ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ವಿವೇಚನೆ

ಮನೋಗತ

ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವತಿಯಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯೆಂದು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪ್ರವಚನ ಮತ್ತು ಸತ್ಸಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸತ್ಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಂತಹ ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರವಾದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಾಧಕರಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇಂತಹ ಪ್ರವಚನಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಸತ್ಸಂಗಗಳಿಗೆ ಯಾರಿಗೆ ಉಪಸ್ಥಿತರಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹವರಿಗಾಗಿ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಸಾಧನೆಗಳ ಪೈಕಿ ನಾವು ಯಾವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿರುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಯೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಏನೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೇ ಇಂತಹ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅನುಭೂತಿಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಮೇಲಿರುವ ಅವರ ವಿಶ್ವಾಸವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹರಿಕಥೆ ಮತ್ತು ಪ್ರವಚನಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ತಾವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ತಮಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹರಿಕಥೆ ಮತ್ತು ಪ್ರವಚನಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವವರು ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಕೇವಲ ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯಲು ಅಥವಾ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಂದ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯಲು ಸಂಸ್ಥೆಯ ವತಿಯಿಂದ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸತ್ಸಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರವಚನವು ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸತ್ಸಂಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿನ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರವಚನಕ್ಕಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದು

ಆ ವಿಷಯಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಗೆರೆಯ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪರಿವಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ತಾರಾಂಕಿತ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಸತ್ಸಂಗದಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರತಿವಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಪೂರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆ ಸನಾತನದ

ವಿವಿಧ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮುಂದುಮುಂದಿನ ಸತ್ಸಂಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಸಿಕ್‌ನಲ್ಲಿನ ಪ.ಪೂ. ಬೇಜನ್ ದೇಸಾಯಿಯವರು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷಾಂತರಿತ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಓದಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಈ ಸಹಾಯ ಹಾಗೂ ಆಶೀರ್ವಾದಕ್ಕೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೆಲವು ಅನುಭೂತಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಪ.ಪೂ. ಡಾಕ್ಟರ' ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದು ಸಂಕಲನಕಾರರ ಪೈಕಿ ಪ.ಪೂ. ಡಾ. ಜಯಂತ ಆಠವಲೆಯವರ ಕುರಿತಾಗಿದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕೆಲವರಾದರೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.
– ಸಂಕಲನಕಾರರು

('ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ' ಈ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಮನೋಗತವನ್ನು 'ಧರ್ಮ' ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.)

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು : ೧. ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಪ.ಪೂ. ಡಾ. ಆಠವಲೆ' ಅಥವಾ 'ಪ.ಪೂ. ಡಾಕ್ಟರ' ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ, ಅದು ಗ್ರಂಥದ ಸಂಕಲನಕಾರರಾದ 'ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ'ಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಇದೆ.

೨. ವಿಷಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇತರ ಆಧಾರಗ್ರಂಥಗಳು ಹಾಗೂ ಲೇಖನಗಳಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ, ಇಂತಹ ಅಂಶಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಸದಲ್ಲಿ ಆಧಾರ ಕ್ರಮಾಂಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಗ್ರಂಥದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 'ಆಧಾರಸೂಚಿ'ಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ವಾಚಕರಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿ : 'ಸಂಸ್ಕೃತ'ವು ದೇವಭಾಷೆಯಾದುದರಿಂದ ಚೈತನ್ಯಮಯವಾಗಿದೆ. ಚೈತನ್ಯದ ಲಾಭವು ವಾಚಕರಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕು ಎಂದು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕ / ವಚನಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಾಚಕರು ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

'ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುಯಲ್ ಸೈನ್ಸ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಫೌಂಡೇಶನ್' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಜಾಲತಾಣ

www.SSRF.org

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು ೧೦.೪ ಲಕ್ಷ ವಾಚಕರು !

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು '*' ಈ ಗುರುತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

೧. ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ ೧೮

೧ ಅ. ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು ೧ ಆ. ಸಂಸ್ಥೆ ★ ೧೮

೨. ಪ್ರವಚನ ಮತ್ತು ಸತ್ಸಂಗಗಳ ಮಹತ್ವ ★ ೨೦

೩. ವಕ್ತಾರ : ನಾವು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಪ್ರಸಾರದ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳುವ ಕಾರಣಗಳು ೨೦

೪. ವಿಷಯ ಯಾವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಮಹತ್ವವೇನು ? ೨೨

೪ ಅ. ಜೀವಿಗಳ ಧ್ಯೇಯ – ಚಿರಂತನ ಮತ್ತು ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಆನಂದಪ್ರಾಪ್ತಿ ★ ೨೨

೪ ಆ. ಮನುಷ್ಯನ ಜನ್ಮವು ಪುನಃ ಪುನಃ ಆಗಲು ಕಾರಣಗಳು ೨೨

೪ ಇ. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸುಖ–ದುಃಖ ★ ೨೩

೪ ಈ. ಸುಖ–ದುಃಖಗಳ ಕಾರಣ ★ ೨೩

೪ ಉ. ದುಃಖದ ಕಾರಣಗಳು ಬುದ್ಧಿಅಗಮ್ಯ – ಅಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ? ೨೪

೪ ಊ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಮಹತ್ವ ೪ ಎ. ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ★ ೨೪

೪ ಏ. ನಾಸ್ತಿಕತೆ ೪ ಐ. ನಿರರ್ಥಕ ಬುದ್ಧಿಪ್ರಾಮಾಣ್ಯವಾದ ೨೮

೪ ಒ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟಳೆಗಳು ೪ ಓ. ಚಾರ್ವಾಕ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನ ೩೧

೪ ಔ. ಸತ್ಸಂಗದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಲಾಗುವ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳು ೩೨

೫. ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಂಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ? ೩೨

೫ ಅ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆ ★ ೩೨

೫ ಆ. ಶ್ರೋತೃಗಳ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಯದ ಮಂಡಣೆ ೩೩

೫ ಆ ೧. ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರು ೫ ಆ ೨. ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳು ೩೩

೫ ಆ ೩. ದುಃಖಿತ (ಆರ್ತ) ಮತ್ತು ಮಂದ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳು ೩೩

೫ ಆ ೪. ತೀವ್ರ ಜಿಜ್ಞಾಸು, ಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಮುಮುಕ್ಷುಗಳು ೩೪

೫ ಇ. ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಣೆ ★ ೩೪

೫ ಈ. ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದರ ಮಹತ್ವ ೩೫

೫ ಉ. 'ಉತ್ತರ ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯುವುದು !' ೩೬

೫ ಊ. ಆಧುನಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯದ ಮಂಡನೆ ೩೬
೫ ಎ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ೫ ಏ. ಕಾಲದ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲ ! ೩೭
೫ ಐ. ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಹೇಳುವುದು ೩೭

೬. ಶ್ರೋತೃಗಳು **೩೮**

೬ ಅ. ವಿಧಗಳು ೬ ಆ. ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಸತ್ಸಂಗಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು ? ೩೮

೭. ಸತ್ಸಂಗ **೩೯**

೭ ಅ. ಸತ್ಸಂಗದ ಸ್ವರೂಪ ೩೯
೭ ಅ ೧. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭ ★ ೪೦
೭ ಅ ೨. ಸಾಮೂಹಿಕ ನಾಮಜಪ ★ ೪೦
೭ ಅ ೩. ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿನ ಧರ್ಮಾಚರಣೆ, ಸಾಧನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಷಯಗಳು ★ ೪೦
೭ ಅ ೪. ಧಾರ್ಮಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರರಕ್ಷಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದು ★ ೪೧
೭ ಅ ೫. ಸಾಧನೆಯ ವರದಿ ★ ೪೧
೭ ಅ ೬. ಸಾಧಕರಿಂದಾಗುವ ತಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಭಾವದೋಷ ಹಾಗೂ ಅಹಂ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ★ ೪೨
೭ ಅ ೭. ಕೃತಜ್ಞತೆ ★ ೪೨
೭ ಆ. ಸತ್ಸಂಗಕ್ಕೆ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳು, ಸುವಾಸಿತ ಎಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬರಬಾರದು ! ೪೨
೭ ಇ. ಉಚಿತ ೪೨

೮. ಸಾಧನೆ **೪೩**

೮ ಅ. ಮಹತ್ವ ★ ೮ ಆ. ಸಕಾಮ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕಾಮ ಸಾಧನೆ ೪೩

೯. ಸಾಧನೆಗೆ ಆವಶ್ಯಕ ಗುಣಗಳು **೪೪**

೯ ಅ. ವಿಶ್ವಾಸ, ಸಾಧನೆ, ವ್ಯಕ್ತಭಾವ, ಅನುಭೂತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಭಕ್ತಿ, ಅವ್ಯಕ್ತಭಾವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾನುಭೂತಿ ★ ೪೪

೯ ಆ. ಉನ್ನತರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳುವುದು ★ ೫೦

೯ ಇ. ಬುದ್ಧಿಯ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು ೫೧

೯ ಈ. ಪಟ್ಟುಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ೫೨

೯ ಉ. ಗುರುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಡಿ ★ ೫೨

೧೦. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸಾಧನೆ ೫೨

* ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಇತಿಮಿತಿ ★ ೫೩

* ಯೋಗಮಾರ್ಗಗಳಿಗನುಸಾರ ಮಟ್ಟಾನುಸಾರ ಸಾಧನೆ ★ ೫೩

* ವರ್ಣಾನುಸಾರ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಸಾರ ಸಾಧನೆ ★ ೫೮

  * ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ★ * ಕ್ಷತ್ರಿಯ ★ ೬೦

  * ವೈಶ್ಯ ★ * ಶೂದ್ರ ★ ೬೩

  * ವರ್ಣಾನುಸಾರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸಾಧನೆ ೬೪

* ಸ್ವಭಾವದೋಷ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು ★ ೬೮

* ಅಹಂ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ★ ೬೯

* ನಾಮಜಪ ೭೦

  * ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ★ * ಮಹತ್ವ ★ * ಲಾಭಗಳು ★ ೭೦

* ಯಾವ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಬೇಕು ? ೭೨

  * ಅತೃಪ್ತ ಪೂರ್ವಜರ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಲು ದತ್ತನ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಬೇಕು ! ★ ೭೪

  * ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ನಾಮಜಪ ೭೪

    * ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ನಾಮಜಪ ★ ೭೫

    * ಕುಲದೇವತೆಯ ನಾಮಜಪ ★ ೭೫

  * ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳು ಅಥವಾ ೫-೬ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವ್ಯಷ್ಟಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ನಾಮಜಪ ೮೦

* ೫–೬ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದಿಂದ ವ್ಯಷ್ಟಿ ಸಾಧನೆ ಅಥವಾ ೨–೩ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದಿಂದ ಸಮಷ್ಟಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ೮೧

* ಸಂತರ ಹೆಸರನ್ನು ಜಪಿಸಬಾರದು ★ ೮೧

* ನಾಮಜಪವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು ? ★ ೮೩

* ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಇತರ ವಿಚಾರಗಳು ★ ೮೪

* ಕೆಲವೊಂದು ಪಂಥಗಳಲ್ಲಿನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ೮೪

* ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು ★ ೮೭

* ಸತ್ಸಂಗ ★ * ಸೇವೆ ★ ೮೮

* ಸತ್‌ಗಾಗಿ ತ್ಯಾಗ ★ ೯೨

* ದಾನ (ಅರ್ಪಣೆ) ★ ೯೩

* ಈಶ್ವರನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಲು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ೯೬

* ಭಾವಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ★ ೯೭

* ಸಮಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಷ್ಟಿ ಸಾಧನೆ ೯೮

* ವಾಚನ ★ * ಅನ್ನಸಂತರ್ಪಣೆ (ಭಂಡಾರಾ) ೧೦೦

* ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನಿರಿ ★ ೧೦೧

* ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರಿ ★ ೧೦೨

೧೧. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿ **೧೦೭**

೧೨. ಸಮಾಪ್ತಿ **೧೦೭**

೧೨ ಅ. ಸತ್ಸಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ★ ೧೦೭

೧೨ ಆ. ಮುಂದಿನ ಪ್ರವಚನ ಮತ್ತು ಸತ್ಸಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ★ ೧೦೭

೧೨ ಇ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಸಾಧಕರ ಸಭೆ ★ ೧೦೭

ಟಿಪ್ಪಣಿ – ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ತಾರಾಂಕಿತ (★) ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.