

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ

(Perspectives useful in overcoming spiritual distresses)

ಕನ್ನಡ (Kannada)

ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಪರಾತ್ತರ ಗುರು ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆರವಲೆ

ಪೂ. ಸಂದೀಪ ಗಜಾನನ ಆಳಶಿ



ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಈ ಕಿರುಗ್ರಂಥವನ್ನು ತಾವೂ ಓದಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಓದಲು ಕೊಡಿ !

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪುನರ್ಮುದ್ರಣದ ೨,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು ಮತ್ತು
ಇಂದಿನವರೆಗೆ ೪,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಂಡಿವೆ !

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ
Shree Siddheshwar Dharmajagruiti Sanstha

ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ-29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕ್ಕಟ್ಟೆ,

ಉಡುಪಿ 576 101. ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ. : +91 93424 35617

ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664

ಎ-ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

First Edition : Mahashivaratri, Kaliyug Varsha 5122
(11th March 2021)

First Reprint : Makara Sankranti, Kaliyug Varsh 5123
(14th January 2022)

Translated from the Original Marathi Booklet 'Adhyatmik Trasanvar
Maat Karnyasathi Upayukt Drushtikon'

ಅನುವಾದಕರು : ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 15/-

ISBN : 978-93-87641-93-8

೐ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 333

© 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.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೫ ಪರಾತ್ತರ ಗುರು ಡಾ. ಜಯಂತ ಆಶವಲೆಯವರ ಅಧ್ಯತೀಯ ಕಾರ್ಯದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ !	೫
೫ ಮನೋಗತ	೬
<hr/>	
೧. 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆ' ಎಂದರೇನು ?	೯
೨. ಸದ್ಯದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸನಾತನದ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆ ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದರ ಕಾರಣಗಳು	೧೦
೩. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು	೧೧
೪. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವುದು ಏಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ?	೧೨
೫. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಭಾವಿ ಅಸ್ತ್ರ : ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯಗಳು !	೧೩
೬. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು	೧೩
೭. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ	೩೧
೮. ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ !	೪೬
೫ ಸಂಕಲನಕಾರರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮಾಹಿತಿ	೫೨

❧

ಮನೋಗತ

❧

‘ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸ್ಥೂಲ ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ), ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಎಷ್ಟು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆಯೋ, ಅಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಆಚೆ ಗಿರುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ‘ಸೂಕ್ಷ್ಮ’. ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ‘ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು, ಪೂರ್ವಜರ ಅತ್ಯಪ್ತ ಲಿಂಗದೇಹಗಳು, ಗ್ರಹಗಳ ಅಶುಭ ಯೋಗ’ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸದ್ಯದ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಂತೂ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಸರಿಸುಮಾರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ - ಕೆಲವು ಜನರ ರೋಗಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಯೂ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಜನರು

❧

❧

卐

ಸಾಂಸಾರಿಕ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗಾಗ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಅಥವಾ ನಿರಾಶೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ನಿರಾಶೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೆ 'ಇನ್ನು ಜೀವಂತ ವಿರುವುದು ಸಾಕು' ಎಂಬ ವಿಚಾರಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಾಧಕರು ಸಾಧನೆಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಯೂ ಸಾಧನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾಧಕರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ನಾಮಜಪ ಇತ್ಯಾದಿ 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯ'ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು 'ಸಾಧಕರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಾರದು' ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧಕರ ತೊಂದರೆಗಳು ಬೇಗನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಉಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವುದು' ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದು ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದು' ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುವ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ನಾವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಬಹುದು' ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ

卐

卐

✠

ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ, ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಜಿಗೇಷು ವೃತ್ತಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವ, ಹಾಗೆಯೇ ಉಪಾಯಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಂಬಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಿರುಗ್ರಂಥ ದಿಂದ ಈ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಾಧ್ಯಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಕಿರು ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಸನಾತನದ ಸಾಧಕರ ವಿಚಾರವನ್ನು ಎದುರಿಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬರೆದಿರುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ 'ಸಾಧಕ' ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

'ಈ ಕಿರುಗ್ರಂಥದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ದಿಶೆ ಸಿಗಲಿ ಹಾಗೂ ಅವರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ಅವರ ಜೀವನವು ಆನಂದಮಯವಾಗಲಿ' ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ !'
- ಸಂಕಲನಕಾರರು

✠

ಡಿಸೆಂಬರ್ ೨೦೨೧ ರ ವರೆಗೆ ಸನಾತನದ ೩೫೦ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ, ಮರಾಠಿ, ಗುಜರಾತಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಮಲಯಾಳಂ, ಬಂಗಾಲಿ, ಒರಿಯಾ, ಪಂಜಾಬಿ, ಅಸ್ಸಾಮಿ, ನೇಪಾಳಿ, ಜರ್ಮನ್, ಸರ್ಬಿಯನ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್ ಈ ೧೭ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೮೪,೭೩,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು !

✠