

‘ಆಚಾರ್ಥಮ್’ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ : ನಿದ್ರೆ - ಖಂಡ ೧

ಶಾಂತ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

(ನಿದ್ರೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಆಚಾರಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ)

[How to sleep peacefully ?

(Science underlying conducts related to sleep)] ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷಕರು
ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆರವಲೆ

ಸೂಕ್ತ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದವರು

ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳ
ಮತ್ತು ಇತರರು



ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಸಂಪತ್ತಿನ ಅಧ್ವಿತೀಯತೆ !

ಸನಾತನದ ಬಹುತೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿನ ಸುಮಾರು ಶೇ. ೨೦ ರಷ್ಟು ಬರವಣಿಗೆಗಳು
‘ಸೂಕ್ತ ದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನ’ವಾಗಿದ್ದು, ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಜ್ಞಾನದ
ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅಧ್ವಿತೀಯವಾಗಿದೆ !

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ
Shree Siddheshwar Dharmajagruiti Sanstha
ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ-29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕ್ಕಟ್ಟೆ,
ಉಡುಪಿ 576 101, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ.ಕ್ರ. : +91 93424 35617
ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664
ವಿ-ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

ಮುಖಪುಟದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ : ಶ್ರೀ. ಅಜಯ ಪಿಂಗಳೆ ಮತ್ತು ಸೌ. ಜಾಹ್ನವಿ ಶಿಂದೆ

First Edition : Tulasi Vivaha, Kaliyug Varsh 5112
(17th November 2010)

Fifth Edition : Dhanatrayodashi, Kaliyug Varsh 5123
(2nd November 2021)

Fifth Edition : Vaikuntha Chaturdashi, Kaliyug Varsh 5125
Third Reprint (26th November 2023)

Translated from the original Marathi text 'Shant Nidresathi Kay Karave?'
ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ, ಗುಜರಾತಿ ಮತ್ತು ತಮಿಳು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅನುವಾದಕರು : ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್, ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ ಘಾಳಿ

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 115/-

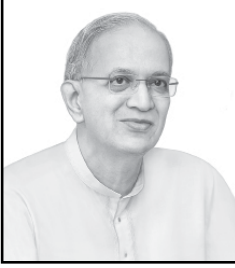
ISBN : 978-81-953183-1-5

೩೦ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 162

© ಪ್ರಕಾಶಕರು All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be liable for criminal / civil action.

ಗ್ರಂಥದ ಸಂಕಲನಕಾರರ ಪರಿಚಯ

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಆಠವಲೆಯವರ
ಅಧ್ಯತೀಯ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ !



೧. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಪ್ರಸಾರಕ್ಕಾಗಿ 'ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ'ಯ ಸ್ಥಾಪನೆ
೨. ಶೀಘ್ರ ಈಶ್ವರಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ 'ಗುರುಕೃಪಾಯೋಗ' ಎಂಬ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗದ ನಿರ್ಮಿತಿ : ಇದಕ್ಕನುಸಾರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ೧೮.೧೦.೨೦೨೩ ರವರೆಗೆ ೧೨೨ ಸಾಧಕರು ಸಂತರಾಗಿದ್ದು, ೧,೦೪೬ ಸಾಧಕರು ಸಂತತ್ವದೆಡೆಗೆ ಮಾರ್ಗಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
೩. ಆಚಾರಧರ್ಮಪಾಲನೆ, ದೇವತೆಗಳು, ಸಾಧನೆ, ಆದರ್ಶ ರಾಷ್ಟ್ರನಿರ್ಮಾಣ, ಧರ್ಮರಕ್ಷಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪುಲ ಗ್ರಂಥಗಳ ನಿರ್ಮಿತಿ
೪. ಹಿಂದುತ್ವವಾದಿ ವರ್ತಮಾನಪತ್ರಿಕೆ 'ಸನಾತನ ಪ್ರಭಾತ'ದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ-ಸಂಪಾದಕರು
೫. ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ (ಈಶ್ವರೀ ರಾಜ್ಯದ) ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ದೋಷ (೧೯೯೮)
೬. ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸ್ಥಾಪನೆಗಾಗಿ ಸಂತರು, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಹಿಂದುತ್ವವಾದಿಗಳು ಮುಂತಾದವರ ಸಂಘಟನೆ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ !

(ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯಕ್ಕಾಗಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ 'www.Sanatan.org/Kannada')

* * * * *

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಆಠವಲೆಯರು ಸಾಧಕರಿಗೆ ನೀಡಿದ ಭರವಸೆ !

ಸ್ಥೂಲದೇಹಕ್ಕಿಹುದು ಸ್ಥಳಕಾಲಗಳ ಪರಿಮಿತಿ |
ಹೇಗಿರಲಿ ಸದಾ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ||
ಸನಾತನ ಧರ್ಮವಿಹುದು ನನ್ನ ನಿತ್ಯರೂಪ |
ಆ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ||

Jayant Balaji Munde
17.5.1996

* * * * *

ಸನಾತನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುವ ಸಾಧಕರ ಅದ್ವಿತೀಯತೆ !



ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.)
ಅಂಜಲಿ ಗಾಡಗೇಳ

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧಕರು ಪೃಥ್ವಿಯ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿರದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿನ ಆಳವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಘಟನೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ, ಯಜ್ಞ ಯಾಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಪರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈಶ್ವರನಿಂದ ಸಿಗುವ ಸಾತ್ವಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗ್ರಹಣ ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಆಸುರೀ ಶಕ್ತಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಅವರು ಗುರುಕೃಪೆಯ ಬಲದಿಂದ ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ.

ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

- | | |
|--|----|
| ೧. ಕಲಿಯುಗದ ಮಾನವೀ ಜೀವನದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ | ೮ |
| ೨. ನಿದ್ರೆಯ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ | ೮ |
| ೩. ನಿದ್ರೆಯ ಮಹತ್ವ | ೮ |
| ೪. ನಿದ್ರೆಯ ಕರ್ಮದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಈ ಕರ್ಮದಿಂದ ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು | ೯ |
| ೫. ನಿದ್ರೆಯ ಕಾಲಾವಧಿ | ೯ |
| ೬. ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದರ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ | ೧೦ |
| ೬ ಅ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಧನ ಮತ್ತು ಋಣ ಪ್ರವಾಹದ ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆ ಇವುಗಳ ಸಂಬಂಧ | ೧೦ |
| ೭. ಮಲಗುವ ಸ್ಥಳ | ೧೧ |
| ೮. ಹಾಸಿಗೆಯ ವಿಧಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ ಮತ್ತು ಹಾನಿ | ೧೧ |
| ೮ ಇ ೧. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಬರಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದರ ಲಾಭ ಮತ್ತು ನಷ್ಟ, ಹಾಗೆಯೇ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು | ೧೨ |
| ೯. ನಿದ್ರೆಯ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ತಯಾರಿ | ೧೮ |

- ೯ ಈ. ಮಲಗುವಾಗ ಹಾಸಿಗೆಯ ಬಳಿ ಕೋಲನ್ನು ಇಡುವುದರ ಶಾಸ್ತ್ರ ೨೦
೧೦. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಪಠಿಸಬೇಕಾದ ಮಂತ್ರ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ನಾಮಜಪ ೨೧
೧೧. ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಆಚಾರ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ ೨೩
- ೧೧ ಐ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಚಿತ್ರ ೪೦
- ೧೧ ಕ. ಮಲಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬಾರದು? ೪೫
೧೨. ಮಲಗುವ ಯೋಗ್ಯ, ಅಯೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ ೪೮
- ೧೨ ಈ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಲಗುವ ವಿವಿಧ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವನ ಮೇಲಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮದಲ್ಲಿನ ಪರಿಣಾಮ ೫೮
೧೩. ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿ ೬೦
- ೧೩ ಅ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬರುವ ನಿದ್ರೆ ೬೦
೧೪. ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ೬೮
೧೫. ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಜಯಂತ ಆಶವಲೆಯವರ ನಿದ್ರೆ ೭೯
- ೧೫ ಆ ೧. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವ ಉನ್ನತರ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಹಂತಗಳು ೮೦
೧೬. ಓರ್ವ ಸಾಧಕಿಯು ತಾನಿರುವ ಕೋಣೆ ಮತ್ತು ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾಕ್ಟರರು ಮೊದಲು ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾ. (ಸೌ.) ಯೋಯಾ ವಾಲೆಯವರು ಮಾಡಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನದ ಪರಿಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಆ ಸಾಧಕಿಗೆ ಅರಿವಾದ ಅಂಶಗಳು ೮೪
೧೭. 'ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಸೋಮ್ಯಾಟೋಗ್ರಾಫಿಕ್' ಸ್ಪ್ಯಾನಿಂಗ್ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ 'ನಿದ್ರೆ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಗ ೮೭
೧೮. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಸತ್ವಗುಣಿ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ, ಅಂದರೆ ಶಾಂತ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕ ೯೩
- ೫ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ! ೯೬
- ೫ ಸಂಕಲನಕಾರರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಹಿತಿ ೯೯

ಈಗಿನ ಗಡಿಬಡಿಯ ಜೀವನಪದ್ಧತಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಶಾಂತ ನಿದ್ರೆ ತಗಲುವುದು ಕಠಿಣವಾಗಿದೆ. ಶಾಂತ ನಿದ್ರೆ ತಗಲದಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಚರಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ (ಡಾಕ್ಟರ)ರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಡಾಕ್ಟರರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಅಲೋಪಥಿ' (ಆಂಗ್ಲ ಔಷಧ ಪದ್ಧತಿ)ಯು ಅದರ ಆಚೆಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ನಿದ್ರೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿರುವುದೇ ಶಾಂತ ನಿದ್ರೆ ತಗಲದಿರುವುದರ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಬಗೆಗಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಶಾಂತ ನಿದ್ರೆ ತಗಲಲು, ಮಲಗುವಾಗ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಲೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಏಕೆ ಮಲಗಬಾರದು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರಲು ಯಾವ ಸ್ಥೂಲ ಕಾರಣಗಳೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಬಡಿಸುವುದು, ನಡೆದಾಡುವುದು ಇಂತಹ ಪ್ರಕಾರಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಯು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಹಜ ಹಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಇದರಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗನೇ ಎಚ್ಚರವಾಗದಿರುವುದು, ಎಚ್ಚರವಾದರೂ ಕೂಡಲೇ ಏಳಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಶರೀರ ಜಡವಾಗುವುದು, ನಿರುತ್ಸಾಹವೆನಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಹಾಸಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ದೇವತೆಗಳ ನಾಮಪಟ್ಟಿಗಳ ಮಂಡಲ ಹಾಕುವುದು, ಹಾಸಿಗೆಯ ಬಳಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಊದುಬತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಆಚರಣೆ ಮಾಡಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕೊಡುವಂತಹ ಶಾಂತ ನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಆಚಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಅವನ ಶ್ರದ್ಧೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿ, ಇದೇ ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು