# ಪುರುಷರಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತ ಉಡುಪುಗಳು

## ಮನೋಗತ

ಬ್ರಿಟಿಷರು ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಉಪಭೋಗಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೇರೂರಿ ಹೋದರು. ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಧೋತರ-ಅಂಗಿ (ಜುಬ್ಬಾ) ಯಂತಹ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಶರ್ಟ್-ಪ್ಯಾಂಟ್, ಟೈ-ಕೋಟ್ (ಸೂಟ್) ಮುಂತಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಭಾರತೀಯರು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಹಿಂದೂಗಳ ಈ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಧಃಪತನವಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಹಿಂದೂಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಭಿಮಾನವೇ ಉಳಿಯದಿರುವುದು; ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಭಿಮಾನ ಉಳಿಯದಿರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಹಿಂದೂಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮರೆತಿರುವುದು; ಸ್ವಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮಹತ್ವ ಮರೆತು ಹೋಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಧರ್ಮಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭಾವ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಿಂದೂಗಳ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಉಡುಪುಗಳಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಿರುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಚೈತನ್ಯಮಯವಾಗಿದೆ. ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲ ದೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದಲ್ಲಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡಿ, ಅಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾರಣಮೀಮಾಂಸೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮಡಿ-ಉಪವಸ್ತ್ರ, ಧೋತರ-ಅಂಗಿಯಂತಹ ಧರಿಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಉಡುಪುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬೇಕು, ಅವುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವಾಗ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದು ಇಂತಹ ಮೇಲುಮೇಲಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡದೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾತ್ತ್ವಿಕತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು, ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಅವನ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಬೇಕು, ಅವನಿಗೆ ಈಶ್ವರನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವನ ಈಶ್ವರಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬೇಕು ಎಂಬಂತಹ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರ ಮತ್ತು ಸವಿಸ್ತಾರ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ರಜ-ತಮ ಪ್ರಧಾನ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜೀನ್ಸ್-ಟೀಶರ್ಟ್, ಕೋಟ್-ಟೈ, ಶರ್ಟ್-ಪ್ಯಾಂಟ್‌ನಂತಹ ಉಡುಪುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಸ್ಪಂದನಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದ ಈ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವವರ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿನ ವಿವರಣೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಾಧಕರು ಮಾಡಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನದ ಪರೀಕ್ಷಣೆ, ಸಾಧಕರು ಚಿತ್ರಿಸಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನದ ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧಕರ ಅನುಭೂತಿಗಳಿಂದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಉಡುಪುಗಳಿಂದಾಗುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂಗಳ ಉಡುಪು ಗಳಿಂದಾಗುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಲಾಭಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಉಡುಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಧುನಿಕ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಇನ್ನೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದ, ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟವಿರುವ, ಹೀಗೆ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಸಾಧಕರು 'ಪ್ಯಾಂಟ್-ಶರ್ಟ್' ಮತ್ತು 'ಧೋತರ-ಅಂಗಿ'ಯನ್ನು ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ

ಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು 'ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋಸೊಮ್ಯಾಟೋಗ್ರಾಫಿಕ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್' (Electrosomatographic Scanning)' ಎಂಬ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಲೂ 'ಪ್ಯಾಂಟ್-ಶರ್ಟ್' ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಷಟ್‌ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರಜ-ತಮಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಬದಲಾಗಿ 'ಧೋತರ-ಅಂಗಿ'ಯನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಷಟ್‌ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಸಾತ್ತ್ವಿಕತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿನ ಸಾತ್ತ್ವಿಕತೆಯನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲನು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಸಾತ್ತ್ವಿಕ 'ಧೋತರ-ಅಂಗಿ'ಯನ್ನು ಧರಿಸುವುದರ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳೆದುರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ 'ಭಾವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೇವರು' ಎಂದಿರುತ್ತದೆ. ಭಾವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉತ್ತಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಡುಪು ಯಾವ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಲು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತಹ ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ ಸ್ವಂತದ ಸಾತ್ತ್ವಿಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಏಕೆ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಸದ್ಯದ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಪ್ರತೀ ಬಾರಿ ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮೂಡಬಹುದು. ಶಾಲೆ, ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸಾರವೇ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಇತರರಿಗೂ ಇಂತಹ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಸಿಗಬಹುದು. ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇದು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಉಜ್ವಲ ಪತಾಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಏರಿಸುವ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಾವು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಸದ್ಯದ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ರಜ-ತಮದಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನವು ಆನಂದಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಸದ್ಬುದ್ಧಿಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

**- ಸಂಕಲನಕಾರರು**

ಸೂಚನೆ : ಪುರುಷರು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಬಟ್ಟೆ, ಅರಿವೆ, ವಸ್ತ್ರ, ಉಡುಪು, ವೇಷಭೂಷಣ, ಉಡುಗೆ, ಉಡುಗೆತೊಡುಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ 'ಉಡುಪು' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. - ಸಂಕಲನಕಾರರು

# ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

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


卐 ಮನೋಗತ ೮

卐 ಗ್ರಂಥದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜಗತ್ತಿನ ಓರ್ವ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಮಾಡಿದ ಭಾಷ್ಯ ೧೦

卐 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ' ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಸಂಜ್ಞೆಗಳ ಅರ್ಥ ೧೨

卐 ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಜ್ಞೆಗಳ ಅರ್ಥ ೧೪

卐 ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದ ಸಾಧಕಿಯರ ಪರಿಚಯ ೧೫

---

೧. ಹೇಗೆ ದೇಶವೋ ಹಾಗೆ ವೇಷ ! ೧೬

೨. ಮುಖ್ಯಗುಣ ಮತ್ತು ಉಡುಪುಗಳು ೧೬

೩. ಉಡುಪಿನ ಗುಣಕ್ಕನುಸಾರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ೧೬

೪. ಯುಗಗಳಿಗನುಸಾರ ಆಚಾರ ಮತ್ತು ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ೧೭

೫. ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರರೂಪೀ ಸಮಾಜಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಕಲಿಯುಗದ ಉಡುಪುಗಳು ೧೭

೬. ಉಡುಪುಗಳಿಂದ ಸಮಾಜದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ೧೭

೭. ಬುದ್ಧಿಜೀವಿ ಜೀವದ ಉಡುಪುಗಳಿಂದ ಅಹಂ ಮತ್ತು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಿಪ್ತತೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಹರಿಸುವ ಜೀವಕ್ಕೆ ಉಡುಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ೧೮

೮. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಯೋಗ್ಯ ಉಡುಪುಗಳು ೧೯

- ೮ ಅ. ಶರ್ಟ್-ಪ್ಯಾಂಟ್ ಮತ್ತು ಬುಶ್‌ಶರ್ಟ್-ಪ್ಯಾಂಟ್ ೧೯
  - * ಶರ್ಟ್‌ನ್ನು ಪ್ಯಾಂಟಿನ ಒಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸದೇ ಹೊರಗಿಡಬೇಕು ೨೧
- ೮ ಆ. ಕೋಟ್-ಪ್ಯಾಂಟ್ (ಸೂಟ್) ೨೨
  - * ಕೋಟ್-ಪ್ಯಾಂಟ್ (ಸೂಟ್) ಹಾಕುವುದರಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿ ೨೨
- ೮ ಇ. ಟೈ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಂಡ್ (ಹೂವಿನ ಆಕಾರದ ಚಿಕ್ಕ ಟೈ) ೨೨
  - * ಟೈನ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಜೀವದ ಕೊರಳು, ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಜೀವದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ೨೫
- ೮ ಈ. ಕೋಟ್ ಮತ್ತು ಟೈ ಧರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಸಾಧಕಿಗೆ ಅರಿವಾದ ಅಂಶಗಳು ೨೬

೮ ಉ. ‘ಹ್ಯಾಟ್’ ಮತ್ತು ‘ಕ್ಯಾಪ್’ ೨೬

**೯. ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗನುಸಾರ ಯೋಗ್ಯ ಉಡುಪುಗಳು ೨೬**

೯ ಅ. ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಆಶ್ರಮವ್ಯವಸ್ಥೆಗನುಸಾರ ಧರಿಸಬೇಕಾದ ಉಡುಪುಗಳು ೨೭

೯ ಆ. ಅಂಗಿ ೨೭

* ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿರುವ ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪೂರ್ಣ ತೋಳಿನ ಅಂಗಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ ೨೮

* ಸಾಧಕರು ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಯರು ಅರ್ಧತೋಳಿನ ಅಂಗಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ ೨೯

೯ ಇ. ಧೋತರ (ಧೋತಿ) ೩೦

* ಧೋತರವನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಉಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣ ದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ೩೧

* ನೆರಿಗೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಕಪ್ಪು ಶಕ್ತಿಯು ನಾಶವಾಗುವುದು ೩೧

೯ ಈ. ಧೋತರ-ಅಂಗಿ ೩೯

* ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಸಾಧಕನು ಧೋತರ ಮತ್ತು ಅಂಗಿಯನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವನ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಗದ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅರಿವಾದ ಅಂಶಗಳು ೪೧

* ಧೋತರ ಮತ್ತು ಅಂಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಂದಿರುವ ಅನುಭೂತಿಗಳು ೪೬

೯ ಉ. ಧೋತರ ಮತ್ತು ಪಂಚೆ ೪೯

* ಆಯಾ ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಉಡುಪೆಂದರೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ‘ಮಡಿ’ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಪಂಚೆ ೪೯

* ಪಂಚೆಯು ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪರಂಪರೆಯಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಧೋತರ ಮತ್ತು ಪಂಚೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ೫೦

೯ ಊ. ಪೈಜಾಮಾ ೫೨

* ಧೋತರ ಮತ್ತು ಪೈಜಾಮಾ ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ೫೨

೯ ಎ. ಶಲ್ಯ (ಉಪವಸ್ತ್ರ) ೫೨

೯ ಏ. ಶಾಲು ೫೪

೯ ಐ. ಪೇಟಾ (ರುಮಾಲು, ಮುಂಡಾಸ) ೫೪
* ಪೇಟಾ ಅಥವಾ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿ ಏಕೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಯಿತು ? ೫೪
* ಪೇಟಾದ ರಚನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಲಹರಿಗಳ ಸಂವರ್ಧನೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ೫೫
* ಪೇಟಾವು ದೇವತೆಗಳ ತತ್ತ್ವಯುಕ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಲಹರಿಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀವದ ಸ್ಥೂಲ, ಮನೋ, ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಮಹಾಕಾರಣ ದೇಹಗಳ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ೫೫
* ಪೇಟಾದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕನುಸಾರ ಬಣ್ಣ ೫೬
* ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಸಾರ ಪೇಟಾವನ್ನು (ರುಮಾಲನ್ನು) ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ೫೭
೯ ಒ. ಬಿಳಿಯ ಚಪ್ಪಟೆ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ (ಗಾಂಧಿ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ) ೫೭
**೧೦. ವಿವಿಧ ವಸ್ತ್ರಗಳ ತುಲನೆ ೫೭**
* ಜೀನ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಂಟ್ ಮತ್ತು ಟಿ-ಶರ್ಟ್, ಬುಶ್‌ಶರ್ಟ್ / ಶರ್ಟ್-ಪ್ಯಾಂಟ್, ಅಂಗಿ- ಪೈಜಾಮಾ, ಮಡಿ ಮತ್ತು ನಾರು ಬಟ್ಟೆ ೫೭
* ಉಡುಪುಗಳ (ಬಟ್ಟೆಗಳ) ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಅವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ೭೩
**೧೧. ಉಡುಪುಗಳ ವಿಧಗಳು, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಸಾತ್ತ್ವಿಕತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ೭೪**
**೧೨. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಗಳು (ಹ್ಯಾಟ್, ಬಿಳಿಯ ಚಪ್ಪಟೆ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ, ಸನಾತನವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ) ೭೫**
* ಮಂಗಲ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಬರಿತಲೆಯಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಏನೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೆ ಏಕೆ ಹೋಗಬಾರದು ? ೭೬
* ಆರತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗುವಾಗ ಪುರುಷರು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಧರಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಬಲಗೈಯ ಅಂಗೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಏಕೆ ಇರಿಸಬೇಕು ? ೭೭
* ಸನಾತನ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಬಂದ ಅನುಭೂತಿಗಳು ೮೩
**೧೩. ಭಾವವಿರುವ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟವಿರುವ ಸಾಧಕರು, ಸಂತರು ಮತ್ತು ಗುರುಕೃಪಾಯೋಗಾನುಸಾರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಧಕರು ಬಾಹ್ಯ ಉಡುಪಿಗೆ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ೯೦**