ತುವುದು ಆಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ಪೊಳ್ಳುಮುಷ್ಟಿ ಮಾಡಿ (ಚಿತ್ರ 4-7 ನೋಡಿ), ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಂಕುಳ ಮೂಲಕ ಹಾಯಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆಳೆಯಿರಿ

ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಕತ್ತರಿಯಾಗಿ; (ಯಾವ ತೋಳು ಮೇಲಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಯಾವುದು ಕೆಳಗಿರಬೇಕೆಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಅವರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನವಲಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಇದು ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದು) (ಚಿತ್ರ 4-8 ನೋಡಿ).

ಪೊಳ್ಳುಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲಿರಿಸಿ (ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವಿರುವಂತೆ). ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು



ಚಿತ್ರ 4-9



ಚಿತ್ರ 4-10

ತೋಳುಗಳ ಹೊರಬದಿ ಮೂಲಕ (ಯಾಂಗ್ ಬದಿ) ಸರಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಲುಪುವಾಗ ಹಸ್ತಗಳು 3-4 ಸೆಂ.ಮೀ (1.5 ಇಂಚು) ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ. ಅಂದರೆ, ಈಗ ಹೊರ ಹೆಬ್ಬರಳು ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಳ ಹೆಬ್ಬರಳು ಕೆಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳು “ಸರಳರೇಖೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು” (ಚಿತ್ರ 4-9 ನೋಡಿ).

ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವಂತೆ ತಿರುಗಿಸಿ; ಅಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಕೈ ಒಳಗಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಕೈ ಹೊರಗಡೆಗೆ ತಿರುಗುವುದು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಕೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಒಳಬದಿಗಳ (ಯಿನ್ ಬದಿ) ಮೂಲಕ ನೂಕಿದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಶಿರದ ಮೇಲೆ ಹಿಂಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಕೈಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅಡ್ಡಲಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯಬೇಕು (ಚಿತ್ರ 4-10 ನೋಡಿ).



**ಚಿತ್ರ 4-11**



**ಚಿತ್ರ 4-12**

ಆನಂತರ, ಕೈಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. (ಚಿತ್ರ 4-11 ನೋಡಿ).

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಬೆರಳ ತುದಿಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು. ಆನಂತರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ತನ್ನಿ (ಚಿತ್ರ 4-12 ನೋಡಿ). ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿ ಹೀಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದು. ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಒಂಭತ್ತು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮೂಲಕ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.



ಚಿತ್ರ 4-13



ಚಿತ್ರ 4-14

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಎದುರು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಇಡಿ (ದಿ ಕೊ ಶಯೊ ಫು) (ಚಿತ್ರ 4-13 ನೋಡಿ), ಆನಂತರ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಜಿಯೆಯಿನ್ ಮಾಡಿ (ಚಿತ್ರ 4-14 ನೋಡಿ).



## 5. ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಶನ್ ತಾಂಗ್ ಜ ಪ ಫಾ)

ತತ್ವ:

ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಬಹು ಉದ್ದೇಶಿತ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದು, ಬುದ್ಧಿ ಕೈ ಸನ್ನೆಯಿಂದ ಫಾಲುನ್‌ನನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು (ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ). ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮಧ್ಯಮ ಹಂತದಾಚೆ ಇದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಒಂದು ರಹಸ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಡಲಾಗಿತ್ತು. ಸಾಕಷ್ಟು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದ ತಳಪಾಯ ಹೊಂದಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ನಾನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕಗೊಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಯಸುವುದು. ಪೂರ್ಣಪದ್ಮಾಸನ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಇದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅರ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನದ ಭಂಗಿಕೂಡ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ. ಅಭ್ಯಾಸದ ವೇಳೆ ಚೀಯ ಚಲನೆಯು ತುಂಬಾ ಬಲಯುತವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ದೆಹದ ಸುತ್ತ ಶಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರವು ತುಂಬಾ ವಿಶಾಲವಾಗಿರುವುದು. ಗುರುಗಳು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಕೈಗಳು ಚಲಿಸುವುದು. ಕೈಗಳು ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಹೃದಯವು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ದೈವಿಕಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವಾಗ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಾಲಿಯಾಗಿಡಿ, ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಹಸ್ತಗಳ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಾದಂತೆ, ಭಾರವಾದಂತೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಹರಿದಂತೆ, ಜಡವಾದಂತೆ, ಏನೋ ಭಾರವಾದುದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಏನೇ ಇರಲಿ, ಈ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ - ಅದನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಾಲುಗಳು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೋ, ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು; ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಹನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಷ್ಟು, ವ್ಯಾಯಾಮದ ತೀವ್ರತೆ ಅಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯು ಅಷ್ಟೇ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸದಿರಿ ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲ



### ಚಿತ್ರ 5-1

ಹಾಗೂ ತನ್ಮಯತೆಯನ್ನು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ತಲುಪಲಾಗುವುದು. ಕ್ರಮೇಣ, ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ 'ಡಿಂಗ್' ಸ್ಥಿತಿ (ಸ್ಥಬ್ಧತೆಯಾದರೂ ಒಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಸ್ಥಿತಿ) ಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು. ಅದಾಗ್ಯೂ, ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ, ನೀವು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುವುದರ ಅರಿವಿರಬೇಕು.

### ನುಡಿ

ಯೋ ಯಿ ವೂ ಯಿ

ಯಿನ್ ಸ್ವೆ ಜಿ ಷಿ

ಸಿ ಕಾಂಗ್ ಫೆ ಕಾಂಗ್

ದಾಂಗ್ ಜಿಂಗ್ ರೂ ಯಿ

### ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದು (ಲಾಂಗ್ ತೊ ಜಿಯೆಯಿನ್)

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಅಡ್ಡಲಾಗಿಸಿ ಪದ್ಮಾಸನದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಸಡಿಲ ಬೇಡ. ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡಿ. ದವಡೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಾಲಗೆಯ ತುದಿಯು ಮೇಲಿನ ಅಂಗುಳವನ್ನು ತಾಕಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವಿಡಿ. ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.



ಚಿತ್ರ. 5-2



ಚಿತ್ರ. 5-3

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ. ಹೃದಯವು ಕರುಣೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರಲಿ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯತೆ ಇರಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಜಿಯೆಯಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಳಿ ಜೋಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಸ್ಥಬ್ಧತೆಯನ್ನು ತಳೆಯಿರಿ (ಚಿತ್ರ. 5-1 ನೋಡಿ)

### ಮೊದಲನೆಯ ಕೈ ಸೂಚಕ

ಕೈ ಚಲನೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ, ಹೃದಯವು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಕೈಗಳ ಚಲನೆಯು ಗುರುಗಳು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿದ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಚಲನೆಯನ್ನು ಅವಸರ ಮಾಡದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯತೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಜಿಯೆಯಿನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ತಲೆಯ ಮುಂದೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಮೇಲೆತ್ತಿ, ನಂತರ, ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಹಸ್ತಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾದಾಗ, ಕೈಗಳು ಕೂಡ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದು (ಚಿತ್ರ 5-2 ನೋಡಿ).

ಅನಂತರ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುತ್ತಾ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಂಸವನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಶಿರದ ಮುಂಭಾಗ ತಲುಪುವವರೆಗೆ, ಬದಿಗಳ ಬಳಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ತನ್ನಿ (ಚಿತ್ರ 5-3).



ಚಿತ್ರ. 5-4



ಚಿತ್ರ. 5-5

ಇದಾದ ಕೂಡಲೆ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಬಿಡಿ. ಹಸ್ತಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೆರಳ ತುದಿಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೋರುವಂತೆ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಲು ಯತ್ನಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 5-4 ನೋಡಿ).

ನಂತರ, ಎರಡೂ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಪರಸ್ಪರ ಅಡ್ಡಲಾಗಿಸಿ. ಪುರುಷರಿಗೆ, ಎಡಗೈ ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬಲಗೈ ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು (ಚಿತ್ರ 5-5 ನೋಡಿ).



ಚಿತ್ರ 5-6



ಚಿತ್ರ 5-7

ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಿಂದ “ಸರಳರೇಖೆ” ಯನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಹೊರಗೈನ ಹಸ್ತವನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ, ಮಣಿಕಟ್ಟು, ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಸುತ್ತುವುದು. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ, ಬೆರಳುಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೈ ಸ್ವಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಳಗಿರುವ ಕೈ, ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಚಲಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗುವುದು. ತೋಳನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ. ತೋಳು ಮತ್ತು ಕೈಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಸ್ತ ಹೊರಮುಖ ಮಾಡುವುದು. ದೇಹದ ಕೆಳ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೈ ಮತ್ತು ತೋಳು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ 30° ಕೋನವನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು (ಚಿತ್ರ 5-6 ನೋಡಿ).

### ಎರಡನೆಯ ಕೈ ಸೂಚಕ

ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ (ಚಿತ್ರ 5-6 ನೋಡಿ), ಎಡಗೈಯು (ಮೇಲಿನ ಕೈ) ಒಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಬಲಗೈನ ಹಸ್ತ, ದೇಹದತ್ತ ತಿರುಗುವುದು ಮತ್ತು ಬಲಗೈ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಎಡಗೈ ಮತ್ತು ಬಲಗೈ ಪರಸ್ಪರ ಅದಲು ಬದಲಾಗಿ ಮೊದಲನೆಯ ಸೂಚಕದಂತೆಯೇ ಚಲನೆ ಮಾಡುವುದು. ಕೈನ ಸ್ಥಾನಗಳು ನಿಖರವಾಗಿ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು (ಚಿತ್ರ 5-7 ನೋಡಿ).



ಚಿತ್ರ 5-8



ಚಿತ್ರ 5-9

### ಮೂರನೆಯ ಕೈ ಸೂಚಕ

ಪುರುಷರು ಬಲ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು (ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಎಡ) ಹಸ್ತವು ದೇಹವನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ನೇರವಾಗಿಸಿ. ಬಲಗೈಯು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಚಲಿಸಿದ ನಂತರ, ಅಂಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಮುಖ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಕೆಳ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮುಂಭಾಗದವರೆಗೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ. ತೋಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡಿ. ಎಡ ಮಣಿಕಟ್ಟು (ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಲ) ಬಲಗೈಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ತಿರುಗುವುದು, ಇದರಿಂದ ಅಂಗೈಯು ದೇಹದ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡುವುದು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಎಡಭುಜದವರೆಗೆ (ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಬಲ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಕೈ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಅಂಗೈಯು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಬೆರಳ ತುದಿಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುವುದು (ಚಿತ್ರ. 5-8 ನೋಡಿ).

### ನಾಲ್ಕನೆಯ ಕೈ ಸೂಚಕ

ಇದು ಈ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿರುವ ಕೈ ಸೂಚಕಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದು. ಕೈಗಳು ಅದಲು ಬದಲಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಎಡಗೈಯು (ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬಲಗೈ) ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಬಲಗೈ (ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಎಡಗೈ) ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಎಡಗೈ ಮತ್ತು



ಚಿತ್ರ. 5-10



ಚಿತ್ರ. 5-11

ಬಲಗೈನ ಚಲನೆಗಳು ಅದಲುಬದಲಾಗಿರುತ್ತದಷ್ಟೆ. ಕೈಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು. (ಚಿತ್ರ 5-9 ನೋಡಿ) ಎಲ್ಲಾ ನಾಲ್ಕೂ - ಕೈ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲಿಸದೆ ಮಾಡಬೇಕು.

### ಗೋಳಾಕಾರದ ದೈವ-ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಕೈ ಸೂಚಕದ ನಂತರ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಮೇಲಿನ ಕೈ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ಚಲಿಸಿದರೆ ಕೆಳಗಿನ ಕೈ ಹೊರ ಭಾಗದಿಂದ ಚಲಿಸುವುದು. ಪುರುಷರಿಗೆ, ಬಲ ಅಂಗೈಯು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಎದೆಯ ಬಳಿ ಬರುವುದು. ಪುರುಷರಿಗೆ ಎಡಗೈ (ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬಲಗೈ) ಮೇಲೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ಎರಡೂ ಮುಂದೋಳುಗಳು ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪಿ ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ (ಚಿತ್ರ 5-10 ನೋಡಿ), ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ದೂರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ. (ಚಿತ್ರ 5-11 ನೋಡಿ) ಅಂಗೈಗಳು ತಿರುಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಲಿ.



### ಚಿತ್ರ. 5-12

ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಗಳ ಹೊರಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ, ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಡಿ. ಮುಂದೋಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಡಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ (ಚಿತ್ರ. 5-12 ನೋಡಿ), ಈ ಸ್ಥಾನವು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಂತರಿಕ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊರ ಸೆಳೆಯಲು ಇರುವುದಾಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗೋಳಾಕಾರದ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು. ದೈವಿಕಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವಾಗ, ಅಂಗೈಯು ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಗೆ, ಭಾರವಾದಂತೆ, ಏನೋ ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದಕೊಂಡು ಜಡವಾದ ಹಾಗೆ ಅನಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬೆನ್ನಟ್ಟಬೇಡಿ. ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಜರುಗಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀವು ಸಹಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ.





ಚಿತ್ರ. 5-13

### ಸ್ತಂಭಾಕಾರದ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು

ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ, ಬಲಗೈಯು (ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಎಡಗೈ) ತಿರುಗುತ್ತ ಅಂಗೈಯು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಕೈಗಳು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ, ಅಂಗೈಯು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಳಿಯೇ ಇದ್ದು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವುದು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಎಡಗೈಯನ್ನು (ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬಲಗೈ) ಎತ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಲ್ಲದ ಬಳಿ ತನ್ನಿ. ಅಂಗೈಯು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು, ಕೈಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಗಲ್ಲದಷ್ಟೆ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಡಿ. ಮುಂದೋಳು ಮತ್ತು ಕೈ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದು (ಚಿತ್ರ 5-13 ನೋಡಿ). ಇದು “ಅಂಗೈ ಗುಡುಗು” ನಂತಹ ಸ್ತಂಭಾಕಾರದ ದೈವಿಕಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಲು ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೇನು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನೀವು ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ.



ಚಿತ್ರ 5-14



ಚಿತ್ರ 5-15

ನಂತರ, ಮೇಲಿನ ಕೈ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಳಿ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕೆಳಗಿನ ಕೈಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಲಗಲ್ಲದ ಕೆಳಭಾಗದವರೆಗೂ ಎತ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಂಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 5-14 ನೋಡಿ). ತೋಳು ಭುಜದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವುದು. ಇದೂ ಕೂಡ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು. ಕೈಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳು ಬದಲಾಗಿರುವುದಷ್ಟೇ. ಕೈಗಳು ಸಹಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

### ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಸಾಧನೆ

ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಾನದಿಂದ, ಮೇಲಿನ ಕೈಯು ಅರ್ಧ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಳಿ ಬರುವುದು. ಜಿಯೆಯಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 5-15 ನೋಡಿ). ಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿರಿ (ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಿತಿ). ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹೀಗೆಯೇ ಇರುವಿರೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.



### ಚಿತ್ರ. 5-16

#### ಮುಕ್ತಾಯದ ಸ್ಥಾನ

ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಶಿನಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ, (ಚಿತ್ರ 5-16 ನೋಡಿ) ಡಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ ಮತ್ತು ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಿ.

**ಫಾಲೂನ್ ಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಕೆಲವು ಮೂಲ  
ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ನುಡಿಗಳು.**

1. ಐದು ರೀತಿಯ ಫಾಲೂನ್ ಗೋಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಆಯ್ಕೆಯನುಸಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮೊದಲಿನ ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮೇಲಾಗಿ, ಮೊದಲನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೌದು, ಇತರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮೊದಲನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೆಯೇ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಯೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು.

2. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಖರತೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಯದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳು ನಯವಾಗಿ ಮೇಲೆ-ಕೆಳಗೆ, ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಎಡ-ಬಲ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಶಕ್ತಿಯ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಸರಿಸದೆ, ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಯವಾಗಿ ಚಲನೆ ಮಾಡಿ. ಅತಿ ವೇಗವಾದ ಅಥವಾ ಅತಿ ನಿಧಾನವಾದ ಚಲನೆ ಬೇಡ.

3. ಫಾಲೂನ್ ಗಾಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಖ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತೊರಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ತೊರಾಡುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಕಣ್ಣು ತರೆಯಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ತರೆಯಿರಿ

4. ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೊಳಿಸಿ. ನೀವು ತುಂಬಾ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ನಿಂತರೆ ಶಕ್ತಿಯ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಅಡೆತಡೆಯಾಗುವುದು.

5. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಚಲನೆಗಳು ಆರಾಮವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುವಂತಿರಬೇಕು, ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಹೊರೆಯಿಲ್ಲದಂತಿರಬೇಕು. ಚಲನೆಗಳು, ದೃಢವಾದರೂ ಸೌಮ್ಯತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದ್ದರೂ ಬಿಗಿತ ಅಥವಾ ಗಡುಸುತನವಿರಬಾರದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮದ ಫಲ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು.

6. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದಾಗಲೂ, ನೀವು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುವಿರೇ ವಿನಃ ಸಾಧನೆಯ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನಲ್ಲ. ನೀವು ಕೈಗಳನ್ನು ಜಿಯೆಯಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದರಿಂದ ಚಲನೆಯು ಮುಗಿಯಿತೆಂದರ್ಥ. ಸಾಧನೆಯ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಬೇಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಫಾಲುನ್‌ನ ಸುತ್ತುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

7. ಬಲಹೀನರಾಗಿರುವವರು ಅಥವಾ ತೀವ್ರತರ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿರುವವರು ತಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಕಡಿಮೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಐದು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾರಿಗೆ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವರು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

8. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳ, ಸಮಯ ಅಥವಾ ದಿಕ್ಕಿನ ವಿಶೇಷ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಯಬ್ದ ವಾತಾವರಣವಿರುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ.

9. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ಹಾದಿ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಜೊತೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸದಿರಿ. ಸೇರಿಸಿದರೆ ಫಾಲುನ್ ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳುವುದು.

10. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ತಲುಪಲು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಮಗೆ ಆಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ನೀವು ಗುರುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಬಹುದು. ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ನೀವು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಿರಿ.

11. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಅಡಚಣೆಗಳು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಕರ್ಮವನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಇದೊಂದು ಮಾರ್ಗ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕರ್ಮವಿರುವುದು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿದೆಯೆಂದು ನಿಮಗನಿಸಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಒಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಕೆಲವು ಸಂಕಟಗಳು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಬರಬಹುದು.

12. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಪದ್ಮಾಸನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ನೀವು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾಡಬಹುದು. ಅದೇ ಬಗೆಯ ಪರಿಣಾಮಕತೆಯನ್ನು ಈ ಮಾರ್ಗದಿಂದಲೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಾಗಿ ನೀವು, ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಿರಬೇಕು. ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಇದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

13. ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದಾಗ, ಅವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸದಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಕೆಲವು ಭಯಾನಕ ದೃಶ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಬೆದರಿಕೆಗಳಿಂದ ನೀವು ಭಯಗೊಂಡು ನಿಮಗೆ ಅಡಚಣೆಗಳುಂಟಾದಾಗ ಕೂಡಲೇ “ನಾನು ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ಗುರುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಥವಾ ನೀವು, ‘ಮಾಸ್ಟರ್ ಲೀ’ ರವರ ಹೆಸರನ್ನೂ ಕೂಗಬಹುದು. ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

## ಅಧ್ಯಾಯ V ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

### 1. ಫಾಲುನ್ ಮತ್ತು ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫಾಲುನ್ ಏನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಫಾಲುನ್ ಒಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅದು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಇದು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫಾಲುನ್ ನೋಡಲು ಹೇಗಿದೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಫಾಲುನ್‌ನ ಬಣ್ಣ ಬಂಗಾರದ ಹಳದಿ ಎಂದಷ್ಟೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಬಣ್ಣ, ನಮ್ಮ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಇದರ ಒಳ ವೃತ್ತದ ಮೂಲ ಬಣ್ಣ ಗಾಢ ಕೆಂಪು, ಹೊರ ವೃತ್ತದ ಬಣ್ಣ ಕಿತ್ತಳೆ. ಇಲ್ಲಿ ದಾವೊ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿರುವ ಎರಡು ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ತಾಯ್‌ಜಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿವೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆದಿ ಸ್ವರೂಪದ ದಾವೊ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ನೀಲಿ ತಾಯ್‌ಜಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕೂಡ ಇವೆ. ಇವೆರಡೂ ವಿಭಿನ್ನ ಶಾಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ಶ್ರೀವತ್ಸ ಚಿಹ್ನೆ ಬಂಗಾರದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದೆ. ಯಾರ ತೆನ್ನು ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿರುವುದೋ ಅವರಿಗೆ ಫಾಲುನ್ ವಿದ್ಯುತ್ ಪಂಕದಂತೆ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡಾಗ ಇದು ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಶ್ರಮದಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಹುರುಪಿನಿಂದ ಮುನ್ನುಗ್ಗಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫಾಲುನ್‌ನ್ನು ಮೊದಲು ಎಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿರುವುದು? ನಂತರ ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುವುದು?

**ಉತ್ತರ:** ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಮಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಫಾಲುನ್ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಳಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದು. ನಾವು ತಿಳಿಸಿದ ದಾನನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಎಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುವುದೋ ಅದೇ ಸ್ಥಳ. ಇದರ ಸ್ಥಾನ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಲವಾರು ಫಾಲುನ್‌ಗಳು ತಿರುಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು, ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾಯಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಫಾಲುನ್‌ನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಎಷ್ಟು ಫಾಲುನ್‌ಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ? ಇವುಗಳು ಮತ್ತು ಗುರುಗಳು ನೀಡಿದ ಫಾಲುನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಫಾಲುನ್‌ನನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾರವು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದಂತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಫಾಲುನ್ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಫಾಲುನ್ ಕೂಡ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದು. ಒಂದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಫಾಲುನ್ ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಮೂಲ ಸ್ಥಾನ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫಾಲುನ್‌ನ ಸುತ್ತವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನುಭವವಾಗುವುದು?

**ಉತ್ತರ:** ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅಥವಾ ಗಮನಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ಕೆಲವರಿಗೆ ಫಾಲುನ್ ಸುತ್ತುವುದರ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಫಾಲುನ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಹೊಸತರಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಅದರ ರೂಢಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ನಿಮಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಾದಂತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಓಡಾಡಿದಂತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆಚ್ಚಗಾದಂತೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ನೀವು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವವರು ಅದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯ



ರೀತಿಯೇ ಇರುವುದು; ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಚಲನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫಾಲೂನ್ ಲಾಂಛನದಲ್ಲಿರುವ ಫಾಲೂನ್, ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಪ್ಪಣೆ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಫಾಲೂನ್‌ನ ಚಲನೆ ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಲ್ಲ (ಬೀಜಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮೊದಲನೆಯ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ). ವಿಚಾರಗೋಷ್ಠಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ನೀಡಿರುವ ಅಪ್ಪಣೆ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿರುವ ಫಾಲೂನ್ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ಸುತ್ತುವುದೇಕೆ?

**ಉತ್ತರ:** ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ನೀಡುವುದೇ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಇದರ ಶಕ್ತಿಯ ಹೊರ ಸೂಸುವಿಕೆಯು ಎಲ್ಲರ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿ ಹೊಂದಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ಸುತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ತಿರುಗುತ್ತಾ ಇರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುರುಗಳು ಫಾಲೂನನ್ನು ಶಿಶ್ಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವರು?

**ಉತ್ತರ:** ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೊತೆ ನಾವು ಇದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಬಯಸಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರುವ ಕೆಲವು ಶಿಷ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಕಷ್ಟದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಮತ್ತು ಕಶ್ಚಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದೊಂದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹೆಜ್ಜೆ. ಇದಾದ ನಂತರ, ಫಾಲೂನ್‌ನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು. ಒಬ್ಬರ ಸಾಧನೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಫಾಲೂನ್‌ನ ಗಾತ್ರವೂ ಕೂಡ ಬದಲಾಗುವುದು. ಕೆಲವರು ಚೀಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಈ ಮೊದಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಮರು ಸರಿ ಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಉತ್ತಮ ಹುಟ್ಟುಗುಣಗಳಿರುವ ಕೆಲವರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನನ್ನ ತರಗತಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಾಗಿ, ಅವರು ಚೀಯಮಟ್ಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು “ಹಾಲು-ಬೆಳ್ಳನೆಯ ದೇಹದ” ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವರು. ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಫಾಲೂನನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅನೇಕರು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಸತತವಾಗಿ ಮರು

ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದೆಯೇ ಫಾಲುನ್‌ನನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ, ಫಾಲುನ್‌ನ್ನು ರಚಿಸಬಲ್ಲ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದೇನೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫಾಲುನ್‌ನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು?

**ಉತ್ತರ:** ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಫಾಲುನ್‌ನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಬೇರೊಂದರಲ್ಲಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಕರುಳುಗಳಿವೆ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಫಾಲುನ್ ಈ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿದ್ದು ಅದು ತಿರುಗಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತಿತ್ತು? ಅದು ಬೇರೊಂದು ಆಯಾಮದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಆಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಫಾಲುನ್ ನೀಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಮುಂದುವರಿಸುವಿರಾ?

**ಉತ್ತರ:** ನಿಮಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಿಗುವುದು. ಕೆಲವರು ಹಲವಾರು ಫಾಲುನ್‌ಗಳು ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಬಾಹ್ಯ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿ ಹೊಂದಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದು. ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರ ಸೂಸುವಾಗ ಫಾಲುನ್‌ನ ಸರಣಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ, ನೀವು ಅಭ್ಯಸಿಸಲಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಫಾಲುನ್‌ಗಳು ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕೊಡುವ ನಿಜವಾದ ಫಾಲುನ್ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಫಾಲೂನ್ ಮಾಯವಾಗುವುದೆಂಬ ಅರ್ಥವೇ? ಫಾಲೂನ್ ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವಿರೋ ಮತ್ತು ನಾನು ಚರ್ಚಿಸಿರುವ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವಿರೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ನೀವು ಅಭ್ಯಸಿಸದೇ ಇದ್ದರೂ, ಇದು ಮಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತುಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಇರಲಿ, ನೀವು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ನಾನು ಹೇಳಿರುವ ಅವಶ್ಯ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನೀವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ವ್ಯರ್ಥಗೊಳ್ಳುವುದೆಂದು ನನಗೆ ಭಯ. ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡ, ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ, ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ, ಬಹುಶಃ ನೀವು ದುಷ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಡುಕಿದ್ದು “ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟವನು, ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸುತ್ತೇನೆ,” ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಫಾಲೂನ್ ಗಾಂಗ್‌ನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ನೀವು ವಿಫಲರಾಗುವಿರಿ. ಹೀಗಾದಾಗ, ನೀವು ಕೂಡ ದುಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಂತಲ್ಲವೇ?

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** “ನೀವು ನೂರು ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೂ ಫಾಲೂನ್ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದ ಗುರುಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಇದರರ್ಥವೇನು?

**ಉತ್ತರ:** ಅಂದರೆ ಇದು ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾರದಷ್ಟು ಅಮೂಲ್ಯ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕೊಡುವುದು ಕೇವಲ ಫಾಲೂನ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ - ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವ ಅಷ್ಟೇ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಇತರೇ ವಸ್ತುಗಳೂ ಇವೆ. ಅವನ್ನೂ ನಿಮಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಅವನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ತಡವಾಗಿ ಬರುವ ಜನರು ಫಾಲುವನ್ ಪಡೆಯಬಹುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ನೀವು ಪಾಠದ ಕೊನೆಯ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಬಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಫಾಲುವನ್ ಚೊತೆಗೆ ಇತರೆ ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ನೀವು ಕೊನೆಯ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಸಂದರ್ಭಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಮಾನವನ ಯಾವುದೇ ದೋಷಪೂರಿತ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಫಾಲುವನ್‌ನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಸರಿಪಡಿಸುವಿಕೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಫಾಲುವನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಿದ್ದುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಗುರುಗಳು ಹಲವಾರು ಇತರೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫಾಲುವನ್ ಗೋಂಗ್ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಇರುವ ಇತಿಹಾಸ ಪೂರ್ವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೇನು?

**ಉತ್ತರ:** ಇದು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮತ್ತು ಇದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದ ವಿಚಾರ ಎಂದು ನಾನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ಇದು, ನಾವು ಈಗಿರುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಏನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅರ್ಹರೋ ಅದನ್ನು ಮೀರಿರುವುದು. ನಾನು ಇದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು; ಇದು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಚೀಗೋಂಗ್ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಚೀಗೋಂಗ್. ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಇದು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮವಲ್ಲ. ಇವೆರಡೂ ವಿಭಿನ್ನ ಪಥಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫಾಲುನ್‌ಗಾಂಗ್‌ನ ಇತಿಹಾಸವು ಎಷ್ಟು ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿದೆ?

**ಉತ್ತರ:** ನಾನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಅಭ್ಯಾಸ ಪದ್ಧತಿಯು ನಾನು ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸಿದ ಪದ್ಧತಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಸಾಧಿಸಿದ ಫಾಲುನ್, ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಫಾಲುನ್‌ಗಿಂತಲೂ ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಮತಿಸಿದಕ್ಕಿಂತಲೂ ವೇಗವಾಗಿ ನನ್ನ ಗೋಂಗ್ ಬೆಳೆಯಿತು. ಏನೇ ಇರಲಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ನಾನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪದ್ಧತಿ ಕೂಡ, ಗೋಂಗ್, ಮತ್ತಷ್ಟೂ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಮತಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧಕರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯದಕ್ಕಿಂತ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ್ದು. ನಾನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳು ಮರು ಜೋಡಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ನಾನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಆದರೂ, ಇತ್ತರೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗಿಂತ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೂಲತಃ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇದು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ನನ್ನನ್ನು ಇದರ ಸಂಸ್ಥಾಪಕನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ಇತಿಹಾಸ ಎಷ್ಟು ಹಳೆಯದೆಂದು ಇದನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸದಿದ್ದ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಎಣಿಕೆ ಮಾಡದೆ ಬಿಟ್ಟು, ಕಳೆದ ಮೇ 1992 ರಲ್ಲಿ ಈಶಾನ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾನು ಬೋಧಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಇದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ನಿಮ್ಮ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಗುರುಗಳು ನಮಗೆ ಏನು ನೀಡುವರು?

**ಉತ್ತರ:** ನಾನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಫಾಲುನ್ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಒಂದು ಫಾಲುನ್ ಇದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಫಾಲುನ್ ಇದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾಯಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಕೂಡ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಸಾಧನೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಕಾಯಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ತಿಳಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ಅವು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾಯಗಳಿಗೆ ನೀವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ನನಗೆ ಸರಿಯಾದ ಫಲ ಪಡೆಯಲು ಬಿಡುವುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಮಹಾನ್ ಹಾದಿಯು (ದಾಫಾ) ಇತಿಮಿತಿಗಳಿಂದ ಹೊರತಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ತಥಾಗಥ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅದು ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ. ನಮ್ಮದು ನ್ಯಾಯಪರ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ - ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ! ನೀವು ಏನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಿರೋ ಅದೇ ಸರಿಯಾದ ಫಲ.

## 2. ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** “ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಪರಿಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು” ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ನಂತರ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಅರ್ಥವೇನು?

**ಉತ್ತರ:** ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ನಾನು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಅವು ಕನಸುಗಳಲ್ಲ ಎಂಬುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯ ಚೈತನ್ಯವು (ಯೂವಾನ್‌ಶೆನ್) ನಿಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಕನಸಿಗಿಂತ ತುಂಬಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು. ನೀವು ಕನಸು ಕಂಡಾಗ, ನಿಮಗೆ ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೊಂದು ವಿವರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ, ನೀವು ಏನು ನೋಡುವಿರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೇಗೆ ಮೇಲೆ ತೇಲಾಡುವಿರಿ ಎಂಬುವುದನ್ನು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ನೋಡುವಿರಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫಾಲುನ್ ವಿರೂಪಗೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳೇನು?

**ಉತ್ತರ:** ನೀವು ವಿಪಥಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ಇದರರ್ಥ. ಇದರಿಂದ ಫಾಲುನ್ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೇಲಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇದು ತಂದೊಡ್ಡುವುದು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ನೀವು ನಡೆಯದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ನೀವು ಅಡ್ಡ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ನೈಜ ಹಾದಿಯನ್ನು

ಹುಡುಕಲು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು, ನೀವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಿರಿ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ನಾವು ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು? ಫಾಲುನ್ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಬಹುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಫಾಲುನ್ ಇರುವುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಹೇಳಿರುವ ಹಾಗೆ, ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಯಾಮಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ, ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕೆಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೊಳಿಸುವುದೇ ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾರ್ಗ. ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಅಂಶಗಳು ಒಳಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ರಕ್ಷಾ ಕವಚವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಚೀಯು ಒಂದು ರೋಗಪೀಡಿತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಡಿಯುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ನೋವು ಮತ್ತು ಊತದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಇದೇಕೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಕಾಯಿಲೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಕಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯ ಸಮೂಹ. ತರಗತಿಯ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ತುಂಡರಿಸಿದಾಗ, ಆ ಭಾಗವು ಊದಿಕೊಂಡ ಭಾವನೆ ಬರುವುದು. ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಈಗಾಗಲೇ ಅದು ತನ್ನ ಮೂಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು, ಮತ್ತು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿರುವುದು. ಇದನ್ನು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಹೊರ ಹಾಕಲಾಗುವುದು, ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಯು ಮುಂದೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹಳೆಯ ರೋಗಗಳು ಮಾಯವಾದವು, ಆದರೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮರುಕಳಿಸಿದವು. ಏಕೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಸುಧಾರಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಟ್ಟಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಮುನ್ನವೇ ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆನಂತರ ಕಂಡು ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಚರ್ಚಿಸಿರುವ ಹಾಗೆ ಅವು ಮುಂಬರುವ “ಕಷ್ಟಗಳಾಗಿರುವುದು”. ಇವನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಿ. ಅವುಗಳು ಹಳೆಯ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳಂತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಇತರೆ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದರೂ, ಅವರಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗೋಂಗ್ ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವ ಕರ್ಮವಿದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ, ನಾವು ಇನ್ನೂ, ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಂಬುಗೆ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇದರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟರೆ, ನೀವೇಕೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಆದರೂ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯದಿದ್ದರೆ, ಒಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ, ಲಿ ಹಾಂಗ್‌ಜಿರವರು ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದು ನೀವು ಹೇಳುವಿರಿ. ಆದರೆ ಲಿ ಹಾಂಗ್‌ಜಿರವರು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುವುದನ್ನೂ ಕೂಡ ಹೇಳಿರುವರು. ನೀವು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿರುವಿರಾ? ನಿಜವಾದ ಸಾಧಕರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿರುವುದಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಒಳ್ಳೆಯತನದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೀವು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಆದರೆ



ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಚಿಂತಿಸದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗದಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ನಿಮಗೆ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವರು. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಉತ್ತಮರಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ದಿನೆದಿನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆ ನಿಮಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅದೇಕೆ ಹಾಗೆ? ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾರ್ಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅನೇಕರ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಲಿವೆ. ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಅಪನಂಬಿಕೆಯ ಅಥವಾ “ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ನೋಡೋಣ” ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವನೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಏನೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣ ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟು ಗುಣದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಮಾನವ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬುದ್ಧ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಆಗ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಬೌದ್ಧಧರ್ಮವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ವಿಷಯವೇ ಆಗ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿರಬೇಕು, ಆಗ ನಿಮಗೆ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಕೆಲವರು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಗುರುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ಬಯಸುವರು. ಇದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವೇ?

**ಉತ್ತರ:** ನಾನು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಜನರು ಇರುವರೋ ಅಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದು. ಕೆಲವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾನು ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ವಿಸ್ತಾರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸಚೇತನ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು. ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ. ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಂದು ಸಂಘಟಿತ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ ಶೈಲಿಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ಈಗ ತಾನೇ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ನಾನು ಅಷ್ಟು ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾಗಿಲ್ಲದರಿಂದ, ಇತರರು ನನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಕೂಡ ನನ್ನ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗದಿರಬಹುದು. ಸಂದರ್ಶನದ ವೇಳೆ ಅವರ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ನೋಡಲು ನಾವು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪೋಷಣ್ಣದ ಫಲಿತಾಂಶವು ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಪ್ರಬಲವಾದ ಗೋಂಗನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ವೃತ್ತಿಪರತೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ, ಮತ್ತು ಈ ವಿಶ್ವದ ನಿಯಮವನ್ನು ವಿಶ್ವದಾಚೆಯ ನಿಯಮದಿಂದ ತುಂಬುವುದನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾದಲ್ಲಿ, ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಫಲಿತಾಂಶವು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ನಿಮಗಿರಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೀವು ತಲುಪುವವರೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಾವು ಸರಿಹೊಂದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಗಲೇ ನೀವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ನೀವು ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಕನಿಷ್ಠ ಸಾಧನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಬಯಸದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಏನೇ ಹೇಳದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಏನೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯ ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಸರಿ ಹೊಂದಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಹೌದು, ಮೊದಲಿಗೆ ನೀವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕು, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತರಗತಿ ಅಧಿವೇಶನದ ಮಧ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣವನ್ನೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ - ಆ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಗುಣವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಇನ್ನೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುವುದು. ಕೆಲವರು ಅತಿಯಾದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹೊರಗಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಗೋಚರವಾಗದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಭಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಹುಶಃ ಒಂದೇ ಬಾರಿಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ನಮ್ಮಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದಲ್ಲ. ಇದೇಕೆ ಹೀಗೆಂದು ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಕಾಯಿಲೆಯು ತುಂಬಾ ತೀವ್ರತರನಾಗಿರುವುದು. ನೀವು ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ನೀವು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗುವವರೆಗೂ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ನಾವು ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಒಂದು ವ್ಯಾಮೋಹವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಸ್ವ-ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ವಿಷಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಯಾವಾಗ ಬರುವುದೆಂದು ಮತ್ತು ಅವು ಯಾವ ರೀತಿಯದ್ದೆಂದು ನೀವು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ವಿಷಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬಹುತೇಕ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗುವಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಅಳೆಯಲ್ಪಡಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಬಂಧನಗಳು ಕಳಚಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಾಗ, ಇತರರೊಡನೆ ಸೇನಾಸಾಟ ಮತ್ತು ಕಾದಾಟಗಳನ್ನು ನೀವು ತೊರೆದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ವೈರತ್ವ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ಮರೆತಾಗ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಂಡಾಗ, ನೀವು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಆಗಲೂ ನೀವು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದಾಗ, ನೀವು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎರಡನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತಾರದ್ದೋ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಎಷ್ಟೇ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ನೀವು ಅವುಗಳಿಂದ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹೊರಬನ್ನಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಲೆದಾಡಲು ಬಿಡಿ. ಬುದ್ಧನ ಹೆಸರನ್ನು ಪಠಿಸುವಂತೆ ಅಥವಾ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎಣಿಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳು. ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವ-ಹಿತಾಸಕ್ತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳು ವ್ಯಾಮೋಹಗಳಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿವೆ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಒಬ್ಬ ಬೌದ್ಧ ಭಿಕ್ಷು ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವರು ಮಠಾಧಿಪತಿಯಾಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಅವರು ಕೆಳಗೆ

ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ, ಆ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಅವರು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಅವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ, ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಚಾರವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಲವಲೇಷ ಅಂಶವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವೇಳೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಉತ್ತರ: ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅನೇಕ ಕೆಟ್ಟ ಅಂಶಗಳು ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನೀವು ಈಗಷ್ಟೇ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೀರಿ, ಮತ್ತು ಒಂದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅಥವಾ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಹೇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದನ್ನು ಕೂಡ ತಡೆಗಟ್ಟುವಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಕಾರ್ಯಸಾಧುವಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಸರಿ, ಆದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹತೋಟಿ ಮೀರಿ ಹೋಗಲು ಬಿಡದಿರಿ. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನೇರುವುದು. ನೀವು ಮಹಾನ್ ಮಾರ್ಗದ (ದಾಫಾ) ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ತರಗತಿಯ ನಂತರ ನೀವೊಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವೀಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಅನನ್ಯವೆಂದರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇರಬೇಕು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ನನ್ನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯು ತಿರುಗಿದಂತೆ, ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇರುವಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುವುದು.

**ಉತ್ತರ:** ಇದು ಒಂದು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತ. ಫಾಲೂನ್ ತಿರುಗುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುವುದು. ಮುಂದೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುವ ಸಂಭವವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಆಕರ್ಷಿಸಿದರೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

**ಉತ್ತರ:** ನೀವು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಾಧನೆಯು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಅಷ್ಟೇ. ಅದೇಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರವಿರುವುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಗೋಂಗ್ ಎಲ್ಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಫಾಲೂನ್ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ತಿರುಗುವಾಗ ಅದು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ತಿರುಗುವಾಗ ಇದು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ತಿರುಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಇದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪುನರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** “ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಎರಡು ಕೊನೆಗಳನ್ನು ಹಾಯುವುದು” ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕೈ, ಒಮ್ಮೆ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿಯು ಎಣಿಕೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕೆ? “ಬುದ್ಧ ಸಾವಿರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೋರುವ” ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚುವ ಮೊದಲು ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಅಜಾನುಬಾಹುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎತ್ತರವಾಗಿರುವ ಹಾಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಎಣಿಕೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕವಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. “ಬುದ್ಧ ಸಾವಿರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೋರುವ” ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ನೀವು ಅಜಾನುಬಾಹುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎತ್ತರವಾಗಿರುವ ಹಾಗೆ ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುವುದು. ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ನಡುವೆಯಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಜೀವಿ ನೀವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಮಾತ್ರ

ನಿಮಗಿರಬೇಕು. ನೀವು ಅಲ್ಲಿ ನಿಂತರಷ್ಟೆ ಸಾಕು. ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಒಂದು ವ್ಯಾಮೋಹವಾಗುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುವುದು?

**ಉತ್ತರ:** ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಕುರ್ಚಿಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಪರಿಣಾಮ ಒಂದೇ ಇರುವುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಸಾಧಕರಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಮಡಚಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಮಡಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಕುರ್ಚಿಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪದ್ಮಾಸನದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಬೇಕು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಜನ್, ಶಾನ್ ಮತ್ತು ರೆನ್‌ಗಳನ್ನು ಅವರು ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದಾಗ, ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

**ಉತ್ತರ:** ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ನೀವು ಸ್ವಯಂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ. ನೀವೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚನೆ ಮಾಡದಿರಿ. ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನನ್ನ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಾದಪಡುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ಇದು ಪನಃ ನಡೆಯುವುದು, ನನ್ನ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗುವುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ನೀವು ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಸುಧಾರಿಸಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ನೀವು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು

ಇದು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಅವರು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರನ್ನು ಮೀರಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುವುದು ಇದರರ್ಥ. ನೀವು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ಇದೊಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನೀವು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ, ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಲವತ್ತು ಅಥವಾ ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದವರು “ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂರು ಹೂಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೂಡುವ ಪಿತ್ತಿ” ಯನ್ನು ತಲುಪುವರೇ?

**ಉತ್ತರ:** ನಾವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಯಸ್ಸು ಇಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಸ್ತುತ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಸಾಧನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿರುವಿರೋ ಮತ್ತು ನಾನು ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವಿರೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನೀವು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ವಿದ್ಯಾಮಾನವು ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಇದು, ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಆದರೂ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರಗಳೆರಡರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಅಂಶವಿದೆ: ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾದರೆ, ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಅಪಾಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು. ಸಾಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಏನಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ವಿಪಥಗೊಂಡಾಗ, ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** “ಪ್ರಭಲ ಆದರೂ ಶಾಂತತೆಯ” ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು?

**ಉತ್ತರ:** ಇದನ್ನು ನೀವೇ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ದೊಡ್ಡ ಕೈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗಳು ತುಂಬಾ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು, ಆದರೆ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿರುವುದು. ಮುಂಗೈ, ಮಣಿಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವಿನ

ಬಲ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಭಲವಾಗಿರುವುದು. ಅದೇ ವೇಳೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ತುಂಬಾ ಮೃದುವಾಗಿ ತೋರುವುದು. ಇದು “ಮೃದುತ್ವದೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿ”. ನಾನು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೀಗಾಗಲೇ ಇದನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ವೇಳೆ ಕ್ರಮೇಣ ಇದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ನಡುವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅನಗತ್ಯ ಎಂಬುವುದು ನಿಜವೇ? ಯುವ ಜನರು ವಿಚ್ಛೇದನ ಮಾಡಬೇಕೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀವೊಬ್ಬ ಸನ್ಯಾಸಿ ಅಥವಾ ಸನ್ಯಾಸಿನಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದು ನೀವೇ, ನಾವಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ನೀವು ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ನೀವು ತ್ಯಜಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಮೋಹಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲೇಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಮೋಹ, ಆದರೆ ಸಾಧಕರಾಗಿ ನಾವು, ಅದನ್ನು ತೊರೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಜೋಡಿಸಬಾರದು. ಕೆಲವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅವರ ತಲೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸೆ ಅವರಿಗಿರುವುದು. ಸಾಧಕರಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಸಾಧನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಪರಿವಾರದ ಸದಸ್ಯರು ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ನಿಮಗೆ ಅನುಮತಿಯಿದೆ. ನೀವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುವುದನ್ನು ನೀವೇ ತಿಳಿಯುವಿರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವುದು ಸರಿಯೇ? ನಾನಿದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು? ನಾನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ?



**ಉತ್ತರ:** ಇಲ್ಲ, ನೀವು ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಹೇಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಿರಿ? ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಅಸುರ ಅಡಚಣೆಯ ಒಂದು ರೂಪ. ತೂಕಡಿಸಿ ಅರೆ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವಿಕೆಯು ಸಂಭವಿಸಬಾರದು. ಇದು ಹಾಗಿರಬಹುದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಲ್ಲ? ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀವು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಏನೋ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಸ್ವಬ್ಧತೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಪದೆಪದೆ ಸಂಭವಿಸುವುದು. (ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಾದರೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಮನಸ್ಸು). ಆದರೂ, ಸುದೀರ್ಘವಾದರೆ ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಅಂತಿಮ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದಲು ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದೆಂಬುದು ನಿಜವೇ? ಅವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟು ಗುಣವು ಕೆಳಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುವುದು?

**ಉತ್ತರ:** ಯಾವ ರೀತಿಯ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವುದು. ನೀವು ಎಷ್ಟೊಂದು ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುವುದೇ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶ. ಹುಟ್ಟುಗುಣದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೂ, ಇದು ಇನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನನಗೆ ಶೀತ ಮತ್ತು ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ ನಾನು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ನೀವು ಈ ತರಗತಿಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀವಿದನ್ನು ನಂಬದಿರಬಹುದು. ಶೀತ ಮತ್ತು ಜ್ವರದ ರೀತಿಯದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಂಡುಬರುವುದೇಕೆ? ಅದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ಹಾದು ಹೋಗುವಿಕೆ, ಹಾಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಹಂತಕ್ಕೆರುವ ಸಮಯವೆಂದರ್ಥ. ಅದರ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲವೆಂಬುವುದನ್ನು ಅವರೆಲ್ಲಾ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು, ಆದರೆ ಹೋಗುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಫಾಲೂನ್ ಗೋಂಗ್ ಆಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಫಾಲೂನನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ವೇಗದ ಚಲನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಲಾಭವಾಗುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಗುರುಗಳು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಿರುವಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದೈಶಿಕ ಅಂತರವಿರುವುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಅನೇಕರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಯಿದೆ: “ಗುರುಗಳು ಬೀಜಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?” ನೀವು ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗಲೂ ಇದು ಹೀಗೆಯೇ, ಗುರುಗಳು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಾ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ನಿಯಮ (ಫ) ವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ, ತತ್ವಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸಲಾಗಿದೆ, ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಿರೆಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿದೆ. ನನ್ನ ಬಳಿ ನೀವಿದ್ದಾಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಶಸ್ಸುಗೊಳ್ಳುವುದು ಖಚಿತ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡೋಣ. ಸಾಕ್ಯಮುನಿಗಳು ಹೊರಟು ಹೋಗಿ ಎರಡುಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದರೂ ಬೌದ್ಧರು ಎರಡನೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಮಾಡದಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬೀಗು<sup>48</sup> ಫಲಿತಾಂಶ ಬರುವುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಇಲ್ಲ, ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಬೀಗು ಎಂಬುವುದು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ದಾವೋ ಧರ್ಮದ ಮೊದಲು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದ ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನ ಕಾಲದ ದಾವೋ ಶಾಲೆಯ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗದ ಒಂದು ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನ. ಧರ್ಮಗಳ ಉಗಮದ ಮೊದಲೇ ಇದು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದು, ಈ ವಿಧಾನವು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಗೆ ಸೇರಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಹಾನ್ ಆದಿಕಾಲದ-ದಾವೋ ಶಾಲೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಕ್ಷು ಅಥವಾ ದೇವಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಸಾಧನೆಯ ಅರ್ಥ ಹಾದಿಯನ್ನು ಪರ್ವತಗಳ ಮೇಲೆ ಅವರು ನಡೆಸಬೇಕಿತ್ತು, ಅಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆಯ ಉಳಿದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಅವರು ವಿವಿಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ, ಅವರು ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ದಿನ, ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಬೀಗುವಿನ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ವಿಧಾನ. ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಲೌಕಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾದರೆ, ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಯಾರಿಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಅಗತ್ಯತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಇದು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದು. ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಕೂಡ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಅದೊಂದು ಮಾನವ ಸಮಾಜವಾಗುವುದೇ? ಇದನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಇದು ಈ ರೀತಿ ಇರುವಂತಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಈ ಐದು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ವರ್ಗಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಈ ಐದು ವರ್ಗಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು. ನೀವು ಯಾವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡ ಬಯಸುವಿರಿ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ

<sup>48</sup> ಬೀಗು - "ಕಾಳ್ವಿ" ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಪದ.

ನೀವು ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ತಿಳಿಯುವಿರಿ. ಗಾಂಗ್‌ಗೆ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಆ ಬಿಂದುವನ್ನು ನೀವು ತಲುಪಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ನೀವು ಮಹಾನ್ ಹಾದಿಯನ್ನು (ದಾಫ) ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವಿರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** “ಫಾ ಸಾಧಕರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು.” ಫಾಲೂನ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುತ್ತುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಇದರರ್ಥವೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನೀವೊಂದು ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದು ನಿಜ: ಅದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಒಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ನೀವು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಸಲು ಬಯಸುವರೆಂದು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಗೋಂಗ್ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಸಲೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರೆಂದು ಹೇಗೆ ಕರೆಯುವುದು? ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಲೆಗೂ ವಾರಸಾಗಿ ಬಂದ ಅದರದೇ ಆದ ಸ್ವಂತ ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕವೇ ಅವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಬೇರೆ ತರಹದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು “ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾಡದ ಸಾಧನೆಯು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ” ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಟೀಕೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ನನ್ನಂತೆ ಮಹಾನ್ ಹಾದಿಯನ್ನು (ದಾಫಾ) ಯಾರೂ ಕೂಡ ನಿಮಗೆ ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಾಧನೆಯು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯು ನಂಬುವುದು. ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳು ಚಲನೆಗಳಿರುವ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಕೈಚೋಡಿಸುವಿಕೆ (ಜಿಯೆಯಿನ್) ಕೂಡ ಚಲನೆಗಳೇ, ಆದರೆ ಚಲನೆಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಅಥವ

ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಳಜಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. “ಉದ್ದೇಶ” ಮತ್ತು “ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದ್ದು” (ವೂವಿ) ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುವುದು. ಬೆಂಬತ್ತುವಿಕೆಯ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಬೆಂಬತ್ತಿ ಹೋಗುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ, ಅವು ವ್ಯಾಮೋಹವಾಗುವುದು. ಇದೇ ಇದರರ್ಥ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ‘ಡ’ಗೆ ಸಮವಲ್ಲ. ‘ಡ’ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ, ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ನೀವು ‘ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ’ ಮಟ್ಟವು ಗೋಂಗ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ವಿರೋಧಾತ್ಮಕವಾದುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ನೀವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ವಿಶಾಲ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ‘ಡ’ ಇದರಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಭಾಗವಷ್ಟೆ. ಅದು ಸಹನೆ, ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣ, ಹಾಗೂ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುವಿರಿ, ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ವಿಷಯಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಗೋಂಗ್ ಮತ್ತು ‘ಡ’ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ವಿಶಾಲವಾದ ವಿಷಯ. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ‘ಡ’ ಇದೆ ಎಂಬುವುದು ನೀವು ಅಷ್ಟೊಂದು ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಗೋಂಗ್, ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಸುಧಾರಣೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ‘ಡ’ವನ್ನು ಗೋಂಗ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿ ಸದಸ್ಯರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಚೀಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸುತ್ತವೆಯೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಇಲ್ಲ, ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಜೊತೆಯಂತೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೇರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸುತ್ತವೆಯೇನೋ ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ಗೆ, ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ನೈಜ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಹಾದಿ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಭಿನ್ನ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ದನಿ ಎತ್ತುತ್ತಿವೆ, ಉದಾ: ಪತ್ರಗಳ ಸರಣಿ. ನಾವು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು?

**ಉತ್ತರ:** ಈ ವಿಷಯಗಳು ಶುದ್ಧ ಮೋಸ ಎಂದು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಆತನ ಪತ್ರವನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಬೇಡಿ - ಇದು ಎಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯಸನಕರ. ನೀವು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಅವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ನೋಡುವುದರಿಂದಲೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ 'ಫಾ'ಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ, ಶಿನಾಶಿಂಗ್ ಸಾಧನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ನಾನು ಕೆಲವು ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳನ್ನು "ಚೀಗೋಂಗ್ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳೆಂದು" ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿ ಚೀಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಸ್ತಿ ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಲು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫಾಲನ್ ಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಅವರು ಇದನ್ನು ಹಿಂದೆಗಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನದೇನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ಕೇವಲ ಔಪಚಾರಿಕತೆಯಷ್ಟೇ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ, ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ತಲೆ ಭಾರವಾದಂತೆ ಮತ್ತು ತಲೆ ತಿರುಗಿದಂತಾಗುತ್ತಿದೆ.

**ಉತ್ತರ:** ಇದು ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ನಾನು ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಭಲವಾಗಿರುವುದು. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಚಿ ಹೊರ ಬರುವಾಗ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಬೀಗಿಸುವುದು. ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಹೀಗಾಗುವುದು. ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ

ಸಂಗತಿ. ಹೆಚ್ಚು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹೊರಹೋದಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಅಷ್ಟೇ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬಲವಾಗುವುದು. ನಾವು ಏಳು ದಿನಗಳ ವಿಚಾರಗೋಷ್ಠಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸಮಯವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಭಲವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದು, ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯು ಸಹಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಭಾರವಾಗುವುದು. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ವಿಚಾರಗೋಷ್ಠಿಯೇ ಕ್ಷೇಮವೆಂದು ತೋರುವುದು. ವಿಚಾರಗೋಷ್ಠಿಗೆ ಯಾರು ತಡವಾಗಿ ಬರುವರೋ ಅವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೆ? ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಾವು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಏನಾಗುವುದು?

**ಉತ್ತರ:** ನಾನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ವಿಷಯವನ್ನು ನೋಡುವುದು. ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಶಾಲೆಯ ಚೀಗೋಂಗ್ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವುದು. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಿದ್ದು, ಬಹುಶಃ ಮತ್ತೆ ನಿಮಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕೆನಿಸಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ. ಅದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ನೀವು ಶಿಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವಿರಿ. ಧೂಮಪಾನದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಇದೊಂದು ಆತ್ಮಬಲದ ವಿಷಯ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ತ್ಯಜಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವವರೆಗೆ, ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. “ನಾನು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಈ ದಿನ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಪದೇಪದೇ ಯೋಚಿಸುವರು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ, ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳು ಕಳೆದ ನಂತರ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಮಗದೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಈ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ತ್ಯಜಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವರು, ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಡನಾಟವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದು. ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಿರೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ

ಸಾಧಿಸುವಿರಿ. ಹೌದು, ನನ್ನ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಸಹ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಅವರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಬಿಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಅವರಿಗೆ ಸಿಗರೇಟು ನೀಡಲು ಬಂದಾಗ ತುಂಬಾ ಸಭ್ಯತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬಯಸುವರು, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಅಸೌಖ್ಯವೆನಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಅವರಿಗೆ ಅಸೌಖ್ಯವೆನಿಸುವುದು. ನೀವು ಸ್ವ-ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಅತಿಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮಧ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಬಗೆಹರಿಸಲು ಇದೊಂದು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಯತ್ನಿಸಿ ಅಥವಾ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹುಡುಕಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಫಾಲುನ್ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಾಣಿಸದಿದ್ದಾಗ, ಅದು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಲಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣವಾಗಿ ತಿರುಗಬೇಕಿರುವ ಫಾಲುನ್ ಮೇಲೆ ನಾವು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತೇವೆಯೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಫಾಲುನ್ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ತಿರುಗುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಲು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ: ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವಂತೆ ಬಲ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲು ಮನೋಗತವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ಯೋಚಿಸದಿರಿ. ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುವ ಫಾಲುನ್‌ನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿ ಹೊಂದಿಸಲು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಫಾಲುನ್ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಗತವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ನೀವು ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಉದ್ದೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋಗತದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಿಸದಿದ್ದರೆ “ಆ ಅಭ್ಯಾಸಿಗ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆಯೇ?” ಅಭ್ಯಾಸಿಗನನ್ನು



ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು ಫಾಲುನ್ ಅಥವಾ ನಿಯಮ (ಫಾ) ಮಾತ್ರ. ನಿಮ್ಮ ಮನೋಗತಗಳ ಮೇಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಹಿಡಿತವನ್ನು ನೀಮಗೇಕೆ ಎಂದಿಗೂ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ? ದಾವೋ ಸಾಧನೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆಯೂ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಮಯ, ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ದಿಕ್ಕು ಯಾವುದು? ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು? ಊಟದ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಏನಾಗುವುದು?

**ಉತ್ತರ:** ಫಾಲುನ್ ದುಂಡಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಇದು ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರತಿರೂಪ. ಇದು ವಿಶ್ವದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು. ಮೇಲಾಗಿ, ಈ ವಿಶ್ವವು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು ಯಾವುದೆಂದರೆ, “ನಿಯಮ” (ಫಾ). ನೀವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಾಗ, ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಇದು ಸಾರ್ವಜನಿಕಗೊಳಿಸಲಾಗಿರುವ ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗಿಂತ ಅಥವಾ ತತ್ವಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು. “ಫಾ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು” ಕೇವಲ ನನ್ನ ಪದ್ಧತಿ ಮಾತ್ರ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳು ದಾನ್ ಪಥವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಗಾಂಗ್‌ನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದಾನ್‌ನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು, ನೀವು ಅಭ್ಯಸಿಸದೇ ಇದ್ದಾಗ ಗೋಂಗ್ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು. ಒಂದು ಸಮಯವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಸಮಯ ಲಭ್ಯವಿದೆಯೋ ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಇದರೊಂದಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ನೀವು ಮುಖಮಾಡಿ. ನೀವು ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ನಿಜವಾದ ಪಶ್ಚಿಮವಾಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು

ನಿಜವಾದ ಪೂರ್ವವಾಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಾನು, ಅವರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಗೌರವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಭಾವವಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನೆಲ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಿರುವ ಜಾಗವಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಶೌಚಾಲಯಗಳಂತಹ ಕೊಳಚೆವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಬೇರೆ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳೂ ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರೇಷ್ಠಮಾರ್ಗದ ಸಾಧನೆಯು ಸಮಯ, ಸ್ಥಳ, ಅಥವಾ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ. ಊಟದ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಾ ತುಂಬಿದ್ದರೆ ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ, ತಾಳ ಹಾಕುವಷ್ಟು ಹಸಿವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಗಲೂ ಸಹ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಶ್ರಮದಾಯಕ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇದನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಂತಹ ಯಾವುದೇ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೇ?

**ಉತ್ತರ:** ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರು ಅಥವಾ ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳ ಕುರಿತು ನಾವು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮುಖವನ್ನು ಅಥವಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವ ಅಗತ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿನಾಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೂಜಿಚಿಕಿತ್ರೆಯ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದಾಗಿದೆ. ನಾವು ಮಹಾನ್ ಹಾದಿಯ (ದಾಫಾ) ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಇದು ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಈಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಈಗ ತಾನೇ ಸರಿಪಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಈಗಷ್ಟೇ ನೀವು ಸಾಧನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವನಿಗೆ ತಾನು ಸಾಧಕನಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವೆಂದು ಕಾಣುವುದು, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ[ಚೀಗೋಂಗ್] ಪ್ರಕಾರಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರ ಕೆಲವೊಂದು ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ತುಂಬಾ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಅವು ಇಲ್ಲ, ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರಕಾರದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಕೂಡ ಇಲ್ಲ. ನಾನು

ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿಲ್ಲವೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ- ಸುಮ್ಮನೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ನಾವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಹಾದಿಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು, ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ-ಇದರ ಅಥವಾ ಅದರ ಭಯ ಅಥವಾ ಇದು ಅಥವಾ ಅದು ಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು. ಇತರೆ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇದು ಸಮಾನವಾದುದು ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇದು ಬಹುತೇಕ ಒಂದೇ. ನಾನು ಈ ದಿಕ್ಕು, ಆ ಸ್ಥಳ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಳ ಹಂತದ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಹಾನ್ ಮಾರ್ಗದ ಸಾಧನೆಯೇ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ. ಇದು ಸಾಧನೆ, ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ? ನನ್ನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಗುಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದ ಚೀ ಸೋರಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಇದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ನಾವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ಮಲವೂ ಕೂಡ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಇರಲಿ, ಇದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಮತ್ತು ಇದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಾನ್ ಹಾದಿಯ ಸಾಧನೆಯೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಚೇತನ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ನೀಡುವುದೆಂದರ್ಥ. ಈ ಅಲ್ಪ ಸೋರುವಿಕೆಯ ವಿಚಾರ ದೊಡ್ಡದಲ್ಲ, ನಾವು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸುವಾಗ ನಾನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯು ತುಂಬಾ ಪ್ರಭಲ. ಇದು ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಉಳಿಯುವುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾವು ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹರಡಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬಹುದೆ? ತರಗತಿಗೆ ಹಾಜರಾಗದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ನಾವಿದನ್ನು ಬೋಧಿಸಬಹುದೆ? ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾಗದಿರುವ ಜನರು ಸಹಾಯಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬಹುದೆ? ಧ್ವನಿ ಸುರಳಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಣದ ಹೊರಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಕಳಿಸುವುದು ಸರಿಯೆ?

ಉತ್ತರ: ನಮ್ಮ ಸಾಧನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವೇನು ಹಾದಿ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹಲವಾರು ನಿಯಮಗಳ (ಫಾ) ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ, ನೀವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾನು ತಡಮಾಡಿದರೆ, ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಸಂಧಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿರಬಹುದು. ನೀವು ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಫಾಲುನನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದೆಯೇ, ಆರಂಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾಯಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ, ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಧರ್ಮಕಾಯಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಲಿಸುವಾಗ, ನಾನು ಬೋಧಿಸಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಹೇಳಬೇಕು; ನಾನು ನಿಮಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತನ್ನಿ, ಅದು ಫಾಲುನ್-ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕಲಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ಪಟ್ಟರೆ, ಫಾಲುನ್ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತರಾಗಿದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಟ್ಟುಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ, ಫಾಲೂನ್ ದೊರಕುವುದು. ನಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವು ತುಂಬಾ ವಿವರವಾಗಿದೆ. ಯಾರಿಂದಲೂ ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆಯೂ ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆಯೇ? ನಾವು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕ್ರಮ ಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಉತ್ತರ:** ನೀವು ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರವೇಶ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವಂಥದ್ದು. ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಇದರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ರಮಪಡಿಸುವುದು ದಾನ್ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ, ಆ ಮೂಲಕ ಅವರು “ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಗೆ ಉಣಿಸುತ್ತಾರೆ”<sup>49</sup>. ಒಳಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಹೊರಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಡುವ ಶೈಲಿ, ಅಥವಾ ಉಗುಳನ್ನು ನುಂಗುವಿಕೆ, ಇವು ಒಂದೊಂದು ಕೂಡ ದಾನ್ ಸಾಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವುದು. ನಾವು ಆ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನು ಫಾಲುನ್ ಪೂರೈಸಿರುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಕಠಿಣವಾದ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ವಿಷಯಗಳು ಗುರುಗಳ ಧರ್ಮಕಾಯದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಡುವುದು. ನಿಜವೆಂದರೆ, ದಾನ್ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದ ದಾವೋ ಶಾಲೆ ಸಹಿತವಾಗಿ ಯಾವ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನವೂ ಉದ್ದೇಶದ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಇದು ಯಾವುದೋ ಶಾಲೆಯ ಹಿರಿಯ ಗುರುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆಯೇ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪದೆಯೇ ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೇ ನೀವೇ ಇದನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ? ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರ ಗಮನ ಎಲ್ಲಿರಬೇಕು?

**ಉತ್ತರ:** ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಂದ್ರೀಕರಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಂದ್ರೀಕರಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸದಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಮೋಹವನ್ನು

<sup>49</sup> ಆಂತರಿಕ ರಸಾಯನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಾವೋರವರ ಒಂದು ರೂಪಕ

ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವಂತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ: ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಮೂರನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಎರಡು ತುದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾಯಲು ಎರಡು ಕೈಗಳು ಚೀಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಿರುವುದು ಒಂದು ತ್ವರಿತ ಚಿಂತನೆ ಮಾತ್ರ. ಬೇರೆ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು 'ಚೀ' ಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಅಗಿರುವುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ನಾವು ಏತಕ್ಕಾಗಿ 'ಚೀ'ಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ? ನಾವು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಮಹಾನ್ ಹಾದಿ (ದಾಫಾ). ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ 'ಚೀ' ಯನ್ನು ಹೊರ ಸೂಸಲೂ ಕೂಡ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವೇನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅದು 'ಚೀ' ಅಲ್ಲ, ಇದು ಕೆಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು. ಬದಲಾಗಿ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಸಂಗ್ರಹವು ಫಾಲುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಡುವುದು, ನಮ್ಮಿಂದ ಅಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಎರಡು ತುದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾಯುವುದು" ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಇದು ಮಾಡಬಲ್ಲದು, ಆದರೆ ಅದು ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರು 'ಚೀಯನ್ನು' ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವರು? ನೀವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಹಾದಿಯ (ದಾಫಾ) ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವ ಒಂದು ಸರಳ ಚಲನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರವಾದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 'ಚೀ' ಬಂದಿರುವ ಹಾಗೆ. ಆದರೆ ಇದೇಕೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕು? ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫಾಲುವಿನ ಗೋಂಗ್ "ನೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಳಪಾಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದೇ? ಮತ್ತು "ಭ್ರೂಣದ ಉಸಿರಾಟ" ಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ತಳಮಟ್ಟದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ನಾವು ಅವುಗಳ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಆ ಸ್ಥಿರತೆ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರವೇಶ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿ ಯಾವುದೋ ಕಾಲವಾಯಿತು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಯಿನ್ ಮತ್ತು ಯಾಂಗ್ ಸಮತೋಲನವು ಫಾಲನ್ ಗೋಂಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆಯೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ತಳಮಟ್ಟದ ಚಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ ದೂರ ಹೋದಾಗ, ಯಿನ್ ಮತ್ತು ಯಾಂಗ್ ನಡುವಣ ಸಮತೋಲಿಸುವ ವಿಷಯ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬ ಗುರುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಿರೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಕೆಳ ಹಂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ನೀವು ಹಿಂದೆ ಕಲಿತ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಏನನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹೊಸ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಸ ಮಟ್ಟವನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರ, ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳ ಸಮೂಹದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಇದು ಹೀಗಿರುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಗುಡುಗುವಾಗ ನಾವು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದೇ? ಫಾಲನ್ ಗೋಂಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಹೆದರುವರೆ?

**ಉತ್ತರ:** ನಾನು ನಿಮಗೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಒಂದು ಸಲ ನಾನು ಬೀಜಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಕಟ್ಟಡದ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮಳೆ ಸುರಿಯುವ ಮುನ್ನೂಚನೆಯಿತ್ತು ಮತ್ತು ಗುಡುಗು ಸಿಡಿಲು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯರು, ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಲಿಸಿಕೊಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಫಾಲೂನ್ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. ನಾನು ಮಳೆ ಬರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ, ಆದರೆ ಅವರು ಇನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಗಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಾರೀ ಮಳೆ, ಬೀಳಲಿಲ್ಲ. ಮೋಡಗಳು ತುಂಬಾ ಕೆಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದವು, ಅವು ಕಟ್ಟಡದ ಮೇಲೆ ಉರುಳುವಂತಿದ್ದವು. ಗುಡುಗು ಸಿಡಿಲು ಆರ್ಭಟಿಸುತ್ತಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತುಂಬಾ ಕತ್ತಲಾವರಿಸಿತ್ತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿಡಿಲು ಬಂದು ಫಾಲೂನ್‌ನ ಬದಿಗೆ ಹೊಡೆಯಿತು, ಆದರೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ-ಒಂದು ಕೂದಲು ಕೂಡ ಮಿಸುಕಲಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸಿಡಿಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಡಿದದ್ದನ್ನು ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ

ನೋಡಿದೆವು. ಇದರ ಅರ್ಥ ನಮ್ಮ ಗೋಂಗ್ ನಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹವಾಮಾನ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುವುದರ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾನು ಆಲೋಚಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಮಯವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಶಬ್ದಕ್ಕೂ ಅಂಜುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಭಯಪಡುವುದು, ಎಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ 'ಚೀ' ಯು ಸ್ಪೋಟವಾಗುವಂತೆ, ಮಿನುಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುವಂತೆ ನಿಮಗೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯು ವೃಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಹೌದು, ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಗುರುಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?

**ಉತ್ತರ:** ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತೆನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾಯವಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುವಿರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಈ ಐದು ವರ್ಗಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಯಾವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೇ? ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕೆ? ಒಂಭತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತನೆಗಳು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಾವು ಮೌನವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಬಹುದೇ? ನಾವು ಒಂಭತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಏನಾದರು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದೆ?

**ಉತ್ತರ:** ನೀವು ಐದು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇತರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗಿಂತ ಮೊದಲನೆ ವರ್ಗದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊದಲನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು. ನೀವು ಅದನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆದ ನಂತರ, ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ; ಇದು



ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು. ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಲಭ್ಯವಿದೆಯೋ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ, ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. ನೀವು ಬೇಕಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂರನೆಯ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಒಂಭತ್ತು ಬಾರಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ನೀವು ನಿಶಬ್ದವಾಗಿ ಎಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ನೀವು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು, ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ಎಣಿಸಲು ಹೇಳಬಹುದು. ನೀವು ಒಂಬತ್ತು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಪುನರಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ವಿಷಯಗಳು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಹೀಗೆಯೇ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ನೀವು ಇದರ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದರೆ ನೀವೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಿರಿ. ನೀವು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ: ಚಲನೆಗಳ ಅಂತ್ಯವು ಅಭ್ಯಾಸದ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ ಏಕೆ?**

**ಉತ್ತರ:** ಫಾಲೂನ್ ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತವಾಗಿ ಸುತ್ತುವುದು, ನೀವು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಇದು ತಕ್ಷಣವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಅಗಾಧವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ತಾನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ತತ್ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವಾಪಾಸು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಇದು ಅಭ್ಯಾಸದ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ, ಇದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇತರೆ ಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿದ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಗಿದು ಹೋಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ-ಚಲನೆಗಳು ನಿಂತಾಗ ಕೂಡ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಫಾಲೂನ್ ತಿರುಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಯಸಿದರೂ ಕೂಡ, ಅದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಆಳವಾದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು

ಫಾಲುನ್ ತಿರುಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಲ್ಲರಾದರೆ, ನಾನು ಕೂಡ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ನನ್ನನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಜಿಯೆಯಿನ್ (ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದು) ಮತ್ತು ಹತಿಗಳನ್ನು (ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದು) ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಮೊದಲನೇ ವರ್ಗ, “ಬುದ್ಧ ಸಾವಿರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೋರುವುದನ್ನು” ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹಾಗೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಬಳಸಿದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಿರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಕಂಕುಳನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೇ? ಮೊದಲನೇ ವರ್ಗದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ, ನನ್ನ ಕಂಕುಳು ತುಂಬಾ ಉದ್ದಿಗ್ನಗೊಂಡ ಹಾಗೆ ಅನಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ?

**ಉತ್ತರ:** ನಿಮಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೇ? ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾಮಾನಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಲೀ ಶಿಕ್ಷಕರ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗದೇ ಇರುವವರು ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಹೌದು, ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುವುದನ್ನು ಬೋಧಿಸಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಕೊಡುವಾಗ, ಇದು ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿರುವ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ-ನೇರವಾಗಿ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಗಳನ್ನು ಸರಿ ಹೊಂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಫಾಲುನ್‌ನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವರು ಈಗಲೂ ಇದ್ದಾರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದು; ಇವು ನೇರವಾಗಿ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜನಗಳ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ

ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಲವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ಫಾಲುನ್ ದೊರಕಬಹುದು; ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಸಂಬಂಧ ಅಷ್ಟೊಂದು ದೃಢವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ನೀವು ಸುದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಳಿಕ, ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಫಾಲೂನಾಗಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೀವು ನಿಭಾಯಿಸುವಿರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಶಾಂತತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕೈ ಸನ್ನೆಗಳ ಅರ್ಥವೇನು?

**ಉತ್ತರ:** ನಮ್ಮ ಭಾಷೆಗೆ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸನ್ನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅರ್ಥ ಭಂಡಾರವೇ ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿದೆ. “ನಾನು ಚಲನೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಬುಧ್ಧನ ಫಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆರಂಭ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನಾ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇನೆ.” ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾಲು-ಬಿಳಿ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಬೆವರು ರಂಧ್ರಗಳು ತೆರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹ-ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆ ರೂಪಗೊಳ್ಳುವುದು ನಿಜವೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ: ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಮಟ್ಟವನ್ನು ದಾಟಿರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹಾಲು-ಬಿಳಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು, ಹತ್ತು ತಾಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಫಾ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಉಪನ್ಯಾಸ ಕೊಡಬೇಕಾಯಿತು, ಇದು ಕಡಿಮೆಯಲ್ಲ. ನಾವು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತೇವೆಂದರೆ, ಇತರೆ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ನೀವು ಇದನ್ನು ತಲುಪಲು ಕೆಲವು ದಶಕಗಳು ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅವಶ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಗುರುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ನೀವು ಇದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ, ಆ ಮಟ್ಟವು ಆಗಲೇ ದಾಟಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಅದು

ಕೆಲವೇ ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿದಿರುವುದು. ಒಂದು ದಿನ ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಂದೆನಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮರಲ್ಲ. ನಿಜವೆಂದರೆ, ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಮಟ್ಟವು ಈಗ ತಾನೇ ಹಾದು ಹೋಗಿದೆ. ಇತರೆ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಅದಾಗ್ಯೂ, ನೀವು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರ್ಷಗಳು ಉಳಿಯುವಿರಿ; ಅವೆಲ್ಲವೂ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕೆಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಬಸ್‌ಗಾಗಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಸರಿಯೇ?

**ಉತ್ತರ:** ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ-ಉದ್ದೇಶ ಅಥವಾ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ, ಬದಲಿಗೆ, ಅಭ್ಯಾಸವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವು ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವ್ಯವಹಾರದ ಪ್ರವಾಸಗಳಿಗೆಂದು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಹೋದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವರು. ಅದರೂ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಫಾಲುನ್, ಅವರು ಬಂದ ನಂತರವೂ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಎಂದಿಗೂ ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಧಕರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವಿರೋ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯವಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತರೆ, ಅದು ಕರಗಿಹೋಗುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬಹುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ತಂತ್ರ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಕೂಡ ನಿಯಮ ಚಕ್ರವನ್ನು (ಫಾಲುನ್) ಬಳಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನದ ಜೊತೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲು

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿಯಮ ಚಕ್ರವು ಈಗಾಗಲೇ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ನೀವು ತಂತ್ರವಿದ್ಯೆಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ತಂತ್ರವಿದ್ಯೆಯೂ ಕೂಡ ಧರ್ಮದ ಸಾಧನಾ ಹಾದಿ. ಆದರೂ ಅವನ್ನು ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮ ಚಕ್ರವು ಕೇಂದ್ರ ಶಕ್ತಿ ನಾಡಿಗಳ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಸುತ್ತುವುದು. ಅದರ ನಿಯಮ ಚಕ್ರವು ನಮ್ಮ ಫಾಲುನ್‌ಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಫಾಲುನನ್ನು ಲಂಬವಾಗಿ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಟೆ ಬದಿಯು ಹೊರಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜಾಗವು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು, ನನ್ನ ಫಾಲುನ್ ಒಂದೇ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವರಿಸಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ತಂದು ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಇತರ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದೇ? ಬೋದಿಸತ್ವ ಅವಲೋಕಿತೇಶ್ವರನ ಹೆಸರನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವ ಧ್ವನಿ ಸುರಳಿಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಬಹುದೇ? ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೌದ್ಧರು ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಕಲಿತ ನಂತರ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಬಹುದೇ? ಇತರ ವ್ಯಾಯಮಗಳನ್ನು ನಾವು ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ನನಗನಿಸುವಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಧಾನವು ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಹಾದಿ. ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆಷ್ಟೇ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲದೆ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದರೆ, ನೀವು ಒಂದೇ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಗಂಭೀರವಾದ ವಿಷಯ. ಉನ್ನತ ಹಂತದ ಕಡೆಗೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ವಿಷಯವು, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಒಂದೇ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ. ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಾಧನೆಯು ತುಂಬಾ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ್ದು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ಯುಗಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ, ಅನೇಕರಿಂದ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ

ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಬಂದ ಹಾಗೆ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತವೆನಿಸುವುದು. ವಿಭಿನ್ನ ಆಯಾಮದಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ, ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ತುಂಬಾ ಆಳ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದುದು. ನಿಖರತೆಯ ಸಲಕರಣೆಯಂತೆ, ನೀವು ಅದರ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಘಟಕವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೇರಾವುದನ್ನೋ ಬದಲಿಸಿದರೆ, ಅದು ತಕ್ಷಣವೇ ಮುರಿದುಹೋಗುವುದು. ಸಾಧನೆಯೂ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿ: ಏನನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿದರೆ ತಪ್ಪು ನಡೆದೇ ನಡೆಯುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುವುದು: ನೀವು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಯಸಿದರೆ ಒಂದೇ ಹಾದಿಯ ಮೇಲೆ ನೀವು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವೇನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ನೀವು ಸಮರ್ಥರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. “ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಲೆಗಳ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು,” ಈ ಹೇಳಿಕೆಯು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಇತರೆ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಜನಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಪರಸ್ಪರರು ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಅವರು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗವನ್ನಾದರೂ ಅನುಸರಿಸಲಿ-ದಾವೋ ಶಾಲೆ, ಅಲೌಕಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರಲಿ - ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುವುದೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರಿಗೇ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಫಾಲುನ್ ಒಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಇದು ದಾನ್‌ನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಸ್ವಯಂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಇತರೆ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿ ಹೊಂದಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಬಹುದೇ? ಇತರೆ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಾವು ಆಲಿಸಿದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಏನಾದರು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಈ ತರಗತಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ನಿಮಗಾಗುವುದೆಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಳೆದನಂತರ, ನೀವು ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವುದನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಂದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಶೀತ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವು ಎಂದಿಗೂ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅವು ಕ್ಷೇಷಗಳು ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು. ನೀವು ಬೇರೆ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ನಾನು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗ್ರಹಿಸಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ದುಷ್ಟ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀವು ಆಕರ್ಷಿಸುವಿರಿ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವುದು. ಆ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳ ಗಾಂಗ್ ಫುಟಿ (ಪ್ರೇತಾತ್ಮ) ಗಳಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಆ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಆಕರ್ಷಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಆಲಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುವುದು. “ಕೇಳುವ ಬಯಕೆಯಿದೆ” ಎಂದರೆ ಏನಾದರೂ ಪಡೆಯುವ ಆಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನೀವೇ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಇದು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಕುರಿತ ವಿಷಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಇಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ತತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅದು ಸರಿಯಿರಬಹುದು. ನೀವು ನನ್ನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾಗಿದ್ದೀರಿ, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿರುವುದು. ಮೂಲತಃ ಇತರೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಬಂದ ಸಂದೇಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಗೊಂದಲದ ಗೂಡಾಗಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಈಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ನೀವು ಇತರೆ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನಾನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಕ್ಷೇಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಬೇರೆ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ವಿವಿಧ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಒಳಿತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ

ನಿಯಮದ(ಧಾಫಾ) ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರುವಿರಿ. ಮತ್ತು ಧರ್ಮಕಾಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯೇ ಇವೆ. ನೀವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿರುವಿರಿ ಆದರೆ ಈಗ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹುಡುಕುವುದನ್ನು ನೀವು ಬಯಸುವಿರಾ!

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಅಂಗಮರ್ಧನ, ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ, ಒಂದು-ಬೆರಳಿನ ಜೆನ್, ತಾಯಿಜಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಇತರೆ ವಿಧಾನಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬಹುದೇ? ನಾವು ಇವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದೆಯೇ ಕೇವಲ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಓದಿದರೆ ಏನಾದರು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಅಂಗಮರ್ಧನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಕ್ರೈಯ್ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಅಹಿತಕರವೆನಿಸುವುದು. ಒಂದು-ಬೆರಳಿನ ಜೆನ್ ಮತ್ತು ತಾಯಿಜಿಗಳನ್ನು ಚೀಗೋಂಗ್ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ನೀವು ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ನನ್ನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೈಲಿಗೆ ಮಾಡುವಿರಿ. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಬರಹಗಾರರು ತಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** “ತಲೆಯ ಮುಂದೆ ಚಕ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಂತು”, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಕೈಗಳು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಪರವಾಗಿಲ್ಲವೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವನ್ನು ನೀವು ಬಿಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಕೈಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ, ಕೈಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು ವಾಪಾಸು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಎರಡನೆಯ ವರ್ಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ನಮ್ಮಿಂದ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಿಡಿಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಅವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸಬಹುದೇ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದೇ?



**ಉತ್ತರ:** ಸಾಧನೆ ತುಂಬಾ ಕಠಿಣ. ನಿಮಗೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವದಿಂದ ಆ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹೀಗಿದೆ: ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮದೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಪೂರ್ಣ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಎಡಗಾಲ ಬಲಗಾಲಿನ ಕೆಳಕ್ಕೆರುವುದೇಕೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಇದು ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವೊಂದನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ: ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹವು ಗಂಡಿನ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಕೆಯು ಸ್ವತಃ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತನ್ನ ಬಂಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಸಾಧನೆಯು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೈಕಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಡಗಾಲ ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದು ಅವಳದೇ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಪುರುಷರು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಅವಶ್ಯಕ ಸ್ವರೂಪವು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಧ್ವನಿ ಸುರಳಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಸ್ವೀಕಾರವೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಇದು ಬುದ್ಧಶಾಲೆಯ ಸಭ್ಯ ಸಂಗೀತವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಆದರೂ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಗೀತದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಿರುವುದು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು, ಹಲವಾರು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆಯಾಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** “ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನು ಹಾಯುವುದು” ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಬಲವನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆ?

**ಉತ್ತರ:** “ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನು ಹಾಯುವುದು” ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಡಿಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಗದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಡಿಲಾಗಿರಬೇಕು; ಇದು ಮೊದಲನೆ ವರ್ಗಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನ.

### 3. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾನು ಜನ್, ಶಾನ್ ಮತ್ತು ರೆನ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ನಾನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾರದೋ ಜೊತೆ ತುಂಬಾ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ವಾಗ್ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ, ಮತ್ತು ನಾನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ವಿಫಲನಾದೆ. ಅದು ನನ್ನ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಾಗಿತ್ತಾ?

**ಉತ್ತರ:** ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇದು ನಿಜ. ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ನೀವೇ ಇದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆ ವಸ್ತುಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಅವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವವರೆಗೂ ಅವು ಕಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಳ್ಳೆಯವನೋ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟವನೋ ಎಂದು ವಿವೇಚಿಸಲು, ಅವನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧನಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫಾಲನ್ ಗೋಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನ್, ಶಾನ್ ಮತ್ತು ರೆನ್‌ನ “ರೆನ್” ಎಂಬುವುದು, ಇದು ಸರಿ ಅಥವಾ ಅದು ತಪ್ಪು ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ಸಹಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಅರ್ಥವೇ?

**ಉತ್ತರ:** ನಾನು ಮಾತನಾಡಿರುವ “ರೆನ್” ನಿಮ್ಮ ಸ್ವ-ಆಸಕ್ತಿಯ ವಿಷಯಗಳು ಹಾಗೂ ನಿಮಗೆ ಕೈಬಿಡಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಮೋಹಗಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಶಿನ್‌ಸಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ನಿಜವೆಂದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೂ ‘ರೆನ್’ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಭಯಂಕರ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ನಾನೊಂದು ಕಥೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ‘ಹಾನ್‌ಷಿನ್’ ಒಬ್ಬ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹಿರಿಯ ಸೇನಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದನು. ಅವನು ಸಮರ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮರ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಜನರು ಖಡ್ಗ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಓಡಾಡಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾನ್‌ಷಿನ್‌ನು ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ, ಒಬ್ಬ ಪುಂಡ ಆತನ ಬಳಿ ಬಂದು “ಏತಕ್ಕಾಗಿ ನೀನು ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು

ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವೆ? ನಿನಗೆ ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಧೈರ್ಯವಿದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ನನ್ನನ್ನು ಮೊದಲು ಕೊಲ್ಲು” ಎಂದು ಆತನಿಗೆ ಸವಾಲು ಹಾಕಿದ. ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ತನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಅವನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ, “ನಿನಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತೆವಳಿಕೊಂಡು ಹೋಗು!” ಎಂದು ಆತನಿಗೆ ಹೇಳಿದನು, ನಂತರ ಹಾನ್‌ಷಿನ್‌ನು ಅವನ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತೆವಳಿಕೊಂಡು ಹೋದನು. ಅವನಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ “ರೆನ್” ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿತ್ತು. ಕೆಲವರು ತಾಳ್ಮೆಯುಳ್ಳವರನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆದರಿಸಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ದೌರ್ಬಲ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ, ಈ ವಿಷಯದ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಿಗೆ ಆತ್ಮಬಲವು ತುಂಬಾ ಪ್ರಭಲವಾಗಿರುವುದು. ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅವರು ವಿಶ್ವದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವರೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಬೇಕು. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಘಟನೆಗೆ ನೀವು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಲ್ಲ ಆದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪಲ್ಲಟಗೊಳಿಸಿರುವುದು ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ನಿಮಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇದು ಏಕೆಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. “ಇದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಷಯವೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು.” ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು. ನಾನು ಹೇಳುವುದು ವಿಭಿನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಈ ಭೌತಿಕ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿಷಯವನ್ನು ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಇಡಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಹುಶಃ ಅವರ ಋಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ನೀವು ಇದನ್ನು ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ನಾವು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ನೀವು ಮೊದಲು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸಿ, ಮುಜುಗರವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ನಂತರ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರುತ್ತೇನೆಂದರೆ ಹೇಗೆ? ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾರು ನಿಮಗೆ ನೋಯಿಸುವರೋ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಕೇವಲ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕೃತಜ್ಞರೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕೂಗಾಡಿ ಆನಂತರ ಆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಗುರುಗಳ ಎದುರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಂದಿಸಿ, ನೀವು ಅವನ ಮೇಲೆ ಚೀರಾಡಿದ್ದಾಗ ಆರೋಪಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ “ನಿನಗೆ ಧನ್ಯವಾದ” ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. “ನಾನೊಬ್ಬ ಮೂರ್ಖನಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?” ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಘಟನೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಆತನಂತೆ ವ್ಯವಹರಿಸದಿದ್ದಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅವನು ಈ ಭೌತಿಕ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಲಾಭ ಗಳಿಸುವನು, ಆದರೆ

ಬೇರೊಂದು ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲವೇ? ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಸುಧಾರಿಸಿರುವುದು ಮತ್ತು ಕಷ್ಟವನ್ನು ವಸ್ತುವು ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿರುವುದು. ನೀವು ಮೂರು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಲಾಭ ಗಳಿಸಿದ್ದೀರಿ, ಅವನಿಗೇಕೆ ಧನ್ಯವಾದಿಸಬಾರದು? ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಇವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಧಕರಿಗೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಫುಟಿ (ಪ್ರೇತಾತ್ಮ) ಇಲ್ಲದಿರುವವರು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಫುಟಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದೇ? ಈಗಾಗಲೇ ಫುಟಿ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುವುದು? ಅವರು ಅದನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರವು ನೂರು ಕೆಡಕುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು. ನೀವಿಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಹಾದಿಯನ್ನು(ದಾಫಾ) ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಫುಟಿ ನಿಮಗೆ ಲಾಭ ತಂದರೂ ಕೂಡ, ಈಗಿನಿಂದ, ನೀವದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು. ಅದು ನಿಮಗೆ ಹಣ, ಖ್ಯಾತಿ, ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಂದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಮಿಷಿಯಾಗಿ ನೀವು ಯೋಚಿಸುವಿರಿ, “ನೋಡು ನಾನು ಎಷ್ಟು ಸಮರ್ಥನಾಗಿದ್ದೇನೆ,” ನೀವಿದನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಮುಂದೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಆರಾಮವಿಲ್ಲವೆನಿಸಿದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸಲು ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಆಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಗುರುಗಳನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಈಗ ಹೇಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೇ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸದಿರುವುದು? ನಿಮಗಾಗಿ ನಾವಿದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ತಂದ ಎಲ್ಲಾ ಲಾಭಗಳನ್ನು ನೀವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರುವಿರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಲು ನೀವು ಬಯಸಿರುವುದು ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಬೇಡವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದಕ್ಕೆ ಭಯವುಂಟಾಗುವುದು—ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಂದಾಗಲೂ, ಗುರುಗಳು ಬೋಧಿಸಿದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಧೃಢವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಇದು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಲಾಭವನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟಾಗ ಅದನ್ನೂ ನೀವು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವ ಕಾಲ ಕೂಡಿ ಬಂದಂತೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಳಿದರೆ, ಅದು ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನದನ್ನು

ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೈಯಾಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಅದು ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ತರುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಲು ಬಯಸಿದರೆ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಜನರು ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಘಟಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವರೆ?

**ಉತ್ತರ:** ನಾನು ಹಲವು ಬಾರಿ ನಿಮಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕೆಡುಕುಗಳು ನಿಗ್ರಹವಾಗುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೂ ಕೂಡ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಫಾಲನ್ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಸಂಗತಿಯಾಗಿರುವುದು. ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಮಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ-ಅವು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯಲೂ ಕೂಡ ಭಯಪಡುವುದು. ನೀವಿದನ್ನು ನಂಬದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬಹುದು. ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ಹೆದರುತ್ತವೆ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಘಟಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಭಯವಾಗುವುದು. ಅನೇಕರಿಗೆ ಘಟಿ ಇರುವುದು. ಇವರು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ, ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವರು. ಅವರಿಗೆ ಏನು ಬೇಕು? ಅವರ ಆಲೋಚನೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿರುವಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುವುದು. ಆದರೂ ಈ ಜನರನ್ನು ಹೊಣೆಗಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರೆದರು ಬಂದಿರುವುದರ ನನ್ನ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವು, ಈ ತಪ್ಪು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವನು?

**ಉತ್ತರ:** ನಾನು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ತನ್ನದೆ ಆದ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಇದನ್ನು ಹೇಳುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ

ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಇಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶ. ಕೆಲವು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಮೋಹಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ, ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಲೌಕಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಅಷ್ಟು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪದೇ ಇದ್ದಾಗ, ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹುಟ್ಟುಗುಣಗಳು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಅವರು ಮಳೆಯಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ನಡೆಯುವ ಅಲೌಕಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ದೂರಸ್ಥಚಾಲನೆಯ (ಟೆಲಿ-ಪೋರ್ಟೇಷನ್) ಅಲೌಕಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಕೂಡ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ: “ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಸಾಧನೆ” ಅಥವಾ “ವ್ಯಾಮೋಹಗಳ ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆ”, ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ “ಖಾಲಿತ್ವ” ಮತ್ತು ದಾವೋ ಶಾಲೆಯ “ಶೂನ್ಯತ್ವ” ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದೇ?**

**ಉತ್ತರ:** ನಾವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ “ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್” ಅಥವಾ “ಡ” ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ “ಖಾಲಿತ್ವ” ಅಥವಾ ದಾವೋ ಶಾಲೆಯ “ಶೂನ್ಯತ್ವ”ದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಬುದ್ಧ ಶಾಲೆಯ ಖಾಲಿತ್ವ ಮತ್ತು ದಾವೋ ಶಾಲೆಯ ಶೂನ್ಯತ್ವಗಳು ನಮ್ಮ “ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್” ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ: ಬುದ್ಧ ಯಾವಾಗಲೂ ಬುದ್ಧನಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವನೇ?**

**ಉತ್ತರ:** ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ನೀವು ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗುವಿರಿ-ಅಂದರೆ, ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಜೀವಿಯಾಗುವಿರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಖಚಿತತೆ ಇಲ್ಲ. ಹೌದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀವು ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಸತ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ನೀವು ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ವಿನಾಯಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವಿರಿ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಿರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ: “ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹುಟ್ಟು ಗುಣ” ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು?**

**ಉತ್ತರ:** ಇದು ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧರಿತವಾಗುವುದು:

1. ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಟ್ಟು ಗುಣ: 2. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಗುಣ;
3. ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ತಾಳ್ಮೆಯ ಶಕ್ತಿ; 4. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹುಟ್ಟು ಗುಣದ ಜನರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇಂಥವರು ತುಂಬಾ ವಿರಳ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ: ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಟ್ಟು ಗುಣ ಇಲ್ಲದವರು ಫಾಲುನ್‌ಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?**

**ಉತ್ತರ:** ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಟ್ಟು ಗುಣ ಇಲ್ಲದಿರುವವರೂ ಸಹ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ‘ಡ’ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ‘ಡ’ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ- ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯಾರು ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಬಿಳಿ ಪದಾರ್ಥ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೂ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕಪ್ಪು ಪದಾರ್ಥ ಇದೆ. ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಕಪ್ಪು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬಿಳಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ; ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಷ್ಟೆ. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನನುಭವಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ, ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ, ನೀವು ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಸಾಧನೆಯನ್ನುವುದು ಪೂರ್ವಾಪೇಕ್ಷಿತ. ಇದನ್ನು ಗೋಂಗ್‌ಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಗುರುಗಳ ಧರ್ಮಕಾಯ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ: ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಜನಿಸಿದಾಗ, ಅವನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ಆಗಲೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದೇ?**

**ಉತ್ತರ:** ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇದು ಆಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮವೂ ಕೂಡ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಂಡ ಒಂದು ಅಂಶ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನೀವೊಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ತನ್ನ ಇನ್ನೂ ತೆರೆಯದಿದ್ದಾಗ, ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಂದೇಶಗಳು ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳುವುದು?

**ಉತ್ತರ:** ನೀವಾಗಿಯೇ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಅಪಾಯದಂಚಿನಿಂದ ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾಯದಿಂದ ನಿಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವುದು. ಅದಾಗ್ಯೂ, ನನ್ನ ಧರ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವಿಕೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವಿಕೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಆಗಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಡುಕು ಸಂದೇಶಗಳು ಬಂದಾಗ, ಬಹುಶಃ ಅವು ನಿಮಗೆ ಲಾಟರಿಯ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಯಾವುದು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಸರಿಯೋ, ತಪ್ಪೋ ಆಗಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಲಾರವು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದಾಗ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ನಿಮಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಕುಳಿತು ತನ್ನಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚಿದ್ದು ಕುಣಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಧನೆಯು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಇದನ್ನು ದುಷ್ಟ ಹಾದಿಯ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ 'ಯಾನ್‌ಷಿನ್'<sup>50</sup>, ಕೆಲವು ಬೇರೆ ಗುರುಗಳು ಅಥವಾ ತಂತ್ರವಿದ್ಯೆಯ ಜೀವಂತ ಬುದ್ಧರೊಬ್ಬರು ಬೋಧಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಅವರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ-ನಿಮಗೆ

<sup>50</sup> ಯಾನ್‌ಷಿನ್ - ಚೈನಾದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಗುರು.



ಕಲಿಸಿರುವುದು ಅವರೇ ಅಗಿದ್ದರೂ, ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರುವುದು ಅವರ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ: ನೀವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತಾದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಚುರುಕಾಗಿದ್ದು, “ಹೀಗೇಕೆ-ಮತ್ತು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಏಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಅಸಹ್ಯ? ಅವನು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ದೂರು ಕೊಟ್ಟ? ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಬೆಲೆಗಳು ಏರುತ್ತಾ ಇವೆ-ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಖರೀದಿ ಮಾಡಬೇಕು” ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಆಗ ನೀವು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಆರಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ದುಷ್ಟ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ: ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ಗೆ ಪ್ರಮಾಣವೇನು?**

**ಉತ್ತರ:** ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್, ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣವಿಲ್ಲ. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಲ್ಲಾ ನಿಮಗೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ಗೆ ಪ್ರಮಾಣವಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರೆ, ಆಗ ಘಟನೆಗಳನ್ನೆದುರಿಸುವಾಗ ನೀವು ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗುವುದು, “ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸಿದವನು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಅವನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ?”, ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯ ಜನರು ಅತ್ಯುತ್ತಮರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಜ, ಆದರೆ ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಈಗಲೂ ಕೂಡ ಮಾದರಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾವು ಇತರ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದ ಧೋರಣೆಯಿಂದ ನೋಡಬಾರದು. ಆದರೆ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಜನರನ್ನು ವಂಚಿಸುವ ಸುಳ್ಳು ಕಾನ್-ಕಲಾವಿದರು ಎದುರಾದಾಗ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?**

**ಉತ್ತರ:** ಅದೊಂದು ವಿಷಯವಾಗಬಾರದು. ಮೊದಲಿಗೆ ನೀವು ಅವರೇನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು, ಆನಂತರ ನೀವೇ ಅದು ಮೋಸದ್ದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವರೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು, ನೀವು

ಅವರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಗೋಂಗ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನಷ್ಟೇ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಕರ್ಮವನ್ನು ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ ಹೇಳುವ “ಕರ್ಮದ ಋಣಭಾರ” ವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಸಾಧನೆಯು ಸ್ವತಃ ಕರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಒಂದು ಸ್ವರೂಪ. ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕಷ್ಟವನ್ನು ಬಿಡಿಸುತ್ತದೆ. ‘ಡ’ ಆಗಿರೋಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿಸುವುದು. ಆನಂತರ ‘ಡ’, ‘ಗೋಂಗ್’ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಫಾಲೂನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವಂತಹ ಏನಾದರೂ ಕಟ್ಟಳೆಗಳಿವೆಯೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿತವಾಗಿರುವ ಬಹುತೇಕವನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಿದೆ. ನಾವು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಅಥವಾ ಸನ್ಯಾಸಿನಿಯರಲ್ಲ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಜೀವಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಗುರಾಗಿ ಕಂಡರೆ ಸಾಕು. ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾರವು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದೇನೆಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಎತ್ತರದ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್.

#### 4. ತೆನ್ನು

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಗುರುಗಳು ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಾನು ಗುರುಗಳ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂರು ಅಡಿ ಚಿನ್ನದ ಪ್ರಭಾವಲಯವನ್ನು ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಗಾತ್ರದ ಹಲವಾರು ಬಂಗಾರದ ಪ್ರಭಾವಲಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದೆ ನೋಡಿದೆ.

**ಉತ್ತರ:** ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೆನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಉನ್ನತ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಗುರುಗಳ ಶಿಷ್ಯರು ಇತರರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಮದ್ಯದೊಂದಿಗೆ (ವೈನ್) ಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡ ಸುವರ್ಣದ ಬೆಳಕನ್ನು ಅವರು ಉಗುಳಿದ ಹಾಗೆ ನಾನು ಕಂಡೆನು.

**ಉತ್ತರ:** ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರುವರು ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಹೊರಸೂಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಮಗುವಿನ ತೆನ್ನು ತೆರೆದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದೆ? ತೆರೆದ ತೆನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುವುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಆರು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೆನ್ನು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಅಭ್ಯಸಿಸದಿದ್ದರೆ, ತೆನ್ನು ತೆರೆಯುವುದರ ಫಲವಾಗಿ, ಶಕ್ತಿಯು ಸೋರಿಹೋಗುವುದು; ಆದರೂ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಅಭ್ಯಸಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ತೆನ್ನು ಮೂಲಕ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನೋಡುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು, ಅದು ತೆನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೋರಿಹೋಗುವುದನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ತಾವೇ ಸಾದನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದನ್ನು ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಸೋರಿ ಹೋಗುವುದು. ಇದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಅವರ ಬೌತಿಕ ಶರೀರಕ್ಕಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಭೂತ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಇದು ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾನು ಹೇಳಿರುವುದು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುರಿತೇ ಹೊರತು ಹಿರಿಯರಿಗಲ್ಲ. ಕೆಲವರ ತೆನ್ನು ತುಂಬಾ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ತೆರೆದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರು ಶಕ್ತಿಯ ಸೋರಿ ಹೋಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಭಯಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಅವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನೋಡುವಂತಹ ಜನರೂ ಕೆಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನೋಡುವಾಗ, ಧರ್ಮಕಾಯಗಳು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಗುರುಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಗುರುಗಳ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಗುರುಗಳ ನೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಚಿನ್ನದ ಹೊಳಪು ಕಾಣಿಸಿತು. ಆದರೆ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವು ಮರೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದೇಕೆ ಹೀಗೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಅದು ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾಯ. ನಾನು ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ, ನನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಂಭವಿದೆ. ಇದು ನಾನಿರುವ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಥಿತಿ. ಒಂದು ಸಾರಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇದು ಮರೆಯಾಗಿತ್ತು, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ತೆನ್ನುವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೀರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

**ಉತ್ತರ:** ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಿಲಿಟರಿ ವಿಜ್ಞಾನ, ಇತರೆ ಉನ್ನತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಬೇಹುಗಾರಿಕೆಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಬಳಕೆಯು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು; ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೂ ಕೂಡ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿಬಹುದು. ಅವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೇವಲ ಸಣ್ಣ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಸಮಾಜದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವನು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಈ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಆತನನ್ನು ಆರಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವಾದರೂ, ಅವನು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾನೋ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಸಮಾಜದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಆತನ ಇಷ್ಟದಂತೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಧಾರ ಆತನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹೇಗೆ ಹೋಗುವುದು?

**ಉತ್ತರ:** ನಾವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಹೋಗುವುದು. ನಿಜ, ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದಲಾದರೂ ಹೋಗಬಹುದು, ಇತರೆ ಸಾಧನೆಯ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ಅದು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಹೋಗಬಹುದು. ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದಲಾದರೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ತೆನ್ನು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬೆಳಕಿದ್ದು ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ರಂಧ್ರವಿದೆ. ಇದು ವೇಗವಾಗಿ ಅರಳುತ್ತದೆ. ತೆನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ? ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಇದು ನಕ್ಷತ್ರದ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಮಿಂಚಿನ ಜೊತೆಗೂಡಿರುವುದು.

**ಉತ್ತರ:** ನೀವು ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ತೆನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ನೀವು ಮಿಂಚನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಅದು ಬಹುತೇಕ ತೆರೆದಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾನು ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಪ್ರಭಾವಲಯಗಳು ಗುರುಗಳ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ಆದರೆ ನಾನು ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ, ನನಗೇನು ನೋಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ಬಾಹ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಂಡೆನೇ?

**ಉತ್ತರ:** ನೀವು ಬಾಹ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಹೇಗೆ ನೋಡಬೇಕೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ನೀವು ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಜನರಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತೆರೆದಿರುವ ತೆನ್ನುನಿಂದ ಹೇಗೆ ನೋಡಬೇಕೆಂಬುದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಬೇಕೆಂದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು

ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಿರಿ; ಆದ್ದರಿಂದ ವಸ್ತುಗಳು ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುವುದು. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡದೆ ಇದ್ದಾಗ, ಮತ್ತೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ನೋಡುವಿರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನನ್ನ ಮಗಳು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾಳೆ, ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಅದೇನೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಅವಳಿಗೆ ಫಾಲುನ್ ಲಾಂಛನವನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಹೇಳಿದವು. ಮತ್ತು ಅವಳು ಅದು ಅದೇ ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು. ಅವಳ ತೆನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತೆರೆದಿದೆಯೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಆರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಲ ನಮ್ಮ ಫಾಲುನ್ ಲಾಂಛನವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಸಾಕು ಅವರ ತೆನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಏನೇ ಇರಲಿ, ನೀವು ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಈಗಾಗಲೆ-ತೆರೆದಿರುವ ತೆನ್ನುವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂಬುದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವಿರಾ ಗುರುಗಳೇ?

**ಉತ್ತರ:** ತೆನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆದಾಗ, ಜನರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂಬುದು ಈ ಮೊದಲು ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಈಗ ತಿಳಿಯುವುದು. ಅದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿದ್ದು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸುಲಭವಾದಾಗ ಜನರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗದಿದ್ದರೂ, ಈಗ ತಿಳಿಯುವುದು. ತೆನ್ನು ಮೂಲಕ ನೋಡುವುದು ಉದ್ದೇಶರಹಿತವಾಗಿರುವುದು. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನಿಟ್ಟು ನೋಡಲು ಬಯಸಿದಾಗ, ಪ್ರಮಾದವಶಾದ್ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿನರವನ್ನು ಬಳಸುವಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವದನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ತೆನ್ನು ತೆರೆದಾಗ, ನಮಗೆ ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ನೋಡಲು ಸಿಗುವುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ತೆನ್ನು ತೆರೆಯುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಟ್ಟಗಳಿವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸತ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವಿರೆಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತೆನ್ನು ತೆರೆಯುವುದರ ಅರ್ಥ ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀವು

ನೋಡಬಹುದು ಎಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೂ ಮತ್ತಷ್ಟೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಸುಧಾರಿಸುವಿರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಆಗಲೂ ಸಹ ನೀವು ವಿಶ್ವದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವಿರಿ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಕ್ಯಮುನಿಯು ತಮ್ಮ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅವರು ಕೂಡ ತನ್ನನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು, ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಅವರು ಹೊಸ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ತಾನು ಹಿಂದೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದ್ದು ಖಚಿತವಲ್ಲ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ಉನ್ನತ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವುದು, “ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮವು ಖಚಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.” ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತಕ್ಕೂ ಅದರದೇ ಆದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಿದೆ ಎಂದು ಅವರಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಸಮಸ್ತ ವಿಶ್ವದ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂಬ್ಬರು ತಥಾಗತನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಅವರಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಊಹಿಸಲಾಸಾಧ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಥಾಗತ ಮಟ್ಟ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಅವರಿಂದ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವರೂಪದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಥಾಗತ, ಬುದ್ಧ ಫಾದ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ಒಂದು ಮಟ್ಟ. “ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಫಾ ಗೆ ಮಿತಿಯೇ ಇಲ್ಲ” ಎಂಬ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥ ಇದುವೇ ಆಗಿದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಹೌದು ಅವು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ - ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳು, ಕಣಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅವುಗಳ ರಚನೆ ಮಾತ್ರ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಭವಿಷ್ಯದ ಕುರಿತು ನನಗಾಗುವ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿಜವಾಗುವುದು.

**ಉತ್ತರ:** ಇದು ನಾವು ಹೇಳಿರುವ “ಭವಿಷ್ಯದ” ಒಂದು ಅಲೌಕಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ನಿಜವೆಂದರೆ, ಇದು ಪೂರ್ವ ವಿಷಯ ಜ್ಞಾನ (ಪ್ರಿಕಾಗ್ನಿಷನ್) ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ವಿಷಯ ಜ್ಞಾನಗಳ (ರೆಟ್ರೋಕಾಗ್ನಿಷನ್) ಕೆಳಮಟ್ಟ (ಸುಮಿಂಗ್ ಟಾಂಗ್). ನಾವು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಗೋಂಗ್ ವಿಭಿನ್ನ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿರುವುದು, ಅಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಅವಕಾಶದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇಲ್ಲ; ಎಷ್ಟೇ ದೂರವಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಎಷ್ಟೇ ದೀರ್ಘ ಕಾಲವಿದ್ದರೂ ಇದು ಒಂದೇ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಜನ, ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದೇಕೆ?

**ಉತ್ತರ:** ನಿಮ್ಮ ತೆನ್ನು ತೆರೆದಿದೆ, ಮತ್ತು ನೀವು ನೋಡಿರುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆ ಆಯಾಮಕ್ಕೆ ಸ್ತರಗಳಿರುವುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಅದರ ಒಂದು ಸ್ತರವನ್ನು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಇದು ಇಷ್ಟು ಸುಂದರ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ನನಗೆ ಜೋರಾದ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸಿತು, ಮತ್ತು ನನ್ನ ದೇಹ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟು ತೆರೆದಂತಾಯಿತು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡೆನು. ಏಕೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಕೆಲವರು ಈ ರೀತಿಯ ಅನುಭವ ಹೊಂದುವುದು ಸುಲಭ, ಇದೊಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗವು ಸ್ಪೋಟಗೊಂಡು ತೆರೆಯುವುದು. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುವಿರಿ. ಇದನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಆಗುವ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಇದರ ಒಂದು ಭಾಗವು ಸ್ಪೋಟಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ತುಂಬಾ ಸಹಜ.



**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಕೆಲವು ಬಾರಿ, ನನಗೆ ಚಲಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸುವುದು. ಏಕೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಸಾಧನೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಅಥವಾ ದೇಹದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಬಹುದು. ಅದೇಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು “ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ಗೋಂಗ್” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಇದೊಂದು ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಇದು ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ. ಯಾರಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು “ಗಟ್ಟಿಯಾಗು” ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅವನು ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಮರಗಟ್ಟಿದ ಹಾಗೆ ನಿಲ್ಲುವನು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು? ನಾನು ಇತರರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೆ, ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ನಾನು ಕಲಿತ ನಂತರ, ಜನರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಂದರೆ, ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ನಾನು ಆಲೋಚಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೀವು – ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿರಲಿ, ಎಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗಾದರೂ ಅವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಲಿ, ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸುವ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನೀವು ತಲುಪಿರಲಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ – ತಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಜನರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಾನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುವುದೇ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಬಹುಷಃ ನೀವು ಇತರರ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಇದೇಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ನೀವು ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗುವ ಗುರುಗಳು ನಿಮಗೆ ನೆರವಿನ ಹಸ್ತ ನೀಡಿರಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ನೀವು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದರೂ, ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ನೀವೂ ಸಹ ರೋಗಿ ಇರುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ, ರೋಗಿಯ ಕಷ್ಟ ಚೀಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆತನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಷ್ಠನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ನೀವು ರೋಗಿಯನ್ನು “ನೀವು

ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಿರಾ?” ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, ಅವನು “ಸ್ವಲ್ಪ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಹೇಳುವನು. ಅದು ಯಾವ ಪ್ರಕಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ? ಕೆಲವು ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳು “ನಾಳೆ ಬನ್ನಿ ಮತ್ತು ನಾಡಿದ್ದೂ ಬನ್ನಿ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಅವಧಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು “ಆವರ್ತನೆಗಳನ್ನು” ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಮೋಸವಲ್ಲವೇ? ನೀವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ನೀವು ಸಮರ್ಥರಾಗುವುದು ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಲ್ಲವೇ? ನೀವು ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೂ ಅವರು ಗುಣವಾಗುವರು. ಅದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಭವ! ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಅಷ್ಟೊಂದು ಕೆಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದ್ದಾಗ, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಿಗೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ನನ್ನ ಯೋಚನೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹಾದಿಯನ್ನು(ದಾಫಾ) ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು, ನನ್ನ ಕೆಲವು ಶಿಷ್ಯಂದಿರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನನ್ನಿಂದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಅಲೌಕಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಇತರರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹೇಳಬಹುದೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಅವರೂ ಕೂಡ ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ನೀವು ನಿರಾಡಂಬರರಾಗಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹೊರಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿಮಗೆದುರಾದಾಗ, ಅವರಿಗೂ ಕೂಡ ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಜಂಬಪಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇರದು. ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಜಂಬಪಡಬಯಸಿದಾಗ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ತುಂಬಾ ಸಮಯದವರೆಗೆ

ಜಂಬಪಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುವುದು. ಕೇವಲ ಚೀಗೋಂಗ್ ವಿದ್ಯಾಮಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸಿ, ಯಾವುದೇ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಚಾರಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ, ಚರ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗದೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಬೌದ್ಧ ಶಾಲೆಯು “ಖಾಲಿತ್ವದ” ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ತಾವೋ ಶಾಲೆಯು “ಶೂನ್ಯತ್ವದ” ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕು?

**ಉತ್ತರ:** ಬೌದ್ಧಶಾಲೆಯ “ಖಾಲಿತ್ವ” ಮತ್ತು ತಾವೋ ಶಾಲೆಯ “ಶೂನ್ಯತ್ವ” ಇವೆರಡೂ ತಮ್ಮದೇ ಅನನ್ಯ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ. ನಿಜ, ನಾವೂ ಕೂಡ ಆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ನಾವು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶರಹಿತವಾಗಿ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಸಾಧಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಮೋಹಗಳ ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆಗಳೂ ಕೂಡ “ಖಾಲಿತ್ವ” ಮತ್ತು “ಶೂನ್ಯತ್ವ”ಗಳ ಫಲ ನೀಡುವುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಈ ಲೌಕಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ, ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಬದುಕಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ - ನೀವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದೋ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮೂಡುವುದು, ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ನಾವು ಸಾಧಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ವಿಧಾನದ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವಾದ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್. ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿರುವುದೋ ಮತ್ತು ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಮ್ಮ ಅಲೌಕಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು?

**ಉತ್ತರ:** ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ನೀವದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ನೀವು

ಇದುವರೆಗೂ ಅಲೌಕಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಲ್ಲದಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವಿದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಹೇಳಲು ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 60 ರಿಂದ 70 ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅವರ ತೆನ್ನು ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ನೋಡಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ನೀವೇನೇ ಹೇಳದಿದ್ದರೂ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದು ನೋಡಬಹುದು. ನಾನೇಕೆ ನೀವು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವೆನು? ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ, ಈ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರರಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಗುಂಪಿನ ಹೊರಗೆ ನೀವು ಮನಬಂದಂತೆ ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸುಧಾರಣೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಧರ್ಮಕಾಯವು ನೋಡಲು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದು? ನಾನು ಧರ್ಮಕಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆಯೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಧರ್ಮಕಾಯವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆಯೇ ಇರುವುದು. ನಿಮಗೀಗ ಧರ್ಮಕಾಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯು ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ನೀವು ಮೂರು-ಲೋಕದೊಳಗಿನ-ಧರ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಿರಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಿರಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಧರ್ಮಕಾಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ತರಗತಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಗುರುಗಳ ಧರ್ಮಕಾಯಗಳು ಎಲ್ಲಿಯವರಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು?

**ಉತ್ತರ:** ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ವಿಷಯಗಳ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಇದು ಅವನ ಜೀವನದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತಿರುವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವುದು. ಇದು ಆತನ ಚಿಂತನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ

ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪಡೆಯಬಾರದ್ದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಅವನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ಬರುವುದು. ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾಯಗಳು ಆತನಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ನಾನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡದೆಯೆ ಫಾ ಹರಡುವುದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ಇದು ಜನರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದಂತೆ. ಅನೇಕ ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಭಯಪಡುವರು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಂದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾಯಗಳು ನೀವು ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ತಲುಪುವ ತನಕ ನಿಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲ ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ನೀವು ಅರ್ಥದಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಧರ್ಮಕಾಯಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿಬಂಧನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** “ಸಾಧಾರಣ ಹುಟ್ಟು ಗುಣ ಇರುವವರು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಲ.” ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಒಬ್ಬರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ತುಂಬಾ ಉನ್ನತವಾಗಿರುವುದೋ, ಅವರು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸದೆಯೇ ನಿಜವಾದ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿ?

**ಉತ್ತರ:** ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ಇದು ಸರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವವರೆಗೆ ‘ಡ’ ವನ್ನು ಗೋಂಗ್‌ಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ‘ಡ’ವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದು. ಸಾಕಷ್ಟು ‘ಡ’ವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮಿಂದಾಗಬಹುದು, ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ‘ಡ’ವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿರಂತರತೆ ಹೊಂದಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಾಧಕರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದರೂ ಸಹ ನೀವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ‘ಫಾ’ ಕಲಿತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದ ಹಾಗೆ, ನಾನು ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡದೆಯೇ, ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳ ಸಾಧನೆ ತುಂಬಾ ಕಠಿಣ. ಒಂದು ದಿನವೂ ಕೂಡ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಆಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಸುಲಭದ ಕಾರ್ಯವಲ್ಲ.

ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಸುಧಾರಿಸಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ದೂರಸ್ಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ತತ್ವವೇನು?

**ಉತ್ತರ:** ಇದು ತುಂಬಾ ಸರಳ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಹಿಗ್ಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕುಗ್ಗಬಹುದು; ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಕೂಡ. ನಾನು ಮೂಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ದೂರದ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. [ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ], ನಾನು ಆತನಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ಅವನ ಆತ್ಮವನ್ನು (ಯುವನ್‌ಶೆನ್) ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ದೂರಸ್ಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತತ್ವ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಎಷ್ಟು ಪ್ರಕಾರದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆಂಬುವುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬಹುದು?

**ಉತ್ತರ:** ಹತ್ತು ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿಧದ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾಗಿ ಎಷ್ಟಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತು ಈ 'ಫಾ' ವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಉಳಿದಿರುವುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಿಮಗೇ ಬಿಡಲಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ, ಮತ್ತದು ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೂ ಅಲ್ಲ. ಗುರುಗಳು ಶಿಷ್ಯರಿಗಾಗಿ ಅರಸುವರು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವರು. ಆ ಶಿಷ್ಯರಿಗೇನೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಗುರುಗಳು ಕೂಡ ಏನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಾವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಅವರಿಗೇ ಬಿಟ್ಟ ವಿಚಾರ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ನೀವು ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಬಲ್ಲೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲರ್ದನ್ ಶರೀರ ಕಪ್ಪು, ಮೇಜು ಕೂಡ ಕಪ್ಪು. ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ಗುಲಾಬಿ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ನೀವು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಆವರಿಸಿರುವಿರಿ. ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಇದು ನೀವಿರುವ ಮಟ್ಟದ ಒಂದು ವಿಷಯ, ನಿಮ್ಮ ತೆನ್ನು ಈಗಷ್ಟೇ ತೆರೆದಿರುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟ ಬಿಳಿಯಾಗಿ, ಬಿಳಿ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಕೆಯಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಟ್ಟವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ನೀವು ನೋಡುವುದೆಲ್ಲವೂ ಬಿಳಿಯಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿಸಿದಾಗ ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಸಿಸುವಿರಿ.

## 5. ಸಂಕಷ್ಟಗಳು:

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಸಂಕಷ್ಟಗಳು, ಗುರುಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೇ?

**ಉತ್ತರ:** ನೀವು ಆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಯೋಜಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪದಿದ್ದಾಗ, ನೀವು ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಬಿಡಲಾಗುವುದೇ? ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ, ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೇ? ನನಗೆ ಹಾಗೆ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ! ನಾವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಬಿಟ್ಟರೂ, ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ನೀವು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲಿನ ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಏನನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದಿದ್ದಾಗ, ನೀವು ಜ್ಞಾನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಚಾರಗಳಿಗಾಗಿ ವಾಗ್ವಾದ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲ! ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಸಾಧಕರ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

**ಉತ್ತರ:** ನಾವು ಸಾಧಕರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಕರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹಾದಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಗಳ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸವೆಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರರ್ಥ, ನೀವು ಸಾಧಕರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಾಗಿರುವುದರಿಂದ

ಆತನಿಗೆ ಸಂಕಷ್ಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುವುದಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ ಇದು ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿರುವುದು, ಆದರೆ ಅವನ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಆತನ ಕರ್ಮಫಲವನ್ನು ತೀರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿರುವುದು. ವಿಷಯದ ಸತ್ಯಾಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ನಿಮ್ಮದೇ ಸ್ವಯಂ ಕರ್ಮವಾಗಿದ್ದು, ಅವನ್ನು ಶಿಶ್ಯರ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನಾನು ಬಳಸುತ್ತೇನೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪಶ್ಚಿಮದತ್ತ ಪ್ರಯಾಣ<sup>51</sup>ವನ್ನು ನಡೆಸಿದಾಗ ಎದುರಾದ ಆ ಎಂಬತ್ತೊಂದು ಕಷ್ಟಗಳು ಈ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವೆ?

**ಉತ್ತರ:** ಸ್ವಲ್ಪ ಹೋಲಿಕೆ ಇದೆ. ಸಾಧಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಪೂರ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಕಷ್ಟಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಎಂಬತ್ತೊಂದು ಇರಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟು ಗುಣದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬುವುದನ್ನು ಅದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ; ನೀವು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಹೊಂದಿರುವ, ಆದರೆ ಸಾಧಕರು ಹೊಂದಿರಬಾರದ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತೊರೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಾಧಕರು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತುಂಬಾ ಕಠಿಣ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬಿಡಲಾಗದಿರುವಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬಿಡಿಸುವ ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲಾಗುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ನಾವು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಇತರರು ಇದನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

**ಉತ್ತರ:** ಫಾಲುನ್ ಗೋಂಗ್ ಇತರರಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗುವುದೆಂದು ಭಯ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಧರ್ಮಕಾರ್ಯಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು

<sup>51</sup> ಪಶ್ಚಿಮದತ್ತ ಪ್ರಯಾಣ: ಚೈನಾದ ಕಲ್ಪಿತ ಕಥನದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಂದು ಕಥೆ.



ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಏನೂ ಎದುರಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಖಾತ್ರಿ ಇಲ್ಲ. ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ದಿನವಿಡೀ ಚಹಾ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಗೋಂಗ್‌ನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ನನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಕರೆದಾಗ ಆ ಕ್ಷಣ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರು ಇರುವುದು ನಿಮಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಹೊರಬರಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅದರಿಂದಲೇ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಏನೇ ಇರಲಿ, ನಿಜವಾದ ಅಪಾಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗಿರುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾವು ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು?**

**ಉತ್ತರ:** ನಾನಿದನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ: ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ! ನೀವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದರೆ, ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬೇರೆಯವರು ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಚ್ಯುತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದಾಗ: ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೆ ಕಾದಾಡಿದರೆ, ನೀವೂ ಕೂಡ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವರಾಗುವಿರಿ. ನೀವು ಸಾಧಕರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಸುವ ವಿಷಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನೀವು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವಿರಿ ಮತ್ತು ಈ ವಿಷಯದಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವಿರಿ ಎಂಬುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**6. ಆಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವತೆ**

**ಪ್ರಶ್ನೆ: ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಟ್ಟದ ಆಯಾಮಗಳಿವೆ?**

**ಉತ್ತರ:** ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ, ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎಣಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಆಯಾಮಗಳಿವೆ. ಇತರೆ ಹಲವಾರು ಆಯಾಮಗಳ ಇರುವಿಕೆಯ

ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಆ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದೇನು, ಅಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವವರು ಯಾರು, ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಇದಕ್ಕೆ ವಸ್ತು ರೂಪದ ಪುರಾವೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕಿದೆ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಕೆಲವು ಚೀಗೋಂಗ್ ಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ಅಲೌಕಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರು ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲರು. ಏಕೆಂದರೆ ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ತೆನ್ನುವಿಂದ ಮಾತ್ರ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಾನವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಯಾಮವೂ ಜನ್, ಶಾನ್ ಮತ್ತು ರೆನ್ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆಯೇ?

**ಉತ್ತರ:** ಹೌದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಯಾಮವೂ ಜನ್, ಶಾನ್ ಮತ್ತು ರೆನ್ ಗುಣಗಳನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಜನರು ಒಳ್ಳೆಯವರು, ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವವರು ಕೆಟ್ಟವರು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮೀಕರಿಸುವವರು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದವರು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಮೂಲ ಮಾನವ ಜನಾಂಗ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಿರುವುದು?

**ಉತ್ತರ:** ಮೂಲ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಲಂಬವಾದ ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಲಾದ ಮಟ್ಟಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ತುಂಬಾ ಶುದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯಾದಂತೆ, ಜೀವವು ಉದಯಿಸಿತು. ಅದನ್ನೇ ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಮೂಲ ಜೀವವೆಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಅನುಸರಣೆಯಾಗಿತ್ತು, ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟದೆಂಬುವುದಿರಲಿಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಅನುಸರಣೆಯಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಂತೆ ಇರುವುದೆಂದರ್ಥ, ಅಂದರೆ ಆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಿಕಸನವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೆಲವು ದೈವಿಕ ಸ್ವರ್ಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಕ್ರಮೇಣ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ನಮ್ಮ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದರೆ, ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಂಪುಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡವು. ಈ ವಿಕಸನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಬದಲಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ

ಮತ್ತಷ್ಟು ದೂರ ಸರಿದರು. ಅವರು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡವು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಧಕರು, “ಸತ್ಯಸಂಧತೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದಕ್ಕೆ” ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ ಮೂಲ್ಘಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದು. ಮಟ್ಟವು ಉನ್ನತವಾಗಿರುವಷ್ಟು ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಣಗೊಂಡಿರುವುದು. ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಲವಾಗಿರುವುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜೀವಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ವಿಕಸನಗೊಂಡಾಗ ಕೆಡಲ್ಪಟ್ಟವು. ಆದರೂ ಅವು ನಾಶವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಸ್ವತಃ ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೇ ಸಮೀಕರಿಸುವ ಹಾಗೆ ಯೋಜನೆಗಳು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟವು. ಅವರು ಕೆಲವು ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರನ್ನು ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಯಿತು. ಶಿನ್‌ಶಿಂಗ್ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಜನರು ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಕೆಳಗಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಮಟ್ಟ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕೆಳ ಮಟ್ಟಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು, ಈಗಿನ ಮಾನವ ಜನಾಂಗ ಇರುವ ಮಟ್ಟ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು. ಇದೇ ಇಂದಿನ ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ಮೂಲ.

## ಫಾಲೂನ್ ದಾಫ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಸಂಪರ್ಕಗಳು

ಫಾಲೂನ್ ದಾಫಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರು ಉಚಿತವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಸದಸ್ಯರಾದುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೇಣಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಫಾಲೂನ್ ದಾಫಾ ಕಲಿಯಲು ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಫಾಲೂನ್ ದಾಫಾ ಅಭ್ಯಾಸ ತಾಣಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರು ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಕರಗಳು ಫಾಲೂನ್ ಗೋಂಗ್‌ನ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ.

Bangalore	9886500273, 9341255561
Kolar	9845441084, 9945986349
Kolkata	9143066856, 9821381501
Mumbai	9619749428
New Delhi	9871679992, 9971513911
Nagpur	9822569386
Pune	9423215580
Gurgaon	9999218967
Hyderabad	9885476390, 9848591947
Jamshedpur	9939500428
Pondicherry	9944025970
Varanasi	9935529619
Chennai	9840125536
Kochi	9895036331

Websites:

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

[www.clearwisdom.net](http://www.clearwisdom.net)

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