

ಪ್ರೀತಿಯ ಸಹೋದರರೆ ಮತ್ತು ಸಹೋದರಿಯರೆ,

ಗುರುಗಳು ದಿನಾಂಕ 25 ಆಗಸ್ಟ್ 2015 ರ ತಮ್ಮ ಮಿಂಚಂಚೆಯಲ್ಲಿ, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರಲಿರುವ ಭಂಡಾರದ ಸಿದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಸೂಚನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ:

‘ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಸತ್ಯೋದಯ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು, ಈ ಮೊದಲು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಓದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ, ಮಾರ್ಗಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳು ಈ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿರಿ’.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಸತ್ಯೋದಯ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ಮೂರು ವಾರಗಳು, ನೀವು ಸತ್ಯೋದಯ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವಿರಿ. ಅದೇ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಓದುವುದು ಏನನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದೆಂದು ನೀವು ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನಾವು ಈ ಕೆಳಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವ ವಿಧಾನವು ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಅಡಗಿದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಮುಳುಗಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು:

- ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ.
- ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪುಸ್ತಕ ವಾಚನದ ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಭೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ ಸಂಚಾಲಕರ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳ ತಂಡದ ಸಹಕಾರದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಭಾನುವಾರ ಸತ್ಯಂಗದ ನಂತರ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಈಗಾಗಲೇ ಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬಹುದು, ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿನ ಆ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು:

ಓದುವ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲನೆಯ ವಾರಕ್ಕಾಗಿ: ಸತ್ಯೋದಯ ಪುಸ್ತಕದ ಮೊದಲನೆಯ 3 ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಾಯದಂತೆ ಓದಿರಿ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ:

- ನೀವು ಓದುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಒಂದು ಪೆನ್ನಿಲನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನಿಮಗೆ ಮಹತ್ವದ್ದೆನಿಸುವ ಒಂದು ಪದವನ್ನು ನೀವು ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆರೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ನಾವು ಇದನ್ನು ಪ್ರಮುಖ ಪದ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.
- ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಳಗೆರೆ ಎಳೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿರಿ. ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪದವು ನಿಮಗೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿರುವವರೆಗೂ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪರಿಮಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಪದವೇ ಹೊರತು, ಒಂದು ವಾಕ್ಯವಲ್ಲ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಎರಡು ಪದಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆರೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಉದಾ: ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಪೀಳಿಗೆಗಳು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಪುಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಆಯ್ದು ತೆಗೆದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವಿರಿಸಿರಿ.
- ನಿಮಗೆ ಸಮಯವಿದ್ದರೆ, ಆ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಪೆನ್ನಿಲ್ ಇಲ್ಲದೆ ಓದಿ.
- ಮರುದಿನ, ನೀವು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಬಗೆಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ(ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಒಂದು ಪುಟದಷ್ಟು) ಬರೆಯಿರಿ. ನೀವು ಬರೆಯುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವಿರಲಿ:

ಒಂದು ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಓದುವಾಗ ನಿಮಗೇನು ತಿಳಿದುಬಂತು?
 ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾವನೆ ಉದಯಿಸಿತು?
 ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ನನ್ನ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ?

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು:
 ವಿವರಣೆಯನ್ನು ವಿಶದೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ.
 ಬರೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಓದುವುದು ಬೇಡ
 ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಪದಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಓದಿ, ಅಧ್ಯಾಯವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತೆಂದು ಬರೆಯಿರಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯಕ್ಕೂ ಇದೇ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ.

ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಪುಸ್ತಕದ ಮೊದಲ ಮೂರು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಓದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಗುಂಪಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಡಿ; ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಿರೋ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ಕೂಡ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿದೆ; ಅದು ಒಳಗಿನಿಂದ ಬರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ: ನೀವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ನಿವೇದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತರವು ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನಿಂದ ಬರಲು ಬಿಡಿ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಉತ್ತರವು ಪುಸ್ತಕದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದಿಂದ, ಮತ್ತೊಂದು ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಉತ್ತರವು ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಲಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸಭೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿರಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರಿ.

ಸತ್ಸಂಗದ ಅನಂತರ ಗರಿಷ್ಠ 5 ರಿಂದ 10 ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈ ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಅವಕಾಶ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ವಾಗ್ವಾದ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂರು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಿರುವಿರಿ?

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಮಾಡಿದ ಅತ್ಯಂತ ವಿವೇಕಯುತವಾದ ಶೋಧವೇನು? ಇದನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿರುವಿರಾ?

ಪುಸ್ತಕದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಭಂಡಾರದ ಮೊದಲು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲು, ಈ ಕೆಳಗೆ ನಿಗದಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಇದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸತ್ಯೋದಯದ ಇತರ 7 ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಓದಲು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ: ಎರಡನೆಯ ವಾರ - ಅಧ್ಯಾಯ 4 ರಿಂದ 6; ಮೂರನೆಯ ವಾರ - ಅಧ್ಯಾಯ 7 ರಿಂದ 10.

