# ಅಂತಃ ಪ್ರಭೆ

ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿರುವುದು ಗತಜೀವನ,
ಮುಂದಿಹುದು ಭವಿಷ್ಯಜೀವನ,
ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವುದರೊಡನೆ ತುಲನೆ
ಮಾಡಲು, ಅವೆರಡೂ ಕಾಂತಿಹೀನ
-- ರಾಲ್ಫ್ ವಾಲ್ಡೊ ಎಮರ್ಸನ್

ಪ್ರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೆ,

ದೀಪಾವಳಿ ಎಂದರೆ ದೀಪಗಳ ಹಬ್ಬ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಉದ್ದೇಶಗಳಿವೆ. ನಮಗೆ ಪೂಜ್ಯವೆನಿಸಿದ ದೇವತೆಯ ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯು, ಆ ದೇವತೆಯ ಸಾರಸತ್ತ್ವದ ಅನುಭೂತಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದೆಂದು, ಮತ್ತು ಆಗ ನಾವು ಸಾಕಾರದಿಂದ ನಿರಾಕಾರದೆಡೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂತೆಯೆ, ದೀಪವನ್ನು ಪೂಜ್ಯಭಾವದಿಂದ  ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಭೆ, ಆಂತರಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ವಿವೇಕದ ಸಲುವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನೈಜ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು, ದಾಹವನ್ನು ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ನವೀಕರಿಸಲು, ಹೊಸ ಆರಂಭವನ್ನು ಉಪಕ್ರಮಿಸಲು, ದೀಪಾವಳಿಯಂತಹ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ನಾವು ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಐಶ್ವರ್ಯ ದೇವತೆಯಾದ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಉದಾರತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಕೃಷಿಕರು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸರಳ ಸುಗ್ಗಿ ಹಬ್ಬವಿಂದು, ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ವ್ಯವಹಾರದ ಉದ್ದಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ದೀಪಾವಳಿಯಂದು, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅದರ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಈ

ಸಂಭ್ರಮಿಸುವ ಹಬ್ಬದ ನೈಜ ಆಶಯವನ್ನು ಪಸರಿಸೋಣ.

ಶ್ರೀರಾಮ ಮತ್ತು ಸೀತಾಮಾತೆಯು ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ವನವಾಸದ ನಂತರ ಅಯೋಧ್ಯೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುವ ದೀಪಾವಳಿಯು, ಭರತಖಂಡದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಅವರು ಮರಳಿದ ನಂತರ, ಪ್ರಜೆಗಳು ಕತ್ತಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕಿನ, ನಿರಾಶೆಯ ಮೇಲೆ ಭರವಸೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಡುಕಿನ ಮೇಲೆ ಒಳಿತಿನ ವಿಜಯವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಇಡೀ ನಗರವನ್ನು ದೀಪಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿದರು.

ಪ್ರೇಮವೇ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ತರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಸದಾ ಪ್ರೇಮಭರಿತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತ, ನಾವು ಉತ್ತಮ ಮಾನವರಾಗಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾನು ನಿಮಗೊಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ:

ಒಬ್ಬ ರಾಜನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರು, ಅವರಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ರಾಜ್ಯವನ್ನಾಳಿ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದಿಡಬಲ್ಲ ಒಬ್ಬನನ್ನು ತನ್ನ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ರಾಜನ ಅಭಿಲಾಶೆಯಾಗಿತ್ತು. ನಿರ್ಧಾರ ಕಠಿಣವಾದುದರಿಂದ ಅವನು ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನಿಟ್ಟನು. ಅವನು ನಾಲ್ಕು ಅರಮನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಅದನ್ನು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ತುಂಬಲು ಹೇಳಿದನು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲೊಂದು ಷರತ್ತು ವಿಧಿಸಲಾಗಿತ್ತು: ಖರ್ಚು ಅತಿ ಕಡಮೆಯಾಗಬೇಕಿತ್ತು, ಇಂದಿನ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ!

ಆ ಕರಾರನ್ನು ಕೇಳಿದ ಮೇಲೆ, ತಾನೇ ಸಿಂಹಾಸನಕ್ಕೆ ಹಕ್ಕುದಾರನೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದ ಮೊದಲನೆಯ ಮಗನು ತಂದೆಯನ್ನು ಶಪಿಸಿದನು. ಅವನು, “ಈ ಅರಮನೆಯನ್ನು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಮೌಲ್ಯದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ತುಂಬಲು ಅದು ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಸಾಧ್ಯ?” ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಿಂಹಾಸನದಿಂದ ವಂಚಿತನಾದನು.

ಎರಡನೆಯ ಮಗನು “ನಾನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಜಾಲಾಡಿ, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಅವನು ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕಸಕಡ್ಡಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದನು, ಆದರೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತಾನೇ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ಆ ಎಲ್ಲ

ಪ್ರೇಮವೇ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ತರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಸದಾ ಪ್ರೇಮಭರಿತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತ, ನಾವು ಉತ್ತಮ ಮಾನವರಾಗ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ವಸ್ತುಗಳಿಂದ  ಅರಮನೆ ತುಂಬಲಿಲ್ಲ.

ಮೂರನೆಯವನು ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಮೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಅರಮನೆಯ ತುಂಬ ತುಂಬಿದನು. ಉದ್ದೇಶ ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೂ ಅವನಿಗೆ ಅರಮನೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಕಿರಿಯವನಾದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮಗನು ವಿನಮ್ರನಾಗಿದ್ದನು. ಅವನು ಖಾಲಿಯಾಗಿದ್ದ ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಗು ಪೂಜ್ಯಭಾವದಿಂದ ಕುಳಿತನು. ಪ್ರೇಮ ತುಂಬಿದ ಹೃದಯದಿಂದ ಅವನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದನು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದನು. ಅದು ಅವನ ಏಕಮಾತ್ರ ಗುರಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಆತನಿಗೆ ಅಂತರಂಗದಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರಕಿತು. ಆಗ ಅವನು ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೀಪ ಮತ್ತು ಅಗರಬತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸಿದನು. ಬೆಳಕು ಇಡೀ ಅರಮನೆಯನ್ನು ತುಂಬಿತು ಹಾಗು ಅಗರಬತ್ತಿಯ ಸುವಾಸನೆಯು ಕಿಟಕಿಗಳಿಂದ ಹಾದು ದೂರದ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ  ತಲುಪಿತು. ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಜನ ಸೇರಿದರು ಹಾಗು ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಜೆಗಳು ಈ ಸರಳ ಪ್ರಯತ್ನದ ಸೊಗಸನ್ನು ನೋಡಲು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದರು. ರಾಜನು ತನ್ನ ಕಿರಿಯ ಮಗನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಸಂತುಷ್ಟನಾದನು. ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಪೂಜ್ಯಭಾವಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸರಳ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಮರ್ಥವಾದುವೆಂದು ಅವನು ಕಂಡನು.

ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವುದು ಅತಿ ಸುಲಭ, ಆದರೆ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಹಾಗು ಜ್ಞಾನಪ್ರಭೆಯಿಂದ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ತುಂಬಲು ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮಾರ್ಗವು ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ಕಾಂತಿ ಹಾಗು ಪ್ರೇಮದಿಂದ ತುಂಬಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮತತತ್ತ್ವಗಳಾಗಲೀ, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟುಗಳಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕಡ್ಡಾಯ ನಿಯಮಗಳಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಮಾಡುವುದೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರೇಮದ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆದ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಧ್ಯಾನವು, ದೈವೀ ಪ್ರಕಾಶವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇದೆಯೆಂಬ ಆರಂಭಿಕ ಧಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಆ ಪರಿಚಿತ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರೇಮವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಜೀವನಸಂಜೀವಿನಿಯಾದ,  ಚಿರಸ್ಥಾಯಿಯಾದ ಮೂಲದೆಡೆಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರೇಮವೇ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ತರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಸದಾ ಪ್ರೇಮಭರಿತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತ, ನಾವು ಉತ್ತಮ ಮಾನವರಾಗಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ದೀಪಾವಳಿಗೆ ಪ್ರೇಮದ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿರಿ. ಬೆಳಕಿನ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿರಿ.

ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ,

ದಾಜಿ

## ಕಮಲೇಶ್. ಡಿ. ಪಟೇಲ್:

ದಾಜಿ ಎಂದು ಪರಿಚಿತರಾಗಿರುವ ಕಮಲೇಶ್ ಡಿ. ಪಟೇಲರು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಧ್ಯಾನ ಪರಂಪರೆಯ ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಾರ್ಶನಿಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ಬೋಧಕರ ಅನೇಕ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅವರು ಹೃದಯಾಂತರಾಳದೊಳಗಿನ ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲದೊಳಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಇಳಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಧ್ಯಾನ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾನವ ವಿಕಾಸಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಮೂಲ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೊಬ್ಬ ನಿರರ್ಗಳ ವಾಗ್ಮಿ ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು. ಅವರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಓದಬಹುದು: www.daaji.org

## ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್:

ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿ, 1945ರಲ್ಲಿ ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಸಹಜಮಾರ್ಗವೆಂಬ ಹೆಸರಿನ ರಾಜಯೋಗ ಧ್ಯಾನಪದ್ಧತಿಯ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೇ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್. ಎಪ್ಪತ್ತಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸರಕಾರಿ ಅಂಗಗಳು, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ–ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಸ್ಥಾನ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ.

130 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರಮಾಣಿತ ಸ್ವಯಂಸೇವಕ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಜನರು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿದ ನೂರಾರು ಹಾರ್ಟ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

www.heartfulness.org

www.heartfulnessmagazine.com