

ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವಭಾವದೋಷ ನಿರ್ಮೂಲನೆ

ಮನೋಗತ

‘ಸ್ವಭಾವದೋಷ ನಿರ್ಮೂಲನೆ’ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಎರಡನೇ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ನಾವು ‘ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹುಡುಕಬೇಕು?’ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಈ ಮೂರನೇ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ನಾವು ‘ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು?’ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳ ಮತ್ತು ‘ಆ ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳಿಂದಾಗುವ ಅಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅರಿವಾಗಲು ಅಥವಾ ‘ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಅಯೋಗ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪುನಃ ಬರಬಾರದೆಂದು, ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಏನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕೊಡಬೇಕು, ದಿನವಿಡೀ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು ಮುಂತಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅನುಭವಸಿದ್ಧ ಉಪಚಾರಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಉಪಚಾರಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯ ವರದಿಯನ್ನೂ ಈ ಉಪಚಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸ್ವಭಾವದೋಷದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಶಿಕ್ಷಾಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

‘ವಾಚಕರು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಸಿ, ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಅವರ ಸಾಧನೆಗೆ ವೇಗ ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. - ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಟಿಪ್ಪಣಿ - ಈ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಮನೋಗತವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ‘ಸ್ವಭಾವದೋಷ (ಷಡ್ವೈರಿ) ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಗುಣವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ’ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ! ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳುತ್ತದೆ. - (ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು) ಡಾ. ಆಶವಲೆ

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಅಂಶಗಳನ್ನು '*' ಈ ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ಅಧ್ಯಾಯ ೧

ಹಂತ ೧. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ವಭಾವದೋಷಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆಯ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು

- * ಉಪಾಯಗಳ ವಿವಿಧ ಪದ್ಧತಿಗಳು ೧೧
- * ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾದ ತಪ್ಪುಗಳು ೩೩

ಅಧ್ಯಾಯ ೨

ಹಂತ ೨. ಸ್ವಯಂಸೂಚನೆಗಳ ಸೂಚನಾಸತ್ರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಸೂಚನಾಸತ್ರಗಳನ್ನು ವಾರವಿಡೀ ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು

- * ಸೂಚನಾಸತ್ರಗಳ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ೩೭
- * ಸೂಚನಾಸತ್ರಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾದ ತಪ್ಪುಗಳು ೪೧

ಅಧ್ಯಾಯ ೩

ಹಂತ ೩. ಸ್ವತಃ, ಅದರಂತೆಯೇ ಇತರರಿಂದ ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳ ಪ್ರಗತಿಯ ವರದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು

- * ಪ್ರಗತಿಯ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮಹತ್ವ ೫೫
- * ಪ್ರಗತಿಯ ವರದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾದ ತಪ್ಪುಗಳು ೫೬

ಅಧ್ಯಾಯ ೪

ಹಂತ ೪. ಪ್ರಗತಿಯ ವರದಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮುಂದಿನ ವಾರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕನುಸಾರ ಮೂರು ಸ್ವಭಾವದೋಷಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವುದು

- * ಸ್ವಭಾವದೋಷದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಾಪದ್ಧತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ೫೯
- * ಅಲ್ಪ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಮತ್ತು ಅಶಿಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಭಾವದೋಷ ನಿರ್ಮೂಲನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವಾಗ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ೬೧

ಅಧ್ಯಾಯ ೫

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಬಂದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಅನುಭೂತಿಗಳು ೬೮